

هَدِيَّةُ الْعَطَارِ

فِي

الصِّحَّةِ وَالتَّغْذِيَةِ

وَهُ جَات، سبزيجات،

حبوبات

Ketabton.com

مؤلف : حكيم رفيع الله (عطار)

دکتاب نوم = هَذِيَةُ العطار

مؤلف = رفيع الله (عطار)

کمپيوټري ليکنه = رفيع الله (عطار)

دچاپ شميره =

هَديه =

دچاپ کيدو حقوق محفوظ دي

دملاویدو ځایونه =

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 ، چورلانی
- 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 پکاردي
- ۴۷- سویابین ، موم پلی

۴۸- توت شیرین ، انحر

۲۴- توری ، تهنیدی ، 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- دزہ صحتمندساتلولپارہ 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 دی اوای

۶۹- ویتامین کے ، کلورین ، میگنیشم

۷۰- گندھک ، اوسپنہ

۷۱- کلسیم ، فاسفورس

۷۲- کابوہائیڈریت ، پروتین

بسم الله الرحمن الرحيم

سريزه

زما دارزو او تمناوه چي داسي يو مختصر کتاب وليکم چي پښتون غيړتي قوم دالهي قدرت د نعمتونو په طبي لحاظ سره خبر کړم چي مونږ باندې پراخه او پريمانه کړيدي. چي هغه دمخلفو قسمونو ميوه جاتو. سبزيجاتو. حبوباتو. لبنیاتو او لحمیاتو لنډه غونډي مجموعه او ذخيره ده. هر څوک کولی شي چي ددغي قيمتي کتاب څخه پوره استفاده اوگټه واخلي. او دخپل خوراکي شيانو د غذائي ارزښت. اهميت او فوايدونه بهر مندشي او روزمره خواړه دخپل صحت د بقا او د تندرستي حصول د غذائي فوايدو لاندې ترسره کړي کوم چي پدغه کتاب کي ذکر شوو شيانو مختصره پيژندنه او تعريف شوي دي. او د هريوشي فوايد او 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 اوزيارايستلي دي او دادکوم کتاب تشریح او ژباړنه نده البته ددي کتاب د تائيد لپاره مي دمخترمو مصنفي نو استاذانو کرامو کتابونه په غور سره کتلي دي لکه. د حکيم مظفر حسين اعوان. حکيم کبير الدين. حکيم اوډاکټر هري 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 عطارليکنه:

د ژوند 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 عزتمندۍ لقب ئي ورکړي دي او د دواړو جهانو نوبه ترين اولذيذ نعمتونه ئي ددغي انسان لپاره مهيا او پيدا کړيدي او د ترقي. کاميابۍ او مرادته درسيډولاري ئي ورته بنودلي دي. همدغه انسان دي چي دالله تعالى درضا کولو په بدل کي دجنت د ټولو بھترینو او غوره نعمتونو اُميد ساتي خود دنيا نعمتونه ئي ورته بغير دکوم بدل نه پراخه کړيدي. خوانسان ئي پدي مکف گرځولي چي خپل ځان داخلاقي. دماغي او جسماني گناهونو نه بچ وساتي. لکه څنگه

چی جسمانی گناهونوکی بدن ته دنه پاملرنی او هغی ته دپوره اوصحیح غذاگانوداهمیت دمسللی نه لاعلمی اوبی پروائی هم یوه گناه ده . همدارنگی دانسان عجیب او غریب بدن دترقی . غتوالی . روغ اوتندرسته صحت دپیرحد پوری ددرست خوراک او خکاک پوری منحصر دی اودادزنده گی اصول اوقانون هم دی . نولکه څنگه چی دانسان ټول بدن دیوماشین حیثیت لری اود بدن هره عضوه ئی د ماشین دپرزوپه شانتي کارکردگی کوی . نوالله تعالی پخپل قدرت کامله سره دانسان هره عضوه او پرزه پخپل مناسب کارکی لگولی ده اودانسان د بدن ټوله پهانچه ئی داعضاء هاضمی پوری تړلی ده . ددی نه مراددادی چی انسان کوم قسم غذائیت لرونکی خواړه خوری نو هغه داعضاء هضم په مرسته د بدن جزو جوړیږی دکوم په وجی سره چی دغذائی عناصر د کمۍ یا غیر موجودگی دوجی دانسان بدن دپیر و ناروغیو مرکز جوړیږی شی . ځکه غذا او غذائیت دواړه لازم اوملزوم 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 : خوږه خوشبویه : خام تریو : مزاج : پوخ گرم اوتر درجه ۲ خام یخ او خشک درجه ۱ : مقدار خوراک بقدر هضم : افعال او استعمال : پوخ آم د ادخو و ټامینونو ذخیره ده غذائیت بینونکی اومقوی میوه ده . زړه . دماغ او څگرته طاقت ورکوی . وینه پیدا کوی . وجود تیاروی کوم چی دوزن زیاتوالی کی خاص اهمیت لری . کولمو . گردو او مټانی ته تقویت ورکوی . دماغی او جسمانی کمزوی لری کوی . اود بدن رنگ صافوی . د هډوکو د مغزو او د ماده منویه پیدا کیدو او ټینګیدو صلاحیت لری . اعصابی نظام درستوی . بادویستونکی اومعمولی قبضیت ماتونکی دي . ددوه دری میاشتي د آم یادهغی جوس یا شربت متواتر استعمال سره جنسی قوت حاصلیدی شی . تازه او خوړآم حامله زنانولپاره سودمندی ددی خوړلو سره تندرست او طاقور ماشوم پیدا کیری اوتی خوړ ماشوم ته دمور شده زیاتوی قلمی آم څه اندازه ثقیل او هضمیدوکی لږ سخت وی . پاخه اوبی ریشی آم بهتروی . که آم دخوړلو لپاره یخ کړی شی خوند ئی زیاتیری اودگر موالی

اثری کمیزی . اوکه ورپسی شده وځکل شی نوفایده ئی نوره هم زیاتیدی شی . خام آم ویتامین سی زیاته لری ددی وجی نه صفر او ی نارو غیوکی مفیدی خاص طور یرقان (زیری) لپاره بیحده مؤثر ثابت شوی دی . بد اثرات : خام او ترش آم د غابونو او بلغمود خرابیدو او 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 . تارترک اسید . او کم مقدار گیلک اسید او پروتین موجود دی .

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

ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ : پوخ تور او سور بخن خام شین . ذایقه : پوخ خوړخوندور . خام ترش بخن . مزاج : پوخ گرم او تر درجه ۱ . میخوش تقریباً معتدل . ترش یخ او خشک . افعال او استعمال : زړه او ځگر ته طاقت ورکوی . سینی او طبیت کی نرموالی راوولی . 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 زړه راجکیدل او تندی ته تسکین ورکوی . تشو متیازو او د حیض چاری کولو صلاحیت لری . د گرمی دوجی څخه د سینی او مری نارو غیوکی ددی استعمال سودمند تمامیدی شی . آلبالو د مناسبی بدرقی سره د گردو او مثنی دکانو ایستلوکی ډیر مفید تمامیری .

آلوچه : (فارسی-اردو-هندي) آلوچه (انگریزی) Prunus Cherry.

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

خوړل ئی دبد هضمی . دمعدی اود زنانود سینودسوزش باعث جوړیدی شی . اوتروه آلوچه بلغم خرابولی شی .

آلوبخارا : (عربی) اجاص (فارسی) آلو بخارا (هندي - اردو) آلوبخارا (انگریزی) Prunes . ماهیت : مشهوره عامه میوه ده کوم چی دوه قسمه وی یوی ته بوستانی اوبلی ته کوهی ویل کیږی . تازه اووچ دواړه حالتوکی استعمالیدی شی . رنگ : سورتور بخن یاژر . ذایقه : خوړه 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 اطباؤد آلوبخاری دزیات استعمال هدایت کړی دی . افعال او استعمال : دگرم مزاج والاؤلپاره ډیره موافقه میوه ده . دوینی دجوش اوصفرادخارجولولپاره ډیره گټوره ده . حُکرته طاقت ورکوی صافه وینه پیداکوی . دزړه حرارت اوجوش ته تسکین ورکوی . گرمی موسم کی دآلوبخاری استعمال دتندی شدت کموی . اود دماغ خخه خشکی لری کوی طبیعت ته خوشحالی وربښی . قی . زړه بدبد کیدل . ژیری . دخپودسوزیدواوصفراوی تبوکی ددی استعمال ډیر مفید تمامیږی . دوینی دلور فشار دناروغانودوینی جوش کموی اوفشارئی ټیټوی . دشوگر ناروغانو ته تروه آلوبخارا ډیره مفیده ده . مدّرراوملین اثر لری . بداثرات : اگرچی دآلوبخاری زیات استعمال سره معدی اودماغ ته نقصان رسیږی البته علاجاً دمعدی اودماغ ناروغیوکی ددی استعمال مفیددی . دتی بی . ساه بندی اوتوخی ناروغانوته ددی استعمال نه دی پکار . دآلوبخاری پسی فوراًشده خکل سخت منع دي اوورپسی ماسته یاکوم شربت خکل هم ښه ندي . تازه آلوبخارازیات خوړل معده سستوی اوگیس پیداکوی . زچه زنانودپاره اوماهواری په ورخوکی ددی خوړل هم ښه ندي . مصلح : گلقد . غُنا ب . مصطکی .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دویتامین C په زیات مقدار لرلوسره لحمیات . مغزیات . خوړه هم لری . همدارنگی معدنی اجزا لکه . کلسیم اوفاسفورس وغیره هم په کافی مقدار سره موجود دي .

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

ماهیت : مشهوره خوندوره میوه . رنگ : پاخه انگور ژړتور اوسره بخن . خام . شنه . ذایقه : خوره لذیذه . خام . ترش . مزاج : پاخه . گرم اوتر . درجه ۱ . خام . یخ او خشک . درجه ۱ . مقدار خوراک : دهضم په اندازه . افعال او استعمال : انگوردغذائیت په اعتبار سره مشهوره اوبی حده مفیده میوه ده . اعضاء رئیسه ته طاقت وربښی . بدن تیاروی . عام جسمانی کمزوری لری کوی . صافه اوصالحه وینه پیدا کوی . تندی ته تسکین ورکوی . دځگر ناروغیولپاره خاص اهمیت لری . دجانډس (ژیړی) اوځگرپرسوب لپاره سودمنددي . سږو . معدی اوکولمودطاقت لپاره گټور شمارل کیږی . سپر مودحجراتو کمزورتیا لری کوی . سوداوي او احتراقي مواد دفع کوی . ادرار راوستونکي دي . دمتيازودلاری 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 رامنځ ته کړی . او خام حالت کی خوړل یی قابض اثر لری . مصلح : تخم کرفس . بادیان .

کیمیائی تجزیه

دانترنیشنل یونټ ویتامین A په لرلوسره ویتامین C او گلوکوزپه کافی مقدار سره او B2.B1 . اوکابوهائیتیریت همدارنگی معدني اجزا لکه . اوسپنه . سوډیم کلورائیډ (مالکه) . پوتا شیم کلورائیډ . پوتاشیم سلفیټ . میگنیشم وغیره موجودیدوسره سره تیزابی ماده (اسید) په کافی مقدار سره اوکمه اندازه پروتین هم شتون لری .

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

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

(پښتو) خواره انار . (انگریزی) pome granate sweet . ماهیت : بهترین قسم انار بیدانه دی کوم چی نرم هډوکی لری . دپوستکی رنگ : سور او گلابی . دانه سپینه سره او گلابی . ذایقه : خوره . مزاج : یخ او تر درجه . ۱ بعضی معتدل . افعال او استعمال : اعضاء رئیس (زړه . دماغ . خگر) ته طاقت ورکوی . تازه او غوره وینه پیدا کوی . دمخ رونق بنایسته کوی . ذهني او جسماني قوت کی زیادت راولی . دسرو طاقت او توخی ته مفید دي . انار گرم مزاج والاؤلپاره عمده غذاده . تندي او گرمی ته تسکین ورکوی . دسپرم حجرات پیاوړی کوی . تبو او دستونولپاره گټور دي . دتشو بولو ادرار راولی . رطوبت زیات او غذائیت کم لری . دانارو اوبه بدن کی پیدا شوی کمزوری رفع وی . اوکه په نرم اورکی پاخه کړی شی بلغموکی نرموالی پیدا کوی . بد اثرات : دپیر خوراک سره کیدی شی چی په گیده کی پرسوب پیدا کړی .

انار ترش : (عربی) رمان حامص (فارسی) انار ترش (هندی . اردو) انار کهتا (پښتو) تروه انار . (انگریزی) pomegrnte sour رنگ : سور او سپین . ذایقه : تروه . مزاج : یخ او تر درجه ۲ . افعال او استعمال : زړه او خگر ته طاقت ورکوی . دصفرادغلبی او دویني جوش ته تسکین ورکوی . دمعدی او خگر گرمی لری کوی . دسینی سوزش رفع کوی . صفر اخرجوی . اشتها پیدا کوی . زړه راجیگیدل اوقی منع کوی . دگرمی په موسم کی دسرچکر . ژیری او خاربش لری کولو ته گټور دي . دتريو انار اوبه شکل دگیدی چنجی خارجوی . ددی گلان باریک میده او اوبطور منجن استعمالو لوسره غابونه او اوری مضبوطیری اورجیدل یی ختموی . بد اثرات : البته پیر خورل یی ستونی او بلغم خرابولی شی .

انار میخوش : (عربی) رمان مُرّ (فارسی) انار میخوش (هندی . اردو) انار کهت مِتها . ماهیت : مشهور عام قندهاری انار بهتروی . رنگ : سورخوش رنگ . ذایقه : چاشنی داره خوشمزه . مزاج : یخ او تر . درجه ۱ . افعال او استعمال : ټول افعال او خواص یی تقریباً دخور انار سره مشابه دي بلکی دهغی نه زیات قوی الاثر دي . صفاوی مزاج لپاره نهایت

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

کیمیایی تجزیه

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

انناس : (فارسی-أردو-هندی) انناس (انگریزی) pineapple

رنگ : بیرون . سوربخن . دننه . ژړ . 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 . زیره . دماغ . ځگر اومعدی ته طاقت ورکوی . عام جسماني کمزوی خصوصاً د هډوکو کمزوی لپاره استعمالیدی شی . رزه ته د خوشحالی ورکولو او ژیری دفع کولو لپاره سودمند علاج دي . صفرا 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 ختمیږی . د انناس خوړل د حامله زنانه اودهغی دحمل بچی ته هم نافع دي . دگرم مزاج والاؤلپاره زیات فایده منددي . تجربات : دگیدی د وازدی دویلی کیدولپاره انناس ۲ ټوټی (توکری) . شنه دهنیا یوگیلاس . بادرنگ یو عدد اوڅه اندازه اوبه دجوسرپه ذریعه جوس وباسی دڅوورځولپاره استعمال کړی انشاءالله مفید تمامیدی شی . بد اثرات : دستوني ناروغانولپاره په اختیاط سره استعمالول پکار دي .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دکاربوهائیدریتس . نشایستی او پروتینوپه **لرلولوسره ویتامین A او C** . کلسیم اومعدني نمکیات په کافی مقدار سره لری .

امرو د : (فارسی-أردو-هندی) امرود (انگریزی) Guava

ماهیت : مشهوره خوشبوی داره میوه ده . رنگ : خام شین . پوخ ژرمائل سپینوالی ته اوخنی سوربخن . ذایقه : خام ستغ . پوخ خورمخوش خوشذایقه . مزاج . یخ اوتر . درجه ۱ مائل حرارت ته . مقدارخوراک : دهضم په اندازه . افعال واستعمال : زړه ته قوت اوفرحت وربښی . دځگرفعل پیاوړی کوی . دمعدی اوجسمانی طاقت ته گټوردي . امرود هاضمه درستوی . خپله هم هاضم دي اودنوروخوړوپه هضمولوکی هم کومک کوی . دگردواومثانی کانواوسوزش ته غوره دي . ددماغ طاقت ته مفیددي . مالیخولیا . زکام . قبضیت اوبواسیرو ناروغانوته گټوردي . خام حالت کی قابض اوپاخه ملین اثرلری لیکن دطعام نه بعد قبض ماتونکي دي مخکی ورنه قابض دي نوپه نهاره ئی خوړل مناسب ندي . البته خو ورخی صبا ئی په نهاره روزانه ۲۵۰ گرامه امرودوخوړلوسره دبواسیرودتھیک کیدوامکان شته دی . دامرودودانی چنجي وجنی لیکن هضمیدوکی سخت دي . بداثرات : د امرود زیات استعمال دگیدی دپرسوب اودکولمودقراراواز اوقولنجودپیداکیډو امکان لری .

کیمیائی تجزیه

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

شفتالو : (عربی) خوک (فارسی) شفتالو(أردو-هندی) آرو(انگریزی) Peach . ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ دپوستکی : رنگارنگ شین ژړبخن اوسوربخن . ذایقه : پوخ شفتالوخوړخوندور . مزاج : یخ اوتر درجه ۲ . مقدارخوراک : ۳ نه تر ۵ دانوپوری . افعال واستعمال : معدی . ځگراوتوری 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 خوړل پکاردي . مصلح . شهد . ادرك .

