

هِدْيَةُ الْعَطَار

فِي

الصِّحَّةِ وَالتَّغْذِيَةِ

وَهُجَّاتُ، سِبْزِيَّاتُ،

حِبْوَاتُ

Ketabton.com

مؤلف : حكيم رفيع الله (عطار)

دكتاب نوم = هڏيئهُ العطار

مؤلف = رفيع الله (عطار)

كمپيوټري ليکنه = رفيع الله (عطار)

د چاپ شميره =

= هڏيءه

د چاپ کيدو حقوق محفوظ دي

دملاوي دو ځایونه =

د مؤلف شميره: ۰۷۸۶۲۲۲۱۳

سریزه

- | | |
|---|--|
| <p>۲۵- بندگوبھی ، بانجان</p> <p>۲۶- پالک</p> <p>۲۷- پیاز</p> <p>۲۸- کریلا</p> <p>۲۹- وربناری ، کچه ماقو</p> <p>۳۰- بادرنگ ، کاهو</p> <p>۳۱- پودینه</p> <p>۳۲- دهنیا ، زیره ، شرشموسابه</p> <p>۳۳- ملخوزی ، سارمی ، چورلائی</p> <p>۳۴- گندنا ، مترا</p> <p>۳۵- صحت لپاره سبزی خومره ضروری ده</p> <p>۳۶- صحت لپاره خو اصول</p> <p>۳۷- غنم</p> <p>۳۸- جوار ، اوربشی</p> <p>۳۹- وریجی</p> <p>۴۰- لوبیا ، چنه</p> <p>۴۱- دال نخود ، مسور</p> <p>۴۲- می ، تورمرچ</p> <p>۴۳- بادام خواره ، پسته</p> <p>۴۴- جنگوزی ، چارمغز</p> <p>۴۵- کاجو</p> <p>۴۶- کشمش ، غذائی توازن برابر سائل پکار دی</p> <p>۴۷- سویابین ، موم پلی</p> | <p>۱- دژوند اصول او غذاء ، آم</p> <p>۲- آلو بالو ، آلو چه</p> <p>۳- آلو بخارا ، انگور</p> <p>۴- انار ، انار شیرین</p> <p>۵- انارترش ، انار میخوش</p> <p>۶- انناس ، امروز</p> <p>۷- شفتالو</p> <p>۸- زردالو ، کیله</p> <p>۹- ناشپاتی</p> <p>۱۰- بهی ، سنگتره</p> <p>۱۱- مالتا ، متها ، لوکات</p> <p>۱۲- منه</p> <p>۱۳- لیمو ، نارنج</p> <p>۱۴- استرایری ، خربوزه</p> <p>۱۵- هندوانه ، صحت او غذاء</p> <p>۱۶- گازره</p> <p>۱۷- چغندر</p> <p>۱۸- کدو شیرین ، کدو پیتھا</p> <p>۱۹- کدو دراز ، آلو</p> <p>۲۰- شلغم</p> <p>۲۱- مولی ، هوگه</p> <p>۲۲- تمایز</p> <p>۲۳- بھنڈی</p> |
|---|--|

٤٨- توت شیرین ، انخر

٤٤- توری ، تهندی ، گلفی

٤٩- بیره

٥٠- جامن

٥١- کوپره

٥٢- اوزی شده

٥٣- غواشده ، میبنی شده ، گدی ، شده ، او بنی شده

٥٤- ماسته ، شومره

٥٥- پیروی ، کوچ ، خار و غوری

٥٦- پنیر ، شهد

٥٧- دزره صحتمند ساتلولپاره مفیدی مشوری

٥٨- چای

٥٩- چرگانو غوبنی ، سیرلی غوبنی

٦٠- پسہ غوبنی ، میبنی غوبنی

٦١- ماهی ، دغوبنی استعمال

٦٢- چرگوهگی

٦٣- سوند

٦٤- ورہ لاچی ، اسپغول

٦٥- زیتون تیل ، غیر متونزان خواره صحت ته ٿئی ستؤنزوی رامنچ ته کولی شی

٦٦- دویتامین اے مختصر فواید

٦٧- دویتامین بی او سی

٦٨- دویتامین ڈی او ای

٦٩- ویتامین کے ، کلورین ، میگنیشم

٧٠- گندھک ، او سپنہ

٧١- کلسیم ، فاسکورس

٧٢- کابو ھائیدریت ، پروتین

٧٣- فولیک اسید ، سوڈیم ، پوتاشیم

بسم الله الرحمن الرحيم

سریزه

زمادا رزو او تمناوه چى داسى يوم مختصركتاب وليكم چى پىنتون غيرتى قوم دالھى قدرت دنعتونونه په طبى لحاظ سره خبركرم چى مونەباندى پراخه او پريمانه كېيدى. چى هغە د مختلفو قسمونوميوه جاتو. سبز يجاتو. حبوباتو. لبنياتو او لحمياتولنده غوندى مجموعه او ذخيرە ده . هر خوک كولى شى چى ددغى قىمتى كتاب څخه پوره استفاده او كتەه واخلى . او دخپل خوراكى شيانودغذائى ارزى بىت . اهمىت او فوایدونه بھرمندشى اوروزمره خواره دخپل صحت دېقا او د تىدرستى حصول دغذائى فوایدو لاندى ترسره كرى كوم چى پدغە كتاب کى دذكر شووشيانومختصره پېژندنه او تعریف شوي دى . او دھريوشى فوایداونو اقصى په گوته شوېدى او دھى رنگ . ذاپقە . مزاج . مقدار خوراك . افعال او استعمال . او كيمىائى تجزيه ئى بنو دلى شوېدە . ددى كتاب په ليكلوكى مانهايت كوشش او زيارايىستلى دى او دادكوم كتاب تshireح او زبارنه نده البتە ددى كتاب د تائيدلپاره مى دمخترمۇ مصنيفینو استاذانو كرامو كتابونه په غور سره كتلى دى لکە . د حكيم مظفرحسين اعوان . حكيم كبيرالدين . حكيم او داكتيرى چند ملتانى . پىدت گنىشى نارائن او مختارمه رخسانە سحراء داسى نور . كە حمانه څه كمى زياتى شوئى وى دابە سهوه وى بىننە غواړم . والسلام . د طبیب رفیع الله عطار لیکنە :

دژوند اصول او غذا

dalھى قانون دمنشاء مطابق الله تعالى انسان په تولو كائيناتو كى ستر . غوره او بنايىسته اندازكى پيدا كری دى . او د عزتمندى لقب ئى ورکرى دى او د دوار وجها نوبه ترين او لذىذ نعمتونه ئى ددغى انسان لپاره مهيا او پيدا كرېدى او د ترقى . كامىابى او مرادته در سيدولاري ئى ورتە بنو دلى دى . همدغه انسان دى چى دالله تعالى درضا كولو په بدل کى دجنت د تولو بهترينو او غوره نعمتونو اميدساتى خود دنیانعمتونه ئى ورتە بغير دكوم بدل نه پراخه كېيدى . خوانسان ئى پدی مکف گرھولى چى خپل ھان دا خلاقى . د ماغى او جسمانى گناھونونه بچ وساتى . لکە څنګه

چی جسمانی گناهونوکی بدن ته دنه پاملرنی او هغى ته دپوره او صحیح غذاگانوداهمیت دمسئى نه لاعلمی او بی پروائی هم يوه گناه ده . همدارنگی دانسان عجیب او غریب بدن دترقی . غتوالی . روغ او تندرسته صحت دبیرحد پوری درست خوراک او خکاک پوری منحصردی او دادزندە گی اصول او قانون هم دی . نولکه خنگه چی دانسان تول بدن دیوماشین حیثیت لری او بدن هرە عضوه ئى د ماشین دپرزوپه شانتى کارکردگى کوي . نوالله تعالى پخپل قدرت کامله سره دانسان هرە عضوه او پرژه پخپل مناسب کارکى لگولى ده او دانسان بدن توله دهانچە ئى داعضاء هاضمى پورى تېلى ده . ددى نه مراددادى چی انسان کوم قسم غذائیت لرونکي خواره خورى نو هغە داعضاء هضم په مرسته بدن جزو جورى دکوم په وجى سره چى دغذائی عناصر دكمى ياغير موجودگى دوجى دانسان بدن دبیرونارو غیوم مرکز جورى دى شى . ئىکە غذا او غذائیت دواره لازم او ملزم دى دغذائیت نه بغير غذا خورل بى کاره او بى اهمیته وى . فقط عطار .

آم : (عربى) انج ، (فارسى) آنبه يا آم ، (پینتو) آم ، (انگریزى) mango ماهیت : مشهوره میوه ده : رنگ : پوخ آم ژرا او خنى سوراخن خام شین : ذایقه : خواره خوشبویه : خام تریو: مراج : پوخ گرم او تر درجه ۲ خام يخ او خشک درجه ۱: مقدار خوراک بقدر هضم : افعال او استعمال : پوخ آم دادخووتامینونون ذخیره ده غذائیت بیسونکى او مقوی میوه ده . زړه . دماغ او خګرته طاقت ورکوی . وینه پیداکوی . وجودتیاروی کوم چى دوزن زیاتوالى کى خاص اهمیت لری . کولمو . گردواو مثانی ته تقویت ورکوی . دماغى او جسمانی کمزوى لری کوي . او بدن رنگ صافوی . ده دو کودمغزاو دماده منویه دپیدا کیدا او تینگیدو صلاحیت لری . اعصبى نظام درستوی . بادویستونکي او معمولى قبضیت ماتونکي دی . ددوه دری میاشتی د آم یاده گى جوس یا شربت متواتر اسعمال سره جنسی قوت حاصلیدی شى . تازه او خور آم حامله زنانو لپاره سودمددی ددى خورلو سره تندرست او طاقور ماشوم پیداکیرى او تى خور ماشوم ته دمور شده زیا توی قلمى آم څه اندازه ثقل او هضمیدوکى لبرسخت وى . پاخه او بى ریشی آم بهتروی . که آم دخورلو لپاره يخ کړی شى خوند ئى زیاتیرى او دگرمولى

اثریبی کمیری . اوکه ورپسی شده و خکل شی نوفایدہ ئی نوره هم زیاتیدی شی . خام آم ویتامین سی زیاته لری ددی وجی نه صفراوی نارو غیوکی مفیدی خاص طوریرقان(زیری) لپاره بیحده مؤثرثابت شوی دی . بداعرات : خام اوترش آم دغابنونواو بلغمودخرابیدواو دمیدی د تیزابیت حنی احتمالی ستونزی رامنخ ته کولی شی .

کیمیائی تجزیه

آم کی ویتامین A.B.C گلوكوز. ڪلسیم. اوپسینه. فاسفورس. نایاسین. مِلک اسید. ٽارٽرک اسید. اوکم مقدار گیلک اسیدا پروتین موجودی .

آلوبالو: (عربی) قراضیا (فارسی) کیلاشی (انگریزی) Wild Chrry. ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ : پوخ توراوسور 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 راولی . صافه وینه پیدا کوی او دمخ رونق بنایسته کوی . ملین او مسهـل اثر لری . ترش او خام حالت کی قاطع دصفرادي او دوینی جوش ته ارام ورکوی زره راج گیدل او تندی ته تسکین ورکوی . تشو متياز او دھيـض چاری کولو صلاحیت لری . دگرمی دوجی ٿخه دسيـني او مری نارو غـيوـکـی ددی استعمال سودمند تمامـیدـی شـی . آلوبالـوـدمـنـاسـبـی بـدرـقـی سـرـه دـگـرـدوـاوـمـثـانـی دـکـانـوـاـيـسـتـلوـکـی دـیـرـمـفـیدـ تمامـمـیرـی .

آلوجه : (فارسی-أردو-هنـدـی) آلوجـه (انگریزی) Prunus Cherry . ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ : مختلف قسم تور . سوراوازـر . خامـهـ شـنـهـ . ذـایـقـهـ : پـخـهـ خـورـهـ تـرـشـبـخـنـهـ اوـخـامـهـ تـرـوـهـ . مـزـاجـ : يـخـ اوـتـرـ . اـفـعـالـ اوـسـتـعـمـالـ : دـگـرمـ اوـخـشـکـ مـزـاجـ وـالـؤـتـهـ گـتـورـهـ اوـمـنـاسـبـهـ مـیـوهـ دـهـ . دـوـبـنـیـ گـرمـوالـیـ اوـدـصـفـراـ زـیـاتـوـالـیـ تـهـ تسـکـینـ وـرـکـوـیـ . وـینـهـ زـیـاتـوـیـ اوـحـگـرـتـهـ طـاقـتـ وـرـکـوـیـ بـتـنـدـهـ كـمـوـیـ . مـلـینـ اوـهـاضـمـ اـثـرـلـرـیـ . بـدـاعـرـاتـ : الـبـتـهـ زـیـاتـ مـقـدـارـ

خورل ئى بدھضمى . دمدى اوذنانيودسینودسوزش باعث جوريدي شى . اوتروه آلوچه بلغم خرابولى شى .

آلوخارا : (عربى) اجاص (فارسى) آلوے بخارا (ہندى - اردو) آلوخارا (انگریزى) Prunes ماهیت : مشهورہ عامہ میوه ده کوم چی دوہ قسمہ وی یوی ته بوستانی اوبلی ته کوھی ویل کیری . تازہ اووج دواڑہ حالتوکی استعمالیڈی شى . رنگ : سورتور بخن یاژر . ذایقه : خورہ ترشبخنه . مزاج : یخ درجه ۱ . تردرجہ ۲ . مقدار خوراک : یخ مزاج والاؤتہ ۵ دانونه تر ۱۰ دانوپوری دگرم مزاج والؤپارہ ۱۰ دانونه تر ۱۵ دانوپوری . دبخارا اطباؤدآلوبخاری دزیات استعمال هدایت کری دی . افعال او استعمال : دگرم مزاج والؤپارہ پیرہ موافقہ میوه ده . دوینی دجوش او صفرادخار جولولپارہ پیرہ گتورہ ده . ھگرتہ طاقت ورکوی صافہ وینه پیداکوی . دزره حرارت او جوش ته تسکین ورکوی . گرمی موسم کی دآلوبخاری استعمال دتندی شدت کموی . او ددماغ چخه خشکی لری کوی طبیعت ته خوشحالی وربنسی . قی . زرہ ببد کیدل . ژیری . دخپو دسوزیدو او صفراوی تبوکی ددی استعمال پیرمفید تمامیروی . دوینی دلور فشار دنار و غانو دوینی جوش کموی او فشارئی تیتوی . دشوگر نارو غانو ته تروه آلوخارا پیرہ مفیده ده . مدررا او ملین اثر لری . بداثرات : اگرچی دآلوبخاری زیات استعمال سره معدی معدی نقصان رسیری البتہ علاجًا دمدى او ددماغ نارو غیوکی ددی استعمال مفیدی . دتی بی . ساہ بندی او توخی نارو غانو ته ددی استعمال نه دی پکار . دآلوبخاری پسی فوراً اشُدہ چکل سخت منع دی او ورپسی ماستہ یا کوم شربت چکل هم بنہ ندی . تازہ آلوخارا زیات خورل معده سستوی او گیس پیداکوی . زچہ زنانو دپارہ او ماہواری په ورخوکی ددی خورل هم بنہ ندی . مصلح : گلقد . عناب . مصطکی .

کیمیائی تجزیہ

مزید تحقیقات : دویتامین C په زیات مقدار لر لوسره لحمیات . مغزیات . خورہ هم لری . همدار نگی معدنی اجزا لکه . کلسیم او فاسفورس وغیره هم په کافی مقدار سره موجوددی .

انگور : (عربى) عنب (فارسى-ہندى-اردو) انگور (انگریزى) Grape .

ماهیت : مشهوره خوندوره میوه . رنگ : پاخه انگور ژرتور اوسره بخن . خام . شنه . ذایقه : خوبه لذیذه . خام . ترش . مزاج : پاچه . گرم اوتر . درجه ۱ . خام . یخ اوخشک . درجه . ۱ . مقدار خوراک : دهضم په اندازه . افعال اوستعمال : انگور دغذائیت په اعتبار سره مشهوره اوبی حده مفیده میوه ده . اعضاء رئیسه ته طاقت وربنی . بدن تیاروی . عام جسمانی کمزوری لری کوی . صافه او صالحه وینه پیداکوی . تندی ته تسکین ورکوی . دھگر نارو غیولپاره خاص اهمیت لری . دجاندس (ژیری) او ھگر پرسوب لپاره سودمندی . سبو . معدی اوکولمود طاقت لپاره گتور شمارل کیری . سپر مود حجراتو کمزور تیا لری کوی . سوداوی او احتراقی مواد دفع کوی . ادرار راوستون کی دی . دمتیاز و دلاری بدن نه فاسده ماده و باسی . پاچه انگور ملین او زر هضمیدونکی تاثیر لری . دانگورو رس دزره ټکان او گهبرا هیت نارو غانولپاره خاص نعمت دی . دتوخی او نزلی نارو غان یی هم خورلی شی . بداثرات : زیات استعمال یی کیدی شی دگیدی دپرسوب او دستون او احتمالی سبب رامنځ ته کړی . او خام حالات کی خورل یی قابض اثر لری . مصلح : تخم کرفس . بادیان .

کیمیائی تجزیه

دانترنیشنل یونت ویتامین A په لرلو سره ویتامین C او گلوكوز په کافی مقدار سره او B1.B2 . او کابو ھائیتریت همدارنگی معدنی اجرا لکه . او سپنیه . سوبیم کلورائید (مالکه) . پوتا شیم کلورائید . پوتاشیم سلفیت . میکنیشم وغیره موجود دیدو سره 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 او دوائی اعتبار سره دبنه صلاحیت حامل دی . انار دری اقسامه لری . خواره انار . تروه انار . او میخوش انار . دری واره قسمونوکی الله تعالیٰ جدا جدا فوایداو خوندای بنودی دی .

انار شیرین : (عربی) رمان حلّو . (فارسی) انار شیرین . (ہندی) اردو) انار میتها

(پیتو) خواره انار . (انگریزی) sweet pome granate . ماهیت : بهترین قسم انار بیدانه دی کوم چی نرم هدوکی لری . دپوستکی رنگ : سورا اوگلابی . دانه سپینه سره اوگلابی . ذایقه : خوره . مزاج : يخ او تر درجه . ۱ بعضی معتدل . افعال او استعمال : اعضاء رئیسه (زره . دماغ . حُگر) ته طاقت ورکوی . تازه او غوره وینه پیداکوی . دمخ رونق بنایسته کوی . ذهنی او جسمانی قوت کی زیادت راولی . دسرو طاقت او تیوخی ته مفیدی . انار گرم مزاج والاؤلپاره عده غذاده . تندی او گرمی ته تسکین ورکوی . دسپرم حجرات پیاویری کوی . تباود ستونلپاره گتوردی . دتشوبولوادرار راولی . رطوبت زیات او غذائیت کم لری . دانارو او به بدن کی پیداشوی کمزوری رفع وی . او که په نرم اورکی پاخه کری شی بلغموکی نرم والی پیداکوی . بداثرات : دپر خوراک سره کیدی شی چی په گیده کی پرسوب پیداکری .

انارتشرش : (عربی) رمان حامص (فارسی) انارتشرش (ہندی . اردو) انار کھتا (پیتو) تروه انار . (انگریزی) sour pomegrnte sour رنگ : سورا او سپین . ذایقه : تروه . مزاج : يخ او تر . درجه ۲ . افعال او استعمال : زره او حُگرتہ طاقت ورکوی . دصرداد غلبی او دوینی جوش ته تسکین ورکوی . دمدعی او حُگر گرمی لری کوی . دسینی سوزش رفع کوی . صفر اخراجوی . اشتھاء پیداکوی . زره راجی گیدل او قی منع کوی . دگرمی په موسم کی دسرچکر . ژیری او خاربن لری کولوته گتوردی . دتريوانار او به څکل دگیدی چنجی خارجوی . ددی ګلان باريک میده او او بطور منجن استعمال لوسره غابنونه او اوری مضبوط ټیڑی او رجیدل یی ختموی . بداثرات : البته دپر خورل یی ستونی او بلغم خرابولی شی .

انار میخوش : (عربی) رمان مُر (فارسی) انار میخوش (ہندی . اردو) انار گھٹ مِتها . ماهیت : مشهور عام قندهاری انار بھتروی . رنگ : سورخوش رنگ . ذایقه : چاشنی داره خوشمزه . مزاج : يخ او تر . درجه ۱ . افعال او استعمال : تول افعال او خواص یی تقریباً دخور انار سره مشابه دی بلکی دھغی نه زیات قوی الاتر دی . صفر اوی مزاج لپاره نهایت

مفیددي . انار په عامه کي دپراستييت دسرطان مخييوی کوي . هدوکي مضبوطوي . رگونه خلاصوی . کوليسترول کنترولوي .

کيميايی تجزيه

په اناروکي ويتامين C . کاربوهائيدریتس . پروتین . غورزی . نکوتینک اسيد . کلورین اوچه مقدار ويتامين بي کمپليکس شامل دي . همدارنگي معدنی اجزا لکه . اوسينه . کلسیم . میگنیشم . فاسفورس . گندھک . تابه . سودیم . پوتاشیم دموزون مقدار په اندازه هم لاس ته راخي .

انناس : (فارسى-أردو-ہندی) انناس (انگریزی) pineapple

رنگ : بیرون . سوربخن . دنه . ژر . ذایقه : خوره مائله ترشوالي ته . مزاج : يخ اوتر . درجه . ۲ . مقدار خوراک : ۲۴ گرامونه تر ۶۰ گراموپوري . افعال او استعمال : غذائی طاقت زیات لری . زره . دماغ . حکر او معده ته طاقت ورکوی . عام جسماني کمزوي خصوصاً دھوک کمزوي لپاره استعماليدی شی . رزه ته دخوشحالی ورکولواوزیری دفع کولو لپاره سودمند علاج دي . صفرا ته تسکین ورکوی . اشتهاء پیداکوی او داعضاء هضم فعل درستوي . جسماني طاقت پیاوړی کوي . ادرار را وستونکي دي . دگردو او مثاني کانولپاره فايده مندي . کله چې د زنانو ما هواري په تکلیف او بنده بنده رائی ددي استعمال سره دما هواري . بي قاعده ګئي او رکاوټ ختميری . دانناس خورل دحامله زنانه او د هغى دحمل بچې ته هم نافع دي . دگرم مزاج والا ولپاره زیات فايده مندي . تجربات : د ګيدی د وازدي دویلى کيدولپاره انناس ۲ توتي (توکری) . شنه دهنيا یو ګيلاس . بادرنگ یو عدد اوچه اندازه او به د جوسري په ذريعيه جوس وباسي دخورخولپاره استعمال کړي انشاء الله مفيد تماميدی شی . بدائرات : دستوني نارو غانولپاره په اختیاط سره استعمالوں پکاردي .

کيميايی تجزيه

مزید تحقیقات : د کاربوهائيدریتس . نشایستی او پروتینو په لرلولو سره ويتامين A او C . کلسیم او معدنی نمکیات په کافی مقدار سره لری .

امرود : (فارسی-اردو-ہندی) امرود (انگریزی) Guava

ماہیت : مشہورہ خوبی دارہ میوه ده . رنگ : خام شین . پوخ ژرمائیل سپینوالی ته اوئنی سوربخن . ذایقہ : خام ستغ . پوخ خورمیخوش خوشذایقہ . مزاج . یخ اوتر . درجه ۱ مائل حرارت ته . مقدار خوراک : دھضم په اندازه . افعال او استعمال : زرہ ته قوت او فرحت وربنسی . دھگرفعل پیاویری کوی . دمعدی او جسمانی طاقت ته گتوردی . امرود هاضمه درستوی . خپله هم هاضم دی او دنور و خورو په هضمولوکی هم کومک کوی . دگردو او مثانی کانیوا او سوزش ته غورہ دی . ددماغ طاقت ته مفیددی . مالیخولیا . زکام . قبضیت او بواسیر و نارو غانو ته گتوردی . خام حالت کی قابض او پا خه ملین اثر لری لیکن دطعمام نه بعد قبض ماتونکی دی مخکی ورنہ قابض دی نوپہ نهارہ ئی خورل مناسب ندی . البتہ خو ورھی صبا ئی په نهارہ روزانہ ۲۵۰ گرامہ امرود خورلو سرہ دبواسیر و دتھیک کیدو امکان شته دی . دامرودودانی چنجی وجنی لیکن هضمی دوکی سخت دی . بداثرات : د امرود زیات استعمال دگیدی دپرسوب او دکولمودقرار او از او قولنجو دپیدا کیدو امکان لری .

