

جرمی بوٹیوں کے کمالات

اولد

حمید  
سائنسی حقیقات

مؤلف

حکیم مخدوم راق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

خزینہ علم و ادب

الکریم مارکیٹ اردو بازار لاہور

فون: 7211468-7314169

حمید کی

## ﴿ ملنے کے پتے ﴾

- 7223506 اسلامی کتب خانہ فضل الہی مارکیٹ لاہور
- 662650 ہلال کابی ہاؤس، لیاقت روڈ میاں چنوں
- 7211788 مکتبہ اعلم، اردو بازار لاہور
- 0544-621126 میاں ندیم، مین بازار، جہلم
- دارالادب تلمہ روڈ میاں چنوں، بلرحت شیشتری ڈسک
- اشرف بک انجینی، کبلی چوک، راولپنڈی
- شیخ بک انجینی، فیصل آباد، رضالا بھیریری شاہ کوٹ
- ہاشمی برادرز کتب در مسائل گوردت سنگھ روڈ، کوسٹ
- الیاس بکڈ پوجال پور، جٹاں، کاروان بک سنٹر بہاولپور
- الاخوان القادری، مسندی کارواندرون بوہڑ، گیٹ ملتان
- اسلامی کتب خانہ حافظ آباد، خان بک ڈپو حافظ آباد
- نظامی کتب خانہ پاکستان شریف، ٹکلیل بک ڈپو سندری
- خالد کتب محل اوگرگی، سیا لکھوت روڈ
- لامانی لا بھیریری ربوہ، زمان لا بھیریری ربوہ
- سلیبی بکڈ پو، احمد پور شرقیہ، جاندر بک ڈپو ڈسک
- بک ٹاؤن F-10 مرکز اسلام آباد، 2299604
- پاکستان بک ڈپو مین بازار جلال پور جٹاں
- کارز شیشتری مارٹ مین بازار کھاریاں، 510274
- کتب مگر حسن آرکیڈ ملتان کینٹ، 061-510444
- صابر بک سٹال نسبت روڈ لاہور، 7230780
- کارواں بک سنٹر، ملتان کینٹ
- گل قریش پبلی کیشنز، لاہور، 7320318
- علم و عرفان پبلی کیشنز لاہور، 7232336
- علمی بک ہاؤس لاہور
- مشاق بک کارنر لاہور، 7230350
- عزیز شیشتری مارٹ مین بازار کھاریاں
- کتب سرائے، الحمد مارکیٹ اردو بازار، لاہور
- سلطان بک سٹیل سگجرات، پنجاب بکڈ پور گلرڈ سگجرات
- حافظ بک انجینی اقبال روڈ، سیا لکھوت
- مکتبہ رحمانیہ اقراسنٹر، اردو بازار، لاہور، 7355743
- منیر برادرز، مین بازار، جہلم، سعید بک بک اسلام آباد
- احمد بک کارپوریشن، اقبال روڈ، راولپنڈی
- بگش بک ڈپو، اردو بازار، سیا لکھوت
- چوہدری بک ڈپو، مین بازار، دینہ
- اسلامک بک سنٹر، اردو بازار، کراچی
- ضیاء القرآن پبلشرز، گنج بخش روڈ، لاہور
- فرید پبلشرز، نزمقدس مسجد، اردو بازار، کراچی
- کتب گھر، علامہ اقبال روڈ، راولپنڈی
- نیو الیاس کتب محل، کبھری بازار، جڑانوالہ
- اوریس کتب محل، مین بازار، منڈی سمبویال
- عمر بک سنٹر جی ٹی روڈ سرائے ٹاٹکیر، 653057
- چنگائی بکڈ پو پوہڈ پو، آزاد کشمیر اتفاق بکڈ پو، سھوال
- کواچی ڈیپارٹمنٹل سٹور کراچ روڈ پور پو، 3355889
- شاہین بک ہاؤس منڈی بہاؤ الدین
- بختار سنز قصبہ خوانی بازار، پشاور، بلال بکڈ پو، سگجرات
- الفضل کتب گھر میر پور آزاد کشمیر
- مسٹر بکس سپر مارکیٹ اسلام آباد، 2278843-5
- ذیشان بکس سٹار مارکیٹ 7-G اسلام آباد، 2204241
- جہانگیر بک ڈپو لاہور، 042-7220897
- سعد پبلی کیشنز، 15 قلو، میاں مارکیٹ لاہور، 7122943
- مسلم بک لینڈ، چینگ روں، مظفر آباد
- یونائیٹڈ بک ہاؤس کبھری روڈ منڈی بہاؤ الدین
- نیو ہاڑی کتب گھر چٹاچ روڈ، دہاڑی، 62310
- رحمن بک ہاؤس، اردو بازار، کراچی
- الکریم نیوز انجینی گول چوک، اوکاڑہ
- شائلڈ بک انجینی، محلہ چوہدری پارک ٹوبہ بک سنگھ
- ڈار برادرز تحصیل بازار، جہلم، فضل سنز اردو بازار، کراچی
- کھوکھر بک سٹال مسلم بازار، سگجرات
- مکتبہ رشیدیہ چکوال

نام کتاب : جزئی بوہوں کے کلمات اقدس سائنسی تحقیقات

مؤلف : حکیم محمد طارق محمود  
عتمری مجذوبی چغتائی

ناشر : خزینہ عالمی ادب

طابع : نذیر محمد

مطبع : افضل شریف پرنٹرز

ہائپ سٹنگ :

اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے انسانی طاقت اور بساط کے مطابق کتابت  
طاعت، صحیح اور جلد سازی میں پوری پوری احتیاط کی گئی ہے۔

بشری تقاضے سے اگر کوئی غلطی نظر آئے یا صفحات درست نہ ہوں تو ازراہ  
کرم مطلع فرمادیں۔ ان شاء اللہ ازالہ کیا جائے گا۔ نشاندہی کے لئے ہم بے حد شکر  
گزار ہوں گے۔

(ادارہ)

صفحہ	مضمون	صفحہ
۹۲	سر درد	۶۳
۹۳	دہم و نسیان	۶۳
۹۳	دکھی آنکھیں	۶۴
۹۳	امراض دندان	۶۷
۹۴	یرقان	۶۷
۹۴	یواسیر	۶۹
۹۴	خارش	۷۰
۹۴	چنبل	۷۲
۹۵	زخم	۷۳
۹۵	منہ کے چھالے	۷۷
۹۵	پینہ	۸۰
۹۶	کالی کھانسی	۸۰
۹۶	شیر خوار بچوں کی کھانسی	۸۱
۹۶	ناسور	۸۱
۹۶	جوکھیں	۸۲
۹۶	آگ بھانا	۸۳
۹۶	پیاز کے انسانی زندگی پر اثرات	۸۵
۱۰۰	لیموں	۸۸
۱۰۱	شربت بنانے کا طریقہ	۸۹
	جن اعضاء کے امراض میں لیموں کا	۸۹
۱۰۱	فائدہ ہوتا ہے	۸۹
۱۰۱	لیموں کے مرکبات	۸۹
۱۰۲	لیموں کے چند نسخہ جات	۸۹
۱۰۲	تحقیقات جدیدہ	۹۰
۱۰۲	لیموں کا تیزاب	۹۰
۱۰۳	مراجعہ و مصادر	۹۰
۱۰۳	چند مفردات	۹۰
۱۰۳	کلونجی	۹۱

مضمون	صفحہ
کشتہ جست	۶۳
کشتہ ہڑتال درقی	۶۳
سویا بین	۶۴
جل نیم اور پاپولر	۶۷
جل نیم	۶۷
پاپولر	۶۹
بھلاواں (بلاور)	۷۰
مدبر کرنے کے طریقے	۷۲
ایک اہم بوٹی کی دریافت	۷۳
چائے	۷۷
مختلف نام	۸۰
مقام پیدائش	۸۰
ماہیت	۸۱
چائے کی اقسام	۸۱
چائے کا کیمیائی تجزیہ	۸۲
نیم کا درخت	۸۳
سورنجان	۸۵
دفع المغاسل	۸۸
غذا	۸۹
پرہیز	۸۹
عرق النساء (لنگڑی کا درد)	۸۹
علاج	۸۹
غذا	۸۹
پرہیز	۹۰
کمر اور گولہ کا درد	۹۰
نقرس	۹۰
علاج	۹۰
پتھری کی پیشکار	۹۱

صفحہ	مضمون	صفحہ
۴۸	مقام پیدائش	۱۱
۴۸	رنگ	۱۲
۴۸	مزاج	۱۲
۴۹	مقدار خوراک	۱۳
۴۹	مصلح	۱۳
۴۹	بدل	۱۷
۴۹	افعال و خواص	۲۰
۴۹	بھگ کا پودا امریکہ اس سے کپڑا	۲۳
۵۰	اور ایندھن حاصل کر رہا ہے	۲۵
۵۲	اسہال	۲۶
۵۲	اسباب	۲۸
۵۳	اصول علاج	۳۲
۵۳	نماز اور اس کی غذائی اہمیت	۳۵
۵۵	نماز صحت کے لئے اکسیر	۳۶
۵۷	شورہ قائم الٹا ہو کر دھن ہو گیا	۳۹
۵۸	پودینہ	۴۰
۵۹	لیموں کا مرکب استعمال	۴۳
۶۰	اکسیر درم لمحال	۴۵
۶۰	حب آتھک	۴۵
۶۰	حب لیموں	۴۶
۶۱	حب بخار لیمونی	۴۶
۶۱	لیموں اور کشتہ جات	۴۶
۶۲	کشتہ فولاد	۴۶
۶۲	کشتہ ہڑتال گودنی	۴۷
۶۲	کشتہ مرجان	۴۷
۶۲	کشتہ سم الفار	۴۷
۶۲	کشتہ سم الفار	۴۷

مضمون	صفحہ
حال دل	۱۱
جڑی بوٹیوں کے ذریعے علاج	۱۲
جدید ادویہ میں ضرر کا عنصر غالب	۱۲
ہونے کے اسباب	۱۳
قدرتی جڑی بوٹیاں اور جدید سائنسی تحقیق	۱۳
سائنسدانوں کی تحقیق کا نیا ہدف	۲۰
عقاقیر (بوٹیاں) کیوں فائدہ کرتی ہیں	۲۳
جڑی بوٹیوں کی شناخت کا مسئلہ	۲۵
بوٹیاں یہ ہیں	۲۶
ناکارہ نباتات سے توانائی کا حصول	۲۸
اناج	۳۲
کیا اناج فربہ کرتے ہیں!	۳۵
اناج کو صاف کرنے کی قیمت	۳۶
لیبل (چٹ) کو پڑھیے	۳۹
پنے کی غذائی اور دوائی قدریں	۴۰
تازہ اور سستی ہبزیاں	۴۳
گو بھی غذائیت سے بھر پور ہبزی	۴۵
جسمانی طاقت	۴۵
خونی تے	۴۶
خون کی صفائی	۴۶
آواز کی خرابی	۴۶
خوبی یواسیر	۴۶
ایک اہم فائدہ	۴۷
آخری بات	۴۷
چرائے	۴۷

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۲۰۴	احتیاس نفاس	۱۹۸	ایضاً	۱۵۹	پس منظر	۱۰۴	ہالوں
۲۰۴	قلت اللہین (دودھ کی کمی)	۱۹۸	امراض گوش	۱۶۰	پیدائش اور کاشت	۱۰۴	سناہ
	سونف کو معدہ کے غلیظ اخلاط کے	۱۹۸	بہرہ پن	۱۶۱	اس کے دوسرے اثرات	۱۰۵	سرکہ
۲۰۴	اخراج کیلئے بہترین دوا مانا جاتا ہے	۱۹۹	ایضاً	۱۶۲	انفرادیت	۱۰۶	مہندی
۲۰۴	قبض حاملہ	۱۹۹	ایضاً	۱۶۳	جا نقل کجور کیک	۱۰۷	رواج اور استعمال
۲۰۵	حاملہ کی تے	۱۹۹	قلاع	۱۶۳	گھر میں سونف ضرور رکھیے	۱۰۷	مہندی کے خواص اور فوائد
۲۰۵	حمیات (بخار)	۱۹۹	بدلوئے دہن	۱۶۹	مرح کے حیرت انگیز فائدے	۱۰۸	سر کے بالوں پر مہندی کے اثرات
۲۰۵	طیر یا بخار (سوی تپ)	۱۹۹	لکتت	۱۷۳	آملہ	۱۰۹	ملٹھی
۲۰۵	گرمی دانے (ہت)	۲۰۰	آواز کا بیٹھ جانا	۱۷۶	آملہ کی مختصر کہات	۱۱۱	ملٹھی کا عام استعمال
۲۰۵	مرکبات سونف	۲۰۰	کھانسی	۱۷۷	جراثیم کش گھریلو پودا نازبو	۱۱۲	ملٹھی کے دوسرے فوائد
۲۰۶	سونف دافع بچپش	۲۰۰	دیگر	۱۸۳	اسٹین	۱۱۲	دیگر فوائد
۲۰۶	سونف	۲۰۰	در دینہ	۱۸۹	اسٹین کے مرکبات	۱۱۲	قدرتی اجزاء
۲۰۶	سونف	۲۰۱	گرانی معدہ	۱۹۲	ہلدی	۱۱۳	علم جزی بوئی (عام) کنول
۲۰۶	شربت	۲۰۱	دیگر	۱۹۴	بادیان (سونف)	۱۱۳	کنول سفید
۲۰۷	مجنون سونف	۲۰۱	اچھارہ	۱۹۴	ماہیت	۱۱۷	جربات پھل گھرت (از شاد گدھر)
۲۰۷	لہوق	۲۰۱	اسہال	۱۹۵	مقدار خوراک	۱۱۸	پھل گھرت (از چکروت)
۲۰۷	گھوشہ	۲۰۱	ایضاً	۱۹۵	خواص و فوائد	۱۱۹	جاتیادی گھرت
۲۰۷	جوشانہ	۲۰۲	سوزاک	۱۹۶	امراض دماغ	۱۲۰	جیرک آدی گھرت
۲۰۸	آملہ	۲۰۲	دیگر	۱۹۶	درد سر	۱۲۳	کافور کے افعال و خواص
۲۰۹	کرشمت اٹ سٹ	۲۰۲	جس بول	۱۹۶	سرکاکھراٹا	۱۲۵	کافور کے مرکبات
۲۰۹	جائے پیدائش	۲۰۲	یواسیر	۱۹۶	بے خوابی	۱۲۸	جربات
	طب آیورویڈک کی رو سے اٹ	۲۰۲	ایضاً	۱۹۶	نیند کی زیادتی	۱۳۲	جن سنگ اور آپ
۲۱۰	سٹ کے افعال و خواص	۲۰۳	یواسیر کا مقامی علاج	۱۹۶	دیوانگی	۱۳۶	پاکستان میں جن سنگ یعنی کی ہیضت
۲۱۰	وسید و سنوتری بی	۲۰۳	ضعف ہاہ	۱۹۷	نزلہ و زکام	۱۳۷	چین میں جزی بوئیوں کا استعمال
۲۱۰	ویڈک کی راج کھٹو کتاب	۲۰۳	احتیاس الطمس	۱۹۷	امراض چشم	۱۵۰	اورک غذا بھی، دوا بھی
	طب یونانی کی رو سے اٹ سٹ کے	۲۰۳	دیگر	۱۹۷	دیگر	۱۵۲	کھمبھی کے طبی اوصاف
۲۱۰	افعال و خواص	۲۰۳	ہانچہ پن	۱۹۸	ایضاً	۱۵۵	دار چینی
	کیمیائی تجزیہ سے اٹ سٹ کے	۲۰۴	وضع حمل میں دیر	۱۹۸	ضعف بھر	۱۵۸	تدرت کا پیدائش اور استعمال

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۲۵۲	گاؤ زبان کی چائے	۲۳۵	گر میوں میں سردی پیدا کرنے والی بوٹی
۲۵۳	سیاہ زیرے کی چائے	۲۳۵	تریاق بخار بوٹی
۲۵۳	گل بابونہ کی چائے	۲۳۶	جڑی بوٹیاں اور جدید تحقیقات
۲۵۳	کاسنی کی چائے	۲۳۶	لہسن
۲۵۴	دھنیا کی چائے	۲۳۷	پیاز
۲۵۴	سوتے کی چائے	۲۳۷	روغن بادام
۲۵۴	سونف کی چائے	۲۳۷	میتھی دانہ
۲۵۵	خرنوب کی چائے	۲۳۸	کرپلا
۲۵۵	بچھوا بوٹی کی چائے	۲۳۸	گڑ مار بوٹی
۲۵۵	پودینہ کی چائے	۲۳۸	آم
۲۵۶	رس بھری کی چائے	۲۳۹	سبزیاں
۲۵۶	گلاب کے ڈھل کی چائے	۲۳۹	زر گل پھولوں کی اصلی طاقت
۲۵۶	باپھڑ کی چائے	۲۴۱	پان
۲۵۷	نکروندے کی چائے	۲۴۲	تاریخی پس منظر
۲۵۷	نارنگی کالڈیز شربت	۲۴۲	عرب سیاح اور مورخین
۲۵۷	پودینے کا خوش ذائقہ شربت	۲۴۳	چھین کے سیاح
۲۵۸	ستیاناسی	۲۴۵	پان کی اقسام
۲۶۱	دٹامن سی کا خزانہ	۲۴۶	(لوازے) چھالیہ کی اقسام
۲۶۵	ایک حیرت انگیز بوٹی	۲۴۶	کتھا
۲۶۶	مغربی آسٹریلیا کے نادر پھول	۲۴۶	خواص
۲۷۱	آسٹریلیا، کینٹرا واور نیوزی لینڈ	۲۴۷	تنبلیوں کے طبقے
۲۷۱	علاج بلغذا۔ مولی، ترب	۲۴۸	پان کی کاشت کا زمانہ
۲۷۲	مٹک	۲۴۸	ادبی حیثیت
۲۷۲	باہر اور ترک باہری	۲۵۰	جڑی بوٹیوں کی چائے
۲۷۵	مٹک اور اکبر اعظم کی پیدائش	۲۵۱	ٹنکی کی چائے
۲۷۶	مٹک کے متعلق نئے وریز کا بیان	۲۵۱	تیز پات کی چائے
۲۷۶	ڈاکٹر مارٹن کا بیان	۲۵۱	انیسون کی چائے
۲۷۷	اسپول	۲۵۲	بجوگوشہ کی چائے

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۲۱۰	کشتہ نقرہ سالم المحروف	۲۱۰	افعال و خواص
۲۱۵	کشتہ عقیق	۲۱۱	ورم (سوجن ہر قسم)
۲۲۶	انسٹین لیریا کے لئے اکیر	۲۱۱	ورموں کے دافع کے لئے ساگ
۲۲۷	تنزانیہ اور لیریا	۲۱۱	سوجن کیلئے مجرب دوا
۲۲۸	ایک اچھی خبر	۲۱۲	حلہ شعی
۲۲۸	قیقی دوائی پودے	۲۱۲	احادیث نبوی ﷺ
۲۲۹	مٹکیوار	۲۱۳	عہدین کے مشاہدہ
۲۳۰	جن سنگ	۲۱۳	کیسائی ساخت
۲۳۰	گل بابونہ	۲۱۴	فوائد اور استعمال
۲۳۰	زیرہ کرمانی اور دھنیا	۲۱۴	جدید تحقیقات
۲۳۱	پودینہ	۲۱۵	شکر
۲۳۱	ٹنکی	۲۱۸	صحت نہیں تو کچھ بھی نہیں
۲۳۱	سمندر سوکھ	۲۱۸	پیاز
۲۳۱	محر اور میتھی	۲۱۸	بطور دوا پیاز کا استعمال
۲۳۱	لوگ اور ادراک	۲۲۰	بھکنا (چرچہ)
۲۳۲	جڑی بوٹیوں سے علاج	۲۲۰	چرچہ کے منتخب مرکبات و مہربات
۲۳۲	دہ بوٹی جو پھٹے ہوئے دودھ کو بھر سے	۲۲۰	حب چرچہ
۲۳۲	اصلی حالت پر لے آتی ہے	۲۲۰	نمک چرچہ
۲۳۲	دہ بوٹی جو کھوکھلے کا مکمل علاج ہے	۲۲۱	چرچہ میں تیار ہونے والے کشتہ
۲۳۲	دہ بوٹی جس کو ایک دفعہ استعمال کرنے	۲۲۱	جات کشتہ سیماہ
۲۳۲	سے پندرہ یوم تک بھوک نہ لگے	۲۲۲	گٹکہ سیماہ
۲۳۲	ایک درخت کا پھل جس کے لگانے	۲۲۲	شکر مومیہ
۲۳۳	سے بال عمر بھر نہ آئیں	۲۲۲	کشتہ شکر
۲۳۳	عضو مخصوص کے تمام بیرونی نفاذ کو	۲۲۳	کشتہ ہڑتال و ایرک
۲۳۳	دور کرنے والی عجیب و غریب بوٹی	۲۲۳	کشتہ سم الفار
۲۳۳	ضعف بینائی کیلئے اعلیٰ درجہ کا نسخہ	۲۲۳	کشتہ سم الفار دیگر
۲۳۳	پتلی دور کرنے کا نسخہ	۲۲۳	سم الفار مومیہ
۲۳۳	مرض برص کا کامیاب علاج	۲۲۳	سم الفار کاتیل

## حال دل

ایک عربی مقولہ ہے کہ انسان جہاں بیمار ہوتا ہے وہاں کی جڑی بوٹیوں میں اسکے لئے شفا موجود ہے۔ پھل سبزیاں اور غیر معروف یا معروف گھاس یہ سب جڑی بوٹیاں ہیں۔

انہیں کے وجود سے نظام عالم میں اللہ تعالیٰ نے امراض کی شفا یا بی کو ذریعہ بنایا ہوا ہے۔

زیر نظر کتاب دراصل انہیں نباتاتی ثمرات کا مرقع ہے جو اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے رکھے ہیں اور جن سے ہم اپنی بیماریوں اور بیماریوں کا علاج کرتے ہیں۔

قارئین سے درخواست ہے کہ اگر آپ کو کسی جڑی بوٹی کے فائدے کی خبر ہو یا آپ نے کوئی تجربہ کیا ہو تو مجھے ضرور لکھیں تاکہ دوسرے لوگ استفادہ کر سکیں۔

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

78/3 مرنگ چوگی یونائیٹڈ بیکری سٹریٹ جیل روڈ لاہور

فون: 042- 7552384

☆☆☆☆☆

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۲۸۹	برہمی کے فائدے	۲۷۸	"اسپنول کے فوائد و خواص"
۲۹۰	ہوا لسانی	۲۷۹	"اسپنول کا استعمال"
۲۹۰	برہمی شربت	۲۸۰	حدیث نبوی
۲۹۰	حب برہمی نمبر ۱	۲۸۰	پیاز خون کے دباؤ کو کم کرتی ہے اور
۲۹۱	طب نبوی میں قسط کا استعمال طب	۲۸۰	اختلاج قلب سے محفوظ رکھتی ہے
۲۹۲	یونانی و طب آجور ویدک	۲۸۳	اسرول (چھوٹی چندن) پاگل بوٹی
۲۹۳	بدن کاست ہونا	۲۸۳	ایک ایسی بوٹی جس میں قدرت کے
۲۹۴	زخمیگی	۲۸۴	بے شمار از پوشیدہ ہیں
۲۹۵	صفات کی یاد دہی	۲۸۴	شکل و صورت
۲۹۵	طریقہ استعمال و فوائد	۲۸۵	نظام دوران خون اور اسرول
۲۹۵	ضعف ہاہ	۲۸۵	عضلات قلب اور اسرول
۲۹۶	کشتہ جات میں اذرک	۲۸۵	نظام اعصاب اور اسرول کے کمالات
۲۹۶	کشتہ چاندی	۲۸۵	نسہ
۲۹۷	مرہبہ زخمیگی	۲۸۵	ترکیب
۲۹۷	مجموع زخمیگی	۲۸۶	افعال و اثرات
۳۰۰	اشنہ بجزی	۲۸۶	نسہ
۳۰۱	تاب کارا سٹروٹیم میں منیہ	۲۸۶	مقدار خوراک
۳۰۱	لوہا یا فولاد	۲۸۶	جنون و نفسیاتی امراض
۳۰۵	فولاد کا دوائی استعمال	۲۸۷	نظام تنفس
۳۰۵	نباتی دواؤں کے ذریعے علاج	۲۸۷	اسرول
۳۰۵	معالجہ کے مطب ٹیسٹ کی اہمیت	۲۸۷	اسرول اور امراض نسواں
۳۰۶	ہدف کا حصول	۲۸۸	دقت حیض
۳۰۶	علت	۲۸۸	"مرگی" اور اسرول
۳۰۷	ہمہ گیری	۲۸۸	ذکاء و حس
۳۰۸	مفردات اور ان کے بدل	۲۸۸	گھریلو اور آسان نسہ جات خود
۳۱۱	مفردات اور ان کے بدل	۲۸۸	بنائے اور خود کھائے
۳۱۳	مفردات اور ان کے بدل	۲۸۹	برہمی بوٹی مانگی کزوری دور کرنے
۳۱۷	استفادہ	۲۸۹	کیلے قدرتی عطیہ

کیئر پروگراموں میں شامل کیا ہے۔ دنیا بھر کے اکثر ممالک کے ایلو پیتھک ڈاکٹرز جڑی بوٹیوں کی افادیت کے قائل ہیں۔ اور ہر بل میڈیسنز پر ریسرچ کر رہے ہیں۔ قائد اعظم نے طیبہ کالج دہلی کے طلبہ سے خطاب کرتے ہوئے فرمایا تھا کہ میں آپ حضرات کے خلوص و محبت کا ممنون ہوں مجھے خوب یاد ہے کہ بچپن میں جب بھی مجھے زکام کی شکایت ہوتی تھی میری نانی اماں مجھے بنفشہ پکا کر پلاتی تھی اور میں صحت یاب ہو جاتا تھا۔ اب ہمیں محض بنفشہ ابال کر پلانے پر اکتفا نہیں کرنا چاہئے بلکہ ہمیں اس عظیم ورثہ کو دنیا کے ترقی یافتہ ممالک کے شانہ بشانہ با معروض پر پہنچانے کیلئے وسائل بروئے کار لا کر محنت اور دیانت سے کام کرنا ہوگا۔

ضرورت اس بات کی ہے کہ قدرتی جڑی بوٹیوں کے ذریعے علاج کے کلینک قائم کئے جائیں اور ان دواخانوں کو "ہر بل کلینکس" کا نام دیا جائے اس سلسلے میں سرکاری سرپرستی کا ہونا بھی ضروری ہے لہذا سرکاری طور پر کوالیفائیڈ طبیب کی حیثیت کو ایلو پیتھک ڈاکٹرز کے برابر تسلیم کیا جانا چاہئے جیسا کہ ہمسایہ ملک بھارت میں اطباء کی حیثیت کسی بھی ایلو پیتھک یا دیگر معالج سے کم تسلیم نہیں کی گئی۔ اگر کسی فرد کے لئے سرجری یا ایلو پیتھک علاج ضروری ہو تو اطباء اسے کسی اچھے ڈاکٹر یا سرجن کے پاس ریفر کر دیتے ہیں۔ اسی طرح ڈاکٹر حضرات جن امراض میں طبیب کا علاج ضروری سمجھتے ہیں اطباء کے پاس بھیج دیتے ہیں۔ یہی فضا اگر وطن عزیز میں قائم ہو جائے تو عوام مکمل صحت حاصل کر کے ایک صحت مند معاشرے کی بنیاد استوار کر سکتے ہیں۔ افسوسناک امر یہ ہے کہ ہر صحت پالیسی میں اس طریقہ علاج کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے جس کی وجہ سے ہر قومی صحت پالیسی ناکامی سے دوچار ہو جاتی ہے۔ صدر پاکستان، اور وزیر اعظم پاکستان اور وفاقی وزیر صحت جاوید ہاشمی سے اپیل ہے کہ قومی صحت پالیسی میں تمام طریقہ ہائے علاج خصوصاً طب مشرقی اسلامی کو ترقی کے یکساں مواقع فراہم کئے جائیں اور سب سے استفادہ کیا جائے۔

ملکی جڑی بوٹیوں کی کاشت کیلئے ایک کمیشن قائم کیا جائے تاکہ علاج معالجہ میں خود انحصاری کی راہ ہموار ہو۔ کمیشن برائے دیسی ادویات 1975ء کی رپورٹ کو قومی صحت پالیسی کا حصہ بنایا جائے طبی تحقیق کیلئے قومی طبی ریسرچ کونسل کو بحال اور فعال بنایا جائے، سرکاری سطح پر حکیم، ڈاکٹر اور سائنسدانوں پر مشتمل کمیشن بنائے جائے۔ جڑی بوٹیوں اور سب سے استفادہ کیا جائے۔

## جڑی بوٹیوں کے ذریعے علاج

طب اسلامی اور طب یونانی کے تحت جڑی بوٹیوں سے علاج کی افادیت زمانہ قدیم سے مسلمہ ہے۔ ترقی پذیر اور ترقی یافتہ ممالک دونوں ہی اس سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ بھارت، سری لنکا، براہ، چین، بنگلہ دیش اور پاکستان میں اس طریقہ علاج کو سرکاری سرپرستی حاصل ہے۔ جرمنی میں بچوں کا علاج ہر بل میڈیسن سے کیا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں سونف کا استعمال کثرت سے کیا جاتا ہے۔ برطانیہ میں بھی ایک فرم نے مختلف جڑی بوٹیوں سے دما، کھانسی، برقان، پتھری، بوا سیر اور گھبے کے علاج کی ادویات تیار کی ہیں۔ روس اور چین میں کینسر، بلڈ پریشر، آنتوں کی بیماریوں اور دل کی شریانوں میں خون کے انجماد کو روکنے کے لئے ہر بل میڈیسنز کا استعمال کیا جاتا ہے۔ دماغی امراض کیلئے لیسن اور کم خرچ جڑی بوٹی سے دوا تیار کی گئی ہے۔ امریکہ میں بھی جگہ جگہ نیچرل فوڈز کے سنور قدرتی جڑی بوٹیاں بھی فراہم کر رہے ہیں۔ ان میں ملٹھی، تلسی اور گاڈ زبان سے کھانسی کے شربت تیار کئے جاتے ہیں جو امریکہ میں بہت مقبول ہو رہے ہیں۔ پیٹ کے امراض میں مستعمل سونف، الائچی اور پوینڈ سے تیار کردہ ہر بل چائے کا استعمال امریکہ کے گھر گھر تک پہنچ چکا ہے۔ چائے میں سرکاری سطح پر دیسی طب کے باقاعدہ کئی ایک ہسپتال، طبی تعلیم کے کئی ایک کالج اور تحقیقی ادارے قائم کئے جا چکے ہیں۔ چینی ماہرین طب نے ملک میں پیدا ہونے والی جڑی بوٹیوں پر ریسرچ کر کے مختلف بیماریوں کا کامیاب علاج دریافت کر لیا ہے۔

لیسن جیسی کم خرچ دوا سے پیچیدہ امراض بلڈ پریشر، شوگر، کینسر، انجماد اور انجماد خون وغیرہ جیسے کئی امراض کی ادویات تیار کی گئی ہیں۔ عالمی ادارہ صحت نے بھی تمام ملکوں کی حکومتوں کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اپنے علاقوں میں مقامی جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والوں کی حوصلہ افزائی کریں اور انہیں ترقی دے کر اپنا قومی مسئلہ صحت حل کریں۔ اس کے جواب میں چین، سری لنکا، براہ، سوڈان، نیپال، ہندوستان، سعودی عرب، کویت، انڈونیشیا اور مصر نے جڑی بوٹیوں سے آراستہ روایتی دیسی طبی طریقہ علاج کو اپنے پرانے ہیلتھ



بجانے کے لئے ان دواؤں کے زہریلے اثرات کو قلب سے دور اطراف بدن کی طرف پھینکتی ہے۔ جس کو جدید معالجین جانبی اثرات (Side-Effects) یا الرجی (Allergy) کے الفاظ سے تعبیر کرتے ہیں۔ یہ الفاظ کیمیکلز کے زہریلے اثرات کو چھپانے کے لئے خوبصورت بہانوں یا حیلوں کا کام دیتے ہیں، لیکن درحقیقت الرجی یا سائیڈ ایفیکٹس (Allergy and side effects) اس دوا کا زہریلا مادہ ہے۔ جو انسان کے حیاتیاتی نظام سے متغایر یا مخالف ہوتا ہے۔ اور جسے طبیعت مدبرہ جسم سے خارج کر کے قلب کو سمیت سے بچانا چاہتی ہے۔ اس پر مزید طرہ یہ کہ تمام دوائیں تجارتی دوا ساز کمپنیوں کی تیار کردہ ہیں۔ ان میں سے ایک دوا بھی کسی یونیورسٹی یا کسی ادارے کی تحقیق کا نتیجہ نہیں۔ تمام دوائیں جو اس وقت جدید میڈیکل سائنس کا سرمایہ افتخار ہیں۔ تجارتی دوا ساز کمپنیوں کی تاجرانہ مساعی کے نتائج ہیں اور تاجروں کا کردار دواؤں کی دنیا میں اتنا کمزور اور گھٹاؤنا ہے کہ اس موضوع پر خاموشی ہی بہتر ہے۔ بعض تاجر حصول زرا اور جلب منفعت کی خاطر متروک و ممنوع اور زہریلی دواؤں کو فروخت کرنے سے بھی باز نہیں آتے۔

۲۔ دوسرا اہم سبب جس کی بناء پر جدید دواؤں میں ضرر کا پہلو غالب ہے وہ یہ ہے کہ جدید دوا سازی اور جدید معالج کا باہمی تعلق منقطع ہو چکا ہے، چاہئے تو یہ تھا کہ دوا سازی میں معالج کی بھرپور شرکت ہوتی، کیونکہ اب ایک معالج ہی صحت و مرض کے مسائل اور انسانی جسم پر دواؤں کے مفید یا مضر اثرات کو کاٹتا ہے، سمجھ سکتا ہے۔ لیکن چونکہ دوا سازی (Pharmacology) اور علم العلاج دونوں شعبے اپنی اپنی جگہ پر نہایت وسعت اختیار کر چکے ہیں۔ اس لئے اس وسعت اور پھیلاؤ کا تقاضا یہ ہوا کہ ہر ایک شعبے کے لئے علیحدہ علیحدہ ماہرین کی جماعت تیار کی جائے۔ مہارت فن کا تقاضا یہ ہوا کہ دواؤں کی تیاری فارماسٹ (Pharmacist) کی ذمہ داری قرار دی جائے اور علاج کرنا معالج کی ذمہ داری یہ دونوں ذمہ داریاں جنہیں ایک وحدت میں منضبط ہونا چاہئے تھا۔ فنی وسعت اور خصوصی مہارت (Specialization) کی بناء پر ایک دوسرے سے علیحدہ ہو گئیں۔ اس تقسیم اور علیحدگی کی وجہ سے فنی ماہرین اور متخصصین کی جماعت تو پیدا ہوئی۔ لیکن اس کا نقد

## جدید ادویہ میں ضرر کا عنصر غالب

### ہونے کے اسباب

جدید ادویہ میں ضرر و نقصان کا عنصر غالب ہونے کے مندرجہ ذیل تین بنیادی

اسباب ہیں۔

۱۔ پہلا سبب یہ ہے کہ آج جدید میڈیکل سائنس کی قریباً تمام دوائیں مصنوعی (Synthetic) شکل میں تبدیل ہو چکی ہیں۔ آج جدید دواؤں کی فہرست میں ایک دوا بھی قدرتی شکل میں موجود نہیں۔ آج جدید میڈیکل سائنس کی تقریباً تمام دوائیں کیمیادی طور پر تیار کی ہوئی مصنوعی (Synthetic) دوائیں ہیں جنہیں کیمیکلز Chemicals کے نام سے موسوم کرنا زیادہ صحیح ہوگا۔ بلکہ یوں کہئے کہ جدید میڈیکل سائنس میں کیمیکلز ہی کا نام ڈرگ (Drug) ہے۔

"Chemicals which are administered in order to alter the function of living systems are called drugs."

(Clinical Pharmacology, by Ronald, M. Girdwood, P.I)

ترجمہ: "جو کیمیکلز اس مقصد سے استعمال کئے جائیں کہ وہ نظام حیات میں

تبدیلی پیدا کریں۔ انہیں ڈرگ کہتے ہیں۔"

(ملاحظہ ہو کیمیکل فارماکولوجی ص ۱۔ از رونالڈ ایم گرڈو وڈ پی۔ آئی)

جب سائنسی لیبارٹری میں تیار کردہ کیمیکلز انسانی جسم میں داخل ہوں گے۔ تو یہ سوال پیدا ہوگا کہ انسان کا حیاتیاتی نظام کس حد تک انہیں قبول کر رہا ہے اور کس حد تک رد کر رہا ہے۔ یہ بات بالکل ممکن ہے کہ کیمیکلز سے کیمیادی طور پر تیار کردہ ایک دوا سائنس کی لیبارٹری میں تو صحیح ثابت ہو لیکن جب جسم انسانی میں داخل ہو تو معدے کی لیبارٹری اسے قبول نہ کرے۔ الرجی (Allergy) درحقیقت اسی عدم قبولیت یا عدم مطابقت یا دونوں کے زہریلے اثرات کے رد و اندفاع (Rejection) کا نام ہے۔ طبیعت مدبرہ حیات انسانی کو

## قدرتی جڑی بوٹیاں اور جدید سائنسی تحقیق

انسانی تخلیق کے فوراً بعد جڑی بوٹیوں سے علاج معالجہ کے آثار ملتے ہیں کیونکہ انسان نے اپنی صحت کے تقاضوں کیلئے سب سے پہلے سرسبز و شاداب وادیوں، گھنے جنگلوں، پہاڑوں اور ارد گرد کے کھیتوں میں پائی جانے والی بیٹھار قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج معالجہ کا آغاز کیا جو آج تک رائج ہے۔ طب کی تاریخ اور انسانی تاریخ میں ممالک پائی جاتی ہے۔ عالمی ارادہ صحت کے حالیہ سروے کے مطابق نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں ستر فیصد آبادی کے علاج معالجہ کا انحصار قدرتی جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ دواؤں اور ٹریڈیشنل طریق علاج پر ہے۔ پاک و ہند میں صدیوں سے یونانی طریقہ علاج رائج ہے اور اس کی ادویات حیوانی، نباتاتی اور معدنیاتی اجزاء پر مشتمل ہیں اور اکثر ادویات ماسوائے زہریلی جڑی بوٹیوں و معدنیات کے ضرر رساں اثرات سے مبرا ہوتی ہیں۔ موجودہ سائنسی ترقی کے دور میں جو جدید دوائیں کیمیکل تیار شدہ میسر ہیں بیٹھار بعد اثرات کی حامل ہیں اور ان کی سادہ بری طرح متاثر ہوئی ہے جس کی بناء پر بیسویں صدی کا انسان قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج معالجہ کی طرف لوٹنے پر مجبور ہے۔ بڑھتے ہوئے عالمی رجحان کے تحت دنیا بھر کے سائنس دانوں اور بیشتر ملٹی نیشنل میڈیسن کمپنیوں نے مجبوراً قدرتی جڑی بوٹیوں۔ ادویاتی پودوں، سبزیوں اور پھلوں پر تحقیق کا آغاز کر کے مفید نتائج پر مبنی حیرت انگیز رپورٹ جاری کی ہے۔ حال ہی میں لہسن، پیاز، جیم میٹھی، کرلیہ، روغن بادام اور روغن زیتون کی افادیت امریکن یونیورسٹی کے جریدہ ”ہیرل گرام“ میں شائع ہوئی ہے جو قارئین کرام کی دلچسپی کیلئے تحریر کی جاتی ہے۔

لہسن صدیوں سے ہماری روزمرہ خوراک میں شامل ہے جس کی سائنسی بنیادوں پر تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نہ صرف غذا ہے بلکہ عمدہ بے ضرر دوا بھی ہے۔ یہ مرض ذیابیطس کیلئے مفید ہے اور بلند فشار خون کو اعتدال پر لانے میں نافع ہے اور خاص کر اینٹی السر (قرود معدہ) ہے۔

پیاز ہماری خوراک کا جزو لاینفک ہے۔ عام طور پر سلاڈ میں کچا بھی کھایا جاتا ہے

نقصان مریض کو پہنچا، کیونکہ مریض ان مفید و بے ضرر دواؤں سے محروم ہو گیا جو اسے معالج کی قربت اور براہ راست نگرانی و سرپرستی کی صورت میں حاصل ہوتی ہیں۔ اب فارماسٹ (Pharmacist) کی ذمہ داری دوائی اجزاء کی ترکیب و ترتیب اور دواؤں کا تجزیہ و تحلیل ہے اور معالج کی ذمہ داری فارماسٹ کی طرف سے جاری کردہ ہدایات اور درج شدہ اثرات و خواص (Indications) کے تحت دواؤں کا استعمال کرانا ہے۔ وہ معالج جس کی قریب ترین سرپرستی اور قریب ترین نگرانی دواؤں کی تیاری کے ہر مرحلے پر ہونی چاہئے تھی اور جسے علم علاج کے تمام شعبوں میں اول مرتبہ حاصل ہونا چاہئے تھا۔ اب اپنے مریض سے دور ہٹ چکا ہے اور اس کی حیثیت ثانوی ہو کر رہ گئی ہے۔ اب معالج، معالج نہیں رہا اب اس کی حیثیت دواساز تجارتی کمپنیوں کے نمائندے یا پیر دکار کی ہو کر رہ گئی ہے۔ یہ ہے نتیجہ اس فنی وسعت اور پھیلاؤ کا جو تحقیق کے نام پر معرض وجود میں آیا اس علم و تحقیق کا مقصد یقیناً انسانیت کی خدمت ہی تھا لیکن اس علمی وسعت اور ٹیکنیکل پھیلاؤ نے انسان کے محدود ذہنی قوی کو اپنی طرف کھینچ لیا۔ علم علاج سائنسی وسعت کی بنا پر شاخ و درشاخ اور شعبے در شعبے تقسیم ہوتا گیا اور معالج سائنس کی عظمتوں اور وسعتوں میں کھو کر اپنے اصل مقصد یعنی خدمت انسانیت سے دور ہٹا چلا گیا جس طرح جدید سائنس زہر آلود ہو کر نہ صرف انسانیت کی خدمت سے محروم ہو چکی ہے، بلکہ انسان کشی و انسان دشمنی پر آرائی ہے۔ ٹھیک اسی طرح جدید علم علاج جو جدید سائنس ہی کی پیداوار ہے نہ صرف اپنے مقصد سے دور ہٹ چکا ہے بلکہ بسا اوقات علم و سائنس کے نام پر ہلاکت و تباہی کا سامان بھی فراہم کر رہا ہے۔

۳۔ تیسرا سبب جو ہم پاکستانیوں کے لئے خصوصیت سے قابل غور ہے وہ یہ ہے کہ مغربی ممالک کی تیار کردہ دوائیں نہ صرف اپنی ساخت و ترکیب میں علاقائی خصوصیات کی حامل ہوتی ہیں بلکہ ان کے متعلق ہمارے اکثر معالجین کا علم بھی محدود و مقلدانہ ہوتا ہے۔ یعنی تجارتی دواساز کمپنیوں دواؤں کے پرچہ استعمال پر جو کچھ لکھ دیں اور ان کے میڈیکل نمائندے ہمارے معالجین کی جو کچھ بھی تعلیم و تدریس فرمائیں۔ وہی ان کا سرمایہ علم و مبلغ ہوتا ہے۔ ظاہر ہے ان حالات میں ان دواؤں سے ضرر و نقصان کا ظہور ہونا عین منطقی نتیجہ ہوگا۔ (۲)

اس میں گندھک پائی جاتی ہے جو بیشتر جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ اس کے علاوہ ذیابیطس کو لیسٹروں وخصوصی طور پر دمہ کیلئے مفید بنایا گیا ہے۔

”سائنس نیوز“ (۱۶ جون ۱۹۹۶)

روغن بادام عرصہ دراز سے طب یونانی میں قبض کشائی اور خشکی دور کرنے کی غرض سے مستعمل ہے۔ جدید تحقیق کے تحت بلڈ کو لیسٹروں کے مریضوں پر تین ہفتے استعمال کے بعد پتہ چلا کہ روغن زیتون سے دو گناہ زائد خون میں توہمز کو تحلیل کرنے کی خصوصیت کا حامل ہے۔

میتھرے یا تخم میتھی موسم گرما میں پیدا ہوتی ہے۔ اکثر اس کا ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اسے خشک کر کے ہانڈیوں میں خوشبو پیدا کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں ۷۰ فیصد قافیہ پایا جاتا ہے۔ جو گوارم سے طبی طور پر مشابہت رکھتا ہے۔ اس میں ۲۸ فیصد پروٹین ہوتی ہے۔ شوگر کے مریضوں کیلئے انتہائی مفید غذا ہے۔ صبح شام ۵ گرام پانی میں بھگو کر استعمال کئے جائیں تو چوبیس گھنٹوں میں ۴۵ فیصد شوگر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز کو لیسٹروں سیرم میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔ میتھروں کے استعمال سے جسم میں انسولین (ہارمون) پیدا کرنے کی صلاحیت لبلبہ کی اصلاح ہو جانے پر بڑھ جاتی ہے۔

گریڈ گریوں کے موسم کی مشہور و معروف سبزیوں میں شمار ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم خشک بدرجہ دو اتم ہے۔ عام طور پر کھیتوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ مگر جنگلوں میں خود رو بھی پایا جاتا ہے۔ ذائقہ قدرے تلخ ہونے کے باوجود کرلیے کا سالن مزیدار اور عمدہ ہوتا ہے۔ قدرتی طور پر بہت سی طبی خصوصیات کا حامل ہے۔ صفراء اور بلغم کا مسہل ہے۔ سرد مزاجوں کے معدہ کیلئے تقویت بخش ہے۔ پیٹ کے کیرے تلف کرتا ہے اور قالج، لقوہ، استرخا، وجع المفاصل، نفرس، ذیابیطس، یرقان، ورم طحال اور جلد بھر کو از حد مفید ہے۔ کرلیے کھانے یا اس کا روزانہ بیس ایم ایل جوس پینے کے بعد خون میں گلوکوز کی قوت میں بیس فیصد کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے نہ صرف مفید قوت بخش غذا ہے بلکہ موثر ترین دوا بھی ہے۔

آم موسم گرما کا مشہور و معروف لذیذ پھل ہے اور اسے پھلوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا

ہے۔ صالح خون پیدا کرتا ہے اور قبض کشا ہے۔ مسکن بند، اروح، معدہ، گردہ، مثانہ، آنتوں کو قوت بخشتا ہے اور مقوی باہ ہے۔ آم اور اس کے پتوں میں جزموشہ مینکسفرین (Mangiferin) پایا جاتا ہے۔ جو اینٹی وائرل ہے اور بیماری داد کیلئے مفید ہے۔

گڑ مار بوٹی۔ انڈیا میں آپور ویدک طریق علاج کے تحت چھٹی صدی بی سی سے ذیابیطس مرض کے شافی علاج کے طور پر مستعمل ہے۔ یورپی تحقیق کے تحت یہ بناتی دوا بلڈ شوگر نارمل کرنے میں انتہائی مفید ہے بلکہ جگر، گردوں اور پھٹوں کے کمزور خلیات کو مستحکم بناتی ہے۔ حال ہی میں انڈیا کی مدراس یونیورسٹی میں مزید تحقیق سے عیاں ہوا ہے کہ متاثرہ لبلبہ کو صحت مند بنا کر انسولین پیدا کرنے کی قوت بحال کرتی ہے۔ اس کے پتوں کا (۳۳) کا جو شانہ لبلبہ کے بیٹا سیکز کی پیدائش کو دو گنا کر دیتا ہے جو انسولین پیدا کرتے ہیں۔ مرض ذیابیطس میں بیٹا سیکز کا تباہ ہو جاتا قطعاً نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ جبکہ مصنوعی جدید دوا اور نہ ہی کوئی قدرتی دوا ایسی خصوصیات کی حامل ہے جو صحت مند افراد میں بھی اس کے استعمال سے انسولین ہارمون کی مقدار کو اعتدال پر رکھنے میں اتنی موثر ہو۔

پتہ (مرارہ) (Gall Bladder) ایک نازک قسم توہمز انما عضو جگر کے ساتھ منسلک ہوتا ہے جس میں صفراء (Bill) بنانے کا قدرتی طور پر عمل ہوتا ہے۔ کبھی کبھار تیزابی مادہ کی بدولت اس میں پتھریاں بن جاتی ہیں جو پتہ (مرارہ) کی نالی کا منہ بند ہو جانے پر مریض کو شدید درد اٹھاتا ہے اور بار بار تے بھی آتی ہے۔ یورپی ہریلوں نے اس کے علاج کیلئے خالص عرق گلاب کو مفید بتلایا ہے۔ روزانہ ۲۰۰ ملی گرام عرق گلاب کا استعمال کیا جائے تو پتہ کی تکلیف سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔

علاوہ ازیں مرض کینسر کے تدارک کیلئے بیٹا کیروئین کی حامل سبزیوں کا استعمال عام طور پر مفید ثابت ہوا ہے۔ مثلاً پالک، گاجر اور لال شلجم استعمال کرنے والے حضرات میں نہ کرنے والوں سے ۴۰ فیصد کمی نوٹ کی گئی ہے۔ لہذا موسم میں پالک، گاجر، اور لال شلجم میں جن میں بیٹا کیروئین کے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ لازماً استعمال کئے جائیں بلکہ ہر روز بدل بدل کر سبزیاں اور دالوں کا کھانا مفید بتایا گیا ہے۔ (۳)

## سائنسدانوں کی تحقیق کا نیا ہدف

سبزیوں اور پھلوں سے ادویات کی تیاری کا کام تیز کر دیا گیا  
ادرک اور لہسن کی گولیاں اور کپسول مارکیٹ میں آ گئے

یورپ اور امریکہ میں سبزی خوری (Vegetarianism) کی تحریک زور پکڑ رہی ہے جہاں پھلوں کے استعمال میں اضافہ ماہرین کو اور زیادہ تحقیق پر مائل کر رہا ہے۔ امریکہ کی مختلف یونیورسٹیوں میں آج کل جن سبزیوں پر تحقیق ہو رہی ہے ان میں ادرک، لہسن اور بند گوبھی خاص طور پر قابل ذکر ہیں اور یونیورسٹیوں کے ماہرین کی تحقیقات سے مدد لے کر وہاں کے ملٹی نیشنل دوا ساز ادارے سبزیوں اور پھلوں کے اجزاء پر مشتمل ادویات مارکیٹ میں لا رہے ہیں جن کے نتائج کیسے یاقی اجزاء پر مشتمل ادویات کے مقابلے میں بہتر پائے گئے ہیں امریکہ سے جولٹریچر دوسرے ملکوں میں آ رہا ہے اس میں اس بات کی بڑی واضح نشاندہی موجود ہے کہ امریکی سائنس دانوں نے صحت کے حوالے سے پھلوں اور سبزیوں کو اپنی تحقیقات کا ہدف بنا لیا ہے اور سیاروں کی تسخیر کرنے سے زیادہ توجہ کی ضرورت صحت کا میدان فتح کرنے پر محسوس ہو رہی ہے۔

امریکہ کی زرعی یونیورسٹی کے ماہرین نے السر، سر درد، ہائی بلڈ پریشر، معدہ کی خرابی اور چکروں کی بیماری کے شکار مریضوں کیلئے سبزیاں پھل اور پھلی کی قسم اور مقدار کا تعین کیا ہے۔ مریضوں پر تجربات کے بعد اعلان کیا ہے کہ بند گوبھی السر کے مریضوں کا زبردست علاج ہے السر کے مریض دن میں کسی بھی وقت بند گوبھی کے پتوں کا جوس نکال کر گلاس کا تیسرا حصہ پی لیں اس جوس کے استعمال سے معدے کی سطح پر ایک ایسی تہہ چمنا شروع ہو جاتی ہے جو پیچک السر اور آنتوں کے السر کیلئے مفید ہے ماہرین نے جن ۵۵ مریضوں پر گوبھی کے پتوں کے جوس کا تجربہ کیا ان میں سے ۹۵ فیصد مریض دو سے پانچ دن کے اندر ہی بہتری محسوس کرنے لگے۔ درد شقیقہ (Migran) کے علاج کیلئے ادرک کو

خشک کر کے پیس کر پاؤڈر بنا لیں اور مگرین کی صورت میں چائے کے پیچ کا تیسرا حصہ پاؤڈر سادہ پانی میں حل کر کے پی لیں اس کے علاوہ مچھلی کے تیل کے کپسول کا متواتر چھ ہفتے استعمال درد شقیقہ کو ختم کر دیتا ہے اگر پہلے ہفتے میں دو مرتبہ دورہ پڑتا ہے تو اس کے استعمال سے دو ہفتے میں صرف ایک بار ایسا ہوتا ہے اور درد کی شدت بھی کم رہتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض اگر اپنی خوراک میں ایک پیچ زیتون کے تیل ڈال لیا کریں تو ان کا بلڈ پریشر کنٹرول میں رہے گا ماہرین نے درمیانی عمر کے ۶۷ مریضوں پر اس کا تجربہ کیا جس سے یہ ثابت ہوا کہ زیتون کے تیل کی وجہ سے ان کا بالائی پریشر ۹ پوائنٹ اور زیریں ۶ پوائنٹ تک کم ہوا اٹلی میں پانچ ہزار افراد پر یہ تحقیق کی گئی کہ جو لوگ زیتون کا تیل کا زیادہ استعمال کرتے ہیں ان کا بلڈ پریشر تین سے چار پوائنٹ کم ہو جاتا ہے ہائی بلڈ پریشر کے خلاف ایک ہتھیار یہ بھی ہے کہ ایسی خوراک استعمال کریں جس میں کیلشیم زیادہ ہو اس مقصد کیلئے سبز پتوں والی سبزیاں مثلاً بند گوبھی، شلجم اس کے پتے اور دیگر ایسی سبزیاں جن میں کیلشیم زیادہ پایا جاتا ہو مفید ہیں۔ جن لوگوں کا معدہ خراب رہتا ہے وہ روزانہ ایک کیلا استعمال کر کے ڈاکٹر سے بیچ سکتے ہیں امریکی ماہرین کے مطابق کیلے کے پاؤڈر پر مشتمل کپسول آٹھ ہفتے استعمال کرنے سے ۵۰ فیصد مریض خرابی معدے کی شکایت سے چھٹکارا پالیتے ہیں جبکہ ۲۵ فیصد کو مکمل آرام تو نہیں آتا لیکن بہتری کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

سر بھاری چکر اور متلی کی کیفیت والے مریضوں کیلئے ادرک مفید ہے ایسے مریض جنہیں دستوں کی وجہ سے، آپریشن کے بعد یا صبح سو کر اٹھتے وقت کمزوری محسوس ہوتی ہے طبیعت ترقی کی طرف مائل ہوتی ہے وہ ادرک کے سفوف کے کپسول استعمال کر کے اس سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں امریکی ماہرین نے تجربہ کیا ہے کہ ادرک ۲ فیصد لوگوں میں ترقی کے رجحان اور کمزوری کو ختم کر دیتا ہے اور دیگر دوائیوں کی طرح اس کے مابعد اثرات بھی کوئی نہیں ہوتے جن مریضوں کو آپریشن کے دوران بے ہوش کرنے کی وجہ سے طبیعت خراب ہو جاتی ہے وہ اس کپسول کے استعمال سے تندرست ہو جاتے ہیں۔ امریکیوں نے یہ بھی تجربہ کیا ہے کہ ترقی رونے والی ادویات کے مقابلے میں ادرک کے سفوف پر مشتمل

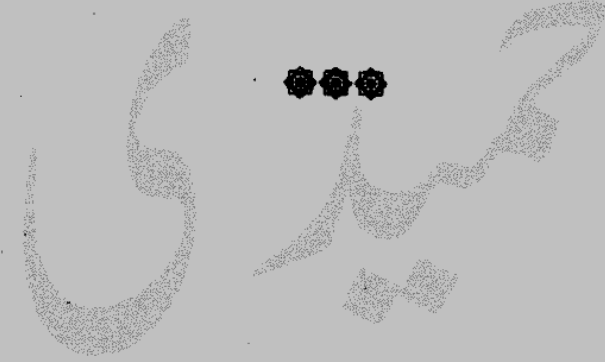
## عقاقیر (بوٹیاں) کیوں فائدہ کرتی ہیں

- ۱- علاج بالعقاقیر چند نظریات و کلیات پر مبنی ہے جو اجمالاً حسب ذیل ہیں۔  
جڑی بوٹیاں یا وہ دوائیں جو صرف پودوں سے بنائی جاتی ہیں انسانی مرض اور صحت کی خرابی کا قدرتی علاج ہیں۔ یہ خاصیت صرف پودوں میں ہے کہ وہ غیر عضوی (بے جان) مواد سے عضوی زندگی (جان دار) کی تعمیر کرتے ہیں۔ ڈرگس کے برخلاف جو جامد، عدمی، لفظ اور بے جان ہوتی ہیں، وہ جان دار مواد سے بنی ہوئی ہیں اور محترم یا زندہ دوائیں ہوتی ہیں۔
- ۲- علاج بالعقاقیر کا سحر یا قدیم توہمات سے کوئی علاقہ نہیں ہے اور نہ ان عملیات سے کوئی واسطہ ہے جن کا تعلق ایسے اعتقادات سے ہے۔ جدید فنون و حکمت کی طرح اس میں قدیم خیالات کی پیروی لازمی نہیں ہے (خواہ وہ اپنی جگہ پر صحیح ہوں یا نہ ہوں) لیکن طویل ماضی سے وراثت میں منطقی معلومات بہم پہنچی ہے اس سے علاج بالعقاقیر میں خصوصیت کے ساتھ استفادہ کو ضروری سمجھا جاتا ہے، عقاقیری علاج کے ماہرین اپنے سلسلہ قانون یعنی قانون قدرت کے پیرو ہیں۔
- ۳- عقاقیری علاج صرف غیر رسمی جڑی بوٹیوں پر مبنی ہے جو کسی ادویہ سے زیادہ مؤثر ہوتی ہیں کسی عقاقیر کو وہ کبھی استعمال نہیں کرتے۔
- ۴- عقاقیر اور نباتی اشیاء و ہر کام کرتی ہیں۔ وہ دوا اور غذا دونوں کا فعل انجام دیتی ہیں اور عمومی صحت کی تعمیر کے ساتھ ساتھ مخصوص مرض کا مداوا بھی کرتی ہیں۔
- ۵- سالم پودے سے تیار کی ہوئی دوا جو اس کے کسی جزو سے تیار کی ہوئی دوا ہے زیادہ نافع ہوتی ہیں۔ وہ خاص عنصر جو کسی مخصوص مرض میں مفید ہوتا ہے پودے کے اندر نہایت خفیف مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جب اس کو پودے کے جملہ قدرتی اجزاء عناصر کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے تو اس میں جسم کے اندر سرایت کرنے اور بافتوں میں جذب ہوجانے کی استعداد اس کو تنہا اور زیادہ مقدار میں

کپسول زیادہ مؤثر ہے۔

لہسن پر بھی امریکی ماہرین بہت تحقیق کر رہے ہیں۔ بلڈ پریشر کے علاوہ بدن سے کولیسٹرول اور چربی کم کرنے کے معاملے میں لہسن کے بہت بہتر نتائج امریکی ماہرین کے سامنے آئے ہیں اور امریکی دوا ساز ادارے لہسن کے علاوہ ادراک اور ملٹھی کے قدرتی اجزاء پر مشتمل گولیاں سیرپ اور کپسول بنا کر مارکیٹ میں لاکھے ہیں جبکہ جڑی بوٹیوں کے علاوہ ہزیوں اور پھلوں سے دواؤں کی تیاری کا کام امریکہ میں تیز کر دیا گیا ہے۔

حال ہی میں انگلینڈ کی ایک مشہور کمپنی نے (Garlic Tablets) کے نام سے لہسن کی گولیاں مارکیٹ میں مہیا کر دی ہیں جو بہت ہی فائدہ مند ثابت ہوئی ہیں اور یہ اس بات کی واضح دلیل ہے کہ مغرب مشرقی طریق علاج کی جانب واپس آ رہا ہے۔ (۴)



ہیں یا جسم کو بہت زیادہ نقصان پہنچ سکتا ہے۔ یہ بھی اپنی جگہ ایک حقیقت ہے کہ کوئی دوسری باہل یکساں نہیں ہوتے خواہ طب میں ان کے مرض کا ایک نام ہو۔ جڑی بوٹیوں سے فائدہ اگرچہ جلد نہیں ہوتا لیکن دوسرے زود اثر علاج کے طریقوں کے مقابلے میں یہ علاج مرض کو جڑ سے اکھاڑ دیتا ہے اور مریض کو مستقل طور پر مکمل شفا یات کرتا ہے۔ تجلیل پسند علاج کے طریقوں میں یہ خوبی نہیں ہے۔ (۵)

### جڑی بوٹیوں کی شناخت کا مسئلہ

جڑی بوٹیوں کی شناخت کا مسئلہ اس زمانے میں ایک مشکل مسئلہ ہے۔ جڑی بوٹیوں کا علم ایک وسیع، مفید، اہم اور دلچسپ علم ہے۔ بازار میں جڑی بوٹیوں پر جو کتابیں ملتی ہیں۔ ان میں بہت کم جڑی بوٹیوں کی مکمل شناخت مع تصاویر مل سکتی ہیں۔ اس ملک میں جڑی بوٹیوں کے اصل ماہر قدیم سنیاسی تھے۔ مگر اب اس قسم کے سنیاسی ملنے مشکل ہیں جو ہزار ہا جڑی بوٹیوں کی پوری شناخت اور تاثیرات کا ذاتی تجربہ رکھتے ہوں۔ تاہم محض نام کے سنیاسی جو لوگوں سے پیسے بھرنے کے لئے سنیاسی کہلاتے ہیں آج بھی عام مل جاتے ہیں۔ مگر ایسے برائے نام سنیاسی بہت سی اہم جڑی بوٹیوں کی شناخت کے سلسلہ میں کوئی کار آمد عملی راہنمائی نہیں کر سکتے۔ چنانچہ جڑی بوٹیوں کے طالب علموں کو ہزار ہا جڑی بوٹیوں کی شناخت کے لئے بہت مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اگرچہ سائنسی سطح پر امریکہ میں اب تک چار لاکھ سے زیادہ جڑی بوٹیوں پر تحقیق ہو چکی ہے مگر ہمارے ملک میں کسی سنیاسی، حکیم یا ڈاکٹر کو صرف چار ہزار جڑی بوٹیوں پر بھی پوری شناخت اور تحقیق حاصل نہیں ہے۔ ڈاکٹروں کا تو دارو مداری ہی ہیلو تھیسی کی پیٹنٹ ادویات پر ہے اور آجکل کے سنیاسی اور حکیم بھی ادویات کی تیاری کیلئے پنساریوں سے ہی مفردات خریدتے ہیں۔ مگر بہت سی اہم جڑی بوٹیاں ہیں جو پنساریوں سے نہیں مل سکتی ہیں۔ چنانچہ ایسی جڑی بوٹیوں کی تلاش خود ہی کرنا پڑتی ہے۔ لے دے کے چند حکیموں نے جو جڑی بوٹیوں پر چند کتابیں لکھی ہیں ان میں بھی

- استعمال کرائے جانے کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔
- ۶۔ عقاقیر کو بہت قلیل مقدار میں زیادہ عرصے تک استعمال کرنا ان کو بڑی تعداد میں استعمال کر ڈالنے کے مقابلے میں زیادہ مفید ہوتا ہے اور یہ فائدہ زیادہ پائیدار اور مکمل ہوتا ہے۔ اس معاملے میں علاج بالعقاقیر کے ماہرین نے ہومیوپیتھی سے سبق لیا ہے، لیکن ان کے نظریات اور عمل میں بڑا تفاوت ہے دوا کو قلیل مقدار اور قدرتی حالت میں استعمال کرنے کا نظریہ طب مشرق میں پہلے سے موجود ہے اس کو ہومیوپیتھی میں صرف ترقی دی گئی ہے۔ (ہمدرو صحت)
- ۷۔ تشخیص و تجویز کا بہترین طریقہ مرض کی علامات میں غور کرنے پر مبنی ہے۔ یہ قدیم ترین طریقہ ہے اور مشنی طریقے کے مقابلے میں زیادہ قابل اعتماد اور محیط کل ہے۔
- ۸۔ نباتی علاج کے ماہرین کا اولین مقصد یہ ہوتا ہے کہ خون اور اس کے بہاؤ کے راستوں کو سیات اور فضلات سے پاک کر دیا جائے یعنی پورے جسم کا تنقیہ کر ڈالا جائے تاکہ غیر قاتی غدود (بے نالی کی گلیاں) اپنے افعال کو بلا مزاحمت طبعی طور پر جاری رکھ سکیں۔
- ۹۔ اس کے بعد دوسرا مقصد یہ ہوتا ہے کہ جسم کے مختلف اعضا بالخصوص اعضائے ریہہ اپنے اعمال و وظائف کو ٹھیک طور پر انجام دے سکیں۔ ہر عقار (بوٹی، عشب) کا جسم میں ایک مخصوص دائرہ اثر ہوتا ہے۔ علم العقاقیر کا ماہر سب سے زیادہ دوزوں نباتی دوا یا ادویہ انتخاب کرنے کی کوشش کرتا ہے جو کسی خاص مرض یا مریض عضو کیلئے مخصوص ہوتی ہیں۔
- ۱۰۔ عقاقیری علاج خاص طور پر کبھی نہ امراض کیلئے موزوں اور عام طور پر قانون قدرت کی طرح تدریجی طور پر بہ آہستگی اثر کرتا ہے۔ یہ بتانا شاذ و نادر ہی ممکن ہوتا ہے کہ مریض کتنی مدت میں صحت یاب ہوگا۔ بوٹی انفرادی خصوصیات کے لحاظ سے جلد یا بدیر اپنا اثر کرتی ہے۔ اسی طرح بعض امراض کا ازالہ جلد تر ہو جاتا ہے اور بعض امراض کا استیصال دیر طلب ہوتا ہے کیوں کہ ان کی جڑیں بہت گہری ہوتی

جزی بوٹیوں کے کلمات اور جدید سائنسی تحقیقات

تابوٹی (جو چودھویں چاند رات کو پھول کھلاتی ہے) (۵۱) چاند نیل (۵۲) چلوں (۵۳) چوگاڑی (۵۴) دو ب گھاس (۵۵) درون (رون) (۵۶) درونج (۵۷) دھتورہ سیاہ، زرد سرخ گل (۵۸) ڈمان بوٹی (۵۹) رواں سفید گل (۶۰) ریچھ کند (۶۱) رادھا کری (۶۲) رجان بوٹی (۶۳) زمین کند (۶۴) زہر ہلدیا (۶۵) ساور گور بیٹھا (۶۶) سر بنجی (کندر) (۶۷) سور کھی بیلدار (۶۸) سنہا لورزد (۶۹) سروالا (۷۰) سر پھوکہ (۷۱) سداب (۷۲) شوٹنگی (۷۳) غانف (۷۴) فرید مولی (۷۵) کھیلا سفید گل (۷۶) کھل گھاس (۷۷) کانا کوا (کنکوا) بوٹی (۷۸) کوا ٹھوڑی (۷۹) کوانچ (۸۰) کلہاری کلاں چکھاری (۸۱) کوپیا (۸۲) کھر دو ب (۸۳) کھر منڈ (۸۴) کھمیدہ (۸۵) کچھ کوہی (۸۶) کیتا رو برکھ کیتا رو برکھا جیون (۸۷) کھر گوش بوٹی (۸۸) گوپیا بول (۸۹) گھمولی بوٹی (۹۰) گورکھ اٹلی (۹۱) گورکھ مولی (۹۲) گھمنا (۹۳) مور شنگھا (۹۴) مد ہاب (۹۵) مہدیا بری (۹۶) مالکھا (۹۷) مکھیر بوٹی (۹۸) مکھنی بوٹی (۹۹) مرادھوری (۱۰۰) متھا جوڑی (۱۰۱) ملکتا جوی (کوپلی) (۱۰۲) مردوا (۱۰۳) نائے تلخ (۱۰۴) نازی بوٹی (۱۰۵) ہالہ دشتی (۱۰۶) ہرتاری بوٹی (۱۰۷) ہنبل (۱۰۸) ہالوں (۱۰۹) تیزک (۱۱۰) ہار بنگھار بوٹی

جس کسی صاحب کے ذریعہ جو کوئی بوٹی دیکھنا میسر آ جائے ان صاحب کی کرم نوازی ہوگی۔ اگر ”اسرار حکمت“ میں جزی بوٹیوں پر مدد تصاویر مضامین کا سلسلہ شروع ہو جائے تو اس سے اس کی افادیت اور مقبولیت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔



جزی بوٹیوں کے کلمات اور جدید سائنسی تحقیقات

جانے کتنی غلطیاں ہیں۔ کوئی کہتا ہے ”نائے تلخ“ ”نازی بوٹی“ کو کہتے ہیں اور کوئی ”چیا کند“ کو بتاتا ہے۔ کوئی کہتا ہے کہ ”گورکھ پان“ کے پتے پان کی طرح ہوتے ہیں اور کوئی اسے ”اندرا نی“ کی طرح کی بہت چھوٹے پتوں والی بوٹی بتاتا ہے۔ آج کل تو کسیرہ سے بوٹیوں کی تصاویر بہت آسان ہے اس لئے جن بوٹیوں پر کتاب لکھی جائے ان سب کی فوٹوز بھی ساتھ دینی چاہئیں۔ اصل بات یہ ہے کہ آج کل کے جزی بوٹیوں پر کتابیں لکھنے والے خود صاحب تحریر سنیاسی نہیں ہوتے۔ علم سنیاس کوئی بچوں کا کھیل نہیں ہے۔ اس کے لئے خود جزی بوٹیوں کی تلاش میں زندگی کا ایک قیمتی حصہ جنگلوں اور پہاڑوں میں خطرناک موسمی اور جغرافیائی حالات کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ اور وہاں ہاتھ پاؤں زخمی کرنے پڑتے ہیں۔ آج کے نازک مزاج لوگ یہ کام نہیں کر سکتے۔ خاکسار راقم بھی جزی بوٹیوں کا ایک طالب علم ہے۔ مجھے ذیل کی جزی بوٹیوں کی مکمل شناخت مدد تصاویر کی ضرورت ہے۔ جو حضرات اس سلسلہ میں راہنمائی کر سکیں ان کی عنایت ہوگی۔

### بوٹیاں یہ ہیں:

(۱) کی (جملہ اقسام) (۲) اگست (۳) اگیا (اگیا دون۔ اگیا پرگھی) (۴) اوندھا ہولی (۵) اطریلا (۶) اول کند کوہی (۷) اسقل کنول (۸) اندھی جھاڑی (۹) بہاری کلاں (گرہاری۔ گریاری (۱۰) بہار اٹلی (۱۱) برویری گندم (۱۲) بن جیت کلاں (۱۳) بہوگنی بوٹی (۱۴) بندری بوٹی (۱۵) بریارہ، بریاری (۱۶) پچھوا بوٹی (۱۷) بابونہ جنگلی دکوہی (مشابہ سویا) (۱۸) بن کپاس (۱۹) بانجھ ککوڑا (۲۰) بندال زرد و سفید گل (۲۱) بالو چوپی (۲۲) بادیاں دشتی (۲۳) بابری (۲۴) بریری گھاس (۲۵) پتال کھیر بوٹی (۲۶) بیج انگہ (۲۷) پولا پولا (۲۸) پتولانی (۲۹) پالیسری (۳۰) پنواڑ (۳۱) پیت رکتی (۳۲) پوٹی تلخ (۳۳) پتیل سرخ گل (۳۴) پتھر پھوڑی (۳۵) پھولنی (۳۶) تیلیا کند (۳۷) تل بھرنے بوٹی (۳۸) ترکنی (۳۹) جلی (۴۰) صلیبی (۴۱) جلتا (۴۲) جگنی بوٹی (رات کو چپکنے والی) (۴۳) جھل مل (۴۴) جال بوٹی (۴۵) چکا ساگ (۴۶) چوک بوٹی (۴۷) چوک پدی (۴۸) چیتا سیاہ و سفید و سرخ گل (۴۹) چوہے نی (جملہ اقسام) (۵۰) چاند

۷۷ بی بیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

مطابق پاکستان میں کاشت کردہ فصلوں کی سالانہ پیداوار گزشتہ سال کے لیے دس ارب 58 کروڑ 53 لاکھ ٹن ہے۔ غیر استعمال کردہ آبی و جنگلی نباتات کی اس مقدار سے اندازاً  $47 \times 10$  ٹن کاربن حاصل ہو سکتا ہے۔ لیکن ان نباتات کے غذائی اور تعمیراتی استعمال کے بعد تقریباً 21% ناکارہ نباتات حاصل ہوں گے جن کا وزن 2 ارب ٹن ہوگا۔ اس نباتاتی ردی میں اتنا کاربن موجود ہے کہ اگر اس کاربن کو مناسب ٹیکنالوجی کی مدد سے 15% احتراقی استعداد کے تحت نامیاتی ایندھنوں میں تبدیل کیا جائے تو 15 گیگا جول فی ٹن خشک نباتات کے حساب سے  $3/1 \times 10$  ملین گیگا جول توانائی حاصل ہوگی وہ ہماری موجودہ ضروریات  $101 \times 10$  ملین گیگا جول سالانہ سے 25 گنا زیادہ ہوگی۔ لیکن غذائی اور تعمیراتی استعمال کے بعد حاصل ہونے والی نباتاتی ردی کو ایندھن کی تیاری کے لئے موزوں مقامات پر جمع کرنا بھی ایک دشوار مرحلہ ہوگا۔ کیلیفورنیا امریکہ میں ایسے ہی ایک منصوبہ کے تحت دستیاب ناکارہ نباتات کا محض 16% ہی اس مقصد کے لئے جمع کیا جا سکتا تھا۔ اس امر کا خیال کرتے ہوئے ہمارے ملک میں نباتاتی ایندھن کی ممکنہ توانائی  $5 \times 10$  ملین گیگا جول تک کم ہو جاتی ہے۔ لیکن یہ مقدار بھی ہماری ضرورت سے 4 گنا زیادہ ہے۔ ممکن ہے کچھ عوامل ایسے ہوں جو ناکارہ نباتات سے حاصل ہونے والے ایندھن کی مقدار مزید کم کر دیں لیکن پھر بھی اوپر بیان کیے گئے اجمالی اعداد و شمار سے نباتاتی ردی میں موجود توانائی کے جس پوٹینشل کا اندازہ ہوتا ہے اس کے پیش نظر بے جا نہ ہوگا کہ اگر ناکارہ نباتات کو غیر معدنی نامیاتی ایندھنوں کی تیاری میں بطور خام مال استعمال کیا جائے۔ مزید یہ کہ اگر ایسے پروگرام شروع کیے جائیں تو دریاؤں اور نہروں میں آباد نباتات اور غیر مستعمل زمینی علاقوں میں موزوں نباتات کی باقاعدہ منصوبہ بندی کے تحت کاشت سے غذائی اجناس کے ساتھ ساتھ غیر معدنی ایندھن کی تیاری کیلئے نباتاتی خام مال کی مقدار بھی بڑھائی جا سکتی ہے۔ اسی طرح زرعی اور جنگلاتی کارکنوں اور عوام میں احساس ذمہ داری اور مناسب قانونی پابندیوں سے بھی نباتات کے بے کارہ جانے والے حصوں کو اکٹھا کرنے میں مدد ملی جا سکتی ہے۔

ناکارہ نباتات سے ایندھن کے حصول کیلئے سب سے پہلے کسی مناسب ٹیکنالوجی

## ناکارہ نباتات سے توانائی کا حصول

عالم معیشت کو سہارا دینے کے لئے آج کل توانائی کے لئے وسائل کی شدت سے تلاش ہے جن کو ایک بار استعمال کے بعد دوبارہ بھی قابل استعمال بنایا جاسکے۔ اس مسئلے کا ایک حل بھی ہے کہ کرہ ارض پر موجود غیر معدنی کاربن کے ایسے ذخائر دریافت کیے جائیں جو اولاً تو وسیع مقدار میں ہوں تاکہ مناسب ٹیکنالوجی کی مدد سے ان کو بڑے پیمانے پر نامیاتی ایندھن کی ہی میں استعمال کیا جائے اور دوئم یہ کہ یہ ذخائر گیس اور ولیم کی طرح استعمال کے ساتھ ساتھ ختم ہونے کی بجائے کچھ عرصے میں اپنے کاربن کی دوبارہ تجدید کر لیں تاکہ نامیاتی ایندھن کی تیاری کا عمل مسلسل جاری رہے۔

خوش قسمتی سے زیر آب اور سطح زمین پر پائے جانے والے نباتات کی وسیع دنیا اپنے اندر کاربن کا ایسا ذخیرہ رکھتی ہے جس میں یہ دونوں خصوصیات موجود ہیں۔ نباتاتی اجسام کاربن کا یہ اجتماع شعاعی ترکیب کے اس عمل کی وجہ سے سبز نباتات شمس توانائی کی مدد سے کرہ ہوائی کی کاربن آکسائیڈ میں سے کاربن، کاربوہائیڈریٹ کی شکل میں کر کے اپنی تعمیر کرتے ہیں۔ اس عمل میں ایک گرام کاربن حاصل کرنے کیلئے نباتات کو جو 470 کلو جول درکار ہوتی ہے وہ شمس توانائی کا 1% سے 8% تک حصہ سے حاصل ہو جاتی ہے۔

جنگلات اور فصل کی کٹائی کا بنیادی مقصد غذائی انسانی اور تعمیراتی سامان کا حصول ہوتا ہے۔ عام رواج کے کٹائی کے مطابق بعد ناکارہ نباتات کھیت کی مٹی میں یا زیر تعمیر..... جاتے ہیں تاکہ زمینی بیکیٹیر یا نباتات کے ان مادوں کو ایسے نائٹروجنی مادوں میں تحلیل کر دیں جو زمین کی پیداوار بڑھاتے ہیں یا پھر ان ناکارہ نباتات کو براہ راست ہی جلا کر ایندھن کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ لیکن ہا-تعمالات ماحولیاتی آلودگی بڑھاتے ہیں۔ مزید یہ کہ مادی متبادل موجودگی اور براہ راست جلانے کے عمل احتراقی استعداد کے پیش نظر بہتر ہوگا اگر کسی ٹیکنالوجی کی مدد سے نباتاتی ردی میں موجود کاربن کو نامیاتی ایندھن میں تبدیل کیا جائے۔

اس طرح کے کسی بھی منصوبے کے قابل عمل ہونے کی وجہ اوپر ہوگی کہ سالانہ کتنا نباتاتی کاربن دستیاب ہو سکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے کئے گئے ایک شاریاتی تجربہ کے



جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

بیان کردہ خصوصیات کے قریب ترین ہوں یا پھر یہ کہ ہمارے ملک میں زیر کاشت تقریباً 50% غذائی اور ریشہ دار فصلوں میں ایسی اقسام تلاش کر لی جائیں جو نباتاتی ایندھن کی تیاری کے بارے میں موزوں ترین ہوں۔ یہ دوسری صورت میں وقت اور کمی زیادہ ثابت توجہ ہوگی اگر مستقبل میں اپنے ملک کی نباتاتی ضروریات کا خیال کیا جائے۔

پاکستان میں کل غذائی ضروریات کا 66% حصہ براہ راست نباتاتی ہے۔ بقیہ 34% حیوانات سے حاصل ہوتا ہے مگر ان حیوانات کی پرورش بھی آخر کار نباتات پر ہی ہے۔ مزید یہ کہ آئندہ سالوں میں آبادی میں اضافے کے ساتھ غذا کی اضافی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے فی ایکٹر پیداوار میں اضافہ ہی سب سے پسندیدہ اور قابل عمل راہ ہوگی۔ فی ایکٹر پیداوار میں اضافہ کے لئے توانائی کی جو اضافی مقدار درکار ہوگی اس کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ 2000ء میں سب کی غذائی ضروریات موجودہ مقدار سے دوگنی ہو جائیں گی ہمیں زرعی کیمیکل کے لئے موجودہ 650 میگا واٹ سالانہ کے مقابلے میں..... میگا واٹ توانائی درکار ہوگی۔ اسی طرح زمین کی غذائی..... لے کر فصل کی کی کٹائی تک ہر مرحلے میں تیز رفتار مشینری استعمال کرنی ہوگی چنانچہ زرعی مشینری میں استعمال ہونی والی توانائی موجودہ 100 میگا واٹ سالانہ سے بڑھ کر 800 میگا واٹ سالانہ ہو جائیں گی۔ نئی لہروں کی عدم موجودگی کی صورت میں الیکٹرک اور ڈیزل ٹیوب ویل پر بڑھتا ہوا انحصار توانائی کی ضروریات میں مزید اضافہ کر دے گا۔ ممکن ہے حالات تسلی بخش ہوں اور سارے ماہرین کی نظر میں زرعی شعبہ کو وسائل توانائی کی فراہمی کی رفتار ہماری غذائی ضروریات میں اضافہ کی رفتار کے مطابق رکھتی ہو پھر ہی ناکارہ نباتات میں..... کے وسیع..... سے کم از کم..... شعبہ کے لئے توانائی حاصل کرنے کے امکانات کو نظر انداز کر دینا دانشمندی نہ ہوگی..... المعیاد منصوبوں کے ساتھ ساتھ توانائی کے حصول کے لئے کسی ٹیکنالوجی کی اشد ضرورت ہے جو ہمارے دیہی ماحول سے فطری مطابقت رکھتی ہوں اور ہمارے معاشرے میں جلد از جلد نافذ پذیر ہو سکیں۔ (۷)

جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

کا انتخاب کرنا ہوگا۔ نباتاتی خام مال کی دستیابی مقامی نباتات اور ان سے تیار شدہ ایندھن کی مطلوبہ کیمیائی و طبعی خصوصیات اور بہت سے ماحولیاتی عوامل کو پیش نظر رکھ کر ماہرین کو ہمارے ملک کے مختلف حصوں کے لئے مختلف ٹیکنالوجیز کا انتخاب کرنا ہوگا۔ اس وقت درجن بھر سے زائد ایسے کیمیادوی و احتراقی طریقے ہیں جن کی مدد سے ناکارہ نباتات کو نامیاتی ایندھنوں میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر نباتاتی ردی کو چھوٹے چھوٹے علاقائی مراکز پر جمع کر کے اونچے دباؤ اور درجہ حرارت کی بھاپ یا گرم ہوا کے تخفیفی عمل کے ذریعے قدرتی گیس کے مشابہ میتھین گیس میں تبدیل کر دیا جاتا ہے۔ یا پھر نشاستہ دار ناکارہ نباتات کو مخصوص بیکیٹریا کے جزوی تکسیدی عمل سے مائع میتھیول میں تبدیل کر دیا جاتا ہے میتھین اور میتھیول دونوں بڑے صاف اور حرارت زا ایندھن ہیں۔ اسی طرح پائیرولائیس فورڈائزیشن اور الکوہلک فرمینیشن بھی متبادل طریقے ہیں جو صرف کفایت طور پر قابل عمل ہیں بلکہ فلپائن، تھائی لینڈ اور انڈونیشیا جیسے کم ترقی یافتہ ممالک بھی ان ٹیکنالوجیز سے بھرپور استفادہ کر کے اپنی ضروریات ایندھن کی بڑی مقدار حاصل کرتے ہیں۔

مناسب ٹیکنالوجی کے انتخاب کے بعد دوسرے مرحلے میں ہمیں ایسی نباتاتی اقسام کا انتخاب کرنا ہوگا جو ایندھن میں تبدیل کئے جانے کے لئے موزوں ترین ہوں۔ اس صورت میں ایسی اقسام درکار ہوں گی جو ہمارے ملک میں زمین، پانی اور آب و ہوا کے مخصوص حالات میں بڑے پیمانے پر کاشت ہو سکیں۔ نامیاتی ایندھن کی تیاری کے لئے وہی نباتات آئیڈیل ہوں گے جن کی کاشت کم خرچ ہو اور جو زیادہ..... ایسے نباتات میں ہوا کی نائٹروجن کو الگ کر کے اپنی جڑوں میں جمع کرنے کی صلاحیت ان کی کاشت میں کیمیائی کھاد کا خرچہ کم سے کم کرنے میں مددگار ہو سکتی ہے۔ اسی طرح ایندھن کی تیاری کے لئے منتخب اقسام میں کم زرخیز زمین میں اچھی طرح کاشت ہونے کے ساتھ ساتھ ایک ہی زمین میں فصل کی تبدیلی کے بغیر بار بار کاشت ہونے کی صلاحیت بھی ہونی چاہئے۔

ہمارے ملک میں مندرجہ بالا خصوصیات کی حامل نباتات کی اقسام تلاش کرنے کی دو صورتیں ہو سکتی ہیں۔ پہلی یہ کہ زرعی ماہرین نباتات کی ایسی اقسام تیاری کریں جو

کرنے لگتی ہیں۔

اور بالغ..... ان میں سے بہت سے ناشتے ہی کو حذف کر دیتے ہیں۔ اناج عام طور پر صبح کی کافی کے ساتھ حلوہ پوری اور مٹھائی کی شکل میں استعمال کرتے ہیں، لیکن اناجوں کا دلیہ اب شاذ و نادر استعمال کیا جاتا ہے۔

اناجوں اور آنے کا استعمال بہت تیزی سے کم ہوتا جا رہا ہے۔ ریاست ہائے متحدہ کے محکمہ زراعت کی رپورٹ کے مطابق ۱۹۲۹ء، ۱۹۳۱ء تک ایک شخص اوسطاً ۳۳۹ پونڈ اناج سالانہ استعمال کرتا تھا اور ۱۹۲۳ء، ۱۹۲۶ء میں یہ مقدار گھٹ کر ۲۳۰ پونڈ رہ گئی ہے۔ غذا میں دوسری تبدیلیاں بھی ہو رہی ہیں۔ اسی عرصے میں سرخ گوشت اور مرغ کے گوشت کے استعمال کی مقدار ۱۳۶ پونڈ سے جسٹ کر کے ۲۱۲ پونڈ تک پہنچ گئی ہے اور ۱۹۸۰ء میں ۳۵۲ پونڈ تک پہنچنے والی ہے۔ ۱۹۰۰ء سے شکر کا استعمال بھی بڑھتا جا رہا ہے اور ۶۵ پونڈ سالانہ فی کس سے بڑھ کر ۱۲۰ پونڈ فی کس تک بڑھ گیا ہے۔ (اس میں شربت بھی شامل ہیں) عالمی پینے پر اس صدی کے موڈ پر شکر کا خرچ تین گنا ہو گیا ہے۔ غذا کے انتخاب میں تبدیلیاں اس عرصے سے مطابقت رکھتی ہیں جس میں انحطاطی امراض نے اس قدر تباہی مچا رکھی ہے اور انسان کی صحت کو شدید ہول ناک حالات سے دوچار کر دیا۔

شکریات و نشانیات (کاربوہائیڈریٹس) اناجوں کا تعلق غذائی مواد کے اسی گروپ سے ہے جس کو کاربوہائیڈریٹس کہا جاتا ہے۔ یہ شکر اور نشاستوں کا مشترک اور عام نام ہے۔ اس غذائی مادے کو پودے سورج کی توانائی ہوا کے بخارات دکانیہ (کاربن ڈائی آکسائیڈ) اور زمین کے پانی سے تیار کرتے ہیں۔ مفرد شکر میں بنیادی واحدہ (Monosacharide) جب دوسرے واحدہ کے ساتھ ملتا ہے تو دہری شکر بن جاتی ہے اور جب تک پودا قائم رہتا ہے واحدہ پر واحدے کا اضافہ جاری رہتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹس کے بڑے سائے جیسے نشاستے بنتے چلے جاتے ہیں۔ ہضم کے وقت یہ عمل الٹ جاتا ہے۔ نشاستے کے بڑے سائے خامراتی عمل سے ٹوٹ جاتے ہیں یہاں تک کہ مفرد شکر (Simple Sugar) کی منزل آ جاتی ہے۔ یہی وہ شکل ہے جس میں جسم شکر کو

## اناج

اناج، کاشت کردہ گیہ (گھاس، چارہ) کے خشک تخم، دنیا کے تقریباً ہر ملک میں پیدا کیے جاتے ہیں اور دنیا کے بہت سے ملکوں میں یہ کل حراروں کے ۳/۵ حصے کے کفیل ہیں پروٹین کا معقول حصہ فراہم کرتے ہیں اور دوسرے مختلف غذائی اجزاء بھی ان سے حاصل ہوتے ہیں۔

عام لوگ غلہ پسند کرتے ہیں اور بالخصوص بچوں پر ریاست ہائے امریکا میں سب سے زیادہ غلہ صرف ہوتا ہے۔ وہ اس کو شندی اور گرم دونوں شکلوں میں استعمال کرتے ہیں اور خصوصاً شکر میں شرا اور صورت میں کھاتے ہیں۔ اور ہر وقت کے کھانے میں غلہ استعمال کرتے ہیں۔ دو کھانوں کے درمیان بھی اور اگر موقع مل جائے تو سوتے وقت بھی اناج کے استعمال سے کبھی سیر نہیں ہوتے۔

بچوں میں اس کے مقبول ہونے کے کئی سبب ہیں۔ وہ اس کی مہک کو پسند کرتے ہیں۔ وہ نیم بستہ (جامد غذا) میں سے سب سے پہلے اناج کی طرف لپکتے ہیں۔ اس کے بعد تقریباً بارہ برس تک جوان کی بالیدگی کا بہترین وقت ہوتا ہے) اناج ان کی خاص اور مستقل غذا ہوتی ہے۔ ماں اپنے کام کو شروع کرنے یا گھر سے باہر کام پر جانے سے پہلے اس بات کا اطمینان کر لیتی ہے کہ گھر میں اناج کے دلے کا پیالہ یا روٹی اور دودھ کا ایک گھڑا موجود ہے یا نہیں۔

اشتہارات بھی اناج کو مقبول بنانے میں کافی حصہ لیتے ہیں۔ اور ان کو بہت خوب صورت بکسوں کی تصویروں اور انعام کی یقین دہانی کے ساتھ پیش کرتے ہیں۔ اس صورت سے وہ بچوں کو اناج کے استعمال کی طرف کھینچتے ہیں اور بچوں میں ان کے استعمال کے شوق کو ہوا دیتے ہیں۔

جب بچے پیکنگ سے دلچسپی کی عمر سے آگے بڑھ جاتے ہیں تو ان کا ذوق تبدیل ہو جاتا ہے۔ دلے کے مقابلے میں جس کو کھا کر وہ پلے بڑھے ہیں روٹی اور بن کو زیادہ رغبت سے کھاتے ہیں۔ اور سن بلوغ تک پہنچنے والی وہ لڑکیاں جن میں جشہ اور ڈیل ڈول کا شعور کر نہیں لینے لگتا ہے فریبہ ہو جانے کے خوف سے اناج کے زیادہ استعمال سے احتراز

کرنے میں بڑی دقت پیش آئے گی۔

## کیا اناج فربہ کرتے ہیں!

اس گمان کے علاوہ کہ نشاستے اچھی غذا نہیں ہیں ایک غلط فہمی یہ بھی ہے کہ یہ موٹا کرتے ہیں۔ حراروں کے متعلق سخن طرازی کے ذیل میں یہ چیز بالکل منطقی و معقول نہیں معلوم ہوتی ہے کہ روٹی کھانے سے بچا جائے جس کے ایک سلاکس (نکلے) میں ۶۵ سے ۷۰ تک حرارے ہوتے ہیں یا پکائے ہوئے اناج کی نصف پیالی ہیں ۷۰ سے ۷۵ تک ہوتے ہیں۔ درآں حالیکہ اعضائی پروٹین مثلاً گوشت جس کے ایک اونس میں ۱۰۰ حرارے ہوتے ہیں۔ پروٹین کی کثیر مقدار میں استعمال کرنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے یا قابل لحاظ نقصان نہیں ہے، کیوں کہ امینو تیزابات کو اگر جسم کی ضرورت سے زیادہ استعمال کر لیا جائے تو وہ جسم میں جمع نہیں رہتے بلکہ تیزی سے ٹوٹ پھوٹ کر کام میں آجاتے ہیں اور جزوی طور پر توانائی پیدا کرتے ہیں یا کاربوہائیڈریٹس یا روغن میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

البتہ یہ صحیح ہے کہ اناج کو غذا کے دوسرے گروپوں سبزی، ترکاری اور پھلوں، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیا، اور دوسری پروٹینی (کھی) اغذیہ جیسے دالوں اور گوشت یا اس کی مماثل اشیا کی جگہ نہیں لینی چاہئے۔ غذا کے چار گروپوں کے منصوبے (پلان) میں ایک بالغ کے لئے ایک دن میں چار وقت کے کھانے میں اناج کی کم سے کم مقدار ضرور ہونی چاہیے۔ اناج کا ایک سلاکس، آدھی سے تین چوتھائی تک کپکے ہوئے اناج کی ایک پیالی یا ایک اونس تک فوری طور پر کھانے کے قابل اناج کا ایک وقت کے کھانے میں ہونا بالکل معقول بات ہے۔ جب اناج کو مسلم صورت میں یا معمولی طور پر پسی ہوئی حالت میں استعمال کیا جاتا ہے تو اس کا صرف یہی ایک فائدہ نہیں ہوتا کہ اس سے حرارے پیدا ہوتے ہیں بلکہ اس کے علاوہ دوسرے قیمتی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔

دراصل تہا کوئی غذا موٹا کرنے والی نہیں ہوتی۔ جسم میں چربی صرف اسی صورت میں جمع ہوتی ہے کہ جب مجموعی حرارے ضرورت سے زیادہ ہو جاتے ہیں۔

اکثر لوگ خیال کرتے ہیں کہ اناج خاص طور پر نشاستہ فراہم کرتے ہیں لیکن

استعمال کرتا ہے۔

ظاہر بات ہے کہ نشاستے کے بڑے سائے کو توڑنے کے لئے فصل ہضم کو دہری شکر کے ہضم کرنے کی بہ نسبت زیادہ دیر تک اپنا عمل جاری رکھنا پڑے گا۔ اس میں ایک فائدہ ہے۔ یہ سست عمل توانائی کے مطلوبہ مادے کو بہ تدریج اور سست رفتار سے فراہم کرتا ہے لہذا یہ عمل مسلسل طویل تر عرصے تک جاری رہتا ہے۔ مفرد شکریات جو فوراً جذب ہو جانے کے لیے تیار حالت میں ہوتی ہیں جسم کے استمالی نظام سے گلوکوز کی فراہمی کے مطالبے کو بڑھادیتی ہیں تاکہ خون میں اس کی مقدار کم نہ ہونے پائے جسم میں ایندھن اور توانائی کی غذا کو نشاستے کے بڑے سالمات کی شکل میں لینا جلد اور آسانی سے ہضم ہو جانے والی شکروں کے لینے سے بہتر ہے۔

بہت سے لوگ خیال کرتے ہیں کہ نشاستہ غذائی اعتبار سے کم سے کم موزوں چیز ہے، کیوں کہ اس کا سب سے بڑا خاصہ یہ ہے کہ یہ حرارے پیدا کرتی ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ جسم کی اولین اور سب سے بنیادی احتیاج حراروں یعنی ایندھن اور توانائی کو برقرار رکھنے کے لئے ہمہ وقت اور ہر لمحہ درکار ہوتے ہیں۔ جب ہم کوئی جسمانی کام یا ورزش کرتے ہیں تو حراروں کی ضرورت زیادہ ہو جاتی ہے اور ان کا صرفہ بھی بڑھ جاتا ہے بلکہ زندگی کے جملہ افعال حراروں سے ہی انجام پاتے ہیں۔ بہت سی بنیادی سرگرمیاں جیسے دوران خون غذا کا ہضم ہونا، جسم کے درجہ حرارت کا قیام ان ہی پر موقوف ہے، لیکن ہم ان کے عمل کو محسوس نہیں کرتے۔ اگر چہ تینوں بڑے غذائی مواد کاربوہائیڈریٹس روغنیات اور اقسام پروٹین سے بھی جسم میں حرارے پیدا ہوتے ہیں لیکن غیر مصفا کاربوہائیڈریٹس حراروں کی پیدائش کے لئے موزوں ترین اور اائق ترین چیز ہیں۔

جب ہم غیر مصفا نشاستے (غیر مصفا اور مصفا میں بڑا فرق ہوتا ہے) استعمال کرتے ہیں تو ہم کو ان سے مختلف مقداروں میں اقسام پروٹین اور روغنیات اور چھوٹی بڑی مقداروں میں معدنیات و حیاتین نیز ریشے دستیاب ہوتے ہیں۔ اگر ہم اپنی غذا سے غلے کو خارج کر دیں تو ہم کو لوہا اور بعض ب حیاتین (جیسے حیاتین ب ۶) کو کافی مقدار میں حاصل

آنے کو مقوی بنانے اور ضائع شدہ غذائی اجزاء کے تدارک کرنے کی غرض سے صرف چار غذائی اجزاء اوپر سے شامل کیے جاتے ہیں۔ تین حیاتین ب (تھیامین، نیا سین اور ریو فلادین) اور چوتھا لوہا، نیز کئی اور غذائی اجزاء بالکل ناپود ہو جاتے ہیں۔ جو بعض اجزاء تیاری اور صفائی کے دوران کم ہو جاتے ہیں ان کے نقصان کافی صد کا تخمینہ حسب ذیل ہے۔

تھیامین	۸۶	فی صد
ریو فلادین	۷۰	
نیا سین	۸۶	
لوہا	۸۶	
ان غذائی اجزاء کو بعد میں شامل کر دیا جاتا ہے		
حیاتین ب ۶	۶۰	
فولک ایسڈ (حیاتین ب)	۷۰	
پین ٹوٹھینک ایسڈ (حیاتین ب)	۵۴	
بابوٹین (حیاتین ب)	۹۰	
کیلیسیم	۵۰	
فاسفورس	۷۸	
ٹانبا	۷۵	
میکنیشیم	۷۲	
مینگنیز	۷۱	

کچھ بہترین قسم کی پروٹین جو دانے کے تھمک میں پائی جاتی ہے پسائی کے دوران ضائع ہو جاتی ہے لہذا جو پروٹین بعد میں شامل کی جاتی ہے وہ اس پروٹین سے گھٹیا ہوتی ہے جو مسلم دانے میں ہوتی ہے۔

نسبتاً قریبی زمانے کی ایک تحقیقات سے بعض نسبتاً غیر معروف غذائی اجزاء کے

دراصل وہ پروٹین بھی مہیا کرتے ہیں۔ اناج کی پروٹین میں دو اہم امینو تیزاباٹ لائی سین اور ٹریوفان کافی مقدار میں جمع نہیں ہوتے، لیکن اناج عام طور پر دودھ کے ساتھ استعمال کیے جاتے ہیں جس میں یہ دونوں تیزاباٹ پائے جاتے ہیں، اس طرح اناج کی غذائی قدر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ مسلم اناج کے ساتھ دودھ کو شامل کر دینے سے یہ مرکب بہترین پروٹین کا حامل بن جاتا ہے۔ والوں میں بھی کافی مقدار میں پروٹین ہوتی ہے۔ جب سوئے (Soy) کے دودھ اور سوئے سے بنی ہوئی ایشیا کو اناج کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے تو یہ دونوں مل کر بہت اچھی پروٹین بن جاتے ہیں۔

ہر قسم کے اناج کے دانے کا ڈھانچا یکساں ہوتا ہے۔ یہ تین چیزوں، بھوسی، تھمک اور ایک سفید جرم پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ سفید جسم نشاستہ ہوتا ہے۔ اناج سے بنی ہوئی اشیاء ترکیب (تناسب اجزاء) کے لحاظ سے مختلف ہو سکتی ہیں۔ یہ اختلاف کسی ایک یا زیادہ جزو کی کمی بیشی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اناج کے بیرونی پھلکے یا غلاف کو جس میں اناج کا دانہ ملفوف ہوتا ہے جب جدا کر دیا جاتا ہے تو دانے پر بھوسی (سبوس) کی تہ رہ جاتی ہے۔ یہ دانے کی ۵ فی صد ہوتی ہے۔ یہ وہ سطح ہے جس میں ریشہ (Cellulose) بہت سی معدنیات اور بعض حیاتین پائی جاتی ہیں۔ بھوسے کی بیرونی تہ کے نیچے ایک پرت بھوسیہ (Aleurone) کی ہوتی ہے جس میں پروٹین فاسفورس اور تھیامین بڑی مقدار میں ہوتی ہے۔ دانے کے بڑے مرکزی حصے میں نشاستہ اور پروٹین بڑی مقدار میں ہوتی ہے۔ اس کا رنگ سفید ہوتا ہے۔ اس حصے میں ریشہ اور معدنیات صرف برائے نام یا نہ ہونے کے برابر ہوتی ہیں۔ تھمک (جنین) دانے کی بنیاد (قاعدہ) میں پایا جاتا ہے۔ اس میں رقیق غیر مشبع تیل ہوتا ہے اور نہایت اعلیٰ درجے کی پروٹین، معدنیات اور حیاتین ہوتی ہیں۔ (تمام اناجوں کے دانوں کی ساخت اسی قسم کی ہوتی ہے)

## اناج کو صاف کرنے کی قیمت

جب اناج کے دانے کی بھوسی اور تھمک کو چکی میں پیس کر خارج کر دیا جاتا ہے تو اس کے بہت سے حیات بخش غذائی اجزاء بھی خارج ہو جاتے ہیں۔ مغربی ممالک میں

## لیبل (چٹ) کو پڑھیے

ناشتے کے اناج کی نوعیت و کیفیت کا اندازہ کرنے کے لئے احتیاط کے ساتھ اس کے اجزاء کی فہرست کا مطالعہ کیجئے۔ شاید آپ کو معلوم ہوگا کہ فہرست میں مرکب کے اجزائے ترکیبی کو ان کے تفوق کے اعتبار سے درج کیا جاتا ہے۔ اس اناج کے متعلق آپ کیا رائے قائم کر سکتے ہیں جس کے اجزاء کی فہرست حسب ذیل اجزاء پر مشتمل ہو: شکر، تھمک برآوردہ زرد مکی کا آنا (Degermed Yellow Corn Meal) گندم اور مکی کا نشاستہ جئی کا آنا، شکر انگریزی، (Dextrose) شربت مکی (Corn Syrup)، نمک، نارچیل اور سوائے کے تیل، میٹھی کاربوئیٹ، سوڈیم فاسفیٹ، مونو گلیسر ایڈس، مصنوعی الوان (Artificial Colours) نیا سین، مصنوعی عطریات (Artificial) آرن (آہن) ضمغ عربی (Gum Acacia) حیاتین الف، پالمیٹ (Palmitate) حیاتین ب ۶ (پارٹیڈوکسین) ریپوفلاون، تھیامین (Thialmine) حیاتین د اور حیاتین ب ۱۲

