

هَدِيَّةُ الْعَطَارِ

فِي

الصِّحَّةِ وَالتَّغْذِيَةِ

وه جات، سبزيجات،

حبوبات

Ketabton.com

مؤلف : حكيم رفيع الله (عطار)

دکتاب نوم = هَدِيَّةُ العطار

مؤلف = رفيع الله (عطار)

کمپيوٽري ليکنه = رفيع الله (عطار)

دچاپ شميره =

هديه =

دچاپ کيدو حقوق محفوظ دي

دملاويدو خايونه =

د مؤلف شميره: ۰۷۸۶۲۲۲۲۱۳

## سریزه

- ۱- دژوندأصول اوغذاء ، آم
- ۲- آلوبالو، آلوچه
- ۳- آلوبخارا ، انگور
- ۴- انار، انارشیرین
- ۵- انارترش ، انارمیخوش
- ۶- انناس ، امرود
- ۷- شفتالو
- ۸- زردآلو، کیله
- ۹- ناشپاتی
- ۱۰- بهی ، سنگتره
- ۱۱- مالتا، مِتها ، لوکات
- ۱۲- منه
- ۱۳- لیمو، نارنج
- ۱۴- استرایری ، خربوزه
- ۱۵- هندوانه ، صحت اوغذاء
- ۱۶- گازره
- ۱۷- چغندر
- ۱۸- کدوشیرین ، کدوپیتها
- ۱۹- کدودراز، آلو
- ۲۰- شلغم
- ۲۱- مولی ، هوگه
- ۲۲- تماتر
- ۲۳- بهندی
- ۲۵- بندگانوبهی ، بانجان
- ۲۶- پالک
- ۲۷- پیاز
- ۲۸- کریلا
- ۲۹- وربساری ، کچه ماچو
- ۳۰- بادرنگ ، کاهو
- ۳۱- پودینه
- ۳۲- دهنیا ، زیره ، شرشموسابه
- ۳۳- ملخوزی ، سارمی ، چورلائی
- ۳۴- گندنا ، مئر
- ۳۵- صحت لپاره سبزی خومره ضروری ده
- ۳۶- صحت لپاره خو أصول
- ۳۷- غنم
- ۳۸- جوار، اُوربشی
- ۳۹- وریجی
- ۴۰- لوبیا ، چنه
- ۴۱- دال نخود ، مسور
- ۴۲- می ، تورمرچ
- ۴۳- بادام خواره ، پسته
- ۴۴- جنغوزی ، چارمغز
- ۴۵- کاجو
- ۴۶- کشمش ، غذائی توازن برابرساتل پکاردی
- ۴۷- سویابین ، موم پلی

- ۲۴- توری ، تھندی ، گلفی  
۴۹- بیرہ  
۵۰- جامن  
۵۱- کوپرہ  
۵۲- اوزی شدہ  
۵۳- غواشدہ ، میبئی شدہ ، گدی ، شدہ ، اوبئی شدہ  
۵۴- ماستہ ، شومرہ  
۵۵- پیروی ، کوچ ، خاروو غوری  
۵۶- پنیر ، شہد  
۵۷- دزیرہ صحتمندساتولپارہ مفیدی مشوری  
۵۸- چای  
۵۹- چرگانو غوبنی ، سیرلی غوبنہ  
۶۰- ، پسه غوبنہ ، میبئی غوبنہ  
۶۱- ماہی ، دغوبنو استعمال  
۶۲- چرگوہگی  
۶۳- سوند  
۶۴- ورہ لاجی ، اسپغول  
۶۵- زیتون تیل ، غیر متونزان خواہ صحت تہ حنی ستونزی رامنخ تہ کولی شی  
۶۶- دویٹامین اے مختصر فواید  
۶۷- دویٹامین بی اوسی  
۶۸- دویٹامین ڈی اوای  
۶۹- ویتامین کے ، کلورین ، میگنیشم  
۷۰- گندھک ، اوسپنہ  
۷۱- کلسیم ، فاسفورس  
۷۲- کابوہائیڈریت ، پروتین

## بسم الله الرحمن الرحيم

### سريزه

زمادارزو او تمناوه چي داسي يومختصر کتاب وليکم چي پښتون غيرتي قوم دالهي قدرت دنعمتونونه په طبي لحاظ سره خبرکرم چي مونږ باندې پراخه او پريمانه کړيدي. چي هغه دمختلفو قسمونو ميوه جاتو. سبزيجاتو. حبوباتو. لښياتو او لحمياتو لنډه غونډي مجموعه او ذخيره ده. هر څوک کولي شي چي ددغي قيمتي کتاب څخه پوره استفاده او گټه واخلي. او دخپل خوراکی شيانو دغذائي ارزښت. اهميت او فوايدونه بهر مندشي او روزمره خواړه دخپل صحت دبقا او دتندرستي حصول دغذائي فوايدو لاندې ترسره کړي کوم چي پدغه کتاب کي ذکر شوو شيانو مختصره پيژندنه او تعريف شوي دي. او دهر يوشي فوايدو نواقص په گوته شويدي او دهغي رنگ. ذايقه. مزاج. مقدار خوراک. افعال او استعمال. او کيميايي تجزيه ئي بنودلي شويده. ددي کتاب په ليکلو کي مانهايت کوشش او زيار ايستلي دي او دادکوم کتاب تشریح او ژباړنه نده البته ددي کتاب دتائيد لپاره مي دمخترمو مصنفيينو استادانو کرامو کتابونه په غور سره کتلي دي لکه. دحکيم مظفر حسين اعوان. حکيم کبيرالدين. حکيم اوډاکټر ډيري چند ملتاني. پښت گنیشن نارائن او مخترمه رخسانه سحر او داسي نور. که ځمانه څه کمی زياتي شوي وي دابه سهوه وي بښنه غواړم. والسلام. دطبيب رفيع الله عطار ليکنه:

### دژوند اصول او غذا

دالهي قانون دمنشاء مطابق الله تعالى انسان په ټولو کائيناتو کي ستر. غوره او بنايسته انداز کي پيدا کړي دي. او د عزتمندی لقب ئي ورکړي دي او ددواړو جهانونو بهترين اولذيد نعمتونه ئي ددغي انسان لپاره مهيا او پيدا کړيدي او دترقي. کاميابي او مرادته درسيډولاري ئي ورته بنودلي دي. همدغه انسان دي چي دالله تعالى درضا کولو په بدل کي دجنت د ټولو بهترينو او غوره نعمتونو اميد ساتي خود دنيا نعمتونه ئي ورته بغير دکوم بدل نه پراخه کړيدي. خو انسان ئي پدي مکف گرځولي چي خپل ځان داخلاقې. دماغې او جسماني گناهونونه بچ وساتي. لکه څنگه

چی جسمانی گناھونوکی بدن ته دنه پاملرنی او هغی ته دپوره او صحیح غذاگانوداهمیت دمسنلی نه لاعلمی اوبی پروائی هم یوه گناه ده . همدارنگی دانسان عجیب او غریب بدن دترقی . غتوالی . روغ اوتندرسته صحت ددیرحد پوری ددرست خوراک او خکاک پوری منحصردی اودادزنده گی اصول او قانون هم دی . نولکه څنگه چی دانسان ټول بدن دیوماشین حیثیت لری اود بدن هره عضوه ئی د ماشین دپرزوپه شانته کارکردگی کوی . نوالله تعالی پخپل قدرت کامله سره دانسان هره عضوه او پرزه پخپل مناسب کارکی لگولی ده اودانسان د بدن ټوله ډهانچه ئی داغضاء هاضمی پوری تړلی ده . ددی نه مراددادی چی انسان کوم قسم غذائیت لرونکی خواړه خوری نو هغه داغضاء هضم په مرسته د بدن جزو جوړیږی دکوم په وجی سره چی دغذائی عناصر دکمی یا غیر موجودگی دوجی دانسان بدن ددیر و ناروغیو مرکز جوړیږی شی . ځکه غذا او غذائیت دواړه لازم او ملزوم دي دغذائیت نه بغیر غذا خوړل بی کاره اوبی اهمیت وی . فقط عطار .

آم : (عربی ) انج ، (فارسی) آنبه یا آم ، (پښتو) آم ، (انگریزی) mango  
ماهیت : مشهوره میوه ده : رنگ : پوخ آم ژړ او ځنی سوربخن خام شین : ذایقه : خوړه خوشبویه : خام تریو : مزاج : پوخ گرم اوتر درجه ۲ خام یخ او خشک درجه ۱ : مقدار خوراک بقدر هضم : افعال او استعمال : پوخ آم دادخو و ټامینونو ذخیره ده غذائیت بښونکی او مقوی میوه ده . زړه . دماغ او څگرته طاقت ورکوی . وینه پیدا کوی . وجودتیاروی کوم چی دوزن زیاتوالی کی خاص اهمیت لری . کولمو . گرد او مټانی ته تقویت ورکوی . دماغی او جسمانی کمزوی لری کوی . اود بدن رنگ صافوی . د هډوکو دمغزو او دماده منویه دپیدا کیدو او ټینگی د و صلاحیت لری . اعصابی نظام درستوی . بادویستونکی او معمولی قبضیت ماتونکی دی . ددوه دری میاشتی د آم یادهغی جوس یا شربت متواتر استعمال سره جنسی قوت حاصلیدی شی . تازه او خوړآم حامله زنانولپاره سودمددی ددی خوړلو سره تندرست او طاقتور ماشوم پیدا کیری اوتی خوړ ماشوم ته دمور شده زیا توی قلمی آم څه اندازه ثقیل او هضمیدوکی لږ سخت وی . پاخه اوبی ریشی آم بهترووی . که آم دخوړلو لپاره یخ کری شی خوند ئی زیاتیری اودگر موالی

اثری کمیزی . اوکه ورپسی شده و شکل شی نوافایده ئی نوره هم زیاتیدی شی . خام آم ویتامین سی زیاته لری ددی وجی نه صفر اووی ناروغیوکی مفیدی خاص طوریرقان (زیری) لپاره بیحده مؤثر ثابت شوی دی . بد اثرات : خام او ترش آم دغابنوناو بلغمودخرابیدواو دمیدی د تیزابیت حنی احتمالی ستونزی رامنخ ته کولی شی .

### کیمیائی تجزیه

آم کی ویتامین A.B.C گلوکوز . کلسیم . اوسپنه . فاسفورس . نایاسین . ملک اسید . تارتیک اسید . اوکم مقدار گیلک اسید او پروتین موجوددی .

### آلبالو: (عربی) قرصیا (فارسی) کیلاشی (انگریزی) Wild Chrry.

ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ : پوخ تور او سور بخن خام شین . ذایقه : پوخ خورخوندور . خام ترش بخن . مزاج : پوخ گرم او تر درجه . ۱ . میخوش تقریباً معتدل . ترش یخ او خشک . افعال او استعمال : زره او حگرتہ طاقت ورکوی . سینی او طبیت کی نرموالی راوی . صافه وینه پیدا کوی او دمخ رونق بنایسته کوی . ملین او مسهل اثر لری . ترش او خام حالت کی قاطع د صفرادی او دوینی جوش ته آرام ورکوی زره راجکیدل او تندی ته تسکین ورکوی . تشو متیازواو دحیض جاری کولو صلاحیت لری . د گرمی دوجی خخه د سینی او مری ناروغیوکی ددی استعمال سو د مند تمامیدی شی . آلبالو د مناسبی بدرقی سره دگردواو مثنائی دکانو ایستلوکی دیر مفید تمامیری .

### آلوچه : (فارسی-اردو-ہندی) آلوچه (انگریزی) Prunus Cherry .

ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ : مختلف قسم تور . سور او ژر . خامه شنه . ذایقه : پخه خوره ترش بخنه او خامه تروه . مزاج : یخ او تر . افعال او استعمال : د گرم او خشک مزاج والاؤته گتوره او مناسبه میوه ده . دوینی گرموالی او د صفر ازیاتوالی ته تسکین ورکوی . وینه زیاتوی او حگرتہ طاقت ورکوی . تنده کموی . ملین او هاضم اثر لری . بد اثرات : البته زیات مقدار

خوړل ئی د بدهضمی . دمعدی اود زنانودسینودسوزش باعث جوړیدی شی . اوتروه آلوچه بلغم خرابولی شی .

آلوبخارا : (عربی) اجاص (فارسی) آلو بخارا (هندي - اردو) آلوبخارا (انگریزی) Prunes . ماهیت : مشهوره عامه میوه ده کوم چی دوه قسمه وی یوی ته بوستانی اوبلی ته کوهی ویل کیږی . تازه اووچ دواړه حالتوکی استعمالیدی شی . رنگ : سورتور بخن یاژر . ذایقه : خوره ترشبخنه . مزاج : یخه درجه .۱ . تر درجه .۲ . مقدار خوراک : یخ مزاج والاؤته ۵ دانونه تر ۱۰ دانوپوری دگرم مزاج والاؤلپاره ۱۰ دانونه تر ۱۵ دانوپوری . دبخارا اطباؤدآلوبخاری دزیات استعمال هدایت کری دی . افعال او استعمال : دگرم مزاج والاؤلپاره ډیره موافقه میوه ده . دوینی دجوش اوصفرادخارجولولپاره ډیره گتوره ده . حُکرته طاقت ورکوی صافه وینه پیداکوی . دزړه حرارت اوجوش ته تسکین ورکوی . گرمی موسم کی دآلوبخاری استعمال دتندی شدت کموی . اوددماغ خخه خشکی لری کوی طبیعت ته خوشحالی وربینی . قی . زړه بدب کیدل . ژیری . دخپودسوزیدواوصفراوی تبوکی ددی استعمال ډیر مفید تمامیری . دوینی دلور فشار دناروغانودوینی جوش کموی اوفشارئی تیتوی . دشوگر ناروغانو ته تروه آلوبخارا ډیره مفیده ده . مدّرر اوملین اثر لری . بداثرات : اگرچی دآلوبخاری زیات استعمال سره معدی اودماغ ته نقصان رسیږی البته علاجاً دمعدی اودماغ ناروغیوکی ددی استعمال مفیددی . دتی بی . ساه بندی اوتوخی ناروغانوته ددی استعمال نه دی پکار . دآلوبخاری پسی فوراًشده خکل سخت منع دي اوورپسی ماسته یاکوم شربت خکل هم بڼه ندي . تازه آلوبخارازیات خوړل معده سستوی اوگیس پیداکوی . زچه زنانودپاره اوماهواری په ورخوکی ددی خوړل هم بڼه ندي . مصلح : گلقد . عناب . مصطکی .

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دویتامین C په زیات مقدار لرلوسره لحمیات . مغزیات . خوره هم لری . همدارنگی معدنی اجزا لکه . کلسیم اوفاسفورس وغیره هم په کافی مقدار سره موجوددي .

انگور : (عربی) عنب (فارسی-هندي-اردو) انگور (انگریزی) Grape .



ماهیت : مشهوره خوندوره میوه . رنگ : پاخه انگور ژرتور اوسره بخن . خام . شنه . ذایقه : خوره لذیذه . خام . ترش . مزاج : پاخه . گرم اوتر . درجه ۱ . خام . یخ اوخشک . درجه ۱ . مقدار خوراک : دھضم په اندازه . افعال او استعمال : انگوردغذائیت په اعتبار سره مشهوره اوبی حده مفیده میوه ده . اعضاء رئیسه ته طاقت وربینی . بدن تیاروی . عام جسمانی کمزوری لری کوی . صافه اوصالحه وینه پیدا کوی . تندی ته تسکین ورکوی . دحگر ناروغیولپاره خاص اهمیت لری . دجانډس (ژیړی) او حگر پیرسوب لپاره سودمنددی . سږو . معدی او کولمود طاقت لپاره گتور شمارل کیری . سپر مودحجراتو کمزورتیا لری کوی . سوداوی او احتراقی مواد دفع کوی . ادرار راوستونکی دی . دمتیازودلاری د بدن نه فاسده ماده وباسی . پاخه انگور ملین اوزر هضمیدونکی تاثیر لری . دانگورو رس دزړه ټکان او گهبراهیت ناروغانولپاره خاص نعمت دی . دتوخی اونزلی ناروغان پی هم خوړلی شی . بد اثرات : زیات استعمال پی کیدی شی دگیدی دپرسوب اود دستونواحتمالی سبب رامنخ ته کری . او خام حالت کی خوړل پی قابض اثر لری . مصلح : تخم کرفس . بادیان .

### کیمیائی تجزیه

دانترنیشنل یونٹ ویتامین A په لرلوسره ویتامین C او گلوکوزپه کافی مقدار سره او B2.B1 . او کابوهائیتیریت همدارنگی معدنی اجزا لکه . اوسپنه . سوډیم کلورائیډ (مالکه) . پوټاشیم کلورائیډ . پوټاشیم سلفیټ . میگنیشم وغیره موجودیدوسره سره تیزابی ماده (اسید) په کافی مقدار سره او کمه اندازه پروتین هم شتون لری .

انار : ماهیت : انار هم یوه مشهوره میوه ده چی غذائی اودوائی اعتبار سره دښه صلاحیت حامل دی . اناردری اقسامه لری . خواړه انار . تروه انار . اومیخوش انار . دری واړه قسمونوکی الله تعالی جداجدا فواید او خوندایینودی دی .

انار شیرین : (عربی) رمان حلو . (فاسی) انار شیرین . (هندي) اردو) انار میتها

(پینتو) خوارہ انار . (انگریزی) pome granate sweet . ماہیت : بہترین قسم انار بیدانہ دی کوم چی نرم ہڈوکی لری . دپوستکی رنگ : سور اوگلابی . دانہ سپینہ سرہ اوگلابی . ذایقہ : خورہ . مزاج : یخ اوتر درجہ . ۱ بعضی معتدل . افعال او استتعال : اعضاء رئیسہ (زیرہ . دماغ . حُگر) تہ طاقت ورکوی . تازہ او غورہ وینہ پیدا کوی . دمخ رونق بنا ایستہ کوی . ذہنی او جسمانی قوت کی زیادت راولی . دسب و طاقت او توخی تہ مفیددی . انار گرم مزاج والاؤ لپارہ عمدہ غذادہ . تندی او گرمی تہ تسکین ورکوی . دسپرم حجرات پیاوری کوی . تبواو دستونولپارہ گتوردی . دتثوبولوادرار راولی . رطوبت زیات او غذائیت کم لری . دانارو اوبہ بدن کی پیداشوی کمزوری رفع وی . اوکہ پہ نرم اورکی پاخہ کری شی بلغموکی نرموالی پیدا کوی . بد اثرات : دپیر خوراک سرہ کیدی شی چی پہ گیدہ کی پرسوب پیدا کری .

انار ترش : (عربی) رمان حامص (فارسی) انار ترش (ہندی . اردو) انار کھتا (پینتو) تر وہ انار . (انگریزی) pomegrante sour رنگ : سور او سپین . ذایقہ : تر وہ . مزاج : یخ اوتر درجہ ۲ . افعال او استعمال : زیرہ او حُگر تہ طاقت ورکوی . دصفر ادغلبی او دوینی جوش تہ تسکین ورکوی . دمعدی او حُگر گرمی لری کوی . دسینی سوزش رفع کوی . صفر اخرجوی . اشتہاء پیدا کوی . زیرہ راجیگیدل اوقی منع کوی . دگرمی پہ موسم کی دسرچکر . ژیری او خاربش لری کولوتہ گتوردی . دترویوانار اوبہ شکل دگیدی چنجی خارجوی . ددی گلان باریک میدہ او اوبطور منجن استعمالو لوسرہ غابنونه او اوری مضبوطیری اور جیدل یی ختموی . بد اثرات : البتہ دپیر خورل یی ستونی او بلغم خرابولی شی .

انار میخوش : (عربی) رمان مُرّ (فارسی) انار میخوش (ہندی . اردو) انار گھت متھا . ماہیت : مشهور عام قندھاری انار بہتروی . رنگ : سورخوش رنگ . ذایقہ : چاشنی دارہ خوشمزہ . مزاج : یخ اوتر . درجہ ۱ . افعال او استعمال : تول افعال او خواص یی تقریباً دخور انار سرہ مشابہ دی بلکی دھگی نہ زیات قوی الاثر دی . صفر اوی مزاج لپارہ نہایت

مفیددی . انار په عامه کی دپراسیتیت دسرطان مخیوی کوی . هډوکی مضبوطوی . رگونه خلاصوی . کولیسترول کنترولوی .

### کیمیایی تجزیه

په اناروکی ویتامین C A . کاربوهایدریتس . پروتین . غورزی . نکوتینک اسید.کلورین اوڅه مقدار ویتامین بی کمپلیکس شامل دي . همدارنگی معدنی اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . میگنیشم . فاسفورس . گندهک . تانبه . سوډیم . پوتاشیم دموزون مقدار په اندازه هم لاس ته راځی .

انناس : (فارسی-اردو-هندي) انناس (انگریزی) pineapple

رنگ : بیرون . سوربخن . دننه . ژر . ذایقه : خوره مائله ترشوالی ته . مزاج : یخ او تر . درجه . ۲ . مقدار خوراک : ۲۴ گرامونه تر ۶۰ گراموپوری . افعال او استعمال : غذائی طاقت زیات لری . زړه . دماغ . ځگر او معدی ته طاقت ورکوی . عام جسمانی کمزوی خصوصاً د هډوکو کمزوی لپاره استعمالیدی شی . رزه ته دخوشحالی ورکولو او ژیری دفع کولو لپاره سوډمند علاج دي . صفرآ ته تسکین ورکوی . اشتها پیداکوی اوداعضاء هضم فعل درستوی . جسمانی طاقت پیاوړی کوی . ادرار راوستونکي دي . دگردواو مثنائی کانولپاره فایده منددي . کله چی دزنانوما هواری په تکلیف اوبنده بنده راځی ددی استعمال سره دما هواری . بی قاعده گی او رکاوټ ختمیری . دانناس خوړل دحامله زنانه اودهغی دحمل بچی ته هم نافع دي . دگرم مزاج والو لپاره زیات فایده منددي . تجربات : دگیدی د وازدی دویلی کیدولپاره انناس ۲ ټوټی (توکری) . شنه دهنیا یوگیلاس . بادرنګ یو عدد اوڅه اندازه اوبه دجوسرپه ذریعه جوس وباسی دخوړخولپاره استعمال کری انشاءالله مفیدتمامیدی شی . بدائرات : دستوني ناروغانولپاره په اختیاط سره استعمالول پکار دي .

### کیمیایی تجزیه

مزیدتحقیقات : دکاربوهائیدریتس . نشایستی او پروتینوپه **لر لولوسره ویتامین A او C** . کلسیم اومعدنی نمکیات په کافی مقدار سره لری .

## امرود : (فارسی-اردو-هندی) امرود (انگریزی) Guava

ماهیت : مشهوره خوشبوی داره میوه ده . رنگ : خام شین . پوخ ژرمائل سپینوالی ته اوحنی سوربخن . ذایقه : خام ستغ . پوخ خورمیکوش خوشذایقه . مزاج . یخ اوتر . درجه ۱ مائل حرارت ته . مقدارخوراک : دهضم په اندازه . افعال او استعمال : زره ته قوت اوفرحت وربینی . دحگر فعل پیاوری کوی . دمعدی اوجسمانی طاقت ته گتوردي . امرود هاضمه درستوی . خپله هم هاضم دي اودنور وخوروپه هضمولوکی هم کومک کوی . دگردواومثانی کانواوسوزش ته غوره دي . ددماغ طاقت ته مفیددي . مالیخولیا . زکام . قبضیت اوبواسیرو ناروغانوته گتوردي . خام حالت کی قابض اوپاخه ملین اثرلری لیکن دطعام نه بعد قبض ماتونکی دي مخکی ورنه قابض دي نوپه نهاره ئی خورل مناسب ندي . البته خو ورخی صبا ئی په نهاره روزانه ۲۵۰ گرامه امرود وخورلوسره دبواسیرو دتهیک کیدوامکان شته دی . دامرودودانی چنجی وجنی لیکن هضمیدوکی سخت دي . بداثرات : د امرود زیات استعمال دگیدی دپرسوب اودکولمودقرار اواز اوقولنجودپیداکیو امکان لری .

### کیمیائی تجزیه

دویتامین C یوارزانه سرچشمه ده . دی کی ویتامین A هم شته دی . همدارنگی معدنی اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . فاسفورس اوتینک اسید په کافی مقدارسره اوخه اندازه ویتامین B هم لری

شفتالو : (عربی) خوک (فارسی) شفتالو (اردو-هندی) آرو (انگریزی) Peach . ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ دپوستکی : رنگارنگ شین ژربخن اوسوربخن . ذایقه : پوخ شفتالوخورخوندور . مزاج : یخ اوتر درجه ۲ . مقدارخوراک : ۳ نه تر ۵ دانوپوری . افعال او استعمال : معدی . حگر اوتوری ته طاقت ورکوی . دوینی حرارت اوتندی ته تسکین ورکوی . صفاوی اوبلغمی مزاج والاؤلپاره خاص مفیددي . ملین تاثیرلری . دخولی بدبوی لری کوی . بداثرات : اعصبی ناروغانوته په اختیاط سره خورل پکاردي . مصلح . شهد .

