

علاج بذریعہ غذا

غذا کے ذریعے آسمان اور کیمیائی اثرات سے پاک طریقہ علاج

حمیہ کی

حکیم احتشام الحق قریشی

صنوبر، محمد، طب و علم الادویہ

اسٹریٹ نمبر ۱۰۱، الطیب، کالج لکھنؤ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ہوسلوں، بہزسوں، مسالحمہ جات، معدنیات، نمکیات، درختوں، جڑی بوٹیوں، گھوسلو اجزاء اور عام فہم اٹیاء کے خواص اور ان سے آسان اور مستطاع علاج آب خود کیسی کر سکتی ہیں ایلک جامع اور مکمل کتاب جس کے مطالعے کے بعد آب سے اختیار کہہ اٹھیں گے "یہ کتاب واقعی کیسائی ادویات کے مضر اثرات سے پاک غذائی علاج پر مشتمل ہے"

علاج بذریعہ غذا

حکیم احتشام الحق قریشی
صدر شعبہ طب و علم الادویہ
اسٹیٹ تکمیل الطب کالج لکھنؤ

الحکیم احتشام الحق قریشی

دوکان نمبر 21 جلال دین ہسپتال (وقف) چوک اردو بازار سرکلر روڈ لاہور

حمیری

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان
13	اشارات
17	غذا کی تعریف
18	غذا اور دوا کا فرق
20	طب یونانی میں غذا کی تقسیم
22	علاج بذریعہ غذا کے چند بنیادی اصول
25	معدہ اور جگر کی عموماً مضر غذائیں
30	پھلوں کو نہار منہ کھانے کی ممانعت
32	مریضوں کے لئے غذائی قوانین
43	مختلف غذاؤں میں غذائی اجزا کا تناسب
45	مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے کے اوقات
47	نباتی غذائیں
50	حیوانی غذائیں
56	حیوانی اور نباتی اعضاء سے علاج
62	حیوانی اعضاء سے علاج

Rs. 200/-

حمید کی

2001ء

عبدالرشید

ظاہر حمید پریس لاہور

ایک ہزار

بار اول

ناشر

مطبع

تعداد

167	چاول کی روٹی	141	بھینس
168	پوئی	142	بھینس کا دودھ
169	پوئی کا گوشت	143	بھجیا
170	بنیر	144	بورائی
171	پتھ	144	بونٹ
172	تاز	146	بیر
174	تربوز	148	برف
176	ترکی	150	بگین
177	تل	151	بیل
179	تیر	153	پالک
181	جامن	155	تخم پالک
183	جلیبی	155	پستہ
184	جو	156	پلول
187	جوار	158	پنڈ کھجور
188	چاول	159	پھوٹ
190	چھینڈا	160	پیاز
191	چروٹی	162	پٹھ
193	چڑیا	164	پانی
195	چقندر	165	پرا
198	چارہ	165	پان
198	چکنی سپاری	166	روٹی

109	انڈا	67	حفظ صحت کا غذائی نظام
111	انگور	75	پانی اور برف کی طبی اہمیت
113	انتاس	80	غذائی علاج کی تفصیل
115	اونٹنی کا دودھ	80	آڑو
117	باجرا	81	آش جو
118	بادام	83	آلو
120	باقلا	85	آلو بخارا
122	بتھوا	87	آم
124	بٹیر	89	اخروٹ
125	بجورا	90	اورک
127	برفی	92	اروی
127	بزہل	94	اراروٹ
129	بری	95	ارہر
130	بکری	96	ارد
132	بکری کا دودھ	98	اسی
133	بداری کند	100	اٹل بید
135	بڑا	101	امروہ
135	بھنڈی	102	اٹلی
137	بہی	104	امزہ
139	بھینر	106	انار
140	بھینر کا دودھ	108	انجیر

283	شہد	253	سنگترہ
286	شہد کاپانی	254	سنگدانہ
287	شہد خشک	255	سنگھاڑا
287	شیر ماہی	257	سوہن حلوہ
288	شیرہ	257	سویا
288	طوطا	258	سویاں
289	عناہ	259	سویقیہ
291	قالہ	260	سیب
292	فالودہ	263	سیب ہندی
293	فرنی	264	سیم
294	فندق	265	شاما
295	قاز	266	شتر مرغ
296	قند سفید	267	شراب
297	قہوہ	272	شرقی لیمو
298	کاجو	273	شریفہ
300	کباب	275	شکر سرخ
301	کبوتر	276	شکر قند
303	کھیل	277	شنگم
305	کچالو	279	شوربا
305	کچری	280	شہتوت سفید
306	کدو	281	شہتوت سیاہ

225	ریگ ماہی	199	چکو ترہ
226	ریوٹی	200	چلغوزہ
227	زرد آلو	201	چنا
228	زمین قند	203	چوزہ
230	زیتون	204	چولائی
232	زیتون کاتیل	205	چھوارہ
234	سابو دانہ	207	جبت الاخضر
235	سار پھل	208	حلوان
236	سپاری	209	خاگینہ
238	ستو	210	خربوزہ
241	سخی	211	خرف
242	سراگائے	213	خمیر
243	سرخاں	215	دسنبو
244	سرسوں	216	دنبہ
245	سرسوں کاتیل	217	دودھ
246	سرسوں کاساگ	219	دہی
247	سرکہ	221	راب
250	سرکہ کے گاد	222	راہ پھل
251	سرکہ مقطر	223	رائے
251	سری	223	رتالو
252	سموسہ	224	روم پھل

381	لیموں	354
383	ماء الجبن	354
384	ماء اللحم	356
385	مانڈ	357
386	مٹر	358
387	مٹر کابی	359
388	مٹی	360
390	مشک	361
390	مجالو	362
391	مچھلی	365
393	مچھلی کا تیل	366
394	مرغا اور مرغی	367
396	مرغابی	369
397	مرگ چڑا	370
397	مرگ بجنی	372
398	مسور	373
399	مصری	374
400	مصوص	375
401	مکتی	376
402	مکھانا	377
403	مکھن	378

330	گری پھل
331	گرہ
333	گلاب
334	گلاب جامن
335	گلقد
336	گلقد عصلی
337	گوار کی پھلی
339	گو بھی
341	گوشت
341	گوندنی
343	گھوڑی کا دودھ
344	گھی
344	گینڈا
345	گیہوں
346	لٹورا
348	لسی
349	لوا
350	لوکاٹ
351	لومڑی
352	لونیا
353	لہسن

308	کونل	گول کدو (میٹھا کدو)
309	کھانڈ	کرم کلہ
310	کھجڑی	کرنا
312	کھجور	کرینا
314	کھجور کا گابھا	کٹر
315	کھرنی	کڑھی
316	کھوپرہ	کسیرو
317	کھوپرے کا تیل	کشک جو
318	کھیر	کشمش
319	کھیرا	کھک
320	کھیرے کا بیج	کھڑی
321	کھیس	کھڑی کے بیج
322	کھیل	کھوڑا
323	کیت	کھجڑی
324	کیلا	کاکلا
325	گاجر	کاجیہ
326	گاجر کے بیج	کمرکھ
327	جنگلی گاجر	کنگنی
328	گائے	کنول گٹ
328	گائے کا دودھ	کودوں
329	گدھی کا دودھ	کونہ

اشارات

”طب میں غذا سے علاج، کا مضمون مستقل انداز میں بیان نہیں کیا گیا ہے بلکہ وہ علم الادویہ اور علم العلاج کے ذیل میں بکھرا ہوا ہے اس لئے صرف انہیں لوگوں کے لئے کارآمد ہے جو ان طبی علوم پر گہری اور وسیع نظر رکھتے ہیں لیکن اس کی ضرورت اور افادیت اسی خاص طبقہ کے لئے مخصوص نہیں ہے بلکہ وہ عوامی ضرورت اور فائدہ کی چیز ہے اور یہ استفادہ اسی وقت ممکن ہو سکتا ہے جب یہ بکھرے ہوئے موتی ایک لڑی میں پرو کر ایک خوبصورت ہار کی صورت میں پیش کئے جائیں، یہ کتاب اسی خاص غرض کے لئے مرتب کی گئی ہے۔

غذاؤں کو عام طور پر کھانے پینے کی ہی چیز سمجھا جاتا ہے ان کا عام استعمال لذت کام و دہن اور معدہ کی طلب کا جواب دینے کے لئے ہے اور بلاشبہ یہ اس کا بڑا مقصد ہے لیکن قدرت کی کارسازی نے ان میں وہ اثرات بھر دیئے ہیں جو آدمی کی بہت سی بیماریوں کا علاج بھی ہیں اور جس طرح پانی ہوا اور سورج کے دوائی اثرات سے لوگ بلاشعور کے شب و روز مستفید ہو رہے ہیں ٹھیک اسی طرح غذاؤں کے دوائی اثرات سے ناواقفیت کے باوجود لوگ فائدہ حاصل کر رہے ہیں لیکن یہ حقیقت ہے کہ غیر شعوری علم سے جو فائدہ حاصل ہوتا ہے وہ اس کے شعوری ہونے سے بہت زیادہ ہوتا ہے بلکہ اس کا ایک بڑا ضروری فائدہ یہ ہوتا ہے کہ غیر شعوری علم میں جو بعض خطرات ہوتے ہیں وہ شعوری علم سے خارج ہو جاتے ہیں غیر شعوری علم میں فائدہ اور نقصان پہلو بہ پہلو ہوتے ہیں اور شعوری علم کی بنیاد خالص فائدہ پر ہوتی ہے۔

طب قدیم میں علاج بذریعہ غذا کی ایک خاص اہمیت ہے جو دوسری طبوں میں نہیں ہے۔ یہ اہمیت اس قول سے ظاہر ہوتی ہے جو ایک رازدان فن زکریا رازی سے منسوب ہے کہ ”جب تک غذا سے علاج کیا جاسکتا ہو دوا سے علاج مت کرو“۔ اس قول سے ظاہر ہے کہ علاج کا ایک دائرہ ایسا ہے جس میں علاج کی ضرورتیں غذا کے استعمال سے پوری کی جاسکتی ہیں یہ دائرہ دوائی علاج کے دائرہ سے ایسا الگ نہیں ہے کہ دونوں کے درمیان خط امتیاز کھینچا جا

430	ناڑی	405	ملائی
431	ناشپاتی	406	ملیدہ
434	نبیذ	406	ممولا
437	نشاستہ	407	منڈوا
438	نمک (دریائی)	408	منٹنا
439	نمک طعام	408	موٹھ
440	نمک سیاہ	409	مور
441	نمک لاہوری	410	مولسری
442	نیل گائے	411	مولی
443	نیل کنٹھ	417	مونگ
444	ہرن	417	جنگلی مونگ
445	ہریل	419	مونگ پھلی
445	ہلدی	420	مویز
447	ہلیم	421	مہوا
448	ہنس	423	میٹھی کاساگ
449	ہینگ	424	میٹھی کاج
		425	فتح
		426	مینا
		427	مینڈھا
		427	گنا
		429	نارنگی

پرہیز کیا جاتا ہے، یہ ایک لمبا چوڑا موضوع ہے، یہاں اس کے ذکر کی گنجائش بھی نہیں ہے اور سردست یہ ہمارا موضوع بھی نہیں ہے، لیکن جس حد تک ہے، اس کا بیان مضمون کتاب میں درج کیا گیا ہے۔

اس وقت صرف یہ ذکر کافی ہے کہ غذا کا براہ راست تعلق اعضائے ہضم سے ہے اس لیے غذا اور ان اعضاء کے درمیان مناسبت کا لحاظ بہت ضروری ہے اور انہیں اعضاء کے امراض میں پرہیز کی خصوصی اہمیت ہے۔

غذا سے علاج کے واقعات عام طور پر غیر معلوم ہیں مریض ہمیشہ دوا سے علاج کے واقعات کو دیکھتے ہیں اس لیے یہ غلط فہمی بے محل نہیں ہے کہ طب میں، غذا سے علاج صرف ایک خیالی بات ہے، اس کے ازالہ کے لیے ہم طب کی تاریخ کا ایک طویل فقرہ نقل کر رہے ہیں جالینوس نے کہا ہے کہ:

.....”میں نے درد ہائے مفاصل اور گردوں کی درد اور تلی کے بڑھ جانے، موٹا ہو جانے، اور جگر کے گندہ ہو جانے کی بیماریوں کو اچھا کر دیا ہے اور جن لوگوں کو بوی یعنی سانس پھولنے کی بیماری تھی اور ان کو جن کو مرگی کا مرض شروع ہوا تھا ان کو اچھا کیا اور ایسی ہی تدبیر سے بہت سے آدمی جو گرفتار انہیں بیماریوں کے تھے، شفا یاب ہوئے اور بالکل اچھے ہو گئے۔ بدون اس کے کہ وہ کسی قسم کی دوا کرتے، میری مراد تدبیر سے یہی ہے کہ غذائے لطیف کو جو ملطف ہوں یعنی غلیظ مواد کو لطیف کرتی ہوں استعمال کرے، خواہ وہ غذا میں کمی کرے۔“ (ترجمہ کامل ایضاً اول صفحہ 24)

اس قول میں جن امراض کے غذائی علاج کا تذکرہ ہے وہ بڑے اہم اور مشکل امراض ہیں ادویہ سے بھی ان کا علاج آسان نہیں ہے لیکن غذائی علاج بھی کامیاب رہا۔ یہ کامیابی صرف چند امراض تک ہی محدود نہیں ہے اوپر لکھ چکا ہوں کہ غذا کا دخل پورے علاج میں ہے یہی وجہ ہے کہ طب میں علاج کے جو تین اصول علاج دوائی علاج کے بالکل متوازی ہیں۔ اوپر غذا کی جو دو قسمیں مذکور ہیں ان سے علاج کے دائرے الگ الگ ہیں وضاحت آگے بیان ہے۔

پانی اگر چہ غذا نہیں ہے لیکن غذا ہی کی طرح روزمرہ کے بکثرت استعمال کی چیز ہے یہ عام طور پر تو بس پیاس کی تسکین ہی کا ایک ذریعہ ہے لیکن علاج کا ایک ضروری ذریعہ بھی ہے

سکے بلکہ صورت یہ ہے کہ کہیں تو اکیلی غذا ہی علاج کے لیے کافی ہے اور کہیں دوائی علاج کی شرکت سے، بہر حال غذا کا دخل پورے علاج میں ہے کہیں بصورت پرہیز اور کہیں بصورت علاج، البتہ ایمر جنسی کے حالات میں اس کا دخل نہیں ہے۔ اطبانے علاج میں ہمیشہ ان ذرائع کو ترجیح دی ہے جن سے مریض کی طبیعت نامانوس نہ ہو اور جس کا اجنبی ہونا مریض کی کراہت کا باعث نہ ہو، اس کی بے نظیر مثال غذا ہے اس کے استعمال میں مریض کے لیے دوا کے استعمال کی نسبت زیادہ آسانی ہے اس کے علاوہ یہ ایک بے ضرر طریقہ علاج بھی ہے اور قیمت کے لحاظ سے بھی سب سے ارزاں طریقہ علاج یہی ہے ان وجوہ سے اپنی حدود میں یہ علاج دوائی علاج پر فوقیت رکھتا ہے یہ صحیح ہے کہ حفظان صحت میں غذا کی اہمیت علاج سے زیادہ ہے لیکن اس وقت یہ ہمارا موضوع و مضمون نہیں ہے تمام خورد و نوش والی چیزوں کے درمیان غذا کا امتیاز یہ ہے کہ وہ ہضم ہوتی ہے اس لیے بدن سے اس کا خارج ہونا اس کی اصلی شکل میں نہیں ہوتا ہے۔

غذاؤں کے قابل تغذیہ اجزاء اجزائے بدن میں جذب ہو جاتے ہیں اور خارج وہی اجزاء ہوتے ہیں جو ناقابل تغذیہ ہوتے ہیں۔ اس کی بنیادی قسمیں دو ہیں۔

1- خالص غذا اور 2- دوائیت آمیز غذا۔ خالص غذا وہ ہوتی ہے جو انسان کے مزاج میں کوئی تغیر نہیں کرتی ہے اور دوسری قسم سے مزاج انسان کا تغیر وابستہ ہوتا ہے یہ ایک واقعاتی تقسیم غذا ہے۔ خالص غذا کا دائرہ زیادہ وسیع نہیں ہے۔ روزمرہ کے استعمال کی عام چیزیں مثلاً اناج، انڈا اور گوشت ہی کو خالص غذا کہیں سمجھا جاتا ہے۔ ان کے علاوہ جو مزید چیزیں ہمارے کھانے میں استعمال کی جاتی ہیں وہ سب کی سب دوائیت آمیز غذا میں شمار کی جاتی ہیں۔ ان میں سے پھلوں اور سبزیوں کی یہ خصوصیت ہے کہ ان کی پیداوار وقتی ہے اس قسم میں لفظ دوائیت کا جوڑ صرف امتیاز کے لیے ہے ورنہ یہ دونوں ہی قسمیں علاج میں کارآمد ہیں اور اسی مناسبت سے اصطلاح طب میں یہ دونوں دوا ہیں کیونکہ اطبا ہر اس چیز کو دوا کہتے ہیں جو علاج میں کارآمد ہو، لفظ دوا کے اس وسیع مفہوم سے علاج میں غذا کی شرکت واضح ہے۔

اوپر اشارہ گذر چکا ہے کہ غذا تنہا علاج میں استعمال ہوتی ہے اور دوا کے ساتھ بھی، دوا کے ساتھ غذا کے استعمال کے لیے دو طریقے ہیں۔ بعض غذاؤں کا ترک اور بعض غذاؤں کا استعمال، مضر غذا میں چھوڑ دی جاتی ہیں اور مفید استعمال کی جاتی ہیں، اسی کو عرف عام میں

غذا کی تعریف

ہر وہ چیز غذا ہے جو تغذیہ بدن کی غرض سے استعمال کی جاتی ہے اور جس کو انسان اپنی بھوک کے تقاضے یا لذت زبان کے تقاضے سے کھایا کرتا ہے اور وہ اشیاء ہضم ہو کر جسمانی حرارت و رطوبت سے متاثر ہو کر چھوٹے چھوٹے اجزا میں ٹوٹ کر بدن کے مختلف اعضاء کا جزو بننے کی صلاحیت رکھتی ہوں مثلاً لحمیات، شحمیات، نشاستہ اور حیاتین وغیرہ۔

اطباء کہتے ہیں کہ غذائیں بالمادہ اثر کرتی ہیں اور اس کی وضاحت یوں بیان کرتے ہیں کہ غذا کا مادہ تغیرات و استحلات کے بعد جزو بدن ہو جاتا ہے جو بدن انسان کے مشابہ اور اس کا جزو کہلاتا ہے اس طرح بدن انسانی ہر دم گھستے رہنے کے باوجود گھٹتا نہیں اور اس کی حیات پوری عمر تک قائم رہتی ہے لہذا یہ بات واضح ہو گئی کہ کسی چیز کے غذا ہونے کے لیے بس اتنی بات کافی ہے کہ وہ ہضم ہو کر جزو بدن بن جائے۔ یہ شرط اس میں داخل نہیں ہے کہ اس کا استعمال دوا کے لیے نہ کیا جاتا ہو، دوا کے لیے غذا کا استعمال اس کے غذا ہونے کے خلاف نہیں۔ ایک چیز جو ہضم ہو کر جزو بدن ہو گئی یقیناً غذا ہے اب اگر اس میں کچھ دوائی اثرات بھی ہیں تو یہ اس تغذیہ سے علاوہ ایک صورت ہے۔ کسی چیز کو غذا خالص کہنے کی وجہ یہ نہیں ہے کہ سرے سے دوائی صفت سے خالی ہے بلکہ یہ ہے کہ وہ جزو بدن ہونے کے ساتھ بدن کے مزاج میں کوئی قابل احساس تغیر نہیں کرتی، اس کے بعد یہ بالکل ممکن ہے کہ اس کے مادہ میں کچھ دوائی صفات بھی ہوں جیسا کہ حکیم اعظم خاں صاحب کا قول ہے کہ اشیاء کی صورت نوعیہ کے بھی اثرات ہوتے ہیں لہذا کوئی وجہ نہیں ہے کہ غذا کی صورت نوعیہ سے اثرات صادر نہ ہوں یہ اثرات دوائی نوعیت کا ظہور تو ایک بدیہی بات ہے اور اگر غذا کا مادہ بھی دوائی صفت سے موصوف ہو تب بھی دوا اور غذا کے درمیان یہ حد فاصل قائم رہے گی کہ تغذیہ کا اثر ہضم کے نتیجہ میں پیدا ہوتا ہے اور دوائی اثر بغیر ہضم غذا کے ظاہر ہوتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ اس کتاب میں پانی سے علاج کا ذکر بھی کیا گیا ہے اور اسی سلسلے میں برف کے دوائی فائدوں کی تفصیل بھی ہے۔

اس کتاب کی ترتیب اس طرح ہے کہ اردو حرف تہجی یعنی اب ت کی حروف تہجی یعنی اب تک کی ترتیب کے مطابق غذاؤں کے ناموں کی ترتیب قائم کی گئی ہے ان کے نام وہی لکھے گئے ہیں جو عام طور پر معروف و مشہور ہیں ہر غذا کی شکل و صورت وغیرہ کو مختصر انداز میں درج کیا گیا ہے پھر اس کا طبی مزاج لکھا گیا ہے اس کے بعد اس کے وہ اثرات بیان کئے گئے ہیں جو بدن انسان پر واقع ہوتے ہیں اور یہیں سے اس کا رخ علاج کی طرف موڑ دیا گیا ہے اور یہ بتایا گیا ہے کہ غذا کن کن امراض میں مفید ہے اور اس کو استعمال کرنے کا کیا طریقہ ہے اس کے بعد غذا کی اس ضروری مضرت کی نشاندہی کی گئی ہے جو بسا اوقات اس کے استعمال سے پیدا ہو جاتی ہیں اور اس کی اصلاح کا ذکر بھی کیا گیا ہے ساتھ ساتھ اکثر غذاؤں کا بدل بھی لکھ دیا گیا ہے غذاؤں کا سلسلہ ختم ہو جانے کے بعد آخر میں برف اور پانی کا ذکر ہے اور یہیں پر کتاب کا اختتام ہے اس طرح یہ علم العلاج اور علم الادویہ کی ایک مشترک کتاب ہو گئی ہے۔

غذاؤں کے متعلق کتاب میں جو کچھ لکھا گیا ہے وہ طب قدیم کی طویل تاریخ کا ایک جزو ہے اس کے تجربات کا سلسلہ اتنا ہی طویل ہے جتنا طبی تاریخ کا یہ سلسلہ شروع سے آج تک یکساں اور ہموار ہے کہیں اس میں فرق و اختلاف نہیں ہے اس سلسلے کے بعد کا ہر دور اپنے ماقبل دور کی تصدیق و تائید کرتا چلا آ رہا ہے یہ سلسلہ تجربات کی تصدیق و تائید اس کتاب کی صحت کا ایک سائنٹیفک معیار ہے۔ ان مذکورہ غذاؤں کے بارے میں جدید تجربات اگر کیے جائیں تو یہ تاریخ پچھلے تجربات کی تاریخ کا ایک نیا سلسلہ بن جائے گی۔

حکیم احتشام الحق قریشی

صدر شعبہ علم الادویہ

اسٹیٹ تکمیل الطب کالج۔

میں فرق ہے اور کوئی حد فاصل قائم کرنا دشوار ہے لیکن تجربات کی مدد سے اتنا ضرور کہا جاتا ہے کہ بعض چیزیں محض دواء استعمال کی جاتی ہیں اور غذا بننے کی ان میں قطعاً صلاحیت نہیں ایسی اشیاء کو دوا خالص کہا جاتا ہے مگر شاید کوئی ایسی چیز مشکل سے ہی دستیاب ہو سکے جو ہمیشہ محض تغذیہ کے لیے استعمال کی جاتی ہو اور اس کا کوئی جز کسی حالت میں دوا استعمال نہ کیا جاسکے۔ گیہوں، اٹا اور گوشت و چاول کو غذا خالص خیال کیا جاتا ہے لیکن اگر بنفہ نمونہ ہو گا جائے تو ان کو غذائے خالص کہنا ایک مغالطہ ہے۔

گیہوں سے ایک روغن حاصل کیا جاتا ہے جو داد کے لیے دوا شافی ہے چاول اور گیہوں میں نشاستہ کی بہت بڑی مقدار پائی جاتی ہے جس کو اطباء نے ادویہ میں شمار کیا ہے اور کئی امراض میں اس سے شفا کے فوائد حاصل کیے جاتے ہیں۔ اٹے سے ایک روغن حاصل کیا جاتا ہے جو پالوں کے اگانے اور بڑھانے میں مستعمل ہے۔ مذکورہ بالا دعویٰ کی ایک دلیل یہ بھی ہے کہ اطباء نے ان تمام اشیاء کو جنہیں غذا خالص خیال کیا جاتا ہے کیفیات حذارت و برودت وغیرہ سے خالی تقسیم نہیں کیا ہے۔ گیہوں اٹا اور گوشت سے اگر وہ حار و رطب کہتے ہیں تو چاول کو بارد و رطب۔ اہل بصیرت بہت آسانی کے ساتھ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ یہی مسلمہ اصول ان کے اندر دوا بیت کو ثابت کرنے کے لیے کافی ہے۔

غذا اور دوا کا فرق

دوا اپنی کیفیت فاعلہ سے اثر کر کے جسم سے خارج ہو جاتی ہے اور اس کا کوئی حصہ جزو بدن نہیں ہوتا چنانچہ کاسنی، بکو وغیرہ اپنی مخصوص کیفیت فاعلہ کی بنا پر محلل اور اہم ہونے کی وجہ سے ورم جگر کے مواد فاسدہ کو تھوڑا تھوڑا کر کے یکجا کر دیتی ہیں اور جسم سے خارج ہو جاتی ہیں نیز جزو بدن نہیں بننے پاتیں اس کے برخلاف غذا جزو بدن ہو جاتی ہے اور غیر مستعمل شدہ فضلات ہی خارج ہوتے ہیں مثلاً گیہوں، چاول، اٹا، مچھلی وغیرہ ہضم کے مختلف مراحل سے گزر کر چھوٹے چھوٹے اجزا میں ٹوٹنے کے بعد ضرورت کے مطابق جسمانی اعضاء کا بدلہ یا محلل فراہم کرتے ہیں۔

دوسرا فرق یہ ہے کہ دوائی اور غذائی اثرات کی صورتیں باہم بہت مختلف ہیں یہ اختلاف دوا اور غذا کے درمیان جوہری اور اساسی فرق کے لیے کافی ہے کیونکہ دوا کسی ایک مرض کے زائل کرنے اور اس کو ختم کرنے کا ذریعہ ہوتی ہے اور غذا انسانی اعضاء میں واقع ٹوت پھوٹ کر پورا کرتی ہے جو جوہری اور اساسی فرق کو عیاں کرتی ہے۔

بعض اطباء نے لکھا ہے کہ اگر دوا اور غذا میں کوئی فرق ہے تو محض اس کے استعمال کی غرض و غایت کے لحاظ سے ہے اس لیے ممکن ہے کہ ایک چیز ایک وقت میں تغذیہ بدن کی غرض سے استعمال کی جائے اور وہ اس جہت سے غذا کہلائے اور دوسری چیز دوسرے وقت میں کیفیت مرضیہ کے ازالہ کے لیے استعمال کی جائے اور وہ اب اس جہت سے دوا کہلائے چنانچہ اس قسم کی چیزوں کو جو دونوں اغراض کے لیے کام میں لائی جاتی ہیں دوائی یا غذائی دوائی کہا جاتا ہے۔ ان دونوں الفاظ کے مواقع استعمال میں اتنا فرق کیا جاتا ہے کہ جس غرض کی صلاحیت اس میں زیادہ ہوتی ہے اسی مناسبت سے لفظ غذا دوا کو مقدم کیا جاتا ہے چنانچہ اگر اس میں غذائیت غالب ہے اور دوا بہت کم یعنی زیادہ تر اس سے تغذیہ بدن کا فائدہ حاصل کیا جاتا ہے تو ایسی چیزوں کو غذائے دوائی کہا جاتا ہے اور اگر اس کے برعکس ہے یعنی دوا بیت غالب ہے غذائیت کم یعنی زیادہ تر اس سے شفا مرض کا فائدہ حاصل کیا جاتا ہے، تو ایسی چیزوں کو دوائی غذائی کہا جاتا ہے۔

مذکورہ بالا تحریر سے یہ واضح ہوتا ہے کہ دوا اور غذا کے درمیان صرف غرض و غایت ہی

- 8- غذا کثیف صالح الکیموس قلیل الغذاء جیسے پیر تازہ۔
- 9- غذا کثیف صالح الکیموس متوسط الغذاء جیسے گائے کے بچے کا گوشت۔
- 10- غذا کثیف ردی الکیموس کثیر الغذاء جیسے بیل کا گوشت۔
- 11- غذا کثیف ردی الکیموس قلیل الغذاء جیسے سکھایا ہوا گوشت۔
- 12- غذا کثیف ردی الکیموس متوسط الغذاء جیسے کرم کلمہ۔
- 13- غذا معتدل صالح الکیموس کثیر الغذاء جیسے ایک سالہ بکری کے بچے کا گوشت۔
- 14- غذا معتدل صالح الکیموس قلیل الغذاء جیسے شلغم۔
- 15- غذا معتدل صالح الکیموس معتدل الغذاء جیسے اونٹ کے بچے کا گوشت۔
- 16- غذا معتدل ردی الکیموس کثیر الغذاء جیسے کلم ارمی (پھول گوبھی)۔
- 17- غذا معتدل ردی الکیموس قلیل الغذاء جیسے گاجر۔
- 18- غذا معتدل ردی الکیموس معتدل الغذاء جیسے سکھائی ہوئی مچھلی۔

طب یونانی میں غذا کی تقسیم

غذائے مفرد اپنے مقامات کے اعتبار سے اٹھارہ قسموں پر منقسم ہوتی ہے کیونکہ غذا یا تو صالح الکیموس ہوگی یا فاسد الکیموس۔ صالح الکیموس اس غذا کو کہتے ہیں کہ جس سے خون طبعی پیدا ہوتا ہے اور اخلاط اربعہ میں سے کسی خلط واحد کا غلبہ نہ ہو مگر بقدر ضروریات اور فاسد الکیموس اس غذا کو کہتے ہیں جو صالح الکیموس کے برعکس ہو پھر انہیں دونوں قسموں کی تین قسمیں اور ہیں لطیف، کثیف اور متوسط۔ لطیف اس غذا کو کہتے ہیں جس سے رقیق اور پتلا خون پیدا ہو اور کثیف اس غذا کو کہتے ہیں جس سے غلیظ اور گاڑھا خون پیدا ہو اور متوسط وہ غذا ہے کہ جس سے درمیانی توام کا خون پیدا ہو نہ زیادہ رقیق ہو اور نہ ہی زیادہ غلیظ بلکہ متوسط درجہ کا ہو۔ ان تینوں میں سے ہر ایک کی تین تین قسمیں ہیں کثیر الغذاء، قلیل الغذاء، متوسط الغذاء، کثیر الغذاء وہ غذا ہے کہ اس سے خون بکثرت پیدا ہو۔ قلیل الغذاء وہ غذا ہے کہ جس سے خون کم یا قلیل پیدا ہو اور متوسط الغذاء وہ غذا ہے کہ جس سے خون نہ تو بکثرت پیدا ہو اور نہ ہی کم بلکہ درمیانی خون پیدا ہو۔ اس طریقہ سے تین کو چھ میں ضرب دینے سے مبلغ اٹھارہ قسمیں نکل آتی ہیں جن کی تشریح مندرجہ ذیل ہے:

- 1- غذا لطیف صالح الکیموس کثیر الغذاء جیسے نیم برشت مرغ کے انڈے کی زردی، چکور کا گوشت اور شراب خالص۔
- 2- غذا لطیف صالح الکیموس قلیل الغذاء جیسے انار، سیب اور کاہو۔
- 3- غذا لطیف صالح الکیموس متوسط الغذاء جیسے گیہوں کی روٹی۔
- 4- غذا لطیف فاسد الکیموس کثیر الغذاء جیسے جانور کا پھپھڑا اور گوشت کبوتر۔
- 5- غذا لطیف فاسد الکیموس قلیل الغذاء جیسے مولی اور پیاز۔
- 6- غذا لطیف فاسد الکیموس متوسط الغذاء جیسے نان خطیر بری پکی ہوئی۔
- 7- غذا کثیف صالح الکیموس کثیر الغذاء جیسے روغن میں بیضہ مرغ بھنا ہوا۔

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

خرما، وہم ثواب ہے۔ اس وضاحت کے بعد اس تفصیل کی ضرورت نہیں ہے کہ کسی سرد مزاج کے امراض میں کس مزاج کی غذائیں استعمال کی جانی چاہئیں۔ البتہ ہم یہاں چاروں مزاجوں کی چند غذائیں لکھتے ہیں۔

گرم و خشک :- گوشت، بٹیر، تیتڑ، چکور، لوا، مور، آلو، چنا، بنیل، بیٹنگن، پیاز، پوری، لہسن، چائے، دال موٹ، سیو، کرپلا، مرچ، نمک پارے، ہلدی، کوفتہ، کباب، کرم کلمہ، سویا، مولی، میتھی، شہد، تگنوں، گوبھی، ارنڈ، خر بوزہ، خشک مٹر، ارہر، اخروٹ، ادراک، چھوڑا، روغن تلخ، کھرنی، مونگ پھلی۔

گرم و تر :- میدہ، لوبیا، بادام، ناریل، پستہ، چلغوزہ، گاجر، چرونجی، کشمش، منقہ، گھی، مکھن، ملائی، روغن زیتون، گوشت بھینڑ، دنبہ، بکری، بچھڑا، مرغ، مرغابی، بٹخ، سبز چنا، سبز مٹر، سب مٹھائیاں، مٹھاسیب، انگور، مٹھا آم، مٹھا خر بوزہ، شلجم، گاجر، حلوے، انجیر، کھجور، ہڈیوں کا گوذا، چربی، زردی بیضہ مرغ، کھویا، شکر، گڑ، کیلا۔

سرد و تر :- موسی، سنترہ، ناشپاتی، امرود، انناس، انار، فالسہ، تربوزہ، گنا، کھیرا، ککڑی، لوکی، تروٹی، بھوا، ٹماٹر، ٹنڈہ، پالک پرول، آلو چنا، آڑو، خوبانی، آلوچہ، شہتوت، خرف، چولائی، دودھ، دہی، کھیر، فرنی، آش جو، تازہ سنگھاڑا، برہل، بھنڈی، دودھ، سفیدی بیضہ مرغ، مچھلی، پلھی، رساؤل، پیٹھا، پچندا۔

سرد و تر و خشک :- آکس کریم، مسور، چقندر، باجرہ، جو، خشک سنگھاڑا، خشک باقلا، مونگ، خشکاش، سفید چاول، مولسری، کسیرو، کمرک، لوکاٹ، کھیل، چوڑے، پرل، کونڈا، کچا آم، کیتھ، کچا بیر، گیانی حسینی۔

2- مرض کے چند مواقع ایسے ہیں جہاں غذا کے استعمال سے مرض کے اضافہ کا خوف ہوتا ہے یہاں غذائی علاج کا اصول یہ ہے کہ غذا قطعی روک دی جائے ورنہ کوئی علاج کامیاب نہیں ہوگا اور مریض ہلاکت کے خطرہ میں ہوگا یہ صورت بالعموم ایسے بخاروں میں پیش آتی ہے جن کی میعاد تھوڑی ہوتی ہے اور حرارت بہت تیز ہوتی ہے۔ ان میں بخار کی باری، بخار کی انتہا اور بحران کے روز غذا کا بند کر دینا ضروری ہے۔

3- مرض کے جن موقعوں کا اوپر ذکر ہوا ہے اس میں مریض کی قوت کے نڈھال ہونے کا خیال رکھنا ضروری ہے اگر غذا نہ دی گئی اور قوت نڈھال ہوگئی تو مریض شفا یاب نہیں

علاج بذریعہ غذا — چند بنیادی اصول

یہ مذکورہ غذائیں اصولی ہیں ان سے ایک ایک مرض کا الگ الگ علاج نہیں کیا جاتا ہے۔ یہ جامع اور مشترک اصول علاج ہیں ہر اصول علاج کا دائرہ بہت سے امراض کی وسعت تک پھیلا ہوا ہے اور وہ ان تمام امراض میں مشترک ہے اس میں افادیت بہت وسیع ہے معالج اگر ان سے ناواقف ہو تو وہ ایک ایک مرض کا الگ الگ علاج کرنے میں دشواری محسوس کرے گا درحقیقت یہ اصول انفرادی غذائی علاجوں میں بنیاد ہیں۔ ان اصولوں کی وسعت کے مطابق علاج کی نظر وسیع ہوتی ہے وہ بیک وقت ان میں سے کسی ایک اصول کی روشنی میں دہر تک بہت سے امراض کا علاج معلوم کر لیتا ہے ان اصولوں کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ حقیقت مرض سے لاعلمی کے باوجود بھی یہ اصول ٹھیک اسی طرح کارآمد ہیں جس طرح حقیقت مرض کا علم ہونے کی صورت میں، اس لیے غذائی علاج کی تفصیل سے پہلے ان کا سمجھ لینا ضروری ہے۔

اب ہم ان اصولوں کا بیان کرتے ہیں:

1- مزاج کے لحاظ سے غذائیں گرم خشک، سرد خشک، گرم تر اور سرد تر ہوتی ہیں، ہر غذا کے استعمال سے اس کی مزاجی کیفیت جسم میں سرایت کر جاتی ہے پھر اس کے مطابق اس جسم کا مزاج گرم، سرد، خشک یا تر ہو جاتا ہے، ٹھیک اسی طرح امراض کا ایک بڑا گروہ ہے..... جس کا تعلق مزاج انسان کی بے قاعدہ گرمی، سردی، خشکی تری سے ہے۔ یعنی انسان کے اندر یا باہر کے اسباب کے مطابق اس کا صحیح مزاج ان چاروں کیفیتوں میں سے کسی ایک یا دو کیفیتوں کی طرف چلا جاتا ہے اس کے نتیجے میں کوئی مرض ہو جاتا ہے۔ یہ سب ”امراض سوء مزاج“ ہیں غذاؤں سے ایسے کل امراض کے علاج کا اصول یہ ہے کہ مرض کا جو مزاج ہو ٹھیک اس کے خلاف مزاج کی غذائیں اس کے استعمال کے لیے مخصوص کر دی جائیں۔ اس کو علاج بالصدق کہتے ہیں یہ طریقہ علاج، ہم

معدہ اور جگر کیلئے عموماً مضر غذائیں

اطباء نے خصوصیت سے معدہ اور جگر کی مضر غذاؤں کو بیان کیا ہے، کسی دوسرے عضو کی مضر غذاؤں کا نہیں! اس کی وجہ یہ ہے کہ غذا کا بلا واسطہ سابقہ انہیں اعضاء سے پڑتا ہے۔ دوسرے اعضاء تک غذا نہیں پہنچتی ہیں بلکہ ان سے پیدا شدہ خون پہنچتا ہے اس لیے معدہ اور جگر کسی مضرت سے دوچار نہ ہوں تو ہضم صحیح ہوتا ہے اور پھر صحیح خون پیدا ہوتا ہے اور وہ بدن کے کسی حصہ کے لیے مضر نہیں ہوتا۔

معدہ اور جگر کے لیے غذا کی مضرت کا ایک اصول ہے اسی کے ماتحت ان غذاؤں کا بیان کیا گیا ہے۔ اس اصول کو معلوم کرنے کا فائدہ یہ ہے کہ جو غذائیں کتابوں میں مذکور ہیں نظر ان تک محدود نہیں رہتی ہے بلکہ اور زیادہ وسیع ہو جاتی ہے اور غیر مذکور غذاؤں کے بارے میں بھی یہ فیصلہ کرنا ممکن ہو جاتا ہے کہ معدہ اور جگر پر ان کا اثر کیا ہے؟

اطباء کا بیان معروف اور کثیر الاستعمال غذاؤں تک محدود ہے۔ ایک اصول یہ کہ تمام غیر قابض غذائیں معدہ اور جگر کے لیے مضر ہیں۔ چند مثالیں:

لوکی، تروئی، کدو، بھوا، چولائی، میتھی، خرفہ، پالک، دودھ، بھیجا، آڑو، دوسرا اصول یہ ہے کہ تمام روغنی اشیاء معدہ اور جگر کے لیے مضر ہیں۔

چند مثالیں:

گھی، مکھن، تل، جملہ مغزیات روغن پستہ بہت کم مضر ہیں۔

چند مثالیں:

گھی مکھن، تل، ہڈیوں کا گودا، روغن زیتون اور روغن پستہ کم مضر ہیں تیسرا اصول یہ ہے کہ معدہ میں سوزش پیدا کرنے والی غذا مضر ہے۔

چند مثالیں:

ہوگا۔ ایسا موقع جس وقت بھی ہو فوراً اسی وقت غذا دینا چاہیے مگر کم مقدار میں تاکہ مریض کی قوت بھی محفوظ رہے اور مرض میں اضافہ بھی زیادہ نہ ہونے پائے۔ خصوصیت سے وہ غذا جو لطیف ہو جیسے زردی بیضہ مرغ اور اگر ضرورت ہو تو بلا تکلف شراب کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے اس لیے زیادہ لطیف اور فی الفور مقوی دوسری غذائیں ہیں۔ ماء اللحم اس کے قریب قریب ہی ہے۔

4- جب مریض کا بدن فاسد مادہ سے بھرا ہوا ہو اور بھوک خوب لگتی ہو تو اس کو سبزیوں اور پھول کی غذائی کافی مقدار میں دینی چاہیے اس سے بھوک کی تسکین ہوگی اور اس سے خون کی مقدار کم پیدا ہوگی لہذا بدن میں مادہ کی مقدار کا زیادہ اضافہ نہیں ہوگا۔

5- جب مریض کی قوت ہضم ناقص ہو تو اس کو زردی بیضہ مرغ اور پرندوں کے گوشتوں کا شور بادینا چاہئے۔ یہ غذائیں آسانی سے ہضم ہو جانے والی اور زیادہ طاقت بخش ہوتی ہیں۔

نوٹ:- شراب اور دیگر منشیات مسلمانوں کے لئے قطعی حرام ہیں اور نبی کریمؐ نے فرمایا ہے کہ حرام چیز میں شفا نہیں ہوتی۔

کی پیداوار ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس طب میں تجربہ کی بڑی اہمیت ہے البتہ کسی تجربہ کو بلا تحقیق کے قبول کر لینا خلاف تحقیق ہے اس لیے تجربات کو تحقیق کے بعد ہی قابل اعتماد سمجھا گیا ہے یہ تحقیق سوچنے سمجھنے کے بغیر ممکن نہیں ہے۔

شیخ کا زمانہ وہ ہے جب طب یونانی کا عروج اپنی انتہا پر تھا۔ اس وقت اس کا درجہ بہت بلند تھا لیکن بے تعصبی اور علم طب کے شوق کا حال یہ ہے کہ اپنی ہمعصر طب ہندی سے اس نے متعدد مسائل اپنے اندر داخل کیے ہیں اور ہر مسئلہ کے بارے میں بتایا ہے کہ یہ طب ہندی کا ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ طب یونانی کو اپنی طرح طب ہندی پر بھی اعتماد تھا۔

اسی طرح غذاؤں کے استعمال سے جو نقصانات پیدا ہوتے ہیں ان کی وضاحت کہیں ہے اور کہیں نہیں ہے اس لیے ہر موقع پر نقصان کی وضاحت نہیں کی جاسکتی ہے ہمارا خیال ہے کہ غذاؤں کا ہر نقصان فساد ہضم سے پیدا ہوتا ہے اس لیے جہاں بھی غذا کا کوئی نقصان ہے اس کے پیچھے فساد ہضم بھی موجود ہوگا۔

جن غذاؤں کی نقصان انگیز ملاوٹ کے تجزیوں کا یہاں ذکر ہے ان کے بارے میں برعکس تجربات بھی ہیں۔ دیکھا جاتا ہے کہ ناوقت لوگ ایسی ملاوٹ کی غلطی کرتے ہیں لیکن اس کے نقصان سے محفوظ بہر حال محفوظ رہتے ہیں۔ تجربے وہ بھی اور تجربے یہ بھی۔ پھر یہاں قابل ترجیح کون سا تجربہ ہے؟ اس کا ایک جواب یہ ہے کہ نقصانات کے تجربے ایک دو بار کے استعمال سے صحیح نہیں سمجھے گئے ہیں۔ یہ اطباء کا طریقہ نہیں ہے نقصانات کے تجربات بارہا ہوئے اور بارہا کیے گئے اور ان کو ہر پہلو سے جانچا گیا اس کے بعد ان کو صحیح سمجھا گیا اس لیے ان کے غلط ہونے کی کوئی وجہ نہیں ہے اور وہ تجربے جو اس کے برعکس ہیں ان کی حیثیت اتفاقات کی ہے۔ دوسرا جواب یہ ہے کہ سختی اور جفاکش لوگ ایسی غلطیوں سے متاثر نہیں ہوتے ہیں ہر طرح کے حالات سے عہدہ برآ ہو جانا ان کی عادت میں داخل ہوتا ہے یہ اصول آرام کی زندگی گزارنے والوں کے لیے زیادہ ضروری ہیں۔

ایسی مخلوط غذا میں یہ ہیں:

- 1- کسی کھٹی چیز (مچھلی) نمکین چیزیں، گوشت، انڈا، پیاز مولی، کھیرا، عام پھل، تیل کاتھی، رائی کے ساتھ دودھ کا استعمال۔ اس سے جذام، فالج، برص، اور تونج پیدا ہوتے ہیں۔

چقدر، شہد، گڑ، چائے، اچار، مولی۔

چوتھا اصول یہ ہے کہ لیس دار غذا میں معدہ اور جگر کے لیے مضر ہیں۔

چند مثالیں:

پالک، خرفہ، بھیجا، تل۔

پانچواں اصول یہ ہے کہ آدمی کو جس غذا سے کراہت ہو وہ اس کے معدہ کے لیے مضر ہے چاہے وہ غذا نسبتاً افضل و اعلیٰ ہو اس کے برعکس وہ غذا جو آدمی کی خواہش کے مطابق ہو وہ چاہے زیادہ بہتر نہ ہو بلکہ اس میں مضرت بھی ہو پھر بھی یہی اس کے معدہ کے لیے مفید ہے۔

چھٹا اصول یہ ہے کہ معدہ میں جو غذا عام طور پر فاسد ہو جاتی ہے وہ اس کے لیے مضر ہے۔

چند مثالیں:

خربوزہ، دودھ۔

مذکورہ بالا تمام مضر غذاؤں کی اصلاح کے لیے ہاضم دوائیں مفید ہیں۔

معدہ کیلئے مفید غذائیں

اس بارے میں عام اصول یہ ہے کہ وہ سب غذائیں جن میں قوت قبض ہے، معدہ کے لیے بہت مفید ہیں۔

چند مثالیں:

ناشپاتی، بہی، سیب، پستہ، انار، بھنے پنے، (کم تعداد میں) چاول باجرا، جو کے ستو، خرگوش کا گوشت، کھویا، پنیر، مرہ آملہ، کوفتے، کباب اور دوسرے بھنے ہوئے گوشت۔

وہ چند غذائیں جن کو ملا کر کھلانا تجربات سے امراض کا سبب ثابت ہوا ہے۔

شیخ نے لکھا ہے کہ ہندی اطباء اور دوسرے اطباء نے ایسی بعض غذاؤں کی نشاندہی کی ہے جن کو اگر ایک ساتھ کھالیا جائے تو ان کی مضرت سے بعض امراض کا پیدا ہو جانا تجربات سے معلوم ہوا ہے۔ یہ صرف تجربات ہیں دلیل و قیاس سے ان کا دبط نہیں ہے۔ اس سے یہ عام غلط فہمی دور ہو سکتی ہے کہ طب یونانی مشاہدات اور تجربات سے خالی ہے وہ بس قیاس و تحقیق ہی

- 22- نمک سود مچھلی اور نمک سود گوشت مضر ہے۔
 23- مرطوب سبزی اور پھل مضر ہے۔
 24- بچہ کبوتر کا گوشت پیاز، لہسن اور رائی کے ساتھ مضر ہے۔
 25- تازہ باقلا اور دہی مضر ہے۔
 26- نیچی کے ساتھ انڈے کا چلہ مضر ہے۔
 27- کچی پیاز اور کچا لہسن مضر ہے۔
 28- مغز بادام اور مغز فندق مضر ہے۔
 29- پرندے کا گوشت اور دہی مضر ہے۔
 30- مرطوب پھل کے ساتھ دودھ یا برف کا پانی مضر ہے۔
 31- دودھ اور شراب مضر ہے۔
 32- کلہ کے گوشت کے ساتھ انگور درد شکم کا باعث ہے۔
 33- مچھلی اور پرندے کا گوشت دانتوں کا درد پیدا کرتا ہے۔
 34- حلیم اور انار فساد ہضم کا سبب ہے۔
 35- دہی اور انڈا برص، بہق اور کلف پیدا کرتا ہے۔
 36- کڑھی اور چاول درد شکم اور قونج کا باعث ہے۔
 37- تہری اور دہی ہیضہ کا سبب ہے۔

- 2- شراب کے ساتھ دودھ کا استعمال۔ اس سے نقرس اور استرخا پیدا ہوتا ہے۔
 3- دودھ پی کر پان چھالیہ کھانا۔ جریان، ذیابیطس اور جذام کا باعث ہے۔
 4- دودھ کے ساتھ گڑ مضر ہے۔
 5- مچھلی کے ساتھ شہد مضر ہے۔
 6- گرم روٹی اور دہی مضر ہے۔
 7- کھجڑی اور کھیرا مضر ہے۔
 8- سرکہ اور چاول مضر ہے۔
 9- دہی اور کیلا مضر ہے۔
 10- گھی اور شہد، ہموزن مضر ہے۔
 11- شہد اور پانی، ہموزن مضر ہے۔
 12- گھی اور تیل مضر ہے۔
 13- گھی، کھنائی، کلڑی، کھیرا، کھانے کے بعد، پانی، شربت دودھ یا دہی کا استعمال مضر ہے۔
 14- خربوزہ یا مولی کے ساتھ شہد کا استعمال مضر ہے۔
 15- دہی اور خربوزہ، دہی اور انڈا، دہی اور مولی، دہی اور اچار مضر ہے۔
 16- گرم چیز کے فوراً بعد کوئی ٹھنڈی یا ٹھنڈی چیز کے بعد فوراً گرم چیز مضر ہے۔
 17- سرکہ شہد اور گوشت مضر ہے۔
 18- تربوز، کھیرا اور کلڑی مضر ہے۔
 19- آب کامہ، تازہ پنیر اور دودھ کے ساتھ کوئی مرطوب پھل مضر ہے۔
 20- دہی پنیر یا کسی پرندے کا گوشت کھانے کے ساتھ مولی کا استعمال درد شکم اور قونج کا باعث ہے۔
 21- ستو، کھیر، فرنی یا دودھ کے ساتھ چاول قونج کا سبب ہے۔

یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ دن اور رات کے کسی دوسرے وقت میں بھی اگر کسی شخص کے خلوی معدہ کی ٹھیک وہی صورت ہو جو نہار منہ کی حالت میں ہو اگر قی ہے تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ اس وقت بھی پھلوں کا استعمال ٹھیک اسی نقصان کا باعث ہو جس نقصان کا باعث نہار منہ ان کا استعمال ہوتا ہے۔ اب اطباء پاک و ہند کے اس قول کی صورت یہ ہوئی کہ نہار منہ خصوصاً اور بھوک کی حالت میں عموماً پھلوں کا کھانا مضر ہے۔

اب یہاں اس قاعدے کے متعلق ایک مزید ارضائے کی ضرورت ہے۔

طب یونانی میں جہاں نہار منہ پانی پینے کو منع کیا گیا ہے وہاں یہ کہا گیا ہے کہ یہ اصول گرم مزاج کے لوگوں کے لیے نہیں ہے گرم مزاج لوگ اگر اس اصول پر عمل کریں گے تو بجائے فائدے کے الٹا نقصان ہوگا ان کا فائدہ اس اصول کے خلاف عمل کرنے میں ہے اس اصول کی خلاف ورزی میں جتنا بڑا نقصان دو برسوں کے لیے ہے اتنا ہی بڑا فائدہ تمام گرم مزاج انسانوں کے لیے ہے اور دوسرے سرد مزاج رکھنے والوں کے لیے بھی اس اصول کی پابندی اس وقت ضروری ہے جب موسم نہایت گرم ہو یا وہ خود سو، مزاج حار میں مبتلا ہوں۔

یہاں اس بات کا ذکر کر دینا بھی ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پھلوں کی یہ مضرت جو بیان کی گئی ہے ان کو تنہا کھانے کی صورت میں ہے۔

اطباء پاک و ہند سے مراد دید ہیں چنانچہ ویدک سے چند پھلوں کی فہرست جو درج کی گئی ہے اس میں تل اور ناریل پھل نہیں بلکہ میوہ ہے یہ مرطوب بھی نہیں ہے ان میں بجائے مائیت کے روغیت غالب ہوتی ہے اس لیے ان کے نہار منہ کھانے سے نقصان کا سبب وہ نہیں ہے جو پھلوں کا ہے طب یونانی کی تحقیق کے مطابق روغن اور روغنی اشیاء معدے کی مضر غذاؤں میں شامل ہیں اس صورت میں تل اور ناریل عام طور پر معدے کے لیے مضر تو ہیں لیکن نہار منہ کھانے سے خاص طور پر ان کے نقصان کی کوئی توجیہ نامعلوم ہے یہ صرف تجربے کی بات ہے اس لیے قابل قبول ہے اس بنیاد پر تل اور ناریل اور دوسری روغنی اشیاء غذائیہ کے درمیان مضرت کا ایک فرق ہے۔

پھلوں کو نہار منہ کھانے کی ممانعت

اطباء پاک و ہند کا خیال ہے کہ بعض پھلوں کو نہار منہ نہیں کھانا چاہئے وہ بعض پھل یہ ہیں: آم، جامن، ناریل، کھلم، املی، تاز پھل، بیر، کیلا، انگور، سیب، گولر، کھیرا، لکڑی، چہار میوہ اور تل۔ ان پھلوں میں وہ کیا بات ہے جس کی وجہ سے ان کا نہار منہ کھانا مضر قرار دیا گیا ہے اور وہ کیا مضرت ہے جو ان کے استعمال سے پیدا ہوتی ہے اس امر کو سمجھنے کے لیے طب یونانی کے ایک کلیاتی مسئلہ کی طرف توجہ کی ضرورت ہے۔

طب یونانی میں نہار منہ پانی پینا سخت ممنوع ہے اس کی وجہ یہ بتائی گئی ہے کہ اس وقت معدہ خالی ہوتا ہے اور بھوک کا غلبہ ہوتا ہے ایسے وقت میں جو پانی پیا جائے گا وہ بلا توقف تیزی سے اندر سرایت کر جائے گا اگر اس کا رخ قلب کی طرف ہو تو حرارت غریزی گھٹ سکتی ہے اور اچانک خطرہ پیدا ہو سکتا ہے اگر جگر کی طرف ہو تو استسقاء کا اندیشہ ہے اس کے علاوہ ایک عام نقصان یہ بتایا گیا ہے کہ اعصاب معدہ، آنتیں، تلی، جگر پھیپھڑے اور سینے کی جھلیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔ مذکورہ اصول کو نظر میں رکھتے ہوئے اب دیکھئے کہ یہ پھل مرطوب ہیں ان میں مائیت کا غلبہ ہے لہذا اس کو نہار منہ کھانے پینے میں ٹھیک وہی خطرہ ہے جو نہار منہ پانی پینے سے ہے یہی ان کے نقصان کا سبب معلوم ہوتا ہے۔ نیز عام طور دیکھا جاتا ہے کہ نہار منہ مذکورہ بالا پھلوں کو استعمال کرنے سے سوا ہضم لاحق ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں تغذیہ بھی مکمل ہوتا ہے۔

لیکن اس نقصان کو مذکورہ انہیں چند پھلوں تک محدود رکھنے کی کوئی وجہ نہیں معلوم ہوتی۔ پھل تقریباً سبھی مرطوب اور مائیت آمیز ہوتے ہیں اس لیے میری رائے میں ایسے تمام پھلوں کا نہار منہ استعمال یکساں نقصان دہ ہے۔ اسی پہلو کے مد نظر ہم نے عنوان میں پھلوں کی تعداد کو محدود نہیں رکھا ہے بلکہ عام عنوان کے تحت ذکر کیا ہے۔ جیسا کہ پہلے ذکر کیا جا چکا ہے اور جن کی تعداد بھی لکھی گئی ہے شاید پھلوں کی وہ تعداد تجربات سے متعین کی گئی ہے لیکن یہی تجربہ اس قیاس کی طرف رہنمائی کرتا ہے جس کا ہم نے اظہار کیا ہے۔ ایک تجربہ کو اس کی حد میں محدود نہیں رہنا چاہئے پھر

شیخ الرئیس فرماتے ہیں کہ مریض کی غذا اس وقت بالکل بند کر دی جائے۔ جب کہ معالج کا منشا یہ ہوتا ہے کہ طبیعت تمام امراض سے ہٹ کر نصح مواد کی طرف مشغول ہو جائے۔ لیکن یہ صورت اس وقت ممکن ہوتی ہے جب کہ قوت بدنی قوی ہوتی ہے اور مرض انتہائی درجہ کا ہوتا ہے لیکن جب عدم غذا کی وجہ سے قوت نڈھال ہوتی ہے تو خواہ بخران کا ہی وقت کیوں نہ ہو غذا بند نہیں کی جاتی ہے۔ چنانچہ فالج میں مریض کی غذا کو بند کر کے اس کو صرف ماء العسل پر رکھنا اسی مقصد کے تحت ہے۔

شیخ آگے رقمطراز ہیں کہ غذا کی مقدار میں کمی اس وقت کی جاتی ہے جبکہ اس مقصد کے ساتھ یہ غرض وابستہ ہوتی ہے کہ بدنی قوت بھی محفوظ رکھے اور ترک غذا سے طبیعت نڈھال نہ ہو جائے۔ چنانچہ قوت کی رعایت سے غذا دی جاتی ہے اور مرض کی رعایت سے اس کی مقدار میں کمی کر دی جاتی ہے تاکہ غذا کی بڑی مقدار کے ہضم کرنے میں طبیعت کلیتاً مصروف نہ ہو جائے اور مادہ مرض کی طرف سے اس کی توجہ نہ ہٹ جائے۔ ان دونوں باتوں میں سے جو بات زیادہ اہم ہوتی ہے اس کی رعایت مقدم رکھی جاتی ہے چنانچہ قوت بہت کمزور ہوتی ہے تو تقویت کے لیے غذا دی جاتی ہے اور مرض نہایت قوی ہوتا ہے تو غذا بند کر دی جاتی ہے۔

غذا میں کمی کرنے کی تین صورتیں ہیں:

- 1- غذا کی مقدار میں کمی کی جائے۔
- 2- غذا کی کیفیت یعنی اس کی غذائیت میں کمی کی جائے۔
- 3- غذا کی مقدار اور غذائیت دونوں میں کمی کی جائے۔

یہ سمجھنا بھی ضروری ہے کہ غذا کی مقدار اور اس کی غذائیت میں کیا فرق ہے؟ چنانچہ بعض غذا میں ایسی ہوتی ہیں جن کی مقدار تو زیادہ ہوتی ہے لیکن ان میں غذائیت کم ہوتی ہے جیسے شلجم، چقندر، لوکی، پالک، بھوا، خرفہ وغیرہ وغیرہ اس کے برعکس بعض غذا میں ایسی ہوتی ہیں جن کی مقدار تو کم ہوتی ہے لیکن ان میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔ مثلاً بیضہ نیم برشت وغیرہ۔ گاہے معالج کو ایسی ضرورت پیش آتی ہے کہ غذا کی مقدار کو بڑھا دیا جاتا ہے لیکن اس کی غذائیت میں کمی کر دی جاتی ہے۔ ایسی ضرورت اس وقت درپیش آتی ہے جب کہ مریض کی بھوک بڑھی ہوئی ہوتی ہے اور اس کو غذائیت کم پہنچانے کی ضرورت ہوتی ہے ایسی صورت میں ساگ پتے والی غذا کھلا کر مریض کا پیٹ بھر دیا جاتا ہے۔ ایسا اس وقت کیا جاتا ہے جبکہ

مریضوں کے لیے غذائی قوانین

پیماری کی حالت میں غذاؤں کے استعمال کا مسئلہ بہت ہی نازک اور اہم ہے کیونکہ بہتر سے بہتر دوائیں استعمال کرائی جائیں لیکن اگر غذا کا استعمال صحیح اور حسب موقع نہیں ہے تو علاج میں کامیابی ممکن نہیں ہے۔

اس لیے غذا کے دینے اور نہ دینے اور غذا کے تجویز کرنے میں معالج کو نہایت فراست کے ساتھ یہ اندازہ قائم کرنا چاہئے کہ بغیر غذا کے مریض کی قوت کب تک قائم رہ سکتی ہے۔ چنانچہ اس اندازہ کے مطابق حسب ضرورت ہلکی یا بھاری غذا تجویز کرنی چاہئے یا پھر فاقہ کرایا جائے۔

اس اندازہ کے لیے مریض کے دیگر حالات موجودہ کے ساتھ یہ دیکھنا اہم ہے کہ مرض کیسا ہے؟ یعنی حاوہ (ایکوت) ہے یا مزمن (کرائک) اور غذا دینے میں کوئی خطرہ ہے یا نہیں۔ بعض اوقات فاقہ کرانے سے مریض نڈھال ہو جاتا ہے اور اس کی قوت جواب دے جاتی ہے اور اگر اس کو غذا دی جائے تو مرض کے خطرناک حد تک بڑھ جانے کا اندیشہ غالب آجاتا ہے چنانچہ اگر ایسی صورت پیش آجائے تو قوت کا قائم رکھنا ضروری ہو جاتا ہے لہذا مریض کو نہایت ہی ہلکی غذا تجویز کر دینا چاہئے۔

غذا کے بند کرنے یا کم کرنے کی ضرورت زیادہ تر امراض حادہ (ایکوت ڈیزیز) میں پیش آتی ہے۔ امراض مزمنہ میں اگرچہ غذا میں کمی کرنی پڑتی ہے لیکن اتنی نہیں جتنی کہ امراض حادہ میں۔

معالج کو یہ بھی ذہن نشین رکھنا چاہئے کہ بمقابلہ صحت کے مرض کی حالت میں خصوصاً بخاروں میں فاقہ کی برداشت بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ چنانچہ بخار کی حالت میں عموماً کافی عرصہ تک مریض بغیر غذا کے پڑا رہ سکتا ہے۔ لیکن اگر اسی شخص کو تندرستی کی حالت میں بھوکا رکھا جائے تو دو تین دن میں ہی اس کی حالت خراب ہو جائے گی۔

سکروی، رونما ہو جاتا ہے۔

اکثر امراض میں نمکت ترک کرانا پڑتا ہے جیسے استسقاء اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ میں۔ بعض امراض میں گھی، چربی، مکھن اور مختلف قسم کے تیلوں سے پرہیز کرایا جاتا ہے ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب مریض جگر اور معدہ کی شدید خرابی اور درم نیز درد قلب وغیرہ کی شکایت میں مبتلا ہو۔

مرض ذیابیطس میں شکر کا استعمال بند کر دیا جاتا ہے۔

غذاؤں کو بالکل ترک کر دینا اور فاقہ کرانا ہر موقع پر جائز نہیں کیونکہ بہت سے لوگ فاقہ کو برداشت نہیں کر سکتے اور زیادہ کھانے کے عادی ہوتے ہیں اسی طرح طاقتور اور موٹے تازے اشخاص بوڑھے اور بچے بھی بھوک زیادہ برداشت نہیں کر سکتے چنانچہ اگر ایسے لوگوں کو فاقہ کرایا جاتا ہے تو ان کو بہت جلد زیادہ کمزوری لاغری اور غشی پیدا ہو جاتی ہے۔

گرم امراض اور بخاروں میں اگر گوشت یا شوربے دیے جائیں تو اس میں سبز ٹھنڈی ترکاریوں میں سے کوئی نہ کوئی سبزی مثلاً لوکی یا پالک وغیرہ ضرور شامل کر دی جائے۔ اگر نزلہ، زکام اور کھانسی نہ ہو تو گوشت اور شوربے میں ترشیوں کا استعمال مثلاً کاغذی لیموں کا رس وغیرہ شامل کر دینا بہت ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔

بخاروں اور گرم امراض میں اگر سبزیاں یا شوربے دیے جائیں تو ان میں گرم مصالحہ مثلاً ہلدی، سرخ مرچ، لہسن وغیرہ قطعی نہ شامل کی جائیں یا بہت کم مقدار میں ان کو شامل کیا جائے۔ البتہ دھنیا، گلاب کے پھول، زیرہ سفید اور دانہ ہیل کلاں کی شمولیت حد درجہ مفید ہے۔

اگر آتش جو (بارلی واٹر) شوربایا سا گودانہ یا اور کوئی بھی ہلکی غذا ہاضمہ کی خرابی کی وجہ سے ہضم نہ ہوتی ہو یا وہ معدہ میں پہنچ کر ترش ہو جائے یا اس سے نفخ شکم پیدا ہو جائے تو اس کو اور پتلا کر کے استعمال کرایا جائے۔ اگر پھر بھی کامیابی نہ ہو تو اس کے ساتھ گل سرخ، زیرہ سفید، دانہ الاچھی کلاں یا خورد شامل کر کے پکا یا جائے یا کوئی ہاضم دوا مثلاً جوارش انار کلاں، جوارش کمونی وغیرہ گرم کی مقدار میں کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد استعمال کرائی جائے۔

واضح رہے کہ امراض کے لحاظ سے غذائیں تجویز کی جاتی ہیں اور ان کی مناسبت سے غذائیں دی جاتی ہیں آئندہ اوراق میں ہر قسم کے مریضوں کو مرض کی شدت اور کمی کے لحاظ

مریض کو دبا کرنا مقصود ہوتا ہے۔

اس کے برعکس کبھی اس امر کی ضرورت پیش آتی ہے کہ غذا کی کیفیت یعنی اس کی غذائیت کو بڑھا دیا جاتا ہے لیکن اس کی مقدار کو کم کر دیا جاتا ہے اس قسم کی غذا اس وقت دی جاتی ہے جب کہ قوت کو قوی کرنا ہو۔ مگر آلات ہضم اس درجہ ضعیف ہوتے ہیں کہ وہ غذا کی زیادہ مقدار کو کم کرنے پر قادر نہیں ہوتے۔

گاہے غذا کی مقدار اور غذائیت دونوں کو کم کرنا پڑتا ہے یعنی تھوڑی مقدار میں ہلکی غذا دی جاتی ہے ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب کہ بھوک کی کمی اور ہاضمہ کی خرابی دونوں چیزیں موجود ہوں۔

کبھی غذا کی مقدار اور غذائیت دونوں کو زیادہ کرنا پڑتا ہے یعنی زیادہ مقدار میں مقوی غذائیں دی جاتی ہیں۔ ایسی ضرورت اس وقت پیش آتی ہے جب کہ بھوک لگتی ہو ہاضمہ بالکل درست ہو اور جسم کو قوت پہنچانے کی ضرورت ہو۔

بسا اوقات ایسی سریع النفوذ غذاؤں کے استعمال کی ضرورت پیش آتی ہے جو فوراً اعضاء ہضم میں مستحیل ہو کر خون اور اعضاء کی ساخت میں نفوذ کر کے بہت جلد قوت کو ابھار دیں ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب کہ قوت بالکل ٹڈھال ہو اور اس کو فوراً ابھارنا اور قوی کرنا ہو۔ اس قسم کے غذا کی مثال ماء اللحم اور چوزہ کی بیجی ہے۔

اکثر معالج کو صرف رقیق غذائیں تجویز کرنا پڑتی ہیں اور گاڑھی غذاؤں سے قطعی پرہیز کرنا پڑتا ہے۔ ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب کہ خون کا قوام گاڑھا ہو گیا ہو اور اس کی مائیت (پانی) میں کمی آگئی ہو۔ مرض ہیضہ، رشید اسہال وغیرہ میں اسی وجہ سے گلوکوز اور الکڑال وغیرہ استعمال کرایا جاتا ہے۔

بعض اوقات مریض کو زیادہ تر حیوانی غذائیں استعمال کرائی جاتی ہیں جیسے گوشت، انڈا، مچھلی وغیرہ۔ ایسی غذائیں مرض ذیابیطس وغیرہ میں تجویز کی جاتی ہیں۔

اس کے برعکس اکثر مریضوں کو زیادہ تر نباتی غذائیں مثلاً پالک، شلجم، پرول، بتھوا وغیرہ استعمال کرایا جاتا ہے۔ ایسی غذائیں مرض گھٹیا اور نفرس وغیرہ میں تجویز کی جاتی ہیں۔

بعض امراض ایسے بھی ہیں جو محض غلط غذاؤں کے استعمال سے یا بعض غذاؤں کے قطعی ترک کر دینے سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً تازہ سبز ترکاریوں کے چھوڑ دینے سے مرض

لطیف غذائیں

1- گاڑھا آش جو 2- مرغی کے انڈے کی نیم برشت پتلی زردی 3- خالص اراروٹ سے بسکت 4- موگ کی بانگل پتلی گھوٹی ہوئی دال 5- گیہوں کا پتلا دلیا 6- پرانے چاول کو دھو کر پانی میں ابال کر اس کی پتلی پیچ 7- شلجم، بھوا، پالک اور پرول وغیرہ کا شور با 8- ٹوسٹ کو پانی میں بھگو کر اس میں شکر شامل کر کے اس کا پتلا محلول 9- چائے وغیرہ۔

معمولی لطیف غذائیں

1- بکرے یا چوزہ مرغ یا پرندوں کا گوشت اور ان کا شور با 2- موگ اور ہر کی پتلی گھوٹی ہوئی دال 3- مچھلیاں 4- بھوا، پالک، شلجم، تردی، لوکی، چولائی، پرول، خرفہ، ٹنڈا وغیرہ کی ترکاریاں 5- شامی کباب 6- موگ کی گھوٹی ہوئی کھجڑی 7- پرانا چاول 8- پرانے چاول کا خشک اور زردہ 9- ہلکے پھلکے 10- دہی مٹھا 11- فرنی 12- انڈے کی نیم برشت زردی 13- ٹوسٹ وغیرہ۔

اگر مریض کو قبض کی شکایت ہے تو اسے بغیر چھنا آٹا یا آٹے میں قدرے چوکر (آٹا کی بھوسی) ملا کر کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے اس کے دو فائدے ہیں ایک تو اس سے قبض دور ہو جاتا ہے دوسرے بھوسی ملا ہوا آٹا مریض ذیابیطس کے لیے فائدے مند ہے۔

آش ہو مریضوں کے لیے بہترین غذا ہے۔ گرم اخلاط اور گرم امراض کی اصلاح کے لیے بہترین چیز ہے۔ گرم فاسد اخلاط کو خارج کرتا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے بلین ہے تمام جسم میں آسانی نفوذ کرتا ہے خون کی حدت کو دور کرتا جگر اور معدہ کی گرمی کو مٹاتا ہے۔ ٹی بی اور خشک کھانسی میں سود مند ہے۔ اس کا استعمال سرد امراض مثلاً فالج وغیرہ کے لیے مضر ہے۔

شدید امراض میں پتلا آش جو پلایا جائے۔ اگر آش جو سے بدنی قوت کو بڑھانا مقصود

سے مجموعی حیثیت سے کون سی غذائیں تجویز کی جاتی ہیں یعنی وہ ہر حالت میں تقریباً ہر قسم کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہوں۔ اس قسم کی غذائیں ذیل میں پیش کی گئی ہیں۔

بہت زیادہ لطیف (ہلکی) غذائیں

1- آب موگی 2- آب انار 3- آب تربوز 4- دودھ کا پھاڑا ہوا پانی 5- دھان کے لاوا کو پانی میں پکا کر اس کا پتلا پانی 6- گلوکوز 7- الکٹرال 8- پانی میں پکایا نہایت پتلا سا گودانہ 9- پانی میں پکایا نہایت ہی پتلا اراروٹ 10- آب انگور شیریں 11- آب سنترہ 12- نہایت ہی پتلا آش جو 13- سنبھلیں سادہ 25 ملی لیٹر کو عرق گلاب خالص 125 ملی لیٹر میں گھول کر تیار کیا ہوا محلول 14- شہد کا پانی جو 30 ملی لیٹر شہد کو 500 لیٹر پانی میں جوش دے کر 400 ملی لیٹر تیار کیا گیا ہو وغیرہ۔

مذکورہ بالا غذائیں بہت ہی زیادہ لطیف ہیں ان کو نہایت شدید امراض میں اور بہت تیز بخاروں خصوصاً ٹائیفائیڈ وغیرہ میں تجویز کیا جاتا ہے۔ ان میں سے پھلوں کے رس اور ترش چیزوں کو نزلہ زکام اور سرد امراض مثلاً فالج وغیرہ میں ہرگز نہ استعمال کرایا جائے۔ فالج اور لقوہ وغیرہ میں شہد کا پانی استعمال کرایا جائے۔

زیادہ لطیف غذائیں

1- دھان کے لاوا کو پانی میں پکا کر اس کا گاڑھا پانی 2- پانی میں پکایا ہوا پتلا اراروٹ 3- پانی میں پکایا ہوا پتلا سا گودانہ 4- آش جو 5- موگ کی دال کا پانی 6- پرندوں یا چوزے یا بکرے کے گوشت کی بچنی اور شور با 7- شہد کا پانی جو 50 ملی لیٹر کو 400 ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر 400 ملی لیٹر تیار کیا گیا ہو 8- ماء اللحم 9- گائے یا بکری کا دودھ یا چوتھائی حصہ پانی ملایا ہوا بھینس کا دودھ 10- سیب کا پانی 11- ہلکی چائے 12- پانی میں پسا ہوا پتلا مویر منقہ۔

ہو تو اس میں 30 ملی لیٹر ماء اللحم یا حسب ضرورت گوشت کی بیخنی شامل کر دی جائے ایسی صورت میں شکر وغیرہ نہ ملائی جائے۔

کسی دوسری غذا یا سلجنجین کو آتش جو کے ساتھ نہ استعمال کرائیں، اگر سلجنجین دینا ضروری ہو تو سلجنجین دو گھنٹے پیشتر استعمال کرائیں یا آتش جو پلانے کے چار گھنٹے بعد استعمال کرائیں آتش جو میں بجائے شکر کے گلوکوز ملانا اور بھی زیادہ مفید ہے۔

ماء الحنجن مریضوں کے لیے نہایت لطیف اور عمدہ غذا ہے۔ خصوصاً ایسے مریضوں کو بے دھڑک استعمال کرایا جائے جن کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو اس میں گلوکوز ملایا جائے تو اور بہتر ہے اس کے استعمال سے قبض دور ہوتا ہے سوداوی امراض میں اس کا استعمال نہایت فائدہ مند ہے جسم کو طاقت پہنچانا، یرقان، پیشاب کی کمی، پیشاب کی جلن، گردوں کی کمزوری، سنگ گردہ و مثانہ، مالجو لیا، جگر کی حدت، جنون اور شدید بخاروں میں تجویز کرنا از حد نافع ہے۔

ماء العسل سرد امراض مثلاً لقوہ، گھٹیا، فالج، سکتہ اور مرگی وغیرہ والے مریضوں کے لیے بہترین غذا ہے اور مدد بول ہے اور بلغمی مادہ میں نضج پیدا کرتا ہے۔

مریضوں میں موقع و محل کے لحاظ سے بیخنی کا استعمال نہایت مفید ہے۔ بیخنی نہایت ہی مقوی اور زود ہضم ہے حد درجہ کمزور مریض بھی اس سے بہت جلد طاقت حاصل کر لیتے ہیں۔ ارادٹ کا حریرہ بہت ہی زود ہضم غذا ہے اسے بھی مریضوں کو حسب ضرورت استعمال کرا سکتے ہیں۔

نیم برشت انڈا صبح کھلائیں نہایت ہی زود ہضم، مقوی اور جید الکیموس غذا ہے۔ انڈے کا حریرہ، دال، سبزیاں، گوشت کا شوربا، دلیا مریضوں کے لیے بہترین غذا ہیں دلیا چونکہ ملیں ہے اس لیے جن مریضوں کو دست آرہے ہوں ان کو نہ استعمال کرایا جائے۔

غذاؤں کا استعمال بلحاظ مزاج

1- گرم خشک یا صفاوی مزاج والوں کے لیے یہ غذا میں تجویز کی جائیں۔ لوکی، تروٹی، ٹنڈا، پالک، کاسنی کا ساگ، خرفہ کا ساگ، شلجم پڑا ہوا بکرے کے گوشت کا شوربہ،

دہی، مونگ کی دال، مٹھا، لیموں، موسی، انار، سنترہ، انناس، گنے کی گنڈیریاں، آتش جو، پرول، مکڑی یا کھیرے کی سبزی، آلو بخارا یا املی کی چٹنی، گلوکوز، الکٹرال وغیرہ۔

2- سرد خشک یا سوداوی مزاج کے مریضوں کو یہ غذا میں دیں:

تروٹی، پالک، لوکی، شلجم، لوکی بکرے کے گوشت میں ڈال کر پکایا ہوا شوربہ، بکری اور گائے کا دودھ، گھی، مکھن، ملائی، مٹھا، تازہ دہی، ماء الحنجن، آتش جو، مرہ آملہ، موسی، انار، بھوا، اور مولی کا ساگ، گاجر، مغز بادام شیریں، مویز منقہ، انجیر، چوزہ مرغ، نیم برشت انڈا، بکرے کے گوشت کی بیخنی وغیرہ۔

3- سرد تر یا بلغمی مزاج والوں کے لیے غذا میں:

بھوا کا ساگ، کریلا، مولی کا ساگ، شلجم، پرول، بکرے، کبوتر، بٹیر، چوزہ مرغ اور دیگر پرندوں کا گوشت، ماء العسل، بکرے کا کباب، انڈا ابلایا ہوا اور نیم برشت مچھلی، بکرے، مرغ یا کبوتر کی بیخنی، مغز بادام شیریں، مغز اخروٹ، مغز چلغوزہ، مویز منقہ وغیرہ۔

مضر غذا میں

وہ غذا میں جو ہر ایک مریض کے لیے نقصان دہ ہیں:

ایسی غذا میں وہ ہیں جو بہت دیر میں ہضم ہوتی ہیں اور ان کے ہضم کرنے میں اعضاء ہضم کو ضرورت سے زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ مثلاً ہر قسم کے حلوے، پوریاں، پراٹھے، روغنی روٹیاں، شیرمال، کھویا کی بنی ہوئی اشیاء اور مٹھائیاں وغیرہ ان غذاؤں کو ثقیل غذاؤں کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

وہ غذا میں جن کے استعمال سے بکثرت ریاحیں پیدا ہوتی ہیں یہی نہیں بلکہ یہ غذا میں ریاح پیدا کرنے والے فاسد بلغمی مادہ کو پیدا کرتی ہیں۔ یہ غذا میں عموماً دیر ہضم بھی ہوتی ہیں اور چونکہ یہ غذا میں غلیظ ریاحیں پیدا کرتی ہیں اس لیے یہ ریاحیں اپنی غلظت کے باعث معدہ اور آنتوں میں جمع ہو کر اچھارہ پیدا کر دیتی ہیں اسی وجہ سے انہیں نفاخ بھی کہا جاتا ہے ثقیل غذا میں بھی نفاخ ہوا کرتی ہیں مثلاً اروی، بیٹنگن، کٹھنل اور گو بھی وغیرہ۔ ان کو بادی غذاؤں کی

فہرست میں شامل کیا جاتا ہے۔

اب ذیل میں مذکورہ بالا جملہ اقسام کی تفصیل دی جاتی ہے:

مٹر کی دال، لوبیا، ارو، بیٹنگن، کنبھل، اروی، بھنڈی، گوبھی، بنڈا، کرم کلمہ، آلو سیم، مکڈھا، بڑا گوشت (مثلاً بیل، بھینس، نیل گائے، ہرن وغیرہ کا گوشت، گڑ، کھویا، ربڑی، پوریاں، پراٹھے، شیرمال، ہر قسم کے تر حلوے اور تر مٹھائیں، روغنی روٹیاں، اور کھویا کی بنی ہوئی ہر قسم کی چیزیں اور مٹھائیاں وغیرہ۔

دودھ

دودھ تمام ضروری اور اہم اجزائے غذائی اور وٹامنز سے بھر پور ہے دودھ ہی ایک ایسی چیز ہے جو ابتدائی غذا ہے۔ یعنی بچہ کے پیدا ہوتے ہی جو اس کو غذا حاصل ہوتی ہے وہ صرف دودھ ہے یہی نہیں بلکہ دو ڈھائی سال کی عمر تک اس کی پرورش محض دودھ ہی سے ہوتی ہے اور فی الحقیقت بچہ کی پرورش و پرداخت اور اس کی نشوونما کے لیے ماں کے دودھ سے بڑھ کر اور کوئی غذا حتیٰ کہ اور کوئی دودھ نہیں ہو سکتا۔

ایک سوال وضاحت طلب یہ ہے کہ دودھ کا استعمال مریضوں کے لیے کیسا ہے؟ تمام معالجین کو اس کی وضاحت اور تفصیل سے واقف ہونا نہایت ضروری ہے مریض جب اپنے معالج سے اپنی غذا کے متعلق دریافت کرتا ہے تو آج کل معالج اپنے مریض کو آنکھ بند کر کے فوراً بغیر کچھ سوچے سمجھے دودھ کا استعمال بتا دیتا ہے کیونکہ وہ سمجھتا ہے کہ دودھ سے ہلکی اور بہتر غذا مریض کے لیے اور کیا ہو سکتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ دودھ نہایت لطیف اور مقوی غذا ہے لیکن بخوبی واضح رہے کہ دودھ کا استعمال ہر موقع پر اور ہر مریض کے لیے ہرگز جائز نہیں۔ دودھ کا استعمال کب کرایا جائے اور کب نہ کرایا جائے اور کس طرح استعمال کرایا جائے۔

دماغی اور اعصابی کمزوری اور ضعف گردہ کے لیے دودھ بہترین چیز ہے پھیپھڑوں کی دق اور نفث الدم کے لیے بھی دودھ اعلیٰ درجہ کی غذا ہے۔ دل کے بیشتر امراض میں دودھ کا

استعمال بے حد مفید ہے۔ آنتوں کی خشکی کے باعث اگر قبض لاحق ہو تو اس کے لیے دودھ فائدہ مند ہے خشکی کے باعث پیدا ہونے والے امراض خصوصاً مالینڈیا وغیرہ میں دودھ کا استعمال اکسیر ہے۔ دودھ مصفی خون بھی ہے۔ اس کے علاوہ امراض مردانہ اور امراض زنانہ میں دودھ ایک لائٹانی غذا ہے نیز ان امراض کی بیشتر دواؤں میں دودھ بطور بدرقہ مستعمل ہے۔

اس کے برعکس دودھ تمام نزلہ وی و بلغمی اور ریاحی اور بادی امراض اور بیشتر سے زیادہ بخاروں کے لیے سخت نقصان دہ ہے۔ جگر، معدہ اور آنتوں کے تمام امراض کے لیے دودھ انتہائی مضرت رساں ہے۔ بواسیر کے مریضوں کو بھی دودھ ہرگز نہ استعمال کرائیں۔

پھیپھڑوں کی ٹی بی کے مریضوں کے لیے سب سے بہتر گدھی کا، بکری یا عورت کا دودھ ہے۔

جریان، سرعت انزال، رقت منی، احتلام، لیکوریا اور کثرت حیض وغیرہ۔ جیسے امراض اور بقیہ ہر قسم کے وہ امراض جن میں دودھ کا استعمال ضروری اور جائز ہو محض بکری یا گائے کا دودھ استعمال کرایا جائے۔ البتہ ضعف باہ اور نامردی کے مریضوں کو گائے یا بھینس کا دودھ دیا جائے۔

ملیریا بخار اور اس قسم کے دوسرے بخاروں میں جو عفونت کے باعث لاحق ہوتے ہیں، دودھ کا استعمال قطعی بے مناسب ہے کیونکہ ایسے بخاروں میں معدہ اور جگر ضرور خراب ہو جاتے ہیں اور اس صورت میں جب دودھ کا استعمال کرایا جاتا ہے تو اس سے معدہ اور جگر کی خرابی میں اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ دوسری جانب دودھ عفونت کو بڑھا کر بخار کی زیادتی، طوالت اور شدت کا باعث ہوتا ہے۔

ٹائیفائیڈ فیور میں حسب ضرورت اور حسب موقع دودھ استعمال کرایا جاسکتا ہے بشرطیکہ کوئی امر مانع نہ ہو۔

یادر ہے کہ بھینس کا دودھ ثقیل، بادی اور نفاخ ہوتا ہے۔ لہذا معالج کو چاہئے کہ اس کا استعمال مریضوں کو نہ کرائے اگر مجبوراً اس کو استعمال کرانا پڑے تو اس میں چوتھائی صاف پانی ملا کر پلانے کی ہدایت کرے۔ گائے کا دودھ ہلکا اور زود ہضم ہوتا ہے اور اس سے زیادہ ہلکا اور زود ہضم بکری کا دودھ ہوتا ہے اس وجہ سے مریضوں کے لیے گائے یا بکری کا دودھ ہی

مختلف غذاؤں میں غذائی اجزا کا تناسب

جنس	پانی فیصد	لحمی اجزا فیصد	روغنی اجزا فیصد	اجزا نشاستہ و شکر فیصد	نمکیات فیصد
آلو	4	2	6	21	1
شالچم	88	5	2	5	1
خشک سیم	14	4	4	57	6
کرم کلہ	90	2	1	1	1
گاجر	4	6	5	4	1
گانجھ گوبھی	91	8	5	8	7
سبز منر	55	7	1	35	2
خشک منر	15	22	2	8	3
مکئی	5	9	7	25	40
ہر قسم کی سبز ترکاریاں	91	2	5	8	7
گیہوں کا آنا	14	6	2	6	6
باجرہ	8	13	62	87	60
جوار	95	64	9	81	7
جو کا آنا	5	29	2	1	91
چاول	10	5	8	2	5
چقندر	87	5	2	5	1
پیاز	8	5	0	2	5
چنے کی دال	35	67	6	18	20
مسور کی دال	82	15	26	84	92

مناسب ہے۔

ہمیشہ تازہ دودھ جوش دے کر مریضوں کو استعمال کرایا جائے اور اس میں حسب ضرورت شکر سفید ضرور شامل کی جائے۔

اگر کسی مریض کو دودھ پلانا ضروری ہو لیکن اس کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو تو دودھ میں برائے نام سوڈا بائی کارب ملا دیا جائے یا تازہ دودھ میں ذرا سی اورک کچل کر شامل کر کے ایک جوش دے کر اورک نکال کر دودھ پلایا جائے ایسی صورت میں بالائی اتارا ہوا دودھ (اسکڈ ملک) بھی نہایت موافق ثابت ہوتا ہے اور یہ دودھ ہلکا اور زود ہضم ہوتا ہے حتیٰ کہ وہ بچے جن کو ماں کا دودھ میسر نہ ہو ان کو بھی استعمال کرایا جاسکتا ہے۔

بالائی ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہے عام مریضوں کو اس کا استعمال جائز نہیں اسی طرح گاڑھا کیا ہوا دودھ بھی نہایت ثقیل اور دیر ہضم ہوتا ہے۔

مکھن اور گھی بھی دودھ کی پیداوار ہیں جنہیں حسب ضرورت مریضوں کو استعمال کرایا جاتا ہے۔

حمیر کی

مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے کے اوقات

غذا ہضم کے لئے وقت		غذا ہضم کے لئے وقت	
منٹ	گھنٹہ	منٹ	گھنٹہ
30	3	30	3
15	3	30	4
30	4	30	3
30	1	30	3
00	2	45	3
30	1	00	3
45	2	30	3
45	3	30	2
30	3	30	2
00	4	30	3
00	4	40	3
00	4	40	3
00	4	30	1
00	4	00	2
00	3	30	2
15	5	30	3
45	4	30	3
15	5	00	3

جنس	پانی فیصد	لحی اجزا فیصد	روغنی اجزا فیصد	اجزا نشاستہ و شکر فیصد	نمکیات فیصد
مونگ کی دال	5	6	4	56	5
ماش کی دال	44	73	36	30	17
چینی	3	0	0	5	5
گائے کا دودھ	5	6	4	56	5
بالائی اترا ہوا دودھ	86	4	7	5	7
مکھن نکلا ہوا دودھ	89	4	5	5	7
دہی	60	91	9	9	5
اراروٹ	18	0	0	82	0
ساگودانہ	15	5	0	5	0
پنیر	36	31	5	0	5
بالائی	66	7	7	8	7
مرغی کا انڈا	4	14	5	0	5
انڈے کی زردی	52	30	16	0	3
مکھن	5	1	90	0	1
بکرے کا گوشت	7	5	5	0	3
بھینر کا گوشت	74	19	5	0	2
ہرن کا گوشت	8	4	8	0	8
تیتھیر کا گوشت	72	74	3	0	2
کبوتر کا گوشت	4	23	9	0	0
مرغ کا گوشت	74	21	8	0	2
مچھلی	79	19	1	0	1
اکثر جانوروں کی کلیجی	6	3	9	0	2
اکثر جانوروں کے گردے	5	2	9	0	4

نباتی غذائیں

انسانی زندگی کے لیے ہوا اور پانی کی جتنی اہمیت ہے غذا بھی اتنی ہی ضروری ہے۔ غذا وہ شے ہے جو کھانے کے بعد جزو بدن ہو جائے۔ انسانی بدن کی حرکات جسم کے اندر اکٹھا قوت عزیزی کو خرچ کرتی رہتی ہیں۔ قوت عزیزی کی اس کمی کو پورا کرنے کے لیے جسم میں تحلیل ہوتا رہتا ہے اور اس تحلیل شدہ جسم کا بدل ہونا ضروری ہو جاتا ہے ورنہ کچھ عرصہ بعد جسم لاغر ہو کر ختم ہو سکتا ہے جسم کی اس کمی کو پورا کرنے کے لیے غذا تحلیل شدہ جسم کا بدل بنتی ہے اور جسمانی قوی کو برقرار رکھتی ہے۔

غذا ایسی ہونی چاہئے جس میں نشوونما کے لیے تمام ضروری اجزاء موجود ہوں ورنہ انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ ہماری تمام غذائیں نباتات و حیوانات سے ہی حاصل ہوتی ہیں۔ البتہ نباتات سے حاصل ہونے والی غذاؤں کی کثرت ہے مثلاً گیہوں، چاول، چنے، دالیں، سبزیاں، پھل اور میوے وغیرہ۔ جب کہ حیوانات سے حاصل ہونے والی غذاؤں میں دودھ، شہد، انڈا اور مچھلی اور گوشت وغیرہ شامل ہیں۔

ظاہر ہے دنیا کے ہر خطے میں غذاؤں کا استعمال اس علاقہ میں پیدا ہونے والی اشیاء اور ان کی مقدار پر منحصر ہوتا ہے مثلاً سمندر کے قریب رہنے والے لوگ مچھلی اور چاول زیادہ کھاتے ہیں مشرق کے لوگوں کی غذا اناج کے علاوہ خرمہ، دودھ، پھل، میوہ، شہد، انڈا، مچھلی اور گوشت وغیرہ ہیں۔ جب کہ برصغیر میں گیہوں، چاول، دالیں، سبزیاں، پھل، دودھ اور پنیر وغیرہ استعمال ہوتے ہیں اور گوشت کا استعمال نسبتاً کم ہوتا ہے۔ لیکن غذا میں مفید اور مضر اجزاء قدرتی طور پر پائے جاتے ہیں۔ اطباء ہر دور میں غذاؤں کی افادیت اور نقصانات کے بارے میں اپنے تجربات پیش کرتے رہے ہیں۔ غذائیں اپنے افعال و خواص کی بنیاد پر جسم انسانی کی مزاجی کیفیت اور نشوونما و ذہانت پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں اسی وجہ سے یہ دیکھا گیا ہے کہ کچھ مخصوص علاقوں کے لوگ جسمانی طور پر کافی مضبوط اور قوی ہوتے ہیں جب کہ کچھ دوسرے

غذا		ہضم کے لئے وقت		غذا		ہضم کے لئے وقت	
منٹ	گھنٹہ	منٹ	گھنٹہ	منٹ	گھنٹہ	منٹ	گھنٹہ
15	3	00	3	15	3	00	3
15	3	45	1	15	3	45	1
00	4	30	1	00	4	30	1
30	4	30	2	30	4	30	2
00	3	30	2	00	3	30	2
00	3	30	1	00	3	30	1
30	3	30	4	30	3	30	4
00	2	00	2	00	2	00	2
30	3	30	3	30	3	30	3
45	3	45	3	45	3	45	3

مصنّفی خون ہے اور قبض دور کرتا ہے۔ بڑا آڑو جو شاداب ہو قلب کے لیے مفید ہے پیاس کو بجھاتا ہے۔ آم شیریں مقوی اعضاء رکبہ ہے ساتھ ہی معدہ مثانہ اور گردہ کو تقویت پہنچاتا ہے رنگ صاف کرتا ہے مسمن بدن ہے کسلندی دور کرتا ہے مصنّفی خون ہے دودھ کے ساتھ آم استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔ امرود مفرح قلب ہے اور معدہ کو طاقت دیتا ہے اور جلد کا رنگ صاف کرتا ہے۔ بادام مقوی دماغ اور مقوی بصر ہے۔ کشمش دل و جگر کو تقویت دیتی ہے طبیعت کو نرم کرتی ہے جسمانی قوی کو بڑھاتی ہے۔ پستہ قوت حافظہ کو بڑھاتا ہے دماغ معدہ اور قلب کو تقویت دیتا ہے۔ فالہ مقوی دل و جگر ہے لوکاٹ خون پیدا کرتا ہے صفر اوی اور گرم امراض میں نفع بخش ہے۔ ناشپاتی مسمن بدن اور مقوی ہے۔ گنا بدن کو فرہ کرتا ہے مدر بول اور مصنّفی خون ہے۔ اسی طرح چھوٹے میوہ جات مثلاً منقہ، انجیر، چھوہارا، کاجو، بادام وغیرہ صحت کے لیے نفع بخش ہیں ان کی مٹھاس جسم کی نشوونما کرتی ہے اور تیزابی اجزا مصنّفی خون ہیں اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ نباتی غذاؤں میں صحت اور جسم کی نشوونما کے تمام ضروری اجزا موجود ہیں ان کے استعمال سے بہت سے جسمانی امراض خود بخود زائل ہو جاتے ہیں۔

علاقوں کے لوگ دماغی اعتبار سے بہتر اور ذہین ثابت ہو سکتے ہیں۔
قدیم و جدید طبوں نے غذاؤں کے بارے میں اپنے تجربات پیش کیے ہیں اور غذاؤں کو صحت انسانی کی سب سے اہم ضرورت تسلیم کیا ہے نباتاتی غذاؤں میں اناج مثلاً گیہوں، چنا، چاول اور مختلف قسم کی دالیں سب سے زیادہ اہمیت کی حامل ہیں اناج کی غیر موجودگی میں ہر غذا نامکمل ہے۔ یہ تحلیل شدہ جسم کا متبادل ہوتے ہیں۔ یہ جسم کی نشوونما میں معاون ہوتے اور قوی کو بنائے رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ جسم کے اندر موجود زہریلے اجزاء کو اپنے اندر جذب کر کے ان کے اخراج میں معاون ہوتے ہیں۔ اناجوں کے بعد سب سے بہتر غذا سبزیاں ہیں یہ دماغ کے لیے بے حد مفید ہیں سبز ترکاریاں قوت دماغی کو بڑھاتی اور قوت خیال کو وسیع کرتی ہیں۔ بعض اطباء کی رائے ہے کہ دماغی محنت کرنے والے لوگ اگر سبزیاں ہی استعمال کریں تو عقل بڑھتی اور قوت خیال تیز ہوتی ہے۔ ان کے استعمال سے معدہ پر گرانی نہیں ہوتی اور نہ ہی حرکت قلب پر کوئی اثر پڑتا ہے خون صالح پیدا کرتی ہیں زود ہضم ہیں اس لیے معدہ پر بوجھ نہیں پڑتا۔ سبزیوں کے کثرت استعمال سے جسم کی نشوونما معمول کے مطابق ہوتی ہے۔ جس طرح چرند و پرند کی اوسط عمر کا اندازہ ان کی رفتار سے لگایا جاتا ہے اسی طرح اگر انسان کے بچوں کی نشوونما معمول کے مطابق ہوتی ہے تو وہ بالغ بھی صحیح وقت پر ہوتے ہیں اور جسمانی اعضاء آخر وقت تک قوی رہتے ہیں اور ایسا انسان عمر طبعی کو پہنچ سکتا ہے جب کہ ایسے لوگ جو زیادہ مقوی غذا میں استعمال کرنے کے عادی ہوتے ہیں ان کے جسمانی اعضاء کی نشوونما کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے لہذا وہ بالغ بھی جلدی ہوتے ہیں۔ اور ایسے لوگوں کے اعضاء بھی جلد کمزور پڑ جاتے ہیں۔

جسم انسانی کی پرورش و نشوونما کے تمام اجزا سبزیوں میں موجود ہیں۔ قدیم اطباء کے تجربات کی روشنی میں تجزیہ کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ جسم انسانی میں پیدا ہونے والی سبھی بیماریوں کا علاج پھلوں اور میوہ جات سے ہو سکتا ہے مثلاً سیب ایک عمدہ پھل ہے اس میں موجود فاسفورس کی بڑی مقدار دماغی قوت کے لیے بے حد مفید ہے۔ جلد کے رنگ کو نکھارتا ہے فولاد کا جز کثیر مقدار میں ہونے کی وجہ سے کمزور انسانوں کے لیے نہایت مقوی غذا ہے۔ کیلے میں فولاد کا جز بڑی مقدار میں موجود ہونے کے سبب خون کی کمی میں مفید ہے اور دماغی محنت کرنے والوں کے لیے بھی اچھا ہے۔ جگر و آنتوں کی بیماریوں کے لیے کافی نفع بخش ہے سنگترہ

کی ضرورت ہے۔

چھٹی صدی قبل مسیح کا ایک نامور وید شرت ہے یہ اناٹھی اور سرجری میں زیادہ باکمال تھا اس کی ایک یادگار کتاب شرت سنگھتا ہے اس کا اردو ایڈیشن آیور ویدک فارمیسیوٹیکل کمپنی لمیٹڈ گئی بازار لاہور سے مارچ 1925ء میں شائع ہوا تھا اس میں شرت نے جانوروں کی بہت سی قسمیں بتائی ہیں۔ ان اقسام کا تعلق ان کی مخصوص اقوام سے نہیں بلکہ یہ ایک اور ہی تقسیم ہے جس میں ان کے کھانے پینے کے طور طریقے رہن سہن کے ڈھنگ اور دوسری مشترک خصوصیات کے اعتبار سے جانوروں کے مختلف گروپ بنائے گئے ہیں۔ ہر گروپ میں جانوروں کی بہت سی اقسام داخل ہیں مگر ان کے درمیان کوئی ایک مشترک خصوصیت ہوتی ہے جو ان کا ایک دائرہ بناتی ہے مثلاً جو جانور کریدنے والے ہوتے ہیں ان سب کا ایک گروپ ہے جس کا نام، وشکر یہ، ہے اس گروپ میں کوا، تیترا، بطخ، بٹیر، چکور، مور، مرغ وغیرہ داخل ہیں، جو جانور اپنی چونچ سے کسی چیز کو توڑ پھوڑ کر کھاتے ہیں وہ فاختہ، کبوتر، کونل، کلنگ، طوطا، مینا وغیرہ ہیں۔ یہ مشترک خصوصیات جانوروں کی جن اقسام میں پائی جاتی ہیں وہ سب پرند کے گروپ میں داخل ہیں۔ اسی طرح گوہ آٹھے، بھٹوں میں رہنے والے، بلبشہ، بلوں میں رہنے والے گرامیہ، گاؤں میں رہنے والے کوشستھ، خول کے اندر رہنے والے پادی، پاؤں والے جانور، پھر ہر گروپ کے اجتماعی فوائد لکھے ہیں۔ مثلاً گرامیہ کے فوائد یہ لکھے ہیں کہ گرامیہ جانوروں کے گوشت وات کو زائل کرتے ہیں اور پتہ کو پیدا کرتے ہیں فربہ کرتے ہیں اور اس میں بیٹھے ہوتے ہیں حرارت ہاضمہ اور طاقت کو بڑھاتے ہیں۔ اسی طرح ہر گروپ کے اجتماعی فوائد تحریر کیے ہیں اسی کے ساتھ انفرادی طور پر نام بنام جانوروں کے گوشت کے فائدوں کی تفصیل بھی نہایت نتیجہ خیز انداز میں ذکر کی ہے ان حیوانات کی کل تعداد اکتالیس ہے۔ ان میں چوپائے کیڑے مکوڑے، پرند اور دریائی جانور داخل ہیں اس تفصیل کا تھوڑا سا حصہ اس طرح سے ہے:

- 1- ہرن کا گوشت رس اور دیاک میں میٹھا ہوتا ہے۔ وات وغیرہ دوشوں کو دور کرتا ہے۔ حرارت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ ٹھنڈا ہوتا ہے پاخانہ اور پیشاب کو روکتا ہے۔ خوشبودار اور ہلکا ہوتا ہے۔
- 2- کوئے کا گوشت قابض، حرارت ہاضمہ کو بڑھانے والا کسلا، ہلکی میٹھا دیاک میں چرپرا

حیوانی غذائیں

ابتدائے آفرینش سے حیوانات انسانی غذا میں داخل رہے ہیں اور تاریخ کا کوئی ایسا دور نہیں ملتا جس میں انسان نے حیوانات کو بطور غذا استعمال نہ کیا ہو۔ یہ سلسلہ آج بھی جاری ہے اور بطور نتیجہ انسان حیوانات سے جس حد تک غذائیت حاصل کر لیتا ہے اس قدر کسی دوسرے ذریعہ سے نہیں حاصل کر پاتا۔ حیوانی غذائیں آج کے دور میں بہت بڑی ضرورت کو پورا کرتی ہیں اور بہت جلد جسم کا متبادل حصہ بننے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔

غذا کوئی بھی قابل اعتراض نہیں، گوشت کو جو بعض طبیعتیں قبول نہیں کرتیں اس کی کوئی سائنٹفک بنیاد نہیں جو حضرات گوشت کو انسان کی خوراک میں داخل کرنا پسند نہیں کرتے انہیں اپنے جذبے کا ضرور احترام کرنا چاہئے اور اپنے کھانے کی چیزوں کو اپنی مرضی کے مطابق رکھنا چاہئے لیکن اپنے رائے کو دنیا بھر کے لیے قابل عمل بنانے کی ذمہ داری سے انہیں سبکدوش رہنا چاہئے۔

گوشت خوری انسان کی غلطی ہے اور نہ محض تفریحی مشغلہ، بلکہ گوشت کے متعلق دنیا کی تمام طبوں کی تحقیق و ریسرچ یہ ہے کہ وہ بہترین غذا ہے۔ آیور ویدک اطبا کا نظریہ بھی اس مسئلہ میں کسی طب سے مختلف نہیں، عام فطرت انسان بھی اس سے بڑی محبت رکھتی ہے۔ دنیا کی تمام طبوں نے گوشت خوری کی یکساں اہمیت تسلیم کی ہے اس کو انسان کی سب سے زیادہ غذا ثابت کیا ہے اور اس سلسلہ میں اس نکتہ کی بھی وضاحت کر دی ہے کہ انسان کے اعضاء تغذیہ کی ساخت گوشت خوری کے مطابق ہے۔

انسان کے لیے گوشت خوری کی اہمیت کو تمام طبوں نے جس طرح سے بے نقاب کیا ہے اس سے تمام تعلیم یافتہ حضرات واقف ہیں لیکن آیور ویدک اطبانے اپنے مخصوص انداز میں گوشت خوری کے جو اوصاف بتائے ہیں ان سے کم لوگ واقف ہوں گے۔ پاک و ہند کی اس قدیم طب کا نظریہ گوشت خوری ایک اکتشاف کی حیثیت رکھتا ہے اس لیے یہاں بیان کرنے

- 17- روہو مچھلی کا گوشت کیلا اور رس والا ہوتا ہے۔ یہ تنکے اور کائی کھاتی ہے اس کا گوشت دات دور کرتا ہے اور پت کو زیادہ نہیں بگاڑتا۔ سمندری مچھلی کا گوشت چکنا بیٹھا اور زیادہ پت کرنے والا نہیں ہوتا۔ گرم داغ دات مسکی پاخانہ اور کف بڑھانے والا ہوتا ہے اور گوشت خور ہونے کی وجہ سے بالخصوص طاقت دیتا ہے۔ ان گوشتوں کے کھانے سے شرت نے منع کیا ہے:
- بیمار جانور کا، مسموم جانور کا، سانپ کے کالے سے مرے ہوئے کا، سوکھا سڑا ہوا، جلے ہوئے اور زخمی جانور کا، بوڑھے لاغر اور بچے جانور کا گوشت ساتھ غذا کھانے والے کے قابل نہیں ہوتا کیونکہ مرض اور زہر وغیرہ سے مرے ہوئے جانور کا گوشت تینوں دوش پیدا کرتا ہے اور بوڑھے لاغر اور بچے کا گوشت نامکمل ویریا والا ہونے کی وجہ سے بے اثر ہوتا ہے۔ ان گوشتوں کو شرت نے بہتر بتایا ہے۔ چوپائے جانوروں میں ماداؤں کا اور پرندوں میں نروں کا گوشت افضل سمجھا جاتا ہے۔
- جسیم جانوروں میں سے چھوٹوں کا گوشت اچھا ہوتا ہے۔ چھوٹے قد والے جانوروں میں سے بڑوں کا گوشت اچھا ہوتا ہے۔ اسی طرح ہم جنسوں میں جسیم جانوروں کی بہ نسبت لاغر جانوروں کا گوشت اچھا ہوتا ہے۔
- جانوروں کے مختلف حصوں کے گوشت کے بارے میں شرت کی رائے یہ ہے:
- کندھے، پیٹھ کا نچلا حصہ، سر، ہاتھ، پاؤں، کمر پیٹھ، چمڑا، گردے، جگر اور آنتیں بالترتیب پہلے سے دوسرا بھاری ہوتا ہے۔
- سر، کندھے، پشت، کمر اور رانوں کا اوپری حصہ بالترتیب پہلا دوسرے سے بھاری ہوتا ہے۔
- پرندوں کی چھاتی اور گردن بالخصوص بھاری ہوتے ہیں۔
- آخر میں گوشت کے متعلق شرت کے چند نکتے اور سن لیجئے۔
- گوشت خور پرندوں کا گوشت پت پیدا کرتا ہے۔
- مچھلی کھانے والے پرندوں کا گوشت پت پیدا کرتا ہے۔
- اناج کھانے والے پرندوں کا گوشت دافع دات ہوتا ہے۔

- اور سپات کے لیے مفید ہوتا ہے۔
- 3- سور کا گوشت کیلا بیٹھا چر پرا چڑے اور بالوں کے لیے مفید مرغوب آواز دہن، حرارت آنکھوں اور کانوں کے لیے پر منفعت ہوتا ہے۔
- 4- جنگلی مرغ کا گوشت چکنا گرم دافع حرارت مسکی پسینہ آور خوش آواز بنانے والا، طاقت بخش اور موٹا کرنے والا ہوتا ہے۔
- 5- جنگلی چڑے کا گوشت بیٹھا چکنا اور ویریا کا بڑھانے والا اور دافع رکت پت ہوتا ہے۔
- 6- خرگوش کا گوشت کیلا اور بیٹھا ہوتا ہے پت اور کف کو زائل کرتا ہے نہایت ٹھنڈے ویریا والا ہوتا ہے اس لیے معمولی سی دات پیدا کرتا ہے۔
- 7- گوہ کا گوشت ویاک میں بیٹھا کیلا اور چر پرا ہوتا ہے، دات پت کو زائل کرتا ہے فریبی اور طاقت بڑھاتا ہے۔
- 8- سانپ کا گوشت بوا سیر اور آنکھوں کے لیے مفید ہے ویاک میں بیٹھا ہوتا ہے اور ذہانت اور حرارت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔
- 9- اجگر کا گوشت بوا سیر کے لیے اچھا ہوتا ہے۔
- 10- بکرے کا گوشت نہایت ٹھنڈا نہیں ہوتا بھاری اور تھوڑا چکنا ہونے کے وجہ سے پت کف کو پیدا کرتا ہے زکام دور کرتا ہے۔
- 11- پھن دار سانپ کا گوشت حرارت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے ویاک میں چر پرا بیٹھا اور آنکھوں کے لیے نہایت مفید ہوتا ہے۔
- 12- مینڈھے کا گوشت موٹا کرتا ہے پت اور کف کو پیدا کرتا ہے اور بھاری ہوتا ہے۔
- 13- دنبہ کا گوشت مینڈھے کے گوشت کی طرح ہوتا ہے علاوہ ازیں یہ مسکی بھی ہوتا ہے۔
- 14- گائے کا گوشت کھانسی دمہ زکام اور وشم جو کوزائل کرتا ہے۔ تکان اور حرارت ہاضمہ کی کثرت کے لیے مفید ہے۔ مقدس ہوتا ہے اور دات کو دور کرتا ہے۔
- 15- ہاتھی کا گوشت روکھا اور لیکھن ہوتا ہے۔ ویریا میں گرم پت کو بگاڑنے والا بیٹھا، نمکین ہوتا ہے۔
- 16- بھینس کا گوشت چکنا، گرم، بیٹھا، مسکی سیر کرنے والا اور بھاری ہوتا ہے اور جسم کو مضبوط بناتا ہے۔

پورے انسان کا فاصلہ بہت کم رہ جاتا ہے۔ ان میں خاصی حد تک وہ مواد تیار ہو جاتا ہے جو انسانی مواد و حیات سے ایک حد تک مشابہ ہوتا ہے۔ یہ اشیاء خوردنی دوسرے درجہ کے انسان ہیں۔ یہاں مزید ارتقاء دو صورتوں میں ہوتا ہے۔ بے واسطہ، بے واسطہ ارتقاء یہ ہے کہ سبزی اناج اور پھل انسان کھاتا ہے۔ جسم انسان میں پھر ان کا ارتقاء ہوتا ہے اور وہاں ارتقاء کے متعدد پست و بلند منازل طے کرنے کے بعد بالآخر یہ نباتاتی اشیاء خوردنی مکمل انسان بن جاتی ہیں، مگر چونکہ نباتات میں انسان سازی کی استعداد بھی بہت خام ہوتی ہے اس لیے ان کا بہت تھوڑا ہی حصہ انسان سازی کے صرف میں آتا ہے۔ بیشتر حصہ فضلہ کی شکل میں خارج ہو جاتا ہے بالواسطہ ارتقاء یہ ہے کہ نباتات سبزی خور حیوانات کی غذائیں بن کر جسم حیوان بن جاتے ہیں اس طرح انسان کا پہلا حصہ زیادہ بلندی کی جانب مائل پرواز ہوتا ہے۔ نباتات جسم حیوان میں ارتقائی مدارج طے کرنے کے بعد جسم انسانی سے اتنے قریب پہنچ جاتے ہیں کہ درمیان میں کوئی فاصلہ نہیں رہتا۔ اب یہ اتنے ترقی یافتہ ہو جاتے ہیں کہ ان سے مکمل انسان کی تعمیر و تخلیقی مواد ملتا ہے اتنی بڑی مقدار میں اور کسی غذا سے میسر نہیں ہوتا ان غذاؤں میں فضلہ بہت کم پچتا ہے حیوانی مواد میں انسان سازی کی قابلیت کی انتہا ہو جاتی ہے یہاں مادی مماثلت کے ساتھ زندگی اور قوتوں کی مناسبت بھی ارتقاء کی حد اخیر کو چھو لیتی ہے۔ یہ حیوانی غذا جب انسان کھاتا ہے تو جسم انسان میں اس کا پھر ارتقاء ہوتا ہے اور یہاں غیر مکمل انسان، کی کوتاہیوں کی آخری تلافی ہوتی ہے۔ بدن انسان کا پورا نظام ارتقاء اس میں وہ انقلاب پیدا کر دیتا ہے جو اس کی کاپلٹ دیتا ہے اور اس کو پورے طور پر انسان بنا دیتا ہے۔

جانور کی عمر جسم اعضاء مزاج و ہا تو افعال تذکیر و تانیث قد و قامت عادات اور مقدار کا امتحان کر کے اس کا گوشت کام میں لانا چاہئے۔

حوالے کے لیے دیکھئے سوتر ستھان، ادھیائے 46۔ ماس ورگ صفحات کتاب 32 تا 349۔

گوشتوں کے متعلق آیور ویدک کے یہ وسیع تجربات اس کی فنی بلندی کا ثبوت بھی ہیں اور انسان کے لیے گوشت کی غذائی اہمیت کو ڈھائی ہزار سال کے پرانے بھارت میں ثابت کرتے ہیں مجموعی طور پر انسان گوشت کی غذا سے کسی دور میں بے نیاز نہیں ہوا۔ انسان کے لیے گوشت کی اس غذائی خصوصیت کو سمجھنے کے لیے دنیا میں انسان کے رتبہ و مقام سے واقفیت ضروری ہے۔ اپنی جگہ سے ہٹ جانے کے بعد کسی چیز کی ٹھیک قدر و منزلت نظر نہیں آتی۔ انسان و حیوان کے درمیان صحیح تعلق کا علم نہ ہونے سے متعدد غلط فہمیاں پیدا ہوئی ہیں۔

انسان کے لیے حیوانات کو غذا بنانے میں فطرت کا جو منشا ہے وہ انسان سازی کے طریق کار کو سمجھنے کے بعد معلوم ہو سکتا ہے اس کی تھوڑی سی وضاحت یہ ہے:

انسان کیوں کھاتا ہے؟ اس لیے کہ اس کے بغیر انسان کی زندگی ممکن نہیں، زندگی اور کھانے میں کیا تعلق ہے؟ تعلق یہ ہے کہ انسان ہر آن تحلیل ہوتا رہتا ہے اس تحلیل سے اس کے اجزاء ترکیبی اس کی زندگی اور اس کی قوتیں گھٹتی رہی ہیں کھانا ان اجزاء ترکیبی، اس کی زندگی اور ان کی قوتوں کو مسلسل انسان کے اندر پہنچاتا رہتا ہے اس طرح انسان فنا ہونے سے ایک وقت تک محفوظ رہتا ہے۔ کھانے اور انسان کے اس تعلق سے معلوم ہوا کہ کھانا انسان سازی کا مادہ ہے اس سے انسان بنتا ہے، اس سے انسان میں قوتیں داخل ہوتی ہیں، پورا انسان مع اپنی زندگی اور کھانے پینے سے بنتا ہے اس سے ثابت ہوا کہ کھانا اس مادے کا نام نہیں ہے جس میں انسان کی مادی خصوصیات کے ساتھ اس کی زندگی اور قوتوں کی خصوصیات بھی موجود ہوں۔

یہ نباتات پودوں اور درختوں کی شکل میں انسان سازی کا پہلا درجہ ہیں ان میں انسان سازی کی مادی اور حیاتی خصوصیات بہت معمولی درجہ میں پیدا ہو چکی ہیں اس کے بعد دوسرا درجہ وہ ہے جب یہ نباتات بار آور ہوتے ہیں۔ اناج اور پھل وغیرہ میں بدن انسان بننے کی قابلیت اور بڑھ جاتی ہے ان میں عناصر کی ترکیب اس حد تک ترقی کر جاتی ہے کہ یہاں سے

حیوانی اور نباتاتی اعضا سے علاج

غذا سے علاج کا ایک ضروری شعبہ حیوانی عضو سے علاج ہے انگریزی میں اس کو ادنی تھراپی کہتے ہیں اور کہا جاتا ہے کہ اس کا موجد برون سکورد ہے لیکن اس، موجد، سے بہت پہلے یونانی طب کا ایک بڑا عالم علامہ علی حسین گیلانی، یہ بتا چکا تھا کہ 'اطباء کا قول ہے کہ حیوان کا ہر عضو انسان کے اسی عضو کو قوت دیتا ہے' اس قول سے ثابت ہوتا ہے کہ گیلانی سے بھی بہت پہلے اس طریقہ علاج کی ایجاد ہو چکی تھی جس کا، موجد، برون سکورد ہے۔

اس طریقہ علاج کا فلسفہ ہے کہ بدن انسان میں جتنی قوتیں ہیں وہ ساری کی ساری حیوانات میں بھی ہیں پس جب حیوان کا کوئی حصہ کھایا جاتا ہے تو اس کی بہت خصوصی اہمیت بدن انسان کے اس حصہ کا تغذیہ ہے جو اس حیوانی حصہ کے مثل ہے اس طرح وہ قوت جو اس حیوانی حصہ میں ہے اس کے مثل انسانی حصہ میں منتقل ہو جاتی ہے اور یہی اس کی تقویت کا باعث ہیں، جو ہر خصیہ، کی ایجاد اسی اصول پر ہے اور کسی عضو کی تقویت ہی اس کے امراض کا ازالہ کرتی ہے لیکن کسی حیوانی عضو کا فائدہ اس انسانی عضو تک محدود نہیں ہے اس کے علاوہ بھی اس میں فوائد ہیں وہ بھی حیوانی عضو کے بیان میں مذکور ہیں۔

ادنی تھراپی کے دائرہ کو حیوانی اعضا تک محدود رکھا گیا ہے لیکن اس کی وسعت میں غذائی نباتات بھی شامل ہیں ان میں بھی اعضا کی تقسیم ہے اور ہر عضو کی مخصوص قوت ہے اور یہ قوت انسان کے اس کے مشابہ عضو میں ٹھیک اسی طرح منتقل ہوتی ہے جس طرح حیوانی عضو کی قوت منتقل ہوتی ہے پس ہمارا ادنی تھراپی برون سکورد سے بہت زیادہ وسیع ہے اب ہم ان اعضاء سے علاج کی تفصیل لکھنا شروع کرتے ہیں پہلے حیوانی اعضاء سے علاج کا بیان ہوگا پھر نباتاتی اعضاء سے۔

بھیجا:

اس کے عام فائدے دو ہیں تقویت دماغ اور تقویت باہ اس کا سبب یہی ہے کہ بھیجا ان

دونوں قوتوں کا مرکز ہوتا ہے اس لیے ہر بھیجا ان دونوں فائدوں کا حامل ہے۔ اس کے علاوہ اس کا عام فائدہ بدن کے ان امراض کا ازالہ ہے جو خشکی سے پیدا ہوتے ہیں چنانچہ آنٹوں کی خشکی کا قبض اس سے زائل ہوتا ہے اور وہ تشنج جو خشکی سے پیدا ہوتا ہے اس کا بھی یہ ایک اچھا علاج ہے اور اس کا ایک بڑا فائدہ زہروں کی تاثیر کا ازالہ بھی ہے وہ زہر کھایا ہوا ہو یا کسی زہریلے جانور کے ڈسنے کا ہو مختلف بھیجوں کے مخصوص فوائد یہ ہیں:

1- گائے کا بھیجا:

سرکہ میں ملا کر طلوع آفتاب سے قبل برص پر ملنا اس کا ازالہ کرتا ہے۔

2- مرغ کا بھیجا:

خصوصیت سے سانپ کے زہر میں مفید ہے اور درد کو ساکن کرتا ہے اگر شراب کے ساتھ اس کو کچا استعمال کیا جائے ایسی صورت میں اس کا استعمال نکسیر کا خون بند کرنے میں بہت ہی موثر ہے خصوصاً وہ نکسیر جس کا تعلق دماغی پردوں سے ہو اس کے علاوہ یہ منہ سے خون آنے کی تمام صورتوں میں مفید ہے اس کو پکا کر ہمیشہ کھاتے رہنا کندی نہیں پیدا کرتا ہے۔

3- اونٹ کا بھیجا:

اس کے خشک کیے ہوئے کا سفوف سرکے کے ساتھ مرگی کو زائل کرتا ہے۔

4- بٹخ کا بھیجا:

اس کا لپ درم مقعد کو خصوصیت سے اور دوسرے اورام کو بھی تحلیل کرتا ہے۔

5- بھیڑ کا بھیجا:

کثرت سے اس کا کھانا کندی نہیں کا باعث ہے۔

6- بکری کا بھیجا:

بھیڑ کے بھیجے کے مطابق۔

7- خرگوش کا بھیجا:

پکایا ہوا ریشہ اور فالج وغیرہ میں بہت مفید ہے کچا بھیجا مسوڑوں پر ملنا بچوں کے دانت آسانی سے نکلنے دیتا ہے سرکہ اور کسی روغن میں پکا کر بدن پر مالش کرنے سے سانپ وغیرہ اس

بارہ سنگھے کا جگر:

اس کو چیر کر اس میں سفید مرچ اور پیپل لپسی ہوئی چھڑکیں پھر اس کو گرم کریں اس وقت اس کو نکلے اس کو آنکھ میں لگانا تو ندھی کو دور کرتا ہے اور موتیا بند کے شروع میں بہت مفید ہے۔ اس کا دوسرا طریقہ استعمال یہ ہے کہ اس کو بھون کر باریک پیس لینا چاہیے اس کا آنکھ میں لگانا بھی رتو ندی، ضعف نظر اور موتیا بند کا شروعات میں بہت مفید ہے۔

اونٹ کا جگر:

آنکھ میں اس کا استعمال نظر کو تیز کرتا ہے اور موتیا بند میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔

تلی:

اس کا بڑا اور خاص فائدہ انسان کی تلی کو قوت پہنچانا ہے اس وجہ سے اس کے بہت سے امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔

پھیپھڑے:

یہ انسان کے اس پھیپھڑے کی اصلاح کرتا ہے جو مریض ہو جیسے مرض سل کا پھیپھڑے مریضوں اور کمزوروں کے لیے بجائے گوشت کے اس کا استعمال مفید ہے یہ قابض ہے اس کو گرم کرنے سے جو رطوبت نکلتی ہے اس کو مسوں اور داد پر لگانا ان کو زائل کرتا ہے پھیپھڑے کو جلا کر استعمال کرنا آنتوں کی خراش دور کرتا ہے کچے پھیپھڑے کا لیپ اس زخم کو دور کرتا ہے جو پیر میں جوتے اور موزے سے ہوتا ہے۔

اونٹ کا پھیپھڑے:

اس کا لیپ پیر کے اس زخم کے لیے زیادہ مفید ہے جو موزے اور جوتے سے ہوتا ہے اور جھامیں پر اس کا لیپ مفید ہے۔

زبان:

انسان کی زبان میں قوت بڑھاتا ہے اس وجہ سے اس کے ضعف سے جو امراض پیدا ہوتے ہیں ان مفید ہے۔

گردہ:

سے دور بھاگتے ہیں دو جو کی مقدار میں تازہ دودھ کے ساتھ سات روز تک استعمال کرنے سے بالوں میں سفیدی نہیں آتی ہے۔

8- چکورا کا بھیجا:

شراب کے ساتھ اس کا استعمال یرقان کا ازالہ کرتا ہے۔

9- کلنگ کا بھیجا:

میٹھی کے پانی میں اس کو ملا کر ہاتھ پیر کے ورم پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے اور اس کا آنکھوں میں لگانا شبکوری کا ازالہ کرتا ہے۔

10- مرغابی کا بھیجا:

اس کا لیپ ورم مقعد پر بہت مفید ہے۔

11- چوزہ کا بھیجا:

دو گرام یہ اور ذرا سی اس کی کلیجی ملا کر کھانا مرگی میں مفید ہے۔

دل:

اس کا عام فائدہ انسان کے دل کی تقویت کا باعث ہے۔

جگر:

اس کا بنیادی فائدہ انسان کے کمزور جگر کی تقویت ہے اس لیے جگر کے وہ سب امراض جو جگر کے ضعف سے پیدا ہوتے ہیں ان کے علاج کی یہ ایک ضروری دوا ہے۔

بکری کا جگر:

اس کی رطوبت جو اس کو گرم کرنے سے نکلتی ہے آنکھ میں لگانے سے رتو ندھی دور کرتی ہے۔

بھیڑ کا جگر:

بھنا ہوا قابض ہے دستوں کو روکتا ہے ڈھیلے پاخانہ کا قوام بھی سخت کرتا ہے۔

چکورا کا جگر:

اس کا خشک سفوف ساڑھے چار گرام کی مقدار میں مرگی کی ایک اچھی دوا ہے۔

جلایا ہوا بچھو کے ڈنک کی تکلیف میں مفید ہے۔
کبوتر کا سر:

مع پروں کے جلایا ہوا آنکھ میں لگانے سے رتوندھی اور نظر کی کمی کو دور کرتا ہے۔

انسان کے گردہ کی کمزوری دور کرتا ہے اس لیے ضعف گردہ اور اس کے امراض میں مفید ہے۔

خصیہ:

یہ انسان کے خسیوں کے لئے مقوی ہے جو ہر خصیہ کی تیاری اسی اصول پر ہے فائدے میں سب بہتر مرغ کا خصیہ ہے تقویت باہ پر خصیہ کا عام فائدہ ہے۔

ہرن کا خصیہ:

اس کو چیر کر اس پر نمک اور زیرہ پسا ہوا چھڑک کر سکھا لیا جائے اس کا حمل حیض کا بند کرتا ہے۔

بارہ سنگھے کا خصیہ:

اس کا خشک سفوف شراب کے ساتھ سانپ کے زہر کا تریاق ہے۔

بکرے کا خصیہ:

ان کو چیر کر اس میں زراوند مدحرج، بورہ ارمنی اور زیرہ پسا ہوا چھڑک کر سکھا لیں پھر اس کا استعمال کریں تو دمہ، کھانسی، درد جگر، درد مثانہ میں فائدہ پہنچاتا ہے اور تلی کو گھٹاتا ہے۔

کلہ:

سل، معدہ، آنتوں کے زخم میں گوشت مضر ہے مگر کلہ مفید ہے اس کا ایک بڑا فائدہ جسم میں تری پیدا کرتا ہے اس لیے سینہ اور حلق کے خشک امراض جیسے کھانسی وغیرہ میں مفید ہے اس کے علاوہ تشنج خشک جیسے امراض میں بھی مفید ہے اس مقصد کے لیے اس کے جوشاندے کا نطول بھی مفید ہے اس کے جوشاندہ کی کلی اور غرغزہ ہونٹ اور زبان کے پھٹنے اور زخم میں مفید ہے۔

خرگوش کا کلہ اس کو جلا کر سرکہ ملا کر بالخورہ پر لگانا مفید ہے۔

نمک سود چھوٹی مچھلی کا سر:

اس کو جلا کر مقعد کی خراش، کوب کی خراش، ورم گردہ اور ہر ورم صلب پر لگانا مفید ہے۔

نمک سود چھلی کا سر:

اون میں ملا کر بلاناغہ تین دن تک حمل استقرار حمل کا باعث ہے۔

چربی:

اس کے عام فائدے ٹھیک ٹھیک، گودے، کے مطابق ہیں۔

سمندری مچھلی کی چربی:

اس کو پگھلا کر شہد ملا لیں اس کا آنکھ میں لگانا آنکھ کی روشنی بڑھاتا ہے اور موتیا بند کی شروعات میں فائدہ کرتا ہے۔

مرغابی کی چربی:

دارالشعب میں فائدہ کرتی ہے۔

اونٹ کی چربی:

اس کو بدن میں مل لینے سے سانپ، بچھو وغیرہ پاس نہیں آتے ہیں۔

سفید کبوتر کی چربی:

ظلاء کے طور اس کا استعمال مقوی باہ ہے اور ہر کبوتر کی چربی کا ظلاء زخم کے نشانات مٹاتا ہے۔

بکری کے گردہ کی چربی:

یہ آنتوں کے زخم کی اچھی دوا ہے۔

بارہ سنگھے کی چربی:

اس کی مالش ریح کو تحلیل کرتی ہے۔

بھیڑ کی چربی:

پگھلی ہوئی چربی سینہ کے درد، دمہ، کھانسی اور پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔

مرغ کی چربی:

کم از کم بارہ دن تک کسی مرغ کو تخم قرطم کھلائے جائیں تو اس کی چربی کا استعمال ابتدا جذام میں مفید ہے۔

ہرن کی چربی:

حیوانی اعضاء سے علاج

معدہ اور آنتیں:

ان کا استعمال آدمی کے ضعیف معدہ اور آنتوں کو قوی کرتا ہے لیکن ایک مشکل یہ ہے کہ ضعیف معدہ اور آنتوں میں ان کا استعمال اس لیے غلط ہے کہ یہ مشکل سے ہضم ہوتے ہیں اس لیے ہماری رائے میں ان کا شور با مناسب ہے۔

پائے:

اس کے سب فوائد وہی ہیں جو، کلمہ، کے ہیں اس کی ہڈی جلائی ہوئی خون بہنے کو روکتی ہے اور ایلوے کے ساتھ بوا سیر کے مسوں پر اس کا لپ کرنے سے وہ سوکھ کر گر جاتے ہیں ہڈی کے ٹوٹ جانے کی صورت میں پائے کھانے سے اس کے جڑنے میں مدد ملتی ہے۔

لبلبہ:

پیشاب میں شکر خارج ہونے کو روکتا ہے۔

کھیری:

انسان میں دودھ اور مٹی پیدا کرنے والے غدود کے لئے مقوی ہے اس کے استعمال سے دودھ اور مٹی کی پیداوار بڑھ جاتی ہے اور خمار کو زائل کرتی ہے۔

ہڈی کا گودا:

یہ ان تمام ہی امراض میں مفید ہے جو خشکی سے پیدا ہوتے ہیں چنانچہ تنج جوڑوں کی سختی خراشیں سخت درم کی سب قسمیں ہاتھ پاؤں کے شکاف، کھجلی اور جذام میں مفید ہے۔

بارہ سنگھے کی ہڈی کا گودا:

اس کی مالش ریح کو تحلیل کرتی ہے۔

اونٹ کی ہڈی کا گودا:

ہالوں پر اس کا استعمال اس کو لمبا کرتا ہے۔

کلنک کی چربی:

پگھلی ہوئی سرکہ عنصل کے ساتھ پینا تلی کو گھٹاتا ہے۔

آنکھ:

مرغ کی آنکھیں کپڑے میں باندھے کر چوتھیا بخار کے مریض کے جسم پر باندھنا مفید

ہے۔

حرام مغز:

بھیجے کے مطابق۔

کھال:

اس کی راکھ کا طلا، نواصیر اور آگ سے جلے ہوئے کو مفید ہے۔

بکری کے بچے کے سر کی کھال:

تازہ سرسام کے مریض کے سر پر باندھنا مفید ہے اور سانپ کی کاٹی ہوئی جگہ پر اس کا

باندھنا بھی مفید ہے۔

بکری کی کھال:

تازہ درد اور ورم پر باندھنا مفید ہے جس کو کوڑوں سے پینا گیا ہو اس کے جسم پر اس کا

پیشنا مفید ہے۔

گینڈے کی کھال:

اس کو تیل کے تیل میں ڈال کر دھوپ میں رکھ چھوڑیں جب تیل سوکھ جائے تو اور ڈالیں

یہ تیل زخم میں مفید ہے۔

دریائی گھوڑے کی کھال:

تین روز تک بلاناغہ مٹر کے آٹے کے ساتھ سرطان پر اس کا لپ بہت مفید ہے۔

ساہی کی کھال:

اس کی راکھ زائد گوشت کو دور کرنے اور زخموں کو بھرنے کے لیے مفید ہے اور

دارالشعب کو دور کرتی ہے۔

ناگ کی کھال:

اس کی کھال دوا الحیہ کو مفید ہے اور سانپ کے زہر کو دور کرتی ہے۔

جوتے کا تلا:

اس کی راکھ خراش کو جو موزے اور جوتے سے پیدا ہوئی ہے اور بغیر ورم کے ہو مفید ہے

اور آگ سے جلے ہوئے کو فائدہ کرتی ہے۔

مچھلی کی کھال:

کم گرم بخار کے مریض کے جسم پر اس کی بندش مفید ہے۔

گیدڑ کی کھال:

اس کا باندھنا دیوانے کتے کے کانے میں مفید ہے اور کمر پر باندھنا بوا سیر کو مفید ہے۔

بھیڑ کی کھال:

بکری کی کھال کے مطابق ہے۔

نباتی اعضاء

غذائی نباتات کے بیج ان کا دماغ بھی ہیں اور ان کا تولیدی عضو بھی درخت کا پھل ان

کا سر ہے اور ان کے اندر جو مغز ہوتا ہے وہ ٹھیک ٹھیک انسان کے بھیجے کی طرح، پھل کے اندر

ایک سخت خول میں بند ہوتا ہے یہ ان کی انسانی بھیجے سے مشابہت ہے اور پھر اسی مغز سے دوسرا

درخت پیدا بھی ہوتا ہے ان کی انسان کے اعضا تاسل سے مشابہت ہے ان دونوں

مشابہتوں کی وجہ سے غذائی نباتات کے بیجوں میں دماغی قوت اور تسلی قوت جمع ہوئی ہیں اور

یہ دونوں انسان کی انہیں دونوں قوتوں کی تقویت کا باعث ہوتی ہیں ٹھیک یہی وجہ ہے کہ مغز

بادام اور اس طرح کے تمام مغز انسان کے لیے مقوی دماغ بھی ہوتے ہیں اور مقوی پاہ بھی۔

ان مغزوں کی فہرست یہ ہے:

مغز بادام، مغز فندق، مغز اخروٹ، مغز پستہ، مغز حب السمنہ، مغز چلغوزہ، مغز نارجیل،

حفظ صحت کا غذائی نظام

انسان کی حفظ صحت کے مسئلے کا دائرہ اتنا ہی وسیع ہے جتنا اس دنیا کا دائرہ وسیع ہے علم حفظ صحت نے اب تک بہت کچھ ترقی کی ہے۔ مگر ابھی منزل مقصود دور ہے، اس کی تکمیل کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہمیں دنیا کی ہر اس چیز کا علم حاصل ہو جائے جو بدن انسان پر کسی حیثیت سے موثر ہوتی ہو۔ ہوا، غذا پانی اور اسی نوعیت کی انسان کے قریبی ماحول کی چند چیزیں اگرچہ حفظ صحت کی اہم اور بنیادی چیزیں ہیں اور ان کے بارے میں جو معلومات فراہم ہو چکی ہیں وہ بھی انسان کی ذہنی ترقی کا شکار ہیں لیکن جو لوگ انسان اور دنیا کے مادی تعلق پر گہری نظر رکھتے ہیں انہیں معلوم ہے کہ اب تک اس مسئلہ پر جو کچھ کہا جا چکا ہے اس سے کہیں زیادہ کہنا بھی باقی ہے۔

انسانی معلومات کا ہر شعبہ میں حال یہ ہے کہ ان کا آغاز اپنے قریب ترین ماحول سے ہوتا ہے اور پھر زمانہ کی رفتار ترقی کے ساتھ ساتھ ان کا سلسلہ دور دور تک پھیلتا چلا جاتا ہے۔ علم حفظ صحت کا آغاز جن چیزوں سے ہوا ہے وہ انسان کے قریب ترین ماحول کی چیزیں ہیں۔ جن سے انسان کا تعلق بہت گہرا اور مضبوط ہے ان سے انسان کے تاثرات بہت نمایاں اور صاف ہیں اس لیے علم حفظ صحت کی فطری شروعات یہی چیزیں ہو سکتی تھیں اس کے بعد آہستہ آہستہ اس علم کا دائرہ ان چیزوں تک پھیلتا چلا گیا جن کے اثرات حفظ صحت کے نقطہ نظر سے بدن انسانی پر محسوس کیے جا سکیں قدیم اور جدید علم حفظان صحت میں فرق کی یہ بڑی وجہ ہے آئندہ جس رفتار سے معلومات میں اضافہ کے مواقع آتے جائیں گے اتنا ہی اس کا دائرہ وسیع تر ہوتا چلا جائے گا۔

علم حفظ صحت کی اس بے پایاں وسعت کے باوجود کوئی نہیں جو اس واقعیت کے انکار پر آمادہ ہو سکے کہ مسئلہ غذائیت کے تعلق کی جو نوعیت اس علم سے ہے اس میں کوئی دوسری چیز اس کی شریک نہیں اور عقل سلیم و رائے صحیح اس امکان پر کسی درجہ میں یقین نہیں رکھتی کہ زمانہ کی

کا جو، مغز تخم تربوز، مغز تخم پیٹھا، مغز کدو، تخم خشکاش، مغز حب الرلم، مغز حب فلفل، مغز تخم کاہو، مغز سنگھاڑہ، مغزین، مغز اندر جو۔

ان چند مشہور مغزوں کے علاوہ ایسے مغزوں کی ایک بڑی تعداد ہے جو تقویت باہ کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں تخم گاجر، تخم شلجم اور تودری وغیرہ یہ اگرچہ صرف باہ کی تقویت کے لیے استعمال ہوتے ہیں مگر درحقیقت یہ ٹھیک اسی معیار کے مقوی دماغ بھی ہیں۔

غذائی نباتات کا دوسرا حصہ ان کی جڑیں ہیں جیسے گاجر، شلجم، کسیرو، شکر قند، پیاز، لہسن، زمین قند، گانٹھ گوبھی، اروی، ٹنڈا، چقدر، آلو۔

جڑوں میں تولید کی قوت ہوتی ہے اس لیے غذائی نباتات کی جڑیں انسان کی اس قوت میں اضافہ کرتی ہے۔

تیسرا حصہ غذائی پھل ہیں جیسے آملہ، انگور، خوبانی، آڑو، ناشپاتی، امرود، جامن، آم، آلوچہ، آلو بخارا، انار، خر بوزہ، تربوز، ککڑی، کھیرا، انجیر منقہ، کشمش، بہی، سنگترہ، موسمی، نیبو، اناس، اسٹبری، پیٹھا، بیر، کیلا، بیل، رس بھری، فالسہ، کمرکھ، کیتھا۔

پھلوں میں عام طور پر انسان کے دل کی تقویت اور تفریح کی قوت پائی جاتی ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ پھلوں میں بھی انسانی دل سے کوئی مناسبت حیوانی، دل اور انسانی دل کے درمیان مناسبت کی طرح ضرور ہوتی ہے لیکن یہ مناسبت مجہول ہے۔

غذائی نباتات کا ایک اہم حصہ پھول بھی ہیں، مگر بیج بطور غذا غیر مستعمل ہیں اس لیے یہ اس بحث کے دائرہ سے باہر ہیں یا نہ بھی، یہ بحیثیت مجموعی دل کے مقوی اور مفرح ہیں پھل، پھول ہی سے پیدا ہوتے ہیں اس لیے مجھے خیال ہوتا ہے کہ پھل میں تقویت دل تفریح کی قوت اس کے پھول ہی سے مستقل ہوتی ہوں گی۔

کوئی گردش ایسی بھی ہو سکتی ہے جس میں حفظ صحت کے نقطہ نظر سے غذائیت سے اہم تر کسی چیز کا انکشاف ہو سکتا ہے اس وجہ سے اس موضوع سے دلچسپی رکھنے والوں کے لیے یہ مسئلہ ہمیشہ غور طلب رہا اور انہوں نے اس کی طلب کا جواب بہترین طریقہ پر دیا۔ ان مساعی کے نتیجہ میں مسئلہ غذائیت کے بہترین پہلو نمایاں ہوئے اور اس سلسلہ کی درازی سے ہمیں توقع ہے کہ اس کے جو گوشے آئندہ ظاہر ہوں گے وہ اور زیادہ اہم ہوں گے۔

حفظ صحت کے لیے صحیح غذائی نظام کیا ہے؟ غذائیات کی بحث کا یہ اہم سوال ہے اس جواب کے متعین کرنے میں قوانین فطرت سے مدد لی ہے، کیونکہ ہمارا کام بدن انسان کے بارے میں خود سوچ کر کوئی قانون بنانا نہیں ہے بلکہ ان قوانین کی جستجو اور تلاش ہمارا کام ہے جو اس کے لیے فطرتاً وضع کیے جا چکے ہیں، خالص عقلی حیثیت سے کوئی قانون ہر پہلو سے کیا ہی مکمل اور موزوں کیوں نہ ہو لیکن اگر وہ خلاف فطرت ہے تو بالکل غلط ہے۔

