

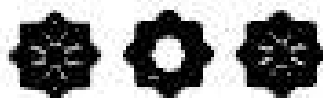
سبز لال سے علاج



فہرست عنوانات

7	بنزیوں کا استعمال اور طویل عمری
15	بنزیاں اور ہماری صحت
24	آلو
26	اروی
29	بیگن
32	بھنڈی
34	پیاز
43	پودینہ
45	پھول کھجی
46	پھلی سب
48	ٹماٹر
52	ٹنڈہ
54	چندر
59	حلوہ کدو

63	پرخیا
67	سنگ
83	سہا بنہ
86	سلاد
88	فلجم
92	پیار
93	کرلا
100	کھیرا
101	کھرب یا کھسی
106	گھیا توری
107	گھیا کدو
112	گاجر
128	گاتھ کوئی
131	لو پیلا
135	لہسن
144	منز
146	مکو
160	سولی



سبزیوں کا استعمال اور طویل عمری

اس حقیقت سے کوئی بھی انکار نہیں کر سکتا کہ سبزیاں کھانے والوں کی عمر گوشت خوروں سے زیادہ ہوتی ہے۔ ماہرین غذا نے اس تصور کو بھی غلط قرار دیا ہے کہ ہمارے اسلاف جب غاروں میں رہتے تھے تو وہ جانوروں کے گوشت پر گزارا کرتے تھے بلکہ یہ بات دلائل سے ثابت ہو چکی ہے کہ وہ سبزی خور تھے اس لئے کہ جانوروں کا شکار کرنے والے ہتھیار بہت بعد میں ایجاد ہوئے اور اسلحہ کے بغیر جانوروں کا شکار انسان کے بس سے باہر ہے۔

انسان کی داخلی ساخت و تشکیل 'زود ہضم' کم چکنالی اور زیادہ ریشہ دار غذائیں مثلاً اناج، ترکاریاں، پھلیاں، دالیں، جج اور پھل کھانے کے لئے ہوتی تھیں اور انسانی دانت پودوں والی غذائیں چبانے کے لئے بنائے گئے تھے۔ انسانی جسم میں آنتوں کی طویل مٹی اس غرض سے ہے کہ ترکاریوں کی ریشے دار غذا آہستہ آہستہ جزو بدن بنے۔ اس کی نسبت گوشت خوروں کے دانت اور ان کی مختصر آنت گوشت کو جلد ہضم و جذب کرنے کے لئے ہوتی ہے انسان کے نظام انضام کو دیکھتے ہوئے باہرین غذا کا اس بات سے اختلاف ہے کہ انسان جمادی طور پر سبزی خور ہے اس کی طویل آنتیں کثرت گوشت خوری کے باعث سرطان جیسے مرض سے متاثر ہو سکتی ہیں۔

یہ بات اختلافی دلچسپ ہے کہ سبزی خور، انگور میں کوئی سبزی کی مقدار

چالیس سے سو 'خرگوش' میں ۱۵۰ اور کتوں میں ۳۰۰ ہوتی ہے اسی لئے ان میں رگوں کی صلاحیت زیادہ ہوتی اگر انسانوں میں کولیسٹرول ۱۴۰ سے کم ہو (۱)؛ سبزیاں کھانے سے حاصل ہو سکتی ہے (۲) تو رگوں کی صلاحیت یا تو ہوتی ہی نہیں نہایت آہستہ آہستہ عمر کے ساتھ معمول کے مطابق ہوتی ہے۔ لہذا اس بات میں کوئی شک و شبہ نہیں کہ انسان فطری طور پر پھل اور سبزی خوروں کے زیادہ قریب ہے۔

زائد چربی کا حل

ایک ۳۹ سالہ ماہر غذا نے جس کا وزن ایک صحت مند انسان کی نسبت ۱۵ کلو زائد تھا خود پر ایک تجربہ کیا اور اپنی غذا میں سے گوشت 'اٹھے' 'کھن' 'گھی' 'خیل' 'نمک' اور شکر خارج کر دی مگر اناج کی روٹیاں 'چاول' 'آلو' 'سبزیاں' 'پھل' اور قدرے پھل کھانا شروع کی۔ اس غذا سے حیرت انگیز طور پر اس کا زائد پندرہ کلو وزن کم ہو گیا جس نے اسے ایک چاک و چوند اور صحت مند انسان میں تبدیل کر دیا۔

کم عمر نظر آنے کا راز

ایک چلبلی دو سڑی جنگ عظیم میں ایک جڑے میں پھنس گیا تھا۔ اسے زندہ رہنے کے لئے مجبوراً پہلوں 'چوں' اور ترکاریوں پر گزارا کرنا پڑا۔ جب وہ صحت مند دنیا میں واپس آیا تو وہ ساٹھ سال کا ہونے کے باوجود چالیس سال لگ رہا تھا۔ اگر اس کی جگہ گوشت خور جانور ہوتے تو وہ گوشت نہ ملنے کے باعث مر جاتے۔ جانور اپنی جبلت کے لحاظ سے یکساں غذا کھاتے ہیں لیکن

انسان اس کے برعکس اپنی فطرت کے علاوہ ماحول و تمدن کے مطابق اپنی غذا تبدیل کرتا رہتا ہے۔

اہل مغرب بھی عوام میں یہ شعور عام کرنے کی حتی الامکان کوششیں کر رہے ہیں کہ سبزی جاتی غذای انسان کے لئے درست غذا ہے۔ امریکہ میں ۱۹۷۷ء سے سرکاری طور پر غذا میں سے کولیسٹرول اور چکنائی (خصوصاً حیوانی چربی) کم کرنے کی ہدایت کی گئی ہے ورنہ اس سے قبل حیوانی چربی اور کولیسٹرول دلی غذا کو نقصان دہ نہیں سمجھا جاتا تھا۔

اعلیٰ طبقے کی خیااتوں میں بھی سبزی خوری کے رجحان میں اضافہ اس بات کا ثبوت ہے کہ لوگ سبزیوں، پھلوں، اناجوں کی اہمیت سمجھنے لگے ہیں اور اکثر امیر لوگ بھی سبزیاں، دالیں وغیرہ شوق سے کھا رہے ہیں اور اس کے فوائد اور ذائقہ کا برملا اعتراف بھی کیا جا رہا ہے۔ اعلیٰ رستورانوں میں بھی مہمانوں کے سامنے سبزیوں اور پھلوں کی طشتیاں بغیر جھجک کے رکھی جاتی ہیں جس کا چند سال قبل تصور بھی نہیں کیا جاسکتا تھا۔

سبز جاتی غذائیں

سبز جاتی غذائیں اجنبی نہیں ہیں یہ دی ہیں جو کھیتوں اور باغوں سے اپنی قدرتی شکل میں آتی ہیں جنہیں قدرت نے سنوارا ہے اور ہمارے لئے فراہم کیا ہے۔ یعنی بھوسی دار آنے کی روٹیاں، ہلادی چاول، کئی، جو، دالیں، پھلیاں، تازہ سبزیاں، آلو، مولی، گاجر، کرٹا، لوکی، چنندر، پالک، نمائز، خلیج اور ہر قسم کے تازہ پھل۔ تاہم انہیں استعمال کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ تازہ ہوں اور انہیں حتی الامکان مصنوعی انداز میں کھانے سے گریز کریں۔

چالیس سے سو 'خرگوش میں ۱۵۰ اور کتوں میں ۳۰۰ ہوتی ہے اسی لئے ان میں
 رگوں کی صلاحیت زیادہ ہوتی اگر انسانوں میں کولیسٹرول ۱۴۰ سے کم ہو (۱)
 سبزیاں کھانے سے حاصل ہو سکتی ہے (۲) تو رگوں کی صلاحیت یا تو ہوتی ہی نہیں
 نہایت آہستہ آہستہ عمر کے ساتھ معمول کے مطابق ہوتی ہے۔ لہذا اس بات
 میں کوئی شک و شبہ نہیں کہ انسان فطری طور پر پھل اور سبزی خوروں کے
 زیادہ قریب ہے۔

زائد چربی کا حل

ایک ۳۹ سالہ ماہر غذا نے جس کا وزن ایک صحت مند انسان کی نسبت
 ۱۵ کلو زائد تھا خود پر ایک تجربہ کیا اور اپنی غذا میں سے گوشت 'اٹھے
 'کھن' 'گھی' 'خیل' 'نمک' اور شکر خارج کر دی مگر اناج کی روٹیاں 'چاول' 'آلو
 سبزیاں' پھل اور قدرے پھل کھانا شروع کی۔ اس غذا سے حیرت انگیز طور پر
 اس کا زائد پندرہ کلو وزن کم ہو گیا جس نے اسے ایک چاک و چوند اور صحت
 مند انسان میں تبدیل کر دیا۔

کم عمر نظر آنے کا راز

ایک جاپانی دو سری جنگ عظیم میں ایک جزیرے میں پھنس گیا تھا۔
 اسے زندہ رہنے کے لئے مجبوراً پھلوں 'چھو' اور ترکاریوں پر گزارا کرنا پڑا۔
 جب وہ صحت مند دنیا میں واپس آیا تو وہ ساٹھ سال کا ہونے کے باوجود چالیس
 سال لگ رہا تھا۔ اگر اس کی جگہ گوشت خور جانور ہوتے تو وہ گوشت نہ ملنے
 کے باعث مر جاتے۔ جانور اپنی جبلت کے لحاظ سے یکساں غذا کھاتے ہیں لیکن

انسان اس کے برعکس اپنی فطرت کے علاوہ ماحول و تمدن کے مطابق اپنی غذا تبدیل کرتا رہتا ہے۔

اہل مغرب بھی عوام میں یہ شعور عام کرنے کی حتی الامکان کوششیں کر رہے ہیں کہ سبزی جاتی غذای انسان کے لئے درست غذا ہے۔ امریکہ میں ۱۹۷۷ء سے سرکاری طور پر غذا میں سے کولیسٹرول اور چکنائی (خصوصاً حیوانی چربی) کم کرنے کی ہدایت کی گئی ہے ورنہ اس سے قبل حیوانی چربی اور کولیسٹرول والی غذا کو نقصان دہ نہیں سمجھا جاتا تھا۔

اعلیٰ طبقے کی خیااتوں میں بھی سبزی خوری کے رجحان میں اضافہ اس بات کا ثبوت ہے کہ لوگ سبزیوں، پھلوں، اناجوں کی اہمیت سمجھنے لگے ہیں اور اکثر امیر لوگ بھی سبزیاں، دالیں وغیرہ شوق سے کھا رہے ہیں اور اس کے فوائد اور ذائقہ کا برملا اعتراف بھی کیا جا رہا ہے۔ اعلیٰ رستورانوں میں بھی مہمانوں کے سامنے سبزیوں اور پھلوں کی طشتریاں بغیر جھجک کے رکھی جاتی ہیں جس کا چند سال قبل تصور بھی نہیں کیا جاسکتا تھا۔

سبز جاتی غذائیں

سبز جاتی غذائیں اجنبی نہیں ہیں یہ دی ہیں جو کھیتوں اور باغوں سے اپنی قدرتی شکل میں آتی ہیں جنہیں قدرت نے سنوارا ہے اور ہمارے لئے فراہم کیا ہے۔ یعنی بھوسی دار آنے کی روٹیاں، ہلادی چاول، کئی، جو، دالیں، پھلیاں، تازہ سبزیاں، آلو، مولی، گاجر، کرٹا، لوکی، چندر، پالک، نمائز، خلیج اور ہر قسم کے تازہ پھل۔ تاہم انہیں استعمال کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ تازہ ہوں اور انہیں حتی الامکان مصنوعی انداز میں کھانے سے گریز کریں۔

سبز کھاتی غذا، پھل، ترکاریاں، اناج، دالیں اور پھلیں ریشہ دار غذا پر مشتمل ہوتی ہیں۔ دالوں اور پھلوں سے بھی بہترین چکنائی (لمبیت) حاصل کی جاسکتی ہے۔ مانع بھگید حیاتین (اینٹیکروٹین) حیاتین خ اور ج اور دیگر متعدد مفید اشیاء (اینٹی کلوٹائیڈ) کیری ٹینائیڈ (فاسٹو کیمیکل) جو صحت کے لئے عموماً اور دل کے لئے خصوصاً مفید اور صحت افزا ہیں، سبز کھاتی غذا میں بکثرت اور گوشت والی غذا میں کم ہوتی ہیں۔

چھپے ہوئے سفید آٹے کی روٹی جس سے بھوسی اور ریشہ نکل لیا گیا ہو تیزی سے جذب ہو کر انسولین کی افراط کو نامناسب حد تک بڑھا دیتی ہے جو انسانی صحت کے لئے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ سبزیوں پر مشتمل غذاؤں میں موجود شکر آہستہ آہستہ جذب ہو کر خون کو ہموار اور معتدل رکھتی ہے اور نتیجہ میں جسم میں بکثرت مقدار میں انسولین کی افراط نہیں ہو پاتی جبکہ جانوروں سے حاصل ہونے والی چکنائی خون میں موجود شکر پر اثر انداز ہونے کے علاوہ ایک خامو (لالی) بھی پیدا کرتی ہے جس کے زیر اثر خون کی چکنائی خلیات میں جمع ہو جاتی ہے نتیجہ میں جسم میں چربی جمع ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ انسولین کے زیر اثر جگر میں کو لیسٹرول بھی زیادہ بنتی ہے یعنی شکر کی زیادتی کو لیسٹرول کو بھی بڑھا دیتی ہے جس سے زیا بھیس اور دل کے امراض وغیرہ کا خدشہ پیدا ہونے لگتا ہے۔

سبزیاں اور انسولین

سبزیوں، پھلوں اور اناجوں سے حاصل ہونے والی غذا سے جسم کے خلیات انسولین کے لئے زیادہ حساس اور پراثر ہو کر بہتر ہو جاتے ہیں۔ ذیابیطس میں جیلا افراد اس غذا کے استعمال سے اپنی خوردنی ذیابیطس ادویات بلکہ انسولین بھی (طبی نگرانی میں) کم یا ترک کر سکتے ہیں۔ احتیاط پر نیز سے خوردنی ادویہ کی بہ نسبت ذیابیطس کے مریض شکر خون کو مناسب کر کے آنکھوں، دل، دماغ اور اعصاب کی چھوٹی رگوں کو صحت مند اور محفوظ بنا سکتے ہیں۔ یہ غذا انسان کو زیادہ چست و توانا رکھتی ہے۔

ہمارے ہاں گوشت خوردی کا رجحان مغرب کی بہ نسبت انتہائی خطرناک حد تک پہنچ گیا ہے جبکہ یورپی ممالک جو تحقیق کے میدان میں بلاشبہ ہم سے بہت آگے ہیں اب سبزیوں پر مشتمل غذاؤں کو گوشت کی نسبت ترجیح دے رہے ہیں اور وہاں گوشت کھانے کا رجحان مسلسل کم سے کم تر ہوتا جا رہا ہے۔

قوت بدن اور سبزیاں

تجربہ سے ثابت ہوا کہ اگر فٹ بال کا علاقائی پوری قوت کے ساتھ سائیکل چلائے تو وہ آٹھ منٹ سے زیادہ سائیکل نہیں چلا سکے گا اور تھک جائے گا پھر تین دن تک جب اسے کثیر چکنائی دار غذا دی جائے تو وہ صرف چھ منٹ تک سائیکل چلا سکے گا اور اس کی قوت مایہ پڑ جائے گی۔ آخری بار سبزیوں اناج اور کم چکنائی دار غذا میں دینے کے بعد وہ ۱۱ منٹ تک سائیکل چلا سکے گا۔

یہ بہت بڑا فرق ہے جو غذا کی قسم کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ متعدد کھلاڑیوں کے تجربے کے مطابق کم چکنائی دار اور سبزیوں اور پھلوں سے حاصل شدہ خوراک کامیابی کی ضامن ہے۔ دنیا کے نہایت کامیاب ورزش کار سبزی خور ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سبزی پر مشتمل غذائیں ہضم و جذب کے عمل سے باآسانی گزر سکتی ہیں۔ نظام ہضم پر ضرورت سے زیادہ بوجھ نہیں پڑتا۔ اخراج کا نظام بھی درست اور آسان رہتا ہے اور لمبیائی ضرورت بھی پوری ہو جاتی ہے۔ سبزی خور مشکل راستوں اور بھول بھلیوں سے اچھی طرح گزر سکتے ہیں۔ قناعت اور آرام سے بیٹھ سکتے ہیں۔ ان کا ذہن زیادہ تیزی سے کام کرتا ہے جبکہ گوشت خوری کی کثرت تخلیقی قوتوں کو شدید متاثر کرتی ہے۔ گوشت کھانے کے شوقین افراد جلد بڑھاپے کی طرف مائل ہو جاتے ہیں جبکہ سبزیوں اور ترکاریوں کو ترجیح دینے والے زیادہ عمر پانے کے ساتھ جلد بوڑھے نہیں ہوتے۔ حیوانی ذرائع سے حاصل شدہ چکنائی گردوں کے لئے بوجھ بن جاتی ہے۔ اگر گردے بلند فشار خون، ذیابیطس، نفرس اور سوزش کی وجہ سے خرابی کی طرف مائل ہوں تو زیادہ چکنائی یا لحمی غذا گردوں کی مزید خرابی اور تباہی کرنے کا باعث بن سکتی ہے چنانچہ سبزیوں اور پھلوں پر مشتمل غذائیں ایسے مریضوں کے لئے کسی نعمت غیر حرقہ سے کم نہیں۔

فاسفورس اور سبزیاں

ماہرین غذا ۱۹۴۰ء سے یہ بات تسلیم کرتے آئے ہیں کہ سبزی خوروں کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں کیونکہ سبزیوں و دلی ترکاریوں میں کیشیم وسیع مقدار میں موجود ہوتا ہے جن میں فاسفورس کی مقدار کم ہونے سے جسمانی کیشیم کا توازن

درست رہتا ہے جبکہ گوشت میں موجود قاسنوں کی وجہ سے جسم سے زیادہ
میٹیم کا اخراج ہوتا ہے۔ جانوروں سے حاصل شدہ لمبیات کی کثرت جسم میں
تیزابی کیفیت پیدا کرتی ہے جس کی اصلاح کے لئے ہڈیوں سے میٹیم نکال دیا
اور تیزاب کے ساتھ مل کر پیشاب کے راستے خارج ہو جاتا ہے۔ اس کے
نتیجہ میں جسم میں میٹیم کی قلت ہڈیوں کی کمزوری ہڈیوں کا ٹوٹنا اور ہٹنا
یعنی آسٹیوپورہ کس بھی شکلیات واقع ہوتی ہیں۔ ایسی صورت میں افسوس
ناک امر یہ ہے کہ غذا میں میٹیم کا اضافہ کرنے کے باوجود اس میٹیم کی طلب
نہیں ہو سکتی جو حیوانی لمبیات کثرت سے استعمال کرنے کے باعث جسم سے
خارج ہو جاتا ہے۔ اس طرح کم چکنائی دار سبزی جاتی غذا ہر صورت ایک
صحت افزا چیز ہے جو ہر شخص کے لئے مفید ہے اور اسے اختیار کرنے سے ہر
آدمی اپنی زندگی سے از سر نو لطف اندوز ہو سکتا ہے۔

چند احتیاطیں

ہیزوں، ترکاریوں، پھلیوں اور اناج پر مشتمل غذاؤں کی اہمیت و افادیت میں کسی قسم کے شک و شبہ کی گنجائش نہیں تاہم اس چیز کو بھی کبھی فراموش نہیں کیا جاسکتا کہ اللہ تعالیٰ نے کسی بھی شے کو بے مقصد پیدا نہیں کیا۔ حیوانی چکنائی کی ہر حال اپنی ایک سلسلہ حقیقت ہے اگر ہر قسم کا گوشت مرنی، پھل یا انڈا وغیرہ بالکل ترک کر دیں گے تو بعض اشیاء کی جسم میں قلت پیدا ہو سکتی ہے۔ مثل کے طور پر دماغزی حیوانی غذاؤں کا اہم عنصر ہیں جو انسانی صحت کے لئے مفید اور لازمی ہیں۔ یہ صرف حیوانی غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں دوسری جانب آئرن (فولاد) ہرچند دیگر ہیزوں اور اناج میں موجود ہوتا ہے مگر یہ باآسانی ہضم نہیں ہو سکتا۔ دماغزی خون پیدا کرنے کے لئے ضروری ہیں ورنہ خون کی کمی ہو سکتی ہے اسی طرح گوشت کو بالکل ترک کرنے سے دماغزی بھی کم ہو سکتے ہیں جو دھوپ میں موجود ہوتے ہیں۔ لہذا اس صورت حال سے بچنے کے لئے آپ دماغزی حیوانی غذا کی مقدار کھا سکتے ہیں۔ اس کے لئے دودھ اور پھل کو ترجیح دیں۔ قطع چکنائی سے پاک غذاؤں سے روغنی تیزابوں کی قلت کا خطرہ رہتا ہے۔

اس بات کو بھی سامنے رکھا جائے کہ حاملہ یا دودھ پلانے والی خواتین، چھوٹے بچوں، آپریشن کرانے والے مریضوں کے لئے حیوانی چکنائی کی اہمیت بڑھ جاتی ہے کیونکہ اس قسم کے حالات میں حیوانی غذاؤں بہت ضروری ہیں لیکن اعتدال کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوڑنا چاہیے۔

عکیم کفیل احمد شیر

ببزباں اور ہمارى صحت

جديہ تحقيق نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ ببزباں ميں ہر مرض کے خلاف مدافعتى اجزا بکثرت پائے جاتے ہيں ' اور بعض امراض ميں ببزباں اکير کا درجہ رکھتى ہيں ' ليکن ببزباں کا عام انداز ميں استعمال ان کی افادت و اہميت کو متاثر کرتا ہے اور مطلوبہ نتائج حاصل نہيں ہو پاتے۔ اس کے ليے ببزباں کو استعمال ميں لانے سے قبل چند ضرورى باتوں کا خيال رکھنا پڑتا ہے۔

☆ ببزباں کو پکانے کے دور ان یہ بات خصوصى طور پر ذہن نشين رکھيں کہ ان کی غذايت ضائع نہ ہونے پائے اور جہاں تک ممکن ہو سکے ان کی غذايت کو محفوظ رکھا جائے۔ اس کے ليے ہم آپ کو چند احتياطي تدابير سے آگاہ کرتے ہيں جنہيں مد نظر رکھتے ہوئے آپ ببزباں ميں موجود غذائى عناصر کو کم سے کم ضائع ہونے سے بچاليس گے۔

☆ سب سے پہلے آپ ببزباں کو کانٹے سے قبل انہيں اچھي طرح صاف کر ليس۔ اگر ببزباں پہلے کالں جائیں اور بعد ميں ان کی صفائى کریں تو اس سے ببزباں ميں پائى جانے والى غذايت کم ہو سکتى ہے ' يعنى پائى کے ساتھ غذائى عناصر کے ضائع ہونے کا احتمال رہے گا۔

☆ ببزباں کو استعمال سے قبل بواکل کر ليس يا انہيں اسليم (بھاپ) ميں پکائیں۔ پکاتے وقت آئچ دھيى رکھيں اور انہيں زيادہ مت گھائیں '۔

کیونکہ زیادہ گنے سے سبزیوں میں موجود غذائی عناصر بھاپ کی شکل میں ضائع ہو جائیں گے۔

☆ جمل تک ممکن ہو سبزیوں کو دوبارہ گرم کرنے سے گریز کریں اور کوشش کریں کہ اتنی سبزی پکائیں جو آپ ایک مدت میں کھا سکیں۔

☆ سبزیاں پھیلنے والے وقت اس بات کا دھیان رکھیں کہ وہ زیادہ نہ پھیل جائیں کیونکہ زیادہ پھیل جانے کی صورت میں بھی سبزیوں کی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے۔

☆ سبزیاں زیادہ دیر تک پانی میں نہ بھگوئیں۔ اس سے بھی سبزیوں کی غذائیت پانی میں گھل کر ضائع ہو جاتی ہے۔

☆ سبزیوں میں شفا بخش اور دافع امراض 'خواب آور اور سکون بخش اجزاء بدرجہ اتم موجود ہوتے ہیں۔ پیاز اور مولیٰ کو اعصاب کی مضبوطی کے لیے ایک ٹانگہ کا درجہ حاصل ہے۔

☆ ماہرین سو فیصد اس بات پر متفق ہیں کہ سبزیوں میں کیفر سے بچاؤ کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔ ان میں گاجر، لہسن، گوبھی، بند گوبھی، پالک، پیاز اور نمار خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

سبزیوں کی کاشت

اگر آپ کے گھر میں زیادہ گنجائش نہیں ہے تو پریشانی نہ ہوں، آپ سبزیوں کو پھولنے والے گھاسوں میں بھی اگا سکتے ہیں۔ اگر خوش قسمتی سے آپ کے پاس جگہ ہے تو پھر کیا کہنے۔ آپ آسانی سے ہر طرح کی سبزیاں اس جگہ کاشت کر سکتے ہیں۔

چند بنیادی نکات کو ذہن میں رکھنا چاہئے۔ ذیل میں ان نکات کو بیان کیا جا رہا ہے۔

کسی اچھی زسری سے چھ اور پودے کی خریداری کریں۔
زمین کو پانی دے کر تیار کریں۔ اس کو پھر اور جھاڑ پھونس سے ہٹل پاک کریں۔

کھاد کو زمین کے رقبے کی مناسبت سے کس کریں۔
ہیشہ شام کے وقت پودے لگائیں اور ہلکا پانی دے کر چھوڑ دیں۔
جب پودے ذرا بڑے ہو جائیں تو پانی میں کھاد ملا کر ڈال دیں۔
سبزیاں موسم کی مناسبت سے کاشت کریں۔ گرمیوں کے دوران آپ بھڑی 'لوکی' 'ٹماٹر' اور پیٹھا کاشت کر سکتے ہیں۔ بھڑی حیاتین 'الف' 'ب' 'میشیم' 'ہاسٹورس' 'آئرن' اور 'آیوڈین' سے ملال ہوئی ہے۔ کسی بھی قسم کی زمین میں اسے اگایا جاسکتا ہے۔ اس کے چھ کو زمین میں بونے سے قبل کم از کم چوبیس گھنٹے تک پانی میں بھگوئے رکھیں۔ ہر چار پانچ دن کے بعد پودوں کو پانی دیں اور جھاڑ پھونس سے صاف رکھیں۔

ذیل میں ہم چند خاص سبزیوں کا مختصر تعارف اور ان کے فوائد تحریر کر رہے ہیں۔ اس کے بعد اگلے صفحات میں آپ سبزیوں کے فیوض سے مکمل استفادے کے لئے تفصیلات ملاحظہ فرمائیں گے۔

گھیا۔۔۔ حیاتین ب اور ج کا ذریعہ

لوکی حیاتین ب 'اور ج' کے حصول کا بڑا ذریعہ ہے۔ اسے آپ کئی طرح سے استعمال کر سکتے ہیں۔ ترکاری کے طور پر 'راستہ پٹنے' میں اور کوفتہ

ہٹانے میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ اس کی کاشت فروری اور مارچ میں کی جاتی ہے۔ لوکی کے پودوں کے درمیان ساٹھ سے نوے سینٹی میٹر کا فاصلہ ہونا چاہئے۔ انہیں مستقل پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب لوکی کی لہلی چالیس سے پچاس سینٹی میٹر ہو جائے تو اسے تیل سے الگ کر کے فوراً کھالیں۔

پیٹھا۔۔۔ فولاد سے بھرپور سبزی

پیٹھا حیاتین اور آئرن سے بھرپور سبزی ہے۔ اس کی طبی قیمت بھی سلسلہ ہے۔ کسی بھی قسم کی زمین میں اس کی کاشت کی جاسکتی ہے۔ اس کے ہونے کا صحیح وقت فروری اور مارچ کا ہے۔ اس کے بیج خف ہوتے ہیں۔ اس لیے ہونے سے قبل انہیں کم از کم دس گھنٹے تک پانی میں بھگوئے رکھیں۔ ایک سے دوسرے بیج کے درمیان انہیں سے پچاس سینٹی میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ ہر تین دن کے بعد انہیں پانی دیں۔ جب یہ پچیس گے تو انہیں سارے کی ضرورت پڑے گی۔

ٹماٹر۔۔۔ خون پیدا کرتا ہے

ڈبے میں بیک ٹماٹر کا گودا خاصی مقدار میں استعمال ہونے لگا ہے۔ آپ چاہیں تو اپنے گھر ٹماٹر بھی لگاسکتے ہیں۔ اسے سال میں دو بار لگایا جاسکتا ہے۔ پہلے پودوں کی تیاری کی جائے۔ اس کے بعد انہیں ساٹھ سینٹی میٹر کے فاصلے سے بویا جائے۔ ٹماٹر کے پودوں کو صبح کے پودوں کے قریب بھی نہیں ہونا چاہئے۔ ہر چھ یا سات دن کے بعد انہیں پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

کدو --- وٹامن سی کا خزانہ

کدو وٹامن سی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ زسری میں انہیں مٹی سے جون میں چھوٹے چھوٹے پودوں کی شکل میں لگایا جاتا ہے۔ کسی بھی سبزی کا پودا دوبارہ کاشت کرنے سے قبل اسے پانی دینے رہیں۔ مٹی میں کھاد کی مقدار زیادہ ہو تو سبج بھر حاصل ہوتے ہیں۔ جس وقت پودے لگائے جائیں تو گھاس سے ڈھک دیں تاکہ ان کی نمی برقرار رہے۔

کرم کلہ --- وٹامن سی اور اے کا منبع

کرم کلہ (بند گو بھی) بھی وٹامن اے اور سی حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس سطلے میں بھی پہلے پودوں کی تیاری کی جاتی ہے پھر انہیں دوبارہ کاشت کے لئے لگایا جاتا ہے۔ مٹی میں کھاد اچھی طرح ملا دیں۔ اس میں نہ صرف پروٹین ہوتا ہے بلکہ اس میں فاسفورس اور آئرن بھی ہوتا ہے۔ انہیں دس سے پندرہ دن کے وقفے سے پانی دیا کریں۔

گاجر --- وٹامن اے سے لبریز سبزی

گاجر میں وٹامن اے کی بھرپور ہوتی ہے۔ زمین کو اس قدر گیلار رکھیں کہ جڑ بھی گیلی ہو جائے۔ ہر پودے کے درمیان چار سے پانچ سینٹی میٹر کا فاصلہ رکھیں۔ آٹھ سے دس دن کے وقفہ سے پانی دیں۔ بیج کو خاص گہرائی میں بونیں۔

چندر --- بہترین مصفاء خون

چندر بھی گاجر کی طرح تیزی سے نشوونما پاتا ہے۔ اگر اسے دوسری سبزوں کے درمیان بویا جائے تو تیزی سے اک آتے ہیں۔ کسی بھی زمین میں اسے بویا جاسکتا ہے۔

شالجم --- میٹھیم اور فولاد کا ذریعہ

شالجم بھی گاجر اور چندر کی طرح کی سبزی ہے۔ اس میں میٹھیم اور آئرن کے علاوہ دھن اے اور سی کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ اس کے پتے سلاڈ میں استعمال ہوتے ہیں۔ انہیں سات سے آٹھ سینٹی میٹر کے قاصلے پر لگائیں۔ شالجم کی تزکاری بنانے کے علاوہ اس کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔

ہرے چوں والی سبزیاں

ہرے چوں والی سبزیاں میٹھیم، آئرن اور دھن اے اور سی کے حصول کا بہترین اور قدرتی ذریعہ ہیں۔ سردیوں میں پالک، میتھی اور سرسوں لگائیں جب کہ گرمیوں میں چولائی اور کھنڈ کی کاشت کریں۔ ان کی نشوونما کے دوران زمین کو نم رکھیں

اگر آپ کے پاس جگہ نہیں ہے تو آپ دل چھوٹا نہ کریں۔ سب سبزیاں نہ کسی چند ایک تو آپ گلوں میں لگایں سکتے ہیں۔ گیلے اب مختلف سائز میں دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ اپنی ضرورت کے مطابق انہیں استعمال میں لا سکتے ہیں۔

