ވައްތީނި
ޑޜ. ޢަބްދުލްޢަޒީޒު ޙަމީދު
ވައްތީނި އަކީ އެތެރޭގައި ކުދި އޮށްތަކެއް ހުންނަ
މީރު މޭވާ އެކެވެ. މިއީ ވެސް އެމޭވާއެއްގައި
ތަފާތު މައުދަންތަކާއި، ވިޓަމިންތަކާއި، އަދި ވެސް
ހަށިގަ ނޑަށް ބޭނުންތެރި އެތަކެއް މާއްދާތަކެއް
އެކުލެވިގެންވާ މޭވާ އެކެވެ. ތާޒާ މޭވާގެ ގޮތުގައި އަދި
ހިއްކައިގެން ވެސް ވައްތީނި ބޭނުންކޮށް އުޅެއެވެ.
އަދި ބައެއް ކަހަލަ ކާތަކެތީގެ ތެރޭގައި ވައްތީނި
ހިމަނައިގެން ބޭނުންކުރާކަން ފާހަގަ ކުރެވެއެވެ.
ދިވެހި ނަން : ވައްތީނި
އިގިރޭސި ނަން : Common Fig Fruit / Fig
ޢިލްމީ ނަން : Ficus Carica
ވައްތީނިން ލިބޭ ޞިއްޙީ ފައިދާތައް
• ބަ ނޑުހިކުން : ވައްތީނީގައި ޑައެޓްރީ ފައިބަރު
ގިނައިން ހުރުމަކީ އެކަމުގެ ސަބަބުން ބަ ނޑުހިކުމުގެ
މައްސަލަ ޙައްލުކޮށްދީ، ހަޖަމުކުރުން ފަސޭހަކަށް،
ގޮހޮރުގެ ޙަރަކާތް އިތުރުކޮށްދީ، ބަ ނޑު ފަސޭހަކޮށްދޭ
ކަމެކެވެ. ވައްތީނި ބޭނުންކުރުމުން، ބަ ނޑުހިކުން
ލުއިކޮށްދޭ އަނެއް ސަބަބަކީ، ވައްތީނީގައި ގިނަ
"ސެ "
ޢަދަދަކަށް ލިއުލޯޒް ހުރުމެވެ. ވައްތީނީގައި
ހުންނަ ކުދިކުދި އޮށްތަކުގައި، ގޮހޮރުގެ އެތެރޭގައި
"ޕެރިސްޓަލްސިސް" އޭ ކިޔޭ ޙަރަކާތް ގެނެސްގެން
ކާތަކެތި ހަޖަމުކުރާ ނިޒާމްގެ ތިރީ ބައިތަކަށް
ފޮނުވާލުމުގެ ބާރު ހުރެއެވެ. މިސަބަބާހުރެ، ވައްތީނި • ބަރުދަން ލުއިކުރުން : ވައްތީނީގައ ފައިބަރު ހުރުމަކީ
ބޭނުންކުރުމުން ބޮޑުކަމުދާ ތަކެތި ފަސޭހައިން އެކަމުގެ ސަބަބުން، ބަރުދަން ލުއިކުރުމަށް ވެސް އެހީތެރިވެދޭ
ބޭރުވެ، ބަ ނޑާއި ގޮހޮރު ސާފުވެގެން ދެއެވެ. ކަމެކެވެ. މިސަބަބާހުރެ އާދަޔާ ޚިލާފަށް ފަލަ މީހުން ނުވަތަ
8 ދަރުމަ. އޯގަސްޓް 2012

ފަލަ ބަލީގެ އަހުލުވެރިންނަށް
ވައްތީނި ބޭނުންކުރަން އިރުޝާދު
ދެއެވެ. ވައްތީނި ބޭނުންކުރުމުގައި
ހަށިގަ ނޑުގެ ބަރުދަން ލުއިކުރަން
ބޭނުންވާ މީހުން، ސަމާލުވާންޖެހޭ
ކަމަކީ، ކިރާއެކު ވައްތީނި
ބޭނުންކުރުމުން ހަށިގަ ނޑުގެ ބަރުދަން
އިތުރުވާކަމެކެވެ.
