



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

د الله په نوم چي ډېر زيات مهربان،  
پوره رحم لرونکی دی.

## لړ لیکونه

- ① د دماغ تیزولو لپاره پنځه اسانه لارې چارې
- ② د پوزې څخه د وینې راتلل او مخنیوی یې
- ③ هغه مېوې چې له کم خوني څخه مو ژغوري
- ④ د کیلې روغتیايي گټې
- ⑤ دوینې نري
- کېدو لپاره کوم خواړه د صحي او گټور دي
- ⑥ د تشو بولو مخنډول خطرناکې پایلې لري
- ⑦ په خالي معده د گرمو اوبو څښل
- ⑧ د هیل یا ( لاجي ) حیرانوونکې روغتیايي گټې
- ⑨ شات یا عسل د میکروب ضد درمل دي
- 10 د اعصابو د پیاوړتیا لپاره ⑧ غوره خواړه
- ①① سر درد کومه ناروغي ده ؟

①② د غاښونو د خرابیدو شپږ ⑥ مهم لاملونه  
①③ د سهار وختي پورته کېدلو حیرانوونکې او په زړه پوري  
گټې !

### د دماغ تیزولو لپاره پنځه اسانه لارې چارې

---

\* د ورځې په اوږدو کې انسان پیر داسې کارونه ترسره کوي چې د دماغو ستوماننیا لامل کېږي ، ددې پایله دا وي چې انسان نشي کولای په سمه توګه ورځني کارونه سر ته ورسوي .

\* د «Tonic» په نوم مجلې د طبي پوهانو په وینا پنځه

داسې آسانه لارې بنسټولي چې انسان کولای شي په مرسته یې خپله دماغ چټک کړي . دغه لارې چارې په لاندې ډول دي :

### قیلوله

\* د ورځې په اوږدو کې خوب کول ( قیلوله ) د انسان پر دماغي وړتیا او کار سر ته رسونه مثبت اغیز کوي ، خو د نفسیاتو ډاکټر مایکل بریوز وايي چې د ورځې تر « ۲۵ دقیقو قیلوله کول د پوهې او بنسټونې وړتیا بنسټه کولو لپاره بسيا کوي ، څیړنو بنسټولې چې د غرمې مهال خوب راتلل هم د دماغو ستوماننیا له کبله کیږي ددې لپاره دغه مهال د بل هر څیز څخه خوب اړین دی .

### کافي څښل

\* کافي څښل د تمرکز او د حافظې بنسټه کولو وړتیا زیاتوي ، څیړنې بنسټي د ورځې په اوږدو کې یوه پپاله کافي څښل د انسان

د خبرو پرمهال په الفاظو او کلمو غوره کولو کې مرسته کوي ،  
تاسې به ليدلي وي چېنې مهال مو خبره په زړه کې وي خو په خوله  
ويل درته ستونزمن شي ، د ورځې يوه پيال له کافي څښل مو دغه  
ستونزه له منځه وړي او په چټک ډول مو اړين الفاظ خولې ته راضي

### جنسي اړيکې

\* پوهان وايي چې په جنسي اړيکې نېولو سره د دماغو د وينې  
جريان غوره کېږي ، او دا د دماغو د ادراک او پوهې ماده ښه کوي  
، همدا ډول حافظه تيزوي او د فکر کولو او چټک مفهوم اخيستلو ماده  
غوره کوي .

### شراب يا الکول پریښودل

\* ټولې علمي ترسره شوې څيړنې په يوه خوله دي چې د الکولو  
يا شرابو څښل د پوهې او ادراک ماده له خطر سره مخ کوي ، له  
همدې لامله ويل کېږي چې په سمه توگه د الکولو يا شرابو څخه ځان  
ساتل د دماغي وړتيا لپاره خورا گټور دي .

## # د بری بن نایي وسایلو استعمال څخه ځان ساتل

\* د بری بن نایي وسایلو ( موبایل، کمپیوتر ، لیپ تاپ او داسې نور ) استعمال د دماغي کارکردگی د سستولو لامل کیږي او د معلوماتو ساتنې وړتیا له منځه وړي ، ډاکټران سپارښتنه کوي چې پر دې وسایلو د معلوماتو د یاد ساتلو باور نه دی په کار او یوازې د اړتیا په صورت کې دې کار ترې واخیستل شي .

## سربېره پر دې \_\_\_\_\_

\* د یو شمېر څیړنو له مخې د ورځې په اوږدو کې یوه شپه ورزش کول ، چټک قدمونه اخیستل او یا اوږد مزل کول د انسان دماغي وړتیا غوره کوي او د حافظې او ادراک ماده چټکوي .

## د پوزې څخه د وينې راتلل او مخنيوی یې

---

\* د پوزې څخه د وينې راتلل په ماشومانو او ځوان عمر لرونکو اشخاصو کې زیات لیدل کېږي .

لاملونه  
دوه ډوله لاملونه/ علتونه لري ...



- ① پزې پورې مربوط علتونه چې عبارت دي له ه ...
- \* د پوزې التهابي کېدل ،
  - \* پوزې باندې ضربه واردېدل ،
  - \* پوزې حساسیت ،
  - \* پوزې کې د بهرني څيز نېنلېدل ،
  - \* او د پوزې سرطان ( Neoplastic ) ،
  - \* او نامعلوم علتونه .

## ② عمومي علتونه چې عبارت دي له ه ،

- \* د وينې لوړ فشار ،
- \* د هغه دواگانو استعمال چې وينه نرموي ،
- \* وينې ناروغي گانې ،
- \* تبه او رېزش .