شکر سب سے پہلے درج ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ اصل جزو ہے۔ اس اناج میں دو اور میٹھا کرنے والی چیزیں (Sweet Ners) شربت مکی اور ڈیکس ٹروز ہیں۔ زیادہ حرارے معدنیات اور حیاتین کے بغیر مت خریدو،

سفید مصفا آنوں کو بھی مثال میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ ایسے اناج منتخب کیجئے جو مسلم ہوں۔ مل کے آنے میں بھوسی کو واپس نہیں کیا جاتا۔ ڈاکٹر ڈینس برکٹ (Dennis Burketty) جو اعلیٰ درجے کے مصفا اناجوں کی تحقیقات کے سربراہ آوردہ اور پہلی صف کے محققین میں سے ہیں کہتے ہیں:

ہمارے اناج میں سے ریشے (پھوک) کا اخراج شکر کے زیادہ استعمال ہونے میں آنے کا سبب بنتا جا رہا ہے اور ان امراض کو پیدا کرنے کے لئے جو ”مغربی تہذیب“ کی نمایاں خصوصیات میں سے ہیں تمباکو نوشی سے قطع نظر، مفرد شکر سب سے زیادہ اہم عامل ہے۔ کچھ عرصے سے لوگ مسلم اناج سے تیار شدہ غذا کے فوائد سے باخبر ہوتے جا رہے ہیں۔ اس قسم کے لوگوں نے پر تکلف مصفا غذاؤں پر قدرتی اور سادہ غذاؤں کو ترجیح دینا

اہم افعال کا انکشاف ہوا ہے، مثلاً میلینشیم کی بہت سے جسمانی اعمال میں خامرات کے محرک کی حیثیت سے ضرورت ہوتی ہے، یہ جسم کی کیمیا کے اکثر افعال میں حیاتیاتی کیمیائی شعلے کی شوٹنگ کا کام کرتا ہے۔ مسلم اناج میلینشیم کے اچھے ماخذ ہیں۔

بعض ماہرین غذائیات کہتے ہیں کہ اوپر سے شامل کیے ہوئے غذائی اجزاء کی کمی اور خامیاں جسم کے نازک و لطیف توازن کو الٹا کیے دے رہی ہیں۔ یہ ایک ثابت شدہ حقیقت ہے کہ ایک غذائی جزو کی مقدار کی تبدیلی دوسرے ان غذائی اجزاء کی تاثیر میں خلل انداز ہوتی ہے جو اس سے قریبی تعلق رکھتے ہیں، مثلاً شاہیہ معدن تانبے کی موجودگی لوہے کے انجذاب و انہضام کیلئے لازمی ہے۔ اس کے بغیر لوہا حرمت الدم (Hemoglobin) کی تشکیل میں کام نہیں آسکتا۔ آٹے اور اناج میں لوہے کو تو شامل کر دیا جاتا ہے، لیکن تانبہ شامل نہیں کیا جاتا، لہذا غذائی اجزاء کا جو توازن طبعی طور پر مسلم اناج میں ہوتا ہے وہ قائم نہیں رہتا اور نہ اس کو بحال کیا جاسکتا ہے۔

جہاں تک فی الفور کھائے جانے والے اور ناشتے کے تیار اناجوں کا تعلق ہے وہ دماغ کو بڑے محضے میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ لیبل پڑھ کر یہ حسن ظن ہوتا ہے کہ ہم حیاتین خرید رہے ہیں یا شاید یہ خیال کرنے لگیں کہ آپ مٹھائی ڈیپارٹمنٹ میں کھڑے ہیں۔

یہ تشویش کی بات ہے کہ ناشتے کے اناجوں میں شکر کی بھرمار ہوتی ہے اور خاص طور پر اس وجہ سے کہ بچے ان کو زیادہ کھاتے ہیں۔ صحتی پیشہوروں اور صارفین کے دکھانے خوراک اور غذا کے محکمے سے درخواست کی ہے کہ وہ غذاؤں میں شکر کی مقدار کو دس فی صد تک محدود کر دے۔ ان کی درخواست کے ساتھ ایسی شہادتیں منسلک کی گئی ہیں جن سے ثابت ہوتا ہے کہ بہت زیادہ شیریں غذاؤں کا دانتوں کی خشکی، فربہی، ذیابیطس اور قلب و عروق کے امراض سے قریبی تعلق ہے۔ درخواست میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ غذا کی شکر، معدنیات، پروٹین، حیاتین اور ریشے کو ضعیف دریق اور ان کی قوت کو خفیف (Dilgte) کر دیتی ہے

شروع کر دیا ہے۔ تاہم اب بھی اکثریت غذاؤں کا انتخاب ان کی غذائی صفات کے بجائے محض مزے کی بناء پر کرتی ہے، صاف کردہ اور پہلے سے میٹھے کیے ہوئے اناج کہیں زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔ خوش قسمتی سے فوری طور پر کھائے جاسکتے والے اناجوں میں سے ۸۵ فیصد میں اب حیاتین اور معدنیات کو شامل کیا جا رہا ہے۔

اگر اناجوں کو گھر میں پکایا جائے تو وہ بہت کم خرچ اور بالائیش ہو سکتے ہیں، معدنیات و حیاتین اور شکر کی آمیزش سے ان کی قیمت میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔

اناجوں کو جدا جدا پکانے سے یہ بہتر ہے کہ چند اناجوں کو ایک ساتھ پکایا جائے۔ ایسی صورت میں ان کے فوائد اور مزے میں اضافہ ہو جائے گا بدل بدل کر متعدد اناجوں کو ایک ساتھ پکانے کا تجربہ کرنا چاہیے۔ کچھڑی میں متعدد دالوں اور سبز یوں کو شامل کیا جاسکتا ہے۔ تجربے کرنے سے معلوم ہو سکتا ہے کہ کن اناجوں، دالوں اور سبز یوں کو ملا کر پکانا آپ کے مزاج و مذاق کے زیادہ مطابق ہے۔ اناجوں کو اگر دانائی کے ساتھ انتخاب کیا جائے تو ان سے بہت سے متنوع اور لذیذ کھانے تیار کیے جاسکتے ہیں۔ (۸)

## چنے کی غذائی اور دوائی قدریں

چنا ہمارے ملک میں کثرت سے پیدا ہوتا ہے۔ اگرچہ عام لوگ اسے گیہوں کے مقابلے میں کم تر درجے کا غلہ سمجھتے ہیں، لیکن درحقیقت چنا بدن کو غذا اور قوت پہنچانے میں کسی طرح گیہوں سے کم نہیں، بلکہ بعض اعتبار سے اس کو گیہوں پر ترجیح حاصل ہے۔ اس سے جو غذائیں تیار کی جاتی ہیں۔ انہیں ہر طبقے اور درجے کے لوگ نہایت شوق اور لطف کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اپنی لذت سے وہ کام و دہن کو اپنی جانب مائل کر لیتیں ہیں اور ذائقے پر ایک عمدہ اثر چھوڑتے ہیں۔ چنے کے اجزاء سے تیار کی ہوئی میٹھی نمکین اور چھٹی چیزیں نہایت پسند کی جاتی ہیں۔ میٹھی چیزوں میں چنے کی دال کا حلو اور نمکین چھٹی اشیاء میں گرم گرم پھلکیاں، جو ہرے پودے، پیاز، سبز مرچ، سفید زیرہ وغیرہ کی آمیزش سے تیار کی جاتی ہیں، کام و دہن کی بہترین ضیافت میں شمار کی جاسکتی ہیں۔ دیہات کے غریب کسانوں میں چنا بہترین غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔

اسے جانوروں کو بھی کھلایا جاتا ہے۔ گائے، بھینس، بکری، بھیڑ اور گھوڑے اس کو کھا کر خوب موٹے اور توانا ہو جاتے ہیں، دودھ دینے والے جانوروں کے دودھ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چنا پودا بننے کے بعد غلے کی صورت اختیار کرنے تک مختلف مراحل اور منازل سے گزرتا ہے اور ہر منزل میں اپنے اجزاء سے کھانے والوں کی ضروریات پوری کرتا ہے۔ جب اس کا پودا اچھی طرح زمین سے سربھار کر کھڑا ہو جاتا ہے تو اس کی نرم و نازک کوٹلیں تو زکرا ساگ پکایا جاتا ہے، جونہایت خوش ذائقہ، ہاضم اور ملین ہوتا ہے۔ اس کی نہایت ہلکی قدرتی ترشی بہت ہی اچھی ہوتی ہے۔ ساگ میں جو قدرتی نمک شامل ہوتے ہیں وہ جنون کو حالت اعتدال پر قائم رکھتے ہیں۔ اس کے کھانے سے خوب کھل کر پیشاب آ جاتا ہے۔ یہ بھی اس کے قدرتی نمک ہی کی تاثیر ہے کہ وہ بدن کے خراب اور زہریلے مادوں کو پیشاب کے راستے خارج کر دیتی ہے۔ چنے کا پودا بڑا ہونے پر گائے، بیل، بھینس اور گھوڑے کو چارے کے طور پر کھلایا جاتا ہے اور جب اس میں ”ٹینٹ“ نکل آتے ہیں تو ان میں سے ہرے چنے نکال کر کھائے جاتے ہیں۔ یہ حیاتین سے بھرپور ہوتے ہیں اور بدن کو غذائیت پہنچاتے ہیں۔ ان سبز چنوں کو دودھ میں پیس کر حلو بنایا جاتا ہے۔ جونہایت خوش ذائقہ اور طاقت بخش ہوتا ہے۔

جب ”ٹینٹ“ نیم چھٹی کے عالم میں ہوتے ہیں تو ان کو آگ پر بھون کر کھلایا جاتا ہے۔ ان کو ”ہولے“ کہتے ہیں۔ ہولے بھی نہایت طاقت بخش اور خوش ذائقہ ہوتے ہیں۔ گرم گرم ہولے لیموں اور سبز مرچ کی چھٹی کے ساتھ کھانے سے وہ لذت حاصل ہوتی ہے، جو بڑی بڑی قیمتی غذاؤں کو فراموش کر دیتی ہے۔ چنا اچھی طرح پک جاتا ہے تو اسے ٹینٹوں اور بھوسے سے الگ کر لیا جاتا ہے۔ اس کی دال بھی بنائی جاتی ہے اور پیس کر آنا بھی تیار کیا جاتا ہے۔ دال پکا کر کھانے کے کام میں آتی ہے۔ اس سے بڑیاں اور پھلکیاں بنائی جاتی ہیں۔ مختلف ترکیبوں سے حلوے بھی بنائے جاتے ہیں۔ چھٹی ہوئی دال کو پیس کر اس سے ”نیشن“ تیار کیا جاتا ہے جس سے طرح طرح کے سالن (مثلاً کھنڈویاں اور کڑیہ وغیرہ) بنائے جاتے ہیں نیشن کا ہر سالن اپنی لذت اور مزے کے اعتبار سے بلا مبالغہ ایسا

## تازہ اور سستی سبزیاں

ہمدرد صحت کی ترتیب نو کا خیر مقدم کرتا ہوں۔ مجھے یقین ہے کہ مناسب تبدیلیاں کی گئیں تو یہ قارئین کے لئے زیادہ دلچسپ اور فائدہ بخش ہو جائے گا۔ اس وقت ایک مفید اور عام دلچسپی کا مسئلہ ذہن میں آیا ہے چنانچہ اس پر چند سطریں اشاعت کی غرض سے پیش کرتا ہوں۔

کراچی میں اور ملک کے دوسرے بڑے شہروں میں اچھی اور تازہ سبزیاں اور ترکاریاں تقریباً ناپید ہو گئی ہیں، پھر یہ کہ یہ ترکاریاں خراب اور باسی ہونے کے ساتھ ساتھ بہت مہنگی بھی ملتی ہیں۔ میرے خیال میں اس مسئلے کا ایک حل یہ ہے کہ وہ لوگ جن کے مکانوں کے ساتھ ساتھ کچھ قابل کاشت زمینیں خالی پڑی ہوتی ہیں انہیں اگر تھوڑا سا وقت مل سکے تو وہ ان پر اپنی پسند کی موٹی سبزیاں ترکاریاں کاشت کریں۔ اس سے ایک دلچسپ مشغلے کے ساتھ ساتھ انہیں کئی طرح کے فوائد بھی حاصل ہوں گے۔ سب سے پہلے تو یہی کہ گھریلو باغبانی ایک دلچسپ اور صحت افزا مشغل ہے، پھر یہ کہ گھروں میں اگائی ہوئی سبزیاں ترکاریاں بازار میں بکنے والی سبزیوں کے مقابلے میں کہیں سستی ہوں گی اور ان پر بہت کم لاگت اور خرچ آئے گا۔

سب سے بڑا فائدہ اس سے میری نظر میں یہ ہوگا کہ ہمارے شہری بھائی وہ باسی، گلی سڑی اور مرجھائی ہوئی سبزیاں ترکاریاں کھانے اور ان کے مضرت نقصانات سے بچ سکیں گے جو وہ بازار میں سبزی فروشوں اور ٹھیلوں سے خریدتے ہیں۔ گھروں میں کاشت کی جانے والی سبزیاں تروتازہ مزے دار اور ضروری حیاتین سے بھرپور ہوتی ہیں۔ ان میں سے وہ سبزیاں تو بہت ہی عمدہ ہوں گی جنہیں کچا اور کھانے کے ساتھ بہ طور سلاذ کھایا جاتا ہے مثلاً ٹماٹر، مولی، گاجر، پیاز، کھیرا، چقندر اور کلری وغیرہ۔

یہ درست ہے کہ گھروں میں بہت سی اقسام کی سبزیوں اور ترکاریوں کی کاشت ممکن نہیں، لیکن یہ ضرور ممکن ہے کہ تھوڑی سی بھی زمین پر کم وقت اور محنت کے ساتھ چند

ہوتا ہے کہ کھانے والے انگلیاں چاٹتے رہ جاتے ہیں۔ بیسن کی پکڑیاں بھی اتنی ہی خوش ذائقہ ہوتی ہیں۔ پانی میں کھلے ہوئے بیسن میں اردی کے پتوں کو تھیز کر انہیں تیل میں تل کر اور چاقو سے کاٹ کر مصالحے کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں۔ یہ بھی نہایت خوش ذائقہ سالن ہے۔ عام طور پر برسات میں پکایا جاتا ہے۔ بیسن ہی سے پھلکیاں تیار کی جاتی ہیں، جن میں پودینہ، ہری مرچیں اور ٹماٹر یا بیٹکن کی پتلی پتلی قاشیں بھی ڈال دی جاتی ہیں۔ یہ پھلکیاں گرم گرم کھائی جاتی ہیں۔ ان کی لذت کھا کر ہی محسوس کی جاسکتی ہے، بیان کرنے کی چیز نہیں۔

بعض جگہ چنوں یا چنے کی دال کورات کے وقت پانی میں بھگو دیا جاتا ہے اور سویرے ہی کھا کر اوپر سے وہ پانی جس میں چنے بھگوئے گئے تھے، شہد ملا کر پی لیا جاتا ہے۔ اس کے پینے سے جسم میں طاقت اور توانائی پیدا ہوتی ہے۔ بھنے ہوئے چنوں کو بیس ۲ گرام کی مقدار میں ایک انڈے کی نیم برشت زردی اور ۲ گرام شہد میں شامل کر کے صبح کو نہار منہ کھانے سے بے اندازہ قوت پیدا ہوتی ہے۔ چنوں کو پانی میں بھگو کر ابال لیا جاتا ہے اور انہیں نمک مرچ ملا کر ”گھنگنی“ کے طور پر کھایا جاتا ہے۔ بھنے ہوئے چنے بھی عام طور پر چبا کر کھائے جاتے ہیں۔

چنے آسانی سے ہضم نہیں ہوا کرتے، اس لیے ایسے لوگوں کو چنے اور ان کے مرکبات سے پرہیز کرنا چاہیے، جن کے معدے کم زور اور نازک ہوں۔ چنے کھانے سے ریاح زیادہ پیدا ہوتے ہیں اور اگر یہ ریاح خارج نہ ہوں تو پیٹ میں نفخ ہو جاتا ہے۔ چنے کی دال یا پھلکے رات کو پانی میں بھگو دیں، صبح اس کا پانی نتھار کر پی لیں، اس سے خوب کھل کر پیشاب آجائے گا اور جلن دور ہو جائے گی۔ بیسن، ہلدی اور سرسوں کے تیل سے ابٹن بنا کر منہ پر ملنے سے چہرہ خوش رنگ ہو جاتا ہے۔ چنے کے سوکھے ہوئے ساگ کو پانی میں بھگو کر اس پانی میں کپڑا تر کر کے لو لگے ہوئے آدمی کے جسم پر پھیرا جاتا ہے، اس سے لویبسی سن اسٹروک کا اثر دور ہو جاتا ہے۔ چنے کے بھوسے کی بھی یہی تاثیر ہے، اس کو بھی پانی میں بھگو کر کام میں لایا جاتا ہے۔ (۹)

## گوبھی

### غذائیت سے بھرپور سبزی

گوبھی موسم سرما کی ترکاری ہے۔ اس کی دو بڑی اقسام ہیں۔ ایک پھول گوبھی اور دوسری بند گوبھی، پھول گوبھی زیادہ مفید اور اچھی تصور کی جاتی ہے۔ ان دو اقسام کے علاوہ ایک اور قسم گانٹھ گوبھی کہلاتی ہے۔ اسے گانٹھ گوبھی اس وجہ سے کہا جاتا ہے کہ یہ سخت اور گرہ دار ہوتی ہے۔ شلجم سے مشابہ ہوتی ہے۔ یہ دراصل مغربی ممالک کی سبزی ہے۔

پھول گوبھی کو کچا بھی کھایا جاتا ہے اور بھجیا کی صورت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے مختلف طریقوں سے پکاتے ہیں لیکن اس میں ادراک ضرور شامل کرتے ہیں۔ تاکہ اس کے بعض مضر اثرات ختم ہو جائیں۔ پھول گوبھی کا پھول بڑا خوب صورت ہوتا ہے۔ اس کے پھول کے عمدہ ہونے کا انحصار سرد ہواؤں پر ہوتا ہے۔ ہوا میں جتنی زیادہ سردی ہوتی ہے پھول اتنا ہی خوش نما اور بڑا ہوتا ہے۔

گوبھی میں وٹامن بی، سی اور ای پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گوبھی میں فاسفورس بھی ہوتا ہے۔ وٹامن سی ہڈیوں میں کیلیم کے انجذاب کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ کیلیم اور فاسفورس ہماری ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے بہت اہم ہے۔

### جسمانی طاقت

گوبھی میں درج دوم کے پروٹین پائے جاتے ہیں۔ درج اول پروٹین مچھلی، مرغی اور دوسرے جانوروں کے گوشت میں ہوتے ہیں جب کہ گوبھی میں دوسرے درجے کے حیاتین ہوتے ہیں۔ اس کے استعمال سے جسم طاقت ور ہوتا ہے۔ البتہ اس کا بادی پن دور کرنے کے لئے ادراک ڈالنا ضروری ہوتا ہے۔ ادراک شامل کرنے سے گوبھی مزے دار اور فائدے مند ہو جاتی ہے اور معدے میں ریح پیدا نہیں کرتی۔ البتہ معدے کی کمزوری اور گھٹیا کے مریضوں کو یہ سبزی استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

ضروری، عام اور مفید سبزیاں ترکاریاں کاشت کر لی جائیں۔ ان میں لکڑیاں، پالک، گاجر، مولی، کاہو، ہرا دھنیا، پودینہ، کھیرا، کچھ پکانے کی پھلیاں، سلاد، ہری مرچیں اور توریوں شامل ہیں۔ یہ تمام ہی سبزیاں اور ترکاریاں صحت کے لئے بہت ضروری ہیں اور ان میں قوت بخش حیاتین ہوتے ہیں۔ یہ سبزیاں اور ترکاریاں بڑے شہروں میں عام طور پر بہت مہنگی اور باقی رہتی ہیں جن میں تازہ ترکاریوں کا سا لطف، فرحت اور ذائقہ ناپید ہوتا ہے۔ پکانے کی چند پھلیاں بھی گھروں میں کچی زمین پر کاشت کی جاسکتی ہیں جو کئی حیاتین کی حامل ہوتی ہیں۔ ایسی تازہ ترکاریوں کی کوئٹلیں اور پتے بھی مزے دار اور مفید ہوتے ہیں بلکہ انہیں ضائع نہیں کرنا چاہیے اور ہلکی آنچ پر پکا کر یا کچا کھانا چاہیے۔ دینے بھی کئی ترکاریاں کچی کھانے میں بہت فرحت بخش اور لذیذ ہوتی ہیں مثلاً ٹماٹر، مولی، گاجر، کھیرا، لکڑی، سلاد، چقندر، کاہو، پودینہ اور ہرا دھنیا وغیرہ۔

ان سبزیوں اور ترکاریوں کی کاشت کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ان کی زمین کو زرخیز بنانے کیلئے کیمیائی کھاد استعمال نہ کی جائے، کیوں کہ ماہرین کے خیال میں یہ کھاد پودوں میں اور ان کی وجہ سے ترکاریوں میں مضر صحت اثرات پیدا کر دیتی ہے۔ اس قسم کی کھاد کے بجائے قدرتی کھاد استعمال کرنا مفید ہے۔ پھر سبزیوں اور ترکاریوں پر کیڑے مار دوائیں نہیں چھڑکنی چاہئیں یا بہت احتیاط سے چھڑکی جائیں۔

عمدہ اور صاف بیج خریدنے سے بہتر ہے کہ اپنی سبزیوں اور ترکاریوں میں سے کچھ کو زمین میں ہی لگا چھوڑ دیں اور ان کے بیج آئندہ پھر سے کاشت کے لئے جمع کر لیں۔

اس طرح آپ کو عمدہ بیج بغیر کسی مزید خرچ کے حاصل ہو جائیں گے۔ ایک اور بات یہ بھی یاد رکھنی چاہیے کہ ترکاریوں اور سبزیوں کو دھیمی آنچ پر اور کم پکانا چاہیے تاکہ ان کی قیمتی حیات بخش حیاتین ضائع نہ جائیں۔ اگر ممکن ہو تو کئی سبزیاں اور ترکاریاں مثلاً کھیرا، لکڑی، مولی، گاجر، شلغم، سلاد، پیاز اور چقندر وغیرہ دوپہر کے کھانے کے ساتھ کچی کھائی جائیں۔ ان پر تھوڑا سا نمک اور عرق لیموں چھڑک لیا جائے تو یہ ترکاریاں زود ہضم اور زیادہ لذیذ ہو جائیں گی۔ (۱۰)



## ایک اہم فائدہ

گو بھی کے متعلق کہا جاتا ہے کہ اس میں غذائیت کم ہوتی ہے۔ یہ بات بالکل درست ہے لیکن اس کے بعض فائدے ایسے ہیں جو اسے دوسری سبزیوں میں منفرد مقام دیتے ہیں۔ بند گو بھی اگر چہ گیس پیدا کرتی ہے لیکن اس کا ایک فائدہ ایسا ہے جس میں کوئی دوسری سبزی اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی اور وہ فائدہ ہے کہ کرم منی کی تعداد میں اضافہ کرنا۔ بعض مردوں میں اگر چہ بظاہر کوئی خرابی نہیں ہوتی لیکن جب کافی عرصے تک اولاد پیدا ہونے کے آثار نظر نہیں آتے تو لیبارٹری ٹیسٹ سے پتا چلتا ہے کہ کرم منی کی تعداد کم ہے۔ اس تعداد کو پورا کرنے کے لئے جو دوا میں مستعمل ہیں وہ کافی مہنگی ہیں لیکن بند گو بھی نہایت سستی دوا ہے جو کرم منی کی تعداد کو تارل کرتی ہے۔ بند گو بھی میں وٹامن ای پایا جاتا ہے جو قوت تولید کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ بند گو بھی روزانہ کئی طریقوں سے پورے موسم تک پکا کر کھانے سے کرم منی کی تعداد میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

## آخری بات

گو بھی کی تینوں اقسام بادی ہیں اور گیس پیدا کرتی ہیں۔ چنانچہ پکانے کے دوران اس میں ادراک یا کالی مرچیں ضرور شامل کرنی چاہئیں تاکہ یہ گیس پیدا نہ کریں۔ گو بھی کے ہمراہ کوئی دوسری بادی چیز مثلاً بیٹکن، آلو، اردی وغیرہ نہ پکائیں۔ البتہ گوشت وغیرہ کے ساتھ پکانے میں کوئی مضافتہ نہیں۔ (۱۱)

## چرائٹہ

اردو میں چرائٹہ، عربی میں قصب الزریہ، فارسی میں زریہ کہلاتا ہے۔ انگریزی میں Chiretta کہتے ہیں۔

چرائٹہ کے پودے ایک فیٹ سے لے کر ایک گز تک لمبے ہوتے ہیں اور اس کے تنے کے چار پہلو ہوتے ہیں۔ اگر اس کی شاخ کو توڑا جائے تو اندر سے سفید اور کھوکھلی ہوتی

## خونی تے

پھول گو بھی کا استعمال منہ سے خون آنے کی شکایت میں مفید ہے۔ اگر تے میں خون آ رہا ہو تو پھول گو بھی کے پتوں کو پانی میں چیس کر چار گرام کی مقدار میں تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد استعمال کراتے ہیں۔ اگر بلغم تھوکنے میں خون کی سرخی نمودار ہو رہی ہو تو وہ بھی مندرجہ بالا نسخے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

## خون کی صفائی

گو بھی کا پھول اگر چہ گھٹیا کے مریضوں کے لئے نقصان دہ ہے لیکن اس کے پتوں کے جوشاندے سے گھٹیا زدہ جوڑوں کو دھارنا مفید ہوتا ہے۔ پھول گو بھی پیشاب آور خصوصیت کی حامل ہے اور خون کو صاف کرتی ہے۔ پھوڑے پھلویوں کی شکایت میں اس کی بھیجا خون کو صاف کر کے جلد کو صاف کرتی ہے۔

## آواز کی خرابی

آواز بیٹھ جانے یا کھانسی کی شکایت میں پھول گو بھی کی چٹنی استعمال کرائی جاتی ہے۔ اس چٹنی کے استعمال سے بلغم خارج ہو کر حلق صاف ہو جاتا ہے اور آواز کی خرابی دور ہو جاتی ہے۔ جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے کہ گو بھی پیشاب آور ہے چنانچہ پیشاب تکلیف سے آنے کی شکایت میں گو بھی کی جڑ کا جوشاندہ استعمال کرایا جاتا ہے۔ پیشاب تکلیف سے آنے کی شکایت خواہ بچے کو ہو یا بڑے کو، ہر صورت میں گو بھی کی جڑ کا جوشاندہ مؤثر ثابت ہوتا ہے۔

## خوبی بوا سیر

گو بھی بوا سیر میں فائدہ دیتی ہے، خاص طور پر خونی بوا سیر کے لئے از حد مفید ہے، گو بھی کے پتوں کی بھیجا کھانے سے خونی بوا سیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

گرمیوں کے موسم میں استعمال کیا جائے تو کسی قدر ٹھنڈے اثرات رکھتا ہے اور اس طرح یہ گرم مزاج والوں کو زیادہ راس آتا ہے۔

### مقدار خوراک

سوف کی صورت میں ۲ گرام، پانی میں پینے کی صورت میں ۶ گرام، عصارے کی صورت میں ۱ گرام، شربت کی صورت میں ۵۰ گرام، عرق ہو تو ۱۰۰ گرام تک استعمال کر سکتے ہیں۔

### مصلح

اگر چہ زیادہ زہریلے، اثرات سے مبرا ہے پھر بھی اگر چاہیں تو اصلاح کے لئے مرچ سیاہ کا تھوڑا سا سوف شامل کر لینے سے اس کے اثرات زیادہ قوی ہو جاتے ہیں۔

### بدل

یوں تو کوئی دوا دوسری دوا کی نعم البدل نہیں ہوتی، لیکن پھر بھی شاہترہ اس کا کسی قدر بدل ثابت ہوتا ہے۔

### افعال و خواص

خون میں اگر زہریلے مواد جمع ہو گئے ہوں تو یہ انہیں خارج کرتا ہے۔ اس وجہ سے مصفی خون ادویہ میں اس کا شمار ہوتا ہے۔ ورموں کو تحلیل کرتا ہے اور خارش، کیل مہاسے، جھانیاں ختم کرتا ہے۔ جذام اور آتشک میں جتلا مریض اس کو ابتداء میں بطور نقوع یعنی بھگو کر چھان کر استعمال کریں تو مرض رفع ہو جاتا ہے۔

معدے اور جگر کو قوی کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑے مادہ دستوں کے راستے خارج کر دیتا ہے۔ پرانے سے پرانے بخاروں کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ جسمانی دردوں کے دوران اس کا جلاب مفید سمجھا جاتا ہے۔

اس کا شربت بھوک لگاتا ہے اور جی متلانے کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔ معدہ جب کوئی غذا قبول نہ کرے تو ایسے حالات میں اس کا نقوع فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

ہے۔ اس کے پتے بیضوی شکل کے ایک دوسرے کے مقابل ہوتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے پھول، سفید اور سرخ رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ اپریل مئی کے مہینوں میں آگتا ہے۔ عموماً گندم کے کھیتوں میں بھی خود رو پیدا ہوتا ہے۔ جب گندم پک کر تیار ہو جاتی ہے تو یہ بھی پک جاتا ہے۔

اس کی دو اقسام قابل ذکر ہیں: ایک تلخ جو نہایت کڑوا ہوتا ہے اور دوسری قسم شیریں کہلاتی ہے۔ پہلی قسم کا ذائقہ کیسیلا ہوتا ہے۔ دوسری قسم میں کڑواہٹ نہ ہونے کی وجہ سے اسے شیریں کہتے ہیں۔

اس پودے میں ایک نہایت تلخ جو ہر نینک ایسڈ اور سوڈیم کلورائیڈ پایا جاتا ہے یہ پودا دیکھنے میں بہت خوبصورت ہوتا ہے۔ دوا کے طور پر اس کا سالم پودا استعمال کیا جاتا ہے۔ جب پھول کھل کر اپنی مدت پوری کر کے سوکھتے ہیں تو نیچے کی صراحی میں بیج پک جاتا ہے جو بھورے رنگ کا لمبوتر ہوتا ہے۔ اس پودے کے تنے سے شاخیں آتی ہیں اور پھر ان شاخوں سے آگے چھوٹی چھوٹی شاخیں نکل آتی ہیں۔

### مقام پیدائش

چرائے پورے برصغیر پاک و ہند میں تقریباً ہر جگہ پایا جاتا ہے اور پاکستان میں فیصل آباد کے علاقے میں کافی پایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں نیپال، بنگال، بھوٹان میں بھی کافی پایا جاتا ہے۔

### رنگ

تنے اور پتوں کا رنگ سبز اور پھولوں کا رنگ گہرا سرخ، گلابی اور سفید بھی ہوتا ہے۔ سفید پھولوں والی قسم اچھی تسلیم کی جاتی ہے، لیکن کم یاب ہوتی ہے۔

### مزاج

چرائے مزاج کے لحاظ سے گرم و خشک درجہ دوم میں ہے اور اگر پانی میں پیس کر

بھنگ کا پودا سطح زمین پر تیزی سے اگنے اور نشوونما پانے والے پودوں میں پہلے نمبر پر ہے۔ یعنی جس قدر تیزی سے یہ پودا اگتا ہے خشکی پر کوئی اور پودا اس جیسی تیزی سے نہیں اگتا۔ البتہ آبی پودوں میں سی کالپ پودے کے اگنے کی رفتار اس سے قدرے زیادہ ہے۔ ان خواص کے علاوہ بھنگ کے پودے کی اور بہت سی ایسی خصوصیات ہیں جو موجودہ زمانے کے گھمبیر مسائل کا آسان ترین مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ پاکستان اس پودے کی قدرتی دولت سے مالا مال ہے۔ بلوچستان سے لے کر ہنزہ اور ملتان تک بھنگ کا پودا قدرتی طور پر بے بہا مقدار میں از خود اگتا ہے۔ اس کے علاوہ بے شمار بھنگ پر مبنی پودے کو اگایا جاسکتا ہے۔ اگر پاکستان میں بھنگ کے پودے کو ادویہ سازی کے علاوہ دوسرے مفید مقاصد کے لئے بروئے کار لایا جائے تو پاکستان اپنی ٹرانسپورٹ کی ایندھن کی ضروریات میں خود کفیل ہو سکتا ہے اور کم غذائیت کے مسائل سے نجات حاصل کر سکتا ہے۔ سطح زمین پر اگنے والے کئی پودوں کے مقابلے میں بھنگ کے پودے سے سیلولس کی میکل پیدا کیا جاتا ہے۔ جس سے آلودگی سے پاک میٹھنال ایندھن تیار ہوتا ہے۔ یہ ایندھن کبھی گاڑیوں میں استعمال ہوتا ہے۔ پٹرول اور ڈیزل کے برعکس اس ایندھن سے کسی بھی قسم کی زہریلی گیسیں پیدا نہیں ہوتیں جو ماحول کی آلودگی کا سبب بنتی ہیں۔ اس وقت امریکی ریاست کو لیراڈو کے شہر ڈنور میں چلنے والی کبھی بسیں میٹھنال ایندھن سے چلائی جاتی ہیں۔ یہی نظام لاس اینجلس میں قائم ہے۔ یہ انتہائی طاقتور ایندھن ہے۔ آج کل دنیا کے ریس کاروں کے بڑے مقابلوں میں یہی ایندھن استعمال ہوتا ہے۔

بھنگ کے بیج کے وزن کا ۳۰ فیصدی تیل پر مشتمل ہوتا ہے جسے بہترین کوالٹی کے حامل کھانے کے تیل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس تیل کو امریکہ میں بہترین اقسام کے صابن بنانے میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس تیل کو اعلیٰ کوالٹی کے رنگ (Paints) کی تیاری میں لین سیڈ تیل کے نم البدل کے طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ بھنگ کے تیل سے تیار ہونے والے رنگوں کا کوئی جواب نہیں۔ بھنگ کے بیج سے تیل نکالنے کے بعد جو سیڈ کیک باقی رہتا ہے اس میں اعلیٰ درجہ کی پروٹین ہوتی ہے جس کے استعمال

جب منہ مہاسوں سے بہت بد صورت ہو گیا ہو، اس وقت اسے خوردنی طور پر اور صناد (لیپ) استعمال کرائیں تو بڑے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ صناد کا طریقہ یہ ہے کہ چرائیے کو اتنا گھوٹیں کہ بالکل مرہم کی مانند ہو جائے پھر رات کو سوتے وقت چہرہ صابن سے دھو کر لیپ کر کے سو جائیں۔ صبح نیم گرم پانی اور نیم کے صابن یا کسی اور اچھے سے صابن سے دھولیں۔ آگ پر پکانے سے اس کی تاثیر کم ہو جاتی ہے۔ خون صاف کرنے والی داؤں میں اسے ایک اہم مقام حاصل ہے۔ (۱۲)

## بھنگ کا پودا

امریکہ اس سے کپڑا اور ایندھن حاصل کر رہا ہے

بھنگ کا پودا بڑا ہی مفید اور دلچسپ خصوصیات کا حامل ہے۔ اس پودے کی مصنوعات ناکون اور ڈیکران کی صنعت سازی سے قبل دنیا کے کبھی خطوں میں بنی نوع انسان کے لئے نہایت ہی مفید چلی آ رہی ہیں۔ بھنگ کے پودے کا ریش نہایت ہی پائیدار ہوتا ہے۔ آج کل بھی امریکہ کی معروف ترین لوی جین کی پتلونیں اس پودے کے پائیدار ریشے سے ہی تیار کی جاتی ہیں۔ یہ کپڑا نیکلون کے کپڑوں سے زیادہ عمدہ اور غیر کیمیائی اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔ غرضیکہ بھنگ کے پودے کے بیرونی ریشے سے نفیس ترین اور پائیدار تر کپڑے بنائے جاسکتے ہیں۔ جہاں بھنگ کے پودے کے بیرونی ریشے سے نہایت ہی عمدہ کپڑے بنائے جاسکتے ہیں۔ وہاں اس پودے کے اندرونی ریشے (گودے) سے انتہائی نفیس قسم کا کاغذ تیار کیا جاسکتا ہے۔ اس گودے سے تیار ہونے والا کاغذ کیمیائی عناصر سے بھی بالکل پاک ہوتا ہے اور اس کاغذ کی عمر ماہرین نے سو سے پانچ سو سال بتائی ہے۔ آج بھی دنیا کے مختلف ملکوں میں کاغذ سازی کی صنعت بھنگ کے پودے کے اندرونی ریشے ہی پر قائم ہے۔

داخلی یا خارجی جسم میں سردی کا پہنچنا۔ تیز اور خراشدار اشیاء کا استعمال کبھی انضیاب صفر یا معدہ و جگر اور اعصابی خرابیوں کی وجہ سے بھی مرض بطور عارضہ ہو جاتا ہے۔

اسہال لانا سوائے امعاء کے اور کسی عضو کا فعل نہیں۔ اس سے ثابت ہوا کہ امعاء میں خون کا اجتماع جس کی وجہ سے امعاء کا فعل اخراجیہ اعتدال سے بڑھ گیا ہو اسہال کیلئے سوزش امعاء ضروری ہے۔ لہذا پیٹ میں قلع، بے قراری، درد، مروڑ، پتیش، خون کا آنا، کمزوری، بھوک کم، پیاس شدت کی، ہاتھ کے ساتھ دبانے سے قراقرہ ہر کا درد، وغیرہ وغیرہ مادہ کے مطابق ان علامات کی افراط یا تفریط ہوگی۔

دستوں کو ایک دم بند کرنے کی کوشش نہ کریں۔ آہستہ آہستہ قابض مغلظ مفری اور مقوی معدہ و امعاء ادویہ کا استعمال کریں۔ بعض اوقات مخدرات سے بھی کام لیا جاتا ہے۔ لیکن سخت قابض اور حابس ادویہ سے اجتناب کریں۔

### اصول علاج

خواہ اسباب محرکہ کوئی بھی ہوں اعضاء غیر مفعولہ کو راہ راست پر لانے سے بیماری خود بہ خود رفع ہو کر صحت ہو جاتی ہے کیونکہ صحت و مرض کا دار و مدار افعال الاعضاء پر ہے۔ بہ لحاظ علامات اور اپنی ذہنی لیاقت سے ان اعضاء کی طرف نظر خاص کی جائے کہ کونسا عضو اپنے افعال وغیرہ میں کوتاہی کر رہا ہے۔ جس کی بے اعتدالی سے طبیعت مدبرہ تغیرات پیدا کر کے امعاء کے فعل اخراجیہ کو زیادہ تیز کر رہی ہے۔ کبھی یہ مرض اشتراکی بطور عارضہ کے ہوتا ہے۔ مثلاً ہیضہ، بلیریا، بحر ان وغیرہ وغیرہ

اگر بالائی حصہ معدہ یا امعاء میں کوئی فاسد مادہ یا غیر منہضم غذا کی موجودگی میں یہ مرض بطور عارضہ کے ہو۔ تو مسہل یا خراش ادویہ سے معدہ اور امعاء کو صاف کر لیں۔ جیسا کہ تولنج سدی، ہیضہ، سده امعاء وغیرہ میں کیا جاتا ہے۔ جس عضو کی بداعتدالی سے امعاء میں یہ خرابی پیدا ہوئی ہو اس عضو غیر مفعولہ کو اپنے حال پر واپس لانے کی کوشش کریں تاکہ وہ اپنے افعال کو بہ خوبی سرانجام دے سکے۔ مندرجہ ذیل چند معمولات خصوصی درج کئے جا رہے ہیں۔ جو وقتاً فوقتاً اپنی ضروریات کے مطابق استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ یہ سہل الحصول

سے غذا بیت کی کمی یا آسانی دور کی جاسکتی ہے۔ اس کے علاوہ اس سیلوس گھوڑ کو جانوروں کی غذا کے طور پر استعمال میں لایا جاتا ہے جس سے جانور صحت مند اور فربہ ہو جاتے ہیں۔ نوع انسانی کے آغاز سے ہی بھنگ کے پودے کو متعدد فائدہ بخش مقاصد کیلئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ لیکن صنعتی انقلاب سے پیدا ہونے والی آلودگی کے مسائل اور بعض غریب ملکوں میں غذا بیت کی کمی جیسے مسائل کو ختم کرنے کا ایک ذریعہ یہ بھی ہے کہ بھنگ کے پودے کو جائز مقاصد کیلئے استعمال کیا جائے۔ (۱۳)

### اسہال

کیسے پیدا ہوتے ہیں  
کس طرح روکے جائیں

اللہ تعالیٰ نے جسم انسانی میں اعضاء کے افعال کا ایک بھرپور اور سائنسی نظام ترتیب فرمایا ہے اس نظام کے تحت ہر عضو اپنا اپنا کام جب بخوبی کر رہا ہو تو اس کو صحت کہتے ہیں جب کوئی بھی عضو کسی بھی وجہ سے اپنا کام صحیح طور پر نہ کر رہا ہو تو مرض کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات مقامی و جسمی اسباب سے امعاء کے فعل یا ساخت میں خلل واقع ہو کر خون کا اجتماع ہو جاتا ہے تو طبیعت مدبرہ بدن خون سے مائیت کو جدا کر کے باہر براستہ مقعد خارج کرتی ہے اس کو اسہال کہا جاتا ہے جو رنگ توام کے لحاظ سے مختلف ہیئت کے ہوتے ہیں مثلاً کبھی زرد اور کبھی نیلے رنگ وغیرہ کے۔

### اسباب

چونکہ غذا میں تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے اس لئے مرض ہذا کی پیدائش کے اسباب بھی مختلف ہوتے ہیں چنانچہ غذا میں بداعتدالی کرنا۔ قلع اور بادی اشیاء کا بکثرت استعمال

رہو فلیون اور نیاسین کی بھی معقول مقدار پائی جاتی ہے۔

ایک محتاط اندازے کے مطابق نماز میں تھایامین، رہو فلیون اور نیاسین کی مقدار بالترتیب 04706 اور 05 ملی گرام فی سو گرام ہوتی ہے حیاتین کے علاوہ نماز انسان کیلئے مختلف نمکیات کا بھی ایک بہت اچھا ذریعہ ہے۔ اس میں نمکیات کی مقدار 04 سے 06 فیصد تک ہوتی ہے ان میں سے فولاد، فاسفورس، کبلیشیم اور پوٹاشیم کے نمکیات خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

غذائیت کے اعتبار سے نماز کا موازنہ اہم پھولوں سے کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ اس میں حیاتین ”اے“ کی مقدار سیب سے تقریباً دس گنا، مالٹا اور مرد سے تقریباً پانچ گنا اور خوبانی سے نصف ہوتی ہے اس طرح حیاتین ”سی“ کی مقدار اس میں ماننے کی نسبت آدھی، سیب اور خوبانی سے چار گنا اور آڑو سے تقریباً تین گنا زیادہ ہوتی ہے۔ تھایامین اور رہو فلیون کی مقدار بھی نماز میں مذکورہ بالا پھولوں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ اگر قیمت کے لحاظ سے موازنہ کیا جائے تو یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ حیاتین کی ایک خاص مقدار نماز سے دوسرے پھولوں کی نسبت دس تا پندرہ گنا سستے داموں حاصل ہوتی ہے۔

پاکستان میں پیدا ہونے والے پھولوں میں سے آم، مالٹا، سیب، خوبانی اور مرد کو حیاتین ”اے“ اور ”سی“ اور ضروری نمکیات کے حصول کا اہم ذریعہ سمجھا جاتا ہے مگر ہمارے ملک کی آبادی کی اکثریت اپنی قلیل آمدنی کی وجہ سے ان مہنگے پھولوں کے باقاعدہ استعمال کی تحمل نہیں ہو سکتی۔ اس لئے نماز جیسی سستی مگر غذائیت سے بھرپور سبزی یقیناً ایک نعت ہے۔ (۱۵)

## نماز صحت کے لئے اکسیر

تقریباً سب ترکاریوں کی تازگی ان کے درخت یا نیل سے اتر جانے کے بعد کم ہونے لگتی ہے۔ لیکن نماز کی تازگی پودے کی شاخ پر سے توڑ لیے جانے کے بعد کئی دن تک قائم رہتی ہے یعنی اس کا قدرتی ذائقہ کافی دن تک باقی رہتا ہے۔ نماز صحت کو قائم رکھنے والی غذاؤں کا سر تاج ہے۔ یہ ہمارے جسم میں جراثیم سے

قلیل المقدار اور کثیر القوائد ہیں۔

- ۱۔ پنسلوچن ۶ ماشہ۔ حب الرمان ۶ ماشہ۔ صمغ عربی ۶ ماشہ صمغ القناد (کثیرا) ۶ ماشہ۔ گل ارمنی ۶ ماشہ۔ تخم مورد ۶ ماشہ۔ مصطکی رومی ۶ ماشہ۔ گل سرخ ۶ ماشہ۔ باریک چس کر سنجال رکھیں۔ خوراک حسب عمر و طاقت مریض۔ نوجوان کیلئے ۲ ماشہ ہے۔
- ۲۔ پوست سنگدانہ مرغ ۶ ماشہ زہر مہرہ خطائی ۶ ماشہ۔ اقا قیا ۳ ماشہ۔ مصطکی رومی ۶ ماشہ۔ الاچھی کلاں ۹ ماشہ۔ طباشیر ۶ ماشہ۔ سفوف بنالیں۔ خوراک ۱ ماشہ
- ۳۔ زہر مہرہ سبز عمدہ ۵ ماشہ، پوست بیرون پستہ ۵ ماشہ۔ حب الرمان ۵ ماشہ۔ زرشک شیریں ۶ ماشہ۔ طباشیر ۹ ماشہ۔ سفوف بنالیں۔ خوراک ۳ ماشہ (۱۴)

## نماز اور اس کی غذائی اہمیت

نماز ایک خوش ذائقہ اور غذائیت سے بھرپور سبزی ہے پاکستان بھر میں بکثرت پیدا کیا جاتا ہے نماز یورپ کی وساطت سے انیسویں صدی کے وسط میں برصغیر پاک و ہند میں آیا۔ شروع میں اس کا استعمال غیر ملکی باشندوں اور اعلیٰ طبقے کے شہریوں تک محدود رہا۔ مگر اپنی گونا گوں خصوصیات کی بدولت یہ جلد ہی عوام میں مقبول ہو گیا آج کل اسے تقریباً ہر گھر میں کسی نہ کسی صورت استعمال کیا جاتا ہے۔

جہاں تک غذائیت کا تعلق ہے نماز کا درجہ بہت بلند ہے اس میں حیاتین ”اے“ بکثرت موجود ہے مختلف تجربہ گاہوں میں اس کا تجزیہ کر کے یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ ایک سو گرام (یعنی تقریباً نو تولے) نماز میں حیاتین ”اے“ کی مقدار تقریباً ایک ہزار ایک سو انٹرنیشنل یونٹ ہوتی ہے شعبہ غذائی تحقیقات زرعی یونیورسٹی فیصل آبادی کی تجرباتی رپورٹ کے مطابق نماز کی ان مختلف اقسام میں جن کی کاشت پاکستان میں کی جاتی ہے حیاتین ”اے“ کی مقدار 470 سے لے کر 1170 انٹرنیشنل یونٹ فی سو گرام ہوتی ہے اسی طرح نماز میں حیاتین ”سی“ کی مقدار 15 سے لے کر 25 ملی گرام فی سو گرام تک ہوتی ہے۔ مذکورہ بالا دو اہم حیاتین کے علاوہ نماز میں حیاتین ”ب گروپ“ میں سے تھایامین،

بچنے کی قوت پیدا کرتا ہے۔ کمزوری اور سستی کو دور کرتا ہے۔ قوت باضمہ کو بڑھاتا ہے۔ پھیپھڑوں کی بیماریوں کو نیمت و نابود کر دیتا ہے۔ جسم میں جو ترشی پیدا ہوتی ہے۔ اسے نماثر معتدل کر دیتا ہے۔ یہ فضلات کے جسم سے اخراج میں مدد دیتا ہے۔ اور پھیپھڑوں کو طاقت بخشتا ہے۔ جس میں وٹامن سی کی کمی ہونے کی وجہ سے جابجا سوجن ہو جاتی ہے۔ جسم کے جوڑ کمزور ہو جاتے ہیں۔ جسم نہیں بڑھتا آدمی پستہ قدرہ جاتا ہے۔ دانت اور مسوزھے کمزور ہو جاتے ہیں تو نماثر کام آتا ہے۔ نماثر میں وٹامن اے بی اور جی ہوتے ہیں۔ اور کم مقدار میں سورج سے ملنے والے وٹامن ڈی بھی، جن لوگوں کو بد بعضی کی شکایت ہو انہیں نماثر کارس پینا چاہئے۔ جن کو جلد کی بیماری ہو وہ پہلے اپنی بیماری کا علاج کرائیں۔ اس کے بعد نماثر کارس استعمال کریں۔ جگر کے فعل کو ٹھیک کرنے کے لئے نماثر بے حد مفید ہے۔ کیونکہ اس میں کیلول پایا جاتا ہے جو جگر کے فعل کو درست کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ نماثر فاسد مواد کے اخراج میں بھی مفید ہے۔ اس میں الگلی نمکوں کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ اس لیے یہ خون کی تیزابیت کو دور کرنے کے لئے نہایت کارگر ہے۔ نماثر میں لوہے کی مقدار بھی بہت زیادہ پائی جاتی ہے (فولاد) دودھ سے دو گنا اور انڈے کی سفیدی سے پانچ گنا زیادہ ہوتا ہے۔ سیب، ناشپاتی، بھنگتار، انگور، خر بوزہ، کھیر اور آڑو سے زیادہ لوہا نماثر میں پایا جاتا ہے، کیمیشیم کی مقدار بھی نماثر میں زیادہ ہوتی ہے۔ نماثر میں وٹامن سی بھی ہوتا ہے اگر 60 سے لے کر 40 درجہ فارن ہائٹ کی درجہ حرارت میں نماثر کو خشک کیا جائے تو اس کا وٹامن سی ضائع نہیں ہوتا۔ اگر نماثر کا مہرہ ڈالا جائے تو بھی یہ وٹامن باقی رہتے ہیں۔ ان بچوں کو جنہیں بوتل سے دودھ پلایا جاتا ہے نماثر کا عرق ضرور دینا چاہئے۔ روزانہ ایک اونس کی مقدار کافی ہے۔ نماثر کا عرق بچوں کے پیئے کے لئے بے حد مفید ہے۔ چھلے ہوئے نماثروں میں تھوڑی سی چینی ملا کر ان کا عرق نکال لیجئے ہر آدھے گھنٹے بعد ایک چھوٹے بچے کو دیجئے۔ یہ عمل اس وقت تک رہنا چاہئے جب تک مرض دور نہ ہو جائے اس کے بعد تین تین گھنٹے کے بعد چھوٹے بچے کو عرق کی خوراک دیں۔ یہاں تک کہ بچہ بالکل تندرست ہو جائے۔ جو بچے بہت کمزور اور لاغر ہوں انہیں نماثر ضرور استعمال کرانا چاہئے۔ اس میں تقریباً وہ تمام ضروری اجزاء پائے جاتے ہیں

جو بچوں کی نشوونما کے لئے ضروری ہیں۔ نماثر کے استعمال سے بچے کے دانت نکلنے میں بھی سہولت ہوتی ہے۔ اس زمانے میں بچہ عام طور پر دستوں کی کثرت سے کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کی تلافی نماثر سے ہو سکتی ہے۔ نماثر کے استعمال کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک نماثر بچے کو چوسنے کے لئے دیا جائے۔ نماثر عام طور پر گھروں میں پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اس کی سبزی بھی بنائی جاتی ہے۔ لیکن اس طرح نماثر کے وٹامن برباد ہو جاتے ہیں۔ اس کو بالکل کچا کھانا مفید ہے۔

اگر صبح کو نہار منہ ایک کچا نماثر روزانہ کھالیا جائے تو اس سے بدن میں طاقت آتی ہے۔ پیٹ صاف رہتا ہے۔ اور قبض کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔ چند ہی روز استعمال کرنے سے نماثر کے فوائد کا اعتراف کرنا پڑتا ہے۔ (۱۶)

## شورہ قائم النہا ہو کر روغن ہو گیا

شورہ قلمی ایک سیر خام۔ برگ مدار ایک سیر خام

بھنگ خشک دو سیر۔ ستیاناسی (یعنی کھٹائی کلاں) دو سیر خام۔ کیسو نھڑی بوٹی دو سیر خام جو فصل ربیع میں پیدا ہوتی ہے۔ اور زمیندار اس کو خشکی کسو نہ بولتے ہیں۔ ان چار اشیاء کو نیم کوفتہ کر کے اور ایک گلی ہنڈیا میں شورہ مذکور کے زیر وبال لٹاف ان چاروں ادویات مذکور کا بریس تفصیل دیں۔

۱۔ اول بھنگ خشک۔ ۲۔ برگ مدار۔ ۳۔ ستیاناسی ۴ کیسو نھڑی پھر شورہ قلمی رکھیں۔ پھر شورہ مذکور کے اوپر بھنگ۔ پھر برگ مدار۔ پھر ستیاناسی اور پھر کیسو نھڑی رکھیں۔ اور گل حکمت کر کے گچٹ کی آگ میں سیر پختہ اوپلوں کی دیں۔ شورہ قائم النار ہو جائے گا۔ پھر شورہ مذکورہ کو ایک تھالی کانسٹی میں رکھ کر ہوا میں رکھیں مانند روغن زرد ہو جائے گا۔ اگر شورہ قائم النار میں سے دو تولہ لے کر ایک تولہ سم الفار کی ڈلی کولت پت کر کے ایک کوزہ میں گل حکمت کر کے دو اوپلوں کی آگ دیں سم الفار خشک ہو جائے گا۔ اس خشک ہو کر رکھیں اعلیٰ درجہ کا مومیہ ہو جائے گا جو اہل صنعت کی جان ہے۔ برادران اہل کیمیا اس کا تجربہ کر کے تصدیق فرمائیں اور ہمیں ضرور مطلع کریں۔

کسی شکل میں دسترخوان پر رکھا جاتا ہے۔

پودینہ جہاں ہاضم طعام ہے وہاں مشمتی بھی ہے یعنی اس میں بھوک لگانے کی صفت موجود ہے۔ بیماری سے اٹھنے کے بعد جب بیمار کسی چیز کو دل نہیں چاہتا منہ کا ذائقہ سخت خراب ہوتا ہے اس وقت لیموں کارس ملی ہوئی پودینہ کی چٹنی بڑے کام آتی ہے اس کے استعمال سے جہاں کھانے کی طرف رغبت ہوتی ہے وہاں منہ کا ذائقہ بھی درست ہو جاتا ہے۔ پودینہ کاسر ریاخ ہے۔ یعنی یہ ریاخ کو توڑ کر خارج کر دیتا ہے اس مقصد کے لئے خلیق کی قوت بڑھانے کے لئے اسے شامل کرتے ہیں۔

پودینہ خراب و پانی موسموں میں سمیت کو زائل کرتا ہے اور بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔ چنانچہ بد ہضمی میں الائجی پودینہ کا پانی ہمارے ہاں عام استعمال کیا جاتا ہے۔ تھے اسہال اور پیٹ کے درد میں خشک پودینہ ایک تولہ بڑی الائجی مکی ہوئی چار عدد ایک بوتل پانی میں جوش دے کر چھان کر رکھ لیتے ہیں اور چھ چھ بار بار پلاتے ہیں اس سے تھے اسہال رک جاتے ہیں، اور پیٹ کی بے چینی بھی ختم ہو جاتی ہے اور پیاس کی شدت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

پودینہ بعض اقسام کی پتی اچھلنے میں اس طریقے سے استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بزر پودینہ ایک تولہ شکر سرخ چھ ماشہ پانی ایک چمچ میں جوش دیکر پی لیں۔ بعض اوقات پتی میں پودینہ کا پانی ایک تولہ، عرق گلاب ۵ تولہ سادہ سنگھین ایک تولہ ملا کر پلاتے ہیں۔ اس سے بھی پتی کو فائدہ ہوتا ہے۔

پودینہ بھگی کیلئے بھی مفید ہے۔ منہ میں چپانے اور جو سنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ (۷۱)

## لیموں کا مرکب استعمال

ادویات اور کشتہ جات کے طریقے

مفرد کے علاوہ لیموں کا مرکب استعمال بھی طب میں مستعمل ہے۔ خصوصاً لیموں کے رب میں بہت سی ادویات بنائی جاتی ہیں جو لیموں کارس نہ ہو تو شائد نہ بن سکیں۔ ان

پودینہ  
پیٹ کے امراض کیلئے  
زود اثر دوا کام کام کرتا ہے

پودینہ ایک مشہور پودا ہے۔ عام طور پر چٹنی کچور میں اور کھانوں کے ساتھ مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

ہمارے دیہات میں عام لوگ روٹی پودینہ کی چٹنی سے کھاتے ہیں اور بعض لوگ تو اسے اس قدر پسند کرتے ہیں کہ بھرے دسترخوان پر پودینہ کی چٹنی سے روٹی کھاتے ہیں۔ اور کسی دوسری نعمت کی طرف آنکھ بھر کر بھی نہیں دیکھتے۔ یا یوں کہتے کہ اس کے بغیر کھانے کو ناممکن سمجھتے ہیں۔

پودینہ اپنی خوشبو کی وجہ سے خصوصاً بڑا مقبول ہے اور بعض سالوں میں اسی وجہ سے استعمال کیا جاتا ہے۔

پودینہ عام طور پر دو قسم کا ہوتا ہے ایک کوہی یا جنگلی پودینہ اور دوسرا باغی (باغ والا) پودینہ۔ شہروں میں عام طور پر باغی پودینہ کاشت کرتے ہیں اور یہی زیادہ مرغوب ہے۔ پہاڑوں میں بھی باغی پودینہ ہی عام طور پر مستعمل ہے۔ البتہ جنگلی پودینہ خشک کر کے بطور دوا کام میں لاتے ہیں۔

بطور دوا پودینہ طب میں عام مستعمل ہے اور کئی مرکبات کا جزو ہے۔ مثلاً جوارش انارین جو ایک مشہور یونانی مرکب ہے اس میں پودینہ کا پانی لازمی جزو کے طور پر شامل کیا جاتا ہے۔ اسی طرح جوارش الہی اور بعض سفوف میں اور گولیوں میں اسے شامل کرتے ہیں۔ پودینہ کی سب سے اہم خصوصیت اس کا ہاضم ہوتا ہے۔ یہ اس کی ایسی صفت ہے جس کی وجہ سے موسم گرما اور برسات میں یہ دسترخوان کا لازمی جزو بن جاتا ہے۔

خشک پودینہ کا سفوف دہی پر چھڑک کر یا پودینہ کی چٹنی بنا کر یا سلاڈ پر کتر کر کسی نہ

## حب بخار لیمنونی

عرق لیمنوں ایک پاؤ۔ دانہ الاچی خورد۔ ست گلوفاشین ہر ایک چھ ماشہ کونین سلفاس ایک تولہ طہاشیر دو تولہ تمام ادویہ کو عرق لیمنوں میں کھل کر کے خود کے برابر گولیاں بنائیں ایک ایک گولی دن میں تین مرتبہ ایک صبح دو پہر شام استعمال کریں صوبی اور نوعی بخاروں میں بہت مفید ہے۔

سیماہ مصفی گندھک آملہ سار مصفی بچھناک مدہ بر ایک ایک تولہ تخم دھتورہ تین تولہ قفل دراز نیمیل ہر ایک چار تولہ

پہلے پارہ اور گندھک کی کچی بنا دیں پھر دوسری ادویہ پیس کر ملا دیں اور عرق لیمنوں میں ایک ہفتہ متواتر کھل کر کے ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں۔ جمی لرزہ۔ جمی ربیع اور دوسرے بخاروں میں مثلاً طیر یا وغیرہ کے واسطے بھی مفید ہے۔

بدردتہ گرم امراض ہمراہ دودھ اور بلغمی امراض میں ہمراہ عسل خالص استعمال کرائیں۔

چونہ بقدر تین ماشہ لے کر پانی میں گھول لیں پھر اس میں ایک لیمنوں نچڑیں۔ جب چونہ گاڑھا ہو کر تین نشین ہو جائے۔ اس کا پانی لے کر نوبت آنے سے پہلے پلا دیں۔ اس وقت جب کہ بدن میں سستی معلوم ہونے لگے۔ اگر ایک مرتبہ کے استعمال سے ہاری نہ رکے تو دوبارہ بارہ اسی طرح استعمال کرائیں۔ انشاء اللہ صحت ہوگی۔

## لیمنوں اور کشتہ جات

کشتہ سازی میں لیمنوں کو بڑی اہمیت حاصل ہے لیمنوں کے رس میں کچھ کشتہ جات بہت ہی عمدہ اور کامیاب بنتے ہیں قدیم اطباء کے تجربات اس کی تائید کرتے ہیں لیمنوں کے رس میں بنائے جانے والے چند کشتہ جات کے طریقے درج کئے جا رہے ہیں۔

اس سے چند ادویات یہ ہیں۔

## اکسیر ورم طحال

نوشادر سہا کہ شورہ قلمی نمک شور نمک سو نچل نمک سیاہ ہر ایک ڈیڑھ تولہ شب بربانی ماشہ تمام ادویہ کو آب لیمنوں کا غذی آدھ سیر میں باریک نہیں کر ایک بوتل میں ڈال دیں برومنڈ بند کر کے لٹکا دیں آٹھ پہر کے بعد بوتل کو اتار کر اور تھکول کر زلال لے لیں اور تین تین اجزاء کو پھینک دیں۔ اس میں سے دو تولہ عرق صبح اور دو تولہ شام استعمال کرایا کریں ورم طحال کو دور کرنے کے واسطے اکسیر سے کم نہیں ہے۔

## حب آتشک

نیلانہ تھو تھابریاں ایک تولہ پوست ہلبہ کلاں ایک تولہ ہلبہ سیاہ ایک تولہ خر مہرہ رود و تولہ تمام دواؤں کو عرق لیمنوں کا غذی بقدر ضرورت میں تین یوم تک کھل کرنے کے بعد خوب بقدر خود تیار کریں مقدار خوراک ایک گولی روزانہ آب تازہ کے ساتھ کھلائیں۔

شکر ف رومی 14 ماشہ مغز جمال گوٹہ 5-6 آب لیمنوں حسب حاجت میں کھل کر کے دو دورتی کی گولیاں تیار کریں ایک گولی روزمرہ گڑ میں لپیٹ کر کھلا دیا کریں۔

## حب لیمنوں

پوست ہلبہ مردار سنگ مکدو تولہ کتھہ سفید کالا دانہ (حب البلیل) پوست الاچی کلاں سوختہ سپاری مکد ایک تولہ تمام ادویہ کو دو سو لیمنوں کے پانی میں کھل کریں اس کے بعد ان کو لوہے کی کڑا ہی میں ڈال کر لوہے کے دستے سے خوب دگڑیں اور خوب بقدر خود بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام کھلا کریں آتشک کے واسطے نہایت مجرب ہیں اور اختراق دم و جمع المفاصل آتشکی اور امراض سودای میں بھی نافع ہیں۔ مگر پرہیز شرط ہے۔



## کشتہ فولاد

برادہ فولاد خالص ایک پاؤ نوشادر ایک چھٹا تک عرق لیموں آدھ سیر تمام چیزوں کو ایک برتن گلی میں ڈال کر بند کر کے کسی نمناک زمین مثلاً تالاب وغیرہ کے کنارے یا لید کے بڑے ڈھیر میں دفن کر دیں۔ چالیس روز گزرنے پر وہاں سے نکال کر باریک پیس لیں بقدر چاررتی استعمال کرائیں۔ امراض جگر کے لئے مستعمل ہے۔

## کشتہ ہڑتال گودتی

لیموں بقدر ضرورت لے کر ان کا عرق نچوڑ لیں۔ اور ان کے پھوک کو محفوظ رکھیں پھر ہڑتال گودتی کو باریک پیس کر عرق لیموں مذکورہ میں متواتر ایک روز کھل کر کے نکلیے بنا کر اسی پھوک کے نغذے کے درمیان رکھ کر کوڑہ گلی میں بند کر کے چند ایلوں کی آگ دیں سرد ہونے پر نکال کر باریک پیس لیں اس میں دورتی کشتہ عرق لیموں تین ماشہ میں حل کر کے کھلائیں نوبتی بخاروں کے لئے نہایت مفید ہے۔

## کشتہ مرجان

مرجان پانچ تولہ لے کر جو کوب کر کے ایک چینی کی پیالی میں ڈال دیں۔ پھر اس پر اس قدر عرق لیموں نچوڑیں کہ مرجان سے ایک انگل اوپر آ جائے جب خشک ہو جائے اور ڈال دیا کریں۔ اور پیالی کو باریک کپڑے سے ڈھانپ کر دھوپ میں رکھا کریں۔ موسم گرما میں عموماً سات آٹھ یوم میں پھول کرسفید ہو جائے گی کھلتے ہونے پر نکال کر پانی سے دھو لیں۔ بتی کے ذریعہ پانی الگ کر لیں بقدر چاررتی ہمراہ مناسب بدرقہ۔ فوائد: مقوی اعضاء، ریبر دافع سرعت و جریان و اختلاج قلب ہے۔

## کشتہ سم الفار

سم الفار بیض ایک تولہ کتھہ گلابی ایک تولہ دونوں کو عرق لیموں کے ساتھ تین روز تک کھل کریں اور نکلیے بنا کر ایک بڑے لیموں میں رکھ کر گل حکمت کر کے تین سیر ایلوں

کی آگ دیں سرد ہونے پر لیموں کے اندر سے کشتہ نکال کر محفوظ رکھیں۔ اور عرق لیموں میں سات مرتبہ ترو خشک کر کے رکھ لیں۔ اس میں سے تین ماشہ لے کر عرق باریان دو تولہ کے ساتھ استعمال کرائیں۔ بعض نے دہی کے پانی کے ساتھ ہی لکھا ہے۔ منافع: بواسیر رنجی، عظم طحال، سنگرہنی، سوء ہضم دائمی قبض، ضعف ہضم، درد شکم وغیرہ بلغمی اور وبائی امراض کو دور کرنے میں مجرب ہے۔

## کشتہ جست

یہ کشتہ امراض چشم، مثلاً آشوب چشم، بیاض موتیا، بند اور غشا یعنی شب کوری کے واسطے نہایت مفید ہے۔

ترکیب ساخت: مصفی جست مصفی ایک تولہ لے کر ایک کڑا ہی میں ڈال کر پگھلائیں اس کے بعد اس پر دو تولہ پارہ خالص چھوڑ دیں۔ پھر اس پر آب لیموں کا غذی ایک عدد نچوڑتے جائیں آگ تیز ہونی چاہئے حتی کہ یہ نچوڑا ہوا تمام پانی جذب و خشک ہو جائے اس کے بعد دوسرا لیموں اسی طرح نچوڑیں اور جب دوسرے لیموں کا پانی خشک ہو جائے تو تیسرا نچوڑیں۔ حتی کہ اسی طرح مسلسل ایک سو ایک عدد لیموں کا اس جست میں جذب کرادیں۔ اس کے بعد کشتہ تیار سمجھیں۔ اور باریک پیس کر سرمہ کی مانند بنائیں۔ اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔

## کشتہ ہڑتال ورتی

پوست بیضہ مرغ اندرونی پردہ دور کردہ ایک پاؤ لے کر آب لیموں میں اس قدر باریک پیسیں کہ نغذہ سا بن جائے۔ اب ہڑتال ورتی پانچ تولہ لے کر اس کی ڈلی کو اس نغذہ کے درمیان رکھ کر نہایت مضبوط طور پر گل حکمت کریں اور اس گل حکمت شدہ برتن کو پترادہ میں رکھ کر آگ دیں۔ بالکل سفید اور کھیل کی طرح کشتہ نکلے گا باریک پیس کر محفوظ رکھیں اس میں سے ایک رتی کشتہ لے کر مسکہ یا بالائی میں پیٹ کر دیا کریں۔ بخاروں کے واسطے نہایت مفید شے ہے۔ (۱۸)

اس میں وٹامن اے اور ڈی کی زیادہ مقدار اس کے مکھن کے ہم پلہ ہونے کی گواہی دیتی ہے۔ جبکہ اس میں موجود وٹامن اسی قسم کا ہوتا ہے جس قسم کا انڈے کی زردی میں پایا جاتا ہے۔ دنیا کا کوئی اناج یا ساگ اجزاء کے اعتبار سے سویا بین کی برابری نہیں کر سکتا۔ اس سے دودھ، دہی، گھی، تیل کھلی آنا ساگ اور قہوہ جیسی چیزیں بن سکتی ہیں۔ منچوریا کے لوگ تو سویا بین سے یہ چیزیں بنا کر مزے سے خوراک میں شامل کرتے ہیں۔ منچوریا میں اس کی کاشت کا ذکر پانچ سو سال پرانی کتابوں میں ملتا ہے۔ جبکہ جاپان میں بھی اس کی کاشت قدیم زمانہ سے ہو رہی ہے۔

ایک روایت ہے کہ سوئیٹنی اپنی فوج کیلئے ڈبل روٹی میں پانچواں حصہ سویا بین ڈلواتا تھا اور ڈبل روٹی تیار ہونے کے بعد سائنسی طور پر اس پر ریسرچ ہوتی تھی۔ لیکن اب امریکہ اور دوسرے ممالک میں سویا بین پر اس سے بھی زیادہ تحقیق کی گئی ہے۔ سویا بین کے فوائد بہت زیادہ حیرت انگیز اور دلچسپ ہیں، سویا بین کا تیل کسی نہ کسی طریقہ سے اب دنیا بھر میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کو کیسیاوی طریقہ سے زیتون یا جاپانی کے تیل میں تبدیل کر لیا جاتا ہے۔ گلیسرین، رنگ، روغن، صابن چھاپنے کی سیاہی، نقلی ربڑ وغیرہ کارآمد چیزوں کی تیاری میں بھی خوب استعمال ہوتا ہے۔ سویا بین کی کھلی بہت سستی بکتی ہے، اور جلانے، جانوروں کے کھلانے، نیز زمین کو زرخیز بنانے کے کام میں لائی جاتی ہے۔

سویا بین کا دودھ جاپان چین اور منچوریا میں بچوں کی پرورش کرتا ہے۔ سویا بین کی کاشت اسی طرح بڑھتی رہی تو ایک وقت آئے گا کہ دنیا میں دودھ پینے کیلئے گائے بھینس یا بکری پالنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ کیونکہ سائنس دان سویا بین کے ساگ سے دودھ بنانے کی ترکیب معلوم کر چکے ہیں۔ اور ان سے جو دودھ بنتا ہے۔ وہ شکل و صورت، ذائقہ اور تاثیر میں گائے کے دودھ جیسا ہوتا ہے۔ سویا بین سے دودھ تیار کرنے کی ترکیب حسب ذیل ہے۔

سویا بین کا آٹا ایک حصہ، پانی 7 حصہ، پانی کو آگ پر چڑھا دیجئے، کھولنے پر تھوڑا تھوڑا آٹا جلدی جلدی اس میں ڈالتے جائیے۔ اور نیچے سے ہلاتے جائیے، پھر دس بارہ

## سویا بین

خورنی تیل نکالنے تک ہی محدود کیوں؟

پاکستان سائنس دانوں کیلئے لمحہ فکریہ

آج سے قریباً نصف صدی پہلے پاکستان اور بھارت کے لوگ سویا بین کے نام سے بھی نا آشنا تھے۔ لیکن آج ان دونوں ملکوں میں سویا بین کو جو اہمیت حاصل ہے وہ تیل دینے والے کسی اور اناج کو حاصل نہیں رہی۔ سائنس کی دنیا نے آج تک جتنی بھی دالوں اور اناجوں کا پتہ چلایا ہے ان میں سویا بین سب سے زیادہ پروٹین (بدن کی پرورش کرنے والا جزو) فراہم کرتی ہے۔ اس میں پروٹین کی مقدار چالیس فیصد ہوتی ہے جو دال سے دو گنا، گندم سے تین گنا اور چاول سے پانچ گنا زیادہ ہے اور امریکی ماہرین نے حال ہی میں جو تحقیق کی ہے اس میں سویا بین کو دل کے دورے اور بلڈ پریشر سمیت کئی امراض کے علاج میں مددگار قرار دیا گیا ہے۔ سویا بین ان چند اناجوں میں شامل ہے جن میں وٹامن اے، بی سی اور ڈی بیک وقت پائے جاتے ہیں اور اس میں شامل فولک ایسڈ خون کی نالیوں میں موجود کیسائی مواد کا خاتمہ کر کے دوران خون کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے جس سے دل کے دورے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

سویا بین کا اصلی وطن منچوریا ہے جہاں کی مٹی اور آب و ہوا سویا بین کی کاشت کیلئے بہت موزوں ہے۔ لیکن اب امریکہ اور یورپ کے علاوہ جنوبی افریقہ، آسٹریلیا، ارجنٹائن اور پاکستان و بھارت سمیت بہت سے ممالک میں اس کی کاشت ہو رہی ہے۔ پاکستان میں کھانے کے تیل کی کمی کا مسئلہ حل کرنے کے سلسلے میں سویا بین کی کاشت بہت مددگار ثابت ہو رہی ہے۔

سویا بین کا پروٹین بہت زیادہ مقوی ہوتا ہے جو گائے کے دودھ یا گوشت سے حاصل ہونے والے پروٹین سے ملتا جلتا ہے۔

بعض اطباء خیال ہے۔ کہ حاملہ اگر ہر روز نہار منہ ایک یا دو گھونٹ باسی پانی صبح کے وقت پیا کرے تو اس سے بچہ کی آنکھیں بڑی خوبصورت ہوتی ہیں۔ غذا میں ایسی چیزوں کا زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔ جس میں وٹامن اے ڈی زیادہ ہوں۔ مثلاً گھی، دودھ، مکھن، روغن بادام، تو بچہ آسانی سے اور تندرست پیدا ہوتا ہے۔

پاکستان میں پی سی ایس آئی آر پشاور نے سویا بین سے گوشت دودھ دہی اور پیئر تیار کرنے کا کامیاب تجربہ کیا ہے اور ملک کے سرمایہ کار اگر ایسا کام کرنے والے ملکی ماہرین کی قدر دانی کریں اور سویا گوشت، سویا دودھ اور سویا پیئر کو حیوانی گوشت حیوانی دودھ اور حیوانی پیئر کے بہتر اور سستے متبادل کے طور پر مارکیٹ میں لے آئیں تو خوراک کی قلت کے معاملے میں یہ ملک اور قوم کی بہترین خدمت ہوگی۔ (۱۹)

## جل نیم اور پاپولر

گلہر، نفرس، گھٹیا اور دردوں کا علاج

فطرت کے کارخانے میں کوئی ایسا پرزہ نہیں جس کا وجود تو ہو لیکن اس کا کام یا فائدہ کوئی نہ ہو۔ قدرت کاملہ نے جو نباتات پیدا کی ہیں ان میں کوئی بھی بے کار یا بے فائدہ نہیں۔ البتہ ان کے فائدے اور ان کا کام تلاش کرنا انسان پر منحصر ہے اور دریافت و انکشاف کی صلاحیت ہی انسان کو دوسری مخلوقات سے اشرف و ممتاز کرتی ہے۔

تخلیق و ایجاد کی جستجو رکھنے والوں نے اشجار و نباتات پر بہت کام کیا ہے اور دنیا کے ہر خطے میں یہ کام جاری ہے۔ اس مضمون میں دو ادویاتی پودوں کو موضوع بنایا گیا ہے جن کے اجزائے مؤثرہ مختلف امراض کے علاج میں کارآمد ہیں اور ہم ان سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ ادویاتی پودے جل نیم اور پاپولر ہیں۔

## جل نیم

جل نیم ایک دوائی بوٹی ہے جو برسات کے موسم میں ندی نالوں اور تالابوں

منٹ تک ابالنے کے بعد اتار کر رکھ دیجئے۔ حسب ضرورت شکر ملا کر استعمال کیجئے۔

چین اور جاپان میں سویا بین سے بنے ہوئے دہی کے بغیر کھانا بد مزہ کہا جاتا ہے۔ وہاں سویا بین کے دہی کی سویا بین کے تیل یا گھی میں پکا کر مختلف قسم کے لذیذ کھانے تیار کئے جاتے ہیں۔ سویا بین کا آنا مشرقی ایشیا میں کافی استعمال ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں مغربی ملکوں میں بھی مٹھائی اور روٹی بنانے والے اس کو بہت استعمال کرتے ہیں۔ اس کے آنے کی روٹی کے ہمراہ انڈے اور دودھ کی بہت کم ضرورت پڑتی ہے، کیونکہ یہ اجزاء خود سویا بین میں موجود ہیں۔

سویا بین مناسب حد تک بھن جانے پر شکل و صورت اور خوشبو میں ”قبوہ“ جیسا ہو جاتا ہے۔ اور تب اس سے بنی ہوئی چائے وغیرہ کو پی کر کوئی آدمی تمیز نہیں کر سکتا، کہ وہ قبوہ پی رہا ہے یا سویا بین کی چائے۔

مچھلی کے تیل کی طرح سویا بین میں مقوی باہ مادہ ہوتا ہے۔ دق، کمزوری اور جریان کیلئے یہ بہت فائدہ مند ثابت ہوا ہے، مریض کو اس کی کچھڑی، قبوہ اور کانچی بنا کر دے سکتے ہیں، اس کا پیئر بھی بہت مفید ہوتا ہے۔

سویا بین کی فصل برسات اور جاڑے میں سال میں دو بار ہو سکتی ہے، ساڑھے تین یا چار مہینے میں یہ پک جاتا ہے، بارہ سے چالیس انچ بارش اس کیلئے کافی ہے، بھوری، کالی، ریتلی اور سب قسم کی زمین اس کیلئے ٹھیک ہے اور پاکستان کی زمین اس کی کاشت کیلئے بہتر ثابت ہو چکی ہے لیکن ہمارے ہاں ابھی تک اس سے کھانے کا تیل ہی حاصل کیا گیا ہے۔ ہمارے ماہرین کو چاہئے کہ سویا بین سے دودھ دہی حاصل کرنے کے علاوہ روٹی مٹھائیوں میں اس سے کام لینے کے بارے میں بھی تحقیق کریں کیونکہ اس کی چکنائی حیوانی چکنائیوں سے بہتر قرار پا چکی ہے۔ بلکہ اس سے بھی آگے یہ کہ دو سازی کے حوالے سے بھی اس پر تحقیق کریں کہ اس میں سے فولک ایسڈ کو الگ کر کے خون کی نالیوں میں موجود کیمیائی مواد مثلاً کولیسٹرول وغیرہ کو نکالنے کی دوا کیوں نہیں بنائی جاسکتی اور اس کے دیگر اجزاء سے اسی قسم کے فوائد کیونکر حاصل نہیں کئے جاسکتے۔

جل نیم کا جزو فلپور دانٹوں کے درد کیلئے بھی مؤثر ہے۔ اسے دانٹوں کے منجن یا ٹوتھ پیسٹ میں شامل کر کے دانٹوں کے امراض کے علاج کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جل نیم سے پانی نچوڑ کر اسے ہم وزن روغن کچھ یعنی تلوں کے تیل میں خشک کر لیں تو یہ روغن خشک خارش اور سر کے گج کیلئے نہایت مفید ہے۔

### پاپولر

دنیا بھر میں کسی بھی دافع درد دوا (Pain Killer) کی اہمیت اظہر من الشمس ہے اور معالجین طب یونانی کی ہمیشہ سے یہ اشد ضرورت رہی ہے کہ قدرتی جڑی بوٹیوں میں سے جسمانی دردوں سے نجات کیلئے کوئی زود اثر اور مسکن ایسی قدرتی دوا مہیا ہو جائے جو جدید دوا اسپرین سے مشابہت کے طور پر عمل پذیر ہو۔ پاپولر (Populs Alba) پر محققین نے طبی تحقیق عمل کر کے یہ مسئلہ حل کر کے طبیوں کیلئے ایسی دوا کی سہولت پیدا کر دی ہے جو اسپرین جدید دوا سے بھی ارزاں مؤثر اور بے ضرر ہے۔ شجر پاپولر کے طبی خواص و فوائد طب یونانی کی کتب میں اس لئے موجود نہیں ہیں کیونکہ یہ درخت بیسویں صدی کے وسط میں غالباً پاکستان میں درآمد و متعارف ہوا ہے جو ماچس کی تیلیوں اور تعمیرات میں زیر استعمال ہے۔

پاپولر کی چھال اور اس کے شگوفوں میں پاپولین، مینی ٹی اور کیلک ایسڈ جیسے مؤثر اجزاء دافر پائے جاتے ہیں۔ اس کا ایک اور جزو مؤثرہ گلائیکوسیلی سین (Glyco Salicine) بھی ہے۔ جو جسمانی دردوں سے افاقہ کیلئے استعمال کیا جائے تو جسم کے نظام استحالہ (Metabolism) کے تحت بطور ایلوپیتھی دوا اسپرین کا عمل کرتا ہے۔ اس کی آمیزش جو شانڈوں میں بھی مؤثر ثابت ہوتی ہے۔ 1:2 نسبت سے اس کا جو شانڈہ جسمانی دردوں نیز ولادت کے بعد عورتوں کا دودھ خشک کرنے میں بہتر نتائج کا حامل ہے۔ جس کا تجربہ برطانیہ کے مشہور ماہر نباتات (Herbalists) کلابرا اینڈ جیرالڈ نے عرصہ دراز تک اپنے مطبوں میں زیر استعمال لاکر کیا اور اس کی افادیت یورپین جرنل آف ہرٹل میڈیسن انگلینڈ میں رپورٹ کی ہے۔

کے کنارے جہاں عموماً پانی جمع رہتا ہے، پیدا ہوتی ہے۔ اسے انگریزی میں Gipsi Wart کہتے ہیں۔ اس کا پودا بالشت بھر خرفد کا ہم شکل ہوتا ہے۔ اسے چھوئے چھوئے پگھڑی نما سفید گلابی اور سیاہ رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ اس کے چوں کا ذائقہ بالکل نیم کے چوں جیسا کڑوا ہوتا ہے۔ اسی لئے دریافت کرنے والے قدیم اطباء نے اس کا نام جل نیم یا جل نیب رکھا تھا۔

جل نیم کا ذائقہ تلخ و تیز اور مزاج گرم خشک بدرجہ دوم ہے۔ یہ سوداوی اور بلغمی مادوں کو خارج کرتی ہے۔ جذام، آتھک، خارش اور جلد کے کھر درے پن کیلئے انتہائی مفید ہے۔ اس بوٹی کے اجزاء پر مشتمل انگلستان کی تیار کردہ ”چھپی آمیزنگ کریم“ بازار میں عام فروخت ہوتی ہے۔ اور جلد کے کھر درے پن کی اصلاح کی صلاحیت نے ہی اس ولایتی کریم کو مقبول بنایا ہے۔

جدید تحقیق کے تحت اس دوائی بوٹی میں دوا جزائے مؤثرہ فلپور (Fluor) اور لیٹھو سپریمک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ اگر تھائی رائنڈ گلیٹنڈ یعنی غدہ در قیہ کا فعل بڑھ جائے یا گھٹ جائے تو یہ اجزاء مؤثرہ اسے اعتدال پر لانے میں نہایت مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔ اگر تحقیق اور تجربات کو کام میں لایا جائے تو جل نیم کے ان اجزاء سے گھڑی دوا تیار کی جاسکتی ہے۔

غدہ در قیہ (تھائی رائنڈ گلیٹنڈ) زخروے کے قریب ہوتا ہے۔ اس میں آئیوڈین دافر پائی جاتی ہے۔ جس کا تعلق جسمانی نشوونما سے ہے۔ اگر بچوں میں اس غدے کا فعل گھٹ جائے تو ان کے پھلنے پھولنے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اگر بڑوں میں ایسا ہو تو وہ ست اور موٹے ہو جاتے ہیں اور ان کی جلد کھر دری ہو جاتی ہے اور اگر بڑوں میں اس کا فعل بڑھ جائے اور یہ تھائی رائنڈ ہارمون زیادہ پیدا کرنے لگے تو جسمانی وزن کم اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور آدی سخت اضمحلال (ڈیپریشن) یعنی پڑمردگی کا شکار ہو جاتا ہے۔ خون میں شامل تھائی رائنڈ ہارمون کا لیبارٹری ٹیسٹ ہو جاتا ہے۔ جس سے اس کی آسانی سے تشخیص ممکن ہے۔ جل نیم کے اجزاء کے بطور دوا استعمال سے تھائی رائنڈ ہارمونز کی پیدائش کو معمول پر لایا جاسکتا ہے۔

جزی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

اس کی رطوبت سیاہ غلیظ بھری ہوتی ہے۔ اس کو غسل بلا در کہتے ہیں۔ اس کا درخت اخروٹ کے برابر ہوتا ہے اور برگ اس کا چوڑا۔ غیر (مثیالہ) اور تند ہوتا ہے۔ پھل اس کا امرود کے مشابہ ہوتا ہے۔ گودہ اس کا قدرے شیریں چاشنی دار اور یکساں ہوتا ہے۔ اور بعض لوگ اس کو کھاتے ہیں مغز بلا در بھی شیریں ہے۔ مغز بادام کی مانند اس کو بھی نکال کر کھاتے ہیں۔ بلا در دو قسم کا ہے۔ صغیر اور کبیر، بڑی قسم کو بادام فرنگی کہتے ہیں۔ وہ بکری کے گردہ کی شکل کا ہوتا ہے۔ اس میں غسل بہت کم ہے اور مغز اس کا شیریں کھانے کے قابل۔ غسل اس کا مستعمل نہیں ہے قسم صغیر کو بلا در کہتے ہیں۔ غسل اس میں بہت ہوتا ہے۔ استعمال میں آتا ہے۔ اور مغز اس کا چھوٹا ہوتا ہے۔

درخت بلا در کے نیچے سونا۔ سکر (نشہ) سبات (خواب گراں) لانے والا ہے۔

غسل بلا در درجہ چہارم میں گرم اور خشک ہے پوست اس کا درجہ سوئم میں مغز بھی درجہ سوم میں گرم اور خشک درجہ اول میں ہے۔ بے مضرت۔ اور مٹی اور باہ کو بیجان میں لاتا ہے۔ اس کے غسل کو گائے کے گھی روغن کچھ یا اخروٹ میں ملا کر استعمال کرنا چاہئے۔ کیونکہ محمل (وہ دوا جو اپنی ضرورت اور قوت تحلیل کے ذریعہ اخلاط غلیظ کو بخارات بنا کر فنا کر دے) ہے گرمی پیدا کرنے والا اور قروحوں کا ملطف ہے۔ جلد میں زخم ڈالتا ہے۔ رطوبی اور پٹھوں کی دماغی سرد بیماریوں کیلئے ذہن اور حافظہ کی تقویت کیلئے مفید سلسل البول کو دفع کرنے والا۔ ریاح کو دور کرنے والا۔ پٹھوں کو تقویت دینے والا۔ نسیان، فالج، لقوہ، رعشہ، اور اختلاج دور کرنے کے واسطے، اور تالیل (مسوں) اور داغوں کو دفع کرنے والا ہے۔ گرم مزاج اشخاص کو مضر ہے۔ خون کو جلاتا ہے۔ جوش دہن جوش بدن، جنون سرسام اور ماٹھولیا کا مورث ہے۔ مصلح اس کا روغن اخروٹ ہے۔ ۹ ماشہ اس کی مہلک مقدار ہے۔ مقدار خوراک نیم درم سے چار درم۔ بدل روغن بلسان و فندق ہے۔ اس کا بخور (دھواں) مقعد میں پہنچانا بوا سیر کو زائل کرتا ہے۔ بالوں کی سیاہی کی حفاظت کیلئے نہایت مؤثر ہے۔ پوست بلا در قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ اگر مقدار سے زیادہ کھایا جائے۔ تو علاج اس کا یہ ہے کہ تازہ مسکہ گاؤ یا بکری۔ یا تازہ تلوں کا تیل کھلا دیں اور بدن پر ملیں۔ جدوار تازہ گائے کی دہی میں پیس کر کھلا دیں۔ جبکہ

جزی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

پاپولر کے شگوفوں (Buds) کا مرہم میں استعمال مائیگیا (Myalgia) چھوٹے جوڑوں کے درد (Arthritis) اور گاوت (Gout) یعنی بالترتیب پٹھوں کے گھٹیا، جگہ بدلنے والی گھٹیا اور نفرس کیلئے مؤثر و مفید ثابت ہوتا ہے۔ (بحوالہ یورپین جرنل آف میڈیسن انگلینڈ شمارہ II 1994ء) اس کی تصدیق ماسوائے دودھ خشک کرنے کے ڈبلیو ہربریک کن نے ٹیکسٹ بک آف فارما کالوجی (امریکہ) میں بھی کی ہے۔ (۲۰)

## بھلاواں (بلا در)

بخار، بھس، بوا سیر، جریان اور جذام کا علاج

قدرتی جزی بوٹیوں قدرتی طریق علاج ”طب“ کی بنیاد ہیں۔ طبی ادویات میں استعمال ہونے والی مفردات (جزی بوٹیوں) میں ایک مفرد ”بلا در“ بہت مشہور ہے۔ اس کو اردو اور ہندی میں بھلاواں کہتے ہیں جبکہ بلا در اس کا فارسی نام ہے اور طب میں یہی زیادہ مشہور ہے۔ اس کو عربی میں حب الفہم، فمۃ الفہم اور حب القلب رومن میں انفر دیا اور انگریزی میں (Marking Nut) کہتے ہیں۔ یہ مفرد طب اور ویدک دونوں میں صدیوں سے مستعمل ہے۔ کیلازا اقدار رکھنے والی اس مفرد کا مزاج گرم ہے۔ اس کا پکا پھل قدرے میٹھا ہوتا ہے۔ یہ ہاتھ پاؤں پھنسنے، جذام، بوا سیر، نگرہنی، گلے کی بیماریوں، بخار، برص، جریان اور پیٹ کے کیڑے نکالنے کی طبی دواؤں میں استعمال ہوتی ہے۔ جبکہ یہ مادہ منویہ کو بڑھانے والی بھی ہے۔ اس کا پکا پھل ہاضم چکنا تیز گرم چربی بڑھانے والا بوا سیر رضوں سو جن اور جذام کو نافع ہے۔ پھل کی جھال بھی انہی بیماریوں کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ اس کے پھل کے اوپر ایک چیز مثل اکلیل (تاج) دل کے مشابہ ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے عربی میں اس کا نام حب القلب رکھا گیا ہے۔ ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے۔ شاہ بلوط کے مانند سیاہ رنگ والا مغز اس کا (سرمہ کے سے رنگ) والا ہوتا ہے۔ اس کے اندر ایک اور مغز ہوتا ہے جو مانند مغز بادام شیریں کے ہوتا ہے۔ مغز اور پوست کے درمیان میں

جڑی بوٹیوں کے کلمات اور جدید سائنسی تحقیقات  
 اور تپ کے علاوہ بوسا سیر ہر قسم۔ پھنسی ہر قسم سب دور ہوں۔ بدن فرہ ہوگا۔ سفید بال سیاہ  
 ہوں گے۔ چہرہ کندن کی طرح چمکے گا۔ اور قوت باہ میں اضافہ ہوگا۔ (۲۱)

## ایک اہم بوٹی کی دریافت

کرہ ارض پر امراض کی یلغار نئی نہیں۔ جب سے یہ دنیا بنی اور آباد ہوئی ہے  
 بیماریوں کے حملے تمام مخلوقات پر جاری ہیں۔ بیمار سب ہوتے ہیں۔ درخت و نباتات  
 بھی چرند اور پرند بھی۔ بیماریاں مچھلیوں کو بھی اپنی لپیٹ میں لیتی ہیں اور ہاتھیوں اور  
 درندوں کو بھی چھاڑتی ہیں۔ امراض کی اس یلغار کے مقابلے کی صلاحیت قدرت کاملہ  
 نے سب کو عطا کی ہے۔ ہر ذی حیات کے جسم میں بیماریوں سے مقابلہ کر کے شفا حاصل  
 کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ قدرت نے سب کو علاجی تدابیر  
 اختیار کرنے کی صلاحیت بھی دے رکھی ہے۔ بیمار جانوروں کا کوئی معالج نہیں ہوتا ان کی  
 جبلت ان کی رہنمائی کرتی ہے اور پانی، مٹی دھوپ اور مختلف پودوں اور جڑی بوٹیوں کے  
 ذریعہ سے وہ خود ہی علاجی تدابیر کرتے ہیں۔ بخار میں مبتلا جانور پانی میں بیٹھتے ہیں۔  
 زخمی جانور بھی خون کا بہاؤ روکنے کے لئے ٹھنڈے پانی یا کچڑ میں بیٹھ جاتے ہیں۔ چرند  
 جنگل میں ان مقامات پر ضرور آتے ہیں جہاں کی مٹی شور ہوتی ہے وہ اسے چانتے ہیں۔  
 مٹی میں شامل یہ نمک ان کے نظام ہضم کو درست رکھنے کے علاوہ خون میں نمک کی  
 ضروری مقدار بھی بحال رکھتے ہیں۔ اس قسم کے متعدد واقعات مشہور ہیں جن سے اندازہ  
 ہوتا ہے کہ حیوانات بعض خاص قسم کی گھاس پتے اور جڑی بوٹیاں استعمال کر کے امراض  
 کا علاج کر لیتے ہیں، بکریاں جازوں میں بعض پودوں کو منہ نہیں لگاتیں، لیکن گرمیوں  
 میں وہی پودے شوق سے کھاتی ہیں۔

روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ بلیاں نظام ہضم کو درست کرنے کیلئے گھاس نگل کرتے  
 کرتی ہیں۔ اس طرح ان کا معدہ صاف ہو جاتا ہے۔ جنگل میں زندگی بسر کرنے والے  
 بتاتے ہیں کہ رچھ اور دیگر جانور آنتوں کی صفائی کے لئے المٹاس کی پھلیاں کھاتے ہیں۔  
 ہند سال پہلے محققین کی ایک جماعت نے ہندوستان کے جنگلات میں شیروں کی عادات کا

جڑی بوٹیوں کے کلمات اور جدید سائنسی تحقیقات  
 تیزی اور لذت اس کا ساکن ہو۔ جو کا آنا اور کھٹا گائے کا وہی۔ اور چکنا شور با۔ چکنے چاول  
 خصوصاً تازہ تھوکوں کے ساتھ کھلا دیں۔ ناک میں روغن بنفشہ اور بادام ٹپکا دیں اور سر پر  
 ٹھنڈی چیزیں ملیں یا روغن گل عورتوں کے دودھ کے ساتھ ملیں۔ جو زخم بھلاواں سے پیدا ہو  
 ان پر روغن موم ملنا مفید ہے۔ بھلاوے کو استعمال کرنے سے پہلے مدبر کر لینا چاہئے۔ اور ہر  
 ایک دوائی میں مدبر کیا ہوا بھلاوہ ہی استعمال کرنا چاہئے۔

## مدبر کرنے کے طریقے

دیدک کی رو سے بھلاوہ کے تخم لے کر سر بریدہ کر کے اینٹ یا سنگ بھری کے  
 رادہ میں ڈال دیں۔ اور ایک پونٹی میں باندھ کر آٹھ پہر یعنی ایک دن رات رہنے دیں۔  
 ایک دن کے بعد گرم پانی میں دھو کر دودھ میں پکائیں۔ پونٹی میں باندھ کر دودھ کے ڈول  
 میں درمیان معلق لٹکا دیں۔ اور نیچے آگ جلا دیں۔ جب اس کا غسل (تیل) دودھ میں  
 دس کھانے سے اس کی خشکی اور تیزی کم ہو جائے گی۔ تو بھلاواں قابل استعمال ہوگا۔  
 بروئے طب تازہ (جدید) بلا در جس قدر چاہیں لیں اور گرم پتھر پر رکھ کر زور  
 سے دبا دیں۔ جو کچھ روغن کے قطرے اس میں سے نکلیں۔ جمع کریں اور نگاہ رکھیں۔ یہ روغن  
 غسل بلا در ہے۔ مغز اخروٹ یا ناریل ہمراہ استعمال ہوگا۔ اب اس سے رسائے تیار  
 کریں جس کا نسخہ یہ ہے۔

ستار 32 تولہ، گوکھر 32 تولہ، زمین قند 50 تولہ گلو 100 تولہ، پترک کی جڑھ  
 4 تولہ، بھلاوہ مدبر 20 تولہ، تل سیاہ 64 تولہ، پیپل 6 تولہ، سونٹھ 11 تولہ، مرچ سیاہ  
 1 تولہ، کھانڈ دہلی 280 تولہ، شہد خالص 140 تولہ

ترکیب: پہلے بھلاوہ کو گھی میں ڈال دیں۔ اور جوش دیں پھر گھی کو چھان لیں۔  
 نئی ادویات کوٹ پیس کر گھی میں جب کر لیں۔ کھانڈ ملا کر اور شہد ملا کر بخوبی کوئیں۔ اور ملا  
 لیں۔ پھر چکنے برتن میں ڈال کر غلہ میں دبا دیں۔ چالیس یوم کے بعد نکال کر استعمال  
 کریں۔ موسم سرما میں 6 ماہ سے شروع کر کے بڑھاتے ہوئے دو تولہ تک گرم دودھ سے  
 ملائیں بعد غذا عمر تک استعمال سے بوڑھا جوان ہو جائے، کوڑھ، بھکند ر ہر قسم کی کھانسی

جزی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

کے بجائے منہ میں بڑی احتیاط کے ساتھ گھما کر سالم نگل لیتی ہیں اور یہ پتا سالم حالت ہی میں ان کے فضلے کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے یہ یقیناً ایک چونکا دینے والا عمل تھا۔ سائنس دانوں نے خیال کیا کہ چمپنیزی اس پتے کو بطور غذا استعمال نہیں کرتے، بلکہ وہ اسے محض کسی خاص ضرورت کے تحت کھاتے ہیں۔ اسے سالم نگلنا ثابت کرتا ہے کہ اس کی سطح پر یقیناً کوئی موثر جز ہوتا ہے جس سے انہیں فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ پتے کا چبانامضر ثابت ہوتا ہوگا۔

یہاں یہ بتانا ضروری ہے کہ آج بھی صنعت دواسازی پودوں اور چڑی بوٹیوں سے کئی قسم کی دوائیں تیار کر رہی ہے۔ صرف امریکا میں اس وقت ہر سال ۸ بلین ڈالر کی ایسی دوائیں مریضوں کے لئے تجویز ہوتی ہیں، جن کے اجزائے موثرہ جزی بوٹیوں سے حاصل کیے جاتے ہیں۔ دراصل یہ وہ اجزاء ہیں جو پودے خود اپنی صحت و سلامتی کے لئے تیار کرتے ہیں۔ جدید صنعت دواسازی ان پودوں کی جس قدر احسان مند ہو کم ہے۔ یہ انکشاف بھی یقیناً دلچسپی کا باعث ہوگا کہ اب تک تین ہزار سے زیادہ پودوں میں علاج سرطان کی صلاحیتوں کا کھوج لگایا جا چکا ہے۔

جدید دواؤں میں ضد حیوی (اینٹی بائیوٹک) دواؤں کو انتہائی اہم مقام حاصل ہے۔ مذکورہ واقعہ اس بوٹی پر تحقیق کا نقطہ آغاز ثابت ہوا۔ ڈاکٹر ریٹنگیم کی خواہش پر ان کے ساتھی ڈاکٹر زاؤری گونز نے ایسی ٹیلین (Acetylene) اور سلفر کاربن کا ایک جز ملا جو تھیاروبرین۔ اے (Thiarubrin) کہلاتا ہے۔ اسی دوران ان کے ایک دوست وینکور (کنیڈا) سے ان کے ہاں آئے۔ انہوں نے ڈاکٹر گونز کو بتایا کہ یہی جز انہوں نے کنیڈا کے پودے چیناک ٹیکس (Chaenac) سے حاصل کیا ہے اور اس کا دس لاکھواں حصہ بیکیٹیریا کے لئے مہلک ثابت ہوتا ہے، چنانچہ اس پر مشترکہ تحقیق کا آغاز ہو گیا جس سے اندازہ ہوا کہ اس جز سے پھپھوندی (فنگس) کیڑے اور بیکیٹیریا بھی ہلاک ہو جاتے ہیں اور یہ جو ہر حیوانی خلیات کے لئے بھی مہلک ثابت ہوتا ہے۔

چمپنیزی کے فضلے میں خارج ہونے والے سالم پتوں کے برقی خود بینی معائنے

جزی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

گہرا مطالعہ کیا تھا، منجملہ دیگر باتوں کے انہوں نے ان کے فضلے کے تجربے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا تھا کہ شیر قبض سے بچنے کے لئے خشک گھاس اور گوبر بھی کھاتے ہیں۔ اس طرح وہ گویا اپنی غذا میں ریشے کی کمی پوری کر کے آنتوں کو متحرک اور صاف رکھتے ہیں۔ عین ممکن ہے کہ اس عمل کے علاجی فوائد بھی ہوں۔

انسان نے علاج امراض کے سلسلے میں اتفاقات، حادثات، تجربات، الہام، خواب وغیرہ کے علاوہ حیوانات سے بھی بہت کچھ سیکھا ہے کیوں کہ وہ امراض میں مبتلا ہونے کے بعد اپنا علاج خود کر لیا کرتے ہیں۔ مشہور ہے کہ بقراط نے حصے (اینما) کے عمل کو ایک پرندے سے سیکھا کہتے ہیں کہ گدھ یا گدھ جیسا کوئی پرندہ ساحل سمندر پر بیٹھا تھا۔ وہ اپنی چونچ میں نمکین پانی بھر کر اسے مہر میں داخل کر کے آنتوں میں وہ پانی پہنچا رہا تھا۔ تھوڑی دیر بعد اسے کھل کر دست ہوا اور وہ اڑ گیا۔ اس کو دیکھ کر بقراط کے ذہن میں یہ خیال پیدا ہوا کہ یہ عمل اس کے لئے بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ اسی طرح مشہور ہے کہ سردیاں گزار کر جب سانپ عرصے بعد بل سے باہر نکلتا ہے تو اسے کم بھائی دیتا ہے۔ نظر کی اس کمزوری کا علاج کرنے کے لئے وہ اپنی آنکھیں سونف کی ہری پتیوں سے گھستا ہے یہ اور اسی قسم کے متعدد واقعات اور روایات سے ثابت ہوتا ہے کہ انسان نے بہت سے علاج اور علاجی تدابیر حیوانات سے سیکھی ہیں۔