• ހަށިގަ ނޑުގެ ސަރުބީގެ މިންވަރު
ދަށްކުރުން : ވައްތީނީގައި "ޕެކްޓިން"
އަދި ފެނަށްގިރޭ ވައްތަރުގެ ޑައެޓްރީ
އެހީތެރިކަން ލިބެއެވެ. ދަށްކޮށްދޭ ކަމެކެވެ. މީގެ އިތުރުން
ފައިބަރު ހުރެއެވެ. ހަޖަމުކުރާ
• ގޮހޮރުގެ ކެންސަރު : ވައްތީނީގައި ވައްތީނީގައި ޕޮޓޭސިއަމް އެކުލެވިފައި
ނިޒާމްގެ ތެރެއިން ފައިބަރު
ފައިބަރު ހުރުމަކީ ގޮހޮރުގައި ހުންނަ ހުރުމަކީ ވެސް ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު
ދައުރުކުރަމުންދާއިރު، އެއާއި އެކުގައި
ކެންސަރަށް މަގުފަހިކުރާ މާއްދާތައް ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށް އެހީތެރިވެދޭ
ސަރުބީ ހަށިގަ ނޑުން ވަކިކޮށް، ބޭރު
ނައްތާލައި ގޮހޮރު އެފަދަ މާއްދާތަކުން ކަމެކެވެ. ވައްތީނި ގަހުގެ ފަތުގައި
ކުރެއެވެ. ދިރާސާއަކުން ދައްކާފައިވާ
ރައްކާތެރިކޮށްދޭނެ ކަމެކެވެ. އަދި ވެސް ހަކުރު ބައްޔާއި ދެކޮޅަށް
ގޮތުގައި، ވައްތީނި ފަތް ބޭނުންކުރުމަކީ،
އެކަމުގެ ސަބަބުން ގޮހޮރުގެ މަސައްކަތްކުރުމުގެ ޤާބިލިއްޔަތު
ލޭގައި ސަރުބީގެ ވައްތަރެއް
ކެންސަރު ޖެހުން ދުރެވެ. ހުރެއެވެ. އެހެން ދިރާސާއެއްގައި
ކަމުގައިވާ "ޓްރައިގްލައިސެރައިޑް"
• އުރަމަތީގެ ކެންސަރު : ބުނާގޮތުން ވައްތީނީގައި ހިމެނޭ
ގެ މިންވަރު ދަށްކޮށްދޭ ކަމެކެވެ.
ވައްތީނީގައި ފައިބަރު ހުރުމަކީ "ކްލޯރޯޖެނިކް އެސިޑް" އަކީ ވެސް
ޓްރައިގްލައިސެރައިޑްގެ މިންވަރު
އިއްދައިން ކެ ނޑުމަށްފަހު، އުރަމަތީގެ ލޭގެ ހަކުރުގެ މިންވަރު ދަށްކޮށްދޭ
މަތިވުމަކީ ފަލަވުމާއި، ހިތުގެ
ކެންސަރު ޖެހުން ވެސް ކުޑަކޮށްދޭ މާއްދާ އެކެވެ.
ބަލިތަކަށް މަގުފަހިވެގެންދާނެ
ކަމެކެވެ. • ލޭމައްޗަށް ދިއުމުން
ކަމެކެވެ.
• ހަކުރު ބަލީގެ މީހުންނަށް ރައްކާތެރިކޮށްދިނުން: ސޯޑިއަމް
• ހިތުގެ ބަލިތަކުން ރައްކާތެރިކުރުން:
އެހީތެރިކަން ފޯރުކޮށްދިނުން: ހަށިގަ ނޑަށް ލިބެނީ ކެއުމުގައި
ވައްތީނީގައި އޮމެގާ-3- ފެޓީ އެސިޑް،
ހަކުރު ބަލީގެ މީހުން ފައިބަރު ގިނަ ބޭނުންކުރާ ލޮނުގެ ބާވަތްތަކުގެ
އަދި އޮމެގާ-6- ފެޓީ އެސިޑް ހުރެއެވެ.