کیمیائی تجزیہ

دو یتامین C یوارزانہ سرچشمہ ده . دی کی یتامین A هم شته دی . همدارنگی معدنی اجزا لکه . او سپنہ . کلسیم . فاسفورس او تینک اسید په کافی مقدار سرہ او ٹھے اندازه یتامین B هم لری

شفتالو : (عربی) خوک (فارسی) شفتالو (اردو-ہندی) آپرو (انگریزی) Peach . ماہیت : مشہورہ میوه ده . رنگ دپوستکی : رنگارنگ شین ژربخن او سوربخن . ذایقہ : پوخ شفتالو خورخوندor . مزاج : یخ او تر درجہ ۲ . مقدار خوراک : ۳ نہ تر ۵ دانو پوری . افعال او استعمال : معڈی . ھگرا توڑی ته طاقت ورکوی . دوینی حرارت او تندی ته تسکین ورکوی . صفر او بلغمی مزاج والا اولپارہ خاص مفیددی . ملین تاثیر لری . دخولی بدبوی لری کوی . بداثرات : اعصبی نارو غانو ته په اختیاط سرہ خورل پکار دی . مصلح . شهد . ادرک .

کیمیائی تجزیہ

مزیدتحیقات : دی کی کاربوهائیدریتیس . پروتین. اومعدنی اجزا لکه . فولاد (اوپینه). کلسیم . فاسفورس اوددی نه علاوه ویتامین A او C په کافی مقدار سره موجوددي .

زردالو : (عربی) مشمش (فارسی) زردالو (اردو) خوبانی (انگریزی) Apricot . ماهیت : مشهوره میوه چی تازه اووج حالت کی خورل کیپی . رنگ : پوخ حالت کی ژرخنی سوربخن . خام . شین . ذایقه : پوخ خور اوخام ترشبخن . مزاج : تازه یخ اوتر . درجه ۲ . وج گرم اوزری یعنی مغزگرم اوتر . مقدار خوراک : ۵ نه تر ۱۰ دانوپوری . زری هم ۷۶ نه تر ۱۰ دانوپوری . افعال اوستعمال : غذائیت زیات لری . بدن ته طاقت ببنونکی میوه ده . صفرا . دوینی جوش اوتندی ته تسکین ورکوی . دمدعی التهاب او بواسیر وته گتوردی . ملین او مسهل دصردادی . او دگیدی چنجی وجنی . بداثرات : خام اوترش زردالوکه زیات استعمال شی نوکیدی شی دگیدی دپرسوب او مری دخرا بپدو سبب جورشی . مصلح . شکر . مصطفکی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحیقات : دپوره مایعاتوپه لرلو سره ویتامین C . پروتین . خوره . غورزی . اومعدنی اجزا لکه . کلسیم . اوپینه او فاسفورس پدی کی موجوددي .

کیلا ، کیله : (عربی) موز (فارسی-ہندی-اردو) کیلا (انگریزی) Banana . ماهیت : مشهوره میوه ده چی چو قسمونه لری مکرافعال او خواص تقریبادتولو یوشان دی . رنگ دپوستکی : ژراو خه اندازه سورحالداره دننه سپینه . ذایقه : خوره . مزاج : گرم والی او یخوالی کی معتدل . تر . درجه ۲ . دھنپه نزدیخ او تر درجه ۲ . افعال اوستعمال : دی کی غذائی ارزبنت زیات او مایعات کم موجوددي . ددی سره جسمانی او دماغی طاقت حاصلپوری . دزره کمزوری لری کوی . بدن تیاروی . در گونود سختوالی مخنیوی کوی . دمدعی سوی کموی . دسپرم حجرات پیاوی کوی . ماده منویه کی تینگوالی او زیاتوالی راولی . دجريان . کثرت اختلام لپاره دافع ده . دگرم مزاج والاً دجنسی طاقت ته سودمنده ده . دوینی سره کوریات زیاتوالی خووینه کی

تینکوالی او بلغموکی زیادت راولی . که روزانه دری میاشتوپاره دورخی دوه ځلی کیله و خورل شی اوورپسی شده و څکل شی نودبند خواروالی لری کوی اوبدن تیاروی . بد اثرات : که کیله دمزاچ خلاف او زیاته و خورل شی نوکیدی شی چی دکیدی دېرسوب . قبضیت . او د بلغمو دزیاتولی ستؤنزوی رامنځ ته کړی . کیله په هضیدوکی سخته او په نهاره خورل ئی هم بنه نه دی . مصلح . مالګه . او مربه زنجبل .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : د کاربوهائیدرتس او میگنیشم په زیات مقدار لرلوسره دویتامین C . B.A او پروتین دلرلونه هم بی برخی نده . همدارنګی معدنی اجرا لکه او سپنه . کلسیم . پوتاشیم . فاسفورس او امینواسید هم په مناسب مقدار سره لری .

ناشپاتی : ناک (عربی) کثری (فارسی) امردو (ہندی-اُردو) ناشپاتی ، ناکه (انگریزی) . ماهیت : مشهوره میوه ده . ذایقه : خوره خوندوره . مزاچ : یخ او تر .² Common pear . افعال او استعمال : غروکی طاقت اوبدن کی تیاروالی راولی . زره . دماغ . ځگراومعدی طاقت ته ګټوره غذاده . د ځگردگرمی دلری کولولپاره مفیدی . مفرح دزره دی . دوینی دگرمولی او د صفر امسکین دی . ګرموتبوکی تندہ کموی . ملین او طبیعت خوشحالونکی اثرلری . دسپرم حجرات زیاتوی . اولیکوریا (سیلان الرحم) کی ددی استعمال پیرفایدہ مند دی . دگرمی حدت ته تسکین و رکوی اوبدن تیاروی . بد اثرات : البتہ هضمیدوکی سخت دی . نوکیدی شی چی پیرخوراک سره ګیډه کی پرسوب پیداکړی . او د ګردوناروغان ئی هم په اختیاط استعمالولی شی . مصلح : انیسون . عود وغیره .

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 . کاربوهائیدریت او کلسیم هم موجود دی .

بھی : (عربی) سفرجل . (فارسی) بهی (انگریزی) Gruce . ماهیت : مشهورہ میوہ ده . رنگ : ژراوسپین . ذایقہ : خوبہ اوستغہ . مزاج : یخ . درجہ ۱ . خشک . درجہ ۲ . افعال او استعمال : طبیعت اور وح خوشالونکی میوہ ده . زرہ او دماغ . حکراومعدی کی طاقت پیداکوی . دگردو . توری او حکرنا رو غانولپارہ ددی استعمال فایدہ مندی . مدر او قابض اثرلری . دگرمی دوجی نہ دزرہ خفگان او کمزوری . اسھال صفراوی . دھکرگرمی او قی تھ دار آم ورکولو لپارہ تنہا یا دمناسبی بدرجی سره استعمالیڈی شی . دبھی نہ مربہ . رب او شربت هم جو پیری .

کیمیائی تجزیہ

مزیدتحقیقات : دی کی دمعدنی اجزاء سرہ ویتامین C . نشایستہ . خوبہ . سیلک اسیدمو جودی او خہ اندازہ تار ترک اسیدہم لری .

سنگترہ : (فارسی) سنگتره ، رنگترہ . (ہندی) نیرنگی . (انگریزی) Orang . ماهیت : مشهورہ میوہ ده . دیپوستکی رنگ : سورژربخن . ذایقہ : خوبہ . مزاج : یخ او تر . درجہ ۳ . افعال او استعمال : زرہ تھ طاقت او خوشحالی ورکوی . گرمی او تندہ رفع کوی . قاطع دصردادی . دوینی گرموالی یخوی . وینہ صافوی او دمخ رنک بنایستہ کوی . ددی استعمال سرہ دمخ توروالی او داغونہ لری کیروی . ہاضمہ درستوی . دزرہ او حکر لپارہ بھترین شی دی . تقریبا دھر قسم تبو او ژیری لپارہ اکسیر دی . کہ حاملہ زنانہ د حمل پہ پورہ مودہ کی هرہ ورخ سنگترہ استعمال کری نوانشاء اللہ خوبصورتہ ما شوم بہ وزیر وی .

کیمیائی تجزیہ

دمایعات او ویتامینونو پہ زیاتولرلو سرہ دی کی ویتامین C.B.A .. هم موجودی ویتامین A پہ کم مقدار او ویتامین B پہ کافی مقدار او ویتامین C پہ زیات مقدار سرہ لری . ہمدارنگی معدنی اجزا لکھ . او سپنہ . فاسفورس . سوپیم . پوتاشیم . میگنیشم . تانبہ . سلفر . او خہ مقدار پروتین .

غورزى اووپیتامین D هم لرى . بد اثرات : يخ مزاج والاؤلپاره ناموافق دى . مصلح : شهدخالص .

مالتا :

ماهیت : يوه مشهوره میوه ده . رنگ : ژراوسور . ذایقه : خوره . مزاج : يخ اوتر . افعال اوستعمال : په غذائی اعتبارسره مالتە په نورومیووکی یوامتیازی حیثیت لرى اوپه تولورس لرونکومیووکی دتفریح اووقوت حاصلولوپه اعتبارنمبر ۱ مقام لرى ددى وجی بیحده طاقت بینونکی اوخوشحالونکی میوه ده . مالتادطیعت دروندوالی لرى کوی بشاشت خوشحالی اوبدن کی سپکوالی پیداکوی . اودمزاج خرابوالی اوکثافت دفع کوی . دوینی صافولواوبدن کی دهپوکو دطاقت بینلواعلی ٿمره ده . مالتاچونکی يوه هاضمه جورونکی اثرلری ددى وجی بدھضمی لرى کولودپاره لاجوابه تونیک Tonic دی . ڪگراومعدی ته قوت ورکوی . دوینی اوگرمی مفسدات لرى کوی . تندی ته تسکین ورکوی . دھگر . توری اوتبوناروغیوکی ددى استعمال دیرمفید دی . دمعدی اوھگرجوش ته ارام ورکوی . اوڊغورجنوغذاگانوغوروالي اصلاح کوی . تجربات : دمالتی وچ شوي پوستکي ۵ عدد بنه میده کړي اوورسره يوه قاشق اصلی شهد اوبيوه قاشق ماسته يوئاي اودمخ کريم جورکړي کوم چې دمخ دتورداع . تيسري اوزخولپاره مفيداٿرلری اودمخ پوستکي صفاکوی . يادونه . دمالتی پوستکي چې څومره نزی وي اودننه سور رنگ ولرى يعني لال مالتە دهغى قوت اوخوندزیات وي .

مِٹها : ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ دپوستکي : پیکه ژر . مزاج : يخ اوتر . افعال اوستعمال : زره ته خوشحالی اوتازگی ورکوی . گرمی اوڊوینی جوش ته تسکین ورکوی . تنده . بدھضمی اوقي دفع کوی . بي هوشی . گرمو تبواوملارياکي ددى استعمال گتوردی .

لوکات : ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ : ژراوسور . خام شين . ذایقه : پاخه خواره خام تروه . مزاج : يخ اوتر درجه ۲ . افعال اوستعمال : زره خوشحالونکی او طبیعت صافونکی

میوه ده . صفرا قطع کوی اوگرمی ته تسکین ورکوی . دوینی گرمولی اوتنده لری کوی . اکثره صفراوی اودموی نارو غیوکی ددی استعمال گتوردی . څه اندازه قابض هم دي . خونی بواسیر او خونی قی کی دلوکاتو استعمال مفیددی . بد اثرات : بلغمی مزاج والاوئی په اختیاط سره استعمالولی شی .

منه : (عربی) تفاح (فارسی-اردو-ہندی) سیب (انگریزی) Apple . ماهیت : مشهوره میوه ده : رنگ : سور . ژراوشین بخن . ذایقه : خوره . مزاج : پخه منه گرم اوتر . درجه ۱ . دخنپه نزد تر درجه ۲ . خام حالت کی تروه منه یخه او خشکه . افعال او استعمال : منه یوه زړه خوشحالونکی میوه ده . زړه او دماغ ته طاقت ورکوی . دھگر فعل اصلاح او دوینی مقدار زیاتوی . دمعدی او هاضمی ټواک پیاوړی کوی . مداومت استعمال سره دمخ رنگ کی سوروالی او بنایست پیداکیری . قوت حافظه زیاتوی . دماغی پریشانی او دزړه کمزوری لری کولولپاره عمدہ نعمت دی . دمنویه مادی په پیداکیدوکی بیحده مؤثره ده . په مره څه اندازه قابض او په نهاره ملین اثر لری . پیچش . اسهال . دصرفا زیادت . تائفائید (حرقه تبه) توخي . نری رنځ وغیره کی دمنی استعمال گتور ثابت شوی دی . همدارنگی ددی استعمال سره حامله زنانه دزیاتونارو غیو څخه محفوظی پاتی کیدی شي . دمنی مر به رب او جوس دزړه دزیاتو نارو غیو دپاره فایده مندی . یادونه . دمنی پوستکی کی موجوده پیکتین دکولسترونولوپه کمولو کی معاون دی . نو پوستکی سره ئی خورل بهتردي . بد اثرات : دیر خورل ئی کیدی شي د ګیدی دپرسوب سبب جورشی او تروه منه سینی ته هم بنه نده . مصلح : ګلقدن . شهد او دارچینی .

کیمیائی تجزیه

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

لیمو : ماهیت . عامه مشهوره میوه ده چی خو قسمونه لری . بهتر قسم ئی کاغذی لیمودی . رنگ : پوخ زر خام شین . ذایقه : تروه . مزاج . يخ درجه . ۲ . تردرجه . ۱ . افعال او استعمال : مفرح . مبرّد او دافع دصفرادي . زره کی طاقت راولی او ویره لری کوی . تندی ته تسکین ورکوی . خواره هضمومی اولو بره پیداکوی . او ادرار را وستونکی دی . نزله او زکام کی ددی استعمال مفیدی . بد هضمی او بدبدارگی راتل . استfrac . زره راجیکیدل . دست او هیضه کی د لیمو استعمال گتوردی . وینه صافوی او خنی جلدی نارو غیوکی بنه اثر لرونکی ثابت شوی دی . دتوری . سترگواو غابنونو خنی ستونزو دم خنوی لپاره هم مفیدی . دسکروی نارو غانولپاره شافی علاج دی . دخگر صفا کولولپاره ددی نه کومه بنه دواهنشته دی او دز هرجنوم مواد دفع کولولپاره تریاق دی . بد اثرات : دزیات استعمال سره کیدی شی دبلغ مودر کاویت او ماده منویه دخرا بوالی سبب جورشی کوم چی جنسی طاقت باندی بد اثر غور حولی شی . مصلح : شکر سفید .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : لیمودویتامین C دحاصلولویوه ذریعه ده . او ویتامین B هم په زیات مقدار سره او ویتامین A په کم مقدار سره لری . ددی نه علاوه کاربوهائیدریتس . پروتین . او غورزی په لرلو سره معدنی اجزا لکه . او سپنه . میگنیشم . پوتاشیم . سودیم . فاسفورس . تانبه او کلورین هم په کافی مقدار سره په دی کی موجود دی . همدارنگی پیکتن نامی ماده چی تقریبا هر میوه کی لاس ته را خی مگر لیمو کی زیاته وی .

نارنج : (فارسی-اُردو) نارنج (ہندی) کرنا (انگریزی) Citrus Medica او Orange .
ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ : دیوستکی رنگ پوخ نارنج زر سوراخ خام شین . گل سپین . ذایقه : تروه . مزاج : يخ درجه . ۲ . پوستکی او گل گرم او خشک درجه . ۲ . افعال او استعمال : دوینی او صفرا تیزو والی او جوش کموی . اشتهاه پیاویری کوی . دمعدی سوزس لری کوی . تندی ته تسکین ورکوی . مسه ل دصفرادي . نارنج او ده گی دگل بوی کولو سره زره ته فرحت او طاقت رسپری . بد اثرات . دحدنه زیات استعمال ئی کیدی شی دخگر لپاره

مضر تمام شی او دبلغمو او ماده منویه در کاوت سبب هم و گرئی . مصلح . قندسفید . مالگه اوتور مرچ .

کیمیائی تجزیه .

مزیدتحقیقات : دی کی سائئریت . پوتاشیم . فکسدائیل او تین موجودی

استرابیری : (فارسی) توت زمینی (پینتو) دھمکی توت (انگریزی) Frangus . ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ : سور . ذایقه : پوخ . خوبتر شبخن . مزاج : معتل . مقدار خوراک : مناسبی اندازی سره . افعال او استعمال : قادر بینونکی میوه ده . غذائیت زیات لری . بدنه دپرورش کولو . زره ته دطاقت ورکولو او خوشحال تاثیر لری . دصافی وینی دتولید مددگاره ثابت شویدی کوم سره چی بدنه دوینی کمی پوره کیبری . دمخ رونق بنایسته او بنکلائی زیاتوی . دپوستکی په تمامونار و غیوکی ددی استعمال گتوردی . تنده ماتونکی او ملین اثر لری . دوینی دلور فشار Hi-BloodPreser او بدنه کی دغوروزیاتوالی (کولیسترون) Colestrol کنترولوی . دکینسر (سرطان) دمخيوی لپاره پیر مفید ثابت شویدی . دزیاتو نار و غیو دمقابلی کولو (دقوت مدافعت) صلاحیت لری .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی ویتامین A.B.C په زیات مقدار لرو لوسره نور و ویتامینات معدنیات . پروتین . خوبه اور پیشه موجوده .

خربوزه : (عربی) بطیخ (فارسی- اردو- هندی) خربوزه (انگریزی) Melon . ماهیت : عامه مشهوره میوه ده . رنگ : مختلف قسم ژربخن . ذایقه : خوبه حنی پیکه . مزاج : خوبه خربوہ گرم او تر درجه ۲. پیکه . یخه درجه ۱. تر درجه ۲. مقدار خوراک : دهضم په اندازه . افعال او استعمال : بدنه دپرورش کولو والا غذا ده . زره او دماغ ته تازه گی او خوشحالی ورکوی . وینه یخوی او ماده منویه کی زیاتوالی راولی . بدنه تیاروی . مدرّا او قبض کشا تاثیر لری . دگر دوا او مثانی کانی میده او خارجوي . دزنانو شدہ زیاتوی . دژیری نار و غانو

لپاره دخربوزی استعمال گتوردی . یادونه . ددوخوراکونوترمنخ ئى خورل پکاردي . په نهاره یادخوراک نه فوراً بعد نامناسب دی . بداثرات : دصفر اوی تباودهاضمی دخرا بولی په صورت کی په اختیاط سره خورل پکاردي . مصلح : سکنجبین اوسرکه .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات . دی کی دمایاتو سره سره . خوره . نشایسته . ویتامین . A, B, C . او B.2 . اومعدنی اجزا لکه . کلسیم . او سپنه . تانبه او فاسفورس هم شامل دی .

هندوانه : (عربی) بطیخ (فارسی) تربوز (ہندی) تربوز، تربوج (پنجابی - سندهی) هنددانه (انگریزی) Water Melan. رنگ : دپوستکی مختلف ہنی شین او توربخن . ذایقه : خوره . مزاج : یخ او تردرجہ . ۳. افعال او استعمال : دگرم مزاج والاولپاره موافقہ غذادہ . دگرمی . خشکی . صفرا او دتندی زیاتوالی کموی . دوینی جوش رفع کوی . طبیعت نرمی . دتشو متفیاوز خلاصو راوستو په وجی دگرمی موسم کی گردی صفا کوی . تبو . سوزاک . پرقان (ژیری) . صفرا . سینی او دزره ناوغیوکی دھندوانی استعمال گتوردی . دمحرقی په تبوکی دغذا په طور خورل بھتردی . بواسیر و او قبضیت کی دھندوانی خورل گتوردی . بداثرات : دیخنی په موسم کی خورل ئی دھدوکوردرد . جنسی کمزوری او دگیدی بدھضمی شکایت پیدا کوی . دوریجو یا شدو چخه فوراً بعد دھندوانی خورل مضر تمامیدی شی . یخ مزاج والاوئی په اختیاط سره استعمال ولی شی . مصلح : شهد خالص . گلقند . تور مرچ .

غذا او صحت

لکه چرنگه چی دانسان بدن جور بنت او نشونما دیوکور دجوریدو سره مشابه ت لری . نوہمدار نگی دیوکور په جوریدو کی مختلف شیانو ته ضرورت وی . نوبنیادی طور دھغی آبادی دپاره دبنه او خراب ارخونو ته دنظر په ستراگه کتل پکاروی بالکل داحال دانسان دجسمانی عمارت او نشونما هم دی چی بدن لویه آبادی دانسان دژوندا روغ صحت پوری ارہ لری .

نوالله تعالیٰ دانسان بدنه دپرورش او صحت مندی لپاره قسم‌ها نعمتونه پیدا کریدی. اکثره خلک سابه او سبزیجات په ادنی درجه غذاکی شماری مگر حقیقت کی دانسان دزنده گی بنیاد دروغ صحت تضمین او تدرستی حصول دغذائی لوی ارزښت او اهمیت دمیو و او سبزیجات پوری منحصردی ٿکه دنار و غیو و دمختنیوی او مقابلي (قوت مدافعت) استعداد لولوپه بناء غذا ۸۰ فیصده برخه لری کوم چی قسم‌ها میوی او سبزیانی دی. چی د مختلف قسم ویتامینونو. معنیاتو، دخوبی او نشایستی و غیر و خخه بهر منداو غنی خواره دی. نو د صحت دپرورش او دروغ صحت دبقا او په غذا ئی زرینواصولو باندی دنار و غیو مختنیوی کول. او داسی غذا گانو ته ترجح و رکول کوم چی ستاسی د مزاج د موافق. بدنه د جوړښت او صحمندی تضمین کونکی او مدد گاروی.

گازره : (عربی) جزر (فارسی) زردک و کذر (ہندی - اردو) گاجر (انگریزی). Carrot .
ماهیت : عامه مشهوره ده کوم چی په خوطریقو سره استعمالی دی شی. خام حالت کی. ترکاری کی. دجوسر پذریعه جوس. حلوه. اچار او مربه. رنگ: ژر او سور. ذایقه: شادابه او خوبه.
مزاج : گرم او تردر درجه. ۲. **مقدار خوراک:** حسب ضرورت مربه او حلوه ۹۰ گرام پوری.
افعال او استعمال : څرنګه چی په ظاهرکی گازره ارزانه او کم خرچه ده همدارنگی باطن کی زیاته گتوروه ده اعلیٰ قسم غذائیت لری. اعضاء رئیسه ته د طاقت ورکول او خوشحاله ساتلو دیاره بهترین خواره دی. دزره ټکان. دوینی خرابی. بلغموزیادت. سوزاک. دگردو او مثابی دکانی او ژیری دلری کولولپاره بهترین علاج دی. د گازری استعمال سره دزرره زیات ټکان او دوینی ټینګوالی کمیری. داعصابو او هدوکونه علاوه دستر گود تقویت لپاره نهایت مؤثره ثابتہ شویده. شبکوری او ستر گوکمزوری لری کولولپاره فایده مند ده. ادرار او ستونکی او قبضیت ماتوتکی ده. دوینی دزیاتوالی او معدی ته د طاقت ورکولولپاره بنه اثر لرونکی ده. د گازری حلوه او مربه لذیذه او مقوی ده بدنه غبتلی کوی. دملا کمزورری او درد. د گردوکمزوری.
سرعت انزال او مردانه کمزوری لری کولولپاره گتورو خواره دی. د گازری تخم اعصاب او طاقت ته سودمندی. رنومتیاز او حیض جاری کولو دیاره علاجًا مستعملی دی. **بداثرات :** اگرچی

گازره نه زر هضمیدونکی او نه دیره ثقیله ده البته زیات مقدار خورل ئی دگیدی پرسوب اودست پیداکولی شی .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دویتامینونوبهترینه ذخیره ده . دویتامین A په زیاتولرلوسره دویتامین B او C نه هم غنی ده . دزیاتومایعاتوپه شتون کی دخوبی او نشایستی نه هم بی برخی نه ده . همدارنگی معدنی اجزا لکه . او سپنه . کلسیم . فاسفورس او معدنی مالگه دی کی هم موجودده .

چقدر: (عربی) سِلق (ہندی) چکندر(پیستو) چغندر(انگریزی) Beet Root.