ایسے ہی ایک واقعے نے نباتات پر تحقیق کا ایک نیا باب کھولا ہے، جو دواسازی کے میدان میں انقلابی ثابت ہو سکتا ہے۔ امریکا کی کیلے فور نیا یونیورسٹی کی ایک ٹیم چمپنیزی بندروں کے مطالعے کے لئے افریقی ملک تنزانیہ پہنچی۔ وہاں اس نے اس بندر کو ایک خاص جھاڑی کا پتا ایک مخصوص انداز میں کھاتے دیکھا۔

سائنس دانوں کی اس ٹیم کے سربراہ ڈاکٹر ریٹنگیم کے مطابق وہ گو بیے نیشل پارک میں ان بندروں کے مطالعے میں مصروف تھے۔ ان لوگوں نے یہ بات خاص طور پر نوٹ کی بعض چمپنیزی بالخصوص مادہ چمپنیزی صبح سویرے اسپیلیا (Aspilia) نامی ایک جھاڑی کا پتا احتیاط سے توڑ کر منہ میں پکڑتی ہیں اور پھر اسے اور پتوں کی طرح خوب چبانے

اوپر تلے نظر آتے ہیں۔ انہیں اس خطرناک غلطی کا فوری طور پر احساس کر کے اپنی روش اور انداز فکر میں انقلابی تبدیلی لانی چاہیے۔ اب بھی وقت ہے کہ محققین اور معالجین جاگ جائیں اور قدرت کی عظیم نعمت یعنی جڑی بوٹیوں سے استفادے کی مخلصانہ کوشش کریں۔ (۲۲)

## چائے

جاپان میں یہ واقعہ زبان زد عام ہے کہ پانچویں صدی عیسوی کے وسط میں ایک ممتاز بدھ راہب ہر وقت گیان دھیان میں مصروف رہتا تھا۔ اس کا نام کسپر تھا۔ اس نے ہر طرح کا آرام اپنے اوپر حرام کر لیا تھا۔ کم کھانا کم بولنا اور کم سونا۔ وہ مسلسل کئی کئی راتیں جاگ کر گزارتا تھا مگر ایک دفعہ وہ فطری نیند کے ہاتھوں ایسا مجبور ہوا کہ نفس کشی کا ماہر ہونے کے باوجود وہ نیند پر قابو نہ پاسکا اور خود بخود اس کی پلکیں بند ہوتی چلی گئیں۔ جب آنکھ کھلی تو اپنے نفس کی اس عیاشی پر بہت حشمتا ہوا اور اسے سزا دینے کے لئے اپنی دونوں پلکیں اکھاڑ کر زمین پر پھینک دیں۔ پگلوں کا زمین پر پھینکنا تھا کہ وہاں ایک پودا چھوٹ پڑا۔ بدھ راہب نے اس کے پتے توڑے اور چبانے کے لئے منہ میں رکھ لئے۔ اس کی حیرانی کی انتہا نہ رہی جب اسے ان کے چباتے ہی اپنے جسم میں ایک نئی قسم کی توانائی محسوس ہوئی اور ”نیند بی بی“ اس سے کوسوں دور چلی گئی۔ بعد میں اس بدھ راہب نے نیند بھگانے کا یہ نسخہ اپنے شاگردوں کو بھی بتا دیا۔

آج سے دو سو سال قبل لکھی جانے والی معروف طبی کتاب ”مخزن الادویہ“ میں پرانی عربی کتب سے حکیم ہرزا قاضی کے حوالے سے ایک واقعہ درج ہے کہ زمانہ قدیم میں چین کا ایک شہنشاہ اپنے ایک مصاحب سے ناراض ہو گیا اور اسے دیس نکالا دے دیا۔ وہ غریب مدتوں جنگلوں، ویرانوں اور پہاڑوں میں در بدر ٹھوکریں کھاتا رہا۔ کھانے پینے کی کوئی چیز اس کے پاس باقی نہ رہی۔ ایک دن بھوک پیاس سے نڈھال ہو کر وہ ایک پہاڑی کے دامن میں ہمت ہار کر گر گیا۔ کچھ دیر بعد ہوش آئی تو بھوک نے پھر تڑپا کر رکھ دیا۔ پیٹ کی آگ بجھانے کے لئے وہاں پر آگ ہوئی ایک گھاس کے پتے توڑ توڑ کر کھانا شروع کر دیئے۔ گھاس کی خوشی کی انتہا نہ رہی جب اس نے محسوس کیا کہ صرف اس کی بھوک کی

سے پتا چلا کہ معدے اور پتوں میں سے ان کے گزرنے کے دوران ان کی صرف بیرونی سطح کو نقصان پہنچا تھا، گویا پیٹ میں اس پتے کی بیرونی سطح پر موجود جز موثر ہی بندر کے جسم نے حاصل کیے۔

ان پتوں کو ثابت ننگنے کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ یہ بہت مہلک ہوں اور شاید اسی لئے بندر انہیں کبھی کبھار ہی استعمال کرتے ہوں۔

سائنس دان اب اس کیسائی جو ہر کوچہ ہوں پر آزار ہے ہیں اور یہ دیکھ رہے ہیں کہ پیٹ کے پتوں پر اس کے کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہ اور اسی قسم کے کئی تجربات کے بعد یہ پتا چل سکے گا کہ یہ جو ہر خطرناک ہے بے کار ہے یا یہ پھسلین کی طرح ایک نہایت موثر، لیکن قدری ضد حیوی دوا ہے۔ یہاں ایک اور نکتہ بھی قابل ذکر ہے۔ ڈاکٹر ریننگیم کے مطالعات کے مطابق اس پتے کو اسی جنگل میں رہنے والی بندروں کی ایک دوسری قسم، بیون (Baboon) استعمال نہیں کرتی۔ اس سے غالباً یہی ظاہر ہوتا ہے کہ ذہانت کے معاملے میں وہ چمنیز یوں سے پیچھے ہیں۔ ادھر افریقہ میں مقامی معالجین ایسیلیا نامی اس پودے کو عرق النساء (شیانیکا) زخموں اور پیٹ کے دردوں کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ ان مقاصد کے لئے وہ اس کے پتوں کے ساتھ اس کی جڑ بھی استعمال کرتے ہیں۔ کنیزا میں اس کیسائی جو ہر کے حامل پودے چینا کٹیس کو مقامی باشندے زخموں کے علاج کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

جانوروں سے حاصل ہونے والی اس ایک اہم نباتی دوا کے علاوہ پتہ نہیں ابھی کتنے ایسے پودے ہوں گے جن میں قدرت مہربان نے انسانوں کے امراض کے علاج چھپا رکھے ہوں گے۔ اس کے لئے یقیناً جانوروں اور پودوں پر گہری اور وسیع تحقیقات کی ضرورت ہے۔ کیا پتہ کن پودوں میں ایڈز جیسے مخوس مرض کی دوا پوشیدہ ہو۔ عین ممکن ہے کہ ایسے کئی پودے بھی ہوں جو انسانی جسم کو بڑھاپے کی زد سے محفوظ رکھتے ہوں۔ ایک طرف صورت حال یہ ہے کہ جنگلات تیزی سے ختم ہو رہے ہیں تو دوسری طرف دوا ساز ادارے سخت زہریلے کیسائی اجزاء کی امراض کا علاج سمجھ کر ان کی پیداوار اور اقسام میں اضافے



کے لئے استعمال میں لاتے تھے۔

جاپان میں اس کا باقاعدہ استعمال پندرہویں صدی عیسوی میں شروع ہوا۔ روس میں پہلی بار چائے ۱۶۳۸ء میں وسطی منگولیا میں مقیم روسی سفیر ستارکوف کے ذریعہ ماسکو پہنچی۔ منگولیا کے حکمران التمن خاں نے زار روس کو بطور تحفہ چائے کے دو سو پیکٹ ارسال کئے۔ ستارکوف اسے بیکار چیز سمجھتا تھا اور بادل خواستہ اسے ماسکو لے گیا تھا، لیکن زار روس اور اس کے مصاحبوں کو اتنی پسند آئی کہ اسے قومی مشروب کا درجہ دے دیا گیا۔

سولہویں صدی کے آخر میں اہل پرنگال اس گھاس کو یورپ لائے۔ ۱۶۳۵ء میں پہلی بار پیرس پہنچی اور جلد ہی اس نے وہاں کے حکمرانوں کے دل میں گھر کر لیا۔ حتیٰ کہ ۱۶۵۸ء میں شاہی باغات میں اس کی کاشت شروع کر دی گئی۔

سترہویں صدی میں ایک عیسائی مشنری جیوٹ ٹراگالٹ نے اپنے سفرنامے میں چائے کا تذکرہ کیا اور یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ یورپ کو چائے چکھانے کا سہرا دلندیزی ایسٹ انڈیا کمپنی کے سر ہے۔ ۱۶۶۶ء میں لارڈ آرنگلٹن کے ذریعے براستہ بالینڈ انگلستان پہنچی۔ اسی سال برطانوی پارلیمنٹ نے چائے کے متعلق ایک بل پاس کیا، جس کی رو سے تیار شدہ چائے کے ایک گیلن پر آٹھ ہنس ٹیکس لگا دیا گیا۔ اہل یورپ جو اپنے آپ کو عقل و دانش کا سرچشمہ سمجھتے ہیں مدتوں اس کے طریق استعمال کو نہ سمجھ سکے۔ وہ چائے کو پانی میں پکا کر اس کا عرق پھینک دیتے اور پیتاں چبا لیتے تھے۔ سالہا سال کے بعد انہیں اپنی اس حماقت کا احساس ہوا۔ بلکہ ان کے زمانہ میں وہ اس کے تمام وزراء، امراء، سب اس کی زلف گرہ گیر کے اسیر ہو گئے اور پھر اس کی دل نواز خوشبو اور نظر نواز رنگت نے ہر چھوٹے بڑے کی توجہ اپنی طرف کھینچی اور پھر یہ بازار کی زینت بن گئی۔

جہاں تک برصغیر میں چائے کے تعارف کا تعلق ہے وہ انگریز بہادر کے ذریعہ ہوا، جو تجارت کی آڑ میں ہندوستان پر قابض ہو گئے۔ جہاں جہاں ان کے قدم پہنچے وہاں وہاں چائے بھی پہنچی۔ ۱۸۵۷ء میں جنگ آزادی کے بعد فرنگیوں نے جب پورے ملک پر قبضہ کر لیا تو چائے نے بھی اپنا تسلط جمالیا۔ ۱۹۳۷ء میں رخصت ہو گیا لیکن چائے کی گرفت

تسکین ہی نہیں ہوئی بلکہ اس کے جسم میں نئی قوت بھی آگئی ہے۔ کئی روز تک وہ دامن کوہ میں مقیم رہا اور اس گھاس کو بطور غذا استعمال کرتا رہا۔ جس سے اس کی صحت قابل رشک ہو گئی۔ وہ وہاں سے شہر لوٹ آیا اور بادشاہ کے مصاحبین سے اس عجیب و غریب گھاس کا ذکر کیا جو اس کی حیات نو کا سبب بنی۔ مصاحبین سے یہ بات بادشاہ تک پہنچی۔ اس معتوب درباری کو طلب کیا گیا اور بادشاہ اس کی قابل رشک صحت دیکھ کر حیران رہ گیا۔ شاہی طبیبوں کو اس کے ساتھ بھیجا گیا اور پہاڑوں سے وہ گھاس منگوا کر تجربہ کیا گیا تو وہی فوائد ظاہر ہوئے جو اس مصاحب نے بیان کئے تھے۔ چنانچہ اس وقت سے اس گھاس، یعنی چائے کا استعمال شروع ہو گیا۔ عرصہ دراز تک وہ بطور ٹانک شاہی خاندان اور امرائے حکومت تک محدود رہی۔ پھر عام لوگ بھی اسے استعمال کرنے لگے اور آہستہ آہستہ چین کے لوگوں کا قومی مشروب بن گیا۔

چائے کا پودا چین سے دوسرے تمام ملکوں میں مسلمان سیاحوں کے ذریعے پہنچا۔ ایک مسلمان سیاح سلیمانی سیرانی، جس نے ابو زید سیرانی کے ساتھ کئی مرتبہ چین کا سفر کیا تھا اپنی تالیف سلسلۃ التاریخ (مطبوعہ ۸۵۱ء) میں لکھا ہے ”چین میں ایک قسم کی گھاس پائی جاتی ہے۔ جسے وہاں کے لوگ جوش دے کر پیتے ہیں اور تمام شہروں میں بڑے وسیع پیمانے پر وہ گھاس بکتی ہے اس سے چینی حکومت کو بڑی آمدنی ہوتی ہے۔ وہاں کے لوگ اس گھاس کو ساخ (چاہ) کہتے ہیں۔ اس میں قدرے تلخی پائی جاتی ہے۔ اسے کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر پتے ہیں اور بہت ہی مفید اور مقوی ٹانک سمجھتے ہیں جس کا کوئی دوسرا مشروب مقابلہ نہیں کر سکتا“ ساخ دراصل چائے ہی کا بگڑا ہوا نام ہے کیونکہ عرب ”چ“ کا تلفظ ادا نہیں کر سکتے اسی لئے ”چاہ“ سے ساخ بن گیا۔ سلیمان سیرانی مزید لکھتا ہے کہ چین کے سرکاری خزانوں میں آمدنی کے تین ذریعے تھے۔ عرب تاجروں سے وصول کیا جانے والا ٹیکس، نمک اور یہ گھاس۔ چین کے سرکاری گزٹ میں اس کا تذکرہ موجود ہے کہ ۷۹۳ء میں چائے بطور ٹیکس سرکاری خزانوں میں جمع کرائی جاتی تھی۔ صدیوں تک چائے بہت مہنگے داموں بکتی رہی۔ تبت کے تاجروں کے پاس جب کوئی چائے کا گاہک آتا تھا تو سوائے کستوری کی کسی اور چیز سے اس کا تبادلہ نہیں کرتے تھے۔ وہ اسے شراب کی معززت دور کرنے

### ماہیت:

چائے ایک جھاڑی نما پودے کی پتیوں ہیں، جس کی اونچائی ایک گز یا اس سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ اس کا پودا بڑی حفاظت اور احتیاط کے ساتھ پرورش پاتا ہے۔ اس کے پودوں کو پہلے گلوں میں بویا جاتا ہے چھ ماہ بعد جب پتیری تیار ہو جاتی ہے تو بڑے بڑے قطععات زمین پر قطار اندر قطار بویا جاتا ہے۔ اس کی کاشت سطح سمندر سے پانچ ہزار فٹ بلند ایسی پہاڑی ڈھلوانوں پر کی جاتی ہے جہاں بارش کی اوسط ۶۰ تا ۱۵۶ انچ سالانہ ہو۔ اگر کی چٹاں مہندی یا انار کے پتوں جیسی ہوتی ہیں، جن کے کناروں پر چھوٹے چھوٹے دندانے پر سبز ہو جاتا ہے۔ اس کا پھول سفید رنگ کا ہوتا ہے اور اتنا خوشبودار کہ میلوں تک اس کی مہک جاتی ہے۔ اس کے پتوں میں تلخی ہوتی ہے لیکن ابا لے سے زائل ہو جاتی ہے۔ چائے کی پتیوں تین سال بعد چنا شروع کی جاتی ہیں اور سال میں تین بار توڑی جاتی ہیں۔

### چائے کی اقسام:

چائے کی ایک ہزار سے زیادہ اقسام ہیں۔ جن میں سے زیادہ تر خورد ہیں لیکن بلحاظ رنگت تین قسمیں زیادہ مشہور ہیں، سفید، سبز اور سیاہ۔ سب سے بہتر وہ سفید چائے ہے جو خوشبودار ہو اور جس کی پتیوں ادھ کھلی ہوں لیکن یہ قسم کیا ہے۔ اس کے بعد سبز چائے، نمبر آتا ہے مگر اس میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ سب سے گھٹیا قسم سیاہ رنگت والی ہے جو ہمارے ہاں زیادہ تر استعمال کی جاتی ہے۔ آپ یہ سن کر حیران ہوں گے کہ اعلیٰ اور گھٹیا سے گھٹ چائے ایک ہی پودے سے تیار کی جاتی ہے۔ سبز چائے ان پتیوں پر مشتمل ہوتی ہے جنہیں تھوڑی دیر سکھا کر فوراً ہی اکٹھا کر لیا جاتا ہے۔ اس میں چائے کی تمام خصوصیات موجود رہتی ہے۔ کالی چائے زیادہ دیر تک پڑے رہنے والے سوکھے پتوں سے تیار ہوتی ہے۔ زیادہ دیر تک پڑے رہنے سے ان کا قدرتی سبز رنگ سیاہی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

کالی چائے کے جن برانڈوں نے عالمی شہرت حاصل کی ہے ان میں ہائی کز سکس، یک ہائی سن، ٹواگی، امیریل اور گن پاؤڈر شامل ہیں، بہت سے برانڈوں میں

اور بھی مضبوط ہوگی۔ برصغیر والوں نے چائے نوشی میں یورپ اور چین کو بھی پیچھے چھوڑ دیا۔ اس کے بغیر اب نہ کوئی تقریب مکمل ہوتی ہے، نہ مہمان نوازی کے تقاضے پورے ہوتے ہیں۔ شروع شروع میں برصغیر اور خصوصاً پنجاب کے لوگوں نے چائے کی بے حد مخالفت کی، لیکن چائے کمپنیوں نے گاؤں گاؤں جا کر مفت چائے پلا کر اس کا ایسا چسکہ ڈالا کہ وہ غیر رسمی طور پر یہاں کا قومی مشروب بن کر رہ گئی۔ عام لوگوں کی تو بات ہی کیا، مولانا ابوالکلام آزاد جیسے عالم بھی اس کی تعریف میں رطب اللسان نظر آتے ہیں۔

### مختلف نام:

اردو، ترکی، چینی اور روسی میں چائے، فارسی میں چائے، خطائی، پنجابی میں چاء، سندھی میں چانہ، پشتو میں ساؤ، عربی میں شائے، انگریزی میں ٹی (Tea) فرانسیسی میں تھائے اور لاطینی میں کولمیا تھیرا کہتے ہیں۔

لفظ چائے، دراصل چینی زبان کا لفظ ہے، جو دو لفظوں سے مرکب ہے چاء اور ے۔ چاء اس مشروب کو کہتے ہیں جس میں یہ بوٹی ذال کر گرم کر کے اس کا عرق نکالا جاتا ہے اور ”ے“ پتی کو کہتے ہیں، جو پینے کے لئے نہیں بلکہ پھینکنے کے لئے ہوتی ہے۔ لغوی معنوں میں سبز گھاس کو کہا جاتا ہے لیکن اصطلاحاً اس پودے کے لئے استعمال ہونے لگا جس سے ”چاء“ بنائی جاتی ہے۔ دنیا کی تقریباً ہر زبان میں اس کے لئے بولا جانے والا لفظ تھوڑی بہت تبدیلی کے ساتھ یا سن و گن چینی زبان ہی سے اخذ کیا گیا ہے۔

### مقام پیدائش:

چین، تبت، نیپال، سری لنکا، انڈونیشیا، برازیل، کینیا، ارجنٹائن، زمبابوے، آسام اور بنگال انگریزوں کا بنیاد بن چین کی درآمدی تجارت کو برداشت نہ کر سکا۔ اس نے انیسویں صدی کے آخر میں چائے کے باغوں اپنے مقبوضات میں لگانے شروع کئے اور ۱۹۲۶ء تک آسام اور بنگال کے ۲۰۳۲۰۰ مربع ایکڑ پر چائے کی کاشت کی گئی تھی۔

کو دور کرنے کا کام کرتی ہے۔ نینین چائے کا انتہائی ضرور رساں جزو ہے۔ جس کی وجہ سے عادی چائے نوش دائمی قبض، خشکی، بے خوابی اور رخم معدہ کے درد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ چائے کی پتی کو جتنا زیادہ جوش دیا جائے نین اتنی ہی زیادہ مقدار میں نکل کر نقصان پہنچاتا ہے۔ ان کے علاوہ ایک اور مرکب رنتھن بھی موجود ہوتا ہے جو معدہ میں فساد برپا کرنے کا سبب بنتا ہے۔ (۲۳)

## نیم کا درخت

مفید دوائی اجزاء کا حامل، جو فضائی آلودگی بھی دور کرتا ہے

نیم ایک گھنا سا یہ دار اور نہایت کارآمد درخت ہے اردو لغت میں نیم بمعنی آدھا، نصف بھی آیا ہے اور اس لفظ سے اہل ادب و زبان نے بہت سے مرکب الفاظ تراکیب، اصطلاحات اور محاورے وضع کئے ہیں۔ مثلاً

نیم آستیں، نیم اشارہ، نیم وا، نیم باز، نیم بازی، نیم نکل، نیم تاب، نیم تسلیم، نیم جاں، نیم جانی، نیم سوز، نیم سوختہ، نیم جوش، نیم خواب، نیم خوابی، نیم روز، نیم شب، نیم شمش، نیم نگاہ، نیم نگاہی، نیم رخ، نیم دتی، نیم رضا، نیم پختہ، نیم کار، نیم کش، نیم کشی، نیم ملاحظہ ایمان، نیم حکیم خطرہ جان وغیرہ وغیرہ۔

ہمارے مضمون کا موضوع یہ نیم نہیں بلکہ اس نیم کے حوالے سے جو ایک گھنا سا یہ دار اور نہایت مفید درخت ہے۔ یہ خوبصورت مشہور اور سدا بہار درخت ہر جگہ گل کو چوں، پارکوں، شاہراہوں اور گھروں کے آنگنوں میں اپنی بہار دکھاتا نظر آتا ہے اس درخت کی عمر محتاط اندازے کے مطابق دو سو سال سے پانچ سو سال تک ہوتی ہے۔

یہ درخت ہوا کو جراثیم سے صاف کرتا ہے فضائی آلودگی دور کرنے میں کوئی درخت اس کا ثانی نہیں ہے۔ اس حوالے سے یہ درخت انسانوں کے لئے قدرت کا انمول تحفہ ہے یہ دافع نقطن ہے۔ ہوا کو صاف رکھتا ہے۔ ماحول سے بدبو اور نقطن کو دور کرتا ہے۔ جس آنگن میں یہ درخت ہو اس کے باسی و بائی امراض سے عموماً محفوظ رہتے ہیں۔

مختلف پھولوں اور پھلوں کی خوشبو شامل کر دی جاتی ہے۔ مثلاً گلاب، چنبیلی، زیتون، سنگترہ وغیرہ۔ بعض چائے کپنیاں اپنی براؤڈ کو کسی ایسے نشے کی پھدے دیتی ہیں جس سے پینے والا اسی کا عادی بن جاتا ہے۔ بازاروں میں بکنے والی سبز چائے کا بیشتر حصہ عموماً مصنوعی طور پر رنگا جاتا ہے اور اس مقصد کے لئے جیسیم، نیل اور ہلدی وغیرہ استعمال کی جاتی ہیں۔

عمدہ چائے کے بارے میں پرانی کتب میں بے شمار واقعات ملتے ہیں۔ ایک واقعہ کچھ اس طرح سے ہے۔ ”خطا“ کے علاقہ میں کچھ لوگوں نے شکار کیا اور اس کا گوشت چائے کی پتیوں سے ڈھانپ کر رکھ دیا۔ چند گھنٹوں بعد جب اسے نکالا گیا تو سارا گوشت گل چکا تھا۔ چنانچہ اس سے یہ نتیجہ برآمد کیا گیا کہ عمدہ چائے کھانے کو، خصوصاً گوشت کو، بہت جلد ہضم کر دیتی ہے۔

## چائے کا کیمیائی تجزیہ

امریکہ میں کیمیادانوں نے چائے کی اڑھائی ہزار کے مختلف برانڈوں کا تجزیہ کر کے جو رپورٹ دی ہے اس کے مطابق اس کے اجزاء کی تفصیل ذیل ہے۔

فیصد	اوسط فیصد	تھی این
۳،۲۳۳،۱۸۸	۲،۵۶	تھی این
۱۸،۸۶۳،۱۳،۰۳	۱۳،۳۲	نے نین
۴،۷۱۲	۵۰،۱۹	تا قابل حل
۵۵،۸۷		پتیاں
۶،۰۲۵،۵۰۵	۵،۱۳	راکھ کی مقدار
۳۰،۳۶۳،۳۷،۰۸	۳۷،۸۳	ست چائے
۶،۳۵۳،۵،۸۳	۵،۳۸	نمی

تھی این نفن سے ملتا جلتا ایک مرکب ہے، جسے ۱۸۳۸ء میں دریافت کیا گیا تھا۔ نفن کافی میں ہوتی ہے اور تھی این چائے میں جس طرح نفن کی وجہ سے کافی نے مقبولیت حاصل کی اسی طرح تھی این چائے کو مقبول بنانے کا سبب بنی۔ اس کی موجودگی اعصابی تھکن

جزی بوئیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

نیم کے پتوں کے جوشاندہ سے غسل کرنے سے بدن کی خارش اور دوسرے جلدی امراض سے شفا ہو جاتی ہے۔ مصفی خون ہونے کی وجہ سے تقریباً تمام جلدی امراض اور فساد خون کے امراض میں مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ نیم کے پتوں سے نچوڑ کر نکالا ہوا پانی زخموں میں ڈالنے سے زخم کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

چھال کے اندر بھی تمام وہی فوائد بدرجہ اتم پائے جاتے ہیں جو نیم کے پتوں میں موجود ہیں۔ چھال کا جوشاندہ خصوصی طور پر بخاروں میں زیادہ مفید ہیں۔ نیز یہ پیٹ کے کیوں کو مارنے کیلئے پلایا جاتا ہے۔ پھولوں کو بھی مصفی خون ادویات میں شامل کیا جاتا ہے نیم کے پھولوں کو خشک کر کے باریک پیس کر بطور سرمہ آنکھوں میں لگانے سے آنکھ کی شدید خارش دور ہو جاتی ہے۔

پھل یعنی نبولی، نہایت ہی مصفی خون ہے، اگر پختہ نبولی کھائی جائے تو قبض کشائی اثرات پیدا ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ نبولی کو پیس کر تیل میں ملا کر سر میں لگانے سے سر کی جوئیں مر جاتی ہیں۔ نیم کا پھل بوا سیر کا شافی اور مکمل علاج ہے نبولی کا تیل بھی نیم کے دوسرے اجزاء کی طرح تمام جلدی امراض کے علاوہ جذام تک کو مفید ہے پرانے اور شیلے زخموں اور خنازیری زخموں کے لئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔

نیم کی مسواک کرنے سے منہ کی بدبودار ہوتی ہے اور دانت کیڑا لگنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ نیم کے زرد رخت کے تے سے ایک قسم کا گاڑھا مادہ خارج ہوتا ہے اس کو نیم کا مدھ کہتے ہیں، یہ بھی مصفی خون ہے اور جذام کیلئے اکسیر ہے۔ نیم خشک مزاجوں کو نقصان دیتا ہے اس کے نقصان سے بچنے کیلئے اس کے ساتھ شہد اور کالی مرچ یا گھی استعمال کرنا چاہیے۔ (۲۴)

## سورنجان

قدیم جدید تحقیقات کی روشنی میں

سورنجان ایک پودے کی جڑ ہے جو جنوبی ایشیا اور عرب کے علاوہ یورپ میں صدیوں سے مستعمل ہے۔ بازار میں سورنجان شیریں اور سورنجان تلخ کے نام سے علیحدہ علیحدہ فروخت ہوتی ہے۔ سورنجان شیریں اور سورنجان تلخ دو علیحدہ علیحدہ پودوں کی جڑیں

جزی بوئیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

نیم کے درخت کا ہر جز دوا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اس کے پتے، پھل، پھول اور چھال تمام اجزاء مختلف امراض میں مختلف طریقوں سے مستعمل ہیں۔

نیم کو فارسی میں نیب، بنگالی میں نیم، سنسکرت میں نمب اور انگریزی میں مارکو سازی کہتے ہیں۔ اس کے تمام اجزاء تلخ ہوتے ہیں۔ البتہ پھل پک کر قدرے شیریں ہو جاتا ہے۔ مگر وہ شیرینی بھی اپنے اندر خوشگوار سی تلخی ضرور رکھتی ہے۔

طب اسلامی کے ماہرین اسے گرم خشک درجہ اول کہتے ہیں، جب کہ ویدوں کے نزدیک یہ سرد خشک ہے۔ نیز یہ اپنے افعال کے لحاظ سے:

محلل	تحلیل کرنے والا
مسکن	تسکین دینے والا
مقطع	قطع کرنے والا
ملین	قبض کشا
منضج	پکانے والا
مصفی	صاف کرنے والا

دافع تقض، یعنی ارد گرد کے ماحول کو بدبو، گندگی اور ہوا کو صاف کرنے والا سمجھا جاتا ہے۔

قاتل جراثیم ہے اور قاتل کرم شکم بھی، یعنی پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ زخموں کو صاف کرنے والا ہے۔ محلل اور منضج یعنی تحلیل کرنے اور پکانے والا ہونے کے باعث اس کے پتوں کا بھرتہ بنا کر پھوڑے، پھنسیوں اور دوسرے ورم پر باندھتے ہیں جس سے وہ ورم یا پھوڑے پختہ ہو کر پھٹ جاتے ہیں یا تحلیل ہو کر ختم ہو جاتے ہیں۔

اس کے پتوں کو جوش دے کر نیم گرم کان میں ڈالنے سے کان کا درد جو کان میں پھنسی کی وجہ سے ہو دور ہو جاتا ہے۔ خراب اور گندے زخموں پر اس کے پتوں کو پکا کر اس کے پانی سے زخموں کو دھونے سے زخم صاف اور جلد بھر آتے ہیں۔ مسلسل ایسا کرنے سے زخم کا گندہ گوشت دور ہو جاتا ہے اور نیا گوشت جلد پیدا ہوتا ہے ان سے بدبودار ہوتی ہے۔

شکل ٹکونی۔ بیضوی یا لمبوتری ہوتی ہے۔

سورنجاں کی جڑ اور بیج دونوں میں ایک الکلائیڈ (جز موثرہ) (Colchicine) پایا جاتا ہے۔ الکلائیڈ (جز موثرہ) سورنجاں شیریں کی نسبت سورنجاں تلخ میں نسبتاً زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔

(Colchicine) پانی اور شربت میں حل ہو جاتا ہے۔ کلکتہ سکول آف ٹرویچل میڈیسن میں کیمیکل تجزیہ کے بعد اس میں ٹینک ایسڈ (Tranic Acid) کیلک ایسڈ (Gallic Acid) نشاستہ (Starch) چینی (Sugar) گوند (Gum) وغیرہ اجزاء بھی پائے گئے ہیں۔

سورنجاں شیریں کا مزاج دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے جبکہ سورنجاں تلخ میں گرمی خشکی سورنجاں شیریں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ سورنجاں تلخ تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

سورنجاں شیریں کی مقدار خوراک ۱۲ گرام سے ۲۵ گرام تک اور تلخ ۱۲۵ ملی گرام سے ۵۰۰ ملی گرام تک ہے۔ طب اسلامی ہومیوپیتھی اور ایلوپیتھی طریقہ علاج میں مختلف امراض کیلئے اندرونی اور بیرونی ہر دو طرح سے استعمال کرائی جاتی ہے۔

سورنجاں درموں کو تحلیل کرتی ہے۔ درموں کو تسکین پہنچاتی ہے۔ اور ہر قسم کے بلغم کو بذریعہ دست نکالتی ہے۔ پیٹ کے سدوں کو خارج کرتی ہے۔ اور مقوی باہ بھی ہے۔

خاص طور پر عرق النساء و حجج المقاصل۔ اور نقرس میں فائدہ مند ہے اور اکیسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ اطباء کرام اس کو زعفران کے ساتھ پیس کر متورم اور تکلیف دہ جوڑوں پر بطور ضماد لگاتے ہیں۔ اس سے جوڑوں کے درد کو تسکین اور درم تحلیل ہو جاتے ہیں۔ یورپ میں اس کو بلڈ کینسر (سرطان الدم) میں بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔ اور اس کے استعمال سے بعض حالتوں میں خاطر خواہ فائدہ ہوا۔

اس کا زیادہ مقدار میں استعمال انسان میں خطرناک علامات پیدا کرنے کا باعث بنتا ہے۔ اس کے زیادہ استعمال سے منہ سے رال بہنا تے ہونا اسام اور پیٹ کا مڑنا اور

نہیں ہیں بلکہ ایک ہی قسم کا پودا ہوتا ہے۔ ان میں سے بعض پودوں کی جڑ شیریں ہوتی ہے اور بعض کی تلخ جیسے ایک ہی کیفیت میں پیدا ہونے والے خر بوزوں میں بعض بیٹھے ہوتے ہیں اور بعض پھیکے اور بد مزہ۔

سورنجاں کو ہندی میں ہرن توتیا (Hiran Titiya) اور فارسی اور عربی میں ذائقے کے لحاظ سے سورنجاں طلو اور سورنجاں مر کہا جاتا ہے۔ پاکستان میں اس کا معروف نام سورنجاں شیریں اور سورنجاں تلخ ہے۔ یورپ میں اس کو میڈوسفران (Meadowsaffron) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ جبکہ اس کا سائنٹیفک نام کالچیکم لوٹیم (Calchicum Luterm) ہے۔ انگریزی میں (Gulden CDalytium) بھی کہتے ہیں۔

سورنجاں کا پودا پورا سال سرسبز رہتا ہے۔ اس پودے کی اونچائی ۳ فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کے پودے میں برجھی نما بھالے کی شکل کے (Lanceolate) پتے ہوتے ہیں۔ جس کا رنگ گہرا سبز ہوتا ہے۔ پتوں کی لمبائی عام طور پر ایک سے ڈیڑھ فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کے پھول زعفران کی مانند ہلکے جانشی (Purple) سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کا پھول چھ پتیوں پر مشتمل ہوتا ہے اس پودے کے تمام حصوں پھل پھول جڑ بیج میں سمیت ہوتی ہے اور جب دودھ دینے والے جانور مثلاً گائے، بھینس، بکری وغیرہ۔ اس پودے کو کھالتی ہیں۔ تو ان جانوروں کے دودھ میں بھی سمیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس پودے کی کاشت عموماً جولائی، اگست کے مہینوں میں کی جاتی ہے۔ اس کو عموماً کیاریوں کی شکل میں لگایا جاتا ہے۔ اس پودے پر ماہ ستمبر اور اکتوبر کے وسط میں پھول آ جاتے ہیں۔ اس کی جڑ اور تخم دوا، مستعمل ہیں۔ تاہم ہندو پاکستان کے اطباء زیادہ تر اس کی جڑ ہی کو دوا استعمال میں لاتے ہیں۔ جس کو سورنجاں کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ سورنجاں کا پودا، ایران، افغانستان، پنجاب، کشمیر، شمالی ہندوستان چمپے کے جنگلات اور مری کی پہاڑیاں بالائی ہزارہ، مالاکنڈ، خیبر اور خرم ایجنسی، انگلستان اور آئر لینڈ میں کاشت کیا جاتا ہے۔

سورنجاں شیریں کا چھلکا سرفی مائل اور مغز سفید زردی مائل ہوتا ہے۔ جبکہ سورنجاں تلخ کڑوی اور سورنجاں کی نسبت چھوٹی اور گہرے رنگ کی ہوتی ہے۔ اور اس کی

### غذا:

وجع المفاصل کے مریضوں کو دودھ بالائی۔ انڈے تازہ لیموں، سنگترے کا رس تازہ پھل اور مچھلی وغیرہ قوت ہضم کے مطابق دیں۔ سبزیوں میں کدو، ٹنڈے، شلغم، کریلا، پالک، میتھی، دالوں میں مونگ کی دال اور کالے چنے کا شوربا، دلیہ وغیرہ دے سکتے ہیں۔

### پرہیز:

بادی ثقیل اور گرم مصالحہ اور دیر ہضم اشیاء مثلاً آلو، گوبھی، بیگن، اروی، بھنڈی، مٹر، ٹماٹر، چاول، دہی، پنے اور ماش کی دال، میتھی اور ترش اشیاء علاوہ تیز مرچوں سے پرہیز کریں۔

### عرق النساء (لنگڑی کا درد):

یہ بڑا ہی تکلیف دہ مرض ہے۔ جس میں درد مریض کو پشت کے نیچے کے جوڑے شروع ہو کر نیچے پاؤں کی انگلیوں تک جاتا ہے۔ مرض کا صحیح علاج نہ ہونے کی صورت میں درد نہیں دار چیرتا ہوا یا برے کی مانند سوراخ کرتا ہوا یا سخت جلن کے ساتھ ہوتا ہے۔ اور لگاتار مسلسل رہتا ہے۔ گاہے مریض کی ٹانگ کمزور اور لاغر ہو جاتی ہے۔ عرق النساء میں درد کا مقام بدلتا رہتا ہے۔

### علاج:

صبح وشام: شفائی ایک عدد معجون سورنجاں چھ گرام + سورنجن دو عدد، بعد از غذا: حب مقل خاص دو عدد، بوقت خواب: حیاتین ٹیبلٹ ایک عدد، درد کے مقام پر روغن اوجاع کی مالش کریں۔

### غذا:

بکری کے گوشت کا شوربا، مونگ کی دال، کالے چنے کا شوربا، چپاتی، سبزیوں

شخ وغیرہ عوارضات پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لئے اس دوا کو معالج کے مشورہ کے بغیر استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

عرب میں مسلمان اطباء سورنجاں میں الیوا (مصر) اور زنبیل شامل کر کے ایک رقب تیار کرتے تھے اور اس مرکب کو گھنٹیا۔ وجع المفاصل جگر اور تلی کے امراض میں مدیوں تک استعمال کرتے رہے۔ اور اس کے خاطر خواہ نتائج حاصل کئے۔ یونانی اطباء نے ہاں اس کا مشہور مرکب معجون سورنجاں، وجع المفاصل، عرق النساء، اور گھنٹیا وغیرہ کیلئے مدیوں سے آج تک استعمال ہو رہا ہے۔ اس کی افادیت مسلمہ ہے قرشی لیبارٹری نے جدید تحقیقات کے مطابق معجون سورنجاں کے علاوہ سورنجن ٹیبلٹ (شوگر کونڈ) تیار کیں ہیں۔ اس طرح لوگ جو معجون استعمال کرنے سے گھبراتے ہیں وہ سورنجن ٹیبلٹ استعمال کر کے نرسے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

سورنجاں کے مرکبات کو قرشی مطلب میں درج ذیل ترکیب سے عرصہ دراز سے فف امراض میں استعمال کرایا جا رہا ہے۔ جس کے خاطر خواہ نتائج حاصل ہوئے ہیں اور یوں مریض شفاء حاصل کر چکے ہیں۔

### ع المفاصل:

(جوڑوں کا درد) اس مرض میں جسم کے تمام جوڑوں خصوصاً کہنی، ٹخنہ اور گھٹنہ درد ہوتا ہے، جوڑوں میں سختی پیدا ہو جاتی ہے۔ سردی اور بارش کے موسم اور خصوصاً موسم ات میں مرض کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جب مرض کا مناسب علاج نہ کیا جائے تو ڈیڑھ پھول کر اور متورم ہو کر بدوضع ہو جاتے ہیں اور مریض جسم کو حرکت کرتے وقت شدید بھ محسوس کرتا ہے۔ ایسے مریضوں کیلئے یہ نسخہ انتہائی مفید ہے۔

ہوالشانی: صبح وشام سورنجن ایک عدد ہمراہ معجون سورنجاں چھ گرام ہمراہ آب تازہ۔

بوقت خواب: حب مقل خاص دو عدد ہمراہ آب تازہ

بعد از غذا: حیاتین ٹیبلٹ ایک عدد ہمراہ نیم گرم دودھ

ماؤف جوڑوں پر روغن اوجاع کی مالش کرائیں۔

## پھٹکری کی پھٹکار

موذی امراض کو چلتا کر دینے والی معمولی دوا کے کمالات تو پڑھیے

ڈاکٹر اعجاز حسن قریشی بتاتے ہیں ”قیام پاکستان سے قبل ہمارا خاندان ہندوستان کے ایک دور افتادہ گاؤں میں مقیم تھا، جہاں ڈاکٹر تو دور کی بات ہے، حکیم اور وید تک دو گاؤں چھوڑ کر ملتے تھے۔ مرد تو حکیموں تک دسترس رکھتے مگر خواتین اور بچوں کی واحد ڈاکٹر میری والدہ تھیں۔ گاؤں کے زیادہ تر باشندے ہندو تھے صرف دو تین گھرانے مسلمانوں کے تھے جن میں سے ایک ہمارا تھا۔ ہندو خواتین اپنی اور اپنے بچوں کی بیماریوں کے علاج کے سلسلے میں انہی پر اعتماد رکھتی تھیں۔ میری والدہ دوا دارو کے ساتھ ساتھ دم درد بھی کرتی تھیں۔“

”قدرت خدا کی ان کے ہاتھ میں ایسی شفاء تھی کہ جاں بلب بچے اور شدید تکلیف میں مبتلا خواتین منٹوں میں بھلی چٹکی ہو جاتیں۔ کھانسی کے جھازے میں انہیں کمال حاصل تھا۔ اس لئے ہمارے گھر کا مہنہ صبح فجر کے بعد اور بعد از عصر کافی بارونق رہتا۔ مزے کی بات یہ کہ علاج کے سلسلے میں والدہ پر ہندو خواتین کا بہت اعتماد تھا لیکن بطور مسلمان وہ انہیں لپٹے سمجھتی تھیں اور ہمیشہ ان سے فاصلے پر بیٹھتیں۔ اگر بچہ بیمار ہے تو اسے جھاڑ یا دوا کے لیے دور سے آگے بڑھا دیتیں کہ اگر وہ خود والدہ سے چھو گئیں تو ناپاک ہو جائیں گی۔“

ڈاکٹر صاحب بتاتے ہیں ”میری والدہ کے سر ہانے دواؤں کی ایک صندوقچی رکھی رہتی جس میں متفرق دوائیں ہوتیں۔ اکثر ہم بچے اس، جادو کی صندوقچی میں جھانکتے تو ہماری دیکھی بھالی چیزیں نظر آتیں..... کوئی ایسی خاص چیز نہ ہوتی جسے دیکھ کر ہم سمجھتے کہ وہی بیماروں کو آرام دیتی ہے۔ ان کی صندوقچی میں موجود چھوٹی چھوٹی ڈبیوں میں سونف، اجوائن، کالا نمک، ریشما، مٹھنی، سہاگہ، اسپنول، کلونجی وغیرہ ہوتیں۔ اور ہاں پھٹکری بھی اماں کے بہت سے علاج اسی سے ہوتے تھے، انہی سادہ سی اشیاء کے ذریعے گاؤں والوں کی صحت قائم تھی اور میری والدہ کی ڈاکٹری خوب چلتی جس کے

## پرہیز:

ٹھنڈی اور ترچیزوں سے نیز ریاچ اور بلغم پیدا کرنے والی اشیاء سے پرہیز مثلاً چاول، دودھ، دہی، بھنڈی، کدو، شلجم، اردی، مٹر، پالک، پنپے اور ماش کی دال، برف کا پانی پینا اور سرد پانی سے غسل کرنا نقصان دہ ہے۔

## کمر اور کولہے کا درد:

کمر اور کولہے کے درد میں بھی مذکورہ بالا نسخہ استعمال کرائیں اور اسی کے مطابق پرہیز کریں۔

## نقرس:

اس سے مراد چھوٹے جوڑوں کا درد ہے۔ ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں میں درد ہوتا ہے۔ دن میں درد کم اور رات میں زیادہ ہوتا ہے۔ مناسب علاج نہ ہونے کے باعث جوڑوں پر گٹھیں ہی نمودار ہو کر جوڑ بدوضع ہو جاتے ہیں۔

## علاج:

درد کو فوری تسکین کیلئے شفائی ایک عدد پانی کے ساتھ استعمال کرائیں۔

صبح دس گرام: سورنجن دو گولیاں، ہمراہ مچون سورنجاں چھ گرام ہمراہ آب تازہ۔

بعد از غذا: حب مقل دو عدد، ہمراہ گیسٹو فل ایک چمچ

بوقت خواب: حیاتین ٹیبلٹ ایک عدد ہمراہ حب تکارو عدد پانی کے ساتھ

درد کے مقام پر روغن اوجاع کی مالش کریں۔

غذا: ہلکی اور زود ہضم غذا دیں

پرہیز: ٹھنڈی اور ٹھنڈی اشیاء سے پرہیز کرائیں۔ (۲۵)

باعث پورا گاؤں انہیں پوجتا تھا۔“

بچپن ہی سے میں نے بھی اپنے گھر میں پھٹکری کا بہت عمل دخل دیکھا۔ کسی کو چوٹ لگی، تو اسے مل دو، خون بھی رک جائے گا اور زخم کے بگڑنے کا احتمال بھی ختم۔ والد اور بھائی صبح حجامت بنانے کے بعد پھٹکری پانی میں ڈبو کر منہ پر ملتے۔ پانی کی قطہیر، چھڑا تکتے، کاغذ سازی، پارچہ بانی میں بھی اس کا استعمال عام ہے۔ غرضیکہ یہ انتہائی معمولی چیز اپنے اندر بے شمار فوائد سمیٹے ہوئے ہے۔ لیکن گزرتے وقت کے ساتھ ساتھ گھریلو زندگی میں اس کا عمل دخل بڑھنے کے بجائے کم ہو گیا ہے۔ لوگ اس کی افادیت بھول چکے ہیں۔ اب پھٹکری کی اہمیت اجاگر کرنے کا اہتمام اسی لئے کیا گیا ہے کہ اس کم قیمت اور آسانی سے دستیاب نعمت سے عام لوگ مستفید ہوں۔

پھٹکری ہر جگہ آسانی سے مل جاتی ہے۔ رنگ، شکل، ڈالتے اور کیسائی ترکیب کے لحاظ سے اس کی کئی اقسام ہیں مگر سب پھٹکری ہی کہلاتی ہیں۔ کیسائی اعتبار سے پھٹکری پانی کے سالمات اور دو نمکیات..... ایلیومینیم سلفیٹ اور پوٹاشیم سلفیٹ کا مرکب ہے۔ اس کی کئی اقسام میں عام پھٹکری (پوٹاشیم پھٹکری) سب سے اہم ہے۔

پھٹکری بے رنگ ہوتی ہے۔ پانی میں آسانی سے حل ہو جاتی ہے۔ پہلے قدرتی طور پر کانوں سے دستیاب ہوتی تھی، اب مصنوعی طور پر کارخانوں میں بنائی جانے لگی ہے، پاکستان میں بھیرہ اور کالا باغ کے کارخانوں میں بنتی ہے۔ ادویہ سازی، سوتی کپڑے کے رنگ کو پکا، پانی صاف کرنے، اچار چٹنیوں اور خیریں سفوف (بیکنگ پاؤڈر) کی تیاری میں استعمال ہوتی ہے۔ عام پھٹکری خون روک دو ابھی ہے۔

اس کا مزاج گرم اور خشک ہے۔ زیادہ استعمال پیچیدہ اور انتہائیوں کو متاثر کرتا ہے۔ اس کی زیادتی کا توڑ دودھ اور گھی ہیں۔ اس کے گونا گوں فوائد میں سے چیدہ چیدہ درج ذیل ہیں۔ آپ دیکھئے کہ یہ معمولی چیز کتنے مفید کام کرتی ہے۔

سر درد:

پھٹکری سرخ خام ۱۰ گرام، دانہ لاجچی خورد (سفیدی مائل) ۱۰ گرام۔ الگ الگ

پیس کر کپڑے سے چھان لیں اور پھر ملا کر شیشی میں سنبھال رکھیں۔ سر میں درد ہو، تو ۲ گرام تازہ پانی کے ساتھ دیں۔ انشاء اللہ جلد افاقہ ہوگا۔

وہم و نسیان:

اس مرض کے علاج میں بھی پھٹکری اہم کردار ادا کرتی ہے۔ پھٹکری بریاں ایک گرام صبح اور ایک گرام شام کے وقت، گرم دودھ سے استعمال کرائیں۔

دکھتی آنکھیں:

آنکھیں دھونے کے لئے لوگ عام طور پر زنک لوشن خریدتے ہیں۔ یہی چیز گھر میں تقریباً مفت تیار کی جاسکتی ہے۔ پھٹکری بریاں ایک گرام عرق گلاب یا بارش کے ۱۲۵ گرام پانی میں حل کریں۔ بس زنک لوشن تیار ہے۔ کسی منہ بند بوتل میں محفوظ کر لیں۔ بوقت ضرورت دن میں تین مرتبہ آنکھوں میں ڈالیے۔ درد اور سرنخی وغیرہ میں مفید ہے۔

(۲) پھٹکری بریاں خوب باریک پیسیں۔ اس میں سے ایک گرام لے کر بیس گرام شہد میں خوب ملائیں اور دکھتی آنکھوں میں دودھ سلائی ڈالیں۔

(۳) پھٹکری سفید خوب باریک پیس کر شیشی میں رکھیں اور دکھتی آنکھوں میں تین تین سلائی ڈالیں۔

(۴) پھٹکری بریاں ۴۰ گرام اور لوٹنگ کا ٹوپی والا حصہ ۱۰ گرام، دونوں خوب باریک پیس لیں۔ یہ سرمہ جملہ امراض چشم کے لئے اکسیر ہے۔ رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔

امراض دندان:

(۱) پھٹکری بریاں اور ریٹھے کی کٹھنلی کی راکھ ہم وزن ملا کر رکھ لیں دکتے دانت کیلئے عمدہ علاج ہے۔ منجن کی طرح سے دکتے دانتوں پر ملیں فوراً آرام آجائے گا۔

(۲) پھٹکری بریاں اور سپاری (جلائی ہوئی) ہم وزن ملا کر مزید پیس کر باریک کر لیں۔ اس منجن کے استعمال سے ہلتے دانت اپنی جگہ جم جاتے ہیں۔



پھلکری ملا کر خوب گھونٹیں پھر پلٹس بنا کر چنبل پر لپ کریں۔ تین چار روز لپ کرنے سے آرام آ جائے گا۔

اطلاعات

### زخم:

- (۱) زخموں کیلئے پھلکری اکسیر ہے۔ پھلکری بریاں نیم گرم پانی میں ملا کر زخم دھونے سے نہ صرف زخم کی گندگی، عفونت اور سوزا ختم ہوتی ہے بلکہ زخم بھی مندمل ہونے لگے گا۔
- (۲) مستقل لینے رہنے والے مریضوں کی کمر پر اکثر زخم بن جاتے ہیں جو انتہائی تکلیف دہ ہوتے ہیں۔ ان کا علاج بھی پھلکری سے ممکن ہے۔ ایک گرام پھلکری باریک پیس کر اٹھ کی سفیدی میں اچھی طرح ملا لیں اور زخم کے اوپر لپ کریں۔ چند روز میں افاقہ ہو جائے گا۔

### منہ کے چھالے:

- (۱) پھلکری بریاں اور بھندی کے پتے ہم وزن پیس کر رکھ لیں اور منہ کے اندر آبلوں پر چھڑکیں۔ نہایت مفید ہے۔
- (۲) اگر سفید چھالے یعنی زخم ہوں تو پسی ہوئی پھلکری شہد میں ملا کر چھالوں پر لگائیں۔
- (۳) پسی ہوئی پھلکری شہد میں ملائیں۔ اسے انگلی سے لگا کر گرتے ہوئے کوئے کو اٹھائیں یا ویسے ہی لگادیں۔ گرا ہوا کو اپنی اصلی حالت میں آ جائے گا۔
- (۴) گرے ہوئے کوئے کو اٹھانے کے لئے پھلکری میں شہد کے بجائے چولہے کی چلی ہوئی سرخ مٹی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

### پسینہ:

- (۱) جن لوگوں کو پسینہ بے تحاشا آتا ہو، وہ پھلکری ملے پانی سے نہایت شگایت دور ہو جائے گی۔
- (۲) بعض لوگ بغلوں میں پسینہ آنے کے باعث نالاں رہتے ہیں۔ نہانے کے بعد بغلوں میں پھلکری کی ڈلی پھیریں اور پانی نہ بہائیں۔ سسکے سے نجات مل جائے گی۔

- (۳) پھلکری بریاں، تباہی بطور نمجن کے استعمال کرنا بھی مفید ہے۔
- (۴) پھلکری ۶ گرام باریک پیس کر ۲۵۰ گرام پانی میں حل کر لیں اور اس سے مریض کو کلیاں کرائیں۔ انشاء اللہ دانتوں کا خون جلد بند ہو جائے گا۔
- (۵) اسی مرض میں پھلکری بریاں اکیلی ہی بطور نمجن کافی ہے۔
- (۶) دانت بھر بھرے ہو کر نونٹے لگیں تو پھلکری باریک پیس کر شہد میں ملائیں اور روزانہ دانتوں پر پلٹیں۔ شگایت دور ہو جائے گی۔
- (۷) پھلکری باریک پیس کر ڈبیہ میں رکھیں صبح نیکر کی مسواک ذرا سی گیلی کر کے پسی پھلکری پر لگائیں اور پھر دانتوں پر پھیریں۔ اس سے بھی دانتوں کا بھرتا موقوف ہوگا۔
- (۸) پھلکری ۱۰ گرام، کونکھ لیکر ۱۰ گرام باہم باریک پیس لیں۔ عمدہ نمجن تیار ہے جو دانتوں کی تمام بیماریوں کے لئے مفید ہے۔

### یرقان:

عمدہ قسم کی پھلکری نکلے نکلے کر کے بریاں کر لیں۔ اس میں سے ایک چنگلی مریض کو کھلا کر اور سے دہی کا پیالہ کھلا دیں۔ پہلے دن ایک چنگلی۔ دوسرے دن دو چنگلی۔ تیسرے دن تین چنگلی۔ پھر چار دن تک تین چنگلی کھلا کر دہی کا پیالہ کھلاتے رہیں۔ ایک ہفتہ علاج کے بعد یرقان سے خواہ وہ کالا ہو یا پیلا، نجات مل جائے گی۔

### بو اسیر:

پھلکری بریاں پانی میں گھول کر دونوں وقت اس سے آبدست کریں، بو اسیر کے مسوں کو خشک اور معدوم کرنے کی نہایت بہل ترکیب ہے۔

### خارش:

پسی ہوئی پھلکری سروسوں کے تیل میں ملا کر بدن پر مالش کرنے سے خشک وتر دونوں قسم کی خارش دور ہوتی ہے۔ گرم پانی میں پھلکری حل کر کے نہانا بھی مفید ہے۔

### چنبل:

چنے کی دال حسب ضرورت رات کو بکری کے دودھ میں بھگو دیں۔ صبح ۲ گرام

ضرورت ہے۔ یہ بات تو ہر شخص جانتا ہے کہ پیاز کھانوں کا ایک حیرت انگیز جز ہے۔ لیکن پیاز کے اجزائے ترکیبی اس کے حوالے اور منافع سے بہت کم لوگ واقف ہیں حالانکہ تقریباً 6 ہزار برس سے انسان اس سے نہ صرف یہ کہ واقف ہے بلکہ اسے کاشت کرتا آ رہا ہے۔

قدیم و جدید اقوام پیاز کو ایک کثیر المنفعت سبزی سمجھتی ہیں جو متعدد امراض، ہائی بلڈ پریشر بے خوابی اور ہیچس سے محفوظ رکھتا ہے۔ سائنس دان اسے ذیابیطس، کینسر اور امراض قلب سے تحفظ کا ذریعہ مانتے ہیں۔

لوئس پائچر جس نے دنیا میں سب سے پہلے جراثیم کا مشاہدہ کیا انہیں شناخت کیا۔ اس نے اپنے تجربات کی بنیاد پر ہی پیاز کو مانع جراثیم قرار دیا تھا۔ دوسری جنگ عظیم کے دوران سوویت جنگجوؤں کے زخموں پر پسی ہوئی پیاز کی بھاپ کو استعمال کیا جاتا تھا۔ جس سے فوراً درد میں افادہ ہوتا تھا اور زخم جلدی بھر جاتے تھے۔

روسی سائنس دان جنہوں نے طویل عرصہ تک پیاز اور لہسن کی خصوصیات کا مطالعہ کیا ہے ان کا دعویٰ ہے کہ ان کے تجربات سے گزرنے والی 150 جڑی بوٹیوں میں سے یہ دونوں سب سے طاقتور مانع جراثیم ہیں۔

پیاز کی تمام اقسام میں فینس بہت کم ہوتی ہے جب کہ اس میں کولیسٹرول بالکل نہیں ہوتا۔ سکروز (شکر کی ایک قسم) اور دوسری شوگرز کے علاوہ پروٹین کی معتدل مقداریں ہوتی ہیں۔

ہاضمے کے لحاظ سے سبز پیاز سب سے عمدہ ہوتی ہے اس میں دوسری پیازوں کے مقابلے میں وٹامن سی تین چار گنا زیادہ ہوتی ہے۔ سفید، سرخ اور زرد پیازوں کے مقابلے میں اس میں وٹامن اے بھی بہت زیادہ ہوتی ہے۔

برطانیہ میں ایک دہائی کی طویل تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ پیاز خون میں کولیسٹرول لیول کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اور خون کو ٹنڈ نہیں ہونے دیتا۔ پیاز میں ایک مرکب پروٹاگلاٹن ہوتا ہے جس کے بارے میں ثابت ہو چکا ہے کہ یہ بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔

## کالی کھانسی:

پھٹکری بریاں باریک نہیں کر رکھ لیں۔ بیمار بچے کو دن میں دو بار بقدر ایک چاول شکر میں ملا کر کھلائیں۔ انشاء اللہ مرض دور ہو جائے گا۔

## شیر خوار بچوں کی کھانسی:

شیر خوار بچوں کو دوئی کھلانا ایک مشکل امر ہے کھانسی دور کرنے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے پھٹکری بریاں پانی میں حل کر کے بچے کی والدہ کی چھاتیوں پر لگائیں اور پھر بچے کو دودھ پلائیں۔ شیر خوار بچوں کو کھانسی سے نجات ملے گی۔

## ناسور:

پھٹکری شہد میں باریک نہیں کر رکھیں اور اس میں روئی تریتر کر کے زخم کے اندر رکھیں۔ صبح شام ایک ایک گرام پھٹکری بریاں پانی کے ساتھ کھلا دیں۔ بفضل تعالیٰ ناسور دور ہو جائے گا۔

## جوائینس:

پھٹکری پانی میں حل کر کے سردھوئیں اس سے جوائینس مر جاتی ہیں۔

## آگ بجھانا:

اگر باریک پسی پھٹکری پانی میں حل کر کے آگ پر ڈالی جائے تو اس میں آگ بجھانے کا وصف بڑھ جاتا ہے۔ گویا خطرے کے موقع پر یہ کام آنے والی چیز ہے۔ (۲۶)

## پیاز کے انسانی زندگی پر اثرات

ہر ملک، ہر شہر، ہر قریہ یہاں تک کہ ہر گھر میں پیاز باورچی خانے کی بنیادی

آنکھوں میں نہیں پہنچے گا۔

یونانی نقطہ نظر سے پیاز کا مزاج گرم خشک ہے۔ جزائر غرب البند میں آج بھی یہ رواج ہے کہ مریض کا کمرہ چھوت سے پاک کرنے کے لئے اور جراثیم کو ختم کرنے کیلئے وہاں ہر روز پیاز چھیل کر پھیلا دیئے جاتے ہیں۔ آئر لینڈ کے لوگ اسے کھائی، نزلہ اور زکام میں بطور دوا استعمال کرتے ہیں۔

قدیم اطباء کا قول ہے کہ اگر کچھو کھا لے تو پیاز کا رس وہاں لگا دیں تو درد دور ہو جائے گا اور زہر اپنا اثر نہیں کرے گا۔

سیاہ داغ..... بدن پر سیاہ داغ موجود ہیں تو اس پر پیاز کا عرق لگائیے کچھ دن میں داغ ختم ہو جائیں گے۔

گردہ و مثانہ کی پتھری..... 30 گرام پیاز کا رس صبح نہار منہ پلانے سے سنگ گردہ و مثانہ ریزہ ریزہ ہو کر نکل جاتا ہے۔

بھوک کی کمی..... پیاز کے بیج آنت کے سداں کو کھولتے اور بھوک لگاتے ہیں۔

بچگی آتا..... پیاز چھیل کر دھولیں اور اس پر نمک چھڑک کر کھلائیں۔

پیٹ کا درد..... پیاز کو آگ میں بھون لیں اور پھر اس کا رس نچوڑ کر گرم گرم پلائیں۔

پیٹ کی گیس..... پیاز کا اچار کھانے سے گیس میں فائدہ ہوتا ہے۔

موسم برسات میں پیاز کا استعمال بڑھا دینا چاہئے کیونکہ اس موسم میں نظام ہضم سے متعلق امراض بہت زیادہ ہوتے ہیں پیاز ان متعدی بیماریوں سے بچاتا ہے۔

مرگی..... مرگی والے مریض کی ناک میں پیاز کے عرق کے چند قطرے پکانے سے مریض کو ہوش آ جاتا ہے۔

خارش..... پیاز کا رس خارش کی جگہوں پر ملنے سے خارش دور ہو جاتی ہے۔

سر میں جوئیں..... پیاز کا رس سر میں لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں۔

بعض لوگوں کا معدی استر پیاز میں موجود کچھ مخصوص مادوں سے حساس ہوتا ہے

کچھ دوسرے کمپاؤنڈز جو کہ پیاز سے علیحدہ کئے گئے ہیں وہ بلڈ شوگر لیول کی زیادتی کو کم کرتے ہیں۔ یہ تجربہ ان چوہوں پر کیا گیا جن کا بلڈ شوگر لیول بڑھا ہوا تھا۔ پیاز میں موجود سلفر کمپاؤنڈ خلیہ میں ہونے والی سرطانی تبدیلی کو روک دیتا ہے اور اس طرح پیاز کا استعمال کینسر سے تحفظ کا ذریعہ ہے۔

فقفس یونیورسٹی کے محققین کے مطابق پکائی ہوئی پیاز کے مقابلے میں کچا پیاز بڑھتے ہوئے کولسٹرال کو زیادہ بہتر طریقے سے روکتا ہے۔

100 گرام کے کچے پیاز میں درج ذیل اجزاء کی مذکورہ مقدار ہوتی ہے۔

کھمبن	1.4 گرام
کاربو ہائیڈریٹ	10.3 گرام
وٹامن سی	10 ملی گرام
فولاد	10.7 ملی گرام
کلیشیم	180 ملی گرام
پوٹاشیم	137 ملی گرام
کیروٹین	50 ٹین

پیاز کو ہوا دار ٹھنڈی جگہ پر جہاں کا درجہ حرارت 55 ڈگری فارن ہائیٹ سے اند نہ ہو ذخیرہ کرنا چاہئے۔ پیاز میں موجود وٹامن سی تقریباً چھ ماہ تک باقی رہتی ہے اگر سبز پیاز سنور کرنا ہو تو اسے پلاسٹک بیگ میں رکھ کر ریفریجریٹر میں رکھنا چاہئے اور روزانہ اسے دیکھ کر گلے مزے جھے صاف کر دینے چاہئیں۔

پیاز میں موجود پانی جیسے جیسے خشک ہوتا جاتا ہے اس کا ذائقہ مزید تیکھا ہوتا جاتا ہے۔ پیاز کا تازے وقت آنسو اس لئے نکلتے ہیں کیونکہ پیاز سے ایک کمپاؤنڈ نکلتا ہے جو آنکھ کے پانی سے ملتے ہی سلینیورک ایسڈ میں تبدیل ہو کر آنکھوں میں سوزش پیدا کرتا ہے اس سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ پیاز کو کاٹنے سے قبل اسے ایک گھنٹے تک فریژ کر لیا جائے یا اسے بچتے ہوئے پانی کے نیچے کاٹا جائے اس طریقہ سے پیاز سے نکلنے والا کمپاؤنڈ ہوا میں اڑ کر

صفراوی بخار کو مفید ہے۔ منہ کے چھالوں کو مٹاتا اور گرم خفقان کو دفع کرتا ہے۔ صفراء کو چھانتا ہے۔ خون کے جوش کو بجھاتا ہے۔ تپ مرکب کو اتارتا ہے۔ سوداوی خلطوں کے بخارات کو دباتا ہے اسی طرح باری کے اور نوبتی بخاروں میں مفید ہوتا ہے سموم اور زہر کو دور کرنے کے لئے تریاق کا حکم رکھتا ہے اور اگر اسے بالخصوص پوہینہ کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ اسے اگر لوگ اور سیاہ مرچ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو مشمتی ہوتا ہے۔

### شربت بنانے کا طریقہ:

تازہ کپے ہوئے لیموں کے رس کو شہد یا کھانڈ کے ساتھ توام کرتے ہیں۔ یہ قوم زیادہ گاڑھا ہونہ زیادہ پتلا چوبیس گھنٹے کے بعد صاف کر کے اس قدر کاغذی لیموں کا رس ملاتے ہیں کہ خوب ترشی آجائے اور چاشنی تیار کر لیتے ہیں۔

لیموں اصل میں آسٹریا کد کارس کی پیداوار ہے۔ پھر وہاں سے یورپین ممالک میں منتقل ہوا۔ اب اس کی کثرت سے پیدائش یونان، اٹلی، اسپین، جنوبی یورپ، پرتگال، فرانس، پاکستان اور بھارت وغیرہ میں ہوتی ہے۔ طبیعت اور مزاج کے لحاظ سے اس کا رس دوسرے درجے میں خشک اور سرد ہوتا ہے اور بعض اطباء کے ہاں سرد تر ہے۔ اسکے بیج دوسرے درجہ میں گرم خشک، پتے پہلے درجہ میں گرم خشک اور پھول گرم اور تیز ہوتے ہیں۔

### جن اعضاء کے امراض میں لیموں کا فائدہ ہوتا ہے:

امراض دماغ، دوسرے صفراوی، امراض چشم، امراض گوش، امراض ناک، امراض دہن، امراض حلق، امراض قلب، امراض سینہ، امراض معدہ، امراض جگر و دل، امراض دوران حمل، امراض اعضاء بول، امراض اعضاء متاسل، امراض مفاصل امراض جلد امراض مثانہ اور حمیات وغیرہ

### لیموں کے مرکبات:

آب لیموں شربت لیموں، عراق لیموں، اچار لیموں، اچار چھلکائے لیموں،

جس کی وجہ سے جب وہ پیاز کھاتے ہیں تو انہیں معدے میں کرب محسوس ہوتا ہے ایسے لوگ اس کے استعمال سے گریز کریں۔

پیاز کو سرکہ میں ملا کر کھائیں تو زیادہ نفع بخش ہے خالص پیاز کھانے سے منہ سے بدبو آنے لگتی ہے گرم مزاج لوگ بھی پیاز کا زیادہ استعمال نہ کریں۔ (۲۷)

### لیموں

لیموں ایک مشہور پھل ہے۔ جو موسم گرما کا ایک خاص تحفہ ہے۔ گرمی کے ایام میں بصورت شربت اور شربتین استعمال میں آتا ہے۔ کئی ادویاتی ادارے اس کا شربت تیار کر کے تجارت کرتے ہوئے منافع حاصل کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں اس سے اچار اور تیزاب بھی تیار ہوتا ہے اور اول الذکر تو بالعموم گھروں میں سالن کے ساتھ استعمال ہوتا ہے۔

اسے اردو میں لیموں فارسی میں لیموئے ترش، عربی میں اللیمون الحامض، ہندی میں لیمو، بنگالی میں کاغذی لیمو، مرہٹی اور گجراتی میں کاگدی لیمو، انگریزی میں لیمن اور لاطینی میں لیمونیم ایسڈ کہتے ہیں۔

لیموں شیریں، ترش اور چاشنی دار ہوتا ہے۔ سب سے بہتر وہ ہوتا ہے جس کا رس پتلا اور چھلکا باریک ہو۔ یہ کئی قسم کا ہوتا ہے۔ علامہ نجم الغنی رامپوری فرماتے ہیں "اسے عرف میں لیموئے کاغذی کہتے ہیں" اور یہ بڑا اور چھوٹا دو قسم کا ہوتا ہے۔ اور اس کے کئی طرح کے اچار بنائے جاتے ہیں۔ اس کے کھانے سے ذکاریں خوشبو دار آتی ہیں اور بدن سے خوشبو آنے لگتی ہے۔ یہ معدے کو طاقت دیتا ہے اس کی رطوبت کو خشک کرتا ہے۔ قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ غلیظ غذاؤں کو ہضم کرتا ہے، گردے کے سدوں کو کھولتا ہے، مدر بول ہوتا ہے۔ اور کیڑے مکوڑوں کے زہر کا دافع ہوتا ہے۔

اس سے تیار شدہ شربت صفراوی مزاج کے لئے بہتر ہوتا ہے۔ یہ تپ محرقت اور

حل ہوتا ہے بخاروں میں فرحت اور ٹھنڈک پیدا کرنے کیلئے پانی کے ہمراہ گھونٹ گھونٹ کر کے پلاتے ہیں۔

یادر ہے کہ لیموں سرد مزاجوں اور اعصاب کے غمضر ہوتا ہے۔ ملاح شکر سفید اور بدل نارنج ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک، آب ہوں چھ ماشادہ پوست تخم لیموں ایک ماشہ ہے۔

### مراجع و مصادر:

(۱) خزائن الادویہ (۲) راہنمائے عقائیر (۳) یونانی ادویہ مفردہ (۴) کتاب المفردات مظفر حسین اعوان (۵) مخزن المفردات (۶) تذکرہ داؤد انطاکی (۲۸)

### چند مفردات

آنحضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم جن جڑی بوٹیوں کے ذریعے سے امراض کا علاج فرمایا کرتے تھے۔ ان میں سے صرف چند مفردات کا ذکر یہاں کیا جاتا ہے۔

### کلونجی:

اس کے متعلق آپ کا ارشاد ہے کہ موت کے سوا یہ ہر مرض کا علاج ہے آپ خالی معدہ شہد میں کلونجی ملا کر کھایا کرتے تھے۔ اس کی مقدار خوراک ایک تا تین گرام ہے۔ اس کے فوائد یہ ہیں۔ کاسر ریاح، ہتوی معدہ، مدر بول و حیض، پیٹ کے کیڑوں کی قاتل، بلغم اور رطوبات فاسد کو ختم کرتی ہے۔ یہ پشت اور جوزوں کے درروں میں مفید ہے۔ اس کا باقاعدہ روزانہ استعمال بہت سے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ ذیل میں چند نسخے درج کئے جاتے ہیں۔

۱۔ کلونجی اجوائن دیسی، تخم میتھی اور ہالون سب کو برابر وزن لے کر ملا لیں (انہیں کوئیس پیس نہیں) روزانہ علی الصبح چار گرام نیم گرم پانی سے دیں۔ یہ نہ صرف مقوی بدن ہے بلکہ درد کمر، گھٹیا اور دوسرے بلغمی اور بادی درروں میں بھی مفید ہے۔

قرص لیموں، رب لیموں، مربی چھلکائے لیموں، ست لیموں، ننگ لیموں وغیرہ

### لیموں کے چند نسخہ جات:

(۱) سہاگہ بریاں شگرف، فلفل دراز، مٹھا تیل یہ ہم وزن تمام ادویہ کو آٹھ چہر آب لیموں سے محق کر کے گولیاں بقدر مرچ سیاہ تیار کر لیں۔ ہر قسم کے اسہال کیلئے مجرب ہے۔

(۲) لیموں کو بمعہ پوست تخم ٹکڑے کر کے کھل میں باریک پیسیں اور ننگ بقدر ذائقہ ملا لیں۔ یہ دو امراض ہیضہ میں مفید ہے۔ تے اور اسہال کو بند کرنے والی دوا ہے۔

(۳) لیموں کا چھلکا سایہ میں خشک شدہ ایک تولہ، کافور ایک ماشہ سات عدد لیموں کے عرق سے کھل کر لیں اور ایک رتی کی گولیاں تیار کر لیں ہیضہ کیلئے مفید گولیاں ہیں۔

(۴) مغز جمال گوند کو لیموں کے رس سے کھل کر کے خشک کر لیں اور بوقت ضرورت آب لیموں سے گھس کر ڈنک کے اوپر لگائیں اور زہر دفع ہوگا۔

(۵) بخار، نزلہ، زکام میں لیموں کے رس کو جوش دے کر اس میں شہد کا اضافہ کر کے استعمال کروایا جائے بہت جلد آرام و سکون ہو جاتا ہے۔

(۶) چہرے کے داغ دھبے وغیرہ کو دور کرنے کیلئے لیموں کا رس چہرے پر مل لیا جائے یا لیمن آئل لگایا جائے۔

(۷) بالوں کے گرنے کی صورت میں لیمن کے رس کو روغن سرسوں میں آمیز کر کے بالوں کی جڑوں میں لگایا جائے۔

### تحقیقات جدیدہ:

لیموں کا وٹامن سی کا بہترین ذریعہ قرار دیا گیا ہے جب کہ وٹامن اے معمولی مقدار میں پائے جاتے ہیں اس سے ماخوذ روغن لیموں انگریزی ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔

### لیموں کا تیزاب:

کانڈی لیموں کے رس کا ست بے رنگ اور خوبصورت ہوتا ہے، شراب میں کم

جزی ہونوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

چار گرام کو باریک پس کر گھنڈہ چوبیس گرام میں ملا کر سوتے وقت کھلا دیں صبح قبض دور ہوگی اور اجابت کھل کر آئے گی۔

نوٹ: سناہ کو استعمال کرنے سے پہلے اس میں انیسون ضرور ملا لیا کریں۔

### سرکہ:

یوں تو سرکہ مختلف پھلوں اور اجناس سے بنایا جاتا ہے لیکن جہاں انگور کے سرکے کا ذکر ہے۔ جس کی مقدار خوراک چھ تا بارہ ملی لٹر ہے۔ فوائد میں زخموں کے خون کو قطع کرتا ہے۔ نکسیر کو فوراً بند کرتا ہے۔ خون کے جوش کو ختم کرتا ہے۔ دسوی بیماریوں کو روکتا ہے۔ بڑھی ہوئی طحال کو ٹھیک کرنے کے لئے سرکہ میں خشک انجیریں بھگو کر ہفتہ میں دس دن پڑا رہنے دیں اور پھر روزانہ علی الصبح دو یا تین انجیریں کھالیا کریں۔ گرمی کے موسم میں اس کا استعمال معدے کو طاقت دیتا ہے۔ اور جب سالن کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے۔ ”سب سالنوں کا سردار سرکہ ہے۔ اس میں بہت فائدے ہیں۔“

بخاروں کی شدت میں سرکہ روغن گلاب میں ملا کر اس میں پٹی بھگو کر پیشانی پر رکھنے سے بخار اور سرسام کی تیزی میں کمی آجاتی ہے۔ سرکہ کو پیاز میں ملا کر یا چینی وغیرہ میں ڈال کر کھاتے ہیں۔ نیز کان میں درد یا کینڑے پڑ گئے ہوں تو صبح و شام خالص سرکہ کے دو چار قطرے نپکانے سے کینڑے مر جاتے ہیں اور درد موقوف ہو جاتا ہے۔ دانتوں میں درد یا خون بہتا ہو تو خالص سرکہ کی کلیاں کرانا مفید ہے۔

سرکہ 465 ملی لٹر میں چینی ایک کلو ملا کر ہلکی آنچ پر شربت کا قوام بنائیں یا دھوپ میں دو چار دن رکھ دیں اور دن میں دو تین بار ہلا دیا کریں اب بہترین کھنچن تیار ہے۔ صفراوی بخاروں میں 36۴۲۴ ملی لٹر ایک گلاس پانی میں ملا کر مریض کو دیں۔ پیاس کم لگتی ہے اور تھوٹے و تھلی میں بھی مفید ہے۔ (۲۹)

جزی ہونوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

۲۔ بھنگی بند نہ ہونے کی صورت میں کلونجی تین گرام اور کھنن بارہ گرام ملا کر چٹائیں۔  
۳۔ کلونجی ساٹھ گرام، خالص تلوں کا تیل نصف لٹر، دونوں کو ملا کر ہلکی آگ پر جوش دیں۔ پندرہ منٹ جوش آنے کے بعد اتار لیں۔ معمولی گرم رہنے پر کپڑ چھان کر لیں۔  
فالج، لقوہ، درد کمر، گھٹیا اور دیگر جسمانی دردوں میں رات کو سونے سے پہلے اس کی نیم گرم مالش مفید ہے۔

۴۔ سفوف کلونجی کو خالص سرکہ انگور میں ملا کر داد، چنبیل، بانخورہ، مہاسے، مہلبہری میں صبح اور رات کو کھائیں۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔ گل سرخ میں ملا کر وجع المفاصل، نفرس استسقاء اور دیگر بطنی دردوں میں کھلانا مفید ہے۔ مقدار خوراک دو سے تین گرام ہمراہ نیم گرم پانی دیں۔

### ہالون:

آنحضرت فرماتے ہیں کہ بہت سے امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔ اس کی مقدار خوراک دو گرام تک ہے۔ فوائد میں کاسر ریاح و قاطع بلغم ہے۔ خالی معدہ لینے سے دست رک جاتے ہیں۔ پیٹ کے کینڑوں کو نکالتی ہے۔ نیز بخار، کھانسی، دمہ اور بھگی میں مفید ہے۔ اس کا ضاداد پر کرنا مفید ہے۔

### سناہ:

مقدار خوراک تین تا پانچ گرام، فوائد میں ملین صفراء، مخرج سوداء، داء بلغم، دمہ، درد سر، شقیقہ، مرگی، گھٹیا، درد کمر، عرق النساء اور ملیبیریا میں مفید ہے۔ مستفی خون اور پیٹ کے کینڑوں کو مارتی ہے۔

۱۔ سونف اور سناہ کے پتے ہر ایک چھ گرام کو دو سو چالیس ملی لٹر پانی میں دس پندرہ منٹ جوش دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان کر چوبیس گرام چینی ملا کر رات سونے سے پہلے پلائیں۔ صبح بفضلہ تعالیٰ قبض دور ہوگی۔ اسی طرح سناہ چھ گرام دو سو چالیس ملی لٹر میں جوش دے کر چھان لیں اور حسب ذائقہ چینی ملا کر رات کو سوتے وقت پلائیں۔ سناہ

جزی بوٹیوں کے نکالات اور جدید سائنسی تحقیقات

اس کی کاشت کے لئے قدرتی یا کیمیائی کھاد اور زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ موٹی اعتبار سے اس کی کاشت مشرقی ممالک برصغیر پاک و ہند اور شمالی افریقہ میں کی جاتی ہے۔

مہندی کے پودے سے سال میں تین مرتبہ مہندی حاصل کی جاتی ہے گرمی کے موسم میں یعنی مئی اور جون میں عمدہ قسم کی مہندی حاصل کی جاتی ہے جبکہ اگست ستمبر میں معمولی قسم کی اور دسمبر اور جنوری میں حاصل کردہ مہندی بہت ہلکی ہوتی ہے۔ مہندی کا پاؤڈر انتہائی اعلیٰ قسم کی مہندی کے پتوں سے تیار کیا جاتا ہے اس میں مہندی کے پتے بہت مہارت سے پیسنے کی ضرورت ہے جو خاصاً محنت طلب کام ہے مخصوص قسم کی اور اعلیٰ معیار کی مہندی بے حد خوش رنگ ہوتی ہے۔ اور استعمال کے بعد واقعی دلکش اور سرخ رنگ اختیار کر لیتی ہے۔

### رواج اور استعمال:

جب مہندی کے رواج اور استعمال کی بات ہوتی ہے تو عرب ممالک اور بالخصوص افریقہ کے ملکوں میں بھی اس کے استعمال کا رواج پایا جاتا ہے زمانہ قدیم سے ایرانی بادشاہ اور ملکہ افزائش حسن کے لئے مہندی کو بطور اینٹن استعمال کیا کرتے تھے۔ مصری دور میں بھی مہندی کا استعمال زیورات کے ساتھ خوبصورتی کے لئے ضروری ہوتا تھا مصر کی مشہور ملکہ حسن قلوب پھر بھی آرائش جمال اور بالوں کی دلکشی کیلئے مہندی کا استعمال کرتی تھی۔ خود ہمارے ملک میں بھی مہندی کا استعمال ہماری روایات کا ایک حصہ ہے۔ بالخصوص شادی بیاہ اور خوشی کی تقریبات میں مہندی ضرور استعمال کی جاتی ہے۔ آج بھی خواتین میں ہتھیلیوں کو دلکش اور خوبصورت بنانے کیلئے مہندی سے گلکاری کی جاتی ہے اور بالوں کی رنگ آمیزی کیلئے بھی مہندی کا استعمال خاصاً مقبول ہے یوں بھی مہندی کا استعمال سنت نبوی ہے۔

### مہندی کے خواص اور فوائد:

مہندی کے بے شمار خواص اور طبی فائدے ہیں چند فائدے مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ مہندی کے استعمال سے بالوں کی جزیں مضبوط ہو جاتی ہیں یہ بالوں کو گرنے سے روکتی ہے اور سر کی خشکی کو دور کرتی ہے۔

### مہندی

مہندی جسے عرف عام میں حنا بھی کہا جاتا ہے۔ مشرقی روایات کا ایک لازمی جزو سمجھا جاتا ہے۔ اور عرصہ قدیم سے مشرقی ممالک میں بالوں کی رنگ آمیزی کے علاوہ شادی بیاہ کے مواقع پر دلہن اور اس کی سہیلیوں کے ہاتھوں اور پاؤں پر بھی لگانے کے لئے استعمال ہو رہی ہے۔ مہندی کی قدرتی خوشبو بڑی منفرد اور دلآویز ہوتی ہے۔ اور اس کی مہک کا اپنا مشرقی انداز ہوتا ہے یہ خوشبو کسی مصنوعی پرفیوم یا کلون میں نہیں پائی جاتی۔

قدیم روایات کے مطابق تقریباً ۲ ہزار سال پہلے ایک چینی شہنشاہ ہوانگ شی طویل عرصے سے سردی کی تکلیف میں مبتلا رہتا تھا۔ ایک دن شاہی طبیب کا گڈرایک وادی سے ہوا جہاں اس نے مہندی سے مماثلت رکھتے ہوئے کچھ پودے دیکھے۔ اس طبیب نے جس کا نام شن چاؤ تھا یہ پودے لاکر اس نے تجرباتی طور پر انہیں پیسا اور اس کا لیپ ہوانگ شی کے سر پر کر دیا۔ شہنشاہ جو فشار خون کی تکلیف میں مبتلا تھا اسے حیرت انگیز طور پر بڑا سکون محسوس ہوا یہی نہیں بلکہ اس کے سفید بال بھی قدرتی طور پر سرخی مائل ہو گئے۔

اسی انداز میں مہندی کا استعمال باقاعدہ طور پر ہندو مذہب میں بھی پایا جاتا ہے جہاں ہلدی، چندن اور دوسری جزی بوٹیوں کی مدد سے اینٹن تیار کی جاتی ہے اور مہندی بھی دلہن کے سنگھار کا لازمی جزو سمجھی جاتی ہے۔ یہی نہیں بلکہ قدیم اور جدید شاعری میں بھی مہندی کا ذکر حنا کے طور پر کیا جاتا ہے۔ کہیں مہندی کے سرخ رنگ کو ارمانوں کا خون کہا جاتا ہے۔ جو ایک ناکام عاشق کے دل کے جذبات کی ترجمانی کرتی ہے اور کہیں یہ محبوبہ کے ہاتھوں پر چاہت اور ارمانوں کی شفق بن کر کھل اٹھتی ہے۔

مہندی کو علم نباتات میں لاسونیا کہتے ہیں جبکہ چینی زبان میں اسے چیلان کے پودے کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ مہندی کا پودا جھاڑی کی طرح نشوونما پاتا ہے جس کی قامت ایک سے دو میٹر تک ہوتی ہے اس کے پتے سبزی مائل اور کوٹھلیں ہلکے گلابی رنگ کی ہوتی ہیں ہر اس کی باقاعدہ کاشت کی جاتی ہے۔ مہندی کی قلمیں برسات میں لگائی جاتی ہیں

سرخ رو ہوتا ہے انسان سختیاں سہنے کے بعد  
رنگ لاتی ہے حنا چتر پہ پس جانے کے بعد

غالباً اسی بات کے پیش نظر داناؤں کا قول ہے کہ مہندی کے پتے جب خوب پس  
جاتے ہیں تو ان کے استعمال سے ہاتھوں پر سرخ نقش و نگار بے حد خوش رنگ اثرات مرتب  
کرتے ہیں۔ (۳۰)

### ملٹھی

ملٹھی کا پودا زمانہ قدیم سے یونان ترکی، چین، عراق، روس اور جنوبی چین میں  
پایا جاتا ہے۔ قدیم زمانہ میں یونان اور روم میں ملٹھی کو ایک ٹانک کے طور پر استعمال کیا جاتا  
تھا۔ اسے نزلہ و زکام کا علاج سمجھا جاتا تھا اس کے علاوہ بھی اس کے بہت سے استعمالات  
ہیں۔ ملٹھی دمہ کے امراض کے لئے مفید ہے اور آواز صاف کرنے، بھوک اور پیاس کو رد  
کرنے کے لئے اسے گولیوں کی شکل میں استعمال کرایا جاتا رہا ہے۔ اس کی جڑ جسم میں  
چربی کی مقدار بڑھانے کے بھی کام آتی ہے زمانہ قدیم میں ملٹھی کی خصوصیات کو سامنے  
رکھتے ہوئے ایسی سوزش جو نشوز کے اندر مانع رکھتی ہو کے مریضوں کو استعمال کرائی جاتی  
تھی۔ اور اس کا سفوف السوس سورس (Ulcerous Sores) کے لئے استعمال کیا جاتا  
تھا۔ اس کو آنکھوں پر بھی لگایا جاتا تھا۔ اور مٹانہ کے اوپر ابھار اور گردہ کے درودوں میں مستعمل  
تھا۔ جائے مخصوصہ کے ارد گرد ایسا ابھار جس کا تعلق سوزاک سے ہوتا ہے اور درد والے السر  
میں استعمال ہوتا تھا۔ ہندوؤں کی روایات کے مطابق ملٹھی جنسی خواہش کو بڑھاتی ہے۔ وہ  
اسے دودھ ملٹھی اور چینی کا جو شانہ مشروب کے طور پر بنا کر استعمال کرتے تھے۔

قدیم چینی روایت کے مطابق ملٹھی کی جڑ کے استعمال سے طاقت اور قوت  
مدافعت بڑھتی ہے۔ وہ چائے کی طرح ملٹھی کو ابال کر استعمال کرواتے تھے۔ چینیوں نے  
ملٹھی کی دونوں اقسام سے ٹانک تیار کئے۔ جن کو انہوں نے تخرج بلغم کے طور پر استعمال کیا  
اور ساتھ ہی اس کی جڑ کو بلکے جلاب آور کے طور پر بھی استعمال کیا۔ چینی ماہرین کے مطابق  
ملٹھی توانائی پیدا کرنے والی اور جسم انسانی کو طاقت مہیا کرنے والی جڑی بوٹی ہے علاوہ

- ۲۔ مہندی نہ صرف بالوں کی دلکشی بڑھاتی ہے بلکہ بال انتہائی ملائم، ریشمی اور چمکدار  
ہو جاتے ہیں۔
- ۳۔ مہندی کے استعمال سے بینائی تیز ہو جاتی ہے مہندی آنکھوں کو ٹھنڈک پہنچاتی ہے  
اور فشار خون کو کم کرتی ہے۔
- ۴۔ مہندی نہ صرف دوران خون میں توازن پیدا کرتی ہے بلکہ گرمی لگنے سے بھی محفوظ  
رکھتی ہے۔
- ۵۔ مہندی چہرے کے مہاسوں اور دانوں کے لئے بھی مفید ہے کیونکہ یہ خون کی حدت  
کم کر دیتی ہے۔
- ۶۔ مہندی نہ صرف بالوں کے لئے استعمال کی جاتی ہے بلکہ ہاتھوں پر بھی گہرا رنگ  
دیتی ہے۔
- ۷۔ مہندی کی اعلیٰ اقسام جلد کی خشکی اور کئی دوسری بیماریوں سے نجات دلا سکتی ہے۔  
اور بھی فائدے ہیں اور یہ انسانی صحت پر بڑے خوشگوار اثرات مرتب کرتی ہے۔

### سر کے بالوں پر مہندی کے اثرات:

مخصوص قسم کی مہندی ہرگز جلد کو نقصان نہیں پہنچاتی کیونکہ اس کی تیاری میں کسی  
قسم کی کیمیکلز استعمال نہیں کی جاتی ہیں اس قسم کی اعلیٰ مہندی سر کے بالوں پر لگانے سے سیاہ  
بال، سرخی مائل گہرے بھورے بال، سرخی مائل بھورے، درمیانہ بھورے بال، سرخی مائل  
بادامی، ہلکے بھورے بال، صنوبری بھورے گہرے سنہری بال، سرخی مائل سنہرے اور ہلکے  
سنہری بال آتش سرخ کے ہو جاتے ہیں۔

مہندی صرف خالص شکل میں (بغیر کسی آمیزش کے) ہی بہترین نتائج کی حامل  
ہوتی ہے مخصوص قسم کی اور اعلیٰ معیاری مہندی حسب ضرورت استعمال کے بعد کسی مناسب  
شیمپو سے بالوں کو اچھی طرح دھو لینا چاہئے۔ اچھی قسم کی اور عمدہ کوالٹی کی مہندی جلد کو قطعاً  
نقصان نہیں پہنچاتی۔ خالص مہندی قدرت کا ایک نایاب تحفہ ہے اور کسی شاعر نے مہندی کو  
انسانی کاوش سے تشبیہ دیتے ہوئے کیا خواب کہا ہے۔



ازیس ملٹھی کو امریکہ یورپ کے دوسرے ممالک میں بھی استعمال کیا جا رہا ہے اور انگلستان میں تو 1560ء سے اس کی باقاعدہ کاشت کی جا رہی ہے۔

جڑ ملٹھی پھیپھڑوں اور ہوا کی نالی کی سوزش اور پتھری کی وجہ سے پیشاب تکلیف سے آنے اور مثانہ کے درد میں مفید پائی گئی ہے۔ 17 ویں صدی کے شروع میں یہ خیال پایا جاتا تھا کہ ملٹھی اگر کسی دوسری خوراک کے ساتھ دی جائے تو یہ بیماری کو بڑھاتی ہے اور درد کو بھی زیادہ کرتی ہے۔ سب سے زیادہ دلچسپ اس کے وہ نسخہ جات ہیں جو اندرونی زخموں میں مستعمل ہیں۔ ان میں کان کا بہنا بھی شامل ہے۔ ملٹھی کو اگر زخموں پر چھڑکا جائے تو زخم جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اگر اس کی روٹی پکا کر استعمال کروائی جائے تو یہ معدہ اور منہ کی گرمی کو ختم کرتی ہے جو پیاس اور پانی کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ ملٹھی شوگر کے مریضوں کے لئے بھی فائدہ مند ہوتی ہے اور یہ پرانی روایت تھی کہ وہ پودے جو ذائقہ کے اعتبار سے میٹھے ہوں گے وہ ذیابیطس کے مرض کے لئے مفید ہوں گے۔

برصغیر میں ملٹھی کو پیاس کم کرنے والی اور (Demulcent) کے طور پر استعمال کیا گیا۔ چینی محققین کے مطابق ملٹھی کا ایکسٹریکٹ انسانی جسم میں آسانی سے جذب ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی دوسری ادویات کو بھی جذب ہونے میں مدد دیتا ہے۔ ست ملٹھی جسم میں جا کر مزید تقسیم در تقسیم کے مراحل سے گزرتا ہے اور آہستہ آہستہ جسم کے خلیوں میں پہنچ جاتا ہے۔ چینیوں نے اسے قوت بخش بخار ختم کرنے والی، قاتل زہر، مخرج بلغم، دافع درد اور زخم کو آرام دینے والی قرار دیا ہے اور گلے کی خراش، کھانسی، دم، پیٹ کا درد، منہ پر داغ اور دانے گرمی کی شدت، اعصابی انتشار، ہسٹیریا، مرگی، انتہائی ذہنی دباؤ، تلخ مزاجی اور فشار الدم کے لئے بھی استعمال کیا ہے اور مفید پایا ہے۔

1992ء کے اعداد و شمار کے مطابق امریکہ میں چار کروڑ پاؤنڈ ملٹھی عراق، ترکی، روس، شام، اٹلی، اسپین اور مشرقی افریقہ سے درآمد کی گئی اور اب اس کی امریکہ میں درآمد مزید کئی گنا بڑھ چکی ہے۔ امریکہ میں ادویات خصوصاً ایسی ادویات جو شراب کے زہریلے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے دی جاتی ہیں ملٹھی کا سفوف شامل کیا جاتا ہے۔

اس کے بعد پائپ اور سگریٹ کے تمباکو میں بطور خوشبو اسے شامل کیا جاتا ہے۔ بچوں کی ٹانیوں اور دیگر سوتیس میں بھی اسے شامل کیا جاتا ہے۔

جلدی امراض میں جو لوشن استعمال کئے جاتے ہیں ان کا جزد بھی ملٹھی کا جوہر ہے اس کے علاوہ ملٹھی کے اسٹریکٹ سے اسٹروچنک اجزاء کو بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ خاص طور پر جزد موثر و ہارمون کے غیر متناسب ہونے کی وجہ سے ماہواری بند ہونے والے اثر سے بچاتا ہے۔ 1904ء سے آگے بچھانے والے مرکبات میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ کیونکہ اس میں جھاگ پیدا کرنے کی خصوصیات بدرجہ اتم موجود ہیں۔ اور ان خصوصیات کی وجہ سے امریکہ میں اس کو امی فائز کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ مشروبات اور شراب میں جھاگ پیدا کرنے کے لئے بھی ملٹھی کے ایکسٹریکٹ کو استعمال کیا جاتا ہے۔

انگلستان کی ایک مشہور کمپنی نے ملٹھی کے مرکبات پر مبنی دو کاربوکس لین سوڈیم تیار کی تھی یہ دو امریکہ یورپ میں عام استعمال کی جا رہی ہے۔ یہ ان اشخاص کے لئے بہتر ہے جو گردہ کے امراض میں مبتلا ہیں اور ان کے جسم میں پانی کی کمی رہتی ہے اور دبلے پتلے ہیں لیکن ملٹھی ان حضرات کے لئے بہتر نہیں ہے جن کے جسم میں ابھار ہوں اور جو خواتین حاملہ ہوں اور موٹے حضرات کے لئے بھی نقصان دہ ہے۔ بلڈ پریشر اور دل کے امراض کے مریضوں کے لئے بہتر نہیں ہے۔

### ملٹھی کا عام استعمال:

- کڑوی ادویات کی کٹرواہٹ کم کرنے کیلئے استعمال ہوتی ہے۔
- پان میں اکثر ہندوستان اور پاکستان میں استعمال ہوتی ہے۔
- امریکہ اور یورپ میں سویٹ میٹ میں استعمال کی جاتی ہے۔
- تمباکو کو تیار کر کے اس کے آمیزہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔
- نزلے کا جو شانہ کھانسی کے شربتوں اور کھانسی کی چونسے والی گولیوں میں استعمال ہوتی ہے۔

## علم جڑی بوٹی (عام) کنول

نام: ہندی میں یہ کنول۔ پدم۔ بسند اور پین وغیرہ ناموں سے مشہور ہے۔ اس کی جڑ کو مکمل کلڑی مہسن بھی کہتے ہیں۔ سندھ میں اس پودے کو پین، جڑھ کو بیسے۔ بیج کو پدرو اور پھول کو نیلوفر کہتے ہیں۔ انگریزی طب میں اس کو "نیلیم بی ام ہے شی اوسم (Nelum) (Bium Speciosum) کہتے ہیں۔ کنول کی جڑھ ہی گھس یا بیسے ہے۔ جو کہ بطور ترکاری پکا کر کھائی جاتی ہے۔

مقام پیداؤش: یہ پودا تمام ہندوستان میں کشمیر سے اس کماری تک پایا جاتا ہے۔ شناخت: اس کے ڈھال کی شکل کے چوڑے چوڑے پتے پانی کی سطح سے کئی فٹ اونچے دکھائی دیتے ہیں۔ ان پتوں کا قطر دو سے تین فٹ تک ہوتا ہے۔ اسکے خوبصورت اور شان دار پھول جن کا قطر چار انچ سے دس انچ تک ہوتا ہے۔ سفید یا گلابی رنگ کے اور خوشبودار ہوتے ہیں۔ یہ پھول دن کے وقت کھلتے ہیں۔ اور سرشام ہی بند ہو جاتے ہیں۔ اس لئے ان کو سورج دکاشی یا سورج کنول کہا جاتا ہے۔ اس کی جڑیں مضبوط اور گلابی رنگ کی ہوتی ہیں۔ ان کو گھس کہتے ہیں۔

فوائد و استعمال: اس کے پتے۔ بیج۔ اور جڑیں مختلف طریقوں سے کارآمد ہوتی ہیں۔ اسکے پتوں اور ڈنٹھلوں کے ریٹھے سرد اور قابض ہوتے ہیں۔ اور خون کی گرمی کو دور کرتے ہیں۔ نیز خوننی بواہر اور جریان الرحم کے دور کرنے کے لئے اسیب کا حکم رکھتے ہیں۔ خوننی بواہر کی حالت میں ان ریٹھوں کا سفوف شہد اور مکھن یا شہد اور کھانڈ میں ملا کر کھلایا جاتا ہے۔ اس کے بڑے بڑے پتے شدید بخاروں میں سرد بستر کے طور پر استعمال کئے جاتے ہیں۔ اسکے بیج تھے اور متلی کو روکتے ہیں اور سرد اور پیشاب آور ہوتے ہیں۔ عموماً بچوں کی گرمی کی بیماریوں میں ان کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اور اسکے پھولوں کی پگھلیاں قابض ہوتی ہیں۔ اس کی بڑی بڑی جڑوں کے تقریباً ایک ایک فٹ لمبے ٹکڑے کاٹ کر بطور

## ملٹھی کے دوسرے فوائد:

انسانی گاڑھے اخلاط کو پتلا کرتی ہے۔  
حلق کی خشونت کو مٹا دیتی ہے۔  
پیاس بجھاتی ہے۔  
بواسیر میں مفید ہے۔  
بلغم خارج کرتی ہے۔  
پرانے بخار کو ختم کرتی ہے۔  
معدہ کی سوزش کو دور کرتی ہے۔  
پیشاب آور ہے۔  
ریاح کو خارج کرتی ہے۔  
جیص کو کھولتی ہے۔

## دیگر فوائد:

منی اور بھوک بڑھانے والی ہے۔ اعضاء کو قوت دیتی ہے، پیاس بجھاتی اور صفرا کی گرمی کو ختم کرتی ہے، درد صفراوی بلغم گلے کا بھاری پن، کھانسی اور نفعی وغیرہ کو مفید ہے۔ بادی کو دور کرتی ہے اور لیٹین ہے۔ دمہ میں مفید اور منہ کے چھالے اس کو چوسنے سے دور ہو جاتے ہیں۔ گردے اور تلی کے لئے بھی مفید ہے۔

## قدرتی اجزاء:

نی بیس فیصد گلیسرین بارہ تا سولہ فیصد۔ شوگر آٹھ فیصد نشاستہ اور گوند میں فیصد۔ منرل پانچ فیصد، نان ریڈیوسنگ شوگر آٹھ فیصد اور اس کے علاوہ 21.1% فیصد اجزاء ایسے ہیں جن کا پتہ نہیں چل سکا۔ (۳۱)

چھوٹے بیج ایک لعابدار گودے میں لپٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ اور خوراک کے کام آتے ہیں۔ اس کا پھل مسامدار اور بیر کی شکل کا ہوتا ہے۔ (فوائد) اس پودے کی جڑیں۔ پھول اور پھل دوائی کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ اس کی لعابدار اور تلخ جڑیں سفوف کی شکل میں پیچش کے علاج میں استعمال ہوتی ہیں۔ کیونکہ یہ قابض اور قدرے مخدر ہوتی ہیں۔ اسکے پھولوں کی تاثیر سرد اور قاطع باہ ہوتی ہے۔ اسکے پھولوں اور پھلوں کا حسانہ اسہال بند کرنے کیلئے اور جوشاندہ پسینہ لانے کے لئے استعمال کرایا جاتا ہے۔

**سرخ کنول:** اس کو ہندی میں کنول یا چھوٹا کنول۔ گجراتی میں نیلو پھل۔ مرہٹی میں لال کمل یا رکت کمل کہتے ہیں۔ انگریزی میں اس کا نام ”نم بھیا لوش“ (Nympha Lotus) مشہور ہے۔

**مقام پیدائش:** یہ نیل زیادہ تر ہندوستان کے گرم علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ سمیٹی اور ضلع تھانہ میں نیز فنکا کے دریاؤں۔ تالابوں اور جوہڑوں میں ایک ہزار فٹ کی بلندی تک پائی جاتی ہے۔ اسکے پھولوں کا رنگ گلابی ہوتا ہے۔ ایک پھول میں بارہ پنکھڑیاں ہوتی ہیں۔ ان کے اندر تقریباً چالیس چھوٹی چھوٹی پتیاں ہوتی ہیں۔ اس کا پھل سبز رنگ کا گول ہوتا ہے۔ جس کا قطر تقریباً سوا انچ ہوتا ہے۔ اسکے اندر تقریباً پندرہ چھوٹے چھوٹے خانے ہوتے ہیں۔ جن میں ننھے ننھے بیج ہوتے ہیں۔ اس کے پھولوں میں ایک خوشبو ہوتی ہے۔

**فوائد:** اس کا پھل۔ بیج اور جڑ ادویات کے طور پر استعمال میں آتی ہیں۔ اہل ہندو برت کے دن اس کی جڑ کو ابال کر اور بعد ازاں شکر اور دودھ میں پکا کر پھلہا ہار کے طور پر کھاتے ہیں۔ اس کی جڑ کو بھس یا بھین کہتے ہیں۔ جو کہ لمبی اور گلابی رنگ کی ہوتی ہے۔ اور اس میں نالیوں کی طرح سوراخ ہوتے ہیں۔ ہندوستانی اس کو ترکیبی کے طور پر پکاتے ہیں۔ اس کی جڑ کا سفوف بدہضمی۔ اسہال اور بواسیر کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اس کے پھولوں کا جوشاندہ دل کی دھڑکن کو فائدہ کرتا ہے۔

ترکاری فروخت کئے جاتے ہیں۔ جن سے ایک لطیف اور خوشگوار سالن تیار ہوتا ہے۔ اس میں اگر دودھ اور پسپا ہونا ریل اور نمک ملا کر پکایا جائے۔ تو اور بھی لذیذ ہو جاتے ہیں۔ چچک کے مریض کو اگر ابتداء میں ”کنول کا شربت“ استعمال کرایا جائے۔ تو خون کا جوش بہت کم ہو جاتا ہے۔ اور دانے بہت نہیں نکلتے۔ چھپا کی۔ موتی جھارا وغیرہ خونی امراض میں بھی اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ اس کی جڑ کو پیس کر درد اور خارش وغیرہ کے لئے مقامی طور پر استعمال کرتے ہیں۔ کنول آبی پودا ہے۔ جو پانی کے بغیر زندہ نہیں رہتا۔ کنول کے پھول دستوں کے بند کرنے کو دیئے جاتے ہیں۔ نیز بخار۔ ہیضہ اور امراض جگر میں بھی اس کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ دل کے لئے مقوی ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ کا سفوف بوا سیر کے علاج میں بطور ملین استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ پیچش اور بدہضمی میں بھی مفید ہے۔ اس کے بیج جذام اور دیگر امراض جلد کے لئے مسکن کے طور پر استعمال ہوتے ہیں نیز زہروں کے لئے تریاق کا حکم رکھتے ہیں۔

