

1 ع 2 ق	1 ا قو (تسرو)	1 ع 2 ق	1 ا قو (تسرو)	1 ع 2 ق	1 ا قو (تسرو)	1 ع 2 ق
قو	قو	قو	قو	قو	قو	قو

دستور نماز

قو نماز / احو	عمارت نماز	عمارت نماز	قو نماز و تسبیح	عمارت نماز	قو نماز و تسبیح	عمارت نماز
دستور نماز	نماز نماز (تسبیح)	تسبیح نماز (تسبیح)	دستور نماز	دستور نماز (تسبیح)	دستور نماز	دستور نماز (تسبیح)
1 ع 2 ق	1 ع 2 ق	1 ع 2 ق	1 ع 2 ق	1 ع 2 ق	1 ع 2 ق	1 ع 2 ق
قو نماز	قو نماز	قو نماز	قو نماز	قو نماز	قو نماز	قو نماز

تسبیح نماز

تسبیح نماز (تسبیح)	تسبیح نماز (تسبیح)	تسبیح نماز (تسبیح)	تسبیح نماز (تسبیح)	تسبیح نماز (تسبیح)	تسبیح نماز (تسبیح)	تسبیح نماز (تسبیح)
قو نماز	قو نماز	قو نماز	قو نماز	قو نماز	قو نماز	قو نماز

تسبیح نماز

عمارت نماز	تسبیح نماز	عمارت نماز	تسبیح نماز	عمارت نماز	تسبیح نماز	عمارت نماز
دستور نماز	تسبیح نماز (تسبیح)	دستور نماز (تسبیح)	دستور نماز (تسبیح)	دستور نماز (تسبیح)	دستور نماز (تسبیح)	دستور نماز (تسبیح)

1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي (ٺاهڻ) اڻڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ (ٺاهڻ)	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي
1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ	2 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ

ٺاهڻ

ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ
ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ

ٺاهڻ

ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ
ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ
1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي (ٺاهڻ) اڻڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ (ٺاهڻ)	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي

تذکرہ سنی و سنی - 3

تذکرہ سنی و سنی (سنہ ۱۰۰۰ھ) کے تذکرہ سنی و سنی

<p>تذکرہ سنی و سنی سنہ ۱۰۰۰ھ تذکرہ سنی و سنی سنہ ۱۰۰۰ھ</p>	<p>تذکرہ سنی و سنی سنہ ۱۰۰۰ھ (۱۰۰۰ھ) تذکرہ سنی و سنی سنہ ۱۰۰۰ھ</p>
------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ
تذکرہ سنی و سنی							
تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ
تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ
تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ
تذکرہ سنی و سنی							
تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ
تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ
تذکرہ سنی و سنی							
تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ	تذکرہ سنی و سنی	سنہ

2	2	2	2	2	2	2
رَوِيَّتْ سَوِي						
سَوِي قَوَسِ مَاتِرِ سَرِي، نَاعِ رَدَدِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ	قَوَسِ مَاتِرِ	سَوِي قَوَسِ مَاتِرِ سَرِي، نَاعِ رَدَدِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ	مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ	سَوِي قَوَسِ مَاتِرِ سَرِي، نَاعِ رَدَدِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ	مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ	سَوِي قَوَسِ مَاتِرِ سَرِي، نَاعِ رَدَدِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ
	1/2 مَاتِرِ مَاتِرِ		1/2 مَاتِرِ مَاتِرِ		1/2 مَاتِرِ مَاتِرِ	
مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ						
مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ	مَاتِرِ مَاتِرِ	مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ	مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ	مَاتِرِ مَاتِرِ	مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ	مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ
مَاتِرِ مَاتِرِ	1 مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ	مَاتِرِ مَاتِرِ	مَاتِرِ مَاتِرِ	1 مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ	مَاتِرِ مَاتِرِ	1 مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ مَاتِرِ
2		2	2		2	

