

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 =

هَديِه =

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 لاچی ، 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 يومختصر کتاب وليکم چي پښتون غيرتي 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 غونډی 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 شوی دی. 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. ددی کتاب په ليکلو کي مانهايت کوشش اوزيارايستلی دی او دادکوم کتاب تشریح او ژباړنه نده البته ددی کتاب د تائيد لپاره می دمخترمو مصنفي نو استاذانو کرامو کتابونه په غور سره کتلي دي لکه. د حکيم مظفر حسين اعوان. حکيم کبيرالدين. حکيم اوډاکتر هري چند ملتاني. پښت گنیشن نارائن او مخترمه رخسانه سحر او داسي نور. که ځمانه څه کمی زياتی شوی وی دابه سهوه وی بښنه غواړم. والسلام. دطبيب رفيع الله عطارليکنه:

د ژوند اصول او غذا

دالهي قانون د منشاء مطابق الله تعالی انسان په ټولو کائيناتو کي ستر. غوره او ښايسته انداز کي پيدا کړی دی. او د عزتمندی لقب ئي ورکړی دی او د دواړو جهانونو بهترين اولذیذ نعمتونه ئي ددغي انسان لپاره مهيا او پيدا کړيدي او د ترقي. کاميابی او مرادته درسيډولاري ئي ورته بنودلي دي. همدغه انسان دی چي دالله تعالی درضا کولو په بدل کي دجنت د ټولو بهترينو او غوره نعمتونو اُمید ساتی خود دنيا نعمتونه ئي ورته بغير دکوم بدل نه پراخه کړيدي. خوانسان ئي پدی مکف گرځولی چي خپل ځان داخلاقی. دماغی او جسمانی گناهونونه بچ وساتی. 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 کمی 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 سور بخن 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 ټامینو نو 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 . گرد او مټانی ته تقویت ورکوی . دماغی او جسمانی کمزوی لری کوی . اود بدن رنگ صافوی . د هډوکو دمغزو او دماده 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 خوړ آم 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 کری 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 اووی نارو غیوکی مفیدی خاص طوریرقان (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 . تارتیک اسید . او کم مقدار گیلک اسید او پروتین موجوددی .

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

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

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

آلوبخارا : (عربی) اجاص (فارسی) آلو بخارا (هندی - 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 . حُکرتۀ طاقت ورکوی صافه وینه پیداکوی . دزړه حرارت اوجوش ته تسکین ورکوی . گرمی موسم کی دآلوبخاری استعمال دتندی شدت کموی . اود دماغ څخه خشکی لری کوی طبیعت ته خوشحالی وربښی . قی . زړه بدبد کیدل . ژیری . دخپودسوزیدو اوصفراوی تبوکی ددی استعمال ډیر مفید تمامیږی . دوینی دلور فشار د ناروغانو دوینی جوش کموی اوفشارئی ټیټوی . دشوگر ناروغانو ته تروه آلوبخارا ډیره مفیده ده . مدّرر او ملین اثر لری . بد اثرات : اگر چی 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 فوراً شده ځکل سخت منع دي اوورپسی ماسته یا کوم شربت ځکل هم ښه ندي . تازه آلوبخارا زیات خوړل معده سستوی اوگیس پیداکوی . زچه زنانودپاره اوماهوارۍ په ورځوکی 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-هندی-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 مودحجراتوکمزورتیا 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

دانترینشنل 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 ور کوی . 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 کری شی بلغموکی نرموالی پیدا کوی . بد اثرات : دپیر خوراک سره کیدی شی چی په گیده کی پرسوب پیدا کری .

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 ور کوی . دصفر ادغلی او دویني جوش ته تسکین ورکوی . دمعدی او خگر گرمی لری کوی . دسینی سوزش رفع کوی . صفر اخارجوی . اشتها پیدا کوی . زړه راجیگیدل اوقی منع کوی . دگرمی په موسم کی دسرچکر . ژیری او خاربش لری کولوته 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-اردو-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 والاو لپاره زیات فایده منددي . تجربات : دگیدی د وازدی دویلی کیدولپاره انناس ۲ ټوټی (توکری) . شنه دهنیا یوگیلاس . بادرنگ یو عدد اوڅه اندازه اوبه دجوسر په ذریعه جوس وباسی دڅوورځولپاره استعمال کری 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 او استعمال : زړه ته قوت او فرحت وربښی . دځگر فعل پیاوړی کوی . دمعدی اوجسمانی طاقت ته گټور دي . امرود هاضمه درستوی . خپله هم هاضم دي اودنور وخورپه هضمولوکی هم کومک کوی . دگردواو مثنای کانواوسوزش ته غوره دي . ددماغ طاقت ته مفید دي . مالیخولیا . زکام . قبضیت اوبواسیرو ناروغانوته گټور دي . خام حالت کی قابض اوپاخه ملین اثر لری لیکن دطعام نه بعد قبض ماتونکي دي مخکی ورنه قابض دي نوپه نهاره ئی خورل مناسب ندي . البته خو ورخی صبا ئی په نهاره روزانه ۲۵۰ گرامه امرود وخورلوسره دبواسیرو دتهیک کیدو امکان شته دی . دامرودودانی چنجي وجنی لیکن هضمیدوکی سخت دي . بد اثرات : د امرود زیات استعمال دگیدی دپرسوب اودکولمودقرار اواز او قولنجود پیدا کیدو امکان لری .

کیمیائی تجزیه

دویتامین C یو ارزانه سرچشمه ده . دی کی ویتامین A هم شته دی . همدارنگی معدنی اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . فاسفورس اوتینک اسید په کافی مقدار سره اوڅه اندازه ویتامین B هم لری

شفتالو : (عربی) خوک (فارسی) شفتالو (أردو-هندی) آرو (انگریزی) Peach . ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ دپوستکی : رنگارنگ شین ژربخن اوسوربخن . ذایقه : پوخ شفتالو خورخوندور . مزاج : یخ اوتر درجه ۲ . مقدار خوراک : ۳ نه تر ۵ دانوپوری . افعال او استعمال : معدی . ځگر اوتوری ته طاقت ورکوی . دوینی حرارت اوتندی ته تسکین ورکوی . صفاوی اوبلغمی مزاج والاؤلپاره خاص مفید دي . ملین تاثیر لری . دخولی بدبوی لری کوی . بد اثرات : اعصابی ناروغانوته په اختیاط سره خورل پکار دي . 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 اوبواسیروته 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 . دزہ کمزوری لری کوی . بدن تیاری . درگونودسختوالی مخنیوی کوی . دمعدی سوی کمی . دسپرم حجرات پیآوری کوی . مادہ منویہ کی ٲینگوالی 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 غذاده . 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 . دبھی 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 کولودپاره لاجوابه تونیک Tonic دی . حُگراومعدی ته قوت ورکوی . دوینی اوگرمی
مفسدات لری کوی . تندی ته تسکین ورکوی . دحُگر . توری اوتبوناروغیوکی ددی استعمال
دیرمفید دی . دمعدی اوخُگرجوش ته آرام ورکوی . اودغورجنو غذاگانوغوروالی اصلاح
کوی . تجربات : دمالتی وچ شوي پوستکي ۵ عدد ښه میده کړي اوورسره یوه قاشق اصلی
شهد اویوه قاشق ماسته یوخای اودمخ کریم جوړکړی کوم چی دمخ دتورداغ . تیسري
اوزخولپاره مفید اثرلری اودمخ پوستکی صفاکوی . یادونه . دمالتی پوستکی چي خومره نری
وی اودننه سور رنگ ولری یعنی لال مالته دهغی قوت اوخوندزیات وی .