ماهیت : دشلموپسان دی کوم چی دترکاری لپاره هم استعمالیبری . رنگ : دیوستکی : سور . ذایقه : خورجنه . مزاج : گرم او تردرجه . ۱. افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . بدن کی دشته پرسوبونو تحلیلونکی دی . حکمرکی طاقت او وینه کی زیادت راولی . دماغ تراوتازه ساتی . دجورون دردونوکی ددی استعمال مفیدی . دزنانو دپاره بهترینه تخفه ده او ده گوی شدہ زیاتوی . ملیّن اثرلری . پوخ کری شوی چقدرا او لبلبو بهتری . بداثرات: البته زیات استعمال ئی دمعدی او قولنجولپاره بداثرلونکی دی او دشکرتکلیف لرونکوسانولپاره ددی استعمال بنه نه دی . تجربه . چقدرا او ده گی پانی و جوشوی چی بینی شی نوپه سرئی ولگوی ددی استعمال سره دسر دوینتو پیشه ختمیدی شی . یاد چقدرو پانی او دنکریزو پانی برابر هموزن میده او اوبوکی لامدی کری او دسر په و بنتوئی ولگوی نو ددی سره و بینته نرم او او بردیری . دهر قسم کینسر (سرطان) لپاره په چقدرو سره علاج و کری تجربه : چقدر ۵۵ فی صده . گازره ۳۰ فیصدہ . شنه دهندیا سره دیکو ۲۰ فی صده . کچالو ۳ فیصد . سره مولی ۲ فی صده . ددی نه چکنی جوره کری دجو سر پذریعه یا بغیر دجو سره . ۴۲ د ورخولپاره متواتر استعمالیدی شی . په طول د ۴۲ ورخوکی بغیر دشین چای نه ناروغ ته دبل څه خورل ندی پکار .

کیمیائی تجزیه

ددی نه دمیل پذریعه چینی (بوره) جو بیزی ددی وجی نه دشکر(خوبی) خزانه ده. دی کی ویتامین A.B.C اونشاپسته هم موجودده . همدارنگی معدنی اجزالکه او سپنه . کلسیم . ایودین . کلورین او فولک اسیدهم لری .

کدوشیرین : (عربی) حلوکدو (فارسی) کدوشیرین (ہندی) کاشی پهل ، مکرا (پینتو) خوبکدو (انگریزی). Pumpkin. ماهیت: مشهوره ترکاری ده. رنگ : دیپوستکی ژر یاسوربخن قاشدار مغز ژر. ذایقه : خوبه . مزاج : یخ او تر درجه . ۲. افعال او استعمال : گرم او خشک مزاج والا ولپاره بهترینه او اعتدال پیدا کونکی غذاده . تنده ماتونکی او ملین تاثیرلری . غذائیت کم لری او غلیظ خلط پیدا کوی . ددی حلوه مردانه طاقت ته مفیده ده . ددی تخم او تیل چنجی و جونکی اثرلری کوم چی دکدو زبری چنجی لپاره علاجًا استعما لیری .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی لحمی اجزا (پروتین) . غورزی . معدنی اجزا لکه . کلسیم . فولاد . فاسفورس او خه اندازه ویتامین بی کمپلیکس شامل دی .

کدوپیتها : (عربی) مدبه (فارسی) کدورومی (ہندی-اُردو) پیھٹا (پینتو) پیھته کدو (انگریزی) White Pumpkin . ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنگ : بیرون شین دنه سپین . ذایقه : خه اندازه خوبه . مزاج : یخ درجه . ۲. تر درجه . ۱. دھنوبه نزد گرم او خشک خام حالت کی یخ . افعال او استعمال : زبره . دماغ . چکر . معده او سبروتھ طاقت ورکوی . وینه . ماده تولید او جنسی قوت زیاتوی . دوینی او دصرفا جوش او دگرمی شکایت لری کوی . دماغی نار و غیوکی خاص فایده مند تاثیرلری . دزره . چکر او مثانی گرمایش کنترولوی . دتشوم تیاز و سوزیدلو ته نافع دی . او دوزن دزیاتوالی اثرلری . نری رنخ او بواسیروکی ددی استعمال گتور دی . او زنانو لپاره دکدو خورل اکسیر دی او ده گویی په گیده بچی ته هم طاقت حاصلیدی شی . ددی نه مهتاہی جو بیزی کوم چی وجود ته مقوی اثرلر و نکی دی . ددی زبری دکدو دانه چنجو

لپاره بى ضرره او فايده مند علاج دى . دكيمائي تجزيى نه معلومىرى چى دى كى ويتامين A په كافى مقدار سره او ويتامين B هم په بنه مقدار سره موجوددي .

کدو دراز : (عربى) قرح (فارسى) کدو دراز (أردو) لمبادو، لوکى گهيا . (پينتو) نرى غارى کدو (انگريزى). **ماهيت :** مشهوره عامه تركاري ده خوبهتره هجه وي كوم چى سپين نازك تازه او خوبوی چى نه ديرغت اونه دير وروکى مگرمتوسط اوبي ريشى وي . **رنگ :** بiron شين او دننه سپين . **ذايقه :** پيکه . **مزاج :** يخ او تردرجه . ۲. افعال او استعمال: دگرم او خشك صفراوى او دموى مزاج اشخاص لپاره بهترینه غذاده . دصرافا زيادت او دوينى جوش ته تسکين وركوي . ادرار راوستونكى او طبیعت نرمونكى اثرلری . دمتياز او مثاني په سوزش او گرم موتبوکى ددى استعمال مفيدى . خلط صالح او اعضاوکى رطوبت پيداكوئي . دنرى رنخ ناروغانوته ددى نه بله كومه بهترینه غذانشه . ددى نه اچارهم جوريئي . **بداثرات :** ديخ مزاج والا ئولپاره په اختيار سره استعمالول پكاردي . همدارنگى كچه کدو دمدى او كولمونارو غانولپاره مضردى . ثقيل او قولنج پيداكونكى تاثيرهم لري . مصلح : لونگ . عودهندى .

كيمائي تجزيه

مزيد تحقيقات : دى كى پروتين . غورزى . او معدني اجزا لكه . او سپنه (فولاد) كلسيم او فاسورس موجوددي . ددى نه علاوه کاربوهائيدريتس او ريشه لرونكى اجزا هم لري .

الو : (فارسى) کچالو (أردو-گجراتى) آلو (سندهى) پتاتا (پينتو) آلو، آلوگان . او خنى علاقوکى ورتە پينتanhه پتاتا هم وائى . (انگريزى) Potato . **ماهيت :** مشهوره تركاري ده چى په خو قسموسره پخيدى شى . **رنگ :** پوستكى سوربهورا او سپين . **ذايقه :** پيکه . **مزاج :** يخ او خشك درجه . ۱. افعال او استعمال : آلو هم دبهترینو غذاگانو خخه شميرل كيرى . الودبن دپرورش کولوا طاقت پيداكونكى غذاو خخه دى . وزن زيات لوکى كومك كوي . اگرچى آلو هضميدوکى سخت او بادگين اثرلری او قابض هم دى خوبدن دو ويتامين او معدنياتو كمى هم پوره

کوی . آلوپه مختلف او جداجدا طریقو سره پخولی شی خود پوستکی سره پخول ئی غوره دی او وجودتە بىرى گئى لرى . او بغير دپوستکی پخولو سره كىدى شى ويتامين ضايع او فوایدئى كم شى . بدائرات : زيات او متواتر خورل ئى كىدى شى دگىيدى دېرسوب او قبضىت عامل و گرخى . مصلح : گرم مصالجات . تجربه : دوييىنانو دمضبو طولوا او حladاره ساتلودپاره دالو خە اندازە پوستکى په مناسبو او بوكى بنە وجوشۇي چى خپل رنگ پريردى او بىائى يخ كرى او او به ئى وباسى اول خپل و يېننە په يومعياري شامپو و وينخى او بىا د آلوگانو هغە او به پخپل و وينتو ولگو ي او بىائى ھە وخت لپاره پريردى . او كە آلوپه يوسوزيدل شوی ھاي ولگول شى نوفوراً ارام ورکوی او زخم دپلى جورى دوتە نه پريردى .

كيميايى تجزيه

مزىد تحقيقات : دوييىمان A.B.C. په كافى مقدار لرلو سره ھنى نور و ويتامين هم لرى . ورسە ورسە معدنى اجزا لکە . او سپنە . كلسىم . فاسفورس او پوتاشىم هم په خاص مقدار سره او ميگنيشىم . سوديم . گندھك (گوگرد) . تانبه . كلورين او ايودين هم په كم مقدار سره پدى كى موجودى آلوپه نشايىستى هم غنى دى خولحمى اجزا كمه لرى .

سلغم : (عربى) لفت (فارسى) شلغم (أردو-هندى) شلجم (انگريزى) Turnip .
 ماھىت : مشهوره عامه ترکارى ده . رنگ : دپوستکى سپين . سورا او ژرم مختلف دنه مغز سپين .
 ذايقە : معمولى خورە . مزاج : گرم او تر درجه . ۱. دھنۈپە نزد گرم درجه . ۲. افعال او استعمال : غذائىت زيات لرى او زر هضمىدونكى خوارە دى . طبيعت نرموى او صافە وينه پيدا كوي . مدرر او قابض تاثير لرى . بلغم نرموى او تو خى رفع كوي دشوقى نار و غانو تە فايدە لرونكى خوارە دى . هميشه استعمال سره ئى د ستر گو طاقت كى زيادت پيدا كيرى . او جنسى طاقت تە هم فايدە مندىي . دعرق النساء . وجع مفاصل . نقرس . گردو او مثانى دكانو او گردو دكمزور تىالپاره مناسبە غذا ده . او دتشوم تىاز و سوزي دوتە هم مفيدى . بدائرات : البتە كىدى

شی چی زیات استعمال ئى د گىدى دېرسوب دسبب باعث جورشى . اوھضميدوکى لېسخت هم دى . مصلح : تور مرج اوترش شيان .

كيمپائى تجزيه

مزىدتحقيقات : دويتامين A.B.C. او ويتامين K په لرلوسره معدنيات لكه . فولاد . كلسيم . پوتاسيوم . سوديم او فولك اسيد په دى كى موجوددي . اوئە اندازه پروتين . خوره اوكم مقدار كى غورزى هم لرى .

مولى : (عربى) فجل (فارسى) ترب (هندى) مولى ، مولا (أردو) مولى (انگريزى) Radish رنگ : دپوستكى سپين اوشىن بخن اوئنى سري مولى . ذايقه : تيزه تر شبخنه . مزاج : گرم درجه . ۱. خشك درجه . ۲. دھنويه نزد گرم او ترده . افعال او استعمال : مولى دھنگر . تورى . ژيرى او بواسيرولپاره گتۈرە دە . تشي متيازى زياتى راولى او گردى او مثانە دكانى او فضلاتونە پاكوى او گردو او مثانى باندى دزيات يورك اسيد UricAcid داثر كمولوكى نهايت فايدە مندە دە . هاضم او بادويستونكى اثرلىرى خوخپلە هضميدوکى سختە دە البتە دمولى پانى دھغى پە هضميدوکى كومك كولى شى . بدھضمى دشكايىت لپاره روزانە خوراك سره پە مولى لېرە مالگە او تور مرج ددو و مياشتولپاره استعمال كېرى بدھضمى شكايىت كنترولى شى . بداثرات : البتە مولى بادگينە دە او زيات خورل ئى دكىدى دخرا بيدوسسب هم جوريدي شى . او زرە د راجكيدو امكان هم پيداكولى شى او غابسونو . مرى او سرباندى بداثر پيداكيدو باعث هم جوريدي شى . پە نهارە مولى خورل هم بنه ندى او بواسير و دزيادت سره كومك كولى هم شى . مولى خورل ارگى او خولى بوي خرابولى شى . نودمولى خورلونە روستە لېرە گورە خورل خورل غورە دى .

هوگە : (عربى) ثوم ، ثم (فارسى) سير(هندى-أردو) لھسن (پنجابى) تھوم (انگريزى) Garlic . رنگ : سپين . ذايقه : ترخە تيزه . مزاج : گرم او خشك درجه . ۳. مقدار خوراك ۳ ماشى پورى . افعال او استعمال : بدھضمى پە دېر و صورتونوكى هوگە يوه مفیدە دواء دە . دغذاپە هضميدوکى كومك كوي . بادخارجوى . قبضيت ماتوى . بلغم نرموي . رنى بولى او حيض

جاری کوي . منقطع داخلاطوغليظوده . وينه اوچىرىدىفاسدە مادۇو ئىخە پاكوي . بلغى ناروغىبو كى . فالج . لقوه . توخي . ساھ بندى . دەھىكۈر داۋا كولمۇ كمزورى كى دھوكى استعمال گتۇر دى . مردانە طاقت اودوينى سره او سپىن كوريات زياتوی . سترگوتە طاقت ورکوي . وينه نرى كوي او دلور فشار پە كميدو كى مرستە كوي . بداعرات : دىگرم مزاج والاؤلىپارە مضرە دە . او دزيات استعمال ئى دزره در خيدوا سرد چىرىدىكىدو سبب ھم جورىدى شى . او حاملە زنانە ئى ھم پە اختيار سره استعمالولى شى . مصلح : باداموتىل . وچە دهنيا . مالگە .

تماتىر : (فارسى) بانجان رومى (پېنتو) سره روميان (انگريزى) Tomato ماهىت : مشهورە ترکاري دە چى پخولوكى او بغير دېخولونە پير استعماللىرى . دېخكرى يوه اهمە برخە دە كوم چى دكتغ يعنى پخكرى دخوند . ذايقى اورنگ جورولوكى ددى نە كوم بل بهترین شى نە ليدل كىرى . رنگ : پوخ سوراوخام شىن . مزاج : گرم او يخ كى معتدل . او خشك . دھنۇپە نزدگرم او تر . افعال او استعمال : تماتىر دصحت قائمولوغذا كانوكى سرتاج حىثىت لرى . كمزورى او سستى لرى كوي . تماتىراشتھا پيداكونكى . خوارە هضمونكى او قبض ماتونكى غزادە . دى كى ملک اسيد . سىرك اسىداو فاسفورس درى تيزابى مادى موجوددى كوم چى دتولوسىز يانونە پە تماتىركى زيات مقداركى دى . تيزابى مادە كنترولوی . معده او كولمى صافوى جراثيم وجنى صافە او عمدە وينه پيداكونكى . تماتىر دھىگر . معدى او زنگىنونو دناروغى دپارە مفيداڭلارى . بدن دجراثيمونە محفوظ ساتى . دجسمانى نظام نە فاسدە اوردى مادى خارجوی . شوڭراو كمخونى كى ددى خورل سودمندى . دىگر دېرسوب . ژيرى . كمخونى . شوڭراوزيات وزن ناروغانو تە ديو سورغۇت تماتىر سهار پە نهارە خورل پير گتۇر تمامىرى . دتماتىراستعال خىسەر ماشومانو تە دېر فايدە مندلەكى نعمت دى . تماتىر متيازو كى دشىرىراتلىل كنترولوی . دىنانوشۇدە زياتوی . دكساخ (ركتس) ناروغى كى كوم چى كم عمر ماشومانو تە لاسونوا خپوكى كوروالى پيدا كىرى دھىغى لپارە گتۇر علاج دى . بداعرات : چونكى دى كى تريوالى دى دىنzelه زكام او توخي وغىرە كى ددى استعمال اختيار سره پكاردى . او گردو او مثانى كانولرون كوشاخاصولپارە غورە دادە چى بغير دېپوستكى خە ئى استعمال كەرى .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دویتامین C.A.B.C . په زیات مقدار لرلوسره یوه غنی غذاده . همدارنگی مایعات . لحمی ماده . غورزی اوکم مقدار کاربوهائیدریتس هم لری ورسره ورسره معدنی اجزا لکه . فولاد . کلسیم . میگنیشم . پوتاشیم . سودیم . فاسفورس . سلی کون . کلورین اوسلفرنه هم بی برخی ندی .

بهندی : (عربی) بامیا (فارسی) بامیه (ہندی) بهندی تورئی، رام ترئی (انگریزی) Oera . ماهیت : عامہ مشهورہ ترکاری ده . رنگ : شین . ذایقه : پیکه لعاب لرونکی . مزاج : یخ اوتردرجہ . ۲. مقدار خوراک : حسب برداشت : افعال اوستعمال : دگرم او خشک مزاج اشخاص اولپاره بهترین خوارہ دی . دغذائیت کم لرلوسره قبض ماتونکی او ملین اثرلری . وینہ پیداکوی . دلعاب دارواوبوپه وجہ صفر او وینہ هم تینگوی . دنارینو دماده منویه درکاوت او زنانو دلیکوریا (دسپینو او بوز پاتوالی) لپاره ددی استعمال مفیدی . مادہ منویه تینگوی او جریان . اختلام او سرعت انزال نارو غیولپاره ددی استعمال گتور تمامیزی . دگرم او خشک مزاج والا اؤدپیچش . کولموز خم . سوزاک او گرم توخی کی دبهندی خورل فایدہ مندی . بداثرات : البته هضمیدو کی سخته ده نو دھاضمی دخرا بولی په صورت کی په اختیاط سره استعمالوں پکار دی . مصلح . ادرک او گرمہ مصالحہ . مجربات : دمدعی . مقعد او متیاز و سوزیدو دپاره ۵ عدد نزmi بہندی یو یوسانتی پری کری او . ۵ گرامہ او بوكی وجوشوی چی او بہ نیمایی پاتی شی دیوکپری ٹخہ هغہ سرینتناکی او بہ وباسی دیوہ قاشقہ شهدوپه یو ٹھای کیدو سره ددی په استعمال سره ارام پیداکیری .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : بہندی داسی یوه سبزی ده چی داو سپنی او کلسیمو خزانہ شمارل کیری . دکیمیائی تجربی نه داپته هم لگیری چی دی کی لحمی مواد . نشاپسته . کلورین او کاربوهائیدریتس په شتون کی نور معدنی مواد لکه . پوتاشیم . سودیم . میگنیشم . آکسیلک اسید . فاسفورس . گندھک . تانبہ . کلورین او ایوپین هم لاس ته رائی .

توری : (عربی) قیشاہندی (فارسی-ہندی) شاہ توری (اردو) گھیاتوری (انگریزی) Towel Gogrd . ماهیت : مشهورہ ترکاری ده چی دوہ قسمه لری . یوه صافہ او خویہ پوستکی والا اوبله زیگی او کرخی کرخی والا. رنگ : پوستکی شین گل ژر. ذایقہ : پیکہ . مزاج : سرداویخ درجہ ۱. افعال او استعمال : توری صحت بخش سبزی ده خاص کر گرم مزاج والا اولپارہ موافق ده گرمی ته تسکین ورکوی. طبیعت نرمومی . هاضمہ تیزوی او خپله هم زر هضمیدونکی ده. سوزاک . بواسیر و او گرمونبوکی ددی استعمال گتوردی. بادی او بلغمی مزاج والا اولپارہ تورہ زیرہ او غتیه لاچی استعمال ورسه بهتردی . بدائرات : دیخ مزاج اشخاص او دگیدی دگیس والا اولپارہ په اختیاط سره خوړل پکاردي . مصلح : گرمہ مصالحه .

تینڈی : (اردو) تھینڈی (پنجابی) تینڈی (انگریزی) Round Cvember . ماهیت : عامہ ترکاری ده . رنگ : دپوستکی شین او ژربخن . ذایقہ : معمولی ترخه . مزاج : یخ او تر درجہ ۲. افعال او استعمال : گرم او خشک مزاج والا اولپارہ موافقہ غذاده . صفر ادفع کوی . دبدن نه دمتیاز و پذریعہ تیزابی مادہ او نوری فاسدی مادی خارجومی . درنوبولو کموالی او سوی . دخپوا لاسونو سوزش او گرمونبوکی ددی استعمال فایدہ منثبتیزی . او دماغ طاقت ته هم مفیده ده . دوینی دزیات شوی دباؤ (لور فشار) په صورت کی عمدہ دواء ده . قبض ماتونکی ده خو هضمیدوکی لبره سخه ده . خه اندازه افعال ئی کدوته ورتہ دی . بدائرات : البتہ بلغمی شکایت لرونکو اشخاص او دپارہ نقصان لرونکی ده خود تور مرچ توره زیرہ او غتی لاچی استعمال سره دھرم زاج والا او ته موافقہ تمامیدی شی .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات . دھنوا طباؤ په نزدی دی کی خه اندازه ویتامین A و D په شمول مایعات . پروتین . غورزی او نشایستی په لرلو سره معدنی مادہ لکه . فولاد . کلسیم او فاسفورس هم شامل دي .

گلفی : (عربی) قنیط (فارسی) کلم رومی (ہندی-اردو) گوبھی (انگریزی) Cawi Floower

ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنگ . سپین یا سپین ژربخن . ذایقه : پیکه . مزاج : بخ او خشک درجه . ۲. دخنپه نزد درجه . ۱. افعال او استعمال : دی کی چنی ضروری ویتامین موجوددي کوم چي دههوكوجورولوامضبوطولوخاصيت لري . چه اندازه مدررتاثيرلري او دجنسي قوت اثرهم لري . او دسکروی دناروغى مانع دي . بداعرات : هضميدوكى سخت او بادگين خاصيت لري . دگيدى پرسوب او بدهضمى پيداكوى . وينه تينگوی او مولد سوداهم دي (سوداوي خلط يعني ماده زياتولي هم شى) . مصلح : دباداموتيل . ژرغوري او گرمeh مصالحه .

بندگوبهی . گل کرم : (بقلة الانصار) (فارسی) کرنب یا کل کرم (انگریزی) . Cabbage .
ماهیت : مشوره ترکاری ده . رنگ : شین . ذایقه : پیکه لبده ستغه . مزاج : معتمد . افعال او استعمال : بدن او هدوکي مضبوطوي . دويني جريان ته گتوره ده . دمعدي دسيستونو . ورم او التهاب دپاره لاجواب علاج دى . دويني خرابولي لري کوي او چه اندازه ادرار را وستونكى اثرهم لري . چونکي خورده اونشايسته نه لري نودشکر نارو غانولي پاره مفиде سبزى ده .
مجربات : دکل کرم ۴۰-۵۰ گرامه رس دخوار حومتو اتر استعمال سره دمعدي دالتهاب او سسيستونو مخنيوي کيرى . كه تاسوته درس ايستل سخت وي نو دکل کرم نازكه او تازه پاني غوشی غوشی کرى چي تقربياً دوه گيلاسه وي او اوبه نيم گيلاس سره يو چاي دجوس پذر يعه ووهی او دخو ور حومتو اتر استعمال سره سهارپه نهاره دمعدي دزياتو نارو غيو دمخنيوي سبب گرئى لكه . دمعدي شوزش . بدھضمی . گيس . قبضيت و غيره .

کيميائی تجزيه

دي کي ويتامين B6 ويتامين K . كلسيم او فيبرول شامل دي .

بانجان : (عربى) بادنجان (فارسی) بانجان سياه (أردو-ہندی) بینگن (انگریزی) Bringals .
ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنگ : دپوستکي اودى او سپین بخن دننه سپین . ذایقه : پیکه .
مزاج : گرم او خشک . افعال او استعمال : چه اندازه ملين او هضم جورونكى تاثيرلري .

طبعت نرموي . بادى ناروغيودزنگونو اوملادردو غيروکى استعماليدى شى . بلغمى مزاج والاؤته فايده مندي . گرم مزاج والاؤته ناموافق دى . غذائىت كم لرى او فضلە زياته جوروى . دموسى تبوبىابيا حملى سره كله چى تورى كى غتوالى پيداشى نوناروغ تە خورخى دبانجانو استعمال سره تورى خپل حالات تە راگرخى . علاوه ددى نه دكوموزنانوچى ما هوارى دمقرە تاريخ نه روسته راھى نوهغۇي دپارە هم بانجانو ترکاري علاجاً استعماليدى شى البتە ناروغي تە دقپىت پە صورت كى نشى ورکول كىدى . بداعرات : زيات اونامناسب خورل ئى دوينى دخرا بولى . خاربن . د گىدى پىرسوب . بدضمى اسھال او سرچىركىدپىدا كىدو امكان لرى . دموى او سوداوى مادى دزيادت سبب هم جورىدى شى . د بواسير و تكليف لرونكوتە ددى استعمال مضر تمامىرى . گرمى موسم كى تندە هم زياتوی . مصلح : كە دبانجانو سره شنه دهنىيا . سركە . ماستە . ياشومره و خورل شى نقصان ئى كمىزى . او خومره چى نازكە وارە بغىر دپوستكى او غوبنە كى پاخە شى غورە دى .

كيميايى تجزيه

مزىدتحقيقات : دى كى پروتئين . كاربوهائيدريت . او خە اندازه ويتامي B2.B1.C.A . او سپنه . كلسيم او فاسفورس شامل دى .

