

خانه نو نوی کور

New Home



خانه نو، سرویس خبری برای اهل افغانستان در امریکا است
نوی کور، په امریکا که د افغانانو لپاره یو خبری خدمت دی

A news service for Afghans in America

NEW HOME is brought to you by Sahan Journal, Afghan Cultural Society, and Center for Victims of Torture. It's reported and written by Hussain Ali Haidari.



Photo Credit:Hussain Ali Haidari

د ویتامین ډی، بی ۱۲ او اوسپنې د اخیستلو اهمیت

- د ویتامینونو نه اخیستل د انسان روغتیا ته د مختلفو ستونزو لامل ګرځي
- په مینه سوټا کې افغانان کم ویتامین ډی، بی ۱۲ او اوسپنه کاروي
- په خپل ورځني مهالویش کې د ویتامینونو کارول شامل کړئ

د ویتامین ډي، بي ۱۲ او اوسپنې د اخیستلو اهمیت

په چاپیریال، هېواد، هوا او ژوند کې بدلونونه زموږ پر جسمي او رواني روغتیا ژور اغېز لري. دا اغېزې کله ناکله دومره کوچنۍ وي چې موږ ورته پام نه کوو. که زموږ پښه ماته شي یا د معدې سخته ستونزه ولرو، ممکن ډاکټر یا روغتون ته لاړ شو. پداسې حال کې چې موږ ممکن د ډاکټرکتني او پاملرنې ته اړتیا ونلرو که چیرې موږ د چکر یا ستړیا احساس وکړو، د ښه احساس کولو لپاره نورې لارې شتون لري. په امریکا کې له دې حالت څخه د خلاصون یوه لاره د ویتامینونو کارول دي. په ډیری مواردو کې، ویتامینونه د گوليو، پوډر کپسولونو یا د خوړو په بڼه وړاندې کيږي. ویتامینونه په پرچون پلورنځیو کې پلورل کيږي او تاسو د دوی د اخیستلو لپاره د ډاکټر نسخې ته اړتیا نلرئ. هر څوک کولی شي دا د دوی د روغتیا اړتیاو سره سم چمتو کړي. د روغتیايي راپورونو له مخې په مینه سوټا کې افغانان په کافي اندازه ویتامین ډي، بي ۱۲ او اوسپنه نه ترلاسه کوي. د لمر د وړانگو سره د مخامخ کیدو یا زموږ د رژیم په بدلولو سره د دې ویتامینونو لپاره زموږ د بدن اړتیا نه پوره کيږي. د افغانستان خلک چې په مینیسوټا کې اوسېږي، بې له شکه د لمر وړانگې لري او د دوی په رژیم کې هم یو څه بدلون راغلی دی. که څه هم دا مسله ډیره شدیدې نه ده، خو پام وړ ارزښت لري. د مثال په توګه، په بدن کې د ویتا مین ډي نشتوالی د نرم او مات شوي هډوکو لامل کيږي یا دا په لاسونو او پښو کې د سوځیدنې لامل کيږي. د ویتامین بی ۱۲ کمښت د دې لامل کيږي چې بدن لږ نوې وینه تولید کړي. همدارنګه د ویتامین بی ۱۲ نشتوالی د سر درد، ستړیا او خپګان لامل کيږي. په بدن کې د اوسپنې کمښت هم کولی شي تاسو ستړی احساس کړي یا فکر وکړي چې تاسو تنفس کوئ. د دې ستونزو د حل یوه اسانه لار د ویتامینونو کارول دي. ویتامین ډي، بي ۱۲ او اوسپنه په مختلفو پلورنځیو کې شتون لري. ډیری خلک چې ویتامین اخلي دا د دوی د ورځني معمول برخه جوړوي. د مثال په توګه، دوی ویتامینونه په خپل تشناب، پخلنځي، یا د خوب خونه کې ساتي، نو دوی کولی شي د غاښونو برش کولو، خوړلو یا ویده کیدو په وخت کې واخلي. دا یوه کوچنۍ او ساده لار ده چې موږ کولی شو د خپل ځان ساتنه وکړو.

د ویتامین بی ۱۲ سرچینې

ویتامین بی ۱۲ د مرکزي عصبي سیستم د ودې او فعالیت او د وینې د سرو حجرو د جوړولو لپاره اړین دی. د بي ۱۲خوراکي سرچینې عبارت دي له: د غوښې ځیګر، اویستر، سالمون، تونا، د ځمکې غوښه، شیدې، ساده مستې، قوي حبوبات او هګۍ.

