هِدْيَةُ العَطَّار

فی

الصِّحة والتَّغذية

وه جات، سبزيجات،

حبوبات

Ketabton.com

مؤلف : حکيم رفيع الله (عطار)

(c) ketabton.com: The Digital Library

دکتاب نوم =   هِدْيَةُ العطار

مؤلف = رفيع الله (عطار)

کمپيوټرى ليکنه = رفيع الله (عطار)

دچاپ شميره =

هَديه =

دچاپ کيدوحقوق محفوظ دي

دمِلاويدوځايونه =

د مؤلف شميره: ۰۷۸۶۲۲۲۲۱۳

(c) ketabton.com: The Digital Library

سریزه

۱- دژونداُصول اوغذاء ، آم
۲- آلوبالو، آلوچه
۳- آلوبخارا ، انګور
۴- انار، انارشیرین
۵- انارترش ، انارمیخوش
۶- انناس ، امرود
۷- شفتالو
۸- زردآلو، کیله
۹- ناشپاتی
۱۰- بهی ، سنګتره
۱۱- مالټا ،مِټها ، لوکاټ
۱۲- منه
۱۳- لیمو، نارنج
۱۴- استرایری ، خربوزه
۱۵- هندوانه ، صحت اوغذاء
۱۶- ګازره
۱۷- چغندر
۱۸- کدوشیرین ، کدوپیټها
۱۹- کدودراز، آلو
۲۰- شلغم
۲۱- مولئ ، هوګه
۲۲- ټماټر
۲۳- بهنډئ
۲۵- بندګوبهی ، بانجان
۲۶- پالک
۲۷- پیاز
۲۸- کریلا
۲۹- وربشاړی ، کچه ماچو
۳۰- بادرنګ ، کاهو
۳۱- پودینه
۳۲- دهنیا ، زیره ، شړشموسابه
۳۳- ملخوزی ، سارمی ، چورلائی
۳۴- ګندنا ، مټر
۳۵- صحت لپاره سبزی څومره ضروری ده
۳۶- صحت لپاره څو اُصول
۳۷- غنم
۳۸- جوار، اُوربشی
۳۹- وریجی
۴۰- لوبیا ، چڼه
۴۱- دال نخود ، مسور
۴۲- مئ ، تورمرچ
۴۳- بادام خواږه ، پسته
۴۴- جنغوزی ، چارمغز
۴۵- کاجو
۴۶- کشمش ، غذائی توازن برابرساتل پکاردي
۴۷- سویابین ، موم پلی

(c) ketabton.com: The Digital Library

۲۴- توری ، تهندئ ، کلفی

۴۸- توت شیرین ، انځر

۴۹- بیره

۵۰- جامن

۵۱- کوپره

۵۲- اُوزی شُده

۵۳- غواشُده ، میښی شُده ، ګډی ، شُده ، اوښی شُده

۵۴- ماسته ، شومړه

۵۵- پیروی ، کوچ ، څاروو غوړی

۵۶- پنیر، شهد

۵۷- دزړه صحتمندساتلولپاره مفیدي مشوري

۵۸- چای

۵۹- چرګانوغوښي ، سیرلی غوښه

۶۰- ، پسه غوښه ، میښی غوښه

۶۱- ماهی ، دغوښواستعمال

۶۲- چرګوهګی

۶۳- سونډ

۶۴- وړه لاچی ، اسپغول

۶۵- زیتون تیل ، غیرمتونزان خواړه صحت ته ځنی ستؤنزی رامنځ ته کولی شی

۶۶- دویټامین اے مختصرفواید

۶۷- دویټامین بی اوسی

۶۸- دویټامین ډی اوای

۶۹- ویټامین کے ، کلورین ، میګنیشم

۷۰- ګندهک ، اوسپنه

۷۱- کلسیم ، فاسفورس

۷۲- کابوهائیډریټ ، پروتین

(c) ketabton.com: The Digital Library

۷۳- فولیک اسیډ ، سوډیم ، پوټاشیم

بسم الله الرحمٰن الرحیم

سریزه

زماداارزواوتمنّاوه چی داسی یومختصرکتاب ولیکم چی پښتون غیرتی قوم دالٰهی قدرت دنعمتونونه په طبی لحاظ سره خبرکړم چی مونږباندی پراخه اوپریمانه کړیدي. چی هغه دمختلفوقسمونومیوه جاتو. سبزیجاتو. حبوباتو. لبنیاتواولحمیاتولنډه غوندی مجموعه اوذخیره ده . هرڅوک کولی شی چی ددغی قیمتی کتاب څخه پوره استفاده اوکټه واخلی . اودخپل خوراکی شیانودغذائی ارزښت . اهمیت اوفوایدونه بهرمندشی اوروزمره خواړه دخپل صحت دبقااودتندرستۍ حصول دغذائي فوایدولاندی ترسره کړی کوم چی پدغه کتاب کی دذکر شووشیانومختصره پیژندنه اوتعریف شوی دی . اودهریوشی فوایداونواقص په ګوته شویدي اودهغی رنګ. ذایقه . مزاج . مقدارخوراک . افعال اواستعمال . او کیمیائی تجزیه ئی ښودلې شویده .ددی کتاب په لیکلوکی مانهایت کوشش اوزیارایستلی دی اودادکوم کتاب تشریح اوژباړنه نده البته ددی کتاب دتائیدلپاره می دمخترمو مصنیفینواستاذانوکراموکتابونه په غور سره کتلی دي لکه. دحکیم مظفرحسین اعوان. حکیم کبیرالدین . حکیم اوډاکټرهری چند ملتانی . پنډت ګنیشن نارائن اومخترمه رخسانه سحراو داسی نور. که ځمانه څه کمی زیاتی شوی وی دابه سهوه وی ببننه غواړم . والسّلام . دطبیب رفیع الله عطارلیکنه :

دژوند اُصول اوغذا

دالٰهی قانون دمنشاءمطابق الله تعالی انسان په ټولوکائیناتوکی ستر.غوره اوښایسته اندازکی پیداکړی دی . اودعزتمندۍ لقب ئی ورکړی دی اوددواړوجهانونوبهترین اولذیذ نعمتونه ئی ددغی انسان لپاره مهیااوپیداکړیدي اودترقۍ.کامیابۍ اومرادته درسیدولاري ئی ورته ښودلي دي . همدغه انسان دی چی دالله تعالی درضاکولوپه بدل کی دجنت د ټولوبهترینواوغوره نعمتونواُمیدساتی خوددنیانعمتونه ئی ورته بغیردکوم بدل نه پراخه کړیدي . خوانسان ئی پدی مکف ګرځولی چی خپل ځان داخلاقی . دماغی اوجسمانی ګناهونونه بچ وساتی . لکه څنګه

(c) ketabton.com: The Digital Library

چی جسمانی ګناهونوکی بدن ته دنه پاملرنی اوهغی ته دپوره اوصحیح غذاګانوداهمیت دمسئلی نه لاعلمی اوبی پروائی هم یوه ګناه ده .همدارنګی دانسان عجیب اوغریب بدن دترقی . غښتوالی . روغ اوتندرسته صحت دډیرحد پوری ددرست خوراک اوڅکاک پوری منحصردی اودادزنده ګی اُصول اوقانون هم دی . نولکه څنګه چی دانسان ټول بدن دیوماشین حیثیت لری اودبدن هره عضوه ئی د ماشین دپرزوپه شانتی کارکردګی کوی . نوالله تعالی پخپل قدرت کامله سره دانسان هره عضوه اوپرزه پخپل مناسب کارکی لګولی ده اودانسان دبدن ټوله ډهانچه ئی داعضاء هاضمی پوری تړلی ده . ددی نه مراددادی چی انسان کوم قسم غذائیت لرونکي خواړه خوری نو هغه داعضاءهضم په مرسته دبدن جزؤجوړیږی دکوم په وجی سره چی دغذائي عناصردکمی یاغیرموجودګی دوجی دانسان بدن دډیرونارو غیومرکزجوړیدی شی . ځکه غذااوغذائیت دواړه لازم اوملزوم دي دغذائیت نه بغیرغذاخوړل بی کاره اوبی اهمیته وی . فقط عطار.

آم :(عربی) انج ، (فارسی) آنبه یا آم ، (پښتو) آم ، (انګریزی) mango

ماهیت : مشهوره میوه ده : رنګ : پوخ آم ژړاوښنی سوربخن خام شین :ذایقه : خوږه خوشبویه : خام تریو: مزاج : پوخ ګرم اوتردرجه ۲خام یخ اوخشک درجه ۱: مقدارخوراک بقدرهضم : افعال اواستعمال : پوخ آم دادڅووټامینونوذخیره ده غذائیت بښونکی اومقوی میوه ده . زړه . دماغ اوځګرته طاقت ورکوی . وینه پیداکوی . وجودتیاروی کوم چی دوزن زیاتوالی کی خاص اهمیت لری . کولمو. ګردواومثانی ته تقویت ورکوی . دماغی اوجسمانی کمزوی لری کوی . اودبدن رنګ صافوی . دهډوکودمغزواودماده منویه دپیدا کیدو او ټینګیدوصلاحیت لری. اعصبی نظام درستوی.بادویستونکي اومعمولی قبضیت ماتونکي دي . ددوه دری میاشتي د آم یادهغی جوس یاشربت متواتراسعمال سره جنسی قوت حاصلیدی شی . تازه اوخوږآم حامله زنانولپاره سودمددی ددی خوړلوسره تندرست اوطاقورماشوم پیداکیږی اوتی خورماشوم ته دمورشده زیا توی قلمی آم څه اندازه ثقیل او هضمیدوکی لږسخت وی. پاخه اوبی ریشی آم بهتروی . که آم دخوړلولپاره یخ کړی شی خوند ئي زیاتیږی اودګرموالی

(c) ketabton.com: The Digital Library

اثريي کميږی . اوکه ورپسی شده وخکل شی نوفایده ئی نوره هم زیاتیدی شی . خام آم ویټامین سی زیاته لری ددی وجی نه صفراوی ناروغیوکی مفیددی خاص طوریرقان(زیړی) لپاره بیحده مؤثرثابت شوی دی . بداثرات : خام اوترش آم دغاښونواوبلغمودخرابیدواودمیدی د تیزابیت څنی احتمالی ستونزی رامنځ ته کولی شی .

کیمیائی تجزیه

آم کی ویټامین A.B.C ګلوکوز. کلسیم. اوسپنه. فاسفورس. نایاسین. مِلک اسیډ. ټارټرک اسیډ.اوکم مقدارګیلک اسیډاوپروتین موجوددی .

آلوبالو: (عربی) قراصیا (فارسی) کیلاشی (انګریزی) Wild Chrry.

ماهیت : مشهوره میوه ده . رنګ : پوخ توراوسوربخن خام شین .ذایقه : پوخ خوږخوندور. خام ترش بخن . مزاج : پوخ ګرم اوتردرجه .۱. میخوش تقریباًمعتدل . ترش یخ اوخشک . **افعال اواستعمال** : زړه اوځګرته طاقت ورکوی . سینی اوطبیت کی نرموالی راولی . صافه وینه پیداکوی اودمخ رونق ښایسته کوی . ملین اومسهل اثرلری . ترش اوخام حالت کی قاطع دصفرادي اودوینی جوش ته ارآم ورکوی زړه راجګیدل اوتندی ته تسکین ورکوی . تشو متیازواودحیض چاری کولوصلاحیت لری . دګرمئ دوجی څخه دسینی اومرئ ناروغیوکی ددی استعمال سودمندتمامیدی شی . آلوبالودمناسبی بدرقی سره دګردواومثانی دکانړوایستلوکی ډیرمفید تمامیږی .

آلوچه : (فارسی-اُردو-هندی) آلوچه (انګریزی) . Prunus Cherry

ماهیت : مشهوره میوه ده . رنګ : مختلف قسم تور. سوراوژړ. خامه شنه . ذایقه : پخه خوږه ترشبخنه اوخامه تروه . مزاج : یخ اوتر. **افعال اواستعمال** : دګرم اوخشک مزاج والاؤته ګټوره اومناسبه میوه ده . دوینی ګرموالی اودصفرا زیاتوالی ته تسکین ورکوی . وینه زیاتوی اوځګرته طاقت ورکوی .تنده کموی . ملین اوهاضم اثرلری . بداثرات : البته زیات مقدار

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوړل ئی دبدهضمیۍ . دمعدی اودزنانودسینودسوزش باعث جوړیدی شی . اوتروه آلوچه بلغم خرابولی شی .

آلوبخارا : (عربی) اجاص (فارسی) آلوے بخارا (هندی - اُردو) آلوبخارا (انگریزی) Prunes . ماهیت : مشهوره عامه میوه ده کوم چې دوه قسمه وی یوی ته بوستانی اوبلی ته کوهی ویل کیږی . تازه اووچ دواړه حالتوکی استعمالیدی شی . رنګ : سورتور بخن یاژړ. ذایقه : خوږه ترشبخنه . مزاج : یخه درجه.۱. تردرجه .۲. مقدارخوراک : یخ مزاج والاؤته ۵ دانونه تر۱۰ دانوپوری دګرم مزاج والؤلپاره۱۰ دانونه تر۱۵دانوپوری . دبخارا اطباؤدآلوبخاری دزیات اسعمال هدایت کړی دی . افعال اواستعمال : دګرم مزاج والاؤلپاره ډیره موافقه میوه ده . دوینی دجوش اوصفرادخارجولولپاره ډیره ګټوره ده . ځګرته طاقت ورکوی صافه وینه پیداکوی . دزړه حرارت اوجوش ته تسکین ورکوی . ګرمۍ موسم کی دآلوبخاری استعمال دتندی شدت کموی . اودماغ څخه خشکی لری کوی طبیعت ته خوشحالی وربښی . قی. زړه بدبد کیدل . ژیړی . دخپودسوزیدواوصفراوی تبوکی ددی استعمال ډیرمفید تماميږی . دوینی دلوړفشاردناروغانودوینی جوش کموی اوفشارئی ټیټوی . دشوګر ناروغانو ته تروه آلوبخاراډیره مفیده ده . مدّرراوملین اثرلری . بداثرات : اګرچې دآلوبخاری زیات اسعمال سره معدی اودماغ ته نقصان رسیری البته علاجًا دمعدی اودماغ ناروغیوکی ددی استعمال مفیددی . دټی بی . ساه بندۍ اوټوخی ناروغانوته ددی استعمال نه دی پکار. دآلوبخاری پسی فورًاشُده څکل سخت منع دي اوورپسی ماسته یاکوم شربت څکل هم ښه ندي . تازه آلوبخارازیات خوړل معده سستوی اوګیس پیداکوی . زچه زنانودپاره اوماهوارۍ په ورځوکی ددی خوړل هم ښه ندي . مصلح : ګلقند . عُناب . مصطکی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دویټامین C په زیات مقدارلرلوسره لحمیات . مغزیات . خوږه هم لری . همدارنګی معدني اجزا لکه . کلسیم اوفاسفورس وغیره هم په کافی مقدارسره موجوددي .

انګور : (عربی) عنب (فارسی-هندی-اُردو) انګور(انګریزی) Grape .

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماهیت : مشهوره خوندوره میوه . رنګ : پاخه انګور ژړتورواوسره بخن . خام . شنه . ذایقه : خوږه لذیذه . خام . ترش . مزاج : پاخه . ګرم اوتر. درجه ۱ . خام . یخ اوخشک . درجه . ۱. مقدارخوراک : دهضم په اندازه . افعال اواستعمال : انګوردغذائیت په اعتبارسره مشهوره اوبی حده مفیده میوه ده . اعضاء رئیسه ته طاقت وربښی . بدن تیاروی .عام جسمانی کمزوری لری کوی . صافه اوصالحه وینه پیداکوی . تندی ته تسکین ورکوی . دځګر ناروغیولپاره خاص اهمیت لری . دجانډس (ژیړی) اوځګرپړسوب لپاره سودمنددي . سږو. معدی اوکولمودطاقت لپاره ګتورشمارل کیږی . سپرمودحجراتوکمزورتیا لری کوی. سوداوي اواحتراقي مواد دفع کوی . ادرارراوستونکي دي . دمتیازودلاری دبدن نه فاسده ماده وباسی . پاخه انګورملین اوزرهضمیدونکی تاثیر لری . دانګورو رس دزړه ټکان اوګهبراهیټ ناروغانولپاره خاص نعمت دی . دټوخی اونزلی ناروغان یی هم خوړلی شی . بداثرات : زیات استعمال یی کیدی شی دګیدی دپړسوب اوددستونواحتمالی سبب رامنځ ته کړی . اوخام حالت کی خوړل یی قابض اثرلری . مصلح : تخم کرفس . بادیان .

کیمیائی تجزیه

دانترنیشنل یونټ ویټامین A په لرلوسره ویټامین C اوګلوکوزپه کافی مقدارسره اوB2.B1 . اوکابوهائیټریټ همدارنګی معدني اجزا لکه . اوسپنه . سوډیم کلورائیډ (مالګه). پوټا شیم کلورائیډ. پوټاشیم سلفیټ. میګنیشم وغیره موجودیدوسره سره تیزابی ماده (اسید) په کافی مقدارسره اوکمه اندازه پروتین هم شتون لری .

انار: ماهیت : انارهم یوه مشهوره میوه ده چی غذائی اودوائی اعتبارسره دښه صلاحیت حامل دي . اناردری اقسامه لری . خواږه انار . تروه انار . اومیخوش انار. دری واړه قسمونوکی الله تعالی جداجدافوایداوخوندایښودی دی .

انارشیرین : (عربی) رمّان حلّو. (فاسی) انارشیرین . (هندی. اردو) انارمیتها

(c) ketabton.com: The Digital Library

(پښتو) خواږه انار . (انګریزی) pome granate sweet .ماهیت : بهترین قسم اناربیدانه دی کوم چی نرم هډوکی لری . دپوستکی رنګ : سوراوګلابی . دانه سپینه سره اوګلابی . ذایقه : خوږه . مزاج : یخ اوتردرجه . ۱ بعضی معتدل . افعال اواستتمال : اعضاء رئیسه (زړه . دماغ . ځګر) ته طاقت ورکوی . تازه اوغوره وینه پیداکوی . دمخ رونق ښایسته کوی . ذهنی اوجسمانی قوت کی زیادت راولی . دسږوطاقت اوټوخی ته مفیددي . انارګرم مزاج والاؤلپاره عمده غذاده . تندی اوګرمۍ ته تسکین ورکوی . دسپرم حجرات پیاوړی کوی . تبواودستونولپاره ګټوردي . دتشوبولوادراراولی . رطوبت زیات اوغذائیت کم لری . دانارو اوبه بدن کی پیداشوی کمزوری رفع وی . اوکه په نرم اورکی پاخه کړی شی بلغموکی نرموالی پیداکوی . بداثرات : دډیرخوراک سره کیدی شی چی په ګیډه کی پړسوب پیداکړی .

انارترش : (عربی) رمّان حامص (فارسی) انارترش (هندی .اردو) انارکهټا (پښتو) تروه انار. (انګریزی) pomegrnte sour رنګ : سوراوسپین. ذایقه : تروه .مزاج : یخ اوتر.درجه ۲.افعال اواستعمال : زړه اوځګرته طاقت ورکوی . دصفرادغلبی اودويني جوش ته تسکین ورکوی .دمعدی اوځګرګرمی لری کوی . دسینی سوزش رفع کوی . صفراخارجوی . اشتهاء پیداکوی . زړه راجیګیدل اوقی منع کوی . دګرمۍ په موسم کی دسرچکر. ژیړی اوخارښ لری کولوته ګټوردي . دتریواناراوبه ځکل دګیډی چنجی خارجوی . ددی ګلان باریک میده اواوبطورمنجن استعمالولوسره غاښونه اواوری مضبوطیږی اورجیدل یی ختموی . بداثرات : البته ډیرخوړل یی ستونی اوبلغم خرابولی شی .

انارمیخوش : (عربی) رمّان مُرّ (فارسی) انارمیخوش (هندی .اردو) انارګهټ مِټها . ماهیت : مشهورعام قندهاری اناربهتروی . رنګ : سورخوش رنګ . ذایقه : چاشنی داره خوشمزه . مزاج : یخ اوتر. درجه ۱. افعال اواستعمال : ټول افعال اوخواص یی تقریبًا دخوږ.انارسره مشابه دي بلکی دهغی نه زیات قوی الاثردي . صفراوی مزاج لپاره نهایت

(c) ketabton.com: The Digital Library

مفيددي . انارپه عامه کی دپراستیټ دسرطان مخییوی کوی . هډوکي مضبوطوی . رګونه خلاصوی . کولیسټرول کنترولوی .

کیمیایی تجزیه

په اناروکی ویټامین C A . کاربوهائيډريټس . پروټين . غوړزی . نکوټينک اسيډ.کلورين اوځه مقدارويټامين بی کمپليکس شامل دي . همدارنګی معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسيم . ميګنيشم . فاسفورس . ګندهک . تانبه . سوډيم . پوټاشيم دموزون مقدارپه اندازه هم لاس ته راځی .

انناس : (فارسی-اُردو-هندی) انناس (انګريزی) pineapple

رنګ : بیرون . سوربخن . دننه . ژړ. ذايقه : خوږه مائله ترشوالی ته . مزاج : يخ اوتر . درجه . ۲ . مقدارخوراک : ۲۴ ګرامونه تر۶۰ ګراموپوری . افعال اواستعمال : غذائی طاقت زيات لری . زړه . دماغ . ځګر اومعدی ته طاقت ورکوی . عام جسماني کمزوی خصوصًا دهډوکوکمزوۍ لپاره استعماليدی شی . ړزه ته دخوشحالۍ ورکولواوژيړی دفع کولو لپاره سودمندعلاج دي . صفرا ته تسکين ورکوی . اشتهاء پيداکوی اوداعضاءهضم فعل درستوی . جسمانی طاقت پياوړی کوی . ادرارراوستونکي دي. دګردواومثانی کاڼولپاره فايده منددي . کله چی دزنانوماهواری په تکليف اوبنده بنده راځی ددی استعمال سره دماهواری. بی قاعده ګی او رکاوټ ختميږی . دانناس خوړل دحامله زنانه اودهغی دحمل بچی ته هم نافع دي . دګرم مزاج والاؤلپاره زيات فايده منددي . تجربات : دګيدی د وازدی دويلی کيدولپاره انناس۲ټوټی (ټوکړی) . شنه دهنيا يوګيلاس . بادرنګ يوعدد اوځه اندازه اوبه دجوسرپه ذريعه جوس وباسۍ دخوورځولپاره استعمال کړۍ انشاءالله مفيدتماميدی شی . بداثرات : دستوني نارو غانولپاره په اختياط سره استعمالول پکاردي .

کیمیائی تجزیه

مزيدتحقيقات : دکاربوهائيدريټس . نشايستی اوپروټينوپه لرلولوسره ويټامين Aاو C . کلسيم اومعدني نمکيات په کافی مقدارسره لری .

(c) ketabton.com: The Digital Library

امرود : (فارسی-اُردو-هندی) امرود (انګریزی) Guava
ماهیت : ممشهوره خوشبوی داره میوه ده . رنګ : خام شین . پوخ ژړمائل سپینوالی ته اوځنی سوربخن . ذایقه : خام ستغ . پوخ خوږمیخوش خوشذایقه . مزاج . یخ اوتر. درجه ۱ مائل حرارت ته . مقدارخوراک : دهضم په اندازه . افعال او استعمال : زړه ته قوت اوفرحت وربښی . دځګرفعل پیاوړی کوی . دمعدی اوجسمانی طاقت ته ګټوردي . امرود هاضمه درستوی . خپله هم هاضم دي اودنوروخوړوپه هضمولوکی هم کومک کوی . دګردواومثانی کانواوسوزش ته غوره دي . ددماغ طاقت ته مفیددي . مالیخولیا. زکام . قبضیت اوبواسیرو ناروغانوته ګټوردي . خام حالت کی قابض اوپاخه ملین اثرلری لیکن دطعام نه بعد قبض ماتونکي دي مخکی ورنه قابض دي نوپه نهاره ئی خوړل مناسب ندي . البته ځو ورځی صبا ئی په نهاره روزانه۲۵۰ګرامه امرودوخوړلوسره دبواسیرودتهیک کیدوامکان شته دی . دامرودودانی چنجي وجنی لیکن هضمیدوکی سخت دي . بداثرات : د امرود زیات استعمال دګیدی دپړسوب اودکولمودقراراواز اوقولنجودپیداکیدو امکان لری .