### درملنه

\* لکه څنګه چې مختلف علتونه لري نو بڼه ده چې نږدې روغتیايي کتنې ته ولاړ شي ترڅو علت یې معلوم او تداوي کړل شي .

### اُولیه\_مرستې

\* د شهادت او غټې گوتې په واسطه د پزې بنسکتني برخه  
ټينگ ونيسي.

\* د بل لاس په واسطه يا د بل شخص په مرسته يخې اوبه پرمخ  
واچوي ترڅو د مخ رگونه تنگ او د وينې جريان كم شي

\* كله چې وينه ودرېده نو د پوزې د پاكولو او كشلو كوشش مكوي  
ځكه پدې سره دوباره د وينې كېدو چانس زياتېږي

\* نامناسبه تغذيه ، د بږو او وينې ناروغۍ هغه عوامل دي چې د  
وينې له كمښت سره مو مخ كوي .

\* د درملو تر څنگ چې روغتيا پلان يې د وينې كمښت لرونكو  
ته توسيه كوي ، ځينې مېوې هم شته چې په دې برخه كې پورې

تمامې بري .

\* که څه هم چې مېوې نه شي کولی په کلي ډول د وينې د کمښت ستونزه حل کړي ، خو بيا هم په مېوه کې شته اوسپنه په بدن کې جذب کېدای شي .

## هغه مېوې چې له کم خوني څخه مو ژغوري

---

\* نامناسبه تغذيه ، د بډوډو او وينې ناروغۍ هغه عوامل دي چې د وينې له کمښت سره مو مخ کوي .

\* د درملو تر څنګ چې روغتيا پالان يې د وينې کمښت لرونکو ته توسيه کوي ، ځينې مېوې هم شته چې په دې برخه کې ټورې تمامې بري .

\* که څه هم چې مېوې نه شي کولی په کلي ډول د وينې د کمښت ستونزه حل کړي ، خو بيا هم په مېوه کې شته اوسپنه په بدن کې جذب کېدای شي .

\* روغتيا پالان وايي ، ځيني هغه خواړه چې به خپل ترکيب کې اوسپنه لري ، که له ليمو سره وخورل شي د بدن د اړتيا وړ اوسپنه پوره کولی شي .

### ليمو او مالټه

\* ليمو او مالټه له ويټامين سي څخه مالامال مېوه ده او د روغتيا لپاره گټوره مېوه بلل کېږي . کولی شئ په سهارنۍ کې هم د مالټې له جوسو څخه گټه واخلي ، دغه راز په سلاد کې د ليمو په کارولو سره به مو د بدن د وينې له کمښت څخه مخنيوی کړی وي .

### الو

\* الو د مېوو له ډلې هغه مېوه ده چې گڼې روغتيايي گټې

لري . دغه خوندوره مېوه هضم آسانه كوي ، قبضيت او التهاب له منځه وړي ، دردونه آراموي او په ټوله كې د اوسپنې سرچينه بلل كېږي چې دغه څه بيا د كم خونۍ مخه نيسي . د الوتر ټولو بڼه ځانگړنه دا ده چې كولى شي هم يې تازه وخورئ او هم دغه مېوه وچه كړئ او د اړتيا پر وخت ترې گټه پورته كړئ .

### مڼه او ناك

\* مڼه خوندوره او مغذي مېوه ده ، كېدای شي تاسو هم اورېدلي وي چې په ورځني ډول د يوې مڼې خورل مو له گڼو ناروغيو ژغوري . دغه راز ناك هم د هغو مېوو په ډله كې راځي چې د مڼې په شان د بدن اوسپنه پوره كوي . د دې لپاره چې له دې دواړو مېوو څخه په سم ډول گټه پورته كړئ وي ، بڼه ده چې د دواړو مېوو تركيب جوړشي او بيا نوش جان شي .

## د کيلې روغتيايي گټې !

---

- د مټانې سوزش ختموي .
- د انرژۍ غني منبع ده .
- د ماشوم په وده کې مرسته کوي .
- دماغ تقويه کوي .
- د اسهال مخه نيسي .
- د معدې تېزابيت ختموي .
- پوستکي ښکلی کوي .
- انسان له کم خونۍ ژغوري .
- هډوکي ، غاښونه او ويښتان تقويه کوي .
- د بدن څخه زهرجن توکي خارجوي .
- بدن د سستوالي څخه ساتي .
- رواني ناروغۍ له مينځه وړي .
- د کلمو او پښتورکو د ناروغيو مخه نيسي .
- د وزن په زياتوالي کې مهم رول لوبوي .
- د حيض د دوران د گړوږيدو مخه نيسي .
- د نارينه وو جنسي کمزوري له مينځه وړي .
- دا چې د انرژۍ غني منبع ده ، نو د کار کولو توان او قدرت زياتوي .

■ دا چې د ټولو مېوو څخه زياته انرژي لري نو پ ه نهاره خوړل  
یې پر معده فشار راولي او ژر نه هضمېږي ، نو په نهاره خوړلو  
څخه يې ډډه وکړئ

### **دوينې نري کېدو لپاره کوم خواره د صحي او گټور دي**

\* د زړه د ناروغيو عوامل او علتونه ډېر دي ، خو په عمده ډول د  
وېنې ټپنګېدل چې د وېنې د پرن کېدلو لامل گرځي او  
د وېنې پرن کېدل يو ريسک فکتور د زړه د حملو او د مغزي  
سکتو لپاره دی ؛ چې د وېنې د ټپنګېدلو د کچې په ساتنه کې  
خواره ډېر اړين رول لري ، چې د صحي خوړو څخه گټه واخلو .