## کنول سفید

یہ ایک آبی نیل ہے۔ جس پر چوڑے چوڑے سفید پھول لگتے ہیں۔ ویدک اور یونانی طب میں اس کا استعمال بطور دوائی کے بہت عام ہے۔ ہندوستان میں اس کی کئی قسمیں پائی جاتی ہیں ان میں سے تین مشہور ہیں۔ جن کا بیان علیحدہ علیحدہ کیا جاتا ہے۔

**کنول کمود یا برم پوش:** اس کو انگریزی میں ”نم بھیا ایلبا“ (Nympha Alba) کہتے ہیں۔ یہ عام طور پر کشمیر کی جھیل میں ۵۳۰۰ فٹ کی بلندی پر پایا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ سمیٹی کے تالابوں اور بند پانیوں میں پنجاب میں بھی ملتا ہے۔ یہ ایک پانی میں پیدا ہونے والی نیل ہے جس کے پتے سطح آب پر تیرتے دکھائی دیتے ہیں۔ ان پتوں کی لمبائی پانچ سے دس انچ تک ہوتی ہے۔ اسکے پھول سطح آب سے قریباً ایک فٹ اونچے سفید یا سبز ڈنڈیوں پر لگتے ہیں۔ یہ پھول صبح کے وقت کھلتے ہیں اور شام کے وقت بند ہو جاتے ہیں۔ ایک ایک پھول میں دس دس پنکھڑیاں ہوتی ہیں۔ اور ان کے اندر تقریباً سولہ ننھی ننھی پتیاں ہوتی ہیں۔ ان پھولوں کے زیرے پر ذرا ذرا سے کانٹے ہوتے ہیں۔ اس کے چھوٹے

گول ہوتا ہے۔ اور اس میں خشخاش کے دانوں کی طرح بے شمار سفید رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ کہ جن کو عوام جبری حالت میں ہی کھاتے ہیں۔ کہ جن کا ذائقہ خشخاش جیسا ہوتا ہے۔ نیلوفر کی جڑ کسیر کی شکل کی اوپر سے سیاہ۔ اندر سے زردی مائل سفید ہوتی ہے۔ اور اس کو آگ میں بھون کر کھاتے ہیں۔ جو کہ سنگھاڑا جیسی خستہ اور خوش ذائقہ ہوتی ہے۔ نیلوفر کے پتے کنول کے پتوں اور پھول سے چھوٹے ہوتے ہیں۔ کنول اور نیلوفر دونوں پانی میں ہی پیدا ہوتے ہیں۔ اور پانی میں ہی عمر گزارتے ہیں۔ اس لئے یہ آبی پودے کہلاتے ہیں۔ نیلوفر کے پھول ہی بطور دوا استعمال ہوتے ہیں۔ ان کا شربت بھی بنتا ہے۔ نیلوفر گرم دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے گرم و تیز نزلہ۔ کھانسی اور سینے کی خشکی میں مفید ہے۔ اس کی جڑ خنقاہ کے لئے مفید ہے۔ آنتوں کے زخم مندمل کرتی ہے اور مٹی کو گازھا بناتی ہے۔ اور تیبوں کے بھی یہی خواص ہیں۔ نیلوفر کا شربت دل کو طاقت دیتا ہے۔ صفاوی بخار مٹاتا ہے۔ (۳۲)

## مغربات

### پھل گھرت (از شارت گدھر)

جن مستورات کے ہاں حمل نہ ٹھہرتا ہو۔ یا جن مستورات کو اسقاط حاصل و انحراف کی شکایت ہو۔ ان کے لئے یہ پھل گھرت ایک اکسیر دوا ثابت ہوا ہے۔ ”شارت گدھر“ میں لکھا ہے کہ اس کے استعمال سے مرد کی کام بخشتی بڑھتی ہے۔ اور بانجھ عورت حمل ٹھہرانے کے قابل بن سکتی ہے۔ مردوں کی امراض منی مثلاً جربان احتلام اور سرعت وغیرہ کو دور کر کے ویرج کو گازھا کرتا ہے۔ اور قوت باہ میں حیرت انگیز اضافہ کرتا ہے۔ ایک عمدہ قلمی دار برتن میں اس گائے کا ایک سیرگی اور چار سیر دودھ ڈالیں۔ جس کا پھنڈا ابھی زندہ ہو۔ اور جو صرف ایک رنگ کی ہو۔ اس برتن کو گائے کے جنگلی اوپلوں کی آگ پر آنچ دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے۔ اور صرف گھی بقیارہ جائے۔ تو اس میں مندرجہ ذیل ادویہ کو باریک کر کے پانی کے ساتھ گھوٹ کر گلدی بنا کر ڈال دیں۔ پوست ہلیلہ۔ پوست بلیلہ۔ پوست آملہ۔

نیلومل یعنی نیلوفر: اس کو ہندوی میں نیل پدم۔ لیلوپھل۔ نیل کل۔ مرہنی میں کرشن کل اور کاٹھیاوار میں کالا کل کہتے ہیں۔ انگریزی طب میں یہ ”مہم بھیاٹے لینا (M Ymphrea Stellata) کے نام سے موسوم ہے۔ اس کے صاف اور نرم پتے پانی پر تیرتے دکھائی دیتے ہیں اور اس کا پھول سطح آب سے اونچا نکلا ہوا ہوتا ہے۔ اسکے پھولوں کا رنگ ہلکا نیلا یا بنفشی ہوتا ہے۔ اس لئے اس کو نیلوفر کہتے ہیں۔

مقام پیداؤش: یہ نیل ہندوستان کے گرم علاقوں اور لٹکا میں چھوٹی چھوٹی ندیوں جھیلوں اور تالابوں میں پائی جاتی ہے۔ اس کا پھول تمام دن کھلا رہتا ہے۔ لیکن رتنا گری۔ اور تھانہ کے گرد و نواح میں بعض ایسی قسمیں بھی پائی جاتی ہیں۔ جو صبح کے وقت بند رہتی ہیں۔ اور شام کو کھلتی ہیں (فوائد) اسکے فوائد اور تاثیر بھی وہی ہے جو رکت کل کی ہے۔ نیلوفر کو پھولی سبز رنگ کے پھل لگتے ہیں۔ کہ جن میں بے شمار خشخاش جیسے بیج ہوتے ہیں۔ سبز پھل کو کھاتے ہیں۔ پنجابی اس پھل کو ”ناچھا“ کہتے ہیں۔ جب یہ پھل پک جاتا ہے۔ تو بیج سیاہ ہو جاتے ہیں۔ نیلوفر کی جڑ سیاہ گانڈھ دار ہوتی ہے۔ پنجابی اس کو بھون کر کھاتے ہیں۔ موسم برسات کے بعد پنجاب میں نیلوفر کے پھول ہر جگہ کھڑے پانی میں بکثرت پیدا ہوتے ہیں۔ کنول اور نیلوفر میں فرق ہر رنگ کے پھول والے کنول کی جڑ لمبی کٹڑی کی طرح کہ جس میں نو یا دس تالی دار سوراخ ہوتے ہیں۔ اس کا رنگ گلابی ہوتا ہے۔ اصل لئے اس کی جڑ کو ”کنول کٹڑی“ کہا گیا ہے پھل کی شکل ایسی ہوتی ہے۔ کہ شاخ پر لگے ہوئے سنگترہ کو اگر نصف کاٹ دیا جائے۔ تب اوپر کی سطح ہموار دکھائی دیتی ہے۔ اسی شکل کا کنول کا پھل اوپر سے ہموار ہوتا ہے کہ جس میں بہت سے خانے ہوتے ہیں۔ ان میں سیر کے برابر بیج ہوتے ہیں۔ جن کے سخت چھلکا کے اندر مغز ہوتا ہے جو کنول گٹھ یا کنول ڈوڈا کہلاتا ہے۔ پھل کا رنگ سبز ہوتا ہے بیج پک کر سیاہ اور سخت ہو جاتے ہیں۔ نیلوفر کنول کی چھوٹی قسم ہے۔ اور نیلگون سفید ہونے کے باعث یہ نیلوفر کہلاتا ہے۔ برسات کے بعد کھڑے پانی میں یہ خورد رو پیدا ہوتا ہے۔ پنجاب اور یو۔ پی میں تو برسات کے بعد بہت زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پھلوں کو ”ناچھا“ کہتے ہیں۔ جو کہ سبز رنگ کا پوست کی طرح

تیار کر کے ڈال دیں۔ مچھلے، ملٹھی، کٹھ، پوست ہیلہ، پوست بہیڑا، پوست آملہ، بیج بلا یعنی کھرینٹی، میدا، وداری کند یعنی بداری کند، کاکولی، اسگندھ، اجودہ، ہلدی، دار ہلدی۔ پینگ بریان۔ کنگی۔ نیلوفر۔ سفید کنول۔ مویر منقی۔ بھیر کا کولی۔ چندن سفید۔ چندن سرخ ہر ایک سوا تولہ۔ بعد ازاں اس گھی اور نغدہ کے مرکب میں چار سیر پانی بھی ملا دیں۔ اور پرانے اوپلوں کی نرم نرم آگ پر آئینچ دیتے جائیں۔ حتیٰ کہ صرف گھی باقی رہ جائے۔ بس یہ گھی پھل گھرت ہے جسکے چند روزہ استعمال سے نامرادوں کی مرادیں پوری ہو سکتی ہیں۔ بعد تیاری گھی کو کپڑے سے چھان کر استعمال کرنا چاہئے۔

### جاتیادی گھرت

ہر قسم کے زخموں کے لئے ”جاتیادی گھرت“ نہایت ہی کارآمد ہے۔ کتنی ہی نازک جگہ پر زخم کیوں نہ ہو اس بے ضرر گھرت کو وہاں پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جن کے کان اور ناک سے بوجہ زخم پیپ یا بو آتی ہو۔ یا جن کو آتشک کے زخموں نے بہت تنگ کیا ہو۔ ان کے لئے یہ گھرت ایک عجیب نسخہ ثابت ہوا۔ شارنگدھر اور یوگ رتا کرو غیرہ میں لکھا ہے۔ کہ اس کے استعمال سے نازک مقام پر پیدا ہوئے ہوئے زخم۔ جو زخم کافی گہرے ہوں۔ یا وہ زخم جو مواد چھوڑتے ہوں۔ اور سخت درد ہوتا ہو۔ سب پر یہ اکسیر ہے۔ ایک سیر گائے کا گھی چار سیر پانی اور مندرجہ ذیل ادویات کا نغدہ ایک عمدہ قلعی دار برتن میں ڈال کر نرم نرم آگ پر پکادیں۔ برگ نیم۔ برگ پردل۔ برگ چنبیلی۔ ہلدی۔ دار ہلدی۔ کنگی۔ مچھلے۔ ملٹھی۔ موم دیسی۔ برگ کرنبوہ۔ مشک بالا۔ انت مول یعنی دیسی عشب سفید۔ نیلا تھوٹیا ہوزن لیکر ایک پاؤ مساوی الوزن سفوف کا نغدہ تیار کریں۔ جب مذکورہ برتن سے پانی وغیرہ خشک ہو جائے اور صرف گھی بچا رہ جائے تو اسے چھان کر کالج وغیرہ کے برتن میں محفوظ کر لیں۔ بس ”جاتیادی گھرت“ تیار ہے۔ حسب ضرورت کم گہرے زخموں پر اس گھی سے روٹی بھگو کر زخم پر رکھ دیں۔ سر کے پھنسی پھوڑوں پر دن میں دو تین دفعہ چپڑ دینا ہی کافی ہے۔ اور ناسور یا مکنڈر وغیرہ کی حالت میں ”گاز“ (Gauze) یعنی جالی کو اس گھی میں بھگو کر زخم کے اندر بھر دینا چاہئے۔ اگر کان وغیرہ میں ڈالنا مطلوب ہو۔ تو ڈراپر

ملٹھی۔ کٹھ۔ تلخ۔ ہلدی۔ دار ہلدی۔ کنگی۔ ہائے بڑنگ۔ فلفل دراز۔ ناگرموتھا۔ کا پھل بیج خنظل، درہج یعنی بیج، میدا مہامیدا۔ کاکولی۔ کھیر کا کولی۔ انت مول۔ یعنی عشب ہندی۔ شیا م لتا یعنی سہا یہ لوا یعنی کالا عشب۔ پرنیو یعنی پھول فرنگ۔ سونف۔ پینگ بریان۔ راسنا۔ صندل سفید۔ صندل سرخ۔ گل چنبیلی۔ طباشیر نقری۔ نیلوفر۔ کھانڈ۔ اجودہ۔ بیج چھپال یعنی جمال گوئی کی جڑ۔ ہر ایک ادویہ سوا سوا تولہ۔ ان کے علاوہ چار سیر پانی میں بھی ڈال دیں۔ اور اوپلوں کی آئینچ پر پکاتے جائیں۔ حتیٰ کہ صرف گھی باقی رہ جائے۔ آخر اسے کپڑے میں چھان کر محفوظ رکھیں۔ بس پھل گھرت تیار ہے۔ بوقت ضرورت مریضہ کو چھ ماشہ سے ایک تولہ تک ہر روز صبح و شام سے پہر گائے کے شیر گرم دودھ میں ملا کر پلا دیں۔ (نوٹ) مندرجہ بالا نسخہ کو زیادہ موثر بنانے کے لئے اس نغدہ میں لکشمہ جڑی سفید پھول والی یعنی چھوٹی کڈاری جسے کٹائی خورد بھی کہتے ہیں۔ اس کا ضرور اضافہ کر لینا چاہئے۔ اگر یہ بھی دستیاب نہ ہو سکے۔ تو تخم شوگنکی کو ضرور ملا لینا مناسب ہے۔

### پھل گھرت (از چکروت)

شارنگدھر کے نسخہ کی طرح چکروت کے نسخہ کی خوبیاں بھی لا تعداد ہیں جن عورتوں کے ہاں اولاد نہ ہوتی ہو یا ہو کے مر جاتی ہو۔ یا ہمیشہ لڑکیاں ہی پیدا ہوتی ہوں۔ ان کے تاریک کاشانوں میں اجالا کرنے کے لئے یعنی ان بیوتی اور بد نصیب عورتوں کی گودیں ہری کرنے کے لئے یہ ایک نایاب تحفہ ہے چکروت میں اس امر کی تصدیق موجود ہے۔ کہ پھل گھرت کا استعمال مرد کے دیرج میں اولاد پیدا کرنے کی طاقت اور عورت کے رحم میں حمل ٹھہرانے کی قابلیت پیدا کرتا ہے۔ کسی عمدہ قلعی دار برتن میں زندہ بچھڑے والی یک رنگ گائے کا دودھ چار سیر۔ اور گائے کا گھی ایک سیر ڈال کر اوپلوں کی آئینچ پر پکائیں۔ جب گھی باقی رہ جائے۔ تو اس میں ستا در کارس چار سیر اگر تازہ ستا در دستیاب نہ ہو سکے۔ تو دوسرے خشک ستا در کو تیس سیر پانی میں جو شائیں۔ جب چار سیر پانی بچا رہ جائے۔ تو اچھی طرح سے مل چھان لیں۔ بس ایسی صورت میں یہ جو شانہ رس ستا در کی جگہ استعمال ہو سکتا ہے۔ ملا کر پکاتے جائیں۔ اور جب صرف گھی باقی رہ جائے۔ تو اس میں ذیل کے نغدہ کو حسب ترکیب

وغیرہ استعمال کرنا ہی بہتر رہے گا۔ بوقت استعمال گھی کو تھوڑا سا پگھلا لینا بہتر ہوگا۔ اگر گھی کی جگہ مرہم تیار کرنی ہو۔ تو سب سے پہلے موم اور گھی کو گرم کر کے یک جان کر لے دیں۔ اور دیگر ادویات کا باریک سنوف اس میں ڈال کر اچھی طرح سے سب کو آپس میں ملا دیں۔ بس مرہم تیار ہے۔

## جیرک آدی گھرت

جسم کا کوئی بھی حصہ کیوں نہ جل جائے۔ اور اس کی وجہ سے کتنا ہی گہرا زخم کیوں نہ ہو جائے۔ اور اگر اس میں پیپ بھی پڑ جائے۔ تو اس جلے ہوئے مقام کو چائے کے پانی سے دھو کر ”جیرک آدی گھرت“ لگانے میں زخم وغیرہ سب ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ایک سیر گائے کے گھی میں زیرہ سفید کا نقدہ ایک پاؤ اور چار سیر پانی ملا کر نرم نرم آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی بالکل خشک ہو جائے۔ تو اس میں آدھ پاؤ سفید دیسی موم پگھلا کر ڈال دیں آدھ پاؤ رال کا باریک سنوف بنا کر سب کو یکجان کر لیں۔ بس ”جیرک آدی گھرت“ تیار ہے۔

اکسیر سنگرزنی: سیما ب مصطفیٰ۔ گندھک آملہ سار۔ لودھ پٹھانی۔ ناگر موٹھا۔ گل دھاوا اندر جو شیریں۔ موچس۔ بیل گری ہر ایک ایک تولہ۔ انیون خالص ۳ تولہ۔ مرج سیاہ ایک تولہ۔ کشتہ سنگھ دو تولہ۔ کشتہ زہرہ خورد دو تولہ (ترکیب) پہلے سیما ب اور گندھک کی کچی بناویں۔ انیون پندرہ تولہ پانی میں حل کر کے چھان لیں۔ اور باقی ادویات کو خوب پیس کر ۵ تولہ پانی انیون میں ملا کر کھل کریں۔ اور دوسرے روز پھر پانچ تولہ پانی میں کھل کریں۔ اسی طرح تیسرے روز کھل کریں۔ اور قدرت کا تماشا دیکھیں (مقدار نوراک) دو سے آرتی تک گڑ میں لپیٹ کر دہی کے ہمراہ دیں۔ نندا۔ چاول نمکین ہر ادویہ پامسک۔ تین ہی روز میں شفا ہونے لگے گی۔ اور چند روز میں شرطیہ آرام ہو جائے گا۔ مجرب الجرب نسخہ ہے۔ دہی کی چھانچہ بکثرت استعمال کریں۔

سرمہ اکسیر موتیا بند: جست ایک تولہ، پارہ ۲ تولہ (ترکیب) پہلے جست کو آگ پر پگھلا دیں پھر پارہ ڈالیں۔ ۱۰ دن کو دو دن تک خوب کھل کریں۔ تاکہ دونوں مل کر سیاہ ہو جاویں۔ بعدہ کا فوریم سینی خالص دو ماشہ۔ نوشادر دو ماشہ۔ کلی جمیلی ایک تولہ۔

تخم سرس سیاہ ۶ ماشہ سالم ملا کر ۲۱ روز تک خوب تھق کر لیں۔ سرمہ تیار ہے (ترکیب استعمال) صبح و شام ایک ایک سلائی۔ پھر دوسلائی مجرب ہے۔

بچوں کے سوکھا مسان کیلئے لاجواب نسخہ: زہر مہرہ۔ دریائی تاریل۔ طباشیر گل سرخ۔ سنگ یہود۔ مغز کنول گند۔ دانہ الائچی خورد۔ موتی عمدہ سچے۔ ہر ایک چھ چھ ماشہ۔ کشتہ عقیق ایک ماشہ۔ پوست ہلیلہ زرد ۶ ماشہ۔ سب کو کھل کر کے بقدر دور دوری صبح یا شام ہمراہ عرق گلاب یا بید مشک دے دیں اگر دست زیادہ آتے ہوں۔ تو عرق سنوف کے ساتھ دے دیں۔ ویسے تازہ پانی کے ساتھ دینے سے بچے کی صحت اچھی ہوتی ہے اور عقلمند ہوتا ہے۔

اکسیر الطحال یعنی تلی کیلئے: قلمی شورہ مصر۔ سہاگہ۔ نمک سیاہ۔ اجوائن۔ قلفل سیاہ۔ قلفل دراز۔ جوکھار۔ چنگ۔ نوشادر۔ پوست ہلیلہ زرد۔ تر بد سفید ہر ایک تولہ تولہ کشتہ فولاد ۶ ماشہ۔ چراستہ۔ گلو ہر ایک دو دو ماشہ۔ سب کو گھی کوار کے لعاب میں رگڑ کر رتی رتی کی گولیاں تیار کریں۔ ایک گولی صبح اور ایک گولی شام ہمراہ تازہ پانی دینے سے ہر قسم کی تلی کو فائدہ پہنچتا ہے۔ بچوں کے لئے لاجواب چیز ہے۔

سوکھا پن یا دق الاطفال: یہ بچے کے تمام امراض میں سے زیادہ خبیث اور خطرناک مرض ہے بہت سے بچے اس مرض کے حملہ سے راہی ملک عدم ہو جاتے ہیں۔ اس مرض کو دور کرنے کے لئے ایک بہترین اور مجرب نسخہ درج ذیل کیا جاتا ہے۔ جس کے استعمال سے سوکھا پن یعنی دق الاطفال جڑ سے دور ہو جاتا ہے۔ اور لاغر سے لاغر بچہ کو اگر متواتر ایک ماہ استعمال کرایا جاوے۔ تو بچہ طاقت ور اور تندرست ہو جاتا ہے اور تمام ناراضات تے۔ پیاس۔ بد نشانی۔ دست۔ بخار اور تیش وغیرہ سب کے سب دور ہو جاتے ہیں۔ (نسخہ) عمود صلیب مذکر ۲ ماشہ۔ الائچی خورد ایک تولہ۔ مرج سیاہ ایک ماشہ۔ زیرہ سفید ایک ماشہ۔ زہر مہرہ خطائی ۳ ماشہ۔ پوست ہلیلہ زرد۔ طباشیر۔ حمر الیہود ہر ایک ۴ ماشہ۔ اندر جو شیریں۔ صندل سفید ہر ایک ۳ ماشہ۔ گل سرخ۔ زعفران۔ مردارید ہر ایک ایک ماشہ۔ ب کو باریک کر کے عرق گلاب پانچ تولہ۔ عرق کیوڑہ۔ عرق بید مشک ہر ایک ۲ تولہ میں

کھل کر کے جبوب بقدر مرچ سیاہ بناویں۔ ایک گولی صبح ایک گولی شام ہمراہ شیر گاؤ دیں۔  
اسہال یعنی دست آنا: یہ مرض زمانہ شیر خواری میں بچہ کو پیدا ہو جاتا ہے۔  
 ایسی صورت میں اگر کوئی زہریلا مادہ خارج ہو رہا ہو۔ تو اس کو بند نہ کرنا چاہئے۔ اگر دست  
 کمزوری کے باعث ہوں۔ تو ان کو روکنے کے لئے یہ نسخہ تیار کر کے استعمال کرائیں (نسخہ)  
 برنج یعنی چاول سخی ۴ ماشہ۔ زہر مہرہ دریائی۔ نارچیل ہر ایک دو ماشہ برگ نیم ۲ ۱/۲ عدد۔  
 بادیان ۴ ماشہ۔ پودینہ ۲ ماشہ۔ اجوائن ایک ماشہ۔ تمام ادویات کو خوب باریک کریں۔ اور  
 عرق بادیان ملا کر مرچ سیاہ کے برابر گولیاں بنا کر حفاظت سے رکھیں۔ ایک گولی صبح اور ایک  
 گولی شام ہمراہ شیر مادر یا عرق بادیان ۲ تولہ کے ساتھ دیں۔ نہایت مفید اور زود اثر چیز ہے۔  
زیادتی پیشاب کیلئے لاجواب نسخہ: کشتہ فولاد جامنی ایک تولہ۔ سفوف  
 جامن گھٹلی دو تولہ۔ شدہ سلاجیت ایک تولہ۔ گل انار چھ ماشہ۔ برادہ صندل سفید ۶ ماشہ۔  
 زعفران ۳ ماشہ۔ کافور ۳ ماشہ کستوری ایک ماشہ۔ تخم کاہو مقشر دو تولہ۔ جانقل ۳ ماشہ۔ جاوتری  
 ۳ ماشہ۔ سب کو کھل کر کے جامن کے رس میں کھل کریں۔ اور بقدر دو دورتی کی گولیاں  
 تیار کریں۔ دن میں دو تین بار ایک ایک گولی ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں شکر کی اشیاء سے  
 پرہیز کریں۔

داد کے لئے لاجواب نسخہ: گندھک۔ پارہ۔ ہرنال۔ سہاگہ ہر ایک تولہ  
 تولہ۔ نیلا تھو تھا ۲ ماشہ۔ پھلگری دو ماشہ۔ جملہ اشیاء کو کالی بکری کے دودھ میں کھل کر کے یا  
 پانی میں کھل کر کے گولیاں تیار کریں۔ جب سوکھ جاویں تو بوقت ضرورت ایک گولی پانی  
 میں گھس کر داد کے مقام پر لگاویں۔ شرطیہ نسخہ ہے۔ داد کے مقام کو پہلے صاف کھر دے  
 کپڑے سے خوب رگڑ رگڑ دیں۔ فائدہ ہوگا۔

آک کی کلیوں کا چورن: آک یعنی مدار کی کلیوں کو توڑ کر جمع کر لیجئے۔ کم از کم  
 دو سیر تو ہوں انہیں دھوپ سے بچا کر کسی جگہ رکھ دیجئے۔ چند دن میں یہ سوکھ جائیگی۔ اور اب  
 ان کا وزن صرف پاؤ بھر یا کچھ زیادہ رہ جائے گا۔ نوشادر۔ لوگ۔ سونٹھ۔ پتیل چھوٹی۔ کالی  
 مرچیں۔ نمک سانہر۔ نمک سیاہ۔ نمک کھاری۔ نمک لاہوری۔ اجوائن دیسی۔ پودینہ ہر

ایک ڈیڑھ تولہ اور سونف چار تولہ لے لیجئے۔ ان سب کو کوٹ چھان کر اس میں آک کی سوکھی  
 ہوئی کلیاں کوٹ چھان کر ملا دیجئے۔ یہ بے نظیر چورن تیار ہو گیا۔ اسے خوش ذائقہ کرنے  
 کے لئے تھوڑی سی سفید کھانڈ اور بڑھا لیجئے یہ چورن پیٹ کی تمام شکایتوں کا تیر بہدف علاج  
 ہے۔ کھٹے ڈکار۔ بد ہضمی پیٹ کی سختی۔ متلی و نیرہ کے لئے ایک یا دو ماشہ چورن پانی سے  
 پھانک لیا جائے۔ پیٹ کے علاوہ جگر کی بیماریوں کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ اور عام صحت  
 پر اس کا بہت خوشوار اثر ہوتا ہے۔

ہندوستانی چورن: جوا کھار۔ دار چینی۔ لوگ۔ سنبل المطیب۔ زیرہ سفید۔  
 پترج۔ دار فلفل۔ سچ۔ ہر ایک تین ماشے۔ ہلیہ سیاہ۔ ساق۔ گل سرخ۔ بادیان۔ معطلگی۔  
 پودینہ۔ نانخوارہ۔ طباشیر سفید۔ شیطرج۔ ہر ایک چار ماشے ہلیہ زرد ہلیہ کاہی۔ دانہ ہیل۔  
 کشیز خشک۔ زنجبیل۔ تر بد سفید۔ کچری بریان ہر ایک چھ ماشے۔ انار دانہ سات ماشے۔  
 نمک لاہوری ایک تولہ۔ نمک سیاہ ایک تولہ۔ یہ سب چیزیں کوٹ پیس کر اس میں تھوڑا سا  
 پنے کا کھار ملائے اور پھر سب کو لیوں کے عرق بھگو دیجئے۔ جب خشک ہو جائے تو پیس کر  
 چھان لیجئے۔ یہ بد ہضمی بھوک کی کمزوری اور پیٹ کی عام شکایت کیلئے اکسیر ہے۔ اس سے  
 معدہ کو طاقت پہنچتی ہے۔ اور جگر کی خرابیاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔

مسوڑھوں کا خون: اور منہ کی بد بو رفع کرنے کے لئے ایک رتی کافور پان  
 میں رکھ کر کھائے دانتوں کے تمام منجنوں میں کافور ڈالنے سے مسوڑھوں کا خون بند ہو جاتا  
 ہے اور بد بو جاتی ہے۔

جب شام و سحر کے چکر میں ہر سال بہاریں آتی ہیں جب کالی گھٹا کے اس میں بگلوں کی قطاریں آتی ہیں  
 جب کوئل کو کو کرتی ہے جب بوند باندی ہوتی ہے جب آم کا ڈنکا پڑتا ہے جب گھر گھر شادی ہوتی ہے  
 جب کہرا خیمہ تہتا ہے جب سرد ہوائیں آتی ہیں جمولی میں موتی لاتی ہیں۔ چاندی کا فرش بچھاتی ہیں  
 بنتی جائے عمر یا فانی لیتا جائے روپ جوانی  
 الفت کے پتوار بنائیں اپنی نیا پار لگائیں

## آپس کی باتیں

**حکومت کے نام: (۱) گورنمنٹ کی رپورٹوں سے پتہ چلتا ہے۔ کہ ہر سال لاکھوں ہندوستانی سانپ ڈسنے سے مر جاتے ہیں۔ اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ مور کا شکار قانوناً بند کیا جائے۔ اور جن علاقوں میں سانپ بکثرت ہوتے ہوں۔ وہاں موروں کو بکثرت آباد کیا جائے تاکہ رات دن مور سانپوں کا شکار کرتے رہیں۔ مور نہ صرف سانپ کو ہی شوق سے مارتا ہے۔ بلکہ بچھو۔ کنکھو۔ رے اور دیگر فصلوں کو خراب کرنے والے کیڑوں کو بھی کھا جاتا ہے۔ اس لئے مور کی موجودگی انسانوں کے لئے رحمت ہے حال ہی میں گورنمنٹ نے تمبر کا شکار جرم قرار دیا ہے۔ یہ تو موسم پر ہی ایک دو ماہ کے لئے ہندوستان آتے ہیں۔ اور نڈیوں کو کھاتے ہیں۔ مور تو بارہ ماہ ہندوستان میں رہتا ہے۔ میں حیران ہوں کہ گورنمنٹ نے مور جیسے مفید اور خوبصورت پرندہ کی طرف توجہ کیوں نہیں دی۔ کہ جس کے خوبصورت پروں سے بہت سی خوبصورت چیزیں بھی تیار ہوتی ہیں۔ ہندوستان کے ہندو حکمرانوں کے وقت ہر آبادی میں مور بکثرت پالے جاتے تھے۔ پھر مسلمان جب حکمران ہوئے۔ انہوں نے بھی اس کی اہمیت کو قائم رکھا۔ اس لئے موجودہ حکومت کو بھی چاہئے۔ کہ مور کی اہمیت پر توجہ دے۔ مور کا وطن ہندوستان ہے۔ اور صدیوں سے یہ اپنے وطن کی خدمت نہایت خاموشی سے انجام دے رہا ہے۔**

(۲) حکومت ہند کے ”ایگریکلچر ایڈوائزرز“ نے ہندوستان اور برما میں دودھ کے نکاس کے بارہ میں رپورٹ پیش کی ہے۔ جو کہ میرے زیر نظر ہے۔ کہ دودھ کے نکاس کی ازسرنو تنظیم کی جائے۔ اور اس مقصد کے لئے اجارہ دار جماعت قائم کی جائے۔ جو دیہاتی علاقوں سے دودھ خریدے۔ اسے ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جائے۔ اور اسے باضابطہ تقسیم کرے۔ نیز دودھ کی پیداوار سے لے کر اس کے فروخت ہونے تک کے سارے مرحلوں کی اس طرح نگرانی کرے۔ کہ دودھ کی عمدگی میں فرق نہ آنے پائے۔ گورنمنٹ کو اس سیکم کو عمل جامہ پہنانے پر کروڑوں روپیہ صرف کرنا پڑے گا۔ کسی نگران کی غفلت سے اگر کسی دودھ کے ذخیرہ میں خرابی پیدا ہوئی۔ تو اس سے ہزاروں پینے والوں کو یکساں نقصان

پہنچے گا۔ اس کا علاج بھی ہندوستان کے پرائیمن طریقہ میں ہی پنہاں ہے۔ گورنمنٹ اعلیٰ نسل کی گٹوں کو پرورش کرے ”کیبل فارم“ قائم کرے۔ اور ہر مکان کے ساتھ مویشی خانہ کی جگہ جب تک نقشہ میں نہ ہو۔ تب تک اس مکان کا نقشہ پاس نہ کرے۔ اور ہر گھر میں مویشی رکھنا لازمی قرار دے۔ اور خود اعلیٰ نسل کے مویشی قیما مہیا کرے۔ (۳۳)

## علم جزئی بوٹی

### کافور کا درخت اور کافور

**کافور کے نام:** کافور عربی نام ہے۔ فارسی میں بھی اسی نام سے مشہور ہے۔ سنسکرت میں اس کو ”کرپور“ اور ہندی میں ”کپور“ کہتے ہیں۔ اور انگریزی میں ”کیمفر“ اور لاطینی میں ”کیمفورا“ کہلاتا ہے۔ لاہور کے لارنس گارڈن میں کافور کے کئی درخت استادہ ہیں۔

**کافور کی وجہ تسمیہ:** کافور لفظ ”کفر“ سے مشتق ہے جسکے معنی ”چھپانا“ ہیں۔ چونکہ اس کی بو اس قدر تیز ہوتی ہے۔ کہ دوسری چیزوں کو چھپا لیتی ہے۔ لہذا اس کا یہ نام رکھا گیا۔ اور پھر اس کے اسی عربی نام سے انگریزی و لاطینی نام تھوڑی تبدیلی کے ساتھ بنائے گئے۔

**تاریخ:** بیان کیا جاتا ہے کہ قدیم یونانی (اطبا) کافور سے واقف نہ تھے لیکن اسلامی (اطباء) اس کو بخوبی جانتے تھے۔ انہی کے ذریعہ سے بعد میں یونانی اطباء کو اس کا علم ہوا۔ اور یورپین اطباء کو اس سے واقفیت ہوئی۔ اہل ہند بھی اس دولت زمانہ قدیم سے واقف ہیں۔ چنانچہ ان کی قدیم کتابوں میں اس کا بیان موجود ہے۔

**مقامات پیداؤش:** جزیرہ فارموسا، جزائر جاپان۔ جزائر شرق الہند۔ جزیرہ بورنیو اور جزیرہ سماٹرا

**کافور کی ماہیت:** کافور اگرچہ ایک کثیر الاستعمال دوا ہے لیکن اس کی ماہیت سے بہت کم لوگ واقف ہیں۔ اس کے متعلق مختلف اقوال ملتے ہیں۔ جن میں بعض قول



کافور کی لکڑی کے چند موٹے موٹے تختے ہوگی کی بندرگاہ میں لائے گئے تھے۔ جب ان کو چیرا گیا۔ تو ان کے اندر سے کافور نکلا جس کو تاجروں نے آپس میں تقسیم کر لیا۔

”کافور قیسوری“ بھی اعلیٰ درجہ کا اور خالص ہوتا ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ جس سال بجلیاں گرتی ہیں۔ اور زلزلے آتے ہیں۔ اس سال اس کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے لیکن جس سال یہ واقعات پیش نہیں آتے۔ اس سال اس کی پیداوار کم رہتی ہے۔

”صاحب مخزن“ ایک جگہ تحریر فرماتے ہیں کہ تحقیق شدہ بات یہ ہے کہ ”کافور“ چین کے اکثر علاقوں جو زیرہ زریبا اور بعض یورپین ممالک سے بھی آتا ہے۔ لیکن سب سے بہتر وہ کافور ہے۔ جو زیرہ بورنیو سے حاصل ہوتا ہے۔ زیرہ بورنیو ایک سو تیس درجے طول البلد پر واقع ہے۔ کافور درخت کی لکڑی کے جوف سے بھی نکلتا ہے۔ اور اس کے تنے سے دوسرے گوندوں کے مانند بھی برآمد ہوتا ہے۔ نیز کافور کے درخت کی لکڑیوں اور ریشوں کو جوش دیکر بھی کافور بناتے ہیں۔ پہلے طریقے سے حاصل شدہ کافور سب سے بہتر ہے۔ اس کے بعد دوسرے طریقے سے نکلا ہوا اچھا سمجھا جاتا ہے۔ اور تیسرے طریقے سے حاصل کیا ہوا کافور نسبتاً خراب ہوتا ہے کافور کا درخت دیودار کے درخت کے مانند بہت بلند ہوتا ہے۔

اس کی لکڑیاں سفید رنگ کی ہوتی ہیں۔ اور پتے شیشم کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں۔ اس درخت کی لکڑی اور پتوں وغیرہ سے کافور کی بو آتی ہے۔ مذکورہ بالا محقق کے قول کے صحیح ہونے میں شک نہیں۔ ممکن ہے کہ کافور درخت کافور کے جوف سے بھی نکلتا ہو۔ اور دوسرے گوندوں کے مانند درخت کافور کے تنے سے نکل کر منجمد بھی ہو جاتا ہو لیکن آجکل جو کافور ہم استعمال کرتے ہیں۔ یہ خوشبودار اڑ جانے والے روغنوں کا جزو جامد ہے۔ جو درخت کافور کی لکڑی وغیرہ سے حاصل ہونے کے علاوہ دوسری دواؤں مثلاً دارچینی سوٹھ زرنبا۔ زونجان۔ حاشا اور اکلیل الجبل وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے چنانچہ اس قول کی تصدیق میں ”صاحب مخزن الادویہ“ کا یہ قول موجود ہے جو انہوں نے ایک قابل اعتبار شخص کے حوالے سے نقل کیا ہے۔ کہ درخت دارچینی کی لکڑی کے جوف سے بھی کسی قدر کافور نکلتا ہے اور اس درخت کے ریشوں وغیرہ کو جوش دیکر بھی کافور بنایا جاتا ہے۔

اگرچہ بہت مشہور ہیں۔ لیکن وہ حقیقت سے بہت دور ہیں۔ مثلاً کہا جاتا ہے کہ کافور کیلے کے پرانے بیڑے سے نکلتا ہے۔ بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ جو کافور کیلے کے تنے میں سے نکلتا ہے وہ نہایت سفید ہوتا ہے۔ اور اسکے بڑے بڑے اور چوڑے ٹکڑے ہوتے ہیں۔ اور زیادہ قوی ہوتا ہے۔ لیکن جو کافور پتوں میں سے نکلتا ہے۔ وہ کمزور ہوتا ہے۔ اور جو جڑ میں سے نکلتا ہے وہ خراب اور بالوریت کے مانند ہوتا ہے اسکے علاوہ بھی اقوال ہیں لیکن ان کا لکھنا بیکار ہے۔ البتہ ”صاحب مخزن الادویہ“ کا یہ قول کسی قدر حقیقت رکھتا ہے کہ کافور ایک درخت کا گوند ہے جو زیرہ زریبا اور ماچین میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ درخت بڑا ہوتا ہے۔ اور اس کی لکڑی سفید اور ملائم ہوتی ہے۔ گرم موسم میں چیتا اور سانپ جیسے جانور پناہ کیلئے اسکے نیچے آرام کرتے ہیں۔ اس درخت کو کانٹے سے جو پانی ٹپکتا ہے۔ وہ ماء الکافور اور وہ بن الکافور کہلاتا ہے۔ یہ غلیظ سرخی مائل ہوتا ہے۔ اور اس کی بو نہایت تیز ہوتی ہے۔ دوسرے گوندوں کے مانند اس درخت کے اندر خود یہ خود جوش کھا کر جو رطوبت باہر نکل آتی اور منجمد ہو جاتی ہے۔ وہ مصطکی کے دانوں کی مانند ہوا کرتی ہے۔ اس قسم کا کافور تمام قسموں سے اعلیٰ درجہ کا ہوتا ہے۔ اور یہ ”کافور ریاحی“ کہلاتا ہے۔ اور اسی کو ہندی میں ”بھیم سینی کافور“ کہتے ہیں۔ ریاحی کہنے کی وجہ یہ ہے کہ یہ زیادہ لطیف ہونے کی وجہ سے بہت جلد اڑ جاتا ہے۔ اگر اس کو گرمی پہنچائی جائے۔ یا دھوپ میں رکھ دیا جائے۔ تو پکھل جاتا ہے۔ بعض کا یہ بھی قول ہے کہ ریاحی ایک بادشاہ کا نام ہے جس نے اس کو پہلے پہل دریافت کیا تھا۔ یا اس کے زمانے میں دریافت کیا گیا تھا بعض کہتے ہیں۔ کہ اس درخت کے تنے کو چھیلتے ہیں۔ یا اسکے تنے پر تلوار وغیرہ مارتے ہیں۔ اور اس طرح جو رطوبت نکل کر جم جاتی ہے۔ وہی ”کافور ریاحی“ کہلاتی ہے۔ بعض کا قول ہے۔ کہ ”کافور ریاحی“ درحقیقت درخت کافور کی شبنم ہے جو کافور کے درخت پر گر کر ترنجبین اور شیرخشک کے مانند منجمد ہو جاتی ہے۔ کافور کی ایک قسم ”کافور قیسوری“ کے نام سے مشہور ہے۔ یہ بھی گوند کے مشابہ ہوتا ہے۔ اور اسکے سفید و شفاف پرت ہوتے ہیں۔ یہ مقام ”قیصور“ میں درخت کافور کے تنے سے نکلتا ہے۔ ”صاحب مخزن“ لکھتے ہیں۔ کہ انہوں نے بعض لوگوں سے سنا ہے کہ ایک سال

چھڑا کر اس کی نکلیاں بنا لیتے ہیں جو بازار میں عام ملتی ہیں۔

بورنیو کا کافور جو بورنیو اور سائرا سے آتا ہے۔ نہایت سخت قسم کا ہوتا ہے کہا جاتا ہے کہ بورنیو کے باشندے کافور کے درخت کو کاٹ کر اسکے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرتے ہیں اور شاخوں کے خول کے اندر کافور کی جو قلمیں جمی ہوتی ہیں۔ ان کو نکال لیتے ہیں۔ چین کے لوگ اس قسم کے کافور کو اعلیٰ درجے کا مانتے ہیں۔ اور اسکی بڑی قدر کرتے ہیں۔ چنانچہ اس کی قیمت معمولی کافور سے پچاس گنا زیادہ ہوتی ہے۔

جاپانی لوگ کافور اس طرح حاصل کرتے ہیں۔ کہ کافور کے درخت کی لکڑیوں کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے ایک لوہے کی دیگ میں ان کو ڈال دیتے ہیں۔ اور پھر اس میں نصف تک پانی بھر کر اسکے نیچے آگ جلاتے ہیں اور اس دیگ کے منہ پر ایک ڈھکن رکھ کر اس ڈھکن کے وسط میں ایک لسابل لگا لیتے ہیں۔ جیسا کہ عرق کشید کرنے کے دیگ اور بھیکے میں تعلق پیدا کرنے کے لئے لگایا جاتا ہے۔ اور یہ نل ٹھنڈے پانی سے بھرے ہوئے بوٹوں سے گزر کر ایک اور دیگ میں جا کر ختم ہوتا ہے۔ جس میں نیچے اوپر دو خانے بنے ہوتے ہیں۔ اور دونو خانوں کے درمیان ایک جالی دار پردہ لگا ہوتا ہے۔ اور اوپر کے خانے میں جو یا گیہوں کی بھوی بھری ہوتی ہے۔ جب دیگ میں پانی پکنے لگتا ہے تو اس کی بھاپ کافور اور کافوری تیل کو اپنے ساتھ لے کر اڑتی ہے۔ اور لگے ہوئے نل سے گزر کر دوسری دیگ کے اوپر کے خانے میں داخل ہوتی ہے۔ اس منزل پر پہنچ کر کافور بھوی پر لگ کر منجمد ہونے لگتا ہے۔ اور کافوری تیل چھن کر نیچے کے حصے میں چمک جاتا ہے۔ اس کے بعد دوسری دیگ کو کھول کر اس کے اوپر کے حصے سے کافور اسی حالت میں رکھتے ہیں یا اسکی تکیہ بنا لیتے ہیں۔ اور نیچے کے حصے سے کافوری تیل لے کر الگ رکھتے ہیں اگر کافور میلا ہوتا ہے۔ تو اس کو چونے کے ساتھ اڑا کر سفید کر لیتے ہیں۔ جیسا کہ اوپر بیان ہو چکا ہے۔ لیکن اگر کافور کو زیادہ سفید کرنا ضروری ہوتا ہے تو سو حصے کافور میں دو حصے ان بچھا چونا اور دو حصے ہڈیوں کی راکھ ملا کر دوبارہ اڑاتے ہیں۔ اس کے علاوہ خراب اور میلے کافور کو صاف کرنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے۔ کافور دس حصے۔ چونا صدف یا چونا ہڈی دو حصے۔ اسی کا تیل اس قدر کہ جس میں

الغرض کافور کے درخت جزیرہ فارموسا۔ جزائر جاپان جزیرہ بورنیو۔ سائرا وغیرہ میں بکثرت ہوتے ہیں۔ اور ان مقامات کے باشندوں کے لئے یہ درخت آمدنی کا بہت بڑا ذریعہ ہیں یہ درخت بیس پچیس فیٹ تک اونچے ہوتے ہیں اور ہمیشہ سرسبز رہتے ہیں۔ اگر ان کو ہلایا جائے۔ تو ان کے پتوں سے کافور کی خوشبو نکل نکل کر فضا میں شامل ہو جاتی ہے پتے مرنے چوڑے چمکدار، سبز اور چمکیلے ہوتے ہیں۔ شاخیں سفید اور خوشبودار ہوتی ہیں جزیرہ فارموسا کے کوہستانی علاقوں میں گھنے جنگلات ہیں۔ جن میں کافور کے درخت بکثرت ہوتے ہیں۔ وہاں دو دو ہزار برس تک کے درخت بیان کئے جاتے ہیں۔ اس درخت کی جڑ سے کافور زیادہ مقدار میں نکلتا ہے۔ لیکن شاخوں اور پتوں میں اس کی مقدار بہت کم ہوتی ہے جزیرہ فارموسا یا جن مقامات پر یہ درخت پیدا ہوتے ہیں۔ وہاں کافور سازی کے بڑے بڑے کارخانے قائم ہیں۔ ان کارخانوں میں درخت کی شاخوں اور لکڑیوں کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے بڑی بڑی دیگوں میں پانی ڈال کر جوش دیتے ہیں۔ ان دیگوں پر نلیں لگی ہوتی ہیں۔ جن کے ذریعہ سے کافور کے اڑنے والے خوشبودار اجزا بھاپ کے ساتھ اوپر چڑھتے ہیں۔ اور کارخانے کی چھت پر لگی ہوئی دھان وغیرہ کی شاخوں پر سرد ہو کر جم جاتے ہیں۔ یہی منجمد اجزاء اصلی کافور ہوتے ہیں۔ ان کو شاخوں اور تنکوں وغیرہ سے الگ کر لیتے ہیں۔ یہ چینی کے دانوں کے برابر سفید سیاہی مائل ہوتے ہیں۔ اس لئے ان کو زیادہ سفید اور صاف اس ترکیب سے کرتے ہیں۔ دس حصے کافور میں ایک حصہ ان بچھا چونہ ملا کر ایک کانچ کی شیشی میں جس کی شکل آتشی شیشی کے مانند ہوتی ہے۔ بھر دیتے ہیں۔ اور اس کے منہ کو ایک ڈھکن سے ڈھانک دیتے ہیں جس میں ایک بہت باریک۔ درخ ہوتا ہے۔ پھر اس شیشی کو گردن تک ریت میں دبا کر آگ کا تاؤ دیتے ہیں۔ آگ کے تاؤ سے خالص کافور اڑا کر شیشی کی گردن میں لگتا رہتا ہے۔ اور جوں جوں شیشی کی گردن میں کافور بھرتا جاتا ہے اس کی گردن سے ریت ہناتے جاتے ہیں۔ تاکہ گرمی کی زیادتی سے اڑا ہوا کافور جل نہ جائے جب اس کی ترکیب سے تمام کافور اڑ چکتا ہے تو شیشی کی ریت سے الگ کر لیتے ہیں۔ اور اس کی گردن میں لگے ہوئے کافور کو جو نہایت سفید اور صاف ہوتا ہے

جزی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

ہے کہ اس پر چند قطرے اسپرٹ آف واٹن کے ڈال کر کھل کر لیا جائے۔ نہایت آسانی سے سفوف بن جائے گا۔ اس کے علاوہ اگر کافور پر چند قطرے الکل کے ڈال کر کھل کر لیں تو کافور ریزہ ریزہ ہو جائے گا۔ پھر اس پر چند قطرے پٹرول ڈال کر دوبارہ کھل کر لیں۔ کافور بالکل میدے کے مانند باریک ہو جائے گا۔ پھر اسے جس دوا میں ملانا چاہیں۔ ملائیں۔ الکل یا پٹرول کی آمیزش کا کچھ خیال نہ کریں۔ اس لئے کہ ان کا اثر چند منٹ بعد قاعب ہو جائے گا۔

کافور کا مزاج: یونانی اطباء کے نزدیک کافور کا مزاج تیسرے درجے میں سرد و خشک ہے لیکن ویدک میں اس کا مزاج گرم و خشک مانا جاتا ہے۔

کافور کی مقدار خوراک: ایک رتی سے تین رتی تک ہے۔ اگرچہ بعض کتابوں میں عام مقدار خوراک ۶ رتی تک بھی ہے لیکن یہ زیادہ ہے۔ بعض امراض میں بعض اطباء نے غیر معمولی مقدار میں بھی کافور کھلایا اور اس سے اصل مرض کو فائدہ بھی ہوا لیکن اس کے استعمال سے دوسرے نقصانات ایسے لاحق ہوئے۔ کہ ان کی تلافی نہ ہو سکی۔

## کافور کے افعال و خواص

بیرونی افعال: کافور مخدر اور مسکن ہے۔ یعنی اعضاء کو بے حس کرتا ہے۔ اور دروں کو تسکین دیتا ہے۔ اسی لئے اس کو اکثر دروں مثلاً درد کمر۔ درد عضلات۔ گھٹیا۔ حقو کہ ذات الجنب اور ذات الریہ میں بھی تسکین درد کے لئے مختلف ترکیبوں سے استعمال کرتے ہیں۔ نیز بجز بچھو وغیرہ کے کانے پر اس کا محلول نکالتے ہیں اور دوسرے پیشانی؛ تسکین درد کے لئے لگاتے ہیں۔ کافور جلد پر لگانے سے محرک اور خمر تاثیر بھی رکھتا ہے اس لئے اس کا مرہم وغیرہ بنا کر مویج کی جگہ پر ملتے ہیں۔ نیز گھٹیا پر مالش کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں کافور اپنی تاثیرات کے باعث اور مخدر و مسکن اثرات رکھنے کی وجہ سے سینے کی بیماریاں مثلاً ذات الجنب اور ذات الریہ اور کھانسی میں سینے پر مالش کرتے ہیں۔ چنانچہ یہ خونِ ظاہر جلد کی طرف جذب کر کے اور اس جگہ گرمی پیدا کر کے اصل مرض میں تخفیف پیدا کر ہے اور مخدر و مسکن ہونے کی وجہ سے درد کو تسکین دیتا ہے۔ اگر کافور کو الکل میں حل کرے

کافور اور چونا کھل کرنے سے مکھن سا بن جائے۔ اس کے بعد اس کا جوہر اڑالیں۔ نہایت صاف اور چمک دار کافور حاصل ہو جائے گا۔

کافور کی عام صفات: کافور سفید ڈلیوں، نیز مستطیل اور مربع کیوں کی شکل

میں ملتا ہے۔ یہ نہایت خستہ اور ٹھوس ہوتا ہے۔ اور پانی سے ہلکا ہوتا ہے۔ چنانچہ اس کا وزن متناسب ۹۹۵ء ہے۔ اگر اس کو پانی پر ڈالا جائے تو تیرنے لگتا ہے۔ اور اگر اس حالت میں اس کو آگ لگا دی جائے۔ تو برابر جلتا رہتا ہے۔ بعض شعبہ باز ایسا کر کے لوگوں کو حیرت میں ڈال دیتے ہیں۔ کافور معمولی حرارت پر آہستہ آہستہ اڑتا رہتا ہے۔ اور تیز حرارت دینے سے بالکل اڑ جاتا ہے۔ اسکے علاوہ گرم جگہ رکھنے یا کھلار کھنے سے بھی اڑ جاتا ہے لہذا اس کو بند کر کے نہایت احتیاط سے رکھا جاتا ہے۔ بہت سے لوگ کافور کے ساتھ سیاہ مرچیں یا لونگیں بھی ڈبے میں رکھ دیتے ہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ ایسا کرنے سے کافور اڑنے اور ضائع ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔ کافور کی بو نہایت تیز ہوتی ہے۔ اگر ذرا سا کافور منہ میں رکھ کر چیا با جائے۔ تو اس کا مزاج اور چرچہ پر محسوس ہوا کرتا ہے۔ اور پھر ٹھنڈک پڑ جاتی ہے یوں تو کافور پانی میں بہت کم حل ہوتا ہے لیکن اگر کافور ایک حصے کو سات سو حصے پانی میں حل کیا جائے تو حل ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کافور ایک حصہ روغن زیتون چار حصے میں یا کافور ایک حصہ روغن تارچین ڈیڑھ حصے میں یا کافور چار حصے کلوروفارم ایک حصے میں۔ یا کافور ایک حصہ الکل (۹۰ فیصد) ایک حصہ میں حل ہو جاتا ہے۔ اسکے علاوہ روغن پیپر منٹ۔ ست اجوائن اور ست پودینہ کے ساتھ حل کر بھی حل ہو جاتا ہے۔ اور اگر کافور تین حصے کو قلم دار کار بولک ایسڈ ایک حصے میں ملا کر رکھا جائے۔ یا ہمزون کھول ہائیڈریٹ کے ساتھ ملا کر رکھا جائے۔ یا دونوں کو ملا کر رکھ دیا جائے۔ تو حل ہو کر ایک سیال بن جاتا ہے کافور کو نوٹنے سے سفوف نہیں بنتا۔ اس لئے جب اس کو کسی دوا میں سفوف کر کے ملانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تو بڑی دقت پیش آتی ہے۔ بعض اوقات تو اس کو ریزہ ریزہ حالت ہی میں دوا کے ساتھ ملا دیتے ہیں۔ یا اس کو دوسری دواؤں کے ساتھ ملا کر کوٹنے چھانٹتے ہیں۔ اور اس طرح اس کا بہت سا حصہ ضائع ہو جاتا ہے کافور کا سفوف بنانے کی آسان ترکیب یہ

71 یونوں کے کمالات اور ہر سانس تحیات ۱۳۳

کے ساتھ ملا کر دیتے ہیں۔ اگرچہ کافور مفرح ہے۔ اور دماغ میں ایک تحریک پیدا کرتا ہے۔ لیکن تمام آدمیوں میں اس کی یہ تاثیر یکساں نہیں ہوتی۔ چنانچہ بعض لوگوں میں اس کی مفرح تاثیر سے دل خوش کن خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ اور ہنسنے کودنے کی خواہش پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض لوگوں میں اس کے خلاف اثرات پیدا بھی ہو جاتے ہیں۔ غرض اسکے استعمال سے عصبی نظام پر پہلے محرکہ تاثیر ہوتی ہے اور پھر مضعف۔ اس لئے اس کو بطور دافع تشنج۔ احتقاق الرحم۔ عصبی اختلاج قلب۔ رعشہ اور کالی کھانسی میں استعمال کرتے ہیں۔ چنانچہ بعض لوگ کافور ایک رتی ہینگ ایک رتی کی گولی بنا کر دم کی شدت میں ہر دوسرے تیسرے گھنٹے کے بعد دیتے ہیں اور رغن تارپین میں کافور حل کر کے سینے پر مالش کرتے ہیں۔ ایسا کرنے سے سانس کا تکلیف سے آنا موقوف ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کافور اور ہینگ کی گولی احتقاق الرحم میں کھلانے سے اسکے دردوں کی شدت رفع ہو جاتی ہے۔

کافور معرق (پینہ لانے والا) بھی ہے لیکن اس فائدے کیلئے اس کو شاذ و نادر ہی استعمال کیا جاتا ہے۔ کہ اگر ڈھائی رتی کافور اور آدمی رتی انہوں کی گولی بنا کر سوتے وقت مریض کو کھلائیں۔ تو اس سے بہت سا پینہ آتا ہے۔ اور گھٹیا کا پرانا درد جاتا رہتا ہے۔ اگر کافور اور ایلوے کی گولیاں بنا کر سوزاک کے مریض کو کھلائی جائیں۔ تو جلن۔ کھلی اور بار بار عضو تناسل میں تندی پیدا ہونے کی شکایت (نعوذ سوزا کی) دور ہو جاتی ہے۔ اسکے علاوہ سوزاک کی تکلیف اور جلن کو بھی تسکین دیتا ہے۔

کافور حکۃ الطرج (اندام نہانی کی خارش) کی شکایت کو بھی دور کرتا ہے۔ چنانچہ درد دورتی کافور مریض کودن میں دو تین بار کھلانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اگر اسکے استعمال سے پہلے ایک ہلکا سا جلاب دیا جائے۔ تو بہتر ہے اسکے علاوہ اگر کافور کو کھین میں کھل کر کے بطور مالش استعمال کیا جائے۔ تو اس صورت میں بھی وہ اندام نہانی کی خارش اور سوزش کو تسکین دیتا ہے۔ اور اسی فائدے کی غرض سے کافور معرق گلاب میں حل کر کے بھی لگایا جاتا ہے۔

کافور احتقام کی شکایت کو بھی دور کرتا ہے۔ چنانچہ دورتی کافور میں دو چاول

71 یونوں کے کمالات اور ہر سانس تحیات ۱۳۲

سادہ مرہم میں ملا کر بوا سیری مسوں پر لگائیں۔ تو ان کی سوزش جلن اور درد کو دور کر کے بہت جلد ٹھنڈک پیدا کرتا ہے۔ اسکے علاوہ بعض گرم زخموں اور گرم بیماریوں میں اس کا مرہم بنا کر لگاتے ہیں۔ جو مرہم کافور کے نام سے مشہور ہے۔ کافور چونکہ دافع عفونت۔ قاتل جراثیم اور قاتل کرم ہے۔ اس لئے زخموں میں اس کا مرہم نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں۔ تو وہ بھی اس کے مرہم کے استعمال سے ہلاک ہو جاتے ہیں قاتل کرم ہونے کی وجہ سے اس کو کتابوں اور کپڑوں میں بھی رکھتے ہیں۔ اس کی بو سے ان کو کیڑا نہیں لگتا۔ بلکہ بہت سے جانور کھٹل وغیرہ اس کی بو سے بھاگ جاتے ہیں۔ نکسیر میں کافور کو سبز دھننے کے پانی میں حل کر کے ناک میں پٹکانے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ اس کا یہ فائدہ اس کی مخدر اور ٹھنڈک پیدا کرنے والی تاثیر سے حاصل ہوتا ہے۔ اس کی بو سے بہت سے کیڑے بھاگتے اور مرتے ہیں نیز اس کی بو خراب ہوا کی گندگی کو دور کرتی ہے۔ اس لئے وبائی امراض کے زمانے میں کافور کی ڈلیاں جیب میں رکھنا یا باریک کپڑے میں اس کی ٹکیہ باندھ کر بازو پر باندھنا اور اس کو سونگھتے رہنا مفید ہے۔

کافور کے اندرونی افعال: کافور منہ میں بھی دافع عفون اور مسکن تاثیر کرتا ہے۔ چنانچہ ان فوائد کے لئے اس کو پنجنوں میں شامل کرتے ہیں۔ بعض لوگ پان میں رکھ کر کھاتے ہیں۔ اسکے مخلول میں پھریری بھلو کر درد والی ڈاڑھ یا دانت پر رکھتے ہیں۔ اور انہوں کافور برابر کھل کر کے سوراخ ڈاڑھ میں بھر دیتے ہیں۔ اس طرح درد بہت جلد ساکن ہو جاتا ہے۔ کافور مفرح اور مقوی قلب ہے۔ گرم مزاجوں کے دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ تپ دق میں نہایت مفید ہے۔ چنانچہ قرص کافور اور دوسرے مرکبات مناسب بدرقات کے ساتھ استعمال کئے جاتے ہیں۔ مفرادی دستوں کو بند کرتا ہے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ وراپنی انہی تاثیروں کی وجہ سے پیٹے میں نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ کافور کی بو چونکہ دافع عفون تاثیر رکھتی ہے۔ اس لئے نزلہ و زکام میں اس کے سونگھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ خصوصاً انہی نزلے میں جس میں چھینکیں بکثرت آیا کرتی ہیں۔ اس کا سونگھنا بہت فائدہ دیتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ منصف بلغم بھی ہے۔ لہذا پرانی کھانسی میں اخراج بلغم کے لئے بعض دواؤں

جزی بونوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

موقوف ہو جاتا ہے۔ بلکہ بعض اوقات پیشاب کی پیدائش ہی موقوف ہو جاتی ہے۔ اور آخر کار غفلت کی حالت میں مریض انتقال کر جاتا ہے اگر کافور کے کھانے سے مذکورہ بالا زہریلی علامتیں پیدا ہو جائیں۔ تو ایسی حالت میں قے لانے والی دوائیں دے کر قے کرائیں۔ انبوہ معدی کے ذریعے سے معدے کو دھو ڈالیں۔ اور پھر تقویت کیلئے ٹھنڈے نمو امیکہ..... کھلائیں۔ یا کچلے کا کوئی مرکب استعمال کرائیں۔

## کافور کے مرکبات

**آب شفاء:** کافور ایک حصہ ست پودینہ (پیپر منٹ) ایک حصہ۔ ست اجوائن نصف حصہ تینوں چیزوں کو ملا کر ایک شیشی میں ڈال لگا کر رکھو۔ دو تین گھنٹے میں تینوں چیزیں خود بہ خود حل ہو کر عرق سی بن جائیں گی۔ اگر چاہیں کہ دو جلد تیار ہو جائے۔ تو تینوں چیزوں کو کھوکھلی شیشی میں ڈالیں۔ اور تھوڑی دیر دھوپ میں رکھیں۔

**مقدار خوراک:** اس کی مقدار خوراک جو انوں کیلئے دو قطرے سے چار قطرے تک ہے۔ بچوں کو ان کی عمر کے مطابق آدھے قطرے سے ایک قطرے تک دی جاتی ہے۔ اگر کسی مرض میں اس دوا کو بار بار دینے کی ضرورت پیش آئے تو دن رات میں بارہ قطرے سے زیادہ نہیں دینا چاہئے۔ اور اگر کسی مرض میں ایک ہی بار زیادہ مقدار میں دینے کی ضرورت ہو۔ تو پانچ قطرے سے زیادہ نہیں استعمال کرنا چاہئے۔

**اثرات:** یہ مرکب بیرونی طور پر استعمال کرنے سے مخدر و بے حسی پیدا کرنے والا اور رافع لعفن اثر کرتا ہے۔ اور خارش و التهاب کو دور کرتا۔ نیز جراثیم کو ہلاک کرتا ہے چنانچہ اپنی ان تاثیرات کی وجہ سے یہ ہر قسم کے عصبی دردوں مثلاً درد سر عصبی۔ درد امیرو (عصابہ) کان کے عصبی درد، چہرے کے عصبی درد۔ دانتوں کے درد، ذات الجنب یا سینے کے عصبی درد، درد کمر، گھٹیا اور موج وغیرہ میں تسکین درد کے لئے مالش کیا جاتا ہے۔ آب شفا درد کو دور کرنے کی تاثیر رکھتا ہے۔ اور اس مقصد کے لئے اس کو اکثر استعمال کیا جاتا ہے۔ پھوڑے اور پھنسیوں کی ابتداء میں کہ جب ان میں پیپ نہ پڑی ہو۔ ”آب شفا“ استعمال کیا جاتا ہے۔ زخم بستری یعنی وہ زخم جو زیادہ لمبی بیماریوں کی وجہ سے پشت پر لیٹے رہنے کی

جزی بونوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

انہوں ملا کر گولی بنا لیں۔ اور رات کو سوتے وقت کھلائیں۔ تو کثرت احتلام کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ لیکن یہ واضح رہے۔ کہ اس فائدے کے لئے نوجوان گرم مزاج مریضوں میں ہی اسے استعمال کرنا مناسب ہے۔ کافور قوت باہ پر کیا تاثیر کرتا ہے۔ اسکے متعلق یونانی اور ویدک اطباء میں اختلاف ہے چنانچہ یونانی اطباء کافور کو مضیف باہ سمجھتے ہیں۔ اور اس کی سردی اور قوت تخدیر اس کی اس تاثیر پر دلالت کرتی ہے اس کے علاوہ تجربات بھی اس کی تصدیق کرتے ہیں۔ چنانچہ ایک طبیب لکھتے ہیں۔ کہ ان کے ایک دوست نے ساڑھے چار ماشے کافور ایک دن کھایا۔ تو اس کی قوت باہ میں ضعف کے آثار پیدا ہوئے۔ دوسرے دن بھی اس مقدار میں کھایا۔ تو اس کی قوت باہ بالکل جاتی رہی۔ تیسرے دن بھی استعمال کیا۔ تو اس کا یہ اثر ہوا کہ اس کا معدہ خراب ہو گیا۔ اور غذا کا ہضم ہونا موقوف ہو گیا۔ خود مجھے ایک واقعہ معلوم ہے کہ ایک مرتبہ طاعون کے زمانے میں ایک طبیب نے ایک طاعون کے مریض کو کافور بار بار استعمال کرایا۔ اگرچہ مریض اچھا ہو گیا۔ لیکن اس کی قوت باہ جاتی رہی۔ ویدک اطباء کے نزدیک کافور مقوی باہ ہے۔ اور وہ اس کو اس فائدے کی غرض سے مختلف مجموعوں وغیرہ میں شامل کر کے استعمال کرتے ہیں۔ لیکن بعض وید صاحبان اس سے اختلاف بھی رکھتے ہیں۔ چنانچہ ایک ویدک کتاب میں اس کو مضیف باہ لکھا ہے۔

کافور کی مضیف باہ تاثیر کے متعلق ڈاکٹر صاحبان کہتے ہیں۔ کہ یہ تھوڑی مقدار میں مقوی باہ بھی ہے لیکن زیادہ مقدار میں مضیف باہ اثر کرتا ہے لیکن مناسب یہی ہے کہ کافور کو تقویت باہ کی غرض سے استعمال نہ کیا جائے اگر اس کو تھوڑی مقدار میں بھی بار بار استعمال کیا گیا۔ تو اس سے بھی ضعف باہ کا اندیشہ ہے۔

**کافور کی زہریلی تاثیر:** کافور کو بطور زہر خورانی استعمال نہیں کیا جاتا۔ لیکن کوئی شخص اس کو زیادہ مقدار میں کھالیتا ہے تو معدے میں درد ہونے لگتا ہے۔ متلی ہونے لگتی ہے۔ اور بعض اوقات قہیں بھی آنے لگتی ہیں۔ سر میں چکر آنے لگتے ہیں۔ آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ ہڈیاں ہونے لگتا ہے۔ اور ہاتھ پاؤں میں تشنج شروع ہو جاتا ہے۔ سہم کارنگ نیلگوں ہو جاتا ہے۔ اور ٹھنڈا پسینہ آنے لگتا ہے۔ پیشاب کا آنا نہ صرف

جڑی بوٹیوں کے ککلات اور جدید سائنسی تحقیقات

رومال پر اس دوا کے چند قطرے ڈال کر سو گھاؤ۔ اور تھوڑے نیم گرم پانی میں ملا کر اس سے ناک کو دھوؤ۔ نم معدہ کے درد میں تین چار قطرے یہ دوا عرق گلاب میں ملا کر پلاؤ۔ معدے کے درد، جگر کے درد، قوچ اور لُح شکر وغیرہ میں اجوائن کے عرق میں یا پانی میں ملا کر پلاؤ۔ ذات الجذب (پہلی کے درد) اور ذات الریہ (نمونیا) میں پسیلیوں اور سینوں میں یہ دوا روغن گل میں ملا کر ماش کرو۔ اور دودو قطرے عرق گاؤزبان میں ملا کر پلاؤ۔ یا شربت انجاز میں ملا کر چٹانا چاہئے پیضے میں اس دوا کے دودو قطرے عرق گلاب میں ملا کر دودو گھنٹے کے بعد برابر دیتے رہئے چاہئیں۔ یہاں تک کہ آرام کی صورت نظر آجائے۔ پیاس زیادہ ستاتی ہو۔ تو اس دوا کے دودو قطرے مصری کی ڈلی پر ڈال کر چوسو۔ پیاس کم ہو جائیگی۔

جوشاندہ کافور: کافور دودو تولے کو دوسیر پانی میں جوش دیں۔ لیکن برتن کو سرپوش سے ڈھانکے رکھیں دس منٹ تک جوش دینے کے بعد آگ سے اتار لیں۔ اور ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بھر لیں۔ پیضے کے مریض کو یہ پانی دودو تولے کی مقدار تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد پلائیں۔ چند بار پلانے سے قے اور دستوں میں افاقہ معلوم ہونے لگے گا۔

حب کافور: کافور دوماشے۔ بھنگ ایک ماشہ۔ دونوں کو چوس کر دانہ مونگ برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک ایک گولی تین تین گھنٹے کے بعد ایک دو گھنٹ پانی کے ساتھ دیں۔ قے خواہ کسی ہی شدت سے آتی ہو۔ اور کسی دوا سے بند نہ ہوتی ہو۔ ان گولیوں کے استعمال سے بند ہو جاتی ہے۔

عرق کافور: کافور خالص ایک حصہ کوریکٹی فائیڈ اسپرٹ چار حصے میں ملا کر رکھیں۔ کافور اس میں حل ہو کر عرق بن جائے گا۔ ہیضہ۔ لُح شکر اور بواسیر کے لئے مفید ہے۔ سل دوق میں استعمال کیا جاتا ہے۔ نفت الدم (خون تھوکننا) میں فائدہ دیتا ہے۔ مقدار خوراک دو تین قطرے یہ محلول تھوڑے سے پانی میں ملا کر پیئیں۔

دوائے مسکن: کافور ایک تولہ کلورل ہائیڈریٹ ایک تولہ دوڈن کو ملا کر ایک شیشی میں رکھیں۔ اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔ پیشانی پر لگانے سے سر کے درد کو فوراً تسکین دیتی ہے بچھو یا بھڑ کے کانٹے پر لگانے سے فوراً درد جلن کو کم کر دیتی ہے ڈاڑھ یا

جڑی بوٹیوں کے ککلات اور جدید سائنسی تحقیقات

وجہ سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ”آب شفا“ لگانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ جراثیم کو ہلاک کرنے کی وجہ سے ایگزیریا (جلن دار پھنسیوں) داد۔ چنبل، سنج ہرتم کی خارش مثلاً فوطوں کی خارش۔ مقعد کی خارش وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پتی اچھل آنے پر بھی اس کے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے ناک کی بدبو اور ناک کے کیڑوں کو دور کرنے کے لئے ”آب شفا“ مفید ثابت ہوا ہے۔ زہریلے جانوروں مثلاً بچھو، کنکھو، را۔ چمھر۔ پسو۔ کھمبل۔ بھڑ۔ تمبا اور شہد کی مکھیوں کے کاٹے کے لئے بے حد سود مند ہے۔ درد اور جلن کو فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔ نزلہ زکام۔ شدید کھانسی۔ خناق اور سل میں اس کے بخارات کا سو گھانا مفید ہے۔

اندرونی طور پر استعمال کرنے سے اندرونی اعضاء کے عصبی دردوں کو تسکین دیتا ہے۔ وجع الفواد اور نم معدہ کا درد وجع المعده معدے کا درد وجع الکبد (جگر کا درد) وجع الامعاء (آنتوں کا درد) اس کے پلانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ پیضے میں اس کے استعمال۔ بہت فائدہ ہوتا ہے۔ متلی اور قے کو روکنے کے لئے بہت مفید دوا ہے اس کے علاوہ دست و پچش۔ کرم شکم (پیٹ کے کیڑے) ذات الجذب (پہلی کا درد) ذات الریہ (نمونیا) اور سل میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے غرضیکہ یہ ایک ایسا عجیب و غریب مرکب ہے۔ کہ ایک ہوشیار معالج اکثر بیماریوں میں مختلف بدرقوں کے ساتھ اس کو استعمال کر کے مریض کو فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ اگر بال بچوں والے گھروں میں یہ دوا بنا کر رکھی جائے۔ تو بوقت ضرورت بہت سی تکلیفوں میں کام آسکتی ہے۔

ترکیب استعمال: سروغیرہ میں عصبی درد ہو۔ تو پھر بری سے اس محلول دوا کو لگا کر ذرا انگلی سے مل دو پہلی کے درد اور گھٹیا وغیرہ میں ماش کرو۔ پھوڑے پھنسیوں پر ویسے ہی لگا دو۔ کان میں درد ہو۔ تو روغن گل دو قطرے میں..... یہ دوا ملا کر چپکاؤ۔ ڈاڑھ یا دانت کا درد ستا رہا ہو۔ تو اس دوا میں روئی کا پھو یہ تر کر کے ڈاڑھ یا دانت پر رکھو۔ خارش (خواہ کسی عضو میں ہو) اور پتی میں روغن گل میں ملا کر لگاؤ۔ داد۔ سنج چنبل میں اسی کو لگاؤ۔ البتہ اگر ضرورت ہو۔ مثلاً خالص اسی کے لگانے سے سوزش ہو۔ تو تھوڑے سے روغن گل میں ملا کر لگاؤ۔ زہریلے جانوروں کے کاٹے پر ایک دو قطرہ ڈال کر انگلی سے مل دو۔ نزلہ زکام میں

کسی دوائی کا شرمندہ احسان نہیں ہوتا۔ کسی رس کا زیادہ استعمال کرنا اور کسی کا بالکل ہی نہ کرنا زیادہ تر خرابی خون کا باعث ہوتا ہے۔ میٹھا اور نمکین رس تو ہی قدرتی طور پر خواہ مخواہ ہی مل رہتے ہیں۔ اناجوں میں مٹھاس اور ساگ سبزیوں میں قدرتی اور معدنی نمک ہمیں ملتے ہیں۔ وہ ہمیں بہت مقدار میں چاہئیں اور ان کی فراہمی کا انتظام ٹھیک رہے۔ کھٹا رس ہمیں بہت تھوڑا چاہئے۔ بعض باہر ہیز لوگوں نے کھٹے رس کی قسم سی اٹھالی ہے۔ اور وہ پیاز، ٹماٹر، کلفہ، جامن اور سنگترے تک سے پرہیز کرتے ہیں۔ یہ بھول ہے اور اس سے بڑھ کر بھول وہ لوگ کرتے ہیں۔ جو کھٹائی کا بے حد استعمال کرتے ہیں۔ صبح کو وہ روٹی کے ساتھ اچار لیس گئے۔ سہ پہر کو وہ گول گپے۔ بجھلے پکوڑیاں کھائیں گے۔ اور اگر گاجر کی کانجی کا گلاس حاصل کر سکیں۔ تو اس سے بڑھ کر وہ کوئی نعمت ہی نہیں سمجھتے۔ رات کی روٹی کے ساتھ نیبو ہونا لازمی ہے۔ اور اگر اس کا موسم نہ ہو۔ تو صبح کی دھری ہوئی کھٹی دہی کا رائیہ تو ضرور ہوا۔ ہاتھو کر پلا۔ آملہ۔ کھنار۔ سہانجنہ۔ چنگان۔ سنبل وغیرہ کی سبزی کھائیں۔ ان کے دشمن کریلہ البتہ کھالیں گے۔ اگر اس میں اچھور برابر وزن کا پڑا ہو۔ بعض لوگ اور خصوصاً گاؤں کے بچے میٹھے کا زیادہ استعمال کرتے ہیں اس طرح خون خواہ مخواہ خراب کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ پس سب سے بڑا علاج خون کو صاف کرنے کا انسان کی عام غذا ہے۔ حسب موسم مٹھوں رس مناسب مقدار میں کھانے چاہئیں۔

**مصفی خون جڑی بوٹیاں (الف):** چراغ۔ نیم۔ گلو۔ پت پڑا شاہ ترہ۔ چاشکو۔ کوڑ۔ کچور کالی زیری۔ دانہ دارو ہلدی اور پیر کی ڈوڈی۔ یہ گیارہ الگ الگ یا سب کو چند ایک کو ہم وزن ملا کر تھیلی بھر صبح و شام صرف ایک ہی وقت چیت بساکھ میں دو ہفتے بھر سادہ پانی سے پھانک لینا خون کو بہت اچھی طرح صاف کر دیتا ہے۔ بھوک بڑھتی ہے۔ جسم میں چستی آتی ہے۔ خوراک بہتر طور پر جذب ہوتی ہے۔ صحت میں بہت اضافہ ہوتا ہے۔ ڈیڑھ تولہ بھرات کو بھگور کھتا اور سویرے مسل کر پانی نچوڑ کر پی لینا بھی اسی طرح مفید رہتا ہے۔ ان کی تاثیر خشک ہونے کی وجہ سے گھی دودھ کا استعمال کچھ زیادہ ہے۔

(ب) دنہ اور دارو ہلدی کے پتوں کے کاڑھے سے رسونت تیار ہوتی ہے۔ جو کہ تین

انت کا درد خواہ کیسا ہی شدید ہو۔ ایک پھریری اس میں تر کر کے رکھیں در فوراً دور ہو جائے گا۔  
**ذرور قلاع:** ہنسلو چن۔ دانہ الاچی خورد۔ کٹھ سفید۔ پرانی کھمبی۔ سنگ بڑا حوت۔ زرورد۔ شورہ کھی۔ گاؤ زبان جلائی ہوئی۔ بورک ایسڈ ہر ایک ایک تولہ۔ نیلا تھو تھا بریاں تین ماشے۔ سب کو نہایت باریک پیس چھان کر شیشی میں رکھیں۔ اور بوقت ضرورت ایک چنگلی منہ میں چھڑکیں۔ قلاع خواہ کیسا ہی پرانا اور شدید ہو۔ اسکے استعمال سے بہت جلد آرام ہو جاتا ہے۔

**نفوخ کا فور:** نوشادر ایک تولہ۔ کافر تین ماشے کو پیس کر شیشی میں بند کر کے رکھیں۔ کیسا ہی درد سر ہو اس کے سونگھنے سے جاتا رہتا ہے۔ ڈاڑھ اور دانت کے درد کو بھی تسکین ہوتی ہے۔

پنجاب اور یو۔ پی کی زمین اس کے بہت موافق ہے۔ یہاں اس کے درخت لگا کر کافر بنانے میں ملک کو بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔  
میری مجبوریاں کیا پوچھتے ہو کہ جینے کے لئے مجبور ہوں میں

## مغربات

موسم بدل رہا ہے۔ موسم کی تبدیلی پر اکثر لوگوں کے خون میں خرابی کا اظہار ہوتا ہے۔ خارش، پھوڑا، پھنسی وغیرہ کئی قسم کی شکایات ہو جاتی ہیں۔ میں چاہتا ہوں۔ کہ ایسے نسخے لکھوں جن سے خرابی خون کی کوئی بھی علامت نہ رہے۔

**علاج بذریعہ غذا:** خوراک کے ذائقوں کی چھ قسمیں ہیں۔ میٹھا۔ کھٹا۔ نمکین۔ کڑوا۔ کیلا اور چرپا۔ اسی طرح ہم کہہ سکتے ہیں۔ کہ تمام خوردنی اشیاء چھ رسوں میں منقسم ہیں سلسلہ داران کی مثال دینے سے یہ بات زیادہ صاف ہو جائے گی۔ کھانڈ۔ نیبو۔ نمک۔ کونین۔ بالکل کچا پیر اور مرچ اپنے میں ایک ایک خاص رس رکھتے ہیں۔ بعض چیزوں میں دو دو چار رس بھی اکٹھے ہوتے ہیں۔ قدحاری انار میں میٹھا اور کھٹا رس۔ پختہ ہڑ میں جھیوں رس اور لہسن میں پانچ رس ہوتے ہیں۔ اگر سال کے بارہ ماہ ہم موسم کے مطابق ہر قسم کا رس رکھنے والی چیزیں کھاتے ہیں تو خون کا کیسائی توازن ٹھیک رہتا ہے۔ وہ خراب نہیں ہوتا اور

**اطریہ نقل زمانی کی تیاری:** (۱) چمکا ہرڑ۔ بیڑہ۔ آملہ ہر ایک چار چار تولہ۔  
چمکا ہرڑ کالمی۔ ہرڑ کالی ۳ تولہ۔ دھنیا خشک سات تولہ۔ طباشیر۔ پھول گلاب۔ پھول کنول  
ہر ایک ڈیڑھ ڈیڑھ تولہ۔ تروی سفید سات ماشہ۔ گوند کثیر اتیرہ ماشہ۔ صندل سفید ایک تولہ۔  
بادام روغن ایک تولہ (۲) سوڑیاں ہر ایک سو عدد۔ گل بنفشہ ۲ ۱/۲ تولہ پہلی ادویات کو کوٹ  
چھان کر بادام روغن میں چوب کریں۔ پھر نمبر ۲ کی ادویات کو ایک سیر پانی میں جوش  
دیویں۔ جب وہ نصف رہ جاوے۔ تول چھان کر صاف کریں۔ سہ چند کھانڈ کی چاشنی نمبر ۲  
والی ادویات ملا کر تیار کریں اور پھر نمبر ۱ کا سفوف بھی ساتھ شامل کر کے مرتبان میں محفوظ  
رکھیں۔ یہ اطرہ نقل تیار ہے۔ مقدار خوراک ۳ ماشہ سے ایک تولہ تک ہمراہ دودھ۔ داغ قبض  
ہے۔ دائمی نزلہ کو مفید ہے۔ درد سر کو دور کرتی ہے۔ از حد مفید ہے۔

**بالوں کو سیاہ کرنے والا تیل:** اندرانی بزرگ سرخ پھول والی ایک پاؤ۔  
بھنگرہ ۵ تولہ۔ ہلیلہ زرد ۵ تولہ۔ چمکا اخروٹ ۲ تولہ۔ برگ نیل ۴ تولہ۔ برگ حنا ایک  
تولہ۔ گڑ پرانا ۳ تولہ۔ برگ حنا ایک تولہ۔ گڑ پرانا ۴ تولہ۔ ماز ۲ تولہ۔ گوہ چون ۳ تولہ۔ ان  
کو ایک لوہے کے برتن میں اس قدر پانی ملا کر دفن کریں۔ کہ پانی میں سب اشیاء ڈوب  
جائیں۔ ۲۹ روز کے بعد نکال کر جوش دیویں۔ اور لوہے کی چھٹی میں چھان کر ہموزن  
سرسوں کا تیل ڈال کر پکاویں۔ جب جل کر صرف تیل رہ جاوے تو استعمال میں لاویں  
بالوں کو سیاہ کرے گا۔

**برائے کالی کھانسی:** نوشادر سوہا کہ سفید۔ جو کھار۔ نمک سوہیل ہر ایک ایک  
تولہ۔ اجوائن خراسانی ۳ تولہ۔ پھل کٹائی خورد (مولیاں) بارہ تولہ۔ سب کو باریک کر کے  
ایک کوزہ گلی میں بند کر کے چار پانچ سیراپلوں کی آگ دیویں۔ سرد ہونے پر نکال کر باریک  
پیس کر بقدر دورتی ہمراہ عرق بادیان یا شہد استعمال میں لاویں۔ از حد مفید ہے۔

**شربت شفا کا نسخہ:** عناب تیس عدد۔ سوڑیاں پچاس عدد۔ تخم حنظلی۔ تخم خبازی  
ہر ایک ڈیڑھ تولہ۔ ملٹھی چھلی ہوئی۔ زوفا ہر ایک تین تولہ۔ انجیر تیس عدد۔ پر سیاہاں ۲ ۱/۲  
تولہ، کھانڈ دس چھانک۔ تمام ادویات کورات کے وقت ایک سیر پانی میں بھگو کر صبح کو جوش

چار رتی صبح کے وقت مکھن میں لپیٹ کر نگل لی جائے تو خون کی جملہ امراض کیلئے مفید ہے۔  
**معدنیات سے علاج:** گندھک آملہ سار ۴ تولہ۔ کھی دو تولہ۔ دودھ ۱۶  
تولہ۔ پہلے لوہے کے کڑھے میں ۱/۲ تولہ کھی اور سالم آملہ سار گندھک آگ پر گرم کریں۔  
جب گندھک بالکل پگھل جائے۔ تو اسے دودھ والے برتن میں الٹ دیں۔ پھر گندھک  
نکال کر اور ۱/۲ تولہ کھی مزید ڈال کر اسی طرح گرم کر کے دودھ میں ڈال دیں۔ چار بار اسی  
طرح کریں۔ یہ گندھک اب کھانے کے لائق ہو گئی ہے۔ ایک ماشہ بہ شدہ گندھک صبح کے  
وقت دو تولہ مکھن میں ملا کر کھالیں۔ بہت مصفی خون اور مقوی چیز ہے۔ کڑوی بالکل نہیں۔  
نہایت بے ضرر ہے۔

اول تو حسب ہدایت غذا سے ہی مصفی خون کا فائدہ اٹھانا چاہئے۔ ورنہ متذکرہ  
بالا جزی بوٹیاں خاصی مصفی ہیں۔ اور ساتھ ہی طاقت بخش۔ ان کے استعمال سے خون کی  
خرابی سے پیدا ہونے والے امراض پھوڑا پھنسی وغیرہ کی شکایت نہ ہوگی۔ ایک نسخہ پھوڑا  
پھنسی کے متعلق بھی لکھا جاتا ہے۔

**کالی مرہم:** ہر قسم کے پھوڑا پھنسی اور زخم کیلئے اکسیر ہے۔ پہلے پلٹس باندھ  
دیں۔ تاکہ پانچ گھنٹہ میں زخم کا منہ صاف ہو جائے۔ اسکے بعد صاف کپڑے کا ٹکڑا تھپی سے  
زخم کے مطابق کاٹ کر اس پر یہ مرہم لگا دیں۔ زخم کو اچھا کر کے اترے گی۔ اگر اندر میل  
زیادہ ہوگا تو ایک دو پھاہے اتریں گے۔ پھر پختہ ہو جائے گی (نسخہ) لوہے کی کڑھائی میں  
انچھانک تیل تل میں ۱/۲ چھانک سندھور۔ ایک تولہ دیسی صابن ڈال کر آگ پر چڑھا  
دیں۔ اور آہستہ آہستہ ہلاتے جائیں۔ جب کالا ہونے لگے۔ تو رال ۹ ماشہ اور سردہ سفید دو  
ماشے نہایت باریک پیس کر ملا دیں۔ اور پانچ منٹ کے بعد اتار دیں پلٹس کا ڈکرا پر آیا ہے  
اس کا طریقہ یہ ہے۔ کہ تھوڑا آٹا لے کر اس میں آٹھ دس بوند تیل کے تیل کی اور ہلکی سی  
چنگلی ہلدی کی ملا کر اتنا پانی ڈالیں۔ کہ پتلا ہو جائے۔ پھر آگ پر رکھ کر گاڑھا رلیں۔ ڈاکٹر  
لوگ ہلدی نہیں ملا تے۔ اس سے کپڑے پر بھی پیلے داغ لگنے کا احتمال ہے۔ درد اور سوجن  
کے لئے ہلدی کا ملانا مفید رہتا ہے۔



دیوں۔ جب نصف پانی رہ جاوے۔ تو تل چھان کر کھاٹھ ملا کر شربت پکاویں مقدار خوراک ۳ تولہ صبح اور تین تولہ شام عرق گاؤ زبان ملا کر استعمال کریں۔ کھانسی۔ نزلہ۔ زکام۔ دمہ۔ نمونیا کو مفید ہے بلغم صاف کرتا ہے۔

**حب قبض کشا:** ایلو۔ ریوند عصارہ۔ شحم حنظل (گودا تماں) ہر ایک تولہ تولہ مصلیٰ روی ۶ ماشہ سب کو باریک کر کے عرق گلاب کی مدد سے خود کی مانند چھوٹی چھوٹی گولیاں بناویں۔ اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔ ضرورت کے وقت رات کو دو گولی دودھ یا پانی سے استعمال کریں۔ قبض کی شکایت جاتی رہے گی۔

**لوہ آسو:** پوست ہلیہ۔ ہلیہ۔ آلمہ۔ فلفل دراز۔ ناگر موتھا۔ اجوائن۔ کشتہ آہن۔ بڑنگ۔ چترک۔ ہر ایک تولہ تولہ۔ گل دھاوا ایک سیر۔ شہد خالص سواتین سیر۔ پرائیڈ پانچ سیر۔ تمام ادویات کو سفوف کر کے باقی اشیاء کے ساتھ ایک چکنے مکے میں ڈال دیں۔ اور ۲۵ سیر پختہ پانی ڈال کر مکے کا منہ ڈھکتا دے کر ملتان مٹی سے بند کر دیوں۔ ایک ماہ تک رہنے دیوں۔ پھر نتھار کر بوتلوں میں بھر لیوں۔ مقدار خوراک ۶ ماشہ سے ایک تولہ بعد خوراک دن میں دو بار کھانسی پر قان۔ بوا سیر۔ ہاضمہ کی خرابی اور ضعف جگر کو مفید ہے۔

**مرہم برائے قوبا:** (داد دھڑ ری) ہڑتال در قیہ ۱۰ تولہ۔ پارہ ایک تولہ۔ گندھک آلمہ سارا ایک تولہ۔ روغن نورد یعنی گھی پانچ تولہ۔ تمام اشیاء کو ۲۳ گھنٹے تک کھل کر کے گھی ملا دیں۔ اور کام میں لائیں۔ (۳۳)

## جن سنگ اور آپ

ایک انتہائی مفید بوٹی جسے مغربی دنیا کی صحت سے تعلق رکھنے والی تمام

وزارتوں نے بے ضرر قرار دیا ہے

کسی بھی جڑی بوٹی کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ انسان کو کسی قسم

کا نقصان نہ پہنچائے جدید سائنس کی تحقیقات کے مطابق جن سنگ مکمل طور پر بے ضرر ہے۔ اس پر تحقیق کرنے والے ایک سائنس دان نے انفرادی طور پر یہ تجربہ کیا ہے کہ اگر اس بوٹی کی زیادہ مقدار بھی استعمال کر لی جائے تو یہ کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔

سائنس دان برگ مین نے تجربات کے دوران ایک جانور کو ۳۰ گرام فی کلو گرام جسمانی وزن کے حساب سے روزی جن سنگ کھلا دی۔ تب کہیں جا کر مضر اثرات ظاہر ہوئے یہ مقدار اگر ایک ہی وقت میں انسان کو دو کلو کھلا دی جائے تو اس کے برابر ہے میلان یونیورسٹی میں ایک سائنسدان نے ۱۰ گرام جن سنگ ایک چوہا کو کھلا دی (جو کہ ۷۰۰ گرام انسان کو دی جائے تو اس کے برابر ہے تو بھی کسی قسم کے مضر اثرات ظاہر نہ ہوئے جب کہ بیس یونیورسٹی کے پروفیسر سیول نے یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ مقررہ مقدار سے اگر ۱۰۰۰ سے ۵۰۰۰ گنا زیادہ جن سنگ دی جائے تو تب کہیں جا کر مضر اثرات ظاہر ہوتے ہیں جن چوہوں پر تجربات کئے گئے وہ اتنی زیادہ مقدار کو نہ کھا سکے۔ مگر ان کے معدے زیادہ مقدار کھانے سے بڑے ہو گئے۔ پھر کسی قسم کے مضر اثرات ظاہر نہ ہوئے۔

لندن یونیورسٹی میں چوہوں کی پیدائش سے لے کر ان کی موت تک جن سنگ زیادہ مقدار میں کھلائی جاتی رہی لیکن ان پر کوئی نقصان دہ اثرات ظاہر نہ ہوئے۔

کچھ تجربات کے دوران مشاہدہ میں آیا ہے کہ جن سنگ کے استعمال سے غنودگی پیدا ہوتی ہے حقیقت میں یہ دوا کے اثر کا ہی ایک حصہ ہے۔

جن سنگ کا مسکن اثرات ظاہر کرنا اس کے عمل میں شامل ہے۔ کوریا کی جن سنگ کے مرکبات میں Rbi اور گلوکوسائینڈ استعمال کر کے اس کے مسکن اثر کو زائل کر دیا جاتا ہے۔ یہ نقطہ مغربی طریقہ علاج کے خلاف ایک دلیل کے طور پر پیش کیا جاتا ہے کہ ایک کییمیائی مرکب کو علیحدہ کر کے استعمال کروانے سے مابعد اثرات پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

ارتھر وکوس، روسی جن سنگ میں انتہائی محفوظ دوا ہے۔ اگر یہ ۳ گرام فی کلو گرام جسمانی وزن کے برابر استعمال کی جائے تو تب جا کر اس کے برے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔ جانوروں کو زیادہ مقدار میں ارتھر وکوس کھلائی گئی، لیکن برے اثرات ظاہر نہ

(۴) وہ لوگ جو پہلے ہی جذباتی ہوں، ہسٹیریا کا شکار ہوں، اس کے استعمال سے گریز کریں۔ نیز بہت زیادہ طاقتور افراد کو بھی اس کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

(۵) ۴۰ سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں اور بیماری کے باعث کمزوری محسوس کرنے والے لوگوں میں انتہائی مفید ہے۔

(۶) اسے کسی بیماری کے دوران استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

(۷) کیفین اور ہارمون کے استعمال کے دوران جن سنگ کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔

قرشی دواخانہ جلد ہی (موسم سرما میں) پاکستان میں پائی جانے والی جن سنگ

سے ”قرشی جن سنگ ٹائٹ“ قرشی جن سنگ پیسٹ اور قرشی جن سنگ ٹی تیار کر کے مارکیٹ

میں لا رہا ہے۔ جن سنگ دل کے مریضوں کو ٹائٹ کے طور پر استعمال کروانے سے بہت

فائدہ ہوتا ہے۔ چین میں اس کو عام استعمال کیا جاتا ہے ڈاکٹری جو کہ امریکہ میں محکمہ صحت

کی ایک بڑی آسامی پرفائزر ہیں اور چین کی جڑی بوٹیوں پر تحقیق کا کام سرانجام دے رہے

ہیں نے اپنے تجربات کی روشنی میں بتایا کہ جس شخص پر دل کا حملہ ہو چکا ہو۔ اس کے لئے

جن سنگ انتہائی مؤثر دوا ہے۔ چین میں ڈاکٹروں نے مشاہدہ کیا ہے کہ مغربی دواؤں کے

استعمال سے بلڈ پریشر بہت جلد بڑھ جاتا ہے اور جلد ہی کم ہو جاتا ہے جب کہ جن سنگ دل

کے عمل کو زیادہ عرصہ تک متوازن رکھتا ہے ان حالات میں وہ دوا جو بلڈ پریشر کو بڑھا دے

کافی اہمیت کی حامل ہے۔ دوسری طرف یہ چیز بھی مشاہدہ میں آئی ہے کہ جن سنگ ہائی

بلڈ پریشر کو کم کرتی ہے۔ تحقیق کے دوران یہ بات بھی دیکھی گئی کہ جن سنگ کے استعمال سے

سب سے پہلے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے اور کچھ عرصہ بعد زیادہ ہو جاتا ہے اور آخر کار نارمل ہو جاتا

ہے جن سنگ روس میں ارتھروکوکس کے کارخانے میں کام کرنے والے کارکنوں کو استعمال کروایا

گیا تو بانی بلڈ پریشر کم ہو گیا۔ اس نے خون میں کولیسٹرول کی سطح کو متناسب کر دیا۔ انسان میں

تھکادٹ کے احساس اور نامردی پر بھی جن سنگ کے اثرات کو پرکھا گیا اور اس میں اس حد

تک کامیابی حاصل ہوئی جتنی موجودہ ایلو پیتھک سسٹم کی ادویات سے حاصل ہو سکتی ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کو جب جن سنگ استعمال کروائی گئی تو خون میں شوگر کا

ہوئے، بلکہ ان کی بھوک بڑھ گئی۔ ان کا وزن بڑھ گیا اور ظاہر ان کی طاقت بھی بڑھ گئی۔

مغربی دنیا کی صحت سے تعلق رکھنے والی تمام وزارتوں نے جن سنگ کو بے ضرر

قرار دیا ہے امریکہ میں جن سنگ ٹی عام استعمال میں لائی جاتی ہے اس پر یہ تحریر ہوتا ہے کہ

اس کا استعمال انسانی مشاہدات پر مبنی ہے۔ ارتھروکوکس کو بھی اسی طرح استعمال کرایا جاتا ہے۔

جن سنگ گذشتہ ۴۰۰۰ سال سے انسانی استعمال میں ہے اگر یہ فائدہ مند نہ ہوتی

یا پھر مضر اثرات کی حامل ہوتی تو انسان بہت عرصے پہلے ہی اس کا استعمال ترک کر چکا ہوتا،

چنانچہ یہی اس کی افادیت کی سب سے بڑی دلیل ہے۔

جدید سائنسی تحقیق نے یہ دعویٰ کیا ہے کہ ہر دوا کے کچھ نہ کچھ مابعد اثرات ہوتے

ہیں۔ کسی دوا کے اثرات انتہائی مضر ہوتے ہیں اور کسی کے بالکل نہ ہونے کے برابر ہوتے

ہیں جیسا کہ جن سنگ میں دیکھا گیا ہے۔

کافی یا چائے پینے والے لوگوں کو جن سنگ کے استعمال کے دوران کافی اور

چائے کا استعمال کم کر دینا چاہئے۔

کیلے فورنیا یونیورسٹی کے ڈاکٹری کل جس نے ۱۱۳۳ ایسے افراد کا مشاہدہ کیا،

جنہوں نے متواتر جن سنگ استعمال کی، ان میں سے ۱۱۴ افراد میں غنودگی بڑھ گئی اور بلڈ

پریشر زیادہ ہو گیا، اس کی وجہ Corticosteriod بیان کی گئی، یہ بھی ممکن ہے کہ یہ اثرات

انسان میں کسی اور وجہ سے پیدا ہوئے ہیں لہذا زیادہ مقدار میں جن سنگ کے استعمال سے

گریز کرنا چاہیے یہ مضر اثرات انہی افراد پر ظاہر ہوئے جنہوں نے جن سنگ کی ضرورت

سے زیادہ مقدار ایک سال متواتر استعمال کی اور ساتھ ہی کیفین ملے مشروبات استعمال

کرتے رہے۔ جن سنگ کے استعمال سے پہلے ذیل میں دی گئی ہدایات پڑھ لینی چاہئیں۔

(۱) اسے متواتر ایک ماہ استعمال کرنا چاہئے اور پھر ایک ماہ کا وقفہ دے کر دوبارہ

استعمال کرنا چاہیے۔

(۲) اسے موسم خزاں میں اور سردیوں میں استعمال کرنا چاہیے۔

(۳) کبھی کبھار اس کے استعمال سے انسان پر غنودگی کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

## چین میں جڑی بوٹیوں کا استعمال

دانتوں کے لئے کلوروفل پیسٹ، دہی کو چہرے پر لگانے کا عمل مکمل ہو چکا ہے۔ چشمے کے پانی اور جنگلی چادلوں سے تیار کردہ غذا کا قصہ بھی پرانی بات ہے۔ خوش بو کے لئے اگر بتی جلانا بھی اوزون کی چادر کے لئے خطرہ ہے۔ ان سب پرانی چیزوں کی جگہ اب چین کی جڑی بوٹیوں کے استعمال پر زیادہ توجہ ہے۔

چین کے باشندوں کو جڑی بوٹیوں کا علم ایک عرصہ دراز سے ہے۔ ان کی زبان میں جڑی بوٹیوں کے لئے ”گرانمایہ“ یا ”قیمتی“ کا لفظ استعمال ہوتا ہے۔ کینن سے ان بوٹارنگ کے پورے علاقے میں آپ کسی بھی دادی تانی قسم کی معمر خاتون سے دریافت کریں تو وہ بلا جھجک اس امر کی تصدیق کریں گی کہ جو چیز سستی ہوتی ہے وہ فائدہ مند نہیں ہوتی۔ مغرب کے دوا ساز صنعت کاروں کا بھی یہی خیال ہے۔ شاید ان لوگوں کی مشیر چین کی دادی تانی قسم کی خواتین ہوں گی۔

آخر ادویہ کی ضرورت ہوتی کسے ہے؟ ۱۹۹۰ء میں صارفین ادویہ کو جو تربیت دی گئی ہے، اس کے تحت وہ خالص، قدرتی اور موسم و ماحول کے مطابق ادویہ حاصل کرنے کے لئے بے چین رہتے ہیں۔ چین کی جڑی بوٹیاں ان تمام اوصاف سے متصف ہونے کی وجہ سے ان کی اس بے چینی کا مکمل حل ہیں۔ جدید سماعتوں کے لئے دراصل یہ لفظ جادو کا اثر رکھتا ہے اور جادو کا بھی ایسا اثر کہ وہ چین کی جڑی بوٹیوں کی تعریف سن کر کبھی ان کے اصلی ہونے یا ان کے پیدا ہونے کے مقام تک کے بارے میں کوئی سوال نہیں کرتے۔

بہر حال اب یہ انکشاف ہوا ہے کہ بہت سی چینی جڑی بوٹیاں حقیقت میں جڑی بوٹیاں نہیں ہیں بلکہ وہ جڑیں، بیڑوں کے بکل، لکڑی کے ٹکڑے، بیج، گریاں، پھلیاں، چیزوں کے گھونسلے اور موتی وغیرہ ہیں، جڑی بوٹیوں سے دوا تیار کرنے والے ایک ماہر کا کہنا ہے کہ ایک فطر خور کینز جو موسم سرما کے پورے عرصے میں زمین کے نیچے بیٹھا رہتا ہے، اور جسے چینی زبان میں ”تنگ چنگ چو“ کہا جاتا ہے، وہ گرمیوں کے موسم میں ڈھیلی ڈھالی اور

لیول گر گیا جن سنگ کے استعمال سے کام کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ مکمل توجہ سے کام کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے اور تھکاوٹ کے اثرات کم ہو جاتے ہیں جن سنگ کا استعمال جگر کے فعل کو تیز کرتا ہے اور انٹی بائیوٹک کے مابعد اثرات کو زائل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

## پاکستان میں جن سنگ بوٹی کی دریافت:

دنیا بھر میں اس وقت سب سے زیادہ بیش قیمت بوٹی جن سنگ ہے جو ابتدا میں چین روس اور کوریا میں پائی جاتی تھی۔ اس بوٹی نے اپنی افادیت کی وجہ سے اتنی شہرت حاصل کی کہ امریکہ اور یورپ میں اس کی مانگ میں برابر اضافہ ہوتا رہا اور لوگ اس سے استفادہ حاصل کرتے رہے۔ اس کی خوبیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے امریکہ اور کینیڈا میں اس کی کاشت شروع ہو گئی۔ جاپان نے بھی کافی تگ و دو کے بعد اپنے علاقے میں جن سنگ کی اقسام کو دریافت کر لیا ہے اور اسے اتنا ہی مفید پایا ہے جتنا کہ کوریا، چین اور روس کی بوٹی مفید ہے۔ قرشی ہربل لیبارٹری کو یہ فخر حاصل ہے کہ اس کی شب و روز کی کوششوں سے پاکستان میں بھی جن سنگ کی ایک قسم دریافت کر لی گئی ہے اور جس علاقے سے یہ بوٹی دریافت ہوئی ہے وہاں کے لوگ صدیوں سے اس بوٹی سے استفادہ حاصل کر رہے ہیں۔ مزید تحقیق کے لئے یہ بوٹی ”پی سی ایس آئی آر لیبارٹریز لاہور“ اور پنجاب یونیورسٹی (شعبہ فارمیسی) کو مہیا کر دی گئی ہے اور وہاں بھی اس پر تحقیقی کام شروع ہو چکا ہے۔ قرشی ہربل ریسرچ لیبارٹری دو سال سے اس پر ریسرچ کر رہی ہے اور یہاں اس کا موازنہ کوریا کی جن سنگ بوٹی سے کیا جا رہا ہے اب تک کی تحقیق کے مطابق کوریا اور پاکستان کی ”جن سنگ بوٹی جلد ہی“ قرشی ہربل لیبارٹری قرشی دوا خانہ کی دسلاطت سے تین مختلف صورتوں میں پیش کر دی گئی۔ یعنی قرشی جن سنگ ٹانک ۲ قرشی جن سنگ پیسٹ اور ۳ قرشی جن سنگ ٹی۔

ہمارے عوام جلد ہی اس بوٹی سے استفادہ حاصل کر سکیں گے۔ یہ بوٹی کسی زمانہ میں صرف امراء اور رؤسا کے تصرف میں رہتی تھی۔ انشاء اللہ ”قومی صحت“ کے آئندہ شمارے میں کوریا کی جن سنگ بوٹی اور پاکستان کی جن سنگ بوٹی کی کیمیائی ترکیب پر روشنی ڈالی جائے گی۔ (۳۵)

بے جان سی حالت میں گھاس کے ساتھ اگ آتا ہے لیکن سردیوں میں وہ گھاس کے نیچے دوبارہ کیڑے کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ حیرت ہے کہ یہ کیڑا جزی بوٹی کہلاتا ہے!