### کیمیائی تجزیه

ادرک .

مزید تحقیقات : دی کی کاربوہائیڈریٹس . پروتین . اومعدنی اجزا لکھ . فولاد (اوسپنہ) . کلسیم . فاسفورس اوددی نہ علاوہ ویتامین A و C پہ کافی مقدار سرہ موجوددی .

زردآلو : (عربی) مشمش (فارسی) زردآلو (اردو) خوبانی (انگریزی) Apricot . ماہیت : مشہورہ میوہ چی تازہ اوچ حالت کی خورل کیری . رنگ : پوخ حالت کی ژرخنی سوربخن . خام . شین . ذایقہ : پوخ خور اوخام ترشبخن . مزاج : تازہ یخ اوتر . درجہ . ۲ . وچ گرم اوزری یعنی مغزگرم اوتر . مقدار خوراک : ۵ نہ تر ۱۰ دانوپوری . زری ہم ۷ نہ تر ۱۰ دانوپوری . افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . بدن تہ طاقت ببنونکی میوہ دہ . صفرا . دوینی جوش اوتندی تہ تسکین ورکوی . دمعدی التهاب اوبواسیرو تہ گتوردی . ملین اومسہل دصفرادی . اودگیڈی چنجی و جنی . بد اثرات : خام اوترش زردآلو کہ زیات استعمال شی نوکیدی شی دگیڈی دپرسوب اومری دخر ایدوسبب جو رشی . مصلح . شکر . مصطکی .

### کیمیائی تجزیہ

مزید تحقیقات : دپورہ مایعاتوپہ لرلوسرہ ویتامین C . پروتین . خورہ . غورزی . اومعدنی اجزا لکھ . کلسیم . اوسپنہ اوفاسفورس پدی کی موجوددی .

کیلا ، کیلہ : (عربی) موز (فارسی-ہندی-اردو) کیلا (انگریزی) Banana . ماہیت : مشہورہ میوہ دہ چی خوقسمونہ لری مگر افعال او خواص تقریباً تلوویوشان دی . رنگ دپوستکی : ژراوٹہ اندازہ سور حالدارہ دننہ سپینہ . ذایقہ : خورہ . مزاج : گرموالی او یخوالی کی معتدل . تر . درجہ . ۲ . دخنوپہ نزدیخ اوتر درجہ . ۲ . افعال او استعمال : دی کی غذائی ارزنت زیات اومایعات کم موجوددی . ددی سرہ جسمانی اودماغی طاقت حاصلیری . دزیرہ کمزوری لری کوی . بدن تیاری . درگونودسختوالی مخنیوی کوی . دمعدی سوی کمی . دسپرم حجرات پیآوری کوی . مادہ منویہ کی تینگوالی او زیاتوالی راولی . دجریان . کثرت اختلام لپارہ دافع دہ . دگرم مزاجوالاؤدجنسی طاقت تہ سودمندہ دہ . دوینی سرہ کوریات زیاتوی خوینہ کی

تینکوالی اوبلغموکی زیادت راولی . که روزانه دری میاشتولپاره دورخی دوه حلی کیله وخورل شی اوورپسی شده و شکل شی نودبدن خواروالی لری کوی اوبدن تیاری . بد اثرات : که کیله دمزاج خلاف اوزیاته وخورل شی نوکیدی شی چی دگیدی دپرسوب . قبضیت . اودبلغمو دزیاتولی ستونزی رامنخ ته کری . کیله په هضیدوکی سخته اوپه نهاره خورل ئی هم بنه نه دی . مصلح . مالگه . اومربه زنجبیل .

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دکاربوهائیپرئیس اومیگنیشم په زیات مقدار لرلوسره دویتامین C . B.A . اوپروتین دلرونه هم بی برخی نده . همدارنگی معدنی اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . پوتاشیم . فاسفورس اوامینواسید هم په مناسب مقدار سره لری .

ناشپاتی : ناک (عربی) کثری (فارسی) امردو(هندي-أردو) ناشپاتی ،ناکه (انگریزی) . Common pear . ماهیت : مشهوره میوه ده . ذایقه : خوره خوندوره . مزاج : یخ اوتر .۲ . افعال او استعمال : غروکی طاقت اوبدن کی تیاریوالی راولی . زړه . دماغ . حُگراومعدی طاقت ته گتوره غذاده . دحُگردگرمی دلری کولولپاره مفیددی . مفرح دزړه دي . دوینی دگرموالی اودصفرامسکین دي . گرموتبوکی تنده کموی . ملین اوطبیعت خوشحالونکی اثرلری . دسپرم حجرات زیاتوی . اولیکوریا (سیلان الرحم) کی ددی استعمال دپرفایده مند دی . دگرمی حدت ته تسکین ورکوی اوبدن تیاری . بد اثرات : البته هضمیدوکی سخت دي . نوکیدی شی چی دپرخوراک سره گیده کی پرسوب پیداگری . اودگردوناروغان ئی هم په اختیاط استعمالولی شی . مصلح : انیسون . عود و غیره .

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی ویتامین A او C په زیات مقدار او ویتامین B په درمیانه مقدار سره شته دی . ددی نه علاوه په دی کی پروتین . کاربوهائیپریت او کلسیم هم موجود دي .

بھی : (عربی) سفرجل . (فارسی) بہ (اُردو-ہندی) بھی (انگریزی) Gruce . ماہیت : مشہورہ میوہ دہ . رنگ : ژراوسپین . ذائقہ : خورہ اوستغہ . مزاج : یخ . درجہ . ۱ . خشک . درجہ . ۲ . افعال و استعمال : طبیعت اور روح خوشالونکی میوہ دہ . زہرہ اودماغ . حُگر اومعدی کی طاقت پیداکوی . دگردو . توری او حُگر نارو غانولپارہ ددی استعمال فایده منددی . مدّر اوقابض اثر لری . دگر می دوجی نہ دزہرہ خفگان او کمزوری . اسہال صفاوی . دحُگر گرمی اوقی تہ دار آم ورکولو لپارہ تنہا یا دمناسبی بدرقی سرہ استعمالیدی شی . دبھی نہ مربہ . رب اوشربت ہم جو پیری .

### کیمیائی تجزیہ

مزید تحقیقات : دی کی دمعدنی اجزاؤ سرہ سرہ ویتامین C . نشایستہ . خورہ . سیلک اسید موجوددی اوخہ اندازہ تارتیرک اسید ہم لری .

سگترہ : (فارسی) سنگترہ ، رنگترہ . (ہندی) نیرنگی . (انگریزی) Orang . ماہیت : مشہورہ میوہ دہ . دپوستکی رنگ : سورژربخن . ذائقہ : خورہ . مزاج : یخ اوتر . درجہ . ۳ . افعال و استعمال : زہرہ تہ طاقت او خوشحالی ورکوی . گرمی اوتندہ رفع کوی . قاطع دصفاوی . دوینی گرموالی یخوی . وینہ صافوی اودمخ رنگ بنایستہ کوی . ددی استعمال سرہ دمخ توروالی اوداغونہ لری کیری . ہاضمہ درستوی . دزہرہ او حُگر لپارہ بہترین شی دی . تقریباً دھر قسم تبواوژی لپارہ اکسیردی . کہ حاملہ زنانہ د حمل پہ پورہ مودہ کی ہرہ ورخ سنگترہ استعمال کری نوانشاء اللہ خوبصورتہ ماشوم بہ وزیروی .

### کیمیائی تجزیہ

دماہیاتو او ویتامینونوپہ زیاتولر لوسرہ دی کی ویتامین C.B.A .. ہم موجودی ویتامین A پہ کم مقدار او ویتامین B پہ کافی مقدار او ویتامین C پہ زیات مقدار سرہ لری . ہمدارنگی معدنی اجزا لکہ . اوسپنہ . فاسفورس . سوڈیم . پوتاشیم . میگنیشم . تانبہ . سلفر . اوخہ مقدار پروتین .

غورزی اوویتامین D هم لری . بد اثرات : یخ مزاج والاؤلپاره ناموافق دي . مصلح :  
شهدخالص .

مالتا :

ماهیت : یوه مشهوره میوه ده . رنگ : ژړاوسور . ذایقه : خوره . مزاج : یخ اوتر . افعال  
اواستعمال : په غذائی اعتبار سره مالتیه په نورومیوویکی یوامتیازی حیثیت لری اوپه ټولورس  
لرونکومیوویکی دتفریح اوقوت حاصلولوپه اعتبارنمبر ۱ مقام لری ددی وجی بیحده طاقت  
ببنونکی اوخوشحالونکی میوه ده . مالتیادطبیعت دروندوالی لری کوی بشاشت خوشحالی اوبدن  
کی سپکوالی پیداکوی . اودمزاج خرابوالی اوکثافت دفع کوی . دوینی صافولو اوبدن کی ددهوکو  
دطاقت بیلواعلی ثمره ده . مالتاچونکی یوه هاضمه جوړونکی اثرلری ددی وجی دبددهضمی  
لری کولو دپاره لاجوابه تونیک Tonic دی . حُگراومعدی ته قوت ورکوی . دوینی اوگرمی  
مفسدات لری کوی . تندی ته تسکین ورکوی . دحُگر . توری اوتبوناروغیوکی ددی استعمال  
دیرمفید دی . دمعدی او حُگر جوش ته آرام ورکوی . اودغورجنو غذاگانو غوروالی اصلاح  
کوی . تجربات : دمالتی وچ شوي پوستکي ۵ عدد بڼه میده کړي اوورسره یوه قاشق اصلی  
شهد او یوه قاشق ماسته یوخای اودمخ کریم جوړکړی کوم چی دمخ دتورداغ . تیسری  
اوزخولپاره مفید اثرلری اودمخ پوستکی صفاکوی . یادونه . دمالتی پوستکی چی خومره نری  
وی اودننه سور رنگ ولری یعنی لال مالتیه دهغی قوت اوخوندزیات وی .

مِٹھا : ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ دپوستکی : پیکه ژړ . مزاج : یخ اوتر . افعال  
اواستعمال : زړه ته خوشحالی اوتازگی ورکوی . گرمی اودوینی جوش ته تسکین ورکوی .  
تنده . بددهضمی اوقی دفع کوی . بی هوشی . گرمو تبواوملاریاکی ددی استعمال گتوردی .

لوکات : ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ : ژړاوسور . خام شین . ذایقه : پاخه خواره خام  
تروه . مزاج : یخ اوتر . درجه . ۲ . افعال اواستعمال : زړه خوشحالونکی اوطبیعت صافونکی



میوه ده . صفرا قطع کوی او گرمی ته تسکین ورکوی . دوینی گرموالی اوتنده لری کوی . اکثره صفراوی اودموی ناروغیوکی ددی استعمال گتوردی . څه اندازه قابض هم دي . خونی بواسیر او خونی قی کی دلوکاتواستعمال مفیددی . بد اثرات : بلغمی مزاج والاؤئی په اختیاط سره استعمالولی شی .

منه : (عربی) تُفَاح (فارسی-اُردو-هندي) سیب (انگریزی) Apple .

ماهیت : مشهوره میوه ده : رنگ : سور . ژړاوشین بخن . ذایقه : خوږه . مزاج : پخه منه گرم اوتر . درجه . ۱ . دځنوپه نزد تر درجه . ۲ . خام حالت کی تروه منه یخه او خشکه . افعال او استعمال : منه یوه زړه خوشحالونکی میوه ده . زړه اودماغ ته طاقت ورکوی . دځکر فعل اصلاح اودوینی مقدار زیاتوی . دمعدی او هاضمی ځواک پیاوړی کوی . مداومت استعمال سره دمخ رنگ کی سوروالی او بنایست پیدا کیری . قوت حافظه زیاتوی . دماغی پریشانی اود زړه کمزوری لری کولولپاره عمده نعمت دی . دمنویه مادی په پیدا کیدوکی بیحده مؤثره ده . په مړه څه اندازه قابض او په نهاره ملین اثر لری . پیچش . اسهال . دصفرا زیادت . ټائفائیډ (محرکه تبه) ټوخی . نری رنځ و غیره کی دمنی استعمال گتور ثابت شوی دی . همدارنگی ددی استعمال سره حامله زنانه دزیاتوناروغیو څخه محفوظی پاتی کیدی شی . دمنی مر به رب اوجوس دزړه دزیاتو ناروغیو دپاره فایده مند دی . یادونه . دمنی پوستکی کی موجوده پیکتین دکولسترولوپه کمولو کی معاون دي . نو پوستکی سره ئی خوړل بهتر دي . بد اثرات : پیر خوړل ئی کیدی شی د گیدی دپرسوب سبب جوړشی اوتروه منه سینی ته هم بڼه نده .  
مصلح : گلقد . شهد او دارچینی .

### کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : منه کی ویتامین A.B.C په کافی مقدار سره شته دی . همدارنگی دخوری . نشایستی اودغوری مادی په لرلوسره معدنی اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . فاسفورس هم په زیاته پیمانه سره لری . او څه اندازه ملک اسید هم لری .

لیمو : ماهیت . عامه مشهوره میوه ده چی خوقسمونه لری . بهترقسم ئی کاغذی لیمودی .  
 رنگ : پوخ ژر خام شین. ذایقه : تروه. مزاج. یخ درجه. ۲. تر درجه . ۱. افعال او استعمال :  
 مفرح . مبرّد اودافع دصفرادی . زره کی طاقت راولی اوویره لری کوی . تندی ته تسکین  
 ورکوی . خواره هضموی اولوره پیداکوی. اودرار اوستونکی دی . نزله اوزکام کی ددی  
 استعمال مفیددی. بدهضمی اوبدبارگی راتلل. استفراق . زره راجیگیدل . دست او هیضه کی د  
 لیمو استعمال گتوردی . وینه صافوی اوخنی جلدی ناروغیوکی بنه اثر لرونکی ثابت شوی دی .  
 دتوری . سترگو او غابونوخننی ستونزودمخنوی لپاره هم مفیددی . دسکروی ناروغانولپاره  
 شافی علاج دی . دځگر صفاکولولپاره ددی نه کومه بنه دواءنشته دی اودزهر جنوموادودفع  
 کولولپاره تریاق دی . بد اثرات : دزیات استعمال سره کیدی شی دبلغمودرکاوت او ماده منویه  
 دخرابوالی سبب جورشی کوم چی جنسی طاقت بانندی بد اثر غورخولی شی . مصلح :  
 شکر سفید .

### کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : لیمودوویتامین C د حاصلولویوه ذریعه ده . اوویتامین B هم په زیات مقدار سره  
 اوویتامین A په کم مقدار سره لری . ددی نه علاوه کاربوهاییدریتس . پروتین . او غورزی په  
 لرلوسره معدنی اجزا لکه . اوسپنه . میگنیشم . پوتاشیم . سوډیم . فاسفورس . تانبه او کلورین هم  
 په کافی مقدار سره په دی کی موجوددی . همدارنگی پیکتن نامی ماده چی تقریباً هره میوه کی  
 لاس ته راخی مگر لیمو کی زیاته وی .

نارنج : (فارسی-اردو) نارنج (هندی) کرنا (انگریزی) Citrus Medica او Oran

ماهیت : مشهوره میوه ده. رنگ : دپوستکی رنگ پوخ نارنج ژر سوربخن خام شین . گل  
 سپین . ذایقه : تروه . مزاج : یخ درجه . ۲. پوستکی او گل گرم او خشک درجه . ۲. افعال  
 او استعمال : دوینی اوصفرا تیزوالی او جوش کموی . اشتها پیاوری کوی . دمعدی سوزس  
 لری کوی . تندی ته تسکین ورکوی . مسهل دصفرادی . نارنج اودهغی دگل بوی کولوسره  
 زره ته فرحت او طاقت رسیری . بد اثرات . دحدنه زیات استعمال ئی کیدی شی دځگر لپاره

مضر تمام شی او د بلغمو او ماده منویه درکاوت سبب هم وگرخی . مصلح . قندسفید . مالگه  
اوتورمرچ .

### کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی سائتریت . پوتاشیم . فکسدائیل اوتین موجودی

اسٹرابیری : (فارسی) توت زمینی (پینتو) دحمکی توت (انگریزی) Frangus .  
ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ : سور . ذایقه : پوخ . خورترشبخن . مزاج : معتدل .  
مقدار خوراک : مناسبی اندازی سره . افعال او استعمال : د قدرت ببنونکی میوه ده . غذائیت  
زیات لری . د بدن دپوروش کولو . زره ته د طاقت ور کولو او خوشحالو تاثیر لری . د صافی وینی  
دتولیدمددگاره ثابت شویدی کوم سره چی د بدن د وینی کمی پوره کیری . دمخ رونق بنایسته  
اوبسکلای زیاتوی . د پوستکی په تمامونارو غیوکی ددی استعمال گتوردی . تنده ماتونکی  
اوملین اثر لری . د وینی دلور فشار Hi-Blood Preser اوبدن کی د غوروزیاتوالی (کولیسترول)  
Coolestrol کنترولوی . دکینسر (سرطان) دمخنیوی لپاره دیر مفید ثابت شویدی . د زیاتو نارو غیو  
دمقابلی کولو (دقوت مدافعت) صلاحیت لری .

### کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی ویتامین A.B.C . په زیات مقدار لرو لوسره نورو ویتامینات معدنیات .  
پروتین . خوره اوریشه موجوده .

خربوزه : (عربی) بطیخ (فارسی-اردو-هندی) خربوزه (انگریزی) . Melon .  
ماهیت : عامه مشهوره میوه ده . رنگ : مختلف قسم ژربخن . ذایقه : خوره حنی پیکه .  
مزاج : خوره خربوه گرم اوتر درجه ۲ . پیکه . یخه درجه ۱ . تر درجه ۲ . مقدار خوراک :  
دهضم په اندازه . افعال او استعمال : د بدن دپوروش کولو و الاغذاده . زره اودماغ ته تازه گی  
او خوشحالی ورکوی . وینه یخوی او ماده منویه کی زیاتوالی راوی . بدن تیاروی . مدر او قبض  
کشا تاثیر لری . دگردو او مثنای کانی میده او خارجوی . دزنانشده زیاتوی . دژیری ناروغانو

لپاره د خربوزی استعمال گټور دی . یادونه . د دوو خوراكونو ترمنځ ئی خوړل پکار دي . په نهاره یادخوراک نه فوراً بعد نامناسب دي . بد اثرات : د صفر او ی تېو او د هاضمی د خرابوالی په صورت کی په اختیاط سره خوړل پکار دي . مصلح : سکنجبین اوسرکه .

### کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات . دی کی دمایا توسره سره . خوره . نشایسته . ویتامین . A B, C . او B.2 . اومعدنی اجزا لکه . کلسیم . اوسپنه . تانبه اوفاسفورس هم شامل دي .

هندوانه : (عربی) بطیخ (فارسی) تربوز (هندي) تربوز، تربوج (پنجابی - سندهی) هنددانه (انگیزی) Water Melon. رنگ : د پوستکی مختلف حنی شین اوتوربخن . ذایقه : خوره . مزاج : یخ اوتردرجه . ۳ . افعال او استعمال : د گرم مزاج والاؤلپاره موافقه غذاده . د گرمی . خشکی . صفر او د تندی زیاتوالی کمی . دوینی جوش رفع کوی . طبیعت نرموی . د تشو متیازو خلاصو راوستوپه وجی د گرمی موسم کی گردی صفا کوی . تېو . سوزاک . یرقان (ژیری) . صفر . سینی اودزیره ناوغيوکی دهندوانی استعمال گټور دی . دمحرقي په تېوکی دغذایه طور خوړل بهتر دی . بواسیر او قبضیت کی دهندوانی خوړل گټور دي . بد اثرات : د یخنی په موسم کی خوړل ئی د هېوکودرد . جنسی کمزوری اودگیډی د بدهضمی شکایت پیدا کوی . دوریجو یا شډوڅخه فوراً بعد دهندوانی خوړل مضر تمامیدی شی . یخ مزاج والاؤی په اختیاط سره استعمالولی شی . مصلح : شهد خالص . گلقد . تورمرچ .

### غذا او صحت

لکه څرنګه چی دانسان د بدن جوړښت اونشونما دیوکورد جوړیدوسره مشابهت لری . نو همدارنګی دیوکور په جوړیدوکی مختلف شیانوته ضرورت وی . نو بنیادی طور دهغی آبادی دپاره دینه او خراب اړخونوته دنظر په سترګه کتل پکاروی بالکل دا حال دانسان د جسمانی عمارت اونشونما هم دی چی د بدن لویه آبادی دانسان د ژوند اوروغ صحت پوری اړه لری .

نوالله تعالى دانسان د بدن دپروورش اوصحت مندى لپاره قسماقسم نعمتونه پيدا كړيدي. اكثره خلك سابه اوسبزيجات په ادنى درجه غذاكى شمارى مگر حقيقت كى دانسان دزنده گى بنياد دروغ صحت تضمين اوتندرستى حصول دغذائى لوى ارزښت اواهميت دميواوسبزيجاتوپورى منحصر دى خكه دناروغيوودمخنيوى اومقابلى (قوت مدافعت) استعدادلر لويه بناء غذا ۸۰ فيصده برخه لرى كوم چى قسماقسم ميوي اوسبزياني دي . چى دمختلف قسم ويطامينونو. معدنياتو ، دخورى اونشايستى وغيرو خخه بهر منداو غنى خواړه دي. نو دصحت دپرووش اودروغ صحت دبقا اويپه غذا ئى زرينواصولوباندى دناروغيوومخنيوى كول . اوداسى غذاگانوته ترجح وركول كوم چى ستاسى د مزاج دموافقت . د بدن دجوړښت اوصحمندى تضمين كونكي اومدد كاروى .

گازره : (عربى) جزر (فارسى) زردك وكذر (هندي - اردو) گاجر (انگريزى) . Carrot . ماهيت : عامه مشهوره ده كوم چى په خو طريقوسره استعماليدى شى . خام حالت كى . تركارى كى . دجوسر پذيرعه جوس . حلوه . اچار اومربه . رنگ : ژړاوسور . ذايقه : شادابه اوخوره . مزاج : گرم اوتردر درجه ۲ . مقدار خوراك : حسب ضرورت مر به او حلوه ۹۰ گرام پورى . افعال اواستعمال : خرنكه چى په ظاهر كى گازره ارزانه او كم خرچه ده همدارنگى باطن كى زياته گتوره ده اعلى قسم غذائيت لرى . اعضاء رئيسه ته د طاقت وركولو او خوشحاله ساتلو دپاره بهترين خواړه دي . دزړه تكان . دوينى خرابى . دبلغموزيادت . سوزاك . دگردواومثانى دكانواوژيرى دلرى كولو لپاره بهترين علاج دى . دگازرى استعمال سره دزړه زيات تكان اودوينى تينگوالى كميرى . دا عصابو او هډوكونه علاوه دسترگود تقويت لپاره نهايت مؤثره ثابته شويده . شبكورى اوسترگو كمزورى لرى كولو لپاره فايده منده ده . ادرار اوستونكى اوقبضيت ماتوتكى ده . دوينى دزياتوالى اومعدى ته دطاقت وركولو لپاره بڼه اثر لرونكي ده . دگازرى حلوه اومربه لذيه اومقوى ده بدن غښتلى كوى . دملا كمزورى اودرد . د گردو كمزورى . سرعت انزال اومردانه كمزورى لرى كولو لپاره گتور خواړه دي . دگازرى تخم اعصابوطاقت ته سودمنددى . رنومتيازواوحيض جارى كولو دپاره علاجاً مستعمليرى . بداثرات : اگرچى

گازره نه زر هضمیدونکی اونه ډیره ثقیله ده البته زیات مقدار خورل ئی دگیډی پرسوب اودست پیداکولی شی .

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دویٹامینونوبهترینه ذخیره ده . دویٹامین A په زیاتولر لوسره دویٹامین B او C نه هم غنی ده. دزیاتومايعاتوپه شتون کی دخوری اوشایستی نه هم بی برخی نه ده . همدارنگی معدنی اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . فاسفورس اومعدنی مالگه دی کی هم موجودده .

چقندر: (عربی) سلق (هندي) چکندر (پښتو) چغندر (انگریزی) Beet Root.

