

ليکونکی: سالی فالون موریل «Sally Fallon Morell» .
منبع او دخپريدو نيته: گلوبال ريسرچ «2023-06-13» .
ژباړونکی: پوهندوی دوکتور سيدحسام «مل» .

د تغذي او اصلي معافيت ترمينځ اړيکه

The Link Between Nutrition and Native Immunity



د امریکې میشته یا بومی او اصلي خلک چیرې چې داروپا داستعمار گرانو سره دنژدی والی یا د تماس له امله وروسته په ساری ناروغیو باندې اخته شولې نوپه دې ناروغو با ندې دهغو دککرتیا اصلي علت دا وو چې هغوی اصلاً د دی ساری ناروغیو دعا مل (مکروب) په مقابل کی معافیت نه درلود . اوهغه داچې د خواره یا د تغذي کمښت ، اود چا پیریبال صحی خنډونه یا ملوث چاپیریال پخپله هغه څه دی چې په میشته اویا په اصلي نفوس یا ټولنه کې دناروغیو داخه کیدو حد اومقیاس زیاتیري یعنی چی د ټولني غړی دمکرو ارگانیزمونو په مقابل کی زیات حساسیت بنیې یاداچی په ناروغیو داخه کیدوچانس ترلاسه کوي لکه چیچیک «کوی» اوسرخکان «شری» یواخی وروسته له هغه خپریري چی د دی ناروغیو داخه کوچنیا نويا کسانو سره په تماس کی راشی اوهمدارنگه دهغوخواره چی له غذایی موادوڅخه فقیروی یا چی سنتی رژیمونه اودهغو د ژوند طرزونه یا ستاندارد گډوډ وي .

لمړنیو اروپایی کاشفان یا پلټونکو داتلمسی پیری تر نیمیا یی پوري داصلي یا دبومی امریکا یا نوکوم چې هغوي په ساری ناروغیو باندې ککر شوی وو ، دهغوداخه کیدو راپور نه خپرول اما کله چې دغه پلټونکو په دوی کې دشکر «بوره» ، سپین اوږه ،

کافی (caffee) ، چای اود الکھول زیات مصرف ولیدل نو په دي پوه شو چی دا ډول خواړه دهغوی عضویت د ناروغیو په مقابل کي کمزوره کوي .

سربیره د پورتنی توضیحاتو څخه ، ناکا فی معافیت اود جنیټیکی مقاومت کمښت او نشتوالی هغه دلیلونه دی چی داکتران او دعامی روغتیا پرسونول کله ناکله هغه ته پام نه اړوي چي په واقعیت کي دنا روغیو په اخته کیدو کي سترونده لری یا داچي دغه روغتیایی پرسونل څه په تیرو زما نو یا څه په دی نوي زما نو کي سو، تغذي له پامه غورځوی یا چی هغه نالیدلی گوروی کوم چي دناروغیو په اخته کیدو کي رغنده ونډه لري .

خواړه‌وای (یا سوو تغذی) د ساری ناروغی د لامل په توگه

زه په دي په دی وروستیو وختونو کي پوه شم چی دآمریکي بومي او اصلي خلک د لمرنیو اروپایی کا شفا نو او یا پلټونکو سره له نژدیوالي یا له تماسه وروسته په ساری ناروغیو نه وو اخته شوی ، د بیلگي په توگه هغه کب نیونکو یا هغه لمرنیو اروپایی کاشفان او پلټونکو چی په (15) او (16) پیړیو کي د اتلانټیک ساحل په امتداد یا اورډو کی د شمال ختیځو اوبوڅخه لیدنه وکړه نو هلته یی بومي یا اصلي آمریکان ونه لیدل چي په ناروغیو باندي ککړ وی یا چی دهغوی په مینځ کی ناروغي شیوع نه درلود یعنی چي مونږ په تاریخي لحاظ سره په دی برخه کي کوم وړ ریمارک یا تبصره نه لرو

د **ریمونډ اوبومساوین** (Raymond Obomsawin) په وینا، هغه په (2007) کی پخپل تاریخي او علمي سند یا دیکومنتونو (Decoments) کي "د کانادا د لومړیو خلکو د روغتیا په اړه څیړنه وکړ" اوداسی یی وموند چي دامریکي د بومي خلکو سره ددی لمرنیواروپایی کاشفانو د تماس اصلي هدف د طبیعي زیرمو سوداگریزه گټه اخیستنه وه، اما هغوی په دي خلکو کي د کوم فزیکي ضعف یا د کوم ناروغی ښکاره نښی او نښاني یی ونه لیدل اود هغه پر ځای یی په هغه خلکو کي د ښه روغیتا شواهد ولیدل کوم چي حیرانونکي وو.

ځایی یا اصلي ټولني بشری سیالی (مسابقه) ترناورین پوروی دروی:

اوبومساوین یادونه کوي چي داوتیاوا په دره کي میشتو امریکایانو کي د ساری ناروغی لومړی ثبت شوې پیښی د 1734 او 1741 تر مینځ پیښ شوي .