کیمیائی تجزیه

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 وتر . درجہ . ۲ . وچ گرم اوزری یعنی مغزگرم وتر . مقدار خوراک : ۵ نہ تر ۱۰ دانوپوری . زری ہم ۷ نہ تر ۱۰ دانوپوری . افعال واستعمال : غذائیت زیات لری . بدن تہ طاقت ببنونکی میوہ دہ . صفرا . دوینی جوش اوتندی تہ تسکین ورکوی . دمعدی التهاب اوبواسیرو تہ گتوردی . ملین اومسہل دصفرا دی . اودگیڈی چنجی وجنی . بداثرات : خام وترش زردآلوکہ زیات استعمال شی نوکیدی شی دگیڈی دپرسوب اومری دخرابیدوسبب جوړشی . 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 مگرافعال اوخواص تقریبادتولویوشان دی . رنگ دپوستکی : ژراوڅہ اندازہ سورحالداریہ دننہ سپینہ . ذایقہ : خورہ . مزاج : گرموالی اویخوالی کی معتدل . تر . درجہ . ۲ . دخنوپہ نزدیخ وتر درجہ . ۲ . افعال واستعمال : دی کی غذائی ارزبت 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 خووینہ کی

ټينکوالی اوبلغموکی زیادت راولی . که روزانه دری میاشتولپاره دورخی دوه خلی کیله وخورل شی اوورپسی شده وڅکل شی نودبدن خواروالی لری کوی اوبدن تیاروی . بد اثرات : که کیله دمزاج خلاف اوزياته وخورل شی نوکیدی شی چی دگیدی دپرسوب. قبضیت . اودبلغمو دزیاتولی ستونزی رامنځ ته کړی . کیله په هضیدوکی سخته اوپه نهاره خورل ئی هم ښه نه دی . مصلح . مالگه . اومربه زنجبیل .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دکاربوهائیډرټس اومیگنیشم په زیات مقدارلرلوسره دویټامین C. B.A . اوپروتین دلرلونه هم بی برخی نده . همدارنگی معدنی اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . پوتاشیم . فاسفورس اومینواسید هم په مناسب مقدارسره لری .

ناشپاتی : ناک (عربی) کثری (فارسی) امردو(هندي-اردو) ناشپاتی ،ناکه (انگریزی) . Common pear . ماهیت : مشهوره میوه ده . ذایقه : خوره خوندوره . مزاج : یخ وتر. ۲ . افعال اواستعمال : غړوکی طاقت اوبدن کی تیاروالی راولی . زړه . دماغ . ځگراومعدی طاقت ته گټوره غذا ده . دځگردگرمی دلری کولولپاره مفیددی . مفرح دزړه دي . دوینی دگرموالی اودصفرامسکین دي . گرموتبوکی تنده کموی . ملین اوطبیعت خوشحالونکی اثرلری . دسپرم حجرات زیاتوی . اولیکوریا (سیلان الرحم) کی ددی استعمال ډیرفایده مند دی . دگرمی حدت ته تسکین ورکوی اوبدن تیاروی . بد اثرات : البته هضمیدوکی سخت دي . نوکیدی شی چی ډیرخوراک سره گیده کی پرسوب پیداکړی . اودگردوناروغان ئی هم په اختیاط استعمالولی شی . مصلح : انیسون . عود وغیره .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی ویتامین A او C په زیات مقدار او ویتامین B په درمیانه مقدارسره شته دی . ددی نه علاوه په دی کی پروتین . کاربوهائیډریت اوکلسیم هم موجود دي .

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

کیمیائی تجزیہ

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

سگترہ : (فارسی) سنگترہ ، رنگترہ . (ہندی) نیرنگی . (انگریزی) Orang . ماہیت : مشہورہ میوہ دہ . دیوستکی رنگ : سورژربخن . ذائقہ : خورہ . مزاج : یخ اوتر . درجہ ۳ . افعال و استعمال : زہرہ تہ طاقت او خوشحالی ورکوی . گرمی اوتندہ رفع کوی . قاطع دصفرادی . 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 . پوٹاشیم . 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 مالته په نوروميووکی یوامتیازی حیثیت لری اوپه ټولورس
لرونکوميووکی دتفریح اوقوت حاصلولوپه اعتبارنمبر ۱ مقام لری ددی وجی بیحده طاقت
ببنونکی اوخوشحالونکی میوه ده . مالتادطبیعت دروندوالی لری کوی بشاشت خوشحالی اوبدن
کی سپکوالی پیداکوی . اودمزاج خرابوالی اوکثافت دفع کوی . دوینی صافولو اوبدن کی دهیوکو
دطاقت بښلو اعلی ثمره ده . مالتاچونکی یوه هاضمه جوړونکی اثرلری ددی وجی دبدهضمی
لری کولو دپاره لاجوابه تونیک Tonic دی . خړاومعدی ته قوت ورکوی . دوینی اوگرمی
مفسدات لری کوی . تندی ته تسکین ورکوی . دځگر . توری اوتبوناروغیوکی ددی استعمال
دیرمفید دی . دمعدی اوخړجوش ته آرام ورکوی . اودغورجنو غذاگانو غوروالی اصلاح
کوی . تجربات : دمالتی وچ شوي پوستکي ۵ عدد ښه میده کړي اوورسره یوه قاشق اصلی
شهد او یوه قاشق ماسته یوخای اودمخ کریم جوړکړی کوم چی دمخ دتورداغ . تیسري
اوزخولپاره مفید اثرلری اودمخ پوستکی صفاکوی . یادونه . دمالتی پوستکی چي څومره نری
وی اودننه سور رنگ ولری یعنی لال مالته دهغی قوت اوخوندزیات وی .

مټها : 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 گټور دی .

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

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

منه : (عربی) تُفَاح (فارسی-اُردو-هندی) 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 . دمدی اوهاضمی ځواک پیاوړی کوی . مداومت استعمال سره دمخ رنگ کی سوروالی اوبنایست پیداکیږی . قوت حافظه زیاتوی . دماغی پریشانی اودزړه کمزوری لری کولولپاره عمده نعمت دی . دمنویه مادی په پیداکیدوکی بیحده مؤثره ده . په مږه څه اندازه قابض اوپه نهاره ملین اثر لری . پیچش . اسهال . دصفرا زیادت . ټائفائیډ (محرکه تبه) ټوخی . نری رنځ وغیره کی دمنی استعمال گټور ثابت شوی دی . همدارنگی ددی استعمال سره حامله زنانه دزیاتوناروغیو څخه محفوظي پاتی کیدی شي . دمنی مر به رب اوجوس دزړه دزیاتو ناروغیو دپاره فایده مند دی . یادونه . دمنی پوستکی کی موجوده پیکتین دکولسترولوپه کمولو کی معاون دي . نو پوستکی سره ئی خوړل بهتر دي . بد اثرات : ډیر خوړل ئی کیدی شی د گیدی دپرسوب سبب جوړشی اوتروه منه سینی ته هم ښه نده . مصلح : گلقد . شهد او دارچینی .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : منه کی ویتامین A.B.C په کافی مقدار سره شته دی . همدارنگی دخوړی . نشایستی اودغوړی مادی په لرلوسره معدني 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 ژړ خام شین. ذایقه : تروه. مزاج. یخ درجه. ۲. تر درجه . ۱. افعال او استعمال :
 مفرح . مبرّد اودافع دصفرادي . زړه کی طاقت راولی اوویره لری کوی . تندى ته تسکین ورکوی . خواړه هضموی اولوړه پیداکوی. اودرار راوستونکي دي . نزله اوزکام کی ددی استعمال مفیددی. بدهضمی اوبدبارگی راتلل. استفراق . زړه راجیگیدل . دست او هیضه کی د لیمواستعمال گتوردی . وینه صافوی اوځنی جلدی ناروغیوکی بڼه اثرلرونکی ثابت شوی دی .
 دتوری . سترگواو غاښونوځنی ستونزودمخنوی لپاره هم مفیددی . دسکروی ناروغانولپاره شافی علاج دی . دځگر صفاکولولپاره ددی نه کومه بڼه دواءنشته دی اودزهرجنوموادودفع کولولپاره تریاق دي . بد اثرات : دزیات استعمال سره کیدی شی دبلغمودرکاوت او ماده منویه دخرابوالی سبب جوړشی کوم چی جنسی طاقت باندی بد اثر غورځولی شی . مصلح : شکر سفید .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : لیمودویتامین C د حاصلولویوه ذریعه ده . اوویتامین B هم په زیات مقدار سره اوویتامین A په کم مقدار سره لری . ددی نه علاوه کاربو هائیډریتس . پروتین . او غوړزی په لرلوسره معدني اجزا لکه . اوسپنه . میگنیشم . پوتاشیم . سوډیم . فاسفورس . تانبه اوکلورین هم په کافی مقدار سره په دی کی موجود دي . همدارنگی پیکتن نامی ماده چی تقریباهره میوه کی لاس ته راځی مگر لیموکی زیاته وی .

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

ماهیت : مشهوره میوه ده. رنگ : دپوستکی رنگ پوخ نارنج ژړ سوربخن خام شین . گل سپین . ذایقه : تروه . مزاج : یخ درجه . ۲. پوستکی اوگل گرم اوخشک درجه . ۲. افعال او استعمال : دوینی اوصفرا تیزوالی اوجوش کموی . اشتها پیاوړی کوی . دمعدی سوزس لری کوی . تندى ته تسکین ورکوی . مسهل دصفرادي . نارنج اودهغی دگل بوی کولوسره زړه ته فرحت او طاقت رسیری . بد اثرات . ددندنه زیات استعمال ئی کیدی شی دځگر لپاره

مضر تمام شی او د بلغمو او ماده منویه درکاو ت سبب هم وگرخی . مصلح . قندسفید . مالگه
او تورمرچ .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی سائتریت . پوتاشیم . فکسدائیل او تین موجود دي

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 دپروورش کولو . زړه ته د طاقت ورکولو او خوشحالو تاثیر لری . د صافی وینی
دتولیدمددگار ثابت شویدي کوم سره چی د بدن د وینی کمی پوره کیری . د مخ رونق بنایسته
اوبسکلای زیاتوی . د پوستکي په تمامو ناروغیو کی ددی استعمال گټور دی . تنده ماتونکی
اوملین اثر لری . د وینی د لوړ فشار Hi-Blood Preser اوبدن کی د غوروزیاتوالی (کولیسترول)
Coolestrol کنترولوی . د کینسر (سرطان) دمخنیوی لپاره دیر مفید ثابت شویدي . د زیاتو ناروغیو
دمقابلو 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-هندي) خربوزه (انگریزی) . Melon .
ماهیت : عامه مشهوره میوه ده . رنگ : مختلف قسم ژربخن . ذایقه : خوره حنی پیکه .
مزاج : خوره خربوه گرم او تر درجه ۲ . پیکه . یخه درجه ۱ . تر درجه ۲ . مقدار خوراک :
دهضم په اندازه . افعال او استعمال : د بدن دپروورش کولو و الاغذاده . زړه او دماغ ته تازه گی
او خوشحالی ورکوی . وینه یخوی او ماده منویه کی زیاتوالی راوی . بدن تیاروی . مدر او قبض
کشا تاثیر لری . د گردو او مثانی کانی میده او خارجوی . د زنانوشده زیاتوی . د ژیری 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 هاضمې 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 . اومعدني اجزا لکه . کلسیم . اوسپنه . تانبه اوفاسفورس هم شامل دي .

هندوانه : (عربی) بطیخ (فارسی) تربوز (هندی) تربوز، تربوج (پنجابی – سنڌی) هنددانه (انگیزی) Water Melon. رنگ : د پوستکی مختلف ځنی شین او تور بخن . ذایقه : خوره . مزاج : یخ او تر درجه . ۳. افعال او استعمال : د گرم مزاج والا و لپاره موافقه غذاده . د گرمی . خشکی . صفرا اود تندی زیاتوالی کموی . د وینی جوش رفع کوی . طبیعت نرموی . د تشو متیاز و خلاصو راوستوپه وجی د گرمي موسم کی گردی صفا کوی . تېو. سوزاک . یرقان (ژیړی) . صفرا. سینی اود زیره ناوغيوکی د هندوانی استعمال گټور دی . د محرقی په تېوکی دغذایه طور خوړل بهتر دی . بواسیر و اوقبضیت کی د هندوانی خوړل گټور دي . بد اثرات : د یخنی په موسم کی خوړل ئی د هډوکو درد. جنسی کمزوری اود گیدی د بدهضمي شکایت پیدا کوی . دوریجو یا شډوڅخه فوراً بعد د هندوانی خوړل مضر تمامیدی شی . یخ مزاج والا وئی په اختیاط سره استعمالولی شی . مصلح : شهد خالص . گلقد . تورمرچ .

غذا او صحت

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

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

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

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

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دویٹامینونوبهترینه ذخیره ده . دویٹامین A په زیاتولر لوسره دویٹامین B او C نه هم غنی ده. دزیاتومايعاتوپه شتون کی دخوړی اونشایستی نه هم بی برخی نه ده . همدارنگی معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . فاسفورس اومعدني مالګه دی کی هم موجودده .

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

ماهیت : دشلغمویشان دي کوم چی دترکاری لپاره هم استعمالیږی . رنگ : دپوستکی : سور . ذایقه : خوړجنه . مزاج : گرم اوتردرجه ۱ . افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری . بدن کی دشته پرسوبونوتحلیلونکي دي .خړکی طاقت اووینه کی زیادت راولی . دماغ تراوتازه ساتی . دجوړونودردونوکی ددی استعمال مفیددی . دزنانودپاره بهترینه تخفه ده اودهغوی شده زیاتوی . ملین اثر لری . پوخ کری شوی چقندراولبلوبهتروی . بداثرات: البته زیات استعمال ئی دمعدی اوقولنجولپاره بداثرونکي دي اودشکرتکلیف لرونکوکسانولپاره ددی استعمال ښه نه دی . تجربه.چقندراودهغی پانی وجوشوی چی یښی شی نوپه سرئی ولګوي ددی استعمال سره دسردویښتوپښه ختمیدی شی . یادچقندروپاني اودنکریزوپاني برابر هموزن میده اواوبوکی لامدی کری اودسریه وښتوئی ولګوي نوددی سره وښته نرم اواوردیږی . دهرقسم کینسر (سرطان) لپاره په چغندروسره علاج وکړی تجربه : چغندر ۵۵ فی صده . گازره ۳۰ فیصده . شنه دهنیا سره ۲۰ فی صده . کچالو ۳ فیصد. سره مولی ۲ فی صده. ددی نه چکنی جوړه کری دجوسرپذریعه یابغیردجوسره. د ۴۲ ورخولپاره متواتراستعمالیدی شی . په طول د ۴۲ ورخوکی بغیردشین چای نه ناروغ ته دبل څه خوړل ندي پکار.

کیمیائی تجزیه

ددی نه دمیل پذریعه چینی (بوره) جوړیزي ددی وجی نه دشکر(خوری) 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 ژړ یاسوربخن قاشدارمغز ژړ. ذایقه : خوړه . مزاج : یخ اوتردرجه ۲. افعال او استعمال : گرم او خشک مزاج والاؤلپاره بهترینه اواعتدال پیدا کونکي غذاده . تنده ماتونکی اوملین تاثیر لری . غذائیت کم لری او غلیظ خلط پیدا کوی . ددی حلوه مردانه طاقت ته مفیده ده . ددی تخم اوتیل چنجی وجونکی اثر لری کوم چی دکدوزی چنجی لپاره علاجاً استعمالیږی .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی لحمی اجزا (پروتین) . غوړزی . 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. تر درجه ۱. دځنوپه نزدگرم او خشک خام حالت کی یخ . افعال او استعمال : زړه . دماغ . ځگر . معده اوسپروته طاقت ورکوی . وینه . ماده تولید اوجنسی قوت زیاتوی . دوینی اودصفرا جوش اودگرمی شکایت لری کوی . دماغی ناروغیوکی خاص فایده مند تاثیر لری . دزړه . ځگر اومثانی گرمایش کنترولوی . دتشومتیازو سوزیدلوته نافع دی . اودوزن دزیاتوالی اثر لری . نری رنځ اوبواسیروکی ددی استعمال گټور دی . اوزنانولپاره دکدوخوړل اکسیردی اودهغوي په گیده بچی ته هم طاقت حاصلیدی شی . ددی نه مهټاهی جوړیزي کوم چی وجودته مقوی اثر لرونکي 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 ښه مقدار سره موجود دي .

کدودراز : (عربی) قرح (فارسی) کدودراز (اردو) 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 غټ 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 . دصفرا زیادت اودوینی جوش ته تسکین ورکوی . ادرار راوستونکی اوطبیعت نرمونکی اثرلری . دمتیازواومثانی په سوزش اوگرموتبوکی ددی استعمال مفیددی . خلط صالح اواعضاؤکی رطوبت پیداکوی . دنری رنځ ناروغانوته ددی نه بله کومه بهترینه غذاشته . ددی نه اچارهم جوړیږی. بد اثرات : دیخ مزاج والاؤلپاره په اختیاط سره استعمالول پکار دي. همدارنگی کچه کدودمعدی اوکولموناروغانولپاره مضر دی . ثقیل اوقولنج پیداکونکی تاثیرهم لری . مصلح : لونگ. عودهندي .

