

غذائیں دوائیں



مکتبہ پیام تعلیم، جامعہ نگر، نئی دہلی۔ ۲۵

© مکتبہ جامعہ لمیٹڈ

مجلسِ ادارت
حکیم محمد سعید
مسعود احمد برکاتی
احمد خان خلیل



تقسیم کار
صدر دفتر

مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، جامعہ نگر، نئی دہلی۔ 110025
Email: monthlykitabnuma@gmail.com

شاخیں

مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، بھوپال گراؤنڈ، جامعہ نگر، نئی دہلی۔ 110025
مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، اردو بازار، جامع مسجد، دہلی۔ 110006
مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، یونیورسٹی مارکیٹ، علی گڑھ۔ 202002
مکتبہ جامعہ لمیٹڈ، پرنس بلڈنگ، ممبئی۔ 400003

مئی 2012ء تعداد: 1000 قیمت: -/15 روپے

کلاسک آرٹ پرنٹرز، چاندنی محل، دریا گنج، نئی دہلی ۲ میں طبع ہوئی۔

غذائیں دوائیں

صحت بخش سبز لوہی، پھلوں اور عام جڑی بوٹیوں
کے خواص اور فائدے

شعبہ تہذیب و تالیف
صدر فاؤنڈیشن۔

مکتبہ پیامِ تعلیم، جامعہ نگر، نئی دہلی ۲۵

۴۰	نیم	-۲۹	۳۱	اجوائن	-۲۹
۴۲	ڈھاک (ہلاس)	-۳۰	۳۲	آملہ	-۳۰
۴۴	بیول (کیکر)	-۳۱	۳۵	ہٹ	-۳۱
۴۶	ارجن	-۳۲	۳۸	ارنڈ (بید انجیر)	-۳۲
۴۸	ریٹھا	-۳۳	۵۰	اسرول بوٹی	-۳۳
۵۱	اڑوسا (بانسا)	-۳۴	۵۲	گل بنفشہ	-۳۴
۵۲	کیاس	-۳۵	۵۳	گاڈ زبان	-۳۵
۵۷	آک (مدار)	-۳۶	۵۴	اسبغول	-۳۶
۸۰	لہسورٹا	-۳۷	۵۷	بیر	-۳۷
			۵۷	پوست خشخاش و خشخاش	-۳۸



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

فہرست

۲۲	مولی	-۱۵	۷	پیاز	-۱
۲۳	گاجر	-۱۶	۸	انڈا	-۲
۲۵	لیموں	-۱۷	۹	چنا	-۳
۲۶	کھوپرا (ناریل)	-۱۸	۱۰	مسور	-۴
۲۸	املی	-۱۹	۱۱	لہسن	-۵
۳۱	شکر قند	-۲۰	۱۲	آلو	-۶
۳۲	شکر سرخ	-۲۱	۱۵	پودینہ	-۷
۳۳	انار	-۲۲	۱۵	ٹماٹر	-۸
۳۳	آم	-۲۳	۱۶	ادرک	-۹
۳۵	شہتوت	-۲۴	۱۸	سونٹھ	-۱۰
۳۵	اخروٹ	-۲۵	۱۹	بھنڈی	-۱۱
۳۶	آڑو	-۲۶	۱۹	بھوسی	-۱۲
۳۷	پیتا	-۲۷	۲۰	دھنیا	-۱۳
۳۸	کافور	-۲۸	۲۱	ملدی	-۱۴

۶
غذائیں دو آئیں

اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ نباتات دراصل زندگی کی بنیاد ہیں۔
یہ بھی یاد رکھنے کی بات ہے کہ قدرتی چیزیں صحت و تندرستی کے لیے
انسانوں کی ترتیب دی ہوئی چیزوں سے بہتر اور بڑی حد تک نقصان سے خالی
ہوتی ہیں۔ اس لیے ہمیں ہمیشہ یہ خیال رکھنا چاہیے کہ جہاں تک ممکن ہو ہم کھانے
پینے اور دوا میں ایسی چیزیں استعمال کریں جو قدرتی ہوں اور قدرتی یعنی سادہ
طریقوں سے استعمال کی جائیں۔ کچی غذا میں جو طاقت ہے، وہ اس کو پکانے
کے بعد باقی نہیں رہتی اور اس کی بہت سی خوبیاں زائل اور ضائع ہو جاتی ہیں
یہی حال دوا کا بھی ہے، لیکن آج کل کے حالات نے ہمارے جسموں کو اس قدر
کمزور کر دیا ہے کہ ہم بہت سی غذاؤں کو پکائے بغیر ہضم نہیں کر سکتے اور اب ان
کو پکانا ضروری ہو گیا ہے، لیکن اب بھی ان کو اس طرح پکایا اور تیار کیا جاسکتا ہے
کہ ان کی خوبیاں بڑی حد تک باقی رہیں۔ بہر حال جو کچھ اور ترکاریاں کچی
کھائی جاسکتی ہیں ان کو کچا ہی کھانا پکا کر کھانے سے بہتر ہے۔ صرف بیماریوں
اور کمزوریوں کو جن کا ہاضمہ کمزور ہو گیا ہو انھیں اُبال کر اس طرح دینا چاہیے
کہ ان کے ضروری اجزاء کم سے کم ضائع ہوں۔



انسان بطور غذا جن چیزوں کو کھاتا پیتا ہے وہ اپنی اصل میں یا تو نباتاتی ہوتی
ہیں یا حیوانی۔ نباتات اور حیوانات دونوں میں زندگی پائی جاتی ہے۔ اگرچہ ان کی
زندگی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ نباتاتی اور حیوانی غذاؤں میں وہ معدنی
اجزاء بھی ہوتے ہیں جو زندگی اور تندرستی کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ اس لیے
معدنی چیزیں علاحدہ کھانے کی ضرورت نہیں۔ جو معدنی چیزیں نباتات اور حیوانات
میں پائی جاتی ہیں وہ ایسی شکل میں ہوتی ہیں جن کو زندہ جسم آسانی سے
اپنے میں جذب اور ہضم کر سکتا ہے۔

نباتی پیداوار غذا کے بھی کام آتی ہے اور دوا کے طور پر بھی استعمال
ہوتی ہے۔ وہ دوائیں انسان کے لیے سب سے بہتر اور بے ضرر ہوتی ہیں جن
میں غذائیت بھی پائی جاتی ہو، کیوں کہ ان کا زندگی سے خاص تعلق ہوتا ہے۔
ہم اس کتاب میں ایسی غذائی دواؤں پر جو نباتات سے تعلق رکھتی ہیں،
مفید اور مختصر معلومات پیش کر رہے ہیں۔ نباتات کا غذا اور دوا سے خاص
تعلق ہے۔ حیوانات بھی نباتات سے پرورش پاتے ہیں۔ جو حیوانات گوشت کھاتے
ہیں وہ بھی ایسے جانوروں کا گوشت ہوتا ہے جو نباتات پر اپنی زندگی بسر کرتے ہیں۔

پیاز

پیاز ہرامیر اور غریب کے گھر میں روزانہ استعمال کی جاتی ہے۔ یہ ہمارے سالنوں کا ایک ضروری حصہ ہے۔ غذائی فائدوں کے ساتھ ساتھ پیاز میں دوائی فائدے اتنے ہیں کہ ان سب کو یہاں بیان کیا جائے تو بہت سے صفحات بھر جائیں۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ بیماری کے کیڑوں، یعنی جراثیم کے زہر چھوت والی اور وبائی بیماریوں سے بچاتی ہے اور ان کو دور کرتی ہے۔ جینس اور طاعون دہلیگ کے زمانے میں پیاز کو باریک کاٹ کر سر کے یالیوں کے رس میں ڈال کر غذا کے ساتھ کھانے سے وہاں سے حفاظت رہتی ہے۔ جینس کے مریض کو پیاز کا رس چونے کا پانی ایک ایک تولہ ملا کر دو دو تین گھنٹوں کے بعد پلانا بہت مفید ہے۔ کچی پیاز کا استعمال ٹوڈرگم جوا سے بچانا ہے۔ اس کا سونگھنا بھی ٹو سے بچنے میں مفید ہے۔

پیاز کا رس ایک تولہ شہد خالص ایک تولہ گھی ایک تولہ ایک انڈے کی زردی۔ ان سب کو پانی میں ڈال کر خوب پھینٹیں اور آگ پر گرم کر کے نہار مہنہ کھائیں۔ اعلا درجے کی طاقت اور غذائی دوا ہے۔ پیاز کا رس ایک تولہ اور شہد ایک تولہ ملا کر ڈرا سا گرم کر کے پینے سے بیٹی ہوئی آواز کھل جاتی ہے۔

پیاز کے رس کو تھوڑے سے تیل کے تیل میں ڈال کر پکائیں۔ جب پیاز کا رس جل جائے، تیل کو چھان کر رکھ لیں۔ کان کے درد اور فورم میں چند قطرے ٹپکائیں، نہایت مفید ہے۔ بھلائی ہوئی پیاز کھوڑے پھینسوں پر باندھنے سے ان کو پکا کھوڑتی ہے۔

نزلے میں پیاز کو تراش کر سونگھنے اور گلے کی خراش میں چبا چا کر کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

جتنی ترکاریاں اور سبزیاں بیماری غذا میں شامل ہیں ان سب سے زیادہ پیاز میں جراثیم کو مارنے کی طاقت موجود ہے۔ آج کل پیاز اور لہسن کا استعمال یورپ میں دق اور رسل جیسی جراثیمی بیماریوں میں بہت عام ہوتا جا رہا ہے۔

انڈا

اس جگہ انڈے سے بیماری مراد مرغی کا انڈا ہے۔ انڈے کی ادھ بکی زردی بڑی مقدار میں خون بن جاتی ہے۔ خون پیدا کرنے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لیے انڈا بہترین غذا اور بہترین دوا ہے۔ جو لوگ کسی وجہ سے مخصوص کمزوری کا شکار ہوں اور عام جسمانی کمزوری بھی موجود ہو، ان کے لیے انڈا بہترین غذا اور دوا ہے۔ دو انڈوں کی زردی اور سفیدی ایک پیالے میں نکالیں۔ پیاز کا رس، ادک کارس اور گھی دو تولہ شہد خالص پانچ تولے ملا کر پھینٹیں اور ہلکی آگ پر رکھ کر پکائیں۔ جب گٹھا ہو جائے تو آگ سے نیچے اتار کر کھائیں، نہایت مقوی اور لذیذ ناشتا ہوگا۔ اگر شہد خالص نہ ملے تو اس کے بدلے چینی شامل کریں۔ اس کو کھا کر اوپر سے دو دھ پی سکتے ہیں یا ایک دو انڈوں کی زردی اور سفیدی پیالے میں نکال کر خوب پھینٹیں اور اس کے بعد پاؤں سیر کھولتا ہوا دو دھ پیالے میں ڈالیں اور شہد یا چینی سے میٹھا کر کے پئیں۔

بچوں کے مرض سونگھنا میں انڈے کی زردی نہایت مفید چیز ہے۔ یوں تو ادھ بکی زردی کا کھلانا بھی فائدے سے خالی نہیں، لیکن بعض حکیموں کا تجربہ

شہد سے میٹھا کر کے پتیں تو اس سے جسمانی قوت ترقی کرے گی۔

چنے کی دال کا آٹما د بیسن، کو پانی میں بھگو کر رکھیں اور دن میں کئی بار پلائیں۔ اس سے پیشاب کی جلن دور ہو جائے گی۔

چنے کی دال کا چھلکا پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی میں چھان کر پتیں اس سے پیشاب خوب کھل کر آتا ہے۔

چنے کے بیسن میں ہلدی اور سرسوں کا تیل اور ضرورت کے مطابق پانی ملا کر چہرے اور بدن پر لگانے سے رنگت نکھر آتی ہے اور اس میں ایک خاص کشش پیدا ہو جاتی ہے۔

چنے کا پودا جب اگنے کے بعد کچھ بڑھ جاتا ہے تو اس کی کونپلوں کو توڑ کر اس کا ساگ پکا کر کھاتے ہیں، جو ہاضم اور مزے دار ہونے کے ساتھ ساتھ قبض کشا بھی ہوتا ہے۔

مسور

یہ محاورہ تم نے اکثر سنا ہوگا، ”یہ مہنہ اور مسور کی دال“ یعنی مسور کی دال بہت پسند کی جاتی اور عام طور پر کھانی جاتی ہے۔ مسور ایک قسم کا غلہ ہے جسے عربی میں عدرس کہتے ہیں۔ مسور کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک قسم جنگلی جو کڑوی ہوتی ہے اور جنگل میں خود بخود اگ آتی ہے۔ دوسری قسم وہ ہے جسے بویا جاتا ہے اور اس کا دانہ چپٹا اور گول ہوتا ہے۔ اسی قسم کو کھایا جاتا ہے۔ یہ بھی دو قسم کی ہوتی ہے۔ چھوٹے دانے کی اور بڑے دانے کی۔ بڑے دانے والی قسم کو ملا مسور کہتے ہیں۔ مسور غذا کے علاوہ دوا بھی ہے۔ مسور کے چھوٹے چھوٹے لال دانوں کو ہندستان

ہے کہ انڈے کی زردی نکال کر تھیلی پر رکھیں اور اس پر پتے کو میٹھا میں۔ یہ زردی پاخانے کے راستے جذب ہو جائے گی۔ روزانہ اسی طرح کریں۔ پتے کی صحت روز بروز بہتر ہوتی جائے گی۔ اور چند ہفتوں میں موٹاپا تازہ ہو جائے گا۔ اگر یہ عمل کرنے سے زردی جذب نہ ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ پتے کو مفرس کرکھا نہیں ہے۔ جلی ہوئی جگہ پر انڈے کی سفیدی لگانے سے ذرا جلن دور ہو کر ٹھنڈک پڑ جاتی ہے۔ انڈے کی زردی کا لیپ درد گردہ کے لیے مفید ہے۔ ایک انڈے کی زردی نکال کر اس کو ایک تانبے کی لٹشتری میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور پیس ہوئی ہلدی تین چار ماشہ ملا کر دونوں کو رگڑ کر ایک کپڑے پر لگا کر گردے کے مقام پر لگائیں۔ انڈے کی سفیدی کا پانی (البیوسن واٹر) بچھڑوں کے دستوں اور پیش میں بہت مفید ہے۔ یہ بہت جلد مہنم ہو کر غذائیت بھی دیتا ہے اور ان مرضوں کو بھی دور کرتا ہے۔

چنا

چنا مشہور غلہ ہے۔ یہ بدن کو غذائیت دینے کے اعتبار سے گیہوں سے دوسرے درجے پر ہے۔ اس کے اٹے کی روٹی پکا کر کھائی جاتی ہے۔ اس کی دال بھی بکتی ہے۔ اس کی دال کو پیس کر بیسن تیار کرتے ہیں، جن سے طرح طرح کی مزیدار غذا میں بنائی جاتی ہیں۔

چنا صرف بدن کو غذائیت ہی نہیں پہنچاتا، بلکہ بہت سے دوائی فائدے بھی رکھتا ہے۔ اگر ایک دو تولے چنوں کو رات کے وقت دو تین چھٹانک پانی میں بھگو رکھیں اور صبح کو خوب چبا چبا کر کھائیں اور اوپر سے باقی ماندہ پانی

میں شوخ دانا اور بنگال میں اگری کہا جاتا ہے۔ مسور کی دال چھلکے دور کر کے اور ثابت دونوں طرح پکا کر کھائی جاتی ہے۔ اس کا چھلکا گرم اور دال سرد و خشک ہوتی ہے۔ دال قبض کرتی ہے، لیکن چھلکے کے ساتھ کھائی جائے تو قبض دور کرتی ہے۔ مسور خون کو گاڑھا کرتی ہے۔ لقوقہ، فالج اور ریشہ کی بیماریوں میں فائدہ کرتی ہے۔ سینے کے مرض اور کھانسی کے لیے بھی مفید ہے۔ نزلہ دور کرتی ہے۔ مستقل طور پر اگر مسور کی دال کھائی جائے تو طبیعت بوجھل رہنے لگتی ہے۔ غریبوں کے بچوں کے ساتھ چیرے پر مالش کرنے سے چہرے کے داغ صاف ہو جاتے ہیں۔ یہ ورم کو کم کرتی ہے۔ آنکھ کا ورم دور کرنے کے لیے یہ روغن گل کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ مسور کو لیموں کے رس کے ساتھ پیس کر لیپ کیا جائے تو چہرے کی جھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ مسور اور چھندر کو ملا کر پکایا جائے تو یہ زیادہ مفید غذا بن جاتی ہے۔ مسور مایخو لیا کے مریض اور سوداوی مزاج والوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ ان کو چکھنا بھی نہ چاہیے۔

حلق اور مہنہ کی بیماریوں میں مسور کے ثابت دانوں کو پانی میں پکا کر غرغہ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ایک دوا ابریشم ہے جو ریشم کے کپڑے کا گھر ہوتا ہے۔ ابریشم پر باریک باریک رواں ہوتا ہے جسے دواؤں میں استعمال کرتے ہیں۔ یہ رول حاصل کرنے کے لیے ابریشم کو مسور کی دال کے ساتھ ملا کر کوٹتے ہیں۔ دانوں کی رگڑ سے رواں علاحدہ ہو جاتا ہے۔ کپڑے میں چھاننے سے دال الگ ہو جاتی ہے اور کپڑے پر ابریشم کا رواں رہ جاتا ہے۔

لہسن = لسن

لسن یا لہسن ایک مشہور پودا ہے اور دنیا میں تقریباً ہر جگہ اس کی کاشت

کی جاتی ہے۔ بعض علاقوں میں خود رو دبلا بوٹے ہوئے اگنے والا بھی ہوتا ہے پرنے زمانے سے دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کھانوں میں مسالے کے طور پر بھی ڈالا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر گرم اور محرک ہوتی ہے۔ لہسن دو قسم کا ہوتا ہے۔ جو سے دالا جس میں کئی جوے ہوتے ہیں۔ یہ ہر گھر میں دیکھا جاسکتا ہے۔ کیوں کہ کھانوں اور چینیوں میں اچاروں میں روزانہ کسی نہ کسی صورت میں کھایا جاتا ہے۔ دوسری قسم سفید پیاز جیسی ہوتی ہے اس میں جوے یعنی پھانکیں نہیں ہوتیں۔ یہ پہاڑی لہسن کہلاتا ہے اور عام لہسن سے تیز ہوتا ہے۔

اس کو دوا کے طور پر بھی کھایا جاتا ہے اور لگایا بھی جاتا ہے۔ آج کل یورپ اور امریکہ میں اس پر بڑی تحقیقات ہو رہی ہے اور اس کو بہت سے امراض میں نہایت مفید پایا گیا ہے۔ اگر اس کو کچا کھایا جائے تو اس کا مزہ تیز اور ٹونا گوار ہوتی ہے، لیکن دوسری چیزوں سے مل کر یہ بات نہیں رہتی۔ گھی یا تیل میں بھون لینے کے بعد بدبو خوش گوار ٹو سے بدل جاتی ہے۔ خدا تعالیٰ نے اس میں کچھ ایسی خوبیاں رکھی ہیں جن کی وجہ سے یہ بجا طور پر غذا کا ایک اہم جز بن گیا ہے، مثلاً یہ گوشت اور جھلی وغیرہ لساندہ والی چیزوں کی لساندہ دور کرتا ہے، اس کے استعمال سے انسان خراب آب و ہوا کے نقصانات سے محفوظ رہتا ہے۔ یہ معدے کو قوت دیتا، ریاخ دگندی ہوا، کونکالتا اور دے میں بلغم کو نکالتا ہے۔ فالج و لقوقہ، خدر دشن بھری، میں فائدہ پہنچاتا ہے خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے اور بعض جلدی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ بلغمی امراض اور درد قویخ میں بھی مفید ہوتا ہے، نزلہ، زکام، کھانسی اور دے اور گلے کی شکایتوں میں لہسن تریاق کا کام دیتا ہے۔ معدہ اور انتول میں نرمی سوزش میں کھلانے کے علاوہ لگایا بھی جاتا ہے۔ تیل میں جلا کر نسیل کی مالش کی جاتی ہے۔ وہائی خناق دگلے میں ہوا کی نالی پر مکڑھی کے جالے کی طرح جھلی بن جاتی ہے۔ جس سے ناس کا راستہ بند ہو جانے کی وجہ سے انسان ہلاک ہو جاتا ہے، کی حالت میں اس کی پھانک مہنہ میں رکھ کر چوسنے سے یہ ناسد جھلی کھل جاتی ہے۔ اس کے بعد

بخار بھی اتر جاتا ہے۔ چار گھنٹوں کے عرصے میں ایک چپٹانک سے زیادہ لہسن مریض کو چوسنے کے لیے نہ دیا جائے۔ جھلتی کے تحلیل ہونے کے بعد بھی ایک ہفتے تک تقریباً ایک چپٹانک لہسن کے جوے چھیل کر چوسنا چاہئیں، عجیب بات ہے کہ خنثاق کے مریض کو لہسن کی بو اور ذائقہ محسوس نہیں ہوتا۔ لہسن نمونیا میں بھی مفید ہے۔ دو دن کے اندر ہی حرارت، نبض اور سانس اپنی اصلی حالت پر آ جاتی ہے۔

اس میں ایک خاص قسم کا تیل ہوتا ہے۔ بدن انسان میں سینچنے کے بعد اس کی کھانسی پھیپڑوں اور جلد کے ذریعے ہوتی ہے، لہذا لہسن پھیپڑوں کی سبب کھانسی دے اور کالی کھانسی میں فائدہ دیتا ہے اور اس کی بون میں خاص طور پر مفید ہے۔ کالی کھانسی میں لہسن کے فائدے سے عام لوگ واقف ہیں، چنانچہ لہسن کی پوتھیاں چھیل کر دھاگے میں پرو کر تھکے کے گلے میں ڈال دیتے ہیں تاکہ اس کی بونک کے راتے پھیپڑوں میں سینچ کر سکون دے۔ اس کے علاوہ کالی کھانسی میں لہسن کے استعمال کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ لہسن کو چھیل کر تھکے کے پاتوں کے تلوں کے نیچے رکھ کر اوپر سے جوتا اور بڑا ب سہنا دیتے ہیں۔ پھیپڑوں کی سبب میں لہسن کا سونگھنا اور اس کی ایک دو پوتھیاں شہد میں ملا کر چٹانا مفید ہے۔ فایز اور لقوے میں بھی لہسن کا استعمال مفید ہے۔ گٹھیا میں بھی فائدہ کرتا ہے پس کرا اور شہد میں ملا کر کھلائیں۔