کیٹیم اور سبزیاں

جسٹنی ضروریات کے لیے کیٹیم غذائی اشیاء میں اتنی فراوانی سے موجود ہوتا ہے کہ ہر طبقہ سے تعلق رکھنے والے افراد اس کو حاصل کر سکتے ہیں۔
کیٹیم کے ذرائع میں درج ذیل اشیاء شامل ہیں۔

چھوٹی دلی سبزیاں۔

دودھ۔ ○ خیر۔ ○ مچل۔ ○ ائلب۔ ○ گوشت۔ ○ دالیں۔

کیٹیم سب سے زیادہ دودھ اور اس سے بنی ہوئی اشیاء مثلاً خیر میں شامل ہوتا ہے۔ خیر میں کیٹیم کی مقدار نو سو ملی گرام فی سو گرام ہے۔ اس کے بعد سبزیوں کا نمبر آتا ہے۔ دودھ کے بعد سب سے زیادہ کیٹیم ہرے چھوٹی دلی سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔

کیٹیم کی روزانہ مطلوبہ مقدار

عام طور پر کیٹیم کی کم سے کم مقدار جو شیر خوار بچوں میں ضروری سمجھی جاتی ہے وہ ۵۰۰ ملی گرام روزانہ ہے۔

نوجوانی تک ۱۵۰۰ ملی گرام کیٹیم روزانہ درکار ہوتا ہے۔

مردوں میں کیٹیم کی روزانہ مقدار مستقل رہتی ہے جبکہ خواتین میں مخصوص صورت حال میں کیٹیم کی تلف ضرورت دیکھنے میں آتی ہے۔

کیٹیم کی ضرورت

بچوں میں چونکہ جوانی کی عمر تک جسٹنی ساخت میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں لہذا بچپن سے جوانی تک بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ کیٹیم کی

اضافی مقدار جسم کو دوزانہ درکار ہوتی ہے۔

ایسی خواتین جو حاملہ ہوتی ہیں یا وہ خواتین جو اپنے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں، اس عرصے میں کیلشیم کی اضافی ضرورت جسم کو ہوتی ہے۔

ایسی خواتین جن کی عمر ۴۵ سال کو پہنچ جاتی ہیں ان کے ایام بند ہونے کے قریب ہوتے ہیں۔ اس عرصے میں بھی جسم کو کیلشیم کی اضافی ضرورت ہوتی ہے۔

ان تین حالتوں میں جب کہ جسم کی کیلشیم کی ڈیمانڈ بڑھی ہوئی ہوتی ہے کیلشیم پر اگر خصوصی توجہ دی جائے تو بہت سے مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔

کیلشیم کے اغراض

ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما اور مضبوطی۔

دل، پھون اور اعصاب کے انحصار۔

خون کا بہنا۔

پھون کا سکڑنا۔

شریانوں کی شکل برقرار رکھنے میں کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے۔

مادر کیلشیم لینے سے جسم، ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما صحت مند

طریقے سے ہوتی ہے۔

کیٹیم کی کی کے نقصانات

بچوں میں نوجوانی کی عمر تک کیٹیم کی کی کی وجہ سے رجس ہی بنی ہو جاتی ہے جس کی احتمالی صورت اسٹیوجیا کیٹیم کی کی کی وجہ سے سامنے آتی ہیں جس میں ہڈیاں نہ صرف کمزور ہو جاتی ہیں بلکہ ان میں ٹوٹ پھوٹ کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔

کیٹیم کے حصول کے ذرائع

کیٹیم کے حصول کے لیے فطرت میں پائے جانے والے کیٹیم کے ذرائع (خصوصاً سبز پتوں) کو پکڑنے کا کام ہے۔ ان سے اتنی مقدار میں کیٹیم مل سکتی ہے کہ آپ اپنی غذا کی کیٹیم کی کمی کو آسانی سے پورا کر سکتے ہیں لیکن اگر آپ ایسا نہیں کر سکتے تو دواؤں سے کیٹیم حاصل کرنے میں کوئی قباحت نہیں ہے کیونکہ کیٹیم ابتدائی عمر سے آخری عمر تک احتمالی ضروری ہے۔

آئندہ صفحات میں سبز پتوں اور ان کی افادیت (عمومی و طبی) پر تفصیل سے روشنی ڈالی جا رہی ہے۔ امید ہے آپ ان کی قدرتی طاقت اور فوائد سے مکمل طور پر مستفید ہو پائیں گے۔



آلو

آلو بنیادی طور پر براعظم امریکہ کی سبزی ہے۔ وہیں اسے دریافت کیا گیا تھا۔ زیر زمین جڑ دار سبزی ہے۔ دو صدی قبل ہمارے ملک میں اس سبزی کا تعارف بھی نہ تھا۔ گول، بیضوی اور لمبوترے سائز میں آلو دستیاب ہوتے ہیں۔ یہ پھاڑی اور دکی الگ الگ اقسام میں دستیاب ہیں۔

پھاڑی مقلات پر اس کی ایک ہی فصل مارچ تا اپریل کاشت ہوتی ہے۔ جب کہ میدانی علاقوں میں اس کی دو فصلیں کاشت ہوتی ہیں۔ پہلی فصل بہار کی اور دوسری خزاں کی فصل کہلاتی ہے۔ جنوری اور فروری میں بیدار کی فصل اور جنوری اور اکتوبر میں خزاں کی فصل تیار کی جاتی ہے۔

لاغری بدن کا علاج

سبزیوں میں مختلف دھاتوں سے زیادہ آلو میں پائے جاتے ہیں۔ اس کا مزاج سرد خشک ہے۔ آلو جسم کو طاقت دیتا ہے اور لاغری کو ختم کرتا ہے۔

جلی ہوئی جگہ کے لئے

اگر جلی ہوئی جگہ پر آلو کا لپ کر دیا جائے یا کٹ کر رکھ دیں تو درد کو اٹھ ہو جاتا ہے۔ اس مقام پر آبلہ نہیں پڑتا اور جلد آرام آ جاتا ہے۔

گٹھیا

آلو کو مندرجہ ذیل طریقے سے گٹھیا اور جوڑوں کے درد والے مریض استعمال کریں تو بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

آلو حدود میں ڈال کر خوب بھون لیں پھر اس کا چھلکا اٹھائیں۔ وہ مریض جن کے پیٹ میں یعنی جگر یا گردے میں پتھری ہو، وہ آلو کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں اور پھر دن بھر چار یا پانچ سیرپائی لیں۔ انشاء اللہ پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جائے گی۔

مقوی معدہ

آلو ہضم ہو جانے پر بہترین سبزی ہے اور سب سے زیادہ فائدہ مند بھی مگر یہ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ کمزور معدے والوں کو آلو کم سے کم استعمال کرنا چاہئے کیونکہ یہ ہادی ہوتا ہے۔

اروی

اس ہیزی کی کاشت شروں اور نشی علاقوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ یہ آلو کی مانند جڑ والی ہیزی ہے۔ اس کی نرم کونپلوں اور جڑوں کو بھی بطور ہیزی استعمال کیا جاتا ہے۔

گرم مرطوب آب و ہوا میں زیادہ بھتی ہے۔ پہلی ہزار اپریل اور پھر جبر میں جب کہ مایہ اور اپریل میں پہاڑی علاقوں میں سال میں دو بار کاشت کی جاتی ہے اور یہ فصل پانچ یا چھ ماہ میں تیار ہو جاتی ہے۔ یہ زیر زمین اگنے والی ہیزی ہے۔

اروی ایک لیس دار اور لوگوں کی مرغوب ہیزی ہے۔ عام طور پر اس کی جڑ کے سنہری پتے پھینک دیے جاتے ہیں مگر یہ پتے بے حد مفید ہوتے ہیں اور تل کر کھانے میں بے حد خوش ذائقہ ہوتے ہیں۔

اروی کے سالن

یہ ہیزی سالن کے طور پر استعمال کی جاتی ہے جو خشک اور شور بے دھارا ہر دو قسم کا سالن اروی سے تیار ہو جاتا ہے۔ اس کے پتے بے حد نرم و نازک ہوتے ہیں اور یہ بھی بطور ہیزی استعمال کیے جاتے ہیں۔

اروی کی جڑوں میں جو گٹھے بن جاتے ہیں اور جو اروی کی مانند لیس دار نہیں ہوتے وہ کھلو کھلاتے ہیں اور انہیں اروی سے الگ کر کے ایک

علیحدہ بھری کادرجہ دیا جاتا ہے۔ جب کہ ان کی کاشت مشترک ہوتی ہے۔

ضعف پاہ کا علاج

اردی بے حد صحت بخش غذا ہے۔ اس کے چند روزہ استعمال سے
ضعف پاہ اور خشک کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

☆ یہ کسی حد تک قابض بھری ہے مگر اس میں مخصوص مصلحہ جات کے
استعمال سے یہ قابض نہیں رہتی۔

☆ اردی مزاج میں سرد ہے۔ اگر اسے الگ حالت میں پکایا جائے تو یہ
سردی کی طرف زیادہ مائل ہوتی ہے اور اگر گوشت یا کسی اور چیز کے
ساتھ ملا کر پکایا جائے تو یہ معتدل ہوتی ہے۔

زیادتی شیر کے لئے

عورت کا دودھ جسے بچہ پی رہا ہو اگر خشک ہو رہا ہو تو اردی کھانے سے
بچہ جاتا ہے۔

مغلط منی

مغلط منی ہے۔ اس کے استعمال مسلسل سے بارہ گاڑھا ہو جاتا ہے اور
کھویشاب یا پانچلے کی تکلیف بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہیں۔
اگر اس کے پکانے میں مصلحہ استعمال نہ کیا جائے تو یہ جسم میں سدے
پیدا کر دیتی ہے۔ اس لیے گرم مصلحہ اس کا لازمی جزو ہے۔

امراض جلد اور قوت ہلا

امراض جلد کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے اور ہلڈ پشتر کے مریضوں کے لیے اردی ایک بہترین غذا ہے۔ یہ وزن بھی بڑھاتی ہے۔
اردی ایک ایسی سبزی ہے جو مردوں کے لیے بے حد مفید ہے۔ یہ گردوں کی کمزوری دور کر کے قوت ہلا میں اضافہ کرتی ہے۔ مردانہ کمزوری کا بہترین علاج ہے۔

فریبی بدن کے لئے

اگر اردی کو بطور سامن استعمال کیا جائے تو کمزور جسم کے افراد فریب ہو جاتے ہیں۔ جلد کی خشکی اور چہرے کی شکنیں دور کرنے میں معاون ہوتی ہے۔

پیشاب اور مثانے کے امراض

پیشاب اور مثانے کی بیماریوں کو دور کرنے کے لیے اردی کا شوربے دار سامن بے حد مفید ہے۔ اردی کھانے سے قبل اسے چھیل کر نمک لگا کر رکھ دیں۔ جب اس کا پانی نکل جائے تو دھو کر استعمال کریں۔

بیٹگن

یہ برصغیر کی مشہور اور پسندیدہ ترکاری ہے۔ یہ خوبصورت سیاہی مائل رنگت والی سبزی ہے۔ اس کی ایک قسم سفید رنگ میں بھی ہوتی ہے۔ اس کی بہت سی اقسام ہیں۔ لمبا، گول اور قد و قامت میں ایک دوسرے سے بڑا اور چھوٹا ہوتا ہے۔

یہ بے حد منافع بخش سبزی ہے۔ سیاہ ہلکے اور غولانی رنگ کا بیٹگن بھی اکثر دیکھنے میں آتا ہے۔ یہ سال میں تین بار کاشت ہوتا ہے۔ اس کے موسم گرما اور برسات کی سبزی کہلاتا ہے۔ ماہ فروری اور ماہ اکتوبر میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ ماہ اپریل اور مئی میں بھی کاشت کیا جاسکتا ہے۔

امراض معدہ کا علاج

بیٹگن بھوک لگاتا ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ معدہ میں گیس اور تخیر ہو تو اسے کھانے سے دست آنے لگتے ہیں جو بے حد فائدہ مند عمل ہے۔

بہن کی امراض کا علاج

بہن مزاج والوں کے لیے بیٹگن کا سامن ہے۔ حد مفید غذا ہے کیونکہ بہن بھگم کا دشمن ہے۔ اسے کھانے سے بھگم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بیٹگن کا

سان دل کے لیے اچھا ہے۔ دل کو تقویت دیتا ہے۔

یو ایر کا علاج

یہ یو ایر کے لیے بے حد مفید ہے۔ اس کا سراغ لیں کر یو ایر کے مسوں پر لٹنے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ یہ یو ایر کے سے ختم کرتا ہے۔

☆ دنگن کے سرے اور چٹکے لے کر انہیں دھوپ میں خشک کر لیں پھر انہیں کوٹھوں پر ڈال کر یو ایر کے مسوں کو دھونی دیں۔ چند روز تک یہ عمل کریں۔ یو ایر کے سے دور ہو جائیں گے اور انہیں آرام آ جائے گا۔

☆ اس کے علاوہ دنگن کو جلا کر اس کو شد میں حل کر کے یو ایر کے مسوں پر لٹیں۔ اس سے بھی یو ایر کو شفا ہوگی اور وہ خشک ہو کر جھڑ جائیں گے۔

بلغم کا خاتمہ

اگر اسے گوشت کے ساتھ ملا کر پکایا جائے یا اسے کھانے کے بعد اٹار یا سرکہ استعمال کیا جائے تو اس کی خشکی دور کریں اثر انداز نہیں ہوتی۔

نفخ کا خاتمہ

دنگن ایک مفید ترکاری ہے۔ بلغم اور نفخ کے خاتمہ کے لیے دنگن کے چٹکے کو اٹار کر اس کا بھرہ بنایا جاتا ہے اور اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بھوک لگاتا ہے۔ قبض ختم کرتا ہے۔

☆ جھٹ میں ہوا بھرنے اور تیغیر سجد کے لیے دیگن کی ترکاری مفید ہے
مگر اس کا زیادہ استعمال مٹی کو ضائع کرتا ہے۔

بھنڈی

یہ پھلی کی صورت میں بے حد لیس دار بھری ہے۔ اس کا اہار بھی ڈالا جاتا ہے۔ اس کا اوپر والا حصہ سخت ہونے سے پہلے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ کپاس کی نسل میں سے ہے۔ یہ دلائی اور لکی دو اقسام کی صورت میں بزر اور سفید حالت میں کاشت کی جاتی ہے۔ یہ میدانی علاقوں کی بھری ہے جو فروری سے جولائی تک میدانی علاقوں میں اپریل میں پھاڑی علاقوں میں بولی جاتی ہے۔

بھنڈی ایک مشہور بھری ہے۔ بعض ماہرین کے خیال کے مطابق اس کا اصل مقام ہندوستان ہے۔ مصر میں بھنڈی سے ایک خاص ڈش "ہف" تیار کی جاتی ہے۔

اس کی تاثیر کے باعث اہل بنگلہ نامہ قدیم میں گلے کی خراش کے لیے استعمال کرتے تھے اور اب نزلہ زکام اور پیشاب کے امراض مثلاً سوزاک وغیرہ کے لیے اس کا جو شامہ استعمال کیا جاتا ہے۔

بھنڈی ایک سدا بہار جھاڑی ہے۔ اس کا قد 20 سنی میٹر ہوتا ہے۔ اس کی پتیاں تین تا پانچ حصوں پر مشتمل قلب نما ہوتی ہیں۔ جس کی ڈنڈی ڈیڑھ سنی میٹر لمبی اور پٹی دار ہوتی ہے۔ ڈنڈل کا رنگ زرد لیکن اس کا درمیانی حصہ اور غولانی رنگ کا ہوتا ہے۔ پھل مخروطی شکل کا ہوتا ہے۔

اس کے چ گردے کی شکل کے ہوتے ہیں جس پر سفید اور سیاہ دھبے ہوتے ہیں۔ پردے کے تقریباً ہر جزو میں لعاب پیدا کرنے والا مادہ ہوتا ہے۔

مغلظ منی

بھنڈی کا پھل اور اس کے چ بطور دوا استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا ذائقہ پیکا لعاب دار ہوتا ہے۔ اس کا مزاج درجہ دوم میں سرد تر ہے لیکن بعض کے نزدیک معتدل ہے۔

بھنڈی قابض ہے

اسے کھانے سے پیٹ میں لٹخ پیدا ہوتا ہے۔ چنانچہ وہ اسباب جن کی قوت ہضم درست نہیں رہتی وہ اسے استعمال نہ کریں۔ یہ قابض بھی ہے اور صحت مند انسانوں کے لیے بھی دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ منی کو گاڑھا کرتی ہے اور امراض پیشاب میں بھی بے حد مفید ہے۔ اسے کھانے سے پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے۔

پیاز

پیاز مٹھی دار جنگلی پودے کی صورت ہے۔ یہ موسم سرما کی پیدوار ہے۔ اس ہیزی کی مانگ تمام ہیزیوں سے زیادہ ہے۔ یہ ہیزی دہل اور ہر سال کی بیماری میں استعمال ہوتا ہے۔
پیاز کی دو اقسام ہیں۔

۱۔ سرخ

۲۔ سفید

یہ کافی عرصے تک محفوظ رہتا ہے۔ اکتوبر سے نومبر تک اس کی کاشت کی جاتی ہے۔

پیاز کی ایک منفرد خوبی یہ ہے کہ یہ کھانوں سے زیادہ ادویات میں استعمال کی جاتی ہے۔ پیاز میں اس قدر مفید طبی فوائد موجود ہیں کہ دنیا بھر کے سائنس دانوں اور ماہرین طب و صحت کا دعویٰ ہے کہ کہ ارض سے اگر تمام ہیزیان اور پودے ختم ہو جائیں اور ان کی جگہ صرف پیاز رہ جائے تو بھی انسان قائم رہے گا۔

پیاز خوراک کا بنیادی جزو ہونے کے ساتھ ساتھ بطور دوا اکسیر کی حیثیت رکھتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق بچوں، خواتین اور مردوں کے کم و بیش تین ہزار امراض ایسے ہیں جن میں پیاز کا استعمال مفید ہے۔

سان اور سلاو کا لازمی جزو

پیاز دنیا بھر میں استعمال میں آنے والی ایک ایسی سبزی ہے جس کے بغیر سان، آلیٹ، کہلب وغیرہ تیار نہیں ہوتے۔ سان چاہے گوشت ہو یا سبزی، پیاز مصالحے کا لازمی جزو ہے۔ پیاز کے استعمال سے نہ صرف سان میں لذت بڑھ جاتی ہے بلکہ مصالحہ میں اضافہ، گاڑھا پن، پیازی سے پیدا ہوتا ہے۔

پیاز سان کے علاوہ کچی بھی کھائی جاتی ہے۔ اس کا اچار بھی بنتا ہے اور تقریباً ہر طرح کے سلاو میں مختلف اشکال میں شامل جاتی ہے۔

اس کا مزاج گرم تر ہے اور بعض محققین اسے گرم و خشک کہتے ہیں۔ پیاز کی رنگت سرخ، پیازی اور سفید ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ پیکا یا تیز ہوتا ہے۔ پیاز قدرے تلخ ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کلونٹی پیاز کا بیج ہے۔

پیاز --- ایک دیوتا

قدیم مصر کے لوگ پیاز کو دیوتا کی خوراک سمجھتے تھے اور پیاز کی پوجا کی جاتی تھی نیز اسے کھانا خیرک سمجھتے تھے۔ اسی لئے اہرام مصر بنانے کے دوران مزدوروں کو پیاز غذا کے طور پر ضرور دی جاتی تھی تاکہ ان کی توانائی بھل رہے۔

جزائر عرب الہند میں لوگ مریض کی صحت یابی کے بعد اس کے کمرے کو پاک اور جراثیم ختم کرنے کے لئے مریض کو باہر نکال کر پیاز کے ٹکڑے پرے فرش پر پھیلا دیتے تھے اور کئی گھنٹے کے بعد پیاز کے ٹکڑوں کو مریض کے بعض کپڑوں کے ساتھ دفن کر دیتے تھے۔ ان کا عقیدہ تھا کہ اس طرح

مرض دوبارہ حملہ نہیں کرتا۔

پیاز کی ہوں تو کئی قسمیں ہیں لیکن عام پیاز جو ہم کھاتے ہیں اسی طرح کی ایک جنگلی پیاز بھی ہوتی ہے۔ اس جنگلی پیاز کی بعض اقسام انتہائی حیران اور زہریلی ہوتی ہیں۔ جنگلی پیاز دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک پرت دار عام پیاز کی طرح اور دوسری گودے دار بغیر پرت والی۔

جنگلی پیاز کی تاریخ

جنگلی پیاز کی تاریخ بہت قدیم ہے۔ بقراط نے ۴۶۶ قبل از مسیح اس کا تذکرہ کیا ہے اور اس نے بھی اس کی دونوں قسمیں بطور دوا استعمال کی ہیں۔ جنگلی پیاز پر فیثاغورث نے ایک کتاب بھی لکھی تھی اور کہا جاتا ہے کہ پیاز کا سرکہ اسی کی ایجاد ہے۔ قدیم عرب بھی جنگلی پیاز کے استعمال سے واقف تھے۔ قدیم یونانی حکیم پانساگورس نے بھی پیاز کے بے شمار خواص و فوائد بیان کئے ہیں۔

پیاز کو جنگلوں اور خاص طور پر پانی والے علاقوں سے لاکر جب شہروں میں کاشت کیا گیا تو اس کی تیزی اور تاثیر میں فرق آگیا اور زہریلا مادہ بھی ختم ہو گیا۔ پھر یہ زمانہ قدیم سے ہی دوا کے ساتھ ساتھ غذا کے طور پر بھی استعمال ہونے لگی۔ پیاز کی دونوں قسمیں جنگلی اور بستلی (شہری) ہیں بظاہر کوئی فرق نہیں ہے۔ جنگلی پیاز کے پتے چوڑے ہوتے ہیں۔ یہ پیاز ذائقہ میں کڑوی ہوتی ہے۔ یہ سرخ سفید اور زرد رنگ کی بھی ہوتی ہے۔

مختلف زبانوں میں اس کے مختلف نام ہیں۔ قرآن میں اس کا تذکرہ بصل کے نام سے ہوا ہے اور اس کا تذکرہ قوم موسیٰ کی زبانی ہوا ہے۔ جس

ہے اس کے قدیم زمانے سے استعمال کا پتہ چلتا ہے۔ اس کا طبی نام ”مس“ ہے اور باہمالی نام اسلم سیپا ہے۔ پیاز میں حیاتین جے حیاتین سی حیاتین ای کاروٹینڈرینس، پرووینز، بیٹیم، میگنیم، پوٹاشیم، سوڈیم، گندھک، فاسفورس، آئرن اور معدنی نمکیات بھی پائے جاتے ہیں۔

بھارت کے قدیم زمانے کے معروف حکیم ”شرت“ نے پیاز کو آواز کی درستی، تیز ذہن، نیرنگ کو گورا کرنے اور ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنے کے لئے مفید بتایا ہے۔

شہنشاہ یونان ”نیو“ اپنی آواز کو شیریں بنانے کے لئے سل کے بارہ سینے پیاز کھاتا تھا۔ آئرلینڈ میں لوگ پیاز کو نزلہ، زکام اور کھانسی کی دوا کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

پیاز کے فوائد بے انتہا ہیں جن کا مکمل احاطہ کرنا ممکن نہیں تاہم پیاز کی چند اہم خصوصیات درج ذیل ہیں۔

تقطیر البول کا علاج

پیاز کا جو شائدہ تقطیر البول (قطرہ قطره پیشاب آنا) میں بھید ملتا ہے۔

امراض چشم اور پھوڑے پھنسی کے لئے

پیاز امراض چشم کے لئے مفید ہے۔ حالت سفر میں آب و ہوا کے اختلاف کو رفع کرتی ہے۔ پھوڑوں کو پکانے اور فاسد مادے کے اخراج کے لئے بلور پٹس استعمال ہوتا ہے۔

ریاح اور ورم تلی

برسات کے موسم میں اس کا استعمال موسمی تبدیلی کے لئے بہت مفید ہے۔ پیاز کا اسیار کھانے سے ریح کو بے حد قائمہ ہوتا ہے۔ پیاز تلی کے ورم کا سب سے بڑا علاج ہے۔

خارش اور شب کوری کا علاج

پیاز کا رس لٹنے سے خارش دور ہوتی ہے۔ غذا میں پیاز کے زیادہ استعمال سے آنکھوں کی تمام بیماریوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
☆ سفید پیاز کا پانی شب کوری (اندھیرا) اور جلن کے لئے بڑا مفید ہے۔

ڈنک کا درد

بھو بھڑ اور شد کی کھسی دفیو کے کانٹے کی جگہ پر پیاز کا پانی لگانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

لوہ کے اثرات کا خاتمہ

پیاز پس رکھ لیں اور سر ڈھانپ لیں۔ چھلپاتی دھوپ میں لوہے کے اثرات ختم ہو جائیں گے۔
☆ لوہے جاتے تو پیاز کا پانی نکل کر پی لیتے۔ لوہے کے بد اثرات کا خاتمہ ہو جائے گا۔

پیش و سن شروک کا علاج

پیاز کا دھو تو لے پانی نکل کر صاف رتی لفون ملا کر پلا دیں۔ دست پیش

خود اہم جائیں گی۔

☆ کچا پیاز کھانا اسٹوک کا محبوب علاج ہے۔

وبائی امراض کا علاج

پیاز میں حیاتین اور دیگر عناصر وافر مقدار میں موجود ہیں۔ پیاز ایک مکمل غذا ہے جسے قدرت نے بے شمار خصوصیات سے نوازا ہے۔ پیاز اندرونی دہرونی طریقے سے استعمال کی جاتی ہے۔

بیضہ اور طامون کی دبا پھینٹنے کے زمانے میں پیاز کا استعمال بے حد ضروری ہے۔ خون میں شکر کو کم کرتا ہے۔ یہ کان کے مرض میں مفید ہے۔ ہر قسم کی کھانسی اور ضعف معدہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

مرگی کا مرض

پیاز کا عرق کئی قسم کے امراض میں اکیر ہے۔ مرگی کے مرض میں خون کی کمی کو دور کرنے کے لیے پیاز بہت مفید ہے۔ چلے ہوئے مقام پر پیاز کا عرق لگنا مفید ہے۔

درد پیٹ و پتھری مثانہ

پیٹ کا درد اور گلے کی سوزش کے علاوہ مثانے کی پتھری کے لیے پیاز کا مسلسل استعمال مفید ہے۔

بندش پیشاب و حیض

پیاز کا مزاج گرم خشک ہے۔ پیشاب آور ہے اور حیض آور بھی۔

کیزوں اور جراثیم کو ہلاک کرتا ہے۔ قوت بہ پیدا کرتا ہے۔ پیاز کھاتے رہنے سے مختلف قسموں اور ممالک کی سیر کرتے ہوئے تبدیلی آب و ہوا کے اثرات طبیعت پر نہیں ہوتے۔

☆ پیاز کھانے سے دست 'تے' بیضہ اور امراض معدہ نہیں پیدا ہوتے۔ جب حضرت موسیٰ علیہ السلام کی قوم من و سلویٰ سے اکتا گئی تو اس نے مسور 'پیاز اور لسن کا مطالبہ کیا تھا۔

حیاتین ج کے لئے

حیاتین ج پیاز میں کافی مقدار میں موجود ہیں اور اس کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اسے تھوڑی دیر پکا لیا جائے تو دیگر سبزیوں کے برعکس اس میں حیاتین کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

☆ پیاز کے استعمال سے آواز سرلی ہوتی ہے۔ ٹوٹی ہڈیاں جوڑنے 'دھالی' ترقی اور رجم گورا کرنے کے لیے مفید ہے۔ آئرلینڈ میں اسے نزلہ زکام اور کھانسی کی دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

لو کا علاج

لو چل رہی ہو اور آپ پیاز کی گاتھ جیب میں رکھ لیں یا ہاتھ میں پکڑ لیں تو لو نہیں لگے گی۔

زہریلا کیرا کٹ لے تو

پھوپھیا بھڑکٹ لے تو پیاز کا رس لگانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

رکاوٹ پیشاب

بیاز ہاریک ہیں اور میوں کے آنے کے ساتھ ملا کر کھولتے پانی
ہیں ڈال کر پتھر بنالیں پھر پھڑ پھڑ دیں۔ شیش' مٹانہ کی درد اور رکاوٹ
پیشاب کھل جاتا ہے۔

ہاضمہ اعلیٰ

بیاز ایک ہاضمہ بڑی ہے۔ ریح کو ختم کرتی ہے۔ اگر کھنی ڈکاریں آتی
ہوں تو وہ ختم ہو جاتی ہیں۔

☆ سرکہ کے ساتھ کھانے سے پانی کی غولہ کے اثرات سے بچاتی ہے۔

امراض چشم و گوش

آنکھوں کے امراض کے لیے بے حد مفید ہے۔ آنکھیں دکھ رہی ہوں
یا سوج جائیں تو اس کا پانی شد کے ساتھ ملا کر نپکانے سے آرام آ جاتا ہے۔
☆ اس کا رس کان میں نپکانے سے کان کا میل صاف ہو جاتا ہے۔

ہچکی کے لئے

بیاز تراش کر دھولیں۔ اس پر نمک چھڑک کر ہچکی کے وقت مریض کو
کھلائیں۔ ہچکی بند ہو جائے گی۔

☆ بہت دنوں سے ہچکی آ رہی ہو تو چند مریض کے استعمال سے ہچکی بند ہو
جائے گی۔

دہلی امراض میں

دہلی امراض اور طاعون پھیلا ہوا ہو تو پیاز کو اپنے پاس رکھیں اور ہلکی پیاز بھی کھائیں۔ انشاء اللہ آپ وہاں محفوظ رہیں گے۔

نمونہ کا علاج

اگر نمونہ کی شکایت ہو تو آٹھ یا دس پیاز کوٹ لیں۔ گودا کر کے کسی قدر رملی ملا لیں۔ آگ پر بھونیں۔ چند منٹ ہلاتے رہیں۔ پھر حسب ضرورت گرم گرم پوتلی میں ڈال کر متاثرہ بچے کے صے پر رکھیں۔ جب وہ ٹھنڈا ہو جائے تو ایسی ہی دوسری پوتلی رکھیں۔ جب تک کچھ دیر ہی بعد صحت نہ ہو جائے یہ عمل جاری رکھیں۔

دستوں کا علاج

سفید پیاز لیں اور اسے خشک کر لیں اور اسے خوب کوٹ چیں کر سفید سفوف بنالیں اور رکھ لیں۔ آدھ پاؤ دی میں چھ ماشے سفوف ملا کر دینے سے لاتعداد دست آتے بند ہو جائیں گے۔ اگر ایمان نہ ہو تو دوسری بار دیں۔ پنجپش بھی ختم ہو جائے گی۔ خوراک میں صرف چاول دیں۔

پتھری کا اخراج

نصف چمٹاک پیاز کا رس صبح نہار منہ پلانے سے جلد گروہ کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جائے گی۔

پورینہ

یہ ایک مجموعہ سادائی پودا ہے۔ ہر صلیب میں ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔ خوشبو دار ہنری ہے۔ یہ مارچ یا برسات میں کاشت کیا جاتا ہے۔ یہ اپنے اندر حیرت انگیز خصوصیات رکھتا ہے۔

عام طور پر یہ ننھے پتے کھانوں کو خوشبودار، خوش ذائقہ بنانے کے کام آتے ہیں جب کہ پورینہ کئی امراض میں بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔
کیلشیم اور فولاد کا ذریعہ

یہ ہضم ہے۔ معدہ کے نظام کو درست کرتا ہے۔ اسکی خوشبو دار لذیذ مٹنی پسند کی جاتی ہے۔ خود زود ہضم ہے اور کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اس میں کیلشیم اور فولاد وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اسے خوراک اور لہذا دونوں طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے ہنر پتے سرکہ میں ذائل کر استعمال کیے جاتے ہیں۔