چمپلین په 1608 کي 100 کاله دمخه د سینټ لارنس سیند په کیوبیک کي لومړی اروپایی میشته سیمه جوړه کړه او دا د 1800 لسيزې پورې نه و چي کوي یا چچک،

شری، انفلونزا، پیچ «dysentery»، «، دیفتیریا، تیفوس، ژیر تبه، تور توخی، نری رنج . سیفلیس او نور مختلف "تبه" په اصلي خلکو کې عام یا خپور شوی وو .

د اتلسمې پېړۍ په نیمايي کې، د امریکا اصلي ژوند د جدي خنډونو سره مخ شو . د سخت خپلو په پایله کې، د لوبې نفوس کم شوی و، چې د جامو او بوتانو جوړولو لپاره د خوړو او پوستکي شتون په جدي توګه اغیزه کوي . په دې دوره کې بوره، سپین اوږه، قهوه، چای او الکول په سوداګریزو کښتو کې راتلل، کوم چې استعمارګرانو هنديانو ته د فرونو (خز = fur) لپاره سوداګري کوله .

ورته نمونه په لویدیځ ساحل کې غالبه وه، چېرې چې د سالمون کب نیولو د 1800 لسيزې په مینځ کې د پام وړ کم شوي وو یا چې د شمال لویدیځ خلکو د " ناروغیو په کښتۍ" یا "د وبا(طاعون) دورې تنګی بیړی چې په پادل و هلو سره په حرکت راتلل « دهغی په اړه خبرې کولی چې خواږه یی را انتقالول، او همدارنګه د هسپانوي او برتانوي سمندري کښتو چې د دروند باریا پیتی سره را رسیدلي .

دوی دچپک ناروغی دځان سره راوړل ، مګر هغوی همدارنګه هغه خواږه کوم چې دچپک لپاره زیان منونکي وو هم په دغو بیړیو را نقلول دیاد ورڅخه داچې یو لومړنی 100 فوت پیتی بار وروڼکي کښتۍ کولی شو چې تر 800,000 پونډ پورې "سامان" انتقال کړي - یا شاید چې مونږ زیات او یا کم ویلی .

د 1870 لسيزې په لومړیو کې تر 1870 کلونو پورې چې په غوزانو(ګاومینو) پورې تړلي قبیلوي خلک ترډیره حده دګاومینو دله مینځه وړلوله امله نه وه اغیزمن شوي کوم چې دهغوی څاروی د قصدي کمپاینونو له لارې له مینځه وړل کیده ترڅو چې هغوی په دی ډول انحصار یا کلاه بنده کړي

د اصلي روغتیا بدلون

د کا ناډا د حکومت د راپور له مخې، "د ښه روغتیا له حالت څخه د اصلي خلکو بدلون یا راویستنه کوم چې له اروپا څخه مسافرینو دغو خلکو ته یې یو بد روغتیا یی حالت را مینځته کړ...چې له بدو لا بدتر شو ځکه چې د ځمکې څخه د خوړو او جامو سرچینې کمی شوي او دودیز اقتصاد سقوط وکړ .

دا لا نوره هم خرابه شوه ځکه چې یو وخت ګرځنده خلک د ځمکې په کوچنیو ځمکو پورې محدود وو چېرې چې سرچینې او د طبیعي روغتیا ساتنې فرصتونه محدود وو . دا یو ځل بیا خراب شو ځکه چې د اوږدې مودې نورمونه، ارزښتونه، ټولنیز سیسټمونه او روحاني عملونه کمزوري شوي یا غیرقانوني شوي .

د پلیموت کالونی په اړه، حاجیان په سیمه کې لومړی اروپایان نه وو . اروپایی کب نیونکي د 16 او 17 پېړیو لپاره د پام وړ اصلي امریکایی تماس سره د نیو انگلینډ ساحل ته

کښته کیدل ، او د بیور پوتکي سوداگری د 1600s په لومړیو کی پیل شوی ، مخکی لدی چې په 1620 کی د حاجیانو له رارسیدو د مخه .

په 1605 کی، فرانسوي سمویل دی چمپلین د سیمی او شا وخوا ځمکو پراخه او مفصله نقشه جوړه کړه، چې د پاتکسیت کلی (چیری چې وروسته د پلیموت ښار جوړ شوی و) د یوه پرمختللي استوګنی په توګه وښودل شوو

په 1617-1618 کی، د می فلاور له رارسیدو د مخه، یوه پراسرار وبا د میساچوستس ساحل په اوږدو کی د هند 90٪ نفوس له منځه یوړل. د تاریخ په کتابونو کی د دی ناروغی پره په چیچک او دهغي په ایپیدیمی اچول شوی ده، خو کارپوهانو دی پایلی ته رسېدلی چې ښایي دا یوه ناروغی وي کوم چې د لیپتوسپیروسیس «eptospirosis» په نوم یادېږي.

