

# تندرستی ژنان له افغانستان

وهزيرى تندرستى گشتى افغانستان سید محمد نه مین فاتیمی جخت له وه دکاتوه که بهرو پيشبردنی چاودیزى تندرستى گرنگه له م ولاتدا، بۇ پيشکوتونو گشتن به نامانجه کانی ناسایشو نارامی ولات. له برویادایه که تندرستى ژنان دانه نریت به سته نری گه شه پیدانی نابوری کومه لایه تی، وه پنیوایه افغانستان هیشتا کارى زور ماوه له بوارى تندرستیدا جیبه جی بکات، به لام له گه ل نه وه شدا چاودیزى تندرستى بهرو پيشچوونى به خو یه وه بینووه، بۇ نمونه له سالی ۲۰۰۱ د کاتیک سوپای نه مریکا توانی حکومتی تالیبان له نوابات ژماره ی مامانه پی پی د راوه کانو پرستیارى م له ۱۰۰ زیادیکردوه بۇ زیاتر له ۲۴۰۰ هر له دريژده و ته کانی سید محمد نه مین فاتیمی ده لیت "چاککردنی چاودیزى تندرستى ته نها لایردنی زیانه کانی تالیبان نییه، به لکو کلیلیکی ستراتیژی به برونه گاروونه وه کاریکه ریبه کانی، چونکه خزمه تگوزاریه تندرستیه کانو هؤکاره کانی له ده ستی حکومتی تالیبان بون له بهر نه وه گرنگه که تاکه کانی افغانستان قناعت پی کړیت بۇ نه وه ی پشتیوانی له حکومتی افغانستان بکن."

سره رای نه وه ه مو وه ولانه ی که دراوه بۇ بهر زکړدنه وه ی ناستی چاودیزى تندرستى له افغانستاندا، وهزیرى دهره وه ی G8 ناماژیه به وه کردوه، که نده لى بهر فراوانو نارامیو ناسایش له افغانستان بووه ته هوی نه وه ی که خزمه تگوزاریه سره تاییه کانو وه ک تندرستى بهر ورده زور به گران ده ستی ها ولاتیان بکه ویت.



## و: نیراد مه نوچر سان نه حمده

به پتی نه و داتیانه ی که وهرگیراوه له جیهاندا له هر ۲۷ خوله کیکدا، ژنیک گیان له ده سته دات به هوی دوو گیانی وه، له دخیکدا که ده توانریت ریگری لیکریت نه ویش به داینگردنی هؤکاره تندرستیه دروسته کان. به پتی نه و ناماره ی که حکومتی نه مریکا کردووه تی، افغانستان بهرترین ریژده ی مردنی مندالانی ساوی هه یه له جیهاندا، به دووه ولاتی جیهان دانه نریت که بهرترین ریژده ی مردنی دایکان هه یه. له چاوپیکه وتنیکدا میلان قیقر سه فیری ویلایه ته په کگرتووه کانی نه مریکا بۇ کیشه کانی ژنان له جیهاندا، نه وه ی خستووه ته پوو که ژنان له افغانستاندا به توقینه ترترین ناسته نگدا ده رپون به جوریکی گیان له ده سته دهن به هوی نه بونی هؤکاره تندرستیه کان له نامیرو که لویه له کانو له دخیکدا ژیان به سر ده بن که بیکاره یایی بالی به سر داکیشاوه، له گه ل نه وه شدا که لتوریکى نه گور به رامبه ر به ژنان فه راهم بووه، که ریگریان لیده کړیت بۇ وهرگرتنی چاودیزیه تندرستیه کان.

میلان قیقر له مباره یه وه خوشحالی خوی دهریپى به وه ی سه رکی افغانستان حامید کارزای له م دواپانه دا، پلانیکى یاسایی نوئی نیمزاکردوه بۇ نه هیشتو که مکړدنه وه ی توندوتیژى دزی ژنان، که تیایدا نه م ته شریعه پیاوان به تاوانبار دانه نریت، نه گه ر هاتوو ریگریون له وهرگرتنی چاودیزى تندرستى هاوسره کانیان، نه وه ی جتی باسه

نه مش واده کات یارمه تی پاریزگاریکردنی مووی سره بداتو نه هیلیت بووه ریت. نه م لیکولینه وه یه یه له سر زورکس تاقیکراوه ته وه، له نیوانیاندان که سیک به هوی نیوشوکارو سه رقالی زوری روژانه یه وه توشی وه رینی مووی قزی بووه، نه م تاقیکردنه وه ی له سر نه نجامدراوه، نه ویش به خواردنی (۶) میلیگرام له ماده ی "کابسیسین" هه موو روژیک، له نه نجامدا دهرکوت دواى ماوه یک مووی نه و که سه سه رله نوئ گه شه ی کردوه و پاش دو مانگ دواى نه م تاقیکردنه وه یه قزی گه رایه وه سه ر شپوه سروشتیبه که ی پيشووی.

