

هَدِيَّةُ الْعَطَارِ

فِي

الصِّحَّةِ وَالتَّغْذِيَةِ

وَهُ جَات، سبزيجات،

حبوبات

Ketabton.com

مؤلف : حكيم رفيع الله (عطار)

دکتاب نوم = هَدِيَّةُ العطار

مؤلف = رفيع الله (عطار)

کمپيوٽري ليکنه = رفيع الله (عطار)

دچاپ شميره =

هديه =

دچاپ کيدو حقوق محفوظ دي

دملاويدو خايونه =

د مؤلف شميره: ۰۷۸۶۲۲۲۲۱۳

سریزه

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

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

بسم الله الرحمن الرحيم

سريزه

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

دژوند اصول او غذا

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

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

آلوجه: (فارسی-اردو-هندی) آلوجه (انگریزی) Prunus Cherry .

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

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

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

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

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

کیمیایی تجزیه

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

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

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

کیمیایی تجزیه

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

کیمیائی تجزیه

ادرک .

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

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

کیمیائی تجزیہ

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

کیمیائی تجزیہ

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

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

کیمیائی تجزیہ

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

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

مالتا :

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

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

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

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

کیمیائی تجزیه

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

نارنج : (فارسی-أردو) نارنج (هندي) کرنا (انگریزی) Citrus Medica او Orang

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

غذا او صحت

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

نوالله تعالیٰ دانسان د بدن دپروورش اوصحت مندی لپاره قسماقسم نعمتونه پیدا کړيدي. اکثره خلک سابه اوسبزیجات په ادنی درجه غذاکی شماری مگر حقیقت کی دانسان دزنده گی بنیاد دروغ صحت تضمین اوتندرستی حصول دغذائی لوی ارزښت اواهمیت دمیوو اوسبزیجاتوپوری منحصر دی ځکه دنارو غیوودمخنیوی اومقابلی (قوت مدافعت) استعدادلر لویه بناء غذا ۸۰ فیصده برخه لری کوم چی قسماقسم میوي اوسبزیانی دي . چی دمختلف قسم ویتامینونو. معدنیاتو، دخوری اونشایستی وغیرو څخه بهر منداو غنی خواړه دي. نو دصحت دپرووش اودروغ صحت دبقا اوپه غذا ئی زرینواصولوباندی دنارو غیوومخنیوی کول . اوداسی غذاگانوته ترجیح ورکول کوم چی ستاسی د مزاج دموافقت . د بدن دجوړښت اوصحمندی تضمین کونکي اومدد گاروی .

گازره : (عربی) جزر (فارسی) زردک وکذر (هندي - اردو) گاجر (انگریزی) . Carrot . ماهیت : عامه مشهوره ده کوم چی په څو طریقوسره استعمالیدی شی . خام حالت کی . ترکیاری کی . دجوسر پذیریه جوس . حلوه . اچار اومربه . رنگ : ژړاوسور . ذایقه : شادابه اوخوره . مزاج : گرم اوتردر درجه ۲ . مقدار خوراک : حسب ضرورت مر به او حلوه ۹۰ گرام پوری . افعال اواستعمال : څرنګه چی په ظاهر کی گازره ارزانه او کم خرچه ده همدارنگی باطن کی زیاته ګتوره ده اعلی قسم غذائیت لری . اعضاء رئیسه ته د طاقت ورکولو او خوشحاله ساتلو دپاره بهترین خواړه دي . دزړه ټکان . دوینی خرابی . دبلغموزیادت . سوزاک . دگردواومثانی دکانو او ژیری دلری کولو لپاره بهترین علاج دی . دگازری استعمال سره دزړه زیات ټکان اودوینی ټینګوالی کمیری . دا عصابو او هډوکونه علاوه دسترګو د تقویت لپاره نهایت مؤثره ثابته شویده . شبکوری اوسترګو کمزوری لری کولو لپاره فایده منده ده . ادرار اوستونکی اوقبضیت ماتوتکی ده . دوینی دزیاتوالی اومعدی ته د طاقت ورکولو لپاره ښه اثر لرونکی ده . دگازری حلوه اومربه لذیذه اومقوی ده بدن غښتلی کوی . دملا کمزوری اودرد . د گردو کمزوری . سرعت انزال اومردانه کمزوری لری کولو لپاره ګتور خواړه دي . دگازری تخم اعصابو طاقت ته سودمنندی . رنومتیازواو حیض جاری کولو دپاره علاجاً مستعملیری . بد اثرات : اگر چی