پالك : (عربى) اسفاناخ (فارسى) پالك ، اسپاناخ (هندى - أردو) پالك (انگریزى) . ماهيت : مشهوره سبزى ده كوم چى پە ظاهره معمولى او ارزانه ده باطن كى Spinach . دزياتوفولادو پە درلودلو سره قيامتى ده . رنگ : شين . ذايقه : بدمزه مزاج: يخ درجه ٢ . تردرجه . ١ . افعال او استعمال : ملين . مدرّاوزر هضميدونكى غذاده . طبيت نرموي . دمدى سوی او تندى تە تسکين ورکوی . دوينى سره كوريات زياتوی . حگرتقويه كوى . هدوکى مضبوطوي . دوينى خرابوالى لرى كوى . دگرم مزاج والاؤ تە پە خصوصيت سره مفиде . سوداوى ناروغيو . ژيرى . قبضيت او گرم موتوكى دپالكواستعمال گتوردى . بداعرات : البتە دگردو او مثاني كانى . دگوندو (زنگونو) ناروغي او دخگر چنۋەتلىكى دپالكواستعمال نقصان وركونكى دى . مجرّبات : د گىدى دوازى ويلى كيدولپارە دپالكوبه شمول يوه نسخه . يو

موتی پالک یو عدد لیمونیمه توله ادرک یوگیلاس او به تول یو خای دجوسرنه وباسی او خورخی متواتر سهار په نهاره استعمال کړی . همدارنګی پالک د حکم تمامونارولپاره مفید ثابت شویدی تجربه د پالکو رس ۰ ۱ گرام . پیازو رس ۰ ۱ گرام . پودینی رس ۵ گرام . ده نیا رس ۵ گرام تول یو خوراک دی سهار او مابسام یو یو خوراک خورل کېزی . داشتهاءكمی . بدھضمی . د ګیدی ګیس او حکم در دلپاره استعمال یدی شی البته که ناروغی د کمی مودی وی لسور حولپاره او که دا بردي مودی وی نو خورخی متواتر استعمال سره انشاء الله دام ذکوره امراض کنترول کیدی شی .

کیمیائی تجزیه

دزیاتوفولا او کلسیم په لرلو سره سره ویتامین C.A.B.C. او فولک اسید . کاربو هائیدریتس . فائبر . سودیم اسید . فاسفورس . کلورین او پروتین په دی هم کی موجود دی .

پیاز : (عربی) بصل (فارسی-ہندی-أردو) پیاز (انگریزی) onion . ماهیت : مشهوره ترکاری ده کوم چی د پختکری یعنی کتف رنگ . خونداود ذایقی جور ولو مفیده اولویه برخه ده . خرنگه چی پخولوکی زیات استعمال یزی تازه او خام حالت کی هم استعمال یدی شی . او خاصکر مصالح حاجاتوکی و چ پیاز دیر استعمال ولی شی . رنگ : سوراوسپین . ذایقه : پیکه تیزه . مزاج : گرم درجه . ۳. خشک درجه . ۱. سره در طوبته . دخنوبه نزد گرم او تر . افعال او استعمال : پیاز هاضمه جورونکی او خواره هضمونکی اثر لری . بادویستونکی او ملین دی . خام حالت کی خورل ئی دزره او ستر گونارو غانولپاره مفید دی . بندی سدی راخلاصوی . طبیعت نرم دی . پیاز دمتیاز و مقدار زیاتوی . ددی استعمال سره بلغم دمتیاز و داعضاد لداری او کولمودر طوبتو نو سره یو خای دبدن نه خارجیزی . او ما هو اری په جاری کیدوکی مددگار ثابت شویدی . دوینی دنری کیدو او بلغم دنر موالي اثر لری . دجنسي طاقت دزیاتوالی او خواهش رغبت ته حرکت ورکولو دلپاره فایده مند دی . په بدن کی دزیاتو جرا ثیمود مره کیدو صلاحیت لري دزره در حیدل او تیز حرکت ئی نارمل حالت ته در او ستو لپاره روزانه یو عدد پیاز خورل مفید دی . او مناسب خورل ئی دزره دنارو غیوم خنیوی کوی . دسفر دآب او هو اسمیت رفع کوي . تجربه :

دبدن دغنو دانولپاره پیاز په آور گرم کړی او د هغې پټی په دانی ولکوی دی سره دانه زر پخیزې او ماتېری او دانی نه ګنده موادر او خی. بداثرات : که پیاز زیات و خورل شی د بدھضمی . ګیدی د پرسوب . روماتیزم . ددماغ او حافظی بداثر سبب هم جوړیدی شی . او بدن کی دیورک اسید UricAcid مقدار هم زیاتولی شی . او د خام پیاز و خورلو سره دخولی بدبوی پیداکړی نود خورلو نه روسته و چه ده نیاخوله کی و چوپوی یا ګوره خورل د هغې سره دخولی بدبوی هم لري ګیدی شی . مصلح : شهد . سرکه . مالکه . دانار واوبه .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی دخور و ماده . دغور و ماده اول حمی ماده موجود ده . همدارنگی معدنی اجزا لکه . کلسیم . پوتاشیم . سودیم . میگنیشم . فاسفورس . ګنده ک او او سپنه هم په کافی مقدار سره لری . او خه اندازه ویتامین C او ویتامین B.Complex پدی کی هم شامل دي .

کریلا : (عربی) قثاء الحمار (فارسی- اردو- هندی) کریلا (انگریزی) . Bitter Gourd ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنگ : خامه شنه پخه سره یا ژره ذاتیه : ترخه . مزاج : گرم او خشک درجه . ۳. افعال او استعمال : دیخ او تر مزاج اشخاصو ته بهترین خواره دی . کریلاملین او طبیعت نرمونکی غذاده . صفراد اسهاں پذریعه خارجوي . بادی او بدھضمی لری کوی . د وجود پرسوبونه کینوی . د ګیدی چنجی و جنی . په ساه اخیستلوکی تکلیف محصولو ته فایده مند ده . فالج . لقوه . استرخا . وجع مفاصل . نقرس . شوگر . ژیری او د توری پرسوب د پاره د کریلی خورل مفید تمامی مری . اعضاء ته تقویت و رکوی . او جنسی طاقت ته هم بنه ده . او دیخ مزاج اشخاصو د معدی طاقت زیاتوی . مجرّبات : که کریلا سوری ته و چه شی خوارخی ۲ ګرامه روزانه خورلو سره د بدن زیات وزن کمیدی شی . همدارنگی د تریخی کانولپاره د تازه کریلی او به ۲۴ ملی لیتر صبا او بیگا و خکل شی او ور سره د زیتونو تیل ۲۴ ملی لیتر دیو گیلاس شدو سره د شپی و ده کیدو وخت کی و خکل شی نود حورخوم تو اتر استعمال سره

دتریخی کانولپاره فایده مند ثابتی دی شی. بداعثرات : داندازی نه زیات استعمال ئی دگرم او خشک مزاج والؤلپاره بدن کی گرمی او خشکی زیاتولی شی . مصلح : فلفل سیاه . فلفل دراز .
کیمیائی تجزیه

دی کی پروتین . غورزی . کاربوهائیدزیتیس او ویتامین C په در لودلوسره معمولی مقدار بی کملیکس هم موجود دی . او معدنی اجزاء لکه . او سپنه . کلسیم او فاسفورس هم لری .

وربناری : (عربی) بقلة الحمقاء (فارسی) خرفه- بستان افروز- تورک (ہندی- اردو) کلفه (انگریزی) Perslane . ماهیت : مشهوره سبزی ده . رنگ : تازه پانه شنه . گل سپین . تخم تور . ذایقه : خوب جنه . مزاج : یخ او تر درجه . ۲. افعال او استعمال : دوینی جوش . صفر او گرمی ته تسکین ورکوی . دھگر . توری او دمعدی گرمی لری کوی . دھگراومعدی التهاب کی ددی استعمال مفید تمامی دی . مدر او قبض کشاائر لری . طبیعت نرمومی . خونی بواسیر سوزاک . گرد او و مثانی کانوکی ددی استعمال گتوردی . دخپوا ولا سونوسوزش . ته تسکین ورکوی . بداعثرات : بلغمی مزاج . دنظر کمزوری . دستونواوتوری نارو غانوته په اختیاط سره دور بناری خورل پکار دی . مصلح . پودینه (نعم وینی) .

کیمیائی تجزیه

پدی کی لحمی ماده . نشایسته . تھیامین . ریبوفلاوین او نور و ویتامینو په شمول معدنی اجزاء لکه . فولاد (او سپنه) . کلسیم . پوتاشیم . سودیم . اگزیلیک اسید . فاسفورس . مس (تانبه) . گندھک (گوگرد) او کلورین موجود دی .

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

مّدر اثرلری . گرمی ته تسکین ورکوی . بدنه پرسوبونه کینوی . دگردوالتهاب او درد . دھنگر تکلیف او استسقاء پداسی نارو غیوکی دکچه ماچو خورل په خصوصیت سره مفیددی . بدنه دنه او بیرونی سوزشونه ختموی . یادونه دتوری دانی والاکچه ماچو زھریله اثرلری نوددی خورلو نه اطباء ممانعت کړی دی .

کیمیائی تجزیه

په کچه ماچوکی یوجو هر مؤثره موجوددی کوم ته چې Sollanin ویل کیږی .

بادرنگ : (عربی) قثاء (فارسی) خیار - بادرنگ (ہندی، اردو) کھیرا (انگریزی) Cuerimber رنگ : دیوستکی شین ہنی ژراوسپین . ذایقه : پیکه په قدر دخوب والی او مرطوب . مزاج : یخ او تردرجه ۲. افعال او استعمال : صفر او دوینی گرمایش ته تسکین ورکوی . دمعدی او کولموسوزیدوته فایده منددي . دتندی او ژیری شکایت رفع کوي . ادرار او ستونکی او قبض ماتونکی اثرلری . دماغی گرمی نارو غیو . بی خوابی . سوزاک او گرموتبوکی بادرنگ استعمال گتوردی . دگرم مزاج والود پاره روزانه خورل ئی دگوندو (زنگنونو) تکلیف ته فایده منددي . بادرنگ یوستکی هضمیدوکی سخت دی . بادرنگ تخم دگردو او مثانی دکانو لپاره بهترین علاج دی او سوزاک ته هم مفیددی . بدانرات : بادرنگ زیات خورل بدھضمی او گیڈی دخرا بیدوا احتمالی امکان لري . او خاص کر دیخ مزاج والا ڈگیڈی دیرو سوب سبب هم جو گیدی شی . یادونه : بادرنگ نه یوه گھنٹه مخکی او دوه گنٹی روسته او به څکل بنه ندي .
مصلح : تور مرچ . مالگه .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی معدنی مواد لکه . او سپنہ . کلسیم . پوتاشیم . میگنیشم . سودیم او فاسفورس په لرلو سره دخوبی ماده . دغور و ماده . لحمی ماده . نشایسته . ویتامین C او خه مقدار بی کمپلیکس پدی کی هم شامل دي .

کاهو : (عربی) خس (فارسی) کاهو (اردو، ہندی) کاهو (انگریزی) Salad Lettuce

ماهیت : مشهوره سبزی ده چی دوه قسمه لری یوئنگلی اوبل باغی دواړکی هائیوسائین جزو موجودده . دباغی کاهو پانه خام حالت کی هم خورل کېږي اوډترکاری په طورهم استعمالیېری او تخم ئی دواء زیات استعمالیېری . رنګ : پانه شنه . تخم سپین . ذایقه : پیکه لبره خوجنه . مزاج : پانه یخه او تره درجه . ۲. افعال او استعمال : باغی کاهو دکرم او خشک مزاج والاولپاره نهایت موافق دی . بدن کی اصلاح کونکی اخلاق پیداکوي . دوینی جوش او دصرفا تیزوالي کنترولوی . ګرمی او تندی ته تسکین ورکوی . وینه صافوی . رنی متیازی راولی . دکردو او مثانی کانیاووسوزاک دپاره ددی استعمال مفیدی . دزنانو شده زیاتوی . دکیڈی دزیاتو بادومانع دی . کاهو دجسمانی نشونمالپاره ګټوردي . او وباي مرضونو محافظ اثرلري . بداثرات : زیات او متواتر استعمال ئی کیدی شي جنسی طاقت ته مضر تمامیدی شي او مورثی نسیان ته هم .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دجدید تحقیقاتو برابر دی کی تقریباً هر قسم ویتامین موجودی . دکافی مقدار ویتامین C او E په لرلو سره معدنی مواد لکه . پوتاشیم . کلسیم . میکنیشم . فولاد . فاسفورس . تانبه او ګندهک نه هم بی برخی نه دی . او څه اندازه کاربوهائیدریت هم لری .

پودینه : (عربی) فودنج، فوتنج (فارسی) پودینه (ہندی) پودینه، پُنہ (اردو) پودینه . (پنتو) نعن وینلی (انگریزی) PepperMint . ماهیت : خوشبوی داربوتی دی کوم چی څو قسمه لری . مصالحه جاتوا چکنی کی هم زیاته استعمالیېری . رنګ : شین . ذایقه : څه اندازه ترخه او تیزه . مزاج : ګرم او خشک درجه . ۲. افعال او استعمال : دکیڈی درد پرسوب او داشهاء په کمزوزی کی دپودینی استعمال مفید او غوره دی . بادخار جوی . قی او زړه راجکیدلو ته تسکین ورکوی . دوجو دردونه اراموی . ځګر . معدی او ګردو ته تقویت ورکوی . بلغم راتولوی . رنی متیازی جاری کوی . دھیض بندوالی ا وضع حمل کی مددکوی . دکیڈی چنجی وجنی . د پودینی عرق هم دغه او صاف لری . دپودینی نه جو هر هم وحی کوم چی ست پودینه باندی شهرت لری . مجريبات : نسخه . دکیڈی درد او پرسوب لری کوی معده قوی کوی او د سبرونه

بلغم وباسی. نسخه ..پودینه خشک . انسیون . نمک سیاه . بادیان زیره سفید هریو . ۱۰ گرام . سوندھ ۵ گرام . نمک لاهوری . ۳۰ گرام توله دوائی میده او سفوف جوری . مقدار خوراک : ۳ نه تر ۵ گرام پوری دتازه او بوسره دخوراک نه بعد . بله نسخه . دگیدی در داویس لری کوی . هاضمه جوروی او معده قوی کوی نسخه . پودینه خشک ۳ گرام . سماق . ۱ گرام . نمک طعام ۵ گرام . فلفل سیاه ۸ گرام . توله دوائی میده سفوف کیری ۳ گرامه روزانه دتازه او بوسره .

دهنیا : (عربی) کربزه (فارسی) کشنیز (ہندی- اردو) دهنیا (انگریزی) Coriander . ماهیت : مشهوره سبزی ده کوم چی ددهنیاشنی پانی او وچی دانی بیری استعمالی بر . چی دسبزی خوند . بوی او ذایقه جوروی خاصکروچه دهنیادیونانی در ملو او مصالحاتو عامه برخه ده . رنگ : پانه شنه دانه بھورا . ذایقه : پیکه خوشبوداره . مزاج : یخه او خشکه درجه ۲ . مقدار خوراک : ۵ گرامونه تر ۷ گرام پوری . افعال او استعمال : زره او دماغ ته طاقت او خوشحالی ورکوی . دماغ ته ختلی بخارات لری کوی . خفگان . وسواس او سرچکرته مفیده ده . معده ته طاقت ورکوی او دستونه بندوی . اشتھاء پیدا کونکی او بادویستونکی تاثیر لری . نینی کری شوی دهنیا دگیدی پرسوب . بدھضمی او شھوت زیاتوالی لری کوی . او دشنی دھنیازیات استعمال هم دشھوت دکموالی سبب جوریدی شی . مصلح : شهد . سکنجین . سفرجلی .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دکیمیائی تجزیه نه معلومیری چی ددهنیا په پانوکی ویتامین A . او ویتامین C او ویتامین B1 او کیروتین شامل دی .

زیره ، زنکی : (عربی) کمون (فارسی- اردو- ہندی) زیره (انگریزی) Comin . ماهیت زنکی عامه مشهوره ده کوم چی زیاته مرغوبه خوشبوی لرونکی او دخوندا ذایقی جورونکی ده خاصکردن جو او دگر مومصالحوا همه برخه ده . رنگ : دوه قسمه توره او سپینه . لیکن تور قسم زیاته استعمالی بر . ذایقه خورجنہ تیزه . مزاج : گرم درجه ۲ . خشک درجه ۳ . افعال

اوستعمال : دهاضمى نظام جوروی. داورامواو بادود تحلیلولو صلاحیت لری . ھگر. معدى اوکولمۇته قوت و ربىنى . بلغموکى كموالى راولى . رنى بولى جارى كوى . دېندەپىش خلاصولوكى كومك كوى . مردانه صحت تە فایدە مندى . دەمعدى كمزورى . دگىيدى پېرسوب او درد. مروپ. اسھال او بىدەپسى كى زىرە زياتە استعمالولى شى . دېخ او ترمزاچ اشخاصوتە موافق دە . بدائرات : دەداومت استعمال سره ئى بدن كى گرمى او خواروالى پېداكىرى . او كىدى شى زيات استعمال ئى دىبپۇردىقسان سبب ھم جورشى . مصلح : كتىرا . ترش او يخ شيان . مجربات : نسخە . دېدەپسى . هاضمى دكمزورتىا . قى او زىرە راجگىدل . دگىيدى پېرسوب او درد . سردرداونا ارامى تە مفید علاج دى . نسخە . زىرە سياھ . نمك سياھ . نمك سيندها هريو ۲۰ گرام . فلفل سياھ . دەھنیا . عاقرقىرحا . پوست بىخ چترا . هريو ۱۵ گرام . قرنفل . دارچىنى . هريو ۵ گرام . زىرە سفید ۳ گرام بريان (نىنى كىرى شوي) اناردانه ۱۵ گرام . دجورى دو طریقه تولە دوائى بغير دانار دانى نە مىدە كىرى او انار دانه به دشپى لخوا او بوكى لامدە كىرى شى او سهار دەھنی داوبۇر باسلۇسرە او دنخودۇپە اندازە گولى جورىپى . مقدار خوراک . صبا او بىگايى يادوھ گولى دتازە او بوسره خورل كىرى .

شرشمۇسابە : (غندلوساڭ) (عربى) حرف ابيض ، خردل ابيض (فارسى) سرشف (هندى-أردو) سرسون (انگریزى) Indian Mustard Rape

ماھىت : مشهور سابە دى . رنگ : پانە او داندى شىن . ذايقە : پىكە ۋە اندازە تىزە او سىتە . مزاج : گرم او خشك درجه ۳ . افعال او استعمال : دشەشمۇسابە (غندلى) لذىخوارە دى . ادرار پېداكونكى او قبضىت ماتونكى تاثيرلىرى . مشتهى دى لورە زياتوى . بىدن دردونواو پېرسوبونوته گىئورە دى . ددى استعمال سره ھميشە بىدن پوستكى نرم . ملائم او يوخاç طور چمكدارە او تازە وى . دگىيدى چنجى وجنى . دخنو اطباؤپە نزد دشۇۋۇقائىم مقام ھم دى . بدائرات : دخنو اطباؤپە نزد دىقىل او بادى اثرلىرى .

كيميائى تجزيه

مزىد تحقیقات : دى كى ويتامين C.B.A او پروتین پە لرلو سره معنەي اجزا لكە . كلسیم . سوپیم . فاسفورس . فولاد او كلورین موجوددى .

ملخوزوسابه : (عربی) خلبہ (فارسی) شملیت (ہندی-اُردو) میہتی (انگریزی) Fenugreek ماهیت : مشہورہ سبزی دہ . رنگ : پانہ شنہ . ذایقہ : پیکہ . مزاج : گرم او خشک درجہ ۲ . سرہ در طوبت فضلیہ . افعال او استعمال : یخ مزاج والا اولپارہ موافقہ سبزی دہ . قبض کشا او بادویستونکی اثرلری . خوروٹہ رغبت پیداکوی . دھگر . توری . حیض او دتشومتیاز و رکاوٹ کی ددی استعمال گتوردی . یخونارو غیو . دتوڑی پرسوب . بدھضمی او ملادردکی دملخوزوسابو خورل مفیددی . خاصکر بلغمی مزاج والا اؤته ددی سابو استعمال گتوردی . او د سبرونہ بلغم لری کوی . دشوگرنا رو غانوٹہ ددی خورل پہ خصوصیت سرہ نافع دی . دگیدی واڑہ چنجی خاصکر ہوک ورم Hook Worm دو جلو دپارہ فایدہ منڈاثبتدی شی . او دبچی دانی دردته هم مفیددی . یادونہ : پالکو سرہ یو ہائی پخولوکی خوندزیاتیری .

سارمی سابه : (عربی) قطف (فارسی) سرمق (اُردو-ہندی) بتهوا، باتھوساگ (انگریزی) Goose Foot ماهیت : عامہ سبزی دہ کوم چی فصل ربیع کی خپله پیداکیروی . رنگ : شین . ذایقہ : بدمزہ . مزاج : یخ او تر درجہ ۱ . دھنوپہ نزد معتدل . افعال او استعمال : گرم مزاج اشخاص اولپارہ خصوصیت سرہ مفید خوارہ دی . معده اوكولموٹہ طاقت ورکوی . پہ سینہ . مری او پہ گیدی دنرموالی اثرلری . گیدہ صفا کوی . دستر گونظر زیاتوی . نوی وینہ پیداکوی . ھگر قوی کوی . منی تھے زیادت او طاقت ورکوی . غت شوی توری او ھگر . بواسیر او دگیدی چنجوٹہ ددی استعمال گتوردی . ادرار را او ستوں کی دی او دتشومتیاز و درکاوٹ او کانو دپارہ مفید اوارز بنتا ک خوارہ دی . پہ دی کی یومعدنی مالگہ موجودہ کوم چی بدن کی دجراثیم مقابلہ کوی . ددی تخم دھوک ورم HookWorm چنجی لپارہ خاص علاج دی . بداثرات : زیات استعمال کیدی شی دگیدی دبادو سبب و گرخی . مصلح : گرمہ مصالحہ .

چولائی سابه : (عربی) بقلہ یمانیہ (ہندی) چونلائی، چولائی (اُردو) چولائی (پنجابی) رسیل (پستو) چورلائی سابه (انگریزی) Amaranth Wild ماهیت : مشہور سابه دی چی سپر لی موسم کی خود رو پیدا کیروی . رنگ : شین ہنی سرہ . ذایقہ : ٹھے اندازہ ترخہ . مزاج : یخ او تر

درجه ۲. دخنواطباوپه نزد درجه ۱. افعال اوستعمال : په ځنوګرمونارو غیوکی ددى استعمال مفیدى . اوبدن اضافه خشکی لري کوي . تندی اوکرمی ته تسکین ورکوي . دشومتیاز وادرار پیداکوي . دوینی جريان کنترولوی . او هضمیدوکی آسان دي .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دغذائیت صلاحیت لرلوسره سره رطوبت . غوروزی . پروتین . کاربوهائیدریت ویتامین A.B.C په دی کی شتون لري او معدنی اجزا لکه . فولاد . کلسیم او پوتاشیم نه هم بی برخی ندي .

گندنا : (عربی) کرات (فارسی-ہندی-اُردو) گندنا (پنجابی) پوغات، پیازی (انگریزی) Leek Onion/Silver Rod . رنگ شین . ذایقه . تیزه . مقدار خوراک : ۱ کرام نه تر ۲ گرام اوپوری . مزاج : گرم او خشک درجه ۲. دخنوبه نزد گرم درجه ۳. افعال اوستعمال : دخوراک نه بعد خورلوسره دمدعی ترشوالي لري کپڑی . دسینی بلغمودپاره بنه ده . ددى رس بلغمی ساه بندی ته مفیدى . جگراوتوری شکایت لپاره ددى اچار فایده منددی . په بندی ماہوری کی دگندنی جوشاندہ نافع ده . ھے اندازه مدرّا و قوت باه اثرهم لري . ددى تخم خونی بواسیر و تھ گتور دی . بداثرات : البتہ هضمیدوکی سخته ده زیات خورل ئی دبادوا و بدھضمي سبب جوریدی شی . گرم مزاج والاؤتہ دگندنی خورل مضر دی . مصلح : شهد خالص . دھنیا . تازه کاسنی .