ماهیت : دشلغمویشان دي کوم چی دترکاری لپاره هم استعمالیږی . رنگ : دپوستکی : سور . ذایقه : خورجنه . مزاج : گرم اوتردرجه ۱. افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری . بدن کی دشته پرسوبونوتحلیلونکی دي . حُکرکی طاقت اووینه کی زیادت راولی . دماغ تراوتازه ساتی . دجوړونودردونوکی ددی استعمال مفیددی . دزنانودپاره بهترینه تخفه ده اودهغوی شُده زیاتوی . ملین اثر لری . پوخ کری شوی چقندر اولبلوبهترووی . بداثرات: البته زیات استعمال ئی دمعدی اوقولنجولپاره بداثرونکی دي اودشکرتکلیف لرونکوکسانولپاره ددی استعمال بڼه نه دی . تجربه چقندر اودهغی پانی وجوشوی چی یینی شی نوپه سرئی ولگوي ددی استعمال سره دسردویښتوپښه ختمیدی شی . یادچقندر وپانی اودنکریزوپانی برابر هموزن میده او اوبوکی لامدی کری اودسریه وښتوئی ولگوي نوددی سره وښته نرم او اوردیږی . دهرقسم کینسر (سرطان) لپاره په چغندروسره علاج وکړی تجربه : چغندر ۵۵ فی صده . گازره ۳۰ فیصده . شنه دهنیا سره دډکو ۲۰ فی صده . کچالو ۳ فیصد . سره مولی ۲ فی صده . ددی نه چکنی جوړه کری دجوسر پذیریه یابغیر دجوسره . د ۴۲ ورځولپاره متواتر استعمالیدی شی . په طول د ۴۲ ورځوکی بغیر دشین چای نه ناروغ ته دبل څه خورل ندي پکار .

### کیمیائی تجزیه

ددی نه دمیل پذیرعه چینی (بوره) جوړیزې ددی وجی نه دشکر(خوړی) خزانه ده. دی کی ویتامین A.B.C. اونشایسته هم موجوده . همدارنگی معدنی اجزاکه اوسپنه . کلسیم . ایوډین . کلورین اوفولک اسیده هم لری .

کدوشیرین : (عربی) حلّو کدو (فارسی) کدوشیرین (هندی) کاشی پهل ، مکرا (پښتو) خوړکدو(انگریزی). Pumpkin. ماهیت: مشهوره ترکاری ده. رنگ : دپوستکی ژر یاسوربخن قاشدارمغز ژر. ذایقه : خوړه . مزاج : یخ اوتردرجه ۲. افعال او استعمال : گرم او خشک مزاج والاؤلپاره بهترینه اواعتدال پیداکونکی غذاده . تنده ماتونکی اوملین تاثیر لری . غذائیت کم لری او غلیظ خلط پیداکوی . ددی حلوه مردانه طاقت ته مفیده ده . ددی تخم اوتیل چنجی وجونکی اثر لری کوم چی دکدوزری چنجی لپاره علاجاً استعمالیږی .

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی لحمی اجزا (پروتین) . خوړزی . معدنی اجزا لکه . کلسیم . فولاد . فاسفورس اوڅه اندازه ویتامین بی کمپلیکس شامل دي .

کدوپیتها : (عربی) محدبه (فارسی) کدورومی (هندی-اردو) پیهټا (پښتو) پیهټه کدو (انگریزی) White Pumpkin . ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنگ : بیرون شین دننه سپین . ذایقه : څه اندازه خوړه . مزاج : یخ درجه ۲. تردرجه ۱. دځنوپه نزدگرم او خشک خام حالت کی یخ . افعال او استعمال : زړه . دماغ . ځگر . معده اوسبروته طاقت ورکوی . وینه . ماده تولید اوجنسی قوت زیاتوی . دوینی اودصفرا جوش اودگرمی شکایت لری کوی . دماغی ناروغیوکی خاص فایده مند تاثیر لری . دزړه . ځگر اومثانی گرمایش کنترولوی . دتشومتیازو سوزیدلوته نافع دی . اودوزن دزیاتوالی اثر لری . نری رنځ اوبواسیروکی ددی استعمال گټور دی . اوزنانولپاره دکدوخوړل اکسیردی اودهغوي په گیده بچی ته هم طاقت حاصلیدی شی . ددی نه مهټاهی جوړیزې کوم چی وجودته مقوی اثر لرونکی دي . ددی زری دکدودانه چنجو

لپاره بی ضرره اوفایده مند علاج دی . دکیمیائی تجزیی نه معلومیزی چی دی کی ویتامین A په کافی مقدار سره او ویتامین B هم په بنه مقدار سره موجوددی .

کدودراز : (عربی) قرح (فارسی) کدودراز (أردو) لمباکدو، لوکی گهیا . (پښتو) نری غاری کدو (انگریزی) White Gourd . ماهیت : مشهوره عامه ترکاری ده خوبهتره هغه وی کوم چی سپین نازک تازه اوخوړوی چی نه ډیر غت اونه ډیر وړوکی مگر متوسط اوبی ریشی وی . رنگ : بیرون شین اودننه سپین . ذایقه : پیکه . مزاج : یخ اوتردرجه ۲ . افعال او استعمال: دگرم او خشک صفاوی اودموی مزاج اشخاصولپاره بهترینه غذاده . دصفا زیادت اودوینی جوش ته تسکین ورکوی . ادرار راوستونکی اوطبیعت نرمونکی اثر لری . دمتیازواومثانی په سوزش اوگرموتبوکی ددی استعمال مفیددی . خلط صالح اواعضاؤکی رطوبت پیداکوی . دنری رنخ ناروغانوته ددی نه بله کومه بهترینه غذاشته . ددی نه اچارهم جوړیزی . بد اثرات : دیخ مزاج والاؤلپاره په اختیاط سره استعمالول پکار دی . همدارنگی کچه کدودمعدی اوکولموناروغانولپاره مضر دی . ثقیل اوقولنج پیداکونکی تاثیرهم لری . مصلح : لونگ . عودهندي .

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی پروتین . غوړزی . اومعدنی اجزا لکه . اوسپنه (فولاد) کلسیم او فاسورس موجوددی . ددی نه علاوه کاربوهایډریتس اوریشه لرونکی اجزا هم لری .

آلو : (فارسی) کچالو (أردو-گجراتی) آلو (سندهی) پتاپتا (پښتو) آلو، آلوگان . اوحنی علاقوکی ورته پښتانه پتاپتام وائی . (انگریزی) Potato . ماهیت : مشهوره ترکاری ده چی په خو قسموسره پخیدی شی . رنگ : پوستکی سوربهورا اوسپین . ذایقه : پیکه . مزاج : یخ او خشک درجه ۱ . افعال او استعمال : آلوهم دبهترینو غذاگانوڅخه شمیرل کیری . آلودبدن ډپرورش کولو اوطاقت پیداکونکو غذاؤڅخه دی . وزن زیاتولوکی کومک کوی . اگرچی آلو هضمیدوکی سخت اوبادگین اثر لری اوقابض هم دی خودبدن دویتامینواومعدنیاتوکمی هم پوره



کوی . آلوپه مختلفو اوجدا جادو طریقو سره پخولی شی خودپوستکی سره پخول ئی غوره دي اوجودته ډیری گټی لری . اوبغیر دپوستکی پخولوسره کیدی شی ویتامین ضایع اوفوایدئی کم شی. بد اثرات : زیات اومتواتر خورل ئی کیدی شی دگیدی دپرسوب اوقبضیت عامل وگرخی .  
 مصلح : گرم مصالجات . تجربه : دوینتانو دمضبوطولو او خا لداره ساتلو دپاره دالوځه اندازه پوستکی په مناسبو اوبوکی بڼه وجوشوی چی خپل رنگ پریردی اوبیائی یخ کری او اوبه ئی وباسی اول خپل وینته په یومعیاری شامپو ووینځی اوبیا د آلوگانو هغه اوبه پخپلو وینتو ولگوي اوبیائی ځه وخت لپاره پریردی . اوکه الوپه یوسوزیدل شوی ځای ولگول شی نوفرراً آرام ورکوی اوزخم دپلی جوړیدوته نه پریردی .

### کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دویتامین A.B.C. په کافی مقدار لرلوسره ځنی نورو ویتامین هم لری . ورسره ورسره معدنی اجزا لکه. اوسپنه. کلسیم . فاسفورس او پوتاشیم هم په خاص مقدار سره او میگنیشم . سوډیم . گندهک (گوگرد) . تانبه . کلورین او ایوډین هم په کم مقدار سره پدی کی موجود دي آلوپه نشایستی هم غنی دی خولحمی اجزا کمه لری .

شلغم : (عربی) لفت (فارسی) شلغم (أردو-هندي) شلجم (انگریزی) Turnip .

ماهیت : مشهوره عامه ترکاری ده. رنگ : دپوستکی سپین. سوراوژر مختلف دننه مغز سپین .  
 ذایقه : معمولی خوړه . مزاج : گرم اوتر درجه . ۱. دځنوپه نزدگرم درجه . ۲. افعال او استعمال : غذائیت زیات لری اوزر هضمیدونکی خواړه دي . طبیعت نرموی اوصافه وینه پیدا کوی. مدّرر اوقابض تاثیر لری . بلغم نرموی اوتوخی رفع کوی دشوگر نارو غانوته فایده لرونکی خواړه دي . همیشه استعمال سره ئی د سترگو طاقت کی زیادت پیدا کیری . اوجنسی طاقت ته هم فایده منددي . د عرق النساء. وجع مفاصل . نقرس . گردواو مثنی دکانو اوگردو دکمزورتیا لپاره مناسبه غذا ده . او دتشومتیازوسوزیدوته هم مفیددي . بد اثرات : البته کیدی

شی چی زیات استعمال ئی د گیدی دیرسوب دسبب باعث جوړشی . او هضمیدوکی لږسخت هم دي . مصلح : تور مرچ او ترش شیان .

### کیمپائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دویٹامین A.B.C. او ویتامین K په لرلوسره معدنیات لکه . فولاد . کلسیم . پوتاسیم . سوڈیم او فولک اسید په دی کی موجوددي . اوځه اندازه پروتین . خوږه او کم مقدار کی خوړزی هم لری .

مولي: (عربی) فجل (فارسی) ترب (هندي) مولی ، مولا (أردو) مولی (انگریزی) Radish  
 رنگ : دپوستکی سپین اوشین بخن اوځنی سري مولی . ذایقه : تیزه ترشبخنه. مزاج : گرم  
 درجه ۱. خشک درجه ۲. دځنوپه نزد گرم او ترده . افعال او استعمال : مولی دځگر. توری.  
 ژیری او بواسیرولپاره گتوره ده. تشی متیازی زیاتی راوی اوگردي او مټانه دکانو او فضلاتونه  
 پاکوی اوگر دوامټانی باندی دزیات یورک اسید Uric Acid داترکمولوکی نهایت فایده منده ده .  
 هاضم او بادویستونکی اثرلری خوځپله هضمیدوکی سخته ده البته دمولی پانی دهغی په  
 هضمیدوکی کومک کولی شی. دبددهضمی دشکایت لپاره روزانه خوراک سره په مولی لږه  
 مالگه او تور مرچ ددوومیاشتولپاره استعمال کری دبددهضمی شکایت کنترولی شی . بداثرات :  
 البته مولی بادگینه ده اوزیات خوړل ئی دکیدی دخرابیدوسبب هم جوړیدی شی . اوزیره د  
 راجکیدوامکان هم پیداکولی شی او غابنونو. مری اوسرباندی دبداثریپیداکیدوباعث هم جوړیدی  
 شی . په نهاره مولی خوړل هم بڼه ندي او بواسیرودزیادت سره کومک کولی هم شی . مولی  
 خوړل ارگی اوخولی بوی خرابولی شی . نودمولی خوړلونه روسته لږه گوږه خوړل غوره  
 دي .

هوگه : (عربی) ثوم ، ثم (فارسی) سیر (هندي-أردو) لهسن (پنجابی) تهوم (انگریزی) Garlic  
 . رنگ : سپین . ذایقه : ترخه تیزه . مزاج : گرم او خشک درجه ۳. مقدار خوراک ۳ ماشی  
 پوری . افعال او استعمال : دبددهضمی په دیر و صورتونوکی هوگه یوه مفیده دواء ده . دغذایه  
 هضمیدوکی کومک کوی . بادخارجوی . قبضیت ماتوی . بلغم نرموی . رنی بولی او حیض

جاری کوی . منقطع داخل طو غلیظوده . وینه او خگر د فاسده مادو و خخه پاکوی . بلغمی نارو غیو کی . فالج . لقوه . توخی . ساه بندی . د هډو کو در داو کولمو کمزوری کی د هوگی استعمال گتور دی . مردانه طاقت او دوینی سره اوسپین کوریات زیاتوی . سترگوته طاقت ورکوی . وینه نری کوی او دلور فشار په کمیدو کی مرسته کوی . بد اثرات : د گرم مزاج و الاؤلپاره مضره ده . او دزیات استعمال ئی دزیره در خیدو او سرد چکر د پیدا کیدو سبب هم جوړیدی شی . او حامله زنانه ئی هم په اختیاط سره استعمالولی شی . مصلح : باداموتیل . وچه دهنیا . مالگه .

تمایر : (فارسی) بانجان رومی (پینتو) سره رومیان (انگریزی) . Tomato ماهیت : مشهوره ترکاری ده چی پخولو کی او بغیر د پخولونه ډیر استعمالیری . د پخو کی یوه اهمه برخه ده کوم چی دکتغ یعنی پخو کی دخوند . ذایقی اورنگ جوړولو کی ددی نه کوم بل بهترین شی نه لیدل کیږی . رنگ : پوخ سور او خام شین . مزاج : گرم او یخ کی معتدل . او خشک . د خنوپه نزد گرم اوتر . افعال او استعمال : تمایر د صحت قائمو لو غذاگانو کی سرتاج حیثیت لری . کمزوری اوسستی لری کوی . تمایر اشتها پیداکونکی . خواړه هضمونکی او قبض ماتونکی غذا ده . دی کی ملک اسید . سترک اسید او فاسفورس دری تیزابی مادی موجوددی کوم چی د ټولو سبزیانو نه په تمایر کی زیات مقدار کی دی . تیزابی ماده کنترولوی . معده او کولمی صافوی جراثیم و جنی صافه او عمده وینه پیدا کوی . تمایر د خگر . معدی اوزنگونو دناروغی دپاره مفید اثر لری . بدن د جراثیمونه محفوظ ساتی . د جسمانی نظام نه فاسده او رډی مادی خارجوی . شوگر او کمخونی کی ددی خوړل سودمنددی . دگر دود پیرسوب . ژیری . کمخونی . شوگر اوزیات وزن ناروغانو ته دیو سور غټ تمایر سهار په نهاره خوړل ډیر گتور تمامیری . د تمایر استعمال خصکر ماشومانو ته ډیر فایده مند بلکی نعمت دی . تمایر متیازو کی دشکر راتل کنترولوی . د زنانو شده زیاتوی . د کساخ (رکتس) ناروغی کی کوم چی کم عمر ماشومانو ته لاسونو او خپو کی کوروالی پیدا کیږی دهغی لپاره گتور علاج دی . بد اثرات : چونکی دی کی تریوالی دی دنزله زکام او توخی وغیره کی ددی استعمال اختیاط سره پکار دی . او گردو او مثنی کانیولرونکو اشخاصو لپاره غوره داده چی بغیر د پوستکی خخه ئی استعمال کړی .

## کیمیائی تجزیہ

مزید تحقیقات : دویٹامین A.B.C . پھ زیات مقدار لرلوسره یوه غنی غذاده . همدارنگی مایعات . لحمی ماده . غورزی اوکم مقدار کاربو هائیڈریتس هم لری ورسره ورسره معدنی اجزا لکه . فولاد . کلسیم . میگنیشم . پوتاشیم . سوڈیم . فاسفورس . سلی کون . کلورین اوسلفرنه هم بی برخی ندي .

بهندي : (عربی) بامیا (فارسی) بامیه (هندي) بهندي تورئی، رام ترئی (انگریزی) Oera . ماهیت : عامه مشهوره ترکاری ده . رنگ : شین . ذایقه : پیکه لعاب لرونکی . مزاج : یخ اوتردرجه . ۲ . مقدار خوراک : حسب برداشت : افعال اواستعمال : دگرم اوخشک مزاج اشخاصولپاره بهترین خواره دي . دغذائیت کم لرلوسره قبض ماتونکی اوملین اثرلری . وینه پیداکوی . دلعب دارواوبوپه وجه صفراووینه هم تینگوی . دنارینودماده منویه درکاوت اوزنانودلیکوری (دسپینو اوبوزپاتوالی) لپاره ددی استعمال مفیددی . ماده منویه تینگوی اوجریان . اختلام اوسرعت انزال ناروغیولپاره ددی استعمال گتورتامیری . دگرم و خشک مزاج والاؤدپیچش . کولموزخم . سوزاک اوگرم توخی کی دبهندي خورل فایده منددي . بداثرات : البته هضمیدو کی سخته ده نودهاضمی دخرابوالی په صورت کی په اختیاط سره استعمالول پکاردي . مصلح . ادرك اوگرمه مصالحه . مجربات : دمعدی . مقعداومتیازوسوزیدودپاره ۵ عددنرمی بهندي یویوسانتی پری کری او ۵ گرامه اوبوکی وجوشوی چی اوبه نیمایی پاتی شی دیوکپری خخه هغه سریننتناکی اوبه وباسی دیوه قاشقه شهدوپه یوحای کیدوسره ددی په استعمال سره ارام پیداگیری .

## کیمیائی تجزیہ

مزید تحقیقات : بهندي داسی یوه سبزی ده چی داوسپنی اوکلسیمو خزانه شمارل گیری . دکیمیائی تجربی نه داپته هم لگیری چی دی کی لحمی مواد . نشایسته . کلورین اوکاربو هائیڈریتس په شتون کی نور معدنی مواد لکه . پوتاشیم . سوڈیم . میگنیشم . آکسیلک اسید . فاسفورس . گندهک . تانبه . کلورین اویودین هم لاس ته راحی .

توری : (عربی) قیشاهندی (فارسی-هندي) شاه توری (أردو) گھیاتوری (انگریزی) Towel  
 Gogrd . ماهیت : مشهوره ترکاری ده چی دوه قسمه لری . یوه صافه اوخویه پوستکی  
 والاوبله زیگی اوکرخی کرخی والا. رنگ : پوستکی شین گل ژر. ذایقه : پیکه . مزاج :  
 سرداویخ درجه .۱. افعال او استعمال :توری صحت بخش سبزی ده خاصکرگرم مزاج  
 والاؤلپاره موافق ده گرمی ته تسکین ورکوی. طبیعت نرموی . هاضمه تیزوی اوخپله هم زر  
 هضمیدونکی ده. سوزاک . بواسيرواوگرموتبوی ددی استعمال گتوردی. بادی اوبلغمی مزاج  
 والاؤلپاره توره زیره اوغته لاچی استعمال ورسره بهتردی . بدائرات : دیخ مزاج اشخاص  
 اودگیدی دگیس والاؤلپاره په اختیاط سره خورل پکاردي . مصلح : گرمه مصالحه .

تیندی : (أردو) تهیندی (پنجابی) تیندی (انگریزی) Round Cvember . ماهیت : عامه  
 ترکاری ده . رنگ : دپوستکی شین اوژربخن . ذایقه : معمولی ترخه . مزاج : یخ اوتر  
 درجه.۲. افعال او استعمال : گرم اوخشک مزاج والاؤلپاره موافقه غذاده . صفرادفع کوی .  
 دبدن نه دمتیازوپذریعه تیزابی ماده اونوری فاسدی مادی خارجوی . درنوبولوکموالی اوسوی .  
 دخپواولاسونوسوزش اوگرمونبوی ددی استعمال فایده مندثابتیری . اودماغ طاقت ته هم مفیده  
 ده . دوینی دزیات شوی دباؤ(لورفشار) په صورت کی عمده دواء ده . قبض ماتونکی ده خو  
 هضمیدوی لبره سخه ده . څه اندازه افعال ئی کدوته ورته دی .  
 بدائرات : البته بلغمی شکایت لرونکواشخاصودپاره نقصان لرونکی ده خودتورمرچ توره  
 زیره اوغتی لاچی استعمال سره دهرمزاج والاؤته موافقه تمامیدی شی .

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات. دځنواطباؤپه نزددی کی څه اندازه ویتامین D.AاوK په شمول مایعات . پروتین .  
 غورزی اونشایستی په لرلوسره معدنی ماده لکه . فولاد . کلسیم اوفاسفورس هم شامل دي .

گلفی : (عربی) قنیط (فارسی) کلم رومی (هندي-أردو) گوبھی (انگریزی) Cawi Flower

ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنگ . سپین یاسپین ژربخن . ذایقه : پیکه . مزاج : یخ  
 اوخشک درجه ۲. دخنوپه نزددرجه ۱. افعال او استعمال : دی کی حنی ضروری ویتامین  
 موجوددی کوم چی دهووکوجورولو او مضبوطولو خاصیت لری . حه اندازه مدرتاثيرلری  
 اودجنسی قوت اثرهم لری . اودسکروی دناروغی مانع دي . بداثرات : هضمیدوکی سخت  
 اوبادگین خاصیت لری . دگیدی پرسوب اوبدهضمی پیداکوی . وینه تینگوی او مؤلدسوداهم دي  
 (سوداوی خلط یعنی ماده زیاتولی هم شی) . مصلح : دباداموتیل . ژرغوری اوگرمه مصالحه .

بندگوبهی . گل کرم : (بقلة الانصار) (فارسی) کرنب یاگل کرم (انگریزی) . Cabbage .  
 ماهیت : مشوره ترکاری ده . رنگ : شین . ذایقه : پیکه لره ستغه . مزاج : معتدل . افعال  
 او استعمال : بدن او هیدوکی مضبوطوی . دوینی جریان ته گتوره ده . دمعدی دسیستونو . ورم  
 او التهاب دپاره لاجواب علاج دی . دوینی خرابولی لری کوی اوخه اندازه ادرارر اوستونکی  
 اثرهم لری . چونکی خوره اونشایسته نه لری نودشکر ناروغانولپاره مفیده سبزی ده .  
 مجربات : دگل کرم ۴۰-۵۰ گرامه رس دخورخومتواتر استعمال سره دمعدی دالتهاب  
 اوسسیستونو مخنیوی کیری . که تاسوته درس ایستل سخت وی نو دگل کرم نازکه اوتازه پانی  
 غوخی غوخی کری چی تقریباًدوه گیلاسه وی او اوبه نیم گیلاس سره یو حای دجوسرپذریعه  
 ووهی اودخو ورخومتواتر استعمال سره سهارپه نهاره دمعدی دزیاتو ناروغیو دمخنیوی سبب  
 گرخی لکه . دمعدی شوزش . بدهضمی . گیس . قبضیت و غیره .

### کیمیائی تجزیه

دی کی ویتامین B6 ویتامین K . کلسیم اوفیبرول شامل دي .

بانجان : (عربی) بادنجان (فارسی) بانجان سیاه (أردو-هندي) بینگن (انگریزی) . Bringals .  
 ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنگ : دپوستکی اودی اوسپین بخن دننه سپین . ذایقه : پیکه .  
 مزاج : گرم اوخشک . افعال او استعمال : حه اندازه ملین او هضم جورونکی تاثیرلری .

طبیعت نرموی . بادی نارو غیودزن گنونو او ملادر دو غیروکی استعمالیدی شی . بلغمی مزاج والاؤته فایده منددي . گرم مزاج والاؤته ناموافق دي . غذائیت کم لری او فضلہ زیاته جو روی . دموسمی تبویبیا بحملی سره کله چی توری کی غتوالی پیداشی نوناروغ ته خوورخی دبانجانو استعمال سره توری خپل حالات ته راگرخی . علاوه ددی نه دکوموزنانوچی ماهواری دمقررہ تاریخ نه روسته راخی نوهغوی دپاره هم بانجانو ترکیاری علاجًا استعمالیدی شی البته ناروغی ته دقبضیت په صورت کی نشی ورکول کیدی . بداثرات : زیات اونامناسب خوړل ئی دوینی دخرابوالی . خاربن . دگیدی پرسوب . بدضمی اسهال اوسرچکر دپیداکی دوامکان لری . دموی اوسوداوی مادی دزیادت سبب هم جوړیدی شی . دبواسیرو تکلیف لرونکوته ددی استعمال مضر تمامیری . گرمی موسم کی تنده هم زیاتوی . مصلح : که دبانجانو سره شنه دهنیا . سرکه . ماسته . یاشومره وخوړل شی نقصان ئی کمیری . اوخومره چی نازکه واره بغیر دپوستکی اوغوبنه کی پاخه شی غوره دي .

### کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی پروتین . کاربوهایدریت . اوخه اندازه ویتامی B2.B1.C.A . اوسپنه . کلسیم اوفاسفورس شامل دي .

