

د تورو او شنو چایو څښل څه گټې لري؟

ولي محمد نورزی - هالنډ

نیز مالومات پیل کړه چه دادی اوس یی ستاسو سره په گډه گورو او ور باندی رځیږو. چه چای څه شی او دانسان بدن ته څه گټه رسوي.



د څیړونیزو مالوماتو له مخي په ټوله نړۍ کي د اوبو نه وروسته چای د څښلو دوهمه وسیله ده چه ډیر خلک یی د څښلو څخه خوند اخلي. هر کال په نړۍ کي درې میلیارده کیلو گرامه چای تولیدیږی د ټولی نړۍ د هیوادونو په پرتله د جاپان وگړۍ په سلو کی ۸۰٪ فیصده د شنو چایو د څښلو څخه کار اخلي. د چایو څښل بدن ته ډیره گټه لری او د ډیرو خطرناکو مرضونو د مخنیوي لپاره د درملنې او تداوی په زړه پوری دارو او درمل بلل کیږی.

چای د تورو او شنو په نامه سره پیژندل کیږي او دواړه دیوه شنه بوټی پواسطه د ځمکی پرسر کرل کیږی او بیاد تولیدی انکشاف د پرمخ تللي مرحلې د تیریدو نه وروسته د څښلو لړۍ ته وړاندی کیږی. د تورو او شنو چایو

تور او شین چای د انسانانو په ژوند کي هغه ټاکلې د څښلو مایعوی ماده ده، چه په نړۍ کي د څښلو لپاره ډیره کارول کیږي. په افغانستان کي هم شین او تور چای په زیاته پیمانه سره څښل کیږی او د څښلو طرفداران یی هم خورا ډیر دي. زموږ په هیواد کي په سلو کي ۹۹٪ فیصده وگړي د تورو او شنو چایو د څښلو څخه کار اخلي. د چایو اصلی نوم د چینای ژبی څخه اخیستل شوی دی، او د چایو د تولید هیواد هم جنوبی چین دی. چه همدغه نوم زموږ د هیواد د خلکو په منځ کي هم د چای په نوم سره یادیږی او دا نوم یی ځانته غوره او خپل کړی دی.

دا ځکه چي په افغانستان کي چای د یوې پیژندل شوی عنعنوي او دوديزي وسیلي په تو گه له پخوانیو وختونو نه مونږ ته را پاته دي او په هر کور کي د تور او شین چای څښل یوه عامه عادی هراړ خیزه سپارښتنه او ضرورت دی، کوم چه د هیواد په هر گوټ او ځای کي د میلمه پالنې ښکاره او څرگنده پیرزونه بلل کیږی

ماد دې گټور بوټی په باره کي د نړۍ دانسانانو د اوسیدونکو د چاپیریال په مختلفو برخو کي د مسلکي پوهانو او متخصصینو د نظریو په ملتیا سره خپل څیره

بڼه وسیله ده چې د سرطان او د زړه د حجراتو او دماغی سلسلو د مختلفو ناروغیو د مخنیوی لپاره په زړه پوری مرسته کوي

۴: شین چای د بدن د پوستکي او د بندونو د پارسوب او روماتیزم په مخنیوی کي هم اغیزمن تمامیري او د نفس تنگی او ساه کښلو په ستونځه کي هم مرسته کوی چې د غوړونو د عفونیت ستونځه را کموی او د اوریدولو سلسلې تقویه کوي فکري او مغزي گډوډتیا ورکوی او د غاښو د مکروبو نو په ویجاړولو کي مرسته کوي.



۵: شین چای د ډیرو مضر او خطرناکو مکروبو او باکتریاوو سره بڼه مقابله کوي کوم چې د خولی له لاری د التهاب او د غاښونو د خرابیدو لامل گرځي.

۶: شین چای د فکری خرابی عصبی احساس د کمولو لپاره ډیر اغیزمن تمامیري او د آرامیت روغه فضا منځ ته راولي او همدارنگه د هډوکو د تقویوی غښتلیا او پیا وړیتوب د ساتلو لپاره بڼه مرسته کوي.

۷: شین چای د غوړو او وازگینو حجراتو د گلو گوز خوځښت په تپه دروی او د شکرې د ناروغي لپاره د وینی جریان د کنترولولو او د مغزي حافظې په پیاوړتیا کي گټور او اغیز

بیلوالی په دی کی دی چې د شنو چایو پانو ته لمړی جوش ورکول کیږي او بیا وچیري ولې د تورو چایو پانې بې له جوشه وچیري او کله کله د شیمیایی موادو رنګ ورگډیري او بیا د څښلو لپاره تیاریري. د چایو د تولید هیوادونه چین، جاپان، هند، ترکیه او داسې نور دي چه لویه برخه یی په چین کي کرل کیږي. چای په دوه ډوله دی تور چای او یا شین چای