بدن انسان کے لیے صحیح نظام غذائی معلوم کرنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ ان اغراض پر ایک نظر ڈالی جائے جن کو پورا کرنے کے لیے انسانوں کو غذا کی حاجت ہوتی ہے کیونکہ تغذیہ کا صحیح نظام یہ جانے بغیر نہیں بن سکتا کہ وہ خاص ضرورت کے لیے ہے جس کے لیے ایک نظام غذائیت کی تشکیل کرنی ہے۔ یہ کھلی ہوئی بات ہے کہ تغذیہ کا مقصد تحفظ صحت ہے لیکن مقصد تغذیہ کے اس علم کی بنیاد پر کوئی نظام تغذیہ بنانا مکمل نہیں ہے اس لیے کہ ساری غذائیں محافظ صحت ہیں اس کے سوا ان کا اور کوئی مصرف نہیں ہے اس لیے ضرورت ہے کہ تحفظ صحت کا گہری نظر سے جائزہ لیا جائے۔

بغور مطالعہ کے بعد یہ معلوم ہوتا ہے کہ تحفظ صحت کی دو صورتیں ہیں پہلی صورت یہ ہے کہ بدن انسان کے مادہ اور مزاج میں جو ہمہ وقتی تحلیل و تنقیص کا سلسلہ چل رہا ہے اس کے مقابلہ میں مادہ اور مزاج کے داخل ہونے کا سلسلہ بھی اسی رفتار سے چلتا رہے تاکہ بدن کے مادہ اور مزاج کا فطری توازن قائم رہے۔

دوسری صورت یہ ہے کہ ناگزیر طور پر پیش آنے والے متعدد اسباب کے اثرات سے صحت میں جو خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں ان کی روک تھام کی جائے ان ہی دونوں اغراض کی تکمیل کا نام تحفظ صحت ہے اس ضرورت کو پورا کرنے کے لیے جو نظام غذائی ہو گا وہ آپ سے آپ دو حصوں میں تقسیم ہو گا ایک حصہ بدن انسان کی ہمہ وقتی تحلیل و تنقیص کی تلافی کرے گا اور

دوسرا حصہ اس کو ناگزیر طور پر پیش آنے والے متعدد اسباب کے مضر اثرات سے محفوظ رکھے گا۔ ان کے دونوں اجزا میں سے جس جز کو بھی غذائی پروگرام سے بالکل خارج کر دیا جائے گا تو اس کا نتیجہ یہ ہو گا کہ صحت محفوظ نہ رہے گی۔ صحت کا تحفظ پورے طور پر اسی طرح ممکن ہے کہ اس کا غذائی پروگرام ان دونوں اجزا سے مرکب ہو ان ہر دو اجزا میں سے کسی جز کی حیثیت بھی علاج کی نہیں ہے کہ جب ضرورت ہو تو اس کو استعمال کر لیا جائے۔ بلکہ ہر چیز کی ضرورت ہر وقت یکساں ہے کیونکہ انسان فطری طور پر ہر وقت ان کا محتاج ہے۔ اب ہم غذائیات کی بحث کے اس اہم سوال کی طرف متوجہ ہوتے ہیں کہ تحفظ صحت کا صحیح غذائی نظام کیا ہے؟

جس طرح تحفظ صحت کی دو قسمیں ہیں اسی طرح غذا کی بھی دو ہی قسمیں ہیں ایک غذائے مطلق، دوسری غذائے دوائی۔

یہ دونوں قسمیں مل کر تحفظ صحت کے مقصد کو پورا کرتی ہیں غذائے مطلق کا تعلق تحفظ صحت کی اس نوعیت سے ہے جو ہمہ وقتی تحلیل و تنقیص کی تلافی کے لیے ضروری ہے اور غذائے دوائی تحفظ صحت کی اس ضرورت کو پورا کرتی ہے جو ناگزیر طور پر آنے والے پیش اسباب سے پیدا ہوتی ہے۔

غذائے مطلق بدن انسانی کی بنیادی غذا ہے اس کا فائدہ بدن انسان کے لیے صرف بدل مانتھل کی فراہمی ہے یعنی یہ بدن انسان کی طبعی حالت برقرار رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بدن انسانی ہر لحظہ گھٹتے رہنے کے باوجود گھٹتا نہیں ہے اور اس کی طبعی حالت برقرار رہتی ہے اس لیے یہ ہمہ وقتی تحلیل و تنقیص کی تلافی بالکل کافی ہے۔ لیکن اس میں ایسی کوئی قوت نہیں ہے جو ناگزیر طور پر پیش آنے والے اسباب کے نقصانات سے صحت کی حفاظت کر سکے اسکی مثال ان اینٹوں کی طرح ہے جو کسی دیوار کی خالی جگہوں کو بھر کر اس کی صحیح حالت برقرار رکھتی ہے مگر بارش اور تصادمات سے دیوار کو جو نقصان پہنچ سکتا ہے اس سے بچاؤ یہ اینٹیں کر سکیں۔ اس ضرورت کو پلاسٹر پورا کر سکتا ہے۔

غذائے مطلق بدن انسان کی جس ضرورت کو پورا کرتی ہے وہ نہ کسی وقت ختم ہونے والی ہے اور نہ اس کی نوعیت میں کوئی تبدیلی ہی ہو سکتی ہے یہ ضرورت زندگی کی آخری سانس تک ایک ہی صورت میں باقی رہتی ہے۔ یہ پوری ہو ہو کر برابر پیدا ہوتی رہتی ہے اور موت سے پہلے وہ وقت کبھی نہیں آتا جب اپنی تکمیل کے آخری مرحلہ پر پہنچ جاتی ہو، اس ضرورت کی

تحفظ کی بھی اتنی ہی اہم ضرورت ہے جتنی بدل مانتھل کی۔ اگر بدل مانتھل کی ضرورت کے ساتھ اصلاح صحت کی ضرورت ہمدوش نہ ہو تو صحت کے یہ نقصانات مرض کی شکل اختیار کرتے چلے جائیں گے اور بحیثیت مجموعی انسانی صحت ہمیشہ امراض سے مغلوب رہے گی اس ضرورت کی تکمیل کا اصول چونکہ بالضد ہے اس لیے خیال ہو سکتا ہے کہ دوا مطلق بھی تو اس کو پورا کر سکتی ہے؟ لیکن چونکہ غذا دوائی میں چند خصوصیتیں ایسی ہیں جن سے دوا مطلق بری ہے اس لیے یہ خیال صحیح نہیں ہے پہلی خصوصیت یہ ہے کہ غذا دوائی خالص غذا کے مقابلہ میں بدن انسان سے زیادہ قریب ہے دوا مطلق اور بدن انسان میں جیسی منافات ہے ویسی غذا دوائی اور بدن انسان میں نہیں ہے۔

دوا مطلق بالکل غیر طبعی چیز ہے مگر غذا دوائی اپنی غذایت کی وجہ سے ایک حد تک طبعی ہے اور اصولاً غیر طبعیات کا استعمال غیر طبعی حالات ہی میں موزوں ہے اصلاح صحت کی ضرورت کوئی غیر طبعی حالت نہیں ہے اس لیے اس موقع پر غذا دوائی قابل ترجیح ہے۔

دوسری وجہ یہ ہے کہ خالص دوائیات کے ذریعہ سے بدن انسان میں جو مزاج پہنچے گا وہ دیر پا نہیں ہوگا۔ بلکہ خارج ہو جائے گا اور جب تک ٹھہرنے والا مزاج نہ ہو اس وقت تک اصلاح صحت کی غرض پوری نہیں ہو سکتی، اس لیے کہ اسباب کے اتاثر کا وقت معین نہیں ہوتا، لہذا بدن میں ہمد وقت اس کا مقابلہ کرنے والی قوت موجود رہتی ہے غذا دوائی کی وساطت سے بدن میں پہنچنے والا مزاج اس وقت تک بدن میں موجود رہتا ہے جس وقت تک اس سے پیدا شدہ اخلاط و اعضا بدن میں موجود رہتے ہیں۔ لہذا اصلاح صحت کے لیے غذائے دوائی ہی کار آمد ہے۔

تیسری اہم وجہ یہ ہے کہ اغذیہ دوائیہ کا مقصد تخلیق ہی یہ ہے کہ تندرست بدن انسان کو بے اعتدالیوں سے محفوظ کیا جاسکے۔ یہی وجہ ہے کہ ماحول کی ہر تبدیلی کے ساتھ ہم دیکھتے ہیں کہ کچھ دوائی قسم کی چیزیں بھی قدرت پیدا فرمادیا کرتی ہے، قدرت کا یہ حسن انتظام اس بات کا نہایت ہی اہم ثبوت ہے کہ اصلاح صحت کے لئے قوت مدافعت کا ٹھیک ٹھیک جو درجہ اور مزاج ہونا چاہیے وہ غذائے دوائی کے اندر موجود ہے اور خالص ادویہ کے استعمال میں وہ تناسب اور توازن پیدا کرنا آسان نہیں ہے۔

چوتھی خصوصیت یہ ہے کہ دوائیات سے انسان مانوس نہیں ہے وہ جب تک محسوس

تکمیل کے لیے جو غذائیں ہوں گی وہ بنیادی ہوں گی کیونکہ انہیں بدن انسان کی بنیادی ضرورت کو پورا کرنا ہے ان میں تغذیہ کی اتنی مقدار بھی ضروری ہوگی جتنی بدن انسان کے مانتھل کا بدل ہونے کے لیے ضروری ہے ان کا مزاج بھی اس درجہ کا ہوگا جتنا بدن انسان کے مزاج کی کمی کو پورا کرنے کے لیے ضروری ہے ان خصوصیات کے بغیر کوئی غذا بدن انسانی کی اس بنیادی ضرورت کو پورا نہیں کر سکتی اور اس میں شک نہیں غذا مطلق ان خصوصیات کی جامع ہے پھر چونکہ یہ ضرورت عام ہے اس لیے یہ بھی ضروری ہے کہ اس ضرورت کو پورا کرنے والی غذا دوسری قسم کی غذا سے بہت زیادہ مقدار میں پیدا ہونے والی ہو۔ ہر موسم میں اس کا کافی ذخیرہ موجود ہو ہر ملک میں اس کا وجود ہوتا کہ بدن انسان کی یہ بنیادی ضرورت کسی وقت ادھوری نہ رہ جائے۔ جن غذاؤں پر غذا مطلق کی تعریف صادق آتی ہے وہ سب کی سب ایسی ہیں جن کی پیدائش زمان و مکان کی قید سے آزاد ہے وہ ہوا اور پانی کی طرح ہر جگہ ہر وقت انسان کے لیے حاضر ہیں اور انسان ہر وقت ان کے قواعد سے مستفید ہو رہا ہے اور یہ ان کے بنیادی غذا ہونے کی زبردست فطری دلیل ہے اور یہی وجہ ہے کہ تمام دنیا کے انسانوں میں یہ غذائیں مشترک ہیں ہر ملک اور ہر موسم میں انسان ایک ہی نوعیت کی غذائیں استعمال کرتا ہے اس پہلو سے ان کے درمیان کوئی بڑا اختلاف نہیں ہے۔

قانون حفظ صحت بالمثل پر بس اسی حد تک عمل کرنا صحیح ہے دوسری صورت کے تحفظ صحت میں اس قانون میں سے کوئی فائدہ اٹھانا ممکن نہیں ہے بلکہ اس صورت میں تو یہ قانون بجائے مفید ہونے کے التامضر ہوگا۔ اس صورت کا قانون حفظ صحت بالضد ہے وہی قانون جو علاج کا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ناگزیر طور پر پیش آنے والے اسباب سے بدن انسان پر جو مضر اثرات پڑ سکتے ہیں ان سے صحت کا تحفظ اسی طرح ممکن ہے کہ صحت کا مزاج، مزاج اسباب کی ضد ہو صرف یہی ایک صورت ہے جس سے بدن انسان کو ان اسباب کی مضر توتوں سے محفوظ رکھنے کی کوشش کی جاسکتی ہے اس کے علاوہ دوسری کوئی صورت ناممکن ہے۔

ناگزیر طور پر پیش آنے والے اسباب کے دائرہ میں وہ تمام چیزیں شامل ہیں جو بدن انسان کی طبعی حالت میں کوئی تغیر پیدا کر دیتی ہیں مثلاً موسمی تغیرات، مقامی تغیرات، عمری تغیرات وغیرہ، یہ تمام تغیرات انسان کے لیے بہر حال ناگزیر ہیں کوئی انسانی زندگی میں ان سے چھٹکارا نہیں پاسکتا۔ اس لیے صحت پر ان کے جو نقصان رساں اثرات پڑتے ہیں ان سے

اصلاح کس غذا دوائی سے؟ ایک موسم میں پیدا ہونے والی اغذیہ دوائیہ کی جداگانہ خصوصیات اور ان کی بنا پر ہر مزاج کے بدن انسان سے اس کے تعلق کی نوعیت! وہ اغذیہ دوائیہ جو مضر ہی معلوم ہوئی ہیں کیا ان کا کوئی فائدہ نہیں ہے؟ دوائیہ کے باہمی امتیازات، مختلف مزاجوں میں اغذیہ دوائیہ کے استعمالات کا تعین وغیرہ۔

اس طرح کے عنوانات پر جو کتاب الاغذیہ مرتب ہوگی اس کے مطالعہ سے یہ حیرت انگیز انکشاف ہوگا کہ بہت سی وہ چیزیں جو ناقابل اعتنا خیال کی جاتی ہیں وہ درحقیقت نہایت ہی بیش قیمت فوائد کا تحفہ لے کر انسانوں کی خدمت میں حاضر ہوتی ہیں اور خدمت کرنے کا موقع کا انتظار کرتے کرتے حسرت و افسوس کے ساتھ واپس ہو جاتی ہیں۔ پھوٹ، کھیرا، سنگھاڑا، شکر قند، بڑیل، کھل، بیر، نارنگی، بیٹنگن، کروندہ، کمرکھ، سیندھا، بھٹے، کیتھ دُنیا میں اس قدر بدنام ہیں کہ ان کے نام سے سنجیدہ لبوں پر بھی مسکراہٹ آجاتی ہے لیکن اگر سنجیدہ مسکراہٹ کے بجائے ان چیزوں کی سنجیدہ کاوش و تحقیق کی جائے تو ثابت ہوگا کہ بدن انسان کے لیے بحیثیت مجموعی یہ بھی اہم غذاؤں کی طرح ضروری ہیں۔

خلاصہ بحث یہ ہے کہ نظام غذائی، غذا مطلق اور غذا دوائی سے مرکب ہوتا ہے دونوں کی اہمیت یکساں ہے اس نظام سے کسی ایک جز کو اگر خارج کر دیا جائے گا تو صحت کا تحفظ نہیں ہو سکے گا، غذا مطلق ایک ہی شکل میں ہمیشہ استعمال ہونی ضروری ہے کیونکہ اس کے استعمال کی ضرورت ہمیشہ یکساں رہتی ہے۔ غذا دوائی موقع کی مناسبت کے لحاظ سے مختلف اشکال میں استعمال ہونی ضروری ہے کیونکہ اس کے استعمال کی ضرورت بدلتی رہتی ہے۔ موسموں کے اختلاف سے غذا دوائی میں جو اختلاف پیدائش ہے یہ اس کی بڑی اچھی مثال ہے اس مثال پر غور کرنے سے وہ اصول معلوم ہو سکتا ہے جو غذا دوائی کے انتخاب کے لیے ناگزیر ہے۔

حفظ صحت کے نظام غذائی پر یہ خالص اصولی اور بنیادی گفتگو ہے اس کے بعد اس مسئلہ پر تفصیلی اور جزئیاتی بحث کا مرحلہ ہے مگر فی الحال اس مرحلہ میں قدم رکھنے کی کوئی خاص ضرورت نہیں۔ ہاں اغذیہ دوائیہ کے سلسلہ میں دو باتیں ضرور قابل ذکر ہیں پہلی بات یہ ہے کہ چونکہ ہر دو غذا دوائی کی مقدار پیدائش یکساں نہیں ہوتی۔ لہذا ہر غذا دوائی کی مقدار استعمال اس کی مقدار پیدائش کے مطابق ہونی چاہیے۔ جو چیز جتنی زیادہ پیدا ہوتی ہے اس کا استعمال زائد ہونا چاہیے اور جو چیز کم پیدا ہوتی ہے اس کا استعمال کم ہونا چاہیے اس تناسب کے خلاف

حیثیت کا مریض نہ ہو اس وقت تک ان کے استعمال پر آمادہ نہیں ہوتا، اصلاح صحت میں ایسی کوئی ضرورت نہیں ہوتی، جو استعمال ادویہ کی داعی ہو۔ پھر ہر موقع پر ادویہ کے انتخاب کے لیے جس علم کی ضرورت ہے وہ سب لوگوں کو حاصل نہیں ہے اس کے علاوہ ادویہ کے استعمال کی پابندی بھی عام طور پر بار خاطر ہوگی۔

اغذیہ دوائیہ کے استعمال میں ان دشواریوں میں سے کوئی دشواری نہیں ہے وہ ہر موقع کی مناسبت سے خود بخود ہمارے سامنے ظاہر ہو جاتی ہے۔ ہماری طبیعت خود بخود ان کے استعمال کی طرف راغب ہو جاتی ہے اور جب تک ان کے استعمال کے ہم حاجت مند ہوتے ہیں تب ہی تک وہ دنیا میں موجود رہتی ہیں اور پھر خود بخود غائب ہو جاتی ہیں یہ اصلاح صحت کا بنا بنایا پروگرام ہے اور انسان اس کے مطابق اپنے تغذیہ کا نظم قائم رکھنے پر فطرتاً مجبور ہے اس مقام پر یہ بات قابل ذکر ہے کہ اغذیہ دوائیہ عام طور سے لذیذ اور خوشگوار ہوتی ہیں یہ لذت اور خوشگوار درحقیقت ان کے استعمال کے حق میں ایک زبردست سفارش ہے اور یہ اس لیے ضروری ہے کہ انسان ان مفید اشیاء کے استعمال سے بے اعتنائی نہ برتے بلکہ شوق و رغبت سے ان کی طرف مائل ہو اور ان میں غیر طبعی حیثیت کا جو ایک پہلو ہے وہ اس کے لیے باعث نفرت نہ ہو۔ مگر جن لوگوں کی نظر اغذیہ دوائیہ کے مقصد تخلیق پر نہیں پڑی ہے وہ ان کی طرف انسان کی فطرت کے جذب و کشش کو نظروں سے دیکھتے ہوئے بھی ان کی خوش ذوقی سے آنکھیں بند کر لیتے ہیں اور انسان کو اس سے علیحدہ رہنے کا مشورہ دیتے ہیں حالانکہ ان غذاؤں میں جو نقصانات ہیں درحقیقت ان ہی میں انسان کا مفاد مضمر ہے۔

ہماری علم الادویہ میں غذائیات دوائیہ کے اثرات کا جو بیان کیا گیا ہے وہ اس قدر دہشت ناک ہے کہ اگر عام رواج کی پشت پناہی اور خود ہماری فطرت کا رجحان نہ ہو تو ہم ان جیسی چیزوں کو ہاتھ لگاتے ہوئے بھی ڈرتے۔ ان کو سراسر مضر بتایا گیا ہے اور ٹھیک ٹھیک دوا مطلق کی طرح غذا دوائی کا مصرف بھی صرف امراض کو بتایا گیا ہے۔ حالانکہ دوائیات خالصہ کے برخلاف غذائیات دوائیہ میں خاص طور پر اصلاح صحت کے اثرات ہوتے ہیں اس نقطہ نظر سے علم الادویہ میں ان کا تذکرہ ہونا چاہئے تھا اور مندرجہ ذیل عنوانات کے ماتحت ان کے اثرات کی تشریح ہونی چاہیے تھی۔ ہر موسم کے جو مضر اثرات بدن انسان پر ہوتے ہیں ان سے تحفظ کے لیے اس موسم کی اغذیہ دوائیہ میں کیا اثرات ہیں؟ کس غذا دوائی کی مضرت کی

پانی اور برف کی طبی اہمیت

مختلف حالتوں کے لحاظ سے اس کی مختلف تاثیروں کی تفصیل یہ ہے۔

ٹھنڈا پانی:

شدید درجہ حرارت کے تمام بخاروں میں اس کا پینا سب سے زیادہ ضروری اور سب سے زیادہ مفید ہے۔ ایک خاص طریقہ شدید بخار میں اس کے استعمال کا یہ ہے کہ مریض کو ایک دم اتنی بڑی مقدار میں ٹھنڈا پانی پلایا جائے کہ سردی سے اس کے دانت بجنے لگیں، جسم میں کچھ پیدا ہو جائے جسم کا رنگ سبز ہو جائے۔ اس تدبیر سے کبھی تو ایک دم دست، پیشاب یا پسینہ کثرت سے جاری ہو کر مریض ایک دم صحیح ہو جاتا ہے اور کبھی ایسا ہوتا ہے کہ بخار کا درجہ حرارت ایک دم نیچے آ جاتا ہے اس سے بخار کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔

مریض میں درج ذیل حالات میں بے کوئی حالت پانی جائے تو اس کا علاج ٹھنڈے پانی سے نہ کیا جائے۔

- 1- معدہ اور جگر ضعیف ہوں۔
- 2- معدہ اور جگر میں سردی کا غلبہ ہو۔
- 3- پیٹ کے اعضاء میں ورم ہو۔
- 4- مریض کے جسم میں کہیں درد ہو۔
- 5- مریض میں خون کی کمی ہو۔
- 6- مریض کی حرارت غریزہ ناقص ہو۔
- 7- مریض ٹھنڈا پانی پینے کا عادی نہ ہو ایسے مریض میں ٹھنڈا پانی تشیح اور بھگی کا سبب ہوتا ہے۔
- 8- مریض کا جسم لاغر ہو۔

ایسے حالات میں اگر ٹھنڈے پانی سے علاج کی غلطی کی جائے گی تو مریض میں ایک دوسرا بخار پہلے سے شدید پیدا ہو جائے گا اور نکلنے میں دشواریاں، تنفس میں دشواری، رعشہ، تشیح، مثانہ، گردہ اور فوطوں کے ضعف کا خطرہ ہوگا۔

سب سے زیادہ مضرت اس علاج کی اس مریض میں ہے جو تندرستی میں ٹھنڈا پانی پینے سے تکلیف محسوس کرتا تھا۔

ورم کی حالت میں اگر بخار کی شدت اس درجہ کی ہو جس سے دق کا خوف ہو تو ٹھنڈا پانی

اغذیہ دوائیہ کا استعمال بدن انسان کی صحیح ضرورت کے خلاف ہو گا دوسری بات یہ ہے کہ بنیادی غذاؤں کی جتنی مقدار استعمال کا ایک شخص عادی ہو وہ جب کسی غذا دوائی کو استعمال کرے تو اس بنیادی غذا کی مقدار استعمال میں مناسب کمی کر دینی چاہیے۔ خصوصیت سے پھلوں کے استعمال میں یہ غلطی کی جاتی ہے کہ ان کے ساتھ بنیادی غذا بھی پوری مقدار میں استعمال کرائی جاتی ہے یہ وہ غلطی ہے جو انسان کو پورے طور پر اغذیہ دوائیہ کے فوائد سے مستفیض نہیں ہونے دیتی۔

اس موقع پر بعض اغذیہ دوائیہ کے استحالات بخلط غالب کا مسئلہ تفصیل سے زیر بحث آ جانا چاہیے کیونکہ یہ بھی اغذیہ دوائیہ کے استعمال کے قوی مانع ہے بعض اغذیہ دوائیہ میں استحالات بخلط غالب کا نقص حقیقت میں نقص نہیں ہے بلکہ یہ ایک فائدہ ہے جو نقصان کی صورت میں انسان کو حاصل ہوتا ہے لیکن یہ نقصان یا فائدہ صرف انہیں ابدان میں پیدا ہوتا ہے جن میں کوئی خلط یا غالب موجود ہو۔ اغذیہ دوائیہ بہر حال مستحیل بخلط غالب نہیں ہوتی اور حفظ صحت کا غذائی نظام ان لوگوں کے لیے نہیں ہے جو مریض ہیں۔

خلاصہ یہ ہے کہ قانون حفظ صحت بالمثل کو سمجھنے والوں نے اس لیے غلط سمجھا کہ ان کے سامنے حفظ صحت اور اصلاح صحت کا فرق واضح نہیں تھا۔ انہوں نے دونوں باتوں کو ایک سمجھا اور اصلاح صحت کی مثالوں سے حفظ صحت کے قانون پر اعتراض کیا، اس خلط بحث کا یہ نتیجہ ہے کہ متعدد جوابات کے باوجود بات بننے کے باوجود الجھتی چلی گئی ہے محرومین کے لیے رہائی اور اجامیہ کے استعمال کی ضرورت اور مردین کے لیے اغذیہ حارہ کا استعمال اور اس نوعیت کے دیگر شکوک سے قانون صحت بالمثل کو جو مجروح کیا گیا ہے یہ کسی طرح صحیح نہیں ہے، اس لیے کہ ان باتوں کا تعلق حفظ صحت سے کچھ بھی نہیں ہے۔ یہ اس کے دائرہ قانون سے خارج کی جاتی ہیں یہ باتیں تو درحقیقت اصلاح صحت کے قانون کے ماتحت ہیں اور یہ قانون بالضد ہے اس موقع پر ہمیں یہ بھی کہہ دینا چاہئے کہ خود متقدمین کے لٹریچر میں حفظ صحت اور اصلاح صحت کے جداگانہ اصولوں کی طرف واضح اشارہ موجود نہیں ہے۔ حتیٰ کہ ابن ابی صادق نے قانون حفظ صحت بالمثل پر اعتراض کا جواب دیا ہے۔ اس میں ٹھیک ٹھیک معتدل مزاج کے انسان کے لیے قانون اصلاح صحت کی ضرورت تسلیم نہیں کی ہے اور اس انداز سے یہ بات سمجھ میں آتی ہے ان کے نزدیک حفظ صحت کا غذائی نظام صرف اغذیہ مطلقہ پر ہی منحصر ہے، قانون حفظ بالمثل کے بارے میں مقررہ کی غلط فہمی کی بنیاد یہی ہے۔

گنگنا پانی:

معدہ میں بلغم کی عفونت سے پیاس کو زائل کرتا ہے حلق کو اور سینہ کے ورموں میں بھی اس کے غرغرے اور پینے سے آرام ملتا ہے دردوں میں اس کی سینک آرام پہنچاتی ہے اسی طرح ورموں پر بھی اس کی سینک نافع ہے۔ اینا میں اس کا استعمال آنتوں کی ریاح اور سدوں کو خارج کرتا ہے اور ان کے ورم کو بھی کم کرتا ہے۔ ایام حیض میں اس سے نہانا حیض کی کمی کو زائل کرتا ہے۔

گرم پانی:

قوی دست آور ہے اس کے گھونٹ گھونٹ، خالی پیٹ پینے سے قویٰ تحلیل ہو جاتی ہے۔

کھاری اور نمکین پانی یا سمندر کا پانی:

اس سے گنجه سر کو دھویا جائے تو فائدہ ہوگا۔ استسقاء کے مریض کو اس میں بٹھایا جائے تو مریض کو آرام ہوگا۔ سردی سے پھٹے ہوئے ہاتھ پاؤں میں اگر زخم نہ بنا ہو تو اس سے ان کو دھونے سے فائدہ ہوگا۔ جلد کے نیچے جما ہوا خون اس کے استعمال سے تحلیل ہوگا۔ کھلنی اور داد پر اس کے استعمال سے ان کا ازالہ ہوگا۔ رعشہ، فالج، اور استرخا کو بھی اس سے نہانے سے فائدہ ہوگا۔ اینما میں اس کا استعمال گنگنے پانی سے زیادہ مفید ہے۔ یہ گرم پانی سے زیادہ دست آور ہے۔ کسی زہریلے جانور کا ڈسا ہوا آدمی اس پانی میں ڈوب کر بیٹھے تو اس کو آرام ہوگا۔ بچکی کا مریض اس پانی کو ناک سے کھینچے تو بچکی ختم ہو جائے گی۔

یہ بیانات سادہ پانی کے تھے اب اس پانی کے بیانات لکھے جاتے ہیں جس میں کسی دوا کی ملاوٹ ہوتی ہے یہ ملاوٹ دو طرح کی ہے۔ اصلی اور عارضی، اصلی ملاوٹ کا پانی وہ چشمے ہیں جن سے کسی دوا کا ملا ہوا پانی بہتا ہے اور عارضی ملاوٹ کا پانی وہ ہے جس میں کوئی دوا بار بار تپا کر بار بار بھائی جاتی ہے بجاؤ کی تعداد جتنی زیادہ ہوگی پانی کی قوت اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ ایک دوا کا اصلی پانی اور عارضی پانی قوت کے لحاظ سے برابر ہیں۔

گندھک کے چشمہ کا پانی:

اس کے استعمال سے ان بیماریوں میں فائدہ ہوتا ہے: جگر کا ورم اور درد، قلب کا ورم

روکنا نہیں چاہیے۔

وبائی بخار کے زمانے میں تندرست لوگ کثرت سے ٹھنڈے پانی کا استعمال کرتے رہیں تو امید ہے کہ وہ اس بخار میں کم مبتلا ہوں گے۔

جسم سے خون بننے والے امراض کے علاج میں ٹھنڈا پانی بہت کارآمد ہے اسی طرح دستوں کے امراض میں بھی۔

بے ہوشی میں چہرہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دینے سے ہوش آ جاتا ہے۔

ہیضہ کی شدت میں ٹھنڈے پانی سے نہانا اور اس میں ڈوب کر بیٹھنا بہت نافع ہے جس آدمی کے بدن میں زخم نہ ہو، وہ موٹا تازہ ہو، جوان ہو اس کو گرمی کے موسم میں اگر ٹینٹس ہو جائے تو ٹھنڈے پانی میں اس کو ایک دم ڈبو دینا بہت مفید ہے۔ جن لوگوں میں پتھری پیدا ہونے کا امکان ہو وہ اگر اپنے کھانے کے درمیان میں پانی پیتے رہا کریں تو پتھری پیدا نہیں ہوگی۔

بے قاعدہ پانی پینے کی خرابیاں

پھل اور سبزی کھا کر فوراً پانی پی لینا فساد ہضم اور اس کے امراض پیدا کرتا ہے۔ مذکورہ بالا غلطی اگر بار بار کی جاتی رہے تو مرض آکلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

پیاس کے بغیر کھانے سے پہلے، کھانے کے درمیان کے فوراً بعد، ریاضت اور محنت و مشقت کے بعد، سونے کے درمیان، سو کر اٹھنے کے بعد نہار منہ، جماع کے بعد، کمر سخت کر بندھی ہوئی حالت میں پیٹ کے بل لیٹے ہوئے۔

ان تمام حالتوں میں بہت سا ٹھنڈا پانی پینے سے یہ بیماریاں پیدا ہونا ممکن ہیں۔
ضعف اعصاب، ضعف معدہ، ضعف جگر، رنگ بدن کی خرابی، بھول، ذہن کی کندی، نیند حواس کی قلت، نزلہ، جلدھر، سگرہنی، خون کی کمی، چہرہ ہاتھ، پاؤں، خصوصاً آنکھوں کے نیچے ہلکا ورم، بخار، مرگی، رعشہ فالج، سن بھری۔

گرم ملک، گرم موسم، گرم عمر، گرم مزاج اور وبائی بخار کے زمانے میں پانی پینے پر کوئی پابندی نہیں ہے۔

کے لیے زیادہ قابل استعمال ہے اس لیے کہ یہ ان ہی کے لیے بہت مفید ہے اور جن لوگوں کا مزاج گرم نہیں ہے وہ گرمی کے موسم میں گرم مزاج کے آدمیوں کی طرح زیادہ استعمال کریں گے تو ان کے پٹھے کمزور ہو جائیں گے، ہاضمہ خراب ہو جائے گا اور تندرستی بگڑ جائے گی۔ ایسے لوگوں کو گرمی کے زمانے میں بھی بہت کم برف کا استعمال کرنا چاہیے خصوصیت سے ایسے بوڑھوں کو گرمی کے زمانے میں بھی برف سے بچنا چاہیے۔

برف کو براہ راست استعمال کرنا اچھا نہیں ہے اس کے ذریعہ سے پانی کو برف کی طرح ٹھنڈا کر کے استعمال کرنا چاہیے۔

گرم زہر کھانے والے کے لیے برف کا کھانا اور بچھو وغیرہ کے ڈنک مارنے کی حالت میں برف کا لگانا بڑے آرام و سکون کا سبب ہے۔

ہیضہ کی حالت میں مریض کے پیٹ پر برف رکھنا اس کی سب تکلیفوں کو ساکن کرتا ہے۔

جسم سے خون بہنے کی ہر صورت میں برف کھانا اور لگانا بہت فائدہ کرتا ہے۔

صفراوی اور خونی ورموں کے شروع میں ان پر برف لگانا بہت آرام کرتا ہے۔ اسی طرح سرسام کی حالت میں سر پر برف کا استعمال بہت ضروری ہے۔ جنون میں بھی برف سر پر رکھنا اور کھانا بہت نفع کرتا ہے۔

وبائی بخار میں اس کا کھانا اور اوپر سے استعمال بہت ضروری اور مفید ہے اور تندرست آدمی اگر اس کا استعمال کرتا ہے تو امید ہے وہ وبائی بخار سے محفوظ رہے گا۔

امراض میں پیاس کی غیر معمولی شدت کا کوئی علاج بھی اس سے بہتر نہیں ہے گرمی اور خشکی سے جو کھانسی ہوتی ہے وہ برف کے ٹکڑے چوسنے سے فوراً ٹھہر جاتی ہے۔

اور درد، رحم کا درد، وہ سب ورم جو سخت ہوں۔ فالج رعشہ، خدر، ہر قسم کی کھلی، داد، چھپ، برص، گنج، گٹھیا، ریاحی بیماریاں، بہرہ پن، پھوڑے پھنسی، مسے، کسی درندہ جانور کے کاٹے کا زخم، سکتہ، مرگی، تشنج، شخوص۔

تابنے کا پانی:

اس سے نہانا جلندھر کا علاج۔

لوہے کا پانی:

اس کے ذریعہ سے ان بیماریوں کا علاج نفع پہنچانے والا ہے: ضعف باہ، ضعف ہضم، ضعف جگر، دست، جلندھر، ورم، طحال، فالج، رعشہ، خدر، مرگی، نفث الدم، استخاضہ۔

چاندی اور سونے کا پانی:

یہ جنرل ٹانک ہے قلب کی تقویت کے لیے خصوصاً اور عام تقویت کے لیے عموماً کارآمد ہے۔ ضعف باہ اور مالینجیو لیا میں مفید ہے۔

برف:

علاج میں اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ تیز بخار کے مریض کے پیٹ پر رکھا جائے تو بخار اتر جاتا ہے یا بہت کم ہو جاتا ہے۔ بخار کی حرارت کو کم کرنے کے جتنے طریقے اور دوائیں ہیں یہ ان سب سے بہتر طریقہ اور دوا ہے۔

علاج میں برف کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ تیز درد کی جگہ پر اس کو رکھنے سے ان میں سکون یا تخفیف ہو جاتی ہے چنانچہ ورم سزطانی (کینسر) پر اس کا استعمال اس کی تکلیف کو غیر محسوس کرنے کا اچھا علاج ہے۔

اس کے علاوہ مرض میں حرارت کی شدت کو گھٹانے کی جب بھی ضرورت ہو اس وقت برف کے استعمال سے زیادہ موثر اور کوئی علاج نہیں ہے ایسے مواقع مریضوں میں بے شمار ہیں۔

تالو پر برف رکھنے سے نکسیر کا خون رک جاتا ہے۔

حلق میں چھٹی ہوئی جو تک برف کھانے سے چھوٹ جاتی ہے۔

برف کا استعمال گرمیوں میں بہت عام ہے لیکن یہ خاص طور پر گرم مزاج کے آدمیوں

کرتا ہے۔ ایسے مزاجوں میں جس میں سوداویت کی وجہ سے خشکی غالب ہو تری لاتا ہے خالص صفرا اور خون کی پتوں کو دفع کرتا ہے۔ منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے گرم و خشک مزاجوں میں بھوک اور اشتہا کو بڑھاتا ہے مگر نفخ اور قراقر پیدا کرتا ہے۔ گیلانی رقمطراز ہے کہ اس سے خون کم پیدا ہوتا ہے کیونکہ اس کی مائیت کا ارضیت کے ساتھ امتزاج بخوبی نہیں ہوتا ہے گرم و خشک مزاجوں کے بہت موافق ہے بلغم پیدا کرتا ہے۔ شیخ فرماتے ہیں کہ پکا آڑو پاخانہ کھول کر لاتا ہے گرم معدہ کے مناسب ہے اور دھوپ سے جس کے جگر میں التهاب ہو گیا ہو اسے نافع ہے جس کی گٹھلی آسانی سے نکل جائے وہ جلد ہضم ہو جاتا ہے اور معدے سے تلے جلد اتر جاتا ہے جس کی گٹھلی گودے میں خوب چپکی ہوئی ہو اور رطوبت کم ہو وہ بہت غلیظ ہے معدے سے دیر میں تلے اترتا ہے اور دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ اس کو کھانے پر نہ کھائیں تاکہ اس پر ٹھہر کر غذا کو فاسد نہ کر دے بلکہ کھانا کھانے سے پہلے کھائیں تاکہ معدے کی گرمی اس سے مل جائے اور جلد ہضم کر دے۔ شیخ کہتا ہے کہ اس کی رطوبت سے جو خون بنتا ہے وہ جلد سڑ جاتا ہے اس وجہ سے بدن میں بلغمی اور ام اور بلغمی پتیں پیدا ہو جاتی ہیں جیسا کہ زرد آلو سے ہوتا ہے حاصل کلام یہ ہے کہ آڑو گرم و خشک مزاج کے موافق اور سرد و تر مزاج والوں کو مضر ہے۔

آڑو گرم ریاحوں کو دفع کرتا ہے لطافت بڑھاتا ہے خارش کو نافع ہے آڑو کے دو گرام پھول اور گٹھلی کی مینگ اسقاط حمل کو نافع ہے آڑو کی گٹھلی کی گرمی کا روغن کان کے درد اور بہرے پن کو مفید ہے آڑو کے پتوں کے پانی میں ایلو گھس کر ناک میں ٹپکانے سے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے پھل کا رس لگانے سے دانتوں کی جڑ کا مرض دفع ہوتا ہے اس کے پھل کے رس میں اجوائن کا سفوف چھڑک کر پلانے سے احشاء کا ریاحی درد مٹتا ہے اس کے پتوں کا رس پلانے سے کدو دانے مٹ جاتے ہیں۔ یادگار ذکائی میں لکھا ہے کہ آڑو کے اڑھائی پتے ایک کالی مرچ کے ساتھ گھونٹ کر صبح کے وقت پیتے رہنے سے پرانی تپ جاتی رہتی ہے یہاں تک کہ مدقوق میں نافع ہے۔

آش جو

شناخت:

ایک غذا ہے جس کی تیاری اس طرح کی جاتی ہے کہ عمدہ جو کے تھلکے دور کر کے پانی

غذائی علاج کی تفصیل

آڑو

شناخت:

ایک درخت کا پھل ہے یہ شیریں اور چاشنی دار ہوتا ہے یہ تین وضع پر ہوتا ہے ایک لمبا دوسرا چپٹا اور تیسرا گول، تینوں بزر قدرے سرخی دار ہوتے ہیں آڑو کی گٹھلی کی مینگ کڑوی ہوتی ہے اور بعض قسم ایسی بھی ہوتی ہیں جن کی مینگ کڑوی نہیں ہوتی مگر بد مزگی اور ہیک سے خالی نہیں ہوتی جس کی مینگ میٹھی ہوتی ہے وہ بہت شیریں ہوتا ہے رطوبت زیادہ ہوتی ہے۔ آڑو میں کثرت رطوبت کی وجہ سے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں جس میں گودا زیادہ ہوتا ہے اس میں رطوبت بھی زیادہ ہوتی ہے اور معتدل الحرارة ہوتا ہے لیکن پھلے آڑو میں قدرے قبض بھی ہوتا ہے اس کا پیزنناک مقامات پر پایا جاتا ہے بہتر وہ ہوتا ہے جو خوب پک گیا ہو اور پیڑ میں بہت دنوں رہا ہو، شیریں ہو۔ جو خوشبودار ہو۔ آڑو کا درخت معمولی اونچائی کا ہوتا ہے۔ پتے، پھول، گوند اور بیج تلخ ہوتے ہیں اس کے پتے گرنے سے پہلے سرخ ہو جایا کرتے ہیں اور اس میں پھول گلابی رنگ کے لگتے ہیں، پھول آنے کا موسم پوس سے بیساکھ تک ہے پھول نہایت کثرت سے ہوتے ہیں آڑو کے جڑ کی چھال رنگت کے کام آتی ہے اس کی گٹھلی کی مینگ سے ایک قسم کا تیل نکلتا ہے جو کڑوے بادام کے تیل کی طرح ہوتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

مفرح ہے، پاخانہ نرمی سے لاتا ہے لیکن باوجود اس کے تھوڑا قابض ہے اسی طرح سکھایا ہوا آڑو بھی قبض پیدا کرتا ہے۔ جریان مواد کو روکتا ہے اور قوت شہوانیہ کو حرکت میں لاتا ہے گرم و خشک بخارات کو روکتا ہے پیاس اور صفرا اور خون کا غلبہ مٹاتا ہے دماغ کی گرمی زائل

ہے 5- معتدل غذا ہے 6- پیاس کو تسکین دیتا ہے 7- سرد ہے 8- نفخ پیدا کرتا ہے 9- اخلاط فاسدہ میں ہجان پیدا نہیں کرتا 10- معدہ میں پھولتا نہیں ہے۔

گیلانی نے لکھا ہے کہ امراض میں جو آتش بنانے کے لیے جو کو اس لیے لیا گیا ہے کہ جو خوبیاں اس میں ہیں وہ دوسرے نفلے میں نہیں۔ وہ خوبیاں یہ ہیں سردی تری اور جلا پیدا کرنا نفخ نہ پیدا کرنا معدے اور آنتوں سے جلد تلے اتر جانا اور اپنے ہمراہ اخلاط محترقہ کو نکال دینا پیاس بجھانا۔ تپ کی حرارت کا مقابلہ کرنا اور یہ دبلے آدمیوں اور سل کے بیماروں کے لیے بہت نافع ہے آتش جو سے سینے کی خشونت مٹتی ہے پھپھڑے کا زخم بھی دور ہوتا ہے جس کے معدے میں استرخاء ہوا ہے آتش جو بہت مناسب ہے آتش جو معدے میں عمل برابر کرتا ہے اور اس سے بالکل نکل جاتا ہے اس میں ذرا نہیں چپکتا اس لیے تپ کے مریضوں کے لیے مناسب ہے۔ کیونکہ اکثر اناج اور حریرے معدے میں جا کر تپ کر حرارت سے خشک ہو جاتے ہیں مگر آتش جو خشک نہیں ہوتا اور نہ نفخ و ریاح پیدا کرتا ہے البتہ بوڑھے اور سرد مزاج والوں کے معدے کے مناسب نہیں جب ایسے لوگ آتش جو استعمال کرتے ہیں تو نفخ پیدا ہو جاتا ہے۔ شیخ کہتا ہے کہ جو کے ستو سے آتش جو میں غذائیت زیادہ ہے آتش جو کھانے کے بعد اگر کھجین استعمال کریں تو جگر اور تلی کے امراض کو نفع دیتا ہے انجیر کے ساتھ پکایا ہوا آتش جو پرانے بلغمی بخاروں کو دفع کرتا ہے۔

اطبا کہتے ہیں کہ جو کو چوگنا پانی میں اتنا جوش دیں کہ وہ گل جائے تو صاف کر کے کام میں لائیں یہ تشنگی دفع کرتا ہے قابض ہے پیاس بجھاتا ہے، تپ اور امراض مقعدہ کو دور کرتا ہے نفخ پیدا کرتا ہے اور معدہ کو ڈھیلا کرتا ہے۔

آلو

شناخت:

آلو ایک ایسی کثیر الاستعمال ترکاری ہے کہ آج دنیا کا کوئی ملک اس کی افادیت سے انکار نہیں کر سکتا اور شاید دنیا کا کوئی بھی ملک ایسا نہ ہوگا جہاں بطور غذا مستعمل نہ ہو اس وقت آلو پاک و ہند میں سب جگہ بویا جاتا ہے لیکن ایک زمانہ تھا کہ یہاں اس کا کوئی نام بھی جانتا تھا صرف سو برس ہی کے اندر یہ چیز اس ملک میں گھر گھر پائی جاتی ہے دوسرے ممالک میں آلو

ڈال کر دھیمی آنچ پر پکاتے ہیں اور جھاگ اتارتے جاتے ہیں جب پک جاتا ہے تب صاف کر کے اس کا پانی کام میں لاتے ہیں پانی میں جو کو ملنا نہیں چاہیے کیونکہ ملنے کے بعد آتش جو نہیں رہتا بلکہ کشک جو بن جاتا ہے آب کے بارے میں شیخ فرماتے ہیں کہ میں گنا ہونا چاہیے۔ عمدہ جو کی علامت یہ ہے کہ پکنے کے وقت پھٹ جائے اور جس پانی میں جو کو پکائیں وہ سرخ ہو جائے گلا سڑا نہیں ہونا چاہیے موٹا ہونا بھی عمدگی کی نشانی ہے صاحب ذخیرہ اور دوسرے استادوں نے کہا ہے کہ جب تک جو خوب نہ پک جائے آتش جو استعمال کے قابل نہیں ہے اور پکاتے وقت پانی بھی کئی بار تبدیل کرتے رہیں۔ اگر ساتویں پانی کی جگہ بخنی ملائیں اور خوب جوش دیں یہاں تک کہ آتش جو کا قوام مستوی ہو جائے تو یہ آتش جو محکم کہلائے گا اور اگر جو کو مقشر کر کے بھون لیں پھر آتش جو بنائیں تو اسے آتش جو محص کہیں گے۔

مزاج:

سرد وتر۔

فوائد:

گرم امراض میں بہت نافع ہے سردی اور تری پیدا کرتا ہے اخلاط سوختہ میں نفخ پیدا کر کے ان کا استفراغ کرتا ہے معدے کا تحقیق کرتا ہے بدن میں آسانی سے پہنچتا ہے لذیذ اور معتدل غذا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے باوجود ان خصائل کے اخلاط فاسدہ کو ہجان میں نہیں لاتا اور معدے میں نفخ و گرانی پیدا نہیں کرتا۔ احشاء کے مواد کو دھوڈالتا ہے جلا پیدا کرتا ہے محلل اور مد رہے بھنے ہوئے جو کے آتش جو میں یہ نفخ نہیں رہتی۔ آتش جو مواد باطن کو نکال دیتا ہے خون اور صفرا کی حدت کو توڑتا ہے اخلاط محترقہ کی تیزی کو تسکین دیتا ہے سخت و تیز بخاروں کے زور کو کم کرتا ہے اندرون حرارت کو بالکل تسکین دے دیتا ہے جگر کا التهاب اور سوزش دباتا ہے سل، دق، ذات الجنب اور خشک کھانسی اور گرمی کے درد میں بہت نافع ہے معدے سے تلے جلد اتر جاتا ہے اور صالح اور گرمی کے درد میں بہت نافع ہے معدے سے تلے جلد اتر جاتا ہے اور صالح خلط پیدا کرتا ہے۔ حکیم شریف خاں لکھتے ہیں کہ اطباء کا اس پر اتفاق ہے کہ کوئی غذائے دوائی آتش جو کی طرح کثیر المنافع نہیں اس میں دس باتیں جمع ہیں۔ 1- مواد محترقہ کو نکال پھینکتا ہے 2- معدہ کا تحقیق کرتا ہے 3- تمام بدن میں بہت جلد نفوذ کر جاتا ہے 4- مزیدار

کچا آلو پیس کر جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے بہت آرام ہوتا ہے بعض کہتے ہیں کہ آلو چھلکے سمیت نہیں استعمال کرنا چاہیے تیز ابیت پیدا کرتا ہے جس مریض کو تیز ابیت کی شکایت ہو اسے ابلا ہوا آلو چھیل کر استعمال کرانے سے تیز ابیت میں افادہ ہوتا ہے۔
دنیا کی شاید پہلی ترکاری ہے جو ہر موسم میں ملتی ہے پاک و ہند کا تو شاید کوئی ہی گھر ایسا ہو جہاں جہاں آلو نہ استعمال ہوتا ہو اور اسے لوگ ہر موسم میں استعمال کرتے ہیں۔

آلو بخارا

شناخت:

ایک درخت کا پھل ہے سرخ رنگ کا ہوتا ہے پرانا ہو کر سیاہی مائل ہو جاتا ہے یہ پھل جنگلی اور بستانی دونوں قسم کا ہوتا ہے اہل تجربہ کا قول ہے جس میں شیرینی ذرا بھی نہ ہو بلکہ جتنا ترش مزہ زیادہ ہو وہ قابض ہے شیخ کہتا ہے کہ بستانی سیاہ قوی ہے اور زرد سرخ سے قوی ہے بستانی کو شاہ آلو بھی کہتے ہیں۔ ملک ارمن کا آلو سب سے میٹھا اور خوب دست آور ہوتا ہے آلو چہ جس کا رنگ زرد ہوتا ہے بہت نازک اور سب سے زیادہ سرد اور لطیف ہے اور سرخ میں سے ایک قسم کی بہت ترش ہوتی ہے جو اہلی کے قائم مقام ہے حرارت کے بچھانے، مواد کے رقیق کرنے میں اس کو آلوئے کشتہ کہتے ہیں یہ قسم خشک ہو کر سیاہ و نیلی ہو جاتی ہے۔ بخارا کا آلو سب سے بڑھ کر ہے یہ قسم سوا خراساں کے اور جگہ نہیں ہوتی دوسری جگہ کے آلو اس کی برابری نہیں کر سکتے۔ اس کے بعد آلوئے سیاہ فارسی کا نمبر ہے یہ قسم عربی میں قلوب الریح کے نام سے مشہور ہے۔ دمشق میں ایک قسم کا آلو ہوتا ہے جو قابض ہوتا ہے پہاڑی و جنگلی قسم کا آلو بہت چھوٹا و بہت ترش ہوتا ہے اور کبھی شیریں نہیں ہو سکتا یہ قابض ہوتا ہے درخت بھی اس کا بستانی کے درخت سے چھوٹا ہوتا ہے۔ خلاصہ کلام یہ ہے کہ کتب طب میں جب مطلق آلو مذکور ہوتا ہے تو اس سے بخارا کا زرد رنگ آلو مراد ہوتا ہے جو تازگی کی حالت میں زرد کہربائی شفاف کھٹ مٹھا اور مزیدار ہوتا ہے۔

مزاج:

پکا شیریں سرد دوسرے درجہ کے پہلے مرتبہ میں اور اسی درجہ کے مرتبہ آخر میں۔

ہماری طرح بطور ترکاری کے استعمال نہیں کرتے بلکہ وہ اس کو بطور غذا گیہوں اور چاول کی مانند کھاتے ہیں آلو کا اصل وطن امریکہ ہے اور سترہویں صدی میں سروالٹرریلے اس کو امریکہ سے انگلینڈ لائے تھے جس کے سوڈیٹھ سو برس بعد یہ پاک و ہند میں لایا گیا۔ مسٹر مکر جی ایف ایل ایس لکھتے ہیں کہ 1892ء میں اول ہی اول آلو پاک و ہند میں آیا تھا اور یہاں اس نے فروغ حاصل کیا ہے کہ اس کے وطن میں جو اس کی حالت ہے وہ پاک و ہند کے سامنے ماند پڑ گئی ہے چھوٹی چھوٹی جڑیں بوئی جاتی ہیں اس کی روئیدگی کی بیل ہوتی ہے پتے چھوٹے چھوٹے پودینے کی طرح ہوتے ہیں اگر اس کی بیل کی شاخ کو زمین میں چھپا دیا جائے تو اس کی جڑ کے ہر تار میں آلو باقلا کے دانے کے برابر پیدا ہو کر تھوڑی سی مدت میں خوب بڑھ جاتا ہے آلو ہی اس کا بیج ہے لیکن شائر علاقہ انگلستان کے ایک زراعتی فارم میں ساڑھے پانچ سیر کا آلو پیدا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم و خشک۔

فوائد:

اجزائے منی زائد پیدا کرتا ہے اور منی کو گاڑھا کرتا ہے اور جسم کو موٹا کرتا ہے اس میں اسرارچ بہت زائد مقدار میں پایا جاتا ہے اس لیے یہ لاغر اور کمزور لوگوں کے لیے زیادہ منافع بخش ہے ترکاری اس کی لذیذ ہوتی ہے اور تقریباً کئی طرح سے پکا کر استعمال کیا جاتا ہے اور چونکہ یہ نفخ و ریاح پیدا کرتا ہے اس لیے باہ کو بھی حرکت میں لاتا ہے مقوی باہ ہے مٹانے کو قوت دیتا ہے اس کو پیس کر آنکھوں میں لگانا اس کو قوی کرتا ہے اور جالہ کو کاٹتا ہے قابض ہے اور سودا ویت رکھتا ہے زیادہ کھانے سے سودا دی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

اطبا کہتے ہیں کہ آلو میٹھا اور ہضم ہونے میں ثقیل ہے اس کے کھانے سے براز یعنی پاخانہ گاڑھا ہو جاتا ہے اور بدن میں سستی پیدا ہو جاتی ہے پیشاب بڑھاتا ہے بادی اور بلغم پیدا کرتا ہے طاقت اور منی اور باہ بڑھاتا ہے سرخ بادے اور خون کے جوش کو مٹاتا ہے جس میں کہ قوت ہاضمہ ضعیف تو وہ اگر اسے زیادہ مقدار میں استعمال کرے تو پیٹ پھول جاتا ہے، دیر ہضم ہے۔

ہر قسم کے کیڑے مار ڈالتا ہے اس کے پھول چبانے سے مواد نازل رک جاتا ہے اور سر پر پھول کا لپ کرنا گرمی کے درد سر کو دفع کرتا ہے۔ طبیعوں نے لکھا ہے کہ ملین مخفف بلغم و منی ثقیل بلغم و صفرا کو دفع کرنے والا ہاضم شیریں خوش کنندہ ذائقہ ترش منہ کا صاف کرنے والا ہوتا ہے۔

آم

شناخت:

ایک درخت کا پھل ہے آم پاک و ہند کا خاص میوہ ہے دوسرے ملکوں میں نہیں ملتا اور دنیا کے سب میوؤں کا بادشاہ ہے اس کا درخت ساٹھ ستر فٹ بڑا ہوتا ہے اس کا تاج سیدھا اور گولائی اس کی پندرہ فٹ ہوتی ہے اس کے ماگھ سے جیٹھ تک چھ انچ سے نو انچ تک لمبے نوکدار پتے لگتے ہیں یہ پتے شروع میں لال ہوتے ہیں پھر گہرے ہرے رنگ کے ہو جاتے ہیں درخت پچاس ساٹھ برس تک پھیلتا ہے پھل اول میں سال بہ سال بہتر ہوتا ہے اور آخر میں بالعکس اور اس کے پتوں میں بھی اس کے پھل کی سی خوشبو آتی ہے اس میں کچھ پیلے رنگ کے خاص قسم کے خوشبو والے پھولوں کے گچھے لگتے ہیں یہ پھول ماگھ سے چیت تک آتے ہیں بیساکھ سے اسازھ بلکہ اس سے بھی بعد تک پھل لگتے ہیں اس سے ایک قسم کا گوند نکلتا ہے اس کی گٹھلی کی مینگ میں سے تیل نکالا جاتا ہے اس کا پھل ابتدا میں بہت بیکار ہوتا ہے رفتہ رفتہ کھٹا پڑتا ہے بعد اس کے شیریں ہو جاتا ہے اس کے کچے پھل سے اچار اور مرہ وغیرہ تیار کیا جاتا ہے۔ گیلانی نے لکھا ہے کہ یمن اور افریقہ کے اطراف میں سوڈان کے شہروں کے پاس اور عمان کے جوانب میں جو آم پیدا ہوتا ہے وہ قد میں بڑے آلو بخارا اور اخروٹ اور سیب اور بڑی ناشپاتی کے ہوتا ہے اور درمیانی خربوزے کے برابر بھی ہوتا ہے بہتر آم شیریں شاداب بے ریشہ خوشبودار ہے قلمی سے تخمی زیادہ لطیف ہوتا ہے اس کے پتلا ہونے سے نفخ بھی کم پیدا کرتا ہے قلمی سے نفخ اور تبخیر زیادہ پیدا ہوتی ہے قلمی دیر ہضم اور ثقیل ہے یہ پھل پاک و ہند کے سوا اور مقاموں میں باافراط نہیں ہوتا اور نہ ایسا مزیدار ہوتا ہے جیسا کہ پاک و ہند کا، قلمی آم کا درخت چھوٹا اور جلد پھلتا ہے تخمی آم کا درخت لمبا اور دیر میں پھلتا ہے۔

فوائد:

تر آلوئے بخارا ملائم جلاب ہے اسی لیے یہ ملیتات میں داخل ہے آنتوں میں پھسلن کرتا ہے صفراوی اور خونی بخار کو از حد نافع ہے جوش خون کو بجھاتا ہے سرسام اور درد سر کو دور کرتا ہے صفراوی قے کو دور کرتا ہے کھلی کے مادے کو مٹاتا ہے ہر ایک مادے میں نفع پیدا کرتا ہے پیاس کو بجھاتا ہے باوجود ترشی کے برخلاف اٹلی وغیرہ اور ترشیوں کے کھانسی کو مضر نہیں شیریں میں تلہین کی قوت زیادہ ہوتی ہے مگر ترش بھی اپنے قوت و تقطیع و تلطیف کے سبب سے اکثر دست آور ہوتا ہے کیونکہ ترش چیزیں جو مقطع اور ملطف ہوتی ہیں معدہ اور امعاء سے فضول دفع کرتی ہیں اگر بالکل بیٹھا ہو تو معدے کو ڈھیلا کر دیتا ہے کیونکہ اس میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے البتہ ترش ایسا نہیں ہے اس لیے کہ اس میں غلیان کی وجہ سے مائیت کم ہوتی ہے اس لیے خشکی کی طرف مائل ہوتا ہے اور چونکہ آلو کی رطوبت مائی ہے اس لیے اس میں غذا بھی کم ہے اور جتنا زیادہ تر ہوتا ہے مائیت بھی اتنی زیادہ ہوتی ہے یہی وجہ سے خشک پھل دست کم لاتا ہے مگر غذائیت زیادہ دیتا ہے اور معدہ کو بھی کم ڈھیلا کرتا ہے تازہ پھل میں تلہین کی قوت بوجہ لزوجت اور رطوبت کے غلبے کے زیادہ ہے تپ صفراوی اور درد سر کے لیے کھانا کھانے سے قبل استعمال کرنا چاہیے کھٹا اور کھٹ مٹھا آلو صفرا کے واسطے بہت مفید ہے مٹھا آلو کھانے سے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے کیونکہ وہ معدے میں رطوبت مائی اور سردی پیدا کرتا ہے اس لیے سببجین کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے خاص کر آلو کا گودا معدے کو نقصان پہنچاتا ہے مگر گرم معدے والے کو نقصان نہیں پہنچاتا۔ آلو بخارا کی اصلاح کے لیے سرد مزاج والوں کے لیے شہد اور شراب دیں آلو خام بھی معدہ گرم کے موافق ہے کیونکہ اس میں سردی اور قبض ہے۔ آلو سیاہ صفرا کا زیادہ دست آور ہے مگر اکثر ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ کھٹا آلو بھی دست لاتا ہے آلو لزوجت اور رطوبت کی وجہ سے دست لاتا ہے اس لیے دستوں کے واسطے جتنا تر ملے استعمال کریں آلو کا دانہ جتنا چھوٹا ہوتا ہے دست کم لاتا ہے کیونکہ اس میں مائیت کم ہوتی ہے کھانا کھانے سے پہلے آلو کھانا اس لیے مفید ہے کہ معدے کی حرارت اس کے ہضم کرنے کی زیادہ کوشش کرتی ہے گرم مزاج والے کسی مصلح کے نہیں جب کہ سرد مزاج والوں کے لیے آلو کھانے میں معدے کی اصلاح کی ضرورت ہے۔ اس کو بھگو کر مل کر پینے سے گرمی کی کھانسی مٹتی ہے اس کا پانی خون حیض اور پیشاب کا ادراک کرتا ہے اس کے درخت کے پتوں کا پانی شکم کے

سے گنجدور ہوتا ہے۔

اخروٹ

بہ شناخت:

ایک درخت کا پھل ہے یہ دو قسم کا ہوتا ہے ایک اصلی دوسرا صحرائی، اصلی میں دو قسمیں ہیں ایک کا درخت بویا جاتا اور دوسرا اپنے آپ لگتا ہے بوئے ہوئے کا چھلکا پتلا ہوتا ہے اس کو کاغذی اخروٹ کہتے ہیں اپنے آپ اگنے والے کا چھلکا موٹا ہے اس کا درخت ہمالیہ میں کشمیر سے لے کر منی پور تک اور دوسرے ملکوں میں بھی ہوتا ہے یہ درخت ایک سو فٹ سے ایک سو بیس فٹ تک اونچا ہوتا ہے اس پیڑ کی گولائی بارہ فٹ سے اٹھائیس فٹ تک ہوتی ہے اس کے پتے گول اور کچھ کچھ لمبائی لیے ہوتے ہیں جن کی وضع سازج ہندی کے پتوں جیسی ہوتی ہے لکڑی سیاہی مائل بے ریشہ اور جو ہر دار ہوتی ہے اس کے پتے جاڑوں میں گر جاتے ہیں اور ماگھ کے مہینے سے چیت تک دوسرے پتے نکل آتے ہیں اس میں سفید پھولوں کے گچھے لگتے ہیں جن کی شکل مدن پھل کے پھولوں کی سی ہوتی ہے یہ درخت جب تیس چالیس برس کا ہو جاتا ہے تب اس میں پھل آنے لگتے ہیں پھلوں کو اکٹھا کرنے کے تین مہینوں کے بعد ان میں سے تیل نکالا جاتا ہے کیونکہ اس زمانہ تک اس میں دودھ کی طرح ایک رطوبت رہتی ہے بعد اس کے وہ جم کر یٹنگ بن جاتی ہے چیت بیسا کھ میں اس کے پھول لگ جاتے ہیں اور ساڑھ آنے تک پھل پک جاتے ہیں۔

مزاج:

گرم دوسرے درجہ میں، خشک تیسرے درجہ میں۔

فوائد:

اس کی یٹنگ لطیف ہے اجابت خلاصہ لاتی ہے اعضاء ریسمہ کو قوت پہنچاتی ہے خصوصاً دماغ کو قوت دیتی ہے حواس کو روشن کرتی ہے بوڑھوں کے موافق ہے تازہ کھانا چاہیے خون صالح پیدا کرتی ہے انزروت کے ساتھ معدے کے کیڑے نکالتی ہے چوٹ کے نشان پر تازہ یٹنگ کے لیپ کرنے سے نشان جاتا رہتا ہے اس کے لگانے سے جھائیں جاتی رہتی ہے اس کا لیپ سداب اور شہد کے ساتھ پٹھے کے التوا کے لیے مفید ہے اس کی یٹنگ بادام کی یٹنگ سے

مزاج:

پکاشیریں آم گرم وتر۔

فوائد:

میٹھا آم اعضاء ریسمہ ارواح، معدہ، امعاء، مثانہ، گردہ، باہ، سانس لینے کے اعضاء اور مری کو طاقت دیتا ہے بدن کا رنگ صاف کرتا ہے مصفی خون ہے درد سر، بواسیر، اسہال، بواسیری، سنگرہنی، قولنج، کھانسی اور حرارت صفر اور کرتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے بدن کی سستی مٹاتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے اس سے اجابت کھل کر آتی ہے قبض باقی نہیں رہتا پیاس کو تسکین دیتا ہے خفقان کے لیے نافع ہے۔ حکیم علی نے شرح مفردات قانون میں لکھا ہے کہ اس میوے کی صورت گردے کے ساتھ بہت مشابہت رکھتی ہے۔ میں سمجھا کہ گردے کو طاقت بخشنے کا اس لیے میں نے امراض گردہ میں استعمال کیا بہت مفید پایا یہاں کہ تپ دق میں بھی جو گردے کی مشارکت سے تھی استعمال کرنے سے نفع ہوا اور تپ دق زائل ہو گئی۔

کچا آم صفر کو تسکین دیتا بھوک پیدا کرتا ہے بلغمی و سوداوی مزاجوں کو مضر ہے سودا پیدا کرتا ہے گردے اور پھیپھڑے اور باہ کو بھی نقصان پہنچاتا ہے شکر اس کی مصلح ہے انہ خام گردے اور مثانے کی پتھری کو توڑتا ہے اور بالخاصیت حمل کو گراتا ہے آم کا اچار صفر اوی مزاج کو مفید ہے بھوک بڑھاتا ورم طحال کو نافع ہے آم کا مربہ دل اور معدے کو قوت دیتا منہ میں خوشبو پیدا کرتا خفقان دور کرتا بواسیر کو نافع ہے۔ آم کھا کر اوپر سے دودھ پینے سے بدن نہایت قوی ہو جاتا ہے تراش کر کھانے سے چوسنا اچھا ہے۔

اطبا کہتے ہیں پکاشیریں آم دل کو خوش رکھتا منہ کی بے مزگی کو دور کرتا بدن کو فرہ کرتا باہ کو قوت دیتا بلکہ تمام اعضاء کو قوت پہنچاتا ہے اجابت کھل کے آتی ہے بھوک خوب بڑھاتا ہے بدن کا رنگ نکھارتا ہے مگر بادی پیدا کرتا ہے جسے دست آتے ہوں اسے مضر ہے پکے آم کا رس رحم اور پھیپھڑے اور آنتوں میں سے خون کے جاری ہونے کو روکتا ہے کچے آم کو پیس کر آنکھ پر باندھنے سے آنکھ کا درد بند ہوتا ہے اچور اور سیندھ نمک کو پانی کے ساتھ پیس کر لیپ کرنے سے داد مٹاتا ہے اس کا اچار کھانے سے تلی گھٹ جاتی ہے ایک سال پرانے اچار کا تیل لگانے

ہے اور بعض کے قول سے ظاہر ہے کہ سونٹھ سے مختلف ہے بحالت تری مشابہ سونٹھ کے اور خشک ہونے پر اس کے مغائر ہوتی ہے اور تر اپنے تک کامل ابحواس ہے خشک ہونے پر خفیف مگر یہ قول تحقیق کا محتاج ہے کہ وہی ادراک زیادہ قوی ہوتی ہے ادراک میں سے ڈالیاں نکلتی ہیں ہر ڈالی ہری اور سیدھی اور ہاتھ دو ہاتھ تک لمبی اور چھنگلیاں کے برابر پتلی ہوتی ہے جڑ کے قریب اوپر کا رنگ سرخ ہوتا ہے اس پر گنوں کے پتوں کی طرح پتے لپٹے ہوتے ہیں جو گنوں کے پتوں کی طرح ملائم اور بہت سبز ہوتے ہیں ہر پتہ بالشت دو بالشت لمبا اور اس سے چھوٹا بھی ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم و گراں ہے۔

فوائد:

ادراک ملیں ہے دماغ کو گرم کرتی ہے ہاضم ہے اگر تحلیل غذا کے وقت کھائیں تو جلدی ہضم ہو جاتی ہے اور اگر کھانے سے قبل نمک لاہوری کے ساتھ کھائیں تو نفخ دور کر دیتی ہے ہاضمہ کو قوت دیتی ہے ریاح کو تحلیل کرتی ہے بھوک کو بڑھاتی ہے بلغم اور رطوبت معدہ کو دفع کرتی ہے معدہ اور جگر کی قوت کو بڑھاتی ہے اس کے رس میں شہد ملا کر چائنا بلغمی کھانسی کو مفید ہے اور اردکی دال میں ڈالنا اس کی اصلاح کرتا ہے سرد مزاج والوں کے لیے بیجد مفید ہے اطباء کہتے ہیں کہ گرمی بدن کے موافق گرم ہے طبیعت کو خوش کرتی ہے ورم اعضا سقوط اشتہا لاغری بلغم سینے کان اور ناک کے امراض کے لیے نافع ہے بوا سیر گھٹیا اور استقاء کو دور کرتی ہے کھانسی دمہ ثقل سمع اور خروج مقعد کو مفید ہے مدر ہے داء الثعلب کو مفید ہے اور ام ریجی بارد اور بائے کے لیے بے حد مفید ہے اس کا مرہ سونٹھ کے مرہ سے زیادہ لذیذ ہوتا ہے اس میں بمقابلہ اس کے گرمی بھی کم ہے ادراک ساڑھے دس ماشہ پرانا گڑ ساڑھے سترہ ماشہ دونوں کو نہار منہ کئی دن استعمال کرنے سے بند آواز کھل جاتی ہے ادراک کا دوسیر پانی پاؤ بھر تل کے تیل میں ملا کر یہاں تک جوش دیں کہ پانی خشک ہو جائے اور روغن باقی رہ جائے تو اس کی مالش درد ریاحی کے لیے اور جوڑوں کا درد اور جوڑوں کی سختی کے لیے سود مند ہے کھانا کھانے سے پہلے ادراک کے ٹکڑوں پر نمک چھڑک کر کھانے سے کھانے کی طرف سے نفرت اور اشتہا کا نہ ہونا مفید ہے جو جاتا ہے بعض کا بیان ہے کہ ادراک مضعف باہ ہے مگر یہ قول تحقیق طلب ہے

معدے کے لیے زیادہ موافق ہے پرانی مینگ معدے کے لئے رومی ہے خاص کر پرانا جلدی فاسد ہو جاتا ہے خلط صفاوی اور دخانیت کی طرف مستحیل ہو جاتا ہے اخروٹ کی مینگ باہ اور حافظہ کو قوت دیتی ہے آتشک کی بیماریوں کو مفید ہے ریاح دور کرتی ہے مادہ ردی کو تحلیل کرتی ہے بد ہضمی کو مانع ہے بھنی ہوئی مینگ کھانسی کو فائدہ مند ہے اس کو پیس کر ناف پر لپ کیا جائے تو مڑوڑ جاتی رہتی ہے۔

اس کو پانی میں جوش دے کر پانچ روز تک پینے سے سر کا تنقیہ ہو جاتا ہے ذہن اور فکر میں تیزی آ جاتی ہے سر کے میں پرورش کی ہوئی مینگ مضعف معدے کے لیے تریاق کا حکم رکھتی ہیں سل اور دمہ میں مفید ہے اخروٹ کی پرانی مینگ کو چاب کر گوشہ چشم کے ناسور پر لگانا فائدہ مند ہے اخروٹ کی مینگ کو منہ پر ملنے سے منہ کا تشبیب دور ہو جاتا ہے ساڑھے دس گرام اخروٹ کی مینگ ہموزن مصری کے ساتھ سات روز تک کھانے سے وجع الورک کو فائدہ ہوتا ہے انجیر خشک اور سداب اور نمک کے ساتھ کھانے سے ہر قسم کے زہر کو نفع دیتی ہے خاص کر کسی زہر سے قبل اسے کھالیا جائے تو زہر اثر انداز نہیں ہوتا ہے کیونکہ اخروٹ میں ایک قسم کی تریاقیت ہے ابن زہر کہتا ہے کہ انجیر کے ساتھ کھانے سے زہر اثر نہیں کرتا اگر شہد نمک اور پیاز کے ساتھ دیوانے کتے کے کاٹے ہوئے مقام پر لگائیں تو نفع دیتا ہے اخروٹ کی مینگ قابض نہیں ہوتی ہے اور نہ ہی اس میں خشونت پائی جاتی ہے البتہ اس کے اندرونی چھلکے میں جو مینگ پر ہوتا ہے تھوڑا سا قبض ہے لیکن وہ بھون لینے سے زیادہ قابض ہو جاتا ہے۔

علامہ گیلانی رقمطراز ہیں کہ اس درخت کے تمام اجزا میں قوت قابضہ پائی جاتی ہے اور اگر اخروٹ کے سب سے اوپر ہوئے چھلکے میں قبض ظاہر ہے اور تمام اجزا میں تلخی ہے پرانی مینگ میں قوت جلا قوی ہوتی ہے اس کی مینگ کڑوی جلدی ہو جاتی ہے۔

ادراک

شناخت:

ایک جڑ ہے مزہ چرہ ہوتا ہے زمین کے اندر پائی جاتی ہے تروتازہ کو ادراک اور خشک کو سونٹھ کہتے ہیں اس لیے اطباء اسے زخمییل رطب بولتے ہیں اور بعض نے سونٹھ کی قسم سے بتایا

اور شوریت جاتی رہتی ہے یہ یوکی جاتی ہے اور خود درجنگلی بھی ہوتی ہے جنگلی قسم مستعمل نہیں ہے کیونکہ اس میں حدت اور لزوجت بہت ہوتی ہے ہر اروی میں شوریت اور چیپ پایا جاتا ہے حلق میں خراش پیدا کرتی ہے پکانے سے حدت اور شوریت اور لزوجت دور ہو جاتی ہے صحرائی کی پہلی قسم کی حدت اور شوریت اور لزوجت جوش دینے اور پکانے سے بھی نہیں جاتی اس لیے لوگ اسے استعمال نہیں کرتے۔

مزاج:

سردی کی طرف مائل:

فوائد:

مقوی باہ ہے منی کو گاڑھا اور پیدا کرتی ہے گردے کے دبلے پن کو دور کرتی ہے کھانسی اور بوا سیر کو مفید ہے اور چونکہ اس میں لزوجت ہوتی ہے اس لیے معدے کو قوت دیتی ہے۔ بدن کو فرہ کرتی ہے اور بلغم بناتی ہے اور دودھ بھی پیدا کرتی ہے آنتوں کی خراش کے لیے مفید ہے سینے کی خشونت اور زخروں کے کھر درے پن کو مفید ہے۔ بولس رقمطراز ہے کہ پکی ہوئی اروی معدے کے لیے مفید ہے پیشاب آور ہے۔ بعض نے لکھا ہے کہ وہ جلد ہضم ہو جاتی ہے آنتوں کے سچ کو اور دستوں کو مٹاتی ہے اس کا چھلکا دستوں کے بند کرنے میں معاون ہے استسقاء کو مفید ہے لیکن جلد ہضم ہونے کا قول درست معلوم نہیں ہوتا اس کو جوش دے کر پیس کر شہد میں ملا کر چوٹ اور درد کی جگہ باندھنے سے آرام ہو جاتا ہے بالوں کو قوت دیتا ہے۔ طبیبوں نے سفید و سیاہ کے علیحدہ خواص و فوائد بتائے ہیں کہتے ہیں کہ سفید اروی ہاضم ہے اس کا مزہ شیریں مٹانے کی بیماری اور پیشاب کے فساد کو دور کرتی ہے پیٹ کے کیڑے مار ڈالتی ہے طبیعت کو خوش رکھتی ہے منی پیدا کرتی ہے پاخانہ کھول کر لاتی ہے تمام جلدی امراض میں مفید ہے پر بیزی غذاؤں میں ہے اور سیاہ قسم والی بھوک گھٹاتی ہے ہضم کے وقت گراں سے بادی بھی ہے بلغم پیدا کرتی ہے مسلح اس کا زیرہ سیاہ ہے امراض جلد اور صفر کو مفید ہے آواز صاف کرتی ہے قوت گویائی بڑھاتی ہے قبض دور کرتی ہے پرہیز کے لیے خوب ہے اگر اس کو تھوڑا پانی میں مل کر گھڑی بھر رہنے دیں پھر صاف کر کے تین گھونٹ پی لیں تو مسہل اچھا خاصا ہے جب دست بند کرنا چاہیں تو پیروں کو سرد پانی میں رکھ دیں اس کے کچے پتوں میں سے رس

کیونکہ سونھ مقوی باہ ہے اور وہ ادراک سے بنتی ہے تو پھر کیا وجہ کہ ادراک مقوی باہ نہ ہو اور یہ تو نہایت تعجب کی بات ہے مضغف باہ ہو ادراک کے رس میں دودھ ملا کر سوگھنے سے ماتھے کا درد اور دوسرے امراض دفع ہو جاتے ہیں ادراک کے رس میں شہد ملا کر چائے سے قوت ہاضمہ درستی پر آجاتا ہے لیکن جس کا سبب صفر ہو اس کے رس کی دو تین بوندیں آنکھ میں ٹپکانے سے آنکھوں کا درد دفع ہو جاتا ہے اس رس کو سوگھانے سے تپ کی بے ہوشی دفع ہو جاتی ہے۔

ادراک کے ٹکڑوں کو نمک میں لپیٹ کر دانت میں دبانے سے سردی کی وجہ سے جو دانتوں میں درد ہوتے ہیں جاتے رہتے ہیں ادراک تر پھلا اور گڑ کو اکٹھا کر کے دینے سے یرقان کو نفع ہوتا ہے اس کو نمک کے ساتھ کھانے سے ضعف اشتہا جاتا رہتا ہے اس کے رس میں شہد ملا کے چٹانے سے دمہ کھانسی زکام اور بلغم مٹتے ہیں اس کے رس میں اجوائن کو پیس کر بدن پر مالش کرنے سے بادی کا درد دفع ہوتا ہے اس کے خالص رس میں پرانا گڑ ملا کر پلانے سے سب بدن کی سو جن اترتی ہے مگر اس کے استعمال کے وقت مریض کو بکری کا دودھ استعمال کرانا چاہیے اس کا رس نیم گرم کر کے ٹپکانے سے کان کا بادی کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اس کا اچار کھانے سے بھوک لگتی ہے غرض خلاصہ یہ ہے کہ ادراک اپنے اندر صد ہا خصوصیات لیے ہوئے ہے۔

اروی

شناخت:

یہ ایک قسم کی ترکاری ہے جس کو گھیا بھی کہتے ہیں یہ بھی جڑ ہے اس کی شاخیں ایک گز کے قریب لمبے پتے بڑے بڑے ڈھال کی طرح جن کے لب اندر کی طرف ہوتے ہیں صاف اور چکنے کیلے کے پتوں کی طرح اس کی جڑ کی لمبائی انگلی کے برابر کوئی چھوٹی بھی ہوتی ہے پاک و ہند میں یہ تین قسم کی بوئی جاتی ہے اور سفید دوسری سیاہ تیسری سرخ اگر چہ کتابوں میں سات قسم کا ذکر ہے مگر اس کی اور قسمیں دیکھنے میں نہیں آئیں جب اس کا پوست دور کیا جاتا ہے تو اندر سے سفید نکلتی ہے اس کو گوشت کے ساتھ اور تنہا بھی پکا کر کھاتے ہیں اس کے پتے بھی کئی طرح سے مستعمل ہیں اس میں شوریت کے ساتھ قبض اور تیزی ہے جب اس کو کچا کھایا جائے تو یہ سب باتیں معلوم ہوتی ہیں اس کی رطوبت منہ اور زبان کو کاٹتی ہے جوش دینے سے یہ تیزی

شناخت:

تالیف شریفی میں لکھا ہے کہ دلی میں ارہر کو تور بھی کہتے ہیں اور دوسرے مقاموں میں تور کو ارہر کی قسم سے جانتے ہیں جس کا درخت کلاں ہوتا ہے ارہر کا درخت تور کے درخت سے چھوٹا ہوتا ہے ارہر کا درخت گز ڈیڑھ گز کے قریب یا اس سے بھی لمبا دیکھنے میں آیا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ ارہر تور سے مزیدار ہے تور کو گنوں کے ساتھ بوتے ہیں تور کا دانہ بڑا اور ارہر کا دانہ چھوٹا ہوتا ہے تور کی پیداوار نسبت ارہر کے کم ہوتی ہے بعض لوگ جانتے ہیں کہ تور ارہر ایک ہی چیز ہے مگر تحقیق کے بعد پتہ چلا ہے کہ دونوں میں فرق ہے تور کا درخت ڈیڑھ گز کے قدر بڑا ہوتا ہے اور ارہر کا اس سے بڑا ہوتا ہے ارہر کو آخر خریف میں بوتے ہیں اور ربیع کے آغاز میں کاٹتے ہیں ارہر ملک دوآبہ میں بہت کثرت سے پیدا ہوتی ہے تور کا مزہ ارہر سے بہتر ہوتا ہے ارہر کے دانے میں کسی قدر ہیک آتی ہے جو بھاڑ میں بھون لینے سے جاتی رہتی ہے خاندلیں کے ملک کی تو بہت مزیدار ہوتی ہے۔

مزاج:

سرد و خشک دوسرے درجہ میں۔

فوائد:

یونانی اطباء کی کتابوں میں لکھا ہے کہ پیٹ پھلاتی ہے یعنی نفاخ ہوتی ہے دیر میں ہضم ہوتی ہے خون کم بنتا ہے قبض پیدا کرتی ہے اور اس سے بخیر ہوتی ہے صفراوی دست اور ذرب کو نافع ہے بلغم اور خون کا فساد اس سے جاتا رہتا ہے صفرا کو دفع کرتی ہے گرم مزاج والوں کو نقصان پہنچاتی ہے البتہ جن کو عادت ہو انہیں استعمال کرنے سے نقصان نہیں ہوتا۔

اطبا کہتے ہیں کہ ارہر قابض ہے فساد خون و صفرا و بلغم کو کھوتی ہے اور فساد زہر کو دور کرتی ہے ذرا بکسی اور شیریں ہے بھوک بڑھاتی ہے پیشاب کے امراض میں مفید ہے باہ کو دور کرتی ہے اس قے کو جو کھانے کے بعد ہوتی ہے دور کرتی ہے قوت سامعہ کو قوت بخشی ہے تشنگی اور سارے بدن کی سوزش کو زائل کرتی ہے قوت گویائی کو ترقی دیتی ہے یرقان اور سوء القیہ میں نفع بخشی ہے مقوی معدہ ہے اسے دودھ یا دہی کے ساتھ استعمال کریں تو اس کی خشکی دور ہو جاتی

نکال کر لگانے اور پلانے سے تمام رگوں میں سے نکلتا ہوا خون بند ہو جاتا ہے اس کے رس کے لگاتے ہی فوراً اچھی طرح رحم میں سے خون کا نکلتا بند ہو جاتا ہے اور کچھ دیر میں زخم بھر جاتا ہے سیاہ اروی کے پتے اور ان کی ڈنڈیوں سے رس نکال کے اس میں نمک ڈال کے لیپ کرنے سے گلیوں اور گانٹھوں کی سوجن جاتی رہتی ہے سیاہ اروی کا رس نکال کر لگانے سے بالوں کا گرنا بند ہو جاتا ہے اور نئے اگنے لگتے ہیں اس کا رس پلانے سے قبض رفع ہو جاتا ہے۔

بھڑیا دوسرے زہر دار کیڑوں کے کاٹے ہوئے مقام پر اس کا رس لگانے سے زہر اتر جاتا ہے اور اس کا رس بوا سیر کے مریض کو استعمال کرانے سے بوا سیر دفع ہو جاتی ہے جگر میں جو خون جم جاتا ہے اس کو تحلیل کرنے کے لیے اس کا رس پلاتے ہیں۔

شناخت:

یہ ایک درخت کی جڑ سے ملتا ہے جس کی پیدائش میں ہوتی ہے اب اس ملک پاک و ہند میں بھی اس کی کاشت شروع ہوئی ہے ہر برس اس کے درخت کو مع جڑ اکھاڑ کر اچھی طرح پانی سے دھو کر پیس کر اور پانی میں گھول کر خوب اچھی طرح سے ہلاتے ہیں جو چیز سوت کی طرح بہتی ہے اسے نکال کر ڈال دیتے ہیں تب اس دودھ سے پانی کو لے کر نہایت باریک چھلنی سے چھان کر علیحدہ رکھ چھوڑتے ہیں۔ جو چیز نیچے نشین ہو جاتی ہے اس کو چھان کر خشک کرنے سے اراروٹ ملتا ہے یہ سفید سفوف ہوتا ہے ہاتھ میں ملنے سے ریت کے مانند معلوم ہوتا ہے بے بو اور بے ذائقہ ہوتا ہے۔

فوائد:

نہایت ہلکی غذا ہے اکثر بچوں کے مرضوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دودھ اور شکر کے ساتھ ملا کر پکا کر کھیر بنا کر دیتے ہیں اعضاء کو نرم اور چکنا کرتا ہے مقوی ہے پچیس وغیرہ میں عمدہ غذا ہے اور جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں تر۔

فوائد:

ارد چکنا ہضم ہونے میں بھاری ہے نفاخ ہے رس اور کیلوس کا مزہ شیریں ہوتا ہے بھوک بڑھاتا ہے دافع ریاخ ہے قوت بڑھاتا ہے حافظہ صحت ہے اعضاء کو قوی کرتا ہے بلغم اور صفر پیدا کرتا ہے منی اور دودھ پیدا کرتا ہے چربی بڑھاتا ہے تراوٹ لاتا ہے مغز کو طاقت دیتا ہے بادی کے مرضوں کو مٹاتا ہے مادے کو پیشاب سے جدا کرتا ہے اور لقوہ میں فائدہ مند ہے سانس کی تنگی کے لیے نافع ہے۔ ارد کی جڑ کی چھال کے ساتھ اردوں کو ابال کر پلانے سے گھٹیا دفع ہوتی ہے ایک رتی سفید گھونگھی کے سفوف کو اردوں کے جو شانڈے کیساتھ پلانے سے اعصاب میں طاقت آ جاتی ہے۔

حکیم شریف خاں نے اس کو باو گولہ اور قولج اور دوسرے بادی امراض کے خلاف قیاس اور بالعکس سمجھا ہے کیونکہ ارد مولد ریاخ ہے اگر تازہ پیس کر برص کے داغوں پر لگا یا جائے اور چند روز اس کا استعمال جاری رکھیں تو بہت مفید ہے اور اگر اس کے آنے کو پانی میں پیس کر اور گوندھ کر سر پر ضماد کریں تو نکسیر بند ہو جاتی ہے اس کی دال پانی میں ابال کر بالوں پر ملنے سے بال عمدہ ہو اور کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ اردوں کو بطور غذا استعمال کرنے سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے ان کو پانی میں پیس کر ہر قسم کا جریان منی جاتا رہتا ہے اس کا حلوہ منی کو بھی گاڑھا کرتا ہے۔

اردوں کا آنا پانی میں گوندھ لیں اور تھوڑا سا نمک بھی اس میں ملائیں اس کی روٹی بنا کر توے پر ایک طرف سے پکائیں دوسری طرف سے کچی رہے ادھر تل کا تیل یا روغن گل ملیں اور جس عضو میں داد ہوتا ہو اس پر باندھیں اگر نمک کے ساتھ سوٹھ شامل کر دیں تو اور بھی قوی ہو جاتی ہے یہ روٹی گلہ کے ہر درد کے لیے نہایت نفع بخش ہے اور بیل کی جڑ کو جوش دے کر پلانے سے ہڈیوں کا درد دفع ہو جاتا ہے۔ جن پھوڑوں میں درد ہو اس پر ارد کا پلٹس باندھنا چاہیے اس کی دال پکا کر کھانے سے عورتوں کا دودھ بڑھتا ہے صفاوی ورم پر اردوں کو پکا کر ضماد کریں ہیضے کے دنوں میں بنگال کے لوگ ارد کی دال کھانا اچھا سمجھتے ہیں کیونکہ وہ اس کو

ہے تور کی دال تپ کے لیے مفید ہے ارہر کی دال پانی میں پیس کر دن میں دو بار بالخورہ پر ضماد کریں اور دوسرے روز بالخورہ کو پرانے ایلے سے صاف کر کے تھوڑا سا گھی مل کر دھوپ میں بیٹھ جائیں تو اس طرح دو تین بار کرنے سے بال نکل آتے ہیں۔ ارہر کو پیس کر پانی میں ملا کر نفع پر ضماد کرنا مفید ہے ارہر کی دال زیادہ استعمال کرنے سے بصارت میں تاریکی آتی ہے سینے میں جلن پیدا ہوتی ہے بہت سے لوگوں کو موافق نہ آنے سے اس سے ان کے دل پر گرمی ہو جاتی ہے اس کی پھلی اور پتوں کو پیس کر اور گرم کر کے پستان پر لپ کر کے دودھ کی حرکت اور جوش بند ہو جاتا ہے اس کے کچے پتوں کو چبانے سے منوین کو نفع ہوتا ہے اور پھولے ہوئے مسوڑھے بیٹھ جاتے ہیں اس کے پتوں کے رس سے کلیاں کرنے سے نسیان مٹتا ہے اور اس کے پتوں کا رس پلانے سے افیم کا زہر اترتا ہے دوب اور اس کے رس کو سو گھنٹے سے آدھا سیسی دفع ہو جاتی ہے اس کے پتوں کے رس کو کچھ گرم کر کے یا اس کی دال کو پانی میں بھگو کے اس پانی کو گنگنا کر کے غرارہ کرنے سے زخرے اور گلے کا ورم چلا جاتا ہے اس کی بھوسی چلم میں بھر کر حقہ میں پینے سے بچکی بند ہو جاتی ہے اس کو پانی میں پیس کر لگانے سے بچوں کے بڑے نیسے چھوٹے ہو جاتے ہیں اس کے درخت کی جڑ کو پانی میں گھس کر آنکھ میں لگانے سے جالا کنتا ہے ارہر کے پتے جوش دے کر کلی کرنے اور پتوں کو دانتوں کے تلے دابنے سے دانتوں کے درد کو بہت تسکین ملتی ہے۔

غرض ارہر کی دال اور مع پورا درخت بہت ہی منافع بخش ہے جس کے ہر عضو کی علیحدہ علیحدہ افادیت ہے۔

اُرد

شناخت:

ارد دو قسم کے ہوتے ہیں ایک کالے جو موسم برسات کے شروع میں بوئے جاتے ہیں اور ساون بھادوں میں پکتے ہیں۔ دوسرے ہرے رنگ کے جن کو پچھا ارد کہتے ہیں یہ بھی اسی طرح بوئے جاتے ہیں اور آسوج کا رنگ میں پکتے ہیں کچے اردوں کو کبھی کہیں بسنت کے موسم میں بوئے ہیں یعنی ماگھ میں اور بیساکھ میں کاٹتے ہیں۔

سو تولہ اردوں میں 56 تولہ میدہ دو تولہ تیل نکلتا ہے اور سو ادو تولہ تیل نکلتا ہے۔

کاسدہ کھولتا ہے زکام کو بے حد نفع بخش ہے اس کا دھواں خرابی رحم کی اصلاح کرتا ہے اس کو جدا کر رکھنا تازہ زخموں پر چھڑکنے سے خون بند ہو جاتا ہے سوزش اور درد بھی بند ہو جاتے ہیں زخموں میں اس کا کپڑا بھرنا مفید ہے زخم کو بھر دیتا ہے اس کا پھول مفرح و مقوی دل ہے اس کے بیجوں کا لعوق بلغمی کھانسی کو دور کرتا ہے اور سینے کی رطوبت پاک کرتا ہے اس کے بیج قبض رفع کرتے ہیں اور سینے کو جلا دیتے ہیں اور ورم کو تحلیل کرتے ہیں گردے اور مثانے کے زخم بھرتے ہیں پیشاب آور ہیں قوت باہ بڑھاتے ہیں مغلاظمنی ہیں مثانے اور گردے کی پتھری توڑ کر نکال دیتے ہیں تخم کتاں میں کر دوسہ چند مصری یا شہد کے ساتھ قوام میں ملا کر چاٹنے سے بلغمی کھانسی دور ہو جاتی ہے تخم کتاں میں رطوبت فصلیہ ضرور ہے خاص کر تازہ السی میں، اسی وجہ سے نفخ پیدا کرتے ہیں ان کے لیپ سے جھائیں اور داد جاتے رہتے ہیں ناخنوں میں خشکی آجائے اور پھٹنے اور چھلکے اترنے لگیں تو ان کو پیس کر شہد کے ساتھ لگانا چاہیے صحت کاملہ ہوگی اسے پیس کر تیل کے تیل میں ملا کر لگانے سے ہر قسم کے ورم کو نفع دیتے ہیں درد اور سوزش دفع ہو جاتی ہے گرم پانی میں پیس کر درد سردائی کے لیے لگانا مفید ہے تین بار لگانے سے درد بالکل جاتا رہتا ہے سر کے درد اور گنج کو دفع کرتا ہے اس کی دھونی سے گرم زکام جاتا رہتا ہے ناک کا سدھ کھل جاتا ہے اس کا لعاب آنکھ میں ٹپکانے اور لیپ کرنے سے اس کی سرخی دفع ہو جاتی ہے ان کا استعمال تھوک میں خون آنے کو روکتا ہے تر کھانسی کو مفید ہے روغن گل ملا کر حقنہ کرنے سے آنتوں کے پھوڑوں کو بہت نفع ہوتا ہے ان کا لعاب روغن کے ساتھ پینے سے بھی گردے اور مثانے اور رحم کے زخموں کو نفع پہنچاتا ہے ہر روز سواد و ماشہ السی کے بیج کھانے سے آنتوں کا درد جاتا رہتا ہے پیشاب اور پسینہ اور دودھ اور حیض جاری ہو جاتا ہے قبض رفع ہو جاتا ہے منی بڑھتی ہے گردے اور مثانے کے زخم اور پھوڑے کو نفع پہنچاتا ہے لیکن پیشاب جاری کرنے کے بارے میں ان کی طاقت ضعیف ہے البتہ بھوننے سے طاقت آ جاتی ہے اس لیے کہ قبض شکم ہو کر مثانے کی طرف رطوبات رجوع ہو جاتے ہیں ایک تولہ السی کے بیج پانی میں جوش دے کر پیس لیں اور پی لیں کئی دن ایسا کرنے سے مثانے کی پتھری خارج ہو جاتی ہے اور اگر اسے کوٹ کر تھوڑی سی کالی مرچوں کے ساتھ شہد میں چائنا کریں تو باہ کو بے حد فائدہ ہوتا ہے کسی بھی کمزوری ہو جاتی رہتی ہے اور تنہا بھی پونے دو ماشہ روز کھانے سے منی بڑھتی ہے ان میں عجیب خوبی ہے کہ سرد اور گرم دونوں قسم کے ورموں کو خواہ وہ اعضائے ظاہری میں ہوں یا باطنی

ٹھنڈی اور جلد ہضم ہونے والی مانتے ہیں حالانکہ اس کے ثقیل ہونے میں اہل فن کا اتفاق ہے لیکن یہ اپنے اپنے ملک کی رسم ہے ارد کے آٹے کے بڑے تیل کے مکھن کے ساتھ کھانے سے سات دن میں بادی کا مرض دور ہو جاتا ہے تروتازہ اردوں کو کچل کر رس نکال کر سحوط کرانے سے او باہک روگ دفع ہو جاتا ہے ان کا چلم میں رکھ کر تمباکو کی طرح ان کا دھواں پینے سے بچکی بند ہو جاتی ہے۔

غرضیکہ حاصل کلام یہ کہ ارد کی دال دوسری دالوں کی طرح تقریباً تمام ملکوں میں مستعمل ہے اور یہ غذائی اور دوائی دونوں طرح سے استعمال کی جاتی ہے۔

السی

شناخت:

السی کے پودے کی ساق پتلی اور قریب ایک ہاتھ کی لمبی، پھول لا جو ردی ہوتا ہے اس کی گھنڈی جس میں بیج ہوتے ہیں چنے کے دانے کے برابر ہوتی ہے اس میں بیج بھرے ہوئے ہوتے ہیں بیج چکنے ہوتے ہیں بعض کا رنگ زردی دیزگی مائل اور بعض کا سرخی مائل اور بعض کا سیاہی مائل اور بعض کا سفید ہوتا ہے اس پودے کی چھال سے ایران وغیرہ میں کپڑے بنتے ہیں اور کپڑے کو کتاں کہتے ہیں جب مطلق ایسی بولتے ہیں تو بیج مراد ہوتے ہیں۔ گیلانی کہتے ہیں کی طبیبوں کی یہ عادت پڑ گئی ہے کہ جب مطلق بزر بولتے ہیں تو بزر کتاں یعنی السی مراد ہوتی ہے بعد اس کے یہ اصطلاح مقرر کر لی ہے کہ جب مطلق بزر بولیں تو اس سے السی کا تیل مراد ہوتی ہے بہتر وہ بیج ہیں جو تازہ اور بھاری اور موٹے ہوں۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم و خشک۔

فوائد:

السی کا کپڑا پہننا حرارت کو دور کرتا ہے پسینہ کم کرتا ہے خارش اور ورم سخت کو بہت نافع ہے اس میں جو کس کم پڑتی ہیں۔ حکیم شریف نے لکھا ہے کہ اگر یہ چاہیں کہ بدن دبلا ہو جائے تو جاڑوں میں کتاں کا کورا کپڑا بغیر دھلا ہوا پہنیں اور گرمیوں میں کورا پہنیں اس کا پودا داغ

پہنچاتا ہے اس کی شرکت لیموں کے ساتھ چورن میں بہت مفید ہے۔

امرود

شناخت:

ایک درخت کا مشہور پھل ہے پاک و ہند میں جا بجا پیدا ہوتا ہے اوپر سے سفید اندر سے سفید یا سرخ خام بکسا پختہ شیریں یا کھٹ مٹھا ہوتا ہے اس کا درخت چھوٹا ہوتا ہے یہ پانچ سات برس کا ہونے کے بعد پھلتا ہے اور بعض اس سے بھی جلدی، جب درخت پرانا ہو جاتا ہے تو پھل کم اور چھوٹے آنے لگتے ہیں اگر اس کے تنے کو کاٹ ڈالا جائے تو پھر شاخیں نکل کر ایک دو سال میں پھل آنے لگتے ہیں اس کی لکڑی بے ریشہ ہونے کی وجہ سے عمارت کے کام نہیں آتی ہے۔

مزاج:

گرم وتر پہلے درجہ میں۔

فوائد:

نہایت فرحت بخش پھل ہے دل کو قوت دیتا ہے ابتدا میں پاخانہ کھول کر لاتا ہے اس کے بعد قبض پیدا کرتا ہے مگر غذا کے بعد کھائیں تو قبض رفع کرتا ہے اور غذا سے قبل کھانے سے قبض پیدا کرتا ہے مدربول ہے بوا سیر خونی کے لیے بے حد نافع ہے پتھری کو توڑ کر خارج کرتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے کہا جاتا ہے کہ دستوں کو روکتا ہے خاص کر جب کہ چھلکے اور بیجوں کے ساتھ کھائیں اور گدرا پھل زیادہ قابض ہوتا ہے۔ حکیم شریف خاں کہتے ہیں کہ بکسا امرود مقوی معدہ اور قابض شلم ہے اس کی کثرت مراقیوں کے لیے مضر ہے سرد تر مزاجوں اور قویوں کے مریضوں کو مضر ہے درد سر پیدا کرتا ہے نزلے کو اخلاط ساکنہ کو حرکت دیتا ہے نفخ اور قراقر اور ریاح پیدا کرتا ہے اس کی کثرت مضر ہے نمک اور سیاہ مرچ کے ساتھ کھانا چاہیے۔

اطبا کہتے ہیں کہ صفر اور بلغم لزج کو دور کرتا ہے دل کو خوش رکھتا ہے بدن کو گرم کرتا ہے کم قوتی کو دور کرتا ہے کھانسی کو نافع ہے تپ صفر اووی کو درد شکم کو نافع ہے تپ جو غذا کے بعد ہوتی ہے، دفع کرتا ہے مگر اس بیان میں بعض باتیں تجربہ کے خلاف معلوم ہوتی ہیں کچا امرود آگ

میں تحلیل کرتے ہیں ڈاکٹر اسی کے بیجوں کا جو شانہ کھانسی اور زکام اور دستوں اور پیش میں مفید بتاتے ہیں اور اس کی کھلی کی پلٹس بناتے ہیں۔

امل بید

شناخت:

یہ ایک پاک و ہند کے درخت کا پھل ہے نارنج سے بہت کچھ مشابہت رکھتا ہے بڑے لیموں کی قسم سے ہے اس کا چھلکا زرد اور پتلا ہوتا ہے اس کی دو قسمیں ہیں ایک نہایت ترش یہاں تک کہ اگر اس میں سوئی چھوئی جائے تو دو ایک دن میں گل جاتی ہے۔ دوسرا کم ترش بعض اس کو بڑی قسم کا کاغذی لیموں خیال کرتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

اکثر امراض قلب میں مفید پایا جاتا ہے امل بید صفر کو دور کرتا ہے ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے باؤ گولہ کو دور کرتا ہے صفر اور بلغم و فساد خون کو دفع کرتا ہے جوش خون کا بجھاتا ہے پیٹ کے درد کو بے حد مفید ہے بوا سیر و استسقاء کو نفع بخش ہے ورم طحال کو تحلیل کرتا ہے اس کے پتوں اور پھلوں اور پوست کا سفوف سرعت انزال کو اور عورت و مرد کے جریان منی کو مٹاتا ہے امل بید کے پتے قابض ہوتے ہیں اس کی کونپل کو گھونٹ کر پینے سے سوزاک جاتا رہتا ہے پاک و ہند کے آدمی امل بید کی بہت ترش قسم میں اجوائن اور سیاہ مرچ اور دار فلفل اور سوٹھ اور ہڑ اور نمک کا سفوف بھر خشک کر لیتے ہیں۔ اس کی طبیعت گرم ہوتی ہے بہت ہاضم ہوتا ہے اور قبض کو رفع کرتا ہے پاخانہ اس سے صاف اور ملائم ہوتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے قوی رنجی کو دفع کرتا ہے پیٹ کے درد کو مٹاتا ہے بوا سیر کو نفع پہنچاتا ہے بلغم کو دفع کرتا ہے ریاحوں کو تحلیل کرتا ہے تلی کے ورم کو نفع بخش ہے۔

استسقاء کو دفع کرتا ہے اور منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے۔ اگر اجوائن اور نمک لاہوری سات بار اس کے عرق میں خوب تر کر کے سکھا لیا جائے تو اکثر بادی و شکمی امراض کو فائدہ

ذائقہ شیریں چاشنی دار اور بعض درخت کا پھل بالکل ترش جس کو شکر میں رکھتے ہیں تاکہ بگڑنے نہ پائے پکے ہوئے پھل میں رطوبت چپکتی ہوئی ہوتی ہے یہی جی رطوبت اس کا گودا ہے خامی میں رطوبت کا رنگ سفید ہوتا ہے اور پتلی ہوتی ہے مزہ کھٹا اور بکسا ہوتا ہے اس کے گودے کے اندر سفید اور باریک پوست ہوتا ہے جس کے اندر بیج موجود رہتے ہیں جن کا رنگ سرخی سیاہی مائل ہوتا ہے اور سخت اور چمکدار اور چکنے ہوتے ہیں گول اور چپٹے ہوتے ہیں اگر اوپر کا چھلکا اتار دیا جائے تو بیجوں کے اندر سے سفید میٹک نکلتی ہے جس کی دو پھانکیں ہوتی ہیں ہرنج علیحدہ علیحدہ گرہ میں ہوتا ہے۔ املی کے درخت کے پتے اور پھول بھی ترش ہی ہوتے ہیں۔ اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔

1- سرخ رنگ خاص کر کچی املی نہایت ہی سرخ ہوتی ہے یہ قسم کم ہے اور لطیف زیادہ ہے اس کا مربہ تیار کرتے ہیں یہ گجرات میں ہوتی ہے اور دوسرے ممالک میں کم ہوتی ہے۔

2- سرخ رنگ تیرگی مائل یہ خامی میں سفید ہوتی ہے اس کے بیج بڑے ہوتے ہیں بعض نے کہا ہے کہ ملک شام کی املی اچھی ہوتی ہے جس میں خوشبو اور شیرینی ہوتی ہے بعض کہتے ہیں کہ سب سے عمدہ املی جو تازہ ہو اور ترش ہو، دکن کے آدمی اسے زیادہ فائدہ مند مانتے ہیں اور بہت کھاتے ہیں سیلون کی املی نہایت خوش وضع آلوچے کی شکل کی ہوتی ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں خشک۔

فوائد:

آلو بخارا سے زیادہ لطیف ہے آنتوں اور معدے پر اس کا بوجھ آلو بخارا سے کم ہوتا ہے اور آلو بخارا سے اس کی رطوبت بھی کم ہے دل اور معدے کو قوت دیتی ہے صفر اکو اور جلی ہوتی خلطوں کو دستوں کی راہ نکالتی ہے ملائم جلاب ہے حموضات میں سوائے اس کے اور کوئی مسہل نہیں ہے جن کی مالش اور صفاوی اور پیاس اور تپ گرم اور بے چینی اور غشی کو دفع کرتی ہے جوش خون کو نافع ہے خفقان گرم کو مٹاتی ہے درد سر کو مفید ہے اس کا غرغره خناق کے لیے اور

میں بھلبھلا کر کھانے سے کھانسی کو مفید ہے اور یہ ایک گھریلو دوا ہے۔
اطبا اس کے کچے پھل کو قابض مانتے ہیں کہتے ہیں کہ کچے پھل کے کھلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں اس کی جڑ کی چھال بھی قابض ہے بچوں کے دست بند کرنے کے لیے اس کی سوا تولہ جڑ کی چھال کو پندرہ تولہ پانی میں جوش دیں جب آدھا پانی رہ جائے تو چھ چھ ماشہ کی مقدار میں دن میں دو تین بار پلانا چاہیے کیسے ہی پرانے دست آرہے ہوں بند ہو جاتے ہیں اس کے پتے جڑ اور پھل سے کچھ کم قابض ہوتے ہیں اس کے پتوں کو جوش کر کے اس سے غرارے کرنے سے منہ کا ورم دفع ہو جاتا ہے مسوڑھے اور ہلتے دانت مضبوط ہو جاتے ہیں دانتوں کے درد کو تسکین ہوتی ہے پیضے والے کو اس کے پتوں کو جوش کر کے پلانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں اس کا پکا پھل ملین ہے اس کی جڑ کی چھال یا کچے پتوں کو جوش کر کے پلانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں جس کو کانچ نکلنے کا عارضہ ہو اس کی کانچ پر اس کی جڑ کی چھال کا یا تمام جڑ کا گاڑھا کیا ہوا جو شانہ لیپ کرنا چاہئے۔

حکیم شریف خاں کہتے ہیں کہ اس کی بو طبیعت کے منافر ہے مگر یہ درست نہیں اس لیے کہ امرود بہت خوشبودار پھل ہے بعض آدمی سو گھننے کے لیے اکثر ہاتھ میں رکھتے ہیں غرضیکہ حاصل کلام یہ امرود ایک بہترین، غذائے دوائی ہے اور قریب قریب ہر ملک میں مستعمل ہے۔

املی

شناخت:

پاک و ہند کے ایک مشہور درخت کا پھل ہے اس کے پیڑ کی اونچائی اکثر 80 فٹ تک ہوتی ہے اور گولائی 25 فٹ کی ہوتی ہے اس کے پتے ایک انچ لمبے چوتھائی انچ چوڑے انگی لمبائی کے دونوں طرف کے کنارے گول ہوتے ہیں اور پت جھڑ میں نہیں گرتے ہیں اس کے پیلے رنگ کے لال لال چھینٹے دار پھول لگتے ہیں اس کا پھل چپٹا اور آٹھ انچ تک لمبا ہوتا ہے برسات کے موسم میں پکتے ہیں اس درخت میں بھورے رنگ کا گوند لگتا ہے اس کے پتوں میں سے لال رنگ نکالا جاتا ہے اس کے 100 تولہ بیجوں میں سے بیس تولہ تیل نکلتا ہے وہ گاڑھا اور کھویا کے رنگ کا ہوتا ہے اس میں بو اور مزہ نہیں ہوتا ہے اس کے پھل کا گودا دواء مستعمل ہے

تک کچا ہوتا ہے سبز و ترش اور تھوڑا تلخ ہوتا ہے اور جتنا پکتا جاتا ہے زرد اور قدرے کھٹ مٹھا ہوتا جاتا ہے اخروٹ سے ذرا چھوٹا ہوتا ہے چیت میں اس کے پھول لگتے ہیں اور جاڑوں کے شروع میں اس کے پھل پکتے ہیں اس کے درخت میں ایک قسم کا گوند لگتا ہے پتوں کا مزہ ترش اور نہایت بکسا ہوتا ہے پھول بھی ترش مزہ ہوتے ہیں کونپلوں اور پھولوں کو پکا کر کھاتے ہیں مچھلی میں ڈالنے سے نہایت خوش ذائقہ معلوم ہوتے ہیں امڑے کا درخت بنگال میں کثرت سے ہوتا ہے۔

مزاج:

سرد دوسرے درجہ میں، خشک پہلے درجہ میں۔

فوائد:

امڑہ صفراوی دستوں کو نافع ہے اور صفراوی بیماریوں کو کھوتا ہے گرم مزاج والوں کے موافق ہے اس کے پھل کی مینگ کھلانے سے وہ ضعف ہاضمہ دفع ہو جاتا ہے۔ جو صفرا کی وجہ سے ہوتا ہے پتوں کا سفوف اور چھال کا جو شانہ، دستوں میں اگر آنوں آتی ہے تو اسے دینے سے فائدہ ہوتا ہے اس کا گوند دوا کی تیزی کو کم کرنے کے لیے اس میں ملایا جاتا ہے اگر کان میں بادی کی وجہ سے درد ہو تو اس کے پتوں کا رس باہر کی طرف لگانا چاہیے اور اندر بھی ڈالنا چاہیے اس کے پھل کو پیس کر زہر میں بجھے ہوئے تیر کے زخم پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے زہر کو اتارنے کے لیے سوکھایا تر و تازہ پھل کھلاتے ہیں اگر اس کا پھل نہ ملے تو اس کی جگہ پھنگری کام میں لاتے ہیں اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ بدن پر کے ایسے زخموں کو کیسلی چیزیں فائدہ پہنچاتی ہیں مسوزھوں کا درد دور کرنے کے لیے اس کے پھل کو جوش دے کر مل کر چھان کر یا سرد پانی میں بھگو کر مل کر چھان کر یا گرم پانی میں بھگو کر مل کر چھان کر اس سے کلیاں کرانا چاہیے اس کے پھل کی چٹنی بنائی جاتی ہے اس کا کچا پھل کھانے کے کام آتا ہے اس کی گھٹھلی کی مینگ خون جھنڈ کر تی ہے اس پھل کے زیادہ کھانے سے بدن میں خراش پیدا ہوتی ہے۔

بعض اطبا کہتے ہیں کہ دودھ بڑھاتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے بھوک زیادہ کرتا ہے بعض طبیبوں کی کتابوں میں لکھا ہے کہ امڑے کا پھل صفرا پیدا کرتا ہے۔

کلیاں گرمی سے منہ آنے کو نافع ہے املی کو پانی میں بہت نہ ملنا چاہیے کیونکہ زیادہ ملنے سے سرہ اور تے اور متلی اور طبیعت کو نفرت پیدا کرتی ہے بلکہ آب ذلال لیس اگر دل پر گرمی ہو تو اس کے پینے سے زائل ہو جاتی ہے اگر تے کی کثرت سے معدہ ڈھیلا ہو جائے تو اس کو قوت دیتی ہے بھوک بڑھاتی ہے املی کا بیج قابض ہے اس کی مینگ کا کھانا امساک کے لیے نافع ہے اس کی کونپل کو پانی میں پیس کر پینا گرمی کو دفع کرتا ہے تپ صفراوی اور سوزاک کے لیے بھی کونپل نافع ہے اس کے پھول قابض اور مسکن ہیں بوا سیر خونی کو فائدہ دیتے ہیں املی کے بیجوں کے چھلکے کوٹ چھان کر پنے کے برابر گولیاں بنا کر ایک ایک گولی تین چار روز تک کھانے سے خون بوا سیر بند ہو جاتا ہے۔ مولی کھالینے کے بعد املی کی کونپل کھانے سے بدبودار ڈکاریں نہیں آتیں مگر تحقیق نہیں ہے۔

اطبا کہتے ہیں کہ اس کے درخت کا سایہ مضر ہے بیماریاں پیدا کرتا ہے اس کے درخت کے نیچے بہت عرصہ تک کپڑا پڑا رہنے سے گل جاتا ہے برسات میں اس کے سائے میں رہنا بہت مضر ہے اس کے پھول پکا کر کھانے سے بلغم دفع ہو جاتا ہے املی بھوک پیدا کرتی ہے مگر صفرا بڑھاتی ہے کچی املی ملیں ہے معدے کی گرانی دور کرتی ہے خشک مقوی دل ہے حرارت دور کرتی ہے صفرا کی تیزی کو دور کرتی ہے۔ لو کی سمیت کو دور کرتی ہے پھولوں کی پلٹس سے آنکھ کی سوجن جاتی رہتی ہے۔

امڑہ

شناخت:

اس کے درخت پاک و ہند میں اکثر سب جگہ بوئے جاتے ہیں اور اپنے آپ بھی اگتے ہیں یہ درخت پچیس فٹ اونچا ہوتا ہے اس کے تنے کی گوا کی چار فٹ تک ہوتی ہے اس کے پتے شاخ کے دونوں طرف برابر لگتے رہتے ہیں پکنے پر ہرے اور چمکدار ہو جاتے ہیں اور ان کو ملنے سے ایک خاص طرح کی بو آتی ہے یہ پتے چھوٹے چھوٹے نرم اور باریک ہوتے ہیں پہلے اس میں پھول پھل لگتے ہیں اس میں آم کی بور کی طرح بور آتا ہے اور پھل کندوری کی طرح چھوٹے چھوٹے ہیں ان کے چھلکے پر پیلے اور کالے داغ ہوتے ہیں چھلکوں کے پاس کا گودا بہت کھٹا ہوتا ہے اور گھٹھلی کے پاس کا گودا بہت میٹھا ہوتا ہے بعض کہتے ہیں کہ پھل جب

اس کے درخت کی دو تولہ چھال پیس کر بکری کے دودھ کے ساتھ کھانا تین روز تک مرض ابوہ کو مٹاتا ہے اور ایسے مریض کے سر اور ہتھیلی اور تلوؤں پر بھی ملتے ہیں ابوہ ایک مرض ہے جو بنگال میں پیدا ہوتا ہے ناک میں پھنسی پیدا ہو کر بہت درد اور تیز تپ ہوتی ہے۔

انار

شناخت:

ایک درخت کا پھل ہے اس کے درخت پاک و ہند میں اکثر سب جگہ بوئے جاتے ہیں بعض درخت بیس فٹ اونچا ہوتا ہے اس کا تنا چھوٹا ہوتا ہے اس کی گولائی تین چار فٹ کی ہوتی ہے اس کی چھال کچھ پیلی یا گہرے بھورے رنگ کی ہوتی ہے ماگھ اور پھاگن میں اس کے نئے پتے نکلتے ہیں اس کے پتے ٹھنیوں کے آمنے سامنے لگتے ہیں کچھ لمبے نوکدار اور کچھ زردی مائل لال ہوتے ہیں اس کے پھول ایک ایک جگہ دو دو لگتے ہیں انار کی درمیانی لکیر دو سے ساڑھے تین انچ لمبی ہوتی ہے اس کے دانے لال نوکدار اور کسی کسی کے سفید ہوتے ہیں کسی کسی کے دانوں میں گٹھلی ہوتی ہے اور کسی کسی میں بالکل نہیں ہوتی عمدہ وہ ہے جس میں گٹھلی نہ ہو اسے بیدانہ کہتے ہیں کابلی انار سب ملکوں کے اناروں سے بہتر ہوتا ہے اور اس سے اتر اہوا انار پٹنہ کا ہے یہ انار بھی اچھوں میں گنا جاتا ہے اگر چہ اس کے سب موسموں میں پھول لگتے ہیں مگر چیت بیساکھ میں بہت لگتے ہیں اس ساڑھ سے بھا دوں تک پھل پکتے ہیں مگر یہ قاندہ ہر ملک کے لیے عام نہیں ہے سب سے بہتر وہ ہے جس کا دانہ بڑا ہوا۔

مزاج:

اعتدال کے ساتھ سرد تر پہلے درجہ میں۔

فوائد:

بسبب حرارت لطیف یا رطوبت کے طین شکم ہے اور بسبب کمی ارضیت کے لطیف ہے اس کا شربت اور آب شراب کے خمار کو اتارتا ہے خفقان گرم کو مٹاتا ہے گرم مزاج والے آدمی کے فم معدہ کی جلا کرتا ہے پس بخارات جو خفقان پیدا ہونے کا موجب ہوتے ہیں۔ زائل ہو جاتے ہیں جس کو شراب نوشی کی وجہ سے تپ آنے لگے اس کے لیے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں،

دل اور جگر کو قوت دیتا ہے استسقاء یرقان اور تلی اور درد سینہ اور گرم کھانسی کو مفید ہے صالح خون پیدا کرتا ہے۔ صالح الکیوس قلیل الغذا ہے نفاخ بھی ہے اسی لیے گرم مزاج والوں میں اس کے کھانے سے نعوظ بڑھاتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے اور پیاس لگاتا ہے سینے اور حلق کی خشونت دفع کر کے نرمی پیدا کرتا ہے۔ انار زیادہ استعمال کرنے سے غذا میں فساد پیدا ہوتا ہے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے مگر بیدانہ انار معدے کے موافق ہے کیونکہ اس میں تھوڑا سا قبض ہے اس کو ہمیشہ کھانے سے رنگ کی سفیدی اور زردی جاتی رہتی ہے معدے کے ضعف اور سردی کی وجہ سے جو ہونٹ سفید ہوتے ہیں تو ان کی سفیدی بھی اس کے ہمیشہ استعمال میں رکھنے سے مٹ جاتی ہے جگر کی ریاح کو تحلیل کرتا ہے اگر انار کے دانوں کا پانی ایک بوتل میں بھر کر دھوپ میں یہاں تک رکھیں کہ گاڑھا ہو جائے پھر آنکھ میں لگائیں تو روشنی بڑھ جاتی ہے بنیائی کو قوت دیتا ہے اور یہ جتنا پرانا ہو بہتر ہے انار کے دانوں کے پانی کو کسی تابنے کے برتن میں اتنا جوش دیں کہ گاڑھا ہو جائے پھر آنکھ میں لگائیں تو خارش اور سلاق کو نفع پہنچائے بینائی بڑھ جائے۔ انار شیریں کو شراب میں جوش دیں پھر سب کو پیس کر کان پر ضماد کریں تو ورم کو بے حد نفع پہنچے انار اگر غذا سے پہلے کھایا جائے تو بہتر ہے مگر جب دست آرہے ہوں تو پہلے نہ کھائیں یا متلی اور تے معلوم ہوتی ہو اور گرم مزاج والا غذا کے بعد انار کھائے تو معدے سے غذا جلد نیچے اتر جاتی ہے اس کے ستو صفاوی دست بند کرتے ہیں اس کے دانوں کا پانی منہ میں رکھنے سے اور اس کے غرغہ کرنے سے منووان اور حلق کا ورم جاتا رہتا ہے نہار منہ اس کا پانی پینے سے معدے کی حرارت مٹ جاتی ہے اس کے دانوں کو پیس کر شہد میں ملا کر لگانے سے خراب زخموں کو نفع پہنچاتا ہے اور داخس کے لیے یہ پیپ بہت مفید ہے۔

اطبا کہتے ہیں کہ انار شیریں کا پانی صفا کی اصلاح کرتا ہے دل و جگر کو قوت دیتا ہے بلغم و ہاہ کو دفع کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے باہ کو قوی کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے اس کا تازہ رس ٹھنڈا اور تسکین دینے والا ہوتا ہے۔

الغذا ہے معدے اور بدن میں جلد نفوذ کر جاتا ہے بدن کو قوی کرتا ہے انجیر تر و خشک مرگی کو مفید ہے سینے کے موافق ہے سینے کی متلی مناتا ہے اور حلق کی خشونت کو بھی دفع کرتا ہے گردے اور مثانے کو نافع ہے پیشاب اگر قطرہ قطرہ آتا ہو یا تنگی سے آتا ہو تو دونوں کو نفع دیتا ہے تر انجیر سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے بلکہ کسی قدر قوت اسہال رکھتا ہے۔ رحم کی سختی اور ورم کو دور کرتا ہے مرگی اور جنون کے مریضوں کے موافق ہے زہروں کو دفع کرتا ہے حرارت اور پیاس کو تسکین دیتا ہے بالجائید قوت غضبی کو توڑتا ہے دل میں سردی پیدا کرتا ہے خفقان کو نافع ہے اور ربو کو بھی مفید ہے اور ام میں نفع پیدا کرتا ہے اس کو نہار منہ کھانا بہت مفید ہے غذا کے راستے کھول دیتا ہے خاص کر جب کہ اخروٹ اور بادام کے ساتھ کھایا جائے اخروٹ کے ساتھ زیادہ نافع ہے قوت باہ پیدا کرتا ہے صفر اور کرتا ہے۔ اطباء نے اس میں اختلاف کیا ہے کہ خون جو انجیر سے بنتا ہے وہ اچھا ہے یا خراب، بعض کہتے ہیں کہ خراب ہوتا ہے اس لیے کہ جوئیں پیدا کرتا ہے مگر اس دلیل پر یہ اعتراض وارد ہوتا ہے کہ جوؤں کا پیدا ہونا خون کی خرابی کی وجہ سے نہیں بلکہ اس لیے ہے کہ خراب فضلہ کو بدن کے چمڑے کی طرف خارج کرتا ہے اسی لیے پسینہ بھی لاتا ہے اور پسینہ لانے کے بعد کرب پیدا کرنے والی حرارت کو تسکین دیتا ہے پس جو لوگ اس بات کے قائل ہیں کہ اس سے عمدہ خون پیدا ہوتا ہے وہ اس دلیل کو باطل کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ خراب فضلہ کے جلد کی طرف آجانے سے جوئیں پیدا ہوتی ہیں نہ انجیر کے پیدا کیے ہوئے خون کی وجہ سے۔

اطبا کہتے ہیں کہ انجیر سے بدن اور ہرے کارنگ نکھرتا ہے تپ اور سوزش کو دفع کرتا ہے بدن میں گوشت زیادہ کرتا ہے جو اس خمسہ کو روشن کرتا ہے صفر اور خون اور باد کا فساد مٹاتا ہے تازہ پھل کھانے سے خون بنتا ہے۔

انڈا

شناخت:

جب مطلق انڈا بولا جاتا ہے تو مرغی کے انڈے سے مراد ہوتی ہے بہتر انڈا وہ ہوتا ہے جو بڑا ہو اور اسی دن مرغی نے دیا ہو اس لیے کہ اس کو ہوا فاسد کرتی ہے خاص کر موسم ربیع کی حرارت میں اگر نمک میں رکھیں تو فاسد نہیں ہوتا مرغی کا انڈا تمام انڈوں سے افضل ہے انڈے

انجیر

شناخت:

ایک درخت کامیوہ ہے ولایتی اور ہندی بستانی اور جنگلی اور پہاڑی اور ہر ایک نرمادہ اور رنگ سفید و سرخ و سیاہ و شیریں ہوتا ہے شاخوں سے ملا ہوا ہوتا ہے درخت اس کا پھلتا ہے مگر پھولتا نہیں برخلاف اور درختوں کے جب مطلق انجیر بوتے ہیں تو پھل مراد ہوتی ہے یہیں پر بستانی کا ذکر کیا جاتا ہے ملک شام کا انجیر سیاہ اور بہت بڑا ہوتا ہے جس انجیر میں گودا زیادہ ہو اسے شاہ انجیر بولتے ہیں عمدہ وہ ہے جس کا دانہ بڑا ہو اور بہت شیریں ہو۔ شیخ کے نزدیک بہتر وہ ہے جس کا پھل سفید ہو اور پھٹ گیا ہو پھر سرخ پھر سیاہ اور بہت پکا ہو بالاتفاق افضل ہے عمدہ شیریں و شاداب ہے سفید و سرخ کھانے کے واسطے اور سیاہ دوا کے واسطے مناسب ہے بعض کہتے ہیں کہ سفید سب سے زیادہ ضعیف ہے۔ انجیر کا بونے سے پھل چوتھے برس میں پھلتا ہے اس کے دو پھل آتے ہیں پھل پہلا ساڑھ اور ساون میں دوسرا پوس اور ماگھ میں آتا ہے یہ بیس برس تک پھلتا ہے اور بعد اس کے سوکھ جاتا ہے۔

مزاج:

گرمی و سردی میں معتدل ہے۔

فوائد:

تازہ لطافت پیدا کرتا ہے ریح کو تحلیل کرتا ہے جلا کرتا ہے نضج اور تلین پیدا کرتا ہے دست آور ہے بگڑوتوت دیا ہے تی کے ورم و دور کرتا ہے سے کے درد کو مٹا ہے بدن کو نرمہ کرتا ہے بلغمی کھانسی اور بخار کو دور کرتا ہے مرگی، فالج، خفقان، دمہ اور اکثر امراض بلغمی کو نفع پہنچاتا ہے تازہ انجیر میں مائیت زیادہ ہوتی ہے اور دوائیت کم اور خون اس سے زیادہ پیدا ہوتا ہے اتنا کسی دوسرے پھل سے پیدا نہیں ہوتا ہے وجہ یہ ہے کہ اس میں باوجود مائیت کے ارضیت کثرت سے ہے اور اس کا جوہ اعضا جوہر کے مناسب ہے لیکن نفع اور صفر پیدا کرتا ہے اگر امراض کی وجہ سے رنگ فاسد ہو جائے تو اس کے کھانے سے درست ہو جاتا ہے سرخ

پانی زردی کے برابر اور ک کا پانی پیاز کے پانی سے آدھا سب کو پیش کر باہم ملا کر اور بھون کر مصری ثعلب تین ماشہ دار چینی لوگ الا پچی دانہ سفید ہر ایک ڈیڑھ ماشہ ملا کر ذرا سانمک چھڑک کر چند روز تک صبح کو کھایا جائے تو باہ کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

انڈے کی زردی کو بھون کر شہد میں ملا کر لگانے سے جھائیں اور منہ کے سیاہ داغ جاتے رہتے ہیں موم روغن یا روغن بنفشہ کے ساتھ اس کی زردی لگانے سے درم اور پٹھے ملائم ہو جاتے ہیں اس کی سفیدی کے لگانے سے دھوپ کی وجہ سے رنگ سیاہ نہیں ہو سکتا اور اگر سیاہ ہو گیا ہو تو سیاہی دور ہو جاتی ہے نیم برشت انڈا بچوں کو بہت مفید ہے اور دودھ کا کام دیتا ہے اس کا ضاد آنکھ کے درد اور مقعد کی گرمی اور گرم پانی سے جلنے کے واسطے فائدہ مند ہے انڈے کی سفیدی جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے چھالانہیں پڑتا۔ تازہ چھلکے پیس کر بقدر سات ماشہ کھانا باہ کو ہجان میں لاتا ہے شہد اور سرکہ میں ملا کر لپ کرنا درموں کو تحلیل کرتا ہے اس کو بار یک پیس کر زخموں پر چھڑکنا خون کو بند کرتا ہے۔

انگور

شناخت:

مشہور و معروف میوہ ہے اس کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جنگلی، پہاڑی، بستانی اور گول لمبا اور چھوٹا بڑا اور سفید سرخ سیاہ اور گرمی و سردی کا سرخ قسم کو بغداد میں جبلی کہتے ہیں اس میں شیرینی کم اور بکسا پن زیادہ ہوتا ہے چھلکا موٹا ہوتا ہے دیر باضم سے نفاخ ہے مگر بکسے پن کی وجہ سے معدے کو قوت دیتا ہے لیکن اصل میں دو قسم اور درنگ کے زیادہ ہوتے ہیں ایک سفید اور دوسرا سیاہ ایک گول اور دوسرا لمبا بہتر وہ ہے جو گرمی کے موسم کا ہو اور شاداب ہو دانہ بڑا ہو پوست اس کا پتلا اور گھٹلی چھوٹی ہو اور دانے اس کے مقدار میں برابر ہوں سفید انگور سیاہ انگور سے بہتر ہے بلکہ سرخ سے بھی سفید بہتر ہوتا ہے شارح قانون کہتا ہے کہ جس انگور کا چھلکا پتلا ہو اور رطوبت زیادہ ہو اس کو توڑ کر جلد کھالیں تاکہ خراب نہ ہو جاوے اور مزہ بگڑ نہ جائے اور جس کا چھلکا موٹا ہو اس کو توڑ کر چند روز رکھ کر کھائیں اور اپنی چوس کر پھوک پھینک دیں تاکہ ریاح اور نفخ کم پیدا کرے شمسی انگور کا نام رازقی ہے یہ بہت شیریں اور لطیف ہوتا ہے اس میں

کی زردی تمام اجزا سے بہتر ہوتی ہے تیز چکور بیٹر اور لولے کا انڈا مرغی کے انڈے کی طرح ہوتا ہے۔ جالینوس نے انڈے کے نیم پخت کرنے کے واسطے ایک حد مقرر کی ہے کہ انڈے کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور سو عدد تک شمار کریں اس طرح انڈا نیم پخت ہو جاتا ہے اگر سرد پانی میں رکھ کر ابالیں تو تین سو عدد تک شمار کریں اس طرح نیم پخت ہو جاتا ہے بہت زیادہ ابالنے سے بہ خوبی ہضم نہیں ہوتا ہے۔

مزاج:

زردی گرمی کی طرف مائل درجہ اول میں اور سفیدی درجہ دوم میں سرد تر ہے۔

فوائد:

نیم برشت زردی صالح الکیموس کثیر الغذا اور قلیل فضلہ والی ہے دل و دماغ و بدن و باہ کو قوت دیتی ہے گرم نزلات کو سینے پر گرنے سے روکتی ہے سینہ اور معدہ اور آنت اور مثانہ کی خشونت اور قرحہ گردہ و مثانہ و کھانسی کو مفید ہے منہ سے خون آنے کو روکتی ہے جس کسی کا خون زیادہ نکلا ہو یا فضلہ کی وجہ سے ضعف پیدا ہوا ہو اسے تقویت دیتی ہے سوداوی مزاج کو موافق ہے کچی زردی کھانا آواز کو صاف کرتا ہے مثانہ کی سوزش دور کرتا ہے زردی کو سفیدی کے ساتھ ملا کر کھانا گرم مزاج کو موافق ہے انڈے کی سفیدی بھی مقوی ہے دیر ہضم ہے اور جو خون اس سے پیدا ہوتا ہے وہ لمبز اور کم ہوتا ہے شیخ الرئیس نے ادویہ قلبیہ میں کہا ہے کہ اگر چہ انڈا دل کی دواؤں میں داخل نہیں ہے لیکن اس میں شک نہیں کہ اس کو دل کی تقویت پہنچانے میں بڑی مداخلت ہے اور میری مراد زردی سے ہے اس میں تین باتیں جمع ہیں 1- خون جلدی بن جاتا ہے 2- فضلہ اس میں بہت کم ہوتا ہے اس سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ اس خون کے قبیل سے ہوتا ہے جو دل کی غذا بنتا ہے پس انڈے کی زردی ایک ایسی اعلیٰ درجہ کی چیز ہے جس سے ایسا خون پیدا ہوتا ہے جو تحلیل شدہ جو ہر روح کی تلافی کرتا ہے بھنی ہوئی زردی میں قبض ہوتا ہے اور جو بہت بستہ ہو جائے وہ دیر میں ہضم ہوتی ہے مگر خون اس سے زیادہ بنتا ہے روغن زیتون میں ملا انڈا دوسرے تمام تیلوں سے تلے ہوئے انڈے سے بہتر ہوتا ہے کیونکہ روغن زیتون میں تلنے سے زیادہ ثقیل نہیں ہوتا۔ دار چینی وغیرہ کے ساتھ انڈا کھانا مقوی باہ ہے۔ انڈے کا حلوہ باہ کو طاقت دیتا ہے، خون عمدہ پیدا کرتا ہے۔ انڈے کی زردی تین عدد پیاز کا

اطبا کہتے ہیں کہ انگور کی بیل کی لکڑی کی راکھ کو پانی میں گھول کر پینے سے مٹانے میں پتھری کا پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے اس راکھ سے لیپ کرنے اور پلانے سے خسیوں کی بادی کی سوجن تحلیل ہو جاتی ہے اور اس کے لیپ وغیرہ سے بوا سیر کے مسوں کو بھی نفع پہنچتا ہے بسنت کے موسم میں اس کی کاٹی ہوئی ٹہنیوں میں سے ایک قسم کا مد نکلتا ہے جو جلدی بدن کے امراض کے علاجوں میں کام آتا ہے اور دکھتی ہوئی آنکھ پر بھی لگایا جاتا ہے غرضیکہ انگور میں سجد نفع بخش فوائد ہیں۔

انناس

شناخت:

ایک پھل ہے جو موسم برسات میں پکتا ہے بنگال اور روہیل کھنڈ میں کثرت سے ہوتا ہے۔ اس کا پودا دوسرے بڑے بڑے درختوں کے سایہ تلے لگایا جاتا ہے اس کا رنگ خامی میں اوپر سے ہرا ہوتا ہے اور جب پک جاتا ہے تو سرخ ہو جاتا ہے اندر سے زرد ہوتا ہو ہے پھل کے اوپر خانے خانے ہوتے ہیں ان خانوں کے آس پاس تھوڑا سا پوست نازک ہوتا ہے اور ہر خانہ میں پوست کے قریب چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں جن کا رنگ زرد تیرہ ہوتا ہے اس میں نمکین اور جلا پیدا کرنے والی رطوبت ہوتی ہے یہ پھل خوشبودار ہوتا ہے گول طولانی ہوتا ہے دو قسم کا ہوتا ہے ایک چھوٹا لیموں کے برابر یہ اندر سے شیریں خوشبودار اور خوش ذائقہ اور دوسرا بڑا مزے میں کھٹ مٹھا کچا یا تھوڑا پکا ہوا ترش ہوتا ہے اس میں رطوبت بہ نسبت اول کے زیادہ ہوتی ہے اس پھل کے دونوں سروں پر چھوٹے چھوٹے پتے ہوتے ہیں چیرا پونجی کے پہاڑ پر جیسا انناس ہوتا ہے ویسا انناس دوسری جگہ نہیں ہوتا ہے اس پہاڑ پر کثرت سے کونلے اور کھیل کے درختوں کے نیچے سائے میں پھلتا ہے جس پھل میں ترشی ہو وہ نمک کے ساتھ مزہ دار معلوم ہوتا ہے لیکن شیریں ہو تو قند شکر کے ملانے کی حاجت نہیں ہوتی۔

مزاج:

سرد و تر دوسرے درجہ میں۔

فوائد:

فرحت پیدا کرتا ہے دل اور جگر اور دماغ اور معدے کو قوت دیتا ہے خفقان کو دفع کرتا

گٹھلی نہیں ہوتی۔ ابن ماسویہ نے کہا ہے کہ انگور تمام میوؤں سے زیادہ افضل اور معتدل ہوتا ہے بہتر وہ ہے کہ درخت پر پورا پک جائے اور پک کر درخت پر کئی دن تک لٹکا رہے تاکہ وہ رطوبت فضیلہ جو پانی سے لیتا ہے تحلیل ہو جائے اور مرجھا جاوے اس کو اس طرح کھائیں کہ پہلا کھانا ہضم ہو چکا ہو اور دوسرے کا وقت آ گیا ہو۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم و تر ہے۔

فوائد:

پکا ہوا انگور جلد ہضم ہو جاتا ہے اور جلد معدے کے منہ میں سے اتر کے اس کے قعر میں پہنچ جاتا ہے کثیر الغذا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے اور مصفی خون بھی ہے بدن کو فرہ اور قوی کرتا ہے سوداوی مواد کو دور کرتا ہے جلے ہوئے مواد کو دور کرتا ہے سینے اور پیچھے کی اصلاح کرتا ہے تمام میوؤں سے عمدہ غذائیت اور خون پیدا کرنے میں بہتر ہے منجھ ہے جلا کرتا ہے سینے اور پیچھے کے موافق ہے میٹھا انگور بالخاصیت شہوت جماع کو بڑھاتا ہے مدربول ہے پکے انگور میں کچے انگور سے ضرر کم ہے اگر انگور ہضم نہ ہو تو اس کی غذا خام رہتی ہے انگور سالم سے بہ نسبت اس کے نچوڑے ہوئے پانی سے زیادہ خون بنتا ہے انگور شیریں اور تازہ ملیں شکم ہے مگر تشنگی پیدا کرتا ہے اور جن کا مزاج گرم ہے ان کے مزاج میں اس سے گرمی بڑھ جاتی ہے اگر اس کے اوپر کوئی شربت یا سلجبین شکر کی چاٹ لی جائے یا کوئی کھٹی غذا کھالی جائے یا انار ترش کے دانے کھالیے جائیں تو ایسا نہیں ہوتا جس انگور میں کھٹ مٹھا پن ہوتا ہے وہ گرمی نہیں پیدا کرتا ایسا انگور معدے کے لیے مناسب ہے معدے میں فاسد بھی نہیں ہوتا ہے جیسا کہ دوسرے پھل فاسد ہو جاتے ہیں اس کو کھانے سے جس کسی کا پیٹ پھول جاتا ہو اس کو چاہیے کہ اس کا چھلکا تھوک دیا کرے اسے کچا انگور بھی کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے پھر بھی پیٹ پھلائے تو اوپر سے زیرہ یا کوئی دوسری ہاضم چیز کھالی جائے۔ اس سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ پنڈ کھجور کے خون سے بہتر ہوتا ہے۔ بوعلی سینا نے لکھا ہے کہ انگور سے جو خون بنتا ہے اس میں انجیر کے خون کی طرح خرابی کم ہوتی ہے اور اسی کی طرح کثرت سے بنتا ہے اگر چہ اتنا نہیں بنتا جتنا انجیر سے بنتا ہے انگور کا رس آنکھ میں لگانے سے آنکھ کی کھلی بھی جاتی رہتی ہے۔

اونٹنی کا دودھ

شناخت:

سب دودھوں میں لطیف اور زیادہ رقیق ہوتا ہے اس میں چکنائی بہ نسبت دوسرے دودھوں کے کم ہوتی ہے اور جو کچھ ہے بھی اس کو مائیت کے ساتھ اتنا سخت امتزاج حاصل ہے کہ کسی طرح مائیت سے جدا نہیں ہو سکتی اس کے دودھ کا مکھن نہیں نکالا جاسکتا اسی وجہ سے اس کی طبیعت خشکی کی طرف مائل ہے اس کا ذائقہ تھوڑا کھارا پن لیے ہوتا ہے جس اونٹنی کو بیائے ہوئے ابھی چالیس دن نہ گزرے ہوں یا بہت دنوں کی بیائی ہو اس کا دودھ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

مزاج:

گرم بہ مائل خشکی۔

فوائد:

چونکہ اس کے مزے میں شوریت ہے اور چکنائی کم ہے اس لیے معدے میں پہنچ کر کم جمتا ہے یہ سدہ جگر کی تنقیح کرتا ہے استسقاء کو نفع پہنچاتا ہے جلا کرتا منقح و محلل ہے باہ کو قوت دیتا ہے مادے کو معتدل توام کرتا ہے جسم میں طاقت پیدا کرتا ہے اور ام باطن کو تحلیل کرتا ہے قے اور دھانس کو مفید ہے ورم طحال اور بوا سیر کو نفع دیتا ہے شکر کے ساتھ پینے سے ضیق النفس و ربوہ کو فائدہ دیتا ہے جگر کی خشکی دور کرتا ہے شکر کے ساتھ بدن کو قوت بھی دیتا ہے بشرے کو صاف کرتا ہے بدن کو طاقت پہنچاتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اگر انڈی کے تیل کے ساتھ ماش کریں تو ورم کو تحلیل کر دیتا ہے معدے میں نفخ اور درد پیدا کرتا ہے معدے سے جلدی تلے اتر جاتا ہے مگر بہ نسبت دوسرے دودھوں کے اس سے غذا کم حاصل ہوتی ہے بعض نے لکھا ہے کہ پیاس لگاتا ہے استسقاء کے لیے بہت نافع ہے کیونکہ اس کا سدہ کھول دیتا ہے اور اس کے مواد غلیظ کو تحلیل کرتا ہے استسقاء کی تمام قسموں میں اسے بلا خطرہ استعمال کر سکتے ہیں جگر کے امراض کو دوجہ سے مفید ہے۔

