

مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۵/۱۲/۰۳

ډاکټر ش میره کی

د سهار په نهاره مو ترماتي اوبه څښل

له ډېرو ناروغيو ساتلی شي

د روغتیا نړیوالې ادارې له قوله په سهار کې په نهاره ترماتي اوبه څښل د ډېرو ناروغيو لکه: نری، رخ، سردرد، د هډوکو درد، د زړه د ناروغيو او د وزن په کمېدو کې پوره سل سلنه مرسته کولای شي. د همدې ترڅنګ د ټولو هغو ناروغيو چې پر انسان باندې راتلونکې وي او په خاص ډول د معدې، کولمو او د ښځو د میاشتني ناروغۍ څخه د خلاصې اسانه لاره ده.

د دغو اوبو اندازه د روغتیا چارو ماهران ۴ گیلاسونه بڼایي او که څوک نه شي کولای چې ۴ گیلاسونه اوبه په یوځل وڅښي، نو په کرار کرار دې ځان ور سره بلد کړي او بله اړینه خبره دا ده چې تر اوبو څښلو وروسته دې ۴۵ دقیقې څه نه خوري او تر ۴۵ دقیقو وروسته دې په عام ډول خپله د سهارنۍ وکړي.

فکر مو وي چې دغه کار ته ادامه ورکړئ ځکه دا کار هېڅ قسم جاني عوارض نه لري. د ځینو ناروغيو علاج په کموورځو او ځینو نورو بیا تر ۱۸۰ ورځو پورې د وخت اخیستو امکان هم شته. یادونه: اوبو دومره گرمې کړئ څه خوله مو وه نه سوځي او نورو وختو کې سړې اوبه څښي.



د پاڼو شمېره: له 1 تر 1

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په څیر و لولئ