مِٹھا : ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ دپوستکی : پیکه ژړ . مزاج : یخ اوتر . افعال
اواستعمال : زړه ته خوشحالی اوتازگی ورکوی . گرمی اودوینی جوش ته تسکین ورکوی .
تنده . بدهضمی اوقی دفع کوی . بی هوشی . گرمو تبواوملاریاکی ددی استعمال 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 . دمعدی او هاضمی ځواک پیاوړی کوی . مداومت استعمال سره دمخ رنگ کی سوروالی او بنایست پیدا کیری . قوت حافظه زیاتوی . دماغی پریشانی اود زړه کمزوری لری کولولپاره عمده نعمت دی . دمنویه مادی په پیدا کیدوکی بیحده مؤثره ده . په مږه څه اندازه قابض او په نهاره ملین اثر لری . پیچش . اسهال . دصفرا زیادت . تائفائیډ (محرقة 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 اود خوړی 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 اواستعمال :
 مفرح . مبرّد اودافع دصفرادي . زړه کی طاقت راولی اوویره لری کوی . تندى ته تسکین
 ورکوی . خواړه هضموی اولوړه پیداکوی. اودرارر اوستونکي 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 معدنی 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
 اواستعمال : 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 اوطاقت رسیری . بد اثرات . ددنه زیات استعمال ئی کیدی شی دځگر لپاره

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

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی سائتریت . پوتاشیم . فکسډائیل او ټین موجود دي

اسټرابیری : (فارسی) توت زمینی (پینتو) دځمکی توت (انگریزی) Frangus .
ماهیت : مشهوره میوه ده . رنگ : سور . ذایقه : پوخ . خورترشبخن . مزاج : معتدل .
مقدار خوراک : مناسبی اندازی سره . افعال او استعمال : د قدرت بښونکی میوه ده . غذائیت
زیات لری . د بدن د پرورش کولو . زړه ته د طاقت ور کولو او خوشحالو تاثیر لری . د صافی وینی
د تولید د دگاره ثابت شویدي کوم سره چی د بدن د وینی کمی پوره کیری . د مخ رونق بښایسته
او ښکلایی زیاتوی . د پوستکي په تمامو ناروغیو کی ددی استعمال گټور دی . تنده ماتونکی
او ملین اثر لری . د وینی د لوړ فشار Hi-Blood Preser او بدن کی د غوړو زیاتوالی (کولیسټرول)
Coolestrol کنترولوی . د کینسر (سرطان) د مخنیوی لپاره ډیر مفید ثابت شویدي . د زیاتو ناروغیو
د مقابلی 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 د پرورش کولو او 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 زنانو شده زیاتوی . د ژیری ناروغانو

لپاره د خربوزی استعمال گټور دی . یادونه . د دوو خوراکنونو ترمنځ ئی خوړل پکار دي . په نهاره یادخوراک نه فوراً بعد نامناسب دي . بد اثرات : د صفر او 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 (هندي) تربوز، تربوج (پنجابی - سندهی) هنددانه (انگیزی) Water Melan. رنگ : د پوستکی مختلف ځنی شین اوتوربخن . ذایقه : خوره . مزاج : یخ اوتردرجه . ۳. افعال اواستعمال : د گرم مزاج والاو لپاره موافقه غذاده . د گرمی . خشکی . صفرا اود تندی زیاتوالی کموی . د وینی جوش رفع کوی . طبیعت نرموی . د تشو متیازو خلاصو راوستوپه وجی د گرمي موسم کی گردی صفا کوی . تبو. سوزاک . یرقان (ژیړی) . صفرا. سینی اود زیره ناوغيوکی د هندوانی استعمال گټور دی . د محرقی په تبوکی 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 شدو څخه فوراً بعد د هندوانی خوړل مضر تمامیدی شی . یخ مزاج والاوئی په اختیاط سره استعمالولی شی . مصلح : شهد خالص . گلقد . تورمرچ .

غذا او صحت

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

نوالله تعالى دانسان د بدن دپروورش اوصحت مندى لپاره قسماقسم نعمتونه پيدا كړيدي. اكثره خلك سابه اوسبزيجات په ادنى درجه غذاكى شمارى مگر حقيقت كى دانسان دزنده گى بنياد دروغ صحت تضمين اوتندرستى حصول دغذائى لوى ارزښت اواهميت دميواواسبزيجاتوپورى 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 زرينواصولوباندى دناروغيوومخنيوى كول . اوداسى غذاگانوته ترجح وركول كوم چى ستاسى د مزاج دموافقت . د بدن دجوړښت اوصحمندى تضمين كونكي اومدد كاروى .

گازره : (عربى) جزر (فارسى) زردك وكذر (هندي - اردو) گاجر (انگريزى) . Carrot . ماهيت : عامه مشهوره ده كوم چى په 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 اثركونكي ده . دگازرى حلوه اومربه لذيزه 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 . حُرکی طاقت اووینه کی زیادت راولی . دماغ تراوتازه ساتی . دجوړونودردونوکی ددی استعمال مفیددی . دزنانودپاره بهترینه تخفه ده اودهغوی شُده زیاتوی . ملین اثر لری . پوخ کړی شوی چقندراولبلوبهتروی . بداثرات: البته زیات استعمال ئی دمعدی اوقولنجولپاره بداثراونکي 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 کړی اودسریه وښتوئی ولګوي نوددی سره وښته نرم اواوږدیږی . دهرقسم کینسر (سرطان) لپاره په چغندروسره علاج وکړی تجربه : چغندر ۵۵ فی صده . گازره ۳۰ فیصده . شنه دهنیا سره دډکو ۲۰ فی صده . کچالو ۳ فیصد . سره مولی ۲ فی صده . ددی نه چکنی جوړه کړی دجوسرپذریعه یابغیر دجوسره . د ۴۲ ورځولپاره متواتراستعمالیدی شی . په طول د ۴۲ ورځوکی بغیردشین چای نه ناروغ ته دبل څه خوړل ندي پکار .

کیمیائی تجزیه

ددی نه دمیل پذریعه چینی (بوره) جوړیزې ددی وجی نه دشکر(خوړی) خزانه ده. دی کی ویتامین A.B.C. اونشایسته هم موجودده . همدارنگی معدنی اجزاکه اوسپنه . کلسیم . ایوډین . کلورین اوفولک اسیدهم 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 پیداکونکي غذاده . تنده ماتونکی اوملین تاثیرلری . غذائیت کم لری او غلیظ خلط پیداکوی . ددی حلوه مردانه طاقت ته مفیده ده . ددی تخم اوتیل چنجی وجونکی اثرلری کوم چی دکدوزی چنجی لپاره علاجاً استعمالیری .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : 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. تردرجه ۱. دځنوپه نزدگرم او خشک خام حالت کی یخ . افعال او استعمال : زړه . دماغ . ځگر . معده اوسبروته طاقت ورکوی . وینه . ماده تولیداوجنسی قوت زیاتوی . دوینی اودصفرا جوش اودگرمی شکایت لری کوی . دماغی ناروغیوکی خاص فایده مند تاثیرلری . دزړه . ځگر اومثانی گرمایش کنترولوی . دتشومتیازو سوزیدلوته نافع دی . اودوزن دزیاتوالی اثرلری . نری رنځ اوبواسیروکی ددی استعمال گټور دی . اوزنانولپاره دکدوخوړل اکسیردی اودهغوي په گیده بچی ته هم طاقت حاصلیدی شی . ددی نه مهټاهی جوړیزې کوم چی وجودته مقوی اثرلرونکي دي . ددی زیری 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. بداثرات : دیخ مزاج والاؤلپاره په اختیاط سره استعمالول پکار دي. همدارنگی کچه کدودمعدی اوکولموناروغانولپاره مضر دی . ثقیل اوقولنج پیداکونکی تاثیرهم لری . مصلح : لونگ. عودهندی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی پروتین . غوړزی . اومعدنی اجزا لکه . اوسپنه (فولاد) کلسیم او فاسورس 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 توحی 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 لږ سخت هم دي . مصلح : تور مرچ او ترش شیان .