چینی جزی بوٹیوں کے بارے میں یہ انکشاف ایک واضح تشبیہ ہے، لیکن چینی دوا ساز جب اپنی موٹلی اور کھل لے کر عجیب و غریب منطق پیش کرتے ہیں تو ان کا جواب کون دے سکتا ہے اور ان کی منطق کا مقابلہ کون کر سکتا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ ان کے پاس ایسی نوکریاں رکھی ہیں جن میں لکڑی کے ٹکڑے رکھے جاتے ہیں اور تلی جیسے چھوٹے چھوٹے کیڑوں کو بھی دھوپ میں سکھایا جا رہا ہوتا ہے اور وہ کہہ رہے ہوتے ہیں کہ سانپ کی ہڈی اکسیر کا کام کرتی ہے۔

دوا ساز حضرات کو ریا کی ایک نہایت اعلیٰ قسم کی اور نہایت قیمتی بوٹی ”جن سنگ“ کے استعمال کی سفارش نہایت دیانت داری سے کرتے ہیں۔ جب کوئی دوا ساز کسی خاتون کا ہب کو دیکھتا ہے کہ اس بائیں ہاتھ میں انگلی ہے، تو وہ نہایت اعتماد سے کہتا ہے کہ ”یہ مردوں کے لئے بہت مفید ہے“ اس کے بعد وہ ہوا میں سکھائی ہوئی سرخ رنگ کی بوٹی کے باریک ٹکڑوں کو صاف کر کے باندھ دیتا ہے اور اپنی گاہک کو چلتے وقت مشورہ دیتا ہے کہ اس کو ”ہلکے ہلکے پکائیں“ یعنی اس وقت پکائیں جب تک نسخے میں شامل دوا کی جزیں مرئی کے سوپ کے ساتھ دو تین گھنٹے میں ایلنے کے قریب ہو جائیں۔ ”جن سنگ“ ناقابل برداشت حد تک کڑوی ہوتی ہے، لیکن چینی حضرات اس کی تعریف میں زمین آسمان کے قلابے ملا تے رہتے ہیں۔ اگر ایک مرتبہ کسی گھر میں بچہ ہو گیا، خواہ وہ جن سنگ کی مدد سے ہوا ہو یا بغیر اس کی مدد کے، اس گھر میں چینی جزی بوٹیاں دوبارہ اگائی جاتی ہیں۔ کسی نئی ماں کے لئے صرف آرام اور اچھی غذا کافی نہیں ہے بلکہ خاص گھر میں کوئی سخت گیر بڑی بوڑھی بھی موجود ہو۔ ایسی صورت میں وہ نئی ماں خوش نصیب ہوگی جسے ”کے چنگ ما“ جی بوٹی سے چھٹکارا حاصل ہو جائے۔ اسے مرئی کے ساتھ مقامی شراب یا تاڑی میں پایکا جاتا ہے۔ اس کو اس وقت پیا جاتا ہے جب یہ گرم ہوتی ہے۔ چین کی بڑی بوڑھیاں اسے بہت مفید سمجھتی ہیں اور نئی ماں کو مجبور کرتی ہیں کہ وہ اس کا استعمال کرے، کیوں کہ ان کے نزدیک

نئی ماں (زچہ) کی صحت کیلئے یہ نہایت مفید ہے۔

”کے چنگ ما“ بوٹی کا استعمال دراصل جزی بوٹیوں کے استعمال کا آغاز ہے، اختتام نہیں۔ ایک اچھے اور خوش و خرم گھرانے کیلئے جزی بوٹیوں کا استعمال ہر طرح کی خوشی اور فلاح کی ضمانت ہے۔ اگر جزی بوٹیوں کا ایک مرکب کسی کی ضرورت سے زیادہ بڑھی ہوئی گرمی کو کم کرتا ہے تو دوسرا مرکب سردی کی ستائی ہوئی کسی بڑی بوڑھی کے جسم میں حرارت یا گرمی بڑھاتا ہے۔ مرئی کے ساتھ تیار کیا ہوا جزی بوٹیوں کا سوپ ذہانت میں بھی اضافہ کرتا ہے لہذا ابتدائی جماعتوں سے اعلیٰ امتحانات تک بڑی بوڑھیاں اپنے بچوں کو اس کا استعمال کراتی ہیں۔

سڑک پر موجود دوا ساز زبردست تجارت کر رہا ہے، کیوں کہ وہ جسم کی چوٹ، خسرہ، حلق کے غدود اور پچھلے جیسے تمام امراض کا علاج کرتا ہے۔ خود کو یا اطراف کی اشیا کو چکراتا ہوا محسوس کرنے یا رات کی بے بصری، گھٹی والے طاعون یا زرد بخار میں بھی اگر اس دوا ساز سے مشورہ لیا جائے یا اس کی جزی بوٹیاں لی جائیں تو وہ علاج کیلئے آمادہ ہو جائے گا۔ بیماری کے سلسلے میں میرے گھر کے لوگ کسی طرح کی مہم جوئی کو پسند نہیں کرتے۔ میرے بچے جوں جوں بڑے ہوتے جاتے ہیں زیادہ نازک مزاج اور زیادہ محتاط ہوتے جاتے ہیں۔ اگر وہ دیکھیں کہ پھولوں کی پتیاں جیسی بے ضرر چیز بھی ٹھنڈے ہوتے یا ایلنے ہوئے پانی پر تیر رہی ہے تو وہ فوراً اعتراض کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ چڑیوں کے گھونسلے کی تو ان سے بات ہی کرنا فضول ہے۔ آنٹی لالی ناک کے نتھے پھلا کر کہتی ہیں کہ ذرا غور کرو کہ میرے خسر ہفتے میں تین مرتبہ چڑیوں کے گھونسلے اہال کر پیتے تھے اور انہیں کبھی کھانسی نہیں ہوئی۔

میں نے کبھی چڑیوں کے گھونسلے اہال کر نہیں پئے اور مجھے بھی کھانسی کبھی بہت زیادہ نہیں ہوئی۔ ممکن ہے کہ مجھے یہ حسد ہوتا ہو کہ اب کوئی بھی بہورات کے تین بچے اٹھ کر چڑیوں کے گھونسلوں کا یہ نسخہ میرے لئے تیار نہیں کر سکتی۔ اٹھارویں صدی کے ایک تاجر نے سنا تھا کہ چڑیوں کا گھونسلہ قوت مردی کے لئے بہت مفید ہے۔ تاہم بظاہر یہ معمولی سا نسخہ

جزی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

ہمارے ہاں لوگ تازہ ادراک کتر کر کھانوں میں مسالے کے طور پر استعمال کرتے ہیں، جس سے کھانے میں لذت بڑھتی ہے اس کے علاوہ اسے اچار کی صورت میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

ادراک کے کیمیائی تجزیے کے مطابق اس میں فراری روغن (دولینائل آئل) تیز تلخ رال، گوند، نشاستے، ریشے، ایسے ٹک ایسڈ اور گندھک وغیرہ کے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ دوائی اعتبار سے ادراک نظام ہضم کے فعل کو تیز کرتی ہے۔ ریاح خارج کرتی ہے۔ آنتوں کی حرکت کو درست کرتی ہے۔ معدے کی اصلاح کرتی ہے۔ ثقیل و بادی اشیاء کے ہاضمے میں مدد دیتی ہے اور بادی پن ختم کرتی ہے۔

ادراک بلغمی مزاج والوں کیلئے بہت مفید ہے۔ بلغمی امراض میں ادراک کے تازہ رس میں دو چمچے شہد ملا کر چاٹ لیا جائے۔ اس سے گلے اور سینے کا بلغم صاف ہو جاتا ہے۔ ادراک کا استعمال سردی کم کرتا ہے اور جسم میں حرارت کا احساس پیدا کرتا ہے۔ تازہ ادراک کا رس بد ہضمی، اچھارے، ریاح، مروڑتے میں مفید ہے اور پیشاب آور بھی ہے، تازہ ادراک کا رس اور لیموں کا رس ملا کر استعمال کرنے سے قوت ہاضمہ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اگر ان دونوں چیزوں کے رس میں ہم وزن نمک سیاہ ملا لیا جائے اور دوپہر و شام کھانے سے قبل استعمال کیا جائے تو مرض جوع البقر (بار بار بھوک لگنا) میں فائدہ ہوتا ہے۔

ادراک کو کھڑے کھڑے کر کے نمک چھڑک کر کھانے سے بھوک خوب لگتی ہے۔ کھانا جلد ہضم اور ریاح کا اخراج ہوتا ہے۔ ادراک کا استعمال تے اور جی متلانے میں مفید ہے۔ اس کا تیل گھٹیا اور سردیوں کے درد میں مفید ہے۔ ادراک میں لہسن کی طرح خون کو پتلا کرنے کی صلاحیتوں کا اشارہ ملتا ہے۔ کولیسٹرول، بلغم اور صفرا کے عدم توازن نیز غذائی بے اعتدالیوں سے بڑھتا ہے اور خون کی نالیوں میں جم کر شریانوں کو مونا کر کے بلند فشار خون کا سبب بنتا ہے۔ کولیسٹرول کی زیادتی میں ادراک مفید ثابت ہوئی ہے ماہرین نے جانوروں پر جو تجربات کیے ہیں ان میں ادراک کے استعمال سے کولیسٹرول کی سطح کافی گر

جزی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

نہایت قیمتی ہوتا ہے۔ اس کی قیمت ۶۰ امریکی ڈالر فی اونس ہوتی ہے۔ دو ساز چیزوں کے گھونسلوں کو خوب صورت پیکنگ میں فروخت کرتے ہیں۔ یہ پیکنگ نہایت نفیس ہوتی ہے۔ گینڈے کا سینگ جو دراصل بالوں سے بنا ہوتا ہے سونے کے مول بکتا ہے، کیوں کہ گینڈے کی نسل کے ختم ہو جانے کا خطرہ لاحق ہونے کی وجہ سے اسے حد درجہ تحفظ حاصل ہے اور اب اس کا حاصل کرنا بالکل ناممکن ہے، لیکن دو ساز بتاتا ہے کہ اس کی دوکان کے کونے میں کچھ کھڑے ہیں جو بہت عرصے پہلے بہت مشکل سے حاصل کیے گئے تھے۔

چین میں جو کاشت گرمی کے موسم میں ٹھنڈک پہنچانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے کے دو چمچے جو کو ایک لٹر پانی ڈال کر پکایا جاتا ہے اور جب جو پک جاتی ہے تو ایک کھانے کے چمچے کی مقدار کے برابر لیموں کا عرق اور مصری ڈالتے ہیں اور اسے شربت کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طریقے سے ایک مخصوص لال رنگ کی پھلی کا دلیا بھی تیار کیا جاتا ہے۔ (۳۶)

## ادراک

### غذا بھی، دوا بھی

ادراک کو عربی میں زنجبیل کہتے ہیں۔ یہ ایک نبات کی جڑ ہے جو جڑ کی صورت میں زمین سے نکلتی ہے۔ خام (تازہ) حالت میں "ادراک" اور خشک حالت میں "سونٹھ" کے نام سے بازار میں عام ملتی ہے اور گھروں میں یہ غذائی خصوصیات کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ سولہویں صدی میں اس کی کاشت امریکا میں ہونے لگی۔ اسپین کے فاتحین اسے شرق الہند سے وہاں لے گئے اور اب دنیا بھر میں کاشت ہوتی ہے۔ پاک و ہند کے گرم مرطوب علاقوں میں قبل از موسم بہار تجارتی مقاصد کے لئے بڑے پیمانے پر کاشت کی جاتی ہے۔ حکماء نے ادراک کا مزاج درجہ سوم میں گرم اور درجہ اول میں خشک تسلیم کیا ہے۔

لگانے سے تریاق کا کام دیتی ہے۔

آج بھی ناروے، سویڈن اور فنلینڈ کے لیپ باشندے کھمبی کو درد رفع کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ چینی اور جاپانی طریقہ علاج جسے موکسا بھی کہتے ہیں۔ اسی اصول کے پیش نظر وضع کیا گیا ہے۔

لوگ پٹھوں کے درد اور کھنچے ہوئے پٹھوں کے لئے اس مخصوص کھمبی کا سفوف استعمال کرتے ہیں جس کا بیج دان گیند نما ہوتا ہے، اسے پٹ بال کہتے ہیں، یہ کھمبی نشہ آور دوا کے طور پر خاصے عرصے تک آپریشن میں استعمال ہوتی رہی ہے۔ اس کا سفوف اگر جلایا جائے تو اس کے بخارات کلوروفارم جیسے ہوتے ہیں اس کے سفوف کا دوا آج بھی شہد کی کھمبیوں کو چھتے سے علیحدہ کر کے شہد نکالنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سفوف دیہات میں آج بھی خون بند کرنے کی مجرب دوا خیال کیا جاتا ہے۔ کھمبی کی ایک قسم ہوگ مشروم انتڑیوں کی ریش اور مقعد کے پھوڑے پھنسی کے لئے مفید ہے۔ اس کے استعمال سے چہرے کے داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں جو آنکھوں کے درد کا بھی مؤثر علاج ہے۔ کھمبی سڑے ہوئے بدبودار ناسور اور سر کے پھوڑے پھنسی وغیرہ کے لئے فائدہ مند ہے باؤلے کتے کے کانٹے ہوئے زخم کو پانی میں بھگو کر اس کا مرہم استعمال کیا جاتا ہے۔

مسلمان اطباء رازی، بوعلی سینا اور جابر نے بھی اس کے طبی فضائل اور استعمال کا ذکر کیا ہے، مشہور انگریز حکیم جیرالڈ اپنی جڑی بوٹیوں سے متعلق تفصیلات کی (Herbal) کتاب میں گنگن کے استعمال سے متعلق لکھتے ہیں کہ یہ کھمبی پیلے برقان اور شدید نزلہ زکام کا شرطیہ علاج ہے۔ یہ مرہم کسی زہر پلے کیڑے کے کانٹے ہوئے پر لگانے اور کھمبی کو بطور غذا کھانے سے شفا ہوتی ہے یہ پیشاب آور بھی ہے۔ علاوہ ازیں عورتوں کی ماہواری کو باقاعدہ رکھتی ہے اور حسن کو نکھارتی ہے۔

کھمبی کی ایک قسم (Jewsear) تے اور دست آور دوا ہے گلے کی سوجن اور دیگر تکالیف میں دودھ میں ابال کر استعمال کی جاتی ہے۔ فومز نامی کھمبی ہمارے ہاں جنگلات

گئی۔ بہر حال یہ بات تسلیم کی گئی ہے کہ ادراک خون کے قوام کو پتلا کرتی ہے اور اعضاء کو طاقت دیتی ہے۔ طب میں اس کے مشہور مرکب جو ارش زخمیل اور معجون زخمیل صدیوں سے موسم سرما کے امراض میں استعمال ہوتے رہے ہیں اور پیٹ کی گرانی، ریاح، بلغمی امراض میں مفید ہیں۔ (۳۷)

## کھمبی کے طبی اوصاف

کھمبی کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنی بنی نوع انسان کی اپنی تاریخ بھی وہ ہے کہ ہر تہذیب کی منفرد تحریروں میں کھمبی کا ذکر دوا اور غذا کے طور پر ضرور ملتا ہے۔

پانچویں صدی قبل مسیح کا یونانی حکیم بقراط طب کا باپ مانا جاتا ہے۔ وہ کھمبی کو ہڈیوں اور پٹھوں کا درد رفع کرنے کے لئے استعمال کرواتا تھا طریقہ علاج یہ تھا کہ درد والی جگہ پر کھمبی کا سفوف رکھ کر داغ دیا جاتا تھا جس سے درد میں افادہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح یونانی ماہر طب ڈائیوسکارڈس (Dioscorides) نے ۲۰۰ میں اپنی کتاب ”ڈی میڈیسینا“ میں کھمبی کے طبی اوصاف کا ذکر تفصیل سے کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ گنگن (Agarik) نامی کھمبی میں خون کو بجمد کرنے کی خاصیت موجود ہے۔

اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اسی بنا پر یہ درد قویج مروڑ اور زخمی اور سوجے ہوئے اعضاء کے علاج کے لئے بھی مفید ہے۔ یہ ہڈی کی ٹوٹ پھوٹ کے علاوہ اس وقت بھی استعمال ہوتی ہے جب جسم چوٹ لگنے سے زخمی ہو بخار کی حالت میں شہد ملا کر استعمال کرنے سے بخار اتر جاتا ہے۔ اس طرح یہ جگر دمہ، برقان، اسہال، چیخ اور گردے کی تکلیف کے لئے بھی مفید ہے، مور جھاروگ یا اختناق الرحم مسٹر یا اور صرع یا مرگی میں اس کو شہد اور ادراک کے ساتھ ہم وزن ملا کر استعمال کرنے سے بھی افادہ ہوتا ہے۔ اگر بیماری کے حملے سے پیشتر ہی اس کا استعمال کیا جائے تو یہ بدن کو سخت ہو کر اکڑ جانے سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ شہد اور ادراک کے ساتھ اس کا استعمال قبض کشا ہے، سانپ کے کانٹے اور زخم پر

وادئ سوات میں شاہ بلوط کی لکڑی پر شروع کی ہے۔ (۳۸)

## دارچینی

دارچینی کا درخت چھوٹا ہوتا ہے (Cinnamom) نامی درخت کی شاخوں کی چھال کے اندرونی حصہ کو خشک کر لیا جاتا ہے جو دارچینی کے نام سے معروف ہے، اس درخت کے پتے سازج ہندی (تیز پات) (Cinnamom Leaves) کہے جاتے ہیں۔ یہ ایک نہایت قدیم دواء ہے جس کا تذکرہ توریت میں سلیجہ (Casia) اور قرفہ (دارچینی) کے نام سے کیا گیا ہے۔ حکیم ثا فرطس یونانی نے بھی کیا ہے۔ حکیم جالینوس نے دونوں کو ایک ہی چیز تسلیم کیا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ سلیجہ قرفہ کے مقابلہ کم تر ہوتا ہے۔ قدیم یونانی (Cinnamom) دارچینی کو کہتے تھے۔ اور سلیجہ Casia۔ تاج یعنی ہندی دارچینی کو کہتے تھے۔ یہ ایک قیاسی مفروضہ ہے۔ (Imaginary Hypothesis) ہے۔ یقینی طور پر کچھ نہیں کہا جاسکتا ہے۔ مگر (Ceylon Cinnamom) یعنی لنکا کی دارچینی جسے کتب مفردات میں دارچینی سیلانی لکھا ہے۔ اور یہی قسم بہتر تسلیم کی گئی ہے۔ اس کا علم درحقیقت اطباء یونان اور عرب کو نہیں تھا۔ عربوں کو اس کا علم ایرانیوں سے حاصل ہوا ہے۔ لیکن چینی تحریروں میں اس کا تذکرہ موجود ہے۔ جو حضرت مسیح سے ۲۷۰۰ سال قبل لکھی گئی ہیں اور ہندوستانی دارچینی کا ذکر ۸ ویں صدی مسیح کی تحریر شدہ چینی کتب میں موجود ہے۔ ابن سینا نے دیسکو دیدوس کے حوالہ سے مختلف قسم کی دارچینی کا تذکرہ کیا ہے۔

☆☆☆☆☆

میں درختوں پر بکثرت اگتی ہے۔ اسے قدیم حکماء جراح کی کھمبے کہتے تھے۔ نوزائیدہ حالت میں اسے کاٹ کر کچھ عرصہ کے لئے رکھ دیا جاتا ہے پھر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے موگری سے کوٹ کر سفوف بنا لیتے ہیں جسے خون بند کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے کریہال نامی کھمبے انتھن اور مردوز رفع کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔

دودھ والی کھمبے تاثیر میں پسینہ لانے والی اور پیشاب آور ہے۔ اس کا استعمال پتھری کے مرض میں مفید ہے یہ مسوں اور سخت دانوں (Warts) کے علاج کے لئے استعمال ہوتی ہے زہریلی کھمبے کی ایک قسم فلائی ایگرک مرگی اور دوسرے اعصابی امراض میں علاج کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا ٹھگر بیضے یا پیشاب جس میں چربی آتی ہو اور باری کے بخار میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

شاہ بلوط کی کھمبے چین جاپان اور مشرق بعید کے دیگر ممالک میں ہزاروں من سالانہ کاشت ہوتی ہے اس کے طبی خواص پر بہت تحقیق کی گئی ہے اس کا مسلسل استعمال خون میں کولیسٹرول کی مقدار بتدریج کم کر دیتا ہے۔ اس لحاظ سے یہ ہڈی پریش اور دل کے مریضوں کی مثالی دوا اور غذا ہے۔ اس کھمبے میں پائے جانے والے میلانن مرکبات بالوں کو سیاہ رکھنے اور نسوانی حسن کو جلا بخشنے ہیں۔ اس کے تاج میں ایک ایسا وائرس موجود ہوتا ہے جو کینسر کے وائرس کو ختم کر کے شفا کا باعث بنتا ہے۔

اس کھمبے میں حیاتین بھی کثرت سے پائے جاتے ہیں جو بہت سی بیماریوں کا تدرتی علاج ہیں۔ اس میں موجود حیاتین ڈی ۲ کئی جنسی ہارمونز سے مشابہت رکھتا ہے اس بناء پر اس کا استعمال جنسی ناک ثابت ہوتا ہے۔

حیاتین بی ۱، بی ۲، بی ۶، بی ۱۲، اور ڈی ۲ کی موجودگی کی وجہ سے یہ ایک اہم غذا ہے۔ ان حیاتین کی کمی سے بچوں کو ہڈیوں کی کمزوری یا ریکٹس کا عارضہ لاحق ہوتا ہے جس کیلئے کھمبے شفا کا درجہ رکھتی ہے۔

یہ امر قابل ذکر ہے کہ اس کی کاشت حال ہی میں زرعی یونیورسٹی فیصل آباد نے

مقوی و محرک قلب ہے۔ اس کی افادیت میں اس وقت اور زیادہ اثر پذیری (Taking Effect) پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے نتیجے میں خون کی رگوں میں جمع کولیسترول تحلیل ہو جاتا ہے۔ اور قلبی امراض کی تکلیف سے تحفظ حاصل ہوتا ہے۔ اور دل کی حرکات معمول کے مطابق رہتی ہیں۔ تحقیقات جدیدہ سے اس بات کا بھی علم حاصل ہو چکا ہے کہ بڑھاپے کی دہلیز پر پہنچنے کی صورت میں خون کی رگوں میں جو صلابت (Solidity) پیدا ہوتی ہے اور لچکلا پن (Fiebility) ختم ہو جاتا ہے۔ اور اس کے متواتر استعمال کے نتیجے میں اس صورت حال سے نجات مل جاتی ہے۔ جسم انسانی کو جراثیم سے مقابلہ کرنے کی قوت مدافعت فراہم ہوتی ہے۔ حرارت غریزیہ کی افزائش (Increase) کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ دافع تعفن کی صورت میں جہاں ایک تمباکو نوشی ان اہم اسباب میں سے ایک ہے جو دل کے دورے انجانا یا ہارٹ ایکٹ کا باعث ہوتے ہیں۔ دوسرے اسباب میں ہائی بلڈ پریشر، خون میں کولیسترول کی مقدار میں اضافہ اور شوگر (ذیابیطس) شامل ہیں۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے، آپ ورزش نہیں کرتے، غیر ضروری ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں یا آپ کے خاندان میں دل کے امراض موجود ہیں تو اس صورت میں بھی دل کے امراض کے امکانات اور خطرات میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ دل کی بیماریوں کے اسباب جتنے زیادہ ہوں گے انزا ہی انجانا اور ہارٹ ایکٹ کا خطرہ بڑھتا جائے گا۔

دل کی بیماریوں کے بعض اسباب ایسے ہیں جنہیں آپ تبدیل یا کنٹرول نہیں کر سکتے مثلاً آپ کے خاندان (والدین یا بھائی بہن) میں کم عمری میں ہارٹ ایکٹ ہونا۔ اس لئے ایسے اسباب جن پر کنٹرول ممکن ہے میں تمباکو نوشی بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ کیونکہ دل کے دورے کا خطرہ تمباکو کے دھوئیں کے تناسب سے بڑھتا جاتا ہے اور عام طور پر جو لوگ سگریٹ کا ایک پیکٹ روزانہ استعمال کرتے ہیں ان میں ہارٹ ایکٹ کا امکان سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلے میں دو گنا زیادہ ہوتا ہے، اسی طرح جو لوگ سردیوں سے زیادہ پیکٹ سگریٹ پیتے ہیں ان میں یہ خطرہ اور بھی زیادہ ہوتا ہے۔

زمانہ قدیم میں یہ چھال ملک چین سے سفر کرتی ہوئی ایران کی حدود میں داخل ہوئی اور وہاں اس نے اپنے قدم اس طور پر جمائے کہ دوسروں کو ان سے اس کی واقفیت حاصل ہوئی۔ دراصل چین اور سری لنکا میں پیدا ہونے والے درختوں کی چھال ہے۔ جو کہ چبانے سے تیز اور کمی قدر میٹھی محسوس ہوتی ہے۔ اس دور سے گزرنے کے بعد لوگوں کو دار چینی۔ دار چینی سیلانی اور دار چینی ہندی کی بخوبی واقفیت حاصل ہو گئی۔ چنانچہ حاجی زین العطار ۱۳۶۸ء نے لکھا ہے کہ سیلانی بہتر ہوتی ہے۔

دار چینی جس درخت سے حاصل ہوتی ہے۔ اسے نباتی اصطلاح میں (Cinnamomum Zelanicum) کہتے ہیں۔ اسی کی شاخوں کی چھال (Cortex) کا اندرونی حصہ ہے جو کہ باہر سے بادامی رنگ، اندر سے بھورا۔ سیاہی مائل، بو خوشگوار، ذائقہ قدرے شیریں، تیز خوشبودار حراج گرم خشک ہے۔

خصوصیت: اس میں ۰۲ فیصد سے لے کر ایک فیصد تک روغن خرابی ہوتا ہے۔ (Tannic Acid, Tannin) قدرے شکر اجزاء اور کمی قدر لعابی مادہ پایا جاتا ہے۔ (Astringent Substance) کی موجودگی بھی ہے۔

افعال و خواص: خوشبودار محرک (Aromatic Stimulent) ہے اس کی چھال Cortex میں کچھ اجزاء قابضہ (Astringent Substance) اور (Tannic Acid) کی موجودگی نے اسہال پیمپش اور اسہال بلغمی (Mucous Diarrhoea) میں دیگر ادویہ قابضات کے ساتھ استعمال نے اس کی افادیت کو موثر بنا دیا ہے۔ روغن دار چینی بھی محرک اور دافع تعفن ہے۔

عرق دار چینی (Aquacinnamom) مقوی و محرک قلب ہے۔ اس لئے امراض قلب میں خصوصیت کے ساتھ اس کی افادیت مشاہدہ میں آئی ہے۔

صبغہ دار چینی (Tincture Cinnamom) بھی بنایا جاتا ہے۔ دونوں اشکال مذکورہ امراض میں استعمال کرائی جاتی ہیں۔ اور ان سے وہی فوائد حاصل ہوتے ہیں جو سفوف کے استعمال سے ہوتے ہیں۔ بلکہ ان کی ذوداثری میں اضافہ ہو جاتا ہے۔



کسی بھی چیز کی اہمیت اور افادیت صدیوں کے تجربات کے بعد ہی مکمل طور پر سامنے آیا کرتی ہے۔ ایک نسل کسی ایک چیز کو ایک بات کیلئے مفید پاتی ہے۔ پھر مزید تحقیقات کے بعد کچھ اور فائدے سامنے آجاتے ہیں۔ اس طرح یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ جانفل کو مختلف امراض اور نکالیف میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ مثال کے طور پر ہاضمے کی خرابیاں گردے کی خرابیاں، جوڑوں کا درد جلد کا بے رنگ ہو جانا، صرف اتنا ہی نہیں جانفل ان کے علاوہ اور بھی بہت سی خصوصیات کا حامل ہے۔

جانفل کی ایک خاص خوشبو ہوا کرتی ہے۔ اس سے ایک خاص قسم کا مرہم بنایا جاتا ہے جو درد کو سکون دیا کرتا ہے۔

جانفل کے بیج سے دو قسم کے تیل نکالے جاتے ہیں۔ اور یہ دونوں اپنی اپنی جگہ بہت اہمیت کے حامل ہوا کرتے ہیں۔ اس کا عرق جو ڈسٹیلیشن کے ذریعے حاصل ہوتا ہے ہاضمہ کی خرابیوں کے علاوہ دوسرے طبی مقاصد میں کام آتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ عرق مختلف چیزوں میں خوشبو پیدا کرنے کے بھی کام آتا ہے۔ جیسے تمباکو، پرفوم وغیرہ میں۔

اس کا تیل جسے جانفل کا کھن بھی کہا جاتا ہے۔ اس کو ایک خاص درجہ حرارت پر اور خاص دباؤ دینے کے ذریعے حاصل ہوتا ہے۔ اور یہ تیل مرہم اور موم تیلوں وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

آپ نے خود اپنے باورچی خانوں میں دیکھا ہوگا کہ جانفل کو مختلف خوراک اور کھانوں میں خوشبو کے لئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ جیسے مچھلی کا سائمن، سبزیاں، سوس ان کے علاوہ بعض غذاؤں کو اس کے ذریعے محفوظ بھی کیا جاتا ہے۔

صرف اتنا ہی نہیں بلکہ جانفل اور جاوتری میں سات سے لے کر چودہ فیصد تک ایسا تیل ہوتا ہے جس سے پائی نین اور کافور وغیرہ کی تیاری کی جاتی ہے۔

### پس منظر:

اس کی دریافت اور کاشت کے سلسلے میں مختلف آراء ہیں۔

ہارٹ اٹیک کے خطرات پچاس سال سے کم عمر کے سگریٹ پینے والوں میں خاص طور پر زیادہ ہیں اور اسی طرح ان میں ہارٹ اٹیک سے اموات کی شرح بھی اسی عمر کے سگریٹ نہ پینے والوں کے مقابلہ میں تقریباً دس گنا زائد ہے۔ اس کے علاوہ سگریٹ نوشی کرنے والی خواتین میں بھی مردوں کے مقابلے میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ کہیں زیادہ ہوتا ہے پھر وہ لوگ جو ایک بار ہارٹ اٹیک کے بعد بھی تمباکو نوشی جاری رکھتے ہیں دوسری بار ہارٹ اٹیک کے امکانات میں اضافہ کر لیتے ہیں جبکہ ایک بار سگریٹ نوشی ترک کر دینے سے ہارٹ اٹیک کے خطرات میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے اور سگریٹ چھوڑ دینے کے تین سال بعد ہارٹ اٹیک سے موت کا امکان اتنا ہی ہوتا ہے جتنا کسی ایسے شخص کے لئے جس نے کبھی سگریٹ نہ پیا ہو۔ تاہم یہ بات اہمیت کی حامل ہے کہ دل کی کسی بیماری کی علامات ظاہر ہونے سے پہلے ہی تمباکو نوشی ترک کر دینی چاہئے۔ سگریٹ چھوڑنے کیلئے دل کی بیماریوں کا انتظار نہ کریں وقت سے پہلے فیصلہ کریں اور سگریٹ نوشی فوراً ترک کر دیں۔ (۳۹)

### قدرت کا ایک انمول تحفہ

### جانفل

اس کا بے احتیاطی سے استعمال نقصان دہ بھی ہو سکتا ہے

ماں بننے والی خواتین کو جانفل استعمال نہیں کرنی چاہئے

استعمال: کی عام چیز، جو تقریباً ہر باورچی خانے میں موجود ہوتی ہے۔

حالانکہ سائنسی طور پر اس کی افادیت اور اہمیت ابھی تک پوری طرح واضح نہیں ہو سکی ہے۔ لیکن مختلف امراض میں اس کے اثرات نے میڈیکل کی سطح پر اس کی افادیت پوری طرح ظاہر کر دی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق بہت ابتدائی زمانے سے یعنی پانچ سو سال بعد مسیح اس بوٹی کی کاشت نہ صرف شروع ہو چکی تھی بلکہ مختلف امراض میں اس کا استعمال بھی شروع ہو چکا تھا۔ یعنی یہ کوئی جدید چیز نہیں بلکہ قدیم چیز ہے۔

خشک کر کے جاوڑی بنایا جاتا ہے۔ پھر اندرونی سطح کو ایک ہفتے تک خشک ہونے کیلئے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اور خشک ہونے کے بعد جانفل ہمارے سامنے ہوتا ہے۔

خشک جانفل کی رنگت گہرے بھورے رنگ کی ہو سکتی ہے۔ یہ زیادہ سے زیادہ ایک اعشاریہ پچیس انچ بڑا ہو سکتا ہے۔

جانفل میں کیڑے بھی لگ جاتے ہیں۔ اور یہ جانفل کو سفوف جیسا بنا دیتے ہیں۔ جانفل میں کیڑے لگنے اور اس کے سفوف بن جانے کے باوجود بازار میں اسے فروخت کیا جاتا ہے اور یہ سفوف بھی استعمال میں آیا کرتا ہے۔

اور یہ سفوف فارما سیونیکل کمپنیاں خرید کر ان سے کاسمیٹک بنانے کا کام لیا کرتی ہیں۔

### اس کے دوسرے اثرات:

جانفل اگرچہ بہت مفید چیز ہے۔ اس کا اندازہ آپ کو بھی ہو گیا ہوگا۔ اس کے باوجود اس کے خطرناک سائیزڈ انیکلس بھی ہیں اور اگر جانفل تازہ ہو اور استعمال میں لایا جائے تو یہ اثرات اور بھی بڑھ جاتے ہیں۔

اگر جانفل کو احتیاط سے استعمال نہ کیا جائے تو اس کا براہ راست اثر ذہن اور دماغ پر ہوا کرتا ہے۔ اور اسے استعمال کرنے والا تو ہم کامریض بن جاتا ہے۔ یہ دماغی خلیات کو ضائع کر کے رکھ دیتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال پاگل پن کے قریب پہنچا دیتا ہے۔ ایک خاتون کی میڈیکل سٹری ہمارے سامنے ہے۔ وہ چائے میں ڈال کر جانفل استعمال کیا کرتی تھی۔ جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ تو ہم کا شکار ہو گئی۔ اسے بولنے میں دشواری محسوس ہونے لگی اور یہاں تک ہوا کہ اسے اپنے سامنے خلائق مخلوق تک دکھائی دینے لگی۔ جن سے وہ خوفزدہ رہا کرتی تھی۔

اسکے تیل کو ایک خاص انداز سے کشید کر کے اور خالص کیمیکل مرحلوں سے گزار کر ایک نشہ آور چیز بھی بنائی جاتی ہے۔ وہ خواتین جو مائیں بننے والی ہیں انہیں جانفل کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ ان کے لئے یہ بہت نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

کچھ لوگوں کا یہ خیال ہے کہ دنیا میں اس کی کاشت انڈونیشیا کے ایک جزیرے میں ہوئی تھی۔ اور کچھ کا یہ کہنا ہے کہ یہ سب سے پہلے ڈل ایٹ میں دریافت ہوا۔ دونوں میں چاہے جو بات بھی درست ہو لیکن سچ تو یہ ہے کہ اس کی خصوصیات کے چرچے بہت تیزی سے پورے یورپ میں پھیل گئے تھے۔

سولہویں صدی میں مغرب میں اس کی اتنی کاشت ہونے لگی کہ یہ دوسرے ملکوں کو بھیجا جانے لگا۔ اور سترہویں صدی میں اسے مختلف بیماریوں کے علاج کیلئے استعمال کیا جانے لگا۔

### پیدائش اور کاشت:

جانفل ایک بیج والا ایسا پھل ہے جس کا درخت ایٹ انڈین ٹروپیکل آب و ہوا میں پروان چڑھتا ہے۔ اس میں شناخت ہونے والی بو ہوا کرتی ہے اور اس کا ذائقہ ہلکا بیٹھا ہوا کرتا ہے۔

اس کے درخت کو پوری طرح پروان چڑھنے میں چند ہر برس لگتے ہیں۔ اور کہا جاتا ہے کہ یہ مسلسل ساٹھ برسوں تک پھل دینے کے قابل رہتا ہے۔ عام حالات میں اس کے درخت کی اونچائی دس میٹر سے زیادہ ہوا کرتی ہے۔ اس کے پھل کو نیچے سے ہاتھ بڑھا کر نہیں توڑا جاسکتا۔

اس کی اوپری سطح کو چھلکا یا بھوسی کہا جاتا ہے۔ زردی مائل رنگت اور بناوٹ گوشت جیسی۔ یہ شہد میں مٹھاس کو برقرار رکھنے کے کام آتا ہے۔

چھلکے کے اندر سرخ رنگ کی ایک بوٹی ہوا کرتی ہے۔ جسے خشک کر کے جاوڑی کے کام میں لایا جاتا ہے۔ سرخ رنگ کی سطح کے نیچے بھوری رنگت کی ایک سخت پھلی جیسی ہوتی ہے۔ ان سب سطح کے بعد جانفل ہوا کرتا ہے۔ اور بیج کے رنگ کا۔

اس کی کاشت اور دیکھ بھال بہت احتیاط کا تقاضا کرتی ہے۔ پہلے مرحلے میں اس کے چھلکے کو چاقو کے ذریعے بہت ہی احتیاط کے ساتھ اس طرح اتارا جاتا ہے کہ اندر موجود نازک جانفل خراب نہ ہونے پائے۔ دوسری سطح کو اتار کر

## جانفل کھجور کیک:

ضروری اشیاء:

نرم براؤن سکر	:	2 کپ + 2 کھانے کے چمچے
آنا	:	2 کپ
بیکنگ پاؤڈر	:	2 چائے کے چمچے
بائی کاربونیٹ سوڈا	:	1 چائے کا چمچ
ٹھنڈا مکھن	:	125 گرام (کاٹ لیں)
دودھ	:	3/4 کپ
انڈے	:	2 (پھینٹ لیں)
آزنگ شوگر	:	ڈسٹنگ کیلئے
تازہ پس ہوئی جانفل	:	1 1/2 چائے کا چمچ
پھینٹی ہوئی کریم	:	سرونگ کے لئے
ٹسٹک کھجور	:	375 گرام (کاٹ لیں)

فرکیب:

- ۱۔ آون کو معتدل (350°F/Gas4) 180°C پر پہلے سے گرم کر لیں۔ 22 سینٹی میٹر (1/4 انچ) اسپرنگ فارم (اسپرنگ ریلیز) پین کو پگھلے ہوئے مکھن یا نیل سے برش کر لیں۔ تہ میں بیکنگ پیپر کی لائننگ کر دیں۔
- ۲۔ ایک ڈوڈ پر دیسیر میں 2 کپ براؤن شوگر کو آٹے اور بیکنگ پاؤڈر کے ساتھ 10 سیکنڈ پر ویس کر لیں۔ مکھن ملا دیں اور مزید 10 سیکنڈ پر ویس کریں حتیٰ کہ مکسچر ہاریے۔ چورے کی مانند کھائی دینے لگے۔ اس مکسچر کی نصف مقدار کو تیار کردہ ٹن کی تہ میں دبا دیں۔
- ۳۔ سوڈے کو دودھ میں حل کر لیں۔ پھر جانفل اور انڈے ملا کر پھینٹ لیں۔ اس مکسچر کو بقیہ براؤن شوگر اور آٹے کے مکسچر پر انڈیل دیں اور مزید 10 سیکنڈ پر ویس

جانفل کو تازہ حالت اور سفوف کی شکل میں دونوں صورتوں میں بازار میں فروخت کیا جاتا ہے۔ اس کا سفوف زیادہ کام آیا کرتا ہے۔ نشیات بنانے کیلئے

## انفرادیت:

جانفل کی انفرادیت اپنی جگہ ہے۔ جہاں اس کے پاؤڈر کو غلط انداز سے استعمال کیا جاتا ہے وہاں اسے بے شمار کاموں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ خاص کر بیکری کی اشیاء بنانے میں اس پاؤڈر کا استعمال بہت عام ہے۔

مختلف قسم کے سوس اور پانی وغیرہ اس کے ذریعے بنائے جاتے ہیں۔

اس سفوف کی خوشبو بہت تیز ہوا کرتی ہے۔ مختلف کھانوں میں اس کا استعمال کھانوں کی لذت کو دو بلا کرنے کے کام آتا ہے۔ ہم میں سے ہر گھ میں اس کا استعمال ایک عام سی بات ہے۔ ہمارے یہاں جانفل اور جاوتری کا نام ایک ساتھ لیا جاتا ہے۔

حالانکہ اس کی کاشت زیادہ نہیں ہوا کرتی۔ پھر بھی اس کا استعمال بہت عام ہے۔ اس کے مخراتی اثرات کی وجہ سے دواؤں میں اس کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔ اور مختلف کمپنیوں تحقیقات کے بعد اس کی شمولیت سے طرح طرح کی دوائیں بنا رہی ہیں۔

سنگاپور، جاپان اور چین وغیرہ میں جانفل کا استعمال دواؤں کیلئے زیادہ کیا جاتا ہے۔ خاص طور پر درد دور کرنے کی دوائیں۔ مختلف قسم کے ہام بھی اس کی مدد سے بنائے جاتے ہیں

مختصر اہم صرف اتنا کہہ سکتے ہیں کہ جانفل ہمارے لئے قدرت کی طرف سے ایک انمول تحفہ ہے۔ اور قدرت نے اس زمین سے جو چیز بھی پیدا کی ہے وہ ہمارے لئے مفید بھی ہے۔ بشرطیکہ ہم اس کے استعمال اور اثرات سے واقف ہوں۔

”جانفل“ کیک بنانے میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ ذیل میں جانفل اور کھجور سے بننے والی کیک کی ترکیب پیش کی جا رہی ہے۔ آپ بھی اس ترکیب کی مدد سے اپنے گھر میں مزید جانفل کھجور کیک بنا کر دوا حاصل کر سکتی ہیں۔

ہیں چنانچہ ان کے استعمال سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

سونف میٹھی، مسہل، مقوی باہ اور خون کا اخراج روکنے میں موثر ہے۔ اس کا استعمال معدے کی گیس خارج کرتا، بلغمی مواد کے اخراج کو بڑھاتا اور سانس کی نالیوں کو صاف کرتا ہے۔ سونف کے خشک بیجوں سے کشید کیا ہوا تیل خوشبودار ہاضم، مفرح اور آنتھن دور کرنے والا ہے۔ اسے اصلاح معدہ کیلئے تیار کی جانے والی مختلف ادویہ میں ضرور شامل کیا جاتا ہے۔

نظام ہضم: سونف کا استعمال نظام ہضم کے لئے بہت مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کو کاربوہائیڈریٹ ہضم کرنے کے لئے تھوڑی مقدار میں دینا بہتر ہے۔ ایک چمچ سونف ایک سوٹی لٹر پانی میں ابال کر (نصف گھنٹہ تک جوش دے کر) ٹھنڈا کر کے پینا بد ہضمی میں نافع ہے۔ یہی جوشاندہ صفر، ریاح، قبض اور پرانی بد ہضمی میں بھی سود مند ہے۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑی سی سونف چباننا سانس کی بو، بد ہضمی، قبض اور تے سے نجات دلاتا ہے۔ سونف کو شکر کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہے۔

دماغ کی کمزوری: اسے دور کرنے کے لئے سونف بہت مفید چیز ہے جس سے کئی طرح کے نسخہ جات بنائے جاتے ہیں۔ چند ایک درج ذیل ہیں۔

سونف مقوی دماغ: سونف چھ ماشہ اور مصری چھ ماشہ۔ دونوں کو باریک پیس کر سفوف بنالیں۔ اس میں سات بادام تھوڑا کوٹ کر ملا دیں۔ رات کو سونے لگیں تو یہ دوا گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں اور اس کے بعد پانی ہرگز نہ پیئیں۔ اتنی مقدار روزانہ استعمال کرتے رہیں۔ چالیس دن میں دماغ اتنا طاقتور ہو جاتا ہے کہ کمزور نظر والے کو عینک کی حاجت نہیں رہتی۔

مقوی دماغ سردائی: اگر دماغ میں گرمی ہو اس کی وجہ سے آنکھوں کے آگے اندھیرا سا چھا جاتا ہو۔ نیز دماغ کمزور ہو تو یہ تمام عوارض دور کرنے کے لئے عجیب و غریب اور مفید چیز ہے۔ حسب ذیل طریقہ سے روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔

سونف ۶ ماشہ، بادام ۷ عدد، الائچی خورد ۳ عدد، انیس پیس لیں اور آدھ سیر پانی

کریں۔ اسے ایک کے ٹن میں انڈیل دیں اور اوپر نصف کھجوریں بکھیر دیں۔ 55 منٹ تک بیک کریں۔ ایک کو آدن میں سے نکال لیں اور دس منٹ تک ٹن کے اندر ہی ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر ٹن سے نکال لیں اور تاروں کے ریک (وائر ریک) پر ٹھنڈا کر لیں۔

۳۔ بقیہ کھجور کو ایک کے اوپر رکھ دیں۔ اضافی براؤں شکر اوپر چھڑک دیں اور نہایت گرم گرل کے نیچے لگ بھگ 1 منٹ یا شکر کے پگھلنے تک رکھے رہیں۔ ٹھنڈا کر لیں۔ ٹاپ پر آئسنگ شوگر کی ڈسٹنگ کر لیں اور کریم کے ساتھ سرد کریں۔ (۴۰)

## گھر میں سونف ضرور رکھیے

یہ خوشبودار بیج بد ہضمی کا شافی علاج اور کئی امراض میں شفا بخش اثر رکھتے ہیں

کھانے کے بعد ابا جان کو بد ہضمی ہوئی تو طاہرہ سوچنے لگی کہ ان کی تکلیف کا مداوا کیسے کروں۔ اچانک ابا جان نے اس کے ذریعہ تھوڑی سی سونف منگوائی، پینائی اور پچوسی دیر بعد وہ بھلے چنگے ہو گئے۔ جی ہاں سونف جیسی معمولی چیز اپنے اندر بڑے غذائی کمالات چھپائے ہوئے ہے۔

سونف کا زردی مائل سبز پودا پورے برصغیر میں کاشت کیا جاتا ہے۔ سونف کا کیمیائی تجزیہ بتاتا ہے کہ اس کے ایک سوگرام میں ۶.۳ فیصد رطوبت، ۹.۵ فیصد پروٹین، ۱۰ فیصد چکنائی، ۱۳.۴ فیصد معدنی اجزاء، ۱۸.۵ فیصد ریشر اور ۳۲.۳ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اسکے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کلسیم، فاسفورس، فولاد، سوڈیم، پوناشیم، تھامین، ربوفلاوین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۳۷۰ کیلو بڑ ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال: پودے کے پتے ہاضم، اشتہا انگیز اور محرک ہوتے ہیں۔ سونف کی مختلف اقسام ہیں چنانچہ اس میں پائے جانے والے تیل کے خواص بھی مختلف ہوتے ہیں۔ برصغیر میں پائی جانے والی سونف میں اپنی تھول اور فین کون کی مقدار وافر ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ خوشنوار ہوتا ہے۔ پودے کے پتے رطوبتیں بڑھاتے

معدے کی بیماریاں: سونف معدے کو درست کرنے اور اس کو طاقت ور بنانے کے لئے اجواب چیز ہے۔ اس سے معدہ کی تقریباً تمام بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ ذیل میں چند ایک نسخہ جات پیش ہیں جو دیکھنے میں معمولی چٹکوں کی حیثیت رکھتے ہیں مگر فوائد میں بیش بہا ہیں۔

۱۔ سونف کو ذرا سا کوٹ کر رکھیں تاکہ اس کا چھلکا اتر جائے اور اس کے چاول نکل آئیں۔ اس میں سے دو پھانکے پانی سے لیا کریں۔ معدے کی گرانی دور ہو جائے گی۔  
۲۔ سونف ۲۰ تولہ، سیاہ نمک ۵ تولہ دونوں کو باریک پیس کر کپڑ چھان کریں اور ڈبے میں حفاظت سے رکھیں۔ اس میں سے چار پانچ ماشہ دن میں دو بار یعنی صبح و شام پانی سے کھلایا کریں۔ اس سے بد ہضمی، بھوک کی کمی، کھٹے ڈکاروں کا آنا وغیرہ سب امراض دور ہو جاتے ہیں۔

۳۔ ۵ تولہ سونف کو پندرہ تولہ گلقد میں ملا دیں اور اس میں سے صبح و شام ۵، ۵ تولہ خوب چبا کر کھائیں۔ تمام امراض معدہ کے لئے بڑی فائدہ مند دوا ہے۔  
بد ہضمی: (۱) سونف ایک ماشہ اور پودینہ ایک ماشہ پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں۔ بد ہضمی دور ہو جائے گی۔

(۲) سونف ۹ ماشہ سونٹھ ۳ ماشہ اور مصری اتولہ، ان سب کو باریک پیس کر رکھیں اور دن میں تین بار گرم پانی کے ہمراہ لے لیں۔ بد ہضمی دور ہو جائے گی۔

قبض: یہ تمام بیماریوں کی ماں ہے۔ اسے دور کرنے کے لئے سونف عجیب و غریب اور عمدہ چیز ہے جسے کئی طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

۱۔ سونف ۱۰ تولہ شکر سرخ ۱۰ تولہ باریک پیس کر ملا لیں اور سنبھال کر رکھیں۔ خوراک ۲ تولہ ہمراہ گرم دودھ یا ویسے ہی کھا کر سوجائیں۔

۲۔ سونف ۵ تولہ اور گلقد ۲۰ تولہ، سونف کو باریک پیس کر گلقد میں ملا دیں اور ۵ تولہ رات کے وقت گرم دودھ سے یا ویسے ہی کھلا دیں۔ اعلیٰ درجہ کی قبض کشا ہے۔ نہ صرف یہ کہ اس سے عارضی طور پر قبض کشائی ہوتی ہے بلکہ اس سے دائمی قبض بھی

جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

میں مناسب مصری ملا کر کپڑے سے چھان کر پالیں۔ گویا یہ دوا اور سردائی کی سردائی ہے۔  
غٹو دگی: یعنی نیند کی زیادتی۔ اگر ہر وقت طبیعت ست رہتی ہو اور نیند کی طرف مائل رہے، تو اس حالت کو بھگانے کے لئے بھی سونف لا جواب ہے۔ سونف ۶ ماشہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤرہ جائے تو اتار کر اس میں نمک دو ماشہ ملا کر صبح و شام پلائیے۔ بہت مفید ہے۔

مقوی بصر خوراکی نسخہ: سونف بند نظر کھولتی ہے اور نظر تیز کرتی ہے۔ اس سے عینک بھی اتر سکتی ہے۔ تین نئے درجہ ذیل ہیں۔

۱۔ سونف کو نرم چوٹ سے کوٹ لیں تاکہ اس کا چھلکا اتر جائے۔ رات کو اس میں سے ۲ تولہ اور نازک طبع لوگ ایک تولہ سالم پانی یا دودھ کے ساتھ لیں۔ انشاء اللہ نظر پھیل کی مانند تیز ہو جائے گی۔

۲۔ سونف باریک پیس کر اس میں ہم وزن شکر ملا دیں۔ رات کو ایک تولہ یہ مرکب گائے کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

۳۔ بادام ۷ عدد، سونف اتولہ اور مصری ۲ تولہ سیدھی چوٹ سے کوٹ کر رات کو نیم گرم دودھ سے کھلائیں۔ مریض کو ہدایت کر دیں کہ وہ اس کے بعد پانی ہرگز نہ پئے۔ ان شاء اللہ چالیس روز میں نظر تیز ہو جائے گی۔ حتیٰ کہ بعض اشخاص کو عینک کی حاجت نہیں رہتی۔

منہ کی بد بو: منہ میں بد بو آنا ایک بد نما عیب ہے۔ بعض لوگوں کو دیکھا گیا ہے کہ وہ صاحب عقل اور خوش شکل ہوتے ہیں، مگر لوگ ان کے پاس بیٹھنا بھی پسند نہیں کرتے کیوں کہ ان کے منہ سے بد بو آتی ہے۔ اگر وہ سونف منہ میں چباتے رہیں تو بد بو دور ہوتی ہے اور سانس خوشبودار ہو جاتی ہے۔

کھانسی: سونف ایک تولہ آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب پاؤ بھر پانی باقی رہے، تو اس میں ایک تولہ شہد ملا کر پلائیں۔ صبح و شام دیں۔ ہر قسم کی کھانسی میں مفید ہے۔ اگر شہد مل سکے تو نمک ایک ماشہ شامل کر کے بھی پلایا جاسکتا ہے۔

جڑی بوٹیوں کے مکالمات اور جدید سائنسی تحقیقات

بنائیں اور اس میں جی ترکیب کے زخم کے اندر رکھ دیں۔ جی اندر نہ جا سکے تو کپڑے کی گدی تر کر کے زخم کے اوپر رکھ دیں۔ چند روز میں زخم پوری طرح بھر جاتا ہے۔

**گرمی دانے یعنی پیت:** گرمی اور برسات کے دنوں میں بدن پر چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں۔ ان میں بعض اوقات ایسا درد ہوتا ہے گویا ان میں سوئی چھوڑی ہو۔ درد دور کرنے کے لئے ۳۴ تولہ سونف کو پانی کے گھڑے میں بھگو دیں اور صبح اس سے نہائیں یا روغن سونف آٹھ حصہ، روغن سرسوں کے آٹھ حصے میں ملا کر اس آمیزے کی مالش کریں۔

۶ **ذیابیطس:** خشک سونف اور خشک آملہ دونوں برابر وزن لے کر باریک پیس کر کپڑے سے چھان لیں اور چھ ماہ صبح و شام تازہ پانی کے ساتھ کھلائیں۔ ذیابیطس دور کرنے کیلئے بہت مفید دوا ہے۔

**جوئیں:** سونف کا تیل ایک حصہ، تلوں کا تیل چار حصہ، دونوں کو ملا کر سر میں لگانے سے جوئیں دور ہو جاتی ہیں۔

**بدبودار پسینہ:** سونف کو اکثر چباتے رہنا اور اس کا جوشانہ استعمال کرنا بدبودار پسینے کو دور کرتا ہے یعنی اس سے پسینے کی بدبودار ہو جاتی ہے۔

**پسلی کا درد:** سونف خشک ایک تولہ، پینل دو ماشے، دونوں کو کوٹ کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ آدھ پاؤ پانی باقی رہنے پر چھان کر ایک ماشہ سیندھانک ملا کر پلانا پسلی کے درد کو دور کرتا ہے۔ (۴۱)

## مرچ کے حیرت انگیز فائدے

مرچوں کا استعمال کھانے کو لذیذ اور خوش ذائقہ بنانے کے لئے کیا جاتا ہے۔ بعض مخصوص علاقوں کے لوگ اپنے کھانوں میں سبز اور سرخ مرچوں کا استعمال اس قدر فراخ دلی کے ساتھ کرتے ہیں کہ ہلکی مرچیں کھانے والا شخص اگر ان کھانوں کا ذائقہ چکھنے کیلئے صرف ایک لقمہ ہی منہ میں ڈال لے تو تالو چختا ہوا محسوس ہونے لگتا ہے، آنکھوں اور ناک سے پانی بہنے لگتا ہے اور سر پر تھوڑے برستے ہوئے محسوس ہوتے ہیں اور بلا مبالغہ

جڑی بوٹیوں کے مکالمات اور جدید سائنسی تحقیقات

دور ہو جاتی ہے۔

۳۔ سونف کے چاول نکال کر انہیں باریک پیسیں اور ان کو تمام دن مغز گھیکوار یعنی کنوار گندل کے پانی سے کھل کر کے رتی وزن کی گولیاں بنالیں۔ رات کے وقت نین سے پانچ گولی گرم دودھ سے دیں۔ فوائد اس سے دائمی قبض دور ہوتی ہے۔

**اسہال یعنی دست:** اگر پاخانہ پتلا اور بار بار آئے، اسہال یا دستوں کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے، سونف ۶ ماشہ کو پاؤ بھر پانی میں گھوٹ لیں اور کپڑے میں چھان کر دن میں دو سے تین بار قدرے مصری ملا کر پلا دیں۔ دستوں کو روکنے والی سردائی ہے۔

**دودھ کی کمی:** ان نگوں کے استعمال سے چند ایام میں دودھ دافر پیدا ہو جاتا ہے۔

۱۔ سونف ۲۰ تولہ اور کھانڈ ۲۰ تولہ خوب باریک پیس کر سفوف بنائیں اور ہر روز صبح و شام اتولہ سے ڈیڑھ تولہ تک ہمراہ گرم دودھ دیا کریں۔

۲۔ ایک تولہ سونف کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ آدھ پاؤ پانی باقی رہنے پر چھان کر آدھ سیر گائے کے گرم دودھ میں ملا کر اور حسب ضرورت چینی ملا کر صبح و شام پلانے سے بچنے والی عورت میں کافی دودھ پیدا ہونے لگتا ہے۔

**زخم:** زخموں کے علاج میں لا پرواہی کرنے سے اکثر بہت نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ سونف کا مرہم زخموں کے بھرنے میں خوب کام آتا ہے۔ طریقہ یہ ہے،

سونف ۲ تولہ کوٹ کر دوسرے پانی میں جوش دیں۔ جب سیر پانی باقی بچے، تو اسے کسی لوٹے میں ڈال کر سرد ہونے دیں۔ جب معلوم ہو کہ اب نیم گرم رہ گیا ہے تو اسکی دھار باندھ کر زخم پر ڈالیں اور کسی صاف روئی وغیرہ سے زخم صاف کرتے رہیں۔ تمام پانی ختم ہونے پر روئی کا ٹکڑا اوپر رکھ دیں تاکہ پانی جذب کر کے زخم خشک کر دے۔ بس اسی طرح روزانہ صاف کرنے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں اور گہڑے نہیں پاتے۔

**ناسور:** اگر زخم بہت پرانا ہو گیا ہو اور اس میں سے پیپ وغیرہ جاری ہو، تو وہ ناسور کہلاتا ہے۔ اسے ختم کرنے کیلئے یہ روغن بنا کر استعمال کرائیں۔ انشاء اللہ ناسور دور ہو جائے گا۔ روغن سونف اتولہ، کانور ۳ ماشہ، کاربالک ایسڈ ۲۰ قطرے، تیلوں کو ملا کر آمیزہ

اس کے علاوہ مرچ کا بیج موسم میں لپیٹ کر بھی پیسے کے مریض کو استعمال کرانا فائدے مند ہوتا ہے۔ یہی گولی لڑ میں ملا کر دینے سے پیٹ میں گیس کی شکایت کی وجہ سے لاحق ہونے والا درد ختم ہو جاتا ہے۔

مرچوں کے استعمال معدے کی قوت ہضم کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے معدہ کمزور ہو گیا ہو، کھنی کڑوی ڈکاریں آتی ہوں، پیٹ پھول گیا ہو اور دست آرہے ہوں سرخ مرچ یا ہری مرچ ایک رتی کی مقدار میں دن میں تین بار کھانے سے فائدہ ہوتا ہے اور ریاحی درد بھی ختم ہو جاتا ہے۔ اس بات پر سب اطباء وغیرہ متفق ہیں کہ جب پانی اور ہوا میں آلودگی کے فساد کے باعث وبائیں پھیل رہی ہوں تو سرخ یا سبز مرچ کا استعمال اس سے محفوظ رکھتا ہے اور اپنے استعمال کرنے والے کے جسم میں بیماری پیدا نہیں ہونے دیتا۔

سبز اور سرخ مرچ میں ایسی ایسی خوبیاں ہیں جو بظاہر اس میں محسوس نہیں ہوتیں، لیکن تجربہ کرنے پر ہی حقیقت معلوم ہونے کا دار و مدار ہوتا ہے، مرچ کے متعلق عام خیال یہ ہے کہ یہ معدے اور آنتوں میں جلن پیدا کر دیتی ہے، لیکن یہ صورت حال اسی وقت پیش آتی ہے جب اس کا حد سے زیادہ استعمال کیا جائے، مرچ کے متعلق یہ بات اکثر لوگوں کیلئے حیرت کا باعث ہوگی کہ یہ تے اور دست روکنے کی نہایت مؤثر دوا ہے، جاوتری، لونگ، دار چینی اور سرخ مرچ ہم وزن کوٹ چھان لیں اور اس دوا کو حسب عمر دورتی سے ایک گرام تک ہر پندرہ منٹ کے بعد ایک گھونٹ قبوے سے دیتے رہیں اور جیسے جیسے مرض کی شدت کم ہوتی جائے، دوا دینے کا وقفہ بڑھاتے جائیں، اس سے پانی کی طرح پتلے دست تک رک جاتے ہیں، تے، شدید متلی اور شدید بد ہضمی بھی اس کے استعمال سے ختم ہو جاتی ہے، یہی دوا سردی کے موسم میں پیدا ہونے والے درددوں میں بھی مفید ہے مثلاً گھیا اور عرق النساء وغیرہ۔ خشک خارش میں مریض بے چین اور بے کل ہو جاتا ہے، جسم پر سرخ دانے نمودار ہو جاتے ہیں اور سخت کھلی ہوتی ہے، اس شکایت میں سرخ مرچ اور تارا میرا ہم وزن چیس کر دورتی کی مقدار میں دن میں چار مرتبہ کھلائیں، بہت جلد فائدہ ہو جائے گا۔

مرچوں کے جو شاندار اور فیضانہ سے کلیاں کرنے سے گلے کے ہر طرح

جزیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

جب تک ایک ایک گلاس کر کے جوں پانی نہ پی لیا جائے اس وقت مرچوں کی لگائی ہوئی یہ آگ بجھتی ہوئی نظر نہیں آتی اور پھر پیش جو ہوگی تو عاقبت بخیر! مرچ دراصل پودے کا پھل ہے تازہ حالت میں یہ سبز ہوتی ہے، خشک ہو کر اس کا رنگ سرخ ہو جاتا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں بعض مرچیں بہت چھوٹی چھوٹی ہوتی ہیں جب کہ بعض اچھی خاصی بڑی ہوتی ہیں۔ ان بڑی مرچوں کو شملہ مرچ یا پکوز مرچ بھی کہا جاتا ہے۔ بعض گھرانوں میں بڑی مرچ میں قیہ بھر کر پکایا جاتا ہے۔ پہاڑی علاقوں میں پیدا ہونے والی مرچ نہایت چھوٹی لیکن نہایت تیز ہوتی ہے اور اس کا پودا بھی چھوٹا ہوتا ہے۔

قدیم ہندی اور سنسکرت کی کتابوں میں مرچ کا ذکر نہیں ملتا ہے۔ اس کے متعلق یہ خیال کیا جاتا ہے کہ غالباً پرنگالی افراد اسے برصغیر میں لائے تھے۔ مرچ میں جو تیزی پائی جاتی ہے اس کی وجہ اس میں ایک قلمی تیزابی مرکب کا پایا جانا ہے اس تیزابی مرکب ہی کے باعث اس میں تیزی ہوتی ہے۔ مرچ کی ساری تیزی اس کے بیجوں میں ہوتی ہے جب کہ اس کے پھلے میں نہایت معمولی تیزی ہوتی ہے۔

سبز مرچ میں فولاد، فاسفورس، پروٹین، حیاتین الف اور ب پائے جاتے ہیں البتہ اس میں حیاتین ج (وٹامن سی) اس قدر زیادہ ہوتا ہے کہ اس کا مقابلہ بہت ہی کم دوسری غذائیں کر سکتی ہیں سو گرام مرچوں میں حیاتین ج کی مقدار ۱۲۸ ملی گرام ہوتی ہے، غالباً اسی وجہ سے اس کو استعمال کرنے والے افراد موسمی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ مرچ بطور دوا کم مقدار میں استعمال کرانے سے معدے کی قوت ہضم میں اضافہ ہوتا ہے چنانچہ اسے معدے کی کمزوری ختم کرنے والی دواؤں کے ہمراہ استعمال کیا جاتا ہے، یہ معدے میں جا کر ہاضم غددوں کی نالیوں کو کشادہ کرتی ہے جس کے باعث غذا کو ہضم کرنے والا معدی رس کافی مقدار میں نکلنے لگتا ہے، معدے کی عام شکایات میں اسے سالن کے ہمراہ کم مقدار میں استعمال کرانا کافی مفید ثابت ہوتا ہے۔

پیسے کے عارضے میں لال مرچوں کا نہایت باریک سنوف شہد میں گوندھ کر ایک رتی کی مقدار میں گولیاں بنا کر ایسی ایسی دو گولیاں دو دو گھنٹے کے وقفے سے مریض کو دیں۔

## آملہ

(MBLICMYROBALAN) آملج

نام لاطینی/عربی

(EMBLICA OFFICINALIS)

نام: آملہ فارسی لفظ ہے، اردو میں بھی یہی نام استعمال کیا جاتا ہے علاوہ ازیں اس کو آملہ کے بجائے آنولہ (الف معدودہ کے بعدنون غنہ) بھی بولا جاتا ہے۔ ہندی میں آنولہ اور آنورا کہتے ہیں سنسکرت میں اس کا خاص نام آملک ہے۔ علاوہ ازیں سنسکرت میں دبسیا، درشیا، جاتی پھل رسا، ہشو، دھاتڑی پھل، شری پھل، امرت پھل، تھیہ پھل، امرتا اس کے صفاتی نام ہیں بنگالی میں آملہ، مرہٹی میں موٹھا کرناگی میں نیتل۔ نیتلی میں اسرکائے سندھی میں آملہ عربی میں آملج، لاطینی میں ایمبلیک مائی روپے لان (Embl) (Myroballan) فانی لیتھس ایم بلیک (Embllica Phyllantts) کہتے ہیں۔

ماہیت: ایک مشہور پھل ہے اس کا درخت اوسط درجہ کا ہوتا ہے یہ جنگلوں میں خود در صورت میں اگتا ہے۔ اسے باغات میں بھی لگایا جاتا ہے تنے کی چھال چکنی اور ہلکے خاکستری رنگ کی ہوتی ہے۔ پتے چھوٹے چھوٹے بکثرت اعلیٰ کے پتوں کے مانند ایک دوسرے کے مساوی لگتے ہیں پھول زرد رنگ کے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ موسم برسات کے بعد پھل آتا ہے۔ جو موسم بہار میں جا کر پختہ ہوتے ہیں یہ پھل گول اور وزن میں ایک تولہ سے چھ تولے تک ہوتے ہیں۔ کچے سبز رنگ کے اور پختہ زردی مائل ہوتے ہیں پھل کے اوپر چار پانچ لکیریں ہوتی ہیں جو اس کو چار پانچ قاشوں میں تقسیم کرتی ہیں اور اندر سے کئی پہلو کی سخت گھٹلی نکلتی ہے جس کو توڑنے پر اندر سے چھوٹے چھوٹے پھل نکلتے ہیں آملہ کا مزہ کیلا اور ترش ہوتا ہے۔

دواؤں میں استعمال کرنے کیلئے پختہ آملے لئے جاتے ہیں ان کے اندر سے گھٹلی نکال کر بیرونی گودے یا پوست کو خشک کر کے دواؤں میں آملہ خشک، آملہ مقشر (چھیلا ہوا

کے بگڑے ہوئے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ منہ آنے (فلاع دہن) کی شکایت میں تین پاؤ ایلٹے ہوئے پانی میں ۱۵ گرام لال مرچ ڈال کر ٹھنڈا کر لیں اور اسے چھان کر کلیاں کریں چند دنوں میں منہ کے دانے اور چھالے ختم ہو جائیں گے۔

مرچوں کے بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے جو کئی شکایات میں بے حد مفید ہے مثلاً خون رست روکنے کیلئے اس تیل کی دس بوندیں دو گرام شکر میں ملا کر استعمال کرائی جاتی ہیں یہ تیل گرمی کی وجہ سے نکلنے والی پھنسیوں اور دانوں کو بھی ختم کرتا ہے، اس کے علاوہ ہر قسم کی سوجن اور جلدی شکایات میں بھی مستعمل ہے، گھٹیا کی شکایت میں سوجن بھی اس تیل کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔

جس طرح کسی بھی چیز کا حد سے زیادہ استعمال نقصان پہنچاتا ہے اس طرح مرچیں بھی ضرورت سے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے مختلف شدید نوعیت کی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں۔ چنانچہ انہیں بھی اعتدال میں استعمال کریئے اور اپنے جسم کو صحت مند رکھیے۔ (۳۲)





**طبیعت:** آملہ پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔

**انفعال و مواقع استعمال:** مقوی، مفرح، قابض، حابس، مسکن و مقرر شعر ہے انہیں انفعال کی بناء پر اسے اسال، کشر عطش، خفقان قلب، ضعف بصر، ضعف دماغ، ضعف معدہ، ضعف رحم اور انتشار شعر جیسے عوارضات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بالوں کی سیاهی کو قائم رکھتا ہے ان کی جزدوں کو مضبوط بناتا ہے نیز لشدامیہ یعنی پائینور یا میں بھی از حد مفید ہے۔

**استعمال:** طب یونانی اور آیور ویدک میں آملہ کثیر الاستعمال دواؤں سے ہے ترہلہ کا ایک جز یہ بھی ہے ترہلہ (ہڑبہیدہ آملہ) مفرداً بھی استعمال کیا جاتا ہے اور متعدد مرکبات بھی اس سے بنائے جاتے ہیں۔

مقوی دماغ ہونے کی وجہ سے ذہن و حافظہ اور قوت بصارت کو طاقت دینے کیلئے مستعمل ہے۔ مفرح اور مقوی قلب ہونے کی وجہ سے اختلاج قلب اور ضعف قلب میں استعمال کیا جاتا ہے صفر اور خون کے جوش کو تسکین دینے اور پیاس کو بھجانے کیلئے دیا جاتا ہے صفاوی مادہ کی زیادتی سے خون میں حدت پیدا ہوگئی ہو تو اس کو دور کرنے کے لئے مستعمل ہے۔

آملہ معدہ اور آنٹوں کے طبقہ غشائیہ اور طبقہ عھلیہ (عھلی پرت) کی ساخت کو سکینرتا ہے جس سے رطوبت کا ترشح رک جاتا ہے اور ساخت کو تقویت ہوتی ہے لہذا اس کو ضعف معدہ و امعاء میں خاص طور پر استعمال کرایا جاتا ہے دست آرہے ہوں تو وہ بھی اس کے استعمال سے رک جاتے ہیں اور پاخانہ بندھ کر آنے لگتا ہے سوزاک میں بھی مفید ہے۔

کشر عطش میں اس کا ضیاساندہ مفید ہے۔

ضعف بصارت میں رس آملہ تازہ بذریعہ سلانی آنکھوں میں لگائیں آملہ کا تیل دماغ اور بالوں کو قوی کرتا ہے۔ پانی میں بھگو کر بالوں کو دھوئیں مفید ہے۔

**آملہ کا مرہبہ:** آملہ کا مرہبہ بھی بنایا جاتا ہے جو دل و دماغ کی تفریح، اختلاج قلب اور معدہ اور آنٹوں کے ضعف کو دور کرنے کیلئے مستعمل ہے، نیز فساد خون اور سوزاک میں دیا جاتا ہے۔

آملہ (گھٹلی نکالا ہوا آملہ) مختلف ناموں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

بعض جوارشوں میں آملہ خشک کو دودھ میں بھگو کر خشک کرنے کے بعد استعمال کرتے ہیں اس صورت میں اس کو آملہ شیر پرودہ کہتے ہیں اور بعض اوقات آملہ کو ایک رات دن دودھ میں بھگو رکھتے ہیں اس کے بعد اس کو دودھ سے نکال کر پانی سے دھوتے اور پانی میں پکاتے ہیں، یہاں تک کہ وہ گل جاتا ہے پھر تاروں کی چھلنی میں مل کر اس کا گودا نکالتے ہیں۔ ریشے وغیرہ چھلنی میں رہ جاتے ہیں چھلنی سے چھنے ہوئے گودے کو شیر آملہ کے نام سے موسوم کرتے اور بعض مرکبات میں شامل کرتے ہیں۔

**اقسام:** آملہ چھوٹا اور بڑا دو قسم کا ہوتا ہے۔ چھوٹے آملوں کی گھٹلی نکال کر اور خشک کر کے مختلف دواؤں میں استعمال کرتے ہیں بڑے آملے جو وزن میں پانچ تولہ تک ہوتے ہیں بنارسی آملہ کہلاتے ہیں بنارس کے علاقے میں ہوتے ہیں یہ مرہبہ ڈالنے کے کام آتے ہیں۔

ایک قسم کا آملہ گول اور چپٹا ہوتا ہے۔ ضخامت میں بھی بڑا ہوتا ہے یہ آملج الملوک اور شاہ آملہ کہلاتا ہے ہندی میں اس کو رائے آملہ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ اس کی ایک قسم زمینی ہوتی ہے یعنی اس کا بڑا درخت نہیں ہوتا اس لئے اس کو بھونیں آملہ کہا جاتا ہے۔

**کیمیائی تجزیہ:** حیاتین ج یعنی وٹامن سی والی تمام سبزیوں اور پھول کی نسبت آملہ میں وٹامن کا تناسب سب سے زیادہ ہے ایک کلو آملہ میں چھ ہزار یونٹ وٹامن سی اور پانچ سو حرارے ہوتے ہیں۔ ازیر، ناک کی کچھ مقدار کے علاوہ گلک لک ایسڈ، نئے نین، گلوکوز کی مقدار اس فیصد کے حساب سے پائی جاتی ہے۔

**مقام پیداؤں:** آملہ کے درخت زیادہ تر مغربی پاکستان اور شمال ہندوستان میں بانٹوس اور نکلون میں پیدا ہوتے ہیں۔

**حصص مستعملہ:** زیادہ تر آملہ کے پھل ہی استعمال کئے جاتے ہیں لیکن گاہے اس کے درخت کی چھال بھی دواؤں میں استعمال کی جاتی ہے۔

بنائیں اور ہموزن مصری ملا کر چھ ماشہ صبح و شام کھائیں ذہن اور حافظہ کو طاقت دیتا ہے۔

۲۔ آملہ خشک اور جامن کی گھٹلی کا مغز ہموزن لے کر سفوف بنائیں اور ۵ ماشہ سفوف صبح و شام ٹھنڈے پانی سے کھائیں دستوں کو بند کرتا اور ذیابیطس میں نفع دیتا ہے۔

۳۔ آملہ خشک پانچ تولے لے کر پانچ سیر پانی میں ایک کوری ٹھلیا میں ڈال کر رکھیں اور اس میں سے تھوڑا تھوڑا لے کر پلائیں پیاس کی زیادتی کو روکتا ہے۔

۴۔ آملہ خشک اور مصری کا سفوف بنا کر رکھیں اور تھوڑا تھوڑا سفوف منہ میں ڈال کر چوستے رہیں۔ پیاس کو تسکین دیتا اور منہ کی خشکی کو دور کرتا ہے۔

۵۔ آملہ خشک ایک تولہ، زبرد سیاہ ڈیزہ تولے کو باریک پیس کر چار تولے شہد میں ملا کر ۶ ماشہ صبح و شام چنائیں منہ میں رال بننے کو روکتا ہے۔

۶۔ آملہ خشک، دھنیا خشک ہر ایک ایک تولہ، الاچنی خورد چھ ماشہ مصری ہم وزن سے سفوف بنا کر ۶ ماشہ کھانا کھانے کے بعد کھائیں تجیز کو روکتا ہے۔ (۲۳)

## جراثیم کش گھریلو پودا

### نازبو

ریحان جسے شاہ سفرم، ریحان الملک، سلطان الریاحین نازبو، مشکلی بوٹی پیری اور شام تلسی کے نام سے پکارا جاتا ہے، ایک بین الاقوامی پودا ہے جسے زمانہ قدیم سے باغوں خانقاہوں محلوں اور گھروں میں لگاتے ہیں۔ یہ یونانی حکیموں نے رواج دیا ہوا ہے۔ باغوں میں عموماً اس کی دو قسمیں لگائی جاتی ہیں۔ چھوٹی قسم کو رام تلسی اور بڑی قسم کو شام تلسی کہتے ہیں۔ رام تلسی کے پتے چھوٹے اور کٹاؤ دار ہوتے ہیں۔ نازبو کے پتے بڑی مریج کے پتوں کے برابر ہوتے ہیں۔ یہ تیز خوشبودار سیاہ جامنی رنگ کے دلربا لمبے خوشے کے ساتھ دور دور تک اپنی تیز جراثیم کش لپٹ سے پہچانی جاتی ہے۔ قدرت نے اس کا رآمد شفا بخش بوٹی کی پیداوار میں بڑی فراخ دلی سے کام لیا ہے۔ کسی ہی اچھی بری زمین ہو۔ اس کا پودا نشوونما پا

مضرب: قبض اور قویج پیدا کرتا ہے۔

مصلح: شہد اور روغن بادام

مقدار خوراک: آملہ کو سفوف کی شکل میں تین ماشے سے پانچ ماشہ تک استعمال کیا جاتا ہے بصورت خیساندہ پانچ ماشے سے اتولے تک۔

مشہور مرکبات: جوارش آملہ، انوشدارو سادہ، انوشدارو لدولی جوارش شاہی، اطریفلات، سفوف ہاضم، چون پراش۔

بیرونی استعمال: آملہ بیرونی طور پر لگانے سے مبرداور قابض تاثیر کرتا ہے لہذا نکسیر کو روکنے کے لئے خشک آملہ کو پانی میں پیس کر ناک، پیشانی اور سر کے بالوں پر مضاد کرتے ہیں اس کی مبرداور قابض تاثیر کے باعث ان مقامات کی ساخت کے ساتھ عروق شعریہ بھی سکڑ جاتی ہیں اور نکسیر کا بہنا رک جاتا ہے۔ علاوہ ازیں خروج المقعد میں اس کے جوشاندے سے آہن کراتے ہیں۔

بینائی کی تقویت کیلئے آملہ کا عصارہ تیار کر کے آنکھوں میں لگاتے ہیں بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرنے اور ان کو سیاہ کرنے کے لئے آملہ کے جوشاندہ سے بالوں کو دھوتے ہیں نیز آملہ کو پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگاتے ہیں اور اس سے روغن تیار کر کے سر پر لگاتے ہیں۔

جوارش آملہ اور نوشدارو: اس کے مرکب مشہور ہیں جو معدہ کو طاقت دینے، دستوں کو روکنے، اختلاج قلب کو روکنے کے لئے کھلائے جاتے ہیں۔

آیور ویدک میں چون پراش اولیہ اس کا مشہور مرکب ہے جو عام جسمانی کمزوری کے ازالے اعضائے رئیسہ کے ضعف کو دور کر کے سل ووق کھانسی اور دمہ کے دفعیہ اور ضعف دماغ ضعف حافظہ کو زائل کرنے کیلئے استعمال کرایا جاتا ہے۔

## آملہ کی مختصر مرکبات

ذیل میں چند نئے لکھتے ہیں جو مختلف امراض میں مستعمل ہیں۔

۱۔ آملہ خشک پانچ تولے، جاوتری ایک تولہ سوٹھ ایک تولہ کو کوٹ چھان کر سفوف

آتے ہیں۔ جب گرم غذائیں کھانے اور غلط ماحول میں رہنے سے نوجوان لڑکے لڑکیوں کو رنگ برنگی رطوبتیں خارج ہونے لگیں اور روز بروز جسم کھوکھلا ہونے لگے تو اسکے تخم ۲ ماشے سے چھ ماشے تک روزانہ دودھ دہی کی کسی یا اکیلے دودھ دہی کے ساتھ چند روز صبح یا زیادتی مرض میں دونوں پھانک لینے سے بفضل خدا صحت ہو جاتی ہے۔

اسکے تخم جو بازار سے تخم ریحان کے نام سے مل جاتے ہیں۔ بوا سیر کے خون کی زیادتی کو بھی روک دیتے ہیں۔ تین سے چھ ماشے تک تخم ریحان سالم پھانک لیں یا گرم دودھ میں ملا کر دودھ مع تخم استعمال کرنے سے ایک دو دن میں ہی خون بند ہو جاتا ہے۔ جب پیشاب جلن سے آنے لگے۔ اس میں تیزابیت بڑھ جائے تو تخم ریحان تین ماشے سے ایک تولہ تک دو تین چھانک پانی میں ایک آدھ گھنٹہ بھگو کر شربت بزوری چار پانچ تولے ملا کر چار پانچ دفعہ پھینٹ کر پورا ایک گلاس پینے والا بنا کر چند یوم استعمال کرنے سے صحت ہو جاتی ہے۔

جب انتڑیوں میں خراش ہو کر بار بار پتلے پتلے دست آنے لگیں اور پانخانے کے مقام پر جلن محسوس ہو تو اسکے بیج اتار کے شربت کے ساتھ تین یا چھ ماشے دو چار دفعہ پھانکنے سے فضل خدا ہو جاتا ہے۔

اسکے بیجوں میں قلعی کا کشتہ عمدہ تیار ہوتا ہے۔ ایک تولہ قلعی کے پترے لے کر ان کو چوٹ لگا کر کاغذ برابر موم نے اور جو کے برابر لمبے ٹکڑے کاٹ لیں۔ آدھ پاؤ اسکے پتے کوٹ کے نقدہ بنا کر ایک ٹاٹ کے ٹکڑے پر آدھا نقدہ پھیلا کر اس پر قلعی کے ٹکڑے جا بجا چن دیں۔ اور آدھا نقدہ ان ٹکڑوں کے اوپر جما کر ٹاٹ کو لپیٹ کر ایک چوڑا گولا بنا کر چاروں طرف چکنی مٹی یا گاچنی کا لپ کر کے کھالیں۔ تین چار تھا پیاں کسی گڑھے میں جما کر اسکے اوپر یہ گولا رکھ دیں۔ تین چار تھا پیاں کو لے کر اوپر اور ارد گرد جما کر آگ لگا دیں۔ تین چار گھنٹے کے بعد جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو گولا نکال کر احتیاط سے کھول کر اس میں پھولے ہوئے سفید کشتہ شدہ قلعی کے پترے نکال لیں۔ اگر کوئی پترہ پھل کر کچا رہ گیا ہو تو اسے دوبارہ جوڑ کر اسی طرح دوسری آگ دے دیں۔ یہ شگفتہ پترے پیس کر شیشی میں محفوظ

جاتا ہے۔ پرانے حکیموں کی سائنسدان نگاہوں نے اس کی جراثیم کش خوشبو سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے افلوئزہ (انف غزہ) معیادی بخار، خسرہ اور لاکڑہ کا کڑہ کے دنوں میں اس کا پودا، پھول اور پتے مریض کے کمرے میں رکھنے کا رواج دے کر ان امراض کی چھوت روکنے کا ان مٹ کارنامہ انجام دیا ہوا ہے۔ آجکل کے معاشی دور میں جہاں ہر آدمی ہر وقت پیسہ کمانے کی فکر میں اپنا خون پسینہ ایک کر رہا ہے۔ دل فیل ہونے کی خبریں روزانہ ہمارے کانوں میں سنائی دیتی ہیں۔ تو یونانی حکیموں کی قابل قدر ریسرچ ہمارے سامنے آ جاتی ہے۔ انہوں نے صدیوں پہلے دل کی بیماریاں دور کرنے اور دل کو مضبوط بنانے کیلئے نازبوکے پتے کی چھنی بنا کر استعمال کرنا مریضوں کو مشورہ دیا تھا۔ اس معمولی بوٹی کے پتے، جڑ اور بیج بے شمار شفا فی اثرات اپنے اندر رکھتے ہیں۔

خسرہ، لاکڑہ کا کڑہ، اور ٹامیفائیڈ (میعاد بخار) میں ہمارے خاندان میں اسکے پانچ سے گیارہ پتے آدھے سے ایک تولہ تک خاکشی (خوب کلاں) اور پانچ سے سات دانوں تک عناب اور منقی پانی میں جوش دے کر اس کا جوشاندہ گھونٹ گھونٹ کھانڈ ملا کر پلانے اور اسکے ساتھ کشتہ صدف مروارید ایک دورتی یا جوہر مہرہ ایک چاول یا سالم سچے موتی (مروارید سفید) تین سے پانچ دانے تک چند دن کھلانے کا رواج ہے۔ میرا نصف صدی کے علاج معالجہ کا تجربہ گواہ ہے کہ ان بیماریوں کے ہزاروں مریض اس چند روزہ علاج سے خدا کے فضل سے جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ اس گھریلو علاج کی یہ بھی خوبی ہے کہ ان چھوت والے امراض کو جلد صحت ہونے کے علاوہ بعد میں دل اور اعصابی بیماریوں سے مریض محفوظ رہتا ہے۔ جب دل میں گرمی آجائے غصہ زیادہ ہو۔ طبیعت نڈھال اور تھوڑے کام کاج سے تکان محسوس ہونے لگے۔ بلاوجہ خوف، ڈر اور گھبراہٹ ستانے لگے تو کشتہ مرجان ایک رتی کھا کر نازبوکے ساتھ پندرہ پتے ایک دو امرو یا سیب، تین سے چھ ماشے تک ہر ادھنیا ایک دو مالٹا یا کیو کاٹ کر ان کا سلا د بنا کر لیموں اگر پسند ہو تو وہ ملا لینے میں کوئی حرج نہیں۔ شام کے وقت تین سے پانچ بیجے تک چند روز استعمال کر کے دل مضبوط اور نرم کو دور کریں۔ اسکے تخم جوان لڑکے اور لڑکیوں کی گرمی دور کرنے کے بھی کام

منانے کے لئے اور پاخانہ نرم کرنے کے لئے اور ایک دوسرے لانے کے لئے اسکے پتوں کا جو شانہ پلانا چاہئے۔ اس کے خشک پھولوں اور سونٹھ کو پیس کر پیاز کے رس اور شہد میں ملا کر چنانے سے سوکھی کھانسی تر ہو جاتی ہے۔ بچوں کا دم درد کرنے کیلئے اس کے تازہ پتوں کے رس میں شہد ملا کر پلانا چاہئے۔ سانپ کا زہر اتارنے کیلئے اس کے پتے اور پھولوں کی بالیاں اور نرم جڑیں لے کر ان کا رس نکال کے پلانا چاہئے اس کے پتوں کا جو شانہ پینے سے پسینہ آ کے بخار اتر جاتا ہے۔ صفر ایزھانے کے لئے اس کے پتوں کا رس پلانا چاہئے۔ بخار میں جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ اس کے پتوں کا شربت پلانے سے جاتی رہتی ہے۔ پھپھو دے میں جو ضرورت سے زیادہ رطوبت جمع ہو جائے اس کو دفع کرنے کے لئے اس کے پتوں کا رس پلانا چاہئے۔ اس کے پتے اور کالی مرچ کی گولی بنا کے دانتوں کے نیچے دابے رکھنے سے دانتوں کا درد رفع ہو جاتا ہے۔ اس کے رس میں تھی اور کالی مرچ کا سفوف ملا کر چنانے سے بادی ہٹ جاتی ہے۔ الاچھی کے بیجوں کا سفوف اس کے رس میں ملا کے چنانے سے بادی اور صفرا کی تے بند ہوتی ہے اس کے پتوں کے رس میں کالی مرچوں کا سفوف ملا کے کھلانے سے تپ اور بخار جاتا رہتا ہے اسکے سوکھے پتوں کو پیس کر ابلنا بنا کے ملنے سے چہرے کی روئی بڑھتی ہے کان کے پیچھے کی سوجن تحلیل کرنے کے لئے اس کے پتوں اور ارٹھی کی کونپوں کو ہم وزن لے کر پیس کر نمک ملا کر گٹنگا لپ کرنا چاہئے۔ تلسی کے پتوں سے جو ایک قسم کا زردی مال تیل نکلتا ہے اس کی بو سے پسو اور مچھر بھاگ جاتے ہیں۔ ایک شخص افریقہ سے لکھتا ہے کہ میں نے تلسی کے پتے پیس کر اپنے تلوؤں سے مل لئے پس ایک بھی مچھر میرے پاس نہ آیا حالانکہ کوٹھری میں جھنڈنا کئے۔ میں نے کئی مرتبہ اس کی آزمائش کی اور اپنے دالان کے باہر میں نے تلسی کے درخت کے چار تاندے رکھ دیئے اور رفتہ رفتہ پچھروں میں کمی ہوئی۔ مسر جارج برڈ ہڈ نے نائٹر لندن میں تلسی کے پتوں کی نسبت لکھا ہے کہ یہ صحیح ہے کہ تلسی کا درخت مکان میں رہنے سے مچھر نہیں آنے پاتے مگر سیاہ رنگ یعنی کرشن تلسی ہونی چاہئے۔ وہ بسبکی کا تجربہ لکھتے ہیں کہ جس وقت وکٹوریہ گاڑن قائم کیا جاتا تھا مزدور مچھروں سے پریشان تھے انہوں نے تدبیر یہ کی کہ

کر لیں۔ خوراک ایک سے آٹھ رتی تک ہر قسم کے جریان اور اختلام کو بے حد مفید ہے۔ جگر کی گرمی دور اور خارش کو بھی فائدہ مند ہے۔

جب گرمی کے دنوں میں بدن کے مختلف حصوں میں نکلنے والی پھنسیاں اور ایگزیریا ہو جائے تو اسکے پتے پیس کر لپ کرنے سے خارش اور جلن ختم ہو کر پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔

قدیم اطباء ناز بوتلسی اور ریحان دشتی کا خاندان ایک ہی بتاتے ہیں۔ سب سے معروف قسم نازو ہے جو ہمارے ہاں گھروں میں بھی لگائی جاتی ہے اور گاہے خود بخود بھی آگ آتی ہے۔ مزاج کے اعتبار سے قدیم کتابوں میں اطباء نے اس کو چوتھے درجے میں گرم اور خشک لکھا ہے۔ مصری کہتے ہیں یہ پہلے درجے میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے۔ خزائن الادویہ کے مطابق اس پر پانی چھڑک کر سونگھا جائے تو گرم مزاج والوں کو فائدہ پہنچے گا۔ ماسر جو یہ کے بقول گرمی اور احتراق اور گرمی کے درد سر کو رفع کرنے اور نیند لانے کی صلاحیت سے بہرہ ور ہے۔ گرمی کے دست آتے ہوں تو اس کے چار ماشہ بیج گرم پانی کے ساتھ پھانکنے سے نفع ہو جاتا ہے۔

قدیم اطباء تلسی کے فوائد اور خواص کو تخم ریحان کے فوائد و خواص کی طرح ہی قرار دیتے ہیں۔ خزائن الادویہ میں لکھا ہے کہ یہ مدربول ہے۔ نفیم اور باد کو دور کرتی ہے۔ قوت ہاضمہ کو بڑھاتی اور بھوک لگاتی ہے۔ صفر کے علاوہ ذات الجذب درد زہ اور یرقان کو بھی نافع ہے دید تلسی کے پتوں کا شیرہ تے اور تپ میں استعمال کراتے رہے ہیں۔ اس کے پتوں کا رس پلانے سے زکام رفع ہو جاتا ہے۔ کھانسی کے علاج کے لئے پرانے اطباء تلسی اور ازوسہ کے پتوں کا رس مریضوں کو دیتے رہے ہیں۔ تلسی کا جو شانہ پلانے سے بچوں کے جگر کے متعلق امراض جاتے رہتے ہیں۔ پیشاب اور مادہ حیات کے عوارض منانے کے لئے اس کے بیجوں کا سفوف کھانڈ ملا کر پھانکا جائے تو فائدہ ہوتا ہے۔ بچوں کے پیٹ کا ریاحی درد دور کرنے کیلئے اسکے پتوں کے رس میں سونٹھ کا سفوف برکا کے پلانا چاہئے۔ کان کا درد رفع کرنے کے لئے سب سے بہتر تدبیر یہ ہے اس کے پتوں کا رس اس میں ڈالیں بچوں کا قبض

جزئی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

کو پیاؤ بھر پانی میں بھگو کر اس میں کچھ شکر ملا کر ان سب کو پی لینے سے پیشاب اور مٹی کے اعضاء کے امراض منٹے ہیں جب تک وہ نہ دفع ہوں تب تک ہمیشہ پینا چاہئے۔ اسکے بیجوں کا شربت پلانے سے بخار کو تسکین ہوتی ہے پیشاب کا ادراک کرنے کے لئے اس کا شربت پلانا چاہئے۔

**مضرو مصلح:** یونانی اطباء کہتے ہیں کہ معدے میں کیڑے پیدا کرتی ہے جلد سڑ جاتی ہے معدے کیلئے نامناسب خاص کر اس کے پتے تو بہت ہی معدے کو خراب کرتے ہیں ان تمام مضمرات کی اصلاح کرنے کا ساگ اور دار چینی کرتے ہیں اس کو زیادتی کے ساتھ کھانے سے ریا اور غلظت انخر سے پیدا ہوتے ہیں اور نہایت خراب خلط مراری پیدا ہوتا ہے اگر اس کو اچار اور نمکین کا نجی کے ساتھ کھایا جائے تو نگاہ میں دھند پیدا ہو جائے سر میں چکر آنے لگیں مصلح اس کا سر کر اور کھیرا ہے۔ (۴۴)

## افستین

ایب سن تھی ام

**نام:** افسٹین کو عربی میں افسٹین کے علاوہ خترق بھی کہتے ہیں۔ اس کا فارسی نام مردہ بیان کیا جاتا ہے، لیکن یہ مردہ نہیں جو تلسی کی قسم کا ایک پودا ہے اور جس کو عام طور پر گھروں میں لگاتے ہیں اور بعض لوگ اس کے پتوں کی چٹنی بنا کر کھاتے ہیں۔ ہاں یہ ممکن ہے کہ یہ مردہ یا دو نامردہ افسٹین کی قسم سے ہو یونانی زبان میں اس کا نام آفسن سیون اور رومی میں آب سن تین ہے۔ ڈاکٹری میں اس کو لاطینی نام ایب سن تھی ام سے موسوم کیا جاتا ہے اور اس کا نباتی اصلاحی نام ”آرٹی سے شیا ایب سن ام“ ہے اور انگریزی میں اسے ورم وڈ کہا جاتا ہے۔

مخزن الادویہ ڈاکٹری میں اس کا ہندی نام ناگ دون اور ناگ وین لکھا ہے اور سنسکرت نام ناگدمنی اور ناگ ہیشی بتائے ہیں لیکن یہ صحیح نہیں ہے ناگ دون اور افسٹین اس کا سنسکرت نام گرندھی پر پی اور جنس نے اندھنا لکھا ہے۔

جزئی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

چاروں جانب تلسی کے پودے بکثرت بودیے پھروں سے فوراً ہی نجات مل گئی۔ تلسی کا پانی تاک میں سحوط کرنا باقی صیت خون نکسیر کو بند کرتا ہے۔ تلسی کے پتے جوش دے اور قبوہ پیانی بھر کے پی لے اور تین دن تک ایسا کرے اور ہر مینے میں ایام حیض کے بعد یوں ہی پیتی رہے تو کبھی حمل نہ رہے اگر تلسی کے پتے جوش کر کے اسکے پانی سے ہاتھ منہ دھو ڈالا جائے تو شہد کی مکھیاں اس شخص کو ایذا نہ پہنچائیں گی اور اگر اس کی چند پیتاں چبا کر مکھیوں کے چھتے پر منہ سے تھوک ڈال دی جائے تمام مکھیاں چھتا چھوڑ کر چلی جائیں گی۔

یونانی کتابوں میں جنگلی تلسی کے فوائد کے بارے میں لکھا ہے کہ یہ دو اپنی خشکی کی وجہ سے رطوبات کو خشک کرتی ہے اور رطوبت فصلیہ کی وجہ سے تری پیدا کرتی ہے قابض ہے اور خلط کو دستوں کی راہ نکالتی بھی ہے۔ ورم کو تحلیل کرتی ہے قابض ہے پینٹ پھلا دیتی ہے۔ مفرح ہے دل کو قوت دیتی ہے۔ قوت شامہ اور نفم معدہ کو قوت پہنچاتی ہے۔ باہ کو قوت دیتی ہے دودھ اور پیشاب اور خون حیض اور پسینہ زیادہ لاتی ہے۔ خفقان کو نافع ہے غش آجائے تو اس سے افادہ ہو جاتا ہے اس کے استعمال سے سانس کی تنگی موقوف ہوتی ہے۔ سردی سے جگر کمزور پڑ جائے تو اسکے استعمال سے طاقت آ جاتی ہے تلی کا سدھ دور کرتی ہے مٹانے کی پتھری توڑتی ہے اس کو پیس کر جو کے آنے کے ساتھ روغن گل اور سر کے میں لت کر کے درموں پر لگانے سے بہت نفع ہوتا ہے اس کے لیپ سے عورت کے پستان کا ورم بھی تحلیل ہو جاتا ہے۔ اس کے لیپ سے پچھو اور بھڑ اور اژدہا کا زہر اتر جاتا ہے آنکھ پر اس کے لیپ سے نزلہ کا پانی آنکھ میں آنا بند ہو جاتا ہے اس کے پتوں کا رس آنکھ میں ڈالنے سے چینی تیز ہوتی ہے۔ آنکھوں سے پانی نکلنا موقوف ہو جاتا ہے دانت کند ہو جائیں تو اس کے خواص میں سے صحت ہوتی ہے کہ آفتاب کے برج حمل میں داخل ہونے کے ابتدائی زمانے میں اس کو اس طرح چائیس کہ تمام دانتوں کو لگ جائے تو اس سال دانت درد سے مامون رہیں گے اگر اول اس کو کسی نے کھالیا ہو اور بعد اسکے پچھو کاٹ کھائے تو زہر نہ چڑھے اسکو پیس کر پچھو پر ڈالا جائے یا پچھو پاس لایا جائے تو مر جائے۔ مقعد کے اندر کی بواسیر کے مسوں کی تکلیف منانے کے لئے اس کے بیجوں کو پیس کر پھینکانا چاہئے اس کے پونے چار ماشہ بیجوں

**وجہ تسمیہ:** ”اُفسنخین یونانی نام“ آفن سیون یاروی نام ”اب سن تیون“ سے معرب کیا گیا ہے اور ان ہی سے موجودہ لاطینی نام ”ایب سن تھی ام“ بنایا گیا ہے۔

”آفن سیون“ یا ”اب سن تیون“ کے معنی دوائے تلخ کے ہیں۔ شمس الاطباء کی تحقیق کے مطابق ”آفن سیون“ مرکب ہے دو کلمات سے ”ایک“ ”آ“ جو کلمہ نفی ہے۔ دوسرے ”فن سیون“ کے جس کے معنی شیرینی کے ہیں۔ چونکہ یہ دوا شیریں نہیں ہوتی بلکہ تلخ ہوتی ہے اس لئے اس نام سے موسوم کر دی گئی ہے۔

اُفسنخین کا انگریزی نام درم وڈ ”ورم“ اور ”وڈ“ دو لفظوں سے مرکب ہے۔ ورم کے معنی ہیں ”کرم“ ( نیزا ) اور ”وڈ“ کے معنی لکڑی چونکہ یہ دو چیزوں کو ہلاک کرتی ہے۔ لہذا وجہ تسمیہ ظاہر ہے۔

**اقسام:** علم الادویہ کی کتابوں میں اُفسنخین کی پانچ قسمیں بیان کی جاتی ہیں۔

- (۱) اُفسنخین رومی (۲) اُفسنخین خراسانی (۳) اُفسنخین بھٹی (۴) اُفسنخین سوی (۵) اُفسنخین طرطوسی، بعض نے رومی اور بھٹی کی جگہ اُفسنخین مشرقی اور اُفسنخین بکامی بھی لکھی ہیں، بکام ایک پہاڑ کا نام ہے جہاں یہ پیدا ہوتی ہے۔ اُفسنخین بھٹی خوشبودار ہوتی ہے۔ اُفسنخین کی ایک قسم ایسی بھی بیان کی جاتی ہے جس کے پتے گاجر کے پتوں سے مشابہ اور سفید رنگ کے ہوتے ہیں اور پھول زرد رنگ کا لگتا ہے۔ اہل مصر اس کو دیسیہ کہتے ہیں۔ لیکن جدید محققین نباتات میں سے بعض نے اس کی تین قسمیں بتائی ہیں اور بعض نے مندرجہ ذیل قسمیں لکھی ہیں۔

(۱) اُفسنخین کبیر جس کو نباتی اصطلاح میں آرنی میٹھا ایب سن جیم اور انگریزی میں ”ورم وڈ“ کہتے ہیں۔