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

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

کیمپائی تجزیه

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

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

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

جاری کوی . منقطع داخلطو غلیظوده . وینه اوخگر دفا سده مادوو خخه پاکوی . بلغمی نارو غیو کی . فالج . لقوه . توخی . ساه بندی . دھوکودرد او کولمو کمزوری کی دھوگی استعمال گتور دی . مردانه طاقت اودوینی سره اوسپین کوریات زیاتوی . سترگوتہ طاقت ورکوی . وینه نری کوی اودلور فشارپه کمیدوکی مرسته کوی . بد اثرات : دگرم مزاج والاؤلپاره مضره ده . اودزیات استعمال ئی دزیره درخیدو اوسردچکر دپیدا کیدو سبب هم جوړیدی شی . او حامله زنانه ئی هم په اختیاط سره استعمالولی شی . مصلح : باداموتیل . وچه دهنیا . مالگه .

تمائر : (فارسی) بانجان رومی (پینتو) سره رومیان (انگریزی) . Tomato ماهیت : مشهوره ترکاری ده چی پخولوکی اوبغیر دپخولونه ډیر استعمالیری . دپخکری یوه اهمه برخه ده کوم چی دکتغ یعنی پخکری دخوند . ذایقی اورنگ جوړولوکی ددی نه کوم بل بهترین شی نه لیدل کیږی . رنگ : پوخ سور او خام شین . مزاج : گرم او یخ کی معتدل . او خشک . دخنوپه نزدگرم اوتر . افعال او استعمال : تمائر دصحت قائمولو غذاگانوکی سرتاج حیثیت لری . کمزوری اوسستی لری کوی . تمائر اشتها پیداکونکی . خواړه هضمونکی اوقبض ماتونکی غذا ده . دی کی ملک اسید . سترک اسید او فاسفورس دری تیزابی مادی موجوددی کوم چی دتولوسبزیانونه په تمائرکی زیات مقدار کی دی . تیزابی ماده کنترولوی . معده او کولمی صافوی جراثیم و جنی صافه او عمده وینه پیدا کوی . تمائر دځگر . معدی اوزنگونو دناروغی دپاره مفید اثر لری . بدن دجراثیمونه محفوظ ساتی . دجسمانی نظام نه فاسده اوردی مادی خارجوی . شوگر او کمخونی کی ددی خوړل سودمنددی . دگردو ډیر سوب . ژیری . کمخونی . شوگر اوزیات وزن ناروغانو ته دیو سور غټ تمائر سهار په نهاره خوړل ډیر گتور تمامیری . دتمائر استعمال خصکر ماشومانو ته ډیر فایده مند بلکی نعمت دی . تمائر متیازوکی دشکر راتل کنترولوی . دزنانو شده زیاتوی . دکساخ (رکتس) ناروغی کی کوم چی کم عمر ماشومانو ته لاسونو او خپوکی کوروالی پیدا کیږی دهغی لپاره گتور علاج دی . بد اثرات : چونکی دی کی تریوالی دی دنزله زکام او توخی وغیره کی ددی استعمال اختیاط سره پکار دی . او گردو او مثنی کانیولرونکو اشخاصو لپاره غوره داده چی بغیر دپوستکی خخه ئی استعمال کړی .

کیمیائی تجزیہ

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

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

کیمیائی تجزیہ

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

کریلا : (عربی) قناء الحمار (فارسی-اردو-هندي) کریلا (انگریزی) Bitter Gourd .