کیمپائی تجزیه

مزید تحقیقات : دویٹامین A.B.C. او ویتامین K په لرلوسره معدنیات لکه . فولاد . کلسیم . پوتاسیم . سوډیم او فولک اسید په دی کی موجود دي . 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 کړی 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 هډو کو در داو 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) بهندي تورئی، رام ترئی (انگریزی) Oera . ماهیت : عامه مشهوره ترکاری ده . رنگ : شین . ذایقه : پیکه لعاب لرونکی . مزاج : یخ اوتردرجه . ۲ . مقدار خوراک : حسب برداشت : افعال اواستعمال : دگرم اوخشک مزاج اشخاص و لپاره بهترین خواړه دي . دغذائیت کم لرلوسره قبض ماتونکی اوملین اثر لری . 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 دبهندي خورل فایده منددي . بداثرات : البته هضمیدو کی سخته ده نودهاضمی دخرابوالی په صورت کی په اختیاط سره استعمالول پکار دي . مصلح . ادرك اوگرمه مصلحه . مجربات : دمعدی . مقعداومتیازوسوزیدودپاره ۵ عددنرمي بهندي 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 : بهندي 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 او استعمال :توری صحت بخش سبزی ده خاصکرگرم مزاج
 والاؤلپاره موافق ده گرمی ته تسکین ورکوی. طبیعت نرموی . هاضمه تیزوی اوخپله هم زر
 هضمیدونکی ده. سوزاک . 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 او استعمال : 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 دبانا جانو استعمال سره توری خپل حالات ته راگرخی . علاوه ددی نه دکوموزنانوچی ماهواری دمقرره تاریخ نه روسته راخی نوهغوی دپاره هم بانجانو ترکیاری 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 . دبواسیرو تکلیف لرونکوته ددی استعمال مضر تمامیری . گرمی موسم کی تنده هم زیاتوی . مصلح : که دبانا جانوسره شنه دهنیا . سرکه . ماسته . یاشومره وخوړل شی نقصان ئی کمیری . اوخومره چی نازکه واره بغیر دیوستکی اوغوبنه کی پاخه شی غوره دي .

کیمیائی تجزیه

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

پالک : (عربی) اسفناخ (فارسی) پالک ، اسپناخ (هندی - اردو) پالک (انگریزی) Spinach . ماهیت : مشهوره سبزی ده کوم چی په ظاهره معمولی اوارزانه ده باطن کی دزیاتو فولادوپه درلودلوسره قیامتی ده . رنگ : شین . ذایقه : بدمزه مزاج : یخ درجه ۲ . تر درجه ۱ . افعال 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 والاؤ ته 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 شویدي تجربه دپالکو رس ۱۰ گرام . پیازو رس ۱۰ گرام . پودینی رس ۵ گرام . دهنیا رس ۵ گرام تول یوخوراک دي سهار اومانام یو یوخوراک 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 شویدي. 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 پياز زیات وخورل شی د بدهضمی . گیدی دپرسوب . روماتیزم . ددماغ او حافظی دبداثربسبب 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-هندی) 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 پذیریه خارجوی . بادی اوبدهضمی لری کوی . د وجود 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 خوروی 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 نود خورلومتواتر 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 . کاربوهایډزیتس 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 (هندي-أردو) 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 اوگرمی ته تسکین ورکوی . دځگر . توری اودمعدی گرمی لری کوی . دځگراومعدی التهاب کی ددی استعمال مفیدتمامیری . مدر اوقبض کشاثرلری . طبیعت نرموی . خونی بواسیر . سوزاک . گردواومثانی کانوکی ددی استعمال گټوردی . دخپواولاسونوسوزش ته تسکین ورکوی . بداثرات : دبلغمی مزاج . دنظر کمزوری . ددستونواوتوری ناروغانوته په اختیاط سره دوربناری خوړل پکاردي . 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 (أردو-هندي) 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 ټولوناروغیواوهرقسم دردکی ددی استعمال گټوردی . 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 منددي . 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
 منددي . دبادرنګ یوستکی هضمیدوکی سخت دی . دبادرنګ تخم دگردواو مثانی دکانو لپاره
 بهترین علاج دی اوسوزاک ته هم مفیددي . بداثرات : دبادرنګ زیات خوړل دبد هضمی
 او گیدی دخرابیدواو احتمالی امکان لری . او خاصکردیخ 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 خوجنه . 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 . دوجودردونه 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

مزیدتحقیقات : 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 خاصکردوریجو اودگرمومصالحوا همه برخه ده . رنگ : دوه قسمه توره اوسپینه . لیکن
 تور قسم زیاته استعمالیږی . ذایقه خورجنه تیزه . مزاج : گرم درجه ۲ . خشک درجه ۳ . افعال

او استعمال : دهاضمی نظام جوړوی. داورامو او 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 اودرد. 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 اودرد . 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 داوبو و باسلو سره اودنخودوپه اندازه گولی جوړیږی . مقدار خوراک . صبا او بیځایو یادوه گولی د تازه اوبو سره خوړل کیری .

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

اُردو) سرسون (انگریزی) Indian Mustard Rape

ماهیت : مشهور سابه دي . رنگ : پانه 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 اوقبضیت 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 ځنواطباوپه نزدشدو قائم مقام هم دي . بد اثرات : د ځنواطباوپه نزدثقیل 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 . خاصکربلغمی مزاج والاؤتہ ددی سابواستعمال گتوردی . اود
 سبرونہ بلغم لری کوی . دشوگرناروغانوتہ ددی خورل پہ خصوصیت سرہ نافع دی . دگیدی
 وارہ چنجی خاصکرہوک 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 . حُگرقوی کوی . منی تہ زیادت اوطاقت ورکوی . غت شوی توری اوحُگر .
 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 خودروپیداگیری . 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 استعمالیږی . رنگ : تازه دانه شنه . ذایقه : پیکه ستغه . مزاج گرم او خشک درجه ۲. افعال او استعمال : بدن کی وینه او غوبڼه زیاتوی . دا عصابو او عضلاتو طاقت ته مفیددي . بداثرات : قابض اوبادگین اثر لری . گرم مزاج والاؤلپاره غیرموفق خواړه دي .