کنزور اور لاغر لوگ اس کے مسلسل استعمال سے سونے اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔ مقدار اور وزن بڑھاتا ہے۔

ہتے اور کھٹی ڈکاریں

پورینہ حیرت انگیز خصوصیات کا مجموعہ ہے۔ ہاضمہ سے متعلق امراض میں بے حد مفید ہے۔ کلی، تھے اور کھٹی ڈکاریوں کے مرض میں بے حد مفید

ہے۔ غذا کو آسانی سے ہضم کرتا ہے۔ گیس کے مرض میں بھی مفید ہے۔

پیٹے کا علاج

پیٹہ بھی صلیک بیماری کے جرائم پر اثر انداز ہوتا ہے۔ پودینہ کو قدرت نے بہت سی خصوصیات سے نوازا ہے۔ اس کی ایک منفرد خوبی یہ ہے کہ یہ خون میں موجود قاسد مادوں کو خارج کرتا ہے۔

زہروں کا تریاق

پودینہ زہر کا تریاق بھی ہے۔ خصوصاً بھو، بھڑ، چوہے اور ملی کے کانٹے پر پودینہ مین کرپ کر دیں۔ پودینہ حسن کو نکھارنے کیلئے بے حد مفید ہے۔

شریت پودینہ بنانا

پودینہ کا شریت بھی بنایا جاتا ہے۔ یہ بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

ترکیب یہ ہے۔ پودینہ کی ایک بڑی گٹھی دھو لیں۔ اسے ایک صاف بڑتن میں رکھ کر اس کے اوپر ایک کپ شکر اور پانچ عدد لیموں کا رس نہوڑیں اور اس آمیزے کو دو گھنٹے تک اسی طرح پزارہنے دیں۔ اس کے بعد اس مخلول کو جگ میں بھر لیں۔ برف ڈال کر اس میں ادراک کا سرکہ اور پودینے کی چند پتیاں ڈال کر چیں لیں۔ یہ نہایت لذیذ اور خوش ذائقہ شریت ہو گا جو دل اور دماغ کو قوت فراہم کرے گا۔

پھول گو بھی

یہ موسم سرا کی سبزی ہے۔ سبزیوں کی ملک اور شہزادی کھلاتی ہے۔
کیونکہ اس کے خوبصورت سفید پھول خوشنما معلوم ہوتے ہیں۔ قدیم کتب میں
ان کا جیجا تذکرہ ہے۔

یہ جون اور جولائی میں ہر قسم کے علاقے میں قابل کاشت ہے۔ یہ ماہ
جبر میں بھی کاشت ہوتی ہے۔ اس کی اقسام میں سلور سٹار، فریخ آبادی پتہ اور
فیروز پوری مشہور ہیں۔

فساد خون کا علاج

سرد خشک مزاج ہے اور کسی قدر ہلکی بھی۔ مگر کھی میں بھون کر مصالحہ
لائے سے یہ تاثیر ختم ہو جاتی ہے۔ اور ک کے ساتھ استعمال کرنے سے نہ
صرف ذائقے میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ قائمہ مند بھی ہے۔ ایسے لوگ جنہیں
فساد خون کی بیماری کی شکایت ہو وہ اسے مسلسل استعمال کریں۔

قے، بو اسیر اور جریان کا علاج

خون، قے کو بند کرتی ہے اور مریض کو سکون دے ہے۔ خونی زہری
ہا اسیر کے لیے بے حد مفید ہے۔ میٹاب کی جلن اور جریان کے لیے بے حد
مفید ہے۔

پھلی سیم

یہ بڑی پسندیدہ اور مشہور سبزی ہے۔ اس کے دانے نکل کر پکایا جاتا ہے۔ اس کے دانے اگر تھاپکائے جائیں تو اس قدر لذیذ نہیں ہوتے اس لیے اسے قبرہ کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ اس میں دھن سی 'نکلت'، کیٹیم اور پروٹین شامل ہے۔

دنیا کے بہت سے ممالک میں یہ پھلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ لوگ انہیں بڑے شوق اور رغبت سے کھاتے ہیں۔ ان پھلیوں کو مختلف طریقوں سے پکایا جاتا ہے۔ انہیں زیادہ تر گوشت کے ساتھ پکایا جاتا ہے اور مرغ مصالحوں کے علاوہ گھی اور تیل بھی ڈالتے ہیں۔ ان میں دانے ہوتے ہیں۔ دانے نکل لیے جاتے ہیں اور ان سے جو سالن بناتا ہے وہ بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

مقوی بدن

اس سبزی میں غذائیت کے ساتھ پروٹین، نکلت اور دھن سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کا مزاج سرد خشک ہے۔ اگر اس کے دانے قبرہ یا گوشت کے ساتھ پکائیں تو بے حد لذیذ بنتے ہیں۔ انہیں تھاپکنا ٹھیک نہیں۔ یہ تھما بھی نہیں لگتی۔

چستی کے لئے

یہ بھری جسم کو طاقت دیتی ہے، جسم میں بھرتی پیدا کرتی ہے اور لاغری و کمزوری کو دور کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے جسم نرم ہوتا ہے۔ یہ بھری سرد مزاج والوں کو راس نہیں آتی، انہیں زیادہ نہیں کھانی چاہئے۔

سوزش و حریت معدہ اور قبض

یہ بھری قدرے قابض ہے۔ اس کے استعمال سے معدے میں گیس یا رواج پیدا ہوتی ہے۔ یہ بھری گوشت یا گرم مصالحے کے بغیر کسی کام کی نہیں ہوتی۔

اگر کسی شخص کے معدے میں سوزش اور حریت ہو تو اسے اس بھری سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ایسے لوگوں کو سم کی پھلیں بہت نقصان دہ ہیں۔ یہ بھری تانبہ لیتی چاہئے اور پھلیں نرم اور ہلکی ہوں، زیادہ ہلکی ہوتی پھلیں بد مزہ ہوتی ہیں۔

ٹماٹر

جس طرح سیب کو پھلوں کا بادشاہ کہا جاتا ہے، اسی طرح ٹماٹر کو بھی سبزیوں کا بادشاہ تسلیم کرنا چاہئے کیونکہ غذائی اعتبار سے دونوں کے فوائد ایک جیسے ہیں۔

اگرچہ ٹماٹر ایک معمولی سبزی ہے لیکن فوائد کے اعتبار سے دیکھا جائے تو اس کا درجہ بہت بلند ہے۔ یہ بچوں، نوجوانوں اور بوڑھوں کے لیے یکساں مفید ہے۔ آپ اسے باقاعدگی سے خود کھائیں اور خاندان کے دوسرے افراد کو بھی ضرور استعمال کرائیں۔ ٹماٹر اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کے لیے ایک بہت بڑی نعمت ہے۔

جنوبی امریکہ کی یہ سبزی ہر مروجہ لوگوں کا پسندیدہ پھل اور سبزی ہے۔ اس کا گودا پتلا اور لذیذ ہوتا ہے۔ اسے جنوبی امریکہ والے محبت کا پھل کہتے ہیں۔

اس کی متعدد اقسام ہیں۔ اس کی فصل کسی حد تک ہاشپاتی سے ملتی جلتی ہے۔ میدانی علاقوں میں اس کی سل بھر میں تین فصلیں اور پہاڑی علاقوں میں ایک فصل تیار ہوتی ہے۔

میدانی علاقوں میں جون سے اگست تک اور پہاڑی علاقوں میں اگست سے جنوری تک فصل تیار کی جاتی ہے۔ موسم گرما کی یہ سب سے اچھی سبزی

تہے۔

بچوں کے لئے قدرتی ٹانگ

یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ٹانگ میں دھن سی دائرہ مقدار میں پالی جاتی ہے جو بھلی صحت اور سندرستی کے لیے بے حد ضروری ہے۔ لافر اور نجف مریضوں کے لیے اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ ٹانگ میں ایسی تیزابی خاصیت پالی جاتی ہے جو خون کو صاف کرتی ہے۔

جو بچے لافر اور کمزور ہوں انہیں روزانہ صبح ایک عمدہ ٹانگ دھو کر چھونے کے لیے دیں کیونکہ اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہیں جو بچے کی پرورش کے لیے بے حد ضروری ہیں۔

اس کے استعمال سے بچوں کو دانت ٹکانے میں بڑی سہولت رہتی ہے اور ان کا سہوہ بھی ٹھیک کام کرتا ہے۔

اعصابی طاقت اور حیاتیات کا منبع

جسم کے اعصابی نظام کو درست رکھنے اور تقویت دینے میں اس سے بہتر چیز اور کوئی نہیں۔ جسم کو صحت مند اور مضبوط بنانا ہے۔ رگوں اور ہڈوں کو طاقت دینا ہے۔ خون پیدا کرنا ہے۔ قبض کشا ہے۔

اس میں فاسفورس، کیلشیم، لوہا اور حیاتیات کی دائرہ مقدار پالی جاتی ہے۔ اس لیے یہ غذائی اعتبار سے بھی بے حد مفید ہے۔ بچوں کی نشوونما اور پرورش میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

حیاتیات کی کمی کو دور کرنے کے لیے مٹے پھل خریدنے سے بہتر ہے کہ

یہ بڑی استعمال کی جائے۔ اس سے دوسرے پھلوں کی نسبت زیادہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

امراض دندان کے لئے

دھن سی کی کی جو دانتوں کی خرابی اور مسوڑھوں میں بچھڑ آجانے کا سبب بنتی ہے، اگر دن میں تین بار ایک چمٹاٹک ٹماٹر کارس روزانہ استعمال کیا جائے تو یہ مرض بہت جلد ختم ہو جاتے ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ زوس سسٹم میں خرابی اور خون کی خرابی کو بھی آرام آ جاتا ہے۔

حاملہ خواتین کے لئے

حاملہ خواتین کو ہج انڈ کر ایک مہہ ٹماٹر کھا لینا چاہئے یا ٹماٹر کارس پی لینا چاہئے۔ اس سے طبیعت میں حلی اور تے آنے سے دن بھر لائق رہتا ہے۔
معدہ غذا کو ہضم کرنے کا پورا کام انجام دیتا ہے۔

اصلاح خون کے لئے

ایام رضاعت اس کے استعمال سے شیر خوار بچے کو بھی فائدہ پہنچتا ہے کیونکہ جب اس کے استعمال سے بل کا خون صاف ہوتا ہے تو بچے کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ اس لیے دودھ پلانے والی ماؤں کو اس کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔

ٹماٹر کا صحیح استعمال

ٹماٹر بیٹھ کھا استعمال کریں۔ ہمارے گھروں میں زیادہ ٹماٹر گوشت اور دیگر بزیوں میں پکا کر استعمال کیا جاتا ہے مگر اس طرح اس کی غذائیت کے

اجزاء جل جاتے ہیں اور فوائد میں بہت حد تک تغیر واقع ہو جاتا ہے۔

مقوی ہاضمہ

دوپہر کے کھانے کے ساتھ 'نٹز' 'سلاڈ' 'سولی' چھندر اور پیاز کا استعمال بھی کرنا چاہئے۔ یہ صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ اس سے ہاضمے کی شکایت دور ہوتی ہے۔

کچا نٹز کھانے کے بعد کچھ دیر تک پانی نہ پئیں کیونکہ اس طرح تیزابی مادے معدے میں اپنا طبعی کام خوب اچھی طرح کر سکتے ہیں۔

ٹنڈہ

ٹنڈہ ایک مشہور عام بھری ہے۔ اسے ہر مزاج اور ہر طبقہ کے لوگ کھانا پسند کرتے ہیں۔ اس لیے اسے دل پسند بھری بھی کہا جاتا ہے۔ یہ بھری اور سفید دورنگوں میں ہوتا ہے۔

یہ گرم غلہوں کی بھری ہے جو گرم و خشک آب و ہوا میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کی فصلیں ہائڈ 'سلون کی الگ الگ ہوتی ہیں۔ ہائڈ فصل فروری سے اپریل اور سلون کی فصل جون یا جولائی میں ہوتی جاتی ہے۔ اپریل اور ستمبر میں بھی اسے کاشت کیا جاتا ہے۔

مقوی دل و جگر، دافع درد قوی

یہ لذیذ اور پسندیدہ بھریوں میں شمار کی جاتی ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ اس کا سالن زیادہ تر لذیذ اور عمدہ ہوا کرتا ہے۔ جگر، دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔

گوشت کے ساتھ پکانے سے ہر چند سالن مزے دار بن جاتا ہے مگر طبی فوائد کے لحاظ سے یہ دیر بہم ہو جاتا ہے۔

درد قوی دل و جگر اور رطوبت معده و دلوں کے لیے یہ معزز صحت ہے۔ ٹنڈے کے بھجوں سے تیل نکالا جاتا ہے۔ یہ تیل سر کو سرد رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔

نیند آور اور دافع درد سر

ننڈہ نیند لانا ہے۔ سر کے درد کے لیے نڈے ہے حد کار آمد سبزی ہے۔ یہ ہاتھ پاؤں اور پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے۔ گرمی کے بخار میں یہ اکیر ہے۔

بلڈ پریشر اور بلغم کی دوا

یہ دیر ہضم سبزی ہے۔ مگر مصالحہ جات کے استعمال کی وجہ سے یہ دیر ہضم نہیں رہتا بلکہ زود ہضم ہو جاتا ہے۔ بلڈ پریشر اور بلغم کے لیے بہترین دوا کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ کدو کے خاندان میں سے ہے۔

چندر

یہ دراصل پودے کی جڑ ہوتی ہے۔ اس میں حیاتین الیف اور ب کے علاوہ فولاد اور قدرتی شکر وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ یہ سبزی جگر کے لئے بے حد مفید ہے۔ حلالہ خواتین کے لیے اس کا استعمال خصوصاً مفید ہے۔ چندر فلجم کی مانند مشہور ترکاری ہے۔ قدرے شیریں اور مزاج گرم تر درجہ اول بتایا جاتا ہے۔ اسے فارسی میں چندر 'عربی (سلق)' سندھی (سورن) اور انگریزی میں Beet Root کہتے ہیں۔

اکثر لوگ چندر کو دوسری سبزیوں کے ساتھ پکاتا تو درکنار کبھی کبھار بھی استعمال کرنے سے گریز کرتے ہیں حالانکہ یہ ترکاری ایک مفید غذا بھی ہے اور بہت سے امراض میں قائمہ دینے کے ساتھ ساتھ صحت مند خون کے اضافہ کا بھی سبب ہوتی ہے۔ عام طور پر بطور سلاخ زیادہ کھایا جاتا ہے لیکن بعض لوگ اسے پکا کر کھانا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اس کے گودے کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ اس کی بعض قسمیں اختلائی سرخ جبکہ کچھ اقسام کم سرخ ہوتی ہیں۔ چندر کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔ اس لئے زبانی کے مریضوں کو اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے یہ شکر تیار کرنے کے کام بھی لایا جاتا ہے۔ اس میں وٹامنز کے علاوہ 'کلیشیم' فاسفورس اور آئرن پایا جاتا ہے۔ اسے کھانے سے جسم کو طاقت ملتی ہے۔ ہاضمے میں مدد دیتا ہے اور جگر کی کارکردگی درست کرتا ہے۔

تلی کے لئے بھی مفید ہے۔ سردی کی صورت میں چتھر کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

سرطان کا علاج

یورپی ممالک چتھر پر سرطان کو دور کرنے کے لئے تجربات کر رہے ہیں اور بعض کے خیال میں سرطان میں چتھر مفید ثابت ہوتا ہے۔ فرانس کے مہلج سرطان کے مریضوں کو ایک کلو چتھر کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

قبض کشا

یہ قبض کشا ہے درمیں کو دور کرتا ہے اور ریح کو تحلیل کرتا ہے اس میں غذائیت بہت ہوتی ہے اس کے چوں کو بطور ساگ پکا کر کھلا جاتا ہے اور بعض لوگ اس میں تھوڑی سی مسور کی دال بھی ملا لیتے ہیں۔

بالوں کو لمبا اور نرم کرنا

بھرنی استعمال میں چتھر بیل کر اس کا پانی سر کی خشکی دور کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ اس سے ہل لے اور نرم ہو جاتے ہیں۔

سر کی خشکی

اس کے علاوہ چتھر کے چوں کو مندی کے چوں کے ہمراہ ہیں کر سر پ کرنے سے بھی بالوں کو نئی طاقت ملتی ہے اور سر کی خشکی جاتی رہتی ہے۔ بعض حکماء نے اس کی چند اہم خوبیاں بیان کی ہیں۔

مفرح دماغ

اس کا استعمال دماغ کے لئے انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ دماغ کی
تھکن کو دور کر کے اسے تروتازہ کرتا ہے۔

بلغم کا علاج

اس کا مسلسل استعمال گلے میں گرنے والی اور سینے کی بلغم کو خشک کرتا
ہے۔

برائے قوت بہ

قوت بہ کے لئے اس کو ایک ایسے ٹمک کا درجہ حاصل ہے جس کا کوئی
نعم البدل نہیں۔

ورم اور ریاخ کا علاج

ورم اور ریاخ کو تحلیل کرنے کی قدرتی صلاحیت اس میں وافر مقدار
میں موجود ہوتی ہے۔ اس کے لئے اس کا رس پینا مفید ہے۔

خون اور دودھ کی کمی کا علاج

نہ صرف انسانی خون میں خاطر خواہ اضافہ کرتا ہے بلکہ وہ عورتیں جو
بچوں کو دودھ پلا رہی ہوں لیکن ان کا دودھ بچے کے لئے پورا نہ پڑتا ہو چھتر
استعمال کریں تو ان کے دودھ میں اضافہ ہو گا تاہم درد قویج اور معدے کے
مریضوں کے لئے معر اثرات رکھتا ہے بلکہ کمزور معدے کے افراد کو کھانے
کے بعد اچھارہ کی شکایت ہو سکتی ہے اور پیٹ پھولتا ہوا محسوس ہو سکتا ہے تاہم

ہر چیز کی طرح اس کا حد سے زیادہ استعمال معرطیت ہو سکتا ہے۔

انیسیا کا علاج

چندر سے خون کی پیدائش میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر چندر اور ٹیڑ کا جوش استعمال کیا جائے یا ان کا سوپ تیار کر لیا جائے تو یہ دہلے پتلے حضرات کے لیے یا جن کا وزن کم ہو یا پھر ان میں خون کی کمی کی شکایت ہو تو یہ ان تمام شکایات کا ازالہ کر دیتا ہے۔

ایسے ننھے ننھے بچے جن کے جسم میں خون کی شدید کمی ہو انہیں اس سبزی کا جوس یا رس پلائیں۔ انشاء اللہ چند ماہ میں خون کی کمی کی شکایت ختم ہو جائے گی۔ یہ سبزی ہر عمر کے بچوں اور خواتین و حضرات کے لیے مفید ہے۔

بلغم اور ریاح کے لئے

اس کا مزاج گرم ہے۔ چندر سینے کی ہڈیوں کو کھولتا ہے اور بلغم ختم کر کے جسم سے خارج کرتا ہے۔ درم اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔

درد گردہ اور گٹھیا

درد گردہ اور گٹھیا میں آرام پہنچاتا ہے۔ اعصاب کو قوت دیتا ہے اور جسم کو طاقتور بناتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ جسم کی عام لاغری کو ختم کرنے میں اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔

جمنج کا علاج

سر کے بالوں کو نرم و ملائم کرنے اور سر پہل اگانے کے لیے اس کے

بچے ہندی کے مراد ہیں کہ سر ہلگائیں۔ سر کے ہل اگنے لگیں گے اور نرم و
ملائم ہوں گے۔

پتھری کا اخراج

چند رپنی میں اس طرح ابلیس کہ اس کا پانی گاڑھا گاڑھا نکل آئے۔ ہر
روز تین چار بار تین چھٹانک پانی مریض کو چلائیں۔ انشاء اللہ پتھری ریزہ ریزہ ہو
کر خارج ہو جائے گی۔

حلوہ کدو

اس کی سل میں دو فصلیں ہوتی ہیں۔ میدانی علاقوں میں ادا کل فروری سے اواخر مارچ تک اور وسط جون سے اواخر جولائی تک جب کہ پہاڑی علاقوں میں ایک ہی فصل مارچ سے جون تک کاشت کی جاتی ہے۔ یہ بیلوں میں اگنے والی سبزی ہے۔ اسے توڑتے وقت اس کے جسم پر خراش نہ آنے دی جائے تو عرصہ دراز تک اسے محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ حلوہ کدو بھی گھیا کدو کی ایک قسم ہے۔ یہ بیل سے تعلق رکھنے والی سبزی ہے۔ اس کے اجزاء میں دھن اے، لی اور سی شامل ہیں۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔

قبض کشا

یہ بطور سالن قبض کشا ہے۔ دل و دماغ کو طاقت بخشا ہے۔ حلوہ کدو لہذا پیشتر کو ختم کرتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے اور گرمی کو دور کرتا ہے۔

صفراوی بخار

صفراوی بخاروں میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ اس کا سالن مریض کو کھلانے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

قبض، سل و دق کا علاج

دائمی قبض کے مریض اس کا زیادہ استعمال کریں۔ ان کی یہ تکلیف دور

ہو جائے گی۔ طوطہ کدو کا ساکن سل اور دق کے مریضوں کے لیے بہترین غذا ہے۔

نیند آور سبزی

کدو میں دیگر سبزیوں سے زیادہ فوائد موجود ہیں۔ یہ زود ہضم سبزی ہے۔ پیشاب کی جلن کا خاتمہ کرتا ہے۔ اس کے بیجوں کو رگڑ کر لیپ بٹایا جاتا ہے جو مری کے باعث سر کو ٹھنڈا رکھتا ہے۔ یہ نیند آور ہے۔

نیش عقرب کا علاج

اگر کسی کو بچھوٹے کتا ہو تو حشراتہ جبکہ پر اس کے گودے کا لپ کریں اور مریض کو اس کا رس پلائیں انشاء اللہ زہر کا اثر ختم ہو جائے گا۔

برائے درد گردہ

کدو کے گودے کو گرم کر کے گردے پر رکھیں۔ انشاء اللہ درد گردہ کو فوری آرام ملے گا۔

محافظ حمل

حمل سے پہلے یا دوران حمل کدو کے استعمال سے حاملہ عورت کا حمل کرنے کا خطرہ نکل جاتا ہے اور حمل ہونے کے بعد کدو بعد چھ مہینے ملا کر کھانے سے حمل ہونے کے تیسرے ماہ تک اسے مسلسل استعمال کرنے سے اولاد زید پیدا ہوتی ہے۔ کدو کا گودا دوران حمل مہینے ملا کر کھاتے رہنے سے بچہ خوبصورت اور صحت مند پیدا ہوتا ہے۔

اکسیر تپ دق

کدو کا مریہ تپ دق کے لیے اکسیر ہے۔ مریض کو کدو کا گودا مصری ملا
کر کھلائیں، انشاء اللہ تپ دق کا مرض ختم ہو جائے گا۔
درد کلن کے لئے

اگر کلن کے درد کی شکایت ہو تو عورت کا دودھ اور کدو کا رس ہم
وزن ملا کر کلن میں ڈالیں انشاء اللہ شفا ہوگی۔

نکسیر کا علاج

نکسیر کے لیے کدو کا رس کپڑے میں بھگو کر سر پر رکھیں انشاء اللہ فوری
آرام آئے گا۔

سرسام کے لئے

اگر سرسام کی شکایت ہو تو کدو کا رس تلی کے تیل میں ملا کر ہم وزن
نے کر جلا لیں۔ جب صرف تیل بچ جائے تو مریض کے سر پر مالش کریں۔ پھر
سر پر کپڑا دکھ کر باندھ دیں۔ کچھ عرصہ تک یہ عمل دہرانے سے انشاء اللہ یہ
مرض دور ہو جائے گا۔

درد سرو چکر

کدو کا سونا نکلا چھلکا اٹار کر پوٹلنی پر ملیں۔ گرمی کا درد 'سر چکرانا' اور
آنکھوں میں پانی آنے کی شکایت دور ہو جائے گی۔

گرمی کا بخار

اسی طرح ہاتھوں اور پاؤں پر کدو کی مالش کرنے سے ہاتھ پاؤں کا جلنا اور گرمی کا بخار اختتام پذیر ہو جائے گا۔

مائیخولیا کا علاج

مائیخولیا یا گرمی کے سر درد کی شکایت ہو تو کدو کا رس اور تلی کا تیل ہم وزن ملائیں۔ جب تیل بچ جائے تو بہترین نمک تیار ہے۔ اس تیل کے استعمال سے مائیخولیا اور گرمی کا بخار ختم ہو جائے گا۔

گرمی جگر و کلی وزن کا علاج

کدو پکا کر کھانے سے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ اس سے جگر کی گرمی دور ہوتی ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ دماغی کمزوری دور ہوتی ہے۔ اس کے کھانے سے وزن بڑھ جاتا ہے۔

دماغی کمزوری

کدو کا شربت بھی اس کا رس نکال کر چینی ملا کر بنالیں۔ اس شربت کا استعمال سر درد، دماغی کمزوری اور سر چکرانے کے لیے بہت مفید ہے۔

دھنیا

دھنیا ایک مصالحہ دار پودا ہے جو ہر زمیندار ذاتی ضرورت کے لیے کاشت کرتا ہے۔ یہ میدانوں سے زیادہ پھاڑی علاقوں میں کاشت ہوتا ہے اور بھرپور فصل دیتا ہے۔

میدانوں میں یہ تجربہ نامد سبز اور مارچ سے مئی تک پھاڑوں میں کاشت ہوتا ہے۔ اسے سالن میں خوشبو پیدا کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

سر درد اور دل کی دھڑکن

سبز اور خشک دونوں حالتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا مزاج سرد ہے۔ دل و دماغ کو طاقت اور لچک پہنچاتا ہے۔ سر درد، دل کی دھڑکن کے لیے مفید ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور دستوں کی بندش کرتا ہے۔

تھکے ہاتھ پاؤں کی جلن

خشک دھنیا چوتے رہنے یا دھنیا کھوت کر مصری ملا کر پینے سے یا تازہ دھنیا کا رس پینے سے تھکے کو آرام آتا ہے۔

☆ اگر کسی وجہ سے جسم میں گرمی ہو گئی ہو، ہاتھ پاؤں جلتے ہوں، جسم سے چمکریاں نکل رہی ہوں، تو سبز دھنیا کا رس مصری ملا کر یا خشک دھنیا کوٹ کر مصری ملا کر پیئیں۔ انشاء اللہ جسم کی تمام گرمی دور ہو جائے گی۔

درد سر کا علاج

مانہ دھیا کارس ماتھے اور سر میں لٹے سے گرمی کا سرد درد سر چکراتا
اور آنکھوں کے آگے اندھیرا آتا دور ہو جاتا ہے۔ بزر دھیانہ لے تو خشک دھیا
کو پانی میں گھوٹ کر پ کر سکتے ہیں۔

نکسیر کے علاج

گرمی کے ایام میں نکسیر آنے پر مانہ دھیا کارس ٹاک میں بطور نسوار
سو گھنٹے سے ٹاک سے خون آتا بند ہو جاتا ہے۔

جلدی امراض و ضعف دماغ

اس کا تھل جلدی امراض کے لیے اور گرمی ضعف دماغ کے لیے مفید
ہے۔ یہ بھوک لگاتا ہے اور ہیٹ کے کیزے مارتا ہے۔

بدبوئے دہن کا علاج

اسے چہلنے سے منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔ سر اور ہیٹ کی گرمی کو
رفع کرتا ہے۔ روغن گل یا دودھ میں دھنیے کے مانہ چوں کارس ملا کر لگائیں
انشاء اللہ ٹیسس دور ہو جائیں گی۔

ورم اور خنازیر کا علاج

اس کارس سر کہ میں ملا کر لگانے سے ورم دور ہو جاتا ہے۔
☆ خنازیر کے لیے اس کے مانہ چے روغن گل کے ساتھ لگانے سے قاعدہ
مند ہیں۔ جن دہات کے گرد دھیا کی کاشت ہوتی ہے وہاں کے

۴۰ ہاتھ بے ہمت سے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ اس کی خوشبو فضا میں مل کر بہت سی بیماریوں سے بچاتی ہے۔

دل کی دھڑکن کے لئے

دھیا کا استعمال سبزی میں اور سلاہ 'دل کی دھڑکن کے لئے ہے۔
نہیہ ہے۔

ہاتھ پاؤں کا جلنا

جسٹنی گری جس سے ہاتھ پاؤں جلتے ہوں 'اس حالت میں دھیا کا رس
ٹنگ دھیا گھوٹ کر مصری ملا کر پینے سے جسٹنی گری دور ہو جاتی ہے۔

گیس و امراض معدہ

گیس ٹرل اور امراض معدہ کے لئے دودھ 'دھیا ۳/۴ حصہ 'کل
صبح اور شام حسب ذائقہ ملا کر صبح و شام استعمال کریں۔ یا دھیا یا سو فہم
دن ملا کر کھائیں۔

جریان کا علاج

ٹنگ دھیا چہ ماشہ میں مصری ملا کر روزانہ کھائیں۔ اس سے جریان
بہ استحکام بند ہو جائے گا۔

جسٹنی خواہشات کا علاج

کنوارے لوگ جنہیں جنسی خواہشات ٹنگ کرتی ہوں وہ ٹنگ دھیا

ہیں لیں اور اسے چھان کر ہم وزن چینی ملائیں۔ اس مرکب کو آٹھ تولے صبح
اور اتنی ہی مقدار میں شام کو کھائیں۔ کسی نقصان کے بغیر نفسانی خواہشات
سے نجات مل جائے گی۔

ہنگی کا خاتمہ

شک دھیا تمباکو کی مانند چلم میں ڈال کر اس پر آگ ڈال کر سٹش
لگائیں انشاء اللہ ہنگی کو آرام آ جائے گا
قے روکنا

اگر قے کی فطرت ہو تو دھیا گھوٹ کر مصری ملا کر ٹکس چوسیں یا پھر
بس ٹل کر ٹکس انشاء اللہ قے کو آرام آ جائے گا
منہ کے چھالے

اگر منہ اور زبان میں چھالے ہو جائیں تو پیا ہوا دھیا چوسیں۔ ایک دو
دن میں افاقہ ہو گا۔

☆ دھیا کا تیل بے شمار امراض کے لیے مفید ہے۔ طبیعت کو ہشاش بشاش
رکھتا ہے اور دلخ کی ٹھنڈک کا علاج بھی ہے۔

ساگ

زمانہ قدیم میں جب بیماریوں کا علاج قدرتی جڑی بوٹیوں سے کیا جاتا تھا تو بیشتر حکماء علاج معالجہ کے لیے ہری سبزیوں اور بالخصوص ساگوں کا سہارا لیتے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اگرچہ ان کا استعمال کم ہو گیا لیکن بیشتر طبیب آج بھی مختلف بیماریوں مثلاً لہذہ پشتر، دائمی قبض، جگر، مثانہ، گردہ، دانوں اور بچے کے علاوہ پیٹ کے امراض کے لیے ساگ کا استعمال کراتے ہیں۔

ایک حکیم کے مطابق ساگ سے حلق لوگوں کا یہ خیال کہ یہ ایک ادنیٰ اور معمولی درجہ کی سبزی ہے، غلط فہمی اور خام خیالی کے سوا کچھ نہیں۔ اگر وہ ان کے فوائد سے واقف ہو جائیں تو اپنے کھانے میں ساگ کا استعمال معمول بنالیں۔

ایک اور حکیم کے بقول کشتہ فولاد آپ کو اتنی طاقت فراہم نہیں کرتا جتنا پالک کا مسلسل استعمال۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ ایک صحت مند اور طویل زندگی گزاریں تو گوشت اور دیگر پکٹلی آئیر غذاؤں کے مقابلے میں ہری سبزیوں اور ساگ کو ترجیح دیں۔