کیمیائی تجزیه

دویټامین C یوارزانه سرچشمه ده . دی کی ویټامین A هم شته دی . همدارنګی معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . فاسفورس اوټینک اسیډ په کافی مقدارسره اوځه اندازه ویټامینB هم لری

شفتالو : (عربی) خوک (فارسی) شفتالو(اُردو-هندی) آړو(انګریزی) Peach. ماهیت : مشهوره میوه ده . رنګ دپوستکی : رنګارنګ شین ژړبخن اوسوربخن . ذایقه : پوخ شفتالوخوږخوندور . مزاج : یخ اوتر درجه ۲. مقدارخوراک : ۳ نه تر۵ دانوپوری . افعال او استعمال : معدی . ځګراوتوری ته طاقت ورکوی . دوینی حرارت اوتندی ته تسکین ورکوی . صفراوی اوبلغمی مزاج والاؤلپاره خاص مفیددي . ملین تاثیرلری . دخولی بدبوی لری کوی . بداثرات : اعصبی ناروغانوته په اختیاط سره خوړل پکاردي . مصلح . شهد. ادرک .

کیمیائی تجزیه

(c) ketabton.com: The Digital Library

مزیدتحقیقات : دی کی کاربو هائیډریټس . پروټین. اومعدني اجزا لکه . فولاد (اوسپنه). کلسیم . فاسفورس اوددی نه علاوه ویټامین Aاو C په کافی مقدار سره موجوددي .

زردآلو : (عربی) مشمش (فارسی) زردآلو (اردو) خوبانی (انګریزی)Apricot . ماهیت : مشهوره میوه چی تازه اووچ حالت کی خوړل کیږی .رنګ : پوخ حالت کی ژړځنی سوربخن . خام . شین . ذایقه : پوخ خوږ اوخام ترشبخن. مزاج : تازه یخ اوتر. درجه .۲. وچ ګرم اوزړی یعنی مغزګرم اوتر. مقدارخوراک : ۵ نه تر۱۰ دانوپوری . زړی هم د۷ نه تر ۱۰ دانوپوری . افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری . بدن ته طاقت ښونکی میوه ده . صفرا . دوینی جوش اوتندی ته تسکین ورکوی . دمعدی التهاب اوبواسیروته ګټوردي . ملین اومسهل دصفرادي . اودګیډی چنجي وجنی . بداثرات : خام اوترش زردآلوکه زیات استعمال شی نوکیدی شی دګیډی دپړسوب اومرۍ دخرابېدوسبب جوړشی . مصلح . شکر. مصطکی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دپوره مایعاتوپه لرلوسره ویټامین C . پروټین . خوږه . غوړزی . اومعدني اجزا لکه . کلسیم . اوسپنه اوفاسفورس پدی کی موجوددي .

کیلا ، کیله : (عربی) موز(فارسی-هندی-اُردو) کیلا (انګریزی) Banana.ماهیت: مشهوره میوه ده چی ځوقسمونه لری مګرافعال اوخواص تقریبادټولویوشان دی . رنګ دپوستکی : ژړاوڅه اندازه سورحالداره دننه سپینه . ذایقه : خوږه . مزاج : ګرموالی اویخوالی کی معتدل. تر. درجه .۲. دځنوپه نزدیخ اوتردرجه .۲. افعال اواستعمال : دی کی غذائی ارزښت زیات اومایعات کم موجوددي . ددی سره جسمانی اودماغی طاقت حاصلیږی . دزړه کمزوری لری کوی . بدن تیاروی . درګونودسختوالی مخنیوی کوی . دمعدی سوی کموی . دسپرم حجرات پیاوړی کوی . ماده منویه کی ټینګوالی او زیاتوالی راولی . دجریان . کثرت اختلام لپاره دافع ده . دګرم مزاجوالاؤدجنسی طاقت ته سودمنده ده . دوینی سره کوریات زیاتوی خووینه کی

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټينکوالی اوبلغموکی زيادت راولی . که روزانه دری مياشتولپاره دورځی دوه ځلی کيله وخوړل شی اوورپسی شده وڅکل شی نودبدن خوراوالی لری کوی اوبدن تياروی . بد اثرات : که کيله دمزاج خلاف اوزياته وخوړل شی نوکيدی شی چی دګيډی دپړسوب. قبضيت .اودبلغمو دزياتولی ستوٌنزی رامنځ ته کړی . کيله په هضيدوکی سخته اوپه نهاره خوړل ئی هم ښه نه دئ . مصلح . مالګه . اومربه زنجبيل .

کيميائی تجزيه

مزيدتحقيقات : دکاربوهائيډرټس اوميګنيشم په زيات مقدارلرلوسره دويټامين C. B.A . اوپروتين دلرلونه هم بی برخی نده . همدارنګی معدنی اجزا لکه .اوسپنه . کلسيم . پوټاشيم . فاسفورس اوامينواسيډ هم په مناسب مقدارسره لری .

ناشپاتی : ناک (عربی) کټرئ (فارسی) امردو(هندی-اُردو) ناشپاتی ،ناکھ (انګريزی) . Common pear . ماهيت : مشهوره ميوه ده . ذايقه : خوږه خوندوره . مزاج : يخ اوتر.٢. افعال اواستعمال : غړوکی طاقت اوبدن کی تياروالی راولی . زړه . دماغ .ځګراومعدی طاقت ته ګټوره غذاده . دځګردګرمۍ دلری کولولپاره مفيددي . مفرح دزړه دي . دوينی دګرموالی اودصفرامسکين دي . ګرموتبوکی تنده کموی . ملين اوطبيعت خوشحالونکی اثرلری . دسپرم حجرات زياتوی . اوليکوريا (سيلان الرحم) کی ددی استعمال ډيرفايده مند دی . دګرمۍ حدت ته تسکين ورکوی اوبدن تياروی . بد اثرات : البته هضميدوکی سخت دي. نوکيدی شی چی ډيرخوراک سره ګيډه کی پړسوب پيداکړی . اودګردوناروغان ئی هم په اختياط استعمالولی شی . مصلح : انيسون . عود وغيره .

کيميائي تجزيه

مزيدتحقيقات : دی کی ويټامين Aاو C په زيات مقداراوويټامين B په درميانه مقدارسره شته دی . ددی نه علاوه په دی کی پروتين . کاربو هائيډريټ اوکلسيم هم موجود دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

بهی : (عربی) سفرجل . (فارسی) بہ (اُردو-هندی) بهی (آنګریزی) Gruce . ماهیت : مشهوره میوه ده. رنګ : ژړاوسپین . ذایقه : خوږه اوستغه. مزاج : یخ . درجه .۱. خشک . درجه .۲. افعال او استعمال : طبیتت اوروح خوشالونکی میوه ده. زړه اودماغ . ځګراومعدی کی طاقت پیداکوی . دګردو. توری اوځګرناروغانولپاره ددی استعمال فایده مندددی . مدّر اوقابض اثرلری . دګرمی دوجی نه دزړه خفګان اوکمزوری . اسهال صفراوی . دځګرګرمی اوقی ته دارآم ورکولو لپاره تنها یا دمناسبی بدرقی سره استعمالیدی شی . دبهی نه مربه . رب اوشربت هم جوړیږی .

کیمیائي تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی دمعدني اجزاؤسره سره ویټامین C . نشایسته . خوږه . سیلک اسیډموجوددي اوڅه اندازه ټارټرک اسیډهم لری .

سګتره : (فارسی) سنګتره ، رنګتره. (هندی) نیرنګی . (انګریزی) Orang.
ماهیت : مشهوره میوه ده . دپوستکی رنګ : سورژړبخن . ذایقه : خوږه . مزاج : یخ اوتر. درجه .۳. افعال او استعمال : زړه ته طاقت اوخوشحالی ورکوی . ګرمی اوتنده رفع کوی . قاطع دصفرادي . دوینی ګرموالی یخوی .وینه صافوی اودمخ رنګ ښایسته کوی . ددی استعمال سره دمخ توروالی اوداغونه لری کیږی . هاضمه درستوی . دزړه اوځګرلپاره بهترین شی دي . تقریبا دهرقسم تبواوژیړی لپاره اکسیردي . که حامله زنانه د حمل په پوره موده کی هره ورځ سنګتره استعمال کړی نوانشاءالله خوبصورته ماشوم به وزیږوی .

کیمیائی تجزیه

دمایعاتواوویټامینونوپه زیاتولرلوسره دی کی ویټامین C.B.A ..هم موجودي ویټامین A په کم مقدار اوویټامین B په کافی مقدار اوویټامین C په زیات مقدارسره لری . همدارنګی معدني اجزا لکه . اوسپنه . فاسفورس. سوډیم . پوټاشیم. میګنیشم . تانبه . سلفر. اوڅه مقدارپروتین .

(c) ketabton.com: The Digital Library

غوړزی اوویټامین D هم لری . بد اثرات : یخ مزاج والاؤلپاره ناموافق دي . **مصلح :** شهدخالص .

مالټا :

ماهیت : یوه مشهوره میوه ده . رنګ : ژړاوسور. ذایقه : خوږه . **مزاج :** یخ اوتر. **افعال اواستعمال :** په غذائی اعتبارسره مالټه په نورومیووکی یوامتیازی حیثیت لری اوپه ټولورس لرونکومیووکی دتفریح اوقوت حاصلولوپه اعتبارنمبر۱ مقام لری ددی وجی بیحده طاقت ښنونکی اوخوشحالونکی میوه ده . مالټادطبیعت دروندوالی لری کوی بشاشت خوشحالی اوبدن کی سپکوالی پیداکوی .اودمزاج خرابوالی اوکثافت دفع کوی. دوینی صافولواوبدن کی دهډوکو دطاقت ښنلواعلٰی ثمره ده . مالټاچونکی یوه هاضمه جوړونکی اثرلری ددی وجی دبدهضمۍ لری کولودپاره لاجوابه تونیک Tonic دی .ځګراومعدی ته قوت ورکوی . دوینی اوګرمۍ مفسدات لری کوی . تندی ته تسکین ورکوی . دځګر. توری اوتبوناروغیوکی ددی استعمال ډیرمفید دی . دمعدی اوځګرجوش ته ارآم ورکوی . اودغوړجنوغذاګانوغوړوالی اصلاح کوی . تجربات : دمالټی وچ شوي پوستکي ۵ عدد ښه میده کړ ي اوورسره یوه قاشق اصلی شهد اویوه قاشق ماسته یوځای اودمخ کریم جوړکړۍ کوم چی دمخ دتورداغ . تیسري اوزخولپاره مفیداثرلری اودمخ پوستکی صفاکوی . یادونه. دمالټی پوستکی چي څومره نری وی اودننه سور رنګ ولری یعنی لال مالټه دهغی قوت اوخوندزیات وی .

مِڻها : ماهیت : مشهوره میوه ده. رنګ دپوستکی : پیکه ژړ . **مزاج :** یخ اوتر. **افعال اواستعمال :** زړه ته خوشحالی اوتازګی ورکوی . ګرمی اودوینی جوش ته تسکین ورکوی . تنده . بدهضمی اوقی دفع کوی . بی هوشی . ګرمو تبواوملاریاکی ددی استعمال ګټوردی .

لوکاټ : ماهیت : مشهوره میوه ده . رنګ : ژړاوسور. خام شین . ذایقه : پاخه خواږه خام تروه . **مزاج :** یخ اوتر.درجه. ۲ . **افعال اواستعمال :** زړه خوشحالونکی اوطبیعت صافونکی

(c) ketabton.com: The Digital Library

میوه ده . صفرا قطع کوی اوګرمۍ ته تسکین ورکوی . دوینی ګرموالی اوتنده لری کوی . اکثره صفراوی اودموی ناروغیوکی ددی استعمال ګټوردی . څه اندازه قابض هم دي . خونی بواسیراوخونی قی کی دلوکاتیواستعمال مفیددی . بد اثرات : بلغمی مزاج والاؤئی په اختیاط سره استعمالولی شی .

منه : (عربی) تُفاخ (فارسی-ارُدو-هندی) سیب (انګریزی) Apple .

ماهیت : مشهوره میوه ده : رنګ : سور. ژړاوشین بخن . ذایقه : خوږه . مزاج : پخه منه ګرم اوتر. درجه .۱. دځنوپه نزد تردرجه.۲. خام حالت کی تروه منه یخه اوخشکه . **افعال اواستعمال** : منه یوه زړه خوشحالونکی میوه ده . زړه اودماغ ته طاقت ورکوی . دځګرفعل اصلاح اودوینی مقدارزیاتوی . دمعدی او هاضمی ځواک پیاوړی کوی . مداومت استعمال سره دمخ رنګ کی سوروالی اوښایست پیداکیږی . قوت حافظه زیاتوی . دماغی پریشانی اودزړه کمزوری لری کولولپاره عمده نعمت دی . دمنوّیه مادی په پیداکیدوکی بیحده مؤثره ده . په مړه څه اندازه قابض اوپه نهاره ملین اثرلری . پیچش . اسهال . دصفرا زیادت . ټائفائیډ (محرقه تبه) ټوخی . نری رنځ وغیره کی دمڼی استعمال ګټورثابت شوی دی . همدارنګی ددی استعمال سره حامله زنانه دزیاتوناروغیو څخه محفوطي پاتي کیدی شي . دمڼی مربه رب اوجوس دزړه دزیاتو ناروغیو دپاره فایده منددی . یادونه . دمڼی پوستکی کی موجوده پیکټین دکولسټرولوپه کمولو کی معاون دي . نو پوستکی سره ئی خوړل بهتردي . بد اثرات : ډیرخوړل ئی کیدی شی د ګیډی دپړسوب سبب جوړشی اوتروه منه سینی ته هم ښه نده . مصلح : ګلقند . شهد او دارچینی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : منه کی ویټامین A.B.C په کافی مقدارسره شته دی . همدارنګی دخوړی . نشایستی اودغوړی مادی په لرلوسره معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . فاسفورس هم په زیاته پیمانه سره لری . او څه اندازه مِلک اسید هم لری .

(c) ketabton.com: The Digital Library

لیمو : ماهیت . عامه مشهوره میوه ده چی څوقسمونه لری . بهترقسم ئی کاغذی لیمودی . رنګ : پوخ ژړ خام شین. ذایقه : تروه. مزاج. یخ درجه.۲. تردرجه .۱. افعال او استعمال : مفرح . مبرّد اودافع دصفرادي . زړه کی طاقت راولی اوویره لری کوی . تندی ته تسکین ورکوی . خواړه هضموی اولوږه پیداکوی. اوادرارراوستونکي دي . نزله اوزکام کی ددی استعمال مفیددی. بدهضمی اوبدبدارګی راتلل. استفراق . زړه راجیګیدل . دست او هیضه کی د لیمواستعمال ګټوردی . وینه صافوی اوڅنی جلدی ناروغیوکی ښه اثرلرونکی ثابت شوی دی . دتوری . سترګواوغاښونوڅنی ستونزودمخنوی لپاره هم مفیددی . دسکروی ناروغانولپاره شافی علاج دی . دځګرصفاکولولپاره ددی نه کومه ښه دواءنشته دی اودزهرجنوموادودفع کولولپاره ترياق دي . بد اثرات : دزیات استعمال سره کیدی شی دبلغمودرکاوټ اوماده منویه دخرابوالی سبب جوړشی کوم چی جنسی طاقت باندی بداثرغورځولی شی . مصلح : شکرسفید .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات : لیمودویټامین C دحاصلولویوه ذریعه ده . اوویټامین B هم په زیات مقدارسره اوویټامین A په کم مقدارسره لری . ددی نه علاوه کاربوهائیډریټس . پروتین . اوغوړزی په لرلوسره معدني اجزا لکه . اوسپنه . میګنیشم . پوټاشیم. سوډیم . فاسفورس . تانبه اوکلورین هم په کافی مقدارسره په دی کی موجوددي . همدارنګی پیکټن نامی ماده چی تقریباهره میوه کی لاس ته راځی مګرلیموکی زیاته وی .

نارنج : (فارسی-اُردو) نارنج (هندی) کرنا (انګریزی) .Citrus Medica او Orang ماهیت : مشهوره میوه ده. رنګ : دپوستکی رنګ پوخ نارنج ژړسوربخن خام شین .ګل سپین . ذایقه : تروه . مزاج : یخ درجه .۲. پوستکی اوګل ګرم اوخشک درجه .۲. افعال اواستعمال : دوینی اوصفرا تیزوالی اوجوش کموی . اشتهاء پیاوړی کوی . دمعدی سوزس لری کوی . تندی ته تسکین ورکوی . مسهل دصفرادي . نارنج اودهغی دګل بوی کولوسره زړه ته فرحت اوطاقت رسیږی . بد اثرات . دحدنه زیات استعمال ئی کیدی شی دځګرلپاره

(c) ketabton.com: The Digital Library

مضرتمام شی اودبلغمواوماده منویه درکاوت سبب هم وګرځی . مصلح . قندسفید . مالګه اوتورمرچ .

. کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی سائټریټ . پوټاشیم . فکسډآئیل اوټنین موجوددي

اسټرابیری : (فارسی) توت زمیني (پښتو) دځمکی توت (انګریزی)Frangus .

ماهیت : مشهوره میوه ده . رنګ : سور. ذایقه : پوخ . خوږترشبخن . مزاج : معتدل . مقدارخوراک : مناسبی اندازی سره . افعال اواستعمال : داقدرت ښسونکی میوه ده . غذائیت زیات لری. دبدن دپرورش کولو. زړه ته دطاقت ورکولواوخوشحالوتاثیرلری . دصافی وینی دتولیدمددګاره ثابت شویدي کوم سره چی دبدن دوینی کمی پوره کیږی . دمخ رونق ښایسته اوښکلائی زیاتوی . دپوستکي په تماموناروغیوکی ددی استعمال ګټوردی . تنده ماتونکی اوملیّن اثرلری . دوینی دلوړفشارHi-BloodPreser اوبدن کی دغوړوزیاتوالی (کولیسټرول Colestrol کنترولوی . دکینسر(سرطان) دمخنیوی لپاره ډیرمفید ثابت شویدي . دزیاتو ناروغیو دمقابلی کولو(دقوت مدافعت) صلاحیت لری .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی ویټامین A.B.C .په زیات مقدارلرولوسره نورویټامینات معدنیات . پروتین . خوږه اوریشه موجودده .

خربوزه : (عربی) بطیخ (فارسی-اُردو-هندی) خربوزه (انګریزی) . Melon .

ماهیت : عامه مشهوره میوه ده . رنګ : مختلف قسم ژړبخن . ذایقه : خوږه ځنی پیکه . مزاج : خوږه خربوه ګرم اوتردرجه .۲. پیکه . یخه درجه .۱. تردرجه .۲. مقدارخوراک : دهضم په اندازه . افعال اواستعمال : دبدن دپرورش کولووالاغذاده . زړه اودماغ ته تازه ګی اوخوشحالی ورکوی . وینه یخوی اوماده منویه کی زیاتوالی راولی . بدن تیاروی. مدّراو قبض کشا تاثیرلری. دګردواومثانی کانبی میده اوخارجوی . دزنانوشُده زیاتوی . دژیړي ناروغانو

(c) ketabton.com: The Digital Library

لپاره دخربوزی استعمال کټوردی . یادونه . ددووخوراکونوترمنځ ئی خوړل پکاردي . په نهاره یادخوراک نه فوراًبعد نامناسب دي . بداثرات : دصفراوی تبواودهاضمی دخرابوالی په صورت کی په اختیاط سره خوړل پکاردي . مصلح : سکنجبین اوسرکه .

کیمیائی تجزیه

مزید تحقیقات. دی کی دمایاتوسره سره . خوږه . نشایسته . ویټامین. A B, C. اوB.2 . اومعدني اجزا لکه . کلسیم . اوسپنه . تانبه اوفاسفورس هم شامل دي .

هندوانه : (عربی) بطیخ (فارسی) تربوز (هندی) تربوز، تربوج (پنجابی – سندهی) هنددانه (انګزیزی).Water Melan رنګ : دپوستکی مختلفف څنی شین اوتوربخن . ذایقه : خوږه . مزاج : یخ اوتردرجه . ۳. افعال اواستعمال : دګرم مزاج والاؤلپاره موافقه غذاده . دګرمۍ . خشکۍ . صفرا اودتندی زیاتوالی کموی . دوینی جوش رفع کوی . طبیعت نرموی . دتشو متیازوخلاصو راوستوپه وجی دګرمي موسم کی ګردي صفا کوی . تبو. سوزاک . یرقان (ژیړی) . صفرا. سینی اودزړه ناوغیوکی دهندوانی استعمال کټوردی . دمحرقی په تبوکی دغذاپه طورخوړل بهتردی . بواسیرواوقبضیت کی دهندوانی خوړل ګټوردي . بداثرات : دیخنۍ په موسم کی خوړل ئی دهډوکودرد. جنسی کمزوری اودګیډی دبدهضمي شکایت پیداکوی . دوریجو یاشُدوڅخه فورًاُبعددهندوانی خوړل مضرتمامیدی شی . یخ مزاج والاؤئی په اختیاط سره استعمالولی شی . مصلح : شهد خالص . ګلقند . تورمرچ .

غذااوصحت

لکه څرنګه چی دانسان دبدن جوړښت اونشونما دیوکوردجوړیدوسره مشابهت لری . نوهمدارنګی دیوکورپه جوړیدوکی مختلف شیانوته ضرورت وی . نوبنیادی طوردهغی آبادي دپاره دښه اوخراب اړخونوته دنظرپه سترګه کتل پکاروی باالکل داحال دانسان دجسمانی عمارت اونشونماهم دی چی دبدن لویه آبادی دانسان دژونداوروغ صحت پوری اړه لری .

(c) ketabton.com: The Digital Library

نوالله تعالٰی دانسان دبدن دپرورش اوصحت مندۍ لپاره قسماقسم نعمتونه پیداکړیدي.اکثره خلک سابه اوسبزیجات په ادنٰی درجه غذاکی شماری مګرحقیقت کی دانسان دزنده ګی بنیاد دروغ صحت تضمین اوتندرستۍ حصول دغذائی لوی ارزښت اواهمیت دمیووا‌وسبزیجاتوپوری منحصردی ځکه دناروغیوودمخنیوی اومقابلی (قوت مدافعت) استعدادلرلوپه بناءغذا ۸۰ فیصده برخه لری کوم چی قسماقسم میوي اوسبزیاني دي . چی دمختلف قسم ویټامینونو. معدنیاتو، دخوړی اونشایستی وغیروڅخه بهرمنداوغنی خواړه دي.نودصحت دپروش اودروغ صحت دبقا اوپه غذا ئی زرینواصولوباندی دناروغیومخنیوی کول . اوداسی غذاګانوته ترجح ورکول کوم چی ستاسی د مزاج دموافقت . دبدن دجوړښت اوصحمندۍ تضمین کونکي اومدد ګاروی .

ګازره : (عربی) جزر (فارسی) زردک وکذر(هندی - اُردو) ګاجر (انګریزی) Carrot . ماهیت : عامه مشهوره ده کوم چی په ښوطریقوسره استعمالیدی شی .خام حالت کی . ترکاري کی . دجوسرپذریعه جوس . حلوه . اچار اومربه . رنګ : ژړاوسور. ذایقه : شادابه اوخوږه . مزاج : ګرم اوتردر درجه .۲. مقدارخوراک :حسب ضرورت مربه اوحلوه ۹۰ګرام پوری . افعال اواستعمال : څرنګه چی په ظاهرکی ګازره ارزانه اوکم خرچه ده همدارنګی باطن کی زیاته ګټوره ده اعلٰی قسم غذائیت لری . اعضاء رئیسه ته د طاقت ورکولواوخوشحاله ساتلو دپاره بهترین خواړه دي . دزړه ټکان. دوینی خرابی . دبلغموزیادت . سوزاک. دګردواومثانۍ دکانواوژیړی دلری کولولپاره بهترین علاج دی . دګازری استعمال سره دزړړه زیات ټکان اودوینی ټینګوالی کمیږی . داعصابواوهډوکونه علاوه دسترګودتقویت لپاره نهایت مؤثره ثابته شویده . شبکورۍ اوسترګوکمزورۍ لری کولولپاره فایده منده ده . ادرارراوستونکی اوقبضیت ماتونکی ده . دوینی دزیاتوالی اومعدی ته دطاقت ورکولولپاره ښه اثرلرونکي ده . دګازری حلوه اومربه لذیذه اومقوی ده بدن غښتلی کوی . دملا کمزورری اودرد. د ګردوکمزوری . سرعت انزال اومردانه کمزورۍ لری کولولپاره ګټورخواړه دي . دګازری تخم اعصابوطاقت ته سودمنددی . رنومتیازواوحیض جاری کولودپاره علاجًا مستعملیږی . بداثرات : اګرچی

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګازره نه زرهضمیدونکی اونه ډیره ثقیله ده البته زیات مقدارخوړل ئی دګیډی پرسوب اودست پیداکولی شی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دویټامینونوبهترینه ذخیره ده . دویټامین A په زیاتولرلوسره دویټامین B اوC نه هم غنی ده. دزیاتومایعاتوپه شتون کی دخوړی اونشایستی نه هم بی برخی نه ده . همدارنګی معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . فاسفورس اومعدني مالګه دی کی هم موجودده .