پالک : (عربی) اسفناخ (فارسی) پالک ، اسپناخ (هندي - اردو) پالک (انگریزی) Spinach . ماهیت : مشهوره سبزی ده کوم چی په ظاهره معمولی اوارزانه ده باطن کی دزیاتو فولادوپه درلودلوسره قیامتی ده . رنگ : شین . ذایقه : بدمزه مزاج : یخ درجه ۲ . تر درجه ۱ . افعال او استعمال : ملین . مدر اوزر هضمیدونکی غذاده . طبیعت نرموی . دمعدی سوی اوتندی ته تسکین ورکوی . دوینی سره کوریات زیاتوی . حُکرتقویه کوی . هډوکی مضبوطوی . دوینی خرابوالی لری کوی . دگرم مزاج والاؤته په خصوصیت سره مفیده . سوداوی ناروغیو . ژیری . قبضیت او گرموتبوکی دپالکواستعمال گتوردی . بداثرات : البته دگردو اومثانی کانی . دگونډو(زنگنونو) ناروغی اودحُکرنوستونزوکی ددپالکواستعمال نقصان ورکونکی دی . مجربات : دگیدی دوازی ویلی کیدولپاره دپالکوپه شمول یوه نسخه . یو

موتی پالک یو عدد لیمونیمه توله ادرك یوگیلاس اوبه تول یوخی دجوسرنه وباسی اوخوورخی متواتر سهار په نهاره استعمال کری . همدارنگی پالک دځر تمامونارولپاره مفید ثابت شویدي تجربه دپالکو رس ۱۰ گرام . پیازو رس ۱۰ گرام . پودینی رس ۵ گرام . دهنیا رس ۵ گرام تول یوخوراک دي سهار اومانام یو یوخوراک خورل کیری . داشتہاء کمی . بدهضمی . دگیدی گیس اوځر درد لپاره استعمالیدی شی البته که ناروغی دکمی مودی وی لسوورخولپاره اوکه داوردی مودی وی نوخوورخی متواتر استعمال سره انشاءالله دامذکوره امراض کنترول کیدی شی .

### کیمیائی تجزیه

دزیاتو فولادو او کلسیموپه لرلوسره سره ویتامین A.B.C . او ویتامین k او فولک اسید . کاربو هائیڈریتس . فائبر . سوڈیم اسید . فاسفورس . کلورین او پروتین په دی هم کی موجود دي .

پیاز : (عربی) بصل (فارسی-هندي-اردو) پیاز (انگریزی) onion . ماهیت : مشهوره ترکاری ده کوم چی دپخکری یعنی کتغ رنگ . خوند او ذایقی جوړولو مفیده اولویه برخه ده . څرنګه چی پخولوکی زیات استعمالیری تازه او خام حالت کی هم استعمالیدی شی . او خاصکر مصالحاتوکی وچ پیاز دیر استعمالولی شی . رنگ : سور او سپین . ذایقه : پیکه تیزه . مزاج : گرم درجه ۳ . خشک درجه ۱ . سره درطوبته . دځنوپه نزدگرم اوتر . افعال او استعمال : پیاز هاضمه جوړونکی او خواړه هضمونکی اثر لری . بادویستونکی او ملین دي . خام حالت کی خورل ئی دزړه او سترګونارو غانولپاره مفید دي . بندی سدي راخلاصوی . طبیعت نرموی . پیاز دمتیازو مقدار زیاتوی . ددی استعمال سره بلغم دمتیازو داعضاؤ دلاری او کولمو درطوبتونوسره یوخی د بدن نه خارجیری . او ما هواری په جاری کیدوکی مددگار ثابت شویدي . دوینی دنری کیدو او بلغمو دنرموالی اثر لری . دجنسی طاقت دزیاتوالی او خواش رغبت ته دحرکت ورکولو دپاره فایده مند دي . په بدن کی دزیاتو جراثیمو دمیره کیدو صلاحیت لری دزړه درخیدل او تیز حرکت ئی نارمل حالت ته در او ستولپاره روزانه یو عدد پیاز خورل مفید دي . او مناسب خورل ئی دزړه دنارو غیو مخنیوی کوی . دسفر دآب او هواسمیّت رفع کوی . تجربه :



د بدن د غټو دانولپاره پياز په اورگرم كړي اودهغی پتی په دانی ولگوي دی سره دانه زړپخیری اوماتیری اودانی نه گنده مواد راوخی. بداثرات : که پياز زیات وخورل شی د بدهضمی . گیدی دپرسوب . روماتیزم . ددماغ او حافظی دبداثربسبب هم جوړیدی شی . اوبدن کی دیورک اسید Uric Acid مقدار هم زیاتولی شی . اودخام پياز وخورلوسره دخولی بدبوی پیدا کیری نود خورلونه روسته وچه دهنیاخوله کی وچوپوی یاگوره خورل دهغی سره دخولی بدبوی هم لری کیدی شی . مصلح : شهد . سرکه . مالگه . دانارواوبه .

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی دخوروماده . دغوروماده اولحمی ماده موجودده . همدارنگی معدنی اجزا لکه . کلسیم . پوتاشیم . سوډیم . میگنیشم . فاسفورس . گندهک او اوسپنه هم په کافی مقدار سره لری . او حه اندازه ویتامین C او ویتامین بی کمپلیکس B.Complex پدی کی هم شامل دي .

کریلا : (عربی) قثاء الحمار (فارسی-اردو-هندي) کریلا (انگریزی) Bitter Gourd . ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنگ : خامه شنه پخه سره یا ژره ذایقه : ترخه . مزاج : گرم او خشک درجه ۳ . افعال او استعمال : دیخ اوترمزاج اشخاصوته بهترین خواړه دي . کریلاملین او طبیعت نرمونکی غذاده . صفرا داسهال پذیرعه خارجوی . بادی اوبدهضمی لری کوی . دوجودپرسوبونه کینوی . دگیدی چنجی وچنی . په ساه اخیستلوی تکلیف مخصوصلوته فایده منده ده . فالج . لقوه . استرخا . وجع مفاصل . نفرس . شوگر . ژیری اود توری پرسوب دپاره دکریلی خورل مفیدتمامیری . اعضا ته تقویت ورکوی . او جنسی طاقت ته هم بڼه ده . اودیخ مزاج اشخاصو دمعدی طاقت زیاتوی . مجربات : که کریلا سوری ته وچه شی خورخی ۲ گرامه روزانه خورلوسره د بدن زیات وزن کمیدی شی . همدارنگی دتاریخی کانولپاره دتازه کریلی اوبه ۲۴ ملی لیتر صبا اوبیگا و خکل شی او ورسره دزیتونوتیل ۲۴ ملی لیتر دیوگیلاس شدوسره دشیپی وده کیدو وخت کی و خکل شی نود خور خومتواتر استعمال سره

دتریخی کانولپاره فایده مندثابتیدی شی. بداثرات : داندازی نه زیات استعمال ئی دگرم او خشک مزاج و الولپاره بدن کی گرمی او خشکی زیاتولی شی . مصلح : فلفل سیاه . فلفل دراز .

### کیمیائی تجزیه

دی کی پروتین . غورزی . کاربو هائیڈزیتس او ویتامین C په درلودلوسره معمولی مقدار بی کملیکس هم موجوددی . او معدنی اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم او فاسفورس هم لری .

وربناری : (عربی) بقلة الحمقاء (فارسی) خرفه- بستان افروز- تورک (هندی-اردو) کلفه (انگریزی) Perslane . ماهیت : مشهوره سبزی ده . رنگ : تازه پانه شنه . گل سپین . تخم تور . ذایقه : خورجنه . مزاج : یخ او تر درجه ۲ . افعال او استعمال : دوینی جوش . صفر او گرمی ته تسکین ورکوی . دځگر . توری او دمعدی گرمی لری کوی . دځگر او معدی التهاب کی ددی استعمال مفید تمامیری . مدر او قبض کشا اثر لری . طبیعت نرموی . خونی بواسیر . سوزاک . گردو او مثنی کانوکی ددی استعمال گتوردی . دخپو او لاسونوسوزش ته تسکین ورکوی . بداثرات : دبلغمی مزاج . دنظر کمزوری . ددستونو او توری نارو غانوته په اختیاط سره دوربناری خورل پکار دی . مصلح . پودینه (ننوع وینلی) .

### کیمیائی تجزیه

پدی کی لحمی ماده . نشایسته . تهیامین . ریوفلاوین او نور و ویتامینوپه شمول معدنی اجزا لکه . فولاد (اوسپنه) . کلسیم . پوتاشیم . سوڈیم . اگزلیک اسید . فاسفورس . مس (تانبه) . گندهک (گوگرد) او کلورین موجوددی .

کچه ماچو: (عربی) عنب الشعب (فارسی) روباه تریک (اردو-هندی) مکو (انگریزی) Black Nightshade . ماهیت : مشهوره سبزی ده . رنگ : پانی شنی تور بخنی . گل سپین . دانه سره ژربخنه . ذایقه : خامه دانه ترخه . پخه خوره . مزاج : یخ او خشک درجه ۲ . افعال او استعمال : دبادی تولونارو غیواو هر قسم دردکی ددی استعمال گتوردی . قبض ماتونکی او

مدر اثر لری . گرمی ته تسکین ورکوی . د بدن پرسوبونه کینوی . دگردو التهاب اودرد . دحگر تکلیف او استسقاء پداسی ناروغیوکی دکچه ماچو خورل په خصوصیت سره مفیددی . د بدن دننه اوبیرونی سوزشونه ختموی . یادونه دتوری دانی والا کچه ماچو زهریله اثر لری نوددی خورلو نه اطباء ممانعت کری دی .

### کیمیائی تجزیه

په کچه ماچوکی یو جوهر مؤثره موجوددی کوم ته چی Sollanin ویل کیږی .

بادرنګ : (عربی) قثاء (فارسی) خیار - بادرنګ (هندي، اُردو) کهیرا (انگریزی) Cuerimber  
رنگ : د پوستکی شین خنی ژړاوسپین . ذایقه : پیکه په قدر دخوروالی او مرطوب . مزاج : یخ اوتردرجه ۲ . افعال او استعمال : صفر او دوینی گرمایش ته تسکین ورکوی . دمعدی او کولموسوزیدوته فایده منددي . دتندی او ژیری شکایت رفع کوی . ادرار او ستونکی اوقبض ماتونکی اثر لری . دماغی گرمی ناروغیو . بی خوابی . سوزاک او گرموتبوکی دبادرنګ استعمال گتوردی . دگرم مزاج والودپاره روزانه خورل ئی دگونډو (زنګونو) تکلیف ته فایده منددي . دبادرنګ یوستکی هضمیدوکی سخت دی . دبادرنګ تخم دگردو او مثنای دکانو لپاره بهترین علاج دی اوسوزاک ته هم مفیددي . بد اثرات : دبادرنګ زیات خورل دبد هضمی او گیدی دخرابیدو احتمالی امکان لری . او خاصکر دیخ مزاج والاؤدگیدی دپرسوب سبب هم جوړیدی شی . یادونه : دبادرنګ نه یوه گهنټه مخکی اودوه گنتی روسته اوبه شکل بڼه ندی .  
مصلح : تورمرچ . مالګه .

### کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی معدنی مواد لکه . اوسپنه . کلسیم . پوتاشیم . میگنیشم . سوډیم اوفاسفورس په لرلوسره دخوری ماده . دغوروماده . لحمی ماده . نشایسته . ویتامین C اوڅه مقدار بی کمپلیکس پدی کی هم شامل دي .

کاهو : (عربی) خس (فارسی) کاهو (اُردو، هندي) کاهو (انگریزی) Salad Lettuce .

ماهیت : مشهوره سبزی ده چی دوه قسمه لری یوځنکلی اوبل باغی دواړکی هائیوسائمن جزو موجودده . دباغی کاهوپانه خام حالت کی هم خوړل کیری اودترکاری په طور هم استعمالیری اوتخم ئی دواء زیات استعمالیری . رنگ : پانه شنه . تخم سپین . ذایقه : پیکه لره خوځنه . مزاج : پانه یخه اوتره درجه ۲ . افعال اواستعمال : باغی کاهودگرم اوخشک مزاج والاؤلپاره نهایت موافق دی . بدن کی اصلاح کونکی اخلاط پیداکوی . دوینی جوش اودصفر تیزوالی کنترولوی . گرمی اوتندی ته تسکین ورکوی . وینه صافوی . رنی متیازی راولی . دگردواومثانی کانواوسوزاک دپاره ددی استعمال مفیددی . دزنانوشده زیاتوی . دگیدی دزیاتو بادومانع دی . کاهودجسمانی نشونمالپاره گتوردی . اوبائی مرضونومحافظ اثرلری . بداثرات : زیات اومتواتراستعمال ئی کیدی شی جنسی طاقت ته مضرتامیدی شی اومورثی نسیان ته هم .

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دجدیدتحقیقاتوبرابردی کی تقریباًهرقسم ویتامین موجودی . دکافی مقدارویتامین C او E په لرلوسره معدنی مواد لکه . پوتاشیم . کلسیم . میگنیشم . فولاد . فاسفورس . تانبه اوگندهک نه هم بی برخی نه دی . اوڅه اندازه کاربوهایدریت هم لری .

پودینه : ( عربی ) فودنج ، فوتنج ( فارسی ) پودینه ( هندی ) پودینه ، پُڼه ( اردو ) پودینه . ( پښتو ) نعن وینلی ( انگریزی ) PepperMint . ماهیت : خوشبوی داربوتی دی کوم چی څو قسمه لری . مصالحه جاتواوچکنی کی هم زیاته استعمالیری . رنگ : شین . ذایقه : څه اندازه ترخه او تیزه . مزاج : گرم اوخشک درجه ۲ . افعال اواستعمال : دگیدی دردپرسوب اوداشهءپه کمزوری کی دپودینی استعمال مفیداوغوره دی . بادخارجوی . قی اوزیره راجکیدلوته تسکین ورکوی . دوجودردونه آراموی . ځگر . معدی اوگردوته تقویت ورکوی . بلغم راتولوی . رنی متیازی جاری کوی . دحیض بندوالی اوضع حمل کی مددکوی . دگیدی چنجی وچنی . د پودینی عرق هم دغه اوصاف لری . دپودینی نه جوهرهم وځی کوم چی ست پودینه بانندی شهرت لری . مجربات : نسخه . دگیدی درداوپرسوب لری کوی معدده قوی کوی اودسبرونه

بلغم وباسی. نسخه . پودینه خشک . انیسون . نمک سیاه . بادیان زیره سفید هر یو ۱۰ گرام .  
 سوند ۵ گرام . نمک لاهوری ۳۰ گرام توله دوائی میده اوسفوف جوړیږی . مقدار خوراک : ۳ نه  
 تر ۵ گرام پوری دتازه اوبوسره دخوراک نه بعد . بله نسخه . دگیدی درداوگیس لری کوی .  
 هاضمه جوړوی اومعده قوی کوی نسخه . پودینه خشک ۳ گرام . سماق ۱۰ گرام . نمک طعام  
 ۵ گرام . فلفل سیاه ۸ گرام . توله دوائی میده سفوف کیری ۳ گرامه روزانه دتازه اوبوسره .

دهنیا : (عربی) کزبزه (فارسی) کشنیز (هندی- اُردو) دهنیا (انگریزی) Coriander .  
 ماهیت : مشهوره سبزی ده کوم چی ددهنیاشنی پانی اووچی دانی ډیری استعمالیږی . چی  
 دسبزی خوند . بوی اوذایقه جوړوی خاصکروچه دهنیادیونانی درملواومصالحاتو عامه برخه  
 ده . رنگ : پانه شنه دانه بهورا . ذایقه : پیکه خوشبوداره . مزاج : یخه اوخشکه درجه ۲ .  
 مقدار خوراک : ۵ گرامونه تر ۷ گراموپوری . افعال اواستعمال : زړه اودماغ ته طاقت او  
 خوشحالی ورکوی . دماغ ته ختلی بخارات لری کوی . خفگان . وسواس اوسرچکرته مفیده  
 ده . معدی ته طاقت ورکوی اودستونه بندوی . اشتهاپیداکونکی اوبادویستونکی تاثیر لری .  
 نینی کری شوی دهنیا دگیدی پرسوب . بدهضمی اوشهوت زیاتوالی لری کوی . اودشنی  
 دهنیازیات استعمال هم دشهوت دکموالی سبب جوړیدی شی . مصلح : شهد . سکنجبین .  
 سفر جلی .

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دکیمیائی تجزیه نه معلومیږی چی ددهنیاپه پانوکی ویتامین A . اوویتامین C  
 اوویتامین B2B1 اوکیروتین شامل دی .

زیره ، زنگی : (عربی) کمون (فارسی- اُردو- هندی) زیره (انگریزی) Comin . ماهیت  
 زنگی عامه مشهوره ده کوم چی زیاته مرغوبه خوشبوی لرونکی اودخونداوذایقی جوړونکی  
 ده خاصکردوریجو اودگرمومصالحوا همه برخه ده . رنگ : دوه قسمه توره اوسپینه . لیکن  
 تور قسم زیاته استعمالیږی . ذایقه خورجنه تیزه . مزاج : گرم درجه ۲ . خشک درجه ۳ . افعال

او استعمال : دهاضمی نظام جوړوی. داورامو او بادو دتحلیلولو صلاحیت لری . حُگر. معدی او کولموته قوت وربینی . بلغموکی کموالی راوولی . رنی بولی جاری کوی . دبندهیض خلاصولوکی کومک کوی . مردانه صحت ته فایده منددي . دمعدی کمزوری . دگیدی پرسوب اودرد. مرور. اسهال اوبدهضمی کی زیره زیاته استعمالولی شی . دیخ اوترمزاج اشخاصوته موافق ده . بداثرات : دمدوامت استعمال سره ئی بدن کی گرمی اوخواروالی پیداکیږی . او کیدی شی زیات استعمال ئی دسږودنقصان سبب هم جوړشی . مصلح : کتیرا . ترش اویخ شیان . مجربات : نسخه . ددهضمی . هاضمی دکمزورتیا . قی اوزیره راجکیدل . دگیدی پرسوب اودرد . سردرداوناارامی ته مفیدعلاج دی . نسخه . زیره سیاہ . نمک سیاہ . نمک سیندها هریو ۲۰گرام . فلفل سیاہ . دهنیا . عاقرقرحا . پوست بیخ چترا . هریو ۱۰گرام . زنجبیل . مگان . قرنفل . دارچینی . هریو ۵گرام . زیره سفید ۳۰گرام بریان (نینی کړی شوي) اناردانه ۱۵۰گرام . دجوړیدو طریقه ټوله دوائی بغیرداناردانی نه میده کیږی او اناردانه به دشپی لخوا اوبوکی لامده کړی شی اوسهاردهغی داوبووباسلوسره اودنخودوپه اندازه گولی جوړیږی . مقدار خوراک . صباو بیگایو یادوه گولی دتازه اوبوسره خوړل کیږی .

شرشمو سابه : (غندلوساگ) (عربی) حرف ابیض ، خردل ابیض (فارسی) سرشف (هندي)-

أردو) سرسون (انگریزی) Indian Mustard Rape

ماهیت : مشهور سابه دي . رنگ : پانه اوډانډی شین. ذایقه : پیکه څه اندازه تیزه اوستغه . مزاج : گرم او خشک درجه ۳. افعال او استعمال : دشرشمو سابه (غندلی) لذیذخواره دي . ادرار پیدا کونکی اوقبضیت ماتونکی تاثیر لری . مشتهی دی لوږه زیاتوی . دبدن دردونواو پرسوبونوته گتوره دي . ددی استعمال سره همیشه دبدن پوستکی نرم . ملائم اویوخاص طور چمکداره اوتازه وی . دگیدی چنجی وچنی . دحنواطباؤپه نزدشدو قائم مقام هم دي . بداثرات : دحنواطباؤپه نزدثقیل اوبادی اثر لری .

### کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی ویتامین C.B.A او پروتین په لرلوسره معدنی اجزا لکه . کلسیم . سوډیم . فاسفورس . فولاد او کلورین موجوددي .

**ملخوزوسابه :** (عربی) حُلبه (فارسی) شملیت (هندي-أردو) میهتی (انگریزی) Fenugreek  
**ماهیت :** مشهوره سبزی ده . رنگ : پانه شنه . ذایقه : پیکه . مزاج : گرم او خشک درجه ۲ .  
**سره درطوبت فضلیه . افعال او استعمال :** یخ مزاج والاؤلپاره موافقه سبزی ده . قبض کشا  
 اوبادویستونکی اثرلری . خوروته رغبت پیداکوی . دُحگر . توری . حیض اودتشومتیازو  
 رکاوٲ کی ددی استعمال گتوردی . یخوناروغیو . دتوری پرسوب . بدهضمی اوملاردکی  
 دملخوزوسابوخورل مفیددی . خاصکر بلغمی مزاج والاؤته ددی سابو استعمال گتوردی . اود  
 سبرونه بلغم لری کوی . دشوگر ناروغانوته ددی خورل په خصوصیت سره نافع دی . دگیدی  
 واره چنجی خاصکر هوک ورم Hook Worm دوجلودپاره فایده مندثابتیدی شی . اودبچی دانی  
 درده هم مفیددی . یادونه : پالکوسره یوخی پخولوکی خونذریاتیوری .

**سارمی سابه :** (عربی) قطف (فارسی) سرمق (أردو-هندي) بتهوا، باتهوساک (انگریزی)  
 Goose Foot . **ماهیت :** عامه سبزی ده کوم چی فصل ربیع کی خپله پیداگیری . رنگ :  
 شین . ذایقه : بدمزه . مزاج : یخ اوتر درجه ۱ . دخنوپه نزد معتدل . افعال او استعمال : گرم  
 مزاج اشخاصولپاره خصوصیت سره مفیدخواره دی . معدی او کولموته طاقت ورکوی . په  
 سینه . مری اوپه گیدی دنرموالی اثرلری . گیده صفا کوی . دسترگونظرزیاتوی . نوی وینه  
 پیداکوی . حُحرقوی کوی . منی ته زیادت او طاقت ورکوی . غٲ شوی توری او حُحگر .  
 بواسیر اودگیدی چنجوته ددی استعمال گتوردی . ادرار اوستونکی دی اودتشومتیازو درکاوٲ  
 اوکانودپاره مفید اوارزبنتناک خواره دی . په دی کی یومعدنی مالگه موجودده کوم چی بدن کی  
 دجراثیمومقابله کوی . ددی تخم دهوک ورم HookWorm چنجی لپاره خاص علاج دی .  
**بدائثرات :** زیات استعمال کیدی شی دگیدی دبادوسبب وگرخی . مصلح : گرمه مصالحه .

**چولائی سابه :** (عربی) بقله یمانیه (هندي) چولائی، چولائی (أردو) چولائی (پنجابی) رسیل  
 (پینتو) چولائی سابه (انگریزی) Amaranth Wild **ماهیت :** مشهور سابه دی چی سپرلی  
 موسم کی خودرو پیداگیری . رنگ : شین حنی سره . ذایقه : خه اندازه ترخه . مزاج : یخ اوتر

درجه ۲. دخنواطباؤپه نزد درجه ۱. افعال او استعمال : په خنوگرموناروغيوکی ددی استعمال مفیددی . اودبدن اضافه خشکی لری کوی . تندی اوگرمی ته تسکین ورکوی . د تشومتيازوادرارپیداکوی . دوینی جریان کنترولوی . او هضمیدوکی آسان دي .

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دغذائیت صلاحیت لرلوسره سره رطوبت. غوروزی. پروتین . کاربوهاییدریت ویتامین A.B.C په دی کی شتون لری اومعدنی اجزا لکه . فولاد . کلسیم اوپوتاشیم نه هم بی برخی ندی .

گندنا : (عربی) کراث (فارسی-هندي-أردو) گندنا (پنجابی) پوغات،پیازی (انگریزی) Leek Onion/Silver Rod . رنگ شین . ذایقه. تیزه . مقدارخوراک : ۱گرام نه تر ۲گراموپوری . مزاج : گرم اوخشک درجه ۲. دخنوپه نزدگرم درجه ۳. افعال او استعمال : دخوراک نه بعددخورلوسره دمعدی ترشوالی لری کیری . دسینی دبلغمودپاره بنه ده . ددی رس بلغمی ساه بندی ته مفیددی. جگراوتوری شکایت لپاره ددی اچارفایده منددی . په بندی ماهوری کی دگندنی جوشانده نافع ده . حه اندازه مدراوقوت باه اثرهم لری. ددی تخم خونی بواسیروته گتوردی . بداثرات : البته هضمیدوکی سخته ده زیات خورل ئی دبادواوبدهضمی سبب جوړیدی شی .گرم مزاج والاؤته دگندنی خورل مضردي . مصلح : شهدخالص. دهنیا. تازه کاسنی .

مٹر : (عربی) کرسنه (فارسی) گاؤدانه (هندي-أردو) مٹر (انگریزی) Pieldpeas ماهیت : دانه ئی دغلی په شکل ده خودترکاری په طوراستعمالیری . رنگ : تازه دانه شنه . ذایقه : پیکه ستغه . مزاج گرم اوخشک درجه ۲. افعال او استعمال : بدن کی وینه اوغوبنه زیاتوی . داعصابواوعضلاتوطاقت ته مفیددی . بداثرات : قابض اوبادگین اثرلری . گرم مزاج والاؤلپاره غیرموفق خواړه دي .



## کیمیائی تجزیہ

مزید تحقیقات : دی کی کاربوہائیڈریٹ اوہنی ویتامینات پہ کافی مقدار سرہ موجوددی او معدنی مادہ لکہ . سلفر او فاسفورس ہم لری .

