

سوهانجرو Moringa oleifera



Moringa Nutrition

15x POTASSIUM OF BANANAS	36 Anti-Inflammatories (Omega 3, 6, 9)
17x CALCIUM OF MILK	9 Essential Amino Acids
25x IRON OF SPINACH	46 Antioxidants
4x CHLOROPHYLL OF WHEAT GRASS	0.75x VITAMIN C OF ORANGES
36x MAGNESIUM OF EGGS	12x VITAMIN E OF ALMONDS
18 Amino Acids	10x VITAMIN A OF CARROTS
27 Vitamins	9x PROTEIN OF YOGURT
92 Nutrients	



سند رورل سپورت آرگنائيزيشن

سرسو - كامپليڪس، شكارپور روڊ سكر

فون نمبر : 071-56271820 فيڪس : 071-56271820111

الله پاڪ جي ڪائنات بيشمار نعمتن سان مالامال آهي. جنهن مان انسان ذات ۽ سموري مخلوقات پرپور فائدو حاصل ڪندي زندگي جي بقا کي قائم ڏانهن ڪيو ويٺا آهن. هر نعمت تي غور، فڪر ڪبو ته ان جي پويان اڻ ڳڻيا جوهر لڪيل آهن، جيڪي خدا جي خدائي وڏي واڪي بيان ڪري رهيا آهن.

اهڙين بيشمار نعمتن مان سوهانجڙي جو وڻ به هڪ وڏي نعمت آهي. سوهانجڙو کي ڪجهه علائقن ۾ ”سهاندڙو“ پڻ چوندا آهن. هن وڻ مان 2 هزار قبل مسيح هندستان ۾ دوا ٺاهيندي ڏٺو ويو. هن کي ”NEVER DIE“ نه مرنڙو ۽ معجزاتي وڻ پڻ چيو ويندو آهي. پنجابي ۾ هن کي سوهاجنا، سرائڪي ۾ سوهانجهڙا، عربي ۾ المورنغا چيو ويندو آهي. جيڪو هندستان کان ڦهلجندو چين ۽ ڏکڻ ايشيا، فلپائن، مصر، آفريڪا ۽ ويسٽ انڊيز ۾ پهتو. هن وڻ جا 13 کان وڌيڪ قسم آهن. پر Moringa Oleifera وڌيڪ فائديمند وڻ آهي جيڪو پنجاب جي وارياسي علائقي، پراڻن ماڳن ۽ سنڌ جي جابلو پٽي ۾ عام جام ملي ٿو. پاڪستاني وڻڪاري ۾ هن وڻ جو حصو اڍائي سيڪڙو آهي.

جديد سائنسي تحقيق موجب هي وڻ غذائي، طبي ۽ صنعت جي حوالي سان مالا مالا آهي.

غذائي اهميت: هن وڻ جي ڳوٺن ۽ گلن مان پاڇي ٺاهي ويندي آهي جيڪا نهايت ئي لذت، معدنيات، آئرن، ڪئلسيم، پوٽاش سان پرپور ٿئي ٿي.

هن ۾ پالڪ کان 25 دفعا وڌيڪ آئرن آهي.	نارنگي کان 7 دفعا وڌيڪ وٽامن C آهي.
آئن کان 4 دفعا وڌيڪ پروٽين آهي.	جُونِ کان 4 دفعا وڌيڪ فائبر آهي.
ڪير کان 4 دفعا وڌيڪ ڪئلسيم آهي.	بادام کان 4 دفعا وڌيڪ وٽامن E آهي.
ڪيلي کان 3 دفعا وڌيڪ پوٽاشيم آهي.	سائي ڪڻڪ کان 4 دفعا وڌيڪ وٽامن آهي.
گجرن کان 4 دفعا وڌيڪ وٽامن A آهي.	ڏهي کان 2 دفعا وڌيڪ پروٽين موجود آهي.

هن ۾ زنڪ، فاسفورس وٽامنز پڻ موجود آهن. جن سان ڪيترين ئي بيمارين کان قوت مدافعت ٿئي ٿي. پاڇي پچائڻ کان علاوه هن جي ڪٽاڻ، چٽڻي به ٺاهي ويندي آهي جيڪا نهايت ئي مزيدار ٿئي ٿي.

بیمارین کان بچاء : هن وڻ جي پنن کي سکائي پاؤڊر ٺاهيو ويندو آهي. جيڪو تمام گهڻين انساني بیمارين جي علاج لاءِ ڪتب اچي ٿو. مثلاً: بلڊ پريشر، شگر، ڪينسر، الرجی، بدھضمي ۽ سنڌن جي سُور لاءِ پڻ مفيد آهي. هن جو استعمال اکين ۽ دماغ کي تازگي پهچائي ٿو، جسم جي واڌ ويجهه کي تقويت ڏي ٿو، جسم جي جيو گهرڙن Cells کي طاقتور بڻائي ٿو، ڪوليسٽرول (چرٻي) جي سطح کي بهتر ڪري ٿو، گڙدن ۽ جيري جي ڪارڪردگي کي بهتر ڪري ٿو.

انساني جسم جي چمڙي کي خوبصورت ڪري ٿو، Antibiotic طور ڪردار ادا ڪري ٿو، طاقت ۽ توانائي کي وڌائي ٿو، سوچ گهٽائي ٿو. جسم ۾ رت جي گردش کي بهتر ڪري ٿو، حواس قائم رکڻ ۾ مدد ڪري ٿو. هن جي استعمال سان انسان پاڻ کي تازو، توانو ۽ چست محسوس ڪري ٿو.