یاد رکھئے کہ قدرت نے کوئی بھی چیز بے مقصد اور انسان کے فائدے سے خالی نہیں بنائی۔ لہذا کسی بھی غذا کے بارے میں خود سے قائم کردہ رائے یا

دوسروں کی سنی سنائی باتوں پر عمل ہرگز نہ کریں۔ اس سے آپ نہ صرف ایک
فائدہ مند چیز سے خود کو دور کر لیتے ہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کی ٹاکھری کے ذمے
میں بھی آتے ہیں۔

آپ کو یہ سن کر حیرت ہو گی کہ دودھ جسے امیروں یا اعلیٰ درجہ کے
لوگوں کی غذا قرار دیا جاتا ہے، وہ دراصل ساگ اور ہری سبزیوں کا دوسرا نام
ہے۔

سب سے پہلے ہم آپ کو ساگ کی غذائی اہمیت و افہت کے بارے
میں بتاتے ہیں کہ آپ کو مختلف ساگوں سے اپنے علاج میں سولت رہے وقت
بے وقت ہمیشہ کی طرح یکن آپ کا ڈاکٹرین کر بظاہر معمولی اشیا یا عام استعمال
کی چیزوں سے آپ کو اس تکلیف سے نجات دلا دے، جس میں آپ جلا
ہیں۔

ساگ کی غذائی اہمیت

اکثر لوگ خصوصاً شر کے لوگ ساگ کو ایک ادنیٰ درجہ کی سبزی یا
معمولی اور غریبوں کی غذا قرار دیتے ہیں، حالانکہ حقیقت میں زندگی انہی ساگوں
اور دیگر ہری سبزیوں پر قائم ہے۔ شاید لوگ نہیں جانتے کہ زندگی کی تعمیر کے
لے مکہ اور مصالحہ انہی ساگوں اور سبزیوں سے ہی قدرت تیار کرتی ہے، تاکہ
زندگی کی بنیاد یا انسانی ڈھانچہ، (ہڈیاں، پٹھے، سلا اور وریدیں) مضبوط اور
پائیدار تیار ہوں اور زندگی کی تازگی و توانائی زیادہ عرصے تک قائم رہ سکے۔
دودھ جسے امیروں اور اعلیٰ درجے کی غذا گردانا جاتا ہے، اصل میں
ساگوں اور ہری سبزیوں کا ہی دوسرا روپ ہے۔

ساگ میں میٹیم (چوٹا) کورین 'فاسفورس' فولاد پر دھن (جسم کو بڑھانے والے اجزاء) سولیم 'نمکیات' و 'ہمز' اے 'لی' سی پائے جاتے ہیں اور مزے کی بات یہ ہے کہ ان کا آمد اجزاء کے ساتھ ٹائٹروجن کی مقدار دیگر اجزاء کے مقابلے میں اتنی کم ہوتی ہے۔ ساگ میں موجود تمام نمکیاتی اجزاء نہ صرف مصلیٰ خون ہوتے ہیں اور جسم میں موجود خون کے ذریعے موبہ خارج کرتے ہیں بلکہ احتیوں کے امراض میں از حد مفید ہیں۔ جس سے نظام ہضم درست ہوتا ہے۔

یہ بات طے شدہ اور تحقیق شدہ ہے اور ہر شخص کو ذہن نشین رکھنی چاہئے کہ ساگ اور دودھ بڑی حد تک ایک دوسرے کا بدل ہو سکتے ہیں۔ جہاں دودھ کی کمی ہو یا غذا میں دودھ شامل کرنا ممکن نہ ہو وہاں ساگ کے مستقل استعمال سے کی دودھ کی تخلیق ہو سکتی ہے۔ خصوصاً بچوں کی نشوونما کے لیے ساگ سب سے بڑی غذا اور دوا ہے۔ اگر ان میں بچپن سے جب وہ دودھ سے ٹھوس غذا کی طرف آنے لگتے ہیں یا جب ان کی غذا میں ٹھوس غذا شامل کی جاتی ہے تو انہیں نرم ساگ اچھی طرح پکا کر اور حل کر کے دیے جائیں ' نیز انہیں ساگ کی رغبت دلائی جائے تو وہ ٹھوس ' توانا اور ذہین ہو جائیں گے اور ساگ سبزی بہت پسند کریں گے۔ اس طرح وہ نہ صرف طویل عمرائیں گے بلکہ بہت ' چاق و چوبند بھی رہیں گے۔

پالک کا ساگ

یہ بہت ہی معمولی اور عام سبزی ہے لیکن اپنے اندر نمکیات ' کربا' فولاد و 'ہمز' اے 'لی' ایچ' سی اور لی کی کثیر تعداد اور دیگر توانائی کے اجزاء کی

وجہ سے قیمتی غذا اور بزیوں میں شمار ہوتی ہے۔ انتہائی زود ہضم ہے۔ قبض کشا بھی ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے سرد تر ہے اور قائل ذکر بات یہ ہے کہ حکماء کا کشتہ فولاد آپ کو اتنی طاقت فراہم نہیں کرتا جتنا پالک کا مسلسل استعمال۔ یہ دیگر ساگ اور بزی و گوشت کے ساتھ ملا کر بھی پکایا جاتا ہے۔ اس کا استعمال بطور علاج سلاخ اور سبب کی شکل میں کیا جاتا ہے۔

دافع قبض

آپ شدید قبض میں مبتلا ہیں۔ پالک اہل کر اس کا پانی ساگ سمیت کھل کر پی لیں۔ ایک یا دو بار کے استعمال سے آپ کی قبض دور ہو جائے گی۔ دار چینی ذیل کر پکنا بھی مفید ہے۔

اس کے علاوہ ساگ کا استعمال نزلہ و زکام میں بھی وہ فائدہ پہنچاتا ہے جو دوائیں نہیں پہنچاتیں۔

حدت جگر

آپ جگر کی حدت کی وجہ سے پریشان ہیں۔ ساگ کا پیکا سوپ پی لیں تو فوری افاقہ ہو گا۔

جلن پیشاب

پیشاب جل کر آرہا ہو تو پالک کا سوپ پیتے رہیں۔ جلن ختم ہو جائے گی۔

درد بدن و اعضائے رئیسہ

جسم میں درد ہو رہا ہو۔ خصوصاً ہڈیوں میں درد محسوس ہو یا فریکچر یا
جھٹ کی وجہ سے تڑپ رہے ہوں تو پالک کا سوپ تھوڑے تھوڑے وقفے سے
لگائیں۔ کچھ ہی دیر میں آپ کو آرام و سکون محسوس ہو گا۔

ساگ بھجوا

یہ ایک عام بیماری ہے۔ ہر جگہ دستیاب ہے۔ قبض کشا ہے اور پیشاب
آدھ بھی ہے۔ گرمی کے لیے مفید ہے۔ پیاس بجھاتی ہے۔ جگر اور کلی کے
امراض میں مفید ہے۔ معدے اور آنتوں کے لیے قائمہ مند ہے۔ نمکیات
مکمل فولاد اور وٹامنز اے، بی، سی اس کے اجزاء ہیں۔

شدت پیاس

رات کا وقت ہو، پیاس کی شدت کسی طور ختم نہیں ہو رہی اور پانی پی
لی کر بہت پھول گیا ہے۔ ڈاکٹر تک پہنچنا انتہائی مشکل، آپ بھجوا کا ساگ
تک، کالی مرچ، تھوڑی اور ک ڈال کر سوپ بنالیں اور پی لیں۔ پیاس ختم ہو
جائے گی۔ بد بھنسی اور اچھارہ بھی ختم ہو جائے گا۔ پیشاب کھل کر آئے گا۔

ورم حلق

حلق یا جسم میں کہیں بھی ورم ہو بھجوا کے ساگ کا لپ لگائیں اور غرغرا
کریں۔

بواسیر اور پتھری کا علاج

کفنہ 'عقہ خرفہ' (کفنہ) کا ساگ بھی عام ہے اور ہر شر اور گھٹوں میں دستیاب ہے۔ یہ خورد و پودا ہے۔ عموماً گوشت یا آلو کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ اس کے اجزاء تسکات اور دھنڑی سے گرمی اور جوش خون کو دور کرتا ہے۔ خونی بواسیر 'پتھری' اور سوزاک میں مفید ہے۔ تلی 'جگر اور معدے کی گرمی رفع کرتا ہے۔

بلڈ پریشر

یہ ساگ بخار کے مریضوں کے لیے بہ حد مفید ہے۔ پریشان خوابوں سے نجات دلاتا ہے۔ دماغ کو سکون بخاتا ہے۔ شوگر اور بواسیر کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ جاری خون کو بند کرتا ہے۔ اس کا روزانہ استعمال بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہے۔

بخار کا علاج

رات گئے تیز بخار ہو رہا ہو 'دوانہ ہو تو کفنہ کا ساگ ابل کر نیچو ڈکر پانی پلائیں 'بخار ٹوٹ جائے گا۔

گرمی و بواسیر

آپ شدید گرمی (بدن کی جلن) سے بے چین ہیں۔ بواسیر سے خون رس رہا ہے۔ آپ خرفہ کا ساگ ابل کر پیل لیں اور ٹھک 'کلی صبح ڈال کر کھالیں یا گاڑھا سوپ بنا کر پی لیں۔ کچھ ہی دیر میں شدت میں کمی آجائے گی۔

ساگ گندھاری

یہ بھی عام ساگ ہے اور ہر جگہ ملتا ہے۔ یہ لال رنگ کا بھی ہوتا ہے جو کیلپ ہے۔ یہ کانٹے والا بھی ہوتا ہے۔ جسم کی ترتیب اور سدھار کے لیے بہترین ہے۔ جلن اور سوزش کے لیے بے حد مفید ہے۔ حرارت کو کم کرتا اور پیشاب آور ہے۔

کھانسی، پتھری، بوا سیر کا علاج

گری کی کھانسی کے لیے مفید ہے بلکہ اکسیر ہے۔ پیاس بجھاتا ہے۔ اس کے اجزاء میں بھی نمکیات اور دھنسی ہوتے ہیں۔ مسلسل استعمال سے بہت سی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔ خصوصاً پتھری نوٹ کر لکل جاتی ہے۔ بلڈ پریشر اور ہلکم کو ختم کرتا ہے۔

گری کے اثرات ختم کرنے کے لیے چولائی سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ بوا سیر کے لیے بے حد مفید ہے۔

مارگزیدہ کا علاج

ساتپ کے کائے مریضوں کے لیے بہترین غذا ہے جس سے توانائی بھی ملتی ہے اور ساتپ کا زہر بھی خارج ہو جاتا ہے۔ اس کا بغیر گوشت بطور سامان مسلسل استعمال ایسے مریضوں کے لئے اکسیر ہے۔

کچا کشتہ اور ساگ

اگر کوئی کچا کشتہ کھالے تو صرف اہل کر گندم کی روٹی کے ساتھ

کھلائیں اور جو شائد بچا کر پلائیں۔ کشت کا اثر نہ صرف زائل ہو جائے گا بلکہ
پیشاب کے مرہ کشت کا زہر نکل جائے گا۔

یہ واحد ساگ ہے جو پیشاب اکٹلا چکا ہے۔ کوئی دوسری سبزی یا ترسہ مع
مصلحہ بھی ہرگز استعمال نہ کریں۔

کسی بچے نے کشت نکل لیا ہو یا ستاپ نے کٹ لیا ہو اور پھرے نے
زہر بھی نکل دیا ہو لیکن مریض غرضل ہو۔ ڈاکٹر اور حکیم قریب نہیں تو آپ
چولائی کا ساگ ابل لیں اور تھوڑا تھوڑا مریض کو کھلاتے اور پانی پلاتے رہیں۔
انشاء اللہ تھوڑی سی دیر بعد بچے سے کشتے کے اثرات ختم ہونے لگیں گے اور
مریض پیشاب پیش ہونے لگے گا۔

دردوں کا علاج

یہ عام طور پر نہیں ملتا اور کڑوا ہونے کے سبب سب لوگ اسے رغبت
سے بھی نہیں کھاتے بلکہ بطور ساگ کے کھلایا ہی نہیں جاتا۔

یہ ہر قسم کے درد کے لیے مفید ہے۔ باری کے تمام امراض میں تریاق
کی حیثیت رکھتا ہے۔ ہر قسم کی سوجن ختم کرتا ہے۔ امراض جگر و درم گردہ
اور درد گردہ میں بے حد مفید ہے۔ ہلکی اور تیز کو رفع کرتا ہے۔ خواتین کے
لیے خاص طور پر پیڑو کے اندرونی درم کے لیے بے حد مفید ہے۔

درد پیڑو و گردہ

رات گئے آپ درد گردہ یا پیڑو کے درد میں مبتلا ہو گئے یا ہلکی اور تیز
رکنے کا نام ہی نہیں لے رہی تو کو کا ساگ ابل کر اس کا پانی تھوڑے تھوڑے

وقت سے پتے رہیں۔ کچھ ہی دیر میں اختلاف آرام آ جائے گا۔

پروٹین سے لبریز

اس میں پروٹینز کے ساتھ ساتھ معدنی اجزاء، 'کیلشیم'، 'پوٹاشیم'، 'سڈیم'، 'سلفر' اور 'فولاد' وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پیشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے۔ دافع قبض بھی ہے اور قوت بلہ کے لیے مفید ہے۔

سلاد کا جزو

بیشتر ممالک میں بلور سلاد پیاز کا پتہ کپا کھلایا جاتا ہے لیکن سبزی کے طور پر بھی مختلف سبزیوں، 'ساک'، 'آلو' اور گوشت میں ملا کر پکایا جاتا ہے۔ ہادی سبزیوں کو ہضم دیتا ہے۔

کمی بھوک اور رکاوٹ پیشاب کا علاج

بھوک نہ لگ رہی ہو یا پیشاب میں تکلیف ہو رہی ہو اور پیشاب رک رہا ہو، 'حیض' کھل کرنے کے سبب شدید تکلیف ہو رہی ہو اور فوری طور پر ڈاکٹر تک پہنچنا ممکن نہ ہو تو پیاز کا پتہ چیں کہ اس کا عرق آدھا کپ پی لیں یا ساک کی طرح کھل کر ٹک اور کل مرچ ڈال کر کھالیں۔ تھوڑی دیر میں اختلاف ہو جائے گا۔

بھوک اور اصلاح معدہ

سرسوں کے بیج کا کچا پودا ہے۔ پھول کٹنے سے پہلے توڑ لیا جاتا ہے۔ تازہ

سرسوں کا ساگ زیادہ مزے دار ہوتا ہے۔ ہری زمین خاص کر گندم کے کھیت سے حاصل کردہ ہاسی ہو کر دھڑو ہو جاتا ہے۔ جو 'جوار'، 'مکئی' اور 'باجرہ' کی روٹی کے ساتھ مزہ دیتا ہے۔

اس کے اجزاء میں روغنیات 'فولاد'، 'دھن' اسے 'لی'، 'لی' اور 'کھٹیم' موجود ہوتے ہیں جو بھوک بڑھاتے ہیں، 'جسم' و 'معدہ' سے رپاچ خارج کرتے ہیں اور خون میں گری لاتے ہیں۔

قبض اور پیٹ کے کیڑے

سرسوں کا ساگ قبض کشا ہے۔ خون صاف کرتا ہے۔ 'معدہ'، 'جگر'، 'آنکھوں' کو طاقتور بناتا ہے۔ اس میں پروٹین کی بھی کافی مقدار ہوتی ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔

قد اور وزن میں اضافے کے لئے

بچوں کو مسلسل کھلایا جائے تو ان کا قد اور وزن بڑھتا ہے۔ انہیں توانا اور طاقتور بناتا ہے۔ دانتوں کو بھی مضبوط بنانے میں اپنا کافی نہیں رکھتا۔ اس لیے سرسوں کا ساگ کھانے والے بچوں کے دانت بے حد مضبوط ہوتے ہیں اور ان کے چروں پر سرفی ہوتی ہے۔

میتھی کا ساگ

اس کے نرم پھوں کو بطور ساگ استعمال کیا جاتا ہے۔ سردیوں میں باجرے کی روٹی کے ساتھ یہ ساگ نہ صرف لذت فراہم کرتا ہے بلکہ سردی

سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اسے مختلف دلوں کے علاوہ گوشت اور جے کے
مراہ بھی پکایا جاتا ہے۔

اس کی خوشبو بڑی دلچسپ ہوتی ہے اور بھوک کو بڑھاتی ہے۔ خوشبو
کے لحاظ سے قصور کی میتھی سب سے اعلیٰ سمجھی جاتی ہے۔ اس لیے اس کے
ٹنگ ساگ کا ٹیکٹ بازار میں عام فروخت ہوتا ہے۔ اسے دال یا سالن میں
خوشبو کے لیے بھی ڈالا جاتا ہے۔

طبی نقطہ نظر سے میتھی کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے۔ اسے بیرونی
طور پر ہیں کرپ کرنے سے درم دور ہو جاتا ہے۔

پھوڑے پھنسی اور سردرد کا علاج

چروں کو ہیں کر آنے کے ساتھ ملا کر پکا کر بلور پٹس پھوڑوں پر بھی
باندھا جاتا ہے۔

اس سے سر کے ہر قسم کے درد دور ہوتے ہیں۔ میتھی کا ریٹھ بعض کٹا
بھی ہوتا ہے۔ اسے ہری مرچوں کے ساتھ دھیمی آنچ پر پکا کر کھانا نزلہ و زکام
کے مریضوں کے لیے بے حد مفید ہے۔

بواسیر، گنٹھیا کا علاج

اس سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور امراض سے مقابلہ کرنے
کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ میتھی کا ساگ ہادی بواسیر، کھانسی، درہ اور گنٹھیا کے
مریضوں کے لیے بے حد مفید ہے۔

مصری میتھی کے بیجوں سے کونین کا کام لیتے ہیں۔ لیبریا بخار سے بچاؤ

اور اس سے نجات کے لیے مصر میں ان بچوں کو پانی میں بھگو کر اور ہار یک ہیں
کر پانی کے صبرہ مریضوں کو پلایا جاتا ہے۔

مروڑ کا علاج

جیسی کے چھ لعاب دار ہوتے ہیں۔ انہیں بھگو کر ہیں کر پلانے سے
آنکھوں کے درم اور مروڑ کا آزام آ جاتا ہے۔ جیسی کے بچوں کا سفوف یا اس کا
جو شامہ زیا بیٹس کے مریضوں کے لیے اکیسر کا درجہ رکھتا ہے۔

دنبل کا علاج

ساگ کی طرح جیسی کے چھ ہیں کر بطور پٹس استعمال کرنے سے درم
کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ پھوڑوں اور دنبل کے لیے یہ پٹس مفید ہے۔

بل لیے کرنا

بچوں کے سفوف کو رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح ان سے سر
دھوئیں۔ بل مضبوط اور لمبے ہو جائیں گے۔ یہ عمل ہفتے میں دو بار دہرائیں۔

چہرے کے داغ دھبے

جیسی کے ساگ کو ہار یک ہیں کر چہرے پر لگائیں۔ داغ دھبے دور ہو
جائیں گے۔ اسی طرح بچوں کو ہیں کر لپ کرنا بھی مفید ہے۔ اس سے ہلکی
ہوئی کھل درست اور کھلے ہوئے مسامت بند ہو جاتے ہیں۔ لپ خشک ہو
جانے پر صفحہ پانی سے چہرہ دھو لیں اور روغن بادام میں تھوڑی سی گیسرین
ملا کر چہرے پر لگائیں۔

ساگ عطلی

ہست سے ساگ انسانی صحت کو برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ان میں قدرتی طور پر ایسے جوہر پائے جاتے ہیں جو بیماریوں کی روک تھام میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ اسی طرح بعض ساگ سبزیوں کے ساتھ جڑی بوٹیوں کا درجہ بھی رکھتے ہیں۔

ساگ عطلی کو آپ جڑی بوٹی بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ زیادہ تر دوسری چیزوں کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ اسے الگ بہت کم لوگ پکاتے ہیں۔ اسے دیگر سبزیوں مثلاً سرسوں کا ساگ، سویا یا تھوا کے ساگ کے ساتھ ملا کر پکایا جاتا ہے۔ سوپل، عطلی ساگ کو چولائی کے ساتھ سمولہ میں ملا کر پکایا جاتا ہے۔

یرقن کا علاج

اس ساگ میں بھی سرسوں کے ساگ کی طرح بڑے مفید اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کو عموماً بھون کر پکا کر کھلایا جاتا ہے۔ اس ساگ سے یرقن کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے اور اس کے استعمال سے درد قویخ کو بھی قاعدہ ہوتا ہے۔

تریاق زہر

یہ ہر قسم کے زہر کا تریاق ساگ ہے۔ اگر اس کے ساتھ چھللی کا ساگ بھی ملا لیا جائے تو یہ زہد ہضم ہو جاتا ہے۔ یہ پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ اگر کسی شخص کو سانپ ڈس لے تو اسے یہ ساگ کھلا دیں۔ زہر خارج ہو جائے گا۔ یہ ساگ گرم مزاج لوگوں کے لیے بہ حد مفید ہے۔

کھانسی اور انیمیا کا علاج

اس کے ساتھ ساگ سمندر بھی ملا کر پکایا جاتا ہے۔ اس سے ساگوں کی
الائیت بڑھ جاتی ہے۔

ساگ سمندر گرمی دہلی کھانسی میں بے حد مفید ہے۔ اس سے پرانی
کھانسی بھی دور ہو جاتی ہے۔ یہ ساگ خون بناتا ہے اور ایک ٹانگ کی طرح
کام کرتا ہے۔

مقوی معدہ و ہڈ

اس میں تموا کا ساگ بھی ملا لیا جائے تو یہ مقوی ٹانگ کے طور پر
معدے کے نظام کو طاقت بخشتا ہے۔ نظام ہضم کو درست کرتا ہے اور قوہ ہڈ
میں اکیر ہے۔

پیٹ کے کیڑے

عموماً بچوں کے پیٹ میں کیڑے پڑ جاتے ہیں اور یہ کیڑے بچوں کی
نشوونما کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ مذکورہ ساگ ان تمام کیڑوں کو ختم کر
ڈالتے اور خارج کر دیتے ہیں۔

مقوی جگر

یہ قوت دیتے اور جگر کو قائم پہنچاتے ہیں۔ جگر کے امراض اور پتھری
کے مرض کو ختم کرتے ہیں۔

پتھری مثلنہ

انہیں کھانے سے مٹانے کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر پیشاب کے ذریعے خارج ہو جاتی ہے۔

یہ ساگ تازہ کھانا چاہئے کیونکہ ہسی ساگ مزے دار نہیں ہوتے۔ ان کے فوائد بھی کم ہو جاتے ہیں۔

ساگ سویا

یہ ساگ اکثر پالک کے ساتھ پلایا جاتا ہے۔ عام طور پر سویا یا پالک ملا کر پکایا جاتا ہے۔ اس طرح دونوں کے اجزاء صحت و تندرستی میں بڑے معاون ثابت ہوتے ہیں۔

سویا ایک پودا ہوتا ہے۔ اس کے بیج اکثر استعمال ہوتے ہیں۔ اگر جسم میں درد ہو تو اس کے پتے کھانا بہتر ہوتا ہے۔ اس میں قدرتی طور پر وٹامن اے اور سی وافر مقدار میں پلایا جاتا ہے۔

پتھری توڑ

یہ ساگ کھانا ہضم کرتا ہے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ کمزور لوگوں کے لیے یہ ساگ ہانک کی حیثیت رکھتا ہے۔

گردے میں پتھری کی وجہ سے درد ہو تو یہ ساگ مریض کو آرام پہنچاتا ہے۔ پتھری کو توڑ کر خارج کرتا ہے۔

آنتوں کے سدے

یہ آنتوں کے سدوں کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ ان کو خارج کرتا

ہے۔

بندش حیض

اس کے جو شائعے کے استعمال سے حیض کی بندش ختم ہو جاتی ہے۔

مٹانے اور گردے کی تمام بیماریوں میں یہ ساگ بے حد فائدہ پہنچاتا ہے۔ اسے
تازہ پکا کر کھلنا چاہئے۔

ہادی و بلغمی امراض

جڑوں کا اچار ڈالیں تو بیماری میں تین یا چار سال لگ جاتے ہیں۔
پھلیں اور پھول کڑے ہوتے ہیں۔ یہ ہادی امراض اور بلغم کے لیے اکیر
ہے۔

امراض ہضم، لقوہ، قلیج و کمر درد

ہاضمے کو درست رکھنا ہے۔ اس سے پیٹ درد دور ہوتا ہے۔ اچار اور
ہنزی لقوہ، ریح کے امراض، جوڑوں کے درد، قلیج اور کمر درد کے لیے مفید
ہے۔ مصلی خون ہے۔ گردہ اور مثانہ کی پتھری کو ریت بنا کر ختم کرتا ہے۔

قونج اور جوڑوں کا درد

اس ہنزی میں قدرتی طور پر فولاد، میگنیم اور اہم دھاتیں اے، بی، سی،
ایچ اور ای پلا جاتا ہے۔ سانپ کا اچار قونج اور جوڑوں کے درد میں بے حد
مفید ہے۔ سخت و سحر ستی لاتی ہے۔ اس کا اچار قوت بہ اور معدے کی
کنزوری میں فائدہ دیتا ہے۔

قوت بہ کا حصول

اس کا استعمال اعتدال سے کرنا چاہئے۔ زیادہ استعمال نقصان دہ ہوتا
ہے۔ اس ہنزی کو مصالحے اور گھی میں بھون کر استعمال کرنا بہتر ہے۔ گرم
مزاج والے حضرات اس ہنزی کو کم سے کم کھائیں۔
اس کے بیج ہیں کر پھانک لیں تو قوت بہ میں اضافہ کرتے ہیں۔

نزله و زکام

نزله و زکام اور بخار کے مریضوں کو اس سبزی سے پرہیز کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ یہ سبزی گلے کے امراض میں نقصان دہ ہے۔

ہلاکت امعاء

اس کے اجزاء میں معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے گیس خارج ہوتی ہے۔ اس کی پھلی جگر کے فضل کو درست کرتی ہے۔ معدے کے نظام کو بہتر کرتی ہے اور پیٹ کے کیزوں کو ہلاک کرتی ہے۔

دمہ، کھانسی و گنشیا کا علاج

دمہ اور کھانسی کے مریضوں کو اس سبزی کا ساکن کھانا چاہئے، بہت مفید ہے۔ ان امراض کا خاتمہ کرتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ سبزی قلع، لقوہ، گنشیا، جوڑوں کے درد اور نفرس کے لیے بہ حد اکیسر ہے۔

نظر و درد شکم

یہ نظر کو تیز کرتی ہے اور درد شکم میں اس کا اچار فائدہ دیتا ہے اور درد کو جلد رفع کرتا ہے۔ اس کے پھول اور پھلیوں کا ساکن تلی کا ورم دور کرتا ہے۔

سلاو

سلاو کی ان گنت اقسام ہیں۔ دانے دار چوں والا، پھپھے چوں والا، سرخ، ہلوی، سبز اور ہلکے سبز چوں والا، گول جھار دار کناروں والا، نیچے سے پتلے اور درمیان میں سے چوڑے چوں والا، سلاو مشہور ہے۔

یہ گرمی بالکل برداشت نہیں کر سکتا اس لئے پہاڑی اور سرد علاقوں کی سبزی ہے۔ وسط اگست سے اواخر اور نومبر تک کاشت ہوتا ہے۔

چوڑے چوں والے سفید سلاو سے سیاہ لمبے چوں والی سلاو زیادہ بہتر ہے۔ اس میں حیاتین 'اے' پی اور ای کے علاوہ فولاد بھی پایا جاتا ہے۔

یہ معتدل مزاج سبزی ہے۔ اس کے پتے ٹھنڈے کے ساتھ ملا کر کھائے جاتے ہیں۔ اس کے چوں سے چٹنی بھی تیار کی جاتی ہے۔ اگر سلاو کو صاف اور میٹھے پانی میں پیدا کیا جائے تو اقلیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ اسے استعمال سے پہلے اچھی طرح دھو کر صاف کر لینا چاہئے۔

فریبی بدن کے لئے

فولاد اور میلٹیم کا جزو اس میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اسے خوراک اور ادویات دونوں طریقوں سے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اس کے سبز پتے سرکہ میں ڈال کر بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

گہرے چمکے ہوئے ان کے استعمال سے - اور طاقتور ہو

جاتے ہیں۔ یہ قد اور وزن بڑھاتا ہے۔ جسم میں نیا خون پیدا کرتا ہے۔

تبخیر و قبض کا علاج

اگر اسے سول کے ساتھ چاقو سے کتر کر کپاٹک لگا کر کھلایا جائے تو جسم میں حیاتین کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ تبخیر معده اور قبض کو دور کرتا ہے۔

مصفاہ خون

سلاہ جسمانی کمزوری دور کرتا ہے اور کھانا ہضم کرتا ہے۔ یہ معنی خون ہے۔ جگر کے امراض میں بھی بہت فائدہ دیتا ہے۔

قوت باہ اور امراض جگر کے لئے

کڑوی سلاہ سے طبیعت میں بے لطفی آتی ہے اور دل حلالے لگتا ہے۔ اس لیے مٹھی سلاہ بہتر ہے۔ یہ بڑی قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔ طاقت دینے والی سبزیوں میں سلاہ سب سے بہتر ہے۔ سلاہ کے پتے باریک ہونے چاہئیں۔

☆ گرم پانی سے دھو کر صاف پانی سے کاشت کردہ سلاہ کے پتے کاٹ کر کھانے کے ہمراہ کھانے سے پیچھے مضبوط ہوتے ہیں۔ جگر کے امراض میں بے حد مفید ہے۔

☆ جن لوگوں کا معده کمزور ہے وہ اسے ہرگز استعمال نہ کریں۔ تین چار چوں سے زیادہ بیک وقت نہیں کھانے چاہئیں۔

شالجم

اسے شلغم بھی کہا جاتا ہے۔ بعض علاقوں میں اسے گوگھو کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔ یہ بڑی مشہور اور عام سبزی ہے۔ یہ پکا کر بھی کھلیا جاتا ہے اور کچا بھی۔ یہ بے حد مزے دار سبزی ہے۔ اس کے پتے سلاڈ میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

شلغم ایک ڈیڑھ فٹ کا پودا ہوتا ہے۔ اس کے پتے ہرے ہوتے ہیں اور اس کی جڑ سفیدی مائل گلابی ہوتی ہے۔ اس کے پتے اور جڑ دونوں ہی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ اس کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے۔ یہ اچار بے حد لذیذ ہوتا ہے۔

عام طور پر یہ سبزی گوشت کے ہمراہ پکائی جاتی ہے۔ اس کے قدرتی اجزاء میں پروٹین، کیشیم اور فاسفورس کے علاوہ وٹامن سی، ایچ اور آئرن وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

یہ ہر مزاج کے لوگوں کے لیے فائدہ مند ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے لیکن جب گوشت کے ساتھ پکایا جائے تو اس کا مزاج معتدل ہو جاتا ہے۔
پتھری گردہ و مثانہ

شلغم اور جینسی ہر دو آدھ چھناک لیں پھر اسے پانچ چھناک پانی میں ابل لیں۔ جب چوتھائی پانی رہ جائے تو انار کرکڑے سے چھلن لیں۔ اب جو شانہ

تیار ہے۔ یہ جو شائدہ گردے اور مثانے سے پتھری کے اخراج میں معاون ثابت ہو سکے۔

خشک کھانسی

ایل فلیجم پر کپڑا پیٹ کر اور آٹا لگا کر اتنی دیر محدود میں رکھیں کہ فلیجم پک جائے پھر آٹا الگ کر دیں۔ اس کا پانی چھوڑیں اور اس میں تھوڑی سی مصری ملائیں۔ یہ دوا خشک کھانسی کے خاتمے کے لیے بے حد مفید ہے۔