متیر : (عربی) کرسنه (فارسی) گاؤدانه (ہندی-اُردو) مٹر (انگریزی) Pieldpeas ماهیت : دانه ئی دغلی په شکل ده خود ترکاری په طور استعمالی پری . رنگ : تازه دانه شنه . ذایقه : پیکه ستغه . مزاج گرم او خشک در چه ۲. افعال اوستعمال : بدن کی وینه او غوبنہ زیاتوی . داعصابو او عضلات تو طاقت ته مفید دی . بداثرات : قابض او بادگین اثر لری . گرم مزاج والاؤلپاره غیر موفق خواره دی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی کاربوهائیدریت اوخنی ویتامینات په کافی مقدار سره موجوددي او معدنی ماده لکه . سلفر او فاسفورس هم لرى .

صحت لپاره سبزی څومره ضروری ده

عام طور سره خلک شنه سبزی دغذا په طور سره استعمالوی . سبزیجات دقدر تی ویتامیناتو . معدنیات او نمکیات تو خرانه ده . شنو ترکاریوکی چونکی نمکیات زیات وی ددی وجی نه ددی استعمال دخگر . ګردواومثانی دکانو او داوبندی مودی قبضیت لپاره مفید تمامیدی شی . سبزیجات عام طور سره زر هضمیدونکی . قبض ماتونکی او دمعدي نه فضلات ويستونکي اثر لری . کولمی صافوی او طاقت ورکوی . دسبزیجاتون نمکیات وینه صافه او معنده ساتی . او ددی استعمال سره انسان دپوستکی او دوینی نارو غيونه محفوظ پاتی کیدی شی . آلو . کچالو . تیپر . گازره . چغندر وغیره کی دخوری او نشایستی مقدار زیات وی . همدارنگی مولی . تمایر . ګلفی . ګل کرم . پالک . ملخوزی . تیندی . کدو . مترا او داسی نور دا تول مفید او صحت ببنونکي سبزیانی دي . عام او سبزیجاتوکی نائترو جنی عناصر کم مقدار او ویتامینات . نمکیات زیات مقدار سره موجوددي . ددی وجی دسبزیجات او استعمال صحت ته نهايت ګتور ثابتیدی شی . نو په خورلوکی ورته ترجیح او پاملرنه پیره ضروری ده . سبزیجات عام طور زیاتره خلک په زیاتو غور وکی بنه سره کړي پخوی نوداسی یخکړی هضمیدوکی سخت او ثقیل اثر پیدا کوي او ویتامین ئی ضایع شی یا سبزی یو حل او بوكی وجوشوی او هغه او به ورنه لری کړي او بیانی په غور وکی تبی کوي دا بولری کیدو سره دغذائیت اثر هم کمیدی شی . دسبزیجاتو غوره پخول همیشه په مناسب او بواو معمولی غور و او په نرم اور پخول پکاروی او د تور مرچ . توره زیره . ادرک او هوگی نه جوره شوی مصالحه دسبزیجاتو اثر نور هم بنه کولی شی . او خاکا کر دخنو سبزیانو خام خورل پیر غوره وی . لکه گازره . مولی . تیپر . تمایر . بادرنگ . سlad . کاهو . ګل کرم . چقدنر . ګندنا . شنه دهنیا . پیاز او داسی نور . فقط عطار :

دصحت لپاره خوأصول

- 1 - بدن روغ او صحتمندياتي کيدولپاره دصحبي. متوازنی اوپاکي غذا خورل پکاردي.
- 2 - بدن ته دتازه او صافی هو اودلمدرن انه فايده اخيستل پکاردي.
- 3 - اوبرده او برده ساه اخيستل. سروته دتازه هو ارسولوكوشش کول پکاردي.
- 4 - بدن ته دمناسب ورزش او مناسب آرام ورکول پکاردي.
- 5 - بدن دجراثيمولگيدونه دبچ سانلو تدبير کول پکاردي.
- 6 - دبدن څخه دفاسده مادو خارجولو خاص خيال کول پکاردي.
- 7 - بدن دسختي يخني او ګرمي نه دمحفوظ سانلو بندوبست کول پکاردي.
- 8 - په ازاده هو اکي دويده کيدوكوشش کول پکاردي.
- 9 - په پاک او وينځل شو ولاسونو خوراک کول پکاردي.
- 10 - 1 دشپي خوراک نه بعدلې ګر هيـل او څه اندازه وين پاتي کيدل پکاردي
- 11 - په قراره قراره خورل او خواره په غابښونوکي بنه مиде کول او خوراک کي خوله ډيره نه واژول پکاردي.
- 12 - دزيات خوراک کولوا بazaarی ګنده خوراکونو خورلوكى اختياط او ځان ساتل پکاردي.
- 13 - 1 دخوراک په منځ منځ کي زياتي او به او مایعات نه څکل. بلکي او به دخوراک نه مخکي یا دير ځنده بعد خاص سکر سهار په نهاره زيات مقدار کي څکل پکاردي.
- 14 - 1 زياته غصه او قهر. پريشاني. فکرونواوسو چونو کولونه اعتزال کول پکاردي.
- 15 - 1 روزانه یاد معمول برابر غسل کول. بدن او جامي. کوراو ماحول پاک ساتل پکاردي
- 16 - 1 په خبرو. ناسته او په تلوراتلوكى بدن او ګردن سم سيدها کول پکاردي
- 17 - 1 قبض ته حيال کول ليکن خامجاجلاب نه اخيستل پکاردي.

- 1 - شراب . چرس وغیره او تماکو . نصوارنه پر هیز کول پکاردي .
- 1 - دغابنوصفائی او حفاظت روزانه او بالخصوص دشپی خپل معمول جورول پکاردي .
- 0 - ماشي او مچان دخپلوكورونواو خواوشا ماحول نه دختمولوكوشش کول پکاردي .
- 1 - دخراکونو وختونه مقررول اوددي نه علاوه بي مقصده او عبتو خوراکونونه پر هیز کول پکاردي .
- 2 - خوراکى شيان بنداو محفوظ ساتل او باسي خوراکونونه اجتناب کول پکاردي .
- 2 - سودا او اپريعنى تيزابى شربتونو په ھاي ساده او بوخکل پکاردي
- 2 - دزياتو غوبنويه ھاي سبزى خوروتە ترجيح وركول پکاردي .
- 5 - په غوبونوكى ٻکي و هلونه ڏده کول او چاي حدکي دنه یعنى کمه اندازه ٿکل پکاردي .

غنم : (عربى) حنطه (فارسى) گندم (أردو-ہندى) گيهون . (انگریزى) ماھیت : مشهوره غله ده چى په توله نېرى کى په نباتاتي غذاگانوکى ديره زياته استعمال پزى . کوم چى دغنمو پودى سره سره په نورو قسمونو او جادا جاطري یقوسره پخولي او استعمال ولی شى . چى پدی غله کى دانسان بدنب دپرورش لپاره تقریباً ٿول مفيدا جزا موجوددي . رنگ : ژريا سوربخن یاسپين بخن . ذايقه : څه اندازه خورجنه . مزاج : گرم درجه . ۱. مائل اعتدال ته . مقدار خوراک : دهضم په اندازه . افعال او استعمال : ټولو غذاگانونه غوره او بهتره ده . غذائیت زيات لري . بدن مضبوطوي زړه . دماغ او ستر گوته طاقت ورکوي . وجودکي وينه . غوبنې او ماده تولید زياتوی . دمیل ديرمیده او چان شوی او ره قابض اثر لري او کولموته بنه ندي او هضميدوکي سخت دی . دغنم پوستکي په دير و مفيدا جزا او مشتمل دی . بغیر دچانيدوا ورو

دوپى بهتره وي زرهضميرى او ملئن تاثيرلرى . فطيره . خامه او سوزيدلى دوپى صحت ته مضره وي .

كيمائي تجزيه

مزيدتحقيقات : دى كى نايتروجنى ماده (پروتين) روغنى ماده (غورى) مختلف قسم ويتامينات . نشايسته او فاسفورس په كافى مقدار سره او خه اندازه گلسيم . ميگنيشم او پوتاشيم هم موجوددي .

جوار: (فارسى) جوار- ذرّه- فوره (هندى) خندروس (سندهى) جوتر(انگريزى) مشهوره غله ده . رنگ : سپين ژربخن ياسوربخن . ذايقه پيكه . مزاج : معتمل او خشك درجه . ۲. مقدار خوراک : دهضم په اندازه . افعال او استعمال : دجوار و دوپى (سوکر ، جوارى) دغمود دوپى نه سپك دى په گيده دير بوج او دروندوالي نه پيداكوى . د مختلف غذاگانو خورلو سره بدن ته طاقت ورکوي . دهر قسم سبزيجاتو سره خاىىر و چوسابو او قرت تو سره خورل ئى دير شهرت او خوندلرى . دزمى موسم كى زييات استعمال يى . وزن كمولوكى گومك كوى . دبادى بواسير و نارغانو ته دسوکر خورل فايده مندى . دجوار و تيل دير مشهور دى چى صحت لپاره دبازارى غورونه دير گتوري خاىىر دشوكر او كوليسيلولو نارو غانو ته دجوار و تيل مفیدي او سوکر هم . بدائرات : البته دسوکر زيات استعمال سره كله كله دمعدي دگيس او قبض لرون كونارو غانو لپاره دمعدي دسوزيد و سبب جوريدي شى .

كيمائي تجزيه

دزياتى روغنى مادى په لرلو سره نايتروجنى ماده او نشايسته هم لرى .

اور بشى : (شعير) (فارسى) جو(هندى-أردو) جو(سندهى) جو(انگريزى) Barley . ماهيت : مشهوره غله ده . رنگ : ژربخن . ذايقه : پيكه . مزاج : يخ او خشك درجه . ۱. مقدار خوراک دهضم په اندازه . افعال او استعمال : دگرمى موسم كى عمدە غذاده . تندى او دوينى جوش ته تسكين ورکوي . معده قوى كوى . بادى او بلغم لرى كوى . درنوبولوادرار پيداكوى . غذائىت

زیات لری . ددی آش کمزوري نارو غانواوتبوکی نرمه او عمدہ غذاده . ماهرین طب وائی چی داور بشوپوپی دگرمی په موسم کی عمدہ خواره دی بدن کی یخوالی پیداکوی . تنده لری کوی او صفراوی اخلاط دباوه وي . بداثرات : البته داور بشوپوپی ثقیله او هضمیدوکی سخته ده او قابض اثرلری . او دمداومت استعمال سره ئی بدن وزن کمیدی شی .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی لحمی اجزا . غورزی . ریشه . کاربوهائیدریت . ویتامین C او خه اندازه بی کمپلیکس Vit.B.Complex . او معدنی ماده لکه . فولاد (اوسبنہ) کلسیم (چونا) او فاسفورس هم لری .

وریجي : (عربی) اُرز(فارسی) برنج (اردو-ہندی) چاول (انگریزی) Rice . ماهیت : مشهوره غله ده کوم چی عام طور سره نری وریجي دقابلی اوپلاوپه صورت کی پخیری مشهور او خون دور خواره دی . رنگ : سپین خوئنی سری . ذایقه : پیکه . مزاج : یخ او خشک درجه . ۱. مقدار خوراک : دھضم په اندازه . افعال او استعمال : په گرم مزاج او گرم نارو غیوکی دوریجو استعمال پیر مفیدی . پاکه وینه پیداکوی . بدن تیاروی . تندی ته تسکین ورکوی غذائیت کم لری . زر هضمیری خوقابض اثرلری . زرہ وریجه یواحی یامستوسره خورل مفیدی . په شدوکی پخی شوی وریجي بدن مضبوطولی شی . دغتووریجو سره یو ھای دمی پخول (یعنی شوله) دژمی په موسم کی زیاته استعمال لولی شی بهترین اولذید خواره دی . دنوو وریجو په نسبت زری وریجي بنی وي . البته که وریجي صافی کری شوی پخی شی نو خه اندازه غذائیت ئی ضایع کیدی شی .

کیمیائی تجزیه

په وریجوکی نشایسته پیره زیاته وي لیکن دپنھه فیصدہ نائٹرو جنی مادی په لرلو سره رو غنی ماده او نمکیات پیر کم وي . او خه اندازه ویتامین هم لری لکه ویتامین E مناسب مقدار کی او

ویتامین A او D او تهیامین دیرکم مقدارکی لری . یادونه : دماشین پذریعه دوریجوخنی مواداو ویتامین ضایع کیزی البه دپائکووریجی بهتری وي .

لوبیا : (عربی) فریقا (فارسی-أردو-ہندی) لوبیا (پنجابی) اردان (پینتو) لوبیا اوخنو علاقو کی ورته گرخی هم وائی . (انگریزی) Kidney Beans . رنگ : مختلف قسم . ذایقه : پیکه . مزاج : گرم درجه . ۱. تردرجہ . ۲. دھوپہ نزدگرم اوخشک سره درطوبت فضلیہ . مقدار خوراک : دسالن په صورت کی ۴ تولی (۴۸) گرام پوری . افعال اوستعمال : لوبیا بدنه مضمبوطاوالي اووقوت ورکوی . ماده منویه کی دیروالی اوتبینگوالی پیداکوی . دزنانو په سینوکی شده زیاتوی . درنومتیاز وادرار پیداکوی . زنانو دمیاشتنی عادت په راخلاصیدوکی کومگ کوی . دملادرداو مضمبوطاوالي ته دلوبیا خورل مفیددي . دلوبیانرم نازک اوشنہ پلی د ترکاری په صورت کی هم استعمالیری کوم چی بدنه دپرورش لپاره زیات اهمیت لری . البه دزیاتو پروتینو . مختلف ویتامینونو . معدنی اجزاؤ اونشايسنی نه بھرمندہ سبزی ده . ماھرین طب لیکی چی دغوبونه لوبیا کی پروتین زیات دی . بداثرات : البه هضمیدوکی سخت دی زیات خورل ئی بدھضمی او گیس سبب جو یدی شی .

چنه : (عربی) حمص (فارسی) شورنخود (ہندی-أردو) چنا (پنجابی) چھولی (انگریزی) . رنگ : ژریاسپین بخن او سوربخن . ذایقه : پیکه . مزاج : گرم او خشک تازه گرم او تردرجہ . ۱. افعال اوستعمال : چنه دغذائیت په اعتبار سره تولودالوکی بنکاره اهمیت لری . دتول بدنه خاکر دملا او معدی طاقت زیاتوی . زر هضمیونکی . اشتھاء پیداکونکی او وینه صافونکی غذاده . ماده تولیدا وجنسی قوت اضافه کوی . مدراثر لری او دمتیاز او حیض رکاوٹ لری کوی . ددی بنوروا نزله زکام . حکر . توری . گردو . جریان او اختلام په نارو غیوکی گتوره تمامیدی شی . بداثرات : دزیات استعمال سره بدھضمی . گیدی دپرسوب او مثانی دکانو احتمالی سبب هم جو یدی شی او ثقیله هم ده . مصلح : گلقتند . خشخاش . شب . زیره سیاه .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی پروتین . کاربوهائیدریت . روغنی ماده . ریشه اوخه اندازه ویتامین C موجوددی . ددی نه علاوه معدنی اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم او فاسفورس هم شامل دی .

DAL نخود : (عربی) دُخن (فارسی) DAL نخود، Aَرْزَن (انگریزی) Millt . رنگ : ژر ذایقه : پیکه . مزاج : یخ . ۱. خشک درجه . ۲. دُخْنُوپه نزدگرم اوخشک . افعال او استعمال : ددی خواره بدن کی وینه پیداکوی . درنومتیاز و ادرارزیاتوی . داستسقاء لپاره مفیددی . غذائیت کم لری . دچنواوره نه میهتاوی . پیکوری . سموسي او قسمات غذاگانی جوریدی شی . بداعرات : هضمیدوکی سخت دی قابض او بادگین اثرلری . مصلح : شهد . شده . غوری . خوبه ، مربلات دچنواوره . کورکمنداوش روشنوتیل دری واره مناسب مقدار یوچای په او بوکی لامده کړی دمخ د DAGونولری کولولپاره مفیده دواه ده .

مسور : (عربی) عدس (فارسی) نشک (ہندی-اُردو) مسور(پینتو) نسک (انگریزی) Lentils رنگ : سور . ذایقه : پیکه . مزاج : گرم مائل اعتدال ته خشک درجه . ۲. افعال او استعمال : مشتهی او طاقتور خواره دی . بلغمی مزاج والؤلپاره موافق دی او سوداوی مزاج والؤلپاره ناموافق دی . رنی متیازی جاری کوی او دماهواری زیادت کی ددی استعمال مفیددی . دسینی نار و غانوته ددی بنوار و اکتوره ده . بداعرات : خه اندازه قابض او بادگین اثرلری . او بو اسیرو ته دنسکو استعمال بنه نه دی . مصلح : دباداموتیل . سرکه .

کیمیائی تجزیه

دزیاتی نائتروجنی مادی (پروتینو) او کابو هائیدریت په لرلوسره خه اندازه غوره هم لری . همدار نگی معدنی ماده لکه . کلسیم . مگنیشم . فاسفورس . سلفروغیره پدی کی موجوددی .

می : (عربی) ماش هندی (فارسی) ماش- بنو سیاه (ہندی- اردو) اُرد (انگریزی) Kidney Bean . رنگ : شین . ذایقه : پیکه . مزاج : بخ او تر درجه ۲ . داطباؤپه نزدگرم او تر مقدار خوراک : په قدر دهضم . افعال او استعمال : می ماده منویه کی غلظت او زیادت پیدا کوی . مردانه طاقت زیاتوی . دزنانوپه سینوکی شده زیاتوی . دماده منویه جمله نار و غیوکی ددی استعمال مفید دی . دبنی هاضمی والاولپاره په بدن کی وینه . غوبنہ او غور والی زیاتوی . دشوگر نار و غانولپاره بهترینه غذاده . می دشولی یعنی غتوور یجو سره یو ھائی پخولوکی دور یجو (شولی) خون دزیاتولی شی . دماش دالو افعال او استعمال هم دمی پشان دی . بداثرات : می هضمیدوکی سختی دی او بادگین اثر لری او دماش دال هم بادی ثقیل او بلغم پیدا کونکی دی . دغت وزن . لون دی تو خی او ساه بندی ته مضر دی . بدھضمی . قبض او ھگرنار و غانولپاره نقصان و رکونکی دی .

تور مرچ : (فلفل اسود) (فارسی) فلفل سیاه- فلفل گرد- مرچ سیاه (ہندی) سیاه مرچ (اردو) کالی مرچ (انگریزی) Black Peppee . رنگ : تور . ذایقه : تیزه سوزونکی . مزاج : گرم او خشک درجه ۳ . مقدار خوراک : ۳ سرتی نه تر ۱۶ ماشی (پاؤ باندی یو گرام) پوری . افعال او استعمال : حافظی . اعصابو . ھگرا او دماغی طاقت ته گتوردی . داشتهاء او هاضمی نظام درستوی . اکثره دخوارا کی شیانو مضر اثرات دفع کوی . دور مونو او بادو تحلیلونکی دی . رطوبت جذبوی . بلغمومصلح دی . دبادوا و گیدی ددرد ته مانع او دافع دی . دماغی او کولمو باد خارجوی . زھریله مواد دقی په ذریعه وباسی . یخوا او دماغی نار و غیو او دغابنونور طوبتی درد کی ددی استعمال مفید دی . بداثرات : گرم او خشک مزاج والاوتہ دتورو مرچ چوزیات استعمال بنہ نه دی . دگر دونار و غانو ته هم په اختیاط سره استعمال الول پکار دی . او زرہ دحرکت د تیزو والی باعث هم جو یدی شی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دکیمیائی تجزیی نه معلومیزی چی تورومرچوکی دیورال داره غوروپه شمول جوهربائیرین . فولاد . پوتاشیم . میگنیشم . سودیم . فاسفوزس . تابنه . گندھک . کلورین او ائیوپین شامل هم دی .

بادام خواره : (عربی) طُوفا ، لوزالحلو (فارسی) بادام شیرین (ہندی-اُردو) بادام میٹھا (انگریزی) Akmond Sweet . رنگ : یوستکی سپین ژربخن . مغزسپین . ذایقه : خوره خوشمزه . مزاج : گرم اوتردرجہ ۱. دھنوبه نزدمعتدل . مقدارخوراک : ۷۰ نہ تر ۱۱ دانو پوری . افعال اوستعمال : داعضاء رئیسه طاقت ته گتوردي . جسمانی اودماغی فوت زیاتوی . بدن کی تیاروالی راولی . ددی استعمال بدن دغوروالی اودوینی دزیاتوالی دپاره فایدہ مندثابتیدی شی . اعصبی سیستم پیاوڑی کوی . منی کی تینگوالی راولی اومردانه ھواک مضبوطوی . دڑبی لُکنت او دروندوالی لری کوی . ژبه . سینہ او طبیعت نرموی . دوچ توخی او مثانی دخراش لپاره فایدہ مندی . دسترگواو حافظی لپاره بهترین نعمت دی . خوب پیداکونکی او ملین اثرلری .

کیمیائی تجزیه

باداموکی نائتروجنی ماده (پروتین) روغنی ماده (تیل) . خوره . نشایسته . ویتامین C او E او ویتامین B.1 B.2 . فولاد . کلسیم او چه اندازه لبنتیات موجودی .

پسته : (عربی) فستق (فارسی-اُردو-ہندی) پسته (انگریزی) Pistashew . رنگ : پوستکی سپین ژربخن . ذایقه : غورجنه لذیذه چه اندازه خوره . مزاج : گرم او تردرجہ ۱. مقدارخوراک : مغز ۶ گرامونه تر ۱۲ گراموپوری . افعال اوستعمال : ذهن . حافظی . زره او دماغ طاقت دپاره گتوره ده . بدن تیاروالی او جسمانی کمزوری لری کوی . دگردوخوروالی دفع کوی . منی او مردانه قوت زیاتوی . توخی ته هم فایدہ لری او بلغموخار جولوکی سهولت پیداکوی . زره او دماغ کمزوری . نسیان . بدن حوارالی . دواده نه مخکی اوروسته

کمزوری او سرّعت انزال کی دپستی استعمال گتور تمامیدی شی . بداعثات : زیات خورل ئی معدی او جئرته بنه ندي . مصلح : سکنجین . الوبخارا . خوبانی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : پسته کی لحمی ماده . روغنی اجرا او معدنی موادکافی مقدار سره موجوددي .

جنغوزی : (فارسی) حب صنوبر(ہندی-اردو) چلغوزه (انگریزی) Nut . رنگ : دپوستکی پیکه سوریاتور بخن مغز سپین . ذایقه : څه اندازه خوره لذیذه خوش خوندہ . مزاج : گرم او تردرجہ . ۱. پاگرم درجہ . ۲. مقدار خوراک : ۷ گرامونه تر ۲۱ گراموپوری . افعال او استعمال : ددی استعمال سره بدن ته زیات غذائیت حاصلیزی . جسمانی طاقت پیاوہ ری کوی . زرہ او پتوته خاص قوت وربنی . رگونه او پتی مضبوطوی . گردواومثانی ته طاقت ورکوی او دز خمونودجور یدوصلاحیت هم لری . بدن تیاروی . لوره زیاتوی . سینه نرموی او داوبنی مودی توخی دفع کوی . مردانه صحت برقراره ساتی . او منی کی غلظت او زیادت پیداکوی . شهوانی رغبت کی تیزوالي راولی . بندی سدی راخلاصوی ربی متیازی زیاتوی او استسقاء کنترولوی . دوینی دجک فشار نارو غان دفالج دحملی نه محفوظ ساتی . دھگرپه نارو غیوکی دجنغوز واستعمال بیحدہ مفیدی . دکولمو فاسدہ رطوبات اصلاح کوی . دیخنی په موسم ددی استعمال دردونوته مفیدی . همدارنگی فالج . لقوه . رعشہ . ملادرد . وجع مفاسل او عرق النساء کی دجنغوزی خورل گتور تمامیزی . بداعثات: هضمیدوکی سخت دی . دزیات استعمال سره ئی دگیڈی دپرسوب او مرور احتمالی سبب جوریدی شی . مصلح . سکنجین . او ترش میوه جات . یادونه : خام حالاتوکی خورل بنه ندي نینی شوی بهتروی .

غوز چهار مغز : (عربی) جوز(فارسی) چهار مغز، گردگان (اردو) اخروت (ہندی- سندهی) اکھروت (انگریزی) Walnut . رنگ : دپوستکی بھورا سپین بخن مغز سین . ذایقه : پیکه مگر لذیذه غور جنه . مزاج : گرم او خشک درجہ . ۳. دھنوپه نزد گرم درجہ . ۲. تردرجہ . ۳.