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

او استعمال : دهاضمی نظام جوړوی. داورامو اوبادو دتحلیلولو صلاحیت لری . حُگر. معدی او کولموته قوت وربینی . بلغموکی کموالی راولی . رنی بولی جاری کوی . دبندهیض خلاصولوکی کومک کوی . مردانه صحت ته فایده منددي . دمعدی کمزوری . دگیدی پرسوب اودرد. مرور. اسهال اوبدهضمی کی زیره زیاته استعمالولی شی . دیخ اوترمزاج اشخاصوته موافق ده . بداثرات : دمدوامت استعمال سره ئی بدن کی گرمی او خواروالی پیدا کیری . او کیدی شی زیات استعمال ئی دسرو دنقصان سبب هم جوړشی . مصلح : کتیرا . ترش او یخ شیان . مجربات : نسخه . ددهضمی . هاضمی دکمزورتیا . قی اوزیره راجکیدل . دگیدی پرسوب اودرد . سردرد اوناارامی ته مفید علاج دی . نسخه . زیره سیاه . نمک سیاه . نمک سیندها هریو ۲۰ گرام . فلفل سیاه . دهنیا . عاقرقرا . پوست بیخ چترا . هریو ۱۰ گرام . زنجبیل . مگان . قرنفل . دارچینی . هریو ۵ گرام . زیره سفید ۳۰ گرام بریان (نینی کړی شوي) اناردانه ۱۵۰ گرام . دجوړیدو طریقه ټوله دوائی بغیر داناردانی نه میده کیری او اناردانه به دشپی لخوا اوبوکی لامده کړی شی اوسهاردهغی داوبو باسلوسره اودنخودوپه اندازه گولی جوړیږی . مقدار خوراک . صبا او بیگایو یادوه گولی دتازه اوبوسره خوړل کیری .

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

أردو) سرسون (انگریزی) Indian Mustard Rape

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

کیمیائی تجزیہ

مزید تحقیقات : دی کی کاربوہائیڈریٹ اوئی ویٹامینات پہ کافی مقدار سره موجوددی او معدنی ماده لکه . سلفر او فاسفورس هم لری .

صحت لپاره سبزی خومره ضروری ده

عام طور سره خلک شنه سبزی دغذایه طور سره استعمالوی . سبزیجات دقدرتی ویٹامیناتو . معدنیاتو اونمکیاتو خرا نه ده . شنوترکاریوکی چونکی نمکیات زیات وی ددی وجی نه ددی استعمال دتگر . گردو او مثنای دکانو او داوردی مودی قبضیت لپاره مفید تمامیدی شی . سبزیجات عام طور سره زرهضمیدونکی . قبض ماتونکی او دمعدی نه فضلات ویستونکی اثر لری . کولمی صافوی او طاقت ور کوی . دسبزیجاتونمکیات وینه صافه او معتدله ساتی . او ددی استعمال سره انسان دپوستکی او دوینی ناروغیونه محفوظ پاتی کیدی شی . آلو . کچالو . تیپر . گازره . چغندر و غیره کی دخوری اونشایستی مقدار زیات وی . همدارنگی مولی . تماتر . گل کرم . پالک . ملخوزی . تیندی . کدو . مٹر او داسی نور داتول مفید او صحت بینونکی سبزیانی دی . عاموسبزیجاتوکی نائتروجنی عناصر کم مقدار او ویٹامینات . نمکیات زیات مقدار سره موجوددی . ددی وجی دسبزیجاتو استعمال صحت ته نهایت گتور ثابتیدی شی . نوپه خورلوکی ورته ترجیح او پاملرنه ډیره ضروری ده . سبزیجات عام طور زیاتره خلک په زیاتو غوروکی بنه سره کری پخوی نوداسی یخکری هضمیدوکی سخت او ثقیل اثر پیدا کوی او ویٹامین ئی ضایع شی یاسبزی یوئل او بوکی وجوشوی او هغه اوبه ورنه لری کری اوبیائی په غوروکی تبی کوی داوبولری کیدوسره دغذائیت اثر هم کمیدی شی . دسبزیجاتو غوره پخول همیشه په مناسبو اوبو او معمولی غورو او په نرم اور پخول پکاروی اودتور مرچ . توره زیره . ادراک او هوگی نه جوړه شوی مصالحه دسبزیجاتو اثر نور هم بنه کولی شی . او خاصکر دخنوسبزیانو خام خورل ډیر غوره وی . لکه گازره . مولی . تیپر . تماتر . بادرنگ . سلاد . کاهو . گل کرم . چقدر . گندنا . شنه دهنیا . پیاز او داسی نور . فقط عطار :