بھوک، ریح اور درد گردہ

فلیجم پیٹ صاف کرتا ہے۔ یہ بھوک کو بڑھاتا ہے تاہم اس کے استعمال سے ریح پیدا ہوتی ہے۔ اگر شک استعمال کیا جائے تو ریح کا زور کم ہو جاتا ہے۔

برائے اجابت

یہ کھانے سے اجابت کھل کر ہوتی ہے اور معدہ صاف ہو جاتا ہے۔ جو لوگ مسلسل یہ سبزی استعمال کرتے ہیں وہ کمر کے درد اور گردے کی تکلیف سے محفوظ رہتے ہیں۔

گیس، قبض اور پتھری کا علاج

اگر اس سبزی میں سرکہ اور گرم مصالحہ ذائل کر استعمال کیا جائے تو اس کے فوائد دو چند ہو جاتے ہیں۔

☆ اس سبزی کے استعمال سے فلیجم پیدا ہوتی ہے۔ کپا فلیجم قائمہ پہنچاتا

☆ ہے۔ اس ہنری کو ترش اور گرم صالے کے ساتھ کھانا بہتر ہے۔
فلجم معدے سے گیس کا اخراج کرتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ کھانے کو
ہضم کرتا ہے۔ جسم کی کمزوری اور لاغری کو دور کرتا ہے۔ جگر کو خلالت
بخشا ہے اور پتھری توڑ کر خارج کرتا ہے۔

بینائی اور کھانسی کے لئے

فلجم کھانسی کی بہترین دوا ہے۔ یہ بینائی میں اضافہ کرتا ہے۔ بھوک کو
بڑھاتا ہے اور پیٹ کو صاف کرتا ہے۔ شانی کی کمزوری دور کرتا ہے۔
معدے میں درد ہو تو فلجم کا شوروں ہے حد مفید ہے۔

کچنار

مشہور درخت ہے۔ اس کے پھول بطور سبزی استعمال کیے جاتے ہیں۔
یہ وہ سبزی ہے جو بار بار کاشت نہیں کی جاتی بلکہ بہت مدت تک پھل دیتی
ہے۔ اس کی تاثیر سرد اور خشک ہے، جب کہ ذائقہ کیلا ہے لیکن پک کر
نمایت لذیذ بنتی ہے۔

بواسیر، قبض اور حیض کا علاج

یہ خداداد سبزی ہے۔ اس کے استعمال سے بواسیر کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
بیماری کے کیزے خارج کرتی ہے۔ قبض کشا ہے۔ زیادہ حیض کی صورت میں
اس کا استعمال مفید ہے۔

خٹا زیر، برص اور خون کی خرابی

یہ اسل کو روکتی ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے خٹا زیر، پھوڑے
گھسی اور برص یعنی پھلہری کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہ خون کی خرابی کے لیے
بہت مفید ہے۔

مٹوئی معدہ و بدن، دافع بواسیر

یہ سبزی معدے کو طاقت بخشتی ہے۔ پیشاب کی تمام شکایات کو دور
کرتی ہے اور معنی خون ہے۔ البتہ قدرے قبض اور اچھارہ پیدا کرتی ہے۔

اسے نکاتے وقت زیرہ اور دی ملانے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔
ہوا سیر میں پکار کا استعمال بے حد مفید ہے۔ اس کے استعمال سے ہوا سیر
کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہ معدے کو طاقت دیتی ہے۔ جسم کو طاقتور بناتی ہے۔

پیٹ کے کیڑے اور جریان

پکار کھانے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں اور جسم بے
خارج ہو جاتے ہیں۔ جریان کے مریضوں کے لیے یہ بے حد مفید سبزی ہے۔

منہ آنا، سوزش آنت کا علاج

منہ پک جائے تو اس کا جوشامہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ زبان اور منہ
کے زخم درست ہو جائیں گے۔ آنکھوں کے لیے پکار اور اس کا اچار قاعدہ بخشش
ہے اور یہ انہیں طاقت بخشتی ہے۔

بلڈ پریشر اور امراض پیشاب کا علاج

یہ بلڈ پریشر میں بے حد مفید ہے۔ اس کی کلیوں کا سامن 'ہوا سیر' کھانے
اور اسہل کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ پیشاب کے ہر مرض میں بے
مفید ہے۔

کرٹلا

یہ موسم گرما کی مزے دار بھری ہے۔ گرم خٹوں میں پیدا ہوتا ہے۔
اس کی اقسام میں کرٹلی 'لہا کرٹلا' سفید کرٹلا اور جنگلی کرٹلا جو خورد ہوتا ہے
شہور ہیں۔

اسے گلوزا بھی کہا جاتا ہے۔ بنگلہ دیش میں کرٹلا ڈیڑھ فٹ لہا ہوتا
ہے۔ کرٹلا جنوری 'جون' اپریل اور مئی میں کاشت ہوتا ہے۔

یوں تو تمام بھریوں کی پسندیدگی کا دار و مدار پکانے کے خصوصی طریقوں
سے وابستہ ہے اور اچھی سے اچھی اور تازہ ترین بھری بھی اگر سلیتے سے نہ
ہلی گئی ہو تو اسے کھانے کا مزا نہیں آتا لیکن کرٹلا خاص طور پر ایسی بھری ہے
جس کی پسندیدگی اور پسندیدگی کا دار و مدار خاص پکانے والے پر منحصر ہوتا
ہے۔ اگر یہ ڈھنگ سے پکایا گیا ہو اور اس کی کڑواہٹ کو کم سے کم کیا گیا ہو تو
اس کی لذت دوہلا ہو جاتی ہے۔ بصورت دیگر اسے کھانا بڑوں بچوں سب کے
لئے نعمت ہی مشکل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بعض لوگ اس بھری کو انتہائی پسند
لہتے ہیں اور بعض اس سے دور بھاگتے ہیں۔

یہ ایک نازک پتلی نل ہے جس کا پھل بیڑی نما شکل کا ہوتا ہے۔
اس کا سرا نوک دار ہوتا ہے اور پھل کے طول میں قطاریں ابھری ہوتی ہیں
ان میں کول کول ابھار ہوتے ہیں۔ مزاج گرم و خشک ہوتا ہے۔ دیگر بھریوں

کی طرح قدرت نے کرپے میں بھی بے شمار خوبیاں رکھی ہیں۔

اگر ڈھنگ اور سلیقہ سے ضروری لوازمات کے ساتھ اسے پکایا جائے تو اس کا سامن مزیدار، پھنٹا اور اشتہار پرور ہوتا ہے۔ مختلف علاقوں میں اس کے مختلف پکوان پکائے جاتے ہیں۔ قیرہ کرپے، بھرے ہوئے کرپے اور بعض علاقوں میں دال کرپے جیسے پکوان پکائے جاتے ہیں جو غذائیت سے بھرپور اور لذیذ ہوتے ہیں۔

اکثر گھروں میں اسے پکانے سے پہلے نمک لگا کر اس کی کڑواہٹ کو دور کر لیا جاتا ہے تاہم تمام کوششوں کے باوجود کرپے میں تھوڑی بہت کڑواہٹ پکنے کے بعد بھی رہتی ہے اور بعض افراد کے نزدیک یہی کڑواہٹ کرپے کی خصوصیت ہے اور اگر اسے بکر ختم کر دیا جائے تو نہ صرف یہ طبی لحاظ سے انا فائدہ مند نہیں رہتا بلکہ اس کا مزا بھی جاتا رہتا ہے۔

کرپے کا اچار

بعض علاقوں میں کرپے کا اچار بھی بنایا جاتا ہے خصوصاً پنجاب کے دیکن علاقوں میں اس کا رواج دیکھا گیا ہے لیکن عموماً اس کا اچار خواتین زیادہ پسند کرتی ہیں جبکہ مرد اسے رفہت سے نہیں کھاتے۔

کرپا جسم کے بعض حصوں کے لئے تقویت بخش غذا ہے۔ کڑوا ہونے کے باعث یہ ایک حد تک مصفا خون بھی ہے اس میں اہم حیاتیات کے علاوہ معدنی نمک بھی پائے جاتے ہیں۔

زیابیطس کا اکیسری علاج

اس کاسب سے اہم فائدہ یہ ہے کہ زیابیطس کے مرض کے لئے بہت مفید ہے۔ اسے کھانے سے شوکر کم ہوتی ہے اس صورت میں اسے زیادہ چھیلنا نہیں چاہیے، چاہے توجے کے ساتھ کھائیں یا فقط توے پر دونوں طرف سے سینک کر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ کرپے سائے میں خشک کر لیتے ہیں اور پھر ان کا سنوف (پاؤڈر) بنا کر دو گرام روزانہ کھاتے ہیں۔

موٹاپے کا علاج

کرپے کی ایک اور خوبی یہ ہے کہ یہ موٹاپے کو کم کرتا ہے۔ اس صورت میں اسے بطور سبزی پکا کر یا سنوف بنا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اپنی کڑواہٹ کے باعث اس میں بیشتر ایسے خواص پائے جاتے ہیں جو خون کو صاف کرتے ہیں۔

پھوڑے بھنسیوں کے لئے

چنانچہ وہ خواتین و حضرات جن کو پھوڑے بھنسی کی شکایت عام ہو یا انہیں دیگر جلدی امراض ہوں ان کے لئے کرپے کا پکا کر استعمال بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

علاج الاستسقاء

جگر کی خرابی کی وجہ سے ہونے والے استسقاء (اڈیم) میں کرپے کا استعمال بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس شکایت میں کرپوں کا ۵۰ گرام رس ٹل

کہ اس میں طاہرہ شد ملا کر پینے سے مرض میں کمی ہو جاتی ہے اس کے استعمال سے دو تین دست آتے ہیں اور خرابی کی اصلاح ہو جاتی ہے۔
کریا جس قدر ہنز ملائم اور تازہ ہو اچھا سمجھا جاتا ہے۔

کنزوری معدہ کا علاج

اگر کسی شخص کا معدہ کنزور ہو اور اسے کھانا ہضم نہ ہوتا ہو یا اسے بھوک کم لگتی ہو تو کرپے کا سان کھانے سے اس کا معدہ مضبوط ہو سکتا ہے اور اسے بھوک بھی لگے گی۔

قلج اور لقوہ کی روک تھام

کرپے کا استعمال قلج کے بڑھتے ہوئے اثرات و امکانات کو بڑی حد تک روکتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لئے کوئی اور سبزی یا ترکاری کرپے کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ گھٹیا کے مرض میں بھی کرپے کا استعمال بہت موثر ثابت ہوتا ہے۔ اسی طرح لقوہ وغیرہ میں کرپے کا سان زیادہ کھانا چاہیے۔ اس سے بہت حد تک مطلوبہ فوائد حاصل کرنے میں مدد ملتی ہے ایسے افراد جو ہلکی مزاج رکھتے ہوں ان کے لئے تو اکیر ہے۔

اعصابی توانائی کے لئے

کرپے کی ایک اور خوبی یہ بھی ہے کہ اس سے دماغ پر اگندہ خیالات اور بعض کٹنگوں سے محفوظ رہتا ہے۔ اعصابی توانائی کے لئے یہ ایک عمدہ ٹانک ہے۔

پھری توڑ

بعض حکما اس کے پانی کو گردے کی پھری توڑنے کے لئے ایک مردہ
بچہ ضرور اور قدرتی جراح خیال کرتے ہیں۔

یرقان و جریان کا علاج

اس میں مرض یرقان کو دور کرنے کے لئے بھی بہت صلاحیت ہوتی
ہے۔ جریان کے عارضہ میں اس کا استعمال قائمہ رہتا ہے تاہم گرم مزاج افراد
کے لئے اس کا کثرت سے استعمال نقصان دہ بھی ثابت ہو سکتا ہے لیکن ایسے
افراد اگر اسے کھلتا چاہیں تو دبی ڈال کر یا دھنیا کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔

☆ ایسے افراد جو اس کی کڑواہٹ کے باعث اسے کھانے سے گریز کرتے
ہیں انہیں چاہیے کہ صرف کڑواہٹ پر نہ جائیں اس کے فوائد پر بھی
نظر رکھیں اس طرح وہ ایک قائمہ منہ چیز سے خود کو محروم رکھنے سے
بچ جائیں گے۔

تے، دست اور بھوک کا علاج

اس کا مزاج خشک ہے۔ اس کے رس میں نمک ملا کر پلانے سے تے
اور دستوں کو افقہ ہوتا ہے۔ قوت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ کھانا کھانے سے
بھوک خوب لگتی ہے۔

وجع المفاصل، لقوہ، قلع اور قبض کا علاج

جوڑوں کے درد، قلع، لقوہ اور درد ریح کا خاتمہ کرتا ہے۔ پیشاب لاتا

ہے۔ قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔ بلقی امراض کے لیے مفید ہے۔ اسے کھلی کھانے چل میں پکایا جائے تو زیادہ مفید اور لذیذ ہوتا ہے۔
 ☆ کھانوں تو موسم سرما کے وسط تک ہوتا ہے لیکن موسم برسات میں اس کے فوائد بہت زیادہ ہیں۔ عام طور پر یہ بہزی فیے یا پیاز کے ہم پکائی جاتی ہے۔

وٹامن کے لئے

کریے کے چ اگر سخت ہوں تو انہیں ٹھل دیا جائے۔ کھانا پکانے سے پہلے اسے ٹک لگا کر دھوپ میں رکھنے سے اس کی کڑواہٹ کم ہو جاتی ہے۔
 کریے میں میٹیم 'کلسورس' پروٹین 'وٹامن بی سی' کے ساتھ فولاد وافر مقدار ہوتی ہے۔

گنٹھیا اور اعصابی دردوں کا علاج

کھانا جسنی درد 'پٹھوں کی اینٹھن' کو دور کر کے اعصاب کو قوت بخشتا ہے۔ جوڑوں کے درد اور گنٹھیا کے مریضوں کے لیے سودمند ہے۔

بلغم، پیٹ بھنے کیڑے اور باہ کا علاج

یہ بلغم کو خشک کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔ قوت بخشتا ہے اور درم کو تحلیل کرنے میں معاون ہے۔

پتھری گردہ و مثانہ

کھانا گردے اور مثانے کی پتھری کو توڑ کر پیشاب کے ذریعے خارج

کرتا ہے۔ دے کے مریضوں کے لیے یہ سبزی بھی ہے اور دوا بھی۔

زیابیطس کا علاج

تین ماٹھے کرپے کا پانی ایک ہفتہ تک پلانے سے زیابیطس کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

ہیضہ واسہل کا علاج

کرپے کے رس کو ٹک کے ساتھ ملا کر پینے کے مریض کو پلائیں۔
انشاء اللہ عقد ہو گا۔ تے اور دست بند ہو جائیں گے۔

ہوا سیر کے لئے

خونی ہوا سیر میں مفید تر ہے۔ نقرس اور جوڑوں کے درد والے مریض
اسے بھون کر کھی ملا کر کھائیں 'انشاء اللہ قاعدہ ہو گا۔

کھیرا

گکڑی کی مانند پھلدار پودا ہے۔ اس سے قیمتی ادویات بھی بنتی ہیں۔ یہ زیادہ تر کپا کھلیا جاتا ہے اور پکا کر بھی کھلیا جاتا ہے۔ یہ زیادہ تر سلاخ کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔

لہا، بھورا، سبز اور چھوٹی اقسام میں ملتا ہے۔ یہ دو فصلیں دیتا ہے۔ پہلی فصل جنوری اور دوسری ماہ جون میں ہوتی ہے۔

قبض، دماغی امراض کا علاج

اس کا مزاج سرد تر ہے۔ یہ زود ہضم ہے۔ اسے کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے ورنہ پیڑ ہو جانے کا خدشہ ہے۔ یہ دل اور دماغ کو فرحت بخشتا ہے۔ قبض کرتا ہے۔

اس کی عاتشوں پر نمک چھڑک کر کھانی چاہئیں۔ کھیرے کے پانی کو زیتون کے تیل کے ساتھ جوش دے کر تیل تیار کیا جاتا ہے۔ یہ تیل دماغی امراض کا نمرب علاج ہے۔

دافع بلڈ پریشر، پیشاب آور

بلڈ پریشر کے لیے بے حد مفید ہے۔ یہ جسم اور ہاتھ پاؤں کی گرمی کو زور کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے۔

کھب یا کھبی

خود رو پودا ہے۔ یہ سبزی یورپ میں بند کبروں میں کاشت کی جاتی ہے۔ یہ سبزی فوائد کے اعتبار سے اتنی اہم ہے کہ یہ قدرت کا ایک خاص صلیب ہے۔

اس سبزی کی گیند نما گول سفید پھتیاں ہوتی ہیں۔ یہ شور اور کلر دہلی زمین میں زیادہ تر پیدا ہوتی ہے۔ جھاڑیوں اور گھاس کے نکلے میدانوں میں بھی ملتی ہے۔ مہاراج اور جون میں زیادہ ملتی ہے۔

ہوں تو اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے بہت سی نعمتیں پیدا کی ہیں لیکن یہ ایک ایسی سبزی ہے جس کا بہت کم لوگوں کو علم ہے۔ اسے شروم بھی کہا جاتا ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ہے۔

”جب جنت نے تبسم کیا تو اس میں سے کھبی نکلی اور جب زمین نے تبسم کیا تو اس میں سے خزانہ نکلا۔“

قدیم زمانے میں کھبی کی کوئی اہمیت نہیں تھی لوگوں کے ذہن میں ایک یہ تصور تھا کہ یہ ایک زہریلا پودا ہے جو برسات میں خود بخود اگ جاتا ہے اور اسے کھانے سے انسان مر جاتا ہے لیکن جیسے جیسے دور بدلتے گئے لوگوں کے خیالات بدلتے گئے اور اندازہ لگایا گیا کہ کھبی ایک ایسی چیز ہے جو کھانوں کو لذت کے ساتھ ساتھ جسم کو تقویت بھی فراہم کرتی ہے۔ اس لئے دوسرے

ممالک کے ساتھ ساتھ اب یہ پاکستان میں بھی استعمال ہونے لگی ہے خاص طور پر اس کے بچے ہوئے چائیز کھانے بے حد شوق سے کھائے جاتے ہیں۔

دراصل یہ پھوندی کے گردہ سے تعلق رکھتی ہے۔ برسات کے موسم میں گھاس پھوس، فصلات، بنزہ زاروں اور پارکوں وغیرہ میں خود بخود آگ آتی ہے۔ یہ عام طور پر تین اقسام میں پائی جاتی ہے۔

اس کی ایک قسم سیاہ رنگ کی ہوتی ہے جو کہ زہریلی ہوتی ہے۔ دوسری قسم سفیدی مائل سرخ ہوتی ہے اس کا استعمال بھی درست نہیں ہوگا۔

تیسری قسم جو کہ سفید رنگ والی ہوتی ہے اس کے بے شمار فائدے ہوتے ہیں۔

یہ پھتری جیسی شکل کی ہوتی ہیں۔ پھتری کا حصہ سفید ہوتا ہے اور تنے پر دو چٹکے ہوتے ہیں۔

کبھی پر دھن کا خزانہ ہوتی ہیں۔ ان میں چالیس فیصد تک لمبے پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان میں دھنور بھی بکثرت پائے جاتے ہیں، نمکیات میں 'سولیم'، 'کیٹیم'، 'فاسفورس' وغیرہ موجود ہوتے ہیں۔

امراض چشم کے لئے

نبی کریم ص نے ارشاد فرمایا۔

”کبھی اس سن میں سے ہے جو اللہ تعالیٰ نے بنی اسرائیل کے لئے نازل فرماتے ہیں اس کا پانی آنکھوں کے لئے شفا ہے۔“

جو مریض آشوب چشم میں مبتلا ہوں اور آنکھوں میں سوزش کے ساتھ

ماذ ظن بھی ہوتی ہو صبح سو کراٹھیں تو ان کی پلکیں آپس میں چپکی ہوئی ہوں
آنکھوں سے گندہ مواد نکلا ہو اور سورج کی روشنی آنکھوں میں چبھتی ہو
آنکھوں میں درد کی ٹیسیں اٹھیں ان کے لئے کھمبے کا پانی نہایت مفید ہے۔

اسہل میں مفید

اسہل کے مرض میں کھمبے کا پانی فائدہ دیتا ہے 'اسہل کے بعد ہونے
والی کمزوریوں کی کیفیت اس سے دور ہو جاتی ہے 'جسم کو توانائی حاصل ہوتی
ہے۔

رائے کہنہ کھانسی

کھمبے داٹھی کھانسی کو دور کر کے ظلم خارج کرتی ہے جن افراد کو بہت
طاہر مایہ آتا ہو ان کو چاہیے کہ کھمبے کا استعمال کریں۔

گلے کی خراش اور گلے کے لئے

گلے کی خراش دور کرتی ہے۔ کھمبے کو اگر شد کے ساتھ ملا کر ٹالی قابیڈ
اور دیگر بخار کے مریضوں کو دیا جائے تو بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

کالہ کی خارش و سوزش

کالہ میں خارش اور سوزش کے مریض کے لئے کھبھی کا مرق فائدہ مند ہوتا ہے۔

مقوی بدن

عورتوں کے بعض امراض میں بے حد مفید ہے۔ کھبھی کو حلوانے کے ساتھ پکا کر کھانے سے جسم کا باغریں دور ہوتا ہے۔ چاولوں کے ساتھ پکا کر کھانے سے جسم کا باغریں دور ہوتا ہے اور جسم میں توانائی پیدا ہوتی ہے۔

زخموں کے لئے

کھبھی کو سکھا کر ہارک ہیں کر اس کا سفوف زخموں پر لگانے سے زخم جلد بھر جاتے ہیں۔

کھبھی کا سرمہ

کھبھی پانی میں کس کر کے سرے کی طرح استعمال کی جاسکتی ہے۔ یعنی اس کو ہارک ہیں لینے سے بالوں کا گرنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

ہرنا کے لئے

بہ ہنسی میں بھی فائدہ دیتی ہے اور ہرنا کے مرض میں بھی۔ فرض یہ کہ کھبھی کے بے شمار فوائد ہیں۔ یہ ایک فائدہ مند سبزی ہے جسے ہم بغیر کسی ہلکے و پیش کے اپنی عام غذا میں شامل کر کے نعمت حاصل کر سکتے ہیں

دافع پچیش و دست

شہری ہتھوڑے زیادہ کھاتے ہیں۔ گوشت میں پکا کر مزے دار بنتی ہے۔
سرد مزاج ہے۔ اسے خشک کر کے سلوف تیار کیا جاتا ہے۔ جو پچیش کے لیے
بے حد مفید ہے۔ اس کا سلوف پرانے سے پرانے دستوں کا کامیاب علاج
ہے۔

وٹامن سی اور فولاد کے لئے

یہ بہتری کھانے کے علاوہ بطور دوا بھی استعمال ہوتی ہے۔ اس میں
وٹامن سی اور فولاد پایا جاتا ہے۔ کھانے میں بڑی لذت لگتی ہے۔ اسے کھانے
سے فرحت ملتی ہے۔

کھمبی اور احتیاطیں

اس بہتری کو بڑی ہوشیاری سے حاصل کرنا چاہئے کیونکہ کھمب زہریلے
بھی ہوتے ہیں۔ اگر غلطی سے زہریلے کھمب کھالیں تو انگلی ڈھل کرتے کر
ذہن اور گرم چیزیں استعمال کریں۔ سکھیں ٹخن۔ کشتہ بارہ سنگھا ایک ہاتھ
کھائیں۔

سرکہ، سوتھ، کلونچی، کانچی، پونہ اور جوارش بھی اس کے زہر کا تریاق
کھاتے ہیں۔ کھمب ہادی پیدا کرتے ہیں۔



گھیا توری

یہ موسم گرما کی ہنری ہے اور بے حد عام ہنری ہے۔ موسم گرما میں مارچ تا اپریل کاشت ہوتی ہے۔ یہ پھاڑی علاقوں میں نہیں کاشت کی جاتی۔

حدت خون اور جریان کا علاج

گھیا توری خون کی حدت اور جوش کو کم کرتی ہے۔ یہ سرد مزاج ہے۔
جریان خون کی شکایت ہو تو اس کا سامان بے حد مفید ہے۔

بخار اور بوا سیر کا خاتمہ

توری کا سامان کلی مرچ ذیل کر کھلانے سے بخار کو آرام آ جاتا ہے۔
بوا سیر کے لیے بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ اس کے استعمال سے بوا سیر ختم ہو جاتی ہے۔

پیشاب آور اور قبض کشا

یہ پیشاب آور ہے۔ قبض کشا ہے اور بھوک لگاتی ہے۔ اس کا استعمال بطور سامان کثا زیادہ بہتر ہے۔

گھیا کدو --- مفید غذا اور موثر دوا

کدو جسے لوکی بھی کہتے ہیں 'ایک مقبول عام ترکاری ہے۔ اس کا رنگ باہر سے سبز جب کہ اندر سے سفید ہوتا ہے۔ یہ سائز میں لمبی اور گول ہوتی ہے۔ غذائیت کے اعتبار سے اس کا شمار دھنیز اور بٹاٹ اور توتھلی جتنے دلی بہترین سبزوں میں ہوتا ہے۔

گوشت اور قدرے گرم مصلحہ کی آمیزش سے نہ صرف اس کی تاثیر میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے بلکہ اس کے ذائقے میں بھی خوشنما تبدیلی آتی ہے۔ طب نبوی ص ص میں اس کا گوشت کے ساتھ استعمال زیادہ مفید بتلایا گیا ہے۔

حاملہ خواتین اور گھیا

بعض ہمسور حکماء کے مطابق لوکی نہ صرف ایک غذائیت بخش غذا ہے بلکہ مختلف امراض میں یہ ایک موثر دوا کا بھی کام کرتی ہے۔ اگر حاملہ عورت کو دورانِ حمل خصوصیت سے ابتدائی اور آخری مہینوں میں روزانہ چھٹانک کدو 'ایک چھٹانک مصری کے ساتھ استعمال کرائی جائے اور اس کے ساتھ دیگر صفائے خون چیزیں مثلاً ناریل کا دودھ 'چاول اور سیب وغیرہ کھلائے جائیں تو بچے کا رنگ شرابیہ طور پر سرخ و سفید ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ ایامِ حمل سے پیشتر اور دورانِ حمل کدو کے بکھرت استعمال سے اسقاطِ حمل کی فکایت قلعی طور پر رفع ہو جاتی ہے۔

اولاد نرینہ کا حصول

ایک مہرور حکیم کے مطابق جن خواتین کے ہاں زیادہ بیٹیاں پیدا ہوتی ہیں، اگر استقرار حمل کے ایک ماہ بعد سے کچا کدو بھجوں سیٹ مصری کے ساتھ استعمال کرنا شروع کر دیں اور تیسرے ماہ تک جاری رکھیں تو بیٹا پیدا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ احتیاط کو نظر انداز کر کے یہ تجربہ بھاپس فیصد کامیاب ثابت ہوا ہے۔

سر درد اور جگر کا مرض

سر درد کے دوران تازہ کدو کا گودا حسب غٹالے کر کھل میں ہارینک ہیں کر کے پیشانی پر لپ کریں۔ تھوڑی دیر بعد درد جاتا رہے گا۔
دلوں میں جس طرح سوئگ کی دال ہے ضرر غذا تصور کی جاتی ہے، اسی طرح کدو کو بیڑوں میں ہے ضرر خیال کیا جاتا ہے۔ اگر کسی کا جگر کام نہیں کر رہا تو کدو کو گھا کر اس کے گھوے کر لیں۔ ہفتے عشرے تک پابندی سے کھلائیں، بہت فائدہ مند ثابت ہوں گے۔

ایک قدرتی ٹانگ

ہکی آٹج پر پکایا ہوا کدو کا مالن ایک قدرتی ٹانگ ہے۔ اس میں نہ صرف فولادی اجزا، کیلشیم اور پوٹاشیم شامل ہیں بلکہ دھاتن اے اور دھاتن بی بھی پایا جاتا ہے۔ اس میں ایسے معدنی اور روغنی نمکیات وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جو جسم کے لحمی جیم و توانائیوں میں خاطر خواہ اضافے کا سبب بنتے ہیں۔

تیزابیت اور جلن معدہ کا علاج

اسے کھانے سے معدے کی حیرابیت جلن وغیرہ بھی بڑی حد تک دور ہو جاتی ہے۔ دائمی قبض کے مریضوں، گرم طبیعت والے افراد اور سخت و مشقت کرنے والے مزدوروں کے لیے کدو اور چنے کی دال کا کچا ان بہترین اور قوت بخش غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔

یرقان کا علاج

ایسا یرقان جو مسیر الطالع مرض کی حیثیت اختیار کر گیا ہو اس کے لیے بہترین علاج یہ ہے کہ کدو کے پاؤ بھر گودے میں تین چار تولے زرد خشک شیریں اور آٹھ دس دانے آلو بخارا کے ڈال کر صبح لٹھڑے پانی میں بھگو کر شام کے وقت اسے ملا کر اور چھان کر پلانے سے چند ہی دنوں میں مریض کو یرقان سے نجات مل جاتی ہے۔

ورم دماغ اور گلا

کدو ہر قسم کے اورام دماغی کے لیے بھی تیرہدف نسخہ کا کام کرتا ہے۔ کدو کا ٹکڑا ورم پر رکھ کر ہاتھ دیا کریں اور کدو کا تازہ پانی سونگھنے کو دیا کریں۔ ایک دو مرتبہ اس طرح کرنے سے ورم جاتا رہے گا۔ اسی طرح اگر گلے کا ورم ہے تو کدو کا پانی نکل کر اس سے غرغری کریں۔ خنق تک کو بھی افاقہ ہو جاتا ہے۔ اس کا پانی مہنسیوں پر لگانے سے پھنسیں معدوم ہو جاتی ہیں۔

بچھو کے ڈنک کا علاج

کدو کا گودا بچھو کے ڈنک پر لپ کرنے سے اور اس کا رس مریض کو پلا دینے سے زہر کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔

سل ودق سے نجات

سل ودق کے عارضہ کے لیے بھی کدو اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ اگر کسی شخص کو سل کا عارضہ لاحق ہے تو اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ تازہ کدو چاقو سے پھیل کر کاشیں بنالیں اور چینی لگا کر بیش کھلایا کریں۔ چھ دی دنوں بعد انہیں خودی انقلاب کا اندازہ ہو جائے گا۔

اجباس البول کا علاج

کدو کے ساتھ مغز پر دام کا استعمال ملات بخفا ہے۔ اگر پیشاب کم آتا ہو یا جل کر آتا ہو تو اسے صیغہ کر اس کا پانی نیمڑ کر پینے سے پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے اور جلن سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

درد کان اور بھرہ پن

کدو کا پانی اور روغن گل ہم وزن لے کر کسی فیشی میں محفوظ کر لیں۔ اگر کسی کو اچانک کان میں درد ہونے لگے تو دو تین قطرے کان میں پٹائیں، اللہ تعالیٰ درد سے نجات مل جائے گی۔

روغن کاهو اور روغن کدو ہم وزن لے کر ہام ملا کر کان میں مسلسل ڈالنے سے ایسا بھرہ پن جاتا رہے گا جو بھار کی شدت سے لاحق ہوا ہو۔

سرسام کا علاج

کدو سراسم کے لیے بھی بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔ اس کا پانی لے کر اس میں ہم وزن روغن کنجد (ٹھٹھا تیل) شامل کر کے تانبے یا چھل کی دہکچہ میں ڈال کر یہاں تک پکائیں کہ تمام جل کر محض تیل باقی رہ جائے۔ پھر کپڑے سے چھان کر تیل بوتل میں بھر کر رکھیں اور بوقت ضرورت کام میں لائیں۔

اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ تھوڑے تھوڑے دھتے کے بعد مریض کے سر پر خوب مالش کریں اور اوپر گرم کی ہوئی روئی باندھیں۔ اس سے نہ صرف سراسم جاتا رہے گا بلکہ بے خوابی، بدن کی خشکی، مایوسیا، تشنگ اور درد و فیہ کے لیے اذہد مفید ہے۔