هي فصلن لاءِ به مؤثر آهي؛ هن جي سُڪل پنن، کانين ۽ بانين مان سُڪل پاڻ ٺاهيندي ڪيميائي پاڻ جو نعم البدل حاصل ڪري سگهجي ٿو. فصلن ۽ سبزين لاءِ لاجواب واڌ ويجهه (Growth regulator) طور ثابت ٿيو آهي. هن جو رس فصلن تي اسپري ڪجي ته مؤثر نتيجا اچن ٿا.

چوپائي مال لاءِ بهترين چارو : هن وڻ جا پن ۽ تاريون چوپائي مال جي لاءِ بهترين خوراڪ آهن. سوهانجڙو کي بٽي پاڙي ۽ چاري سان ملائي مال کي ڪارايو وڃي ته کير ۽ گوشت جي پيداوار ۾ اضافو ٿي سگهي ٿو.

بیا انیک فائدا :

هن وڻ جي بجن ۽ پاڙن سان پيئڻ جي پاڻي صفائي ٿي سگهي ٿي. هن وڻ جي تيل کي ٻارڻ طور پڻ استعمال ڪري سگهجي ٿو. ڇو ته هن ۾ 40% تيل موجود هوندو آهي.

هن جي پنن ۽ بجن مان مرغين لاءِ کاڌ خوراڪ پڻ ٺاهي ويندي آهي. هن وڻ جي تيل کي Process ڪندي گريس به ٺاهيو ويندو آهي. هي هاري دوست وڻ آهي. هن کي واهن، دڳن، روڊ، رستن، عمارتن، اسڪولن ۽ اسپتالن ۾ پوکيندي ماحول دوست فضا قائم ڪري سگهجي ٿي ۽ موسمي تبديلين ۽ بیمارين ۾ گهٽتائي آڻي سگهجي ٿي.

هي وڻ اسان جي چراگاهن لاءِ نهايت اهميت جوڳو آهي. هي جيتوڻيڪ آهي ته وڻ ۾ پر هن جي برسيم وانگر بار بار ڪٽائي به ٿي سگهي ٿي. هن وڻ کي جيڏانهن ڦيرائجي ته ڦري ويندو ان ۾ اهڙي خصوصيت موجود آهي. مثلاً: گول گيت ديوار، لوڙهو، باڊر وغيره ٺاهڻ.

پوکڻ جو طريقو: عام وڻ جيان هن کي پلاسٽڪ جي ٿيلهي ۾ بچ منتقل ڪرڻ وسيلي به ۽ قلمن کي سنئون سڌو زمين ۾ پوکي سگهجي ٿو.
سنئون سڌو ٻوٽي کي زمين ۾ پوکڻ: ٻوٽي کان ٻوٽي جو فاصلو 15 - 9 فوت هجڻ گهرجي. ۽ قطار جو فاصلو 6 فوت رکجي. قلمن ۾ اک جو هجڻ ضروري آهي.

ٻوٽن جي منتقلي: مناسب سائيز پلاسٽڪ جي ٿيلهي ۾ 2 کان 3 بچ وڌا وڃن ۽ چانو ۾ رکندي نرسري قائم ڪئي وڃي. جڏهن ٻوٽا وڌا ۽ صحتمند ٿين ته زمين ۾ منتقل ڪيا وڃن. گرمين ۾ بچ کي پاڻي ۾ پسائي رکڻ سان ڦوٽهڙو جلد ٿيندو آهي.

قلم ذريعي پوک: هن طريقي ۾ هڪ سال جي عمر واري ٻوٽي مان اک رکندڙ ٽن کان چئن فوتن جون شاخون ڪٽيون وينديون آهن. انهن کي لڳائڻ لاءِ زر خيز زمين چونڊي ويندي آهي.

پاڻ جو استعمال: هونئن ته زر خيز زمين هن ٻوٽي جي نشونما لاءِ بهتر آهي، پر وڻ جو سهڻو جيتري يوريا يا وٽاڻ جو پاڻ استعمال ڪري سگهجي ٿو.

پاڻيءَ جو استعمال: نون پوکيل وڻن کي ٻن مهينن تائين انتهائي سارسنپال ۽ پاڻي جي گهڻي ضرورت پوندي آهي. هن وڻ کي چوڻائي مال کان بچايو وڃي. هن وڻ کي سنڌ ۾ عام جام پوکڻ سان مال جي غذائي ڪوت سان گڏوگڏ انساني جسم جي غذا ۽ بيمارين کان بچاءُ ڪندي هڪ بهتر ماحول پڻ پيدا ڪري سگهجي ٿو.

هن وڻ جي ڪاڻ کي ٻارڻ طور به استعمال ڪري سگهجي ٿو. مطلب ته هن وڻ کي غذائي ضرورت، دوائن جي پورائي، مال جي چاري ۽ آمدني وڌائڻ واري وڻ طور پوکي سگهجي ٿو.

سباجهي سنڌ ۾ رهندڙ ڳوٺاڻن کي گهرجي ته هن وڻ کي وڌ ۾ وڌ پوکين ۽ انسانن ۽ جانورن لاءِ بهتر خوراڪ حاصل ڪندي ناڻو پڻ ڪمائين.



WHAT WILL YOU DO WITH ?

all the preventative medicine

92 natural nutrients
46 anti-oxidants
36 anti-inflammatories
18 amino-acids
[click here more to drink life-in](#)