The Daily Life
ورځی ژوند
دروغتیایي کتاب
Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړ ليکونه

①د_دماغ_تيزولو_لپاره_پنځه_اسانه_لارېچارې_
②د_پوزې_څخه_د_وينې_راتلل_اؤ_مخنيوى_ى‌ې___
③هغه مېوې چې له کم خوني څخه مو ژغوري
④د کيلې روغتيايي ګټې
⑤دوينې_نري
کېدو_لپاره_کوم_خواړه_د_صحي_او_ګټور_دي
⑥د_تشو_بولو_څنډول_خطرناکې_پايلې_لري___

⑦په_خالي_معده_د_ګرمو_اوبوڅښل
⑧د هيل يا (لاچي) حيرانوونکې روغتيايي ګټې
⑨شات_يا_عسل_د_ميکروب_ضد_درمل_دي_

10د اعصابو د پياوړتيا لپاره ⑧ غوره خواړه
①①سر درد کومه ناروغي ده ؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

②①د غاښونو د خرابيدو شپږ ⑥ مهم لاملونه
③①د سهار وختي پورته کېدلو حيرانوونکې او په زړه پوري ګټې !

د_دماغ_تيزولو_لپاره_پنځه_اسانه_لارېچارې_

---

* د ورځې په اوږدو کې انسان ډير داسې کارونه ترسره کوي چې د دماغو ستومانتيا لامل کېږي ، ددې پايله دا وي چې انسان نشي کولای په سمه توګه ورځني کارونه سر ته ورسوي .
* د «Tonic» په نوم مجلې د طبي پوهانو په وينا پنځه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

قيلوله

* د ورځې په اوږدو کې خوب کول (قيلوله) د انسان پر دماغي وړتيا او کار سر ته رسونه مثبت اغيز کوي ، خو د نفسياتو ډاکټر مايکل بريوز وايي چې د ورځې تر « ۲۵ » دقيقو قيلوله کول د پوهې او ښوونې وړتيا ښه کولو لپاره بسيا کوي ، ځکه ښودلې چې د غرمې مهال خوب راتلل هم د دماغو ستومانتيا له کبله کيږي ددې لپاره دغه مهال د بل هر څيز څخه خوب اړين دی .

کافي څښل

* کافي څښل د تمرکز او د حافظې ښه کولو وړتيا زياتوي ، څيړنې ښيي د ورځې په اوږدو کې يوه پياله کافي څښل د انسان

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خبرو پرمهال په الفاظو او کلمو غوره کولو کې مرسته کوي ، تاسې به لیدلي وي ځینې مهال مو خبره په زړه کې وي خو په خوله ویل درته ستونزمن شي ، د ورځې یوه پیاله کافي څښل مو دغه ستونزه له منځه وړي او په چټک ډول مو اړین الفاظ خولې ته راځي .

جنسي اړیکې

* پوهان وایي چې په جنسي اړیکې نیولو سره د دماغو د وینې جریان غوره کیږي ، او دا د دماغو د ادراک او پوهې ماده ښه کوي ، همدا ډول حافظه تیزوي او د فکر کولو او چټک مفهوم اخیستلو ماده غوره کوي .

شراب یا الکول پریښودل

* ټولې علمي ترسره شوې څیړنې په یوه خوله دي چې د الکولو یا شرابو څښل د پوهې او ادراک ماده له خطر سره مخ کوي ، له همدې لامله ویل کیږي چې په سمه توګه د الکولو یا شرابو څخه ځان ساتل د دماغي وړتیا لپاره خورا ګټور دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

#د_برېښنايي_وسايلو_استعمال_څخه_ځان_ساتل____

* د برېښنايي وسايلو (مبايل، کمپيوټر ، ليپټاپ او داسې نور) استعمال د دماغي کارکردګۍ د سستولو لامل کېږي او د معلوماتو ساتنې وړتيا له منځه وړي ، ډاکټران سپارښتنه کوي چې پر دې وسايلو د معلوماتو د ياد ساتلو باور نه دی په کار او يوازې د اړتيا په صورت کې دې کار ترې واخيستل شي .

سربېره_پر_دې_____
* د يو شمېر څېړنو له مخې د ورځې په اوږدو کې يوه شېبه ورزش کول ، چټک قدمونه اخيستل او يا اوږد مزل کول د انسان دماغي وړتيا غوره کوي او د حافظې او ادراک ماده چټکوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د_پوزې_څخه_د_وينې_راتلل_اؤ_مخنيوى_ىې___

---

* د پوزې څخه د وينې راتلل پۀ ماشومانو اؤ ځوان عمر لرونكو اشخاصو كـې زيات ليدل كـېږي .

