(A) برخه د مغزلرونکو او میوو د تولید تشخیص کول

دوهم لوست یا درس: زمونږ په ټولنه کي د مغزلرونکو او میوو د تولید اهیمت او ازرښت.

اصطلاح ګاني

- زيبای(ښکلآ)
- بانس

I مغزلرونکي او میوي زمونږ د ژوندانه د بهبود په برخه کي له مختلفو لارو چارو څخه مرسته او کومک کوي.

الف) میوي او مغز لرونکي زمونږ د ورځنی غذا یا خوراکي یو له مهمو برخو څخه تشکیل کوي.

۱. میوي یا میوه جات لکه ستروس زمونږ لپاره د ویټامین سي (C)په برابرولو کي مرسته او کومک کوي او مغز لرونکي لکه غوزان یا چهارمغز د اساسي یا بسټیزو شحمي اسیدونو یا تیزابونو لرونکي دي چي زمونږ د وجود صحت والی تقویه کوي.

ب) میوي زمونږ لپاره د غذا یا خوراکي رژیم یوه اساسي یا بنسټیزه برخه تشکیلوي یا جوړوي**.**

۱. هغوي یعني میوي ویټامینونه او د بدن د ضرورت یا اړتیا وړ منرالي مواد زمونږ لپاره تهیه او برابروي.

۲. هغوي یعني میوي شحمیات یا غوړي او ضروري یا اړین فایبرونه د میتابولیزم(جوړیدنه او تخریبیدنه) او د غذا یا خوراکي هضم مهیا یا برابروي.

۳. میوي او سابه یا سبزي جات د یو صحي غذایي یا خوراکي رژیم لپاره ضروري یا اړینې دي او په بازار یا مارکیټ د یوه لوړ او اوچتې غوښتنې لرونکي دي.

II. د مغز لرونکو او میوو د ونو یو له مهمو جنبو څخه دا ده چې ترڅو په کورونو یا ودانیو کې ښکلا لرونکې مناظر منځته راوړل شي.

الف) نباتات په باغونو او منظرو کې ښکلا منځته راوړي او یا هم محیط یا چاپیریال زړه راښکونکی کوي.

۱. له دې څخه برعلاوه چې د کورونو یا ودانیو د ډیزاین په ښکلا کې برخه اخلي، د هغوی میوې اخستل کیږي او تر استفادې لاندې نیول کیږي.

ب) د کورونو یا دوانیو باغونه د محیط یا چاپیریال او خلکو په منځ کې د روابطو یا اړیکو د جوړولو په برخه کې مرسته او کومک کوي .

III. د مغز لرونکو او میوو یو له هغه جنبو ځخه چي نا پیژندلی پاته دا ده چي هغوي د تفریحي یا ساعت تیرۍ په توګه تر استفادې لاندې نیول کیږي.

الف) خلکو له هغو بسایاوو یا خودکفایۍ ځخه چي په خپلو کورونو یا ودانیو کي یي د مغز لرونکو او میوو له کښت او خوړلو ځخه په لاس راوړي، خوند اخلي.

ب) د میوه جاتو یا میوو او سبو یا سبزیجاتو کښت او کرنه د بدني یا فزیکي تمریناتو ، همدارنګه د سترړتیا د رفع او رواني حالت یا مغزي حالت د بهتر والی یا غوره والی د مهیا کولو لپاره زمینه برابروي.

١. د بانس کښت یا کرنه چي د باغوانۍ یو له معمولي یا عادي فعالیتونو څخه شمیرل کیږي چي په هغې کي د میوو له ونو څخه استفاده کیږي
٢. بانس له یوي وني یا وړي ونکۍ څخه عبارت دی چي نمو یي د ښاخ پریکونې له لاري، ریښي او جوانې اخستنې له لاري لنډیږي او د یو ضرف یا لوښي یا کانتینر په داخل کي کښت کول کیږي او د شکل ورکولو په منظور او هغوي ته د اثر ورکولو له مخې تربیه او تر پالنې لاندې نیول کیږي.

ج) باغونه یا بڼونه د کورنیو لپاره د پروژو د منځته راوړلو لپاره فرصت یا موقع منځته راوړي.

مرور یا تکرار او خلاصه یا لنډیز

1. د مغزلرونکو او میوو د غذایي یا خوراکي ارزښت تشخیص کول څه دي؟.
2. د کورونو یا ودانیو په مناظرو کي د مغزلرونکو او میوو د زینتي یا ښکلا د باغونو د اهمیت او ارزښت تشریح او روښانه کول څه دي؟.
3. د مغز لرونکو او میوو د باغونو یا بڼونو د تفریحي یا ساعت تیرونې د ارزښت تشریح او روښانه کول څه دي؟.