دصحت لپاره څو اصول

- 1 - بدن روغ اوصحتمندي پاتی کيدولپاره دصحيحی . متوازی اوپاکي غذا خورل پکاردي .
- 2 - بدن ته دتازه اوصافی هو او دلمر درنانه فايده اخيستل پکاردي .
- 3 - اورده اورده ساه اخيستل . سبروته دتازه هو ارسولو کوشش کول پکاردي .
- 4 - بدن ته دمناسب ورزش او مناسب آرام ورکول پکاردي .
- 5 - بدن دجراثيمولگيدونه دبچ ساتلو تدبير کول پکاردي .
- 6 - د بدن څخه د فاسده مادو خارجولو خاص خيال کول پکاردي .
- 7 - بدن د سختی يخني او گرمي نه دمحفوظ ساتلو بندوبست کول پکاردي .
- 8 - په ازاده هواکی دويده کيدو کوشش کول پکاردي .
- 9 - په پاک او وينخل شوو لاسونو خوراک کول پکاردي .
- 10 - د شپي خوراک نه بعد لږ ګرځيدل او څه اندازه وينس پاتی کيدل پکاردي
- 11 - په قراره قراره خورل او خواړه په غابنونوکی بڼه میده کول او خوراک کی خوله پيره نه وازول پکاردي .
- 12 - دزيات خوراک کولو او بازاری ګنده خوراګونو خورلوکی اختياط او ځان ساتل پکاردي .
- 13 - د خوراک په منځ منځ کی زياتی اوبه او مایعات نه ځکل . بلکی اوبه د خوراک نه مخکی يادير ځنډنه بعد خاصکر سهار په نهاره زيات مقدار کی ځکل پکاردي .
- 14 - زياته غصه او قهر . پريشانی . فکرونو او سوچونو کولونه اعتزال کول پکاردي .
- 15 - روزانه ياد معمول برابر غسل کول . بدن او جامي . کور او ماحول پاک ساتل پکاردي
- 16 - په خبرو . ناسته او په تلور اتلوکی بدن او ګردن سم سيدهاکول پکاردي
- 17 - قبض ته خيال کول ليکن خامحاجلاب نه اخيستل پکاردي .

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

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

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

دودی بهتره وی زرهضمیری اوملین تاثیر لری . فطیره . خامه اوسوزیدلی دودی صحت ته مضره وی .

کیمیائی تجزیه

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

جوار: (فارسی) جوار- ذره- فوره (هندي) خندروس (سندهی) جوتر(انگریزی) Jowars/Maize . مشهوره غله ده . رنگ : سپین ژربخن یاسوربخن . ذایقه پیکه . مزاج : معتدل او خشک درجه ۲ . مقدار خوراک : دهضم په اندازه . افعال او استعمال : دجوار و دودی (سوکرک ، جوار) دغنمود دودی نه سپک دی په گیډه ډیر بوج اودرون دوالی نه پیدا کوی . دمختلفو غذاگانو خورلوسره بدن ته طاقت ورکوی . دهر قسم سبزیجاتوسره خاصکر وچوسابو اوقرتوسره خورل ئی ډیر شهرت اوخوندلری . دژمی موسم کی زیات استعمالیږی . وزن کمولوکی گومک کوی . دبادی بواسیرونارغانوته دسوکرک خورل فایده مند دي . دجواروتیل ډیر مشهور دي چی صحت لپاره دبازاری غورونه ډیر گتور دي خاصکر دشوگر اوکولیسټرولو ناروغانوته دجواروتیل مفید دي اوسوکرک هم . بد اثرات : البته دسوکرک زیات استعمال سره کله کله دمعدی دگیس اوقبض لرونکوناروغانولپاره دمعدی دسوزیدوسبب جوړیدی شی .

کیمیائی تجزیه

دزیاتی روغنی مادی په لرلوسره نائتروجنی ماده اونشایسته هم لری .

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

کیمیائی تجزیه

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

ویتامین A و D اوتھیامین ڊیرکم مقدار کی لری . یادونه : دماشین پذیریعہ دوریجوئی موادو ویتامین ضایع کیری البتہ ڊپائکووریجی بہتری وی .