### صحت لپارہ سبزی خومرہ ضروری ده

عام طور سرہ خلک شنہ سبزی دغذایہ طور سرہ استعمالوی . سبزیجات دقدرتی ویتامیناتو . معدنیاتو اونمکیاتو خراہہ ده . شنوترکاریوکی چونکی نمکیات زیات وی ددی وجی نہ ددی استعمال دتگر . گردو او مٹانی دکانو او داوردی مودی قبضیت لپارہ مفید تمامیدی شی . سبزیجات عام طور سرہ زرهضمیدونکی . قبض ماتونکی او دمعدی نہ فضلات ویستونکی اثر لری . کولمی صافوی او طاقت ور کوی . دسبزیجاتونمکیات وینہ صافہ او معتدلہ ساتی . او ددی استعمال سرہ انسان دپوستکی او دوینی ناروغیونہ محفوظ پاتی کیدی شی . آلو . کچالو . تیپر . گازرہ . چغندر و غیرہ کی دخوری اونشایستی مقدار زیات وی . ہمدارنگی مولی . تماتر . گلفی . گل کرم . پالک . ملخوزی . تیندی . کدو . مٹر او داسی نور داتول مفید او صحت بینونکی سبزیانی دی . عاموسبزیجاتوکی نائٹروجنی عناصر کم مقدار او ویتامینات . نمکیات زیات مقدار سرہ موجوددی . ددی وجی دسبزیجاتو استعمال صحت تہ نہایت گتور ثابتیدی شی . نوپہ خورلوکی ور تہ ترجیح او پاملرنہ دیرہ ضروری ده . سبزیجات عام طور زیاترہ خلک پہ زیاتو غورویکی بنہ سرہ کری پخوی نوداسی یخکری ہضمیدوکی سخت او ثقیل اثر پیدا کوی او ویتامین ئی ضایع شی یاسبزی یوئل او بوکی وجوشوی او ہغہ او بہ ورنہ لری کری اوبیائی پہ غورویکی تبی کوی داوبولری کیدوسرہ دغذائیت اثر ہم کمیدی شی . دسبزیجاتو غورہ پخول ہمیشہ پہ مناسبو او بو او معمولی غور او پہ نرم اور پخول پکاروی او دتور مرچ . تورہ زیرہ . ادراک او ہوگی نہ جو رہ شوی مصالحہ دسبزیجاتو اثر نور ہم بنہ کولی شی . او خاصکر دخنوسبزیانو خام خورل دیر غورہ وی . لکہ گازرہ . مولی . تیپر . تماتر . بادرنگ . سلاد . کاهو . گل کرم . چقدر . گندنا . شنہ دھنیا . پیاز او داسی نور . فقط عطار :

## دصحت لپاره څو اصول

- 1 - بدن روغ او صحتمند پاتی کیدو لپاره دصحیحی . متوازنۍ او پاکۍ غذا خوړل پکار دي .
- 2 - بدن ته د تازه او صافی هو او د لمر درنه فایده اخیستل پکار دي .
- 3 - اوږده اوږده ساه اخیستل . سږوته د تازه هو او سولو کوشش کول پکار دي .
- 4 - بدن ته د مناسب ورزش او مناسب آرام ورکول پکار دي .
- 5 - بدن د جراثیمو لگیدونه د بچ ساتلو تدبیر کول پکار دي .
- 6 - د بدن څخه د فاسده مادو خارجولو خاص خیال کول پکار دي .
- 7 - بدن د سختۍ یخني او گرمي نه د محفوظ ساتلو بندوبست کول پکار دي .
- 8 - په ازاده هوا کی د ویده کیدو کوشش کول پکار دي .
- 9 - په پاک او وینځل شوو لاسونو خوراک کول پکار دي .
- 10 - د شپۍ خوراک نه بعد لږ کړ خیال او څه اندازه وینس پاتی کیدل پکار دي
- 11 - په قراره قراره خوړل او خواړه په غابنونو کی بڼه میده کول او خوراک کی خوله پیره نه وازول پکار دي .
- 12 - د زیات خوراک کولو او بازاری گنده خوراکیو خوړلو کی اختیاط او ځان ساتل پکار دي .
- 13 - د خوراک په منځ منځ کی زیاتی اوبه او مایعات نه څکل . بلکی اوبه د خوراک نه مخکی یادیر ځنډنه بعد خاص کر سهار په نهاره زیات مقدار کی څکل پکار دي .
- 14 - زیاته غصه او قهر . پریشانی . فکرونو او سوچونو کولونه اعتزال کول پکار دي .
- 15 - روزانه یاد معمول برابر غسل کول . بدن او جامی . کور او ماحول پاک ساتل پکار دي
- 16 - په خبرو . ناسته او په تلور اتلو کی بدن او گردن سم سیده کول پکار دي
- 17 - قبض ته خیال کول لیکن خامحاجلاب نه اخیستل پکار دي .

- 1 8 - شراب . چرس و غيره اوتمباکو. نصوارنه پرهيزکول پکاردي.
- 1 9 - دغابنوصفائی اوحفاظت روزانه اوبالخصوص دشپی خیل معمول جوړول پکاردي .
- 2 0 - ماشي اومچان دخپلوکورو نو اوخواوشا ماحول نه دختمولوکوشش کول پکاردي .
- 2 1 - دخوراکونووختونه مقررول اوددی نه علاوه بی مقصده اوعبثو خوراکونونه پرهيزکول پکاردي .
- 2 2 - خوراکي شيان بنداومحفوظ ساتل اوباسي خوراکونونه اجتناب کول پکاردي .
- 2 3 - سوډاواثيريعنی تيزابی شربتونوپه های ساده اوبوخل پکاردي
- 2 4 - دزياتوغوبنوپه های سبزی خوروته ترجیح ورکول پکاردي .
- 2 5 - په غوړونوکی ډکی وهلونه ډډه کول اوچای حدکی دننه يعنی کمه اندازه شکل پکاردي .

غنم : (عربی) حنطه (فارسی) گندم (أردو-هندي) گیھوں . (انگریزی)

ماهیت : مشهوره غله ده چی په ټوله نړی کی په نباتاتي غذاگانوکی ډیره زیاته استعمالیږی . کوم چی دغنموډوډی سره سره په نورو قسمونو اوجدا جذاطریقوسره پخولی اواستعمالولی شی . چی پدی غله کی دانسان دبدن دپروورش لپاره تقریباًټول مفیداجزاموجوددي . رنگ : ژړیا سوربخن یاسپین بخن . ذایقه : څه اندازه خوړجنه . مزاج : گرم درجه . ۱. مائل اعتدال ته . مقدارخوراک : دهضم په اندازه . افعال اواستعمال : ټولو غذاگانونه غوره اوبهتره ده . غذائیت زیات لری . بدن مضبوطوی . زړه . دماغ اوسترگوته طاقت ورکوی . وجودکی وینه . غوښه اوماده تولید زیاتوی . دمیل ډیرمیده اوچان شوی اوږه قابض اثرلری اوکولموته بڼه ندي اوهضمیدوکی سخت دی . دغنموپوستکی په ډیرو مفیدواجزاؤمشمئل دی . بغیردچانیډواوړو

دوډی بهتره وی زر هضمیری اوملین تاثیر لری . فطیره . خامه اوسوزیدلی دوډی صحت ته مضره وی .

### کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی نائتروجنی ماده (پروتین) روغنی ماده (غوری) مختلف قسم ویتامینات . نشایسته اوفاسفورس په کافی مقدار سره اوڅه اندازه کلسیم . میگنیشم او پوتاشیم هم موجود دي .

جوار: (فارسی) جوار- ذره- فوره (هندي) خندروس (سندهی) جوتر(انگریزی) Jowars/Maize . مشهوره غله ده . رنگ : سپین ژربخن یاسوربخن . ذایقه پیکه . مزاج : معتدل او خشک درجه ۲ . مقدار خوراک : دهضم په اندازه . افعال او استعمال : دجوارو دوډی (سوکړک ، جوارى) دغنمو دوډی نه سپک دی په گیده ډیر بوج اودرون دوالی نه پیدا کوی . دمختلفو غذاگانو خورلوسره بدن ته طاقت ور کوی . دهر قسم سبزیجاتوسره خاصکر وچوسابو او قرتوسره خورل ئی ډیر شهرت اوخوندلری . دژمی موسم کی زیات استعمالیږی . وزن کمولوکی گومک کوی . دبادی بواسیرونارغانوته دسوکړک خورل فایده مند دي . دجواروتیل ډیر مشهور دي چی صحت لپاره دبازاری غورونه ډیر گټور دي خاصکر دشوگر او کولیسټرولو ناروغانوته دجواروتیل مفید دي اوسوکړک هم . بد اثرات : البته دسوکړک زیات استعمال سره کله کله دمعدی دگیس اوقبض لرونکونارو غانولپاره دمعدی دسوزیدوسبب جوړیدی شی .

### کیمیائی تجزیه

دزیاتی روغنی مادی په لرلوسره نائتروجنی ماده اونشایسته هم لری .

اوربشي: (شعیر) (فارسی) جو(هندي-أردو) جو(سندهی) جو(انگریزی) Barley . ماهیت : مشهوره غله ده . رنگ : ژربخن . ذایقه : پیکه . مزاج : یخ او خشک درجه ۱ . مقدار خوراک : دهضم په اندازه . افعال او استعمال : دگرمی موسم کی عمده غذاده . تندی اودوینی جوش ته تسکین ورکوی . معده قوی کوی . بادی اوبلغم لری کوی . درنوبولوادرار پیدا کوی . غذائیت

زیات لری . ددی آش کمزوری ناروغانو اوتبوکی نرمه او عمده غذاده . ماهرین طب وائی چی داور بشوډوډی دگرمی په موسم کی عمده خواړه دي بدن کی یخوالی پیدا کوی . تنده لری کوی اوصفاوی اخلاط دباوه وی . بد اثرات : البته داور بشوډوډی ثقیله او هضمیدوکی سخته ده اوقابض اثر لری . اود مداومت استعمال سره ئی د بدن وزن کمیدی شی .

### کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی لحمی اجزا . غورزی . ریشه . کاربو هائیډریت . ویتامین C اوڅه اندازه بی کمپلیکس . Vit.B.Complex موجود دي . اومعدنی ماده لکه . فولاد (اوسپنه) کلسیم (چونا) اوفاسفورس هم لری .

وریجی : (عربی) أرز (فارسی) برنج (أردو-هندي) چاول (انگریزی) Rice . ماهیت : مشهوره غله ده کوم چی عام طور سره نری وریجی دقابلی اوپلاؤپه صورت کی پخیری مشهور او خوندور خواړه دي . رنگ : سپین خوځنی سری . ذایقه : پیکه . مزاج : یخ او خشک درجه . ۱ . مقدار خوراک : دهضم په اندازه . افعال او استعمال : په گرم مزاج او گرمو ناروغیوکی دوریجواستعمال ډیر مفیددی . پاکه وینه پیدا کوی . بدن تیاروی . تندی ته تسکین ورکوی غذائیت کم لری . زرهضمیری خوقابض اثر لری . زره وریجه یواځی یامستوسره خورل مفیددی . په شدوکی پخی شوی وریجی بدن مضبوطولی شی . دغټو وریجوسره یوځای دمی پخول (یعنی شوله) دژمی په موسم کی زیاته استعمالولی شی بهترین اولذیذخواړه دي . دنوو وریجوپه نسبت زری وریجی بنی وی . البته که وریجی صافی کری شوی پخی شی نوڅه اندازه غذائیت ئی ضایع کیدی شی .

### کیمیائی تجزیه

په وریجوکی نشایسته ډیره زیاته وی لیکن دپنځه فیصده نائتروجنی مادی په لرلوسره روغنی ماده اونمکیات ډیر کم وی . اوڅه اندازه ویتامین هم لری لکه ویتامین E مناسب مقدار کی او

ویتامین A و D اوتھیامین ڊیرکم مقدار کی لری . یادونه : دماشین پذیرعه دوریجوئی موادو ویتامین ضایع کیری البته ڊپائکووریجی بهتری وی .

لوبیا : (عربی) فریقا (فارسی-اردو-هندي) لوبیا (پنجابی) اردان (پښتو) لوبیا اوځنو علاقو کی ورته گُرخی هم وائی . (انگریزی) Kidney Beans . رنگ : مختلف قسم . ذایقه : پیکه . مزاج : گرم درجه . ۱. تر درجه . ۲. دځوپه نزدگرم او خشک سره درطوبت فضلیه . مقدار خوراک : دسالن په صورت کی ۴تولی (۲۸) گرام پوری . افعال او استعمال : لوبیابدن ته مضبوطوالی اوقوت ورکوی . ماده منویه کی ډیروالی اوتینگوالی پیداکوی . دزنانوپه سینوکی شده زیاتوی . درنومتیازوادرار پیداکوی . زنانو دمیاشتنی عادت په راخلاصیدوکی کومگ کوی . دملادرداو مضبوطوالی ته دلوبیاخورل مفیددی . دلوبیانرم نازک اوشنه پلي د ترکاری په صورت کی هم استعمالیری کوم چی د بدن ډپرورش لپاره زیات اهمیت لری . البته دزیاتوپروتینو . مختلفو ویتامینونو . معدنی اجزاؤ اوشایستی نه بهرمنده سبزی ده . ماهرین طب لیکي چی دغوبنونه لوبیاکی پروتین زیات دي . بداثرات : البته هضمیدوکی سخت دی زیات خورل ئی دبد هضمی اوگیس سبب جوړیدی شی .

چینه : (عربی) حمص (فارسی) شورنخود (هندي-اردو) چنّا (پنجابی) چهولی (انگریزی) Gram . رنگ : ژریاسپین بخن اوسوربخن . ذایقه : پیکه . مزاج : گرم او خشک تازه گرم او تر درجه . ۱. افعال او استعمال : چینه دغذائیت په اعتبار سره تولودالوکی بنکاره اهمیت لری . دتول بدن خاصکر دملاومعدی طاقت زیاتوی . زر هضمیونکی . اشتها پیداکونکی اووینه صافونکی غذاده . ماده تولید او جنسی قوت اضافه کوی . مدّر اثر لری اودمتیازو او حیض رکاوٹ لری کوی . ددی بنوروا نزله زکام . حُکر . توری . گردو . جریان او اختلام په ناروغیوکی گتوره تمامیدی شی . بداثرات : دزیات استعمال سره دبد هضمی . گیدی ډپرسوب اومثانی دکانو احتمالی سبب هم جوړیدی شی اوثقیله هم ده . مصلح : گلقد . خشخاش . شبت . زیره سیاه .

### کیمیائی تجزیہ

مزید تحقیقات : دی کی پروتین . کاربوہائیڈریٹ . روغنی مادہ . ریشہ اوخہ اندازہ ویتامین C موجوددی . ددی نہ علاوہ معدنی اجزا لکھ . اوسپنہ . کلسیم اوفاسفورس هم شامل دي .

دال نخود : (عربی) دُخْن (فارسی) دال نخود، اُرزن (انگریزی) Millt . رنگ : ژر ذایقہ : پیکہ . مزاج : یخ . ۱. خشک درجہ . ۲. دُخْنوپہ نزدگرم اوخشک . افعال او استعمال : ددی خواہہ بدن کی وینہ پیداکوی . درنومتیازوادرارزیاتوی . داستسقاء لپارہ مفیددی . غذائیت کم لری . دچنواورو نہ میہتایی . پیکوری . سموسی اوقسماقسم غذاگانی جوړیدی شی . بداثرات : هضمیدوکی سخت دي قابض اوبادگین اثرلری . مصلح : شہد . شدہ . غوری . خورہ ، مجربات دچنواورہ . کورکمنداوشرشوتیل دری وارہ مناسب مقدار یوخی پی اوبوکی لامدہ کری دمخ دداغونولری کولولپارہ مفیدہ دواء دہ .

مسور : (عربی) عدس (فارسی) نشک (ہندی-اُردو) مسور (پینتو) نسک (انگریزی) Lentils  
رنگ : سور . ذایقہ : پیکہ . مزاج : گرم مائل اعتدال تہ خشک درجہ . ۲. افعال او استعمال : مشتهی اوطاقتورخواہہ دي . بلغمی مزاج والولپارہ موافق دي اوسوداوی مزاج والولپارہ ناموافق دي . رنی متیازی جاری کوی اودماہواری زیادت کی ددی استعمال مفیددی . دسینی نارو غانوتہ ددی بنوارواگتورہ دہ . بداثرات : خہ اندازہ قابض اوبادگین اثرلری . اوبواسیروتہ دنسکو استعمال بنہ نہ دی . مصلح : دباداموتیل . سرکہ .

### کیمیائی تجزیہ

دزیاتی نائٹروجنی مادی (پروتینو) اوکابوہائیڈریٹ پیہ لرلوسرہ خہ اندازہ غورہم لری . ہمدارنگی معدنی مادہ لکھ . کلسیم . مگنیشم . فاسفورس . سلفرو غیرہ پدی کی موجوددی .

می : (عربی) ماش هندی (فارسی) ماش- بنوسیاه (هندی-أردو) أُرْد (انگریزی) Kidney  
 Bean . رنگ : شین . ذایقه : پیکه . مزاج : یخ اوتردرجه ۲ . داطباؤپه نزدگرم اوتر  
 مقدارخوراک : په قدردهضم . افعال اواستعمال : می ماده منویه کی غلظت اوزیادت  
 پیداکوی . مردانه طاقت زیاتوی . دزنانوپه سینوکی شده زیاتوی . دماده منویه جمله  
 ناروغیوکی ددی استعمال مفیددی . دبنی هاضمی والاؤلپاره په بدن کی وینه . غوبنه  
 اوغوروالی زیاتوی . دشوگرناروغانولپاره بهترینه غذاده . می دشولی یعنی غتووریجوسره  
 یوخی پخولوکی دوریجو(شولی) خوندزیاتولی شی . دماش دالو افعال اواستعمال هم دمی پشان  
 دی . بدائثرات : می هضمیدوکی سختی دی اوبادگین اثرلری اودماش دال هم بادی ثقیل اوبلغم  
 پیداکونکی دی . دغبت وزن . لوندتوخی اوساه بندی ته مضردي . دبددهضمی . قبض  
 اوخگرناروغانولپاره نقصان ورکونکی دی .

تورمرچ : (فلفل اسود) (فارسی) فلفل سیاه- فلفل گرد-مرچ سیاه (هندی) سیاه مرچ (أردو)  
 کالی مرچ (انگریزی) Black Peppie . رنگ : تور . ذایقه : تیزه سوزونکی . مزاج : گرم  
 اوخشک درجه ۳ . مقدارخوراک : ۳رتی نه تر ۱۴ ماشی (پاؤباندی یوگرام) پوری . افعال او  
 استعمال : حافظی . اعصابو . خگر اودمعدی طاقت ته گتوردی . داشتہاء اوهاضمی نظام  
 درستوی . اکثره دخوراک شیانومضراثرات دفع کوی . دورمونواوبادوتحلیلونکی دی .  
 رطوبت جذبوی . دبلغمومصلح دی . دبادواوگیدی ددرده مانع اودافع دی . دمعدی اوکولموباد  
 خارجوی . زهریله مواددقی په ذریعه وباسی . یخو اودماغی ناروغیواودغابنونورطوبتی درد  
 کی ددی استعمال مفیددی . بدائثرات : گرم اوخشک مزاج والاؤته دتورومرچوزیات استعمال  
 بنه نه دی . دگردوناروغانوته هم په اختیاط سره استعمالول پکاردي . اوزره دحرکت د  
 تیزوالی باعث هم جوړیدی شی .

کیمیائی تجزیه



مزید تحقیقات : دکیمیائی تجزیہ نہ معلومیزی چی تورومرچوکی دیورال داره غوروپه شمول جوهر پائیرین . فولاد . پوتاشیم . میگنیشم . سوڈیم . فاسفوزس . تانبه . گندھک . کلورین او ائیوڈین شامل هم دي .

بادام خواہہ : ( عربی ) طُوفَا ، لوز الحلو (فارسی) بادام شیرین (ہندی-اُردو) بادام میٹھا (انگریزی) Akmond Sweet . رنگ : پوستکی سپین ژربخن . مغز سپین . ذایقہ : خورہ خوشمزہ . مزاج : گرم اوتردرجہ .۱. دخنوپہ نزد معتدل . مقدار خوراک : ۷انه تر ۱۱ دانو پوری . افعال او استعمال : داعضاء رئیسہ طاقت ته گتوردی . جسمانی اودماغی قوت زیاتوی . بدن کی تیاری والی راولی . ددی استعمال دبدن دغوروالی اودوینی دزیاتوالی دپارہ فایده مندثابتیدی شی . اعصبی سیستم پیآوری کوی . منی کی تینگوالی راولی اومردانہ حواک مضبوطوی . دژی لکنت اودروندوالی لری کوی . ژبه . سینہ اوطبیعت نرموی . دوچ توخی اومثانی دخراش لپارہ فایده منددي . دسترگواوحافظی لپارہ بہترین نعمت دی . خوب پیداکونکی اوملین اثر لری .

### کیمیائی تجزیہ

باداموکی نائٹروجنی مادہ (پروتین) روغنی مادہ (تیل) . خورہ . نشایستہ . ویتامین C او اوویتامین B.2 B.1 . فولاد . کلسیم اوخہ اندازہ لبنیات موجوددی .

پستہ : ( عربی ) فستق (فارسی-اُردو-ہندی) پستہ (انگریزی) Pistashew . رنگ : پوستکی سپین ژربخن . ذایقہ : غورجنہ لذیذہ خہ اندازہ خورہ . مزاج : گرم اوتردرجہ .۱. مقدار خوراک : مغز ۶گرامونہ تر ۱۲گراموپوری . افعال او استعمال : ددھن . حافظی . زہرہ اودماغ طاقت دپارہ گتورہ ده . بدن تیاری او جسمانی کمزوری لری کوی . دگردوخوروالی دفع کوی . منی اومردانہ قوت زیاتوی . توخی ته هم فایده لری اوبلغموخارجولوکی سہولت پیداکوی . دزہرہ اودماغ کمزوری . نسیان . دبدن حوارالی . دواہ نہ مخکی اوروستہ

کمزوری اوسرعت انزال کی دپستی استعمال گتورتامیدی شی . بداثرات : زیات خوړل ئی معدي او جگرته بڼه ندي . مصلح : سکنجبین . آلبخارا . خوبانی .

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : پسته کی لحمی ماده . روغنی اجزا اومعدنی موادکافی مقدار سره موجوددی .

**جنگوزی :** (فارسی) حب صنوبر(هندي-أردو) چلغوزه (انگریزی) Filbert Nut . رنگ : دیوستکی پیکه سوریاتوربخن مغزسپین . ذایقه : څه اندازه خوړه لذیذه خوش خونده . مزاج : گرم اوتردرجه ۱ . پاکرم درجه ۲ . مقدارخوراک : ۷گرامونه تر ۱۲گراموپوری . افعال او استعمال : ددی استعمال سره بدن ته زیات غذائیت حاصلیری . جسمانی طاقت پیاوړی کوی . زړه اوپتوته خاص قوت وربینی . رگونه اوپتی مضبوطوی . گردواومثانی ته طاقت ورکوی اودزخمونودجوړیدوصلاحیت هم لری . بدن تیاری . لوړه زیاتوی . سینه نرموی اوداوړی مودی توخی دفع کوی . مردانه صحت برقراره ساتی . اومنی کی غلظت اوزیادت پیداکوی . شهوانی رغبت کی تیزوالی راوی . بندی سدی راخلاصوی رنی متیازی زیاتوی او استسقاء کنترولوی . دوینی دجک فشارناروغان دفالچ دحملی نه محفوظ ساتی . دځگرپه ناروغیوکی دجنگوزواستعمال بیحده مفیددی . دکولموفاسده رطوبات اصلاح کوی . دپخنی په موسم ددی استعمال دردونوته مفیددی . همدارنگی فالج . لقوه . رعشه . ملادرده . وجع مفاصل اوعرق النساءکی دجنگوزی خوړل گتورتامیری . بداثرات: هضمیدوکی سخت دي . دزیات استعمال سره ئی دگیډی دپرسوب اومروراحتمالی سبب جوړیدی شی . مصلح . سکنجبین . اوترش میوه جات . یادونه : خام حالاتوکی خوړل بڼه ندي نینی شوی بهترووی .

**غوزچهارمغز :** (عربی) جوز(فارسی) چهارمغز،گردگان (أردو) اخروپ (هندي- سندهی) اکهروپ (انگریزی) Walnut . رنگ : دیوستکی بهورا سپین بخن مغزسپین . ذایقه : پیکه مگر لذیذه غوړجنه . مزاج : گرم اوخشک درجه ۳ . دځنوپه نزدگرم درجه ۲ . تردرجه ۳ .