لاملونه____
دوه ډوله لاملونه/ علتونه لري ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

① پزې پورې مربوط علتونه چې عبارت دي له ...
* د پوزې التهابي کېدل ،
* پوزې باندې ضربه وارديدل ،
* پوزې حساسيت ،
* پوزې کې د بهرني څيز ننښلېدل ،
* او د پوزې سرطان(Neoplastic) ،
* او نامعلوم علتونه .

② عمومي علتونه چې عبارت دي له ،
* د وينې لوړ فشار ،
* د هغه دواګانو استعمال چې وينه نرموي ،
* وينې ناروغي ګانې ،
* تبه اؤ رېزش .

درملنه____
* لکه څنګه چې مختلف علتونه لري نو ښه ده چې نږدې روغتيايي کتنځي ته ولاړ شي تر څو علت يې معلوم او تداوي کړل شي .

اؤليه_مرستې____

(c) ketabton.com: The Digital Library

* د شهادت اؤ غټې ګوتې پۀ واسطه د پزې ښکتنې برخه ټينګ ونيسۍ

* د بل لاس په واسطه يا د بل شخص په مرسته يخې اوبه پرمخ واچؤئ تر څو د مخ رګونه تنګ اؤ د وينې جريان کم شي

* کله چې وينه ودرېده نو د پوزې د پاکؤلو اؤ کشؤلو کوشش مکؤئ ځکه پدې سره دوباره د وينې کېدو چانس زياتېږي

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

* د درملو تر څنګ چې روغتيا پالان ئې د وينې کمښت لرونکو ته توسيه کوي ، ځينې مېوې هم شته چې په دې برخه ګټورې

(c) ketabton.com: The Digital Library

تمامېږي .

* 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 ينې 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 ګټورې تمامېږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

* كه څه هم چې مېوې نه شي كولى په كلي ډول د وينې د كمښت ستونزه حل كړي ، خو بيا هم په مېوه كې شته اوسپنه په بدن كې جذب كېداى شي .

* روغتيا پالان وايي ، ځيني هغه خواړه چې به خپل تركيب كې اوسپنه لري ، كه له ليمو سره وخوړل شي د بدن د اړتيا وړ اوسپنه پوره كولى شي .

ليمو_او_مالټه____

* ليمو او مالټه له ويټامين سي څخه مالامال مېوه ده او د روغتيا لپاره ګټوره مېوه بلل كېږي . كولى شئ په سهارنۍ كې هم د مالټې له جوسو څخه ګټه واخلئ ، دغه راز په سلاد كې د ليمو په كارولو سره به مو د بدن د وينې له كمښت څخه مخنيوى كړى وي .

الو____

* الو د مېوو له ډلې هغه مېوه ده چې ګڼې روغتيايي ګټې

(c) ketabton.com: The Digital Library

لري . دغه خوندوره مېوه هضم آسانه کوي ، قبضيت او التهاب له منځه وړي ، دردونه آراموي او په ټوله کې د اوسپنې سرچينه بلل کېږي چې دغه څه بيا د کم خونۍ مخه نيسي . د الو تر ټولو ښه ځانګړنه دا ده چې کولی شئ هم يې تازه وخورئ او هم دغه مېوه وچه کړئ او د اړتيا پر وخت ترې ګټه پورته کړئ .

مڼه او ناک

* مڼه خوندوره او مغذي مېوه ده ، کېدای شي تاسو هم اورېدلي وي چې په ورځني ډول د يوې مڼې خوړل مو له ګڼو ناروغيو ژغوري . دغه راز ناک هم د هغو مېوو په ډله کې راځي چې د مڼې په شان د بدن اوسپنه پوره کوي . د دې لپاره چې له دې دواړو مېوو څخه په سم ډول ګټه پورته کړې وي ، ښه ده چې د دواړو مېوو ترکيب جوړ شي او بيا نوش جان شي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کيلې روغتيايي ګټې !

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

▪دا چې د ټولو مېوو څخه زياته انرژي لري نو پۀ نهاره خوړل ىې پر معده فشار راولي او ژر نه هضمېږي ، نو په نهاره خوړلو څخه يي ډډه وکړئ

دوينې_نري کېدو_لپاره_کوم_خواړه_د_صحي_او_ګټور_دي

* د زړه د ناروغيو عوامل او علتونه ډېر دي ، خو په عمده ډول د وينې ټېنګېدل چې د وينې د پرڼ کېدلو لامل ګرځي او د وينې پرڼ کېدل يو ريسک فکتور د زړه د حملو او د مغزي سکتو لپاره دی ؛ چې د وينې د ټېنګېدلو د کچې په ساتنه کې خواړه ډېر اړين رول لري ، چې د صحي خوړو څخه ګټه واخلو .