لوبیا : (عربی) فریقا (فارسی-اردو-ہندی) لوبیا (پنجابی) اردان (پینتو) لوبیا اوخنو علاقو کی ورته گُرخی ہم وائی . (انگریزی) Kidney Beans . رنگ : مختلف قسم . ذایقہ : پیکہ . مزاج : گرم درجہ . ۱. تر درجہ . ۲. دُخوپہ نزدگرم اوخشک سرہ درطوبت فضلیہ . مقدار خوراک : دسالن پہ صورت کی ۴تولی (۲۸) گرام پوری . افعال او استعمال : لوبیابدن تہ مضبوطوالی اوقوت ورکوی . مادہ منویہ کی ڊیروالی اوتینگوالی پیداکوی . دزنانوپہ سینوکی شدہ زیاتوی . درنومتیازوادرار پیداکوی . زنانو دمیاشتنی عادت پہ راخلاصیدوکی کومگ کوی . دملادرد او مضبوطوالی تہ دلوبیاخورل مفیددی . دلوبیانرم نازک اوشنہ پلی د ترکاری پہ صورت کی ہم استعمالیری کوم چی د بدن ڊپرورش لپارہ زیات اهمیت لری . البتہ دزیاتوپروتینو . مختلفوویتامینونو . معدنی اجزاؤ اونشایستی نہ بہرمنده سبزی دہ . ماہرین طب لیکي چی دغوبنونه لوبیاکی پروتین زیات دی . بداثرات : البتہ ہضمیدوکی سخت دی زیات خورل ئی دبدہضمی اوگیس سبب جوړیدی شی .

چنہ : (عربی) حمص (فارسی) شورنخود (ہندی-اردو) چنّا (پنجابی) چھولی (انگریزی) Gram . رنگ : ژریاسپین بخن اوسوربخن . ذایقہ : پیکہ . مزاج : گرم اوخشک تازہ گرم او تر درجہ . ۱. افعال او استعمال : چنہ دغذائیت پہ اعتبار سرہ تولودالوکی ہنکارہ اهمیت لری . دتول بدن خاصکر دمل او معدی طاقت زیاتوی . زرہضمیونکی . اشتہاء پیداکونکی اووینہ صافونکی غذادہ . مادہ تولید او جنسی قوت اضافہ کوی . مدّر اثر لری اودمتیازو او حیض رکاوٹ لری کوی . ددی بنوروا نزلہ زکام . حُکر . توری . گردو . جریان او اختلام پہ ناروغیوکی گتورہ تمامیدی شی . بداثرات : دزیات استعمال سرہ دبدہضمی . گیدی ڊپرسوب او مثنائی دکانو احتمالی سبب ہم جوړیدی شی او ثقیلہ ہم دہ . مصلح : گلقد . خشخاش . شبت . زیرہ سیاہ .

کیمیائی تجزیہ

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

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

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

کیمیائی تجزیہ

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

کیمیائی تجزیہ

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

غذائي توازن برابرساتل پکار دي

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

کیمیایی تجزیه

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

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

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

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

کیمیای تجزیه

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

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

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

كيمياى تجزيه

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

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

كيمياى تجزيه

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

کیمیائی تجزیه

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

دزیره صحت مند ساتلو دپاره مفیدی مشوری

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

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

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

0 دکوموشدو او ماستونه چی پیروی لری کری شوی وی هغه شده او ماسته استعمالول .

0 صبائی په نهاره یوگیلاس اوبوکی شهدا ولیمو استعمالول . یادآنا ریادمنی رُب یوه قاشقه په نهاره یوگیلاس تازه اوبوکی خکل او یادخنو میوو اوبه یاجوس خکل .

