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

دوهم لوست یا درس: زمونږ په ټولنه کې د مغزلرونکو او میوو د تولید اهیمت او ارزښت.

اصطلاح ڬاني

- زيباى(بشكلآ)
- 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 خوراکې 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 چي ترڅو په کورونو یا ودانیو کي ښکلا لرونکي مناظر منځته راوړل شي.

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

۱. له دي څخه برعلاوه چي د کورونو یا ودانیو د ډیزاین په ښکلا کي برخه اخلي، د هغوي میوي اخستل کیږي او تر استفادي لاندې نیول کیږي.

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

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

الف)خلکو له هغو بسایاوو یا خودکفایی څخه چي په خپلو کورونو یا ودانیو کي یي د مغز لرونکو او میوو له کښت او خوړلو څخه 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 سترټیا د رفع او رواني حالت یا مغزي حالت د بهتر والی یا غوره والی د مهیا کولو لپاره زمینه برابروي.

۱. 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
۲. 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 غذايي 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؟.