ہے صفراوی گرمی کو تسکین دیتا ہے غم کو دفع کرتا ہے رنگ کو نکھارتا ہے لاغر کو فرہ کرتا ہے کمزور کو قوت بخشتا ہے اس کے سونگھنے سے بھی دماغ میں قوت آتی ہے مرہ اور شربت اس کا عمدہ اور لطیف ہوتا ہے انناس ضعف معدہ اور ضعف قلب کو مفید ہے پیاس بجھاتا ہے اخلاط میں اعتدال پیدا کرتا ہے۔ خراب خون کو درست کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے تپ کے تمام امراض کو تسکین دیتا ہے قلق اور اضطراب کو دور کرتا ہے گرم مزاجوں کے موافق ہے اس کے پانی کی کلی منہ کے جوش کو دور کرتی ہے۔

اطبا کہتے ہیں کہ انناس مزیدار اور سبک ہے بے مزگی دور کرتا ہے منی اور پھوک بڑھاتا ہے صفرا اور بلغم لزج کو دفع کرتا ہے اور ہر قسم کے پیشاب کے فساد کو مٹاتا ہے نہار منہ نہ استعمال کرنا چاہیے کیونکہ صفرا بن جاتا ہے اس کے کپے پھل کے رس کو پینے سے صفرا بڑھتا ہے اور اس کا رس مسوڑھوں کے مرض کو مٹاتا ہے اس کے رس کو پچکاری کے ذریعہ سے بدن کی کھال میں پہنچانے سے زہر کا سا اثر پیدا ہوتا ہے تپ میں اس رس کے پینے سے پیٹ کی گرمی مٹی ہے اور پسینہ بھی آتا ہے مصری ملا کر پینے سے پیشاب کا ادراہ ہوتا ہے اور دل خوش ہو جاتا ہے پھل کو بہت زیادہ کھانے سے رحم سکز جاتا ہے خون حیض بند ہو جائے تو ایک پھل روز استعمال میں رکھیں فائدہ ہوتا ہے انناس کا مرہ لطافت پیدا کرتا ہے کپے پھل کا رس یرقان میں مفید ہے کچا انناس بسبب اس کے کہ اس میں تیز رطوبت ہوتی ہے منہ اور حلق میں خراش ڈالتا ہے لیکن اگر اسکو خوب پیٹ بھر کر کھالیں اور اس دن کھانا نہ کھائیں تو پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اور اس کا سارا مادہ نکل جاتا ہے کپے پھل کھانے سے عورتوں کی آنول نکل جاتی ہے اس کے پتوں کا رس پلانے سے بھی پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں پتوں کے رس کو شکر کے ساتھ دینے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے اس کے پتوں کے سفید حصے کے تازہ رس کو شکر کے ساتھ دینے سے دست آتے ہیں اور پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اس پھل کے رس کو پلانے سے خون حیض جو بے وقت بند ہو جاتا ہے وہ دوبارہ جاری ہو جاتا ہے اس کی جز آشوب چشم اور دستوں کو بھی نفع دیتی ہے۔

غرضیکہ انناس ایک بہترین پھل ہے۔

شناخت:

مشہور و معروف غلہ ہے جو فصل خریف میں پیدا ہوتا ہے اس کے ڈنڈی کی راکھ رنگ کے کام آتی ہے اس کا رنگ خاک کی سبزی مائل ہوتا ہے اس کی بال لمبی اور بڑی اور گاؤ دم ہوتی ہے نہ جو کی بال کی طرح جیسا کہ بعض نے سمجھا ہے بہتر وہ دانہ ہوتا ہے جو زنی اور موٹا ہوتا ہے یہ کنگنی اور چینہ سے افضل ہے اور تمام احوال میں ان سے عمدہ ہے مگر قبض میں ان سے کم ہے جن یونانی طبیبوں نے یہ لکھا ہے کہ باجرے کے دانے دخن کے دانوں سے چھوٹے ہوتے ہیں یہ ان کی غلطی ہے اگر مراد ان کی دخن سے کنگنی ہے اور اگر جوار یا مکا مراد ہے تو مضائقہ نہیں کیونکہ کنگنی کا دانہ سب سے چھوٹا ہوتا ہے اور باجرے کا دانہ جوار کنگنی کے دانوں سے متوسط ہے اور مکا کے دانے سے بہت چھوٹا ہوتا ہے باجرے کے پودے جوار کے پودوں سے پتلے اور چھوٹے ہوتے ہیں برسات کے شروع میں بوئے جاتے ہیں کچے دانوں میں دودھ ہوتا ہے مزہ اس کا شیریں ہوتا ہے پرانا باجرہ جس پر ایک برس گذر چکا ہو بڑا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ کے آخر میں خشک۔

فوائد:

اس میں قبض ہے خشکی بھی پیدا کرتا ہے مگر کسی قسم کی اذیت نہیں پہنچتی قلیل غذا ہے عمدہ خون بنتا ہے جو خون اس سے بنتا ہے وہ لزوج اور خشک ہوتا ہے اس کی روئی دیر ہضم ہے اور معدے سے دیر میں تلے اترتی ہے اگر اس کو گھی یا کسی چربی یا بادام کے تیل کے ساتھ کھائیں تو اس وقت اس سے خون زیادہ اور اچھا بنتا ہے اور بدن کا حال درست ہو جاتا ہے باجرہ کنگنی کی بہ نسبت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اس سے لطیف بھی ہے دافع رطوبت ہے کمر باہ اور معدے اور بدن کو قوت دیتا ہے اس کو پانی میں خوب گلا کر استعمال کرنا چاہیے اس کے استعمال سے نزلہ کو بھی فائدہ ہوتا ہے اس کا حریرہ بنا کر پینے سے صفراوی اور سوداوی قے بند ہو جاتی ہے اس کے ستو بھی صفراوی و سوداوی قے کو روکتے ہیں اس کی روئی قابض ہے باوجود یہ کہ سرد و خشک ہے مگر اس میں یہ خاصیت ہے کہ اس سے خون حیض جاری ہو جاتا ہے اور کچا حمل ساقط ہو جاتا

1- بالخاصیت

2- رطوبت خارج کرتا ہے مگر خیال رہے کہ جب تلی اور جگر کے امراض میں تپ بھی ہو تو مت دیں کیونکہ دودھ تپ کا مادہ بڑھا دیتے ہیں اور نہ اس حالت میں دیں جب کہ استسقاء پیدا ہونے کا خوف ہو۔ اونٹنی کا دودھ استعمال کرنے کے لیے عمدہ موسم جاڑے کا شروع یا درمیانی حصہ ہے اگر اونٹنی کو سونف یا کرفس یا سویا وغیرہ کھلاتے رہیں تو غالباً دودھ کبھی نہ جسے گا۔ اونٹنی کے دودھ سے مستقی کے لیے ماء الجبن بھی بناتے ہیں جس کی صورت یہ ہے کہ 28 تولہ ساڑھے چار ماشہ دودھ دیکھی میں ڈال کر جوش دیں اور اسکے اندر سلجھیں بروزی گرم یا متعادل (مریض کے مزاج کے موافق) ساڑھے تین تولہ کے قریب ڈالیں اور انجیر کی تازہ لکڑی کے چھال جدا کر کے اور ایک سرا کچل کر اس کچلے ہوئے سرے کی طرف سے دودھ کو چلاتے رہیں اور پھر اتار کر سرد کر لیں اور موٹے کپڑے میں چھان لیں صاف پانی لے کر 28 تولہ ساڑھے 4 ماشہ پانی میں ساڑھے تین ماشہ نمک لاہوری اور ساڑھے سترہ ماشہ نسوت سفید کا سفوف داخل کر کے جوش دیں اور جھاگ صاف کریں جب جھاگ اتر جائے تو مریض کو پلائیں مقدار 9 تولہ سے زائد نہ ہو تھوڑا تھوڑا بڑھا کر 20 تولہ ساڑھے چار ماشہ پر پہنچا دیں۔

اطبا کہتے ہیں کہ اونٹنی کا دودھ دست آور اور کھاری اور خشک اور ہلکا ہوتا ہے بھوک بڑھاتا ہے پیٹ میں کیڑے پیدا ہونے نہیں دیتا بلغم کے فساد کو دفع کرتا ہے جذام کو نافع ہے نفخ اور استسقاء کو اور ورم دور کرتا ہے اعضاء کو مضبوط کرتا ہے طبیعت کو خوش کرتا اور حواس کو روشن کرتا ہے قوت بخشنا ہے باہ کو قوی کرتا ہے شدت کی گرمی اور قے کے لیے نافع ہے سیاہ اونٹنی کا دودھ تھوڑا بادی ہے بلغم اور صفرا کو دور کرتا ہے مزہ اس کا کھاری اور شیریں ہوتا ہے بدن کو پروتق بناتا ہے پیٹ کے کیڑے گرانی اور بوا سیر کو دور کرتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے سرخ اونٹنی کا دودھ سرسام کو نافع ہے۔

برس پھل دے دیتا ہے اور برسوں تک رہتا ہے اس کے پھل کی میٹنگ پر تین چھلکے ہوتے ہیں ابتدا میں یہ چھلکے باہم متاثر نہیں ہونے پاتے ہیں تمام پھل کا مزہ بکسا ہو جاتا ہے پھر کھنا ہونے لگتا ہے گدرا پھل ترش اور نازک اور لذیذ پڑ جاتا ہے اگر ذرا سے نمک سے کھایا جائے تو خوب مزہ دیتا ہے جتنا زیادہ نازک اور گدرا ہوتا ہے زیادہ ترش اور لذیذ ہوتا ہے اس کے بعد اس میں میٹنگ جمنے اور چھلکا سخت ہونے لگتا ہے ایسی حالت میں اس چھلکے پھلکے پڑ جاتے ہیں اور میٹنگ چکنی اور میٹھی ہو جاتی ہے اس وقت میں تازہ پھل کی میٹنگ نازک اور لذیذ ہوتی ہے سب سے اوپر کا چھلکا مٹھی یا روئیندار ہوتا ہے جب خوب پک کر سوکھ جاتا ہے ایسی حالت میں بھی مغز مزیدار ہوتا ہے اوپر کا مٹھی چھلکا تھوڑا سا نازک ہوتا ہے سوکھ جانے کے بعد خود بخود جدا ہو جاتا ہے یا باداموں کو باہم رگڑنے سے جڑ جاتا ہے اب اس کے تلے کا سخت چھلکا ظاہر ہر جاتا ہے شکل اس کی آنکھ جیسی ہوتی ہے اور اس میں کھوکھلے سل اور چھوٹے چھوٹے چھید ہوتے ہیں یہ چھلکا دو قسم کا ہوتا ہے ایک بہت پتلا کہ چنگلی سے ملنے سے ٹوٹ جاتا ہے اس کو کاغذی بادام کہتے ہیں اور یہ بستانی ہے دوسرا موٹا اور سخت اسے تھوڑا بادام بولتے ہیں کاغذی بادام کا مغز بہت مزیدار اور لطیف ہوتا ہے دوسری قسم کا نہ ایسا مغز چکنا ہوتا ہے نہ ایسا مزے دار اور لطیف اور مٹھیسا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرمی و سردی میں معتدل ہے۔

فوائد:

قوتوں کا محافظ ہے بدن کو غذائے معتدل پہنچاتا ہے اور بدن کو فرہہ کرتا ہے ہضم دیر میں ہوتا ہے اس سے جس قدر خون بنتا ہے وہ صالح ہوتا ہے بعض کہتے ہیں کہ اس سے خون قلت و کثرت میں متوسط بنتا ہے اس میں جلا اور تنقیہ کی قوت ہے گرمی بھی پیدا کرتا ہے سینے اور حلق کی خشونت کو دور کرتا ہے اور ذات الجنب کے لیے مفید ہے تھوک میں خون آتا ہو تو دیتے ہیں فائدہ کرتا ہے کھانسی میں نصف وزن زفت ملا کر دینے سے بڑا فائدہ ہوتا ہے پیشاب کی سوزش اور سوزاک کو مفید ہے اس میں قبض بالکل نہیں ہے بلکہ نرم اجابت لاتا ہے اور قبض رفع کرتا ہے سب اس کا یہ ہے کہ اس میں جلا ہے اس کام کے لیے شکر یا انجیر کے ساتھ کھانا چاہیے جو ہر

ہے پیشاب کا ادرار کرتا ہے جن لوگوں کے گوشت میں ڈھیلا پن ہو یا جن کو استسقاء ہوا نہیں اس کا استعمال کرنا مفید ہے بشرطیکہ ان کو دستوں کی ضرورت نہ ہو سردی سے درد سر ہو تو اس کی پوٹلی سے سینکنا مفید ہے اگر کسی اور جگہ درد ہو تو اس سے سینکنا چاہیے اس سے سینکنے سے ورم بھی تحلیل ہو جاتا ہے معدے میں نفخ اور پیٹ میں ریاچ کی وجہ سے درد ہو تو اس سے سینکیں بوا سیر کے درد اور چوڑوں کے درد کو بھی اس کے سینک سے فائدہ حاصل ہوتا ہے آنتوں میں پاخانہ بند ہو کر رہ جائے تو اسے بھی نفع پہنچاتی ہے سرکہ کے ہمراہ اس کا لیپ ورموں کو تحلیل کرتا ہے جن کے بدن میں خون زائد یا رطوبت فاسد ہوں ان کو تازہ دودھ کے ساتھ پکا کر کھلانا مناسب ہے۔

اطبا کہتے ہیں کہ معدے اور بدن اور کمر اور باہ کو قوت دیتا ہے ثقیل رطوبت کو دفع کرتا ہے نفخ اس سے کم پیدا ہوتا ہے اس کو پوٹلی میں باندھ کر گرم کر کے سینکنے سے زحیر اور بوا سیر اور قویج کے مرض کو نفع ہوتا ہے صفراوی مزاج والوں کی منی کو پتلا کرتا ہے بلغم اور باہ کو مٹاتا ہے صفرا کو بڑھاتا ہے پیاس لگاتا ہے اس کو پکا کر لگا تار کھانے سے بدن میں سوجن آ جاتی ہے گراں ہے اور سرد مزاج والوں کے موافق ہے ریاضت اور محنت کرنے والوں کے لیے نافع ہے باجرے کی بال پر جو پھول ہوتے ہیں ان کو ایک ماشہ روز گرین ملا کر گولی بنا کر سگ دیوانہ کے کاٹے ہوئے کو کھلانا نفع کرتا ہے ایک ہفتہ میں صحت کاملہ ہو جاتی ہے اور بالخاصیت بورائے کتے کے زہر کو نفع دیتا ہے۔

بادام

شناخت:

بادام کئی قسم کے ہوتے ہیں یہاں ان معمولی باداموں کا تذکرہ رہے گا جو رواج میں ہیں اس کے درخت کی اونچائی معمولی ہوتی ہے انار اور بھی کے درخت کے برابر ہوتا ہے درخت کی چھال سرخی اور تیرگی مائل ہوتی ہے کچے پتے ہرے ہلکے رنگ کے ہوتے ہیں پورے بڑھ جانے پر وہ ہلکے سفید رنگ کے ہو جاتے ہیں اور پت جھڑ میں گر جاتے ہیں یہ کنگرے دار کچھ لمبے ہوتے ہیں اس کے لال چھینٹے دار سفید پھول الگ الگ یا دور دور لگتے ہیں جن کے اندر ریزے زرد رنگ کے ہوتے ہیں بستانی بادام کا درخت بونے سے تیسرے اور چوتھے

فصلیہ بھی ہے اور جلا کی قوت تھوڑی سی ہے باقلا کا دانہ بدن کو بالخاصیت فریہ کرتا ہے مگر اس سے جس قدر گوشت پیدا ہوتا ہے وہ سست اور کمزور ہوتا ہے اپنی جلا کی وجہ سے سدہ کھوتا ہے مگر ہضم دیر میں ہوتا ہے مصر کے باقلا میں یہ خوبی ہے کہ وہ جلد معدے کے تلے اتر جاتا ہے بعض مزاجوں میں خلط بلغمی پیدا کرتا ہے، تازہ بہت فضول اور نفخ پیدا کرتا ہے اور بہت دیر میں ہضم ہوتا ہے اس سے خون غلیظ پیدا ہوتا ہے سستی اور تمدد اور اختلاج اور تر خشک کھلی تمام بدن میں پیدا کرتا ہے اس کے کھانے سے پریشان خواب دکھائی دیتے ہیں ذہن میں فساد آ جاتا ہے اور حواس کند ہو جاتے ہیں فکر اور ذہن کی تیزی جاتی رہتی ہے بے وقوفی پیدا ہو جاتی ہے کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہمیشہ اور زیادہ کھاتے رہنے سے کھانے والا شخص غمگین اور رنجیدہ رہنے لگتا ہے وجہ اس کی یہ ہے کہ اس سے جو بخارات اٹھتے ہیں وہ روح نفسانی میں مل کر اس کو بگاڑ دیتے ہیں اگر باقلا میں یہ عیب نہ ہوتا کہ یہ دیر میں ہضم ہوتا ہے نفخ پیدا کرتا ہے تو شک سے کسی طرح کم نہیں تھا بلکہ اس جو خون بنتا ہے وہ اس کے بنے ہوئے خون سے گاڑھا اور قوی ہوتا ہے باقلا میں کو بھون لینے سے نفخ کم پڑ جاتا ہے اور پرانے باقلا میں بھی نفخ کم ہوتا ہے لیکن اس میں عیب یہ ہے کہ بہ نسبت نئے کے دیر میں ہضم ہوتا ہے تازہ سے فضول اور ریاح زیادہ پیدا ہوتے ہیں چھلکے سمیت اس کو پکا کر کھانے سے بہت نفخ پیدا ہوتا ہے اس کو پیس کر روٹی پکا کر کھانے سے نفخ بہت پیدا ہوتی ہے اصلاح اس کی ریاح شکن چیزوں اور شہد کے ساتھ کھائیں اگر مرغیوں کو بلا قلا کے دانے ہمیشہ کھلاتے رہیں تو وہ اتنی موٹی ہو جائیں اور تہ پر تہ اتنی چربی چڑھ جائے کہ انڈوں کا دینا بند ہو جائے۔ اگر کسی نے باقلا کی تعریف کی ہے تو اس کا صرف سبب یہ ہے کہ باوجودیکہ اس سے غلیظ خلط پیدا ہوتی ہے سدہ پیدا نہیں کرتا بلکہ ان دواؤں میں داخل کیا جاتا ہے جو سدہ کش اور منضج ہیں سینے اور پھیپھڑے کا تھقیہ کرتا ہے اور دونوں کو قوت دیتا ہے اگر اس کو پانی میں جوش دے کر صاف کر کے پانی پی لیا جائے تو تھوک کے ذریعہ سے رطوبت سینے اور پھیپھڑے سے نکل جائے اور دونوں کے امراض مٹ جاتے ہیں حلق کی خشونت مٹ کر تلہین پیدا ہو جاتی ہے باقلا اور میتھی کے بیجوں کو پیس کر شہد میں ملا کر چاٹنے سے حلق کے اور ام کو نفع دیتا ہے یہی فائدہ اس کے جوش کیے ہوئے پانی سے غرارہ کرنے سے ہے اس کو جوش کر کے اس کا پانی شہد کے ساتھ پینے سے کھانسی بند ہو جاتی ہے تھوک میں خون آتا ہو رک جاتا ہے اس کو کھانسی کے نسخوں میں ملائے ہیں اس کے حریرے سے سینے اور زخروں کی

دماغ اور باہ اور بینائی کو قوت پہنچاتا ہے سینے کے موافق ہے گھس کر چائین تو زیادہ بہتر ہے آنتوں اور مثانے کے زخموں کو دور کرتا ہے اگر رطوبت معدہ کی وجہ سے پیچش ہو جائے تو اسے بہت مفید ہے مٹی پیدا کرتا ہے اس کی حدت کو مٹاتا ہے قولنج کو دفع کرتا ہے باریک پسا ہوا اور گھسا ہوا بادم معدہ پر ثقل پیدا کرتا ہے اور دیر میں تلے اترتا ہے البتہ در در اور مونا کچلا ہوا جلد تلے اتر جاتا ہے اس کا مر بہ خون صالح پیدا کرتا ہے اور بدن کو مونا کرتا ہے گردے کی اصلاح میں اس کا اثر قوی ہے پھپھوندی لگا بادم کرب اور متلی اور غشی پیدا کرتا ہے بھوک کم کرتا ہے اس کا پھول قابض ہے اس کے سونگھنے سے دل و دماغ میں طاقت آتی ہے اس سے مردوں کی باہ کو قوت حاصل ہوتی ہے اور عورتوں کی باہ کمزور ہو جاتی ہے اس کے چھلکے کو جلا کر اس کے کوئلے کو پیس کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھوں اور دانتوں میں قوت آ جاتی ہے اس کے تازہ پتے دست آور ہیں معدے سے کیزے نکالتے ہیں اور خشک قابض ہیں خون آنے کو روکتا ہے پتھری کو نافع ہے۔

باقلا

شناخت:

ایک بیج ہے جس کے سر پر ایک سیاہ رنگ کی چیز ہلائی شکل کی ہوتی ہے لمبی لمبی پھلیوں میں پیدا ہوتا ہے اس کی پھلی گوشت وغیرہ میں پکا کر کھاتے ہیں اچھا دانہ مونا سفید پھولا ہوا خشک کیا ہوا ہے اور تازہ دانہ اچھا نہیں ہوتا ہے کیونکہ اس میں فضلہ زیادہ ہوتا ہے نفاخ ہوتا ہے۔

مزاج:

اعتدال کے قریب اور سردی و خشکی رکھتا ہے۔

فوائد:

اس کی دانوں میں تھوڑی سی تحلیل کی قوت ہوتی ہے نفاخ ہوتے ہیں جلا کی قوت بہت بے خفیف سے منضج بھی ہیں سوکھ جانے پر خشکی پیدا کرتے ہیں مگر اس کی خشکی سے کوئی اذیت اور گرانی نہیں معلوم ہوتی، دانوں کے اوپر کے چھلکوں میں خشکی اور قبض پیدا کرنے کی قوت ہے، پھلیوں کے اوپر کا سبز چھلکا سوکھ کر خوب خشکی اور قبض پیدا کرتا ہے تازہ پھلیوں میں رطوبت

ہے ہر قسم کے گرم درم کو خواہ اندر ہو یا باہر نفع دیتا ہے بعض کہتے ہیں کہ اورام گرم کو ابتدا میں مفید ہے سینے کو تلخین کرتا ہے جن لوگوں کو گرمی سے کھانسی اور سل کا عارضہ ہو ان کے لیے مناسب ہے کہ روغن بادام میں پکا کر کھائیں سینے کو ملین کرنے میں پالک سے بھی بہتر ہے جس کے جگر میں گرمی ہو اسے بھی نفع ہے گرم مزاج والوں کو بھی مفید ہے جلد ہضم ہو جاتا ہے خلط صالح پیدا کرتا ہے قبض رفع کرتا ہے پاخانہ صاف لاتا ہے۔ ملین شکم ہے جگر کے سدھ کھولتا ہے یرقان مٹاتا ہے استسقاء کو بھی مفید ہے صفراوی مزاج کو راحت پہنچتی ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے تیز پتوں کو ذائل کرتا ہے چقدر اور تمام تر کاریوں سے اس امر میں بہتر ہے کہ معدے سے جلد خارج ہو جاتا ہے اور یہ اس لیے ہے کہ اس میں تحلیل کی قوت ہے نہ اس لیے کہ اس میں لزوجت ہے۔ رازی کہتا ہے کہ اس سے سرد تر اور چیدار غذا حاصل ہوتی ہے سرد مزاج والوں کو جوش کر کے اور روغن زیتون میں بھون کر اور گرم مصالحہ ملا کر کھلائیں اس کو جوش کر کے وہ پانی شکر ملا کر استعمال کرنے سے دست آتے ہیں گردے اور مثانے کی پتھری ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے تلی کے درم کو تحلیل کرتا ہے ایسی گرم دواؤں کے ساتھ جو تحلیل نہ ہوں کھانے سے قوت باہ بڑھاتا ہے اس کے کچے اور ابلے ہوئے پتوں کے لیپ سے گرمی کے درم تحلیل ہو جاتے ہیں فساد خون پیٹ کے کیڑوں بو اسیر اور سرسام کے لیے مفید ہے مدربول ہے سدھ کھولتا ہے اس کے جوشاندے سے رنگین پشمینے کو دھونے سے دھبہ تو چھوٹ جاتا ہے اور رنگ میں تغیر نہیں آتا۔

اطبا کہتے ہیں کہ بھوا خواہش طعام پیدا کرنے والا بھوک لگانے والا اور ہاضم ہے، ہضم میں ہلکا اور ملین مزیدار کیموس میں شیریں چرب اور کیلوس میں بھاری کیڑوں کا قاتل ہے، تلی اور صفرا کے امراض میں بھوے کو پکا کر مریض کو کھلانا مفید ہے بھوے کا عرق نکال کر اس میں نمک ڈال کر پلانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اس کو پکا کر کھلانے سے بو اسیر کو نفع دیتا ہے کیونکہ یہ ملین شکم ہے باہ کو زیادہ کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے مقعد میں چنچنے ہو جائیں تو انہیں دفع کرتا ہے صفرا بلغم اور باہ کے فساد کو دور کرتا ہے۔ معدن الشفاء میں لکھا ہے کہ بھوا اور چند بھوا دونوں ایک سے افعال رکھتے ہیں مدربول ہیں ملین ہین مزے میں ان کی تھوڑی سی شیرینی اور شوریت ہے ہضم کے وقت تلخ ہو جاتے ہیں باد اور بلغم کو دفع کرتے ہیں کھانے کی خواہش پیدا کرتے ہیں۔ اطباوں میں لکھا ہے کہ بھوے کو پکا کر کھاتے ہیں تو ہضم کے وقت

خشونت جاتی رہتی ہے یہ حریرہ ذات الجذب کو بھی نافع ہے غیر مقشر باقلا کو سرکہ میں پکا کر کھائیں تو قے بند ہو جاتی ہے اس طرح کھانے سے پرانے دست بھی بند ہو جاتے ہیں اس کام کے واسطے خشک غیر مقشر بہتر ہے تو لنج رنجی میں استعمال کرنا مناسب نہیں اگر سوٹھ کے ساتھ استعمال کریں تو باہ کو قوت دیتا ہے اس کو پانی میں جوش کر کے وہ پانی پینے سے عورتوں کو خون حیض جاری ہو جاتا ہے۔

اطبا کہتے ہیں کہ باقلا گراں ہے صفرا بڑھاتا ہے بلغم دور کرتا ہے پیاس لگاتا ہے روشنی اور منی کم کرتا ہے شیریں اور سرد اور زیادہ قابض ہے اشتہا کم کرتا ہے۔

بھوا

شناخت:

دو قسم کا ہوتا ہے ایک بڑا بھوا یہ بویا جاتا ہے اسے چند بھوا کہتے ہیں دوسرا چھوٹا اسے چیل بھوا کہتے ہیں اور بعض چیل کا ساگ بھی کہتے ہیں یہ گہنوں کے کھیتوں میں اپنے آپ آگ آتا ہے پہلا بستانی کہلاتا ہے دوسرا جنگلی، بھوے کا پودا آدھے ہاتھ تک بلند ہوتا ہے اور اس سے کم و زیادہ بھی ہو سکتا ہے بڑے بھوے کے پتے چوڑے چوڑے ہوتے ہیں بعض پتاؤں کی طرف ساڑھے تین انچ چوڑا اور ڈنڈی تک پونے پانچ پانچ انچ لمبا ہوتا ہے کسی پتے کی مکوہ کے پتے کی سی اور سی کی بنگلے پان کی سی شکل ہوتی ہے اور خود رو کے پتے پتلے اور ان پر کنگرے ہوتے ہیں اور دونوں کے پتے نرم اور دبیز ہوتے ہیں ان کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے ساق اونچی ہوتی ہے پھول اور بیجوں کے رنگ میں زردی ہوتی ہے اور تھوڑی سی لزوجت اور شوریت بھی ہوتی ہے ہانگریزی بھوا بھی پاک دہند میں کاشت ہو گیا ہے پودا اس کا قد آدم تک اونچا ہوتا ہے ساق اور شاخیں پاک دہند بھوے سے بڑی ہوتی ہیں۔

مزاج:

سرد پہلے درجہ میں اور تر دوسرے درجہ میں۔

فوائد:

سردی اور لطافت پیدا کرتا ہے بھوے میں روغ اور تحلیل دونوں کی قوت موجود ہوتی

چاہیے جلد بولنے لگتے ہیں اس کا خون کان میں ڈالنا کان کے درد کو رفع کرتا ہے اس کی بیٹ کا لیپ کلف اور نمش کو کھوتا ہے اس کے پرکی دھونی بخار کو دور کرتی ہے اس کے پتے کو ہر روز دو جو کی مقدار میں چاٹنے سے مرگی جاتی رہتی ہے ایک عدد بیٹر کو بھون کر آلائش بھی صاف نہ کی جائے جس کو پاگل کتے نے کاٹ لیا ہو کھلائی جائے بہت مفید ہے۔

اطبا کہتے ہیں کہ بیٹر کا گوشت کھانے سے کھانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے تپ اور اخلاط ثلاثہ کے فساد کو مٹاتا ہے حکیم شریف خاں نے لکھا ہے کہ اس کا گوشت کمزوروں کے لیے بہت موافق ہے بیماروں کے لیے بھی بہت مناسب ہے قبض پیدا کرتا ہے اس کا گوشت زیادہ استعمال کرنے سے درد سر پیدا کرتا ہے گرم مزاج والوں کے لیے بھی موافق نہیں ہے۔

غرضیکہ بیٹر کا گوشت لطیف اور باہ کے لیے مفید بتایا گیا ہے۔

بجورا

شناخت:

اس کا درخت کاغذی لیمو کے مشابہ ہوتا ہے اس کے تمام اجزا طب میں مستعمل ہیں لفظ ترنج بولا جاتا ہے تو پھل مراد ہوتا ہے جو گول درازی مائل ہوتا ہے پوست زرد رنگ اور تلخ ہوتا ہے اندر کا گودا سفید اور موٹا اور تھوڑا شیریں ہوتا ہے اس کے گودے کے اندر ترشی کی پھانکیں ہوتی ہیں پاک دہند کا ترنج شیریں ہوتا ہے بعض کتب میں لکھا ہے کہ بجورا دو قسم کا ہوتا ہے شیریں و ترش، افعال دونوں کے قریب قریب ہیں مگر ترش زیادہ فائدہ دیتا ہے شریں اور ترش دونوں میں زرد رنگ اور تلخ مزہ پوست کے اندر سفید رنگ دلدار گودا ہوتا ہے جس کے مزے میں ذرا سی شریں ہوتی ہے لحم اترج اور گوشت ترنج اور بجورے کا گودا اور پید بانگ اور تخم اترج یہی ہے اس کے اندر سفید پودوں میں پھانکیں ہوتی ہیں ترش قسم کی پھانکوں میں ترش گودا لکھتا ہے اور شریں قسم میں شیریں گودا لکھتا ہے اسحاق بن سلیمان نے کہا ہے کہ بجورا دو قسم کا ہوتا ہے۔

1- پھیکا ضعیف شیرینی رکھتا ہے۔

2- ترش مزہ۔

کھاری اور تیز ہو جاتا ہے تمام امراض کو دور کرتا ہے ہاضمہ بڑھاتا ہے جڑ اس کی بہت گرم ہے قوت دیتی ہے۔



شناخت:

ایک چڑیا ہے خاکی رنگ، پروں پر سیاہ لکیریں ہوتی ہیں، نر کے کنٹھی ہوتی ہے مادہ کے کنٹھی نہیں ہوتی ہے بیٹر کی چار قسمیں بتلائی گئی ہیں ایک چنگ دوسرا گھاگس تیسرا کلفا چوتھا گھاگس کلفا نشان عمدہ کا یہ ہے کہ خدو خال باریک چونچ اور ناخن سیاہ ہوں قد و قامت دراز جوڑ بند ہاتھ پیر کے مضبوط ہوں بیٹر خریف کے موسم میں بہت ہوتا ہے اور ربیع کے موسم میں کم، بعض کہتے ہیں کہ بیٹر بادل کی گرج سن کر مر جاتا ہے اور اسی وجہ سے قتل الرعد کہلاتا ہے مگر یہ بات درست نہیں ہے شرح قانون میں لکھا ہے کہ قتل الرعد بڑا ڈر پوک پرندہ ہے مگر آدمی سے مانوس بھی جلد ہو جاتا ہے بعض نے لوے کو بیٹر کی قسم میں لکھا ہے مگر وہ جدا گانہ ہے اس کے پاؤں میں تیر کی طرح کانٹے ہوتے ہیں اور لڑانے کے لیے پالتے ہیں بیٹر سے ذرا ہی چھوٹا ہوتا ہے لیکن اس کو کوئی بیٹر کی قسم سے نہیں گنتا ہے۔

مزاج:

گرم و خشک دوسرے درجہ میں۔

فوائد:

اس کو پکا کر کھانے سے جگر اور تلی اور گردے کے سدے کھلتے ہیں قوت ہاضمہ بڑھتی ہے بوا سیر ریجی اور معدے کے نفع اور استقاء کو نفع پہنچاتا ہے، پیشاب اور خون حیض جاری کرتا ہے، اس سے خون زیادہ بنتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے، بشرے کو نرم کرتا ہے گردے اور مٹانے کی پتھری کو نکال دیتا ہے سردی کے درد مفاصل کو نافع ہے زلق الامعاء اور ذرب کو فائدہ دیتا ہے خاص کر سنگدانہ اس کا اس کام کے لیے بہت نافع ہے جن عورتوں کو بچہ پیدا ہوا ہو ان کو اس کا شور بہ دینا چاہیے نہایت فائدہ مند ہے اس کے گوشت میں خاصیت ہے کہ رقت قلب پیدا کرتا ہے خصوصاً اس کے دل میں خاصیت بہت زیادہ ہے اس کا گوشت عورتوں کی باہ کو جوش میں لاتا ہے اس کے گوشت کا قلیہ شور بے دار کباب سے بہتر اس کے انڈے بچوں کو کھلانا

کرنے سے چوڑے ہو جاتے ہیں اس کا رب صفر اوی قے کو روکتا ہے اور معدے کے اجزا کو قوت دیتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اس کے پانی سے مرد کی قوت باہ کم ہو جاتی ہے تندی اور شہوت کم ہو جاتی ہے اس کی ترشی نقرس اور عرق النساء کو مفید ہے۔
اطبا کہتے ہیں کہ بجور اکھٹا شیریں بھوک لگانے والا ہضم ہونے میں ہلکا ہوتا ہے۔

برنی

شناخت:

ایک قسم کی مٹھائی ہے جو کھانڈ اور مادے سے بنتی ہے بعض اس میں کھوپرہ بھی ڈالتے ہیں وضع اس کی مربع ہوتی ہے گرم و خشک ہے مگر حکیم نجم الغنی خاں رامپوری کہتے ہیں کہ میرے نزدیک گرم ہونا چاہیے سینے اور پیچھے کے موافق ہے کھانسی اور خلط بلغمی کو مفید ہے بدن کو فریہ کرتی ہے معدے کی طرف مواد نہیں گرنے دیتی معدے کو نافع ہے۔

نفائس اللغات میں لکھا ہے کہ یہ فارس میں صابونی کہلاتی ہے یہ غلطی ہے اس لیے کہ صابونی ایک اور شیرینی ہے اس میں دودھ یا مادے کا نام نہیں ہوتا ہے بلکہ شکر کو پانی میں مل کر کے ملائم آگ پر قوام کر لیتے ہیں یہاں تک کہ سخت ہو جاتا ہے اور جب ہاتھ سے اٹھاتے ہیں تو اٹھ نہیں سکتا پھر اس کو مار کر خشک اور سرد کر کے گول اور چھٹی ٹکیا کاٹ لیتے ہیں یہ نہایت سفید ہوتی ہے کبھی خوشبو کے لیے دانہ الاچھی بھی ڈال لیتے ہیں غرضیکہ پاک و ہند کی ایک معروف اور مشہور مٹھائی ہے ہر شخص بڑی رغبت سے کھاتا ہے۔

برٹہل

شناخت:

اس کے درخت کماؤں، سلم، پوربی، بنگال، بچھی گھاٹ اور سیلون وغیرہ کئی ملکوں میں ہوتے ہیں اس کے درخت کی اونچائی تقریباً پچاس ساٹھ فٹ ہوتی ہے اس کے تنے کی گولائی بڑی ہوتی ہے اس کی چھال آدھ انچ موٹی ہلکے یا دھندلے یا سفید رنگ کی اور کھردری ہوتی

بعض کا بیان ہے کہ فارسی میں چھوٹی قسم کو ترنج اور بڑی قسم کو بانگ کہتے ہیں اسکندریہ اور اس کے بعض علاقوں میں ایسا ترنج پایا جاتا ہے کہ اس کے بیج طولانی صنوبری شکل سفید چھلکے میں ہوتے ہیں جن کا گودا سفید اور مزہ تھوڑا تلخ ہوتا ہے اس کے پتے کاغذی لیموں کے پتوں سے بڑے ہوتے ہیں پھول سفید اور پتیاں طولانی ہوتی ہیں جن میں خوشبو آتی ہے بعض جنگلوں میں خود رو بھی بجورے کا درخت ہوتا ہے اس کا پھل دیر تک بیڑ میں ٹھہر سکتا ہے یہاں تک کہ دوسرے موسم کا پھل لگنے تک رہ جاتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ گرم اور دوسرے درجہ میں خشک۔

فوائد:

بجورے کی ترشی گرم مزاج والے مریض کے دل کو قوت دیتی ہے، گرمی کو بجھاتی ہے، گرم مزاجوں کے لیے مقوی باہ کھانے کی خواہش پیدا کرتی ہے صفر اور خون کی حدت کو توڑتی ہے غم ورنج کو جس کا باعث صفر ہو دور کرتی ہے پیاس کو بجھاتی ہے اور احشا کی گرمی مٹاتی ہے خفقان گرم کو نافع ہے دل اور معدے کے التهاب کو دور کرتی ہے قابض ہے پرانے دستوں پرانی صفر اوی قے اور یرقان کو دور کرتی ہے اس کو لگانے سے داد اور جھائیں جاتی رہتی ہیں کیونکہ اس میں جلا بہت ہوتی ہے معدے کی حرارت کا مقابلہ کرنا اس کے خواص میں ہے گرم مزاجوں کے معدے کو قوت دیتی ہے اور معدے میں جو کچھ صفر پیدا ہو گیا ہو دور کرتی ہے لطافت پیدا کرتی ہے اس کے چھلکے اور گودے میں غذائیت ہے مگر ترشی میں ذرا بھی غذائیت نہیں ہے اور نہ اس کے بیجوں میں غذائیت ہے اس کی ترشی لگانے سے کپڑے سے روشنائی کا داغ چھوٹ جاتا ہے لکھے ہوئے پر لگانے سے حروف جلد زائل کر دیتی ہے اس کے کھانے سے صفر اوی مایخو لیا اور دوسوا کو فائدہ ہوتا ہے ذہن اور حافظہ کی تیزی بڑھتی ہے دماغ کی طرف بخارات بڑھتے ہوں تو اس کو روکنے کے لیے اچھی دوا ہے اس کے کھانے سے خمار دور ہوتا ہے اس کی ترشی صفر کو معدے اور آنتوں کی طرف رجوع ہونے سے روکتی ہے اس کو آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں کی زردی جو یرقان سے ہو دور ہو جاتی ہے یہ ہر قسم کے جگر کے دستوں کو بند کرتا ہے اگر بلغم کی وجہ سے سانس لینے کے اعضا میں تنگی آجائے تو اس کے پانی کے غرغہ

بڑھاتا ہے، اس کے درخت کی چھال کو سپاری کی جگہ استعمال کرتے ہیں۔

بڑی

شناخت:

اس کو پکوڑی یا مونگی کہتے ہیں۔

اردو مونگ کے آٹوں میں گرم مصالحہ دہنگ ملا کر گوندہ کر گولیاں بنالیتے ہیں، خشک کر لیتے ہیں اور پکا کر استعمال میں لاتے ہیں، بعض لوگ گوشت قیرہ بھی داخل کرتے ہیں اس طرز بناتے ہیں کہ دال کو لے کر پانی میں بھگو دیتے ہیں جب دال پھول جاتی ہے تو چھلکے اتار کر پتھر پر پیس کر ہاتھ سے لت کر کے رکھ دیتے ہیں تاکہ خمیر ہو جائے پھر تھوڑی سی سیاہ مریج اور سیاہ زبرہ پیس کر ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنالیتے ہیں بعض لوگ تھوڑی دہنگ بھی ملاتے ہیں خاص کر ارد کی بیویوں میں، کیونکہ وہ بہت نفاخ ہے اور سفید کپڑے پر خشک کر کے احتیاط کے ساتھ پکاتے ہیں بعض گوشت کے ساتھ اور بعض میتھی کے ساگ کے ساتھ اور کبھی دوسری ترکاری کے ساتھ، گراں اور دیر ہضم ہے مقوی اور مٹھی ہے مٹی کو زیادہ کرتی ہے کھانے کے بعد جوتے ہو جاتی ہے اس کے استعمال سے جاتی رہتی ہے بوا سیر کو نافع ہے بلغم صفر اور ریاح کو دور کرتی ہے پیاس کو تسکین دیتی ہے گرانی مٹاتی ہے بھوک بڑھاتی ہے مگر یہ اوصاف مونگ کی بیویوں میں ہوں گے ورنہ ارد کی بڑیاں بہت ثقیل ہوتی ہیں نفخ اور ریاح پیدا کرتی ہیں اور دیر میں ہضم ہوتی ہیں چنگ اور گرم مصالحہ سے اس کی اصلاح اگرچہ پچھ ہو جاتی ہے مگر بالکل ارد کی تاثیر نہیں مٹ سکتی البتہ مٹھی اور مولد مٹی ضرور ہے اعضا کو قوت بھی دیتی ہے، مریضوں کے لیے مونگ کی بڑیاں مناسب ہیں مگر یہ بھی دیر ہضم ہیں، غلط صالح پیدا کرتی ہیں کثیر الغذا ہیں گرم مزاج والے اور تیز چوں میں نفع پہنچاتی ہے، اگرچہ خشکی پیدا کرتی ہیں کھانسی اور گرم نزلہ میں ان کا استعمال مناسب ہے۔ سرد مزاجوں بڑھوں اور مرطوب معدے والوں کو بغیر گرم مصالحہ اور گوشت کے نہ دینا چاہیے، تشمیر کی بڑیاں بہت نازک اور لذیذ ہوتی ہیں ان کو بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ مقشر اردوں کا آٹا پیاز و لہسن ایک ایک سیب تک پون پاؤ ان سب کو لے کر

ہے اس میں دراڑیں نہیں ہوتی ہیں اس کی چھوٹی ڈالیوں اور چوں کے نیچے بھورے رنگ کے روئیں ہوتے ہیں چوں کا اوپر حصہ چکنا ہوتا ہے پھاگن میں اس کے پھول لگتے ہیں اس کا پھل بھدا گول اور بے ذول ہوتا ہے یہ پک کر زرد سرخی مائل ہو جاتا ہے گودا بھی زرد ہو جاتا ہے حرہ چاشنی دار ہوتا ہے اور بعض میں شرنی ترشی پر غالب ہوتی ہے اور بعض میں ترشی شیرینی پر غالب ہوتی ہے یہ جتنا پکتا ہے اتنی ہی شیرینی ترشی پر غالب آتی جاتی ہے اور جو برخلاف اس کے ہوتا ہے اس میں ترشی زیادہ ہوتی ہے اس کے گودے کو قلیے میں ڈالتے ہیں اور خالی بھی پکاتے ہیں بڑا مل جتنا عمدہ ہوتا ہے اتنے ہی سچ کم ہوتے ہیں بیجوں کی گرمی سفید ہوتی ہے اس کی جز اور لکڑی دونوں میں سے پیلا رنگ نکالا جاتا ہے۔

مزاج:

کچا سرد ہے پکا ہوا گرم۔

فوائد:

بڑیل کا کچا پھل ثقیل اور بلغم پیدا کرتا ہے صفر کو دور کرتا ہے ریاح پیدا کرتا ہے پختہ دل و معدہ کو قوت دیتا ہے اس کے زیادہ استعمال سے بلغمی بخار پیدا ہوتا ہے مٹی اور بھوک کم ہو جاتی ہے باہ میں بھی ضعف آ جاتا ہے اس لیے ایسے لوگوں کو پچنا چاہیے جن کا مزاج بلغمی ہو، زیادہ کھا لیا گیا ہو تو دیر میں ہضم ہوتا ہے، ریاح پیدا کرتا ہے، ترشی کی وجہ سے صفر کی تیزی کو کم کرتا ہے، اس کے سچ قابض ہوتے ہیں، بعض نے لکھا ہے کہ بچوں کو اس کے سچ کھلانے سے قبض رفع ہو جاتا ہے، اس طرح دینا چاہیے کہ ایک دانہ یا دو دانے مان کے دودھ میں پیس کر پلا دیں یہ سچ بچوں کے مسہلات میں سے ہیں اور اہل بنگالہ کے استعمال میں رہتے ہیں بچوں کو دستوں کے لیے اس کے درخت کا دودھ بھی کسی مناسب دوا کے جو شاندرے کے ساتھ دیتے ہیں بعض نے کہا ہے کہ اس کے درخت کی چھال تپ دفع کرتی ہے۔

اطبا کہتے ہیں کہ اس کا پچا پھل گرم ہے ہضم ہونے میں بھاری ہے لطف پیدا کرنے والا اور مٹی اور قوت ہاضمہ اور بھوک کو چاہ کرنے والا ہے اور آنکھوں کو نقصان پہنچانے والا ہے اس کا پکا ہوا پھل بیٹھا کھانا دست اور طاقت کا بڑھانے والا ہاضمہ قوی کرنے والا اور ریاح صفر اوی کو مٹانے والا ہوتا ہے بلغم اور ہاضمہ کو

کے جسم میں پھوڑے نکالا کرتے ہوں بخار اور گرم امراض پیدا ہو جاتے ہیں اس کے لیے بکری کا گوشت بہت مناسب ہے گرمی کے موسم میں اس سے بہتر کوئی گوشت نہیں، جہاں تک ممکن ہو موٹی بکری کا گوشت کھانا چاہیے۔

دہلی بکری کا گوشت خراب ہے۔ بوڑھی بکری کا گوشت بہت ہی خراب ہوتا ہے ایک تو بہت دیر میں ہضم ہوتا ہے کیونکہ اس میں رطوبت فضلیہ ہیں یہی حال دہلی بکری کے گوشت کا ہے اس کے حلو ان یعنی چالیس روز کے بچے کا گوشت لاغر اور ضعیف کے لیے بے حد نفع بخش ہے اور موافق ہے کیونکہ اس میں حرارت کم ہوتی ہے کسی عضو کو چوٹ پہنچے تو بکری کا گوشت تازہ گرم باندھنے سے نفع ہوتا ہے اگر کسی کے کوڑے لگے ہوں تو صدمہ رسیدہ عضو پر اس کی تازہ کھال لپیٹنے سے بہت افاقہ ہوتا ہے کوڑے کا اثر جاتا رہتا ہے بکری کے بچے کے سر کا چمڑا گرم گرم مریض سرسام کے سر پر باندھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے اس کے بھیجے کے لیپ سے دماغ پر تری پیدا ہوتی ہے اعضا کی سختی جاتی رہتی ہے آنکھ میں درد ہو تو بکرے کا حرام مغز لگانے سے جاتا رہتا ہے اس کا پتا آنکھ میں لگانے سے جالا کٹ جاتا ہے رتوندی بھی اس کے لگانے سے جاتی رہتی ہے اگر بکری کے پتے میں تازہ سونف کے اجزا کا رس ملا کر آنکھ میں لگایا جائے تو بنیائی میں قوت آ جاتی ہے ابتدا میں اس کے استعمال سے موتیا بند کو بھی فائدہ پہنچتا ہے اس کا پتا جلا کر روغن زیتون ملا کر بھوؤں پر لگانے سے بال کثرت سے پیدا ہوتے ہیں بکرے کا پتاناک میں پٹکانے سے مرگی جاتی رہتی ہے اور شہد میں ملا کر قرح پر لگانے سے درد جاتا رہتا ہے دوالی اور داء الفیل پر اس کے لگانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے بکری کا جگر آگ پر بھونیں اور سر کو اس کے دھونیں پر رکھیں اس سے رتوندی جاتی ہے اس کی کلیجی بھون کر کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں بکرے کی نہایت محلل ہے اس کی بیٹنگی گرمی و خشکی اور جلا پیدا کرتی ہے محلل ہے ہر ایک قسم کے سیلان خون کے لیے مستعمل ہے اس کو نیم سوختہ کر کے سر کے میں ملا کر بالخورے کے مقام پر لگانے سے بال آگ آتے ہیں۔

اطبا کہتے ہیں کہ بکری کا گوشت تر اور گراں ہے ہضم کے وقت سبک بے منی زیادہ کرتا ہے تشنگی کو تسکین دیتا ہے تپ دور کرتا ہے پسینہ لاتا ہے کھانسی دور کرتا ہے پیٹ بڑھ جائے تو اسے بھی چھانٹ دیتا ہے آنتوں کی فتح کو مفید ہے۔

اول پیاز اور لہسن کو چھیل کر باریک پیس لیں پھر ان کا پانی نچوڑ کر ارد کے آٹے میں ملا کر اور نمک داخل کر کے کسی برتن میں بھر کر منہ ڈھک کر رکھ دیں تاکہ خمیر ہو جائے اور کچھ ترشی آجائے پھر پاؤ بھر سوکھا دھنیا آدھ پاؤ سفید زیرہ آدھ پاؤ سیاہ زیرہ آدھ پاؤ سیاہ مرچ لے کر اول دھنیے کو تھوڑا بھون لیں پھر ان سب کو بھی پیس کر اس کو آٹے میں ملا کر آدھ آدھ پاؤ کی نکلیاں بنالیں اور دھوپ میں سکھالیں اگر تھوڑا زعفران پیس کر ملا لیں تو بہت بہتر ہو جاوے۔

بکری

شناخت:

مشہور چوپایہ ہے عمدہ ایک برس کا ہوتا ہے اس کی دو قسمیں ہیں اہلی اور پہاڑی، ایشیا کے کوہستانی اطراف میں پہاڑی بکریاں کثرت سے پائی جاتی ہیں۔ اہلی یعنی خانگی بکریوں کی نسبت ان کا قد بڑا اور سینگ لمبے ہوتے ہیں۔ بکری کی بو ہمیشہ خصوصاً زرو مادہ کے جفت ہونے کے ایام میں تیز ہو جاتی ہے۔ مادہ ساڑھے چار مہینہ گا بھن رہ کر دو تین کبھی چار بچے دیتی ہے۔ سریانی بکری کے کان بہت لمبے ہوتے ہیں ان کے سینگ چھوٹے اور خم دار ہوتے ہیں اور ان کے بدن کا بال لمبا اور گھٹا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم وتر ہے (گوشت)

فوائد:

دبے کے گوشت سے جو عرب کی بھیڑ ہے بکری کا گوشت خوبی میں کم ہے، مگر پاک و ہند بھیڑ کے گوشت سے ہر طرح بہتر اور افضل ہے اور کثیر الغذا ہے اس سے عمدہ کیموس بنتا ہے خون لطیف پیدا ہوتا ہے گرم مزاج والوں کے لیے موافق ہے مریضوں کے لیے اور خاص کر گرم مزاج والوں اور سل کے مریضوں کے لیے اس سے بہتر کوئی گوشت نہیں گرم ملکوں میں اس کا کھانا اچھا ہے رازی نے ایک جگہ لکھا ہے کہ جن کے بدنوں میں التہاب ہو یا محنت کم کرتے ہوں ان کو بکری کا گوشت کھانا چاہیے اس سے امتلا بہت ہی کم واقع ہوتا ہے جس شخص

کرتا ہے اس کی کثرت سے ڈکاریں اور جمائیاں آنے لگتی ہیں جیٹھ اور بیساکھ میں تپ آئے تو اس دودھ کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے تپ و دق اور گرمی کی پرانی تپ کو مفید ہے جس کا مزاج گرم ہو وہ بکری کا دودھ اگر استعمال کرتا ہے تو فریبی بڑھتی ہے جتنی طبیعت برداشت کرے اتنا دودھ استعمال کرنا چاہیے اور جتنا آسانی سے ہضم ہو سکے اتنا لینا چاہیے پونے چار تو لہ سے ساڑھے پانچ تولہ تک دودھ میں تولہ ڈیزھ تولہ پانی ملا کر ساڑھے تین ماشدہ بر خوب کلاں کے ساتھ پلانا شروع کریں اور تین دن کی ضرورت ہو تو تولہ ڈیزھ تولہ شربت بنفشہ بھی ملائے رہیں اور ہر روز ڈیزھ تولہ دودھ اور تھوڑا تھوڑا پانی اور شربت اضافہ کرتے رہیں جہاں تک معدے کے موافق آئے جب ضرورت باقی نہ رہے تو بتدریج کم کریں یہاں تک کہ بالکل چھوڑ دیں۔

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ بکری میں تپ دق کے جراثیم فوراً اثر نہیں کرتے بکری کا دودھ اس لیے نہیں استعمال کیا جاتا کہ اس میں قدرے بو پائی جاتی ہے، ایک جرمن ڈاکٹر کی رائے ہے کہ بکری کے دودھ سے گرمی کے اجزا ناپود ہو سکتے ہیں عورت کے دودھ میں جس قدر اجزا ہوتے ہیں جن سے ہڈی اور خون بنتے ہیں اسی قدر بکری کے دودھ میں ہوتے ہیں۔

اطبا کہتے ہیں کہ بکری کا دودھ اشتہا پیدا کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے صفا اور بلغم کو دور کرتا ہے بدن کو صاف کرتا ہے اسہال اور تپ کو نافع ہے قوت دیتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے گرمی خون کم کرتا ہے کان میں ڈالنے سے کان کا درد دور ہو جاتا ہے جو بکری بول وغیرہ کھاتی ہے اس کا دودھ تمام بیماریوں کے لیے مفید ہے جنگلی بکری کا دودھ چہرے کا رنگ نکھارتا ہے مگر کسی قدر باوی ہے آنکھوں کے موافق ہے، کھانسی بلغم کو نافع ہے۔

بدراری کدو

شناخت:

ایک گول جڑ ہے کدو نے شیریں کی طرح، جس کو شکر کدو اور کولا اور میٹھا کدو کہتے ہیں اس کی جڑ گول کدو کی جڑ سے چھوٹی اور اس کے برابر بلکہ اس سے بڑی بھی ہوتی ہے پوست اس کا موٹا اور گودا سفید ہوتا ہے اس کو زمین سے کھود کر گلزے کر کے خشک کر کے رکھ لیتے ہیں

بکری کا دودھ

شناخت:

اس میں ماہیت غالب ہوتی ہے بعض کے نزدیک حیثیت زیادہ ہے سرخ رنگ کی بکری کا دودھ بہتر مانا گیا ہے۔

مزاج:

تھوڑا سا گرم ہے۔

فوائد:

بکری کا دودھ پیمانہ سے خون کو، کھانسی اور سل بھیڑے کے زخم کو، حلق کی خراش اور مٹانے کے زخم کو اور خنثاق کو مفید ہے مدربول ہے دماغ کی خشکی اور بے خوابی و رفع کرتا ہے اس سے خرابہ کرنا امراض حلق کو بالخاصہ مفید ہے حلق اور تالو اور کوڑوں میں ورم پیدا ہو جاوے تو بکری کے دودھ سے خرابہ کرنا چاہیے بکری کے دودھ کو ناک میں سوگھنا دماغ کی خشکی مٹاتا ہے اور بے خوابی کو دور کرتا ہے گرمی سے کان میں درد ہوتا اس کے پکانے سے جاتا رہتا ہے اگر بکری کے دودھ میں کپڑا تر کر کے سر پر رکھیں تو خشکی اور بے خوابی کے لیے بہت مفید ہے بکری کا دودھ امراض دل خفقان غم و سو اس اور وحشت مزاج کو فائدہ دیتا ہے امراض شمشیر دور ہوتے ہیں تازہ دودھ زیادہ مناسب ہوتا ہے اور گرم پینا چاہیے جو ان اور تندرست بکری کا دودھ استعمال کرنا چاہیے بوزھی بکری کا دودھ نہیں مگر گرم دودھ پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے پاخانہ ملائم اور باہ کو قوت پہنچاتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے عورت نے ساتھ زیادہ صحبت کرنے کے نقصان کو دفع کرتا ہے اگر خشکی و گرمی سے عرق النساء کا درد پیدا ہو جاوے تو بکری کا دودھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے روفس نے کہا ہے کہ گائے کے دودھ کی بہ نسبت اس سے دست کم آتے ہیں طبری نے کہا ہے کہ دستوں اور گرمی کے بخاروں کو دفع کرتا ہے، دستور یہ وں نے کہا ہے کہ بکری کے دودھ کے نقصانات پینے کے لیے دوسرے دودھوں سے کم ہیں اس لیے معدے کے موافق ہے بکری کا دودھ، مزاج والوں کو ناموافق ہے نفع پیدا

بڑا

شناخت:

ایک غذا ہے، بناتے اس طرح ہیں کہ مونگ یا ارد پانی میں بھگودیتے ہیں اور دال بھیک جانے کے بعد چھلکے اتار کر پیس لیتے ہیں نمک اور پیاز اور ادک باریک کر کے مرچ سرخ، لونگ دار چینی اور الائچی کے دانے پیس کر اور زیرہ بغیر پسا ہوا بقدر ضرورت ملا کر ہاتھ سے خوب مل کر نکلیاں بنا کر تیل یا گھی میں تل لیتے ہیں اور وہی یا چھچھ میں ملا کر یا بغیر ان کے کھاتے ہیں کبھی کبھی ہینگ بھی ملاتے ہیں جس سے نفخ دور ہو جاتا ہے اگر ایسا کریں کہ اول نکلیاں بنا کر نمک اور پیاز وغیرہ مصالحہ اوپر برک کر ہاتھ سے چپکادیں تو بہتر اور بہت مزیدار ہو جاوے یہ نفاخ اور دیر ہضم ہے سرد مزاج والے کے موافق نہیں ہے۔

پاک و ہند کے تقریباً ہر پر تکلف کھانوں کے ساتھ بڑے بڑے اہتمام کے ساتھ پیش کیے جاتے ہیں اور بے حد لذیذ ہوتے ہیں

بھنڈی

شناخت:

مشہور ترکاری ہے انگلی کے برابر یا اس لمبی اور اس سے چھوٹی بھی ہوتی ہے موٹائی انگوٹھے کے برابر اور اس سے پتلی بھی ہوتی ہے اس کے چار پانچ پہلو ہوتے ہیں اس کے اندر سفید اور گول بیج نکلتے ہیں لعاب اس میں بہت نکلتا ہے اسی لیے کچی بھون کر پکا کر کھاتے ہیں تنہا اور گوشت کے ساتھ بھی پکا کر کھاتے ہیں اس کی تین قسمیں بتائی گئی ہے ایک بستانی جو مشہور و معروف ہے اس پر باریک باریک کانٹے ہوتے ہیں جو بدنوں کو لگتے ہیں خارش پیدا کرتے ہیں اور بعض پر کانٹے نہیں ہوتے ہیں جس پر کانٹے ہوتے ہیں وہ مزیدار ہوتی ہے دوسری کپور بھنڈی اس پر کانٹے نہیں ہوتے عمدہ اور خوشبودار ہوتی ہے اس میں کافوری خوشبو آتی ہے کسی اور کسی قدر تلخ مزہ ہوتی ہے تیسرے قسم کی ایک خاص قسم کی شبو بھنڈی ہے جس

اس کے درخت کی نیل ہوتی ہے گول کدو کی نیل کی طرح اس کے پھول اور پتے بھی اسی کی مثل ہوتے ہیں مگر پھول اس کے پھول سے چھوٹے ہوتے ہیں اس کی جڑ بہت گہرے میں ہوتی ہے اس کا مزہ شیریں تیز اور تلخ ہوتا ہے۔

بداری کند پاک و ہند کے گرم حصوں میں بنگال اور آسام سے سیلون تک ہوتا ہے برسات میں اس کے بیج پھول لگتے ہیں۔

مزاج:

گرم و تر۔

فوائد:

بداری کند شیریں چکنا بھاری اور مٹھی اور مقوی اعضا ہے مدر بول ہے اس کی بڑی جڑ خون کو صاف کرنے والی چڑچڑاہٹ مٹانے والی اور دودھ بڑھانے والی ہوتی ہے بداری کند کی پختگی دودھ کے ساتھ دینے سے عورتوں کا دودھ بڑھتا ہے اس کو سکھا کر پیس کر ایک ماشہ شہد میں ملا کر بچے کو چٹانے سے اس کی کمزوری جاتی رہتی ہے اس کے اور دار فلفل کے سفوف کو شہد میں ملا کر چٹانے سے بچوں کا ہاضمہ بڑھاتا ہے بچے کا بدن مضبوط کرنے کے لیے بداری کند کے سفوف کو مویز منقہ میں ملا کر دینا چاہیے بداری کند کو گھی کھانڈ کے ساتھ چٹانے سے عورتوں کا خون حیض کا ضرورت اور مقدار سے زیادہ جانا بند ہو جاتا ہے بداری کند کے سفوف کو گھی میں بھون کے شکر سفید ملا کر اس کی پختگی کے اوپر سے دودھ پلا دینے سے بدن میں قوت آتی ہے جس کے طحال میں ورم آ گیا ہو اس کو اس کے سفوف کی پختگی دینی چاہیے اس سے دست آجاتے ہیں جگر کے بڑھ جانے میں اس کے استعمال میں بہت فائدہ ہوتا ہے اس کے رس میں شہد ملا کے پلانے سے صفر اکا در دمتا ہے اس کو دودھ کے ساتھ پیس کر شیرہ نکال کر شکر ملا کر عورت کو پلانے سے دودھ بڑھ جاتا ہے اس کے رس میں دودھ ڈال کر اونٹا کے پلانے سے یا اس کے رس میں بھینس کا گھی ملا کے پلانے سے جوع البقر کا عارضہ مٹتا ہے اس کے سفوف کو اسی کے رس میں بھگو کر خشک کر کے گھی اور شہد کے ساتھ کھانے سے بدن میں طاقت بڑھتی ہے اور بڑھا پا جلدی نہیں آتا ہے سوزاک اور گرم شکم کو مفید ہے دافع باد و بلغم اور صفر ہے بعض کے نزدیک صفر اور باد کو بڑھاتا ہے۔

اطبا کہتے ہیں کہ بھنڈی معمولی والی قابض ہے منی زیادہ کرتی ہے ہضم میں بھاری پیشاب اور منی کے اعضا کی جلن مٹانے کے لیے بھنڈی اور اس کے بیجوں کا شربت نہایت مفید ہے یہ مقوی ہے اور صفر اووی آدمیوں کے لیے بہت نافع ہے اس درخت کا ہر ایک حصہ خاص کر اس کا پھل ان سب امراض میں کام آتا ہے جن میں سوزش اور التهاب اور سوئی کے چھنے کی سی تکلیف ہوتی ہے سوزش اور تکلیف کے ساتھ پیشاب کا اترنا اور سوزاک بھی اس سے دور ہو جاتا ہے بھنڈی یا اس کے پتوں کا ضاد کرنے سے سوزش مٹتی ہے۔

بھی

شناخت:

ایک درخت کا پھل ہے تین قسم کا ہوتا ہے۔

1- شیریں

2- کھٹا

3- کھٹ مٹھا

پشاور کی گھائی کشمیر، سکم، بھوٹان اور کھاسیا پہاڑ کا گڑھ میں بھی اس کے پیڑ بہت بوئے جاتے ہیں اس میں سفید اور لال پھول لگتے ہیں پنجاب میں جیٹھ اور اسٹھ میں اس کے پھل پکتے ہیں سب سے بہتر بھی اصفہان کی ہوتی ہے جو بڑی گول نازک شاداب موٹی رس دار زیادہ گودے والی ہوتی ہے اور خوب پکی ہوئی ہونا چاہیے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

بھی سے خون کثرت سے پیدا ہوتا ہے اور صالح ہوتا ہے قے کو فائدہ مند ہے پیاس کو بجھاتی اور معدے کو طاقت دیتی ہے اس میں خوشبو اور قبض جو جمع ہیں اس لیے تفریح پیدا کرتی ہے دل معدہ اور جگر اور آنتوں کو قوت دیتی ہے اس کے پانی سے بھوک نکلتی ہے ہاضمہ قوی جاتا ہے خاص کر جب کہ شہد کے ساتھ استعمال کیا جائے اس کی شراب معدے کو قوت دیتی ہے۔

کے خشک بیجوں سے مشک کی سی خوشبو آتی ہے اس کی ترکاری مزیدار نہیں ہوتی لیکن بطور عمدہ خوشبو کے اس کے بیجوں کا سفوف شیر برنج میں چھڑکا جاتا ہے اور پان میں بھی لوگ اسے استعمال کرتے ہیں اس کی کاشت کا موسم دہی ہے جو اور معمولی بھنڈیوں کا ہوتا ہے باغ سلطانپور حیدرآباد دکن میں اس کی کاشت سے ٹونک میں بھی ہوتی ہے معمولی بھنڈیوں کا پیڑ خطمی ہسکے درخت کی طرح ہوتا ہے پتے بھی ویسے ہی ہوتے ہیں اس کی شاخوں کا اوپر کا حصہ کسی قدر سرخ ہوتا ہے پھول روئی کے پھول کی طرح زرد رنگ کا ہوتا ہے اور شکل بھی ایسی ہی ہوتی ہے۔

مزاج:

سرد ہے۔

فوائد:

بھنڈی مولدی منی اور مقوی باہ ہے بعض نے کہا ہے کہ لعاب اس کا مزلق اور مغری ہے قابض ہے اور منضج ہے صفر اور خون اور منی کو گاڑھا کرتا ہے جن لوگوں کو گرمی کی وجہ سے پیشاب ہو جاوے یا تپ آتی ہو تو اس کا شوربہ فائدہ مند ہے آنتوں کی خراش کو دور کرتی ہے پیشاب سے آنتوں سے خون آتا ہو تو فائدہ مند ہے جس کو سنگ گردہ اور خارش مثانہ کا عارضہ ہو تو اسے فائدہ پہنچاتی ہے دیر ہضم اور ثقیل ہے اس سے خون کم بنتا ہے جریان اور سوزاک مٹاتی ہے ریاچ پیدا کرتی ہے مدر ہے آنت کے پھوڑے میں اس کا استعمال سود مند ہے پیشاب کی سوزش مٹاتی ہے اس کی جڑ کا سفوف بھی سوزاک کے لیے مفید ہے گرمی خشکی کی کھانسی کو دور کرتی ہے ورموں اور پھوڑوں کو پکاتی ہے درد کو تسکین دیتی ہے دانٹوں میں درد ہو تو اس کی جوش کر کے سر کے ساتھ کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کی جڑ اور بیجوں کے سفوف کے ڈالنے سے پانی جم جاتا ہے ان دونوں کو پانی میں جوش کر کے اس پانی سے منہ کو دھونے سے ورم تحلیل ہو جاتا ہے اس بانچھ عورت کے حمل رہ جاتا ہے لیکن اس کو ہمیشہ کھانے سے دماغ کو نقصان پہنچتا ہے اور باد اور بلغم پیدا کرتی ہے صفر کو دفع کرتا ہے کافور بھنڈی بھی مزیدار ہوتی ہے باد کو دور کرتی ہے کھانسی کو مفید ہے بلغم اور صفر کو دور کرتی ہے ہاضمہ کو قوی کرتی ہے قبض دور کر کے پاخانہ نرم لاتی ہے۔

سے جملے ہوئے کی سوزش دور ہو جاتی ہے اس کا پانی تے اور پیاس کے لیے بے حد نافع ہے۔

بھیڑ

شناخت:

ماکول اللحم چوپایہ ہے دوسرے جانوروں کی بہ نسبت بہت کند ذہن ہے بہتر ایک سالہ یا دو سالہ ہوتا ہے گردن اور شانے کا گوشت دوسرے اعضا سے بہتر ہوتا ہے بھیڑ دوسرے حیوانوں کی بہ نسبت اتنی کند ذہن ہوتی ہے کہ اپنے حلال کرنے والے سے بھی وحشت نہیں کرتی پاس کھڑی رہتی ہے چار برس کی بھیڑ کے گوشت سے زیادہ عمر کی بھیڑ کا گوشت نہیں کھانا چاہیے اس لیے کہ غلیظ اور کثیف ہوتا ہے اور نراب غلط بھی پیدا کرتا ہے۔

مزاج:

دوسرے گوشتوں کی بہ نسبت معتدل ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت جلد بضم ہو جاتا ہے عمدہ خون زیادہ مقدار میں بنتا ہے اعضاء کو قوت دیتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے آدمی کے بدن کے موافق ہے کہتے ہیں کہ بھیڑ کے گوشت میں بکری کے گوشت سے زیادہ غذائیت ہے، گرمی اور تراوٹ بھی اس سے زیادہ پیدا کرتا ہے، شیخ نے اس کے گوشت کو عمدہ بتلایا ہے اور کہا ہے کہ بھیڑ کے گوشت میں حرارت لطیف ہے مگر گیلانی کہتا ہے کہ اس کا گوشت خراب ہے ضعیف غذا ہے اور تر ہے چاہیے کہ اسے خوب گلا لیں اور گرم مصالحہ کے ساتھ کھائیں بھیڑ کا دل جگر اور گردہ آدمی کے دل جگر اور معدے اور گردے کو طاقت دیتا ہے اس کا بھیجا ہمیشہ کھانے سے کند ذہنی آتی ہے اور نسیان غالب آتا ہے، ذبح کرنے کے بعد اس کی گرم گرم چربی نکلنے سے کھانسی اور سینے کا درد اور دمہ اور پیشاب کی سوزش جاتی رہتی ہے ان فائدوں کے لیے اس کی چربی کو جوش کر کے بھی پی سکتے ہیں کسی عضو میں چوٹ کے صدمے سے درد ہو تو بھیڑ کو ذبح کر کے گرم گرم گوشت اس مقام پر باندھیں اور جب ٹھنڈا ہو جائے دوسرا گرم گرم گوشت بدل دیں درد جلد دور ہو جاتا ہے بچھو اور ساتپ نے کاٹا ہو تو اس کے گوشت کو جلا کر راکھ کو اس مقام پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے گوشت کی

ہے بلغمی قے کو روکتی ہے یہی کسی حالت میں معدے میں ترش نہیں ہوتی تندرست آدمی یا مریض کھائے بھون کر کھانے سے معدے کو طاقت حاصل ہوتی ہے جگر کے سدے کھولتی ہے اس کو شہد میں پکا کر کھانا معدے کے لیے زیادہ مناسب ہے اگر بھوک جاتی رہی ہو تو اس سے پیدا ہو جاتی ہے اگر عورتوں کو مٹی کھانے کی عادت ہو جاوے تو یہی سے چھوٹ جاتی ہے سرد مزاج والوں کو یہی موافق نہیں آتی کہا جاتا ہے کہ یہی کے زیادہ استعمال سے جذام پیدا ہو جاتا ہے اور فم معدہ پر نزع پیدا ہو کر بچگی پیدا ہونے لگتی ہے کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ اس کے زیادہ کھانے سے پٹھوں میں درد پیدا ہو جاتا ہے اور کبھی رعشہ وقوع و مروڑ پیدا ہو جاتی ہے اس لیے مناسب ہے کہ اس کو چاب کر فضلہ پھینک دیں اور پانی نکل لیا جائے اس کے کھانے کے بعد پٹھوں کو طاقت پہنچانے والی کوئی چیز کھالی جائے جو یہی پکی نہ ہو اسے نہ کھائیں کیونکہ خراب خون پیدا کرتی ہے ہر قسم کی بھی معدہ کو قوت دیتی ہے اور قبض پیدا کرتی ہے کچی بھی دست بند کرنے میں مفید ہے اس کو بھون کر کھانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں اور آنتوں کا زخم بھر جاتا ہے بریاں سے غیر بریاں قوی ہے اگر یہی کو آگ پر تھوڑا بھون لیں یہاں تک کہ سرخ ہو جائے تو یہی کے پھول میں ملا کر ساڑھے تین ماشہ ایسے شخص کو کھلائیں جسے کثرت سے دست آرہے ہوں اور وہ کسی طرح بند نہ ہو رہے ہوں تو بند ہو جاتے ہیں کبھی بھی کا سولہ حصہ پانی ایک حصہ شہد میں ملا کر نبندان تمام باتوں میں مفید ہے جن امراض میں بھی فائدہ کرتی ہے حاملہ عورت اگر اس کو ہمیشہ پیتی رہے تو پیٹ کے بچے کی حفاظت رہتی ہے یہی پیشاب کا ادار کرتی ہے شہد میں پکا کر کھانے سے زیادہ ادار ہوتا ہے خون حیض کو روکتی ہے پیشاب کی سوزش کو دفع کرتی ہے پیشاب کے راستے کے زخم کو دور کرنے کے لیے اس کی پچکاری نافع ہے شیریں بھی میں قبض اور امساک ترش سے کم ہے شیریں کا پانی مقوی زیادہ ہے کٹھی بھی قے کو فائدہ دیتی ہے متلی کو بند کرتی ہے یہاں تک کہ اس کے سوگھنے سے بھی ان باتوں کا فائدہ ہوتا ہے اس کو زیادہ کھانے سے بالعصر دست آتے ہیں، خاص کر کھانا کھانے کے بعد ضرور دست لاتی ہے اور حلوہ معدہ میں گرم مزاج میں قبض پیدا کرتا ہے، قرشی کہتا ہے کہ اس کو زیادہ کھانے سے بچکیاں آنے لگتی ہیں، جس عضو میں قبض پیدا کرنے کی ضرورت ہو اس پر اس کا تمام بڑا کارآمد رہتا ہے۔

دیدک کی ایک کتاب میں لکھا ہے کہ یہی کا لپ کرنے سے صفرا کے چھالے اور آگ

فوائد:

بھیز کا دودھ بدن میں تری پیدا کرتا ہے اور بدن کو فرہ کرتا ہے جو ہر دماغ اور حرام مذہب کو اور باہ کو قوت دیتا ہے پھپھڑے اور آنکھوں کے زخم کو اور منہ سے خون آنے کو اور پیش کو اور ربو کو مفید ہے چہرے کا رنگ درست کرتا ہے۔ بھیز کا دودھ کئی دواؤں کی معصرت کو دور کرتا ہے و معصرت جماع کو اصلاح کرتا ہے اگر بھیز کا دودھ روغن بادام اور بیول کے گوند کے ساتھ استعمال کیا جاوے تو کھانسی کے لیے مجرب ہے تو خشک کھلی اور جذام کے لیے مفید ہے۔ اطبا کہتے ہیں کہ بھیز کا دودھ شیریں اور چرب ہے قوت دیتا ہے باد اور بلغم کو دفع کرتا ہے کھانسی کو مفید ہے جو باد کے فساد کے سبب پیدا ہو کر دیر ہضم ہے سفید بھیز کا دودھ بھوک کم کرتا ہے باد کف اور صفرا کو دور کرتا ہے بعض کہتے ہیں کہ بلغم پیدا کرتا ہے ہائے اور ضیق النفس اور کھانسی کو نافع ہے سیاہ بھیز کا دودھ کھانسی کو نفع دیتا ہے ہائے کو دور کرتا ہے سینے کو قوت دیتا ہے صفرا کو دفع کرتا ہے اس کے زور کو توڑتا ہے بھگی کو مٹاتا ہے باد اور ضیق صفرا اور بلغم پیدا کرتا ہے قرقر اور قویخ بھی پیدا کرتا ہے۔

غرضیکہ بھیز کا دودھ مختلف امراض کے دافعہ کے ساتھ ساتھ خدائیت بھی بخشتا ہے۔

بھینس

شناخت:

ایک چوپایہ ہے دو قسم کی ہوتی ہیں اہلی و جنگلی، جنگلی بہت قوی ہوتی ہے اس کے سینک بھی بہت مضبوط ہوتے ہیں اس کے زکوہ زارنا بھینسا کہتے ہیں اور شیری زکوہ بھینسا بولتے ہیں ارنا بھینسا اس قدر موٹا زبردست ہوتا ہے کہ شیر اور ہاتھی کو مار ڈالتا ہے امریکہ کا جنگلی بھینسا عجیب شکل کا جانور ہے اگلا دھڑ بھاری پچھلا بہت ہلکا سر اور شانوں پر لمبے لمبے بال لٹکتے ہیں چھ سات گروہی داڑھی خم دار سینک باقی بدن پر نمونے کی مثل جا بجا اون لپٹی ہوئی آنکھیں اہلی ہوئی سرخ اس قسم کے بھینسے جنگلوں میں بہت تھے کسی طرح ممکن نہ تھا کہ زراعت سلامت رہے آخر کار گورنمنٹ کی طرف سے شکاریوں کا عملہ تیار کیا گیا اور 95 لاکھ بھینسے مار ڈالے گئے اب صرف نمائش اور یادگار کے لیے جا بجا پلے ہوئے ہیں کہتے ہیں بھینس دریا میں بھی ہوتی ہے یہ

راکھ شراب کے ساتھ پھانکنا پاگل کتے کے کانے مریض کو قائمہ ہوتا ہے، اس کے گوشت کی راکھ کو آنکھ میں لگانے سے جلاکٹ جاتا ہے، اس کو سرکہ کے ساتھ بہق پر لپ کر کے سے آرام ہوتا ہے آنکھ کے درد کے لیے یہ ترکیب بہت قائمہ مند ہے کہ بھیز کا قیرہ دونوں ہاتھوں کی مٹھیوں میں بند کریں یہاں تک کہ گرم ہو جائے تو آنکھ اور پیشانی پر ضاد کریں اس کا پتا گرم و خشک ہے بدن کے داغ اس کے لگانے سے جاتے رہتے ہیں تنہا یا شہد کے ساتھ آنکھ میں لگانے سے جالے کو کانتا ہے اس کے لیپ سے ہر قسم کا داغ مٹتا ہے اس کا گرم گرم خون تو خشک کھلی پر لگانے سے بہت قائمہ حاصل ہوتا ہے، جلعے ہوئے عضو پر بھیز کا خون ڈالنے سے چھالائیں پڑتا ہے اس کی مٹی بہت گرم و خشک ہے اس کے لیپ سے اور ام تحلیل ہو جاتے ہیں استسقا، کو بھی اس کا لیپ بہت مفید ہے زخموں کو بھرتا ہے موم اور روغن گل کو پھلا کر اس میں ملا کر لگانے سے آگ کے جلعے ہوئے کو نفع ہوتا ہے بھیز کی جلی ہوئی بڑی کاسٹوف پھانکنے سے دست اور سیلان خون بند ہو جاتا ہے اس کے کھر کو جلا کر لگانے سے داء العلب کو قائمہ ہوتا ہے مگر لوگ بھیز کا گوشت کم استعمال کرتے ہیں بہ نسبت بکری کے گوشت کے۔

اطبا کہتے ہیں کہ بھیز کا گوشت گراں اور تر اور مقوی اعضا ہے باد اور صفرا پیدا کرتا ہے بالفعل سردی پیدا کرتا ہے ہضم کے وقت تیز اور شور اور گرم ہوتا ہے۔ حاصل کلام یہ ہے کہ بکری کے گوشت کی طرح بھیز کا گوشت بھی کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے خاص کر کشمیر میں بھیزوں کا گوشت ہی لوگ استعمال کرتے ہیں۔

بھیز کا دودھ

شناخت:

اس میں جہیت زیادہ ہے گائے کے دودھ کی بہ نسبت غلیظ بھی ہے بھیز کے دودھ میں بسا نہ ہوتی ہے کالی بھیز کا دودھ بہتر مانا گیا ہے علامہ گیلانی کے نزدیک بھیز کا دودھ ہر ایک جانور کے دودھ سے ہر حالت میں خراب ہے۔

مزاج:

گرم و تر ہے۔

مزاج:

معتدل ہے مگر غلظت اور رطوبت رکھتا ہے۔

فوائد:

بھینس کا دودھ بدن کو فرہہ کرتا ہے محرک باہ ہے خاص کو کھانڈ کے ساتھ اکثر اعضا کو قوت بخشتا ہے مفرح ہے خون بہت پیدا کرتا ہے جو خلط بدن میں غالب ہو اس کی طرف اور صفا کی طرف مستحیل ہو جاتا ہے اگر اس میں کنگھی کی لکڑی جوش کر کے دہی جما کے مصری کے ہمراہ کھائیں تو بوا سیر کو نافع ہے بھینس کا دودھ تازہ دوہا ہوا جس میں تھنوں کی گرمی ابھی باقی ہو تھوڑی مصری ملا کر سوزاک کے مریض کو پلانا چاہیے کم سے کم تین روز استعمال کرانا چاہیے سات روز حد ہے بعض کو جلد نفع کرتا ہے۔

اطبا کہتے ہیں کہ بھینس کا دودھ شیریں اور خوشبودار ہوتا ہے قوت دیتا ہے مقوی باہ ہے منی کو جماتا ہے طبیعت کو خوش رکھتا ہے بلغم اور مرگی اور سرسام پیدا کرتا ہے نیند لاتا ہے صفر ادور کرتا ہے جوانوں کے موافق ہے بھوک گھٹاتا ہے چرب و گرانی ہے بعض کی رائے یہ ہے کہ نیند کم کرتا ہے دیر ہضم اور ثقیل ہے۔

بھینس

شناخت:

سب سے بہتر بھینس پرند کا ہے خاص کر اس پرند کا بھینس بہتر ہوتا ہے جو پہاڑ پر رہتا ہے چوپایوں میں سب سے بہتر بھینس اونٹ کا ہے پھر گائے کا، بہتر یہ ہے کہ جوان حیوان کا بھینس استعمال کیا جائے چونکہ بھینس اپنی طبیعت کے اعتبار سے سرد تر ہے پس گرم مزاج والے جانور کا ضرور معتدل ہوگا۔

مزاج:

سرد تر ہے۔

فوائد:

اگر چہ ہر حیوان کا بھینس خواص میں مختلف ہے عام طور پر دیر ہضم ہوتا ہے لیکن جب ہضم

جانور دریائے رنج میں پایا جاتا ہے دریا کے کنارے پر نکل کر چرتا ہے جب کسی کو آتے دیکھتا ہے تو دریا میں کود جاتا ہے۔

مزاج:

سرد و خشک (گوشت)

فوائد:

اس کا گوشت غلیظ اور دیر ہضم ہوتا ہے خلط ردی اور سوداوی پیدا کرتا ہے معدے پر ثقل پیدا کرتا ہے جو لوگ محنت و مشقت کرتے ہیں اور جن کا گردہ ضعیف ہو ان کے لیے مفید ہے بھینس کے شیر خوار بچے کا گوشت جس کی عمر دو تین ماہ سے زیادہ نہ ہو غلظت اور ضرر میں کم ہے اس کے بالوں اور سینک کا دھواں انفعی کو بھگاتا ہے اس کے کھر کی راکھ زخم اور ترخارش کو خشک کرتی ہے حال میں ایک چینی مجزوم پر تجربہ ہوا ہے کہ ایک بھینس کو ذبح کر کے فوراً اس کے جسم میں مجزوم کو رکھ دیا گیا ہو دوسری بھینس میں رکھ کر نکالا گیا اور مریض اچھا ہو گیا ایک تجربہ کار کا قول ہے کہ بھینس کے سینک کا برادہ ایک بتی میں لپیٹ کر سرسوں کے تیل کے ساتھ چراغ میں جلا کر کا جل لے کر اول سات بار اندری جھار دے کر اور ایک دو روز مہلت کر کے وہ کا جل سلانی سے سوزاک والے کی آنکھ میں لگائیں اور چار گھڑی تک چراغ یا شمع کی روشنی آنکھ کے سامنے رکھیں سوزاک کے مریض سے کہہ دیں کہ اس پر نظر جمائے رہے اور پھر سلادیں صبح کو ایسا ادرا رہوگا کہ سوزاک چاہے نیا ہو یا پرانا بالکل جاتا رہے گا

اطبا کہتے ہیں کہ بھینس کا گوشت شیریں گراں اور دافع فساد ہے نیند بڑھاتا ہے مہی ہے منی کو پیدا کرتا ہے قوت حافظہ زیادہ کرتا ہے۔

بھینس کا دودھ

شناخت:

گائے کے دودھ کی بہ نسبت زیادہ گاڑھا اور زیادہ چکنائی لیے ہوئے ہوتا ہے اس میں دہنیت اور جنہیت گائے کے دودھ سے زیادہ ہے۔

فوائد:

کچے چنے ہوتے ہیں ثقیل ہیں خون صفر اور بلغم کو بڑھاتے ہیں بدن اور باہ کو قوت بخشنے ہیں مگر اطبا اسے قاطع باہ مانتے ہیں بقول صاحب عجائب المخلوقات بونٹ کھانا بونٹے دہن کو عمدہ کرتا ہے یعنی گندہ ذہنی کو دور کرتا ہے اس کا پلاؤ عمدہ پکتا ہے شہد میں چکے ہوئے بونٹ مقوی باہ اور مقوی بدن ہوتے ہیں۔

بونٹ کے متعلق اطبا کہتے ہیں کہ سرد و خشک ہے صفر اور خون اور بلغم بڑھاتا ہے باہ کم کرتا ہے ریاح پیدا کرتا ہے سبک ہے پیٹ پھول جاتا ہے۔



ہو جاتا ہے تو جو ہر دماغ کو قوت دیتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے بلغم اور لزج و سرد و خون اور اخلاط غلیظ پیدا کرتا ہے گیلائی کہتا ہے کہ اس کو ہمیشہ کھانے سے نسیان کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے بھونا ہوا بھیجا معدے سے دیر میں تلے اترتا ہے بعض نے لکھا ہے کہ اس میں قوت تریا قیہ ہے دماغ اور باہ کو طاقت دیتا ہے منی پیدا کرتا ہے ملین شکم ہے آنتوں اور گردے کی خشکی دور کرتا ہے اس کا لیپ دماغ کی خشکی سرسام اور شقاق کے لیے فائدہ مند ہے۔

بورائی

شناخت:

ایک غذا ہے بیٹگن وغیرہ ترکاری کو ابال کر اور گھی میں بھون کر دہی یا چھا چھ یا انار یا سیب ترش یا انگور خام کے پانی میں ڈالتے ہیں صاحب قاموس کہتا ہے بورانیہ ایک قسم کا کھانا ہے جو بوران کی طرف منسوب ہے حسن بن سہل کی بیٹی مامون خلیفہ بغداد کی بی بی تھی شیخ نے شفا میں لکھا ہے کہ بورانیہ پرویز کی بیٹی بوران کی طرف منسوب ہے شاید وہ یہی بورانی ہے جو پاک و ہند میں مشہور ہے۔

فوائد:

تیزی و گرمی کو بھاتی ہے گرم مزاج میں سردی پیدا کرتی ہے گرم مزاج اور گرم موسم کے مناسب ہے جس کو سرکہ وغیرہ ترش چیزوں سے بناتے ہیں وہ صفر اور خون کی تیزی و سوزش کو تسکین دیتی ہے مگر بوجہ غلظت کے دیر ہضم و ثقیل ہے نفع قبض اور ریاح پیدا کرتی ہے سینے اور پھپھڑے اور مثانے اور رحم کو جن میں سردی کا غالب ہو مضر ہے۔

بونٹ

مزاج:

گرم تر پبے درجہ میں۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

کپکے ہوئے پیر سے خون کم بنتا ہے اور دیر میں ہضم ہوتا ہے مگر جتنا بھی خون بنتا ہے اچھا بنتا ہے حرارت غریبہ کو بجھاتا ہے اس میں بہت مخفی قوت تحلیل بھی ہے اور بہت کم قبض ہے نیز جتنا شیریں اور پکا ہوا ہوتا ہے اس میں اتنا ہی قبض کم ہوتا ہے البتہ خشک بہت قابض ہے اور دستوں کو روکتا ہے شیخ کا قول ہے کہ تر و خشک پیر دونوں لطافت و خشکی پیدا کرتے ہیں اور یہی بات اس کے درخت کے دوسرے اجزا میں بھی ہے اور یہ مناسب ہے کہ سوکھے پھل کو کھانا کھانے سے پہلے کھائیں تو بھوک پیدا کرتا ہے، معدے سے جلد تلے اتر جاتا ہے، زیادہ پیروں کے کھانے سے بد ہضمی اور ہیضہ پیدا ہو جاتا ہے، ترش اور پکا ہوا پیر صفر کو دفع کرتا ہے پیاس کو بجھاتا ہے معدے اور آنتوں کو قوت دیتا ہے آنت اور معدے کے کیڑے مارتا ہے اس کے ستوپرانے صفر اوی دست بند کرتے ہیں اس کے علاوہ یہ ستوقرح امعاء اور تپ تیز کے لیے بھی نافع ہے بھوننے سے بہت قابض ہو جاتا ہے خاص کر ترش اگر ضعف معدہ کی وجہ سے دست آتے ہوں تو اس کے ستووں سے بند ہو جاتے ہیں خون کا سیلان رک جاتا ہے سرد پانی کے ساتھ اس کا سفوف پھانکنے سے معدہ کی رطوبت خشک ہو جاتی ہے پیروں کو جوش دے کر اس کے پانی کو پینے یا اس سے حقنہ کرنے سے دست بند ہو جاتے ہیں بکسا اور ترش پیر قبض پیدا کرتا ہے معدہ کو قوت پہنچاتا ہے پھیکا پیر رطوبت غریبہ سے خالی نہیں اس کے کھانے سے آنتوں میں سردی پیدا ہو جاتی ہے اگر معدہ میں خلط لزوج پایا جاتا ہے تو اس کو تلے اتار دیتا ہے جیسا کہ سرد اشیا، کا حال ہے کچا پیر قابض اور لزوج و نفاخ پیدا کرتا ہے دودھ پیتے ہوئے بچے کو گرمی کے موسم میں تشنگی کا عارضہ ہو جائے تو چند دانے سوکھے ہوئے پیر کے پانی میں بھگو دیں اور ذرا سا اس میں سے پلائیں بالکل تشنگی جاتی رہے گی اور اگر اس کی گٹھلی کو گلاب میں بھگو دیں اس کے بعد بونیں تو پتوں اور پھولوں سے گلاب کی بو آتی ہے اس کے پتے قابض لطیف ہیں خشکی پیدا کرتے ہیں بعض نے کہا ہے کہ اس کے پتوں میں قوت تحلیل اور قبض لطیف ہے ان کی دھوئی سے ہوائے دہانی صاف ہوتی ہے بچک کو نفع ہوتا ہے اس کا لپ گرم اور ام کو مفید

بیر

شناخت:

ایک خاردار درخت کا پھل ہے اس کے درخت کو پیری کہتے ہیں یہ درخت تقریباً 30 سے 50 فٹ تک اونچا ہوتا ہے اس کی گولائی 6 سے 8 اور کبھی 10 فٹ تک ہوتی ہے اس کی بہت سی شاخیں چاروں طرف پھیلتی ہیں اس کی چھال آدھ انچ موٹی گہری بھوری اور اکثر کالے رنگ کی ہوتی ہے اس میں چھوٹی چھوٹی دراڑیں ہوتی ہیں جو چھال کے پار نکل جاتی ہیں پھاگن اور پیت میں اس کے پرانے پتے گر جاتے ہیں اور نئے نکلتے ہیں اسٹھ اور ساون میں اس کے پتے دوبارہ نکلتے ہیں اکثر پیت سے جیٹھ تک اس کے پھول آتے ہیں مردوسرے موسموں میں بھی پھول لگتے ہیں اس کی ڈالیوں کی انتہا کے حصے لٹک جاتے ہیں اس کی چھوٹی اور بڑی ٹہنیوں میں دو کانٹے لگتے ہیں ان میں ایک سیدھا اور دوسرا مڑا ہوا ہوتا ہے اس کے پتے اوپر کی طرف سے اکثر گہرے رنگ کے اور چکنے ہوتے ہیں اور نیچے کی طرف سے کچھ سفید ہوتے ہیں شکل میں کچھ لمبے گول ہوتے ہیں اور ہرے اور پیلے پھول لگتے ہیں اس کے پھل گول اور کچھ لمبے ہوتے ہیں اول رنگ ہرا ہوتا ہے پک جانے پر زرد اور نارنگی یا مال رنگ کے ہو جاتے ہیں بہتر وہ ہے جو بڑا ہو گودا اس میں زیادہ ہو پکا اور شاداب ہو رنگ اس کا زرد یا سرخ ہو گٹھلی چھوٹی ہومزہ شیریں ہو کھٹ مٹھا اور ترش بھی ہوتا ہے پیر بہت قسم کا ہوتا ہے قلمی بھی ہوتا ہے، قلمی پیر جب پک جاتا ہے تو درمیان سے پھٹ جاتا ہے، خوب شیریں مزیدار اور شاداب بڑا اور موٹا ہوتا ہے اگر پیری میں سب کے درخت کا پیوند لگا دیا جائے تو بڑے میٹھے ہوتے ہیں پیروں کی گٹھلی سخت ہوتی ہے اور اس میں اکثر دو میٹھیں نکلتی ہیں، اس کے درخت میں ایک قسم کا گوند نکلتا ہے، اس کی چھال میں سے لال رنگ نکالا جاتا ہے پیر کی گٹھلی کی بینگ میں سے تیل نکالا جاتا ہے اس کا پتا وہ بہتر ہے جو ہبز ہو اور تھوڑا ہی عرصہ اس کی خشکی کو گزرا ہو پیر جنگلی اور باغی دو قسم کا ہوتا ہے باغی کا درخت بڑا اور کم خاردار ہوتا ہے، پھل بڑا لذیذ اور خوشبودار ہوتا ہے ایک اور قسم کا بھی جنگلی ہوتا ہے جسے جھیر پیری کہتے ہیں اس سے جنگلی پیر سے مراد نہیں ہے۔

فوائد:

مخدر ہے گرمی کی تپ اور تر و خشک کھجائی کو فائدہ کرتا ہے اگر حلق کے اندر جو تک چپک جائے تو اس کو نکال دیتا ہے اگر پیشانی پر رکھا جائے تو نکسیر بند ہو جاتی ہے اس کے پانی سے کلی کرنے سے دانتوں کے ایسے درد کو تسکین دیتی ہے جو گرمی کی وجہ سے ہو جن کا مزاج گرم ہو یا ان کے جگر و معدہ میں گرمی ہو انہیں فائدہ کرتا ہے جن کے مزاجوں پر خون صفراوی غالب ہو انہیں بھی موافق آجاتا ہے تھوڑا تھوڑا برف کھانے سے گرم مزاج والے کا ہاضمہ قوت پاتا ہے اور معدے میں قوت آتی ہے کیونکہ برف معدے میں قبض کرتا ہے اور معدے کے کیڑے نکالتا ہے اور اس میں حرارت جمع کرتا ہے برف کو پوٹلی میں باندھ کر طاعون کی گلٹ پر رکھیں بارہ گھنٹے برابر اس پوٹلی کے رکھنے سے کئی آدمیوں کی گلٹ بیتھ گئی برف پیاس کو برہاتی ہے اور کبھی اس کو تسکین بھی دیتا ہے برف سے پیاس پیدا ہو جانے کی وجہ حکیم نشیس نے شرح اسباب و علامات میں یہ بیان کی ہے کہ برف کی سردی کی وجہ سے زخم معدہ کو اذیت ہوتی ہے پس طبیعت ضرر کے دفع کرنے کے لیے اس کی طرف متوجہ ہوتی ہے روح اور طبیعت خون کے مصاحب ہیں اس وجہ سے حرارت پیدا ہوتی ہے اور پیاس لگ جاتی ہے یا برف کی برودت کی وجہ سے معدے کا سطح اندرونی کثیف ہو جاتا ہے پس معدہ جیسا برف کے پہنچنے سے پہلے تحلیل کرتا تھا اس وقت تحلیل نہیں کر سکتا اور اس سبب سے معدے میں حرارت جمع سکڑ کر زیادہ گرم ہو جاتا ہے اور اس سبب سے معدے میں حرارت جمع سکڑ کر زیادہ گرم ہو جاتا ہے اور پیاس پیدا ہوتی ہے یا یہ کہ حرارت عزیز ی برف کی سردی کی وجہ سے معدے سے قلب کی طرف رجوع ہوتی ہے پس اس کی طلب کثرت سے ہوتی ہے قرشی نے کہا ہے کہ برف سے پیاس پیدا ہونے کی وجہ ان میں سے ایک بھی نہیں بلکہ سبب یہ ہے کہ برف اگرچہ بالفعل سرد ہے مگر بالقوہ گرم ہے کیونکہ اجزا فانی سے مرکب ہے جس وقت بدن میں پہنچتا ہے بدن کی گرمی سے اس کی عارضی سردی زائل ہو جاتی ہے اور گرمی عود کر آتی ہے جیسے گرم دوا کو حکمت عملی سے سرد کر کے کھائیں بدن کی حرارت سے اس کی سردی زائل ہو کر گرمی پلٹ آتی ہے اور یہی قول حکیم محمد ارزانی نے طب اکبر میں پسند فرمایا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ برف اس لیے پیاس لگاتا ہے کہ اس سبب سے معدے میں حرارت جمع ہو جاتی ہے اور جس قدر سرد پانی پیا جاتا ہے پیاس زیادہ ہوتی ہے اگرچہ اس کا مزاج سرد ہے۔

سے اور ان کے جوشاندے کا پاشوبہ دماغ پر ابخرے نہیں چڑھنے دیتا اس کے پانی سے بدن دھوئیں تو میل کچیل صاف ہو جاتا ہے اور بال کرنے سے رک جاتے ہیں اس کی لکڑی کا برادہ نفٹ الدم کو مٹاتا ہے قرح امعاء اور ان دستوں کو جو ضعیف معدہ سے ہوں نافع ہے استقائے زرقی اور تاپ تلی کو دفع کرتا ہے اس کا حقنہ آنتوں کے زخموں کو مفید ہے چپک وغیرہ گرم قسم کے زخموں پر اس کو چھڑکنا فائدہ کرتا ہے اس کے گوند کا لیپ خراز کو نفع دیتا ہے اس کی کٹھلی کی مینگ دموی اور صفراوی نیز پتوں کی حرارت دور کرتی ہے قے اور چپک کو نافع ہے پیاس بجھاتی ہے اس کی کٹھلی بہت قابض ہے اس کو پیس کر ہڈی کے ٹوٹے ہوئے مقام پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کی کٹھلی کو کوٹ کر جوش کریں یہاں تک کہ پانی گاڑھا ہو جائے اس کو ہڈی کے ٹوٹے ہوئے مقام اور اکھڑے ہوئے عضو پر اور عضلات کی چوٹ پر لگانا نافع ہے بلکہ بچوں کے پیروں پر اس کے ملنے سے جلدی چلنے لگتے ہیں حمام میں جا کر اس کے پھول یا گوند کو بدن پر ملنے سے پتی کو فائدہ پہنچاتا ہے ان کے لیپ سے اور ام گرم میں نرمی آتی ہے اور اور ام تحلیل ہو جاتے ہیں، اس کی جڑ کے ریشے زمین سے نکال کر تھوڑا سا اوپر سے چھیل کر خوب دھو کر 14 تولد کو پانی میں اتنا جوش دیں کہ قوت پانی میں نکل آئے اور پانی گاڑھا و سرخ رنگ کا ہو جائے پھر اس کو چھان کر پی لیں اس سے قوت پیدا ہوتی ہے اکثر بند و فقیر اور جوگی اس کو پیتے رہتے ہیں۔

برف

شناخت:

مشہور معروف ہے آسانی برف میں سے وہ زیادہ بہتر ہے جو سنگریزوں اور سخت زمین پر گرے اور جو خندقوں پر گرے وہ خراب ہے اس کا پگھلا پانی بھی کچھ اچھا نہیں ہے۔ برف خاص کر استعمال کرنے کے بجائے بہتر یہ ہے کہ اس میں پانی ٹھنڈا کیا جائے۔

مزاج:

سرد تیسرے درجہ میں خشک دوسرے درجہ میں۔

خوشبو پیدا کرتا ہے منہ کی بدبودور کرتا ہے رطوبات غریبہ کو خشک کرتا ہے اور ایسی قے کو روکتا ہے جو کھانا کھانے کے بعد ہوتی ہے اور بیگن میں یہ عجیب خاصیت ہے کہ ایسے معدے کے لیے مناسب ہے جس میں کھانا ہمیشہ باقی رہتا ہو اگر ہاتھ اور پاؤں میں پسینہ زیادہ آتا ہو تو بیگنوں کو پانی میں جوش دے کر اس سے چند بار دھوئیں پسینہ بند ہو جائے گا مشہور یہ ہے کہ کچا بیگن ہمیشہ کھاتے رہنے سے منہ میں پھنسیاں نکل آتی ہیں، بدن میں گرمی پیدا ہو جاتی ہے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے خلط غلیظ سوداوی پیدا کرتا ہے پکا بیگن کھانے سے بھوک بڑھتی ہے منی پیدا ہوتی ہے، کھانسی اور بخاروں کو نافع ہے کہا جاتا ہے کہ سفید بیگن بوا سیر کے لیے مفید ہے دل کو قوت دیتا ہے مجرب ہے بیگن کا سرگھس کر لگانا بوا سیر کو بالخاصہ مفید ہے اس کو تراش کر آنہ ہلدی کے ہمراہ چوٹ کو اس سے سینکنا فائدہ مند ہے بیگن کو بھوبھل میں دبا کر نیم پختہ کریں اس کے بعد نکال کر اس کا پانی نچوڑ کر 5 تولہ کے قریب لے کر اس میں 2 تولہ کے قریب گڑ گھول کر پیئیں تو چوٹ کے لیے مومیائی کا کام دیتا ہے اس کے بیجوں کو خوب پیس کر موم روغن کے ساتھ انگلیوں اور اریڑیوں کی پھٹی ہوئی جگہ پر ملیں اسی وقت آرام ہو جاتا ہے زرد شدہ بیگن کو لے کر اس کا پیٹ خالی کریں اس میں تخم کدو کا تیل بھر کر نیم گرم تنور میں رکھیں اس کے بعد روغن کو نکال کر کان میں ٹپکائیں کان کا درد جاتا رہتا ہے بیگن کو جلا کر اس کی راکھ شراب کے ساتھ مسوں پر لگانا مسوں کو نفع دیتی ہے تازہ بیگن کو نچوڑ کر اس کا پانی نیم گرم پانی میں ملا کر اول بالوں کو بورے سے دھوئیں پھر یہ پانی ان بالوں پر مل دیں کئی بار ایسا کرنے سے ایسے بال جو زرد و سرخی مائل ہوتے ہیں سیاہ ہو جاتے ہیں اس کے پتوں کو سکھا کر پیس کر آنکھوں میں لگانے سے جالاکٹ جاتا ہے اور بینائی تیز ہو جاتی ہے۔

بیل

شناخت:

ایک پاک و ہند درخت کا پھل ہے اس کے درخت جہلم سے آسام تک بہار بنگال اور

کے ساتھ پیاجائے تو پیاس بجھ جائے۔

بیگن

شناخت:

بیگن چار قسم کے ہوتے ہیں اطباء کہتے ہیں سفید بیگن میں سیاہ سے فوائد کم ہیں اور یونانی سیاہ سے سفید کو بہتر مانتے ہیں عمدہ وہ ہے جو تازہ چھوٹا بیج کم ہوں گول ذرا طولانی ہو سفید قسم کا بیگن جو پاک و ہند میں پایا جاتا ہے چھوٹا اور کم بیج والا ہوتا ہے چھلکا اس کا باریک ہوتا ہے ایسا بیگن جو بہت عرصہ تک درخت پر رہا ہو یا سخت پڑ کر کم بڑھا ہو یا اس میں بیج بھرے ہوئے ہوں حدت ہو نہیں کھانا چاہیے بیگن اتنی چیزوں سے مرکب ہے۔

1- جو ہر ارضی سرد سے، اس لیے مزے میں قبض ہے۔

2- جو ہر ارضی گرم سے، اس لیے کڑوا ہے۔

3- جو ہر مائی سے اس لیے پھیکا ہے۔

4- جو ہر ناری سے اس لیے تیز ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اپنی تلخی و تیزی کی وجہ سے ایسا خون پیدا کرتا ہے کہ جس پر تیزی اور گرمی غالب ہوتی ہے، خشکی کی زیادتی کی وجہ سے سودا پیدا کرتا ہے گرمی کے درد اور دوسرے گرمی کے دردوں کو بالخاصہ مفید ہے باد جو اس کے کہ جگر اور تلی میں سدے پیدا کرتا ہے مگر دوسرے مواد کے سدے دفع کرتا ہے اگر اس کو روغن میں پکایا جائے تو دست لاتا ہے اور سرکہ یا سماق کے ساتھ پکایا جائے تو قبض پیدا کرتا ہے چونکہ اس کے مزے میں قبض و تلخی ہے اس لیے تقویت معدہ سے خالی نہیں ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے سخت ورم کو نرم اور تحلیل کرتا ہے اور پسینے میں

ہے قبض پیدا کرتا ہے پکا ہوا باد اور بلغم اور صفرا کے امراض پیدا کرتا ہے۔ بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ کچے نیل کا گودا بھوک گھٹاتا ہے بلغم لرج پیدا کرتا ہے امراض کہنہ اور تپ کہنہ میں نہیں دینا چاہیے تپ کو مضر ہے اس کا شربت اور عرق قابض ہے اور معدے کو قوت دیتا ہے دستوں کو بند کرتا ہے۔

اطباؤں کے نزدیک پکا ہوا نیل گرم وتر اور گراں ہے بلغم و صفرا میں، اور باد کو بڑھاتا ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے ہضم کے وقت معدے میں جلن پیدا کرتا ہے بھوک کم کرتا ہے دست بند کرتا ہے قبض شکم پیدا کرتا ہے مزے میں تلخ اور کسبیا ہے اس میں تھوڑی شیرینی بھی ہوتی ہے ہلکا دل کو قوت دیتا ہے کچے پھل کے گودے کو کھانڈ یا مصری کے ساتھ کھانے سے دست اور آنو بند ہوتے ہیں اس کے کچے پھل کا شربت مزے دار ہوتا ہے مگر ہضم میں بھاری ہوتا ہے صفرا بگڑ کے کھٹی ذکاریں آنے لگتی ہیں اور دل پر گرمی چھا جاتی ہے بیلگری کا مرہ کھانے سے صفراوی دست بند ہو جاتے ہیں نیل کا گودا عرصہ تک کھانے سے بوا سیر پیدا ہو جاتا ہے لیکن کھانڈ کے ساتھ کھانے سے یہ مرض نہیں پیدا ہوتا ہے بیلگری کا سفوف اراروٹ کے ساتھ کھانے سے بچوں کے پیٹ کی شکایت دفع کرتا ہے رختوں کے پتے پیس کر آنکوں پر ضماد کرنے سے آنکھوں کا دکھنا اور کچڑا نا موقوف ہو جاتا ہے غرنیکہ یہ پھل صد با خصوصیات کا حامل ہے۔

پالک

شناخت:

ایک مشہور ساگ ہے جو بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

مزاج:

درجہ اول میں سرد وتر بعض معتدل جانتے ہیں۔

فوائد:

گرم اور سرد دونوں قسم کے مزاج والوں کے لیے مفید ہے قبض دور کرتا ہے اور زور ہضم

برہما وغیرہ جگہوں میں ہوتے ہیں اور کہیں جنگل کے جنگل کھڑے رہتے ہیں اس کی اونچائی تقریباً 35 فٹ کی اور اس کی گولائی تقریباً 7 فٹ کی ہوتی ہے اس میں تھوڑی شاخیں نکلتی ہیں ڈالیوں کے حصے اکثر لٹکے ہوئے رہتے ہیں پھاگن چیت میں اس کے پرانے پتے گر جاتے ہیں اس میں نئے پتے نکل آتے ہیں اس کے ایک یا ڈیڑھ انچ لمبے سیدھے مضبوط اور تیز کانٹے لگتے ہیں ایک سینک پر تین تین اور کسی کسی پر پانچ پتے لگتے ہیں بیسا کھ میں اس درخت کے پھول آتے ہیں جن میں شہد کی طرح خوشبو ہوتی ہے رنگ کچھ برا سفید ہوتا ہے اس کے پھول کے چھلکے میں سے پیلا رنگ نکالا جاتا ہے یہ چھلکا چکنا اور سخت ہوتا ہے کچے میں نیل بزر ہوتا ہے جتنا پک جاتا ہے زرد ہوتا جاتا ہے بعض کا چھلکا باریک اور نازک ہوتا ہے اور قبرستان میں بڑے گول خربوزے جیسے ہوتے ہیں سیر بھر سے زیادہ وزنی دیکھا گیا ہے۔

کچے ہوئے کا گودا شیریں اور خوشبودار ہوتا ہے رنگ زردی مائل ہوتا ہے جتنا عمدہ بڑا پھل ہوتا ہے بیج گنتی کے نکلتے ہیں بیج طولانی غلاف میں ہوتے ہیں ایسے کئی غلاف ہوتے ہیں ہر غلاف میں پانچ یا چھ یا زیادہ بیج نکلتے ہیں جب پک جاتا ہے تو اس میں بہترین خوشبو آتی ہے نیل کے چھلکے میں سے باریک باریک تار نکل کر اس کے گودے کے اندر پہنچ جاتے ہیں جنگلی نیل میں بیج زیادہ ہوتے ہیں مزے میں عضو صحت ہوتی ہے نیل بہتر وہ ہوتا ہے جو پکا ہوا ہو چھلکا پتلا ہو اس میں تیز خوشبو آتی ہو گودا بہت میٹھا ہو اور مزے دار ہو اس کے مغز کے چھلکے سکھا لیتے ہیں اسے بیلگری کہتے ہیں۔

مزاج:

سب سے درجہ میں گرم ہے اور دوسرے درجہ میں خشک۔

فوائد:

کچے ہوئے نیل کا گودا جگر و معدے کو قوت دیتا ہے، قابض ہے پرانے دستوں کو بند کرتا ہے آنو اور رطوبت کو فائدہ کرتا ہے، بھوک پیدا کرتا ہے ہاضم ہے زیادہ کھانے سے پیٹ پھولتا ہے بالخاصہ دفع قبض ہے اس کا لیپ جلد میں دانہ پیدا کرتا ہے۔ لزوجات اور حیض کو قطع کرتا ہے۔ معدن الشفا میں لکھا ہے کہ کچا بلا غنڈ تیز اور گرم اور چکنا اور کڑا اور بکسا ہوتا ہے باد کو مٹاتا

تخم پالک

مزاج:

سرد و تر پہلے درجہ میں ہوتا ہے۔

فوائد:

یہ درد دل اور اعضائے تنگی کے دردوں اور گرمی کے بخاروں کو مفید ہے درم گرم کو دفع کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے سوزش معدہ کو تسکین دیتا ہے بند پیشاب کو جاری کرتا ہے اس کا شیرہ تپ دق اور سل کے لیے مجرب ہے۔ اطبا کہتے ہیں کہ اس کے بیج کچھ بلیں ہیں تنگی سے سانس آنے کو نفع پہنچاتے ہیں صفر کا فساد مٹانے کے لیے ٹھنڈے پانی کے ساتھ اس کے بیجوں کی پھینگی دینا چاہئے۔

پستہ

ایک مشہور میوہ ہے جو افغانستان اور فارس سے آتا ہے اس کا مزاج شیخ کے نزدیک تر ہے مخزن میں دوسرے درجہ میں گرم و خشک لکھا ہے۔

فوائد:

ذہن، حافظہ، دل اور دماغ کو نیز معدے کو قوت دیتا ہے اور شیخ نے اود یہ قلبیہ میں ذکر کیا ہے نیز تریاقات میں شامل ہے بعض نے کہا ہے کہ وہ خفقان کو نافع ہے تپ اور متلی اور مروڑ اور جگر کی سردی کو دفع کرتا ہے بدن کو فریب کرتا ہے فم معدہ کو اس سے بہتر کوئی چیز خوب میں مقوی نہیں ہے خاص کر جب کہ اس چھلکے کے ساتھ کھائیں جو اس کے مغز پر سرخ رنگ کا ہوتا ہے گیلانی کہتا ہے کہ مغزیات ماکول میں سے کوئی شے معدے کے لیے پستے سے

ہے معدے کی سوزش کو دور کرتا ہے پیشاب کی جلن اور پیاس میں مفید ہے گرمی سے نزلہ ہو سینے اور پھیپھڑے میں درد ہو اور بخار ہو تو اس کا کھلانا مفید ہے صفر کی تیزی کو کم کرتا ہے عضو پر مادہ کو گرنے سے روکتا ہے یرقان میں بھی مفید ہے، مٹانے اور گردے کی پتھری کو توڑتا ہے پیشاب بند ہو جانے پر مفید ہے اور گرم مزاج والوں کو نافع ہے اس کے پانی سے غرارہ اور کوئے کے درد کے واسطے جو گرمی سے ہونا نفع ہے اور خون کو صاف کرتا ہے، ان بدنوں کے لیے جس میں خشکی غالب ہو اور جس کو دوسواں ہوان کے لیے بھی مفید ہے اور گرم بخاروں نیز درد اور خشکی سے کھانسی میں بھی فائدہ مند ہے قبض میں بھی مفید ہے گرم مزاج والوں کو آتش جو اور روغن بادام یا گائے کے گھی کے ساتھ دیں اور سرد مزاج والوں کو گوشت اور گرم مصالح اور گیہوں کی چپاتی کے ساتھ کھلائیں اگر چہ اور ساگوں کی طرح یہ بھی نفاخ ہے مگر یہ بلغم نہیں پیدا کرتا نہ دوسرے ساگوں کی طرح مضر ہے بلکہ اس میں چولائی اور بھوے سے زیادہ غذائیت ہے یہ جالی غسل اور رادع بھی ہے اگر تپ اور کھانسی ہو تو بادام کے روغن کے ساتھ پکا کر کھائیں اگر سوائے صفر اوی کی وجہ سے کسی قسم کا جنون ہو تو پالک گوشت میں پکا کر دیں اور گرمی کی وجہ سے دوران سر ہو تو بکری کی سری کے ساتھ دیں ذات الجنب پیشاب کی سوزش اور پیشاب کے رک جانے میں مونگ کی دھلی ہوئی دال ک ساتھ دیں۔

اس کے پتوں کا پانی شکر کے ساتھ پینا گلے اور کوؤں کے درد کو فائدہ مند ہے یرقان کو دفع کرتا ہے پتھری کو توڑتا ہے اور سوزش و احتباس بول میں مفید ہے اور اخلاط صفر اوی کی سوزش کو دفع کرتا ہے پتوں کو ابال کر گرمی کے درد مفاصل اور گرمی کے درموں پر باندھنا نافع ہے، کچے پتوں کو پیس کر ورم فلغونی، جمرہ اور اورام حارہ پر لپ کرنا مفید ہے بھڑکاٹ کھائے تو اس پر لگانا بھی مفید ہے۔

اطبا کہتے ہیں کہ پالک سرد اور ہضم ہونے میں بھاری اور ملین اور بادانگیز ہے سانس کی تنگی کو دور کرتا ہے اس ان کے نزدیک کسی قدر مسکر بھی ہے بعض اطبا کہتے ہیں کہ بلغم اور نباد کو دور کرتا ہے طبیعت کو خوش رکھتا ہے عمر بڑھتا ہے مٹانے کی پتھری توڑنے کے لیے اس کا تازہ رس پلانا چاہیے۔

فوائد:

یہ ترکاری جلد ہضم ہوتی ہے اور ہاضم بھی ہے بھوک بڑھاتی ہے مقوی دل ہے معدے کو قوت دیتی ہے کھانسی اور فساد خون اور سودا مزہ اور پت اور پھوڑے پھنسی کو نافع ہے بواسیر کو اور سرسام بلغمی کو دور کرتی ہے پیٹ اور معدے کے کیڑے مارتی ہے مقوی باہ ہے کہتے ہیں کہ منی کا پانی بڑھاتی ہے اور باد پیدا نہیں کرتی ہضم کے وقت تیز ہو جاتی ہے زخموں کو مٹاتی ہے گردہ کی وجہ سے پیشاب میں خون آتا ہوتا ہے بند کرتی ہے گردے کی پتھری کو دفع کرتی ہے صفرا کی گرمی اور امراض جلد کو سود مند ہے اور سودا بڑھاتی ہے اس کا پانی کھیرے کی پانی کی طرح شربت نیلو فریا شربت انار کے ساتھ امراض دموی اور سوداوی اور تقویت کے لیے معدہ کو نافع ہے اس کا اچار بھی پانی اور نمک میں ڈالتے ہیں جو معدے کو قوت دیتا ہے اس سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے اس کی تیل کو پانی میں بھلو کر مل کر چھان کر پینے سے پرانے بخار جاتے رہتے ہیں اس کام کے لیے چند روز متواتر پینا چاہیے مخزن میں ہے کہ اکثر اہل بنگالہ کا یہ معمول ہے کہ اس کی تیل کو ایک تولہ دہنے کے ساتھ کٹ کر رات کو پانی میں بھلوا دیتے ہیں صبح کو مل کر صاف کر کے دو ماشہ شہد حل کر کے پی لیتے ہیں لیکن آدھا صبح کو اور آدھا شام کو چند روز متواتر پینے سے پرانا بخار ٹوٹ جاتا ہے لیکن نرم مزاج والے کو زیادہ مفید نہیں بلکہ کسی قدر نقصان پہنچاتا ہے لیکن اطباء یہ کہتے ہیں کہ اس کے پتوں اور دھننے کو جوش دے کر پینے سے تپ صفراوی دفع ہوتا ہے یہ جوشاندہ بلین ہے اس کی جڑ تلخ اور تیز اور بہت دست آور ہے اس جڑ کے جوشاندے کو پلانے سے جلندرد دفع ہوتا ہے اس کی کچی کونپلوں اور تیل کے کچے کلوں کا جوشاندہ پینے سے طاقت بڑھتی ہے بخار دفع ہوتا ہے اطباء کہتے ہیں کہ اس کے کچے پھل کا رس ٹھنڈا اور بلین ہے خون صاف کرنے کے لیے دواؤں کے ساتھ اس کے کچے پھل کا تازہ رس دیا جاتا ہے جس جگہ کے بال اڑ گئے ہوں وہاں اس کے پتوں کا تازہ رس لگانا چاہیے اس کی جڑ کی گانٹھ کا حصہ تیز اور دست آور ہے اس کی تیل کڑوی تلخ اور بدن کو تندرست کرنے والی ہے پتوں کا استعمال میں رکھنا کوڑھ کو زائل کرتا ہے اس کی تیل کے پتوں کا آنے میں لپیت کر گھی میں تل کے کھانے سے طاقت بڑھتی ہے بخار اتر جانے کے بعد کمزوری باقی ہو تو پروردگی ترکاری اور اچار کھاتے رہیں اس کی جڑ کو پانی میں پیس کر سعوٹ کرنے زہر ہر قسم کا خواہ ہانوروں کے کاٹنے سے ہو یا کھانے سے زائل ہو جاتا ہے اس کا پھول تینوں خلطوں کا فنا

بہتر نہیں مگر یہ اس وقت ہے کہ اس کے مغز کے ساتھ اوپر کا سرخ چھلکا بھی کھایا جائے اور اگر تہا مغز کھایا جائے تو معدے کو نقصان پہنچائے گا غذا کو خراب کر دے گا شیخ مغز پستہ کو معدے کے لیے عمدہ سمجھتا ہے کیونکہ اس میں کچھ تلخی اور غفوصت ضرور ہے۔ بعض کہتے ہیں کہ نہ اس میں معدے کے لیے زیادہ مضرت ہے نہ زیادہ منفعت معدے کے انخرے دفع کرتا ہے بدن کو خوشبودار کرتا ہے اور نہ بلین ہے اور نہ قابض ہے البتہ اس کے اوپر کا پوست جو مغز سے ملا ہوا ہوتا ہے قابض ہے پستہ باہ کو قوی کرتا ہے کھانسی کو دور کرتا ہے جگر کے سدے کھولتا ہے۔ گردے کی لاغری کو مٹاتا ہے پستہ کو چابنے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں منہ میں خوشبو آتی ہے قلاع دفع ہوتا ہے۔

جالینوس کہتا ہے کہ مجھے اس بات کا علم نہیں کہ پستہ جگر کو بہت نفع پہنچاتا ہے یا نقصان کرتا ہے نہ اس بات کا یقین ہے کہ وہ دست آور ہے یا قابض مگر اس میں شک نہیں کہ پستہ بوجہ خفیف سی تلخی اور خوشبو کے جگر کا سدہ کھولتا ہے اور اس کا تنقیہ کرتا ہے اور منافذ غذا کو صاف کرتا ہے خاص کر اس صورت میں کہ انجیر کے ساتھ نہا رکھایا جائے، شراب میں جوش دے کر کھانے سے کیڑے مکوڑوں کا زہر اترتا ہے ہوا کے وبائی کے زمانے میں شکر کے ساتھ کھانا موجب اصلاح ہے۔ اطباء کہتے ہیں کہ مغز پستہ گرم و شیریں و چرب و گراں ہے باہ میں قوت پیدا کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے باد و بلغم کا فساد دفع کرتا ہے دیر ہضم ہے متلی اور تے کو مٹاتا ہے۔

پول یا پرور

ایک مشہور ترکاری ہے اور کثرت سے استعمال ہوتی ہے یہ میٹھا اور کڑوا دو قسم کا ہوتا ہے سبزی میں میٹھا پرور ہی استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج:

گرم پہلے درجے میں اور تر دوسرے درجے میں ہے بعض گرمی اور سردی میں معتدل جانتے ہیں۔

اور بلغم کا فساد دور کرتی ہے ضعف اور قہقہگی کو دور کرتی ہے بدن کی زردی کو ختم کرتی ہے اور پیٹ کی جلن کو دور کرتی ہے۔

کبھی ایسا کرتے ہیں کہ تازہ خرے لے کر دھوپ میں پھیلا دیتے ہیں تاکہ تھوڑی سی رطوبت سوکھ جائے پھر پیندی میں اس کے سوراخ کر کے گھٹیاں نکال کر ان کی جگہ مغز بادام رکھ دیتے ہیں اور چینی کے برتن میں رکھ کر اوپر اتنا شہد ڈال دیتے ہیں کہ خرے چھپ جائیں اور تھوڑا زعفران بھی ہیں کر ملا دیتے ہیں اور تین تین دن کے بعد تازہ تازہ شہد بدلتے رہتے ہیں یہاں تک کہ تمام مائیت زائل ہو جائے اسے رطب معسل کہتے ہیں اس سے گرمی پڑ جاتی ہے اور رطوبت بڑھ جاتی ہے یہ سرد تر مزاجوں کے لیے خوب ہے ایسا شخص کھائے تو اس کی آنتوں اور معدے کا ضعف جاتا رہے اور سردے دفع ہو جائیں اس سے منی بڑھتی ہے باہ میں قوت آتی ہے البتہ درد سر پیدا ہوتا ہے بس گلاب، تخم خشکاس، کاہو، سر کے سے تدارک کرنا چاہیے۔ مغز بادام بھی اصلاح کر دیتا ہے۔

پھوٹ

شاخت:

ایک مشہور پھل ہے اکثر برسات کے دنوں میں یہ کھیتوں میں پیدا ہوتا ہے۔

مزاج:

سرد تر ہے۔

فوائد:

اس کے سونھنے سے گرم دماغ کو قوت بخشتی ہے اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آتا ہے سہ، بلغم اور بلغمی بخار پیدا کرتی ہے پیشاب خوب لاتی ہے۔ ایک طبیب نے لکھا ہے کہ پھوٹ سردیشمی بھوک پیدا کرنے والی رطوبات کو بہانے والی دل کو خوش کرنے والی اور کھانے کی خواہش پیدا کرنے والی ہے منہ اور پیشاب کے امراض غشی، گرمی، سرخبادہ اور بخار کو دفع

دفع کرتا ہے۔

پنڈ کھجور

تازہ خرمد یا ترخرمد اسے رطب بھی کہتے ہیں۔

مزاج:

گرم دوسرے درجے میں اور تر پہلے میں اور بعض کے نزدیک گرم وتر دوسرے درجے میں۔ اطبا کہتے ہیں کہ سرد تر ہے۔

فوائد:

بادام کی بیگ کے ساتھ اس کو کھانا بدن کو تیار کرتا ہے پنڈ کھجور باہ کو حرکت دیتی ہے گردے اور کمر کو قوت بخشتی ہے اس سے پاخانہ کھل کے آتا ہے خون کے فساد اور بیہوشی اور ریاح کو نافع ہے خون پیدا کرتی ہے منی کو بڑھاتی ہے قالج اور لقوہ میں نافع ہے پتھری کو توڑتی ہے پھیپڑے اور سینے کے موافق ہے۔ بلغمی تپ کو کھولتی ہے ریاح اور درم کو تحلیل کرتی ہے اس کے زیادہ کھانے سے غیر متعادین کو احراق خون پیدا ہو جاتا ہے اطبا کہتے ہیں کہ اس کے گوند کی پتھلی دینے سے دست بند ہوتے ہیں اس کے بھجوں کو پانی میں گھس کر پونوں پر لپ کرنے سے آنکھوں کا میل اور گدلا پن دور ہوتا ہے اس کا تازہ پھل ٹھنڈا اور طین ہے گنے کی کھاٹھ کی نسبت اس کی کھاٹھ بہت صحت قائم رکھنے والی اور دل خوش رکھنے والی ہے آنکھ کے گولے اور سفید حصے کی صفاوی سوجن مٹانے کے لیے آنکھ پر اس کے بھجوں کا لپ کرتے ہیں پیشاب اور منی کے متعلق امراض کو مٹانے کے لیے اس کے گوند کا استعمال اکسیر کا حکم رکھتا ہے پنڈ کھجوروں کو ہمیشہ کھانے سے مسوزھوں میں گھاؤ ہو جاتے ہیں اس کے تازہ رس میں معری ملا کر پینے سے پیشاب کا رک رک کر اور درد کے ساتھ ہونا مٹاتا ہے پنڈ کھجوروں کے کھانے سے دسے کی بدبو رفع ہوتی ہے پنڈ کھجوروں کا حلوہ بنا کر کھانے سے طاقت بڑھتی ہے بدن کو مضبوط کرنے کے لیے اس کے پھلوں کا استعمال بہت اچھا ہے پنڈ کھجور چوٹ کے درد کو مٹاتی ہے اور بادمنہ

کو دور کرتی ہے آنکھ میں جرب یا دمہ یا آکلہ کا عارضہ ہو یا موتیابندی ابتدا ہو تو بدن کا ہتھیہ تر کے پیاز کا پانی آنکھ میں ڈالنے سے نفع ہوتا ہے آنکھ میں جالا پڑ جائے یا پھنسی پیدا ہو جائے یا بصارت کمزور ہو جائے یا آنکھ میں اندھیرا آتا ہو اور ان کا سبب رطوبت و مواد غلیظ ہوں تو پیاز کو شہد کے ساتھ ملا کر آنکھ میں لگانا چاہیے اس کا پانی کان میں ٹپکانا نقل سماعت اور طنین کو فائدہ کرتا ہے اور کان کا میل صاف ہو جاتا ہے اس کو پکا کر سرد روموں پر پاندھنے سے پک جاتے ہیں گلے پر لیپ کرنا بلغمی خناق کو مفید ہے اس کو کوٹ کر پانی نچوڑ کر پونے چار تولہ یا ساڑھے سات تولہ پینا بچھو کے زہر کو نفع کرتا ہے اس کو کچل کر بچھو اور بھڑ کے کالے پر لیپ کرنا مفید ہے زہر اتر جاتا ہے اور مجرب ہے شہد اور مازو اور نمک میں ملا کر برص اور سے اور جھانک پر لگانے سے ختم ہو جاتے ہیں کچی پیاز کی بوخم باقلا اور اخروٹ کی بھنی ہوئی تری اور جلی ہوئی روٹی سے جاتی رہتی ہے پیر کوکھی یا روغن زیتون میں بھون کر چاہے پھونک پھینک دیں اور پانی نکل جائیں تو اس طرح بھی اس کی بومنہ سے جاتی رہتی ہے سفید پیاز کھی یا چربی میں بھون کو انڈے کے ساتھ پیس کر ورم مقعد پر لیپ کرنے سے بہت نفع ہوتا ہے درد ختم ہو جاتا ہے سرکہ میں پڑی ہوئی پیاز مقوی معدہ ہے مسہل کے بعد اس کے سونگھنے سے مکی جاتی رہتی ہے پیاز سفید تین عدد لے کر ایک برتن میں رکھیں اور تازہ دودھ اس پر ڈالیں اس قدر کہ چار انگل پیاز کے اوپر ہو پھر اس کو پکانیں کہ گل جائے پھر آٹھ پر سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور پھر پیاز کے برابر گائے کا گھی داخل کر کے جوش دیں اور گھی کے برابر شہد بھی ڈالیں اور توام تیار کریں پھر شقاق، خولجان ہر ایک چھ تولہ کوٹ چھان کر اس توام میں ملائیں یہ مرتب قوت باہ کے لیے بہت مفید ہے پیاز کا پانی ایک جز اور شہد دو جز ملا کر پکائیں کہ توام ہو جائے اس میں سے نو ماشہ کھایا کریں اس سے منی پیدا ہوگی اور شہوت بڑھے گی باہ میں قوت آئے گی۔ اگر ہالخورے کے مقام کو اتار لڑیں کہ سرخ ہو جائے پھر پیاز پیس کر شہد میں ملا کر لگائیں تو کئی بار ایسا کرنے سے بال جم جاتے ہیں اس کا چار سرکہ میں پڑا ہوا کھانے سے بھوک خوب آتی ہے پیاز کو کوٹ کر پانی نچوڑ کر پینے سے خون جنس خوب جاری ہوتا ہے اور اجابت بھی کمل کر ہوتی ہے اور گردے اور مثانے کی پتھری بھی ٹوٹ کر نکل جاتی ہے، بقول شیخ کتے کے زہر اور سانپ کے زہر میں اس کا عرق مفید ہے۔

اطبا بھی اس کو مقوی مانتے ہیں اس کو سرکہ کے ساتھ چٹانے سے گلے کا مرض دور

کرتی ہے دعوات کو بڑھاتی ہے محلل مدر اور مسہل ہے اس کے بیج ٹھنڈے ہوتے ہیں یہ کوئی مرض نہیں پیدا کرتی اس کے بیجوں کو پانی میں گھوٹ چھان کر اس میں کچھ سیندھانک ملا کر پلانے سے پیشاب کی رکاوٹ اور سوزاک دفع ہوتا ہے۔ نسخہ سعیدی میں لکھا ہے کہ پھوٹ میں کچے خربوزے جیسے خداس ہیں چونکہ اس میں خوشبو ہے اس وجہ سے دل و دماغ کو قوت دیتی ہے لیکن جلد سڑ جاتی ہے اور تپ عسفی پیدا کرتی ہے اس کو باریک کاٹ کر مثل قاوود شربت میں مصری اور گلاب کے ساتھ کھانے دل و دماغ کو طاقت ہوتی ہے۔

پیاز

شناخت:

سرخ و سفید ہوتی ہے، بہتر سفید اور بڑی اور موٹی ہوتی ہے، سرخ میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے اور ابا لے پر چمرہ تیل اکتا ہے جو فراری روغن ہوتا ہے۔

مزاج:

یہ تیسرے درجے کے آخر میں گرم ہے اور تیسرے درجے کے اول میں خشک ہے لیکن بعض لوگ اس کو تر بھی مانتے ہیں اور کچھ کے نزدیک دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

سردی اور مسامات کھولتی ہے بھوک بڑھاتی ہے ہاضم ہے اور باہ کو قوت دیتی ہے خصوصاً جب کہ گوشت کے ہمراہ پکائی گئی ہو جنس کے رکے ہوئے خون کو جاری کرتی ہے پیشاب زیادہ لاتی ہے اس کا کھانا سونگھنا اور پاس رکھنا و بائے ہوئی کو دفع کرتا ہے و بائے طامون کو بھی مفید ہے بعض لوگوں کا خیال ہے کہ معدے میں خلط تر زیادہ پیدا کرتی ہے اس لیے زہروں کے نقصانات کو دفع کرتی ہے اور پاخانہ صاف اور خلاصہ لاتی ہے ریاخ کو تحلیل کرتی ہے سنگ مثانہ کو نکالتی ہے چربی کے ساتھ پکا کر کھانے سے سینے اور پیپھڑے سے اخلاط لڑجہ نکالتی ہے اچار میں تیار کر کے کھانے سے کلی اور یرقان میں مفید ہے صفر اوی مکی

ہے اس کا چھلکا پاشو یہ میں داخل کرنے سے سرسام اور گرمی کے درد کو آرام کرتا ہے اس کا شربت بھی بناتے ہیں جو گرمی کی کھانسی اور ربودق کو بھی نافع ہے۔

ترکیب:

اس کا پانی نکال کر جیسے کدو کا پانی نکالتے ہیں 28 تولہ ساڑھے 4 ماشہ اس میں چالیس عتاب ہیں آلو بخارا دو گل نیلوفر داخل کر کے جوش دے کر صاف کر کے چودہ تولہ سوادو ماشہ مصری ملا کر قوام کر کے رکھ لیں۔

مضر:

سرد مزاج والوں کو نقصان پہنچاتا ہے بلغم پیدا کرتا ہے مصلح اس کا کھانڈ اور ادراک ہیں اور بدل اس کا کدوئے دراز۔

اطہا کہتے ہیں کہ کچا پٹھہ سرد ہے صفر کا فساد دفع کرتا ہے اور بلغم بڑھاتا ہے اس کا پٹھہ شیریں شوری مائل ہے اور سردی میں معتدل ہے بعض اطہا کہتے ہیں کہ حرہ بکسا اور شیریں رکھتا ہے اس کا گودا سائے میں خشک کر کے اس کے برابر شکر ملا کر روز ایک تولہ کھائیں تو بوا سیر کو فائدہ مند ہے اس کا پانی پونے نو تولہ اور موصلی سیاہ کا پانی پونے نو تولہ ان کو گائے کے دو سیرنگی میں پکا کر ہر روز نہار منہ کھایا کریں اور ناک میں سوط بھی کریں دماغ کو قوت حاصل ہو اس کا شربت پینے سے خون صاف ہوتا ہے ناک اور دماغ کی خشکی دور ہو اور باہ کو قوت حاصل ہو، اس کا خالص پانی پینے سے خون کی قے بند ہوتی ہے اس کے پانی میں مصری ڈال کر پلانے سے پیٹ کی سوزش دفع ہوتی ہے اس کا گودا کنپٹیوں پر باندھنے سے آنکھ کی صفراوی سوزش جاتی رہتی ہے سل کے عارضے نئے آغاز میں اس کے تازہ پانی کے ساتھ موتی کی سیپ کا سٹوف چناتے ہیں پھپھڑے کی چھوٹی چھوٹی گانٹھیں دور کرنے کے لیے اس کا پانی بہت مفید ہے اس کا گودا جوش کر کے آتھک کی ٹانگیوں کو اس سے پھارہ دینا چاہیے اس کے پانی سے بھوک کھلتی ہے پارہ کھانے کے نقصان کو دفع کرنے کے لیے اس کے پانی کی سارے بدن پر مالش کرنی چاہیے اور پانی بھی پلانا چاہیے اس کے شربت کے ساتھ زمین قند کے سٹوف کی پکلی دینے سے خونی بوا سیر کو فائدہ پہنچتا ہے اس کے پانی میں مصری ملا کر پلانے پر صفراوی نقصان دفع ہوتا ہے مرگی دفع کرنے والی ادویہ کے ساتھ پیشے کا تھی بنا کر ملانے سے نفع ہوتا

ہوتا اور پیاز کا رس اور رائی کا تیل برابر ملا کر مالش کرنے سے گھٹیا کا درد زائل ہوتا ہے وہا کے زمانے میں اس کو پاس رکھنا چاہیے اور دروازے پر لٹکانا چاہیے اس کے آدھ پاؤ سے پاؤ بھر رس میں پانچ تولہ کھانڈ ملا کر ایک بار پلانے سے خونی بوا سیر دفع ہوتی ہے اس کا جو شائدہ پلانے سے پیشاب کی جلن دفع ہو جاتی ہے پیاز کو کاٹ کر اس کے اوپر بھجایا ہوا چونا لگا کر بچھو کے کاٹے پر لگانے سے فوراً زہر اتر جاتا ہے پیاز کے تازہ رس کو بدن پر ملنے سے لوکا اثر فوراً جاتا رہتا ہے پیاز اور کلونجی برابر لے کر چلم میں بھر کر ان کا دھواں پی کر منہ سے رال نپکانے سے سوزھوں کی سوجن اور دانوں کا درد جاتا رہتا ہے۔



مشاخصت:

اس کے بیڑ کی تیل چڑھتی ہے اور وہ کدو کی تیل کی طرح ہوتی ہے پتہ اس کا توری کے پتے کی طرح ہوتا ہے مگر اس کے پتے سے ذرا بڑا سخت اور سبز ہوتا ہے اور پتے پر دیاں بہت ہوتا ہے شاخیں کھردری ہوتی ہیں پھول میں پانچ چھاں بڑی بڑی ہیں بیج میں ایک چیز سفید رنگ کی ہوتی ہے پھول زرد صفرائی ہوتا ہے اس کا پھل تربوز کے برابر ہوتا ہے مگر مستطیل ہوتا ہے یعنی گول اور لمبا اس کا چھلکا سخت ہوتا ہے اس پر سفید روئیں دارا ستر ہوتا ہے۔

فوائد:

گرم مزاج والوں کو موافق ہے مواد سوداوی اور پھوڑے پھنسی کو دور کرتا ہے حریدار ہوتا ہے اور طبیعت کو خوش رکھتا ہے قوت دیتا ہے اور زہر کو دور کرتا ہے دل و جگر معدہ کی حرارت کو تسکین دیتا ہے گرمی کے خفقان کو مفید ہے مٹی زیادہ پیدا کرتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے سل و دق والے کو نافع ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے پیش اور دموی و صفراوی بخار اور زخم گردہ کو مفید ہے عسر البول، امراض مثانہ و سنگ مثانہ کو نافع ہے صفراوی پیاس کو بھجاتا ہے، بھوک بھی لگاتا ہے، معدے کو اخلاط فاسدہ و سمیہ سے پاک کرتا ہے زحمت دیوانگی تو خش اور سواس سوداوی کو کھوتا

پدا

شناخت:

ایک چھوٹی چڑیا ہے اس کو پڈی اور پھد کی بھی کہتے ہیں یہ نرم مادہ ہوتا ہے نرم پرند پر سیاہ نش و نگار ہوتے ہیں آواز تیز اور اچھی ہوتی ہے مستی کا زمانہ اس کی گرمی کی ابتدا سے ہوتا ہے اس کو پالتے بھی ہیں اور اگر تیر یا چڑے کا گوشت اور مغزیات اس کو برابر کھلاتے رہیں تو ہمیشہ مست رہے اس کی مادہ نرم سے بڑی ہوتی ہے اس کا رنگ سیاہ سرخ مائل ہوتا ہے پدے کی اور بھگن کی قسمیں ہیں لیکن بہتر قسم یہی ہے۔

مزاج:

گرم و خشک اور گرم وتر بھی کہا جاتا ہے لیکن تری گرمی سے کم ہوتی ہے۔

فوائد:

اس کا شور با فالج لقوہ تشنج اور رعونت و حرق کے واسطے مفید ہے اور جگر و ماساریقا کے سرے کو کھولتا ہے سبک اور زود ہضم ہے اس کا گرم گرم خون آواز بڑھانے کو مفید ہے اس کے گوشت کی راکھ سنگ گردہ کے لیے نافع ہے بلکہ سنگ گردہ و مثانہ کے لیے مجرب ہے سرد مزاجوں میں مہی ہے گرم مزاجوں کو معتر ہے اس کا مصلح ترشی اور سرد چیزیں ہیں۔

پان

مشہور چیز ہے اور پاک و ہند کے اکثر گرم و تر ضلعوں میں پیدا ہوتا ہے یہ ایک نمل کا پتہ ہے جو عام طور پر کتھا چونا وغیرہ لگا کر کھایا جاتا ہے۔

ہے اس کے چھ ماشہ پھول ہیں کر پلانے سے پینے میں نفع ہوتا ہے، اس کی نمل کی جڑ کو سکھا کر پانی کے ساتھ دینے سے ضیق النفس اور کھانسی کو بہت نفع ہوتا ہے اس کے پانی میں گڑ ملا کر پلانے سے کود و کا زہر اترتا ہے، اس کے چار تولہ پانی میں جو اکھا ماشہ ملا کر پلانے سے پیشاب کی سوزش اور سوزاک کو نفع ہوتا ہے، اس کے پانی میں ہینگ اور جو اکھا ملا کر پلانے سے مقعد اور ذکرا درد اور پتھری اور پیشاب میں ریگ کا آنا زائل ہوتا ہے۔