\* دا چې کوم خواره زمونږ د وېنې د رقيق ساتلو لپاره گټور دي  
، راجئ چې په گډه سره یې ووايو .

د کور کمن ( زرد چوبه ) څخه گټه اخیستنه :

\* سونډ یا ادرک یا زنجبیل د کورکمن په څېر د التهاب ضد خواص او د وینې د پرې کیدلو څخه مخنیوی کوي . سونډ د سالیسیلات د مادې په درلودلو سره د اسپرین په جوړېدلو کې ورڅخه گټه اخیستل کېږي . تاسو کولای شئ ، چې په ورځنیو خوړو کې ترېنه گټه واخلي .

\* د سره مرچو څخه گټه اخیستل هم د وینې په نړۍ کولو کې اړین رول لري . سره مرچ د سالیسیلات د مادې په درلودلو سره د وینې د پرې کیدلو څخه مخنیوی کوي او همدارنګه د کاین د مادې په درلودلو سره د درد د احساس په کمولو کې ، د وینې د جریان او نارمل دوراني ګرځېدا او د وینې د فشار په کنټرول او کمولو کې اړین رول لري . هرڅومره چې د مرچ تندوالی ډېر وي ، همدومره د یادو شویو خواصو اوسېدل په کې ډېر دي .

د هغو خوړو څخه گټه اخیستنه چې ويټامین اي لري ...

\* دا چې څومره ويټامین اي په ورځني ډول استفاده شي ، ترڅو د وینې د پرې کیدلو څخه مخنیوی وکړي ، نه ده څرګنده ، خو بیا



هم په احتمالي کچه یې ۴۰۰ یو ای ټاکل شوي . به طبیعی ډول د خورو څخه د وی ټامین ای لاسته راوړل بهتره ده نسبت د وی ټامین ای د کیسولونو څخه . وی ټامین ای په لمرگلي ، بادام او غنمو کې پیدا کېږي .

هوره هم کولای شي چې د وینې په نري کولو کې مرسته وکړي

...

\* هوره د کورنیو درملو څخه شمېرل کېږي . هوره نه یوازې د التهاب ضد خواص لري بل یو کورنی-آنتی بیوتیک هم شمېرل کېږي ، خو څېړونکې د هورې اغېزه د وینې په نري ساتلو کې لنډ مهال بولي .

د مې سرکه ...

\* د دې له پاره چې سرکه په معدې ناوړه اغېزه ونه کړي او هم د بنسټه فشار څخه مخنیوی وشي ، نو په یوه ورځ کې دوه کاجوغي د اوبو سره حل کوو او ترېنه گټه واخلي .

د خاکشیر څخه گټه اخېستنه هم د وینې په نري کولو کې مرسته

کولای شي ...

\* د دې له پاره چې خاکشیر په پوره ډول سره خپل اغېز بڼس کاره کړي د چای خوړو یوه کاجوغه په یو گېلاس اېشول شویو اوبو کې گډ کړئ او د یوې میاشتې له پاره هر سهار مخکې له پورې ، هره شپه مخکې له بېده کېدو دا شربت وڅکئ .

### د تشو بولو ځن ډول خطرناکې پایلې لري

\* ژوند کې ځینې داسې لوازمات شتون لري چې پر وخت ترسره کولو سره د ژوند معاملات په سمه توگه روان وي ، چې له برخې یې د تشو بولو پر وخت کول دي ، که چیرې پر خپل وخت ترسره نشي بدن د یو شمېر ستونزو بڼس کار کوي .

\* ځینې مهال د تشو بولو راتلو پر مهال انسان د بوختیا یا مناسب ځای نه موندلو له کبله تشې بولې ځن پوي چې د انسان پر بدن خطرناکې پایلې لري او په معده ، ځیگر او پښ تورگو سخت اثر پریوزي ، او په سمدستي ډول مټانه هم کمزورې کوي .

\* د روغتيا پوهانو د وينا سره سم د تشو بولو ځن ډول د مټانې شاوخوا د بدن پلې هم کمزورې کوي چې له کبله یې انسان ته د تشو بولو ( څاڅکو څاڅکو ) تلو ناروغي رامنځ ته کیږي او د پښ تورگو او معدې سربېره د بدن نور غړي هم اغیزمنوي .

\* پوهان زیاتوي که چیرې انسان په تکراري ډول تشې بولي ایساروي او تشناب ته زیات تگ نه کوي دوی د یو شمېر ناروغيو ترڅنګ د قبضیت ناروغي ، په خيټه کې درد ، د مټانې او پښ تورگو شاوخوا کې درد د معدې سوزش او ځینې وختونه د پښ تورگو د له منځه تلو لامل هم کیږي .

\* د پوهانو په وینا د تشو بولو ځن ډول انسان د کولو پر مهال ددې کمښت سره مخ کوي چې دا یوه ناروغي گڼل کیږي ، ددې لپاره په کار دي چې تشې بولې په خپل وخت کولو سربېره باید پیرې اوبه هم وڅښل شي .

\* له دې وړاندې د جاپان څیړونکو ښودلې وه چې د شپې لخوا زیاتې تشې بولې راتلل هم یوه ناروغي ده ، دوی وايي چې د

شپې لخوا زياتې بولې كول د انسان لور فشار ۴۰ سلنه زياتوي او انسان د دماغي سكتې او زړه حملې بڼكار كوي .

### په خالي معده د گرمو اوبو څښل

---

د زړه يو متخصص ډاکتر وايي !

\* چي دغه مطلب که د هر چا لاس ته ورسېږي او هغه يې د هغو کسانو سره چي ناسته ولاړه ورسره لري ور سره شريک يې کړي په حقيقت کي به نوموړي شخص د يوه انسان ژوند ژغورلي وي .