کیمیائی تجزیہ

مزید تحقیقات : دی کی کاربوہائیڈریٹ اوہنی ویتامینات پہ کافی مقدار سرہ موجوددی اومعدنی مادہ لکہ . 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 وغیرہ 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 پکاردي .
- 2 - بدن ته دتازه اوصافی هواودلمردرناڼه فايده اخيستل پکاردي .
- 3 - اوږده اوږده ساه اخيستل . سږوته دتازه هواړسولوکوشش کول پکاردي .
- 4 - بدن ته دمناسب ورزش اومناسب آرام ورکول پکاردي .
- 5 - بدن دجراثيمولگيدونه دېچ ساتلوتدبيرکول پکاردي .
- 6 - دبدن څخه دفاسده مادوخارجولوخاص خيال کول پکاردي .
- 7 - بدن دسختی یخني اوگرمي نه دمحفوظ ساتلوبندوبست کول پکاردي .
- 8 - په ازاده هواکی دويده کيدوکوشش کول پکاردي .
- 9 - په پاک اووينځل شوولاسونوخوراک کول پکاردي .
- 10 - دشیپي خوراک نه بعدلږگرځيدل اوڅه اندازه وينس پاتی کيدل پکاردي
- ۱۱ - په قراره قراره خوړل اوخواره په غابنونوکی بڼه ميده کول اوخوراک کی خوله ډيره نه وازول پکاردي .
- 12 - دزيات خوراک کولو اوبازاری گنده خوراكونوخوړلوکی اختياط او ځان ساتل پکاردي .
- 13 - دخوراک په منځ منځ کی زياتی اوبه اومايعات نه ځکل . بلکی اوبه دخوراک نه مخکی ياديرځنډنه بعدخاصکرسهارپه نهاره زيات مقدار کی ځکل پکاردي .
- 14 - زياته غصه اوقهر . پريشانۍ . فکرونواوسوچونوکولونه اعتزال کول پکاردي .
- 15 - روزانه يادمعمول برابر غسل کول . بدن اوجامي . کوراو ماحول پاک ساتل پکاردي
- 16 - په خبرو . ناسته اوپه تلوراتلوکی بدن اوگردن سم سيدهاکول پکاردي
- 17 - قبض ته حيال کول ليکن خامحاجلاب نه اخيستل پکاردي .

- 8 1 - شراب . چرس و غيره اوتمباکو . نصوارنه پرهيزکول پکاردي .
- 9 1 - دغابنوصفائی اوحفاظت روزانه اوبالخصوص دشپی خیل معمول جوړول پکاردي .
- 0 2 - ماشي اومچان دخپلوکورو نو اوخوا او شا ماحول نه دختمولو کوشش کول پکاردي .
- 1 2 - دخوراکونو وختونه مقررول اوددی نه علاوه بی مقصده اوعبثو خوراکونونه پرهيزکول پکاردي .
- 2 2 - خوراکي شيان بنډاو محفوظ ساتل اوباسي خوراکونونه اجتناب کول پکاردي .
- 3 2 - سوډاو اتر یعنی تيزابی شربتونوپه های ساده اوبوخل پکاردي
- 4 2 - دزياتو غوښوپه 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-هندي) گیاهون . (انگریزی)

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

ډوډی بهتره وی زړهضمیری اوملین تاثیرلری . فطیره . خامه اوسوزیدلی ډوډی صحت ته مضره وی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : 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 (سندهی) جوتر(انگریزی) Jowars/Maize . مشهوره غله ده . رنگ : سپین ژړبخن یاسوربخن . ذایقه پیکه . مزاج : معتدل اوخشک درجه ۲. مقدارخوراک : دهضم په اندازه. افعال واستعمال : دجواروډوډی (سوکړک ، جوارى) دغنموډوډی نه سپک دی په ګیډه ډیربوج اودروندوالی نه پیداکوی . دمختلفو غذاګانوخورلوسره بدن ته طاقت ورکوی . دهرقسم سبزیجاتوسره خاصکر وچوسابو اوقرتوسره خورل ئی ډیرشهرت اوخوندلری . دژمی موسم کی زیات استعمالیږی . وزن کمولوکی ګومک کوی. دبادی بواسیرونارغانوته دسوکړک خورل فایده منددي. دجواروتیل ډیرمشهوردي چی صحت لپاره دبازاری غوړونه ډیرګټوردي خاصکردشوګر 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(سندهی) جو(انگریزی) Barley . ماهیت : مشهوره غله ده. رنگ : ژړبخن. ذایقه : پیکه . مزاج : یخ اوخشک درجه ۱. مقدارخوراک دهضم په اندازه . افعال واستعمال : دګرمی موسم کی عمده غذاده . تندی اودوینی جوش ته تسکین ورکوی. معده قوی کوی. بادی اوبلغم لری کوی . درنوبولوادرارپیداکوی . 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 سخت 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 زړی 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

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

لوبیا : (عربی) فریقا (فارسی-اردو-هندي) 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 . دملادر د اومضبوطوالی ته دلوبیاخوړل مفیددی . دلوبیانرم نازک اوشنه پلي د ترکیاری په صورت کی هم استعمالیږی 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 دي . بداثرات : البته هضمیدوکی سخت دی زیات خوړل ئی دبد هضمی اوگیس سبب جوړیدی شی .

چنه : (عربی) حمص (فارسی) شورنخود (هندي-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 اعتبار سره تولودالوکی ښکاره اهمیت لری . دتول بدن خاصکردملاومعدی طاقت زیاتوی . زرهضمیونکی . اشتهاپیداکونکی اووینه صافونکی غذاده . ماده تولیداوجنسی قوت اضافه کوی . مدراثرلری اودمتیازواوحیض رکاوټ لری کوی . ددی ښوروا نزله زکام . ځگر . توری . گردو . جریان اواختلام په ناروغیوکی گټوره 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 پیداکوی . درنومتیاز وادرارزیاتوی . داستسقاء لپارہ مفیددی . غذائیت کم لری . دچنواور و نہ میہتایی . پیکوری . سموسی اوقسماقسم غذاگانی جوړیدی شی . بداثرات : هضمیدوکی سخت دي قابض اوبادگین اثرلری . 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 اثرلری . 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-أردو) أُرْد (انگریزی) Kidney Bean . رنگ : شین . ذایقه : پیکه. مزاج : یخ اوتردرجه ۲. داطباؤپه نزدگرم اوتر مقدارخوراک : په قدردهضم . افعال اواستعمال : می ماده منویه کی غلظت اوزیادت پیداکوی . مردانه طاقت زیاتوی . دزنانویه 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 (أردو) کالی مرچ (انگریزی) Black Peppie . رنگ : تور. ذایقه : تیزه سوزونکی . مزاج : گرم اوخشک درجه ۳. مقدارخوراک : ۳رتی نه تر ۱۴ ماشی (پاؤباندی یوگرام) پوری . افعال او استعمال : حافظی. اعصابو. خُگراودمعدی طاقت ته گتوردی . 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 بڼه نه دی . دگردوناروغانوته هم په اختیاط سره استعمالول پکاردي . 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 اودروندوالی 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 ویتامین B.1 B.2 . 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 اومردانه 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
معدی اوجگرته بڼه ندي . مصلح : سکنجبین . آلبخارا . خوبانی .