فرض یہ کہ قدرت نے اس سبزی میں اتنی خوبیاں ایک ساتھ جمع کر دی ہیں کہ انہیں کھل تھری میں لانا ممکن نہیں۔ لہذا ایسے الزام جو لوگ کھانا پسند نہیں کرتے، یہ بات سوچنی چاہئے کہ انہوں نے غذا انگلی میں ایک ایسی چیز کو خود سے دور رکھا ہوا ہے جو انسانی صحت کے لیے بہترین ٹانگ کا کام کرتی ہے۔

گاجر

گاجر کو عام طور پر سبزی کہا جاتا ہے مگر یہ ایک پھل بھی ہے۔ تاثر کے لحاظ سے گرم تر ہے لیکن خود اس کا مزاج سرد تر ہے۔ ایک پاؤ گاجر میں آدھا کلو دودھ کے برابر میٹھیم اور ایک روٹی کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ آدھا کلو گاجر ایک وقت کے اچھے کھانے کا بدل چھت ہو سکتی ہے یہ ایک فصل کے طور پر پیدا کی جاتی ہے۔ اس کا استعمال قدیم زمانے سے ہو رہا ہے یہ عام طور پر کچی کھائی جاتی ہے لیکن پکا کر کھانے کا رواج بھی عام ہے۔ یہ جھنسی بے بنیامت اور کم خرچ ہے ہاٹن میں اتنی ہی مفید ہے۔ قدرت نے اس میں ایسے عناصر رکھ دیئے ہیں کہ اگر انسان انہیں استعمال میں نہ لانا تو اس کی نشوونما کا عمل متاثر ہو سکتا تھا اور امراض سے مقابلہ کرنے کی قوت مدافعت میں بھی کمی واقع ہو سکتی تھی۔

گاجر دو ہزار سال سے انسان کے دستر خوان کی نعمت ہے۔ امیر و غریب سب اسے شوق سے کھاتے رہے ہیں۔ مغل بادشاہ ہمایوں سے شوق سے کھی میں گوا کر کھانا تھا۔ آئین اکبری میں بھی اس کا تذکرہ غذا کے طور پر موجود ہے۔ اسے دنیا کے تمام ممالک میں یکساں طور پر پسند کیا جاتا ہے کیونکہ دھاتن کی جسم میں روزانہ کی کمی صرف گاجر سے فوری پوری کی جاسکتی ہے۔ تحقیق کے مطابق اس میں دھاتن اے، دھاتن سی، فولاد، چونا، فاسفورس، نشاستہ

نور شکر و غیوہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس لئے جسم کی تعمیر و پرورش کے ساتھ
 ساتھ صحت قائم رکھنے کے لئے بھی یہ مفید ترین اور سستی سبزی ہے۔ اس
 میں چرنے کے اجزاء کی مقدار اتنی زیادہ ہے کہ روزانہ جسم سے خارج ہونے
 والے چرنے کو صرف چند گاجریں کھا کر پورا کیا جاسکتا ہے۔ یہ مرض شب
 کوری (رتوعدا) کے لئے اکسیر ہے۔ معدے کی تیزابیت اور جلن کا عمدہ علاج
 ہے۔ دل کو طاقت دینے اور گرمی دور کرنے کے لئے اس کا مرہ فائدہ مند چیز
 ہے۔ پائیدار کے مرض میں مکی گاجر چبا کر کھانا مفید ہے۔ سوڑھے مضبوط اور
 دانت صاف ہو جاتے ہیں کیونکہ چبا کر کھانے سے دانتوں کی ورزش کے ساتھ
 کالشیم کے اجزاء سوڑھوں اور دانتوں کو ایسی غذا فراہم کرتے ہیں جو
 سوڑھوں کی سوجن اور گندے خون و بدبو سے نہایت دلاتے ہیں اور منہ بھی
 نہیں پکے دیتے اس کی مسواک کرنا بھی فائدہ مند ہے گاجر مکی چبا کر کھانا سانس
 کے طور پر کھانے سے زیادہ مفید ہے۔ اس کا جوس پینا نہایت ہی مفید ہے۔
 اس میں اعلیٰ قسم کی غذائیت ہوتی ہے جس سے بے حد خون پیدا ہوتا ہے۔
 گاجر چرنے پر نکھار لاتی ہے۔ عورتوں کی حسن و جوانی قائم رکھنے میں
 اس سے بہتر جوس کوئی نہیں۔ کمزور بچوں کو روز پلایا جائے تو وہ سونے ہو
 جاتے ہیں۔ کلی گاجریں نسبتاً زیادہ فائدہ مند ہیں۔ معدے کو طاقت دیتی ہیں۔
 اس کا مسلسل استعمال قوت بہ اور قوت مادی بڑھاتا ہے۔ خاص کر شد میں بہا
 ہوا گاجر کا مرہ بے حد مقوی ہے۔ دل و دماغ کو فرحت دیتا اور اصل کی کمزوری
 دور کرتا ہے۔ ناک بہن کے درد کے لئے بھی گاجر کا جوس فائدہ مند ہے۔ گاجر
 کا طوطہ شکر، دودھ، کھویا مل جانے سے مزید مقوی ہو جاتا ہے۔ گاجر آنکھوں

کے لئے اکسیر ہے۔ نظر کی کمزوری چاہے کسی بھی وجہ سے ہو گاجر میں کھاتا اور جو سونا جلو کاثر رکھتا ہے۔ اسی لئے گاجر کا دوسرا نام مقوی بصر یعنی نگاہوں کی طاقت ہے۔ گاجر کے مسلسل استعمال سے نہ صرف آنکھوں کے امراض کو ٹاندا ہوتا ہے بلکہ نظر حیز ہو جاتی ہے۔ یہ کان، دل کی دھڑکن، غریبی خون، بوایر، سگریٹ، ہڈی دہلنی پتاریوں، قبض، شتہ، گردے کی پتھری اور شتہ کے لئے مفید ہے۔ اسی طرح درد کمر، ضعف گردہ کے لئے بھی مفید ہے۔

گاجر میں طاقتور مصفا ایذا موجود ہیں۔ گاجر سب سے پہلے کھلی پیدا ہوئی۔ اس بارے میں محققین کا خیال ہے کہ یہ وسطی ایشیائی ممالک میں آگئی تھی۔ ان ممالک میں روس کی آزاد مسلم ریاستیں شامل ہیں۔ یہاں کے لوگ اس سبزی کو بکثرت استعمال کرتے آ رہے ہیں۔ شاید ان کے سرخ و سفید رنگوں میں گاجر بھی مماثلت کی وجہ، اس سبزی کا بکثرت استعمال بھی ہو۔ یہاں سے یہ سبزی مغرب کے ارد گرد پہاڑی علاقوں، کشمیر، ہندوستان سے ہوئی ہوئی براعظم ایشیاء، یورپ اور شمالی افریقہ تک پہنچی۔

ہندوستان، پاکستان، ملائیشیا، انڈونیشیا، افریقہ، فلپائن اور جنوبی افریقہ میں گاجر کثرت سے کاشت کی جاتی ہے۔ ہمارے ملک میں یہ سبزی بکثرت اور سستے داموں دستیاب ہے۔ موسم سرما کے آغاز میں ہی گاجر نظر آ جاتی ہے اور پھر پورا موسم سرما کسی نہ کسی طور استعمال میں رہتی ہے۔

کبھی گاجر کو کپا چبا کر کھلایا جاتا ہے تو کبھی سبزی کے طور پر ہانڈی میں پکایا جاتا ہے۔ کہیں پر گاجر کی کھیر تیار ہوتی ہے تو کہیں اس کا حلوہ تیار کیا جاتا ہے۔ گاجر کو ابل کر اس میں دودھ اور چینی یا شہد ملا کر صبح ناشتہ میں کھانے کا

رواج بھی عام تھا۔ اب گاجر سلاڈ کا اہم جزو ہے۔

گاجر کی کئی اقسام ہیں۔ عام طور پر اسے دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا

ہے۔

ایشیائی گاجر

یورپی گاجر

ایشیا میں پیدا ہونے والی گاجر سائز میں بڑی 'رنگت' میں گہری سرخ اور
ڈانٹہ میں میٹھی ہوتی ہے۔ یورپ میں کاشت ہونے والی گاجر چھوٹی 'ملائم' اس
کا چھلکا نہایت باریک سطحی 'سڈول' اور خوبصورت لیکن ڈانٹے اور خویہوں کے
لحاظ سے ہمارے ہاں پیدا ہونے والی گاجر کی تمام خصوصیات سے عاری ہوتی

ہے۔

گاجر سرخ رنگ کے علاوہ ہیلی 'سفیدی' مائل اور کالی رنگت جس میں
میردن رنگ نمایاں ہوتا ہے۔ آخر الذکر کو کالٹی بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا

ہے۔

غذائی اعتبار سے گاجر میں تمام خفیں موجود ہیں۔ جو ہمارے جسم کو
تندرست و توانا بناتی ہیں۔ جسم کی کھلت و ریخت کی مرمت اور نئے خلیات
بننے کے عمل میں دماغ کو اہم مقام حاصل ہے۔ یہ دماغ گاجر میں سب سے
زیادہ مقدار میں موجود ہے۔ گاجر دماغ اے کا خزانہ ہے۔ ایک قسم کا
پرودماغ کیونکہ گاجر سے ہی حاصل ہوتا ہے جو گاجر کے انگریزی نام
"کیورٹ" سے نکلا ہے۔ مگر اس کیورٹین کو بعد میں اپنے اندرونی عمل کے
ذریعے دماغ اے میں تبدیل کر کے ہمارے جسم کو اس کی مناسب مقدار

فراہم کرتا ہے۔

گاجر میں سوڈیم 'سلٹر' کلورین اور کچھ مقدار آئیوڈین بھی موجود ہے۔
پھیلنے سے گاجر میں موجود معدنی اجزاء گاجر سے الگ ہو جاتے ہیں۔ گاجر کو
اچھی طرح اچھ سے سل کر استعمال کرنا چاہئے۔ ایک سو گرام گاجر میں دیگر
اجزاء کے علاوہ 06 . 10 فیصد نشاستہ، 80 ملی گرام 'میلیم' 530 ملی گرام
فاسفورس، 22 ملی گرام آئرن، 3 ملی گرام وٹامن سی کے علاوہ کچھ مقدار
وٹامن بی کی بھی موجود پائی گئی ہے۔

ان اجزاء کی مقدار پر ذرا غور کریں۔

میلیم اور فاسفورس ہڈیوں کی نشوونما اور مضبوطی کے لیے ضروری
ہے۔ جو گاجر میں وافر مقدار میں موجود ہیں۔

خون کے سرخ ذرات پیدا کرنے میں آئرن اہم کردار ادا کرتا ہے۔
آئرن جسم میں بہت آہستہ اور کم مقدار میں جذب ہوتا ہے۔ اگر آئرن زیادہ
مقدار میں کھلیا جائے تو جگر اور استخوان کو خطرناک حد تک نقصان پہنچ سکتا
ہے۔ اس لحاظ سے نہایت ہی مناسب مقدار میں آئرن موجود ہے۔

سردی کا مقابلہ کرنے کے لئے نشاستہ اور وٹامن سی کی ضرورت ہوتی
ہے۔ یہ وٹامن سوڑھوں کو مضبوط بنانے کے لیے بے حد اہم ہے۔ گاجر چبا کر
ہکی کھانے سے دانت اور سوڑھے بیرونی طور پر صاف اور مضبوط رہتے ہیں
اور قدرتی طور پر وٹامن سی ان کو تندرست رکھتا ہے۔

جیسا کہ پہلے ذکر کیا جا چکا ہے کہ گاجر میں مصفا اجزاء پائے جاتے ہیں۔
الکلی کے عناصر کی کثیر تعداد میں موجودگی ثابت ہوتی ہے۔ یہ عناصر خون کی

صفا کر کے اسے تازہ رکھتے ہیں۔ ان سے پورا جسم غذائیت حاصل کرتا ہے اور جسم میں تیزابی مادے کم ہو کر اگلی اور اساس کا توازن برقرار رہتا ہے اور یوں ہم خود کو مطمئن 'توانا اور تروتازہ' محسوس کرتے ہیں۔ یہ سب گاجر کھانے کی بدولت ہی ہے۔

گاجر سے صالح خون پیدا ہوتا ہے جس سے رنگت سرخ 'چہرہ صاف اور جلد شاداب ہو جاتی ہے۔ ایک گھاس روزانہ گاجر کا جوس پینے والی خواتین کے چہرے کی جلد نکھری ہوئی تروتازہ اور قدرتی چمکدار نظر آتی ہے۔ چہرے کے دماغ دھبے دور ہو کر رنگ و رخسار سرخ ہو جاتا ہے۔

فرانس کی خواتین میں گاجر کا استعمال بڑا مرغوب ہے جو روایتی طور پر اپنے حسن و جمال کو نکھارنے کے لئے گاجر استعمال کرتی ہیں۔

گاجر کا جوس صحت بخش اور معجزاتی اثرات کا حامل ہوتا ہے۔ جن لڑکیوں کی جلد خشک اور کھردری ہے اس پر قدرتی چمک معنود ہو چکی ہے 'چہرہ مرتھایا ہوا ہے' پیلا زرد رہتا ہے 'انہیں چاہئے کہ گاجر کثرت سے استعمال کریں۔

حیض کی خرابیاں

گاجر بظاہر سرد محسوس ہوتی ہے لیکن قدیم اطباء نے گاجر کا مزاج گرم تر بتایا ہے۔

سلطنت کی ایک کتاب میں 'خیاسیوں نے لڑکیوں میں ماہواری کی خرابیوں میں گاجر کا استعمال تجویز کیا ہے۔ ماہواری بے قاعدہ ہو 'مقدار میں کم آتی ہو اور مقررہ ایام سے بہت لیٹ ہو تو گاجر کسی بھی صورت میں کھائیں۔

ایام میں ہاکھ کی اور کل کر آنے سے خواتین خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں گی اور طبیعت کا چڑچاہن بھی دور ہو جائے گا۔

استحلا حمل

گاجر کے بیج زمانہ قدیم میں استحلا حمل کے لیے استعمال ہوتے تھے۔ میڈیکل کے طالب علم جانتے ہیں کہ فورنرک میڈیسن (طب شرعی) کے مضمون میں استحلا حمل کے باب میں گاجر کے بیجوں کا بطور دوائی روایتی استعمال کا ذکر ملتا ہے اس لیے حمل کے ابتدائی ایام میں خواتین گاجر کے بیج استعمال نہ کریں کیونکہ یہ رحم مادر پر زہریلے اثرات مرتب کر کے اس میں سکڑاؤ کی کیفیت پیدا کرتا ہے جس سے بچہ ضائع ہو جاتا ہے۔

وضع حمل میں آسانی

آہور ویدک کے معالجین بچہ کی پیدائش کے وقت گاجر کے بیج شد میں ملا کر عورت کو پلاتے تھے تاکہ ذلیوری آسان ہو جائے۔ آج کل یہ علاج قدیم اور حروک ہو چکا ہے کیونکہ جدید سائنس نے اب بے شمار سولت پیدا کر دی ہے۔ حکیم جالینوس اور ابن سینا نے ایک جگہ لکھا ہے۔

”جلد عوڑت اگر روزانہ تھوڑی مقدار میں گاجر کا مرہ کھائے تو بچہ

تندرست اور مستند پیدا ہوتا ہے۔“

امراض جگر اور کمزوری بدن

امراض جگر میں گاجر شفا بخش اثرات کی حامل ہے۔ یہ کھان کے مرض

میں گاجر کا جس مریض کو کثرت سے پلائیں۔ آج کل گنے کا رس برہن کے مریضوں کے لیے تجویز کیا جاتا ہے۔

نصف 'کنزور' بوڑھے افراد اور بچے سرد موسم میں گاجر کا جس روزانہ پی سکتے ہیں۔ گاجر کو دھو کر جو سر میں ڈالنے سے قبل نیم گرم پانی میں چند منٹ تک رکھیں۔ ان گاجروں کا جس ایسے افراد لحاظ رکھنے کے خطرے سے محفوظ ہو کر پی سکتے ہیں۔ گاجر کا جس بیش نمازہ استعمال کریں۔

پیشاب آور اور فریبی بدن

گاجر کے استعمال سے پیشاب کثرت سے آتا ہے اور خرابی جگر کی وجہ سے پیدا ہونے والی ورم کی تکلیف ختم ہو جاتی ہے۔

گاجر کا یہ وصف ہے کہ اس سے جسم سونا ہو جاتا ہے۔ کنزور افراد جو موہچا حاصل کرنے کی خواہش رکھتے ہوں گاجر کا طوطہ کھوئے اور دہی گھی میں جا کر مناسب مقدار میں روزانہ دوپہر کھانے کے بعد کھائیں۔ وہ سردیوں کے اختتام پر فریہ ہو جائیں گے۔

اسی طرح جسم کو روزانہ جس مقدار میں میٹیم کی ضرورت ہوتی ہے وہ دو کلو گرام کے خاص آٹے سے ملتی ہے۔ اس کے مقابلے میں اگر آدھ کلو گاجر کھائی جائے تو روزانہ میٹیم کی مطلوبہ مقدار جسم کو فراہم ہو جاتی ہے۔

گاجر دھن اے کا خزانہ ہے۔ اس لیے بچوں کو گاجر کا رس سب کے جس میں ملا کر پلائیں تو وہ طاقتور ہو جائیں گے۔

نظر اور حافظہ کی بہتری

نظر کی کمزوری دور کرنے کے لیے دھن اے کی انکسٹ حلیم شدہ ہے۔ عینک لگانے والے الزام کی نظر گاجر استعمال کرنے سے مزید کمزور ہونے سے بچ جاتی ہے۔ بعض کیسوں میں نظر کی کمزوری کو صحت یاب ہوتے بھی دیکھا گیا ہے۔

گاجر متوی اصحاب بھی ہے اور حافظے کو تیز کرتی ہے۔ مرد حضرات میں خاص قوت میں اضافہ کے لیے گاجر کا استعمال بے حد مفید ہے۔ گاجر کا حلوہ یا گاجر کا مربہ شہد میں ڈالا ہوا اس خاص مقصد کے لیے کھلایا جائے۔

نیند میں چلنے کا مرض

بعض لوگوں کو نیند میں چلنے کی بیماری ہوتی ہے۔ یہ مرض خطرناک بھی ہے اور اس کا جدید سائنس میں کوئی معقول اور مستقل علاج بھی دریافت نہیں ہو سکا۔ آدھ سیر گاجریں لے کر رات کو ان کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو ان کا رس نکال کر استعمال کریں۔ انشاء اللہ نیند میں چلنے کی بیماری دور ہو جائے گی۔

گاجر کی ڈشیں

گاجر کو بلور بیزی دیگر بزیوں کے ساتھ پکا کر کھلایا جاسکتا ہے۔ گاجر کو کدو خش کر کے اس کا حلوہ بنا کر یا گاجر میں دودھ اور چاول ملا کر کھیر بنائی جاسکتی ہے۔ گھر میں ہر فرد کو روزانہ ایک گلاس گاجر کا جوس پینا چاہئے۔ گاجر کا مربہ حتیٰ کہ اچار بھی بنا کر استعمال ہوتا ہے۔

گاجر کھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ گاجر کو کھلے پانی میں اچھی طرح ہاتھوں سے رگڑ کر صاف کر لیں۔ چاقو کی مدد سے گاجر کی جڑیں جو دھالے کی صورت میں ہوتی ہیں ' نکال دیں۔ ان گاجروں کے پھوٹے ٹکڑے کر لیں اور انہیں پانی میں بھگو کر چولے پر رکھ دیں۔ جب گتے کے قریب ہوں تو ان میں دودھ ڈال دیں۔ ساتھ ہی چینی حسب ذائقہ شامل کر دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے اور گاجریں اچھی طرح گل جائیں تو چولے سے انکار لیں۔ اگلے روز صبح نہاتے یہ مقوی اور ذائقے دار ہلشت کریں۔

دافع قبض

گاجر قبض کو رفع کرتی ہے۔ اس میں قابض کی کافی مقدار موجود ہے۔ گاجر کا جوس ' پالک کے جوس اور اس میں تھوڑا سا لیمن کا رس ملا کر پینے سے پرانی سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے۔ پالک کا جوس انتڑیوں کو صاف کر دے گا۔ کچھ عرصہ تک مسلسل اس کا استعمال جاری رکھنا چاہئے کیونکہ یہ فوری جلاب آور نسخہ نہیں ہے۔ اس مقصد کے لیے دو سو پچاس ملی لیٹر گاجر کے جوس میں پچاس ملی لیٹر پالک کا جوس اور ایک بڑے لیمن کا رس کافی ہے۔

اسہل کے لئے

اسہل کو روکنے اور اس کی پیدا کردہ ٹھہرت کو دور کرنے کے لئے گاجر استعمال کی جاسکتی ہے۔ اس سے جسم کو فوری طور پر ضروری نمکیات ' سوڈیم ' پوٹاشیم ' کلسیم اور سلفر کے علاوہ سیلیسیم حاصل ہوتی ہے۔ ایچ پی جی معالجین اس مرکب کو زیادہ بہتر سمجھتے ہیں کہ اسہل کے مریض کو ڈی

ہائڈریشن کے بعد جو بہترین سیال مادے بذریعہ ڈرپ دیے جاتے ہیں ان کے اجزاء میں وہ تمام اشیاء شامل ہوتی ہیں جو گاجر میں موجود ہیں۔

انتڑیوں کی سوزش

گاجر کا ایک جزو پیکٹین (Pectin) انتڑیوں میں لپ سا کر دیتا ہے اور سوزش کو ختم کرتا ہے۔ اس سے انتڑیوں میں معرکہ بکثیر پیدا ہونے کا امکان ختم ہو جاتا ہے، بلکہ تھے بھی نہیں آتی۔ پیکٹین کے مریض کو آدھ کلو گاجر 150 ملی لیٹر پانی میں لہل کر اور گلا کر نمک ڈال کر ہر آدھ گھنٹہ بعد یہ سوپ پینے کو دیں۔ چوبیس گھنٹوں میں مریض کو شفا ہو جائے گی۔

پیٹ کے کیڑے

پیٹ کے کیڑے دور کرنے کے لئے گاجر میں عجیب صلاحیت موجود ہے۔ خاص طور پر بچوں میں چرنے چرنے بھی کھا جاتا ہے، سردیوں میں بے حد بے چین کرتے ہیں۔ چند روز گاجر کا جوس نہار منہ پلانے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

قوت ہاضمہ اور السر

بچی گاجر چبا کر کھانے سے قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہے اور کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ گاجر چبانے سے لعاب دہن کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے، جس سے ہاضمہ کے لیے ضروری اجزاء، انزائم دھامن اور معدنیات معدہ میں جا کر غذا کو جلد ہضم کرنے کے قابل بناتے ہیں۔

گاجر کا ہاتھ استعمال کرنے سے معدہ میں اسر کی تکلیف نہیں ہوتی۔

دماغی کمزوری، چکر اور درد سر

گاجر کا استعمال دماغی کمزوری اور دماغی خشکی میں مفید ہے۔ اگر خشکی کی وجہ سے نیند نہ آتی ہو تو گاجر کا استعمال دماغی قوت کو بحال کر کے مذکورہ جراثیم کو ختم کر دیتا ہے۔ اس کے لیے کچی گاجر یا گاجر کا عرق یا گاجر کا طوطہ بہت مفید ہے۔ کچی گاجریں ہاتھ کی سے ایک ڈیزہ ماہ کھانے سے یادداشت کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے۔

اگر چکر آرہے ہوں، سر درد ہو اور چہرہ بھی زرد ہو تو چند عوام تک مسلسل گاجر کے استعمال سے اعتاد ہو جاتا ہے۔

اختلاج قلب اور بلڈ پریشر

دل گھبرانے کی شکایت مردوں اور خواتین میں کسی کو کسی بھی عمر میں لاحق ہو سکتی ہے۔ اس شکایت کی ایک وجہ غذا میں نمک کا زیادہ استعمال بھی ہے۔ اس کے علاوہ ماحولیاتی آلودگی، غذا میں ملاوٹ اور دیگر اسباب سے بھی یہ شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ گاجر ہاتھ کی سے تین یا چار ہفتے تک استعمال کرنے سے یہ شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

اس مقصد کے لیے گاجر کا رس یا گاجر کا مریہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ گاجر کا عرق پینے سے ہائی بلڈ پریشر معمول پر آ جاتا ہے اور مسلسل استعمال سے مستقل طبیعت ہو جاتی ہے۔

کدو دانوں کا علاج

آنکھوں میں ایک خاص قسم کے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں جنہیں کدو دانے کہا جاتا ہے۔ یہ بہت مشکل سے جاتے ہیں۔ سخت سے سخت دوا کے استعمال کے باوجود بھی آنکھوں میں کچھ نہ کچھ رہ جاتے ہیں اور دوبارہ اپنی تعداد میں اضافہ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان سے نجات پانے کے لئے کچی گاجریر مفید ہیں۔ انہیں پورے موسم میں کھاتے رہنے سے یہ کیڑے زعمہ یا مردہ خارج ہو جاتے ہیں۔

گردہ و مثنتہ کی پتھری

گاجر پوٹاب آور خواص کی حامل ہے۔ چنانچہ اسے پوٹاب کی جلن گردے اور مثنتہ کی پتھری کی شکایت میں بھی استعمال کرتے ہیں۔ سب ادویات کے ساتھ ایک دو ہفتے کچی گاجریر روزانہ کھانے سے ان شکایات میں افادہ ہوتا ہے۔

دیدوں کے مطابق کچی گاجریر کھانے سے آنکھوں کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ گجڑے ہوئے غراب زخموں پر گاجروں کو پانی میں جوش دے کر کچل کر کیڑے پر بچا کر لپ کرتے ہیں۔ اس طرح بدو دار زخم تک مندرج ہو جاتے ہیں۔

گاجریر کھانے سے خون کی کمی کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

آگ سے جلنا

آگ سے جلے ہوئے مقام پر کچی گاجر کالپ کرنے سے سوزش اور

جلن ختم ہو جاتی ہے۔

زرد شقیقہ

آدمی سر کے درد میں گاجر کے بیجوں پر کھی لگا کر قویٰ پر کرم کرنے کے بعد ان کا رس ٹھل کر کان اور ناک میں دو تین بوئیں پٹکانے سے اٹھاتا ہوا ہوتا ہے۔

بیٹلی کی بھلی

گاجر بیٹلی کو بھل کرتی ہے۔ اس مقصد کے لیے کچی گاجروں کی قاشیں رات کو پیٹ میں رکھ کر بوس میں رکھ دیں۔ صبح انہیں کھالیں۔ اس کے استعمال کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ گاجر کا رس ٹھل کر صبح نہار نہ دودھ میں ملا کر استعمال کیا جائے۔ اس طریقے سے دلخ اور بیٹلی کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

شب کوری

شب کوری کی شکایت میں مریض کو رات میں کم نظر آتا ہے۔ اس شکایت میں کچی گاجر کا استعمال مفید ہے۔

نوت معدہ کے لئے

کانچی ایک قسم کا کھانا پانی ہے۔ اس میں رانی، زیرہ اور نمک اچھا کی طرح ڈالتے ہیں۔ اس آمیزے میں کالی گاجر کی قاشیں ڈالتے سے گاجر کی کانچی اور ہو جاتی ہے۔ یہ کانچی گرمی کی شدت کو دور کرنے کے علاوہ معدے اور

آنتوں کو قوت دیتی ہے۔ کھانا ہضم کرنے میں مدد دینے کے علاوہ بھوک بڑھاتی ہے۔

جگر کے امراض

گاجر کا اچار آسانی سے ڈالا جاسکتا ہے۔ یہ بڑا لذیذ ہوتا ہے۔ گاجر کا اچار معدے کو طاقت دیتا ہے اور جگر اور تلی کے امراض میں مفید ہوتا ہے۔

تلی کے امراض کا علاج

گاجروں کو ایک ماہ تک سرکہ میں ڈالنے کے بعد استعمال کرنے سے تلی کا درم تحلیل ہو جاتا ہے۔

سر کے چکر، دائمی قبض

جب گاجریں دستیاب نہ ہوں تو گاجر کا مرہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ مرہ دو چار ہفتے استعمال کرنے سے سر کے چکر اور کانوں میں سیٹھیاں بچنے کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے دائمی قبض بھی ختم ہو جاتی ہے۔ حاملہ خواتین اور بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین کے لیے یہ مرہ بے حد مفید ہے۔

جسمانی کمزوری

گاجر کا طوطہ عام جسمانی کمزوری دور کرنے میں بے مثل ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے جسم سردی کے اثرات سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ بوڑھے افراد اور بچوں کو گاجر کا طوطہ استعمال

کرنے سے ان کے جسم میں حرارت اور توانائی پیدا ہوتی ہے۔

گردہ و مثانہ کی پتھری

گاجر کے چج گاجر سے زیادہ کارآمد ہوتے ہیں۔ یہ گردے اور مثانہ کی پتھری نکل دیتے ہیں۔ ایک حصہ فلجم کے چج اور ایک حصہ گاجر کے چج لے کر ایک مول میں کھوکھلا کر کے بھر دیں اور منہ بند کر کے بھو بھل میں حلیمہ نہیں۔ مولیٰ گل جائے تو یہ نکل کر کھائیں۔ چند دن کے استعمال سے گردے اور مثانہ کی پتھری کے علاوہ پتھریوں کا بھاری پن ختم ہو جائے گا اور پیشاب بھی نکل کر آئے گا۔

عسر ولادت

ولادت کی تکلیف ختم کرنے کے لیے گاجر کے چجوں اور بھجوں کو یکساں مقدار میں لے کر پانی میں جوش دے کر پلانا مفید ہے۔

جگر کے امراض

گاجر کے چجوں میں گاجر سے زیادہ فوائد ہوتا ہے۔ اگر جگر کی غریبی سے پیٹ میں پانی جمع ہو کر ٹانگوں اور پاؤں میں درم ہو جائے تو بہری کھو بہری کاسنی اور گاجر کے چجے یکساں مقدار میں لے کر کوٹ کر ان کا پانی نکالیں اور شربت بزدوری سے پینا کر کے چند دن مستقل پلائیں۔ انشاء اللہ یہ حکایت ختم ہو جائے گی۔

گائٹھ گوبھی

یہ سخت اور گرہ دار ہوتی ہے۔ اس لیے اسے گائٹھ گوبھی کہتے ہیں۔ یہ یورپ کی بڑی ہے جو اب ہمارے ملک میں بھی کاشت ہوتی ہے۔ اس کی فصل کسی حد تک فطیم سے ملتی جلتی ہے۔

سیدانی علاقوں میں ماہ اکتوبر میں اور پہاڑی علاقوں میں ماہ فروری میں کاشت کی جاتی ہے۔ سفید سرخ اور بزرنگوں میں دستیاب ہے۔

پیشاب آور

اسے گوشت کے ساتھ پکایا اور کھلایا جاتا ہے۔ اگر اسے کٹ کر سوکھنے کے بعد بھی استعمال کیا جائے تو بھی یہ بے حد مفید ہے اور یکساں لطف دیتی ہے۔ جراثیم پکھانے سے پہلے سوکھے کھوے پانی میں بھگو کر نرم کر لیے جاتیں۔

زود ہضم

یہ ہادی کرتی ہے مگر سیاہ مہج ملا کر پکھانے سے ہادی نہیں کرتی۔ زود ہضم بڑی ہے۔ اس کا سرکہ میں ڈال کر اچار بھی بنایا جاتا ہے۔

نکلتے 'پروٹین اور وٹامن اے' ڈی' سی اس کے اجزاء ہیں۔ اس کا

مزاج خشک سرد ہے۔

پیشاب آور

یہ پیشاب آور ہے۔ ظلم اور صغرا کو ختم کر دیتی ہے۔ بواسیر کے لیے اس کے چوں کو بطور سلاخ کھانا مفید ہے۔ صغرا اور فساد خون کے مریضوں کے لیے گوبھی کا استعمال کامد مند ہے۔