اوخشک درجه ۱. دعام معالجینوپه نزدگرم اوخشک درجه ۲. مقدار خوراک : مغره انه تر ۳۰ گرامو پوري . افعال اوستعمال : دغوز خورل اعضاء رئيسيه ته طاقت وركوي . اعصبي او عضلاتي سيسنديمونه پياورى كوي. جنسى حواك کي قوت او زياتوالى راولى . بدن کي تياروالى او تقويت پيداكوي . بدھضمی دفع کوي . بدنه فاسده موادر او باسي . نرم او ملین اثرلري . دمنقى . انحر او بادام سره خورل ئى داعضاء رئيسيه طاقت او دماغي کمزورى لپاره په خصوصيت سره مفيد تماميدى شى . دغوز انوشين پوستكى دغابسونوپه مبنلو سره اورى او غابنونه مضبوطيرى . بداثارات : هضميدوكى سخت دي دكمزورى معدى او چاغ خلكوته خورل په اختيار سره پكاردي . زيات خورل ئى بدنه دگرمايش او ستوني دخاربن او بدھضمی سبب هم جوريدي شى . مصلح : سكنجبين . ترش انار او ترش شيان .

كيمائي تجزيه

مزيد تحقيقات : پدى کي ويتامين C.A.B . په لرلو سره پروتین . غور . او معدنيات لکه . فولاد . فاسفورس . مگنيشم . پوتاشيم . سوديم . سنکھيا . کبريت (گندھك ، گوگرد) او تانبه موجوددي .

کاجو : (فارسى) بادام فرنگى (هندى-أردو) کاجو (انگريزى) Cashew Nut . رنگ : مغز سپين . گل سور تور بخن . ذايقه : خوره خوندوره . مزاج : گرم او تر . مقدار خوراک : ۶ گرامونه تر ۲۵ گرامو پوري . افعال اوستعمال : کاجو هر اعتبار سره يوه زياته بهترинه ميوه ده . بدن ته غذائيت . دماغ ته تقويت او ترو تازگى وربنى . دماغي کمزورى . نسيان او هافظى کمزورى لپاره خاص علاج دي . بدن مضبوطوى . دخوانى حفاظت کوي او دبوداوالى په حالت کي ددى استعمال سره بدن کمزورى کنتروليدى شى . دسپرم حجرات پياورى کوي . بادي نار و غيو . بواسير و خونى اسهال . دوينى خرابوالى او دزره کمزور تياته دکاجو استعمال گتور تاثيرلري .

كيمائي تجزيه

مزیدتحقیقات : دی کی دویتامین A.B په لرلوسره رو غنی ماده . پروتین . کاربوهائیدریت . نکوتینک اسید . فولاد . کلسیم . فاسفورس او همدارنگی نور قیمتی اجزا شامل دی .

کشمش (ممیز) (عربی) قشمش،ربیب (فارسی-أردو-ہندی) کشمش (انگریزی) Raisins . رنگ خو قسمه لری خو عام طور سره دوه قسمه شهرت لری شنه او سره . ذایقه : خوره او ترشبخنه لذیذه . مزاج . گرم او تر مائل اعتدال ته . مقدار خوراک : په اندازه دهضم دواه ۱۲ گرام . افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . اعضاء رئیسه ته خاص طاقت و ربیسی طبیعت نرمونکی او ملین اثر لری . وینه کی پاکوال او زیات والی راولی . کولموته قوت و رکوی . سینه پاکوی . دماغ او مردانه طاقت دپاره سودمند دی . زره ته دطاقت ورکولو او خوشحال لوله آمله دزره خفگان او کمزوری لری کوی . توخی . زکام . دادرار خرابولی . چیچک او خسره وغیره کی ددی استعمال گتوردی . بداثرات : کیدی شی داندازی نه زیات خوراک ئی دگر دولپاره مضر تمام شی . مصلح : عناب (مرخنی) . خشخاش . سرکه .

غذائی توازن برابر سائل پکاردي

مونبر بایدد غذا دار زبنت . مناسب توازن او ده گی دفوایدو او نقصاناتونه ھان پوره خبر کرو . ھکه چی دانسان بدنه جو ربنت او دنشون نمابقا او دمzag اعتدال او دصحت دار مدار غذائی ارزبنت او مناسب توازن پوری اره لری . کومی روزمره غذا گانی چی مونبرئی استعمال کی راولو د هگی داستعمال په کیفیت باید ھان دانا او خبردار کرو چی پدغه غذا کی کوم اجزا شامل دی او صحت ته ئی کومی فایدی او کوم نقصانات رسیزی . او دمzag کیفیت ئی ھنگه دی . او بیاھان ته کتو سره چی زمونبر په بدنه کی دکوم اجزاء کمی او دکوم زیات ضرورت لیدل کیری . لکه ھنگه چی غذا بدنه ته بیشماره فایدی رسوی همدارنگی کومی غذا گانی چی دصحت دجوریدو او نار و غیو د مخنیوی صلاحیت لری . نوبایدد مzag برابر او مناسب توازن په حدکی استعمال کړی شی . او دا هم سوچ کی راوستل پکاردي چی دغذا د اهمیت دغذا مقدار دغذا د پخولو او غذا

داستعمال طریقه و پیژنو. ځنی خلک داعتدال دا صولونه ناخبره وي . همیشه غواړی چې خپله ګیډه د تور پشان دخولی پوری ډکه کړي . که انسان هر یو شی ته پوره متوجه شی او په صحیح توازن او مقدار سره ئی په استعمال کی راولی او خپل روزمره خوراک څکاک په پوره اعتدال سره وکړي نودروغ او سالم صحت سره به ژوند تیروي . فقط عطار:

سویابین : ماهیت : یو قسم غله ده چې په چین او جاپان کی زیاته پیداکیږی . ددی تیل هم مشهور او مفیدي او سویابین دسېزی په صورت کی استعمالیږی چې د دنیا په ټولو سبزیوکی خاص مقام لري . مزاج : ګرم او تر: افعال او استعمال : دغذائی اهمت په اعتبار سره تمامي غذائی اجزادی کی شامل دي . کوم چې دانسان بدنب دصحت او نشونمالپاره ضروري دي . سائنس پوهانو په نزد د عامو غلودانو . دالونو . غوبنو او و چومیوونه زیات طاقت لرونکي دي . عام جسمانی نظام صحتمندا بر فرار ساتي . اعضاء رئیسه او معدی ته قوت بینونکی ارزښت لري . بدن کی وينه او غوبنه زیاتوی . مردانه ټواک پیاوړی کوي . البته دنشایستي مقدار کم لري نوشونارو غانولپاره ددی استعمال نهايت مفیدي .

کیمیائي تجزیه

مزید تحقیقات : سویابین کی روغنی اجرا . لحمی اجرا او ویتامینات په زیات مقدار سره موجوددي . همدارنگی معدنی اجزاوی لکه . فولاد . کلسیم . پوتاشیم او فاسفورس هم په خصوصیت سره قابل ذکر دي .

موم پلي : (اُردو-ہندی) چینابادام (فارسی) موم پلي (سندهی) بوهی لک (انگریزی) Ground Nut . ماهیت : موم پلي دوچی میوی په طور زیات استعمالیږی بالکی ددی نه . ۵ فیصدہ تیل هم لاس ته رائی . ذایقه : غور جنه پیکه خوندوروه . مزاج : ګرم . ۲ . خشک درجه . ۳ . افعال او استعمال : موم پلي غذائیت زیات لري . بدن کی حرارت او طاقت پیداکوي . اعصاب پیاوړی کوي . ددی فواید چهار مغزو غیره نه کم ندي . دتجربی نه

معلومیزی چی دهیموفیلیا Hemophilia په ناروغی کی لاجوبه دواء ده. اوددی ناروغی دوینی دریان لپاره پیر بهترین اثرلری بلکی دهر قسم دوینی دریان لپاره مفید ثابت شویدی. موم پلی کی زیات دصحت دجوړولوا جزا شامل دي. بداثرات: په هضمیدوکی سخت دي. په زیات او متواتر استعمال سره داشتهاء کموالی. جریان. اختلام او سُرعت انزال دپیداکیدو سبب جوریدی شی. البته مناسب خورل ئی بالکل بی ضرره دي.

کیمیابی تجزیه

مزید تحقیقات: موم پلی روغنی ماده زیاته لری. دی کی نائتروجنی ماده. کاربوهائیدریتس. نشایسته. ویتامین B کلسیم او فاسفورس هم موجوددي.

توت شیرین: (عربی) توت حلو (انگریزی) Mulberry. رنگ: مختلف سپین ژربخن او سوربخن. ذایقه: خوره. مزاج: گرم درجه ۱. تردرجه ۲. مقدار خوراک: تازه توت ۶۰ گرام نه تر ۱۲۰ گرام پوری. افعال او استعمال: طبیت نرمونکی اثرلری. بدن کی دصلحی قوت او دماغی برداشت پیاوړی کوی. ټګراصلاح کوی. صافه وینه پیداکوی. بدن تیاروی. دکردو غوروالی زیاتوی. ټګراوسبری قوی کوی. توری ته په خصوصیت سره مفیددي. مردانه طاقت کی اضافوالی راولی. داخلاطوپه نضج کی دانخرسره مشابه دي. وچ توت هم دیخنی په موسم کی زیات استعمال پوری. او دتور توت شربت دستونی دنارو غیولپاره بهترین علاج دی. بداثرات: زیات خوراک ئی بددهضمی او دستونو سبب هم جوریدی شی. او دزره. اعصاب او سینی ناروغانو ته په اختیاط سره خورل پکاردي.

انحر: (عربی) تین (فارسی- اردو- هندی) انجیر (انگریزی) Fig. ماهیت: مشهوره میوه ده چی تازه او وچ دواړو حالاتو کی استعمالید شی خوتازه دوچ په نسبت غوره وی. رنگ: تور او سور. ذایقه: خوره لذیذه. مزاج: گرم درجه ۱. تردرجه ۲. مقدار خوراک: تازه دهضم او برآشت په اندازه وچ ۳ عدد قبضیت دپاره ۵ عدد. افعال او استعمال: جسمانی او دماغی

کمزوری دپاره گتپاره میو ه ده . دماغی جمله ناروغیوکی دانخراستعمال مفیدثابت شوی دی . ددی استعمال طبیعت کی لطافت اوئرمايش پیداکوی . ھگراوتوری صفاکوی . دتوری پرسوب لری کوی . قبضیت چی دمرضونومورگنل کیری داوبردی مودی قبضیت دمنخه وری مليّن اوقبض ماتولودوجی بواسیروته فایدمندی . دگیدی چنجی وجنی . ادرارراوستونکی دی دگردو او مثانی سوزش اوکانیولپاره بهترین علاج دی . تنفسی ناروغیوپاره مؤثره تخفه ده سینه نرموی بلغم نری کوی اوخارجوی . ساه بندی او توخی کی دانخرخورل مفیدتمایزی . منویه سپرموکی طاقت پیداکوی او مردانه ھواک پیاوری کوی . هرقسم خواره هضمومی او دخور و دنه هضمیدوشکایت دفع کوی . دوینی دلورفشار . دوینی دشکردنی داشت او په وینه کی دغور و (کولسترولو) دزیاتوالی دكمی عامل گرخی . دزیات وزن په کمولوکی کومک کوی . دمخ رونق بناپسته کوی . او وینتناد تویدواو عضلات دکمزور تیامخنیوی کوی . وینه صافوی . خوله راولی . کولمی پاکوی . ستونی . معدی او غابنونو در دکی دانخرخورل بنه اثرلری . بداثرات : البته زیات خورل ئی دگیدی دخرا بولی . بد هضمی شکایت پیاکولی شی او ھگر ناروغانوته په اختیاط سره خورل پکاردي . مصلح : انار . سکنجیین . تجربات : دگردو او مثانی دکانی او قبضیت دمنخه ورلودپاره ۵ عددوچ انخرکه روزانه په نهاره و خورل شی نومفیدتمامیدی شی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دمایعاتو . لحمیات او خوری په لرلو سره سره ویتامین A او C په کافی مقدار سره او کم مقدار سره ویتامین B او D پدی کی موجوددی همدارنگی معدنی اجزا لکه . او سینه . کلسیم . پوتاشیم . میگنیشم . سودیم . فاسفورس . تانبه . گندھک او کلورین په انحرکی شامل دی .

بیره : (عربی) نق دانی ته وائی اوونی ته سدر(فارسی) کنار(اردو) بیر(ہندی) بیری (انگریزی) Jujube Fruit . ماهیت : عامه مشهوره میوه ده دوه قسمه لری یوته باگی او بل ته ھنگلی . باگی ته سدر او ھنگلی ته خیال ویل کیری . رنگ : خامه شنه او پخه سره او ژرہ . ذایقه : خوره او ترشبخنہ . مزاج : یخ او خشک درجه . ۱. مقدار خوراک : ۰ . ۱ دانوپوری .

افعال او استعمال : گرم مزاج والاؤ ته موافق ده . صفرالاودوینی گرمولی ته تسکین ورکوی . تنده ختموی . خوروته رغبت پیداکوی . وینه تصفیه کوی . دستروگوبینائی اوروپنانتیا زیاتوی . مفرح اثرلری . البه قابضه ده که نینی کری شی دستونواوپیچش کی استعمالیدي شي . تجربات : دبیری پانی او بوکی وجوشوی کله چی نیمی او به وچی کری نودوینتووینخلوسره وینتوته طاقت حاصلیبری او پنه ئی ورکیری .

جامن (سندھی) جمون (بنگالی) کالاجام (انگریزی) Jumbul . ماهیت : دایوخاص قسم میوه ده چی دھغی زری . دونی پوستکی . پانی او گل په ادویاتواستعمالیبری . رنگ : پوخ جامن او دی تور . خام شین . ذایقه : څه اندازه خوره لذیذه . مزاج : یخ او خشک درجه ۲ . افعال او استعمال : دکرم مزاج والاؤلپاره موافقه میوه ده . دوینی گرمایش او صفراته تسکین ورکوی . دبدن دکرمی او دوینی نو اقص اصلاح کوی . ځګر . توری او معدی ته طاقت ورکوی . اشتھاء ته دحرکت ورکولو او قابض اثرلری . درنومتیازوزیادت کموی او دشوګر (خوری) راتل ئی کنترولوی . دشوګرنارو غانو او مثاني کمزوری کی دجامن خورل بیحده فایدہ منڈابت شویدی . په اسھال کی ددی استعمال مفیددي . ددی خورلوسره غابنونو ته هم قوت حاصلیبری . بداثرات : هضمیدوکی سخت دی . البه پاخه جامن زیات خورل سوبرو ته نقصان ورکونکی اثرلری . مصلح : فلفل سیاه . سونډ . مالګه . مجربات : دشوګر Diabetes په نارو غی کی متیازی زیاتی رائی کوم ته چی Poly Urin ویل کیږی پدغی نارو غی کی دجامن زری میده سفوس کری څوورخی دوه دوه ګرامه صبا او بیگا دتازه او بوسره خورل کیږی کوم سره چی دشکرنارو غی ته پیره فایدہ حاصلیدی شی . دستونو لپاره رب جامن بیحدمفیدتمامیبری . دا بردى مودی اسھال لپاره نسخه . جامن زری . هلیله سیاه . مغز ګری آم دری واره هموزه میده کیږی نه تر ۳ ګراموپوری ۲ روزانه دتازه او بوسره . نسخه . تخم درخت جامن خشک سفوف ۵ . ۵ ګرین روزانه دورخی دری څلی دتازه او بوسره خورل کیږی دکوم سره چی تقریباً ۱۰۰۴۲ تناسب شکر هم کمولی

شی . بله نسخه کوم چی دشوکرلپاره مفیده ده . دجامن گلان ۰ ۱۵۰ گرام میده د ۲۵ گرام اووبوکی یوئای روزانه څکل کیزی .

کیمیاوی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی کاربوهائیدریت . پروتین اودغوروپه لرلوسره څه اندازه ویتامین A.B.C اوملک اسید . اگزیلک اسید اوئینین هم موجوددی .

کوپره (عربی) نارجیل (فارسی) جوزهندی (ہندی-اُردو) ناریل (انگریزی) رنگ: دپوستکی سوردننه مغرسپین . ذایقه : خوشمزه خوره . مزاج : تازه یخه اوتر و چه گرم اوخشک درجه ۲. دھنوپه نزدگرم اوتر . مقدار خوراک : ۲۴ گرام اوپوری . افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . بدن اصلی حرارت ته قوت ورکوی . بدن تیاروی . پاکه و پنه پیداکوی . ماده منویه تینگوی او مردانه صحت پیاویری کوی . دگردو او مثانی کمزوری کی ددی خورل فایده منددي . دبادی نواقص لری کوی . فالج ته زیاته مفیده ده . خاص طورسره تازه کوپره خورل غوره وی . دکوپری تیل دیرمفیدی کوم چی دواه استعمالیزی . بداثرات : و چه کوپره څه اندازه قابض اثرلری . توخی . ساه بندی او اواز خرابوالی په صورت کی دوچی کوپری خورل اختیاط سره پکاروی . مجربات : حب ناریل . نسخه . تالمکهانه بیخ اوئنگن هریو ۲۵ گرام میده کړی مغزکوپره سالم کی واچوی او دکوپری خالی حصه دبر ګددشونه ډکه کړی او دکوپری سوری ده ګی دتکری سره بنداو دمونج بان اخیرو رکری چی کوپره په نظر رانشی . او بیاد غنمومپه غله ۲۰ ورځی دفن کړی او دفن نه بعد دبان لیپ (اخیر) لری او کوپره سره داندرونی دواه میده او خالص و شهدوکی ۸۰ گولی ورڅه جوریزی . دشپی یوه گولی ۳۷۵ گرام او شدو سره خورل کیزی او برداشت کولی سهار او مابسام یوه یوه گولی و خوری . دواه نه مخکی او روسته کمزوری لپاره بیحده مفیده . یوه هفته کی طاقت ظاهریزی پوره ۴۰ ورځو استعمال سره دبن تو له کمزوری لری کیدی شی . بله نسخه دکوم سره چی غابسونو صفا کیزی دغابسونورتی او توروالی ختمیری او غابسونه تک سپین کیزی . کوپری تیل یوه قاشق . خالص شهدیوه قاشق . میده کورکمندیوه قاشق . دا رو سودانیمه قاشق . گلیسیرین Glycerin Liquid هم یوه قاشقه

تول اجزاسره یوئای لسور چولپاره روزانه استعمالولی شی . دکوپری تازه او به سهار په نهاره دگیدی چنجی (HookWorm) خارجوي .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی د ۷۰٪ فیصدہ غوروپه لرلوسره کاربوهائیدریت . پروتین او فاسفیت موجوددي .

أوزى شُدَه : (عربى) لبْنُ المَعْرَة (فارسى) شیربُز (ہندی-اُردو) دوده بکری (انگریزی) Goats مزاج : پخ درجه ۱. تردرجہ ۲. مائل حفیف حرارت تھے . مقدار خوراک : نیم لیتر افعال او استعمال : دغومیں وغیرہ دشدوپہ نسبت داؤزی شدہ زیات فایدمندی . دامریکا یو مشہور ماہر غذائیات داکٹر بوگلس تھامس دتجرباتوپہ بناء دخکلوشیانوپہ مقابلہ کی دتوالونہ غورہ او فایدہ مند داؤزی دشدوخکل دی . ددی دبر تری دوہ اسبابہ دی یوداچی زر هضمیدونکی دی او بل داچی اوزی تھے دسل (تی بی) نارو غی نہ پیدا کیرو . همدار نگی داؤزی شدہ بدن د پرورش او تحفظ صحت غذائیت لری . او دھوکو دجور بنت او مضبوطیا صلاحیت لری . بدن کی دوینی نریوالی برقرار ساتی . دگرم مزاج والا اولپاره نهایت قوت بینونکی دی . داؤزی شدہ دگرمی او دوینی نارو غیو . دماغی اوستونی نارو غیو . سل او دپھیرو (سرو) زخم . پیچش او سنگر ہنی اسھال . چکرا توڑی . نکسیر او بواسیر . داوبردی مودی تبی او توخی . دمثانی زخم او خراش (کربنی) . ژیری یعنی ہر قسم نارو غیو کی ددی استعمال گتھر ثابت شوی دی . او خاصکروپر و ماشومانو تھے . بداثرات : دزیات پخ مزاج والا اؤته داؤزی شُدَه پیر استعمالول په اختیاط سره پکار دی . مصلح : شهد خالص . بادیان .

کیمیائی تجزیه

دی کی دویتامینونوپہ شمول . فولاد . فلورین . میکنیشم . کلسیم . سودیم . خورہ وغیرہ شامل دی .

غواشُدہ : (عربی) لبُن البقر. (فارسی) شیرگاؤ (ہندی-اُردو) دودھ گائی (انگریزی) Cow.s Milk . مزاج : معتدل سره در طوبت فضلیه نہ . مقدار خوراک : نیم لیتر . افعال او استعمال دغذائیت په زیات لرلو سره زرھضمیدونکي دی . زرہ او دماغ ته طاقت و رکوی . بدن تیاروی . طبیعت کی نرم والی او جنسی طاقت کی زیادت را ولی . بداثرات : دتوڑی او دگیدی داعضاو نارو غان ئی په اختیاط سره استعمالولی شی . مصلح : شهد خالص . خورہ .

میبنی شُدہ : (عربی) لبُن الجاموش (فارسی) شیرگاؤ میش (اُردو-ہندی) دودھ بہنس (انگریزی) Buffalo.s . مزاج : معتدل سره در طوبت غلیظہ : مقدار خوراک : نیم لیتر . افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . بدن اعضاء قوی کوی . وینه پیدا کوی . مادہ منویہ او جنسی طاقت پیاوڑی کوی . بداثرات : څه اندازه ثقیل دی .

کڈی شُدہ : (عربی) لبُن الضَّان (فارسی) شیر میش (ہندی-اُردو) دودھ بھیر (انگریزی) مزاج یخ او تردھنو په نزدگرم او تر . مقدار خوراک : ۳۶۰ ملی لیتر . افعال او استعمال : دا غذائیت زیات لری . بدن ته طاقت و رکوی . وینه زیاتوی . حرام مغزاومردانہ طاقت ته مفیدی . بداثرات : هضمیدوکی سخت او ثقیل اثر لری .

او بنی شُدہ : (عربی) لبُن اللِّقَاع (فارسی) شیر مادہ شتر (ہندی-اُردو) دودھ او نتھی . مزاج : گرم او خشک درجه ۲ . مقدار خوراک : ۲۵۰ ملی لیتر . افعال او استعمال : دا او بنی شُدوکی غور والی کم وی نومادہ معتدل القوام جو روی او سدی راخلاصوی او بدن باطنی پرسوبونه تحليلوی . هضمیدوکی آسان دی . او بدن کی طاقت او چستی پیدا کوی . دھگراومثانی دپرسوب . او دتوڑی او استسقاء په نارو غیو ددی استعمال دمناسبی بدر قی سره پیر مفید تمامیدی شی . دتوخی ساه بندی . استفراق . بواسیر او بدھضمی په نارو غیو کی دا او بنی شُدہ هم گتھر ثابت شویدی . دا او بنی شُدہ سل نارو غی . کینسر او شوگرا او ددی متعلقه نارو غیو کی مددگار او مؤثر دی .

يادونه : كه په کومواشخاصوچی هر قسم شُدہ بداعز لرى نويوليتىر شُدوکى ٧ گرامه دارچينى ميده شوي واچوی دشدو بداعز اصلاح كولي شى .

ماسته : (عربى) لبن الحامض (فارسى) ماست ، جغرات (هندى-أردو) دھى (انگريزى) Curd مزاج : يخ اوتردرجه . ٢. مقدار خوراک : دھضم په اندازه . افعال او استعمال : زړه . دماغ او کولموته طاقت ورکوی . بدن تياروی . گرمى او تندی ته تسکين ورکوی . بدھضمی . دستونواودوینى نواقص لرى کوي . دسل ناروغى . داوبردي مودي توخي . ساه بندى او بواسيروکى دماستواستعمال گتوردی . دتندرستى قائم ساتلوسره سره بدن دېيروناروغيونه دنجات ذريعه هم جوريدي شى . ماسته دشدوپه نسبت فايده منثبت شويدي . ماسته انتى سپتک اثرلرى . معده او کولمى دمضرواثراتونه محفوظى ساتى . ددى استعمال دانتى بائيوتيکو درملوسره يوئاي مفيداومؤثر ثابتىدي شى . مرطوب او قابض تاثيرلرى . كه کولموکى غوتى نه وي نوپيچش ته فايده مندي . بداعزات : دېير تروه ماسته کيدي شى دوينى جوش . دسينى سوزيدل . توخي . زکام او دجنسى کمزورى درامنځ کيدو سبب هم جورشى .