کیمیائی تجزیه

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

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 دفالج دحملی نه محفوظ ساتی . دځگرپه ناروغیوکی
دجنگوزواستعمال بیحده مفیددی . دکولموفاسده رطوبات اصلاح کوی . دپخنی په موسم ددی
استعمال دردونوته مفیددی . همدارنګی فالج . لقوه . رعشه . ملادرد . وجع مفاصل اوعرق
النساءکی دجنگوزی خوړل گتورتامیری . بداثرات : هضمیدوکی سخت دي . دزیات استعمال
سره ئی دگیډی دپرسوب اومروړاحتمالی سبب جوړیدی شی . مصلح . سکنجبین . اوترش
میوه جات . یادونه : خام حالاتوکی خوړل بڼه 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 غوړجڼه . 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 دغابونوپه مبلوسره اوری او غابونه 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 اوتر . 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 ترمائل اعتدال ته . مقدار خوراک : په اندازه دهضم دواء ۱۲ گرام . افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . اعضاء رئیسې 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 د مزاج اعتدال او د صحت دار مدار غذائي ارزښت او مناسب توازن پوری اړه لری . کومی روزمره غذا گاني چی مونږ ئی استعمال کی راوړو د هغی د استعمال په کیفیت باید ځان دانا او خبردار کړو چی پدغه غذا کی کوم اجزا شامل دي او صحت ته ئی کومی فایدي او کوم نقصانات رسیږی . او د مزاج کیفیت ئی څنگه دی . او بیا ځان ته کتوسره چی زموږ په بدن کی دکوم اجزا کمی او دکوم زیات ضرورت لیدل کیږی . لکه څنگه چی غذا بدن ته بی شماره فایدي رسوی همدارنگی کومی غذا گاني چی د صحت د جوړیدو او ناروغیو د مخنیوی صلاحیت لری . نو باید د مزاج برابر او مناسب توازن په حدکی استعمال کړی شی . او د اهم 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

معلوماتي چي دهيموفيليا Hemophilia په ناروغي کي لاجوبه دواء ده. اوددي ناروغي دويني دجریان لپاره ډير بهترين اثرلري بلکي دهرقسم دويني دجریان لپاره مفيد ثابت شويدي. موم پلي کي زيات دصحت دجوړولو اجزاشامل دي. بداثرات: په هضميدو کي سخت دي. په زيات اومتواتر استعمال سره داشتتهاء کموالي. جريان. اختلام اوسرعت انزال دپيدا کيدوسبب جوړيدی شي. البته مناسب خوړل ئي بالکل بي ضرره دي.

کيميايي تجزيه

مزید تحقیقات: موم پلي روغني ماده زياته لري. دی کي نائترو جني ماده. کاربوهايډریتس. نشايسته. ويتامين B1 کلسيم اوفاسفورس هم موجود دي.

توت شیرين: (عربي) توت حلو (انگريزي) Mulberry. رنک: مختلف سپين ژړبخن او سوربخن. ذايقه: خوړه. مزاج: گرم درجه ۱. تر درجه ۲. مقدار خوراک: تازه توت ۶۰ گرام نه تر ۱۲۰ گرام پوري. افعال او استعمال: طببت نرمونکي اثرلري. بدن کي دصلحي قوت اودماغي برداشت پياوړي کوي. حُگراصلاح کوي. صافه وينه پيدا کوي. بدن تياروي. دگردوغوروالي زياتوي. حُگراوسبري قوي کوي. توري ته په خصوصيت سره مفيد دي. مردانه طاقت کي اضافوالي راولي. داخلاطوپه نضج کي دانخړ سره مشابه دي. وچ توت هم ديخني په موسم کي زيات استعماليري. اودتورتوت شربت دستوني دناروغیولپاره بهترين علاج دي. بداثرات: زيات خوراک ئي دبددهضمي اودستونوسبب هم جوړيدی شي. اودزړه. اعصابواوسيني ناروغانوته په اختياط سره خوړل پکار دي.

انخړ: (عربي) تين (فارسي-اردو-هندي) انجير (انگريزي) Fig. ماهيت: مشهوره ميوه ده چي تازه اووچ دواړو حالاتو کي استعماليد شي خوتازه دوچ په نسبت غوره وي. رنک: تور او سور. ذايقه: خوړه لذیذه. مزاج: گرم درجه ۱. تر درجه ۲. مقدار خوراک: تازه دهضم اوبراشت په اندازه وچ ۳ عدد قبضيت دپاره ۵ عدد. افعال او استعمال: جسماني اودماغي

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 اواخرجوی . 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 انخُرکه روزانه په نهاره وخوړل شی نومفیدتتامیدی 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 موجوددي همدارنگی معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . پوتاشیم . میگنیشم . سوډیم . فاسفورس . تانبه . گندهک اوکلورین په انخُرکی شامل دي .

بیره : (عربی) نبق دانی ته وائی اوونی ته سدر(فارسی) کنار(اُردو) بیر(هندي) بیري (انگریزی) Jujube Fruit . ماهیت : عامه مشهوره میوه ده دوه قسمه لری یوته باغی اوبل ته خُنګلی . باغی ته سدر اوخُنګلی 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 اور وینانتیا 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 (سندھی) جمون (بنګالی) کالاجام (انګریزی) 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 غاښونو ته هم قوت حاصلیږی . بد اثرات : هضمیدوکی سخت دي . البته پاخه جامن زیات خوړل سوړو ته 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 ګرامه صبا او 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 ګرامو پوری ۲ روزانه دتازه اوبوسره . نسخه . تخم درخت جامن خشک سفوف ۵.۵ ګرین 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 دشوگر لپاره مفیده ده . دجامن گلان ۱۰ گرام میده د ۲۵۰ گرامو ابوکي یوځای روزانه شکل کیری .

کیمیای تجزیه

مزید تحقیقات : دی کی کاربو هائیپریت . پروتین اود غورپه 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 سور دننه مغرسپین . ذایقه : خوشمزه خوره . مزاج : تازه یخه وتر وچه گرم او خشک درجه ۲. دځنوپه نزد گرم وتر. مقدار خوراک : ۲۴ گرامو پوری . افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . د بدن اصلی حرارت ته قوت ورکوی . بدن تیاری . پاکه وپنه پیدا کوی . ماده منویه تینگوی اومردانه صحت پیاوړی کوی . دگردواو مټانی کمزوری کی ددی خوړل فایده مند دي . دبادی نواقص لری کوی . فالج ته زیاته مفیده ده . خاص طور سره تازه کوپره خوړل غوره وی . دکوپری تیل ډیر مفید دي کوم چی دواء استعمالیری . بد اثرات : وچه کوپره څه اندازه قابض اثر لری . توخی . ساه بندی او اواز خرابوالی په صورت کی دوچی کوپری خوړل اختیاط سره پکاروی . مجربات : حب ناریل. نسخه . تالمکھانه بیخ اوتنگن هریو ۲۵ گرام میده کری مغز کوپره سالم کی واچوی اود کوپری خالی حصه دبرگدشودنه ډکه کری اود کوپری سوری دهغی دتکری سره بند او دمونج بان اخیر ورکری چی کوپره په نظر رانشی . اوبیاد غنمویه غله ۲۰ ورځی دفن کری اودفن نه بعددبان لیپ (اخیر) لری او کوپره سره داندرونی دواء میده او خالصو شهدو کی ۸۰ گولی ورڅخه جوړیری . دشیپی یوه گولی ۳۷۵ گرامو شدوسره خوړل کیری او برداشت کولی سهار او ماښام یوه یوه گولی وخوری . دواده نه مخکی اوروسته کمزوری لپاره بیحده مفیده . یوه هفته کی طاقت ظاهریری پوره ۴۰ ورځو استعمال سره د بدن ټوله کمزوری لری کیدی شی . بله نسخه دکوم سره چی غابنونو صفا کیری د غابنونو رتی اوتوروالی ختمیری او غابنونه تک سپین کیری . کوپری تیل یوه قاشق . خالص شهدیوه قاشق . میده کور کمندیوه قاشق . د اړوسودانیمه 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 .كاربوهايدريت. 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 : دغواميى و غيره دشدوپه نسبت داُوزى شده زيات فايدمندي . دامريكا يو مشهور ماهر 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 اوتوخى. دمٲانى زخم اواخراش (كربنى) . ژيږى يعنى هرقسم ناروغيوكى ددى استعمال گٲورٲايت شوى دى . او خاصكروروماشومانوته. بدائثرات : دزيات يخ مزاج والاؤته داُوزى شُده ډيراستعمالول په اختياط سره پكاردى . مصلح : شهدخالص . باديان .