چقندر: (عربی) سِلق (هندی) چکندر(پښتو) چغندر(انګریزی) Beet Root.

ماهیت : دشلغموپشان دي کوم چی دترکاری لپاره هم استعمالیږی . رنګ : دپوستکی : سور. ذایقه : خوږجنه . مزاج : ګرم اوتردرجه .۱. افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری . بدن کی دشته پرسوبونوتحلیلونکي دي .ځګرکی طاقت اووینه کی زیادت راولی . دماغ تراوتازه ساتی . دجوړونودردونوکی ددی استمال مفیددی . دزنانودپاره بهترینه تخفه ده اودهغوئ شُده زیاتوی . ملیّن اثرلری . پوخ کړئ شوی چقندراولبلبوبهتروی . بداثرات: البته زیات استعمال ئی دمعدی اوقولنجولپاره بداثرلونکي دي اودشکرتکلیف لرونکوکسانولپاره ددی استعمال ښه نه دی . تجربه.چقندراودهغی پاڼی وجوشوئ چی ینبی شی نوپه سرئی ولګوي ددی استعمال سره دسردوینتوپینه ختمیدی شی . یادچقندروپاڼي اودنکریزوپاڼي برابرهموزن میده اواوبوکی لامدی کړئ اودسرپه وښتوئی ولګوي نوددی سره وینته نرم اواوږدیږی . دهرقسم کینسر (سرطان) لپاره په چغندروسره علاج وکړئ تجربه : چغندر۵۵ فی صده . ګازره ۳۰فیصده . شنه دهنیا سره دډکو۲۰ فی صده . کچالو۳ فیصد. سره مولی ۲ فی صده. ددی نه چکنی جوړه کړئ دجوسرپذریعه یابغیردجوسره. د۴۲ ورځولپاره متواتراستعمالیدی شی . په طول د ۴۲ ورځوکی بغیردشین چای نه ناروغ ته دبل څه خوړل ندي پکار.

کیمیائی تجزیه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددی نه دمیل پذریعه چینی (بوره) جوړیږی ددی وجی نه دشکر(خوږی) خزانه ده. دی کی ویټامین .A.B.C اونشایسته هم موجودده . همدارنګی معدنی اجزالکه اوسپنه .کلسیم . ایوډین . کلورین اوفولک اسیډهم لری .

کدوشیرین : (عربی) حلّوکدو (فارسی) کدوشیرین (هندی) کاشی پهل ، مکړا (پښتو) خوږکدو(انګریزی). Pumpkin. ماهیت: مشهوره ترکاری ده. رنګ : دپوستکی ژړ یاسوربخن قاشدارمغزژړ. ذایقه : خوږه . مزاج : یخ اوتردرجه .۲. افعال او استعمال : ګرم اوخشک مزاج والاؤلپاره بهترینه اواعتدال پیداکونکي غذاده . تنده ماتونکی اوملیّن تاثیرلری . غذائیت کم لری اوغلیظ خلط پیداکوی . ددی حلوه مردانه طاقت ته مفیده ده . ددی تخم اوتیل چنجی وجونکی اثرلری کوم چی دکدوزړی چنجی لپاره علاجًا استعما لیږی .

کیمیائی تجزیه

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

کدوپیټها : (عربی) محدبه (فارسی) کدورومی (هندی-اُردو) پیهټا (پښتو) پیهټه کدو (انګریزی)White Pumpkin . ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنګ : بیرون شین دننه سپین .ذایقه : څه اندازه خوږه. مزاج : یخ درجه.۲. تردرجه .۱. دځنوپه نزدګرم اوخشک خام حالت کی یخ . افعال اواستعمال : زړه . دماغ . ځګر. معده اوسږوته طاقت ورکوی . وینه . ماده تولیداوجنسی قوت زیاتوی . دوینی اودصفرا جوش اودګرمۍ شکایت لری کوی . دماغی ناروغیوکی خاص فایده مندتاثیرلری . دزړه . ځګر اومثانی ګرمایش کنترولوی . دتشومتیازو سوزیدلوته نافع دی .اودوزن دزیاتوالی اثرلری . نری رنځ اوبواسیروکی ددی استعمال ګټور دی . اوزنانولپاره دکدوخوړل اکسیردی اودهغوي په ګیډه بچی ته هم طاقت حاصلیدی شی . ددی نه مِهټاهی جوړیږی کوم چی وجودته مقوّی اثرلرونکي دي . ددی زړی دکدودانه چنجو

(c) ketabton.com: The Digital Library

لپاره بی ضرره اوفایده مندعلاج دی . دکیمیائی تجزیی نه معلومیږی چی دی کی ویټامین A په کافی مقدارسره او ویټامینB هم په ښه مقدارسره موجوددي .

کدودراز : (عربی) قرح (فارسی) کدودراز(اُردو) لمباکدو، لوکی گهیا . (پښتو) نری غاړی کدو (انگریزی). White Gourd ماهیت : مشهوره عامه ترکاری ده خوبهتره هغه وی کوم چی سپین نازک تازه اوخوړوی چی نه ډیرغټ اونه ډیر وړوکی مگرمتوسط اوبی ریشی وی . رنگ : بیرون شین اودننه سپین . ذایقه : پیکه . مزاج : یخ اوتردرجه .۲. افعال اواستعمال: دگرم اوخشک صفراوی 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 غذانشته . ددی نه اچارهم جوړیږی. بداثرات : دیخ مزاج والاؤلپاره په اختیاط سره استعمالول پکاردي. همدارنگی کچه کدودمعدی اوکولموناروغانولپاره مضردی . ثقیل اوقولنج پیداکونکی تاثیرهم لری . مصلح : لونگ. عودهندی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی پروتین . غوړزی . اومعدني اجزا لکه . اوسپنه (فولاد) کلسیم او فاسورس موجوددي . ددی نه علاوه کاربوهائیډریټس اوریشه لرونکی اجزاهم لری .

آلو : (فارسی) کچالو (اُردو-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 اواستعمال : آلوهم دبهترینوغذاگانوڅخه شمیرل کیږی . اُلودبدن دپرورش کولواوطاقت پیداکونکوغذاؤڅخه دی . وزن زیاتولوکی کومک کوی .اگرچی آلو هضمیدوکی سخت اوبادگین اثرلری اوقابض هم دی خودبدن دویټامینواومعدنیاتوکمی هم پوره

(c) ketabton.com: The Digital Library

کوی . آلوپه مختلفواوجداجداطریقوسره پخولی شی خودپوستکی سره پخول ئی غوره دي اووجودته ډیری ګټي لری . اوبغیردپوستکی پخولوسره کیدی شی ویټامین ضایع اوفوایدئی کم شی. بداثرات : زیات اومتواترخوړل ئی کیدی شی دګیډی دپړسوب اوقبضیت عامل وګرځی . مصلح : ګرم مصالجات . تجربه : دوینتانودمضبوطولو اوځلاداره ساتلودپاره دالوځه اندازه پوستکی په مناسبواوبوکی ښه وجوشوئ چی خپل رنګ پریږدی اوبیائی یخ کړئ اواوبه ئی وباسئ اول خپل ویښته په یومعیاری شامپوووینځئ اوبیا د آلوګانو هغه اوبه پخپلوویښتوولګوي اوبیائی څه وخت لپاره پریږدي . اوکه الوپه یوسوزیدل شوی ځای ولګول شی نوفوراً ارآم ورکوی اوزخم دپُلی جوړیدوته نه پریږدی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دویټامین .A.B.C په کافی مقدارلرلوسره څنی نورویټامین هم لری . ورسره ورسره معدني اجزا لکه. اوسپنه. کلسیم . فاسفورس اوپوټاشیم هم په خاص مقدارسره او میګنیشم . سوډیم . ګندهک (ګوګرد) . تانبه . کلورین اوایوډین هم په کم مقدارسره پدی کی موجوددي آلوپه نشایستی هم غنی دی خولحمی اجزاکمه لری .

شلغم : (عربی) لفت (فارسی) شلغم (اُردو-هندی) شلجم (انګریزی) Turnip .
ماهیت : مشهوره عامه ترکاری ده. رنګ : دپوستکی سپین. سورواوژړمختلف دننه مغزسپین . **ذایقه** : معمولی خوږه . **مزاج** : ګرم اوتردرجه .۱. دځنوپه نزدګرم درجه .۲. **افعال اواستعمال** : غذائیت زیات لری اوزرهضمیدونکی خواړه دي . طبیعت نرموی اوصافه وینه پیدا کوی. مدّرراوقابض تاثیرلری . بلغم نرموی اوټوخی رفع کوی دشوګرنارو غانوته فایده لرونکی خواړه دي . همیشه استعمال سره ئی د سترګوطاقت کی زیادت پیداکیږی . اوجنسی طاقت ته هم فایده مندديي . دعرق النساء. وجع مفاصل . نقرس . ګردواو مثانی دکانو اوګردو دکمزورتیالپاره مناسبه غذا ده . او دتشومتیازوسوزیدوته هم مفیددي . بداثرات : البته کیدی

(c) ketabton.com: The Digital Library

شی چی زیات استعمال ئی د ګیډی دیرسوب دسبب باعث جوړشی . اوهضمیدوکی لږسخت هم دي . مصلح : تور مرچ اوترش شیان .

کیمپائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دویټامین A.B.C. اوویټامین K په لرلوسره معدنیات لکه . فولاد . کلسیم . پوټاسیم . سوډیم اوفولک اسیډ په دی کی موجوددي . اوځه اندازه پروتین . خوږه اوکم مقدار کی غوړزی هم لری .

مولي :(عربی) فجل (فارسی) ترب (هندی) مولی ، مولا (اُردو) مولی (انګریزی) Radish
رنګ : دپوستکی سپین اوشین بخن اوځنی سري مولۍ . ذایقه : تیزه ترشبخنه. مزاج : ګرم درجه .۱. خشک درجه .۲. دځنوپه نزد ګرم اوترده . **افعال اواستعمال** : مولۍ دځګر. توری. ژیړی اوبواسیرولپاره ګټوره ده. تشی متیازی زیاتی راولی اوګردي اومثانه دکانړواوفضلاتونه پاکوی اوګردواومثانی باندی دزیات یورک اسید UricAcid داثرکمولوکی نهایت فایده منده ده . هاضم اوبادویستونکی اثرلری خوخپله هضمیدوکی سخته ده البته دمولۍ پاڼی دهغی په هضمیدوکی کومک کولی شی. دبدهضمۍ دشکایت لپاره روزانه خوراک سره په مولۍ لږه مالګه اوتورمرچ ددوومیاشتولپاره استعمال کړۍ دبدهضمۍ شکایت کنترولی شی . بداثرات : البته مولۍ بادګینه ده اوزیات خوړل ئی دکیډی دخرابیدوسبب هم جوړیدی شی . اوزړه د راجګیدوامکان هم پیداکولی شی اوغاښونو. مرۍ اوسرباندی دبداثرپیداکیدوباعث هم جوړیدی شی . په نهاره مولۍ خوړل هم ښه ندي اوبواسیرودزیادت سره کومک کولی هم شی . مولۍ خوړل ارګی اوخولی بوی خرابولی شی . نودمولۍ خوړلونه روسته لږه ګوړه خوړل غوره دي .

هوګه : (عربی) ثوم ، ثم (فارسی) سیر(هندی-اُردو) لهسن (پنجابی) تهوم (انګریزی) Garlic
. رنګ : سپین . ذایقه : ترخه تیزه . مزاج : ګرم اوخشک درجه .۳. مقدارخوراک ۳ماشی پوری . **افعال اواستعمال** : دبدهضمۍ په ډیروصورتونوکی هوګه یوه مفیده دواء ده . دغذاپه هضمیدوکی کومک کوی . بادخارجوی . قبضیت ماتوی . بلغم نرموی . رنۍ بولی اوحیض

(c) ketabton.com: The Digital Library

جاری کوی . منقطع داخلاطوغلیظوده. وینه اوځګردفاسده مادووځخه پاکوی . بلغمی ناروغیو کی. فالج . لقوه . ټوخی. ساه بندی . دهډوکودرداوکولموکمزوری کی دهوګی استعمال ګټور دی . مردانه طاقت اودوینی سره اوسپین کوریات زیاتوی . سترګوته طاقت ورکوی . وینه نری کوی اودلوړفشارپه کمیدوکی مرسته کوی . بداثرات : دګرم مزاج والاؤلپاره مضره ده . اودزیات استعمال ئی دزړه درځیدواوسردچکردپیداکیدوسبب هم جوړیدی شی . اوحامله زنانه ئی هم په اختیاط سره استعمالولی شی . مصلح : باداموتیل . وچه دهنیا . مالګه .

ټماټر : (فارسی) بانجان رومی (پښتو) سره رومیان (انګریزی) . Tomato ماهیت : مشهوره ترکاری ده چی پخولوکی اوبغیردپخولونه ډیراستعمالیږی .دپخکړی یوه اهمه برخه ده کوم چی دکتغ یعنی پخکړی دخوند . ذایقی اورنګ جوړولوکی ددی نه کوم بل بهترین شی نه لیدل کیږی . رنګ : پوخ سورا‌وخام شین. مزاج : ګرم اویخ کی معتدل . اوخشک . دځنوپه نزدګرم اوتر. افعال اواستعمال : ټماټردصحت قائمولوغذاګانوکی سرتاج حیثیت لری . کمزوری اوسستی لری کوی . ټماټراشتهاءپیداکونکي . خواړه هضمونکي اوقبض ماتونکي غذاده . دی کی مِلک اسیډ . سترک اسیډاوفاسفورس دری تیزابي مادي موجوددي کوم چی دټولوسبزیانونه په ټماټرکی زیات مقدارکی دي . تیزابی ماده کنترولوی . معده اوکولمی صافوی جراثیم وجنی صافه اوعمده وینه پیداکوی . ټماټردځګر. معدی اوزنګنونو دناروغۍ دپاره مفیداثرلری . بدن دجراثیمونه محفوظ ساتی . دجسمانی نظام نه فاسده اوردي مادي خارجوی . شوګراوکمخونۍ کی ددی خوړل سودمنددي. دګردودپړسوب . ژیړی . کمخونۍ . شوګراوزیات وزن ناروغانو ته دیو سورغټ ټماټرسهارپه نهاره خوړل ډیرګټورتمامیږی . دټماټراستعال خصکر ماشومانو ته ډیر فایده مندبلکی نعمت دی . ټماټرمتیازوکی دشکرراتلل کنترولوی . دزنانوشُده زیاتوی. دکساخ (رکټس) ناروغی کی کوم چی کم عمرماشومانوته لاسونواوخپوکی کوږوالی پیداکیږی دهغی لپاره ګټور علاج دی . بداثرات : چونکی دی کی تریوالی دی دنزله زکام اوټوخی وغیره کی ددی استعمال اختیاط سره پکاردی. اوګردواومثانی کاڼولرونکواشخاصولپاره غوره داده چی بغیردپوستکی څخه ئی استعمال کړی .

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دویټامین A.B.C . په زیات مقدارلرلوسره یوه غنی غذاده .همدارنګی مایعات . لحمی ماده . غوړزی اوکم مقدارکاربوهائیډریټس هم لری ورسره ورسره معدني اجزا لکه. فولاد . کلسیم . مِیګنیشم .پوټاشیم . سوډیم . فاسفورس . سِلی کون . کلورین اوسلفرنه هم بی برخی ندي .

بهنډۍ : (عربی) بامیا (فارسی) بامیه (هندی) بهنډی تورئی، رام ترئی (انګریزی) Oera . ماهیت : عامه مشهوره ترکاری ده . رنګ : شین . ذایقه : پیکه لعاب لرونکی . مزاج : یخ اوتردرجه . ۲. مقدارخوراک : حسب برداشت : **افعال اواستعمال** : دګرم اوخشک مزاج اشخاصولپاره بهترین خواړه دي. دغذائیت کم لرلوسره قبض ماتونکی اوملیّن اثرلری. وینه پیداکوی . دلعاب داروﺍوبوپه وجه صفرااووینه هم ټینګوی . دنارینودماده منوّیه درکاوټ اوزنانودلیکوریا(دسپینواوبوزپاتوالی) لپاره ددی استعمال مفیددی . ماده منوّیه ټینګوی اوجریان . اختلام اوسرعت انزال ناروغیولپاره ددی استعمال ګټورتمامیږی . دګرم وخشک مزاج والاؤدپیچش . کولموزخم. سوزاک اوګرم ټوخی کی دبهنډی خوړل فایده منددي . بداثرات : البته هضمیدو کی سخته ده نودهاضمی دخرابوالی په صورت کی په اختیاط سره استعمالول پکاردي . مصلح . ادرک اوګرمه مصالحه . مجربات : دمعدی . مقعداومتیازوسوزیدودپاره ۵عددنرمي بهنډۍ یویوسانتی پری کړۍ او ۵۰ګرامه اوبوکی وجوشوۍ چی اوبه نیمایی پاتی شی دیوکپړۍ څخه هغه سرینتناکی اوبه وباسۍ دیوه قاشقه شهدوپه یوځای کیدوسره ددی په استعمال سره ارام پیداکیږی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات :بهنډی داسی یوه سبزی ده چی داوسپنی اوکلسیموخزانه شمارل کیږی. دکیمیائی تجربی نه داپته هم لګیږی چی دی کی لحمی مواد . نشایسته. کلورین اوکاربوهائیډریټس په شتون کی نورمعدني مواد لکه. پوټاشیم . سوډیم . مِیګنیشم . آکسیلک اسیډ . فاسفورس. ګندهک . تانبه . کلورین اوایوډین هم لاس ته راځی .

(c) ketabton.com: The Digital Library

توریٔ : (عربی) قیشاهندی (فارسی-هندی) شاه توری (اُردو) گهیاتوری (انگریزی) Towel Gogrd . ماهیت : مشهوره ترکاری ده چی دوه قسمه لری . یوه صافه اوخویه پوستکی والااوبله زیگی اوکرخی کرخی والا. رنګ : پوستکی شین ګل ژړ. ذایقه : پیکه . مزاج : سرداویخ درجه .۱. **افعال اواستعمال** :توریٔ صحت بخش سبزی ده خاصکرګرم مزاج والاؤلپاره موافق ده ګرمیٔ ته تسکین ورکوی. طبیعت نرموی . هاضمه تیزوی اوخپله هم زر هضمیدونکی ده. سوزاک . بواسیرواوګرموتبوکی ددی استعمال ګټوردی. بادی اوبلغمی مزاج والاؤلپاره توره زیره اوغټه لاچی استعمال ورسره بهتردی . بداثرات : دیخ مزاج اشخاص اودګیډی دګیس والاؤلپاره په اختیاط سره خوړل پکاردي . **مصلح** : ګرمه مصالحه .

ټینډیٔ : (اُردو) ټهینډی (پنجابی) ټینډی (انګریزی) Round Cvember . ماهیت : عامه ترکاری ده . رنګ : دپوستکی شین اوژړبخن . ذایقه : معمولی ترخه . مزاج : یخ اوتر درجه.۲. **افعال اواستعمال** : ګرم اوخشک مزاج والاؤلپاره موافقه غذاده . صفرادفع کوی . دبدن نه دمتیازوپذریعه تیزابی ماده اونوری فاسدي مادي خارجوی . درنوبولوکموالی اوسوی . دخپواولاسونوسوزش اوګرمونبوکی ددی استعمال فایده مندثابتیږی . اودماغ طاقت ته هم مفیده ده . دوینی دزیات شوی دباؤ(لوړفشار) په صورت کی عمده دواء ده . قبض ماتونکی ده خو هضمیدوکی لږه سخه ده . څه اندازه افعال ئی کدوته ورته دی .
بداثرات : البته بلغمی شکایت لرونکواشخاصودپاره نقصان لرونکی ده خودتورمرچ توره زیره اوغټی لاچی استعمال سره دهرمزاج والاؤته موافقه تمامیدی شی .

کیمیائی تجزیه
مزیدتحقیقات. دځنواطباؤپه نزددی کی څه اندازه ویټامینD.AاوK په شمول مایعات . پروتین . غوړزی اونشایستی په لرلوسره معدني ماده لکه . فولاد . کلسیم اوفاسفورس هم شامل دي .

ګلفی : (عربی) قنبط (فارسی) کلم رومی (هندی-أردو) ګوبهی (انګریزی) Cawi Floower

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنګ . سپین یاسپین ژېړبخن . ذایقه : پیکه . **مزاج** : یخ اوخشک درجه .۲. دځنوپه نزددرجه .۱. **افعال اواستعمال** : دی کی ځنی ضروری ویټامین موجوددي کوم چی دهډوکوجوړولواومضبوطولوخاصیت لری . څه اندازه مدّرتاثیرلری اودجنسی قوت اثرهم لری . اودسکروی دناروغۍ مانع دي .**بداثرات** : هضمیدوکی سخت اوبادګین خاصیت لری . دګیډی پړسوب اوبدهضمی پیداکوی . وینه ټینګوی اومؤلدسوداهم دي (سوداوی خِلط یعنی ماده زیاتولی هم شی) . **مصلح** : دباداموتیل . ژېړغوړی اوګرمه مصالحه .

بندګوبهی . ګل کرم : (بقلة الانصار) (فارسی) کرنب یاګل کرم (انګریزی) .Cabbage .
ماهیت : مشوره ترکاری ده. رنګ : شین . ذایقه : پیکه لږه ستغه . **مزاج** : معتدل . **افعال اواستعمال** : بدن اوهډوکي مضبوطوی . دوینی جریان ته ګټوره ده . دمعدی دسیسټونو. ورم اوالتهاب دپاره لاجواب علاج دی . دوینی خرابولی لری کوی اوڅه اندازه ادراراوستونکی اثرهم لری . چونکی خوږه اونشایسته نه لری نودشکرناروغانولپاره مفیده سبزی ده . **مجربات** : دګل کرم۴۰-۵۰ګرامه رس دڅوورځومتواتراستعمال سره دمعدی دالتهاب اوسسیسټونومخنیوی کیږی . که تاسوته د رس ایستل سخت وی نو دګل کرم نازکه اوتازه پاڼي غوڅي غوڅي کړئ چی تقریبًادوه ګیلاسه وی اواوبه نیم ګیلاس سره یو ځای دجوسرپذریعه ووهۍ اودڅو ورځومتواتراستعمال سره سهارپه نهاره دمعدی دزیاتو ناروغیو دمخنیوی سبب ګرځی لکه . دمعدی شوزش . بدهضمی . ګیس . قبضیت وغیره .

کیمیائی تجزیه

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

بانجان : (عربی) بادنجان (فارسی) بانجان سیاه (اُردو-هندی) بینګن (انګریزی) .Bringals
ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنګ : دپوستکی اُودی اوسپین بخن دننه سپین . ذایقه : پیکه . **مزاج** : ګرم اوخشک . **افعال اواستعمال** : څه اندازه ملین اوهضم جوړونکی تاثیرلری .

(c) ketabton.com: The Digital Library

طبیعت نرموی . بادی ناروغیودزنګنونواوملادردوغیروکی استعمالیدی شی . بلغمی مزاج والاؤته فایده منددي . ګرم مزاج والاؤته ناموافق دي .غذائیت کم لری اوفضله زیاته جوړوی . دموسمی تبوبیابیاحملی سره کله چی توری کی غټوالی پیداشی نوناروغ ته څوورځی دبانجانو استعمال سره توری خپل حالات ته راګرځی . علاوه ددی نه دکوموزنانوچی ماهواری دمقرره تاریخ نه روسته راځی نوهغوئ دپاره هم بانجانوترکاری علاجًا استعمالیدی شی البته ناروغی ته دقبضیت په صورت کی نشی ورکول کیدی . بداثرات : زیات اونامناسب خوړل ئی دوینی دخرابوالی . خارښ . د ګیډی پړسوب . بدضمئ اسهال اوسرچکردپیداکیدوامکان لری . دموی اوسوداوی مادی دزیادت سبب هم جوړیدی شی . دبواسیروتکلیف لرونکوته ددی استعمال مضرتمامیږی . ګرمئ موسم کی تنده هم زیاتوی . مصلح : که دبانجانوسره شنه دهنیا . سرکه . ماسته. یاشومړه وخوړل شی نقصان ئی کمیږی. اوڅومره چی نازکه واړه بغیر دپوستکی اوغوښه کی پاخه شی غوره دي .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیات : دی کی پروتین . کاربوهائیډریټ . اوڅه اندازه ویټامي B2.B1.C.A . اوسپنه . کلسیم اوفاسفورس شامل دي .