شومره : (عربى) مخيض (فارسى) دوغ (هندى) چهاچه (پنجابى) لسّى (انگريزى) Butter Milk . مزاج : يخ اوتردرجه . ٢. مقدار خوراک : ١٢٠ مللى ليترنه تر ٢٤٠ مللى ليترپوري دواء . افعال او استعمال : دگرمى په موسم کى بهترینه تخفه ده . صفر اقطع کوي . دوينى جوش لرى کوي . تندی او گرمى ته تسکين ورکوی . تشي متيازى زياتوی . معده او کولموته دطاقت ورکولوله وجى اسهال صفراوى . سنگرهنى . دمعدى او خگرگرموناروغيوکى دشومره استعمال مفيدى . تازه او خوره شومره کولموکى دز هر پيداکولو والا جرا ثم فوراً وجنى او قوت هاضمه کى اضافه والى راولى . ددى استعمال دثقليل او ناقابل برداشت غذا گانوپه هضميدوکى کومک کوي . دفرانسى يوداكترس چيئن دتجرباتونه داثبات شويده چى دشومره استعمال سره بدن کى زورو والى زرنه راخي . او بدن دپرورش لپاره اعلى درجه خواره دي .

پیروی : (عربی) دوایته (فارسی) سرشیر (ہندی-اُردو) ملائی (انگریزی) Cream . ذایقہ : خوبہ . مزاج : یخ اوتر . مقدار خوراک : دھضم دبرداشت مناسب . افعال او استعمال : بدن دپروش کولووالا غذادہ . بدن کی تیاروالی او طاقت پیداکوی . طبیعت نرمونکی او مقوی دماغ اثرلری . مردانہ حواک پیاوڑی کوی او مادہ منویہ کی زیاتوالی راولی . بدن په پتوکی غوروالی پیداکوی . بداثرات : ثقل اثرلری کمزوری معده ئی زرنشی هضمولی ،

کوچ : (عربی) زبد (فارسی) مسکہ (ہندی-اُردو) مکھن (انگریزی) Butter . ذایقہ : خوشمزہ غورجنه . مزاج : یخ درجه ۱ . تردرجہ ۲ . مقدار خوراک : ۲۴ گرامو پوری . افعال او استعمال : بدن ہر قسم گرمی او خشکی لری کوی . بدن دطاقت . چاغوالی او غوروالی لپارہ مؤثردی . زبرہ او دماغ تھ طاقت ورکوی . مادہ منویہ کی زیاتوالی او ملاکی قوت پیدا کوی . وینہ کی اضافوالی راولی . وجود پوستکی نرموی . ظاهری او باطنی ورمونہ تحلیلوی . فضلات دمتیازو دلاری حاجوی . بداثرات : زیات استعمال ئی دوینی دغورو (کولیسترونلو) او بدهضمی نارو غانو لپارہ نقصان ورکونکی دی ،

خاروو غوری : یاژر غوری : (عربی) سمن (فارسی) روغن زرد (روغن مسکہ گاؤ) (انگریزی) Clarified Butter . رنگ : ژراوسپین . ذایقہ : پیکہ . مزاج : گرم درجه ۱ . تردرجہ ۲ . افعال او استعمال : په بدن کی وینہ . غوبنہ او غوروالی اضافہ کوی . بدن دطاقت او تیاروالی لپارہ مؤثر خوارہ دی . دماغ رو بنانہ کوی . وجود نہ خشکی لری کوی او پوستکی ئی غور ساتی . مادہ منویہ او مردانہ طاقت زیاتوی . طبیعت نرمونکی او ملیئن تاثیرلری . بدن پرسوبونہ کینوی او دردونہ ئی آراموی . دھنوز ہریلہ مادو دنفوذ مانع اثرلری . دغو اغور وکی پخی شوی غذاگانی . مہتاپیان او بکری جو پشیان نہایت مفید او مقوی اثرلری . بداثرات : دوینی دغورو دزیادت نارو غانو او دزرہ او بدهضمی نارو غانو تھ دغورو استعمال په اختیاط سره پکار دی .

او داسی نارو غانو ته ده ر قسم غورونه دتیلو استعمال مفیدی . خا سکر دزیتون او جواروتیل . او دغوروزیات استعمال معده او ده اضمی نظام کمزوری کولی شی . مصلح : جوارشات ، پنیر : (عربی) جبن (فارسی-أردو-ہندی) پنیر (انگریزی) Cheese . ماهیت : عام مشهور دی کوم چی دشونه جو بیری . پنیر زیات قسمونه لری خو عام قسم خیدک او ترش (مالگین) وی او پنیر ما یه دواه زیات استعمالیزی . رنگ : سپین یا ژربخن . ذایقه : خیدک خوب خوشمزه مالگین ترش بخن لذیذ . مزاج : تازه پخ او تر درجه ۲ . زور مالگین پنیر گرم او خشک درجه ۳ . مقدار خوراک دضرورت او هضم په اندازه . افعال او استعمال : طاقت بینونکی او عده غذا ده . دزیات غذائیت لرلو په وجہ بدن کی طاقت او غتوالی پیدا کوی . صافه وینه . غوره خلط او طبیعت کی نرم والی پیدا کوی . دگردو . معدی او کولمو طاقت ته فایده مند خواره دی . هضمی دوکی سخت او قابض تاثیر لری تازه پنیر غوره وی هود دیری مودی او باسی پنیر خورل ندی پکار ،

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دزیاتی نائترو جنی مادی (پروتین) اور وغنی مادی په لرلو سره سره معدنی ماده او ویتامین A او D هم په خاص او کافی مقدار سره لری ،

شهد : (عربی) عسل (فارسی) انگلین (ہندی-أردو) شهد (پینتو) شهد ، گلین (انگریزی) Honey . ماهیت : دشہ دو خاص قسم مچی دی چی داونواوبوتودگلانو او بوری (چینی) اونورو شیانو گرده او رس خوری او دالله تعالیٰ په قدرت مچی خپل شهد دانسانانو په خدمت کی ورکوی چی دبیر و فواید او بهترینو غذائیات سرچشمہ ده . رنگ : سپین او سور . ذایقه : خوبه خوشمزه . مزاج : تازه گرم درجه ۱ . خشک درجه ۲ . زاره شهد گرم درجه ۳ . خشک درجه ۲ . مقدار خوراک : ۲۶۴ گرامونه تر ۶۸ گرامو پوری . افعال او استعمال : بدنه دپرورش کولو طاقت زیا تولوا او حرارت عزیری در او چتو لوپاره بهترین مؤثر لرونکی نعمت دی . دیومفیدی صالحی او صافی وینی دپیدا کیدو والا غذا ده . زرہ او دماغ ته دخوش حال لو او قوت ورکولو صلاحیت لری .

جنسی طاقت پیاویری کوی . په سبروکی شته بلغم لری کوی . ساه بندی . توخی . نزله او زکام کی ددی استعمال گتوردی . دمعدی . کولمواودهضم نظام درستوی . بلغمی او بادی مزاج والؤد پاره نهایت مفیددي . دفالج . لقوه اواعصبي سیستم دستوالی دپاره دشهدو استعمال دیر مؤثردی . دورموندپخولواوتحلیلولپاره گتورثابت شویدی . بدبن نه زهریله موادوباسی او فاضل رطوبات ئى وچوی . او دزم دوینحلواو صافولومددگار ثابت شویدی . په سترگو لگولوسره دسترگوبنایست او جلاپیداکوی . دشهدو متواتر استعمال سره انسان د مختلفوناروغیو نه محفوظ پاتی کیدی شی . ملین او دافع تعفن اثرلری . ددی په قوام کی معجونیات . جورشات . مربه جات وغيره جورپیری دکوم پذریعه چی دتعفن . بدبویی او خرابیدونه بچ پاتی کیدی شی . او ذایقه خوشگواره او قوت ئى دکلونوپوری برقرارساتلى شی . که شهدابوکی استعمال شی نویخ تاثیرپیداکوی او گرم چای سره و خورل شی نو گرم تاثیراختیاروی . تجربات . که دملاوجنسی طاقت دپاره سهارپه ناشته کی شهدوسره کوچ شده او د هگیو ژر و خورل شی نومفید ثابتیری . او که شهدکازار و دحلوه سره و خورل شی طاقت بینونکی اثر لری . بداثرات : البته شهد او غوری یو ھای کولوسره دز هریله اثر پیداکولو امکان لری کوم چی بدنه نهائی نقصان و رکونکی دی . همدارنگی کثرت استعمال ئى کیدی شی دکرم مزاج والاؤلپاره دسردردی او تندی دپیداکیدوباعت و گرھی . مصلح : دلیموابه . سرکه او ترش شیان

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : شهدوکی دخوری اقسام لکه . گلوكوز . لیولوز . سکروز . او ویتامینات لکه . ویتامین A.B.C . معدنیات لکه . او سپنھ . فاسفورس . او پروتینی اجزا او غیره موجوددی ،

دزره صحت مندساتلودپاره مفیدی مشوري

0 روزانه دورزش معمول جورول . ددی لپاره یوساعت پائیده مزل کول . سپک مک ایکسر سائز کول مفیدوی .

خپل وزن غتوالی ته نه پرینبودل . داضافه جسماني محنت او متوازن غذا پذريعي چاغوالى قابوکی راوستل .

0 غور. چې پېی خوراکونه اوزیات خواره شیان . مرعن او تغیله غذاگانونه مکمل پرهیزکول .

0 خوش خوراکی او چسکی نه ئان ساتل . علاوه ددی نه تیزی يخی او بە او یادیخ او بونه اجتناب کول .

0 دکوموشدو او ماستونه چى پیروی لری كری شوی وی هغه شدە او ماسته استعمالول .

0 صبائى پە نهارە يوگیلاس او بوكى شهد او ليمواستعمالول . ياد آنار يادمنى رُب يوه قاشقە پە نهارە يوگیلاس تازە او بوكى چکل او ياد حنوميي و او بە ياجوس چکل .

0 دپانو والاسبزى استعمالول . چاي . قهوه . كولامشروبات . سگريت . شراب او و غيره نشائي شیانونه حتّى الوسع پرهیزکول ،

ایاتاسى تە پنځه قسمه سپین زهر و نه بنایم

• بوره (چينى) • مالگە • داورو سودا • سينين ميده اوره • سپين غوري . يادونه : مطلب دادي چى چونارو غيوکى دزه رو خاصيت لرى خو عام طور سره هم پە اختياط او خپل حدکى خورل پكاردي .

چاي : (عربى) شاي (فارسى) چاي خطائى (هندى-أردو-پښتو) چاي (انگريزى) Tea ماهىت : مشهورشى دى كوم چى دیوبوتى پانو چخه لاس تە راچى چى هندوستان . آسام . نیپال او دکن کى زيات پیداکيرى . علاوه ددی نه چين، خط، تبت او يورپ کى هم پیداکيرى . رنگ : عام طور سره پير قسمونه لرى ليكن درنگ پە لحاظ سره دوه قسمه شين او توروی . ذايقه بترخه . . مزاج : گرم او خشك درجه . ۲. مقدار خوراک : مطبوخاً ۳ گرام . افعال او استعمال : بدن نرمونکى او خوله راوستانىكى او اعصابوته دحركت ورکولو تاثيرلرى . پە غم او غصه کى دتخفيف راوستانلرلى . دخکلونه بعد بدن کى دچستى او كاركولو استعداد پیدا كوي . ليكن خوب تختوى . دېيرى گرمى او گرم خوراک دوجى تتدە يادگىدى ددر وندوالى او سترنيا دوجى تتدى تە تسکين ورکوي .. دغورجن خوراک او دېير خوراک نه بعد او دزيات وزن والا و دپاره دچاي چکل مفیدي او دکين سر دخنو اقسامو دمخيوي احتمالى سبب هم جوريدي

شی . اکرچی چای کی کوم غذائیت نشته دی البتہ شُدہ . پیروی . کوچ . پنیر . کشمش . وچ توت . چکلیت اوخواره مواد وغیره عمدہ غذا جوړولی شی . بدائرات : البتہ نشایسته لرونکی غذاخورل دچای سره دمعدي اوکولمودكمزوری باعث جوریدی شی . دچای متواتراوزیات استعمال بدن ته ځنی ستونزی پیداکولی شی . دخنواطباؤپه نزددرزره . دماغ . بی خوابی اودوینی دخربتیا سبب جوریږی . دخشکی او قبضیت شکایت پیداکوی . او دخنوپه نزدچای زیات استعمال دکسلمندی اوخواروالی سبب هم جوریدی شی . دنشی او عمل باعث هم ګرځی چی په نه ځکلوسره ئی ځنی وخت په بدن کی ستړتیاوسردردی محسوس کیدی شی . همدارنگی جريان . کثرت اختلام . بواسير . دوینی لورفشار . دبی هوشی او ماھواری د دزیاتوالی په صورت کی دحدنه زیات دچای څکل مضر تمامیدی شی . مصلح : شُدہ . پیروی . خوبه . دچای جوړولوښه طریقه داده چی او به و چوشیری او چای پکی و رواچولی شی . چای دوباره جوشیدوسره او یادزیات وخت ساتلوسره دتینک اسید مقدار زیاتېږی کوم چی بدن ته نقصان ورکونکی او قابض اثرلری . دغتو پانوپه نسبت نری پانوکی تینک اسیدزیات موجودوی

کیمیائی تجزیه

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

چرگانوغوبني : لحم الدجاج ، والدیک (فارسی) گوشت مرغ، گوشت خروس و ماکیان (هندی- اردو) گوشت مرغ (اکریزی) Fowals Meat . مزاج : ګرم او تر څوان حالت کی معتدل . افعال او استعمال : غذائیت زیات لری او زر هضمیدونکی خواره دي . صافه وینه پیداکوی . بدن په وینی . غوبني . وازدی او هدوکوکی طاقت پیداکوی . دماغ . فهم . ادراک او ذهن ته قوت وربنسی . عقل کی تیزوالی او زیاتوالی راولی . منی او شهوانی قوت زیاتوی . دهاضمى نظام تیزوی . یادونه : دفارامي چرگانوپه نسبت کورنی چرگانوغوبني غوره وی او يخنی بنوروایي ناروغانولپاره مفیده او ګټوره وی . او دکم عمر چرگور و غوبني دیری بهتری وی ،

سیرلی غوبنی : (عربی) لحم اماغر (فارسی) گوشت بز (ہندی-اردو) گوشت بکری (انگریزی) Goats Meat . مزاج : گرم اوتر. افعال اوستعمال : دگرم مزاج والاؤپاره موافق غذاده . بدن ته طاقت ورکونکی اوآسانه هضمیدونکی خواره دی . وینه پیداکوی . ماده تولیداوجنسی قوت پیاوڑی کوی . دسل اوسنکرہنی ناروغانو اوكمزو حضراتوته دسیرلی غوبنیه اودهغی یخنی گتورہ غذاده . دھنوداکٹرانوپه قول دسیرلی یاسیرلی دغوبنیکومه عضوچی خورل کیڑی بدن همغی غضوی ته طاقت ورکوی . بداثرات : البتہ آئینه خورل ئی دصرع (مرگی) ناروغانوته نقصان ورکونکی ده . مصلح : دارچینی ،

پسہ (گڈ) غوبنہ : (عربی) لحم الضّان (فارسی) گوشت گوسفند (اردو-ہندی) گوشت بھیرٹ (انگریزی) Mutton Meat . مزاج : گرم اوتر درجه ۲. افعال اوستعمال : غذائیت زیات لری . زرہ ته قوت ورکوی . بدن کی غوبنہ زیاتوی اوتیاروالی پیداکوی . تینگہ اودرنده وینه پیداکوی . مردانہ طاقت ته فایدہ ورکوی . دپسہ واژدی دورمونو تحلیلو لواثرلری . پتوکی نرموالی راولی . بداثرات : دکمزوری معدی اشخاصوته خورل په اختیاط سره کول پکاردي،

غوااغوبنی : (عربی) لحم البقر (فارسی) گوشت گاؤ (ہندی-اردو) گوشت گائے (انگریزی) Beef . مزاج : گرم درجه ۱. خشک درجه ۲. افعال اوستعمال : غذائیت زیات لری . بدن ته دطاقت ورکولو او مضبوطولو والا خوره دی . بدن کی وینه تولیدوی . بداثرات : هضمیدوکی سخته ده او غلیظہ اثرلری . زیات استعمال ئی دسوداوی او فاسدہ اخلاطو دپیداکیدو امکان لری . د عرالنساء او زنگنونو (گوندو) ناروغان ئی په اختیاط سره خورلی شی . مصلح : تورمرچ . دارچینی ،

میبنی غوبنہ (عربی) لحم الجاموش (فارسی) گوشت گاؤ میش (ہندی-اردو) گوشت بھینس (انگریزی) Buffaloes Meat . مزاج : گرم او خشک درجه ۱. افعال اوستعمال : ددی خورلو سره بدن مضبوطیزی . دمحنت کشو او مشقت کونکوا شخاصو دپاره گتورہ غذاء ده .

اودگردوخواروالی دپاره نفع لرونکی ده . په بدن کی وینه پیداکوی . بداثرات : هضمیدوکی سخته ده اوغليظ اثرلري . زيات استعمال ئى دسوداوي اوردى اخلاطوپيداکيدوامكان لرى . مصلح . دارچينى . كباب چينى . گوره ،

ماھى (عربى) حوت ، سمك (فارسى) ماھى (أُردو-هندى) مچھلى (انگریزى) Fish .
مزاج : گرم درجه . ۲. خشك درجه . ۱. افعال او استعمال : غذائیت زيات لرى هضمیدوکی آسان دي . خوار او كمزور و حضر اتو لپاره عمدہ غذاده . بدن تiarوي . اعضاء رئيسيه ته طاقت ورکوی . ددماغ قوت دپاره په خصوصيت سره فايده لرونکي اثرلري . مردانه رُغبت او طاقت پياورى کوي . بداثرات : زيات او متواتر خورل ئى دگرم مزاج والاؤته ناموافق دي . تنه هم پیداکوی . مصلح : گلقدن . روغن بادام . زنجبيل . سكتجبين . يادونه : دماهيانو سره يوئاي يافوراً بعد . شده . ماسته . شومره . كهير . شهد . سركه . دمسورو دال . هندوانه . مولى او آئس كريم خورل بنه ندي ،

دغوبني استعمال

غوبني مشهور عام خواره دي چى د مختلفو خار و او مارغانو چخه لاس ته رائي کوم چى په مختلفو طريقو سره يخولي او خورلى شى . غوبنه بدن په جورولو او پورش كولوكى زيات اهميت لرى او بدن دغقولوا او غبنتلى كولى دپاره مهم خواره دي اگرچى هره غوبنه مختلف خاصيت لرى خو عام طور سره غوبني بدن دجورولو او پورش كولو صلاحيت لرى . غوبني عام طور سره غذایت زيات لرى دپروتینو . غورو . نمکيات او مایعاتو مجموعه ده . په غوبني دپروتینوماده زياته ليدل كيرى . چى بدن پتى رگونه او ريشى دپروتینى مرکباتو چخه جوري دى شى نوخرنگه چى بدن مختلفو حرکاتو او افعالو سره دزنده گى په هره لمحه کى زمون بدن تحليولي شى لهذا ددى تحليل دكمى پيداکيدو دصحت برقرار ساتلو او جسماني نشونما دپاره همدغه روزانه غذا ده کومه کى چى دپروتینى غذا ضرورت زيات ليدل كيرى . ماھرين غذاوائى کوم پروتین چى دحيوانى غذا گانانو نه حاصليرى دنباتاتى پروتینونونه غوره وى . د انسان د غوبني خوراک ته چى مدنظر شونو تعجب پيداکيرى چى مختلف ممالکوکى دقمقاسم چناورو

وغيره غوبنواستعمال زيات کيدي شى. غوبني بدن دپرورش کولوسره سره بدن دخه نواقص او صحت دخرا بولى باعث هم جوريدي شى . زياته غوبنه خورل بدن ته نقصان ورکونکي او مؤجب د مختلفوناره غيوگرخى . په غوبنوكى دانسان بدن دپرورش کولو والا ماده شامل ده کوم ته چى پروتین ويل کيرى خوالبته داپروتین په خپل حدى دنه استعمالول پکاروی که دخپل حدودونه زيات و خورل شى نوزيات او فالتوپروتین کولي شى چى يورك اسيد جورکري کوم چى په ئىگر(ائينى) او په گردوبوج راوستلى شى . لكه يوانسان يومن باروي شى اوهه ورباندى دومنه بارواچوی نوددى وجى گري او ھگرمتأثره کيدي شى . نوزمونېشيوخو اطباؤکرامودزياتوغوبنوخورلخه تاكىدنه دى كرى البته دهغى فوایداونو اقص ئى راپه گوته کريدي. اگرچى زمونېپه ملک کى غوبني زپاتى خورلى کيرى او مالداره خلک غوبنه دچسکى په طورخورى . يادونه بایدوکرم چى دخارو و غوبني دخارو و دعمر او صحت سره هم زيات تعلق لرى لكه دكم عمر والا ياصحت مندخاروى غوبنه دزورخوار او مریض خاروى په نسبت غوره وى او بداعرئى هم کم وى نوداکوشش کول پکاروی چى دخارو و دغوبنوا دهغى دوازدو (غورو) استعمال په اختياط سره و كرى شى . نه دحدنه زيات البته کومى غوبني ياوازدي چى خورل کيرى د هغى دبرداشت او خپل مزاج ته په کتوسره دهغى خورل پخپل حدى پکاروی .