* دا چې کوم خواړه زمونږ د وينې د رقيق ساتلو لپاره ګټور دي ، راځئ چې په ګډه سره ىې ووايو .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کور کمن (زرد چوبه) څخه ګټه اخیستنه :

* سونډ یا ادرک یا زنجبیل د کورکمن په څېر د التهاب ضد خواص او د وینې د پرن کېدلو څخه مخنیوی کوي . سونډ د سالیسیلات د مادې په درلودلو سره د آسپرین په جوړېدلو کې ورڅخه ګټه اخیستل کېږي . تاسو کولای شئ ، چې په ورځنیو خوړو کې ترېنه ګټه واخلئ .

* د سره مرچو څخه ګټه اخیستل هم د وینې په نری کولو کې اړین رول لري . سره مرچ د سالیسلات د مادې په درلودلو سره د وینې د پړن کېدلو 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 ګټه اخیستنه چې ویټامین ای لري ...

* دا چې څومره ویټامین ای په ورځني ډول استفاده شي ، ترڅو د وینې د پرن کېدلو څخه مخنیوی وکړي ، نه ده ځرګنده ، خو بیا

(c) ketabton.com: The Digital Library

هم په احتمالي کچه ی‌ې ۴۰۰ يو اي ټاکل شوي . به طبيعی ډول د خوړو څخه د ويټامين اي لاسته راوړل بهتره ده نسبت د وی‌ټامين اي د کپسولونو څخه . وی‌ټامين اي په لمرګلي ، بادام او غنمو کې پيدا کېږي .

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

* هوره د کورنيو درملو څخه شمېرل کېږي . هوره نه يوازې د التهاب ضد خواص لري بل يو کورنۍ
آنتي بيوتيک هم شمېرل کېږي ، خو څېړونکې د هورې اغېزه د وېښې په نري ساتلو کې لنډ مهال بولي .

د مڼې سرکه ...

* د دې له پاره چې سرکه په معدي ناوړه اغېزه ونه کړي او هم د ښکته فشار څخه مخنېوی وشي ، نو په يوه ورځ کې دوه کاچوغي د اوبو سره حل کوو او ترېنه ګټه واخلئ .

د خاکشير څخه ګټه اخېستنه هم د وېښې په نري کولو کې مرسته

(c) ketabton.com: The Digital Library

کولای شي ...

* د دې له پاره چې خاکشير په پوره ډول سره خپل اغېز ښکاره کړي د چای خوړو يوه کاچوغه په يو ګېلاس اېشول شويو اوبو کې ګډ کړئ او د يوې مياشتې له پاره هر سهار مخکې له ډوډۍ ، هره شپه مخکې له بېده کېدو دا شربت وڅکئ .

د_تشو_بولو_څنډول_خطرناکې_پايلې_لري___

---

* ژوند کې ځينې داسې لوازمات شتون لري چې پر وخت ترسره کولو سره د ژوند معاملات په سمه توګه روان وي ، چې له برخې ىې د تشو بولو پر وخت کول دي ، که چيرې پر خپل وخت ترسره نشي بدن د يو شمېر ستونزو ښکار کوي .

* ځينې مهال د تشو بولو راتلو پر مهال انسان د بوختيا يا مناسب ځای نه موندلو له کبله تشې بولې څنډوي چې د انسان پر بدن خطرناکې پايلې لري او په معده ، ځىګر او پښتورګو سخت اثر پريوزي ، او په سمدستي ډول مثانه هم کمزورې کوي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

* د روغتيا پوهانو د وينا سره سم د تشو بولو ځنډول د مثانې شاوخوا د بدن پلې هم کمزورې کوي چې له کبله يې انسان ته د تشو بولو (څاڅکو څاڅکو) تلو ناروغي رامنځته کېږي او د پښتورګو او معدې سربېره د بدن نور غړي هم اغيزمنوي .

* پوهان زياتوي که چيرې انسان په تکراري ډول تشې بولې ايساروي او تشناب ته زيات تګ نه کوي دوی د يو شمېر ناروغيو ترڅنګ د قبضيت ناروغي ، په خيټه کې درد ، د مثانې او پښتورګو شاوخوا کې درد د معدې سوزش او ځينې وختونه د پښتورګو د له منځه تلو لامل هم کېږي .

* د پوهانو په وينا د تشو بولو ځنډول انسان د کولو پر مهال ددې کمښت سره مخ کوي چې دا يوه ناروغي ګڼل کېږي ، ددې لپاه په کار دي چې تشې بولې په خپل وخت کولو سربېره بايد ډيرې اوبه هم وڅښل شي .