په گرمو يا ترمو اوبو سره درملنه !

\* هي څ باور د چا نه کيږي ، پيري داسې ناروغۍ شته چي خدای تعالی هغه په څلور ④ گيلاسه اوبو سره له منځه وړي .

د جاپان د روغیتایي څيړنو مرکز د وروستۍ تجربې پر اساس چې د گرمو اوبو په ذریعه یې تر سره کړې دي نتیجه یې سل په سلو کې د لاندې ذکر سوو ناروغیو لپاره مثبتہ اعلان کړې ده .

- \* شدیدہ سردردی .
- \* د ویني فشار .
- \* کم خونی .
- \* د زنګنو درد .
- \* فلج .
- \* د زړه شدید ضربان .
- \* د ویني غور .
- \* نکام .
- \* دستوني پارسوب .
- \* سل .
- \* د شریانونو پارسوب .
- \* بلاخره هره ناروغي چې په ادرار پوري ارتباط ولري .
- \* د معدې پارسوب .
- \* کم اشتهایي .
- \* او هر هغه ناروغۍ چې په سترګو غور او حنجره پوري مربوط وي .

د استعمالولو کړنلاره یې !

\* کم وخت چې اوبه پر جوش راغلې ، هره ورځ سهار وختي چې له خوبه را پورته سئ څلور گيلاس اوبه په خالي معده وڅښئ اوبه بايد گرمي وي داسې گرمي چې دڅښلو وړ وي نه چې پيري گرمي وي او نه پيري يخي .

\* اول وار څلور ④ گيلاسه اوبه به يو وار څکل ی مشکل وي داسي طريقي سره شروع شي مطلب اول سهار ۱ گيلاس بل سهار يو نيم گيلاس بيا بل سبا ۲ بل سهار ۳ بل سهار ۶ . کوم سهار چې مو ۴ گيلاسه وڅکل هغي نه اوله ورځ شروع کيږي تر يوی مياشتي به ی څکي . که دوامداره وڅکل شي هم مشکل نه لری .

\* د اوبو څښلو وروسته بايد تر ۴۵ دقيقو پوري غذا ونه خورئ .  
\* څيني وخت يو شمير ناروغان د څلور گيلاس اوبو په څښلو سره په مشکل کي کيږي کيداسي چې لږ لږ وڅښي ترڅو ځان څلور گيلاس اوبو څښلو ته ورسوي .

\* پورته ذکر سوي ناروغيو به په لاندي ليکل سوي وختونو کي انشاءالله

له منحه ولاري سي .

- \* شکره په ۳۰ ورځو کې .
- \* دويني فشار په ۳۰ ورځو کې .
- \* د معدې مشکلات په ۱۰ ورځو کې .
- \* د سرطان ناروغي په ۹ مياشتو کې .
- \* سل او د شريانونو پارسوب په ۶ مياشتو کې .
- \* مياشتانه عادت په ۱۵ ورځو کې .
- \* د زړه مشکلات په ۳۰ ورځو کې .
- \* شديد دسر درد په ۳ ورځو کې .
- \* کم خوني په ۳۰ ورځو کې .
- \* د وينې غور په ۴ مياشتو کې .
- \* فلج په ۹ مياشتو کې .
- \* او تنفسي مشکلات په ۴ مياشتو کې .

**د هيل يا ( لاجي ) حيرانوونکې روغتيايي گټې ...**

---

\* ویل کېږي چې واړه یا شنه هیل ( لاجي ) په هر یو کور کې په عام ډول سره استعمالېږي ، چې گڼې روغتیايي گټې هم لري او ډېری وخت د خوړو شیانو ، چای او قهوه سره یوځای استعمالېږي ، چې بیا د ذکر شوو توکو خوند بڼه کوي او د خولې د بد بوی په مخنیوي کې گټور تمامېږي . راځئ چې نن ورځ د هیل یا لاجي څښې گټې دلته ولولو :

### چاغبنسټ\_کموي\_او\_د\_خېټې\_وازده\_اوبه\_کوي\_\_

\* چاغبنسټ د ډېرو ناروغيو بنسټ یا رامنځته کوونکی عنصر دی ، چې پرې اخته کسان یې د کمولو لپاره ورزشونه ترسره کوي ، خو ځینې داسې کسان هم چې ورزش ته وخت نه لري ، نو که چېرته دغه ډول کسان په منظم ډول سره هیل یا لاجي استعمال کړي ، وزن یې کمېدلی شي .

### طریقه\_\_

\* وړوکی هیل ، سونډ ، نعناع، توره دانه ، وطنی سپیرکی ، توره زیره ، بادیان ټول به شل ، شل گرامه راواخلئ او بڼه به یې



وتکوی .

\* بیابه یې هر سهار او ماښام په مړه خېټه یوه ، یوه کاجوغه له قهوې سره وخورئ . وزن به مو کم شي .

### وینه\_ډېروي\_\_

\* هیل یا لاجي په بنسټیزه توگه د اوسپنې ، کاپر او د ویټامین سي سربېره داسې ویټامین هم لري ، چې د سرو کرویاتو په ډېرولو کې زیات گټور تمامېږي او د اینیما د ناروغۍ لپاره وطنۍ درملنه ده .

### د\_ذهني\_فشار\_لپاره\_\_

\* شنه هیل یا لاجي د خپگان ضد وړتیاوې لري ، چې نیمه کاجوغه د هیل پوږ په ورځ کې دوه یا درې ځلې خوړل ، ژورخپگان ، تشویش او نورې اروايي ستونزې حلوي .