(۲) اُفسنخین صغیر اسی کو اُفسنخین رومی کہتے ہیں اور یہی اُفسنخین بھٹی کہلاتی ہے اس کا نباتی اصطلاحی نام ”آرنی میٹھا سیورسیا نا“ اور آرنی سے شیاپون نیکا ہے۔

اُفسنخین رومی کو تمام قسموں سے بہترین اُفسنخین سمجھا جاتا ہے۔ اُفسنخین کبیر اور اُفسنخین رومی کے پودوں میں خوردی اور بزرگی کے لحاظ سے ضرور فرق ہے لیکن افعال و خواص کے لحاظ سے یہ دونوں قسمیں تقریباً یکساں ہیں اور درحقیقت انہیں دونوں کا ذکر ہمارا مقصود ہے۔

(۳) اُفسنخین خراسانی اسی کو اُفسنخین بحرئی بھی کہتے ہیں اور یہی ”شیخ خراسانی“ یا درمنہ ترکی کے نام سے مشہور ہے اور اسی کا نباتی اور اصطلاحی نام ”آرنی میٹھا سیری فی ما“ اور اسی کا جوہر ”سینونین“ کہا جاتا ہے، جو کرم شکم کو ہلاک کرنے والی مشہور دوا ہے۔

شیخ بوعلی سینا، قانون میں لکھتے ہیں کہ اُفسنخین شیخ کی قسم سے ہے اسی لئے بعض اطباء اس کو ”شیخ رومی“ کہتے ہیں اور بعض ”کشوائے رومی“ کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔

(۴) اُفسنخین کوہی برنجاسف کے نام سے مشہور ہے اور اس کا نباتی اصطلاحی نام آرنی میٹھا دل گے رس“ ہے علم الادویہ کی بعض قدیم طبی کتابوں میں بھی اُفسنخین کو برنجاسف کوہی لکھا ہے۔

(۵) اُفسنخین ہندی، اس کا نباتی اصطلاحی نام ”آرنی میٹھا انڈی کا“ ہے۔

(۶) اُفسنخین کی ایک قسم ”قیصوم“ کے نام سے مشہور ہے۔ اور اس کا نباتاتی اصطلاحی نام ”آرنی میٹھا سکو پے ریا“ ہے بعض محققین نباتات کا بیان ہے کہ اس قسم کی اُفسنخین پنجاب سندھ اور کشمیر میں پیدا ہوتی ہے اور پنجاب میں اس کو ”چوڑی سروچ“ کہتے ہیں اس جگہ یہ بیان کر دینا بھی ضروری ہے کہ برنجاسف جس کو عربی میں ”سویلا“ فارسی میں ”بوائے مادران“ کہتے ہیں اور جس کا یونانی نام ارطاماسیا یا ارطیہ ماسیا ہے اگرچہ اس کو ہماری طبی کتابوں میں قیصوم کی ایک قسم بیان کیا گیا ہے بلکہ بعض نے برنجاسف اور قیصوم کو ایک ہی چیز سمجھا ہے لیکن تحقیق ہے کہ برنجاسف اور قیصوم دونوں الگ الگ چیزیں ہیں۔ اگرچہ وہ اُفسنخین کی جنس سے ہیں۔

علم نباتات کے جدید محققین نے یونانی نام ”ارطاماسیا“ کو اہم جنس قرار دے کر اس کی مذکورہ بالا قسموں کے نام لکھے ہیں ”آرنی میٹھا“ ارطاماسیا سے بنایا گیا ہے۔

**مقام پیدائش:** اُفسنخین یورپ کے کوہستانی علاقوں کے علاوہ افریقہ، مصر، ایشیا، روس، ساہیریا، منگولیا، خراسان اور برصغیر میں پیدا ہوتی ہے برصغیر میں اس کی بعض قسموں کا مقام پیدائش کشمیر، پنجاب اور سندھ ہے۔

**تاریخ:** وید صاحبان اس دوا سے واقف نہ تھے اسی لئے آریو ویدک علم الادویہ کی کتابیں اس کے بیان سے خالی ہیں جن جدید مؤرخین، مؤلفین نے اس کے منسکرت اور

ہے۔ اس کے علاوہ ایک قلم دار جو ہر ایب سن ٹھہرن بھی ملتا ہے۔ اور نصف فیصدی ایک تلخ رال اور ۵ فیصدی ہنر رال ملتی ہے۔

**طبیعت:** شیخ کے نزدیک افسنتین پہلے درجے میں گرم اور تیسرے درجے میں خشک ہے۔ لیکن بعض دوسرے درجے کے اول میں گرم اور اسی درجے کے آخر میں خشک بیان کرتے ہیں اور اسی کو صحیح تسلیم کیا جاتا ہے بیجوں اور پھولوں کو پتوں اور شاخوں کے مقابلہ میں زیادہ گرم اور قوی سمجھا جاتا ہے۔

**افعال و خواص:** افسنتین مقوی و محرک، دماغ، مقوی معدہ، قاتل دیدان شکم دافع بخار اور بدرجیض ہے اور یہ اس کے وہ افعال و خواص ہیں جو طب قدیم کے علاوہ طب جدید (ڈاکٹری) میں بھی مسلم ہیں اس کے علاوہ یہ ورموں کو تحلیل کرتی ہے اور صلابتوں کو نرم کرتی ہے۔

اس کا جوشاندہ پینے سے دماغی ریاح تحلیل ہو جاتے ہیں اور ان ریاح کی وجہ سے جو درد سر اور گرانی لاحق ہو وہ دور ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں صرف جوشاندہ یا اس میں شہد ملا کر پینے سے لقوہ، فالج، استرخاء، ریش، صرع، سکتہ اور کابوس میں فائدہ پہنچتا ہے اور سکتہ کے مریض میں حلق میں عصارہ افسنتین نچکانا اور ناک میں قطور کرنا مفید ہے۔

سر درد اگر بلغم و صفرا سے لاحق ہوں تو اس کے جوشاندہ میں ایلو اطاکر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اور افسنتین کے ساتھ اس کا جوشاندہ دینے سے مالٹو لیا میں نفع پہنچتا ہے اور اگر مالٹو لیا مرق کی شرکت سے ہو اور مرق میں نفع پیدا کرنے والے سرد ریاح تلخ ہوں تو اس صورت میں بھی مذکورہ بالا طریقہ سے جوشاندہ پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ خصوصاً جب کہ مرق میں ورم اور سوزش نہ ہو۔ اگر مادہ بلغم کی زیادتی سے اعصاب میں محکم اور سستی ہو تو روغن افسنتین کی مالش سے دور ہو جاتی ہے۔

اس کا جوشاندہ پینے سے معدہ کو تقویت ہوتی ہے اور زائل شدہ بھوک لوٹ آتی ہے، نار دین کے ساتھ اس کا جوشاندہ پلانے سے معدہ کا درد دور ہو جاتا ہے اور اندرونی اعضاء کی صلابتیں اور نفع و ریاح دور ہو جاتے ہیں اور اندرونی اعضاء کی صلابتیں اور نفع و ریاح دور ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں اندرونی اعضاء کے اور ام اور صلابتوں کو تحلیل کرنے

ہندوستان کی دوسری زبانوں کے نام لکھے ہیں وہ صحیح نہیں ہیں۔ حتیٰ کہ مخزن اور محیط اعظم وغیرہ میں ”بھری“ اور ”شارد“ اس کے ہندی نام لکھے ہیں تحقیق کرنے پر ان کا بھی پتہ نہیں چلتا۔

قدیم اطباء یونان اس دوا سے پانچویں چھٹی صدی مسیحی میں واقف ہوئے اور اسکوا استعمال کرنا شروع کیا۔ ڈاکٹر صاحبان کو اس دوا کا علم کب ہوا؟ اگرچہ اس کا صحیح جواب نہیں دیا جاسکتا۔ لیکن یہ کہا جاسکتا ہے کہ ان کے ہاں یہ دوا عرصہ دراز سے مستعمل ہے۔

اس انت یورپ کے کئی ملکوں میں اس کے مرکبات استعمال کئے جاتے ہیں۔ دواؤں میں استعمال کرنے کے علاوہ اس سے ایک خاص قسم کی شراب بھی تیار کی جاتی ہے جس کو ”ایب سن تھی“ کہتے ہیں اور جو بطور محرک دماغ فرانس میں استعمال ہوتی ہے۔

**ماہیت و صفات نباتی:** افسنتین ایک بوٹی ہے جس کا پودانہ زیادہ بلند ہوتا ہے اور نہ زمین پر بچھا ہوا ہوتا ہے۔ اس کا تال بلند اور سیدھا ہوتا ہے اور اس پر سفید سفید رواں لگا ہوتا ہے تنے سے متعدد شاخیں نکل کر ادھر ادھر پھیلتی ہیں اور وہ پتوں سے بھری ہوئی ہوتی ہیں۔ پتے صحر کے پتوں سے مشابہت رکھتے ہیں اور ان کے دونوں طرف سفید رواں لگا ہوتا ہے اور اس روئیں کی وجہ سے یہ تمام پودانہ فرنی نظر آتا ہے۔ اس کا پھول بابونہ کے پھول کی طرح لیکن اس سے کسی قدر چھوٹا ہوتا ہے اور اس کا رنگ اوپر سے سفید اور اندر سے زرد ہوتا ہے۔ پھول کے بیج میں چھوٹی سی گھنڈی ہوتی ہے جس میں ننھے ننھے بیج بھرے ہوتے ہیں اور جو تخم اسپند سے مشابہ ہوتے ہیں۔

افسنتین کی بو نہایت تیز اور نامرغوب ہوتی ہے اور مزاجے حد تلخ ہوتا ہے۔

**تحصص مستعملہ:** اگرچہ اس بوٹی کے تمام اجزاء دواء استعمال کئے جاتے ہیں لیکن زیادہ تر شاخیں اور پتے مستعمل ہیں علاوہ ازیں تازہ افسنتین کو کچل کر اس کا پانی نجوز کر خشک کر لیتے ہیں یہ عصارہ افسنتین کہلاتا ہے اور یہ اس کے دوسرے اجزاء کے مقابلے میں گرم اور قوی سمجھا جاتا ہے۔

**کیمیائی تجزیہ:** جدید کیمیائی طریقہ پر تجزیہ کرنے سے افسنتین میں تقریباً ڈیڑھ فیصدی ایک لطیف اڑنے والا روغن پایا جاتا ہے۔ جو جمند ہونے پر ایب سنٹھول کہلاتا

شکل میں استعمال کرنا مفید ہے۔

اور ارضی کے لئے افسنجین کو مددِ حیض دواؤں کے ساتھ استعمال کرایا جاتا ہے۔ نیز شہد ملا کر بطور فرزند اندام نہانی میں رکھا جاتا ہے۔

عصارۂ افسنجین، افسنجین کے پتوں، شاخوں وغیرہ کے مقابلہ میں زیادہ گرم اور قوی ہے، افسنجین کے جو فوائد اور اثرات بتائے گئے ہیں عصارۂ افسنجین ان فوائد اور اثرات میں زیادہ قوی العمل ہے لیکن بعض اطباء کا یہ بھی قول ہے کہ افسنجین کے تمام اجزاء معدہ کیلئے نہایت مفید اور مناسب ہیں اور اس کو قوت دیتے ہیں لیکن عصارۂ افسنجین معدہ کو کمزور کرتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ جو قوت قبض افسنجین کے اجزاء (پتوں اور شاخوں) میں پائی جاتی ہے، وہ عصارۂ افسنجین میں قائم نہیں رہتی۔

شیخ کا قول ہے کہ عصارۂ افسنجین ہر قسم کے پرانے پتوں کو دور کرتا ہے۔ معدہ کے صفاوی اخلاط کو دور کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے، سوء القیہ اور استقاء کی ابتداء میں فائدہ پہنچاتا ہے یرقان کو رفع کرتا ہے۔ فساد مزاج کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کے پلانے اور لگانے سے چہرے کا تھج تلی کا درم "دارالشعب اور دارالحیہ دور ہو جاتے ہیں۔"

مقدارِ خوراک: جو شانہ اور خیساندہ کی صورت میں تین ماٹھے سے سات ماٹھے تک۔

### افسنجین کے مرکبات

نسخۂ افسنجین دریدہ: درد جگر اور ورم جگر کے لئے مفید ہے بڑھے ہوئے جگر کو اصل حالت پر لاتا ہے۔ دوسرے اندرونی اعضاء کے درموں کو تحلیل کرتا ہے پرانے بخاروں کو جو جگر اور طحال کے فساد سے آتے ہیں دور کرتا ہے۔ اطباء دلی کا معمول طب ہے۔ افسنجین رومی ماٹھے۔ نو شاد رتی، دونوں کو پانی میں پیس کر آگ پر رکھیں جب پھٹ جائے تو آگ سے نیچے اتار لیں اور چھان کر پلائیں۔

حسب افسنجین: پیٹ کے ہر قسم کے کیڑوں کو مار کر نکالتی ہے۔ نسخۂ افسنجین رومی۔ کھیل۔ بابونگ۔ پلاس پا پز اہر ایک ایک تولہ کو کوٹ چھان کر آپ برگ شفتا لوبز میں گوندھ کر جنگلی بیر برابر گولیاں بنائیں۔ مقدار خوراک ایک ایک گولی صبح و شام۔

کے لئے بطور ضاد استعمال کیا جاتا ہے۔ ورم جگر اور ورم طحال میں خصوصیت کے ساتھ اندرونی و بیرونی طور پر مستعمل ہے۔

افسنجین پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتی ہے۔ اور اس غرض کے لئے مختلف مرکبات کی صورت میں استعمال کی جاتی ہے۔

اس کے علاوہ تاک اور کان کے کیڑوں کے لئے بھی مہلک ہے چنانچہ اگر تاک میں کیڑے پیدا ہو جائیں تو افسنجین کوشح ارضی کے ساتھ جوش دے کر چھان لیں اور اس میں تھوڑا یارج فقیر اصل کر کے تاک میں پکائیں۔ کیڑے ہلاک ہو جائیں گے اور ان کی وجہ سے درد سر وغیرہ کی جواذیتیں ہوں گی وہ بھی دور ہو جائیں گی۔

اسی طرح اگر کان میں کیڑے پیدا ہو جائیں۔ اور ان کی وجہ سے مریض درد کی اذیت میں مبتلا ہو۔ یا کان سے پیپ یا رطوبت بہتی ہو یا یریا ح کی وجہ سے کان میں درد کی شکایت ہو تو اس کے جو شانہ کے پکانے سے کیڑے مر جاتے ہیں۔ ریا ح تحلیل ہو جاتے ہیں اور کان کے زخم کی اصلاح ہو کر اس سے پیپ اور رطوبت کا بہنا موقوف ہو جاتا ہے مقعد میں حمل کرنے سے چرنے (چنوںے) ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ دوسرے کیڑوں کیلئے بھی افسنجین مہلک ہے۔ چنانچہ اگر اس کو ادنی کیڑوں میں رکھ دیا جائے تو اس کو کیڑے نہیں لگتا اور یہ پیسوں کو بھی ہلاک کر دیتی ہے۔

پرانے بخار جن کا سبب فساد جگر ہو افسنجین کے استعمال سے دور ہو جاتے ہیں۔ اگر چہرے اور ہاتھ پاؤں پر تھج ہو یا کسی دوسرے عضو میں ورم ہو تو اس کے ضاد سے فائدہ پہنچتا ہے، استقاء درد مفاصل اور سوء القیہ کی ابتدا میں بھی اس کے استعمال سے رفع ہوتا ہے۔ اندرونی طور پر استعمال کرنے سے بھی ہاتھ پاؤں اور چہرے کا تھج دور ہو جاتا ہے۔ حکیم علی گیلانی کا قول ہے کہ افسنجین کا لیپ اندرونی ورموں کے لئے خصوصیت رکھتا ہے اور اس کا اندرونی استعمال ظاہر ورموں کو خصوصیت سے فائدہ پہنچاتا ہے۔ اندرونی اعضاء کے درموں کو تحلیل کرنے کیلئے اس کا جو شانہ یا خیساندہ تھوڑی مقدار میں پلائیں بتا اعضاء بعیدہ مثلاً گردوں اور مثانہ وغیرہ کے درموں کو تحلیل کرنے کیلئے اس کو سفوف کی



ملا کر پکائیں۔ یہاں تک کہ شربت کا توام بن جائے۔ مقدار خوراک ۲/۳ تولے۔  
**شرابِ افسنتین:** ضعفِ معدہ، سوء مزاج، جگر و طحال اور قبض کیلئے مفید ہے۔

جالینوس کے مخرجات میں سے ہے۔

نسخہ: افسنتین رومی دو تولے، مضطکی رومی ۱/۱/۳ تولے، قسط تلخ ۱/۱/۳ تولے،  
 اذخرکی، تیز پات، گل سرخ یا لچھڑ، مصبر، غاریقون خالص کو ایک چینی کے مرتبان میں ڈال کر  
 اس میں دواؤں کی پوٹلی داخل کر کے سردیوں میں تین ہفتے اور گرمیوں میں ایک ہفتہ دھوپ  
 میں رکھیں۔ روزانہ دواؤں کی پوٹلی کو ہاتھ سے مل کر نچوڑتے رہیں اس مدت کے بعد دوا کو  
 چھان کر بوتلوں میں بھر کر رکھیں۔ مقدار خوراک دو تین تولے۔

**مجموعِ افسنتین:** افسنتین دو تولے نصف ماشہ، تاج ۲ تولے گیارہ ماشہ۔  
 انیسون، تخم کرفس ہر ایک ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشے "افون" چند بیدستر ہر ایک ۷ ماشے  
 شہد خالص دو چند بدستور مجموع بنائیں۔ مقدار خوراک ایک ماشہ معدہ کے درد اور وجع الغواد  
 کے لئے یہ مجموع مفید ہے۔

**روغنِ افسنتین:** معدہ جگر اور تمام اعضا، کو قوت دیتا ہے خواہ کھایا جائے اور خواہ  
 لگایا جائے۔

نسخہ: افسنتین دس تولے کو آدھ سیر روغن زیتون یا روغن اخروٹ یا روغن بادام تلخ یا  
 روغن خستہ زرد آلو تلخ کے ساتھ بوتل میں ڈال کر چالیس دن تک دھوپ میں رکھ چھوڑیں۔  
 اس کے بعد چھان کر کام میں لائیں۔

**قرصِ افسنتین:** مدہ اور جگر کی سردی اور ان کے ایسے درد کو مفید ہے جو سردی  
 سے لاحق ہو۔ علاوہ ازیں جگر اور تلی کے سدوں کو کھولتا ہے۔ پیشاب کے مشکل سے آنے۔  
 استسقاء اور بلغمی بخاروں میں مفید ہے۔

نسخہ: افسنتین، تخم کرفس، نگر، مغز، بادام تلخ، برابر وزن لیں اور کوٹ چھان کر پانی  
 میں گوندھ کر قرص بنائیں اور سائے میں خشک کر کے کام میں لائیں۔  
**مقدار خوراک:** چار ماشے قرص پانی یا عرق بادیان کے ساتھ کھائیں۔

**ضمادِ افسنتین:** سوء التذیہ اور ہاتھ پاؤں کے میج کو دور کرنے کیلئے مستعمل ہے،  
 نسخہ: افسنتین، افسنتین ہر ایک ۶ ماشے کو کوسبز کے پانی میں پیس کر نیم گرم ضماد کریں۔

**شربتِ افسنتین:** مرگی اور مانچو لیاے مرقی میں مفید ہے اگر معدہ سردی کی

وجہ سے ضعیف ہو یا مرض سوء التذیہ لاحق ہو تو ان شکایتوں کو دور کرتا ہے۔ نسخہ: افسنتین دو  
 تولے گیارہ ماشے، گل سرخ ۵ تولے ۱۰ ماشے۔ تر بد سفید (نسوت) غاریقون ہر ایک تولہ دو  
 ماشے بالچھڑ سات ماشے تمام دواؤں کو دو سیر پانی میں رات کو بھگور رکھیں۔ صبح کو جوش دیں  
 یہاں تک کہ پانی تہائی رہ جائے۔ اس کے بعد چھان لیں اور ۳۵ تولے شکر سفید ملا کر  
 شربت کا توام بنائیں اور دو تولے سے چار تولے تک عرق بادیان اور عرق کھو میں ملا کر پلائیں۔

(۲) افسنتین رومی ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشے تر بد سفید ۲ تولے گیارہ ماشے۔  
 گل سرخ ۵ تولے ۱۰ ماشے سب کو دو سیر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور ایک سیر قند ملا  
 کر شربت کا توام بنائیں اور دو تولے سے چار تولے تک عرق افسنتین یا عرق بادیان دس  
 تولے میں ملا کر پیئیں۔ معدہ کو فاسد اخلاط سے پاک کرتا ہے۔

(۳) معدہ کے ضعف اور وجگر اور تلی کی سردی کے لئے مفید ہے۔ قبض کو دور  
 کرتا ہے اور آنتوں کے ریاح کو زائل کرتا ہے۔

نسخہ: افسنتین چودہ تولے ۷ ماشے، تاج ۵ تولے دس ماشے کرفس پونے نو تولے  
 سب کو دو سیر پانی میں جوش دیں اور جب نصف رہ جائے تو ایک سیر قند سفید ملا کر شربت کا  
 توام بنائیں۔ اس کی بھی مقدار خوراک دو تولے سے چار تولے تک ہے۔

(۴) یہ نسخہ شخ کی تالیفات سے ہے اور شربت افسنتین کے تمام نسخوں سے بہتر  
 ہے۔ تجربہ میں آچکا ہے۔ معدے کو قوت دیتا ہے اور بھوک خوب لگاتا ہے۔

نسخہ: افسنتین رومی آتیس تولے دو ماشے کو تین سیر پانی میں پکائیں۔ یہاں تک  
 کہ پانی چوتھائی رہ جائے۔ اس کے بعد مل کر چھان لیں اور ہی بقدر ضرورت لے کر آٹے  
 میں پیٹ کر بھو بھل میں دبائیں۔ پختہ ہو جانے پر نکال کر اس کا پانی نچوڑ لیں۔ اب مذکورہ  
 بالا جوشاندہ افسنتین ۶ حصے شراب ۳ حصے ہی کا نچوڑا ہو پانی دو حصے شہد ذبذہ حصے سب کو باہم

دوائے افسنتین: بچوں کے کدو دانوں اور کچھوں کیلئے مفید ہے۔ افسنتین ایک تولہ شفتالو کے پتے تین تولے گائے کا پتہ ایک عدد سب کو باہم پیس کر تاف کے ارد گرد لگائیں۔  
**عرق افسنتین:** درم جگر کیلئے مفید ہے۔ جگر کے سدوں کو کھولتا ہے اور پرانے بخار کو دور کرتا ہے۔

نسخہ: افسنتین پاؤں سیر کو پانچ سیر پانی میں رات کے وقت بھگو رکھیں۔ صبح کو دو تین سیر عرق کشید کریں ۶ تولے عرق میں شربت کٹوٹ یا شربت دیتار دو تولے ملا کر پلائیں۔ (۳۵)

## ہلدی

ہلدی کو انگریزی میں ٹرمیرک پشٹو میں کرمان عربی عروق الصفر فارسی زرد چوب اور کچھ علاقوں میں ہردل کے نام سے پکاری جاتی ہے۔ ۱۹۷۰ء سے قبل مشرقی پاکستان میں اس کی کاشت کی جاتی تھی مغربی پاکستان میں منگوا کر اس کی ضرورت کو پورا کیا جاتا تھا۔ کھانے کے علاوہ دوائی کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔

زمیندار گندم کی کٹائی کے بعد بیجائی کرتے ہیں برسات اور سردی کے موسم میں ہلدی کی فصل تیار ہوتی ہے پیداوار میں پھلی اور گٹھ جو کہ زمین کے اندر ہوتے ہیں اور باہر چوڑے اور لمبے پتے حاصل کئے جاتے ہیں۔ ۱۹۷۰ء کے بعد مغربی پاکستان میں اس کی کاشت کار حجان خصوصی طور پر اور پٹنڈی کے آڑھتیوں نے زمینداروں سے جو کہ چھانگا مانگا، منڈی بہاؤ الدین، ہری پور ہزارہ اور بنوں کے علاقوں میں اس فصل کا کاشت کرایا اور ۳ سال بعد ریکارڈ فصل پیدا ہوئی جو کہ ایران کو بھی برآمد کی گئی اسی دوران اتنی نفع بخش فصل ثابت ہوئی کہ زمین کی کل قیمت اگر ۲۰ ہزار روپے فی ایکڑ تھی تو زمیندار نے ہلدی سے ۲۵ ہزار روپے کی آمدن حاصل کی۔ اس وقت فیصل آباد اس کی سب سے بڑی منڈی ہے اس کے بعد راولپنڈی میں بھی اس کی تجارت ہوتی ہے۔

زمین سے حاصل کرنے کے بعد ہلدی کو گرم پانی میں ابال کر دھوپ میں خشک کیا جاتا ہے۔ جو کہ خشک ہونے کے بعد تقریباً پانچواں حصہ رہ جاتی ہے جو بعد ازاں پورا سال استعمال لائی جاسکتی ہے۔ کچی ہلدی کا استعمال ابھی ہمارے ملک میں رائج نہیں اس کے

لئے خاتون خانہ دسمبر جنوری، فروری کے مہینوں میں اگر گیلی ہلدی کو گھروں میں پیس کر جو کہ آسان ہوگا سالن میں استعمال کریں تو سالن کا ذائقہ بھی بہترین ہوگا اور صحت کیلئے بھی مفید ہے۔ کچی ہلدی جو کہ رنگ میں پہلی ہوتی ہے اگر زمیندار سبزی منڈی تک پہنچائیں تو چھوٹے چھوٹے سبزی کے دوکانداروں تک پہنچنے کے بعد صارفین تک کچی ہلدی کے استعمال کا رجحان خود بخود پیدا ہو جائے گا۔

ہلدی کے خواص میں بے شمار فوائد ہیں جسمانی زہریلے مادے ختم کرتی ہے۔ آنکھوں کے امراض مہلک سہری یعنی برص چوٹ۔ سوج اور ہڈی کو جوڑنے میں استعمال کی جاتی ہے اور خصوصاً آئٹن کیلئے ہلدی اور گہوں کا آٹا ہموزن کچے دودھ میں ملا کر چہرے کے داغوں کو دور کرتی ہے بلکہ رنگ کو بھی صاف کرتی ہے۔ کھانے میں استعمال سے پیٹ میں کیڑے پیدا نہیں ہوتے اور زخموں کیلئے بھی فائدہ مند ہے ہمارے ملک کی خواتین کو اس کے استعمال کی طرف توجہ دینی چاہئے۔ تاکہ پورے فوائد حاصل کئے جاسکیں۔ مارکیٹ میں جو بیسی ہوئی ہلدی دستیاب ہے چند ایک کو چھوڑ کر اکثر ملاوٹ والی ہلدی فروخت ہو رہی ہے جسکی نشاندہی میرا فرض ہے مجھ تک جو اطلاعات پہنچ رہی ہیں ان کے مطابق ہلدی میں چاول یا مکئی کا آٹا ایک اور تین کی نسبت سے ہلدی بنا کر فروخت ہو رہا ہے جو کہ مفاد پرست قوم کے ساتھ زیادتی کر رہے ہیں۔ اس کیلئے ضروری ہے کہ آپ ثابت مرجع اور ہلدی بازار سے خرید کر گھر میں خود پیس کر استعمال کریں تو ماہانہ خرچ میں بچت کے علاوہ صحت کی تندرستی کی ضمانت بھی ہوگی۔

اگر آپ اپنے گھر میں ہلدی لگانا چاہیں تو ایک ایک فٹ کے فاصلہ پر کچی ہلدی کی ایک گٹھی لگائیں۔ کھاد کے علاوہ ہفتہ میں دو بار پانی دیتی رہیں تو ہلدی کا پودا بھی خوبصورت ہوتا ہے اس سے زمین میں ہلدی کی نشوونما بھی اچھی ہوتی ہے۔ ایک کلو کچی ہلدی کی کاشت سے پورا سال کی ضرورت پوری ہو سکتی ہے۔

مروجہ پورنوڈ ایکٹ ۱۹۶۱ء کے متعلق اکثر شکایات سامنے آتی رہتی ہیں کہ مختلف کھانے پینے کی اشیاء میں وہ معیار نہیں جو کہ ہمارے ملک کی آب و ہوا کے مطابق ہے اس

اس کو بڑی سونف بھی کہتے ہیں

یونانی دواؤں میں بادیان اور عرق بادیان کا استعمال صدیوں سے معمول ہے اور اس کو معدہ کے غلیظ اخلاط کے اخراج کے لئے بہترین دوا مانا جاتا ہے۔ مقامی زبان میں اس کو سونف کہتے ہیں اور سونف ہمارے ان دوائی پودوں میں سے ایک ہے جو کوڑیوں کے مول ملتے ہیں۔ لیکن اپنے اندر انتہائی بیش قیمت طبی فائدے لئے ہوئے ہیں۔

اس کا مزاج گرم دوسرے درجہ میں اور خشک پہلے درجہ میں ہے۔ بڑی قسم کا مزاج تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

### مقدار خوراک:

سات ماشہ سے ایک تولہ تک

### خواص و فوائد:

سونف مفتوح سدہ۔ مادہ کو تھج دیتی ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ اس سے ڈکار خوب آتے ہیں۔ معدہ کے اخلاط لزجہ اور غلیظہ کو خارج کرتی ہے۔ تخیر معدہ کے لئے مفید ہے۔ ادویہ میں شامل کرنے سے ان کا بدرقہ بن جاتی ہے اور ان کا اثر اعضاء تک پہنچاتی ہے۔ اس میں قوت قابض بھی موجود ہے۔ اس بناء پر وہ اسہال کو بند کرتی ہے۔ خصوصاً جب کہ اس کو بریان کر لیا گیا ہو۔ پیٹ پر لگانے سے بھی ریاح تحلیل کرتی ہے۔

سونف انگریزی ادویہ میں بھی مستعمل ہے۔ چنانچہ برٹش فارماکوپیا میں بھی اس کا ذکر موجود ہے۔ اس میں چار سے پانچ فیصد تک ایک فراری روغن پایا جاتا ہے۔ جو اس کا جوہر مؤثرہ ہے۔ انگریزی دواؤں میں عام طور پر اس کا روغن اور کسی دواؤں میں عرق نکال کر استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اس کا عرق دواؤں میں استعمال کرنے کے علاوہ بد ذائقہ مرکبات کو خوش ذائقہ بنانے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

سونف کے مفصل فوائد حسب اعضاء درج ذیل ہیں۔

کیلئے محکمہ صحت کو باقاعدہ ہر علاقہ کی پیداوار کا تجزیہ کرنا چاہئے اور وہ معیار نہیں جو کہ ہمارے معیار مقرر کیا جانا چاہئے لیبارٹریاں قائم کرنی چاہئیں اور جو پائی کا کام کرتے ہیں مال کی تیاری پر تجزیہ رپورٹ ساتھ منسلک کرنی چاہئے تاکہ عوام خالص اشیاء کے استعمال پر بھروسہ کر سکیں کاروبار کرنے والے بدنامی کی بجائے نیک نامی پیدا کر سکیں ہم اپنے ملک کی خدمت اسی وقت کر سکتے ہیں جبکہ عوام کو صحیح اور اصلی اشیاء فراہم کریں۔

ہلدی کے فوائد بے شمار ہیں اس کی کاشت اس کے استعمال سے آگاہ کرنا حکومت کا فرض ہے اس کی مصنوعات توجہ طلب ہیں میری یہ کوشش ہوگی کہ آئندہ فصل پر گھریلو خواتین کی ہلدی کا استعمال شروع کریں اور کچی ہلدی سبزی کے دوکانداروں تک پورے ملک میں پہنچانے کا بندوبست کیا جائے۔ (۴۶)

### بادیان (سونف)

کوڑیوں کے مول بیش قیمت طبی فائدے

سونف کوفارسی میں بادیان اور رازیانہ۔ عربی میں رازیانج۔ گجراتی میں اور پالی۔ میرازی میں بریالی۔ انگریزی میں ANI SEEDS لاطینی میں فنی کیولائی فرکش۔ سنکرت میں سدھوریکا۔ ہندی میں شت پشیا اور پنجابی میں سونف کہا جاتا ہے۔ جبکہ اس کا بائاتی نام FOENICU LUM VULGAREMIL پاکستان ہندوستان جاپان۔ مالٹا۔ اور وسطی و جنوبی یورپ میں پائی جاتی ہے۔

### ماہیت:

یہ زرد سبزی مائل بیج ہوتے ہیں۔ کسی قدر بیضوی اور بعض خمدار ہوتے ہیں۔ ہر ایک بیج دو حصوں میں منقسم ہوتا ہے اور ہر ایک حصے میں پانچ خطوط یا رگیں ہوتی ہیں۔ بالائی جانب چھوٹی سی ٹوپی ہوتی ہے۔ جس میں دو ریشے ہوتے ہیں۔ جو خاص قسم کی پسندیدہ۔ ذائقہ شیریں ہوتا ہے۔ یورپی یا ولایتی سونف مقامی سونف سے بڑی ہوتی ہے۔ اس لئے

## امراض دماغ:

سونف کو متشکر کر کے محفوظ رکھیں اور اس میں سے ایک کف دس رات کے وقت پانی کے ساتھ استعمال کیا کریں۔ چند روز میں دماغ طاقتور ہو جاتا ہے۔ قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور معدہ قوی ہو جاتا ہے۔

## درد دوسر:

سونف اتولہ کو ۴۰ تولہ پانی میں جوش دیں۔ آگ نرم ہو جس وقت آدھا پاؤ پانی رہ جائے تو اتار کر چھان کر ایک تولہ مصری ملا لیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔ صبح، شام نیم گرم استعمال میں لائیں۔ ہر قسم کے سردرد کیلئے مفید ہے اس سے کہنہ سے کہنہ سردرد کا فوراً دور ہو جاتا ہے۔

## سر کا چکرانا:

سونف ۶ ماشہ لے کر تھوڑے سے پانی میں گھوٹ چھان کر ذائقہ کے مطابق چینی ملا کر صبح و شام پلا دیا کریں تھوڑے عرصے میں سر کا چکرانا بفضلہ تعالیٰ بند ہو جاتا ہے۔

## بے خوابی:

سونف ۶ ماشہ کو نصف سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے تو اس میں ایک پاؤ گائے کا دودھ اور ایک تولہ روغن گاؤ ملا کر پلایا کریں۔ بے خوابی یا کم خوابی میں بہت مفید پایا گیا ہے۔

## نیند کی زیادتی:

سونف ۶ ماشہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر جس وقت آدھ پاؤ باقی رہ جائے تب چھان کر قدرے نمک ملا کر صبح و شام پی لیا کریں۔

## دیوانگی:

سونف بقدر اتولہ ۱۲ چھانک پانی میں جوش دیں جب پانی تین چھانک رہ

جائے تو چھان کر ایک تولہ مصری سے شیریں کر کے پلائیں۔ اس کے چند روز استعمال سے بلغمی اور سوداوی جنون سے شفاء ملتی ہے۔

بادیان ایک تولہ کو چار چھانک پانی میں گھوٹ کر شیرہ نکال لیں اور دیسی چینی ایک تولہ ملا کر دونوں وقت استعمال کریں۔ صغراوی جنون میں اکسیر صفت ہے۔

## نزلہ وز کام:

سونف ایک تولہ کو جو کوب کر کے آدھ سیر پانی میں بھگو دیں۔ تین گھنٹہ کے بعد آگ پر رکھ کر جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے قدرے چینی ملا کر پیئیں۔ چند بار کے استعمال سے بفضلہ تعالیٰ نزلہ وز کام دور ہو جائے گا۔

سونف نیم کونہ اتولہ۔ شکر سرخ ۲ تولہ کو نصف سیر پانی میں جوش دیکر آدھ پاؤ رہ جانے پر چھان لیں اور نیم گرم پلائیں۔ نہایت مفید نسخہ ہے۔

## امراض چشم:

آشوب چشم۔ سونف ۲۰ تولہ کو دو سیر پانی میں ڈال کر تانے کی دیکھی میں تمام رات بھگوئے رکھیں اور صبح کے وقت آگ پر پکائیں۔ جب آدھ سیر پانی باقی رہ جائے نیچے اتار لیں۔ سرد ہو جانے پر ہاتھوں سے خوب مل کر کسی صاف کپڑے سے چھان کر پھر آگ پر رکھ دیں۔ نیچے نرم نرم آگ جلاتے رہیں۔ جب شہد کی طرح غلیظ ہو جائے تو کسی صاف اور مضبوط کارک والی شیشی میں ڈال کر محفوظ رکھیں۔ رات کو سوتے وقت دو دو سلامتی اللہ تعالیٰ کا نام لے کر آنکھوں میں ڈالیں۔ آشوب چشم کیلئے بے حد مفید ہے۔ اس کے علاوہ آنکھوں کو تقویت دینے کیلئے از حد مجرب ہے۔

## دیگر:

سونف ۶ ماشہ کو کوٹ کر پوٹلی بنا لیں اور عرق گلاب یا محض سادہ پانی میں تر کر کے آنکھوں میں پھیرتے رہیں۔ آنکھ کے درد کو فوراً آرام اور تسکین ہو جاتی ہے۔

### حاملہ کی تے:

سونف ۶ ماشہ کی پوٹلی بنائیں اور ۴ چھٹانک گائے کے دودھ میں پکائیں۔ جب دو تین جوش آجائیں تو نیچے اتار کر مل کر چھان لیں اور تھوڑی سی مصری ملا کر پی لیں ایک دن کے استعمال سے تے رفع ہوگی۔

### حمیات (بخار):

سونف ۲ تولہ کو لہے کے تھے پر رکھ کر نیچے نرم آگ جلا لیں۔ جب سونف نیم بریان ہو جائے اتار کر ایک تولہ چینی ملا کر سفوف بنالیں۔ اور گرم مریض کو کھلا کر اوپر سے گرم پانی پلائیں اور کپڑا اوڑھا کر مریض کو سلا دیں۔ پسینہ آ کر بخار اتر جائے گا۔

### ملیریا بخار (موہی تپ):

سونف بقدر ایک تولہ لے کر ایک سیر پانی میں جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے چھان کر صاف کر کے مصری ایک تولہ ملا کر دن میں تین دفعہ استعمال کریں بخار کی حالت میں دینے سے بخار کو اتراتا ہے۔ افاقہ میں بخار کے دوبارہ آنے کو روکتا ہے۔ پیاس کو بجھاتا اور پیٹ کے درد کو رفع کرنے میں مجرب ہے۔

### گرمی دانے (پت):

سونف ۵ تولہ کو صاف کر کے رات کے وقت پانی کے گھڑے میں بھگور رکھیں۔ صبح سویرے اس پانی سے نہالیا کریں صرف دو دن کے استعمال سے پت کا نام و نشان بھی نہیں رہتا۔

### مرکبات سفوف:

سونف ۶ ماشہ، مصری ۶ ماشہ، باریک پیس کر مغز بادام شیریں مقشر ۷ عدد باریک کر کے رات کے وقت کھا کر اوپر سے نیم گرم دودھ پی لیں۔ اس کے چند روزہ استعمال سے دماغ کو بہت قوت حاصل ہوتی ہے۔

### سوزاک:

سونف ایک تولہ کو پانی ۴۰ تولہ میں سردائی کی طرح گھوٹ کر مصری ملائیں قلمی شورہ ایک ماشہ باریک پیس کر کھلا کر یہ پانی پلائیں۔ صبح و شام یہ عمل کریں۔ نئے سوزاک میں بہت مفید ہے۔

### دیگر:

سونف اتولہ پانی مسفا ۴۰ تولہ میں تر کر کے جوشاندہ تیار کر لیں جو کھار باریک پسا ہو ایک ماشہ کھلا کر اوپر سے یہ جوشاندہ صبح و شام پلائیں سوزاک کیلئے مفید ہے۔

### جس بول:

سونف ۵ تولہ کو ۱۰ سیر پانی میں جوش دیں جب اچھی طرح جوش آجائے تو ایک بڑے نب میں ڈال کر نیم گرم پانی میں مریض کو بٹھائیں۔ چند منٹ میں پیشاب کھل کر آجائے گا اگر فائدہ نہ ہو تو سونف ایک تولہ کو آدھا سیر پانی میں باریک گھوٹ کر کسی صاف کپڑے میں چھان کر اس میں ایک ماشہ اصلی جو کھار ملا کر پلائیں۔ انشاء اللہ العزیز پیشاب فوراً کھل کر آجائے گا۔

### بو اسیر:

سونف ایک تولہ کو آدھا سیر پانی میں باریک گھوٹ کر کپڑے سے چھان کر تھوڑی مقدار میں مصری ملا کر بیٹھا کر لیں۔ پہلے ایک ماشہ خاستر جنگلی اوپلوں کی کھلا کر اوپر سے سونف کا جوشاندہ پلائیں صبح و شام دو دفعہ استعمال میں لاتے رہیں۔ بو اسیر کیلئے نہایت عمدہ نسخہ ہے۔

### ایضاً:

سونف ایک تولہ کو آدھا سیر پانی میں جوش دیں جب آدھا پاؤرہ جائے مل کر

بہت مفید نسخہ ہے۔

### معجون سونف:

سونف ۵ تولہ گلقد ۲۰ تولہ پہلے سونف کا سفوف بنالیں، پھر گلقد میں ملا کر محفوظ رکھیں اور رات کو سوتے وقت یہ معجون نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اعلیٰ درجہ کی قبض کشا ہے۔

### لعوق:

سونف ڈیڑھ پاؤ کو ایک سیر پانی میں نرم آگ پر جوش دیں، جب دو حصہ جل جائے اور ایک حصہ باقی رہ جائے ل کر کپڑے سے چھان لیں اس پانی میں آدھا سیر کھانڈ ملا کر آگ پر حسب دستور لعوق کا قوام تیار کریں اور کسی صاف مرتبان میں محفوظ رکھیں۔ خوراک ۶ ماشہ دن میں تین مرتبہ کھلائیں۔ آواز کو صاف کرنے میں بے نظیر ہے۔

### گھوٹ:

سونف ۶ ماشہ، مغز بادام شیریں مقشر ۷ عدد والا پختی خورد ۳ عدد پانی آدھا سیر میں گھوٹ کر چھان لیں اور قدرے چینی سے میٹھا کر کے پلائیں۔ دماغ کی گرمی کو مفید ہے، بینائی کو تقویت دیتا ہے۔

### جوشاندہ:

سونف تولہ، پودینہ ۹ ماشہ، لوگ ۳ عدد، گلقد ۲ تولہ، جملہ دواؤں کو چھ چھانک پانی میں جوش دیں جب آدھا پاؤ رہ جائے مل چھان کر گھونٹ ہیضہ کے مریض کو دیں اکسیر ہے۔ (۴۷)

☆☆☆☆☆

### سفوف دافع پچیش:

سونف ۵ تولہ، بلبلہ سیاہ بریان بروغن گاؤ ۵ تولہ ان ہر دو اشیاء کو کوٹ کر باریک سفوف بنالیں اور ہمزون کھانڈ ملا کر بقدر تولہ ڈیڑھ تولہ ہمراہ آب سادہ یا چاولوں کی پچھ دن میں تین دفعہ استعمال کریں۔ سدہ ہو تو خارج ہو جاتا ہے اور پچیش کو آرام ہو جاتا ہے۔ بارہا کا بجرب اور آزمودہ ہے۔

### سفوف:

سونف بیس تولہ، ریش پیمپل بیس تولہ، شکر سرخ بیس تولہ باریک سفوف بنائیں۔ شروع حیض سے میاں بیوی بقدر ڈیڑھ تولہ اندازاً استعمال کریں۔ دس دن استعمال کر کے گیارہویں دن مجامعت کریں اسی روز حمل قرار پائے گا۔

### سفوف:

سونف چار چھانک، دھنیا چار چھانک دونوں کو باریک کر کے چھان کر سفوف بنائیں۔ اور اس میں بارہ چھانک روغن گاؤ ایک سیر مصری ملا کر کسی برتن میں محفوظ رکھیں، اور صبح و شام ۵، ۵ تولہ استعمال کریں۔ ہر قسم کی خرابی خون اور خارش میں مفید ہے۔

### شربت:

سونف ۵ تولہ، بیلگری ۲ تولہ، گل دھاوا ۲۱ تولہ تمام اشیاء کو کوٹ کر رات کو سیر پانی میں بھگو دیں اور صبح جوش دیں جب ایک پاؤ پانی باقی رہ جائے تب مل کر چھان لیں اور آدھا سیر مصری ڈال کر بطریق معروف شربت تیار کریں اور ۳ ماشہ سے ۶ ماشہ تک دن میں دو تین مرتبہ چنائیں پچیش کیلئے اکسیر ہے۔

سونف ۵ تولہ کو آدھا سیر پانی میں جوش دیں جب ۲۰ تولہ پانی باقی رہے، اس کو چھان کر اس میں سہاگہ بریاں ۳ ماشہ کھانڈ ایک پاؤ ڈال کر قوام کریں اور ایک ماشہ سے ۳ ماشہ تک دن میں تین مرتبہ دیتے رہیں، خورد سالہ بچوں کے لئے باضمہ درست کرنے میں

کھانے سے تندرست اور طاقتور ہو جائے گا۔

قابلض، مفرح اور دستوں کو روکتا ہے۔ بدن کے کسی حصے پر چوٹ لگ جانے سے فوخم پر آملے کا سفوف باندھ دیں خون بند ہو جائے گا۔ سبز حالت میں ملیں تاثیر رکھتا ہے۔ تقویت بصارت کے لئے اس کا سالن پکا کر کھاتے ہیں۔ تے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ بوا سیر اور رگسیر کے خون کو روکتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ بالوں کو طاقت دینے اور ان کی سیاہی کو قائم رکھنے کیلئے اس کے جوشاندہ سے بالوں کو دھوتے ہیں۔

اس کا مرہ اور اچار بھی بنایا جاتا ہے جو خفقان، ضعف دماغ اور ضعف معدہ کو دور کرنے کیلئے مفید ہے۔ جوارش آملہ اس کا مشہور مرکب ہے۔ آملوں کا مرہ انسانی صحت کیلئے بہت عمدہ چیز ہے۔ اس مرہ کے استعمال سے دل کی تمام کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ جن لوگوں کا دل دھڑکتا ہو۔ ضعف پیدا ہو جاتا ہو انہیں آملوں کا مرہ کھانا چاہئے۔ آملے کا مرہ اور چاندی کے ورق لے کر آملوں کی گھٹلیاں نکال دیں اور ورق نقرہ کو آملوں کے اندر ملائیں۔ پھر خوشبو کے لئے حسب ذائقہ سبز الائچی خورد کے دانے ڈال کر مجون سی بنا لیں۔ اور علی الصلح استعمال میں لائیں۔ دل کی تقویت کے لئے لا جواب ہے۔ ہاضمہ درست کرنے کے لئے بھی لاثانی ہے۔

## کرشمت اٹ سٹ

### جائے پیدائش:

عام طور پر گندی جگہ پائی جاتی ہے جہاں کوڑا کرکٹ وغیرہ ہو۔ ویسے عام کھیتوں، سڑکوں اور باغوں کے کناروں پر ملتی ہے۔  
دوسم کی اٹ سٹ سرخ و سفید تقریباً تمام پاک و ہند میں بکثرت پائی جاتی ہے مگر نیلے پھول کی بہت کم ہے۔ تاہم تلاش کرنے سے مل جاتی ہے۔ بعض اطباء فرمان ہے کہ ہم نے دیکھی ہے۔ لیکن راقم تحریر نے ابھی تک نیلے پھول والی اٹ سٹ نہیں دیکھی ہے۔

## آملہ

ہندی، گجراتی: آملہ۔ فارسی: آملہ، عربی: آملج  
یہ مشہور عام درخت کا پھل ہے۔ دودھ میں بھگو کر خشک کئے ہوئے آملے کو "شیر آملہ" کہتے ہیں اس میں کیلک ایسڈ پائی جاتی ہے۔ اس کا درخت اخروٹ کے درخت کے مشابہ ہوتا ہے۔ پتے سبز اور چھوٹے ہوتے ہیں۔  
رنگ: تازہ بھورا مگر زردی مائل۔ اور خشک کارنگ سیاہی مائل نیلگوں ہوتا ہے۔

ذائقہ: ترش

مزاج: سرد اور خشک

مقام پیدائش: پاک و ہند کے گرم اور تر علاقوں میں خود رو پایا جاتا ہے۔ اس کی بہتر قسم آملہ بناری کہلاتی ہے۔

فوائد: آملہ میں جس قدر فوائد موجود ہیں ان کے لحاظ سے اسکی قدر و منزلت نہیں کی جاتی۔ اور اس کے بک کے ذائقے کی وجہ سے اسے لوگ بہت کم استعمال کرتے ہیں۔ لیکن جنہوں نے آملے کی خوبیوں کو جان لیا ان کا کہنا ہے کہ آملے کا ذائقہ اور سماجن کی نصیحت بعد میں یاد آتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آملے کا شور بہ کھا کر جب پانی پیا جائے تو بڑا لطف آتا ہے۔ اور اس قدر لذیذ ہوتا ہے کہ بے تحاشا پینے کو جی چاہتا ہے۔ حکماء کا کہنا ہے کہ آملے کے اندر وٹامن بکثرت موجود ہوتے ہیں۔ اس لئے وہ لوگ جن کے بدن میں وٹامن کی کمی ہو جائے آملے کا استعمال کریں۔ وٹامن کی کمی کو پورا کرنے کیلئے موٹے تازے آملے لے کر ان کا رس نکال لیں اور استعمال میں لائیں۔

اگر کسی عورت کے رحم میں جلن کا عارضہ پیدا ہو گیا ہو۔ تو اسے باقاعدہ چند روز آملے کا رس پلائیں شکایت رفع ہو جائے گی۔ جب دانت خراب ہو جائیں تو خشک آملوں کا سفوف تیار کر کے کپڑے میں چھان لیں اور اس سفوف کو برش یا انگلی کی مدد سے دانتوں پر ملیں۔ خون آتا بند ہو جائے گا میل دور ہو جائے گی اور دانت درد سے آرام ہو جائے گا۔ اگر دانت پلٹے ہوں تو پختہ ہو جائیں گے۔ جس آدمی کے پچھڑے کمزور ہوں وہ تازہ آملے

(Navine) ایلو پیٹھک ادویات میں رکھا گیا ہے۔ اس کو پکاری کے ذریعہ جسم میں داخل کیا جاتا ہے۔ اور یہ اعلیٰ درجہ کی پیشاب آور ثابت ہوئی ہے۔ اندرونی استعمال بھی سوجن مٹاتا ہے۔ اس بوئی کا کھار بھی بنتا ہے۔ تخم اس کے مقوی باہ معالجین میں شامل کر کے کھاتے ہیں۔

**خوراک:** چھ ماشہ سے نو ماشہ تک عموماً اس کی جڑ کا سفوف بطور دو چار رتی سے دو ماشہ تک کھلایا جاتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ تین ماشہ سے پانچ ماشہ تک تخم دو ماشہ سے تین ماشہ تک۔ آب برگ بسکھیرا چھ ماشہ سے ایک تول تک۔

**مصلح:** کاہو، کتیرا، اور شہد

**مضر:** صدر کے لئے مضر ہے۔

**نفع خاص:** مدر بول و حیض

### ورم (سوجن ہر قسم):

ورم کے لئے اٹ سٹ بوئی ایک تریاق مانی ہوئی ہے جس کے مقابلے میں بہت کم ادویات پائی جاتی ہیں۔ (ملاحظہ فرمائیں)

### ورموں کے دافع کے لئے ساگ:

ترکیب ساخت و استعمال، اٹ سٹ سفید کے پتے لے کر اس کو بطور ساگ کے سبزی پکا کر روزانہ ورم کے مریض کو کھلائیں۔ یہ دافع ورم ساگ ہے۔ مگر یہ یاد رہے کہ سفید قسم کی اٹ سٹ ہی ساگ کے کام آسکتی ہے۔ سرخ اور اودے پھولوں کی دیر ہضم اور تیز ہوتی ہے۔

### سوجن کیلئے مجرب دوا:

اجزاء و ترکیب ساخت: بسکھیرا (اٹ سٹ) سوٹھ برابر وزن۔ دونوں اودے لے کر خوب باریک پیس کر اس میں سے بقدر تین ماشہ روزانہ مناسب بدرقہ کے ہمراہ استعمال کریں۔ (۲۸)

### طب آیور ویدک کی رو سے اٹ سٹ کے افعال و خواص:

چمیرا، کسلا اور حرارت اضمہ کو بڑھانے والی، دست آور، رسائن، شول، امراض شکم، امراض دل (بھسن وایو) کھانسی، بلغم (کف) خرابی خون، دس (زہر) یرقان سوج (ورم) ہر قسم کے بوا سیر میں مفید ہے۔ مختصر اوسید صاحبان کے اقوال ملاحظہ فرمائیں۔

### وسید دھنونتری جی:

نگھشو میں کہتے ہیں کہ سفید بسکھیرا ملین معدہ و دافع بخار ہے۔ مختلف اعضاء کی سوجن، کمی خون، امراض قلب، کھانسی اور انتڑیوں کے قویج میں بھی انہوں نے اسے مفید لکھا ہے۔ سرخ بسکھیرا تلخ ہوتا ہے اور اعضاء کی سوجن، کمی خون، جریان خون اور کثرت صفرا میں اس کے مفید ہونے پر بھی انہوں نے ذکر کیا ہے۔

### ویدک کی راج نگھشو کتاب:

میں ذکر آیا ہے کہ اس کا رس اعصابی امراض میں مفید ہوتا ہے۔ بھاؤ پرکاش میں لکھا ہے کہ دل کی بیماریوں اور بوا سیر کے لئے بسکھیرا مفید ہے چمک مہاراج اس کی مرہم تیار کر کے جذام اور دیگر جلدی امراض میں استعمال کرایا کرتے تھے۔ اور سو بے ہوئے مقام پر اس کی جڑوں کو پیس کر ضماد کرنے سے آرام ہوتا ہے۔ سیثرت مہاراج سانپ اور چوہے کے زہر پر اس کو جراثیم خارج کرنے اور تپ دور کرنے کیلئے استعمال کرتے تھے۔

### طب یونانی کی رو سے اٹ سٹ کے افعال و خواص:

دوسرے درجہ میں گرم خشک، صفراوی، بلغم کی قاطع، پھوڑے پھنسی و خرابی خون ہر قسم کو مفید ہے۔ بھوک لگانے والی ورم ہر قسم کو مفید ہے۔

### کیمیائی تجزیہ سے اٹ سٹ کے افعال و خواص:

کیمیائی تجزیہ سے اس میں سے ایک کھار برآمد ہوتی ہے جس کا نام پزنویں (Pvna-



نے بھجور اور انجیر کو ایک ہی نسخہ میں جمع کر دینے کی ممانعت فرمائی ہے۔

### محمد شین کے مشاہدہ:

میتھی کا جوشاندہ حلق کی سوزش، ورم اور ٹھنکن کے لئے بہت مفید ہے۔ سانس کی ٹھنکن کو کم کرتا ہے۔ کھانسی کی شدت دور ہوتی ہے اور معدہ میں اگر جلن ہو تو جاتی رہتی ہے۔ میتھی کا یہ اثر بڑی اہمیت کا حامل ہے، کیوں کہ کھانسی کے علاج میں استعمال ہونے والی تمام دوائیں معدے سوزش پیدا کرتی ہیں، اس لئے پرانی کھانسی کے تمام مریضوں کو معدے میں جلن اور بد ہضمی کی شکایت رہتی ہے، طب نبویؐ میں میتھی، اور سفرجل وہ منفرد دوا ہیں جو کھانسی کو ٹھیک کرنے کے ساتھ ساتھ معدے کی اصلاح بھی کرتی ہیں۔

میتھی سے ریاخ خارج ہوتے ہیں۔ بوا سیر کی شدت میں کمی آتی ہے۔ میتھی پھیپھڑوں کی سوزش نہ صرف دور کرتی ہے بلکہ آئندہ کے لئے بھی تدارک کرتی ہے۔ اگر اس کے جوشاندے سے سردھوسیں تو سر کی خشکی (بفا) کم ہوتی ہے۔ ایک اور روایت کے مطابق میتھی کے ساتھ جب الرشاد کو شامل کیا گیا تو نہ صرف بفا کو فائدہ ہوا بلکہ بال کرنے بھی کم ہو گئے۔ میتھی کو پیمیں کر موم کے ساتھ ملا کر اگر سینے پر لپ کیا جائے تو چھاتی کے درد میں مفید ہے۔

### کیمیائی ساخت:

اس کی ساخت میں قدرت نے لحمیات اور ان کی ایونٹیائی ترشوں کا تناسب اس خوب صورتی سے قائم کیا ہے کہ اپنی ہیئت ترکیبی کے لحاظ سے یہ دودھ کے قریب ترین ہے۔ اس میں فاسفیٹ کے علاوہ فولاد کی ایک ایسی نامیاتی قسم پائی جاتی ہے جو پیٹ کو خراب کیے بغیر فوراً ہی جذب ہو کر جسم کی بہتری میں کارآمد ہو جاتی ہے۔ اس میں مختلف قسم کے انکانڈ پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک (Trigonelline) ہے جو صرف اسی میں ہوتی ہے۔ اس کے نمکیات پیشاب آور ہیں اور اس میں ایسے لیس دار مادے پائے جاتے ہیں جو جھلیوں کی سوزش پر سکون بخش اثرات رکھتے ہیں۔

ایک امریکن محقق پی بلوم (P. Blum) نے معلوم کیا ہے کہ اپنے اجزاء اور ہیئت

### حلبہ میتھی

میتھی عام طور پر کاشت کی جاتی ہے۔ خود رد پودے کم ہوتے ہیں۔ گرم ممالک ہی میں نہیں بلکہ سرد ممالک میں بھی میتھی بکثرت استعمال ہوتی ہے۔ انگریزی میں اسے (Fenugreek) کہتے ہیں۔ تازہ میتھی اتنی خوشبواری نہیں ہوتی، مگر جب اسے سکھایا جائے تو خوشبو آنے لگتی ہے۔ خوشبو کا تعلق کاشت کے علاقے سے بھی ہے۔ مثلاً پنجاب میں قصور کی میتھی اور وہ بھی ایک خاص علاقے کی، دوسرے علاقوں کی قیمت زیادہ خوشبودار ہوتی ہے۔

### احادیث نبویؐ:

قاسم بن عبد الرحمن روایت کرتے ہیں کہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا:

استشفوا بالحلبہ

میتھی سے شفا حاصل کرو۔

اس ضمن میں ایک اور حدیث بھی ملتی ہے۔ اسے ابن القیم نے اطباء کا قول قرار

دیا ہے جب کہ ذہبی نے اسے حدیث لکھا ہے:

”لوگ اگر میتھی کے فوائد کو سمجھ لیں تو وہ اسے سونے کے ہم وزن

خریدنے سے بھی دریغ نہ کریں۔“

مکہ معظمہ کی فتح کے بعد جب حضرت سعد بن ابی وقاص بیمار ہوئے تو حارث بن کلدہ حکیم نے ان کیلئے فریقہ تیار کرنے کی ہدایت کی، جس میں بھجور، ملٹھی اور میتھی پانی میں ابال کر مریض کو نہار منہ شہد ملا کر گرم گرم پلایا جاتا تھا۔ یہ نسخہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں پیش کیا گیا۔ آپ نے اسے پسند فرمایا اور مریض کو شفا ہو گئی۔ محمد شین نے لکھا ہے کہ بھجور کی جگہ انجیر بھی شامل کی جاسکتی ہے، مگر دونوں کی شمولیت اس لئے ممکن نہیں کہ سرکارِ دو عالم

ہو تو اس کے ساتھ ادراک کا کلر بھی منہ میں رکھ کر چوسنا ایک مفید تدبیر ہے۔ میٹھی ہوئی آواز کھولنے کی ایک مفید اور ذائقے دار ترکیب یہ بھی ہے کہ چاولوں میں گڑ ڈال کر پکائیں اور صرف یہی رات کے کھانے کی جگہ کھائیں۔ تھوڑی دیر بعد اوپر سے دو چار چمچے گرم پانی پی کر سو جائیں۔ دو تین دن یہ عمل جاری رکھیں۔ آواز کھل جائے گی اور جسم میں حرارت و توانائی کا احساس بھی ہونے لگے گا۔

گڑ پتی کا بھی اچھا علاج ہے۔ تازہ پودے کی ۱۲ گرام پتیاں ۱۲ گرام گڑ کے ساتھ پیس کر پانی ایک پیالی ملا کر مریض کو چھان کر پلائیں۔ مریض کو کپڑا اچھی طرح لپٹ کر گڑ کی دھوئی بھی دیں۔ جب خوب پسینہ آنے لگے، دھوئی کا سلسلہ روک دیں اور جب تک پسینہ خشک نہ ہو جائے کپڑا ہائے رکھیں پتی کی تکلیف بہت جلد دور ہو جائے گی۔

اسی طرح نارو یا ناروا کے مریض کو گڑ میں ہم وزن بائے بڑنگ پیس کر کھلانے سے بھی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو قبض کی شکایت ہو انہیں سوتے وقت ایک سے دو تولے گڑ نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

نزلے اور سردی کی صورت میں سوتے وقت دودھ میں گڑ، سونٹھ اور سیاہ مرچ ملا کر گرم گرم پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

گڑ کا مزاج گرم قرار دیا گیا ہے۔ اس لئے اس کے استعمال میں احتیاط اور اعتدال ضروری ہے۔ اطباء کی رائے میں اس کے زیادہ استعمال سے پیٹ میں کینڑے ہو جاتے ہیں جن لوگوں کے لئے مٹھاس منع اور مضر ہو انہیں بھی اس کے استعمال میں احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ اس کے کثرت استعمال سے خون میں شکر کی سطح بڑھ کر پھوڑے پھنسیوں اور فسادِ خون کا سبب بن سکتی ہے۔

گڑ بہر نوع ایک مٹھاس ہے، لیکن شکر اور مصری کے مقابلے میں زیادہ غذائیت بخش ہے۔ گڑ چاہے تبا کھائیے یا گلگلیے کی صورت میں، فائدہ ضرور ہوگا۔ (۵۰)



ترکیبی کے لحاظ سے یہ مچھلی کے تیل کا نم البدل ہے۔ بھارتی ماہرین نے بلوم کی تائید کے ساتھ ساتھ یہ قرار دیا ہے کہ بعض اوقات اس کے اثرات مچھلی کے جگر کے تیل سے بھی بہتر ہوتے ہیں۔ یاد رہے کہ مچھلی کے تیل کے اہم اجزاء میں وٹامن الف (اے) اور د (ڈی) شامل ہیں اور ایسی تھین کافی مقدار میں موجود ہے۔

### فوائد اور استعمال:

یہ بنیادی طور پر پیشاب آور مخرج بلغم ہے، اس لئے گردوں کی سوزش میں جب پیشاب کم آ رہا ہو تو پیشاب لاتی ہے۔ اسی طرح بلغم نکالتی ہے۔ پھیپھڑوں کی اندرونی جھلی کی تن درستگی کی نگہداشت کرتی ہے، اس لئے بلغم نکالنے کے بعد جھلیوں کو توانائی دتی ہے، جس سے وہ آئندہ ملعجب ہونے سے محفوظ ہو جاتی ہے۔

میٹھی کے استعمال کے دو طریقے ہیں۔ ایک طریقہ تو اس کے پتے اور شاخیں سکھا کر کام میں لانا ہے۔ دوسرا طریقہ میٹھی کے بیج استعمال کرنا ہے۔ بھارتی محقق بیجوں کو پتوں سے زیادہ مفید قرار دیتے ہیں۔ ہم نے اپنے ذاتی تجربات میں ہمیشہ بیج استعمال کیے اور شکایت نہ ہوئی۔

۵ گرام (چھوٹا چمچ) پس ہوئی میٹھی اگر پانی کے ساتھ کھالی جائے تو اسہال اور پیچش میں مفید ہے۔ اگر پانی کو جوش دے کر اس میں شہد ملا لیا جائے تو یہ پیشاب آور اور کھانسی کیلئے مفید ہے۔ میٹھی اشتہا آور ہے۔ بھوک کی کمی اور کھنی ڈکاروں کو دور کرتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال خنازیر کا بہترین علاج ہے۔ چون کہ خنازیر غددوں میں تپ دق کی قسم ہے اس لئے اس ضرورت کیلئے ان کے ساتھ قسط شیریں اور روغن زیتون شامل کر لیا جائے تو عرصہ علاج میں کافی کمی آجائے گی۔

### جدید تحقیقات:

یہ بات تجربات سے ثابت ہے کہ میٹھی کا سرریاح اور پیشاب آور ہے۔ جن عورتوں کو حیض کا خون بار بار آتا ہو ان کے لئے مفید ہے۔ عورتوں کے دودھ کی مقدار میں



(۳) بند نزلہ زکام میں پیاز کاٹ کر سونگھنے سے نزلہ جاری ہو جاتا ہے۔  
 (۵) رتو نڈا (شب کوری) اس مرض میں مریض کو رات میں کچھ نظر نہیں آتا ہے۔ سرخ پیاز کارس سولف سبز کارس اور شہد میں وزن ملا کر سلائی سے آنکھ میں لگا لیں۔  
 (۶) کان کا درد (درد گوش) پیاز کو چوبلے میں بھل بھلا کر اس کارس نکالیں اور ہم وزن شہد ملا کر کان میں دو قطرے ڈالیں۔

(۷) جھانیاں: سفید پیاز کارس اور سبز ماڈو کا سفوف ملا کر لگانے سے دور ہو جاتی ہیں۔

(۸) مے، سفید پیاز اور پھٹکری کا سفوف ملا کر لگانے سے ختم ہو جاتے ہیں۔  
 (۹) داد۔ سفید پیاز کارس اور گندھک ہموزن ملا کر لگانے سے اچھا ہو جاتا ہے۔  
 (۱۰) ہر قسم کی خارش۔ پیاز کارس ۱۲ گرام روغن ناریل ۱۲ گرام گندھک ۳ گرام پیس کر تیل اور رس پیاز میں ملا کر لگا لیں۔

(۱۱) شاہ ترہ، کنگلی، نمک سیاہ ہم وزن پیس کر سفید پیاز کے رس میں ملا کر لگانے سے مرض برس دور ہوتا ہے۔

(۱۲) بوا سیر۔ سفید پیاز کارس نکال کر ۵۰ گرام روزانہ پینے سے بوا سیر ختم ہو جاتی ہے۔

(۱۳) مرہم پیاز ہر قسم کے زخموں میں مفید ہے۔ خصوصاً غددوں کے زخم اور پستان کے زخموں میں پیاز سفید کارس ۲۵ گرام۔ برگ نیم کارس ۲۵ گرام۔ روغن کنجد ۵۰ گرام میں ڈال کر پکائیں جب پانی جل جائے اتار کر ۲۵ گرام سوم خالص ملا کر ڈبیوں میں بھر لیں۔  
 (۱۴) بوا سیر مے۔ سفید پیاز گندنا کے پتے ہم وزن کوٹ کر نکلیے بنا کر چند روز مسوں پر باندھنے سے خود بخود گر جاتے ہیں۔

(۱۵) بال گرنا، پیاز کارس ۵۰ گرام روغن زیتون ۵۰ گرام میں پکائیں جب پانی جل جائے ۲۵ گرام ملا کر لگانے سے بال نہیں گرتے اور بال بڑھاتا بھی ہے۔

(۱۶) سینہ کا چھوٹا ہونا، دودھ کی کمی، کلونچی سفید پیاز کے رس میں پانچ گھنٹہ بھگو کر



## صحت نہیں تو کچھ بھی نہیں

### پیاز:

نام: ہندی میں کاند، سنسکرت میں ین پلانڈ، گجراتی میں ونگی۔ فارسی میں اسقیقل، عربی میں نصل، لاطینی میں سلان، انگریزی میں اسکوائل کہتے ہیں۔

مزاج: گرم و خشک تیسرے درجے میں۔ صفات کیسیادی، اس میں تین اجزاء عالمہ پائے جاتے ہیں۔ (۱) سلی ناکسین (۲) سلی پکیرین (۳) سلین

قدیم استعمال اطباء، یونان اس کو دا کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ سرکہ عنصل فیثا غورٹ کی ایجاد ہے۔ ولیقوریدوس نے اسکوائل کے نام سے اس کا ذکر کیا ہے۔

اطباء یونان، لغم خارج کرنے۔ دمہ استقا جوڑوں کے درد۔ کوڑھ اور پیشاب لانے کیلئے استعمال کیا کرتے تھے۔

اطباء عرب، کو مزید تجربات سے معلوم ہوا کہ پیاز پھری تو زکام خارج کرنے اور زہریلے جانوروں کے کانے میں بھی مفید ہے۔ دوا آنکھوں کے امراض موتیابند، یرقان بوا سیر اور جلدی امراض میں بھی مفید ہے۔

جدید تحقیقات سے یہ بات پایہ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ دل کے بہت سے امراض اور دل کی خرابی سے استقا ہو گیا ہو تو اس کے علاج میں بھی بطور دوا اس کو اولیت حاصل ہے۔

### بطور دوا پیاز کا استعمال:

(۱) دبائی امراض اور زہریلے اثرات سے بچنے کے لئے پیاز باریک کاٹ کر لیموں کا عرق اور نمک ڈال کر استعمال کرتے ہیں۔

(۲) لو سے بچنے کے لئے پیاز کو سونگھتے ہیں یا اس کو بغل میں دبا کر رکھتے ہیں۔

(۳) آواز بٹھ جانے کے لئے پیاز کارس اور شہد ہم وزن ملا کر ایک تولہ نیم گرم چند بار پلانے سے آواز کھل جاتی ہے۔

خشک کر لیں پین کر ۲ گرام رات کو سوتے وقت کھلائیں۔

**فانچ:** سفید پیاز کا رس ۲۵۰ گرام روغن زیتون ۵۰۰ گرام میں ڈال کر پکائیں۔ بیمار عضو پر ماش کریں نہایت مفید ہے۔

**ہیضہ:** پیاز سفید کا رس اور کرے لے کر ۲۵، ۲۵ گرام، مرچ سیاہ ۹ عدد پین کر اس میں ملائیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے پلائیں، تے اور دست بند ہو جاتے ہیں۔ (۵۱)

### پھٹکنڈا (چرچہ)

#### چرچہ کے منتخب مرکبات و مجربات حب چرچہ:

چرچہ کے پتے، کالی مرچ، لہسن، ہم وزن پین کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ یہ گولیاں سردی سے آنے والے توبی بخار میں مفید ہیں۔ پانچ گولیاں قبل نوبت کھلانے سے بخار دفع ہو جاتا ہے۔

**دیگر:** پوست بیخ چرچہ، مرچ سیاہ، هموزن پین کر دانہ جوار کے برابر گولیاں بنائیں۔ یہ گولیاں مرض سوکھا مسان یعنی دق الاحمال میں مفید ہیں۔

ایک گولی صبح دوپہر شام ہمراہ شیر مادر استعمال کریں۔ جس عورت کے بچے اس مرض میں مبتلا ہو کر فوت ہو جاتے ہیں اس کو ایام حمل میں متواتر ہر روز ایک گولی صبح اور ایک گولی شام تازہ پانی کے ہمراہ استعمال کرائیں۔ تو اس کے بچے اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔

**دیگر:** برگ چرچہ، بیخ سہد یوی ہر ایک ایک تولہ، مرچ سیاہ ۲۰ عدد کھل کر کے مرچ سیاہ کے برابر گولیاں بنائیں۔ بچوں کی دق (سوکھا مسان) میں مفید ہے۔ ایک گولی صبح دوپہر شام ہمراہ شیر مادر دیں۔

#### نمک چرچہ:

چرچہ کے پوے کو خشک کر کے جلائیں اور اس کی راکھ کو پانی میں تر کر کے تین

دن بعد اس کا زلال لیس پھر کڑا ہی میں پکا کر نمک بنالیں۔ یہ نمک ہاضم طعام ہے۔ پيشاب کو جاری کرتا ہے اور دمہ میں نافع ہے اس کو شیر شتر کے ہمراہ استعمال کرنے سے استفادہ اور شہد کے ہمراہ چائے سے بنم اور دمہ دور ہوتا ہے۔ علی ہذہ اسے اجوائن کے ساتھ ملا کر کھانے سے درد شکم دور ہوتا ہے۔ اس نمک کو کھانا اور لگانا مرض خنازیر کے لئے اکسیر ہے۔

#### خوراک: بقدر ایک ماش

#### چرچہ میں تیار ہونے والے کشتہ جات کشتہ سیماب:

سیماب ۵ تولہ کھل میں ڈال کر اس میں خردل کا ستوف ۲ تولہ شامل کریں۔ ۵ تولہ سرکہ انگوری میں سخی کریں۔ جب تمام سرکہ ختم ہو جائے تو سیماب کو علیحدہ کر کے پڑے میں چھان لیں پھر دوبارہ کھل میں ڈال کر شیر سار کے ہمراہ دوپہر تک سخی کریں اور پڑے میں چھان لیں۔ بعد ازاں سیماب کو کسی آہنی کڑا ہی میں ڈال کر چوبیسے پر رکھیں اور نیچے نرم آگ جلائیں۔ اور ۴ پہر تک برگ چرچہ کے پانی کا چرچہ دیں سیماب بشکل مسک ہو جائے گا اب کڑا ہی سے نکال کر قرص بنائیں بعدہ تخم چرچہ ایک پاؤ شیر تھوہر ایک پاؤ کے ساتھ گھوٹیں۔ جب سخت ہو جائے تو اس کے دو قرص بنالیں۔ پھر ایک پیالہ میں بگلا کی ہڈیوں کا سفوف ۲ تولہ بچھائیں۔ اور اس پر ایک قرص رکھ کر ادھر ۲ تولہ سفوف استخوان کا لٹاف دیں۔ بعد ازاں اس کے اوپر دوسرا قرص رکھیں اور سفوف استخوان بگلا کا لٹاف دیں پھر پیالہ کا منہ بند کر کے تین چار یکے بعد دیگرے گل حکمت کریں جب خشک ہو جائے تو بکری کی بیگنیاں دو سیر لے کر ان میں دبائیں اور آگ لگا دیں۔ جب تیسرے روز سرد ہو جائے اور با آہستگی کشتہ سیماب نکال لیں اور شیشی میں بند کر کے ۲۱ روز تک گیبوں کے انبار میں دفن کریں دفن کریں۔ پھر نکال کر کام میں لائیں۔ یہ کشتہ کمزور اور بے طاقت آدمیوں کے لئے بے حد مفید ہے۔

مقدار خوراک: بقدر دانہ خشخاش یا زیادہ سے زیادہ بقدر دانہ خردل مسک یا حلوہ

میں رکھ کر کھائیں۔ مجرب ہے۔

### گلکھ سیماب:

سیماب ایک تولہ لے کر کسی چینی کے کھل میں ڈال کر سرکہ خالص انگوری ایک چلو کے ہمراہ تعلق کریں جب سرکہ سیاہی مائل ہونے لگے تو دو چلو پانی ڈال کر بدستور رگڑیں۔ جب پانی سیاہ ہو جائے تو پانی کو بحفاظت نٹھار لیں اسی طرح پانی اور سرکہ سے کھل کرتے جائیں۔ تقریباً پون بوتل سرکہ خرچ ہوگا اور سیماب گاڑھا ہو کر گولی باندھنے کے قابل ہو جائے گا اس کی گولی بنا کر اس میں ایک دھاگہ ڈال دیں۔ پھر اس گولی کو کڑا ہی میں ایک پاؤ آب برگ چھڑکے ساتھ نرم آگ پر پکائیں جب پانی خشک ہو جائے گا تو گولی نکال لیں یہ گلکھ اسماک کے لئے بے نظیر ہے۔

### شنگرف مومیہ:

شنگرف رومی بقدر ۵ تولہ سالم ڈلی لے کر کسی کھلے منہ کی بوتل میں ڈالیں اور اس کے اوپر شیر مدار اس قدر ڈالیں کہ شنگرف سے چار انگل اوپر رہے پھر بوتل کا منہ بند کر کے ۲۱ روز تک زمین میں دفن کریں۔ بعد ازاں نکال کر شنگرف کو آہنی کڑھی میں رکھ کر نیچے پیری کی کڑی کی دو چولی آگ نرم نرم جلائیں اور اوپر سے شیر مدار کا چوبہ دیتے جائیں۔ یہاں تک کہ ایک سیر شیر جذب ہو جائے تو خاکسرخ چھڑکے پانی کا پانی کا چوبہ دیتے اور سلامتی سے استحان کرتے رہیں۔ شنگرف مومیہ ہو جائے گا اسے چینی کے پیالہ یا شیشی میں رکھ دیں۔ قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔ بقدر دانہ خردل مکھن میں رکھ کر کھائیں۔

### کشتہ شنگرف:

شنگرف ۲ تولہ کھل کر کے شیر مدار ایک پاؤ کے ساتھ تعلق کریں۔ جب تمام شیر جذب ہو جائے تو قرص بنا کر سایہ میں خشک کریں۔ بعد ازاں ایک کوزہ گلی میں خاکستر چھڑکے نیم پاؤ بچھا کر اس پر یہ قرص رکھ دیں پھر اس کے اوپر نیم پاؤ خاکستر اور رکھ دیں۔ اور ہاتھوں سے دبا دیں اور کوزہ پر سیر پوش رکھ کر تین مرتبہ گل حکمت کریں۔ جب خشک ہو جائے تو دس سیر

پاچک خانگی رکھ کر آگ دیں اور سرد ہونے پر نکال لیں۔ اعلیٰ درجہ کا کشتہ تیار ہوگا۔  
یہ کشتہ نہایت سمی ہے اگر اسے موسم سرما میں بقدر ایک چاول استعمال کیا جائے تو سردی کم لگتی ہے یہ کشتہ امراض بارودہ و بلفمیرہ کے لئے بھی بہت مفید ہے۔

### کشتہ ہڑتال و ابرک:

ہڑتال و رقیہ ایک تولہ ابرک ۴ تولہ کھل میں ڈال کر آب اورک چھڑکے ایک پاؤ کے ہمراہ تعلق کریں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو قرص بنا کر خشک کر لیں۔ اس کے بعد کوزہ گلی میں بند کر کے اور گل حکمت کر کے گرم شدہ تنور میں تشویہ دیں۔ پھر نکال کر بدستور آب چھڑکے ایک پاؤ کے ہمراہ کھل کر کے گرم تنور میں تشویہ دیں۔ اسی طرح تیسری مرتبہ آب چھڑکے کھل کر کے تشویہ دیں۔ نہایت عمدہ اور خاکی رنگ کا کشتہ ہوگا۔ یہ کشتہ بخار کا بہترین علاج ہے۔ اس سے کہنہ سے کہنہ بخار جاتا رہتا ہے۔

مقدار خوراک: نصف رتی سے ۲ رتی تک بخار سے پہلے ہمراہ شربت بزدوری یا بدرق مناسبہ

اس سے روزانہ دوسرے دن کا تیسرے دن کا اور چوتھے دن کا غرض یہ قسم کا بخار دور ہو جاتا ہے اس کے علاوہ کھانسی اور دمہ کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ ۴۰ روز استعمال کر لینے سے دمہ میں اکسیری فوائد کا ظہور ہوتا ہے۔

### کشتہ سم الفار:

سم الفار ۲ تولہ کسی شیشی میں ڈال کر اس میں اس قدر شیر مدار ڈالیں کہ سم الفار غرق ہو جائے پھر اس شیشی کا منہ بند کر کے ۲۱ روز زمین میں دفن کریں۔ اس کے بعد نکال کر لوہے کی کڑا ہی میں ایک سیر پختہ خاکستر چھڑکے بچھا کر ہاتھ سے خوب دبائیں اور اس پر سم الفار مذکورہ ڈلی رکھ کر اوپر سے ایک سیر خاکستر مذکورہ ڈال دیں پھر چاروں طرف سے اچھی طرح دبائیں اور اوپر ریت ڈال کر کڑا ہی کو چوبہ لپے پر رکھیں اور نیچے آگ جلائیں۔ رات کو کئی کے چند دانے رکھ دیں چار پہر متواتر آگ دینے سے کئی کے دانے کھیل ہو جائیں گے اب آگ

جڑی بوٹیوں کے کلمات اور جدید سائنسی تحقیقات ۲۲۵

الفار محلول ہو کر پانی کی طرح ہو جائے تو زلال ڈالنا بند کریں اور آگ پر پکائیں تاکہ یہ محلول منسقد ہو جائے۔ پھر اسے کڑا ہی سے نکال کر چینی کے برتن میں ڈالیں اور رات شبنم میں رکھیں اسی طرح سب کا سب تیل ہوگا۔

ضعف باہ اور امراض بلغمیہ میں مفید ہے۔ اس تیل میں ایک تنکا ڈبو کر منقی یا تازہ حلوے میں لگا کر کھائیں عمدہ ہے۔ دوران استعمال میں غذا مرغن کھائیں۔

### کشتہ نقرہ سالم الحروف:

خالص چاندی کا ایک روپیہ لے کر آگ میں گرم کریں اور بادیاں صحرائی کے پانی میں سرد کریں اسی طرح آگ میں سرخ کر کے غوطہ دیں پھر نمک چرچہ رکھ دیں اور کوزہ کا منہ بند کر کے گل حکمت کریں اور دس کلو اوپلوں کی آگ دیں پھر نکال کر بدستور ۶ تولہ نمک چرچہ میں آگ دیں ۵ بار کے عمل سے سالم الحروف کشتہ تیار ہے۔ جب کشتہ تیار ہو جائے تو ۱۰ اسیر اوپلوں کی آگ دیں۔

مقدار خوراک: نصف چاول مکھن میں صبح ناشتہ کے بعد۔ قوت باہ، جریان، رقت منی، سرعت انزال اور امراض منی میں مفید اور مجرب ہے۔ اگر کشتہ مذکورہ رتی، طباشیر ۳ ماشہ، مرہ سیب اتولہ، الاچی خورد ۳ ماشہ۔ سب کو ملا کر صبح کے وقت کھائیں تو تقویت قلب حاصل ہوتی ہے۔

### کشتہ عقیق:

چرچہ ایک پاؤ کوٹ کر نغہ بنا لیں۔ اس نغہ میں عقیق اتولہ رکھ کر گل حکمت کر کے اکلو اوپلوں کی آگ دیں۔ نکال کر پیس کر محفوظ رکھیں۔ مقدار خوراک ۲ رتی۔  
فوائد: ضعف دل، خفقان، بواسیر خون کی لئے ۲ رتی، ہمراہ رسوت ۳ ماشہ میں سل اور دق کے لئے بھی مفید ہے۔ (۵۲)

جڑی بوٹیوں کے کلمات اور جدید سائنسی تحقیقات ۲۲۲

بند کر دیں۔ ۱۱ وپسے روز جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو آہستہ آہستہ نکال لیں۔ سم الفار سفید کشتہ ہوگا۔ اسے پیس کر رکھ لیں۔ یہ کشتہ دمہ اور امراض بلغمیہ کیلئے مجرب ہے۔  
مقدار خوراک: ۱/۳ چاول ہمراہ بالائی

### کشتہ سم الفار دیگر:

ایک کوزہ گلی میں خاکستر چرچہ دس تولہ بچھا کر اس کے اوپر سم الفار اتولہ ڈلی جو ۲۱ روز شیر مدار میں تری گئی ہو رکھ دیں اس کے اوپر خاکستر ۱۰ تولہ اور بچھا کر ہاتھوں سے خوب دبائیں اور کوزہ کو تین مرتبہ گل حکمت کر کے ۱۰ اسیر اوپلوں کی آگ دیں صبح سرد ہونے پر نکال لیں۔

یہ کشتہ امراض بلغمیہ دمہ، کھانسی، وجع المفاصل وغیرہ کیلئے اسیر الاثر ہے۔  
مقدار خوراک: ایک خض

### سم الفار مومیہ:

خاکستر چرچہ ۲ اسیر کو آٹھ سیر پانی میں آٹھ پہر تک بھگوئیں اور دن میں چند بار ہلا دیا کریں۔ آٹھ پہر کے بعد اس کا مقطر لے کر آہنی کڑا ہی میں چولہے پر رکھ کر نیچے چوبی آگ جلائیں۔ اور خاکستر چرچہ کا پانی ایک سیر لے کر تھوڑا تھوڑا ڈال کر پکائیں۔ جب پانی نصف جل جائے تو سیخ آہنی ڈلی میں چھو کر دیکھیں اگر مومیہ ہو گیا ہو تو یہ عمل بند کر دیں ورنہ اور پانی ڈال کر پکائیں اور سیخ سے دیکھتے جائیں۔ جب موم ہو جائے اتار کر حفاظت سے رکھیں اور بقدر دانہ خردل مسکہ یا سویر منقی میں کھلائیں۔

ضعف باہ اور امراض بلغمیہ میں نہایت ہی مفید ہے۔ اور مجرب بھی ہے۔

### سم الفار کا تیل:

سم الفار اتولہ باریک پیس کر کڑا ہی میں ڈالیں اور نرم آگ پر رکھیں اس کے خاکستر چرچہ کا زلال تھوڑا تھوڑا ڈالتے جائیں۔ سم الفار صل ہوتا جائے گا۔ جب تمام سم

## افسنین

### ملیریا کے لئے اکیسر

تازہ اطلاعات کے مطابق پاکستان میں ملیریا کی شدت میں دوگنا اضافہ ہو گیا ہے۔ ملیریا پھجوروں سے پھیلتا ہے اور دنیا کے تقریباً تمام گرم و مرطوب آب و ہوا کے ملکوں میں تباہی مچا رہا ہے۔ ہر سال دنیا میں تقریباً دس لاکھ انسان اس مرض سے ہلاک ہو جاتے ہیں اور ایک لاکھ اسی ہزار اس میں مبتلا رہتے ہیں۔ ان میں سے اسی فیصد کا تعلق افریقہ سے ہوتا ہے۔ تیسری دنیا میں اس مرض سے بخار کے علاوہ دیگر کئی قسم کی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کی بعض اقسام کو ما اور پھر موت کی صورت میں انسان کا خاتمہ کر دیتی ہیں۔ اس مرض کا بہترین علاج کونین اور اس کے مختلف مرکبات کو قرار دیا جاتا تھا، لیکن اب اس کے جراثیم میں بھی اس دوا کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہو گئی ہے۔ اس صورت حال نے تمام دنیا کے طبی سائنس دانوں اور محققین کی نیندیں حرام کر دی ہیں۔

ہمدرد صحت نے چند سال پہلے چین کے موقر طبی رسائل کے حوالے سے انکشاف کیا تھا کہ چینی معالجین اس قسم کے شیلے ملیریا کا علاج بڑی کامیابی کے ساتھ افسنین سے کر رہے ہیں۔ افسنین (Artemisia) ایشیا اور شمالی امریکا میں پیدا ہوتی ہے یہ ایک قسم کی خوش بو دار گھاس ہے جس کا پھول بابونہ کے پھول سے مشابہ ہوتا ہے۔ پاکستان میں یہ پشاور سے وزیرستان تک اور بلوچستان میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ افغانستان میں پانچ سے سات ہزار فیٹ کی بلندیوں پر یہ آگتی ہے اس میں صفر اعشاریہ تین فیصد فراری تیل اور اس کے مخصوص اجزاء پائے جاتے ہیں۔

یہ بھی کونین کی طرح انتہائی تلخ ہوتی ہے۔ طبی اعتبار سے افسنین ریاح تحلیل کرتی ہے۔ پیشاب آور اور مد رجیض ہے۔ بلغمی امراض میں خاص طور پر فائدہ پہنچاتی ہے۔ درم جگر، درم طحال، پرانے اور نوجوان بخاروں میں اس کا جو شانہ خاص طور پر بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس سے پسینا بہت آتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے مار کر خارج کر دیتی ہے۔ اسے

کپڑوں میں رکھنے سے انہیں کیڑا نہیں لگتا۔

معالجین طب چین بھی صدیوں سے اسے ان امراض کے لئے استعمال کر رہے ہیں۔ دنیا کی مختلف طبی لیبارٹریوں سے اب اس کی ان خصوصیات کی توثیق کی خبریں آرہی ہیں۔ طبی سائنس دانوں کی رائے میں یہ گھاس ملیریا کا ایک قطعی شافی علاج ثابت ہوگی۔ اس پر جو تجربات ہوئے ہیں ان کے بڑے ہی حوصلہ افزا نتائج برآمد ہو رہے ہیں۔ اس بات کا اعلان پچھلے سال ایمسٹرزڈم میں منعقدہ ایک بین الاقوامی طبی اجتماع میں کیا گیا۔

طب استوائی کے اس ۱۲ ویں بین الاقوامی اجلاس میں بھی یہ بتایا گیا کہ چینی اس گھاس کو ملیریا کے علاوہ دیگر کئی امراض کے علاج کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ جن میں پیچش اور بواسیر بھی شامل ہیں۔ چین میں سرکاری طور پر اس دوا کو اکیسر ملیریا تسلیم کر لیا گیا ہے، اس طرح دنیا بھر میں اسے ملیریا کے خلاف ایک نہایت موثر اور قطعی ہتھیار کے طور پر تسلیم کیا جا سکتا ہے۔ ماہرین کو یقین ہے کہ پھجوروں سے پھیلنے والے اس مرض کا اس سے نہایت کامیاب علاج ممکن ہو جائے گا۔ تاہم مغربی سائنس دان حسب عادت اسے آزمانے سے پس و پیش کر رہے ہیں حالانکہ انہوں نے اس کا جوہر حاصل کر کے مختلف دوائیں تیار کر لی ہیں دوسری وجہ یہ بھی ہے کہ چونکہ مغربی ممالک اس مرض سے نجات حاصل کر چکے ہیں وہاں ملیریا پر تحقیقی و تجرباتی کام بہت کم ہو رہا ہے لے دیگر امریکا کے والٹر ریڈ انسٹی ٹیوٹ ہی میں ملیریا پر تحقیق ہو رہی ہے یا یورپ کے کچھ اداروں میں بھی یہ سلسلہ بس یوں ہی جاری ہے۔

یہ بات سب جانتے ہیں کہ دیگر تمام امراض کی دواؤں کی طرح ملیریا کی دواؤں کی بھی سب سے بڑی منڈی تیسری دنیا کے ممالک ہیں اور یہ دوائیں تیار کرنے والے یورپ اور امریکا سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہ دوا ساز ادارے افسنین سے دافع ملیریا دواؤں کی تیاری سے کتراتے رہے ہیں۔ انکے پیش نظر ان کے تجارتی مفادات ہیں۔ امراض کا مکمل خاتمہ ان کے لئے ایک انتہائی غیر منفعت بخش بات ہوگی۔

### تنزانیہ اور ملیریا:

افریقی ملک تنزانیہ کے ساحلی علاقوں میں ہر سال چار ہزار افراد ملیریا کے ہاتھوں

ہلاک ہو جاتے ہیں۔ وہاں کی ۵۳ فیصد آبادی اس مرض کا شکار رہتی ہے۔ لیبریا کی اس زبردست یلغار کا مقابلہ کرنے کیلئے تنزانیہ اور جاپان کے درمیان ایک ۵ سالہ منصوبہ طے ہوا ہے۔ اس کی بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ لیبریا کے لئے استعمال ہونے والی دوائیں غیر موثر ثابت ہو رہی ہیں۔ ماہرین کی رائے میں لیبریا کا بہترین علاج اب بھی ٹی بی ہے کہ اس کے پھمروں کا خاتمہ کر دیا جائے۔ چنانچہ تنزانیہ کے ساحلی شہروں دارالسلام اور ننگا میں چار سو آدمی پھمروں کو نکال چکے ہیں۔ ان دونوں شہروں اور اس کے نواحی علاقوں میں اس مرض کا سب سے زیادہ زور ہے۔

یہاں کے صحیح کارکنوں کے تجربات کے مطابق کلوروکوئین کے بعد اب فین سیزار اور میفلو کوئین بھی غیر موثر ثابت ہو رہی ہیں چنانچہ وہ بھی اب مقامی جڑی بوٹیوں سے علاج کی کوشش کر رہے ہیں۔

### ایک اچھی خبر:

دریں اثناء عالمی ادارہ صحت کو امید ہے کہ لیبریا کا نیک آئندہ دو سال میں تیار ہو جائے گا۔ اس سلسلے میں طبی تحقیق بہت آگے نکل گئی ہے۔ اس نیکے کی تیاری کے بعد لیبریا کا مرض بھی چمک کی طرح ختم ہو سکتا ہے۔ تاہم پھمروں کے مکمل خاتمے کی ضرورت اور اہمیت بھی برقرار رہے گی۔ (۵۳)

### قیمتی دوائی پودے

ایک صاحب نے اپنے مہن کی کیاریوں میں پودینہ لگا رکھا ہے۔ اس کے ساتھ ہر ادھنیا اور گھیکوار بھی اپنی بہار دکھا رہا ہے۔ پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ ان سے وہ کھانوں کو خوشبودار بنانے کے علاوہ دوائی کا کام بھی لیتے ہیں۔ مثلاً پیٹ میں گرانی ہو تو پودینے کی چائے استعمال کرتے ہیں۔ گرمی سے سر میں درد ہو تو ادھنیا پیس کر پیشانی پر لپ کرتے ہیں۔ گھیکوار کے گودے کا ایک ٹکڑا ہر صبح نگل لیتے ہیں۔ اس سے ان کے معدے اور آنتوں

کا فضل ٹھیک رہتا ہے۔ لڑکیاں اور لڑکے اس کا لعاب چہرے پر ملتے ہیں جس سے کیلون اور خشکی وغیرہ سے چھٹکارا مل جاتا ہے، جھریاں دور ہو جاتی ہیں اور رنگت نکھر آتی ہے۔ یہ کام ہر شخص کر سکتا ہے۔ گملوں میں ان کے علاوہ دیگر دوائی پودے بھی اگائے جاسکتے ہیں اور ان کے خواص کا علم ہو تو بروقت نہایت مفید علاج کے ذریعہ سے وقت اور پیسے کی بڑی بچت ہو سکتی ہے۔

جڑی بوٹیوں کا باورچی خانے کے علاوہ صحت اور حسن میں اضافے کے لئے استعمال بہت قدیم ہے۔ انسان کو صدیوں سے ان کی افادیت کا علم ہے۔ ایک وقت تو وہ تھا کہ جب ان کے بارے میں معلومات سینہ بہ سینہ منتقل ہوتی تھیں، لیکن پھر قدیم چین اور روم و یونان میں اس وقت کے ماہرین نے ایسی سینکڑوں بوٹیوں کے بارے میں معلومات درج کیں۔

اس صدی کی ابتدا تک دنیا بھر میں دوائی پودوں سے صحت کا سامان کیا جاتا تھا، لیکن جب علم کیمیا اور دوا سازی کا فروغ ہوا، ان کی جگہ تالیفی دوائیں لینے لگیں جو تا شیر میں تیز تھیں۔ چنانچہ دوا سازی کی صنعت بھی تیز رفتاری سے فروغ پانے لگی۔ آج اس میں مسابقت بھی شامل ہو گئی ہے۔ اس کے نتیجے میں قدرتی طریق علاج یعنی جڑی بوٹیوں کا استعمال بہت کم ہو گیا، لیکن پچھلے چند برسوں سے اس کی اہمیت اور افادیت پھر محسوس کی جا رہی ہے۔ تالیفی دواؤں کے بے تحاشا استعمال کی روز افزوں مضرتوں سے تنگ آ کر لوگ جڑی بوٹیوں میں دلچسپی لے رہے ہیں۔ اس کے نتیجے میں یورپ اور امریکا کی سپر مارکنوں میں اب کئی دوائی بوٹیاں کھلے عام فروخت ہو رہی ہیں۔

### گھیکوار:

گھیکوار جسے انگریزی میں ایلیویرا کہتے ہیں، کبھی صرف زینت کے لئے لگایا جاتا تھا، لیکن اسے جھلی ہوئی کھال کے لئے بہترین سمجھا جا رہا ہے۔ دھوپ کی مضرتوں سے نجات کیلئے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں ہوتی۔ یہ جلد کو تر رکھتا ہے تو کھلی اور ایگزیمہ کے علاوہ جلد کی کئی شکایات یہاں تک کہ سرطان جلد اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ اس کا گودا



### پودینہ:

نزلے اور فلو نے پریشان کر رکھا ہو تو تازہ پودینے کی چائے گرم گرم پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اسے پیس کر پانی میں ملا کر پینے سے پیٹ کا نفخ اور ہجلی کی شکایت دور ہونے کے علاوہ گہری نیند آتی ہے۔ جازروں میں اس کی چائے کے پیتے رہنے سے نزلے زکام سے بچاؤ ہوتا ہے۔

### تلسی:

ہر قسم کی تلسی کے استعمال سے بد ہضمی کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور سر میں درد کی تکلیف بھی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اس سے نیند بھی گہری آتی ہے۔

### سمندر سوکھ:

سمندر سوکھ میں حیاتین الف، ب اور ج بھی ہوتے ہیں۔ اس کی چائے بھی ہضم کے لئے مفید ہوتی ہے۔

### صحر اور میتھی:

صحر کا جوشاندہ گلے کی تکلیف کیلئے مفید ہوتا ہے۔ اس کی یا میتھی کی چائے استعمال بھی گلے اور نزلے کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔

### لونگ اور ادراک:

لوگ اور ادراک کی چائے تلی کیلئے مفید ہوتی ہے، خاص طور پر حاملہ خواتین کی صحت اس سے دور ہو جاتی ہے۔ غرض یہ کہ آپ اپنی ایسی کئی شکایتوں کا علاج ان کی بوٹیوں سے کر کے صحتا پاسکتے ہیں۔ (۵۴)

نہار منہ نکلنے سے جگر کا فعل چست رہتا ہے۔ آنتیں صاف رہتی ہیں، اور صحت مند خون تیار ہوتا ہے۔

### جن سنگ:

جن سنگ، چین اور کوریا میں ہوتی ہے، لیکن اب اس کی کاشت امریکا کے علاوہ دیگر کئی ملکوں میں بھی ہونے لگی ہے۔ یورپ اور امریکا کے علاوہ مشرق بعید اور وسطی میں بھی اس کی گولیاں اور کپسول ملنے لگے ہیں۔ اس کا استعمال گھٹیا، نقرس کے علاوہ سانس کی تالی کی خارش اور نزلے زکام یا انفلوئنزا کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔ اسے انناس کے رس میں ملا کر پینے سے قوت ہضم میں اضافہ ہو جاتا ہے تو اعصاب بھی توانا ہوتے ہیں۔

### گل بابونہ:

گل بابونہ ایک عام بوٹی ہے۔ اس میں پیٹ کا درد دور کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے تو یہ تھکے ہوئے اعصاب کو سکون دے کر اچھی نیند لاتی ہے۔ اس کا جوشاندہ پینے سے خواتین ایام کی تکالیف سے بھی نجات پاسکتی ہیں۔ سونف اور بابونہ کے ہلکے جوشاندہ سے آنکھیں دھوئی جائیں تو انکی صحت دور ہوتی ہے اور انہیں طاقت بھی ملتی ہے۔ اس کے پانی سے بال دھوئے جاتے ہیں۔ کھولتے ہوئے پانی میں اسے ڈال کر بھاپ لینے سے ناک کھل جاتی ہے۔

### زیرہ کرمانی اور دھنیا:

زیرہ کرمانی آسانی سے مل جاتا ہے۔ اس میں پیٹ کی گیس دور کرنے کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ اسی طرح تازہ کے علاوہ خشک دھنیا بھی سکون بخش ثابت ہوتا ہے۔ اس کا جوشاندہ پینے سے یا ثابت چبانے سے سینے کی جلن اور تیزابیت کم ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ سونف شامل کر لینے سے بہت فائدہ ہوتا ہے اور قبض بھی نہیں ہوتا۔

## ایک درخت کا پھل جس کے لگانے سے بال عمر بھر نہ اگیں:

پنجاب میں جانڈیا جانڈی نام کا ایک درخت ہوتا ہے جو عموماً ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ میساکھ جینڈھ میں اس کو خوب پھل آتا ہے کچے کو ساگر کرتے ہیں جب یہ پک جاتا ہے تو اسے ”جینڈھ“ کہتے ہیں یہ حد درجہ قابض ہوتا ہے۔

اس درخت کے دوسرے فوائد کو نظر انداز کرتے ہوئے یہاں صرف ایک راز کا انکشاف کیا جاتا ہے جس کی ہزاروں کو جتو ہے۔ جس جگہ کے بال عمر بھر کے لئے ناپید کرنا ہوں پہلے اس کو استرے سے خوب صاف کریں۔ پھر جانڈی کے پھل (سگر) کا ضاد کریں۔ تین دن تک یہ عمل کریں۔ بال عمر بھر نمودار نہ ہوں گے۔

## عضو مخصوص کے تمام بیرونی نقائص کو دور کرنے والی عجیب و

### غریب بوٹی:

جڑیہ (چترا) جو عام پنساریوں کے ہاں سے مل جاتی ہے شراب یا سپرٹ کے ساتھ گھسیں جب گاڑھا ضاد بن جائے تو انگلی سے عضو تناسل پر حشفہ اور سینوں چھوڑ کر لیپ کر دیں۔ مناسب سمجھیں تو اوپر پان باندھیں یا صرف کھدرا کپڑا لپیٹ دیں ہر چوبیس گھنٹہ کے بعد دوسرا تازہ لیپ کرنا چاہئے اسی طرح کل تین لیپ کافی ہوں گے۔

اس کے استعمال سے غلط کاری سے تباہ شدہ پٹھوں اور کثرت کار سے تھکے ہوئے اعضا میں بجلی کی لہر دوڑ جاتی ہے اور پہلے ہی لیپ سے اتنا تازہ ہوتا ہے کہ رکنا مشکل ہو جاتا ہے جب برابر تین دن تک یہ عمل ہو چکے تو پھر لیپ والی جگہ پر سونہ دنگے کا دھویا بواکھن لگائیں۔ تین دن میں مکمل آرام ہوگا۔

## ضعف بینائی کیلئے اعلیٰ درجہ کا نسخہ:

۱۔ سہاجنہ کے سبز پتوں کا پانی اور شہد خالص ہموزن ملا کر آنکھوں میں ۱۱۱

## جڑی بوٹیوں سے علاج

### وہ بوٹی جو پھٹے ہوئے دودھ کو پھر سے اصلی حالت پر لے آتی ہے:

یہ بوٹی کنگھی ہے جس کا دوسرا نام کنکیرین بھی ہے۔ یہ بہت مشہور بوٹی ہے۔ اس کا پھل کنگھی کے مانند کنگرہ دار (لیکن گول) ہوتا ہے۔ بعض بھینسوں کا دودھ پھٹ جاتا ہے۔ ان کو نبولوں وغیرہ کے ساتھ ایک سیر کنگھی بوٹی کے پتے روزانہ کھلائے جائیں تو یہ نقص دور ہو جاتا ہے۔ پھٹے ہوئے دودھ کو گرم کریں اور اس میں کنگھی بوٹی کی شاخ پھیرتے رہیں، پندرہ بیس منٹ بعد اتار لیں تو دودھ اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ اور جمانے پر گھی اصلی دودھ جتنا نکلتا ہے۔ بہت ہی بے نظیر بوٹی ہے، منی کو بڑھاتی، سیروں دودھ ہضم کرتی، بدن کو طاقت دیتی اور چہرہ کا رنگ سرخ کرتی ہے۔