* له دې وړاندې د جاپان څېړونکو ښودلې وه چې د شپې لخوا زياتې تشې بولې راتلل هم يوه ناروغي ده ، دوی وايي چې د

(c) ketabton.com: The Digital Library

شپې لخوا زياتې بولې کول د انسان لوړ فشار ۴۰ سلنه زياتوي او انسان د دماغي سکتې او زړه حملې ښکار کوي .

په_خالي_معده_د_ګرمو_اوبوڅښل

د زړه يو متخصص ډاکتر وايي !

* چي دغه مطلب كه د هر چا لاس ته ورسيږي او هغه يې د هغو كسانو سره چي ناسته ولاړه ورسره لرئ ور سره شريک ئ‌ې كـړئ په حقيقت كي به نوموړي شخص د يوه انسان ژوند ژغورلئ وي .

په ګرمو يا تړمو اوبو سره درملنه !

* هئ‌خ باور د چا نه کيږي ، ډيري داسې ناروغئ شته چي خداى تعالى هغه په څلور ④ ګيلاسه اوبو سره له منځه وړي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جاپان د روغيتايي ځيړنو مرکز د وروستۍ تجربې پر اساس چي د ګرمو اوبو په ذريعه يې تر سره کړې دي نتيجه ئې سل په سلو کي د لاندي ذکر سوو ناروغيو لپاره مثبته اعلان کړېده .

* شديده سردردي .
* د ويني فشار .
* کم خوني .
* د زنګنو درد .
* فلج .
* د زړه شديد ضربان .
* د ويني غوړ .
* ذکام .
* د ستوني پاړسوب .
* سل .
* د شريانونو پاړسوب .
* بلاخره هره ناروغي چي په ادرار پوري ارتباط ولري .
* د معدې پاړسوب .
* کم اشتهايي .
* او هر هغه ناروغۍ چي په سترګو غوږ او حنجره پوري مربوط وي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

د استعمالولو کړنلاره ده !

* کم وخت چي اوبه پر جوش راغلې ، هره ورځ سهار وختي چي له خوبه را پورته سئ څلور ګيلاس اوبه په خالي معده وڅښئ اوبه باید ګرمي وي داسې ګرمي چي دڅښلوو وړ وي نه چي ډيري ګرمي وي او نه ډيري يخي .

* اول وار څلور ④ ګيلاسه اوبه به يو وار څکل ی مشکل وي داسي طريقی سره شروع شي مطلب اول سهار ۱ ګيلاس بل سهار يو نيم ګيلاس بيا بل سبا ۲ بل سهار ۳ بل سهار ۶ . کوم سهار چي مو ۴ ګيلاسه وڅکل هغي نه اوله ورځ شروع کېږي تر يوی مياشتی به ی څکي . که دوامداره وڅکل شی هم مشکل نه لری .

* د اوبو څښلو وروسته بايد تر ۴۵ دقيقو پوري غذا ونه خورئ .
* ځيني وخت يو شمير ناروغان د څلور ګيلاس اوبو په څښلو سره په مشکل کي کېږي کيداسي چي لږ لږ وڅښي ترڅو ځان څلور ګيلاس اوبو څښلو ته ورسوي .

* پورته ذکر سوي ناروغيو به په لاندي ليکل سوي وختونو کي انشاالله

(c) ketabton.com: The Digital Library

له منځه ولاړي سي .

* شکره په ۳۰ ورځو کي .
* دويني فشار په ۳۰ ورځو کي .
* د معدې مشکلات په ۱۰ ورځو کي .
* د سرطان ناروغي په ۹ مياشتو کي .
* سل او د شريانونو پاړسوب په ۶ مياشتو کي .
* مياشتانه عادت په ۱۵ ورځو کي .
* د زړه مشکلات په ۳۰ ورځو کي .
* شديد دسر درد په ۳ ورځو کي .
* کم خوني په ۳۰ ورځو کي .
* د ويني غوړ په ۴ مياشتو کي .
* فلج په ۹ مياشتو کي .
* او تنفسي مشکلات په ۴ مياشتو کي .

د هيل يا (لاچي) حيرانوونکې روغتيايي ګټې ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

* ویل کېږي چې واړه یا شنه هیل (لاچي) په هر یو کور کې په عام ډول سره استعمالېږي ، چې کڼې روغتیایي ګټې هم لري او ډېری وخت د خوږو شیانو ، چای او قهوه سره یوځای استعمالېږي ، چې بیا د ذکر شوو توکو خوند ښه کوي او د خولې د بد بوی په مخنیوي کې ګټور تمامېږي . راځئ چې نن ورځ د هیل یا لاچي ځینې ګټې دلته ولولو :

چاغښت_کموي_او_د_خېټې_وازده_اوبه__کوي___

* چاغښت د ډېرو ناروغیو 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 لاچي استعمال کړي ، وزن یې کمېدلی شي .