پالک : (عربی) اسفاناخ (فارسی) پالک ، اسپاناخ (هندی –اُردو) پالک (انګریزی) Spinach . **ماهیت** : مشهوره سبزی ده کوم چی په ظاهره معمولی اوارزانه ده باطن کی دزیاتوفولادوپه درلودلوسره قیامتی ده . رنګ : شین. ذایقه : بدمزه مزاج: یخ درجه .۲. تردرجه .۱. **افعال اواستعمال** : ملین . مدّراوزرهضمیدونکی غذاده . طبیت نرموی . دمعدی سوی اوتندی ته تسکین ورکوی . دوینی سره کوریات زیاتوی . ځګرتقویه کوی . هډوکی مضبوطوی . دوینی خرابوالی لری کوی . دګرم مزاج والاؤ ته په خصوصیت سره مفیده . سوداوی ناروغیو. ژیری . قبضیت اوګرموتبوکی دپالکواستعمال ګټوردی . بداثرات : البته دګردو اومثانی کانړی . دګونډو(زنګنونو) ناروغی اودځګرځنوستؤنزوکی ددپالکواستعمال نقصان ورکونکی دی . مجرّبات : دګیډی دوازی ویلی کیدولپاره دپالکوپه شمول یوه نسخه . یو

(c) ketabton.com: The Digital Library

موټی پالک یوعدد لیمونیمه توله ادرک یوګیلاس اوبه ټول یوځای دجوسرنه وباسئ اوڅوورځی متواترسهارپه نهاره استعمال کړئ . همدارنګی پالک دځګرتماموناروليپاره مفيدثابت شويدي تجربه دپالکو رس ۱۰ګرام . پيازو رس ۱۰ګرام . پودينې رس ۵ګرام . دهنيا رس ۵ګرام ټول يوخوراک دي سهاراوماښام يويوخوراک خوړل کيږی. داشتهاءکمی . بدهضمی. دګیډی ګیس اوځګردردلپاره استعمالیدی شی البته که ناروغی دکمی مودی وی لسوورځولپاره اوکه داوږدی مودی وی نوڅوورځی متواتر استعمال سره انشاءَالله دامذکوره امراض کنترول کیدی شی .

کیمیائی تجزیه

دزیاتوفولادواوکلسیموپه لرلوسره سره ویټامین A.B.C . اوویټامین k اوفولک اسیډ .
کاربوهائیډریټس . فائبر. سوډیم اسیډ . فاسفورس .کلورین اوپروتین په دی هم کی موجوددي .

پیاز : (عربی) بصل (فارسی-هندی-اُردو) پیاز (انګریزی) onion . **ماهیت** : مشهوره ترکاری ده کوم چی دپخکړی یعنی کتغ رنګ . خونداودذایقی جوړولومفیده اولویه برخه ده. څرنګه چی پخولوکی زیات استعمالیږی تازه اوخام حالت کی هم استعمالیدی شی . او خاصکرمصالحاجاتوکی وچ پیازډیراستعمالولی شی . رنګ : سوراوسپین . ذایقه : پیکه تیزه . مزاج : ګرم درجه .۳. خشک درجه .۱. سره درطوبته . دځنوپه نزدګرم اوتر. **افعال اواستعمال** : پیازهاضمه جوړونکي اوخواړه هضمونکي اثرلری . بادویستونکي اوملین دي . خام حالت کی خوړل ئی دزړه اوسترګوناروغانولپاره مفیددي . بندی سدي راخلاصوی . طبیعت نرموی. پیازدمتیازومقدارزیاتوی . ددی استعمال سره بلغم دمتیازوداعضاؤدلاری اوکولمودرطوبتونوسره یوځای دبدن نه خارجیږی . اوماهواری په جاری کیدوکی مددګارثابت شویدي. دوینی دنری کیدواوبلغمودنرموالی اثرلری. دجنسی طاقت دزیاتوالی اوخواهش رغبت ته دحرکت ورکولودپاره فایده مندي . په بدن کی دزیاتوجراثیمودمړه کیدوصلاحیت لری دزړه درځیدل اوتیزحرکت ئی نارمل حالت ته دراوستولپاره روزانه یوعددپیازخوړل مفید دي. اومناسب خوړل ئی دزړه دناروغیومخنیوی کوی . دسفردآب اوهواسمیّت رفع کوی . تجربه :

(c) ketabton.com: The Digital Library

دبدن دغټودانولپاره پیازپه آورګرم کړئ اودهغې پټۍ په دانې ولګوئ دی سره دانه زرپخیږی اوماتیږی اودانی نه ګنده موادراوځی. بداثرات : که پیاززیات وخوړل شی د بدهضمئ . ګیډی دپړسوب . روماتیزم . ددماغ اوحافظی دبداثرسبب هم جوړیدی شی . اوبدن کی دیورک اسیډ UricAcid مقدارهم زیاتولی شی . اودخام پیازوخوړلوسره دخولی بدبوی پیداکیږی نود خوړلونه روسته وچه دهنیاخوله کی وچوپوئ یاګوړه خوړل دهغی سره دخولی بدبوی هم لری کیدی شی . مصلح : شهد . سرکه . مالګه . دانارواوبه .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی دخوړوماده. دغوړوماده اولحمی ماده موجودده. همدارنګی معدني اجزا لکه. کلسیم. پوټاشیم . سوډیم . میګنیشم . فاسفورس . ګندهک اواوسپنه هم په کافی مقدارسره لری . اوځه اندازه ویټامین C اوویټامین بی کمپلیکس B.Complex پدی کی هم شامل دي .

کریلا : (عربی) قثاءالحمار(فارسی-أُردو-هندی) کریلا (انګریزی) Bitter Gourd .

ماهیت : مشهوره ترکاری ده . رنګ : خامه شنه پخه سره یاژړه ذایقه : ترخه. مزاج : ګرم اوخشک درجه ۳. افعال اواستعمال: دیخ اوترمزاج اشخاصوته بهترین خواړه دي . کریلاملیّن اوطبیعت نرمونکی غذاده . صفرااداسهال پذریعه خارجوی . بادی اوبدهضمی لری کوی . دوجودپړسوبونه کینوی . دګیډی چنجی وجنی . په ساه اخیستلوکی تکلیف محصوصولوته فایده منده ده . فالج. لقوه . استرخا . وجع مفاصل . نقرس . شوګر. ژیړی اود توری پړسوب دپاره دکریلی خوړل مفیدتمامیږی . اعضاءته تقویت ورکوی . او جنسی طاقت ته هم بنه ده . اودیخ مزاج اشخاصودمعدی طاقت زیاتوی . مجرّبات : که کریلا سوری ته وچه شی ځوورځی ۲ګرامه روزانه خوړلوسره دبدن زیات وزن کمیدی شی . همدارنګی دتریخی کانولپاره دتازه کریلی اوبه ۲۴ملی لیترصباوبیګا وخکل شی اوورسره دزیتونوتیل ۲۴ملی لیتردیوګیلاس شدوسره دشپی وده کیدووخت کی وځکل شی نودځوورځومتواتراستعمال سره

(c) ketabton.com: The Digital Library

دتریخی کانولپاره فایده مندثابتیدی شی.بداثرات : داندازی نه زیات استعمال ئی دګرم اوخشک مزاج والؤلپاره بدن کی ګرمی اوخشکی زیاتولی شی . **مصلح** : فلفل سیاه . فلفل دراز.

کیمیائی تجزیه

دی کی پروتین . غوړزی . کاربوهائیډریټس اوویټامین C په درلودلوسره معمولی مقداربی کمليکس هم موجوددي . اومعدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم اوفاسفورس هم لری .

وربښاړی : (عربی) بقلة الحمقاء (فارسی) خرفه- بستان افروز- تورک (هندی-أردو) کلفه (انګریزی) Perslane . **ماهیت** : مشهوره سبزی ده . **رنګ** : تازه پاڼه شنه . ګل سپین . تخم تور. **ذایقه** : خوږجنه . **مزاج** : یخ اوتردرجه .۲. **افعال** اواستعمال : دوینی جوش . صفرااوګرمی ته تسکین ورکوی . دځګر. توری اودمعدی ګرمی لری کوی . دځګراومعدی التهاب کی ددی استعمال مفیدتمامیږی . مدَراوقبض کشااثرلری . طبیعت نرموی . خونی بواسیر.سوزاک. ګردواومثانی کانوکی ددی استعمال ګټوردی. دخپواولاسونوسوزش.ته تسکین ورکوی . **بداثرات** : دبلغمی مزاج . دنظرکمزوری . ددستونواوتوری ناروغانوته په اختیاط سره دوربښاړی خوړل پکاردي . **مصلح** . پودینه (نعنع وینلی) .

کیمیائی تجزیه

پدی کی لحمی ماده . نشایسته . تهیامین . ریبوفلاوین اونوروویټامینوپه شمول معدني اجزا لکه . فولاد(اوسپنه) . کلسیم . پوټاشیم . سوډیم . اګزیلیک اسیډ . فاسفورس . مس (تانبه) . ګندهک (ګوګرد) اوکلورین موجوددي .

کچه ماچو: (عربی) عنب الثعب (فارسی) روباه تریک (أردو-هندی)مکو (انګریزی) Black Nightshade . **ماهیت** : مشهوره سبزی ده .رنګ : پاڼي شني توربخني . ګل سپین . دانه سره ژړبخنه . **ذایقه** : خامه دانه ترخه . پخه خوږه. **مزاج** : یخ اوخشک درجه .۲. **افعال** او **استعمال** : دبادی ټولوناروغیواوهرقسم دردکی ددی استعمال ګټوردی . قبض ماتونکی او

(c) ketabton.com: The Digital Library

مّدِراثرلری . گرمئ ته تسکین ورکوی . دبدن پړسوبونه کینوی . دگردوالتهاب اودرد . دځگر تکلیف اواستسقاء پداسی ناروغیوکی دکچه ماچوخوړل په خصوصیت سره مفیددی. دبدن دننه اوبیرونی سوزشونه ختموی . یادونه دتوری دانی والاکچه ماچو زهریله اثرلری نوددی خوړلو نه اطباءممانعت کړی دی .

کیمیائی تحزیه

په کچه ماچوکی یوجوهرمؤثره موجوددي کوم ته چی Sollanin ویل کیږی .

بادرنگ : (عربی) قثاء (فارسی) خیار- بادرنگ (هندی،اُردو) کهیرا(انگریزی) Cuerimber رنگ : دپوستکی شین ځنی ژړاوسپین. ذایقه : پیکه په قدردخوږوالی اومرطوب . مزاج : یخ اوتردرجه .۲. افعال اواستعمال : صفرااودوینی گرمایش ته تسکین ورکوی . دمعدی او کولموسوزیدوته فایده منددي . دتندی اوژیړی شکایت رفع کوی . ادراراوستونکی اوقبض ماتونکی اثرلری . دماغی گرمی ناروغیو. بی خوابی . سوزاک اوگرموتبوکی دبادرنگ استعمال گټوردی . دگرم مزاج والودپاره روزانه خوړل ئی دگونډو(زنگنونو) تکلیف ته فایده منددی . دبادرنگ یوستکی هضمیدوکی سخت دی . دبادرنگ تخم دگردواومثانی دکاڼو لپاره بهترین علاج دی اوسوزاک ته هم مفیددي . بداثرات : دبادرنگ زیات خوړل دبدهضمئ اوگیډی دخرابیدواحتمالی امکان لری . اوخاصکردیخ مزاج والاؤدگیډی دپړسوب سبب هم جوړیدی شی . یادونه : دبادرنگ نه یوه گهنټه مخکی اودوه گنټی روسته اوبه څکل ښه ندي . مصلح : تورمرچ . مالگه .

گیمیائی تجزیه

مزیدتحقیات : دی کی معدني مواد لکه. اوسپنه. کلسیم . پوټاشیم . میگنیشم . سوډیم اوفاسفورس په لرلوسره دخوږی ماده . دغوړوماده . لحمی ماده . نشایسته . ویټامین C اوښه مقداربی کمپلیکس پدی کی هم شامل دي .

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماهیت : مشهوره سبزی ده چی دوه قسمه لری یوځنګلی اوبل باغی دواړکی هائیوسائمین جزؤموجودده . دباغی کاهوپاڼه خام حالت کی هم خوړل کیږی اودترکاریٍ په طورهم استعمالیږی اوتخم ئی دواءً زیات استعمالیږی . رنګ : پاڼه شنه . تخم سپین . ذایقه : پیکه لږه خوجنه. مزاج : پاڼه یخه اوتره درجه .۲. افعال اواستعمال : باغی کاهودګرم اوخشک مزاج والاؤلپاره نهایت موافق دی . بدن کی اصلاح کونکي اخلاط پیداکوی . دوینی جوش اودصفرا تیزوالی کنترولوی . ګرمیٍ اوتندی ته تسکین ورکوی . وینه صافوی . رنی متیازی راولی . دګردواومثانی کاڼواوسوزاک دپاره ددی استعمال مفیددی . دزنانوشده زیاتوی . دګیډی دزیاتو بادومانع دی . کاهودجسمانی نشونمالپاره ګټوردی.اووبائی مرضونومحافظ اثرلری . بداثرات : زیات اومتواتراستعمال ئی کیدی شی جنسی طاقت ته مضرتمامیدی شی اومورثی نسیان ته هم .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات :دجدیدتحقیقاتوبرابردی کی تقریبًاهرقسم ویټامین موجودي. دکافی مقداروېټامین Cاو E په لرلوسره معدني مواد لکه. پوټاشیم . کلسیم . میګنیشم . فولاد . فاسفورس . تانبه اوګندهک نه هم بی برخی نه دی . اوښه اندازه کاربوهائیډریټ هم لری .

پودینه : (عربی) فودنج،فوتنج (فارسی) پودینه (هندی) پودینه، پُدنه (اُردو) پودینه . (پښتو) نعنع وینلی (انګریزی) PepperMint .ماهیت: خوشبوی داربوټی دی کوم چی څوقسمه لری . مصالحه جاتواوچکنی کی هم زیاته استعمالیږی . رنګ : شین . ذایقه : ښه اندازه ترخه او تیزه . مزاج : ګرم اوخشک درجه .۲. افعال اواستعمال :دګیډی درد.پړسوب اوداشهاءپه کمزوزیٍ کی دپودینی استعمال مفیداوغوره دی . بادخارجوی . قی اوزړه راجګیدلوته تسکین ورکوی . دوجوددردونه ارامو ی . ځګر.معدی اوګردوته تقویت ورکوی . بلغم راټولوی . رنی متیازی جاری کوی . دحیض بندوالی اوضع حمل کی مددکوی . دګیډی چنجی وجنی . د پودینی عرق هم دغه اوصاف لری . دپودینی نه جوهرهم وځی کوم چی ست پودینه باندی شهرت لری . مجربات : نسخه . دګیډی درداوپرسوب لری کوی معده قوی کوی اودسږونه

(c) ketabton.com: The Digital Library

بلغم وباسی. نسخه ..پودینه خشک . انیسون . نمک سیاه . بادیان زیره سفید هریو ۱۰گرام . سونډ۵گرام . نمک لاهوری ۳۰گرام ټوله دوائی میده اوسفوف جوړیږی . مقدارخوراک : ۳نه تر۵گرام پوری دتازه اوبوسره دخوراک نه بعد . بله نسخه. دګیډی درداوګیس لری کوی . هاضمه جوړوی اومعده قوی کوی نسخه . پودینه خشک ۳گرام . سماق ۱۰گرام . نمک طعام ۵گرام . فلفل سیاه ۸گرام . ټوله دوائی میده سفوف کیږی ۳گرامه روزانه دتازه اوبوسره .

دهنیا : (عربی) کزبزه (فارسی) کشنیز(هندی- اُردو) دهنیا (انګریزی) Coriander .
ماهیت : مشهوره سبزی ده کوم چی ددهنیاشني پاڼي اووچي داني ډیری استعمالیږی . چی دسبزۍ خوند . بوی اوذایقه جوړوی خاصکروچه دهنیادیونانی درملواومصالجاتوعامه برخه ده . رنګ : پاڼه شنه دانه بهورا . ذایقه : پیکه خوشبوداره . مزاج : یخه اوخشکه درجه .۲. مقدارخوراک : ۵گرامونه تر۷گراموپوری . افعال اواستعمال : زړه اودماغ ته طاقت او خوشحالی ورکوی . دماغ ته ختلی بخارات لری کوی . خفګان . وسواس اوسرچکرته مفیده ده . معدی ته طاقت ورکوی اودستونه بندوی . اشتهاءپیداکونکی اوبادویستونکی تاثیرلری . نیني کړی شوی دهنیا دګیډی پرسوب . بدهضمی اوشهوت زیاتوالی لری کوی . اودشنی دهنیازیات استعمال هم دشهوت دکموالی سبب جوړیدی شی . مصلح : شهد . سکنجبین . سفرجلی .

کیمیائي تجزیه

مزیدتحقیقات : دکیمیائي تجزیه نه معلومیږی چی ددهنیاپه پاڼوکی ویټامین A. اوویټامینC اوویټامین B2B1 اوکیروتین شامل دی .

زیره ، زنکۍ : (عربی) کمون (فارسی-اُردو-هندی) زیره (انګریزی) Comin . ماهیت زنکۍ عامه مشهوره ده کوم چی زیاته مرغوبه خوشبوی لرونکی اودخونداوذایقی جوړونکی ده خاصکردوریجواودکرمومصالحواهمه برخه ده . رنګ : دوه قسمه توره اوسپینه . لیکن تورقسم زیاته استعمالیږی. ذایقه خوږجنه تیزه. مزاج : ګرم درجه .۲. خشک درجه .۳. افعال

(c) ketabton.com: The Digital Library

اواستعمال : دهاضمی نظام جوړوی. داوراموااوبادودتحلیلولوصلاحیت لری . ځګر. معدی اوکولموته قوت وربښی . بلغموکی کموالی راولی . رنی بولی جاری کوی . دبندحیض خلاصولوکی کومک کوی . مردانه صحت ته فایده مندد‌ي . دمعدی کمزوری . دګیډی پړسوب اودرد. مروړ. اسهال اوبدهضمۍ کی زیره زیاته استعمالولی شی . دیخ اوترمزاج اشخاصوته موافق ده . بداثرات : دمداومت استعمال سره ئی بدن کی ګرمی اوخواروالی پیداکیږی . او کیدی شی زیات استعمال ئی دسږودنقصان سبب هم جوړشی . مصلح : کتیرا . ترش اویخ شیان . مجربات : نسخه . دبدهضمۍ . هاضمی دکمزورتیا . قی اوزړه راجګیدل . دګیډی پړسوب اودرد . سردرداوناارامی ته مفیدعلاج دی . نسخه . زیره سیاه . نمک سیاه . نمک سیندهاهریو ۲۰ګرام . فلفل سیاه .دهنیا. عاقرقرحا. پوست بیخ چترا. هریو ۱۰ګرام . زنجبیل . مګان . قرنفل . دارچینی . هریو۵ګرام . زیره سفید۳۰ګرام بریان (نینی کړي شوي) اناردانه ۱۵۰ګرام . دجوړیدوطریقه ټوله دوائی بغیرداناردانی نه میده کیږی اواناردانه به دشپی لخوا اوبوکی لامده کړی شی اوسهاردهغی داوبووباسلوسره اودنخودوپه اندازه ګولۍ جوړیږی . مقدارخوراک . صبااوبیګایویادوه ګولۍ دتازه اوبوسره خوړل کیږی .

شړشموسابه : (غندلوساګ) (عربی) حرف ابیض ، خردل ابیض (فارسی) سرشف (هندی-اُردو) سرسوں (انکریزی) Indian Mustard Rape

ماهیت : مشهورسابه دي . رنګ : پانه اوډانډی شین. ذایقه : پیکه څه اندازه تیزه اوستغه . مزاج : ګرم اوخشک درجه .۳. افعال اواستعمال : دشړشموسابه (غندلی) لذیذخواړه دي . ادرارپیداکونکی اوقبضیت ماتونکی تاثیرلری . مشتهی دی لوږه زیاتوی . دبدن دردونواو پړسوبونوته ګټوره دي . ددی استعمال سره همیشه دبدن پوستکی نرم . ملائم اویوخاص طورچمکداره اوتازه وی . دګیډی چنجی وجنی . دځنواطباؤپه نزددشُدوقائم مقام هم دي . بداثرات : دځنواطباؤپه نزدثقیل اوبادی اثرلری .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی ویټامین C.B.A اوپروتین په لرلوسره معدني اجزا لکه . کلسیم . سوډیم . فاسفورس . فولاد اوکلورین موجوددي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

ملخوزوسابه : (عربی) حُلبه (فارسی) شملیت (هندی-اُردو) میهتی (انگریزی) Fenugreek ماهیت : مشهوره سبزی ده . رنګ : پانه شنه . ذایقه : پیکه . مزاج : ګرم اوخشک درجه ۲. سره درطوبت فضلیه . افعال اواستعمال : یخ مزاج والاؤلپاره موافقه سبزی ده . قبض کشا اوبادویستونکی اثرلری . خوړوته رغبت پیداکوی . دځګر. توری . حیض اودتشومتیازو رکاوټ کی ددی استعمال ګټوردی . یخوناروغیو. دتوری پړسوب . بدهضمی اوملادردکی دملخوزوسابوخوړل مفیددی . خاصکربلغمی مزاج والاؤته ددی سابواستعمال ګټوردي . اود سږونه بلغم لری کوی . دشوګرناروغانوته ددی خوړل په خصوصیت سره نافع دی . دګیډی واړه چنجی خاصکرهوک ورم Hook Worm دوجلودپاره فایده مندثابتیدی شی . اودبچی دانی دردته هم مفیددي . یادونه : پالکوسره یوځای پخولوکی خوندزیاتیږی .

سارمی سابه : (عربی) قطف (فارسی) سرمق (اُردو-هندی) بتهوا،باتهوساګ (انگریزی) Goose Foot . ماهیت : عامه سبزی ده کوم چی فصل ربیع کی خپله پیداکیږی . رنګ : شین . ذایقه : بدمزه . مزاج : یخ اوتردرجه ۱. دځنوپه نزدمعتدل . افعال اواستعمال : ګرم مزاج اشخاصولپاره خصوصیت سره مفیدخواړه دي . معدي اوکولموته طاقتورکوی . په سینه . مریٔ اوپه ګیډي دنرموالی اثرلری . ګیډه صفا کوی . دسترګونظرزیاتوی . نوی وینه پیداکوی . ځګرقوی کوی . منی ته زیادت اوطاقت ورکوی . غټ شوی توری اوځګر. بواسیراودګیډي چنجوته ددی استعمال ګټوردی . ادرارراوستونکي دي اودتشومتیازودرکاوټ اوکانودپاره مفیداوارزښتناک خواړه دي . په دی کی یومعدني مالګه موجودده کوم چی بدن کی دجراثیمومقابله کوی . ددی تخم دهوک ورم HookWorm چنجی لپاره خاص علاج دی . بداثرات : زیات استعمال کیدی شی دګیډی دبادوسبب وګرځی . مصلح : ګرمه مصالحه .

چولائی سابه : (عربی) بقله یمانیه (هندی) چونلائی،چولائی (اُردو) چولائی (پنجابی) رسیل (پښتو) چورلائی سابه (انگریزی) Amaranth Wild ماهیت : مشهورسابه دي چی سپرلی موسم کی خودروپیداکیږی . رنګ : شین ځنی سره . ذایقه : څه اندازه ترخه .مزاج : یخ اوتر

(c) ketabton.com: The Digital Library

درجه .۲. دځنواطباؤپه نزد درجه .۱. **افعال اواستعمال** : په ځنوګرموناروغیوکی ددی استعمال مفیددی . اودبدن اضافه خشکی لری کوی . تندی اوګرمی ته تسکین ورکوی . د تشومتیازواوادراراپیداکوی . دوینی جریان کنترولوی . اوهضمیدوکی آسان دي .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دغذائیت صلاحیت لرلوسره سره رطوبت. غوړوزی. پروتین . کاربوهائیډریټ ویټامین A.B.C په دی کی شتون لری اومعدني اجزا لکه . فولاد . کلسیم اوپوټاشیم نه هم بی برخی ندي .

ګندنا : (عربی) کراث (فارسی-هندی-اُردو) ګندنا (پنجابی) پوغات،پیازی (انګریزی) Leek Onion/Silver Rod . رنګ شین . ذایقه. تیزه . مقدارخوراک : ۱ګرام نه تر۲ګراموپوری . مزاج : ګرم اوخشک درجه .۲. دځنوپه نزدګرم درجه .۳. **افعال اواستعمال** : دخوراک نه بعددخوړلوسره دمعدی ترشوالی لری کیږی . دسینی دبلغمودپاره ښه ده . ددی رس بلغمی ساه بندي ته مفیددی. جګراوتوری شکایت لپاره ددی اچارفایده منددی . په بندی ماهوری کی دګندنی جوشانده نافع ده . څه اندازه مدّراوقوت باه اثرهم لری. ددی تخم خونی بواسیروته ګټوردی . بداثرات : البته هضمیدوکی سخته ده زیات خوړل ئی دبادواوبدهضمي سبب جوړیدی شی .ګرم مزاج والاؤته دګندنی خوړل مضردي . **مصلح** : شهدخالص. دهنیا. تازه کاسنی .