### لور\_فشار\_او\_د\_زړه\_ناروغیو\_ته\_گټور\_وي\_\_

\* شنه هیل یا لاجی په زیاته اندازه کلسیم ، پوتاشیم ، کلسیم او نور توکي لري ، چې د وینې دوران بڼه کوي او د فشار په کنټرول کې مرستندویه تمامېږي .

### لور فشار او د زړه ناروغیو ته گټور وي

\* شنه هیل یا لاجی په زیاته اندازه کلسیم ، پوتاشیم ، کلسیم او نور توکي لري ، چې د وینې دوران بڼه کوي او د فشار په کنټرول کې مرستندویه تمامېږي .

### زهرجن توکي خارجوي

\* ویل کېږي چې هیل د خپل ډي ټاکسن په عملې سره د بدن زهرجن او فاسد توکي خارجوي او د سرطان په خپر د غورونکو ناروغیو مخنیوی کوي .

### د تېزابیت مخنیوی کوي

\* د هیل په ژولو سره د خولې لیاړې ډېرېږي ، چې بیا د هضم په سیستم گټور تمامېږي او د کولمو د ناروغیو مخنیوی هم کوي .

### د خولې بد بويي ختموي

\* که چېرته د ټولو هڅو سربېره بياهم د خولې بد بويي نه شئ ختمولی ، نو هیل یا لاجي وکاروی ، ځکه چې هیل د میکروبونو ضد خاصیت لري .

### د خولې بد بويي له منځه وړي

\* هر سهار په منظم ډول نیم کاجوغه د شنو هیلو پورې خورل ، د خولې بد بويي له منځه وړي . دغه راز د پوستکي د تازه والي سبب هم گرځي .

### شات یا عسل د میکروب ضد درمل دي

---

\* د شاتو مچيو په هکله په قرآن کریم کې یو مکمل د النحل په نامه یو

سورت دی او په ۶۸ او ۶۹ آیت کې د شاتو د مچيو ذکر راغلی دی

الله تعالی فرمایي :

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا ...

ژباړه —

- مور موچي ته وحې وکړه چې خپل کورونه په غرو او ونو کې جوړ کړئ ، او په هغه ځایوکې چې خلک یې لوړ جوړوي ، بیا نو وخورئ تاسي ( ای مچيو ) له هر ډول میوو څخه نوځئ ( الوځئ ) په لاره د رب خپل په دغه حال کې چې اسانه ده ، خلاصه او صافه درته بنسکاري .

\* راوځئ له گیو ( نس ) د دوی د څبنس لو ( عسل ) چې مختلف دي رنگونه ددې ( عسلو ) .

\* په دغه ( عسلو ) کې شفاء ده د پاره د خلکو .

\* بېشکه په دغو ( مچيو او عسلو کې خامخا ډېر لوی حکمت دی

( پر قدرت او حکمت د الله جل جلاله د پاره د هغه قوم لپاره چې فکر کوي ) او پر غرابوييې عقل چلوي .

\* د نبی کریم صلی الله علیه وسلم په یوه حدیث شریف کې راځي چې عسل هم دوا ده او هم غذا ده ، او دا داسې دوا ده چې د مرگ څخه پرته بله هره ناروغي کنترولولای شي .

\* حضرت محمد صلی الله علیه وسلم ته یو څوک راغي او عرض یې وکړ چې ای د الله تعالی رسوله — سرمې درد کوي ، رسول الله صلی الله علیه وسلم ورته وفرمایل چې شهد وخوره .

\* یو بل نفر راغی هغه د بدن د یوې بلې برخې د ناروغۍ شکایت وکړ ، حضور صلی الله علیه وسلم ورته وفرمایل : شهد وخوره .

\* په همدې ترتیب درېیم کس راغي او د یوې بلې ناروغۍ څخه یې شکایت وکړ ، حضور صلی الله علیه وسلم ورته وفرمایل چې شهد وخوره .

\* یو تن صحابي چې په دې درې واړو وختونوکې یې د آنحضرت صلی الله علیه وسلم د صحبت ویاړ درلود ، ناست و ، د آنحضرت صلی

الله عليه وسلم په حضور کې یې عرض وکړ چې ای د الله تعالی رسوله ! د دې درې وارو ناروغانو مرضونه جدا جدا او تاسې درې وارو ته د شهدو خوړلو د علاج امر وکړ ؟ رسول الله صلی الله علیه وسلم ورته وفرمایل : په دې شهدو کې له هر مرض لپاره شفا ده .

\* د شاتو مچۍ ډېر کوچني او نازک جسمونه لري خو بیا هم منظم او بنډایسته کور خان ته جوړوي ، د دوي د کور ساختمان په داسې ډیزاین جوړ شوی وي چې د نړۍ مهندسين ورته عاجز دي ، له داسې توکو یې جوړوي چې د شاتو په څېر شی په کې تر اوږدې مودې خوندي او روغ رمټ ساتل کېدای شي .

\* په دې پوهې بري چې څنګه د خپلې خوښې ( ملکه ) او ( واکمن ) خان ته غوره کړي ، د زور پاچاهي نه مني ، په ډېر بنډه شان خپل وظايف په خپلو کې ویشي او دا استعداد لري چې په خپل ملک کې دقیق نظم پلی کړي .

\* د دوی په مینځ کې وظايف په عادلانه ډول ورکول کېږي ، د نظافت او صفایي خیال هم ساتي ، د هغو مچيو د ننوتلو مخنیوی کوي چې له ځانه سره ناپاکو وزرونو او پښو سره د دوی پاک او صفا کور ته ننوتل وغواړي .

\* د کور په دروازه کې حساس او هوښیار پهره داران ودروي او هر ننوتونکی څاري .