طریقه___

* وړوکی هیل ، سونډ ، نعناع، توره دانه ، وطنۍ سپیرکۍ ، توره زیره ، بادیان ټول به شل ، شل ګرامه راواخلئ او ښه به یې

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړکوئ .

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

وینه_ډېروي___

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

د_ذهني_فشار_لپاره____

* شنه هیل یا لاچي د خپګان ضد ورتیاوې لري ، چې نیمه کاچوغه د هیل پوډر په ورځ کې دوه یا درې ځلې خوړل ، ژورخپګان ، تشویش او نورې اروایي ستونزې حلوي .

لوړ_فشار_او_د_زړه_ناروغیو_ته_ګټور_وي____

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

لوړ_فشار_او_د_زړه_ناروغیو_ته_ګټور_وي____

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

زهرجن_توکي_خارجوي___

* ویل کېږي چې هیل د خپل ډېر ټاکسن په عملیې سره د بدن زهرجن او فاسد توکي خارجوي او د سرطان په څېر د ځورونکو ناروغیو مخنیوی کوي .

د_تېزابیت_مخنیوی__کوي____

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د_خولې_بد_بويي_ختموي___

* كه چېرته د ټولو ځو سربېره بياهم د خولې بد بويي نه شئ ختمولی ، نو هيل يا لاچي وكاروئ ، ځكه چې هيل د ميكروبونو ضد خاصيت لري .

د_خولې_بد_بوۍ_له_منځه_وړي____

* هر سهار په منظم ډول نيم كاچوغه د شنو هيلو پوډر خوړل ، د خولې بد بويي له منځه وړي . دغه راز د پوستكي د تازه والي سبب هم ګرځي .

شات_يا_عسل_د_ميكروب_ضد_درمل_دي_

---

* د شاتو مچيو په هكله په قرآن كريم كې يو مكمل د النحل په نامه يو

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

الله تعالی فرمايي :

وَاَوْحٰی رَبُّكَ اِلَی النَّحْلِ اَنِ اتَّخِذِيْ مِنَ الْجِبَالِ بُيُوْتًا ...

ژباړه___

- موږ موچۍ ته وحې وکړه چې خپل کورونه په غرو او ونو کې جوړ کړئ ، او په هغه ځایوکې چې خلک ۍې لوړ جوړ وي ، بیا نو وخورئ تاسي (ای مچیو) له هر ډول میوو څخه نوځئ (الوځئ) په لاره د رب خپل په دغه حال کې چې اسانه ده ، خلاصه او صافه درته ښکاري .

* راوځئ له ګېډو (نس) د دوی د څښلو (عسل) چې مختلف دي رنګونه د دې(عسلو) .

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

* د نبی کريم صلی الله عليه وسلم په يوه حديث کې راځي چي عسل هم دوا ده او هم غذا ده ، او دا داسې دوا ده چې د مرګ څخه پرته بله هره ناروغي کنترولولای شي .

* حضرت محمد صلی الله عليه وسلم ته يوځوک راغی او عرض ی‌ې وکړ چې ای د الله تعالی رسوله ـــ سرمې درد کوي ، رسول الله صلی الله عليه وسلم ورته وفرمايل چې شهد وخوره .

* يو بل نفر راغئ هغه د بدن د يوې بلې برخې د ناروغۍ شکايت وکړ ، حضور صلی الله عليه وسلم ورته وفرمايل : شهد وخوره .

* په همدې ترتيب درېيم کس راغی او د يوې بلې ناروغۍ څخه ی‌ې شکايت وکړ ، حضور صلی الله عليه وسلم ورته وفرمايل چې شهد وخوره .

* يو تن صحابي چې په دې درې واړو وختونوکې ی‌ې د آنحضرت صلی الله عليه وسلم د صحبت وياړ درلود ، ناست و ، د آنحضرت صلی

(c) ketabton.com: The Digital Library

الله علیه وسلم په حضور کې ېې عرض وکړ چې ای د الله تعالی رسوله ! د دې درې واړو ناروغانو مرضونه جدا جدا او تاسې درې واړو 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 ښایسته کور ځان ته جوړوي ، د دوي د کور ساختمان په داسې ډیزاین جوړ شوی وي چې د نړۍ مهندسین ورته عاجز دي ، له داسې توکو ېې جوړوي چې د شاتو په څېر شی په کې تر اوږدې مودې خوندي او روغ رمې ساتل کېدای شي .