شین چای د څښلو هغه ټاکلې ماده ده، چه د اړ تیا وړ کسان یی ورځ په ورځ زیاتیري او د بڼي روغتیا زیری پکښی نغښتي دی. د دي چای د څښلو وړ کسان د شنو چایو په څښلو کي ډیری ځانگړې گټې وینی. د شنو چایو څښل کله د عسلو سره کله د بوری او کله هم د نورو شیرنیو سره څښل کیږي. د ځینو مسلکي پو هانو په اند شین چای د خطرناکو مریضو لکه د سرطان د ناوړی مریضی د کمولو لپاره د درملني یوه په زړه پوری بڼه نسخه ده

او هم دارنگه د کولوسترول په را کښتکولو کي هم د پام وړ مرسته کوی. او د زړه د حجراتو د ویجاړولو او خرابولو په مخنیوی کي هم بڼه مرسته کوی. شین چای سړی ځوان ساتي او د اوږده عمر د ضمانت یوه بڼه هیله او نښه هم ده. د شنو چایو په څښلو کي لاندی گټی مو جودی د شین چای د وزن د کمولو لپاره په زړه پوری درمل دی.

د زړه د ناروغی او کولوسترول د کمولو لپاره بڼه دارو دي

۳: شین چای د چاغوالی د مخنیوی لپاره ډیره

ناکه رول لوبوي او دروغتیا یو مهم اړخ دی.
تور چای:

تور چای زیاتره په غربي هیواد کې ډېر خښل کيږي چې په خپل ترکیب کې داسې مواد لري چه د انسان په بدن کې د غذايي موادو د هضمولو په برخه کې مرسته کوي. تور چای د احتراق عمل ته تیزوالی وربخښي او د چاغی خنډ گرځي. علمی تحقیقاتو ثابته کړیده چه تور چای د هډوکو د پارسوب حالت کموی او د هغه مخنیوی کوي. تور چای د خولې د ساری ناروغي د مخنیوی لپاره هم گټورې او اغیزمنې ښیځنې لري.

د خیرنیزو مالو ماتوله مخي تور چای زړه ته قوت ورکوي او د بدن د غورتیا او چربو مخنیوی کوي. د مغزي سلسلې آرامتیا تسکینوي او مختلف وایروسونه او مکروبونه له منځه وړي.

تور چای د شنو چایو په نسبت په نړۍ کې ډیر خښل کيږي. په تورو چایو کې بیلابیل ترکیبي مواد گډيږي چه د ډول ډول میوو او به د چایو سره ترکیږي او بیا یو ځای د خښلو لپاره آماده کيږي. د خیرنیزو تحقیقاتو پلټنې دا په ډاگه ثابته کړې ده چه چای د انسان بدن ته ډېرې گټې رسوي. ستومانی او ستریا له منځه وړي د رواني او عصبي احساساتو د کهالت د نا منظم حالت انگیزه ورکوي، او د یوې سالمې روغتیا زیری پکښې نغښتی دی. چای د مجلس او دوستانو د خبرو اترو پر محال یوه ځانگړې وسیله ده چې د میلمه پالنې او کورودانۍ یوه په زړه پورې ډالۍ ده چه د خوند او لذت نه

پرته فکري سالمیتیا هم ورسره ملگري ده. د دې ټولو معلوماتو له مخې شین او تور چای د روغتیا او آرامتیا لپاره یوه ډېره په زړه پورې وسیله ده چه انسان ته د هوساینې سالمیتیا زیری ورکوي. چه خوند او لذت پکښې پروت دی. نو ځکه د دې گټور بوټي څخه مونږ ته د چایو په نامه دغه نوم راپاته دی او مونږ یې وڅښلو ته تیار یوو. تاسو ته هم دشنو او تورو چایو د څښلو په هیله.

اخځونه: بهرنۍ رسنۍ او بیلابیل نشرات

ښکلې نړۍ

شاعر: عزت الله ذکي

یو ښایسته غونډې نړۍ ده
پکې لمردی هم سپورمۍ ده
مخلوقات ټول پکې اوسېږي
خوپه خپل شکل کې گيردی ده
د بشریت د زېږون ځای دی
معلومه له تاریخه پخوانۍ ده
محلل د ازل او مزل دواړو
که شه هم نورو ته کوچنی ده
بشر پکې پیدا پکې ښخېږي
پلمسه د ژوند ده آزادی ده
د عزت او ذلت ځای دی
خبره د اسلام، مسلمانۍ ده
څوک خوشحال پکې اوسېږي
چاته پېلامه د بدبختۍ ده
چا پکې عجیبه مزې وکړي
د چاکفن پکار دی، لیونی ده
بس په هر چا باندې تیريږي
ذکي وایمه ناڅي ښاپېری ده