مټر : (عربی) کرسنه (فارسی) ګاؤدانه (هندی-اُردو) مټر(انګریزی) Pieldpeas
ماهیت : دانه ئی دغلی په شکل ده خودترکاریَ په طوراستعمالیږی . رنګ : تازه دانه شنه . ذایقه : پیکه ستغه . مزاج ګرم اوخشک درچه .۲. افعال اواستعمال : بدن کی وینه اوغوښه زیاتوی . داعصابواوعضلاتوطاقت ته مفیددي . بداثرات : قابض اوبادکین اثرلری . ګرم مزاج والاؤلپاره غیرموفق خواړه دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی کاربو هائیدریټ اوځنی ویټامینات په کافی مقدارسره موجوددي اومعدني ماده لکه . سلفراوفاسفورس هم لری .

صحت لپاره سبزی ځومره ضروری ده

عام طورسره خلک شنه سبزی دغذاپه طورسره استعمالوی . سبزیجات دقدرتی ویټاميناتو. معدنیاتواونمکیاتوخرانه ده . شنوترکاریوکی چونکی نمکیات زیات وی ددی وجی نه ددی استعمال دڅګر. ګردواومثانی دکانواوداوږدی مودی قبضیت لپاره مفیدتمامیدی شی . سبزیجات عام طورسره زرهضمیدونکي . قبض ماتونکی اودمعدي نه فضلات ویستونکي اثرلری . کولمي صافوی اوطاقت ورکوی . دسبزیجاتونمکیات وینه صافه اومعتدله ساتی . اوددی استعمال سره انسان دپوستکی اودوینی ناروغیونه محفوظ پاتی کیدی شی . آلو. کچالو. ټیپر. ګازره . چغندروغیره کی دخوړی اونشایستی مقدارزیات وی . همدارنګی مولۍ . ټماټر. ګلفی . ګل کرم . پالک . ملخوزی . ټینډۍ . کدو. متراوداسی نورداټول مفیداوصحت ښونکي سبزیاني دي .عاموسبزیجاتوکی نائټروجنی عناصرکم مقداراوویټامینات . نمکیات زیات مقدار سره موجوددي . ددی وجی دسبزیجاتواستعمال صحت ته نهایت ګټورثابتیدی شی . نوپه خوړلوکی ورته ترجیح اوپاملرنه ډیره ضروری ده . سبزیجات عام طورزیاتره خلک په زیاتوغوړوکی ښه سره کړي پخوی نوداسی یخکړی هضمیدوکی سخت اوثقیل اثرپیداکوی اوویټامین ئی ضایع شی یاسبزی یوځل اوبوکی وجوشوی اوهغه اوبه ورنه لری کړی اوبیائی په غوړوکی تبی کوی داوبولری کیدوسره دغذائیت اثرهم کمیدی شی . دسبزیجاتوغوره پخول همیشه په مناسبواوبواومعمولی غوړواوپه نرم اُورپخول پکاروی اودتورمرچ . توره زیره . ادرک اوهوګی نه جوړه شوی مصالحه دسبزیجاتواثرنورهم ښه کولی شی. اوخاصکر دځنوسبزیانوخام خوړل ډیرغوره وی . لکه ګازره. مولۍ. ټیپر. ټماټر. بادرنګ . سلاد. کاهو. ګل کرم .چقندر. ګندنا . شنه دهنیا . پیازاوداسی نور. فقط عطار:

(c) ketabton.com: The Digital Library

دصحت لپاره څو اُصول

1 - بدن روغ اوصحتمندپاتی کیدولپاره دصحیحی . متوازنی اوپاکی غذا خوړل پکاردي .

2 - بدن ته دتازه اوصافی هوااودلمردرنانه فایده اخیستل پکاردي .

3 - اوږده اوږده ساه اخیستل . سبروته دتازه هوارسولوکوشش کول پکاردي .

4 - بدن ته دمناسب ورزش اومناسب آرام ورکول پکاردي .

5 - بدن دجراثیمولګیدونه دبچ ساتلوتدبیرکول پکاردي .

6 - دبدن څخه دفاسده مادوخارجولوخاص خیال کول پکاردي .

7 - بدن دسختی یخني اوګرمي نه دمحفوظ ساتلوبندوبست کول پکاردي .

8 - په ازاده هواکی دویده کیدوکوشش کول پکاردي .

9 - په پاک اووینځل شووولاسونوخوراک کول پکاردي .

10 - دشپی خوراک نه بعدلږګرځیدل اوڅه اندازه ویښ پاتی کیدل پکاردي

۱۱ - په قراره قراره خوړل اوخواړه په غاښونوکی ښه میده کول اوخوراک کی خوله ډیره نه وازول پکاردي .

12 - دزیات خوراک کولواوبازاری ګنده خوراکونوخوړلوکی اختیاط او ځان ساتل پکاردي .

13 - دخوراک په منځ منځ کی زیاتی اوبه اومایعات نه څکل . بلکی اوبه دخوراک نه مخکی یاډیرځنډنه بعدخاصکرسهارپه نهاره زیات مقدار کی څکل پکاردي .

14 - زیاته غصه اوقهر. پریشانی. فکرونواوسوچونوکولونه اعتزال کول پکاردي .

15 - روزانه یادمعمول برابرغسل کول . بدن اوجامي . کوراو ماحول پاک ساتل پکاردي

16 - په خبرو. ناسته اوپه تلوراتلوکی بدن اوګردن سم سیدهاکول پکاردي

17 - قبض ته حیال کول لیکن خامحاجلاب نه اخیستل پکاردي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

18 - شراب . چرس وغیره اوتمباکو. نصوارنه پرهیزکول پکاردي.
19 - دغاښوصفائی اوحفاظت روزانه اوبالخصوص دشپی خپل معمول جوړول پکاردي .
20 - ماشي اومچان دخپلوکورونواوخوااوشا ماحول نه دختمولوکوشش کول پکاردی .
21 - دخوراکونووختونه مقررول اوددی نه علاوه بی مقصده اوعبثو خوراکونونه پرهیزکول پکاردي .
22 - خوراکی شیان بنداومحفوظ ساتل اوباسي خوراکونونه اجتناب کول پکاردي .
23 - سوډاواټریعنی تیزابی شربتونوپه ځای ساده اوبوڅکل پکاردي
24 - دزیاتوغوښوپه ځای سبزی خوړوته ترجیح ورکول پکاردي .
25 - په غوړونوکی ډکی وهلونه ډډه کول اوچای حدکی دننه یعنی کمه اندازه څکل پکاردی .

غنم : (عربی) حنطه (فارسی) گندم (اُردو-هندی) گیهوں . (انگریزی)
ماهیت :مشهوره غله ده چی په ټوله نړۍ کی په نباتاتي غذاگانوکی ډیره زیاته استعمالیږی . کوم چی دغنموډوډۍ سره سره په نوروقسمونواوجداجداطریقوسره پخولی اواستعمالولی شی . چی پدی غله کی دانسان دبدن دپرورش لپاره تقریبًاټول مفیداجزاموجوددي . رنګ : ژړیا سوربخن یاسپین بخن . ذایقه : څه اندازه خوږجنه . مزاج : گرم درجه .١. مائل اعتدال ته . مقدارخوراک : دهضم په اندازه . افعال اواستعمال :ټولوغذاگانونه غوره اوبهتره ده . غذائیت زیات لری . بدن مضبوطوی .زړه . دماغ اوسترگوته طاقت ورکوی . وجودکی وینه . غوښه اوماده تولید زیاتوی . دمیل ډیرمیده اوچاڼ شوی اوړه قابض اثرلری اوکولموته ښه ندي اوهضمیدوکی سخت دی . دغنموپوستکی په ډیرومفیدواجزاؤمشتمل دی . بغیردچانیدواوړو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډوډۍ بهتره وی زرهضمیږی اوملیّن تاثیرلری . فطیره . خامه اوسوزیدلی ډوډۍ صحت ته مضره وی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی نائټروجنی ماده (پروتین) روغنی ماده (غوړی) مختلف قسم ویټامینات . نشایسته اوفاسفورس په کافی مقدارسره اوڅه اندازه کلسیم . میګنیشم اوپوټاشیم هم موجوددي .

جوار: (فارسی) جوار- ذرّه- فوره (هندی) خندروس (سندهی) جوتر(انګریزی) Jowars/Maize . مشهوره غله ده . رنګ : سپین ژړبخن یاسوربخن . ذایقه پیکه . مزاج : معتدل اوخشک درجه .۲. مقدارخوراک : دهضم په اندازه. افعال اواستعمال : دجوارو ډوډۍ (سوکړک ، جواری) دغنمودډوډۍ نه سپک دی په ګیډه ډیربوج اودروندوالی نه پیداکوی . دمختلفوغذاګانوخوړلوسره بدن ته طاقت ورکوی . دهرقسم سبزیجاتوسره خاصکر وچوسابو اوقرتوسره خوړل ئی ډیرشهرت اوخوندلری . دژمی موسم کی زیات استعمالیږی . وزن کمولوکی ګومک کوی. دبادی بواسیرونارغانوته دسوکړک خوړل فایده منددي. دجواروتیل ډیرمشهوردي چی صحت لپاره دبازاری غوړونه ډیرګټوردي خاصکردشوګر اوکولیسټرولو ناروغانوته دجواروتیل مفیددي اوسوکړک هم . بداثرات : البته دسوکړک زیات استعمال سره کله کله دمعدي دګیس اوقبض لرونکوناروغانولپاره دمعدي دسوزیدوسبب جوړیدی شی .

کیمیائی تجزیه

دزیاتی روغنی مادی په لرلوسره نائټروجنی ماده اونشایسته هم لری .

اوربشي : (شعیر) (فارسی) جو(هندی-اُردو) جو(سندهی) جو(انګریزی) Barley . ماهیت : مشهوره غله ده. رنګ : ژړبخن. ذایقه : پیکه . مزاج : یخ اوخشک درجه .۱. مقدارخوراک دهضم په اندازه . افعال اواستعمال : دګرمۍ موسم کی عمده غذاده . تندی اودوینی جوش ته تسکین ورکوی. معده قوی کوی. بادی اوبلغم لری کوی . درنوبولوادرارپیداکوی . غذائیت

(c) ketabton.com: The Digital Library

زیات لری . ددی آش کمزوري ناروغانواوتبوکی نرمه اوعمده غذاده . ماهرین طب وائی چی داوربشوډوډۍ دګرمۍ په موسم کی عمده خواړه دي بدن کی یخوالی پیداکوی . تنده لری کوی اوصفراوی اخلاط دباوه وی . بداثرات : البته داوربشوډوډۍ ثقیله اوهضمیدوکی سخته ده اوقابض اثرلری . اودمداومت استعمال سره ئی دبدن وزن کمیدی شی .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی لحمی اجزا . غوړزی . ریشه . کاربوهائیډریټ . ویټامین C اوڅه اندازه بی کمپلیکس .Vit.B.Complex موجوددي . اومعدني ماده لکه . فولاد (اوسپنه) کلسیم (چونا) اوفاسفورس هم لری .

وریجي : (عربی) اُرز(فارسی) برنج (اُردو-هندی) چاول (انګریزی) Rice . ماهیت : مشهوره غله ده کوم چی عام طورسره نرۍ وریجي دقابلی اوپلاؤپه صورت کی پخیږی مشهوراوخوندورخواړه دي . رنګ : سپین خوځنی سری . ذایقه : پیکه. مزاج : یخ اوخشک درجه .١. مقدارخوراک : دهضم په اندازه . افعال اواستعمال : په ګرم مزاج اوګرمو ناروغیوکی دوریجواستعمال ډیرمفیددی . پاکه وینه پیداکوی . بدن تیاروی . تندی ته تسکین ورکوی غذائیت کم لری . زرهضمیږی خوقابض اثرلری . زړه وریجه یواځی یامستوسره خوړل مفیددي .په شدوکی پخی شوی وریجي بدن مضبوطولی شی . دغټووریجوسره یوځای دمۍ پخول (یعنی شوله) دژمی په موسم کی زیاته استعمالولی شی بهترین اولذیذخواړه دي . دنوو وریجوپه نسبت زړي وریجي ښی وی.البته که وریجي صافی کړی شوی پخی شی نوڅه اندازه غذائیت ئی ضایع کیدی شی .

کیمیائی تجزیه

په وریجوکی نشایسته ډیره زیاته وی لیکن دپنځه فیصده نائټروجنی مادی په لرلوسره روغنی ماده اونمکیات ډیرکم وی . اوڅه اندازه ویټامین هم لری لکه ویټامین E مناسب مقدارکی او

(c) ketabton.com: The Digital Library

ویټامین Aاو D اوتهیامین ډیرکم مقدارکی لری . یادونه : دماشین پذریعه دوریجوځنی مواداو ویټامین ضایع کیږی البته دپائکووریجي بهتري وي .

لوبیا : (عربی) فریقا (فارسی-اُردو-هندی) لوبیا (پنجابی) اردان (پښتو) لوبیا اوځنو علاقو کی ورته ګُرخی هم وائی .(انګریزی) Kidney Beans . رنګ : مختف قسم . ذایقه : پیکه. مزاج : ګرم درجه .۱. تردرجه .۲. دځوپه نزدګرم اوخشک سره درطوبت فضلیه. مقدارخوراک : دسالن په صورت کی ۴تولی (۴۸) ګرام پوری . **افعال** اواستعمال : لوبیابدن ته مضبوطوالی اوقوت ورکوی . ماده منویه کی ډیروالی اوټینګوالی پیداکوی . دزنانوپه سینوکی شده زیاتوی . درنومتیازوادرارپیداکوی . زنانودمیاشتنی عادت په راخلاصیدوکی کومګ کوی . دملادرداومضبوطوالی ته دلوبیاخوړل مفیددي .دلوبیانرم نازک اوشنه پلي د ترکارئ په صورت کی هم استعمالیږی کوم چی دبدن دپرورش لپاره زیات اهمیت لری . البته دزیاتوپروتینو. مختلفوویټامینونو. معدني اجزاؤاونشایستي نه بهرمنده سبزی ده . ماهرین طب لیکی چی دغوښونه لوبیاکی پروتین زیات دي . بداثرات : البته هضمیدوکی سخت دی زیات خوړل ئی دبدهضمئ اوګیس سبب جوړیدی شی .

چڼه : (عربی) حمص (فارسی) شورنخود (هندی-اُردو) چنّا (پنجابی) چهولی (انګریزی) Gram . رنګ : ژړیاسپین بخن اوسوربخن . ذایقه : پیکه . **مزاج** : ګرم اوخشک تازه ګرم او تردزجه .۱. **افعال** اواستعمال : چڼه دغذائیت په اعتبارسره تولودالوکی ښکاره اهمیت لری . دټول بدن خاصکردملااومعدي طاقت زیاتوی . زرهضمیونکي . اشتهاءپیداکونکي اووینه صافونکي غذاده . ماده تولیداوجنسی قوت اضافه کوی . مدّراثرلری اودمتیازواوحیض رکاوټ لری کوی . ددی ښوروا نزله زکام .ځګر.توری . ګردو. جریان اواختلام په ناروغیوکی ګټوره تمامیدی شی . بداثرات : دزیات استعمال سره دبدهضمئ . ګیډی دپړسوب اومثانی دکانړو احتمالی سبب هم جوړیدی شی اوثقیله هم ده . **مصلح** : ګلقند . خشخاش . شبت . زیره سیاه .

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی پروتین . کاربوهائیډریټ . روغنی ماده. ریشه اوڅه اندازه ویټامین C موجوددي . ددی نه علاوه معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم اوفاسفورس هم شامل دي .

دال نخود : (عربی) دُخن (فارسی) دال نخود،اُرزن (انګریزی) Millt . رنګ : ژړ ذایقه : پیکه. مزاج : یخ .۱. خشک درجه .۲. دځنوپه نزدګرم اوخشک . افعال اواستعمال : ددی خواړه بدن کی وینه پیداکوی . درنومتیازوادرارزیاتوی . داستسقاء لپاره مفیددي . غذائیت کم لری . دچنواوړو نه میهتایی. پیکوړي. سموسي اوقسماقسم غذاګاني جوړیدی شی . بداثرات : هضمیدوکی سخت دي قابض اوبادګین اثرلری. مصلح : شهد. شده. غوړی . خوړه ، مجربات دچنواوړه . کورکمنداوشړشوتیل دری واړه مناسب مقداریوځای په اوبوکی لامده کړی دمخ دداغونولری کولولپاره مفیده دواء ده .

مسور: (عربی) عدس (فارسی) نشک (هندی-اُردو) مسور(پښتو) نسک (انګریزی) Lentils رنګ : سور. ذایقه : پیکه . مزاج : ګرم مائل اعتدال ته خشک درجه .۲. افعال اواستعمال : مشتهی اوطاقتورخواړه دي . بلغمی مزاج والؤلپاره موافق دي اوسوداوی مزاج والؤلپاره ناموافق دي . رنی متیازی جاری کوی اودماهواری زیادت کی ددی استعمال مفیددی . دسینی ناروغانوته ددی ښواروااکټوره ده. بداثرات : څه اندازه قابض اوبادګین اثرلری . اوبواسیروته دنسکواستعمال ښه نه دی. مصلح : دبادامو‌تیل . سرکه .

کیمیائي تجزیه

دزیاتی نائټروجنی مادی (پروتینو) اوکابوهائیډدریټ په لرلوسره څه اندازه غوړهم لری .
همدارنګی معدني ماده لکه . کلسیم . مِګنیشم . فاسفورس . سلفروغیره پدی کی موجوددي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

مۍ : (عربی) ماش هندی (فارسی) ماش- بنوسیاه (هندی-اُردو) اُړد (انګریزی) Kidney Bean . رنګ : شین . ذایقه : پیکه. مزاج : یخ اوتردرجه ۲. داطباؤپه نزدګرم اوتر مقدارخوراک : په قدردهضم . افعال اواستعمال : مۍ ماده منویه کی غلظت اوزیادت پیداکوی . مردانه طاقت زیاتوی . دزنانوپه سینوکی شده زیاتوی . دماده منویه جمله ناروغیوکی ددی استعمال مفیددی . دښی هاضمی والاؤلپاره په بدن کی وینه .غوښه اوغوړوالی زیاتوی . دشوګرناروغانولپاره بهترینه غذاده . مۍ دشولی یعنی غټووریجوسره یوځای پخولوکی دوریجو(شولی) خوندزیاتولی شی . دماش دالو افعال اواستعمال هم دمۍ پشان دی . بداثرات :مۍ هضمیدوکی سختی دي اوبادګین اثرلری اودماش دال هم بادی ثقیل اوبلغم پیداکونکي دي . دغټ وزن . لوندتوخی اوساه بندۍ ته مضردي . دبدهضمۍ. قبض اوځګرناروغانولپاره نقصان ورکونکي دي .

تورمرچ : (فلفل اسود) (فارسی) فلفل سیاه- فلفل ګرد-مرچ سیاه (هندی) سیاه مرچ (اُردو) کالی مرچ (انګریزی) Black Peppee . رنګ : تور. ذایقه : تیزه سوزونکی . مزاج : ګرم اوخشک درجه.۳. مقدارخوراک : ۳رتی نه تر۴\۱ ماشی (پاؤباندی یوګرام) پوری . افعال او استعمال : حافظی. اعصابو. ځګراودمعدي طاقت ته ګټوردي . داشتهاءاوهاضمی نظام درستوی . اکثره دخوراکی شیانومضراثرات دفع کوی . دورمونواوبادوتحلیلونکي دي . رطوبت جذبوی . دبلغمومصلح دي . دبادواوګیډی ددردته مانع اودافع دي . دمعدي اوکولموباد خارجوی . زهریله مواددقی په ذریعه وباسی . یخواودماغي ناروغیواودغاښونورطوبتی درد کی ددی استعمال مفیددی . بداثرات : ګرم اوخشک مزاج والاؤته دتورومرچوزیات استعمال ښه نه دی . دګردوناروغانوته هم په اختیاط سره استعمالول پکاردي . اوزړه دحرکت د تیزوالی باعث هم جوړیدي شی .

کیمیائی تجزیه

(c) ketabton.com: The Digital Library

مزیدتحقیات : دکیمیائی تجزیې نه معلومیږی چی تورومرچوکی دیورال داره غوړوپه شمول جوهرپائیرین . فولاد . پوټاشیم . میګنیشم . سوډیم . فاسفورس . تانبه . ګندهک . کلورین او ائیوډین شامل هم دي .

بادام خواږه : (عربی) طُوفا ، لوزالحلَو (فارسی) بادام شیرین (هندی-اُردو) بادام میٹھا (انګریزی) Akmond Sweet . رنګ : یوستکی سپین ژړبخن . مغزسپین . ذایقه : خوږه خوشمزه . مزاج : ګرم اوتردرجه .۱. دځنوپه نزدمعتدل . مقدارخوراک : ۷نه تر۱۱ دانو پوری . **افعال اواستعمال** : داعضاء رئیسه طاقت ته ګټوردي . جسماني اودماغی قوت زیاتوی . بدن کی تیاروالی راولی . ددی استعمال دبدن دغوړوالی اودوینی دزیاتوالی دپاره فایده مندثابتیدی شی . اعصبی سیستم پیاوړی کوی . منی کی ټینګوالی راولی اومردانه ځواک مضبوطوی . دژبی لُکنت اودروندوالی لری کوی . ژبه . سینه اوطبیعت نرموی . دوچ ټوخی اومثانی دخراش لپاره فایذه منددي . دسترګواوحافظی لپاره بهترین نعمت دی . خوب پیداکونکی اوملیّن اثرلری .

کیمیائی تجزیه

باداموکی نائټروجني ماده (پروتین) روغنی ماده (تیل) . خوږه . نشایسته . ویټامین C اوE اوویټامین B.1 B.2 . فولاد . کلسیم اوڅه اندازه لبنیّات موجوددي .

پسته : (عربی) فستق (فارسی-اُردو-هندی) پسته (انګریزی)Pistashew . رنګ : پوستکی سپین ژړبخن . ذایقه : غوړجنه لذیذه څه اندازه خوږه . مزاج : ګرم اوتردرجه .۱. مقدارخوراک : مغز۶ګرامونه تر۱۲ګراموپوری . **افعال اواستعمال** : دذهن . حافظی . زړه اودماغ طاقت دپاره ګټوره ده . بدن تیاروی اوجسمانی کمزوری لری کوی . دګردوخوروالی دفع کوی . منی اومردانه قوت زیاتوی . ټوخی ته هم فایده لری اوبلغموخارجولوکی سهولت پیداکوی . دزړه اودماغ کمزوری . نسیان . دبدن حوارالی . دواده نه مخکی اوروسته

(c) ketabton.com: The Digital Library

کمزوری اوسرّعت انزال کی دپستی استعمال ګټورتمامیدی شی . بداثرات : زیات خوړل ئی معدي اوجګرته ښه ندي . مصلح : سکنجبین . آلوبخارا . خوبانۍ .

کیمیائی تجزیه

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

جنغوزی : (فارسی) حب صنوبر(هندی-اُردو) چلغوزه (انګریزی)Filbert Nut . رنګ : دپوستکی پیکه سوریاتوربخن مغزسپین . ذایقه : څه اندازه خوږه لذیذه خوش خونده . مزاج : ګرم اوتردرجه .۱. پاګرم درجه .۲. مقدارخوراک : ۷ګرامونه تر۱۲ګراموپوری . **افعال او استعمال** : ددی استعمال سره بدن ته زیات غذائیت حاصلیږی . جسمانی طاقت پیاوړی کوی . زړه اوپښتوته خاص قوت وربښی . رګونه اوپټي مضبوطوی . ګردواومثانی ته طاقت ورکوی اودزخمونودجوړیدوصلاحیت هم لری . بدن تیاروی . لوږه زیاتوی. سینه نرموی اوداوړی مودی ټوخی دفع کوی . مردانه صحت برقراره ساتی . اومنی کی غلظت اوزیادت پیداکوی . شهوانی رغبت کی تیزوالی راولی . بندی سدي راخلاصوی رښی متیازی زیاتوی او استسقاء کنترولوی . دوینی دجګ فشارناروغان دفالج دحملی نه محفوظ ساتی . دځګرپه ناروغیوکی دجنغوزواستعمال بیحده مفیددی . دکولموفاسده رطوبات اصلاح کوی . دیخنۍ په موسم ددی استعمال دردونوته مفیددی . همدارنګی فالج . لقوه . رعشه . ملادرد. وجع مفاسل اوعرق النِّساءکی دجنغوزی خوړل ګټورتماميږی . بداثرات: هضمیدوکی سخت دي . دزیات استعمال سره ئی دګیډی دپړسوب اومروړاحتمالی سبب جوړیدی شی . مصلح . سکنجبین . اوترش میوه جات . یادونه : خام حالاتوکی خوړل ښه ندي نینی شوی بهتروی .