او خشک درجه ۱. دعام معالجینوپه نزدگرم او خشک درجه ۲. مقدار خوراک : مغز ۱۵انه تر ۳۰ گرامو پوری . افعال او استعمال : دغوزخورل اعضاء رئیسہ ته طاقت ورکوی . اعصابی او عضلاتی سیستمونه پیاوری کوی . جنسی خواک کی قوت اوزیاتوالی راوی . بدن کی تیاروالی او تقویت پیدا کوی . بدهضمی دفع کوی . دبدن نه فاسده مواد راوباسی . نرم اوملین اثر لری . دمنقی . انحر او بادام سره خورل ئی داعضاء رئیسہ طاقت اودماغی کمزوری لپاره په خصوصیت سره مفید تمامیدی شی . دغوزانوشین پوستکی دغابنوپه مبلوسره اوری او غابنونه مضبوطیری . بد اثرات : هضمیدوکی سخت دی دکمزوری معدی او چاغ خلکوته خورل په اختیاط سره پکار دی . زیات خورل ئی دبدن دگرمایش اوستونی دخاربنس اوبدهضمی سبب هم جوړیدی شی . مصلح : سکنجبین . ترش انار او ترش شیان .

### کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : پدی کی ویتامین A.B.C . په لرلوسره پروتین . غور . اومعدنیات لکه . فولاد . فاسفورس . مگنیشم . پوتاشیم . سوڈیم . سنکھیا . کبریت (گندهک ، گوگرد) اوتانبه موجوددی .

کاجو: (فارسی) بادام فرنگی (هندي-اردو) کاجو (انگریزی) Cashew Nut . رنگ : مغز سپین . گل سورتوربخن . ذایقه : خوره خوندوره . مزاج : گرم او تر . مقدار خوراک : ۶گرامونه تر ۲۵گرامو پوری . افعال او استعمال : کاجوهر اعتبار سره یوه زیاته بهترینه میوه ده . بدن ته غذائیت . دماغ ته تقویت اوتروتازگی وربینی . دماغی کمزوری . نسیان او حافظی کمزوری لپاره خاص علاج دی . بدن مضبوطوی . دخوانی حفاظت کوی اودبوډاوالی په حالت کی ددی استعمال سره دبدن کمزوری کنترولیدی شی . دسپرم حجرات پیاوری کوی . بادی ناروغیو . بواسیرو . خونی اسهال . دوینی خرابوالی اودزیره کمزورتیا ته دکاجو استعمال گتور تاثیر لری .

### کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی دویٹامین B.A په لرلوسره روغنی ماده . پروتین . کاربوهایدریت . نکوتینک اسید . فولاد . کلسیم . فاسفورس او همدارنگی نور قیمتی اجزا شامل دي .

کشمش (ممیز) (عربی) کشمش، ربیب (فارسی-اردو-هندي) کشمش (انگریزی) Raisins . رنگ خو قسمه لری خو عام طور سره دوه قسمه شهرت لری شنه اوسره . ذایقه : خوږه او ترشبخنه لذیذه . مزاج . گرم او ترمائل اعتدال ته . مقدار خوراک : په اندازه دهضم دواء ۱۲ گرام . افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . اعضاء رئیسسه ته خاص طاقت وربینی طبیعت نرمونکی او ملین اثر لری . وینه کی پاکوال اوزیاتوالی راولی . کولموته قوت ورکوی . سینه پاکوی . دماغ او مردانه طاقت دپاره سودمند دي . زړه ته دطاقت ورکولو او خوشحالولوله آمله دزړه خفگان او کمزوری لری کوی . توخی . زکام . دادرار خرابولی . چیچک او خسره وغیره کی ددی استعمال گټور دی . بد اثرات : کیدی شی داندازی نه زیات خوراک ئی دگردولپاره مضرتام شی . مصلح : عناب (مرخنی) . خشخاش . سرکه .

### غذائي توازن برابرساتل پکار دي

مونږ باید دغذا دارزبنت . مناسب توازن اودهغی دفاویدو اونقصاناتونه ځان پوره خبرکړو . ځکه چی دانسان د بدن جوړبنت اودنشونمابقا اودمزاج اعتدال اودصحت دارمدار غذائي ارزبنت اومناسب توازن پوری اړه لری . کومی روزمره غذاگاني چی مونږ ئی استعمال کی راولو د هغی داستعمال په کیفیت بایدځان دانا او خبردار کړو چی پدغه غذاکی کوم اجزا شامل دي اوصحت ته ئی کومی فایدي او کوم نقصانات رسیری . اودمزاج کیفیت ئی څنگه دی . اوبیاځان ته کتوسره چی زمونږ په بدن کی دکوم اجزاکی اودکوم زیات ضرورت لیدل کیری . لکه څنگه چی غذا بدن ته بیشماره فایدي رسوی همدارنگی کومی غذاگاني چی دصحت دجوړیدو اوناو غیو دمخنیوی صلاحیت لری . نوباید دمزاج برابر اومناسب توازن په حدکی استعمال کړی شی . اوداهم سوچ کی راوستل پکار دي چی دغذا داهمیت دغذا دمقدار دغذا دپخولو او غذا

داستعمال طریقه وپیژنو. حنی خلک داعتدال دأصولونه ناخبره وی . همیشه غواری چی خپله گیده دتورپشان دخولی پوری ډکه کری . که انسان هرپوشی ته پوره متوجه شی اوپه صحیح توازن اومقدار سره ئی په استعمال کی راولی اوخپل روزمره خوراک خکاک په پوره اعتدال سره وکری نودروغ اوسالم صحت سره به ژوندتیروی . فقط عطار:

سویابین : ماهیت : یوقسم غله ده چی په چین اوجاپان کی زیاته پیداگیری . ددی تیل هم مشهور اومفیددی اوسویابین دسبزی په صورت کی استعمالیری چی ددنیاپه ټولوسبزیوکی خاص مقام لری . مزاج : گرم اوتر: افعال اواستعمال : دغذائی اومت په اعتبار سره تمامی غذائی اجزادی کی شامل دي . کوم چی دانسان د بدن دصحت اونشونمالپاره ضروري دي . سائنس پوهانو په نزد عامو غلودانو. دالونو. غوښواو وچومیوونه زیات طاقت لرونکی دي . عام جسمانی نظام صحت مند او برقرار ساتی . اعضاء رئیسه اومعدی ته قوت بینونکی ارزښت لری . بدن کی وینه اوغوبنه زیاتوی . مردانه خواک پیاوړی کوی. البته دنشایستی مقدار کم لری نودشوگر ناروغانولپاره ددی استعمال نهایت مفیددی .

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : سویابین کی روغنی اجزا . لحمی اجزا اوویتامینات په زیات مقدار سره موجوددی . همدارنگی معدنی اجزاوی لکه . فولاد . کلسیم . پوتاشیم اوفاسفورس هم په خصوصیت سره قابل ذکر دي .

موم پلي : (أردو-هندي) چینابادام (فارسی) موم پلي (سندهی) بوھی لگ (انگریزي) Ground Nut . ماهیت : موم پلي دوچی میوی په طورزیات استعمالیری بالکی ددی نه ۵۰ فیصده تیل هم لاس ته رآی . ذایقه : غورجنه پیکه خوندوره . مزاج : گرم . ۲. خشک درجه . ۳. افعال اواستعمال : موم پلي غذائیت زیات لری . بدن کی حرارت اوطاقت پیداکوی . اعصاب پیاوړی کوی . ددی فوایدچهارمغزوغیره نه کم ندي . دتجربی نه

معلوماتی چی دهیموفیلیا Hemophilia په ناروغی کی لاجوبه دواء ده. اوددی ناروغی دوینی دجریان لپاره ډیر بهترین اثرلری بلکی دهرقسم دوینی دجریان لپاره مفیدثابت شویدی. موم پلی کی زیات دصحت دجوړولو اجزاشامل دي. بداثرات: په هضمیدوکی سخت دي. په زیات اومتواتر استعمال سره داشتتهاء کموالی. جریان. اختلام اوسرعت انزال دپیداکی دوسبب جوړیدی شی. البته مناسب خوړل ئی بالکل بی ضرره دي.

### کیمیایي تجزیه

مزیدتحقیقات: موم پلی روغنی ماده زیاته لری. دی کی نائتروجنی ماده. کاربوهایدیریتس. نشایسته. ویتامین B1 کلسیم اوفاسفورس هم موجوددي.

توت شیرین: (عربی) توت حلو (انگریزی) Mulberry. رنک: مختلف سپین ژربخن او سوربخن. ذایقه: خوږه. مزاج: گرم درجه ۱. تردرجه ۲. مقدارخوراک: تازه توت ۶۰ گرام نه تر ۱۲۰ گراموپوری. افعال او استعمال: طبیت نرمونکی اثرلری. بدن کی دصلحی قوت اودماغی برداشت پیاوړی کوی. حُگر اصلاح کوی. صافه وینه پیداکوی. بدن تیاروی. دگردوغوروالی زیاتوی. حُگراوسبری قوی کوی. توری ته په خصوصیت سره مفیددي. مردانه طاقت کی اضافوالی راولی. داخلاطوپه نضج کی دانخرسره مشابه دي. وچ توت هم دپه موسم کی زیات استعمالیږی. اودتورتوت شربت دستونی دناروغیولپاره بهترین علاج دی. بداثرات: زیات خوراک ئی ددهضمی اودستونوسبب هم جوړیدی شی. اودزړه. اعصابواوسینی ناروغانوته په اختیاط سره خوړل پکاردي.

انخُر: (عربی) تین (فارسی-اردو-هندي) انجیر(انگریزی) Fig. ماهیت: مشهوره میوه ده چی تازه اووچ دواړوحوالاتوکی استعمالید شی خوتازه دوچ په نسبت غوره وی. رنک: تور او سور. ذایقه: خوږه لذیذه. مزاج: گرم درجه ۱. تردرجه ۲. مقدارخوراک: تازه دهضم اوبراشت په اندازه وچ ۳ عدد قبضیت دپاره ۵ عدد. افعال او استعمال: جسمانی اودماغی

کمزوری دپاره گټوره میوه ده . دماغی جمله ناروغیوکی دانخراستعمال مفیدثابت شوی دی . ددی استعمال طبیعت کی لطافت اونرمایش پیداکوی . خُگراوتوری صفاکوی . دتوری پرسوب لری کوی . قبضیت چی دمرضونومورگنل کیری داوردی مودی قبضیت دمنخه وری ملین اوقبض ماتولودوجی بواسیروته فایدمندی . دگیدی چنجی وچنی . ادرارراوستونکی دی دگردو اومثانی سوزش اوکانولپاره بهترین علاج دی . تنفسي ناروغیودپاره مؤثره تخفه ده سینه نرموی بلغم نری کوی اوخارجوی . ساه بندي اوتوخی کی دانخرخورل مفیدتمایری . منویه سپرموکی طاقت پیداکوی اومردانه خُواک پیاوری کوی . هر قسم خواړه هضموی اودخوړودنه هضمیدوشکایت دفع کوی . دوینی دلور فشار . دوینی دشکردزیادت اوپه وینه کی دغوړو (کولسترولو) دزیاتوالی دکمی عامل گرخی . دزیات وزن په کمولوکی کومک کوی . دمخ رونق بنابسته کوی . اووینتانودتویدواو عضلاتودکمزورتیامخنیوی کوی . وینه صافوی . خوله راولی . کولمی پاکوی . ستونی . معدی او غابنونودردکی دانخرخورل بڼه اثرلری . بداثرات : البته زیات خوړل ئی دگیدی دخرابوالی . بدهضمی شکایت پیاکولی شی اوخُگر ناروغانوته په اختیاط سره خوړل پکار دي . مصلح : انار . سکنجبین . تجربات : دگردواومثانی دکانوواو قبضیت دمنخه وړلودپاره ۵ عددوچ انخراکه روزانه په نهاره وخوړل شی نومفیدتوامیدی شی .

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دمایعاتو . لحمیاتواوخوړی په لرلوسره سره ویتامین A او C په کافی مقدار سره اوکم مقدار سره ویتامین B او D پدی کی موجوددی همدارنگی معدنی اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . پوتاشیم . میگنیشم . سوډیم . فاسفورس . تانبه . گندهک اوکلورین په انخراکی شامل دي .

بیره : (عربی) نبق دانی ته وائی اوونی ته سدر(فارسی) کنار(اردو) بیر(هندي) بیری (انگریزی) Jujube Fruit . ماهیت : عامه مشهوره میوه ده دوه قسمه لری یوته باغی اوبل ته خُنگلی . باغی ته سدر اوخُنگلی ته خیال ویل کیری . رنگ : خامه شنه اوپخه سره اوژړه . ذایقه : خوړه اوترشبخنه . مزاج : یخ اوخشک درجه ۱ . مقدارخوراک : ۱۰ دانوپوری .

افعال او استعمال : گرم مزاج والاؤ ته موافق ده . صفر او دوینی گرموالی ته تسکین ورکوی . تنده ختموی . خوروته رغبت پیدا کوی . وینه تصفیه کوی . دستروگوبینائی اورو بنانتیا زیاتوی . مفرح اثر لری . البته قابضه ده که نینی کړي شي دستونو او پيچش کی استعمالیږي شي . تجربات : دبیری پانی اوبوکی وجوشوی کله چی نیمی اوبه وچی کړی نو دوینتو وینځلوسره ویننتوته طاقت حاصلیری او پینه ئی ورکیری .

جامن (سندهی) جمون (بنگالی) کالاجام (انگریزی) Jumbul . ماهیت : دایو خاص قسم میوه ده چی دهغی زری . دونی پوستکی . پانی او گل په ادویاتو استعمالیری . رنگ : پوخ جامن اودی تور . خام شین . ذایقه : څه اندازه خوره لذیذه . مزاج : یخ او خشک درجه ۲ . افعال او استعمال : دگرم مزاج والاؤ لپاره موافقه میوه ده . دوینی گرمایش اوصفراته تسکین ورکوی . د بدن دگرمی اودوینی نواقص اصلاح کوی . ځگر . توری اومعدی ته طاقت ورکوی . اشتها ته دحرکت ورکولو او قابض اثر لری . درنومتیازو زیادت کمی اودشوگر (خوری) راتل ئی کنترولوی . دشوگر ناروغانو اومثانی کمزوری کی دجامن خورل بیحده فایده مند ثابت شویدی . په اسهال کی ددی استعمال مفیدی . ددی خورلوسره غابنونوته هم قوت حاصلیری . بد اثرات : هضمیدوکی سخت دي . البته پاخه جامن زیات خورل سوروته نقصان ورکونکی اثر لری . مصلح : فلفل سیاه . سونډ . مالگه . مجربات : دشوگر Diabetes Insipidus په ناروغی کی متیازي زیاتی راخی کوم ته چی Poly Urin ویل کیری پدغی ناروغی کی دجامن زری میوه سفوس کړی خورخی دوه دوه گرامه صباو بیگا دتازه اوبوسره خورل کیری کوم سره چی دشوگر ناروغی ته ډیره فایده حاصلیدی شی . ددستونو لپاره رب جامن بیحدمفید تمامیری . داوردی مودی اسهال لپاره نسخه . جامن زری . هلیله سیاه . مغزگری آم دری واره هموزه میوه کیری نه تر ۳ گرامو پوری ۲ روزانه دتازه اوبوسره . نسخه . تخم درخت جامن خشک سفوف ۵.۵ گرین روزانه دورخی دری حلی دتازه اوبوسره خورل کیری دکوم سره چی تقریباً ۱۰ پونډوزندمتیازو کمیری او ۱۰۴۲ تناسب شکر هم کمولی



شی . بله نسخه کوم چی دشوگر لپاره مفیده ده . دجامن گلان ۱۰ گرام میده د ۲۵۰ گرام او بوکی یو خای روزانه شکل کیری .

### کیمیای تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی کاربو هائیپریت . پروتین اود غورپه لر لوسره خه اندازه ویتامین A.B.C او ملک اسید . اگزیک اسید او تینین هم موجوددی .

کوپره (عربی) نارجیل (فارسی) جوز هندی (هندي-اردو) ناریل (انگریزی) رنگ: دپوستکی سور دننه مغرسپین . ذایقه : خوشمزه خوره . مزاج : تازه یخه وتر وچه گرم او خشک درجه ۲ . دخنوپه نزد گرم وتر . مقدار خوراک : ۲۴ گرام او پوری . افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . د بدن اصلی حرارت ته قوت ورکوی . بدن تیاروی . پاکه وپنه پیدا کوی . ماده منویه تینگوی او مردانه صحت پیاوری کوی . دگردو او مثنای کمزوری کی ددی خورل فایده منددی . دبادی نواقص لری کوی . فالج ته زیاته مفیده ده . خاص طور سره تازه کوپره خورل غوره وی . دکوپری تیل دیر مفیددی کوم چی دواء استعمالیری . بد اثرات : وچه کوپره خه اندازه قابض اثر لری . توخی . ساه بندی او او از خرابوالی په صورت کی دوچی کوپری خورل اختیاط سره پکاروی . مجربات : حب ناریل . نسخه . تالمکھانه بیخ او تنگن هر یو ۲۵ گرام میده کری مغز کوپره سالم کی و اچوی او دکوپری خالی حصه دبر گدش دونه دکه کری او دکوپری سوری دهغی دتکری سره بند او دمونج بان اخیر ورکری چی کوپره په نظر رانشی . او بیاد غنمویه غله ۲۰ ورخی دفن کری او دفن نه بعدد بان لیپ (اخیر) لری او کوپره سره داندرونی دواء میده او خالصوشهدوکی ۸۰ گولی ورخه جویری . دشیپی یوه گولی ۳۷۵ گراموشدوسره خورل کیری او برداشت کولی سهار او ما بنام یوه یوه گولی و خوری . دواده نه مخکی اوروسته کمزوری لپاره بیحده مفیده . یوه هفته کی طاقت ظاهریری پوره ۴۰ ورخو استعمال سره د بدن توله کمزوری لری کیدی شی . بله نسخه دکوم سره چی غابنونو صفا کیری د غابنونورتی او توروالی ختمیری او غابنونه تک سپین کیری . کوپری تیل یوه قاشق . خالص شهدیوه قاشق . میده کور کمندیوه قاشق . د اروسودانیمه قاشق . گلیسرین Glycerin Liquid هم یوه قاشقه

ٲول اجزاسره يوځاى لسوورځولپاره روزانه استعمالولى شى . دكوپرى تازه اوبه سهارپه نهاره دگيدى چنجي (HookWorm) خارجوى .

### كيمياى تجزيه

مزيدتحقيقات : دى د ۷۰د فيصده غوروپه لرلوسره .كاربوهايډرپٲ . پروٲين اوفاسفيٲ موجوددي .

اُوزى شُده : (عربى) لبُنُ المغره (فارسى) شيربُز (هندي-اُردو) دوده بكرى (انگريزى) Goats . مزاج : يخ درجه . ۱ . تر درجه . ۲ . مائل حفيؑ حرارت ته . مقدارخوراك : نيم ليٲر افعال او استعمال : دغواميڼى وغيره دشدوپه نسبت داُوزى شده زيات فايډمنډدي . دامريكا يو مشهورماهر غذائيات ډاكٲر ډوگلس تهامس دتجرباتوپه بناء دخكوشيانوپه مقابله كى دٲولونه غوره اوفايده مندداُوزى دشدوځكل دي . ددى دبرترى دوه اسبابه دي يوداچى زر هضميدونكي دي اوبل داچى اُوزى ته دسل (ٲى بى) ناروغى نه پيداكيڼرى . همدارنگى داُوزى شده دبدن د پرورش اوتحفظ صحت غذائيت لرى . اودهوكدوجوربنت اومضبوطياصلاحيت لرى . بدن كى دوينى نريوالى برقرارساتى . دگرم مزاج والاؤلپاره نهايت قوت بڼونكي دي . داُوزى شده دگرمى اودوينى ناروغيو . دماغي اوستونى ناروغيو.سل اودپهيرو(سرو) زخم . پيچش اوسنگرهنى اسهال . ځگر اوتورى . نكسيراوبواسير . داوډدي مودي ٲبي اوتوځى . دمٲانى زخم اوخراش (كربنى) . ژيڼرى يعنى هرقسم ناروغيوكى ددى استعمال گٲورثابت شوى دى . او خاصكروروماشومانوته . بدائثرات : دزيات يخ مزاج والاؤته داُوزى شُده ډيراستعمالول په اختياط سره پكاردى . مصلح : شهدخالص . باديان .

### كيمياى تجزيه

دى كى دويتامينونوپه شمول . فولاد . فلورين . ميگنيشم . كلسيم . سوډيم . خوره وغيره شامل دي .

غواشده : (عربی) لبنُ البقر. (فارسی) شیرگاؤ (هندی-أردو) دودھ گای (انگریزی) Cow.s Milk . مزاج : معتدل سره درطوبت فضلیه نه . مقدارخوراک : نیم لیتر. افعال اواستعمال دغذائیت په زیات لرلوسره زرهضمیدونکی دي . زړه اودماغ ته طاقت ورکوی . بدن تیاروی . طبیعت کی نرموالی اوجنسی طاقت کی زیادت راولی . بدائثرات : دتوری اودگیډي داعضاؤ ناروغان ئی په اختیاط سره استعمالولی شی . مصلح : شهدخالص . خوره .

میښی شده : (عربی) لبنُ الجاموش (فارسی) شیرگاؤمیش (أردو-هندی) دودھ بهنس (انگریزی) Buffalo.s . مزاج : معتدل سره درطوبت غلیظه : مقدارخوراک : نیم لیتر . افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری . دبدن اعضاءقوی کوی . وینه پیداکوی . ماده منویه اوجنسی طاقت پیاوړی کوی . بدائثرات : څه اندازه ثقیل دي .

گدی شده : (عربی) لبنُ الضآن (فارسی) شیرمیش (هندی-أردو) دودھ بهیر (انگریزی) مزاج یخ اوتردخنوپه نزدگرم اوتر. مقدارخوراک : ۳۶۰ ملی لیتر. افعال اواستعمال : داغذائیت زیات لری . بدن ته طاقت ورکوی . وینه زیاتوی . حرام مغزاومردانه طاقت ته مفیددي . بدائثرات : هضمیدوکی سخت اوثقیل اثرلری .

اوبنی شده : (عربی) لبنُ اللقاع (فارسی) شیرماده شتر (هندی-أردو) دودھ اونتی . مزاج : گرم اوخشک درجه ۲ . مقدارخوراک : ۲۵۰ ملی لیتر. افعال اواستعمال : داوبنی شدوکی غوروالی کم وی نوماده معتدل القوام جوړوی اوسدی راخلاصوی اودبدن باطني پرسوبونه تحلیلوی . هضمیدوکی آسان دي . اوبدن کی طاقت اوچستی پیداکوی . دځگراومثانی دپرسوب . اودتوری اواستسقاءپه ناروغیوددی استعمال دمناسبی بدرقی سره ډیرمفیدتمامیدی شی . دتوخی ساه بندی . استفراق . بواسیراوبدهضمی په ناروغیوکی داوبنی شده هم گټورثابت شویدی . داوبنی شده سل ناروغی . کینسر اوشوگر اوددی متعلقه ناروغیوکی مددگار اومؤثردي .

یادونه : که په کومواشخاصوچی هر قسم شده بد اثر لری نویولیتیر شدوکی ۷ گرامه دارچینی میده شوی واچوی د شدو بد اثر اصلاح کولی شی .

ماسته : (عربی) لبن الحامض (فارسی) ماست ، جغرات (هندی-اُردو) دهی (انگریزی) Curd  
مزاج : یخ اوتر درجه ۲. مقدار خوراک : دهضم په اندازه . افعال او استعمال : زړه . دماغ او کولموته طاقت ور کوی . بدن تیاروی . گرمی اوتندی ته تسکین ورکوی . د بدهضمی . دستونو او دوینی نواقص لری کوی . دسل ناروغی . داوردی مودی توخی . ساه بندی او بواسیروکی د ماستو استعمال گتوردی . د تندرستی قائم ساتلوسره سره بدن د پیر و ناروغیونه د نجات ذریعه هم جوړیدی شی . ماسته د شدو په نسبت فایده مند ثابت شویدی . ماسته انتی سپتک اثر لری . معده او کولمی دمضر و اثراتونه محفوظی ساتی . ددی استعمال دانتی بانیوتیکو درملوسره یوخی مفید او مؤثر ثابتیدی شی . مرطوب او قابض تاثیر لری . که کولموکی غوتی نه وی نویچش ته فایده مندی . بد اثرات : پیرتروه ماسته کیدی شی دوینی جوش . د سینی سوزیدل . توخی . زکام او دجنسی کمزوری درامنخ کیدوسبب هم جوړشی .