پیشے کا پانی اٹھارہ حصہ ملیٹھی کا جو شانہ اور گھی ایک ایک حصہ ملا کر اتا جوش دیں کہ صرف گھی رہ جائے اس کو کھانے سے مرگی دفع ہوتی ہے اس کے پانی میں گڑ اور جو اکھا ملا کر پلانے سے پیشاب کی رکاوٹ اور مٹانے کی پتھری اور ریت موقف ہو جاتے ہیں۔

پانی

برجگہ موجود ہے اور سب سے جانتے ہیں کیونکہ یہ زندگی کے لیے لازمی چیز ہے۔

فوائد:

پاس کو بجھاتا ہے تراوٹ کرتا ہے معدے کی سوزش کو دور کرتا ہے فساد و صفر اور دوران سر بے ہوشی و مکی کو دور کرتا ہے چھپ دار اخلاط کو دور کرتا ہے تغذیہ حیوانیہ بناتی ہے کورقیت کر کے قابل تغذیہ بناتا ہے اخلاط کو باریک رگوں اور تمام بدن میں پہنچاتا ہے اردارح کو تفریح پہنچاتا ہے گرمی اور سوزش کو بجھاتا ہے معدے اور جگر کی گرمی کو دباتا ہے غلیظ اور چھپ دار خلطوں کو عضو کی سطح سے دھو ڈالتا ہے اور اخلاط کو رقیق کر کے دفع ہونے کے قابل بناتا ہے یہ ہضم، جذب، دفع، تفسیح و استعمال میں معاون ہوتا ہے نیز غذاؤں اور دواؤں کے فعل و انحال میں مدد دیتا ہے بشرطیکہ حسب ضرورت استعمال کیا جائے ورنہ بجائے فائدہ کے نقصان ہو سکتا ہے یہ مزاج سرد و تر ہے۔

پیدا کرنے والی خمیری روٹی اور وہ روٹی جس کا آٹا خوب چھانا گیا ہو دیر ہضم اور نفاخ ہے سدہ پیدا کرتی ہے شیرمال اکثر مزاجوں کے موافق ہوتی ہے عمدہ خون پیدا کرتی ہے مگر دیر ہضم ہے گرم مزاج والوں کو معتر ہے گیہوں کے میدے کی روٹی کثیر الغذا ہے مگر جگر میں سدہ اور گردے میں پتھری پیدا کرتی ہے مصلح اس کا سونف اور شکر اور زنجبین بزدوری ہے جس روٹی میں بھوسی باقی ہو وہ ہر مزاج کے موافق ہے اور سدہ نہیں ڈالتی اور بعض مزاجوں میں دست آور ہے اور خون سوداوی اور یواسیر پیدا کرتی ہے بدن کو ضعیف کرتی ہے اس کا مصلح کھی اور دودھ ہے گیہوں کی سوکھی روٹی کے گلڑے پکا کر کھاتے ہیں بعض اس میں موگ کی دال ڈالتے ہیں بعض چنے کی بعض گڑ ڈال کر بیٹھے گلڑے پکاتے ہیں غرباء کا کھانا ہے روٹی کے گلڑے معدے کے رطوبات کو خشک کرتے ہیں ریاح اور سودا پیدا کرتے ہیں دیر ہضم ہیں تولخ، کولھوں میں درد پیدا کرتے ہیں جن کے مزاج میں خشکی یا تری کا غلبہ ہو یا مزاج سوداوی یا آنتیں کمزور ہوں انہیں اس سے بچنا چاہیے، ان کی اصلاح زیرہ اجوائن کھانڈ کھی وغیرہ سے ہی کرنا چاہیے۔

چاول کی روٹی

سرد اور بہت خشک ہے جیسا لگاتی ہے سدہ پیدا کرتی ہے بدن کو قوت دیتی ہے کثیر الغذا ہے صفاوی اور خونی دستوں کو بند کرتی ہے رخساروں کے رنگ کو نکھارتی ہے۔
چنے اور کنگنی کی روٹی دیر ہضم ہے سدہ پیدا کرتی ہے قلیاں الغذا اور قابض ہے ترش کے ساتھ نہایت معتر ہے چٹنائی اور شیرینی ان کی مصلح ہے دکنی برہمن ایک قسم کی روٹی پکاتے ہیں جس میں گڑ اور کچھ دال چنے کی بجاتے ہیں وہ بہت عمدہ اور دست دہنی ہے اسے کھانڈت میں آدھ پوکا کہتے ہیں ایک روٹی ایسی پکتی ہے جس میں نیبوں کے آٹے میں تل لیا گیا ہوتا ہے یہ دوسرے درجے میں سرد و خشک ہے عمدہ خون پیدا کرتی ہے بدن کو بھاری بنا دیتا ہے گردے کو موٹا کرتی ہے باہر قوت دیتی ہے لیکن دیر ہضم ہے روٹیاں چنے سے پیدا ہوتی ہیں ان

مزاج:

یونانی طبیوں کا اس کے گرم ہونے پر اتفاق ہے سوائے بولعلی سینا کے کسی کو اس کی گرمی میں شبہ نہیں گرمی کے درجات میں اختلاف ہے چنانچہ اکثر گرم پہلے درجے میں اور خشک دوسرے درجے میں ہے بعض نے دوسرے میں گرم و خشک مانا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ پان کی بعض قسمیں زیادہ گرم ہیں اور بعض کم گرم۔

فوائد:

پان میں حدت و قبض خفیف ہے، طبیعت کو فرحت دیتا ہے خون عمدہ پیدا کرتا ہے دل و جگر معدہ و قوت حافظہ کو قوی کرتا ہے نشاط پیدا کرتا ہے مسام اور سدے کو ہلکا ہے مدربول ہے فضلات کو چھانٹتا ہے اس کو چابنے سے منہ اور مسوڑھے کی رطوبت اور خون رفع ہوتا ہے پان کے کھانے سے دانٹ اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور مسوڑھوں کا درم رفع ہو جاتا ہے صغیر اتفس اور بلغمی کھانسی جاتی رہتی ہے اس کے چبانے سے دانٹوں کا درد منہ کی بدبو جاتی رہتی ہے خون اور صفرا اور بلغم کے فساد کو دور کرتا ہے باہر قوت دیتا ہے بھوک پیدا کرتا ہے ضما اس کا تازہ زخموں کو بھرتا ہے اس کو کھانے کا دستور یہ ہے کہ سپاری اور کتھے اور چونے کے ساتھ چبا کر کھائیں، عرق اس کا تگلیں اور نقل پھینک دیں کیونکہ یہ سدہ اور تولخ پیدا کرتا ہے، بعض مزاجوں میں نہار منہ کھانے سے دست آتے ہیں خاص کر بھگتہ قسم سے یہ بات ضرور پیدا ہوتی ہے۔

روٹی

فوائد:

گیہوں کی روٹی سرد روٹوں سے بہتر ہے خصوصاً جو سفید تازہ اور چھوئے ہوئے گیہوں سے بنائی جائے اور شیرمال سب سے بہتر ہے غیر آبی نہایت غلیظ بھی ہے، مگر گردے کو قوت دیتی ہے گیہوں کی روٹی چابنے سے دانٹوں کی کندہی جاتی ہے سوکھی روٹی دیر ہضم اور خشکی

ہے اس کے پتوں کے رس میں مصری ملا کر پلانے سے ادرا بول ہوتا ہے اس کے پتے میں کر پینے سے گردے اور مٹانے کی پتھری رفع ہوتی ہے اس کے پتے نمک کانچی اور چھاچھ کے ساتھ پیس کر لیپ کرنے سے اربد کو آرام ہوتا ہے اس کے پتوں کو اس کے رس سے چڑ کر باندھنے سے اربد کی قسم کی گانٹھیں تحلیل ہو جاتی ہیں۔

پوئی کا گوشت

شناخت:

ایک چھوٹا سا خوش الحان پرند ہے پانی کے کنارے رہتا ہے ایک ہاشت کا ہوتا ہے اس کے سر پر ایک چوٹی ہوتی ہے جو نہایت خوش نما معلوم ہوتی ہے اس کے پر کا کل کی طرح نکلتے ہیں نہایت سفید اور نرم ہوتے ہیں اور خود سیاہی مائل اور سفید کی ہے ملا ہوا ہوتا ہے اور سر سیاہ ہوتا ہے بعض رسائل میں پوئی کی نسبت لکھا ہے کہ یہ وہی پرند ہے جس کو عربی میں واق بولتے ہیں چنانچہ حلیہ بھی ان دونوں کا ملتا جلتا ہے اور خواص و افوائد بھی ویسے ہی لکھے ہیں۔

مزاج:

گرم دوسرے درجے میں اور خشک پہلے درجے میں۔

خواص و فوائد:

ریاح کو تحلیل کرتا ہے فالج کے لیے بہت مفید ہے اس کا تیل نکالا ہوا فالج میں ملنا بہت نافع ہے اس کا پتہ آنکھ کے جالے اور سیاہ داغ کو مفید ہے بواہر کے لیے اس کا گوشت مفید و مجرب ہے گرم مزاجوں کو مضر ہے اور اس کا مصلح ترشیاں اور سببخمین اور دھنیا اور گھی یا روغن بادام یا تیل کے روغن میں بھوننا۔

مشہور چیز ہے بہتر وہ ہے جو تازہ اور چکنا ہو اور نرمی و سختی میں متوسط ہو خوشبو دار لذیذ اور مائل بشیرینی ہو۔

اس کی سببخمین کرتی ہے۔ اس سے یہ بہتر ہے کہ تیل کی جگہ گائے کا گھی ڈالیں۔

پوئی

شناخت:

ایک روئیدگی ہے جو پاک وہند کے ہر حصے میں ہوتی ہے لیکن بنگال کے بیج کے حصے اور آسام میں بہت ہوتی ہے گھروں میں بولتے ہیں اور جنگل میں خود رد بھی ہوتی ہے۔

مزاج:

یہ دوسرے درجے میں سرد تر ہے بعض خشک بھی بتاتے ہیں۔

فوائد:

اخلاط میں اعتدال پیدا کرتی ہے اس کو کھانے سے نیند آتی ہے منی اور بلغم بڑھاتی ہے باہ کو طاقت دیتی ہے حلق اور آواز کے اعضا کو ملائم کرتی ہے گرمی کے تپ کو روکتی ہے اس کے رس کو کئی بار آگ سے جلے ہوئے مقام پر لگانا مفید ہے آبلہ نہیں پڑنے دیتی ذکر پر لگانے سے (لیپ) مساک پیدا کرتا ہے ریاخ صفاوی کو دور کرتی ہے خون کے فساد کو دفع کرتی ہے جس کو بچھونے کا ٹا ہوتین پتے پانی میں پیس کر پلانا سمیت دفع کرتا ہے اور مجرب ہے۔

اطبا اس کو سرد اور سردی پیدا کرنے والا جانتے ہیں اور ان کے نزدیک بھی بلغم بڑھاتی ہے مگر برخلاف یونانیوں کے اس بات کے قائل ہیں کہ گلے اور زخوے میں گرانی پیدا کرتی ہے خون اور صفراء کا فساد دور کرتی ہے پتھری کو توڑتی ہے خون صفاوی کو دفع کرتی ہے بھوک بند کرتی ہے باوجود اس کے طبیعت کو خوش رکھتی ہے دیوانگی کو بھی تھوڑا سا فائدہ پہنچاتی ہے اہلی کے ساتھ پکا کر کھانے سے طبیعت میں فرحت پیدا ہوتی ہے صفر اور ہوتا ہے تشنگی اور شکم کی سوزش بند ہوتی ہے ہندی کی بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ اس کے پتے پھوڑے پر باندھنے سے بہت جلد پکتا ہے پتوں کی ترکاری پکا کر کھانے سے صفر کے امراض مٹتے ہیں اس کے پتوں کا رس بچوں کے زکام میں دیا جاتا ہے پتوں کا رس پلانے سے پیشاب کی سوزش اور درد مٹاتا

کرتا ہے سرد مزاج والوں میں سرد مرض کھڑے کر دیتا ہے قوی و ایلاؤس اور پھانسی میں دھند پیدا کرتا ہے کٹھی ڈکاریں آنے لگتی ہیں سدے اور پتھری پیدا کرتا ہے شیخ نے بھی اس سے گردے اور مٹانے میں پتھری پیدا ہونے کو لکھا ہے خاص طور سے تر سے اور ایسی حالت میں کہ اس کو مصالحو کی ایسی چیزوں کے ساتھ کھائیں جو نفوذ کراتی ہیں ان خرابیوں کے تدارک کی یہ صورت ہے کہ تے کر اویں اور وہ دوائیں جو جلا میں پیدا کرتی ہیں کھلا دیں۔ پودینہ، نعناع، صتر، خرمہ، شراب اور روغن زیتون، قد زیتون اور اخروٹ کی بیج کے ساتھ کھانے سے بھی اصلاح ہو جاتی ہے اور اس کو کھا کر شہد چائنا بھی مفید ہے اور بہتر یہ ہے کہ دو کھانوں کے درمیان کھائیں اس کو کھا کر ترش یا قابض چیز کھانا دو روہ پینا سرد چیز یا تر دتا زہ پھل نوش کرنا نقصان پہنچاتا ہے اس کو کھا کر کلی نہ کرنے سے منہ میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے سرد مزاج والے کے لیے پیڑ کی جتنی معصرت ہے اتنی گرم مزاج والے کے لیے نہیں مردار سنگ کھانے سے معصرت ہو تو یہ اس کی معصرت کو مٹاتا ہے۔

پرانا اور نمکین پیڑ داخل پر لگانے سے صحت ہوتی ہے، شہد کے ساتھ لگانے سے پھوڑے پھوٹ جاتے ہیں اگر جوڑوں میں سختی آجائے تو روغن زیتون میں ملا کر مالش کریں اگر سور کے پائے کا گوشت اور سرسرخ اور اسٹینج اور موم اور روغن نار دین کے ساتھ اس کا مرہم بنا لیں تو اس سے لیے بہت نافع ہے نوشادر کے ساتھ اس کو جھانسیں اور کھنٹی پر لگانے سے نفع ہوتا ہے زہریلا جانور کاٹ لے لہو صتر کے ساتھ نہیں کر لگانے سے مفید ہے بہت پرانا اور سزا ہوا پیڑ سمیت کے قریب ہے پیاس پیدا کرتا ہے اگر ایسا پیڑ کھانے میں آجائے تو تے سے نکال دینا چاہیے۔

پیچ

شناخت:

آبجوش برنج ہے، یہ سرد تر ہے قابض ہے پیاس کو جھانسی ہے، چھوڑے چھنی تو نافع ہے سوزش کو دمع کرتی ہے صبر کو دور کرتی ہے۔ بعض طبیبیوں نے بخار اور وہائے ہیضہ میں اس کا استعمال کیا بہت مفید پایا گیا ہے اور یہ مفید ہے سرد تر اور سردی یا نہ بہت زیادہ ہے۔

پیڑ

مشہور چیز ہے بہتر وہ ہے جو تازہ اور چکنا ہو اور نرمی سختی میں متوسط ہو خوشبودار لذیذ اور مائل بشیرینی ہو۔

مزاج:

تازہ دوسرے درجہ میں سرد تر ہے بعض نے تیسرے درجہ میں بتایا ہے اور نمکین پرانا دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

پیڑ تازہ دیر میں ہضم ہوتا ہے بلغم اس سے بہت پیدا ہوتا ہے پیڑ تازہ معدے کے لیے عمدہ ہے لیکن بونلی سینا کو اس پر اعتراض ہے دوسرے خدائق کہتے ہیں کہ پیڑ تازہ معدہ آنتوں اور گردوں کو قوی کرتا ہے اس سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے اور باوجود اپنے خلط اور کثرت تغذیہ کے بلغم کی جانب زیادہ مائل ہوتا ہے جس کو نمک نہ لگایا گیا ہو اس کے لیپ سے آشوب چشم اور طرفہ میں فائدہ ہوتا ہے اور آنکھ کے نیلا نشان ہو جائے تو اس کو بھی دفع کرتا ہے، پیڑ کو پانی میں جوش کر کے وہ پانی بچے والی عورت کو پلایا جائے تو دودھ زیادہ ہوتا ہے پیڑ کو دھو کر ابال کر نچوڑ کر کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں خصوصاً صفراوی دستوں کو تو فوراً بند کرتا ہے، آنتوں کے زخم کو بھی نافع ہے تازہ نمک نہ لگایا جائے اور نئے پھوڑوں پر لگایا جائے تو وہ درم کرنے سے رک جائیں اور اگر اس کے ساتھ عشق بچاں یا انگور یا چھندر کے پتے بھی شامل کر لیے جائیں تو زیادہ مفید ہے، تازہ غیر نمکین بھوک کو کم کرتا ہے اور نمکین بھوک زیادہ کرتا ہے مگر معدے کے واسطے یہ بھی معصرت ہے جس طرح غیر نمکین لیکن فرق اس قدر ہے کہ نمکین میں ادنی درجے کی قوت و باغت ضرور ہے، اس لیے نمکین اتنا معدے سے لیے معصرت نہیں ہے جتنا غیر نمکین یہ سودا اور ریاح بھی پیدا کرتا ہے اور ہر قسم کا پیڑ بھوننے کے بعد خراب ہو جاتا ہے تازہ میں نسبت پرانے کے معصرت تم ہے کہتے ہیں کہ تازہ پیڑ جلد ہضم ہو جاتا ہے اگر اچھی طرح ہضم ہو جائے تو بدن کو فرہم کرتا ہے عمدہ خلط پیدا کرتا ہے اگر ہضم نہ ہو تو سدس ریاح غلیظ اور بلغم پیدا

دیتا ہے۔ تپ اور جذام کو نافع ہے صفرا اور خون کا فساد رفع کرتا ہے ہر قسم کی چوٹ کو مفید ہے نقل ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ پیٹ پھلاتا ہے اس کا پانی لطف ہے اس کے پھل کے بیج سے پیشاب زیادہ آتا ہے یہ باد اور صفرا کا فساد رفع کرتا ہے گینگل کو کھانے سے نقل اور نفع پیدا ہوتا ہے منی بھاتی ہے۔ باہ کو قوت دیتی ہے بدن کو قربہ کرتی ہے ہضم و باد و صفرا و خون پیدا کرتی ہے پیشاب زیادہ لاتی ہے پیٹ میں میل بڑھاتی ہے۔ بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ پھل کے اوپر کی رطوبت کھانے سے نفع اور صفرا پیدا ہوتا ہے اندرونی رطوبت نفاخ اور بطنی الہضم ہے صفرا اور خون کے جوش کو دفع کرتی ہے پیاس بھاتی ہے پیشاب لاتی ہے بدن کو قربہ کرتی ہے اروانج کو قوت دیتی ہے پتے کے جدا ہونے میں جو ککڑی مدت میں لگی رہ جاتی ہے اس کو جلا کر ارٹھی کے ساتھ اکوتوں پر لگاتے ہیں اطبا کہتے ہیں کہ یہ شیریں سر میں چرب اور ہضم ہونے میں نقل ہے اس کے پھولوں کے سوتے ہوئے پتھوں کی راکھ کو پلانے سے دل کی جلن مٹتی ہے اس کی کلی کے سفوف کی پھکی دینے سے بدن مضبوط ہوتا ہے اور طاقت بڑھتی ہے اس کی کلی کو پانی کے ساتھ کوٹ چھان کر پینے سے پیشاب زیادہ آتا ہے اس کی جڑ ٹھنڈی ہے خون بڑھاتی ہے اس کے پکے ہوئے پھل کا لپ کرنے سے جلد بدن کے مرض مٹتے ہیں اس کے پتے گلے ہوئے، شاخ کو، جڑ کے باہر روئی کی طرح ایک ہلکی اور بھوری چیز ہوتی ہے اس کو زخم سے بہتے ہوئے لبو کو روکنے کے لیے زخم پر لگاتے ہیں اس کے پتوں اور چھوٹی جڑوں کا رس نکال کر پلانے سے پیٹ کی آنتوں میں زیادہ رطوبت کا ہونا اور ہلکی مٹی ہے اس کے پکے پھل کے جوف میں جو پانی رہتا ہے وہ بیٹھا ہوتا ہے اس کے پلانے سے تے اور ابکائی بند ہوتی ہے تاڑ کے پکے بیجوں میں جو دو دھیارس ہوتا ہے وہ بیٹھا اور ٹھنڈا ہوتا ہے اس کو پلانے سے ہلکی بند ہوتی ہے آتشک سے جب فوطوں اور اعضائے تناسل پر سوجن ہو جاتی ہے اور ناکیاں بہت بڑھ جاتی ہیں تو اس کے ہرے پتوں کا رس پلاتے ہیں۔ بخار کی پیاس اور سوزاںک کے لیے اس کا پھل کھلاتے ہیں اس کے پھولوں کے خوشے کاٹنے سے جو تازہ رس نکلتا ہے اس کو پلانے سے پیشاب کا اور ارہو کر استقار ذی جاتا رہتا ہے۔ تاڑ کے پتوں کے کھار اور بیٹنگ کو چاولوں کے بیج کے ساتھ پینے سے پیشاب میں چربی کا آثار کتا ہے اس کی اس جڑ کو جو درخت کی جنوبی جانب ہو کر زمین سے نکلتی ہے۔ بدن کے برابر لے دھاگے سے عورت کی کمر میں باندھتے۔ آسانی سے بچ پیدا ہو جاتا ہے اس کی شاخوں کا رس پلانے سے خفقان رفع ہوتا ہے۔

ساتھ پینے سے دل کو بہت قوت دیتی ہے گرمی کے دفع کرنے میں قوی تاثیر ہے خون کا جوش ساکن کرتی ہے ہموزن تازہ دودھ کے ساتھ پیمانہ پیدا کرنے میں مجرب ہے۔ اطبا کہتے ہیں کہ بخار اور صفراوی سوجن کو مفید ہے عسرالیوں اور اس قسم کے دوسرے مرضوں میں اس کو کھاٹے ملا کر پلانا چاہیے بیج میں کاغذی لیموں کا رس اور کھاٹے ملا کر یا اور کوئی خواہش طعام پیدا کرنے والی چیز ملا کر کھلانے پلانے سے کھانے کی طرف بے رغبتی ختم ہوتی ہے مقعد میں اس کی پکاری دینے سے آنتوں کی پچش جاتی رہتی ہے اس کو آتش جو کی جگہ دے سکتے ہیں دست بند کرنے کے لیے پلانا چاہیے۔

تاڑ

شناخت:

مشہور پاک و ہند درخت ہے جو ناریل کی طرح 40 سے 150 فٹ تک لمبا ہوتا ہے اس کو خرمانے ہند، تال اور گاچھ بھی کہتے ہیں۔

مزاج:

کپے پھل کا مغز پہلے درجہ میں سرد تر ہے اور جس قدر پھل میں پختگی اور سختی آتی جاتی ہے خشکی پیدا ہوتی جاتی ہے پکے ہوئے پھل کا عصارہ گرم پہلے درجہ میں اور خشک ہے کپے پھل کا بیج سرد ہے اور پکے ہوئے پھل کا بیج سرد و خشک ہے۔ اس کے پتے اور شاخیں سرد و خشک ہیں گینگل کی بھی یہی خاصیت ہے اس کی کھاٹے گرم پہلے درجہ میں اور خشک تیسرے درجے میں ہے۔

فوائد:

کپے پھل کا مغز باد کو قوت دیتا ہے۔ منی کو بھاتا ہے کمر کو قوت دیتا ہے پیاس بھاتا ہے اعضا کی سوزش کو مٹاتا ہے قابض ہے تے کو روکتا ہے تے میں اگر خون آتا ہو تو وہ بھی بند کر

کمال کھیرے سے حاصل نہیں ہو سکتا بلکہ کھیرا کبھی نقصان پہنچاتا ہے کیونکہ یہ غلط روئی کی طرف جلد منتقل ہو جاتا ہے یہی حال کدو کا ہے جس معدے میں حرارت کا اتنا غلبہ ہو کہ کھانے میں احتراق آجاتا ہو اس کے لیے تربوز نہایت عمدہ چیز ہے اگر صفر کی وجہ سے دست آتے ہوں آنتوں میں خراش پیدا ہونا شروع ہو جائے تو تربوز اس شکایت کو مٹانے کا تھوک میں خون آتا ہو۔ اس کے استعمال سے نفع ہوتا ہے ایک شخص خون تھوکتا تھا اور نہایت لاغر ہو گیا تھا معدہ کمزور پڑ گیا تھا اور اس کو میٹھی چیز کھانے کی بڑی خواہش تھی اس کو دوسری دواؤں کے علاوہ تربوز کا مربہ بھی کبھی کبھی تھوڑا تھوڑا دیا گیا تمام شکایتیں تھوڑے دنوں میں جاتی رہیں سنگھین کے ساتھ کھانے میں برقان اور مواد صفرادی محترقہ کو نفع دیتا ہے۔ ہاضمہ بڑھاتا ہے۔ پیشاب زیادہ لاتا ہے۔ مٹانے کی پتھری نکال دیتا ہے ترو خشک کھلی کو دفع کرتا ہے شیر خشک اور تربوز سنگھین وغیرہ کے ساتھ گرم چوں کو اتارتا ہے خراب خلط کو جس کی مقدار کم ہو نکالتا ہے اگر تربوز میں سوراخ کر کے شہد بھر کر پھر مضبوط بند کر کے ایک ہفتے تک گھوڑے کی لید میں دفن رکھیں تو شراب کی طرح نشہ لانے لگے مگر اس سے معدہ خراب ہو جاتا ہے مٹی پیدا ہوتی ہے اس کے موٹے پھلکے کا مربہ شہد یا شکر میں بناتے ہیں جو درد سینہ اور ضعف معدہ کو نافع ہے ہاضمہ قوی کرتا ہے خشکی سے سانس میں تنگی ہو تو اس کے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے مصلح شہد و گلغند و شکر و نمک و سوٹھ ہے، اطبا کہتے ہیں کہ تربوز کا چھلکا قوت ہاضمہ بڑھاتا ہے بھوک پیدا کرتا ہے آنکھ کی بیماریوں کو مٹاتا ہے گودا کھانے سے تھوک کے ساتھ خون آنا بند ہو جاتا ہے مگر پہلی کے درد والے کو نہیں کھلانا چاہیے صفرادی بخار والے کو اس کے پانی کا شربت پلانا چاہیے پرانی صفرادی کھانسی دفع کرنے کے لیے اس کا گودا کھلانا چاہیے۔

انگھٹ رتھا کر، سے معلوم ہوتا ہے کہ پانی جزا کو سنسکرت میں مدھر جو کہتے ہیں۔ اس میں تپ شدت سے ہوتی ہے سوزش گرمی اور چکر آتے ہیں اکثر دست لگ جاتے ہیں کبھی تپ بھی ہوتی ہے پیاس بہت لگتی ہے نیند جاتی رہتی ہے چہرے پر سرخی آجاتی ہے ہار یک پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور ان کے پیدا ہونے کی دو صورتیں ہیں۔

1- گلے میں پیدا ہو کر تلے کو اتر جاتی ہیں اور بیڑ و تک پہنچ جاتی ہیں۔

2- بیڑ سے شروع ہو کر گلے کی طرف چڑھتی ہیں اور مقدار میں ہر ایک پھنسی سرسوں کے دانے کے برابر ہوتی ہے رنگ سفید ہوتا ہے جس پر سرخی غالب ہوتی ہے اور اندر رطوبت

تربوز

شناخت:

مشہور پھل ہے۔ اس کی تل پھلتی ہے اس کے پتے چوڑے ہوتے ہیں۔ پاک وہند کے رقبے حصوں میں پیدا ہوتا ہے الگ الگ ملکوں میں الگ الگ موسموں میں بویا جاتا ہے مگر عام طور پر گرمی کے موسم میں پیدا ہوتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں سرد تر ہے بعض نے سردی سے تری زیادہ بتائی ہے۔

فوائد:

اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آتا ہے۔ صفر کی گرمی اور تیزی کو دفع کرتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے خون کی حدت کو مٹاتا ہے خون رقیق اور بلغم شیریں پیدا کرتا ہے امراض سوداوی کو مفید ہے تپ محرقہ کو نفع کرتا ہے سنگھین کے ہمراہ برقان کو نافع ہے۔ کھانا کھا کر ہضم ہونے سے قبل کھانے سے ہاضمہ میں فساد پیدا کرتا ہے اور نہار کھانا بھی مضر ہے اس کا پانی گرم مزاج والوں کو فرحت دیتا ہے۔ مگر نفاخ اور دیر ہضم ہے جس روز تربوز کھائیں چاول ہرگز نہ کھائیں گرم دوائیں کھانے اور گرم چیزوں کے استعمال سے نقصان پہنچے اور مزاج میں سوداویت بڑھ جائے تو اس سے اصلاح ہو جاتی ہے اگر بدن میں صفر پیدا ہوتا ہو اور وہ اگرچہ تھوڑا ہو اور نقصان زیادہ پہنچاتا ہو اور اس وجہ سے بدن دبا ہو گیا ہو تو بہتر یہ ہے کہ ایسے شخص کے مزاج کی اصلاح اور تدبیر تربوز سے کریں دوسری ترش اور مقطوع چیزیں استعمال نہ کریں بلکہ کھیرا گھی اس کے قریب قریب اس کام کے لیے فائدہ کرتا ہے تاہم جو نفع تربوز بخشتا ہے وہ

کھانے سے نفع پیدا ہوتا ہے پیٹ میں کیڑے پڑ جاتے ہیں اس کے پتے تھوڑی سی سوٹھ اور کھلی کے ساتھ پکا کر چپاتی کے ساتھ کھانے سے شکوری دغ ہوتی ہے اور تری شیریں اور طین ہے صفا کا فساد دغ کرتی ہے مزاج کی حرارت دور کرتی ہے اس کو پکا کر پت کے مریض کو کھلانا چاہئے یا در کھو کہ بر قسم کی میٹھی تری کے بیج بہ نسبت کڑوی تری کے بیج کے کم معنی اور مسہل ہیں تاہم کپے اور سخت بیج زہر سے خالی نہیں، اگر دو تولہ کے مقدار میں سوکھے اور کپے بیج چیس کر کھائے جائیں تو شدت سے قے ہو کر آدمی مر جائے اگر تکی پر درم آ جائے تو اس کے بیجوں کو چیس کر گرم کر کے لیپ کرنے سے تحلیل ہو جاتا ہے ٹنڈا لیپ کرنے سے خوبی ہو اور کوڑھ دغ ہوتا ہے اس کے ہرے چوں کارس بچوں کی آنکھوں میں ڈالنے سے پونوں کی پھنسیاں رفع ہوتی ہیں رات کے وقت کچھ کا زیادہ آنا موقوف ہو جاتا ہے ہرے پتے زخم پر باندھنے سے درد رفع ہوتا ہے زخم بھر جاتا ہے۔

تل

شناخت:

مشہور چیز ہے سفید و سیاہ ہوتا ہے اور سرخ رنگ کا بھی ہوتا ہے مگر سفید و سیاہ اصل اور سرخ صحرائی قسم سے ہے۔

مزاج:

شیخ کہتا ہے کہ پہلے درجے کے درمیان گرم اور اسی درجے کے آخر میں تر ہے۔

فوائد:

ملین شکم ہے تیل سے گل زیادہ نافع ہے کیونکہ تیل بہت ڈھیلا کرنے والا ہے اس سے جس قدر خون بنتا ہے وہ نہ زیادہ اچھا ہوتا ہے نہ زیادہ خراب اس سے بدن فریب ہوتا ہے آواز کی سختی اور حلق کی خشونت میں مفید ہے جلے ہوئے اخلاط اور مواد سوداوی کو مفید ہے اس کے پتوں کو تحلیل کرتا ہے ضیق النفس کے لیے عمدہ چیز ہے۔ اس سے لعوق یا جریرہ تیار کی جاتی ہے۔

رقیق ہوتی ہے بخار شروع ہونے سے چھپے ساتویں یا آٹھویں دن سے پھنسیاں نمودار ہونے لگتی ہیں دوسرے ہفتے کے آخر تک یا تو وہ خشک ہو کر بھوسی اتر جاتی ہے یا مریض ہلاک ہو جاتا ہے بلغم اور صفا اور باد میں نقصان آجانے سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے

تری

ایک تیل کا پھل ہے اور مشہور ترکاری ہے۔

مزاج:

سرد تر ہے۔

فوائد:

اس سے پاخانہ کھل کر آتا ہے صفا کی حرارت کو دغ کرتی ہے جن کے مزاج میں خشکی ہو ان کو بہت نافع ہے بوا سیر کو مفید ہے جریان کو دغ کرتی ہے پیشاب سے خون آتا ہو تو اس کے لیے بھی بہتر ہے تپ کے لیے کدو سے اس کی ترکاری بہتر ہے کیونکہ کدو کی طرح پیت نہیں پھلاتی اور اس سے سرلیج لہضم بھی ہے خون اور صفا اور بلغم کا فساد مٹاتی ہے، طب فرشتہ میں لکھا ہے کہ تری سبک ہے بدن کو منور کرتی ہے اور تھوڑا سا نفع بھی اس میں ہے بدن کو طاقت بخشی ہے منی زیادہ کرتی ہے بعض کتب ہند یہ میں لکھا ہے کہ تری کا کھانا بے مزہ ہے باضمہ کو کم کرتی ہے اور صفا اور بلغم پیدا کرتی ہے دھات کو قوی کرتی ہے بھوک بڑھاتی ہے پیشاب کے ہر قسم کے فساد کو اصلاح پر لاتی ہے دل کے لیے بہتر ہے اور ساتھ ہی اس کے یہ بھی لکھا ہے کہ صفا اور بلغم کو دور کرتی ہے، بعض نے گھیا تری اور اردو تری کے افعال و خواص علیحدہ علیحدہ بھی بتائے ہیں اس طرح کہ گھیا تری چکنی ہے بہت غلیظ ہے، رطوبات بلغمی پیدا کرتی ہے تپ سرد اور بلغم کا فساد پیدا کرتی ہے بعض ہندیوں نے یوں لکھا ہے کہ گھیا تری کا مزہ شیریں ہے طبیعت کو خوش کرتی ہے بلغم اور صفا غصہ کرتی ہے زہروں کو اور کسی بخاروں کو مٹاتی ہے اس کے بیج معنی ہیں اور اس کی ترکاری ملین ہے اور چکنی ہے بادی بڑھاتی ہے اور زخم بھرتی ہے اس کو زیادہ

رموز اعظم میں لکھا ہے کہ شاہ تل اور کھاڑ چھ ماشہ پانی سے سلسل الیول کو نفع پہنچا ہے تل کچری کا لیپ سخت درموں کو نرم کرتا ہے پھوڑوں کو پکا دیتا ہے اس کے لیپ سے جلے ہوئے عضو کی حدت جلن اور خشکی دفع ہوتی ہے قوت باہ بڑھ جاتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے اگر اس کے تنوں کو چس کر بالوں میں لگایا جائے تو بال بڑھ جائیں اور سیاہی ان پر چڑھ جائے سر میں سودا کی وجہ سے پھنسیاں نکل آئیں تو وہ بھی اس طرح سے جاتی رہتی ہیں۔

تھیلی کا تیل، پھول، تلوں کے پھول سیاہ مرچ ہر ایک چار چار سو عدد پھٹکری کی کھیل ساڑھے تین تولہ سب کو سرمہ بنا کر آنکھ میں لگانے سے جلاکت جاتا ہے اور رطوبت کی وجہ سے دھند ہو تو وہ بھی جاتی رہتی ہے یہ نسخہ ماموں صاحب کے استعمال میں تھا۔ مغز تل بھوک کم کرتا ہے درد سر پیدا کرتا ہے معدے کو ڈھیلا کرتا ہے اور معدہ ضعیف کو بہت سی تا موافق ہے غرضیکہ معدے کے لیے نہایت برا ہے خراب خلط پیدا کرتا ہے خاص کر جب کہ دانتوں سے رہ جائے تل کچری بھی غلیظ دیر ہضم ہے معدے سے دیر میں تلے اترتی ہے مصلح شہد اور سرکہ ہے۔



شناخت:

ایک مشہور پرند ہے جو چار قسم کا ہوتا ہے۔

- 1- بڑا خاکی رنگ مائل اور اس پر سیاہ نقش ہوتے ہیں اسے کھیر کہتے ہیں اس لیے کہ اس کا رنگ کھیر کے درخت کی طرح ہوتا ہے جس سے کھد تیار کرتے ہیں۔
- 2- اس سے چھوٹا اور سیاہ جس پر سیاہ اور خاکی نقش ہوتے ہیں جس کو کالا تیترا کہتے ہیں، یہ سب میں ذہننا ہے۔
- 3- دوسری قسم سے بھی چھوٹا اور سفید خاکی مائل اسے پوریا کہتے ہیں اسی لفظ میں کاف فارسی مضمون ہے معنی اس کے سفید کے ہیں جیسا کہ مخزن الادویہ اور محیط اعظم میں ہے اور میرا خیال ایسا ہے کہ مذکورہ لفظ کو ڈیا ہوگا۔
- 4- سب سے چھوٹا خاکی رنگ سوئچ پر سیاہ و سفید خط اس کو بھٹ تیترا کہتے ہیں اس لیے کہ کھیتوں کی زمین میں رہتا ہے اور زیادہ اڑان رکھتا ہے پاؤں اس کے تین انگل کے

پھپھوڑے کے امراض اور کھانسی کے لیے پیتے ہیں اگر اس کو پانی میں چھوڑی سی مہری سے شیریں کر کے پیئیں اور چند دنوں تک جاری رکھیں تو معدے کی وہ سوزش جاتی رہتی ہے جو اخلاط سوداوی سے اور رطوبت کے ترش ہو جانے سے معدہ میں پیدا ہوگئی ہو تیز خلطوں کے جمع ہو جانے سے یا کسی دوا کے پینے سے معدہ میں سوزش پیدا ہوگئی ہو تو وہ بھی مٹ جاتی ہے گردے کی پتھری نکل جاتی ہے سات ماشہ تل اور ساڑھے تین ماشہ جلا ہوا اخروٹ کھانے سے بوا سیر کا لبو بند ہو جاتا ہے اس کو پانی میں بھگو کر یا جوش دے کر صاف کر کے تہا یا جنوں کے جوشاندے کے ساتھ پینے سے اس شدت سے خون حیض جاری ہوتا ہے کہ حمل کے ساقط ہونے کا خوف ہوتا ہے، اگر چوٹ لگ کر جگہ سخت ہو جائے یا خون جم جائے تو اس کے لیپ سے تحلیل ہو جائے، سوداویت کی وجہ سے بدن کی کھال میں خشونت آجائے یا پھنسنے لگے تو اس کا ضاد کرنا چاہیے اور پینا بھی چاہیے، اسی طرح سوکھی کھلی کو بھی قاندہ کرتا ہے اس کو مویز کے ساتھ جوش دے کر پینے سے دموی و پلغی کھانسی جاتی رہتی ہے تل اور کھاڑ اور تخم خشکاش سفید ایک ایک حصہ مغز بادام مقشر آدھا حصہ سفید اجوائن خراسانی و سواں حصہ اس کو چس کر رکھ لیں اور اس مجموعے میں سے سواد تولہ روز کھایا کریں اسے بدن فرہ ہو جائے گا باہ میں قوت آجائے گی گردے میں چربی پیدا ہوگی اگر تل بھون کر اسی کے بیج اور تخم خشکاش سفید اور کھاڑ اس کے ساتھ شامل کر کے کھادیں تو باہ کو قوت پہنچے اور منی بڑھ جائے خاص کر چھلے ہوئے تل فرہی لانے میں زیادہ موثر ہیں مگر بعض آدمیوں کو اس کا زیادہ کھانا دہلا کر دیتا ہے خاص کر غیر مقشر اگر استعمال کیا جائے، اور تل اگر چہ بذاتہ بدن کو فرہ کرتا ہے مگر جب روٹی اور سالن میں داخل کریں تو بدن کو دہلا کرنا اور چھلکوں کے ساتھ تو اس کو کبھی بھی نہ کھانا چاہیے اس کو چس کر شراب کے ساتھ قلع کو نفع پہنچاتا ہے اور پھوٹنی اور شاخدار سانپ کا زہر اتر جاتا ہے جس کو اس کو کھانے کا شوق ہو اس کو چاہیے کہ اس کو بھون لیں کیونکہ بھون لینے سے اس کا نقصان کم ہو جاتا ہے چونکہ اس کے تیل میں لزوجت ہے اس لیے تل کو زیادہ عرصے تک رکھنے میں بدبو آجاتی ہے مقشر تل چھ تولہ ہیں کر مرزنجوش کے پانی میں تر کر کے ذکر پر لیپ کرنے سے نرمی آجاتی ہے اور کچی جاتی رہتی ہے مگر پہلے مادہ کا معقیہ کر لیں بدن پر سیاہی کے نشان ہوں تو اس کے لیپ سے مٹ جاتے ہیں کبھی تل کے نیم گرم ضاد سے درم خسیہ کو صحت ہوتی ہے جلد بدن اس کے لیپ سے نہایت نرم پڑتی ہے۔

حرارت پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے آنکھ کی روشنی زیادہ کرتا ہے شکم بڑا ہوتا ہے تو اسے چھوٹا کرتا ہے کالے تیز سے معمولی تیز کا گوشت بہتر ہے۔
معز گرم مزاج، مصلح ترشی۔

جامن

شناخت:

ایک مشہور پاک و ہند پھل ہے جو کئی قسم کا ہوتا ہے۔

مزاج:

سرد دوسرے درجے میں اور تیز پہلے درجے میں اطباء نے مطلقاً اس کا مزاج سرد و خشک لکھا ہے اس کی گھٹیلی دوسرے درجے میں سرد و خشک ہے جامن میں رطوبت فعلیہ ہے ورنہ اصلی مزاج جامن کا خشک ہے۔

فوائد:

گرم مزاج والوں کے معدے اور جگر کو قوت دیتی ہے صفر اور خون کے جوش اور تیزی کو دور کرتی ہے صفر اوی دستوں کو روکتی ہے بلکہ ہر قسم کے دستوں کو روکتی ہے پیاس کو بجھاتی ہے ذیابیطس کو مفید ہے تمکاوت اور بلغمی دست اور دمہ اور کھانسی اور منہ کی گرانی دفع کرتی ہے یہ افعال بڑی اور شیریں جامن کے ہیں اور چھوٹی ان افعال میں کمزور ہوتی ہے امراض حلق اور معدے کے کیڑے زائل کرتی ہے بھوک پیدا کرتی ہے جامن بلغم اور صفر کو دور کرتی ہے قابض ہے یا دست بڑھاتی ہے دوسری کتب میں ہے کہ گرم مزاج میں محرک باہ ہے اس کا لیپ داء ثعلب کو نافع ہے خفقان کو دفع کرتی ہے معدہ اور جگر گرم کو اس کے کھانے سے طاقت ملتی ہے معدہ کا التهاب موقوف ہو جاتا ہے اعضا میں جلن ہو تو اس کے کھانے سے جاتی رہتی ہے خون میں فساد آ جائے تو اس کو کھانا چاہیے اس کے کھانے سے چھوڑے چینی کا نکانہ بند ہوتا ہے۔

ہوتے ہیں اور گوشت اس کا بہت ثقل ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے پہلی دو قسمیں صحرائی ہیں اور زیادہ نہیں اڑ سکتیں پاؤں ان کے چار انگل کے ہوتے ہیں سفید قسم سیاہ سے بہتر ہے صید گاہ شوکتی میں لکھا ہے کہ اس کی تین قسمیں ہیں ایک بھٹ تیز زردی مائل ہوتا ہے دوسرا سیاہ تیز تیرا سرخ بھٹ تیز اور سیاہ کو ذبح کر کے کھاتے ہیں اور سرخ کو پالتے اور لڑاتے ہیں۔

مزاج:

مائل بہ گرمی اور پہلے درجے میں خشک ہے اور بعض نے دوسرے درجے میں گرم و خشک بتایا ہے اور حق یہ ہے کہ گرم مائل بہ خشکی بھی ہے۔

فوائد:

اس کے گوشت سے فضلہ کم بنتا ہے اور گرمی بھی کم پیدا کرتا ہے تمام جانوروں کے گوشت سے زیادہ معتدل بتاتے ہیں شیخ نے لکھا ہے کہ اس کا گوشت چکور اور فاختہ کے گوشتوں سے بہتر ہے لولے کے گوشت سے زیادہ لطیف ہے مگر اس میں بہ نسبت لولے کے گوشت کے خشکی زیادہ ہے اور گرمی کم ہے تیز کا گوشت جو ہر دماغ فہم اور چار حافظہ اور منی کے مادے کو زیادہ کرتا ہے اس کا گوشت مدت تک کھاتے رہنے سے نسیان جاتا رہتا ہے دہلے آدمیوں کے لیے بہتر ہے معدے پر بوجھ نہیں پڑتا سرد تر مزاج والے کے معدہ کو قوت پہنچاتا ہے اس سے عورت کا دودھ بڑھ جاتا ہے اور تیز کے بچے کا گوشت بہت ہی مناسب ہے جاڑے کے موسم میں اس کا شور باپکا کر پیا کریں بدن میں گرمی اور عمدہ خون بہت پیدا کرے گا اس کے گوشت کو بھون کر کھانا خراب ہے مگر اس حالت میں بھون کر کھانا چاہیے کہ معدے میں رطوبت کی کثرت ہو تو اس سے خشکی آ جائے گی اس کے کھانے سے بدن میں طاقت آتی ہے کھانسی اور استقاء کو نفع ہوتا ہے دست رک جاتے ہیں بلکہ پاخانہ قبض سے آتا ہے اس کے پیٹ اور خون جلد پیدا کرتے ہیں آنکھ کے جالے کو کاٹ دیتے ہیں جلد بدن کے نشانوں کو دور کرتے ہیں۔

اطبا کہتے ہیں کہ اس کا گوشت رنگ بدن کو رونق دیتا ہے قابض شکم ہے مقوی معدہ ہے بچی کو روکتا ہے سانس کی تنگی اور کھانسی اور استقاء کو نافع ہے تپ بلغمی کو مفید ہے بدن میں

جوش آجاتا ہے جامن کے درخت کی چھال کا سفوف پھاکنے سے آنو کے دست رک جاتے ہیں اس کی چھال کو جوش دے کر کلیاں کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں کچی جامن کے رس کا سرکہ پیٹ کار یا جی دردا اور ہادی کا درد مٹاتا ہے اس کے سر کے کو قلمی شور بے کے ساتھ پلانے سے پیشاب زیادہ آتا ہے اس کا تازہ رس بکری کے دودھ کے ساتھ پلانے سے بچوں کے دست جاتے رہتے ہیں یہ پیشاب میں شکر آنے کو بہت عمدگی سے گھلاتی ہے اس کے درخت کی چھال کے جو شانہ سے کلیاں کرنے سے گلے کے چھالے دفع ہوتے ہیں پارے کا لگا تار کئی دنوں تک استعمال کرنے سے خواہ کسی دوسرے سبب سے منہ آجائے یا منہ سے رال بہتی ہو تو اس کی چھال کے جو شانہ سے کلیاں کرائیں۔ کچی ہوئی جامن کھلانے سے پتھری دفع ہوتی ہے کچھو کے ڈنک پر اس کے پتوں کا ضاد کرنا چاہیے اس کی اور آم کی میٹھی کو پانی میں چھین کر منہ پر ملنے سے جھانیں دور ہو جاتی ہے۔

اس کی اصلاح اس طرح کرنی چاہیے کہ دھو کر نمک چھڑک کر تھوڑی دیر رکھ دیں پھر کھائیں یا نمک برک اور دو برتنوں میں رکھ کر ملائیں تاکہ غذا اس کے اجزا میں مل جائے سوٹھ بھی اس کی مصلح ہے اطبا کے نزدیک آنولہ اور اجوائن سے جامن کی اصلاح ہو جاتی ہے پنے پھل کا مصلح روغن بادام ہے۔

جلیبی

ایک مشہور مٹھائی ہے مزاج گرم وتر ہے۔

فوائد:

عمدہ خلط پیدا کرتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے گردوں کو قوت دیتی ہے کمانی، لمانی، بے پھپھروے کی رطوبت کو مفید ہے اگر دودھ میں جھگو کر کھائیں تو طاقت بڑھ جاتی ہے، مانگ، قوت بخشنی ہے فرہبی لاتی ہے ہضم بھی جلدی ہوتی ہے ایسے جگر میں جس سے استہک ۱۰۰ اس سدے پیدا کرتی ہے مصلح کھجور اور کھٹ مٹھا تار۔

جاتا ہے منہ آجائے تو چھوٹی جامن سے نفع پہنچتا ہے شربت جامن تے مٹھی اور تمام اقسام میں جامن کھانے سے مفید ہے اس کا سرکہ گل کے درم کو مفید ہے اس کا اور آم کی مٹھلی کا سفوف مٹی کو گاڑھا کرتا ہے جامن کا سفوف ڈیا بیلس میں بہت مفید ہے اس کا پھول بھی ڈیا بیلس کو مفید ہے اس کا پھول سوگنا نکسیر کو مفید ہے جامن کے ڈھائی پتے کالی مرچ کے ساتھ پلانا مار گزیہ کو مفید ہے ٹامپٹاڈ میں بھی اس کا پانی مفید ہے۔

جامن کے پتے اور کالی مرچ دونوں کو پانی میں چھین کر ایک مٹی کے گھڑے میں ڈال کر پانی سے بھر دیں اور سانپ کے کانٹے ہوئے کو اس وقت تک پلاتے رہیں کہ زہر بالکل اتر جائے اس کے پتے کی چھال اور پتے پانی میں جوش کر کے اس سے بغل کو دھونے سے بد بو جاتی رہتی ہے اس کے نرم اور تازہ پتے پانی میں چھین کر اس سے کلیاں کرنے سے نہایت خراب قسم کا قلاع دفع ہو جاتا ہے یا ایسا کریں کہ اس کے پتے پانی جوش دے کر کلیاں کریں اس کے نرم پتے چھین کر پینے سے تے بند ہو جاتی ہے جامن کے پتے 7 ماشہ 2 تولہ معری ملا کر پینے سے بو اسیر کا خون رک جاتا ہے اور اگر ایک تولہ جامن کے پتے پاؤ بھر گائے کے دودھ میں گھونٹ کر صاف کر کے پی لیں اور سات روز پیتے رہیں اور ترشی اور ہادی سے پرہیز رکھیں تو بھی خون بند ہو جائے بعض اس میں آٹے اور بانس کے پتے بھی ملائے ہیں ایک تولہ جامن کے پتے پینے سے انہوں کا زہر اتر جاتا ہے جامن کے بیج بہت قابض ہیں اگر جامن کے پرانے بیجوں کی میٹھی اور آم کی پرانی مٹھلی کی بیج اور بلبیلہ سیاہ تینوں بھوزن بھون کر پیں کر دیں تو پرانے دست بند ہو جاتے ہیں صرف میٹھیوں کے سفوف میں برابر کی کھاٹھ ملا کر پھاکنے سے پیٹ سے خون آتارک جاتا ہے زہر صادق کو مفید ہے دست بند ہو جاتے ہیں تنگ جوتے سے پاؤں میں زخم ہو جائے تو جامن کی مٹھلی کی میٹھی چھین کر گائیں اس کی میٹھی نمک کے ساتھ چھین کر دانتوں پر لگانے سے مسوزھے مضبوط ہوتے ہیں۔

الما کہتے ہیں کہ بستانی جامن کیسی قابض حابس میٹھی ہاضم بہت خشک و سرد اور خواہش طعام پیدا کرنے والی ہے مرض پیشاب کو نافع ہے چھوٹی جامن کھانے سے گرمی بڑھ جاتی ہے اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے لگتا ہے مٹھی جامن کیسی ترش و ہضم بے مٹی بڑھ جاتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے اور بدن میں قوت لاتی ہے حرارت دفع کرتی ہے دست بند کرتی ہے دریائی جامن کھانے میں مزیدار ہے اس کو ناشتے کی حالت میں کھانے سے نقصان پہنچتا ہے کیونکہ صفر میں

خراسانی کے ساتھ اس کے آٹے کو لپ کرنے سے موج آجانے یا ہڈی ٹوٹ جانے اور اکڑ جانے کو نفع ہوتا ہے اجوائن خراسانی اور افنون کے ساتھ لپ کرنے سے بھی نفع ہوتا ہے اگر جو مقرر کر کے اور پھین کر دھو حصہ یہ آٹا اور ایک حصہ خشک سفید خوب پکا کر گا کر پینے سے صفراوی درد بالکل جاتا رہتا ہے چسکتے ہوئے اخلاط کو قے کی راہ نکالتا ہے خاص کر معدے کے منہ سے ایسے اخلاط کو بالکل نکال ڈالتا ہے حیز و گرم مواد کی حدت کو کم کرتا ہے تیزی کو بھی کم کرتا ہے اور ان کے فضل کو قوت دیتا ہے اور ان کے ضرر کو زائل کرتا ہے ٹردے اور مٹانے کے راستوں کو صاف کرتا ہے جس کے مزاج میں گرمی غالب ہو یا گرم مرضوں میں جتلا ہوں ان کے لیے نافع غذا ہے جن کے معدے اور آنتوں میں ریاح کا غلبہ ہو اور پیٹ میں نفع معلوم ہو ان کے لیے بھی مناسب ہے گرمی میں اس کو کھانے سے خون اور صفراوی مرض دیتا ہے مگر اس میں یہ عجیب بات ہے کہ آدمی کے بدن کو دہلا اور چوپائے کے بدن کو موٹا کرتا ہے خاص کر ہمیشہ کھانے سے ایسا ہوتا ہے، گیلانی کہتا ہے کہ جو باقلہ کے آٹے سے زیادہ خشکی پیدا کرتا ہے لیکن جب خارج سے استعمال کریں تو تمام خصائص میں اسی کی طرح ہے اور کپے ہوئے جو کا کھانا باقلہ سے بہتر ہے کیونکہ پیٹ پھلاتا ہے اور جو نہیں پھلاتا اور باقلہ کا نفع پکانے سے زائل نہیں ہو سکتا اور جو سے بہ نسبت باقلہ کے خون کم بنتا ہے اگر زہریلے درختوں کے دودھ اس کے آٹے میں گوندھ لیے جائیں تو ان کی تیزی اور فساد بہت کم ہو جائے اگر جو کو جوش دے کر پیا جائے یا آتش جو بنا لیا جائے تو معدے اور آنتوں سے جلد خارج ہو جاتا ہے جو کی روٹی سرد و خشک ہے اور گیہوں کی روٹی کی بہ نسبت خون کم بنتا ہے اور بہ نسبت اس کے ہضم بھی دیر سے ہوتی ہے ریاح پیدا کرتی ہے بدن میں خشکی بڑھاتی ہے اور ایسا خون پیدا کرتی ہے جو سودا ویت رکھتا ہو مگر ایسے آدمی کے لیے بہتر ہے جس کا مزاج گرم ہو اور یہ خواہش رکھتا ہو کہ میری فریبی گھٹ جائے بھنے ہوئے جو کا آٹا کا بو یا خرفہ پالک کے ہرے پتوں کے پانی میں ملا کر آنکھ کے درم پر لپ کریں تو حد و اور سوزش بند ہو جائے اور درم تحلیل ہو جائے جو کے آٹے کو اجوائن خراسانی کے ساتھ کنپٹیوں پر لپ کرنے سے وہ مواد جو آنکھوں کی طرف آتا ہو اس کا آٹا بند ہو جاتا ہے اور آنکھوں پر درم نہیں آتا جو پانی میں بھگو کر اتانیں کہ شیرہ نکل آئے تو اس شیرہ سے غرغہ کرنے سے حلق کے اور ام خشک رفع ہوتے ہیں اور ابتدا میں اس کے اور ام دوسری طرف چلے جاتے ہیں اور آخر میں غرغہ کرنے سے پک کر پھوٹ جاتے ہیں

ایک مشہور غلہ ہے جو گیہوں کی طرح استعمال ہوتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجے کے آخری مرتبے میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

قلیل الغدا ہے گیہوں سے اس میں غذائیت بہت کم ہے قابض ہے خشکی پیدا کرتا ہے خون کو تسکین دیتا ہے صفراوی گرمی کے بخار کی تیزی کو بھی ساکن کرتا ہے سل و دق اور ذرات الجذب اور کھانسی اور گرمی کو مفید ہے پیاس کو بجھاتا ہے جو کی روٹی پکا کر گرم کلوے کر کے مٹی کے برتن میں رکھ کر پانی سے تر کر کے ایک ہفتہ میں زمین میں دفن رکھیں پھر نکال کر اس کا صاف پانی لے کر ششے میں بھر کر رکھیں اور صپ کبند کے مریض کو اس میں سے دو تولہ سے پانچ تک ہموزن عرق گاؤ زباں کے ساتھ پلایا کریں مفید ہے اگر نشہ معلوم ہو تو ذرا سا نمک ملا لیا کریں جو کا آٹا پکا کر نیم گرم لپ کرنے سے جھانیں اور خارش کو صحت ہوتی ہے خاص کر تیز سر کہ کے ساتھ پکا کر اس خارش پر لگائیں جس میں پھنسیاں ہوں تو دفع کر دے اور جو چھا چھ اور تل کے تیل میں جو کا آٹا ملا کر لگائیں تو خشک خارش جاتی رہتی ہے اسی طرح سر کے ساتھ سرخبادہ اور پتی اور اور ام صفراوی اور سر کی بھوسی پر لگانا مفید ہے اس کے آٹے کو پانی میں بھگو کر بدن پر ملنے سے میل صاف ہو جاتا ہے اور مواد دوسری طرف لوٹ جاتا ہے اور درم تحلیل ہو جاتا ہے گرم پھوڑے پر لگانے سے پھوٹ جاتا ہے جو پھوڑے ایسے ہوں کہ ان میں حرارت نہ ہو تو تھوڑی سی ربوہ چینی کے ساتھ لگائیں اور دھنیے کے ہرے پتوں کے پانی کے ساتھ جو کے آٹے کا لپ کرنے سے خنازیر اور گرم سخت درم اور گلے کے درم تحلیل ہو جاتے ہیں جو آٹا انجیر اور ماء العسل کے ساتھ اور ام بلغمی کو تحلیل کرتا ہے اس کی قیر و طی راج اور زفت اور موم کے ساتھ بنا کر لگانے سے پھوڑوں میں منہ ہو جاتا ہے اور سخت درم تحلیل ہو جاتے ہیں کبوتر کی بیٹ اور راج کے ساتھ اس کو لپ کرنے سے سخت درم پک جاتے ہیں اجوائن

جوار

ایک قسم کا غلہ ہے سر پر اس کے بالی آتی ہے اس میں دانے بھرے ہوتے ہیں۔

مزاج:

سرد و خشک بعض پہلے درجے میں گرم اور دوسرے درجے میں خشک جانتے ہیں۔

فوائد:

یہ کنگنی سے زیادہ غلیظ اور اس سے زیادہ خشکی پیدا کرتی ہے اس کے دستوں کو بند کرتی ہے اس کے کھانے سے بدن میں خشکی پیدا ہوتی ہے لیکن غذائیت بدن کو زیادہ پہنچاتی ہے اگر دودھ کے ساتھ کھائیں تو خشکی کم پیدا کرے اس کی روٹی کھانے سے قبض پیدا ہوتا ہے دست رک جاتے ہیں سب افعال و خواص میں مکہ کی طرح ہے اس کے کماد سے پیٹ کی مروڑ بند ہوتی ہے اس کا لیپ سردی و خشکی پیدا کرتا ہے مادہ کو عضو پر گرنے سے پھیر دیتا ہے یہی تاثیر اس کے پیڑ کے تمام اجزا کی ہے۔

مضر:

خشکی و ریاح پیدا کرتی ہے دیر ہضم ہے۔

مصلح:

روغن شیرینی گلقد اور مرہ ادرک اطبا کہتے ہیں کہ سفید جوار میٹھی مقوی منی زیادہ پیدا کرنے والی اور کھانے کی خواہش پیدا کرنے والی ہے قونج بوا سیر اور زخم کو مناتی ہے سردی کے موسم میں پیدا ہونے والی جوار ہضم ہونے میں بھاری سرد شیریں منی بڑھانے والی اور بدن کو مضبوط کرنے والی ہے جوار گرم روٹی کو دہی میں چور کر ڈھک رکھیں جب بالکل ٹھنڈی ہو جائے تو کھلانے سے آنوں کے دست رک جاتے ہیں رات کے وقت اس کے آٹے کا دلیا پکا کر رکھیں صبح کو کچھ سفید دیں اور مٹھا ملا کر پینے سے پیٹ کی گرمی دفع ہوتی ہے اس کی کھیلیں

نہیں جو کے آٹے کو اکیلے الملک اور پوست خشکاش کے ساتھ ضماد کرنے سے ذات الجحت اور نفرس کو نفع ہوتا ہے جو کے گندھے ہوئے آٹے کو ترش چھاچھ میں ایک رات بھگو کر رکھیں صبح کو اس کا زلال پینے سے صفراوی قے کو نفع ہوتا ہے جو کا آٹا پیس کر پانی میں ملا کر پیٹ پر لیپ کرنے سے نفخ شدید زائل ہوتا ہے اگر نفخ دوبارہ ہو جائے تو دوبارہ لیپ کریں اس کی بھوسی کو پوٹلی میں باندھ کر گرم کر کے سینکنے سے ریاحی درد دور ہو جاتا ہے، اس کا گندھا ہوا آٹا ترش چھاچھ میں ملا کر پینے سے صفراوی دست بند ہوتے ہیں اس کا حریرہ قابض دواؤں کے ساتھ دست روکتا ہے، یہی کے ساتھ پیس کر سرکہ میں ملا کر جوڑوں کے گرم اور ام اور گرمی کے نفرس پر ضماد کریں تو نفع دے مواد ان کی طرف آنے سے رک جائے اطبا کہتے ہیں کہ جو کھیلا میٹھا سرد یعنی رس دھاتو اور واد دھاتو کو خشک کر کے پتلا کرنے والا ہے اور ملین ہے فریبی کو لاغر کرتا ہے پیٹ کو ٹھناتا ہے بدن کو مضبوط کرتا ہے صفرا اور خون کو درست کرتا ہے یہ رگوں کو بند کر کے بدن کو ثقیل کرنے والا ہے آواز کے بگڑ جانے اور حلق کے امراض کو نافع ہے جلد بدن کے امراض کو مٹاتا ہے باغم صفر اپنیس دمہ کھانسی جریان اور گرمی کو مٹاتا ہے زخم والے کے لیے پرہیزی غذا ہے دوا کی چر پر اہٹ دور کرتا ہے یہ جلد ہضم ہو جانے کے وجہ سے مریض کو پرہیزی میں بہت کام آتا ہے جس کے پیٹ میں بد ہضمی سے درد ہوتا ہو اس کو جو کھیلا پلاتے ہیں اطبا کے قول سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ بھوک کم کرتا ہے اور یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ بھوک بڑھاتا ہے پیٹ کے قبض اور باد پیدا کرتا ہے جلد ہضم ہو جانے سے بھی لکھتے ہیں چربی کو دور کرتا ہے پیشاب کو روکتا ہے بہت خشک ہے منی بڑھاتا ہے اس کے پتوں کی راکھ کا بنایا ہوا شربت ٹھنڈا ہوتا ہے اس کے درخت کی راکھ کا پانی اجیون میں پلاتے ہیں جو کی اور گیہوں کی بھوسی ابال کر کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد دفع ہوتا ہے ان کو کوٹ کر پانی میں بھگو دیں جب پانی نتھر جائے تب اس نتھرے ہوئے پانی کو گنگنا کر کے غرارہ کرنے سے حلق کی سوجن اتر جاتی ہے اس کی پتلی کھجڑی پکا کر اس میں شہد ملا کر ٹھنڈا کر کے کھانے سے بخار قے اور صفراوی درد شکم اور گرمی اور پیاس میں بہت نفع ہوتا ہے، سرد مزاج کو مضر ہے نفخ پیدا کرتا ہے کھی اور مکھن اور شکر اور مصری اور گوشت کے شوربے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے اس کو ہمیشہ کھاتے رہنے سے پیٹ میں مسوس اور مروڑ اور ریاح پیدا ہو جاتی ہے گرم مصالح سے اس کی اصلاح ہوتی ہے معدے اور آنتوں کو کمزور کرتا ہے مصطلگی اور شکر اس کے صلح میں اس کا بدلہ موبنگ ہے۔

اعتدال لاتا ہے اس لیے اہل پاک و ہند اور ان کی طرح دوسرے ممالک والے چاول زیادہ کھاتے ہیں جب چاول کسی چیز کے ساتھ پکایا جاتا ہے تو اس کی تعدیل ہو جاتی ہے اور ایسی حالت میں ان سے بدن کو غذا نیت زیادہ حاصل ہوتی ہے اور معتدل مزاج والوں کے موافق ہوتا ہے اور بڑا سبب یہ ہے کہ چاول میں کوئی مضر اور سخت کیفیت نہیں ہے اور سرد تر مزاج والوں میں اس سے خشکی کم ظاہر ہوتی ہے اور وجہ اس کی یہ ہے کہ سرد تر مزاج میں پہنچنے کے بعد وہ ان سے سردی و تری حاصل کر لیتا ہے پس لامحالہ ایسے آدمیوں کے بدن میں وہ سردی پیدا کرتا ہے اس لیے یہ واجب ہے کہ اس کو ایسے وقت میں کہ ہو میں رطوبت و گرمی ہو یا شدت سے بھوک لگی ہو نہ کھائیں اور اکثر متاخرین نے مریض کو چاول پکا کر دینا تجویز نہیں کیا ہے بلکہ کہا ہے کہ تندرست آدمی کھایا کرے اس لیے کہ مریض کے لیے یہ ضرور ہے کہ اس کی حالت کے خلاف کیفیت پیدا کرنے والی چیز دی جائے اور تندرستوں کو مزاج کے موافق کیفیت کا پیدا ہونا ضروری ہے یہ تمام حالت خراب اور موٹے چاولوں کی بہ نسبت ثابت ہو سکتی ہے ورنہ عموماً چاول اور باریک چاول تو ایسا دیکھا گیا ہے کہ بہ نسبت گیہوں کی روٹی کے مریض کو زیادہ مناسب ہے بعض مریضوں میں یا کسی خاص مرض میں گیہوں کی روٹی زیادہ موافق ہوتی ہے بعض علاقوں میں چاول کی بہ نسبت گیہوں کی تھولی اور مریض کے لیے بلکہ صحیح مزاج کے لیے بھی بہتر سمجھا گیا ہے بہر صورت چاول گیہوں سے زیادہ عمدہ غذا پہنچاتا ہے۔ جس غذا میں تھوڑی سی خشکی پائی جاتی ہے اگر دودھ اور کھانڈ گھی یا مکھن یا بادام کے شیرے کے ساتھ کھائیں تو خشکی اور قبض نہ کرے اس سے خون صالح پیدا ہوتا ہے بدن کو تیار کرتا ہے مٹی پیدا کرتا ہے بعض نے یہ تفریق کی ہے کہ چاولوں کا مٹی بڑھانا گرم تر مزاج میں ہے، گیلانی کہتا ہے کہ چاول چونکہ مٹی زیادہ پیدا کرتا ہے اور نفخ بڑھاتا ہے اس لیے اس کو باہ کی ادویہ میں داخل کرنا مناسب ہے اور کھانڈ کے ساتھ کھانے سے ہضم بھی جلدی ہو جاتا ہے سفید چاول بدن میں تازگی اور رونق پیدا کرتا ہے اس کو بکری کے دودھ کے ساتھ کھانے سے لطافت بڑھ جاتی ہے بھیڑ اور گائے کے دودھ اور بھینس کے دودھ کے ساتھ کھانے سے غلیظ ہو جاتا ہے معدے میں دیر تک ٹھہر جاتا ہے، قرشی نے کتاب شامل میں لکھا ہے کہ سوداوی انجرات کے اٹھنے سے جو وحشت ناک اور پریشان خواب سوتے میں دکھائی دیتے ہیں وہ چاولوں کے کھانے سے بند ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سے جو بخارات اٹھتے ہیں وہ سوادی بخارات کے

ٹھنڈی اور بلغم بڑھانے والی ہیں بعض اطباء نے لکھا ہے کہ اس کو زیادہ کھانے سے بواسیر پیدا ہوتی ہے اگر جوار کو بھون کر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پک جائے تو اس کا پانی صاف کر لیں تو اطباء کے نزدیک یہ پانی قابض ہے شکم کا درد اور پہلو کی چھین کو دور کرتا ہے جوار کی جڑ کو بجائے گانجے کے ہوشنگ آباد کے ضلع میں لوگ پیتے ہیں معلوم ہوتا ہے کہ ذیل لوگ جوار کی جڑ کا استعمال اس وجہ سے کرتے ہیں کہ بھنگ کے نشے میں ترقی ہو اس سے ان کو کم صرفہ میں نشہ ہو جاتا ہے خالص جڑ کا استعمال بغیر گانجے ملائے ہوئے لوگ بہت کم کرتے ہیں جو لوگ جو دھپور اور بے پور جاتے ہیں وہ صرف اس کی جڑ استعمال کرتے ہیں اس کی وجہ یہ بیان کی گئی ہے کہ جوار کی جڑ میں تیز نشہ ہوتا ہے اور صرف وہی لوگ استعمال کر سکتے ہیں جو سخت عادی ہیں جو لوگ دھتورہ اور اسی قسم کی چیزیں استعمال کرتے ہیں عوام اس کا استعمال گانجے میں ملا کر کرتے ہیں تاکہ اس سے نشہ خوب تیز ہو۔

چاول

شناخت:

مشہور غلہ اور بکثرت کھایا جاتا ہے اور موٹا باریک بہت سی قسم کا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم درجہ اول میں بعض گرم دوسرے درجے میں اور بعض سرد درجہ اول میں اور خشک دوسرے درجے میں بتاتے ہیں ابن جزلہ کہتا ہے کہ دوسرے درجے میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

چونکہ فاضل گیلانی چاولوں کو خشک مانتے ہیں اس لیے اس کے خیال میں چاول تر مزاج والوں کو زیادہ موافق ہے اس لیے پاک و ہند کو زیادہ موافق آتا ہے کیونکہ یہ مرطوب ملک ہے۔ پاک و ہند والے یہ خیال کرتے ہیں کہ یہ بہ نسبت اور غذاؤں کے زیادہ موافق ہے اور یہ خیال صحیح بھی ہے کیونکہ سوء مزاج ترکو جوان کے بدنوں کے متعفن ہونے میں معاون ہے

طرح پھٹے ہوئے اور روئیں دار ہوتے ہیں اس کے پھول سفید رنگ کے جوئی کے برابر چھوٹے چھوٹے اور پانچ پنکھڑی والے ہوتے ہیں چچینڈا اپنے پیڑ کا پھل بے گول اور لمبا سانپ کی طرح ہوتا ہے پختہ ہونے پر یہ ایک میز تک لمبا ہو جاتا ہے اس کا رنگ نارنجی بھورا ہوتا ہے اس پر لمبائی میں دھاریاں ہوتی ہیں اس کو کاٹنے پر چھوٹے چھوٹے خانے نکلتے ہیں اس کے ختم کر لیے کی مانند لیکن چھوٹے ہوتے ہیں اس کی دو قسمیں شیریں اور تلخ ہیں شیریں قسم پکا کر کھائی جاتی ہے لیکن چھوٹے کھانے میں اچھے ہوتے ہیں۔

مزاج:

شیریں دوسرے درجہ میں سرد تر ہے اور تلخ دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اطبا کے نزدیک شیریں قسم کے بیج سرد ہوتے ہیں اس کے پھل وات پت کو دور کرتے ہیں، مقوی ہیں بھوک بڑھاتے ہیں ورم کو تحلیل کرتے ہیں شیریں چچینڈا بدن کی شکی اور لاغری کو دور کرتا ہے سبک اور ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے بلغم اور صفر کا اخراج کرتا ہے قبض دور کرتا ہے۔ لیکن بخارات دماغ کی طرف اٹھتے ہیں جس سے ذہن اور حواس میں بگاڑ آتا ہے نسیاں بڑھاتا اور حافظہ کو کم کرتا ہے بدن کی سستی اور جریان منی کو نافع ہے بخاروں کی گرمی زائل کرتا ہے پھوڑے پھنسیوں کو ٹھیک کرتا ہے کھانسی کو آرام دیتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے اس کی جڑ مسہل ہے خون کے بگاڑ اور دمہ میں مفید ہے نشہ زائل کرتی ہے آتشک میں بھی فائدہ مند ہے تلخ چچینڈا بلغم اور صفر کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے فاسد خون کو نکالتا ہے حالانکہ تیز ہے لیکن خشکی کی حرارت کو مٹاتا ہے اس کے بیج قے لاتے ہیں پیٹ کے کیڑوں کو مار کر خارج کر دیتے ہیں۔

چرونجی

شناخت:

ایک پہاڑی درخت کے پھل کی گرمی ہے قدرے شیریں خوش ذائقہ اور چکنی ہوتی ہے

مخالف ہوتے ہیں چاولوں کو کھانے سے گرمی اور پیاس کو تسکین پہنچتی ہے بھوک بڑھتی ہے مگر ہضم دیر میں ہوتے ہیں اور چھاچھ کے ساتھ کھانے سے بھی گرمی اور پیاس مٹی ہے۔

اطبا کہتے ہیں کہ سرخ دھان کا چاول باد اور پیشاب کے مرض، تپ اور پیاس اور بدن کی جلن کو دور کرتا ہے اس کو جوش کر کے پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور سیاہ دھان کا چاول تپ کو دفع کرتا ہے سبک ہے بدن میں پتھری پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اس سے اجابت کھل کر ہوتی ہے قوت بنیائی بڑھاتا ہے صفر کو دور کرتا ہے شیریں اور ہلکا ہے اس کو پکا کر کھانے سے سرسام دفع ہوتا ہے آنکھ کے امراض جاتے رہتے ہیں بھوک پیدا کرتا ہے بدن کو اور باہ کو قوت دیتا ہے ایسے چاولوں کے دھلے ہوئے پانی کی اصلاح اعلیٰ کرتی ہے زیادہ گرمی پڑنے پر بغیر موسم میں کپے ہوئے نئے چاول کھانے سے ضعف ہاضمہ ہو کر ہیضہ ہونے کا خطرہ ہے چنانچہ نئے چاول کھانے سے 1817ء میں راجپوتانہ کی طرف بڑا بھاری ہیضہ پھیلا تھا یوں تو اس سے پہلے بھی ہیضہ آتا تھا مگر اس سال کے بعد اکثر برسوں میں یہ مرض آنے لگا اس لیے پرانے چاول کھانے چاہیے چاولوں کو پیس کر گھی کے ساتھ لپ کرنے پھنسیاں مٹ جاتی ہیں۔

مضر:

جن کو پتھری یا قولنج یا سدون کا عارضہ ہوا نہیں چاول نقصان کرتا ہے۔

مصلح:

دودھ، گھی، کھانڈ، اور شہد اور صاحب تقویم کے نزدیک شکر سرخ بھی مصلح ہے اور اس سے بھی اصلاح ہو جاتی ہے۔

چچینڈ

شناخت:

ایک مشہور ترکاری ہے برسات کے موسم میں خوب ہوتی ہے اس کے پتے ترئی کی

جوش کونافع ہے۔

چڑیا

اسے گوریا اور کھنگ بھی کہتے ہیں مشہور پرند ہے دو قسم کا ہوتا ہے جنگلی اور اہلی یعنی خانگی، جنگلی کو گھیری کہتے ہیں پاک وہند بھر میں عام طور سے ملتی ہے اور گھروں میں باغوں اور ادھر ادھر ہر جگہ دیکھنے کو مل جاتی ہے رنگ اس کا کھسی بھورا یا مٹ میلا سا ہوتا ہے حکم اس کا سفیدی مائل بھورا ہوتا ہے چھوٹی اور مضبوط چوچ ہوتی ہے۔

مزاج:

گوشت اس کا دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے خانگی سے جنگلی میں خشکی زیادہ ہے چڑیا کی بیٹ بہت گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت کھانے سے بدن اور معدہ میں گرمی آتی ہے اور انہیں قوت بھی ملتی ہے خون کی کمی اور استسقاء ذقی کو بہت نافع ہے باہ کو بڑھاتا ہے منی پیدا کرتا ہے اس کا شوربا کھانے سے اجابت صاف ہوتی ہے اور بوٹی کھانے سے قبض ہو جاتا ہے، ابن زہر کے مطابق چڑیا کا گوشت فالج، استرخا، لقوہ، خدر اور اعصاب کونافع ہے صغیر و گردہ و باہ کو مفید ہے برقان کو دور کرتا ہے سرد مزاج والوں کے موافق ہے رازی کے مطابق اس کا بھیجا زیادہ محرک باہ ہے مقوی باہ معالجین میں شامل کیا جاتا ہے چڑیا کا اثر ابھی مقوی باہ ہے گرم مزاج والوں کے لیے اس کا اثر اگوشت اور بھیجا تینوں ناموافق ہیں سرد مزاج والوں کے لیے بہتر ہیں اس لیے گرم مزاج والے اس کا گوشت کھانے کے بعد کچھین ترش چاٹ لیں چروٹے کا بھیجا اثرے کی زردی کے ساتھ بھی کھاتے ہیں جو باہ کو بہت حرکت دیتا ہے اگر ہانچہ عورت اس کا بھیجا شراب کے ساتھ کھائے یا محمول کرے تو حمل رہنے کے قابل ہو جائے چڑیا کو ذبح کر کے اس کا خون مسور کے آنے میں ڈال کر گوندھ کر گولیاں بنا کر خشک کر لیں جب عورت سے

عربی میں اسے حب السمندر کہتے ہیں اس کا درخت بارہ سے پندرہ میٹر بلند ہوتا ہے اس کا تنا اور چھال خوب موٹے ہوتے ہیں اس کے پتے ڈھاک کے پتوں کے برابر ہوتے ہیں گرمی کے موسم میں گر جاتے ہیں اس کا پھل خوشوں میں ہوتا ہے پہلے برا ہوتا ہے پکنے پر ترش اور سرخ ہو جاتا ہے خوب پکنے پر اودا اور شیریں ہو جاتا ہے پکا ہوا پھل آدھا لٹچ لٹچا لے رنگ کا ہوتا ہے اس کا چھلکا سخت ہوتا ہے اس کا گودا کھایا جاتا ہے اس کے اندر تنشلی ہوتی ہے اس تنشلی کے اندر مغز ہوتا ہے یہی چروٹی ہے چھوٹے پنے کے برابر ہوتی ہے اس میں تیل خوب اکھتا ہے اس کے درخت سے ایک قسم کا گوند بھی ملتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم اور پہلے میں تر ہے پھل کا گودا دوسرے درجے میں سرد تر ہے۔

فوائد:

اس میں غذا ایت بہت ہے بدن کو موٹا کرتی ہے اس کو پیس کر ضنا کرنے سے چہرے کے داغ اور چھائیاں دور ہوتی ہیں منی خوب پیدا کرتی اور اسے گاڑھا کرتی ہے ذکر کی استادگی بڑھاتی ہے باہ گردے اور کمر کو قوت دیتی ہے جلا بخشتی ہے آدھ پاؤ چروٹی کو آدھ پاؤ گلاب میں خوب پیس کر جب مرہم کی طرح باریک ہو جائے تو نیم خام سہاگہ پونے دو تولہ پیس کر ملا کر تر کھلی برنگا دیں صرف تین دن کی مالش میں بالکل ٹھیک ہو جاتی ہے اس کا پھل صغیر کے لگاڑ کو دور کرتا ہے خون کے جوش اور پیاس کو تسکین دیتا ہے تے اور پیٹ کے درد کو مفید ہے سرد کا درد اور شمار زائل کرتا ہے اطباء کے نظریے سے چروٹی دیر ہضم و مولد منی ہے اس کے درخت کا گوند دستوں کو روکتا ہے چروٹی جگر بھی پھڑے اور دماغ کی سردی کو دور کرتی ہے، بلین ہے دوسری بلین ادویہ کے ساتھ ملا دینے سے ان کی قوت بڑھ جاتی ہے مصرف کے ساتھ استعمال کرنے سے پیاس کو دور کرتی ہے، دافع بخار ادویہ کے ساتھ استعمال کرنے سے ان کی قوت بڑھ جاتی ہے اور بدن کی حرارت کم کرتی ہے تازی چروٹی خوش ذائقہ اور مقوی ہوتی ہے اس کا تیل بادام کی جگہ کام آتا ہے گل اور چروٹی کو دودھ میں پیس کر استعمال کرنے سے بھلانویں کی سوجن دور ہوتی ہے بدن پر کڑی پھل جائے تو چروٹی کو تیل میں پیس کر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے دودھ کے ساتھ اس کی کھیر پکا کر کھائی جاتی ہے صغیر باد و بلغم کا فساد اور خون

چقدر

شناخت:

ایک ترکاری کی جڑ ہے اس کی کئی قسمیں ہیں جس کے پتے چوڑے اور نرم ہوں اور جڑ بڑی اور نہایت سرخ سیاہی مائل ہو یہ عمدہ اور شیریں ہوتی ہے جس کا رنگ گلابی زردی مائل ہو پتے چھوٹے اور نازک اور زرد رنگ ہوں یہ کم میٹھی ہوتی ہے اس کو چقدر سفید کہتے ہیں بعض کا رنگ سرخ ہوتا ہے سفید علاج میں مستعمل ہے بعض کے نزدیک جنگلی اور بستانی ہوتا ہے صحرائی سفید اور بستانی سرخ ہوتا ہے مغربی ممالک میں چقدر سے بکثرت شکر تیار کی جاتی ہے۔

مزاج:

پہلے درجے میں گرم و خشک ہے بعض پہلے درجے میں سرد و خشک بتاتے ہیں شیخ کے نزدیک مرکب القوی ہے قوت باضعہ اور رطوبت پائی جاتی ہے۔

فوائد:

سفید قسم سیاہ کے مقابلہ جالی اور محلل زیادہ ہے سیاہ میں قبض زیادہ ہے چقدر بلغم کو چھانٹتا ہے ردی الکیموس اور قلیل الغذا ہے پیٹ میں لزع اور دست بھی لاتا ہے دماغ سے رطوبت کا اخراج کرتا ہے اس کے اجزا میں سب سے بہتر اس کے پتوں کا پانی ہے اس کے پتوں کا پانی شراب میں ڈال دینے سے دو گھڑی تک میں سرکہ بن جاتا ہے اور اگر سرکہ میں ڈال دیں تو اسے چار گھڑی میں شراب بنا دیتا ہے اس کے پتوں کو پیس کر لگانے سے بالخورے کا مرض دور ہو جاتا ہے اس کے جو شاندے سے سرد ہونے سے سرکی بھوسی دور ہوتی ہے اور جوئیں نہیں پڑتیں اس کی مالش سے کلف نمش اور بہق کو فائدہ ہوتا ہے اس کی جڑ کا پانی داد اور مسوں کو دور کرتا ہے شہد کے ساتھ اس کے پتوں کا پانی درم تحلیل کرتا ہے بورہ ارمنی کے ساتھ اس کا لپ استقاء اور ہاتھ پاؤں کے درم کو مفید ہے آگ سے جل جانے پر اس کے پتوں کا

صحت کرنے کو ہوں تو ایک گولی شہد میں گھس کر عضو تناسل پر لپ کر لیں اور لپ کے بعد پیر زمین پر نہ رکھیں اور عورت سے صحبت کریں اس سے خوب شہوت ملتی ہے اور کمزوری و سستی پیدا نہ ہوگی اس کا خون آنکھ میں ڈالنے سے جلاکٹ جاتا ہے اس کی بیٹ بھی کام کرتی ہے اس کی بیٹ چہرے اور بدن کے دوسرے مقامات پر ملنے سے چھپ اور چھائیں اور سیاہ داغ دور ہوتے ہیں مسوں پر لگانے سے انہیں کاٹ دیتی ہے سر کے میں حل کر کے بہق اور داغ پر لگانے سے معدے صاف ہو جاتے ہیں اس کی ہڈی کو پیس کر کھانے سے معدے کو قوت ملتی ہے دست بند ہو جاتے ہیں اس کے پر جلا کر درم مسوں پر لگانے سے تحلیل ہو جاتے ہے اس کی مقعد کے آس پاس کے پراکھاڑ کرکان کے سوارخ کے پاس رکھنے سے درد فوراً جاتا رہتا ہے۔ بارہ چڑیوں کو ذبح کر کے اندر سے آلائش صاف کر لیں اور صیبر رہنے دیں پھر ان کے شکم میں جانفل 22 لوٹکیں 14 عدد مازو 4 عدد زعفران اور جاوتری چھ چھ ماشہ مسلم بھر کر سی دیں اور تمام کو گائے کے گھی میں تل لیں پھر ہڈیاں دور کر کے باریک پیس لیں اور روز صبح چھ ماشہ استعمال میں لائیں باہ کو بہت قوت حاصل ہوتی ہے۔

اطباءؤں کے مطابق چڑیا کا گوشت شیریں اور سرد تر ہے۔ باہ کو بڑھاتا ہے سنپات کو دفع کرتا ہے بلغم بڑھاتا ہے خانگی چڑیا کا گوشت مہمی ہے بدن میں گرمی پیدا کرتا ہے دکت پت کو دور کرتا ہے بارہ قسم کے دوش یعنی مرض سخت کو اور تیرہ قسم کے سنپات کو زائل کرتا ہے۔ جنگلی چڑیا کا گوشت خصوصیت سے باد اور سردی کو دور کرتا ہے صفر بڑھاتا ہے بلغم خارج کرتا ہے زہروں کو نافع ہے منی خشک کرتا ہے۔

مضر:

گرم مزاجوں کو مضر ہے انار کے دانوں اور انگوروں کا رس اس کا مصلح ہے۔

خوشبودار سفید جنگلی گلاب جیسا ہوتا ہے چائے کی تین قسمیں ہیں ایک سیاہ دوسری سبز تیسری سفید، سفید قسم سبز سے قوی ہے اس کے بعد سبز ہے لیکن خشکی بڑھی ہوئی ہے سیاہ قسم کمزور ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے اور عمدہ قسم تیسرے درجے میں گرم ہے دوسرے میں خشک ہے۔

فوائد:

روح اور قوی کو مضبوط کرتی ہے معدے کو بھی قوت دیتی ہے طبیعت میں فرحت و نشاط لاتی ہے سرد مزاجوں میں مقوی باہ ہے ذکر میں استادگی پیدا کرتی ہے پیشاب لاتی ہے لطیف ہے لیسیدار خلط کو چھانٹتی ہے عطش کا ذب کو بجاتی ہے سدوں کو کھولتی ہے پسینہ خوب لاتی ہے سر کے درد اور معدے کی سوزش کو دور کرتی ہے۔ خون کو صاف کرتی ہے بدن اور رخساروں کا رنگ نکھارتی ہے۔ دماغ اور معدہ کا تنقیہ کرتی ہے۔ ریاح اور ورم تحلیل کرتی ہے طبیعت میں گرمی پیدا کرتی ہے ہاضم ہے منہ کی بد بو شراب لہسن اور پیاز کی بودور کرتی ہے تقیطر البول کو جو کہ ضعف گردہ یا سردی کے سبب ہو روکتی ہے چاء کو جوش دے کر ورموں پر ضاد کرنے سے انہیں تحلیل کرتی ہے بوا سیر کے درد کو نافع ہے اس کا نطول منوم اور معرق ہے قلب کے امراض کو مفید ہے نہار منہ پینا مضر ہے گرم مزاجوں کو مضر ہے اسی لیے کسی غذا کے بعد پیتے ہیں بہت گرم ٹھیک نہیں لیکن نیم گرم نافع ہے کھانے کے بعد پینے سے اسے ہضم اور تحلیل کرتی ہے کسی دوا کے ساتھ پینے سے اس دوا کے فعل کو بڑھادیتی ہے مثلاً اگر ہڑبیرہ آملہ اور ریوند چینی کے ساتھ جوش دے کر پییں تو صفرا اور بلغم لزوج کو نکالتی ہے اور بنفشہ ہنراج اور ملٹھی گل خطمی بابونہ اور سناملی کے ساتھ جوش کر کے نمک کچی کھانڈ اور روغن گل ملا کر حقنہ کرائیں تو آنتوں کو سرد اور لزوج فضیلات سے پاک کر دیتی ہے اگر عود ہندی عنبر زعفران اور دارچینی کے ساتھ استعمال کریں تو حرارت غریزی کو قوت بخشتی ہے اگر ثعلب مصری دارچینی عنبر اور دودھ کے ساتھ پلائیں تو قوت باہ کو بڑھاتی ہے اور کثرت جماع کی مضرت دور کرتی ہے اگر پود سینے گل بابونہ کے ساتھ پییں تو قولنج رکی دور ہوتا ہے بنفشہ اور ملٹھی کے ساتھ پینے سے نزہ و زکام دور ہوتے ہیں زعفران کے ساتھ پینے سے ولادت آسانی ہو جاتی ہے کبھی کھانڈ کی جگہ شربت انار

جو شانہ ٹھنڈا کر کے ڈالنے سے آرام ملتا ہے اس کا رس تنہا یا شہد یا روغن یا بادام کے ساتھ ہلکا گرم کر کے کان میں ٹپکانے سے درد اور ورم کو راحت ملتی ہے اس کا پانی سحوط کرنے سے دماغ کے فضلات خارج ہو جاتے ہیں مرگی کو آرام ملتا ہے اس کی جڑ کا عصارہ سحوط کرنے سے شقیقہ ٹھیک ہو جاتا ہے اس کے رس سے کلی کرنے سے دانت کا درد دور ہو جاتا ہے اس کے رس کو بار بار سحوط کرنے سے قان کو فائدہ ہوتا ہے رائی اور سر کے کے ساتھ اس کو پکا کر کھانے سے جگر اور تلی کا درد دور ہوتا ہے گرم مصالح ملا کر کھانے سے طحال کے ورم کو نافع ہے چقدر گردہ و مثانہ کے درد دوسرے امراض اور مقعد و گھٹیا کو نافع ہے چقدر کے پتوں کا پانی ایسی جگہ جہاں بال نہ ہوں بار بار لگانے سے بال آگ آتے ہیں بال جھڑنے کو بھی روکتا ہے۔

قولنج کے مریض کو کانچی رائی اور گرم مصالح کے ساتھ مفید ہے کیونکہ قبض توڑتا ہے چقدر کے اجزا دست بند کرتے ہیں اور اس کا پانی دست لاتا ہے اس کو پکا کر کھانے سے قوت باہ بڑھتی ہے سرخ قسم اس لحاظ سے زیادہ بہتر ہے چقدر گرم مزاج والوں کو دہی اور چھچھ کے ساتھ کھانا چاہیے اور سرد مزاج والوں کے لیے گرم مصالحوں کے ساتھ بہتر ہے اس کو زیادہ استعمال میں لانے سے خون میں گرمی بڑھ جاتی ہے اس لیے سرکہ اور رائی کے ساتھ استعمال کریں کھانے کے بعد تھوڑا سا زیرہ کھالیں۔

چاء

شناخت:

اس کو انگریزی میں ٹی کہتے ہیں ایک درخت کی پتی ہے جو باغات میں بہت سخت نگرانی میں پرورش پاتا ہے پہلے بیجوں کی ذریعہ اس کی پود تیار کرتے ہیں پھر قطاروں میں بڑے کھیت میں برابر دوری پر جمادیتے ہیں اس کا پودا تین سال کا ہو جانے پر پتے توڑنے شروع کرتے ہیں سال میں تین بار پتے چنے جاتے ہیں پھر سبز پتوں کو کڑھاؤں میں بھونتے ہیں اور ان کو مٹیوں میں دبا دبا کر خوب نچوڑتے ہیں پھر ہوا میں سوکھنے کے لیے چھوڑ دیتے ہیں پھر کڑھاؤں میں بریاں کرتے ہیں تب یہ پتیاں لائق استعمال ہو جاتی ہیں اس کا پھول نہایت

چکو ترا

شناخت:

ایک پاک دہند پھل ہے اس کے درخت کی اونچائی دس سے بارہ میٹر ہوتی ہے اس کے پتے چھ سے نوانچ لمبے ہوتے ہیں درخت میں سفید رنگ کے بڑے بڑے پھول آتے ہیں کھٹے کے پیز میں چکو ترے کی قلم لگانے سے چکو ترا پیدا ہوتا ہے اگر کوئلے کے درخت پر چکو ترے کے قلم لگائیں تو بہت شریں اور مزیدار ہوتا ہے چکو ترا بہت بڑا اور گول ہوتا ہے کبھی پانچ سے دس کلو تک بھی وزن میں ہو جاتا ہے اس کا چھلکا چکنا پیلا یا سبز رنگ کا ہوتا ہے جو کافی موٹا ہوتا ہے چکو ترا دو قسم کا ہوتا ہے ایک کا رنگ کچھ سفید اور دوسرے کا لال ہوتا ہے چھلکے کے اندر پھانکیں ہوتی ہے جن میں لمبے لمبے دانے بھرے رہتے ہیں ان دانوں کا مزہ کھٹا یا کھٹ مٹھا ہوتا ہے کھانڈ یا نمک مرچ کے ساتھ کھانے سے ذائقہ دار معلوم ہوتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجے میں سردوتر ہے۔

فوائد:

پیاس کو دور کرتا ہے صفر اور خون کی حرارت کو مٹاتا ہے بھوک لگاتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے مفرح ہے صفر اووی اور دموی مزاجوں کے مناسب ہے اس کا چھلکا خفقان اور غشی کو دور کرتا ہے جلد کی رنگت کو نکھارتا ہے اس کے زیادہ تر افعال کرنے کے قریب ہیں گرمی کے موسم میں استعمال کرنے سے تفریح و راحت بخشتا ہے۔ قلب کو سکون دیتا ہے لیکن سرد مزاجوں میں کھانسی بلغم اور نزلہ کا سبب بنتا ہے اس کو دن کے وقت دھوپ میں نمک یا مصری دکھانڈ چھڑک کر کھانا بہتر رہتا ہے۔

چکنی سپاری

شناخت:

جوڑی سرخ سیاہی مائل ہوتی ہے اس کے اوپر شکنیں پڑی ہوتی ہیں چکنی سپاری بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ خام سپاریوں کو کئی بار پانی میں جوش دے کر بھاری چیز کے نیچے دبا دیتے ہیں اس طرح وہ چپٹی بن جاتی ہے پھر عرض میں دو ٹکڑے کر کے دودھ میں جوش دیتے ہیں پھر کھٹے کے پانی میں جوش دے کر خشک کر کے مل لیتے ہیں جس سے چکنی پڑ جاتی ہے ذائقہ لذیذ ہوتا ہے منہ میں ڈالنے سے نرم پڑ جاتی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

بدن کی رطوبت کو خشک کرتی ہے عورتیں فرج میں خشکی پیدا ہونے کے لیے اس کو بہت کھاتی ہیں اور ان کو موافق بھی ہے قابض ہے پٹھوں اور معدے کو قوت دیتی ہے بکسپین ہونے سے بالعصر دست لاتی ہے منی اور خون کو خشک کرتی ہے اس کا ضاد گرم اور ام کو تحلیل کرتا ہے اور درد جاتا رہتا ہے اس کو منجن بنا کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے قوی ہوتے ہیں اور مسوڑھوں کا ڈھیلا پن دور ہوتا ہے اس کو 7 ماشہ پانی میں جوش کر کے پینے سے دست آتے ہیں لیکن بہت زیادہ یا افراط کے ساتھ نہیں اسی طرح پینے سے پیشاب اور حیض بھی جاری ہو جاتے ہیں دو تین تولہ کی مقدار میں لیکن پانی میں جوش کر کے پینے سے دست خوب آ جاتے ہیں یعنی مسہل کا کام کر جاتا ہے۔

اور پٹھوں کو قوت دیتا ہے منی بڑھاتا ہے نہایت مقوی باہ ہے خون کا فساد اور صفرا کی حدت دور کرتا ہے اس کو بھگو لینے سے حدت حرافت اور لڑخ دور ہو جاتے ہیں غذائیت بڑھ جاتی ہے شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے جلد ہضم ہو جاتا ہے گرم مزاج والوں کو معری کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے ترش میوؤں کے ساتھ کھانے سے بھی اس کی اصلاح ہو جاتی ہے چلغوزہ بھوک بڑھاتا ہے شہد کے ساتھ پس کر چاٹنے سے قونج دور ہوتا ہے پیشاب کھل کر آتا ہے شیخ کے مطابق اسہال روکتا ہے۔

چنا

شناخت:

اسے نخود اور حمص بھی کہتے ہیں ایک مشہور غلہ ہے سبز قسم کو بونٹ کہتے ہیں اس کی دو قسمیں ہیں جنگلی اور بستانی، بستانی قسم کا پیڑ دو فٹ اونچا ہوتا ہے اس کی سینکوں پر آنے سانسے کٹواں گنگورے دار کچھ گول پتے لگتے ہیں اس میں سوسنی رنگ کے پھول آتے ہیں اس کی ڈال کے تھوڑے تھوڑے فاصلہ پر چنے کی گیگیاں یعنی غلاف لگتے ہیں ان کو بھون لینے کے بعد ہولے کہتے ہیں بستانی چنا کئی قسم کا ہوتا ہے سفید، سرخ و سیاہ سفید دانہ بڑا اور نرم ہوتا ہے اسے کالبی چنا کہتے ہیں سرخ چھوٹا اور سرخ ہوتا ہے۔ سیاہ متوسط ہے چنے کے پتوں کی کھٹائی کی وجہ سے کوئی جانور سانپ وغیرہ اس کے کھیت میں نہیں جاتا ہے چنے کی قوت تین برس تک باقی رہتی ہے چنے کے آٹے کو بیسن کہتے ہیں۔

مزاج:

پہلے درجے میں گرم و خشک ہے تروتازہ یعنی ہر ارطوبت فہلیہ ہونے کے باعث گرم وتر ہے سیاہ چنا سفید چنے سے گرمی و خشکی میں کچھ بڑھا ہوا ہے۔

فوائد:

علامہ گیلانی کے مطابق چنے میں کئی جز ہیں اس میں ایک جز شور ہے جس کے سبب ملیں

چلغوزہ

شناخت:

صنوبر یعنی چیز کے درخت کا پھل ہے اس کے درخت ہمالیہ میں ہیں یہ درخت دس بارہ میٹر اونچا ہوتا ہے تاسیدھا ہوتا ہے تنے سے شاخیں اور پھر ان سے گہرے سبز پتے اور چکنی شاخیں اور بھورے رنگ کے گولے لگتے ہیں انہیں کوغوزہ کہا جاتا ہے ان گولوں میں وہ پھل رہتے ہیں جنہیں چلغوزہ کہتے ہیں اس کی میٹک کھائی جاتی ہے چلغوزے ایک انج لے گول اور ایک جانب سے کچھ چھٹے ہوتے ہیں تازہ بڑی میٹک والا سفید اور چکنا چلغوزہ بہتر سمجھا جاتا ہے اس کی قوت ایک سال تک باقی رہتی ہے پھر دیر ہضم ہو جاتا ہے اس کے مغز سے ایک قسم کا تیل نکالا جاتا ہے اس کے درخت میں رال کی طرح ایک شے لگتی ہے اس سے بھی تیل نکالتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم پہلے میں سرد ہے شیخ کے نزدیک تری و خشکی میں معتدل ہے رازی نے پہلے درجے میں گرم و خشک لکھا ہے۔

فوائد:

اخروٹ سے اس کی غذائیت زیادہ ہے لیکن دیر ہضم ہے آنتوں کی فاسد رطوبت کی اصلاح کرتا ہے بدن میں گرمی لاتا ہے فالج میں مفید ہے ملیں و محلل بھی ہے یہ خدر، گزاز، لقوہ اور ریشہ میں بھی نافع ہے پھیپھڑے کے زخم اور سردی کے وجع المفاصل کو مفید ہے استسقاء، یرقان اور مٹانہ کی پتھری کو دور کرتا ہے اس کے استعمال سے بدن کی لاغری اور ڈھیلا پن جسم کا درد اور عرق النساء کو فائدہ کرتا ہے اپنی طاقت جلا سے سینہ اور پھیپھڑوں سے مواد کا تنقیہ کرتا ہے پرانی کھانسی کو نافع ہے معدے کے فساد اور ریاخ کو تحلیل کرتا ہے معدہ گردے و مٹانے کو قوت بخشتا ہے ان کے زخم بھرتا ہے اور بار بار پیشاب آنے کو روکتا ہے جسم کو موٹا کرتا ہے دل

کا قول ہے کہ اس کی جڑ پیس کر تل کے تیل میں ملا کر خارش کے مریض کے بدن پر مالش کرنے سے صحت ہوتی ہے کسی کمرے میں سانپ ہو تو اس میں چنے کی جڑ رکھ دینے سے فوراً بھاگ جاتا ہے چنانفاخ ہے اور ریاح پیدا کرتا ہے مٹانے کے زخم کو مضر ہے اس کی مضرت دور کرنے کے لیے زیرہ سویا گل قند یا کوئی اور ہاضم جو ارش ملا کر دیں۔

اطبا کے مطابق چنا بکسا شیریں اور سرد ہے صفر اور باد پیدا کرتا ہے چنے کی دال گراں ہے قبض اور جلد کے مرض دور کرتی ہے بھوک کم کرتی ہے صفاوی خفقان دور کرتی ہے تے بعد از طعام، میلان، استخاضہ اور بھگند رکھنے کو مفید ہے مقوی باہ ہے بلغم کو دور کرتا ہے ہولوں کو پانی میں بھگو کر گرمی کے موسم میں وہ پانی بچوں کو پلانے سے اندرونی گرمی دور ہوتی ہے بیسن کا ایشن کرنے سے جلد کا رنگ صاف ہوتا ہے چنے کی بھوسی حقے کی چلم میں بھر کر تمباکو کی طرح پینے سے بھگی بند ہوتی ہے بیسن کی بے نمک روئی میں گھی ڈال کے کھانے سے بدن کا درد دفع ہوتا ہے چنوں کا جوش کیا ہو پانی پینے سے استنقا، زتی کو فائدہ ہوتا ہے۔

چوزہ

شناخت:

پرنڈ جانور کے بچے کو کہتے ہیں اس کی صفات بھی اسی جانور سے بالکل ملتی جلتی ہوئی ہیں اس کا مزاج بھی پرند ہی کے اوپر منحصر ہے۔

فوائد:

سب سے بہتر مرغی اور کبوتر کا چوزہ سمجھا جاتا ہے ان کا گوشت سریع لہضم ہے اور ہاضم بھی آسان ہے جسم کو طاقت دیتا ہے ان کا شور بالین امعاء ہے کھانسی و بلغم کو دفع کرتا ہے کبوتر کے چوزے کے کباب لہسن اور گرم مصالحہ ڈال کر ہمیشہ استعمال کرنے سے کوڑھ ہو سکتا ہے اس کو مہربانی سمیت پکا کر کھانا نہایت مقوی باہ ہے مرغی کا چوزہ مریضوں اور کمزور لوگوں کے لیے بہت نافع ہے جن کے معدے میں سوزش ہو انہیں بھی مفید ہے صفاوی بخاروں کو دور کرتا ہے اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے بلین امعاء ہے لیکن ذکر کی استادگی کو کم کرتا ہے۔

امعاء ہے اور وہ پکانے سے جدا ہو جاتا ہے اور ایک جز کڑوا ہے جس کی وجہ سے سدوں کو کھوتتا ہے یہ جز بھی پکانے سے جدا ہو جاتا ہے اس لیے بہتر یہ ہے کہ پکتے وقت چنوں کو ہلایا نہ جائے ان کا جوش کیا ہو پانی ان کے پکے ہوئے جرم سے بہتر ہے بقراط کے نزدیک چنوں کو جوش کرنے سے شیریں جو ہر نکل جاتا ہے جس کی وجہ سے مدربول و حیض ہے اور اس میں رطوبت فہلیہ کافی ہے جو پیٹ پھلاتی ہے اسی وجہ سے چنا مقوی باہ ہے منی اور دودھ بڑھتا ہے چنے کا جوش کیا ہو پانی معج، بلین اور منضج ہے اس میں تقطیع بھی ہے چنا اپنی تقطیع، جلا، تلین اور لطیف گرمی کی وجہ سے پیچھڑے کے مناسب ہے اس کے کھانے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے اور بوجہ جلا کے چہرے پر لگانے سے جھائیں مٹاتا ہے ہر قسم کے گرم و خشک ورم کو تحلیل کرتا ہے پانی میں پکا کر شہد ملا کر خسیوں کے ورم پر لگانے سے تحلیل ہے کرسی قسم کے چنے کو پس کر شہد میں ملا کر لگانے سے داد اور سرطان کو فائدہ ہوتا ہے بیسن کو سر پر لگانے دھونے سے کھجلی اور پھنسیاں دور ہوتی ہیں اور بھوسی جھڑنا بند ہوتی ہے اس کا جوشاندہ پینے سے دانتوں کے کند ہونے کو نفع پہنچتا ہے خناق اور مسوڑھوں کا ورم بھی دور ہوتا ہے اگر چنے کو چاب کر تھوک آنکھ میں مسلسل لگاتے رہیں تو جالا کٹ جاتا ہے چنا بدن کے ردی مادوں کا تھقیہ کرتا ہے۔ جگر طحال اور گردوں کا سدہ کھوتتا ہے کمر اور پیچھڑوں کو قوت دیتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے حرارت غریزی کو بڑھاتا ہے مصفی خون ہے اچھی خلط پیدا کرتا ہے اکثر دموی اور سوادوی بیماریوں کو مفید ہے مدربول ہے کچے چنے پانی میں بھگو کر کھانے اور اوپر سے دہی پانی شہد ملا کر پی لیں تو باہ کو بہت قوت ملتی ہے بھنے ہوئے گرم چنے کھانے سے بواسیری خون بند ہوتا ہے کالے چنوں کا جوشاندہ جنین کو ساقط کر دیتا ہے پتھری کو دور کرتا ہے چنے کا ضاد کرنے سے سر کا درد دور ہوتا ہے چنوں کے اوپر پانی پینا مضر ہے چنے گوشت کے ساتھ پکانے سے گوشت کو گلا دیتا ہے سیاہ چنوں کا پانی گردے اور مٹانے کے زخم کو مضر ہے جس کی آواز پیچھڑے کی خشکی سے بیٹھ گئی ہو تو سیاہ چنوں کا حریرہ دودھ میں بنا کر پینے سے فوراً آرام ہو جاتا ہے اگر بخار نہ ہو تو پیچھڑوں کے زخم کو اس کا حریرہ دودھ کے ساتھ مفید ہے اگر ایک تولہ چنے رات کو سر کے میں بھگو دیں اور صبح نہا کر کھا کر دوپہر تک بھوکے رہیں تو پیٹ کے تمام کیڑے مر جاتے ہیں اس میں قوت تریاقیہ بھی ہے اگر چنوں کا جوشاندہ تیار کر کے پیئیں اور اس کے جوشاندے سے آبن کریں تو مقعد اور رحم کے امراض دور ہوتے ہیں رحم کا تھقیہ ہو جاتا ہے پیٹ اور مقعد کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ ابن زہر

ہانے سے سرخبادہ مٹتا ہے چولائی ہاضم ہے بھوک بڑھاتی ہے صفر بلغم اور خون کا فساد مٹاتی ہے اہابت صاف لاتی ہے جریان منی کو نافع ہے سرخ چولائی کی جڑ کو پانی میں پیس کر روزانہ تین بچے تک صبح پیتے رہنے سے حیض کا خون آن بند ہوتا ہے اور قے یا تھوک میں خون آنے کو بھی نافع ہے چولائی کا ساگ دق کے مریض کو مفید ہے اس کی جڑ کا سفوف دودھ اور شکر کے ساتھ عورت کو استعمال کرانے سے فرج کی کھلی دور ہوتی ہے اور خون استحا ضہ بند ہوتا ہے سرخ قسم بلغم، ریح، قولنج شکم کے درد، استقاء اور جگر کی بیماریوں کو مفید ہے۔

چھوارہ

شناخت:

ایک درخت کا میوہ ہے اس کا درخت نر اور مادہ الگ الگ ہوتا ہے پھل صرف مادہ میں لگتا ہے درخت کی اونچائی دس بارہ میٹر ہوتی ہے اس کے 2 سے 6 فٹ لمبی ڈالیاں لگتی ہیں اس کے تمام اجزاء مزے میں قبض ہیں عربوں نے اس کے مرتبے اس طرح کیے ہیں۔

1- طلح پھول میں چھوارے جو کے دانوں سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں۔

2- بلخ، چھوارہ بہت اچھا ہوتا ہے۔

3- خلال، چھوارہ سبز بڑا اور کچھ شیریں ہوتا ہے۔

4- بسر، چھوارہ گدر ہوتا ہے۔

5- قسب، چھوارہ پکنے سے قبل سوکھ جاتا ہے یہ پنڈ کھجور ہے۔

6- رطب، چھوارہ تروتازہ ہوتا ہے۔

7- نمر، اس کو فارسی میں خرما اور ہندی میں چھوارہ کہتے ہیں چھوٹی گٹھلی کا نہایت شیریں

اور بے ریشہ عمدہ ہوتا ہے اس کا رنگ اوپر سے زرد یا سبز ہوتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجے کے آخر میں گرم وتر ہے۔

چولائی

شناخت:

مشہور ساگ ہے یہ بویا بھی جاتا ہے اور جنگلی خود رو ہوتا ہے رنگ کے اعتبار سے تین قسم کا ہوتا ہے سبز، سرخ اور سفید، اس کی ڈنڈی چھوٹی چھوٹی ہوتی ہے چھوٹے چھوٹے پودے ہوتے ہیں جنگلی قسم میں کانٹے ہوتے ہیں اس کے پتوں کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے لیکن تھوڑی حدت ہوتی ہے اس کے بیج خشکاش کے دانوں سے کچھ بڑے ہوتے ہیں تازہ شاخوں اور پتوں کو توڑ کر پکاتے ہیں۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم و خشک ہے بعض نے سرد و خشک لکھا ہے۔

فوائد: ان بھوت چکنتسا ساگر میں لکھا ہے کہ چولائی کا ساگ زود ہضم اور میٹھا ہے زہروں کا اثر زائل کرتا ہے سانپ کا زہر اتارنے کے لیے اس کے اجزا کا رس پلاتے ہیں اس کی جڑ کا جو شانہ ریاحی درد کو مفید ہے اس کی جڑ گھونٹ کر چھان کر پلانے سے سوزاک کو آرام ہو جاتا ہے اور پیپ کا آنا بند ہو جاتا ہے استحا ضہ دور کرنے کے لیے دوسری مفید ادویہ کے ساتھ شامل کرتے ہیں پھوڑوں پر اس کے پتے پیس کر باندھنے سے جلدی پک جاتے ہیں اس کی جڑ ٹھنڈی اور مدربول ہے اسے گھس کر لیپ کرنے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے اس کی جڑ کو رسوت شہد اور چاولوں کے دھون کے ساتھ پلانے سے عورت کا سیلان الرحم استحا ضہ بند ہو جاتے ہیں اس کے پتوں کو گرم پانی میں بھلو کر مل چھان کر پلانے سے پیشاب کی نالی کی سوزش اور جلن دور ہوتی ہے چولائی اور نیم کے پتے ملا کر پیس کر کپٹی پر ضا د کرنے سے نکسیر بند ہوتی ہے چولائی کے کثیر استعمال سے پتھری گل جاتی ہے اس کے اجزا کو جلا کر راکھ پانی میں ملا کر منہ پر لیپ کر کے کچھ دیر دھوپ میں بیٹھ کر گرم پانی سے منہ دھولیں تو جھائیں دور ہو جاتی ہے اس کے پتے پیس کر لیپ کرنے سے کڑی کے پھیلنے کا زہر اتر جاتا ہے اس کا لعوق شہد میں ملا

پتھری پیدا ہو سکتی ہے خون کو جلاتا اور اخلاط کو متعفن کرتا ہے ثقل و دیر ہضم ہے شہد شکر یا شکرین کے ساتھ استعمال کرنے سے اس کا ضرر جاتا رہتا ہے جگر و طحال کے مریض کسی روغن یا خشکاش کے ساتھ استعمال کریں۔

حبت الخضر

شناخت:

بطم کے پھل کا نام ہے جو خوشبودار ہوتا ہے اور خوشوں میں لگتا ہے مسور اور ساق کے دانوں جیسی شکل ہوتی ہے تازہ حالت میں اوپر کا چھلکا سیاہی و تیرگی مائل ہوتا ہے اس کے پوست کے نیچے ایک چھلکا خشبی اور ہوتا ہے پستے کے چھلکے کی طرح لیکن اس سے نازک ہوتا ہے پھل کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ چھلکا سخت اور خشک ہوتا جاتا ہے اور پھٹ کر مغز باہر نکل آتا ہے اس کا مزہ شیریں اور چکنا ہوتا ہے پستے کے مغز جیسا ذائقہ ہوتا ہے جب درخت بطم کو درخت پستے سے پیوند کرتے ہیں تو پھل لذیذ اور بڑا اور نہایت نازک ہوتا ہے۔

مزاج:

تر و تازہ مغز پہلے درجے میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے اور سوکھا ہوا تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

سینے کی رطوبت کو صاف کرتا ہے سدہ کھولتا ہے مفرح ہے دردوں کو تسکین دیتا ہے جگر و طحال کو طاقت دیتا ہے مقوی باہ ہے اور باہ کو حرکت دیتا ہے بدن کو مونا کرتا ہے اخلاط کو صاف

فوائد:

اچھا خون بناتا ہے غذا بہت ہے بدن کو فرو بہ اور قوی کرتا ہے سرد مزاجوں میں باہ کو قوت دیتا ہے بلغمی امراض میں مفید ہے سرد مزاج کے پھپھردے اور سینے کو موافق ہے اس کو تازہ دودھ میں بھگو کر کھانا اور اس کے اوپر سے تازہ دودھ پینا نہایت مقوی باہ ہے جاڑوں میں بہتر ہے گرم مزاجوں کو ٹھیک نہیں، ایک چھوڑے گھوڑے کو کھلا دیں تو نہایت گرمی پیدا کرتا ہے جاڑوں میں پسینہ لے آتا ہے اور اگر بھینس کو کھلا دیں تو گا بھن ہونے کی خواہش ہو جاتی ہے فاج اور لقوہ میں مفید ہے جگر کی سردی دور کرتا ہے جوڑوں کی سختی کو نرم کرتا ہے ہاتھ پاؤں دکھنے یا تھکاوٹ اور سردی کے سبب بدن میں یا کمر میں درد ہو تو اسے دور کرتا ہے پھپھردے کی سردی دور کرتا ہے لاغر گردہ کو فرو بہ کرتا ہے پیڑ کے ساتھ کھانے سے جلد کا رنگ نکھارتا ہے میٹھا چھوڑے کثیر غذا ہے لیکن ہضم دیر سے ہوتا ہے گاڑھا اور گرم خون بناتا ہے جگر تلی اور آنتوں میں سدہ پیدا کرتا ہے بخار اور درد سر یا دانتوں کی خرابی والے کو بھی ٹھیک نہیں اس کے ساتھ بادام اور خشکاش شامل کر لیں تو اور نفع ہو، گرم مزاج والا چھوڑے کے اوپر سے شکرین یا انار کے دانے کھالے تو اصلاح ہو جاتی ہے اس کا جوش کیا ہو پانی قبض پیدا کرتا ہے چھوڑے فم معدہ میں تھوڑا سا لذت پیدا کرتا ہے اور بلین طبع ہے متعفن زخموں کو نافع ہے اس کو شراب عص کے ساتھ کھانے سے دست بند ہوتے ہیں یو اسیری خون اور سیلان الرحم کر بند کرتا ہے اس کا جو شانہ اور اس کی شراب سے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے چاولوں میں چھوڑے کا جو شانہ ڈال کر کھانے سے نفاس والی عورتوں کو نفع ہوتا ہے کوٹا اور کچلا ہوا چھوڑے درد راہے اور رگڑا ہوا بہت قابل بن جاتا ہے گھس کر مردار سنگ کے ساتھ ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر بچوں کو دینے سے دست رک جاتے ہیں۔ اطبا کے مطابق چھوڑے دودھ میں جوش کر کے پلانے سے نزلہ زکام ٹھیک ہو جاتا ہے اور پسینہ خوب آتا ہے چھوڑے ستاد اور مصری کو اونا کر پینے سے خشک کھانسی دور ہوتی ہے چھوڑے میں افیم اور جائفل کے سفوف کو بھر کر پٹ پاک میں پکا کر گولیاں بنا کر ایک ایک رتی کھلانے سے دست رک جاتے ہیں چھوڑے اور سونٹھ کو پان میں رکھ کر کھلانے سے دمہ ٹھیک ہوتا ہے چھوڑے کا غذی لہو کے رس میں بھگو کر اس میں نمک اور گرم مصالحہ ملا کر اچار بنانے کے لیے اس میں کھانڈ کی چاشنی ملاتے ہیں یہ ہاضم ہے اور بھوک بڑھاتا ہے اس کے کثرت استعمال سے کھلی اور پھوڑے پھنسی ہو سکتی ہے مثانہ اور گردہ میں

اونٹ کے بچے کے گوشت سے کم ہے عمدہ اور صالح خون پیدا کرتا ہے بہتر وہ ہے جو نہ بہت چھوٹا ہو اور نہ بہت بڑا کیونکہ بہت چھوٹے کے مزاج پر رطوبت غالب رہتی ہے اور بڑے بچے کے مزاج میں غلظت اور خشکی بڑھ جاتی ہے چھ مہینے سے کچھ زیادہ عمر والا گوشت تمام گوشتوں سے بہتر ہے اس میں رطوبت خوب ہے خون کے جوش کو تسکین دیتا ہے لطیف ہے مریض اور کمزور لوگوں کے لیے عمدہ ہے حلوان کی سری کا چمڑہ گرم سرسام اور مالینو لیا کے مریض کے سر پر باندھنے سے خشکی دور ہوتی ہے مزاج میں تراوٹ آتی ہے اس کے بھیجے کا لپ بھی نہایت ملین و مرطب دماغ ہے اس کا معدہ گوشت کمزور اور عمر رسیدہ لوگوں کے لیے مفید ہے کیونکہ زود ہضم ہے اور اچھی خلط پیدا کرتا ہے سل اور بخار کے مریضوں کو بھی اس کے شوربے میں چپاتی بھگودیتے ہیں بدن کی گرمی اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔

خاگینہ

ایک قسم کا سالن ہے جو انڈے سے بناتے ہیں اسے خایہ ریز بھی کہتے ہیں عربی میں خبیض البیض نام ہے اور جس میں سبزی بھی ڈالتے ہیں اسے کوکو کہتے ہیں۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

خون خوب بناتا ہے اس سے گاڑھا اخلاط بنتا ہے دیر ہضم ہے اگر اسے دار چینی کلچن اور دوسری مہی ادویہ کے ساتھ کھایا جائے تو خوب شہوت پیدا کرتا ہے مزاج میں گرمی لاتا ہے سرد مزاج اور بزرگوں کو مفید ہے کھانسی اور بلغم دفع کرتا ہے سینے کے درد اور بلغم کو چھانٹتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے حلق کی خراش مٹاتا ہے۔

کرتا ہے مادے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے گردوں کا سدہ کھولتا ہے پتھری کو دور کرتا ہے پیشاب لاتا ہے مدر حیض بھی ہے گردے اور معدے میں گرمی پیدا کرتا ہے چوٹ کی جگہ کی سختی کو نرم کرتا ہے معدے سے ہر قسم کے کیڑے مار کر نکالتا ہے فاج لحوہ استرخاء نفخ اور مالینو لیا مرقی کو نافع ہے چہرے پر ملنے سے چھائیں اور داغ دھبے دور کرتا ہے ہونٹوں کو سردی میں پھٹنے سے بچاتا ہے شیخ کا کہنا ہے کہ اس میں جلا نفع انضاج تلخین اور جذب کی قوت بہت ہے اس کو بہق داد اور چھائیں پر لگانے سے دور ہو جاتے ہیں اس کے لگانے سے پھوڑے اور تر و خشک کھلی جس کا سبب بلغم ہو دفع ہوتی ہے اس کو جلا کرداء الثعلب پر لگانے سے بال آگ آتے ہیں بلغم لزج ریاح اور نفخ کو تحلیل کرتا ہے جگر اور گردے کا تنقیہ کرتا ہے ان میں گرمی اور جلا لاتا ہے اور ان کے سدے دور کرتا ہے مگر معدے میں بوجھ پیدا کرتا ہے بھوک کم کرتا ہے اس کو چاب کر رس چوس لیں اور پھوک تھوک دیں تو غذا کو ہضم کرے گا معدے کی رطوبت تحلیل کرے گا قونج کے درد استقاء اور کمر کے درد کو نافع ہے بادام اور شکر کے ساتھ کھانے سے بدن خوب فر بہ ہوتا ہے کیڑے مکوڑوں اور بچھوکاز ہر اتارتا ہے سر کے ساتھ استعمال کرنے سے سر کا درد ٹھیک ہوتا ہے گرم مزاج والوں کے لیے ترش میوؤں کے ساتھ استعمال کرنا بہتر ہے۔

حلوان

شناخت:

بکری کے بچے کو کہتے ہیں نو مہینے تک کا بچہ ہوتا ہے لیکن زیادہ سے زیادہ ایک سال کا حلوان کہلاتا ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت گرم و تر ہے۔

فوائد:

بھیڑ کے بچے کے گوشت سے عمدہ ہے اس سے فضلہ کم بنتا ہے اس میں گرمی اور رطوبت

پہنچتی ہے خربوزہ کا چھلکا قے لاتا ہے اس کے چھلکے کا لیپ جھائیں دور کرتا ہے خربوزہ دماغ کے ورم اور نزلات کو دور کرتا ہے اس کا چھلکا گوشت پکتے ہیں ڈال دینے سے جلد گل جاتا ہے خربوزہ زیادہ کھانے سے معدے میں فاسد ہو کر سمیت پیدا کرتا ہے کرب و بے چینی ہوتی ہے متلی آتی ہے سرد مزاج والا گل قند اور ادراک کھائے گرم مزاج والے کھجین لیں تو اصلاح ہو جاتی ہے۔

اطبا کے مطابق پختہ خربوزہ چکنا میٹھا سرد ہضم ہونے میں بھاری مدر بول منی بڑھانے والا قوت دینے والا پیٹ کے کیڑے مارنے والا ہے خربوزہ کھلانے سے بچوں کے پھوڑے پھنسیاں دور ہوتی ہیں مقعد کی کھجلی اور خون کا ٹکنا بند ہوتا ہے نفاس میں درد رحم ہو تو اس کے چھلکوں کو عرق بادیاں میں پیس کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے پیشاب کے امراض کو دفع کرتا ہے استحا ضہ کو بند کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے۔

خرف

ایک قسم کا ساگ ہے اس کا پودا بہت چھوٹا ہوتا ہے دو قسم کا ہوتا ہے۔

1- بڑی قسم کا پودا ایک ہاتھ سے کم ہوتا ہے اس کی ڈنڈیاں زمین پر بچھی رہتی ہیں جو انگلی کے برابر موٹی ہوتی ہیں اور اس سے تپلی بھی ہوتی ہیں بہت آسانی سے ٹوٹ جاتی ہیں اس کا رنگ سرخی مائل ہوتا ہے پتے کچھ گولائی میں اوڑھ موٹے ہوتے ہیں اندر چپ دار رطوبت بھری رہتی ہے اور اس کا مزہ پانی جیسا ہوتا ہے اور پھول سفید بیج چھوٹا اور سیاہ ہوتا ہے۔

1- اس میں نمکیات زیادہ ہونے کی وجہ سے ذائقہ نمکین اور تھوڑا ترش ہوتا ہے یہ قسم خود رو ہوتی ہے۔

2- چھوٹی قسم زمین پر بچھی رہتی ہے بیج اور پتے اس کے پہلی قسم سے چھوٹے ہوتے ہیں اس میں نمکیات زیادہ ہونے کی وجہ سے ذائقہ نمکین اور تھوڑا ترش ہوتا ہے یہ قسم خود رو ہوتی ہے۔

خربوزہ

عربی میں بیٹخ کہتے ہیں مشہور و معروف پھل ہے جتنا شیریں ہو بہتر اور لطیف ہے جس قدر پھیکا ہو برا اور غلیظ ہے پختہ لطیف ہے اور کچا کثیف ہے خربوزے اکثر ندیوں میں اور ان کے کھارے بالوریت میں بوئے جاتے ہیں ان کے کھیت کو فالیز کہتے ہیں ایک قسم کا خربوزہ سردہ کہلاتا ہے جو پشاور میں ہوتا ہے نہایت شیریں دلدار اور تمام خربوزوں میں بڑا اور لمبا اور قیمتی ہوتا ہے لکھنؤ کا چٹلا خربوزہ بھی مشہور ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں سرد تر ہے بعض اطبا خوب شیریں ہونے کے بعد گرم خیال کرتے ہیں کھنا بہت سرد تو ہے۔

فوائد:

جالی، لطیف اور مرطب ہے رگوں میں جلد نفوذ کر جاتا ہے بدن کو فریہ کرتا ہے سدوں کو کھولتا ہے گردے کی اصلاح کرتا ہے مدر بول اور معرق ہے دودھ بڑھاتا ہے استسقاء اور یرقان کو نافع ہے پتھری کو نکالتا ہے گرم شہروں اور گرم مزاج میں اگر زیادہ استعمال کیا جائے تو معدے کے اخلاط کو دستوں کے ذریعہ نکالتا ہے شیریں خربوزہ گرم معدے میں صفر کی طرف مستحیل ہو جاتا ہے اور غیر شیریں بلغم بن جاتا ہے بیجوں کی طرف والا حصہ زود ہضم اور ہلکا ہے چھلکے کے قریب والا حصہ دیر ہضم ہے اس میں تیغ قوی ہے خالی پیٹ خربوزہ نہ کھائیں کیونکہ معدے کی گرمی سے اس میں فساد آ جاتا ہے کھانا کھانے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے خربوزہ نہ کھائیں بلکہ دو کھانوں کے بیچ جب کہ کہ غذا معدے سے تلے اتر چکی ہو خربوزہ کھانا مفید ہے خربوزہ درد سرد پیدا کرتا ہے نہار کھانے سے صفرادی بخار لاتا ہے کثیف غذاؤں مثلاً پنیر دودھ یا فطیری روٹی کے ساتھ کھانے سے سدہ پیدا کرتا ہے اس کو کھا کر سونا نہ چاہیے تاکہ جلد ہضم ہو جائے ترش خربوزہ غذا کے طور پر نہ کھائیں بلکہ دوا کے طور پر استعمال کریں ترش خربوزہ گرم مزاجوں کو مفید ہے اس کے سونگھنے سے سانس میں قوت آتی ہے دماغ کو ہردی

ہے اس کو جوش کر کے حقنہ کرنے سے معدے سے آنتوں کی طرف فضلات کا آثارک جاتا ہے اور آنتوں کی جلن و سوج دور ہوتے ہیں گرم مزاج کے دلبلے اور خشک مزاج والے لوگوں کو بڑا نفع بخش ہے اس کو بستر پر بچھانے سے نہانے کی خواہش سونے میں نہیں ہوتی اور پریشان خواب بھی نظر نہیں آتے۔

اطبا کے نزدیک صفراوی ورم اس کے ضماہ سے تحلیل ہو جاتا ہے عسر البول کے مریض کو چھ تولہ پتوں کا شیرہ دن میں دو بار پلانا چاہیے یہ شیرہ بخار کے تیز دوروں میں بھی بہت نافع ہے گرمی کے سردرد میں پتوں کا ضماہ پیشانی اور کنپٹیوں پر کرنے سے آرام ہوتا ہے پتوں کا رس نفث الدم میں مفید ہے یہ سرد چکنا قابض بھاری کھٹا ہاضم ضعف ہاضمہ دور کرنے والا ہے اس

کا ساگ مسکن مدر بول اور سستی لانے والا ہے پیشاب کی جلن مثانہ کی گرمی پیشاب میں خون آنا خون کی قے اور سوزاک کو نفع دیتا ہے بدن پر سوزش ہو تو ضماہ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے یہ پتے برف اور ٹھنڈے ضماہ کا کام کرتے ہیں۔



گیہوں کے آٹے میں گھی یا تیل یا روغن زیتون اور دودھ یا پانی ڈال کر رکھ دینے سے ترش اور بدبودار ہو جائے تو اس کا نام خمیر اور خمیرہ ہے جب اس کو تھوڑا سا آٹے میں ملا کر گوندھتے ہیں اور اس کی روٹی بناتے ہیں تو روٹی کا فطری پن جاتا رہتا ہے اور پھول کر نرم بھی ہو جاتی ہے۔

مزاج:

مرکب القوی اور دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے اس میں تری تازہ حالت میں ہے اور خشکی نمک کی کثرت و قلت پر منحصر ہے اور اس میں متضاد قوتیں ہیں مثلاً ترش کی وجہ سے سردی پیدا کرتا ہے اور سڑ جانے کی وجہ سے گرمی پہنچاتا ہے اور اس میں نمک شامل ہونے کی وجہ سے جلا پیدا کرتا ہے اور گیہوں کا آٹا ہونے کی وجہ سے طاقت دیتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں سرد تر ہے لیکن اس کا شیر گرم ہے۔

فوائد:

خون اور رطوبات مزمنہ کے اجزا کو روکتا ہے اور خون اس سے کم بنتا ہے ابن جزلہ کا کہنا ہے کہ اس میں دوایت نہیں ہے اور نہ اس میں کوئی مزہ ہے یہ کدو اور کاہو وغیرہ بقولات سے زیادہ تری پیدا کرتا ہے اس کے پتے اور ڈالیاں کچھ قابض ہیں اسی وجہ سے اس کا جوشاندہ بعض مزاجوں میں قبض پیدا کرتا ہے اور بعض میں دست لاتا ہے اس کو سر کے یا کانچی کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مفید ہے گردے کے درد کو سر کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہے مگر خون کم بنتا ہے اس کی ساق میں کسی حد تک قوت جلا بھی ہے یہ صفرا کو مٹاتا ہے صفرا اور خون کم بنتا ہے اس کی ساق خون کی حدت کو کم کرتا ہے جگر و معدہ کی جلن اور گرمی کو دور کرتا ہے گرم بخاروں میں مفید ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے نفث الدم اور کسی اور عضو سے خون بہنے کو روکتا ہے نکسیر کو نافع ہے نزلات کو دور کرتا ہے مدر بول ہے پیشاب کی جلن دور کرتا ہے اور پتھری توڑتا ہے کھانسی قروح و سوزش مجاری بول حرارت مثانہ و امعاء بوا سیری خون اور نو اسیر کو مفید ہے ذیابیطس کو فائدہ ہوتا ہے کدو دانوں اور سرخبادہ میں اس کا تین تولہ پانی شکر ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے

اس کو پکا کر اور گھی و پیاز کے ساتھ بھون کر کھانا صفراوی دستوں کو بند کرتا ہے گرم مزاج والوں اور گرم بخاروں میں بطور سبزی روٹی کے ساتھ کھانا نفع بخش ہے درموں پر ضماہ کرنے سے انہیں تحلیل کرتا ہے۔ آگ سے جل جانے پر لیپ کرنے سے آرام ملتا ہے ہاتھ پاؤں کی گرمی ہو تو مہندی کے ساتھ لگانے سے تسکین ہوتی ہے اس کی جڑ کی ضماہ لگانے سے بہق کو فائدہ ہوتا ہے اس کا پانی روغن گل میں ملا کر سر پر ڈالنے سے پھنسیاں دور ہوتی ہیں دھوپ میں جلنے سے درد سرد ہو جائے تو اسے نافع ہے جو کے آٹے کے ساتھ اس کے لیپ سے گرمی کے درد سرد اور آنکھ کی گرمی کے امراض اور دماغ کے گرمی کے درم اور تر و خشک کھلی اور شری، جمرہ اور ورم خصیہ کو آرام ہوتا ہے اس کا پانی آنکھ کی دواؤں میں شامل کیا جاتا ہے اس کے کھانے سے معدہ کا ورم، نم معدہ کا لذع جگر کی گرمی کو نفع پہنچاتا ہے صفراوی قے و متلی کو روکتا

دسنیو

شناخت:

بعض اطباء سے کچری کا نام دیتے ہیں اور بعض کا کہنا ہے کہ یہ ایک قسم کا چھوٹا لیمو ہے جو بجورے کے قبیلے سے ہے اس میں خوشبو ہوتی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم وتر ہے اس کا چھلکا گرم اور لطیف ہے۔

فوائد:

اپنے منافع میں بجورے کے قریب ہے ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے گرمی کے دنوں میں مفرح ہے دل کو قوت اور فرحت پہنچاتا ہے معدہ کو تقویت دیتا ہے صفرا کا اخراج کرتا ہے صفراوی اور گرم بخاروں میں اس کا شربت مفید ہے سرد مزاجوں کو موافق نہیں گرم مزاجوں میں نفع بخش ہے معدہ کی سوزش اور جلن کو دور کرتا ہے اس کے چھلکے کو سکھا کر اور پیس کر پانی میں حل کر کے چہرے پر ملنے سے داغ دھبے میل اور جھانیں صاف ہو جاتا ہے جلد کا رنگ نکھرتا ہے اس کو سونگھنے سے دماغ کو تقویت پہنچتی ہے اس کا سدہ کھلتا ہے اور ریاح تحلیل ہو جاتے ہیں روح دماغی قلبی اور نفسی کو تقویت ملتی ہے گرمی کے سبب سرد ہو تو نفع دیتا ہے اس کے چھلکے ہاضم ہیں معدے کو قوت دیتے ہیں اور اس کی گرمی دور کرتے ہیں اگر اس کا استعمال زیرہ اور انیسون کے ساتھ کیا جائے تو معدے کے ریاحوں کو تحلیل کر دے اس کا مرہ اپنے خواص میں بجورے کے مرہ جیسا ہے اس کا گودا ثقیل اور دیر ہضم ہے زیرے اور نمک سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

فوائد:

معدے سے محرق خلطوں کو نکالتا ہے بلغم کو دور کرتا ہے اس کو پانی میں حل کر کے چوتھائی وزن روغن بنفشہ ملا کر غرغره کرنے سے حلق کا ورم تحلیل ہو جاتا ہے اس میں روغن اور نمک ملا کر سخت ورموں پر لگانے سے انہیں حل کر دیتا ہے مزمن اور ام میں جب کوئی نفع نہ ہو رہا ہو تو مہندی روغن اور نمک ملا کر لگانے سے فائدہ ہو جاتا ہے اور ورم کا درد بھی دور کرتا ہے پھوڑوں پر باندھنے سے انہیں جلدی پکا دیتا ہے پتی اچھلنے اور چھلوری پر لگانے سے آرام ملتا ہے ڈیڑھ تولہ خمیر کو سات تولہ پانی میں دو گھڑی بھگو کر مل چھان کر اس میں تین ماشہ بنسلو جن کا سفوف اور اتنی ہی شکر ملا لیں اور چھ ماشہ زعفران پیس کر ملا لیں اس کو پینے سے خمار اتر جاتا ہے

پیاس اور

بخار کی گرمی دور ہوتی ہے اگر اس میں نو ماشہ سرکہ بھی اضافہ کر لیں تو صفراوی اور احتراقی دستوں کو بہت نفع ہوتا ہے عرق پودینہ ایک حصہ رائی ایک حصہ اور دونوں سے تین گنا خمیر لے کر دس گنے پانی میں اتنا جوش دیں کہ آدھا رہ جائے پھر صاف کر کے اس باقیماندہ جو شانہ میں اس سے نصف شہد ملا کر قوام کر لیں اس کے استعمال سے ہاضمہ قوی ہوتا ہے اخلاط محرقہ معدے سے خارج ہو جاتے ہیں بلغم نکل جاتا ہے اور باہ کو بہت قوت ملتی ہے اگر کوئی مقوی باہ معجون کھا کر اسے اوپر سے مسلسل چاٹنا جائے تو باہ کو بے حد قوت پہنچتی ہے اگر اس کو انار شیریں یا انگور کے رس میں گھول لیں تو شراب کا کام دے اگر نشاستہ سے خمیر بنایا جائے گا تو وہ گرمی و لطافت پیدا کرے گا۔

طب کی کتب میں جہاں مطلق دودھ کا لفظ آیا ہے اس سے مراد گائے کا دودھ ہوتا ہے بچوں کے لیے عورت کے دودھ کے بعد یہی بہتر سمجھا جاتا ہے یا جس کا موافق آجائے یونانی اطبا کا خیال ہے کہ جس دودھ میں جنبیت غالب ہو سداہ نقل پیدا کرتا ہے جس میں مائیت غالب ہو وہ مفتوح اور مدرا اور خفیف ہے جس دودھ میں دہنیت غالب ہو وہ ثقیل اور مسخن ہے۔

جانور کے بیانے سے چالیس دن تک اس کا دودھ اچھا نہیں سمجھا جاتا جریدوں کے نزدیک بھی نئے جانور کا دودھ شور اور گراں ہے دیر ہضم خشک اور قابض ہے بلغم پیدا کرتا ہے بدن کو خراب کرتا ہے اور خونی امراض کا سبب بنتا ہے بدن کو غذائیت پہنچانے کی غرض سے تھوڑی مقدار میں پینا چاہیے قبض دور کرتا ہے دودھ تیز دوائی اور زہروں کا فادز ہر ہے اجوائن خراسانی تیلنی مکھی کنکی کچلہ وغیرہ کی چیزوں کی مضرت کو دور کرتا ہے جب دودھ پییں تو تھوڑی دیر آرام کریں چلیں پھر نہیں کیونکہ ہلنے سے فساد پیدا ہو جاتا ہے اس کے پیتے ہی نہ سوئیں اور جب تک ہضم نہ ہو جائے کوئی دوسری غذا نہ کھائیں بوڑھوں کے لیے شہد کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہے جو ان کے مقابلہ بچوں اور بوڑھوں کو زیادہ نفع بخش ہے جب آنتوں اور معدے میں فضول جمع ہوں تو دودھ پینے سے دست آتے ہیں اور جب فضول خارج ہو جاتے ہیں تو قبض ہو جاتا ہے اور اس وقت بدن کی غذا بنتا ہے پیٹ میں قرح ہو تو دودھ بہتر ہے کیونکہ اس کا تحقیق کرتا ہے خشکی کے سبب نسیان ہو تو نفع کرتا ہے غم و دوسواں بھی مٹاتا ہے کثرت جماع کے سبب ضعف ہو تو دور کرتا ہے پیش کو مفید ہے تپ دق کے مریض کو بہت فائدہ بخش ہے اطبا بھی پرانے بخاروں میں مفید مانتے ہیں دودھ منہ کا ذائقہ شیریں کرتا ہے مزاج میں خوشی و فرحت لاتا ہے منی پیدا کرتا ہے بدن کو نرم اور فرہ کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے اور دل کو جگر کو تقویت دیتا ہے بھوک لگاتا ہے آرام اور صحت دیتا ہے صفرا اور باد دفع کرتا ہے لیکن بلغم کی پیدائش میں دودھ مددگار ہے۔

شناخت:

دنبہ دراصل چکتی کو کہتے ہیں جس کو عربی میں الیہ بولتے ہیں اور وہ ایک قسم کی بھیڑ کی دم ہے، نہ کہ چوڑ، چوڑی ہوتی ہے لیکن مجازاً اس کا اطلاق کل پر کر کے اسی جانور کو ہی دنبہ کہتے ہیں اور وہ ملک عرب کی بھیڑ ہوتی ہے۔

مزاج:

چکتی گرم وتر ہے۔

فوائد:

اطبا کے نزدیک دنبے کا گوشت بکری کے گوشت سے برا ہے لیکن یونانیوں کے نزدیک دنبے کا گوشت بکری کے گوشت سے بہتر ہے یہاں دنبہ سے مراد چکتی سے ہے چکتی کا مادہ سمین کے قریب کا ہے مگر دونوں میں فرق یہ ہے کہ چکتی بہ نسبت سمین کے زیادہ غلیظ اور خراب ہے البتہ شحم سے زیادہ لطیف ہے اور اس سے زیادہ گرم ہے۔

