

کارایی گشت لاسر تندرستی و ژینگه. . زاهیر باهیر

گشت به همو جهر کانیه و ئوو نده بزنی کی گوریه ژینگه به ویرانکراو و به سده ها توثر رو و زانایانی بهرگریک ریش لهی، به کرکیراو. هاوکاتیش توثر روان و زانایانک که له استی متری گشت هم به سر تندرستی و هم لاسر سروشت و کمه هه و له هوه کی زردان به گایاندنی ئو حقیقه ت. ئا له م باریه و به سده ها وتار و نامیلکه و کتب نوسراون .

له م ژانژان شدا ئژنامی گاردیانی بریتانی هه زه به کورتی هه نده ئاماری لاسر پرسی گشت و خواردنی بهاوکردو، به نمونه له ئوروپادا نزیکه یه که ملوین کهس له بزنی گشتدا کارده کن زه ربشیان له هه لومرجه کی زه خراپدا ئم کار ده کن. زه که له م کرکارانه کرکار که چهرکانن وات بهیان، که له سده دا 40 به 50 کر که متر له و کرکارانه ودرده گرن که استوخ له لایه که میانیکا نه و خراونه ت کار و. ئو پاریه کی خراونه ت ئم بزنی و 190 ملیار پاوه ندی سترلینی. یه که له و که میانیه له هه نده یه و گشت ده نهرته در و، پار سه بای 7.5 ملیار پاوه ند گشیان هه نارد کردو. له سده دا 90 هه زی کاریش له و کرکار بهیان کنن / که چهرکانن که که تراکتیان کاتییه و هه ر کات به یوه باری یاخود ئیداری که میانیکا به یوه ت ده توانه ت دیران بکات و هیچ مافه کیشیان په نه دا. هه کاری کارکردنی کرکارانی بهیان له م بواره دا ئو یه که خه کی له کا نایانه و ت له بزنی گشتدا کار بکن به هه خراپی هه لومرجی سر کار که و.

گاردیان باس له و ده کات که بریتانیه کان خواردنی گشتیان به به له سده دا 17 له ماوه ده یه یه که، که مکروه ت و به بهام هه شتا ئم کافی نییه و ده کره که ئم ئه یه به مه بهستی تندرستی و به ژینگه ش زیاده کره به له سده دا 30 ده نا هاووه اتیان زه رمه ند ده بن. له بریتانیا نه خه شییه کانی و کو جهری نه خه شی ده و شه کر و قه قه و له بیرچونه و هه نده که جهری شه ریه نه، خواردنی گشت به کی گه وری له سهریان هه یه. هه ر له بهر ئم شه که که حکومت ستراتیجیه تی ده سالی ئاینده کی مکروه نه و یه گشته به به یه له سده دا 30 .

به گوهری توثرینه و یه کی نو که له جانه ی Lancet Planetary Health بهاوکراو ت و له نهوانی سالیانی 2008/09 به 2018/19 به یه

بہ کارہ نانی گشت لہ ژکدا لہ 103 گراموہ ک مبوہ تہوہ بہ 83 گرام. توہ ژینہ وک ورتہر دہ تہوہ تا ئو رادہ یہ یی ک دہت لہ خواردنی گشتدا 13.7 گرام لہ گشتی پرہ سہ کراودا 7 گرام ک مکرہوہ تہوہ و هاوکاتیش لہ گشتی سپیدا بہ 3.2 گرام زیاتر بہ کارہ نراوہ.

توہ ژینہ وک خاکی سہ رسوہ ہنہ ری خسہ تہوہ و، ئویش ئوانہ ی ک لہ نوانی ساہانی 1980 کان و 90 کان لہ دایکبوون گشتہ رکی سہ یرن، ہہروہا ئوانہ شی ک لہ دواہ 1999 و لہ دایکبوون تاکہ گروپہ کن بہ تہپہ بوونی زہن زیاتر گشیان خواردوہ. هاوکاتیش نہوہ ی نوہ ئوانہ ی ک 19 ساہ و منداہ ترن ژینگہ و پاراستنی ژینگہ یان لا زہر مہ بہ ستہ و ک مکرہنہ وہ گشتخواردن لایان زہر گرنگہ.

توہ ژینہ وک نیشانی دہات ک خواردنی 70 گرام زیاتر لہ گشت لہ ژکدا مہ ترسی لہ سہر تہ ندروستی دروستدہ کات، بہ دوورک و تہوہ لہ گشت و دہستک و تہی پرہ تینی تہوہ و خواردنی نیسک و دانہ وک و چہرہ سات و فاسہ الیا و لہ بیا و زہری تر لہ چہ شنی خواردنہ وک کیکان یارمہ تیدہ رکی گہورہن لہ ہہموہ و یہ ک وک.