* په دې پوهېږي چې څنګه د خپلې خوښې (ملکه) او (واکمن) ځان ته غوره کړي ، د زور پاچاهي نه مني ، په ډېر ښه شان خپل وظایف په خپلو کې ویشي او دا استعداد لري چې په خپل ملک کې دقیق نظم پلی کړي .

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

* عسل یوه ژیړه ، 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 یوائځنۍ سرچینه د دوی د خوراک ده ، ځکه چې په ژمي کې د مچیو لپاره د خوراک لپاره هیڅ شی نشته .

* په عسلوکې عموما ګلوکوز ، فکتوز ، اوبه ، تېل ، مینرالونه ، او نور ځانګړي انزایمونه شتون لري ، لکه چې الله جل جلاله فرمایلي دي ، مختلف رنګونه 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 یوائځنی د الله رب العزت له لوري رالېږل شوی الهی کتاب دی ، چې څوارلس پیړۍ وړاندي هېڅوک په دې نه پوهېدل ، نه هم ساینس دومره پرمختللی وو ، او نه هم خلکو دومره مهارت پکې درلود ، او دا یقینا د الله تعالی کلام دی ، او دا د

(c) ketabton.com: The Digital Library

اسلام حقانیت دی ، چي ټول ماهرین او ساینس پوهان ورته ګوته په غاښ دي .

* دا یقینی خبره ده چي عسل یوه داسې سپېڅلې غذا ده چې د ډېر وخت راهیسي انسانان ورته حیران دي ، مینه ورسره لري او د پوره علاج لپاره ئې استعمالوي .

* د شاتو مچۍ دقیق او محکم ټولنیز نظام لري او تر اوسه پرمختللو بشري ټولنو د دوی په شان عمل نه دی کړی ، د شاتو مچۍ د یو څاڅکي شاتو د لاسته راوړلو لپاره په زرو (۱۰۰۰) ګلانوکیني ، د دې لپاره چې سل (۱۰۰) ګرامه شات راټول کړي .

* د شاتو په هکله په نړۍ کې زیاتې څېړنې شوي دي او د سوونو ناروغیو درملنې مواد ئې پکې پیداکړي دي . په شاتو کې ډېر مهم مواد پوتاشیم دي چې میکروبونه له منځه وړي ، الله تعالی په قران کریم کې د (شفاالناس) کلمه راوړې ده ، دلته په شفا الناس کې د ناروغیو قید نه دی راغلی .

* د شاتود ګټو په هکله په قران کریم او احادیثو کې زیاتې

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويناوې شته دي چې د نن ورځې خلکو لپاره يوه ښه وراندوينه ده او نن طب د الله تعالى ويناوې تاييدوي .

د اعصابو د پیاوړتیا لپاره ⑧ غوره خواړه .

#که_لیکنه__مو_خوخه_شوه_نشر_یی_کړئ____

* ستاسو مغز او عصاب خوړو ته هماسې اړتيا لري لکه ستاسو زړه ، عضلات او د وجود نور غړي ئې چې لري.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

① : چارمغز يا غوزان ...

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

څېړنو ښودلې د غوزانو خوړل ستاسو د عصابو له پياوړتيا سره مرسته کوي. په یوې مطالعې کې موندل شوې چې غوزان د هغه ستريس کمولو کې هم مهم رول لري چې د عمر په زياتیدو پیدا کېږي.

② : زردچوبه ...

زردچوبه ستاسو مغز پیاوړی کوي . دا د مغز فعالیت بهتره کوي او د عصبي ناروغیو خطر کموي. همدارنګه زردچوبه د هغو انټي اکسیډنټونو کچه پورته کوي چې ستاسو د وجود دفاعي سیستم ورسره پیاوړی کېږي. همدارنګه څېړنو ښودلې 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) ...

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماهي د اومې ګ۳ غوړو اسیدو غوره سرچینه ده. دا مرسته کوي چې مغز ښه او نرم کار وکړي. ماشومانو ته وخت ناوخته ماهي غوښه ورکول د هغوی د تمرکز ځواک پیاوړی کوي.

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

④ : شنې پاڼې لرونکې سابه ...

پالک، ورخاړی ګندنه او نور شنه سابه له ډیرو غورو موادو مالامال دي. سابه د عصابو د ښه فعالیت لپاره یو تر ټولو غوره خواړه ګڼل کیږي.

⑤ : د زیتون غوړي ...

عصاب تر ډیره له غوړو اسیدو جوړ دي او دا غوړ اسید د عصابو د سم فعالیت لپاره په دوامداره توګه اړین دي. د زیتون غوړ هغه څه دي چې همدا صحي غوړ اسید لري چې ستاسو عصاب، تمرکز او حافظه پیاوړي کوي. د زیتون غوړ د هغو عصبي کمزوریو مخنیوي کې هم

(c) ketabton.com: The Digital Library

موثر دي چې د عمر په زیاتیدو پیدا کیږي.