دواړه وحشي او کورني حیوانات کولی شي لیپتوسپا یروس د خپلو ادرار (میتیازي) او دنورو مایعاتو له لاری انتقال کړي ؛ rodents (مورکان دوبا) تر ټولو عام ویکتور یا عامل دی، او بیور یو rodent دی. د پسرلي په وخت کی، نارینه او ښځینه (سگ لاهو یا داوبو سپیان) دواړه د نورو حیواناتو د جذبولو لپاره د کاستوریم په نوم یو سریش لرونکی چسپناکه مایع له ځانه تراوش کوی، او پیری وختونه دا د دوی د استوګنی لارو ته نږدې په وړو "خوشبو ټوټو" کی زیرمه کوي.

قاچا قبرانو د حیواناتو د نیولو لپاره د خپلو جا لونو د خوشبو کولو لپاره کاستوریم کارول او همدارنگه یی د اروپا یا نو سره سوداګری کوله، چا چې دا د گلونو د خوشبو عطرو د ادې په توګه ارزښت درلود.

ښایي چې دا ناروغی د لومړنی بیلګه په بڼه د بیور (سگ آبی) یوډول غچ اخیستنه وي ، چې د لیپتوسپیروسیز ارګانیزم لخوا د دوی په کاستوریم کی خپور شوی - د دوی د ډولونو د استخراج په بدل کی د دوی د ښکار کولو په بدل کی بیرته له منځه وړل !

په هر صورت، خبره دا ده چې هغه ساري ناروغی چې دومره رنځونه یی را منځته کړي ترڅو د غذایی کمښت له وخته نه وي راوتلي او ویره او نا امیدي تقریبا یقینا یو رول لوبولی

پیری ساري مړینی د اوبو نشتوالی ته منسوب شوي

کله چې په یوه کلی کی ناروغی خپره شوه، ناروغان اکثرا هغو کسانو ته پریښودل چې هغوی لا هم روغ وو، که نه دوی هیڅوک نه درلودل چې د دوی پالنه وکړي ځکه چې هغوی د ځان لپاره اوبه نشو ترلاسه کولی، نو دوی معمولا د تندي له امله مړه کیدله دا ممکن تشریح کړي یا چی تاسو ته سوال را پیدا شی چې ولې د وبا په جریان کی د مړینی کچه د اصلي امریکایانو (معمولا 90٪) لپاره د اروپایانو (عموما 30٪) په پرتله خورا لوړه وه .

دا په دې معنی نه ده چې د نوي ما يکروارگا نيزمونو سره مخ کيدل د ساري ناروغۍ د ناروغۍ په رامینځته کولو کې رول نه لوبوي - مگر دا نوي ارگانيزمونه احتمال نلري چې په ښه تغذيه شوي اشخاصو کې د قوي معافيت سيستم سره ناروغي رامینځته کړي

عصري خواړه د غذايي موادو کمښت دی

اوس راځئ چې نن ورځې ته گړندی شو. مور د ماشومانو نفوس لرو چې خورا ضعيف تغذيه کيږي. ډواړه ناسم خواړه او د واکسين کولوروش کولی شي چې د معافيت سيستم کمزوری کړي. د تام کووان په کتاب کې "واکسينونه، اتوماتیک معافيت، او د ماشومتوب ناروغۍ بدلېدونکې طبيعت" وگورئ د دې تشریح لپاره چې واکسين څنگه د معافيت سيستم لوړولو پرځای فشار راوړي.

او د واکسين کولو د تمرین څخه مننه، مور د شری او پرتوسس (توره توخلي) په څیر د ناروغيو نوي او ډیر وژونکي ډولونه هم وینو. ډاکټر **کاوان** او ډیری نورو د لویو ناروغيو د بیا راژوندي کیدو وړاندوینه کوي، د ساري ناروغيو څپریدل دا معنی لری چې دهغه په مقابل کې عصري درمل بې وسه وي.

گرانو والدينو، مهرباني وکړئ مخکې له مخکې خبر اوسئ او د خپلو ماشومانو ساتنه وکړئ - دوی ته د مغذي موادو ډک خواړه ورکړئ، په ځانگړې توگه هغه خواړه چې په غورو کې محلولی اجزا لري تجویز کړی، او یوازې په واکسينونو باندې چې پوره معافيت ورکوی ډډه مه کوئ.

ددې مقالې دليکونکې په اړین څو کرښې :

سیلی فالون موریل د غوره پلورل شوي پخلي کتاب "د تغذیې ډوډونه" او د رژیم او روغتیا په اړه ډیری نورو کتابونو لیکواله ده. هغه د ویستون ای پرائس بنسټ (westonaprice.org) بنسټ ایښودونکې ریيسه او د ریښتیني شیدو لپاره د کمپاین (realmilk.com) بنسټ ایښودونکې ده په nourishingtraditions.com کې د هغې بلاگ وگورئ



----- په درناوی «23-06-2024» .