کیمیائی تجزیه

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

آلو : (فارسی) کچالو (اردو-گجراتی) آلو (سندهی) پټاټا (پښتو) آلو، آلوگان . اوځنی علاقوکی ورته پښتانه پټاټاهم وائی . (انگریزی) Potato . ماهیت : مشهوره ترکاری ده چی په څو قسموسره پخیدی شی . رنگ : پوستکی سوربهورا اوسپین . ذایقه : پیکه . مزاج : یخ او خشک درجه ۱. افعال او استعمال : آلوهم دبهترینو غذاگانوڅخه شمیرل کیږی . آلودبدن ډیرورش کولو اوطاقت پیداکونکو غذاؤڅخه دی . وزن زیاتولوکی کومک کوی . اگرچی آلو هضمیدوکی سخت اوبادگین اثرلری اوقابض هم دی خودبدن دویتامینواومعدنیاتوکمی هم پوره

کوی . آلوپه مختلفو اوجدا جدا طریقو سره پخولی شی خودپوستکی سره پخول ئی غوره دي اوجودته ډیری گټي لری . اوبغیر دپوستکی پخولو سره کیدی شی ویتامین ضایع اوفوایدی کم شی. بد اثرات : زیات اومتواتر خورل ئی کیدی شی دگیدی دپرسوب اوقبضیت عامل وگرخی . مصلح : گرم مصالحات . تجربه : دویستانو دمضبوطولو او خلا داره ساتلو دپاره دالوځه اندازه پوستکی په مناسبو اوبوکی ښه وجوشوی چی خپل رنگ پریردی اوبیائی یخ کری او اوبه ئی وباسی اول خپل ویښته په یو معیاری شامپو وویښی اوبیا د آلوگانو هغه اوبه پخپلو ویښتو ولگوي اوبیائی څه وخت لپاره پریردي . اوکه الوپه یو سوزیدل شوی ځای ولگول شی نو فوراً آرام ورکوی اوزخم دپلی جوړیدو ته نه پریردی .

کیمیائی تجزیه

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

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

ماهیت : مشهوره عامه ترکاری ده. رنگ : دپوستکی سپین. سوراوژر مختلف دننه مغز سپین . ذایقه : معمولی خوړه . مزاج : گرم او تر درجه ۱. دځنوپه نزدگرم درجه ۲. افعال او استعمال : غذائیت زیات لری اوزر هضمیدونکی خواړه دي . طبیعت نرموی اوصافه وینه پیدا کوی. مدّرر اوقابض تاثیر لری . بلغم نرموی او توخی رفع کوی دشوگر ناروغانو ته فایده لرونکی خواړه دي . همیشه استعمال سره ئی د سترگو طاقت کی زیادت پیدا کیری . اوجنسی طاقت ته هم فایده منددي . د عرق النساء. وجع مفاصل . نقرس . گردواو مټانی دکاڼو او گردو دکمزورتیا لپاره مناسبه غذا ده . او دتشومتیازو سوزیدو ته 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 . سوډیم او فولک اسید په دی کی موجوددي . اوڅه اندازه پروتین . خوړه او کم مقدار کی غوړزی هم لری .

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

هوگه : (عربی) ثوم ، ثم (فارسی) سیر (هندی-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 ډیرو صورتونوکی هوگه یوه مفیده دواء ده . دغذایه
 هضمیدوکی کومک کوی . بادخارجوی . قبضیت ماتوی . بلغم نرموی . رنی بولی اوحیض

جاری کوی . منقطع داخل طو غلیظوده . وینه او خگر د فاسده مادو و خخه پاکوی . بلغمی نارو غیو کی . فالج . لقوه . توخی . ساه بندی . د هډوکو درد او کولمو کمزوری کی د هوگی استعمال گټور دی . مردانه طاقت او دوینی سره اوسپین کوریات زیاتوی . سترگوته طاقت ورکوی . وینه نری کوی او دلور فشار په کمیدو کی مرسته کوی . بد اثرات : د گرم مزاج و الاؤلپاره مضره ده . او دزیات استعمال ئی د زړه درخیدو او سردچکر د پیداکیدو سبب هم جوړیدی شی . او حامله زنانه ئی هم په اختیاط سره استعمالولی شی . مصلح : باداموتیل . وچه دهنیا . مالگه .

تماتر : (فارسی) بانجان رومی (پښتو) سره رومیان (انگریزی) . Tomato ماهیت : مشهوره ترکاری ده چی پخولو کی او بغیر د پخولونه ډیر استعمالیږی . د پخو کی یوه اهمه برخه ده کوم چی د کتغ یعنی پخو کی دخوند . ذایقی اورنگ جوړولو کی ددی نه کوم بل بهترین شی نه لیدل کیږی . رنگ : پوخ سور او خام شین . مزاج : گرم او یخ کی معتدل . او خشک . د خنوپه نزد گرم اوتر . افعال او استعمال : تما تر د صحت قائمو لو غذاگانو کی سرتاج حیثیت لری . کمزوری اوسستی لری کوی . تما تر اشتها پیداکونکی . خواړه هضمونکی او قبض ماتونکی غذا ده . دی کی ملک اسید . سترک اسید او فاسفورس دری تیزابی مادي موجود دي کوم چی د ټولو سبزیانو نه په تما تر کی زیات مقدار کی دي . تیزابی ماده کنترولوی . معده او کولمی صافوی جراثیم و جنی صافه او عمده وینه پیدا کوی . تما تر د خگر . معدی اوزنگونو دناروغی دپاره مفید اثر لری . بدن د جراثیمو نه محفوظ ساتی . د جسمانی نظام نه فاسده اوردی مادي خارجوی . شوگر او کمخونی کی ددی خوړل سودمند دي . د گردو ډیر سوب . ژیری . کمخونی . شوگر اوزیات وزن ناروغانو ته دیو سور غټ تما تر سهار په نهاره خوړل ډیر گټور تمامیږی . د تما تر استعمال خصکر ماشومانو ته ډیر فایده مند بلکی نعمت دی . تما تر متیازو کی د شکر راتلل کنترولوی . د زنانونه زیاتوی . د کساخ (رکتس) ناروغی کی کوم چی کم عمر ماشومانو ته لاسونو او خپو کی کوږوالی پیدا کیږی دهغی لپاره گټور علاج دی . بد اثرات : چونکی دی کی تریوالی دی دنزله زکام او توخی وغیره کی ددی استعمال اختیاط سره پکاردی . او گردو او مثانی کانولرونکو اشخاصو لپاره غوره داده چی بغیر د پوستکی خخه ئی استعمال کړی .

کیمیائی تجزیہ

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

بهندي : (عربی) بامیا (فارسی) بامیه (هندي) بهندی 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 اشخاص و لپاره بهترین خواړه دي . دغذائیت کم لرلوسره قبض ماتونکی اوملین اثرلری . وینه پیداکوی . دلعب دارواوبوپه وجه صفراو وینه هم ټینگوی . دنارینودماده منویه درکاوت اوزنانودلیکوری (دسپینواوبوزپاتوالی) لپاره ددی استعمال مفیددی . ماده منویه ټینگوی اوجریان . اختلام اوسرعت انزال ناروغیولپاره ددی استعمال گټور تمامیری . دگرم و خشک مزاج والاؤدپیچش . کولموزخم . سوزاک اوگرم توخی کی دبهندی خوړل فایده منددي . بداثرات : البته هضمیدو کی سخته ده نودهاضمی دخرابوالی په صورت کی په اختیاط سره استعمالول پکار دي . مصلح . ادرك اوگرمه مصالحه . مجربات : دمعدی . مقعداومتیازوسوزیدودپاره ۵ عددنرمي بهندی یویوسانتی پری کری او ۵ گرامه اوبوکی وجوشوی چی اوبه نیمایی پاتی شی دیوکپری خخه هغه سریننتاکی اوبه وباسی دیوه قاشقه شهدوپه یوخی کیدوسره ددی په استعمال سره ارام پیداگیری .

کیمیائی تجزیہ

مزید تحقیقات : بهندی داسی یوه سبزی ده چی داوسپنی اوکلسیمو خزانه شمارل کیږی . 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 اویوډین هم لاس ته راخی .

توری : (عربی) قیشاهندی (فارسی-هندی) شاه توری (اُردو) 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 اواستعمال :توری صحت بخش سبزی ده خاصکرگرم مزاج
 والاؤلپاره موافق ده گرمی ته تسکین ورکوی. طبیعت نرموی . هاضمه تیزوی اوخپله هم زر
 هضمیدونکی ده. سوزاک . بواسیر و اوگرموتبوکی ددی استعمال گتوردی. بادی اوبلغمی مزاج
 والاؤلپاره توره زیره اوغته لاچی استعمال ورسره بهتردی . بداثرات : دیخ مزاج اشخاص
 اودگیدی دگیس والاؤلپاره په اختیاط سره خوړل پکاردی . مصلح : گرمه مصالحه .

تیندی : (اُردو) تهیندی (پنجابی) تیندی (انگریزی) Round Cvember . ماهیت : عامه
 ترکاری ده . رنگ : دپوستکی شین اوژربخن . ذایقه : معمولی ترخه . مزاج : یخ وتر
 درجه ۲. افعال اواستعمال : گرم اوخشک 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(لوړ فشار) په صورت کی عمده دواء ده . قبض ماتونکی ده خو
 هضمیدوکی لږه سخته ده . څه اندازه افعال ئی کدوته ورته دی .
 بداثرات : البته بلغمی شکایت لرونکواشخاصودپاره نقصان لرونکی ده خودتورمرچ توره
 زیره اوغتی لاچی استعمال سره دهرمزاج والاؤته موافقه تمامیدی شی .

کیمیائی تجزیه

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

گلفی : (عربی) قنیط (فارسی) کلم رومی (هندی-اُردو) گوبهی (انگریزی) Cawi Floower

ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنگ . سپین یاسپین ژربخن . ذایقه : پیکه . مزاج : یخ
 اوخشک درجه ۲. دخنوپه نزددرجه ۱. افعال اواستعمال : دی کی حنی ضروری ویتامین
 موجوددی کوم چی دهووکوجورولو او مضبوطولو خاصیت لری . خه 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
 اواستعمال : 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 راوستونکی
 اثرهم لری . چونکی خوره اونشایسته نه لری نودشکر ناروغانولپاره مفیده سبزی ده .
 مجربات : دگل کرم ۴۰-۵۰ گرامه رس دخوورخومتواتراستعمال سره دمعدی دالتهاب
 اوسسیستونو مخنیوی کیری . که تاسوته درس ایستل سخت وی نو دگل کرم نازکه اوتازه پانی
 غوخی غوخی کری چی تقریباً دوه کیلاسه وی او اوبه نیم کیلاس سره یو خای دجوسرپذیریه
 ووهی اودخو ورخومتواتراستعمال سره سهارپه نهاره دمعدی دزیاتو ناروغیو دمخنیوی سبب
 گرخی لکه . دمعدی شوزش . بدهضمی . گیس . قبضیت و غیره .

کیمیائی تجزیه

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

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

طبیعت نرموی . بادی نارو غیودزن گنوناو ملادر دوغیروکی استعمالیدی شی . بلغمی مزاج والاؤته فایده منددي . گرم مزاج والاؤته ناموافق دي . غذائیت کم لری اوفضله زیاته جوړوی . دموسمی تبویابیا حملی سره کله چی توری کی غتوالی پیداشی نوناروغ ته خوورخی دبانجانو استعمال سره توری خپل حالات ته راگرخی . علاوه ددی نه دکوموزنانوچی ماهواری دمقرره تاریخ نه روسته راخی نوهغوی دپاره هم بانجانوترکاری علاجاً استعمالیدی شی البته ناروغی ته دقبضیت په صورت کی نشی ورکول کیدی . بداثرات : زیات اونا مناسب خوړل ئی دوینی دخرابوالی . خاربن . دگیدی پرسوب . بدضمی اسهال اوسرچکر دپیداکی دوامکان لری . دموی اوسوداوی مادی دزیادت سبب هم جوړیدی شی . دبواسیروتکلیف لرونکوتنه ددی استعمال مضر تمامیری . گرمی موسم کی تنده هم زیاتوی . مصلح : که دبانجانوسره شنه دهنیا . سرکه . ماسته . یاشومره وخوړل شی نقصان ئی کمیری . اوخومره چی نازکه واره بغیر دیوستکی اوغوبنه کی پاخه شی غوره دي .

کیمیائی تجزیه

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

پالک : (عربی) اسفناخ (فارسی) پالک ، اسپناخ (هندی - اردو) پالک (انگریزی) Spinach . ماهیت : مشهوره سبزی ده کوم چی په ظاهره معمولی اوارزانه ده باطن کی دزیاتوفولادوپه درلودلوسره قیامتی ده . رنگ : شین . ذایقه : بدمزه مزاج : یخ درجه ۲ . تر درجه ۱ . افعال اواستعمال : ملین . مدرّاوزر 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 اوگرموتبوکی دپالکواستعمال گټوردی . بداثرات : البته دگردو اومثانی کانی . دگونډو(زنگنونو) ناروغی اودحُکرخنوستونزوکی ددپالکواستعمال نقصان ورکونکی دی . مجربّات : دگیدی دوازی ویلی کیدولپاره دپالکوپه شمول یوه نسخه . یو

موتی پالک یو عدد لیمونیمه توله ادرک یوگیلاس اوبه تول یوخی دجوسرنه وباسی اوخوورخی متواتر سهار په نهاره استعمال کری . همدارنگی پالک دځر تمامونارولپاره مفید ثابت شویدی تجربه دپالکو رس ۱۰ گرام . پیازو رس ۱۰ گرام . پودینی رس ۵ گرام . دهنیا رس ۵ گرام تول یوخوراک دی سهار اومانام یو یوخوراک خوړل کیږی. داشتها کمی . بدهضمی. دگیدی کیس اوځر درد لپاره استعمالیدی شی البته که ناروغی دکمی مودی وی لسوورخولپاره اوکه داوړدی مودی وی نوخوورخی متواتر استعمال سره انشاءالله دامذکوره امراض کنترول کیدی شی .

کیمیائی تجزیه

دزیاتو فولادو او کلسیموپه لرلو سره سره ویتامین A.B.C . او ویتامین k اوفولک 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 اثرلری . بادویستونکی اوملین دي . خام حالت کی خوړل ئی دزړه او سترګونارو غاڼولپاره مفید دي . بندی سدي راخلاصوی . طبیعت نرموی. پیاز دمتیازو مقدار زیاتوی . ددی استعمال سره بلغم دمتیازو داعضاؤ دلاری او کولمو درطوبتونو سره یوخی د بدن نه خارجیږی . او ماهواری په جاری کیدوکی مددګار ثابت شویدی. دوینی دنری کیدو او بلغمو دنرموالی اثرلری. دجنسی طاقت دزیاتوالی او خواش رغبت ته دحرکت ورکولو دپاره فایده مند دي . په بدن کی دزیاتو جراثیمو دمره کیدو صلاحیت لری دزړه درخیدل او تیز حرکت ئی نارمل حالت ته در او ستولپاره روزانه یو عدد پیاز خوړل مفید دي. او مناسب خوړل ئی دزړه دنارو غیو مخنیوی کوی . دسفر دآب او هوا سمیت رفع کوی . تجربه :

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

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : 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 . اوڅه اندازه ویتامین C او ویتامین بی کمپلیکس B.Complex پدی کی هم شامل دي .

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

ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنگ : خامه شنه پخه سره یا ژړه ذایقه : ترخه . مزاج : گرم او خشک درجه ۳ . افعال او استعمال : دیخ او تر مزاج اشخاصوته بهترین خواړه دي . کریلاملین او طبیعت نرمونکی غذا ده . صفرا د اسهال پذیرعه خارجوی . بادی اوبدهضمی لری کوی . دوجود پیرسوبونه کینوی . دگیدی چنجی وجنی . په ساه اخیستلو کی تکلیف مخصوصولوته فایده منده ده . فالج . لقوه . استرخا . وجع مفاصل . نفرس . شوگر . ژیری اود توری پرسوب دپاره دکریلی خورل مفید تمامیری . اعضا ته تقویت ورکوی . او جنسی طاقت ته هم ښه ده . اودیخ مزاج اشخاصو دمعدی طاقت زیاتوی . مجربات : که کریلا سوری ته وچه شی خورخی ۲ گرامه روزانه خورلوسره د بدن زیات وزن کمیدی شی . همدارنگی دتريخی کانولپاره دتازه کریلی اوبه ۲۴ ملی لیتر صبا اوبیگا وځکل شی او ورسره دزیتونوتیل ۲۴ ملی لیتر دیوگیلاس شدوسره دشیپی وده کیدو وخت کی وځکل شی نودخوړخومتواتر استعمال سره

دتریخی کانولپاره فایده مندثابتیدی شی. بداثرات : داندازی نه زیات استعمال ئی دگرم اوخشک مزاج والولپاره بدن کی گرمی اوخشکی زیاتولی شی . مصلح : فلفل سیاه . فلفل دراز.

کیمیائی تجزیه

دی کی پروتین . غوړزی . کاربوهاییدزیتس اوویتامین C په درلودلوسره معمولی مقداربی کملیکس هم موجوددي . اومعدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم اوفاسفورس 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 اوتردرجه ۲ . افعال اواستعمال : دوینی جوش . صفر او گرمی ته تسکین ورکوی . دځگر . توری اودمعدی گرمی لری کوی . دځگراومعدی التهاب کی ددی استعمال مفیدتمامیری . مدراوقبض کشاثرلری . طبیعت نرموی . خونی بواسیر.سوزاک. گردواومثانی کانوکی ددی استعمال گتوردی. دخپواولاسونوسوزش.ته تسکین ورکوی . بداثرات : دبلغمی مزاج . دنظر کمزوری . ددستونواوتوری ناروغانوته په اختیاط سره دوربناری خوړل پکار دي . مصلح . پودینه (ننغ وینلی) .

کیمیائی تجزیه

پدی کی لحمی ماده . نشایسته . تهیامین . ریوفلاوین اونوروویتامینوپه شمول معدني اجزا لکه . فولاد(اوسپنه) . کلسیم . پوتاشیم . سوډیم . اگزلیک اسید . فاسفورس . مس (تانبه) . گندهک (گوگرد) اوکلورین موجوددي .