خونی بواسیر کا علاج

گوبھی کا ساکن خونی بواسیر کے لیے بے حد مفید غذا اور دوا ہے۔ گوبھی ہادی ہے مگر کھی اور مصالحے کی آمیزش سے ہادی پن ختم ہو جاتا ہے۔ جگر اور معدہ کے لیے یہ نقصان دہ ہیزی ہے۔ کمزور معدے والوں کو گوبھی ہرگز نہیں کھانی چاہئے۔

بند گوبھی

قدیم زمانے سے یہ ہیزی معروف ہزیوں میں شمار ہوتی ہے۔ اسے پھول نہیں لگتا۔ بچے نرم ہوتے ہیں جو کافی لذت دیتے ہیں۔ کچھ لوگ اسے حیوانوں کو بھی کھلا دیتے ہیں۔ میدانی علاقوں میں اگست تا اکتوبر اور پہاڑی علاقوں میں فروری تا مئی اس کی کاشت ہوتی ہے۔

بواسیر سے نجات

اس کا مزاج سرد اور خشک ہے۔ یہ ہادی بھی ہوتی ہے۔ اگر اسے کھی میں بھون لیا جائے اور مصالحے ڈالے جائیں تو اس کی تاثیر ختم ہو جاتی ہے۔ اگر اسے اور ک کے ساتھ پکایا جائے تو اس کی لذت میں اور بھی اضافہ ہو جاتا

ہے اور یہ مفید بھی ہوتی ہے۔

غرابی خون والوں کے لیے اس کو مسلسل استعمال کرنا چاہئے۔ غرابی
بواسیر بھی بند ہو جائے گی اس کے استعمال سے بند ہو جاتی ہے۔

لوبیا

لوبیا کو پنجاب میں روانہ بھی کتے ہیں بلکہ بیشتر علاقوں میں یہ اسی نام سے مشہور ہے۔ یہ ایک غذائیت بخش اور صحت پرور سبزی ہے اس کی پھلیوں میں حیاتین اہم جیسے بدن پرور غذائی اجزاء خاص مقدار میں پائے جاتے ہیں اس کے علاوہ اس میں گوشت بنانے والے اجزاء ۲۲ فیصد نشاستہ دار اجزاء ۵۱ فیصد تک شامل ہوتے ہیں۔

اس کی یہ چھ اقسام بہت مشہور ہیں۔

فرنچ بین French Beans

کٹنی بین Kidney Beans

ہیری کٹ بین Haricot Beans

رنز بین Runner Beans

لوبیا کی پھلی جب مکی ہوتی ہے تو اس کو فرنچ بین کہتے ہیں جب پک جاتی ہے تو اسے ہیری کٹ بین کہتے ہیں۔ اس کے بیج کارنگ سفید ہوتا ہے۔ اس کی ایک قسم لال لوبیا بھی ہے جسے انگریزی میں کٹنی بین کہتے ہیں۔ رنز بین کی صرف مکی پھلیں استعمال ہوتی ہیں۔

یہ ایک نکل دار بوٹی کی پھلیں ہیں جن کے اندر مٹر کی طرح دانے ہوتے ہیں جب لوبیا کی پھلیں نرم ہوتی ہیں انہیں سبزی کے طور پر پکایا جاتا

ہے یا گوشت اور تیرے کے ساتھ بھی پھل جاتی ہیں۔ جب دالے پک جاتے ہیں تو ان کے دانوں کو دال کی طرح محفوظ کر کے پکاتے ہیں۔ لوبیا میں پروٹین کی مقدار سوگ کے برابر لیکن مٹل اور ارہر سے زیادہ ہوتی ہے اس میں میٹیم لوبا اور قاس فورس سوگ سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس لئے غذائی اہمیت سے یہ دوسری دالوں کے برابر ہے۔ اس کا مزاج سرد خشک ہوتا ہے۔ بعض کے نزدیک تاثیر گرم تر ہے۔ دماغزائے بی اور سی سے بھرپور ترکیبی ہے۔

لوبیا کی غذائیت

اس کی غذائیت اور صحت پروری سے متعلق ایک مثل سے بہتری اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ اس میں بھیڑ اور بکری کے گوشت سے بھی زیادہ حرارے پائے جاتے ہیں۔ بکری یا بھیڑ کے گوشت میں پروٹین کی اوسط مقدار ۱۲ یا ۱۵ فیصد ہوتی ہے جبکہ لوبیا کی پھلی میں ان پروٹینز کی مقدار کم از کم ۲۲ فیصد ہوتی ہے۔

یہ ایک ارزاں سبزی ہے۔ اس کی پھلیوں سے نکلنے والے سفید سیاہ نقطے دالے دالے اردوں کے نام سے فروخت ہوتے ہیں مگر ان کی قیمت اس کی تازہ سبز رنگ کی پھلیوں زیادہ بدن پرور 'غذائیت بخش اور کئی عوارض میں بہت زیادہ مفید ہیں۔

لمبی نقطہ نظر سے تلف مردانہ و زنانہ عوارض کے لئے لوبیا کی پھلیں اکسیر کا درجہ رکھتی ہیں۔ ان کا استعمال بدن کو مضبوط بناتا ہے چونکہ اس میں گوشت سے زیادہ طاقت بخش کاسلین ہوتا ہے اس لئے کمزور اور بچوں افراد کے لئے اس کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔

رکاوٹ حیض کے لئے

حیض میں رکاوٹ دور کرنے کے لئے پھلیوں کا دہل سمیت جو شائد بہت سہولت دیتا ہے۔

دودھ میں زیادتی

رضاعی خواتین کے لئے ان کا استعمال بھی بہت فائدہ دیتا ہے اس کے استعمال سے دودھ بڑھ جاتا ہے اور بچہ آسانی سے پیرا ہو جاتا ہے۔

تسہیل ولادت

درد نہ کے آغاز میں اگر خاتون کو لوبیا کا شوربہ یا اس کے چوں کا جو شائد پلایا جائے تو بچے کی پیدائش جلد ممکن ہو جاتی ہے اور زچہ کو تکلیف بھی کم سہا پڑتی ہے۔

درد و پتھری گردہ

گردہ کے درد میں بھی لوبیا کے چوں کا ساگ بہت مفید ہے۔ یہ پتھری کو خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

لوبیا کی سبزی میں ادورک یا سوتھ ڈالنے سے اس کے فطری اثرات میں غیرت انگیز اضافہ ہو جاتا ہے بلکہ اس تھیر سے اس کی حیثیت دوا کی سی ہو جاتی ہے۔

لیموں اور لوبیا کا ذائقہ

لوبیا کی ذائقہ بدی ہوتی ہے۔ مگس بھی پیدا کرتی ہے اس لئے اسے استعمال کرتے وقت احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ اگر اس کے سالن میں لیموں نہوڑ لیا جائے تو ایک تو اس کا ذائقہ بڑھ جاتا ہے اور اس کے بدی اثرات بھی ایک حد تک زائل ہو جاتے ہیں۔

چہرے کی رنگت اور تحلیل ورم

اس کا جوشاندہ چہرے کی رنگت نکھارنے اور ورموں کو تحلیل کرنے میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ جوشاندہ رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔

لسن

یہ ایک مصالحے دار سبزی ہے جو بے حد استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے بے شمار طبی فوائد ہیں۔ یہ سسلی اور فرانس کی سبزی ہے۔ وسط ایشیا کے جنگلوں میں خورد و پیدا ہوتا ہے۔ یہ اکتوبر میں یہ میدانی علاقوں میں اور ماہ فروری سے مارچ تک پہاڑی علاقوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔
اس کی دو اقسام ہیں۔

۱۔ ایک پو تھی دلی

۲۔ متحد پو تھیوں والی

اس کا کوئی بیج نہیں ہوگا۔ ایک پو تھی ہی پورے گٹھے کو جنم دیتی ہے۔
بظاہر لسن ایک معمولی شے ہے لیکن انسانی صحت کے لیے اس کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ طب شرقی میں مصالحہ جات و غذائیات میں لسن کو نہایت اہم مقام حاصل ہے۔ اس کے برعکس ایک دور تھا جب اہل مغرب کے طبابت پسند اس کی بو کو پسند نہیں کرتے تھے اور اسے حقیر سمجھتے تھے لیکن اب وہاں اس کی بڑی قدر و منزلت ہے۔

اس کے کثیر فوائد کی وجہ سے اب پھل کے تیل کی طرح لسن کے تیل کے کیپسول بھی ملتے ہیں۔ جن لوگوں کو لسن مرغوب نہیں ہوتا وہ یہ کیپسول استعمال کرتے ہیں۔

امراض آنت کا علاج

آپ یہ تسلیم کیا جاتا ہے کہ لسن ایک طاقتور اینٹی بائیوٹک دوا ہے۔
اگرچہ اس کی تاثیر کا دائرہ وسیع نہیں ہے لیکن آنکھوں کی مختلف سراجی
بیماریوں میں یہ بہت فائدہ دیتا ہے۔

کیرٹوں کی ہلاکت

تجربے سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ لسن آنکھوں کی سرائیت اور
کیرٹوں کی ہلاکت میں موثر کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں ایک خرابی یہ بھی ہے
کہ یہ صرف مرض پیدا کرنے والے جراثیم ہلاک کرتا ہے۔ یہ مفید جراثیم
ہلاک نہیں کرتا۔

امراض موسم سرما کا علاج

ہمارے ہاں لسن کا استعمال صدیوں سے ہو رہا ہے۔ اسے سعال کے
علاوہ مختلف تکلیف کے علاج کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سردیوں میں
ہونے والی مختلف تکلیف کے لیے لسن ایک نہایت مفید اور کارگر علاج ہے۔

نزلہ زکام اور امراض گلہ

جس موسم میں عموماً لوگ نزلہ و زکام، انفلوینزا اور گلے کی غریبی کا
شکار ہوتے ہیں۔ اگر آپ لسن کو اپنی روزمرہ کی غذا میں شامل کر لیں تو ان
امراض سے کافی حد تک بچا جاسکتا ہے۔

☆ اگر ممکن ہو تو آپ لسن کی ایک دو گلیں نوالے کے ساتھ چبایا کریں

یا پھر اسے نہیں کراستھل کریں۔

☆ ایک کلو گرام پانی میں دو گرام لسن کا تیل ملائے سے ٹاک اور گلے کے نیچے بہترین لوشن تیار ہو سکتا ہے۔ یہ لوشن انفلوینزا، نزلہ، گلے کی غماش میں بے حد مفید ہے۔

رطوبت نذلی کا علاج

سردیوں میں نذلی رطوبت کی کثرت سے بالخصوص بچوں کو کھن کے درد کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ لسن کا تیل اس تکلیف کا بہترین علاج ہے۔

زخم و درد کھن

تھوڑے سے خوردنی یا کسی بھی کڑوے خوردنی تیل میں لسن کے چار یا پانچ جوئے دھبی آٹچ پر جلا لیں۔ جب یہ جل کر سیاہ ہو جائیں تو انہیں ٹھل کر تیل چھن لیں اور پھر نیم گرم تیل کی دو یا تین بوندیں حشرہ کھن میں ڈال کر روئی لگا دیں۔

جوڑوں کا درد

یہ تیل جوڑوں کے درد سے بے حد مفید ہے۔ جوڑوں کے درد میں لسن کے تین جوئے پھیل کر نار منہ لکل لیں۔ انشاء اللہ بڑا فائدہ ہو گا۔

سردی کے امراض

اگر سردی کے موسم میں لسن کی چٹنی استعمال کی جائے تو سردی کے مختلف عوارض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ پرانے لوگ اس موسم میں لسن کو

باجرے اور مین کی روٹی کے ساتھ نہایت اہتمام سے کھاتے تھے۔ اہلے
دہلی میں یہ طریقہ اب بھی رائج ہے۔ بعض لوگ بازہ نئے لسن کو سبزی
کے طور پر پکا کر کھاتے ہیں۔

امریکہ اور یورپ کی طرح بھاری غذاؤں کی کثرت اور زرخیز نہ کرنے
اور تمباکو نوشی سے اہلے ملک میں بھی دل اور دوران خون کے امراض
نہایت تیزی سے پھیل رہے ہیں۔

بلڈ پریشر کا علاج

لسن بلڈ پریشر کا بہترین علاج ہے۔ خصوصاً لسن ان لوگوں کے لیے
زیادہ مفید ثابت ہوا ہے جنہیں بلڈ پریشر کی شکایت گردوں کی خرابی کی وجہ
سے نہیں ہوتی۔ ایسے مریضوں کو چاہئے کہ لسن اور ہرے دھنئے کی چٹنی
استعمال کریں۔

اس کی تیاری میں آپ کو کوئی خاص اہتمام نہیں کرنا پڑے۔ بلڈ پریشر
اور رات کے کھانے کے ساتھ پانچ یا چھ جوئے ہرے دھنئے کے ساتھ ہیں کر
استعمال کریں۔ اس چٹنی کے استعمال سے عموماً تین یا پانچ روز کے اندر ہائی بلڈ
پریشر کی علامت کم ہونے لگتی ہے۔ درد سر اور ذہنی پریشانی اور انتشار کی
علامت دور ہو جاتی ہے

امراض قلب و خون

لسن باگھد کی سے استعمال کرنے والے افراد امراض قلب و شرائین
سے محفوظ رہتے ہیں۔ اطباء کے مطابق لسن درم دور کرتا ہے۔ اس کے

استعمل سے زائد رطوبتیں تحلیل ہو جاتی ہیں۔ یہ خون کو صاف 'پکلا اور سرخ کرنا ہے۔ پیشاب آور ہے۔

امراض حیض اور عنونت

مخصوص ایام کے جاری ہونے کے لیے مفید ہے۔ اس میں زہروں کا اثر زائل کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ چنانچہ اس کے استعمال سے چھوت اور عنونت کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

برائے خلق و امراض اعصاب

لسن آواز اور خلق کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ نزلے اور زکام کے لیے تریاق ہے۔ سین 'قلج' 'لقوہ' 'رعشہ' 'امراض اعصاب' 'جوڑوں کی شکایت' 'عرق النساء' 'نگڑی کا درد' 'پہلی کا درد' 'نقرس' 'قویج' 'تلی کا درم' 'پیت کے کیزے اور پیسے کے لیے بھی مفید ہے۔

مقوی باہ و معدہ

مرطوب مزاج والوں کے لیے مقوی باہ ہے۔ پرانے بخار (دق و سل) بھیچھڑوں کے زخم اور معدے کے درد کے لیے بھی مفید ہے۔

زہر اور سرطان کا علاج

زہریلے جانوروں کے کالے ہوئے مقام پر لگائیں 'انشافہ فائدہ ہو گا۔ جدید تحقیق کے مطابق خام لسن کے تیل سے پانچ مختلف قسم کے پھر بھی ہلاک ہو جاتے ہیں نیز اس کے تیل کے ایک جزو "ایلی سن" سے سرطان

خلیات کی پیدائش رک جاتی ہے۔

قلنج اور معدے کی بہترین دوا

قدیم اطباء کے مطابق یہ قلنج کی بہترین دوا ہے۔ چنانچہ اس کا مہون
قلنج زدہ مریضوں کو استعمال کر لیا جاتا ہے۔

کھانسی اور گنشیا

لسن معدے کی رطوبت کو خشک کرتا ہے۔ معدے کو کھل دیتا ہے۔
آواز کو صاف کرتا ہے۔ درد کھانسی کے لیے مفید ہے۔ خشک ناک ٹھہرے اور
ہضم ہے۔ ریح اور غلظت کو ختم کرتا ہے۔ حیض کی بندش کو توڑتا ہے۔ گنشیا
کے لیے بھی مفید ہے۔

پھوڑوں اور سل و دق کا علاج

سردیوں میں استعمال کرنے سے گرمی پیدا ہوتی ہے۔ اگر لسن کوٹ کر
پھوڑوں پر لپ کیا جائے تو وہ پھٹ جائیں گے اور قاسد مادہ خارج ہو جائے گا۔
یورپ کے ماہرین طب نے سل اور دق کے لیے اسے بہترین علاج قرار دیا
ہے۔

☆ پنجاب کے دیہاتی علاج صدیوں سے سل اور دق کے لیے مریضوں کو
دودھ میں لسن ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ دودھ بھینس کا ہونا چاہئے۔
لسن کے عرق کی مقدار دو ماشے سے شروع کر کے چھ ماشے تک پہنچ
جاتی ہے۔

دماغی و مردانہ کمزوری کا علاج

دماغی اور مردی حالات لسن کے استعمال سے خود بخود پیدا ہو جاتی ہے۔

بڑھاپے میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔

لسن کی بوجھ ختم کرنا

لسن کھانے سے منہ بند ہوا ہو جاتا ہے۔ اگر لسن رات بھر چھاپہ میں

بھگو کر رکھ دیں تو صبح لسن کی بند بوجھ ختم ہو جائے گی۔

مغلط منی

لسن چھیل کر رات بھر چھاپہ میں بھگو دیں۔ اس میں چار گنا دودھ

ڈال کر پکائیں۔ کھوا سا بن جائے گا۔ اس میں چھنی ملا کر رکھ دیں۔ نصف سے

ایک تولہ تک کھائیں۔ منی گاڑھی ہو جائے گی۔

برائے حرارت بدن

سردیوں میں اسے کھانے سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور نئی

توانائی کا احساس ہوتا ہے۔

قلج اور لقوہ کا علاج

لسن چھیل کر الگ الگ رکھ لیں۔ پہلے روز ایک کھائیں اور دوسرے

روز دو۔ اس طرح چالیس روز تک کھاتے رہیں اور چالیس مغز تک کھائیں۔

پھر کم کرتے جائیں۔ چالیس سے اسیالیس پھر اڑتیس اور اسی طرح ایک دن

تک کھائیں۔ انشاء اللہ قلج اور لقوہ کیجیے عکین امراض کا خاتمہ ہو جائے گا۔

برص کا علاج

لسن رکڑ کر اس میں نوشادر ملا لیں اور برص یعنی پھلہری کے سفید داغوں پر لپ کرتے رہیں۔ انشاء اللہ شفا ہوگی۔

درد دانت

لسن چیں کر دانت کے سوراخ میں رکھ دیں۔ دانت درد کو فوری آرام آ جائے گا اور کیزا بھی مر جائے گا۔

کلن درد

لسن کا رس قدرے گرم کر کے کلن میں ڈالیں۔ انشاء اللہ کلن کا شدید درد اور کلن کے پھوڑے کو قدرتی شفا ہوگی۔

برائے نمونیہ و گنشیا

لسن ٹکوں کے تیل میں پکائیں اور خام اثر تیل میں ٹھک لیں۔ اس کی مالش سے سردی کی درویں 'نمونہ' گنشیا اور پیشاب کا درد دور ہو جائے گا۔

درد سے شفا

لسن کے چھ مغز لیں 'اسے ہدیک میں کر گولا بنا لیں پھر نگل لیں۔ سخت سے سخت جھٹ درد کو انشاء اللہ شفا ہوگی۔

بھوک اور بہا کے لئے

لسن چیں کر اس میں شد ملا کر کھائیں۔ بھوک زیادہ لگے گی۔ چہرے کا

ہر گھنٹہ ہر منٹ ہر ثانیہ کا اور قوت بہ زیادہ ہوگی۔

بند حیض کے لئے

سین کو پانی میں جوش دے کر جو شامہ بنا لیں پھر اسے شب میں ڈال
لیں۔ پھر ۷ انگلیں باہر رکھیں اور پیٹ شب میں ڈبو لیں۔ بند حیض کھل جائے گا
اور بند پیشاب جاری ہو جائے گا۔



مشر

آلو کے بعد ملرود سری ہنری ہے جو زیادہ استعمال ہوتی ہے اور پسند کی جاتی ہے۔ پیلدار اجناس میں یہ سب سے بہترین اور فائدہ مند ہنری ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں یونے اور بیلدار یا گول یا جھری دار۔ یہ ہنری جھیر اور نوہر دمبر میں کاشت کی جاتی ہے۔

قبض کشا

اس کی تاثیر گرم خشک ہے۔ یہ قبض کشا ہے۔ مڑکھانے سے جسم میں خون پیدا ہوتا ہے۔ مڑجسم کی لاغری کو دور کرنے میں بے حد مفید ہے۔ یہ جسم کو فربہ کرتے ہیں۔

فریبی بدن کے لئے

مڑجگر کو طاقت دیتے ہیں۔ سینے اور آنکھوں کو نرم کرتے ہیں۔ اعصاب کو طاقت دینے میں سب سے لاجواب دوا اور غذا ہے۔

خون کی کمی کا علاج

جسم میں معدنی ذرات کی کمی مڑکھا کر پوری کی جاسکتی ہے۔ یہ جسم میں پردھن، فولاد اور نکلتے کی کمی کو پورا کرتے ہیں اور خون پیدا کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

پروٹین کے لئے

اس کی پھلیوں کو سکھا کر آٹا بھی بنایا جاتا ہے اور گھروں میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ زود ہضم غذا ہے۔ حیاتیات اور پروٹین مٹر میں کافی تعداد میں موجود ہیں۔ اسے گھروں میں بطور ترکاری پچاس سے زائد طریقوں سے پکا کر کھایا جاتا ہے۔

مکو

مختلف نام

یہ سبزی بھی ہے اور جڑی بوٹی بھی۔ سبزیوں میں اسے ساگ کی اقسام میں شمار کیا جاتا ہے۔ اسے سالن کے طور پر پکا کر عام کھلایا جاتا ہے۔
اردو زبان میں اسے موک اور منب اشطب کہتے ہیں۔ پنجابی میں اسے کلچ ملج اور قاری میں روہا تریک انگور روہا کہتے ہیں۔ مراٹھی میں اس کو کاسوتی، بنگالی میں کاک ماچھی اور سنسکرت میں کاکا ماچھی اور کاکا ماما کہا جاتا ہے۔ گجراتی میں پی لوڈ اور انگریزی میں اسے کارڈن ہنٹ شیڈ کہا جاتا ہے۔
لاٹینی میں اسے ڈکامارا اور عربی میں منب اشطب 'منب الذنب الحلوه المر اور ہندی میں گوکللی اور کالی بجنوین کہا جاتا ہے۔

اقسام اور پیدائش

مکو کی کئی اقسام ہیں۔ بٹلنی، جنگلی اور پھاڑی۔ پہلی قسم پاک و ہند میں عام ہے۔ اس کے علاوہ سری لنکا میں بھی ہوتی ہے۔ دوسری قسم کشمیر اور اہلیہ کے گرم مغربی علاقوں میں ہوتی ہے اور وسط ایشیا میں بھی پائی جاتی ہے۔ یہ دونوں قسمیں یورپ میں اکثر علاقوں میں عام ہیں۔ مکو کی اقسام نر اور مادہ ہوتی ہیں۔ دیکھ کی قدیم کتابوں میں اسے لطیف گرم شیریں مقوی اور معتدل لکھا گیا

ہے۔ قدیم ہندو اطباء کو کے فوائد سے بخوبی واقف تھے۔ کو کی حذکر اقسام میں قریب قریب ایک ہی نوعیت کے کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس میں تلخ و شیریں جزو ہوتا ہے جسے سولینن کہا جاتا ہے۔ اس کی نازک اور بے رنگ قلمیں سولی جیسی بن جاتی ہیں۔ یہ بے بو ہوتا ہے اور اس میں ایک تلخ ذائقہ ہوتا ہے۔ اس میں ایک اور جوہر بھی ہوتا ہے جسے ڈالکے مارین کہا جاتا ہے۔ یہ جز ایک گلوکوسائیڈ ہے۔ یہ شروع میں تلخ اور بعد میں میٹھا ہوتا ہے۔ یہ بے فعل جوہر کی صورت میں نکلتا ہے اور اکٹھل اور ایسی تک ایچ میں حل ہو جاتا ہے۔

قدرت نے اس پودے کی پیدائش میں بڑی فراخ دلی سے کام لیا ہے۔ سل کے بیشتر حصوں میں اس کا پودا ہانفوں، کھیتوں، سبزہ زاروں، پہاڑوں اور جنگلوں میں ملتا رہتا ہے۔ فروری سے اکتوبر تک اس کا پودا اپنے پورے جوہن پر ہوتا ہے۔ اس کے پتے ٹکڑے، کٹاؤ دار اور ایک سے دو انچ لمبے ہوتے ہیں۔ اس کی ز قسم کو کانچ کہتے ہیں۔ مطلق کو سے مراد اس کی بتانی مادہ قسم ہوتی ہے۔ جس کا پودا زمین سے قریب ایک فٹ بلند ہوتا ہے۔ شاخیں بکھرت ہوتی ہیں۔ پھول سفید آتے ہیں اور ان کے جھڑ جانے کے بعد پھولے پھولے انگوڑوں کی شکل کے مڑ کے دانے کے برابر پھل لگتے ہیں۔ یہ پھل ابتدا میں سبز ہوتا ہے اور پک کر زرد سرخی مائل ہو جاتا ہے۔ اس پھل کے درمیان پھولے پھولے سفید رنگ کے جج ہوتے ہیں۔ مادہ بتانی بعض اقسام کے پھل پک کر سیاہ ہو جاتے ہیں۔ پنجاب میں کو کی ہی قسم عام ہے۔ اسے اطباء کی لکھا ہے۔ اسی کو بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے جس سے پیشہ قاعدہ ہوتا ہے۔ ز

بتلی کے پھل پک کر سرخی مائل زرد ہو جاتے ہیں جن کو کابج اور پچن وغیرہ کے ناموں سے موسوم کرتے ہیں۔

جنگلی مکھ کی ایک مادہ قسم صلب اشطب منجن بھی کہلاتی ہے۔ اس کے استعمال سے جنون ہو جاتا ہے۔ اس کی بعض اقسام کے بارے میں اطباء کا بیان ہے کہ انہوں کی طرح عیسو کو سن اور بے حس کر دیتی ہے۔ اس کی پہاڑی قسم زیادہ خیر لاتی ہے اسے صلب اشطب منوم کہا جاتا ہے۔

یونانی طبیب اس کے نرم چھو اور شاخوں کو کوٹ کر اس کا پانی جگر، معدہ، آنکھوں، گردوں، پتہ اور رحم کے درم دور کرنے کے لیے صدیوں سے استعمال کرتے آئے ہیں۔ اس کا مزاج دوسرے درجے میں خشک سرد ہے۔ بعض اسے گرم و خشک مانتے ہیں۔ یہ بدن انسانی کے بے شمار امراض کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

دماغی امراض

اگر سرد درد یا سرسام کی تکلیف ہو تو اس کے چھو کو پیس کر سر پر لپ کرنے سے سرد درد اور سرسام دفع ہو جاتا ہے۔ اس کے پانی کا تریزا بھی یہی نفع کرتا ہے۔

☆ اس کے چھو کا عرق گرمی سے پیدا شدہ درد سر کو ختم کرتا ہے۔ اس کے چھو کو جوش دے کر بھاپ لینے سے زلہ و زکام میں آرام ملتا ہے۔ اس کا جوشا شدہ سر پر نطول کرنے سے زلہ دفع ہو جاتا ہے۔

☆ اس کے چھو کا پانی روغن گل میں ملا کر بچوں کے درم دماغ پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆ کو کی جڑ کاٹ کر پھوٹنے پھوٹنے کھلے کر کے تین سے چھ ماہ تک پیال بھر پانی میں جوش دے چھان کر کھاڑ ملا کر سوتے وقت چند روز استعمال کرنے سے مزید ارنیڈ آتی ہے۔

☆ اس کی جڑ کا جو شائدہ بھی گہری پر لطف نیند لانے کے لیے مفید ہے۔ اس کی جڑ کا جو شائدہ صبح کے وقت کھن میں ہلا کر جواہر مسوا ایک سے چھ چاول تک کشتہ صدف مرورید ایک سے دو رتی تک چھ روز استعمال کرنا چاہئے۔

امراض چشم

☆ اس کا رس آنکھوں میں لگانے سے بصارت قوی ہو جاتی ہے۔ آنکھ کے امراض کی اصلاح کے لیے اس کا رس بہترین ہے۔ یہ آنکھوں کے زخموں کو بھی اچھا کرتا ہے۔

☆ اس کے چوں کا رس آنکھ کے گوشہ کے ماسور کو بھی ختم کرتا ہے۔ اطباء کا کہنا ہے کہ اس کے جو شائدہ سے آنکھوں کو دھونا بصارت کو تیز کرتا ہے۔

امراض گوش

اگر گہری کے سبب کان کا درد ہو رہا ہو تو کان کے چوں کا رس نیم گرم کان اور ناک میں ڈالیں تو درد سے نجات ملتی ہے۔

امراض دہن

اس کے چوں کو چہانے سے منہ اور زہن کے چھالے دفع ہوتے ہیں۔
منہ کی بدبو کے لئے بھی مافع ہے۔

دانتوں کے امراض

کو کے چوں کے رس میں گھی یا تل ملا کر دانتوں کے مقام پر لٹنے سے
دانت بغیر کسی تکلیف کے نکل آتے ہیں۔

امراض معدہ

- ☆ کو کے چوں کا ساگ کھانا فی الفور بھوک بڑھاتا ہے۔
- ☆ اس کے پختہ پھلوں کو کھانے سے حرارت معدہ دفع ہوتی ہے اور پیاس بھی کم لگتی ہے۔
- ☆ کو کے رس میں ساگ ملا کر پلانے سے تھک جاتی ہے اور اگر اس کے چوں کا پانی بغیر پکائے ہوئے پیا جائے تو تھک لانا ہے۔
- ☆ اس کا پھل کھانا پیچش کے لیے مفید ہے۔ اس طرح اس کے چوں کو پیس کر سرکہ ملا کر کھانے سے پیچش بند ہو جاتی ہے۔
- ☆ اس کے جو شانہ میں پٹیل کا سفوف چھڑک کر پلانے سے ضعف ہاضمہ دور ہو جاتا ہے۔
- ☆ اس کے چوں کے رس کا حنہ کرنے سے انتڑیوں کا مہلہ ہوتا ہے کیونکہ اس میں بعض کے علاوہ دست لانے کی خاصیت بھی موجود ہے۔

☆ اس کے چے اور خشک پھل ہارک کر کے نمین ماشے سے دو دو تک دن میں دو نمین مرچہ سرکہ سکھیں سے پانچ تولے تک پلانے سے بچش دور ہو جاتی ہے۔

کو میں کشتہ فولاد اور اس کے فوائد

فولاد کا بارہ ایک چھناک لے کر کھل میں ڈال کر اس میں کو کے نرم چوں کا پانی نکال کر ڈالتے رہیں اور ہلکے ہاتھ سے کھل کرتے رہیں۔ جب کھل کرتے کرتے ایک پاؤ پانی جذب ہو جائے تو فولاد کی نکیہ بنا کر مٹی کی پیالی میں رکھ کر دوسری پیالی اس کے منہ پر جما کر پختی یا گاہنی مٹی سے اچھی طرح لپ کر کے ایک گڑھے میں چھ سات سیر تھاپیاں چن دیں۔ اس کے اوپر فولاد والی پیالیاں رکھ دیں اور اس کے اوپر چار سیر تھاپیاں جما کر ایک جلا ہوا کوئلہ پھلی تھاپیوں کی قطار میں آگ لگا کر رکھ دیں۔ آگ ٹھنڈی ہونے پر احتیاط سے پیالیوں کے اندر سے وہ فولاد نکال کر دوبارہ کو کا ایک پاؤ پانی کھل کرتے ہوئے بالکل جذب ہونے دیں۔ یوں دس سیر تھاپیوں کی آگ دیں کہ سہ بارہ اس فولاد کی پیالیوں سے نکال کر کھل میں ڈال کر آگ کے دودھ میں اٹا کھل کریں کہ اس میں ایک پاؤ آگ کا دودھ بالکل جذب ہو جائے۔ آگ کا دودھ خشک ہونے پر اس کی نکیہ بنا کر اوپر ایک ۷ پاؤ بھر کو کے چوں کے نغہ کی رکھ کر دوسرے پیالے سے منہ بند کر کے پختی مٹی اور پرانے کپڑوں کے مٹی سے لت پت کیے ہوئے ٹکڑوں سے تمام پیالوں کو لپ کر کے خشک ہونے پر پندرہ سیر تھاپیوں کی آگ دیں۔ آگ سرد ہو تو پیالیوں کا منہ احتیاط سے کھول کر خون کے رنگ کا فولاد کا کشتہ نکال کر پس لیں اور فیشی میں محفوظ کر لیں۔