كيمياى تجزيه

دى كى 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 پیاوری کوی . بداثرات : څه اندازه ثقیل دي .

گدی شده : (عربی) لبنُ الضَّان (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 : د هضم 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 . د اورېدې مودې توخی . ساه بندی او بواسیر وکی د ماستو استعمال گټور دی . د تندرستی قائم ساتلو سره سره بدن د ډیر و ناروغیونه د نجات ذریعه هم جوړیدی شی . ماسته د شدو په نسبت فایده مند ثابت شویدی . ماسته انتی سپتیک اثر لری . معده او کولمی د مضرو اثراتونه محفوظی ساتی . ددی استعمال د انتی بایو تیکو درملو سره یوځای مفید او مؤثر ثابتیدی شی . مرطوب او قابض تاثیر لری . که کولمو کی غوټی نه وی نو پیچش ته فایده مند دي . بد اثرات : ډیر تر وړه ماسته کیدی شی دوینی جوش . د سینی سوزیدل . توخی . زکام او د جنسی 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 کولو له وجی اسهال صفراوی . سنگر هنی . د معدی او څگر گر مونارو غیوکی دشومری استعمال مفید دی . تازه او خوړه شومره کولمو کی د زهر پیدا کولو و الا جرا ټیم 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 ہرقسم گرمی اوخشی 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
 اوبوستکی ئی غورساتی . مادہ منویہ اومردانہ طاقت زیاتوی . طبیعت نرمونکی اوملین
 تاثیرلری . دبدن پرسوبونہ کینوی اودردونہ ئی آراموی . دخنوزھریلہ 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 پکاردی .

اوداسی ناروغانوته دهرقسم غورونه دتیلواستعمال مفیددی . خاصکردزیتون اوجواروتیل . اودغوروزیات استعمال معده اودهاضمی نظام کمزوری کولی شی . مصلح : جوارشات ، پنیر: (عربی) جبن (فارسی-اردو-هندی) پنیر(انگریزی) Cheese . ماهیت : عام مشهوردی کوم چی دشدونه جوړیږی . پنیرزیات قسمونه لری 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 مندخواره دي . هضمیدوکی سخت اوقابض تاثیرلری تازه پنیرغوره وی هودپیری مودی اوباسی پنیرخوړل ندي پکار،

کیمیائی تجزیه

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

شهد : (عربی) عسل (فارسی) انگبین (هندی-اردو) شهد (پښتو) شهد ، گبین (انگریزی) Honey . ماهیت : دشهدوخاص قسم مچی دي چی 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 مؤثر دی . 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 وودخلوه 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 ،

د زړه 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 صبائي په نهاريه يوگيلاس اوبوڪي شهداوليمواستعمالول. يادآناريادمني رُب يوه قاشقه په نهاريه يوگيلاس تازه اوبوڪي ڄڪل اويادڄنوميواوبه ياجوس ڄڪل .

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

اياتاسي ته پنڄه قسمه سپين زهر ونه بناييم

• بوره (چيني) • مالگه • داوړوسوڊا • سپين ميده اُوره • سپين غوري . يادونه : مطلب دادی چي ڄنوناوغيوڪي 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 ڪوم چي ديوبوتي پانوڄخه لاس ته راڄي چي هندوستان . آسام . نيپال اودڪن ڪي زيات پيداڪيري . علاوه ددي نه چين،خطا، تبت اويورپ ڪي هم پيداڪيري . رنگ : عام طور سره ڊيرقسمونه لري ليڪن 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 ورڪولوتاثيرلري . په غم اوغصه ڪي دتخفيف راوستلواثيرلري . دڄڪلونه بعدبدن ڪي دچستي اوڪارڪولواستعداد پيدا ڪوي . ليڪن خوب تختوي . دڊيري گرمي اوگرم خوراک دوجي تنده يادگيدي ددروندوالي اوسترتيا دوجي تندي ته تسڪين ورڪوي . دغورجن خوراک اوديرخوراک نه بعداودزيات وزن والاؤدپاره دچاي ڄڪل مفيددي اودڪينسر دڄنواقسامودمخنيوي 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 . دحنواطباؤپه نزدذره . دماغ . بی خوابی اودوینی دخرابتیا سبب جوړیږی . دخشکی اوقبضیت شکایت پیداکوی . اودحنوپه نزددچای زیات استعمال دکسلمندی اوخواروالی سبب هم جوړیدی شی . دنشی او عمل باعث هم گرخی چی په نه حکلوسره ئی حنی وخت په بدن کی سترتیااوسردردی محسوس کیدی شی . همدارنگی جریان . کثرت اختلام . بواسیر . دوینی لوړفشار . دبی هوشی اوماهواری د دزیاتوالی په صورت کی دحدنه زیات دچای خکل مضرتامیدی 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 اثرلری . 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 الدُجاج ، والدَّيک (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 خواړه 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 : دفارامي چرگانوپه نسبت کورني 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 والاؤلپاره موافق غذاده . بدن ته طاقت ورکونکی او آسانه هضمیدونکی خواړه دي . وینه پیداکوی . ماده تولید او جنسی قوت پیاوړی کوی . دسل اوسنکرهنی ناروغانو او کمز و حضراتو ته دسیرلی غوبنه اودهغی یخنی گټوره غذاده . دخنوډاکټرانوپه قول دسیرلی یاسیرلی دغوبنو کومه عضوچی خوړل کیری بدن همغی عضوی ته طاقت ورکوی . بداثرات : البته آئینه خوړل ئی دصرع (مرگی) ناروغانو ته نقصان ورکونکی ده . مصلح : دارچینی ،

پسه (گډ) غوبنه : (عربی) لحم الضان (فارسی) گوشت گوسفند (اُردو-هندی) گوشت بهیڑ (انگریزی) Mutton Meat . مزاج : گرم اوتر درجه ۲. افعال او استعمال : غذائیت زیات لری . زړه ته قوت ورکوی . بدن کی غوبنه زیاتوی اوتیاروالی پیداکوی . ټینگه اودرنده وینه پیداکوی . مردانه طاقت ته فایده ورکوی . دپسه وازدي دورمونودتحلیلولو اثرلری . پټوکی نرموالی راولی . بداثرات : دکمزوری معدي اشخاصو ته خوړل په اختیاط سره کول پکار دي ،

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

میینی غوبنه (عربی) لحم الجاموش (فارسی) گوشت گاؤمیش (هندی-اُردو) گوشت بهینس (انگریزی) Buffaloes Meat . مزاج : گرم او خشک درجه ۱. افعال او استعمال : ددی خوړلوسره بدن مضبوطیږی . دمحنث کشواو مشقت کونکواشخاصو دپاره گټوره غذاء ده .