⑥ : هګی ...

هګی د کولینو په نوم له موادو ډکې دي، همدارنګه د بي ویټامین لري. له هګیو تر لاسه کیدونکې کولین ستاسو مغز د هغې پروسې لپاره کاروي چې د حافظې د پیاوړتیا او عصبي حجرو ترمنځ د ارتباط سبب کیږي. همدارنګه هګی د پروتینو له پلوه هم بډای دي چې عصابو ته مهم دي.

⑦ : ګلپي ...

ګلپي په ځانګړي توګه شنه ګلپیان د عصابو لپاره دوه مهم مواد لري. ویټامین K چې د ادراک قوه او ادراکي وړتیا پیاوړتیا کې رول لوبوي او کولین چې ګلپي یې لري د حافظې پیاوړتیا سره مرسته کوي. هغوی چې ډیر ګلپیان خوري خافظې یې ښې وي خو که ویې کاروی.

⑧ : تور چاکلیټ ...

په کمه اندازه د تورو چاکلیټو خوراک روغتیاته له بیلابیلو اړخونو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګڼه کوي. په حقیقت کې په کمه اندازه تور چاکلیټ اوس د پخوا په خلاف د عمر د اغیزې د کمیدو او د التهاب ضد یو ړول خوړو په توګه چې ذهن او وجود ته ګټه کوي پیژندل کیږي. چاکلیټ خوړل د هغو کسانو د ښو او د ناروغۍ د علامو . ژور خپګان اخته وي. ځیرنو ښودلې چې په چاکلیټو کې داسې مواد شته چې عصابو ته د وینې جریان تیزوي او همدا د طبعې په بدلیدو کې مهم رول لوبوي

سر_درد_Headache__

#لیکوال__Dr_Hanif_Taib

(c) ketabton.com: The Digital Library

👈 سر درد کومه ناروغي ده ؟

* سر درد په عام ډول له کمزورۍ ، په وینه کې د زهري موادو اغیزه چې تر دماغ ورسوي او کیداي شي د یوي بلې ناروغۍ د یوي نښې په توګه هم رامنځته شي .

#لاملونه_Causes___

* میرګي ناروغي .
* دماغــی ســتړیا .
* د شـکرې ناروغي .
* په دماغ د ضربې خوړل .
* ډیر ساړه یا تودوخه لګیدل .
* په خوړو او څښلو کي نه پاملرنه .
* د ګیس پیدا کوونکو شیانو ډیر کارول .
* جنسي ناروغۍ او داسی نور مرضونو لاملونه .
* د غوږ ، پوزي ، زړه ، پښتورګو او مثاني ناروغي .

#نښې_Symptoms__

(c) ketabton.com: The Digital Library

* کانګي .
* ډیر سر دردی .
* د نبض کمزوری .
* ژبه او تالو وچ وي .
* د سترګو په وړاند تیاره راتلل .
* که د سړو له امله وي نو د سر لمس کي سریخ وي.
* همدا رنګه د څه له کبله چې سر درد کوي هماغې نښې هم لري .

👈 سر دردي همیشه په درملو سره مه ښه کوئ بلکي لامل یي هم پیدا کړئ او د لامل په له منځه وړلو سره په خپله د سر دردۍ ستونزه هم له منځه تلاي شي .

#درملنه_Treatment__

#اوله_نسخه___
* Tab : Disprol
فارموله _ ((Paracetamole
2 -- 1 ګولئ د اړتیا پر مهال 4 -- 6 ساعته وروسته .

(c) ketabton.com: The Digital Library

#دوهمه_نسخه_
Tab : Magnopyrol *
فارموله______ ((Dipyiron
2 -- 1 ګولۍ سهار غرمه ماښام .

#دریمه_نسخه____
Tab : Pyrofen 200 mg *
فارموله_______ ((Ibuprofen
1 ګولۍ سهار غرمه ماښام .
Tab : Pandadol Extra *
فاروولهـ_______ ((Paracetamole
2 -- 1 ګولۍ سهار غرمه ماښام .

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

#یادونه_____

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورسره د سر درد ښه کیږي .

👈 راروان بل پوسټ د #نیمه_سرخوږي Migrain په اړه دي .
که غواړئ ورځيني ډول د هر مرض علاج او معلومات تر لاسه کړئ
له مونږ سره ووسئ او دا پوسټ شئیر / نشر کئ .

د غاښونو د خرابیدو شپږ ⑥ مهم لاملونه !