چکتی سخت ورموں کو تحلیل کرتی ہے اعصاب اور بدن کو نرم کرتی ہے اگر نشاستہ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو گردے کی اصلاح ہو جاتی ہے عاقر قرحا نسوت اور سوٹھ کے ساتھ استعمال کریں تو راگنی کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے چکتی کو باریک کاٹ کر عضو پر یہاں تک باندھے رکھنا کہ سرد ہو جائے تشنج یلبسی اور کزاز اور سخت اور ام کی تحلیل اور نفع کے لیے مضرت ہے اس کا کثرت استعمال ٹھیک نہیں کیونکہ سرد مزاج میں موت کا سبب بن جاتا ہے اس کا سبب شحم کی کثرت ہوتا ہے دیر ہضم ہے قوت ہاضمہ کو کمزور کرتی ہے کرب و متلی پیدا کرتی ہے اس کا مصلح مصالحات ہیں اس کے علاوہ مقوی ہاضم چیزیں اور سرکہ مصلح ہے۔

کیا ہوا خام سے بہتر ہے کیونکہ پیٹ کم پھلاتا ہے جوش دینے اور شہد ملانے سے نفع کم ہو جاتا ہے یا ہاضم دواؤں کے ساتھ پیس اطبا کے مطابق کچا اور ٹھنڈا دودھ زکام پیدا کرتا ہے گراں ہے ڈاکٹروں کے نزدیک جوش کیے ہوئے دودھ کی نسبت کچے دودھ میں دہنیت بہت عمدہ اور نرم حالت میں ہوتی ہے کچے دودھ کا ذائقہ خوش گوار ہوتا ہے فاسفورس اور کیشیم کچے دودھ میں اپنی اصل حالت پر رہتے ہیں اور اس کی چکنائی جوش کیے ہوئے دودھ کے مقابلہ میں زود ہضم ہے۔

بہتر دودھ اس حیوان کا ہے جو جوان فرہ صحیح المزاج تندرست ہو وہ دودھ بہتر ہے جو بہت سفید ہو اس کے اجزا ایک سے ہوں اس میں ترش تیزخی یا بوبد وغیرہ نہ ہو اور جب ناخن پر قطرہ رکھیں تو جلدی نہ پھیلے اور چارہ وغیرہ اس حیوان کو برانہ کھلایا جاتا ہو اور وہ دودھ بہتر ہے جو تھنوں میں رات بھر نہ رہا ہو بلکہ دن میں جمع ہو اور دن میں ہی دودھ لیا جائے۔

دہی

شناخت:

مشہور و معروف ہے دودھ میں ضامن دیکے جمالیتے ہیں بہتر دہی گائے کے دودھ کا ہے جو خوب جما ہو اور کسی قدر ترش بھی ہو اس کا چکا بھی کہتے ہیں۔

مزاج:

اطبا گرم بتاتے ہیں مگر یونانیوں کے نزدیک دوسرے درجے میں سرد تر ہے جتنا ترش اور پتلا ہوگا اسی قدر سردی زائد ہوگی جب اس سے مکھن علیحدہ کر لیا جاتا ہے تو سرد و خشک ہو جاتا ہے۔

فوائد:

بدن میں تراوٹ لاتا ہے پیاس کو اور گرمی کو تسکین دیتا ہے گرم مزاجوں کو باہ کو قوت دیتا ہے کیونکہ اس سے تری اور نفع پیدا کرتا ہے منی کو بڑھاتا ہے لیکن کھانے کو جلد ہضم کر دیتا ہے

دودھ کا جھاگ

شناخت:

اطباؤں کے مطابق بلغم اور صفرا اور باد کو دفع کرتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے خشکی اور پیاس مٹاتا ہے گردوں کو طاقت پہنچاتا ہے آنکھ کے لیے مجرب ہے کھانسی دمہ اور دق کو مفید ہے۔

گا بھن اور نئے بیائے ہوئے جانور

کا دودھ اور خراب دودھ :

ایسے جانوروں کا دودھ خراب ہے جو حاملہ ہو اور خصوصاً جس کے بیانے کے دن قریب ہوں اور جو جانور نیا بیائے اس کا دودھ چالیس دن نہ پینا چاہیے اور جس حیوان کے حمل کی مدت انسان سے زیادہ دنوں تک ہو اس کا دودھ بھی خراب ہے اور کھل وغیرہ کے کھانے سے جو دودھ پیدا ہو وہ گراں اور دفع بلغم ہے اور جانور کے تھنوں میں رات بھر جو دودھ رہے وہ صبح کو دودھ کر پینا اچھا نہیں۔

جوش دیا ہوا دودھ

ڈاکٹر کے نزدیک اس کے ہضم کی مدت کچھ بڑھ جاتی ہے جوش دینے سے خورد بینی اجام اور جراثیم مر جاتے ہیں جو مرض کا سبب بن سکتے ہیں خورد بینی اجام کو مارنے کے لیے دودھ کو دس منٹ تک 70 ڈگری سینٹی گریڈ یعنی 175 درجہ فارن ہیت کی حرارت میں رکھنا کافی ہے۔

اطبا کے نزدیک دودھ کو جوش دیں تو چہارم حصہ پانی ملائیں جب سب پانی جل جائے تو کام میں لائیں یونانیوں کا کہنا ہے کہ جوش کیا ہو اور زیادہ گاڑھا دودھ قابض ہے لیکن جوش

بھینس کا دہی گرم ہے بلغم پیدا کرتا ہے باد اور صفرا کو دور کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے دیر ہضم ہے خون کو خراب کرتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے استخاصہ میں مفید ہے قوت گویائی بڑھاتا ہے پیاس دور کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے۔
ہاتھی کا دہی گرم و تلخ ہے دیر سے ہضم ہوتا ہے بھوک کم کرتا ہے باد و بلغم دور کرتا ہے۔
اونٹنی کا دہی ہضم کے وقت کڑوا ہے دست لاتا ہے کھاری اور ترش ہے استسقاء جذام قوی اور گرم شکم اور باد کو دفع کرتا ہے۔
گھوڑی اور گدھی کا دہی خشک ہے اور باد و بلغم و صفرا پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے شیریں ہے آنکھ کے درد میں بہت نفع بخش ہے باد و بلغم اور پیشاب زیادہ لاتا ہے۔

راب

شناخت:

گنے کے رس کا پہلا قوام ہے اس سے کھانڈ تیار کی جاتی ہے اسے راب اس وقت تک کہتے ہیں جب تک اس سے شیرہ علیحدہ نہ کر لیا گیا ہو اور یہ تر حالت میں ہو جب شیرہ الگ کر لیا جاتا ہے تو یہ کھانڈ ہے۔

مزاج:

گرم و خشک۔

فوائد:

بدنی اعضا کو قوت دیتی ہے رتو ندھی کو نافع ہے ریا حوں کو تحلیل کرتی ہے مصفی خون ہے آنتوں میں حرارت پیدا کرتی ہے ہضم کو تیز کرتی ہے کھانا کھانے کے بعد تھوڑی مقدار میں استعمال کی جائے تو غذا جلد ہضم ہو جائے صفرا سودا اور خون کو بڑھاتی ہے پسینہ خوب لاتی ہے گراں ہے پیشاب کا تنقیہ کرتی ہے بدن میں حرارت پیدا کرتی ہے اور روح کو قوت دیتی ہے کھانسی اور نزلہ کو مفید ہے حلق کو صاف کرتی ہے آواز کے بیٹھ جانے کو نافع ہے جالی صفات بھی

خلط خام پیدا کرتا ہے اس کو سر پر ملنے سے دماغ میں تری آتی ہے نیند آتی ہے روغن بادام اور روغن کدو کی طرح سر پر ملنے سے وہی تاثیر لاتا ہے چہرے کی خشکی سیاہی اور جھائیں دور کرنے کے لیے ملتے ہیں اس میں چھاچھ سے زیادہ غذائیت ہے کیونکہ اس میں چکنائی زیادہ ہے اور سب افعال میں اس کے قریب ہے اور وہ معدے میں اس وقت تک دھنواں نہیں بنتا جب تک کسی خلط غالب یا فساد پیدا کرنے والی سخت گرمی سے نہ ملے صفراوی اور خونی دستوں کو روکتا ہے پیش میں لوٹک کی نرم کھجڑی کے ساتھ بے حد مفید ہے معدہ کی گرمی اور سوزش کو دور کرتا ہے پیٹ میں جلن ہو یا بھوک نہ لگتی ہو تو اس کے کھانے سے آرام ہوتا ہے دہی کی لسی بہت مفرح مقوی قلب ہے پیاس اور گرمی کو دور کرتی ہے اگر اس کا مکھن بالکل نکال کر اتنی مقدار میں کھلائیں کہ اچھی طرح ہضم ہو جائے تو تپ دق کو بھی زائل کر سکتا ہے سدہ اور خلط خام پیدا کرتا ہے سرد مزاج والوں کو اور ان کے معدے کو مضر ہے اس کی اصلاح سونٹھ، پودینہ، زیرہ، گرم معاجین اور ادراک ہیں۔

اطبا کے نزدیک دہی بھوک بڑھاتا ہے چرب کیلا اور بھاری ہے سوزاک دور کرتا ہے بد ہضمی مٹاتا ہے قابض ہے قوت پہنچاتا ہے اس کو لگا تار کھانے سے بوا سیر کا خون بند ہوتا ہے اس میں پانی ملا کر کلیاں کرانے سے زبان کی سوزش دور ہو جاتی ہے دہی میں دو ماشہ کتیر ملا کے پانی سے جما لگوٹے سے آنے والے دست رکتے ہیں آملہ، پنواڑ کے بیج اور کتھے کو دہی میں پیس کر لپ کرنے سے داد اور کھلی دور ہوتے ہیں جانفل کا نشا اتارنے کے لیے دہی میں شکر ملا کر چٹاتے ہیں دہی میں گڑ ملا کر کھانے سے بادی کی پیاس دور ہوتی ہے کھانڈ دہی باد دور کرتا ہے اور شیریں صفرا اور تلخ کیلا بلغم دور کرتا ہے دہی کو کپڑے میں نچوڑ کر پانی دور کر لیا جائے تو ایسا دہی باد اور صفرا اور بلغم دور کرتا ہے آنکھ کان اور گلے کو قوت دیتا ہے۔

گائے کا دہی ہضم کے وقت شیریں ہرتا ہے بھوک لگاتا ہے مقوی ہے باد صفرا اور بلغم کو دور کرتا ہے قوت گویائی میں اضافہ کرتا ہے مفرح قلب ہے۔

بکری کا دہی قابض اور سبک ہے اخلاط ثلاثہ کو دفع کرتا ہے اور ضیق النفس اور لاغری کو دور کرتا ہے بھوک لگاتا ہے بوا سیر کھانسی اور بلغمی امراض کو نافع ہے متلی اور دست بند کرتا ہے۔

بھیڑ کا دہی بوا سیر کو اور باد کو اور بلغم کو دفع کرتا ہے زکام پیدا کرتا ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے بعض کے نزدیک صفراوی دستوں کو بند کرتا ہے لیکن دہی اور بلغم پیدا کرتا ہے۔

رائتہ

شناخت:

ایک قسم کی غذا ہے جس کے تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کدو کو ابال کر دہی یا مٹھے میں ملا کر نمک مرچ ڈال کر زیرہ کا دھنگا ردیتے ہیں اور کبھی دوسرے بقولات سے بھی بناتے ہیں بعض لوگ اس میں رائی بھی شامل کرتے ہیں۔

مزاج:

سرد و تر ہے۔

فوائد:

اگر رائتہ میں نمک بقدر ذائقہ شامل کر کے خشکے سے کھاویں تو جگر کی حرارت کو دور کرتا ہے اسہال کبدی کو بند کر دیتا ہے گرم مزاجوں کو مفید ہے معدے کی حرارت اور سوزش کو دور کرتا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے مفرح ہے گرمی کے دنوں میں کھانے کے ساتھ اس کا استعمال اچھا ہے سرد مزاج والوں کے لیے رائتہ میں لہسن مرچ پودینہ اور زیرہ وغیرہ شامل کر لینا بہتر ہے جب کہ گرم مزاج والوں کو ان تمام چیزوں کی ضرورت نہیں پڑتی صرف نمک شامل کر لینا کافی ہے سرد معدے کو رائتہ نقصان پہنچاتا ہے کھانسی اور بلغم میں اضافہ کرتا ہے۔

رتالو

شناخت:

ایک ترکاری ہے گول اور لمبی جڑ ہے کسی کارنگ سفید ہوتا ہے کسی کا سرخ اس کے پتے اروی کے پتوں سے بڑے اور اس کے مشابہ ہوتے ہیں اس کی ایک گانٹھ گول ذرا لمبی نکلتی ہے

راپھل

اس میں موجود ہیں زخموں کو جلد بھرتی ہے اور غنوتوں کو دور کرتی ہے۔

شناخت:

ایک پھل ہے جس کا درخت آم کے پیڑ کے برابر ہوتا ہے تنا اس کا کافی موٹا ہوتا ہے اور بڑی شاخیں اس سے نکلتی ہیں یہ پھل شریفے سے مشابہ ہے فرق اتنا ہے کہ اس کا اوپر کا چھلکا صاف اور سرخ ہوتا ہے اور سخت ہوتا ہے اس کا گودا سفید اور میٹھا ہوتا ہے لیکن اس میں تھوڑی ہیٹ ہے بیج اس کا شریفے کے بیج سے کچھ بڑا اور سرخ رنگ کا ہوتا ہے اس کے پھول برسات کے موسم کے آخر میں پکتے ہیں اس کے درخت بنگال جنوبی ہند اور راجپوتانہ میں ہیں اس کے کچے سوکھے پھل سے کالا رنگ نکالا جاتا ہے اور تازہ پتوں سے ایک قسم کا نیل نکلتا ہے۔

مزاج:

پھل کا مزاج سرد و تر ہے۔

فوائد:

قابض نفاخ اور دیر ہضم ہے طبیعت پر بوجھ پیدا کرتا ہے اخلاط کو متعفن کرتا ہے بخار لاتا ہے منی اور صفرا میں زیادتی کرتا ہے اطبا کے نزدیک یہ پھل بلغم اور باد کو دور کرتا ہے تھوڑا مقوی ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے پیش کو مفید ہے درخت کے دوسرے اجزا کٹھے ہیں بلغم اور بادی کو بڑھاتے ہیں بھوک کی خواہش، گرمی، پیاس صفرا بدن کی تکلیف اور دکھ اور بھوک مٹاتے ہیں اس کے درخت کی چھال بہت قابض ہے مقوی ادویہ میں اسے شامل کیا جاتا ہے جڑ کا جو شانددہ دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے دستوں کو روکتا ہے۔

کا چھلکا سخت ہوتا ہے اس کے چپ دار مغز میں بہت سے بیج ادھر ادھر گڑے رہتے ہیں یہ پھل کھٹا اور چرپرا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم ہے۔

فوائد:

پختہ پھل کھانے سے بھوک لگتی ہے بخار کی گرمی دور کرنے کے لیے اس کے رس میں مصری اور پانی ملا کر پلاتے ہیں اس کے پھل کے رس میں شہد ملا کر پلانے سے کھانسی دور ہوتی ہے اس کا پھل مسکن و مفرح ہے اس کی چھال اور پتے قابض ہیں دست روکنے کے لیے اس کے پتوں کا جو شانہ پلاتے ہیں پھل اس کا ملین شکم ہے لیکن کثرت سے کھانے سے دست لاتا ہے کچھ لوگ کچا اور کچھ ابال کر کھاتے ہیں۔

ریگ ماہی

شناخت:

ایک قسم کی مچھلی ہے ریت میں ملتی ہے شکل گرگٹ سے مشابہ ہوتی ہے اس کی جلد نہایت آبدار ہوتی ہے اور اس پر سفٹے نمودار ہوتے ہیں یہ ریت میں اسی طرح پھرتی ہیں جیسے پانی میں دیگر مچھلیاں تیرتی ہیں ریت کے اندر گہرائی تک گھس جاتی ہیں نواحی بغداد، سندھ اور مارواڑ میں پیدا ہوتی ہیں معالجین میں سفنقور کی جگہ استعمال ہوتی ہے عربی میں سمکتہ الصید کہتے ہیں حالانکہ یہ غلطی ہے اور سمکتہ الصید اور سفنقور دونوں ریگ ماہی سے مختلف جانور ہیں جو پانی میں رہتے ہیں یہ مچھلی ہر سال ایک مرتبہ بارش کے موسم میں چند روز کے لیے ظاہر ہوتی ہے اس زمانے میں اس کو پکڑ کر خشک کر لیتے ہیں انسان کی طرح اس کے زراور مادہ باہم جفتی کرتے ہیں اور اس طرح جفتی کے دوران کافی مدت تک رہتے ہیں یہ کمال قوت باہ پر حالات آتا ہے موسم ربیع میں مستی کے زمانے میں اس کی کان کی لو سے ایک قسم کا جھاگ نکلتا ہے اور پانی

جو کرنے لیمو کے برابر قد میں ہوتی ہے اسے کاندو یا پنڈالو کہتے ہیں اور جو کاندو سے بھی لمبی ہوتی ہے اور پوست سرخ یا سفید ہوتا ہے اس کو رتا لو کہتے ہیں دونوں قسمیں گوشت میں مزہ دار ہوتی ہیں اردی سے زیادہ لذیذ اور خستہ ہوتا ہے۔

مزاج:

سرد وتر ہے اردی کو قیاس کر کے اس کو بھی گرم کہہ سکتے ہیں مگر کھار اس میں کم ہوتا ہے کھلی اس سے بھی ہاتھوں میں پیدا ہو جاتی ہے۔

فوائد:

صفا اور حرارت کو دور کرتا ہے منی اور قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے بدن کو فرہ اور موٹا کرتا ہے حالانکہ قابض ہے لیکن اجابت کھل کر ہوتی ہے ریاح بہت اور غلیظ پیدا کرتا ہے موافق ہے آنتوں میں پھسلن پیدا کرتا ہے اس کے کثرت استعمال سے پیٹ میں قراقرم روڑ اور اینٹھن ہو جاتی ہے قولنج میں مضر ہے بھوک کم کرتا ہے دیر ہضم ہے اس کی اصلاح گوشت اور گرم مصالح اور گھی سے کی جاتی ہے۔

روپھل

شناخت:

اس کے درخت بنگال اور ممالک متحدہ اور دکن اور برما اور مشرقی کی سرزمین میں سلہٹ سے سنگھاپور تک کماؤں اور گڑھوال سے مشرق کی جانب تک پہاڑ کی تلہٹی میں بہت ہوتے ہیں لیکن پاک و ہند کے شمالی اور مغربی میدانوں میں کم ہیں یہ ایک اوسط بلندی کا پھل ہے اس کا تنا چھوٹا سیدھا اور موٹا ہوتا ہے اس کی شاخیں چوڑی پھیلتی ہیں چھال موٹی اور کھردری چمکدار ہوتی ہے اس کے پتے آٹھ دس انچ لمبے کٹواں کنارے دار ہوتے ہیں جب وہ پرانے پڑ جاتے ہیں تو تپ کڑے پڑ جاتے ہیں اس کے پتے موسم بسنت میں نہیں گرتے ہیں اس کے خوشبودار پھول لگتے ہیں اس کا پھل بڑا ہوتا ہے جس کا قطر چار انچ کا ہوتا ہے اس

ہے خاص کر جوان لوگوں میں ریوڑی میں تل شامل ہونے وجہ سے کھانسی سینے کے امراض اور پھیپھڑوں کو نافع ہے حلق کو صاف کرتی ہے بلغم دور کرتی ہے غذا بھیت اس میں کافی ہے لیکن ثقیل ہے معدے کو اھیلا کرتی ہے اور پیشاب زیادہ آنے کو روکتی ہے مثلاً نہ کو قوت دیتی ہے سردی کے سبب پیشاب بار بار اور قطرہ قطرہ آتا ہو تو اسے فائدہ کرتی ہے بدن کو فرہ اور قوی کرتی ہے جانی ہے معدے و امعاء کا مہیہ کرتی ہے۔

زرد آلو

شناخت:

ایک مشہور پھل ہے چھوٹے سے نوکیلے آڑو کی برابر کور سفیدی مائل ہوتا ہے آڑو سے اچھا ہوتا ہے ٹھنڈے ممالک میں پیدا ہوتا ہے اس کی گھٹلی میں جینگ نکلتی ہے جو بعض میں تلخ اور بعض میں کڑوی ہوتی ہے ہر ایک ان میں سے الگ الگ نام سے پکارا جاتا ہے اسی کو خشک کرنے کے بعد خوبانی کہتے ہیں ذائقہ کے اعتبار سے اس کی تین قسمیں ہیں شیریں، ترش اور کھٹ مٹھا، بعض اطباء نے زرد آلو کو شمش کھا ہے شیریں قسم میں غذا بھیت بہت ہے سب سے بہتر ارنی، پکا اور شیریں ہے چھلکا نازک ہو اور گھٹلی کی جینگ شیریں ہو اور رس دار ہو یعنی اچھا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں سرد تر ہے۔

فوائد:

سندوں کو کھولتا ہے طبع میں ہے پاخانہ کھل کر نرم ہوتا ہے ورموں کو بھی ڈھیلا کرتا ہے اس کو پانی میں بھگو کر مل چھان کر پینے سے پیاس دور ہوتی ہے خون و صفرا کی حدت کو تسکین دیتا ہے معدے کا ورم دور کرتا ہے کھٹ مٹھا بکثرت ڈکاریں آنے کو روکتا ہے آڑو سے زیادہ سرد ہے کو موافق ہے معدے میں سردی کے سبب ڈھیلا پن لاتا ہے صفراوی بخاروں میں اس کا ملھا اوپر سے پانی میں شہد مل کر کے گنگنا کر کے پلا دیں قے کی راہ اخلاط کراتی اور کھانسی نکل

تیرتا ہے اسے لوگ جمع کر لیتے ہیں اس کو مستی کے دنوں میں باسانی پکڑ کر نمک لگا کر دھوپ میں سکھا لیتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اڑے کی زردی کے ساتھ نہایت مقوی باہ ہے باہ کے نسوں میں اسے شامل کرتے ہیں ذکر کو سخت کرتی ہے قوت باہ میں مستور سے بڑی ہوتی ہے لحوظ بہت بڑھاتی ہے شہوت زیادہ کرتی ہے کہتے ہیں کہ ایک رتی سمکھہ الصید کے جھاگ اڑے کی نیم برشت زردی یا مرغ کے شوربے میں ملا کر کھانے سے باہ میں بہت طاقت آتی ہے اور یہ جھاگ اس کے گوشت سے بہت قوی ہوتے ہیں ایسا سمجھا جاتا ہے کہ زردوں کی باہ کو قوت پہنچاتی ہے بعض کے نزدیک مادہ قوت باہ کے حق میں بالکل بے اثر ہے اس سے نہ مرد کو باہ ملتی ہے اور نہ عورت کو، سرد مزاجوں کو بہت موافق ہے بدن میں حرارت اور خون پیدا کرتی ہے بلغم کو دفع کرتی ہے کھانسی نزلہ اور دمہ کو مفید ہے معدہ کو معز ہے نمک لگا کر سکھا لینے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

ریوڑی

شناخت:

مشہور چیز ہے مقشترل اور کھاٹڑیا مقشترل اور گڑ سے بھی بنائی جاتی ہے۔

مزاج:

شکر کی ریوڑی معتدل ہے۔

جوانوں اور عمر رسیدہ لوگوں اور بوڑھوں کو موافق ہے گرم کھانسی کو دور کرتی ہے شکر کی ریوڑی گرم اور سرد مزاج والوں کو موافق ہے گڑ کی ریوڑی زیادہ گرم ہے گرم مزاج والوں کو نقصان پہنچاتی ہے سرد مزاج والوں اور بوڑھوں کو مفید ہے درد سر پیدا کرتی ہے صفرا بڑھاتی

کھاری اجزا بھی دور ہو جاتے ہیں اگر اس پر مٹی لیتھو کر ایک پہر تک تنور میں رکھ کر پھر چھلکا چھٹا کر تھپایا گوشت کے ساتھ پکائیں تو لذیذ اور بے حدت دے اذیت ہو جائے یعنی بغیر جوش دے یا بھلجلائے مزہ دار نہیں ہوتا اور ضرر بھی پہنچاتا ہے اگر کسی مجون میں ملائیں تو چھلکا اتار کر چند روز سائے میں رکھ کر خشک کر کے پھر جوش دے کر شامل کریں۔

مزاج:

گرم و خشک ہے لیکن جنگلی گرمی اور خشکی میں بڑھا ہوا ہے۔

فوائد:

یونانی اطبا کے مطابق بھوک بڑھاتا ہے بلغم کے فساد کو دور کرتا ہے بلغمی امراض اور بواسیر کو نافع ہے مقوی باہ ہے قوی اور پیٹ کے درد کو مفید ہے غذا بے گم ہے سدہ پیدا کرتا ہے قابض ہے تھوڑا سا صفر پیدا کرتا ہے اس کے بیڑ کی ساق بھی بواسیر دور کرتی ہے اور صفر پیدا کرتی ہے ضعف معدہ والوں کو دیر ہضم ہے چھ قولہ سے زائد نہ استعمال کریں۔ مگر ہات اکبری میں لکھا ہے کہ ہر روز ساڑھے دس ماشہ زمین کند لے کر تین چار گلوے کر کے گھی میں آلود کر کے ورم طحال کے مریض کو نکلواویں اور چودہ دن تک ایسا ہی کریں اور بادی وترش چیزوں سے پرہیز کر انہیں مرض بالکل جاتا رہے گا۔ کھلمہ پاک و ہند میں ہے کہ اس کا اچار دافع بواسیر کے لیے بے نظیر ہے اطبا کے نزدیک زمین کند مقوی ہاضمہ خشک کھیلا، چہ پرا، بھوک بڑھانے والا ہاضم اور ہکا ہے قوی تلی اور بواسیر کو نافع ہے کھلی پیدا کرتا ہے اس کا گودا اور بیج جلن پیدا کرتے ہیں لیکن گھٹیا پرنگانے سے اس کا درد ہوتا ہے اس اچار گرمی اور بادی کو مفید ہے اس پر گاراپیٹ کر بھون کر نمک اور تیل ملا کر کھلانے سے بواسیر ٹھیک ہو جاتی ہے اس کی ترکاری مقوی ہے اہلی کے ساتھ پکا کر کھانے سے بواسیر کا خون رکتا ہے کچا زمین کند کھانے سے زبان میں کاتے پر جاتے ہیں انہیں لیے پکتے وقت اہلی ڈال دیتے ہیں ان کو پکا کر ایپ کرنے سے حشرات کا زہر اتر جاتا ہے اس کو نکالنے سے آنکھ کی گہائی اور درد دور ہوتا ہے۔

بخار زائل ہو جاتا ہے اور مجرب ہے اس سے بننے والا خون جلدی فاسد ہو جاتا ہے زیادہ کھانے سے تازہ زرد آلو معدے میں سکڑ کر خراب ہو جاتا ہے اس لیے بخار آنے لگتا ہے اور قوی قوی پیدا کرتے ہیں زرد آلو کو کھانا کھانے سے پہلے کھانا بہتر ہے اس سے جلد معدے سے نیچے اتر جاتا ہے غذا کے بعد کھانے سے فاسد ہو جاتا ہے اور غذا کو بھی فاسد کر دیتا ہے۔ اس کے اوپر برف پانی نہ پینا چاہیے اس کے کھانے سے کوئی نقصان پیدا ہو جائے تو تے کر انہیں اور چند روز بڑیا سونف کھلا کر بدن کا صفیہ کر دیں یا اس کو کھانے کے بعد چھین چاٹ لیں۔

زرد آلو کے پتے جوش دے کر پینے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں پیشاب زیادہ آتا ہے ان کو جوش دے کر ورم کو دھارنے سے اتر جاتا ہے خشک ہوں کا 7 ماشہ سونف کھلانے سے پرانے دست رک جاتے ہیں تلخ زرد آلو کے پتوں کا رس کان میں ڈالنے سے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے درخت کے پھول ملطف ہیں پھولوں کو پیس کر زخم پر چھڑکنے سے خون بھی رک جاتا ہے اور ان کو جوش کر کے صاف کر کے پانی پینے سے باطن سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

زرد آلو سرد مزاج لوگوں، ضعف معدوں اور بوڑھے لوگوں کو مضر ہے اس میں کھانڈ معطل انیسون اجوائن جوارش کونی، موہیز وغیرہ سے کوئی ایک شامل کر کے کھائیں تو معرت دور ہو جائے۔

زمین قند

شناخت:

ترکاری میں داخل ہے ایک قسم کی جڑ ہے اس کی دو قسمیں ہیں ایک جنگلی، غذا کے طور پر استعمال نہیں ہوتی اس کا رنگ اوپر سے سیاہ ہوتا ہے اور ہاتھ کو چھو جانے سے کھلی پیدا کرتی ہے دوسری قسم کھانے کے کام آتی ہے یہ جنگلی سے چھوٹی ہوتی ہے یہ اندر سے سفید یا بھگ میلی ہوتی ہے کبھی باہر سے سرخ اور اندر سے سفید ہوتی ہے یہ زبان میں کھلی ڈالتی ہے اس لیے پہلے اسے اہلی کے پتوں میں ڈال کر اہل لیتے ہیں پھر پکاتے ہیں جوش دینے سے اس کے

ہو جائیں اور مسوڑھے مضبوط ہو جائیں اور مسوڑھوں کو کٹنے گلنے اور سڑنے سے روک دے پکا ہوا زیتون سیاہ سلگا کر دھونی حلق میں دینے سے پھیپھڑے کے مرض اور دے کو فائدہ ہوتا ہے۔ شیخ کے مطابق زیتون سے بدن کو غذا کم پہنچتی ہے بعض کہتے ہیں کہ سیاہ میں دوسروں سے زیادہ غذائیت ہے مگر معدے میں جلد فاسد ہو کر سودا بن جاتا ہے تازہ سرخ معدے کو ڈھیلا کرتا ہے متلی پیدا کرتا ہے اس کے بعد سرکہ یا کانچی کھا لینے سے نفع ہوتا ہے پرانا دیر میں ہضم ہوتا ہے کچا پھل معدے کے اجزا کو قوت دیتا ہے اس کو سرکہ میں ملا کر کھانے سے صفر کو نفع ہوتا ہے سداب کے ساتھ جوش دے کر پینے سے پیٹ کی مروڑ کیڑے اور قولنج درمی کو نفع ہوتا ہے سرخ پھل کا خیساندہ لے کر روئی اس میں تر کر کے رحم میں رکھنے سے سیلان رکتا ہے اس کے جو شانہ کا حقنہ آنتوں کے زخم ٹھیک کرتا ہے۔

زیتون کے پھل کا مرہ کھانے سے پاخانہ نرم ہوتا ہے اگر اس کو 20 تولہ گرم پانی کے ساتھ کھالیں تو خوب دست آجائیں اس کا اچار بھوک بڑھاتا ہے معدے کے منہ کو قوت دیتا ہے خلط قابض پیدا کرتا ہے کچے پھل کا اچار بھوک بڑھاتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے اچار کھانا کھانے کے وقت کھانا بہتر ہے سادہ زیتون کی بہ نسبت اچار سے ضرب کا کم خطرہ رہتا ہے۔

زیتون کے درخت کے پتے باغی اور جنگلی ہونے سے علیحدہ علیحدہ خواص و فوائد رکھتے ہیں اور مشترک بھی۔ زیتون کے پتے سکھا کر پیس کر بدن پر ملنے سے پسینہ کا آثارک جاتا ہے اس کے سفوف کو شہد میں ملا کر لگانے سے داخل کو نفع ہوتا ہے جنگلی قسم کے پتوں کا ضماد جمرہ اور پتی اور کھجلی اور داد و نبلہ کو نافع ہے خراب زخموں کا مواد سکھا دیتا ہے آتشک کو اس کا لپ مفید ہے ہر قسم کے زیتون کے پتوں کا لپ آنکھ کے کونے کے ناصور کو مٹاتا ہے اس کے پتوں اور لکڑی اور پھل کا جو شانہ درد سر اور شقیقہ اور تر و خشک کھجلی کو نافع ہے جنگلی قسم کے پتوں کا رس کان میں ڈالنے سے کان کی پیپ اور مواد دور ہوتے ہیں اور درد میں بھی کمی آتی ہے اگر پتوں کا رس لے کر ہموزن شہد ملا کر پکائیں اور گنگنا کان میں پکائیں تو بہرے پن اور کان میں بخارات اور ہوائے باطنی کے سبب سے آوازوں کے ہونے کو نفع ہوتا ہے کان کی پھنسی بھی دور ہوتی ہے اس کو آنکھوں کی دوا میں بھی ڈالتے ہیں زیتون کے پتوں کا رس آنکھ کے ڈھیلے کے باہر کی طرف نکلنے ابھرنے کو نفع بخشتا ہے قرنیہ کا زخم بھرتا ہے اور نوازل کا پانی روکتا ہے اس کے پتوں کا پانی سحوط کرنے سے بچوں کا بھیگنا پن جاتا رہتا ہے اس کے پتوں کو سرکہ میں جوش کر

زیتون

شناخت:

ایک بڑا درخت ہے بتانی، صحرائی اور کوہی ہوتا ہے چالیس برس کی عمر میں پھلتا ہے اور ہزار برس تک رہتا ہے اس کے پھل بیضاوی اور بیر کی طرح ہوتے ہیں کچے پھل رنگت میں گہرے سبز اور جب گدہ ہو جاتے ہیں تو رنگت سرخ یا قوتی ہو جاتی ہے پک کر پھل سیاہ پڑ جاتے ہیں پھل کے اندر گٹھلی ہوتی ہے پتے امرود کے پتوں سے مشابہ اور گول ہوتے ہیں۔

مزاج:

لکڑی اور پتے دونوں سرد و خشک اور قابض ہیں بعض کے نزدیک پیڑ کے تمام اجزا سرد و تر اور خشک اور قابض ہیں اس کا پکا ہوا پھل اعتدال کے ساتھ گرمی رکھتا ہے اور کسی قدر قابض بھی ہے۔

فوائد:

زیتون کے پھلوں کا رس نکال کر تانبے کی دیگی میں جوش دیں یہاں تک کہ شہد کی طرح گاڑھا ہو جائے یہ گاڑھا رس ان تمام امراض کو نافع ہے جن کو رسوت نافع ہے اس کی گٹھلی کا مینگ چربی اور گیہوں کے آٹے کے ساتھ ناخنوں پر لگانے سے چچک کے اور پھوڑے پھنسیوں کے نشان مٹتے ہیں اور خراب زخموں کو اس کا لپ پھینے سے روکتا ہے اگر شہد کے ساتھ لپ کریں تو کھرند کو دور کر دیتا ہے اور پھوڑوں کا میل اور مواد صاف کر دیتا ہے آگ سے جلنے پر کچا زیتون پیس کر لگانے سے آبلہ نہیں پڑتا سر پر ملنے سے سر کی بھوسی دور ہو جاتی ہے کچا پھل تنہا یا شراب کے ساتھ سر کا درد دفع کرتا ہے جلا کر راکھ شہد میں ملا کر داء الثعلب، دالحیہ گنج اور پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے نفع ہوتا ہے نسیان کو دور کرتا ہے لیکن زیادہ کھانے سے درد اور بے خوابی پیدا ہو جاتی ہے کچے پھل کا رس خوب خوش دے کر کیڑا کھائے دانت پر لگانے سے دانت اکھڑ جاتا ہے اگر کچا پھل پانی میں جوش کر کے کلیاں کرائیں تو قلاع سفید کے زخم ٹھیک

زیتون کے پھلوں کو ایک برتن میں بھر کر دھوپ میں یا گرم تنور میں رکھ دیں جب وہ مرجھا جائیں تو گٹھلی سمیت کوٹ کر نچوڑ لیں روغن نکل آتا ہے دوسری ترکیب میں جوش دے کر روغن حاصل کرتے ہیں اور تیسری ترکیب میں بیسواں حصہ نمک کے ساتھ کوٹ کر نچوڑ لیں اس سے تیل اور پانی حاصل ہوتا ہے تیل اوپر تیرتا ہے اس کو اتار لیتے ہیں روغن زیتون کھانے کے کام آتا ہے اس سے صابون بھی بنتے ہیں بہتر وہ ہے جو بیجوں کی مینگوں سے نکالا جائے اس کو بدن پر ملنے سے کچھ ہی دیر میں جذب ہو جاتا ہے اور اگر پانی میں ڈالیں تو پانی کا رنگ دودھیا ہو جاتا ہے روغن نکالنے کے بعد بچے پھوک کو زیتار کہتے ہیں سات سال پرانا روغن زیتون بلساں کی طرح کام کرتا ہے روغن زیتون کی قوت چار ہزار سال تک باقی رہتی ہے جتنا پرانا ہوتا جائے بہتر ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے پرانا پڑنے پر گرمی بڑھ جاتی ہے اس کا پھوک یعنی زیتار پہلے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

کپے ہوئے پھلوں کا تیل پٹھوں کی سردی دور کرتا ہے ان کو طاقت دیتا ہے بلکہ اکثر اعضا کو قوت دیتا ہے درموں کو تحلیل کرتا ہے پیت کے کیڑے مار کر نکال دیتا ہے آنسو کی مروڑ قوی اور نفع کو مفید ہے سردی کے سبب بدن یا جوڑوں میں درد ہو تو مالش سے آرام ماتا ہے اس کو مرہم میں شامل کرنے سے فالج استرخاء اور ریشہ میں مفید ہے آنکھ میں لگانے سے قوت بنیائی بڑھاتا ہے نزلہ کا پانی اترنے سے روکتا ہے جالے کو کاٹ دیتا ہے بالوں کو جھڑنے اور سفیدی آنے سے روکتا ہے اس کی مالش سے ٹوٹی ہوئی ہڈی جڑ جاتی ہے جمرہ، داد، پتی، خارش اور زخموں کو بہت نافع ہے، جنگلی قسم کا تیل پیپ دار پھوڑوں کو بہت نافع ہے تیل کی مالش سے درد اور بھوسی زائل ہوتے ہیں دھلے ہوئے روغن زیتون کو چہرے پر ملنے سے اس کی رونق بڑھتی ہے مرگی کو نفع ہوتا ہے مقعد پر ملنے سے بھی مرگی کو آرام ہو جاتا ہے جنگلی قسم کا تیل اور زکام کو نافع ہے کان میں پانی بھر جائے تو اس کے ڈالنے سے نکل جاتا ہے آنکھ میں لگانے سے کھجلی جالا اور سلاق کو نفع ہوتا ہے آنکھ سے نزلہ کا پانی بہنا روکتا ہے۔

کے کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد مٹاتا ہے منہ آجائے تو اس کے پتوں کے چابنے سے نفع ہوتا ہے عرق النساء کا عارضہ ہو تو ایسا کریں کہ جنگلی زیتون کے پیڑ کے پتے جلا کر سر کے یا جی کے ساتھ اس ترکیب سے استعمال کریں کہ پاؤں کے باہر کی جانب کو ٹخنے سے اوپر کو چار انگلی کی برابر چیر کر اس پر ان کا لپ کر دیں اور یہاں تک رہنے دیں کہ زخم پڑ جائے پھر دو کو چھڑا دیں بہت سا مواد وہاں سے نکل جائے گا اور مرض جاتا رہے گا اس کے بعد زخم کے اند مال کی ترکیب کریں اس کے جو شاندر سے حقن کرنا بھی عرق النساء کو نافع ہے گھر میں ان کا جو شاندر چھڑکنے سے پسومر جاتے ہیں اور کیڑے مکوڑے بھاگ جاتے ہیں۔

زیتون کے درخت کے پھول اور پتے اور نرم لکڑیاں جلائی ہوئی آنکھ کی دواؤں میں تو تیا کا بدل ہیں اس کو جلانے کی ترکیب یہ ہے کہ شہد لگا کر برتن میں رکھ کر اس کے اوپر سے کپڑ مٹی کر کے تنور میں یا چولھے میں رکھ دیا جائے۔

زیتون کے درخت کی لکڑی کو آگ پر رکھیں اور جو رطوبت ٹپکے اسے جمع کر لیں اس کے لگانے سے کھجلی اور داد و سر کی بھون جاتی رہتی ہے گنچ کو بھی نفع ہوتا ہے۔

درخت کی جڑ اور پتوں کا جو شاندر نیم گرم لے کر کلیاں کرنے سے سردی کا درد سر جاتا رہتا ہے اور اس جو شاندر سے سر کو دھونے سے زکام مٹتا ہے دماغ کی رطوبت خشک اور تحلیل ہوتی ہے اور ناک کی راہ بہہ جاتی ہے اس کی جڑ کو پچھو کے کانٹے ہوئے مقام پر باندھنے سے زہر اتر جاتا ہے۔

زیتون کا تیل

شناخت:

زیتون کے پخت پھلوں کو دبا کر نچوڑنے سے جو تیل نکلتا ہے اس کو عربی میں ریت عذب کہتے ہیں اور جب مطلق روغن زیتون یا زیت بولتے ہیں تو یہی مراد ہوتا ہے وہ ہلکے زرد رنگ کا سفیدی مائل ہوتا ہے بو اور ذائقہ روغن ہوتا ہے چھ برس پرانا ہونے پر اس زیت العتیق کہتے ہیں اور جو خام پھلوں سے نکالا جائے وہ زیت الافاق کہلاتا ہے تیل نکالنے کی تدبیر یہ ہے کہ

بھن کر دانے دانے سا ہو جاتا ہے اور سا گودانے کے نام سے بکتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم اور پہلے میں تر ہے۔

فوائد:

سارے بدن کو طاقت دیتا ہے مقوی باہ ہے ذکر کی استادگی کو بڑھاتا ہے بدن کو فرہ اور موٹا کرتا ہے۔ اس سے اجابت کھل کر ہوتی ہے اگر تازہ دودھ میں کھیر کی طرح پکا کر کھائیں اور اگر دودھ موافق نہ ہو پانی میں پکا کر شکر ملا کر کھائیں تو بیماروں کی طبیعت کے موافق ہے کیونکہ بہت سبک ہے بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور ہضم ہونے میں ہلکا ہے جسم کو تراوٹ دیتا ہے مسکن بھی ہے پیاس اور بدن کی حرارت کو کم کرتا ہے دماغ کی خشکی کو دور کرتا ہے مفرح ہے پیٹ کی گرمی اور بے چینی کو دور کرتا ہے۔

سار پھل

شناخت:

محیط میں ہے کہ زبان کنڑی کا نام ہے اس کا ذائقہ کڑوا شیریں اور بکسا ہوتا ہے قبض پیدا کرتا ہے یہ دوا بلغم باد اور سستی دور کرتی ہے بو اسیر اور زخموں کو نافع ہے خون بہنے کو روکتا ہے نگھنٹ پرکاش میں لکھا ہے کہ سار پھل سارامل کا نام ہے اور سارامل میں سنگترے کا نام بتایا ہے۔

فوائد:

ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے مفرح ہے پیاس دور کرتا ہے۔

دانتوں کو مضبوط کرتا ہے کھانے سے قبض دور ہوتا ہے دواؤں کی قوت اور زور کو گھٹاتا ہے پھٹے ہوئے ہاتھ پر ملنے سے ٹھیک ہوتے ہیں پیشاب اور پسینہ زیادہ لاتا ہے پتھری توڑتا ہے گھٹیا، عرق النساء اور وجع الورك کو نافع ہے سدوں یا درم سے قونج ہو جائے تو دوسری ادویہ کے ساتھ روغن زیتون ملا کر حقنہ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ آنتوں کی جلا ہوتی ہے پچش کو نفع ہوتا ہے پیٹ پر اس کی مالش سے استسقاء کو نفع ہوتا ہے اس کو گرم کر کے بچھو کے کانٹے ہوئے مقام پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے زہریلی دوا کھالی گئی ہو تو روغن زیتون پینے سے زہر کا اثر دفع ہوتا ہے یا قے آکر اثر اس کا باطل پڑ جاتا ہے اعضاء کو سردی کا صدمہ پہنچ گیا ہو تو اس کی مالش سے نفع ہوتا ہے اس کی گادیا تلچھٹ گرم درموں اور غد کو تحلیل کرتی ہے خارش مٹاتی ہے نرم درموں کو تحلیل کرتی ہے۔

کچے زیتون کا تیل نہایت قابض ہے معدے کو قوت دیتا ہے اور تندرست لوگوں کے زیادہ موافق ہے ریاح کم کرتا ہے بدن کو فرہ اور قوی کرتا ہے اخلاط کو صاف کرتا ہے سدے کھولتا ہے چہرے پر ملنے سے جلد کا رنگ نکھارتا ہے۔

اس کی کھلی جسے زیتار کہتے ہیں ضاد سے درم تحلیل ہو جاتے ہیں درد کو سکون ملتا ہے لاغر اور خشک بدن کو مناسب ہے ناصورا اور پھوڑے اس سے بھرتے ہیں کھلی کو بہت مفید ہے اس کو گھٹیا نقرس اور استسقاء پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے لگانے سے آنکھ کے نزلے کا پانی تحلیل ہو جاتا ہے طحال کے درم کو بھی تحلیل کرتا ہے کھلی جتنی پرانی ہوتی ہی عمد ہے۔

سا بودانہ

شناخت:

اسے سا گودانہ بھی کہتے ہیں سا گونا نام کا ایک درخت ہوتا ہے اس کو کاٹ کر اس کے اندر کے گودے کو نکال کر خشک کرنے سے سا گودانہ ملتا ہے اس کا دانہ گول بے بو اور بے مزہ اور بے رنگ ہوتا ہے ایسا بھی کہنا ہے کہ سا گو کے درخت کی ٹہنیاں کاٹ کر انہیں پانی میں کوٹتے بھگوتے اور دھوتے ہیں ان کا جوست نکلتا ہے اسی کو چھلنی سے گرم توؤدں پر چھانتے ہیں وہ

- 1- چکنی سپاری جو مذکورہ ہی ہے۔
- 2- سرخ سفیدی مائل جس کو برہ سپاری کہتے ہیں اس کی بھی تین قسمیں ہیں۔
(الف) چھوٹا دانہ اور صنوبر کی شکل کا جسے مائک چندی کہتے ہیں۔
(ب) بڑا دانہ اور چھٹا اس کو جہازی کہتے ہیں۔
(ج) دونوں سے بڑا اور سفید دانہ اور نرم کھوپرے جیسا مزہ ہو اس کو دھنا چوں کہتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجے میں سرد خشک۔

فوائد:

بھوک پیدا کرتی ہے بلغم صغرا اور سودا کے فساد کو مٹاتی ہے خاص کر شراب میں جوش کی ہوئی منہ کو صاف کرتی ہے معدہ کی سوزش کو نافع ہے دستوں کو بند کرتی ہے قابض ہے رال بہنے اور منہ کی رطوبت کو خشک کرتی ہے مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتی ہے پٹھوں کو قوت دیتی ہے دانتوں سے خون بہنے کو روکتی ہے گرمی کے سبب درد ہو تو نفع کرتی ہے دل معدہ باہ اور ڈھیلے اعضا کو قوت دیتی ہے پسینہ بند کرتی ہے پیشاب لاتنی ہے منی کو گاڑھا کرتی ہے اس کے چابنے سے منہ میں خوشبو آتی ہے حرارت کو تسکین ہوتی ہے اس کو جوش دے کر کھلی کرنا یا ضاد کرنا غلیظ اور گرم ورموں کو تحلیل کرتا ہے کچی چھال کھانے سے نفقان اور درد سر پیدا ہوتا ہے ہنر سپاری نفع ہے نفع پیدا کرتی ہے اطبا کے نزدیک خام سپاری امراض دندان کو مفید ہے سودا اور بلغم دور کرتی ہے معقد کی بیماریوں کو مٹاتی ہے پان کے ساتھ کھانے سے بھوک زائل کرتی ہے۔

اطبا کی بعض کتب میں ہے کہ سپاری ہضم ہونے میں بھاری خشک کیسی سرد باضم اشتہا طعام پیدا کرنے والی میٹھی چکنی اور کچھ طین ہے کچی سپاری بہت قابض ہے دست بند کرتی ہے خراب پنوں کو چھال کے جو شانہ سے دھونے سے نفع ہوتا ہے دانتوں کے منجنوں میں سپاری کا کوئلہ ملانا بہت نافع ہے پیشاب کے بہت سے امراض کو سپاری نفع دیتی ہے کچی سپاری چاہنے سے بدن کو فرحت ملتی ہے دودھ کے ساتھ سوا قولہ سپاری چکنی دینے سے

سپاری

شناخت:

ایک درخت کا پھل ہے اس کے درخت بنگال آسام سلہٹ بھگی گھاٹ میسور اور دکن کے علاقوں میں ہوتے ہیں 6 سے 8 میٹر لمبے اور 2 ہالٹ قطر ہوتا ہے سر پر شاخیں ناریل کی طرح لیکن ان سے چھوٹی ہوتی ہیں اور پتے بھی ناریل کے چوں کی طرح ہوتے ہیں اس سے ایک قسم کا گوند بھی نکلتا ہے جس کو بعض لوگ موحس کی جگہ کام میں لاتے ہیں پھل کچھوں میں آتے جو کھجور کے کچھوں کی طرح اور ان سے چھوٹے ہوتے ہیں دانوں کی چھال خامی میں ہری ہوتی ہے پک کر سرخ ہو جاتی ہے اور خشک ہونے کے بعد سیاہ ہو جاتی ہے پکنے پر کچھوں کو کاٹ لیتے ہیں دانوں کو جدا کر کے خشک کر کے چا اچھی طرح پکے ہوتے ہیں پانی میں ابالتے ہیں اور پوست جدا لیتے ہیں ایسی سپاری چھالیہ کہلاتی ہے پھر دانوں کو سکھا لیتے ہیں جو سپاری بخربنی نہیں پکنے پاتی اور پوست جدا نہیں ہوتا وہ کوہ سپاری کہلاتی ہے عام طور پر چار قسم کی سپاری مشہور ہیں:

- 1- سرخ سیاہی مائل مخروطی شکل کچھ گولائی کے ساتھ اور نہایت کبھی اور تھوڑی سی تنگی بھی، اس کو چکنی کہتے ہیں اور اسے منجنوں میں ملائے ہیں۔
- 2- تیرہ رنگ چھٹی اور کم کبھی کو چکنی کہتے ہیں بعض آسودہ آدمی پان کے ساتھ یا تنہا کھاتے ہیں۔

3- دو پر سے رنگ سرخ دانہ بڑا اندر سے رنگ سفید اس کو چندی چھالیہ کہتے ہیں یہ عموماً پان کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

4- مخروطی شکل بھی تھوڑی سی نرم اور کسی قدر چکنی مزہ کچھ کھوپرے کا سا ہوتا ہے اسی لیے کھوپرے یہ سپاری کہتے ہیں یہ کم ہوتی ہے۔

بازاروں میں ملنے والی سپاری کی تفصیل اس طرح ہے:

اعتدال کے ساتھ بھونے جائیں گرم مزاج والوں کے لیے مناسب ہیں ان کو بھگو کر استعمال کرنے سے گرمی کم ہو جاتی ہے تمام ستوتے اور تھلی دفع کرتے ہیں بھگو کر پیش تو مددہ جلدی اتر جاتے ہیں اور جوش دے کر پتھیں تو دیر سے نیچے اتریں لیکن جوش دینے سے نفع کم ہوتا جاتا ہے ہر قسم کا ستوتہ قبض کرتا ہے جہاں قبض مطلوب نہ ہو کسی روغن کے ساتھ کھائیں بعض لوگوں کے نزدیک قبض تو لچ اور سدہ پیدا کرتے ہیں ضرورت کے وقت سب سے بہتر گیہوں کے ستو ہیں سرد مزاج اور بوڑھوں کو نہ کھانا چاہیے ان کے ساتھ کھاڈیا کوئی ہاضم چیز ملا لینا بہتر رہتا ہے۔

گیہوں کے ستو

پہلے درجے میں گرم و خشک ہیں بعض تر تھاتے ہیں سینے کے لیے مناسب ہیں ان کو پانی میں تر کرنے سے سرد ہو جاتے ہیں پینے سے حرارت دفع ہوتی ہے زود ہضم ہیں شیرینی کے ساتھ کھانے سے معدے سے جلد نیچے اتر جاتے ہیں اور نفخ بھی پیدا نہیں کرتے غذائیت اور دوادوں اس میں ہیں سوزش اور پیاس و گرمی اور معدے کی جلن سوزش دور کرتے ہیں لرم بخاروں اور بچوں کے امراض میں بھی گیہوں کے ستو نافع ہیں۔

جو کے ستو

دوسرے درجے میں سرد و خشک ہے گیہوں کے ستو سے زیادہ سردی اور غذائیت لاتے ہیں معدہ کو زیادہ سردی پہنچاتے ہیں بدن کی گرمی دور کرتے اور تراوٹ لاتے ہیں انہیں آب انار یا شربت انار کے ساتھ پینے سے بخار کا درد سرد اور احتراقی درد دور ہوتے ہیں صفراوی دستوں اور تھکے کو مفید ہیں صفرا کا اخراج کرتے ہیں نیند لاتے ہیں شربت درد یا کمسن کے ساتھ کھانے سے سچ امعاء کو مفید ہیں بخار کے مریضوں کی اچھی غذا ہیں اس کی پیاس اور آبی کو دور کرتے ہیں ان میں یہ عجیب خصوصیت ہے کہ پانی ڈال کر اگر فوراً پی لیں تو صفراوی دست بند کر دیں اور اگر تھوڑی دیر بیگا رکھیں تو دست لاتے ہیں گیہوں کے ستو سے زیادہ نفخ

وانے مر جاتے ہیں اس کے ضاد سے آنکھ کی سوجن دور ہوتی ہے سوڑھوں کا خون نکلنا بند کرتی ہے اس کے سفوف کی پوٹلی باندھ کر فرج میں رکھنے سے سیلان رکتا ہے کسی سپاری کا رس نکلنے سے گلے اور سینہ میں اٹھن معلوم ہوتی ہے اور کسی سے فرحت ملتی ہے سپاری اور ہلدی کے سفوف میں کھاڈیا ملا کر پھکی دینے سے تے بند ہوتی ہے سپاری اور کھیر کی چھال کو جوش کر کے شہد ملا کے پینے سے جریان کو نفع ہوتا ہے آتشک کے زخموں پر اس کا سفوف چھڑکنے سے نفع ہوتا ہے۔ سپاری اور بڑی الائچی کی راکھ چھڑکنے سے منہ آنے کو نفع ہوتا ہے پان میں چونا کھا لگا کے اس میں الائچی لوگ اور سپاری کے ٹکڑے رکھ کر بیڑا بنا کر چاب کر اس کا رس نکلنے سے جی کا متلا تا بند ہوتا ہے آنٹوں کی طاقت اور بھوک بھی بڑھتی ہے۔

سپاری کے درخت کے نرم پتوں کا رس نکال کر تیل کے ساتھ مالش کرنے سے کمر کا اعصابی درد ٹھیک ہوتا ہے اس کے بیڑ کی اندرونی چھال بطور پھکی دینے سے کدو دانے نکل جاتے ہیں پان کے ساتھ اس کے پھولوں کا رس صفر اور زہر دور کرتا ہے یہ پھول بچوں کے دست بند کرتے ہیں سپاری کے بیڑ سے ایک طریق پر پانی حاصل کرتے ہیں جیسے تاڑی سے لیا جاتا ہے اس کا نام ستاری ہے مزہ بکسا اور سرد و خشک ہے اس سے کلی کرنا دانٹوں کو مضبوط کرتا ہے معدہ کو متوی ہے عورت کی فرج میں رکھنے سے تنگ ہو جاتی ہے اور اس میں خوشبو پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ پانی پینے سے بعض عورتوں میں مستی آ جاتی ہے۔
سپاری سینے میں خشونت پیدا کرتی ہے گردہ اور مثانہ کی پتھری اور تونج والے کو مضر ہے اس کا مصلح گوند اور کتیرا ہے۔

ستو

شناخت:

مشہور و معروف چیز ہے اور جس غلے سے تیار کیے جاتے ہیں اس کے مطابق اس کی طبیعت ہوتی ہے لیکن ان میں خشکی بڑھ جاتی ہے اور مائل، بجزارت ہو جاتے ہیں بہتر یہ ہے کہ

مغز تخم کدو کے ستو

نہایت سرد ہیں بچوں کے موافق ہیں ان کے بدن کو فریب اور مضبوط کرتے ہیں اس کا کھانسی اور پیاس کو دفع کرتے ہیں گرمی کے سبب کھانسی اور سینے کے درد کو نافع ہیں۔

سماق کے ستو

معدے کو نفع دیتے ہیں صفراوی دنتوں کو روکتے ہیں۔

تخم انار کے ستو

دوسرے درجے میں سرد و خشک ہیں صفرا کی حدت کو توڑتے ہیں اور بھوک پیدا کرتے ہیں قابض ہیں لیکن معدے کو مقوی ہیں۔

گاجر کے ستو

خفقان اور تشنگی و گرمی کو دور کرتے ہیں مفرح قلب ہیں۔

سٹھی

شناخت:

گٹھیا چاول کی قسم سے ہے سرخ رنگ کا ہوتا ہے سٹھی اس لیے نام لگایا گیا۔

وریاح پیدا کرتے ہیں سرد مزاج اور بوڑھوں کو موافق نہیں مصلح کے طور پر قد شکر سفید سونف زیرہ یا کوئی گرم معجون مستعمل ہیں۔

چنے کے ستو

گیہوں کے ستو کے قریب ہیں باہ کو بڑھاتے ہیں نفاخ ہیں۔

چاول کے ستو

اعتدال کے قریب ہیں خشکی اور حرارت دور کرتے ہیں معدے کو قوت دیتے ہیں متلی تے اور دست روکتے ہیں۔

باجرے کے ستو

صفراوی اور سوداوی تے روکتے ہیں۔

بیر کے ستو

دوسرے درجے میں سرد و خشک ہیں لٹا بہت پیدا کرتے ہیں جو کے ستو کے قریب ہیں معدہ کی سوزش و جلن کو تسکین دیتے ہیں دست بند کرتے ہیں۔

سیب کے ستو

صفراوی تے متلی اور تشنگی کو مفید ہیں معدے کو قوت دیتے ہیں۔

ٹھنڈک میں گرم رکھتے ہیں مادہ یا ک دودھ بہت دیتی ہے جو گائے کی طرح ذائقہ دار اور مقوی ہے ان مقامات پر اس کا گوشت کھاتے ہیں اور ان کے بالوں سے گرم کپڑے تیار کیے جاتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجے میں گرم و خشک۔

فوائد:

اس کا گوشت بہت مقوی ہے اور اس میں غذائیت بے حد ہے یہ بوڑھوں سرد مزاج لوگوں اور بچوں کو بہت مفید ہے اس کی چربی انقرس گٹھیا فالج اور کزاز کو مفید ہے باہ کو بڑھاتا ہے جسم میں حرارت اور گرمی پیدا کرتا ہے ٹھنڈک دور رکھتا ہے خوب خون بناتا ہے لیکن غلیظ اخلاط پیدا کرتا ہے گرم مزاجوں میں خون کے احتراق کا سبب بنتا ہے اسے سرکہ اور گرم مصالحوں کے ساتھ استعمال کرنے سے یہ مضرت جاتی رہتی ہے ورموں کو تحلیل کرنے کے لیے اس کی چربی کا ضاد کرتے ہیں ٹھنڈے مقامات پر اس کی چربی بچوں کے مالش کر دینے سے سردی نہیں لگتی ہے گوشت معدہ کو طاقت دیتا ہے ہضم کو بڑھاتا ہے اور پیشاب بھی خوب لاتا ہے۔

سرخاب

شناخت:

پانی کا پرند ہے جو قاز سے چھوٹا ہوتا ہے رنگ کے اعتبار سے ابلق سفید و سیاہی و سرخی سیاہی و زردی مائل ہوتا ہے مصلحات میں لکھا ہے کہ سرخاب اس لیے کہتے ہیں کہ بخلاف دوسرے پرندوں کے اس کی مادہ کو حیض آتا ہے۔

مزاج:

گرم و تر ہے لیکن اطبا کہتے ہیں کہ سرد ہے لیکن صحیح یہ معلوم ہوتا ہے کہ خشک ہے۔

دن میں پک کر تیار ہو جاتا ہے جب تک چھلکوں میں ہوتا ہے سخی کہلاتا ہے سخی کو چھلکوں سمیت ابال کر سکھا کر بھاڑ میں بھون لیتے ہیں تو چھلکے اتر کر دانے پھول جاتے ہیں انہیں کھیلیں کہتے ہیں چھلکے اتار دینے کے بعد سخی کا چاول بگڑ بولتے ہیں۔

مزاج:

سرد و خشک ہے۔

فوائد:

منی کو گاڑھا کرتا ہے مفرح ہے اس کو بھگو کر پانی پینے سے پیشاب خوب آتا ہے سوزاک کو نافع ہے قابض ہے اگر سخی کے چاولوں کو کالی گدھی کے دودھ میں بھگو کر رکھ دیں پھر پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنا لیں دق کے مریض کو صبح و شام تین عدد کھلائیں تو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے اگر ہموزن لونگ کے ساتھ پانی میں پیس کر عورت کے پستانوں پر ضاد کریں تو جما ہوا دودھ پھل جائے۔ سخی کا چاول جسم کو طاقت دیتا ہے۔ جلد کا رنگ نکھارتا ہے آواز اور گلے کو صاف کرتا ہے اعضا کی سوزش مٹاتا ہے قابض ہونے کی وجہ سے پاخانہ رک جاتا ہے اور بہت خشک آتا ہے حیض کے خون کو بند کرتا ہے صفرادور کرتا ہے سخی کے چاول کی دھوون دہی کے پانی کے ساتھ پینے سے بیض کی قے رک جاتی ہے۔

سراگائے

شناخت:

ایک چوپایہ ہے جو ہمالیہ اور تبت کے علاقوں میں ملتا ہے گائے کو سرا اور بیل کو یاک کہتے ہیں ان کے بدن پر پچھ کی طرح لمبے لمبے بال ہوتے ہیں ان کی دم کا چنور بنتا ہے بر فیلے پہاڑوں کے نزدیک رہتے ہیں وہاں کے لوگ ان یاک بیلوں کو سواری اور بوجھ ڈھونے کے کام میں لاتے ہیں جہاں گھوڑا کام نہیں آسکتا وہاں یہ یاک بیل بخوبی پہاڑوں پر چڑھتے چلے جاتے ہیں ان کے لمبے بال اس بر فیلے موسم میں ان کے لباس کا کام کرتے ہیں جو انہیں

کی سیاہی اور منہ کی جھانکیں خوب صاف ہوتی ہے چہرے کا رنگ روشن ہوتا ہے۔
اطبا کے نزدیک سرسوں رس کے اور پتوں میں چرپری کڑوی گرم حرارت بڑھانے والی اور کچھ خشکی سے بادِ بلغم کھلی کوڑھ، ریاحی درد، پیٹ کے کیڑوں اور جوڑوں کے درد کو مٹاتی ہے سرسوں کو پیس کر گرم پانی میں ملا کر ضماد کرنے سے بادی کا مرض دفع ہوتا ہے اس کو پیس کر شہد ملا کر چٹانے سے بلغمی کھانسی دور ہوتی ہے یہ ہاضم ہے صفر اور صفر اوی خون پیدا کرتا ہے سرسوں پیس کر حیض سے فارغ ہونے کے بعد تین دن اس کا حمول کرنے سے حمل ٹھہر جاتا ہے سرسوں اور بیج کو پیس کر ضماد کرنے سے ورم تحلیل ہو جاتا ہے سرسوں نیم کے پتوں اور بھلا نواں کو مٹی کے برتن میں بند کر کے گل حکمت کر کے جلا لیں پھر بکری کے پیشاب میں پیس کر لیپ کرنے سے ضعف ہاضمہ دور ہوتا ہے سرسوں کو گائے کے پیشاب میں پیس کر لگانے سے فیل پا کا مرض جاتا ہے سفید سرسوں بادِ بلغم کو دور کرتی ہے جذام و خارش مٹاتی ہے زبان اور منہ میں دانے پڑنے کو مفید ہے پیٹ کے کیڑے دور کرتی ہے۔

سرسوں کا تیل

شناخت:

گرم پٹھوں کو قوت بخشتا ہے بدن کو فرہ اور قوی کرتا ہے سرد اور بلغمی امراض کو مفید ہے پٹھوں کی ایشٹھن اور درد کو دور کرتا ہے اس کی مالش کرنے سے ٹھنڈے موادات تحلیل ہو جاتے ہیں سرسوں کا تیل روغن زیتون کا بدل ہے۔

اطبا کے نزدیک صفر اوی خون بڑھاتا ہے بلغم نکالتا ہے باد کو دور کرتا ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے منی کم کرتا ہے اس کے کثرت استعمال سے نظر کمزور ہو جاتی ہے نفاس کی حالت میں اگر عورت کھالے تو بدن پر رونق آ جاتی ہے اس میں کافور ملا کر گٹھیا پر مالش کرنے سے مرض دور ہوتا ہے بادی بدن پر ملنے سے جسم کی اکڑان دور ہوتی ہے اور وات پت اور رفاہ کو نفع ہوتا ہے بچوں کی کھانسی دور کرنے کے لیے اس کو سینے پر ملتے ہیں شہد میں روئی بھلا لہ سائے میں سکھا کر بنی بنا کر اس سے سرسوں کے تیل میں کاجل پاڑ کر اکانے سے رکوں کا انجم

فوائد:

اس کا گوشت متوی اعضا ہے قابض ہے پیشاب اور پاخانہ روکتا ہے صفر اور باد کے فساد کو دور کرتا ہے خون غلیظ بناتا ہے منی کو خوب بڑھاتا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے جریان اور ضعف باہ کو دور کرتا ہے سرد مزاج والوں اور عمر رسیدہ لوگوں کو موافق ہے پیشاب پاخانہ اور پسینے سے بد بو آتی ہے نزلہ زکام اور کھانسی کو دور کرتا ہے دمہ کے دردوں کو روکتا ہے نگاہ کو تیز کرتا ہے گرم مزاج والوں کو مضر ہے بے چینی پیدا کرتا ہے اس کا مصلح سرکہ اور آتش جو ہیں۔

سرسوں

شناخت:

چھوٹے چھوٹے اور گول تلخ و تیز مزہ، دانے ہوتے ہیں ربیع میں پیدا ہوتے ہیں اس کے ساگ کو گائڈل اور گنڈی کہتے ہیں سرسوں چار طرح کی ہوتی ہے۔
1) کالی (2) سفید (3) زرد (4) ولایتی، یہ سرسوں اس ملک کی سرسوں سے زیادہ تیز ہے۔

مزاج:

تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

ریاح تحلیل کرتی ہے سردی کے ربیحی درد کو اس کا کھانا اور لگانا نافع ہے قاتل جنین ہے پیٹ کے کیڑے مار کر نکالتی ہے سودا کو خارج کرتی ہے معدہ و آنتوں کو صاف کرتی ہے ڈکار لاتی ہے معدے کو گرم کرتی ہے بھوک اور باہ کو قوت دیتی ہے لیکن منی کم کرتی ہے۔ بلغم کے فساد کو مٹاتی ہے پیشاب لاتی ہے کھلی اور عرق النسا کو مفید ہے ورم تحلیل کرتی ہے قے لاتی ہے سرسوں میں ایک قسم کا تیل رہتا ہے جس کے سبب اس میں تیزی ہوتی ہے گرم پانی کی حرارت سے وہ تیل اڑ جاتا ہے اور تیزی کم ہو جاتی ہے سرسوں کو پیس کر ملنے سے میل اور بدن



شناخت:

سرکہ مندرجہ ذیل میں سے کسی چیز کو دھوپ میں پکا کے بناتے ہیں انگور، گنے کارس، گڑ، شیرہ مویز، انجیر، جامن، کھانڈ، تاڑی، مہوا، شہد، جنگلی پیاز یا کوئی اناج۔ مطلق سرکہ سے مراد سرکہ انگوری ہوتا ہے اور اس کو سرکہ خمر اس لیے کہتے ہیں کہ جب تک پہلے شراب نہیں ہوتا سرکہ نہیں بنتا جب کہ دوسری چیزوں کے سرکہ پہلے ہی ترش ہو جاتے ہیں اس میں مردار سنگ ڈال دینے سے شراب بن جاتا ہے یہ شفاف ہوتا ہے قدرے ترش ہوتا ہے بہتر سرکہ وہ ہے جس میں خوشبو آتی ہو ترشی و شیرینی اعتدال کے ساتھ ہو۔

مزاج:

سرکہ انگوری مرکب القوی ہے جس میں جو ہر گرم لطیف کم ہے اور جو ہر سرد لطیف زیادہ ہے اور دوسرے درجے میں سرد و خشک ہے کھجور، مویز، انجیر اور شہد وغیرہ کے سرکہ بھی سرکہ انگوری کے قریب قریب ہیں شہد کا سرکہ سب سے زیادہ گرم و خشک ہے جس میں تیزی زیادہ ہوتی ہے گرم ہوتا ہے پکانے سے سردی کم ہو جاتی ہے اس میں تین جز ہیں:

1- جز خاکی جس کی وجہ سے قابض ہے۔

2- جز آبی جس کی وجہ سے کھٹا ہے۔

3- جز آتش جس کی وجہ سے تیز ہے یہ سب جز لطیف ہیں اس وجہ سے بدن کے اندر تک

نفوذ کر جاتا ہے۔

فوائد:

دواؤں کی قوت کو اعضاء میں پہنچاتا ہے اخلاطِ ثلاثہ کو قطع کرتا ہے نطول اس کا تہا یا رومن گل میں ملا کر دردِ سرگرم اور اس دردِ سرگرم کو بھی جو دھوپ صفر یا تپ یا حمام گرم سے پیدا ہو مفید ہے سر پر ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے اس کو سونگھنے سے نتھنوں کے سدھ لملل باتے ہیں

جلد اچھا ہو جاتا ہے اس کے تیل میں آک کے پتوں کارس اور ہلدی کا جو شانہ ڈال کر اونٹا دیں جب صرف تیل باقی رہے تب اتار کر چھان کر لگانے سے کھجلی دور ہوتی ہے اس کو کان میں ڈالنے سے کان کے کیڑے مر جاتے ہیں پیٹ پر ملنے سے ورم طحال اچھا ہوتا ہے کان میں ڈالنے سے بادی اور ٹھنڈک کے درد ٹھیک ہوتے ہیں۔

سرسوں کا ساگ

سرسوں کے پودے کے پتے اور ڈالیاں بطور ساگ پکا کر کھاتے ہیں ان کا رنگ بزمزہ تیز اور قدرے تلخ ہوتا ہے ربیع کے موسم میں یہ ساگ پیدا ہوتا ہے اس کے پھول پیلے رنگ کے چمک دار اور خوش نما ہوتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

ملین ہے پاخانہ صاف لاتا ہے ریاح پیدا کرتا ہے غذائیت اس میں کم ہے اس سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ گاڑھا ہوتا ہے بلغم کا فساد دور کرتا ہے بلغمی امراض کو نافع ہے صفر پیدا ہوتا ہے بھوک خوب لگاتا ہے اس کارس تر کھجلی کو مفید ہے بدن کی پھنسیوں کو نافع ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے۔

اطبا کے نزدیک سرسوں کے پتے گراں ہیں پیشاب روکتے ہیں خام اخلاط کی پیدائش ہوتی ہے بادِ بلغم و صفر میں فساد پیدا کرتے ہیں شہد کے ساتھ کھانے سے ان کی مضرت دور ہو جاتی ہے

ضاد دوسری ادویہ کے ساتھ بھی تلی کے درم کو دور کرتا ہے بیج کبیر اور مویز کے ساتھ تلی اور استسقاء میں بدن پر لپ کرنے سے درم تحلیل ہو جاتے ہیں نہار منہ استعمال سے اطباء حکم کو مارتا ہے اس میں تھوڑا سا شہد اور ماڈریون ملائے کھلانے سے رحم کی سردی اور استسقاء کو نفع دیتا ہے سرکہ پینے سے نفٹ الدم کا خون رکتا ہے الفون اور شوکران کا زہر اتر جاتا ہے سرکہ شہد کو خراب کر دیتا ہے سرکہ اور گوشت ملا کر ایک غذا تیار کرتے ہیں جسے سلباج کہتے ہیں اس میں گرم مصالحہ بھی ملاتے ہیں یہ گرم مزاجوں اور گرم فصلوں کے موافق ہے بھوک بڑھاتی ہے یرقان کو دور کرتی ہے صفرا اور خون کی حدت دور کرتی ہے بلغم کا بھی اخراج کرتی ہے لیکن جوڑوں اور پنوں میں درد پیدا کرتی ہے سوداوی مزاج کو معسر ہے اس کو پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے گوشت کی بونیوں کو نیم پختہ ہونے تک اہالتے ہیں پھر پیاز اور گندنا اور گاجر ڈال کر پکاتے ہیں پھر نکال کر ٹھنڈے پانی سے دھو کر سرکہ اور گرم مصالحے ضرورت کے مطابق ڈالتے ہیں اور کسی ترکاری کے ساتھ پکا کر شہد سے میٹھا کر لیتے ہیں رنگ کے لیے زعفران ڈالتے ہیں۔

اقسام سرکہ

سیب، بھئی اور ناشپاتی وغیرہ قابض چیزوں کا سرکہ معدہ ترکو بہت مقوی ہے۔

جامن اور تاڑی کا سرکہ:

تلی کے درم اور پیٹ کے نفع کو مفید ہے۔

جنگلی پیاز کا سرکہ:

پیاز کا سرکہ اخلاط غلیظ کو نکالتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے ہضم کو بڑھاتا ہے حلق صاف کرتا ہے منہ کی بد بو اور سوداوی مادہ مالتیو لیا مرگی جنون عرق النساء اور مٹانہ کی پتھری کو مفید ہے رخساروں کا رنگ نکھارتا ہے۔ بنیائی تیز کرتا ہے سدر، دوار اور عصبی اردوں کو مفید ہے بہرے پن کو دور کرنے کے لیے کان میں پکاتے ہیں اس سے کلیاں کریں تو دانت منبوط ہوں اور مسوڑھوں سے خون بہنا رک جائے۔ حلق میں خشکی لاتا ہے کواٹکتا ہو تو مفید ہے پھپھروں کو

روغن گل اور گلاب اور کھیرے کے پانی کے ساتھ درم گرم کو نفع بخش ہے سرسام اور ہدیان کو نافع ہے کان میں ڈالنے سے کیڑوں کو مارتا ہے اور درم کو سکون ملتا ہے سرکہ گلاب ملا کر اکلپاب کرنے سے طرف کو آرام ملتا ہے سرکہ لگانے سے بچھو کا زہر دور ہوتا ہے اس کی کلی نمک ملا کر دانتوں کی جڑ سے خون آنے بند کرتی ہے اس کا غرغره کرنے سے خناق اور کورے کے ٹرنے اور دانتوں کے درد کو سکون ملتا ہے اس کو تھوڑا تھوڑا کھانے سے حلق میں ان کی جو تک نکل جاتی ہے رطوبات کو خشک کرتا ہے بوا سیر یا رحم سے یا کہیں سے بھی خون آنے کو روکتا ہے بخار کے سبب بدن گرم ہو تو سرکہ پانی میں ملا کر بدن پوچھتے ہیں جس سے مریض کو آرام ملتا ہے۔ منہ کے چھالوں اور زخموں کو مفید ہے مسام میں جلد نفوذ کرتا ہے مزاج میں لطافت پیدا کرتا ہے۔ اخلاط دور کرتا ہے باضم ہے بھوک بڑھاتا ہے سدے کھولتا ہے بلغم دور کرتا ہے صفراوی مزاج کے موافق ہے سوداوی مزاجوں کے موافق نہیں شہد میں ملا کر مرے ہونے خون پر لگانے سے اسے صاف کر دیتا ہے عانقرانا حمرہ اور تمام ورموں کو دور کرتا ہے ایسے پھوڑے پر جو پھیلنے والا ہو شہد میں ملا کر لگانا چاہیے خارش برص اور بہق پر لگانے سے دور ہوتے ہیں آگ سے جلے پر لگانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے اس کی دھونی لینے سے نقل سمع اور ودی و طنین کو نفع ہوتا ہے اس کے سونگھنے سے دماغ کو قوت ملتی ہے جب کہ شراب کو سونگھنے سے کمزوری آتی ہے دانتوں سے خون بہنے کو روکنے کے لیے تھوڑی دیر منہ میں بھر کر کلی رکھیں یا اس کا غلبہ ہو تو پانی ملا کر تھوڑا تھوڑا اٹکیں۔ ان لوگوں کو اس کے کھانے سے بچنا چاہیے۔

1- جس کے جوڑوں اور کمر میں غلیظ ریاح ہوں۔

2- جس کا مزاج سرد ہو۔

3- جو موٹا ہونا چاہے۔

4- جس کو قوت باہ کی خواہش ہو۔

5- جو اپنا رنگ نکھارنا چاہے۔

فرہ آدمی اس کے کھانے سے دبلا ہو جاتا ہے گرم مزاج والے کو تھما کر کھانا چاہیے اور سرد مزاج والوں کو گرم چیزیں اضافہ کر کے شہد بھی اس کے لیے مفید ہے سرکہ کھانا ہضم کرتا ہے بھوک لگاتا ہے معدے کی رطوبات اور ریح خلطوں کو نکالتا ہے غلیظ غذاؤں کے ساتھ کھانے سے جلد ہضم ہو جاتی ہے بد ہضمی اس کے استعمال سے نہیں ہوتی ورم طحال کو دور کرتا ہے اس کا

کیڑے جھڑ جاتے ہیں اور پیس کر کھانے سے عورت کا بند حیض جاری ہو جاتا ہے ان کے ضماہ سے اعضا میں قوت آتی ہے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں شقاق مقعد میں مفید ہے رادع بھی ہیں۔

سرکہ مقطر

سرکہ کو بھپکے میں رکھ کر ٹپکانے سے مقطر ہو جاتا ہے سرکہ مقطر ایسا تیز اور عمدہ ہے کہ ایک تولہ دس تولہ غیر مقطر ملا کر استعمال کیا جاتا ہے اس کا فائدہ یہ ہے کہ کپڑا تر کر کے بخار کے مریض کے سر پر رکھنے سے بیمار کو فوراً آرام ملتا ہے اور اگر عرق سے بیمار کا بدن پونچھ دیا جائے تو بخار ایک دم اتر جاتا ہے یہ عرق بد ہضمی کو دور کرتا ہے خالص مقطر سے چٹنیاں اور اچار تیار کیے جاتے ہیں جو جلدی خراب نہیں ہوتے اور ان چیزوں کی رنگت اپنی اصلی حالت پر باقی رہتی ہے۔

مقطر سرکہ بدن پر لگانے سے وہ مقام سرخ ہو جاتا ہے دیر تک رکھنے سے آبلہ پڑ جاتا ہے اس میں تیز ابیت دوسرے تیز ابات جیسی ہے سرکہ مقطر کی مقدار خوراک ایک فلوئڈ ڈرام سے ایک فلوئڈ اونس تک ہے عمدہ سرکہ مقطر انگوڑا کا ہوتا ہے اور یہی ڈاکٹری میں مستعمل ہے۔

سری

مشہور ہے سب جانوروں کے سروں میں بکری کا سر سب سے اچھا ہے اس سے مراد کلمہ اور بھیجا ہوتا ہے۔

مزاج:

ہر جانور کی سری کا مزاج اس جانور پر منحصر ہے۔

فوائد:

اس میں غذائیت بے حد ہے ہضم دیر میں ہوتی ہے لیکن ہضم کے بعد بدن لو قوت بہت

صاف کرتا ہے دمہ اور کھانسی جو سردی کے سبب ہو مٹاتا ہے معدہ کا درد ڈھیک کرتا ہے دماغ کے فضلات نیچے آنے سے روکتا ہے سحج کے علاوہ پیٹ کے سبھی امراض میں مفید ہے استسقاء اور طحال کے ورم کو دور کرتا ہے زیادہ کھانے سے متلی پیدا کرتا ہے۔ اس کو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ دشتی پیاز کو چالیس دن تک سائے میں خشک کر کے ایک حصہ کو آٹھ حصہ سرکہ انگوری میں ڈال کر گرمی کے موسم میں دو ماہ تک دھوپ میں رکھیں تاکہ اٹھ آئے پھر پیاز کی گنٹھیوں کو پھینک دیں کبھی کبھی جنگلی پیاز کو تین حصہ پانی اور بارہ حصہ سرکہ کے ساتھ مٹی کے برتن میں جوش کر کے بناتے ہیں لیکن یہ اتنا اثر دار نہیں ہوتا۔

ناریلی:

یہ ناریل کے درخت کے رس کا سرکہ ہے گرم و خشک ہے اس کے پینے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں اور باضمرہ قوی ہوتا ہے۔

سرکہ کی گاد

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے اگر اس کو کھالیا جائے تو سمندر جھاگ کی طرح اس سے گرمی پیدا ہو۔ پرانی ہو کر اس کی قوت کمزور ہو جاتی ہے اگر اس کو مصطکی کے روغن یا راتینج میں ملا کر بالوں میں رہنے دیں تو سرخ ہو جائیں۔ یہ گرم ورموں کو تحلیل کرتی ہے اور ان کا درد مٹاتی ہے پیشانی پر لگانے سے گرمی کا سرد ڈھیک ہوتا ہے اگر دانت کے درد میں گاد دانت کی جڑ میں بھر دیں تو بغیر درد کے اکھڑ جائے آکلہ کو مفید ہے عورت کے پستان کے ورم کو لگانے سے تحلیل کر دیتا ہے۔

سرکہ کا کیڑا

زرد رنگ کا باریک کیڑا سرکہ میں پیدا ہوتا ہے ان کو پیس کر سو گھنٹے سے دماغ کے

فوائد:

غذائیت کافی ہے باہ اور پٹھوں کو قوت دیتا ہے بدن کو فرو بہ کرتا ہے گرمی اور خون پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے لیکن تخییر پیدا کرتا ہے معدے میں کافی دیر ٹھہرتا ہے ثقیل قابض ہے ریاح پیدا کرتا ہے ضعیف معدے اور صفر اوی مزاج والے کے لیے مصلح سنگتین اور سد و بلغمی مزاج والوں کو جوارش اور معجون فلاسفہ اور شہد وغیرہ کوئی گرم چیز ہے محنت و مشقت کرنے والے اور قوی لوگ جن کا ہاضمہ اچھا ہوتا ہے معدہ کو طاقت دیتے ہیں ان کے لیے غیر مناسب نہیں بادام اور شکر بھر کر جو سمو سے تیار کیے جاتے ہیں وہ سرد مزاج والوں کو موافق ہیں اخروٹ کی میٹک بھرنے سے معدے سے جلد ہضم ہو کر نیچے اتر جاتا ہے اگر اس میں سبز ترکاری یا آلو بھرے ہوں تو معدے سے دیر میں اترتا ہے اور خون کم بناتا ہے مرغی کے چوزے کا گوشت بھر کر روغن بادام میں تلنے سے دماغ کو قوت پہنچاتا ہے ستر اور آلو بھرنے سے تخییر پیدا کرتا ہے اور دیر ہضم نفاخ اور ریاح پیدا کرتا ہے۔

سنگترہ

شناخت:

ایک پاک و ہند درخت کا پھل ہے اس کا چھلکا زرد سرخی مائل ہوتا ہے نارنگی کی قسم سے ہے لیکن اس کا چھلکا کوٹلے اور نارنگی سے چکنا اور مستوی ہوتا ہے یہ ذرا طولانی اور پیٹ سب طرف سے دبا ہوا ہوتا ہے اس کا ذائقہ شیریں ہوتا ہے اس کا درخت کوٹلے اور نارنگی جیسا ہوتا ہے لیکن پتے کسی قدر چوڑے ہوتے ہیں بعض سنگترے میں ہلکی سی ترشی ہوتی ہے اور بعض بالکل شیریں ہوتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

دیتی ہے مٹی خوب پیدا کرتی ہے زیادہ محنت کرنے والوں کے لیے بہت نافع ہے کلوں کا گوشت زیادہ گرم ہوتا ہے لیکن اس میں رطوبت کم اور غذائیت زیادہ ہوتی ہے زبان کا گوشت سب اجزا سے ضعیف ہے بھیجا سردی اور تری میں سب سے بڑھ کر ہے چمڑا دیر ہضم اور غلیظ ہے محض وف سب سے زیادہ ردی ہیں ان کو اور کلمے کے اوپر کے گوشت کو جب کھائیں تو اس کے اوپر سے کوئی ہاضم چیز ضرور کھائیں زیادہ مقدار میں نہ کھائیں۔ اگر ہضم جلدی نہ ہو تو تے کے ذریعہ خارج کر دیں سری کے بعد انکو رکھنا مضر ہے ضعیف مزاجوں اور جن کو مزاج میں رطوبت کا غالبہ ہو سری نہ استعمال کریں۔ گرم موسم اور گرم شہروں میں بھی نہ کھائیں حلوان کی سری کا شور باگردوں، پٹھوں اور آنتوں میں رطوبت پیدا کرتا ہے ذکر کی استادگی بڑھاتا ہے سخت ورموں کو تحلیل کرتا ہے حلوان کی سری خشکی کے سرد درد کو نافع ہے دماغ میں تروتازگی لاتی ہے قلب کو فرحت اور قوت دیتی ہے جنون مایخو لیا اور بے خوابی کو دور کرتی ہے اس کے نطول یا حقہ کرنے سے بھی یہی فوائد حاصل ہوتے ہیں معدے کو ضعیف کرتی ہے اس کا مصلح رائی سرکہ پودینہ اور گرم مصالحہ ہیں۔

سموسہ

شناخت:

مشہور غذا ہے میدہ گھی اور دودھ کو گوندھ کر اس کو چوڑا کر کے اندر قیمہ گوشت یا چنے کی دال یا کوئی سبز ترکاری پکی ہوئی اور گھی و پیاز کے ساتھ بھونی ہوئی اور گرم مصالحہ ملا ہوا یا کوئی میوہ جیسے مغز پستہ بادام اخروٹ اور فندق بھر کر مثلث شکل پر بنا کر گھی میں تلتے ہیں یا تنور میں پکاتے ہیں بہت سے لوگ آلو کی ترکاری بھرتے ہیں یا ستر بھرتے ہیں۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

کر لیتے ہیں یہ پردہ زرد سخت عصبی اور شکن اور چرس دار ہوتا ہے اس کے نیچے دوسرا سفید پردہ ہوتا ہے زرد پوست آسانی سے نکل آتا ہے اور یہی دستوں کو رد کرنے کے لیے مستعمل ہے اور پوست اندرونی سنگدار نہ کہلاتا ہے سنگدانہ اس کو اس لیے کہتے ہیں کہ اس میں کھائے ہوئے کنکر یا پتھر جمع ہوتے ہیں اور ہضم بھی ہو جاتے ہیں۔

مزاج:

اسی پرند کے مطابق ہے جس کا وہ ہے۔

فوائد:

بہت غذائیت ہے خفقان کو نافع ہے جگر کو نافع ہے جگر کو طاقت دیتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے ضعف جگر والوں کو مرغ کا سنگدانہ مفید ہے مرغ کے سنگدانے کے اندر کا پوست خشک کر کے ٹھنڈے پانی کے ساتھ پییں تو معدے کا درد فوراً دور ہو جاتا ہے قراقرم، مروڑ اور ہر طرح کے دستوں کو نافع ہے ذرب جو معدے کے دستوں کی ایک قسم اس کے لیے اکثر اطباء کی رائے یہ ہے کہ پوست سنگدانہ مرغ اور لونگ ایک ایک تولہ لے کر کوٹ چھان کر تین دن تک پھانک لیں پھر اسی طرح تیار کریں اور نو دن یہ دوا استعمال کریں تو بہت جلد نفع ہو مرغے یا کسی دوسرے پرند کا سنگدانہ لے کر پہلے اس کی کھال اتار کر خشک کر کے پیس کر شراب یا انگوروں کے رس یا ماء الحسل کے ساتھ کھانے سے معدے کے درد کو نفع ہوتا ہے اس سنگدانے میں ایک پتھری نکلتی ہے جو سفید تیرگی مائل یا کاج کی طرح شفاف باقلہ کے دانے کے برابر یا اس سے چھوٹی ہوتی ہے یہ دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے یہ گردے اور مثانے کی پتھری خارج کرتی ہے اس کو منہ میں رکھنے سے یا پانی میں دھو کر پینے سے یا پیاس بجھتی ہے اس کو پاس رکھنے سے غم و سو اس دفع ہوتا ہے۔

سنگھاڑا

شناخت:

تالابوں میں پائی جانے والی ایک پاک و بندیل کے پھل کا نام ہے پھل کے سر پر دو

فوائد:

دل اور معدے کو قوت دیتا ہے نہایت مفرح ہے وحشت خفقان اور پیاس کو دور کرتا ہے۔ خون اور صفرا کی حدت کو مٹاتا ہے معدے و جگر کی سوزش کو دور کرتا ہے پیشاب لاتا ہے شراب کا نشہ زائل کرتا ہے و بائی سمیت دور کرتا ہے اس کی قاشوں پر نمک چھڑک کر کھانے سے ذائقہ ملتا ہے دانوں کو ترشی محسوس نہیں ہوتی اس کی ترشی میں مضرت نہیں ہے صفراوی کھانسی کو بھی دور کرتا ہے۔

بادشاہ پاک دہند محمد شاہ ایسا کرتے تھے کہ سنگترے کی قاشوں کے باریک سفید چھلکوں کو دور کرا کے اور بیج نکلا کر صرف گودے کو قند اور گلاب کے شربت میں دو تین گھڑی تک بھیگا رکھواتے یہاں تک کہ شربت کا اثر سنگترے میں آجاتا اس کے بعد تنہا یا پلاؤ کے ساتھ اور بطریق افشرے کے کھایا کرتے تھے اور اس ترکیب کا نام راحت جان رکھا تھا جتنا دیر بھیگا رکھا جائے اسی قدر مرغوب ہو جائے گا۔ اگر مٹی کے برتن میں رکھیں تو سوندھا پن بھی آجاتا ہے۔ محمد شاہ اکثر برف سے ٹھنڈا کر کے استعمال کیا کرتے تھے۔ تقویت، تفریح، رغبت طبعیت کے لیے جتنی یہ ترکیب عمدہ ہے کوئی دوسری نہیں۔ سنگترے کا چھکا معدے کو قوت دیتا ہے اس کو چہرے پر ملنے سے جھانیں اور سیاہ داغ دور ہوتے ہیں سنگترہ پوست و تخم یعنی مسلم کسی سائے دار مقام پر رکھ دیں جب گل کر سوکھ جائے تو پانی میں پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر رکھ دیں ان میں سے پانچ سے دس عدد تک متلی و تے اور اسہال مفرط کے لیے مفید ہیں جو پیضے کے سبب ہوں مجرب ہیں اور بہت جلد نفع دیتی ہیں سرد مزاجوں میں پٹھوں اور زخوے کو مضر ہے اس لیے قند یا کھانڈ کے ساتھ استعمال کریں۔

سنگدانہ

شناخت:

یہ پرندوں میں پایا جاتا ہے معدے سے الگ چیز ہے بہت سخت گول اور چپٹا ہوتا ہے گھڑی کی سی وضع رکھتا ہے اوپر سے رنگ کچی جیسا ہوتا ہے اس کو چیر کر اس کے اندر کا پردہ الگ

زیادہ آتا ہو تو ایک ٹولہ سفوف روزانہ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے آٹے کا حلو بنا کر کھانے سے یاد دہ کے ساتھ پھانکنے سے منی غلیظ ہوتی ہے۔

سوہن حلو

مشہور و معروف ہے۔ میدہ گھی و شکر سے تیار کرتے ہیں اس میں ماوا اور دوسرے کمغزیات وغیرہ بھی ڈالتے ہیں۔

مزاج:

گرم، خشک ہے۔

فوائد:

پھپھڑے اور سینے کو مفید ہے۔ بدن کو طاقت دیتا ہے اور فرہ بہ کرتا ہے۔ اس میں قوت جلا بھی ہے۔ حلق کو صاف کرتا ہے، سینے کی خشونت اور درد کو نافع ہے۔ امعاء میں قبض پیدا کرتا ہے۔ اس کا کثرت استعمال پیٹ میں نفخ اور قراقر پیدا کرتا ہے۔ سدے ڈالتا ہے۔ دیر ہضم ہے اگر ہضم ہو جائے تو خون گاڑھا پیدا کرتا ہے، آنتوں کو گرمی پہنچاتا ہے۔

سویا

شناخت:

مشہور روئیدگی ہے جس کے پتے چھوٹے اور باریک سونف کے پتوں کی طرح ہرے ہوتے ہیں۔ ان سے ایک خاص قسم کی خوشبو آتی ہے۔ انہیں مسلا جائے تو بہت تیز بو آتی ہے۔ اس کے پودے چھوٹے ہوتے ہیں اگر بڑھنے دیا جائے تو ایک میٹر تک اونچائی ہو جاتی ہے پھول چھتر میں لگتے ہیں ان کا زرد رنگ اور سفید ہوتا ہے۔

کانٹے ہوتے ہیں اس کی نیل پانی میں جمتی اور پھیلتی ہے اسی واسطے سنسکرت میں جل بھلم کہتے ہیں اس کے پتے گول اور پانی پر تیرتے ہیں پھل نکونا چٹا ہوتا ہے دو کونوں پر کانٹے جیسے ہوتے ہیں سنگھاڑے کا چھلکا ہرا ہوتا ہے پرانا پڑنے پر سرخ یا سیاہ ہو جاتا ہے اس کا مغز سفید اور شیریں ہوتا ہے بعض کا پھیکا ہوتا ہے خوب پک جانے پر یکسا ہو جاتا ہے پھر اسے ابال کر استعمال میں لاتے ہیں کچا نرم اور دودھیا ہوتا ہے پکنے پر سخت پڑ جاتا ہے پکے سنگھاڑوں کو سکھاتے بھی ہیں اور یہ دوا، مستعمل ہے۔ آنا پس کر بند روزے کے دن اس سے غذا تیار کرتے ہیں۔ پاک و ہند میں سنگھاڑے کے آٹے کی گلال بنائی جاتی ہے۔

مزاج:

تازہ سرد تر ہے۔ خشک کر لینے پر سرد و خشک ہو جاتا ہے۔

فوائد:

گرم مزاجوں میں باہ کو قوت دیتا ہے۔ بخار، گرم کھانسی، خون کے جوش اور دل کی گرمی کو مفید ہے۔ دانتوں کو چمکاتا ہے۔ مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ دہی کے ساتھ کھانے سے دست بند ہوتے ہیں۔ منہ سے خون آنے کو روکتا ہے۔ بدن کو فرہ بہ اور قوی کرتا ہے۔ جریان منی، تپ اور پیاس و غشی کو دور کرتا ہے۔ منی کو گاڑھا کرتا ہے۔ اس کا آنا دودھ اور شکر کے ساتھ مرض پچش اور دستوں میں بطور غذا مفید ہے۔ نشہ اور خمار زائل کرتا ہے۔ گرم مزاجوں میں بھوک بڑھاتا ہے۔ ناسور مقعد کو مفید ہے۔ کمزوری کو زائل کرتا ہے اور جسم کو قوت دیتا ہے۔ سرد مزاج والوں کی بھوک کم کرتا ہے اور مقعد کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کو کھانے سے کسی ضرر کا اندیشہ ہو تو اوپر سے گڑ یا شکر کھالیں۔ باغم بڑھاتا ہے اس کی اصلاح مصری یا کھانڈ سے کر لیں۔ سوکھے سنگھاڑے کو لیمو کے رس میں پیس کر داد و کھلی پر لگانے سے نفع ہوتا ہے۔ سرد مزاجوں میں سدہ پیدا کرتا ہے۔ گردے و مثانے میں پتھری ڈالتا ہے۔ سوکھا اور بھنا ہوا نہایت ثقیل ہے، قابض بھی بہت ہے۔

اطبا کے نزدیک سنگھاڑا سرد بیٹھا قابض کیلا اور منی بڑھانے والا ہے۔ صفراوی امراض میں مفید ہے۔ دستوں کو روکتا ہے۔ اس کی نیل کا ضاد کرنے سے جلن اور گرمی دور ہوتی ہے۔ سنگھاڑے کے آٹے کی روٹی بنا کر کھانے سے استخاضہ کو نفع ہوتا ہے۔ اگر پیشاب

کبھی بجائے پانی کے گوشت کی بیخنی میں بھی جوش دیتے ہیں اور اس میں میوہ جات عرق کیوڑہ اور ملائی وغیرہ شامل کرتے ہیں

مزاج:

گرم وتر ہیں۔

فوائد:

فطیرے میدے کی سویاں اگر ہضم ہو جائیں تو خون بہت پیدا ہوتا ہے کھانسی اور سینے کے درد کو فائدہ کرتی ہیں سینے کی خشونت کو مفید ہیں آنتوں اور مثانے کے زخم بھرتی ہیں گردے کی لاغری کو دور کرتی ہیں۔ اجابت صاف لاتی ہیں خمیرے میدے کی گرم مزاج والوں کو موافق ہیں کھانسی کو دور کرتی ہیں۔ بیخنی کے ساتھ پکائی ہوئی خون پیدا کرتی ہیں بدن کو فرہ کرتی ہیں تراوٹ لاتی ہیں دودھ اور شکر کے ساتھ بھی یہی افعال ہیں لیکن خلط غلیظ بناتی ہیں۔ میدے اور نشاستہ کی سویاں اگرچہ کثیر الغذا ہیں مگر آٹے کی سویوں سے دیر ہضم ہیں بلکہ چاولوں کی سویوں سے بھی دیر ہضم ہیں نشاستے کی سویاں بلکی لیکن قابض ہیں۔ جو کے میدے کی سویاں سرد وتر اور دیر ہضم ہیں ان سے خون کم بنتا ہے۔ چاول کے میدے کی سویاں سبک سریع ہضم اور قابض ہیں اگر سویاں گوشت کے ساتھ پکا کر کھائیں جائیں اور بوٹیاں چھوڑ دی جائیں تو معدے سے پرگرانی نہیں ہوتی اور جلد ہضم ہو جاتی ہیں اور خون کافی بنتا ہے اگر بوٹیاں بھی کھائی جائیں تو دیر ہضم ہو جاتی ہیں۔ دیر ہضم ہونے کے سبب معدہ میں زیادہ ٹھہرتی ہیں اس کا مصلح دودھ گھی اور شکر ہیں۔

سویقیہ

شناخت:

ایک شربت ہے جو چاولوں، گیہوں، جوار، جو یا سوکھی روٹیوں کو کوٹ کر پانی میں اتا پکاتے ہیں کہ پانی خوب گاڑھا ہو جاتا ہے اس کے بعد اس میں انار کے دانوں کا رس اور شہد یا

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا ساگ محلل ریاہ ہے، سدے توڑتا ہے۔ ہاضم ہے، مادے کو معتدل القوام بناتا ہے۔ زحیر اور سردی کے دردوں کو اور خشک کھانسی کو مفید ہے مٹانے اور گردے کی پتھری توڑتا ہے قویخ کو دور کرتا ہے معدے سے غلیظ اخلاط کو نکالتا ہے بلغمی امراض کو دور کرتا ہے دردوں کو تسکین دیتا ہے درموں کو تحلیل کرتا ہے اگر تل یا زیتون کے تیل میں پکا کر اسے پھوڑوں پر لگایا جائے جن کا پکنا مشکل ہو تو فوراً پکا دیتا ہے مزاج میں گرمی پیدا کرتا ہے ٹھنڈے موسم میں اس کا استعمال بہتر ہے گرم مزاجوں کو بہت کھانا ٹھیک نہیں۔

اطبا کے نزدیک سویا ہلکا تیز کڑوا چیرا ہے اس کے ساگ کے کھانے سے اجابت صاف ہوتی ہے اس کے پتوں کی بو سے نیند آتی ہے اس کا ساگ معدے کو مضر ہے اس کے پتوں کو تیل سے چبڑے اور گرم کر کے پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے وہ جلدی پک جاتے ہیں اس کے پتوں کو سر کے نیچے رکھنے سے نیند خوب آنے لگتی ہے۔ گرم مزاج کو مضر ہے دماغ اور نگاہ کو بھی مضر ہے اگر کاغذی لیویا سلجھین کے ساتھ استعمال کریں تو مضر دور ہو جاتی ہے۔

سویاں

شناخت:

گیہوں کا میدہ پانی میں گوندھ کر اس کو کسی چیز پر رکھ کر دونوں ہاتھوں سے سوت کے تاروں کی طرح کر کے خشک کر لیتے ہیں۔ یا پھر گھوڑی میں تیار کرتے ہیں کہ اس کو توڑے کے تنگ سوراخوں پر میدہ رکھ دیتے ہیں اور دوسری چیز کے دباؤ سے سوارخ میں سے باریک تاروں کی طرح نکلتا ہے اسے سکھا کر پہلے بغیر گھی کے کسی برتن میں بھون کر قدرے سرخ کر کے پھر پانی بقدر ضرورت ڈال کر دم میں لاتے ہیں اور دودھ اور گھی و شکر کے ساتھ کھاتے ہیں

مزاج:

میٹھا سیب پہلے درجے میں گرم دوسرے میں تر ہے ترش پہلے درجے میں سرد و خشک ہے میخوش گرمی و سردی میں معتدل اور پہلے درجے میں خشک ہے پھیکا سیب سرد تر ہے سیب خام نہایت غلیظ اور سرد تر ہے بکسا قابض سرد اور غلیظ ہے۔

فوائد:

مفرح ہے دل دماغ جگر اور معدہ کو قوت دیتا ہے بدن کو فروہ کرتا ہے خون خوب پیدا کرتا ہے زود ہضم ہے۔ شیریں میں یہ سب فوائد زیادہ ہیں شیریں سیب کو پکا کر دکھتی ہوئی آنکھ پر باندھنے سے درد فوراً ٹھیک ہو جاتا ہے خشک کھانسی کو دور کرتا ہے روح حیوانی کو لطیف کرتا ہے اس میں فرحت لاتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے اور ڈھیلا پن دور کرتا ہے اس کا شربت اور مرہ زیادہ موثر ہے۔ شیریں سیب سوداوی و سواس کو دور کرتا ہے بچھو کے زہر کو دفع کرتا ہے حرارت کو تسکین دیتا ہے سیب میں رطوبت فہلیہ ہے اس لیے بلغمی خلط اور ریاح پیدا کرتا ہے اور پیٹ پھلاتا ہے شربت یا مرہ بنا کر کھانے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے بکسا اور قابض اور پھیکا سیب خلط ریح پیدا کرتا ہے۔ لیکن بکسا اور قابض ضعیف معدے کو قوت دیتا ہے ترش سیب صفاوی معدے کو قوت دیتا ہے قے صفا کا غلبہ اور خون کے جوش کو کم کرتا ہے صفاوی قے اور دست اور سوداوی امراض کو نافع ہے لیکن پچیش، پٹھو اور پھیپھڑوں کو مضر ہے میخوش سیب خلط صالح پیدا کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے صفاوی متلی و قے دور کرتا ہے اگر سیب کو آٹے میں لپیٹ کر بھول بھل میں گاڑ دیں تاکہ بھن جائے تو یہ بھوک بڑھاتا ہے اور معدے کو قوت دیتا ہے ترش قسم کو کچل کر رس نچوڑ کر آنا گوندھ کر روٹی پکا کر کھانے سے معدے کے ضعف اور بھوک کی کمی کو نفع ہوتا ہے۔ سیب ادویہ سمیہ کی اصلاح کرتا ہے سیب کے کھانے سے زہر دور ہوتا ہے پھیکے اور کچے سیب کو گرم ورموں پر ابتدا میں لپ کرنے سے نفع ہوتا ہے اس کے پتے پیس کر رس نکال کر پینے سے بھی زہر مٹ جاتا ہے بہتر یہ ہے کہ گرم مزاج والا لٹھایا میخوش اور سرد مزاج والا شیریں سیب کھائے۔ اطبانے اس مضرت دور کرنے کے لیے گلقد کو مصلا بتایا ہے سلجنجین اور شہد اور پودینہ بھی مصلح ہیں۔

مویز کا شیرہ یا شکر کا توام شامل کر کے خوب ملا تے ہیں اور خوشبو کے لیے لونگ دار چینی اور جاوتری وغیرہ پیس کر چھڑک دیتے ہیں گرمی کا موسم ہو تو دو دن تک اور جاڑوں کا موسم ہو تو تین دن تک دھوپ دکھا کر استعمال کرتے ہیں چاولوں اور شہد سے تیار کیا ہوا عمدہ ہے۔

مزاج:

تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

سینے اور پھیپھڑے سے بلغم خام نکالتا ہے جگر و طحال کا سدہ کھولتا ہے تلی کی گرمی کو دور کرتا ہے استسقاء اور یرقان کو مفید ہے مدر بول ہے پیشاب کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے کھانا ہضم کرتا ہے خود بھی زود ہضم ہے مقوی معدہ ہے پیاس اور معدہ کی گرمی دور کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے جوار کا بنایا ہوا خلاط میں گرمی پیدا کرتا ہے جووں سے بنایا ہوا حرارت اور پیاس اور معدہ کی سوزش و جلن کو تسکین دیتا ہے گیہوں کا قونج پیدا کرتا ہے چاول کا مفرح اور مسکن ہے پیاس اور معدے کی جلن کو دور کرتا ہے۔ سویقیہ تجیر اور درد سرد پیدا کرتا ہے سلجنجین کے ساتھ اس کا استعمال کرنے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

سیب

شناخت:

مشہور پھل ہے اس کے بے انتہا قسمیں ہیں اس کا درخت آٹھ دس میٹر اونچا ہوتا ہے جو اکثر پہاڑی اور ٹھنڈے علاقوں میں خوب پھلتا ہے اس کے پتوں پر سفید رواں ہوتا ہے پھول سفید رنگ کے ہوتے ہیں اس کے پھل کا رنگ ہرا پیلا اور ال ہوتا ہے کچا پھل کھٹایا پھیکا ہوتا ہے پکنے کے بعد میٹھا اور خوش ذائقہ ہو جاتا ہے پاک و ہند کے کشمیر اور ہماچل پردیش کے سیب دنیا بھر میں درآمد کیے جاتے ہیں سرخ سیبوں کی بے انتہا اچھی قسمیں پیدا ہوتی ہیں۔

ہیں کہ آدھا رہ جاتا ہے پھر دھوپ میں رکھ دیں یہ معدے اور گردے کو نافع ہے غشی دور کرتا ہے شہد میں پکا کر چھوڑ دینے سے مدتوں خراب نہیں ہوتا۔

اطبا:

سیب ٹھنڈا کھانے میں بیٹھا مشمتی طعام اور ہضم ہونے میں بھاری ہے دات اور صفرا مٹاتا ہے صحت و تندرستی کو بڑھاتا ہے۔ دوسرے پھلوں کی بہ نسبت آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے منی اور بلغم پیدا کرتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے خون صاف بناتا ہے منہ کا ذائقہ ٹھیک کرتا ہے گلے کا درد دور کرتا ہے مقوی دماغ سے کیونکہ اس میں فاسفورس ہے افیون کھانے یا شراب پینے کی عادت چھڑانے کے لیے اس کا استعمال عمدہ ہے جس کو نیند کم آتی ہو اس کو سیب کھلائیں گردے کا درد دور کرتا ہے پوست خشکاش کے جو شانندے میں سیب کا شربت ملا کر پلانے سے خوبی اسہال بند ہوتے ہیں سیب کے رس میں چار رتی کا فور ملا کر پلانے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے اس کا مرہ مقوی دل و دماغ ہے اس کا شربت برہمی کا سفوف ملا کر چٹانے سے صفراوی خفقان دور ہوتا ہے مرہ کھانے سے صفراوی دست ٹھیک ہوتے ہیں پکے ہوئے سیب کے رس میں شکر ملا کر پینے سے خشک کھانسی اور بے رغبتی طعام دور ہوتے ہیں کچے سیب کا رس نمک لاہوری ملا کر پینے سے تے بند ہوتی ہے سیب کے ٹکڑے منہ میں رکھنے سے پیاس بجھتی ہے اس کو پیس کر ضما د کرنے سے آنکھ کا صفراوی ورم تحلیل ہوتا ہے کچا سیب قابض ہے دست روکتا ہے۔

سیب ہندی

پاک و ہند میں ہمالیہ، پنجاب، ہماچل پردیش، کشمیر اور دکن میں اکثر مقامات پر اعلیٰ درجے کے سیبوں کے باغات ہیں لیکن یہاں سیب ہندی سے مراد وہ ہے جسے عوام سیو اور ہزارہ کہتے ہیں وہ بہت پھوٹا ہوتا ہے یہ جنگلی قسم ہے۔

فوائد:

مقوی قلب ہے اس کا مرہ مقوی باہ ہے خام پھل اور بکسا ہوتا ہے اعضا تنفس کو مضر ہے کھانسی لاتا ہے لیکن صفرا دور کرتا ہے اس کا مصلح نمک ہے۔ بعض کے نزدیک سیب ہندی گرم

سیب کا شربت

تمام افعال میں جرم سے قوی ہے و سواس سوداوی کو بے حد نافع ہے میخوش سیب کا شربت ورم معدہ کو مفید ہے۔ حرارت کم کرتا ہے۔

سیب کا مرہ

شربت کے قریب ہے اور غیر مرہ جرم سے عمدہ ہے سوداوی و سواس کو نافع ہے جتنا پرانا پڑتا جائے اچھا ہوتا جاتا ہے کیونکہ ردی بخارات ختم ہوتے رہتے ہیں سیب سے بہتر ہے کیونکہ شہد اور شکر سے اصلاح ہو کر رطوبت فضلہ کم ہو جاتی ہے۔

رب سیب ترش

پہلے درجے میں سرد ہے خشکی و تری میں معتدل ہے صفرا کا غلبہ اور خون کا جوش کم کرتا ہے صفراوی دست اور تے بند کرتا ہے۔ سوداوی امراض کو نافع ہے لیکن خونی اسہال پھوں اور پھیپھڑوں کو مضر ہے احتراق کے سبب قلب پر غم و رنج رہتا ہو تو اسے دور کرتا ہے۔ میخوش سیب کا رب صفراوی تے و متلی کو روکتا ہے۔

سیب کا عصارہ

معدے و جگر کو مناسب ہے لیکن جلد خراب ہو جاتا ہے سیب کے رس کو اتنا جوش دینے

کے گھنٹے اور ناسور کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

اطباء کے نزدیک سیم کا کثرت استعمال جلد بدن کا رنگ خراب کرتا ہے اور سفید کرتا ہے خون و صفرا کو خارج کرتا ہے مدربول ہے سودا کو خارج کرتا ہے اس کی مضرت یہ ہے کہ دیر ہضم و نفاخ ہے۔ قبض پیدا کرتا ہے خلط فاسد پیدا کرتی ہے گرم مصالحے لہسن ہلدی سرکہ پودینہ اور گوشت اس کے مصلح ہیں۔

شاما

شناخت:

شاما ایک پہاڑی پرند ہے جو چھوٹا سا چڑیا ہے برابر نر مادہ ہوتا ہے اس کی پشت کا رنگ سیاہی وزردی و خاکی رنگوں کے درمیان اور قدرے سرخی مائل ہوتا ہے بالکل سیاہ نہیں ہوتا شکم کے پردوں کا رنگ خاکی زردی مائل ہوتا ہے دم میں دونوں طرف دو سفید پر ہوتے ہیں اور دم لمبی ہوتی ہے چونچ اور آنکھ سیاہ ہوتی ہے پاؤں سفید ہوتے ہیں اور لمبی شاما جیسے داما بھی کہتے ہیں پاؤں سیاہ ہوتے ہیں آنکھ بھی سیاہ ہوتی ہے۔ دیر میں اور پہاڑی شاما میں یہ فرق ہے کہ اگر چہ دیر کا رنگ اوپر سے سیاہ ہوتا ہے مگر پیٹ کا رنگ سفید ہوتا ہے اور یہ دو باز بھی ہوتا ہے یعنی اس کے بازوں کے پردائیں بائیں کچھ نرید بھی ہوتے ہیں اور پیر سیاہ ہوتے ہیں شاما ہمیشہ دم اٹھائے ہوئے ہلاتا رہتا ہے یہ زیادہ اڑ نہیں پاتا ہے آواز میٹھی اور سریلی ہوتی ہے جیٹھ جیسا کہ میں بہت بولتا ہے شاما کے علاوہ اسے داما بوتا رون نقر اور پٹ بھی کہتے ہیں۔

مزاج:

شاما کا گوشت گرم خشک ہوتا ہے۔

فوائد:

شاما کا گوشت جلد ہضم ہو جاتا ہے گردن اور مٹانے کے امراض میں بہت مفید ہے۔ مٹانے کی چھری کو توڑتا ہے۔ اس کا گوشت کھانے کے بعد پیشاب کھل کر آتا ہے اور اس کا

ہے۔ جریان کو دور کرتا ہے۔ قے روکتا ہے جذام اور سوداوی امراض کو مفید ہے پیٹ کے کبڑے۔ مارتا مٹانے کا درد غم و وسواس اور خون کے فساد کو دور کرتا ہے و با کونافع ہے حمل کو ساقط کرتا ہے۔

سیم

شناخت:

مشہور تر کاری ہے اس کی نمل ہوتی ہے جو کسی سہارے سے اوپر چڑھتی ہے بوئی جاتی ہے اور خود در جنگلی بھی ہوتی ہے پھلی لمبی اور چھٹی ہوتی ہے بیج بھی چھنے ہوتے ہیں بیجوں سمیت پکا کر بطور سبزی استعمال کرتے ہیں لیکن صحرائی کھائی نہیں جاتی اچار بھی ڈالتے ہیں کچی پھلی کی بو کچھ خراب ہوتی ہے اس کا رنگ ہلکا سبز یا سفیدی مائل ہوتا ہے ایک قسم کی پھلی بڑی اور سیاہ ہوتی ہے اسے کرشن پھلا اور پہاڑی سیم کہتے ہیں۔ سیم میں سفید پھولوں کے گچھے لگتے ہیں کچھوں میں گلانی اور ادوے پھول بھی آتے ہیں۔

مزاج:

سرد و خشک ہے مگر پہاڑی سیم گرم ہے۔

فوائد:

قابض و نفاخ ہے اپنے بکے پن کی وجہ سے مقوی معدہ ہے باہ کو قوت دیتی ہے صفرا کے فساد کو دور کرتی ہے ریاح پیدا کرتی ہے۔ معدے کو غلیظ کرتی ہے اور اس کی حرارت کم کرتی ہے اس کا تخم صفرا کے فساد کو مٹاتا ہے دیر ہضم ہے غذائیت اس میں کم ہے قونج اور بوا سیر والوں کو مضر ہے اس کا ضاد ورموں کو لوٹاتا ہے مسکن ہے جوڑوں کا درد ٹھیک کرتا ہے سیم کے بیج کا مغز مہکی اور مغلظ منی ہے اس کے بیجوں کو سکھائیں کر حلواینا کر کھانے سے باہ میں اضافہ ہوتا ہے ان کو سکھا کر پیس کر سو گھنٹے سے نکسیر کا خون بند ہوتا ہے جہاں سے خون بہہ رہا ہو چھڑکنے سے رک جاتا ہے پہاڑی سیم گراں ہے بلغم اور صفرا دور کرتی ہے سیم کے بیجوں کا رس درد پر لگانے سے آرام ہوتا ہے اس کے پتے روغن تلخ میں جلا کر اور لوہے کے برتن میں رگڑ کر لگانے سے سر

اس کی چربی اگر چھوٹے بچوں کے بدن پر ملی جائے تو وہ جلدی چلنے لگتے ہیں کچھ اطباء کا خیال ہے کہ شتر مرغ کی چربی موسم ربیع کے آخر میں اور گرمی کی شروعات میں کسی جگہ پر رکھ دیں تو وہاں سے ہر قسم کا سانپ بھاگ جاتا ہے اور اگر سانپ اس چربی کی بوسونگھ لے تو بے ہوش ہو جاتا ہے اس کی چربی سخت بلغمی ورموں پر لگانے سے اسے تحلیل کر دیتی ہے پیشانی پر لگانے سے مریض کی سردی اور بے ہوشی دور ہو جاتی ہے اس کے کھانے اور لگانے سے کچھوکاز ہر اتر جاتا ہے اگر اس کی چربی بچوں کو کھلا دی جائے تو وہ جلدی بولنے لگتے ہیں اور ان کے اعضاء کی سردی دور ہو جاتی ہے شتر مرغ کا اٹھ اے حد نقل اور تقاض ہے معدہ کو ضرر پہنچاتا ہے اور اس سے خراب خون پیدا ہوتا ہے اس لیے اسے کھلانے سے گریز کی جاتی ہے اس کا مرارہ اگر کوئی کھا لے تو وہ ہلاک ہو جاتا ہے اس کا گوہ جلا کر سر کے گنج پر لگانے سے بال اگ آتے ہیں۔

شراب

شناخت:

شراب عمل تخمیر کے بعد حاصل ہوتی ہے جس کو انگریزی میں فرمیشن کہتے ہیں بہت سی نباتی اور حیوانی اشیاء ایسی ہیں کہ ان کی ماہیت ایک دوسری بیرونی شے کے باعث سے تبدیل ہو جاتی ہے مثلاً شکر اور نشاستہ اور صمغی چیزیں ایسی ہیں کہ وہ شراب میں تبدیل ہو جاتی ہیں خمیر صرف ان چیزوں میں پیدا ہوتا ہے جن میں کاربن اور ہائیڈروجن اور آکسیجن موجود ہوں اور جس چیز کے سبب جوش و ابال آتا ہے اس کو خمیر کہا جاتا ہے اور خمیر کی پیدائش کئی اشیاء سے ہوتی ہے ایک وہ جو آٹے کے سڑانے سے پیدا ہو۔ خمیر میں نائٹروجن کا ہونا ضروری ہے جب کہ شکر کو پانی میں گھولیں اور اسے 60 سے 80 درجہ حرارت کی جگہ پر رکھ دیں اور اس میں خمیر ملا دیں تو ایک تیز حرکت نمود ہوتی ہے اور جوش کے ساتھ کاربوئک ایسڈ ہلبوں کی شکل میں نکلنے لگتا ہے اور سیال میلا و گندہ سا ہو جاتا ہے لیکن آخری مرحلہ میں تخمیر برتن کے پینڈے میں تہہ نشین ہو جاتی ہے اور شکر شراب میں تبدیل ہو جاتی ہے پاک و ہند میں گڑ، شیر، لٹے، لٹے، لٹے اور مہوے کی شراب بنانے کا رواج ہے۔ جب کہ انگلستان میں انگور اور بیب کے مادہ آلو،

گوشت نمک لگا کر سکھایا جائے اور پھر اسہال میں استعمال کرایا جائے تو بہت نافع ہے۔ شاما کو ذبح کر کے اس پر نمک چھڑک کر تانبے کے برتن میں محرق کر کے رکھ لیں اور پھر پتھری کے مریض کو استعمال کرائیں تو بے حد نفع بخش ہے۔ اس کا گوشت مقوی ہے۔ امراض صدر و ریہ میں بھی بے حد نافع ہے۔

شتر مرغ

شناخت:

ایک بڑا پرندہ ہے جو عرب اور افریقہ میں ملتا ہے اس کی اونچائی آٹھ فٹ تک ہوتی ہے گردن اونٹ کی طرح لمبی ہوتی ہے پاؤں گائے کے سے اور سب پٹھے ہونے ہوتے ہیں رنگ سفید نیلا سا ہوتا ہے اپنی بھاری جسامت کے سبب اڑ نہیں پاتا اگر کوشش کرتا ہے تو دور جا کر گرتا ہے۔ پرندوں میں سب سے زیادہ اس کی اونچائی ہوتی ہے اس کے زمین پر دوڑنے کی رفتار گھوڑے کے برابر ہوتی ہے بدبودار اور کثیف جانور ہے اس کے اٹھ لے کا وزن ڈیڑھ سیر ہوتا ہے یہ پرند اپنے احمق پن کے لیے مشہور ہے۔ اس لیے کہ جب اٹھ لے چھوڑ کر چرنے جاتا ہے تو اسے بھول جاتا ہے اور دوسرے کے اٹھ لے پر بیٹھ جاتا ہے۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں گرم خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت معصوم بلغم ہے فالج، لقمہ اور استرخا، نقرس میں مفید ہے گھٹیا کو بھی دوز کرتا ہے درد کمر اور عرق النساء میں بے حد مفید ہے استسقا اور رحم کے بھی سرد امراض میں فائدہ کرتا ہے۔ جالینوس کے مطابق شتر مرغ کا گوشت کثر الفضول ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ رازی کا کہنا ہے کہ اس کا گوشت بے حد غلیظ ہے اور اس کی اولاد بچنے سے گوشت کی مانند کی جاتی ہے اس کا تازہ خون محلل اور ام ہے۔ اس کا سٹھانہ مقوی و مسہر ہے

جوہر شراب

شناخت:

اسے کہتے ہیں جب اناج وغیرہ کو چند روز برتن میں حفاظت سے رکھنے سے ان کی جڑیں پھوٹ نکلتی ہیں تب اس کو پانی اور خمیر کے ساتھ ملا کر سڑانے سے چند روز بعد اس میں جوش سے شراب پیدا ہوتی ہے اور اس جوش کے ساتھ کاربولک ہوا نکلتی ہے اور شکر سڑانے سے رم بنتی ہے جو شراب انگور سے بنتی ہے اس کو پکانے سے براڈی بنتی ہے اور اسی طرح جین اور وکی وغیرہ دوسری اشیاء سے بنتی ہے۔ بعض شراب میں نشہ زیادہ ہوتا ہے حالانکہ شام پین میں تمام شرابوں سے جوہر کا حصہ کم ہے لیکن اس میں نشہ سب سے زیادہ ہے۔

اطبانے شراب کی دو قسمیں بتائی ہیں ایک وہ جو آگ پر بالکل نہ رکھی گئی ہو اسے آسویا آسا کہتے ہیں دوسری وہ جو عرق کشید کر کے حاصل کی گئی ہو۔ یونانی میں شراب سے مطلب شراب انگوری ہی ہوتا ہے اس کے علاوہ جو شراب چھوارے اور مویز اور گڑ وغیرہ سے تیار کی جاتی ہے اسے بنیند کہتے ہیں۔

شراب اپنی مدت کے اعتبار سے چار قسم کی ہوتی ہے۔

1- حدیث:

اس کو مسطار اور عصیر کہتے ہیں۔ یہ وہ شراب ہے جس کو کھینچے ہوئے چھ مہینہ سے زیادہ عرصہ نہ گذار ہو۔

2- متوسط:

جس کو دو سال گذر چکے ہوں۔

3- قدیم:

وہ ہے جیسے کشید کیے ہوئے چار سال گذر گئے ہوں بعض کے نزدیک دو سال سے

چالیس سال تک قدیم کہلاتی ہے۔

چاول اور جو سے بھی شراب بنتی ہے تخمیر کے بعد جو شراب ملتی ہے وہ پانی ملا ہونے کے باعث بہت بلکی ہوتی ہے اس کو شراب خام کہتے ہیں لیکن اگر اسے کشید کر لیں تو تیز شراب اس میں بھی حاصل ہو جاتی ہے۔

آج کل شراب کی چار قسمیں ملتی ہیں۔ ایک شراب خالص جس میں پانی بالکل نہیں ہوتا اسے الکوحل کہتے ہیں۔ دوسری قسم شراب مقطر ہے جس کو رکٹی فاڈ اسپرٹ یا اسپرٹ آف وائن کہتے ہیں یہ 86 فیصد خالص ہوتی ہے یہ بے رنگ اور شفاف اڑنے اور جلنے والی سیال ہے اس میں خوش گوار اور تیز بو ہوتی ہے اس سے ایک اور شراب تیار ہوتی ہے جس کو اتھل الکوحل کہتے ہیں اسی کو شراب مطلق کہتے ہیں تیسری قسم کی شراب رقیق ہے یہ تیز شراب ہے جس کو پروف اسپرٹ کہتے ہیں اس میں خالص الکوحل وزن کی رو سے فیصدی 49 حصہ اور باعتبار حجم 57 حصہ ہوتا ہے چوتھی قسم وہ ہے جس کو بلکی شراب اور انگریزی میں وائن کہتے ہیں اس میں صرف سترہ حصہ الکوحل ہوتی ہے اور باقی پانی وغیرہ بعض دوا کو اس میں حل کر کے استعمال میں لاتے ہیں انگوروں میں تخمیر پیدا کر کے اس سے بھی وائن بناتے ہیں اس میں ایتھر اور بعض سیما ب طبع روغن بھی ملے رہتے ہیں ایتھر شراب کا جوہر سے شراب کی اور کئی قسمیں ہیں ان میں سے کچھ میں شراب کا جوہر کم اور کچھ میں زیادہ ہوتا ہے۔

شام پین

شراب کے ایک سو حصے میں 12 اور میڈیرا میں 21 سے 22 تک پورٹ کے ایک سو حصے میں 13 تک شیری مین 24 کلاریٹ میں 7 سے 15 تک شیراز میں 12 سے 15 تک جوہر شراب کا حصہ موجود ہے۔ سب شرابوں کا ذائقہ ترش اور شیریں آمیز ہے۔ انگور کے پوست سے پورٹ شراب بنائی جاتی ہے اس لیے اس کا ذائقہ بکسا ہوتا ہے شام پین شراب میں کاربولک ہوا موجود ہے اس لیے اس کی بوتل کھولنے سے آواز ہوتی ہے اور اس سے جھاگ نکلتے ہیں۔

فوائد:

اگر شراب کا استعمال تھوڑی مقدار میں کیا جائے تو دل اور شریان کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اس سے نبض سریع، چہرہ سرخ اور آنکھیں ڈبڈبائی ہوئی اور غم و فکر دور رکھ کر خوشی حاصل ہوتی ہے۔ شراب کم مقدار میں استعمال کرنے سے صحت میں اضافہ ہوتا ہے۔ بدن کو گرمی اور قوت ملتی ہے اخلاق جید اور ذکی بنتا ہے شجاعت، سخاوت، تفریح و نشاط پیدا کرتی ہے۔ دل شعرو شاعری کی طرف راغب ہوتا ہے خوش تقریری، سنخو ریا و عشق میں طبیعت لگتی ہے۔ جوش و جواں مروی کا احساس بڑھتا ہے۔

شراب کے کثرت استعمال سے نشہ ہوتا ہے اور بعض اسے برداشت نہیں کر پاتے جن کاموں میں آدمی مشغول ہے ان میں دل بخوبی لگتا ہے غریب آدمی غم دور کرنے کے لیے عاشق ترقی محبت اور عشق کے لیے اور متوالے نشہ کے لیے پیتے ہیں شراب بخل اور خراب خون، برے خیالات اور سو اس دماغی مثلاً مالینجو لیا و جنون کو دور کرتی ہے دل، دماغ اور معدے کو قوی کرتی ہے ہاضم ہے اشتہا بڑھاتی ہے غلیظ فضلہ کو پاخانے کے ساتھ اور رقیق فضلہ کو پیشاب کے ساتھ اور بہت لطیف فضلہ کو پسینہ اور بخارات کے ذریعہ تحلیل کرتی ہے صحت کی حالت میں شراب کا استعمال ٹھیک نہیں بخار میں جب مریض کمزور اور بے چین ہوتا ہے اور اس کو نیند نہیں آتی ہے بڑ بڑاتا ہے اور اس کے ہاتھ پاؤں کی انگلیوں میں تشنج ہوتا ہے تب شراب کے استعمال سے جسم میں حرارت اور طاقت بڑھتی ہے رفع مرض کے بعد جب لاغری باقی رہے اور کسی مقام پر زخم ہو اس میں پیپ پڑ گئی ہو یا کوئی عضو سڑ گیا ہو یا بدن سے خون کا اخراج کسی وجہ سے زیادہ ہو گیا ہو تو اس میں شراب مفید ہے اگر شراب کے لگاتار استعمال سے منہ میں خشکی نبض میں تیزی اور بے قراری و بڑ بڑاہٹ بڑھ جائے تو اس کا استعمال ترک کر دیں سات تولہ شراب، آب سب یا گوشت کی یخنی کے ساتھ بے ہوشی اور غشی میں بے حد مفید ہے کسی غلیظ غذا کے استعمال کے بعد اگر شراب پی جائے تو غذا کو جلد ہضم کرتی ہے شراب ریحانی ضعف قلب کو دور کرتی ہے اور تفریح پہنچاتی ہے بدن اور معدے کو قوت دیتی ہے جسم کو مضبوط کرتی ہے جلد کا رنگ نکھارتی ہے ہاضمہ قوی کرتی ہے اخلاط کو قوی کرتی ہے اس کے بخارات سر کی طرف جلد چڑھتے ہیں اس لیے درد سر اور آنکھوں کے عارضہ والے کو نہ پینا چاہیے شراب میں میدے کی روٹی پانچ چھ گھڑی تک بھگو کر نتھار کر پینے سے فربہی آتی ہے۔

4- عتیق:

یہ متوسط اور قدیم کے درمیان ہوتی ہے۔ جالینوس کے مطابق شراب کہنے ہونے کی مدت کم از کم تین سال ہے اور باعتبار انواع و اوصاف اس کی ایک ہزار تک قسمیں ہیں جیسے رقیق، غلیظ، شیریں، تلخ، ترش، چاشنی دار، قابض، سرخ، زرد، سفید، سیاہ، بدمزہ، خوشبودار، مزیدار، مطبوخ، مدفون، خالص، ممزوج، خالص صاف، گندگی ہلکی بھاری، نئی، پرانی، متوسط وغیرہ۔ ان اوصاف کی وجہ سے ان کے افعال و خواص میں بھی فرق ہوتا ہے۔ جس شراب میں مختلف قسم کے خوشبودار پھول ڈال کر کشید کیا جائے وہ اریحانی کہلاتی ہے۔ یہ سرخ یا زرد ہوتی ہے مزے میں اس کے شیرینی اور ہلکی سی تلخی ہوتی ہے۔

عمدہ شراب کی پہچان یہ ہے کہ وہ مدت کے اعتبار سے نہ زیادہ نئی ہوتی ہے نہ پرانی رنگ صاف ہوتا ہے رنگ میں تھوڑی سرخی اور تھوڑی زردی ہوتی ہے تو اجماعت معتدل ہوتا ہے خوشبو ہوتی ہے۔ اس کے پینے سے زبان پر کچھاوٹ نہیں ہوتی نہایت قوی شراب وہ ہے جو زرد صاف معتدل القوام ہو خوشبودار ہو اس کے بعد سرخ معتدل والی قوام ہے سفید تازہ کمزور ہوتی ہے رقیق شراب جلد نفوذ کرتی ہے جب کہ غلیظ دیر میں ہنرنگ والی غلیظ ہوتی ہے اور سیاہ سب سے غلیظ ہے۔ شراب کو برتن میں رکھ کر مدت تک ایک جگہ رکھ دیں اگر زیادہ تغیر اس میں نہ آئے تو سمجھ لیں عمدہ ہے اور کشید کرنے کے بعد تین ماہ تک استعمال میں نہ لائیں تو اچھا ہے۔ خوشبودار شراب ہر مزاج کے موافق پڑتی ہے اور بوبودار کسی بھی مزاج کے موافق نہیں آتی۔

شراب سے نشہ پیدا ہونے کی وجہ ہے کہ بخارات بذریعہ دوران خون دماغ میں پہنچ کر اسے متغیر کرتے ہیں کمزور اور مرطوب دماغ جلدی مست ہو جاتا ہے جب کہ قوی اور خشک دماغ پردیر میں اثر ہوتا ہے۔

مزاج:

عام طور سے تمام شرابیں دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہیں مگر حدیث میں خشکی عتیق کی بہ نسبت کم ہے بلکہ رطوبت کی طرف مائل ہے۔ بعض شراب خالص کو تیسرے درجہ میں گرم و خشک بتاتے ہیں۔

شریفہ

شناخت:

ایک مشہور پھل ہے جس کے درخت بنگال، آسام، راجستھان، پنجاب، ہندیلکھنڈ، کماؤں، مہاراشٹر وغیرہ میں ہوتے ہیں کبھی خود درگب آتے ہیں یہ اوسط درجہ کا پیڑ ہے۔ تنا سیدھا اور چھوٹا ہوتا ہے پتے کچھ لمبے لیکن چوڑے ہوتے ہیں جو موسم بہار میں سب کے سب نہیں گرتے اور موسم خزاں تک نئے آگ آتے ہیں درخت میں ایک مقام پر ایک یا دو پھول ہی لگتے ہیں اس کا قطر 2 سے چار انچ تک لمبا ہوتا ہے۔ اس کے پھل سبز زردی مائل گول ہوتے ہیں جس کے پوست پر ابھرے ہوئے دانے ہوتے ہیں ہر ایک دانے مقابل ایک بیج ہوتا ہے۔ یہ دانے جتنے بڑے ہوتے ہیں اتنے ہی بیج کم اور گودا زیادہ نکلتا ہے بیج لمبے کالے یا کچھ بھورے رنگ کے ہوتے ہیں ہر بیج پر گودا لپٹا ہوا ہوتا ہے جس کا مزہ پھل کے پک جانے پر میٹھا ہو جاتا ہے بہترین شریفہ وہ ہے جو خود بڑا ہو یا نہ ہو لیکن اس کے دانے بڑے ہوں بعض چھوٹا ہوتا ہے اور اوپر کے دانے بڑے ہوتے ہیں اور بعض بڑا ہوتا ہے لیکن اوپر کے دانے چھوٹے ہوتے ہیں اور بہتر وہ ہے کہ پکا ہوا شیریں مزہ اور رطوبت سے بھرا ہو۔ گرمی کے موسم میں اس کے پھول لگتے ہیں اسٹاڑھ میں پھل پکتے ہیں۔

مزاج:

شریفہ کا گودا گرمی و سردی میں معتدل ہے اطباء گودا سرد بتاتے ہیں۔ پتے اور بیج گرم و خشک ہیں۔

فوائد:

شریفہ کا گودا مولد منی اور مقوی باہ ہے۔ مسمن بدن ہے۔ خون صالح پیدا کرتا ہے۔ خفقان کو نافع ہے۔ قبض اور بواسیر میں مفید ہے۔ اس کے استعمال سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے اس کا گودا علیحدہ کر کے اس میں تھوڑی سی مصری اور گلاب تھوڑی سی بادیاں اور نیل خود

ہر مزاج میں شراب خلط غالب کو حرکت میں لاتی ہے اور اس خلط کے آثار کو ظاہر کرتی ہے مثلاً ایسا شخص جس کے اخلاط کثیف ہوں شراب پینے سے رنج و ملال میں اضافہ ہوتا ہے رونا آتا ہے اور جس کی خلط لطیف ہو اس کو سرد اور نسی آتی ہے جس کے خلط میں حرارت ہو اس کو غصہ پیدا ہوتا ہے اور جس کے اخلاط میں سردی و تری یا خشکی کا غلبہ ہو اس کو سکوت اور نیند اور خوف پیدا ہوتا ہے برانڈی اور رم کے استعمال سے جتنی کمزوری اور امراض جگر کا خطرہ ہے اتنا دوسری شہراہوں سے نہیں کیونکہ ان کا مزاج مختلف ہوتا ہے۔

شربتی لیمو

شناخت:

کاغذی لیموں سے بڑا پھل ہے مزہ شیریں ہوتا ہے لیکن نفع کاغذی لیموں کے مقابلے کم حاصل ہوتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں تر ہے۔

فوائد:

مسکن حرارت ہے پیاس کو دور کرتا ہے سینے اور حلق کی سوزش کو نافع ہے مقوی قلب و معدہ ہے کاغذی لیموں کی بہ نسبت زیادہ مفرح ہے پھولوں کو ضرر نہیں پہنچاتا خون کی حدت تیزی اور فساد کو دور کرتا ہے اختلاج قلب میں مفید ہے صفراوی بخاروں میں مسکن کی حیثیت سے استعمال کیا جاتا ہے اس کے استعمال سے یرقان میں فائدہ ہوتا ہے اطباء کے مطابق بہت ٹھنڈا ہے اور بادورم اعضا اور بھر بھرا ہٹ کو دور کرتا ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے جسم کی کسٹمندی و سستی کو دور کرتا ہے بخاروں میں اس کے پھولوں کے تار نکال کر کھلانے سے گھبراہٹ اور بے چینی دور ہوتی ہے۔

گولی بنا کر کھلائی جائے تو وہ بھی فائدہ کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو بھی مارتا ہے تخم شریفہ سے فرزجہ تیار کر کے استعمال کرائیں تو اسقاط جنین کا سب بنتا ہے برگ شریفہ اور تخم ترب پیس کر ضما د کرنے سے داد کو آرام ملتا ہے۔

شکر سرخ

شناخت:

وہ شکر ہے جس کا میل اچھی طرح صاف نہیں کیا جاتا۔ اسے لال کھانڈ بھی کہتے ہیں کچھ طبیب قدسیہ کو شکر سرخ کہتے ہیں پاک و بند میں ایک قسم کی گڑ کی شکر بھی ملتی ہے جسے غریب طبقہ چاولوں کے ساتھ استعمال کرتا ہے یعنی جب گنے کا رس صاف کیے بغیر پکا کر جمالیں تو اسے بھی شکر سرخ ہی کہتے ہیں۔ لکھنؤ کے اطباء جب اپنے نسخوں میں شکر سرخ لکھتے ہیں تو اس سے مراد لال کھانڈ ہی ہوتی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک۔

فوائد:

قبض کو رفع کرتی ہے اس کے استعمال سے اجابت نرم ہوتی ہے سینہ پھینچنے اور حلق کو نرم کرتی ہے گلے کے خراش کو مٹاتی ہے جس سے تھوک و کف باسانی نکلتا ہے ان اعضا سے رطوبت چھانٹتی ہے محلل ریاح ہے اشتہا بڑھاتی ہے سبھی بادی اور بلغمی امراض میں بہت مفید ہے بدن کے اعضا کو قوی کرتا ہے روغن بادام کے ساتھ استعمال کرنے سے درد و دلخ میں فائدہ کرتا ہے شکر سرخ گائے کے گھی کے ساتھ استعمال کرنے سے ناف کے درد کو دور کرتا ہے نفتح سدہ ہے نفاس کو جاری کرتا ہے اور بہترین مد رجیض ہے پیشاب کو جاری کرتا ہے پھوڑے پھنسی اور زخموں سے پیپ و مواد کو صاف کرتی ہے۔

اضافہ کر لیں تو مزہ دار ہونے کے ساتھ ساتھ زود اثر بھی ہو جاتی ہے بعض مزاجوں میں اس کے کھانے سے زخروں میں خراش پڑ جاتی ہے۔ خون صفراوی پیدا ہوتا ہے۔ اس کی اصلاح اس طرح کی جاتی ہے کہ شریفہ کھانے کے بعد تھوڑا سا پانی پی لیں راجو تانہ میں اکثر لوگوں کو شریفہ کھانے کے بعد بخار ہو جاتا ہے اطبا کا کہنا ہے کہ شریفہ ایک میٹھی مرغوب غذا ہے جو بدن کو فرہ کرتی، قوت دیتی اور بادی پیدا کرتی ہے قاتل صفرا ہے اس کا بہترین مصلح کچی املی ہے۔ اس کے علاوہ اگر مصری سونف اور الائچی شریفہ کھانے کے بعد استعمال کر لی جائیں تو کسی قسم کے ضرر کا اندیشہ نہیں رہتا کچھ لوگ کہتے ہیں یہ معدے کو خراب کرتا ہے دیر ہضم اور نفاخ ہے قبض پیدا کرتا ہے اس کے پکے ہوئے پھل کو کوٹ کر نمک ملا کر باندھنے سے خراب ہو پانی اور زمین سے پیدا ہوئی گانٹھیں جلدی پکتی ہیں اس کے بیجوں کا لیپ کرنے سے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے کچے پھل کو سکھا کر پیس کر چنے کے آٹے میں ملا کر کھانے سے یا لیپ کرنے سے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے پتوں اور بیجوں میں کچھ سمیت ہے اس کے پتوں کے خیساندے یا جوشاندے سے مقعد دھونے سے بچوں کی کانچ نکلنا بند ہو جاتا ہے اس کی جڑ تیز مسہل ہے اس کے گیلے پتوں کو پیس کر تکیہ بنا کر خراب اور بد بودار زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے بیجوں اور پتوں کو پیس کر سر میں لگانے سے جوئیں اور لکھیں اور دوسرے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے پتوں کو تمباکو اور بغیر بجا چونا ملا کر پیس کر ایسے زخموں میں لگایا جاتا ہے جن میں کیڑے پڑ گئے ہوں اس کے پھل سے ہضم درست ہوتا ہے اس کی چھال کا جوشاندہ پلانے سے دمہ میں فائدہ ہوتا ہے یہ جوشاندہ بخاروں میں بھی نافع ہے درموں کو پکانے کے لیے اس کے تازے پتوں کا ضما د مفید ہے مغز تخم شریفہ پیس کر کیڑے کی بتی میں رکھ کر جلا کر اس کا دھواں ناک میں پہنچانے سے مرگی کے وقت فائدہ ہوتا ہے تخم شریفہ اور برگ شریفہ وزن پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بال بڑھتے ہیں اور کالے ہوتے ہیں برگ شریفہ اونٹ کے لیے بہت اچھا مسہل ہے ایک کلو پتے جوش دے کر مل کر صاف کر کے آدھا کلو نمک شامل کر کے اونٹ کو پلانے سے تین دن تک اسے دست آتے ہیں تین روز بعد ایک کلو خشک ایک کلو دہی اور ایک بھنی ہوئی اسی کھلا دیں اور شام کے وقت ایک کلو بھنے ہوئے چنے کا آنا پانی میں گوندھ کر گولیاں بنا کر کھلا دیں دست بند ہو جاتے ہیں بخاروں کے مریضوں کو دو تین پتے کچل کر پانی میں جوش دے کر پلانے سے بخار دور ہو جاتا ہے اس کے علاوہ اگر پتوں کو کچل کر