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 رئیسہ ته طاقت
 ورکوی . د دماغ قوت دپاره په خصوصیت سره فایده لرونکي 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 مسرودال . 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 اگرچی 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 فوایداونواقص 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 دڅاروودغوبنواودهغی 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-اُردو) 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 شُده 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 یا یوگرام میده سونډاوبوسره استعمال کری . اودکولسترولومریضانودپاره روزانه همدغه تکرارشوی طریق سره په کولیسترولوکی کمی راتلای شی . بله نسخه دمیدی تمام نواقص لری کوی . هاضمه درستوی . د گیدی درداوگنده ارگوته فایده لرونکی ده. سونډ اوحسب ضرورت سپیرکی دلیمو اوبوکی لبرقدری لامده اوبیائی سوری ته وچ کری اوڅه اندازه توره مالگه ورسره یوځای میده کری دیوگرام نه تریونیم گرام پوری دتازه اوبوسره خوړل کیری ،

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 . بادتحلیلی . 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 تیروول
 ئی 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 دي . د گرمی او تندی شدت لری کوی . دوینی جوش . د صفر ازیادت او د گرمی موسم کی
 تبوته تسکین ورکوی . اووینه کی دکولیستولود کموالی مددگاري . دمری خرابوالی .
 داوازکیناستو او وچ توخی کی ددی استعمال مفید ثابت شوی دی . دجریانی منی اومثانی
 ناروغیوکی هم استعمالیدی شی . دمتیاز و د نلوند سوزش او گردود 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 دیخ مزاج والاؤلپاره په اختیاط سره خوړل پکار دي ،

زیتون تیل : (عربی) دهنُ الزيت (فارسی) زيت (هندي-أردو) روغن زيتون (انگریزی) Olive Oil . مزاج : گرم اوتر درجه ۱ . دخنویه نزد درجه ۲ . مقدار خوراک : ۶ ملی لیتر نه تر ۲۴ ملی لیتر پوری . افعال او استعمال : دزیتون تیل دماغ 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 د خوړوالی لری کولو او د جنسی طاقت د زیاتولو 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 زيتون مالش مفید دي . بد اثرات : متعن حالت کی استعمال لوسره د خاربښ 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 مختلفوناروغیو 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 اهم یاد ساتل پکار دي کوم وروڼه او خويندي چی د ۳۵ نه تر ۴۰ کالو عمر ته رسیدلي یا دهغی نه زیات عمر کی وی او یا عام طور سره چاغ خلک نو دوی باید پروتین لرونکی او غوړ لرونکی شيان په اختیاط سره استعمال کړی ځکه زیات اوفال توپروتین اوزیات غوړجن شيان د بدن جزو نه بلکه ځنی وخت د دغسی خلکو د صحت لپاره د نقصان سبب جوړیدی شی . اوزیات اوفال توپروتین دځگر او گردو

دبوج سبب وگرځي . همدارنگي زيات اوفالتوپروتين اوغورلرونكي عناصر دغت وزن اوددير عمروالاؤدويني دلور فشار Hi.Blood Pressure اوپه وینه کی دغورودزياتوالی یعنی کولیسترول Colestrol اودبدن دخوری دزياتوالی یعنی شوگر suger اومتيازوکی دیورک اسید UricAcid دزیادت اوداسی نوري ستونزي رامنځ ته کولی شی . یاکوم خلک چی دگردوځنی ستونزي لری هغوی باید دفلو لادواوکلسیمو عناصر په اختیاط سره اودشوگر ناروغان دخوری اونشایستی لرونكي عناصر په اختیاط سره چاغ حضرات اودزړه اودماغ ناروغان اوتشومتيازوکی دیورک اسید ناروغان باید پروتین لرونكي شیان خاصکرلحمیات اوروغنیات لرونكي خواړه په اختیاط سره استعمال کړی ځکه د علاج نه پرهیز کول بهتروی . همدارنگی غذا دمزاج دتناسب په معیار خوړل پکار دي مثلاً . دیوانسان په بدن کی گرمی اوخشکی ده اوهغه گرم اوخشک شیان زيات استعمالوی یاڅوک 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 مقدار خواړه وخوری چی تاسی ئی دهضمیدوتوان ولری اوستاسی په بدن څه بوج اوبد اثر پیدانه کړی . دعطار لیکنه :

دویتامین A مختصر فواید

ویتامین A . دویتامین بدن تندرسته توانا او خوبصورتی کوی . دسترگو صحت اودید. روبنانتیا اودبڼکلا لوی سبب جوړیدی شی . دویتامین اے په موجودگی کی انسان دشبکوری . سږواو کولموناروغیونه محفوظ پاتی کیدی شی . دجلدي ناروغیو مخنیوی کوی . اواصکردناروغیوپه مقابله کی قوت مدافعت پیاوړی کوی . د مات شوی اندام په پیوندکی مرسته کونکي دي . په غذاگانوکی دویتامین اے کمبود او غیر موجودگی په صحت بد اثر غورځولی شی ،

قدرتي ذرايع

دویتامین اے حاصلولودوه لوی ذرايع دي چی یوه حیواني اوبله نباتاتی ده . حیوانی ذرايع مثلاً. ماهیان. ځگر (آئینه) اواصکردگاډماهی دځگرتیل اودچرگو هگی. نباتاتی ذرايع خصوصاً

ژړرنګي غذاګاني مثلاً: ګازره . ژړمغزو لخوا خورګدو . ژړتپير . ژړزردآلو . انګور او مکئ وغيره اوددی نه علاوه زياتره شنو پانوسبزيجاتو او نباتي غوړو کې هم د ویتامين اے شتون وجود لري ،

د ویتامين B مختصر فواید

ویتامين B . ویتامين بی د صحت او تندرستی سره ډیر تعلق لرونکی دي . د بدن د اعصابو نروسو سیستم . زړه او دماغ ډیپلور ه کولولپاره ویتامين بی ډیره ضروري جزو ده . د بدن غړي مضبوطوي . او د بدن د نشوونما ډپاره بهترين او غوره ثابت شويدي . په مخ کې د تراوتازګۍ . حوانبنت . د پوستکي د غوړوالی او نرموالی باعث جوړیدي شی . د هاضمې د قوت په جوړښت او اشتها پیداکیدو کې ښه اثر لري . په غذاګانو کې د ویتامين بی نشتوالی یا کمبود زړه او اعصاب ډیر متاثره کولی شی ،

قدرتي ذرايع

: د ویتامين B د حصول ډپاره غذاګانو کې ټولونه زیات مقدار غنمو . اوربشو او غیر ماشین شوی وریجی اودالو اقسامو او نورو غلودانو کې موجودیت لري . ددی نه علاوه سبزيجات . میوه جات . لبنیات یعنی شده اودهغی نه جوړشوي خواړه . غوښي . حګر . هګۍ . بادام او پسته وغیرو کې موجوددي خصوصاً دهګۍ ژړد ویتامين بی محزن دی ،