غوزچهارمغز : (عربی) جوز(فارسی) چهارمغز،ګردګان (اُردو) اخروټ (هندی- سندهی) اکهروټ (انګریزی) Walnut . رنګ : دپوستکی بهورا سپین بخن مغزسین . ذایقه : پیکه مګر لذیذه غوړجنه . مزاج : ګرم اوخشک درجه.۳. دځنوپه نزدګرم درجه .۲.تردرجه .۳.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوخشک درجه ۱. دعام معالجینوپه نزدگرم اوخشک درجه۲. مقدارخوراک : مغر۱۵نه تر۳۰ گرامو پوری . افعال اواستعمال : دغوزخوړل اعضاء رئیسه ته طاقت ورکوی . اعصبي اوعضلاتي سیستیمونه پیاوړی کوی. جنسی ځواک کی قوت اوزیاتوالی راولی . بدن کی تیاروالی اوتقویت پیداکوی . بدهضمی دفع کوی . دبدن نه فاسده موادراوباسی . نرم اوملیّن اثرلری . دمنقی . انځراوبادام سره خوړل ئی داعضاءرئیسه طاقت اودماغی کمزوری لپاره په خصوصیت سره مفیدتمامیدی شی . دغوزانوشین پوستکی دغاښونوپه مښلوسره اُوری اوغاښونه مضبوطیږی . بداثرات : هضمیدوکی سخت دي دکمزوری معدی اوچاغ خلکوته خوړل په اختیاط سره پکاردي . زیات خوړل ئی دبدن دگرمایش اوستوني دخارښ اوبدهضمی سبب هم جوړیدی شی . مصلح : سکنجبین . ترش انارااوترش شیان .

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : پدی کی ویتامین A.B.C . په لرلوسره پروتین . غوړ. اومعدنیات لکه . فولاد . فاسفورس . مِگنیشم . پوتاشیم . سوډیم . سنکهیا . کبریت (گندهک ، گوگرد) اوتانبه موجوددي .

کاجو: (فارسی) بادام فرنگی (هندی-اُردو) کاجو (انگریزی) Cashew Nut . رنګ : مغزسپین . گل سورتوربخن . ذایقه : خوږه خوندوره . مزاج : گرم اوتر. مقدارخوراک : ۶گرامونه تر۲۵گراموپوری . افعال اواستعمال: کاجوهراعتبارسره یوه زیاته بهترینه میوه ده . بدن ته غذائیت . دماغ ته تقویت اوتروتازگی وربښی . دماغی کمزوری . نسیان اوهافظی کمزوری لپاره خاص علاج دی .بدن مضبوطوی .دځوانی حفاظت کوی اودبوډاوالی په حالت کی ددی استعمال سره دبدن کمزوری کنترولیدی شی . دسپرم حجرات پیاوړی کوی . بادی ناروغیو. بواسیرو. خونی اسهال . دوینی خرابوالی اودزړه کمزورتیاته دکاجواستعمال گټور تاثیرلری .

کیمیائي تجزیه

(c) ketabton.com: The Digital Library

مزیدتحقیقات : دی کی دویټامینB.A په لرلوسره روغنی ماده . پروټین . کاربو هائیډریټ . نکوټینک اسیډ . فولاد. کلسیم . فاسفورس او همدارنګی نورقیمتی اجزاشامل دي .

کشمش (ممیز) (عربی) قشمش،ربیب (فارسی-اُردو-هندی) کشمش (انګریزی) Raisins . رنګ څوقسمه لری خوعام طورسره دوه قسمه شهرت لری شنه اوسره . ذایقه : خوږه او ترشبخنه لذیذه . مزاج . ګرم اوترمائل اعتدال ته . مقدارخوراک : په اندازه دهضم دواءً ۱۲ګرام . افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری . اعضاءرئیسه ته خاص طاقت وربښی طبیعت نرمونکی اوملیّن اثرلری . وینه کی پاکوال اوزیاتوالی راولی . کولموته قوت ورکوی . سینه پاکوی . دماغ اومردانه طاقت دپاره سودمند دي . زړه ته دطاقت ورکولواوخوشحالولوله آمله دزړه خفګان اوکمزوری لری کوی . ټوخی . زکام . دادرارخرابولی . چیچک اوخسره وغیره کی ددی استعمال ګټوردی . بداثرات : کیدی شی داندازی نه زیات خوراک ئی دګردولپاره مضرتمام شی . مصلح :عُناب (مرخنۍ) . خشخاش. سرکه .

غذائي توازن برابرساتل پکاردي

مونږ.بایددغذادارزښت . مناسب توازن اودهغی دفوایدواونقصاناتونه ځان پوره خبرکړو. څکه چی دانسان دبدن جوړښت اودنشونمابقااودمزاج اعتدال اودصحت دارمدارغذائي ارزښت اومناسب توازن پوری اړه لری . کومی روزمره غذاګاني چی مونږئی استعمال کی راولو د هغی داستعمال په کیفیت بایدځان دانااوخبردارکړوچی پدغه غذاکی کوم اجزاشامل دي اوصحت ته ئی کومی فایدي اوکوم نقصانات رسیږی . اودمزاج کیفیت ئی څنګه دی. اوبیاځان ته کتوسره چی زمونږپه بدن کی دکوم اجزاکمی اودکوم زیات ضرورت لیدل کیږی . لکه څنګه چی غذابدن ته بیشماره فایدی رسوی همدارنګی کومی غذاګاني چی دصحت دجوړیدو اوناروغیودمخنیوی صلاحیت لری . نوبایددمزاج برابراومناسب توازن په حدکی استعمال کړی شی . اوداهم سوچ کی راوستل پکاردي چی دغذاداهمیت دغذادمقدار دغذاد پخولو اوغذا

(c) ketabton.com: The Digital Library

داستعمال طریقه وپیژنو. ځنی خلک داعتدال دأصولونه ناخبره وی . همیشه غواړی چی خپله ګیډه دتنورپشان دخولی پوری ډکه کړی . که انسان هریوشی ته پوره متوجه شی اوپه صحیح توازن اومقدارسره ئی په استعمال کی راولی اوخپل روزمره خوراک څکاک 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 مشهوراومفیددي اوسویابین دسبزئ په صورت کی استعمالیږی چی ددنیاپه ټولوسبزیوکی خاص مقام لری . مزاج : ګرم اوتر: افعال اواستعمال : دغذائي اهمت په اعتبارسره تمامي غذائي اجزادی کی شامل دي . کوم چی دانسان دبدن دصحت اونشونماپاره ضروري دي . سائنس پوهانوپه نزددعاموغلودانو. دالونو. غوښواووچومیوونه زیات طاقت لرونکي دي . عام جسمانی نظام صحتمنداوبرقرارساتی . اعضاءرئیسه اومعدي ته قوت ښونکی ارزښت لری . بدن کی وینه اوغوښه زیاتوی . مردانه ځواک پیاوړی کوی. البته دنشایستي مقدارکم لری نودشوګرناروغانولپاره ددی استعمال نهایت مفیددی .

کیمیائي تجزیه

مزیدتحقیقات : سویابین کی روغني اجزا . لحمي اجزا اوویټامینات په زیات مقدارسره موجوددي . همدارنګی معدني اجزاوی لکه . فولاد . کلسیم . پوټاشیم اوفاسفورس هم په خصوصیت سره قابل ذکردي .

موم پلي : (اُردو-هندی) چینابادام (فارسی) موم پلي (سندهی) بوهی لګ (انګریزي) Ground Nut . ماهیت : موم پلي دوچی میوی په طورزیات استعمالیږی باالکی ددی نه ۵۰فیصده تیل هم لاس ته راځی . ذایقه : غوړجنه پیکه خوندوره . مزاج : ګرم .۲. خشک درجه .۳. افعال اواستعمال : موم پلي غذائیت زیات لری . بدن کی حرارت اوطاقت پیداکوی . اعصاب پیاوړی کوی . ددی فوایددچهارمغزوغیره نه کم ندي . دتجربی نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

معلومیږی چی دهیموفیلیا Hemophilia په ناروغۍ کی لاجوبه دواء ده. اوددی ناروغۍ دوینی دجریان لپاره ډیر بهترین اثرلری بلکی دهرقسم دوینی دجریان لپاره مفیدثابت شویدي . موم پلی کی زیات دصحت دجوړولواجزاشامل دي .بداثرات : په هضمیدوکی سخت دي . په زیات اومتواتر اسعمال سره داشتهاء کموالی . جریان . اختلام اوسُرعّت انزال دپیداکیدوسبب جوړیدی شی . البته مناسب خوړل ئی باالکل بی ضرره دي .

کیمیایي تجزیه

مزیدتحقیقات : موم پلي روغني ماده زیاته لری . دی کی نائتروجني ماده. کاربوهائیدریټس . نشایسته . ویټامینB1 کلسیم اوفاسفورس هم موجوددي .

توت شیرین : (عربی) توت حلّو (انګریزی) Mulberry . رنګ : مختلف سپین ژړبخن او سوربخن . ذایقه : خوږه . مزاج : ګرم درجه .۱. تردرجه .۲. مقدارخوراک : تازه توت ۶۰ ګرام نه تر۱۲۰ګراموپوری . افعال اواستعمال : طبیت نرمونکی اثرلری . بدن کی دصلحی قوت اودماغي برداشت پیاوړی کوی . ځګراصلاح کوی . صافه وینه پیداکوی . بدن تیاروی . دګردوغوړوالی زیاتوی . ځګراوسږی قوی کوی . توری ته په خصوصیت سره مفیددي . مردانه طاقت کی اضافوالی راولی . داخلاطوپه نضج کی دانځرسره مشابه دي . وچ توت هم دیخني په موسم کی زیات استعمالیږی . اودتورتوت شربت دستوني دناروغیولپاره بهترین علاج دی . بداثرات : زیات خوراک ئی دبدهضمۍ اودستونوسبب هم جوړیدی شی . اودزړه . اعصاباواوسیني ناروغانوته په اختیاط سره خوړل پکاردي .

انځر: (عربی) تین (فارسی-اُردو-هندی) انجیر(انګریزی) Fig . ماهیت : مشهوره میوه ده چی تازه اووچ دواړوحالاتوکی استعمالید شی خوتازه دوچ په نسبت غوره وی . رنګ : توراو سور. ذایقه : خوږه لذیذه . مزاج : ګرم درجه .۱. تردرجه.۲. مقدارخوراک : تازه دهضم اوبراشت په اندازه وچ ۳عدد قبضیت دپاره ۵عدد . افعال اواستعمال : جسمانی اودماغی

(c) ketabton.com: The Digital Library

کمزورۍ دپاره ګټوره میو ه ده . دماغی جمله ناروغیوکی دانځراستعمال مفیدثابت شوی دی . ددی استعمال طبیعت کی لطافت اونرمایش پیداکوی . ځګراوتوری صفاکوی . دتوری پړسوب لری کوی . قبضیت چی دمرضونوموږګنل کیږی داوږدی مودی قبضیت دمنځه وړی ملیّن اوقبض ماتولودوجی بواسیروته فایدمندي . دګیډی چنجي وجنی . ادراررااوستونکي دي دګردو اومثانی سوزش اوکانولپاره بهترین علاج دی . تنفسي ناروغیودپاره مؤثره تخفه ده سینه نرموی بلغم نری کوی اوخارجوی . ساه بندي اوټوخی کی دانځرخوړل مفیدتمایږی . منوّیه سپرموکی طاقت پیداکوی اومردانه ځواک پیاوړی کوی . هرقسم خواږه هضموی اودخوړودنه هضمیدوشکایت دفع کوی . دوینی دلوړفشار. دوینی دشکردزیادت اوپه وینه کی دغوړو (کولسټرولو) دزیاتوالی دکمی عامل ګرځی . دزیات وزن په کمولوکی کومک کوی . دمخ رونق ښاښسته کوی . اوویښتانودتویدواوعضلاتودکمزورتیامخنیوی کوی . وینه صافوی. خوله راولی . کولمی پاکوی . ستونی . معدی اوغاښونودردکی دانځرخوړل ښه اثرلری . بداثرات : البته زیات خوړل ئی دګیډی دخرابوالی . بدهضمۍ شکایت پیاکولی شی اوځګرناروغانوته په اختیاط سره خوړل پکاردي . مصلح : انار. سکنجبین . تجربات : دګردواومثانی دکاڼواو قبضیت دمنځه وړلودپاره ۵عددوچ انځرکه روزانه په نهاره وخوړل شی نومفیدتمامیدی شی .

کیمیائي تجزیه

مزیدتحقیقات : دمایعاتو. لحمیاتواوخوږی په لړلوسره سره ویټامین Aاو C په کافی مقدارسره اوکم مقدارسره ویټامین Bاو D پدی کی موجوددي همدارنګی معدني اجزا لکه . اوسپنه . کلسیم . پوټاشیم . میګنیشم . سوډیم . فاسفورس . تانبه . ګندهک اوکلورین په انځرکی شامل دي .

بیره : (عربی) نبق دانی ته وائی اوونی ته سدر(فارسی) کنار(اُردو) بیر(هندی) بیری (انګریزی) Jujube Fruit . ماهیت : عامه مشهوره میوه ده دوه قسمه لری یوته باغی اوبل ته ځنګلی . باغی ته سدراوځنګلی ته خیال ویل کیږی . رنګ : خامه شنه اوپخه سره اوژړه . ذایقه : خوږه اوترشبخنه. مزاج : یخ اوخشک درجه .۱. مقدارخوراک : ۱۰دانوپوری .

(c) ketabton.com: The Digital Library

افعال او استعمال : ګرم مزاج والاؤ ته موافق ده . صفرااودوینی ګرموالی ته تسکین ورکوی . تنده ختموی . خوړوته رغبت پیداکوی . وینه تصفیه کوی . دستروګوبینائی اوروښانتیا زیاتوی . مفرح اثرلری . البته قابضه ده که نیني کړي شي دستونواوپیچش کی استعمالیدي شي . تجربات : دبیری پاڼي اوبوکی وجوشوئ کله چی نیمی اوبه وچی کړی نودوییښتووینځلوسره وییښتوته طاقت حاصلیږی اوپښه ئی ورکیږی .

جامن (سندهی) جمون (بنګالی) کالاجام (انګریزی) Jumbul. ماهیت : دایوخاص قسم میوه ده چی دهغی زړی . دونی پوستکی . پاڼي اوګل په ادویاتواستعمالیږی . رنګ : پوخ جامن اودی تور. خام شین . ذایقه : څه اندازه خوږه لذیذه . مزاج : یخ اوخشک درجه .۲. **افعال اواستعمال** : دګرم مزاج والاؤلپاره موافقه میوه ده . دوینی ګرمایش اوصفراته تسکین ورکوی . دبدن دګرمئ اودوینی نواقص اصلاح کوی . ځګر. توری اومعدي ته طاقت ورکوی . اشتهاء ته دحرکت ورکولواوقابض اثرلری . درنومتیازوزیادت کموی اودشوګر (خوږی) راتلل ئی کنترولوی . دشوګرناروغانواومثاني کمزوریٰ کی دجامن خوړل بیحده فایده مندثابت شویدي . په اسهال کی ددی استعمال مفیددي . ددی خوړلوسره غاښونوته هم قوت حاصلیږی . بداثرات : هضمیدوکی سخت دي . البته پاخه جامن زیات خوړل سوړوته نقصان ورکونکی اثرلری . مصلح : فلفل سیاه . سونډ . مالګه . مجربات : دشوګر Diabetes Insipidus په ناروغئ کی متیازي زیاتی راځی کوم ته چی Poly Urin ویل کیږی پدغی ناروغئ کی دجامن زړی میده سفوس کړئ څوورځی دوه دوه ګرامه صباواوبیګا دتازه اوبوسره خوړل کیږی کوم سره چی دشکرناروغئ ته ډیره فایده حاصلیدی شی . ددستونو لپاره رب جامن بیحدمفیدتمامیږی . داوړدی مودی اسهال لپاره نسخه . جامن زړی . هلیله سیاه . مغزګری آم دری واړه هموزه میده کیږی نه تر۳ګراموپوری۲ روزانه دتازه اوبوسره . .نسخه . تخم درخت جامن خشک سفوف ۵.۵ګرین روزانه دورځی دری ځلی دتازه اوبوسره خوړل کیږی دکوم سره چی تقریبًا۱۰پونډوزندمتیازوکمیږی او۴۲ء۱۰ تناسب شکرهم کمولی

(c) ketabton.com: The Digital Library

شی . بله نسخه کوم چی دشوګرلپاره مفیده ده . دجامن ګلان ۱۰ ګرام میده د۲۵۰ګراموا وبوکی یوځای روزانه څکل کیږی .

کیمیاوی تجزیه

مزیدتحقیقات : دی کی کاربوهائیډریټ . پروتین اودغوړوپه لرلوسره څه اندازه ویټامین A.B.C اومِلک اسیډ . اګزیلک اسیډ اوټینین هم موجوددي .

کوپره (عربی) نارجیل (فارسی) جوزهندی (هندی-اُردو) ناریل (انګریزی) رنګ: دپوستکی سوردننه مغرسپین . ذایقه : خوشمزه خوږه . مزاج : تازه یخه اوتر وچه ګرم اوخشک درجه ۲. دځنوپه نزدګرم اوتر. مقدارخوراک : ۲۴ګراموپوری . **افعال** اواستعمال : غذائیت زیات لری .دبدن اصلی حرارت ته قوت ورکوی . بدن تیاروی . پاکه وینه پیداکوی . ماده منوّیه ټینګوی اومردانه صحت پیاوړی کوی . دګردواومثانی کمزورئ کی ددی خوړل فایده منددي . دبادئ نواقص لری کوی . فالج ته زیاته مفیده ده . خاص طورسره تازه کوپره خوړل غوره وی . دکوپری تیل ډیرمفیددي کوم چی دواءً استعمالیږی . بداثرات : وچه کوپره څه اندازه قابض اثرلری . ټوخی . ساه بندئ اواوازخرابوالی په صورت کی دوچی کوپری خوړل اختیاط سره پکاروی . مجربات : حب ناریل. نسخه . تالمکهانه بیخ اوټنګن هریو۲۵ګرام میده کړئ مغزکوپره سالم کی واچوئ اودکوپری خالی حصه دبرګددشدونه ډکه کړئ اودکوپری سوری دهغی دتکړی سره بنداودمونج بان اخیږورکړئ چی کوپره په نظررانشی . اوبیادغنموپه غله ۲۰ورځی دفن کړئ اودفن نه بعددبان لیپ (اخیر) لری اوکوپره سره داندرونی دواء میده اوخالصوشهدوکی۸۰ګولئ ورڅخه جوړیږی . دشپی یوه ګولئ د۳۷۵ګراموشدوسره خوړل کیږی اوبرداشت کولی سهاراومابنام یوه یوه ګولئ وخورئ . دواده نه مخکی اوروسته کمزورئ لپاره بیحده مفیدده . یوه هفته کی طاقت ظاهریږی پوره ۴۰ورځو استعمال سره دبدن ټوله کمزوری لری کیدی شی . بله نسخه دکوم سره چی غابنونوصفاکیږی دغابنونورټي اوتوروالی ختمیږی اوغابنونه تک سپین کیږی . کوپری تیل یوه قاشق . خالص شهدیوه قاشق . میده کورکمندیوه قاشق . داُړوسودانیمه قاشق . ګلیسیرین Glycerin Liquid هم یوه قاشقه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټول اجزاسره يوځای لسوورځولپاره روزانه استعمالولی شئ . دکوپری تازه اوبه سهارپه نهاره دګيډی چنجي (HookWorm) خارجوی .

کيميائي تجزيه

مزيدتحقيقات : دی د۷۰فيصده غوړوپه لرلوسره .کاربوهائيډريټ. پروتين اوفاسفيټ موجوددي .

اُوزی شُده : (عربی) لبنُ المغره (فارسی) شيربُز(هندی-اُردو) دودھ بکری (انګريزی) Goats . مزاج : يخ درجه .۱. تردرجه .۲. مائل حفيف حرارت ته . مقدارخوراک : نيم ليتر افعال اواستعمال : دغواميښی وغيره دشدوپه نسبت دأوزی شده زيات فايدمنددي . دامريکا يو مشهورماهرغذائيات ډاکټرډوګلس تهامس دتجرباتوپه بناء دڅکلوشيانوپه مقابله کی دټولونه غوره اوفايده منددأوزی دشدوڅکل دي . ددی دبرترئ دوه اسبابه دي يوداچی زرهضميدونکي دي اوبل داچی اُوزی ته دسل (ټی بی) ناروغی نه پيداکيږی . همدارنګی دأوزی شده دبدن د پرورش اوتحفظ صحت غذائيت لری. اودهډوکودجوړښت اومضبوطياصلاحيت لری . بدن کی دوينی نريوالی برقرارساتی . دګرم مزاج والاؤلپاره نهايت قوت بښونکي دي . دأوزی شده دګرمئ اودوينی ناروغيو. دماغي اوستونی ناروغيو.سل اودپهيرو(سږو) زخم . پيچش اوسنګرهنی اسهال . څګراوتوری . نکسيراوبواسير. داوږدي مودي تبي اوټوخی. دمثانی زخم اوخراش (کرښي) . ژيړی يعنی هرقسم ناروغيوکی ددی استعمال ګټورثابت شوی دی . او خاصکروړوماشومانوته. بداثرات : دزيات يخ مزاج والاؤته دأوزی شُده ډيراستعمالول په اختياط سره پکاردی . مصلح : شهدخالص . باديان .

کيميائی تجزيه

دی کی دويټامينونوپه شمول. فولاد. فلورين . ميګنيشم . کلسيم . سوډيم. خوږه وغيره شامل دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

غواشُده : (عربی) لبنُ البقر. (فارسی) شیرگاؤ (هندی-اُردو) دودھ 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 تیاروی . طبیعت کی نرموالی اوجنسی طاقت کی زیادت راولی . بداثرات : دتوری اودګیډي داعضاؤ ناروغان ئی په اختیاط سره استعمالولی شی . مصلح : شهدخالص . خوړه .

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

ګډی شُده : (عربی) لبنُ الضّآن (فارسی) شیرمیش (هندی-اُردو) دودھ بهیڑ(انگریزی)
مزاج یخ اوتردځنوپه نزدګرم اوتر. مقدارخوراک : ۳۶۰ملی لیتر. افعال اواستعمال : داغذائیت زیات لری . بدن ته طاقت ورکوی . وینه زیاتوی . حرام مغزاومردانه طاقت ته مفیددي . بداثرات : هضمیدوکی سخت اوثقیل اثرلری .

اوښی شُده : (عربی) لبنُ اللقاع (فارسی) شیرماده شتر(هندی-اُردو) دودھ اونټنی . مزاج :
ګرم اوخشک درجه ۲. مقدارخوراک : ۲۵۰ملی لیتر. افعال اواستعمال : داوښی شُدوکی
غوړوالی کم وی نوماده معتدل القوام جوړوی اوسدي راخلاصوی اودبدن باطني پرسوبونه تحلیلوی . هضمیدوکی آسان دي . اوبدن کی طاقت اوچستی پیداکوی . دځګراومثانی دپړسوب. اودتوری اواستسقاءپه ناروغیوددی استعمال دمناسبی بدرقی سره ډیرمفیدتمامیدی شی . دتوخی ساه بندئ . استفراق . بواسیراوبدهضمئ په ناروغیوکی داوښي شُده هم ګټورثابت شویدي . داوښي شُده سل ناروغئ . کینسراوشوګراوددی متعلقه ناروغیوکی مددګاراومؤثردي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

یادونه : که په کوموا شخاصوچی هرقسم شُده بداثرلری نویولیترشُدوکی ۷گرامه دارچینی میده شوی واچوئ دشُدوبداثراصلاح کولی شی .

ماسته :(عربی) لبنُ الحامض (فارسی) ماست ، جغرات (هندی-اُردو) دهی (انګریزی) Curd مزاج : یخ اوتردرجه .۲. مقدارخوراک : دهضم په اندازه . افعال اواستعمال : زړه . دماغ اوکولموته طاقت ورکوی . بدن تیاروی . ګرمئ اوتندی ته تسکین ورکوی . دبدهضمئ . دستونواودوینی نواقص لری کوی . دسل ناروغی . داوږدي مودي ټوخی . ساه بندی اوبواسیروکی دماستواستعمال ګټوردی . دتندرستئ قائم ساتلوسره سره بدن دډیروناروغیونه دنجات ذریعه هم جوړیدی شی . ماسته دشُدوپه نسبت فایده مندثابت شویدي . ماسته انتی سِپټک اثرلری . معده اوکولمی دمضرواثراتونه محفوظی ساتی . ددی استعمال دانتی بائیوتیکو درملوسره یوځای مفیداومؤثرثابتیدی شی . مرطوب اوقابض تاثیرلری . که کولموکی غوټئ نه وی نوپیچش ته فایده منددي . بداثرات : ډیرتروه ماسته کیدی شی دوینی جوش . دسینی سوزیدل . ټوخی . زکام اودجنسی کمزورئ درامنځ کیدوسبب هم جوړشی .