بیرونی طور پر لہسن پھل بھری دبرص، چھیب اور داد کو بہت فائدہ دیتا ہے اس غرض کے لیے لہسن کو نوشار کے ساتھ پیس کر لگایا جاتا ہے۔

بالغورہ میں داڑھی، مونچھ اور سر کے بال جگہ جگہ سے اڑ جاتے ہیں جس سے انسان کی شکل بگڑ جاتی ہے۔ لہسن بالغورہ میں مفید ہے۔ چند پوتھیاں ایک چکی سرس کے ساتھ پیس کر لگائیں۔

آدھے سر کے درد میں درد والی جانب اور پھوڑے پھنسیوں پر لگانا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

کان میں پھنسی ہو تو لہسن کا پانی کان میں ٹپکانے سے گھل جاتی یا پک کر پھوٹ جاتی ہے۔

دانت میں کیڑا لگا ہوا ہو اور اس کی وجہ سے درد بے چین رکھتا ہو تو لہسن کی پوتھیاں گرم کر کے دانت پر رکھ کر کچھ دیر دبائے رکھنے سے مکمل آرام ہو جاتا ہے۔

کان اگر بہتا ہو تو لہسن ایک تولہ اور سیندور چھ ماٹھے کو پیس کر سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے رکھ پھوڑیں۔ بہتا ہوا کان اس تیل کے ٹپکانے سے بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

پچھو کے کاٹے پر پیس کر لگائیں اور کھلائیں۔

گٹھیا و بخیرہ کے دردوں میں صرف لہسن کو یا دوسری دواؤں کے ساتھ تیل میں پکا کر صاف کر لیتے ہیں اور پھر اس تیل کی نیم گرم مالش کرتے ہیں۔ نہایت مفید ہے۔

آلو

آلو مشہور ترکاری ہے جسے سبھی استعمال کرتے ہیں۔ اس میں شکر کا مادہ کافی ہوتا ہے۔ لیکن آلو ذرا دیر سٹھم ہوتا ہے۔ اگر کسی انسان کا جسم مجلس جائے یا جسم کے حصے پر آبلہ پڑ جائے تو وہاں آلو پیس کر لگا دیں فوراً آرام ہو جائے گا اور جلن دور ہو جائے گی، لیکن آلو زیادہ تر کھایا جاتا ہے۔ آلو سٹر جائے تو اس کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

خود سُرخ ہے، ٹماٹر کھانے والے کو بھی اسی طرح سُرخ بناتا ہے۔
یوں تو ٹماٹر کی بہت سی قسمیں ہیں، لیکن طبی فائدوں کے اعتبار سے ہر
قسم کا ٹماٹر برابر ہے۔ ٹماٹر کھانے سے پہلے یہ دیکھ لینا چاہیے کہ ٹماٹر پکا ہوا ہو۔
سُرخ ٹماٹر پکا ہوا اور سبز کچا ہوتا ہے۔

آپ کو یہ تو معلوم ہو گا کہ ہر انسان کو روزانہ حیاتین کی کھوڑی سی مقدار
ضرور لینینی چاہیے۔ حیاتین الف، حیاتین ب، حیاتین ج، یہ تینوں حیاتین ہمارے
جسم کی طاقت اور ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے بہت ضروری ہیں، لیکن حیاتین کی یہ
تینوں قسمیں ہر چیز میں موجود نہیں۔ ہاں کچھ چیزیں ایسی ہیں جن میں یہ تینوں
حیاتین موجود ہوتے ہیں۔ ٹماٹر بھی ان چیزوں میں سے ہے جن میں حیاتین الف، ب
ج تینوں ہوتے ہیں۔

ٹماٹر بھوک لگاتا اور کھانا ہضم کرتا ہے۔ ٹماٹر کارس پینے سے کئی قسم کی
بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ خون کی کمی، چہرہ اور آنکھوں کی زردی، دیرقان، زیادہ
مٹاپا اور گردے کی تکلیف ٹماٹر کارس پینے سے دور ہو جاتی ہے۔
صبح ناشتے سے پہلے ایک بڑا سُرخ ٹماٹر کھا لینے سے صحت پر اچھا اثر پڑتا ہے۔
اس مقصد کے لیے ٹماٹر کو اچھی طرح دھو کر پھل کی طرح بغیر پکائے کھانا چاہیے۔

ادرک

ادرک روزانہ استعمال ہونے والی ایسی چیز ہے، جس کی سپان بنانے کی کوئی
ضرورت نہیں۔ یہ بھی پیاز، لہسن اور آلو کی طرح زمین کے نیچے پیدا ہوتی ہے۔ لوگ
اس کو اپنے گھروں میں بھی بولیتے ہیں۔ زمین میں دبا دینے سے بہت دنوں تک

پودینہ

پودینہ ایک خوشبودار پودا ہے جو دو قسم کا ہوتا ہے۔ بستانی اور پہاڑی۔ لوگ
گھروں میں پودینہ خوشبو کی غرض سے استعمال کرتے ہیں۔ اس میں زہریلی اشیاء کے
زہر کو دور کرنے کی خاص صلاحیت ہے۔ پیٹ کے مریض کو پودینہ چھ مائے لاپٹی
تین مائے پانی میں جوش دے کر پلانے سے منگی اور تڑک جاتی ہے۔ پیٹ کا درد
بھی ختم ہو جاتا ہے۔

اگر کسی زہریلے کیرے نے کاٹ لیا ہو تو وہاں پودینہ مل دینے سے جلن اور درد
میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ پودینے کا ست بھی نکالا جاتا ہے۔ یہ بھی تقریباً ان ہی
امراض میں کام آتا ہے، جن میں سبز پودینہ کام دیتا ہے اگر ہرے پودینے کے پتے
نیچر کر ان کا پانی نکالا جائے اور اسے ناک میں ٹپکایا جائے تو اس سے ناک کے کیرے
مُرجاتے ہیں۔

پہاڑی پودینہ بھی بستانی پودینے کی خاصیت رکھتا ہے، لیکن پہاڑی پودینہ
اپنے عمل میں تیز ہوتا ہے۔ پہاڑی پودینے کی بو سے لپتر بھاگ جاتے ہیں۔ یہ پیٹ
کی ریاح کو توڑنا اور پیٹ کے کیروں کو مارتا ہے۔

ٹماٹر

ٹماٹر بھی عام استعمال ہونے والی چیز ہے۔ کسی نے سچ کہا ہے کہ ٹماٹر جس طرح

سونٹھ

سونٹھ کو بنگالی میں شنت، گجراتی میں شنتھے اور پنجابی میں سُنڈ کہتے ہیں۔ سونٹھ مشہور چیز ہے۔ ادراک ایک خاص طریقے سے سکھا کر بنائی جاتی ہے۔ یہ کھانے کو بچاتی ہے۔ پیٹ کی ہوا کو نکالتی اور بھوک لگاتی ہے۔ ذہن اور حافظے کو برحالی ہے۔ گٹھیا اور کمر کے درد کو دور کرتی ہے۔

سونٹھ پانچ تولے اور کالانک ایک تولے کو باریک پیس کر تین بار لیوں کے رس میں تر و خشک کر کے رکھیں اور ایک ایک ماشے کی مقدار میں کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ غذا ہضم ہو جائے گی۔ اگر پیٹ میں درد ہو گا یا اچھا رہو گا تو یہ سب شکایتیں دور ہو جائیں گی۔ اگر بھوک کم لگتی ہو تو کھل کر لگنے لگے گی۔

یاد کی ہوتی باتیں بھول جاتی ہوں تو سونٹھ پانچ تولے کو پیس کر شہد خالص دس تولے میں ملائیں اور تین تین ماشے صبح و شام کھائیں۔ کمر کے درد کو دور کرنے کے لیے بھی اسی طرح استعمال کرنا چاہیے۔ بیرونی طور پر سونٹھ کو پیس کر تیلوں کے تیل میں ملا کر مالش کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ سردی کی وجہ سے بدن کے کسی حصے میں درد ہو تو اوپر لکھے ہوئے طریقے پر کھلانے اور مالش کرنے سے وہ اچھا ہو جاتا ہے۔

سردی کی تیزی میں سونٹھ کے کھانے سے سردی کی تکلیف سے حفاظت رہتی ہے۔ سونٹھ دو تولے کو پیس کر گڑا دس تولے میں ملا کر چھپے چھپے ماشے کھائیں۔ اس سے بدن میں گرمی پیدا ہوتی ہے اور سردی کم لگتی ہے۔

تروتازہ رہتی ہے۔ خشک ادراک کو سونٹھ کہتے ہیں۔

ادراک کو بھی کھانوں میں چرپراپن اور شو شبو پیدا کرنے کے لیے مسالے کے طور پر ڈالا جاتا ہے۔ ادراک دال، گو بھی اور رومی جیسی بادی چیزوں کے ساتھ شامل کرنے سے ان کا بادی پن دور ہو جاتا ہے۔ ادراک چینیوں میں بھی ڈالی جاتی ہے۔ ادراک کا مر با بھی بنایا جاتا ہے۔ جاڑے کے موسم میں سوچی، لشکرا اور گھی کے ساتھ ادراک کا علوا بنا کر بھی کھاتے ہیں۔ ادراک کو گڑ میں ملا کر کھانے سے بدن میں گرمی پیدا ہوتی اور سردی کم لگتی ہے۔

ادراک غذا کو ہضم کرتی اور بھوک لگاتی ہے۔ بلغم کو چھانٹتی اور ریح کو خارج کرتی ہے۔ اچھا رہ، پیٹ کا درد، کھانسی، دہہ اور گٹھیا جیسے بلغمی اور بادی امراض میں اس کا کھانا مفید ہے۔ قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔

سردی سے آواز بیٹھ جائے تو تھوڑی سی ادراک نمک لگا کر کھانے سے آواز کھل جاتی ہے۔

بلغمی کھانسی اور دتے میں ادراک کا رس ۳ ماشے، شہد خالص ایک تولے میں ملا کر چاٹنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ نزلے میں ادراک کا رس ۳ ماشے، کالی مرچ ایک ماشہ، لہسن ۶ ماشے اور شہد ۲ تولے ملا کر چٹنی بنا کر تھوڑا تھوڑا چاٹنے رہنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ٹھنڈے نزلے میں یہ چٹنی خاص طور پر فائدہ دیتی ہے۔

گٹھیا اور بادی کے دروں میں اس کا تیل بنا کر مالش کرنے سے فائدہ پہنچتا ہے۔ ادراک کا رس آدھ پاؤلے کر اس میں ایک چھٹانک تیل سفانیل ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں، یہاں تک کہ صرف تیل رہ جائے۔ ضرورت کے وقت مالش کریں۔ تیز جاڑے کی وجہ سے سر میں جو درد ہو جاتا ہے، اس میں پیشانی پر ملیں۔ سردی کے موسم میں بچوں کے سینے کو گرم رکھنے کے لیے بھی اس تیل کی مالش مفید ہے۔ سردی کی وجہ سے بدن میں درد ہو تو اس تیل کے ملنے سے وہ اچھا ہو جاتا ہے۔ اس تیل کی مالش کے ساتھ اگر ادراک اور گڑ ملا کر کھائیں تو بھی فائدہ جلدی ہوتا ہے۔

بھنڈی

بھنڈی کم قیمت ترکاری ہے جسے بنگالی زبان میں دھیرس اور انگریزی میں لیڈیز فنگر (LADIES FINGER) کہا جاتا ہے۔ یہ سبزی جتنی عام ہے اتنے ہی اپنے اندر بے شمار فوائد رکھتی ہے۔ چونکہ مزاج کے اعتبار سے بھنڈی سرد ترکاری ہے، اس لیے اس کا استعمال ان لوگوں کے لیے زیادہ فائدہ بخش ہے جو زیادہ گرمی سے پریشان نظر آتے ہیں۔ اگر پیشاب میں حلیں ہو تو اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔ ترکاری پکانے کے علاوہ بھنڈی کو کچا بھی کھایا جاسکتا ہے۔ ہر سبزی ترکاری سے مکمل فائدے حاصل کرنے کے لیے ایک خاص بات یاد رکھنے کے قابل ہے اور وہ یہ کہ انھیں آگ پر زیادہ دیر نہ پکا یا جاتے بلکہ نرم آگ پر تھوڑی دیر پکا کر استعمال کیا جاتے۔ تاکہ ان کے وہ جیاتین ضائع نہ ہوں جو صحت کے لیے مفید ہوتے ہیں، لیکن زیادہ پکانے کی وجہ سے ضائع ہو جاتے ہیں۔ بھنڈی کو پکانے وقت بھی یہی بات یاد رکھنی چاہیے۔

بھوسی

عام خیال یہ ہے کہ گندم کا آٹا تو کام کی چیز ہے، لیکن اس کا چھانا ہوا حصہ یعنی بھوسی ایک بیکار چیز ہے، حالانکہ اس کے بہت سے فائدے ہیں، چنانچہ اسے پانی میں اُبال کر چائے کی طرح پیئے سے سینے پر جما ہوا بلغم نکل جاتا ہے۔ یہ

پُرانی کھانسی میں بھی بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ جن لوگوں کو پیشاب میں شکر آتی ہے انھیں آٹے یا میدے وغیرہ کی کوئی چیز یا شکر کھلانے سے مرض کے بڑھنے کا خطرہ ہوتا ہے۔ بھوسی کی روٹی انھیں نقصان نہیں پہنچاتی۔ بھوسی کو آٹے میں شامل کرنے سے قبض دور ہوتا ہے۔ نزلہ زکام میں بھوسی کو تنہا یا بنفشہ وغیرہ کے ساتھ جوش دے کر پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

دھنیا

اسے بنگالی میں دھنے، گجراتی میں دھانا کو تھمیر کہتے ہیں۔ دال ترکاری میں جو مسالا شامل کیا جاتا ہے، دھنیا اس کا ایک جڑ ہے اس سے سالن خوشبودار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ معدے کو طاقت دیتا ہے اور ریح کو نکالتا ہے اور ان کو دماغ کی طرف چڑھنے سے روکتا ہے۔ دھنیا اور بھوسی بہت سے فائدے رکھتا ہے۔ مثلاً دھنیا گرم درد سر کے لیے مفید ہے۔ اس کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی کا درد دور ہو جاتا ہے۔ ہرے دھنیے کا پانی اور گاڑھی کا پانی نکال کر اس میں ٹھنڈا کر ملائیں اور ایک شیشی میں ڈال کر سرسام کے مریض کی ناک کے سامنے رکھیں، مفید ہے۔

اگر چکر آنے کی شکایت ہو تو دھنیا خشک اور آملہ خشک نو نو ماشے کو نیم کوب کر کے رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان لیں اور مصری سے میٹھا کر کے پیئیں۔

کھانا کھانے کے بعد پانچ چھ ماشے دھنیا چبانے سے معدے کو قوت پہنچتی ہے

روز کے بعد اچھی ہو جاتی ہے۔

ہلدی چوٹ کے درد اور سوجن کو دور کرتی ہے۔ چوٹ اندرونی ہو یا بیرونی ہلدی کو پیس کر ایک ماشنہ دودھ کے ساتھ کھلائیں اور چونا برابر وزن پیس کر چوٹ کی جگہ پر لگائیں۔ ٹبری مفید دوا ہے۔ درد اور سوجن کو دور کرتی ہے۔ ہلدی پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس غرض کے لیے ہلدی کو پانی میں جوش دلا کر پلایا جاتا ہے یا اس کا سفوف بنا کر گرم پانی کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔ جب زکام میں رطوبت کسی روز تک بہتی رہے تو ہلدی کا دھواں ناک اور حلق میں سپنچانے سے پانی کا بہنا بند ہو جاتا اور زکام جاتا رہتا ہے۔ جو نکیس لگانے کے بعد جو نکیوں کے ڈنکوں پر ہلدی باریک پیس کر لگانے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے اور ڈنک نہیں پکنتے۔ ہلدی زخموں کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کو باریک پیس کر چھڑکنے سے ان کی سڑاند دور ہو جاتی ہے اور وہ جلد بھر جاتے ہیں۔ ہلدی آنکھ دکھنے کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور یہ پانی دو دو چار چار قطرے آنکھ میں ٹپکائیں۔ درد اور سرخی دور ہو جاتی ہے۔

مُولی

اسے سنسکرت میں مولک، بنگالی میں مولا، چنگ مولا اور گجراتی میں مولا کہتے ہیں۔ گاجر کی طرح مولی بھی مشہور جڑ ہے۔ اس کا مزہ کھاری اور تیز ہوتا ہے۔ رنگ بالکل سفید۔ مولی کے پیڑ میں پھلیاں لگتی ہیں، جو مونگر کے کہلاتی ہیں۔ کچی مولا یا کاٹ کر نمک کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اس سے غذا جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

اور اگر معدے کی کمزوری کی وجہ سے دست آتے ہوں تو ان کے بند ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اگر دستوں میں خون آنا ہو تو ایک ٹولہ دھنیے کو پانی میں پیس چھان کر پیس سے درد بند ہو جاتا ہے۔ اگر معدے سے تخییر ہوتی ہو اور اس سے مریض کو درد ہر یا چکر آتے ہوں تو دھنیے کو کوٹ چھان کر برابر وزن نشکر ملا کر کھانے سے تخییر رک جاتی ہے اور چکر دل کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

اگر کوئی شخص غلطی سے جہاں گوٹہ کھالے یا جہاں گوٹے کی مولا یا وغیرہ کھانے سے دست آنے لگیں اور مریض نڈھال ہو جائے تو دھنیے کو کوٹ چھان کر سفوف بنا لیں اور آدھ پاؤ ڈ ہی بلو کر اس میں چھے ماشنہ یہ سفوف ملا کر پلائیں۔ دو تین بار پلانے سے دست بند ہو جائیں گے اور مریض کی کمزوری دور ہو جائے گی۔

ہلدی

اسے بنگالی میں ٹٹ اور گجراتی میں ہلدی کہتے ہیں۔

ایک مشہور عام چیز ہے۔ ہر گھر میں ہر وقت موجود رہتی ہے، کیوں کہ وال، گوشت اور ترکاریوں کے مسالے کا ایک جڑ یہ بھی ہے۔ اس کے شامل کرنے سے سالن کی رنگت خوش نما ہو جاتی ہے اور غذا میں پادسی باوی نہیں کرتیں۔

اس عام فائدے کے علاوہ ہلدی اور بھی بہت سے فائدے رکھتی ہے۔ چنانچہ ہلدی کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کو آگ پر بھون کر باریک پیس لیا جاتے اور ایک ماشنہ نیم گرم پانی کے ساتھ کھایا جاتے۔ بلغمی کھانسی چند

پکا کر سالن اور ترکاری کے طور پر بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بطور دوا بھی کھائی جاتی ہے۔

گاجروں میں کافی غذائیت ہوتی ہے۔ یہ بدن کو طاقت و را در فرہ بناتی ہیں۔ دل و دماغ کو طاقت دیتی ہیں۔ پیشاب کھول کر لاتی ہیں اور گاجران فائڈل کے لیے صدیوں سے استعمال کی جاتی ہے۔

اب نئی تحقیقات نے بھی اس کے فائدوں کی تصدیق کر دی ہے، چنانچہ گاجر میں شکر، نشاستہ وغیرہ غذائی اجزا اور فولاد، چونا، فاسفورس وغیرہ فائدہ بخش نمکیات کے علاوہ جیاتین الف، ب، ج، ڈ، ٹا منزے۔ بی، سی، پائے جاتے ہیں۔ لہذا گاجریں بدن کو نشوونما دینے اور طاقت بخشنے کے لیے بہت اچھی چیز ہیں۔ دماغ، پتھوں اور آنکھوں کو قوت دیتی اور تھریوں کو مضبوط بناتی ہیں۔ فولادی جزر کھنے کی وجہ سے خون کی پیداوار میں اضافہ کرتی ہیں۔

گاجریں چونکہ نہایت فائدہ مند اور سستی ہوتی ہیں، اس لیے غریب لوگ ان کو پسند کرتے ہیں۔ دیہات کے لوگ خود بھی کھاتے ہیں اور مولیشیوں کو بھی کھلاتے ہیں۔ مولیشی ان کے کھلانے سے طاقت و را اور موٹے ہو جاتے ہیں۔ گائے اور بھینس ان کے کھلانے سے دودھ زیادہ دینے لگتی ہیں۔

اگر گاجر کچی کھانا چاہیں تو تازہ ملائم گاجریں لے کر کھانا کھانے کے بعد خوب چبا چبا کر کھائیں۔ اس سے دانتوں اور مسوڑوں کو فائدہ پہنچنے کے علاوہ ہضم غذا میں بھی مدد ملے گی اور بدن کو غذائیت اور تقویت حاصل ہوگی اور گاجروں کو پکا کر کھا لیا جائے تو بچانے وقت ان کا پانی، ۱۰ امیں جذب کر دینا چاہیے۔ ان کو پکا کر پانی پھینک دینے سے فائدہ مند اجزایں ر چلے جاتے ہیں۔

گاجریں بدن کو غذائیت دینے اور اس کو طاقت بخشنے کے علاوہ دل کی کمزوری اور دھڑکن کے لیے نہایت مفید چیز ہے۔ عام جسمانی کمزور، کی حالت میں گاجروں کا رس دودھ میں ملا کر پینے سے بدن میں سکت پیدا ہوتی ہے، دماغ پھسے اور بینائی کو قوت

بھوک خوب لگتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔ مولی اور اس کے پتوں کو پکا کر روٹی کے ساتھ کھاتے ہیں۔ جگر، تلی اور معدے کی بیماریوں میں مولی مفید ہوتی ہے مولی گردے اور مثانے کی پتھری کے مریض کو بھی فائدہ دیتی ہے اور برقان کے لیے خصوصیت کے ساتھ مفید ہے۔ اس فائدے کے لیے مولی کے پتوں کو کچل کر ان کا پانی نکالیں اور اسے آگ پر رکھ کر پکائیں۔ جب پانی میں جوش آجائے تو صاف پانی کو چھان کر لال شکر و تونے ملا کر پلائیں۔ ساتھ ہی مولی اور اس کے پتوں کو پکا کر کھائیں۔ آٹھ دس دن میں برقان کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