کارایی گشت لہ سہر ژینگہ:

لہ توہ ژینہ وک دیکہ دا ئاوا بہرچاو خراوہ ک نزدیکہ ی لہ سہدا 60 ی غازی گرینہاوس [Greenhouses] لہ ئہنجامی پرہ سہ کردنی خوراکی و یہ، لہ بہر ئوہ ی بہرہ مہ نانی گشت لہ جیہان دووجار دہ بیتہ ہہ ی پیسہ کردن، ہہر ئاوا خہراکہ کیسہ ک لہ وک پیدادہ کرت. ئہمہش بہ ہہ ی پہروہ ردہ کردنی ئاژہوہ بہ مہ بہ ستی خواردن. ئہمی خواردن بہ بہرہ مہ نانی و بہ پیتہ کردنی بہ ہہ ی مادہ ی کیمیاویہ و گواستہ و یہ و ی گشت و شیرمہ نیہ کان لہ ساہ کدا نزدیکہ ی 1.7 ملیار تہن مہ تری لہ غازی گرینہاوس دروستدہ کات. ہہر بہ تہہا ئہمہ ریکا لہ سہدا 35 ی ئوہ غازہ دہردہ کات.

بہ خہوکردنی ئاژہوہ و سہر بہ نیان زہر زہر خراپہ بہ ژینگہ یہ ک ک بہ بہرہ مہ نانی سہوزہ و خواردنی وک و میوہ یہ. بہ کارہ نانی بہرہ می بہراز و ئاژہوہ کانہ تر و ہہروہا گیانلہ بہرہ کانہ دیکہ بہ بہ ی لہ سہدا 57 بہرہرہ سیارن لہ دانہ و ی غازی دووہ م ئہ کدسیدی کارہن لہ بہرہ رانہ ہہموہ خواردنی بہرہ مہ نراودا. توہ ژینہ وک دہت لہ سہدا 29 ی دہرکردنی یا دانہ و ی ئوہ غازانہ لہ نامادہ کردنی خواردنہ نی وک ک یہ.

پہروہ ردہ کردنی ئاژہوہ پانتاییہ کی گہورہ ی زہوی دہت ک ئہمہش دہت دارستان و جہنگہ کانہ بہ بہیتہ و ہہر ئاواش نامادہ کردنی

پانتایید کی گورتر ب نامادکردنی خراکیان. ب برهممنانی گشت پیویست ب نامادکردنی خواردنی زیاتر ب ئاژ هه و ئمش یانی زیادکردنی غازی دووم ئکسیسد. ب برهممنانی یه کیل ل دانوو 2 کیل غازی گرینهاوس دروستد بت بام ب برهممنانی یه کیل گشتی گوهرک 70 کیل دانوی غاز دروستد بت.

زانانی ئو بوار باوو یان وای ل مسللی گشتخواردندا د بت بیر ل گینی ستایی لی ژیان بکرتتوو، ددن گشتخواردن بوو ت ئو کولتور ک ل ئستادا هر یه کک ل م سزرزویید 3 مریشک خواردن تی.

اپرتیکی بشی کشتوکا و خراک ل UN دت ل سدا 14 ی دانوی غازی دووم ئکسیدی کاربن ل برهممی گشت و شیر مینیوو دت هروها گانی ژیگش پشکی گوواری برردکوت ل برسیتیدا. هر ئو اپرتی دنیایی ئوو دکاتوو ک سیدی کی خراک ل جیهاندا ل م ترسیدای ئگر برهممنانی گرینهاوس ک ب زل ل غازی دووم ئکسیدی کاربن، دداتوو، ل م ببی ئستای زیاتر بیت.

ئم کورتیکی ئو توئیندان بوو ک توئینوویکی میدانی بوو ک ل 200 وادا بکر او و دکرکوتوو ک ئم ریکای لاتین زیاترین پشکی دانوی غازی برردکوت ب هه ی خواردنی گشتوو، ب دوی ئو شدا خواروی ژههات و ژههاتی ئاسیا و پاشان ولاتی چین، دت. خواردنی گشت ب هکاری گانی کولتور و تاد یه ک باشونی ژیان خک وو ل هیندستان و ل چین-دا ل نوانی گنجانا ل هکشاندای.

Zaherbaher.com

زاهیر باهیر

15/10/20