ހުންނަ ކާނާ ބޭނުންކުރުމުގެ ގޮތުން ތެރެއިންނެވެ. ކެއުމުގައި ސޯޑިއަމް
މިފެޓީ އެސިޑް ތަކަކީ ކްރޯނަރީ
ވައްތީނި ބޭނުންކުރުމަށް އެމެރިކާގެ ގިނަ، ޕޮޓޭސިއަމް މަދު ކާނާ
އާޓަރީ އާއި)ހިތަށް ލޭފޮނުވައިދޭ
ހަކުރު ބަލީގެ ޖަމްޢިއްޔާއިން ބޭނުންކުރުމަކީ ލޭމައްޗަށްދިއުމަށް
މައި ލޭހޮޅި(ގުޅޭ ހިތުގެ ބަލިތައް
އިރުޝާދު ދެއެވެ. ވައްތީނި ގަހުގެ މަގުފަހިވާ ކަމެކެވެ. ވައްތީންޏަކީ
ޖެހުމުން ދުރުކޮށްދޭ މާއްދާ ތަކެކެވެ.
ފަތް ބޭނުންކުރުމަކީ ހަކުރު ބަލީގެ ސޯޑިއަމް މަދު، ޕޮޓޭސިއަމް ގިނަ
• ކެންސަރުން ރައްކާތެރިކޮށްދިނުން:
މީހުންގެ ތެރެއިން އިންސިއުލިން މޭވާ އެކެވެ. އެހެންކަމުން ވައްތީނި
ވައްތީނީގައި ހިމެނޭ ތަފާތު
އިންޖެކްޝަން ފަރުވާގެ ގޮތުގައި ބޭނުންކުރުމަކީ، ލޭމައްޗަށްދިއުން
މާއްދާތަކުގެ ސަބަބުން އެކި ބާވަތުގެ
ނަގާ މީހުންނަށް، އެއިންސިއުލިން ކޮންޓްރޯލް ކުރުމުގައި އެހީތެރިވެދޭ
ކެންސަރުން ރައްކާތެރިވުމަށް
އިންޖެކްޝަން ނަގަންޖެހޭ މިންވަރު ކަމެކެވެ.
ދަރުމަ. އޯގަސްޓް 9 2012

ކެލްސިއަމް ބޭރުވެގެންދާ މިންވަރު
ވެސް ދަށްކޮށްދޭ ކަމެކެވެ. މިކަމުގެ
ސަބަބުން ކެލްސިއަމް މަދުވުމުގެ
ސަބަބުން، ކަށިތައް ތުނިވުމުން
ހިމާޔަތްކޮށް ރައްކާތެރިކޮށްދޭނެ އެވެ.
• މެކިޔުލަރ ޑިޖެނެރޭޝަން އިން
ރައްކާތެރިކޮށްދިނުން : އުމުރުން
ދުވަސްވީ މީހުންނަށް ލޮލަށް
ފެނުމުގައި މައްސަލަތައް އެންމެ
އާންމުކޮށް ދިމާވަނީ މެކިޔުލަރ
ޑިޖެނެރޭޝަންގެ ސަބަބުންނެވެ.
އާންމުކޮށް ވައްތީންޏާއި، އަދި
އެހެނިހެން މޭވާގެ ބާވަތްތައް
ބޭނުންކުރުމަކީ އެބާވަތްތަކުގެ ތެރޭގައި
ހިމެނޭ ވިޓަމިން އޭ ހަށިގަ ނޑަށް
- ދިރާސާއެއް ހެދުމަށް އޭގެ ފޯކުރަން އެއްރޭ ވަންދެން ބާއްވާށެވެ. ލިބި، އެކަމުގެ ސަބަބުން ލޮލުގެ
ބައިވެރިން ދެގުރޫޕަކަށް ބަހާލެވުނެވެ. ޖެހިގެން އަންނަ ދުވަހު ހެދުނު، މައްސަލަތައް ކުޑަކޮށްދޭނެ ކަމެކެވެ.