کچه ماچو: (عربی) عنب الثعب (فارسی) روباه تریک (اردو-هندی) مکو (انگریزی) Black Nightshade . ماهیت : مشهوره سبزی ده . رنگ : پانی شني توربخني . گل سپین . دانه سره ژړبخنه . ذایقه : خامه دانه ترخه . پخه خوره . مزاج : یخ اوخشک درجه ۲ . افعال او استعمال : دبادی تولوناروغیواوهرقسم دردکی ددی استعمال گتوردی . قبض ماتونکی او

مَدِّر اثر لری . گرمی ته تسکین ورکوی . د بدن پرسوبونه کینوی . د گردو التهاب اودرد . د خگر 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 خوړلو نه اطباء ممانعت کړی دی .

کیمیائی تجزیه

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

بادرنګ : (عربی) قثاء (فارسی) خیار - بادرنگ (هندي، اُردو) کهیرا (انگریزی) Cuerimber
 رنگ : دیوستکی شین خنی ژړاوسپین . ذایقه : پیکه په قدر دخوړوالی او مرطوب . مزاج : یخ
 او تر درجه ۲ . افعال او استعمال : صفر او دوینی گرمایش ته تسکین ورکوی . دمعدی او
 کولموسوزیدو ته فایده مندی . دتندی او ژیری شکایت رفع کوی . ادرار راوستونکی اوقبض
 ماتونکی اثر لری . دماغی گرمی ناروغیو . بی خوابی . سوزاک او گرموتبوکی دبادرنګ
 استعمال گټور دی . دگرم مزاج والودپاره روزانه خوړل ئی دگونډو (زنگنونو) تکلیف ته فایده
 مندی . دبادرنګ یوستکی هضمیدوکی سخت دی . دبادرنګ تخم دگردواو مثانی دکانو لپاره
 بهترین علاج دی اوسوزاک ته هم مفیددی . بد اثرات : دبادرنګ زیات خوړل دبد هضمی
 او گیدی دخرابیدواحتمالی امکان لری . اواصکردیخ مزاج والاؤدگیدی دپرسوب سبب هم
 جوړیدی شی . یادونه : دبادرنګ نه یوه گهنټه مخکی اودوه گنټی روسته اوبه څکل ښه ندي .
 مصلح : تورمرچ . مالګه .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی معدنی مواد لکه . اوسپنه . کلسیم . پوتاشیم . میگنیشم . سوډیم اوفاسفورس
 په لرلوسره دخوړی 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 هائیوسائمین جزو موجودده . دباغی کاهوپانه خام حالت کی هم خوړل کیږی اودترکاری په طور هم استعمالیږی اوتخم ئی دواء زیات استعمالیږی . رنگ : پانه شنه . تخم سپین . ذایقه : پیکه لږه خوځنه . مزاج : پانه یخه اوتره درجه ۲ . افعال اواستعمال : باغی کاهودگرم اوخشک مزاج والاؤلپاره نهایت موافق دی . بدن کی اصلاح کونکي اخلاط پیداکوی . دوینی جوش اودصفرا تیزوالی کنترولوی . گرمی اوتندی ته تسکین ورکوی . وینه صافوی . رنی متیازی راولی . دگردواومثانی کانواوسوزاک دپاره ددی استعمال مفیددی . دزنانونشده زیاتوی . دگیدی دزیاتو بادومانع دی . کاهودجسمانی نشونمالپاره گټور دی . اوبائی مرضونومحافظ اثر لری . بداثرات : زیات اومتواتراستعمال ئی کیدی شی جنسی طاقت ته مضرتامیدی شی اومورثی نسیان ته هم .

کیمیائی تجزیه

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

پودینه : (عربی) فودنج، فوتنج (فارسی) پودینه (هندی) پودینه، پُڼه (اُردو) پودینه . (پښتو) نعن وینلی (انگریزی) PepperMint . ماهیت : خوشبوی داربوتی دی کوم چی څو قسمه لری . مصالحه جاتواوچکنی کی هم زیاته استعمالیږی . رنگ : شین . ذایقه : څه اندازه ترخه او تیزه . مزاج : گرم اوخشک درجه ۲ . افعال اواستعمال : دگیدی درد پیرسوب اوداشهءپه کمزوری کی دپودینی استعمال مفید او غوره دی . بادخارجوی . قی اوزیره راجکیدلوته تسکین ورکوی . دوجود دردونه اراموی . ځگر معدی اوگردوته تقویت ورکوی . بلغم راټولوی . رنی متیازی جاری کوی . دحيض بندوالی اوضع حمل کی مددکوی . دگیدی چنجی وجنی . د پودینی عرق هم دغه اوصاف لری . دپودینی نه جوهرهم وځی کوم چی ست پودینه باندی شهرت لری . مجربات : نسخه . دگیدی درد او پیرسوب لری کوی معدۀ قوی کوی اودسږونه

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

دهنیا : (عربی) کزبزه (فارسی) کشنیز (هندی- اُردو) دهنیا (انگریزی) Coriander .
 ماهیت : مشهوره سبزی ده کوم چی ددهنیاشنی پانی اووچی دانی ډیری استعمالیږی . چی
 دسبزی خوند . بوی اودایقه 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 . اشتها پیداکونکی 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

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

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

او استعمال : دهاضمی نظام جوړوی. داورامو او بادود تحلیلولو صلاحیت لری . ځگر. معدی او کولموته قوت وربښی . بلغموکی کموالی راوولی . رنی بولی جاری کوی . د بند حیض خلاصولوکی کومک کوی . مردانه صحت ته فایده منددي . دمعدی کمزوری . دگیدی پرسوب او درد. مرور. اسهال او بدهضمی کی زیره زیاته استعمالولی شی . دیخ او تر مزاج اشخاصوته موافق ده . بد اثرات : د مداومت استعمال سره ئی بدن کی گرمی او خواروالی پیدا کیری . او کیدی شی زیات استعمال ئی د سږو د نقصان سبب هم جوړشی . مصلح : کتیرا . ترش او یخ شیان . مجربات : نسخه . د بدهضمی . هاضمی دکمزورتیا . قی اوزیره راجگیدل . دگیدی پرسوب او درد . سردرد او نارامی ته مفید علاج دی . نسخه . زیره سیاه . نمک سیاه . نمک سیندها هریو ۲۰ گرام . فلفل سیاه . دهنیا . عاقر قرحا . پوست بیخ چترا . هریو ۱۰ گرام . زنجبیل . مگان . قرنفل . دارچینی . هریو ۵ گرام . زیره سفید ۳۰ گرام بریان (نینی کړي شوي) اناردانه ۱۵۰ گرام . د جوړیدو طریقه ټوله دوائی بغیر داناردانی نه میده کیری او اناردانه به د شپی لخوا اوبوکی لامده کړی شی اوسهار دهغی داو بوو باسلو سره اودنخودوپه اندازه گولی جوړیږی . مقدار خوراک . صبا او بیګایو یادوه گولی د تازه اوبو سره خوړل کیری .

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

اُردو) سرسون (انگریزی) Indian Mustard Rape

ماهیت : مشهور سابه دي . رنگ : پاڼه او ډانډی شین. ذایقه : پیکه څه اندازه تیزه اوستغه . مزاج : گرم او خشک درجه ۳. افعال او استعمال : دشرشمو سابه (غندلی) لذیذخواره دي . ادرار پیدا کونکی او قبضیت ماتونکی تاثیر لری . مشتهی دی لوږه زیاتوی . د بدن دردونو او پرسوبونوته گټوره دي . ددی استعمال سره همیشه د بدن پوستکی نرم . ملائم او یو خاص طور چمکداره اوتازه وی . دگیدی چنجی وجنی . د ځنواطباؤ په نزد د شوقائم مقام هم دي . بد اثرات : د ځنواطباؤ په نزد ثقیل اوبادی اثر لری .

کیمیائی تجزیه

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

ملخوزوسابه : (عربی) حُلْبَه (فارسی) شملیت (ہندی-اُردو) میہتی (انگریزی) Fenugreek
ماہیت : مشہورہ سبزی دہ . رنگ : پانہ شنہ . ذایقہ : پیکہ . مزاج : گرم اوخشک درجہ ۲ .
 سرہ درطوبت فضلیہ . افعال اواستعمال : یخ مزاج والاؤلپارہ موافقہ سبزی دہ . قبض کشا
 اوبادویستونکی اثرلری . خوروتہ رغبت پیداکوی . دُحگر . توری . حیض اودتشومتیازو
 رکاوٹ کی ددی استعمال گتوردی . یخوناروغیو . دتوری پرسوب . بدهضمی اوملادرکی
 دملخوزوسابوخورل مفیددی . خاصکر بلغمی مزاج والاؤتہ ددی سابواستعمال گتوردی . اود
 سبرونہ بلغم لری کوی . دشوگر ناروغانوتہ ددی خورل پہ خصوصیت سرہ نافع دی . دگیدی
 وارہ چنجی خاصکر هوک ورم Hook Worm دوجلودپارہ فایده مندثابتیدی شی . اودبچی دانی
 دردته هم مفیددی . یادونہ : پالکوسرہ یوحای پخولوکی خونذریاتیوری .

سارمی سابه : (عربی) قطف (فارسی) سرمق (اُردو-ہندی) بتهوا،باتھوساک (انگریزی)
 Goose Foot . **ماہیت :** عامہ سبزی دہ کوم چی فصل ربیع کی خپلہ پیداگیری . رنگ :
 شین . ذایقہ : بدمزہ . مزاج : یخ اوتردرجہ ۱ . دُحنوپہ نزدمعتدل . افعال اواستعمال : گرم
 مزاج اشخاصولپارہ خصوصیت سرہ مفیدخواہ دی . معدی اوکولموتہ طاقت ورکوی . پہ
 سینہ . مری اوپہ گیدی دنرموالی اثرلری . گیدہ صفا کوی . دسترگونظرزیاتوی . نوی وینہ
 پیداکوی . حُگر قوی کوی . منی تہ زیادت او طاقت ورکوی . غت شوی توری او حُگر .
 بواسیر اودگیدی چنچوتہ ددی استعمال گتوردی . ادرار اوستونکی دی اودتشومتیازو درکاوٹ
 اوکانودپارہ مفید اوارزبنتناک خواہ دی . پہ دی کی یومعدنی مالگہ موجوددہ کوم چی بدن کی
 دجراثیمومقابلہ کوی . ددی تخم دھوک ورم HookWorm چنجی لپارہ خاص علاج دی .
بدائثرات : زیات استعمال کیدی شی دگیدی دبادوسبب وگرخی . مصلح : گرمہ مصالحہ .

چولائی سابه : (عربی) بقلہ یمانیہ (ہندی) چونلائی، چولائی (اُردو) چولائی (پنجابی) رسیل
 (پینتو) چولائی سابه (انگریزی) Amaranth Wild **ماہیت :** مشہور سابه دی چی سپرلی
 موسم کی خودرو پیداگیری . رنگ : شین حنی سرہ . ذایقہ : خہ اندازہ ترخہ . مزاج : یخ اوتر

درجه ۲. دخنواطباؤپه نزد درجه ۱. افعال او استعمال : په ځنوگرموناروغيوکی ددی استعمال مفیددی . اودبدن اضافه خشکی لری کوی . تندي اوگرمی ته تسکین ورکوی . د تشومتيازوا درارپیدا کوی . دوينی جریان کنترولوی . او هضمیدوکی آسان دي .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دغذائیت صلاحیت لرلوسره سره رطوبت. غوړوزی. پروتین . کاربو هائیډریت ویتامین A.B.C په دی کی شتون لری اومعدني 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 . مقدار خوراک : ۱ گرام نه تر ۲ گرام پوری . مزاج : گرم او خشک درجه ۲. دخنوپه نزد گرم 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 . څه اندازه مدراوقوت باه اثرهم لری. ددی تخم خونی بواسیروته گتوردی . بداثرات : البته هضمیدوکی سخته ده زیات خوړل ئی دبادواوبدهضمي سبب جوړیدی شی . گرم مزاج والاؤته دگندنی خوړل 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 طور استعمالیری . رنگ : تازه دانه شنه . ذایقه : پیکه ستغه . مزاج گرم او خشک درجه ۲. افعال او استعمال : بدن کی وینه او غوبنه زیاتوی . داعصابواو عضلاتوطاقت ته مفیددي . بداثرات : قابض اوبادگین اثرلری . گرم مزاج والاؤلپاره غیرموفق خواړه دي .

کیمیائی تجزیہ

مزید تحقیقات : دی کی کاربوہائیڈریٹ اوہنی ویتامینات پہ کافی مقدار سرہ موجوددی اومعدنی مادہ لکھ . سلفر اوفاسفورس ہم لری .

صحت لپارہ سبزی خومرہ ضروری ده

عام طور سرہ خلک شنہ سبزی دغذاپہ طور سرہ استعمالوی . سبزیجات دقدرتی ویتامیناتو . معدنیاتو اونمکیاتو خرا نہ ده . شنوترکاریوکی چونکی نمکیات زیات وی ددی وجی نہ ددی استعمال دڅگر . گردواومثانی دکانو اوداوردی مودی قبضیت لپارہ مفید تمامیدی شی . سبزیجات عام طور سرہ زرهضمیدونکی . قبض ماتونکی اودمعدی نہ فضلات ویستونکی اثر لری . کولمی صافوی اوطاقت ورکوی . دسبزیجاتونمکیات وینہ صافہ اومعتدلہ ساتی . اوددی استعمال سرہ انسان دپوستکی اودوینی ناروغیونہ محفوظ پاتی کیدی شی . آلو . کچالو . تیپر . گازرہ . چغندر و غیرہ کی دخوری اونشایستی مقدار زیات وی . همدارنگی مولی . تماتر . گلفی . گل کرم . پالک . ملخوزی . تیندی . کدو . مٹر اوداسی نور داتول مفید اوصحت بینونکی سبزیانی دی . عاموسبزیجاتوکی نائتروجنی عناصر کم مقدار اوویتامینات . نمکیات زیات مقدار سرہ موجوددی . ددی وجی دسبزیجاتو استعمال صحت ته نهایت گتور ثابتیدی شی . نوپہ خورلوکی ورته ترجیح اویاملرنہ ډیره ضروری ده . سبزیجات عام طور زیاتره خلک په زیاتوغوروکی بنه سره کری پخوی نوداسی یخکری هضمیدوکی سخت او ثقیل اثر پیداکوی اوویتامین ئی ضایع شی یاسبزی یوخل اوبوکی وجوشوی او هغه اوبه ورنه لری کری اوبیائی په غوروکی تبی کوی داوبولری کیدوسره دغذائیت اثر هم کمیدی شی . دسبزیجاتوغوره پخول همیشه په مناسبواوبو اومعمولی غورو اوبه نرم اوریخول پکاروی اودتورمرچ . توره زیره . ادرك اوهوگی نه جوړه شوی مصالحه دسبزیجاتو اثر نور هم بنه کولی شی . اویا صکر دخنوسبزیانو خام خورل ډیر غوره وی . لکه گازرہ . مولی . تیپر . تماتر . بادرنګ . سلاد . کاهو . گل کرم . چقدر . گندنا . شنہ دهنیا . پیاز اوداسی نور . فقط عطار :

دصحت لپاره خواصول

- 1 - بدن روغ اوصحتمندپاتی کیدولپاره دصحيی . متوازی اوپاکی غذا خوړل پکاردی .
- 2 - بدن ته دتازه اوصافی هواودلمردرناڼه فايده اخیستل پکاردی .
- 3 - اوږده اوږده ساه اخیستل . سږوته دتازه هوارسولوکوشش کول پکاردی .
- 4 - بدن ته دمناسب ورزش اومناسب آرام ورکول پکاردی .
- 5 - بدن دجراثیمولگیدونه دېچ ساتلوتدبیرکول پکاردی .
- 6 - دبدن څخه دفاصده مادوخارجولوخاص خیال کول پکاردی .
- 7 - بدن دسختی یخني اوگرمي نه دمحفوظ ساتلوبندوبست کول پکاردی .
- 8 - په ازاده هواکی دویده کیدوکوشش کول پکاردی .
- 9 - په پاک اووینځل شوولاسونوخوراک کول پکاردی .
- 10 - دشیپي خوراک نه بعدلږگرځیدل اوڅه اندازه ویش پاتی کیدل پکاردی
- ۱۱ - په قراره قراره خوړل اوخواره په غابنونوکی ښه میده کول اوخوراک کی خوله ډیره نه وازول پکاردی .
- 12 - دزیات خوراک کولو اوبازاری گنده خوراکنونوخورلوکی اختیاط او ځان ساتل پکاردی .
- 13 - دخوراک په منځ منځ کی زیاتی اوبه اومايعات نه ځکل . بلکی اوبه دخوراک نه مخکی یادیرځنډنه بعدخاصکرسهارپه نهاره زیات مقدار کی ځکل پکاردی .
- 14 - زیاته غصه اوقهر . پریشانی . فکرونواوسوچونوکولونه اعتزال کول پکاردی .
- 15 - روزانه یادمعمول برابر غسل کول . بدن اوجامي . کوراو ماحول پاک ساتل پکاردی
- 16 - په خبرو . ناسته اوپه تلوراتلوکی بدن اوگردن سم سیدهاکول پکاردی
- 17 - قبض ته خیال کول لیکن خامحاجلاب نه اخیستل پکاردی .

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

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

ماهیت : مشهوره غله ده چی په ټوله نړۍ کی په نباتاتي غذاگانوکی ډیره زیاته استعمالیږی . کوم چی دغنموډوډی سره سره په نورو قسمونواو جداجداطریقوسره پخولی اواستعمالولی شی . چی پدی غله کی دانسان بدن دپرورش 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 . غوبنه اوماده تولید زیاتوی . دمیل ډیرمیده اوچاپ شوی اوږه قابض اثرلری اوکولموته بڼه ندي اوهضمیدوکی سخت دی . دغنموپوستکی په ډیرو مفیدواجزاؤمشمئل دی . بغیردچانیډواوړو

ډوډۍ بهتره وي زړهضميری اوملین تاثیر لری . فطیره . خامه اوسوزیدلی ډوډۍ صحت ته مضره وي .

