

# خوارناتہ



نا: فیان

## کہہ سٹیہ پیدھی

ہیک: پینچ (۵) دانہ  
نار: ۹۰ گرام  
شہکر: ۱۰۰ گرام  
نشا گھنموکئی شامی: ۶۰ گرام  
پیکن پاودر: ۴/۱ کاچکن چاین  
قانیلا: ۴/۱ کاچکن چاین



## کیکا نیسفہنجی

جھوانیا جیکرئی

زہرک و سپیکا ہیکی دئی زیک جودا کہین. زہرکاو شہکرئی دگھل قانیلی یان زی تیفلیں رندہکریئی ٹومی دئی تیکھل کہین و باش دئی تیکشہدین. نا کو وک کریئی ئی دھیت. پاشی دئی سپیکا ہیکی شاقینین ہاتا کو دبیتہ کھف و پاشی دئی کہینہ سہر زہرکئی. لدومہین پستی کو نار. پیکن پاودر و نشایی تیکھلی ٹیک دکہین دئی ہیدی ہیدی بہردہینہ سہر و دئی باش تیکھلی ٹیک کہین. پاشی دئی قالیی روین دہین و ہندہک نارے پیوہرکہین دا کییک نہمینہ پیقہ، و دئی ہہفیری کیکی کہین و دھیت بؤ مائی (۳۰)

دہقا لسہر پلا گہرمانی یا (۱۸۰) بہینتہ د فرنی دا پستی کو کییک پیچہک سار دبیت، دئی ز قالیی ہینینہ دہر و دئی دانینہ سہر سہفینکھئی ہاتا باش سار دبیت.



## کریما تاییہت ب کیکا نیسفہنجی

### کہہ سٹیہ پیدھی

نیٹشکئی نہرم ہوو: ۵۰ گرام  
شہکر: ۸۰ گرام  
زہرکا ہیکی: ۲ دانہ  
شیر: ۲ پەرداخ  
ناری گھنموکئی شامی: ۳ کاچکن خوارنی  
قانیلا: ۴/۱ کاچکن چاین

### جھوانیا جیکرئی

شکر و قانیلی و زہرکا ہیکا دئی پیٹکھہ شلقینین ہاتا دبیتہ کریم، پاشی شیرئی کہلانندی دئی ہیدی ہیدی بہردہینہ دناڈا و بہردہوام دئی تیکشہدین، یا باشتر ٹوہ لدمی زیدہکرنا شیرئی، نہم نامانے خوہ بکہینہ دناٹ نامانہکئی تڑی ناٹا کہلانندی کو لسہر ناگری بیت، بقی رہنگی شیرئی ہیدی ہیدی زیدہ کہین و بہردہوام تیکشہدین، پستی سار بوونی دئی نیٹشکئی کہینہ دناڈا و دئی باش تیکشہدین.



## چہند شیرہتہکین پیدھی

شیرہتہ چورنی زہ خوارنی

- ۱- زیدہ نہخوارنا کہرسین لؤک ناسا (المقولیات)، چونکی نفق چورہ زوی ناہرسن.
- ۲- زیدہ نہخوارنا کہرسین ب نشا و شہکر، چونکی نفقہ سامنگا مروقی زیدہ دکھن.
- ۳- پافز و باش شویشتنا فیقی و زہرزواتی، تاییہت نہولین ب خالی دھیتہ خوارن وکھ خمس و خیار و ... ہند. ہەر وسسا نفق فیقین پستی سپیکرئی دھیتہ خوارن وک پرنہقال و سوزن، چونکہ ہندہک بوونہ ودرین زور شوہر کو ب چالی ناہینہ دیتی. لسہر تیفلیں قان جزرہ شقیقا دا ہمدہ، کو نہگہر بہینتہ قہگہواسنتی دبیتہ نہگہرئی ٹو ٹپوونا کہس ب گہلہک نہسرخا.
- ۴- زیدہ ب کسار نیندا دہرمانکا، نہریتہکئی خورن چیکرنا خوارنہہ چونکی دبیتہ نہگہرئی زیدہ بوونا بہرسوزن. ہەر وسسا کارلیکرنن لسہر کار و قینا معیدہ و بؤریا خوارنی دکھت و دبیتہ ہونن ٹوش بوونن ب (فرجہان).
- ۵- لٹشت نہخوارن زئی نہ ریتہکئی خرابہ. زہر کو چاکلیا لہسی ب درزہہیا پوزن لسہر لٹشتن رادوسنتی، ہەر وسسا خوارنا دانہک زانن تیسر روین. دئی دبیتہ نہگہرئی پیدہبوونا بہرسوز و باکولنن.

شیرہتہ چورنی زہ خوارنی

- ۱- ہمولدان بؤ کرینا خوارنن نوی و فیقی و زہرزواتی لدویٹ پیدھی روزنہ.
- ۲- ہندی خوارنن نوی و تازہ ہمین، خوارننن بہرکرنی و ہلکرنی بکار نہہیت.
- ۳- ہندی دشیان دا بیت، فیقی و زہرزوات بخالی بہینہ خوارن ب پتن یانری وک زلالہ.
- ۴- ہاتھگھرتنا کہرسین خوارن بؤ مائی چہند پوزہکا، پتن نہوگہرسہ تہن کو دھشکن.
- ۵- تاییہت لدمن شویشتن، فیقی و زہرزوات گہلہک د ناف نافی دا بہین، دھت ددمہک کورن و ب ناٹہکا کیم بہینہ شویشت.
- ۶- ہندی دشیان دا بیت، فیقی و زہرزوات نہہینہ سپ کرن.
- ۷- ہندی دشیان دا بیت، زہرزوات بِن ناف بہینہ کہلانن.
- ۸- خوئی پت وکرکون لدمن خوارن دا بیت، نہ لدمن کہلانن زہرزواتی دا.
- ۹- پیدھی بہ معرفا زہرزواتی نہہیتہ رشت و دکھاندا بہینہ خوارن.
- ۱۰- خوارن دوو چارکی نہ ہینہ گہرہ کرن.
- ۱۱- ہمولدان بؤ بکارننن خوارنن ٹیکسہر و پستی لٹشتن، ہەر وسسا خوارنہکا زیدہ، بؤ چہند پوزہکا نہہیتہ لٹانن.
- ۱۲- کیمکرنا مائی کہلاننن ز بؤ کیمکرنا کاربھگہریا گہرمانن لسہر کہرسین دناف خوارن دا، ب پسرہوی کرنا قان خلا:

- ۱) راکرنا قازانن ز سہر ناگری، لدمن دہسٹیکہا کہلینا زہرزواتی.
- ۲) گہر مکرنا فرنن ب شلسوہکئی باش بہری بکارننن.
- ۳) بکار نیندا نانا کہلانندی د لٹان خوارن دا.

- ۱۳- ہویرنہکرنا فیقی و زہرزواتی بہری کہلاننن، پتن بکہہ چہند پرنہک ز بؤ پاراستا وان کہرسین دناف نافی دا دہلین.