\* عسل یوه ژیره ، سره ، سپینه تور بخنه او کله هم سره بخنه خوږه مایع ده چې د عسلو مچۍ یې تولیدوي .

\* دوی دا د دې لپاره جوړوي چې دا په ژمي کې یواځنۍ سرچینه د دوی د خوراک ده ، ځکه چې په ژمي کې د مچيو لپاره د خوراک لپاره هیڅ شی نشته .

\* په عسلو کې عموماً گلوکوز ، فکتوز ، اوبه ، تېل ، مینرالونه ، او نور ځانگړي انزایمونه شتون لري ، لکه چې الله جل جلاله فرمایلي دي ، مختلف رنگونه او مختلف خوندونه هم لري .

\* د عسلو د مچۍ او عسلو په اړه ځیني حقایق چې د قران کریم معجزه ده ، دا ثابتوي چې قران کریم یواځنۍ د الله رب العزت له لوري رالېږل شوی الهی کتاب دی ، چې څوارلس پيړۍ وړاندي هېڅوک په دې نه پوهېدل ، نه هم ساینس دومره پرمختللی وو ، او نه هم خلکو دومره مهارت پکې درلود ، او دا یقیناً د الله تعالی کلام دی ، او دا د

اسلام حقانيت دی ، چي ټول ماهرين او ساينس پوهان ورته گوته په غاښ دي .

\* دا يقيني خبره ده چي غسل يوه داسې سپېڅلې غذا ده چې د ډېر وخت راهيسي انسانان ورته حيران دي ، مينه ورسره لري او د پوره علاج لپاره يې استعمالوي .

\* د شاتو مچۍ دقيق او محکم ټولنيز نظام لري او تر اوسه پرمختللو بشري ټولنو د دوی په شان عمل نه دی کړی ، د شاتو مچۍ د يو څاخکي شاتو د لاسته راوړلو لپاره په زرو ( ۱۰۰۰ ) گ لانوکيني ، د دې لپاره چې سل ( ۱۰۰ ) گرامه شات راټول کړي .

\* د شاتو په هکله په نړۍ کې زياتې څېړنې شوي دي او د سوونو ناروغيو درملنې مواد يې پکې پيدا کړي دي . په شاتو کې ډېر مهم مواد پوتاشيم دي چې ميکروبوونه له مينځه وړي ، الله تعالی په قران کریم کې د ( شفاءالناس ) کلمه راوړې ده ، دلته په شفاءالناس کې د ناروغيو قيد نه دی راغلی .

\* د شاتود گټو په هکله په قران کریم او احاديثو کې زياتې



ویناوې شته دي چې د نن ورځې خلکو لپاره یوه بڼه وړاندوینه ده او  
نن طب د الله تعالی ویناوې تاییدوي .

## د اعصابو د پیاوړتیا لپاره ⑧ غوره خواړه .

---

#که لیکنه مو خوځه شوه نشر یی کړئ

\* ستاسو مغز او عصاب خوړو ته هماسې اړتیا لري لکه ستاسو زړه ،  
عضلات او د وجود نور غړي یې چې لري.

\* خو کوم خواړه د مغز له پیاوړتیا سره مرسته کوي؟

\* دلته د اتو ⑧ خوړو لیست درسره شریکولو چې په خپلې ورځنۍ  
غذا کې یې په شاملولو تاسو خپل ذهن صحتمند ساتلی شئ.

### ① : چارمغز یا غوزان ...

غوزان د عصابو د ساتنې مواد لري. په غوزانو کې ویټامین E ، فولات اومیگا ۳ غوړ او انټي اکسیډنونه شامل دي.

خیږنو بنسټونو د غوزانو خوړل ستاسو د عصابو له پیاوړتیا سره مرسته کوي. په یوې مطالعې کې موندل شوي چې غوزان د هغه سټریس کمولو کې هم مهم رول لري چې د عمر په زیاتیدو پيدا کیږي.

### ② : زردچوبه ...

زردچوبه ستاسو مغز پیاوړی کوي . دا د مغز فعالیت بهتره کوي او د عصبي ناروغيو خطر کموي. همدارنګه زردچوبه د هغو انټي اکسیدنټونو کچه پورته کوي چې ستاسو د وجود دفاعي سیستم ورسره پیاوړی کیږي. همدارنګه خیږنو بنسټونو هغه مواد چې په زردچوبه کې شته ستاسو مغز ته د اکسیجن ورتګ زیاتوي او د معلوماتو د تحلیل لپاره د بیدارۍ ځواک درکوي.

### ③ : ماهي ( کب ) ...

ماهي د اومي گ ۳۱ غورو اسيدو غوره سرچينه ده. دا مرسته کوي چې مغز بڼه او نرم کار وکړي. ماشومانو ته وخت ناوخته ماهي غوښه ورکول د هغوی د تمرکز ځواک پياوړی کوي.

هغوی چې ډیره د ماهي غوښه خوري په اضطراب او ژورخپگان د اخته کیدو خطر یې تر نورو کم دی.

#### ④ : شنې پانې لرونکې سابه ...

پالک، ورخاری گندنه او نور شنه سابه له ډیرو غورو موادو مالامال دي. سابه د عصابو د بڼه فعالیت لپاره یو تر ټولو غوره خواړه گڼل کیږي.

#### ⑤ : د زيتون غوري ...

عصاب تر ډیره له غورو اسيدو جوړ دي او دا غور اسيد د عصابو د سم فعالیت لپاره په دوامداره توگه اړین دي. د زيتون غور هغه څه دي چې همدا صحي غور اسيد لري چې ستاسو عصاب، تمرکز او حافظه پياوړي کوي. د زيتون غور د هغو عصبي کمزوريو مخنيوي کې هم

موثر دي چې د عمر په زياتيدو پيدا کيږي.