شومړه : (عربی) مخیض (فارسی) دوغ (هندی) چهاچه (پنجابی) لسّی (انګریزی) Butter Milk . مزاج : یخ اوتردرجه .۲. مقدارخوراک : ۱۲۰ملی لیترنه تر۲۴۰ملی لیترپوری دواءً . افعال اواستعمال : دګرمئ په موسم کی بهترینه تخفه ده . صفراقطع کوی . دوینی جوش لری کوی . تندی اوګرمئ ته تسکین ورکوی . تشی متیازی زیاتوی . معدی اوکولموته دطاقت ورکولوله وجی اسهال صفراوی . سنګرهنی . دمعدی اوخګرګرموناروغیوکی دشومړی استعمال مفیددی . تازه اوخوږه شومړه کولموکی دزهرپیداکولوواالاجراثیم فورًا وجنی اوقوت هاضمه کی اضافه والی راولی . ددی استعمال دثقیل اوناقابل برداشت غذاګانوپه هضمیدوکی کومک کوی . دفرانسی یوډاکټرسیچیئن دتجرباتونه داثابت شویده چی دشومړی استعمال سره بدن کی زوږوالی زرنه راځی . اودبدن دپرورش لپاره اعلی درجه خواړه دي .

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیروی : (عربی) دوآیته (فارسی) سرشیر(هندی-اُردو) ملائی (انګریزی) Cream . ذایقه : خوږه . مزاج : یخ اوتر. مقدارخوراک : دهضم دبرداشت مناسب. افعال اواستعمال : دبدن دپروش کولووالاغذاده . بدن کی تیاروالی اوطاقت پیداکوی . طبیعت نرمونکی اومقوی دماغ اثرلری . مردانه ځواک پیاوړی کوی اوماده منوّیه کی زیاتوالی راولی . دبدن په پټوکی غوړوالی پیداکوی . بداثرات : ثقیل اثرلری کمزوری معده ئی زرنشی هضمولی ،

کوچ : (عربی) زبد (فارسی) مسکه (هندی-اُردو) مکهن (انګریزی) Butter . ذایقه : خوشمزه غوړجنه. مزاج : یخ درجه .۱. تردرجه .۲. مقدارخوراک : ۱۲نه تر۲۴ ګرامو پوری . افعال اواستعمال : دبدن هرقسم ګرمی اوخشکی لری کوی. دبدن دطاقت. چاغوالی اوغوړوالی لپاره مؤثردي . زړه اودماغ ته طاقت ورکوی . ماده منوّیه کی زیاتوالی اوملاکی قوت پیدا کوی . وینه کی اضافوالی راولی . دوجودپوستکی نرموی . ظاهری اوباطنی ورمونه تحلیلوی . فضلات دمتیازودلاری خاجوی . بداثرات : زیات استعمال ئی دوینی دغوړو (کولیسترولو) اوبدهضمی ناروغانولپاره نقصان ورکونکی دی ،

.

خارووغوړی : یاژړغوړی : (عربی) سمن (فارسی) روغن زرد (روغن مسکه ګاؤ) (انګریزی) Clarlfied Butter . رنګ : ژړاوسپین . ذایقه : پیکه . مزاج : ګرم درجه .۱. تردرجه .۲. افعال اواستعمال : په بدن کی وینه .غوښه اوغوړوالی اضافه کوی . دبدن دطاقت اوتیاروالی لپاره مؤثرخواړه دي . دماغ روښانه کوی . دوجودنه خشکی لری کوی اوپوستکی ئی غوړساتی . ماده منوّیه اومردانه طاقت زیاتوی. طبیعت نرمونکی اوملیّن تاثیرلری . دبدن پړسوبونه کینوی اودردونه ئی آراموی . دځنوزهریله مادوو دنفوذ مانع اثرلری . دغواغوړوکی پخي شوي غذاګاني . مِهتائیان اودبکری جوړشیان نهایت مفیداومقوّی اثرلری . بداثرات : دوینی دغوړو دزیادت ناروغانواودزړه اوبدهضمۍ ناروغانوته دغوړواستعمال په اختیاط سره پکاردی .

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوداسی ناروغانوته دهرقسم غوړونه دتیلواستعمال مفیددی . خاصکردزیتون اوجواروتیل . اودغوړوزیات استعمال معده اودهاضمی نظام کمزوری کولی شی . مصلح : جوارشات ،

پنیر: (عربی) جبن (فارسی-أُردو-هندی) پنیر(انگریزی) Cheese . ماهیت : عام مشهوردی کوم چی دشُدونه جوړیږی . پنیرزیات قسمونه لری خوعام قسم خیدک اوترش (مالگین) وی اوپنیرمایه دواءً زیات استعمالیږی . رنګ : سپین یا ژړبخن . ذایقه : حیدک خوږخوشمزه مالگین ترشبخن لذیذ . مزاج : تازه یخ اوتردرجه .۲. زوړمالگین پنیرگرم اوخشک درجه .۳. مقدارخوراک دضرورت اوهضم په اندازه. افعال اواستعمال : طاقت ببنونکي اوعمده غذاده. دزیات غذائیت لرلوپه وجه بدن کی طاقت اوغټوالی پیداکوی . صافه وینه . غوره خلط اوطبیعت کی نرموالی پیداکوی . دگردو. معدي اوکولموطاقت ته فایده مندخواړه دي . هضمیدوکی سخت اوقابض تاثیرلری تازه پنیرغوره وی هوددیری مودی اوباسی پنیرخوړل ندي پکار،

کیمیائي تجزیه

مزیدتحقیقات : دزیاتی نائتروجني مادی (پروتین) اوروغني مادی په لرلوسره معدني ماده اوویټامین Aاو D هم په خاص اوکافی مقدارسره لری ،

شهد : (عربی) عَسل (فارسی) انگبین (هندی-أُردو) شهد (پښتو) شهد ، گبین (انگریزی) Honey . ماهیت : دشهدوخاص قسم مچی دي چی داونواوبوټودگلانو اوبوری(چینی) اونورو شیانوگرده اورس خوری اودالله تعالٰی په قدرت مچی خپل شهددانسانانوپه خدمت کی ورکوی چی ډیروفوایدواوبهترینو غذائیاتوسرچشمه ده. رنګ : سپین اوسور. ذایقه : خوږه خوشمزه . مزاج : تازه گرم درجه.۱. خشک درجه .۲. زاړه شهد گرم درجه .۳. خشک درجه .۲. مقدار خوراک : ۲۴گرامونه تر۶۸گراموپوری . افعال اواستعمال : دبدن دپرورش کولوطاقت زیا تولواوحرارت عزیزی دراوچتولولپاره بهترین مؤثرلرونکی نعمت دی . دیومفیدی صالحی او صافی وینی دپیداکیدووالاغذاده . زړه اودماغ ته دخوشحالولواوقوت ورکولوصلاحیت لری .

(c) ketabton.com: The Digital Library

جنسی طاقت پیاوړی کوی . په سږوکی شته بلغم لری کوی . ساه بندی . ټوخی . نزله اوزکام کی ددی استعمال گټورد ی . دمعدی . کولمو او دهضم نظام درستوی . بلغمی اوبادی مزاج والؤد پاره نهایت مفیددي . دفالج . لقوه اواعصبی سیستم دسستوالی دپاره دشهدواستعمال ډیر مؤثردی . دورمونودپخولو اوتحلیلولوپاره گټورثابت شویدي . دبدن نه زهریله موادوباسی اوفاضل رطوبات ئی وچوی . اودزخم دوینځلو اوصافولومددگارثابت شویدي . په سترگو لگولوسره دسترگوښایست او جلاپیداکوی . دشهدومتواتراستعمال سره انسان دمختلفوناروغیو نه محفوظ پاتی کیدی شی . ملیَن اودافع تعفن اثرلری . ددی په قوام کی معجونیات . جورشات . مربه جات وغیره جوړیږی دکوم پذریعه چی دتعفن . بدبویئ اوخرابیدونه بچ پاتی کیدی شی . اوذایقه خوشگواره اوقوت ئی دکلونوپوری برقرارساتلی شی . که شهداوبوکی استعمال شی نویخ تاثیرپیداکوی اوگرم چای سره وخوړل شی نوگرم تاثیراختیاروی . تجربات . که دملااوجنسی طاقت دپاره سهارپه ناشته کی شهدوسره کوچ شُده اود هګیو ژړوخوړل شی نومفیدثابتیږی . اوکه شهددگازرودحلوه سره وخوړل شی طاقت ښنونکی اثر لری . بداثرات : البته شهداوغوړی یوځای کولوسره دزهریله اثرپیداکولوامکان لری کوم چی بدن ته نهائی نقصان ورکونکی دي . همدارنگی کثرت استعمال ئی کیدی شی دگرم مزاج والاؤلپاره دسردردی اوتندی دپیداکیدوباعث وگرځی . مصلح : دلیمواوبه . سرکه اوترش شیان

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : شهدوکی دخوړی اقسام لکه . گلوکوز. لیولوز. سکروز. اوویټامینات لکه . ویټامین A.B.C . معدنیات لکه . اوسپنه . فاسفورس . اوپروتیني اجزاوغیره موجوددي ،

دزړه صحت مندساتلودپاره مفیدي مشوري

0 روزانه دورزش معمول جوړول . ددی لپاره یوساعت پائیده مزل کول . سپک مک ایکسرسائزکول مفیدوی .

خپل وزن غټوالی ته نه پریښودل . داضافه جسماني محنت اومتوازن غذاپذریعی چاغوالی قابوکی راوستل .

(c) ketabton.com: The Digital Library

0 غوړ. چټ پټی خوراکونه اوزیات خواږه شیان . مرغن اوثقیله غذاګانونه مکمل پرهیزکول .

0 خوش خوراکۍ اوچسکی نه ځان ساتل . علاوه ددی نه تیزی یخی اوبه اویادیخ اوبونه اجتناب کول .
0 دکوموشُدواوماستونه چی پیروی لری کړی شوی وی هغه شُده اوماسته استعمالول .
0 صبائی په نهاره یوګیلاس اوبوکی شهداولیمواستعمالول. یادآناریادمڼۍ رُب یوه قاشقه په نهاره یوګیلاس تازه اوبوکی څکل اویادځنومیوواوبه یاجوس څکل .
0 دپانیوواالاسبزی استعمالول . چای . قهوه . کولامشروبات . سګریټ . شراب اووغیره نشائې شیانونه حتّی الوسع پرهیزکول ،

ایاتاسی ته پنځه قسمه سپین زهر ونه ښایم

٠ بوره (چینی) ٠ مالګه ٠ داوړوسوډا ٠سینین میده اُوړه ٠ سپین غوړی . یادونه : مطلب دادی چی ځنوناروغیوکی دزهروخاصیت لری خوعام طورسره هم په اختیاط اوخپل حدکی خوړل پکاردي .

چای : (عربی) شاي (فارسی) چای خطائی (هندی-اُردو-پښتو) چای (انګریزی) Tea

ماهیت : مشهورشی دی کوم چی دیوبوټی پانوڅخه لاس ته راځی چی هندوستان . آسام . نیپال اودکن کی زیات پیداکیږی . علاوه ددی نه چین،خطا، تبت اویورپ کی هم پیداکیږی . رنګ : عام طورسره ډیرقسمونه لری لیکن درنګ په لحاظ سره دوه قسمه شین اوتوروی . ذایقه :ترخه . . مزاج : ګرم اوخشک درجه .۲. مقدارخوراک : مطبوخًا ۳ګرام . **افعال اواستعمال** : بدن نرمونکی اوخوله راوستونکی اواعصابوته دحرکت ورکولوتاثیرلری . په غم اوغصه کی دتخفیف راوستلواثرلری . دڅکلونه بعدبدن کی دچستۍ اوکارکولواستعداد پیدا کوی . لیکن خوب تختوی . دډیری ګرمۍ اوګرم خوراک دوجی تنده یادګیډی ددروندوالی اوستړتیا دوجی تندی ته تسکین ورکوی ..دغوړجن خوراک اوډیرخوراک نه بعداودزیات وزن والاؤدپاره دچای څکل مفیددي اودکینسردځنواقسامودمخنیوی احتمالی سبب هم جوړیدی

(c) ketabton.com: The Digital Library

شی . اګرچی چای کی کوم غذائیت نشته دی البته شُده . پیروی . کوچ . پنیر. کشمش . وچ توت . چکلیټ اوخواړه مواد وغیره عمده غذا جوړولی شی. بداثرات: البته نشایسته لرونکی غذاخوړل دچای سره دمعدي اوکولمودکمزوری باعث جوړیدی شی . دچای متواتراوزیات استعمال بدن ته ځنی ستونزی پیداکولی شی . دځنواطباؤپه نزددزړه . دماغ . بی خوابۍ اودوینی دخرابتیا سبب جوړیږی . دخشکۍ اوقبضیت شکایت پیداکوی . اودځنوپه نزددچای زیات استعمال دکسلمندۍ اوخواروالی سبب هم جوړیدی شی . دنشی اوعمل باعث هم ګرځی چی په نه څکلوسره ئی ځنی وخت په بدن کی سترتیااوسردردي محسوس کیدی شی . همدارنګی جریان . کثرت اختلام . بواسیر. دوینی لوړفشار. دبی هوشۍ اوماهوارۍ د دزیاتوالی په صورت کی دحدنه زیات دچای څکل مضرتمامیدی شی . مصلح : شُده . پیروی . خوړه . دچای جوړولوښه طریقه داده چی اوبه وچوشیږی اوچای پکی ورواچولی شی . چای دوباره جوشیدوسره اویادزیات وخت ساتلوسره دټینک اسیډ مقدارزیاتیږی کوم چی بدن ته نقصان ورکونکی اوقابض اثرلری . دغټوپاڼوپه نسبت نرۍ پاڼوکی ټینک اسیډزیات موجودوی

کیمیائی تجزیه

مزیدتحقیقات : په چای کی یوخاص قسم ماده موجودده کوم ته چی کیفین وائی همدارنګی ټینک اسیډاوکم مقدارکی یوخاص قسم تیل هم لری .

چرګانوغوښي :لحمُ الدُجاج ، والدّیک (فارسی) ګوشت مُرغ،ګوشت خروش وماکیان (هندی-اُردو) ګوشت مُرغ (اګریزی) Fowal.s Meat . مزاج : ګرم اوتر ځوان حالت کی معتدل . افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری اوزرهضمیدونکي خواړه دي . صافه وینه پیداکوی . دبدن په وینی . غوښی . وازدی اوهډوکوکی طاقت پیداکوی . دماغ . فهم . ادراک اوذهن ته قوت ورښی . عقل کی تیزوالی اوزیاتوالی راولی . منی اوشهوانی قوت زیاتوی . دهاضمی نظام تیزوی . یادونه : دفارامي چرګانوپه نسبت کورني چرګانوغوښي غوره وی اویخنی ښوروایی ناروغانولپاره مفیده اوګټوره وی . اودکم عمرچرګوړوغوښي ډیری بهتری وی ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

سیرلی غوښي : (عربی) لحمُ اماغر (فارسی) گوشت بز (هندی-اًردو) گوشت بکری (انگریزی) Goats Meat . مزاج : گرم اوتر. افعال اواستعمال : دگرم مزاج والاؤلپاره موافق غذاده . بدن ته طاقت ورکونکی اوآسانه هضمیدونکی خواړه دي . وینه پیداکوی . ماده تولیداوجنسی قوت پیاوړی کوی . دسل اوسنکرهنی ناروغانواوکمزوحضراتوته دسیرلی غوښه اودهغی یخنی گټوره غذاده . دځنوډاکټرانوپه قول دسیرلی یاسیرلۍ دغوښوکومه عضؤچی خوړل کیږی دبدن همغی غضوی ته طاقت ورکوی . بداثرات : البته آئینه خوړل ئی دصرع (مرگی) ناروغانوته نقصان ورکونکی ده . مصلح : دارچینی ،

پسه (گډ) غوښه : (عربی) لحمُ الضّان (فارسی) گوشت گوسفند (اُردو-هندی) گوشت بهیڑ (انگریزی) Mutton Meat . مزاج : گرم اوتردرجه .۲. افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری . زړه ته قوت ورکوی . بدن کی غوښه زیاتوی اوتیاروالی پیداکوی . ټینگه اودرنده وینه پیداکوی . مردانه طاقت ته فایده ورکوی . دپسه وازدي دورمونودتحلیلولواثرلری . پټوکی نرموالی راولی . بداثرات : دکمزوری معدي اشخاصوته خوړل په اختیاط سره کول پکاردي،

غواغوښي : (عربی) لحمُ البقر(فارسی) گوشت گاؤ(هندی-اُردو) گوشت گاۓ (انگریزی) Beef . مزاج : گرم درجه .۱. خشک درجه .۲. افعال اواستعمال : غذائیت زیات لری . بدن ته دطاقت ورکولو اومضبوطولووالاخوړه دي. بدن کی وینه تولیدوی . بداثرات : هضمیدوکی سخته ده اوغلیظه اثرلری . زیات استعمال ئی دسوداوی اوفاسده اخلاطودپیداکیدوامکان لری . د عرالنّساء اوزنگنونو(گونډو) ناروغان ئی په اختیاط سره خوړلی شی . مصلح : تورمرچ . دارچینی ،

میښی غوښه (عربی) لحمُ الجاموش (فارسی) گوشت گاؤمیش (هندی-اُردو) گوشت بهینس (انگریزی) Buffaloes Meat . مزاج : گرم اوخشک درجه .۱. افعال اواستعمال : ددی خوړلوسره بدن مضبوطیږی . دمحنت کشواومشقت کونکواشخاصودپاره گټوره غذاء ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اودگردوخواروالی دپاره نفع لرونکی ده . په بدن کی وینه پیداکوی . بداثرات : هضمیدوکی سخته ده اوغلیظ اثرلری . زیات استعمال ئی دسوداوی اوردی اخلاطودپیداکیدوامکان لری . مصلح . دارچینی . کباب چینی . گوړه ،

ماهی (عربی) حوت ، سمک (فارسی) ماهی (اُردو-هندی) مچهلی (انگریزی) Fish .
مزاج : گرم درجه .۲. خشک درجه .۱. **افعال اواستعمال** : غذائیت زیات لری هضمیدوکی آسان دي . خواراوکمزوروحضراتولپاره عمده غذاده. بدن تیاروی . اعضاءرئیسه ته طاقت ورکوی . ددماغ قوت دپاره په خصوصیت سره فایده لرونکي اثرلری . مردانه رُغبت اوطاقت پیاوړی کوی . بداثرات : زیات اومتواترخوړل ئی دگرم مزاج والاؤته ناموافق دي . تنده هم پیداکوی . **مصلح** : گلقند . روغن بادام . زنجبیل . سکتجبین . یادونه : دماهیانوسره یوځای یافورًابعد . شُده . ماسته . شومړه . کهیر. شهد . سرکه. دمسورودال . هندوانه . مولۍ اوآئس کریم خوړل ښه ندي ،

دغوښواستعمال

غوښي مشهورعام خواړه دي چی دمختلفوځاروواومارغانوڅخه لاس ته راځی کوم چی په مختلفو طریقوسره یخولی اوخوړلی شی . غوښه دبدن په جوړولواوپرورش کولوکی زیات اهمیت لری اودبدن دغټولواوغښتلی کولی دپاره مهم خواړه دي اگرچی هره غوښه مختلف خاصیت لری خوعام طورسره غوښي دبدن دجوړولواوپرورش کولوصلاحیت لری . غوښي عام طورسره غذایت زیات لری دپروتینو. غوړو. نمکیاتواومایعاتومجموعه ده . په غوښوکی دپروتینوماده زیاته لیدل کیږی . چی دبدن پټی رگونه اوریشی دپروتینی مرکباتوڅخه جوړیدی شی نوڅرنگه چی بدن دمختلفو حرکاتو اوافعالو سره دزنده گۍ په هره لمحه کی زمونږبدن تحلیولی شی لهذا ددی تحلیل دکمی پیداکیدودصحت برقرارساتلواوجسمانی نشونما دپاره همدغه روزانه غذاده کومه کی چی دپروتینی غذاضرورت زیات لیدل کیږی .ماهرین غذاوائی کوم پروتین چی دحیوانی غذا گانانو نه حاصلیږی دنباتاتی پروتینونونه غوره وی . د انسان د غوښی خوراک ته چی مدنظرشونوتعجب پیداکیږی چی مختلف ممالکوکی دقسماقسم ځناورو

(c) ketabton.com: The Digital Library

وغیروغوښواستعمال زیات کیدی شی.غوښي دبدن دپرورش کولوسره سره دبدن دڅه نواقصو اوصحت دخرابوالی باعث هم جوړیدی شی . زیاته غوښه خوړل بدن ته نقصان ورکونکی او مؤجب دمختلفوناروغیوګرځی . په غوښوکی دانسان دبدن دپروش 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 اسیډ جوړکړی کوم چی په ځګر(آئینی) اوپه ګردوبوج راوستلی شی . لکه یوانسان یومن باروړی شی اوته ورباندی دومنه بارواچوی نوددی وجی ګردي اوځګرمتآثره کیدی شی . نوزمونږشیوخو اطباؤکرامودزیاتوغوښوخوړوڅه تاکیدنه دی کړی البته دهغی فوایداونواقص ئی راپه ګوته کړيدي.اګرچی زمونږپه ملک کی غوښي زیاتی خوړلی کیږی اومالداره خلک غوښه دچسکی په طورخوری . یادونه بایدوکړم چی دڅاروغوښي دڅاروودعمراوصحت سره هم زیات تعلق لری لکه دکم عمروالا یاصحت مندڅاروی غوښه دزوړخواراومریض څاروی په نسبت غوره وی اوبداثرئی هم کم وی نوداکوشش کول پکاروی چی دڅاروودغوښواودهغی دوازدو (غوړو) استعمال په اختیاط سره وکړی شی . نه دحدنه زیات البته کومی غوښي یاوازدي چی خوړل کیږی د هغی دبرداشت اوخپل مزاج ته په کتوسره دهغی خوړل پخپل حدکی پکاروی . دعطارلیکنه :

چرګوهګی : (عربی) بیضه دجاج ، بیضه ماکیان (فارسی) تخم مرغ (هندی-اُردو) انډامرغی (انګریزی) Egg . مزاج : دهګیوژړګرم اوخشک درجه .۲. دځنداطباؤپه نزدمرکب القوی مائل ګرمی ته. دهګیوسپین یخ اوتردرجه .۲. یا یخ درجه .۲. خشک درجه .۱. مقدار خوراک: ۲عددونه تر۴پوری. **افعال** اواستعمال : دچرګوهګی اوهرقسم شُده قدرتی طورسره مکمل غذائیت لری . هګی ټول بدن ته دطاقت ورکولواودزړه اودماغ دپیاوړه کولوصلاحیت لری. زیاته وینه تولیدوی. جنسی خواهش اوجنسی ځواک پیاوړی کوی . بدن کی دزیاتی شوی کمزوری اوضایع شوی ګرمی لپاره عمده دواءده. دماشومانودبدن دپرورش کولولپاره بهترینه غذا ده کوم چی دهغوی دوینی . غوښی . هډوکووغیره دپاره مفیده ثابته شویده خاصکر

(c) ketabton.com: The Digital Library

دځلورکالونه کم عمرماشومانوته . بداثرات : دهګیوزیات استعمال دګرم مزاج والاؤ لپاره ناموفق دی. اودجریان منی . کثرت اختلام اوسرعت انزال ناروغانودپاره دنقصان ورکولو سبب هم جوړیدی شی . مصلح : شُده . دګازرو رس . یادونه : دهګی نیم پخته پخول فایده منددي ،

سونډ ، ادرک : (عربی) زنجبیل رطب (فارسی) زنجبیل (اُردو-هندی) ادرک،سونټه (انګریزی) Ginger . ماهیت : دادیوقسم بوټی بیخ دی کوم چی ځمکه کی کیږی ددی کشت هندوستان کی زیات وی . تازه ته ادرک اووچ ته سونډویل کیږی . رنګ : سپین بهورا بوی تیز. ذایقه : تیزه ترخجنه . مزاج : تازه ګرم درجه .۳. خشک درجه .۱. وچ (سونډ) ګرم او خشک درجه .۲. افعال اواستعمال : اکثره دمعدی په ناروغیوکی استعمالیږی . معده قوی کوی . دبادودایستلواوهاضمی نظام دجوړولواثرلری . 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 نوراودځنوسبزیاتو بادی اوبلغمی اثرکنترولوی . بداثرات : دبیشماره فوایدو سره سره ځنی بداثرات هم پیداکولی شی . دحدنه زیات اوهمیشه استعمال کولی شی چی ځنی وخت دذکرشووفوایدوبرعکس یعنی اُلټه اثردرامنځ ته کیدوسبب هم جوړشی . نوددوائی په طورئی استعمالول پکاردي نه دغذا. مصلح : روغن بادام . شهدخالص . تجربات . دمیدی دتیزابیت اوسینی سوزش دپاره نسخه . سونډ ۲ګرامه میده :اویوه پیاله اوبوکی۲دقیقودپاره جوش کړئ اوبیائی وڅکئ یایوګرام میده سونډداوبوسره استعمال کړئ . اودکولسټرولومریضانودپاره روزانه همدغه تکرارشوی طریقی سره په کولیسټرولوکی کمی راتلای شی . بله نسخه دمیدی تمام نواقص لری کوی . هاضمه درستوی . د ګیډی درداوګنده ارګوته فایده لرونکی ده. سونډ اوحسب ضروت سپیرکئ دلیمواوبوکی لږقدری لامده اوبیائی سوری ته وچ کړئ اوڅه اندازه توره مالګه ورسره یوځای میده کړئ دیوګرام نه تریونیم ګرام پوری دتازه اوبوسره خوړل کیږی ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