کیمیائی تجزیه

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

جوار: (فارسی) جوار- ذره- فوره (هندي) خندروس (سندهي) جوتر(انګریزي) Jowars/Maize . مشهوره غله ده . رنگ : سپین ژړبخن یاسوربخن . ذایقه پیکه . مزاج : معتدل اوخشک درجه ۲. مقدار خوراک : دهضم په اندازه. افعال واستعمال : دجواروډوډۍ (سوکړک ، جوارۍ) دغنموډوډۍ نه سپک دی په ګیډه ډیر بوج اودروندوالی نه پیدا کوی . دمختلفو غذاګانو خورلوسره بدن ته طاقت ورکوی . دهر قسم سبزیجاتوسره خاصکر وچوسابو اوقرتوسره خورل ئی ډیر شهرت اوخوندلری . دژمی موسم کی زیات استعمالیږی . وزن کمولوکی ګومک کوی. دبادی بواسیرونارغانوته دسوکړک خورل فایده منددي. دجواروتیل ډیر مشهور دي چی صحت لپاره دبازاری غوړونه ډیر ګټور دي خاصکر دشوګر اوکولیسترولو ناروغانوته دجواروتیل مفیددي اوسوکړک هم . بداثرات : البته دسوکړک زیات استعمال سره کله کله دمعدې دګیس اوقبض لرونکوناروغانولپاره دمعدې دسوزیدوسبب جوړیدی شی .

کیمیائی تجزیه

دزیاتی روغنی مادی په لرلوسره نائتروجنی ماده اونشایسته هم لری .

اوربشي: (شعیر) (فارسی) جو(هندي-أردو) جو(سندهي) جو(انګریزي) Barley . ماهیت : مشهوره غله ده. رنگ : ژړبخن. ذایقه : پیکه . مزاج : یخ اوخشک درجه ۱. مقدار خوراک دهضم په اندازه . افعال واستعمال : دګرمۍ موسم کی عمده غذاده . تندی اودوینی جوش ته تسکین ورکوی. معده قوی کوی. بادی اوبلغم لری کوی . درنوبولوادراپیداکوی . غذائیت

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

کیمیائی تجزیه

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

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

ویتالمین A و D اوتھیامین ڊیرکم مقدارکی لری . یادونه : دماشین پذیرعه دوریجوځنی مواداو ویتالمین ضایع کیری البته ډپائکووریجی بهتری وی .

لوبیا : (عربی) فریقا (فارسی-اردو-هندی) لوبیا (پنجابی) اردان (پښتو) لوبیا اوځنو علاقو کی ورته گرخی هم وائی . (انگریزی) Kidney Beans . رنگ : مختلف قسم . ذایقه : پیکه . مزاج : گرم درجه ۱ . تر درجه ۲ . دځوپه نزدگرم اوخشک سره درطوبت فضلیه . مقدارخوراک : دسالن په صورت کی ۴تولی (۴۸) گرام پوری . افعال او استعمال : لوبیابدن ته مضبوطوالی اوقوت ورکوی . ماده منویه کی ډیروالی اوتینگوالی پیداکوی . دزنانونه سینوکی شده زیاتوی . درنومتیازوادرارپیداکوی . زنانودمیاشتنی عادت په راخلاصیدوکی کومک کوی . دملادرداومضبوطوالی ته دلوبیاخوړل مفیددی . دلوبیانرم نازک اوشنه پلي د ترکیاری په صورت کی هم استعمالیری کوم چی بدن ډپرورش لپاره زیات اهمیت لری . البته دزیاتوپروتینو . مختلفوویتامینونو . معدنی اجزاواونشایستی نه بهرمنده سبزی ده . ماهرین طب لیکی چی دغوبنونه لوبیاکی پروتین زیات دی . بداثرات : البته هضمیدوکی سخت دی زیات خوړل ئی دبد هضمی اوگیس سبب جوړیدی شی .

چنه : (عربی) حمص (فارسی) شورنخود (هندی-اردو) چنا (پنجابی) چهولی (انگریزی) Gram . رنگ : ژریاسپین بخن اوسوربخن . ذایقه : پیکه . مزاج : گرم اوخشک تازه گرم او تر درجه ۱ . افعال او استعمال : چنه دغذائیت په اعتبارسره تولودالوکی بنکاره اهمیت لری . دتول بدن خاصکردملاومعدی طاقت زیاتوی . زرهضمیونکی . اشتهاپیداکونکی اووینه صافونکی غذاده . ماده تولیداوجنسی قوت اضافه کوی . مدراثرلری اودمتیازواوحیض رکاوټ لری کوی . ددی بنوروا نزله زکام . ځگر . توری . گردو . جریان اواختلام په ناروغیوکی گتوره تمامیدی شی . بداثرات : دزیات استعمال سره دبد هضمی . گیدی ډپرسوب اومثانی دکانو احتمالی سبب هم جوړیدی شی اوثقیله هم ده . مصلح : گلقد . خشخاش . شبت . زیره سیاه .

کیمیائی تجزیہ

مزید تحقیقات : دی کی پروتین . کاربوہائیڈریٹ . روغنی مادہ . ریشہ اوخہ اندازہ ویتامین C موجود دی . 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 خواہ بدن کی وینہ پیدا کوی . درنومتیاز وادرارزیاتوی . داستسقاء لپارہ مفیددی . غذائیت کم لری . دچنواور و نہ میہتایی . پیکوری . سموسی اوقسماقسم غذاگانی جوړیدی شی . بداثرات : هضمیدوکی سخت دي قابض اوبادگین اثر لری . مصلح : شهد . شدہ . غوری . خورہ ، مجربات دچنواورہ . کورکمند اوشرشوتیل دری وارہ مناسب مقدار یوخی پہ اوبوکی لامدہ کری دمخ دداغونولری کولولپارہ مفیدہ دواء ده .

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

کیمیائی تجزیہ

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

می : (عربی) ماش هندی (فارسی) ماش- بنوسیاه (هندی-اُردو) اُرد (انگریزی) Kidney Bean . رنگ : شین . ذایقه : پیکه. مزاج : یخ اوتردرجه ۲. داطباؤپه نزدگرم اوتر مقدارخوراک : په قدردهضم . افعال اواستعمال : می ماده منویه کی غلظت اوزیادت پیداکوی . مردانه طاقت زیاتوی . دزنانوپه سینوکی شده زیاتوی . دماده منویه جمله ناروغیوکی ددی استعمال مفیددی . دبنی هاضمی والاؤلپاره په بدن کی وینه . غوبنه اوغوروالی زیاتوی . دشوگرناروغانولپاره بهترینه غذاده . می دشولی یعنی غتووریجوسره یوخی پخولوکی دوریجو(شولی) خوندزیاتولی شی . دماش دالو افعال اواستعمال هم دمی پشان دی . 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 (اُردو) 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 . داشتہاءاوهاضمی 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 . یخوادماعی ناروغیواودغابنورطوبتی درد کی ددی استعمال مفیددی . بداثرات : گرم اوخشک مزاج والاؤته دتورومرچوزیات استعمال بنه نه دی . دگردوناروغانوته هم په اختیاط سره استعمالول پکاردی . اوزره دحرکت د تیزوالی باعث هم جوړیدی شی .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : د کیمیائی تجزیہ نہ معلومیزی چی تور و مرچوکی دیورال داره غور و په شمول جوهر پائیرین . فولاد . پوتاشیم . میگنیشم . سوڈیم . فاسفوزس . تانبه . گندهک . کلورین او ائیوڈین شامل هم دي .

بادام خواړه : (عربی) طُوفَا ، لوز الحلو (فارسی) بادام شیرین (هندی-اُردو) بادام میٹھا (انگریزی) Akmond Sweet . رنگ : پوستکی سپین ژړبخن . مغز سپین . ذایقه : خوړه خوشمزه . مزاج : گرم او تر درجه ۱ . دځنوپه نزد معتدل . مقدار خوراک : ۷ نه تر ۱۱ دانو پوری . افعال او استعمال : داعضاء رئیسہ طاقت ته گټور دي . جسماني اودماغی قوت زیاتوی . بدن کی تیاروالی راولی . ددی استعمال د بدن د غور والی اودوینی د زیاتوالی دپاره فایده مند ثابتیدی شی . اعصابی سیستم پیاوړی کوی . منی کی تینگوالی راولی او مردانه ځواک مضبوطوی . د ژبی لکنت اود وندوالی لری کوی . ژبه . سینه او طبیعت نرموی . دوچ ټوخی اومثانی د خراش لپاره فایده مندي . دسترگو او حافظی لپاره بهترین نعمت دی . خوب پیدا کونکی اوملین اثر لری .

کیمیائی تجزیه

باداموکی نائتروجنی ماده (پروتین) روغنی ماده (تیل) . خوړه . نشایسته . ویتامین C او B.2 B.1 . فولاد . کلسیم اوڅه اندازه لبنیات موجود دي .

پسته : (عربی) فستق (فارسی-اُردو-هندی) پسته (انگریزی) Pistashew . رنگ : پوستکی سپین ژړبخن . ذایقه : غوړجنه لذیذه څه اندازه خوړه . مزاج : گرم او تر درجه ۱ . مقدار خوراک : مغز ۶ گرامونه تر ۱۲ گرامو پوری . افعال او استعمال : د ذهن . حافظی . زړه اودماغ طاقت دپاره گټوره ده . بدن تیاروی اوجسمانی کمزوری لری کوی . د گردو خوروالی دفع کوی . منی او مردانه قوت زیاتوی . ټوخی ته هم فایده لری اوبلغمو خار جولوکی سهولت پیدا کوی . د زړه اودماغ کمزوری . نسیان . د بدن حوارالی . دواډه نه مخکی اوروسته

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

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : پسته کی لحمي ماده . روغني اجزا اومعدني موادکافی مقدار سره موجوددي .

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

غوزچهارمغز : (عربی) جوز(فارسی) چهارمغز،گردگان (أردو) اخروټ (هندي- سندهی) اکهروټ (انگریزی) Walnut . رنگ : دپوستکی بهورا سپین بخن مغزسپین . ذایقه : پیکه مگر لذیذه غوړجنه . مزاج : گرم اوخشک درجه ۳ . دځنوپه نزدگرم درجه ۲ . ترددرجه ۳ .

او خشک درجه ۱. دعام معالجینوپه نزدگرم او خشک درجه ۲. مقدار خوراک : مغر ۵انه تر ۳۰ گرامو پوری . افعال او استعمال : دغوزخوړل اعضاء رئیسه ته طاقت ورکوی . اعصابی او عضلاتی سیستمونه پیاوړی کوی. جنسی خواک کی قوت اوزیاتوالی راوولی . بدن کی تیاروالی او تقویت پیدا کوی . بدهضمی دفع کوی . د بدن نه فاسده مواد راوباسی . نرم اوملین اثر لری . دمنقی . انحر او بادام سره خوړل ئی دا اعضاء رئیسه طاقت اودماغی کمزوری لپاره په خصوصیت سره مفید تمامیدی شی . دغوزانوشتین پوستکی دغابنوپه مبلوسره اوری او غابنونه مضبوطیری . بد اثرات : هضمیدوکی سخت دي دکمزوری معدی او چاغ خلکوته خوړل په اختیاط سره پکار دي . زیات خوړل ئی د بدن د گرمایش اوستونی د خاربش 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 . غوړ . اومعدنیات لکه . فولاد . فاسفورس . مگنیشم . پوتاشیم . سوډیم . سنکھیا . کبریت (گندهک ، گوگرد) اوتانبه موجود دي .

کاجو: (فارسی) بادام فرنگی (هندی-اُردو) کاجو (انگریزی) Cashew Nut . رنگ : مغز سپین . گل سورتوربخن . ذایقه : خوړه 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 وربښی . دماغی کمزوری . نسیان او حافظی کمزوری لپاره خاص علاج دی . بدن مضبوطوی . دخوانی حفاظت کوی اودبوډاوالی په حالت کی ددی استعمال سره د بدن کمزوری کنترولیدی شی . دسپرم حجرات پیاوړی کوی . بادی ناروغیو . بواسیرو . خونی اسهال . دوینی خرابوالی اودزړه 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 (مميز) (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 لذیذ . مزاج . گرم او تر مائل اعتدال ته . مقدار خوراک : په اندازه دهضم دواء ۱۲ گرام . افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . اعضاء رئیسه ته خاص طاقت وربښی 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 د طاقت ورکولو او خوشحالی لوله آمله د زړه 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 : غناب (مرخنی) . خشخاش . سرکه .

غذائي توازن برابرساتل پکار دي

مونږ بايد د غذا دارزښت . مناسب توازن او دهغی د فوایدو او نقصاناتونه ځان پوره خبرکړو . ځکه چی دانسان بدن جوړښت او دنشونما بقا او دمزاج اعتدال او دصحت دارمدار غذائي ارزښت او مناسب توازن پوری اړه لری . کومی روزمره غذاگاني چی مونږ ئی استعمال کی راوړو د هغی د استعمال په کیفیت باید ځان دانا او خبردار کړو چی پدغه غذاکی کوم اجزا شامل دي او صحت ته ئی کومی فایدي او کوم نقصانات رسیږی . او دمزاج کیفیت ئی څنگه دی . اوبیا ځان ته کتوسره چی زموږ په بدن کی دکوم اجزاکی او دکوم زیات ضرورت لیدل کیږی . لکه څنگه چی غذا بدن ته بی شماره فایدي رسوی همدارنگی کومی غذاگاني چی دصحت دجوړیدو اوناړو غیو دمخنیوی صلاحیت لری . نو باید دمزاج برابر او مناسب توازن په حدکی استعمال کړی شی . اودا هم سوچ کی راوستل پکار دي چی د غذا د اهمیت د غذا د مقدار د غذا د پخولو او غذا

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

سویابین : ماهیت : یوقسم غله ده چی په چین اوجاپان کی زیاته پیداکیږی . ددی تیل هم مشهور اومفیددی اوسویابین دسبزی په صورت کی استعمالیږی 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 پوهانوپه نزد عامو غلودانو. دالونو. غوښواو وچومیوونه زیات طاقت لرونکي دي . عام جسمانی نظام صحتمند او برقرار ساتی . اعضاءرئیسه اومعدی ته قوت بینونکی ارزښت لری . بدن کی وینه اوغوبنه زیاتوی . مردانه خواک پیاوړی کوی. البته دنشایستی مقدار کم لری نودشوگر ناروغانولپاره ددی استعمال نهایت مفیددی .

کیمیائی تجزیه

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

موم پلي : (أردو-هندي) چینابادام (فارسی) موم پلي (سندهی) بوهی لگ (انگریزي) Ground Nut . ماهیت : موم پلي دوچی میوی په طور زیات استعمالیږی بالکی ددی نه ۵۰ فیصده تیل هم لاس ته راخی . ذایقه : غوړجنه 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 دچهار مغزو غیره نه کم ندي . دتجربې 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 دجوړولواجزاشامل دي. بداثرات : په هضمیدوکی سخت دي. په زیات اومتواتر استعمال سره داشتتهاء کموالی. جریان. اختلام اوسرعت انزال دپیداکیدوسبب جوړیدی شی. البته مناسب خوړل ئی بالکل بی ضرره دي.

کیمیایي تجزیه

مزیدتحقیقات : موم پلی روغني ماده زیاته لری. دی کی نائتروجنی ماده. کاربوهائیډریتس. 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. مقدارخوراک : تازه توت ۶۰ گرام نه تر ۱۲۰ گراموپوری. افعال اواستعمال : طبیت نرمونکی اثرلری. بدن کی دصلحی قوت اودماغی برداشت پیاوړی کوی. حُکراصلاح کوی. صافه وینه پیداکوی. بدن تیاروی. دگردوغوروالی زیاتوی. حُکراوسبری قوی کوی. توری ته په خصوصیت سره مفیددي. مردانه طاقت کی اضافوالی راولی. داخلاطوپه نضج کی دانخړسره مشابه دي. وچ توت هم دپخني په موسم کی زیات استعمالیږی. اودتورتوت شربت دستوني دناروغیولپاره بهترین علاج دی. بداثرات : زیات خوراک ئی دبددهضمی اودستونوسبب هم جوړیدی شی. اودزړه. اعصابواوسیني ناروغانوته په اختیاط سره خوړل پکاردي.

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

کمزوری دپاره گټوره میوه ده . دماغی جمله ناروغیوکی دانخراستعمال مفید ثابت شوی دی . ددی استعمال طبیعت کی لطافت اونرمایش پیدا کوی . خُگراوتوری صفا کوی . دتوری پرسوب لری کوی . قبضیت چی دمرضونومورگنل کیری داوردی مودی قبضیت دمنخه وری ملین اوقبض ماتولودوجی بواسیروته فایدمندی . دگیدی چنجی وچنی . ادرار راوستونکی دی دگردو اومثانی سوزش اوکانولپاره بهترین علاج دی . تنفسي ناروغیودپاره مؤثره تخفه ده سینه نرموی بلغم نری کوی اوخارجوی . ساه بندي اوتوخی کی دانخرخورل مفیدتمایری . منویه سپرموکی طاقت پیدا کوی اومردانه خُواک پیاوړی کوی . هر قسم خواړه هضموی اودخوړودنه هضمیدوشکایت دفع کوی . دوینی دلور فشار . دوینی دشکردزیادت اوپه وینه کی دغوړو (کولسترولو) دزیاتوالی دکمی عامل گرخی . دزیات وزن په کمولوکی کومک کوی . دمخ رونق بښابښسته کوی . اووینتانودتویدواو عضلاتودکمزورتیامخنیوی کوی . وینه صافوی . خوله راوولی . کولمی پاکوی . ستونی . معدی او غابښونودردکی دانخرخورل ښه اثر لری . بد اثرات : البته زیات خوړل ئی دگیدی دخرابوالی . بدهضمی شکایت پیاکولی شی اوخُگرناروغانوته په اختیاط سره خوړل پکار دي . مصلح : انار . سکنجبین . تجربات : دگردواومثانی دکانوواو قبضیت دمنخه وړلودپاره ۵ عددوچ انخړکه روزانه په نهاره وخوړل شی نومفید تمامیدی 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 موجود دي همدارنگی معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . پوتاشیم . میگنیشم . سوډیم . فاسفورس . تانبه . گندهک اوکلورین په انخړکی شامل دي .