هرچه نده تامیکى تونو و تیزو ناگروای هه یه، له گه ل نه وه شدا زورکس ناره زوی خواردنی ده کات، له ولاتی چین بیبه ری تون بۇ زیادکردنی ناره زوی خواردن به کارده هیتن. هه روه ها نه و که سانه ی که بهر ده وام هه ست به ساردی و ته زوی قاچو ده ستیان ده کن باشتترین چاره سه ر بویان خواردنی بیبه ری تونه، چونکه سوپی خوین پیکده خاتو خوین به هه موو شوینیکى له ش ده گه یه نی تو گه رمی ده کاتوه، به هوی نه مشه وه به سوو ده خش بۇ نه خوشی رو ماتیزم دانه نریت.

لیکولنه ره نه لمانی نه مریکیه کان ده لیت: نه و ماده یی که تامیکى تون به خشیت به بیبه ر پتی ده لیت ماده ی (کابسیسین Capsaicin)، وا له خانه کانی شترپه نجه ی (پرؤستات) ده کات که خوی خوی بکوژیت.

نه م ماده یه سه رتا له سه ر مشک تاقیکراوه ته وه، دهرکه وتووه که نه و مشکانه ی نه و جوړه نه خوشیه یان هه یه (۸۰٪) خانه کانی شترپه نجه که خوین کوشتووه، جگه له وه ی خواردنی بیبه ر ته شه نه کردنی وه ره می پرؤستات به شپوه یه کی به چاوه یواش ده کاتوه، بوی خواردنی بیبه ری تون بۇ پیاوان پیوسته، چونکه نه م نه خوشیه زیاتر له ناو پیاواندا بلاو ده بیته وه، له ولاته په کگرتووه کان سالانه ۲۲۲ هزار پیاو توشی نه م نه خوشیه ده بنو ۳۰ هزار له وانه ش به هوی نه خوشیه که وه ده مرنو سالانه له جیهاندا ۲۲۱ هزار پیاو له هه موو جیهاندا به هوی وه ده مرن.

ماده ی (کابسیسین) توننی بیبه ر له ناودا ناتویته وه، بوی نه گه ر بیبه ری زور خورا ناییت به دوایدا ناو بخوریته وه بۇلابردنی تونیه که ی، به لکو پیوسته شیر یان ماست بخوریت.

خواردنی بیبه ری تون هچ کاریک ناکاته سه ر گه ده، مه گه ر له حاله تیکدا نه بیته که گه ده خوی نه خوشیه کی وه کو ه وکردن یان قولونی هه بیته.

### چهنه سوو دیکى تری بیبه ر:

زوربه ی توژینه وه پزیشکیه کان دهرباره ی بیبه ر بوون به دوو به شه وه، په که میان په یوه ندی به سوو ده کانو زیانه کانی وه هه یه، دووه میان به نه و ماده کیماییه ی که تیابه تی و به کاره پنیانی له بوارى تندرستیدا.

لیکولینه وه یه که له په کیک له په یمانگانا کانی تابه ند نه نجامدرا، تیشکی خسته سه ر نه وه ی خواردنی بیبه ر روژانه ناهیلیت مروفت توشی جهلته ی خوین بیته، دوویاتی کردوه که دانیشتونانی نه فریقیا، کوزیا، هند، تیوجویانا، زور به که می توشی نه خوشی جهلته ی خوین دهن، له بهر نه وه ی به هه موو شپوه یه کی بیبه ر له خواردنه کانیاندا به کارده هیتن، به پیچه وانه ی دانیشتونانی قه و قاره وه که روژانه زور به که می بیبه ر به کارده هیتنو ریژده ی توشی بوون به وه نه خوشیه ش تیایاندا له ناستیکى بهر زده یه.