مولی تلی کو گھلانے کے لیے بہت اچھی دوا ہے۔ اس مرض کے لیے مولی کو کاٹ کر سر کے میں ڈالیں۔ دو تین پتھوں کے بعد مولی کے قتلے نکال کر دن میں دو تین بار کھلائیں۔ مولی کے پتوں کا پانی نکال کر اس میں مشورہ قلمی ایک ماشہ ملا کر پلانے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ اگر گردہ و مثانے کی پتھری کی وجہ سے پیشاب کھل کر نہ آتا ہو تو اچھی طرح آنے لگتا ہے، بلکہ بعض اوقات پتھری بھی نکل جاتی ہے۔ مولی کا پانی ٹیوٹر کر اس میں چوتھائی تلوں کا تیل شامل کر کے آگ پر رکھیں، یہاں تک کہ پانی جل کر صرف نیل رہ جائے۔ اس تیل کو کان میں ڈالنے سے اونچا سننے کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور کانوں سے مختلف قسم کی آوازوں کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

گاجر

گاجر مشہور جڑ ہے۔ کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ کچی بھی کھائی جاتی ہے اور

لیموں

اسے بنگالی میں لیمبو، گجراتی اور مرہٹی میں رنبو کہتے ہیں۔

لیموں مشہور کھیل ہے۔ اس کے نچوڑنے سے کھٹا رس نکلتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق اس رس میں حیاتی ج (وٹامن سی) کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ حیاتی ج (وٹامن بی) بھی اس میں موجود ہوتے ہیں۔ لہذا اس کا رس خون کو درست حالت میں رکھتا ہے۔ غذا کو ہضم کرتا اور بھوک خوب لگاتا ہے۔ مرض اسکروسی جس میں خون کی ترکیب میں خلل پڑ جاتا ہے، مسوڑھے پلپے پڑ جاتے اور سوج جاتے ہیں اور ان سے خون بہنے لگتا ہے، اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

لیموں کا رس عام طور پر دال ترکاریوں میں نچوڑ کر استعمال کیا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے غذا رغبت سے کھائی جاتی ہے۔ کھائی ہوئی غذا ہضم ہو جاتی ہے اور بھوک خوب لگتی ہے۔ ہیضہ وغیرہ دباؤی مرضوں میں غذا کے ساتھ اس کا استعمال بہت فائدہ دیتا ہے۔

لیموں کا رس صفرا کی زیادتی کو کم کرتا اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ اس فائدے کے لیے گرمیوں میں لیموں کا آب شورہ بنا کر پیتے ہیں، یعنی چینی کو حل کر کے شربت بناتے ہیں، اور پھر اس میں لیموں کا رس نچوڑ کر پیتے ہیں۔ اس سے دل و دماغ کو تسکین ہوتی ہے اور پیاس بجھ جاتی ہے۔

صفراوی بخاروں میں جب مریض کو پیاس بہت زیادہ ستائے، بدن میں

گرمی اور جلد ہو تو لیموں کا آب شورہ بنا کر پلانے سے فوراً تسکین حاصل ہوتی ہے۔ صفراوی بخاروں میں تھ اور متلی سے مریض پریشان ہو تو لیموں کا ٹکڑے اس کے ٹکڑے پر نمک چھڑک کر چبانے سے یہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

کھوپرا۔ نارچیل۔ ناریل

کھوپرا آپ نے ضرور دیکھا ہو گا۔ مختلف کسانوں اور حلووں میں ڈالا جاتا ہے۔ لوگ پان میں ڈال کر بھی کھاتے ہیں۔ خشک میووں میں اس کا شمار ہوتا ہے سارے خشک میووں سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کے درخت کھجور یا تار سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ سمندر کے ساحلی علاقوں میں یہ درخت زیادہ پایا جاتا ہے اور خصوصیت کے ساتھ انکا میں بہت ہوتا ہے۔ بنگال میں بھی کثرت سے ہوتا ہے۔ خر بوزے کے برابر پھل لگتے ہیں جن کے اندر سے سفید اور میٹھی گرمی نکلتی ہے۔ یہ گرمی مخزن نارچیل یا صرف کھوپرا کہلاتی ہے۔ تازہ اور کچے کھوپرے میں کسی قدر میٹھا اور سفید پانی کافی مقدار میں بھرا ہوتا ہے جس کو کھوپرے کا دودھ بھی کہتے ہیں۔ خشک کھوپرے سے تیل نکالا جاتا ہے جو کھانے میں گھی کے بجائے استعمال کیا جاتا ہے اور دوسرے کاموں میں بھی آتا ہے۔

کھوپرے میں غذائی اجزاء کافی مقدار میں ہوتے ہیں کہ عورتوں اور مردوں دونوں کے لیے یکساں مفید ہے، اسی لیے اس کو برے اور مٹھا میوں میں ڈال کر کھاتے ہیں۔ یہ اعلا درجے کی غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ یہ معجونوں اور پاک (حلوے) میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔

برابر وزن میں کھانڈ (کچی ٹشکر) ملا کر ایک ایک تولہ تین دن تک پانی کے ساتھ بچائیں تو بواسیر کا خون بند ہو جائے گا۔ اگر کسی اور جگہ سے خون آتا ہو تو اس کے کھلانے سے وہ بھی رگ جاتا ہے۔

کھوپرے کے چھلکے کا اگر پتال جنت سے تیل نکال لیا جائے تو وہ داد، خارش اور گنج کے لیے انتہائی مفید ہوتا ہے۔ یہ تیل دوا خانوں سے بھی دستیاب ہو سکتا ہے۔ اگر یہ تیل نہ ملے تو اس کے بجائے روغن گندم استعمال کریں تو وہ بھی اسی قدر مفید ہے۔

تازہ اور کچے کھوپرے سے جو دودھ نکلتا ہے وہ جسم کو غذائیت پہنچاتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ بخار کی حالت میں بھی دے سکتے ہیں۔ بخار کی تیزی سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ اس کے پلانے سے فوراً دور ہو جاتی ہے۔ اس دودھ کو بھی پلانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

کھوپرے کا درخت بہت کارآمد ہے۔ ناریل کی دالڑھی، یعنی اس کے اوپر کے ریشے رستی بنانے کے کام آتے ہیں جو بہت مضبوط ہوتی ہے۔ اس کے سخت چھلکے کے برتن بنائے جاتے ہیں۔ اس کے پتے بھی کام آتے ہیں۔ ان کے پنکھے اور جھاڑو وغیرہ بنائی جاتی ہے۔ اس کی لکڑی شہتیر کے کام آتی ہے۔

املی: تھر ہندی

املی کا درخت تقریباً سارے پاکستان اور بھارت میں ہوتا ہے۔ پنجاب میں کہیں کہیں پایا جاتا ہے۔ پنجاب کی ہوا اس کے لیے زیادہ مناسب نہیں۔ سندھ اور پاکستان کے دوسرے علاقوں میں زیادہ نہیں ہے۔ املی کا سدا بہار درخت بہت

کھوپرے کے بچے پراچھا اثر ڈالتا ہے، اسی لیے حمل کے دنوں میں کھوپرے اور مصری کھانے سے حاملہ کی عام جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے اور بچہ خوبصورت اور تندرست پیدا ہوتا ہے۔ کھوپرے کھانے سے چھبک نہیں نکلتی۔ اگر چھبک کے زمانے میں بچے کی ماں روزانہ دو چار تولے کھوپرے کھائے اور جب بچہ دودھ پینا چھوڑ دے تو اس کو روزانہ چھ ماٹھے سے ایک تولہ کھوپرے کھلائے تو بچہ چھبک سے محفوظ رہے گا۔ جلد طاقت ور اور موٹا بھی ہو گا۔ بڑی عمر کے دبیلے پتلے لوگ بھی اگر کھوپرے زیادہ کھائیں تو ان کو بھی طاقت ور اور موٹا کرتا ہے۔

کھوپرے داغ اور آنکھوں کے لیے بڑی مفید چیز ہے۔ بنیائی کو تیز کر تلہ سا اور گردوں کو طاقت دیتا ہے۔ اس فائدے کے لیے اسے مصری کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ کھوپرے کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ اگر کھوپرے کے ساتھ مغز پلاس پاڑہ برابر وزن میں باریک میں کر تھوڑا اگر ملا کر چھ ماٹھے کھلائیں تو چند بار کے کھلانے سے کیڑے مرنے لگتے ہیں۔

ناریل کا تیل گھی کی جگہ کھانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بدن میں قوت اور حرارت پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم مالش کرنے سے دردوں کو دور کرتا ہے اور سر میں لگانے سے بالوں کو بڑھاتا اور ان کو نرم اور چمکیلا بناتا ہے۔

ناریل کا تازہ تیل کالی کھانسی کے لیے اچھی دوا ہے۔ اگر بچے کی عمر ایک سال ہو تو ناریل کا خالص تیل تین تین ماٹھے دن میں تین بار پلائیں اور دس بارہ روز تک بلا ناغہ رہیں۔ تو کالی کھانسی کو دور کر دیتا ہے۔ ناریل کا تیل پلانے سے پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔

پرانے کھوپرے کو باریک کر میں اور اس میں چوتھائی حصہ مہدی ملا کر پٹلی باندھ لیں اور اسی کو گرم کر کے چوٹ کی جگہ سینکیں۔ اوپر سے اسی کو ہلکا گرم کر کے باندھ دیں تو چوٹ کا درد اور سوجن دور ہوجائے گی۔

کھوپرے کے اوپر چوڑے دار چھلکا کھاسی کو جلا کر رکھنا لیں اور اس کے

بڑا ہوتا ہے۔ املی کے پھل اور بیج تو آپ نے ضرور دیکھے ہوں گے، کیوں کہ ان کا استعمال صرف دوا کے طور پر ہی نہیں ہوتا ہے، بلکہ چینی بھی بنائی جاتی ہے۔ املی سالنوں میں بھی ڈالی جاتی ہے۔ دکن میں تو املی کی ترشی کے بغیر کوئی کھانا نہیں تیار نہیں کیا جاتا، بلکہ مرچ کی طرح لازمی سمجھا جاتا ہے۔ املی کے بیجوں کو "چیاں" کہتے ہیں۔

املی کا گودا، بیج، چھلکا، جڑ اور رس سب دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ لیکن گودا اور بیج (چیاں) زیادہ استعمال کیے جاتے ہیں۔ کچی املی نقصان رسا سمجھی جاتی ہے۔ کچی مہوئی املی مسہل (دست لانے والی) ہشتہی دیکھو ک لگانے والی، اور ہاضم ہوتی ہے پیاس کی شدت کو روکتی ہے۔ بدن میں خون اور صفرا کا ناعہ ہو تو اس کو کم کرتی ہے۔ صفرا (دپت) کو دستوں کے ذریعے سے نکالتی ہے۔ چار پانچ تولے ڈبڑھ پاؤ پانی میں بھگو دیں، تین گھنٹے کے بعد صاف پانی نتھار کر مصری یا کچی شکر ملا کر پیئیں۔ صفرا دی بخاروں میں اس کے پلانے سے بخار رک جاتا ہے۔ طبیعت کو فرحت اور پیاس کو تسکین ہوتی ہے۔ متلی اور تھے ہونو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ گرمیوں میں گرمی کی شدت سے دل کی دھڑکن کی شکایت ہونو وہ بھی املی کا شربت پلانے سے جاتی رہتی ہے۔ ان شکایتوں کے لیے اس کی جوارش (مقوی معدہ اور ہاضم معجون) بنا کر بھی استعمال کرتے ہیں۔

املی کے چار تولے گودے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں، جب پھول جائے تو ہاتھوں سے کل کر بیجوں اور ریشے وغیرہ کو نکال دیں اور اس کے اندر گڑ یا شکر اور نمک مرچ بقدر ذائقہ استعمال کریں۔ اس ترکیب کو املی کا پنا کہتے ہیں اور گرمی کے موسم میں بکثرت استعمال کرتے ہیں۔

املی کے بیجوں کو پہلے بھاڑ یا بھول میں بھون لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد اوپر کا چھلکا اتار کر گوٹ چھان کر سفوف بنا لیتے ہیں اور اس کے برابر شکر ملا کر روزانہ چھ ماٹھے کی مقدار میں پانی یا گاسے کے دودھ کے ساتھ استعمال کرتے

ہیں اس سفوف کو پانی کے ساتھ کھلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ املی کے بیج کو پانی میں گھس کر ایک ایک گھنٹے کے بعد گانے سے گواہا، نجنی دور ہو جاتی ہے۔ ایک سال کی پیرانی املی کا گودا جگر، ہاضمے اور آنتوں کے لیے خاص طور پر مفید ہوتا ہے۔ اسکر وی (ایک بیماری جس میں مسوڑھوں سے خون بہتا ہے) کے لیے املی کا استعمال بعض حالتوں میں لیموں سے بھی زیادہ مفید یا ایسا ہے (دائمی مستقل) قبض کے مریضوں کو دس سال پیرانی املی کا گودا تین ماٹھے کی مقدار میں روزانہ استعمال کرنے سے کہا جاتا ہے کہ دو تین ہفتے میں شفا ہو جاتی ہے۔ املی (دست آور ہولے کے باوجود بد ہضمی کے دستوں کو نارسد مواد خارج کر کے روک دیتی ہے۔

املی کے گودے کا جو شانندہ بنا کر غرغے کرنے سے گلے کی سوزش (جلن) دور ہو جاتی ہے۔

املی کے پتوں کا جو شانندہ خون کے فساد کو دور کرتا اور صفرا کو خارج کرتا ہے۔

املی کے پتوں کو پانی میں پیس چھان کر پینے سے بخار کم ہو جاتا ہے اور پیشاب کی جلن بھی رفع ہو جاتی ہے۔

اس کے پتوں کی پلٹس پھوڑوں کو بکاتی اور صاف کرتی ہے۔ پتوں کے جو شانندے سے خراب سے خراب پھوڑے کو بھی اگر روزانہ دھویا جائے تو وہ بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔ پتوں کے رس میں سرخ لوہے کو بچھا کر پلانے سے خون کی دستوں کو آرام آ جاتا ہے۔ پتوں کے رس میں کھانڈ (کچی شکر) ملا کر دینے سے خون کی پیمیش اور خون بوا سیر کو فائدہ ہوتا ہے۔ املی کا گودا اور پتے دونوں یرقان (سیلیا) ایک بیماری جس میں جلد اور آنکھوں کا رنگ سیلا ہو جاتا ہے) میں بہت مفید ہے۔

املی کے بیجوں کو ایک گیلے پتھر پر رگڑ کر لاہوری پھوڑے (ایک قسم کا خشک

پھوڑا جو عام طور پر جسم کے جڑوں پر پھوٹتا ہے، پرلیپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ املی کے گودے کو پانی کے ساتھ پیس کر بہترین قسم کا مرہم تیار ہوتا ہے اور پھوڑوں پر اس کا ضماد (لیپ) کرنے سے وہ بہت جلد تک جاتے ہیں۔

املی کے پھولوں کی پلٹس آنکھ پر باندھنے سے آنکھ کی کچھل (پت) اور سوزش کو فائدہ ہوتا ہے۔ یہ پھول یرقان اور بلغمی (دموی) خون کے صغراوی پت کے مرضوں میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔

املی کا پھل کا کیلا، تابض اور مقوی ہے۔ تھے بخار، پیاس اور دائمی قبض میں اس کا جو شانندہ یا خیساندہ (پانی میں بھگو کر) بہت مفید ہے۔

چھلکے کا کھار (تک)، درد شکم، اور ہڈیوں میں شہایت مفید ہے۔

ایک تولہ املی کی جڑ کو چھانچھ اور کالی مرچ ۳ ماشے کے ساتھ پیس کر کاہلی چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ خونی تپش میں بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ املی کے گوند کو بھی پھوڑوں پر ضماد کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

نسختی استعمال:

املی کا کوئلہ بارود بنانے میں کام آتا ہے۔ اس کی لکڑی انٹینس پکانے کے لیے بہترین خیال کی جاتی ہے۔ اس کی لکڑی سے گئے اور نیل پینے کے گولہ تیار کیے جاتے ہیں۔

شکر قند

شکر قند ایک مشہور جڑ ہے جو پانی میں اُبال کر اور آگ میں بھون کر کھائی جاتی ہے۔ ناکتے میں میٹھی اور مزے دار ہوتی ہے۔ حقیقت میں یہ نشاستے اور

شکر کا مجموعہ ہے، اس لیے یہ پوری غذائیت دیتی اور بدن کی پرورش کرتی ہے۔ اگر اس کا حلو بنا کر کھایا جائے تو اس سے جسم کو خوب غذائیت حاصل ہوتی ہے حلو بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ شکر قند کو باریک باریک کاٹ کر خشک کر لیں۔ اس کے بعد کوٹ چھان کر اُٹا بنائیں۔ آدمی چھٹانک یہ اُٹا آدمی چھٹانک گھی میں بھویں اور آدھ پاؤ چینی کا قوام شامل کر کے حلو بنائیں۔ اگر چاہیں تو اس میں بادام لپتہ اور کھوپرے کی گریاں باریک کتر کر ملا سکتے ہیں۔

شکر سُرخ

اسے عام طور پر لال شکر یا گڑ کی شکر کہا جاتا ہے۔ یہ گتے کے رس کو پکا کر بنائی جاتی ہے۔ اس کا قوام گڑ سے زیادہ سخت بنایا جاتا ہے۔ جب قوام تیار ہو جاتا ہے تو اس کو ایک تختے پر پھیلا کر ٹھنڈا کیا جاتا ہے۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد اس پر کچھ ریٹھ چھڑک کر ہاتھوں سے مل کر سفوف بنالیا جاتا ہے۔ یہی شکر سُرخ ہے۔ غریب لوگ اسے چینی کے بجائے استعمال کرتے ہیں۔ یہ غذائیت دینے کے علاوہ ملین تاثیر رکھتی ہے۔ اگر قبض ہو اور پانچ تولہ شکر سُرخ رات کو دودھ میں ملا کر پی لی جائے تو صبح کو کھل کر اجابت ہو جاتی ہے۔ معمولی اتفاقی قبض کو دور کرنے کے لیے بہت اچھی چیز ہے۔

آم

آم (دانب) کو بنگالی میں آم، گجراتی میں آنبو کہتے ہیں۔ بھارت اور پاکستان کا مشہور پھل ہے۔ یہ قلمی اور تخمی دو قسم کا ہوتا ہے۔ کچے آم کو جب تک اس میں گھلی نہیں پیدا ہوتی، کیری کہتے ہیں۔ کچے آم کا مزہ اکٹھا ہوتا ہے اور کچے آم کا میٹھا اور مزے دار اور بعض آم کھٹ میٹھے بھی ہوتے ہیں۔

کچے ہوئے تخمی آم کا رس چوسا جاتا ہے اور قلمی آم کو کاٹ کر کھا یا جاتا ہے۔ یہ تخمی آم کی نسبت دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ پتھا آم، چاہے تخمی ہو یا قلمی بدن کو طاقت دینا اور اس کی پرورش کرتا ہے اور قبض کو بھی دور کرتا ہے۔ اس کے برابر استعمال سے بدن موٹا اور طاقت ور ہو جاتا ہے۔

آم میں جیاتین ج (وٹامن سی) بہت زیادہ ہوتا ہے۔ کچھ جیاتین الف (وٹامن اے) بھی ہوتا ہے جس کی وجہ سے آم بدن کی پرورش، خاص کر بچوں کی بڑھوتری کے لیے نہایت مفید پھل ہے۔

آم کو نہار مہلے کھانا مناسب نہیں، کھانا کھانے کے بعد یا تیسرے پہر کھائیں۔ آم کھانے کے بعد دودھ پی لینے سے اس کے فائدے بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آم کھانے کے بعد چند جاتیں کھالی جائیں تو آم جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

کچا آم لو سے بچانا ہے۔ کچا آم لے کر ٹھو بھل میں دبا دیں۔ جب وہ پک جائے تو نکال لیں اور رکھ سے صاف کر کے اس کا گودا پانی میں حل کریں اور کھانڈ یا مصری سے میٹھا کر کے پلائیں۔ اس میں تھوڑا سا عرق کیوڑا بھی ملائیں تو زیادہ مفید ہو جائے گا۔

آم کے درخت کی چھال (اوپر کی خشک چھال کو ہٹا کر) دستوں کو روکتی اور خون کو بند کرتی ہے۔

انار

انار (رمان) کو بنگالی میں دارم، گجراتی میں ڈاریم کہتے ہیں۔ انار نہایت خوش مزہ رسبلا پھل ہے۔ مزے کے لحاظ سے یہ کھٹ میٹھا، میٹھا اور کھٹا تین قسم کا ہوتا ہے۔ قندھاری انار جس کے دانے سُرخ یا قوتی ہوتے ہیں، رسبلا چاشنی دار ہوتا ہے۔

پرانے طبیب صاحبان انار کے غذائی اور دوائی فائدوں سے اچھی طرح واقف تھے۔ جدید تحقیقات بھی اس کی تصدیق کرتی ہے۔ چنانچہ انار میں گوشت کے اجزا (پروٹین، شکر، چونا دیکلیم، فولاد اور ماسفورس جیسے کارآمد اجزا پائے جاتے ہیں جو خون کی پیدائش اور بدن کی پرورش میں کام آتے ہیں اور خون کی حالت درست رکھتے ہیں۔ ان سب باتوں نے اس پھل کو غذائی اور دوائی دونوں اعتبار سے بہتر بن پھل بنا دیا ہے۔ اس کا چاشنی دار رس طبیعت میں خوشی پیدا کرتا ہے، پیاس بجھاتا ہے اور ساتھ ہی بدن کو اچھی غذائیت بھی دیتا ہے۔ صفراوی اور زونی بخاروں میں جب مریض کے لیے ٹھوس غذاؤں کا استعمال مناسب نہیں ہوتا، انار کا رس پیاس کو بجھاتا اور حرارت کو کم کرتا ہے اور غذائیت کی وجہ سے مریض کی قوت (انرجی) کو قائم رکھتا ہے۔ اگر صفراوی بخار کے مریض کو تھے اور متلی کی شکایت ہو، دست آرہے ہوں تو وہ بھی اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں۔

کھٹ میٹھا اور کھٹا انار غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ان کے دانوں کو سُکھا کر چورنوں میں ملائے ہیں، جو ہضم غذا کے لیے کھائے جاتے ہیں۔

انار دانہ پانچ تولے، سونٹھ، زیرہ سفید نمک سیاہ، ہلکا ایک، نولہ کوٹ کر ایک جان کریں۔ یہ نہایت لذیذ چورن ۶-۶ ماشرہ بعد غذا کھانے سے غذا کو ہضم کرتا اور بھوک خوب لگاتا ہے۔