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

افعال او استعمال : گرم مزاج والاؤ ته موافق ده . صفر او دوینی گرموالی ته تسکین ورکوی . تنده ختموی . خوروت ته رغبت پیدا کوی . وینه تصفیه کوی . دسترو گوینائی اورو بنانتیا زیاتوی . مفرح اثر لری . البته قابضه ده که نینی کړي شي دستون او پيچش کی استعمالیږي شي . تجربات : دبیری پاني اوبوکی وجوشوی کله چی نیمې اوبه وچی کړی نو دویستو وینځلوسره وینستو ته طاقت حاصلیږی او پینه ئی ورکیري .

جامن (سندهی) جمون (بنگالی) کالاجام (انگریزی) Jumbul. ماهیت : دایو خاص قسم میوه ده چی دهغی زړی . دونی پوستکی . پاني او گل په ادویاتو استعمالیږی . رنگ : پوخ جامن اودی تور . خام شین . ذایقه : څه اندازه خوړه لذیذه . مزاج : یخ او خشک درجه ۲. افعال او استعمال : دگرم مزاج والاؤ لپاره موافقه میوه ده . دوینی گرمایش اوصفراته تسکین ورکوی . د بدن د گرمی 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 (خوړی) راتلل ئی کنترولوی . د شوگر ناروغانو مټاني کمزوری کی د جامن خوړل بیحده فایده مند ثابت شویږي . په اسهال کی ددی استعمال مفیدیږي . ددی خوړلوسره غابنونوته هم قوت حاصلیږی . بد اثرات : هضمیدوکی سخت دي . البته پاخه جامن زیات خوړل سوړوته نقصان ورکونکی اثر لری . مصلح : فلفل سیاه . سونډ . مالګه . مجربات : د شوگر Diabetes Insipidus په ناروغی کی متیازي زیاتی راخی کوم ته چی Poly Urin ویل کیږی پدغی ناروغی کی د جامن زړی میده سفوس کړی خوورخی دوه دوه گرامه صباو بیګا دتازه اوبوسره خوړل کیږی کوم سره چی د شوگر ناروغی ته ډیره فایده حاصلیدی شی . د دستونو لپاره رب جامن بیحده مفید تمامیږی . داوردی مودی اسهال لپاره نسخه . جامن زړی . هلیله سیاه . مغزګری آم دری واړه هموزه میده کیږی نه تر ۳ گرامو پوری ۲ روزانه دتازه اوبوسره . نسخه . تخم درخت جامن خشک سفوف ۵.۵ گرین روزانه دورخی دری ځلی دتازه اوبوسره خوړل کیږی دکوم سره چی تقریباً ۱۰ پونډوزندمتیازو کمیږی او ۱۰۴۲ تناسب شکر هم کمولی

شی . بله نسخه کوم چی دشوگرلپاره مفیده ده . دجامن گلان ۱۰ گرام میده د ۲۵۰ گرامو ابوکی یوخی روزانه شکل کیری .

کیمیای تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی کاربوهایپریت . پروتین اودغورپه لرلوسره څه اندازه ویتامین A.B.C اوملک اسید . اگزیک اسید اوتینین هم موجود دي .

کوپره (عربی) نارجیل (فارسی) جوز هندی (هندي-اردو) ناریل (انگریزی) رنگ: دپوستکی سورتنه مغرسپین . ذایقه : خوشمزه خوره . مزاج : تازه یخه وتر وچه گرم اوخشک درجه ۲. دخنوپه نزدگرم وتر. مقدارخوراک : ۲۴ گراموپوری . افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . بدن اصلی حرارت ته قوت ورکوی . بدن تیاری . پاکه وپنه پیداکوی . ماده منویه تینگوی اومردانه صحت پیایوری کوی . دگردواومثانی کمزوری کی ددی خورل فایده منددي . دبادی نواقص لری کوی . فالج ته زیاته مفیده ده . خاص طورسره تازه کوپره خورل غوره وی . دکوپری تیل ډیرمفیددي کوم چی دواء استعمالیری . بداثرات : وچه کوپره څه اندازه قابض اثرلری . توخی . ساه بندی او اواز خرابوالی په صورت کی دوچی کوپری خورل اختیاط سره پکاروی . مجربات : حب ناریل. نسخه . تالمکانه بیخ اوتنگن هریو ۲۵ گرام میده کری مغزکوپره سالم کی واچوی اودکوپری خالی حصه دبرگدشدونه ډکه کری اودکوپری سوری دهغی دتکری سره بند اودمونج بان اخیرورکری چی کوپره په نظررانشی . اوبیادغنمویه غله ۲۰ ورخی دفن کری اودفن نه بعددبان لیپ (اخیر) لری اوکوپره سره داندرونی دواء میده اوخالصوشهدوکی ۸۰ گولی ورڅخه جویری . دشیپی یوه گولی ۳۷۵ گراموشدوسره خورل کیری اوبرداشت کولی سهاراومانام یوه یوه گولی وخوری . دواده نه مخکی اوروسته کمزوری لپاره بیحده مفیده . یوه هفته کی طاقت ظاهریری پوره ۴۰ ورخو استعمال سره بدن ټوله کمزوری لری کیدی شی . بله نسخه دکوم سره چی غابنوصفاکیری دغابنورتي اوتوروالی ختمیری او غابنونه تک سپین کیری . کوپری تیل یوه قاشق . خالص شهدیوه قاشق . میده کورکمندیه قاشق . دأروسودانیمه قاشق . گلیسرین Glycerin Liquid هم یوه قاشقه

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

كيمياى تجزيه

مزيدتحقيقات : دى د ۷۰ فيصده غوروپه لرلوسره .كاربوهائيدريت. پروتين اوفاسفيت موجوددي .

اُوزى شُده : (عربى) لبنُ المغره (فارسى) شيربُز (هندى-اُردو) دوده بكرى (انگريزى) Goats . مزاج : يخ درجه ۱ . تر درجه ۲ . مائل حفيف حرارت ته . مقدارخوراك : نيم ليترا افعال او استعمال : دغواميىنى وغيره دشدوپه نسبت داُوزى شده زيات فايدمنددي . دامريكا يو مشهورماهر غذائيات ډاكٲر ډوگلز تهامس دتجرباتوپه بناء دځكلوشيانوپه مقابله كى دٲولونه غوره اوفايده مندداُوزى دشدوځكل دي . ددى دبرترى دوه اسبابه دي يوداچى زرهضميدونكي دي اوبل داچى اُوزى ته دسل (ٲى بى) ناروغى نه پيداكيږى . همدارنگى داُوزى شده دبدن د پرورش اوتحفظ صحت غذائيت لرى . اودهوكدوجوربنت اومضبوطياصلاحيت لرى . بدن كى دوينى نريوالى برقرارساتى . دگرم مزاج والاؤلپاره نهايت قوت ببنونكي دي . داُوزى شده دگرمى اودوينى ناروغيو. دماغي اوستونى ناروغيو.سل اودپهيرو(سرو) زخم . پيچش اوسنگرهنى اسهال . ځگراوتورى . نكسيراوبواسير. داوږدي مودي ٲبي اوتوځى. دمٲانى زخم اواخراش (كربنى) . ژيږى يعنى هرقسم ناروغيوكى ددى استعمال گٲورثابت شوى دى . او خاصكروروماشومانوته. بدائثرات : دزيات يخ مزاج والاؤته داُوزى شُده ډيراستعمالول په اختياط سره پكاردى . مصلح : شهدخالص . باديان .

كيمياى تجزيه

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

غواشده : (عربی) لبنُ البقر. (فارسی) شیرگاؤ (هندی-اُردو) دوده گای (انگریزی) Cow.s Milk . مزاج : معتدل سره درطوبت فضلیه نه . مقدارخوراک : نیم لیتر. افعال اواستعمال دغذائیت په زیات لرلوسره زرهضمیدونکي دي . زړه اودماغ ته طاقت ورکوی . بدن تیاری . 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 (اُردو-هندی) دوده بهنس (انگریزی) Buffalo.s . مزاج : معتدل سره درطوبت غلیظه : مقدارخوراک : نیم لیتر . افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری . بدن اعضااقوی کوی . وینه پیداکوی . ماده منویه اوجنسی طاقت پیاوړی کوی . بداثرات : څه اندازه ثقیل دي .

گډی شده : (عربی) لبنُ الضَّآن (فارسی) شیرمیش (هندی-اُردو) 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 مفیدي . بداثرات : هضمیدوکی سخت اوثقیل اثرلری .

اوبنی شده : (عربی) لبنُ اللقاع (فارسی) شیرماده شتر(هندی-اُردو) دوده اونتنی . مزاج : گرم اوخشک درجه ۲. مقدارخوراک : ۲۵۰ ملی لیتر. افعال اواستعمال : داوبنی شدوکی غوروالی کم وی نوماده معتدل القوام جوړوی اوسدي 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 شویدي . داوبنی شده سل ناروغی . کینسر اوشوگر اوددی متعلقه ناروغیوکی مددگار اومؤثردي .

یادونه : که په کومو اشخاصو چی هر قسم شده بد اثر لری نویولیتړ شوکی ۷ گرامه دارچینی میده شوی واچوی د شدو بد اثر اصلاح کولی شی .

ماسته : (عربی) لبن الحامض (فارسی) ماست ، جغرات (هندی-اُردو) دهی (انگریزی) Curd
مزاج : یخ اوتر درجه ۲. مقدار خوراک : دهضم په اندازه . افعال او استعمال : زړه . دماغ او کولمو ته 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 بواسیر وکی د ماستو استعمال گتوردی . د تندرستی قائم ساتلو سره سره بدن د ډیرو ناروغیو نه د نجات ذریعه هم جوړیدی شی . ماسته د شدو په نسبت فایده مند ثابت شویدی . ماسته انتی سپتک اثر لری . معده او کولمی د مضرو اثراتونه محفوظی ساتی . ددی استعمال دانتی بائیوتیکو درملو سره یوځای مفید او مؤثر ثابتیدی شی . مرطوب او قابض تاثیر لری . که کولمو کی غوټی نه وی نو پیچش ته فایده منددي . بد اثرات : ډیر تروه ماسته کیدی شی دوینی جوش . د سینی سوزیدل . توخی . زکام او دجنسی کمزوری درامنځ کیدو سبب 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 کولمو ته د طاقت ور کولوله وجی اسهال صفراوی . سنگرهنی . دمعدی او څگر گرمونارو غیوکی دشومری استعمال مفیددی . تازه او خوږه شومره کولمو کی د زهر پیدا کولو و الا جراثم فوراً وجنی اوقوت هاضمه کی اضافه والی راوی . ددی استعمال د ثقیل او ناقابل برداشت غذاگانو په هضمیدو کی کومک کوی . دفرانسی یو ډاکتر سیچین د تجرباتونه د اثابت شویده چی دشومری استعمال سره بدن کی زوړ والی زرنه راخی . او بدن د پرورش لپاره اعلی درجه خواړه دي .

پیروی : (عربی) دواًیته (فارسی) سرشیر (ہندی-اُردو) ملائی (انگریزی) Cream . ذایقہ :
 خورہ . مزاج : یخ اوتر . مقدار خوراک : دھضم دبرداشت مناسب . افعال اواستعمال : دبدن
 دیروش کولووالاغذادہ . بدن کی تیاریوالی اوطاقت پیداکوی . طبیعت نرمونکی اومقوی دماغ
 اثرلری . مردانہ خُواک پیآوری کوی اومادہ منویہ کی زیاتوالی راوی . دبدن پہ پتوکی
 غوروالی پیداکوی . بداثرات : ثقیل اثرلری کمزوری معدہ ئی زرنشی هضمولی ،

کوچ : (عربی) زبد (فارسی) مسکہ (ہندی-اُردو) مکھن (انگریزی) Butter . ذایقہ :
 خوشمزه غورجنہ . مزاج : یخ درجہ ۱ . تردد درجہ ۲ . مقدار خوراک : ۱۲ نہ تر ۲۴ گرامو
 پوری . افعال اواستعمال : دبدن ہر قسم 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 راوی . دوجودپوستکی نرموی . ظاہری اوباطنی ورمونہ
 تحلیلوی . فضلات دمتیازودلاری خاجوی . بداثرات : زیات استعمال ئی دوینی دغورو
 (کولیسٹرولو) اوبدھضمی ناروغانولپارہ نقصان ورکونکی دی ،

خارووغوری : یاژرغوری : (عربی) سمن (فارسی) روغن زرد (روغن مسکہ گاؤ)
 (انگریزی) Clarfied Butter . رنگ : ژراوسپین . ذایقہ : پیکہ . مزاج : گرم درجہ ۱ .
 تردد درجہ ۲ . افعال اواستعمال : پہ بدن کی وینہ . غوبنہ اوغوروالی اضافہ کوی . دبدن
 دطاقت اوتیاریوالی لپارہ مؤثرخواہ دی . دماغ روبنانه کوی . دوجودنہ خشکی لری کوی
 اوپوستکی ئی غورساتی . مادہ منویہ اومردانہ طاقت زیاتوی . طبیعت نرمونکی اوملین
 تاثیرلری . دبدن پرسوبونہ کینوی اودردونہ ئی آراموی . دخنوزہریلہ مادوو دنفوذ مانع
 اثرلری . دغواغوروکی پخی شوی غذاگانی . مہتائیان اودبکری جورشیان نہایت مفید اومقوی
 اثرلری . بداثرات : دوینی دغورو دزیادت ناروغانواودزہرہ اوبدھضمی ناروغانوتہ
 دغورواستعمال پہ اختیاط سرہ پکاری دی .

اوداسی ناروغانوته دهرقسم غورونه دتیلواستعمال مفیددی . خاصکردزیتون اوجواروتیل . اودغوروزیات استعمال معده اودهاضمی نظام کمزوری کولی شی . مصلح : جوارشات ، پنیر: (عربی) جبن (فارسی-أردو-هندی) پنیر(انگریزی) Cheese . ماهیت : عام مشهوردی کوم چی دشدونه جوړیږی . پنیرزیات قسمونه لری خوعام 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 بینونکی اوعمه غذاده . دزیات غذائیت لرلوپه وجه بدن کی طاقت اوغټوالی پیداکوی . صافه وینه . غوره خلط اوطبیعت کی نرموالی پیداکوی . دگردو . معدي اوکولموطاقت ته فایده مندخواړه دي . هضمیدوکی سخت اوقابض تاثیرلری تازه پنیرغوره وی هودپیږی مودی اوباسی پنیرخوړل ندي پکار ،

کیمیائی تجزیه

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

شهد : (عربی) عسل (فارسی) انگبین (هندی-أردو) شهد (پښتو) شهد ، گبین (انگریزی) Honey . ماهیت : دشهدوخاص قسم مچی دي چی داوناووبوتودگلانو 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 عزیری دراوچتولولوپاره بهترین مؤثرلرونکی نعمت دی . دیومفیدی صالحی او صافی وینی دپیداکیدووالا غذاده . زړه اودماغ ته دخوشحالولواوقوت ورکولوصلاحیت لری .

جنسی طاقت پیاوړی کوی . په سږوکی شته بلغم لری کوی . ساه بندی . توخی . نزلہ اوزکام کی ددی استعمال گټوردی . دمعدی . کولمو او دهضم نظام درستوی . بلغمی اوبادی مزاج والود پاره نهایت مفیددی . دفالج . لقوه او اعصابی سیستم دسستوالی دپاره دشهدو استعمال ډیر مؤثردی . دورمونو دپخولو او تحلیلولو لپاره گټور ثابت شویدي . د بدن نه زهریله موادو باسی اوافاضل رطوبات ئی وچوی . اود زخم دوینځلو او صافولو مددگار ثابت شویدي . په سترگو لگولو سره دسترگو بښایست او جلا پیدا کوی . دشهدو متواتر استعمال سره انسان دمختلفو ناروغیو نه محفوظ پاتی کیدی شی . ملین اودافع تعفن اثر لری . ددی په قوام کی معجونیات . جورشات . مر به جات وغیره جوړیږی دکوم پذیریه چی دتعفن . بدبویی او خرابیدونه بچ پاتی کیدی شی . اودایقه خوشگواره اوقوت ئی دکلونوپوری برقرار ساتلی شی . که شهد او بوکی استعمال شی نویخ تاثیر پیدا کوی او گرم چای سره وخورل شی نو گرم تاثیر اختیاروی . تجربیات . که دملا او جنسی طاقت دپاره سهار په ناشته کی شهدو سره کوچ شده اود هگیو ژړ وخورل شی نومفید ثابتیږی . او که شهد دگازر و دحلوه سره وخورل شی طاقت بښونکی اثر لری . بد اثرات : البته شهد او غوړی یوځای کولو سره دزهریله اثر پیدا کولو امکان لری کوم چی بدن ته نهائی نقصان ورکونکی دي . همدارنگی کثرت استعمال ئی کیدی شی دگرم مزاج والاؤ لپاره دسر دردی اوتندی دپیدا کیدو باعث وگرځی . مصلح : دلیمو اوبه . سرکه اوترش شیان

کیمیائی تجزیه

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

دزړه صحت مند ساتلو دپاره مفیدي مشوري

0 روزانه ورزش معمول جوړول . ددی لپاره یوساعت پائیده مزل کول . سپک مک ایکس سائز کول مفیدوی . خپل وزن غټوالی ته نه پریښودل . داضافه جسماني محنت اومتوازن غذا پزیرعی چاغوالی قابوکی راوستل .