شومره : (عربی) مخیض (فارسی) دوغ (هندی) چهاچه (پنجابی) لسی (انگریزی) Butter  
Milk . مزاج : یخ اوتر درجه ۲. مقدار خوراک : ۱۲۰ ملی لیتر نه تر ۲۴۰ ملی لیتر پوری دواء . افعال او استعمال : د گرمی په موسم کی بهترینه تخفه ده . صفرا قطع کوی . دوینی جوش لری کوی . تندی او گرمی ته تسکین ورکوی . تشی متیازی زیاتوی . معدی او کولموته د طاقت ور کولوله وجی اسهال صفرای . سنگرهنی . دمعدی او خگر گرموناروغیوکی دشومری استعمال مفیدی . تازه او خوره شومره کولموکی د زهر پیدا کولو و الاجراثیم فوراً وجنی اوقوت هاضمه کی اضافه والی راولی . ددی استعمال دثقیل او ناقابل برداشت غذاگانوپه هضمیدوکی کومک کوی . دفرانسی یو پاکتر سیچین د تجرباتونه د اثابت شویده چی دشومری استعمال سره بدن کی زور والی زرنه رخی . او بدن د پرورش لپاره اعلی درجه خواړه دی .

پیروی : (عربی) دوآیته (فارسی) سرشیر (ہندی-اُردو) ملائی (انگریزی) Cream . ذائقہ : خورہ . مزاج : یخ وتر . مقدار خوراک : دھضم دبرداشت مناسب . افعال او استعمال : دبدن دپروش کولووالاغذادہ . بدن کی تیاریوالی اوطاقت پیداکوی . طبیعت نرمونکی اومقوی دماغ اثرلری . مردانہ حُواک پیآوری کوی اومادہ منویہ کی زیاتوالی راوی . دبدن پہ پتوکی غوروالی پیداکوی . بداثرات : ثقیل اثرلری کمزوری معدہ ئی زرنشی ہضمولی ،

کوچ : (عربی) زبد (فارسی) مسکہ (ہندی-اُردو) مکھن (انگریزی) Butter . ذائقہ : خوشمزه غورجنہ . مزاج : یخ درجہ . ۱ . تر درجہ . ۲ . مقدار خوراک : ۱۲ نہ تر ۲۴ گرامی پوری . افعال او استعمال : دبدن ہرقسم گرمی او خشکی لری کوی . دبدن دطاقت . چاغوالی او غوروالی لپارہ مؤثر دی . زہرہ اودماغ تہ طاقت ورکوی . مادہ منویہ کی زیاتوالی اوملاکی قوت پیدا کوی . وینہ کی اضافوالی راوی . دوجودپوستکی نرموی . ظاہری اوباطنی ورمونہ تحلیلوی . فضلات دمتیازودلاری خاجوی . بداثرات : زیات استعمال ئی دوینی دغورو (کولیسٹرولو) اوبدہضمی ناروغانولپارہ نقصان ورکونکی دی ،

خارووغوری : یاژرغوری : (عربی) سمن (فارسی) روغن زرد (روغن مسکہ گاؤ) (انگریزی) Clarified Butter . رنگ : ژراوسپین . ذائقہ : پیکہ . مزاج : گرم درجہ . ۱ . تر درجہ . ۲ . افعال او استعمال : پہ بدن کی وینہ . غوبنہ او غوروالی اضافہ کوی . دبدن دطاقت اوتیاریوالی لپارہ مؤثرخوارہ دی . دماغ روہنہ کوی . دوجودنہ خشکی لری کوی اوبوستکی ئی غورساتی . مادہ منویہ اومردانہ طاقت زیاتوی . طبیعت نرمونکی اوملین تاثیرلری . دبدن پرسوبونہ کینوی اودردونہ ئی آراموی . دخنوزہریلہ مادوو دنفوذ مانع اثرلری . دغواغوروی پخی شوی غذاگانی . مہتائیان اودبکری جورشیان نہایت مفید اومقوی اثرلری . بداثرات : دوینی دغورو دزیادت ناروغانواودزہرہ اوبدہضمی ناروغانوتہ دغورواستعمال پہ اختیاط سرہ پکاردی .

اوداسی ناروغانوته دهر قسم غورونه دتیلواستعمال مفیددی . خاصکردزیتون اوجواروتیل . اودغوروزیات استعمال معده اودهاضمی نظام کمزوری کولی شی . مصلح : جوارشات ، پنیر: (عربی) جبن (فارسی-أردو-هندی) پنیر(انگریزی) Cheese . ماهیت : عام مشهوردی کوم چی دشدونه جوړیږی . پنیرزیات قسمونه لری خو عام قسم خیدک اوترش (مالگین) وی اوپنیرمایه دواء زیات استعمالیږی . رنگ : سپین یا ژربخن . ذایقه : حیدک خوړخوشمزه مالگین ترشبخن لذیذ . مزاج : تازه یخ اوتردرجه ۲ . زورمالگین پنیرگرم اوخشک درجه ۳ . مقدارخوراک دضرورت اوهضم په اندازه . افعال او استعمال : طاقت بښونکی اوعده غذاده . دزیات غذائیت لرلوپه وجه بدن کی طاقت اوغټوالی پیداکوی . صافه وینه . غوره خلط اوطبیعت کی نرموالی پیداکوی . دگردو . معدی اوکولموطاقت ته فایده مندخواړه دي . هضمیدوکی سخت اوقابض تاثیرلری تازه پنیرغوره وی هودپیری مودی اوباسی پنیرخوړل ندي پکار ،

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دزیاتی نائتروجنی مادی (پروتین) اوروغنی مادی په لرلوسره سره معدنی ماده اوویتامین A او D هم په خاص اوکافی مقدارسره لری ،

شهد : (عربی) عسل (فارسی) انگبین (هندی-أردو) شهد (پښتو) شهد ، گبین (انگریزی) Honey . ماهیت : دشهدوخاص قسم مچی دي چی داونواوبوتودگلانو اوبوری(چینی) اونورو شیانوگرده اورس خوری اودالله تعالی په قدرت مچی خپل شهددانسانانوپه خدمت کی ورکوی چی دپیروفوایدواوبهترینو غذائیاتوسرچشمه ده . رنگ : سپین اوسور . ذایقه : خوړه خوشمزه . مزاج : تازه گرم درجه ۱ . خشک درجه ۲ . زاړه شهد گرم درجه ۳ . خشک درجه ۲ . مقدار خوراک : ۲۴گرامونه تر ۶۸گراموپوری . افعال او استعمال : دبدن دپروورش کولو طاقت زیا تولواوحرارت عزیزدی دراوچتولولوپاره بهترین مؤثرلرونکی نعمت دی . دیومفیدی صالحی او صافی وینی دپیداکیوووالاغذاده . زړه اودماغ ته دخوشحالولواوقوت ورکولوصلاحیت لری .

جنسی طاقت پیاوری کوی . په سبروکی شته بلغم لری کوی . ساه بندی . توخی . نزله اوزکام کی ددی استعمال گتوردی . دمعدی . کولمو او دهضم نظام درستوی . بلغمی اوبادی مزاج والود پاره نهایت مفیددی . دفالج . لقوه او اعصبی سیستم دستتوالی دپاره دشهدواستعمال دیر مؤثردی . دورمونودپخولو او تحلیلولو لپاره گتور ثابت شویدی . د بدن نه زهریله موادوباسی اوافاضل رطوبات ئی وچوی . اودزخم دوینخلو او صافولو مددگار ثابت شویدی . په سترگو لگولوسره دسترگو بنایست او جلا پیدا کوی . دشهدومتواتر استعمال سره انسان دمختلفونارو غیو نه محفوظ پاتی کیدی شی . ملین اودافع تعفن اثر لری . ددی په قوام کی معجونیات . جورشات . مر به جات وغیره جوړ پیری دکوم پذیرعه چی دتعفن . بدبویی او خرابیدونه بچ پاتی کیدی شی . اودایقه خوشگواره اوقوت ئی دکلونوپوری برقرار ساتلی شی . که شهداوبوکی استعمال شی نویخ تاثیر پیدا کوی او گرم چای سره وخورل شی نو گرم تاثیر اختیاروی . تجربیات . که دملا او جنسی طاقت دپاره سهار په ناشته کی شهدوسره کوچ شده اود هگیو ژړ وخورل شی نومفید ثابت پیری . او که شهددگازر و دحلوه سره وخورل شی طاقت بینونکی اثر لری . بد اثرات : البته شهداوغوری یوحای کولوسره دزهریله اثر پیدا کولو امکان لری کوم چی بدن ته نهائی نقصان ورکونکی دی . همدارنگی کثرت استعمال ئی کیدی شی دگرم مزاج والاؤلپاره دسرردی اوتندی دپیدا کیدو باعث وگرخی . مصلح : دلیمو اوبه . سرکه اوترش شیان

### کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : شهدوکی دخوری اقسام لکه . گلوکوز . لیولوز . سکروز . او ویتامینات لکه . ویتامین A.B.C . معدنیات لکه . اوسپنه . فاسفورس . او پروتینی اجزا وغیره موجوددی ،

### دزیره صحت مند ساتلو دپاره مفیدی مشوري

0 روزانه دورزش معمول جوړول . ددی لپاره یوساعت پائیده مزل کول . سپک مک ایکس سائز کول مفیدوی . خپل وزن غتوالی ته نه پرینودل . داضافه جسمانی محنت اومتوازن غذا پزیرعی چاغوالی قابوکی راوستل .

0 غور. چٲ پٲی خوراكونه اوزیات خواره شیان . مرغن او ثقیله غذاگانونه مکمل پر هیزکول .

0 خوش خوراکی اوچسکی نه خان ساتل . علاوه ددی نه تیزی یخی اوبه اویادیخ اوبونه اجتاب کول .

0 دکوموشدو اوماستونه چی پیروی لری کری شوی وی هغه شده اوماسته استعمالول .

0 صبائی په نهاره یوگیلاس اوبوکی شهداولیمواستعمالول. یادآناریادمنی رُب یوه قاشقه په نهاره یوگیلاس تازه اوبوکی خکل اویادخنومیوواوبه یاجوس خکل .

0 دپانووالاسبزی استعمالول . چای . قهوه . کولامشروبات . سگریٲ . شراب اوو غیره نشائی شیانونه حتی الوسع پر هیزکول ،

ایاتاسی ته پنخه قسمه سپین زهر ونه بنایم

• بوره (چینی) • مالگه • داوړوسوډا • سینین میده اوره • سپین غوری . یادونه : مطلب دادی چی خنوناوغیوکی دزهر و خاصیت لری خو عام طور سره هم په اختیاط اوخپل حدکی خوړل پکار دي .

چای : (عربی) شاي (فارسی) چای خطائی (هندي-أردو-پښتو) چای (انگریزی) Tea

ماهیت : مشهورشی دی کوم چی دیوبوتی پانوخته لاس ته راخی چی هندوستان . آسام . نیپال اودکن کی زیات پیداگیری . علاوه ددی نه چین،خطا، تبت اویورپ کی هم پیداگیری . رنگ : عام طور سره ډیر قسمونه لری لیکن درنگ په لحاظ سره دوه قسمه شین اوتوروی . ذایقه : ترخه . . مزاج : گرم اوخشک درجه ۲. مقدار خوراک : مطبوخاً ۳گرام . افعال او استعمال : بدن نرمونکی اوخوله راوستونکی او اعصابوته دحرکت ورکولوتاثیر لری . په غم اوغصه کی دتخفیف راوستلواتر لری . دخکلونه بعد بدن کی دچستی اوکارکولو استعداد پیدا کوی . لیکن خوب تختوی . ډیری گرمی اوگرم خوراک دوجی تنده یادگیډی ددروندوالی اوسترتیا دوجی تندی ته تسکین ورکوی . دغورجن خوراک اودیرخوراک نه بعد اودزیات وزن والاودپاره دچای خکل مفیددی اودکینسر دخنواقسامودمخنیوی احتمالی سبب هم جوړیدی



شی . اگرچی چای کی کوم غذائیت نشته دی البته شُده . پیروی . کوچ . پنیر . کشمش . وچ توت . چکلیت اوخواره مواد وغیره عمدہ غذا جوړولی شی . بداثرات : البته نشایسته لرونکی غذاخوړل دچای سره دمعدی اوکولمودکمزوری باعث جوړیدی شی . دچای متواتراوزیات استعمال بدن ته حنی ستونزی پیداکولی شی . دحنواطباؤپه نزدذره . دماغ . بی خوابی اودوینی دخرابتیا سبب جوړیری . دخشکی اوقبضیت شکایت پیداکوی . اودحنوپه نزدچای زیات استعمال دکسلمندی اوخواروالی سبب هم جوړیدی شی . دنشی او عمل باعث هم گرخی چی په نه حکلوسره ئی حنی وخت په بدن کی سترتیاوسردردی محسوس کیدی شی . همدارنگی جریان . کثرت اختلام . بواسیر . دوینی لوړفشار . دبی هوشی اوماهواری د دزیاتوالی په صورت کی دحدنه زیات دچای خکل مضرتمامیدی شی . مصلح : شُده . پیروی . خوره . دچای جوړولوبنه طریقه داده چی اوبه وچوشیری اوچای پکی ورواچولی شی . چای دوباره جوشیدوسره اویادزیات وخت ساتلوسره دتینک اسید مقدارزیاتیری کوم چی بدن ته نقصان ورکونکی اوقابض اثر لری . دغٹوپانوپه نسبت نری پانوکی تینک اسیدزیات موجودی

### کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : په چای کی یوخاص قسم ماده موجودده کوم ته چی کیفین وائی همدارنگی تینک اسیداوکم مقدارکی یوخاص قسم تیل هم لری .

چرگانوغوبنی : لحمُ الدُجاج ، والدیک (فارسی) گوشت مُرغ، گوشت خروش وماکیان (هندي- اُردو) گوشت مُرغ (اگریزی) Fowal.s Meat . مزاج : گرم اوتر حوان حالت کی معتدل . افعال او استعمال : غذائیت زیات لری اوزر هضمیدونکی خواره دی . صافه وینه پیداکوی . دبدن په وینی . غوبنی . وازدی او هډوکوکی طاقت پیداکوی . دماغ . فهم . ادراک اودهن ته قوت وربینی . عقل کی تیزوالی اوزیاتوالی راولی . منی اوشهوانی قوت زیاتوی . دهاضمی نظام تیزوی . یادونه : دفارامی چرگانوپه نسبت کورنی چرگانوغوبنی غوره وی اویخنی بنورواپی ناروغانولپاره مفیده اوگتوره وی . اودکم عمرچرگوروغوبنی ډیری بهتری وی ،

سیرلی غوبنی : (عربی) لحمُ اماغر (فارسی) گوشت بز (هندی-اُردو) گوشت بکری (انگریزی) Goats Meat . مزاج : گرم اوتر. افعال او استعمال : دگرم مزاج والاؤلیپاره موافق غذاده . بدن ته طاقت ورکونکی او آسانه هضمیدونکی خواړه دي . وینه پیداکوی . ماده تولید او جنسی قوت پیاوړی کوی . دسل او سنکرهنی ناروغانو او کمزور حضراتو ته دسیرلی غوبنه او دهغی یخنی گتوره غذاده . دخنوډاکترانو په قول دسیرلی یا سیرلی دغوبنو کومه عضوچی خوړل کیری بدن همغی عضوی ته طاقت ورکوی . بد اثرات : البته آئینه خوړل ئی دصرع (مرگی) ناروغانو ته نقصان ورکونکی ده . مصلح : دارچینی ،

پسه (گډ) غوبنه : (عربی) لحمُ الضَّان (فارسی) گوشت گوسفند (اُردو-هندی) گوشت بهیڑ (انگریزی) Mutton Meat . مزاج : گرم اوتر درجه ۲. افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . زړه ته قوت ورکوی . بدن کی غوبنه زیاتوی اوتیاروالی پیداکوی . تینگه اودرنده وینه پیداکوی . مردانه طاقت ته فایده ورکوی . دپسه وازدی دورمونودتحلیلولو اثرلری . پتوکی نرموالی راولی . بد اثرات : دکمزوری معدي اشخاصو ته خوړل په اختیاط سره کول پکاردي،

غواغوبنی : (عربی) لحمُ البقر (فارسی) گوشت گاؤ (هندی-اُردو) گوشت گائے (انگریزی) Beef . مزاج : گرم درجه ۱. خشک درجه ۲. افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . بدن ته دطاقت ورکولو او مضبوطولو و الاخوړه دي . بدن کی وینه تولیدوی . بد اثرات : هضمیدوکی سخته ده او غلیظه اثرلری . زیات استعمال ئی دسوداوی او فاسده اخلاطو دپیداکی دوامکان لری . د عرالنساء اوزنگونو (گونډو) ناروغان ئی په اختیاط سره خوړلی شی . مصلح : تورمرچ . دارچینی ،

میینی غوبنه (عربی) لحمُ الجاموش (فارسی) گوشت گاؤمیش (هندی-اُردو) گوشت بهینس (انگریزی) Buffaloes Meat . مزاج : گرم او خشک درجه ۱. افعال او استعمال : ددی خوړلوسره بدن مضبوطیری . دمحنث کشواو مشقت کونکواو خاصو دپاره گتوره غذاه ده.

اودگر دوخواروالی دپاره نفع لرونکی ده . په بدن کی وینه پیدا کوی . بد اثرات : هضمیدوکی  
 سخته ده او غلیظ اثر لری . زیات استعمال ئی دسوداوی اوردی اخلاطو دپیدا کیدو امکان لری .  
 مصلح . دارچینی . کباب چینی . گوره ،

ماهی (عربی) حوت ، سمک (فارسی) ماهی (اردو-هندي) مچھلی (انگریزی) Fish .  
 مزاج : گرم درجه ۲ . خشک درجه ۱ . افعال او استعمال : غذائیت زیات لری هضمیدوکی  
 آسان دي . خوار او کمزور و حضراتو لپاره عمده غذا ده . بدن تیاروی . اعضاء رئیس ته طاقت  
 ور کوی . ددماغ قوت دپاره په خصوصیت سره فایده لرونکی اثر لری . مردانه رُغبته او طاقت  
 پیاوړی کوی . بد اثرات : زیات او متواتر خوړل ئی دگرم مزاج والاؤته ناموافق دي . تنده هم  
 پیدا کوی . مصلح : گلقد . روغن بادام . زنجبیل . سکتجبین . یادونه : دماهیانوسره یوځای  
 یافور ابعده . شده . ماسته . شومره . کهیر . شهد . سرکه . دمسور و دال . هندوانه . مولی او آئس  
 کریم خوړل بڼه ندي ،

### دغوبنو استعمال

غوبني مشهور عام خواړه دي چې دمختلفو څارو و او مارغانو څخه لاس ته راځي کوم چې په  
 مختلفو طریقوسره یخولی او خوړلی شی . غوبنه د بدن په جوړولو او پرورش کولوکی زیات  
 اهمیت لری او د بدن د غټولو او غښتلی کولی دپاره مهم خواړه دي اگرچې هره غوبنه مختلف  
 خاصیت لری خو عام طور سره غوبني د بدن د جوړولو او پرورش کولو صلاحیت لری . غوبني  
 عام طور سره غذایت زیات لری د پروتینو . غورو . نمکیاتو او مایعاتو مجموعه ده . په غوبنوکی  
 د پروتینو ماده زیاته لیدل کیږی . چې د بدن پتی رگونه اوریشی د پروتینی مرکباتو څخه جوړیدی  
 شی نوڅرنګه چې بدن دمختلفو حرکاتو او افعالو سره د زنده گی په هره لمحہ کی زمونږ بدن  
 تحلیلوی شی لهذا ددی تحلیل دکمی پیدا کیدو د صحت برقرار ساتلو او جسمانی نشونما دپاره  
 همدغه روزانه غذا ده کومه کی چې د پروتینی غذا ضرورت زیات لیدل کیږی . ماهرین غذاوایی  
 کوم پروتین چې د حیوانی غذا ګانانو نه حاصلیږی د نباتاتی پروتینونو نه غوره وی . د انسان د  
 غوبنی خوراک ته چې مدنظر شونو تعجب پیدا کیږی چې مختلف ممالکوکی د قسما قسما ځناورو

و غیرو غوبنو استعمال زیات کیدی شی. غوبنی د بدن دپروورش کولوسره سره د بدن دڅه نواقصو اوصحت د خرابوالی باعث هم جوړیدی شی . زیاته غوبنه خوړل بدن ته نقصان ورکونکی او موجب دمختلفونارو غیوگرځی . په غوبنوکی دانسان د بدن دپروورش کولووالا ماده شامل ده کوم ته چی پروتین ویل کیږی خوالبته داپروتین په خپل حدکی دننه استعمالول پکاروی که دخپل حدودونه زیات وخوړل شی نوزیات اوفالتوپروتین کولی شی چی یورک اسید جوړکړی کوم چی په ځگر(آئینی) اوپه گردوبوج راوستلی شی . لکه یوانسان یومن باروړی شی اوته ورباندی دومنه بارواچوی نوددی وجی گردی اوځگرمتاثره کیدی شی . نوزمونرشیوخو اطباؤکرامودزیاتوغوبنوخوړوڅه تاکیدنه دی کړی البته دهغی فوایدونواقص ئی راپه گوته کړیدی.اگرچی زمونرپه ملک کی غوبنی زپاتی خوړلی کیږی اومالداره خلک غوبنه دچسکی په طورخوری . یادونه بایدوکړم چی دڅاروو غوبنی دڅاروودعمر اوصحت سره هم زیات تعلق لری لکه دکم عمروالا یاصحت مندڅاروی غوبنه دزورخوار اومریض څاروی په نسبت غوره وی اوبدائثرئی هم کم وی نوداکوشش کول پکاروی چی دڅاروودغوبنو اودهغی دوازدو (غورو) استعمال په اختیاط سره وکړی شی . نه دحدنه زیات البته کومی غوبنی یاوازدی چی خوړل کیږی دهغی دبرداشت اوخپل مزاج ته په کتوسره دهغی خوړل پخپل حدکی پکاروی . دعطارلیکنه :

چرگوهگی : (عربی) بیضه دجاج ، بیضه ماکیان (فارسی) تخم مرغ (هندي-اردو) انډامرغی (انگریزی) Egg . مزاج : دهگیوژرگرم اوخشک درجه ۲. دځنداطباؤپه نزد مرکب القوی مائل گرمی ته. دهگیوسپین یخ اوتردرجه ۲. یا یخ درجه ۲. خشک درجه ۱. مقدار خوراک: ۲ عددونه تر ۴ پوری. افعال او استعمال : دچرگوهگی اوهرقسم شده قدرتی طور سره مکمل غذائیت لری . هگی ټول بدن ته دطاقت ورکولو اودزړه اودماغ دپیاوړه کولو صلاحیت لری. زیاته وینه تولیدوی. جنسی خواهش اوجنسی ځواک پیاوړی کوی . بدن کی دزیاتی شوی کمزوری اوضایع شوی گرمی لپاره عمده دواءده. دماشومانو د بدن دپروورش کولو لپاره بهترینه غذا ده کوم چی دهغوی دوینی . غوبنی . هډوکو وغیره دپاره مفیده ثابت شویده خاصکر

دخلور کالونه کم عمر ماشومانوته . بد اثرات : دهگیوزیات استعمال دگرم مزاج والاؤ لپاره ناموفق دی. اودجریان منی . کثرت اختلام اوسرعت انزال ناروغانودپاره دنقصان ورکولو سبب هم جوړیدی شی . مصلح : شده . دگازرو رس . یادونه : دهگی نیم پخته پخول فایده منددي ،

سونډ ، ادرك : (عربی) زنجبیل رطب (فارسی) زنجبیل (أردو-هندي) ادرك، سونډه (انگریزی) Ginger . ماهیت : دادیوقسم بوټی بیخ دی کوم چی حُمکه کی کیری ددی کشت هندوستان کی زیات وی . تازه ته ادرك اووچ ته سونډویل کیری . رنگ : سپین بهورا بوی تیز. ذایقه : تیزه ترخجنه . مزاج : تازه گرم درجه . ۳. خشک درجه . ۱. وچ (سونډ) گرم او خشک درجه . ۲. افعال او استعمال : اکثره دمعدی په ناروغیوکی استعمالیری . معدہ قوی کوی . دبادودایستلواو هاضمی نظام دجوړولواثر لری . قوت حافظه پیاوړی کوی . جنسی طاقت زیاتوی . بلغمی مزاج والاؤ لپاره نهایت مفیددی . ددی استعمال اکثره ناروغیوکی مفید ثابت شوی دی لکه . فالج . لقوه . ساه بندی . نزلہ زکام کی اوداسی نور اودخنوسبزیاتو بادی اوبلغمی اثر کنترولوی . بد اثرات : دبیشماره فوایدو سره سره حنی بد اثرات هم پیدا کولی شی . دحدنه زیات او همیشه استعمال کولی شی چی حنی وخت دذکر شوو فوایدوبرعکس یعنی آلتہ اثر درامنخ ته کیدوسبب هم جوړشی . نوددوائی په طورئی استعمالول پکار دی نه دغذا. مصلح : روغن بادام . شهدخالص . تجربات . دمیدی دتیزابیت اوسینی سوزش دپاره نسخه . سونډ ۲گرامه میده : اویوه پیاله اوبوکی ۲دقیقودپاره جوش کری اوبیائی وڅکی یایوگرام میده سونډ اوبوسره استعمال کری . اودکولسترولومریضانودپاره روزانه همدغه تکرار شوی طریقہ سره په کولیسټرولوکی کمی راتلای شی . بله نسخه دمیدی تمام نواقص لری کوی . هاضمه درستوی . دگیډی در داوگنده ارگوته فایده لرونکی ده. سونډ او حسب ضرورت سپیرکی دلیمو اوبوکی لبرقدری لامده اوبیائی سوری ته وچ کری اوڅه اندازه توره مالگه ورسره یوځای میده کری دیوگرام نه تریونیم گرام پوری دتازه اوبوسره خوړل کیری ،