އޭގެތެރެއިން އެއްގުރޫޕަށް މޭވާއާއި އެވައްތީނިތައް ބޭނުންކުރާށެވެ. • ނޭވާހިއްލުމުގެ އުދަނގޫތައް
ތަރުކާރީ ގިނައިން ހިމެނޭ، އަދި މިއީ ޖިންސީ ވަޅޯކަން ދިމާވެފައިވާ ލުއިކޮށްދިނުން: ވައްތީންޏަކީ
ސަރުބީ މަދު ކެއުމެއް ދެވުނެވެ. މީހުންނަށް، ޖިންސީ އެދުންވެރިކަން ނޭވާހިއްލުމުގެ އުދަނގޫ ހުންނަ
ދެވަނަ ގުރޫޕަށް މޭވާ އާއި ތަރުކާރީ އިތުރުކޮށްދޭނެ ކަމެކެވެ. މީގެ އިތުރުން މީހުންނަށް ފައިދާހުރި ބޭނުންތެރި
މަދު، އާދައިގެ މިންވަރަކަށް ސަރުބީ ހިކި ކަދުރާއި، އާމަންޑް އަދި ވައްތީނި މޭވާއެކެވެ. ކަރާއި، ފުއްޕާމޭގެ
ހިމެނޭ ކެއުމެއް ދެވުނެވެ. 2 ބަޓަރާއި އެކު ބޭނުންކުރުމަކީ ވެސް ތެރޭގައި އަރިދަފުހާއި، ދަވަ ހިފާފައި
ހަފްތާގެ ފަހުން ކެއުމުގައި މޭވާއާއި ޖިންސީ އެދުންވެރިކަން އިތުރުކޮށްދޭ ހުންނަ މީހުން، ގިނައިން ވައްތީނި
ތަރުކާރީ ގިނަ، އަދި ސަރުބީ މަދުން ކަމެއްކަމަށް ބުނެވެއެވެ. ބޭނުންކުރުމުން، ދަވަތައް ފަސޭހައިން
ބޭނުންކުރި މީހުންގެ ލޭގެ ޕްރެޝަރު • ކަށިތައް ވަރުގަދަކުރުން: ބޭރުވެ، ލުއިކަން ލިއްބައި ދެއެވެ.
ހުރީ ސިސްޓޮލިކް ޕްރެޝަރ އިން ވައްތީނި އަކީ އޭގައ ކެލްސިއަމް މަޢުލޫމާތު-:
5.5 ޕޮއިންޓް، އަދި ޑަޔަސްޓޮލިކް އަދި ޕޮޓޭސިއަމް ގިނައިން ހިމެނޭ http:y/o/u.wcowmw./nfuitgr-iftriuoint.-hatnmd-l •
ޕްރެޝަރ އިން 0.3 ޕޮއިންޓް މޭވާ އެކެވެ. މިއީ ހަށިގަ ނޑުގެ
ތިރިވެފައެވެ. ކަށިތައް ވަރުގަދަކޮށް ރަގަޅުކޮށް •http://www.organicfacts.net/
• ޖިންސީ ވަޅޯކަން : ވަރަށްކުރިއްސުރެ ދިނުމުގައި އެހީތެރިވެދޭނެ ކަމެކެވެ.
އެނގިފައިވާ ގޮތުގައި ޖިންސީ މީގެ އިތުރުން ޕޮޓޭސިއަމް ގިނައިން healtbhe-nbeefintes-fiotsf-/fifrgsu-ito/r-haenajletehr-.html
ވަޅޯކަން ކުޑަކުރުމަށް ވައްތީންޏަކީ ހަށިގަ ނޑަށް ލިބުމަކީ، ސޯޑިއަމް •http://health.wikinut.com/
ރަގަޅު މޭވާ އެކެވެ. 2-3 ވައްތީނި ގިނައިން ހަށިގަ ނޑަށް ވަނުމާއި Top-Five-Heްalth-Benefits-of-
ކިރު ތައްޓެއްގެ ތެރެއަށް ލާފައި ގުޅިގެން، ކުޑަކަމުދާ ތަކެއްޗާއިއެކު، Figs/1z7_56qq/
10 ދަރުމަ. އޯގަސްޓް 2012