شہتوت

شہتوت ایک عام اور خوش ذائقہ پھل ہے جسے ٹوت بھی کہتے ہیں۔ یہ نہ صرف کم قیمت چیز ہے، بلکہ اس میں کئی قسم کے فائدے بھی ہیں۔ سفید ٹوت جگر اور پھیپھڑوں کو طاقت دیتا ہے، عمدہ خون پیدا کرتا اور جسم کو مضبوط کرتا ہے۔ طبیعت کو نرم کرتا اور پیٹ کے سدوں کو کھواتا ہے۔ اسے کھانا کھانے سے ایک دو گھنٹے پہلے کھانا چاہیے۔ سیاہ ٹوت بھی اپنے اندر بہت سے فائدے رکھتا ہے۔ یہ پیاس کی شدت کو بچھاتا ہے۔ خون کی بڑھتی ہوئی تیزی کو ختم کر کے اسے اعتدال پر لاتا ہے۔ اگر گلے میں درد ہو یا گلے کی کوئی دوسری تکلیف ہو تو اس کا شربت بنا کر پینے سے وہ دور ہو جاتی ہے۔ اگر ٹوت کا پھل نہ ملے تو ٹوت کے درخت کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر اس کے غرارے کرنے سے بھی گلے کا درد اور سہاسی کا درم (سوجن) دور ہو جاتا ہے۔ قدرت کا پیدا کیا ہوا یہ عام اور مستطاب پھل کبھی کبھی قیمتی دواؤں سے بھی بڑھ کر فائدہ کرتا ہے۔

آخروٹ

آخروٹ کے نام سے کون واقف نہیں۔ زیادہ تر آخروٹ افغانستان سے آتا ہے۔ ویسے یہ پہاڑی علاقوں میں بھی کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔ آخروٹ کا پھل کا بہت سخت ہوتا ہے اور اندر خانے بے ہوتے ہیں جن میں سفید رنگ

کا مغز ہوتا ہے۔ یہی مغز کھایا جاتا ہے۔ آخروٹ کا مغز بد ہضمی کو دور کرتا ہے اور طاقت دیتا ہے۔ اگر آخروٹ کے مغز کو تھوڑا سا کڑا ہی میں بھون کر کھایا جائے تو دوسرے فائدوں کے ساتھ سرد کھانسی کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ اگر مغز آخروٹ کو پانی میں پیس کر چوٹ کے نشان پر مکمل دیا جائے تو نشان مٹ جاتا ہے۔ آخروٹ کا تازہ چھلکا دانٹوں پر ملنے سے مسوڑھے اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

آڑو

آڑو تو آپ نے کھایا ہی ہو گا۔ اگر ابھی تک کھایا نہیں تو اس کا نام ضرور سنایا ہو گا۔ آڑو ایک لذیذ پھل ہے جسے شوقاً کبھی کہتے ہیں۔ انگریزی میں یہ پیچ PEACH کہلاتا ہے۔ یہ ایسا پھل ہے جس کا فائدہ کبھی اتنا ہی زیادہ ہے جتنا اس کا عمدہ ذائقہ اس کی کئی قسمیں ہوتی ہیں لیکن اچھا آڑو وہ ہوتا ہے جس کی گٹھلی آسانی سے علاحدہ ہو جائے۔ آڑو کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ لیکن پکا ہوا آڑو تھوڑی سی سرخی لیے ہوتا ہے۔ آڑو مزاج کے اعتبار سے سرد ہوتا ہے۔ یہ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ اس کا بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس کے کھانے سے خون کی گرمی رفع ہو جاتی ہے اور گرمی کی وجہ سے طبیعت میں جو گھبرائش ہوتی ہے وہ دور ہو جاتی ہے۔ آڑو کی گٹھلی میں جو مغز ہوتا ہے اس کا تیل نکال کر کان میں چند قطرے ٹپکانا کان کے درد اور بہرے پن کے لیے بہت مفید ہے۔ آڑو کے درخت کے پتے کوٹ کر اور ان کا پانی نچوڑ کر پیاجائے تو پیٹ کے کیڑے مٹ جاتے ہیں۔

پیتا یا ازند خربوزہ

پیتے (ازند خربوزے) کو گجراتی میں پاپو کہتے ہیں۔ اس کا درخت چار پانچ گز اونچا ہوتا ہے۔ تنے پر شاخیں وغیرہ نہیں ہوتیں۔ چلی پر ازند کے پتوں سے ملتے جلتے پتے لگتے ہیں، جو آسم سے لے کر خربوزے کے برابر تک ہوتے ہیں اور پھیل ہی ازند خربوزہ یا پیتا کہلاتے ہیں۔

ازند خربوزہ کچھا ہونے کی حالت میں اوپر سے سبز اور اندر سے سفید ہوتا ہے اور اس میں سفید سفید دودھ یا رطوبت ہوتی ہے، لیکن جب یہ پک جاتا ہے تو اس کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے۔ اندر سے گودا بھی زرد ہو جاتا ہے اور دودھ یا رطوبت کم ہو جاتی ہے۔

پیتا ہوا ازند خربوزہ ایک پھل کی طرح کھایا جاتا ہے۔ یہ بدن کو خدائیت دیتا اور اس کی پرورش کرتا ہے۔ ہاضم ہے اور قبض کو دور کرتا ہے۔ معدہ جگرا اور تلی کے مریضوں کے لیے نہایت فائدہ مند ہے۔

کچھا ازند خربوزہ سخت گوشت کو جلد گلانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور اس کی یہ تاثیر اس کے تیز دودھ یا رس کی وجہ سے ہے۔ کچے ازند خربوزے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر رکھ چھوڑتے ہیں اور گوشت پکاتے وقت ان کا سفوف بنا ڈالتے ہیں۔

ازند خربوزہ ٹبرہسی ہوتی تلی کو صحیح حالت میں لانے کے لیے ایک نہایت مفید دوا ہے۔ اس مقصد کے لیے پیتا ہوا ازند خربوزہ بھی کھاتے ہیں اور کچا بھی۔ کچے ازند خربوزے کے ٹکڑے کاٹ کر سر کے میں ڈال دیے جائیں۔ آٹھ دس دن کے بعد ایک دو ٹکڑے روزانہ کھائیں۔

ازند خربوزے کی دودھ یا رطوبت بھی اعلا درجے کی ہاضم ہے۔ کچے ازند خربوزے کا پھل کا پھیلنے سے جو رطوبت نکلے اس کو ایک گاڑھے کپڑے پر لگاتے رہیں۔ خشک ہو کر سفید سفوف اوپر رہ جائے گا۔ یہ سفوف آدھی رتی سے ایک رتی تھوڑی شکر ملا کر کھانا کھانے کے بعد کھائیں۔ کھانا خوب ہضم ہوگا اور بھوک لگے گی۔

کافور

کافور زیادہ تر چین میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ جاپان، فارموسا اور بورنیو کے جزائر میں بھی اکثر کاشت کیا جاتا ہے۔ اس درخت کے بیجوں میں ایک تیل نکلتا ہے جس سے کافور بنایا جاتا ہے۔

کافور کے درخت کو ہمارے ملک میں لکڑو تہ کہتے ہیں۔ گواصلی لکڑو تہ جس سے کافور نکلتا ہے۔ برصغیر پاکستان و ہند میں پیدا نہیں ہوتا، لیکن اس کے بجائے ایسے پودے پیدا ہوتے ہیں جن سے خاصی مقدار میں کافور برآمد کیا

جاسکتا ہے۔ برما میں ایک بوٹی اس کثرت سے ہوتی ہے کہ ہر ما نصف دنیا کی کافور کی مانگ کو پورا کر سکتا ہے۔ پنجاب اور یوپی میں پلے پھول والا لکڑو تہ عام ملتا ہے جس میں کافور جیسی بو ہوتی ہے۔ اس کو پنجابی میں لکڑو تہ کہتے ہیں اور بوا سیر

کے کنحوں میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ تو پودے ہیں، مگر کافور جو ہم استعمال کرتے ہیں ایک بڑے درخت سے حاصل کیا جاتا ہے۔

جس درخت سے کافور نکالا جاتا ہے وہ نہایت خوبصورت اور سدا بہار ہوتا ہے۔ یہ درخت شیشم کے درخت کے مشابہ ہوتا ہے۔ قد درختوں اور شاخوں سے بہار جون کے پھول ہر میں سفید رنگ کے ننھے ننھے مکوہ جیسے بے شمار پھول لگتے ہیں۔

اور جون کے آخر میں ان پھولوں سے سبز رنگ کے نالے کے برابر پھیل گتے ہیں۔ لاہور کے لارنس گارڈن میں کافور کا ایک نہایت تناور درخت موجود ہے۔ اس سے دو چھوٹی عمر کے درخت اور بھی ہیں جن کو دیکھ کر شیشم کے درخت کا گمان ہوتا ہے۔ کافور کا درخت ایک سو فٹ تک بلند ہو جاتا ہے۔ چھوٹی عمر کا درخت پچاس ساٹھ فٹ تک بلند ہوتا ہے اور بڑے رقبے میں پھیل جاتا ہے۔ بہت سایہ دار ہوتا ہے۔ کافور کے درخت کو اگر کاٹا نہ جائے تو اس درخت کی عمر دو ہزار برس تک ہوتی ہے۔ دارالعلوم دیوبند کے نئے احاطے میں اسی قسم کا ایک درخت ہے۔ تمہیں معلوم ہے دارالعلوم دیوبند مسلمانوں کی عظیم دینی درس گاہ ہے۔ یہ دارالعلوم سہارن پور کے ضلع اور یوپی کے صوبے میں ہے۔

کافور کے درخت کی لکڑی سے نہایت مضبوط صندوق بنتے ہیں جن میں کپڑے رکھنے سے کیڑا نہیں لگتا اور کپڑے خوشبو دار ہو جاتے ہیں۔ اس بڑے درخت سے نکالا ہوا کافور بھی بہت عمدہ ہوتا ہے۔

حال ہی میں کافور کی صنعت کے لیے ایک عظیم خطرہ پیدا ہو گیا ہے۔ کیمسٹری دیکھنا، کی ترقی سے جہاں بہت سی دوسری مصنوعی چیزیں بننے لگی ہیں وہاں مصنوعی کافور بھی بنایا جانے لگا ہے۔ جرمنی آج کل اس افراط سے مصنوعی کافور بنانے لگا ہے کہ اصلی کافور کا دستیاب ہونا مشکل ہو گیا ہے۔ یہ کافور قدرتی کافور سے بہت گھٹیا ہوتا ہے۔ آج کل سیلولائیڈ کی صنعت کو فروغ ہونے کی وجہ سے کافور کی مانگ بہت بڑھ گئی ہے۔ دنیا میں جس قدر کافور پیدا ہوتا ہے اس کا ستر فی صد سلولائیڈ بنانے میں صرف ہوتا ہے۔ پندرہ فی صد جراثیم کش دواؤں کی تیاری میں اور تیرہ فی صد دواؤں کی تیاری میں اور دوسرے کاموں میں استعمال ہوتا ہے۔

کافور کے درخت کی لکڑی، پتوں، پھولوں اور پھلوں سب میں

کافور ہوتا ہے۔ اس درخت کی لکڑی سے ایک گاڑھار و عن کشید کیا جاتا ہے۔ جڑوں اور تنوں سے جو روغن نکلتا ہے وہ خصوصیت کے ساتھ اچھا ہوتا ہے۔

کافور کے دوائی فوائد: کافور دل کو فرحت دیتا ہے اور دل و دماغ کی گرمی کو دور کرتا ہے۔ دل کی دھڑکن کو دور کرتا ہے۔ اسہال (دستوں)، اور دل و دماغیں اندرونی طور پر استعمال

کیا جاتا ہے۔ پھیپھڑے کے زخموں کو بھرتا ہے۔ صفراوی دستوں کی شکایت میں خاص طور پر مفید ہے۔ پیاس اور پیشاب کی جلن دور کرتا ہے۔ جراثیم کش ہے۔ کئی

فائدا سپرٹ میں ہم وزن کافور ملانے سے حل ہو جاتا ہے۔ اس کو اسپرٹ آف کیمفر کہتے ہیں۔ پیڑھے، معدے اور آنتوں کی بیماریوں میں مفید ہے۔ کافور ست اجواک

اور ست پودینہ برابر وزن میں لے کر اور شیشی میں ڈال کر کارک لگا دیں۔ یہ چیزیں خود بخود تیل کی شکل اختیار کر لیں گی۔ اس کو بہت سی بیماریوں میں بیرونی اور

اندرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور مفید ثابت ہوتا ہے۔ عام لوگ بھی اس کے فوائد سے واقف ہیں۔ نیم گرم تیل کے تیل کو بوتل میں ڈال دیں۔ اس میں کافور کو

ڈال کر ہلانے سے وہ حل ہو جاتا ہے اس تیل کو سر میں ملنے سے گرم درد سر رفع ہو جاتا ہے۔ سونگھنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ کافور سرموں اور منجنوں میں بھی ڈالا

جاتا ہے۔ دق کا مریض جس گھڑے کا پانی پیتا ہے اس میں کافور کی ڈلی ڈال دیتے ہیں۔ یہ پانی جراثیم کو ہلاک کرنا، پھیپھڑے کے زخموں کو بھرتا اور بخار کی تیزی کو کم

کرتا ہے۔ کافور اکثر مریضوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ دے، مرگی، پیڑھے اور گٹھیا میں کافور کو ایون کے ساتھ ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ کلورل ہائیڈریٹ ...

CHLORAL HYDRATE ایک انگریزی دوا ہے۔ اس کو بقدر ایک اونس لے کر ایک اونس کافور کے ساتھ کھل کر کے شیشی میں کارک لگا کر رکھ لیں۔ جہاں بچھو

یا بچھڑ وغیرہ کوئی زہریلا جانور کاٹے وہاں بلیڈ سے زراشکاف دے کر اس دوا کے چار پانچ قطرے اس میں بھر دیں۔ تڑپتا ہوا شخص تک سونے لگتا ہے جیسے پہلے بہانہ

کر رہا تھا۔ دانتوں کے درد میں بھی نہایت مفید ہے۔ دیوانگی میں نیند لانے

کے لیے بھی کافور کھلا یا جاتا ہے۔ کافور پسینا لانے کے لیے بھی مفید ہے۔
کافور کو بہت دن تک کھانے سے مردانہ قوت کمزور ہو جاتی ہے۔ کافور
کو زیادہ مقدار میں کھلانے سے نشہ اور نواب پرتا ہے اور ہاتھ پاؤں میں تشنج (ٹپٹن)
پیدا کرتا اور پسینا لاتا ہے۔

اجوائن

اجوائن کا پودا ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ اتنی عام چیز ہے کہ دو خانوں اور
پنسا ریوں کے علاوہ عام دکان داروں سے بھی آپ آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔
اس کے بے شمار فائدے ہیں۔ ان میں سے ایک بڑا فائدہ یہ ہے کہ اجوائن پیٹ کی
بہت سی بیماریوں میں مفید ہے۔ اس کے کھانے سے جگر کی کمزوری دور ہوتی ہے اور
آنسو کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

جس شخص کو بھوک کم لگتی ہو، وہ اجوائن کھائے تو اسے کھل کر بھوک لگتی ہے۔
خراب اور ناقص غذا کے استعمال سے کبھی کبھی پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے اور وہ
ڈھول کی طرح پھول جاتا ہے۔ اجوائن کھانے سے ریاح کا اخراج ہوتا ہے اور
طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ اجوائن پیٹ کے کیڑوں کو مارتی اور گردوں، مٹاشا اور
دل کو قوت دیتی ہے۔ اسے کالی کھانسی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ بعض لوگ
اسے پان کے ساتھ بھی کھاتے ہیں۔ اجوائن کاست بھی ہانسی کی اصلاح، پیٹ
کے کیڑوں کو مارنے اور ریاح کو توڑنے کے لیے تنہا یا دوسری دواؤں کے ساتھ استعمال
کیا جاتا ہے۔

اجوائن نقیل اور بادی غذاؤں کی اصلاح بھی کرتی ہے اور اس مقصد کے

لیے اسے مسالے کے طور پر ان غذاؤں میں بھی شامل کر دیا جاتا ہے، چنانچہ بیسنی روٹی کو
زود ہضم اور خوش ذائقہ بنانے کے لیے آٹا گونہ ہتے وقت تھوڑی سی اجوائن بھی ملا دی
جاتی ہے۔

کالی کھانسی میں اجوائن استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اجوائن ایک تول کو ۳
لمشے کالنے تک میں ملا کر پیس لیں اور چار تولہ شہد میں ملا کر مریض کو دن میں تین
چار بار چٹائیں۔ اگر کسی شخص کو بچھوٹے کھٹ لیا ہو تو ذرا سی اجوائن پانی میں پیس
کر ڈنک کی جگہ پر لگا دیں۔ اگر کان میں درد ہو تو تھوڑی سی اجوائن کو تلوں کے تیل
میں پکالیں اور اس تیل کے ۳-۴ قطرے کان میں ٹپکائیں۔ درد ختم ہو جاتا ہے۔
اور اگر کان میں بچھنسی ہو تو وہ بھی بہت جلد پک کر کھپوٹ جاتی ہے۔ دوا کے طور
پر اجوائن کی مقدار خوراک ۳ سے ۵ ماشے تک ہے۔ بچوں کو اس کی نصف مقدار
دی جائے۔

آملہ یا آنولہ

آملہ مشہور پھل ہے۔ عتاب سے لے کر خردل کے برابر بلکہ اس سے بھی
بڑا ہوتا ہے۔ بنا رسی آملے کا فی بڑے ہوتے ہیں جو زیادہ تر مر با ڈالنے کے کام آتے
ہیں۔ آملے کا درخت ہندستان اور پاکستان کے تمام گرم تر علاقوں میں خود رو ہوتا ہے
اور اس کو بویا بھی جاتا ہے۔ کوہ ہمالیہ کے دامن میں جتوں سے مشرق کی طرف
اور نیچے لنگا تک ہوتا ہے۔ پاکستان میں اس کی زیادہ افراط نہیں ہے۔

درخت درمیانے قد کا اور خوبصورت ہوتا ہے۔ خزاں میں پتے جھڑ جاتے ہیں
اس کے پتے ببول دیکر کے پتوں کی طرح چھوٹے اور پلکے سبز رنگ کے ہوتے ہیں اس

کے پھول سنہری مائل زرد رنگ کے ہوتے ہیں جس کے اندر چھ پھانکیں ہوتی ہیں۔ ان کے اندر ایک مثلث ڈنکونی شکل کی گتھلی ہوتی ہے جس کو ٹوڑنے پر اندر تین خانے ہوتے ہیں اور ہر خانے میں دو بیج ہوتے ہیں۔ اس کا گودا بکٹھا (کیلا) اور ترش و تیزابی ہوتا ہے۔

زیادہ تر آلے کے پھل دوا کے کام میں آتے ہیں۔ دوا کی صورت میں تازہ آملہ مرتبہ کی شکل میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ خشک آملہ بھی مرگب دواؤں میں بکثرت استعمال ہوتا ہے۔ تازہ آملے کا اچار بھی ڈالتے ہیں۔

آلے کے درخت کی چھال میں بھی آلے کے پھل کی سی تاثیر ہوتی ہے۔ چھال سے ایک جوہر تیار کیا جاتا ہے جو نہ صرف دواؤں میں کام آتا ہے، بلکہ اب اس جوہر کو آملے کے بجائے رنگ سازی کی صنعتوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ آلے کے پیر کی چھوٹی چھوٹی ٹہنیاں اور اس کی لکڑی کے چھوٹے موٹے ٹکڑے اگر میلے پانی میں ڈال دیے جائیں تو دو ایک دن میں وہ پانی بالکل صاف ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اب کنویں کا وہ حصہ جو لکڑی سے بنا ہوا ہوتا ہے۔ دچک، آلے کی لکڑی ہی سے بنائے ہیں۔

آملے کا تازہ رس سرد، تازگی بخش، مدبر بول دہن پشاب لانے والا، ملتین، قبض کو توڑنے والا، اور مقوی قلب ہوتا ہے۔ آملہ اور اس کا مرتبہ دل کی کمزوری گھبراہٹ، خفقان (ہول دل)، اور مایخی لیا دہم اور وسواس کی خاص دوا ہے۔ رماغ اور بصارت (نگاہ) کو طاقت دیتا اور ذہن و حافظے کو بڑھاتا ہے۔ معدے اور آنتوں کی ساخت کو مضبوط کرتا ہے صغرا اور خون کے جوش کو تسکین دینے، دستوں کو روکنے اور پیاس بجھانے کے لیے بھی دیا جاتا ہے۔ آلے میں ایک قابض جز کافی مقدار میں ہوتا ہے، لیکن وہ لوگ آلے کو ملتین (قبض توڑنے والا) کہتے ہیں۔ گرمی سے جو دست آتے ہیں آملہ ان کو روکتا ہے اور جو قبض آنتوں کے ڈھیلے ہو جانے کی وجہ سے ہوتا ہے اس کو آملہ رفع کرتا ہے۔ یعنی آنتوں کو

مسکیر کھڑے کونچے کی طرف ڈھکیلتا ہے جس کی وجہ سے قبض رفع ہو جاتا ہے اس کا یہ عمل بھی آلے کی قوت قابضہ کی نتیجہ ہوتا ہے۔

جدید تحقیقات کی رو سے آلے میں جیٹین ج (وٹامن سی) سنترے اور نارنگی سے بھی زیادہ پائے جاتے ہیں اس لیے جسم کی پرورش کے لیے نہایت کارآمد پھل ہے اور مرض اسکرومی میں اس کا استعمال خصوصیت کے ساتھ بہت مفید ہے مرض اسکرومی ایک بیماری ہے جس میں موڑے پیلے ہو جاتے ہیں اور ان سے خون بہتا ہے اس کے علاوہ اور بھی تکلیف دہ علامات رونما ہوتی ہیں۔ چکر آنے میں بھی بہت مفید ہے۔ آنولہ نو ماشے، وحنیا نو ماشے دونوں کو رات کے وقت پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو پانی چھان کر مصری یا شکر ملا کر پیئیں چند روز کے استعمال سے فائدہ ظاہر ہو گا۔

گرمیوں میں جب پیاس بہت ستاتی ہو، خون کے اندر تیزی یا صغرا کا غلبہ ہو تو پانچ تو لے خشک آلے لے کر ایک کوری ٹھلیا میں ڈال کے پانی بھر کر رکھ چھوڑیں اور جب پیاس لگے یہی پانی پیئیں، پیاس دور ہو جائے گی۔ گرمیوں میں دودھ پیتے بچوں کو دست آنے لگتے ہیں اور پیاس بہت لگتی ہے، انھیں بھی آملوں کا پانی پلانا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