د ویتامين C مختصر فواید

ویتامين C : د طبی نقطی نظره غذاګانو کې موجوده ویتامين سی دسترګو . غاښونو او د اوریود مرضونو حفاظت کونکي خواړه دي . د غاښونو وریود تندرستی تضمین کونکي دي . بدن کې د قوت مدافعت د پیداکیدو اثر لري . د هډوکو د مضبوطوالی او نشوونما معاون او د نظر محافظ دي . د پوستکي دنارو غیو او د وینې د خرابوالی وغیرو د مخنیوی لپاره مثبت ثابت شويدي . نزله او زکام کې مؤثر رول لري . د وینې د کمبود او هیموګلوبین د پیداوار مدد کونکي دي . په غذاګانو کې د ویتامين سی نشتوالی یا کمښت د ډیرو ناروغیو داخه کیدو سبب جوړیدي 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 اوڻونوروسبزيجاتوڪي موجوددي . اوغوبنو اوڻدوڪي هم ڪم مقدار سره ويٽامين سي شته دي ،

دويٽامين D مختصر فوايد

ويٽامين D ويٽامين ڊي د بدن په نشونماڪي ڊير اهم ڪار سرته رسولي شي . داپه بدن کي دڪلسيم (چوني) اوفاسفورس دڪيميائي ترڪيب اوتحليل ڪومڪ ورڪونڪي ويٽامين د . دهڻوڪو اوغابنوو مضبوطوالي ددغودوومعدني نمڪياتوپوري منحصر اويوڊبل مددڪونڪي دي . دويٽامين D دڪمي دوجي نه بدن کي دڪلسيموڪمي هم واقع شي اودهغي له آمله په هڻوڪي دنرميدو اوڪريڊوامكان زيات ليڊل ڪيري . اوددي ڪمي په وجه وروماشو مانانوڪي درڪٽس اولويانوڪي دآستوملشيا Ostomalacia ناروغي پيداڪيدي شي ،

قدرتي ذرايع

انسان دويٽامين ڊي دحاصلو لولپاره صرف غذاگانوپوري منحصرنه دي . حڪه دا ويٽامين دانسان بدن دلمردور انگونه هم اخيستلي اوپوره ڪولي شي . لمردانسان بدن ته دلگيدونه بعدڪيميائي عمل سره په ويٽامين ڊي باندې تبديلي . اوهم غذاگانوڪي زياتره داويٽامين دغورجنوشيانونه لاس ته راڻي لڪه 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 غيرموجودگي کي نامردي اوشنڊتوب منڃ ته راتلاي شي . داپه بدن کي دتولونه اهم ڪارداعضلاتو عمل تحول ميتابوليزم Metabolism کي هائيڊروجن برابروري . 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 غذاگانوخته پوره کولی شی . خاص طور د ژرو پانوسبزیجات . دشرشمو تیل . دمکی تیل . دهگی ژراوچکلپت و غیره خوبهترین ذرایع ددی دغنموخته 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) دوجودگی ضرورت وی . صفرا په موجودگی کی ضرور کیری ،

دکلورین مختصر فواید

کلورین بدن وینخونکی تاثیر لری . غلیظی اوزهریله مادی بهرته راوباسی . بدن صفاکوی خاصکر معده اوکولمی . 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 اودغابنونوخته 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 . انځر . آلوبخاره . سنگتره . رس بهری . کهتا . ټماټر . 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 ستړتیا 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 داثرساتونکي دي . دغټ وزن والاؤته دگندهک لرونکی غذاگانو ضرورت زیات وی . دگندهک کمی په بدن کی دجلدي ناروغیو اوزنگونو ددردسبب 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 اویاورتیامددگاره ده . اوسپنه دقوت ارادی دمضبولو . زړه اوځگرته دطاقت ورکولو اومشکلاتودمقابلی صلاحیت لری . په بدن کی داوسپنی کموالی درنگ دژړوالی . د بدن دخرابوالی . دخپواو لاسونودیخوالی د علائمو در اخر گندیدوسبب جوړیدی شی ،

قدرتی ذرایع

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

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

کلسیم (چونا) مختصر فواید

کلسیم دهډوکو او غاښونو د ساخت دمضبوطولو او پائیداره ساتلو او د وینې دنلونو د دیوالونو د کلکوالی صلاحیت لری . قوت برداشت . ښه یاداشت . په کار کولو کی د همت او طاقت دار مدار د کلسیمو د کافی مقدار پوری منحصر دی . کلسیم د فولادوسره یوځای په وینه کی د سرو کوریاتو د جوړولو مددگار ثابت شویدي . ددی په موجودگی کی دهډو او سږوناروغی بدن کی نه پاتی کیږی . ماشومانو ته د کلسیموزیات ضرورت وی کوم ماشومان چی زرنشی گرځیدی او غاښونه ئی زرنه راخیژی نو پوهه شی چی د کلسیمو کمی موجوددی . د کلسیمو کمی دهډوکو د کمزورتیا او غاښونو د خرابوالی سبب هم جوړیدی شی . د کلسیمو په جذبولو کی ویتامینونو ته هم ضرورت وی ،

قدرتي ذرايع

په کومو شيانو کی چی کلسیم په زیات مقدار سره موجود دي لکه . لبنیات یعنی شده اودهغی نه جوړشيان . چرگودهگيوسپين . ځنی سبزیجات لکه . گازره . تیپر . پالک . گل کرم . سره چورلانی . باتهوساک . سلاد . مټر . بادام . پسته . چار مغزو غیره ،

فاسفورس مختصر فواید

په تمامو نمکیاتو کی د کلسیم نه بعد د فاسفورس اجزا مناسب مقدار درلودل بدن ته زیات اړین دي . دا عموماً کلسیم سره یوځای موجودوی . فاسفورس په هډوکو او غاښونو کی مناسب نشونما پیدا کوی . او دهډوکو او غاښونو د ماتیدلو او رجیدلو په محفوظ ساتلو کی د کلسیم نه علاوه هم لوی کار سرته رسوی . فاسفورس د پټو او جوړو نو د مناسب حرکت لپاره ضروري دي . او په وینه کی اساسی اوتیزابی توازن په برقرار ساتلو کی مددگار ثابت شویدي . دنشایسته لرونکو غذاگانو د عمل تحول دپاره اهم رول لری . ددی په غیر موجودگی کی دهډوکو دنرمیدو او کږیدو خطر زیات لیدل کیږی ،

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 . آلبخارا . شفتالو ،

پروتين مختصر فوايد

پروتين دانسان دباپی اوساخت جوړولو اومضبوطولو دپاره عمده خواړه دي . اودعضلاتو دغټولو اوپياوری ڪولو صلاحيت لری . بدن کی دوينی . غوڻي اوچربي دزياتوالی مهمه برخه ده . اودبدن دحلياتودنشونما دپاره ضروری وی . اودهڊو ڪوپه 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 اوما رغانو 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 ،

سودیم مختصر فواید

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

قدرتي ذرايع

داتقريباً زیاتره میوواوسبزيجاتوکی موجودوی ،

پوتاشیم مختصر فواید

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

قدرتي ذرايع

داهم تقریباً په هره یوه غذاء کی زیات موجودوی ،

تمت بالخیر

۲۷/۴/۲۰۱۹ عیسوی

مطابق

۲۱/۸/۱۴۴۰ هـ ق

۶/۲/۱۳۹۸ هـ ش



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