وړه لاچی : (عربی) قاقله صغار(فارسی) لاچی سبز،هیل بوا ، خیربوا (هندی-اُردو) الاچی خُرد (انګریزی) Cardamom . رنګ : دپوستکی پیکه شین دانه توره. مزاج : ګرم اوخشک درجه .۲. مقدارخوراک : نیم ګرام نه تریوګرام پوری . افعال اواستعمال : زړه . دماغ او معدی ته قوت ورکوی . زړه خوشخالونکی تاثیرلری . بادتحلیلوی . دمعدی درداوبادی دردونو ته تسکین ورکوی . ساه بندۍ اوټوخی ته فایده لری . طبیعت صافوی اوبلغم لری کوی دماغی تکلیفونوکی دلاچی استعمال ګټوردی . زړه راجګیدل اوقی ته نافع ده . دخولی بدبوی دفع کوی . اودبدن خوله خوشبوداره کوی .مجربات :لاچی په چهلم کی دځکلوسره دلوګی تیرول ئی ایتکي کنترولوی . دمعدی کمزوری . ګیس . بدهضمی . زړه راجګیدل . قی اواسهال دپاره مفیده اوآسانه نسخه . لاچی خُرد ۲۴ګرام . سونډ ۱۲ګرام . دارچینی ۹ګرام . لونګ ۶ګرام . زیره سیاه ۳ګرام ټوله دوائی میده کیږی . خوراک ۱نه تر۲ګرامه پوری دبادیانوعرق یاتازه اوبوسره دخوراک نه یوساعت بعد . دتبی اوهاضمی دخرابوالی دپاره نسخه . وړه لاچی . طباشیر. ست ګلوبرابروزن میده کیږی . خوراک ۲رتی نه تریوګرام پوری دعرق بادیان یااوبوسره صبااوبیګا ،

اسپغول اوست اسپغول : (عربی) بزرقطونا (فارسی) اسبغول (اُردو-هندی) اسبغول (انګریزی) Ispogul Seeds . رنګ : سورمائل سپینوالی ته ځنی توربخن هم وی اوست اسپغول سپین وی. ذایقه : پیکه لعابداره. مزاج : یخ اوتردرجه .۲. مقدارخوراک : ۳ګرامونه تر۱۲ ګراموپوری . افعال اواستعمال : قبضیت . پیچش . کولموزخم اودمعدی تیزابیت ته مؤثردي . دګرمۍ اوتندی شدت لری کوی . دوینی جوش . دصفرازیادت اودګرمۍ موسم کی تبوته تسکین ورکوی . اووینه کی دکولیسټولودکموالی مددګاردي . دمرۍ خرابوالی . داوازکیناستو اووچ ټوخی کی ددی استعمال مفیدثابت شوی دی . دجریانی منی اومثانی ناروغیوکی هم استعمالیدی شی . دمتیازودنلونودسوزش اوګردودګرموالی شکایت لری کوی . داسپغول ست هم همدغه خاصیت اواوصاف لری خوداسپغول په نسبت لږخوندور اوزراثر لونکي دي . البته داسپغول اودهغی دست لږمقدارخوړل قابض اوزیات مقدارخوړل ئی قبض

(c) ketabton.com: The Digital Library

کشا تاثیرلری . بداثرات : دیخنۍ په موسم کی دیخ مزاج والاؤلپاره په اختیاط سره خوړل پکاردي ،

زیتون تیل : (عربی) دهنُ الزیت (فارسی) زیت (هندی-اُردو) روغن زیتون (انګریزی) Olive Oil . مزاج : ګرم اوتردرجه .۱. دخنویه نزددرجه .۲. مقدارخوراک : ۶ملی لیترنه تر۲۴ملی لیترپوری. افعال اواستعمال : دزیتون تیل دماغ پیاوړی کوی . بدن اوزړه ته طاقت ښنونکی تاثیرلری . دبدن دننه کرښواوالتهاب ته فایده منددي . دوجود ورمونه تحلیلوی اوغړوکی نرموالی راولی . سترګتیا اودوجود دردونوکی ددی استعمال مفید ثابت شوی دی. دځګرنه فاسده مادي وباسی اودتریخی کانوخارجولوکی کومک کولی شی . شوګرکمولی شی اوقبضیت ماتوی . اودګیډی چنجی وجنی. ددی استعمال دبدن دکمزورتیااودخوروالی لری کولواودجنسی طاقت دزیاتولولپاره مفیددي . خارجی استعمال یعنی ددی مالش بدن نرمولی شی اوپړسوبونه ئی کینوی . اودغړو دردونه آراموی اوطاقت ورکوی . اودکمزوروماشومانو بدن ته هم دروغن زیتون مالش مفیددی. بداثرات : متعن حالت کی استعمالولوسره دخارښ پیداکیدوامکان شته . مصلح : شهدخالص . شربت بنفشه ،

غیرمتوازن خواړه صحت ته ځنی ستوُنزي رامنځ ته کولی شی

لکه څنګه چی دانسان بدن دقوت برقرارساتلولپاره خوړوته زیات ضرورت لری . نوبایدداسی خواړه وخوړل شی چی یوازی دبدن برقرارساتل نه بلکی دروغ صحت اومختلفوناروغیو دمخنیوی په بنپاد اودمتوازن حددچوکاټ پوری تړلی وی . کیدی شی دحدنه زیات. غیرمتوازن اودمزاج داعتدال خلاف خوړل صحت ته ځنی ستوُنزی رامنځ ته کړی . اوداهم یادساتل پکار دي کوم ورونه اوخویندي چی د۳۵نه تر۴۰کالوعمرته رسیدلي یادهغی نه زیات عمرکی وی اویاعام طورسره چاغ خلک نودوی بایدپروتین لرونکي اوغوړلرونکي شیان په اختیاط سره استعمال کړی ځکه زیات اوفالتوپروتین اوزیات غوړجن شیان دبدن جزؤنه بلکی ځنی وخت ددغسی خلکودصحت لپاره دنقصان سبب جوړیدی شی . اوزیات اوفالتوپروتین دځګراوګردو

(c) ketabton.com: The Digital Library

دبوج سبب وګرځی . همدارنګی زیات اوفالتوپروتین اوغوړلرونکي عناصردغټ وزن اوډیر عمروالاؤدوینی دلوړفشار Hi.Blood Pressare اوپه وینه کی دغوړودزیاتوالی یعنی کولیسټرول Colestrol اودبدن دخوږی دزیاتوالی یعنی شوګر suger اومتیازوکی دیورک اسیډ UricAcid دزیادت اوداسی نوري ستؤنزي رامنځ ته کولی شی . یاکوم خلک چی دګردوځنی ستؤنزي لری هغوئ بایددفولادواوکلسیموعناصرپه اختیاط سره اودشوګرناروغان دخوږی اونشایستی لرونکي عناصرپه اختیاط سره چاغ حضرات اودزړه اودماغ ناروغان اوتشومتیازوکی دیورک اسیډناروغان بایدپروتین لرونکي شیان خاصکرلحمیات اوروغنیات لرونکي خواړه په اختیاط سره استعمال کړی ځکه دعلاج نه پرهیزکول بهتروی . همدارنګی غذا دمزاج دتناسب په معیارخوړل پکاردي مثلاً . دیوانسان په بدن کی ګرمی اوخشکی ده اوهغه ګرم اوخشک شیان زیات استعمالوی یاخوک یخ اوترمزاج ولری هغوئ یخ اوتر خوراکونه همیشه کوی اوداسی نور. نوزما دګرانولوستونکونه داتقاضاده چی روزانه خپل خواړه په مناسب توازن اودناروغی دمخنیوی اوصحت ته دفایدی رسولوپه بنیاداستعمال کړئ . اوپه هرحالت کی دومره مقدارخواړه وخورئ چی تاسی ئی دهضمیدوتوان ولرئ اوستاسی په بدن څه بوج اوبداثرپیدانه کړی . دعطارلیکنه :

دویټامین A مختصرفواید

ویټامین A . دویټامین اے استعمال بدن تندرسته تواناوخوبصورته کوی . دسترګوصحت اودید. روښانتیااودښکلا لوی سبب جوړیدی شی . دویټامین اے په موجودګئ کی انسان دشبکورئ . سږواوکولموناروغیونه محفوظ پاتی کیدی شی . دجلدي ناروغیومخنیوی کوی . اوخاصکردناروغیوپه مقابله کی قوت مدافعت پیاوړی کوی . دمات شوی اندام په پیوندکی مرسته کونکي دي . په غذاګانوکی دویټامین اے کمبوداوغیرموجودګی په صحت بداثر غورځولی شی ،

قدرتي ذرایع

دویټامین اے حاصلولودوه لوی ذرایع دي چی یوه حیواني اوبله نباتاتی ده . حیوانی ذرایع مثلاً. ماهیان. ځګر(آئینه) اوخاصکردګاډماهی دځګرتیل اودچرګوهګئ. نباتاتی ذرایع خصوصًا

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژېړرنګي غذاګاني مثلًا: ګازره . ژېړمغزوالاخوږکدو. ژېړتيپر. ژېړزردآلو. انګوراومکئ وغيره اوددی نه علاوه زياتره شنوپاڼوسبزيجاتواونباتی غوړوکی هم دويټامين اے شتون وجودلری ،

دويټامينB مختصرفوايد

ويټامينB . ويټامين بی دصحت اوتندرستئ سره ډيرتعلق لرونکي دي . دبدن داعصابونروسس سسټم . زړه اودماغ دپياوړه کولولپاره ويټامين بی ډيره ضروری جزؤده . دبدن غړي مضبوطوی . اودبدن دنشونمادپاره بهترين اوغوره ثابت شويدي . په مخ کی دتراوتازګئ . ځوانښت . دپوستکي دغوړوالی اونرموالی باعث جوړيدی شی . دهاضمی دقوت په جوړښت اواشتهاء پيداکيدوکی ښه اثرلری . په غذاګانوکی دويټامين بی نشتوالی ياکمبود زړه اواعصاب ډيرمتاثره کولی شی ،

قدرتي ذرايع

: دويټامين B دحصول دپاره غذاګانوکی ټولونه زيات مقدارغنمو. اوربشواوغيرماشين شوی وريجی اودالواقساماواونوروغلودانوکی موجوديت لری . ددی نه علاوه سبزيجات . ميوه جات . لبنيات يعنی شُده اودهغی نه جوړشوي خواړه . غوښي . ځګر. هګئ . بادام اوپسته وغيروکی موجوددي خصوصًادهګئ ژړدويټامين بی محزن دی ،

دويټامينC مختصرفوايد

ويټامينC : دطبی نقطی نظره غذاګانوکی موجوده ويټامين سی دسترګو. غاښونواوداوريود مرضونوحفاظت کونکي خواړه دي . دغاښونووريودتندرستئ تضمين کونکي دي . بدن کی دقوت مدافعت دپيداکيدواثرلری . دهډوکودمظبوطوالی اونشونمامعاون اودنظرمحافظ دي . دپوستکي دناروغيواودوينی دخرابوالی وغيرودمخنيوی لپاره مثبت ثابت شويدي . نزله اوزکام کی مؤثررول لری . دوينی دکمبوداوهيموګلوبين دپيداوارمددکونکي دي . په غذاګانوکی دويټامين سی نشتوالی ياکمښت دډيروناروغيوداخته کيدوسبب جوړيدی شی ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

قدرتي ذرايع

دادمختلفوميووخاصكردترشوولكه . ليمو. نارنج . مالټا . استبرى . آلوبالو. آلوچه اودتولونه زيات امروت كى اوداسى نور. ددى نه علاوه ګازره . ټيپر. شكرقندى . ټماټر. شين مرچك اوځنونوروسبزيجاتوكى موجوددي . اوغوښواوشُدوكى هم كم مقدارسره ويټامين سى شته دى ،

دويټامينD مختصرفوايد

ويټامينD ويټامين ډى دبدن په نشونماكى ډيراهم كارسرته رسولى شى . داپه بدن كى دكلسيم (چونى) اوفاسفورس دكيميائى تركيب اوتحليل كومك وركونكى ويټامين د. دهډوكواوغاښونو مضبوطوالى ددغودوومعدني نمكياتوپورى منحصراويودبل مددكونكي دي . دويټامينD دكمى دوجى نه بدن كى دكلسيموكمى هم واقع شى اودهغى له آمله په هډوكى دنرميدواوكږيدوامكان زيات ليدل كيږى . اوددى كمى په وجه وړوماشومانانوكى درکټس اولويانوكى دآسټوملشيا Ostomalacia ناروغى پيداكيدى شى ،

قدرتي ذرايع

انسان دويټامين ډى دحاصلولولپاره صرف غذاګانوپورى منحصرنه دى . ځكه دا ويټامين دانسان بدن دلمردوړانګونه هم اخيستلى اوپوره كولى شى . لمردانسان بدن ته دلګيدونه بعدكيميائى عمل سره په ويټامين ډى باندى تبدليږى . اوهم غذاګانوكى زياتره داويټامين دغوړجنوشيانونه لاس ته راځى لكه دماهى تيل . نباتاتى غوړى . كوچ . پيروى . شُده اودهګۍ ژړاوداسى نور،

دويټامينE مختصرفوايد

ويټامينE ددى كيميائى نوم ټوكوفيرول Toco Pherol دى . ددى استعمال دانسان دنسل دتوليدلپاره ډيراهم اوضرورى دى . نارينه اوزنانه دواړوته فايده مندديي . ددى په غيرموجودګۍ كى نامردى اوشنډتوب منځ ته راتلاى شى . داپه بدن كى دټولونه اهم كارداعضلاتوعمل تحول ميټابوليزم Metobolism كى هائيډروجن برابروى . دويټامين اى

(c) ketabton.com: The Digital Library

استعمال بدن مضبوطوی اووزن زیاتوی . اوجنسی صحت پیاوړی کوی . دویټامین ای مقداراګرچې مناسب اومتواترغذاګانوکی برابروی نوبدن کی دفولادواوکلسیمود اجزاؤدجذبولو صلاحیت پیداکوی ،

قدرتي ذرایع

انسان دویټامین ای ضرورت روزانه دعاموغذاګانوڅخه پوره کولی شی . خاص طورد ژړو پانوسبزیجات . دشړشموتیل . دمکئ تیل . دهګی ژړاوچکلیټ وغیره خوبهترینه ذرایع ددی دغنموڅخه کیدی شی ،

ویټامین K مختصرفواید

داپه وینه کی دهغی دجم کیدودمخنیوی دپاره ضروری وی . ددی قدرتي ذرایع مختلفومیوو اوشنوسبزیجاتوکی موجودوی خاصکر. پالک . ماهیان . ځګروغیره . اودانسان په غټه کولمه کی موجوده جراثیم هم دا ویټامینK جوړوی . لیکن ددی دجذبولولپاره کولموکی دصفرا (بائیل) دموجودګی ضرورت وی . صفراپه موجودګی کی ضرورکیږی ،

دکلورین مختصرفواید

کلورین بدن وینځونکی تاثیرلری . غلیظي اوزهریله مادي بهرته راوباسی . بدن صفاکوی خاصکرمعده اوکولمي . هاضمه پیاوړی کوی اوقبضیت ماتوی . په بدن کی دکلورین کمی مختلف قسم ناروغۍ پیداکولی شی لکه . زکام اودګیډي پرسوب . دمزاج خرابوالی اوطبیعت کی آفسردګی . دګردوناروغی اودغاښونوڅخه وینه راتلل ،

قدرتي ذرایع

پالک . مولۍ . بندګوبهی (ګل کرم) . پیاز. ټماټر. ګازره اوداُوزی شُده ،

میګنیشم مختصرفواید

میګنیشم ددماغ اواعصابوپرورش کوی . عضلاتوته طاقت ورکوی . قدرتی قبض کشا دواء ده

(c) ketabton.com: The Digital Library

ددردونولپاره خاص اثرلرونكي دي . ميګنيشم اوفاسفورس يوځای استعمالول هډوكي .غاښونه اوكوپړئ مضبوطوی . دكوم انسان مزاج کی چی ترشوالی وی هغی ته دميګنيشم ضرورت زيات وی .

قدرتی ذرايع

مڼه . انګور. انځر. آلوبخاره . سنګتره . رس بهری . كهټا .ټماټر. پالک ،

ګندهک (ګوګرد) مختصرفوايد

ګندهک بدن ته داندرونی حرارت اودچستئ اوطاقت پيداكولوتاثيرلری . دبدن نه دګنده مادی اودصفرا ايستلوكی مددكوی . دګيډی چنجی وجنی . ملیّن اومسكن اثرلری . دوينی اوجلدی ناروغيواودماغی ستړتيا دمخنيوی مرسته كونكي دي. دبدن پړسوبونه كينوی رطوبات جذبوی اوسوداوی امراض دفع كوی . وينه صافوی دبدن پوستكی ښايسته اوشادابه ساتی . بدن كی دفاسفورس داجزا داثرساتونكي دي . دغټ وزن والاؤته دګندهک لرونكی غذاګانوضرورت زيات وی . دګندهک كمی په بدن كی دجلدي ناروغيو اوزنګنونو ددردسبب هم جوړيدی شی ،

اوسپنه (فولاد-Iron) مختصرفوايد

اوسپنه په بدن کی دوينی دتوليدولو لويه برخه جوړوی . بدن ته دحرارت وركولواومقناطيسی طاقت پيداكولوتاثيرلری . دوينی دسره كورياتودزيادت اودماغی چستئ اوپياوړتيامددګاره ده . اوسپنه دقوت ارادی دمضبولو. زړه اوځګرته دطاقت وركولواومشكلاتودمقابلی صلاحيت لری . په بدن کی داوسپنی كموالی درنګ دژړوالی . دبدن دخرابوالی . دخپواولاسونوديخوالی دعلائمودراخرګنديدوسبب جوړيدی شی ،

قدرتي ذرايع

اوسپنه دمختلفوقسمودالو. ميوواوسبزيجاتوځخه بهرمنده ده . دډيروغذاګانواهمه ذريعه ده . په كوموغذاګانوكی چی په كافی مقداره موجودده لكه . پالک . وربښاړی . كدو. ګل كرم . متروپلي . سره مولئ . ټماټر. سويابين . غوښه . ځګر. ګردي . دهګئ ژړ. ګاززره . مڼه .

(c) ketabton.com: The Digital Library

کیله . استرابری . زردالو. انځر. بادام . خرما اواکثره موسمی میوی اوځنوغلودانواووغیروکی موجودده ،

کلسیم (چونا) مختصرفواید

کلسیم دهډوکواوغاښونودساخت دمضبوطولواوپائیداره ساتلواودوینی دنلونوددیوالونودکلکوالی صلاحیت لری . قوت برداشت . ښه یاداشت . په کارکولوکی دهمت اوطاقت دارمدار دکلسمیو دکافی مقدارپوری منحصردی . کلسیم دفولادوسره یوځای په وینه کی دسروکورياتو دجوړولو مددګارثابت شویدي . ددی په موجودګی کی دهډواوسږوناروغی بدن کی نه پاتی کیږی . ماشومانوته دکلسیموزیات ضرورت وی کوم ماشومان چی زرنشی ګرځیدی اوغاښونه ئی زرنه راخیژی نوپوهه شئ چی دکلسیموکمی موجوددی . دکلسیموکمی دهډوکودکمزورتیا اوغاښونودخرابوالی سبب هم جوړیدی شی . دکلسیموپه جذبولوکی ویټامینونوته هم ضرورت وی ،

قدرتي ذرایع

په کوموشیانوکی چی کلسیم په زیات مقدارسره موجوددي لکه . لبنیّات یعنی شُده اودهغی نه جوړشیان . چرګودهګیوسپین . ځنی سبزیجات لکه . ګازره . ټیپر. پالک . ګل کرم . سره چورلائی . باتهوساګ . سلاد . مټر. بادام . پسته . چارمغزوغیره ،

فاسفورس مختصرفواید

په تمامونمکیاتوکی دکلسیم نه بعددفاسفورس اجزامناسب مقداردرلودل بدن ته زیات اړین دي . داعمومًا کلسیم سره یوځای موجودوی . فاسفورس په هډوکواوغاښونوکی مناسب نشونما پیداکوی . اودهډوکواوغاښونودماتیدلواورجیدلوپه محفوظ ساتلوکی دکلسیم نه علاوه هم لوی کارسرته رسوی . فاسفورس دپټواوجوړونودمناسب حرکت لپاره ضروري دي . اوپه وینه کی اساسی اوتیزابی توازن په برقرارساتلوکی مددګارثابت شویدي . دنشایسته لرونکوغذاګانو دعمل تحول دپاره اهم رول لری . ددی په غیرموجودګی کی دهډوکو دنرمیدو اوکږیدوخطر زیات لیدل کیږی ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

قدرتي ذرايع

داپه مختلف قسم غوښوخاصکرآئینه اوگردي . شُده . پنیر. چرگوهگۍ . سویابین . ملخوزی . چورلائی وغیره کی موجودوی ،

کاربو هائیډریټ مختصرفواید

داخوړه ماده ده چی په بدن کی دحرارت تولیدولومهمه برخه ده . اوبدن کی توانائي اوانرژي پیداکوی گوم چی په کاراومحنت کولوکی ضروری وی ،

قدرتي ذرايع

کابو هائیډریټ چی په کوموشیانوکی کم یازیات مقدارکی موجودوي لکه . انار. اننناس . منه . کیله . انځر.لیمو. گازره . خربوزه . کدو. سویابین . مسور. اوربشي . مټر. پیاز. ټماټر. چقندر. کوپره . جامن . آلوبخارا . شفتالو ،

پروتین مختصرفواید

پروتین دانسان دباډۍ اوساخت جوړولواومضبوطولودپاره عمده خواړه دي . اودعضلاتو دغتولواوپیاوړی کولوصلاحیت لری . بدن کی دوینی . غوښي اوچربي دزیاتوالی مهمه برخه ده . اودبدن دحلیاتودنشونمادپاره ضروری وی . اودهډوکوپه درست ساتلوکی مرسته کوی . اودناروغیودمقابلی یعنی قوت مدافعت برقرارساتلوپاره مهم حیثیت لری ،

قدرتي ذرايع

سبزیجاتواومیووکی پروتین ډیرکم لیدل کیږی . کومي غذاگاني چی بدن ته پروتین برابروی لکه . لبنیّات (شُده) اودهغی نه جوړشیان . دڅارووااومارغانوغوښي . ماهیان . چرگوهگۍ . اوربشي . آلو. سویابین . اومختلف قسم حبوبات اومختلف قسم پلي اومغزیات قابل ذکردي . اوکوموشیانوکی چی پروتین زیات لیدل کیږی خاصکر لکه . شُده . ماسته . شومړه . پنیر. غنم . چڼه . مټر. اوددالو اقسام . البته غوښي . هگۍ . ماهیان . مۍ دال سویابین اوکاجوکی پروتین په ډیرزیات مقدارسره موجودوی . ماهرین غذا په قول کوم پروتین چی دحیوانی غذاگانوڅخه حاصلیږی دنباتاتی پروتینونوپه نسبت هغه غوره وی ،

(c) ketabton.com: The Digital Library

فولیک اسیډ مختصرفواید

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

قدرتي ذرایع

داپه شنوسبزیجاتو. پنیر. آئینه اودغلوپه پوستکوکی موجوددي ،

سوډیم مختصرفواید

سوډیم دادبدن دضروری اجزاؤڅخه ګڼل کیږی . دازیاتره دسوډیم کلورائیډ (مالګی) په صورت کی پیداکیږی کوم چی دبدن داوبواومالګی توازن کی پوره حصه لری ،

قدرتي ذرایع

داتقریبًا زیاتره میوواوسبزیجاتوکی موجودوی ،

پوټاشیم مختصرفواید

پوټاشیم داپه بدن کی دننه دآسموټیک توازن په برقرارساتلوکی مددکوی ،

قدرتي ذرایع

داهم تقریبًاپه هره یوه غذاء کی زیات موجودوی ،

تمّت باالخیر

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