### ⑥ : هگي ...

هگي د کولينو په نوم له موادو ډکې دي، همدارنگه د بي وي تامين لري. له هگيو تر لاسه کيدونکې کولين ستاسو مغز د هغې پروسې لپاره کاروي چې د حافظې د پياوړتيا او عصبي حجرو ترمنځ د ارتباط سبب کيږي. همدارنگه هگي د پروتينو له پلوه هم بډای دي چې عصابو ته مهم دي.

### ⑦ : گليبي ...

گليبي په ځانگړې توگه شنه گليپيان د عصابو لپاره دوه مهم مواد لري. وي تامين K چې د ادراک قوه او ادراکي وړتيا پياوړتيا کي رول لوبوي او کولين چې گليبي يې لري د حافظې پياوړتيا سره مرسته کوي. هغوی چې پير گليپيان خوري حافظې يې بنسټ وي خو که ويې کاروی.

### ⑧ : تور چاکلی ت ...

په کمه اندازه د تورو چاکلی تېو خوراک روغنياته له بيلابيلو اړخونو

گټه کوي. په حقيقت کې په کمه اندازه تور چاکلیټ اوس د پخوا په خلاف د عمر د اغيزې د کميدو او د التهاب ضد يو ډول خوړو په توگه چې ذهن او وجود ته گټه کوي پيژندل کېږي. چاکلیټ خوړل د هغو کسانو د نېټو او د ناروغۍ د علامو . ژور خپگان اخته وي. ځيړنو نېټو چې په چاکلیټو کې داسې مواد شته چې عصابو ته د وينې جريان تيزوي او همدا د طبعې په بدليدو کې مهم رول لوبوي

**سر\_درد\_Headache\_\_**

---

#ليکوال\_\_Dr\_Hanif\_Taib

👉 سر درد کومه ناروغي ده ؟

\* سر درد په عام ډول له کمزورۍ ، په وینه کې د زهري موادو اغیزه چې تر دماغ ورسوي او کيداي شي د يوي بلې ناروغۍ د يوي نښې په توگه هم رامنځته شي .

### #لاملونه\_Causes\_

- \* ميرگي ناروغي .
- \* دماغی ستړيا .
- \* د شکرې ناروغي .
- \* په دماغ د ضربې خوړل .
- \* پير ساړه يا تودوخه لگيدل .
- \* په خوړو او څښلو کې نه پاملرنه .
- \* د گيس پيدا کونکو شيانو پير کارول .
- \* جنسي ناروغۍ او داسی نور مرضونو لاملونه .
- \* د غوړ ، پوزي ، زړه ، پښتورگو او مثاني ناروغي .

### #نښي\_Symptoms\_

- \* کانگی .
- \* پیر سر دردی .
- \* د نبض کمزوری .
- \* ژبه او تالو وچ وي .
- \* د سترگو په وړاند تیاره راتلل .
- \* که د سرو له امله وي نو د سر لمس کي سريخ وي.
- \* همدا رنگه د خه له کبله چې سر درد کوي هماغې نښې هم لري .

👉 سر دردي هميشه په درملو سره مه ښه کوي بلکي لامل يې هم پيدا کړي او د لامل په له منځه وړلو سره په خپله د سر دردی ستونزه هم له منځه تلای شي .

#درملنه\_Treatment\_\_

#اوله نسخه

\* Tab : Disprol

فارموله ( ) Paracetamole

2 -- 1 گولی د اړتیا پر مهال 4 -- 6 ساعته وروسته .

#دوهمه نسخه

Tab : Magnopyrol \*

فارموله ( ) Dipyron

2 -- 1 گولئ سهار غرمه ماين ام .

#دريمه نسخه

Tab : Pyrofen 200 mg \*

فارموله ( ) Ibuprofen

1 گولئ سهار غرمه ماين ام .

Tab : Pandadol Extra \*

فارموله ( ) Paracetamole

2 -- 1 گولئ سهار غرمه ماين ام .

👉 ددې درملو پرته چې سر دردي د څه له امله رامنځته شوي وي د هغه درمل هم ورکړئ .

#بيادونه

\* د سر دردي بڼه درملنه د هغه د لامل موندل دي لکه د بې خوبۍ له امله د سر درد کوي چې شخص پوره خوب وکړي په خپله



ورسره د سر درد بنه کی ږي .

👉 راروان بل پوست د #نیمه\_سرخوري Migrain په اړه دي .  
که غواړئ ورځیني ډول د هر مرض علاج او معلومات تر لاسه کړئ  
له مون رسره ووسی او دا پوست شئیر / نشر کئ .

## د غابښونو د خرابیدو شپږ ⑥ مهم لاملونه !

---

#که\_معلومات\_مو\_خوخ\_شول\_نو\_دا\_پوست\_نشر\_کئ\_مننه

\* که چیرې د غابښونو پاکوالي ته پاملرنه ونه شي ، د غابښونو د  
توروالي او خرابیدو لامل ګرځي . همدارنګه خوله بد بوی پیدا کوي  
، میکروبونه ستوني او معدې ته داخلې ږي او انسان په بیلابیلو ناروغیو  
اخته کی ږي . خوله او غابښونه د انسان د روغتیا هنداره بلل کی ږي .

په دې لیکنه کې هغه عام او مهم عوامل چې د غابښونو د خرابوالي لامل ګرځي ، بیانوو .