دعطار لىكنه :

چرگوهگى : (عربى) بيهضه دجاج ، بيهضه ماكيان (فارسى) تخم مرغ (هندي-أردو) انڈامرغى (انگریزى) Egg . مزاج : دھگیوژرگرم او خشك درجه . ۲. دھندا طباؤپه نزد مرکب القوى مائل گرمى ته . دھگیو سپین يخ او تر درجه . ۲. يا يخ درجه . ۲. خشك درجه . ۱. مقدار خوراک : ۲ عددونه تر ۴ پوري . افعال او استعمال : دچرگوهگى او هر قسم شده قدرتى طور سره مکمل غذائيت لرى . هگى تول بدن ته دطاقت ورکولو او دزره او دماغ دپياوره کولو صلاحيت لرى . زياته وينه توليدوى . جنسى خواهش او جنسى حواک پياورى كوى . بدن کى دزياتى شوي كمزورى او ضاييع شوي گرمى لپاره عمدہ دواعده . دماشومانو بدن دپرورش کولولپاره بهترینه غذا ده کوم چى دهغوي دويى . غوبنى . هدوکو و غيره دپاره مفيده ثابتە شويده خاصلكر

دڅلورکالونه کم عمر ماسومانوته . بداثرات : ده ګیوزیات استعمال دګرم مزاج والاؤ لپاره ناموفق دی. او دریان منی . کثرت اختلام او سرعت انزال نارو غانو دپاره دنچسان ورکولو سبب هم جو ګیدی شی . مصلح : شُده . دکازرو رس . یادونه : ده ګی نیم پخته پخول فایده مندی ،

سونډ ، ادرک : (عربی) زنجبل رطب (فارسی) زنجبل (اُردو-ہندی) ادرک، سونٹھ (انگریزی) Ginger . ماهیت : دادیو قسم بوتی بیخ دی کوم چی حمکه کی کیپری ددی کشت ہندوستان کی زیات وی . تازه ته ادرک او وچ ته سوندویل کیپری . رنگ : سپین بھورا بوی تیز . ذائقه : تیزه تر خجنہ . مزاج : تازه گرم درجه . ۳. خشک درجه . ۱. وچ (سونډ) گرم او خشک درجه . ۲. افعال او استعمال : اکثره دمدعی په نارو غیوکی استعمالیپری . معده قوی کوی . دبادو دایستلو او ہاضمی نظام دجور ولو اثر لری . قوت حافظه پیاویری کوی . جنسی طاقت زیاتوی . بلغمی مزاج والاؤ لپاره نهایت مفیدی . ددی استعمال اکثره نارو غیوکی مفید ثابت شوی دی لکه . فالج . لقوه . ساہ بندی . نزلہ زکام کی او داسی نور او دھنو سبزیاتو بادی او بلغمی اثر کنترولوی . بداثرات : دبیشماره فوایدو سره سره ځنی بداثرات هم پیدا کولی شی . دحدنه زیات او همیشه استعمال کولی شی چی ځنی وخت ذکر شوو فوایدو بر عکس یعنی اُللّه اثر در امنج ته کیدو سبب هم جو ګشی . نوددوائی په طورئی استعمالوں پکاردي نه دغذا . مصلح : روغن بادام . شهد خالص . تجربات . دمیدی دتیزابیت او سینی سوزش دپاره نسخه . سونډ ۲ ګرامه میده : او یوه پیاله او بوكی ۲ دقیقہ دپاره جوش کړی او بیائی وڅکی یا یو ګرام میده سونډ دا بوسره استعمال کړی . او د کول سترولو مریضانو دپاره روزانه همدغه تکرار شوی طریقی سره په کولیسترو لوکی کمی راتلای شی . بله نسخه دمیدی تمام نو اقص نه لری کوی . ہاضمه درستوی . د ګیدی در دا ګنډه ار ګوته فایده لرونکی ده . سونډ او حسب ضروت سپیرکی دلیمو او بوكی لبرقداری لامده او بیائی سوری ته وچ کړی او څه اندازه توره مالګه ورسره یو ځای میده کړی دیو ګرام نه تریونیم ګرام پوری د تازه او بوسره خورل کیپری ،

وره لاجی : (عربی) فاقله صغار(فارسی) لاجی سبز، هیل بوا ، خیربوا (ہندی-اُردو) الاجی خرد (انگریزی) Cardamom . رنگ : دپوستکی پیکه شین دانه توره. مزاج : گرم او خشک درجه ۲. مقدار خوراک : نیم گرام نہ تریو گرام پوری . افعال او استعمال : زره . دماغ او معدی ته قوت ورکوی . زره خوشحالونکی تاثیرلری . بادتحلیلوی . دمعدی درداوبادی دردونو ته تسکین ورکوی . ساه بندی او توخی ته فایدہ لری . طبیعت صافوی او بلغم لری کوی دماغی تکلیفونوکی دلاچی استعمال گتوردی . زره راجگیدل او قی ته نافع ده . دخولی بدبوی دفع کوی . او بدن خوله خوشبوداره کوی . مجربات : لاجی په چهلم کی دڅکلوسره دلوگی تیروں ئی ایتکی کنترولوی . دمعدی کمزوری . گیس . بدھضمی . زره راجگیدل . قی او اسهال دپاره مفیده او آسانه نسخه . لاجی خرد ۲۴ گرام . سوند ۱۲ گرام . دارچینی ۹ گرام . لونگ ۶ گرام . زیره سیاه ۳ گرام توله دوائی میده کیڑی . خوراک انه تر ۲ گرامه پوری دبادیانو عرق یاتازه او بوسره دخوراک نه یوساعت بعد . دتبی او هاضمی دخرا بولی دپاره نسخه . وره لاجی . طباشیر . ست گلوبرابروزن میده کیڑی . خوراک ۲ رتی نه تریو گرام پوری دعرق بادیان یا او بوسره صبا او بیگا ،

اسپغول اوست اسپغول : (عربی) بزرقطونا (فارسی) اسبغول (اُردو-ہندی) اسبغول (انگریزی) Ispogul Seeds . رنگ : سورمائیل سپینوالی ته چنی توربخن هم وی اوست اسپغول سپین وی . ذایقه : پیکه لعابداره . مزاج : یخ او تر درجه ۲. مقدار خوراک : ۳ گرامونه تر ۱۲ گرام پوری . افعال او استعمال : قبضیت . پیچش . کولموزخم او دمعدی تیزابیت ته مؤثردی . دگرمی او تندی شدت لری کوی . دوینی جوش . دصرفا زیادت او دگرمی موسم کی تبوته تسکین ورکوی . او وینه کی دکولیستیولودکموالی مددگاردی . دمری خرابوالی . داواز کیناستو او وچ توخی کی ددی استعمال مفید ثابت شوی دی . دجريانی منی او مثانی نار و غیوکی هم استعمال یدی شی . دمتیاز و دنلونو دسوزش او گردو دگرمومالی شکایت لری کوی . داسپغول ست هم همدغه خاصیت او او صاف لری خود اسپغول په نسبت لر خوندور او زر اثر لونکی دی . البتہ داسپغول او دھغی دست لر مقدار خورل قابض او زیات مقدار خورل ئی قبض

کشا تاثیرلری . بداعرات : دیخنی په موسم کی دیخ مزاج والاؤلپاره په اختیاط سره خورل پکاردي ،

زیتون تیل : (عربی) دهنُ الزيت (فارسی) زیت (ہندی-اُردو) روغن زیتون (انگریزی) Olive Oil . مزاج : گرم او تردرجہ . ۱. دخنیه نزد درجہ . ۲. مقدار خوراک : ۶ ملی لیتر نہ تر ۲۴ ملی لیتر پوری . افعال او استعمال : دزیتون تیل دماغ پیاویری کوی . بدن او زرہ ته طاقت بنونکی تاثیرلری . بدن دننه کربنواو التهاب ته فایدہ مندی . دوجود ورمونه تحلیلوی او غروکی نرموالی راولی . سترتیا او دوجود در دونوکی ددی استعمال مفید ثابت شوی دی . دھگرنہ فاسدہ مادی وباسی او دتیریخی کانو خار جولوکی کومک کولی شی . شوگر کمولی شی او قبضیت ماتوی . او دگیدی چنجی وجئی . ددی استعمال بدن دکمزورتیا او دخوروالی لری کولواو دجنسی طاقت دزیاتولولپاره مفیدی . خارجی استعمال یعنی ددی مالش بدن نرمولی شی او پرسوبونه ئی کینوی . او دغرو دردونه آراموی او طاقت ورکوی . او دکمزورو ماشومانو بدن ته هم دروغن زیتون مالش مفیدی . بداعرات : متعن حالت کی استعمال لوسره دخاربن پیدا کیدو امکان شته . مصلح : شهد خالص . شربت بنفسه ،

غیر متوازن خواره صحت ته ھنی ستؤنzi رامنچ ته کولی شی لکه چنگه چی دانسان بدن دقوت برقرار ساتلولپاره خورو ته زیات ضرورت لری . نوبایدداسی خواره و خورل شی چی یوازی بدن برقرار سائل نه بلکی دروغ صحت او مختلفونارو غیو دمختنیوی په بنپاد او دمتوازن حددچوکات پوری تېلی وی . کیدی شی دحدنے زیات . غیر متوازن او دمزاچ داعتدال خلاف خورل صحت ته ھنی ستؤنzi رامنچ ته کړی . او داهم یادسائل پکار دی کوم ورونہ او خویندی چی د ۵۵ نه تر ۴۰ کالو عمر ته رسیدلی یاده ګی نه زیات عمر کی وی او یاعام طور سره چاغ خلک نودوی باید پروتین لرونکی او غور لرونکی شیان په اختیاط سره استعمال کړی ھکه زیات او فال توپروتین او زیات غور جن شیان بدن جزو نه بلکی ھنی وخت ددغسی خلکو د صحت لپاره د نقصان سبب جوړیدی شی . او زیات او فال توپروتین دھگراو ګردو

دبوچ سبب و گرئى . همدارنىڭي زيات او غورلۇرنكى عناصر دغىت وزن اودىپىر عمر و الاؤدىنى دلور فشار Hi.Blood Pressare اوپه وينه كى دغورودزىياتوالى يعنى كوليسىترول Colestrol او بىن دخوبى دزىياتوالى يعنى شوڭر suger او متيازوكى دىورك اسىد UricAcid دزىيات او داسى نوري ستؤنزي رامنخ تە كولى شى . ياكوم خلک چى دىگر دوچنى ستؤنزي لرى هغۇي بايدىفولادو او كلسيمو عناصر پە اختياط سره او دشۇگىرناروغان دخوبى او نشايىستى لرونكى عناصر پە اختياط سره چاغ حضرات او دزىره او دماغ ناروغان او تشوومتيازوكى دىورك اسىپىناروغان بايدىپروتىن لرونكى شيان خاىىرلەمەيات او روغنىيات لرونكى خوارە پە اختياط سره استعمال كېرى حكە دىلاج نە پەھىز كول بەتروى . همدارنىڭي غذا دمزاچ دتناسىب پە معىار خورل پەكاردى مثلاً . ديوانسان پە بىن كى گرمى او خشىكى دە او هەغە گرم او خشىك شيان زيات استعماللىرى ياخوک يخ او ترمزاچ ولرى هغۇي يخ او تر خوراكونە همىشە كوى او داسى نور . نوزما دىگرانلو ستونكۈنە داتقاپاپادە چى روزانە خپل خوارە پە مناسب توازن او دناروغى دەخنييى او صحت تە دفایدى رسولوپە بنىاد استعمال كېرى . اوپه هەحالىت كى دومرە مقدار خوارە و خورى چى تاسى ئى دەضمىدو توان ولرى او ستاسى پە بىن څە بوج او بىداش پېدانە كېرى . دعطارلىكىنە :

دوپىتامين A مختصر فواید

پىتامين A . دوپىتامين اے استعمال بىن تىدرىستە توانا او خوبصورتە كوى . دىترگۈصەت او دىد . روپىانتىا او دېنگىلا لوى سبب جورىدى شى . دوپىتامين اے پە موجودكى كى انسان دشبكورى . سېرۋا او كولمۇناروغىونە محفوظ پاتى كىدى شى . دجلدى ناروغى دەخنييى كوى . او خاىىرلەناروغىوپە مقابلە كى قوت مدافعت پىاپىرى كوى . دمات شوئى اندام پە پىوندكى مرستە كونكى دى . پە غذاگانوکى دوپىتامين اے كمبودا او غېرە موجودكى پە صحت بىداش غورخولى شى ،

قدرتىي ذرايىع

دوپىتامين اے حاصلولودوھ لوى ذرايىع دى چى يوه حيوانى او بلە نباتاتى دە . حيوانى ذرايىع مثلاً ماھيان . ھىگر (آئينە) او خاىىر دىپاماهى دھىگرتىل او دچىركوھكى . نباتاتى ذرايىع خصوصاً

ژررنگی غذاگانی مثلاً: گازره . ژرمغزا لاخورکو. ژرتپر. ژرزردالو. انگور او مکئ وغیره او ددى نه علاوه زياتره شنوباني سبز یجات او نباتي غوروکى هم دويتامين اے شتون وجودلري ،

دويتامين B مختصر فواید

ويتامين B . ويتامين بى دصحت او تترستى سره پير تعلق لرونکي دي . بدنه داعصا بونرو سس سستيم . زره او دماغ دپياوره کولولپاره ويتامين بى پيره ضروري جزوئه . بدنه غري مضبوطوي . او بدنه دشون ناما دپاره بهترین او غوره ثابت شويدي . په مخ کي دتراوتازگي . حوانبت . دپوستكى دغوروالي او نرموالي باعث جوريدي شى . دهاضمى دقوت په جوربنت او اشتقاء پيدا كيدوکى بنه اثرلري . په غذاگانوکى دويتامين بى نشتوالي ياكى بود زره او اعصاب دير متاثره کولى شى ،

قدرتى ذرايع

: دويتامين B دحصول دپاره غذاگانوکى تولونه زيات مقدار غنمو . او ر بشواو غير ماشين شوي وريجي او دالوا قساموا نور و غلودانوکى موجوديت لري . ددى نه علاوه سبز یجات . ميوه جات . لبنيات يعني شده او دهغى نه جورشوي خواره . غوبني . حگر . هگى . بادام او پسته وغوروکى موجودىي خصوصا دهگى ژر دويتامين بى محزن دى ،

دويتامين C مختصر فواید

ويتامين C : دطبى نقطى نظره غذاگانوکى موجوده ويتامين سى دستركو . غابسونو او داور يود مرضونو حفاظت کونکي خواره دي . دغابسونو وريود تترستى تضمين کونکي دي . بدنه کي دقوت مدافعت دپيدا كيدو اثرلري . ده دوكو دمظبو طوالى او شون ناما معافون او دن ظرمحافظ دي . دپوستكى دنار و غيو او دوينى دخرا بولى و غير و دمخنوي لپاره مثبت ثابت شويدي . نزله او زكام کي مؤثر رول لري . دوينى دكمبودا و هيموكلوبين دپيداوار مددکونکي دي . په غذاگانوکى دويتامين سى نشتوالي ياكى بنت دير و نار و غيو داخته کيدو سبب جوريدي شى ،

قدرتی ذرایع

داد مختلف فرمیو خاص کر دتر شوولکه . لیمو . نارنج . مالتا . استبری . الوبالو . الوجه او دتولونه زیات امروت کی او داسی نور . ددی نه علاوه گازره . تیپر . شکر قندی . تمایر . شین مرچک او حنونور و سبزیجاتوکی موجوددی . او غوبنواوشدوکی هم کم مقدار سره ویتامین سی شته دی ،

دویتامین D مختصر فواید

ویتامین D ویتامین دی بدن په نشونماکی پیراهم کار سرته رسولی شی . دا په بدن کی دکلسم (چونی) او فاسفورس دکیمیائی ترکیب او تحلیل کومک ورکونکی ویتامین د . ده دوکواو غابسونو مضبوطوالی ددغودو و معدنی نمکیاتوپوری منحصر او بیو دبل مددکونکی دی . دویتامین D دکمی دوجی نه بدن کی دکلسموکمی هم واقع شی او ده گی له آمله په هدوکی دنر میدواوکریدو امکان زیات لیدل کیری . او ددی کمی په وجه و روماشومانانوکی درکتس اولویانوکی دآستوملشیا Ostomalacia ناروغی پیدا کیدی شی ،

قدرتی ذرایع

انسان دویتامین دی دحاصلولولپاره صرف غذا گانوپوری منحصر نه دی . حکه دا ویتامین دانسان بدن دلمردورانگونه هم اخیستلی اوپوره کولی شی . لمردانسان بدن ته دلگیدونه بعد کیمیائی عمل سره په ویتامین دی باندی تبدیلیزی . او هم غذا گانوکی زیاتر ه داویتامین دغور جنو شیانونه لاس ته راخی لکه دماهی تیل . نباتاتی غوری . کوچ . پیروی . شده او ده گی ژر او داسی نور ،

دویتامین E مختصر فواید

ویتامین E ددی کیمیائی نوم توکوفیرول Toco Pherol دی . ددی استعمال دانسان دنس دتولیدلپاره پیراهم او ضروری دی . نارینه او زنانه دواروته فایده مندی . ددی په غیر موجودگی کی نامردی او شنیدتوب منح ته راتلای شی . دا په بدن کی دتولونه اهم کار داعضلات او عمل تحول میتابولیزم Metabolism کی هائیدروجن برابری . دویتامین ای

استعمال بدن مضبوطوی اووزن زیاتوی . او جنسی صحت پیاوړی کوي . د ویتامین اى مقدار اگرچې مناسب او متواتر غذاګانوکی برابروی نوبن کی د فولادو او کلسیمود اجزا اؤدجذبولو صلاحیت پیداکوی ،

قدرتی ذرایع

انسان د ویتامین اى ضرورت روزانه د عامو غذاګانو څخه پوره کولی شی . خاص طور د ژر و پانوسبزیجات . د شرمومتیل . دمکئ تیل . دهګی ژرا او چکلیت وغيره خوبهترینه ذرایع ددي دغنم څخه کیدی شی ،

ویتامین K مختصر فواید

دا په وينه کی ده ګی دجم کیدو د مخنیوی دپاره ضروری وي . ددی قدرتی ذرایع مختلف فواید او شنو سبزیجاتوکی موجودوی خاصکر . پالک . ماہیان . ټکروغیره . او دانسان په غته کولمه کی موجوده جراثیم هم دا ویتامین K جوروی . لیکن ددی د جذبولولپاره کولموکی د صفرا (بائیل) د موجودگی ضرورت وي . صفر اپه موجودگی کی ضرورکېږي ،

دکلورین مختصر فواید

کلورین بدن وینهونکی تاثیر لري . غلیظي او ز هريله مادي بهره راوباسی . بدن صفاکوی خاصکر معده او کولمي . هاضمه پیاوړی کوي او قبضيت ماتوي . په بدن کی دکلورین کمی مختلف قسم ناروغی پیداکولی شی لکه . زکام او د ګیدې پرسوب . د مزاج خرابوالی او طبیعت کی آفسر د ګی . د ګردوناروغی او د غابسونو څخه وينه راتلل ،

قدرتی ذرایع

پالک . مولی . بندگوبهی (ګل کرم) . پیاز . ټماټر . ګازره او د اوزی شده ،

میگنیشم مختصر فواید

میگنیشم د دماغ او اعصاب پرورش کوي . عضلاتوته طاقت ورکوي . قدرتی قبض کشا دواء ده

ددردونولپاره خاص اثرلرونکي دي . ميگنيشم او فاسفورس يو خاي استعمالول هدوكي . غابونه او كويپري مضبوطوي . دكوم انسان مزاج کي چي ترشوالى وي هغى ته دميگنيشم ضرورت زيات وي .

قدرتی ذرایع

منه . انگور . انھر . الوبخاره . سنگتره . رس بھرى . كھتا بتماڭر . پالك ،

گندھک (گوگرد) مختصرفواید

گندھک بدن ته داندرونى حرارت او دچستى او طاقت پيدا��ولوتاثيرلرى . بدن نه دگنده مادى او دصفرا ايستلوكى مددکوی . دگيدى چنجى وجنى . ملىّن او مسكن اثرلرى . دوينى او جلدى نارو غيو او دماغى سترتيا دمخنيوي مرسته كونكى دي . بدن پرسوبونه كينوى رطوبات جذبوي او سوداوي امراض دفع كوي . وينه صافوي بدن پوستكى بنايسىته او شادابه ساتى . بدن كى دفاسفورس داجزا داڭرى ساتونكى دي . دغت وزن والاؤتە دگندھک لرونكى غذاگانو ضرورت زيات وي . دگندھک كمى په بدن كى دجلدي نارو غيو او زنگنونو ددر دسبب هم جوريدي شى ،

او سپنه (فولاد-Iron) مختصرفواید

او سپنه په بدن كى دوينى دتوليدولو لوئه برخه جوروی . بدن ته دحرارت ورکولوا او مقناطيسى طاقت پيدا��ولوتاثيرلرى . دوينى دسره كورياتود زيادت او دماغى چستى او پياور تيام دگاره ده . او سپنه دقوت ارادى دمضبولو . زره او خىرته دطاقت ورکولوا او مشكلات تود مقابلى صلاحىت لرى . په بدن كى داو سپنى كموالى درنگ دژروالى . بدن دخرا بولى . دخپوا لاسونو ديخوالى دعائى مودرا اخرين ديدو سبب جوريدي شى ،

قدرتی ذرایع

او سپنه د مختلفو قسم دالو . ميو و او سبز يجاتو خخه بھرمندە ده . دېير و غذاگانو اهمە ذريعە ده . په كومو غذاگانو كى چى په كافى مقداره موجوددە لکە . پالك . وربناري . كدو . گل كرم . متروپلي . سره مولى . نماڭر . سويابين . غوبنه . خىر . گردى . دھگى ژر . گازرە . منه .

کیله . استرابری . زردالو . انخر . بادام . خرما او اکثره موسمی میوی او خنوجلودانو او غیروکی موجودده ،

کلسیم (چونا) مختصرفواید

کلسیم دهه کواو غابنونودساخت دمضبو طولوا او پائیداره ساتلو او دوینی دنلونود دیوالونو دکلکوالی صلاحیت لری . قوت برداشت . بنه یاداشت . په کارکولوکی دهمت او طاقت دار مدار دکلسیمیو دکافی مقدار پوری منحصردی . کلسیم دفولا دوسره یوخای په وینه کی دسر و کوریاتو دجور ولو مددگار ثابت شویدی . ددی په موجودگی کی دهه کواو سبروناروغی بدن کی نه پاتی کیری . ماشومانوته دکلسیموزیات ضرورت وی کوم ماشومان چی زرنشی گرحدی او غابنونه ئی زرنه راخیزی نوپوهه شی چی دکلسیمومکمی موجوددی . دکلسیمومکمی دهه کو دکمزورتیا او غابنونود خرا ابوالی سبب هم جوریدی شی . دکلسیمومپه جذب لوکی ویتامینونوته هم ضرورت وی ،

قدرتی ذرایع

په کوموشیانوکی چی کلسیم په زیات مقدار سره موجوددی لکه . لبنتیات یعنی شده او دهگی نه جورشیان . چرگوده گیو سپین . ھنی سبزیجات لکه . گازره . تیپر . پالک . گل کرم . سره چور لائی . باتھوساگ . سلاط . متز . بادام . پسته . چار مغزو غیره ،

فاسفورس مختصرفواید

په تمامونمکیاتوکی دکلسیم نه بعد فاسفورس اجزا مناسب مقدار در لولد بدن ته زیات ارین دی . داعموماً کلسیم سره یوخای موجودوی . فاسفورس په هدو کواو غابنونوکی مناسب نشونما پیداکوی . او دهه کواو غابنونود ماتیدلو او رجیدلو په محفوظ ساتلوکی دکلسیم نه علاوه هم لوی کار سرته رسوی . فاسفورس دپتو او جورونو دمناسب حرکت لپاره ضروري دی . او په وینه کی اساسی او تیزابی توازن په برقرار ساتلوکی مددگار ثابت شویدی . دنشاپسته لرونکو غذا گانو دعمل تحول دپاره اهم رول لری . ددی په غیر موجودگی کی دهه کو دنرمیدو او کبریدو خطر زیات لیدل کیری ،

قدرتی ذرایع

داپه مختلف قسم غوبنوجا خاصلکر آئینه اوگردي . شُده . پنير . چرگوهگي . سويابين . ملخوزى .
چورلائى وغىره کى موجودوى ،

كاربوهائىدرىت مختصرفواید

داخوره ماده ده چى په بدن کى دحرارت توليدولومهمه برخه ده . او بدن کى توانائي او انرژي
پىداکوي گوم چى په کار او محنت كولوكى ضرورى وي ،

قدرتی ذرایع

کابوھائىدرىت چى په کوموشيانوکى کم يازيات مقداركى موجودوي لكه . انار . انناس . منه .
كيله . انحر . ليمو . گازره . خربوزه . کدو . سويابين . مسور . اور بشي . متير . پياز . تماتير . چقندى .
کوپره . جامن . آلو بخارا . شفتالو ،

پروتىن مختصرفواید

پروتىن دانسان دبادى او ساخت جورولواومضبوطولوپاره عمدە خواره دى . او دعى عضلات تو
دغېولواوپياورى كولوصلاحىت لرى . بدن کى دوينى . غوبنى او چربى دزياتوالى مهمه برخه
ده . او دبدن دھلياتو دنسونمادپاره ضرورى وي . او دھدو كوپه درست ساتلوكى مرسته كوي .
او دنار و غيود مقابلى يعنى قوت مدافعت برقرار ساتلولپاره مهم حيئيت لرى ،

قدرتی ذرایع

سبز يجات او ميووكى پروتىن ديركم ليدل كيرى . کومي غذاگانى چى بدن ته پروتىن برابروى
لkeh . لبنيات (شُده) او دھى نه جورشيان . دخارو و او مارغانو غوبنى . ماھيان . چرگوهگى .
اور بشي . آلو . سويابين . او مختلف قسم حبوبات او مختلف قسم پلي او مغزيات قابل ذكردي .
او کوموشيانوکى چى پروتىن زيات ليدل كيرى خاصلکر لكه . شُده . ماسته . شومره . پنير .
غم . چنه . متير . او ددالو اقسام . البتە غوبنى . هگى . ماھيان . مى دال سويابين او كاجوكى
پروتىن په ديرزيات مقدار سره موجودوى . ماھرين غذا په قول کوم پروتىن چى دھيowanى
غذاگانو ڭخە حاصللىرى دنباتاتى پروتىنونو په نسبت هغە غوره وي ،

فولیک اسید مختصر فواید

فولیک اسید په وینه کى د RBC آر. بى . سى دنشونما دپاره پیر ضروری دی ،

قدرتی ذرایع

داپه شنو سبز یجاتو . پنیر . آئينه او د غلوپه پوستکوکی موجوددي ،

سوپیم مختصر فواید

سوپیم دادبدن دضروری اجزا او خخه گنل کيږي . دازیاتره دسوپیم کلورائید (مالگی) په صورت کی پیداکړی کوم چې بدنه داوبوا او مالگی توازن کی پوره حصه لري ،

قدرتی ذرایع

داتقریباً زیاتره میو او سبز یجاتو کی موجودوی ،

پوتاشیم مختصر فواید

پوتاشیم داپه بدنه کی دنه دآسموٹیک توازن په برقرار ساتلوكی مددکوی ،

قدرتی ذرایع

داهم تقریباً هره یوه غذاء کی زیات موجودوی ،

تمّت بالخير

۲۷/۴/۲۰۱۹ عيسوی

مطابق

۲۱/۸/۱۴۴۰ هـ ق

۶/۲/۱۳۹۸ هـ ش



Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library