0 دپانو ووالاسبزی استعمالول . چای . قهوه . کولامشروبات . سگریٲ . شراب او وغیره نشائی شیانونه حتی الوسع پر هیزکول ،

ایاتاسی ته پنخه قسمه سپین زهر ونه بنایم

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

چای : (عربی) شای (فارسی) چای خطائی (هندي-اردو-پښتو) چای (انگریزی) Tea

ماهیت : مشهورشی دی کوم چی دیوبوتی پانوخته لاس ته راخی چی هندوستان . آسام . نیپال اودکن کی زیات پیداگیری . علاوه ددی نه چین، خطا، تبت او یورپ کی هم پیداگیری . رنگ : عام طور سره ډیر قسمونه لری لیکن درنگ په لحاظ سره دوه قسمه شین اوتوروی . ذایقه : ترخه . . مزاج : گرم او خشک درجه ۲ . مقدار خوراک : مطبوخاً ۳ گرام . افعال او استعمال : بدن نرمونکی او خوله راوستونکی او اعصابوته د حرکت ورکولوتاثیر لری . په غم او غصه کی د تخفیف راوستلو اثر لری . د خکلونه بعد بدن کی د چستی او کارکولو استعداد پیدا کوی . لیکن خوب تختوی . ډیری گرمی او گرم خوراک دوجی تنده یادگیډی د دروندوالی اوسترتیا دوجی تندی ته تسکین ورکوی . د غورجن خوراک او ډیر خوراک نه بعد اودزیات وزن والا وډپاره دچای خکل مفیددی او د کینسر دخنو اقسامو دمخنیوی احتمالی سبب هم جوړیدی

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

کیمیائی تجزیه

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

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

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

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

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

میینی غوبنه (عربی) لحمُ الجاموش (فارسی) گوشت گاؤمیش (هندی-آردو) گوشت بهینس (انگریزی) Buffaloes Meat . مزاج : گرم او خشک درجه ۱ . افعال او استعمال : ددی خوړلو سره بدن مضبوطیږی . دمحننت کشو او مشقت کونکو اشخاصو دپاره گتوره غذاء ده .

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

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

دغوبنو استعمال

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

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

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

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

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

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

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

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

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

غیر متوازن خواړه صحت ته حنی ستونزی رامنخ ته کولی شی

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

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

دویتامین A مختصر فواید

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

قدرتی ذرایع

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

ژررنګي غذاګاني مثلاً: گازره . ژرمغزووالاخوړکدو. ژرتیپر. ژرزدآلو. انګور اومکئ وغیره اوددی نه علاوه زیاتره شنوپانوسبزیجاتو اونباتی خوړوکی هم دویتامین اے شتون وجودلری ،

دویتامین B مختصر فواید

ویتامین B . ویتامین بی دصحت اوتندرستی سره پیرتعلق لرونکی دي . د بدن دا عصابونروسس سستم . زړه اودماغ دپیاوړه کولولپاره ویتامین بی دیره ضروری جزوده . د بدن غړي مضبوطوی . اود بدن دنشونمادپاره بهترین اوغوره ثابت شويدي . په مخ کی دتراوتازگی . حوانبنت . دپوستکی دغوړوالی اونرموالی باعث جوړیدی شی . دهاضمی دقوت په جوړبنت اواشتهاء پیداکیدوکی ښه اثرلری . په غذاګانوکی دویتامین بی نشتوالی یا کمبود زړه اوعصاب پیرمتاثره کولی شی ،

قدرتی ذرایع

: دویتامین B دحصول دپاره غذاګانوکی ټولونه زیات مقدار غنمو . اوربشو او غیرماشین شوی وریجی اودالواقسامو اونورو غلودانوکی موجودیت لری . ددی نه علاوه سبزیجات . میوه جات . لبنیات یعنی شده اودهغی نه جوړشوي خواړه . غوښي . حکر . هگی . بادام اوپسته وغیروکی موجوددي خصوصاً دهگی ژردویتامین بی محزن دی ،

دویتامین C مختصر فواید

ویتامین C : دطبی نقطی نظره غذاګانوکی موجوده ویتامین سی دسترگو . غابنونو اوداوریود مرضونوحفاظت کونکی خواړه دي . دغابنونووریودتندرستی تضمین کونکی دي . بدن کی دقوت مدافعت دپیداکیدواثرلری . ددهوکودمضطبوطوالی اونشونمامعاون اودنظرمحافظ دي . دپوستکی دناروغیو اودوینی دخرابوالی وغیرودمخنیوی لپاره مثبت ثابت شويدي . نزله اوزکام کی مؤثرول لری . دوینی دکمبوداوهیموگلوبین دپیداوارمددکونکی دي . په غذاګانوکی دویتامین سی نشتوالی یا کمبنت دپیروناروغیوداخته کیدوسبب جوړیدی شی ،