آملہ نکسیر کو روکتا ہے۔ اگر کسی شخص کی بار بار نکسیر پھوٹتی ہو اور کسی تدریر سے بند نہ ہوتی ہو تو اوپر کے طریقے سے آلے کا پانی پلائیں اور آملوں کی کو پیس کر تالو اور ناک پر لپیپ کر میں نکسیر بند ہو جائے گی اور کوٹریوں کی دوا وہ کام کر دکھائے گی جو قیسی سے قیسی دواؤں سے بھی نہیں ہو سکتا۔

نکسیر ہی پر کیا موقوف ہے۔ اگر پیشاب پاخانے کے راستے خون جاری ہو تو ایک تول آلے پانی میں پیس چھان کر مصری یا شکر ملا کر پلانے سے بند ہو جاتا ہے۔ دستوں کو روکنے اور معدے کو قوت دینے کے لیے خشک آملوں کو تھوڑی دیر پانی میں بھگو رکھنے کے بعد پیئیں اور تھوڑا نمک ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام کھلائیں۔

گرمی کے موسم میں گڑ کے ساتھ۔

کھانا کھانے سے پہلے اگر استعمال کی جائے تو بھوک کو بڑھاتی ہے۔ اگر بعد میں کھائی جائے تو کھانے کو جلد ہضم کرتی ہے۔ اگر دو وقت کے کھانوں کے درمیان کھائی جائے تو بھی فائدہ کرتی ہے، یعنی خواہ کسی وقت کھائی جائے نقصان نہیں کرتی لیکن سفر وغیرہ کی تسکین کے بعد نہیں کھانی چاہیے اسی طرح کمزور اور خشک مزاج والوں، حاملہ عورتوں کو نقصان کرتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے جسم سے بہت زیادہ خون نکل جائے تو بھی نہیں کھانی چاہیے۔

بہر حال ہر بہت سے امراض میں نہایت مفید ہے۔ دماغ اور آنکھوں کو طاقت دیتی ہے۔ ذہن اور حافظے کو تیز کرتی ہے۔ قبض کو دور کر کے معدے اور آنتوں کو قوت پہنچاتی ہے۔ اگر کچھ مدت پابندی کے ساتھ کھائی جائے تو بالوں کو قبل از وقت سفید ہونے سے روکتی ہے۔ ویداس کے بے شمار فائدے بتاتے ہیں عمر کو لمبا کرتی ہے، کھانسی، دمہ، کوزھ، بواسیر، ہر قسم کی سوجن، امراض چشم، پرنے بخار، یرقان، جلد اور آنکھوں کا جگر کی خرابی سے پیلا ہو جانا، کان کے امراض، تلی کے ورم، ہر قسم کے زخم، خون کی خرابی، پیشاب کی جلن اور کھجلی وغیرہ میں فائدہ دیتی ہے۔ ہر جسمانی قوت کو بڑھاتی اور جسم کے ہر قسم کے نقائص کو دور کرتی ہے۔ پیٹ میں اچھارے، ہچکی اور تھ اور امراض قلب و جگر اور جلد کی تمام بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔

ہڑکے سفوف کو دگنے منقے کے ساتھ بیس لیں۔ ایک تولہ روزانہ صبح کھائیں تو پت (دصفرا) کی زیادتی، امراض دل، صفراوی بخار، یرقان، کھانسی، غلے سے نفرت، اچھارے، کھوڑا پھنسی اور قبض وغیرہ تمام بیماریوں کے لیے نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔

ہڑکو کوٹ کر چلم میں تمباکو کی طرح رکھ کر پینے سے دمے کا زور کم ہو جاتا ہے۔ ہڑکے جو شاندرے سے زخم کو دھونے اور اس کو جلا کر اس کی راکھ مکھن

آملہ ذیابیطس کو دور کرتا ہے۔ آملہ خشک اور مخزن تخم چامن برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور یہ سفوف چھے چھے ماشے سے کھلائیں۔

آملہ بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا اور ان کو سفید ہونے سے روکتا ہے۔ اسی غرض سے آٹے کو پانی میں پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگاتے ہیں۔ آملوں کو پانی میں بھگو کر اس سے بالوں کو دھوتے ہیں اور اس کا تیل بنا کر بالوں میں لگاتے ہیں۔

ہڑیا ہلیہ

ہڑیا ایک بڑے درخت کا پھل ہے جو تین قسم کا ہے:

۱۔ جب تک ہڑیا میں گٹھلی نہیں پڑتی وہ آم کی کیری کی طرح درخت سے گر جاتی ہے اور خشک ہو کر کالے رنگ کی ہو جاتی ہے اس کو کالی ہڑیا چھوٹی ہڑیا کہتے ہیں۔

۲۔ جب ہڑیا درخت ہی پر گر کر زرد (ہلیہ) ہو جاتی ہے تو اس کو بڑی ہڑیا ہلیہ زرد کہتے ہیں۔

۳۔ جب ہڑیا پورے طور پر پک جاتی ہے تو اس کو کالی ہلیہ کالی، یا بڑی ہڑیا کہتے ہیں۔ وہ ہڑیا چھٹی ہوتی ہے جو سئی، چکنی، گول اور بھاری ہو۔ اس کا وزن ڈیڑھ تولے سے بھی زیادہ ہو۔ پانی میں ڈالنے سے ڈوب جائے۔

ہڑیا بہت آسانی سے حاصل ہونے اور مستی ہونے کے باوجود اپنی خوبیوں کے اعتبار سے بہت قیمتی اور قابل قدر چیز ہے۔ ہڑیا کیری دواؤں میں ہے۔ کیمیائے بدن ہے۔ ویدک میں اس کی بڑی تعریف کی جاتی ہے۔ مختلف مہسموں میں مختلف چیزیں شامل کر کے کھانے سے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ جیسے موسم برسات میں نمک کے ساتھ، سردی کے موسم میں مصری کے ساتھ، موسم بہار میں شہد کے ساتھ،

اُتر جاتا ہے۔

فیل پا اور فوطے کے اُترنے کی حالت میں ہڑ کے سفوف کو ارنڈی کے تیل میں پکا کر کھانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ مقدار خوراک تقریباً ایک تولہ۔ ہڑ ایک ڈیڑھ ماشے کی قلیل مقدار میں یا خوب بھون کر کھانے سے دست آور ہونے کے باوجود دستوں کی ہر قسم کی شکایت کو رفع کرتی ہے اور سنگر ہنی تک میں مفید ہے۔

ارنڈ: بیدانجیر

ارنڈ کا پڑ مشہور اور عام ہے۔ یہ زیادہ اونچا نہیں ہوتا۔ اس کے پتے بڑے بڑے ہوتے ہیں۔ ارنڈ کے پتے میں کچھ ایسے کٹاؤ ہوتے ہیں جیسے کئی پتوں کو جوڑ کر بڑا سا پھول بنایا گیا ہو۔ پھل گچھوں میں لگتے ہیں۔ ہر پھل کے اوپر کاسٹل وار چھلکا ہوتا ہے۔ چھلکا اتار کر اگر دیکھا جائے تو اس کے اندر سے حتی دار چکنائی نکلتا ہے اور اس کے اندر سفید چکنی گری ہوتی ہے۔ اس کو کو لہو میں پل کر تیل نکالا جاتا ہے جو ارنڈی کا تیل کہلاتا ہے اور دست لانے کے لیے بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

ارنڈ کا درخت بھارت و پاکستان میں ہر جگہ پیدا ہوتا ہے عام طور پر اس کے پتے، اس کے بیجوں کا منخرا اور ان سے نکالا ہوا تیل بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

ارنڈ کے پتے:۔ سو جن کو درد کرتے اور دردوں کو تسکین دیتے ہیں، چنانچہ اس فائدہ کے لیے گٹھیا اور گلے کے ورم وغیرہ میں ارنڈ کے پتوں کو تیلوں کے تیل سے چرچر

غذائیں دوائیں

میں ملا کر لیپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ آنکھوں کی بیماریوں میں ہڑ کو گٹھ سے پانی میں بھگو کر اس کے پانی (ذلال) سے آنکھیں دھونا بہت مفید ہے۔ ہڑ کو پانی میں گھس کر سر سے کی طرح لگانے سے موتیابند کا خطرہ بالکل دور ہو جاتا ہے۔

ہڑ کے سفوف کو منجن کے طور پر دانتوں پر ملنے سے دانت صاف اور چمک دار ہو جاتے ہیں۔ ان میں کسی قسم کی شکایت نہیں رہتی۔ کتھے اور ہڑ کو مہنہ میں رکھ کر چوسنے سے دانت نہایت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

ہڑ، بہیڑ، آملا کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس کا زلال (پانی) پی لیں۔ ہر قسم کے گرم مرض اور خون کی خرابی کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کو تر پھلے کا پانی کہتے ہیں۔ اس پانی کے مزے کی ناگواری دور کرنے کے لیے اس میں مصری بھی ملا سکتے ہیں۔ یہی پانی بوا سیر کے لیے بھی بہت مفید ہے۔

کالی ہڑ خون پیچش کے لیے آسیر ہے۔ سفوف کر کے تین تین ماشے صبح سویرے اور رات کو پانی سے کھائیں۔ اس کے کھانے سے خون بھی بند ہو جاتا ہے اور پیچش کو بالکل آرام ہو جاتا ہے۔ پرانی پیچش بھی جاتی رہتی ہے۔

ہڑ کے پھلکوں (پوسٹ ہیل) کو کوٹ پیس کر سفوف بنائیں اور قدرے نمک ملا کر تین ماشے سے چھ ماشے تک کھانے سے کھل کر پاخانہ ہو جاتا ہے۔ اس سفوف کو اگر گھی سے چکنا کر لیا جائے تو حلق میں نہیں پھینتا۔ اس سفوف کو دو دھ کے ساتھ پھانکنے سے قبض ٹوٹ جانے کے بعد آنتوں میں خشکی نہیں ہوتی۔

ہڑ کی گٹھلی کو پیس کر آدھے سر کے درد میں لیپ کرنے سے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔ ہڑ کے سفوف کو شہد میں ملا کر چاٹنے سے بے قاعدگی کے ساتھ آنے والا بخار چلا جاتا ہے۔ مہنہ اگر پک جائے تو اس کے جوشاندے میں شہد ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جسم میں اگر کہیں بھی ورم ہو تو اس کے استعمال سے

ارنڈ کی مینگ کا حلوا فنج، لقوقہ، گٹھیا اور وے میں فائدہ دیتا ہے۔ ارنڈ کی مینگ پاؤ سیر لے کر ایک سیر دودھ میں پکا میں، یہاں تک کہ کھویا بن جائے۔ اب اس کھوئے کو تھوڑا گھی ڈال کر کچھ دیر بھونیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر رکھیں روزانہ دو تولے کھا میں۔ اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آئے گا اور ادھر لکھے ہوئے امراض دور ہو جائیں گے۔

ارنڈ کی جڑ پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے درد سر جانتا رہتا ہے۔ ارنڈ کا تیل دارنڈی کا تیل، مشہور دست آور دوا ہے اس کو انگریزی میں کیسٹر آئل کہتے ہیں۔ عورتوں، بچوں، جوانوں اور بوڑھوں سبھی کو دیا جاسکتا ہے دودھ پیتے، بچوں کو تھپے ماشے تیل میں چھے ماشے شہد خالص ملا کر پٹانے سے ان کا قبض نہایت آسانی سے دور ہو جاتا ہے۔ مسدئی سیش میں ارنڈی کا تیل پلانے سے مسدے نکل جاتے ہیں اور آرام ہو جاتا ہے۔ آنکھ میں چونا پڑ جائے تو ایک دو قطرے ٹیپکانے سے فوراً تسکین ہوتی ہے

اسرول بوٹی: چھوٹا چاند

اس کو چھوٹا چاند، چھوٹی چندن، چاند برو اور دھول برو بھی کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ پاگل پن میں مفید ہونے کی وجہ سے یہ پاگل جڑی بھی کہلاتی ہے۔ اس کا پودا جھاڑی دار دو تین فٹ اونچا ہوتا ہے۔ پتے دو تین انچ لمبے اور ایک انچ چوڑے، لمبے ترے سے لال مرجح کے پتوں سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ کئی شاخیں ہوتی ہیں اور ہر شاخ کے سرے پر گہرے نارنجی پھولوں کا گچھا لگتا ہے اور سیاہ رنگ کا مٹر کے برابر بیج آتا ہے۔ اس بوٹی کی جڑ مٹھاؤ دم دور تک زمین

یا ان کی بھیجا بنا کر ملکی گرم مٹی باندھتے ہیں۔ ان پتوں میں افیون، بچھناک اور سانپ کے زہر کو دور کرنے کی تاثیر بھی ہے۔ چنانچہ اگر کوئی شخص افیون یا بچھناک کھائے یا کسی شخص کو سانپ ڈس لے تو ارنڈ کی کونپلوں اور پتوں کو کوٹ کر پانی نکالیں اور یہ پانی تین تولے تک پلانے سے تھ اور دست آکر تمام زہر نکل جائے گا۔ اگر ایک بار پلانے سے فائدہ نہ ہو تو دوبارہ پلائیں۔

سانپ کے کاٹنے کی حالت میں اندرونی طور پر پلانے کے علاوہ کونپلوں کو پیس کر کاٹی ہوئی جگہ پر لگانا چاہیے۔ اگر جسم آگ سے جل جائے تو ارنڈ کے پتوں کو خوب باریک پیس میں اور تیل کا تیل ملا کر جلی ہوئی جگہ پر لیپ کر دیں، فوراً ٹھنڈک پڑ جائے گی۔ آبلہ بھی نہیں پڑے گا اور جلی ہوئی جگہ بہت جلد اچھی ہو جائے گی۔ جل جانے کے لیے بہت مرتبہ کی آزمائی ہوئی دوا ہے۔

ارنڈ کے پتے سچکی کو دور کرتے ہیں۔ خشک پتے ضرورت گد مطابق چلم میں رکھ کر تمباکو کی طرح ان کا دھواں کھینچیں اور جہاں تک ہو سکے دھوئیں کو نکلنے کی کوشش کریں۔ چند کش لگانے سے سچکی بند ہو جائے گی۔

ارنڈ کے بیجوں کی مینگ: دمنز تخم ارنڈ، دست آور ہے اور مینگ کی یہ تاثیر اس کے تیل سے زیادہ تیز ہے۔ چار پانچ مینگ کھانے سے دست آجاتے ہیں اور فنج، لقوقہ، گٹھیا، کھانسی، دمر، جیسے بلغمی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

ارنڈی کی مینگ (گری)، پیس کر لیپ کرنے سے سخت ورم (صلابتیں) گھل جاتے ہیں۔ پیٹ کے عضلے سخت ہو گئے ہوں تو ارنڈ کی مینگ کو بھیڑ کے ساتھ پیس کر کھیر کے مانند پکا کر چند روز باندھنے سے عضلے نرم ہو جاتے ہیں۔

ارنڈ کی گری کو دہی میں پیس کر رکھ چھوڑیں جب شربت بوائے تو مالش کریں ایک ہفتے کی مالش سے خارش اچھی ہو جاتی ہے۔

میں چلی جاتی ہے اور یہ جڑی بطور دوا استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا مزہ نہایت کڑوا ہوتا ہے اور رنگ ملہکا باوامی سا ہوتا ہے۔

اسرول کے پودے بنگال اور بہار میں بکثرت پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمالیہ پہاڑ کے علاقے میں نینس تال سے لے کر سکم تک بھی پائے جاتے ہیں۔ یہ بوٹی جنون (پانگل پن) کی خاص دوا ہے۔ اگر پانگل آدمی بھاگتا، دوڑتا شور مچاتا اور دوسروں کو مارتا کھٹاتا ہو، مات کو بالکل نہ سوتا ہو تو اس دوا کی چند خوراک کے استعمال سے نیند آنے لگتی ہے اور کچھ عرصے تک استعمال کرنے سے مریض بالکل اچھا ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ اس کی جڑ لے کر کوٹ چھان کے سفوف بنا کے رکھیں اور ایک ایک ماشے یہ سفوف صبح شام دودھ یا پانی سے کھلائیں۔ اگر اسی مقدار میں کھلانے سے مریض پر اس دوا کا اثر کم ہو تو ایک ایک رتی دوا ٹرہا کر ڈیڑھ دو ماشے تک پہنچائیں۔

اگر کسی مریض کو نیند نہ آتی ہو تو اس کو نیند لانے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ رات کو سونے سے پہلے چار رتی دوا دودھ کے ساتھ کھلانے سے نیند آ جاتی ہے۔ اگر کسی مریض پائسی مقدار میں کافی اثر نہ ہو تو ایک ڈیڑھ ماشے تک دے سکتے ہیں۔

اگر کسی شخص کو مستقل طور پر نیند نہ آتی ہو تو اس کی ایک خوراک صبح اور ایک خوراک رات کو سونے سے پہلے بھی استعمال کرا سکتے ہیں۔

خون کا بڑھا ہوا دباؤ دہائی بلڈ پریشر، کو کم کرنے کے لیے بھی یہ بوٹی بہت مفید ہے۔ خون کا بڑھا ہوا دباؤ زیادہ تر پینتالیس اور پچیس سال کی عمر کے درمیان شروع ہوتا ہے۔ اس بیماری میں چلنے پھرنے، بیڑھیوں پر چڑھنے سے سانس بھولنے لگتا ہے۔ دل دھڑکنے لگتا ہے، سر جکراتا ہے، سر میں درد ہوتا ہے، رات کو نیند نہیں آتی۔ دماغی کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے اور مریض بے حسی اور گھبراہٹ محسوس کرتا ہے۔ غرض جب اس مرض کے آثار نظر آئیں تو اسرول کا سفوف چھ رتی کی مقدار میں

دن میں تین بار عرق گلاب کے ساتھ دیں۔ اگر عرق گلاب نہ ملے تو تازہ پانی یا دودھ کے ساتھ بھی دے سکتے ہیں۔ ہسٹریا اور مرگی کے دورے بھی اس دوا کے استعمال سے رک جاتے ہیں۔ استعمال کا طریقہ وہی ہے جو اوپر بیان کیا گیا ہے۔

کہتے ہیں اس کی جڑ قدیم زمانے سے زہریلے کیڑوں (حشرات الارض) کے زہر کے لیے تریاق کے طور پر استعمال ہوتی چلی آرہی ہے۔ بعض مقامات پر اس کو بخار کے علاج میں بھی استعمال کرتے ہیں۔ صوبہ بہار کی عورتیں بچوں کو سنانے کے لیے اس جڑ کا سفوف کھلایا کرتی ہیں۔ بعض لوگ اس کو مالینولیا میں بھی مفید بتاتے ہیں۔

نسبی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ اس بوٹی کی تازہ جڑیں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔ تازہ جڑیں اگر مل جائیں تو تین ماشے یہ جڑیں پانی میں پیس چھان کر پانی چاہیں۔

گل بنفشہ

گل بنفشہ نزلے کی مشہور دوا ہے۔ عام طور پر لوگ اس کے فائدے کو جانتے ہیں۔ بنفشے کے پتے بھی نزلے کی دوا کے طور پر گل بنفشہ ہی کی طرح جوش دے کر استعمال کیے جاتے ہیں، لیکن بھول اپنی تاثیر میں پتوں سے بہتر ہوتے ہیں۔

گل بنفشہ زیادہ تر پہاڑوں پر پیدا ہوتا ہے۔ کشمیر کا گل بنفشہ زیادہ بہتر سمجھا جاتا ہے۔ گل بنفشہ نزلہ اور بخار میں خصوصیت کے ساتھ مفید ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر اور چینی سے میٹھا کر کے پلانے سے پسینا آ کر بخار اتر جاتا ہے۔ یہ قبض کو بھی رفع کر دیتا ہے۔

گل بنفشہ ایک تولہ کالی مرچیں گیارہ۔ بتاشے یا چینی دو تولے کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو چھان کر ملہکا گرم پلائیں۔

نزلہ ہو یا زکام کے ساتھ بخار ہو، کھانسی ستاتی ہو، گلا کپکپا رہا ہو، یا نزلہ زکام کے ساتھ سینے اور پسلی میں درد بھی ہو، اس کے پینے سے مریض کو پسینا آ جاتا

حاصل ہوتی ہے۔ ان کو پاگل پن، وہم و سوساس اور دل کی دھڑکن میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

گھاؤزباں نزلہ وز کام، کھانسی، دھماور سینے کی کھکھاہٹ کو دور کرنے کے لیے بہت استعمال کی جاتی ہے۔ جب نزلہ بند ہو جائے، ناک گھٹی گھٹی ہو، سینے میں جکڑن ہوا و بلغم رکا ہوا ہو تو پانچ ماشے گھاؤزباں کو ایک چلے کی پیالی پانی میں ڈال کر جوش دیں، پھر چھان کر گھاؤزباں کو پھینک دیں اور اس پانی میں دو تولے چینی حل کر کے نیم گرم پی لیں۔ چربیس گھنٹے میں دو تین بار سینے سے نزلہ کھل جاتا ہے۔ جو بلغم سینے میں چپک کر جمع ہو جاتا ہے، وہ آہستہ آہستہ نرم ہو کر نکلنے لگتا ہے۔ اگر قبض کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتا ہے، کیوں کہ گھاؤزباں لیس دار ہونے کی وجہ سے آنتوں کی خشکی کو دور کر کے خشک فضلے کو سہل نکال دیتی ہے۔ اگر مہنہ آیا ہوا ہو اور جگہ جگہ چھلے پڑ گئے ہوں تو گھاؤزباں کو جلا کر پیس کر چھڑکنے سے مہنہ اچھا ہو جاتا ہے۔

اسبغول

اسبغول۔ یہ سفید کچھ گلابی سے چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں جنہیں بھگونے یا مہنہ میں کچھ دیر رکھنے سے لعاب پیدا ہو جاتا ہے۔ ان دانوں کے اوپر سے باریک سفید چھلکا الگ کر لیا جاتا ہے۔ ”سبوس اسبغول“ یعنی اسبغول کی بھوسا کہلاتا ہے۔ یہ بھی لعاب دار ہوتا ہے۔

اسبغول کا لعاب نکال کر پینے سے تیز بخاروں میں بخار کی گرمی اور پیاس کو کم کرتا ہے۔ ہمیشہ میں استعمال کرانے سے فائدہ دیتا ہے۔ آنتوں کی خشکی سے قبض