#که_معلومات_مو_خوخ_شول_نو_دا_پوسټ_نشر_کئ_مننه

* که چیرې د غاښونو پاکوالي ته پاملرنه ونه شي ، د غاښونو د
تورولي او خرابیدو لامل ګرځي . همدارنګه خوله بد بوی پیدا کوي
، میکروبونه ستوني او معدې ته داخلیږي او انسان په بیلابیلو ناروغیو
اخته کیږي . خوله او غاښونه د انسان د روغتیا هنداره بلل کیږي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

په دې ليکنه کې هغه عام او مهم عوامل چې د غاښونو د خرابوالي لامل ګرځي ، بيانوو .

۱. په ناسم ډول بورس وهل :

* زياتره خلک د غاښونو په بورس کولو کې د احتياط څخه کار نه اخلي . د غاښونو په بورس کولو کې بايد له زيات سرعت يا تيزۍ څخه ډډه وشي ، تر څو مو وريو او غاښونو ته زيان ونه رسېږي . او تر ۲ يا ۳ دقيقو پورې هره ورځ دوه ځله استعمال شي .

۲. په غاښونو کې ډکي وهل :

* زموږ په ټولنه کې زياتره خلک دا عادت لري ، چې د ډوډۍ خوړلو وروسته د غاښونو د پاکوالي لپاره له ډکي استفاده کوي . د غاښونو روغتيا پوهان وايي ، دا عادت مو د غاښونو روغتيا ته زيان اړوي او ورۍ مو ورسره زخمي کېږي .

۳. د سختو شيانو ماتول :

* د غاښونه په وسيله د چهارمغزو ، بادامو او ځينو نورو سختو

(c) ketabton.com: The Digital Library

شيانو ماتول مو د غاښونو روغتيا ته زيان رسوي ، چې همدا عوامل د غاښونو د بريښ سبب ګرځي .

۴. د انرژي څښل :

* د انرژيو او يخو مشروباتو څښل نه يوازې ستاسو عمومي رغتيا ته زيان رسوي ، بلکې د غاښونو روغتيا ته مو هم جدي زيان اړوي . ځکه دا ډول څښاک په خپل ځان کې بې شميره کيمياوي مواد لري ، او څښل يې غاښونه توروي ، ورستوي يې او همدا ډول مو معدې ته هم جدي ګواښ پېښولای شي .

۵. د نوکانو زبېښل :

* زياتره خلک دا عادت لري ، چې وخت ناوخت خپل نوکان د غاښونو په وسيله زبېښي ، موښي او پرې کوي . دغه عادت د غاښونو مينا يا سپينوالي لپاره ډير زيان لري او همدرنګه په نوکانو کې راټول شوي خطرناک ميکروبونه مو د وجود نورې روغتيا ته هم زيان رسولای شي .

۶. نشه يي توکي :

(c) ketabton.com: The Digital Library

* سګرېټ ، چرس ، نسوار او نور نشه يي توکي د غاښونو روغتيا ته جدي زيان رسوي . همدا رنګه روغتيا پوهان وايي ، د نشه يي توکو لوګی د غاښونو تر منځ په فاصله کې خوندي پاتې کېږي ، چې له دې سره د ګڼو نورو ناروغيو سبب هم ګرځي .

سهار وختي پورته کېدلو حيرانوونکې او په زړه پوري ګټې !

---

* سهار وختي پورته کېدل د ډېرو خلکو لپاره يو ستونزمن کار وي ، خو په اړه يې مشران وايي ، چې ژر ويده 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 ، بيا هم بايد وختي پورته شئ ، ځکه چې سهار وختي پورته ډېر زياتې ګټې لري ، چې دلته به يې ځينې ولولو .

#د_ښې_زده_کړې_پاره____

(c) ketabton.com: The Digital Library

* 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 .

#د_مازغو_لپاره_ګټور_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 پریشانیو څخه ژغورل شوي یئ ، پخپل وخت سره کار کول مو ذهناً ارامه کوي .

#مثبت_فکرونه___

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

#د_ناشتې_یا_سباناري_وخت___

* سباناری یا ناشته مو فعالیتونه ، تخلیقي وړتیاوې او ذهني وده ډېروي ، نو سباناری هڅکله مه پرېږدئ او هغه وخت ئې 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، .

(c) ketabton.com: The Digital Library

یادونه: زمونږ موخه او هدف دخپل ګرانه
ولس ته خدمت کول او خپله ژبه غني کول دي

جوړول. ترتیب . ډیزاین کول
(محب الرحمن (الرحمني
لیکوال او خپارونکی:ډاکټر حنیف
منبع:ډاکتر حنیف طبي معلومات تیلګرام کانال

کال:۱۳۹۹/دلو/۳۸

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library