### وہ بوٹی جو بچھو کاٹے کا مکمل علاج ہے:

یہ بوٹی مولی ہے جس کی ترکاری بنائی جاتی ہے۔ مولی میں خدا نے کچھ ایسی تاثیر رکھی ہے کہ اگر اس کی چیری ہوئی پھانک کو بچھو کے منہ پر لگا دیں تو بچھو فوراً مر جائے گا۔ اسی طرح عرق مولی میں مغز جمال گوڑہ رگڑ کر رکھ لیں۔ یہ بھڑ، بچھو، تیتیا کا بے نظیر تریاق ہے لگاتے ہی فوراً ٹھنڈک پڑ جاتی ہے اور درد قطعی بند ہو جاتا ہے۔

### وہ بوٹی جس کو ایک دفعہ استعمال کرنے سے پندرہ یوم تک

### بھوک نہ لگے:

یہ بوٹی ”چرچہ“ یعنی ”ٹھکڈا“ ہے اس کے تخم لے کر کھیر بنا کر استعمال کی جائے تو کئی کئی دن تک بھوک نہیں لگتی، عموماً عامل لوگ جو چلہ کشی کرتے ہیں۔ اور سادھو سنیا سی استعمال کر کے مہینہ مہینہ بغیر کھائے پئے مگن رہتے ہیں۔

77 بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

وہ بوٹی جسے ایک چاول بھر کی مقدار میں کھالینے سے سخت سے سخت سردیوں میں بھی شدت کی گرمی محسوس ہونے لگتی ہے۔

یہ بوٹی ”مندورا“ ہے یہ کشمیر اور پونچھ کے پہاڑوں میں اسی نام سے ملتی ہے۔ یہ ایک جڑ ہے جس کی شکل و صورت ”زربسی“ (جدوار) سے تقریباً ملتی جلتی ہے۔

### گر میوں میں سردی پیدا کرنے والی بوٹی:

اس بوٹی کا نام ”شکھ کھی“ ہے جو کہ اس کے پھولوں کی مناسبت سے رکھا گیا ہے۔ کیونکہ اس کے پھول خود در رنگ سفید قدرے نیلگوں بیضہ رنگ کی صورت کے ہوتے ہیں۔ بلندی ایک باشت ہوتی ہے۔ پانی کے کنارے پائی جاتی ہے۔ اور کشمیر کی وادیوں میں ملتی ہے۔

### تریاق بخار بوٹی:

اس کا نام ”گوماں“ ہے جو ویدک کی مایہ ناز بوٹی ہے۔ جس کی بابت ویدک کی کتابوں میں لکھا ہے کہ اگر مریضان بخار کو ”گوماں“ کے بھرے گدے پر لٹا دیا جائے تو بغیر کسی دوا کے بخار اتر جاتا ہے۔

وہ حیرت انگیز بوٹی جو پارے کے کچے کشتے کو ایک ہفتہ ہی میں پیشاب کے راستے خارج کر دیتی ہے۔

یہ تلخی ہے جو بڑی مشہور و معروف بوٹی ہے اس بوٹی کے دوتولہ پتے لے کر پانی ملا کر خوب گھونٹیں اور چھان کر صبح نہار منہ پلائیں۔ ایک ہی ہفتہ میں پارہ کا کچا کشتہ پیشاب کے راستے خارج ہو جائے گا اس کے ساتھ کھوکھے پتے دوتولہ بھی ملا لیے جائیں تو سونے پر سہاگہ ہو جائے گا۔ (۵۵)

77 بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

کریں۔ ہفتہ عشرہ کے استعمال سے آپ خود کہہ سکیں گے کہ اس سے اعلیٰ بصارت افراد دوائی آج تک نہیں دیکھی تھی۔

۲۔ قد حاری انار کا پانی آدھ سیر، کوزہ مصری ایک پاؤ، مصری کوکوٹ کر پیس کر پانی میں ملا کر رکھ دیں۔ اور ڈراپر سے آنکھوں میں ڈالا کریں۔ آنکھ کی سرخی، مگرے، روہے اور خارش ڈھلکا وغیرہ اس سے دور ہو جاتے ہیں۔ نظر کی کمزوری کیلئے بھی بہترین ہے۔

### ہچکی دور کرنے کا نسخہ:

اگر کسی کو ہچکی ستائے اور کسی طرح دور نہ ہو تو پسی ہوئی ہلدی دو ماشہ کے قریب چلم میں رکھ کر پلائیں جلد سگریٹ کی طرح کاغذ میں لپیٹ کر اس کا دھواں کشید کریں۔ تو شدید سے شدید ہچکی کا دورہ دو چار کسب ہی میں دور ہو جائے گا۔ یہ فوری تسکین دینے والا فوری علاج ہے۔ اس کے بعد مستقل طور پر اصولی علاج کرنا چاہئے۔

### مرض برص کا کامیاب علاج:

تجوایا یا تھو ایک عام بوٹی ہے۔ اس کے پتوں کو برص کے داغوں پر دن میں تین چار دفعہ عمل دیا کریں۔ اور اسی بوٹی کا خشک ساکن (بھجیا) دونوں وقت سیاہ مرچ اور سیندھا نمک ملا کر کھلائیں نہایت سادہ مگر حیرت انگیز نسخہ ہے۔ بڑے بڑے تپتی نگوں سے بدرجہا بہتر ہے یہ مرض بہت ستیلا اور عسر العلاج ہے۔ اس لئے کم از کم دو ماہ یہ نسخہ استعمال کرنا چاہئے۔

وہ حیرت انگیز بوٹی جس کی پہلی خوراک سے ہی شورش انگیز جنون کے مریض کو گہری نیند آنا شروع ہو جاتی ہے اور چند ہی یوم میں مرض پاگل پن، اختناق الرحم (ہسٹریا) مرق، مانجھو لیا اور بے خوابی کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

یہ بوٹی چھوٹی چندن ہے۔ حسب ضرورت لے کر کوٹ پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں، بقدر ایک رتی کپسول میں بند کر کے پانی کے ساتھ کھلائیں۔

جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

بنیادوں پر تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ نہ صرف غذا ہے بلکہ عمدہ اور بے ضرر دوا بھی ہے۔ یہ مرض ذیابیطس کے لئے مفید ہے اور بلند فشار خون کو اعتدال پر لانے میں نافع ہے اور خاص کر مانع زخم معدہ (السر) ہے۔

### پیاز:

پیاز ہماری خوراک کا جزو لاینفک ہے۔ عام طور پر سلاڈ میں کچا بھی کھایا جاتا ہے۔ اس میں گندھک پائی جاتی ہے جو بے شمار جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ اسے ذیابیطس، بلڈ گولیسٹرول اور خصوصی طور پر دمہ کے لئے مفید بنایا گیا ہے۔

### روغن بادام:

روغن بادام عرصہ دراز سے طب یونانی میں قبض کشائی اور خشکی دور کرنے کی غرض سے مستعمل ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق بلڈ گولیسٹرول کے مریضوں پر اس کے تین ہفتے استعمال کے بعد پتا چلا کہ روغن بادام میں روغن زیتون سے دوگنا خون میں لوتھڑوں کو تحلیل کرنے کی خصوصیت ہوتی ہے۔

### میتھی دانہ:

میتھرے یا میتھی دانہ، میتھی کا بیج ہے۔ یہ موسم گرما میں پیدا ہوتی ہے۔ اکثر اس کا ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے۔ اسے خشک کر کے سالنوں میں خوشبو پیدا کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں ۷۰، ۷۵ فیصد فائبر پایا جاتا ہے جو گوارگم سے طبی طور پر مشابہت رکھتا ہے۔ اس میں ۲۸ فیصد پروٹین ہوتی ہے۔

شوگر کے مریضوں کے لئے یہ انتہائی مفید غذا ہے۔ صبح شام ۵ گرام پانی میں بھگو کر استعمال کیے جائیں تو چوبیس گھنٹوں میں ۵۴ فیصد شوگر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ نیز گولیسٹرول سرم میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔ میتھروں کے استعمال سے جسم میں انسولین (ہارمون) پیدا کرنے کی صلاحیت لبلبے کی اصلاح ہو جانے پر بڑھ جاتی ہے۔

## جڑی بوٹیاں اور جدید تحقیقات

انسانی تخلیق کے فوری بعد تاریخ طب کے آثار ملتے ہیں، کیوں کہ انسان نے اپنے صحیح تقاضوں کے لئے سب سے پہلے سربز و شاداب وادیوں، گھنے جنگلوں، پہاڑوں اور اردگرد کے کھیتوں میں پائی جانے والی بے شمار قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج معالجے کا آغاز کیا جو آج تک رائج ہے۔ طب کی تاریخ اور انسانی تاریخ میں مماثلت پائی جاتی ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے حالیہ سروے کے مطابق نہ صرف پاکستان بلکہ دنیا بھر میں ۷۰ فیصد آبادی کے علاج معالجے کا انحصار قدرتی جڑی بوٹیوں سے تیار شدہ دواؤں اور روایتی طریق علاج پر ہے۔

پاک و ہند میں صدیوں سے طب یونانی کا طریق علاج رائج ہے۔ اس کی ادویہ حیوانی، نباتی اور معدنی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں اور اکثر ماسوائے زہریلی جڑی بوٹیوں اور معدنیات کے، مضر اثرات سے مبرا ہوتی ہیں۔ موجودہ سائنسی ترقی کے دور میں جو جدید دوائیں کیسائی طور پر تیار شدہ میسر ہیں، بے شمار اثرات مابعد کی بدولت ان کی سادگی بری طرح متاثر ہوئی ہے جس کی وجہ سے بیسویں صدی کا انسان قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج کی طرف لوٹنے پر مجبور ہے۔ بڑھتے ہوئے عالمی رجحان کے تحت دنیا بھر کے سائنس دانوں اور بیشتر کثیر القوی دوا ساز اداروں نے مجبوراً قدرتی جڑی بوٹیوں، دوائی پودوں، سبزیوں اور پھلوں پر تخلیق کا آغاز کر کے مفید نتائج کی حیرت انگیز رپورٹ جاری کی ہے۔

حال ہی میں لہسن، پیاز، میتھی دانہ، کریلا، روغن بادام اور روغن زیتون کی افادیت امریکن بوٹینیکل کونسل کے جریدہ ”ہربل گرام“ میں شائع ہوئی ہے جو قارئین کی دلچسپی کے لئے تحریر کی جاتی ہے۔

### لہسن:

لہسن صدیوں سے ہماری روزمرہ خوراک میں شامل ہے۔ اس کی سائنسی

ہے۔ صالح خون پیدا کرتا ہے اور قبض کشا ہے۔ مسمی بدن، ارواح، معدہ، گردہ، مثانہ اور آنتوں کو قوت بخشتا ہے۔ مقوی باہ ہے، آم اور اس کے پتوں میں جزوموثرہ مینکفرین پایا جاتا ہے جو ایشی وائرل ہے اور داد کی بیماری کے لئے مفید ہے۔

### سبزیاں:

کینسر کے تدارک کے لئے بیٹا کیروٹین کی حامل سبزیوں کا استعمال عام طور پر مفید ثابت ہوتا ہے۔ مثلاً پالک، گاجر اور لال شلجم استعمال کرنے والے حضرات میں یہ سبزیاں استعمال نہ کرنے والوں سے کینسر کی شرح میں ۳۰ فیصد کی نوٹ کی گئی ہے۔ لہذا موسم گرما میں پالک، گاجر اور لال شلجم جن میں بیٹا کیروٹین کے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں، لازماً استعمال کیے جائیں بلکہ ہر روز بدل بدل کر سبزیاں اور دالوں کا کھانا مفید بنایا گیا ہے۔ (۵۶)

### زرنگل

### پھولوں کی اصلی طاقت

ہمدرد صحت، فروری 1994ء میں آپ پڑھ چکے ہیں کہ قدرت پھول کو اس دنیا میں تہی دست نہیں بھیجتی۔ ہر پھول اپنی مٹھی میں زیرہ گل کا سونا لیے ہوئے آتا ہے، اسی لئے تو ایک شاعر نے کہا تھا کہ ہر پھول زربکف لیے آتا ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ زمین میں اپنے خزانے کے ساتھ دھنسنے والے قارون نے راستے میں اپنا خزانہ لٹا دیا تھا۔ قارون نے راستے میں لٹایا خزانہ کیا؟

یہ زرنگل سائنس کی زبان زیرہ گل (پولن = Pollen) کہلاتا ہے۔ یہ پھول کے علاوہ اس درخت، پودے اور گھاس پھوس کی حیات اور اس کی بقائے نوع کا سامان کرتا ہے۔ ننھے ننھے ذرات کی صورت میں موجود پھولوں کا یہ سونا رس چوسنے والی شہد کی کھیاں، متوالی تلیاں اور پھول چسپاں حاصل کرتی رہتی ہیں۔ شہد کی کھیاں اسے شہد کے چھتوں

### کریلا:

گر میوں کے موسم کی مشہور و معروف سبزیوں میں شمار ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم خشک بدرجہ سوم ہے۔ عام طور پر کھیتوں میں کاشت کیا جاتا ہے، مگر جنگلوں میں خود رو بھی پایا جاتا ہے۔ ذائقہ قدرے تلخ ہونے کے باوجود کریلے کا سالن مزے دار اور عمدہ ہوتا ہے۔ یہ قدرتی طور پر بہت سی طبی خصوصیات کا حامل ہے۔ صفر اور بلغم کا مسہل ہے۔ سرد مزاجوں کے معدے کیلئے تقویت بخش ہے۔ پیٹ کے کیڑے تلف کرتا ہے اور فاج، لقوہ، استرخا، وجع المفاصل، نفرس، ذیابیطس، یرقان، ورم طحال اور جلد ہر میں از حد مفید ہے۔ کریلے کھانے یا اس کا روزانہ بیس ملی لیٹر جوس پینے کے بعد خون میں گلوکوز کی سطح میں بیس فیصد کی واقع ہو جاتی ہے۔ یوں یہ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے نہ صرف مفید قوت بخش غذا ہے بلکہ موثر ترین دوا بھی ہے۔

### گرٹ مار بوٹی:

انڈیا میں آلودیدک طریق علاج کے تحت چھٹی صدی قبل مسیح سے ذیابیطس کے شافی علاج کے طور پر مستعمل ہے۔ یورپی تحقیق کے مطابق یہ نباتی دوا بلڈ شوگر نارمل کرنے میں انتہائی مفید ہے بلکہ جگر، گردوں اور پٹھوں کے کنزورٹیلوں کو صحت مند بناتی ہے۔ حال ہی میں انڈیا مدراس یونیورسٹی میں مزید تحقیق سے عیاں ہوا ہے کہ یہ نباتی دوا کو صحت مند بنا کر انسولین پیدا کرنے کی قوت بحال کرتی ہے۔ اس کے پتوں کا جو شانہ لہلہ کے بیٹا سیلز کی پیدائش کو دو گنا کر دیتا ہے جو انسولین پیدا کرتے ہیں۔ ذیابیطس میں بیٹا سیلز کا تباہ ہو جانا قطعاً نظر انداز نہیں کیا جاسکتا، کیوں کہ کوئی جدید دوا اور نہ کوئی قدرتی دوا ایسی خصوصیات کی حامل ہے جو صحت مند افراد میں بھی اس کے استعمال سے انسولین ہارمون کی مقدار کو اعتدال پر رکھنے میں اتنی موثر ہو۔

### آم:

آم موسم گرما کا مشہور و معروف لذیذ پھل ہے اور اسے پھولوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا

سب سے مکمل اضافی غذا ہے۔ اس میں ۱۶ حیاتین، ۱۶ معدنی نمکیات، ۹ ہائیم خمیر (انزائمز) ۱۸ پروٹین، امینو ترشے اور ۲۸ دیگر اجزاء جن میں لازمی لحمی تیزاب اور فلیوٹائڈز شامل ہیں، موجود ہوتے ہیں۔ (۵۷)

## پان

پان کے مختلف تلفظ ہیں تببول، تانبول اور تامول بیان کیا جاتا ہے کہ تببول کو مغلیہ سلاطین پان کہا کرتے تھے۔ مسٹر رسل (R.V. Russel) نے اپنی تالیف ”اقوام صوبہ متوسط“ میں پان کا مادہ پارتا، (Pana) ایک سنسکرت لفظ بتلایا ہے، جس کے معنی پتے کے آتے ہیں، مگر ایڈورڈ بالفور مؤلف انسائیکلو پیڈیا ہند نے لکھا ہے ”تببولا“ سنسکرت لفظ ہے، لاطینی زبان میں اس کو ”پائپر“ (Piper) بمعنی کالی مرچ کے کہتے ہیں اور یہ پائپریشیس (Piperacious) یعنی از قسم کالی مرچ ہے، جس کی پچاس قسمیں ہیں جو جزائر زیر باد (East Indies) جماداساترا کی پیداوار ہے، جس میں سے ایک پان بھی ہے اور یہ قرین عقل بھی ہے کیونکہ پان مزے میں کالی مرچ سے ملتا جلتا ہے، بلاک مین (Blackman) لکھتا ہے یہ ایک سبز پتہ ہے، مگر اس کو منصف مزاج نقاد نفیس میوہ کہتے ہیں، چنانچہ مشہور شاعر امیر خسرو دہلوی نے ایک نظم پان پر کہی ہے جس کا مطلع یہ ہے۔

نادرہ برگے چوگل در بوستان  
خوب تریں نعمت ہندوستان

(قرآن السعدین قلمی)

طب کی مشہور کتابوں ”مخزن المفردات“ اور ”سنج باد آرد“ میں تببول فارسی لفظ بیان کیا گیا ہے مگر اردو زبان کی لغت ”جامع اللغات“ میں درج ہے کہ یہ لفظ ہندی ہے، عرب تو اس کو ”فان“ نیز ”پان“ کہا کرتے ہیں۔ ایک قدیم لغت فارسی میں اس کا تلفظ تامول ہے چنانچہ لکھا ہے۔ ”تامول“ برگ کہ برابر سپاری خوردند ہندی ”تببول“ گویند،

میں جمع کرتی رہتی ہیں۔

تازہ تحقیق کے مطابق زرگل میں صحت و توانائی کا پورا سامان ہوتا ہے۔ اس میں موجودہ پروٹین سے جسم قوی اور صحت مستحکم رہتی ہے۔ ایک ماہر کے مطابق ترقی پذیر ممالک اپنے پھولوں کا زرگل جمع کر کے اپنے عوام کے لئے درکار پروٹین کی بھرپور مقدار فراہم کر کے انہیں توانا اور صحت مندرکھ سکتے ہیں۔

اس وقت زرگل پر اہم کام سویڈن میں ہو رہا ہے۔ گوستا کارلسن نامی ایک محقق نے پولن جمع کرنے کا ایک طریقہ دریافت کرنے کے بعد اب اس کی فراہمی کا اہم کام شروع کر رکھا ہے۔ اس کی گولیاں اب یورپ میں عام ہو گئی ہیں۔ چنانچہ کھلاڑیوں میں اس کا استعمال تیزی سے بڑھ رہا ہے۔

گوستا کارلسن کمپنی کے مالک اور ان کے ساتھی ایکے ایسپ لنڈ نے مشترکہ طور پر یہ کاروبار شروع کیا اور اس مقصد کے لئے جنوبی سویڈن میں دیگے ہوم میں ایک چھوٹا سا کھیت خرید کر اس کام کا آغاز کیا۔ انہوں نے زرگل جمع کرنے کے لئے ایک الیکٹرو میکینیکل مشین تیار کر رکھی ہے اور وہ اسی کی مدد سے بقول ان کے ہر پھول، ہر گھاس، ہر بوٹی اور پھول والے ہر درخت سے زرگل جمع کرتے ہیں۔ اس زرگل میں حیاتین، معدنی نمکیات، پروٹین، امینو ایسڈز، ہارمون اور خامروں (انزائمز) کے علاوہ لحمی مادے بھی ہوتے ہیں۔

ان کے گودام میں ہر پھول کے زرگل کی بوریاں بھری رہتی ہیں۔ ان پر اس پھول کا نام درج رہتا ہے۔ بقول ان کے زرگل چاہے کسی بھی پھول کا ہو، اس میں ہر ضروری اور صحت بخش پروٹین موجود ہوتا ہے جس کے کھانے سے صحت و توانائی کا وہ احساس حاصل ہوتا ہے جو کبھی اور غذا سے نہیں ہوتا۔

زرگل کا سب سے نمایاں فائدہ مٹانے کے غدود کی شکایت والوں کو ہوتا ہے۔ سویڈن کے پروفیسر آسکا اپمارک کے مطابق اس کے استعمال سے غدود مٹانے کی تمام شکایات دور ہو جاتی ہیں۔

شہد اور زرگل کے بارے میں پورے وثوق کے ساتھ کہا جاسکتا ہے کہ یہ دنیا کی

جزائر مالدیپ کے سلطان نے پان اور گلاب ہدیہ عطا کیے۔ بطوط نے سلیمان وزیری کی لڑکی سے عقد کیا تو پان اور صندل کی لکڑی تھختہ دی گئی۔ دوسرے سیاح ملک التجار عبدالرزاق سمرقندی کو دکن کے راجہ ویجا نگر نے پان اور کافور ہدیہ دیے۔ مدراس (دکن) کے ایک مشہور بزرگ مخدوم عبدالحق بیجا پوری سادی عرف دنگیر صاحب گیان بھنڈاری (وفات ۱۱۶۵ھ) بارہویں صدی ہجری کے بڑے سیاح تھے، ساترا اور جاوہ کے سفر میں دیکھا کہ لوگ پان کثرت سے بکری کی طرح کھاتے ہیں، تو تہدید کی کہ اعتدال اچھی چیز ہے۔

### چین کے سیاح:

چینی سیاح ایٹنگ (I-Tsing) نے اپنے سفر نامے الموسوم بہ ”تاکاکوسو“ (Taka-Kusu) میں بدھ مت کے رواج کے ضمن میں لکھا ہے کہ میں نے جزائر زیباد کے دس جزیروں میں کاجا سے لے کر انسولائی نیوڈورم (Insolac Nudqrum) تک پان اور چھالیہ کے درخت کثرت سے دیکھے، یہاں ”اپاوتھ“ (Upavasatha) کی رسم میں پوجاریوں کو شربت پلاتے ہیں اور سپاری کی ڈلیاں تھختہ دیتے ہیں۔

یورپین سیاح (۱) سیاحت پولیٹو ڈیسی ڈیری (Ippolito Desideri of Tistqia) تالیف ۱۷۱۲ء میں بیان کیا گیا ہے کہ پان کا رواج نیپال میں تھا۔ (۲) بقول سفر نامہ ٹیورنیز (Teverneur) (اطالوی سیاح) کے ایک راجہ کو طلائی پان کوئی میں پان کوٹ کر کھلایا جاتا تھا۔ جس کو وہ بڑے مزے سے بیان کرتا ہے کہ راجہ کے منہ میں دانت تھے اور نہ پیٹ میں آنت، منوچی نے اپنے سفر نامے ہند (بعہد عالمگیر) میں بیان کیا ہے کہ اورنگ زیب کا ایک سفیر ایران میں مامور ہوا تو اس سفیر کو پان ہندوستان سے بھیجے جاتے تھے اور اس کا خاص انتظام کیا گیا تھا کہ پان تازہ بہ تازہ ملیں اور یہ پان نہایت عمدہ اور خوشبو دار ہوتے تھے۔

تاریخ ساترا مؤلفہ ولیم مارٹن میں لکھا ہے کہ ساترا میں پان اور چھالیہ کے درخت کثرت سے ہوتے ہیں اور یہ اشیاء آجھی پایہ تخت سے علاقہ تلنگانہ جنوب مشرقی ہندوستان میں برآمد کی جاتی ہیں۔ یونیورسل بیالوجی کل ڈکشنری (لندن) میں لکھا ہے کہ

چینی زبان میں اس کو کوسیا نگ کہتے ہیں۔

### تاریخی پس منظر:

ڈاکٹر پی۔ وی لنکن مرتب وھرم شاستر نے لکھا ہے کہ پان کا رواج ہندوستان میں غالباً ابتدائی سن عیسوی سے یا تقریباً دو ہزار سال سے ہے۔ اس کی ابتدا پہلے جنوبی ہند میں ہوئی، بعد میں رفتہ رفتہ شمالی ہند میں رائج ہوا۔ گریہا سوتر، یعنی گھر گھر ہستی کے باب مندرجہ وشنو پران اور بعض دوسری کتابوں مثلاً لاگھو ہرت اور لاگھو سوا لین میں بھی اس کا ذکر موجود ہے مگر یہ تو یقین ہے کہ اس کا استعمال راجہ بکرماجیت وائی اجین کے زمانے یعنی چھٹی صدی عیسوی میں تھا! چنانچہ بکرماجیت کے نورتن علماء میں وار اراہا مہیرا (Varaha-Mihira) نے نیز کالی داس کی راگھو مش اور کام شاستر میں پان کا ذکر آیا ہے۔

ہماری تحقیق میں بھی قدیم ویدک طب کی ایک کتاب اشٹنگ ہروے (AshtangharOE) مصنفہ مشہور وید ”واگ بھت“ میں برگ تنبول کے خواص بیان کیے گئے ہیں اور یہ تصنیف بقول بعض کچھ زمانہ ماقبل حضرت مسیح یا پہلی صدی عیسوی اور بقول بعض چھٹی عیسوی ہے۔

### عرب سیاح اور مؤرخین:

بزرگ بن شہریار (تیسری صدی ہجری) نے اپنی تصنیف عجائب الہند میں مؤرخ مسعودی نے اپنی تاریخ ابوریحان البیرونی نے کتاب الہند اور کتاب الصيد لہ میں (صنعت دواسازی) اور ابن بطوطہ نے برگ تنبول کا ذکر کیا ہے۔ مشہور سیاح ابن بطوطہ نے اپنے سفر نامے میں لکھا ہے کہ یہ زمانہ قیام دہلی والدہ سلطان محمد تغلق نے ابن بطوطہ کی ضیافت کی تو پان کا تحفہ بھی تھا محمد تغلق نے امیر غیاث الدین عباسی کو اپنے ہاتھ سے پان عطا کیا، جو ایک خاص اعزاز سمجھا جاتا تھا، ایک امیر سیف الدین کی شادی سلطان کی ہم شیرہ سے ہوئی تو دوہن نے دلہا کو پان کھلایا۔ ابن بطوطہ کی لڑکی کا انتقال ہوا تو سیوم کی فاتحہ یعنی پھولوں میں پان کے بیڑے بھی تھے۔ شہر حیدرآباد میں بھی بعض جگہ پر یہ طریقہ رائج ہے۔ ابن بطوطہ جب ساترا اور جاوہ گیا تو سلطان نگدیشو ابوبکر بربری نے اس کو پان اور چھالیہ کا تحفہ دیا۔

شاہ اودھ نواب سعادت علی خاں اپنے درباؤ کی عطر و پان سے توامع کرتے تھے سلاطین آصفیہ ہی کے کارخانہ جات شاہی میں خاص طور پر ایک تنبول خانہ بھی تھا اور ان کی نگرانی ”ناظم در دولت“ کرتا تھا

راجپور سورما جب کسی سخت مہم کو قبول کرتا تو بیڑا اٹھایا کرتا تھا، جو اردو زبان کو خاص اور نفیس محاورہ ہے جے پور کے راجہ جے سنگھ کے زمانے میں شادی میں ”باہی“ (Bahi) کی رسم یعنی منگنی پان کی گھوری سے شروع ہوتی تھی جو رضامندی اور قطعی تصفیے کی علامت تھی۔

غرض یہ ہزاروں صدیوں سے نہایت مقبول ہے اور ہندوستانی معاشرت کا جزو ہو گیا ہے ہندو مسلمان سب ہی اس کے دلدادہ ہیں، جہیز میں پان دان، اگال دان ضرور دیتے ہیں۔ دلہن کے لئے ”پان دان کا خرچ“ فال نیک اور اس کا حق سمجھا جاتا ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ عالمگیر جیسے محتاط بادشاہ نے اپنی لڑکی زیب النساء بیگم کے پان کھانے کے اخراجات کے لئے سورت کا علاقہ دیا تھا۔ پانی میں چونے کے استعمال کو ملکہ نور جہاں یا زیب النساء کی اختراع کہا جاتا ہے مگر اس کا رواج قدیم ہے۔ پان نہ صرف مشرق بعید بلکہ مشرق قریب یعنی عدن جازمکلا شحر سواحل افریقہ خلیج فارس میں بھی استعمال ہوتا ہے جو سمی سے برآمد ہوتا ہے اور وہاں فی گھوری ۸ سے فروخت ہوتا ہے۔ عربستان یعنی عدن اور یمن میں پانوں کو شہد میں رکھ کر سڑنے لگنے سے محفوظ رکھا جاتا ہے۔

### پان کی اقسام:

پان کی بیسیوں اقسام ہیں۔ پدم سری (۱۰۰۰ء) نے پان کی پانچ قسمیں بیان کی ہیں۔ گدھی، بنگہ پان، مہوبا (وسط ہند) کلینگری، بلہری، کانپوری، ساچی مدراسی، جیسوار وغیرہ بہت مشہور ہیں، مگر حیدرآباد میں بوم پہاڑ کا پان مشہور ہے جو نرم اور خوش ذائقہ ہوتا ہے، مگر شمالی ہند کی طرح یہاں کے پان تیز اور خوشبودار نہیں ہوتے، البتہ ہوگیہ ضلع نلگوڈہ کے پان سیاہی مائل اور تیز ہوتے ہیں جس کو حیدرآبادی لوگ کا پان کہتے ہیں۔ غالباً اس کی

ہندوچینی میں اس کی کاشت اور تجارت خوب ہوتی ہے۔ کیمپن ایڈورڈ مور نے اپنی تالیف میں ہندوستانی سروتہ کا ذکر کیا ہے۔

ہابسن جابسن (Hobson Jobson) مطبوعہ ۱۹۰۳ء میں اسپیک قزوینی (۱۶۰۳ء) سفیر اکبر اعظم برائے بیجاپور کے حال میں پان کے ایک لوازمہ تمباکو کے بیجاپور میں استعمال کا ذکر ہے جو شمالی ہند میں رائج نہیں تھا۔ اسی نے وہاں رائج کیا۔ اہل ہند کی قدیم کتابوں میں بھی برگ تنبول اور پان کا ذکر ہے۔ سرتیا میں لکھا ہے کہ شادی کی قرارداد پان دینے کی رسم سے پکی ہو جاتی ہے۔ یہ میسری (Padmasri) (تالیف ۱۰۰۰ء) میں پان کی پانچ قسمیں اور اس کو عشق و محبت کا تحفہ بیان کیا گیا ہے، نیز مرچاکنک میں بھی اس کا ذکر ہے۔ بیان کیا جاتا ہے کہ جب سلطان محمود غزنوی نے نوں دفعہ ۱۰۱۰ء میں قنوج پر حملہ کیا تو بقول بعض مورخین وہاں بیس ہزار تنبولیوں کی دکانیں تھیں۔

مسلمان سلاطین اور اولیاء اللہ بھی اس کے عادی رہے ہیں اور خاطر تواضع میں آٹھویں صدی سے عطر اور پان استعمال ہوتا چلا آیا ہے۔ بحوالہ ابن بطوطہ ہم سلطان محمد تغلق کی ضیافتوں اور تقاریب کا ذکر کر چکے ہیں۔ مشہور شاعر امیر خسرو نے پان کی بے حد تعریف کی ہے۔ خواجہ سید محمد حسینی گیسو دراز بھی پان کھایا کرتے تھے۔ اپنی واردات قلمی کے ضمن میں ایک پتوڑن کا ذکر اپنی تصنیف اسماء الاسرار میں کیا ہے حضرت ممدوح سلطان محمد فیروز شاہ بہمنی (وفات ۸۲۵ھ) کے معاصر تھے سلاطین مالوہ و گجرات اور قطب شاہیہ بھی پان کے دلدادہ تھے چنانچہ مالوہ کے سلطان محمود خلجی نے سلطان مظفر حلیم گجراتی کی ضیافت کی تو جشن موسیقی میں طلائئ کشتیوں میں تنبول داران شاہی نے پان تقسیم کیے۔ سلطان ابراہیم قطب شاہ نے اپنے برہمن وزیر رائے راڈو کو روزانہ پوچا پاٹ کے لئے پاؤسیر مشک و عنبر، عود و عطر اور پان اور وومن صندل مقرر کیا تھا۔ مغلیہ سلاطین بھی پان کھاتے تھے۔ بلہری کے پان کی ابو الفضل نے بڑی تعریف کی ہے۔ پان کی اقسام اور احداث و شمار دیے ہیں اور شہنشاہ اکبر کے وزیر راجہ بیربل کا مقولہ ہے کہ پتوں میں پان کا پتہ اچھا ہوتا ہے اس کی خاطر دشمن بھی دوست بن جاتا ہے (آئین اکبری)



قدیم طبیب نے اس کو بجائے دوا کے غذا بنا دیا ہے۔ پان کی کثرت اور پھر اس کے ساتھ تمباکو کا استعمال مضر ہے۔ عجیب عادت ہو جاتی ہے کہ چین نہیں آتا۔ جنوبی ہند کے لوگ سخت عادی پان کے ساتھ چونا اور تمباکو بہت کھاتے ہیں اور سپاری میٹھی خوشبودار استعمال کرتے ہیں، مگر اس سے پان بے لطف ہو جاتا ہے۔ ایک دوست نے کہا کہ مدراس کے شہروں میں کوئی بجلی کا کھمبا ایسا نہیں جس پر چوڑے کتھے کا نشان نہ ہو۔ سڑکیں تو گلنار رہتی ہیں۔ اعتدال کے ساتھ دانوں اور منہ کی صفائی کے لئے پان اور نیم کی مسواک ہندوستان کی خاص چیز ہے۔

ہندوستان میں تنبولیوں کی ایک قوم ہے جو برائی کہلاتی ہے۔ ان میں دو طبقے ہیں۔ ایک پنساری یعنی پان بیچنے والے، دوسرا طبقہ بارانی یعنی ”محافظ ژالہ باری“ روایت یہ ہے کہ ان کے آباؤ اجداد برہمن تھے کسی گناہ کی پاداش میں دیوتاؤں نے زنا چھین کر دفن کر دیا تو پان کی نیل نمودار ہوئی۔ دوسرا قصہ یہ بیان کیا جاتا ہے کہ ہستنا پور فتح ہوا تو ایک رشی باسوی نے اپنی انگلی کی پور کا ٹکڑا قاصد کو دے دیا، جو بوٹی گئی تو ناگریٹیل پیدا ہوئی، مگر یقین یہ ہے کہ یہ غیر آریائی فرقتے ہیں، ان میں نو طبقے بہت مشہور ہیں۔

### تنبولیوں کے طبقے:

چوراسیا (مرزا پوری) پنکارے (پانگر جبل پور کے) مہوبیا (ہمیر پوری) جاسوار (جاس کے رائے بریلوی) گونگا پارے (گونگا پار کے) پردیشی یعنی (دشادری غیر ملکی) تونجیا (تونج کے) برہان پوری (برہان پور کے)

### ان کے رواجی نام

مثلاً: بھنڈاری، پتھارا، بٹکا پھور، برتن توڑ وغیرہ

### ٹوٹی نام:

کنٹارا (کنٹاریے) رچھارے (رچھ) بندریلے (بندر)

### پوجا پاٹ:

ان کی خاص عبدناگ ٹیٹی ہے، جس میں باسوی یعنی سانپوں کی رانی کی پوجا

کوئی نیل شمالی ہند کے علاقے آسام سے لا کر لگائی گئی ہو، جس کی وہاں کاشت ہوتی ہے۔ اس کی کچھ پیداوار کنڑپہ (مدراس) میں بھی ہوتی ہے۔

### لوازے (چھالیہ کی اقسام:

گڑ ہے کی چھالیہ (گوا) کی لمبی چھالیہ، سنگا پوری (جہازی بندر) سرسی، یعنی گول چھٹی (منگوری) کلکتہ کی سیوردانی (بہمی) چکنی (سرسی سے بناتے ہیں) ثابت کنی، بکل (راچپوتانہ)

### کتھا:

گلابی یا دیسی (بہمی، گجرات) محلاتی (امراء و شاہی محلات حیدرآباد) پانڈیا یا کتھا (طبی نسخوں میں) کانپوری، بریلوی، بلگانوی، کالا کتھا، نظام آبادی کتھا (ریاست حیدرآباد) گجراتی ہندو سولکھی کا کارخانہ، نزل، خانہ پور (ضلع عادل آباد) کے جنگلوں کی پیداوار سے بنتا تھا۔ آسام کے کاریگر ملازم تھے۔ کارخانہ دوسرے علاقوں کی مسابقت (تاجرانہ) نیز جنگلات کی تختیوں کی وجہ سے بند ہو گیا۔ دکھنی لوگ زیادہ تر سوکھا کتھا کھاتے ہیں۔ چونانگ مرمر کا بہترین ہوتا ہے۔

### خواص:

انسائیکلو پیڈیا برٹانیکا میں اس کے اجزاء کیسوی کی تفصیل درج ہے۔ اس میں چونام، کیشیم، فاسفورس، لوہا، وٹامن اے-سی (Vitamin A-C) پروٹین نشاستہ کاربوہائیڈریٹ شکر وغیرہ بھی ہے۔ اسی طرح اس کے لوازے چھالیہ میں بھی ہیں۔

پان میں ایک قسم کا تریاتی مادہ (Antiseptic) ہوتا ہے جو کاربوہائیڈریٹ سے پانچ گنا قوی ہوتا ہے۔ پان بیرونی زخموں پر باندھنا اور اس سے سینکنا مفید ہے (ڈاکٹر گینون) نیز مرض فیل پا، رتوندھی اور ڈیپتھر یا میں اس کی بھاپ لینا اور سینکنا مفید ہے۔ عرق پان درد گردہ کے لئے مجرب ہے۔ پان کھانا مضر نہیں۔ بقول ایک حاذق حکیم کے کسی

ہندو مسلمان ایسے مل جل کر رہیں  
 جیسے سپاری، چونا کتھا اور پان  
 دوست دشمن سوں مل کے رہ سکیں  
 پان سوں جیوں سپاری، چونا کات  
 فارسی ادب بھی اس سے خالی نہیں۔ امیر خسرو فرماتے ہیں  
 ہو پان نخلق می سپرد و ہمہ خلق  
 در پیش دکانش جاں سپاری میکر  
 خان آرزو کا بھی شعر ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ کوئی شخص کسی کا جھوٹا نہیں  
 کھاتا۔ مگر پان کا اگال کھالیتا ہے۔

کس نہ خورد خوردہ دندان کس  
 انچہ تو اں خورد ہمیں است و بس  
 ماہ لقا بانی چندا حیدر آبادی کہتی ہے:  
 لڑائی میکند بار تقسیم لعل جانان را  
 کہ آں لب از زناکت بردار دسرخ پان را  
 شاہ سراج اورنگ آبادی کی شوخی ملاحظہ ہو۔  
 جب سے دیکھی ہے خط سبز میں تیرے لب سرخ  
 تب سیل سبزے میں چھپی پان کی لالی ہے شوخ (۵۸)



کرتے ہیں۔ پھول، تاریل چڑھاتے ہیں اور بکرے بھیٹ دیتے ہیں۔

اعتقاد:

ایک پیالے میں دودھ بھر کر پان کے باغ میں رکھ دیتے ہیں تاکہ ناگ سانپ  
 آکر پیے۔ اس طرح وہ سانپ کے کانٹے سے محفوظ رہتے ہیں۔

### پان کی کاشت کا زمانہ:

فروری میں قلم لگائے جاتے ہیں۔ پانچ ماہ میں پیداوار حاصل ہو جاتی ہے، بعض  
 ضرب الامثال کہتے ہیں کہ نوکری بغیر مربی کے، نوجوان بغیر سپر کے اور پان بغیر تمباکو کے  
 بے مزہ ہوتا ہے۔ کبھی حیدرآباد دکن میں سفارشوں کا بڑا زور تھا اور لوگ کہا کرتے تھے،  
 ”مربی بیارو مر یہ نجوم“ تو امیر غزنی وغیرہ کے کثرت استعمال نے دانتوں کو بہت نقصان پہنچایا  
 ہے، بلکہ نشہ باز تو پان میں کوکین استعمال کرتے ہیں جو تباہ کن ہے۔

### ادبی حیثیت:

پان ہمارے اردو ادب کا ایک جزو ہو گیا ہے حقد مین و متاخرین شعراء اردو نے  
 اس کو سیکلزوں طرح باندھا ہے، نیز بعض ہندی شعراء نے بھی بلکہ اس میں پہیلیاں بھی کہی  
 ہیں اور محاورے بھی ہیں۔ ایک خاص کتاب ”بوجہ پہیلی“ عرف کاغذی پنچہ تالیف ۱۲۸۲ء  
 ۱۸۶ مطبوعہ میں بعض اچھی پہیلیاں یہ ہیں۔

۱۔ سات کبوتر ساتوں رنگ

مجال میں جاویں ایک ہی رنگ (پان)

۲۔ دیکھ جاوگر کا کمال

ڈالے سبز نکالے لال (پان)

پان ہندوستان کی نعمت ہے اور مسلمانوں کو بھی اسی وقت سے پیارا ہے جب کہ  
 ناکے قدم ہندوستان میں گئے۔ ایک قدیم دکھنی شاعر کہتا ہے۔

نکال لیں۔ اگر پودے کے اجزا تازہ ہوں تو ابالنے میں دگنا وقت لگائیں۔ اگر کسی پھول سے چائے تیار کر رہے ہیں تو ایک چھوٹے فرائی پن (ایلو مینیم کا نہ ہو) میں پانی گرم کریں۔ اب اس میں پھول ڈال دیں اور دھیمی آنچ پر ایک منٹ تک پکنے دیں۔ اسکے بعد اسے کپ میں اٹریل لیں۔

اس چائے میں دودھ نہیں ڈالا جاتا۔ البتہ آپ چاہیں تو اسے خوش ذائقہ بنانے کے لئے اس میں شہد یا تھوڑا سا لیموں کا رس یا عرق گلاب ڈال سکتے ہیں۔ اگر کسی پھل کا تازہ نکالا ہو اس میں ملا دیں تو اس کے ذائقے اور خوشبو میں مزید اضافہ ہو جائے گا۔ اب باتیں ختم کرتے ہیں اور چائے بنانا شروع کرتے ہیں۔

### تکلی کی چائے:

تکلی (Basil) کا پودا باغیچوں میں بھی لگایا جاتا ہے۔ اس کے پتوں سے بھینی بھینی خوشبو آتی ہے۔ اس پودے کے پتے پھینچو اور گردے دھانے کے امراض میں مفید ہیں۔ اس کے پتوں کو سر کے میں ابال کر اس کا پانی چہرے پر تھپتھپانے سے جلد کے مسامات سکر جاتے ہیں اور چہرہ دلکش لگنے لگتا ہے۔

### تیزیات کی چائے:

تیزیات یا تیج پات (Bay Leaf) ایک پودے کے پتے ہیں انہیں بریانی اور تورموں میں مصالحوں کے طور پر ڈالا جاتا ہے۔ یہ پتے نظام ہضم کیلئے بہت مفید ہیں۔ اگر پیچش کی شکایت ہو تو ان پتوں کے مناسب استعمال سے ختم ہو جاتی ہے۔ چہرے کی جلد کو صاف کرنے کیلئے اس کی چائے بنا کر گل بابونہ اور گلاب ڈال کر اس میں جوش دیں اور آگ سے اتار کر چہرے پر اس کی بھاپ لیں۔ جلد صاف ہو جائے گی۔

### انیسون کی چائے:

انیسون (Aniseed) کے بیج بازار میں عام دستیاب ہوتے ہیں۔ ان میں

## جڑی بوٹیوں کی چائے

مختلف جڑی بوٹیاں مختلف خواص کی حامل ہوتی ہیں۔ جڑی بوٹیوں کی ان خصوصیات کو مد نظر رکھتے ہوئے آج مشرق اور مغرب علاج کے ضمن میں ان دوائی پودوں سے یکساں فائدے حاصل کر رہے ہیں۔ جڑی بوٹیوں سے چائے بنانے کا تصور جدید اور بہت دلکش محسوس ہوتا ہے، لیکن قدیم طب میں جو شانندے کا تصور بہت پرانا ہے۔ جڑی بوٹیوں سے چائے بنانے کا انداز مغرب نے اپنایا ہے۔ وہ اسے جو شانندے کا نام نہیں دیتے بلکہ چائے (ٹی) کہنے پر اصرار کرتے ہیں۔ اس لئے ہم بھی اسے چائے ہی کہیں گے۔ ویسے بھی جو شانندے کے مقابلے میں چائے زیادہ ہی اچھی محسوس ہوتی ہے۔

جڑی بوٹیوں سے تیار ہونے والی چائے میں بعض پودوں کے صرف پتے، بعض پودوں کے صرف پھول یا ان کی چھال یا بیج یا جڑ استعمال ہوتی ہے۔ اس چائے کو پینے کے انداز بھی مختلف ہیں۔ آپ چاہیں تو سردیوں میں اسے گرم حالت میں پییں اور چاہیں تو گرمیوں میں اس چائے کو بنا کر بیج کر لیں اور پھر پییں۔ چائے پینے کے یہ نئے انداز بھی مغرب کی ایجاد ہیں۔

یہ چائے ابتدا میں بعض لوگوں کو زیادہ ذائقے دار محسوس نہیں ہوتی۔ بعض جڑی بوٹیوں کی چائے اتنی خوش ذائقہ ہوتی ہے کہ بار بار پینے کو دل چاہتا ہے۔ بہر حال یہ چائے جسم میں مرض کے خلاف مزاحمت پیدا کرتی ہے اور قوت مدافعت کو طاقت ور کر کے بیماری کو بھانگنے پر مجبور کر دیتی ہے۔

چائے بنانے کے لئے اگر آپ پودے کے تازہ اجزائے رہے ہیں تو آپ کو خشک اجزائے مقابلے میں تازہ اجزا دگنے وزن میں لینے ہوں گے۔ اگر آپ کسی پودے کی جڑ کی چائے بنانا چاہتے ہیں تو پہلے جڑ کو پیس کر سفوف بنالیں۔ بیجوں کی چائے بنانے سے قبل بیجوں کو کچل لیں۔ چائے بنانے کے لئے پودے کے اجزا کو اٹلے ہوئے پانی میں ڈال لیں اور پھر آگ پر تین منٹ تک جوش دیں۔ اس کے بعد اس چائے کو پیالی یا کپ میں

## سیاہ زیرے کی چائے:

سیاہ زیرے (Caraway) کی چائے بھی اسی طرح بنتی ہے۔ جیسے انیسون کی چائے۔ اس کے فوائد بھی انیسون کی چائے جیسے ہیں۔ اس کی چائے بنانے سے قبل زیرہ سیاہ کو کچل لیں اور پھر گرم پانی میں ڈالیں۔ یہ چائے جگر، پتے اور نظام ہضم کیلئے مفید ہے۔ گیس کی شکایت میں فائدے مند ہے۔ اس کے استعمال سے گردوں کا فعل بہتر ہو جاتا ہے۔ زیرہ سیاہ میں جلد کارنگ صاف کرنے کی بھی خاصیت ہے۔

## گل بابونہ کی چائے:

یہ چند بہترین جزئی بوٹیوں میں سے ایک ہے۔ گل بابونہ (Chamomile) کی چائے کا استعمال بہت قدیم دور سے ہو رہا ہے۔ خواتین میں ایام کے دنوں میں درد اور اعصابی دباؤ کے لئے اس کی چائے کا ایک کپ فوراً فائدہ پہنچاتا ہے۔ جب کام کرتے کرتے ذہن تھک گیا ہو، خصوصاً امتحان کے دنوں میں جب طلباً کو زیادہ پڑھنا پڑتا ہے تو اس وقت سونے سے قبل اس کا ایک کپ تھکن دور کر دیتا ہے۔ اگر رات کو سونے سے قبل پانی میں چند قطرے روغن خزامی یا روغن اسطوخودوس (اسے لیونڈ آئل بھی کہا جاتا ہے) ڈال کر غسل کر لیا جائے تو جسم کے ساتھ ساتھ دماغ بھی ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد گاؤ زبان کی چائے پی کر بستر پر لیٹنے سے نیند جلدی آ جاتی ہے اور صبح بیدار ہونے کے بعد تھکن کا شائبہ بھی نہیں ہوتا۔ جو بچے بہت جلدی تھکن کا شکار ہو جاتے ہوں انہیں گاؤ زبان کے پتوں کی چائے شہد سے میٹھی کر کے پلانی چاہیے۔ گاؤ زبان کے پھول پانی میں ڈال کر جوش دیں اور پھر ٹھنڈا کر کے بالوں کو دھوئیں، بالوں میں چمک پیدا ہو جائے گی۔

## کاسنی کی چائے:

کاسنی کی جڑ (Chicory Root) کی چائے جگر کے لئے خاص طور پر مفید ہے۔ کاسنی کی جڑ کو پہلے معمولی سا آگ پر بھون لیں اس کے بعد اسے پیس کر چائے

سوف جیسی خوشبو ہوتی ہے۔ یونانی طب میں اس کا استعمال بہت قدیم دور سے ہو رہا ہے۔ آج سے تقریباً دو ہزار برس قبل کی کتابوں میں بھی اس کا ذکر ملتا ہے۔ اس کے بیج بد ہضمی اور گیس کی شکایت میں مفید ہیں۔ اس کے استعمال سے آنکھوں کی چمک میں اضافہ ہوتا ہے۔ منہ کی بدبو دور کرنے کیلئے بھی مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کے نظام ہضم کو درست کرنے کے لئے ان بیجوں کو پیس کر کھانے میں ملا دیا جاتا ہے۔ بچوں کی بے چینی اور گھبراہٹ کی کیفیت دور کرنے کے لئے گرم دودھ میں شہد ملا کر ایک چٹلی انیسون کا سفوف بھی حل کر کے دینا مفید ہے۔ انیسون کے بیجوں کی چائے بنا کر ٹھنڈی کر لیں۔ اس میں روٹی بھگو کر چہرے کی جلد پر ہلکے ہلکے ہاتھوں سے لگانے سے جلد کی چمک بڑھ جاتی ہے۔

## بگو گوشہ کی چائے:

بگو گوشہ (Bergamot) دراصل ناشپاتی کی ایک عمدہ قسم ہے۔ یہ نہایت نازک پھل ہوتا ہے۔ معمولی ٹھیس پہنچنے سے یہ پھل پھٹ جاتا ہے۔ پاکستان میں یہ پھل غالباً صرف مری میں ہوتا ہے۔ امریکا میں اس پھل کے درخت کے پتے حلق کی سوجن اور سینے کے امراض کے علاج کیلئے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کی چائے بنا کر پانی میں ڈال کر اس سے غسل کیا جائے تو جسم ہلکا پھلکا ہو جاتا ہے اور نہانے کے بعد جسم سے بھینی بھینی مہک آتی ہے۔

## گاؤ زبان کی چائے:

گاؤ زبان (Borage) کے پتوں کی چائے دل کو قوت دیتی ہے، جسم کے بغیر نالی کے غدود کو تحریک دیتی ہے اور جسم کے اندرونی نظاموں کو غیر ضروری اجزا سے صاف رکھتی ہے۔ یہ چائے دل و دماغ کو فرحت دیتی ہے۔ اگر گاؤ زبان کے پتوں کے ساتھ تلسی کے پتے بھی شامل کر دیئے جائیں تو گردوں، مثانہ اور دل کے لئے مفید ہو جاتی ہے۔ اس کے پتوں اور پھول کی چائے سے بھپارہ کرنا خشک اور حساس جلد کے لئے بہت فائدے مند ہے۔

## خرنوب کی چائے:

خرنوب (Carob) کے درخت میں پھلیاں لگتی ہیں۔ ان پھلیوں میں لوہے جیسے بیج ہوتے ہیں۔ مغربی ممالک کے علاوہ برصغیر میں بھی ہوتا ہے۔ پاکستان میں یہ بہت ہوتا ہے۔ اسے سندھی میں کنڈی اور پنجابی میں جنڈ کہا جاتا ہے۔ مغربی ممالک میں اسے چاکلیٹ اور کوکو کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے بیجوں کا سفوف بنا کر ایسی مٹھائیوں میں خاص طور پر ڈالا جاتا ہے جو بچوں کو بہت مرغوب ہوتی ہیں۔ اس کے استعمال سے بچوں کے دانتوں میں کیڑا نہیں لگتا اور انہیں غذائیت بھی کافی مقدار میں مل جاتی ہے۔ دستوں کی بیماری میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

## بچھوا بوٹی کی چائے:

بچھوا بوٹی (Nettle) برصغیر کے علاوہ مغربی ممالک میں بھی پائی جاتی ہے۔ مغربی ممالک کے افراد اس بوٹی کے بیجوں کی چائے استعمال کرتے ہیں۔ اس بوٹی کے بیجوں میں باریک باریک کانٹے ہوتے ہیں۔ اگر یہ کانٹے جسم کو چھو جائیں تو اس مقام پر ایسی جلن ہوتی ہے جیسے بچھو کے ڈنگ لگنے سے ہوتی ہے۔ اس چائے میں حیاتین د، فولاد، کیمیشیم اور دوسرے اہم معدنیات ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے اسے خون کی کمی کے مریضوں میں ٹانگ کے طور پر استعمال کرایا جاتا ہے۔ جوڑوں کی سوجن کے مریض اور سانس کی تنگی کے مریضوں میں یہ فائدے مند ہے۔ چائے بنانے کیلئے اس کے پتے خشک اور تازہ دونوں طرح استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس کی چائے بہت لذیذ اور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔

## پودینہ کی چائے:

پودینے (Mint) کی چائے دوائی لحاظ سے بہت مفید ہوتی ہے۔ اس کا استعمال بدہضمی، سانس کی نالی کی سوجن (بروکٹل ٹس) درد سر، کھانسی اور زکام میں کیا جاتا ہے۔ یہ چائے بہت لذیذ اور خوشبودار ہوتی ہے۔ دن بھر تھک جانے کے بعد اس چائے کا ایک کپ جسم کی

بنائیں۔ یہ پتے اور جگر کی شکایات میں مفید ہے۔ اس میں معمولی سی ملین خاصیت بھی ہے۔ یعنی یہ قبض ختم کر کے جسم سے غیر مواد خارج کر دیتی ہے۔

## دھنیا کی چائے:

دوسرے بیجوں کی طرح دھنیے (Coriander) کی بھی چائے بنائی جاتی ہے۔ دھنیا کچل کر اسے اہلتے ہوئے پانی میں ڈال کر اچھی طرح جوش ہونے دیں۔ یہ چائے بدہضمی اور گیس کی شکایت ختم کر دیتی ہے۔ یہ چائے جلد کے رنگ کو صاف کرنے کے علاوہ خون کو بھی صاف کرتی ہے۔

## سوئے کی چائے:

سویا (Dill) دراصل دھنیے اور پودینے کی طرح کا ایک پودا ہے۔ اس کی چائے نھنے اور شیر خوار بچوں میں پیٹ کے درد اور گیس کی شکایت کے لئے بے حد مفید ہے۔ طب یونانی میں عرق شہت جو نھنے بچوں کے پیٹ کی خرابیوں میں استعمال کرایا جاتا ہے وہ دراصل سوئے کا عرق ہوتا ہے۔

## سونف کی چائے:

سونف (Fennel Seeds) کے پودے میں دوائی کے طور پر سونف کا بیج ہی سب سے طاقت ور اثرات والا جز ہے۔ اسے بدہضمی میں استعمال کرایا جاتا ہے۔ آنکھیں دکھ آنے کی شکایت میں سونف کو پانی میں ابال کر اس پانی کو ٹھنڈا کر لیں۔ اس پانی سے آنکھوں کو نکور کرنے سے آنکھوں کی سرخی اور جلن ختم ہو جاتی ہے۔ چہرے کے رنگ کو نکھارنے کے لئے سونف کی چائے بنا کر اس میں شہد اور دہی اچھی طرح ملا لیں۔ اب اس آمیزے کو چہرے اور گردن پر لگا کر پندرہ منٹ کیلئے لیٹ جائیں۔ آنکھوں پر پانی میں بھگوئی ہوئی روٹی رکھ لیں۔ پندرہ منٹ کے بعد اپنا چہرہ اور گردن نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ جلد صاف اور چمک دار ہو جائے گی اور آنکھیں بھی چمک اٹھیں گی۔

جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی حقیقتات

سے قبل استعمال کرنا چاہیے۔ اس چائے کی بونا خوش گوار ہوتی ہے۔ اس لئے اس میں کوئی خوشبودار چائے ملائینی چاہئے یا شہد اور پھلوں کا تازہ رس بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

### گکروندے کی چائے:

یہ چائے گکروندے (Dandelion) کی جڑ سے تیار کی جاتی ہے۔ مغربی جڑی بوٹیوں کی دکانوں میں اس بوٹی کی جڑ ثابت یا پسپی ہوئی دونوں طرح سے مل جاتی ہے۔ یہ چائے بہترین ٹانک ہے اور جگر اور پیشاب کے اعضا کے علاوہ جوڑوں کے درد کی شکایت میں بھی مفید ہے۔ اس چائے کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اس لئے ذائقے کو بہتر کرنے کے لئے اس میں کوئی اور چیز ملائی جاسکتی ہے۔

### نارنگی کالڈیڈ شربت:

چھ سات نارنگیاں (اس کی جگہ کیوی یا مسمی بھی استعمال کی جاسکتی ہے) دو لیٹروں، ڈھائی کلو شکر، ۸ لیٹر (تین پائٹ) ابلتا ہوا پانی، ساٹھ گرام (۱۲ اونس) نارنژک ایسڈ، تیس گرام (ایک اونس) سٹرک ایسڈ اور تیس گرام (ایک اونس) ایتھم سالٹ، نارنگیوں اور لیٹروں کا رس نکال لیں اور سب چیزوں کو ایک جگہ ایک برتن میں رکھ لیں اور پھر اس پر ابلتا پانی انڈیل دیں۔ جب یہ محلول ٹھنڈا ہو جائے تو اسے بوتل میں بھر دیں۔ یہ شربت گرمیوں میں پیاس بجھانے میں بے مثال ہے۔ اس شربت میں برف بھی شامل کی جاسکتی ہے۔

### پودینے کا خوش ذائقہ شربت:

پودینے کی ایک بڑی گڈی دھولیں۔ اسے ایک برتن میں رکھ کر اس کے اوپر ایک کپ شکر اور پانچ عدد لیٹروں کے رس نچوڑ دیں اور اس آمیزے کو دو گھنٹے تک اسی طرح رکھا رہنے دیں۔ اس کے بعد اس محلول کو جگ میں بھر لیں۔ برف ڈال کر اس میں ادراک کا سرکہ اور پودینے کی چند پتیوں ڈال کر پیس لیں۔ یہ نہایت لذیذ اور خوش ذائقہ شربت ہوگا جو دل و دماغ کو بھی قوت دے گا۔ (۵۹)

جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی حقیقتات

تھکن کو ختم کر دیتا ہے۔ اس چائے سے گیس کی تکلیف میں فوری آرام آجاتا ہے۔ یہ چائے آنتوں کو صاف کرتی ہے جس کی وجہ سے سانس میں ناگوار بو آنے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

### رس بھری کی چائے:

یہ چائے رس بھری (Raspberry) کے پتوں سے تیار کی جاتی ہے۔ اس چائے کو ان خواتین میں خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ جو ماں بننے والی ہوں۔ یہ چائے بچے کی پیدائش میں آسانی کے علاوہ دودھ کی پیدائش میں بھی اضافے کا باعث بنتی ہے۔ اس کے علاوہ مٹکی میں بھی اس سے فائدہ ہوتا ہے اور آنتوں کا نظام بھی اس سے صحیح رہتا ہے۔

### گلاب کے ڈنھل کی چائے:

مغربی مالک میں یہ چائے نزلہ زکام کے علاج کے لئے بہت مقبول ہے۔ گلاب کے ڈنھل (Rose Hip) سے مراد گلاب کے پھول کا پیچھے والا حصہ ہے جو ڈنڈی سے لگا ہوتا ہے۔ یہ چائے حیاتین الف، ب، ج اور ہ حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس کی ایک کپ چائے بنانے کے لئے گلاب کے خشک ڈنھل ایک چمچ لے کر اچھے ہوئے پانی میں ڈالیں۔ تھوڑی دیر پانی میں جوش آنے دیں۔ اس کے بعد چھان کر پی لیں۔ موسم سرما میں اس چائے میں لیٹروں کا رس، شہد اور ایک چمکی پے ہوئے گرم مصالحہ کی ڈالنے سے یہ چائے خوش ذائقہ ہو جاتی ہے۔ کوئٹہ کے گلاب کے ڈنھل (جڑ) میں سب سے زیادہ وٹامن سی موجود ہوتی ہے۔

### باچمزر کی چائے:

باچمزر کو سنبل الطیب (Valerian) بھی کہا جاتا ہے۔ اس بوٹی کا عام نام ملی لوٹن ہے۔ اس بوٹی کی خوشبو بلیوں کو بہت پسند ہوتی ہے۔ اس بوٹی کی جڑ کی چائے مسکن اثرات کی حامل ہوتی ہے۔ اور اعصابی پریشانی جیسی شکایات کو دور کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے آدمے سر کا درد اور دل دھڑکنے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔ اسے رات سونے

پھوڑے، پھنسی، پھوڑے جو پھوٹ کر پھر بھر جائیں: خم ستیاناسی کا  
ہمراہ پانی سل بلہ پر گھس کر مرہم بنا کر لگائیں۔

نوٹ: حسب ضرورت سرد یا گرم پانی میں گھوٹیں۔

پھوڑا، پھنسی، خارش، مصفا خون: خم ستیاناسی کا سفوف ہمراہ پانی نخوری  
گولیاں بنا کر سایہ میں خشک کر لیں۔ ایک گولی دو پہر اور شام ہمراہ پانی کھائیں۔

آتشک: خم ستیاناسی حسب طاقت و عمر ایک سے تین ماشہ تک روزانہ پانی  
ایک چھٹانک میں گھوٹ کر پلائیں۔ تیسرے دن دوا کی مقدار کم کر دیں۔ حسب ضرورت  
دوا کا نغدے کر ۲۱ دن تک پلائیں۔ گندہ مواد بذریعہ قے اور دست خارج ہوگا۔ اگر  
مریض نڈہ حال ہو جائے تو گھبراؤ مت خود بخود یہ کمزوری دور ہو جائے گی۔

آتش، خارش، پرانے زخم، درد پیٹ، وجع المفاصل (گھٹیا): خم  
ستیاناسی، جب الفیل (کالا دانہ) ہموزن، اور اس کے برابر ایسی کھانڈ ملا کر سفوف کر لیں۔  
۷ ماشہ دوشام پانی کے ساتھ کھائیں۔

آتشک، ناسور، بھگندہ، پھوڑا، یا ما (کھجیل) داد، چنبیل: خم ستیاناسی  
۸ تولہ، مرد سنگ ایک تولہ، سیل کھڑی ایک تولہ، سفیدہ ایک تولہ، سند در ایک تولہ، کافر ایک  
تولہ، راکھ چینی سپاری ایک تولہ، گھی گائے ۱۰ ابار پانی سے دھویا ہوا حسب ضرورت پانی میں  
حل کر کے مرہم بنا لیں۔ صبح دوشام لگائیں۔

نوٹ: گھی دھونے کا طریقہ کانسی کی تھالی میں مکھن رکھ کر پانی سے دھو کر پانی  
نکال دو۔ آخر میں مکھن کو کسی برتن تر چھار کھوٹا کہ پانی کی ایک بوند بھی رہے۔

امراض جلد پرانے، داد، کھجیل، امراض جلد کیڑوں والے: خم  
ستیاناسی، اسیر، خم پنوازا، اسیر اجوائن، اسیر ان کونیم کوٹ کر کے لوہے کی کڑا ہی میں ڈال کر  
دھیمی آگ پر رکھیں۔ جب ان کا رنگ کالا پڑ جائے تو آگ سے اتار لیں۔ سرد ہونے پر  
مندرجہ ذیل ادویات کا سفوف ان میں ملا کر ایک جان کر لیں۔

## ستیاناسی

شکرف مومیا کرنا: خم ستیاناسی جو کہ اسی سال کے ہوں (یعنی دوسرے  
سال کے نہ ہو) ان کے درمیان شکرف رکھ کر چند دفعہ تشویہ کی آگ دو۔ شکرف مومیا ہو  
جائے گا۔

طلاء: ۱۔ خم ستیاناسی، اندر جو، چرمٹی، سفید کنیر کی چھال، مال کنگلی، خم دھتورہ،  
مرج خراسانی، راکھ پتیل، ہموزن پپس کر چنبیلی میں حل کر لو، ایک ماشہ خشقہ اور سیون پچا کر  
ملیں اور برگ پان باندھیں۔ صبح کو گرم پانی سے دھو ڈالیں۔

۲۔ خم ستیاناسی، گھوٹکا ہموزن کوٹ کر بذریعہ پتال جنتھیل نکالیں۔ ۳۔ ماشہ ذکر  
پر خشقہ اور سیون چھوڑ کر ملیں اور اوپر برگ پان باندھیں۔

ملذذ: خم ستیاناسی، بڑ کنیر سفید پھول قدرے ملا کر ہمراہ پانی یا روغن چنبیلی میں  
گھس کر طلاء کریں۔

چنبیل: خم ستیاناسی کو رس بوٹی ہزار دانی میں گھس کر کئی مرتبہ لگائیں۔

داد: خم ستیاناسی ہمراہ سرکہ انگوری پپس کر داد کو کھجلا کر دن میں ۳ بار لگائیں۔

امراض خون، خارش، پھوڑا، پھنسی: خم ستیاناسی ۵ تولہ، خم نیم ۳ تولہ، گڑ  
ایک تولہ، ان کا سفوف کر لیں۔ اور ہمراہ شہد جنگلی ہیر کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ۲ گولی صبح و  
شام ہمراہ پانی کھائیں۔

اکوتہ، چھا جن، چنبیل: خم ستیاناسی ۲/۲ تولہ، سر گنجا ایک سیر (سرسوں کے  
تیل کی طرح اس کا تیل استعمال ہوتا ہے) کپڑے میں باندھ کر بھون لو۔ پھر آگ سے  
اتار کر گرم گرم ہی حل بلہ یا لنگری میں پپس لو تیل نکل آئے گا، اس تیل میں نیلا توتا بریاں  
ایک چھٹانک۔ مردہ سنگ ۲/۲ تولہ، منسل ۲/۲ تولہ ملا کر گھوٹ کر مرہم بنا لیں۔ یہ صبح و  
شام لگایا کریں۔

## ایک حیرت انگیز بوٹی

سکستوسومیاس یا بلہارزیا نامی مرض سے ترقی پذیر دنیا کے لاکھوں انسان ہلکان اور بیمار رہتے ہیں۔ یہ مرض بعض اوقات مہلک بھی ثابت ہوتا ہے یہ ایک طفلی انفیکشن ہے۔ اس مرض سے لوگوں کو محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ ایتھوپیا کے ایک سائنسدان کی دریافت سے بھرپور استفادہ کیا جائے۔ انہوں نے یہ دریافت ۲۵ سال پہلے کی تھی۔

طفلی کپڑوں سے پھیلنے والے امراض کے نوجوان ماہر اکیلیو لیما نے ۱۹۶۳ء میں یہ بات دریافت کی کہ جن علاقوں میں اس مرض کا زور گھونگوں کی کثرت کی وجہ سے ہے وہاں ایک جھاڑی کے بیجوں سے ان کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

انہیں شمالی ایتھوپیا کے مقام ادوا میں اس مرض کی وبا پھونکنے کے بعد بھیجا گیا تھا۔ انہوں نے محسوس کیا کہ یہاں دودر یا گوا گوا اور آسیم یہاں کے لوگوں کی سرگرمیوں کا مرکز ہیں۔ انہوں نے ان دریاؤں کے کنارے پر گھونگوں کا مطالعہ شروع کیا۔ یہ بات پہلے دریافت ہو چکی تھی کہ اس مرض کے طفیلی جراثیم دراصل ان گھونگوں ہی میں ہوتے ہیں اور اصل کام ان کا خاتمہ تھا۔

بقول ڈاکٹر لیما میں نے بار بار یہ محسوس کیا کہ یہ گھونگے صرف ان مقامات پر ہی ہلاک ہوتے ہیں۔ انہوں نے کچھ گھونگے پکڑے اور ایک بالٹی میں انہیں کپڑے دھونے کے مقامات پر لے جا کر ان خواتین سے کہا کہ جس جھاگ میں وہ کپڑے دھور ہی ہیں وہ گھونگوں کی بالٹی ڈال دیں۔ اس جھاگ کے پڑتے ہی یہ گھونگے تڑپ کر مر گئے اور اپنے خول میں سکڑ کر رہ گئے۔

یہ خواتین ایک جنگلی درخت اینڈوز فائٹولا کا ڈونے کا ٹڈرا کے بیروں کے چھلکے سے یہ جھاگ بنا کر اپنے کپڑے دھوتی ہیں اس پھل کا سنوف پانی میں گھولنے سے خوب جھاگ بنتا ہے اور اس میں کپڑے اچلے ہو جاتے ہیں ڈاکٹر نے اپنی لیبارٹری میں مزید تجربات کے ذریعے سے ریٹھے جیسی صلاحیت والے اس پھل کی خصوصیت کی مزید توثیق کی۔ اس دریافت کے بعد پانچ سال تک ادوا کے علاقے میں اس پر مزید مطالعہ ہوا۔

نیلا تھوٹھا، گندھک، بھکھلوی، سہاگ، کافور ہر ایک دو ۵ تولہ، امراض جلد میں سرسوں کے تیل میں گھوٹ کر لگائیں۔ اگر مواد نکلتا ہو تو رس ستیاناسی یا کھنی چھاچھ دی میں گھس کر لگائیں۔

تنبیہ: اس دوا والا ہاتھ آنکھوں کو نہ لگنے پائے۔

آتشک، بد، ناسور، پھوڑے، بھکھلور، خنازیر، امراض جلد، جذام، گھٹیا، امراض والیو، ذیابیطس، کان بہنا: خم سینتاسی ۲ تولہ، خم اندران ۲۰ تولہ، ہلدی ۵ تولہ سنگھیا سفید ۵ تولہ، گیلا گندہ بیروزہ ڈیزھ سیر، ادویات کو نیم کوٹ کر کے گندہ بیروزہ میں ملا کر ایک چکنی صراحی میں بھر دیں اور صراحی کا منہ مضبوطی سے لوہے کے تاروں سے بند کر دو۔ اور ایک پرانی لوہے کی کڑا ہی جس کے پیندے میں سوراخ ہوں پر رکھ کر اس میں صراحی منہ کے بل رکھو۔ تاکہ صراحی کا منہ چولہے کی طرف نکلا ہو۔ اب ریت کڑا ہی میں بھر دو تاکہ صراحی کا پیندا ڈھک جائے۔ مگر کڑا ہی کچھ خالی رہے۔ خالی جگہ میں اولہ بھر کر آگ لگا دیں۔ اور چولہے میں ایک پیالہ رکھیں۔ اس پیالہ میں تیل ٹپک کر جمع ہو جائے گا۔ جب تیل کے ساتھ دوا بھی آنے لگے تو عمل بند کر دیں۔ یہ تیل مکھن، بتاشہ، یا پان میں ۳ بوند ڈال کر صبح کو کھائیں۔ اگر ضرورت ہو تو شام کو بھی کھائیں۔ مریض گرم پانی سے نہائے۔ غذا موگ کی دال چھلکا والی، پالک، کر بلا، بھنڈی توری، پرول، میتھی، چولائی کا ساگ، گیہوں کی روٹی، گھی، دودھ، بالائی مکھن اور کچھ نہیں۔

اسہال، قے ہر قسم، ہیضہ، جلو دھر، درد شکم، درد جو (مفاصل): خم

ستیاناسی کا سنوف کر کے ہموزن کھانڈ ملا لیں۔ ۳ ماشہ ایک ایک گھنٹہ بعد دیں۔ دستوں کی حالت میں خیساندش خشخاش یا سردائی، خس یا مصری کے شربت کے ساتھ دیں۔ دوسرے امراض میں دودھ گائے یا دیگر مناسب بدرقہ کے ساتھ دیں۔ اور مفاصل کی حالت میں ۳ ماشہ سے ۹ ماشہ تک صبح و شام دودھ کے ساتھ کھائیں۔ (۶۰)



گھوگھوں کے خلاف اس کے استعمال سے پہلے اس علاقے کے ایک سے پانچ سال عمر کے ۵۰ بچے بلہارزیا کے مریض تھے پانچ سال بعد یہ تعداد گھٹ کر ۸ ہو گئی۔

اس پھل کا ست یا ایکسٹریکٹ حاصل کرنے پر فی کس ۱۰ سے ۲۵ ڈالر سالانہ لاگت آتی ہے۔ جب کہ اس مقصد کے لئے استعمال ہونے والی گھونگے مارڈوا بیوسائڈ ۲۵ ہزار ڈالر فی ٹن کے حساب سے ملتی ہے۔ جو بے حد گراں ہے غریب عوام اسے خرید نہیں سکتے۔

بقول ڈاکٹر لیما، ایک مسئلہ تو یہ ہے کہ مارکیٹ میں پہلے ہی سے اس قسم کی کیمیائی دوائیں موجود ہیں اور لوگ ایسی چیز پر سرمایہ لگانا نہیں چاہتے۔ جو انہیں زیادہ پیسے نہیں دلا سکتی اور ہم اب تک اس کی فوری تیاری اور اس کے لئے درکار وسائل فراہم نہیں کر سکے۔

تاہم اب مشکلات دور ہوتی نظر آ رہی ہیں اب اس پودے کی ایک ایسی قسم تیار کر لی گئی ہے جو نقصان دہ کیڑوں کا مقابلہ کر سکتی ہے اور اس میں پھل بھی زیادہ لگتے ہیں اسے بڑے پیمانے پر کاشت کیا جاسکتا ہے۔ کینیا، تنزانیہ، یوگنڈا، زمبابوے، زیمبیا، سوازی لینڈ اور برازیل میں اس کی بڑی کامیاب کاشت ہو چکی ہے۔

بلہارزیا کے خاتے کے اس سستے طریقے کو عام کرنے کی راہ میں دراصل کئی بین الاقوامی سائنسی رکاوٹیں حائل ہیں۔ جنہیں دور کر کے ہی اسے محفوظ قرار دیا جاسکتا ہے اور اسے بین الاقوامی برادری کی مکمل حمایت حاصل ہو سکتی ہے۔ (۶۲)

## مغربی آسٹریلیا کے نادر پھول

بے پایاں ریگزاروں اور کوہساروں میں عجیب و غریب پودوں اور پھولوں کی بہا قدرت خداوندی کے نئے نئے کرشمے دکھاتی ہے

دنیا کا سب سے چھوٹا براعظم آسٹریلیا جنوبی نصف کرے میں خط جدی (Capricorn) پر بحر الکاہل اور بحر ہند کے مابین واقع ہے۔ اسے دنیا کا سب سے بڑا

جزیرہ بھی کہا جاتا ہے۔ ۲۹ لاکھ ۶۶ ہزار مربع میل پر محیط اس ملک کی آبادی ایک کروڑ ۸۳ لاکھ کے لگ بھگ ہے۔ اس کا مغربی حصہ دو ہزار فٹ بلند سطح مرتفع ہے جو زیادہ تر بنجر ہے۔ مغربی آسٹریلیا کا رقبہ پونے دس لاکھ مربع میل اور آبادی محض سولہ لاکھ کے لگ بھگ ہے۔ یہاں کوئی دریا نہیں۔ اس کا دار الحکومت پرتھ ہے جسے اہل پاکستان کرکٹ کے حوالے سے خوب جانتے ہیں۔ خطے کی اسی فیصد آبادی اسی شہر میں رہتی ہے۔ مغربی آسٹریلیا میں دو بڑے صحرا گریٹ سینڈی ڈیزرٹ اور گریٹ وکٹوریہ ڈیزرٹ ڈیزھ ڈیزھ لاکھ مربع میل پر محیط ہیں۔ گریٹ وکٹوریہ ڈیزرٹ کے مغرب میں کالگوری کے مقام پر مشہور زمانہ سونے کی کانیں ہیں۔ مغربی آسٹریلیا کے شمال میں بحیرہ تیر اور مغرب اور جنوب میں بحر ہند پھیلا ہوا ہے۔ بحیرہ تیر اسے انڈونیشیا سے جدا کرتا ہے۔

پانچ کروڑ سال پہلے جب آسٹریلیا اور انٹارکٹیکا ایک دوسرے سے جدا ہوئے تو بارانی جنگلوں نے آسٹریلیا کو ڈھانپ لیا۔ جوں جوں آسٹریلیا شمال کی طرف کھسکتا چلا آیا اور آب و ہوا خشک ہوتی چلی گئی، یہاں شورزدگی اور عریاں کاری کے نتیجے میں سطح زمین پر زرخیز مٹی کہیں کہیں رہ گئی۔ باقی دنیا سے علیحدگی اور نئے حالات سے سازگاری کے باعث یہاں جانوروں اور پودوں کی نئی انواع وجود میں آئیں جو اور کہیں نہیں پائی جاتیں۔ کینگرو، کولار بیچھ، پلیٹنی پس، ڈنگونامی جنگلی کتا، تھیلی دار ریچھ نما دو میٹ اور تسمانی بھوت (Tasmanian Devil) اور بھونکنے والی چھپکلیاں آسٹریلیا کے منفرد جانوروں میں شامل ہیں۔

منفرد حیوانات کی طرح آسٹریلیا مخصوص قسم کے پودوں اور پھولوں سے بھی مالا مال ہے، خصوصاً مغربی آسٹریلیا میں ان کی رنگینی اور بو قلمونی عجب بہار دکھاتی ہے۔ ڈرائی اینڈ رائانی صحرائی پودے کی یہاں پچانوے اقسام پائی جاتی ہیں۔ ”گھاس پیڑ“ زیرگی میں کارآمد کیڑوں پنڈلوں کو اپنی طرف مائل کرنے کے لئے اپنے لمبے لمبے پھولوں کو اوپر آسمان کی طرف نکالتا ہے۔ اور سبز کائی موسیٰ تغیرات کی عادی ہو کر دبئی رہتی ہے حتیٰ کہ بارش اسے نئی زندگی سے آشنا کر دیتی ہے۔ اور گلابی ”سورچہ“ نامی پھول کا پودا حیرت انگیز طور پر بلند

چنائی ابھاروں کے درمیان جڑ پکڑ لیتا ہے۔

قریباً تین سال پہلے کیری وونسکی، نباتاتی فنکار فلپا کنونسکی کے ساتھ مغربی آسٹریلیا کے صحرا میں ٹرک پر سفر کر رہا تھا۔ کچی سڑک پر چلنے چلتے کنونسکی نے اچانک ٹرک روک لیا اور بائیں طرف دیکھتے ہوئے پکار اٹھا: ”خوب؟“ چلی گرد کا بادل زائل ہوا تو اس نے بائیں جانب صحرائی جھاڑیوں کے ساتھ ساتھ آگے ہوئے خوبصورت پھولوں کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا: ”یہ میرے پرانے دوست ہیں۔“ کنونسکی دراصل ہر سال ان پھولوں کی بہار دیکھنے وہاں آتا تھا۔ یہ پھول گول شکل میں کچے راستے کے ساتھ ساتھ اس طرح آگے ہوئے تھے جیسے قبروں اور یادگاروں پر چڑھائے جاتے ہیں۔ درمیان میں سبز چٹیاں اور کوئٹلیں تھیں اور گول حاشیے میں رنگ برنگ پھول کھلے ہوئے تھے۔

مغربی آسٹریلیا میں جنگلی پھولوں کی بارہ ہزار اقسام پائی جاتی ہیں۔ تین ماہ کے لئے یہاں کی بیشتر زمین ان پھولوں سے ڈھک جاتی ہے۔ آسٹریلیا کے قدیم باشندے جو ایبارجن (Aborigines) کہلاتے ہیں، آب حیات (Nectar) سے بھرے پھولوں کو پانی میں بھگو کر شیریں مشروب تیار کرتے ہیں۔ وہ صدیوں سے ایسا کرتے آ رہے ہیں۔ کلکوری کی ایبارجن فنکارہ میری میکلین بے رب بھرے پھولوں کو قلفی کے مانند چونے لگتی ہے۔ وہ بیٹھے بھی نکلنے ہیں اور کڑوے بھی۔ جب انیسویں صدی عیسوی کے وسط میں مہم جو لڈولف لائخ ہارٹ نے آسٹریلیا کو پار کیا تو خوراک کے سلسلے میں اسے ایبارجن مسکنوں پر انحصار کرنا پڑا تھا۔ اس نے ایبارجن کے ہاں درختوں کی چھال کے برتن پائے جو پھولوں کے بیٹھے پانی سے بھرے تھے۔ وہ لکھتا ہے: ”میں نے ”شہد کے پانی“ سے بھرے چھال کے برتن کو منہ سے لگا لیا اور جی بھر کر پیا۔ اس کے عوض انہیں پیتل کا ایک شبن دیا تو وہ خوش ہو گئے۔“ اون کی قیمتیں گرنے کے باعث مغربی آسٹریلیا کے ”بھیڑ وال“ اب سیاحوں خصوصاً جاپانیوں سے التجا کرتے نظر آتے ہیں کہ ہماری زمینوں سے پھول اپنے ہاں لے جایا کریں، بہت سستے پڑیں گے۔ مغربی آسٹریلیا میں درجہ حرارت اکثر ۱۴۰ فارن ہائیٹ تک جا پہنچتا ہے جس سے زمین جھلس جاتی ہے۔ اور سردیوں میں اگر بارش ہو جائے تو سنگ

خارا کی بڑی بڑی چٹانوں کے پہلو میں ”بویا“ نام پودوں میں جان پڑ جاتی ہے اور وہ لہلہانے اور چند ہفتوں کے لئے پھولوں کی بہار دکھانے لگتے ہیں۔

سر جوزف ہینکس مشہور برطانوی مہم جو سیاح اور آسٹریلیا پر ۱۷۷۰ء میں برطانوی دعویٰ پیش کرنے والے کیپٹن کک کے ہمراہ نباتی علیح (Botany Bay) کے ساحل پر اترا تھا اور اس نے ہینکسیا نامی پھولوں کے پہلے نمونے جمع کیے تھے۔ یہ پودے جو ہینکس کے نام سے موسوم ہیں ان میں کوتاہ قد جھاڑیوں سے لے کر نوے نوے فٹ اونچے درخت شامل ہیں۔ ان میں سے ہینکسیا ریور ساسا حلی چٹانوں پر بڑی بڑی موم بیوں کی طرح ایستادہ نظر آتے ہیں اور یہ برفیلی مرطوب ہواؤں سے نمی پا کر خوب پھولتے پھلتے ہیں، تاہم جلد ہی ایک پھوندی ان کا ستیاناس کر دیتی ہے جو بوائی شکل اختیار کر گئی ہے۔ ان پودوں کی بہت سی اقسام اس وبا کے باعث یکسر مٹ جانے کے خطرے کا سامنا کرنے پر مجبور ہیں۔ (سرورقی تصویر انہی ستون نما پودوں کی ہے)

ہینکسیا میزیائی کا پھول جب پورا کھل اٹھتا ہے تو اس کا ایال جھڑ جاتا ہے اور نیچے سے مہلیں پھول پتیوں کا مخروط (Cone) نمودار ہوتا ہے۔ اور بیجوں والے فوطے پھولتے ہیں تو پھول چٹیاں کھل جاتی ہیں۔ مغربی آسٹریلیا ہینکسیا کی اکٹھ اقسام آتی ہیں۔ ان میں سے ہینکسیا انکانا کے بیج برسوں پڑے رہتے ہیں حتیٰ کہ آگ سے ان کی تہیں پھنکتی ہیں اور اندر سے بیج نکل کر نکھر جاتے ہیں۔

آگ جو کئی آسٹریلیوی جنگلی پھولوں کی بقا کے لئے لازمی ہے، اس کے بھڑک اٹھنے سے زندگی کا مقابلہ کم ہو جاتا ہے، پودوں کی پھلیاں کھل جاتی ہیں، بیجوں کو اگنے کا موقع ملتا ہے اور آگ کی راہ اگنے والے پودوں کے لئے کھاد کا کام دیتی ہے۔ آتشیں و قلعے کی خاطر جنگل میں دانستہ لگائی ہوئی آگ سے بھی زمین پر سب کچھ بھسم ہو جاتا ہے، نڈ منڈتے اور جانوروں کے ڈھانچے کھڑے اور پڑے رہ جاتے ہیں۔ جیسے پہاڑ بھوت نامی چھپکلیوں کے سوختے لاشے۔ یہ دیوقامت چھپکلیاں جیونے کھا کر زندہ رہتی ہیں۔

انہی جنگلوں میں ”سدا بہار“ پودے آگے ہیں جن پر لطیف کاغذ جیسے پھول حد نظر

تک عجب سماں دکھاتے ہیں۔ یہ نام نہاد سدا بہار کینگر ووں کا من بھاتا کھا جائیں اور ان کے تازہ پھول صرف ایک ماہ تک لہلہاتے ہیں۔ جب وہ مرجھاتے ہیں تو مکمل طور پر فنا ہو جاتے ہیں اور زمین اگلے سال تک مجلسی ہوئی رہ جاتی ہے۔

ماہر نباتات الیکس جارج کہتا ہے: ”کوئی نہیں جانتا کہ ان پھولوں کی انواع کتنی ہیں۔ مغربی آسٹریلیا کے تقریباً دس لاکھ مربع میل رقبے پر پھولوں اور پودوں کی نئی سے نئی انواع دریافت ہوتی رہتی ہیں۔“ ۱۹۹۵ء میں ”پریچو پول“ (Feather Flower) کی چارنی انواع دریافت ہونے سے ان کی مجموعی تعداد پوری سو ہو گئی۔ مقامی گل مروارید (Daiay) کی ۸۰۰ معلوم انواع دنیا میں اور کہیں نہیں پائی جاتیں۔ ان کی تیلیوں کے پروں جیسی رنگ رنگ پتلیاں حسن فطرت کا عجب شاہکار پیش کرتی ہیں۔ یہاں بعض جنگلی پھول صرف ایک چھوٹے سے علاقے میں اگتے ہیں۔ سرخ، جامنی، زرد اور سبز رنگوں کی دھنک لیے کیلا سٹریکس اپنی بنسرتا نامی پھول انیسانا نامی قصبے کے ارد گرد صرف پچیس مربع میل زمین پر کھلا نظر آتا ہے، اور کہیں بھی نہیں اگتا۔ یہ شبنمی صبح میں اس طرح جگمگاتا ہے جیسے ننھا سا برف محل ایستادہ ہو۔

اس براعظم کا ایک مخصوص پرندہ ایمو جو اڑنے کی صلاحیت سے محروم ہے، مغربی آسٹریلیا میں بھی عام پایا جاتا ہے۔ اس کا پاؤں ڈانوسا جیسا ہوتا ہے۔ اسے آپ آسٹریلیا کا شتر مرغ کہہ لیجئے۔ لاہور میں جڑیا گھر کے جنوب مشرقی گوشے میں یہ جانور سو گوار کھڑا نظر آتا ہے۔ آسٹریلیا کے صحراؤں میں مغل جیسا جامنی پنکھ پھول ایموؤں اور کنگروؤں کے پاؤں تلے بڑی بیروجی سے کچلا جاتا ہے۔

۱۸۰۰ء کی بعد سے آسٹریلیا میں زراعت کے لئے زمین صاف کی جا رہی ہے اور اس کے نتیجے میں وسیع جھاڑی دار علاقے جنگلی نباتات سے محروم ہو گئے ہیں۔ آج بھی کسان جنگلی پھولوں کو ”آگ کا خطرہ“ قرار دیتے ہیں حتیٰ کہ مقامی ”گھاس پیٹیز“ نامی پودوں کی ایک پٹی تک باقی نہیں رہنے دیتے۔ سروسوں کے حد نظر تک پھیلے کھیت میں اگر کہیں گھاس بیڑا گے نظر آجائیں تو اسے کسان کی خوش ذوقی یا رحم پر محمول کیا جائے گا۔

اب جنگلی پودوں اور پھولوں کے بارے میں آسٹریلیا والوں کا رویہ تبدیل ہو رہا ہے۔ ماہرین ادویاتی اہمیت والے جنگلی پھولوں پر خاص توجہ دینے لگے ہیں۔ ایسے پھول اور پودے چننے کے لائنس حکومت جاری کرتی ہے ان کی دیکھ بھال کی جاتی ہے اور پھولوں کی مخلوط انواع کاشت کی جا رہی ہیں جو بڑھتی ہوئی برآمدی طلب پوری کر سکتی ہیں۔

### آسٹریلیا، کینگر و اور نیوزی لینڈ:

عجیب بات ہے کہ آسٹریلیا، جزائر شرق الہند کے اس قدر قریب ہونے کے باوجود مہذب دنیا کے جہاز رانوں کی نظروں سے ہزاروں صدیوں اوجھل رہا حتیٰ کہ کولمبس کے امریکہ ”دریافت“ کرنے کے ڈیڑھ سو برس بعد ۱۹۳۲ء میں ولندیزی جہاز ران ایمل جانسون تسمان نے آسٹریلیا اور اس کے جنوبی جزیرہ تسمانیہ کے ساحلوں کا کھوج لگایا۔ وہ مزید جنوب مشرق میں واقع دو بڑے جزیروں تک چلا گیا جنہیں اس نے اپنے ملک نیدر لینڈ کے علاقے ”زی لینڈ“ (سمندری زمین) کے نام پر ”نیوزی لینڈ“ کہا۔ یوں لگتا ہے جزائر شرق الہند کے کشتی ران آسٹریلیا کے شمال مغربی بجز ساحل کو دیکھ کر پلٹ آتے تھے۔ چونکہ لاطینی میں (Auster) اور (Australis) بالترتیب ”جنوبی ہوا“ اور ”جنوبی“ کے معنی دیتے ہیں اس لیے اس براعظم کو آسٹریلیا کا نام دیا گیا۔ اور کینگر و کا نام یوں پڑا کہ کسی یورپی نے پہلی بار اس عجیب و غریب جانور کو دیکھ کر ایک مقامی باشندے سے اس کا نام پوچھا تو اس نے اپنی زبان میں کہا ”کینگر و“ (میں نہیں جانتا) یوں ایک دوسرے کی زبان سے ناآشنائی کے باعث یہی لفظ اس تھیلی دار نادر جانور کا نام قرار پایا۔ (۶۳)

### علاج بالغذا۔ مولی، ترب

اللہ تعالیٰ نے کوئی چیز بھی بے کار اور عبث پیدا نہیں فرمائی۔ ہر چیز انسان کے فائدے اور کسی ضرورت کو پورا کرنے کیلئے پیدا کی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی بے شمار نعمتوں میں سے مولیٰ بھی ایک بہت بڑی نعمت ہے جو کہ زمانہ قدیم سے نہ صرف یہ کہ ہندوستان اور پاکستان

جائیں وغیرہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ چہرہ کارنگ صاف ہو جاتا ہے۔ مولیٰ کاسرک میں اچار بنا کر کھانے سے درم طحال کو آرام آ جاتا ہے۔

جدید میڈیکل سائنس اپنی تمام کامیابیوں کے دعوؤں کے باوجود یرقان کے علاج میں وہ کامیابی حاصل نہ کر سکی جو طب قدیم کو حاصل ہے۔ مولیٰ کے پتوں کا پانی دس تولہ میں شکر سرخ بقدر ذائقہ ملا کر صبح نہار منہ پینے سے ہفتہ عشرہ میں یرقان کی بیماری کا فوراً ہو جاتی ہے۔ جس طرح کسی اچھی ملین دوا سے معدہ اور آنتیں دھل کر صاف ہو جاتی ہیں۔ بالکل اسی طرح مولیٰ کے پتوں کا پانی کی قوت اور اسے جگر کی نالیاں پتہ ماسارہ بقا گردہ اور مثانہ کی نالیاں حامسین وغیرہ صاف ہو جاتی ہیں۔ مولیٰ محلل اور مدریض ہونے کے باعث خواتین کے امراض میں بھی مفید ثابت ہوتی ہے۔ کموکے سبز کاسنی اور مولیٰ کے پتوں کا پانی پھاڑ کر پلانا طبی اصطلاح میں مروقیں کہلاتا ہے۔ تمام اندرونی اعضاء کے اورام کے ازالہ کے لئے حد درجہ مفید ہے۔ خشک مولیٰ کو پانی میں ابال کر چھان کر پلانے سے بھگی کی تکلیف بہت جلد دور ہو جاتی ہے۔ مولیٰ اور اس کے پتوں کا پانی روغن گل میں جلا کر روغن ترب تیار ہوتا ہے جو کہ کان درد بہرہ پن اور نقل ساعت کیلئے مفید اور موثر ہے۔ مولیٰ کے بیجوں کا تیل بھڑ بھجو اور دوسرے زہریلے جانور کے کانٹے پر لگانے سے زہر کے اثرات کو دور کرتا ہے۔ مولیٰ کے بیج مقوی باہ ہیں مختلف مقوی معالجین میں شامل کئے جاتے ہیں۔ اور ان کے فوائد میں اضافہ کرتے ہیں مولیٰ کے پتوں کے پانی سے مختلف مرکبات تیار کئے جاتے ہیں۔

کشتہ ابرک بخاروں میں نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ مولیٰ کے پانی میں تیار کیا ہوا کشتہ حجر الیہود گردے اور مثانے کے پتھری کے لئے زود اثر اور شفا بخش ہے۔ مولیٰ کا نمک نہایت ہی مشہور و معروف دوا ہے جو کہ نظام ہضم کی درست کیلئے یقینی طور پر فائدہ دیتا ہے۔ ہاضم ہے تیز ابیت اور گیس کی تکلیف بہت جلد دور کر دیتا ہے۔ مولیٰ کے خشک پتوں کی دھولی سے حشرات الارض بھاگ جاتے ہیں۔ مولیٰ کے خشک پتوں کا سفوف بنا کر اس کے ہومون کھانڈ ملا کر تین تین ماشح و شام پھانکنے سے بوا سیر کو آرام آتا ہے۔ مولیٰ کے پانی

میں بلکہ دنیا کے بیشتر ممالک میں بکثرت استعمال کی جاتی ہے مولیٰ بطور غذا کے بھی استعمال کی جاتی ہے اور بطور دوا کے بھی اس کی اہمیت و افادیت اور شفا بخشی مسلمہ ہے۔ بہت سی بیماریوں میں حیرت انگیز طور پر فائدہ پہنچاتی ہے۔ سلاڈ کے طور پر مولیٰ ہر دسترخوان کی زینت کو چار چاند لگا دیتی ہے اور کھانے کے لطف کو دو بالا کر دیتی ہے۔ امیر ہوں یا غریب کچی مولیٰ سب ہی بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ مولیٰ بھری روٹی، مولیٰ کی بھجیا مولیٰ کے کباب، مولیٰ کاسالن، عوام و خواص سب ہی کیلئے مرغوب اور پسندیدہ کھانا ہے۔ پہاڑی علاقوں میں مولیٰ سال کے بارہ مہینوں میں پیدا ہوتی ہے لیکن شہری اور میدانی علاقوں میں یہ موسم سرما میں دستیاب ہوتی ہے۔ مختلف علاقوں اور آب و ہوا کے فرق سے مولیٰ کے ذائقہ، شکل و صورت اور وزن میں تفاوت ہوتا ہے۔

لیکن مولیٰ کا گورا چٹا اور دودھ جیسا سفید رنگ عوام اور خواص سب ہی کیلئے جاذب نظر اور پرکشش ہے۔ نمک مرچ اور مصالحہ لگا کر مولیٰ نہایت ہی چٹ پٹی اور چٹخارہ دار ہو جاتی ہے جسے بچے اور بوڑھے مزے لے لے کر کھاتے ہیں مولیٰ کی پھلیاں سینگے یا مونگرے کہلاتی ہیں۔ قیہ میں اس کاسالن نہایت ہی لذیذ پکاتا ہے۔ ان پھلیوں سے مولیٰ کے بیج نکلتے ہیں۔ طبی نکتہ نظر سے مولیٰ کا مزاج بالفعل سرد ہے۔ لیکن بالقوہ پہلے درجہ میں گرم خشک ہے۔ مرطوب بلغمی اور سرد مزاج افراد کیلئے کسی قدر مخالف ہے اس کا مصلح نمک شہد اور زیرہ سیاہ ہے۔ مولیٰ بذات خود دیر ہضم اور نفاخ ہونے کے باوجود ہاضم طعام کا سرریاح ہے۔ مدربول ہے یعنی پیشاب کھول کر لاتی ہے۔ بوا سیر کیلئے مفید ہے۔ مولیٰ کے پتے ۵ تولہ کا لپی مصری ۲ تولہ سفید مرچ ۵ دانے پانی میں پیس چھان کر صبح نہار منہ پینے سے مسوں کی خارش درد اور جلن رفع ہو جاتی ہے۔ جگر کے امراض دور ہوتے ہیں۔ ایک تولہ مولیٰ کے بیج مولیٰ میں جوش دے کر چھان کر کھین سرکہ ملا کر پینے سے کھل کرتے آتی ہے۔ تخمہ بد ہضمی وغیرہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ معدہ ہر قسم کے زہریلے اور گندے مادوں سے پاک صاف ہو جاتا ہے۔ مولیٰ کے بیج پیس کر شہد میں ملا کر دیگر معاون ذواؤں کے ساتھ ملا کر ضاد کرنے سے چہرہ کے داغ دھبے سیاہی بہن چھپ

نے اپنی سوانح حیات خود اپنے ہاتھوں سے لکھی جو کہ ترکی زبان میں تھی اور اکبر بادشاہ کے عہد میں بیرم خاں خانخاناں کے فاضل بیٹے عبدالرحیم خانخاناں نے اسے فارسی زبان کا جامہ پہنا کر بادشاہ کے حضور پیش کیا۔ تمام کتاب میں پرندوں اور چرندوں کے حالات بیان کیے ہیں لیکن اس میں مشک کے متعلق ذکر نہیں ہے۔ اس میں شک نہیں چونکہ باہر تاشقند اور سمرقند کا رہنے والا تھا اس لیے وہ مشک اور اس کی ماہیت سے واقف تھا لیکن دوران قیام ہندوستان میں وہ نیپال، تبت اور کشمیر کے پہاڑوں کی چوٹیوں پر رہنے والے ہرن مشک سے دوچار نہ ہوا تھا ورنہ اس کا ضرور ذکر کرتا۔

### مشک اور اکبر اعظم کی پیدائش:

باہر کے بیٹے ہمایوں کے عہد حکومت میں محمد بیگ نامی ایک مشہور طبیب تھا اس نے دستور العلاج اور خواص الاشیاء کے نام سے دو کتابیں لکھی تھیں اس میں مشک کے متعلق بہت سے مجربات درج تھے لیکن اب یہ کتابیں نایاب ہیں۔ خواص الاشیاء کی تصنیف کے دو سال بعد ہمایوں سلطنت کی بساط الٹ گئی اور شیر شاہ سوری کی حکومت کا علم لہرانے لگا۔ ہمایوں آگرہ سے بھاگ کر لاہور آ گیا۔ لاہور سے ملتان اور ملتان سے سندھ پہنچ گیا۔ آخر کار ایران جانے کا ارادہ کیا۔ جیسلمیر کا رخ کیا جو مغربی راجپوتانہ میں ایک چھوٹی سی ریاست ہے۔ لیکن امرکوٹ سے دس کوس دور تھا کہ اس کے ہاں ایک معمولی سے خیمے میں بیٹا پیدا ہوا جو کہ بعد میں جلال الدین اکبر کے نام سے مشہور ہوا۔ بیٹے کی پیدائش کا سن کر رہے سبے احباب مبارک باد دینے کے لئے آئے۔ اس وقت شگدستی اور عسرت تھی اور کوئی چیز نہ تھی کہ کسی کو انعام کے طور پر دے۔ آخر دفعہ خیال آیا کہ توشہ دان میں ایک نافہ پڑا ہے وہی منگولیا اور چین کی طشتری میں توڑا اور مبارک باد دینے والوں میں تقسیم کیا۔ ہمایوں کا آکھاپیگی جو ہر اپنی کتاب تذکرۃ الواقعات میں لکھتا ہے کہ مشک کی خوشبو تمام خیمے میں پھیل گئی اس پر بادشاہ نے دعا کے لئے ہاتھ اٹھائے اور کہا یا خدا جس طرح مشک کی خوشبو تمام خیمے میں پھیل گئی اس طرح اس مولود کی شہرت تمام عالم میں پھیل جائے۔ دعا کے قبول ہونے کا وقت تھا چنانچہ یہ بچہ ہندوستان کا تاجدار بنا۔

میں شہرت بزدوری ملا کر پلانے سے استسقاء کو فائدہ پہنچتا ہے۔  
مولی کے بیجوں کا تیل فالج اور لقوہ کی بیماری میں خوردنی طور پر بھی مفید ہے جبکہ روغن زیتون میں ملا کر مالش کرنے سے بیرونی طور پر بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ مولی کا چھلکا چہرہ پر ملنے سے چہرہ کی سیاہی نشان داغ دھبے وغیرہ دور ہو جاتے ہیں۔ مولی میں نمک اور کالی مرچ لگا کر کھانے سے آواز صاف ہوتی ہے۔ دانتوں کو فائدہ پہنچتا ہے خوراک ہضم ہوتی ہے۔ پیٹ کا درد رفع ہو جاتا ہے۔ مختصر یہ کہ مولی ایک نہایت ہی مفید غذائی دوا ہے ہم روزمرہ زندگی میں سادہ خوراک سادہ لباس اور قدرتی ویسی علاج شرقی اور اسلامی طرز معاشرت اختیار کر کے جسمانی اور اخلاقی اعتبار سے صحت مند اور توانار ہو سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے پھلوں، سبزیوں اور دیگر اشیاء خورد و نوش میں صحت و شفا کے اثرات و دلعت فرمائے ہیں۔ ہمیں ان سے پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہئے۔ (۶۳)