ہے اور یہ سبب شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔
جن لوگوں کا دل بہت کمزور ہو، ان کے لیے گل بنفشہ کے ساتھ کسی قدر گھاؤزباں بھی ملا دینی چاہیے، کیوں کہ گل بنفشہ دل کی حرکت کمزور اور درست کر دیتا ہے اور گھاؤزباں شامل کر دینے سے یہ بات پیدا نہیں ہوتی۔ کیوں کہ گھاؤزباں دل کو قوت دیتی ہے۔

گل بنفشہ چھ ماشے، کالی مرچیں پانچ پیس کر کچی شکر چھ ماشے ملا کر گرم پانی کے ساتھ پھانک لینے سے بھی اوپر بیان کی ہوتی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ گرمی کی وجہ سے سر میں درد ہو یا نیند نہ آتی ہو تو گل بنفشہ ۶ ماشے دھینے کے بیج چھ ماشے کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے درد سہا چھا ہو جاتا ہے اور نیند آ جاتی ہے۔

گھاؤزباں

گھاؤزباں ہماری قومی طب کی، جس کو اب ہم طب مشرقی کہتے ہیں، بہت ہی مشہور دوا ہے۔ گھاؤزباں صرف اسی نام سے مشہور ہے۔ اس کا کوئی دوسرا نام نہیں۔ یہ ایک پردے کے پتے ہیں، جن کی سطح گانے کی زبان کی طرح کانٹے دار ہوتی ہے۔ اس کے پھول بھی ”گل گھاؤزباں“ کے نام سے دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ گھاؤزباں کا عرق بھی جو گھاؤزباں کو بھپکے میں ڈال کر کھینچا جاتا ہے، دوا کے طور پر کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔

گھاؤزباں اور گل گھاؤزباں دونوں کوزرے میں اور دل و دماغ کی ملاقت کے لیے بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ ان دونوں کے استعمال سے دل و دماغ کو فوجت بھی

گیلا کپڑا اور مٹی لگا کر آگ پر پکائیں پھر آگ سے نکال کر کپڑا اور مٹی الگ کر کے یہ بھرتا لپکا گرم کر کے باندھیں۔ چند روز باندھنے سے تمام سیب جھل کر زخم صاف ہو جائے گلاب زخم کو خشک کرنے کے لیے کوئی مرہم استعمال کریں۔ سنبھالو کے پتے ایک تولیہ کر پانچ تولیہ سرسوں کے تیل میں ڈال کر پکائیں، یہاں تک کہ پتے جل جاتیں۔ پھر ان کو گھوٹیں جب مرہم سا بن جائے تو احتیاط سے رکھ چھوڑیں اور زخم پر روزانہ یہ مرہم لگائیں۔ اسنبغول کی پلٹس گرم پھوڑوں کو پکا دیتی ہے۔

گرمی کی وجہ سے درد ہو تو اسنبغول کو ہرے دھنیے کے پانی میں بھگو کر تھوڑی دیر کے بعد پیشانی پر لگانے سے درد سرد ہو جاتا ہے۔

اسنبغول سے گرمی اور پیاس کو بھی تسکین ہوتی ہے۔ پانی میں بھگو کر اور ذرا سی شکر ملا کر پیئیں۔ اسنبغول خون کے جوش کو ٹھنڈا کرتا ہے۔ سینے اور حلق کا کھر کھرا پن اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ پیٹ کے مروڑ اور آنتوں کے زخموں کے لیے مفید ہے۔ سرکہ اور روغن گل دگلاب کے پھولوں کے تیل، کے ساتھ جڑوں کے درد کو دور کرتا ہے۔ اس غرض کے لیے پانی میں بھگو کر اس کا لیپ کریں۔ اسنبغول کا لیپ ورموں کو گھلاتا ہے۔ نمٹھالا دگلے کے غدودوں کا درم جاتا رہتا ہے۔ روغن گل کے ساتھ کھانے سے اسنبغول دستوں کو روکتا ہے۔

بواسیری خون کو روکتا اور نیچے کی آنتوں کی جلن کو جن میں بواسیری خون کا دباؤ ہوتا ہے کم کرتا ہے۔ اس کو کوٹ کر بدن پر ملنے سے بدن نرم اور موٹا ہوتا ہے۔ اسنبغول کو کوٹ کر کھانا زہریلا اثر کرتا ہے اس لیے اس کو چباننا اور کوٹ کر نہیں کھانا چاہیے۔ کوٹ کر کھانے سے اگر زہریلا اثر کرے تو اس کا علاج یہ ہے کہ کسی تیلے والی چیز سے تھے کرائی جائے۔ یہاں تک کہ سارا اسنبغول تھے کے ذریعے خارج ہو جائے۔

کی شکایت ہو تو اس کو دور کرتا ہے۔ پیشانی کی شکایت ہو تو اس کو بھی دور کرتا ہے۔ پیشانی کو دور کرنے کے لیے ایک تولیہ اسنبغول آدھا پاؤڈر ہی میں ملا کر رکھ چھوڑیں ایک گھنٹے کے بعد کھائیں۔ غذا میں کھچڑی استعمال کریں۔ دو تین روز کے استعمال سے پیشانی جاتی رہے گی۔

پرانا قبض جو آنتوں کی خشکی سے ہوتا ہے اس کو دور کرنے کے لیے ایک تولیہ اسنبغول دودھ پاؤڈر کے ساتھ پھانکیں۔ اسنبغول کی بھوسے چار ماشے دودھ یا پانی کے ساتھ پھانکنے سے بھی قبض دور ہو جاتا ہے۔ خشک کھانسی اور دمے کے لیے بھی اسنبغول نہایت مفید ہے۔ روزانہ ایک تولیہ اسنبغول دودھ یا پانی کے ساتھ کم از کم چالیس دن تک پھانکتے رہیں۔ کھانسی جاتی رہے گی۔

بسپری، یہ انگلی کا درم ہے۔ اس کو انگلی بڑ اور چند راجھی کہتے ہیں۔ یہ درم عموماً ہاتھ کی کسی انگلی یا انگوٹھے کے پوروے میں یا ان کی جڑ میں پیدا ہوتا ہے۔ اس میں درد اتنا سخت ہوتا ہے کہ اس کی وجہ سے مریض کے لیے کھانا پینا اور سونا حرام ہو جاتا ہے۔ ہر وقت ہائے گزرتی ہے۔ جو درد بھی لگائی جاتی یا باندھی جاتی ہے، فائدہ نہیں دیتی، بلکہ درد بڑھتا ہی رہتا ہے۔ اس کے لیے اسنبغول نہایت مفید و ثابت ہوا ہے جب اس مرض کو دو تین دن ہو جائیں اور کسی طرح فائدہ کی صورت نظر نہ آئے تو اسنبغول ایک تولیہ کر تقریباً چار تولیہ پانی میں دن منٹ تک بھگو رکھیں۔ اس کے بعد انگلی پر پانی میں بھگے چوٹے اسنبغول کا لیپ چڑھا دیں، یہاں تک کہ انگلی پر اچھی خاصی چرچڑھ جائے۔ اس کے بعد اس پر تھوڑا تھوڑا پانی ٹپکاتے رہیں۔ چھ گھنٹے کے بعد دوسرا اسنبغول پانی میں بھگو رکھیں، اسنبغول کے پہلے لیپ کو اتار کر فوراً دوسرا لیپ چڑھا دیں اور اس پر بھی اسی طرح پانی ٹپکاتے رہیں۔ اس طرح چوبیس گھنٹے میں چار بار ایسا کریں۔ اس سے درد رک جائے گا اور درم پک کر پھوٹ جائے گا۔ اس کے بعد زخم کا علاج کرنے کے لیے پہلے نیم کے پتے میں کران کا گولابنا کر اوپر

بیر

بیر دیہات میں تو بکثرت ہوتا ہے، مگر شہر میں بھی گھروں تک میں پایا جاتا ہے۔ بیر کے درخت دو قسم کے ہوتے ہیں ایک وہ جو باغوں میں لگائے جاتے ہیں دوسرے وہ جو جنگلوں میں خود رو ہوتے ہیں۔

دیہات میں، بیر کا پھل افراط سے ہوتا ہے۔ بیر اپنی خاصیت کے اعتبار سے سرد ہے اس لیے خون کے جوش کو ٹھنڈا کرنے اور صفرا کے غلبے کو توڑنے کے لیے اچھی چیز ہے۔ اگر اسے بھون کر کھایا جائے تو دستوں اور پیش کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے تپوں کو پانی میں جوش دے کر اس پانی سے سردھونا بالوں کی مضبوطی اور چمک کے لیے بڑا فائدہ مند ہے۔

پوستِ خشخاش اور خشخاش

پوستِ خشخاش (دوڑوہ افیون) کو صرف پوست بھی کہتے ہیں اس کے علاوہ کوکنار بھی اس کا نام ہے۔ پوست کے کچے ڈوڑوں کو تراشنے سے جو دوڑوہ نکلتا ہے وہ ہوا میں خشک ہو کر افیون کہلاتا ہے۔ پوست کا پودا برصغیر پاک و ہند میں ہر جگہ پایا جاتا ہے اس کے پھول سرخ اور بیج (خشخاش) بہت ہی چھوٹے ہوتے ہیں۔ یہ خود رو حالت میں نہیں پایا جاتا۔ یہ پودا اس برصغیر کا نہیں، بلکہ ہندستان میں مسلمانوں کی آمد کے بعد پہنچا۔ جب تک پوست میں بیج بھرے

دہتے ہیں یہ پوستِ خشخاش مسلم یا کوکنار کہلاتا ہے۔

پوستِ خشخاش کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ نیند لاتا، دردوں کو تسکین دیتا اور قبض پیدا کرتا ہے۔ اس کو تین چار ماشے کی مقدار میں پانی میں جوش دے کر پلانے اور اسی کو پانی میں پیس کر لگانے سے دردِ سر دور ہو جاتا ہے اور نیند آجاتی ہے۔ اسی طرح سرسام، دماغ کی جھلکی کا درم، نیند نہ آنے (بے خوابی) اور پاگل پن میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

اگر خٹانے (پیشاب کی تھیلی) میں درد ہو تو پوستِ خشخاش دو تولے، ٹھنڈے ٹھنڈے تین تولے کے جوشاندے سے سینے سے دور ہو جاتا ہے۔

آنکھ اور کان کے درد کو تسکین دینے کے لیے اس کے جوشاندے سے بھپارا لیتے اور سینکتے ہیں۔

نزلے کی کھانسی اور زکام میں پوستِ خشخاش ۳ ماشے اور تھوڑا نمک پانی میں جوش دے کر اور چھان کر پلانا مفید ہے۔

پوستِ خشخاش ۳ ماشے اور کالی مرچ پانچ دانے پانی میں جوش دے کر پلانے سے بارش کا بخار رک جاتا ہے، خواہ تیا (تیسرے روز چڑھنے والا ہو) یا چوتھی چوتھے روز چڑھنے والا)۔

پوستِ خشخاش، سولف اور تھوٹی ہٹرتینوں برابر وزن میں لے کر تھوڑے گائے کے گھی سے تر کر کے توڑے پر بھونیں، اتنا کہ جلنے نہ پائیں۔ اس کے بعد باریک پیس لیں۔ یہ سفوف ان دستوں کو روکتا ہے جو معدے کی کمزوری سے آتے ہوں چھ مہینے ماشے یہ سفوف صبح و شام تازہ پانی سے پھینکائیں۔

پوستِ خشخاش مسلم (دالوں سمیت) دس تولے لے کر تھوڑا سا گولیں اور ایک سیر پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ پانی ایک تہائی رہ جائے۔ اب اس پانی کو چھان لیں اور اس میں ایک سیر چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔ اس کے بعد آگ سے اتار کر محفوظ رکھیں۔ یہ شربت ایک ایک تولہ دن میں تین چار بار

نیم

نیم مشہور اور عام درخت ہے۔ ہر شخص نے دیکھا ہو گا۔ سدا بہار درخت ہے۔ گرمی میں اس پر پھول آتا ہے جس کی بھینی بھینی خوشبو اس پاس بس جاتی ہے۔ اس کے بعد انگور کے برابر پھل آتا ہے جس کو نبولی کہتے ہیں۔

کچی نبولیاں سبز رنگ کی ہوتی ہیں۔ مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ بچنے پر ان کی رنگت پیلی ہو جاتی ہے اور مزہ ذرا میٹھا ہو جاتا ہے۔ نبولی کی گٹھلیوں سے مینگ نکلتی ہے اور اس کو کو لہو میں پیل کر تیل نکالا جاتا ہے جو ”نیم کاتیل“ کہلاتا ہے۔ بعض نیم کے درختوں سے تناڑ اور کھجور کی طرح ذرا مٹھا سا لے پانی نکلنے لگتا ہے۔ اس کو ”نیم کا مد“ کہا جاتا ہے۔

نیم کے تمام اجزا (حقے) کڑوے ہوتے ہیں لیکن نیم مزے کے لحاظ سے جس قدر کڑوا ہے اسی قدر فائدے کے لحاظ سے میٹھا ہے۔ اس کے تمام اجزائے پھول پھل اور جھال دوا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ اس کا سایہ بھی صحت بخش ہے۔ اسی لیے اس کو مکالوں کے صحنوں میں لگاتے اور گرمیوں میں اس کے سایے کے نیچے آرام کرتے ہیں۔ نیم کی شاخوں سے مساک کر نامہ کی گندگی کو دور کرتا، دانتوں کو صاف کرتا اور ان کی گندگی کو دور کرتا ہے اور ان کو کپڑا لگنے سے بچاتا ہے۔

نیم کے پتے بڑے اچھے مصدقہ خون ہیں۔ تقریباً سات ماشے لے کر سات کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر پینے سے خارش، داؤ، پھوڑے پھنسیاں، حتیٰ کہ جذام (کوڑھ) کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

نیم کی کوئلیں پیس کر لگانے سے گرمی دانے اچھے ہو جاتے ہیں۔ نیم کی

چٹائیں یا گرم پانی میں ملا کر صبح و شام پلائیں۔ گرم نزلے اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ تخم خشخاش جو پوست کے اندر بکثرت بھرے ہوتے ہیں غذا کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں اور دوا کے طور پر بھی استعمال ہوتے ہیں۔ یہ تخم خشخاش قصبوں و دیہات میں بھی پنساریوں کے ہاں عام طور پر مل جاتے ہیں اور کئی بیماریوں میں کام آتے ہیں۔ تخم خشخاش کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی سے ہونے والی درد دور ہو جاتا ہے۔ تخم خشخاش ۳ ماشے، منتر بادام شیریں، عدد پانی میں پیس کر پینے سے دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ خشکی دور ہوتی ہے اور نیند اچھی طرح آنے لگتی ہے۔

تخم خشخاش اور مینگ کو پانی میں پیس کر ہاتھ کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلووں پر لگانے سے میند آجاتی ہے۔

پوست خشخاش مسلم کا دودھ جو مادہ پھل کو شکاف دینے سے نکلتا ہے اس کو انیون کہتے ہیں۔ لوگ اس کو نشے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ یہ بہت خراب نشہ ہے۔ انیون استعمال کرنے سے شروع شروع میں دماغ کو فرحت اور سرور ملتا ہے۔ جسم میں چستی اور حرارت پیدا ہوتی ہے۔ شروع میں اس کو دست کار اور کاری گراں لے استعمال کرتے ہیں کہ اس کے استعمال سے جسم میں تھکاؤٹ نہیں ہوتی اور انسان نشے کی دھن میں کام کرتا رہتا ہے، لیکن رفتہ رفتہ جب اس کی عادت پڑ جاتی ہے تو پھر کسی طرح نہیں چھوڑتی اور صحت کو تباہ کر کے رکھ دیتی ہے۔ نشوں میں یہ سب سے خراب نشہ ہے۔ عادت پڑ جانے کے بعد اس کا چھوڑنا تقریباً محال ہے۔ بہر حال تھوڑی مقدار میں بطور دوا یہ بڑی اہمیت رکھتی ہے، لیکن اس کا صحیح استعمال حکیم ہی کر سکتے ہیں دوسروں کو اس کے استعمال کی ہمت نہیں کرنی چاہیے۔ یہ درودوں، دستوں اور پیش کی بے نظیر دوا ہے۔

اس کے ایک جوہر مار لین کوٹا کر صاحبان بطور انجکشن استعمال کرتے ہیں۔ یہ جوہر درد کو ساکن کرنے میں بے نظیر ہے۔

کو نیپس ایک تولہ اور کالی مرچ ایک ماشہ دھنوں کو تیس کر کابلی چنے کے برابر گولیاں بنا لیں ایک گولی صبح اور ایک گولی شام کو پانی سے کھل لیں۔ پیشاب میں شکر آنے کے لیے مفید ہے۔

نیم کے پتے پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتے، درد کو تسکین دیتے اور ان کو پکا کر پھوڑ دیتے ہیں اور زخموں سے مواد نکال کر پاک صاف کرتے ہیں۔ ان فوائد کے لیے نیم کے پتوں کو کچل کر گولیاں بنائیں اور اوپر کڑا لپیٹ کر گیلی مغنی لگائیں اور آگ میں دبا دیں۔ جب اوپر کی مٹی پک جائے تو اندر سے پتوں کا جھرتا نکال کر پھوڑے پھنسیوں اور زخموں پر باندھیں۔ کھلمی میں نیم کے پتوں کے جوشاندے سے نہاتے ہیں۔ زخموں کو اس کے جوشاندے سے دھوتے ہیں۔ سڑا نہ کو دور کرنے والی ٹبری اچھی دوا ہے۔ یعنی اینٹی سڈیک ہے۔

نیم کے پتوں کو جلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھوٹیں۔ جب وہ مرہم سا ہو جائے تو زخموں پر لگائیں۔ ان کو مواد سے صاف کر کے بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔ نیم کی چھال بھی خون صاف کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کو مناسب دواؤں کے ساتھ جوش دے کر پرانے موسمی بخاروں میں پلاتے ہیں اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے بھی دیتے ہیں۔

نیم کے پھول بھی خون کو صاف کرتے ہیں اور پھولوں کا کاجل آنکھوں کی خارش کے لیے بہت مفید ہے۔ نیم کے پھول لے کر روٹی میں لپیٹ کر بتی بنائیں اور چراغ میں سرسوں کے تیل میں جلا لیں اور اس کا کاجل حاصل کریں۔ اس کے بعد یہ کاجل چھپے ماشے، پشکری بھنی ہوئی ایک ماشے کو مکھن ڈو تولے میں ملا کر کاشی کے کٹورے میں نیم کے ڈنڈے سے رگڑیں۔ آنکھوں میں خارش ہوگی تو وہ دور ہو جائے گی اور پلکیں موٹی ہوں گی اور ان کے بال گر گئے ہوں گے تو وہ بھی آگ آئیں گے۔

رنبولی ذنیم کا پھل بھی خون کو صاف کرتی ہے۔ کئی پھولیاں چوسنے سے خون صاف ہوتا

کے علاوہ قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔ اگر پیٹ میں کیڑے ہوں تو وہ بھی ان کے استعمال سے مر جاتے ہیں۔

رنبولیوں کی مینگ۔ یہ بوا سیرس مفید ہے۔ اسے دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ خونی و بادی بوا سیرس میں کھلاتے ہیں۔ بیس تولہ یہ مینگ کالی مرچ اور گوگل ہر ایک ایک تولہ ملا کر جھگی بیر کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھلائیں اور رنبولی کی مینگ کو پتھر پر پانی کے ساتھ گھس کر روٹی لتیٹھ کر بوا سیرس مستوں پر لگائیں۔ اوپر سے لنگوٹ باندھیں۔ جلن اور درد رک جائے گا۔

نیم کاتیل جو رنبولیوں کی مینگ سے دوسرے روغنی بیجوں کی طرح نکالا جاتا ہے۔ بہت اچھا دافع سڑا نہ (اینٹی سڈیک) ہے۔ اس کو سڑے ہوئے زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو وہ اس کے لگانے سے مر جاتے ہیں۔ اس سے مرہم بنا کر سڑے ہوئے زخموں پر استعمال کرتے ہیں اور جوڑوں کو مارنے کے لیے سر کے بالوں میں لگاتے ہیں۔

نیم کا مہ بھی خون کو صاف کرتا ہے اور مقوی ہے۔ خارش، پھوڑے، کھنسی اور آتشک و جذام (کوڑھ) کے مریض بھی اس کے پلانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ یہ مہ روزانہ پانچ تولے تک پینا چاہیے۔

ڈھاک: پلاس

اس کو سنسکرت میں پلاشی کہتے ہیں اور پنجابی میں جھجڑ کہتے ہیں۔ بعض علاقوں میں ٹیسوا اور کیسو بھی کہتے ہیں۔ ڈھاک کو عام طور پر پلاس بھی کہتے ہیں۔ اس کے پھول "گل ٹیسوا" کے نام سے مشہور ہیں۔ ان کے مرنے پر ایک بالشت لہی

تک ہے۔ اگر اس میں قدرے دارچینی ملائی جائے تو زیادہ مفید ہوتا ہے۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے کمر کو مضبوط کرنے کی خاص دوا ہے۔ خارجی طور پر بیجوں کو لیموں کے رس کے ساتھ پیس کر لگانے سے جلد سرخ ہو جاتی ہے اور داد پر لگانے سے بہت جلد ناندہ ہوتا ہے۔ بیجوں کا سفوف کھانے سے آنتوں کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بیجوں کو کچھ دیر پانی میں بھگو دیں۔ جب وہ نرم ہو جائیں تو چھلکا اتار لیں۔ اس کے بعد دھوا میں خشک کر کے سفوف بنا کر کام میں لانا چاہیے۔ کیڑوں کو مارنے کے لیے چار چار ماشے کی مقدار میں دن میں تین مرتبہ دینا چاہیے۔ کبھی بیجوں کے سفوف کا استعمال سے تھے کی شکایت ہو جاتی ہے یا گردوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں مقدار خوراک کم کر دینی چاہیے۔ اگر اس سفوف کو شہد میں ملا کر دیا جائے تو یہ شکایت نہیں ہوگی۔