شناخت:

ایک قسم کی ترکاری ہے جسے اگایا جاتا ہے جنگل میں خود رہتی ہے پہلی قسم کی جڑ گول چھٹی اور بعض کچھ لمبی بھی ہوتی ہے اس کے سر پر ریشے ہوتے ہیں اچھی زمین یہ تربوز کے برابر ہو جاتی ہے اور نازک میں ریشہ نہیں ہوتا۔ زمین اچھی نہ ہو تو جڑ چھوٹی رہ جاتی ہے اور اس میں کافی ریشے ہوتے ہیں کچھ جڑوں کا پوست سرخ اور کچھ سفید ہوتا ہے سفید قسم کچھ کھاری ہے گودا کبھی میں سفید ہوتا ہے اس کا بیج لال و تیرہ اور گول ہوتا ہے یہ موسم خریف اور جاڑوں میں پیدا ہوتا ہے کچھ جگہوں پر ابتدا ربیع میں بھی بویا جاتا ہے۔ جنگلی شلغم دو طرح کا ہوتا ہے ایک وہ جس کے پتے لمبے اور انگی کے برابر چوڑے ہوتے ہیں اور جڑ پتلی درختوں کی جڑوں کی طرح ہوتی ہے اس کے بیج کالے اور گودا سفید ہوتا ہے یہ قسم عموماً کھیتوں میں خود بخود آگ آتی ہے اور کھانے کے لائق نہیں ہوتی۔ مزہ چر پرہ اور بد بودار ہوتا ہے دوسری قسم کا شلغم نمی والے مقامات پر آگ آتا ہے اس کی جڑ کھیرے کی طرح لیکن رنگ لال ہوتا ہے یہ کھائی جاتی ہے اس کے پتے اور بیج مزروع کی طرح ہوتے ہیں لیکن ان سے کسی قدر چکنے اور پتلے ہوتے ہیں ان بیجوں کا استعمال تریاق فاروق میں ہوتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں تر ہے جنگلی قسم نسبتاً زیادہ گرم ہے لیکن رطوبت کم ہے اس کے پتے دوسرے درجے میں گرم اور پہلے درجے میں تر ہے سرخ چھلکا زیادہ گرم ہوتا ہے۔

فوائد:

بتانی شلغم خون صالح پیدا کرتا ہے منی اور باہ کو بڑھاتا ہے کم بھنا ہوا باہ میں تحریک پیدا کرتا ہے شلغم کی جڑ کو کھوکھلا کر کے اس میں دس ماشہ بیج بھر کر اس پر آنا لپٹ کر گل حلت کریں



شناخت:

ایک قسم کی بیل کی جڑ ہے اس کے پتے دھتورہ کی طرح مگر ان سے چھوٹے ہوتے ہیں پھول بھی دھتورہ کے مانند لیکن چھوٹے ہوتے ہیں اس کی جڑ کے اوپر کا چھلکا سرخ یا سفید اور گودا سفید ہوتا ہے جس کا مزہ میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے ابا ل کر یا آگ میں بھون کر اور چھلکا اتار کر استعمال میں لاتے ہیں سرخ قسم زیادہ شریں ہوتا ہے لیکن سفید قسم خستہ اور بھر بھری ہوتی ہے ہندی میں شکر کند میٹھی جڑ کے معنی میں استعمال ہوتی ہے مگر مشہور شکر قند ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے لیکن جھلجھلانے سے رطوبت کم ہو جاتی ہے۔

فوائد:

مولد منی ہے منی کو غلیظ کرتی ہے قوت باہ کو حرکت میں لاتی ہے صدر و قصبہ الریہ کی رگوں کے منہ پر چپک کر سدہ پیدا کرتی ہے دماغ کو طاقت دیتی ہے غذائی اجزا اس میں کم ہیں دیر ہضم اور ثقیل ہے بھنی ہوئی شکر کند اور بھی دیر میں ہضم ہوتی ہے لیکن اس کا حلوا منی کو بڑھاتا ہے اور گاڑھا کرتا ہے حلوا بنانے کے لیے شکر قند کو سکھا کر کوٹ چھان کر اور شکر ملا کر حلوا تیار کرتے ہیں کچھ لوگ شکر قند کو بھون کر گھی میں ملا کر حلوا بناتے ہیں۔ اطباء شکر قند کو سرد میٹھا، بھاری اور قابض شکم، سودا اور صفر کا خارج کرنے والا بتاتے ہیں کہیں پر اسے بلغم پیدا کرنے والا بتایا ہے یونانی اسے قابض و نفاخ بتاتے ہیں اس کی اصلاح ہاضم چیزوں اور قند و شہد سے ہو جاتی ہے۔

شلغم کے بیج

تیسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں تر ہیں جڑ کے بمقابلہ ان میں قوت باہ اور منی پیدا کرنے کی طاقت زیادہ ہے مدر بول ہونے کے ساتھ ساتھ منج ملطف اور محلل اثر بھی رکھتے ہیں اخلاط کو رقیق کرتے ہیں اور معاجین میں ان کا استعمال ادویہ قتالہ کی سمیت کو دور کرنے کے لیے بھی ہوتا ہے۔

شوربا

شناخت:

ایک قسم کا سالن ہے۔ جو مرغی کے چوزے اور حلوان کے گوشت یا اسی طرح کے دوسرے لطیف گوشتوں سے تیار کیا جاتا ہے اس میں کدو، ترئی یا پالک اور خرفہ جیسی ترکاریاں یا دھلی مونگ کی دال، جو مقشر اور پنے و موٹھ اور مسور کی دال بھی بہت سے لوگ اضافہ کر دیتے ہیں حسب ضرورت گرم مصالحوں کا استعمال کیا جاتا ہے لیکن ہلدی اس میں قطعی استعمال نہیں کرتے اسی لیے اس کو اسفید باج بھی کہتے ہیں شوربا بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ مرغی کے چوزے یا جو بھی گوشت استعمال کر رہے ہوں چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اسے پانی میں جوش دیں اور اس کے جھاگ اتارتے جائیں اور پکاتے جائیں پھر اس میں جو بھی دال یا ترکاری شامل کرنا ہو ڈال دیں مناسب گرم مصالحہ، پیاز و دھنیا پیس کر شامل کر دیتے ہیں ترش کرنے کے لیے کاغذی لیمو کارس یا سرکہ تھوڑا سا شامل کر دیتے ہیں بھر ہانڈی کا منہ بند کر کے چھوڑ دیتے ہیں تاکہ گوشت اچھی طرح گل جائے پھر مریض کو تنہا یا چپاتی یا خشک کے ہمراہ کھلاتے ہیں۔

اور پھر ان بیجوں کا استعمال کریں تو یہ گردہ و مثانہ کی پتھری کا اخراج کرتے ہیں پکا ہوا شلغم محلل اور ام ہے۔ یہ تریاق کا کام کرتا ہے۔ اچھا مدر بول ہے۔ ہضم کو درست کرتا اور بھوک بڑھاتا ہے سعال میں مفید اور سینہ کی خشونت و سوزش کو دور کرتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے نگاہ کے لیے مفید ہے اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے۔

جالینوس کے مطابق اس میں غذائیت بے حد ہے۔ لگاتار استعمال سے خلط خام پیدا کرتا ہے۔ بکری کے گوشت کے ساتھ پانی اور نمک ڈال کر پکانے سے غذائیت بڑھ جاتی ہے اور سودا کا تنقیہ ہوتا ہے۔ پشت کمر اور گردے میں گرمی پیدا کرتا ہے زیرہ اور سرکہ کے استعمال کرنے سے نفخ اور ریاح پیدا نہیں کرتا۔ تخم شلغم یا شلغم کو شہد یا سرکہ کے ساتھ جوش دے کر کلیاں کرنے دون کے ورم کو فائدہ ہوتا ہے شلغم معدہ میں دیر تک ٹھہرتا ہے۔ سرکہ اور رائی کے ساتھ کھانے سے معدہ کو قوت دیتا ہے اور بھوک کھل کر لگتی ہے۔ دیسقوریوس کے مطابق شلغم ڈھیلا گوشت پیدا کرتا ہے اس کے سبھی اجزا جوش کر کے نقرس اور سردی سے بدن پھٹ جانے پر دھارنے سے صحت ہوتی ہے۔ سردی کے ہاتھ پاؤں پھٹ جائیں تو اس کو جوش کر کے پانی ڈالیں صفرا کے سبب خشک کھلی ہو تو اس کے جوشاندے سے بدن کو دھونا چاہیے۔

علامہ گیلانی کے مطابق اس کے باریک ریشوں کو پیس کر شہد میں ملا کر چٹانے سے ورم طحال اور جس بول میں فائدہ ہوتا ہے اگر شلغم کو سرکہ میں پیس کر جھائیں پر لگائیں تو دور ہو جاتی ہیں۔

شلغم کے پتے

یہ نسبتاً زیادہ مدرقوت رکھتے ہیں لیکن ہضم دیر سے ہوتے ہیں زیرہ سیاہ اور کالی مرچ کے ساتھ استعمال کرنے سے نفخ کم ہو جاتا ہے سردی سے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جائیں یا نیلے ہو جائیں تو پتوں کو جوش کر کے ضاد کرنے پر آرام ملتا ہے جڑ کے مقابلہ پتوں میں قوت ادرار زیادہ لیکن قوت باہ کم ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے۔

فوائد:

اس سے صالح اور صاف خون پیدا ہوتا ہے مفرح ہے دماغ کے سدوں کو کھولتا اور خشکی دور کرتا ہے جگر و طحال کے امراض میں مفید ہے جسم کو فرہ کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے باہ میں اضافہ کرتا ہے اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے تمام حلق کے امراض میں بے حد مفید ہے زبان اور حلق پر مواد گرنے سے روکتا ہے۔ شربت شہتوت گلے کے درد کو دور کرتا ہے اس کے پتوں کا جو شانہ خناق درد حلق، مسوڑھوں اور دانتوں کے درد کو نافع ہے اس کی درخت کی چھال یا جڑ کی چھال 3 تولہ لے کر ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر پی لینے سے خلط سوداوستوں کے ذریعہ خارج ہو جاتی ہے شربت شہتوت غاریقون کے ساتھ استعمال کرنے سے محرک خلط کو دستوں کی راہ نکال دیتا ہے۔ شہتوت کی چھال اور برگ آڑو پانی میں جوش دے کر پی لینے سے کدو دانوں کا اخراج آسانی ہو جاتا ہے۔

شہتوت سیاہ

شناخت:

یہ بھی قلم لگا کر تیار کیا جاتا ہے اس کا درخت بھی آٹھ دس میٹر اونچا ہوتا ہے سفید شہتوت سے اس کے پھل کی لمبائی اور موٹائی کچھ زیادہ ہی ہوتی ہے پکنے سے پہلے سرخی مائل سیاہ ہوتا ہے پکنے کے بعد بالکل سیاہ ہو جاتا ہے کچا ترش ہوتا ہے لیکن پکنے پر نہایت شیریں و رس دار ہوتا ہے بڑا اور شاداب پھل بہتر سمجھا جاتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد وتر ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے۔

فوائد:

نہایت لطیف ہے بدن میں رطوبت بڑھاتا ہے باسانی اور جلد ہضم ہوتا ہے تقریباً سبھی سوداوی اور بلغمی امراض میں بے حد مفید ہے مالچو لیا جنون زیادہ سونے اور جاگنے کو مفید ہے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، استرخا، سکتہ، نسیان اور عقل کے گم ہونے میں دیا جائے تو بے حد نافع ہے۔ رعونت، حتمق اور جذام جیسے سوداوی مرضوں میں بھی فائدہ کرتا ہے اگر تازہ اور گرم شور باپیا جائے تو اس کی بھاپ سر اور گردن کو لگتی ہے جس سے کھانسی اور زکام میں بہت نفع ہوتا ہے لیکن اس مقصد کے لیے ترشی نہ شامل کریں۔

شہتوت سفید

شناخت:

ایک بڑے درخت کا پھل ہے جو تین چار انچ لمبا ہوتا ہے رنگ سفید مزہ شیریں ہوتا ہے کرتوت یا کٹھتوت کے درخت پر قلم لگا کر اسے اگاتے ہیں درخت دس بارہ میٹر تک اونچا ہوتا ہے اس کا تاسیدھا گول ہوتا ہے جس کا قطر کبھی کبھی آٹھ سے بارہ فٹ تک ہو جاتا ہے چھال کا رنگ بھور یا سفید ہوتا ہے۔ سردیوں میں اس کے سارے پتے جھڑ جاتے ہیں اور ماگھ تک نئے نکل آتے ہیں اس کے پھول نرمادہ ہوتے ہیں جو الگ الگ ڈالیوں پر اگتے ہیں ماگھ و پھاگن میں پھول آتے ہیں اور جیٹھ بیساکھ میں پھل لگتے ہیں۔

بیدانہ نام کی ایک قسم نہایت اعلیٰ درجہ کی ہوتی ہے اس کے پھل موٹے تازے ہوتے ہیں جن میں رس بھی بہت ہوتا ہے اس درخت پر چڑیوں اور پرندوں کا ہجوم رہتا ہے جو اسے کھا جاتے ہیں۔

شہد

شناخت:

شیخ کے مطابق شہد ایک قسم کی شبنم خفی ہے جو پھولوں و دوسرے نباتات پر گرتی ہے اس کو ایک قسم کی نیش دار مکھی چوس کر اپنے چھتے میں کھانے کے واسطے جمع کرتی ہے یہ زمین کے بخارات میں جو اوپر کی طرف اٹھ کر ماحول میں نفع پا کر پانی بن جاتے ہیں اور رات کو گاڑھے ہو کر شہد کی شکل میں گرتے ہیں جو پھولوں درخت کے پتوں وغیرہ پر جم جاتے ہیں جو نظر سے دکھاتی دیتے ہیں انہیں انسان جمع کر لیتا ہے جیسے ترنجبین اور شیوخشت اور جو نظر سے مخفی ہوتے ہیں انہیں مکھی چوس لیتی ہے اسی لیے مختلف چیزوں سے حاصل ہونے والا شہد مختلف ہوتا ہے اس میں مہال کی مکھی کو بھی دخل حاصل ہے مکھی کے چوسنے کی وجہ سے اس میں گرمی، جلا اور نفع زیادہ ہو جاتا ہے مہال کی مکھی بعض اوقات سبھی پھولوں سے بھی شہد چوستی ہے اس لیے اس قسم کا شہد تیز اور چرپرا ہوتا ہے۔

پرانی مذہبی طبی کتابوں میں بھی لکھا ہے کہ کسی ملک کے شہد میں زہر ہوتا ہے جس کا سبب یہ ہے کہ جہاں زہریلے درخت ہوتے ہیں ان کے پھولوں سے جو شہد مہال کی مکھیاں جمع کرتی ہیں اس میں اکثر زہر ہوتا ہے۔

جو شہد چھتے سے ٹپک کر نکلتا ہے وہ بہتر ہوتا ہے اور جو نچوڑنے سے حاصل ہوتا ہے اس میں موم وغیرہ ملا رہنے سے اچھا نہیں ہوتا بہترین شہد کی پہچان یہ ہے کہ وہ سرخ، شفاف، گاڑھا اور خوش مزہ اور نہایت میٹھا ہوتا ہے اس میں موم قطعی نہیں ہوتا اور دو انگلیوں کے درمیان اٹھانے سے تار بندھا جاتا ہے یہ دواء مستعمل ہے۔ دوسرا نمبر سفید رنگ کے شہد کا ہے یہ کھانے کے لیے بہتر سمجھا جاتا ہے ربیع کے موسم میں حاصل کیا گیا شہد صیفی موسم والے سے اچھا ہوتا ہے جاڑوں میں حاصل کیا ہوا سبز و سیاہ اور پرانا ایک سال سے زائد کا اور تیز و تلخ اور ترش اور اکلاتا ہوا بکسا بد بودار اور بہت رقیق اور بے حد خشک شہد بھی استعمال کے لیے ٹھیک

فوائد:

سردی کے باعث قابض ہے۔ کچے میں یہ خصوصیت اور زیادہ ہوتی ہے بکسا شہوت اور بھی قابض ہے مسکن صفا ہے پیاس دور کرتا ہے خون کے جوش و ہيجان کو دور کرتا ہے ورم حلق حار میں بے حد مفید ہے اسے تحلیل کرتا ہے اور حلق کی طرف نزلہ گرنے سے روکتا ہے منہ کے بد بودار زخم چھالے اور قلاع میں اگر اس کے پتوں کے جو شاندرے سے غرغہ کیا جائے تو نافع ہے۔ شربت توت نزلہ حار میں مفید ہے لیکن قوت باہ کو کمزور کرتا ہے منی کو خشک کرتا ہے اس کیساتھ درد سینہ اور خناق میں بھی نفع بخش ہے۔ اس کا استعمال کھانے سے پہلے کرنا اور بھی مفید ہوتا ہے ایسا کرنے سے معدہ میں کم دیر ٹھہرتا ہے اور آنتوں میں قیام کرتا ہے یہ شہوت سفید کی طرح صفا و صوری معدے کی مضر نہیں ہے گرم مزاج والے ترش شہوت بغیر اصلاح کے کھا سکتے ہیں اس کے پتے سات حصہ، انجیر سیاہ ایک حصہ انگور کے پتے ایک حصہ لے کر ایک برتن میں برسات کا پانی لے کر اس میں ڈال دیں اور کڑا لگا کر جوش دیں جب چھٹا حصہ باقی رہے جائے تو اس سے بال دھوئیں خضاب کی طرح کام کرتا ہے اور بالوں کو سیاہ کرتا ہے۔ ابن زہر کا کہنا ہے کہ شہوت کے درخت کی جڑ اور عاقرقرحہ باریک پیس کر دانتوں پر ملیں تو ٹوٹ کر گر جاتا ہے۔

اطباء کے مطابق شہوت بھاری اور دیر ہضم ہے اس کا رس حلق کے چھالے دور کرتا ہے بخاروں میں گھبراہٹ دے چینی کو دور کرتا ہے برگ شہوت کا جو شاندر بنا کر غرغہ کرنے سے حلق کے چھالے دور ہو جاتے ہیں شربت شہوت اور سفوف پپیل ملا کر پلانے سے ہاضمہ قوی ہوتا ہے خفقان صفا و صوری کے لیے اس کے شربت میں برہمی بوٹی ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کی چھال کا جو شاندر پلانے سے کم شکم ہلاک ہو جاتے ہیں اس کے پتے چبانے سے قلاع کو فائدہ ہوتا ہے اس کے رس میں شورہ قلمی پیس کر ناف کے مقام پر ضماد کرنے سے جس بول کی شکایت دور ہو جاتی ہے شربت شہوت کنٹھہ مالا اور زبان کی سوجن کو دور کرتا ہے خشک شہوت کے سفوف سے روٹی تیار کر کے کھلانے سے بدن موٹا ہوتا ہے گائے کو ایک کلو پتے صبح اور شام کھلانے سے اس کا دودھ چوتھائی حصہ بڑھ جاتا ہے۔ شربت شہوت بنانے کے لیے رس میں برابر کا بورا ڈال کر چاشنی بنا لیتے ہیں۔

مضبوط بناتا ہے۔ اس سے قے کرانے سے معدہ کا تنقیہ ہو جاتا ہے۔ ورم حلق کو دور کرنے کے لیے ماء العسل سے غرغہ کراتے ہیں شہد میں سرکہ شامل کر کے کلی کرانے سے سوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور ان کا گوشت جمتا ہے دانتوں کا میل کچیل اپنی قوت جلا کے سبب دور کرنے کے نہیں مضبوط کرتا ہے نمک لاہوری اور پیاز کے رس کے ساتھ استعمال کرنے سے دمہ، بیاض، آنکھوں کی کھلی اور موتیا بند کو فائدہ دیتا ہے شہد میں پانی ملا کر استعمال کرنے سے سینہ کے مواد، تھوک و بلغم کا تنقیہ کرتا ہے کھانسی کو دور کرتا ہے شہد انزوت اور نمک لاہوری ملا کر کان میں ڈکانے سے وجع الاذن، نقل سماعت اور کان سے بہنے والی پیپ وغیرہ کو فائدہ کرتا ہے کسی بیرونی سبب سے اونچا سنائی دے تو شہد میں تھوڑا سا شورہ قلمی اور پانی شامل کر کے ڈالنے سے بہت نفع حاصل ہوتا ہے۔ اکثر امراض رحم میں شہد کے حمل سے فائدہ ہوتا ہے۔

شہد مدربول و حیض کا کام کرتا ہے اس کے استعمال سے دودھ بھی جاری ہو جاتا ہے جگر کو قوت دیتا ہے۔ گیہوں کا آنا شہد میں گوندھ کرورموں پر لگانے سے انہیں تحلیل کرتا ہے پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے انہیں تحلیل کرتا ہے۔ مواد سے پاک کرتا ہے سرکہ اور نمک کے ساتھ استعمال کرنے سے جھائیں اور دوسرے داغوں کو صاف کرتا ہے بلغم شور سے پیدا ہونے والے زخموں پر اگر روغن گل میں ملا کر لگائیں تو انہیں مفید ہے شہد ہمراہ آب زیرہ استعمال کرنے سے زہروں اور پاگل کتے کے کاٹے میں فائدہ کرتا ہے اس سے قے کرانے سے ایفون سے پیدا ہونے والی تکالیف دور ہو جاتی ہے۔ شہد کی ایک خصوصیت یہ بیان کی جاتی ہے کہ عورت پانی میں ملا کر نہار منہ پی لے اور پیٹ میں مروڑ پیدا ہو تو حاملہ تصور کرتے ہیں ورنہ نہیں۔ استسقاء میں پونے دو تولہ شہد سات تولہ پانی میں گھول کر عرصہ تک استعمال کرنے سے پیٹ اپنی اصلی ہیئت پر واپس آ جاتا ہے سفید پیاز کا اپنی شہد میں ملا کر استعمال کرنے سے تولید منی بڑھ جاتی ہے بورہ ارمنی اور ہینگ پیس کر شہد میں ملا کر اگر عضو تناسل اور پیٹ کی کھال اور پاؤں کے تلوؤں کو ملا جائے تو خواہش جماع میں اضافہ ہوتا ہے شہد کو کندر کے ساتھ استعمال کرنے سے بے حد فائدے حاصل ہوتے ہیں اس سے سینہ اور پھیپھڑوں سے مواد کا اخراج ہو جاتا ہے۔ یرقان کو فائدہ ہوتا ہے ورم طحال کم ہوتا ہے گردے و مثانہ کی پتھری خاریں، باقی ہے رکا ہوا پیشاب جاری ہو جاتا ہے ریا ح تحلیل ہو جاتے ہیں ایلاؤس میں بھی آرام ملتا ہے اور والے اور سرد مزاج لوگوں کو خوب فائدہ کرتا ہے ان میں حرارت اور قوت باہ بڑھاتا ہے اور

نہیں۔ ایک حصہ شہد میں دو حصہ پانی ملا کر اتنا پکائیں کہ ایک حصہ جل جائے اور اس درمیان جھاگ بھی دور کرتے جائیں تو وہ ماء العسل کہلاتا ہے۔ پانی کے بدلہ مناسب عریقات کا استعمال بھی کیا جاتا ہے یہ ماء العسل سادہ کہلاتا ہے اگر اس میں مناسب دوائیں بھی شامل کر لی جائیں تو یہ مرکب کہلاتا ہے پرانا اور خراب شہد مضر صحت ہے اور جنون و سوداوی مرض پیدا کرتا ہے کوئی چیز شہد میں رکھنے سے خراب نہیں ہوتی۔ اگر کوئی مردہ جسم شہد میں ڈبو کر رکھ دیا جائے تو کبھی خراب نہ ہو۔ ترمیوے بھی اگر شہد میں رکھ دیے جائیں تو چھ ماہ تک خراب نہیں ہوتے اور گوشت تین مہینہ تک خراب نہیں ہو پاتا۔

اطباء نے اس کا مزہ بکسا اور شیریں بتایا ہے اور اس کی چار قسمیں بتائی ہیں۔

1- تیل کے رنگ کا یعنی سنہری جو مزاج سرد و خشک ہے۔

2- روغن زرد جیسے رنگ کا یہ گرم خشک و سبک ہے۔

3- سفید و صاف و شفاف اس کو بھرا مرکتے ہیں۔

4- سیاہ ہوتا ہے اسے لوہے کے رنگ پر ماچھک نام دیا گیا ہے۔

مزاج:

تازہ شہد دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہوتا ہے تھوڑا پرانا دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے بہت پرانا تیسرے درجہ میں گرم دوسرے میں خشک ہے سفید اور رقیق شہد گرمی اور جلا میں کم ہے لیکن خام میں گرمی تیزی اور جلا سبھی زیادہ ہوتے ہیں ماء العسل یعنی جھاگ اتارنے کے بعد گرمی و تیزی کم ہو جاتی ہے لیکن غذائیت کے لحاظ سے یہ بہتر ہے۔

فوائد:

لیسیدار بلغم کا اخراج باسانی کرتا ہے جسم کی ردی رطوبت کو دور کرتا ہے منفتح سدہ ہے۔ استسقاء یرقان، طحال، دادہ و کلف اور عسر البول کو نافع ہے بلغمی امراض مثلاً فالج، لقوہ، استرخا، امراض صدر و ریہ کو نافع ہے۔ خدر، سموم بارد اور تناسلی امراض میں بھی فائدہ کرتا ہے اور خصوصیت سے پیاس کو بجھاتا ہے لیکن کثرت استعمال یا گرم مزاج والوں کو پیاس لگاتا ہے۔ مدربول و حیض ہے گردے و مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے معدہ بصارت و باہ کو قوت بخشتا ہے۔ دماغی فضلہ کو خارج کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ریا ح کو خارج کرتا ہے دانتوں کو صاف کرتا

شہد خشک

شناخت:

اسے انگبین خشک اور خشکبجین بھی کہتے ہیں یہ نہایت خشک شہد ہے جس میں بوتیز رنگ سبز و زرد و سفید اور سیاہ و سرخ ہو سکتا ہے ایران کے پہاڑی علاقوں میں بہت ہوتا ہے طبرستان میں اسپ دندان کے نام سے مشہور ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے کچھ لوگ چوتھے درجہ میں گرم خشک مانتے ہیں۔
فائدہ:

جالی بے مادے کو کاٹتا ہے اور تحقیق کرتا ہے ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ سرخ شہد سب سے قوی ہے سبز نہایت حاد ہے سیاہ کے افعال بھلاواں کی رطوبت جیسے ہیں اس لیے اس کا استعمال متروک ہے یہ اچھے اخلاط کو بھی جلا دیتا ہے۔

شیر ماہی

شناخت:

یہ ایک قسم کی مچھلی ہے جسے باگھ مچھلی کے نام سے بھی موسوم کرتے ہیں یہ نہایت بڑی موٹی اور چکنی ہوتی ہے کھانے میں لذیذ ہوتی ہے بحر اسود اور دریائے شام میں کثرت سے ملتی ہے اس کا شکار سمندر میں جال ڈال کر کرتے ہیں اور نمک لگا کر سکھا لیتے ہیں شام کے لوگ چھپری چیزوں کی جگہ اس کا استعمال کرتے ہیں۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

سانپ کے کانے میں اس کے کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے پہلے مچھلی خوب پیٹ جائے۔

شہد کا پانی

مزاج والوں کے لیے مناسب نہیں۔ شہد میں لہسن پس کر چائے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے شہد بالوں پر لگانے سے جو کھیں اور لیکھیں مر جاتی ہیں سفوف قسط شامل کر کے لگانے سے چہرہ کی جھانیں دور ہوتی ہے کسی چوٹ کے سبب نیل پڑ گیا ہو تو نمک شامل کر کے لگانے سے جاتا رہتا ہے اس کا استعمال جسمانی حرارت عزیز کو بنائے رکھتا ہے رطوبات فصلیہ کو سڑنے سے بچاتا ہے شہد کے ساتھ دوائیں استعمال کرنے سے جلدی نفوذ کر جاتی ہیں اپنی حرارت سے بدن کی رطوبات کو جسم کے باہر کی طرف کھینچ لاتا ہے اسی وجہ سے عرق النساء میں اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے آب بارنگ اور شہد ملا کر حقنہ کرنے سے آنتوں کے زخم صاف ہو جاتے ہیں اور جلدی مندمل ہوتے ہیں آنتوں کا ورم دور ہوتا ہے صفر اوی مزاج والوں کو سرکہ کے ساتھ استعمال کرانا مفید رہتا ہے جوش کیا ہوا شہد بلغمی مزاج والوں میں قبض پیدا کرتا ہے کیونکہ ان کے بدن کو غذائیت زیادہ پہنچاتا ہے صحر کبر اور کرمل کا شہد گرم مزاج والوں کو نقصان پہنچاتا ہے حاشا کا شہد سرد اور تر مزاج والوں کے لیے مفید ہے ٹھنڈے اور بلغمی مرضوں میں نفع پہنچاتا ہے۔

اسے ماء العسل بھی کہتے ہیں مزاج میں گرم و تر ہے جلا پیدا کرتا ہے ملین ہے لیسدار اخلاط کا اخراج کرتا ہے سدوں کو کھولتا ہے غلیظ بلغم میں فحش پیدا کر کے اخراج کے قابل بناتا ہے سرد اعضا مثلاً پٹھوں، دماغ اور امراض سر میں بے حد مفید ہے وجع المفاصل، گھٹیا وغیرہ میں نافع ہے نفخ شکم کو دور کرتا ہے قے کو روکتا ہے کھانسی دور کرتا ہے پھیپھڑوں کے ورم میں نافع ہے سرد معدہ کے موافق ہے جسم کو فرہ کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے مدر بول و حیض ہے قونج میں اس کے استعمال سے بے حد فائدہ ہوتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ خوب پکا کر جھاگ اتار لیے جائیں تاکہ پیٹ میں فحش نہ پیدا کر سکے۔ کسی ادویہ کی مضرت کو دور کرتا ہے اگر عورت کے ساتھ زیادہ صحبت کرنے سے ضعف لاحق ہو جائے تو اس کے استعمال سے ضعف دور ہو جاتا ہے۔

جو اپنے رنگ، قد و شکل کے اعتبار سے مختلف ہوتی ہیں یہ بہت سمجھدار پرندہ ہے جلدی باتیں کرنا سیکھ جاتا ہے حالانکہ مینا بھی باتیں کرتی ہے لیکن اس قدر صاف اور جلدی نہیں سیکھ پاتی اس کے سامنے جو حیوان بولے اس کی نقل کرتا ہے سرخ و سفید قسم کے مقابلے ہرے طوطے زیادہ سمجھدار اور عقلمند ہوتے ہیں۔ ان کی آواز صاف کرنے کے لیے لوگ انہیں لوگ، کالی مرچ، کلچن اور بھنگرہ کھلاتے ہیں۔

مزاج:

اس کا گوشت دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت کھانے سے بھوک اور باضمہ درست ہوتا ہے بدن کی قوت کو بڑھاتا ہے چوٹ وغیرہ کو آرام ملتا ہے چہرے کی جھانیں کھانے اور لگانے سے دور کرتا ہے کھانسی اور بلغمی امراض میں نافع ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے لیکن دل و دماغ کو فرحت بخشتا ہے۔ اس کی زبان بچوں کو کھلانے سے ان کی ہکلاہٹ دور ہو جاتی ہے اور خوش کلامی بھی پیدا ہوتی ہے۔ پرانے زخموں کو صاف کر کے جلد مندمل کرتا ہے اس کا دل کھانے سے بھی فرحت ملتی ہے اس کی بیٹ پیس کر لگانے سے چہرہ کی جھانیں دور ہو جاتی ہے جسم کے داغ دھبے بھی دور ہو جاتے ہیں اس کا تازہ خون نپکانے سے بچوں کی آنکھ کا جالا بھی کٹ جاتا ہے۔

عناب

شناخت:

بیری کی طرح کا ایک درخت ہے اس کے پتے بیری سے کچھ بڑے لمبے ہوتے ہیں ان کی نچلی سطح روئیں دار ہوتی ہے درخت کی چھال لال رنگ کی ہوتی ہے لکڑی بھی سرخ رنگ کی ہوتی ہے عناب اس درخت کا پھل ہے جھڑ بیری سے کچھ بڑا ہوتا ہے پکنے پر سرخ رنگ کا اور ذائقہ دار شیریں ہوتا ہے موٹا اور سرخ ہونے کے ساتھ اگر پرانا بھی ہو تو اور بہتر ہے نیپال اور

کھلا دیتے ہیں پھر شراب پلا کرتے کراتے ہیں اس طرح تے کرانے سے بلغم اور معدہ کی زائد رطوبت کا اخراج بھی ہو جاتا ہے پاگل کتے کے کانٹے میں مقام ماؤف پر لگانے سے آرام ملتا ہے۔

شیرہ

شناخت:

یہ گنے کے رس سے تیار کیا جاتا ہے رس کو آگ پر پگاتے ہیں جب یہ گاڑھا دانہ دار ہو جاتا ہے تو اسے راب کہتے ہیں اس کو کپڑے میں باندھ کر کسی بھاری وزن دار چیز سے دبا دیتے ہیں جو بیدانہ توام اس سے ٹپکتا ہے اسی کو شیرہ کہتے ہیں شیرہ سے شراب تیار کی جاتی ہے اور حقہ وغیرہ میں استعمال ہونے والا پینے کا تمباکو تیار کرنے میں اس سے مدد لی جاتی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و تر ہے۔

فوائد:

غذا کو جلد ہضم کرتا ہے پیٹ کے نفخ اور قبض کو رفع کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے سینہ کے درد اور بلغم کو چھانٹتا ہے اس کے استعمال سے صفرا کی زیادتی ہوتی ہے لیکن یہ ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔

طوطا

شناخت:

مشہور پرندہ ہے جو عموماً ہرے رنگ کا ہوتا ہے اس کے علاوہ اس کی بہت سی اقسام ہیں

اور غذائیت اس میں کچھ زیادہ نہیں ہے۔

فالسہ

شناخت:

پاک و ہند میں بکثرت پیدا ہونے والا ایک درخت ہے اس کے پتے گول عریض اور کھڑے اور دندانے دار اور شہتوت کے پتے سے مشابہ ہوتے ہیں ان کی لمبائی 6 سے 7 انچ تک اور چوڑائی بھی تقریباً اتنی ہی ہوتی ہے پتے کے چاروں طرف کنارے سرخ لکیروں سے گھرے رہتے ہیں اور پھول زرد سرخی مائل ہوتے ہیں اور تین یا پانچ پھول ایک گچھے میں نکلتے ہیں اس کے پتے اور پھول پھاگن میں نکلتے ہیں اور جینٹھ بیساکھ میں پھل پکتے ہیں فالسہ فلو سے بڑا اور چھوٹے جھڑ پیری کے برابر ہوتا ہے اس کی دو قسمیں صحرائی اور بستانی ہیں اس میں کوئی سیدھا تانا نہیں ہوتا بلکہ برس سال زمین سے ایک میٹر اونچی نئی شاخیں پھوٹی ہیں اور انگلی کے برابر موٹی ہوتی ہیں ڈالیوں پر پتے اور پتوں کی جڑوں میں فالسوں کے گچھے نکلتے ہیں جو پک کر نہایت شیریں ہو جاتے ہیں بستانی فالسہ دو قسم کا ہوتا ہے ایک قسم کا فالسہ ذرا شاداب و رطوبت دار اور ابتدا میں ترش لیکن بعد میں خوش ذائقہ ہو جاتا ہے اس کو شریقی فالسہ کہتے ہیں دوسری قسم کے فالسہ میں رس کم ہوتا ہے یہ ابتدا میں میخوش اور بعد میں بے حد میٹھا ہو جاتا ہے اس کا نام شکری فالسہ ہے اس فالسے کا درخت کچھ لمبا ہوتا ہے اور ابتدائی تنا بھی اس سے موٹا ہوتا ہے۔

ہر قسم کا فالسہ شروع میں ہرا اور بکسا ہوتا ہے جب گدرا تا ہے تو سرخ ہو جاتا ہے اور پھر پک کر سیاہی مائل ہو جاتا ہے اس کے اندر گٹھلی ہوتی ہے۔

مزاج:

سرد دوسرے درجہ میں اور تر پہلے درجہ میں۔

فوائد:

مقوی معدہ و جگر ہے دل کو فرحت دیتا ہے صفر کا اخراج کرتا ہے دستوں میں تپش دیتا ہے

رنگپور سے آنے والا عناب بہت میٹھا ہوتا ہے اس میں بکساہٹ بالکل نہیں ہوتی۔ بغداد سے آنے والا عناب بھی بڑا اور عمدہ ہوتا ہے اس کی مدت دو سال ہے۔

مزاج:

تازہ عناب گرمی و سردی میں معتدل ہے اور تھوڑی سی خشکی اور بعض کے نزدیک تھوڑی سی تری رکھتا ہے۔

فوائد:

خلط غلیظ کو نرم اور معتدل القوام بناتا ہے معدے امعاء پھپھڑوں کو نرمی پیدا کرتا ہے پتلے اخلاط کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے سینہ و طلق کی خراش اور آواز کی بھر بھراہٹ کو دور کرتا ہے مسنخی خون ہے اور صالح خون پیدا کرتا ہے کھانسی کو آرام دیتا ہے جگر و سینہ و کمر کے درد کو نافع ہے پیاس دور کرتا ہے سوزش اور خون کی تیزی و گرمی کو تسکین دیتا ہے مٹانہ و گردہ کے درد کو مفید ہے امراض مقعد و سوزش معدہ و مٹانہ کو نافع ہے منی کو کم کرتا ہے برگ عناب جوش کر کے نبات سفید اضافہ کر کے ہر روز 14 تولہ پینے سے بدن کی کھلی دور ہو جاتی ہے پانچ روز تک برابر اسے استعمال کرتے ہیں اس کے خشک پتے ہیں کر آکلے اور قروح خبیثہ جہاں بھی ہوں چھڑکنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے لیے پہلے شہد مل لیں پھر اس پر سفوف چھڑکیں عناب کے درخت کی چھال خوب پیس کر تھپایا ہموزن سفیدے کے ساتھ زخموں میں بھرنے سے ان کو صاف کرتی ہے اور مندمل کرتا ہے۔ اس کے تازہ پتے چبانے سے زبان سن ہو جاتی ہے اس لیے کچھ لوٹ کڑوی و تیز دواؤں کے پینے سے پہلے انہیں چبا لیتے ہیں۔ گرمی کی وجہ سے آنکھ دکھنے آجائے تو عناب کا گودا عرق نیلوفر میں پیس کر ضماد کرنے سے آنکھ ٹھیک ہو جاتی ہے اور ورم بھی اتر جاتا ہے اس کے پینے سے آنسو کی جلن و سوزش دور ہوتی ہے۔ موٹا اور خام عناب قبض پیدا کرتا ہے اور پکا ہوا مسہل ہے یہ خون کی رطوبات کو دستوں کے ذریعہ خارج کر دیتا ہے گٹھلی سمیت پیسا ہوا عناب 9 ماہ برابر استعمال کرنے سے قروح امعاء مندمل ہو جاتی ہیں اس کے تخم پیس کر نفوخ کرنے سے اسہال رک جاتے ہیں پتی اچلنے اور چپک نکلتے ہیں عناب، عرق کاسنی اور گنجمین کے ساتھ دینے سے فائدہ ہوتا ہے صفر اور خون کی حدت دور ہوتی ہے بشرطیکہ کھانسی نہ ہو اگر کھانسی ہو تو عرق کیوڑہ یا عرق نیلوفر کے ساتھ دیں عناب؛ پر تخم ہے

روغن بادام یا روغن پستہ کے ساتھ کیا جاتا تھا لیکن موجود دور میں چاولوں کی گاڑھی پیچ یعنی لعاب کو جما کر بناتے ہیں اور شراب و گلاب اور عرق کیوڑہ اور برف شامل کر کے استعمال کرتے ہیں کچھ لوگ اس میں رنگ شامل کر کے خوش نظر بناتے ہیں کچھ لوگ چاولوں کی گاڑھی پیچ کو جما کر پتلے پتلے ٹکڑے کاٹ لیتے ہیں جب کہ بعض لوگ اس کی بوندیں چھلنی میں چھان کر سرد پانی میں ڈکاتے ہیں جس سے وہ جم جاتی ہیں۔

مزاج:

پرانے طریقہ کے مطابق جو تیار کیا جاتا تھا وہ گرم و خشک ہے لیکن چاولوں سے تیار ہونے والا سرد تر ہے۔

فوائد:

اس میں غذائیت کافی ہوتی ہے لطیف غذا ہے بخاروں میں حرارت کو کم کرتا ہے مسکن ہے سینے کی جلن اور پیاس کو دور کرتا ہے پھیپھڑے اور سینہ کے دوسرے امراض میں بھی مفید ہے دستوں کو بند کرتا ہے تخم ریحان یا تخم شربتی کے ساتھ استعمال کرنے سے معدہ کو زیادہ قوت دیتا ہے چاولوں کا فالودہ مسکن عطش ہے اس سے ورم اور خشکی حدت دور ہوتی ہے کمزور مریضوں کے لیے ایک اچھی غذا بھی ہے جلد ہضم ہو جاتا ہے اور معدہ کی گرمی کو دور کرتا ہے۔

فرنی

شناخت:

ایک مشہور غذا ہے جسے چاول کے آٹے، دودھ اور شکر ہے تیار کیا جاتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ چاول کے آٹے کا پانی میں شیرہ نکال کر دودھ کے ساتھ پکاتے ہیں خوب پکنے اور گاڑھا ہونے پر اس میں شکر شامل کر دیتے ہیں جوش آنے کے بعد نیچے اتار کر برتنوں میں جمالیتے ہیں اور اتارنے کے بعد عرق کیوڑہ ہیل خورد کچل کر اس میں شامل کر دیتے ہیں۔

شناخت:

قدیم یونانی طب میں نشاستہ کے حلوے کو ہی فالودہ یا فالودج کہتے تھے جس کا استعمال

دور کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے لو لگنے میں مفید ہے سینے اور پیشاب کی سوزش کو زائل کرتا ہے اعضا کی جلن رفع کرتا ہے حمی دق میں بھی نافع ہے اس کے رس سے غرغره کرنے پر خفاق اور ورم حلق کو آرام ملتا ہے خون و صفرا کی حدت کو زائل کرتا ہے تیز بخاروں میں مسکن ہے قند اور گلاب کے ساتھ استعمال کرنے سے خفقان کو تسکین ملتی ہے دل کو قوت دیتا گرمی اور حرارت کو دور کرتا ہے شربتی فالہ کا رب کھانے کے ساتھ استعمال کرنے سے دل و معدہ کو قوی کرتا ہے اس کے جڑ کی چھال جس بول، بول الدم اور سوزش بول کو فائدہ کرتی ہے فالہ شکر کی کے پیڑ کی اندرونی چھال جسے گا بھا اور انتر چھال کہتے ہیں 5 تولہ لے کر نیم کوب کر کے پانی میں بھگو کر صبح کو مل چھان کر نبات سفید شامل کر کے پینے سے ذیابیطس چاہے کتنا ہی پرانا ہو چند روز میں دور کر دیتا ہے اس کی جڑ کی چھال 14 ماشہ پچل کر رات میں تازہ پانی میں بھگو دیں صبح اس کا زال استعمال کریں سوزاک اور پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے تخم فالہ قابض ہے اور سدہ پیدا کرتا ہے۔ اطبا کا کہنا ہے کہ کھٹے اور کیلے فالے زود ہضم ہیں جب کہ میٹھے فالے صفا بڑھاتے ہیں اجوائن کے ساتھ فالے کا گرم رس استعمال کرانے سے پیٹ کا ریاحی درد مٹتا ہے پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے وہ جلد پکتے ہیں دواؤں کی تیزی اور چر پر اہٹ ختم کرنے کے لیے اس کی چھال کا خیساندہ مستعمل ہے اس کی جڑ کی چھال کا جو شانہ نقرس اور گٹھیا کو نافع ہے۔ 14 ماشہ جڑ نیم کوب کر کے ایک پاؤ پانی میں رات کو بھگو رکھیں صبح سات دن تک استعمال کرانے سے سوزاک ٹھیک ہو جاتی ہے اس کی جڑ پانی میں پیس کر ناف نلوں اور فرج پر لپ کرنے سے آنول اور بچہ آسانی سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ سیاہ و شیریں فالے کے رس میں عرق گلاب اور دو گنی شکر ملا کر شربت بادی کی قے خون کی خرابی اور پیٹ کی شکایت دور ہوتی ہیں پکے ہوئے فالے بھوک بڑھاتے ہیں اور مقوی ہیں۔

فالودہ

کے مطابق اس کے استعمال سے دماغ کو طاقت ملتی ہے اور بھیجا بڑھتا ہے دماغ کے لیے اچھی غذا ہے باہ کو بڑھاتا ہے اگر اس کو چھلکے سمیت جلا کر بکری یا بچھ کی چربی میں ملا کر بالخور سے کے مقام پر بار بار لگائیں تو بال اگ آتے ہیں شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے کھانسی کو راحت ملتی ہے ہزال گردہ کو زائل کرتا ہے نزلہ بار کو نافع ہے سوزاک میں مفید ہے انجیر اور سداب کے ساتھ استعمال کرانے سے زہروں کی سمیت دور کرتا ہے بچھو کے زہر کو مارتا ہے اس کو گھر میں رکھنے سے بچھو داخل نہیں ہو پاتے اور پاس رکھنے سے بچھو کا ٹنا نہیں ہے کالی مرچ یا انیسون کے ساتھ استعمال کرنے سے نزلہ کو دور کرتا ہے پھیپھڑے اور سینے سے بلغم چھانٹتا ہے خفقان اور گردے کے دبلے پن کو دور کرتا ہے۔

زیتون کے تیل میں ملا کر شیر خوار بچوں کے تالو پر لگانے سے آنکھ کا کنجا پن جاتا رہتا ہے تیلی سیاہ ہو جاتی ہے اس کو چاب کر آنکھ میں ڈالنے سے طرفہ مٹ جاتا ہے اس کا چھلکا جلا کر آنکھ میں بطور سرمہ استعمال کرنے سے قوت بینائی بڑھتی ہے شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے پرانی کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے معدے کے لیے بھاری اور مضر ہے زیادہ مقدار میں کھانے سے قے آتی ہے اخروٹ کے مقابلہ میں دیر ہضم ہے لیکن غذائیت اس سے زیادہ ہے اگر اس کا چھلکا اتار کر کھالیا جائے تو جلد ہضم ہوتا ہے اور معاء صائم کو بے حد نفع پہنچاتا ہے اس کو قوی کرتا ہے اور ضرر سے بچاتا ہے لیکن نفخ پیدا کرتا ہے اس لیے مقشر کر کے اور بھون کر کھانے سے یہ عارضہ مٹ جاتا ہے۔

قاز

شناخت:

بطخ کی قسم کا ایک پرندہ ہے کچھ لوگ اسے مرغابی کی قسم سے مانتے ہیں اور غاز بھی کہتے ہیں کچھ کتابوں میں اور کچھ جگہ قاز مذکور ہے یہ بطخ سے بڑا ہوتا ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت گرم وتر ہے۔

مزاج:

گرم وتر ہے۔

فوائد:

بدن کو موٹا کرتی ہے خون صالح پیدا کرتی ہے مولدنی ہے اور باہ کو بڑھاتی ہے سوداوی امراض میں خصوصیت سے مفید ہے سوداوی مادہ کو معدے پر گرنے سے روکتی ہے قے کو دور کرتی ہے مالنچو لیا جنون اور درد سر کو نافع ہے وسوسہ اور بدتخیلات کو رفع کرتی ہے بدن میں تروتازگی پیدا کرتی ہے جسم کی رنگت اور رونق بڑھاتی ہے۔ عقل اور ذہن کو قوت دیتی ہے۔

فندق

شناخت:

ٹھنڈے اور پہاڑی مقامات پر پیدا ہونے والا ایک درخت ہے جنگل اور باغات میں بھی ہوتا ہے لیکن بہت کمی سے اس کا پھل گول اور تین پھل والا ہوتا ہے تازے پھل کا گودا سفید اور پرانا ہونے پر زردی مال ہو جاتا ہے اس میں چکناہٹ زیادہ ہے بادام کی گری کی طرح دو پارہ ہے اس کے اوپر دو چھلکے چڑھے رہتے ہیں مغز کے اوپر کا چھلکا تیرگی مائل ہوتا ہے اور سب سے اوپری چھلکا سخت اور حبشی جوزی رنگ کا ہوتا ہے پکنے کے بعد اس کا مغز استعمال میں لاتے ہیں۔ یہ میٹھا اور کچھ بکسا ہوتا ہے اسے بادام کشمیری و بادام سہ گوشتہ و بادام کوہی کے نام سے بھی موسوم کرتے ہیں اس میں چکنائی اخروٹ سے کم ہوتی ہے بڑا مغز بہتر سمجھا جاتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم و خشک ہے درخت کے تمام اجزائے بکے ہیں زبان پر کچھاوٹ پیدا کرتے ہیں اور ان سب میں خشکی ہے۔

فوائد:

فندق کا مغز صفر پیدا کرتا ہے قابض ہے پیٹ میں نفخ اور ریاح پیدا کرتا ہے۔ بقرط

قہوہ

شناخت:

پاک و ہند اور دوسرے بیروانی مالک میں قہوہ کے درخت بطور کاشت اگائے جاتے ہیں جو اکثر پہاڑی علاقوں میں اور سرد مقامات پر بہتر پھلتے ہیں ان کے پھل جو سخت اور گول ارٹڈ کے بیج سے مشابہت رکھتے ہیں مستعمل ہیں اس کا پوست نازک ہوتا ہے اس میں دودانے ہوتے ہیں جن کی شکل گیہوں کے دانے جیسی ہوتی ہے لیکن گیہوں کے دانے سے بڑا ہوتا ہے قہوہ کا دانا کھجور کی چھوٹی سی گٹھلی کے مانند ہوتا ہے اور اس میں ایک نازک سا پردہ ہوتا ہے جو مزے میں کچھ کڑوا ہوتا ہے تازہ سخت اور سبز رنگ کا پھل اچھا ہوتا ہے اس کی پہچان یہ ہے کہ پانی میں ڈالنے سے پانی میں ڈوب جاتا ہے۔ کچھ مقامات پر سفید ہے اور سیاہ رنگ کا بھی ہوتا ہے لیکن سیاہ قسم خراب اور بے حد کڑوی ہے قہوہ کے اوپر کا چھلکا تازہ بیٹھا ہوتا ہے بلکی سی بکساہٹ بھی اس میں ہوتی ہے سو کھنے پر مٹھاس غائب ہوتی جاتی ہے یمن میں یہ پوست ہی مستعمل ہے اس کی گٹھلیاں بھی بکسی ہوتی ہیں کچھ لوگ کچا استعمال کرتے ہیں اور کچھ بھون کر کچھ لوگ اسے کچل کر بعض مسلم پیتے ہیں قہوہ تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پانی میں پکا کر سرخ رنگ کا عرق حاصل ہو جائے تو اس میں دودھ اور شکر ملا کر چاء کی طرح پیتے ہیں اس کا استعمال چائے کے مقابلہ میں کم ہوتا ہے اگر اسے دودھ کے ساتھ استعمال نہ کریں تو اچھا ہے کیونکہ اس سے سفید داغ پیدا ہو جانے کا خطرہ ہے اس کا استعمال چاء کی طرح موسم سرما میں بہتر ہے لیکن گرمی میں استعمال کرنے سے یہ اپنی تحریک کے باعث پسینہ لا کر بخاروں کو اتارتا ہے قہوہ سے کیفین نام کا ایک جوہر حاصل ہوتا ہے جو محرک ہے۔

مزاج:

تازہ قہوہ اور خاص کر اس کا چھلکا گرم و خشک ہے اور پرانا یا بھنا ہوا سرد و خشک ہے۔ بتانا پرانا ہوتا جاتا ہے یا جتنا زیادہ بھونا جاتا ہے اس میں سردی و خشکی بڑھتی جاتی ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت خون پیدا کرتا ہے بطخ کے گوشت سے زیادہ غلیظ ہے لیکن مرغی کے گوشت سے بہتر نہیں اس کی چربی صلب درموں پر لگانے سے انہیں ڈھیلا کرتی ہے اور تحلیل کرتی ہے روغن قوی محلل ہے اور بدن کے سدوں کو کھولتا ہے نفخ شکم اور مروڑ کو دور کرتا ہے اور وجع المفاصل میں اس کا روغن ملنے سے آرام ملتا ہے اور استسقاء کو دور کرتا ہے ٹھنڈے مزاج والوں اور بوڑھوں کو اس کا گوشت بہت نافع ہے خاص کر سردیوں میں ٹھنڈک سے دور رکھتا ہے لیکن گرم مزاج والوں کو اور گرم موسم میں ٹھیک نہیں۔

قند سفید

شناخت:

شکر سفید کو پانی میں گھول کر اتنا پکاتے اور صاف کرتے ہیں کہ اس میں میل بالکل نہیں رہتا۔ قوام گاڑھا ہونے پر صنوبری مخروطی شکل کے قابلوں میں جن کی پتلی جانب سوراخ ہوتا ہے ڈال کر رکھ دیتے ہیں اس سوراخوں سے رطوبت اور میل وغیرہ باہر کی طرف نکل جاتا ہے اور یہ خشک ہو جاتی ہے قند کھانڈ کو کہتے ہیں۔

مزاج:

شکر سے زیادہ غلیظ اور زیادہ گرم ہے۔

فوائد:

سینے کے امراض مثلاً کھانسی، ضیق النفس اور سینہ کے درد میں مفید ہے قبض کو دور کرتی ہے آنتوں کی سردی دور کرتی ہے بدن میں حرارت پیدا کرتی ہے اور جسم کو قوت دیتی ہے ہضم کو بڑھاتی ہے۔

مخروطی شکل کا پھل لگتا ہے جس کی پینڈی چوڑی ہوتی ہے سر پتلا اور بے نوک ہوتا ہے اس پھل کا چھلکا بہت نرم ہوتا ہے جو اوپر سے سرخ یا زردی مائل ہوتا ہے اس کی بوتیز ہوتی ہے مغز بیٹھا اور کچھ بکسا ہوتا ہے اس سے منہ اور زبان میں خراش پیدا ہوتی ہے اس پھل کے نیچے سے دو رگیں دو خطوط کی طرح نکلتی ہیں ان دونوں کے درمیان دو بیج بندھے رہتے ہیں جن کی شکل بالکل گودوں جیسی ہوتی ہے پتلے چھلکوں کے اندر سفید رنگ کی میٹک ہوتی ہے جس کا مزہ نہایت شیریں اور لذیذ ہوتا ہے کھانے میں بادام سے مشابہت رکھتا ہے اور ذائقہ دار ہوتا ہے اسی کو کا جو کا بیج سمجھتا چاہیے اس کے مغز سے زرد تیل نکلتا ہے جو اپنے افعال میں بادام کے تیل جیسا ہے اس کے چھلکوں سے ایک قسم کا تیل نکلتا ہے اس کا رنگ سیاہ اور مزہ تلخ ہوتا ہے جو جلد پر لگانے سے چھالے ڈال دیتا ہے لیکن لکڑی کو دیمک سے محفوظ رکھتا ہے۔

مزاج:

گرم وتر۔

فوائد:

اس کا مغز مسمن بدن ہے جسم کو فرحت و تازگی بخشتا ہے دل کو طاقت دیتا ہے منہ اور باہ میں اضافہ کرتا ہے قوت حافظہ بڑھاتا ہے عقل اور دماغ کو قوی کرتا ہے نہار منہ پس کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے نسیان کو دور کرتا ہے گردوں کو مضبوط بناتا ہے ٹھنڈے مزاج والوں کے لیے اچھا ہے۔

اطباء کے مطابق بدن کے مسوں اور پھوڑے پھنسی مٹانے کے لیے اس کے چھلکوں کا تیل لگاتے ہیں جس سے مقام ماؤف سرخ ہو جاتا ہے یا اس جگہ چھالا پڑ جاتا ہے اس کا مغز دانتوں کی جڑوں میں ہونے والے درد دور کرتا ہے۔ اس کے پھل کا رس ورم میں ہونے والے درد کو نافع ہے اس کا تیل کوڑھ سے پیدا ہونے والے سن پن کو دور کرتا ہے اس کے چھلکوں کا تیل سرکہ میں بھگو کر حاصل کرتے ہیں جو آتشک اور کوڑھ میں مالش کرنے سے فائدہ دیتا ہے اس کے مغز کا مرہ دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔

فوائد:

قبوہ جسم کی کسلمندی سفر کی تھکان اور محنت و مشقت کے بعد پینے سے راحت پہنچاتا ہے فرحت اور شگفتگی لاتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے مفتوح سدہ ہے بدن کے دردوں کو رفع کرتا ہے خون کی حدت جوش اور صفرا کی تیزی کو دور کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے غلیظ خلطوں کو رقیق کرتا ہے اور انہیں احتراق سے بچاتا ہے اسی وجہ سے دموی و صفراوی بخاروں اور چچک و خسرہ میں آرام پہنچاتا ہے خون کی خرابی سے پتی اچھلنے کو نافع ہے یرقان کو دور کرتا ہے قبض کو رفع کرتا ہے نیم بریاں استعمال کرنے سے اسہال روکتا ہے اور مدربول کا کام بھی کرتا ہے۔ مایو لیا احتراق کو مفید ہے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتا ہے کوڑھ کو نافع ہے اس کو شہد میں پس کر چٹانے سے ترکھانسی دور ہوتی ہے اور معدے کی رطوبت اور ڈھیلے پن کو نافع ہے اس کے پینے کے بعد زیادہ سونا اور پیاس کو مارنا کم کھانا صحت کے لیے مفید ہے آدھا پونڈ قبوہ بریاں پس کر کھولتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور اس میں ایک ایک پیالہ ہر پندرہ منٹ بعد اسی شخص کو پلائیں جس کی آنت فوطے میں آ کر اٹک گئی ہو یہ فتق کے لیے مجرب ہے۔ اس کے کثرت استعمال سے دماغ اور مزاج میں خشکی بڑھ جاتی ہے اور نیند کم آتی ہے لیکن ایسے لوگ جنہیں نیند کم آتی ہے وہ استعمال کریں تو نیند آنے لگتی ہے کیونکہ ان کے مزاج کی بڑھی ہوئی حرارت قبوہ کے استعمال سے تحلیل ہو جاتی ہے غذا کو جلد ہضم کرتا ہے ہاضمہ کی خرابی سے اگر خفقان ہو تو بہت فائدہ کرتا ہے درد سر کو مٹاتا ہے قلب یا جگر کی خرابی سے استسقاء وغیرہ پیدا ہو گیا ہو یا بدن میں بیج ہو تو مدربول کی حیثیت سے استعمال کراتے ہیں۔

کا جو

شناخت:

جنوبی پاک و ہند کے جنگلات میں کاشت کیا جانے والا مشہور درخت ہے اس کی بلندی دس سے بارہ میٹر ہوتی ہے اس کے پتے کٹھنل اور کھرنی کے مشابہ ہوتے ہیں درخت سے زرد سرخی مائل گوند نکلتا ہے درخت کی شاخوں سے چار انگشت کی ٹوپی جیسی نکلتی ہے پھر اس میں

کبوتر

شناخت:

ایک مشہور پرند ہے پالتو اور صحرائی ہوتا ہے پالتو کبوتر کی بہت سی قسمیں ہیں جن میں سے چھ خاص ہیں۔

(1) گولہ (2) کابلی (3) نسا درہ (4) لوٹن (5) لقا (6) یاہو۔

ان میں سے گولہ دو قسم کا ہوتا ہے ایک ٹینی دوسرا صیل ٹینی بدرنگ نیلا بھورا کھیرا اور نغینہ ہوتا ہے اور اصیل شیزازی اور کارہ اور گلی اور چپ ہوتا ہے گولہ ٹینی لڑنے اور اڑنے کے لیے ہوتے ہیں اور گولہ اصیل دیکھنے کے واسطے۔ کابلی کے پانچ رنگ ہیں ہرا، سبزہ، سفیدہ سیاہ اور کاسنی یہ رنگ کابلی اصیل کے ہیں انہیں نیزہ کرنے اور اڑانے کے لیے پالتے ہیں سفید دو طرح کا ہوتا ہے ایک موتیا دوسرا تارا جس کا حلقہ چشم سیاہ اور چونچ و ناخن بھی کالے ہوتے ہیں وہ تازہ ہے اور اگر سفید ہوں تو موتی ہے۔ نیزہ بارہ کبوتر ہے جو فاختہ کی طرح سیدھا اڑ کر کھیلتا ہے نسا درہ سفید اور سیاہ اور ہرا امیر یا مارواڑا ہوتا ہے۔ سراس کا چھوٹا چونچ چھوٹی قد بڑا دم اور بازو لمبے ہوتے ہیں لقا کی پہچان یہ ہے کہ اس کا سر موڑنے پر دم پر جا لگتا ہے۔ یہ دانے پانی کی طرف زیادہ متوجہ نہیں ہوتا۔ اس حالت میں اس کے سینہ پر چراغ جلا کر رکھ دیں تو وہ گرنے نہیں پاتا۔ لوٹن وہ ہے جو انگلیوں کی تھوڑی سی حرکت سے لوٹنے لگتا ہے اور جب تک نہ اٹھاؤ پھونکو لوٹا کرتا ہے یا ہو وہ ہے جس کی آواز سے مٹی کا کچا برتن ٹوٹ جاتا ہے یہ یاہو اصیل کی پہچان ہے اسے فقیر لوگ پالتے ہیں امیر لوگ اس پے بچتے ہیں۔

صحرائی کبوتر بھورا سرمئی ہوتا ہے یہ زیادہ فریبہ اور طاقتور ہوتا ہے اس کا حلقہ چشم زرد ہوتا ہے کبھی کبھی یہ آبادیوں میں آکر بھی رہنے لگتے ہیں۔

مزاج:

پالتو کبوتر دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے لیکن صحرائی زیادہ گرم و خشک ہے رطوبت

کباب

شناخت:

مشہور غذا کے طور پر استعمال ہوتا ہے عمدہ کباب وہ ہے جو موٹے تازے بکرے یا دنبے کے بچے کے گوشت سے تیار کیے جاتے ہیں گوشت باریک کٹا ہونا چاہیے مچھلی کے گوشت کے کباب بھی اچھے ہوتے ہیں اسے کونکوں کی ہلکی آنچ پر سینکا جاتا ہے جو سب طرف برابر لگتی ہو اس میں نمک مرچ اور گھی بقدر ضرورت ڈال کر سیخ میں لگا کر سینکا جاتا ہے گھی میں تلے ہوئے کباب عمدہ نہیں ہوتے۔ ہرن بارہ سنگھ اور دیگر پرندوں کے گوشت سے بھی کباب تیار کیے جاتے ہیں لیکن مزاج زیادہ گرم و خشک ہیں بوڑھے جانور کے گوشت سے تیار ہونے والے کباب نہایت ردی ہوتے ہیں یا اس میں مصالحوں زیادہ کر دیے جائیں۔

مزاج:

گرم و خشک ہیں کچھ لوگ گرم و تر بتاتے ہیں جب کہ اس کا مزاج گوشت پر منحصر کرتا ہے۔

فوائد:

پکتے وقت اس کی بوسونگھنے سے کمزور آدمی کے دل کو قوت ملتی ہے اعضا ریسہ اور قوت باہ کو بڑھاتا ہے معدہ کی زائد رطوبت کو دور کرتا ہے فصد کرنے یا پھینچنے لگانے کے بعد استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے دیر ہضم ہیں لیکن خون صالح پیدا کرتے ہیں کباب کھانے کے بعد زیادہ پانی پینا مضر صحت ہے خصوصاً مچھلی کے کباب کے بعد کچھ لوگ مرغ یا دیگر پرند کو نیم پخت کر کے پھر اس گوشت کو پیس کر سیخ پر لگاتے ہیں لیکن یہ کباب ریاضت اور مضبوط بدن والوں کو مفید ہے اور کثیر الغذا ہے اس دناں کہتے ہیں۔ کباب کو پکا کر گرم گرم استعمال کرنا مفید ہے ٹھنڈے اور باسی کباب غشی متلی اور ہیضہ پیدا کرتے ہیں۔ اطباء کے مطابق کباب دماغ اور بدن کو قوت دیتا ہے جسم کا درد زائل کرتا ہے کمزوری اور زہری امراض میں نافع ہے۔

مزاج لوگوں کو اس کا گوشت نافع ہے۔

اطباء کے مطابق کبوتر کا گوشت لگاہ کو مفید ہے باد اور بلغم کو دور کرتا ہے اس کے استعمال سے ہڈی کی ینگ بڑھتی ہے۔



شناخت:

پاک و ہند میں کچھ جگہوں پر اس کے درخت بوئے جاتے ہیں اور کچھ مقامات پر خود رو بھی اگتے ہیں اس کا درخت 12 میٹر تک اونچا ہوتا ہے تا چھوٹا کھڑا اور موٹا ہوتا ہے اس کی جمال موٹی اور اس پر گہری درازیں ہوتی ہیں اس کی نئی شاخیں اور پتے غلی سطح پر روئیں دار ہوتے ہیں اس کا پھل کچھ بڑا لمبا اور گودے دار ہوتا ہے لمبائی اس کی ڈیڑھ فٹ تک ہوتی ہے۔ یہ پھل درخت کے تنے اور شاخوں سے نکلتا ہے جس ڈنڈی کے ذریعہ نکلتا ہے اسے کئبل کا موسلا کہتے ہیں جڑ کے نزدیک نکلنے والا پھل بیٹھا زیادہ ہوتا ہے اور بڑا بھی ہوتا ہے اس کا وزن ایک سیر سے ایک من تک ہو سکتا ہے کئبل کا پوست ہبز اور پکتے کے بعد زرد یا سرخی مائل ہوتا ہے اوپر سے کانٹے دار ہوتا ہے اس کی کئی قسمیں ہیں بعض کے دانے چھوٹے اور نرم ہوتے ہیں اور ان میں بد بو آتی ہے یہ قسم خراب ہے بعض کے دانے متوسط ہوتے ہیں اور بعض کے دانے بڑے شیریں اور بے ریشہ ہوتے ہیں اور جلد ٹوٹ سکتے ہیں ان سے خوشبو آتی ہے۔ بعض کے دانے بے حد لطیف بے ریشہ ہوتے ہیں منہ میں ڈالتے ہیں گھل جاتے ہیں یہ قسم بہت اعلیٰ ہے زود ہضم اور کم نفخ ہے۔ کچے پھل کی ترکاری بنائی جاتی ہے اور اس کے بیج بھون کر نمک لگا کر کھائے جاتے ہیں گوشت میں بھی ڈالتے ہیں کئبل سے دودھ نکلتا ہے جو بہت چمکتا ہے اور چکنائی لگانے کے بعد چھوٹا ہے اس کے درخت سے ایک گوند نکلتا ہے جو پانی میں گھل جاتا ہے اس کے پھل ماگھ میں آلتے ہیں اور بیسا کھ سے اسٹھ تک پکتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے بیج بھی اس کے دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہیں۔

فعلیہ دونوں میں ہے لیکن پالتو میں زیادہ ہے بچے کا گوشت اعتدال میں گرم ہے اور اس کی بیٹ تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

کبوتر کا گوشت تمام سرد امراض میں مفید ہے فالج، لقوہ، رعشہ استرخا، میں مفید ہے خدر اور استقاء کو دور کرتا ہے بدن کو فرہ اور قوی کرتا ہے مقوی باہ ہے منی پیدا کرتا ہے گردوں کو طاقت دیتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے اس کا شور با سرد مزاج والوں کو مفید ہے بھنا ہوا گوشت نقصان کا سبب بن سکتا ہے اس کا تازہ سنگدانہ استعمال کرنے سے سانپ کی سمیت دور ہوتی ہے نکسیر کو روکنے کے لیے اس کا تازہ خون پیشانی پر نچکاتے ہیں گرم خون آنکھ میں لگانے سے اس کے زخم کھنہ، عشاوہ، طرفہ اور تو نمہ می کو دور کرتا ہے کبوتر کے اٹھ سے بہت گرم و خشک ہیں کچے اٹھ سے استعمال کرنے سے ضیق النفس اور سینہ کی خراش کو فائدہ کرتا ہے چہرہ کا رنگ نکھرتا ہے۔ بچوں کو شہد میں ملا کر کھانے سے جلد بولنے لگتے ہیں۔ اسی جگہ جہاں کبوتر رہتے ہوں چچک کے مریض جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں اور اس مقام سے طاعون، وحشت اور ہوا کا فساد دور ہوتا ہے بچھو کے کانٹے میں کبوتر کی تازہ بیٹ باندھ دینے سے زہر کو چوس لیتی ہے پونے دو ماشہ جنگلی کبوتر کی بیٹ ہیں کرات کو پانی میں بھگو دیں صبح اگر عورت وہ پانی پی لے تو تین دن کے اندر بانجھ ہو جاتی ہے۔

ابن زہر کا کہنا کہ کبوتر کی بیٹ آٹے میں ملا کر جس حیوان کو بھی کھلائی جائے وہ مر جاتا ہے۔ اس کی بیٹ جو کے آٹے اور تار کول کے ساتھ مرہم کی طرح حل کر کے اور پار چہ کتاں پر لگا کر برص کے مقام پر لگائی جائے اور تیسرے دن علیحدہ کریں۔ بار بار ایسا کرنے سے برص جاتا رہتا ہے دس ماشہ کبوتر کی بیٹ سات ماشہ دار چینی کے ساتھ کھانے سے پھری ٹوٹ جاتی ہے کبوتر کے بچے کو روغن کچھد میں جوش دے کر بغیر نمک مصالحہ و پانی استعمال کیے کھائیں تو گردے و مثانہ کی پھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے ساق کی ہڈی جلا کر عورت کی فرج میں رکھنے سے پردہ بکارت ہٹ جاتا ہے جنگلی کبوتر کی ہڈی جلا کر دو ماشہ راکھ برگ تنبول میں رکھ کر کھانے سے دمہ کو فائدہ ہوتا ہے ایسے بچے کا گوشت جواز نے لگے جلد ہضم ہو جاتا ہے کیونکہ رطوبت فعلیہ اس کے اڑنے سے تحلیل ہو جاتی ہے اور اچھی خلط بنتی ہے۔ کبوتر کے بچے کا پیٹ چیر کر سانپ یا بچھو کے کانٹے ہونے مقام پر باندھ دینے سے بہت نفع ہوتا ہے کزور اور سرد

جلد کارنگ صاف کرتے ہیں اور کثرت بول میں مفید ہیں۔

کچالو

شناخت:

ایک قسم کی گول جڑ ہے اروی کی قسم سے ہے اس سے بھی چھوٹی چھوٹی ارویاں جیسی نکلی رہتی ہیں۔

فوائد:

اس کے فوائد اروی جیسے ہی ہیں لیکن اس کے مقابلہ میں یہ حجرہ کو زیادہ مضر ہے۔ تنور میں بھون کر یا جوش دے کر اور ترشی ملا کر روٹی سے کھاتے ہیں اس کے پتوں کی ترکاری بنائی جاتی ہے۔ یہ نقیل بادی اور دیر ہضم ہے متقوی باہ و مسمن بدن ہے۔

کچری

شناخت:

ایک مشہور چیز ہے جو مصالحوں میں استعمال ہوتی ہے۔ اس کا چھلکا کچے پھل میں ہرا اور پکنے کے بعد زرد رنگ کا ہو جاتا ہے اور مزہ ہلکا کھٹا ہو جاتا ہے اس کی نیل خریف کے موسم میں لگتی ہے اس کی دو قسمیں ہیں ایک چھوٹی اور کچی جس کا مزہ کڑوا ہوتا ہے اور دوسری بڑی جس کے پکنے کے بعد اس میں ہلکی ترشی آ جاتی ہے بیج اس کا کھیرے کے مانند لیکن کچھ چھوٹا ہوتا ہے جس کا چھلکا سیاہی مائل اور مغز سفید زردی مائل ہوتا ہے۔ اطباء کے مطابق تازہ پھل سیندھ ہے اور سوکھا ہوا کچری کہلاتا ہے۔

فوائد:

مقوی باہ و مسک منی ہے ذکر میں نغوظ پیدا کرتا ہے صفاوی و رریجی امراض میں فائدہ کرتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے اس کے بیج بھی مقوی باہ ہیں اور منی پیدا کرتے ہیں کچا کھل پکا کر کھانے سے بھوک کی زیادتی کو کم کرتا ہے اس کے درخت کے نازک پتوں کو گھی سے چکنا کر کے اکونٹے پر باندھیں تو کئی بار کے باندھنے سے آرام ہو جاتا ہے سانپ کے کانے کو کھل کھلانا مفید ہے اس سے زہر اتر جاتا ہے کھل فاسد خراب اور سوداوی خون پیدا کرتا ہے نفاخ اور دیر ہضم ہے لیکن نمک کے ساتھ استعمال کرنا اور اس کے بیج بھون کر کھانا اور اوپر سے ٹھنڈا پانی پی لینا اس مضر ت کو دور کرتا ہے اگر خوب پیٹ بھر کر کھل کھالیا جائے اور اوپر سے کیلا کھالیا جائے تو جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

بعض مزاجوں میں اس کی اصلاح تازہ مکھن کے کھانے سے بھی ہو جاتی ہے اس کا مرہ اور حلوہ بھی عمدہ ہوتا ہے لیکن کھل کا بہتر ہے۔ جو نیم پختہ اور پے ریشہ ہو اس کا موسلا جلا کر تنہا یا کبوتر کی بیٹ اور چونے کے ساتھ دہنل پر لگنے سے منہ اُس کا بن جاتا ہے اطباء کہتے ہیں کھل ٹھنڈا بادی کیسیلا دیر ہضم اور نقیل ہے شیریں کھل مقوی باہ، مفرح قلب ہے۔ قبض پیدا کرتا ہے لیکن بدن کو مونا اور فرہ کرتا ہے اس کے پتے پیس کر لیپ کرنے سے جلدی امراض کو فائدہ ہوتا ہے اس کے جڑ کے سفوف کی چھنی دینے سے دست بند ہو جاتے ہیں اس کا کچا پھل قابض اور پکا پھل ملین ہے اس کی جڑ کا جو شانہ چھان کرکان میں پکانے سے درد سردور ہوتا ہے اس کو پیس کر پانی کے ساتھ پلانے سے قے ہو کر سانپ کا زہر اتر جاتا ہے اس کا سفوف ایک ماشہ کی مقدار میں شروع کر کے ایک ایک ماشہ روز بڑھاتے ہیں تو آشک دست اور قے ہو کر ختم ہو جاتی ہے۔ دھونتری کے مطابق پختہ کھل باد اور صفا کو دور کرتا ہے باہ و منی کو بڑھاتا ہے پیاس بجھاتا ہے سینے کو صاف کرتا ہے قابض اور بھاری ہے بدن کی حرارت کو کم کرتا ہے اور روشن کرتا ہے طبیعت کو تفریح بخشتا ہے پیشاب کی زیادتی کو کم کرتا ہے قاتل کرم شکم سے جڑ کے قریب سے نکلنے والا زیادہ نفع بخش ہے پتی اچھلنے کو دور کرتا ہے مزاج میں سردی پیدا کرتا ہے پرانے بخاروں میں مفید ہے بلغم اور پیٹ کے ردی مواد کو خارج کرتا ہے کھل کا نہا منہ استعمال یا کچے کھل کی ترکاری کھلی و خارش کو دور کرتی ہے۔ اطباء کے مطابق اس کے بیج بکسے اور شیریں ہیں جو قوت باہ کو بڑھاتے ہیں منی کو گاڑھا کرتے اور مسک، قابض ہیں لیکن

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد وتر ہے۔

فوائد:

پیاس کو دور کرتا ہے جگر میں صفرا کی زیادتی سے کرب و بے چینی کو دور کرتا ہے مزاج میں سردی و تری پیدا کرتا ہے منفتح سدہ ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے پیٹ میں نرمی پیدا کرتا ہے یرقان کو دور کرتا ہے گرم و خشک امراض میں خصوصیت سے مفید ہے بخاروں میں حرارت کو کم کرتا ہے زود ہضم اور لطیف غذا ہے اگر معدے میں کسی سبب سے فاسد نہ ہو تو اچھی خلط پیدا کرتا ہے غذائیت میں کم ہے رائی اور نمک سے اس کی اصلاح کی جاتی ہے قوی اور سرد مزاج والوں کو استعمال نہ کرایا جائے کیونکہ ریاح پیدا کرتا ہے آنتوں کو سست اور ڈھیلا کرتا ہے صفراوی و دموی بخاروں کو مناسب ہے سرد مزاج والوں کو نیند لاتا ہے انار کھلے انگور کے ساتھ استعمال کرنے سے بدن کے پھوڑے پھنسی دور کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے معدے میں جو خلط غالب پایا جاتا ہے اسی کی طرف مستحیل ہو کر اس میں بدل جاتا ہے ورم و دماغ حار اور سرسام میں فائدہ کرتا ہے کچے کدو کا رس نکال کر لڑکی کی ماں کے دودھ یا روغن گل ملا کر ناک اور کان میں ٹپکانے سے اور کپڑا تر کر کے سر پر رکھنے سے گرمی کا درد سہا اور سرسام اور ہڈیاں جنون اور بے خوابی کو نفع ہوتا ہے اس کو کچل کر سر پر ضماد کرنے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے یرقان کے لیے ایسا چھوٹا کدو جس کا پھول گرانہ ہو آگ میں بھلجھا کر اس کا رس آنکھ میں ٹپکانے سے یرقان کی زردی دور ہو جاتی ہے گرمی کے سبب آشوب چشم ہو تو اسے بھی فائدہ کرتا ہے کدو شمر ہندی اور بنات سفید کو ملا کر جوش کر کے چھان کر پینے سے دماغ کی گرمی درد سہا اور جنون دور ہوتا ہے تیخیر کے سبب آنکھ کے دکھنے کو بھی نافع ہے گرمی کے سبب کان کے درد کو اس کا رس روغن گل کے ہمراہ استعمال کرنے سے درد دور ہوتا ہے حلق کی جلن و سوزش کو دور کرنے کے لیے اس کے رس سے کلیاں کراتے ہیں کدو کو آتش جو یا مونگ کی دھلی دال کے ساتھ کھانے سے سینہ کا درد گرمی اور کھانسی کو نفع ہوتا ہے اس کا ستوا استعمال کرنے سے بدن کی حرارت کم ہوتی ہے پیاس بجھتی ہے صفرا اور خون کی حدت کو سکون ملتا ہے دست آر ہے ہوں تو وہ بھی بند ہو جاتے ہیں سرکہ کے ساتھ کدو پکانے سے اس کی غلظت کم ہو جاتی ہے ہضم بھی جلد ہو جاتا

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

جاذب، قابض اور مقوی باہ ہے اس کا پوست ویر ہضم ہے ضعف اشتہا کو دور کرتی ہے بلغم کو رقیق کر کے قابل اخراج بناتی ہے اس کو سکھا کر بھون کر اور نمک چھڑک کر کھاتے ہیں مزاج دار ہوتا ہے تازہ بھی استعمال میں آتا ہے گوشت میں تھوڑا سا پکتے وقت ڈال دیں تو جلدی گل جاتا ہے خوشبو آ جاتی ہے اور ہاضم ہو جاتا ہے۔ دالوں کے استعمال میں ڈال دیتے ہیں انہیں جلدی ہضم کرتی ہے اور نفخ و ریاح نہیں پیدا ہونے دیتی اس کے دھونی بوا سیر کو بے حد فائدہ کرتی ہے اور اس کا سفوف نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے قوی کو بہت جلد آرام مل جاتا ہے محلل ریاح ہے بھوک بڑھاتی ہے تمام بلغمی امراض میں مفید ہے بوا سیر، فالج، لقوہ، رعشہ کو دور کرتی ہے باہ و احتشاء کو طاقت دیتی ہے۔

کدو

شناخت:

ایک قسم کی بیل کی پھل ہے جس کی لمبائی آدھا میٹر سے ایک میٹر تک بھی ہو جاتی ہے اس کو خیار، کدو اور کدوئے دراز بھی کہتے ہیں ہندی میں لمبا کدو، گھیا، لوکی اور آل بھی کہتے ہیں۔ بعض گول اور صراحی دار بھی ہوتا ہے جس کو ستارا اور تپو اور بین وغیرہ میں لگاتے ہیں۔ باہر سے سبز اور اندر سے سفید اور مزہ پھیکا ہوتا ہے بعض کے اوپر سبز دھاریاں ہوتی ہیں سب سے اچھا پھل وہ ہے جو سفید نازک، تروتازہ، اور شیریں ہو اس میں ریشے اور تخم وغیرہ نہ پڑے ہوں اوسط درجہ کا ہونہ بہت بڑا ہونہ بہت چھوٹا اور اس کی بیل کو بیٹھا پانی دیا گیا ہو اس کی جڑ پتی لمبی اور تھوڑی شیریں ہوتی ہے یہ مسکن ہے۔

فوائد:

ملین ہے قبض دور کرتا ہے ثقیل ہے لیکن صفر کو دور کرتا ہے بواسیر کا خون بند کرتا ہے پیشاب کی جلن سوزش اور سلس البول کو نافع ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے ہاتھ پیروں کی سوزش دور کرتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے پکا پھل ہڈی کے بخار اور گرمی کو دور کرتا ہے اور کچا بھی بلغمی و صفاوی امراض میں مفید ہے خوش مزہ اور مفرح ہوتا ہے بلغم پیدا کرتا ہے بدن کو قوی کرتا ہے زہروں کا قاتل ہے اس کے افعال کدو جیسے ہیں لیکن رطوبات اس سے کم ہے۔

کرم کلہ

شناخت:

ایک قسم کی ترکاری ہے جو بستانی اور صحرائی ہوتی ہے بستانی کی جڑ چقدر کی طرح ہوتی ہے رنگ سفید اور پوست کھردرا اور بعض قسم کی جڑ شلغم کی طرح ہوتی ہے اور کچھ لمبی و چپٹی اس کا پوست سفید تخم گول اور تھوٹے ہوتے ہیں ایک قسم ایسی ہے جس کی جڑ سے ایک ساق نکلتی ہے اور زمین سے کچھ اوپر اٹھ کر اس میں سبز رنگ کی گانٹھ بندھ جاتی ہے پھر اس پر ایک اور ساق پھوٹ کر پتے لگتے ہیں اس گره کی ترکاری بنتی ہے ایک قسم میں اوپر کی شاخیں بڑی اور اندر کی چھوٹی ہوتی ہیں اور جڑ میں دو تین انگل کی ساق نکل کر اس کے سرے پر دس پندرہ گھنڈیاں سفید رنگ کی پیدا ہوتی ہیں ان میں چھوٹی پتیاں لگتی ہیں اسے کرم کلہ کا پھول کہتے ہیں جنگلی قسم تلخ ہے جس کو انار کے دانوں کے رس کے ساتھ جوش کرنے سے یہ تلخی دور ہو جاتی ہے یہ دواء مستعمل ہے اس کے تخم فلفل سفید کے مشابہ ہیں اور پتے بستانی سے زیادہ سفید ہوتے ہیں لیکن چھوٹے اور روئیں دار ہوتے ہیں۔

مزاج:

مرکب القوی ہے پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے لیکن جنگلی قسم تیر۔

درجے میں گرم و خشک ہے۔

ہے گوشت کے ساتھ پکانے سے اور بھی زود ہضم اور نفع بخش ہوتا ہے مغز تخم کدو غشی کو دور کرتا ہے اور سعی اخلاط سے بخات ملتی ہے کچے کدو کو پیس کر جگر گردے اور آنتوں کے مقام پر لیب کرنے سے ان کی گرمی دور ہوتی ہے اس کا سوکھا چھلکا پیس کر کھانے سے خونی بواسیر اور آنتوں سے خون آنے کو فائدہ ہوتا ہے تپ دق میں یہ بہترین سبزی ہے کدو کو بھلجلا کر اس کا پانی نیچوڑ کر پینا قلب اور جگر و معدے کی گرمی اور بخار کو فائدہ کرتا ہے اس کا مرہ جگر کو قوی کرتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے ردی اخلاط کو دفع کرتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے مغز بادام کے ساتھ استعمال کرنے سے باہ معدے اور جگر کو قوت دیتا ہے اچھا خون بناتا ہے زود ہضم ہے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتا ہے پیشاب کی سوزش کو دور کرتا ہے خشکاش کے ساتھ نیند لاتا ہے اس کا راستہ اگر اس میں بمقدار گرم مصالح استعمال نہ کیے جائیں تو جگر کی حرارت اور اسہال کبدی کو فائدہ کرتا ہے۔

کچا کدو استعمال کرنا آنتوں کے لیے مضر ہے اس لیے گرم مصالحوں سے اس کی اصلاح کر کے اور پکا کر ہی استعمال کرنا چاہیے۔

گول کدو (میٹھا کدو)

شناخت:

یہ کدو کی ہی ایک قسم ہے۔ اس کا رنگ اوپر سے زرد ہوتا ہے کچھ سرخی مائل ہوتے ہیں اس کے اوپر قاشیں سی بنی ہوتی ہیں اندر کا گودا زرد یا سرخی مائل نکلتا ہے بعض کی شکل بڑے گھڑے کے برابر تک ہو جاتی ہے خر بوزہ کے ساتھ موسم زائد میں پیدا ہوتا ہے یہ کافی عرصہ تک تازہ رہ سکتا ہے پک جانے پر اس کا مزہ شیریں ہو جاتا ہے اس لیے اسے میٹھا کدو کہتے ہیں۔ اسے کاشی پھل گنگا پھل اور مہا پھل بھی کہتے ہیں اس گول پھل سے ستار بنائے جاتے ہیں۔

مزاج:

سرد تر ہے۔

ہوتی ہے ایران میں خوب ہوتا ہے اس کو کھاتے ہیں اور اس کے رس سے شربت بناتے ہیں نارنگی سے چھوٹا اس سے زیادہ میٹھا اور خوش مزہ ہوتا ہے اس کے چھلکے میں خوشبو ہوتی ہے کرنا شروع میں سبز ترش اور کڑوا ہوتا ہے پک کر سرخی مائل ہو جانے پر مٹھا آجاتی ہے اس کے درخت کے پتے لیموں سے چوڑے ہوتے ہیں اس کا پھول گول ہوتا ہے پھول میں چار پگھڑیاں ہوتی ہیں اس کے پھولوں کا عرق نکال کر استعمال کرتے ہیں یہ درخت گرم ممالک میں بہت ہوتے ہیں۔

مزاج:

زرد چھلکا اور پھول دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہیں ترش دوسرے درجہ کے آخر میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

میٹھے کرنے کا رس مفرح ہے صفرا کی حدت و تیزی کو کم کرتا ہے اور دستوں کے ذریعہ خارج کرتا ہے صفرا کو پیشاب کی راہ خارج بھی کرتا ہے شراب کے خمار کو دور کرتا ہے اور سبھی قسم کے گرم مرضوں میں مفید ہے اس کی ترشی میں ایک قسم کی لزوجت ہے جو زلہ و کھانسی کو دور کرتی ہے صبح نہار منہ اس کا رس پینے یا شربت بنا کر پینے سے گرم خفقان صفراوی کھانسی اور گرم معدے کا درم دور ہو جاتا ہے۔ اس کا کھٹاپن دوسری ترشیوں کے مقابلہ میں پٹھوں کو کم نقصان دیتا ہے اس کے تخم تریاق کا کام کرتے ہیں 7 ماشہ اس کے بیج کھالینے سے کیڑے مکوڑوں کا زہر زائل ہو جاتا ہے اس کے پوست و پھل مقوی اور قابض ہیں پھل کے چھلکے سکھا کر پانی کے ساتھ کھانا متلی وقتے کو دور کرتے ہیں اور معدے کے کیڑوں کا اخراج کرتے ہیں۔ اس کے پتے پھول اور پوست سوگنھنے سے تفریح پیدا ہوتی ہے اور زکام تحلیل ہوتا ہے اس کے پتے طاعون اور دہائی امراض سے دور رکھتے ہیں اس کی جڑ کے باریک ریشے سرد قاتل زہروں کے لیے بہت مفید ہیں انہیں سکھا کر 7 ماشہ شراب کے ساتھ استعمال کرتے ہیں اس کا چھلکا 9 ماشہ شراب کے ساتھ کھانے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے۔ ایسے حیوانات جن کا زہر سرد ہے وہ روغن کرنا 9 ماشہ پینے اور لگانے سے بھی اتر جاتا ہے کرنے کے بھلکے کو دبانے سے یا پھلکے میں عرق کھینچنے سے اس میں سے ایک قسم کا تیل نکالتا ہے یہی تیل مستعمل ہے کبھی روغن اس طرح کشید

فوائد:

بستانی قسم منضج، بلین اور مجفف ہے اس کا پانی تلین کی خصوصیت رکھتا ہے جب کہ اس کا جرم مجفف ہے۔ اسے جوش دے کر پہلا پانی ذائع کر دیں تو تلین جاتی رہتی ہے اور قابض ہو جاتا ہے یہی سبب ہے کہ خوب پکا کر کھانے سے قبض ہو جاتا ہے کیونکہ اس کی رطوبت ختم ہو جاتی ہے زبان میں خشکی پیدا کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے پیشاب اور حیض جاری کرتا ہے لیکن سدہ ڈالتا ہے۔ اسے جوش کر کے گرم پانی سے دھارنے سے جوڑوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے سر کے درد اور سستی کو دور کرتا ہے خون کم پیدا کرتا ہے بکری کے گوشت کے ساتھ پکا کر کھانے سے نیند لاتا ہے اس کے بیج دماغی بخارات اور درد سر کو دور کرتے ہیں بینائی کو قوت دیتے ہیں رعشہ پرانی کھانسی اور درم طحال کو نافع ہیں آواز بیٹھ جائے تو دکھولتا اور گلے کو صاف کرتا ہے۔ برگ گرم کلمہ کے پانی سے غرغہ کرنے سے خناق کو فائدہ ہوتا ہے پیٹ کے کیڑے دور ہو جاتے ہیں اس کے جڑ کی راکھ مفتت حصاتہ ہے اس کے پھول کے حمل سے اسقاط ہو جاتا ہے حیض بند ہو تو جاری ہو جاتا ہے اس کے پینے سے سانپ اور بچھو کے زہر کو نفع ہوتا ہے اس کے پتوں کا ضماد کرنے سے پھوڑوں اور کنٹھ مالا کو مفید ہے آگ سے جل جانے پر اس کے پتے پیس کر انڈے کی سفیدی حل کر کے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

گرم کلمہ کے پتے جوش کر کے کھا کر شراب میں پی جائے نشہ بالکل نہیں ہوتا اس کے بیجوں کو بھی شراب سے پہلے استعمال کرنے سے نشہ نہیں ہوتا اور خمار بالکل نہیں ہوتا۔ اگر عورت جماع کے بعد ان کا حمل کرے تو اس سے منی فاسد ہو جاتی ہے اس کا لیب جھائیں کو دور کرتا ہے کیڑوں کے زہر کو مارتا ہے سینہ کے زلہ کا مفید ہے اس کی جڑ جلا کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے خناق دور ہوتا ہے کوئے کے ورم اور ڈھیلے پن کو بھی دور کرتا ہے۔

کرنا

شناخت:

ایک قسم کا لیموں ہے جو کھٹا ہوتا ہے اور پاک و ہند میں بہت سی جگہوں پر اس کی کاشت

اعصاب کو قوت دیتا ہے۔ درد مفاصل، نقرس، استسقا اور ورم طحال کو نافع ہے قاتل کرم شکم ہے اس کے تپوں کا پانی گردے اور مثانے کی پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے لیکن اس کے استعمال کی ترکیب یہ ہے کہ ہرے تپوں کا رس تین تولہ لے کر ایک تولہ دہی شامل کر کے کھائیں اور چھ تولہ چھاچھ پلا دیں تین دن تک ایسا ہی کریں پھر تین روز کا وقفہ دے کر چار روز تک روزانہ اسی قدر پلائیں۔ پھر چار روز تک ترک کر کے پانچ دن پلائیں۔ یہی سلسلہ اس وقت تک کریں جب تک پلانے اور نہ پلانے کی نوبت ایک ہفتہ تک نہ پہنچ جائے۔ غذا میں صرف کھجڑی اور خشک دیں۔

اطباء کے مطابق کریلہ سے بوا سیر بادی جاتی رہتی ہے اور صفرا و خون کی حدت اور یرقان کو بے حد مفید ہے بلغم کو خارج کرتا ہے۔ منی کو روکتا اور گاڑھا کرتا ہے خشک کریلہ پیشاب کی جلن اور تعفن کو دور کرتا ہے کھانے کو نادم کرتا ہے قے کو روکتا ہے تازہ کریلے کا رس پینے سے دست آ کر یرقان کو فائدہ ہوتا ہے اس کے تپوں کا رس آنت کے کیڑے مارتا ہے اس کا لیپ داد اور کھجلی کو دور کرتا ہے کریلے کے رس میں چاک مٹی ملا کر لگانے سے منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں اس کا رس پھوزے پھنسی پر لگانے سے اس کی پیپ ٹی ہے۔ آگ کے جلے پر ضما د کرنے سے اس کی سوزش دور ہوتی ہے اس کی جز قبض پیدا کرتی ہے اسے گھس کر بوا سیر بادی کے مسوں پر لگانے سے آرام ملتا ہے اس کا لیپ لگانے سے ہیر کے تلوؤں کی جلن دور ہوتی ہے آنکھ کے حلقہ پر لگانے سے رتوندھی کو فائدہ ہوتا ہے نومولد بچے کے منہ میں اس کا پتہ رکھنے پر اس کے سینے اور آنتوں کا مواد اور میل کچیل اور آنول نکل جاتے ہیں تپوں کا جو شانہ نفاس کے اوقات میں پلانے سے عورت کا خون صاف ہوتا ہے اور دودھ بڑھاتا ہے اس کے تپوں کے رس میں قنفل سیاہ سوٹھ اور کالی مرچ و پتیل کا سفوف چھڑک کر لیپ کرنے سے خون حیف ٹھیک طرح آتا ہے اس کے پھل کا لیپ کرنے سے پھوڑوں کی خارش اور گرمی کو فائدہ ہوتا ہے اس کے تپوں کا رس سرکہ ملا کر پلانے سے قے آتی ہے تپوں کے رس میں بڑر گھس کو پلانے سے یرقان دور ہوتا ہے۔ اس پھل ملین ہے اسے بھلجلا کر اس کا لیپ کرنے سے نقرس میں اضافہ ہوتا ہے اس کے پھل کے رس میں رائی اور نمک چھڑک کر پلانے سے عظم طحال کو فائدہ ہوتا ہے اور بڑھے ہوئے جگر کے لیے اندر رائی کی جز کا سفوف ڈال کر پلاتے ہیں اس کے دو تولہ رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر پلانے سے نیشہ و فائدہ ہوتا ہے باز۔ بخار میں

کرتے ہیں کہ اس کے تازہ پیلے چھلکے یا پھول روغن کجد میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیتے ہیں ایک ہفتہ بعد دوسرے پیلے چھلکے بدل دیتے ہیں تین ہفتہ تک ایسا کرتے ہیں پھر استعمال کرتے ہیں روغن ناروین سے بھی زیادہ فائدہ کا حامل ہے اس کے پھول سکھا کر کپڑوں میں رکھنے سے کیڑے نہیں لگتے ہیں اس کے پیلے چھلکے کو سرکہ میں ڈال کر اچار بنا کر یا مرہ بنا کر استعمال کرنے سے معدہ کو قوت ملتی ہے۔

کریلہ

شناخت:

ایک نل کا پھل ہے جو پاک و ہند میں موسم زائد میں بویا جاتا ہے خام پھل بہت کڑوا اور ہرے رنگ کا ہوتا لیکن پختہ ہونے پر یہ سرخ اور کچھ کم کڑوا رہ جاتا ہے اس کے بیجوں کا گودا بیٹھا ہو جاتا ہے کریلہ بستانی اور جنگلی دو قسم کا ہوتا ہے اس کی ایک قسم سفید ہے۔ جو اکثر راجستھان میں ایک فٹ تک لمبی ہو جاتی ہے یہ قسم اچھی ہے اس کا چھلکا باریک ہوتا ہے ایک کریلہ گرمی میں اور ایک برسات میں ہوتا ہے کریلے کو پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے اوپر کا چھلکا چھیل دیتے ہیں اور پیٹ چاک کر کے بیج نکال دیتے ہیں پھر نمک مل کر تین چار بار دھوتے ہیں ایسا کرنے سے تلخی دور ہو جاتی ہے پھر پیاز کاٹ کر روغن میں بھون لیتے ہیں اور اس میں کریلہ کبھی گوشت کے ساتھ اور کبھی دال کے ساتھ پکا کر استعمال کرتے ہیں۔

مزاج:

سرد ہے بعض لوگ معتدل بتاتے ہیں کچھ کا کہنا ہے کہ تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

(۱) بستانی کریلہ

پیٹ کے نفع اور یرقان کو دور کرتا ہے بلغم کو تحلیل کرتا ہے مقوی باہ بے منی پیدا کرتا ہے

نوائد:

سینہ کا بلغم رقیق کر کے دستوں کی راہ خارج کرتا ہے سوداوی امراض میں مفید ہے اس کو انجیر کے ساتھ پانی میں پیس کر اور شہد ملا کر پینے سے ردی اخلاط خارج ہوتے ہیں ریاح کو تحلیل کرتا ہے منی کو بڑھاتا ہے مالچو لیا، وسواس، کوڑھ، قونج، خارش اور استسقاء کو مفید ہے گاڑھی خلط کو پتلا کرتی ہے اور پتلی کو گاڑھا۔ یعنی ہر خلط کو معتدل القوام بناتی ہے معدے میں جمے ہوئے دودھ کو پھاڑ دیتی ہے اور بغیر جمے دودھ کو معدہ میں جمادیتی ہے اس لیے دودھ کے بعد اس کا استعمال ٹھیک نہیں۔ گرم دواؤں کے ساتھ کٹر کا استعمال قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے اس سے دودھ اور منی بڑھتے ہیں بچھو کے کانے میں کٹر کو ہاتھ میں رکھنے پر درد کم ہو جاتا ہے فلفل سیاہ کے ساتھ کٹر کا استعمال درد کو قطعی دور کر دیتا ہے بلغمی بخاروں میں مادہ کو پکانے کے بعد کٹر کے شیرے میں املتا س گھول کر پینا مفید ہے اس کا سفوف چہرہ پر لگانے سے رنگ نکھرتا ہے۔ سوداوی امراض میں اگر مغز تخم قرطم اور مغز بادام اور شہد ہموزن ملا کر پی لیں تو دست آجاتے ہیں اور سودا کا اخراج انہیں دستوں کے ذریعہ ہو جاتا ہے جنگلی قسم کا بیج ساڑھے چار ماشہ اور مرچ سیاہ پونے دو ماشہ ملا کر کھانے سے بچھو کے کانے ہوئے کو نفع ہوتا ہے۔

اطباء کے مطابق کٹر مسہل اور ملین ہے جو بدن سے بلغم اور دوسرے ردی اخلاط کو خارج کرتی ہے حیض کو جاری کرتا ہے اس کا ضاد ورموں کو تحلیل کرتا ہے اور خراب پھوڑوں کو ٹھیک کرتا ہے 7 ماشہ کٹر کو ڈھائی پاؤ پانی میں جوش دے کر پلانے سے دست آتے ہیں اسے پانی میں پیس کر بچھو ہونے کے بعد مقام مخصوص پر باندھنے سے وہاں کا صفر اوی ورم اور درد دور ہوتا ہے کٹر اور بول کی چھال ہموزن لے کر اسے جلا کر جمیلی کے تیل میں ملا کر بالوں کی جڑوں میں ملنے سے بال نرم اور لمبے ہوتے ہیں۔

کڑھی

شناخت:

ایک مشہور پاک و ہند سالن ہے جو پتلے وہی یا مٹھے اور پتلے کے آگے

ٹھنڈ لگنے سے پہلے اگر اس میں زیرہ کا سفوف شامل کر کے پلا دیں تو مریض کو آرام ملتا ہے سوکھا کر یلہ سرکہ میں پیس کر لیمپ کرنے سے حلق کا ورم اتر جاتا ہے۔

جنگلی کریدہ

اس میں تنگی بے حد ہوتی ہے ٹھنڈا اور ملین ہے سبھی خراب اور غلیظ خلطوں کو صاف کرتا ہے بدن کی زردی اور بادی ریحان اور جریان کو مفید ہے زہروں کے اثر کو زائل کرتا ہے اس کی جڑ بوا سیر اور قبض میں نافع ہے اگر کریدہ کے پتوں اور پھل کا عصارہ خشک کر کے تین تین ماشہ کی گولیاں بنائیں اور گائے کا دودھ ایک پاؤ پی کر ایک گولی کھالیں اور تھوڑا سا شہد چاٹ لیں نو اس سے قوت باہ اور امساک میں بیجا اضافہ ہوتا ہے۔

کٹر

شناخت:

یہ ایک قسم کے بیج ہیں جو کسوم کے درخت سے حاصل ہوتے ہیں انہیں قرطم بھی کہتے ہیں یہ ایک غلاف میں بند ہوتے ہیں جو اس کا پھل ہے یہ گھنڈی کی شکل میں پھول کے نیچے لگا رہتا ہے۔ ہر ایک میں سات آٹھ دانے ہوتے ہیں اس کی دو قسمیں بستانی اور صحرائی ہوتی ہیں بستانی قسم ہی دوا استعمال ہے اس کی شکل صنوبر جیسی ہوتی ہے یہ کچھ چوڑا اور مربع نما ہوتا ہے اوپر کا چھلکا اور اندر کا گودا سفید ہوتا ہے پختہ ہونے پر پوست سیاہی مائل اور اندر کا گودا زردی مائل ہو جاتا ہے اور پرانا ہونے پر سیاہو جاتا ہے۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

مزاج:

سرد و خشک ہے کچھ لوگ مرکب القوی خیال کرتے ہیں اس میں کچھ حرارت تریاقت اور قوت قابضہ بھی ہے۔

فوائد:

مقوی قلب ہے حقائقان کو دور کرتا ہے ہیضہ کے سبب شدید اسہال و قے ہو رہے ہوں تو اس کے استعمال سے قے و دست بند ہو جاتے ہیں سوداوی صفاوی اور خونی دستوں کو بھی بند کرتا ہے پیٹ کی گرمی اور سینہ کی جلن کو دور کرتا ہے پیاس کی زیادتی کو کم کرتا ہے دموی و صفاوی بخاروں میں اس کا شربت اور طلا استعمال کرنے سے جلد فائدہ ہوتا ہے خون کے فساد اور سینہ کے درد و جلن اور صفاوی امراض میں نافع ہے قابض ہے منی کو گاڑھا کرتا ہے گرم زہروں کا تریاق ہے اور ان کے اثر کو زائل کرتا ہے سوزاک میں بھی مفید ہے۔

اطباء کے مطابق کسیر و میٹھے ٹھنڈے مسمن بدن اور کچھ دیر سے ہضم ہوتے ہیں صفاوی خون کی گرمی آنکھوں کے امراض اسہال اور ضعف اشتہا میں اس کا استعمال مفید ہے منی باد، بلغم اور دودھ کو بڑھاتے ہیں زہروں کا اثر دور کرتا ہے اصل السوس اور کسیرو کے سفوف کی پوٹلی بنا کر آب مقطر میں بھگو کر آنکھ میں قطور کرنے سے سے آشوب چشم گرمی جلن اور دموی امراض کو فائدہ ہوتا ہے سفوف کسیر و شہد کیساتھ چٹانے سے قے بند ہوتی ہے کسیر و کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں دواؤں کے کڑوے مزے کو دور کرنے کے لیے بعد میں کسیر و کھالینے سے منہ کا مزہ ٹھیک ہو جاتا ہے کسیر و کا سفوف اور مصری پیس کو پھانک لینے سے خشک کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے۔

کشک (جو)

شناخت:

اگر جو کو جوش دے کر نہ ملیں بلکہ ویسے ہی چھان لیں تو یہ آتش جو کہلاتا ہے لیکن کشک

ہے کچھ لوگ بیسن کچھ موگ کی دھلی دال کا آنا بھی استعمال کرتے ہیں اسے روٹی اور چاول کے خشکے سے کھاتے ہیں کچھ لوگ اس میں بیسن کی پھلکیاں بنا کر ڈال دیتے ہیں گھی اور زیرے سے بگھارتے ہیں ہری مرچ اور کشنیز سبز باریک کتر کر ڈالتے ہیں گوشت کے شوربے میں ملانے سے بھی اس کا مزہ اچھا ہو جاتا ہے۔

مزاج:

سرد و تر ہے۔

فوائد:

قابض ہے دستوں کو بند کرنے کے لیے چھ عدد کچے انار کا پانی میں رس نکال کر بھنی ہوئی موگ کی دال کے آنے سے لڑھی تیار کر کے چاولوں کے ساتھ کھانا نافع ہے پیٹ کی جلن کو دور کرتی ہے موسم گرما میں اس کا استعمال خصوصیت سے مفید ہے بدن کو فرہ کرتی ہے اور مفرج بھی ہے۔

کسیرو

شناخت:

ایک قسم کی گھاس کی جڑ ہے جو عام طور سے تالابوں اور تھیلوں کے کنارے جہاں پانی رکھا ہوتا ہے اگتی ہے اس گھاس سے بورے اور چٹانیاں بنتی ہیں اس کی جڑ گول بیضوی ہوتی ہے اس کے اوپر سیاہ سرخ چھلکا چڑھا رہتا ہے اس کا گودا سفید مزہ شیریں اور کچھ پھیکا لذیذ خوشبودار ہوتا ہے یہ چھوٹے اور بڑے دو قسم کے ہوتے ہیں چھوٹا کسیر و ہلکا اور موٹے کی شکل کا ہوتا ہے اور اس کو چھوڑ کہتے ہیں اور بڑے کو راج کسیر و کہا جاتا ہے یہ جانپھل کے برابر یا اس سے کسی قدر بڑا ہوتا ہے یہ جاڑے کے موسم میں ہوتا ہے اور چھلکا اتار کر کچا ہی کھانے کے کام آتا ہے۔

کھا کر گلاب پی لیں تو خفقان اور ضعف قلب کو بے حد مفید ہے مویز کے مقابلہ میں زود ہضم اور کثیر الغذا ہے دمہ میں فائدہ کرتی ہے اس کو پانی میں جوش دے کر اس سے آدھی مقدار میں شکر ملا کر شربت تیار کر کے کھانے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے سینہ سے بلغمی مواد کا تھکیہ کرتی ہے آواز کو صاف کرتی ہے زعفران انڈے کی زردی اور کسوم کو کشمش کے ساتھ پیس کر پھوڑوں پر لیپ کرنے سے جلد پک جاتے ہیں ایلوے کے ساتھ پیس کر سر کے گنچ پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے مویز کی جگہ اس کا استعمال کیا جاسکتا ہے پرانی اور سیاہ کشمش زیادہ استعمال کرنے سے احتراق دم ہو سکتا ہے۔

کعک

شناخت:

میدے کی خشک اور سوکھی ہوئی ٹکیہ ہے جسے آسانی سے کوٹ کر باریک کیا جاسکتا ہے کچھ لوگ کعک میٹھی اور روغنی روٹی کو کہتے ہیں۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

دستوں کو روکتی ہے بدن کی رطوبت کو خشک کرتی ہے جسم کو فرہ کرتی ہے منی کو گاڑھا کرتی ہے اس کا استعمال بہت سی اقراص میں کیا جاتا ہے۔ لیکن تولنج کے مریضوں کو مضر ہے ان میں نفخ اور ریاح پیدا کرتی ہے۔

جو حاصل کرنے کے لیے جو کہ جوش دینے کے بعد مل بھی لیا جاتا ہے اور پھر چھانا جاتا ہے اس میں جو کہ جرم بھی شامل رہتا ہے اور یہ کثک جو کہلاتا ہے۔

مزاج:

سرد مائل بہ خشکی۔

فوائد:

آش جو سے زیادہ غلیظ ہے صفاوی دستوں کو دور کرتا ہے گرم مزاج والوں اور تپدق کے مریضوں کو بے حد مفید ہے زود ہضم اور ہلکی غذا ہے مقوی ہے اور خون صالح پیدا کرتی ہے دودھ اور باہ کو بڑھاتی ہے اس کے استعمال سے پیشاب کھل کر آتا ہے سرد مزاج والوں کے لیے اس کا استعمال بیخ کرفس تخم کرفس اور بادیان کے ساتھ اچھا رہتا ہے۔

کشمش

شناخت:

ایک قسم کا انگور ہے جو درخت میں پک کر سوکھ جاتا ہے اور کشمش کہلاتا ہے رنگ کے اعتبار سے چار قسمیں ہوتی ہیں سرخ، سبز اور سفید و سیاہ، سبز اور بڑے دانے والی قسم عمدہ شمار کی جاتی ہے سیاہ قسم اچھی نہیں ہوتی۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہے اور سیاہ اور سرخ زیادہ گرم ہیں سفید اور سبز کم کچھ لوگ پہلے درجہ میں گرم و تر مانتے ہیں۔

فوائد:

منج ہے مادہ کو پکا کر قابل اخراج بناتی ہے سختیوں کو نرم کرتی ہے سدہ کھولتی ہے جگر کو طاقت دیتی ہے اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے باہ کو بڑھاتی ہے دماغ کو قوت بخشتی ہے کشمش سبز کے 40 دانے رات کو گلاب میں بھگو کر رکھ دیں اور صبح کو

اور مٹانہ کی پتھری کو توڑتی ہے اور باریک ریگ کو دفع کرتی ہے لیکن تلخ ککڑی سے یہ فائدہ زیادہ ہوتا ہے شیر خوار بچے کے بستر پر ککڑی رکھ دینے سے اس کا بخار جذب کر لیتی ہے اور خود نرم ہو جاتی ہے اس کے پتے پاگل کتے کے کاٹے اور بلغمی رسولی کو فائدہ دیتے ہیں انہیں شہد کے ساتھ کھایا جائے۔ سوکھے پتے صفر اووی دستوں کو دور کرتے ہیں۔

اطباء کے مطابق کچی ککڑی دیر ہضم ہے دل کو قوت دیتی ہے اور قابض بھی ہے بلین بھی، اشتہا بڑھاتی ہے صفرا کے فساد کو دور کرتی ہے مگر صفرا بڑھاتی ہے تقیطر ابول میں بے حد مفید ہے کچی ککڑی پکا کر کھانے سے صفرا دور ہوتا ہے سردی پیدا کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے پیشاب خوب لاتی ہے گردے و مٹانہ کی پتھری توڑ دیتی ہے اس کے کثرت استعمال سے بلغم اور صفرا بڑھ جاتے ہیں خشک ککڑی بلین ہے بلغم خارج کرتی ہے اور ثقیل باد اور صفرا دور کرتی ہے تر ککڑی بدن کو نرم کرتی ہے صفرا اووی قے روکتی ہے۔

ککڑی کے بیج

شناخت:

کچی ہوئی ککڑی کا سفید اور زنی بیج عمدہ ہوتا ہے پرانا اور بدرنگ پیلا اچھا نہیں ککڑی کا بیج کھیرے کے بیج سے زیادہ صفا رکھتا ہے شیخ نے بھی اس کی وضاحت کی ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

کھیرے کے بیجوں سے زیادہ قوت ادرار ہے لیکن خوبوزے کے بیجوں سے کم ہے سرد کھولتا ہے رگوں سے لزج مواد کا اخراج کرتا ہے جلا پیدا کرتا ہے گرمی اور بخاروں کی حرارت کو پیشاب کے ذریعہ سے دفع کرتا ہے پیشاب کی جلن و سوزش کو دور کرتا ہے ان بیجوں کو نہیں کر چہرے پر ملنے سے جلد کا رنگ نکھرتا ہے اس کو کھیرے کے بیجوں کے ساتھ استعمال کرنے

ککڑی

شناخت:

موسم زائد میں اگنے والی ایک نیل کا مشہور پھل ہے اس کی نیل کھیرے جیسی ہوتی ہے لیکن اس کے پتے کھیرے سے چھوٹے اور چکنے ہوتے ہیں اس کا پھول پیلا ہوتا ہے نر اور مادہ پھول الگ الگ ہوتے ہیں مادہ پھول کے نیچے ایک گھنڈی سی ہوتی ہے وہی پھل میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس کے پھل گول لمبے کچھ مڑے ہوئے اور لکیروں والے ہوتے ہیں ککڑی جب چھوٹی ہوتی ہے تب نرم روئیں دار اور کھانے میں ذائقہ دار ہوتی ہے لیکن پک کر بڑھ جانے میں اس کی لمبائی ایک سے تین فٹ تک ہو جاتی ہے اور اس پر سے چمکدار پیلے ناگی رنگ کی ہو جاتی ہے اس کو تر ککڑی کہتے ہیں پکنے کے بعد اس کی دو قسمیں ہو جاتی ہیں ایک موٹی اور بڑی ہوتی ہے اس میں گودا زیادہ ہوتا ہے بیج تعداد میں کم لیکن بڑے ہوتے ہیں لیکن ذائقہ کچھ بکسا ہوتا ہے اور مٹھاس کم ہوتی ہے دوسری قسم وہ ہے جس میں چھوٹی تیلی یا لمبی تیلی نازک مڑی ہوئی ککڑیاں آتی ہے ان کا رنگ سبز ہوتا ہے مزہ شیریں ہوتا ہے بیج تعداد میں زیادہ لیکن بہت چھوٹے ہوتے ہیں اس پر دھاریں گہری نہیں ہوتیں اور یہ چکنی ہوتی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

گرمی اور پیاس سے راحت پہنچاتی ہے صفرا کی حرارت اور سوزش کو دور کرتی ہے خون کی حدت سوزش اور جگر کی گرمی کو تسکین دیتی ہے پیشاب لاتی ہے بدن اور جوڑوں کے درد کو نافع ہے بھوک بڑھاتی ہے صفرا اووی دستوں کو بند کرتی ہے اس میں رطوبت زیادہ ہونے کی وجہ سے جلد ہضم ہو جاتی ہے مٹانہ کو مفید ہے معدے کی گرمی کو دور کرتی ہے اس کو خوب چبا کر اور کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے تاکہ جلد ہضم ہو جائے۔ مجرائے بول کو دھوتی ہے گردے

فوائد:

امراض صدر و ریہ میں مفید ہے پرانی کھانسی اور پھیپھڑے کے درد کو دور کرتا ہے ککوڑا روغن زرد میں تل کر وہ روغن ناک میں چکانے سے درد شقیقہ فوراً دور ہو جاتا ہے اور ناک کے کیڑے مارنے کے لیے خام ککوڑے کا رس چکاتے ہیں یہی رس کان کے درد کو بھی دور کرتا ہے ککوڑا درد گردہ اور درد پہلو کو دفع کرتا ہے اس کی جڑ ایک تولہ گھس کر پینے سے گردہ کی پتھری نکل جاتی ہے اور اگر پتھری نہ ہو تو آئندہ پتھری نہیں بنتی اس کی جڑ کا لیپ کرنے سے بال بڑھتے ہیں اور ان کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اس لیپ سے بالخوڑے کو بھی فائدہ ہوتا ہے ککوڑا بوا سیر کو نافع ہے اور زہروں کا تریاق ہے۔

کلچرٹی

شناخت:

یہ ایک قسم کی چڑیا ہے جسے کخشک سیاہ بھی کہتے ہیں رنگ اس کا کالا ہوتا ہے دم لمبی اور اوپر کو اٹھی ہوئی ہوتی ہے دم کے نیچے مقعد اور شکم کے کچھ پر سرخ ہوتے ہیں بازوؤں کے کچھ پر سفید ہوتے ہیں بہت پھرتیلی ہوتی ہے ادھر ادھر پھدکتی ہے۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت خشک اور نمک سود کر کے کھانے سے دست بند ہو جاتا ہے اور غیر نمک سود پیشاب کے رک جانے اور گردے اور مثانے کی پتھری توڑنے کے لیے مجرب ہے اس کا گوشت بدن کو قوت بخشتا ہے نگاہ کو تیز کرتا ہے ہاضمہ کو قوی کرتا ہے خود بھی جلد بخشم ہو جاتا ہے سرد امراض میں خصوصیت سے مفید ہے کھانسی نزلہ اور پھیپھڑوں کے درد کو دور کرتا ہے بوڑھے اشخاص کو خصوصیت سے مفید ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے۔

سے احتراق اور التهاب اور غلبہ مرہ صفر تسکین ہوتی ہے اور مواد میں جوش غالب ہو تو اسے ختم کر دیتا ہے پھیپھڑوں کے زخم اور درد کو نافع ہے گرم کھانسی میں مفید ہے جگر اور معدے کی بڑھی ہوئی حرارت کو تسکین دیتا ہے طحال کے گرم ورم کو تحلیل کرتا ہے مد رہونے کے ساتھ ساتھ کسی قدر ملین بھی ہے۔ اطباء کا کہنا ہے کہ کلڑی کے بیج ٹھنڈے اور مدربول اور مقوی ہیں جس کے پیشاب کا بننا بند ہو گیا ہوا سے 7 ماشہ بیج کا شیرہ نکال کر پلانے سے پیشاب جاری ہو جاتا ہے اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے اس کے بیج اور جو اکھا ر پانی میں گھول کر چھان کر پینے سے پیشاب میں شکر آنا رک جاتی ہے پتھری کو توڑتا ہے بریاں میگوں کا سفوف بے حد مد رہے ان کو سکھا کر اور پیس کر کھانے سے بدن بہت مضبوط بنتا ہے ان کا روغن حاصل کر کے جلانے اور کھانے کے کام میں لاتے ہیں۔

ککوڑا

شناخت:

کر لیے کی طرح مگر اس سے چھوٹا پھل ہے اس پر باریک کانٹے ہوتے ہیں شروع میں جب یہ کچا ہوتا ہے دھتورہ کی طرح اور سبز ہوتا ہے پکنے پر زرد اور سرخ ہو جاتا ہے اس میں بیج کثرت سے ہوتے ہیں جو زرد ہوتے ہیں اس کی نیل دوسرے درختوں پر پھیلتی ہے اور انہیں کے سہارے اوپر چڑھتی ہے اس کے پتے کلڑی کی طرح ہوتے ہیں اس کے پھل تراش کر مصالحہ اور گھی کے ساتھ بھون کر اور کبھی گوشت کے ساتھ سبزی بنائی جاتی ہے چپاتی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں اچھا سالن ہے ایک اور قسم ہوتی ہے جو تلخ ہوتی ہے اور اس میں پھل نہیں لگتے۔

مزاج:

رطوبت کی طرف مائل معتدل ہے۔



شناخت:

حیوان کا ایک عضو مرکب ہے اعضاء درمیسہ میں داخل ہے کیموس اور اخلاط اس میں بنتے ہیں پرندوں کا کلیجہ سب سے بہتر سمجھا جاتا ہے جو ان اور فرہ مرغی اور بطخ کا کلیجہ اچھا ہے۔ چوپایوں میں بکری کے ایک سالہ اور فرہ بچہ کا کلیجہ بہتر ہے پرانے اور بڑھے جانور خاص کر جنگلی جانور کا کلیجہ بہت برا ہے۔

مزاج:

گرم وتر ہے۔

فوائد:

کلیجہ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس پر نمک اور گوند بول کا سفوف چھڑک کر بھون کر کھانے سے آنتوں کے زخم اور پرانے دست دور ہوتے ہیں۔ بشرطیکہ معدہ کی قوت ہاضمہ درست ہو بکری کی کلیجہ مرگی والوں کو مفید ہے گدھے کی کلیجہ کے کباب نہار منہ کھانے سے صرع کو فائدہ ہوتا ہے کبک اور چوہے کی کلیجہ بھی صرع میں مفید ہے سور کی کلیجہ زہریلے جانوروں کے زہر کے لیے نافع ہے درد جگر کو دور کرنے کے لیے بھیڑیے کی کلیجہ مفید ہے۔ بوارے کتے کی کلیجہ کھانے اور لگانے سے بورائے کتے کاٹے ہوئے مریض کو بہت فائدہ ہوتا ہے بکری کی کلیجہ میں سیاہ مرچ یا پرانا گڑ ملا کر آگ پر رکھیں جو رطوبت اس سے ٹپکے آنکھ میں لگائیں یہ نمل شکروری کے لیے قوی الاثر ہے جس نے ہیرے کی کئی کھالی ہوا سے چھپکلی کا کلیجہ دھاگے میں باندھ کر نگوا دیں تھوڑی دیر بعد آہستہ سے نکال لیں اس میں چپک کر نکل آتی ہے۔



شناخت:

ایک پرند ہے اس کی چونچ لمبی دم چھوٹی اور کالی ہوتی ہے پیٹھ کے پروں کا رنگ زنگاری اور بازو کے پروں کا رنگ سبز نقطہ دار ہوتا ہے شکم کا رنگ جوزی زرد پاؤں سرخ ہوتی ہیں کچھ کے پاؤں سفید اور کبھی سیاہ ہوتے ہیں مصر میں اس کی ایک قسم بالکل سفید بھی ملتی ہے آواز تیز ہوتی ہے تالاب اور جھیلوں پر ہوا میں اڑتا ہے پانی پر آنے والی مچھلیوں کو دیکھتا رہتا ہے اور موقع ملتے ہیں انہیں پکڑ لیتا ہے کبھی کبھی پانی میں غوطہ لگا کر دبوچاتا ہے مردار نہیں کھاتا۔ صرف مچھلی اس کی غذا ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت دیر ہضم اور نفیس ہے جسے انہوں کے ساتھ اصلاح کر کے استعمال کیا جاتا ہے لیکن بہت کم استعمال کیا جاتا ہے اس کا گوشت استعمال کرنے کے بعد معدہ بھی بھاری پن سوزش و جلن محسوس ہوتی ہے دموی و صفراوی مزاج والوں کے لیے ٹھیک نہیں البتہ بلغمی مزاج والوں کو امراض صدر و ریہ میں فائدہ دیتا ہے پرانی کھانسی اور دمہ میں مفید ہے۔

ککلا کیوجہ تسمیہ یہ بتائی جاتی ہے کہ پاک و ہند کے عوام ایسا سمجھتے ہیں کہ یہ جس گھر پر بولتا ہوا اڑتا ہے وہاں کے لوگوں میں کل کل یعنی تکرار اور جھٹکا پیدا ہو جاتا ہے اس کی آواز سے بھی کاکل کا لفظ نکلتا ہے۔

اس کے پھل شتادروگ کو مٹاتے ہیں اس کے کچے سوکھے پھل کا سفوف بخار میں دیتے ہیں کچا پھل بلغم پیدا کرتا ہے صفراو خون کا فساد دور کرتا ہے کچی ہوئی کمرکھ صفرادور کرتی اور قابض ہے اس کے پیڑ کے پتوں کو کالی مرچ کے ساتھ کوٹ کر چھان کر پلانے سے پیٹ کے اندر کی گرمی دور ہوتی ہے جڑ کا خیساندہ یا جو شانده بنا کر پلانے سے بخار چھوٹتا ہے۔

کنگنی

شناخت:

ایک قسم کا دانہ ہے باریک اور گول ہوتا ہے فصل خریف میں پیدا ہوتا ہے اس کے اوپر بھوسی ہوتی ہے اندر دانہ زرد رنگ کا نکلتا ہے بھوسی کا رنگ سفیدی مائل ہوتا ہے اور بہت نازک ہوتی ہے دانے سے آسانی الگ ہو جاتی ہے سو تولہ کنگنی میں سے 73 تولہ میدہ اور اکثر میں تین تولہ تیل نکلتا ہے۔

مزاج:

سرد پہلے درجہ میں خشک دوسرے درجہ میں۔

فوائد:

اس میں غذائیت کم ہے قابض اور حالبس شکم ہے خشکی پیدا کرتی ہے۔ مدر ہے صفراوی دستوں کو بند کرتی ہے گھی ساتھ کھانے سے سینہ کو نرم کرتی ہے دودھ اور شکر کے ساتھ استعمال کرنے سے منی بڑھتی ہے گرم کر کے مقام درد پر سینکنے سے ورموں کو تحلیل کرتی اور درد رفع کرتی ہے دودھ اور گھی میں پکا کر کھانے سے غذائیت بڑھ جاتی ہے اطباء کے مطابق قابض اور خشک ہے پیشاب لاتی ہے۔ اس میں غذائی اجزاء کم ہیں دودھ میں پکانے سے اس میں غذائیت بڑھ جاتی ہے اور خشکی کم ہو جاتی ہے پختہ کنگنی باد کو تحلیل کرتی ہے بھوک بڑھاتی اور دھات کو قوت دیتی ہے آواز صاف کرتی ہے استقاء اور سوالقینہ کے مریضوں کو دینے سے نفع ہوتا ہے صفراوی دستوں کو بند کرتی ہے اسے جوش دے کر پلانے سے پیشاب خوب آتا ہے

کمرکھ

شناخت

ایک پال و ہند درخت کا پھل ہے جو نہایت کھٹا ہوتا ہے اس کا درخت 12 سے 15 میٹر تک اونچا ہوتا ہے اس میں پتے بہت لگتے ہیں جو آنے سامنے نہیں ہوتے۔ نوکدار ہوتے ہیں بڑے پتے سنگترے کے پتے سے چوڑے چکنے اور کم دبیز ہوتے ہیں اور چھوٹی و نیچے کی شاخوں کے پتے چھوٹے ہوتے ہیں، سفید اور بیگنی پھول آتے ہیں برسات میں پھول لگتے ہیں اور پھول میں پھل پکتے ہیں پختہ پھل تین انچ لمبا سبز زردی مائل ہوتا ہے اس میں چھ پھانکیں ہوتی ہیں کچا پھل ہرا ہوتا ہے مزہ ترش ہوتا ہے پکنے کے بعد میخوش ہو جاتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

پیاس دور کرتی ہے صفرا کی حدت کو کم کرتی ہے صفراوی قے و دستوں کو بند کرتی ہے قابض ہے منہ کا مزہ اس کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتا ہے مفرح و ملطف ہے معدہ جگر اور آنتوں کو قوت دیتی ہے بھوک بڑھاتی ہے متلی کو روکتی ہے خون و صفرا کی تیزی کو تسکین دیتی ہے خمار کو دور کرتی ہے خفقان و سواس اور بوا سیر کو نافع ہے گرم اور صفراوی بخاروں میں مفید ہے اس کے استعمال سے پھوڑے پھنسی پیدا نہیں ہوتے اس کا رس آنکھ کے جالے کو کاٹتا ہے اس کا لیپ جو کے آٹے کے ساتھ سرخبادہ کو فائدہ کرتا ہے کمرکھ کے رس سے سرکہ تیار کر کے استعمال کرنا تمام افعال و خواص میں گنے کے سرکہ سے بہتر ہوتا ہے۔

اطباء کے مطابق اس کا کچا پھل کھٹا اور قابض ہوتا ہے اس کے استعمال سے بخار کھانسی اور سینہ میں درد ہوتا ہے اس کا پکا ہوا پھل کھٹا میٹھا ہوتا ہے اس سے اچار ترکاری مر با وغیرہ کئی کھانے کی چیزیں بناتے ہیں کھٹ مٹھا پھل سرد ہوتا ہے یہ صفراوی بخار اور پیاس کو دور کرتا ہے

بھینکتی اس میں زہر کم ہوتا ہے بہت سے لوگ اسے بطور اناج استعمال کرتے ہیں لیکن یہ صحت بخش نہیں بلکہ مرضوں کو دعوت دیتا ہے کسی کو قے ہونے لگتی ہے اس کے ساتھ دانہ سے جنایا سے جنی کے نام سے اور پیدا ہوتا ہے یہ بہت زہریلا ہوتا ہے اور اسے کودوں سے الگ پہچانا مشکل ہے اسی لیے کودوں میں زہر شامل ہو جاتا ہے۔ اس کے صاف کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ گوبر کے پانی میں اناج کو تین چار گھنٹے بھگو دیں بھاری اور بے زہر اناج نچ بیٹھ جائے گا اور زہریلا تیرنا رہے گا پھر اسے سٹھا کر استعمال میں لاتے ہیں چکی میں پیستے ہیں چھاچھ میں پھلک لیتے ہیں۔

مزاج:

سرد و خشک ہے۔

فوائد:

معدے کو طاقت دیتا ہے لیکن غلظت بھی پیدا کرتا ہے سخت قابض ہے پیٹ کے ٹیڑوں کو مارتا ہے دستوں کو روکتا ہے منی کو کم کرتا ہے غذائی اجزا بہت کم ہیں فاسد اور ردی خلط پیدا کرتا ہے دودھ اور کھانڈ کے ساتھ استعمال کرنے سے منی پیدا کرتا ہے اور اسے گاڑھا کرتا ہے تنہا معدے کی رطوبات کو خشک کرتا ہے۔

اگر اس میں سمیت شامل ہو تو خلط ہڈیاں اور ریشہ ہو سکتا ہے قے ہوتی ہے آنکھ کی پتلی پھیل جاتی ہے نبض ضعیف ہو جاتی ہے سرد پسینہ آتا ہے۔

کونلہ

شناخت:

ایک درخت کا پھل ہے ناگی کی قسم سے ہے لیکن اس سے بڑا ہوتا ہے اس کے درخت کے تمام اجزا ناگی کے درخت جیسے ہوتے ہیں لیکن درخت کی اونچائی کچھ کم ہوتی ہے ذائقہ میخوش ہوتا ہے شاداب خوشبودار اور خوش مزہ ہوتا ہے اس کا چھلکا نازک اور چکن ہوتا ہے کچھ کا

اس کے ضما سے گھنیاوی دردوں میں فائدہ ہوتا ہے اس کی بھوسی کان میں ڈالنے سے کان کا بہنارک جاتا ہے۔

کنول گٹھ

شناخت:

کنول کا بیج اور پھل ہے کنول کے پھول کی پتیاں جھڑ جانے کے بعد کوزہ ظاہر ہوتا ہے جس کی شکل فوارے کے سر کی سی ہوتی ہے یہ ایک گانٹھی سی ہوتی ہے جس میں خانے بنے ہوتے ہیں اور ہر خانے میں ایک دانہ ہوتا ہے یہ گول لمبا اور بغیر نوک کا ہوتا ہے اس کے اوپر دو چھلکے چڑھے رہتے ہیں اوپر والا بچوں کو پلانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے مغز میں کھانڈ ملا کر پیس کر کھانے سے فرخت ملتی ہے اور طبیعت خوش رہتی ہے اس کو جوش کر کے پلانے سے پسینہ آ کر بخارا تر جاتا ہے اس کے بیجوں کو پیس کر شہد ملا کر دودھ کے ساتھ ایک ماہ تک استعمال کرانے سے عورت کے پستان سخت ہو جاتے ہیں کنول گٹھ کو کوٹ کر پانی میں بھگو کر وہ پانی پلانے سے بچوں کی صفراوی تشنگی اور لوکا بخار جاتا رہتا ہے۔

کودوں

شناخت:

ایک قسم کا اناج ہے پاک و ہند میں بہت سے مقامات پر بویا جاتا ہے گول اور باریک دانے ہوتے ہیں اس کے آنے کی روٹی یا پھر بھوسی اتار کر چاول کی طرح پکا کر بھی استعمال کرتے ہیں بہت سستا اناج ہے اس کی کئی قسمیں ہیں لیکن دو خاص ہیں ایک سی اور دوسری غیر سی ہے۔ 100 تولہ کودوں میں 77 تولہ میدہ اور دو تولہ روغن ہوتا ہے کٹی ہوئی کودوں کھیت میں پڑی رہنے سے یعنی جو برسات کے پانی سے بھیک جاتی ہے زہریلی ہو جاتی ہے جو نہیں

فوائد:

اس کا گوشت مقوی اعضا ہے بینائی کو قوت دیتا ہے رنگ نکھارتا ہے اس کے کھانے سے سفید بال کالے ہو جاتے ہیں بلغم کو خارج کرتا ہے لیکن سودا میں اضافہ کرتا ہے۔ اطباء کے مطابق اس کا گوشت کھانا ٹھیک نہیں، ہضم کے وقت میٹھا ہو جاتا ہے باد کو دفع کرتا ہے بول و براز کا اخراج کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے۔ بعض اطباء کہتے ہیں کہ باہ پیدا کرتا ہے پیشاب روکتا، قبض پیدا کرتا ہے آنکھوں کے لیے مقوی ہے جلد کا رنگ صاف کرتا ہے بلغم و صفرا کو خارج کرتا ہے۔

کھانڈ

شناخت:

کھانڈ مختلف اشیا سے حاصل کی جاتی ہے مثلاً کھجور، ناریل، جوار، چقندر وغیرہ لیکن پاک و ہند میں عام طور سے گنے ہی سے کھانڈ حاصل کی جاتی ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ گنے کے رس میں تھوڑا چونا ملا کر پکاتے ہیں اور جھاگ اتارتے جاتے ہیں جب گاڑھا ہو جاتا ہے اور تار بند ہنے لگتا ہے تو مٹی کے برتن میں بھر کر علیحدہ چند روز رکھ دیتے ہیں اس میں دانے پڑنے لگتا ہے اسے اب کہتے ہیں پھر راب کو کپڑے میں باندھ کر کسی بھاری وزن سے دبا دیتے ہیں جو قوام نکلتا ہے اس کو شیرہ کہتے ہیں جو دانہ دار کپڑے میں باقی رہ جاتا ہے اس کی کھانچی ڈالتے ہیں وہاں راب کا باقی شیرہ نچ کر الگ ہو جاتا ہے دانہ دار کھانڈ باقی رہ جاتی ہے جسے کچی کھانڈ کہتے ہیں پھر حلوائی اسے پکا کر صاف کرتے ہیں اور بورا بناتے ہیں۔

کھانڈ جتنی سفید اور شفاف زیادہ ہوتی ہے اچھی سمجھی جاتی ہے سرخ یا میلی خراب ہے پرانی ہونے سے لطافت آتی جاتی ہے اور خشکی بڑھتی جاتی ہے۔

مزاج:

شکر سرخ شہد کے قریب ہے جتنی رنگ میں سرخی کم ہوتی ہے اتنی ہی گرمی بھی کم ہوتی ہے کھانڈ درجہ اول میں گرم وتر ہے پرانی ہونے پر گرمی اور خشکی بڑھتی جاتی ہے۔

تھوڑا سخت اور موٹا ہوتا ہے پھلکے سے بھی خوشبو آتی ہے سلہٹ کا کونلا اچھا ہوتا ہے اس کے درخت عموماً جنگلوں میں خود رو ہوتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد وتر ہے۔

فوائد:

بلکی ترش ہونے سے سنگترے سے فوائد میں کچھ کم لیکن نارنگی سے زیادہ ہے صفراوی خون کی حدت کو کم کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے معدہ و جگر کی سوزش کو کم کرتا ہے دل کو فرحت اور تازگی بخشتا ہے خفقان کو مفید ہے پیشاب لاتا ہے اس کا چھلکا معدے کو قوت دیتا ہے اور چھلکے کا رس ملنے سے چہرے کی جھانیں دور ہوتی ہے کونلا کو ایسے ہی ثابت کسی مقام پر سوکھنے کے لیے رکھ دیں پھر پانی میں پیس کر پینے کے برابر گولیاں بنا لیں سخت ہیضہ اور تے و دست میں پانچ گولیاں کھلانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے بلکہ اس کا اثر ہیضہ میں زہر مہرہ سے بھی اچھا ہے۔

کوکیل

شناخت:

کالے رنگ کا ایک مشہور پرندہ ہے اس کی آنکھ سرخ ہوتی ہے نرمادہ ہوتے ہیں جس موسم میں آم میں بور آتا ہے اس میں یہ بے حد مست اور خوش ہوتے ہیں اور بڑی زرد دار سریلی آواز سے بولتے ہیں آواز میں عاشقانہ کشش ہوتی ہے نرمادہ اس موسم میں جب تنہا ہوتا ہے بڑی زور سے چلاتا ہے اس کی آواز خاموشی میں دو میل تک سنی جاسکتی ہے انہیں سبھی پھولوں سے لگاؤ ہے لیکن دھنے کے پھول کے پاس جانا نہیں پسند کرتے۔ کوئے اور کوئل میں بڑی دشمنی ہے کیونکہ کوئل کو موقع پاتے ہی اس کے انڈے کھا جاتا ہے۔

مزاج:

گوشت دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

کرتی ہے فاسد خون کی اصلاح کرتی ہے اور بے ہوشی کو نافع ہے سفید قسم اچھی ہے۔

کھجڑی

شناخت:

چاول اور دال سے پکنے والی مشہور غذا ہے اگر اسے بخنی کر کے تیار کیا جائے تو شلد کھجڑی کہتے ہیں۔

مزاج:

اس کا مزاج ان اجزا پر منحصر کرتا ہے جن سے یہ تیار کی جاتی ہے مثلاً دال کوئی گرم قسم کی استعمال کی گئی ہے یا سرد یا معتدل وغیرہ چاول کا مزاج سرد تر ہے۔

فوائد:

اچھے پرانے اور خوشبودار چاولوں کی کھجڑی شیریں اور گراں ہے بدن کو قوت دیتی ہے اور موٹا کرتی ہے باد پیاس اور صفر اکودور کرتی ہے بلغم پیدا کرتی ہے مونگ کی کھجڑی زود ہضم ہے اس سے نفخ نہیں ہوتا چھلکوں والی مونگ کی دال سے بنی کھجڑی ضعف معدہ والوں کو اچھی ہے تو رادرار ہر کی کھجڑی دیر ہضم دے نفخ ہے ان کے علاوہ تمام دالوں سے تیار کھجڑیاں نفخ اور گرانی رکھتی ہیں اور تخیر کا سبب بنتی ہے پکتے وقت تھوڑی ادراک کتر کر ڈال دیں تو ارد کی کھجڑی کی بہت کچھ اصلاح ہو جاتی ہے بھنی ہوئی کھجڑی ثقیل ہوتی ہے اس کو پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ پیاز کو کتر کر گھی میں سرخ کر کے بخنی یا پانی کے ساتھ پکاتے ہیں اور گرم مصالحہ پکتے میں ثابت ڈال دیتے ہیں پاک و بند میں مریض کو مونگ کی کھجڑی عام طور سے استعمال کرانی جاتی ہے کمزور مریضوں کے لیے اچھی غذا ہے زود ہضم ہے اور پیٹ کے مریضوں کو خصوصاً پیش اسہال بوا سیر میں دیتے ہیں زحیر کے مریض کو مونگ کی کھجڑی دہی شامل کر کے دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

فوائد:

کاربو ہائیڈریٹ کی قسم سے ہے اس میں بے حد غذائیت ہے دوام میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے یہ بدن کے اندر جلد نفوذ کر جاتی ہے ارواح اور قوی کو طاقت دیتی ہے اچھا خون بناتی ہے بڑھاپا جلد نہیں آنے دیتی تمام فوائد میں شہد جیسی ہے بلکہ اس سے معتدل اور لطیف ہے شہد کا استعمال صرف دواؤں کی قوت معاین میں دیر تک قائم رکھنے کے اعتبار سے ٹھیک ہے ورنہ کھانڈ کے سامنے اس کی کوئی ضرورت نہ تھی اسی وجہ سے آج کل شہد کے بجائے کھانڈ کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے کھانڈ جگر و معدے کو قوت دیتی ہے لیکن صفاوی معدے کے لیے ٹھیک نہیں، جلا پیدا کرتی ہے مکھن کے ساتھ استعمال کرنے سے اور بھی جلا بخشتی ہے قوت باہ کو بڑھاتی ہے اس کی دھونی سے زکام دور ہوتا ہے اور دماغ کا سدہ کھل جاتا ہے بھوک بڑھاتی ہے پھوڑے پھنسی اور زخموں سے مواد کا تھقیہ کرتی ہے آگ سے جلے اعضا پر کچی کھانڈ پانی میں گھول کر مقام ماؤف کو دھودینے سے سوزش نہیں ہوتی اور آبلے بھی نہیں پڑتے ہیں کثرت جماع سے خفقان اور ریشہ ہو جائے نفع کرتی ہے۔