وره لاچی : (عربی) قاقله صغار (فارسی) لاچی سبز، هیل بوا ، خیربوا (هندی-آردو) الاچی  
 خُرد (انگریزی) Cardamom . رنگ : دپوستکی پیکه شین دانه تورہ. مزاج : گرم او خشک  
 درجہ ۲. مقدار خوراک : نیم گرام نہ تریوگرام پوری . افعال او استعمال : زہرہ . دماغ او  
 معدی تہ قوت ورکوی . زہرہ خوشخالونکی تاثیر لری . بادتحلیلی . دمعدی درد اوبادی دردونو  
 تہ تسکین ورکوی . ساه بندی او توخی تہ فایده لری . طبیعت صافوی اوبلغم لری کوی دماغی  
 تکلیفونوکی دلاچی استعمال گتوردی . زہرہ راجکیدل اوقی تہ نافع دہ . دخولی بدبوی دفع  
 کوی . اودبدن خولہ خوشبودارہ کوی . مجربات : لاچی پہ چہلم کی دثکلوسرہ دلوگی تیروول  
 ئی ایتکی کنترولوی . دمعدی کمزوری . گیس . بدہضمی . زہرہ راجکیدل . قی او اسہال دپارہ  
 مفیدہ او آسانہ نسخہ . لاچی خُرد ۲۴ گرام . سوند ۱۲ گرام . دارچینی ۹ گرام . لونگ ۶ گرام .  
 زیرہ سیاہ ۳ گرام تولہ دوائی میدہ کیری . خوراک ۱ نہ تر ۲ گرامہ پوری دبادیانو عرق یاتازہ  
 اوبوسرہ دخوراک نہ یوساعت بعد . دتبی او ہاضمی دخرابوالی دپارہ نسخہ . وِرہ لاچی .  
 طباشیر . ست گلوبرابروزن میدہ کیری . خوراک ۲ رتی نہ تریوگرام پوری د عرق بادیان  
 یا اوبوسرہ صبا اوبیکا ،

اسپغول اوست اسپغول : (عربی) بزر قطونا (فارسی) اسپغول (آردو-ہندی) اسپغول  
 (انگریزی) Ispogul Seeds . رنگ : سورمائل سپینوالی تہ حنی توربخن ہم وی اوست  
 اسپغول سپین وی . ذایقہ : پیکہ لعابدارہ . مزاج : یخ او تر درجہ ۲ . مقدار خوراک : ۳ گرامونہ  
 تر ۱۲ گرام پوری . افعال او استعمال : قبضیت . پیچش . کولموزخم او دمعدی تیزابیت تہ  
 مؤثر دی . دگرمی او تندی شدت لری کوی . دوینی جوش . دصفر ازیادت او دگرمی موسم کی  
 تبوتہ تسکین ورکوی . اووینہ کی دکولیسیتولودکموالی مددگاردی . دمری خرابوالی .  
 داوازکیناستو اووچ توخی کی ددی استعمال مفید ثابت شوی دی . دجریانی منی اومثانی  
 ناروغیوکی ہم استعمالیدی شی . دمتیاز و دتلونو دسوزش او گردودگرموالی شکایت لری کوی .  
 داسپغول ست ہم ہمدغہ خاصیت او اوصاف لری خود اسپغول پہ نسبت لبرخوندور اوزر اثر  
 لونکی دی . البتہ داسپغول او دہغی دست لبر مقدار خورل قابض اوزیات مقدار خورل ئی قبض

کشا تاثیر لری . بد اثرات : دیکنی په موسم کی دیک مزاج والاؤلپاره په اختیاط سره خورل  
پکار دی ،

زیتون تیل : (عربی) دهنُ الزیت (فارسی) زیت (هندي-أردو) روغن زیتون (انگریزی)  
Olive Oil . مزاج : گرم اوتر درجه . ۱. دخنویه نزد درجه . ۲. مقدار خوراک : ۶ ملی لیتر نه  
تر ۲۴ ملی لیتر پوری . افعال او استعمال : دزیتون تیل دماغ پیوړی کوی . بدن اوزره ته طاقت  
ببنونکی تاثیر لری . د بدن دننه کربنواو التهاب ته فایده مند دی . د وجود ورمونه تحلیلوی  
او غړوکی نرموالی راوی . سترتیا او د وجود دردونوکی ددی استعمال مفید ثابت شوی دی .  
دځگر نه فاسده مادي وباسی او د تریخی کانو خار جو لوکی کومک کولی شی . شوگر کمولی شی  
او قبضیت ماتوی . او د گیدی چنجی و جنی . ددی استعمال د بدن دکمزورتیا او دخوروالی لری  
کولو او د جنسی طاقت دزیاتولو لپاره مفید دی . خارجی استعمال یعنی ددی مالش بدن نرمولی  
شی او پیرسوبونه ئی کینوی . او د غړو دردونه آراموی او طاقت ور کوی . او دکمزور و ماشومانو  
بدن ته هم دروغن زیتون مالش مفید دی . بد اثرات : متعن حالت کی استعمال لوسره دخار بن  
پیدا کیدو امکان شته . مصلح : شهدخالص . شربت بنفشه ،

غیر متوازن خواړه صحت ته ځنی ستونزی رامنځ ته کولی شی

لکه څنگه چی دانسان بدن د قوت برقرار ساتلو لپاره خوړو ته زیات ضرورت لری . نو باید داسی  
خواړه و خورل شی چی یوازی د بدن برقرار ساتل نه بلکی دروغ صحت او مختلفونارو غیو  
دمخنیوی په بنیاد او د متوازن حد چوکاټ پوری تړلی وی . کیدی شی د حد نه زیات . غیر متوازن  
او د مزاج دا اعتدال خلاف خورل صحت ته ځنی ستونزی رامنځ ته کړی . او د اهم یاد ساتل پکار  
دی کوم ورونه او خویندی چی د ۳۵ نه تر ۴۰ کالو عمر ته رسیدلی یا دهغی نه زیات عمر کی وی  
او یا عام طور سره چاغ خلک نودوی باید پروتین لرونکی او غوړ لرونکی شیان په اختیاط سره  
استعمال کړی ځکه زیات اوفال توپروتین اوزیات غوړجن شیان د بدن جزونه بلکی ځنی وخت  
د دغسی خلکو د صحت لپاره دنقصان سبب جوړیدی شی . اوزیات اوفال توپروتین دځگر او گردو

دبوج سبب وگرخی . همدارنگی زیات اوفالتوپروتین اوغورلرونکی عناصردغت وزن اوددیر عمروالاؤدوینی دلورفشار Hi.Blood Pressare اوپه وینه کی دغورودزیاتوالی یعنی کولیسترول Colestrol اودبدن دخوری دزیاتوالی یعنی شوگر suger اومتیازوکی دیورک اسید UricAcid دزیادت اوداسی نوری ستونزی رامنخ ته کولی شی . یاکوم خلک چی دگردوحنی ستونزی لری هغوی بایددفولادواوکلسیمو عناصرپه اختیاط سره اودشوگر ناروغان دخوری اونشایستی لرونکی عناصرپه اختیاط سره چاغ حضرات اودزیره اودماغ ناروغان اوتشومتیازوکی دیورک اسیدناروغان بایدپروتین لرونکی شیان خاصکرلحمیات اوروغنیات لرونکی خواړه په اختیاط سره استعمال کری حکه دعلاج نه پرهیزکول بهتروی . همدارنگی غذا دمزاج دتناسب په معیارخوړل پکاردي مثلاً . دیوانسان په بدن کی گرمی اوخشکی ده اوهغه گرم اوخشک شیان زیات استعمالوی یاخوک یخ اوترمزاج ولری هغوی یخ اوتر خوراگونه همیشه کوی اوداسی نور. نوزما دگرانولوستونکونه داتقاضاده چی روزانه خپل خواړه په مناسب توازن اودناروغی دمخنیوی اوصحت ته دفایدی رسولوپه بنیاداستعمال کری . اوپه هر حالت کی دومره مقدارخواړه وخوری چی تاسی ئی دهضمیدوتوان ولری اوستاسی په بدن خه بوج اوبداثرپیدانه کری . دعطارلیکنه :

### دویتامین A مختصر فواید

ویتامین A . دویتامین اے استعمال بدن تندرسته تواناوخوبصورتته کوی . دسترگوصحت اودید. روبسانتیا اودبنکلا لوی سبب جوړیدی شی . دویتامین اے په موجودگی کی انسان دشبکوری . سرواوکولموناروغیونه محفوظ پاتی کیدی شی . دجلدی ناروغیومخنیوی کوی . اوخاصکردناروغیوپه مقابله کی قوت مدافعت پیاوړی کوی . دسات شوی اندام په پیوندکی مرسته کونکی دي . په غذاگانوکی دویتامین اے کمبوداوغیرموجودگی په صحت بداتر غورخولی شی ،

### قدرتی ذرایع

دویتامین اے حاصلولودوه لوی ذرایع دي چی یوه حیوانی اوبله نباتاتی ده . حیوانی ذرایع مثلاً. ماهیان. حُگر(آئینه) اوخاصکردگادماهی دحُگرتیل اودچرگوهگی. نباتاتی ذرایع خصوصاً



ژړرنګي غذاګاني مثلاً: گازره . ژړمغزووالاخوړکدو. ژړتپير. ژړزردآلو. انګور اومکئ و غیره اوددی نه علاوه زیاتره شنوپانوسبزيجاتواونباتی خوړوکی هم دویتامین اے شتون وجودلری ،

### دویتامین B مختصر فواید

ویتامین B . ویتامین بی دصحت اوتندرستی سره ډیرتعلق لرونکی دي . د بدن دا عصابونروسس سستم . زړه اودماغ ډیپاوره کولولپاره ویتامین بی ډیره ضروری جزوده . د بدن غړي مضبوطوی . اود بدن دنشونمادپاره بهترین او غوره ثابت شويدي . په مخ کی د تراوتازگی . حوانبنت . ډپوستکی د خوړوالی اونرموالی باعث جوړیدی شی . دهاضمی دقوت په جوړبنت اواشتهاء پیداکیدوکی ښه اثرلری . په غذاګانوکی دویتامین بی نشتوالی یا کمبود زړه اوعصاب ډیرمتاثره کولی شی ،

### قدرتی ذرایع

: دویتامین B د حصول ډپاره غذاګانوکی ټولونه زیات مقدار غنمو . اوربشو او غیرماشین شوی وریجی اودالواقسامو اونورو غلودانوکی موجودیت لری . ددی نه علاوه سبزيجات . میوه جات . لبنیات یعنی شده اودهغی نه جوړشوي خواړه . غوښي . حکر . هگی . بادام او پسته وغیروکی موجوددي خصوصاً دهگی ژړدویتامین بی محزن دی ،

### دویتامین C مختصر فواید

ویتامین C : د طبی نقطی نظره غذاګانوکی موجوده ویتامین سی دسترگو . غاښونو اوداوریود مرضونو حفاظت کونکی خواړه دي . د غاښونو وریود تندرستی تضمین کونکی دي . بدن کی دقوت مدافعت ډیپداکیدواثرلری . د هډوکو دمضبوطوالی اونشونما معاون اودنظر محافظ دي . ډپوستکی دناروغیو اودوینی د خرابوالی وغیرو دمخنیوی لپاره مثبت ثابت شويدي . نزله اوزکام کی مؤثرول لری . دوینی دکمبوداوهیموگلوبین ډیپداوارمددکونکی دي . په غذاګانوکی دویتامین سی نشتوالی یا کمبنت ډیرو ناروغیو داخه کیدوسبب جوړیدی شی ،

## قدرتی ذرائع

دادمختلفو میوو خاصکردترشولکه . لیمو. نارنج . مالتا . استبری . آلبالو. آلوچه اودتولونه زیات امروت کی اوداسی نور. ددی نه علاوه گازره . تیپر. شکر قندی . تماتر. شین مرچک اوخونوروسبزیجاتوکی موجوددی . اوغوبنو اوشدوکی هم کم مقدار سره ویتامین سی شته دی ،

## دویتامین D مختصر فواید

ویتامین D ویتامین پی د بدن په نشونماکی پیراهم کارسرتہ رسولی شی . داپه بدن کی دکلسیم (چونی) اوفاسفورس دکیمیائی ترکیب اوتحلیل کومک ورکونکی ویتامین د. ددهوکو او غابونو مضبوطوالی ددغودوومعدنی نمکیاتوپوری منحصر اویودبل مددکونکی دی . دویتامین D دکمی دوجی نه بدن کی دکلسیموکی هم واقع شی اودهغی له آمله په هډوکی دنرمیدو او کزیدو امکان زیات لیدل کیږی . اوددی کمی په وجه وروماشومانانوکی درکتس اولویانوکی دآستوملشیا Ostomalacia ناروغی پیداکیدی شی ،

## قدرتی ذرائع

انسان دویتامین پی د حاصلولولپاره صرف غذاگانوپوری منحصرنه دی . حکه دا ویتامین دانسان بدن دلمردورانگونه هم اخیستلی اوپوره کولی شی . لمردانسان بدن ته دلگیدونه بعدکیمیائی عمل سره په ویتامین پی باندی تبدیلیږی . اوهم غذاگانوکی زیاتره داویتامین دغورجنوشیانونه لاس ته راخی لکه دماهی تیل . نباتاتی غوری . کوچ . پیروی . شده اودهگی ژړ اوداسی نور ،

## دویتامین E مختصر فواید

ویتامین E ددی کیمیائی نوم توکوفیرول Toco Pherol دی . ددی استعمال دانسان دنسل دتولیدلپاره پیراهم اوضروری دی . نارینه اوزنانه دواپوته فایده منددي . ددی په غیرموجودگی کی نامردی اوشندتوب منخ ته راتلای شی . داپه بدن کی دتولونه اهم کار دا عضلاتو عمل تحول میتابولیزم Metabolism کی هائیډروجن برابروی . دویتامین ای

استعمال بدن مضبوطی او وزن زیاتوی . او جنسی صحت پیاوړی کوی . د ویتامین ای مقدار اگرچی مناسب او متواتر غذاگانوکی برابروی نوبدن کی دفولادواو کلسیمود اجزاؤ د جذبولو صلاحیت پیدا کوی ،

### قدرتی ذرایع

انسان د ویتامین ای ضرورت روزانه د عامو غذاگانوڅخه پوره کولی شی . خاص طور د ژړو پانوسبزیجات . دشرشموتیل . دمکی تیل . دهگی ژړاوچکلپت وغیره خوبهترینه ذرایع ددی د غنموڅخه کیدی شی ،

### ویتامین K مختصر فواید

دایه وینه کی دهگی دجم کیدو دمخنیوی دپاره ضروری وی . ددی قدرتی ذرایع مختلفومیوو اوشنوسبزیجاتوکی موجودوی خاصکر . پالک . ماهیان . حُکروغیره . اودانسان په غټه کولمه کی موجوده جراثیم هم دا ویتامین K جوړوی . لیکن ددی د جذبولولپاره کولموکی دصفرا (بائیل) دموجودگی ضرورت وی . صفراپه موجودگی کی ضرور کیری ،

### دکلورین مختصر فواید

کلورین بدن وینخونکی تاثیر لری . غلیظی اوزهریله مادی بهرته راوباسی . بدن صفاکوی خاصکر معده اوکولمی . هاضمه پیاوړی کوی اوقبضیت ماتوی . په بدن کی دکلورین کمی مختلف قسم ناروغی پیدا کولی شی لکه . زکام اودگیډی پرسوب . دمزاج خرابوالی او طبیعت کی آفسردگی . دگردوناروغی اودغابنونوڅخه وینه راتلل ،

### قدرتی ذرایع

پالک . مولی . بندگوبهی (گل کرم) . پیاز . تماتر . گازره اوداوی شده ،

### میگنیشم مختصر فواید

میگنیشم ددماغ او اعصابو پرورش کوی . عضلاتوته طاقت ورکوی . قدرتی قبض کشا دواء ده

دردونولپاره خاص اثر لرونکي دي . ميگنیشم اوفاسفورس یوځای استعمالول هډوکي . غابنونه اوکوپړی مضبوطی . دکوم انسان مزاج کی چی ترشوالی وی هغی ته دمیکنیشم ضرورت زیات وی .

### قدرتی ذرایع

منه . انگور . انحر . آلوبخاره . سنگتره . رس بهری . کهتا . یماتر . پالک ،

### گندهک (گوگرد) مختصر فواید

گندهک بدن ته داندرونی حرارت اودچستی اوطاقت پیدا کولوتاثیر لری . دبدن نه دگنده مادی اودصفرایستلوکی مددکوی . دگیدی چنجی وجنی . ملین اومسکن اثر لری . دوینی اوجلدی ناروغیو اودماغی سترتیا دمخنیوی مرسته کونکي دي . دبدن پرسوبونه کینوی رطوبات جذبوی اوسوداوی امراض دفع کوی . وینه صافوی دبدن پوستکی بنایسته اوشادابه ساتی . بدن کی دفاسفورس داجزا داترساتونکي دي . دغبت وزن والاؤته دگندهک لرونکی غذاگانو ضرورت زیات وی . دگندهک کمی په بدن کی دجلدی ناروغیو اوزنگونو دردسبب هم جوړیدی شی ،

### اوسپنه (فولاد- Iron) مختصر فواید

اوسپنه په بدن کی دوینی دتولیدولو لویه برخه جوړوی . بدن ته دحرارت ورکولو اومقناطیسی طاقت پیدا کولوتاثیر لری . دوینی دسره کوریاتودزیادت اودماغی چستی اویاورتیامد دگاره ده . اوسپنه دقوت ارادی دمضبولو . زړه اوخگرته دطاقت ورکولو اومشکلاتو دمقابلی صلاحیت لری . په بدن کی داوسپنی کموالی درنگ دژروالی . دبدن دخرابوالی . دخپواو لاسونو دپخوالی د علائمودراخر گندیدوسبب جوړیدی شی ،

### قدرتی ذرایع

اوسپنه دمختلفو قسمودالو . میوواوسبزجاتو خخه بهرمنده ده . دپیرو غذاگانوا همه ذریعه ده . په کومو غذاگانو کی چی په کافی مقداره موجودده لکه . پالک . وربناری . کدو . گل کرم . متروپلی . سره مولی . یماتر . سویابین . غوبنه . خگر . گردی . دهگی ژر . گازره . منه .

کيله . استر ابري . زردالو . انحر . بادام . خرما او اکثره موسمی میوی او خنوغلودانو او و غیروکی موجودده ،

### کلسیم (چونا) مختصر فواید

کلسیم دهوکو او غابنود ساخت دمضبوطولو او پائیداره ساتلو او دوینی دنلونو ددیو الوونو دکلوکوالی صلاحیت لری . قوت برداشت . بنه یاداشت . په کارکولوکی دهمت او طاقت دار مدار دکلسمیو دکافی مقدار پوری منحصر دی . کلسیم دفولادوسره یوخی په وینه کی دسروکوریاتو دجوړولو مددگار ثابت شویدی . ددی په موجودگی کی دهو او سبزو ناروغی بدن کی نه پاتی کیری . ماشومانوته دکلسیموزیات ضرورت وی کوم ماشومان چی زرنشی گرخیدی او غابنونه ئی زرنه راخیژی نوپوهه شی چی دکلسیموکی موجوددی . دکلسیموکی دهوکو دکمزورتیا او غابنودخرا بوالی سبب هم جوړیدی شی . دکلسیموپه جذبولوکی ویتامینونوته هم ضرورت وی ،

### قدرتی ذرایع

په کوموشیانوکی چی کلسیم په زیات مقدار سره موجوددی لکه . لبنیات یعنی شده اودهغی نه جوړشیان . چرگودهکیوسپین . خنی سبزیجات لکه . گازره . تیپر . پالک . گل کرم . سره چورلانی . باتهوساک . سلاد . مٹر . بادام . پسته . چارمغزو غیره ،

### فاسفورس مختصر فواید

په تمامونمکیاتوکی دکلسیم نه بعدد فاسفورس اجزای مناسب مقدار درلودل بدن ته زیات اړین دی . دا عموماً کلسیم سره یوخی موجودی . فاسفورس په هوکو او غابنونوکی مناسب نشونما پیدا کوی . اودهوکو او غابنونو د ماتیدلو او رجیدلو په محفوظ ساتلوکی دکلسیم نه علاوه هم لوی کار سرته رسوی . فاسفورس دپتو او جوړونو د مناسب حرکت لپاره ضروری دی . او په وینه کی اساسی اوتیزابی توازن په برقرار ساتلوکی مددگار ثابت شویدی . دنشایسته لرونکو غذاگانو د عمل تحول دپاره اهم رول لری . ددی په غیر موجودگی کی دهوکو دنرمیدو او کزیدو خطر زیات لیدل کیری ،

## قدرتي ذرايع

داپه مختلف قسم غوڻوخاصڪر آئينه اوگردي . شُده . پنير . چرگوهگي . سويابين . ملخوزي . چور لائي وغيره کي موجودي ،

## ڪاربو هائيڊرٽ مختصر فوايد

داخوره ماده ده چي په بدن کي دحرارت توليدولومهمه برخه ده . اوبدن کي توانائي اوانرژي پيداڪوي گوم چي په ڪار اومحنت ڪولوڪي ضروري وي ،

## قدرتي ذرايع

ڪاربو هائيڊرٽ چي په ڪوموشيانوڪي ڪم يازيات مقدار کي موجودوي لڪه . انار . انناس . منه . ڪيله . انحر . ليمو . گازره . خربوزه . ڪدو . سويابين . مسور . اوربشي . مٽر . پياز . تماير . چقدر . ڪوپره . جامن . آلبخارا . شفتالو ،

## پروتين مختصر فوايد

پروتين دانسان دباڻي اوساخت جوڙولو اومضبوطولو دپاره عمده خواره دي . اودعضلاتو دغٽولو اوپياوري ڪولو صلاحيت لري . بدن کي دويني . غوڻي اوچربي دزياتوالي مهمه برخه ده . اود بدن دحلياتو دنشونما دپاره ضروري وي . اودهڏوڪوپه درست ساتلوڪي مرسته ڪوي . اودنارو غيو دمقابلي يعني قوت مدافعت برقرار ساتلو دپاره مهم حيثيت لري ،

## قدرتي ذرايع

سبزيجاتو اوميوڪي پروتين ڊير ڪم ليدل ڪيري . ڪومي غذاگاني چي بدن ته پروتين برابر وي لڪه . لڻيآت (شُده) اودهغي نه جوڙ شيان . دڄارو اوما رغانو غوڻي . ماهيان . چرگوهگي . اوربشي . آلو . سويابين . اومختلف قسم حبوبات اومختلف قسم پلي اومغزيات قابل ذڪر دي . اوڪوموشيانوڪي چي پروتين زيات ليدل ڪيري خاصڪر لڪه . شُده . ماسته . شومره . پنير . غنم . چنه . مٽر . اوددالو اقسام . البته غوڻي . هگي . ماهيان . مي دال سويابين اوڪاجوڪي پروتين په ڊير زيات مقدار سره موجودوي . ماهرين غذا په قول ڪوم پروتين چي دحيواني غذاگانو خخه حاصليري دنباتاتي پروتينونوپه نسبت هغه غوره وي ،

## فولیک اسید مختصر فواید

فولیک اسید په وینه کی د RBC آر. بی . سی دنشونما دپاره ډیر ضروری دي ،

### قدرتي ذرايع

دایه شنوسبزيجاتو. پنیر. آئینه اودغلوپه پوستکوکی موجوددي ،

## سوډیم مختصر فواید

سوډیم دادبدن دضروری اجزاوڅخه گڼل کیږی . دازیاتره دسوډیم کلورائیډ (مالگی) په صورت کی پیداکیږی کوم چی دبدن داوبواومالگی توازن کی پوره حصه لری ،

### قدرتي ذرايع

داتقریباً زیاتره میوو اوسبزيجاتوکی موجودوی ،

## پوتاشیم مختصر فواید

پوتاشیم دایه بدن کی دننه داسموتیک توازن په برقرار ساتلوکی مددکوی ،

### قدرتي ذرايع

داهم تقریباً په هره یوه غذاء کی زیات موجودوی ،

### تمت بالخیر

۲۷/۴/۲۰۱۹ عیسوی

مطابق

۲۱/۸/۱۴۴۰ ه ق

۶/۲/۱۳۹۸ ه ش



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**