(کینجی ٹوکاجیما) پرؤفسوری یارمه تیدر له زانکزی "کوما مو تو" بۇ زانسته پزیشکی و دهرمان سازیه کان، له لیکولینه وه یه کیدا له ولاتی یابان دوویا تیکردوه که ده توانریت به هوی خواردنی بیبه ری تونو دهنکی فاسؤلایوه مووی سه رو برؤ پرویته وه، نه میش به هوی بوونی ماده ی کابسیسین که وا له بیبه ر ده کات تونو بیتو ماده ی نیسوفلافون که له دهنکی لوییاو فاسؤلایادا هه یه،

# بیبه ر چاره سه ر بۇ هه موو نه خوشیه کی

تیکه لده کړیتو وه ک دهرمان بۇ خوشکردنی تامی چپشت له زوربه ی خواردنه کاند به کاردیت.

### سوو ده کانی بیبه ری سه و (شیرین):

له و لیکولینه وانه ی که تائیتا له سه ر بیبه ر کراوه تائیتا هچ نه نجامیکى وایلیدنه رنه که وتووه که به هوی خواردنی وه له ش توشی نه خوشی زیان بیته، به لکو پیوسته به بهر ده وامی بخوریت، چونکه زور به سوو ده، سوو ده کانی:

- توانایه کی باشی هه یه بۇ پاککردنه وه ی خوینو بهرگیرکردن له جهلته ی خوین.
- لیدانه کانی دل به هیژده کات.
- کولیسرتول دانه به زینیت.
- چاره سه ر بۇ قورحه ی گه ده.
- خوین به ربوونی زور ده وه ستینیته وه و زو برین چاکده کاتوه.
- نازاری رو ماتیزم که مده کاتوه.
- یارمه تی زو هه رسکردن دهادتو هه موو خانه کانی له ش چالاک ده کات.

- له هه موو خواردنیکی تر زیاتر یارمه تی چالاککردنی سوپی خوین دهادت.

### سوو ده کانی بیبه ری تون:

نه م جوړه ی بیبه ر

## و: روژی

بیبه ر دوو جوړی سه ره کی هه یه، جوړیکى خړو سه و ز که تامی خوشو ناساییه واته تون نییه، جوړی دووه م شپوه کوچکی سه و زو سوو ده که تامیکى توننی هه یه، بیبه ر جوړه ها فیتامینو ماده ی سوو ده خشی بۇ له شی مروفت تیدایه، خوئی کانزایی و فیتامین (C) تیدایه، بریکى زوریش فیتامین (A) ی تیدایه، که نه م فیتامینه یارمه تی چاره سه ری قورحه ی گه ده دهادت، تاوه کو په نگی سوو ری بیبه ر زیاتر بیت، نه و به فیتامین (A) ده وله مهنتر ده بیت، جوړیکى بیبه ر که پتی ده ورتیت (بابریکا) به وه ناسراوه که له هه موو جوړه کانی تری بیبه ر زیاتر ریژده ی فیتامین (C) تیدایه.

هه روه ها بیبه ر بریکى زور خوئی کانزایی وه ک کبریت، ناسن، کالسیوم، مغنسیومی تیدایه، جگه له فوسفور که به چاره سه ریکى سه رکه وتوو بۇ نه خوشی شه کره دانه نریت. له نیستادا زیاتر له ۴۰۰ جوړ بیبه ر له جیهاندا هه یه، جوړه کانی بیبه ر له پووی شپوه و شکلو قه باره و په نگو تامو ته نانه ت پله ی گه رماوه جیاوازن، ریژده ی نه و فیتامینانه کی که له بیبه ردا هه یه زیاتر له و ریژده یه یه که له که ره وزدا هه یه، جگه له وه ی

بیبه ر وه ک سه و زه یه کی سه ره کی له سه ر سفروه خوان دانه نریت، له زوربه ی خوارده کاند



# مهربای سیو

## سه عده عه بدول

### پیداویسته کانی:

- (۲) کوپ سیوی له پنه دراو پرته قالو لیمو به پتی پیوست کوپ نیویک شه کر
- (۱) کوپ ناو لیمو

### چوینتی ناماده کردنی:

سیوه کان ده شورینه وه و تویکله که ی لیده کړیته وه و ناوکه که ی لاده بریتو له پنه دهریت.

پاشان پرته قالو لیمو که ده شوریته وه و له سه ر بارى پانی به تویکله که وه ده کړیت به چهنه قازیکه وه.

هه موو پرته قاله که و نیوه ی لیمو که ده کړیته ناو شه کره که و ناوکه که تیده کړیتو له سه ر ناگرکی هیواش دانه نریت تا خسته ده بیته وه له گه ل نه وه هه ندیکجار به هیواشو به وریاییه وه تیکده دریت.

دانه نریت تاسارده بیته وه، پاشان ده کړیته شوشه و به پتی پیوست لیدنه دهره هیتریت بۇ خواردن.