تاریخچه‌ی دژ - 5

لاسه روایات و اسنادی که در سرت زریه

دژ و دژهای دژهای سرت دژهای سرت دژهای سرت	دژ و دژهای دژهای سرت (دژهای سرت) دژهای سرت - دژهای سرت دژهای سرت
---------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

دژ	دژ	دژ	دژ	دژ	دژ	دژ
دژهای سرت						
دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1
دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1
دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1
دژهای سرت						
دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1
دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1
دژهای سرت						
دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1
دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1
دژهای سرت						
دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1
دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1	دژ 2	دژ 1

1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي (ٺاهڻ) اڻڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ (ٺاهڻ)	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي
1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ
ٺاهڻ سڄي						
ٺاهڻ (ٺاهڻ سڄي)	ٺاهڻ (ٺاهڻ سڄي)	ٺاهڻ (ٺاهڻ سڄي)	ٺاهڻ (ٺاهڻ سڄي)	ٺاهڻ (ٺاهڻ سڄي)	ٺاهڻ (ٺاهڻ سڄي)	ٺاهڻ (ٺاهڻ سڄي)
1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ
ٺاهڻ سڄي ٺاهڻ						
ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ	ٺاهڻ
ٺاهڻ (ٺاهڻ سڄي)	ٺاهڻ (ٺاهڻ سڄي)	ٺاهڻ (ٺاهڻ سڄي)	ٺاهڻ (ٺاهڻ سڄي)	ٺاهڻ (ٺاهڻ سڄي)	ٺاهڻ (ٺاهڻ سڄي)	ٺاهڻ (ٺاهڻ سڄي)
1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي (ٺاهڻ) اڻڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ ٺاهڻ (ٺاهڻ)	1 ڇڏڻ وڃڻ سڄي

SERVING SUGGESTIONS

weight class	Diabetes (25)			Roshi B-L-D meal (assuming 40% cereal calories)	HTN (25)	Roshi B-L-D meal (assuming 55% total carbs - 6 servings)	DLP (25)	Roshi B-L-D meal (assuming 40% cereal calories-1 serving)	CKD-LP (35)	Roshi B-L-E-D (assuming 60% total carbs - 1.5 servings of fruit)10% protein 30% fat			
	Weight	Calories	Servings	Carbs	Weight	Calories	Servings	Calories	Weight	Carbs			
40-45	45	1350	8	3--3--3	1350	6	2--2--2	1350	9	2--3--3	1575	14	3--4--3--4
45-50	50	1500	9	4--3--3	1500	8	3--3--2	1500	10	3--3--3	1750	16	4--4--4--4
50-55	55	1650	10	4--4--4	1650	9	3--3--3	1650	11	4--4--3	1925	18	5--5--4--4
55-60	60	1500	9	4--3--3	1500	8	3--3--2	1500	10	3--3--3	2100	20	5--5--5--5
60-65	65	1625	10	4--4--4	1625	9	3--3--3	1625	11	4--4--3	2275	21	5--6--5--5
65-70	70	1750	11	4--4--4	1750	10	3--4--3	1750	12	4--4--3	2450	23	6--6--5--6
70-75	75	1875	12	5--4--4	1875	11	4--4--3	1875	13	5--4--3	2625	25	6--7--6--6
75-80	80	2000	12	5--5--5	2000	12	4--4--4	2000	13	5--5--4	2800	27	7--7--6--7
80-85	85	2125	13	6--5--5	2125	13	4--5--4	2125	14	6--5--4	2975	28	7--7--7--7
85-90	90	2250	14	6--6--5	2250	15	5--5--5	2250	15	6--5--5	3150	30	8--8--7--7
90-95	95	2375	15	6--6--6	2375	16	5--6--5	2375	16	6--6--5	3325	32	8--8--8--8
100+	100	2500	16	6--7--6	2500	17	6--6--5	2500	17	6--7--5	3500	34	9--9--8--8

Note: 1 roshi = 1 Bread slices = 1 rice scoop = 2 biscuit = 2 rusk = 1 medium plantain = 1/2 cup starchy veg