0 غور. چٽ پٽي خوراڪونه اوزيات خواره شيان . مرغن اوڻڦيله غذاگانونه مڪمل پرهيزڪول .

0 خوش خوراڪي اوچسڪي نه ڄاڻ سائل . علاوه ددي نه تيزي يخي اوبه اوياديخ اوبونه اجتناب ڪول .

0 ڊڪوموشڏو اوماستونه چي پيروي لري ڪري شوي وي هغه شڏه اوماسته استعمالول .

0 صباڻي په نهاره يوگيلاس اوبوڪي شهداوليمواستعمالول. يادآناريادمني رُب يوه قاشقه په نهاره يوگيلاس تازه اوبوڪي څڪل اويادڄڻوميواوبه ياجوس څڪل .

0 دپانووالاسبزي استعمالول . چاي . قهوه . ڪولامشروبات . سگريٽ . شراب اووغيره نشائي شيانونه ڄڻي الوسع پرهيزڪول ،

اياتاسي ته پنڄه قسمه سپين زهر ونه بناييم

• بوره (چيني) • مالگه • داوړوسوڊا • سينين ميده اُوره • سپين غوري . يادونه : مطلب دادی چي ڄڻوناروغيوڪي دزهر و خاصيت لري خو عام طور سره هم په اختياط اوخپل حدڪي خوړل پڪاردي .

چاي : (عربي) شاي (فارسي) چاي خطائي (هندي-اُردو-پښتو) چاي (انگريزي) Tea

ماهيت : مشهورشي دي کوم چي ديوبوتي پانوڅخه لاس ته راځي چي هندوستان . آسام . نيپال اودکن کي زيات پيداڪيري . علاوه ددي نه چين،خطا، تبت اويورپ کي هم پيداڪيري . رنگ : عام طور سره ڊيرقسمونه لري ليکن درنگ په لحاظ سره دوه قسمه شين اوتوروي . ذايقه : ترخه . . مزاج : گرم اوخشڪ درجه ۲. مقدارخوراک : مطبوخًا ۳گرام . افعال اواستعمال : بدن نرمونڪي اوخوله راوستونڪي اواصابتو ته دحرکت ورکولوتاثيرلري . په غم اوغصه کي دتخفيف راوستلوتاثيرلري . دڅڪلونه بعد بدن کي دچستي اوکارکولواستعداد پيدا ڪوي . ليکن خوب تختوي . دڊيري گرمي اوگرم خوراک دوجي تنده يادگيدي ددروندوالي اوسترتيا دوجي تندي ته تسكين ورکوي . دغورجن خوراک اوديرخوراک نه بعداودزيات وزن والاودپاره دچاي څڪل مفيددي اودکينسر دڄڻواقسامودمخنيوي احتمالي سبب هم جوړيدي

شی . اگرچی چای کی کوم غذائیت نشته دی البته شُده . پیروی . کوچ . پنیر . کشمش . وچ توت . چکلیت اوخواره مواد وغیره عمده غذا جوړولی شی . بداثرات : البته نشایسته لرونکی غذاخوړل دچای سره دمعدی اوکولمودکمزوری باعث جوړیدی شی . دچای متواتراوزیات استعمال بدن ته حنی ستونزی پیداکولی شی . دخنو اطباوپه نزدذره . دماغ . بی خوابی اودوینی دخرابتیا سبب جوړیږی . دخشکی اوقبضیت شکایت پیداکوی . اودخنوپه نزددچای زیات استعمال دکسلمندی اوخواروالی سبب هم جوړیدی شی . دنشی او عمل باعث هم گرخی چی په نه خکلو سره ئی حنی وخت په بدن کی سترتیااوسردردی محسوس کیدی شی . همدارنگی جریان . کثرت اختلام . بواسیر . دوینی لوړ فشار . دبی هوشی اوما هواری 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 . دغټوپانوپه نسبت نری پانوکی تینک اسیدزیات موجودوی

کیمیائی تجزیه

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

چرگانوغوبني : لحم الدجاج ، والدیک (فارسی) گوشت مُرغ،گوشت خروش وماکیان (هندي- اُردو) گوشت مُرغ (اگریزی) Fowal.s Meat . مزاج : گرم اوتر حُوان حالت کی معتدل . افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری اوزر هضمیدونکی خواره دي . صافه وینه پیداکوی . دبدن په وینی . غوبنی . وازدی او هډوکوکی طاقت پیداکوی . دماغ . فهم . ادراک اودهن ته قوت وربښی . عقل کی تیزوالی اوزیاتوالی راوی . منی اوشهوانی قوت زیاتوی . دهاضمی نظام تیزوی . یادونه : دفارامی چرگانوپه نسبت کورنی چرگانوغوبني غوره وی اویخنی بنوروایی ناروغانولپاره مفیده اوگټوره وی . اودکم عمرچرگوروغوبني ډیری بهتری وی ،

سیرلی غوبنی : (عربی) لحم اماغر (فارسی) گوشت بز (هندی-اُردو) گوشت بکری (انگریزی) Goats Meat . مزاج : گرم اوتر. افعال او استعمال : دگرم مزاج والاؤلپارہ موافق غذادہ . بدن تہ طاقت ورکونکی او آسانہ ہضمیدونکی خواہ دی . وینہ پیداکوی . مادہ تولیداوجنسی قوت پیاوری کوی . دسل اوسنکرہنی ناروغانواوکمزوحضراتوتہ دسیرلی غوبنہ اودہغی یخنی گتورہ غذادہ . دخنوداکترانوپہ قول دسیرلی یاسیرلی دغوبنوکومہ عضوچی خوړل کیری بدن ہمغی عضوی تہ طاقت ورکوی . بداثرات : البتہ آئینہ خوړل ئی دصرع (مرگی) ناروغانوتہ نقصان ورکونکی دہ . مصلح : دارچینی ،

پسہ (گد) غوبنہ : (عربی) لحم الضان (فارسی) گوشت گوسفند (اُردو-ہندی) گوشت بھیڑ (انگریزی) Mutton Meat . مزاج : گرم اوتردرجہ ۲. افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . زیرہ تہ قوت ورکوی . بدن کی غوبنہ زیاتوی اوتیاروالی پیداکوی . تینگہ اودرنده وینہ پیداکوی . مردانہ طاقت تہ فایدہ ورکوی . دپسہ وازدی دورمونودتحلیلولواثرلری . پتوکی نرموالی راولی . بداثرات : دکمزوری معدی اشخاصوتہ خوړل پہ اختیاط سرہ کول پکاردی،

غواغوبنی : (عربی) لحم البقر (فارسی) گوشت گاؤ (ہندی-اُردو) گوشت گائے (انگریزی) Beef . مزاج : گرم درجہ ۱. خشک درجہ ۲. افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . بدن تہ دطاقت ورکولو اومضبوطولووالاخورہ دی . بدن کی وینہ تولیدوی . بداثرات : ہضمیدوکی سختہ دہ او غلیظہ اثرلری . زیات استعمال ئی دسوداوی اوفاسدہ اخلاطودیداکیدوامکان لری . د عرائسہ اوزنگنونو(گونہو) ناروغان ئی پہ اختیاط سرہ خوړلی شی . مصلح : تورمرچ . دارچینی ،

میینی غوبنہ (عربی) لحم الجاموش (فارسی) گوشت گاومیش (ہندی-اُردو) گوشت بھینس (انگریزی) Buffaloes Meat . مزاج : گرم او خشک درجہ ۱. افعال او استعمال : ددی خوړلوسرہ بدن مضبوطیری . دمحنث کشواومشقت کونکواشخاصودپارہ گتورہ غذاء دہ.

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

ماهی (عربی) حوت ، سمک (فارسی) ماهی (اُردو-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 غذاده . بدن تیاروی . اعضاء رئیس ته طاقت
 ورکوی . د دماغ قوت دپاره په خصوصیت سره فایده لرونکی اثر لری . مردانه رُغت او طاقت
 پیاوړی کوی . بد اثرات : زیات اومتواتر خوړل ئی د گرم مزاج والاؤته ناموافق دي . تنده هم
 پیدا کوی . مصلح : گلقد . روغن بادام . زنجبیل . سکتجبین . یادونه : د ماهیانو سره یوځای
 یافور ابعده . شده . ماسته . شومره . کهیر . شهد . سرکه . د مسور و دال . هندوانه . مولی او آس
 کریم خوړل ښه ندي ،

د غوښو استعمال

غوښي مشهور عام خواړه دي چی دمختلفو خواړو او مارغانو څخه لاس ته راځی کوم چی په
 مختلفو طریقو سره یخولی او خوړلی شی . غوښه د بدن په جوړولو او پرورش کولو کی زیات
 اهمیت لری او د بدن د غټولو او غښتلی کولی دپاره مهم خواړه دي اگر چی هره غوښه مختلف
 خاصیت لری خو عام طور سره غوښي د بدن د جوړولو او پرورش کولو صلاحیت لری . غوښي
 عام طور سره غذایت زیات لری د پروتینو . غوړو . نمکیاتو او مایعاتو مجموعه ده . په غوښو کی
 د پروتینو ماده زیاته لیدل کیږی . چی د بدن پتی رگونه اوریشی د پروتینی مرکباتو څخه جوړیدی
 شی نوڅرنګه چی بدن دمختلفو حرکاتو او افعالو سره د زنده ګی په هره لمحہ کی زموږ بدن
 تحلیولی شی لهذا ددی تحلیل دکمی پیدا کیدو د صحت برقرار ساتلو او جسمانی نشونما دپاره
 همدغه روزانه غذاده کومه کی چی د پروتینی غذا ضرورت زیات لیدل کیږی . ماهرین غذاوائی
 کوم پروتین چی د حیوانی غذا ګانانو نه حاصلیږی د نباتاتی پروتینونو نه غوره وی . د انسان د
 غوښی خوراک ته چی مدنظر شونو تعجب پیدا کیږی چی مختلف ممالکو کی د قسما قسم خناورو

و غیرو غوبنو استعمال زیات کیدی شی. غوبنی د بدن دپروورش کولوسره سره د بدن دڅه نواقصو اوصحت د خرابوالی باعث هم جوړیدی شی . زیاته غوبنه خوړل بدن ته نقصان ورکونکی او موجب دمختلفونارو غیوگرځی . په غوبنوکی دانسان د بدن دپروورش کولووالا ماده شامل ده کوم ته چی پروتین ویل کیږی خوالبته داپروتین په خپل حدکی دننه استعمالول پکاروی که دخپل حدودونه زیات وخوړل شی نوزیات اوفالتوپروتین کولی شی چی یورک اسید جوړکړی کوم چی په ځگر(آئینی) اوپه گردوبوج راوستلی شی . لکه یوانسان یومن باروړی شی اوته ورباندی دومنه بارواچوی نوددی وجی گردی اوځگرمتاثره کیدی شی . نوزمونرشیوخو اطباؤکرامودزیاتوغوبنوخوړوڅه تاکیدنه دی کړی البته دهغی فوایدونواقص ئی راپه گوته کړیدی.اگرچی زمونږپه ملک کی غوبنی زیاتی 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 اوبداثرئی هم کم وی نوداکوشش کول پکاروی چی دڅاروودغوبنو اودهغی دوازدو (غوړو) 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 کولولپاره بهترینه غذا ده کوم چی دهغوی دوینی . غوبنی . هډوکو وغیره دپاره مفیده ثابته شویده خاصکر

دڅلورکالونه کم عمر ماشومانوته . بداثرات : 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 ، ادرک : (عربی) زنجبیل رطب (فارسی) زنجبیل (اُردو-هندي) ادرک، سونډه (انگریزی) Ginger . ماهیت : دادیوقسم بوټی بیخ دی کوم چی ځمکه کی کیری ددی کشت هندوستان کی زیات وی . تازه ته ادرک 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 اواستعمال : اکثره دمعدی په ناروغیوکی استعمالیږی . معده قوی کوی . دبادودایستلواوهاضمی نظام دجوړولو اثرلری . قوت حافظه پیاوړی کوی . جنسی طاقت زیاتوی . بلغمی مزاج والاؤلپاره نهایت مفیددي . ددی استعمال اکثره ناروغیوکی مفیدثابت شوی دی لکه . فالج . لقوه . ساه بندی . نزله زکام کی اوداسی نور اودځنوسبزیاتو بادی اوبلغمی اثرکنترولوی . بداثرات : دبیشماره فوایدو سره سره ځنی بداثرات هم پیداکولی شی . دحدنه زیات اوهمیشه استعمال کولی شی چی ځنی وخت دذکرشووفوایدوبرعکس یعنی اُلته اثر درامنځ ته کیدوسبب هم جوړشی . نوددوائی په طورئی استعمالول پکاردي نه دغذا. مصلح : روغن بادام . شهدخالص . تجربات . دمیدی دتیزابیت اوسینی سوزش دپاره نسخه . سونډ ۲گرامه میده : اویوه پیاله اوبوکی ۲دقیقودپاره جوش کری اوبیائی وڅکی یایوگرام میده سونډاوبوسره استعمال کری . اودکولسترولومریضانودپاره روزانه همدغه تکرارشوی طریق سره په کولیسترولوکی کمی راتلای شی . بله نسخه دمیدی تمام نواقص لری کوی . هاضمه درستوی . دگیډی درداوگنده ارگوته فایده لرونکی ده. سونډ اوحسب ضرورت سپیرکی دلیمو اوبوکی لږقدری لامده اوبیائی سوری ته وچ کری اوڅه اندازه توره مالگه ورسره یوځای میده کری دیوگرام نه تریونیم گرام پوری دتازه اوبوسره خوړل کیری ،

وړه لاچی : (عربی) قاقله صغار (فارسی) لاچی سبز، هیل بوا ، خیربوا (هندی-اُردو) الاچی خُرد (انگریزی) Cardamom . رنگ : دپوستکی پیکه شین دانه توره. مزاج : گرم او خشک درجه ۲. مقدار خوراک : نیم گرام نه تریوگرام پوری . افعال او استعمال : زړه . دماغ او معدی ته قوت ورکوی . زړه خوشخالونکی تاثیر لری . بادتحلیلوی . دمعدی درد او بادی دردونو ته تسکین ورکوی . ساه بندی او توخی ته فایده لری . طبیعت صافوی او بلغم لری کوی دماغی تکلیفونوکی دلاچی استعمال گتوردی . زړه راجکیدل اوقی ته نافع ده . دخولی بدبوی دفع کوی . اود بدن خوله خوشبوداره کوی . مجربات : لاچی په چهل کی د خلوسره دلوگی تیرو لئی ایتکی کنترولوی . دمعدی کمزوری . گیس . بدهضمی . زړه راجکیدل . قی او اسهال دپاره مفیده او آسانه نسخه . لاچی خُرد ۲۴ گرام . سونډ ۱۲ گرام . دارچینی ۹ گرام . لونگ ۶ گرام . زیره سیاه ۳ گرام ټوله دوائی میده کیری . خوراک ۱ نه تر ۲ گرامه پوری دبادیانو عرق یاتازه اوبوسره دخوراک نه یوساعت بعد . دتبی او هاضمی دخرابوالی دپاره نسخه . وړه لاچی . طباشیر . ست گلوبرابروزن میده کیری . خوراک ۲ رتی نه تریوگرام پوری د عرق بادیان یا اوبوسره صباو بیگا ،

اسپغول اوست اسپغول : (عربی) بزر قطونا (فارسی) اسپغول (اُردو-هندی) اسپغول (انگریزی) Ispogul Seeds . رنگ : سور مائل سپینوالی ته خنی تور بخن هم وی اوست اسپغول سپین وی. ذایقه : پیکه لعابداره. مزاج : یخ او تر درجه ۲. مقدار خوراک : ۳ گرامونه تر ۱۲ گرامو پوری . افعال او استعمال : قبضیت . پیچش . کولموزخم او دمعدی تیزابیت ته مؤثر دی . د گرمی او تندی شدت لری کوی . دوینی جوش . د صفر ازیادت او د گرمی موسم کی تبوته تسکین ورکوی . اووینه کی دکولیستولود کموالی مدد گار دی . دمری خرابوالی . داواز کیناستو او وچ توخی کی ددی استعمال مفید ثابت شوی دی . دجریانی منی اومثانی ناروغیوکی هم استعمالیدی شی . دمتیاز و د نلونو دسوزش او گردود د گرموالی شکایت لری کوی . داسپغول ست هم همدغه خاصیت او اوصاف لری خود اسپغول په نسبت لږ خوندور او زراثر لونکی دي . البته داسپغول اودهغی دست لږ مقدار خوړل قابض اوزیات مقدار خوړل ئی قبض

کشا تاثیر لری . بد اثرات : دخی په موسم کی دخی مزاج والاؤلپاره په اختیاط سره خوړل پکار دي ،