۱. په ناسم ډول بورس وهل :

\* زیاتره خلک د غابښونو په بورس کولو کې د احتیاط څخه کار نه اخلي . د غابښونو په بورس کولو کې باید له زیات سرعت یا تیزی څخه ږډه وشي ، ترڅو مو وریو او غابښونو ته زیان ونه رسیږي . او تر ۲ یا ۳ دقیقو پورې هره ورځ دوه ځله استعمال شي .

۲. په غابښونو کې ډکي وهل :

\* زموږ په ټولنه کې زیاتره خلک دا عادت لري ، چې د ږوډۍ خوړلو وروسته د غابښونو د پاکوالي لپاره له ډکي استفاده کوي . د غابښونو روغتیا پوهان وايي ، دا عادت مو د غابښونو روغتیا ته زیان اروي او وری مو ورسره زخمي کیږي .

۳. د سختو شیانو ماتول :

\* د غابښونه په وسیله د چهارمغزو ، بادامو او ځینو نورو سختو

شيانو ماتول مو د غابښونو روغتيا ته زيان رسوي ، چې همدا عوامل  
د غابښونو د بری بنس سبب گرځي .

#### ۴. د انرژي څښل :

\* د انرژيو او يخو مشروباتو څښل نه يوازې ستاسو عمومي روغتيا ته  
زيان رسوي ، بلكې د غابښونو روغتيا ته مو هم جدي زيان اړوي .  
ځكه دا ډول څښاك په خپل ځان كې بې شميره كيمياوي مواد لري  
، او څښل يې غابښونه تورو ، ورستوي يې او همدا ډول مو  
معدې ته هم جدي گواښ پيښولای شي .

#### ۵. د نوكانو زبې بنس :

\* زياتره خلك دا عادت لري ، چې وخت ناوخت خپل نوكان د  
غابښونو په وسيله زبې بنس ي ، موبنسي او پرې كوي . دغه عادت د  
غابښونو مينا يا سپينوالي لپاره ډير زيان لري او همدرن گه په نوكانو  
كې راتپول شوي خطرناك ميكروبونه مو د وجود نورې روغتيا ته  
هم زيان رسولای شي .

#### ۶. نشه يي توکي :

\* سگریټ ، چرس ، نسوار او نور نشه یې توکي د غابښونو روغتیا ته جدي زیان رسوي . همدا رنگه روغتیا پوهان وايي ، د نشه یې توکو لوگی د غابښونو تر منځ په فاصله کې خوندي پاتې کیږي ، چې له دې سره د گڼو نورو ناروغيو سبب هم ګرځي .

### سهار وختي پورته کېدلو حیرانوونکې او په زړه پوري ګټې !

---

\* سهار وختي پورته کېدل د ډېرو خلکو لپاره یو ستونزمن کار وي ، خو په اړه یې مشران وايي ، چې ژر وږه کېدل او ژر پورته کېدل مو صحت مند ، دولت مند او عقل مند کوي . که چېرته تاسې سهار وختي چېرته د تګ اراده هم نه لرئ ، بیا هم باید وختي پورته شئ ، ځکه چې سهار وختي پورته ډېر زیاتې ګټې لري ، چې دلته به یې ځینې ولولو .

#\_بڼې\_زده\_کړېل\_پاره\_

\* د امریکا په یو پوهنتون کې د ترسره شوې څېړنې له مخې ویل کېږي ، هغه زده کړیالان چې سهار وختي پورته کېږي ، تعلیمي وړتیا یې له نورو زده کړیالانو غوره وي او هغه چې نا وخته پورته کې د درس پرمهال یې فکر پرځای نه وي .

#تخلیقي\_وړتیاوې\_ډېروي\_

\* سهار وختي پورته کېدل مو تخلیقي وړتیاوې ډېروي او پخپلو کارونو کې د نوو تجربو موقع درکوي ، د نړۍ بریالي حالت په دې پوهېږي او سهار وختي د پورته کېدلو عادت لري .

#\_مازغو\_لپاره\_گټور\_وي\_

\* په سهار وختي پورته کېدو سره لکه څنګه چې تاسې ته ډېر وخت په لاس درکوي او تاسې خپل کارونه په سم ډول ترسره کوئ ، نو ټوله ورځ به له اندېښنو او پریشانو څخه ژغورل شوي یئ ، پخپل وخت سره کار کول مو ذهناً آرامه کوي .

#مثبت\_فکرونه\_

\* سهار وختي پورته کېدل مو د منفي فکرونو وده کموي او مثبت فکرونه یې خای خپلوي ، لکه څنګه چې ستاسې ټوله توجه خپلو کارونو ته وي ، نو وختي پورته کېدل مو له منفي فکرونو ژغوري .

#\_د\_ناشته\_يا\_سباناري\_وخت\_

\* سباناری یا ناشته مو فعالیتونه ، تخلیقي وړتیاوې او ذهني وده ډېروي ، نو سباناری هیڅکله مه پرېږدئ او هغه وخت یې وکړئ کله چې له خوبه راپورته کېږي . دغه راز یو ښه سباناری مو د بدن روغتیا لپاره هم اړینه وي او له چاغښت مو ژغوري .

\* ان شاء الله چې د سهار وختي پورته کېدلو عادت به خپلوو ، .



يادونه: زمونږ موخه او هدف دخپل گرانه  
ولس ته خدمت کول او خپله ژبه غني کول دي

جوړول، ترتيب، ډيزاين کول  
(صاحب الرحمن الرحمني)  
ليکوال او خپارونکی: ډاکټر حنيف  
منبع: ډاکټر حنيف طبي معلومات ټيلگرام کانال

کال: ۱۳۹۹ / دلو / ۲۸

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**