اس کے پھول قبض کشا، پیشاب آور اور مقوی ہوتے ہیں۔ ان کی پلٹس بنا کر باندھنے سے ورم گھل جاتے ہیں۔ پھوڑے پھنسیوں کو دور کرنے کے لیے لپیٹ کر نا بھی مفید ہے۔ پلاس کی چھال میں ہم وزن سونٹھ ملا کر سفوف بنائیں اور مارگریڈہ دسانپ کے کاٹے ہوئے، کو گرم دودھ لے ساتھ کھلائیں بہت مفید ہے۔ اگر پیشاب یا تھے میں خون میں آتا ہو تو ڈھماک کے گوند کا سفوف چھٹے چھٹے ماشے کی مقدار میں دن میں تین چار مرتبہ دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

ببول

ببول یا کیکر مشہور کانٹے دار درخت ہے۔ ہر جگہ پیدا ہوتا ہے اس کے پتے پھول، پھلی، چھال، گوند اور لکڑی سبھی چیزیں دوائوں میں استعمال کی جاتی ہیں۔

اور ایک اونچ چوڑی پھلیاں لگتی ہیں۔ ان کے اندر چار پانچ بیج ہوتے ہیں۔ یہ پھلیاں پاسی پاڑ کھلاتی ہیں۔ بیج نپلے، چپٹے اور خم دار گردے کی شکل کے ہوتے ہیں۔ ان کا رنگ دارچینی جیسا اور لمبائی سوا دہائی (1.5) انچ سے پونے دو انچ تک ہوتی ہے۔ ڈھاک کے درخت سے سرخ یا قونی رنگ کا گوند بھی نکلتا ہے۔ جو چنیا گوند اور کمر کس کھلاتا ہے۔ اس کے پتے ایک ساتھ تین تین ہوتے ہیں اسی لیے یہ کہاوتا مشہور ہو گئی ہے کہ "ڈھاک کے تین پات"۔

ڈھاک کا درخت بہت کارآمد درخت ہے۔ اس کی لکڑی جلانے کے کام آتی ہے۔ اس کے پتوں کے دو نئے بنائے جاتے ہیں۔ اس کا پھول، گوند، بیج اور چھال وغیرہ دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

ڈھاک کی کونپلیں، ڈھاک کا گوند، ڈھاک کی چھال مردوں اور عورتوں کی بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ ڈھاک کی کونپلیں جو ابھی کھلی نہ ہوں لے کر سایے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر برابر وزن میں کچی شکر ملا کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف ۶ ماشہ روزانہ صبح کو دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔ دو ہفتے تک برابر کھاتے رہیں۔ مٹانے کے ضعف کی ساری شکایتیں بھی دور ہو جائیں گی۔

ڈھاک کے پھول دگل، یسوں ورموں کو گھلاتے اور دردوں کو تسکین دیتے ہیں۔ تخم پلاس پاڑا ڈھاک کے بیج، ملیریا بنجار خصوصاً چوتھیا بنجار کی مشہور دوا ہے۔ ضرورت کے مطابق لے کر ان کا سرخ چھلکا دور کریں اور اس کے برابر منتر کر کے ملا کر باریک پیس چھان کر گوند میں اور چنے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ بنجار آنے سے چار گھنٹے پہلے ایک ایک گولی دو دو گھنٹے کے بعد پانی سے کھلائیں۔

اس کے گوند، بیجوں، پھول اور رس میں اور بھی فائدہ ہے۔

اس کا گوند (کمر کس)، بازاروں میں عام طور سے فروخت ہوتا ہے اور بچوں اور نازک مزاج مردوں اور خاص طور پر عورتوں کے دستوں، وقت پیش میں استعمال کیا جاتا ہے۔ سفوف کر کے کھلائیں۔ بڑوں کے لیے اس کی مقدار خوراک چھٹے ماشے

کیکر کی ملائم شاخوں سے مساک کرتے ہیں۔ اس سے مسوڑے مضبوط اور دانت صاف ہوتے ہیں۔ گندی رطوبتیں نکل کر مٹھنہ صاف ہو جاتا ہے۔ دانتوں سے خون نکلتا ہو تو وہ بند ہو جاتا ہے۔

ببول کی کونپلیں قبض پیدا کرتی ہیں۔ ان کو سایے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر سفوف بنا لیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر پانچ ماشے صبح کو نہاؤ پتہ تازہ پانی سے کھائیں۔ اگر دست آتے ہوں تو وہ بھی اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں۔

ببول کی کونپلیں، سفید زیرہ اور انار کی کلی ہر ایک ایک ماشہ کو پانی میں پیس چھان کر دن میں تین بار (صبح، دوپہر اور شام) پلائیں۔ بچوں کے دست بند کرنے کے لیے بہت مفید دوا ہے۔

ببول کی چھال بھی قبض کی تاثیر رکھتی ہے۔ مسوڑے کمزور ہوں۔ ان سے خون پہننا ہو، دانت ہلتے ہوں تو ببول کی تازہ چھال چبانے سے مسوڑے مضبوط ہو جاتے ہیں اور ان سے خون کا بہنا روک جاتا ہے۔

جن بچوں کی کاٹخ نکلتی ہو ببول کی چھال کے جو شاندرے سے آب دست کراتے رہنے سے اس کا نکلنا ہمیشہ کے لیے رک جاتا ہے۔

ببول کی لکڑی کا کوئلہ باریک پیس کر دو تولے لے لیں۔ پھر اس میں کالی مرچ باریک پسپی ہوتی ایک ماشہ اور منہ کے مطابق نمک ملا کر شیشی میں بند کر کے رکھیں۔ یہ ایک بہت ہی اچھا منجن تیار ہو گیا۔ اس کو روزانہ دانتوں پر ملتے رہنے سے دانت میل کچیل سے صاف ہو کر سفید اور چمک دار ہو جاتے ہیں اور مٹھنہ کی بدبو بھی دور ہو جاتی ہے۔

ببول کا گوند سینے اور حلق کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ کھانسی، دھڑ اور سل میں مفید ہے۔ خشکی کھانسی میں اس کے گوند کی ڈلی مٹھنہ میں ڈال کر اس کا لعاب چوستے رہنے سے ناسدہ ہوتا ہے۔ مقوی دماغ بھی ہے اور نزلے میں

مفید ہے۔ اس غرض سے اس کو بادام اور مغزیات کے حریرے یا ٹھنڈائی میں شامل کیا جاتا ہے۔ پیش میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

بچے کی پیدائش کے بعد اس کو گھی میں بھون کر اور پیس کر اس میں بقدر ذائقہ شکر ملا کر کھلاتے ہیں۔ اس میں اکثر اور چیزیں بھی ملاتی جاتی ہیں۔ لیکن یہ اکیلا بھی کافی ہے۔ روزانہ صبح کو سات ماشے نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں۔

ارجن

ارجن کے درخت ۸ سے سو فٹ تک اونچے ہوتے ہیں اور اس کا تنادس سے بیس فٹ تک موٹا ہوتا ہے۔ جب یہ درخت چالیس سے پچاس فٹ تک بڑھ جاتا ہے تو اس میں شاخیں پھوٹی ہیں۔ اس کی چھال چکنی، سفید خاکی مائل سی تقریباً آدھ اونچ موٹی ہوتی ہے۔ پتے ۲ سے ۶ اونچ نمک لمبے اور ایک سے دو اونچ نمک چوڑے ہوتے ہیں۔ چیت بیساکھ میں زرد رنگ کے چھوٹے چھوٹے پھول آتے ہیں اور پھول کرکھ سے ملتے جلتے، پانچ چھ پہلو کے ہوتے ہیں اور لکڑی کی طرح سخت ہوتے ہیں۔ ارجن کے درخت ہندوستان و پاکستان کے تقریباً تمام حصوں میں پائے جاتے ہیں۔ سندھ و پنجاب میں بھی ہوتے ہیں۔ خاص طور پر پنجاب میں بڑی کثرت کے ساتھ پائے جاتے ہیں۔ ارجن کی چھال دل کی بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ کسی تحقیقات سے بھی اس کے فائدوں کی تصدیق ہوتی ہے۔ اس درخت کی چھال میں ٹینین۔

دایک قابض جوہر، کچھ رنگ دار مادہ اور ایک خاص جوہر پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس میں سوڈیم اور کیلشیم بھی ہوتے ہیں۔ چھال میں ایک خاص جوہر گلوکوسائیڈ نامی بھی پایا جاتا ہے۔ یہ اس کا سب سے اہم جز ہے۔ مشہور انگریزی دوا ڈیٹیس

خون آرہا ہو تو وہ بھی رُک جاتا ہے۔
 مہنہ آیا ہو یا مسوڑے سو جھوٹے ہوں تو ارجن کی چھال کے جو شاندرے سے کلیاں
 کرنے سے ان کو آرام ہو جاتا ہے۔
 ارجن کی چھال کے سفوف کو شہد میں ملا کر چہرے پر لگانے سے مہلے غائب
 ہو جاتے ہیں۔ رات کو لگا کر سو رہیں۔ صبح دھو ڈالیں۔
 ارجن کے پھل پٹر کی طرح قبض کشا ہوتے ہیں اور اس کے پتوں کا رس کان
 میں ٹپکانے سے کان کا درد دور ہو جاتا ہے۔ بلکہ سا گرم کر کے کان میں ٹپکائیں۔
 ارجن کی چھال بلغم اور صفرا کو بھی کم کرتی ہے اور کثرت سے پیشاب آنے میں
 مفید ہے۔

رِٹھا

رِٹھا ایک درخت کا پھل ہے چھالیہ کے برابر یا اس سے کسی قدر چھوٹا ہوتا
 ہے اس کا چھلکا ٹنکن دار (جھری دار) پیلا سیاہی مائل ہوتا ہے۔ توڑنے پر اندر
 سے کنول گٹے کے مانند کالے رنگ کی گٹھلی نکلتی ہے اور اس کے اندر سے زردی
 مائل سفید مینگ نکلتی ہے۔

رِٹھے کا درخت زیادہ تر دکن اور ہمالیہ کے معتدل علاقوں میں خود رو ہوتا
 ہے۔ خود رو اس کو کہتے ہیں جو بویا نہیں جاتا بلکہ خود بخود آگ آتا ہے، البتہ بمبئی لنکا
 اور بنگال کے بعض علاقوں میں اس کی کاشت بھی کی جاتی ہے۔ ضلع کانگرا اور تریوں
 کے علاقے میں عام ملتا ہے۔ پنجاب کی عموزیں اس کی چھال سے دانت صاف کرتی ہیں۔ اس
 سے اسور انہیں ہوتا۔

غذائیں دوائیں
 کی طرح دل کی دھڑکن کو کم کرتا اور دل کو قوت دیتا ہے۔ ڈیگی ٹیس ایک زہریلی دوا
 ہے اس کو زیادہ مقدار میں یا زیادہ دن تک دینے سے سخت نقصان پہنچتا ہے۔
 اس کے برخلاف ارجن کی چھال کا گلو کو سائیڈ بالکل زہریلا نہیں ہے۔
 ارجن کی چھال کے استعمال سے دل کی کمزوری، دھڑکن، دل کا درم اور دل
 کا درد وغیرہ بہت سی شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔ دل کے مریضوں میں اس کو نیچے
 لکھے ہوئے طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔
 ارجن کی چھال ایک تولیے کے کپڑے پر ڈال کر پانی اور پاپاؤ سیر پانی میں ہلکی آخ پر
 پکائیں۔ یہاں تک کہ آدھا پانی اور دودھ رہ جائے۔ پھر اس کو چھان کر مصری یا کھانڈ
 دو تولیے سے میٹھا کر کے پیئیں۔

ارجن چوٹ کے لیے بھی مفید ہے۔ اس غرض کے لیے اندرونی اور بیرونی دونوں
 طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔ بیان کیا جاتا ہے کہ اس کے استعمال سے ٹوٹی ہوئی
 ہڈی تک جڑ جاتی ہے۔ ارجن کی چھال کو ٹوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ چھلے ماشے
 سفوف روزانہ صبح کو گھی اور کچی شکر دکھا کر، چھلے چھلے ماشے ملا کر کھلائیں اور اسی
 طرح شام کو دیں۔ اس کے علاوہ صرف سفوف بھی دودھ کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔
 اندرونی استعمال کے علاوہ بیرونی طور پر ارجن کی چھال کا سفوف گھی میں ملا کر
 لگدی سی بنا کر لٹٹی ہوئی ہڈی کی جگہ پر باندھیں۔ کچھ روز برابر استعمال کرنے سے
 ہڈی جڑ جائے گی اور چوٹ کا درد تو بہت جلد دور ہو جائے گا۔ ارجن کی چھال پانی
 میں پیس کر لیپ لگانے سے چوٹ کا درم، چوٹ کا نیل اور درد وغیرہ دور ہو جاتا ہے۔
 ارجن کی چھال زخموں کے لیے بھی مفید ہے۔ چنانچہ اس کے جو شاندرے سے
 زخموں کو دھوتے ہیں اور دھونے کے بعد اسی کا سفوف چھڑک کر ٹپکا بانڈھ دیتے
 ہیں۔ زخم جلد بھرتے ہیں۔

دست آتے ہوں یا پیشبستی ہو تو ارجن کی چھال کا سفوف چھلے چھلے ماشے
 صبح و شام بکری یا گائے کے دودھ کے ساتھ صبح و شام کھانے سے بند ہو جاتا ہے۔

لغوے میں بھی ریٹھے کا چھلکا چھتے تولے لے کر چار تولے گڑ کے ساتھ کوٹ کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ روزانہ صبح و شام تھوڑا سا کھلا کھرا اوپر سے ایک ایک گولی کھلائیں۔ اس کے علاوہ ریٹھے کو پانی میں گھسیں اور جس طرف کی آنکھ بند ہو اس طرف کے نتھنے میں ٹپکائیں اور برابر کئی روز تک ٹپکاتے رہیں ناک سے دھوبت بہ کر آرام ہو جائے گا۔

ریٹھا ہوا سیرخونی اور بادی کے لیے بھی مفید دوا ہے۔ ریٹھے کا چھلکا اور رسوت دونوں برابر وزن میں لے کر باریک پیسیں اور پانی میں گوندھ کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں۔ صبح کے وقت نہار مہنہ ایک گولی ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھائیں۔ اس کے بعد مونگ کی دال کی کچھڑی خوب گھی ڈال کر کھائیں۔ کنتھ مالاکاکی سو جن اور سانپ کے ڈسنے کی جگہ پر ریٹھے کو سر کے میں پیس کر لگائیں۔

چہرے کے داغ دھبے اور مہاسے اور جھائیاں ریٹھے کے چھلکے کو پانی میں پیس کر لگانے سے دور ہو جاتی ہیں اور چہرہ نکھر آتا ہے۔ ہر قسم کی خارش کی ریٹھا بہترین دوا ہے۔ ریٹھے کو پیس کر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی صبح شام کھائیں۔

آدھا سیسی یعنی آدھے سر کا درد بھی ریٹھے کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے ریٹھے کو پانی میں گھسیں پھر اس پانی کو ناک میں ٹپکائیں۔ ناک سے رطوبت بہے گی اور آدھا سیسی کا درد جاتا رہے گا۔ اگر درد بائیں طرف ہو تو دائیں نتھنے میں اور درد دائیں طرف ہو تو بائیں نتھنے میں ٹپکائیں۔ طلوع آفتاب سے قبل یہ عمل کریں۔ ریٹھے کے چھلکے کے بھی تقریباً وہی فائدے ہیں جو ریٹھے کی چھال کے ہیں۔ ریٹھے کی چھال کا دورتی سفوف نصف رقی سفونیا ملا کر کھلانے سے تھوڑے عرصے میں دست آجاتا ہے۔

دسے کی حالت میں چھال کا سفوف کھلانے سے پھیٹیوں سے بلغم خارج ہو کر سکون ہو جاتا ہے۔ چھال کو جوش دے کر استعمال کرنے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے

ریٹھا عجیب و غریب چیز ہے۔ کوئی شخص صرف ایک ریٹھے کی تاثیر اور اس کے استعمال سے پوری طرح واقف ہو جائے تو انسانی جسم کی بہت سی بیماریوں کا بخوبی علاج کر سکتا ہے اور اس کے بعض فوائد ایسے ہیں کہ کوئی دوا اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ ایسی دوائیں اور بھی ہیں، لیکن لوگ صرف ایک ہی دوا پر زیادہ وقت صرف کرنا پسند نہیں کرتے۔ ریٹھا ہمارے ملک کا عام، سستا اور نہایت آسانی سے دستیاب ہو جانے والا پھل ہے۔ آٹے دن کی عام بیماریوں میں نہایت کامیابی سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اس درخت کا پھل عام طور پر دواؤں میں کام آتا ہے۔ ریٹھا کپڑوں اور سر کے بالوں کے دھونے کے بھی کام آتا ہے۔ پانی میں پھل کے چھلکوں کو ملنے سے صابن جیسا جھاگ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پھل کی تاثیر گرم و خشک ہے۔

ریٹھا مقوی ہونے کے ساتھ ساتھ زہروں کا تریاق بھی ہے۔ کہتے ہیں کہ ریٹھے پر زہر بہت کم اثر کرتا ہے۔ ریٹھا سانپ جیسے زہریلے جانور کے زہر کا تریاق ہے۔ ریٹھے کے چھلکے کا سفوف ہماٹے پانی میں گھول کر پلانے سے تیر اور دستوں کے ذریعے سانپ کے زہر کا اثر جاتا رہتا ہے۔ اگر ضرورت ہو تو دو گھنٹے بعد پھر پلائیں۔ اگر سفوف تیار نہ ہو تو پیس کر چائیں یا پانی میں گھول کر پلائیں۔ بعض لوگ صرف دورتی سفوف پانی میں گھول کر پلانے کو کافی سمجھتے ہیں۔ پتھو اور کن کھجور سے (نہار پاپے) کا زہر بھی اس کے پلانے اور کائی ہوتی جگہ پر لگانے سے دور ہو جاتا ہے اور درد و سوزش کو فائدہ ہوتا ہے۔ میٹھے اور دستوں میں بھی مفید ہے۔ ایک یا دو رتی استعمال کریں۔ بے ہوشی اور غشی کی حالت میں ایک رتی باریک سفوف کاغذ کی نلکی بنا کر ناک میں پھونک دیں۔

ایک رتی باریک سفوف کسی شربت میں ملا کر پلانے سے درد و تلخ دور ہو جاتا ہے۔

مائیخولیا اور باؤ گولے (ہٹیریا) کے مریضوں کو اس کا بخور (دھونی) بہت مفید ہوتا ہے۔

چھال کو پیس کر آنکھوں میں لگانے سے دکھتی ہوتی آنکھ کو نائندہ ہوتا ہے۔ دورتی سفوف کو پانی کے ایک دو گھونٹ سے نکل لیں، آنٹوں کے کیڑے ہلاک ہو کر خارج ہو جائیں گے۔

ریٹھے کی فسوار سے، ذرور، مرگی اور باؤ گولے میں بھی مفید ہے۔ ریٹھے کا چھلکا اور سرسہ برابر وزن لے کر باریک کھل کر رکھیں اور صبح، شام آنکھوں میں لگائیں۔ ابتدائی موتیابند، جالا پھولا اور وُھند کے لیے مفید ہے۔

ریٹھے کا پوست اور اس کے درخت کی چھال دونوں کا نائندہ یکساں ہے۔ اس کو چاررتی سے لے کر ایک ماشے تک بلا خطر استعمال کر سکتے ہیں۔ شہد میں ملا کر چٹانا بہتر ہوتا ہے۔

منغر تخم ریٹھا در ریٹھے کی مینگ، اعصاب و دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ اس کے علاوہ بچوں کے سوکھے کی بیماری کو دفع کرتا ہے۔ تین ریٹھوں کی مینگ لے کر سیاہ بکری کے سم تولے دو دھ میں کھل کر کے سم آگولیاں بنائیں اور روزانہ ایک گولی بکری کے دو دھ میں حل کر کے پلائیں۔

ریٹھے سے سانپ پچھو بھاگ جاتے ہیں۔ اس کے لیے ریٹھے کے چھلکوں کو پانی میں پیس کر مکان میں چھڑک دیں۔ ان فوائد کے علاوہ ریٹھے کے اور بھی نائندے ہیں۔

اڑوسا: بانسا

اڑوسا مشہور پودا ہے۔ اکثر سرسریوں اور باغیچوں میں اس کی باڑھ لگی ہوتی ہے۔ نہایت آسانی سے دستیاب ہو سکتا ہے۔ اس کے خشک پتے دیسی

دوا خانوں سے بھی حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ پتے آم کے مشابہ اور پانچ چھ پانچ لمبے ہوتے ہیں، لیکن آم کے پتوں سے زیادہ نرم اور نازک ہوتے ہیں۔ پھول سفید رنگ کے آتے ہیں۔ پتوں اور چھال کا مزہ کڑوا ہوتا ہے، لیکن پھول کے نیچے ٹونٹی دار حصے میں ہلکی مٹھاس ہوتی ہے۔ شہد کی مکھیاں اس مٹھاس کو چوس کر شہد جمع کیا کرتی ہیں۔ اس کی شاخیں زیادہ تر جڑ سے نکل کر اوپر کی طرف بڑھتی ہیں۔

اس جھاڑی یا پودے کے تمام حصے یعنی پتے، پھول، جڑ، چھال اور پھل دوا کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ قدرت نے اس میں پھیپھڑوں کی بیماریوں، کھانسی، دسے اور سل و دق کو دور کرنے کی خاصیت بخشی ہے۔ اڑوسا یا بانسا بلغم کو خارج کر کے پھیپھڑوں کو صاف کرتا ہے۔ دافع تعفن (سٹرانڈ) اور قاتل جراثیم ہے اس لیے کالی کھانسی اور سل جیسے امراض میں خصوصیت کے ساتھ مفید ہے۔ خون تھوکنے کی شکایت کو دور کرتا، اور بخار کو روکتا ہے۔

اس کے پتوں کے ایک تولہ رس (پانی) میں تین ماشے شہد یا ایک ماشہ پیسی ہوتی سونٹھ ملا کر چائیں۔ دید لوگ کہتے ہیں کہ کھانسی، دمہ اور سل و دق میں نہایت مفید ہے۔ دو تولے پتوں یا جڑ کو پانی میں جوش دے کر کیڑے میں ڈال کر چھان لیں اور پھر اس میں ایک ماشہ نلغل (راز دیسیل) کا سفوف ڈال کر پی لیں۔ اس صورت سے بھی بہت مفید ہے۔ تپ دق کے ان مریضوں کو جن کے بلغم کے ساتھ خون آتا ہو اڑوسے کے پتوں کا پانی پلانے سے حیرت انگیز نائندہ ہوتا ہے۔ اس پودے کو وید زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ یہ لوگ تو یہاں تک کہتے ہیں کہ جب تک دنیا میں بانسا ملتا ہے بخار، کھانسی، تپ دق اور جربان خون (خون ہہنا) کے مریض کو امید شفا رکھنی چاہیے۔ اگر انھوں نے بات کو کچھ بڑھا کر بھی کہا ہے تو یہ بھی ضرور ہے کہ بانسا تپ دق اور کھانسی کی مخصوص دواؤں میں سے ہے۔ اگر اس مرض کی دوسری دیسی یا ڈاکٹری دوائیں استعمال کی جا رہی ہوں تو بھی ان کے ساتھ بانسے کے پانی کو پلانا چاہیے۔