زیتون تیل : (عربی) دهنُ الزيت (فارسی) زيت (هندي-أردو) روغن زیتون (انگریزی) Olive Oil . مزاج : گرم او تر درجه ۱ . دخنویه نزد درجه ۲ . مقدار خوراک : ۶ ملی لیتر نه تر ۲۴ ملی لیتر پوری . افعال او استعمال : دزیتون تیل دماغ پیاوړی کوی . بدن اوزره ته طاقت بښونکی تاثیر لری . د بدن دننه کربنواو التهاب ته فایده مند دي . د وجود ورمونه تحلیلوی او غړوکی نرموالی راوولی . سترتیا او د وجود دردونوکی ددی استعمال مفید ثابت شوی دی . دځگر نه فاسده مادي وباسی او د تريخی کانو خارجولوکی کومک کولی شی . شوگر کمولی شی او قبضیت ماتوی . او د گیدی چنجی وجنی . ددی استعمال د بدن دکمزورتیا او دخوروالی لری کولو او دجنسی طاقت دزیاتولو لپاره مفید دي . خارجی استعمال یعنی ددی مالش بدن نرمولی شی او پیرسوبونه ئی کینوی . او د غړو دردونه آراموی او طاقت ور کوی . او دکمزور و ماشومانو بدن ته هم دروغن زیتون مالش مفید دي . بد اثرات : متعن حالت کی استعمال لوسره د خاربش پیدا کیدو امکان شته . مصلح : شهد خالص . شربت بنفشه ،

غیر متوازن خواړه صحت ته ځنی ستونزې رامنځ ته کولی شی

لکه څنگه چی د انسان بدن د قوت برقرار ساتلو لپاره خوړو ته زیات ضرورت لری . نو باید داسی خواړه و خوړل شی چی یوازی د بدن برقرار ساتل نه بلکه دروغ صحت او مختلف ناروغیو دمخنیوی په بنیاد او د متوازن حد چوکاټ پوری تړلی وی . کیدی شی د حد نه زیات . غیر متوازن او د مزاج دا اعتدال خلاف خوړل صحت ته ځنی ستونزې رامنځ ته کړی . او د احم یاد سائل پکار دي کوم ورو نه او خویندي چی د ۳۵ نه تر ۴۰ کالو عمر ته رسیدلي یادهغی نه زیات عمر کی وی او یا عام طور سره چاغ خلک نودوی باید پروتین لرونکی او غوړ لرونکی شيان په اختیاط سره استعمال کړی ځکه زیات اوفال توپروتین اوزیات غوړجن شيان د بدن جزونه بلکه ځنی وخت د دغسی خلکو د صحت لپاره د نقصان سبب جوړیدی شی . اوزیات اوفال توپروتین دځگر او گردو

دبوج سبب وگرخی . همدارنگی زیات اوفالتوپروتین اوغورلرونکی عناصردغت وزن اوددیر عمروالاؤدوینی دلورفشار Hi.Blood Pressure اوپه وینه کی دغورودزیاتوالی یعنی کولیسترول Colestrol اودبدن دخوری دزیاتوالی یعنی شوگر suger اومتیازوکی دیورک اسید UricAcid دزیادت اوداسی نوری ستؤنزی رامنخ ته کولی شی . یاکوم خلک چی دگردوحنی ستؤنزی لری هغوی بایددفولادواوکلسیمو عناصرپه اختیاط سره اودشوگر ناروغان دخوری اونشایستی لرونکی عناصرپه اختیاط سره چاغ حضرات اودزړه اودماغ ناروغان اوتشومتیازوکی دیورک اسیدناروغان بایدپروتین لرونکی شیان خاصکرلحمیات اوروغنیات لرونکی خواړه په اختیاط سره استعمال کړی 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 کړی . اوپه هر حالت کی دومره مقدارخواړه وخوری چی تاسی ئی دهضمیدوتوان ولری اوستاسی په بدن خه بوج اوبداثرپیدانه کړی . دعطارلیکنه :

دویتامین A مختصر فواید

ویتامین A . دویتامین بدن تندرسته تواناوخوبصورته کوی . دسترگوصحت اودید. روبنانتیاودبنکلا لوی سبب جوړیدی شی . دویتامین اے په موجودگی کی انسان دشبکوری . سږواوکولموناروغیونه محفوظ پاتی کیدی شی . دجلدي ناروغیومخنیوی کوی . اواصکردناروغیوپه مقابله کی قوت مدافعت پیاوړی کوی . د مات شوی اندام په پیوندکی مرسته کونکی دي . په غذاگانوکی دویتامین اے کمبوداوغیرموجودگی په صحت بداثـر غورخولی شی ،

قدرتي ذرايع

دویتامین اے حاصلولودوه لوی ذرايع دي چی یوه حیواني اوبله نباتاتی ده . حیوانی ذرايع مثلاً. ماهیان. حُگر(آئینه) اواصکردگاډماهی دحُگرتیل اودچرگوهگی. نباتاتی ذرايع خصوصًا

ژړرنګي غذاګاني مثلاً: ګازره . ژړمغزو او لاخوړکدو . ژړتپير . ژړزردآلو . انګور او مکئ و غیره اوددی نه علاوه زیاتره شنو پانوسبزيجاتو او نباتی غوړوکی هم د ویتامین اے شتون وجود لری ،

د ویتامین B مختصر فواید

ویتامین B . ویتامین بی د صحت او تندرستی سره ډیر تعلق لرونکی دي . د بدن دا عصابون ورسو سستم . زړه او دماغ ډیپا وړه کولو لپاره ویتامین بی ډیره ضروری جزو ده . د بدن غړي مضبوطوی . او د بدن دنشونما د پاره بهترین او غوره ثابت شوي دي . په مخ کی د تراوتازګی . حوانبنت . د پوستکي د غوړوالی او نرموالی باعث جوړیدی شی . دهاضمی د قوت په جوړښت او اشتها پیداکیدوکی ښه اثر لری . په غذاګانوکی د ویتامین بی نشتوالی یا کمبود زړه او اعصاب ډیر متاثره کولی شی ،

قدرتي ذرايع

: د ویتامین B د حصول د پاره غذاګانوکی ټولونه زیات مقدار غنمو . اوربشو او غیر ماشین شوی وریجی او دالوا قسامو او نورو غلودانوکی موجودیت لری . ددی نه علاوه سبزيجات . میوه جات . لبنیات یعنی شده اودهغی نه جوړ شوي خواړه . غوښي . حکر . هګی . بادام او پسته و غیروکی موجود دي خصوصاً دهګی ژړد ویتامین بی محزن دی ،

د ویتامین C مختصر فواید

ویتامین C : د طبی نقطی نظره غذاګانوکی موجوده ویتامین سی دسترګو . غاښونو او د اوریود مرضونو حفاظت کونکي خواړه دي . د غاښونو وریود تندرستی تضمین کونکي دي . بدن کی د قوت مدافعت د پیداکیدو اثر لری . د هډوکو د مضبوطوالی او نشونما معاون او د نظر محافظ دي . د پوستکي دنارو غیو او د وینی د خرابوالی و غیرو دمخنیوی لپاره مثبت ثابت شوي دي . نزله او زکام کی مؤثر رول لری . د وینی د کمبود او هیموګلوبین د پیداوار مدد کونکي دي . په غذاګانوکی د ویتامین سی نشتوالی یا کمښت د ډیرو ناروغيو داخه کیدو سبب جوړیدی شی ،

قدرتي ذرايع

دادمختلفو ميوو خاصڪردتر شوولڪه . ليمو . نارنج . مالٽا . اسٽيري . آلوبالو . آلوچه اودتولونه زيات امروت کي اوداسي نور . ددي نه علاوه گازره . ٽيپر . شڪرقندي . ٽماٽر . شين مرچڪ اوڻونور وسبزيجاتو کي موجوددي . اوغوبنو اوشدو کي هم ڪم مقدار سره ويٽامين سي شته دي ،

دويٽامين D مختصر فوايد

ويٽامين D ويٽامين ڊي د بدن په نشونما کي ڊير اهم ڪار سر ته رسولي شي . داپه بدن کي دڪلسيم (چوني) اوفاسفورس دڪيميائي ترڪيب اوتحليل ڪومڪ ورڪونکي ويٽامين د . دهڻو ڪو او غاڻونو مضبوطوالي ددغودوومعدني نمڪياتوپوري منحصر اويوڊبل مددڪونکي دي . دويٽامين D دڪمي دوجي نه بدن کي دڪلسيموڪمي هم واقع شي اودهغي له آمله په هڻو کي دنرميدو او ڪريڊو امكن زيات ليدل ڪيري . اوددي ڪمي په وجه وروماشو مانانو کي درڪٽس اولويانو کي دآستوملشيا Ostomalacia ناروغي پيدا ڪيدي شي ،

قدرتي ذرايع

انسان دويٽامين ڊي دحاصلو لولپاره صرف غذاگانوپوري منحصر نه دي . ڇڪه دا ويٽامين دانسان بدن دلمردور انگونه هم اخيستلي اوپوره ڪولي شي . لمر دانسان بدن ته دلگيدونه بعد ڪيميائي عمل سره په ويٽامين ڊي باندې تبديلي . اوهم غذاگانو کي زياتره داويٽامين دغورجنوشيانونه لاس ته راڻي لکه دماهي تيل . نباتاتي غوري . ڪوچ . پيروي . شده اودهگي ژر اوداسي نور ،

دويٽامين E مختصر فوايد

ويٽامين E ددي ڪيميائي نوم ٽوڪوفيرول Toco Pherol دي . ددي استعمال دانسان دنسل دتوليدلپاره ڊير اهم اوضروري دي . نارينه اوزنانه دواپوته فايده منددي . ددي په غير موجودگي کي نامردي اوشندتوب منڃ ته راتلاي شي . داپه بدن کي دتولونه اهم ڪارداعضلاتو عمل تحول ميتابوليزم Metabolism کي هائيڊروجن برابر وي . دويٽامين اي

استعمال بدن مضبوطی اوزن زیاتوی . اوجنسی صحت پیاوری کوی . دویتامین ای مقدار اگرچی مناسب اومتواتر غذاگانوکی برابر وی نوبدن کی دفولادواوکلسیمود اجزاؤدجذبولو صلاحیت پیداکوی ،

قدرتی ذرایع

انسان دویتامین ای ضرورت روزانه دعامو غذاگانوخنه پوره کولی شی . خاص طور د ژرو پانوسبزیجات . دشرشموتیل . دمکی تیل . دهگی ژراوچکلپت و غیره خوبهترینه ذرایع ددی دغنموخنه کیدی شی ،

ویتامین K مختصر فواید

دایه وینه کی دهگی دجم کیدودمخنیوی دپاره ضروری وی . ددی قدرتی ذرایع مختلفومیوو اوشنوسبزیجاتوکی موجودوی خاصکر . پالک . ماهیان . حُکرو غیره . اودانسان په غته کولمه کی موجوده جراثیم هم دا ویتامین K جوړوی . لیکن ددی دجذبولولپاره کولموکی دصفرا (بائیل) د موجودگی ضرورت وی . صفرا په موجودگی کی ضرور کیږی ،

دکلورین مختصر فواید

کلورین بدن وینځونکی تاثیر لری . غلیظی اوزهریله مادي بهرته راوباسی . بدن صفاکوی خاصکر معده اوکولمي . هاضمه پیاوری کوی اوقبضیت ماتوی . په بدن کی دکلورین کمی مختلف قسم ناروغی پیداکولی شی لکه . زکام اودگیډي پرسوب . دمزاج خرابوالی او طبیعت کی آفسردگی . دگردوناروغی اودغابنوناخنه وینه راتلل ،

قدرتی ذرایع

پالک . موی . بندگوبهی (گل کرم) . پیاز . تماتر . گازره اوداوی شُده ،

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 . غاښونه اوکوپړۍ مضبوطوی . دکوم انسان مزاج کی چی ترشوالی وی هغی ته دمیگنیشم ضرورت زیات وی .

قدرتی ذرایع

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

گندهک (گوگرد) مختصر فواید

گندهک بدن ته داندرونی حرارت اودچستی اوطاقت پیدا کولوتاثیر لری . د بدن نه دگنده مادی اودصفرا ایستلوکی مددکوی . دگیدی چنجی وجنی . ملین اومسکن اثر لری . دوینی اوجلدی ناروغیواودماغی سترتیا دمخنیوی مرسته کونکي دي . د بدن پرسوبونه کینوی رطوبات جذبوی اوسوداوی امراض دفع کوی . وینه صافوی د بدن پوستکی بنایسته اوشادابه ساتی . بدن کی د فاسفورس داجزا د اثر ساتونکي دي . دغټ وزن والاؤته دگندهک لرونکی غذاگانو ضرورت زیات وی . دگندهک کمی په بدن کی دجلدي ناروغیو اوزنگونو ددر دسبب 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 اوپیاور تیا مددگاره ده . اوسپنه دقوت ارادی دمضبولو . زړه اوځگرته دطاقت ورکولو اومشکلاتو دمقابلې صلاحیت لری . په بدن کی داوسپنی کموالی درنگ دژړوالی . د بدن دخرابوالی . دخپواو لاسونودخوالی د علائمو در اخر گنديدو سبب جوړیدی شی ،

قدرتی ذرایع

اوسپنه دمختلفو قسمودالو . میوواوسبزيجاتوڅخه بهرمنده ده . دپیرو غذاگانواهمه ذریعه ده . په کومو غذاگانوکی چی په کافی مقداره موجودده لکه . پالک . وربناری . کدو . گل کرم . مټروپلي . سره مولی . ټماتر . سویابین . غوښه . ځگر . گردی . دهگی ژړ . گازره . منه .

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

کلسیم (چونا) مختصر فواید

کلسیم دهوکو او غابنود ساخت دمضبوطولو او پائیداره ساتلو او دوینی دنلونود دیوالونود کلکوالی 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 شویدي . ددی په موجودگی کی دهوکو او سبزو ناروغی بدن کی نه پاتی کیری . ماشومانوته دکلسموزیات ضرورت وی کوم ماشومان چی زرنشی گرخیدی او غابنونه ئی زرنه راخیژی نوپوهه شی چی دکلسموکی موجوددی . دکلسموکی دهوکو دکمزورتیا او غابنود خرابوالی سبب هم جوړیدی شی . دکلسموپه جذبولوکی ویتامینونوته هم ضرورت وی ،

قدرتی ذرائع

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

فاسفورس مختصر فواید

په تمامونمکیاتوکی دکلسیم نه بعدد فاسفورس اجزای مناسب مقدار درلودل بدن ته زیات اړین دي . دا عموماً کلسیم سره یوخی موجودوی . فاسفورس په دهوکو او غابنونوکی مناسب نشونما پیداکوی . اودهوکو او غابنود ماتیدلو او رجیدلو په محفوظ ساتلوکی دکلسیم نه علاوه هم لوی کارسره رسوی . فاسفورس دپتو او جوړونو دمناسب حرکت لپاره ضروري دي . اوپه وینه کی اساسی اوتیزابی توازن په برقرار ساتلوکی مددگار ثابت شویدي . دنشایسته لرونکو غذاگانو دعمل تحول دپاره اهم رول لری . ددی په غیر موجودگی کی دهوکو دنرمیدو او کړیدو خطر زیات لیدل کیری ،

قدرتي ذرايع

دابه مختلف قسم غوڻو خاصڪر آئينه اوگردي . شُده . پٺير . چرگو هگی . سويابين . ملخوزی . چور لائی وغيره کی موجودوی ،

ڪاربو هائيڊریت مختصر فوايد

داخوره ماده ده چی په بدن کی دحرارت توليدولومهمه برخه ده . اوبدن کی توانائي اوانرژي پيداڪوی گوم چی په ڪار اومحنت ڪولوکی ضروری وی ،

قدرتي ذرايع

ڪابو هائيڊریت چی په ڪوموشيانوکی ڪم يازيات مقدار کی موجودوي لکه . انار . انناس . منه . ڪيله . انحر . ليمو . گازره . خربوزه . ڪدو . سويابين . مسور . اوربشي . مٽر . پياز . ٽماٽر . چقدر . ڪوپره . جامن . آلوبخارا . شفتالو ،

پروتين مختصر فوايد

پروتين دانسان دباپی اوساخت جوړولو اومضبوطولو دپاره عمده خواره دي . اودعضلاتو دغٽولو اوپياوری ڪولو صلاحيت لری . بدن کی دوينی . غوڻي اوچربي دزياتوالی مهمه برخه ده . اودبدن دحلياتودنشونما دپاره ضروری وی . اودهڊوڪوپه درست ساتلوکی مرسته ڪوی . اودنارو غيو دمقابلی يعنی قوت مدافعت برقرار ساتلولپاره مهم حيثيت لری ،

قدرتي ذرايع

سبزيجاتو اوميووی پروتين ڊير ڪم ليدل ڪيزی . ڪومي غذاگاني چی بدن ته پروتين برابروی لکه . لبنیات (شُده) اودهگی نه جوړشيان . دڄارو و اومارغانو غوڻي . ماهيان . چرگو هگی . اوربشي . آلو . سويابين . اومختلف قسم حبوبات اومختلف قسم پلي اومغزيات قابل ذڪردي . اوڪوموشيانوکی چی پروتين زيات ليدل ڪيزی خاصڪر لکه . شُده . ماسته . شومره . پٺير . غنم . چنه . مٽر . اوددالو اقسام . البته غوڻي . هگی . ماهيان . می دال سويابين اوڪاجوکی پروتين په ڊير زيات مقدار سره موجودوی . ماهرين غذا په قول ڪوم پروتين چی دحيوانی غذاگانو څخه حاصلیری دنباتاتی پروتينونوپه نسبت هغه غوره وی ،

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 ،

سوډيم مختصر فواید

سوډيم دادبدن دضروری اجزاؤڅخه گڼل کیږی . دازیاتره دسوډيم کلورائیډ (مالگی) په صورت کی پیداکیږی کوم چی دبدن داوبواومالگی توازن کی پوره حصه لری ،

قدرتي ذرايع

داتقريباً زیاتره میوواوسبزيجاتوکی موجودوی ،

پوتاشيم مختصر فواید

پوتاشيم 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