ادامه ...

تاسو کولی شئ ویتامین بی ۱۲ په شفاهي ډول وخورئ (د کپسول ژوول) یا په فرعي ډول (یو کپسول د ژبې لاندې ایښودل شوی).

دا دواړه ډولونه په بدن کې د ویتامینونو جذبولو مؤثره لارې دي. ځینې وختونه یو څوک په معدې کې د ځانګړي پروټین د نشتوالي له امله نشي کولی بی ۱۲ د خوړو یا خوړو ضمیمو له لارې جذب کړي. کله چې دا پېښ شي، ډاکټر بی ۱۲ د انجیکشن په واسطه وړاندیز کوي ترڅو دا په ښه توګه جذب شي. که تاسو د انرژي نشتوالی، په لاسونو او پښو کې بې خوبۍ یا سوځیدنه، د وزن کموالی، مغز، د پښو تګ کې ستونزې، او د عضلاتو کمزوری تجربه کوئ، د ویتامین بی ۱۲ کمښت په اړه د خپل ډاکټر څخه پوښتنه وکړئ. د ویتامین ډي سرچینې: ویتامین ډي په معدې کې د کلسیم د جذب په زیاتولو سره د هډوکو په وده او جوړښت کې مرسته کوي. له همدې امله د کلسیم بډایه محصولات لکه شیدې او د ماشوم فارمول د ویتامین ډي سره قوي کيږي. په کافي اندازه ویتامین ډي د ماشومانو سره د هډوکو د سالم پرمختګ سره مرسته کوي او لویان د اوسټیوپوروسس څخه ساتي. تاسو کولی شئ د ۳ سرچینو څخه ویتامین ډي ترلاسه کړئ: خواړه، د لمر تمديد، او بشپړونکي. د ویتامین ډي خوراکي سرچینې عبارت دي له: د ځیګر غوړ، د رینبو سالمون، سپین ژیر، شیدې او قوي حبوبات. د لمر وړانگو ته رسیدل د دې لامل کيږي چې د انسان بدن په مختلف مقدارونو کې د مختلف فکتورونو پراساس ویتامین ډي ترلاسه کړي. له همدې امله، د لمر د تمديد په اړه عمومي لارښوونې ورکول ستونزمن کار دی. یوازې په یاد ولرئ چې یو څه وخت په لمر ورځو کې بهر تیر کړئ، حتی په ژمي کې، ځکه چې دا ستاسو د روغتیا لپاره ښه دی او د ځان څخه خوند اخیستلو او خپل مزاج ته وده ورکولو لپاره ډیری فرصتونه چمتو کوي. په هره حال، که تاسو په لاسونو او پښو کې د سوځیدنې احساس لرئ، د هډوکو درد، د عضلاتو درد، او ضعف، یا که تاسو د مات شوي هډوکو تاریخچه لرئ، د ویتامین ډي اخیستلو په اړه خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ. د اوسپنې سرچینې: اوسپنه د وینې د سرو حجرو یو له مهمو برخو څخه دی. د دې ترڅنګ، اوسپنه د فزیکي ودې او عصبي ودې لپاره اړینه ده. هغه خوراکي سرچینې چې اوسپنه لري عبارت دي له: غوښه، په ځانګړې توګه د غوښې ځیګر، قوي حبوبات، سپینه لوییا، دال، نخود، پالک، هګۍ، کاجو او پسته. د اوسپنې ضمیمې په مختلفو فارمولونو کې شتون لري. تاسو ممکن د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ چې کوم ډول او خوراک ستاسو لپاره غوره دی. د اوسپنې ضمیمې په خالي معدې کې غوره کيږي ترڅو مناسب جذب باوري کړي. تاسو ممکن د اوسپنې سپلیمنټونو ډیر مقدار وخورئ، کوم چې په ډیرو سختو قضیو کې د معدې د خپګان او کانګې سبب ګرځي. که تاسو ستړی، ضعیف احساس کوئ، په تمرکز کې ستونزه لرئ او ډیری وختونه د یخ احساس کوئ، نو دا به غوره وي چې ستاسو د اوسپنې کچه وګورئ.

خپل پوښتنې او نظر له موږ شریکې

کړئ

651-504-8170