مجرد یا ٹوٹے ہوئے عضو پر چھڑکنے سے خون بہنا رک جاتا ہے آب گرم اور روغن بادام کے ساتھ قونج کے درد کو تسکین دیتی ہے روغن زردی میں ملا کر دینے سے ناف کا درد، آنتوں کے سدے اور پیشاب کی تنگی دور ہوتی ہے اگر چند روز اس کا لگاتار استعمال کریں تو سینہ کی خراش دور ہوتی ہے اور کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے گرم پانی کے ساتھ لینے سے بیٹھی ہوئی آواز کو مفید ہے شکر شہد سے کم پیاس لگاتی ہے شکر سرخ کے لگاتار استعمال سے ردی اخلاط پیدا ہوتے ہیں یہ ملیں بھی ہے لیکن کبھی نفخ پیدا کرتی ہے اور کبھی دور کرتی ہے ریاح کو تحلیل کرتی ہے معدے سے چپکے بلغم کو چھانٹتی ہے سفید شکر گرم مزاج والوں کو مفید ہے اور شکر سرخ سرد مزاج والوں کو جنہیں دست اور پیش کا عارضہ ہوا نہیں کھانڈ زیادہ استعمال نہ کرنی چاہیے ایسے لوگ ضرورت پڑنے پر اس میں قابض یا ترش چیزیں شامل کر کے استعمال میں لائیں۔

اطباء کے مطابق کھانڈ مشتی ہے اعضا کو قوت دیتی ہے بھاری اور ملیں ہے باد کو دور کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے سوزش شکم اور خفقان کو نافع ہے قے اور سرچکرانے کو دور کرتی ہے سدہ کھولتی ہے اعضا شکنی اور امراض چشم کو مفید ہے صفر اکا اخراج کرتی ہے سوداوی مزاج والوں کے لیے اچھی ہے جریان کو روکتی ہے منی میں اضافہ کرتی ہے ملیں ہے باد اور صفر اخراج

ہے باہری زخموں سے جریان خون کو بند کرنے کے لیے اس کو جلا کر سفوف چھڑکتے ہیں کھجور کا پھول معدہ کو قوت دیتا ہے دستوں کو بند کرتا ہے قابض ہے پیاس کو دور کرتا ہے قے الدم اور نفث الدم میں مفید ہے۔ اطباء کے مطابق کھجور ٹھنڈک دور کرتی ہے پیاس کو تسکین دیتی ہے باہ، صفرا اور منہ کے خشک ہونے کو نافع ہے بھوک بڑھاتی ہے کھجور کا گودا اور چرچے کی جڑ کو برگ تنبول میں رکھ کر کھانے سے جاڑے کے بخار کو آرام ہوتا ہے اس کے درخت کے تنے کا بیج کا حصہ سوزاک مزمن میں فائدہ کرتا ہے اس کی جڑ کی مسواک کرنے سے یا اس کی راکھ سے منجن کرنے سے دانتوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے جڑ کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے بھی آرام ملتا ہے۔

کھجور گا بھا

شناخت:

کھجور کے درخت کے چوٹی پر پھول لگنے کی جگہ پیدا ہوتا ہے دودھ یا بادام کے مغز جیسا مزہ اور رنگ سفید ہوتا ہے اس کو کاٹ کر الگ کر دینے سے درخت میں پھل کا آنا بند ہو جاتا ہے اس کو شہد یا کھانڈ کے ساتھ کھاتے ہیں تازہ سفید اور شیریں اچھا مانا جاتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد اور خشک ہے۔

فوائد:

قابض ہے معدے و امعاء کو قوت دیتا ہے اس کے استعمال سے دست اور خونی دست رک جاتے ہیں نفث الدم اور سینے کے درد کو نافع ہے حلق اور سینے کی خراش و خشکی دور کرتا ہے کھانسی کو آرام ہوتا ہے اور آواز صاف ہو جاتی ہے خون و صفرا کی حدت و جوش کو کم کرتا ہے روح طبعی کو تحلیل سے بچاتا ہے اور بدن کی حرارت غربیہ کو جذب کرنے میں مدد کرتا ہے صفراوی قے اور خمار کو دور کرتا ہے ہزال الکلیہ میں مفید ہے بھڑکاٹ لے تو اس کے لگانے سے آرام ملتا ہے۔

کھجور

شناخت:

مشہور پھل ہے جو سیدھے تنے والے 15 سے 18 میٹر اونچے درخت پر لگتے ہیں اس کا درخت بنگال، بہار، گجرات، اور یوپی میں خوب ہوتا ہے اس کے پتے تنے سے نکلتے ہیں اور ایک لمبا مضبوط ڈنھل ہوتا ہے تنے پر پتے جھڑنے کے بعد ان کے نشانات باقی رہ جاتے ہیں اس کا پھل شروع میں ہرا اور ایک انچ لمبا ہوتا ہے پکنے پر زرد اور پھر سرخ پھر سنہری ہو جاتا ہے اس کے گودے کا مزہ کچھ بیٹھا اور بکسا ہوتا ہے بعض قسمیں بے حد شیریں ہیں چیت بیسا کھ میں اس کے پھول نکلتے ہیں اور بھادوں میں پھل پکتے ہیں اس کے درخت سے ایک قسم کا گوند حاصل ہوتا ہے ہر ملک کی کھجور وہاں کے موسم اور آب و ہوا کے اعتبار سے الگ ہوتی ہے عرب کی کھجور اپنے ذائقہ کے لیے مشہور ہے اس کے تنے میں سوراخ کر کے رس حاصل کیا جاتا ہے جس سے شکر تیار کی جاتی ہے اگر اس رس کو دو چار دن رکھ چھوڑیں تو اس میں جوش آ جاتا ہے اور یہ نشہ آور ہو جاتی ہے غلطی سے لوگ تازگی کی شراب اسی رس کو کہتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں خشک ہے۔

فوائد:

مسمن بدن اور بے حد مقوی باہ ہے معدہ و جگر کو طاقت دیتی ہے ریاح کو اور آرام کو تحلیل کرتی ہے سرد مزاج والوں کے لیے بہت اچھی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے اور خون صاف پیدا کرتی ہے اس میں غذائیت بہت ہے باضم ہے لیکن خود دیر میں ہضم ہوتی ہے اس کا لگا تار استعمال کرنے اور دودھ کے ساتھ کھانے سے بدن قوی ہوتا ہے اور قوت باہ بڑھتی ہے جریان کو روکتی ہے منی کو گاڑھا کرتی ہے۔

کھجور کی گھٹلی مرکب القوی ہے اس میں گرمی زیادہ اور سردی کم ہے دستوں کو روکتی

اور بھلانویں کی مینگ ہموزن لے کر چار گنا دودھ اور تل کا تیل اور چھ گنا کھرنی کا تیل ملا کر نرم آنچ پر پکا کر کام میں لائیں۔ کھرنی ردی خلط کو صاف کرتی ہے سینہ کے امراض اور پیشاب کی گرمی کو نافع ہے اس کے رس میں املا س کے پتوں اور پناگ کے بیجوں کو پیس کر پھوڑوں پر لگاتے ہیں اس کے درخت کے اوپر جو بندے کا بیڑ پیدا ہو جاتا ہے اس کے پتوں کو گرم کر کے رس نکال کر اس میں پیپل کا سفوف ڈال کر پلانے سے شیخ دور ہوتا ہے بخاروں کو اتارنے کے لیے کھرنی کھلاتے ہیں کھرنی طحال جیسے عضو سے رطوبت کے اخراج کو درست کرتی ہے پیٹ کے کیڑے مارتی ہے اس کی جڑ اور چھال قابض ہے بیجوں کے دست بند کرنے کے لیے چھال کو پانی میں پیس کر شہد ملا کر چٹانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے پتوں کو تل کے تیل میں پکا کر اس میں چھال کو پیس کر مالش کرنے سے ہاتھ پیروں کی ٹھنڈک دور ہوتی ہے جو ایک قسم کے استسقاء سے ہوتا ہے۔ آنکھ اور کان کے صفراوی ورم کو مٹانے کے لیے اس کا دودھ یا رس لگاتے ہیں اس کے بیڑ کے پتوں آنہ بلدی اور سوٹھ کا ضاد کرنے سے ورم کی گانٹھیں تحلیل ہو جاتی ہیں۔

کھوپرہ

شناخت:

مشہور درخت ناریل کا پھل ہے پاک و ہند کے جنوبی ساحل اور سری لنکا میں خوب ہوتا ہے اس کی شکل تاڑ کے بیڑ جیسی ہے گرمی میں پھول لگتے ہیں اور بھادوں سے کا تک تک پھل پکتے ہیں جو گولے کی طرح ہوتے ہیں وہ گولا ایک سخت خول لکڑی کا ہے جس کے اوپر ریشہ دار غلاف چڑھا رہتا ہے اس کے اندر سفید پانی دودھ سا بھرا ہوتا ہے جب اس پانی کو نکال دیں تو یہ میٹھا ہوتا ہے ایک دن رکھ چھوڑنے پر یہ منعش اور مسکر ہو جاتا ہے اگر یہ پانی ناریل سے نہ نکالا جائے تو گاڑھا ہو کر جم جاتا ہے اور یہی کھوپرہ کہلاتا ہے اس کے دودھ یا پانی سے سرک اور تازی بنتی ہے کھوپرے کا روغن کھانے کے کام آتا ہے تازہ سفید اور خوشبودار اور شیریں کھوپرہ اچھا ہوتا ہے ناریل کے درخت کی عمر ستر برس ہے پھر اس میں پھل نہیں لگتے بلکہ ایک طرح کا

کھرنی

شناخت:

پاک و ہند میں اس کا درخت ملتا ہے جس کی بلندی 18-20 میٹر تک ہو جاتی ہے اس کا تناسیدھا ہوتا ہے درخت کی چھال کچھ بھوری یا سیاہ ہوتی ہے اس سے بہت سی شاخیں پھیلتی ہیں پتے گول اور نوکدار چمکیلے ہوتے ہیں وہ پت جھڑ میں نہیں گرتے۔ اس میں سفید رنگ کے پھول کچھوں کی شکل میں لگتے ہیں اس کا پھل پیلے رنگ کا ہوتا ہے اس میں ایک عدد بیج ہوتا ہے اس کا ڈول نیم کی نبولی جیسا مگر اس سے کچھ لمبا اور موٹا ہوتا ہے کچا پھل سبز ہوتا ہے بعض اچھی قسموں میں پھل گول اور آلو بخارے کے برابر تک ملتا ہے اس کے پھل میں چیپ ہوتا ہے کھاتے وقت ہونٹ اور ہاتھ چپک جاتے ہیں اس کے پھول کا تک سے پوس تک آتے ہیں اور جیٹھ سے اسٹھ تک پھل لگتے ہیں اس کے درخت میں ایک قسم کا گوند نکلتا ہے اس کے بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے جس کو کچھ لوگ کھی کی جگہ استعمال کرتے ہیں۔

مزاج:

گرم دوسرے درجہ میں اور خشک پہلے درجہ میں ہے۔

فوائد:

منی زیادہ کرتی اور اسے گاڑھا کرتی ہے مقوی باہ ہے بدن کو نرم کرتی ہے سوزاک کو مفید ہے اس کا بیج عورت کے دودھ میں پیس کر آنکھ میں لگانے سے جالاکٹ جاتا ہے اس کے بیج پیس کر سر پر ملیں تو جو نہیں مر جاتی ہیں دیر ہضم ہے لیکن رتج، بلغمی، لقوقہ اور ریشہ کو مفید ہے اعضا کو قوت دیتی ہے سر کی گرانی صفر اور سودا اور بلغم کے ابھار کو تسکین دیتی ہے قے کو روکتی ہے بھوک بڑھاتی ہے تشنگی و غشی و سرسام و فساد خون و بے ہوشی کو زائل کرتی ہے کھانسی کو نافع ہے پیشاب کی نالیوں کو فائدہ پہنچاتی ہے اس کی گٹھلی کی مینگ تلخ اور مسہل ہے اس کا روغن لگانے سے عضو تناسل موٹا ہو جاتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ چھوٹی کٹائی کا پھل اور چھال اور قند

کچے کھوپرے کو مہین کوٹ کو تھوڑے سے پانی میں پیس کر دبا کر نچوڑنے سے ایک دودھ جیسی چیز نکلتی ہے جو بدن کی کمزوری کھانسی اور سل کے مریضوں کو بے حد مفید ہے ملین بھی ہے اس کا تیل آگ سے جلے اور گنج پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے پرانے کھوپرے کو مہین کوٹ کر اور چوتھا حصہ پسی ہوئی ہلدی ملا کر گرم کر کے پوٹلی باندھ کر سینکے سے چوٹ کا درد اور چوٹ کی گانٹھ اور دیگر ورم تحلیل ہوتے ہیں ناریل کھلانے سے زچہ کے پیٹ کا درد جاتا رہتا ہے ناریل کی جڑ اور سونٹھ کو جوش دے کر چھان کر نمک شامل کر کے پلانے سے بخار اترتا ہے اس کی جڑ کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے گلے کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے ناریل کی داڑھی جوش دے کر پانی پلانے سے کدو دانے خارج ہو جاتے ہیں ناریل کے درخت کا پھول قابض ہے اس کے پھولوں کے گلقد میں خس اور سفید صندل کا برادہ اور کچھ پانی ملا کر پلانے سے صفاوی بخار میں بہت فائدہ ہوتا ہے قے دور ہوتی ہے دست اور منہ آنے کو نفع ہے ناریل کی داڑھی کی راکھ کو پانی میں گھول کر تھرے ہوئے پانی کو پلانے سے بچکی آنا بند ہو جاتا ہے۔

ناریل کے درخت کے تنے میں کسی دھاردار اوزار سے سوراخ کر کے ایک قسم کا رس حاصل کیا جاتا ہے جس کو ناریلی کہتے ہیں یہ مسکر شیریں اور لذیذ ہوتا ہے دوران حمل عورت کو پلانے سے بچہ کارنگ نکھرتا ہے ملین ہے گردے اور کمر کے درد کو نافع ہے۔

کھوپرے کا تیل

شناخت:

اس کو حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کھوپرے کو کوٹ کر پانی میں اونٹاتے ہیں اور تیل کو اوپر سے اتار لیتے ہیں یا کھوپرے کو مہین پیس کر کسی آلہ میں دبا کر تیل نکالتے ہیں آج کل تیل مشینوں کے ذریعہ تجارتی پیمانے پر حاصل کیا جاتا ہے اصلی تیل سفید اور میٹھا ہوتا ہے اس میں خوشبو آتی ہے بغیر صاف کیا تیل بگڑ جاتا ہے لیکن ڈبہ بند تیل جو آج کل بازار میں آ رہا ہے مہینوں خراب نہیں ہوتا۔

گوند حاصل ہوتا ہے۔

مزاج:

تازہ کھوپرہ دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں تر ہے سوکھا ہوا کھوپرہ دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے پرانا کھوپرہ جس میں پھپھوندی لگ گئی ہو یا سیاہ پڑ گیا ہو تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔

فوائد:

مقوی باہ ہے منی کو غلیظ کرتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے سینے میں خراش پیدا کرتا ہے غذائیت اس میں کافی ہے بدن کو فرہ کرتا ہے جگر اور گردے کو قوت دیتا ہے فالج جنون اور بدن کی اینٹھن میں مفید ہے مایٹھو لیا اور بوا سیر کو مفید ہے مصری کے ساتھ ایک تولہ کھانے سے قوت مینائی بڑھتی ہے اور آشوب چشم کو فائدہ ہوتا ہے اس کا تیل ملنے سے کینچ کی پھلی کی خارش دور ہو جاتی ہے اگر کھوپرہ کے اوپر ایک تولہ چاول کچے دھو کر پھانک لیں تو جلد ہضم ہو جاتا ہے اسی طرح چاول کھانے کے بعد کھوپرہ کھانے سے جلد ہضم ہو جاتے ہیں کھوپرے کے اوپر کا پوست جس کا رنگ جوزی ہوتا ہے ہضم نہیں ہوتا اس لیے چھیل کر کھانا چاہیے کھوپرے کے اوپر پانی نہ پینا چاہیے بلکہ کچھ دیر ٹھہر کر پیا جائے تھیل ہے پرانا کھوپرہ متلی کرب اور غشی پیدا کرتا ہے ایک عدد ناریل کے اوپر کے ریشے لے کر جلا میں پھر اس راکھ میں برابر کی کھانڈ ملا کر تین پڑیاں باندھ لیں اور اس میں سے روز ایک پڑیا پھانک لیں ایک سال تک بوا سیر کا خون بند رہے گا ناریل کا دودھ مفرح ہے اور ہیضہ میں بے حد فائدہ کرتا ہے۔

اطباء کے مطابق کھوپرہ دیر ہضم ہے چکناسر دغذا اور طاقت بخشنے والا شیریں مرغوب اور مسکر ہے کچا کھوپرہ ٹھنڈا ہوتا ہے صفا کو خارج کرتا ہے طبیعت کو فرحت بخشتا ہے مٹانہ کی ریگ صاف کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے خون کے فساد اور اعضا کی سوزش کو نافع ہے بلغم کو خارج کرتا ہے یرقان کو مفید ہے قوت گویائی بڑھاتا ہے منہ کا ذائقہ دور کرتا ہے استخاضہ میں مفید ہے قبض پیدا کرتا ہے اس کا پانی مفرح اور مقوی قلب ہے بھوک اور منی پیدا کرتا ہے بخاروں میں پلانے سے تیزی اور گھبراہٹ دفع ہو جاتی ہے شراب سے زیادہ مفرح و مقوی ہے پیشاب لاتا ہے خون صاف کرتا ہے اس کا پانی ہیضہ میں پلانے سے قے رک جاتی ہے۔



شناخت:

مشہور غذا ہے اس میں اور فرنی میں فرق یہ ہے کہ اگر چاولوں کو پیس کر دودھ میں پکا کر گاڑھا کر لیں تو وہ فرنی ہے اور اگر بغیر پیسے چاولوں کو دودھ میں پکائیں تو وہ کھیر ہے اس میں گھی کا استعمال نہیں ہوتا ہے لیکن شکر ڈالی جاتی ہے۔

مزاج:

سرد وتر ہے۔

فوائد:

مقوی ہے آواز صاف کرتی ہے قوت جلا کی وجہ سے آواز کے اعضا کو تندرست کرتی ہے مقوی باہ ہے منی بڑھاتی ہے صفر کا اخراج کرتی ہے مفرح ہے بدن کی سستی اور تھکاوٹ کو دور کرتی ہے لیکن بلغم اور عورتوں میں استحاضہ پیدا کرتی ہے گرمیوں میں اس کا استعمال اچھا ہے پیٹ کی جلن دور کرتی ہے اور بھوک بڑھاتی ہے۔



شناخت:

مشہور پھل ہے اس کے پیڑ کی بیل چلتی ہے جو زمین پر پھیلتی ہے یا پھر کسی سہارے سے اوپر چڑھ جاتی ہے پتے چوڑے اور کٹواں کناروں کے ہوتے ہیں ان پر رواں ہوتا ہے کئی قسم کا ہوتا ہے ایک قسم کا لمبا اور گول اور بیج چھوٹے ہوتے ہیں اس میں سے ایک قسم لڑوی ہے اور سہارنپور کی طرف انگلی کے برابر پتلا کھیرا بھی ہوتا ہے جو شیریں اور مزیدار ہوتا ہے راہبوتانہ

مزاج:

گرم وتر ہے۔

فوائد:

قبض دور کرتا ہے ملین امعا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے گردے کو قوت اور چربی پیدا کرنے کے لیے مفید ہے مثانہ کا درد دور کرتا ہے پیٹ کے کیڑے نکالتا ہے کمر اور کولھے کے درد کو مفید ہے ریا ح و بوا سیر کو نافع ہے دمہ میں فائدہ کرتا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے تازہ تیل پینے کے لیے اور پرانا مالش کے لیے مفید ہے آگ سے جلے ہوئے مقام پر لگانے سے سوزش جلن اور درد کو نافع ہے معدہ کی پرانی سوزش میں بہت نفع بخش ہے بدن کو فریبہ کرتا ہے بال بڑھاتا ہے اور ان کی سیاہی چمکاتا ہے سر میں خشکی نہیں ہونے دیتا دماغی صحت اور سر کے درد کو نافع ہے روغن مشمش اور کھوپرے کا تیل چار چار ماشہ ملا کر پیتے رہنے سے کمر کا درد زانو گردہ اور بوا سیر کو بہت نافع ہے تازہ روغن سرد تر مزاج والوں کے لیے گائے کے روغن سے بہتر ہے کیونکہ معدے میں لذع پیدا نہیں کرتا ہے اور اس کو ڈھیلا کرتا ہے اس سے عمدہ کیوس بنتا ہے۔ اطباء کے مطابق کھوپرے کا تازہ تیل کا ڈمچھلی کے تیل کی جگہ کام کر سکتا ہے بدن پر ملنے سے جلدی سوکھ جاتا ہے اس تیل میں اٹلی کے بیجوں کا تیل ملا کر گٹھیا پر ملنے سے سوجن اتر جاتی ہے بالوں کا گرنا رک جاتا ہے اور بڑھتے ہیں استنقاء میں پلانے سے فائدہ ہوتا ہے پیٹ کے کیڑے مرتے ہیں ایک تولہ تازہ تیل میں ایک ماشہ سیندھانمک ملا کر سحوط کرنے سے درد سر مٹ جاتا ہے زہریلے سانپوں کے کاٹے میں کھوپرے کا تیل پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے لگانے سے جلد کی خشکی اور بدن کی خارش دور ہوتی ہے دستوں والے مریض کو کچھ وقفہ بھوکا رکھ کر اس تیل کو گرم کر کے شکر ملا کر پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں عرصہ تک کھوپرے کا تیل استعمال کرنے سے قوت باضمہ میں بگاڑ آتا ہے اور دست جاری ہو جاتے ہیں

کھیرے کا بیج

شناخت:

مشہور ہے ککڑی کے بیج کی طرح ہوتا ہے بڑے اور موٹے کھیرے میں بڑے بیج نکلتے ہیں جو پکے ہوئے کھیرے سے حاصل ہوتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

کھیرے کے بیج کھیرے کے گودے سے عمدہ اور لطیف ہیں پیشاب اور حیض کو جاری کرتے ہیں محرق صفر کو پیشاب کی راہ خارج کرتے ہیں پیشاب کی جلن اور چٹک کو مٹاتے ہیں تلی اور جگر کے ورم کو تحلیل کرتے ہیں گرم بخاروں میں نافع ہیں کھانسی پھیپھڑوں کے زخم پھیپھڑوں کے گرم امراض کو مفید ہے معدے کی حرارت دفع کرتے ہیں۔



میں ہاتھ بھر لبا ایک کھیرا ہوتا ہے جو پکنے کے بعد اندر سے زرد یا نیلا نکلتا ہے بہت ملائم اور شیریں ہوتا ہے اسے بلم کھیرا کہتے ہیں سفید رنگ کا پھیکا اور کھانے پر کر کر کی آواز کرنے والا خراب ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

اکثر اطباء کی رائے یہ ہے کہ ککڑی سے ثقیل ہے دل و جگر کی گرمی دور کرتا ہے صفر اور خون کی حدت اور آنتوں کی سوزش کو دور کرتا ہے دماغ کی گرمی اور گرم دماغ امراض میں مفید ہے گرم مادے کے سبب دست آئے ہوں تو اس کے کھلانے سے نقاہت دور ہو جاتی ہے اس کو بغیر پھیلے اور نمک لگا کر کھانا بہتر ہے دودھ کے ساتھ نہ کھانا چاہیے سرد مزاج والے کو کھیرا ٹھیک نہیں۔ کھانا کھانے کے بعد اور غذا کے ساتھ نہ کھائیں گرمی سے سرد ہو تو اسے تراش کر سو گھنٹے سے جاتا رہتا ہے کھیرے کا پانی مصری ملا کر پینے سے معدہ اور آنتوں سے صفر اور سودا جو احراق کے سبب بنے ہوں دستوں کے ذریعہ نکل جاتے ہیں یرقان کو مفید ہے پیشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے اگر کئی اونگھیں کھیرے کے پانی میں بھگو دیں اور ایک دن رات اسی طرح رہنے دیں اس کے بعد پانی میں ماء العسل ملا کر پی لیں تو مواد گرم اور ریاح غلیظ تحلیل ہو جاتے ہیں اور سدہ کھل جاتا ہے خفقان کو ایک ہی دن میں فائدہ ہو جاتا ہے۔

کھیرے کو بھلہلا کر پانی نچوڑ کر صفر اوی اور دموی بخاروں میں پلانے سے فائدہ ہے اس سے کبھی کبھی دست بھی آجاتے ہیں بلم کھیرا سریع الہضم ہے گرم بخاروں میں نافع ہے اس کا حلو ا تیار کیا جاتا ہے کھیرے کی جڑ کے جو شاندرے سے کلیاں کرنے سے دانٹوں کا درد دور ہوتا ہے اس کی جڑ کا رس 7 تولہ پی لینے سے خوب تے ہوتی ہے۔ اطباء کے مطابق کھیرا فساد صفر کو دور کرتا ہے پیشاب خوب لاتا ہے مٹانے کی پتھری کو توڑتا ہے۔

مزاج:

معتدل بہ اعتبار سردی و گرمی۔

فوائد:

سبک اور لطیف ہے مریض اور تندرست دونوں کے لیے موافق ہے جریان کو بہت جلد روکتی ہے خشک استعمال کرتے ہیں اور کبھی کھاٹے کے شربت میں عرق بہار یا عرق بید مشک یا گلاب یا عرق کیوڑہ کے ساتھ، قابض ہے دستوں کو روکتی ہے اس کی بیج بہت ہلکی و زود ہضم ہے سنگھنی اور سوزش دور کرتی ہے پیاس اور بھوک کم کرتی ہے۔

کیت

شناخت:

اسے کیتھ بھی کہتے ہیں پاک دہند کا درخت کا پھل ہے جو معمولی اونچائی کا ہوتا ہے اس میں گول اور بڑا پھل لگتا ہے جس کا قطر 2 سے 4 انچ یعنی چھوٹے تیل کے برابر ہوتا ہے اور اسی طرح گول ہوتا ہے اس کا چمکا سخت بھورے رنگ اور کمر در ہوتا ہے جام پھل کا گودا ترش اور کسلا ہوتا ہے پک کر میخوش اور چاشنی دار ہو جاتا ہے اور خوشبو آتی ہے اس کے بیج تیل کی طرح لیکن کچھ چھوٹے ہوتے ہیں پتے چر پرے اور ان میں سونف جیسی بو آتی ہے۔

مزاج:

پکا ہوا پھل دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے اور کچا تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

گودا مفرح ہے کچا پھل قابض ہے سرسام کو دور کرتا ہے پکا پھل ہلکی اور پیاس اور ریاح صفاوی اور جریان اوزہروں کے اثر کو زائل کرتا ہے مقوی ہے گرم مزاج والوں کے لیے اور معدے و جگر کو قوت دیتا ہے صفرا کا اخراج کرتا ہے ریتا کے زہر کو دور کرتا ہے اس کے پتوں کو جوش دے کر غرغرد کرنے سے گلے کا درد مٹتا ہے اس کے پتوں کو کھل کر ان پانی میں ملا کر

کھیس

شناخت:

حیوان کا ایسا گاڑھا دودھ ہے جو بچہ جننے کے بعد تین چار روز تک دوا جاتا ہے اگر اس کی کچھ مقدار تازہ دودھ میں ڈال دیں تو وہ بھی کھیس میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

مزاج:

سرد تر ہے۔

فوائد:

اس میں غذا میت بہت ہے نفل اور دیر ہضم ہے بدن کو موٹا کرتا ہے گرم مزاج والوں میں باہ کو حرکت دیتا ہے اس سے غلیظ خلط پیدا ہوتی ہے سدے بھی اور تونج پیدا کرتا ہے اور ہیٹ پھلاتا ہے اور دغانی ڈکاریں آتی ہیں پیٹ میں قراقرم معدے اور جگر میں سردی آ جاتی ہے اگر شہد یا کسی دوسری شیریں چیز کے ساتھ کھائیں تو اصلاح ہو جاتی ہے مرطوب مزاج والوں میں تونج اور پتھری پیدا کرتا ہے معدے میں درد ہونے لگتا ہے پیر سے زیادہ بھوک کو نقصان پہنچاتی ہے لیکن اس کے مقابلہ جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ اطباء کے مطابق خشکی اور گرمی پیدا کرتی ہے باہ اور سدے بڑھاتی ہے پیشاب کا ادراک کرتی ہے اور باہ پیدا کرتی ہے۔

کھیل

شناخت:

سخی کو چھلکوں سمیت تھوڑا سا جوش دے کر اور خشک کر کے بھاڑ میں بھونتے ہیں چھلکے الگ ہو جاتے ہیں اور دانے پھول کر کھیلے بن جاتی ہیں اس کو دھان کی کھیل بھی کہتے ہیں۔

پکاشیریں خوشبودار اور لذیذ ہوتا ہے کچا کیلا سبزی کے طور پر پکایا جاتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم و تر ہے کچا کیلا سرد ہے۔

فوائد:

غذائیت بہت ہے دیر ہضم ہے ہضم کے بعد بلغمی خون پیدا کرتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے فرحت بخشتا ہے سینہ میں نرمی پیدا کرتا ہے گرم مزاجوں میں باہ کو حرکت دیتا ہے۔ خشک کھانسی، حلق کی خشونت و سوزش کو مفید ہے دست بند کرتا ہے کیلا زیادہ کھانے سے معدے میں گرانی ہو جائے تو چھوٹی الائچی کے دانے کھالینے سے بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے مثانہ کی جلن دور کرتا ہے اور پیشاب لاتا ہے سرکہ اور لیموں کے رس کے ساتھ لیپ کرنے سے کھلی اور سرکہ گنچ کو نفع ہوتا ہے خربوزے کے بیجوں کے ساتھ پیس کر جھانیں پر لگانے سے دور ہوتی ہے اس کو ملنے سے رخساروں کا رنگ نکھرتا ہے اس کے پتے ورم کو تحلیل کرتے ہیں اس کی جڑ پیٹ کے کیڑے مارتی ہے داء الکلب کو نفع ہے کیلے کی پھلی کا غبار اگر عورت حمل کرے تو حمل رہ جائے۔

اطباء کے مطابق کچی پھلی سرد و خشک اور تھوڑی سی بکسی اور تلخ ہے پکی ہوئی گرم و تیز اور بعض کے نزدیک سرد اور شیریں ہے جڑ اس کی سرد ہے کچی پھلی کی ترکاری جریان منی اور سیلان منی اور کثرت احتلام کو نفع ہے خون کے دست بند کرتی ہے پختہ پھلی گراں اور مقوی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے کھانسی اور دمے کو نفع ہے سیلان الرحم کو دور کرتی ہے ہیضہ میں پیاس دور کرنے کے لیے تنے کا رس پلاتے ہیں اور اس کے کلیاں کراتے ہیں کیلا بدن کو مضبوط کرتا ہے اس میں لوہے کی کافی مقدار ہے آتشک کے زخموں پر پھلی کا ضماد کرتے ہیں جڑ کا جو شانہ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے پرانی املی کا گودا تھوڑے پانی میں مل کر اس کا شیرہ نکال کر اس میں کچی پھلی کا مغز اور پرانا گڑ یا مصری ملا کر آؤں کے آنے کو روکتا ہے ہر سے کچے کیلے کو دودھ میں سکھا کر اور پیس کر اس کے آٹے کی روٹی بنا کر ضعف ہاضمہ والے کو کھلانے سے اس کے نفع نہیں ہوتا اور نہ کھٹی ڈکاریں آتی ہیں کیلے کا کھار اور کھانڈ ملا کر پلانے سے دل کی گرمی دور ہوتی ہے۔ کیلے کی جڑ کا رس صفرا اور خون کی حرارت دور کرتا ہے سرخبادہ میں مفید ہے جس بچے کو مقدار سے زیادہ فیون دے دی گئی ہو اس کو کیلے کے پتوں کا رس ڈھائی تولہ

اور فیون حل کر کے آنکھ میں لگانے سے آشوب چشم کو نفع ہوتا ہے۔

اطباء کے مطابق معدے اور گلے کو صاف کرتا ہے بڑھا پادفع کرتا ہے قوت جوانی پیدا کرتا ہے زبان کے پھٹنے کو نفع ہے زہر کی وجہ سے بدن کی جلد کی خشکی اور پھٹنے کو مفید ہے سگرھنی منہ کی بے مزگی اور بخار و بلغم لزج کو دور کرتا ہے۔

پرانے صفراوی درد شکم کو مفید ہے پرانے دستوں کو بند کرتا ہے پیٹ سے خون آنے کو نفع ہے کچا کیتھ قابض ہے ردی اخلاط کو خارج کرتا ہے استسقاء باد کو نفع ہے حلق صاف کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے کھانسی و دمہ کو نفع ہے حرارت کو تسکین دیتا ہے اس کے گودے کا شربت پلانے سے بچوں کے پیٹ کا درد دور ہوتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اس کے جو شانہ سے کلیاں کرانے سے دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض کو فائدہ کرتا ہے اس کے لیپ کرنے سے سانپ اور دوسرے زہریلے جانوروں کا زہر اور سوزش دور ہوتی ہے کچے پھل کا گودا سکھا کر سفوف پھکانے سے دست اور آؤں بند ہوتے ہیں اس کا گودا منہ میں رکھنے سے رطوبت کا گرنا بند ہوتا ہے اس کے پتوں کا جو شانہ یا ان کا سفوف شہد کے ساتھ چٹانے سے بچوں کی بد ہضمی اور دستوں کو فائدہ ہوتا ہے اس کے بیجوں کا تیل جلدی امراض میں ملنے سے نفع ہوتا ہے۔

کیلا

شناخت:

مشہور درخت کی پھلی ہے اس کا درخت پاک و ہند میں ہر جگہ ہوتا ہے عرب ممالک میں بھی ہوتا ہے پاک و ہند کے کیلے پہاڑی، میدانی، جنگلی اور بستانی چھوٹے اور بڑے ہرے پوست کے اور لال پوست کے سبب کئی قسم کے ہوتے ہیں ہر قسم کا الگ نام ہے اس کا درخت تین سے چھ میٹر تک اونچا ہوتا ہے پتے دو ڈھائی میٹر لمبے اور دو فٹ چوڑے ہوتے ہیں تاہم کی طرح سیدھا ہوتا ہے جو تنوں کے ڈھل پر ت در پر ت لپنے سے بنتا ہے اس کے اوپر نوکدار لال رنگ کا بڑا پھول لگتا ہے اس کی ہر ایک پتھڑی کے نیچے بہت سی پھلیاں لگتی رہتی ہیں وہی پکنے پر کیلے میں تبدیل ہو جاتی ہے کیلے کا درخت میں عموماً ایک بار پھل آتا ہے پھر نہیں آتا۔

ہے اس کے پتوں کا ضاد آکھ کو نافع ہے اس کو کچا اور خاص کر زیادہ کھانے سے پیٹ پھول جاتا ہے گرم مزاج والوں کو بغیر اصلاح کے نہ کھلانا چاہیے سرد مزاج والے کے معدے میں اگر رطوبت ہو تو اس کو گرم مصالحے کے ساتھ پکا کر کھانے سے رطوبت کو نفع پہنچتا ہے اور معدہ کو قوت حاصل ہوتی ہے عمر رسیدہ لوگوں کو بھی فائدہ کرتی ہے بکری کے گوشت کے ساتھ کھانے سے اچھی خلط بناتی ہے۔ بلغمی معدے کو قوت بخشتی اور لزوجت کو ختم کرتی ہے جگر معدے اور طحال کا سدہ کھولتی ہے اور ان کا ورم تحلیل کرتی ہے گاجر کچی استعمال کرنے سے قوت بینائی میں اضافہ کرتی ہے۔

اطباء کے مطابق گاجر بھوک بڑھاتی ہے قابض ہے بواسیر اور سنگرہنی اور فساد باد و بلغم کو مٹاتی ہے قوت دیتی ہے کچی گاجر پیٹ کے کیڑے مارتی ہے گاجر کھانے سے بدن فرہ ہوتا ہے اس کا حلوا بھی بدن کو موٹا کرتا ہے گاجر کے ضاد میں نمک ڈال کر لگانے سے صفاوی ورم تحلیل ہوتے ہیں جس میں پھنسیاں ہوتی ہیں گاجر کا لیپ آگ سے جلے کی سوزش مٹاتا ہے گاجر کا اچار کھلانے سے تلی کم ہوتی ہے گاجر کے پتوں کو گھی لگا کر گرم کر کے ان کا رس دو تیس بوند کان وناک میں پکانے سے چھینکیں آ کر درد شقیقہ کو فائدہ ہوتا ہے۔

گاجر کے بیج

شناخت:

اس کے تخم سونف سے مشابہت رکھتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں گرم پہلے درجہ میں خشک ہیں۔

فوائد:

قوت باہ کو بڑھاتے ہیں مدربول ہیں حیض کو جاری کرتے ہیں کبھی کبھی ان کے استعمال سے اسقاط ہو جاتا ہے رحم کے فضول مواد کو خارج کرتے ہیں استسقاء اور پیٹ پھولنے کو مفید

اور گھی اتنا ہی ملا کر پلانے سے خوب دست آتے ہیں سہاگہ بریاں شورہ قلمی اور جڑ کارس ملا کر پلانے سے احتباس بول کو فائدہ ہوتا ہے جڑ کارس سکھیا کے زہر کو اتارتا ہے اور سوزاک دور کرتا ہے جڑ کارس اور شہد ہموزن پلانے سے قے دور ہوتی ہے اور شراب کا اثر کم ہوتا ہے اس کے کھار اور ہلدی کے لیپ سے برص کے داغ دور ہوتے ہیں۔

گاجر

شناخت:

ایک بستانی روئیدگی کی جڑ ہے جس کے پتے سونف یا شاہرہ کے پتوں جیسے ہوتے ہیں اس میں دھینے اور سونے کی طرح چھتر میں پھول لگتے ہیں جن کا رنگ سفید ہوتا ہے ان سے خوشبو آتی ہے غلاف میں زیرے کے دانے کی طرح بیج بھرے رہتے ہیں اس کی جڑ ایک انگل سے ڈیڑھ فٹ تک لمبی ہوتی ہے بہتر قسم وہ ہے جو سرخ و شیریں و شاداب و کم ریشہ ہو اس کا رنگ نارنگی، گلابی، سرخ اور گہرا بھورا اور سیاہ تک ہوتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم و تر ہے۔

فوائد:

مفرح اور لطیف ہے جگر کا سدہ کھولتی ہے معدہ و قلب کو مقوی ہے ملین امعا ہے باہ کو قوت دیتی ہے منی کو گاڑھا کرتی ہے بلغم کا اخراج کرتی ہے استسقاء کو مفید ہے بدن کو فرہ کرتی ہے پیاس کو دور کرتی ہے اس کا پانی خفقان گرم کو بہت مفید ہے۔ اس طرح گاجر کو کھانا خفقان میں اور بھی نفع کرتا ہے کہ پہلے اسے بھون لیں پھر اوپر کا چھلکا اور اندر کی گٹھلی دور کر کے رات کو کھلے آسمان میں رکھ دیں اور صبح تھوڑا سا عرق گلاب اور قند ملا کر کھلا دیں۔ گاجر کو پیس کر پانی کے ساتھ جوش دے کر کپڑے پر بچھا کر ایسے زخموں پر لگاتے ہیں جن سے بدبو نکلتی ہو گاجر کا مربع سربیع البضم ہے استسقاء کے مریض کو مفید ہے باہ کو بڑھاتا ہے اس کا حلوا بھی اچھا ہوتا

گائے

شناخت:

مشہور چوپایہ ہے اس کے گوشت میں اونٹ کے گوشت سے گرمی و خشکی کم ہے اور بکری کے گوشت سے خشکی زائد ہے ایک سال کی عمر والے جانور کا گوشت اچھا ہے بڑھی دہلی اور بیمار گائے کا گوشت برا ہے گائے کے رنگوں میں زرد رنگ کی گائے کا گوشت اچھا مانا جاتا ہے۔

مزاج:

گوشت گرم و خشک ہے گوہر دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

گوشت دیر ہضم و غلیظ ہے غلیظ اور سوداوی خون پیدا کرتا ہے اس لیے سوداوی امراض کی پیدائش کا سبب بنتا ہے مثلاً سرطان، جذام، ورم طحال، داء الفیل، دولی، بہق، جرب، دوار، سرکائنج، اس کو ہمیشہ استعمال کرنا گھٹیا اور رائگن کے مریض کے لیے برا ہے اس کے گوشت کو جوش کر کے پانی چربی سے صاف کر کے کان میں ڈالنے سے کیڑے مر جاتے ہیں اور یہ پانی آگ کے جلے ہوئے پر لگانے سے آبلہ نہیں پڑتا اس کا بھیجا باہ کو قوت دیتا ہے اس کے سر کا گوشت بھی مقوی باہ ہے سرد مزاج یا ضعیف معدہ والے کو خوب پکا کر اور گرم مصالحے ڈال کر کھانا چاہیے محنت کرنے والے لوگوں کو اچھا ہے بدن کو فرو بہ کرتا ہے اس کی چربی سورکی چربی سے تمام افعال میں اچھی ہے دمہ کے مریض کو گائے کا پتہ پکا کر اوپر سے گائے کے گوشت کے کباب کھلانے سے مرض دمہ جاتا رہتا ہے اس کا پتہ شہد میں ملا کر آنکھ میں لگانے سے دھند جاتی رہتی ہے اس کے پتے کو گندنے کے پانی کے ساتھ بوا سیر کے مسوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے پیشاب کے لگانے سے جھانسیں جاتی رہتی ہے بہتر گوہر سرخ و زرد گائے کا ہے۔ گائے کے گوہر کا پانی ناک میں ٹپکانے سے ٹیس جاتی رہتی ہے مسوں پر کانے کا گوہر لگانے سے جاتے رہتے ہیں وضع حمل کے وقت حاملہ کو گوہر کی دھونی دینے سے بچہ آسانی

ہے گردے اور مثانہ کی پتھری توڑتے ہیں ایک حصہ گاجر کے بیج ایک حصہ شائع کے بیج دونوں کو مولی کھو کھلی کر کے اس میں بھر دیں اور منہ اس کا بند کر کے بھوبھل میں پکالیں پھر نکال کر کھائیں تو اس سے گردے اور مثانہ کی پتھری نکل جائے۔ رکا ہوا پیشاب کھل جاتا ہے۔ پیروں اور پپوں کا تھج دور کرتے ہیں۔ زخموں کو صاف کرتے ہیں۔ اطباء کے مطابق گاجر کے بیج پٹھوں کو طاقت دیتے ہیں بچے کی ولادت کے وقت شدید تکلیف ہو تو ان کا جوشاندہ پلانے سے فائدہ ہوتا ہے ریاحی درد کو مٹاتے ہیں استسقاء زتی میں مفید ہے۔

جنگلی گاجر

شناخت:

اس کے پودے کو ریچھ بہت پسند کرتا ہے اسی مناسبت سے اس کو خرس گیاہ کہتے ہیں اس کا پودا گاجر کی طرح ہی ہوتا ہے پتے سونف جیسے ہوتے ہیں لیکن ان سے کچھ چھوٹے، پھول زرد تیز مزہ اور خوشبودار ہوتے ہیں جڑ انگلی کے برابر ہوتی ہے اس کا پودا پانی کے پاس اگتا ہے اور بیج خاردار اور غلاف میں ہوتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں خشک۔

فوائد:

اس کے افعال بستانی گاجر سے قوی ہیں اس میں حدت اور سوزش ہے باہ کو قوت دیتی ہے بہت قوی مدربول ہے اس کا بیج رکھنے سے اسقاط ہو جاتا ہے خون حیض جاری کرتا ہے اس کے پینے سے کمر اور سینہ کا درد دور ہوتا ہے استسقاء اور پیشاب بند ہو جانے کو نافع ہے پیٹ کے نفع کو دور کرتی ہے زہریلے جانوروں کے زہروں کو دفع کرتا ہے اگر اس کا استعمال کیا گیا ہو اور زہریلا کیڑا کاٹ لے تو وہ اثر نہیں کرتا۔ اس کے پتوں اور جڑ کو پکا کر جس عضو میں سردی سے خون جم گیا ہو اس پر لپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کو گھر میں رکھنے سے زہریلے جانور بھاگ جاتے ہیں۔

سوزش شکم، پیاس، سینہ کی بیماریوں کو اور پرانے بخاروں و درد سر کو مفید ہے جوانی، قوت عقل اور عمر قائم رکھتا ہے زخموں کو اچھا کرتا ہے کمزوری کو دور کرتا ہے سفید گائے کا دودھ باد کو اور کالی گائے کا دودھ صفرا کو اور سرخ گائے کا دودھ بلغم کو دور کرتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے خون کو گاڑھا کرتا ہے کئی رنگ کی گائے کا دودھ مقوی باہے جس گائے کو جو رکھائی گئی ہو اس کا دودھ ثقیل ہے مگر مزاج پر خوشی لاتا ہے جو کھلی کھاتی ہو۔ اس کا دودھ باہ بلغم و صفرا کا فساد دور کرتا ہے گائے کا دودھ بچوں کو بھی فائدہ کرتا ہے۔ بکری کے دودھ کے بعد سب سے ہلکا ہے پانی ملا کر استعمال کرنے سے نوزائیدہ بچوں کو ماں کے دودھ کا بدل فراہم کرتا ہے اس میں غذائی اجزا کا تناسب بھی اچھا ہے۔

گدھی کا دودھ

شناخت:

اس میں مائیت زیادہ ہے جنیت اور دہنیت کم۔ بہتر دودھ جو ان فرہ کا ہوتا ہے جو تھی میا ہی ہو اگر بچہ اس کا مادہ ہو تو بہتر ہے۔

مزاج:

اس میں سردی و تری زیادہ ہے دوسرے درجہ میں سردا تیسرے میں تر ہے۔

فوائد:

تری و سردی پیدا کرتا ہے مفرح اور جالی ہے سدہ کھولتا ہے جلدی مسامات کھولتا ہے گرم و خشک مزاج والے کو موافق ہے ذکر پر مالش کرنے سے شہوت جماع بڑھاتا ہے گرم بخاروں اور کھانسی کو نافع ہے منہ سے خون آنے کو روکتا ہے خفقان اور سانس چلنے میں مفید ہے استسقاء اور عام جسمانی کمزوری میں مفید ہے گدھی کا دودھ سل و دق و پھپھڑے کے زخم کو بہت نافع ہے اس سے بدن کی خشکی دور ہو کر تراوٹ آتی ہے اس وقت گدھی کا دودھ اچھا رہتا ہے جب اس کو بچہ جنے ہوئے چار ماہ گزر گئے ہوں اور اس کو بارنگ، بید سادہ، سیب، ناشیاتی پستان

سے پیدا ہو جاتا ہے اور مشیمہ جلد اور خارج ہو جاتا ہے گو بر سلکانے سے گھر کے حشرات الارض بھاگ جاتے ہیں گھنیا، رائگن اور سر کے گج و داء الثعلب کو گو بر کا لپ نفع کرتا ہے سرک کے ساتھ کٹھ مالا اور مسوں اور بھڑ کے کانے کو مفید ہے عم باقلا کے ساتھ پستان کے ورم کو تحلیل کرتا ہے پیڑ و پر ضاد کرنے سے قویج کو آرام ملتا ہے۔

گائے کا دودھ

شناخت:

مشہور ہے اس کے دودھ کے بھی ضروری غذائی اجزا دوسرے جانوروں کے دودھ کے مقابلے میں بہتر ہیں بھینس کے دودھ سے کم غلیظ ہے لیکن باقی تمام دودھوں سے غلیظ ہے۔ جوان، موٹی، تازی گائے کا دودھ عمدہ ہوتا ہے۔

مزاج

گرمی و سردی و تری میں گائے کا دودھ معتدل ہے اور رطوبت فضله اس میں ہے۔

فوائد:

کثیر الغذا ہے جلد ہضم ہوتا ہے منی پیدا کرتا ہے دل و دماغ کو قوت دیتا ہے اس سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے سدہ کھولتا ہے غم و سو اس و نسیان و مالینجو لیا دور کرتا ہے خفقان کو نافع ہے سل، دق اور پھپھڑے کے زخم کو مفید ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے آنکھ میں لگانے سے اکثر امراض کو قائمہ ہوتا ہے اس کی کھیر اور فرنی سے قبض دور ہوتا ہے۔ اطباء کے مطابق گائے کا دودھ سرد شیریں گراں اور چکنا ہے اس کے پینے سے بڑھا پا دیر میں آتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے بچہ والی عورت کے پینے سے دودھ بڑھ جاتا ہے صفرا و باد کو دور کرتا ہے بھوک کھولتا ہے پیٹ کا فضلہ صاف کرتا ہے دودھ میں کاندھی لیموں نچوڑ کر تین دن لگا کر پینے سے بواسیر کے مسوں سے خون کا اخراج دور ہو جاتا ہے دودھ میں سوٹھ ملا کر پلانے سے یرقان دور ہوتا ہے کھانے کے بعد ہونے والی قے کو روکتا ہے بلغم، دمہ، کھانسی بے چینی گرم شلہ۔

ہے جتنا سفید ہوتا ہی اچھا مانا جاتا ہے اس کا مزہ شیریں ہوتا ہے کچھ لوگ غلطی سے اسے شکر سرخ سمجھ لیتے ہیں لیکن ایسا نہیں ہے۔

مزاج:

گرم دوسرے درجہ میں اور تر پہلے درجہ میں ہے۔

فوائد:

ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے قبض دور کرتا ہے فساد و باد کو دفع کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے حیض کو جاری کرتا ہے اگر جماع کے بعد ایک سے تین تولد تک گڑ کھالیں تو ضعف نہیں ہوتا اطباء کے نزدیک شہد کا قائم مقام ہے۔ شہوت جماع زیادہ کرتا ہے بلغم کو چھانٹتا ہے منی کو بڑھاتا ہے آنتوں اور رحم کی سردی کو مفید ہے کھانسی دمہ اور دھانس کو نافع ہے سینہ کے درد کو دور کرتا ہے اس کو جلا کر اور کھانڈ نکال کر نمک کے ہمراہ کھانسی کو نافع ہے ایک چھٹانک اور ایک پاؤ پانی کو جوش دیں جب پانی آدھا رہ جائے تو تین سال پرانا گڑ ایک چھٹانک شامل کر کے پی لیں اسی طرح کئی دن پینے سے حمل گر جاتا ہے اس کے ساتھ آک کے پیڑ کے رس میں کپڑا تر کر کے رحم میں رکھیں تو اور بھی اچھا ہے قند سیاہ آگ پر رکھ کر پتی کے مریض کو دھونی دیں اور اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں تو پسینہ آتا ہے اور مرض جاتا رہتا ہے باؤ بڑنگ اور گڑ تین تین ماشہ لے کر گولی بنائیں اور ایک ہی دن میں کھلا دیں تو عرق مدنی کے مریض کو فائدہ ہو جاتا ہے آواز بیٹھ گئی ہو تو گڑ میں چاول پکا کر رات کو مریض کو کھلا دیں اوپر سے تین چار چمچے گرم پانی پلا دیں دو تین دن ایسا کرنے سے آرام مل جاتا ہے ایک برس کے بعد گڑ پرانا کہلاتا ہے۔

پرانا گڑ

پرانا گڑ تمام صفات میں نئے سے قوی ہوتا ہے گوشت چربی صفر اہڈی اور منی کو قوت دیتا ہے زیادہ دست آور بھی نہیں ہے ہضم جلد ہو جاتا ہے اور مریض کو جلدی فائدہ کرتا ہے صفر بلغم و باد کا نقصان امراض قلب پیشاب اور پاخانے کے مرض، کھجلی، جریان، ضعف، اشتہا، غصہ، اشتعال اور التهاب کو دور کرتا ہے ایک برس کا پرانا بہتر ہے اطباء کے مطابق پرانا گڑ تین سال

کا ہو خرف، پالک کا ساگ، جو کا دانہ، کھیر اور کلگری کھلاتے رہیں۔ اگر معقود پھیپھڑے کے زخم کا تحقیق ہو تو حاشا، کانسی، سونف کے پتے اور جو کی بھوسی کھلائیں چینی کے پیالہ میں دودھ دودھ کر مریض کو استعمال کرائیں۔

اطباء کے مطابق گدھی کا دودھ بدن کو طاقت دیتا ہے ورم باد اور سوزش کو مٹاتا ہے ترش و شیریں و سبک ہے مجرائے بول کی جلن اور کھجلی کو دور کرتا ہے گدھی کے ایک لیٹر دودھ میں ایک ماشہ بیگ ملا کر پلانے سے پیشاب کی رکاوٹ دور ہوتی ہے۔

گری پھل

شناخت:

ایک پھل ہے جو ترش اور بکسا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کے استعمال سے دست خوب آتے ہیں ملین اور مسہل کا کام کرتا ہے اس کے کھانے سے باد بخار اور زہریلے جانوروں کے کالے کو فائدہ ہوتا ہے اس کا ضماد کرنے سے مقام زہر سوزش اور جلن بھی دور ہوتی ہے۔

گرٹ

شناخت:

مشہور چیز ہے گنے کا رس نکال کر جمالیتے ہیں اس رس کو بغیر صاف کیے ہی پکا لیا جاتا

مزاج:

سرد و تر مائل بہ گرمی۔

فوائد:

قلب اور معدے کو قوت دیتا ہے روح حیوانی اور نفسانی کی مسترت بڑھاتا ہے تفریح پیدا کرتا ہے خفقان کو مفید ہے پیاس اور گرمی کو دور کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے اور عمدہ خون پیدا کرتا ہے سینہ کی جلن اور خشونت کو دور کرتا ہے کھانسی میں مفید ہے منہ کو صاف کرتا ہے اور منہ میں رطوبت کی زیادتی کو کم کرتا ہے پیٹ کی جلن اور دستوں کو مفید ہے۔

گلاب جامن

شناخت:

ایک درخت کا پھل ہے جامن کی طرح ہوتا ہے بنگال میں پیدا ہوتا ہے اس میں گلاب کی سی خوشبو آتی ہے کھانے سے محسوس ہوتا ہے جیسے گلاب میں ڈبویا گیا ہو اس کا درخت جامن کے درخت سے کچھ چھوٹا ہوتا ہے اس میں دو تین بیج ہوتے ہیں دو قسم کی ہوتی ہے ایک چھٹی چھوٹے سے بیڑے کے برابر ہوتی ہے اس کا رنگ سبز لیکن اس پر سرخ پتیاں پڑی ہوتی ہیں دوسری گول اور طولانی ہوتی ہے نوکدار آڑو کی شکل سے ملتی ہے اس کا رنگ زرد اور سبز چتیاں پڑی ہوتی ہیں گول کا مزہ شیریں ہوتا ہے اور لمبی میں خفیف سی ترشی ہوتی ہے اندر گودا سفید اور نگٹھلی گول ہوتی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

مفرح ہے دل دماغ اور جگر کو فرحت پہنچاتی ہے اور ان اعضا کو قوت بھی دیتی ہے صفرا کے ہیجان کو تسکین دیتی ہے خون صالح پیدا کرتی ہے معدے کو قوت دیتی ہے اس کے فوائد

تک کام میں آسکتا ہے اس کے بعد بے اثر ہو جاتا ہے۔

نیا گڑ

بیٹھا کھاری ہنسم ہونے میں بھاری گرم باہ کو بڑھانے والا اور چرب ہے منی، ینگ، گوشت، حرارت، رکت، پت، فساد، صفرا، کیڑے اور پیٹ کی توند کو بڑھاتا ہے کھانسی، دمہ، بلغم، بوا سیر، یرقان، سل، جریان، قونج، سوالقنیہ، ضعف اشتہا کو دور کرتا ہے آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے۔

خراب گڑ

باد پیدا کرتا ہے مفاصل میں درد اور پیاس پیدا کرتا ہے۔

گلاب پھل

شناخت:

ایک میوہ ہے جو بنگال اور جنوبی پاک و ہند میں ہوتی ہے اس میں گلاب جیسی خوشبو آتی ہے۔ حکیم عبدالحمید صاحب نے تحفۃ المومنین میں بیان کیا ہے کہ فل کو پاک و ہند میں گلاب پھل کہتے ہیں اس کا بیج پستہ کے برابر ہوتا ہے اور چھلکا اس کا فندق کے چھلکے کی طرح ہوتا ہے جب چھلکا الگ کر لیتے ہیں تو چلغوزے کی سی ینگ نکلتی ہے جس کا رنگ اوپر سے سفید سبزی مائل اور اندر سے سفید زردی مائل ہوتا ہے کچھ لوگ اسے امردو کی قسم سے مانتے ہیں۔

گلقدن عسلی

شناخت:

اس کو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ شہد کو جوش دے کر اس کے جھاگ صاف کر دیتے ہیں پھر آگ سے اتار کر گلاب کے پھولوں کی تازہ پیتاں کچل کر شہد کے ہم وزن ملاتے ہیں اور دھوپ میں رکھ دیتے ہیں ہر روز کنی بار ہلاتے ہیں اس کی قوت چار سال تک باقی رہتی ہے کبھی گلاب کے پھول پیس کر شہد کے ساتھ جوش دے کر تیار کرتے ہیں اور تازہ پھول نہ ملنے پر خشک پتیوں کو عرق گلاب میں بھگو کر بدستور تیار کرتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

سرد مزاج والوں کو اچھا ہے مادے میں نضج اور لطافت پیدا کرتا ہے اور اس کو تحلیل کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے دل و دماغ و معدے کو مقوی ہے رطوبات غربیہ کو خشک کرتا ہے حاملہ عورتوں بوڑھوں اور سرد مزاج والوں کو اور بھی مفید ہے فالج، درد مفاصل اور نقرس کو مفید ہے گردے و مثانہ کی پتھری صاف کرتا ہے پیشاب کی تنگی ہو تو اسے کھول دیتا ہے چار حصہ گلقدن عسلی اور ایک حصہ معجون کمونی ایک ساتھ کھانے سے غلیظ ریاح تحلیل ہوتے ہیں اور قولنج و کمر کا درد ٹھیک ہو جاتے ہیں جاڑوں میں اس کے استعمال سے صحت قائم رہتی ہے نسود اور اجمود کے ساتھ استعمال کرنے سے فالج، لقوہ اور استرخاء جیسے بلغمی امراض کو نفع ہوتا ہے کھانے کو جلد ہضم کرتا ہے گلقدن عسلی کے کھانے سے قوت ہاضمہ اور پیٹ کی طاقت بڑھتی ہے قبض دور ہوتا ہے۔

گلقدن

سب جیسے ہیں اس میں غذائیت کافی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے اس کے استعمال سے ہاضمہ درست رہتا ہے بھوک بڑھاتی ہے بدن کی خشکی اور گرمی کو مفید ہے اس کے بیج بکے اور قابض اور رائے ہیں۔

شناخت:

گلاب کے پھولوں کی تازہ پتھڑیاں لیں اور چینی کے برتن میں ہاتھ سے ملیں اور دو حصہ شکر سفید یا مصری پیس کر ڈالیں اور ہاتھ سے خوب ملیں اور اس برتن کو دھوپ میں رکھ دیں اور ڈھک دیں صبح و شام اس کو ہلاتے رہیں چالیس دن تک دھوپ میں رکھیں گلقدن تیار ہے لیکن کبھی پھولوں کو مل کر گرم توام میں ملا دیتے ہیں اور دھوپ میں رکھتے ہیں کبھی پتیوں کو پیس کر پانی اور شکر کے ساتھ پکاتے ہیں توام گاڑھا ہونے پر اتار لیتے ہیں لیکن پہلی قسم اچھی ہے تازہ پھول دستیاب نہ ہونے پر سوکھی پتیوں کو عرق گلاب میں بھگو کر بدستور تیار کریں اس کی قوت دو سال تک باقی رہتی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں تر ہے پرانا ہونے پر گرمی بڑھتی جاتی ہے۔

فوائد:

دماغ اور معدے کو قوت دیتا ہے رطوبات غربیہ کو خشک کرتا ہے دماغ پر بخارات چڑھنے نہیں دیتا۔ سل کے مرض میں تازہ گلقدن مفید ہے سل کے مرض میں جتنا چاہیں اتنا گلقدن کھائیں اچھا ہے روٹی بھی گلقدن سے ہی کھائیں تو بہتر ہے اگر گلقدن کو جوش دیں اور مل کر صاف کر کے پیئیں تو شربت درد کا کام کرتا ہے نفع مواد تلطیف و تحلیل کے لیے مفید ہے ہاضمہ کو درست کرتا ہے آنتوں کو قوت دیتا ہے بلغمی اور سوداوی عفونت کے بخاروں کو نافع ہے آنتوں سے بلغم خارج کرتا ہے قبض دور کرتا ہے ملین امعا ہے۔

گوبھی

شناخت:

مشہور ترکاری ہے سردی کے موسم میں خوب ہوتی ہے اس کی تین قسمیں ہیں ایک قسم کے پتے چقدر کی طرح اور اس سے چوڑے اور موٹے ہوتے ہیں رنگ سبز کچھ خاکی اور سرمئی ہوتا ہے مزہ میٹھا اور کچھ تلخ ہوتا ہے درمیان میں ایک ڈنڈی نکل کر اس پر پھول آتا ہے دوسری قسم کے پتے کچھ بڑے ہوتے ہیں اور ان میں کارنگ سرخ تیرہ نیلے پن کے ساتھ ہوتا ہے وہی قسم بہتر ہے جو تازہ خوش رنگ اور نازک گٹھا ہوا پھول ہو۔

مزاج:

مرکب القوی ہے بعض لوگ سرد خشک مانتے ہیں۔

فوائد:

محلل اور مفتح ہے قوت باہ کو بڑھاتی ہے پیٹ میں نفخ پیدا کرتی ہے پیشاب زیادہ لاتی ہے خراب اور سوداوی خون پیدا کرتی ہے دماغ میں تخیل پیدا کرتی ہے ردی الغذا ہے سدے پیدا کرتی ہے ریاح پیدا کرتی ہے شراب کے نشہ کو مٹاتی ہے سوداوی امراض پیدا کرتی ہے خلیلات میں افکار اور فساد لاتی ہے بھون کر کھانے سے منی بڑھاتی ہے قابض ہے اعضا کو قوت دیتی ہے صفرا اور خون کے فساد کو دور کرتی ہے سوزاک کے بعد ہونے والے جریان کو نافع ہے کھانسی اور پھوڑے پھنسی کو مفید ہے اس کے پتوں کا جو شانہ تے میں خون آنے کو نافع ہے اور دھارنے سے گھٹیا کو دور کرتا ہے اس کے پتے پکا کر کھانے سے خونی بوا سیر کو فائدہ ہوتا ہے اور خون آنا رک جاتا ہے اس کے پتے پیس کر کورے مٹی کے برتن پر ٹکیہ گرم کر کے آنکھ پر رکھنے سے آرام ہو جاتا ہے۔ اطباء کے مطابق گوبھی کی جڑ کا جو شانہ پلانے سے عسر البول کو نفع ہوتا ہے گوبھی کے پتوں کو کوٹ کر چاولوں کے ساتھ اونٹا کے چھان کے پلانے سے معدہ کا ورم اور درد زائل ہوتا ہے۔ اس کی جڑ کا جو شانہ بخاروں کو مفید ہے اس کے پتوں کو اونٹا کر ٹنڈا کر

گوار کی پھلی

شناخت:

ایک پودے کی پھلیاں ہیں جو بطور سبزی پکائی جاتی ہیں۔ برسات کے شروع میں پاک و ہند کے بہت سے علاقوں میں بویا جاتا ہے اس کا پودا دو طرح کا ہوتا ہے ایک دو تین فٹ اونچا اور دوسرا سیدھے تنے کا پانچ چھ فٹ اونچا ہو جاتا ہے شاخیں پتلی ہوتی ہیں۔ پتے تلخی کی طرح ہوتے ہیں پھلی کا مزہ مونگ کی پھلی کی طرح ہوتا ہے پھول نیم کی طرح لیکن زعفرانی رنگ کا ہوتا ہے پھلیاں دو تین انچ لمبی ہوتی ہیں ان میں موٹھ کی طرح دانے ہوتے ہیں اس کی کھیتی اس لیے زیادہ ہوتی ہے کہ یہ چوپایوں کے کھانے کے کام آتی ہے۔

مزاج:

معتدل مائل بہ برودت۔

فوائد:

قابض اور نفاخ ہے بدن کو فرہ کرتی ہے منی پیدا کرتی اور باہ کو بڑھاتی ہے خون میں جوش پیدا کرتی ہے باد اور بلغم بڑھاتی ہے کشینز سبزی اس کا مصلح ہے اس کا جو شانہ پلانے سے صفراوی دست بند ہوتے ہیں تل اور گوار کی پھلی کو کوٹ کر یا پکا کر چوٹ یا موج کی سوجن پر باندھنے سے آرام ہوتا ہے صفرا کو دور کرتی ہے اور حرارت بڑھاتی ہے پتوں کے رس کو آنکھوں میں لگانے سے رتوندھی ٹھیک ہو جاتی ہے اس کے پتوں کو پکا کر کھانے سے بھی رتوندھ کو آرام ملتا ہے اس کے کثرت استعمال سے اچھارا اور ریاحی درد ہو جاتا ہے اس کی نرم کچی پھلیوں کو توڑ کر سکھا لیتے ہیں پھر گھی یا تیل میں تل کر نمک اور مرچ چھڑک کر استعمال کرتے ہیں۔

شفین، کبوتر کے بچے درشان اور فاخہ کے گوشت جیدالغذا ہیں ان کا استعمال متواتر نہ کرنا چاہیے اس کے علاوہ قوت باضمہ قوی لوگوں کو یہ فائدہ مند ہے۔ ضعیف اور مریض کو نہ کھانا چاہیے۔ بیمار کے لیے بکری کے بچے یا مرغی کے چوزے سے بہتر کوئی گوشت نہیں، محنت کش گرم مزاج قوی لوگوں کو قوی اور غلیظ گوشت مثلاً اونٹ گھوڑے، بارہ سنگھے، نیل گائے، مہے اور بھینس کا گوشت اچھا ہے جنگلی چوپایوں میں سے جو نیا بیاہا ہو اس کا گوشت بہتر ہے جانور جس دن ذبح کیا جائے اسی دن نہایت قوی اور عمدہ ہے لیکن باسی جو ایک رات رکھا رہا ہو برا ہے جنگل میں چرنے والے اور کھلے پھرنے والے کاپالتو اور بندھے رہنے والے جانور سے گوشت اچھا ہے جنگلی چوپایوں میں ہرن کا اور پالتو میں بکری کا گوشت بہتر ہوتا ہے لیکن اطباء دینے کا گوشت بکری سے بہتر مانتے ہیں۔

اطباء کے مطابق گوشت کی تین بڑی قسمیں ہیں:

- 1- ان جانوروں کا گوشت جو پانی کم پیتے ہیں سبک ہوتا ہے اور اس میں رطوبت کم ہے جیسے ہرن، گورخر، خرگوش، لوا، تیتڑ، جنگلی چڑیا، جس کو بگیری کہتے ہیں طاؤس، جنگلی مرغی، فاخہ اور ہریل وغیرہ۔
- 2- وہ جانور جو پانی بہت پیتے ہیں اور پانی کے کنارے یا پانی میں رہتے ہیں ان کا گوشت ثقیل اور بے رطوبت ہے جیسے بارہ سنگھا، بھینس، نیل گائے، مرغابی، سرخاب، بگلہ، اور مچھلی وغیرہ۔
- 3- پانی متوسط طور پر پیتے ہیں ان کا گوشت گرانی اور سکی اور تری خشکی میں متوسط ہے جیسے گائے، گھوڑا، اونٹ، خانگی چڑیا، مرغی، مرغی، تیہو اور گلنگ وغیرہ۔ انسان کے بدن کے لیے بکری کا گوشت سب سے اچھا ہے اور موافق ہے کیونکہ یہ نہایت لطیف ہے اس لیے اس سے عمر بھری اور نفرت نہیں ہوتی ہے۔

گوشت کا مزاج

سبھی گوشت گرم ہیں لیکن مچھلی کا گوشت سرد ہے تمام جنگلی جانوروں کا گوشت پالتو

کے مصری ملا کر پلانے سے سوزاک کو آرام ہوتا ہے گو بھی کی چٹنی بنا کر کھانے سے آواز کی خرابی دور ہوتی ہے اس کے جو شاندرے میں شہد ملا کر چاٹنے سے بھی آواز کھلتی ہے اس کو گوشت اور گرم مصالحوں کے ساتھ پکا کر کھانے سے بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے اس کی جڑ گلے میں باندھنے سے بخار اتر جاتا ہے۔

گوشت

شناخت:

گوشت ایک عمدہ غذا ہے جو جلد ہی خون میں تبدیل ہو جاتا ہے لیکن ہر جانور کا گوشت اپنی الگ الگ صفات رکھتا ہے۔

گوشت کی پہچان

بہتر گوشت اس حیوان کا ہے جو جوان ہو بیمار نہ ہو۔ موٹا تازہ اور چوپایوں میں سے بکری اور بھیڑ کے اس بچے کا گوشت عمدہ ہے جس کی عمر چھ مہینے سے کم اور ایک سال سے زیادہ نہ ہو۔ اس کے بعد گائے اور بھینس کے ایک برس کی عمر کے بچے کا گوشت عمدہ ہے اور اونٹ میں جوان کا گوشت اچھا ہوتا ہے بچہ کا ٹھیک نہیں۔ جوان بکری اور گائے کے بچے اور حلو ان کا گوشت بہت جلد ہضم ہوتا ہے اور اس سے بدن کو لطیف غذا حاصل ہوتی ہے بکری کے بچے کا گوشت بھیڑ کے بچے سے بہتر ہے کیونکہ اس سے فضلہ کم بنتا ہے جو بچہ دودھ پیتا ہو اور اس کی ماں کا دودھ بھی عمدہ ہو اس کا گوشت اچھا ہے۔

پرندوں میں لوے کا گوشت سب سے بہتر ہے لیکن کچھ لوگ چبے کا گوشت اچھا مانتے ہیں مرغی کا گوشت لوے کے گوشت سے اچھا ہے لیکن چکور، تیہو اور تیتڑ کے گوشت کا جواب نہیں اس میں غذائیت سب سے زیادہ اس کے علاوہ جنگلی پرندوں میں کبک دری، شتردر، بیہر،

کے درمیانی حصے کا گوشت سکی وگرانی میں متوسط ہے اور سر سے کمر تک جتنا گوشت ہے وہ پینے کے علاوہ مردوں کے مزاج کے موافق ہے اور پیٹھ کا گوشت کمر سے پاؤں تک عورتوں کے لیے مناسب ہے سر، بازو اور کمر کا گوشت قیرہ کر کے مصالحہ اور روغن کے ساتھ پکا کر کھانے سے مردوں کی باہ بڑھتی ہے خون اور مٹی میں اضافہ ہوتا ہے بھوک کھل جاتی ہے حیوانات کے انڈے اور عضو تاسل کے کھانے سے مردوں کی بھوک بڑھتی ہے خون اور مٹی دونوں خوب بنتے ہیں۔

بغیر نمک کے سکھایا ہوا گوشت ردی خلط پیدا کرتا ہے اور اس سے کم تغذیہ حاصل ہوتا ہے فرہ جو ان زکا چکنا گوشت سکھایا ہوا بہتر ہے بھیر، بکری اور مچھلی کا سکھایا ہوا عمدہ ہے۔ یہ خشکی بڑھاتا ہے اور بدن کی رطوبات کو سکھاتا ہے۔ نمک لگا کر سکھایا ہوا گوشت نہایت گرم ہے اور بہت خشکی پیدا کرتا ہے اس کو شور بے دار پکا کر کھانے سے زیادہ نقصان نہیں جتنا بھون کر کھانے سے ہے۔ بلغمی اور مرطب مزاج والوں کو بہتر ہے سرکہ میں بھگو کر اور گرم مصالحہ ملا کر کھانے سے پیشاب خوب لاتا ہے۔

گوندنی

شناخت:

پاک و ہند میں عام طور سے پایا جانے والا ایک درخت ہے جس کی اونچائی 10 سے 12 میٹر تک ہوتی ہے اس کا تا چھوٹا ہوتا ہے لیکن قطر تین سے پانچ فٹ تک ہو جاتا ہے شاخیں خوب پھیلی ہوئی اور اکثر نیچے کی طرف جھکی ہوتی ہیں تنے کی چھال گہری بھوری ہوتی ہے اس کے پتے کمر درے ہوتے ہیں ان کے پھول سفید اور پھل انگور کی طرح کچھوں میں ہرے رنگ کے لگتے ہیں جو پکنے پر زرد یا نارنگی ہو جاتے ہیں مکو سے بڑے ہوتے ہیں ان کے اندر ایک بیج اور چھدار لعاب شیریں ہوتا ہے برسات میں درخت پر پھل لگتے ہیں اس کے درخت سے ایک گوند بھی حاصل ہوتا ہے۔

جانوروں سے زیادہ خشک ہے اور پرندوں کا گوشت خشکی میں بڑھا ہوا ہے گائے کا گوشت بکری کے گوشت سے خشک ہے اور بکری کا بھیڑ سے زیادہ خشک دریائی پرندوں کے گوشت میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے خصی جانور کے گوشت میں غیر خصی سے حرارت کم ہوتی ہے بچہ جتنا زیادہ چھوٹا ہوتا ہے رطوبت بڑھی ہوئی ہوتی ہے سوکھا ہوا گوشت عموماً گرم و خشک ہے۔ اطباء کے مطابق کم پانی پینے والے جانوروں کا گوشت سرد ہے زیادہ پانی پینے یا اس کے پاس رہنے والے جانوروں کا گوشت گرم ہے۔

فوائد:

جنگلی جانور کا گوشت بلغمی مزاج والے اور متقی اور سخت مقلوج کے لیے نہایت مناسب ہے چکنا گوشت بلغم امعا ہے بھنا ہوا گوشت قابض ہے اور سخت و خشک گوشت پیدا کرتا ہے۔ نخی تیار کر کے کھانے سے نرم اور ڈھیلا گوشت پیدا ہوتا ہے جنگلی پرندوں کا گوشت قابض ہے شور با بلغم ہے اور اس کی بوٹی قابض ہے شور با ہضم بھی جلدی ہو جاتا ہے بعض اوقات اطباء گوشت کو کھنوا کر تقویت دماغ کے لیے سکھواتے ہیں۔

اطباء کے مطابق کم پانی پینے والے جانوروں کا گوشت قابض ہے۔ پیشاب روکتا ہے۔ سرسام پیدا کرتا ہے صفر پیدا کرتا ہے قوت دیتا ہے باد کو دور کرتا ہے۔ متوسط مقدار میں پانی پینے والے جانوروں کا گوشت فرحت اور خوشی دیتا ہے مٹی اور قوت بدن بڑھاتا ہے باد بلغم اور صفر کو دور کرتا ہے ان جانوروں کا گوشت جو خود گوشت کھاتے ہیں بدن کو قوی اور فرہ کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے مچھلی کھانے والے جانوروں کا گوشت صفر پیدا کرتا ہے۔

کسی جانور کے اگلے بیروں اور سینے کا گوشت ران اور پشت وغیرہ پچھلے اعضا کے گوشت سے بہتر ہوتا ہے اور سیدھی طرف کے اعضا کا الٹی طرف کے اعضا سے۔ اطباء کے مطابق ہر عضو کے گوشت سے کو لے اور ران کا گوشت سبک و زود ہضم ہے کمر کا گوشت کسی قدر گراں اور دیر ہضم ہے اور شانے کا کمر سے بھی ثقیل ہے اور پیٹھ کا گوشت شانے کے گوشت سے بھی ثقیل ہے اور سینہ کا پیٹھ کے گوشت سے ثقیل ہے اور سینہ سے زیادہ گردن کا گوشت ثقیل ہے اور گردن سے زیادہ سر کا گوشت ثقیل ہے۔ گوشت سے زیادہ جڑی اور جڑی سے زیادہ ہڈی اور ہڈی سے زیادہ بیگ ثقیل ہے نر جانور کا گوشت اوپر کی طرف کا اور مادہ کا گوشت نیچے کی طرف کا دیر ہضم ہے پرندوں کی ران۔ گردن کا گوشت دیر ہضم ہے۔ پرندوں میں بدن

صفات:

جالی ہے سدہ دور کرتا ہے فرحت اور تازگی بخشتا ہے بھوک اور باہ کو بڑھاتا ہے بدن کو قوی کرتا ہے مدد بول و حیض ہے مثلاً اور مجرائے بول کو دھوتا اور ان کے زخموں کو صاف کرتا ہے اس کے استعمال سے رحم کے زخم بھی ٹھیک ہو جاتے ہیں گھوڑی کے دودھ میں کپڑا تر کر کے فرج کے اندر رکھنے سے حمل رہتا ہے اس کے استعمال سے بدن کی قوت مناعت بڑھ جاتی ہے اور چیچک نہیں نکلتی اگر چیچک کے موسم میں پلا دیں تو یا تو بالکل نہیں نکلے گی یا بالکل خفیف سی اور کوئی پیچیدگی نہ ہوگی اس کا دوا ماشہ پنیر مایہ پرانے دستوں اور آنتوں کے زخم کو ٹھیک کر دیتا ہے گھوڑی کا دودھ پی کر عورت مرد سے صحبت کرے تو حمل رہ جاتا ہے باہ اور معدے کو قوی کرتا ہے اطباء کے مطابق صفر اور بادہ کو دور کرتا ہے قوت بینائی بڑھتی ہے منی اور باہ میں اضافہ کرتا ہے۔



شناخت:

مشہور چیز ہے آٹھ قسم کا ہوتا ہے ہر جانور کے گھی سے گائے کا گھی سب سے بہتر اور لطیف ہے اطباء کے نزدیک ہر حیوان کا گھی اس کے مزاج کے اختلاف کے موافق مختلف ہوتا ہے اور اس میں ہر مزہ موجود ہے بکری اور بھینس کا گھی سب سے غلیظ ہے تازہ گھی کھانے کے کام آتا ہے اور پرانا دوا کے کام میں آتا ہے دس برس کا گھی پرانا کہا جاتا ہے اس میں بہت تیز چر پری خوشبو ہوتی ہے اس کا رنگ راکھ کی طرح اور ذائقہ کڑوا ہو جاتا ہے گھی خراب ہو جائے تو اسے چھاچھ یا دہی ملا کر اتنا جوش دیں کہ چھاچھ جل جائے گھی میں نمک ڈالنے سے جلدی خراب نہیں ہوتا۔ دھویا ہو گھی بہت سے امراض میں مفید ہے اس میں تلخی اور سمیت آ جاتی ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے پرانا ہونے پر اس میں گرمی بڑھتی جاتی ہے اور تری گھٹتی جاتی ہے۔

ہے۔

مزاج:

کچا پھل سرد وتر ہے پکنے پر گرم وتر ہو جاتا ہے۔

فوائد:

اس کا پھل ملیں ہے آنتوں کو صاف کرتا اور قبض دور کرتا ہے کرم شکر کم کو مار کر خارج کر دیتا ہے آواز صاف کرتا ہے منی گاڑھا کرتا اور قوت باہ کو بڑھاتا ہے بلغم کو قابل اخراج بناتا ہے کھانسی اور حلق صاف ہو جاتا ہے گوندنی کا لعاب ہموزن شکر کے ساتھ پکا کر تھوڑا سا گوند بول اضافہ کر کے استعمال کرنے سے کھانسی کو بہت جلد فائدہ ہو جاتا ہے گوندنی کو بیج سمیت پیس کر ہموزن شکر ملا کر کھانا مقوی کمر و مغلاظ منی و باہ کو بڑھاتا ہے اس کے پتے ایک تولہ مویز منقی ایک تولہ گیر و ایک ماشہ پیس کر پینے سے بوا سیر کا خون آنا موقوف ہو جاتا ہے اس کے پتے جڑ اور چھال کو چبانے سے منہ کے چھالے اور دانے آرام ہو جاتے ہیں منہ آنے اور رال بہنے کو بہت مفید ہیں ان اجزاء کے جو شاندر سے کلی کرنے سے دانوں کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے اور اس کے پتوں کی راکھ زخم پر چھڑکنے سے آرام ملتا ہے پختہ گوند نیاں گھی میں چرب کر کے کھانے سے عورت کے ناف تلے اور رحم کے ٹلنے کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

اطباء کے مطابق گوندنی گرم زہروں کو دور کرتی ہے پھوڑے پھنسیوں کو صاف کرتی ہے اس کی چھال کا جو شاندر پلانے سے اسہال بند ہوتے ہیں اس کے پتے کالی مرچ کے ساتھ پیس کر چھان کر پینے سے منی گاڑھی ہوتی ہے اس کی تین سال پرانی جڑ کاٹ کر منہ میں رکھنے سے صفر کی خرابی دور ہوتی ہے آواز اور حلق کو صاف کرتی ہے گوندنی کا رس مصری ملا کر پینے سے منی گاڑھی ہوتی ہے اس کے زیادہ استعمال سے بادی بڑھتی ہے۔

گھوڑی کا دودھ

مزاج:

گرم وتر ہے اس میں جنیبت کم ہے۔

گائے کا گھی

سب سے عمدہ ہے زہروں کا اثر زائل کرتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے بدن کو قوی کرتا اور منی بڑھاتا ہے اعضا کی کمزوری سینہ کے امراض بلغم صفر اور سودا کی خرابی دور کرتا ہے مادہ میں نفخ لاتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ایون کا زہر اتارنے کے لیے دودھ کے ساتھ ملا کر پیتے ہیں گرم گھی پلانے سے بھکی بند ہوتی ہے۔

اطباء کے مطابق پرانا گھی مرگی، دوران سر، کان، آنکھ اور سرفرج کی پھنسیوں پرانے زخموں اور آلہ تناسل کے ناصور کو مفید ہے۔

گینڈا

شناخت:

گینڈے کی پانچ قسمیں ہیں پاک و ہند، افریقہ، جادا اور سماترا میں ملتا ہے ہاتھی سے کچھ ہی کم بدن میں ہوتا ہے نہایت زور آور ہے اس کی کھال نہایت موٹی اور مضبوط ہوتی ہے جس پر گولی کے سوا کوئی دوسرا ہتھیار اثر نہیں کرتا۔ اس کے چمڑے کی اچھی ڈھال بنتی ہے ناک کی ہڈی مضبوط ہوتی ہے جس پر ایک یا دو بالوں کے مضبوط سینگ ہوتے ہیں ندیوں کے کنارے دلدلوں اور سرسبز میدانوں میں رہا کرتا ہے۔ گھاس جھاڑیاں اور ہری پیتاں اس کی غذا ہیں سیدھا جانور ہے لیکن چمڑے پر خونخوار ہو جاتا ہے اور اپنے دشمن کو نہیں بخشتا۔ کچھڑ اور پانی میں پڑا رہنا پسند کرتا ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت گرم و خشک ہے۔

فوائد:

ملین ہے قبض دور کرتا ہے مادے کو معتدل القوام بناتا ہے بدن کو مضبوط اور فریہ کرتا ہے اعضا کو قوی بناتا ہے سدوں کو کھولتا ہے سینہ اور حلق کی خشونت دور کرتا ہے اور آواز صاف کرتا ہے خشک کھانسی کو مٹاتا ہے دماغ کو قوت دیتا ہے بچوں کے مسوڑھوں پر ملنے سے ان کے دانت باسانی نکل آتے ہیں گرم و خشک زہروں کے لیے تریاق کا کام کرتا ہے مسکن صفر ہے نمک ملا کر کھانے سے ریح کو توڑتا ہے زنجبیل، فلفل سیاہ اور فلفل دراز کے ساتھ استعمال کرنے سے بلغمی امراض میں نافع ہے ضعف معدہ کے لیے سوٹھ اور جو ا کھار کے ساتھ استعمال کرنے سے معدہ کو تقویت ملتی ہے اور بھوک کھلتی ہے سات دن تک رات کو گھی منہ پر مل کر سونے سے چہرے کے سیاہ داغ جاتے رہتے ہیں 2 تولہ گھی اور ایک تولہ کھانڈ ملا کر چاٹنے سے بند پیشاب کھل جاتا ہے زہریلے جانوروں کے کاٹے پر گھی لگانے سے مریض کو آرام ملتا ہے۔

اطباء کے مطابق گھی ٹھنڈا اور گراں ہے بھوک بڑھاتا ہے معدہ کا درد دور کرتا ہے لیکن اسے ڈھیلا کرتا ہے زہر باد اور صفر کو نافع ہے ہلکا پسینہ لاتا اور جلد کا رنگ نکھارتا ہے نفخ شکم اور پھوڑے پھنسی دور کرتا ہے عقل اور گویائی کو تیز کرتا ہے بینائی اور قوت سماعت بھی بڑھاتا ہے بوڑھوں اور بچوں کے موافق ہے جلد کو نرم کرتا اور پھٹنے سے بچاتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے معدے آنکھوں بادی کے مرض اور درد کے ساتھ پاخانہ آنے کو نافع ہے۔

دھویا ہوا گھی

مسکن و سرد ہے پٹھوں کے درد گھٹیا میں جوڑوں کی سوجن و درد اعصابی درد، اعضا کے شل اور سن ہو جانے اور ہاتھ پاؤں کی سوزش اور آنکھ کے بہت سے امراض میں مفید ہے بخاروں میں بدن پر ملنے سے حرارت کم کرتا ہے رکت پت منانے کے لیے سو بار دھویا ہوا گھی سر پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے گھی کو 21 بار دھو کر ملنے سے بھڑ اور شہد کی مکھی کا زہر اتر جاتا ہے۔

بادام کے ساتھ پینا سینے کے درد کو دور کرتا ہے اس سے بنی خمیری روئی نفاخ ہے گیہوں چاب کر گلیوں پر لگانے سے مواد پک جاتا ہے یا تحلیل ہو جاتا ہے اس کے آٹے کی پلٹس نیم کے پانی میں پکا کر پھوڑوں اور بد گوشت کو صاف کرتی ہے بھنا ہوا گیہوں نفاخ و دیر ہضم ہے گیہوں کا آٹا چہرے پر لگانے سے جھانیاں دور ہوتی ہیں انسان معتدل المزاج کے لیے گیہوں موافق ہے اس کا آٹا مکھن میں ملا کر لیپ کرنے سے حلق کے اندر کا ورم تحلیل ہو جاتا ہے تازہ گھی اور دودھ کے ساتھ گیہوں کا آٹا پکا کر کھانے سے حلق کی خشونت مٹتی ہے کیڑے مکوڑوں کے کاٹے میں سرخ گیہوں کا آٹا شراب یا سرکہ کے ساتھ لگانے سے نفخ ہوتا ہے پاگل کتے کے کاٹے میں گیہوں کا آٹا چھڑک کر ارٹڈ کے پتے باندھ دینے سے فائدہ ہوتا ہے گیہوں جلا کر اس کے برابر گڑ ملا کر خوب پیس کر اور تھوڑا تھوڑا گھی میں ملا کر ڈیڑھ تولہ روزانہ تین روز تک کھانے سے چوٹ اور درد بالکل دور ہو جاتے ہیں گیہوں کا روغن جھانیں، برص اور سر کے گنج کو نافع ہے ورم کو تحلیل کرتا ہے جلن اور گرمی کو دور کرتا ہے۔

اطباء کے مطابق گیہوں چرب و دیر ہضم ہے مفرح ہے ملین ہے بدن کو مضبوط کرتا ہے باد و بلغم کو دور کرتا ہے منی بڑھاتا ہے ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنے میں مدد کرتا ہے گویائی اور عقل بڑھاتا ہے کمر کو مضبوط کرتا ہے بدن کی خارش، کھجلی پھوڑے پھنسیوں اور جل جانے پر آٹے کا گرم اور ٹھنڈا لیپ کرنے سے آرام ملتا ہے آٹے سے چھنی ہوئی میدہ کو ورموں پر چھڑکنے سے ان کے ترش مواد کو جذب کر لیتی ہے اور جلد کو چھلنے سے بچاتی ہے سوا تولہ گیہوں اور دو ماشہ نمک سیندھا ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر چھان کر سات روز تک پلانے سے کھانسی کو آرام ہوتا ہے۔ گیہوں اور سن کے بیجوں کو پیس کر گھی میں بھون کر اس میں گڑ ملا کر لڈو بنا کر کھانے سے ناروگل کو فائدہ ہوتا ہے گیہوں اور چنے اوشنا کر ان کا پانی پلانے سے جگر اور گردہ و مثانہ کی پتھری گل جاتی ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت ثقیل اور دیر ہضم ہے بدن میں سستی اور تھکاوٹ پیدا کرتا ہے اس کے سینگ اور سم کی دھونی بوا سیر اور ولادت کی دشواری کو کم کرتا ہے اس کی کھال سے نکلا ہوا تیل روغن کنجد کے ساتھ ملا کر لگانے سے پھوڑے اور زخم بھرتے ہیں اس کے سینگ کا چھلا بنا کر انگلی میں پہننے سے قولنج دور کرتا ہے اگر حاملہ پہن لے تو حمل گر جائے اور بوا سیر کے مریض کو پہنانے سے بوا سیر دور ہو جاتی ہے اس کے سینگ کا پیالہ بنا کر اس میں پانی بھر کر پینے سے بھی بوا سیر کو آرام ہوتا ہے اس کا سینگ پیس کر سفوف کھانے سے مرگی جاتی رہتی ہے سینگ کا برادہ حاملہ اگر رحم میں رکھ لے تو حمل گر جائے۔ اطباء کے مطابق اس کا گوشت باد کا فساد دور کرتا ہے پیشاب پاخانہ بند کرتا ہے گینڈے کا سینگ، دانت، پنچے، گوشت، چمڑا، خون وغیرہ سب دوا کے کام آتے ہیں کالے نوکدار سینگ دوا سب سے بہتر مانے جاتے ہیں۔

گیہوں

شناخت:

مشہور اناج ہے موسم ربیع میں پیدا ہوتا ہے اچھا دانہ وہ ہے جو تازہ موٹا سنہری رنگ کا ہو۔ اس کے بعد سفید قسم ہے سیاہ اور سرخ قسم اچھی نہیں۔ شیخ کے مطابق وہ گیہوں عمدہ ہے جو سختی اور نرمی میں متوسط ہو۔ بڑا موٹا تازہ اور چکنا اور رنگ سرخی و سفیدی کے درمیان ہو اور درخت پر مکمل پک گیا ہو۔ موٹے گیہوں میں غذائیت زیادہ ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم ہے خشکی اور تری میں معتدل ہے کچا یعنی بالکل تازہ تر ہے۔

فوائد:

اچھی غذا ہے اس کی روئی تندرست لوگوں کے لیے سب سے بہتر غذا ہے غذائیت کافی ہے خون صالح پیدا کرتا ہے بدن کو مضبوط اور فربہ کرتا ہے قوت باہ کو بڑھاتا ہے کھانڈ اور مغز

لٹورا

لسی

شناخت:

خاکی رنگ کا ایک پرند ہے گھریلو چڑیا سے کچھ بڑا ہوتا ہے سراس کا اہلق اور چونچ لمبی ہوتی ہے اس کی ایک قسم فاختہ کے برابر بڑی بھی ہوتی ہے اس کو دودیا لٹورا کہتے ہیں اس کے پنجے اور انگلیاں بڑی ہوتی ہیں درختوں پر ہی اڑتا پھرتا ہے نیچے نہیں اترتا اور نہ ہی پکڑنے میں آتا ہے۔ بے حد شیر پھرتیلا اور بھاگنے والا جانور ہے طرح طرح کی آواز بنا کر نکالتا ہے چڑیوں کا شکار کرتا ہے جس چھوٹے پرند کا شکار کرنا چاہتا ہے اس کی سی آواز بنا کر نکالتا ہے جب وہ پرند ہم جنس سمجھ کر نزدیک آجاتے ہیں تو ان میں سے کسی ایک کو جھپٹ کر گرفت میں لے لیتا ہے اونچے اونچے درختوں قلعوں پرانی عمارتوں اور دیواروں پر رہتا ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت زود ہضم لطیف اور مقوی بدن ہے بوڑھے اور سرد مزاج والوں کو موافق ہے بلغم اور کھانسی کو دفع کرتا ہے مزاج میں فرحت اور چستی پیدا کرتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے اس کا شور با بدن کے درد اور جوڑوں کے درد اور عرق النساء میں مفید ہے اس کی چربی ملنے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے گرم مزاج والوں کو اور گرم موسم میں اس کا گوشت ٹھیک نہیں معدہ کو قوت دیتا ہے اور اس کے ڈھیلے پن کو دور کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اور ہضم کو درست کرتا ہے۔

شناخت:

آدھا دود اور آدھا پانی ملا کر استعمال کرتے ہیں تو اسے لسی کہتے ہیں۔ لیکن دیکھنے میں یہ آتا ہے کہ پانی لوگ زیادہ شامل کر لیتے ہیں گائے یا بکری کے دودھ سے تیار کرتے ہیں۔ اطباء کے مطابق لسی تھوڑی گرم ہے آج کل دستور میں لسی، دودھ، پانی، دہی، ہیل خورد، عرق کیوڑہ اور نبات سفید سے تیار کی جاتی ہے پھر اسے برف سے ٹھنڈا کر لیتے ہیں۔

مزاج:

دودھ کی لسی تھوڑی سی گرم ہے دہی وغیرہ شامل کرنے سے اس میں سردی اور تری بڑھ جاتی ہے۔

فوائد:

مدر بول ہے سوزاک کو بہت مفید ہے پیشاب کی جلن کو دور کرتی ہے۔ اطباء کے مطابق ملین ہے آنتوں کو صاف کرتی ہے بھوک کچھ کم کرتی ہے مفرح ہے تسکین دیتی ہے مندرجہ ذیل طریقوں سے استعمال کرنے سے اندر جھار کو مفید ہے۔

- (1) شورہ قلمی، ریوند چینی 7.7 ماشہ جو اکھار 6 ماشہ زیرہ سفید ساڑھے تین ماشہ اور ہموزن کھانڈ ملا کر سات ماشہ گائے کی لسی کے ساتھ استعمال کریں۔
- (2) اندر جو شیریں، جو اکھار، زیرہ سفید، شورہ قلمی، گوکھرد کے پتے اور ریوند چینی ہر ایک ا تو ا بنسلہ چین 6 ماشہ کوٹ کر اس میں سے 7 ماشہ گائے کی لسی کے ساتھ کھائیں۔
- (3) شورہ قلمی، زیرہ سفید، کباب چینی اور تخم الاچھی سفید، ایک ایک تولہ، اس کے تین حصے کر کے تین دن تک گائے کی لسی کے ساتھ کھائیں۔

ان تمام ترکیبوں سے پیشاب کے راستے کا زخم صاف ہوتا ہے پیپ اور پتھری کا مادہ خارج ہوتا ہے سوزاک کو آرام ہوتا ہے جن عورتوں کو ایام حیض میں درد کا عارضہ ہو ان عورتوں

خصوصیت سے مفید ہے جس کا رنگ بیماری سے کبھی زردی کبھی سیاہ اور کبھی سفید ہو جاتا ہے اور ایک دن میں کئی رنگ بدلتا ہو۔ اس کا گوشت بدن کے رنگ کو درست کرتا ہے اختلاج قلب اور ضعف قلب کو مفید ہے بدن کی سستی اور اعضا کا ڈھیلا پن جاتا رہتا ہے بدن میں بیونٹیاں سی رنگتی ہوں تو یہ عارضہ دور کرتا ہے ہاضم اور خوش مزہ ہے۔

لوکاٹ

شناخت:

ایک مشہور پھل ہے اس کا درخت اونچا ہوتا ہے پاک و ہند میں یہ درخت انگریزوں کے ذریعہ لایا گیا ہے اس کے پتے مہوے کی طرح لمبے اور نوکدار ہوتے ہیں پھول اور پھل خوشوں میں لگتے ہیں کچا پھل سبز ہوتا ہے اور پکنے کے بعد زرد ہو جاتا ہے مرغی کے چھوٹے انڈے کے برابر تک ہوتا ہے کچا پھل ترش ہوتا ہے لیکن پختہ ہونے پر اس کا مزہ میٹھوش ہو جاتا ہے قلمی لوکاٹ مرغی کے انڈے کے برابر یا کبھی اس سے بڑا بھی ہوتا ہے اور اس کا مزہ شیریں ہوتا ہے اس کے اندر چار پانچ بیج نکلتے ہیں اس کے بیج شریفہ کے بیجوں کی طرح سیاہی مائل ہوتے ہیں۔

مزاج:

اس کا مزاج سرد تر ہے۔

فوائد:

پیاس کو دور کرتا ہے گرم بخاروں میں خصوصیت سے مفید ہے صفراوی فساد اور صفراوی بخاروں کو دور کرتا ہے خون کی حدت کو کم کرتا ہے مزاج میں فرحت اور تازگی لاتا ہے معدہ لی جلن و سوزش کو نافع ہے معدے کو قوت دیتا ہے اور ہضم کو درست کرتا ہے صفراوی متلی، تہ دور کرتا ہے صفراوی بخارات و اورام کو نافع ہے گرمی میں کھلی دانوں اور سوپ نفع لو آرام پہنچاتا ہے بھوک بڑھاتا ہے۔

کو نفع کرتی ہے۔
لسی بدن کی گرمی دور کرتی ہے پیشاب لاتی ہے۔ فرحت اور تازگی دیتی ہے۔

لوا

شناخت:

بٹیر کی طرح ایک پرند ہے اس پر نقش ہوتے ہیں اس کے پیروں میں تیز کی مانند کانٹے ہوتے ہیں۔ نو 9 رنگ کا ہو سکتا ہے (1) سرخ (2) بھورا (3) کالا، اس پر پیلے دھبے ہوتے ہیں (4) کلنیک (5) بدرنگ (6) جوار یا، کہ اس پر داغ جوار کے دانوں کی طرح ہوتے ہیں (7) بھورا سرخی مائل، اس کو تھمیرا بھی کہتے ہیں (8) کالا رنگ، اس پر سفید داغ ہوتے ہیں (9) کرنج۔

بدرنگ اور کالا دھبوں والا لڑنے کے نہیں ہوتے ان کو ذبح کر کے کھاتے ہیں اور کرنج شکار کے لیے بہت مناسب ہے۔

مزاج:

گرمی و سردی میں معتدل ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت سبک ہے تیز اور بٹیر کے گوشت سے لطیف ہے معدہ جگر و دماغ کو تقویت بخشتا ہے بھوک بڑھاتا ہے کمزور اور ناتواں لوگوں کے لیے اچھی غذا ہے سدوں کو کھولتا، ہضم کو درست کرتا ہے اور زیاج کو تحلیل کرتا ہے فالج اور دوسرے سرد امراض میں مفید ہے آنتوں اور پٹھوں کی سردی کو دفع کرتا ہے قوت باہ کو حرکت دیتا ہے پرانی پچش میں دوسری غذاؤں کو بند کر کے لو لے کی بیخنی اور کباب اجوائن کے ساتھ کھلانے سے بہت جلد آرام ہو جاتا ہے اس کے ساتھ فالسہ شیریں کا پانی استعمال کرنا بھی بہتر رہتا ہے۔

اطباء کے مطابق اس کا گوشت فساد بلغم کو دور کرتا ہے لو لے کا گوشت اس شخص کے لیے

شیخ کے مطابق اس کے جوشاندے سے آبزنی کرنے اور دھارنے سے قبل مسہلات سے بدن کا تنقیہ کر لیں تاکہ بدن کا مادہ اس عضو کی طرف نہ کھینچ سکے۔ اس کا پتہ اشق اور کرفس کا پانی تینوں ہموزن ملا کر کوڑھ کی ابتدا میں سعوٹ کر دیا جائے تو بے حد مفید رہتا ہے اور مرض بڑھنے سے رک جاتا ہے اس کا پتہ نقرس پر لگانے سے آرام ملتا ہے اس کے کھیسے فلفل سیاہ اور شراب کے ساتھ کھلانے سے تشخ دور ہوتا ہے اس کے کھیسے مرگی میں بھی نفع بخش ہیں اس کے پھیپھڑے سکھا کر مرغی کے انڈے کے ساتھ جلا کر بالخورے پر لگانے سے بال نکل آتے ہیں جس شخص کی چند یا کے بال گر جائیں اس کے لومڑی کا تازہ خون لگانے سے آگ آتے ہیں اس کا پھیپھڑا سکھا کر 5 ماشہ سفوف پھانکنے سے کھانسی ضیق النفس کا مرض دور ہوتا ہے اس کی کھال جلا کر اس کا سفوف جلے ہوئے مقام اور ناصور پر چھڑکنے سے آرام ہوتا ہے لومڑی کی کچلیاں لٹکانے سے نیند میں دانت چابنے اور ورم طحال وام الصبیان کو آرام ہوتا ہے اس کا گوہ سکھا کر کھلانے سے ربوکو فائدہ ہوتا ہے لومڑی کا پتہ مجنوں سونگھ لے تو صحت ہو جائے ورم طحال کو دور کرنے کے لیے اس کا جگر پانچ ماشہ شراب کے ساتھ پی لینے سے فوری آرام ہو جاتا ہے اس کے کھیسے کا سفوف 3 ماشہ کھالینے سے قوت باہ بڑھتی ہے۔

لونیا

شناخت:

ایک قسم کی سبزی ہے جو خرفہ کی قسم سے ہے لیکن اس کا پودا زمین پر پھیل کر بڑھتا ہے نمی والے مقامات پر ہوتا ہے اس کی شاخیں پتلی اور گرہ والی ہوتی ہیں جن کا رنگ سرخ ہوتا ہے پتے موٹے اور پانی سے بھرے ہوتے ہیں پھول چار پتیوں کا چھوٹا اور پیلے رنگ کا ہوتا ہے شام کے وقت کھلتا ہے اور پھر مرجھا جاتا ہے اس کے بیج تخم خرفہ سے باریک اور سیاہ رنگ ہوتے ہیں مزہ ترشی مائل ہوتا ہے اس کا پودا سال بھر رہتا ہے جس میں گرمی میں ترشی بڑھ جاتی ہے۔

لومڑی

شناخت:

مشہور جانور ہے سفید رنگ کی لومڑی اچھی مانی جاتی ہے اس کے بعد کالے رنگ کی چالاکی اور مکاری میں مشہور ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت خرگوش کے گوشت کی طرح گرمی و سردی میں معتدل ہے بعض کے نزدیک گرم و خشک ہے اس کا پوستین گرم ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت بوڑھوں اور سرد مزاج لوگوں کے لیے اچھا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے استسقاء، لقوہ، و جذام کے مریض کو نافع ہے سردی کے موسم میں بھی اس کا استعمال اچھا رہتا ہے اس کی چربی کسی روغن میں پگھلا کر گھٹیا پر ملنے سے آرام ملتا ہے یہ روغن کان کے درد اور بہرہ پن کو دور کرتا ہے اس کی چربی ہاتھ پیروں پر ملنے سے سردی میں پھٹنے سے محفوظ رہتے ہیں بچوں کو سردی لگنے سے اگر ہاتھ پاؤں پر تھج ہو جائے تو اس کی چربی ملنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کی چربی کی مالش کبھی قوت گرمی اور جذب کی وجہ سے مادے کو اتنا تحلیل نہیں کر سکتی جتنا وہاں اور کھینچ لیتی ہے اس لیے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس کی مالش سے پہلے بدن کا تنقیہ کر لیں زندہ لومڑی کے ہاتھ پاؤں باندھ کر پانی میں ڈال کر اتنا پکایا جاتا ہے کہ اس کا گوشت بالکل گل جاتا ہے پھر اس پانی سے دھارنے پر نقرس اور گھٹیا کو بہت آرام ملتا ہے اور اس جوشاندے میں بیٹھنے سے جوڑوں کی سختی دور ہوتی ہے اس میں زیتون کا تیل شامل کر لینے سے اور بھی موثر ہو جاتا ہے کبھی لومڑی کو روغن زیتون میں اتنا پکاتے ہیں کہ سیاہ ہو جاتی ہے اس روغن کو ملنے سے بھی ہاتھ پاؤں کا درد و جمع المفاصل اور تھکاوٹ دور ہوتے ہیں بچوں کے بدن پر ملنے سے جلدی چلنے لگتے ہیں۔

پیشاب حیض اور پسینہ خوب لاتا ہے اسی لیے بدن پر ملنے سے کھال جل جاتی ہے اور زخم پڑ جاتے ہیں لیکن کھانے کے بعد ایسا کوئی اثر نہیں کرتا کیونکہ لہسن کی ترکیب میں جو ہر گرم بہت لطیف اور جوہر خاکی داخل ہے اور یہ دونوں پکنے کے بعد ایک دوسرے سے علیحدہ ہو جاتے ہیں کیونکہ یہ دونوں مضبوطی کے ساتھ نہیں جڑے ہوتے اسی لیے تبخیر پیدا کرتا ہے اور ظاہر جلد بدن کی طرف جلدی نفوذ کر جاتا ہے اعضا کی طرف بخوبی مستحیل نہیں ہونے پاتا اس لیے اس کے کھانے سے جو نہیں مر جاتی ہے محلل ہے لیکن پیاس نہیں بڑھاتا ٹھنڈے ممالک میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے سردی میں اسے کھانے سے بدن اور اخلاط میں گرمی آتی ہے غلیظ اخلاط کو خارج کرتا ہے اور خون کو گاڑھا نہیں ہونے دیتا اس کا زیادہ استعمال کرنے سے خون جل کر کالا پڑ جاتا ہے غلیظ غذاؤں کے ساتھ استعمال کرنے سے ان میں لطافت آ جاتی ہے دھانس، دمہ اور پتی کی بیماری کو نافع ہے فالج، لقوہ رعشہ اور مرگی کو مفید ہے مقوی اور ہاضم ہے سرد اور بلغمی امراض کھانسی باد گولہ اور تپ بلغمی بوا سیر، جذام کو زائل کرتا ہے گھٹیا اور نقرس میں مفید ہے اس کو سرسوں کے تیل میں جلا کر بدن پر مالش کی جاتی ہے لہسن جلا کر پیس کر سرکہ یا شہد میں ملا کر بہق برص اور بالخورے پر لگانے سے نفع ہوتا ہے سرکہ کے ساتھ لگانے سے داد اور گنج کو بھی دور کرتا ہے سردیوں میں کان کا درد ہو تو اسے کان میں رکھنے یا نچوڑ کر رس کان میں پکانے سے نفع ہوتا ہے باہ کو بڑھاتا اور تحریک میں لاتا ہے طحال کی سختی کو دور کرنے کے لیے لہسن کا نچوڑا ہوا پانی 7 تولہ گھی 7 تولہ، گڑ 5 تولہ، اور تھوڑا سا آٹا لے کر حریرہ تیار کریں پہلے وہ پانی پی لیں اذ پر سے یہ حریرہ پی لیں ایک دن میں قطعی آرام مل جاتا ہے لہسن کو روغن زرد میں بھون کر اور پیس کر شہد میں ملا کر چاٹنے سے ضیق النفس میں فائدہ ہوتا ہے چالیس روز تک لہسن کی پوتھیاں نکلنے سے فالج بہت جلد ٹھیک ہو جاتا ہے لہسن کے جو شانہ کا حقنہ کرنے سے عرق النساء کو آرام ہوتا ہے سرکہ یا شہد میں پیس کر نقرس کے مقام پر لگانے سے بھی نفع ہوتا ہے اس کی ماش سے جوئیں دیکھیں مر جاتی ہیں سرکہ میں پیس کر لگانے سے ورموں کو تحلیل کرتا ہے گرم کر کے دانت کے نیچے دبانے سے دانت کا درد جاتا رہتا ہے اگر جو تک طلق میں اٹک لگی ہو تو لہسن کو سرکہ میں بھگو کر اسے غرغہ کرنے سے جو تک نکل جاتی ہے اس کے استعمال سے بڑھاوا، پیٹ گھٹ جاتا ہے بلغم اور سودا کا اخراج کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اور دیان تحلیل لاتا ہے مزاج والوں اور ہڈیوں کو بہت مفید ہے انجیر اور اخروٹ کے ساتھ استعمال کرنے سے ان کا

مزاج:

گرم وتر ہے۔

فوائد:

قابلض اور دیر ہضم ہے صفر اور خون کے جوش کو تسکین دیتا ہے پیاس اور گرمی کو دور کرتا ہے جگر و معدہ کی گرمی کو نافع ہے اس کے پتے کالی مرچ کے ساتھ پیس کر پینا نکسیر اور پیشاب میں خون آنے کو مفید ہے گرمی کے بخاروں کو دور کرتا ہے بلغم کو بڑھاتا ہے۔ اطباء کے نزدیک لونیا گراں ملیں اور نفاخ ہے باہ صفر اور بلغم میں اضافہ کرتا ہے سانس کی تنگی کھانسی اور فساد بلغم کو مٹاتا ہے ایک چھٹانک لونیا گیارہ عدد کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر آشک کے مریض کو پلانے سے آٹھ دس روز میں ٹھیک ہو جاتا ہے شینا دروگ اور جگر کے امراض میں اس کو بطور ساگ پکا کر روٹی سے کھلانا مفید ہے۔

لہسن

شناخت:

مشہور ہے بطور سبزی اور مصالحوں میں استعمال ہوتی ہے بعض میں کئی پوتھیاں ہوتی ہیں اور بعض میں صرف ایک ہی پوتھی پیاز کی طرح ہوتی ہے اسے ایک پوتھیا کہتے ہیں اس کا اچاز مزہ دار ہوتا ہے لہسن کی ایک قسم ایسی بھی ہے جو گندنا اور لہسن سے ترکیب پاتی ہے اسے سیر کرائی کہتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے اس میں رطوبت فضلیہ بھی ہے اور گرمی اس کی حرارت غریزیہ کی طرح مانی جاتی ہے۔

فوائد:

لہسن جالی ہے اور کسی قدر اس میں تریاقت بھی ہے معدہ کی رطوبات کو خشک کرتا ہے

ڈھیلا ہو تو اس کا رس لگانے سے فائدہ ہوتا ہے کالی کھانسی میں لہسن کا ہار بنا کر نیچے کے گلے میں ڈالنے سے آرام ملتا ہے دمہ والے کو گرم پانی کے ساتھ اس کا رس پلاتے ہیں رائی کے تیل میں اس کی پوتھیوں کو جلا کر بدن پر لگانے سے جلد بدن کے کیڑے مرتے ہیں اس کا رس جو کھیں اور لیکھیں مارتا ہے اس کو پیس کر کینٹی پر لگانے سے آدھا سیسی کا درد مٹتا ہے اس کے تیل کی مالش سے گھٹیا اور بدن کا سن پن دور ہوتا ہے اس کی دھونی سے بھڑ بھاگ جاتی ہے اس کا حلوہ لقوہ میں مفید ہے بچھو کے کانٹے میں لہسن اور نمک پیس کر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے لہسن کھلانے سے پاگل کتے اور سانپ کا زہر اتر جاتا ہے جو تک کے ڈنک پک جائیں تو اسے پیس کر لگادیں۔

لیموں

شناخت:

مشہور پھل ہے شیریں، ترش اور میخوش ہوتا ہے سب سے اچھی قسم وہ ہے جس کا چھلکا باریک ہو رس زیادہ ہو اور آسانی نکل آئے اسے عرف عام میں کاغذی لیمو کہتے ہیں بیٹھا لیموں جسے شربی لیموں کہتے ہیں۔ فوائد میں کھٹے سے کم ہے مگر پٹھوں کو مضرت نہیں جس کا چھلکا موٹا ہوتا ہے اسے گونڈ یا نیبو کہتے ہیں کچا لیمو سبز ہوتا ہے پک کر زرد ہو جاتا ہے اس کے درخت کے پتے کرنے کے پتوں سے چھوٹے گہرے سبز موٹے ہوتے ہیں تازہ چھلکے کو دبا کر تیل کشید کیا جاتا ہے اس میں ایک قسم کا تیزاب یعنی سائٹرک ایسڈ ہوتا ہے اس کا رس روغن بادام ملا کر رکھنے سے کافی عرصہ تک خراب نہیں ہوتا۔

مزاج:

اس میں تین چیزیں ہیں چھلکا، ترشی اور بیج (1) چھلکا دوسرے درجہ میں گرم و خشک (2) خالص رس تیسرے درجہ میں سرد و خشک ہے اگر چھلکے سمیت نچوڑا جائے تو سرد و خشک دوسرے درجہ میں ہے (3) بیج دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں خشک ہیں (4) پتے گرم و خشک پہلے درجہ میں (5) پھول گرم اور تیز ہے۔ کاغذی لیمو کا قلم نجورے لیمو پر لگایا ہو تو وہ نجورے لیمو کے قریب ہے۔

فعل بڑھ جاتا ہے اس میں غذائیت کم ہے لیکن پکالینے پر غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے قوہ ریحی اور بلغمی اور آنتوں کے درد کو بالکل مٹا دیتا ہے پیٹ کے کیڑے خارج کرتا ہے اس کا ہمیشہ استعمال کرنے سے پیٹ میں کیڑے ہوتے ہی نہیں اس کے پتوں کے جوشاندے میں بٹھانے سے رکے ہوئے پیشاب اور حیض جاری ہو جاتے ہیں اگر آنول رحم میں رہ گئی ہو تو وہ نکل جاتی ہے اس کو رحم میں رکھنے اور اس کی دھونی دینے سے بھی فائدہ حاصل ہوتا ہے قوت باہ کو بڑھاتا ہے اور منی پیدا کرتا ہے اس کا جوشاندہ باہ کو حرکت دیتا ہے اس کو بکری کے دودھ میں پکا کر اور گھی میں بھون کر شہد میں ملا کر کھانے سے باہ کو قوت ملتی ہے بوڑھوں میں تقطیر البول کو دور کرتا ہے حمیات مزمنہ مفید ہے کیڑے مکوڑوں اور سانپ بچھو کے زہر کو مارتا ہے نیولے کے کانٹے ہوئے مقام پر انڈ کے پتوں اور زیرے کے ساتھ لگانے سے بڑا نفع ہوتا ہے پاگل کتے کے کانٹے کو بھی آرام ملتا ہے انجیر سداب اور اخروٹ کی مینگ کے استعمال کرنے سے فائدہ ہر سے بھی اچھا کام کرتا ہے۔

اطباء کے مطابق لہسن تیز و تند گرم و سبک ہے مزہ دیتا ہے طبیعت خوش کرتا ہے قوت باضمہ کو بڑھاتا ہے ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنے میں مومیائی کا کام کرتا ہے سر پر بال اگاتا اور انہیں بڑھاتا ہے ذہن تیز کرتا ہے مہی ہے صفر اور خون میں اضافہ کرتا ہے بلغم و باد کے بگاڑ کو درست کرتا ہے دمہ اور کھانسی کو مٹاتا ہے باوگولہ بلغمی بخار، اعضا کے ورم، بوا سیر، جریان اور جذام کو مفید ہے شکم مقعد اور رحم کے کیڑوں کو مارتا ہے بھوک بڑھاتا ہے بہرے پن میں اس کا روغن کان میں لگانے سے فائدہ ہوتا ہے چھپ و جھائیں اور جھے ہوئے خون کو زائل کرتا ہے کھانے کے بعد کی تہ کو روکتا ہے اس کے بیجوں کے تیل سے بدن پر مالش کرنے سے بدن میں جوش اور گرمی پیدا ہوتی ہے جاڑا بخار میں اس کا تیل پلانے سے آرام ملتا ہے اور بار بار آنے والا بخار دور ہوتا ہے لہسن کا مرئی گھٹیا میں مفید ہے ضعف مثانہ میں مفید ہے اور پیشاب جاری کرتا ہے اس کو سر کے میں بھگو کر کھانے سے دکھتے ہوئے گلے کی ڈھیلی پڑی ہوئی رگیں تن جاتی ہیں دمہ کے مرض میں بہت مفید ہے اس کی چٹنی بنا کر کھانے سے ریاحی درد اور نفع دور ہوتا ہے کھانسی میں فائدہ کرتا ہے رائی کے تیل میں اس کو تل کو لگانے سے کھلی دور ہوتی ہے کسی زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو یہی تیل لگانے سے فائدہ ہوتا ہے چوٹ اور زخموں پر اس کا رس اور تیل لگانے سے آرام ملتا ہے نیچے کے پتے پر اس کا تیل ملنے سے لہانسی متی ہے سلق کا لہا

کرنے سے پہلے لیمو بطور صابن جسم پر ملنے سے جلد ملائم ہوتی ہے اور خوبصورتی بڑھتی ہے گلے کے امراض میں لیمو کارس اور شہد ملا کر پینے سے تکلیف دور ہوتی ہے نکسیر کو بند کرتا ہے سچش اور اسہال و بد ہضمی میں مفید ہے اسکروڈ یعنی مسوڑھوں کے پھول کو زخمی ہو جانے اور خون آنے میں بہت فائدہ کرتا ہے دوران حمل آنے والی قے کو دور کرتا ہے فوطے اور مقعد کی سخت کھجلی میں گرم پانی سے دھو کر لیمو کارس لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

اطباء کے نزدیک لیموں کھٹا تیز بھوک بڑھانے والا اور حرارت بڑھانے والا ہاضم اور آتش ہضم کو زیادہ کرنے والا ہے کچا لیمو بلغم پیدا کرتا ہے پختہ صفاوی ہیجان کو دور کرتا ہے ہاضمہ کرتا ہے بد ہضمی دور کرتا ہے لزج بلغم کو چھانٹتا ہے قے درد اور سوزش شکم و پیاس کو دفع کرتا ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے دست روکتا ہے یرقان میں مفید ہے آنولہ کو لیمو کے رس میں پیس کر لگانے سے بال گرنا بند ہو جاتا ہے اور لمبے ہوتے ہیں سر کی بھوسی دور ہوتی ہے لیموں اور پیاز کارس ہموزن ملا کر پلانے سے تلی کا درم تحلیل ہو جاتا ہے 9 ماشہ بیج اور 8 ماشہ سیندھانمک پیس کر کھانے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے۔

ماء اللبین

شناخت:

اسے ماء اللبین بھی کہتے ہیں یہ دودھ کا پھٹا ہوا پانی ہے جس میں حدت اور دست آوری اور جلا اور غسال کیفیت ہوتی ہے سرخ یا زرد اور نیلی آنکھوں والی بکری کے دودھ سے تیار کیا ہوا عمدہ ہوتا ہے۔

مزاج:

سرد و تر ہے۔

فوائد:

1- لیموں کا چھلکا معدہ کو قوت دیتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ہاضمہ درست کرتا ہے مفرح قلب اور مقوی ہے گردے کے سدے کو تھماتا ہے ردی اخلاط کی اصلاح کرتا ہے اس میں تریاقت ہے جس سے زہروں کو مفید ہے اس کے کھانے سے کافی دیر تک خوشبودار ڈکاریں آتی رہتی ہیں۔

2- کاغذی لیموں کارس اخلاط میں لطافت و رقت پیدا کرتا ہے بہق سیاہ اور داد و جھائیں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے معدے کے ورم کو دور کرتا ہے خون کی حدت و تیزی کو تسکین دیتا ہے عفونتی بخاروں میں مفید ہے خون کے فساد سے پھوڑے پھنسیوں اور پتی اچھلنے کو نافع ہے صفاوی کی تیزی کو کم کرتا ہے صفاوی قے تبخیر اور سرچکرانے کو مفید ہے سوداوی خفقان کو دور کرتا ہے معدے سے بلغم کا اخراج کرتا ہے شراب کے بعد پی لینے سے شمار کو زائل کرتا ہے زہروں میں مفید ہے معدہ کو بذریعہ قے صاف کر کے لیمو کارس پینے سے سانپ اور بچھو کا زہر اتر جاتا ہے منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے دل کو طاقت اور فرخت بخشتا ہے پیاس کو بجھاتا ہے ہیضہ کے جراثیم کے لیے دافع عفونت کا کام کرتا ہے لیسڈار بلغم اور حلق کے ورم کو مفید ہے۔

3- اس کا بیج کھانے سے تفریح پیدا ہوتی ہے ان کے چبانے سے دانتوں کی بے بسی جو ترش سے پیدا ہو دور ہو جاتی ہے قابض ہیں دستوں اور قے کو روکتے ہیں بد ہضمی کو نافع ہیں سمیات کے لیے تریاقت رکھتے ہیں۔

4- کشتہ سیماب کھالینے سے ہونے والی پریشانی میں کاغذی لیمو کے درخت کے پتے گھونٹ کر پلانے سے سارا پارہ بدن خارج ہو جاتا ہے اسے 21 روز تک استعمال کراتے ہیں اس کے پتے لوگ اور دارچینی کے ساتھ پیس کر ماتھے پر لگانے سے درد سردور ہوتا ہے۔

5- جس کاغذی لیمو کا قلم بجورے کا پیڑ پر لگایا گیا ہو وہ بجورے سے جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اس کے فوائد بھی وہی حاصل ہوتے ہیں۔

6- مسلم ہمراہ نمک و کالی مرچ کے پسا ہوا میضے کو مفید ہے اس کو سنگھانے سے نزلہ دور ہوتا ہے سفید کپڑے دھوتے وقت لیمو کارس ڈالنے سے وہ سفید براق ہو جاتا ہے غسل

مزاج:

اس کا مزاج معتدل مائل بہ گرمی ہوتا ہے جس کا انحصار متعلقہ ادویہ پر ہے۔

فوائد:

یہ ایک بے حد لطیف اور سیال چیز ہے جس سے روح و تقویت اور فرحت حاصل ہوتی ہے قلب کو تسکین اور قوت ملتی ہے خون صالح پیدا کرتا ہے ہر قسم کا ضعف دور ہوتا ہے کسی استفراغ کے نتیجے میں ہونے والی کمزوری و نقاہت کو بہت جلد دور کرتا ہے اگر عورتوں سے صحبت کرتے کرتے طاقت طاق ہو جائے تو اس کے پینے سے پیدا ہو جاتی ہے اور کمزوری میں اس سے بڑھ کر کوئی اور غذا نہیں۔

مانڈ

شناخت:

اصطلاح میں ویدک کی اس آب جوش کا نام ہے جس میں کوئی اناج جوش دیا جائے چاولوں کے جوش دینے ہوئے پانی کو پیچ کہتے ہیں جو ایک غلیظہ چیز ہے۔

مزاج:

مانڈ سرد و قابض ہے۔

فوائد:

بھوک بڑھاتا ہے ہار، بلغم اور صفرا کی تعدیل کرتا ہے بلغمی، صفراوی بخاروں کو دور کرتا ہے بدن کی تمکات و ماندگی کو دور کرتا ہے اعضاء کو نرم کرتا ہے اگر مانڈ چاول، موٹک، تور اور گلٹی ان چاروں چیزوں کو جوش دے کر حاصل کیا جائے تو یہ امراض شکم کو دور کرتا ہے ناسخوں اور آنکھوں کی زردی کو جو کسی بیماری کے سبب پیدا ہوئی ہو تو مناتا ہے بھوک خوب لگاتا ہے خون کے فساد کو دور کرتا ہے اگر مانڈ چاول کلتھی موٹک چنے اور جو کو ملا کر تیار کیا جائے تو باہر سینے کے امراض کو نفع پہنچاتا ہے بھوک بڑھاتا ہے۔ اجابت صاف ہوتی ہے بدن لی نرمی پیدا کرتا

فوائد:

جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے احتراق کو مناتا ہے اس کے لگانے سے جھانیں اور کھلی کو نفع ہوتا ہے پینے سے مانگو لیا اور مرگی ٹھیک ہوتی ہے اگر مناسب ادویہ کے ساتھ آنکھ پر لگائیں تو ورم کو تحلیل کر دیتا ہے گرم مزاج والوں اور استقاء کو مفید ہے صفرا کی تیزی کو کم کرتا ہے ردی اور جلی ہوئی خلطوں کو خارج کرتا ہے پتے دودھ سے حاصل ماہ اللہن دست آور ہے گاڑھے دودھ والا تراوٹ زیادہ پیدا کرتا ہے شیر خشک کے ساتھ پینے سے محرق صفرا کو دستوں کے ذریعہ نکالتا ہے اور افیون کے ساتھ پینے سے جلا ہوا سودا خارج ہوتا ہے مخرج بلغم ادویہ کے ساتھ استعمال کرنے سے بلغم خارج کرتا ہے گرم و خشک مزاج والوں کو موٹا پالاتا ہے بڑے کے ساتھ پینے سے کھلی مناتا ہے یرقان کو نافع ہے اس کا جتنے آنکھوں کے فضلات اور بدبو کو دفع کرتا ہے سوزش کو تسکین پہنچاتا ہے مواد والے پھوڑوں کے لیے غسل کا کام کرتا ہے اس کا دروغ میں استعمال کرنے سے دست آتے ہیں لیکن جب طبیعت عادی ہو جاتی ہے تو اس سے غذا حاصل کرتی ہے دست نہیں آتے اور بدن میں تراوٹ پیدا ہوتی ہے بھوک بڑھتی ہے اور کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

ماء اللحم

شناخت:

گوشت کے پانی کو کہتے ہیں جس کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ گوشت کو پانی یا کسی عرق میں خوب پکایا جاتا ہے جس سے اس کے لطیف اجزا اس بخنی میں حاصل ہو جاتے ہیں ضرورت کے لحاظ سے اس میں مختلف قسم کے اور مختلف حیوانات کے گوشت شامل کیے جاتے ہیں اسے مقوی بدن بنانا ہو تو عام مقوی ادویہ و اعذیہ شامل کرتے ہیں اگر معدہ و تقویت پہنچانے کی غرض سے بنانا ہو تو اسی اعتبار سے ہاضم و مقوی معدہ دوائیں شامل کرتے ہیں اور اگر باہر بڑھانا ہو تو اسی اعتبار سے مغزیات میوہ جات اور مقوی باہ ادویہ کا اضافہ کرتے ہیں۔

مدحرج ایرسا کندر اور دم الاخون کے ساتھ دانتوں کی جڑوں کا گوشت جماتا ہے تل کے تیل کے ساتھ پیٹ کی مروڑ اور پیچش کو نافع ہے سر کے کے ساتھ جرب گردہ اور یرقان اور تاب تلی کو نافع ہے شہد کے ساتھ لیپ کرنا کھلی اور سر کے گنج اور آتشک اور ہڈی کے ٹوٹ جانے کو سود مند ہے کنیر کے رس میں اور خر بوزے کے بیجوں کے ساتھ برص کے داغ دور کرتا ہے زفت کے ساتھ زخم کو پھیلنے سے روکتا ہے اس کے جوشاندے کے پانی سے منہ دھونے سے بشرہ سرخ ہوتا ہے اور داغ دھے دور ہو جاتے ہیں اس کے جوشاندے سے دھارنے سے جاڑوں میں بدن کو پھٹنا اور گرمی میں انھوریاں رفع ہوتی ہیں سرکہ اور انسٹین کے ساتھ پیس کر لگانے سے پاگل کتے بچھو اور سانپ کے کانٹے کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو پیس کر لیپ کرنے سے کلف اور نمش کے داغ دور ہو جاتے ہیں اس کے ستو کھانے سے آدمی دبلا ہو جاتا ہے جو زیادہ دبلا ہو تو وہ فرہ ہو جاتا ہے اس کو شہد کے ساتھ پیس کر لگانے سے پھوڑے اور پھیلنے والے زخم اصلاح پر آ جاتے ہیں اس کے تھکے اتار کر پیس کر کھانے سے سرد مزاج والوں کی باہ میں قوت آ جاتی ہے اس سے دست بھی آتے ہیں۔

اطباء کے نزدیک مٹر گرم و گراں ہے ملین بھی ہے صفرا و خون بڑھاتا ہے اس سے پیشاب اور دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے پیٹ میں سوزش کرتا ہے اعضا کا ورم دور کرتا ہے مینائی اور مٹی کو کم کرتا ہے ٹیلا اور راما کھنسم کے وقت شیریں سبک اور سرد ہیں قبض پیدا کرتے ہیں۔ بلغم و صفرا کے فساد کو دور کرتے ہیں بادی آنوں بڑھاتا ہے۔ یہ کسیلا بیٹھا سرد و خواہش طعام بڑھانے والا بدن موٹا کرنے والا اور سوزش بلغم و فساد خون کو دفع کرنے والا ہے اس کے جوشاندے سے دھارنا ورم کو تحلیل کرتا ہے۔

مٹر کا بلی

شناخت:

نلہ کی قسم ہے اس کا دانہ مٹر کی طرح ہوتا ہے باقلا کی سی سفید پھلیوں میں لاتا ہے نلی قسم کا ہوتا ہے بعض کا دانہ سفید بعض کا خاکی بعض کا بھورا بعض کا زردی مائل اور چھوٹے پنے سے

ہے پسینہ خوب لاتا ہے سر کی بھوسی کو دور کرتا ہے تمام اعضاء کو قوت بخشتا ہے بدن میں فرحت و سکی لاتا ہے پیاس اور بخاروں کو مفید ہے باد بلغم اور صفرا کا فساد دور کرتا ہے بہرہ پن اور اونچا سننے کو دفع کرتا ہے جنگلی چاول لگنی اور سنوان ملا کر بنانے سے پرہیزی غذا حاصل ہوتی ہے اس سے بھوک لگتی ہے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے پیٹ کی سوزش زائل ہوتی ہے پیاس کم لگتی ہے اگر بدن کسی مرض کے سبب لاغر اور نحیف ہو گیا ہو تو اس کے استعمال سے موٹا ہو جاتا ہے اور بیماریاں دور ہوتی ہیں۔



شناخت:

پاک و ہند کے بہت سے حصوں میں مٹر بونی جاتی ہے نلہ کی قسم سے ہے اس کے دانے پھلی کے اندر ہوتے ہیں دیسی قسم کا دانہ چھوٹے پنے کے برابر اور انگریزی کا پنے سے بڑا ہوتا ہے اس کی ہری نرم و نازک پھلیوں کو پکا کر روٹی سے کھاتے ہیں بڑی اور پختہ پھلیوں کو آگ میں بھون کر اور دانے نکال کر کھاتے ہیں ان کے دانے مصالحوں کے ساتھ پکا کر بطور سبزی استعمال کرتے ہیں خشک دانوں کی دال بنا کر پکاتے ہیں اور بطور سالن روٹی سے کھاتے ہیں بہتر قسم وہ ہے جس کا دانہ چکنا سخت زردی مائل ہو۔ پانی میں دو مرتبہ ابال کر پانی پھینک دینے سے اس کی حدت جاتی رہتی ہے اس کی تین قسمیں ہیں ایک کو سنہ مٹر دوسری کو بھلا مٹر تیسری قسم کو راما کھ کہتے ہیں راما کھ کے دانے چھوٹے ہوتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

جالی ہے سدوں کو کھولتا ہے گاڑھے بلغم کو خارج کرتا ہے سینے اور پیچھے پھڑوں کو پاک لاتا شہد کے ساتھ ترکھانسی کو مفید ہے اس کا لیپ پستان کے ورم کو تحلیل کرتا ہے اس کا منجن زرا و

اور فارسی میں خاک رست کہتے ہیں میٹھے لطیف اور جاری پانی کے نیچے جم جانے والی مٹی بہتر ہے دریاے منصر کی مٹی تمام قسم کی مٹیوں میں اچھی سمجھی جاتی ہے۔

مزاج:

سرد خشک ہے لیکن کھاری پانی جیسے سمندر وغیرہ کی مٹی گرم ہی ہوتی ہے۔

فوائد:

سبھی قسم کی مٹیاں قابض میں خشکی جلا اور سدہ پیدا کرتی ہیں۔ دستوں کو روکتی ہیں ورم تحلیل کرتی ہے التهاب اور گرمی موقوف کرتی ہے اس کے کھانے سے سہل کو اور منہ سے خون آنے کو نفع ہوتا ہے سانپ بچھو اور دوسرے کیزے ٹکڑوں کے کاٹے کو آرام ملتا ہے پاگل کتے کے کاٹے میں بھی نفع کرتی ہے گرم ورموں کو تحلیل کرنے کے لیے سرکہ اور روغن گل کے ساتھ ملا کر لگاتے ہیں ایسی مٹی جو مدت تک دھوپ میں رہی ہو اس کا لیپ کرنے سے اعضا کا ڈھیلا پن جاتا رہتا ہے اور طحال کا ورم بھی دور کرتی ہے سات دن استنشاقی کے مریض کے بدن پر مل کر دھوپ میں بٹھانے سے نفع حاصل ہوتا ہے۔ موسم سرما میں پینے کے پانی کے تلے جو مٹی بیٹھ کر جم جاتی ہے اس کے اگانے سے جوتے وغیرہ کی خراش ٹھیک ہو جاتی ہے ایسی مٹی سے سردھونے سے سردی پیدا ہوتی ہے بالوں کی جزیں مضبوط ہوتی ہیں اور بال بڑھتے ہیں بدن کا ڈھیلا پن کھروراپن اور خارش دور ہوتی ہے بہق صاف ہوتی ہے سرکے کے ساتھ بھڑکے کاٹے ہوئے مقام پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے جو مٹی آگ میں خوب پکی ہو جیسے تنور کی مٹی وہ خشکی پیدا کرتی ہے اور نہایت رادع ہے تنور کی مٹی نمک اور سرکہ کے ساتھ بچوں کے سرکے گنج پر لگانے سے نفع ہوتا ہے نمکین مٹی جو کھاری یا سمندر کے قریب کی ہو بہت خشکی پیدا کرتی ہے اور نہایت محلل ہے ٹھنڈے ورموں کو تحلیل کرتی ہے اور انہیں پکا کر پھوڑ بھی دیتی ہے اس پر گلاب کا عرق چھڑک کر سونگھنے سے خفقان دور ہوتا ہے دل و دماغ کو قوت پہنچتی ہے غشی اور التهاب دفع ہوتا ہے ہر مٹی کھا کر اوپر سے انہوں کھانا اس کے ضرر کو ختم کر دیتا ہے اور اس کی اصلاح بھی ہو جاتی ہے۔

برابر ہوتا ہے اور بعض اس سے چھوٹا ہوتا ہے اس کا دانہ چپٹا یا گول بیٹھا یا کڑوا ہو سکتا ہے۔ اس کا پودا ایک میسرا ونچا ہوتا ہے پھول زردی اور سفیدی کے درمیان ہوتا ہے اس کی شاخیں زمین پر پھیلی رہتی ہیں گانھوں کے پاس لے اور میڑھے پتے لگتے ہیں پھول کبھی کبھی سرخ دیکھا گیا ہے اس کا دانہ کچا اور پکا کر بھی کھائے جاتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں سرد اور دوسرے میں خشک ہے۔

فوائد:

قبض دور کرتا ہے خون بڑھاتا ہے بلغم نکالتا ہے محلل اور ام اور جالی ہے سدہ کھولتا ہے سینہ اور پھیپھڑے کو صاف کرتا ہے پیشاب اور حیض جاری کرتا ہے یہ مسور سے زیادہ دیر ہضم اور خشکی پیدا کرنے والا ہے۔ اگر اس کو آبکامہ اور روغن بادام کے ساتھ کھائیں تو بہتر ہے خون کی حرارت کو تسکین دیتا ہے اس کو جوش دے کر شہد ملا کر پینے سے کھانسی اور سینے کا درد جاتا رہتا ہے معدہ آنتوں سے غلیظ فضلات نکالتا ہے دودھ پیدا کرتا ہے اس کا لیپ اعضا کو قوت دیتا ہے اور جھانسیں دور کرتا ہے پکا کر چوٹ اور موج پر باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کو پکا کر کھانے سے اچھی غذا نیت ملتی ہے نزدیکی قسم معدہ اور اخلاط کے لیے مضر ہے جنگلی قسم گائے یا بھینس کو کھلانے سے دودھ بڑھتا ہے اگر اس کے تھلکے اتار کر حماس کے پتوں کے ساتھ جوش دے کر اس جو شانڈے میں بیٹھے انار کے دانوں یا ساق یا انگور کا ترش پانی ملا کر پی لیں تو دست رک جائیں۔

مٹی

شناخت:

مٹی کی بہت سی اقسام ہیں لیکن سب سے بہتر وہ مٹی ہے جو خالص ہو اور اس میں ریت کھار، گندھک، کنکر یاں اور کوڑھ کرکت نہ ہو اور شیریں پانی کی ہو۔ اسی لیے عربی میں یلین

ہوتا ہے اس میں کسی قسم کا روغن نہیں ہوتا اکثر ہندو اور پہاڑی لوگ اسے کھاتے ہیں اس کو گیبوں کے ساتھ بھاڑی میں بھنوا لیا جائے تو خوش مزہ ہو جاتا ہے۔

مزاج:

سرد خشک ہے۔

فوائد:

قابض ہے اسہال میں مفید ہے موسم سرما میں استعمال کرنے سے سوکھی کھانسی اور سینہ کے امراض میں مفید ہے بدن کو قوت دیتا ہے بلغم اور رطوبات کو خشک کرتا ہے سرد مزاج والوں اور بوڑھوں کے لیے اچھا ہے منی میں امساک پیدا کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے پھوڑے پھنسی اور خارش میں مفید ہے زخموں کو بھرتا ہے آنتوں سے خون آتا ہو تو اسے روکتا ہے۔

مچھلی

شناخت:

مچھلیاں بہت سی اقسام کی ہوتی ہیں کچھ بے حد بڑی ہوتی ہیں جن میں کئی کئی ہاتھی ایک ساتھ سما سکتے ہیں کچھ اڑنے والی ہوتی ہیں کچھ قسمیں کھارے پانی میں ہوتی ہیں اور کچھ میٹھے پانی یعنی جھیل دریا تالاب وغیرہ میں پاک و ہند میں مہاشیر اور روہو کا گوشت عمدہ ہے اور بنگال میں ایک مچھلی ہلہ کہنام سے ہوتی ہے جو نہایت چرب ہے گوشت نازک ہوتا ہے۔ اگرچہ بو اس میں بہت ہوتی ہے مگر مزہ دار ہوتی ہے اسی طرح پاک و ہند میں سنول، کیرل، لاجپی، گینڈ، مونہہ، بھڑکا، گیکرا، نرینی، سنگھی، کٹوا، بجریا، بھاٹ مچھلی، مور مچھلی وغیرہ بہت سی قسمیں ہیں۔ مچھلی کا گوشت نہایت لطیف اور نازک ہوتا ہے چھوٹے چھوٹے گڈھوں اور متعفن پانی میں رہنے والی مچھلی خراب ہے اور بہت بڑی اور بہت چھوٹی اور بہت سارے کانٹوں والی مچھلی بھی بری ہے عمدہ مچھلی وہ ہے جو شیریں پانی میں رہتی ہے خاص کر جس زمین میں نل اور سنگریزے ہوں اسی لیے اس کو رضاضی کہتے ہیں اور کم کانٹوں والی جس میں زیادہ نہ ہو

مشک

شناخت:

انگوروں کو نچوڑ کر ان کا رس نکال کر اتنا جوش دیں کہ دو تہائی جل کر ایک تہائی باقی رہ جائے اسی کو مشک کہتے ہیں لیکن بوعلی سینا کے مطابق مشک وہ ہے کہ تین حصہ انگوروں کا رس لیں اور اس میں ایک حصہ پانی ملائیں اور اس کو اتنا جوش دیں کہ ایک تہائی جل جائے۔

مزاج:

شراب کے قریب مزاج اور فوائد رکھتا ہے یعنی گرم ہے۔

فوائد:

اس سے عمدہ اور صالح خون کی پیدائش ہوتی ہے بھوک بڑھتی ہے قوت ہاضمہ درست ہوتا ہے سینہ و پسی کے درد کو دور کرتا ہے چیچک اور بخاروں میں مفید ہے سرد مزاج والوں اور بوڑھوں کے لیے مفید ہے باہ کو قوت دیتا ہے اور منی میں اضافہ کرتا ہے اس سے بدن فریب ہوتا ہے دوران خون کو تیز کرتا ہے جس سے چہرہ اور جلد کا رنگ نکھرتا ہے ٹھنڈے موسم میں اس کا استعمال کرنے سے حرارت بدن قائم رہتی ہے عام بدن کی کمزوری کو دور کرتا ہے جسمانی قوت میں اضافہ کرتا ہے گرم مزاج والوں کے لیے اس کا استعمال بہت مناسب نہیں۔