قدرتی ذرائع

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

دویتامین D مختصر فواید

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

قدرتی ذرائع

انسان دویتامین بی دحاصلولولپاره صرف غذاگانوپوری منحصرنه دی . حُکه دا ویتامین دانسان بدن دلمردورانگونه هم اخیستلی اوپوره کولی شی . لمردانسان بدن ته دلگیدونه بعدکیمیائی عمل سره په ویتامین بی باندی تبدیلیری . اوهم غذاگانوکی زیاتره داویتامین دغورجنوشیانونه لاس ته راحی لکه دماهی تیل . نباتاتی غوری . کوچ . پیروی . شده اودهگی ژر اوداسی نور ،

دویتامین E مختصر فواید

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

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

قدرتی ذرایع

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

ویتامین K مختصر فواید

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

دکلورین مختصر فواید

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

قدرتی ذرایع

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

میگنیشم مختصر فواید

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

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

قدرتی ذرایع

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

گندهک (گوگرد) مختصر فواید

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

اوسپنه (فولاد-Iron) مختصر فواید

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

قدرتی ذرایع

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

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

کلسیم (چونا) مختصر فواید

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

قدرتی ذرایع

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

فاسفورس مختصر فواید

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

قدرتي ذرايع

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

ڪاربو هائيدريت مختصر فوايد

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

قدرتي ذرايع

ڪاربو هائيدريت چي په کوموشيانو کي ڪم يازيات مقدار کي موجودوي لکه . انار . انناس . منه . ڪيله . انحر . ليمو . گازره . خربوزه . کدو . سويابين . مسور . اوربشي . مٽر . پياز . تماٽر . چقدر . ڪوپره . جامن . آلبخارا . شفتالو ،

پروتين مختصر فوايد

پروتين دانسان دباڻي اوساخت جوڙولو اومضبوطولو دپاره عمدہ خواڙه دي . اودعضلاتو دغٽولو اوپياوري کولو صلاحيت لري . بدن کي دويني . غوڻي اوچربي دزياتوالي مهمه برخه ده . اودبدن دحلياتو دنشونما دپاره ضروري وي . اودهڏوڪوپه درست ساتلوکي مرسته کوي . اودنارو غيو دمقابلي يعني قوت مدافعت برقرار ساتلو لپاره مهم حيثيت لري ،

قدرتي ذرايع

سبزيجاتو اوميووکي پروتين ڊير ڪم ليدل ڪيري . کومي غذاگاني چي بدن ته پروتين برابر وي لکه . لبنيات (شُده) اودهغي نه جوڙ شيان . دڄارو اوماڙانو غوڻي . ماهيان . چرگوهگي . اوربشي . آلو . سويابين . اومختلف قسم حبوبات اومختلف قسم پلي اومغزيات قابل ذڪر دي . اوکوموشيانو کي چي پروتين زيات ليدل ڪيري خاصڪر لکه . شُده . ماسته . شومره . پنير . غنم . چنه . مٽر . اوددالو اقسام . البته غوڻي . هگي . ماهيان . مي دال سويابين اوڪاجوڪي پروتين په ڊير زيات مقدار سره موجودي . ماهرين غذا په قول کوم پروتين چي دحيواني غذاگانو ڇه حاصليري دنباتاتي پروتينونوپه نسبت هغه غوره وي ،

فولیک اسید مختصر فواید

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

قدرتي ذرايع

دایه شنوسبزيجاتو. پنیر. آئینه اودغلوپه پوستکوکی موجوددي ،

سوډیم مختصر فواید

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

قدرتي ذرايع

داتقریباً زیاتره میوو اوسبزيجاتوکی موجودوی ،

پوتاشیم مختصر فواید

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

قدرتي ذرايع

داهم تقریباً په هره یوه غذاء کی زیات موجودوی ،

تمت بالخیر

۲۷/۴/۲۰۱۹ عیسوی

مطابق

۲۱/۸/۱۴۴۰ ه ق

۶/۲/۱۳۹۸ ه ش



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