لحوق بانسہ

از حد مفید ہے۔ پانسے کے تازہ پتوں کا رس ایک سیر، دیسی شکر پاؤ سیر، نفل دراز (پیل) سم تولے، گھی (گائے کا) سم تولے، دھیمی آگ پر پکائیں جب شہد کا سا قوام ہو جائے تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں پھر اس میں پاؤ سیر شہد ملائیں۔ چھ ماشے سے ڈیڑھ تولے تک کھلائیں۔ سل وِ دِق، پسیلیوں کے درد، پرانی اور نئی کھانسی، دمے اور مہذبہ سے خون آنے میں بہت مفید ہے۔ ویداس کو مرگی، ہسٹیریا اور پاگل پن میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

گل قند بانسہ

پانسے کے پتوں کا گل قند بھی بنایا جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے: پانسے کے پھول لے کر ان کو تین گنا دیسی شکر میں ملا کر ہاتھوں کی ہتھیلیوں میں لے کر خوب ملیں۔ اس کے بعد مرتبان میں بھر کر چھوڑ دیں، لیکن دوسرے تیسرے روز چھپچھے سے اُٹتے پٹتے رہیں۔ سل وِ دِق اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ خون آتا ہو تو اس کو روک دیتا ہے۔

پانسے کے پتوں کے رس کی طرح پانسے کی جڑ کا شربت بھی بنتا ہے۔

کپاس

روئی کا درخت

کپاس مشہور چیز ہے۔ جب اس سے اس کے بیج چرنی کے ذریعے الگ کر دیے جاتے ہیں تو بیج بنولے اور باقی چیز روئی کہلاتی ہے جس کے ریشوں سے

پانسے کے استعمال کی ایک ترکیب یہ ہے کہ پانسے کے پتوں کا آدھ سیر رس نکال کر اس میں ایک سیر دیسی شکر ملا کر شربت کا قوام بنالیں اور روزانہ صبح، دوپہر اور شام کو ایک تولے سے دو تولے تک چائیں۔

کھانسی بخار میں پانسے کی جڑ گلو سبز (ایک عام بیل ہے) اور ملیٹھی ہر ایک پانچ ماشے کو جوش دے کر چھان لیں اور دو تولے شہد ملا کر پلائیں نہایت مفید دوا ہے۔

بچوں کے زکام میں جب بچے کو کھانسی بخار ہو اور سانس میں خرخراہٹ تو پانسے کے پتوں کو گوٹ کر رس نکالیں اور ایک تولہ رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر گرم کر کے پلائیں۔ چند بار پلانے سے آرام ہو جائے گا۔

پانسے کے پتوں اور جڑ کا پانی گھٹیا اور ریح (بادی) کے در دوں پر کمور کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

یہی جو شانندہ اعلا درجے کا جراثیم کش ہونے کی وجہ سے غارش اور دوسرے جلدی امراض میں بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس کے خشک پتوں کو تمباکو کی طرح چلم میں رکھ کر کش لگانے سے دمے کا دورہ دور ہو جاتا ہے۔

دکھتی ہوتی آنکھوں پر آڑو سے کے سبز پتوں یا پھولوں کو پیس کر نیم گرم لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے پتوں کو پانی میں اُبال کر اس پانی سے زخموں کو دھونے یا پتوں کی پاپٹس تیار کر کے گندے زخموں یا ناسور پر باندھنے سے ناسور جلد اُچھا ہو جاتا ہے۔

پانسے کا نمک

پانسے کے سالم لہو دے کو جلا کر پانی میں حل کریں۔ راکھ نیچے بیٹھ جائے تو اُپر سے پانی کو نتھار لیں۔ راکھ پانی میں نہ آنے پاتے۔ پھر اس پانی کو چولھے پر رکھ کر خشک کر لیں۔ پانسے کا نمک نیچے رہ جائے گا۔ چند رقی دن میں دو تین مرتبہ کھلائیں۔

آنے میں بھی مفید ہے۔

سے سوت کا تاجا تاجا ہے اور لٹھا معاملہ وغیرہ سوتی کپڑے تیار کیے جاتے ہیں۔

اگرچہ کپاس کا بڑا فائدہ یہی ہے کہ ہم اس سے اپنے کپڑے بناتے ہیں جو ہم کو گرمی اور سردی سے محفوظ رکھتے ہیں۔ لیکن اس کا پودا کئی طبعی فائدے بھی رکھتا ہے۔ کپاس کے پھول پیلے رنگ کے خوشنما ہوتے ہیں، دل کو طاقت دیتے ہیں جنون اور وسوسا (دل میں آنے والے بڑے خیالات) کو دور کرتے ہیں۔ پانچ سات پھول رات کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان کر اور تھوڑی مصری ملا کر پییں۔ کپاس کے پھولوں کا شربت اس فائدے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ تین چھٹانک پھول تازہ لے کر رات کو آدھ سیر پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح لہکا سا جوش دے کر چھان لیں۔ اس میں ایک سیر چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔ یہ شربت چار چار تو صبح و شام پانی میں ملا کر پییں۔ کپاس کے ڈوڈھے اور جڑ

کپاس کے پھل سے کپاس نکالنے کے بعد جو پھل کا باقی رہ جاتا ہے وہ ”کپاس کا ڈوڈھ کہلاتا ہے۔ یہ ڈوڈھے بعض بیماریوں میں کام آتے ہیں۔ کپاس کے بیج جو جنولے کہلاتے ہیں گائے بھینسوں کو دودھ کھسی بڑھانے کے لیے کھلائے جاتے ہیں۔ نبولوں کی گرمی انسان کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ دن کو طاقت دیتی اور ڈونڈا کرتی ہے روزانہ دو تولہ ہونے کی گرمی دودھ میں پیس کر آگ پر پکائیں اور کھانڈیا مصری سے میٹھا کر کے برابر میں چار ہتھے تک کمائیں۔ بہت اچھی مقوی دوا ہے۔ نبولوں کی گرمی جانوروں کا ہی دودھ نہیں بڑھاتی، بلکہ دودھ پلانے والی ماؤں کا دودھ بھی بڑھاتی ہے۔ چند دنوں تک بولوں کی گرمی کا سفوف کھانے سے دودھ خوب بڑھ جاتا ہے۔ اس کو بچوں کی پیدائش کے بعد ہی سے شروع کر دینا چاہیے۔ یہ سفوف کسی قسم کا نقصان نہیں کرتا اور بچے کو دودھ پلانے کی وجہ سے ماں میں کوئی کمزوری پیدا نہیں ہوتی۔

نبولہ مرض زیا بیٹیس کی ابتدا میں بہت ہی مفید ہے۔ مغز نبولہ ایک تولہ کو گوٹ کر رات کو پانی میں بھگو کر صبح کو مکمل چھان کر پییں۔ نبولہ قطرہ قطرہ پیشاب

مغز نبولہ ایون کا تریاق داتا ہے ایون کا زہر اتارنے میں کوئی دوسری دوا شاید ہی اس کا مقابلہ کر سکے۔ نازک حالت میں آپ حیات کا کام دیتا ہے۔ دیہاتوں میں ایسے واقعات اکثر ہوتے رہتے ہیں کہ جاہل اور نادان مائیں اپنے کاموں میں لگے رہنے کے لیے بچوں کو سلا نے کی خاطر غلطی سے زیادہ ایون کھلا دیتی ہیں۔ نتیجہ اس کا یہ ہوتا ہے کہ بچہ سوتا ہی رہ جاتا ہے۔ بہر حال اگر بچے کو ایون زیادہ کھلا دی جائے اور اس کی زہر ملی علامتیں ظاہر ہو جائیں تو فوراً نبولہ کی گرمی ایک ماشہ پانی میں پیس چھان کر پلائیں۔ ایک دو بار کے پلانے سے زہر ملی علامتیں دور ہو جائیں گی اور اس کے بعد دو تین روز اور استعمال کرنے سے بچہ بالکل صحت یاب ہو جائے گا اور ایون کا کوئی اثر باقی نہیں رہے گا۔

کوئی بڑی عمر کا آدمی غلطی سے ایون کھالے یا کوئی کھلا دے تو تین تولہ نبولے کی گرمی پانی میں پیس چھان کر پلانے سے اس کا اثر دور ہو جائے گا اور اگر ایون کھانے سے صحت پر کوئی اثر قائم رہ جائے تو وہ بھی چند روز تک گرمی پلاتے رہنے سے جانا رہتا ہے۔

کپاس کا پودا دھتورے کا بھی تریاق ہے۔ اگر دھتورے کے پتے کھلائے گئے ہوں تو کپاس کے پتے اور بیج پانی میں پیس چھان کر پلانے سے ان کا زہر دور ہو جاتا ہے۔ اگر معمولی چوٹ لگنے یا چا تو چھری سے کٹنے سے خون جاری ہو تو روٹی یا روٹی کا کپڑا جلانے سے اس کی راکھ زخم پر ڈال کر دبا دینے سے خون کا بہنا ترک جاتا ہے اور زخم جلد ہی سوکھ جاتا ہے۔

کپاس کے مزید فوائد حسب ذیل ہیں:
پھولوں کا شربت مالینجولیا میں مفید ہے۔ تین گنی شکر کے ساتھ حسب دستور شربت تیار کریں اور مالینجولیا کے مریض کو صبح و شام دو تین تولے پلائیں۔
پتوں کا رس بچپس میں نہایت مفید ہے اور پیشاب میں جلن کو دور کرتا ہے۔

پودے میں سے دو قسم کے ریشے برآمد ہوتے ہیں۔ ایک تو پھل کی روتی میں سے دوسرے ٹہنیوں کی چھال میں سے۔ یہ ریشے کاغذ بنانے کے لیے بہترین ثابت ہو سکتے، مگر ابھی تک اس کی طرف کسی کی توجہ نہیں ہوئی۔ یہ پودا، انجیر اور گیستانی زمینوں میں بکثرت ہوتا ہے۔ اس کو آب پاشی کی مطلق ضرورت نہیں ہے۔ آج کل ملک میں کاغذ بہت گراں ہو رہا ہے۔ صنعت کاروں کو اس طرف توجہ کرنی چاہیے شاید کامیابی ہو جائے اور ہمارے شگلین مسئلہ حل ہو سکے۔ تجربات کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ جن قوموں نے ترقی کی ہے اس میں ان کے تجربات اور محنت کو بڑا دخل ہے۔ تجربے سے انسان بہت کچھ سیکھتا ہے اور آگے قدم بڑھاتا ہے۔

طبی ضرورت کے لیے اس کی جڑ کو گرم و خشک موسم میں حاصل کرنا چاہیے۔ آکھ کی جڑ کی چھال جلدی بیماریوں، آنتوں کے کیڑوں، کھانسی اور جلندھر (پیش میں پانی بھر جانے) میں کام آتی ہے۔ پیضے میں نہایت مفید ہے پیضے کے لیے اس سے بہترین کوئی دوا نہیں ہے۔ آکھ کی جڑ کا چھلکا اور کالی مرچیں وزن میں برابر لے کر پیسیں اور ادراک کے رس میں چنے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک ایک گولی دو دو گھنٹے کے بعد دیں۔ آکھ کی جڑ کو فیل پا اور فتن (آنت اترنا) میں چا دلوں کے سر کے میں پیس کر لیسپ کرتے ہیں۔

آکھ کا دودھ داد کی بہت اچھی دوا ہے۔ جو داد کسی دوا سے بھی اچھا نہ ہوتا ہو اسے کپڑے سے گھجا کر یہ دودھ لگا دیا جائے۔ اس کے لگانے سے کچھ تکلیف ضرور ہوگی، لیکن ایک ہی بار کے لگانے سے داد اچھا ہو جائے گا۔ اگر ایک بار لگانے سے اچھا نہ ہو تو چند روز چھوڑ کر پھر لگائیں۔

آکھ کے دودھ سے نسوار (ہلاس) بھی بنائی جاتی ہے جس کو ناک میں سڑکنے سے بندز کام کھل جاتا ہے۔ سر میں درد ہو تو وہ بھی رفع ہو جاتا ہے۔ جنگلی ایلے کی راکھ لے کر اس راکھ کو آک کے دودھ میں بھگو کر سکھالیں اور ایسا تین بار کریں پھر پیس لیں۔ ضرورت کے وقت سونگھیں۔ اس ہلاس سے آدھے سر کا درد بھی چلا

مرگی کی بیماری میں بنولے نہایت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ بنولے کے تیل کو دودھ میں حل کر کے پلانے سے سانپ کا زہر اتر جاتا ہے۔

پتوں کے جو شاندرے کو بخارا اور دستوں کی بیماری میں طاقت بحال رکھنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

بنولہ گردوں کو قومی اور گرم کرتا ہے۔ بنولے مقوی اعصاب بھی سمجھے جاتے ہیں۔ ضعف اعصاب کی وجہ سے اگر سر میں درد رہتا ہو تو بنولے کی گری کھانے سے جانا رہتا ہے۔

اس کے علاوہ کپاس اور اس کے اجزا کے اور فوائد بھی بیان کیے جاتے ہیں۔

آکھ۔ مدار

پورے برصغیر پاک و ہند کا عام اور خود رو دانپے آپ آگنے والا پودا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ سفید پھول والا اور گلابی پھول والا۔ عام طور پر گلابی پھول والا زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ پتے برگد (ڈبر) کے پتوں کے مشابہ اور گلابی دھرم، ہوتے ہیں۔ پھول سفید ہونا اور اس پر رنگین چتیاں ہوتی ہیں۔ پھل آم کی شکل کا ہوتا ہے اور اس کے اندر ریشی کی روتی بھری ہوتی ہے۔ مٹی جون کے مہینوں میں جب لو کی تیزی سے سارے پودے کھلا جاتے ہیں۔ یہ ہرا بھرا ہوتا ہے۔ مگر برسات میں سوکھ کر پھر ہرا ہو جاتا ہے۔ اس کے پتے اور شاخ کو توڑنے پر سفید گاڑھا دودھ نکلتا ہے۔ یہ دودھ اور اس پودے کے پتے، پھول اور جڑ دوا کے کام آتے ہیں اس کا دودھ طبی اغراض کے علاوہ چڑے کے رنگنے کے کام میں بھی آتا ہے چڑے کی بڑور کرتا اور تازہ چڑے سے بال دور کرنے کے کام آتا ہے۔

دو برابر برابر لے کر لیوں کے رس یا صرف پانی میں گوندھ کر چنے برابر گولیاں بنا لیں۔
ایک دو گولیوں تک کھائیں۔

آکھ کی کھار (نمک مدار، کھانسی) دے اور گٹھیا میں مفید ہے۔ غذا کو ہضم کرتی
اور بھوک لگاتی ہے۔ ایک رتی کھار شہید اصلی ۶ ماشے میں ملا کر چٹائیں یا پان میں
رکھ کر کھلائیں۔

کھار بنانے کی ترکیب :- خشک پودوں کو جلا کر رکھ کر لیں۔ اگر رکھا ایک
سیر ہو تو اس کو آٹھ سیر پانی میں گھول لیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد لکڑی سے
چلاتے رہیں۔ دوسرے دن صبح کو اوپر کا پانی (ذلال) احتیاط کے ساتھ لے کر صاف
کڑا ہی میں ڈال کر پکائیں۔ یہاں تک کہ تمام پانی جل کر صرف نمک باقی رہ جائے۔

لہسور (سپتال)

لہسورے (سپتال) کو نسورے، لہسورے، لہسورے اور لہسورے گووندنی بھی کہتے ہیں۔
ان کے علاوہ بنگالی میں بہویار، بوہری اور گجراتی میں موٹی گندی کہتے ہیں۔
لہسورے کے درخت باغوں اور جنگلوں میں بہت ہوتے ہیں۔ اس کے
خشک کیے ہوئے پھل دو آول میں کام آتے ہیں اور ہر جگہ آسانی سے مل جاتے ہیں۔
لہسورے حلق اور نثرے کی کھ کھار ہٹ کو دور کرتے ہیں۔ نزلے
کی پتلی رطوبت کو گاڑھا کر کے اس کو باہر نکلنے کے قابل بناتے ہیں۔ یہ اپنے
لساب کی وجہ سے آنتوں کو چکنا کر کے فضلے کو نکال دیتے ہیں۔

یکے ہوئے تازہ پھلوں کو کھانے سے مٹانے کی گرمی دور ہوتی
ہے۔ گرم نزلہ، خشک کھانسی اور سچش کو بھی ان کے کھانے سے

فائدہ ہوتا ہے۔

چلا جاتا ہے۔

آکھ اور تھوہر کے دودھ میں پیس کر زرشک (ایک کھٹی دو ایک لکڑی کے سفوف
میں ملا کر خشک کر لیں۔ اس روتی کی بتی (فتیلہ) بنا کر زخموں اور ناسور میں رکھنے
سے جلد انگور آ جاتا ہے یعنی جلد اچھے ہو جاتے ہیں اور پیپ بہنا کم ہو جاتی ہے۔
دودھ کے چند قطرے بتاشے میں رکھ کر کھانے سے باغم خارج ہو جاتا ہے۔ اور
اس کی پیدائش بھی رک جاتی ہے جسم پر لگانے سے بال اڑ جاتے ہیں۔ گنج (سرداد) اور لہسورے کے تسوں
پر لگانے سے نائندہ ہوتا ہے۔ شہد میں ملا کر لگانے سے مہ کے پھالوں کو اچھا کرتا ہے۔ روتی کو اس کے
دودھ میں تر کر کے دانت کے خلا میں رکھنے سے دانت کے درد کو تسکین ہوتی ہے۔ سوجن پلاس کا ضاد
(لیپ) کر کے اوپر سے پتے باندھنے سے درد اور سوزش میں کمی آ جاتی ہے۔

آکھ کے پتے تلوں کے تیل سے چھڑ کر گرم کریں اور گٹھیا میں جوڑوں پر باندھیں
چند بار ایسا کرنے سے درد رفع ہو جاتے گا اور سوجن بھی نہیں رہے گی۔ آکھ کا پتہ
جو یک کر سیلا پڑ گیا ہو آگ پر سینکیں اور چپکی سے مسل کر اس کے دو قطرے کلن میں
ڈالنے سے کان کا درد جاتا رہتا ہے۔ سرسوں کے تیل میں پتوں کو جلا کر فالج میں
مالش کریں۔ یہی تیل گٹھیا، درد کر، رنگن کے درد و عرق النساء میں بھی مفید ہے۔
خشک پتوں کے سفوف کو زخموں پر چھڑکنے سے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں یعنی جلد
بھر جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کو نمک لگا کر ایک مٹی کی ہانڈی میں ڈال کر گل حکمت سے
کر دیا جائے تاکہ آگ پر چلانے سے دھواں باہر نہ نکلے۔ پھر ہانڈی کو آنچ پر رکھ کر پتوں
کو جلا ڈالیں۔ یہ آکھ جلد بھر میں اکیس بھی جاتی ہے۔

بھول اس کے ہاضم ہوتے ہیں۔ معدے کو قوت دیتے اور بھوک لگاتے ہیں۔
کھانسی، دسے اور نزلے کے علاج میں بکثرت استعمال ہوتے ہیں۔ بادی اور باغم کو
دور کرتے ہیں۔ اسی غرض سے ان کو چوڑنوں میں ڈالا جاتا ہے۔

آکھ کے بے کھلے بن بھول دکھلیاں، سوسنٹھ، اجوائن دیسی اور کالا نمک ہوزن
لے کر پڑے کو گلیں مٹی میں لت پت کر کے کسی چیز کا ٹنڈ بند کرنے کو گل حکمت کرنا کہتے ہیں۔ مقصد یہ
ہوتا ہے کہ بھاپ باہر نہ نکلے۔

دو برابر برابر لے کر لیوں کے رس یا صرف پانی میں گوندھ کر چنے برابر گولیاں بنا لیں۔
ایک دو گولیوں تک کھائیں۔

آکھ کی کھار (نمک مدار) کھانسی دسے اور گھٹیا میں مفید ہے۔ غذا کو سہم کرتی
اور بھوک لگاتی ہے۔ ایک رتی کھار شہد اصلی ۶ ماشے میں ملا کر چٹائیں یا پان میں
رکھ کر کھلا لیں۔

کھا رہنے کی ترکیب :- خشک پودوں کو جلا کر رکھ کر لیں۔ اگر رکھا ایک
سیر ہو تو اس کو آٹھ سیر پانی میں گھول لیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد کھڑی سے
چلا تے رہیں۔ دوسرے دن صبح کو اوپر کا پانی (ذلال) احتیاط کے ساتھ لے کر صاف
کرنا ہی میں ڈال کر پکائیں۔ یہاں تک کہ تمام پانی جل کر صرف نمک باقی رہ جائے۔

لہسور (سپتال)

لہسورے (سپتال) کو نسورے، لمبیٹرا، لسنسہ اور بڑی گوندنی بھی کہتے ہیں۔
ان کے علاوہ بنگالی میں بہویار، بوہری اور گجراتی میں موئی گندری کہتے ہیں۔
لہسورے کے درخت باغوں اور جنگلوں میں سہت ہوتے ہیں۔ اس کے
خشک کیے ہوئے پھل دواؤں میں کام آتے ہیں اور ہر جگہ آسانی سے مل جاتے ہیں۔
لہسورے حلق اور نخرے کی کھ کھراہٹ کو دور کرتے ہیں۔ نزلے
کی پتلی رطوبت کو گاڑھا کر کے اس کو باہر نکلنے کے قابل بناتے ہیں۔ یہ اپنے
لعاب کی وجہ سے آنتوں کو چکنا کر کے فضلے کو نکال دیتے ہیں۔
بکے ہوئے تازہ پھلوں کو کھانے سے مٹانے کی گرمی دور ہوتی
ہے۔ گرم نزلہ، خشک کھانسی اور بچھش کو بھی ان کے کھانے سے
فائدہ ہوتا ہے۔