### مشک

اس سے قبل ہم بیان کر چکے ہیں کہ ہندوستان کے افغان سلاطین کے دور حکومت میں یہاں کے اطباء مشک اور اس کی ماہیت سے کما حقہ آگاہ تھے اور یہاں کے تاجدار سیروں نہیں بلکہ منوں کے حساب سے اسے ایک دوسرے کو تحفہ بھیجا کرتے تھے۔ تاریخ کی کتابوں کی ورق گردانی سے معلوم ہوتا ہے کہ مغل بادشاہوں کے عہد میں اس جنس لطیف کی تجارت اور بھی چمک اٹھی اور نہ ہندوستان بلکہ یورپی تاجر بھی اسے بنگالی اور بہار کی منڈیوں سے خرید کر یورپ کی منڈیوں میں پہنچاتے رہے ہیں۔

### باہر اور ترک باہری:

باہر بادشاہ نے ۱۵۲۶ء میں پانی پت کا معرکہ سر کر کے ہندوستان میں مغلیہ سلطنت کی بنیاد رکھی جیسا کہ تاریخ دان اصحاب سے مخفی نہیں۔ اس منچلے اور شیر دل بادشاہ

## مشک کے متعلق نئے وریز کا بیان:

نئے وریز فرانس کا ایک مشہور رئیس اور صاحب ثروت جوہری قتادہ شاہجان اور عالمگیر کے عہد میں جو اہرات کی تجارت کے سلسلے میں کئی بار ہندوستان آیا۔ اس نے اپنی سیاحت کے حالات بہت شرح کے ساتھ لکھے اس نے اپنے سفر نامے میں ایک مقام پر مشک کے متعلق بھی بعض تفصیلات درج کی ہیں جو قارئین کرام کے فائدے کیلئے درج ہیں۔

بہترین مشک بھوٹا کی ریاست سے آتا ہے اس ملک میں یہ بافراط پیدا ہوتا ہے۔ وہاں سے لا کر لوگ اسے پنڈ اور بنگال کے بڑے بڑے شہروں میں فروخت کرتے ہیں جو مشک ایران میں فروخت ہوتا ہے وہ بھی وہیں سے آتا ہے لوگ اسے سونے اور چاندی کی بجائے عنبر اور موگے کے عوض فروخت کرتے ہیں کیونکہ ان دونوں چیزوں کو فروخت کر کے وہ بہت نفع حاصل کرتے ہیں اس جانور کی ایک کھال ہمراہ بیس لایا تھا۔ اس جانور کو مارنے کے بعد نافے کو اس کے پیٹ کے نیچے سے کاٹ لیتے ہیں یہ جسامت میں انڈے کے برابر ہوتا ہے اور ناف کی نسبت آگے تامل کے زیادہ قریب ہوتا ہے۔ پھر مشک کو نافے میں سے نکال لیتے ہیں۔ اس وقت یہ جیسے ہوئے خون کی مانند ہوتا ہے۔

## ڈاکٹر مارٹن کا بیان:

آج سے تقریباً ڈیڑھ سو سال قبل مہاراجہ رنجیت سنگھ کے عہد میں جرمنی کا ایک ڈاکٹر جس کا نام مارٹن بانگ برگ تھا لاہور میں آیا تھا وہ اپنے فن میں بہت ماہر تھا۔ رنجیت سنگھ کے سلک ملازمت میں منسلک ہونے سے پہلے اس نے لاہور کے محلہ گھانچانہ میں اپنا مطب جاری کیا اور بہت معرکے کے علاج کئے اس نے اپنے سفر نامے میں وزیر آباد کا ایک واقعہ بیان کیا وہ لکھتا ہے کہ جن دنوں میں وزیر آباد میں وہاں کے حاکم جنرل ایوی نیبل کے ہاں مہمان تھا۔ میں شکار کے لئے گیا اثنائے شکار میں ایک خرگوش بھاگ کر ایک جھاڑی میں

محلہ گھانچانہ ناٹا ہاں جگہ آباد تھا جہاں آج کل شاہی محلہ مشعل شاہی مسجد آباد ہے۔ ڈاکٹر جو پڑا لکھتا ہے کہ شکاری لوگ دور سے اس کی خوشبو سونگھ لیتے ہیں اور تازہ مشک کی خوشبو اس قدر تیز ہوتی ہے کہ وہ اس کو برداشت نہیں کر سکتے۔ اس سے ان کے اعصاب قوت باصرہ اور قوت سامعہ پر بہت معز اثر پڑتا ہے۔

چھپ گیا میرا خیال تھا کہ وہ بل میں گھس گیا ہے۔ اس کو باہر نکالنے کے لئے میں نے قریب کے ایک گاؤں سے چند لوگ بلوائے اور انہیں بل کو کشادہ کرنے کا حکم دیا۔ میرا خیال تھا کہ ہم اس میں سے خرگوش کو پکڑ لیں گے۔ میری حیرانی کی کوئی انتہا نہ رہی جب اس بل میں سے خرگوش کی بجائے آہوئے مشک ہمارے ہاتھ لگا۔ اس میں اس قدر خوشبو نکلتی تھی کہ اس کے اثر سے میرے سر میں درد ہونے لگا جو تین دن تک متواتر رہا۔ جس شخص نے اس جانور کو کھینچ کر بل میں سے باہر نکالا وہ اس کو دیکھ کر بہت ڈر گیا کیونکہ اس نے اس قسم کا جانور اس سے پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا چنانچہ ڈر کے مارے اس نے اس کو ہاتھ سے پرے پھینک دیا۔ اس پر ہمارے کتے اس جانور پر پل پڑے اور انہوں نے اسے بالکل ادھ موا کر دیا لیکن میں اسے کتوں کے ہاتھ سے بچا کر گھر لے گیا جہاں میں نے اپنے میزبان جنرل ایوی نیبل کے مشورے سے اس کا نافہ کاٹ لیا جو میرے پاس اب تک موجود ہے۔

کہتے ہیں کہ اگر نافہ ہرن مرنے کے بعد کاٹا جائے تو اس کی افادی قوت بالکل زائل ہو جاتی ہے۔ نافہ کاٹنے کے بعد میں نے سمجھا کہ باقی ہرن بے کار ہو گیا ہے اس لئے میں نے اسے تلف کر دیا۔ لیکن اب جب مجھے اس بات کا خیال آتا ہے تو بہت افسوس ہوتا ہے کیونکہ یہ آہوئے مشک کا ایک بہترین نمونہ تھا۔ اور ہندوستان کے میدانوں میں اس قسم کا جانور بالکل نہیں پایا جاتا۔ (۶۵)

## اسپیغول

### قدیم و جدید تحقیقات کی روشنی میں

اسپیغول کا یہ نام فارسی کے دو لفظوں سے مل کر بنا ہے۔ ایک لفظ ”اسپ“ یعنی گھوڑا اور دوسرا لفظ ”غول“ یعنی کان۔ گویا گھوڑے کا کان یعنی اس دوا کی شکل گھوڑے کے کان سے ملتی ہے۔ فارسی کا یہ نام اس قدر مشہور ہوا کہ برصغیر میں سب اسے اسپغول کے نام سے پکارنے لگے۔ یہ دوسری وجہ ہے کہ سنسکرت میں اسے ایشد گول اور ہندی دالوں نے اسپگول اور اے شو پگول کا نام دے دیا اور یہ سب اسپغول کی گجری ہوئی شکلیں ہیں۔ حتیٰ کہ

کے درجات کو طے کرتا ہوا بڑی آنت میں موجود جراثیم پر اثر انداز ہوتا ہے اور ان کو اولو نائزیشن (Colonization) کو منجمد کر دیتا ہے ان تیزابوں کی اثر انگیزی اس پر کچھ اثر نہیں کرتی اور پھر آگے جا کر یہ لعاب یعنی جبلی ان جراثیموں مثلاً سیسی لس فلکسیس نر، سیسی لس تریگا، سیسی لس فلکسیس نر، سیسی لس کولائی اور سیسی لس کالرا بھی اس پر اثر انداز نہیں ہو سکتے۔

لیبارٹری میں مشاہدے کے دوران یہ بات بھی سامنے آئی کہ اسپغول کا لعاب چھوٹی آنت کی کیمیائی خمیرات کا زیادہ اثر نہیں لیتا اور نہ معدے کے کرشٹات کا اثر لیتا ہے اور نہ بڑی آنت میں موجود جراثیم اس کا کچھ بگاڑ سکتے ہیں۔

یہ لعاب آنتوں کے زخموں اور خراشوں پر بلغمی تہ چڑھا دیتا ہے اور بیکٹیریا کے نشوونما کو احسن طریقہ سے روک دیتا ہے اور جوڑ ہر لیے مواد جو ان بیکٹیریا کی موجودگی سے پیدا ہوتے ہیں ان کو جذب کر لیتا ہے۔ اسپغول کے بارے میں جو اطباء رائے رکھتے ہیں ان کے مطابق یہ دوسرے درجے کا سرد ہے اور بعض کے نزدیک تیسرے درجے کا سرد ہے۔

### ”اسپغول کا استعمال“

اسپغول کو عام طور پر پیچش کے امراض میں استعمال کر دیا جاتا ہے اور یہ پیچش بیکٹیریا سے ہوں یا وائرس دونوں میں اس کا استعمال واجب قرار دیا گیا ہے۔ اسپغول کا لعاب آنتوں کو خراشوں سے محفوظ رکھتا ہے اور ان خراشوں پر لعابی تہ چڑھا دیتا ہے جس سے فضلہ کا زہر یلا اثر ان خراشوں اور زخموں پر نہیں ہوتا۔

اسپغول میں دو طرح کے معجزاتی کرشمے ہیں اگر مریض کو قبض ہو تو پاخانہ کو کھولتا ہے اور اگر پیچش ہو تو اس کا تدارک کرتا ہے یعنی دونوں صورتوں میں مستعمل ہے۔

یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ اسپغول تخم ہے اور اس کا چھلکا جس کو مخصوص طرح سے الگ کیا جاتا ہے اس کو بھوسی کہا جاتا ہے۔ اسپغول میں قبض پیدا کرنے کی یعنی میکا کی رکاوٹ بننے کی قدرتی خاصیت موجود ہوتی ہے جبکہ اس کی بھوسی میں یہ میکا کی رکاوٹ بننے کی صلاحیت نہیں ہوتی اس لئے اسپغول کے بیج کو وہاں استعمال کرنا ضروری ہے جہاں رکاوٹ پیدا کی جائے اور بھوسی کو اکثر اطباء وہاں استعمال کرتے ہیں جہاں قبض پیدا کرنا مقصود ہو۔

لاطینی نام بھی اسپ گولابھی ہے۔ جو کہ فارسی سے لیا گیا ہے۔

اسپغول کا شمار ان ادویہ میں ہوتا ہے جن کا ذکر آیور ویدیک یعنی ہندی طب میں نہیں ملتا۔ خاص یونانی طب یا خالص اسلامی طب میں جن ادویہ کا ذکر ہے اسپغول یہاں بھی متعارف ہوئی۔

طبی کتابیں بارسلونا سمگل ہوئی تو وہاں بھی اس کا خوب رواج ہوا مگر کیمیائی انقلاب میں تیس سال تک جڑی بوٹیوں سے غافل رہنے والوں نے اسے پس پشت ڈالے رکھا مگر اس کیمیائی طوفان کے گزر جانے کے بعد جو توڑ پھوڑ ہوئی اس تخریب کاری میں اب اسپغول کی بھوسی یعنی ”چھلکے“ کا نام بھی بڑے بڑے معالجوں کے منہ پر آنے لگا۔

اس کا پودا ایک گز بلند ہوتا ہے اور ٹہنیاں باریک ہوتی ہیں۔ سرخ رنگ اور سفیدی مائل چھوٹے بیج ہوتے ہیں جسے اسپغول کہتے ہیں۔ ذائقہ میں پھیکا ہوتا ہے اور منہ میں ڈالنے پر لعاب پیدا کرتا ہے تاریخ کی کتابوں میں مذکور ہے کہ اسپغول کا اصل وطن ایران ہے۔ اگرچہ یہ درست ہو مگر دنیا میں اکثر جگہوں پر یہ خود رو پیدا ہوتا ہے۔ عرب میں بھی اس کو پایا گیا ہے۔ وہاں پر اسے بزرگطونا کہتے ہیں اور وہاں اس کا یہ اپنا نام ہے۔ پاکستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ سندھ، پنجاب گویا ہر جگہ یہ پیدا ہوتا ہے۔

### ”اسپغول کے فوائد و خواص“

ڈاکٹروں نے اسے استعمال کیا اور اس کے عام فوائد کی تصدیق کی اور لیبارٹری میں اس کا کیمیائی تجزیہ کیا گیا اس سے جو بات سامنے آئی یعنی اسپغول کے بیجوں میں فیٹس (Fats) یعنی حشمی روغن پایا گیا۔ زلالی مادہ یعنی (Elbevenes Meter) ایل بیوینس میٹر اور فالوڈہ نما جبلی جیسا لعاب ہے۔ دراصل یہ لعاب ہی وہ مادہ ہے جو انسانی جسم میں بیماری کے خلاف اپنا اثر دکھاتا ہے۔

اس لعاب کی ایک حیرت انگیز مثال یہ ہے کہ انسانی جسم میں ۲۴ گھنٹے تیزاب یعنی ہائڈروکلورک ایسڈ (Acid Hydrochloric) جیسے تیز اثر تیزاب اور لبلبے کے تیزاب میں رہنے کے باوجود اسپغول کے لعاب کا برائے نام حصہ ہضم ہوتا ہے اور تمام ہضم کے عمل

رہے اب جدید سائنسی تحقیقات سے ان کے نظریہ کی تصدیق ہو گئی ہے۔

ڈاکٹر پاو ایرولا (Paavo Airola) جو کہ ایریزون کے شہر فونکس میں نیچرو

پینٹھک فزیشن (قدرتی طریقہ پر علاج کرنے والے معالج) ہیں ان کا کہنا ہے کہ میں نے

خون کے دباؤ کو اعتماد پر لانے کے لئے ہمیشہ پیاز استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے۔ یہ

خون کی صفائی کرتی ہے اور تقویت قلب کا باعث ہے کثیر مطالعہ سے یہ ثابت ہو گیا کہ مختلف

امراض کے علاج میں پیاز بڑی زود اثر ثابت ہوئی ہے۔ دوسرے ڈاکٹروں کی بھی یہی

رائے ہے مثلاً ڈاکٹر موس ایئر پیٹ جو نیوز جو کہ ایسٹ نیگاس یونیورسٹی ان کامرس میں غذا

کا تجزیہ کرتے ہیں ان کا کہنا ہے کہ پیاز بلڈ پریشر کو کم کر دیتی ہے وہ لاکھوں مریض جن کو

حرکت قلب بند جانے کا خطرہ لگا ہوا ہے ان کیلئے پیاز بڑی سود مند ثابت ہوگی۔ پیاز کا

استعمال ان مریضوں کیلئے زیادہ سود مند ہے۔ جن کا بلڈ پریشر چکر دار (Spiraling) ہوتا ہے۔

سفید پیاز میں زندگی محفوظ رکھنے والا ایک ہارمون (حیاتیہ) ہوتا ہے جس کو

سپروٹا گلینڈین اے آئی (Prosta Gland Anai) ان کا کہنا ہے کہ جب پیاز کا

اشترہ (Extract) ان جانوروں کو دیا گیا جو کہ ہائی بلڈ پریشر کے مریض تھے۔ تو ڈرامائی

طور پر خون کا دباؤ بہت کم ہو گیا تھا۔

پیارخون کے انجماد کو روکتی ہے۔ واسٹگنٹن ڈی سی میں واقع جارج واشنگٹن اسکول

آف میڈیسن کی ایک ٹیم نے تحقیقات سے اس امر کی تصدیق کر دی ہے کہ پیاز میں ایک

خاص قسم کا آمیزہ ہوتا ہے جو کہ خون میں پھیپھڑوں (Platelts) کو جمع ہونے سے روکتا

ہے اور اس میں حرارت کو کم کر دیتا ہے جو کہ دل کی دھڑکن میں اضافہ کر دیتی ہے چونکہ انجماد

خون ہی حرکت قلب بند ہو جانے کا باعث ہوتا ہے۔

پیاز کو اینٹی بائیوٹک اینٹی بیکیٹیریا اور ساروغ بار (Anti Fungal) دوا کے طور

پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر انیرولا کا کہنا ہے کہ میں جب کبھی یورپ کے سفر پر روانہ ہوتا ہوں تو ۱۰۰ اثر

ادویات میں پیاز ضرور استعمال کرتا ہوں۔ اس کو اینٹی بائیوٹک اور جراثیم کش دوا کے طور پر

(۱) گرمی کے بخار میں تسکین دہتی ہے۔

(۲) سینہ اور زبان، حلق کے کھر کھرے پن میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔

(۳) سرکہ اور گل روغن کو باہم ملا کر اسپغول کے لعاب کے ساتھ استعمال سردرد

کیلئے مفید ہے۔

(۴) سخت سوزش اور جلن والے دانوں، کن بیڑے اور گھٹنوں کی درد میں تیل

بس اسپغول کو پکا کر باندھنے سے افادہ ہوتا ہے۔

(۵) سخت اور خون کی آمیزش والے پیش میں تخم ریحان، تیل گرمی، تخم بانگو،

سپغول کو برابر وزن لے کر استعمال کرنا فوری تدارک کا باعث ہے۔

(۶) پیپٹ کی عمومی امراض اور گیس ٹریبل میں اس کی صبح و شام خوراک لینا فائدہ

دہے۔

(۷) رات کو اچھی اسپغول ایک کپ پانی میں بھگو دیں اور صبح تھوڑی سی چینی ملا کر

مائیں اس سے معدہ کی حدت یعنی گرمی کم ہو جاتی ہے۔

ریشہ نبوی:

زیتون کے تیل کو کھاؤ اور اس سے جسم کی مالش کرو کہ یہ ایک مبارک درخت سے

۔ (ترمذی، ابن ماجہ) (۲۶)

## پیاز خون کے دباؤ کو کم کرتی ہے

اور اختلاج قلب سے محفوظ رکھتی ہے

جدید تحقیقات سے معلوم ہوا کہ پیاز حیرت انگیز طریقہ پر بلڈ پریشر کم کر دیتی

حرکت قلب کو بند ہونے سے بچاتی ہے۔ علاوہ ازیں متعدی امراض کے حملہ سے بھی

دکھتی ہے جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والے زمانہ قدیم سے پیاز کو معجزاتی دوا سمجھتے



استعمال کیا جاتا ہے۔ پیاز معجزانہ طریق پر بہت سے امراض کو ختم کر دیتی ہے۔ اور تندرستی برقرار رکھتی ہے۔

انڈونیشیا کے ڈاکٹر اسکندر ججو کرو پراویرا کا کہنا ہے کہ پیاز خون میں شوگر کی مقدار کو کم کر دیتی ہے۔ پیاز میں ایک مادہ ہوتا ہے جس سے ذیابیطس کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے پیاز کو سبز پھلیوں والی ترکاریوں کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

ذیابیطس کے دو مریضوں کو ایک ہی قسم کی دوا دی گئی۔ ان میں سے ایک مریض کو سبز پھلیوں والی ترکاری کے ساتھ پیاز استعمال کروائی گئی۔ چنانچہ دوسرے مریض کے مقابلہ میں اس مریض کے خون میں شوگر کی مقدار بہت کم ہو گئی تھی۔

پیاز کو متعدد وبائی امراض مثلاً نزلہ، خسرہ اور سرخ بخار سے محفوظ رکھنے کیلئے دیا جاسکتا ہے۔ ڈیڑھ ٹونٹ شیکن کے ڈاکٹر سیوڈو کورڈل کا کہنا ہے کہ ”پیاز“ ہوا میں اڑتے ہوئے جراثیم کو جذب کر لیتی ہے پیاز کو سلاد میں ملا کر یا کچا ہی چبا کر کھایا جائے تو نائک بن جاتی ہے اور امراض کو رفع کرتی ہے معجزاتی کارنامہ انجام دیتی ہے۔

بعض لوگ اس بات سے خائف رہتے ہیں کہ پیاز کترتے وقت آنکھوں سے آنسو نکل آتے ہیں اور ان کے نزدیک اس کی افادیت کم ہو جاتی ہے۔ حالانکہ ایسا کھس بے احتیاطی کے باعث ہوتا ہے اس کیلئے آپ ایسا کریں کہ پیاز کترنے سے پہلے اس کو فرج میں رکھ دیں یا پانی میں پیاز کتریں۔ اس طرح عرق پیاز کے چھیننے آپ کی آنکھوں میں نہیں پڑینگے۔

اب ہم پیاز کے متعلق حکماء اسلام کی تحقیقات پیش کرتے ہیں۔ اس وقت ہمارے پیش نظر مجمع البحرین المعروف بہ قرابادین کبیر مصنف حکیم محمد حسین قدس اللہ سرہ ہے۔ آپ کا تعلق دور شاہجانی سے ہے اور اہل علم اس تحقیقات سے واقف ہیں کہ طب کے موضوع پر اس سے زیادہ مستند اور ضخیم کتاب آج تک نہیں لکھی گئی ہے مصنف کا شمار امام طب حکیم ابوعلی سینا کے بعد دوسرے نمبر پر ہے۔ علاوہ ازیں اس کتاب پر جس نسخہ سے ہم نقل کر رہے ہیں یہ ڈیڑھ سو سال پر ۱۸۳۱ء کا ایڈیشن ہے۔ فصل کو فارسی میں پیاز کہتے ہیں اور جنگلی پیاز کی چمچی نہیں ہوتی ہے پہاڑی چشموں کے کنارے بہت زیادہ ملتی ہے اس کا ذائقہ

اور پتے پیاز کی مانند ہوتے ہیں پیاز کو ترکی زبان میں ”گومران“ کہتے ہیں اور یہ کھیتوں میں پیدا ہونے والی پیاز سے زیادہ قوی ہے۔

مجموع طور پر اس کی خاصیت تیسرے درجہ کی انتہا پر گرم ہے اور پہلے اور تیسرے درجہ پر خشک ہے بعض لوگ کہتے ہیں کہ چوتھے درجہ پر گرم ہے۔

پیاز میں رطوبت فصلیہ ہوتی ہے۔ سدہ کو کھولتی ہے مقوی ثبوت ہے۔ بالخصوص بھنے ہوئے گوشت کے ساتھ پخت پیاز طاعون پانی کی تبدیلی وبائی اور متعدی امراض سے محفوظ رکھتی ہے پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے اور گردہ کی پتھری توڑ دیتی ہے۔

کچی ہوئی پیاز کے خاکینہ میں بہت زیادہ غذائی طاقت ہوتی ہے پاخانہ کھول کر لاتی ہے اگر چربی کے ساتھ کچی ہوئی پیاز استعمال کی جائے سینہ کو بلغمی اور رقیق مادوں سے صاف کر دیتی ہے۔ مگر پیاز کو سرکہ کے ساتھ پکایا جائے یا سرکہ میں چند ہفتہ رکھ کر استعمال کیا جائے تو یرقان اور تلی کے امراض میں بڑی فائدہ مند ہے۔ بھوک بڑھاتی اور معدہ کو مضبوط بناتی ہے۔ (۶۷)

## اسرول (چھوٹی چندن) پاگل بوٹی

ایک ایسی بوٹی جس میں قدرت کے بے شمار راز پوشیدہ ہیں

اسرول بوٹی کو چھوٹی چندن اور پاگل بوٹی کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔ یہ آپ کو تقریباً ہر پنساری کی دکان سے مل سکتی ہے۔ یہ ایک قدیم بوٹی ہے جس کا ذکر پرانی آیورویدک اور یونانی کتب میں بھی ملتا ہے۔ مگر کم کم۔ مگر آج یہ بوٹی جس طرح مقبول عام اور مشہور ہو رہی ہے پہلے نہ تھی۔ البتہ جن علاقوں میں یہ بوٹی پیدا ہوتی ہے وہاں کے رہنے والے لوگ عرصہ دراز سے اس بوٹی کو مختلف امراض میں استعمال کر رہے ہیں۔ مغرب کے اطباء حضرات نے تو اب لاکھوں ڈالر ریسرچ پر خرچ کرنے کے بعد اس بوٹی کی افادیت کو تسلیم کیا ہے اور اس بوٹی کے مرکبات استعمال کر رہے ہیں۔ لیکن مسیح الملک حکیم اجمل خان

### نظام دوران خون اور اسرول:

اسرول کے استعمال سے قلب (دل) کی حرکات ست ہو جاتی ہے اور شرائن کی باریک شاخیں پھیل جاتی ہیں اسلئے ان کا بڑھا ہوا دباؤ کم ہو جاتا ہے نبض کی حرکات کمزور ست ہو جاتی ہیں۔

### عضلات قلب اور اسرول:

اسرول (چھوٹی چندن) کا مسلسل استعمال عضلات قلب میں وقتی اور عارضی طور پر کمزوری، پیدا کر دیتا ہے۔ اگرچہ یہ اثر معمولی اور وقتی ہوتا ہے اور دو ترک کرنے کے بعد یہ اثر خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

### نظام اعصاب اور اسرول کے کمالات:

اسرول بوٹی کی تھوڑی مقدار (ہائی بلڈ پریشر) فشار الدم قوی کو کم کرنے کیلئے بہت ہی مفید اور مؤثر ہے۔ مسکن دماغ و اعصاب ہونے کے علاوہ شریانوں کی باریک شاخوں کو کشادہ کرنے کیلئے بھی عجیب و غریب اور حیرت انگیز اثر رکھتی ہے۔ نیند لانے کیلئے ایک سے دو گرام کی مقدار میں استعمال کرنے سے خوب نیند آ جاتی ہے اور جب مریض بیدار ہوتا ہے تو جسم چاک و چوبند پاتا ہے۔

### نسخہ:

صندل سفید نمبر ۱ برادہ ۲۵ گرام، دھنیا خشک ۳۶ گرام، اسرول (چندن بوٹی) ۳۰ گرام الایچی خورد ۱۲ گرام

### ترکیب:

تمام ادویات کو باریک کوٹ لیں۔

مرحوم نے کافی عرصہ پہلے اس بوٹی پر تحقیقات کیں اور اس کو بلڈ پریشر، بے خوابی اور بے چینی میں انتہائی مؤثر اور کارآمد قرار دیا اور اپنی ریسرچ مغربی ممالک کو بھیجی۔ یورپ نے تحقیق کر کے حکیم اجمل خان کی اس عظیم کاوش کو مؤثر اور انسانی صحت کیلئے کارآمد قرار دیا۔ موجودہ دور میں اس بوٹی کو متعارف کرانے کا سہرا حکیم اجمل خان کے سر ہے۔ عرف عام میں اس کو پاگل بوٹی کہتے ہیں۔ کیونکہ پاگل پن میں بے حد مفید پائی گئی ہے۔ اس کے استعمال سے بچوں کو گہری نیند بھی آتی ہے اور بعض اوقات سانپ کے کانٹے کے علاج میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔

### شکل و صورت:

اسرول بوٹی خود رو جھاڑی کی شکل میں ہوتی ہے۔ یہ پودا تین فٹ اونچا ہوتا ہے اور اس کی شاخیں زمین سے سیدھی اوپر کو جاتی ہیں۔ پودے کے ہر جوڑ پر تین چار پتے ہوتے ہیں جو بیضوی شکل کے ہوتے ہیں اور پتوں کے درمیان سفید لکیریں ہوتی ہیں۔ شاخ کے سرے پر گہرے نارنجی رنگ کے پھولوں کا گچھا نمودار ہوتا ہے۔ اسرول پودے کا تخم سیاہ رنگ کا منتر کے دانے کے برابر ہوتا ہے۔ اس کی جڑ تقریباً ۱۰/۸ انچ لمبی بلدا ہوتی ہے۔ جس کا رنگ باہر سے ہموار اور توڑنے پر اندر سے سفید زردی مائل ہوتا ہے۔ ذائقہ تیز تلخ ہوتا ہے۔ اسرول بوٹی (چھوٹی چندن) کوہ ہمالیہ کے دامن میں اور بنگلہ دیش کے جنگلات میں خود رو پیدا ہوتی ہے۔ اسرول بوٹی (چندن خورد) کی جڑ ہی زیادہ تر ادویات میں استعمال ہوتی ہے۔ عام طور پر قوت ہاضمہ کو تیز کرتی ہے اور آنتوں کی حرکات میں بھی تیزی لاتی ہے اور رفع حاجت کھل کر آتی ہے۔ اکثر نازک مزاج افراد اس کو برداشت نہیں کر سکتے۔ کیونکہ اس کی مقدار سے تھوڑی سی بھی زیادتی کی وجہ سے متلی اور جلاب شروع ہو جاتی ہیں۔ پسینہ زیادہ مقدار میں آتا ہے۔ نبض کی رفتار ست اور کمزور ہو جاتی ہے۔ خوب کی شکل میں اسرول کی ایام ۲ گرام مقدار عام مریض آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں اور کوئی رد عمل پیدا نہیں ہوتا۔ مگر بڑی مقدار میں اور مسلسل استعمال کرنے سے بعض اوقات مریضوں کے ہاتھ پاؤں میں رعشتہ سا ہو جاتا ہے جو عارضی ہوتا ہے اور کچھ دن بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔



## نظام تنفس:

اسرول بوٹی (چندن بوٹی) پرانی کھانسی، بلغمی کھانسی میں مفید ثابت ہوئی ہے۔ مسلسل تجربات اور مشاہدات سے ثابت ہوا ہے یہ دوا بلغمی اور بادی مزاج کے اشخاص کو زیادہ موافق آتی ہے۔ صغریٰ مزاج کو بہت قلیل مقدار میں استعمال کرائیں۔

## اسرول:

قدرے مضعف قلب بھی ہے اسلئے اس کو خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہردار یا جواہر مہرہ، خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا یا کوئی بھی مقوی قلب دوا کے ساتھ استعمال کرائیں۔ ابریشم اور خمیرہ ابریشم کو قلبی امراض کے علاج میں بڑی خصوصیت حاصل ہے۔ اس کا مزاج پہلے درجہ میں گرم خشک ہے۔ یہ دل کو فرحت قوت بخشتا ہے اور عام مقوی بدن ہے۔ اسلئے ڈاکٹر ایچ ایچ صدیقی جو آسٹریلیا میں دیسی دواؤں پر ریسرچ کرتے تھے، انہوں نے کئی سال تک ابریشم اور خمیرہ ابریشم کے تجربات جانوروں پر کرنے کے بعد مندرجہ ذیل نتائج اخذ کئے ہیں:

(۱) خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا میں تناؤ بڑھنے اور فریت قلب کی بے قاعدگی کے خلاف اثرات موجود ہیں۔

(۲) یہ فشار الدم قوی (ہائی بلڈ پریشر) کو کم کرتا ہے اسلئے اسرول کو خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا کے ہمراہ استعمال کرنا مفید ترین چیز ہے۔

## اسرول اور امراض نسواں:

عورتوں کے عصبی اور جنسی امراض میں اسرول کے بجدشانی اثرات موجود ہیں۔ حیض سے قبل کا عصبی تناؤ، تند مزاجی، مستقل بچھنی، سرد مہری اور دیگر امراض میں یہ مفید ترین چیز ہے۔



## افعال و اثرات:

جو مریض بے خوابی کا شکار ہوں اور کئی کئی دن تک نہ سونے والوں کیلئے تھوڑا جواب ہے اور کسی قسم کا نقصان بھی نہیں ہوتا۔ نشہ سے مبرا سفوف ہے۔ ایک سے ڈیڑھ گرام سفوف دن میں چار مرتبہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ ہائی بلڈ پریشر (بلند فشار خون) کیلئے اور چھپا کیلئے بے نظیر چیز ہے۔

## نسخہ:

اسرول بوٹی (چندن بوٹی) ۲۵ گرام نبات سفید ۳۶ گرام، الاچی خورد ۱۲ گرام تمام ادویات کو کوٹ کر باریک کر لیں۔ چھپا کی اور بلڈ پریشر کیلئے بے حد اسیر ہے۔

## مقدار خوراک:

ایک گرام مقدار میں دن میں دو مرتبہ دیں۔ شدید تکلیف کی صورت میں تین مرتبہ بھی دی جاسکتی ہے۔

## جنون و نفسیاتی امراض:

اسرول بوٹی نفسیاتی امراض میں بے حد مفید ہے۔ ایک امریکی ڈاکٹر کلان ڈائریکٹر آف ریسرچ راک لینڈ ہسپتال نیویارک نے اس بوٹی کو مختلف اقسام کے جنون اور نفسیاتی مریضوں پر استعمال کیا اور اس نتیجہ پر پہنچا کہ اس بوٹی کو تمام دماغی مریضوں پر مثلاً جوش جنون و ہیجان اور تشویش و پریشانی کیلئے استعمال کرنا چاہئے۔ تمام دماغی مریضوں کو اسرول کے طویل استعمال سے ڈرامائی سکون کا اثر ہوتا ہے۔ خطرناک جوش و ہیجان اور وحشیانہ رجحان تسکین و طمانیت سے بدل جاتا ہے۔

## طب نبوی میں قسط کا استعمال

### طب یونانی و طب آیور ویدک

قسط جس کو عربی میں قسط فارسی میں کوشتہ آیور ویدک میں پسکارا انگریزی میں Costus Lappa لاٹینی میں Saussurea Lappa کہتے ہیں اس کی جڑ کو Costus Rout کہتے ہیں جو نہایت کارآمد ہوتی ہے اور یہی معالجات میں استعمال کی جاتی ہے۔ یہ بوٹی آزاد کشمیر میں دریائے جہلم اور چناب کے کناروں کے ساتھ ساتھ کثرت سے پائی جاتی ہے وہاں کے لوگ سردی کے موسم میں سردی سے بچنے کیلئے قسط کا حلوہ بنا کر کھاتے ہیں۔ قسط کا پودا چھ سات فٹ اونچا ہوتا ہے اس کی جڑ وزن میں ہلکی اور دل پسند خوشبودار ہوتی ہے۔ پھول پانچ کھوٹی والے اگست ستمبر میں لگتے ہیں۔ مزاج گرم خشک درجہ سوم مقدار خوراک ۲ سے تین گرام

**فوائد:** بلغم کی بیماری کیلئے نہایت مفید ہے۔ اور زہروں کی تریاق ہے۔ یہ دو قسم کی ہوتی ہے قسط شیریں اور قسط تلخ۔ خوردنی طور پر قسط شیریں اور بیرونی طور پر تلخ استعمال کی جاتی ہے۔

#### ارشادات نبوی

(۱) حضرت زید بن ارقم روایت فرماتے ہیں کہ ہمیں رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے حکم دیا کہ ہم ذات الجذب کا علاج قسط الحجری اور زیتون کے تیل سے کریں۔

(ترمذی شریف) مسند احمد ابن ماجہ

(۲) حضرت انس بن مالک روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اپنے بچوں کے حلق کی بیماری میں گلابا کر عذاب نہ دو جبکہ تمہارے پاس

قسط موجود ہے۔ (بخاری شریف و مسلم شریف)

(۳) حضرت جابر بن عبد اللہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اے عورتو! تمہارے لئے مقام تاسف ہے کہ تم اپنی اولاد کو خود قتل کرتی ہو اگر کسی

## دقت حیض:

حیض کا دشواری یا تکلیف سے آنا یا ایام حیض کی بے قاعدگی اور جملہ تکالیف کو رفع کرنے کیلئے اسرول ایک بہترین دوا ہے۔

**نوٹ:** ایام حمل کے دوران یہ عورتوں کو استعمال نہیں کرانی چاہئے کیونکہ اس سے حمل ضائع بھی ہو سکتا ہے۔

## ”مرگی“ اور اسرول:

امتناق الرحم کی طرح مرگی میں بھی اس کا استعمال بے حد فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

## ذکاوت حس:

مسکن اعصاب ہونے کی وجہ سے اعصاب کی ذکاوت حس رفع کرنے کیلئے نہایت ہی مفید دوا ہے۔ چنانچہ جریان و کثرت احتلام وغیرہ میں برومائیز سے زیادہ بہتر اور فائدہ مند ہے۔ غرضیکہ اسرول بوٹی میں قدرت نے بے پناہ فوائد پوشیدہ کئے ہوئے ہیں۔ ادارہ قرشی نے چھوٹی چندن (اسرول) کی خوبیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے شفائی کے نام سے بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) اور دیگر نفسیاتی الجھنوں سے نجات کیلئے دو اتیار کی ہے جو ان عوارضات میں انتہائی مفید ہے۔

## گھریلو اور آسان نسخہ جات خود بنائیے اور خود کھائیے:

پودینہ کے سبز پتوں کا رس ۵۰ گرام نکال کر اس میں نوشادر ۱۲ گرام کھل کر کے خشک کر لیں۔ ۱۰۰ ملی گرام پانی کے ہمراہ بچہ کو دینے سے ایک گھنٹہ میں پیٹ درد کو آرام آ جاتا ہے۔

پیاز کے پانی میں شہد ملا کر بھی قدرے گرم کر کے پینے سے آواز صاف ہو جاتی ہے۔ بیضا ہوا گلاب درست ہو جاتا ہے۔ (۶۸)

**ترکیب استعمال:** دو تین قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔

**فوائد:** کان کے کیڑوں کو مارتا ہے سخت سوزش دور کر کے کان کے درد کو دور کرنے کے علاوہ بہرہ پین کیلئے مفید ہے۔

**نمبر ۳:** جانوروں کے زہر کے لئے ہواشانی قسط ۵ تولہ لیکر کوٹ کر سوا سیر پانی میں ملا کر جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اتار کر صاف کر کے ۲ تولہ پانی تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد پلایا جائے۔ سانپ کا زہر دیوانے کتے کا زہر اتر جائے گا۔

**نمبر ۴ ضعیف ہضم:** ہواشانی، قسط شیریں، زنجبیل سیندھا نمک ہموزن کا سفوف پھانکنے سے ضعیف ہضم کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ خوراک ۲ ماشے یا کم و بیش حسب مزاج مریض۔

علاوہ ازیں جوارش جالینوس دواء الملک صغیر اور دواء الملک کبیر قسط کے مشہور مرکبات ہے۔ (۷۰)

## زنجبیل

### زنجبیل ادراک Ginger

نام نباتاتی / لاطینی (Zingiber of Ficinaleoe)

**ماہیت:** روزمرہ گھریلو استعمال میں آنے والی زیر زمینی گانٹھیں ہیں اس پودے کا تخم نہیں ہوتا بلکہ اس کی گانٹھ ہی آلو کی طرح کاشت کی جاتی ہے جب اس کے پودے سے پھول غائب ہو جاتے ہیں اور نئے مرجھا جاتے ہیں تو یہی وقت اس کو زمین سے نکالنے کا ہوتا ہے اس کے پتے بانس کے پتوں جیسے قدرے چھوٹے ہوتے ہیں۔ نومبر اور دسمبر کے مہینوں میں اس پر جامنی رنگ کے چھوٹے چھوٹے پھول آتے ہیں مگر یہ کبھی کبھی نمودار ہوتے ہیں۔ اس کی گانٹھوں کو زمین سے نکال کر مخصوص طریقہ سے چھیلا جاتا ہے بعد ازاں پانی سے دھو کر چار پانچ روز تک خشک کرنے کا عمل کیا جاتا ہے یہی خشک شدہ ادراک ”زنجبیل“ کے نام سے دوا

بچے کے گلے میں سوزش ہو جائے یا سرد ہو تو قسط ہندی کو لیکر پانی میں رگڑ کر اسے چٹا دو۔ (مستدرک الحاکم۔ الشاشی ابن العزت)

ایورویڈک کے مشہور گرتھ بھاؤ پر کاش کے مطابق قسط اس کھانسی نزلہ اور ریاحی امراض میں مفید ہے اور دمہ کا کامیاب علاج ہے یہ جرم روگ میں بھی مفید ہے۔ اس کا استعمال پیچھڑوں کے امراض سینے کے امراض اور ہیضہ وغیرہ میں بھی کرایا جاتا ہے۔ دونوں کی تنگی وتلی کے بڑھ جانے میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔

### بدن کا ست ہونا:

**معالجات قسط نمبر ۱:** اگر بلغم کی زیادتی کے سبب بدن ست ہو جائے دماغ ٹھیک کام نہ کرے اور نسیان ہو جائے جسم کے اکثر اعضا سوج جائیں تو مندرجہ ذیل تیل بنا کر مالش کرائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

**نسخہ روغن قسط ہواشانی:** قسط چار تولہ فرنیون ایک تولہ عقرقر ۲ تولہ تاج ایک تولہ (کل چار اجزاء)

**ترکیب ساختن:** چاروں کو کوٹ کر تقریباً آدھ سیر پانی ملا کر آگ پر ابال لیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اس میں آدھ پاؤ روغن کنجد ڈال دیں اور نرم نرم آنچ پر پکائیں جب تمام پانی خشک ہو جائے اور تیل باقی رہ جائے تو تیل صاف کر کے بوتل میں رکھ لیں۔ تمام بدن اور سر پر اس تیل کی مالش کرائیں نہایت کارآمد ثابت ہوگا۔

**نمبر ۲:** بہرہ پین ہواشانی، قسط تلخ، افسنتین رومی، ہلدی، لہسن، مقشر ہر ایک ایک تولہ مغز بادام دو تولے اجوائن، سوٹھ بورہ ارمنی بیٹنگ، تمہ کا گودا عقرقر ہر ایک آدھا تولہ پیاز سفید ۲ عدد

**ترکیب ساختن:** تمام ادویات کو نیم کوب کر کے رات کو کر یلا اور مولی کے پانی ایک ایک چھٹانک میں تر کر کے صبح تین چھٹانک تلوں کا تیل ملا کر جوش دیں۔ جب دوائیں جل جائیں تو چھان کر محفوظ رکھیں۔

فیصدی، افریقہ کے ادراک میں دو فیصدی اور ہندوستان اور پاکستان کے ادراک میں چار فیصدی پایا جاتا ہے۔

جنجرین یا جنجرول لطیف روغن مختلف قسم کی رائیں

### طریقہ استعمال و فوائد:

سونھ قوی خوشبودار محرک اور لال مرچ اور بڑی الائچی کی طرح اثر کرتی ہے بلین شکم اور ہاضم ہونے کی وجہ سے کھانے کے وقت کھائی جائے تو غذا کو جلد ہضم کرتی ہے اگر اس کے ساتھ نمک سیاہ ملا کر کھایا جائے تو کاسرریاح ہونے کی وجہ سے نفخ و اچھارہ کو دور کرتی ہے بھوک لگاتی ہے معدہ اور جگر کو توت دیتی ہے بلغمی کھانسی گھٹیا نقرس ریاحی امراض ضیق النفس میں مفید ہے مد رجیض سے بطور ضاد واء القلب میں نافع ہے اگر اس کے مرے کو چند یوم استعمال کیا جائے تو اس سے آواز کھل جاتی ہے یا سونھ اور پرانا گڑ ہم وزن ملا کر استعمال کیا جائے تو بھی یہ گلے کو صاف کرنے میں مفید ہے ادراک کو مندرجہ ذیل طریقوں سے استعمال کرنا مختلف امراض میں مفید ہوتا ہے۔

درد گوش و دندان: روغن کجد ۱۵ تولہ ادراک کارس ۱۵ تولہ دونوں کو جلائیں پانی جل جائے تو سنہال کریشی میں رکھیں کان کے درد میں نیم گرم دو تین بوند ڈالیں۔ دانت کے درد کے علاوہ روئی میں بھگو کر درد والے دانت میں رکھیں۔

### ضعف باہ:

سم الفار سفید ایک تولہ ادراک کے رس میں ایک ماہ کھل کریں یہاں تک کہ ادراک کارس کم از کم ایک سیر جذب ہو جائے اس کی مقدار ایک چاول سے دو چاول ہمراہ مکھن یا بالائی ہے اس درمیان گھی کا خوب استعمال کریں۔

اگر کھانسی بلغمی ہو تو شہد کارس ہم وزن ملا کر ایک چھینچ و شام دیں اگر کھانسی خشک ہو تو رس برگ تنبول اور مکھن کا اضافہ کر دیں۔

اگر سخت مروڑ ہو، بہت اینٹھن ہو رہی ہو تو ادراک کے رس میں قدرے نمک ملا کر

استعمال کی جاتی ہے ادراک کا لفظ تازہ ادراک کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جو کہ کھانوں میں استعمال ہوتی ہے جب کہ زنجبیل (سونھ) خشک ادراک کے لئے استعمال ہے۔

مزاج: ادراک گرم درجہ سوم ہے اور خشک درجہ اول جب کہ سونھ درجہ دوم میں گرم اور خشک ہے۔

افعال و مواقع استعمال: کاسرریاح مقوی اعصاب دافع تشنج محرک، مشتمی، ہاضم، کاسرریاح افعال کی وجہ سے ضعف اعصاب فاج لقوق، سوء ہضم شکم ضعف اشتہا جیسے امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مقدار خوراک: ایک گرام زنجبیل کا سفوف تہایا ہمراہ شہد

منافع خاص: سوء ہضم، اچھارہ، تونج، وجع المدہ، بدہضمی، ضعف ہضم، صفراویت، قے ابکائی، اسہال تشنجی، سردی، سعال، دمہ امراض طلق، تپ لرزہ، استسقاء عام، وجع المفاصل مزمن، نقرس کے علاوہ بیرونی طور پر اعصابی دردوں، صداع، تشنج، کچھاؤ، ضعف بے ہوشی اور ہیضہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

تاریخ: قدیم ہندی چینی اور یونانی اطباء اس سے بخوبی آگاہ تھے طب کی تمام پرانی کتب میں بھی اس کا ذکر موجود ہے۔

ادراک یا سونھ بہت قدیم زمانہ سے ہی ہندوستان میں بویا جاتا رہا ہے اس کا علم ہندوستانیوں سے ایرانیوں نے لیا اور ایرانیوں سے عربوں نے حاصل کیا حکیم دسقویہ یوس نے اس کو گرم، ہاضم، خفیف، بلین اور مقوی معدہ لکھا ہے۔ پلائی نے بھی اس کا تذکرہ کیا ہے اور جالبینوس اس کو استرخا اور تمام بلغمی امراض کے لئے مفید بتاتا ہے شیخ بوعلی سینا نے ایرانیوں کی طرح اس کے افعال و خواص کو تسلیم کیا ہے مگر یہ کہا ہے کہ مقوی باہ بھی ہے حکیم پالوس نے عصبی امراض اور نقرس کے لئے اسے مفید بتایا ہے۔ ہندوستانیوں کا ادراک سب سے مفید سمجھا جاتا ہے۔

### صفات کیمیائی:

اس میں اڑنے والا خوشبودار تیل ہوتا ہے جو جزائرا البند کے ادراک میں ایک

اور کاسرریاح ہونے کی تشکیل کی ہے زمانہ ہو جائے اس کارس کا کچ کی طاقت کو ختم کر دیتا ہے۔  
مداری اورک کے رس میں کاج کوجھاؤ دے کر نرم کر لیتے ہیں اور دانتوں سے چبالیے ہیں۔  
یونانی مرکبات و مہربات۔

**جوارش زنجبیل:** بلغمی امراض میں مفید ہے خصوصاً معدے اور دماغ کے بلغم کو دور کرتی ہے ہیضہ اور دستوں کو روکتی ہے اس کا نسخہ یہ ہے۔

زنجبیل ۶ تولہ صمغ عربی، دانہ الایچی خورد ہر ایک ساڑھے تین ماشے، جاوتری ۱۲ تولہ، نبات سفید ۳۳ تولہ سب دواؤں کو کوٹ چھان کر نبات کا قوام بنا کر جوارش بنا لیں صبح یا کھانے کے بعد بقدر سات ماشے سے نو ماشے تک عرق بادیان سات ماشے کے ہمراہ استعمال کریں۔

### مرہ زنجبیل:

قاطع بلغم اور کاسرریاح ہے درد شکم ضعف گردہ و کمر اور ضعف باہ کے لئے مفید ہے اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ ادراک تازہ بے ریشہ لے کر چھلکوں سے صاف کر کے اور کانٹے سے گودہ کو صاف پانی میں جوش دیں۔ تھوڑی دیر کے بعد تھوڑا سا نمک ملا دیں اور پھر جوش دیں جب نرم ہو جائے قند سفید کا قوام بنا کر ادراک کے قسے قوام میں چھوڑ دیں۔ جب دوسرے دن قوام پتلا ہو جائے تو ادراک نکال کر قوام درست کر کے ادراک ڈال لیں۔ تیار ہے خوراک ایک سے دو دانہ۔

### معجون زنجبیل:

درد رحم، سیلان رحم، ایام کی بے قاعدگی وضع حمل کے بعد کمزوری، پرسوت وغیرہ میں مفید ہے بخار کھانسی ضیق انفس بلغمی گندہ ذہنی اور نسیان میں فائدہ کرتی ہے مقوی باہ اور دافع سرعت انزال ہے اور اس کا نسخہ یہ ہے کہ سفوف زنجبیل بے ریشہ ۱۰ تولہ گائے یا دودھ ڈیڑھ سیر مغز خربوزہ نشاستہ ہر ایک دو تولہ اسکندنا گوری مغز سنگھاڑا موصلی موجس، گوند بول، الایچی خورد، الایچی کلاں، ستاور ہر ایک تولہ سازج ہندی صندل سفید تاج گل دھاراہر

پی لیس عموماً فائدہ ہوتا ہے۔  
امام سیدی تحریر کرتے ہیں کہ اگر روزانہ مرہ زنجبیل کھایا جائے اور جانفل کو منہ میں رکھ کر چبایا جائے تو فالج کے لئے مفید ہے۔

### کشتہ جات میں ادراک:

شکر ف رومی ایک تولہ کسی لوہے کی کڑا ہی میں رکھ کر نیچے دھیمی آگ جلائیں اور ایک ایک قطرہ ادراک کے رس کا ڈالتے جائیں یہاں تک کہ تین سیر ادراک کارس جذب ہو جائے مقدار خوراک ایک چاول مقوی باہ معدہ بھوک بہت بڑھتی ہے۔

### کشتہ چاندی:

چاندی کے ورق میں ایک تولہ ادراک کارس پندرہ تولہ کھل کر کے نکلیے بنا کر اپلوں میں جلائیں اور چار آج اور اسی طرح تولہ ادراک کارس کھل کر میں مفید اعلیٰ قسم کا کشتہ تیار ہو جائے گا۔

**مقدار خوراک:** دو چاول سے چار چاول ہمراہ مکھن یا بالائی یا کوئی مناسب معجون دافع جریان ضعف باہ اور مقوی اعصابے رکھیے۔  
شری یعنی پتی میں شہد کے ساتھ ادراک کے رس کو پلانا مفید ہے۔

جو ادویات دست آور ہوں اور مروڑ پیدا کرتی ہوں۔ ان کے ساتھ زنجبیل کا سفوف ملا کر استعمال کریں مروڑ نہیں ہوتی اگر اس کی نسوار بنائی جائے تو بہت چھینکیں آتی ہیں لعاب دہن اس کے چبانے سے زیادہ پیدا ہوتا ہے۔

یونانی اور آیورویک میں اس کے بے شمار فائدے لکھے گئے ہیں چنانچہ آیورویک میں یہ ترکے کا جزو اعظم ہے برٹش فارما کو پیما میں بھی یہ شامل ہے اور اس سے بہت سے مرکبات تیار کیے جاتے ہیں کرنل جو پڑانے بھی کاسرریاح ہونے میں اس کی بہت ہی تعریف کی ہے مالابار کے علاقہ میں جالندھر کے لئے اس کے رس کو استعمال لیا جاتا ہے شکم کی سوجن میں بہت مفید ہے بحر بسو سے اس کے گچجر کا استعمال کے بعد اس کے ہاشم غذا

ماشہ۔ نشاستہ گیارہ تولہ آٹھ۔ سہ شکر سفید پوند چونتیس تولہ بطریق معروف جوارش تیار ہے۔  
**فوائد:** تمام امراض مفاصلیہ میں مفید ہے معدہ اور آنتوں کو تقویت دیتی ہے  
 غلیظ ریاح کو خارج اور بلغمی رطوبتوں کو تحلیل کرتی ہے۔

**جوارش جالینوس:** اجزاء ترکیب و ساخت باکھر، الاچی خورد، تاج، دار  
 چینی، خوبجاں قرنفل، ناگرموتھا، زنجبیل، فلفل سیاہ، پیپل، کوشھ عود بلسان، منگرتخم مورد، چراستہ،  
 زعفران ہر ایک سات ماشہ مصطکی ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ دو گنا شہد میں ملائیں۔

**مقدار خوراک:** چھ ماشہ

**فوائد:** جامع النفع صدیوں سے آزمودہ اور مجرب نسخہ ہے جملہ امراض بدنی میں  
 مفید ہے مقوی اعضائے ریسہ ہے منہ کو خوشبودار بناتی ہے ریاح کو توڑتی ہے پیشاب کی  
 کثرت میں مفید ہے۔ درد سر کھانسی، بواسیر، داد، نقرس مٹانے و گردے کی پتھری میں  
 فائدہ مند ہے بالوں کو سیاہ کرتی ہے۔

**سفوف انار دانہ:** اجزاء ترکیب و ساخت، بادیان، زنجبیل، پوست، ہلیلہ زرد  
 نمک سیاہ ہر ایک چھ ماشہ سناکی، انار دانہ ہر ایک ایک تولہ کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔

**مقدار خوراک:** چھ ماشہ

**فوائد:** درد شکم میں مفید ہے نیز ملین ہے۔

**سفوف ہاضم:** اجزاء ترکیب و ساخت، پوست ہلیلہ زرد، پوست بیہوہ، آملہ  
 بادیان، اجوائن، زیرہ سفید، نمک لاہوری، نمک سیاہ، نمک سانھر جو کھار، ہر ایک دو تولہ،  
 سہاگہ بریانی، نوشادر، فلفل سیاہ، دانہ الاچی خورد، سونٹھ، پیپل ہر ایک ایک تولہ کوٹ چھان کر  
 سفوف بنائیں۔

**مقدار خوراک:** تین ماشہ بعد از غذا

**فوائد:** جملہ امراض میں مفید ہے نمک سلیمانی کا متبادل ہے۔

☆☆☆☆☆

ایک نو ماشہ خار خشک دار فلفل سیاہ سنبل الطیب سعد مغز تخم کوچ چنیا گوند ہر ایک چھ ماشہ سب  
 سے پہلے زنجبیل کو گائے کے دودھ میں پکائیں کہ کھویا بن جائے پھر کھوئے کو روغن زرد میں  
 بھونیں اور پھر تمام ادویہ کے سفوف کو بھی روغن مذکور میں چرب کریں بعد میں چینی کا توام بنا  
 کر ادویہ میں ملا دیں۔

**خوراک:** ایک سے دو تولہ ہمراہ دودھ

**اطر یفلفل کبیر:** اجزاء ترکیب و ساخت، ہلیلہ سیاہ، پوست ہلیلہ کابلی، پوست  
 بیہوہ، آملہ مقشر، مرج سیاہ، پیپل ہر ایک تولہ سوا سات ماشہ زنجبیل، جاوتری، بوزیدان، چتیہ،  
 شقاقل مصری، تودری سرخ، تودردی زرد، اندر جو شیریں، بہمن سرخ، بہمن سفید، کنجد مقشر  
 خشخاش سفید، انار دانہ جنگلی ہر ایک پونے نو ماشہ کوٹ چھان کر روغن بادام یا گائے کے گھی  
 بقدر ضرورت میں چرب کر کے شہد خالص تین پاؤ زنجبیل نو تولہ چار ماشہ کے توام میں ملا کر  
 اطر یفلفل تیار کریں۔

**مقدار خوراک:** سات ماشہ سے چودہ ماشہ تک

**فوائد:** حکیم شریف خان مرحوم کا معمول تھا مقوی دماغ مقوی معدہ اور مقوی باہ  
 ہے بواسیر کے لئے مجرب ہے۔

**جوارش بسباسہ:** اجزاء ترکیب و ساخت جاوتری، قرفہ، الاچی خورد زنجبیل،  
 پیپل، دار چینی منگرتخم، ہر ایک ساڑھے تین ماشہ قرنفل سوا پانچ ماشہ فلفل سیاہ سات ماشہ، الاچی  
 کلاں ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ، قند سفید، پانچ تولہ دس ماشہ کوٹ چھان کر شہد بقدر  
 ضرورت میں آمیز کریں۔

**مقدار خوراک:** ساڑھے چار ماشہ

**فوائد:** بدہضمی معدے کی سردی میں مفید ہے بواسیر میں فائدہ دیتی ہے نیز غلیظ  
 ریاح کو خارج کرتی ہے۔

**جوارش زنجبیل:** جانفل ایک عدد زعفران ساڑھے تین ماشہ، قرنفل دار چینی ہر  
 ایک ایک تولہ ساڑھے پانچ ماشہ گوند لے کر الاچی خورد ہر ایک دو تولہ گیارہ ماشہ سونٹھ پانچ تولہ



## تاب کارا سٹروٹیم میں مفید

اس دوا یعنی الجن کو آنتوں میں تاب کارا سٹروٹیم (Strontium) کے انجذاب کو روکنے کے لئے بھی استعمال کیا گیا۔ یہ جوہری دھماکے سے پیدا اور پھیلنے والا ایک انتہائی خطرناک اور تاب کار مادہ ہوتا ہے۔ دس رضا کاروں کو اشنہ بحری سے تیار کردہ الجن پلانے کے بعد اسٹروٹیم کی خوراک دی گئی۔ ان کو دس گرام دوا دی گئی تھی۔ چھبیس دن بعد ان کو یہ تاب کار مادہ پھر دیا گیا۔ ان کے خون اور پیشاب کے معائنوں سے معلوم ہوا ہے کہ اشنہ سے تیار کردہ الجن نے اسٹروٹیم کے انجذاب کو روک دیا۔

اشنہ بحری کو استعمال کرنا بہت آسان ہے اسے پکا کر کھایا جاسکتا ہے اور یہ پالک کی طرح پکائی جاسکتی ہے۔ اب اس کی گولیاں اور کپسول بھی بننے لگے ہیں اور سفوف کی شکل میں بھی ملتی ہے۔ (۷۱)

## لوہا یا فولاد

لوہا سب سے ارزاں اور سب سے زیادہ مفید اور کارآمد دھات ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ دنیا میں اس سے زیادہ کارآمد دھات اور کوئی نہیں ہے بلکہ اگر یہ کہا جائے کہ انسانی تہذیب و تمدن کی بنیاد اسی پر ہے تو یہ کوئی مبالغہ نہیں، بلکہ حقیقت کا اظہار ہے۔ انسان کی آسائش اس کے علوم و فنون اور اس کی ساری صفیوں لوہے کے اوزاروں کی محتاج ہیں زراعت کے اکثر اوزار لوہے سے بنائے جاتے ہیں جن سے زمین کو جوتے کھودنے کے اور دوسرے کام لیے جاتے ہیں۔ صنعتی مشینیں اور ان کے کل پرزے اسی سے تیار کئے جاتے ہیں۔ ہمارے گھروں میں جتنا بھی سامان ہے وہ سب لوہے کے اوزاروں کا بنایا ہوا ہے اس کے علاوہ چاقو، چھری، تلوار، تیر و تفنگ، توپیں اور دوسری تمام جنگی چیزیں لوہے سے بنتی ہیں۔

## اشنہ بحری

اشنہ بحری (KELP) ایک بھورے رنگ کا سمندری پودا ہے جو پانی کی تہ میں اگتا ہے اور بڑی تیزی کے ساتھ بعض اوقات ایک انچ فی منٹ کی رفتار سے بڑھتا ہے حتیٰ کہ بعض اوقات سطح سمندر تک جا پہنچتا ہے۔ اس کی لمبائی دو سو فیٹ تک جاتی ہے۔ سمندر کی تہ میں معدنیات کی کثرت ہوتی ہے۔ اشنہ ان سے تغذیہ حاصل کرتا ہے۔ اشنہ میں آیوڈین ملتی ہے جو مرض غوطر کے لئے ایک مفید جزو ہے۔ وہ لوگ کہ جو سمندر کے کنارے آباد ہیں اور اشنہ جن کی غذا ہے وہ مرض غوطر میں مبتلا نہیں ہوتے۔

اشنہ بحری گردوں، قلب اور بدنی عضلات کی صحت کیلئے ایک بہت ضروری معدنی عنصر پوٹاشیم سے خوب مالا مال ہے۔ اس سے بدن کو کسی قدر کیلیم، فولاد، جست، فاسفورس اور مینیشیم بھی ملتا ہے۔

اشنہ بحری کے حیاتی اجزاء اسی قدر متنوع ہیں جس قدر اس کے معدنی اجزاء اس کے کھانے سے کم مقدار میں تھا یا من، نایا سین، روفلادین اور حیاتین الف اور ج بھی بدن کو مل جاتے ہیں۔ سائنسی رپورٹ کے مطابق اشنہ بحری نہ صرف غذا کے طور پر عمدہ اور مفید ہے بلکہ نہایت کارآمد دوا بھی ہے۔ جاپان کی قدیم طب سے نیز جدید تحقیقات طبی سے پتا چلتا ہے کہ اشنہ بحری کے جوہر سے جو الجن (Algin) کہلاتا ہے بلند فشار خون کا علاج اور انسداد ممکن ہے۔ اسے سوزش قلب میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ تیزابیت کی وجہ سے سوزش قلب اور ہائیمس میں فتور کے مریضوں کے تین گروپ قائم کیے گئے۔ ان میں سے ایک گروپ کو مصنوعی تیزابیت مارنے والی دوا دوسرے کو مانع تیزابیت اور تیسرے گروپ کو مانع تیزابیت دوا اور اشنہ بحری کارس دیا گیا۔ ان میں سے صرف تیسرے گروپ کو جسے اشنہ بحری دی گئی تھی فائدہ اور افادہ ہو۔

نظر آئے گا جس کا ایک حصہ پانی ہوگا اور اس میں خون کے دنے تیرتے ہوئے نظر آئیں گے۔ خون کے دانے سرخ اور سفید دو قسم کے ہوتے ہیں جن میں سرخ دانوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے اور یہ اس قدر چھوٹے ہوتے ہیں کہ ایک مربع انچ جگہ میں ایک کروڑ سے بھی زیادہ سما جاتے ہیں ان دونوں کی سرخی ایک خاص قسم کے مادے کی وجہ سے ہوتی ہے جو ہیموگلوبین کہلاتا ہے اور اس ہیموگلوبین کی ترکیب میں فولاد شامل ہے۔

ہمارے جسم کی صحت اور قوت کے لئے یہ سرخ دانے زبردست اہمیت رکھتے ہیں اور ان کا وجود فولاد پر موقوف ہے۔ بالفاظ دیگر جسمانی صحت اور قوت کا بہت کچھ انحصار فولاد پر ہے۔ جب ہمارے جسم کا کثیف خون دوران خون کے ذریعہ پھیپھڑوں میں پہنچتا ہے تو وہاں اپنے بخارات دخانیہ (کاربائلک ایسڈ گیس) کو خارج کر کے سانس کے ذریعے کھچی ہوئی ہوا کے جزئیم (آکسیجن) کو جذب کر کے شوخ سرخ رنگ کا ہو جاتا ہے اور پھر وہاں سے قلب میں واپس آ کر شراہین کے ذریعہ تمام جسم میں پھیل جاتا ہے اور رگ و ریشوں میں پہنچ کر بدن کی پرورش کرتا ہے اور اس کو قوت دیتا ہے۔

اگر خون کے سرخ دانوں میں فولاد کی جز نہ ہو تو پھیپھڑوں میں سانس کے ذریعے کھنچی ہوئی ہوا کا جزئیم (آکسیجن) خون میں شامل نہیں ہو سکتا اور اس کے شامل نہ ہونے سے نہ خون کی سرخی قائم رہ سکتی ہے اور نہ بدن صحت مند اور توانا رہ سکتا ہے اور اس وجہ سے انسان قلت الدم (انیمیہ) میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

غرض جسم انسان کے رگ و ریشوں اور پٹھوں کو طاقت دینے اور ان کی پرورش کیلئے فولاد کی شدید ضرورت ہے۔

بدن انسان میں فولاد کی مقدار: ایک تندرست جوان آدمی کا وزن اگر ۱۵۴ پونڈ ہو تو اس میں لوہا یا فولاد ۰۰۰ اگرین (تقریباً ۶ ماشے) قدر تا موجود ہوتا ہے خون کے سرخ دانوں کے علاوہ اس کا تھوڑا سا حصہ طحال (تلی) کے غدولفاد یہ (لطفے گینڈرز) اور مغز استخوان میں جمع رہتا ہے لیکن اس کا زیادہ تر حصہ جگر میں جمع رہتا ہے اور یہیں وہ خاص مادہ بنتا ہے جو ہیموگلوبین کے لئے اجزاء تولید کا کام دیتا ہے۔

تاریخ دانوں کا بیان ہے کہ حضرت انسان کو اگرچہ لوہے کا علم زمانہ قدیم سے ہے لیکن وہ اس سے پیشتر تانبہ، تین اور کئی دوسری دھاتوں سے واقف ہو چکا تھا۔ ایک محقق کے قول کے مطابق سب سے پہلے کالوف قوم نے جو بحر ظلمات کے حوالی میں آبادی تھی غیر خالص لوہے کو پگھلا کر صاف کیا اور اس کا استعمال شروع کیا۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ دوسری قوموں میں اس کا رواج ہو گیا۔

لوہے کو بطور دو زمانہ قدیم سے استعمال کیا جاتا ہے اس کے کٹھے بنائے جاتے ہیں، مجلول اور شربت بنائے جاتے ہیں اور ڈاکٹری میں متعدد مرکبات بنا کر مختلف صورتوں میں دیا جاتا ہے۔

لوہے کی طبعی صفات: لوہا عموماً سفید، خاکستری یا نیلگوں خاکستری رنگ کا ہوتا ہے لیکن خاص اور صاف حالت میں چاندی کے مانند سفید ہوتا ہے، یہ سونا، چاندی، سیسہ اور کئی دھاتوں سے وزن میں ہلکا ہوتا ہے یعنی پانی سے تقریباً ساڑھے سات گنا وزنی ہوتا ہے لیکن سختی اور مضبوطی میں تمام دھاتوں پر فوقیت رکھتا ہے۔

اس کے پگھلانے کے لئے سونے سے زیادہ حرارت کی ضرورت ہوتی ہے یہ ۱۶۰ درجہ کی حرارت میں پگھل جاتا ہے اور سانچوں میں بھر کر مختلف شکلوں میں ڈھالا جا سکتا ہے مرطوب ہوا یا پانی میں رکھنے سے باسانی آکسائیڈ ہو جاتا ہے یعنی رنگ لگ جاتا ہے۔ ایک صفت اس میں یہ ہے کہ مقناطیس اس کو اپنی طرف کھینچ لیتا ہے۔

لوہے کو بار بار تپا کر ترکیب خاص سے صاف کیا جاتا ہے اور پھر یہی فولاد کہلاتا ہے۔ لوہا یا فولاد جسم انسان کا ایک جزو ہے: لوہا یا فولاد ان متعدد عناصر میں سے ایک عنصر ہے جو جسم انسان میں پائے جاتے ہیں جسم انسان ہی پر کیا موقوف ہے یہ دوسرے حیوانات میں بھی موجود ہے اور حیوانات کے علاوہ بہت سی نباتات پھلوں، ترکاریوں اور ساگ پات میں بھی اس کا وجود ہے۔

ہمارے جسم کا خون اگرچہ بظاہر دیکھنے میں مساوی القوام یعنی یکساں معلوم ہوتا ہے لیکن اگر اس کو بغور دیکھا جائے یا خوردبین سے اس کا معائنہ کیا جائے تو یہ ایک ایسا سیال

جزی یونین کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

۳۰۵

ضروری ہیں اگر یہ کافی مقدار میں موجود نہ ہوں تو خون ناقص ہو جاتا ہے خون میں کمی آجاتی ہے خواہ غذا میں فولادی اجزاء کتنی ہی زیادہ مقدار میں موجود ہوں۔

### فولاد کا دوائی استعمال

جب بدن میں خون کی کمی ہو جاتی ہے تو اس صورت میں فولادی اجزاء رکھنے والی غذاؤں، ترکاریوں اور پھلوں وغیرہ کے علاوہ فولاد کا دوائی استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ قلت الدم کے علاوہ اور بھی بہت سے اغراض میں فولاد کو دواء استعمال کرایا جاتا ہے۔ چنانچہ احتباس حیض، سوء مزاج، لیبریائی اور شدید مزمن امراض کے بعد کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے فولادی مرکبات کثرت سے دیئے جاتے ہیں۔

احتباس حیض جب کسی خون کی وجہ سے ہوتا ہے تو اطباء اس کے لئے جب ہیرا کیس استعمال کرتے ہیں جو درحقیقت فولاد کا ہی مرکب ہے نیز عام تقویت جسمانی کے لئے اس کا کثرت بنا کر کھلاتے ہیں۔ نیز اس کا شربت بنا کر پلاتے ہیں۔ شربت فولاد طبی دنیا میں خاص طور پر شہرت رکھتا ہے۔ (۷۲)

### نباتاتی دواؤں کے ذریعے علاج معالجہ

#### کے مطب ٹیسٹ کی اہمیت

روایتی یونانی دواؤں سے علاج معالجہ کا مطب تاخیری ٹیسٹ کم و بیش یہاں بھی کیا جاتا ہے۔ مگر مسلم اصولوں اور بین الاقوامی طور پر طے شدہ طریقہ کار کے تحت خصوصی توجہ نہیں دی جاتی دوا کی تاثیر اور علاج کی افادیت کو جانچنے کی غرض سے (Prof. Dr. BSchneider, Institute for Bilometry, Medical University of Hannover, Germany) پروفیسر ڈاکٹر شینڈور انسٹی ٹیوٹ فار بائیومیٹری میڈیکل یونیورسٹی آف ہین اوور جرمنی نے نباتاتی دواؤں سے علاج معالجہ کی افادیت کے مطب

جزی یونین کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات

۳۰۴

خون سے فولادی اجزاء کا اخراج: بذریعہ پشاپ، پسینہ تھوک، دودھ، صفرا اور رطوبت بانقرا اس کے ذریعے ہوتا ہے، علاوہ ازیں معدہ اور آنتوں کی عضائے مخاطی کے ذریعے اس کا اخراج ہوتا ہے اس اخراج سے بدن میں اس کی کمی کو پورا کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

بدن کو فولاد کی ضرورت: اندازہ لگایا گیا ہے کہ جن بچوں کو نشوونما ہو رہا ہے ان کیلئے تیز بڑوں کے لئے روزانہ ۲۰ ملی گرام فولاد کی ضرورت ہے لہذا ہمیں ایسی غذائیں کھانے کی ضرورت ہے جن کے ذریعے فولاد کی یہ مقدار جسم میں پہنچتی رہے۔ ہم روزانہ جو غذائیں کھاتے ہیں ان میں اکثر غذاؤں میں فولاد کم ہوتا ہے بعض میں اس کی مقدار تو کافی ہوتی ہے لیکن وہ جزو بدن نہیں ہوتا۔ اس طرح بدن میں فولادی اجزاء کی کمی ہو جاتی ہے بدن سست رہنے لگتا ہے، کمزوری پیدا ہو جاتی ہے اور کسی خون کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ اگر ایسی حالت میں ایسی غذاؤں کا مناسب انتظام کیا جائے جن میں فولاد پایا جاتا ہے تو ان شکایتوں کا ازالہ ہو سکتا ہے۔

حفظ صحت کیلئے سب سے بہتر یہ ہے کہ ایسی غذائیں استعمال کی جائیں جن میں دوسرے معدوم معاون صحت محافظ قوی، اور مغذی بدن اجزاء کے علاوہ ضرورت کے مطابق فولادی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔

فولادی اجزاء رکھنے والی غذائیں: کھجی فولاد کا مخزن ہے اس کے علاوہ گوشت اور اندروں میں بھی فولاد موجود ہوتا ہے۔ دالوں، غلوں، پالک، کاہو، پیاز، سولی، شلجم کے پتوں، اجوائن کے پتوں میں کھردندہ اور نمٹاڑ میں فولادی اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں علاوہ ازیں تربوز، انار، سیب، ناشپاتی جیسے پھلوں اور شہد میں یہ خاصی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اگر ان کو ضرورت کے مطابق استعمال میں رکھا جائے تو بدن کو ضرورت کے مطابق فولادی اجزاء ملتے رہتے ہیں حیوانی چربیوں، تلوں، شکر، چاول میں بھی فولادی اجزاء ملتے ہیں، اس کے ساتھ ہی یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ حیاتین ا، ب، ج، د اور ان کے ساتھ کیلشیم اور وہ مادہ جسے جگرتیار کرتا ہے۔ فولادی اجزاء کو صحیح طور پر استعمال کرنے کے لئے

پہلوؤں کو میکاناتی عمل کے تحت ثابت کیا جائے۔ دوائی کے خاص حصے کی تشخیص بھی کی جا سکتی ہے جو کہ بذات خود نظام استحاله کے ذریعے جسمانی ساخت کے (Receptors) ری سپنڈرز کے ساتھ اثر پذیر ہوتے ہیں اور اس اثر پذیری کے نتیجے میں بیماری کی حالت میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں مزید ثابت کیا جائے کہ خون میں دوائی کے اثر کرنے والے حصے موجود ہیں اور مخصوص (Receptors) ری سپنڈرز کو ملتے رہتے ہیں نباتاتی دوائی کی اثر پذیری کے ثبوت اور دوائی کے عدم استعمال یا کسی اور دوائی کے استعمال سے موازنہ کی بھی ضرورت ہے۔ لیکن موازنہ تب درست ہوگا جبکہ جن چیزوں کا موازنہ کیا جا رہا ہو ضابطوں کے مطابق ہو۔ انسان یا خصوصاً مریضوں کا رد عمل اور علامات مختلف ہوتی ہیں اسلئے یہ ناممکن ہے کہ دوا ایسے مریض مل جائیں جن کے رد عمل اور علامات ایک جیسے ہوں ایک مریض مختلف اوقات میں ایک جیسا رد عمل اور علامات ظاہر کرتا ہو۔ لیکن شخصی موازنہ قابل قبول نہیں ہو سکتا اس کو زیادہ مریضوں پر تمام تغیر پذیر اصولوں کے ساتھ لاگو کرنا پڑے گا جو کہ نباتاتی دوا کی اثر پذیری کو باقاعدہ مطبی عمل سے جانچنے کی بنیاد ہے۔

### ہمہ گیری

نباتاتی دوا کی ہمہ گیر طور پر اثر پذیری کا مطلب یہ ہے کہ علاج معالجہ کے اثرات چند گنے پنے مریضوں سے متوقع نہیں ہوتے بلکہ آبادی کے اکثر مریضوں پر ان کے ماضی۔ حال اور مستقبل کو درپیش رکھتے ہوئے عمل پذیر ہو جیسا کہ آبادی کا حوالہ ہمہ گیری کی روح ہے۔ گواہی کے تمام مریض صحت یاب نہیں ہو سکتے لیکن کسی بھی علاج کو لائق آفریں کہنا ہو تو آبادی کے اکثر مریضوں کیلئے شفاء بخش ہونا چاہیے۔ نسبت ان مریضوں کے جن کا علاج نہ کیا گیا ہو یا کسی اور مسلمہ طریقہ علاج کو اپنایا گیا ہو کیونکہ دراصل علت کا انحصار زیادہ طور پر ہمہ گیری نظر یہ شفاء پر ہے۔ نتیجہ کے طور پر چونکہ مستقبل کے علاج معالجہ کا علم نہیں لہذا ہمہ گیری کے متعین اصولوں کو مکمل آبادی پر منطبق نہیں کیا جا سکتا۔ نباتاتی دواؤں کو عرصہ دراز سے بغیر باقاعدہ مطبی عمل کے متعین شدہ اثر پذیری کے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہی بات کیمیائی دواؤں یعنی انسولین اور پینسلین کے متعلق گو کہ جانتی ہے۔ لیکن ان دواؤں کے

ٹیسٹ کے لئے چند کلیدی اصول وضع کئے ہیں جنہیں نہ صرف یورپی طبی کمیونٹی نے سراہا ہے بلکہ یہ متفقہ طور پر تسلیم بھی کئے گئے ہیں جن پر باقاعدگی سے عملدرآمد مریضوں کے لئے مفید تر خیال کیا جاتا ہے۔ اور نباتاتی دواؤں کا مطبی تاثیر ٹیسٹ اس بات کا یقین ثبوت فراہم کرتا ہے۔ کہ مجوزہ علاج مطبی معروضات و حقائق کے مطابق عمل پذیر ہوتا ہے۔

علاج حوالہ دہاؤں کی تاثیر کے تعین کا مطلب مریض کے مرض میں خاطر خواہ کی واقع ہو جانا اور صحت مند ہونے کا رجحان پیدا ہونا ہے۔ علاج کی تاثیر جانچنے کے اصول ایک ہی ہیں۔ چاہے کیمیائی دوائیں ہوں یا نباتاتی جنہیں تین دنیوی راہنما اصولوں کے تحت پرکھا جا سکتا ہے۔

1- Objectivity ہدف کا حصول

2- Causality علت

ہمہ گیری نتائج کا حصول

3- Universality

### ہدف کا حصول:

ہدف کے حصول کا مطلب یہ ہے کہ متوقع اثر پذیری کی بنیاد واضح اصولوں پر مبنی ہو جن کا ہر جگہ اور ہر کہیں مشاہدہ کیا جا سکتا ہو اور جو ٹیسٹ مریضوں پر مطبی تحقیقاتی اصولوں کی روشنی میں کئے جائیں زیادہ قابل عمل اور غلطیوں سے مبرا سمجھے جاتے ہیں۔ مختصر اہداف کے حصول کا مطلب دوا کی تاثیر کے تعین پر ہے۔ جو کہ ایسے مشاہدات و تجربات پر مبنی ہوں۔ جو خصوصی حالات اور ڈیٹا کے طور پر پیش کئے جائیں اور جن سے بیماری کی کیفیت و حالت کا اظہار ہوتا ہو۔ نیز نباتاتی دواؤں سے شفاء کے حصول کی افادیت بیان کی گئی ہو۔

### علت:

علت کے معنی ہیں کہ جو دوا استعمال کرائی جائے اس سے بیماری میں اصلاح ہو کیونکہ ماہر فارما کالوجسٹ اور معالجین عمل علت کو تب تسلیم کرتے ہیں کہ دوا کے تاثیر

نام مفردات	خواص	مقدار خوراک	بدل
زعفران	قلب و دماغ کو تقویت دیتا ہے جگر کو قوت دیتا ہے۔	۱ گرام سے ۲ گرام	تخم اترج، قسط اور حج
زمرود	مفرح و مقوی اعضاء رئیسہ	۵۰۰ ملی گرام سے ۱۲۵۰ ملی	
ساگودانہ	زود ہضم اور ہلکی غذا	گرام سے ۲۵۰ ملی گرام	مرجان
ستار	مقوی باہ اور مغلظ نمی ہے	جس قدر ہضم ہو سکے	اراروت
سپاری	سیلان خون میں مفید ہے۔ رطوبات کو خشک کرتی ہے۔	۲ گرام سے ۵ گرام	حب الصوبر صندل
پستان	بلغم کو خارج کرتا ہے۔ صفراء کی حدت کو کم کرتا ہے۔ ملین ہے۔ درموں کو تحلیل کرتا ہے۔ کاسر ریاح ہے۔ پیشاب لاتا ہے۔	۹ دانہ سے ۱۵ دانے	عظمی
سداب	پتے مسکن تاثیر کے حامل ہیں۔ مرض سوزاک میں شتعل ہے۔ زخموں کو خشک کرتا ہے۔ پیٹ کے کیزوں کو ہلاک کرتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	صحر فارسی انناع
سداسہاگن	اس کا روغن مقوی بدن ہے۔ سرسوں کے چوں کا ساگ پکا کر کھایا جاتا ہے ماش کرنے بخارش اور امراض جلدیہ میں مفید ہے۔ قابض ہے۔ مسکن درد ہے۔ غذا کو ہضم کرتا ہے۔ بھوک لگاتا	۱ گرام سے ۱۰ گرام	بکن بوٹی
سرخس		۳ گرام	کمیلا
سرسوں		(تخم) ۳ گرام سے ۵ گرام	تخم ترہ تیزک
سرکہ		۱ گرام سے ۱۰ گرام	آب لیموں/ شراب

تاثیری اثرات اتنے واضح اور مسلّمہ ہیں کہ باقاعدہ مطہی عمل غیر ضروری اور غیر اخلاقی خیال کیا جاتا ہے۔ لیکن نباتاتی دواؤں کے مطہی ٹیسٹ کے بغیر مفید اثرات کا تعین نہیں کیا جاسکتا۔ سوال یہ ہے کہ ماضی کے تجربات کو اور نباتاتی دواؤں کے مثبت اثرات کو علت کے لئے کیونکر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اصولاً ماضی کے تجربات میں دوا کی اثر پذیری اور موثر و محفوظ علاج کے متعلق گراں قدر معلومات ہوتی ہیں۔ لہذا ان تجربات کو نباتاتی دوا کی مثبت تاثیر و خوبی اور تحفظ کے تعین کیلئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ مطہی عمل کے کلیدی اصول ہدف کا حصول۔ علت اور ہمہ گیری کے تین اصولوں پر عملداری آمد کی ضمانت کی سہولت موجود ہو۔

لہذا اس اہم اور ضروری عمل کے حوالے سے اطباء کرام کی خصوصی توجہ مبذول کرانے کی جسارت کی جاتی ہے کہ وطن عزیز میں معیاری دوا سازی کی حوصلہ افزائی اور غیر معیاری دواؤں کی حوصلہ شکنی کا فریضہ سرانجام دیں تاکہ ملک میں معیاری دوا سازی کا کلچر پیدا ہو اور ملکی صحت یونانی دوا سازی میں انقلابی پیش رفت کو ممکن بنایا جاسکے۔ (۷۳)

(بحوالہ یورچین فائیو ٹیلی گرام آفیشل نیوز لیٹر آف ایسکوپ نیدر لینڈ شمارہ ۶)

## مفردات اور ان کے بدل

عقاقیر جڑی بوٹیوں کو کہا جاتا ہے مسلم اطباء نے عقاقیر پر بہت زیادہ ریسرچ کی ہے اور مفردادو یہ کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک اہم کام جو کیا گیا ہے وہ ان مفردادو یہ کے بدل کا ہے۔ اطباء کرام دوا ساز اور ماہرین کو تو متبادل مفردات کا علم ہوگا لیکن ایک عام آدمی جب کوئی نسخہ خود تیار کرنا چاہتا ہے اور اسے نسخہ میں شامل مفردات میں سے کوئی جزو دستیاب نہیں ہوتا تو وہ پریشان ہو جاتا ہے۔

عام قاری کیلئے قومی صحت میں مفردات اور ان کے بدل کے عنوان سے ایک سلسلہ شروع کیا گیا ہے اور کوشش کی گئی ہے کہ مفرد دوا کا معروف نام دیا جائے تاکہ سمجھنے میں آسانی رہے۔ یہ اس سلسلہ کی نویں قسط ہے۔

## مفردات اور ان کے بدل

عقاقیر جزئی بوٹیوں کو کہا جاتا ہے۔ مسلم اطباء نے عقاقیر پر بہت زیادہ ریسرچ کی ہے اور مفرد ادویہ کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی ہیں۔ اس سلسلہ میں ایک اہم کام جو کیا گیا ہے وہ ان مفرد ادویہ کے بدل کا ہے۔ اطباء کرام، دوا ساز اور ماہرین کو تو متبادل مفردات کا علم ہوگا لیکن ایک عام آدمی جب کوئی نسخہ خود تیار کرنا چاہتا ہے اور اسے نسخہ میں شامل مفردات میں سے کوئی جزو دستیاب نہیں ہوتا تو وہ پریشان ہو جاتا ہے۔

عام قاری کیلئے قومی صحت میں ”مفردات اور ان کے بدل“ کے عنوان سے ایک سلسلہ شروع کیا گیا ہے اور کوشش کی گئی ہے کہ مفرد ادویہ کا معروف نام دیا جائے تاکہ سمجھنے میں آسانی رہے۔ یہ اس سلسلہ کی تیسری قسط ہے۔

نام مفردات	خواص	مقدار خوراک	بدل
بہی دانہ	مسکن حرارت ہے۔ اس کا لعاب کھانسی طلق کی خشونت میں استعمال کیا جاتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	اسبغول
بہن سرخ/سفید	بید رحم کی ہوتی ہے۔ سرخ و سفید مفرح و مقوی قلب ہے۔ لہذا تولید کو بڑھاتی ہے۔ مقوی باہ ہے۔	۵ گرام سے ۷ گرام	دونوں کا بدل تودری اموصلی
بھنگرا	مقوی باہ ہے۔ مصلی خون ہے۔	برگ ۵ گرام سے ۷ گرام حجم	بنولہ
بہی	کاسر ریاح ہے۔	گرام سے ۳ گرام	امرود/سیب
بج بند	مفرح اور مقوی دل و دماغ	۱۰ گرام سے ۵۰ گرام	امرود/سیب
	احتلام سرعت اور رقت کو دور کرتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	ملوچم قرہ بندی

سرمد	ہے اور صفراء کو کم کرتا ہے۔ مقوی چشم ہے۔ حائض خون ہے۔ غلظت کو دور کرتا ہے۔	آٹکھوں میں سلانی سے لگائیں	سیسہ
سردانی	مغلظ نمی ہے۔ مقوی بدن ہے۔ صفراء کو دور کرتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	آب برگ چقندر
سریشن مای	حائض ہے۔ مرض سل میں مفید ہے۔	۱ گرام سے ۲ گرام	سریش
سقمونیا	مسہل ہے۔ درد سر، جوزوں کے درد میں مفید ہے۔	۱/۲ گرام سے ۱ گرام	ایلو/ہلیہ
سقطور	مغلظ اور مقوی باہ ہے۔ فالج لقاہ و عشاء میں مفید ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	ریگ مای
سلاجیت	مقوی معدہ و گردہ مثانہ ہے۔ مغلظ نمی ہے۔ مقوی باہ ہے۔	۱/۲ گرام سے ۱ گرام	موسمیائی (۷۴)



جزی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات		۳۱۳	
جلد میں موثر ہے۔	جلد میں موثر ہے۔	جلد میں موثر ہے۔	جلد میں موثر ہے۔
پوست اتار	قابض ہے۔ درموں کو تحلیل کرتا ہے۔ بواسیر میں مفید ہے۔	پوست اتار	قابض ہے۔ درموں کو تحلیل کرتا ہے۔ بواسیر میں مفید ہے۔
پودینہ	درد کو سکون دیتا ہے۔ چیشاب آور ہے۔ پیٹ درد کو فائدہ دیتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔	پودینہ	درد کو سکون دیتا ہے۔ چیشاب آور ہے۔ پیٹ درد کو فائدہ دیتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔
پوست خشکاش	سکون آور ہے۔ درموں کو تسکین دیتا ہے۔ نیند لاتا ہے۔	پوست خشکاش	سکون آور ہے۔ درموں کو تسکین دیتا ہے۔ نیند لاتا ہے۔
بھٹکوی	حائب ہے۔ آشوب چشم میں عرق گلاب میں ملا کر محلول بناتے ہیں۔	بھٹکوی	حائب ہے۔ آشوب چشم میں عرق گلاب میں ملا کر محلول بناتے ہیں۔
زردرد	۳ گرام سے ۵ گرام	زردرد	۳ گرام سے ۵ گرام
پودینہ نہری	۳ گرام سے ۵ گرام	پودینہ نہری	۳ گرام سے ۵ گرام
انیون بہت	۳ گرام سے ۴ گرام	انیون بہت	۳ گرام سے ۴ گرام
قلیل مقدار میں		قلیل مقدار میں	
بھٹکوی سرخ	۱/۲ گرام سے ۱/۲ گرام	بھٹکوی سرخ	۱/۲ گرام سے ۱/۲ گرام
(۷۵)		(۷۵)	

### مفردات اور ان کے بدل

عقاقیر جزئی بوٹیوں کو کہا جاتا ہے۔ مسلم اطباء نے عقاقیر پر بہت زیادہ ریسرچ کی اور اپنے تجربات کو مرتب کر کے مختلف کتب کے ذریعہ مفاد عامہ کیلئے شائع کیا۔ ان اطباء کرام نے مفرد ادویہ کے بارے میں مکمل معلومات حاصل کی ہیں۔ ان کی جائے پیدائش، کن موسم میں ہوتی ہیں۔ ان کا مزاج کیا ہے۔ ان کی شناخت کیا ہے۔ انکے فوائد کیا ہیں۔ کن مرکب ادویہ میں یہ استعمال کی جاتی ہیں اور ان کی مقدار خوراک کیا ہے۔ یہ معلومات اس قدر جامع اور مکمل ہیں کہ طب کے طالب علم کے علاوہ عام قاری بھی اس سے استفادہ کر سکتا ہے۔ اطباء کرام نے اس سلسلہ میں ایک خاص کام جو کیا ہے۔ وہ ان مفرد ادویہ کے بدل کا ہے۔ اگر کسی وجہ سے کسی نسخہ کے اجزائے نسخہ میں سے کوئی مفرد ادویہ نہیں مل رہی تو اس نسخہ کو مکمل کرنے کیلئے اس دو کا بدل جو ان ہی خواص اور مزاج کا حامل ہو شامل کیا ہے اور اس کی مقدار خوراک کیا

جزی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات		۳۱۲	
بید انجیر	فالج لتورہ وعشو قویخ استقاء جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔	بید انجیر	فالج لتورہ وعشو قویخ استقاء جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔
بید سادہ	مقوی و مفرح قلب	بید سادہ	مقوی و مفرح قلب
بہرہ پوٹی	مقوی باہ و اعصاب	بہرہ پوٹی	مقوی باہ و اعصاب
پان	مفرح قلب کا سرریاح مقوی معدہ و جگر	پان	مفرح قلب کا سرریاح مقوی معدہ و جگر
بیرسیاوشان	پیشاب آور ہے۔ مد رجض ہے۔ درم کو تحلیل کرتا ہے۔ بلغم کو صاف کرتا ہے۔	بیرسیاوشان	پیشاب آور ہے۔ مد رجض ہے۔ درم کو تحلیل کرتا ہے۔ بلغم کو صاف کرتا ہے۔
پتہ	مقوی قلب و دماغ، مقوی باہ ہے۔ بدن فریہ کرتا ہے۔	پتہ	مقوی قلب و دماغ، مقوی باہ ہے۔ بدن فریہ کرتا ہے۔
پلاس	قابض ہے۔ مادہ تولید کا زحاکرتا ہے۔ پیٹ کے کیزوں کو مارتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔	پلاس	قابض ہے۔ مادہ تولید کا زحاکرتا ہے۔ پیٹ کے کیزوں کو مارتا ہے۔ مقوی باہ ہے۔
پلاس پاپڑہ	کاسرریاح ہے۔ مفرح ہے۔ پیٹ کے کیزوں کو ہلاک کرتا ہے۔	پلاس پاپڑہ	کاسرریاح ہے۔ مفرح ہے۔ پیٹ کے کیزوں کو ہلاک کرتا ہے۔
پنیردانہ	مقوی باہ، مولد نمی، مخزج بلغم ہے۔	پنیردانہ	مقوی باہ، مولد نمی، مخزج بلغم ہے۔
پنواز	مصطفی خون۔ بواسیر میں مفید ہے۔ خارش برص اور امراض	پنواز	مصطفی خون۔ بواسیر میں مفید ہے۔ خارش برص اور امراض
بمال گوٹ	مفرح جم بید انجیر ۳ دانے سے ۵ دانے برگ بید انجیر ۱ گرام سے ۱۳ گرام	بمال گوٹ	مفرح جم بید انجیر ۳ دانے سے ۵ دانے برگ بید انجیر ۱ گرام سے ۱۳ گرام
عرق نیلوفر	تازہ پتوں کا پانی ۲۵ گرام سے ۵۰ گرام	عرق نیلوفر	تازہ پتوں کا پانی ۲۵ گرام سے ۵۰ گرام
مال نکئی	آدھی سے ایک عدد	مال نکئی	آدھی سے ایک عدد
قرنفل	حسب ضرورت درموں کو تحلیل کرنے کیلئے تیل لگا کر گرم کر کے باندھتے ہیں۔	قرنفل	حسب ضرورت درموں کو تحلیل کرنے کیلئے تیل لگا کر گرم کر کے باندھتے ہیں۔
بنفشہ واصل السوس	۵ گرام سے ۷ گرام	بنفشہ واصل السوس	۵ گرام سے ۷ گرام
مفریادام شیریں	۶ گرام سے ۱۲ گرام	مفریادام شیریں	۶ گرام سے ۱۲ گرام
برگ ہشتتالو	کوئیل ۳ گرام سے ۵ گرام پوست ۵ گرام سے ۱۲ گرام	برگ ہشتتالو	کوئیل ۳ گرام سے ۵ گرام پوست ۵ گرام سے ۱۲ گرام
رائی	ایک گرام تک	رائی	ایک گرام تک
ختم نیکر اور قرطم	۳ گرام سے ۷ گرام	ختم نیکر اور قرطم	۳ گرام سے ۷ گرام
باچی	۳ گرام سے ۳ گرام	باچی	۳ گرام سے ۳ گرام

ہوگی۔ یہ ایسا کام ہے جس سے مفردات کے علم کو ہر لحاظ سے مکمل کر دیا ہے۔

اطباء کرام دوا ساز اور ماہرین کو تو ان متبادل مفردات کا علم ہوگا لیکن ایک عام آدمی جب خود کوئی نسخہ تیار کرنا چاہتا ہے اور اسے نسخہ میں شامل مفردات میں سے کوئی جزو دستیاب نہیں ہوتا تو وہ پریشان ہو جاتا ہے۔

عام قاری کیلئے قوی صحت میں مفردات اور ان کے بدل کے عنوان سے ایک نیا سلسلہ شروع کیا جا رہا ہے۔ اس سلسلہ کی تیاری میں مفردات کی مختلف کتب سے استفادہ کیا جائے گا تاکہ قاری کو صحیح اور مکمل معلومات دی جاسکیں۔ یہ بھی کوشش کی جائے گی کہ مفرد دوا کا معروف نام دیا جائے تاکہ سمجھنے میں آسانی رہے۔

نام	مختلف خواص	مقدار خوراک	بدل
اسپند۔ (حزل)	آستوں کی ریان کو تھمیں کرتا ہے۔ استقاء یرقان دسہ توج میں مفید ہے۔	۲ گرام سے ۳ گرام	خم سداب
اسگند	مقوی باہ ہے۔ مغلظی ہے۔ جریان۔ رقت منی میں مفید ہے۔ کھانسی دسہ میں بھی مفید ہے۔ بلغم کی خرابی کو دور کرتا ہے۔	۳ گرام سے ۵ گرام	بہمن سفید
اشق	شہد میں ملا کر پرانی کھانسی اور تنگی نفس میں استعمال کراتے ہیں۔ جوڑوں کے درد اور نفرس میں مناسب ادویہ کے ہمراہ استعمال کیا جاتا ہے۔	۱۲۵ ملی گرام سے ۱۸۱ ملی گرام	جاؤ شیر
افقیون ولایتی	افقیون کو امراض سوداوی مثلاً جنون بالیچہ لیا سرتگی کے امراض	۳ گرام سے ۵ گرام	افستہین

انیون	میں استعمال کرایا جاتا ہے۔ مسکن ہونے کی وجہ سے دوسرے درد اعصاب درد کمر، وجع مفاصل میں مفید ہے۔	۲ چاول سے ایک رتی	اجرائن خراسانی
اگر۔ (عود)	مقوی اعضا، رتے، رمقوی معدہ ہے۔ بھوک کی کمی کو دور کرتا ہے۔ جوارش عود اس کا مشہور مرکب ہے۔ مقوی باہ ادویہ میں شامل کیا جاتا ہے۔	۳ گرام سے ۴ گرام	دارچینی
الابچی خورد	مفرح قلب، ابکائی، جلی اور تے کو روکتی ہے۔ نظام ہضم کو قوی کرتی ہے۔	خم الابچی ۱۲۵ گرام سے ایک گرام	الابچی کلاں، کلباہ حب بلسان
الی	مفرح، مسکن صفراء، حدت خون کو تسکین دیتی ہے۔ صفراوی بخاروں میں اس کا شربت موثر ہے۔	۲ گرام سے ۴ گرام	آلو بخارا زرشک
انجیر	ملین ہے۔ بلغم کو صاف کرتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔	دو تین عدد	مویز منقی
اندرجو	مقوی باہ۔ مولد منی۔ پیشاب آور اور پتھری کو توڑتی ہے۔ بوا سیر رنجی میں موثر ہے۔	۲ گرام سے ۳ گرام	بہمن / تودری
اناس	مفرح، مقوی قلب ہے۔ حرارت کو تسکین دیتا ہے۔	۲ گرام سے ۵ گرام	بہی اسیب



## استفادہ

اس کتاب کی تالیف میں جن رسالہ جات و کتب سے مدد لی گئی۔

- 1- قاضی ایم اے خالد
- 2-
- 3- حکیم ملک محمد عبداللہ میا نوالی
- 4- حکیم حامد محمود
- 5- حکیم عطاء الرحمن عمر
- 6- ڈی ایچ۔ رشید الدین احمد ستین چوہدری اسرار حکمت اکتوبر 1988ء
- 7- عمران شاہ تیموری
- 8- اناج ہمدرد صحت دسمبر 1979ء
- 9- چنے کی غذائی اور دوائی قدریں، ہمدرد صحت جون 1982ء
- 10- معظّم علی شاہ حیدر۔ ہمدرد صحت جنوری 1998ء
- 11- گو بھی۔ ہمدرد صحت فروری 1990ء
- 12- حکیم محمد حضر حیات کھرل، ہمدرد صحت اگست 1996ء
- 13- سردار رشید۔ قومی صحت نومبر 1994ء
- 14- حکیم عبدالحفیظ طاہر چوہان۔ قومی صحت نومبر 1994ء
- 15- زبیر احمد رانا ایم ایس سی (زراعت) طبیب حاذق جولائی 1993ء
- 16- ایس اے حکیم قادری۔ اسرار حکمت اکتوبر 1988ء
- 17- حکیم ایس ایم اقبال۔ اسرار حکمت اکتوبر 1998ء

موزہ منقہ	جس قدر ہضم ہو سکے	پیشاب آور ہے۔ حیض کو جاری کرتا ہے۔	انگور
بادیان/عجم شہت	۲ گرام سے ۵ گرام	مقوی بدن ہے۔ خون پیدا کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ لیٹین ہے۔ زود ہضم ہے۔	انیسون
انجرا	۳ گرام سے ۵ گرام	سردوں کو کھولتی ہے۔ ریح کو خارج کرتی ہے۔ بلغم کو صاف کرتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔	اونٹ کنارہ
ترہد	ایک رتی سے ۳ رتی	منوی معدہ، پیشاب آور، ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔	ایلو
(۷۶)		لیٹین ہے۔ مقوی معدہ و جگر ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرتا ہے۔ حیض کو جاری کرتا ہے۔	



- 41- حکیم محمد عبداللہ۔ اردو ڈائجسٹ۔ اگست 2004ء
- 42- مریج کے فائدے۔ ہمدرد صحت، اگست 1991ء
- 43- حکیم محمد منیر اختر، طبیب حاذق، دسمبر 1993ء
- 44- حکیم نور احمد، طبیب حاذق، اکتوبر 1993ء
- 45- افسنین، طبیب حاذق، اکتوبر 1989ء
- 46- چوہدری محمد آصف، دسمبر 1992ء
- 47- حکیم سید ادریس بخاری، طبیب حاذق، ستمبر 1994ء
- 48- عبد الطیف نیپو چوہان، اسرار حکمت، اگست 1987ء
- 49- ڈاکٹر خالد غزنوی، ہمدرد صحت، جنوری 1988ء
- 50- سید رشید الدین احمد، ہمدرد صحت، جنوری 1988ء
- 51- طبیب بشیر احمد ظفر، اسرار حکمت لاہور، فروری 1990ء
- 52- حکیم عرفان احمد علی، اسرار حکمت لاہور، فروری 1993ء
- 53- افسنین، ہمدرد صحت، مارچ 1990ء
- 54- قیمتی دوائی پودے، ہمدرد صحت، ستمبر 1996ء
- 55- جزی بوٹیوں سے علاج، اسرار حکمت، اکتوبر 1990ء
- 56- حکیم ملک محمد عبداللہ، میانوالی، ہمدرد صحت، جولائی 1996ء
- 57- زرگل، پھولوں کی اصلی طاقت، ہمدرد صحت، جولائی 1996ء
- 58- ہمایوں مرزا قومی ڈائجسٹ، دسمبر 1989ء
- 59- جزی بوٹیوں کی چائے، ہمدرد صحت، فروری 1992ء
- 60- ستیاناسی، اسرار حکمت، لاہور، فروری 1990ء
- 61- ضدیجہ آفاق، اردو ڈائجسٹ، مارچ 1995ء
- 62- ایک حیرت انگیز بوٹی، قومی ڈائجسٹ، مارچ 1995ء
- 63- محسن فارانی، اردو ڈائجسٹ، فروری 1998ء

- 18- پروفیسر حکیم سید محمد ادریس بخاری۔ قومی صحت اپریل 1994ء
- 19- پروفیسر حکیم سید محمد ادریس بخاری۔ قومی صحت جنوری 1996ء
- 20- حکیم ملک محمد عبداللہ۔ قومی صحت جنوری 1996ء
- 21- حکیم حامد محمود عبداللہ۔ قومی صحت جنوری 1996ء
- 22- ایک اہم بوٹی۔ ہمدرد صحت جولائی 1986ء
- 23- چائے Science Weekly جون 1989ء
- 24- حکیم محمد رمضان اطہر، رہنمائے صحت جنوری 1997ء
- 25- حکیم محمد اعجاز فاروقی ماہنامہ قومی صحت اگست 1996ء
- 26- بنت فضل، اردو ڈائجسٹ اکتوبر 2004ء
- 27- سردار رضوی، رہنمائے صحت نومبر 1997ء
- 28- حکیم عابد مجید مدنی، رہنمائے صحت ستمبر، اکتوبر 1997ء
- 29- حکیم افتخار یوسف زئی، رہنمائے صحت ستمبر، اکتوبر 1997ء
- 30- حکیم محمد عثمان۔ اسرار حکمت، مئی 1995ء
- 31- ڈاکٹر خالد محمود، جنوری فروری 1999ء
- 32- علم جزی بوٹی (عام) کنول، رسالہ مستانہ جوگی ستمبر 1941ء
- 33- مگر بات رسالہ مستانہ جوگی ستمبر 1941ء
- 34- کافور کا درخت اور کافور، نومبر 1941ء
- 35- ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ، جنوری 1987ء
- 36- ہیدی فن۔ ہمدرد صحت جون 1997ء
- 37- حکیم راحت نسیم سوہدروی، ہمدرد صحت مئی 2000ء
- 38- سلطان محمود خان۔ اردو ڈائجسٹ مارچ 1983ء
- 39- سید فضل اللہ قادری
- 40- منظر امام۔ ماہنامہ کین کراچی