مجالو

شناخت:

ایک پہاڑی میوہ ہے اس کا پوست سرخ لالچی کی طرح ہوتا ہے اس کے اندر سفید رنگ کی میٹگ نکلتی ہے جو مغز بادام کی طرح اور گول ہوتی ہے اس کا ذائقہ خشک سنگھاڑے جیسا

برص کے داغ دور ہو جاتے ہیں زندہ مچھلی کو چیر کر گرما گرم ہانڈھنے سے سینے کا مواد کاٹنا وغیرہ جلد کی طرف کھینچ آتے ہیں تازہ مچھلی آگ پر رکھیں اس کی رطوبت ٹپکے تو لے کر تین کر لیں اس میں سے تین دن تک روز صبح کے وقت کان میں ٹپکائیں کیسا ہی سخت درد ہو جاتا رہتا ہے۔

اطباء کے نزدیک مچھلی مقوی باہ ہے اعضا کو قوت دیتی ہے بلغم و صفرا پیدا کرتی ہے زہا، باد کو دور کرتی ہے ساتوں دھاتوں کو نافع ہے بعض اطباء کہتے ہیں برص کی مچھلی بلغم دور کرتی ہے اور مزیدار ہوتی ہے چرب و شیریں ہے آنکھ کے امراض کفرے کرتی ہے پیشاب جاری کرتی ہے مزاج کو خوش رکھتی ہے ہاضمہ کم کرتی ہے اور استحاضہ پیدا کرتی ہے تھے بعد طعام کو نافع ہے بعض کے مطابق کنوئیں کی مچھلی قوت باہ پیدا کرتی ہے بلغم بڑھاتی ہے امراض شکم اور جذام پیدا کرتی ہے بلغم بڑھاتی ہے تالاب کی مچھلی بدن موٹا کرتی ہے مسی مقوی اعضا اور مدربول ہے مچھلی زہا اور بلغم اور باہ کو دور کرتی ہے جلدی بیمار پان پیدا کرتی ہے جو مچھلی پہاڑ کے پانی کے ساتھ نیچے آنے یا چشمہ سے نکلے وہ امراض شکم کو نافع ہے۔

دریائے شور کی مچھلی گراں اور شیریں اور گرم ہے اور صفرا بڑھاتی ہے باد کم کرتی ہے رنغ نکھارتی ہے۔ بلغم پیدا کرتی ہے صاف پانی کی مچھلی کھانے سے سیاہ بال سفید ہو جاتے ہیں اور نااہل کی مچھلی کھانے سے سفید بال سیاہ ہوتے ہیں چھوٹی مچھلی گراں ہے بلغم پیدا کرتی ہے نہایت چھوٹی مچھلی مقوی ہے بھوک پیدا کرتی ہے فساد باد اور کھانسی دور کرتی ہے۔

مچھلی کا تیل

شناخت:

روغن مایہ کئی قسم کا ہوتا ہے سب سے اچھا وہ ہے جو کاڈ قسم کی مچھلی کے تازہ جگر میں۔ بذریعہ حرارت جو 180 درجہ سے زیادہ نہ ہو نکالتے ہیں یہ بلکے زرد رنگ کا سیال ہے نینف ہو مچھلی کی سی ڈانگہ اور مچھلی کا سا ہوتا ہے۔

اور جس کی پشت پر سیاہ نقطے یا سیاہ خطوط سبزی مائل ہوں اور شکم سفید ہو عمدہ ہے سب سے بہتر رو ہو مچھلی ہے تازہ شکار کی ہوئی مچھلی بہتر ہے باسی مچھلی خراب ہے اس لیے اس کا گوشت بہت نازک ہے رکھنے سے بگڑ جاتا ہے اور اس کو ذبح نہ کریں بلکہ خود پھڑک کر مرنے دیں پھر شور بے دار پکائیں تو سے پر تھی یا تیل میں گرم مصالحہ چھڑک کر بھنی ہوئی سب سے بہتر ہے جس کا معدہ قوی ہو غذائیت اس میں زیادہ ہے لیکن ہضم ہونے میں کچھ وقت زیادہ لگتا ہے شور بے دار غذائیت میں کچھ کم لیکن زود ہضم ہے۔ مچھلی کو نمک اور پھر سرکہ اور گرم مصالحہ میں رکھ کر دھوپ میں سکھا لیتے ہیں۔

مزاج:

تازہ مچھلی پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں تر ہے لیکن بعض مچھلی گرم و خشک بھی ہے چنانچہ بام مچھلی گرم تر ہے اور نمک لگا کر سکھائی گئی مچھلی گرم ہوتی ہے سنوئیل اور رو ہو مچھلی بھی گرم ہیں۔

فوائد:

بدن کو فرہ کرتی ہے گرم مزاجوں میں باہ کو قوت دیتی ہے مٹی اور دودھ اور گردے کی چربی پیدا کرتی ہے مچھلی سل اور تپ دق اور خشک کھانسی اور ضعف کردہ اور جگر گرم پیش ویرقان کو نافع ہے آواز کو صاف کرتی ہے اس کا شور بہ پینا مٹی ادویہ اور مٹی جانوروں کے زہروں کو دفع کرتا ہے اور بالخاصہ مچھلی پیاس پیدا کرتی ہے سرکہ اس کی تغذی کو دور کرتا ہے اور مچھلی کھالینے کے بعد تھوڑی سی سوٹھ کھالینا بالخاصہ پیاس کو دفع کرتا ہے مچھلی کے بعد پانی پینا مضر ہے البتہ معدے سے مچھلی نیچے اتر جانے کے بعد شراب پیش تو مفید ہے مچھلی کو دودھ اٹھا اور کسی گوشت کے ساتھ کھانا برا ہے جس مچھلی کو شکار کیے ہوئے چند روز گزر گئے ہوں وہ آنتوں اور معدہ میں سد خلط خام پیدا کرتی ہے تازہ مچھلی کے کباب آگ پر سکے ہوئے بہتر ہیں کیونکہ معدہ پر گراں نہیں ہوتے گرم و خشک مزاجوں کے لیے اور جوانوں کے لیے اور خشک فصلوں میں بیٹھے پانی کی مچھلی بہتر ہے اس سے صالح خون پیدا ہوتا ہے خلط غلیظ کو معدہ سے نکالتی ہے اور لم معدہ کی جلا کرتی ہے آبا یا نمک لگا کر رکھی گئی اور تلی گئی مچھلی غلظت کے باعث دیر ہضم ہے سمندر کے کنارے رہنے والے لوگوں کو یہ کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچاتی اور نہ کوئی مرض ان میں پیدا کرتی ہے مچھلی کا شور بہ پینے سے آنتوں کے زخم آرام ہو جاتے ہیں اس کو جلا کر ہڈی کا لیپ کرنے سے

مزاج:

مقوی اور مبدل مزاج ہے۔

فوائد:

پرورش کرتا ہے اور غذا حیات بخشتا ہے سل کے مرض میں اس کا استعمال بہت مفید ہے بے حد ضعیف اور لاغر مریض کو استعمال کرانے سے موٹاپا جلد آتا ہے اور خون سرخ ہو جاتا ہے اس کے علاوہ خنازیر اور اس کے سبب ہوئے آنکھ کے امراض میں مفید ہے مرض استخوان اور مفاصل میں بھی دینے سے فائدہ ہوتا ہے خنازیر میں 15 بوندر وغن پانی کے ساتھ پلانے سے کچھ دنوں میں فائدہ ہو جاتا ہے اور گلٹیاں نہ پکی ہوں تو وہ تحلیل ہو جاتی ہیں پرانے وجع المفاصل اور سخت اور کہنہ امراض جلد میں بھی اس کا استعمال کرتے ہیں اسے غذا کے بعد استعمال کرتے ہیں اس میں وٹامن اے اور ڈی ہوتے ہیں جو آنکھ اور جلد کے امراض کے لیے بے حد مفید ہیں۔

مرغا اور مرغی

شناخت:

مشہور پرند ہے مادہ کو ہندی میں کلڑی، فارسی میں ماکیان اور عربی میں دجلجہ کہتے ہیں نرکو ہندی میں کلڑا، فارسی میں خروس اور عربی میں دیک کہتے ہیں اس کی دو قسمیں ہیں جنگلی اور خانگی ہیں بچہ کو چوزہ کہتے ہیں مرغ خانگی کی چار قسمیں ہیں ٹینی، گھاس، کرنا یک اور اصیل ٹینی وہ ہے جو عام طور سے بچے اور انڈوں کے لیے پالتے ہیں گھاس اصیل اور ٹینی کی ملی جلی قسم ہے کرنا یک سیاہ رنگ کا مرغ ہے اصیل خاص لڑائی کے لیے پالتے ہیں۔

مزاج:

جوان مرغی کا گوشت پہلے درجہ میں گرم اور رطوبت اعتدال پر ہے نرکا گوشت مادہ کے مقابلہ میں کم گرم ہے لیکن خشکی بڑھی ہوئی ہے بچوں کا گوشت تر ہے رطوبت فضلہ بالکل نہیں۔

جنگلی مرغ مرغی کا گوشت نسبتاً گرم اور خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت لطیف ہے تغذیہ بہت ہے عمدہ خون پیدا کرتا ہے منی اور عقل کو بڑھاتا ہے مقوی قلب و دماغ ہے سودا کا اخراج کرتا ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے آواز صاف کرتا ہے بلین ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے فالج، لقوہ اور دوسرے سرد امراض میں مفید ہے اس کا شوربا کمزور اور لاغر لوگوں اور مریضوں اور صفرادی بخار والوں کو بہت نفع دیتا ہے شوربا خشک کھانسی کو دور کرتا ہے فضلہ کو خارج کرتا ہے اجابت صاف لاتا ہے رعشہ، دمہ، گھٹیا، اور قولنج میں بھی اس کا گوشت مستعمل ہے۔ مرغ کا گوشت خوب گھی، میں پکا کر ایک ہفتہ تک گیہوں کی روٹی کے ساتھ کھانے سے رخسار کی سرخی جس کا سبب معلوم نہ ہو جاتی رہتی ہے اس کے کباب استعمال کرنے سے مٹی کھانے کی عادت چھوٹ جاتی ہے یہ کباب مرطوب معدہ کی رطوبت کو بھی کم کرتے ہیں اس کا مرارہ ذکر پر طلاء کر کے جماع کرنے سے خوب لذت حاصل ہوتی ہے اس کی چربی سخت اور سوداوی ورموں کو تحلیل کرتی ہے کالے مرغ کی ہڈی اور انگور کی لکڑی جلا کر دونوں کے کوئلے ہموزن لے کر اور موم میں ملا کر عورت کی فرج میں جمول کرنے سے بکارت اعادہ کر آتی ہے مرغ چاک کر کے شیر غس اور سرسام کے مریض کے سر پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے اور سانپ کے کالے ہوئے مقام پر باندھنے سے زہر چوس لیتا ہے اس کا پتا اور خون آکلے پر لگانے سے نفع ہوتا ہے اس کے ایسے سنگدانہ کی کھال جس میں سے پتھری نکلی ہو سکھا کر پیس کر شراب کے ساتھ کھانے سے خواہش جماع میں اضافہ ہوتا ہے مرغ کے خبیے عورت حیض کی حالت میں پاکی سے قبل تین دن تک کھائے اور پھر اپنے شوہر سے جماع کرائے تو حمل ٹھہر جاتا ہے بوڑھے سفید مرغ کا تاج مرگی کے مریض کو سحوط کرانے سے پرانی سے پرانی مرگی جاتی رہتی ہے مرغ کی چربی 14 ماشہ کھانے سے قوت باہ بڑھتی ہے اطباء نے نزدیک نر خانگی گرم ہے اور جنگلی مرغ میں خشکی زیادہ ہے خانگی نرکا گوشت کھانسی اور باہ کو دور کرتا ہے بدن کی رونق بڑھاتا ہے منی پیدا کرتا ہے لزوج بلغم کو نکالتا ہے پسینہ کی زیادتی کو دور لاتا ہے اور خانگی مادہ کا گوشت پیٹ میں کیڑے پیدا کرتا ہے پسینہ لاتا ہے جنگلی مرغ کا گوشت باہ اور بلغم میں اضافہ کرتا ہے۔

سے خونی دست رک جاتے ہیں اس کا بھیجا ورم مقعد کو مفید ہے اور اس کی بیٹ خشک کھانسی اور دور کرتی ہے اطباء کے نزدیک اس کا گوشت بدن کو جلا بخشتا ہے بھوک اور منی بڑھاتا ہے گراں ہے باہ بڑھاتا ہے لیکن بلغم دور کرتا ہے۔

مرگ چڑا

شناخت:

پانی کے کنارے رہنے والا ایک پرند ہے کلچرٹی سے بہت مشابہت رکھتا ہے اس واسطے مرگ چڑا نام رکھ دیا گیا ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت گرم وتر دوسرے درجہ میں ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت بدن کو قوت دیتا ہے بلغم کو دور کرتا ہے خشک کھانسی دور ہوتی ہے ہضم ہونے کے بعد اچھی غذا نیت دیتا ہے باہ کو بے حد مفید ہے اس کا استعمال ماء اللہم مقوی باہ اور دوسری ادویات میں ہوتا ہے صرع اطفال، تشنج، لقوہ، رعشہ، جیسے امراض میں اس کا گوشت مسلسل کچھ دنوں تک استعمال کرنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

مرگ نینی

شناخت:

ایک قسم کی مچھلی ہے اس کے ہاتھ پاؤں چھپکلی کی طرح ہوتے ہیں ایک بالشت سے دو بالشت تک لمبی ہوتی ہے نر کو موگا نینی اور مادہ کو مرگی نینی کہتے ہیں

مرغابی

شناخت:

مشہور پرند ہے جو عموماً پانی میں رہتا ہے اسے عربی میں طیر الما اور طیر الماء بھی کہتے ہیں یہ چنبا بلخ کے برابر ہوتا ہے بلخ کے مخالف یہ آسانی سے پانی کے اوپر اڑتا ہے اس کے گوشت میں بساندھ زیادہ ہوتی ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے اطباء کے مطابق گرم و خشک ہے۔

فوائد:

گوشت بھاری اور دیر ہضم ہے غلیظ غذا ہے لیکن ہضم ہو جانے کے بعد بدن کو فریہ کرتا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے جگر کی سردی کو دور کرتا ہے اور دوسرے بلغمی دسرد امراض میں بھی نفع بخش ہے اس میں مرغی سے کم غذائیت ہے۔ گا کر پکا کر کھانے سے گردے کی چربی بڑھتی ہے گردے و مثانہ کی پتھری کو نکالتا ہے ہے آنت اترنے کو نافع ہے اس کا سنگدانہ لذیذ ہے اور بہت دیر میں ہضم ہوتا ہے لیکن ہضم کے بعد خون پیدا کرتا ہے اس کی کلبی بہت اچھی ہے اس کے بازو جلد گل جاتے ہیں اور خوب غذا نیت دیتے ہیں اسی کی چربی کوزازگدود اور تشنج امثالانی کو مفید ہے ٹھنڈے اور ام اور مقعد کی صلابت کو تحلیل کرتی ہے شقاق المقعد اور جلد کے نشانات کو دور کرتی ہے داء الثعلب اور داء الحیہ پر لگانے سے مٹ جاتے ہیں اس کو پگھلا کر نیم گرم کان میں پکانے سے کان کا درد اور ٹیس دور ہوتے ہیں باقلا کے آٹے کے ساتھ اس کو پستان پر لگانے سے ورم کو تحلیل کرتی ہے اس کے انڈے کی زردی عقل اور حافظہ کو قوت دیتی ہے نسیان میں مفید ہے خشک کھانسی دور ہوتی ہے زردی کو روغن زیتون میں حل کر کے زم میں رکھنے سے احتباس حیض کی شکایت رفع ہوتی ہے اس کا خون پانی میں ملا کر پینے سے درمنا اور حصاۃ مثانہ کو نفع ہوتا ہے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے اس کے انڈے کا چھلکا پیس کر لمانے

گاڑھا کرتی ہے جلا لاتی ہے سدہ کھولتی ہے لقوہ، فالج، رعشہ کو نافع ہے نزلہ گرم درم کو تحلیل کرتی ہے منہ آنے خناق امراض صدر و کھانسی کو مفید ہے بدرجیض و بول ہے آنکھ کا درم دور کرنے کے لیے اس کا ضماد روغن گل کے ساتھ کرتے ہیں چہرے کے داغ و بھبھ مٹاتی ہے اسے جوش دے کر غرغره کرنے سے منہ آنے خناق اور گلے کے درد کو خصوصاً برگ شہتوت کے ساتھ نفع بخش ہے انڈے کی سفیدی کے ساتھ ضماد کرنے سے غلہ اور جمرہ کو مفید ہے اس کو روغن یا گائے کے گھی اور گوشت کے ساتھ پکا کر کھانا بہتر ہے برابر استعمال میں لانے سے سوداوی امراض قولنج عسر البول وغیرہ پیدا ہوتے ہیں اس لیے افتیمون کا جوشاندہ اس کے بعد پینے سے فائدہ ہوتا ہے صفر اور خون کی تیزی مٹتی ہے۔

اطباء کے نزدیک مسور میٹھی سرد قابض ہے صفر اور خون کا فساد دور کرتی ہے چہرے پر رونق لاتی ہے باد پیدا کرتی ہے زخموں کی صفائی کے لیے مسور کا ضماد کرتے ہیں آنٹوں کے امراض دور کرتی ہے مسور کی راکھ دانتوں پر ملنے سے دانت صاف رہتے ہیں اس کے پتوں کو جوش دے کر غرغره کرنے سے حلق کی سوزش دور ہوتی ہے مسور اور انار کی چھال جوش دے کر پیس کر لگانے سے خسیوں کا درم جاتا رہتا ہے۔ انگلیوں کی سوجن بھی جائی رہتی ہے اس کے جوشاندہ میں بیلگری ملا کر کھانے سے سنگرنی دور ہوتی ہے اس کو دودھ میں پیس کر گھی ڈال کر منہ پر ملنے سے منہ کی رونق بڑھتی ہے مسور کی راکھ اور کات سفید ہموزن ملا کر لگانے سے منہ کے چھالے دور ہوتے ہیں۔ مسور کو لیمو کے رس میں ملا کر لپ کرنے سے چہرے کی جھانک جاتی رہتی ہے مسور اور تخم خرپڑہ ہموزن پیس کر ملنے سے بدن کا رنگ ٹھرتا ہے سرخی و چمک آتی ہے۔

مصری

شناخت:

بنات کو پاک و ہند میں مصری کے نام سے پکارتے ہیں چاہے وہ مصر سے آئی ہو یا یہیں کی ہو اس کو حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ شکر سفید کو پانی میں گھول کر جوش کرتے ہیں اور

مزاج:

اس کا گوشت سرد تر ہے۔

فوائد:

اس کے مز کے گلے میں ایک ہڈی ہڑکی طرح ہوتی ہے جسے صیاد کاٹ کر دریا میں ڈال دیتا ہے اس ہڈی کو پانی میں گھس کر مرگی کے مریض کو سات دن تک دینے سے بڑا فائدہ ہوتا ہے اس کا گوشت باہ کو قوت دیتا ہے ہضم کو بڑھاتا ہے اور خود جلد ہضم ہو جاتا ہے معدہ کی تیزابیت کو دور کرتا ہے بدن کو فرحت اور تازگی بخشتا ہے۔

مسور

شناخت:

اسے عدس بھی کہتے ہیں مشہور نلہ ہے دو قسم کا ہوتا ہے۔

1- جنگلی اس کا مزہ تلخ ہوتا ہے اور دانہ گول اور چھوٹا ہوتا ہے اور یہ ادویہ میں داخل ہے۔

2- بویا جاتا ہے اس کا دانہ بڑا ہوتا ہے اس کی بھی دو قسمیں ہیں۔

(الف) دانہ بڑا اور چوڑا ہوتا ہے اوپر سے خاک کی رنگ ہوتا ہے اس کو ملکا مسور کہتے ہیں خوش ذائقہ ہے دیر میں گلتی ہے نفع بھی پیدا کرتی ہے۔

(ب) دانہ ذرا چھوٹا ہوتا ہے گولائی بھی کچھ رکھتا ہے یہ مطلق مسور کے نام سے مشہور ہے اس میں خشکی زیادہ ہوتی ہے بہتر وہ ہے جو اوپر سے سفید ہو اور جلد گل جائے۔

مزاج:

سرد و خشک ہے دوسرے درجہ میں۔

فوائد:

چھلکے اتری وال قابض ہے چھلکوں سمیت اور بھی قابض ہے کچھ کی رائے ہے کہ چھلکوں کے ساتھ دال ملین شکم ہے دلا سوداوی خون پیدا کرتی ہے جوش خون کو تسکین دیتی ہے خون

قلیوں اور شوربوں پر اس کا اطلاق ہونے لگا کہ مرغی کے چوزے یا بڑی مرغی یا ملوان کے گوشت میں خرفے یا کاسنی یا پالک یا کشیز سبز یا مکو کے پتے وغیرہ ضرورت کے مطابق ملا کر پکاتے ہیں اور حسب ضرورت گرم مصالحہ اور خوشبودار دوائیں بھی شامل کرتے ہیں اور ترش کے لیے زرشک یا ساق یا انار ترش یا دوسرے ترش چیز کا پانی ملاتے ہیں اور شیرینی کے لیے کھانڈ ڈالتے ہیں اگر چاشنی دار بنانا ہو تو سادہ رکھتے ہیں۔

مزاج:

اس کا مزاج مستعملہ اجزا پر منحصر کرتا ہے۔

فوائد:

سریع الہضم اور جبید الکیوس غذا ہے گرم مزاج والوں اور ان لوگوں کو جن کے معدے و جگر میں گرمی ہو یا صفر کا غلبہ ہو بہت نفع بخش ہے گرم صفر اوی مرضوں میں اس کا استعمال مفید ہے اگر صفر اوی دست آرہے ہوں تو اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں حمیات حارہ اور گرم بخاروں میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے مفرح اور مسکن ہے خون کی حدت کو کم کرتی ہے۔

مکئی

شناخت:

ایک قسم کا اناج ہے جس کا رنگ زرد، سرخ اور سفید ہوتا ہے کچھ لوگ اس کو بڑی جوار بھی کہتے ہیں جو اس کی طرح اس کے افعال و خواص بھی ہیں لیکن اس سے کسی قدر ثقیل ہے اس کے خوشے کو بھنا اور دانوں کو مکیا اور گلی کو چھو چھ کہتے ہیں بھٹے کے بالوں کو داڑھی کہتے ہیں اس کے دانوں سے تیل نکالا جاتا ہے اس میں خوشبو اچھی ہوتی ہے نہ جلد خراب ہوتا ہے اور نہ یہ سوکھتا ہے جس کے منافع تھوڑے زیتون کے تیل سے ملتے ہیں۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے میں خشک ہے۔

کف شیر یا انڈے کی سفیدی اس پر چھڑکتے جاتے ہیں اور صاف کر کے جمالیتے ہیں اس میں سفید کھانڈ کی ہر قسم سے تلہین زیادہ ہے لیکن شکر سرخ سے کم ملین ہے۔

مزاج:

معتدل ہے یا اعتدال کے بالکل قریب ہے۔

فوائد:

اس سے اجابت صاف ہوتی ہے اس میں قوت جلا بہت ہے جو آنکھ کی پھلی جالے ناخونہ اور دھند کو بہت مفید ہے اس کے لیے مصری دس ماشہ مرچ سفید دانہ الائچی سفید سنگ بصری مغز تخم سرس پھنکری اور شیشہ یعنی کانچ ہر ایک پونے دو تولہ زرد کوڑی آٹھ عدد سب کو سرسے کی طرح پیس کر آنکھ میں لگائیں مصری کی ڈلی منہ میں رکھ کر چوسنے سے آواز کی خشونت دور ہوتی ہے اور گلے میں نرمی پیدا کرتی ہے کھانسی آرام ہوتی ہے گرم پانی کے ساتھ اس کا استعمال اور بھی مفید رہتا ہے گرم مزاج والوں کے لیے بھی مفید ہے کھانسی دمہ درد سینہ اور خشونت امعاء اور خفقان و می محرق میں مفید ہے روح کو قوی کرتی ہے اس کی سلانی آنکھ میں لگانے سے جالا اور ناخونہ کٹ جاتے ہیں یہ سرمہ جالا اور موتیا بند کو مٹاتا ہے مصری دو حصہ اور نمک لاہوری ایک حصہ ملا کر پیس کر سرمہ کر کے آنکھ میں لگائیں ایک ہفتہ لگانے سے موتیا بند جاتا رہتا ہے مصری اس عورت کے دودھ میں جس کے پاس لڑکا ہو پیس کر لگانا بچوں کی پھلی کو نافع ہے۔ اطباء کے نزدیک مصری بلیں چکنی میٹھی اور سرد ہے مقوی بدن و باہ ہے منی کو بڑھاتی ہے زرد ہضم ہے پیاس سل صفر اوی خون، کھانے کی بے رغبتی بلغم و صفر اور خشکی کو دور کرتی ہے چہرے پر رونق لاتی ہے آنکھ ناک کان ہاتھ پاؤں وغیرہ کو تندرست رکھتی ہے زخم کو بھرتی ہے اور حافظہ تیز کرتی ہے۔

مصوص

شناخت:

اطباء کی اصطلاح میں سیخ کے چاشنی دار کباب کو مصوص کہتے ہیں لیکن مجازاً چاشنی

دانے جن کا سر سفید اور تھوڑا سا میٹھا اور چپچپا اور کچھ بد مزہ بھی ہوتا ہے مثل ریٹھ کے نکلتے ہیں جو الگ الگ خانوں کے اندر ملتے ہیں ان کو کچا اور نرم ہی کھاتے ہیں پک جانے پر بھونتے ہیں اور اس شکل میں ملتے ہیں جو بازار میں دستیاب ہوتی ہے بھوننے پر یہ چھوٹے بتاشے کے برابر اور پھولا ہوا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم و تر ہے اطباء کے نزدیک سرد و تر ہے۔

فوائد:

تازہ مکھانا تمام بدن کے لیے مقوی ہے منی کو بڑھاتا ہے اور اس کی پیدائش کرتا ہے خون کی حدت و جوش کو نافع ہے خشک اور بھنا ہوا مکھانا قابض ہے دستوں کو روکتا ہے منی کی رقت اور جریان کو روکتا ہے مقوی باہ ہے گرم مزاج والوں کو زیادہ مفید نہیں اطباء کے نزدیک مکھانا ثقیل ہے معدے کو قوت دیتا ہے منی پیدا کرتا ہے اور منی گاڑھا کرتا ہے نلبہ باد اور خون کو دفع کرتا ہے پاک و ہند میں عورتیں بچہ پیدا ہونے کے بعد بہت استعمال کرتی ہیں اس کی کھیر اور حریرہ بنا کر استعمال کیا جاتا ہے مولد لبن ہے اور اس کی افزائش کرتا ہے بدن کی حدت اور پیاس کو تسکین دیتا ہے اس کو مغز بادام، پستہ، چھو ہارا، خشخاش سفید، مویز منقی اور بنات سفید کے ساتھ گھی میں چرب کر کے استعمال کرتے ہیں جس سے بدن کے قوی مضبوط ہوتے ہیں منی اور دودھ کی پیدائش بڑھتی ہے اعضاء کو طاقت ملتی ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے لیکن ہضم کے بعد صالح خون پیدا کرتا ہے۔

مکھن

شناخت:

مشہور چیز ہے عمدہ وہ ہے جو تازہ اور خوشبودار ہو۔ سب سے لطیف کالے کا مکھن ہے اور بھینس کا مکھن سب سے غلیظ ہے اور چکنا ہوتا ہے۔

فوائد:

اطباء کے نزدیک بادی اور قابض ہے بھوک بڑھاتی اور بدن کو فرہ کرتی ہے بلغم صفرا اور باد کے فساد کو دور کرتی ہے دیر ہضم ہے باہ کو قوت دیتی ہے بدن کو قوت دیتی ہے زیادہ استعمال کرنے سے درد شکم قولنج اور بوا سیرس کی شکایات ہو جاتی ہے کھانے کے بعد ہونے والی قے کو روکتی ہے سل کے مریضوں میں اس کی روئی اچھی ہے آنکھوں کی بصارت بڑھاتی ہے کمزور اور لاغر بدن کو قوت دیتی ہے اس کے آنے کا لپٹا بنا کے مریض کو پلانے سے صحت ہوتی ہے اور بھوک میں خوب اضافہ ہوتا ہے مکئی کا تیل بدن کو فرہ کرتا ہے اچھی مکا کے کھانے سے بدن فرہ ہوتا ہے لیکن جس کو موافق نہ آئے اس کو لگا تار کھانے سے دست آنے لگتے ہیں اس کے پومل یا کھیلیں مریض کو ہرگز نہ کھلائے جائیں اس کی گلی کا کولہ کر کے اور پیس کر پھانکنا حیض اور بوا سیرس کے خون کو بند کرتا ہے مکا کی گلی چھ ماشہ ہیضہ کے مریض کو پیس کر دیں تو فوراً فائدہ ہوتا ہے اس کی گلی کی راکھ میں نمک ملا کر پھنکی لگانے سے کالی کھانسی اور زکام کی کھانسی کو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے اسے دن میں پانچ پانچ رتی تین مرتبہ دیتے ہیں اس کی داڑھی کا جوشاندہ یا خیساندہ پلانے سے مٹانہ کے امراض اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے اور پیشاب خوب آتا ہے۔ یونانی اطباء کے مطابق مکا بلغم اور خون بستہ کو تحلیل کرتی ہے قابض ہے دستوں کو روکتی ہے سل میں مفید ہے اس کا آنا سر کے میں ملا کر لیسپ کرنے سے خارش اور ہاتھ پاؤں و ناخنوں کے پھننے کو مفید ہے اس کے جوشاندہ کا حقہ آنتوں کے زخم کو دور کرتا ہے اس میں غذا بیت گیہوں سے کم ہے۔

مکھانا

شناخت:

ایک روئیدگی کا بیج ہے جو تالابوں میں بہت پیدا ہوتی ہے اس کے پھول اور پتے نیلوفر کے پھول اور پتوں کی طرح ہوتے ہیں پانی کم ہو جانے کے بعد اس کی جڑ کو جو متوسط سے چقدر کی برابر نکلتی ہے اور پوست اس کا سیاہ اور کھردار ہوتا ہے توڑنے سے کالے اور کول

ملائی

شناخت:

دودھ کی دہنیت ہے جو دودھ کو جوش دینے سے اوپری سطح پر جھلی کی طرح پڑ جاتی ہے اور جو خوب پکانے اور ٹھنڈا پڑنے پر موٹی تہ کی شکل میں جم جاتی ہے اس کو اتار لیتے ہیں یہی ملائی کہلاتی ہے اہل لکھنؤ اسی کو بالائی کہتے ہیں۔

مزاج:

مرکب القوی اور بعض کے نزدیک سرد تر ہے۔

فوائد:

ثقیل ہے بھوک کم کرتی ہے بدن کو فربہ اور موٹا کرتی ہے ہضم ہونے کے بعد بدن کو خوب قوت دیتی ہے شکر سفید کے ساتھ باہ کو مفید ہے منی میں اضافہ کرتی ہے اور باہ کو بڑھاتی ہے۔ سوداوی مادہ کو نرم کر کے اس کے قوام میں اعتدال لاتی ہے پٹھوں کی خشکی دور کرتی ہے بدن اور چہرے پر ملنے سے خشکی دور ہوتی ہے اور جلد کا رنگ نکھرتا ہے اس میں تھوڑا لیمو کارس شامل کر کے جاڑوں میں خشک جلد والے چہرے پر ملیں تو تراوٹ رہتی ہے اور جلد ٹھنڈے سبب نہیں پھٹتی۔

اطباء کے مطابق اعضا مضبوط ہوتے ہیں صفراوی دستوں کو بند کرتی ہے صفرا اور باد کو دفع کرتی ہے دیر ہضم ہے بہت سے لوگ روٹی، ڈبل روٹی وغیرہ کے ساتھ اور چینی ملا کر استعمال کرتے ہیں شکر ملا لینے سے جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے لیکن اطباء سرد بتاتے ہیں۔

فوائد:

قبض دور کرتا ہے معدے میں نفع پیدا کرتا ہے اس کو معتدل القوام بناتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے سدوں کو کھولتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے خشک کھانسی حلق کی اور سینہ کی خشونت کو دور کرتا ہے اندرونی و بیرونی اعضا کے ورم کو تحلیل کرتا ہے فضلات کو پیشاب کی راہ نکالتا ہے ذات الجنت اور ذات الریہ میں شہد کے ساتھ استعمال کراتے ہیں بدن پر ملنے سے کھال نرم ہوتی ہے اور جلد کی خشکی دور ہوتی ہے خصوصیت سے سردی کے موسم میں شکر اور خشکاش کے ساتھ استعمال کرنے سے موٹا پا خوب بڑھاتا ہے دماغ کو مفید ہے پھوڑوں پر لگانے سے پیپ اور مواد صاف کرتا ہے اور زخم کو جلد مندمل کرتا ہے تین تولہ ایک ماشہ تک نہار منہ استعمال کرنے سے بدن کے تمام قوی اور حواس قوی ہو جاتے ہیں اس کو چراغ میں بھر کر کاہل پاڑ کر آنکھ میں لگانے سے رطوبت خشک ہو جاتی ہے اور آنکھ کا زخم مندمل ہوتا ہے اس کو شہد میں ملا کر دودھ پیتے بچے کے مسوڑھوں پر ملین تو دانت آسانی سے نکل آتے ہیں نرم ورم اور مادے کو تحلیل کرتا ہے اس کو زور سے داد پر ملنے سے داد جاتا رہتا ہے اور سر کے خشک گج کو آرام ملتا ہے اس کو گلاب کے ساتھ تین بار دھو کر کپڑے پر لگا کر آنکھ پر رکھنے سے ورم اور درد کو تسکین ملتی ہے جنگا سوں اور کان کے گدیہ کے پاس کے ورم گرم پر اس کے لگانے سے پک جاتے ہیں کان کی پھنسیاں لگانے سے دور ہوتی ہے مغز بادام اور شکر سفید کے ساتھ کھانے سے خشک کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے اور اجابت کھل کر ہوتی ہے اس کے چائے سے نفٹ الدم کو آرام ملتا ہے اس کا مسلسل استعمال سل اور پھیپھڑوں کے زخم بھرتا ہے انڈے کی زردی کے ساتھ کھانے سے اخلاط کی سوزش دفع ہوتی ہے قابض ادویہ کے ساتھ کھانے سے پیش اور اسہال رکتے ہیں شربت درد کے ساتھ کھانے سے دوامسہل کی سختی اور زیادتی کم ہوتی ہے اس کے حقنہ کرنے سے گرم ورم تحلیل ہوتا ہے انڈے کی زردی کے ساتھ یا تنہا آگ سے جلے ہوئے مقام پر لگانے سے نفع ہوتا ہے اس کے کھانے اور لگانے سے ہر قسم کا زہر اتر جاتا ہے۔

فوائد:

گوشت اس کا کچھ تلخی لیے ہوئے ہے بھون کر شہد کے ساتھ کھانے سے گردے اور مثانہ کی پتھری ٹوٹ جاتی ہے مدربول ہے خوب پیشاب لاتا ہے اگر پیشاب دقت یا پریشانی سے اور رک رک کر آتا ہو تو مفید ہے اس کا گوشت زود ہضم ہے بدن کو تقویت دیتا ہے کھانسی دمہ اور دوسرے بلغمی امراض میں مفید ہے بھوک بڑھاتا ہے عقل کو تیز کرتا ہے۔

منڈوا

شناخت:

ایک غلہ کا دانہ ہے جو سرخ رنگ کا کنگنی کے برابر ہوتا ہے اس کی بھوسی اتار دینے سے سفید نکل آتا ہے خریف کے موسم میں پیدا ہوتا ہے غرباء بطور اناج اس کا استعمال کرتے ہیں۔

مزاج:

سرد و خشک ہے۔

فوائد:

نایظ ہے غذائیت بہت کم ہے بدن میں سدے ڈالتا ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے اس کو پیس کر سینکنے سے درم تحلیل ہوتا ہے کڑی کے کاٹ جانے کے مقام پر لگانے سے بدن کا زہر دور کرتا ہے۔ جنون صفر اوی کو مفید ہے بدن کو فرہ کرتا ہے اور قوت بھی دیتا ہے بلغم کو بڑھاتا ہے استقاء کے مرض میں بہت نفع بخش ہے اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ منڈوے کا آنا کچنال کے پتوں میں گوندھیں اور بغیر نمک شامل کیے روٹی پکائیں اور بہت سے گھی کے ساتھ مریض کو کھلائیں پانی کی جگہ کچنال کا جو شانہ یا اس کا عرق پلائیں۔ ممکن ہو تو کھانا بھی کچنال کے عرق میں ہی پکائیں اور غسل وضو آب دست بھی اسی عرق کچنال سے کرائیں پندرہ یوم میں مرض بالکل دفع ہو جاتا ہے۔

ملیدہ

شناخت:

ایک غذا ہے جو روٹی پر گھی لگا کر اور شکر چھڑک کر خوب ہاتھوں سے ملتے ہیں اس طرح روٹی کے باریک ٹکڑے ہو جاتے ہیں خصوصیت سے مکا کی روٹی پکا کر ملیدہ تیار کیا جاتا ہے۔

فوائد:

اس سے بدن کو تغذیہ خوب حاصل ہوتا ہے اور بدن فرہ ہوتا ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے اور سدہ ڈالتا ہے کھانے میں لذیذ اور شیریں ہے بچے عام طور سے پسند کرتے ہیں باہ کو بڑھاتا ہے اس کا مسلسل استعمال کرنا ٹھیک نہیں کیونکہ ہضم کو بگاڑ دیتا ہے لیکن اگر سرکہ یا شہد شامل کر لیا جائے تو مضرت دور ہو جاتی ہے آنتوں میں جلا پیدا کرتا ہے۔

ممولا

شناخت:

ایک چھوٹا پرند ہے جو چھوٹی چڑیا کے برابر ہوتا ہے کمر تک خاکی یا فاختی رنگ ہوتا ہے پوٹے پر کالے دھبے ہوتے ہیں لیکن باقی تمام جسم سفید ہوتا ہے دم اوپر سے کالی اور نیچے سفید ہوتی ہے اوپر سے اڑنے والے پروں کے سرے بھی سیاہ ہوتے ہیں ان پر سفید دھاریاں ہوتی ہیں سرخا کی چونچ پتلی اور دم اونچی ہوتی ہے جسے ہلاتا رہتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک اس کا گوشت ہے۔

فوائد:

اگائی ہوئی قسم کی موٹھ جلد ہضم ہوتی ہے قابض ہے نفخ اور قراقر اور ریاچ پیدا کرتی ہے خون کو صاف کرتی ہے غذائیت اس میں کم ہے بدن کی کسلندی کو دور کرتی ہے اس کے آنے میں ہینگ ملا کر باندھنے سے نارو کو فائدہ مند ہے منی بڑھاتی ہے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے اگر پانی میں جوش دے کر پانی پھینک دیں اور دوسرے پانی میں پکا کر خوب گھی ڈال کر کھائیں تو عمدہ غذا بن جاتی ہے اور اجابت صاف ہوتی ہے اور پیشاب خوب آتا ہے موٹھ آنکھوں کے لیے مفید ہے۔

اطباء کے نزدیک موٹھ کیلے بیٹھے بھوک بڑھانے والے زرد ہضم قابض اور سرد ہیں صفراوی اور گھرم بخاروں میں مفید ہے بلغمی قے خون کے فساد بوا سیر اور باو گولہ کو دور کرتے ہیں بادی پیدا کرتے ہیں اگر ہضم کمزور ہو تو اس کی دال اچھا سالن ہے۔ بخار میں پرہیزی غذا کے طور پر مستعمل ہے آج کل اس کی دال گھی میں بھون کر نمک و مرچ چھڑک کر کھاتے ہیں جنگلی موٹھ کی جڑ نشہ آور ہے اجوائن خراسانی کے قریب سم ہے سرعت انزال کو مفید ہے حلق میں خشکی اور خناق پیدا کرتی ہے مقوی باہ معالجین میں مستعمل ہے۔

مور

شناخت:

ایک مشہور و معروف پرند ہے بہت خوبصورت ہوتا ہے نر کی دم کافی لمبی ہوتی ہے جب دم اٹھاتا ہے تو چھتر بن جاتا ہے نر مادہ سے بڑا اور دیکھنے میں خوبصورت لگتا ہے مادہ سال میں صرف ایک مرتبہ انڈے دیتی ہے سانپ، مینڈھک اور دوسرے کیڑے مکوڑے اس کی غذا ہے اس کی دو قسمیں ہیں خورد و کلاں، خورد قسم زمین پر رہتی ہے از نہیں سکتی بڑی قسم درختوں پر بھی پرواز کر سکتی ہے۔ بہتر جوان ہے ایک قسم سفید رنگ کی بھی ہوتی ہے۔

منمنا

شناخت:

گیہوں کے کھیتوں میں پیدا ہونے والی ایک کھر پتوار کا بیج ہے جو چھوٹا گول رائی یا سرسوں کے دانے کے برابر اور سیاہ رنگ کا ہوتا ہے گیہوں کے ساتھ ہی بڑھتا ہے۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

محلل و ملین ہے سخت سے سخت ورموں کو تحلیل کر دیتا ہے اور اس کا درد بھی دور ہو جاتا ہے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ اسے سرکہ میں پیس کر پانچ گھڑی دھوپ میں رکھ میں پھر درم پر اسے لگائیں غذائیت اس میں کم ہے اگر کھایا جائے تو نفخ شکم اور تونج رنجی پیدا کرتا ہے۔

موٹھ

شناخت:

خریف کے موسم میں پیدا ہونے والا مشہور اناج ہے اس کی بلیں چلتی ہیں اس کے پتے ارد کے پتوں سے چھوٹے ہوتے ہیں جڑ سفید ہوتی ہے اس کی دو اقسام ہیں ایک کھیتوں میں اگائی جاتی ہے اور دوسری جنگلی طور سے پیدا ہوتی ہے جسے بانگر موٹھ کہتے ہیں۔

مزاج:

سرد و خشک ہے بعض گرم و خشک بتاتے ہیں۔

مولسری

شناخت:

پاک وہند کا ایک بڑا درخت ہے 10 سے 15 میٹر اونچا ہوتا ہے تنا چھوٹا ہوتا ہے اس کے پتے سال بھر لگے رہتے ہیں جو پھلنے ہوتے ہیں ان کے پھول بہت چوڑے صندلی رنگ کے خوشبودار اور لاتعداد ہوتے ہیں ان پھولوں کے گرجانے پر پھل لگتے ہیں جو ایک انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ ان میں کچھ میٹھا اور کبسا مغز ہوتا ہے اس مغز کے اندر ایک بیج نکلتا ہے جس کے اندر چکنی بدبودار اور کڑوی میٹھی نکتی ہے اس کے درخت سے ایک قسم کا گوند بھی نکالا جاتا ہے۔

مزاج:

پھل سرد خشک ہے پھول گرم و خشک ہے۔

فوائد:

مولسری کا پھل مسک ہے قبض پیدا کرتا ہے پیٹ کو پھلاتا ہے کچا پھل افعال میں بڑھ کر ہے اسے چابنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے دانت اور ڈھیلے سوڑھے مضبوط ہوتے ہیں منی کو روکتا ہے کچا پھل سکھا کر امساک کی دواؤں میں ملاتے ہیں جو جریان کو دفع ہے مقوی قلب و معدہ ہے پکا ہوا پھل بلغمی و صفراوی امراض اور فساد خون کو بھی مفید ہے اس کے بیج سیلان اور رقت منی کو دور کرتا ہے قابض ہیں پیٹ کو پھلاتے ہیں درد دور ہوتا ہے چھال مقوی ہے خون کے بہنے کو روکتی ہے سیلان الرحم میں مفید ہے رطوبات کو خشک کرتی ہے صفراؤ بلغم کا فساد روکتی ہے پسینہ بند کرتی ہے اس کو جوش دے کر کلیاں کرنے سے مزہ آنے کو نفع ہوتا ہے اور مزہ کے دانے پھنسیاں آرام ہوتی ہیں سوڑھے اور دانت مضبوط ہوتے ہیں دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے اس کا عیسانہ پیشاب کی سوزش کے راستے کے زخم ٹھیک کرتا ہے بدن کا درد دور کرتا ہے اس کی چھال منی کو گاڑھا کرتی ہے اس کی لکڑی کی مسواک دانتوں کی جڑوں کو مضبوط

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت غلیظ و دیر ہضم ہے غلیظ اخلاط پیدا کرتا ہے اس کا شور بہ ذات الجذب میں حد مفید ہے اس کی چربی اور گوشت باہ کو قوت دیتا ہے اس کی چربی کمر اور زکرو مقعد پر ملنے سے باہ میں حرکت پیدا ہوتی ہے اس کی بیٹ پیس کر لگانے سے چہرے اور جلد کے داغ اور مسے دور ہوتے ہیں اس کی ہڈی جلا کر برص کے واغوں اور جھانکوں پر لگانے سے آرام ہوتا ہے اس کا مرارہ 12 رتی کی مقدار میں کھجین اور گرم پانی کے ساتھ پینا دستوں اور پرانے دستار کو مفید ہے اگر پتاسر کہ میں ملا کر لگائیں تو کپڑوں کے کائے اور جلد کے نشان دور کرنے میں مدد ملتی ہے نقش پر طاوس حقے میں بطور تمباکو کے پینا یا باریک کر کے تھوڑے سے گڑ میں گولیاں بنا کر کھانا نارو کی بیماری کو بالکل زائل کر دیتا ہے اور پھر کبھی عود نہیں کرتی۔ سور کے انڈے میں کچھ بیج لال مرچ کے رکھیں اور اس کا منہ سیپ کے ایک ٹکڑے اور موم سے خوب بند کر دیں پھر پرانے نیم کے پیڑ کی جڑ میں انڈے کے رکھنے کے لائق ایک سوارخ کر کے اس کو رکھ کر بند کر دیں چھ ماہ بعد اس کو نکالتے ہیں تو صاف اور اچھی جمی ہوئی مرچ ملے گی۔ جب کسی کو سانپ کاٹے تو اس مرچ کو پانی میں گھس کر مقام زخم پر اور اس طرف کی آنکھ کے پاس لگانے سے فوراً سانپ کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

اطباء کے نزدیک مور کا گوشت گرم ہے قوت باہ بڑھاتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے بدن کی سردی اور خشکی دور کرتا ہے بھوک بڑھتی ہے عقل بڑھتی ہے بال آنکھ کی روشنی اور بدن کا رنگ صاف ہوتا ہے گلے کی آواز صاف ہوتی ہے کان کی قوت سماعت بڑھاتا ہے جوانی بلدی لاتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے باد دفع کرتا ہے صفراؤ کو بڑھاتا ہے۔

مولی

شناخت:

مشہور ترکاری ہے وہ قسم کی ہوتی ہے جنگلی اور پستانی، مولی جاڑوں میں پیدا ہوتی ہے لیکن پہاڑوں پر سال بھر ملتی ہے زمین کی وجہ سے مولی کی شکل اور مزہ بدل جاتا ہے اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہے ایک قسم سفید لمبی اور نازک ہوتی ہے جو ایک ہاتھ تک لمبی ہو سکتی ہے بعض اندر سے اسنجی اور 20 کلو وزن تک ہوتی ہے جو ایک میٹر تک لمبی ہوتی ہے ہاتھی کے دانت کی شکل ہونے سے اسے فیل مولی کہتے ہیں ایک قسم گول شلغم کی طرح ہوتی ہے جس کا چھلکا سیاہ ہوتا ہے یہ قسم زیادہ خشک ہے سب سے بہتر شاداب نازک تیز لمبی اور کم ریشے کی ہوتی ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے پتوں میں گرمی جڑ کے گودے سے زیادہ ہے جنگلی زیادہ گرم

ہے۔

فوائد:

اگر غذا کھانے کے بعد کھائی جائے تو اس کو جلد ہضم کرتی ہے خاص کر پتے غذا کے بعد کھانے سے یہ فائدہ حاصل ہوتا ہے لیکن غذا سے قبل کھانا غذا کو ہضم نہیں ہونے دیتا اس کا چھلکا سبکجین کے ساتھ مقوی ہے مطبوخ میں خام کی بہ نسبت تغذیہ زیادہ ہے بعض مرطوب بدنوں میں غذا کو تو ہضم کرتی ہے لیکن خود ہضم نہیں ہوتی فطری یعنی کھینچی کی وجہ سے خنق آجائے تو مولی اس کو دور کرتی ہے مولی ریاح پیدا کرتی ہے ڈکاریں لاتی ہے پیشاب اس سے کھل کر ہوتا ہے مہی ہے بلغم خارج کرتی ہے استقاء، یرقان کو مفید ہے مولی کا پانی نکال کر روغن گل سے ساتھ جوش کریں جب پانی سوکھ جائے صرف روغن باقی رہے اس روغن کو کان میں پکانے سے درد تسکین ہوتی ہے اس کے پانی کو سبکجین کے ساتھ جوش کر کے غرغہ کرنا خنق کو دور لاتا ہے رخساروں کا رنگ نکھارتا ہے سرد مزاج کو مولی ٹھیک نہیں کیونکہ سرد، دانت، تاوا، آنکھوں کو انسان

کرتی ہے پھول اس کے مقوی و مفرح قلب ہیں روح کو لطیف اور روشن کرتے ہیں زیادہ پیسہ آنے کا مرض جاتا رہتا ہے اس کے پھولوں کو سونگھنے یا ان کا تازہ رس نچوڑ کر ناک میں ڈالنے سے مرض۔ ہوہ اور دوسرے دماغی امراض کو آرام ملتا ہے مولسری کے پھول گلاب اور سہاگ کے ساتھ پیسہ کر داد پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے پھول بچھونے پر ڈالنے سے سانپ اور کنکھجورے نہیں آتے اسی لیے لوگ خشک پھول تکیوں میں بھرواتے ہیں کنکھجورے کے کاٹے میں پھول ملنے سے فائدہ ہوتا ہے یہ اس کا تریاق ہے مولسری کے پھولوں کا عرق درد سر کو مفید ہے اس کے پینے اور سحوط کرنے سے دل و دماغ کو قوت ملتی ہے مولسری خفقان کو نافع ہے اور اس کے پھولوں کا عطر ضد دل کے ساتھ تیار کرتے ہیں۔

اطباء کے نزدیک مولسری سرد مینھی کیسیلی دافع زہر اور مقوی قلب ہے اس کا کچا پھول مسک ہے چھال مسوزھوں اور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے چھال کا جو شانہ بخاروں کو اتارتا ہے پھولوں کا سفوف سونگھنے سے بہت سی خراب رطوبتیں بہہ کر درد سر مٹاتا ہے اس کی چھال عورتوں میں حمل ٹھہراتی ہے اس کے بیجوں کو پیس کر بتی بنا کر مقصد میں رکھنے سے قبض دور ہوتا ہے اس کی لکڑی کے کولوں کا منجن دانت صاف کرتا ہے۔

مولی کا بیج

شناخت:

مشہور چیز ہے بہتر وہ ہے جو موٹے اور سرخ و سیاہی مائل ہوتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں گرم دوسرے میں خشک۔

فوائد:

محلل ورم و ریاح ہے لطیف ہے باہ کو بڑھاتا ہے قے لاتا ہے سردی کے سبب ورم جگر یا ورم طحال ہوا سے دور کرتا ہے اسے پیس کر شہد کے ساتھ لگانے سے چہرے کے داغ دھبے جھانکیں اور سیاہی جاتی رہتی ہے کندش کے ساتھ پیس کر سر کے میں ملا کر حمام میں بیٹھ کر نمش اور بہق پر ایک گھڑی تک مل کر اس کو گرم پانی سے دھونے سے نفع ہوتا ہے چہرے کا رنگ صاف ہوتا ہے اس کا ضاد لگانے سے سر کے بال بڑھتے ہیں مدر بول و حیض اور شیر ہے وجع المفاصل میں مفید ہے۔ اطباء کے نزدیک مولی ک بیج کھانے سے احتباس طمس کی شکایت دور ہوتی ہے یہ بیج دواؤں کی چہرہ پر اہٹ کو دور کرتے ہیں سوکھے بیجوں کو کاٹ کر پھانکنے سے چنک دور ہوتی ہے مولی کے بیج چہرے کے کھارک پانی میں پیس کر ضاد کرنے سے برص کو فائدہ ہوتا ہے ان کو پیس کر گرم پانی کے ساتھ کھانے سے آواز کھل جاتی ہے ان کو تیل میں پکا کر عضو مخصوص پر طلا کرنے سے اس کا ڈھیلا پن موقوف ہوتا ہے لیمو کے رس میں ملا کر ضاد کرنے سے داد کو آرام ملتا ہے۔

دیتی ہے بلغم پیدا کرتی ہے اس کی جڑ یا پتوں کا پانی آنکھ کو نقصان دیتی ہے۔ بلغم پیدا کرتی ہے اس کی جڑ یا پتوں کا پانی آنکھ میں جلا پیدا کرتا ہے اور نزلہ کا پانی رک جاتا ہے اس کے پتوں کا پانی نظر کو تیز کرتا ہے مولی کے مناد سے ورم طحال دور ہوتا ہے اس کے ساتھ جب قے کی ضرورت ہو تو جوش کر کے کھجین ملا کر پلا دیں قے آ کر معدہ صاف ہو جائے گا اس کے ساتھ قے کرنا سیدھی اور پسلی کے لیے موافق ہے مولی کو جوش دے کر پینے سے خون حیض کی رکاوٹ دور ہوتی ہے اس کی شاخوں سے بچے دور کر کے رس نکال کر 2 تولہ نہار منہ پینے سے مٹانے اور گردہ کی پتھری نکل جاتی ہے مولی کا سرکہ میں اچار تلی کے ورم کو مفید ہے مولی میں سوراخ کر کے شلغم کے بیج بھر دیں پھر آٹے سے پیٹ کر بھو بھل میں بھون لیں اور شہد اس میں ملا کر کھائیں تو مٹانہ کی پتھری نکالنے میں مجرب ہے مصری کے ساتھ مولی کھانے سے بواسیری خون بند ہوتا ہے مولی کا چھلکا جھانکیں دور کرتا ہے اس کا رس پینے سے یرقان جاتا رہتا ہے اور سدے نکل جاتے ہیں مولی اور کندش ہموزن پیس کر گرم پانی اور سرکہ کے ساتھ غسل کریں تو سیاہ بہق کو فائدہ ہوتا ہے مولی زہریلے کیڑوں کا زہر دور کرتی ہے جنگلی مولی مدر بول و محلل ہے اگرچہ شلغم سے زیادہ گرم لیکن افعال میں بستانی مولی سے کمزور ہے۔

اطباء کے نزدیک کچی مولی بھوک بڑھاتی ہے گرم باضم اور ہضم ہونے میں ہلکی تہ پیشاب اور آتشک کے امراض کو مفید ہے بھوک اور مدر بول سے پیشاب میں شکر آنے اور پینت کے ریاحی درد کو دور کرتی ہے پیشاب کی سوزش اور دشواری سے پیشاب آنے کو مفید ہے اس سے رس پلانے سے مٹانہ کی پتھری نکلنے لگتی ہے گردوں کے فضل کو درست کرتی ہے بواسیر کا خون نہ کرتی ہے معدہ کا ریاحی درد مٹانے کے لیے مولی کے رس میں نمک مرچ ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے سوکھی مولی جوش دے کر پلانے سے دمہ اور ہلکی دور ہوتی ہے اس کے پتے گرمی کے پاگل کتے کے کانٹے پر باندھنے سے آرام ہوتا ہے اس کا رس کان کا درد مٹاتا ہے اور پلانے سے استقامت فائدہ ہوتا ہے زیادہ مولی کھانے والے کو بچھو کا زہر اثر نہیں کرتا اور بیج کاٹ لے تو مولی کا کلکٹرون لگا کر ڈنک پر رکھنے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے۔

فوائد:

احتباس بول کو دور کرتا ہے اچھا مدد ہے ہاضم ہے پیٹ کی خرابی اور بد ہضمی کو دور کرتا ہے کھانے کو خوب اور جلد ہضم کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ریاحوں کو تحلیل کرتا ہے پیٹ کے نفخ اور قراقر میں مفید ہے۔

مونگ

شناخت:

مشہور غلہ ہے سبز یا سبز سیاہی مائل یا زردی مائل سبز ہوتا ہے مونگ دیر میں گلتا ہے خصوصاً چھوٹے دانے والا۔ دال سب کی سفید ہوتی ہے اس کے درخت میں بہت سی شاخیں ہوتی ہیں اور اس میں تین تین پتے ہوتے ہیں پھول سفید ہوتا ہے اور پھلی میں دانے لگتے ہیں۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد و خشک ہے اور دھلی ہوئی دال سردی، خشکی و تری میں معتدل ہے چھلکوں دالی خشکی مائل ہے۔

فوائد:

بیماروں کے لیے بہت مناسب غذا ہے غذائیت بہت ہے اور صالح الکیموس ہے اچھا خون پیدا کرتا ہے لیکن تھوڑا سا نفاخ بھی ہے اور قعر معدہ میں کچھ دیر رکھتا ہے خون و صفرا کی حدت و تیزی دور کرتا ہے چھلکا اتری دال ملین ہے غیر مقشر اور بریاں قابض ہے اسے چاب کرنا سور پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے سر کے کے ساتھ اس کا لپ جھائیں کو دور کرتا ہے درد سینہ اور چوٹ کو نافع ہے اس کے چھلکے میں خشکی اور قوت تحلیل زیادہ ہے۔ گرم موسم، گرم مقامات گرم مزاج والوں کے لیے اور گرم پتوں میں مفید ہے کیونکہ خون اور صفرا کی حدت کو مائل کرتا ہے نگاہ کو تیز کرتا ہے درد سر زلہ کوؤں کے ورم کھانسی اور گردے کو نافع ہے گرم مقامات میں کاہوا اور خرفہ وغیرہ کے ساتھ پکا کر کھلاتے ہیں۔ قبض و تلخین دونوں کے کام آتا ہے۔

مولی کا تیل

شناخت:

کچلے ہوئے بیجوں کو لے کر تھوڑا سا پتوں کا پانی ملا کر تیل کے یازیتوں کے تیل میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں پانی سوکھ جائے تو یہ تیل بہت گرمی پیدا کرتا ہے اکثر امراض میں روغن زیتون یا روغن بلساں کی طرح کام کرتا ہے اچھا محلل ہے فالج اور لقوہ کے مرض میں پینا مفید ہے چہرے کی خشکی برص چھپ اس کے لگانے سے دور ہوتے ہیں زہریلا جانور کاٹ لے تو اس کے لگانے سے درد دور ہوتا ہے کان میں ٹپکانے سے اس کا درد مٹتا ہے اس کا پینا بچھو کا فادزہر ہے ہاتھوں کو مولی کا تیل لگا کر حشرات الارض کو پکڑا جائے تو ضرر نہ پہنچے۔ مولی کے بیجوں سے کولہو کے ذریعہ بھی تیل نکالتے ہیں جو جلانے اور کھانے کی چیزوں کے بنانے میں مستعمل ہے لیکن فوائد ہیں کم ہے۔

مولی کا کھار

شناخت:

مولی کے نمک کو کہتے ہیں کبھی مولی کی جڑ سے اور کبھی پتوں سے حاصل کیا جاتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ مولی یا پتوں کو خشک کر کے جلا کر اس کی راکھ حاصل کر لی جاتی ہے جس کو بار بار کپڑے سے پانی میں حل کر کے ٹپکاتے ہیں اور پھر اس پانی کو پکاتے ہیں نمک جم جاتا ہے ایک پاؤ راکھ سے 12 تولہ کھار نکلتا ہے۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

مزاج:

سرد و خشک ہے۔

فوائد:

کھانسی خون کے فساد اور صفرا کی حرارت کو دور کرتا ہے اور بخاروں میں مفید ہے شی کو بڑھاتا ہے ہے نظر کو قوت دیتا ہے آنکھ کے امراض میں مفید ہے چوٹ کے درم پر باندھنے سے تحلیل ہو جاتا ہے سگرہنی اور دست بند کرتا ہے پیٹ کی جلن دور کرتا ہے اور کیڑے مار کر نکال دیتا ہے بواسیر اور جذام کو نافع ہے شکر کے ساتھ پھانکنے سے دل کی دھڑکن دور ہوتی ہے اس کے پتے پیس کر پھانکنے سے یہ صحت بنانے کے لیے بہت طاقت دیتے ہیں اس کے پتوں کو پیس کر تکیہ بنا کے باندھنے سے آنکھوں کی کمزوری دور ہوتی ہے یہ صحت بنانے کے لیے بہت اچھا ہے۔

مونگ پھلی

شناخت:

ایک پھلی ہے کھیتوں میں بویا جاتا ہے اس کے پتے اور پھول بناوڑ کی مانند ہوتے ہیں اور سورج کے غروب کے وقت آپس میں جڑ جاتے ہیں اور نکاس کے وقت کھل جاتے ہیں اس کی پھلی زمین کے اندر ہوتی ہے کھانے میں شیریں اور تھوڑی ہیک ہوتی ہے اس کا تیل بھی نکلتا ہے جو کھانے کے کام آتا ہے اور اس سے بنا سبتی گھی بھی تیار ہوتا ہے اس کا تیل صابون بنانے جلانے اور مشینوں کے کل پرزوں میں بھی استعمال ہوتا ہے جو کھلی ہو جاتی ہے وہ جانوروں کے کام آتی ہے اس کو بھون کر یا بغیر بھونے چھلکا تار کر کھاتے ہیں۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

اجابت صاف اور کھل کر لانی مقصود ہو تو چھلکے اتار کر گھی کے ساتھ پکا میں اور جب قبض مطلوب ہو تو چھلکوں سمیت بھون کر پکا میں ضعیف المعده کو ثابت مونگ ٹھیک نہیں بلکہ چھلکے اتری مونگ کی دال خوب گھونٹ کر پتلی پکا کر کھلائیں۔

اطباء کے نزدیک مونگ شیریں کیسا بلغم اور صفرا کا فساد دفع کرنے والا سرد ہلکا خشک اور حرارت کو بڑھانے والا ہے قابض ہے بینائی کو بڑھاتا ہے لیکن باہ اور معدے کو کمزور کرتا ہے اور یرقان بلغم کھانسی اور دمہ میں مفید ہے موٹا پالاتا ہے سوزش شکم اور پیاس کو تسکین دیتا ہے مایخو لیا کو نافع ہے خوشی پیدا کرتا ہے اس کا جوش کیا ہو پانی ہلکا ہے صفراوی اور بلغمی بخاروں کو مفید ہے فساد خون کو دور کرتا ہے اس کا لیپ کرنے سے چہرے کا رنگ صاف ہوتا ہے ان کو پیس کر انٹن بدن پر ملنے سے کھال چکنی اور نرم ہو جاتی ہے کمزور اور ناتواں کو اور حرارت عزیز کی کم رکھنے والوں کو مفید ہے ہری مونگ مریض کے لیے پرہیزی غذا اور صحت کو بڑھانے والی ہے مونگ اور سٹی کے چاول پیس کر گرم کر کے پستانوں پر لیپ کرنے سے دودھ کا جماؤ تحلیل ہو جاتا ہے مونگ جلا کر پیس کر ملنے سے پسینہ کا کثرت سے آنا بند ہوتا ہے مونگ اور چنوں کا پانی پلانے سے زیادہ کھانے کا مرض دور ہوتا ہے۔

جنگلی مونگ

شناخت:

ایک روئیدگی ہے جس کی جڑ سے باریک شاخیں نکلتی ہیں پتے سبز اور چھوٹے ہوتے ہیں ہر پنے میں تین تین شقیں ہوتی ہیں ہر شق میں نوک ہوتی ہے درمیانی شق کی نوک کناروں والے سے کچھ بڑی ہوتی ہے اس لیے بلی کے پاؤں کے ساتھ مشابہت پیدا کر لیتی ہے ان واسطے اس کو بلی پسر یعنی مونگ گر بہ کہتے ہیں پھول اس کا چھوٹا خوشہ دار ہوتا ہے پھلی پتلی ہوتی ہے جس میں دانے مونگ کی طرح لیکن کچھ چھوٹے ہوتے ہیں یہ پاک و ہند میں سب جا ہوتی جاتی ہے اور بغیر بوئے بھی پیدا ہوتی ہے غربا سے پکا کر کھاتے ہیں۔

کے ساتھ خفقان دفع کرنے میں مجرب ہے سر کے کے ساتھ یرقان کو مفید ہے گشلی نکال کر اس کے اندر ایک کالی مرچ رکھ کر ہمیشہ کھانے سے سردی گردہ اور تقطیر البول کو مفید ہے گردہ اور مٹانہ کی پتھری کو توڑتا ہے بھون کر گرم گرم کھانا کھانسی کو مفید ہے تغذیہ میں انجیر کے برابر ہے تازہ انگور سے زیادہ اس میں غذائیت ہے لوبان کے ساتھ اس کو کھانے سے نسیان دفع ہوتا ہے انڈے کی نیم برشت زردی پکا ہوا باجرہ مویز کا گودا شہد میں ملا کر کھایا کریں تو منہ سے بلغم جاری ہو جائے اور سیاہ مرچ کے ساتھ کھانے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے کوئی بلغمی مرض نہ رہے سینہ دھوپھڑے کے مریضوں اور معتدل مزاج والوں کو اس سے بہتر کوئی غذا نہیں سر کے کے ساتھ استعمال کرنے سے ورم طحال کو دور کرتا ہے بیج نکلا ہوا اجابت صاف لاتا ہے تھوڑا سا نمک ملا کر پھوڑوں پر ملیں تو فائدہ ہوتا ہے اس کو باقلا اور زیرے کے ساتھ پیس کر خسیوں کے ورم پر لگانے سے وہ تحلیل ہو جاتا ہے جاؤ شیر کے ساتھ نقرس پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے شراب کے ساتھ پیس کر لگانے سے پھوڑے پھنسیاں تحلیل ہو جاتی ہیں چچک کے دانوں کو تسکین ہوتی ہے خراب زخموں، پھنسیوں غاغرانا اور سرطان و جوڑوں کی عفونت پر اس کا لپ مفید ہے مویز کا بیج قابض ہے دستوں کو بند کرتا ہے مرطوب آنت و معدہ کو قوت دیتا ہے۔

اطباء کے نزدیک مویز نہایت ہاضم خون صاف کرنے اور بڑھانے والا ہے مویز ہڑر کا سفوف اور شکر پھانک کر ٹھنڈا پانی پی لینے سے دل کے صفراوی امراض کو نفع ہوتا ہے مویز اور آملہ جوش دے کر پیس کر شہد کے ساتھ چائے سے بخار کی غفلت دور ہوتی ہے۔

مہوا

شناخت:

ایک بڑے درخت کا پھول ہے جس کی لکڑی عمارتی کام میں آتی ہے پاک و ہند میں سبھی پہاڑی اور پتھریلے مقامات پر ہوتا ہے اس کی بہت سی شاخیں پھیلی ہوئی ہوتی ہیں پتے اس کے بڑے بڑھل کی طرح ہوتے ہیں اس کے چھال یعنی گابھے سے دوا نکالتا ہے جس کا رنگ لال ہوتا ہے ڈالیوں کے سروں پر بہت سے پھول ایک جگہ لگتے ہیں ان کا رنگ ابتدا میں

فوائد:

اس کے کثرت استعمال سے بدن پر بادی آتی ہے گرمی پیدا ہوتی ہے زیادہ کھانے سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں منی کو رقیق کرتی ہے اس میں لحمیات و روغن کافی مقدار میں ہونے سے بدن کا اچھا تغذیہ کرتی ہے بدن کو فرہ اور موٹا کرتی ہے لیکن خشکی پیدا کرتی ہے مرطوب مزاجوں کو مفید ہے معدہ کی رطوبت کم کرتی ہے مقوی بدن ہے جاڑوں کے موسم میں بدن کی حرارت کو قائم رکھتی ہے بہت سے مرہم بنانے میں اس کے روغن کا استعمال ہوتا ہے آج کل چھنا ہوا مونگ پھلی کا تیل زود ہضم اور ہلکا سمجھا جاتا ہے جو قلب کے مریضوں کو گھی سے بہتر ہے۔

مویز

شناخت:

ایک قسم کا خشک شدہ انگور ہے جو درخت پر پک کر خشک ہو جاتا ہے انگور کے اعتبار سے کئی قسمیں ہیں موٹا بڑا شیریں اور بیج والا بہتر ہے بڑا تھوڑا نرم اور زیادہ گودے والا اور صرف ایک بیج والا اچھا ہے اس کی چھوٹی قسم جس میں بیج نہ ہوں کشمش کہلاتی ہے۔

مزاج:

گودا پہلے درجہ میں گرم وتر ہے بعض کے نزدیک گرمی و تری میں معتدل ہے اس کا مزاج انگور اور اس کی قسم پر بھی منحصر کرتا ہے اس کے تخم پہلے درجہ میں سرد و خشک ہیں۔

فوائد:

صفرا کی حدت اور حرارت کو کم کرتا ہے غلیظ خلط میں فحش پیدا کرتا ہے اور بلغم کا اخراج کرتا ہے بلین ہے قبض دور کرتا ہے ریاح تحلیل کرتا ہے ادویہ مسہلہ کی اعانت کرتا ہے معدہ اور آنتوں کو جلا بخشتا ہے جگر کو طاقت دیتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے اور بدن کو فرہ کرتا ہے بلغمی کھانسی، امراض گردہ و مٹانہ کے لیے مفید ہے آنتوں کے زخم دور کرتا ہے گل گاؤزباں اور سبز چھوار۔

میں جوش دبے کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے سوکھے پتوں کے بھپارت سے نسیوں کا ورم دور ہوتا ہے اس کے پھول زیادہ کھانے سے قے آتی ہے مغز کے تیل کو ملنے سے بادی کا درد اور سردی کے مرض دور ہوتے ہیں اس کے پتوں کو کوٹ کر باندھنے یا پتوں پر کھی چیز کر خسیوں پر باندھنے سے پھوڑوں پر باندھنے سے ان کا ورم دور ہوتا ہے۔

میٹھی کا ساگ

شناخت:

ایک ساگ ہے خوب استعمال میں آتا ہے سبز کچھ کڑوا اور خوشبودار ہوتا ہے اس کے پتے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں پودا بھی ایک باشت تک اونچا رہتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

مادہ میں فحج اور اس کے قوام میں اعتدال پیدا کرتا ہے پاخانہ اس کے استعمال سے خوشبودار ہوتا ہے لیکن پسینہ اور پیشاب بد بودار آتا ہے ریاہ اور ورم کو تحلیل کرتا ہے پیشاب لاتا ہے ٹھنڈی بیماریوں اور کمر کے درد اور ورم طحال کو مفید ہے رحم کے درد اور مٹھانہ کی سردی دور کرتا ہے سر کے کے ساتھ اس کا ضاد بیرونی و اندرونی ورموں کو تحلیل کرتا ہے معدہ کی رطوبت جذب کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے بوا سیر سانس کی تنگی اور کھانسی کو مفید ہے جگر اور مٹھانہ کے درد کو نافع ہے رکے ہوئے حیض اور پیشاب کو جاری کرتا ہے خون بڑھاتا ہے غذا سے پہلے کھانے سے تلکین پیدا کرتا ہے اور روٹی کے ساتھ کھانے سے ہکا قبض ہو جاتا ہے۔ اطباء کے نزدیک میٹھی کا ساگ چیر چیر کر کھوک اور زارت بڑھانے والا مرغوب بادی مٹانے والا ورم مٹھانے میں پکا ہے باضمہ کی خرابی اور ریاضی ورموں کو مفید ہے باہ کو بڑھاتا ہے نئی لم کرتا ہے اس کا ضاد ورموں کو تحلیل کرتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے سینہ کے ہنم باہ کو مٹھانے

سفید اور پکنے پر زرد ہو جاتا ہے مزہ اس کا شیریں لیکن بہت بیک والا ہے چھوٹا مہو ایل کھاتے ہیں اور بڑا شراب کھینچنے کے کام آتا ہے اس کے پھل کا نام گلوند ہے اسے ڈول پھل بھی کہتے ہیں جو ایک دو انچ لمبا نوکدار ہوتا ہے شروع میں ہرا اور پکنے پر زرد ہو جاتا ہے اس کے اندر ایک سے چار عدد تک بیج نکلتے ہیں جن مزہ تلخ اور بکسا ہوتا ہے ان کے مغز سے تیل نکالا جاتا ہے جو مثل گھی کے ہوتا ہے جو جلانے اور صابون بنانے کے کام آتا ہے کھانے پر گلے میں خراش ڈالتا ہے اس کے پھل پھول روغن سب بد بودار ہیں اس کی شراب درد اور خمار پیدا کرتی ہے۔

مزاج:

پھول اور پھل دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہیں بعض اطباء پھول کو سرد مانتے ہیں۔

فوائد:

اطباء یونان کے نزدیک مہو بلغمی امراض کو دفع کرتا ہے دودھ اور منی پیدا کرتا ہے مقوی ہے فساد صفرا اور ریاحوں کو دور کرتا ہے پیاس مٹاتا ہے خون کے فساد دمہ کھانسی اور سینہ کی جلن کو دور کرتا ہے اس کے بیج سردی کے درد کو دور کرتے ہیں نصف تخم مہو اور تین کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر قوت کے ساتھ تاک میں سونگھیں تو مرگی کو بہت نفع ہوتا ہے بیجوں کو پیس کر شافہ بنا کر فرج میں رکھنے سے اسقاط ہو جاتا ہے درخت کی چھال زخم اور پھوڑوں کو بھرتی ہے بیج کی مینگ پانی میں پیس کر شافہ بنا کر پانی میں رکھیں تو قبض دور ہوتا ہے اور قوی کے درد، آرام ملتا ہے اس کا روغن بلغم و صفرا کا فساد مٹاتا ہے فرہی لاتا ہے خشکی دور کرتا ہے لیکن حلق میں سوزش خشونت اور سر میں چکر پیدا کرتا ہے۔

اطباء کے نزدیک اس کا درخت بلغم و باد کو دفع کرتا ہے زخم بھرتا ہے پھول گرم ہے باہ بڑھاتا ہے منی پیدا کرتا ہے فساد خون و صفرا اور سل و دق میں مفید ہے بعض اطباء اس کا پھول بہت گرم مانتے ہیں پیٹ کے کیڑے مارتا ہے صفراوی دست بند کرتا ہے پھل قابض اور مدد باہل ہے باد و صفرا دور کرتا ہے مہو کے پھول کا ضاد کپلے کے ساتھ سانپ کے کانٹے پر عجیب و غریب ہے اس کی چھال کا جو شانہ قابض اور مقوی ہے اس کی چھال کا ضاد درد گھٹیا کو نافع ہے اور کھلی کو دور کرتا ہے نامردی دور کرنے کے لیے اس کے ڈھائی تولہ پھول ایک پاؤں

حلوایا بنا کر کھلانے سے گٹھیا کو نفع ہوتا ہے پھوڑوں کو پکاتے ہیں مدر بول و حیض میں استسقاء کھانسی تلی اور جگر کے بڑھنے کو نافع ہیں ان کو سینک کر جوش دے کر پلانے سے زحیر دور ہوتی ہے گڑ کے ساتھ جو دے کر پلانے سے پیٹ کا ریاحی درد نفع اور قونج کو فائدہ ہوتا ہے ان کا پلنا بنا کر چائے سے عورت کا دودھ بڑھتا ہے ان کو دودھ میں جوش کر کے پینے سے بواسیر کا خون بند ہوتا ہے جوش کا آنا اور سر کہ ملا کر لپ کرنے سے چہرہ کی سوجن اترتی ہے شہد ملا کر پلانے سے امراض صدر کو نفع حاصل ہوتا ہے۔

سے فحج

شناخت:

انگوروں کا وہ رس ہے جسے جوش کرتے ہیں اور دو تہائی سے زیادہ نہیں جلاتے یہ گاڑھا ہو کر ذائقہ ہلکا ترش ہو جاتا ہے کبھی اس میں الائچی جائفل اور لونگ وغیرہ بھی ملا لیتے ہیں کچھ لوگ اس میں ایک حصہ شکر بھی ملا لیتے ہیں جب وہ جل کر ایک تہائی رہ جاتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہے۔

فوائد:

سینہ اور پھیپھڑوں کے مرض دور کرتا ہے چچک میں نافع ہے اجابت صاف لاتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے گردہ اور مثانہ کے درد کو زائل کرتا ہے کھانسی کو بہت مفید ہے مفرح اور مقوی قلب ہے کچھ کا خیال ہے کہ یہ ایک قسم کی شراب ہے جس میں نشہ نہیں ہوتا کچھ لوگ انگوروں کے بجائے مویز سے بھی تیار کرتے ہیں سادہ بھی تیار کرتے ہیں اور مناسب دوا میں بھی شامل کی جاتی ہیں سینہ کی خشونت دور کرتا ہے مثانہ کو قوت دیتا ہے قطرہ قطرہ اور بار بار پینا پینا آنے کو روکتا ہے۔

ہے مفرح قلب ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے آگ سے جلنے پر پتوں کا ضاد کرنے سے ٹھنڈک ملتی ہے اس کا ضاد بالوں کے گرنے کو روکتا ہے رس چھان کر پینے سے سوزش معدہ دور ہوتی ہے اس کے رس میں سیندھانمک ملا کر پلانے سے ایک دو دست آ کر صفر کا اخراج ہو جاتا ہے کھی میں تل کر کھانے سے پیش کو فائدہ ہوتا ہے اس کا ضاد چوٹ کی سوجن دور کرتا ہے سرد امراض اور موسم سرما میں اس کا استعمال بہت مفید ہے اکثر پیٹ کی بیماریوں کو آنتوں کے ورم کو دور کر دیتا ہے۔

میتھی کے بیج

شناخت:

مشہور ہیں حلیہ انہیں کو کہتے ہیں اور میتھی دانہ بھی زرد غیر مدور تھوڑے سے چپٹے اور غیر مستوی ہوتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہیں لعاب ان کا پہلے درجہ میں تر ہے۔

فوائد:

ان میں سے پیلا رنگ نکالا جاتا ہے ان سے تیل بھی حاصل ہوتا ہے ورم اور ریاں کو تحلیل کرتے ہیں مدر بول و حیض میں تلین پیدا کرتے ہیں ٹھنڈے امراض مثلاً مرگی لقوہ فانی و گٹھیا میں نافع ہیں ان کا لپ رخساروں کے رنگ کو صاف کرتا ہے میتھی کے بیج پسینہ اور پیشاب میں بدبو پیدا کر دیتے ہیں ان کا جو شانہ مقوی ہے پیشاب سردی کے باعث قطرہ قطرہ آتا ہے میتھی کے بیج شہد میں پیس کر بطور معجون رات کو 7 ماشہ کھانے سے آرام ہو جاتا ہے عورت کے پستان پر اس کا ضاد کرنے سے دودھ مارا جاتا ہے۔

اطباء کے نزدیک میتھی کے بیج گرم و خشک ہیں کھانسی متلی فساد بلغم کو دور کرتے ہیں زہر کے دستوں کو روکنے کے لیے میتھی کے بیج کھی میں چڑ کر سینک کر پھنکی دیتے ہیں گڑ میں ان کا

مینڈھا

شناخت:

بھیز کا زہ ہے اور مادہ کے گوشت سے زکا گوشت عمدہ ہے۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا پتا آکھ میں لگانے سے موتیابند کو آرام ہو جاتا ہے اس کا گوشت خوب گلا کر شوربا مسلسل پینے سے بدن قوی اور فرہ بہ ہوتا ہے خفقان کو زائل کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے خون خوب پیدا کرتا ہے دبا اور طاعون کے موسم میں اس کا گوشت زیادہ کھانا ٹھیک نہیں کیونکہ خون زیادہ پیدا کرتا ہے بکری کے مقابلہ اس کا گوشت نفاخ ہے گرم مصالحوں کے ساتھ استعمال کرنے سے اس کی معفرت دور ہوتی ہے۔

گنا

شناخت:

ابتدا میں گنا ایک قسم کی گھاس تھی جس کی پرورش کرتے کرتے انسانی صنعت نے رسیا بنا دیا ہے پانچ رنگوں میں ملتا ہے سفید، کبر، کالا، سرخی مائل، لال اور ہرا، سفید قسم تر و تازہ نرم اور کھانے میں رسیلی ہے سرخ و سیاہ تھوڑا سخت ہوتا ہے آٹھ سے بارہ فٹ تک اونچا ہوتا ہے اس کی گانٹھیں کاٹ کاٹ کرنے پر سخت کے لیے بوئی جاتی ہیں اس سے سفید شٹھارس نکالتا ہے جس کو پکا کر گڑ راب شکر اور کھانڈ وغیرہ تیار کیے جاتے ہیں۔

مینا

شناخت:

مشہور پرند ہے رنگ سیاہ ہوتا ہے پلوں کے آس پاس زرد ہوتا ہے بہت تیز پرواز کرتا ہے اڑتے وقت پروں کی آواز ہوتی ہے اس کے پیر چھوٹے ہوتے ہیں پیر باندھ دیں بھاگ نہیں سکتا تعلیم دینے سے باتیں کرنے لگتا ہے اور اکثر آدمی سے محبت رکھتا ہے دسی مینا کو گل پیا کہتے ہیں یہ بھی تعلیم پالیتی ہے اس کے پلوں کے چاروں طرف بھی زردی ہوتی ہے مگر ڈبوا اس کی قسم سے ہے آدمی سے کم انس پکڑتی ہے اور نہ تعلیم پاسکتی ہے اس کی پلوں کے آس پاس رنگ سرخ ہوتا ہے اسی مینا کو گل بھی کہتے ہیں۔

مزاج:

گوشت گرم و خشک ہے اطباء کے نزدیک تری و خشکی میں معتدل ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت ہاضمہ اور بھوک کو بڑھاتا ہے قوت باہ اور بیٹائی میں اضافہ ہوتا ہے پانہ مینا کا گوشت کھانا اچھا ہے صالح خون پیدا کرتا ہے دماغ کو قوت دیتا ہے سرد مزاجوں کو مہلک ہے گردے اور مثانہ کی پتھری توڑتا ہے اس کو جلا کر کونکے کا سفوف زخموں پر چھڑکنے سے آرام ہو جاتا ہے اس کی بیٹ داد اور جھانکیں کو دور کرتی ہے۔ اطباء کے نزدیک اس کا گوشت متل بڑھانا ہے بھوک میں اضافہ ہونا ہے بدن اور اعضا کو قوت ملتی ہے کھانسی بھلگم اور رت دہن۔ نافع ہے قبض پیدا کرتا ہے چوٹ کو نافع ہے گل گچا اور ڈھڈو کا گوشت بادی اور زہاں۔ پیشاب کر دکتا ہے۔

نارنگی

شناخت:

پاک وہند کے ایک درخت کا مشہور پھل ہے نارنگی کوٹے اور سنترے سے چھوٹی اور ترش ہوتی ہے نارنگی کا رنگ سرخ ہوتا ہے نارنگی کوٹے اور سنترے کی بہ نسبت زیادہ محرک نزلہ ہے لہو کے درخت پر کوٹے کا قلم لگانے سے کوٹہ یا نارنگی پیدا ہوتی ہے جو پھل بڑا اور کم ترش ہو اور چھلکا پتلا ہوا سے کوٹہ کہتے ہیں اور جو پھل چھوٹا اور زیادہ ترش ہو اور پوست موٹا ہو نارنگی ہے درخت بڑا ہوتا ہے تو اکثر کوٹہ پیدا ہوتا ہے نارنگی کا درخت دو قسم کا ہوتا ہے شیریں اور تلخ، تلخ نارنگی کا چھلکا جب پھل پختہ ہو جائے تو اتار کر کام میں لاتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

صفا خون کی حدت اور پیاس کو تسکین دیتا ہے مفرح ہے معدہ کو قوت دیتی ہے قے حلی ابکائی کو دور کرتی ہے چکنے کھانوں اور حلوؤں کی اصلاح کرتی ہے دستوں کو بند کرتی ہے اس کے استعمال سے سرد موسم میں نزلہ ہو جاتا ہے۔

اطباء کے نزدیک نارنگی گرم و خشک کھٹی ہضم ہونے میں بھاری طبع میں طبع میٹھی مفرح قلب بھوک بڑھانے والی ہاضم اور حرارت زیادہ کرنے والی ہے نارنگی کی پھانک کا چھلکا پیٹ کا ریاحی درد مٹاتا ہے نارنگی کے چھلکے کا جو شائدہ خیسائدہ شیرہ اور شربت کام میں آتے ہیں نارنگی کے پھولوں کا عرق تلخ کو دور کرتا ہے پینے کی اشیا کو مزہ دار بنانے کے لیے نارنگی کے پھولوں کا شربت ڈالتے ہیں نارنگی کا چھلکا اور پھول گرم و خشک ہیں اس کا عرق پلانے سے صفا دور ہوتا ہے اس کا شربت پلانے سے صفا وی دست مٹتی ہیں اس کے چھلکے کا سنوف چاٹنے سے قے ہوتی ہے اس کے چھلکے کے جو شائدہ میں ہنگ چھڑک کر پلانے سے پیٹ کے کیزے مرتے

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم تر ہے۔

فوائد:

خون کو لطیف بناتا ہے سدے کھولتا ہے سینہ اور پیچھڑے کی خشونت کو دفع کرتا ہے کھانسی دور کرتا ہے رطوبت میں جلا لاتا ہے بدن کو طاقت دیتا ہے فربہ کرتا ہے مدربول ہے مثانہ کو صاف کرتا ہے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے قوت باہ کو بڑھاتا ہے معدے کی جلن دور کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے کھانا کھانے کے بعد زیادہ مقدار میں لینے سے تلخ اور ریاح پیدا کرتا ہے لیکن کھانے کے بعد جوش دینے سے اس کا تلخ دور ہو جاتا ہے زیادہ رس پینا بھوک کم کرتا ہے دست لاتا ہے اس کو پی کے قے کرنے سے بلغم کا اخراج ہوتا ہے اس میں کچے ہوئے چاول بدن کو فربہ کرتے ہیں معدہ سے سودا کا مٹھتے کرتا ہے اور ترشی مٹاتا ہے۔

اطباء کے نزدیک گنا دیر ہضم گراں و سرد ہے بادی بلغم طاقت پیشاب اور آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے قبض و صفا اور خون کے فساد کو مٹاتا ہے اعضا کو طاقت دیتا ہے باہ اور گویالی میں قوت پیدا کرتا ہے ریاح کو تحلیل کرتا ہے بھوک کم کرتا ہے گنے کو نہار منہ چوسنے سے صفا دور ہوتا ہے غذا کے درمیان چوستا کھل ہے مدربول و مفرح قلب ہے گنا دانوں سے چوستا بہتر ہے اس لیے کہ سوڑے قوی ہوتے ہیں سینہ کو مفید ہے منی اور قوت بدن بڑھاتا ہے کچے گنے کا رس خشک کھانسی میں مفید ہے خون کی قے بند کرتا ہے گنے کا باسی رس پیشاب خوب لاتا ہے کھانا کھانے کے بعد گنا کھانے سے غذا اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے کچھ کے نزدیک تلخ پیدا ہوتا ہے گنے کے رس کو جوش دے کر ٹھنڈا کر کے پینے سے بادی کا قبض دور ہوتا ہے گنے اور انار کا رس ملا کر پینے سے خونی دست رکتے ہیں اس کا رس پلانے سے کڑوے پانی کی قے رکتی ہے گنے اور آنولے کا رس ملا کر پلانے سے سوزاک دور ہوتا ہے اس کا سنگھانے سے نکسیر بند ہوتی ہے اس کی جڑیں کرکافی کے ساتھ پینے سے عورت کا دودھ بڑھتا ہے گلا بیٹھ جاتا ہے اور بھول میں سینک کر چوسنے سے نفع ہوتا ہے۔

ہے اور طاقت بڑھاتا ہے اس کے ساتھ دست بھی بند ہوتے ہیں اس کا تین رتی سفوف تین رتی ہلدی کے ساتھ پھاکنے سے آنوں کے دست دور ہوتے ہیں دوسری قسم گراں ہے مزیدار ہے ردی الکیوس اور قلیل غذا ہے صفاوی ورم وریاح کو دور کرتی ہے دیر ہضم و نفاخ ہے درد معدہ و قوچ پیدا کرتی ہے گرم زہروں کا تریاق ہے شائیں کھانے سے خون صاف ہوتا ہے۔

ناشپاتی

شناخت:

مشہور پھل ہے اس کی کئی قسمیں ہیں جنگلی۔ پہاڑی اور بستانی ان میں سے ہر ایک شیریں اور ترش اور عفن اور قابض وغیرہ ہوتی ہے سرد مقامات پر پیدا ہونے والی گرمی مقامات سے زیادہ عمدہ اور لطیف ہوتی ہے۔

بستانی:

اس کی کئی قسمیں ہیں جیسے شاہ امرود اس کو خراسانی کہتے ہیں اور نظری اور بستانی وغیرہ۔ چین اور پشاور کی ناشپاتی عمدہ اور مشہور ہے یہ گول یا لمبی سیب کے برابر یا اس سے کچھ چھوٹی ہوتی ہے اس کے بیڑ میں پھاگن اور چیت میں پھول نکلتے ہیں اور برسات میں پھل آتے ہیں۔

مزاج:

شیریں قسمیں معتدل بہ گرمی اور دوسرے درجہ میں تر ہیں بکسی اور ترشی سرد و خشک ہوتی ہے درخت کے باقی اجزا سرد و خشک ہیں چچ گرم و خشک اور گول گرم و تر ہے۔

فوائد:

مٹھی ناشپاتی کو بہت سے امور میں سیب سے اچھا سمجھا جاتا ہے کیونکہ سیب سے عمدہ خلط پیدا کرتی ہے لیکن سیب سے دیر ہضم و قابض ہے نزلہ ختم کرتی ہے دماغ میں تراوٹ پیدا کرتی ہے مفرغ و مقوی قلب و معدہ ہاضم ہے خفقان کو دور کرتی ہے پیاس کو بجھاتی ہے مثانہ کی

ہیں نارنگی کا عرق مفرغ ہے دل خوش رہتا ہے عرق چرائیہ میں ملا کر پینے سے خون صاف ہوتا ہے بخاروں میں پیاس دور کرنے کے لیے پانی میں تھوڑا سا نارنگی کا عرق ملا کر پلاتے ہیں نارنگی کی پھانک پر سوٹھ چھڑک کر کھانے سے بھوک بڑھتی ہے گرمی کے موسم میں لیمو کے شربت کے مقابلہ میں نارنگی کا شربت پینا بہتر ہے اس کے درخت کی چھال کا جو شانہ پیٹ کی بادی کو دور کرتا ہے نارنگی کے تازہ تھلکے منہ پر ملنے سے چہرے کے داغ اور جھانیاں دور ہوتی ہیں۔

ناڑی

شناخت:

- 1- پاک وہند کی ایک روئیدگی پانی میں ہوتی ہے اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک وہ ہے جس کی تیل پانی پر پھلتی ہے اس کی جڑ نیچے کچھڑ میں رہتی ہے شائیں کھو کھلی ہوتی ہیں پتلا ہوتا ہے لمبائی و چوڑائی میں ایک انگلی کے برابر ہوتا ہے پھول بڑا نہ اور سیاہی مائل ہوتا ہے اس کے چوں کی لوگ سبزی بھی بنا کر کھاتے ہیں۔
- 2- دوسری قسم سیدھی کھڑی رہتی ہے لیکن اس کا پودا بھی پانی کے پاس یا دلدل میں ہوتا ہے اس کی شائیں بھی کھو کھلی ہوتی ہیں جن میں پانی بھرا رہتا ہے۔

مزاج:

سرد و تر ہے۔

فوائد:

- پہلی قسم تھل ہے صفا کو دور کرتی ہے چوں کو پکا کر پھوڑے پھنسیوں پر باندھتے پک جاتا ہے لیکن سچے ہاڑی میں پانی بھر کر منہ پر کپڑا باندھ کر پتے رکھ دیتے ہیں اوپر پوش ڈھک دیتے ہیں لوگ ان چوں کو مومگ کی دال کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں بدن کی آبی فساد خون کو نافع ہیں آنسو میں قبض پیدا کرتی ہے اس کو جلا کر راکھ شہد کے ساتھ چائے ورم طحال اور اندرونی اعضا کا سدہ دور ہوتا ہے اس کے چوں کا خیاںدہ بخار کی گرمی اور

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے میں خشک ہے کچی بکسی دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

بھوک بڑھاتی ہے متلی خون و صفرا کی حدت کو دور کرتی ہے پیاس تے اور دستوں کو دور کرتی ہے خلط صالح پیدا کرتی ہے خشک اور تر و تازہ بکسا افعال رکھتی ہے کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنے سے دماغی بخارات کو روکتی ہے معدہ اور جگر کو طاقت دیتی ہے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتی ہے۔

جنگلی ناشپاتی

شناخت:

اس کا درخت چھوٹا اور پھل بھی چھوٹا اور بے آب و بکسا دانہ دار ہوتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں سرد تیسرے درجے میں خشک ہے۔

فوائد:

قابض ہے سدے پیدا کرتی ہے اس کا خشک سفوف پھانکنے سے دست بند ہوتے ہیں زخموں پر چھڑکنے سے صحت ہوتی ہے اور نیا گوشت جلد نکل آتا ہے درخت کے تمام اجزا بہترین مندل ہیں زہریلی کھمبی کا فادز ہر ہے کھمبی کھانے سے اگر خناق آگئے ہوں تو اس کے درخت کی لکڑی کی راکھ کھانے سے مریض کو بہت جلد صحت ہو جاتی ہے۔

سوزش کم کرتی ہے خلط میں اعتدال لاتی ہے اجابت صاف لاتی ہے خشک ناشپاتی خصوصیت سے قابض شکم ہے اور سخت ناشپاتی سردی و خشکی اور قبض تینوں پیدا کرتی ہے کھانا کھانے کے بعد لینے سے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتی ہے شکری ناشپاتی خصوصیت سے معدے کو قوت دیتی پیاس اور صفرا کے غلبہ کو دور کرتی ہے بکسی ناشپاتی تے کو روکتی ہے اس کو نچوڑ کر پکا کر رب تیار کرتے ہیں یہ رب دستوں کو روکتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے صفراوی دستوں اور تے کو مفید ہے یہی فوائد اس کے شربت میں ہے اس کا مربی بھی بناتے ہیں خراسانی اور شاہ امرود سے اجابت صاف ہوتی ہے اس کا لپ اعضا پر مادہ گرنے نہیں دیتا اس کا پھول مفرح قلب ہے آنکھ کے ورم کو دور کرتا ہے خون تھوکنے کو روکتا ہے زخموں پر ضما د کرنے سے جلدی بھرتے ہیں اس کا بیج پھیپھڑے کے درد کو نافع ہے معدے کے کیڑے مار کر نکالتا ہے اس کے درخت کا گوند محلل ہے مادہ کو پکاتا ہے پھیپھڑے کے درد اور زخم کو مفید ہے سانپ کے کانٹے میں اس کے پتے پس کر پلانے سے آرام ملتا ہے اس کے پتے اور لکڑی کی راکھ زخموں کو خشک کرتی ہے۔

اطبا کے نزدیک ناشپاتی دیر ہضم ہے بھوک لگاتی ہے منی بڑھاتی ہے اس کا شربت آتیس یا بیلگری ملا کر چٹانے سے خونی دست بند ہوتے ہیں خونی تے کو روکنے کے لیے بیر کی میٹک چھڑک کے چٹانا مفید ہے ناشپاتی کے رس میں شکر ڈال کر پلانے سے صفراوی درد سر کو تسکین ہوتی ہے اس کا مربی زعفران چھڑک کر کھانے سے بوا سیری خون بند ہوتا ہے ناشپاتی کے رس میں پیپل کا سفوف چھڑک کر کھانے سے صفراوی بد ہضمی دور ہوتی ہے اس میں سیندھانمک کالی مرچ زیرہ بریاں کا سفوف چھڑک کر چاٹنے سے کھانے کی طرف سے بے رغبتی جاتی رہتی ہے۔

کھٹی ناشپاتی

شناخت:

اس کو چینی بھی کہتے ہیں بچی ہوئی اور رس دار بہت ہی اچھی ہوتی ہے۔

کمزوری آتی ہے۔

مویز کی نبیذ:

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں تر ہے صفر پیدا کرتی ہے سرد مزاج والوں کو مفید ہے دست لاتی ہے معدہ کو قوت دیتی ہے خون خوب بناتی ہے لیکن سوداوی مزاج والوں کو ٹھیک نہیں کیونکہ یہ خون سودا کی طرف جلد منسحب ہو جاتا ہے شہد ملانے سے گرمی بڑھ جاتی ہے اور پیشاب زیادہ لاتی ہے اور بدن کے اعضا اور دماغ کی طرف جلد نفوذ کرتی ہے پٹھوں کے ضعف اور سرد امراض کو نافع ہے ریاخ تحلیل کرتی ہے گردے اور مثانہ میں گرمی پیدا کرتی ہے اور آنکھیں صاف کرتی ہے ان کی پتھری نکالتی ہے باہ کو بڑھاتی ہے سدے کھولتی ہے کھانا خوب ہضم کرتی ہے سینہ اور پیچھڑے کا تھپہ کرتی ہے اور ہاضمہ بڑھاتی ہے۔

شہد کی نبیذ:

تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے شراب سے زیادہ گرم ہے فلیظ اور اخلاط کو معتدل القوام بناتی ہے رطوبات کو خشک کرتی ہے سرد مزاج لوگوں اور بوڑھوں کو موافق ہے حواس کو قوت دیتی ہے سردی اور ضعف اعصاب کے امراض مثلاً فالج لقوہ، رعشہ اور استرخاہ کو نافع ہے سرد موسم اور سرد ممالک میں اس کا استعمال مناسب ہے۔

گنے کے رس کی نبیذ:

گرم و خشک ہے مویز کی نبیذ سے زیادہ رقیق اور لطیف ہے صفر اوی مزاجوں کے موافق ہے سینہ پیچھڑا اور سانس کے امراض دور کرتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے اور جسم میں گرمی لاتی ہے اور گردے مثانہ کو مفید ہے پیشاب کی جلن اور ننگی کو مٹاتی ہے گرم اور معتدل مزاجوں کے موافق ہے کیونکہ گرمی اس میں کم ہے۔

قد کی نبیذ:

سینہ اور پیچھڑے کو مفید ہے گردے و مثانے کے ریاخ توڑتی ہے سوداوی اور بے لوگوں کو موافق ہے خام اخلاط کے سبب ہونے والے کمر کے درد کو دفع کرتی ہے۔

سیب، ہیرہ، ناشپاتی، شہوت اور انار وغیرہ کے رس کی نبیذ:

یہ غلہ کی نبیذ سے بہترین ہیں نشہ جلدی لاتی ہیں خراب جلد، باتی ہیں لطیف ہیں ذہانت

نبیذ

شناخت:

ایک سیال چیز ہے جسے مویز، چھوارے، شہد، گنے کے رس، کھانڈ، معری، انار شیریں کے رس، انجیر، ناشپاتی، گیہوں، چاول، جو، مکا، ہاجرہ، جوار، اور گیہوں کی روٹی سے بناتے ہیں، تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ متحدین کے نزدیک میوہ کو دگنے پانی میں ایک رات بھگو دیں پھر اتنا جوش دیں کہ تیسرا حصہ جل جائے پھر کسی برتن میں رکھ کر اور منہ ڈھک کر پانچ چھ مہینے، کھ چھوڑتے ہیں یہاں تک کہ نشہ لانے لگتا ہے اگر غلے سے تیار کرتے ہیں تو اتنا کھاتے ہیں کہ گل کہ پانی میں مل جاتا ہے اور تین گنا شہد یا شکر ملا کر ایک ہفتہ بعد کام لاتے ہیں کبھی کبھی کچھ مفرح اور مقوی دوائیں جیسے جائفل، لوگ، دارچینی، زعفران، اگر، مصطلی، باجھڑ، مرثیہ سیاہ اور سداب وغیرہ بھی جوش دیتے وقت پوٹلی میں باندھ کر اس میں ڈال دیتے ہیں یہ دوائیں گرمی اور درد سرد پیدا کرتی ہیں لیکن معدے کو قوت دیتی ہے اور خشکی زیادہ پیدا کرتی ہیں۔ لوگ زعفران مکھ اور الائچی مفرح ہیں نبیذ اور شراب دونوں الگ الگ چیزیں ہیں۔

مزاج:

تمام قسمیں گرم ہیں مگر بعض میں گرمی زیادہ ہے اور بعض میں کم ہے بعض کے نزدیکی نبیذ پہلے درجہ میں گرم وتر ہے اور پرانی دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے۔

فوائد:

اگر تھوڑی مقدار میں پی جائے تو صحت بناتی ہے حرارت غریزی براہینتہ کرتی ہے سرد شجاعت اور قوت لاتی ہے صفر اوی خلط کی زیادتی کو پیشاب کی راہ نکال دیتی ہے قبض اور تھکاوت دور کرتی ہے دہلے بدن کو فرہ کرتی ہے بھوک بڑھاتی ہے ہاضمہ قوی کرتی ہے ریاخ اور ریاخ تحلیل کرتی ہے غذا کو جز بدن بناتی ہے زیادہ پینے سے ذہن میں فساد آتا ہے عقل خراب ہوتی ہے فالج سبات، رعشہ، تشنج پیدا ہوتے ہیں خون میں گرمی، حواس مکدور، دماغ میں

اصلاح شہد اور گرم دواؤں سے کرتے ہیں کبھی معدے کی روٹی پکا کر اجمود کے تخم ملا کر بناتے ہیں یہ گرم مزاج والوں کو موافق ہے اور جو کی نبیذ سے بہتر ہے۔

جو کی نبیذ:

نفاخ ہے ہاضمہ بگاڑتی ہے معدہ پر ثقل پیدا کرتی ہے نشہ بہت تھوڑا لاتی ہے مفرح نہیں ہے قبض دور کرتی ہے مدر ہے بدن میں تراوٹ پیدا کرتی ہے کھانسی اور گرم امراض کو نافع ہے گردے مثانہ اور دماغ کے پردوں کو مضرب ہے جو کی نبیذ ردی کیموس پیدا کرتی ہے۔

کنگنی کی نبیذ:

بہت نشہ آور ہے معدے کو قوت دیتی ہے اور رطوبات کو خارج کرتی ہے قبض پیدا کرتی ہے باہ کو کمزور کرتی ہے بھوک اور ہضم کو بگاڑتی ہے خراب اور ثقل ہے اس کی اصلاح لوگ شہد سے کرتے ہیں۔

جوار کی نبیذ:

کبھی جوار کی روٹی کے ساتھ پودینہ کے پتے اور اجمود ملا کر بناتے ہیں یہ جید الکیموس اور کثیر الغذا ہے گرم مزاجوں کے موافق ہے معدے اور آنتوں کو قوت دیتی ہے اس میں نفخ کم ہے۔

نشاستہ

شناخت:

ایک عام چیز ہے جو گیہوں مکا اور چاولوں سے حاصل کیا جاتا ہے لیکن طب میں نشاستہ سے مراد صرف گیہوں سے حاصل ہونے والے سے ہے۔ آٹے میں دو بڑی چیزیں اشارنج اور گلوٹن ہیں آٹے کو باریک لملل کے کپڑے میں باندھ کر دھونے سے نشاستہ سب نکل جاتا ہے اور کپڑے میں ایک لزوج شے باقی رہتی ہے جسے گلوٹن کہتے ہیں اشارنج سفید رنگ کا دانہ دار سفوف ہے اس میں کوئی بو یا ذائقہ نہیں ہوتا اور یہ پانی میں حل بھی نہیں ہوتا اس کو حرارت دینے

پیدا کرتی ہیں جگر اور دماغ کے ضعف والوں کو موافق ہیں۔

ترو خشک چھوارے کی نبیذ:

گرم وتر ہے بلغمی مزاج اور بوڑھوں کو موافق ہے خون خوب بناتی ہے جسم کو قوی کرتی ہے معدے کے موافق ہے تمام نبیذوں سے غلیظ ہے پرانی نبیذ کم غلیظ ہے لیکن گرم زیادہ ہے دست لاتی ہے قولنج کو دور کرتی ہے معدے پر ہلکی ہے۔

گدر چھوارے اور کچے چھوارے کی نبیذ:

پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے ترو خشک چھوارے اور مویز کی نبیذ سے بہتر ہے خوشبودار ہے نم معدہ کو طاقت دیتی ہے تے اور دست روکتی ہے پیشاب جاری کرتی ہے معدے کے منہ سے جلد نیچے اتر جاتی ہے نشہ زیادہ لاتی ہے جو دیر تک رہتا ہے۔

سیلان اور دلس کی نبیذ:

سیلان چھوارے کے عصارہ کا نام ہے جسے جوش دیئے بغیر دھوپ میں خشک کر لیتے ہیں اور اگر جوش کر کے گاڑھا کر لیا جائے تو دلس ہے یہ نبیذ گرم وتر ہے۔ چھوارے کے نبیذ سے اس کی گرمی کم ہے لیکن معدے سے تلے دیر میں اترتی ہے نفخ و ریاح پیدا کرتی ہے معدہ و آنتوں کو مضرب ہے سینے اور پھیپھڑے کو نافع ہے احشاء میں سدے پیدا کرتی ہے دست لاتی ہے ہضم ہو جانے کے بعد خون خوب پیدا کرتی ہے۔

انجیر کی نبیذ:

بدن کو گرم اور فریبہ کرتی ہے سینہ، پھیپھڑہ، گردہ اور مثانہ کو موافق ہے۔

چاول کی نبیذ:

اس میں گرمی سب سے کم ہے قابض ہے پیشاب خوب لاتی ہے نشہ اس سے زیادہ ہوتا ہے بھوک بڑھاتی ہے باہ کو کم کرتی ہے اگر شہد اس میں ڈال کر استعمال کریں تو مرطوب مزاج والوں میں قوت باہ بڑھ جاتی ہے خشک مزاج والوں کے لیے موافق نہیں۔

گیہوں کی نبیذ:

پیشاب اور دست لاتی ہے اس میں ہلکا نشہ ہے مفرح خوب ہے چہرے کا رنگ سرخ کرتی ہے شہد کے ساتھ محرک باہ ہے بعض کے نزدیک نفاخ ثقیل اور معدے کو مقعر ہے اس کی

جلد نفوذ کر جاتا ہے کھاری کے قائم مقام ہے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے معدہ میں تیزا بیت پیدا کرتا ہے۔

نمک طعام

شناخت:

اسے سوڈیم کلورائیڈ بھی کہتے ہیں یہ تمام دنیا میں بکثرت پایا جاتا ہے یہ کانوں اور پہاڑوں سے دستیاب ہوتا ہے بحر شور کے پانی میں بڑی مقدار میں موجود ہے سبھی ممالک میں اس نمک کے چشمے موجود ہیں جن کے پانی کو خشک کرنے سے یہ حاصل ہوتا ہے پاک و ہند میں جو دھپور اور بے پور کے درمیان نمک کی ایک بڑی جھیل ہے جو سانہر جھیل کے نام سے مشہور ہے اس کا نمک پاک و ہند بھر میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

یہ نمک انسان کی خوراک کا ایک جز ہے جو زندگی کے لیے بھی ضروری ہے کچھ دن اس کے نہ کھانے سے مختلف امراض لاحق ہو سکتے ہیں قے لانے کے لیے بہترین چیز ہے ہاضم اور بھوک کو بڑھانے والا ہے عمدہ ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے اور نکالتا ہے دافع عفونت ہے گوشت وغیرہ کو نمک لگا کر بہت دن رکھا جا سکتا ہے خون میں نمک کی کچھ مقدار رہتی ہے پتھر لوگ زیادہ اور کچھ کم استعمال کرتے ہیں ہیضہ کے امراض میں نمک کا حصہ بدن میں لم ہونے کے سبب بدن سیاہ و نیلا پڑ جاتا ہے۔

زیادہ نمک کھانے سے خون رفیق ہو جاتا ہے ایفون اور دھتورے کے زہر لوزائل کرنے کے لیے گرم پانی میں نمک حل کر کے قے کراتے ہیں بعض لوگ ہینڈ میں نمک و پینے ملا کر گنگنا پانی پلاتے ہیں گھٹیا میں پانی کے ساتھ ملا کر مقام ماوف پر ایپ لڑنے فائدہ ہوتا ہے

سے پھولتا ہے جوئی کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

مادہ میں نفخ لاتا ہے قابض ہے آنتوں میں چپک کر سدے کا سبب بنتا ہے رطوبات کو خشک کرتا ہے گیسرین میں ملا کر جلد پر ملنے اور جلے ہوئے زخموں پر ملنے سے جلدی ٹھیک ہو جاتے ہیں بہتے ہوئے خون پر چھڑکنے سے وہ بند ہو جاتا ہے حلق و سینہ کی خشونت دور کرتا ہے گرمی کی کھانسی سینے کے درد اور سل کو نافع ہے آنکھوں کی دواؤں میں اکثر استعمال کرتے ہیں آنکھ کے زخم اور جرب و حکہ کو مفید ہے انڈے کی سفیدی یا عورت کے دودھ کے ساتھ آنکھ پر لگانے سے آنکھوں کی سوزش اور آشوب چشم کو مفید ہے پانی میں جوش دے کر مصری اور روغن یا بادام حل کر کے پینے سے حلق کی خشونت گرم کھانسی اور سینہ کا درد دور ہوتا ہے حیض اور بواسیر کے خون کو بند کرتا ہے سرکہ میں حل کر کے ضاد کرنے سے خناق اور گرم ورموں کو فائدہ ہوتا ہے زعفران کے ساتھ اس کا لپ جھائیں دور کرتا ہے اس کا حریرہ مقوی دماغ بلغم کو نفع دیتا ہے۔

نمک دریائی

شناخت:

شور دریا کے پانی سے حاصل کیا جاتا ہے کچھ تلخ اور تیز ہوتا ہے سمندر کے پانی سے بھی حاصل کیا جاتا ہے یہ اچھا نہیں ہوتا ہے۔

مزاج:

تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے ریا حوں کو تحلیل کرتا ہے دست لاتا ہے مسامات میں بہت

بادگولہ کو مفید ہے آنو کے دست اور کھانے سے بے رغبتی کو دور کرتا ہے۔

نمک لاہوری

شناخت:

ایک قسم کا نمک ہے جو شفاف سرخ رنگ کا ملک شام میں اندران کے مقام پر ہوتا ہے وہاں نمک کی کان ہے اسی نسبت سے اس کو اندرانی بھی کہتے ہیں نمک لاہوری بھی اسی قسم سے ہے کچھ کارنگ سرخ سیاہی مائل ہوتا ہے۔ اطباء کے نزدیک سیندھانمک رنگ کے اعتبار سے سفید اور گلابی دو قسم کا ہوتا ہے اس کو لاہوری نمک بھی کہتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے اطباء کے نزدیک یہ معتدل ہے۔

فوائد:

سوداوی مواد کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے بلغم کو نکالتا ہے ریاح تحلیل کرتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے بد ہضمی کھٹی ذکاروں اور نفخ شکم کو دور کرتا ہے۔

اطباء کے نزدیک باضم، مہتمی، ظاہر بدن میں نفوذ کرنے والا ہضم ہونے میں ہلکا، مرغوب اور آنکھوں کے امراض میں مفید ہے زخم کو بھرتا ہے مفرح قلب مقوی باہ و جگر ہے پیٹ کے درد اور پیشاب کے فساد کو مفید ہے وہابی صفر اور بلغم کو نکالتا ہے پانی میں پیس کر رات کو ۲ تے وقت جھاتیوں پر لگانے سے دور ہوتی ہے اور صبح گرم پانی سے منہ دھولیں چند روز میں غائب ہو جاتی ہیں اس کو معتدل میں رکھنے سے قبض دور ہوتا ہے اس کی سلائی آنکھوں میں دکانے سے جالاکت جاتا ہے اس میں دو گنی معری ملا کر پیس کر کاجل بنا کر آنکھ میں لگانے سے تیانہ اور جالاد غیر مٹ جاتے ہیں سیندھانمک گھس کر سوتے وقت شہد کے ساتھ چٹانے سے ۱۰۰ تا ۱۵۰ مرض دور ہوتا ہے اس کے اوپر پانی نہ چھیں اور ضرورت ہو تو گرم پانی پی لیں آنکھ ماشہ سیندھانمک نمک تین تولہ گائے کے گھی کے ساتھ چٹانے سے سانپ کا زہر اتر جاتا ہے سیندھانمک پانی

اگر جو تک معدے یا آنتوں میں گھس جائے تو نمک کا پانی پینے سے فوراً نکل آتی ہے اور مر جاتی ہے سلورٹائٹ کے لئے عمدہ قاذر ہر ہے ریاح تحلیل کرتا ہے بلغم فضلہ کے ساتھ خارج کرتا ہے درم طحال میں حاد کرنے سے اسے تحلیل کرتا ہے سفید کپڑے پر سیاہی کا داغ لگا ہو تو چھڑانے کے لیے کپڑے کو دودھ میں تر کرنے تک چھڑکتے ہیں لوہے کے اوزاروں کی رنگ چھڑانے کے لیے لیموں کے رس میں نمک ملا کر داغ پر لگا کر دھوپ میں رکھ دیتے ہیں جلا ہوا نمک ملنے سے سوزھوں سے پیپ اور مواد نکلنا دور کرتا ہے دانتوں کا میل صاف کرتا ہے سرد دواؤں میں شامل کرنے سے اس کی اصلاح کرتا ہے زیادہ نمک استعمال کرنے سے خون جل جاتا ہے اور منی خشک ہوتی ہے فساد بلغم دور کرتا ہے مسہل مدر بول ریاح اور اخلاط کو تحلیل کرتا ہے۔

نمک سیاہ

شناخت:

نمک کی ایک قسم ہے جس کا رنگ کالا ہوتا ہے لیکن یہ مصنوعی ہے جو بھی سہاگہ آنولہ اور بیابانہ کے پتوں اور نمک سانبر سے مل کر تیار ہوتا ہے اس کے حرے میں تھوڑی تلخی ہے لیکن بد بو اس میں نہیں ہوتی اس میں سیاہی انہیں اجزا کے سبب ہے بد بو کے سبب نہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اچھا باضم ہے کھانا خوب ہضم کرتا ہے ریاح اور قوچ کے درد کو دور کرتا ہے تلخین، اسہال اور جلا کی قوت اس میں نمک لاہوری سے بڑھی ہوئی ہے سبک ہے بڑی ذکاریں لاتا ہے بھوک بڑھتی ہے قبض دور کرتا ہے پیٹ کے نفخ بادگولہ اور دل کو نافخ ہے مٹی بڑھاتا ہے۔ اطباء کے نزدیک سیاہ نمک دست آور اور باضم ہے حرارت کو بڑھاتا ہے قبض اور

کوپاقت دیتا ہے جوڑوں کے درد اور گھٹیا کو دور کرتا ہے سینہ کے امراض اور کھانسی کو مفید ہے بدن میں تراوٹ اور فرحت پیدا کرتا ہے۔

نیل کٹھ

شناخت:

ایک پرندہ ہے جو قاضی کے برابر ہوتا ہے اس کا رنگ سبز و زنگاری ہوتا ہے اس کی دم اور بازو کے پردوں میں گول آنکھ جیسے دسے دوسرے رنگ سے بنے ہوتے ہیں اس کے گلے کے نیچے نیلا رنگ ہوتا ہے اسی باعث نیل کٹھ کہتے ہیں کیونکہ کٹھ ہندی میں گلے کو کہتے ہیں۔

مزاج:

اطباء کے نزدیک اس کا گوشت گرم و تر ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت بلغم ہاد اور خون کے فساد کو مٹاتا ہے مقوی بدن ہے تر کھانسی کو مفید ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے دماغ اور سانس کی تنگی کو دور کرتا ہے ہاڈ کو بڑھاتا ہے گردوں اور مٹانے کو نافع ہے پیشاب خوب لاتا ہے اس کی بیٹ کا ضاد کرنے سے چہرے کے داغ اور جھانیں دور ہوتی ہے۔

ہرن

شناخت:

یہ چمپائے ہیں بدن چھریا اور دوڑنے میں تیز ہوتے ہیں خوش ذوال اور پاوان ہیں میدانوں اور جنگلوں میں کودتے پھرتے پھرتے ہیں ان کے اعضا مشابہ انسانوں کے ہیں۔

میں ملا کر سوط کرنے سے بھگی بند ہو جاتی ہے کھی میں سیندھانمک ملا کر چٹانے سے بادی سے پیدا ہوئی تے بند ہو جاتی ہے شہد میں نہیں کر سیندھانمک آنکھ میں لگانے سے آنکھ کا برس دور ہوتا ہے اس کا منجن کرنے سے دانت کا کندہن موقوف ہوتا ہے سیندھانمک اور گائے کا گو بر ملا کر لگانے سے استقاء کو فائدہ ہو جاتا ہے سیندھانمک اور سفید کھاڑ ہوزن لے کر پھانگنے سے چوٹ کا درد زائل ہو جاتا ہے سیندھانمک اور مردار سنگ ہیں کر ضاد کرنے سے بندر کے زہر کو فائدہ پہنچتا ہے سیندھانمک اور ہڑ کا سفوف ہمیشہ استعمال کرنے سے حرارت ہاضمہ بڑھتی ہے۔

نیل گائے

شناخت:

ایک جنگلی چوپایہ ہے جسامت میں گائے کے برابر ہوتا ہے اس کے سینگ چھوٹے چھوٹے کھونٹی کی طرح ہوتے ہیں گلے میں بالوں کی چوڑی لگی رہتی ہے اس کا رنگ نیلا ہوتا ہے اس لیے اسے نیلا بھی کہتے ہیں نر اور مادہ ہوتے ہیں۔

مزاج:

اس کا گوشت دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

گوشت ہرن کے گوشت سے زیادہ غلیظ ہے گردے اور تلی کے دور کو دور کرتا ہے مقوی دل و دماغ ہے اگر ساق اور انار دانہ کے ساتھ پکائیں تو اور بھی نفع بخش ہو جائے صفر او بلغم کو بڑھاتا ہے اس کا سینگ جلا کر اس کی راکھ چوتھیا کے مریض کو کھلانے سے دورہ ختم ہو جاتا ہے شراب کے ساتھ کھانے سے بھوک بڑھاتی ہے کتیرے کے ساتھ استعمال کریں تو جریاں کو بند کرتا ہے اور زخم سے خون یا سیلان جاری ہو تو اسے روکتا ہے۔ اطباء کے نزدیک اس کا گوشت شیریں گرم اور چرب ہے منہ بڑھاتا ہے نم و صفر میں بھی اضافہ کرتا ہے مقوی بدن ہے انسان

ہریل

شناخت:

کبوتر سے چھوٹا اور قاختہ سے بڑا ایک پرندہ ہے اس کے دونوں بازو کے پر سبز ہوتے ہیں لیکن ان میں سفیدی کی جھلک بھی ہوتی ہے پیٹ کے پرفاقہ کی رنگ کے ہوتے ہیں دم بھی لمبی نہیں ہوتی۔ زمین پر کم اترتا ہے اونچے درختوں پر زیادہ رہتا ہے اور انہیں کے میوے کھاتا ہے اس کا گوشت بہت لذیذ ہوتا ہے اس میں ریشہ بالکل نہیں ہوتا۔

مزاج:

اس کا گوشت معتدل ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت مفرح و سبک ہے بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور ہاضم بھی ہے بدن اور اعضا کو قوت دیتا ہے ہاہ کو بڑھاتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے مفرح و مقوی قلب ہے دماغ کو تازگی دیتا ہے بلغمی اور سرد مزاج میں مفید ہے غلطی میں اعتدال پیدا کرتا ہے۔ کھانسی و نزلہ کو دور کرتا ہے اور معدہ کو طاقت بھی دیتا ہے۔

ہلدی

شناخت:

ایک روئیدگی ہے اس کی ساق دو میٹر تک لمبی ہو سکتی ہے اس کی جڑ بہت سے ٹپ کانٹوں کی شکل میں ہوتے ہیں اور ہر شعبے پر پتے کیلے کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں ان سے چھوٹے بوٹے ہوتے ہیں اس کے پھول خوشبو میں آتے ہیں جو ایک باشت کی مانند ہوتے ہیں۔

ہیں گردن کا دم سر بلند اور چھوٹا ہوتا ہے نر کے سر پر سینک ہوتے ہیں ہرن کے نیچے والے جڑے میں آٹھ عدد کٹیلے دانت ہوتے ہیں اور اوپر والے میں دونوں جانب چھ چھ داڑھیں ہوتی ہیں دونوں آنکھوں کے بھیری گوشوں کے نیچے گڑھے کا نشان ہے کان بڑے بڑے اور نوک دار ہیں نر کے سینک ہوتے ہیں جو ٹھوس ہیں اور ہر سال پرانے گر جاتے ہیں اور نئے سینک نکلنے ہیں نر کا گوشت مادہ سے اچھا ہوتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت انسان کے مزاج کے موافق ہے سر بلع الہضم ہے سرد و تر مزاج والوں، قالج و استرخا اور تمام اعصابی سرد مرض اور خفقان سرد اور یرقان کو نافع ہے جو لوگ بدن کو دبلا اور اس میں خشکی پیدا کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے یہ گوشت بہت مناسب ہے تیار ہرن کا گوشت عمدہ ہے اس کا بھنا ہوا گوشت کچھ ذیر میں ہضم ہوتا ہے اور کرب نس پیدا کرتا ہے اس لیے روغن بادام روغن کچھ روغن زیتون اور نمک وغیرہ کے ساتھ پکانے سے یہ معزت دور ہو جاتی ہے ہرن کی چربی لٹنے سے ہال لے ہوتے ہیں ہرن کے خبیے پر مضر اور نمک چھڑک کر سکھالیں پھر پیں گرم میں رکھیں تو حیض کا خون بند ہو جاتا ہے اس کی مہنگیاں گرم و خشک اور بہت جلا کرنے والی ہیں آنکھ میں بطور سرمہ لگانے سے جلا کٹ جاتا ہے ہرن کے سینک کی دھونی گھر میں کرنے سے حشرات بھاگ جاتے ہیں اگر کسی زہر کا اثر ہو گیا ہو تو ساڑھے تین ماشہ ہرن کا پتہ روزانہ تین دن تک کھلانے سے زائل ہو جاتا ہے ہرن کا دودھ گھوڑی ک دودھ سے گرم و تر ہے اس سے زیادہ لطیف اور مقوی ہاہ ہے۔

اطباء کے نزدیک ہرن کا گوشت شیریں و ترش و نمکین تلخ تیز اور بکسا ہوتا ہے یعنی چھ حرے اس میں ایک ساتھ جمع ہیں سرد و سبک ہے بھوک بڑھاتا ہے نفاخ نے اخلاط کا فساد مٹاتا ہے مقوی اعضا ہے دل کو قوت دیتا ہے بخاروں کو اتارتا ہے اس کا گوشت دو اعتدالی میں داخل ہے لاغری اور ہاڈ و مفر کو دور کرتا ہے طبیعت کو فرحت و تازگی بخشتا ہے نظر کو تیز کرتا ہے۔

جو محرک ہے دو ماشہ ہلدی کا سفوف پھانکنے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے سر کا چکر آنکھوں نے سامنے اندھیرا آجانے اور سر کا درد دور کرنے کے لیے تازہ ہلدی پیس کر سر اور پیشانی پر ضام کرتے ہیں ناک میں ہلدی کا دھواں لینے سے عورتوں کا آسب کا دورہ رک جاتا ہے پھٹکری کا بیسواں حصہ لے کر دونوں کو پیس کر برکنے سے کان کا بہنا بند ہو جاتا ہے ہلدی اور چونے کو رگڑ کر زخم پر لپ کرنے سے سوزش سمیت اور ورم تحلیل ہو جاتا ہے درد بھی کم ہوتا ہے اس کے جو شانہ سے یا لپ سے زخم کے کیڑے مر جاتے ہیں گنگنے دودھ پر ہلدی اور کالی مرچ کا سفوف برک کر پینے سے بخار سمیت زکام دور ہوتے ہیں ہلدی کا ضام کرنے سے کھلی دور ہوتی ہے ایک تولہ ہلدی کا سفوف چار تولہ دہی میں ملا کر چنانے سے یرقان اور جگر کے امراض دور ہوتے ہیں ہلدی اور تلوں کی کھیل پیس کر لگانے سے مکڑی کا زہر اتر جاتا ہے ہلدی اور تل پیس کر چہرے پر ملنے سے جھانیں دور ہوتی ہیں۔



شناخت:

مشہور غذا ہے گوشت اور گیہوں کو خوب پکا کر تیار کیا جاتا ہے کچھ لوگ اس کو اس طرح تیار کرتے ہیں کہ اس میں سات قسم کا نلہ شامل کرتے ہیں گیہوں چاول ارد کی دھلی دال مونگ کی دھلی دال مسور کی دال چنے کی دال اور جو اور گوشت بھی ملائے ہیں کچھ اور بھی اسی کی ایک قسم ہے حلیم میں تکلف اور لاگت زیادہ ہوتی ہے اور کچھڑے میں کم یہ بھی ضروری نہیں کہ تمام اجزا اس میں شامل کیے جائیں کچھ لوگ کم بھی ڈالتے ہیں کبھی کچھڑے میں گوشت بھی نہیں ڈالتے اسی عالم سے ہر سبب بھی ہے کبھی جوان مرغ کا گوشت بھی ملائے ہیں ہر سبب بنانے کی بہت سی ترکیبیں ہیں غلے کو علیحدہ پکا کر بھون لیتے ہیں پھر دونوں کو ملا کر خوب چلاتے ہیں تاکہ یا ماں ہو جائے پھر گرم مصالحہ پیس کر چھڑکتے ہیں اور پر سے گھی اور پیاز کا بگھار دیتے ہیں اسی کو قور سے کھاتے ہیں کچھ لوگ لیموں پودینہ خشک اور کھٹائی وغیرہ چھڑکتے ہیں۔

پھول کا رنگ زرد ہوتا ہے بیج کالے اور بہت باریک باریک ہوتے ہیں ہلدی اس کی جڑ ہے زمین کاٹ کر نکال کر جوش کر کے سکھا لیتے ہیں تازہ ہلدی کا ذائقہ اچھا نہیں ہوتا لیکن تین چار مہینہ پرانی ہو جانے پر اچھی ہو جاتی ہے اچھی ہلدی وہ ہے جو پرانی نہ ہو۔

مزاج:

تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس میں قوت جلا بہت ہے نگاہ کو تیز کرتی ہے جگر کے سدوں کو مفید ہے استسقاء یرقان کو دور کرتی ہے فالج لقتوہ پیش اور جریان منی کو مفید ہے ٹھنڈ سے ہونے والے درد سر کو دور کرتی ہے اس کو ہلکا بھون کر چابنے سے دانوں کا درد دور ہوتا ہے اس کو پیس کر گائے کے گھی میں شافہ لت کر کے رحم میں رکھنے سے رحم ورم دور ہو جاتا ہے اس کو پیس کر آنکھ میں لگانے سے جرب سفیدی پلک اور تقویت چشم کو مفید ہے اس کو پیس کر بطور سرمہ استعمال کرنے سے آنکھ کے دوسرے امراض میں ٹھیک ہوتے ہیں اس کے بچوں کا رس آنکھ کی روشنی بڑھاتا ہے اور جالا دور کرتا ہے اس کا ذرور زخموں کو خشک کرتا ہے اور ان کے درد اور ورم کو مفید ہے ورموں کو تحلیل کرتا ہے پچھنے اور فصد کے بعد مقام مافد پر چھڑکتے ہیں آنکھ دکھنے میں اس کا جو شانہ ٹھنڈا کر کے کپڑا بھگو کر سینکنے سے آرام ملتا ہے۔

اطباء کے نزدیک ہلدی، کیلی، کڑوی، سوکھی، گرم، محرک اور مصفی ہے یرقان، جریان، بدہضمی، آنکھوں سے رطوبت کا بہنا دور کرتی ہے جلدی امراض کھلی، کوڑھ اور پیٹ کے کیڑوں کو دور کرتی ہے، بلغم صفر اور خون کے فساد کو دور کرتی ہے سوزاک پھوڑے پھنسی اور اعضا کے ورم کو نافع ہے مقوی قلب ہے ہلدی کا سفوف گھی ملا کر روزانہ استعمال کرنے سے نفٹ الدم اور پرانے بخاروں کو مفید ہے پیٹ کے کیڑے اور خارش دور کرتی ہے خوبصورتی پیدا کرتی ہے منی بڑھاتی ہے جلد اور چہرے پر لپ کرنے سے رنگ نکھرتا ہے زخموں اور ورموں کو اچھا کرتی ہے مصفی خون کی حیثیت سے اس کو کھانے پینے میں استعمال کرتے ہیں ہلدی کا گاڑھا جو شانہ سر پر لپ کرنے سے زکام دور ہوتا ہے ہلدی کا دھواں ناک میں چڑھانے سے جما ہوا پانی رطوبات خارج ہو جاتے ہیں ہلدی سے ایک خوشبودار تیل نکلتا ہے

مزاج:

گرم وتر ہے۔

فوائد:

معتدل مزاجوں کے لیے اچھی غذا ہے ہضم کے بعد بدن کو خوب تغذیہ اور قوت دیتا ہے گردوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے مقوی باہ ہے مٹی خوب پیدا کرتا ہے خون صالح بناتا ہے جسم کو خوب طاقت دیتا ہے سینے کی خشونت دور کرتا ہے خشک مزاجوں کی کھانسی اور دوسرے امراض صدر کو مفید ہے محنت کش لوگوں کے لیے سردی میں عمدہ غذا ہے اور کم محنت کرنے والوں میں دیر سے ہضم ہوتا ہے کمزور معدے میں آسانی سے ہضم نہیں ہوتا اور نفخ بد ہضمی اور سہلے پیدا کرتا ہے بہت زیادہ اور مسلسل استعمال کرنے سے غلیظ فضلات بنتے ہیں بخار جوڑوں کے درد پھوڑے پھنسی اور ورم میں مضر ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے جسم میں حرارت عزیز بنائے رکھتا ہے عضلات کو مضبوط کرتا ہے۔

ہینگ

شناخت:

ہینگ کا بیڑ نجدان بھی کہلاتا ہے ہینگ ایک قسم کا گوند ہے جو انجدان کی جڑ سے حاصل کیا جاتا ہے اس کی پیدائش پنجاب، سندھ، ملتان، ایران اور افغانستان میں خوب ہے ہینگ کا درخت چار سال پرانا ہو جانے پر اسے کاٹ دیتے ہیں اور زمین کے قریب سے جڑ کو آڑا تراشتے ہیں جس سے رطوبت نکل کر خشک ہونی شروع ہو جاتی ہے جسے دو روز تراشنے کے بعد کھرچ کر جمع کر لیتے ہیں یہی ہینگ ہے دو روز کے بعد پھر جڑ کو اسی طور پر اوپر سے تراشتے ہیں پھر اس میں سے رس نکل کر جم جاتا ہے ہر ہینگ کے درخت سے دو تین چھناک سے لے کر ایک کلو تک ہینگ حاصل ہو جاتی ہے اس کی دو قسمیں ہیں ایک انجدان سفید سے حاصل ہوتی ہے اس میں خوشبو آتی ہے اور رنگ سفید یا سرخی مائل ہوتا ہے اس کو بیرا ہینگ کہتے ہیں طب میں اسے حلیت طیب لکھتے ہیں یہ قسم مادہ ہے اس کے درخت کا پھل پھول سفید ہوتا ہے اور درخت دو سے چار فٹ اونچا ہوتا ہے۔ دوسرے قسم نہایت بدبودار اور بہت تیز تباہی کی کتب میں حلیت معین لکھتے ہیں یہ قسم نر ہے پاک و ہند میں اسے پینا لکھتے ہیں ان کے پھل پھل سیاہ ہوتا ہے اس لیے انجدان سیاہ کہلاتا ہے

یہ نکھانے میں استعمال نہیں ہوتی بلکہ وہاں استعمال ہوتا ہے۔ پانی میں لے کر پینا جاتا ہے۔

ہنس

شناخت:

ایک پرند ہے جس کی گردن خوب لمبی ہوتی ہے اس کا جسم سفید پروں سے ڈھکا رہتا ہے لیکن بازو کے کچھ پر سرخ ہوتے ہیں اس کے پاؤں لمبے اور سرخ ہوتے ہیں گردن پتلی اور لمبی ہے چونچ لال اور کچھ نیلمی ہوتی ہے بڑے ہنگے کے مشابہ ہے لیکن قاز سے علیحدہ قسم ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت گرم وتر ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت حلق کی خشونت دور کرتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے فساد بلغم اور بادی کے امراض کو مفید ہے بھوک بڑھاتا ہے مقوی باہ ہے مٹی خوب پیدا کرتا ہے اعضا کو طاقت دیتا ہے۔

ہے سردی کے سبب استقاء ہوا ہو تو اسے دور کرنے کے لیے چنے کے برابر ہینٹ روٹی لے نوالہ میں رکھ کر نکل لیں چند روز میں افاقہ ہو جاتا ہے بوا سیر کو دور کرتی ہے غذا میں استعمال کرنے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے اگر پاگل تھایا بچھو یا ریتلا کاٹ لے تو روغن زیتون میں گھول کر لگانیں لہسن اور پکھان بید کے ساتھ بھی کتے کے کانے کو مفید ہے جس جگہ ہینٹ رملی ہو کیڑے کوڑے پاس نہیں آتے۔

اطباء کے نزدیک ہینٹ گرم ہاضمہ مشہی ملین شکم آتش ہاضمہ بڑھانے والی کیڑے مارنے والی اور صفر بڑھانے والی ہے پیٹ کا درد ہیضہ مروڑ اور تشنج کو دور کرتی ہے اس کے غذا میں برابر استعمال کرتے رہنے سے وبائی بخار سے نجات ملی رہتی ہے قوت باہ بڑھاتی ہے نیند لاتی ہے بچوں کی کھانسی اور ذات الصدر میں اس سے بڑا آرام ملتا ہے ہینٹ اور گڑ کی گولی کھلانے سے نفخ شکم اور ضعف ہاضمہ درست ہوتے ہیں ہینٹ مقوی بھی ہے ارٹھ کے چوں کے رس میں ہینٹ ملا کر پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں پیشانی پر اس کا ضاد کرنے سے آدھا سیسی کا درد دور ہوتا ہے نارو زیادہ نکلتے ہوں تو 5 رتی ہینٹ پانی کے ساتھ لینے سے اس کا نکلنا بند ہو جاتا ہے افیون اور دوسرے زہروں کا اثر زائل کرنے کے لیے ہینٹ سے تے کراتے ہیں ہینٹ اور افیون کی گولی بنا کر خراب دانت کی کھوکھل میں بھرتے ہیں بیضے کے شروع میں ہینٹ کا فور کالی مرچ اور افیم کی گولیاں بنا کے دیتے ہیں لیکن جب بیضے کے عوارض بڑھ جائیں تو بغیر افیون کے گولی دیتے ہیں بچہ ہونے کے بعد رحم میں جو خراب رطوبت رہ جاتی ہے اس کو نکالنے کے لیے سینگلی ہوئی ہینٹ لہسن اور تاز کاڑا ان تینوں کی گولی بنا کر صبح کے وقت چند روز دینے سے آرام مل جاتا ہے اس کو آکھ میں لگانے سے دھند اور جالانتا ہے اس کے کھانے سے بادی دور ہوتی ہے عرق بادیان میں تھوڑی سی ہینٹ ملا کر بیہوشی کے مریض کے حلق میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے ہینٹ گلے میں لگانے سے مرگی نہیں آتی ہینٹ کو سر کے میں چس کر گرم کر کے ایپ کرنے سے کھانچی دور ہوتی ہے بچہ ہونے کے شروع میں تھوڑی تھوڑی ہینٹ کھلانے سے بچہ آرام سے پیدا ہو جاتا ہے ایک ایک ماشہ ہینٹ دو بار کھلانے سے افیون کا زہن آتا جاتا ہے ہینٹ آکھ میں لگانے سے یرقانی زردی دور ہوتی ہے ہینٹ اور ہڑتال کو فائدہ دیتی ہے اس میں ہینٹ لگانے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے ہینٹ کو شہد میں ملا کر زہر سے لی بلن نیپوٹی

ہو جائے۔

مزاج:

بیرا ہینٹ چوتھے درجے میں گرم اور پہلے درجے میں خشک ہے۔ بعض کے نزدیک تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے اور ہینٹ کو چوتھے درجے کے اول میں گرم اور تیسرے درجے میں خشک ہے۔

فوائد:

اس کو کھانے سے اعصابی اور دماغی امراض مثلاً صرع، فالج، لقوہ، رعشہ، خدر، نزلہ، ام الصبیان و کزاز کو نفع ہوتا ہے آکھ، ناک، کان، منہ، حلق، جگر، سینہ، پتہ، معدہ، کبد اور طحال کے امراض کو نافع ہے شہد کے ساتھ آکھ میں لگانے سے نگاہ تیز ہوتی ہے موتیا بند جالا اور ناخونہ ٹھیک ہوتے ہیں روغن زیتون میں پکا کر کان میں ٹپکانے سے درد کری، دوی وطنین کو آرام ملتا ہے زنگار اور پھکری کے ساتھ ناک کے زائده گوشت کو دور کرتی ہے دانتوں میں کیزرا لگ گیا ہو تو اس کے رکھنے سے درد رفع ہوتا ہے انجیر اور زوفا کے ساتھ جوش کر کے اس جو شاندرے سے کلی کرنا کیزرا لگے دانت کے درد کو مفید ہے حلق کی جو تک ٹکانے کے لیے سر کے ساتھ غرغره کراتے ہیں ایک ماشہ ہینٹ اور دو ماشہ نمک ایک سیر پانی میں جوش دیں جب آدھا رہ جائے تو چوتھیا کے مریض کو پلائیں دو دن تک پینے سے سخت سے سخت چوتھیا کا دورہ بند ہو جاتا ہے مرض ہیضہ میں آنے والی بچکیوں کو روکنے کے لیے دو گرین ہینٹ آدھا گرین مٹک دینے سے فوراً رک جاتی ہے انڈے کے ساتھ استعمال کرنے سے خشک کھانسی اور پہلی کے درد کو نافع ہے آواز کو صاف کرتی ہے حلق کی خشونت دور کرتی ہے مر اور کالی مرچ کے ساتھ کھانے سے مدربولی اور حیض کا کام کرتی ہے اس کے حمل اور بخور سے مردہ بچہ پیٹ سے خارج ہو جاتا ہے انجیر اور سر کے کے ساتھ داد پر لگانے سے مرض دور کرتی ہے بھوک بڑھاتی ہے کھانے کو ہضم کرتی ہے گرمی پیدا کرتی ہے روغن میں حل کر کے چوٹ اور بائی کے مقام پر ملنے سے آرام ہوتا ہے اکثر زہروں کی تریاق ہے اس کو گھر میں رکھنے سے وبائے ہوائی سے حفاظت ہوتی ہے ہینٹ دافع خشونت کا کام کرتی ہے زخموں کو سڑنے سے بچاتی ہے اور ہضم کے بگاڑ سے درست رکھتی ہے ریاح تو زتی ہے لیکن اپنی رطوبت فعلیہ کے سبب نفاخ بھی ہے باہ کو بڑھاتی

گولی بنا کر عضو تناسل کے سوراخ میں رکھنے سے منی کو امساک ہوتا ہے آگ سے جل جائے تو ہینگ کو پانی میں پیس کر لگاتے ہیں دو ماشے ہینگ اور چار بادام کی مینگلیں پیس کر پلانے سے بھگی بند ہوتی ہے چھ تولہ موٹھ کے آٹے میں تھوڑی ہینگ ملا کر پلنس بنا کر باندھنے سے ناروگل جاتا ہے پینگڑے کا تیل بنا کر مالش کرنے سے تشنج ٹھیک ہو جاتا ہے کیونکہ پینگڑا محرک ہے۔



حمیر کی

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