یہ کشتہ جگر و معدہ کے واسطے بہت مفید ہے اور ہڈیوں میں گودہ پیدا کرنے والا فولادی جوہر ہے۔

مکوی کشتہ فولاد کے فوائد

اس سے بدن میں خون کی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔ وہ مریض جن کا رنگ زرد، معمولی کام کاج سے ٹکھن محسوس کرنے والے، کمر میں درد اور آنکھوں کے پچھلے پھولے ہوئے، بھوک کی کمی اور معمولی کھانے سے معدہ پھول جانے والے افراد جن کے لئے چلتا پھرتا بھی دو بھر ہو گیا ہو۔ زیادتی پیشاب اور بواسیر کا خون آتا ہو، ہار ہار ہنسر، خراب اور دست آنے سے چہرہ کھلایا ہوا نظر آتا ہو، لمبیا اور بخار، جگر اور گردوں کی کمزوری کے مریضوں کے لیے بہت ہی مفید ہے۔ عمر اور کمزوری کے مطابق دن میں ایک سے دو مرتبہ دے، 'دودھ'، 'کھن'، 'بلائی' یا 'اندھ ہاف' بواکل میں ملا کر استعمال کرنے سے چند ہی یوم میں صحت بحال ہونے لگتی ہے۔

جگر و گردے کے مرض

جب جگر اور گردے خراب ہو جائیں، بدن پھول جائے، ہاتھ پاؤں پر سوجن آجائے تو تازہ مکو اور تازہ کاسنی دونوں کو کوٹ کر ان کا ایک چمٹا تک پانی نکال کر معمولی آگ پر رکھ کر پھاڑیں۔ پختے سے سبز رنگ کی جمل پانی کے اوپر رہ جائے گی اور صاف پانی نیچے بیٹھ جائے گا۔ اسے ہار یک چھلنی میں چھان کر اس آب موقعین میں شربت بزدری ملا کر اور اگر قبض ہو تو شربت دھار سے میٹھا کر کے چند روز پلانے سے خدا کے فضل سے صحت ہو جاتی ہے۔

استسقا کے لئے

اس کا پختہ پھل کھانے سے استسقا کو قائمہ ہوتا ہے۔ چند دنوں میں درم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

درم جگر کے لئے

اس کے پتوں کے جوشائے میں تیزاب شورہ اور تیزاب نوشادر کا چار چار پونڈیں ملا کر پلانے سے بہت کم عرصہ کا درم جگر تحلیل ہو جاتا ہے۔

اندرونی اور بیرونی درم

مکو کا سارا پودا مع جڑ شاخیں اور پتے کھوئے کھوئے کٹ کر پانی کے ساتھ جوش دیں اور جب اس کے اجزا گل جائیں تو امار کر خوب ملیں اور صاف کر لیں۔ اس صاف کیے ہوئے رس کو نرم آگ پر پکائیں۔ گاڑھا سا قوام تیار ہو گا اسے محفوظ کر لیں۔

یہ قوام تمام اندرونی اور بیرونی درموں کے لیے مفید ہے۔ یہ درم جگر کے علاوہ برہمن اور استسقا میں بھی مفید ہے۔ سوزاک کے لیے بھی مٹفع ہے۔ اس کی خوراک ایک چمچ روزانہ ہے۔

بندش پیشاب و حیض

مکو کو دھوپ میں خشک کر کے آگ سے جلا لیں اور راکھ کو پانی میں تر کر کے تین دن بعد اس کا تھلہ لے لیں۔ کڑا ہی میں پکا کر نمک بنائیں۔ یہ نمک امراض جگر و مثانہ کے لیے مفید ہے۔ پیشاب آور اور بند حیض کو کھولا

ہے۔ خوراک دوری سے ہار رہی تک ہے۔

فساد خون و بخار

کو ایک پاؤ، شاہراہیم پاؤ، ہم کاسنی پانچ تولہ کا کر سب کا عرق تین بوتل ٹل لیں۔

یہ عرق جگر کی حرارت کو رفع کرتا ہے۔ صفایا خون ہے۔ امراض فساد خون کو نفع دیتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے۔ بخار کی شدت کو کم کرتا ہے۔ خوراک سات تولہ سے دس تولہ تک ہے۔

امراض طحال و سوزاک

کو پختہ کو تمام اجزا کے ساتھ کوٹھی میں ہیں کر اس کا غلیظ رس نکالیں اور نرم آگ پر جوش دیں۔ اس سے عرق پھٹ جائے گا اور صاف پانی جدا ہو جائے گا۔ اس صاف پانی کو دو چھ مصری کے ساتھ قوام دیں اور شربت تیار کریں۔

یہ شربت درم جگر، تلی اور سوزاک کو نفع دیتا ہے۔ اس کو استعمال کرنے سے بدن کے سرخ داغ مٹ جاتے ہیں۔ اس کی خوراک تین تولہ صبح و شام ہر بار عرق بلویان ہے۔

ورموں کے لئے

یہ پانی اطبا اس کے نرم چوں اور شاخوں کو کوٹ کر اس کا پانی ٹل کر جگر، معدہ، آنکھوں، گردوں، پتہ اور رحم کا درم دور کرنے کے لئے صدیوں سے

استعمل کراتے آرہے ہیں۔

برقن کا علاج

☆ کو کے چوں کے ہوشیارے میں ہلدی کا سفوف ڈال کر پلانے ۔
برقن دفع ہو جاتا ہے۔

☆ اس کا حکم روزانہ ساڑھے چار ماش کھانے سے برقن میں فائدہ ہو
ہے۔

☆ کو کے چوں کا آگ پر موقوف کیا ہوا پانی برقن اور درم جگر میں منیا
ہے۔

☆ کودانہ ہیں کرتین سے چھ ماش تک شربت بزدوری کے ساتھ استعمال
کرنے سے برقن دور ہو جاتا ہے۔

مرض بول

اس کے پھل کو کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ اس مقصد کے
لئے ساڑھے چار ماش روزانہ استعمال کرنا چاہئے۔ یہ گردہ کے درم اور گردہ
کے زخموں کے واسطے بہت مفید ہے۔

امراض گردہ

جب گردے درم کر جائیں اور گردوں کی چہلی پھسل کر خارج ہونے
لگے تو چند روز تک کو کے پانچ تولے پانی میں شربت بزدوری تین چار تولہ ملا کر
اس کے ساتھ کشتہ قلعی ایک دو رتی یا کشتہ فولاد دو رتی یا کشتہ سہ دھلت چار

رہی، مگر قند ایک چھٹانک ملا کر مریض کی حالت کے مطابق چند یوم تک دیں۔

جوڑوں کا درد

مکو کو کوٹ کر ایک پاؤ پانی تھل لیں اور اس میں ایک پاؤ تل یا بولے کا
تل ملا کر بھی آگ پر گرم کریں۔ جب پانی جل کر تل باقی رہ جائے تو آگ
سے اتار کر چھان کر فیشی میں محفوظ کر لیں۔

یہ تل جوڑوں کے درد اور موج دلی جگہ پر مالش کرنے سے شفا ہو
جاتی ہے۔

جوڑوں کا درم

ان چوں کو بھی کر آگ پر گرم کر کے درد کے مقام اور فقرس کے
مدرم جوڑوں پر لپ کریں تو فائدہ ہوتا ہے۔ اس سے درم تحلیل ہو جاتے
ہیں۔

کثرت حیض و سیلان الرحم

کثرت حیض اور سیلان الرحم میں اس کے چوں کو پیس کر رحم میں
رکنے سے خون اور رطوبات کا ٹکنا بند ہو جاتا ہے۔ حاملہ عورت کو استعمال
نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس سے حل کر جاتا ہے۔

مردانہ امراض --- کثرت احتلام

مکو کے استعمال سے کثرت احتلام کو نفع ہوتا ہے۔ نعوذ میں کی آ جاتی

سوزاک کا علاج

مکو کے مرق مرق میں مصری ملا کر پینے سے سوزاک کی بیماری دور ہوتی ہے اور آلائش کا لکھا بند ہو جاتا ہے۔ پندرہ تول تک روزانہ استعمال کریں۔

کشتہ قلعی اور مکو

قلعی ایک تول کڑ بھی میں آگ پر پھلا کر چند بار مکو کے تھوں کے درمیان میں بھائیں، پھر اس کو پھلا کر اس کے ہم وزن سیمپ ملائیں۔ گرہ بن جائے گی۔ اس کو پیس کر باریک کر لیں۔ اب مکو کے پتے ٹنگ نیم پاؤ پیس کر اس میں سے نصف ایک ٹھیکرے پر بھائیں اور اس پر قلعی کے سٹوف کی ایک ایک چکی جدا جدا رکھتے جائیں۔ اس کے اوپر ہلتی نصف سٹوف بطور لطف رکھا کر اور اوپر دوسرا ٹھیکرہ رکھیں اور اس کو دس کلو ایلوں کی آگ کے درمیان رکھیں۔ سرد ہونے پر ٹھل لیں۔ قلعی کھل جائے گی۔ اب اس کو پیس لیں۔ یہ کشتہ کثرت احکام اور جریان منی میں مفید ہے۔ اس کے علاوہ معدہ و جگر پر کان اور ضعف جگر کو دفع کرتا ہے۔ خوراک ایک رتی صبح و شام مسکہ میں ملا کر استعمال کریں۔

بخار کا علاج

☆ اس کے اجزا کو پانی میں جوش دے کر پلانے سے بخار کی شدت میں تخفیف ہو جاتی ہے۔

☆ مکو کا ایک پاؤ مرق 'شاہرا نیم پاؤ' خم کاسنی پانچ تول ملا کر بخار کی حالت میں دینے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

امراض جلد اور فساد خون

اس کے چوں کو ہیں کر روغن گل ملا کر آگ سے جلے ہوئے مقام پر لگانے سے زخموں اور آبلوں کو قائم ہوتا ہے۔

زخم سرطان

اس کے پتے ہیں کر آرد جو کے ساتھ ملا کر سرطان پر لگانے سے اس کو بہت قائم ہوتا ہے اور وہ جلد دفع ہو جاتا ہے۔

زخم ہائے دیگر

اس کے چوں کو ہیں کر سفیدہ اور مردہ سنگ کے ساتھ ملا کر صحرہ اور غلہ پر لگانے سے نفع ہوتا ہے۔

پتی اچھلنا اور فساد خون

اس کے چوں کا رس نکل کر اس سے حقن کیا جائے تو پتی اچھلنے یا بھپاکی میں قائم ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے اور فساد خون کے امراض دفع ہوتے ہیں۔

پھوڑوں کے لئے

اگر پھوڑوں کو اس کے جو شامے سے دھوا جائے تو وہ بہت جلد اچھے د جاتے ہیں۔

چچک اور ورم کا علاج

اس کا جو شامہ پلانے سے بدن میں کشیدہ چچک بھی باہر آ جاتی ہے۔
تمام بدن کے ورم پر اس کے پھل کو پیس کر گرم گرم یپ کرنے سے فائدہ
ہوتا ہے۔

دیوانے کتے کا زہر

اگر کسی کو دیوانہ کتا کٹ جائے تو اس کو کھو کا جو شامہ پلانے اور اسی
سے زخم کو دھونے سے زخم جلد بھر جاتا ہے اور زہر کا اثر باطل ہو جاتا ہے۔
اس کی خوراک کو خشک پانچ ماشہ سے سات ماشہ تک آب برگ عنب اشطب
بزمروق چار سے چھ تولہ تک ہے۔



مولی

مولی جھن سے آئی ہوئی ہنری ہے۔ اسے زیادہ تر کچا کھلیا جاتا ہے مگر پکا کر کھانے سے بھی لذت دوہلا ہو جاتی ہے۔
اس کی دو اقسام مشہور ہیں۔

۱۔ سفید جڑ دلی

۲۔ ہنر جڑ دلی

یہ لمبی اور فلیجم کی طرح گول دو طرح کی ہوتی ہے۔ اس میں دھان اے 'بی' اور ای مناسب مقدار میں پلا جاتا ہے۔ دھان اے اور سی کی وجہ سے مولی مانع سکریوٹ ہے۔ دھان بی سوزش امصاب کو روکتا ہے اور دھان ای قوت تولید کو بڑھاتا ہے۔

مولی کے مختلف زبانوں میں مختلف نام ہیں۔ اردو میں مولی 'سندھی' میں سوری 'ہنجل' میں مولی 'پشتو' میں مولی 'بلوچی' میں ہکسل 'عربی' میں فیل 'فارسی' میں ترب اور انگریزی میں اسے ریڈش کہتے ہیں۔ یہ ایک مشہور کثیر الاستعمال ہنری ہے جو علاقوں کی مناسبت سے سائز میں پھوٹی 'بڑی' مولی اور چلی ہوتی ہے اس کا جو حصہ زمین کے اندر ہوتا ہے سفید اور باہر کا چوں والا حصہ ہنر ہوتا ہے۔ لہائی میں یہ عام طور پر ایک باشت سے ایک ہاتھ تک ہوتی ہے مگر بعض ایسے علاقے بھی ہیں جہاں اس کی لہائی ایک گز تک بھی دیکھی گئی ہے۔

بعض سولیاں بہت سوئی اور بعض پگی ہوتی ہیں۔ سولہ وزن میں بھی عطا توں کی قیمت کم و بیش ہوتی ہے۔ ایک چھٹانک سے لے کر ایک کلو تک عام جبکہ پھل میں سولہ کلو وزن سولیاں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ یوں تو سولہ کی کاشت پہاڑی علاقوں میں پورا سال ہوتی رہتی ہے لیکن عام طور پر سردیوں کی سولہ کھانے اور ڈانٹنے کے اعتبار سے زیادہ بہتر لگتی جاتی ہے ویسے اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں جنگلی اور بستنی، لیکن بستنی سولہ ہی زیادہ قابل استعمال ہوتی ہے۔ اس کا ذائقہ شربت مائل ہوتا ہے اس میں دھن اے، پی، سی اور ای مناسب مقدار میں موجود ہیں۔ اس کے بارے میں بعض حکماء کا کہنا ہے کہ یہ خود دیر بہم ہے لیکن دوسری غذاؤں کو بہم کر دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کا سامان زیادہ آسانی سے بہم ہو جاتا ہے دوسری صورت میں سلاہ کے ساتھ اس کا حواتر استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ سولہ سے عام طور پر لوگ پرہیز کرتے ہیں کہ اس کے استعمال سے بدبودار اور متعفن ڈھکریں آتی ہیں لیکن اگر اسے ٹھک، کل مرچ اور زیرہ کے ساتھ کھایا جائے تو ڈھکریں بہت کم آتی ہیں، یہی وجہ ہے کہ کھانا کھانے کے بعد اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے اسے کھانے کے دوران خوب چبا کر کھائیں، سولہ کے پھل کو موگرے یا سیترے کھا جاتا ہے فوائد میں سولہ کے ہی برابر ہیں۔ یہ یواسیر، استسقاء اور برص جیسے امراض کے لئے نہایت موثر ثابت ہوتا ہے۔

قدرت نے دیگر ہزیوں کی طرح اس میں بھی بیش بہا فوائد رکھے ہیں اور مختلف امراض، ع، مہا، ک، انگشت سے انگار نہیں کیا جاسکتا۔

سردي کا درد سر

اگر کسی کو سردی کے باعث سرد درد شروع ہو جائے تو سولی کے چھ بار یک ہیں کر بوقت ضرورت ۳ ماشہ پانی سے پھانک لیں اور ان عینوں کو گرم پانی میں گھوٹ کر پیشانی پر لپ کریں۔

درد شقیقہ

درد شقیقہ کے دوران سولی کے چھٹکے بار یک ہیں کر سرکہ میں ملائیں اور پیشانی اور کتشیوں پر لپ کریں سکون محسوس ہو گا۔

بندش حیض

اگر حیض کھل کر نہ آ رہا ہو تو نہایت تکلیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے لئے آسان طریقہ یہ ہے کہ سولی کے چھ ماشہ گڑ پر اتار دو تولہ اور آدھا کلو پانی جوش دیں جب آدھا پانی خشک ہو جائے تو گرم گرم پلا دیں تین چار بار کے استعمال سے تکلیف سے نجات مل جائے گی۔

جس الہول

اگر پیشاب بند ہو جائے تو اس کے لئے سولی کے چھ ماشہ آدھے کلو پانی میں گھوٹ کر مصری ملا کر مریض کو پلائیں انشاء اللہ فوری فائدہ ہو گا۔

قبض کا علاج

بکی سولی قبض کشا ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ اس کا موم چھلی ریشہ آٹوں میں پیس کر فضلہ کو آگے دھکیلتا ہے۔ اسے کھانے کے ساتھ یا کھانے

کے کچھ دیر بعد کھانے سے قبض دور ہوتی ہے۔ اسے خالی پیٹ نہیں کھانا چاہئے۔

مولیٰ کا استعمال

مولیٰ کی تلخی اور تیزی دور کرنے کے لیے بعض لوگ اس کی کاشوں کو نمک لگا کر رکھ لیتے ہیں تاکہ سرد اور کڑوا پانی نکل جائے لیکن یہ عمل درست نہیں۔ نیز بھجیا بناتے وقت مولیٰ کو اہل کر پانی پیسٹ دینا بھی ٹھیک نہیں۔ ان طریقوں سے تمام نمکیات اور دیگر ضروری اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں اور صرف ککڑی کا ریشہ باقی رہ جاتا ہے۔

مصفا خون

مولیٰ کا پانی خون کو صاف کرتا ہے کیونکہ اس میں گندھک کا جزو موجود ہے۔ کچی مولیٰ سے بدبو دار اور متعفن ڈکاریں آتی ہیں۔ اگر اسے نمک، کلر، مرچ اور زیرہ کے ساتھ کھائیں تو ڈکاریں بہت کم آتی ہیں۔

برائے طعَام زود ہضم

اسے پیش کھانے کے ہمراہ یا درمیان میں خوب چبا کر کھلایا جائے تو غذا کو ہضم کرنے میں مدد ملے گی اور یہ خود بھی ہضم ہو جائے گی۔ کھانا کھانے کے بعد اسے استعمال نہیں کرنا چاہئے ورنہ کھانا ہضم ہونے کے باوجود دیر تک ڈکاریں آتی رہتی ہیں۔ اسی وجہ سے بعض اطباء کہتے ہیں کہ یہ خود دیر ہضم ہے لیکن دوسری غذا کو ہضم کر دیتی ہے۔

ہیشی میں رکھیں۔ جب کان میں درد ہو تو یہ روغن نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔ انشاء اللہ درد بند ہو جائے گا۔

امراض کان

سولی کارس نکوں کے قیل میں ڈال کر پکائیں اور جب صرف قیل رہ جائے تو اسے ہیشی میں ڈال لیں۔ یہ کانوں کے امراض کا شانی علاج ہے۔

گردہ و مثانہ کی پتھری

گردے اور مثانے میں پتھری یا ریت آنے میں اس کا استعمال اکیر اعظم ہے۔ اس کا مسلسل استعمال ان امراض کا شانی علاج ہے۔

برقن سے شفا

برقن کے مریضوں کے لیے یہ بے حد مفید ہیزی ہے۔ اس کے ساتھ گڑ کھانے سے یہ جلد بختم ہو جاتی ہے۔

بندش حیض

حیض کی بندش ہو تو سولی کے بیج چھ ماشہ ہیں کر پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

جگر و کلی کے امراض

جگر اور کلی کے امراض کے لیے چیل کر اس کا کچا استعمال بحد مفید ہے۔

—

پیشاب کی جلن

پیشاب جل کر آ رہا ہو یا رک رک کر آ رہا ہو تو مہلی کھانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مہلی کا رس کھانڈ میں ملا کر پینے سے بھی افقت ہو گا۔

امراض دانت

خلی معہ مہلی کھانے سے نقصان ہوتا ہے۔ مہلی کا نمک دانتوں پر لگانے سے پائو ریا اور دانتوں کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔

نشہ اتارنا

پانی میں مہلی کے چم گھوٹ کر پینے سے شراب کا نشہ اتر جاتا ہے۔

بندش حیض

پانی کے ساتھ مہلی کے جج کھانے سے دیر سے بند حیض جاری ہو جاتا ہے۔

روغن مہلی اور قوت بہا

مہلی کے جج کا تیل عضو پر لگانے سے قوت مردی بہل ہو جاتی ہے۔
☆ اگر قوت بہا میں کمزوری ہو تو ہر روز مہلی کے جج نصف تولہ کھائیں تو قوت بہا میں اضافہ ہو گا۔

مرض طحل

دس تولہ مہلی کا پانی نمک ملا کر پینے سے بڑھی ہوئی کلی درست ہو جاتی

اس کا سامن بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ بجایا بتاتے وقت مول کے
پھوٹے پھوٹے اور بے نچے نہ اٹاریں کیونکہ یہ مول کو ہضم کرنے میں مدد
دیتے ہیں۔

سر درد بلغمی

بلغمی مزاج والے افراد میں اگر سردی کی وجہ سے سر درد شروع ہو
جائے تو مول کے چ باریک ہیں کہ بوقت ضرورت ۳ ماشہ پانی سے پھاٹک لیں
اور ان ہی بھوں کو گرم پانی میں گھوٹ کر پیشانی پر لپ کر لیں تو آرام آ جاتا
ہے۔

دلغ کے کیزے

اگر دلغ میں کیزے پڑ گئے ہوں اور ذرا سا سر ہلانے سے سر پٹنے لگتا
ہو 'مریض کی آواز کھنٹی ہو گئی ہو تو مول کے نمک کی 'جو باریک پیا ہوا ہو دن
میں تین بار نسوار دینی چاہئے۔ انشاء اللہ کیزے نکل جائیں گے۔

لقوہ کا علاج

منہ نیڑھا ہو جانے کو لقوہ کہتے ہیں۔ اس کے لیے ایک مجرب لپ حاضر
ہے۔ مول کے چ آب اور ک میں ہیں کہ مقام مائل پر لگائیں۔ ہفتہ عشرہ میں
فائدہ ہو گا۔

گرتے بل

اگر بل گر رہے ہوں تو چار ماہ تک ہاتھ کی سے ایک دو مولیاں روزانہ

کھائیں۔ انشاء اللہ ہل کر تازہ ہو جائیں گے اور نئے ہل پیدا ہونے لگیں گے
اگر گھنے آدمی کے سر پر مولی کا پانی لیں تو اس کا بھی دسی اثر ہو گا
گھنج کا علاج

گھنج پر روزانہ مولی کے پانی کی ماش کریں، انشاء اللہ ہل آگ آئیں گے
کلن سے پیپ آنا اور دیگر امراض کلن

کلن سے پیپ آنا ایک ایسا خدی اور دیہ سے بننے والا مرض ہے کہ
اس کے مریض ڈاکٹروں کے پاس سے سل سل بھر پکپکریاں لگواتے اور
دوائیں ڈلواتے رہتے ہیں مگر پھر بھی بعض اوقات آرام نہیں آتا۔ اس لیے
میں ایک آسان نسخہ یہاں درج کیا جا رہا ہے۔

تین ماشے مولی کا تھک لے کر ایک تولہ خالص شہد میں ملا کر حل کر۔
فیش میں رکھ لیں اور روزانہ روٹی کی جی تر کر دن میں دو یا تین بار پڑا۔
رہیں۔ انشاء اللہ آٹھ دس روز میں شرطیہ آرام ہو گا علاوہ ازیں یہی دوا کا
کے درد اور کلن کی خشکی کے لیے بھی استعمال کریں۔

کلن درد

کلن درد اتنا سخت اور تکلیف دہ مرض ہے کہ مریض کو لوٹ پوٹ
رہتا ہے۔ اگر ایسی صورت حال درپیش ہو تو مولی کا پانی 5 پانچ تولہ نکل کر
میں میٹھا تیل یا روغن گل اڑھائی تولہ ملا کر قلمی دار دیجی میں ڈال کر آگ
رکھیں اور آگ مدھم جلا لیں۔ جب تمام پانی جل کر صرف تیل باقی رہ جائے

سانپ بچھو بھگانا

اگر سولی کے چوں کی گھر میں دھولی دی جائے تو سانپ بچھو وغیرہ گھر سے نکل جاتے ہیں۔

بچھو کا ڈنک

جہاں بچھو نے ڈنک مارا ہو وہاں سولی کی مدد سے سولی کا پانی لگائیں، تو زہر کا اثر ناکل ہو جائے گا۔

بوا سیر کا علاج

سولی کے گلوے کاٹ کر مرجان میں ڈال کر ٹک 'مرج' اور زہرہ کے ساتھ سرکہ میں ڈبو کر رکھ دیں۔ عہدہ اور لہیزہ اچار بنے گا۔ اس اچار کے استعمال سے تلی 'بوا سیر' اور رکے ہوئے پیشاب کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

بوا سیر سے نجات

سولی کے گلوے کاٹ کر چینی کے برتن میں ڈال لیں اور رات بھر بھیت پر جھنم میں پڑا رہنے دیں۔ صبح کھائیں۔ بوا سیر میں فائدہ ہو گا۔

درد گردہ سے شفا

سولی کا رس نکل کر اسے آگ پر گرم کریں۔ گاڑھا ہونے پر دھوپ میں رکھ کر اسے سکھالیں۔ لیجے جو ہر سولی تیار ہو گیا۔ اسے کھانے سے سخت

سے سخت درد گردن کو آرام آ جاتا ہے اور رکاوٹ ہوا میٹھلپ جاری ہو جاتا ہے۔

مولی کے نمک کے فوائد

مولی کا نمک بہت سے امراض کا علاج ہے۔ سخت بڑی بڑی مولیاں لے کر انہیں کٹ لیں۔ انہیں ہارپک کر کے دھوپ میں سکھالیں۔ جب خشک ہو جائیں تو انہیں جلا کر راکھ بنا لیں۔ اب یہ راکھ پانی میں ڈالیں اور دو چار روز تک پونہ پڑا رہنے دیں پانی میں نمک آ جائے گا اور راکھ نیچے بیٹھ جائے گی۔ اس پانی کو تھار لیں اور اسے آگ پر پکا کر خشک کر لیں۔ نیچے جو ہو گا اسے کھج کر فیشی میں بھر لیں۔ لیجئے مولی کا نمک تیار ہے۔

بد ہضمی کا علاج

اگر بد ہضمی کی شکایت ہو تو مولی کا نمک ایک ماشہ گرم پانی کے ساتھ

دیجئے۔

کنزوری نظر

مولی کے نمک کی ایک سلائی آنکھ میں لگانے سے نظر حیز ہو جاتی ہے۔

درد گردہ

گردے کے درد کی شکایت ہو تو ایک تولہ مولی کا نمک شد میں ملا کر

کھائیں۔ انشاء اللہ درد ختم ہو جائے گا۔

امراض جگر و یرقان

ایک تولہ مولیٰ کا ٹک چھاپچہ کے ساتھ کھائیں۔ جگر کے تمام امراض دور ہو جائیں گے۔ یہ کھن بھی ختم ہو جائے گا۔

آشوب چشم

اگر آشوب چشم کی شکایت ہو تو مولیٰ کا ٹک چار گنا شد میں ملا کر آنکھ میں لگائیں۔ اختلاص آرام آجائے گا۔

نزلہ و زکام

نزلہ و زکام کی شکایت ہو تو ایک ماشہ مولیٰ کا ٹک گرم پانی سے کھائیں۔

کسنہ کھانسی

ایک ماشہ مولیٰ کے ٹک میں چینی ملا کر کھانے سے پرانی کھانسی کا آرام آجاتا ہے۔

رکوت پیشاب

اگر پیشاب رک رک کر آ رہا ہو یا جل کر آ رہا ہو تو مول کا ٹک
ٹکے پانی کے ساتھ دیں۔

رگزیدہ کا علاج

شہد میں ملا کر مول کا چھلکا کھانے سے سانپ کے زہر کا اثر زائل ہو
جاتا ہے۔

دلغ کے کیڑے

چکل بھر مول کا ٹک نسا کر سو گتھ لیں۔ دلغ کے کیڑوں 'نزلہ اور
بہم کے لیے بہ حد مفید ہے۔

موٹاپا

مول کے ج تین مانٹے سے چھ مانٹے 'دو تولے شہد میں ملا کر کھلائیں
یہ دوا بے شمار پلا دیں۔ انتھائے چند روز میں موٹاپا دور ہو کر جسم ہلکا
ہو جائے گا۔

کیل مہاسے

جلد کو خراب کرنے والی اور خوبصورتی کی دشمن مرض کے ازالہ کے
لیے مول ایک قاعدہ مند دوا ہے۔

دوا کا جج اور صندل سفید ہم وزن لے کر کوٹ لیں اور بھیڑ کے
لہو میں کھل کر کے مہاسوں پر لپ کریں۔ انتھائے چند روز میں ہی مہاسے

اور کیل دور ہو جائیں گے۔

کیل مہاسوں کا خاتمہ

اگر موی کے جج اور صندل سفید ہم وزن لے کر کوئیں دور بھیلے۔
دودھ میں کھل کر کے کیل مہاسوں پر لپ کریں تو چند دن میں کیل مہاسوں
سے نجات مل جائے گی۔

برص کا علاج

عجم موی تین تولہ، سم الفار سفید خوب ہاریک ہیں کر رات کے وقت
سرکہ میں ملا لیں۔ دو گھنٹہ میں خیر اٹھ آئے گا۔ اس وقت برص یعنی سنا
داغوں پر مالش کر کے سو جائیں۔ صبح دی سے دھو کر گرم پانی سے نہالیں
انشاء اللہ چند روز میں دماغ دور ہو جائیں گے۔

خارش سے نجات

موی کا تک چھ ماشے لے کر اسے تیل میں ملا کر مالش کریں پھر دودھ
بہد کر م پانی سے نہالیں۔ انشاء اللہ خارش بالکل دور ہو جائے گی۔

چھری گردہ و مثانہ

موی کا پانی سر بھر لے کر آگ پر پکائیں۔ یہاں تک کہ ایک جی ہو
چیز رہ جائے۔ اس سے روزانہ ایک ماشہ گرم پانی سے کھائیں انشاء اللہ گردہ
اور مثانے کی چھری کو توڑ دے گا۔

وزاک سے شفا

اگر سوزاک کی شکایت ہو تو ایک پیسہ سولی لے کر اس کی چار کاشیں کر۔ اس پر چھ ماشہ پھکڑی کا سٹوف چسڑک کر رات بھر جبینم میں پڑا رہنے۔ صبح یہ سولی کھا کر پانی پی لیں۔ انشاء اللہ سوزاک کا آرام آ جائے گا۔ یہی دھڑی کے اخراج کے لیے بھی مفید ہے۔

کھوٹ پیشاب

پیشاب بند ہونے کی بہت سی وجوہات ہیں۔ اگر یہ شکایت لاحق ہو تو اس کے چھ ماشہ لے کر آدھ سیر پانی میں گھوٹ کر معصری ملا کر پلائیں۔ اللہ پیشاب کھل کر آ جائے گا۔

دگرودہ

اگر درد گردہ کی شکایت ہے تو سولی کے دس تولہ تازہ پانی میں عمدہ سی ملا کر صبح کے وقت پلائیں۔ اللہ نے چاہا تو تکلیف جاتی رہے گی بلکہ درد گردہ دھڑی کے لیے بھی مفید ہے۔

فصل طحل

اگر کلی بوجھنے کی شکایت ہو تو ایک عمدہ سولی لے کر لہلی میں اس کی پھاٹکیں کر کے چھنی کی پلیٹ میں رکھ دیں اور اس پر چھ ماشہ پس ہوئی اور لگا کر رات بھر رہنے دیں۔ صبح مریض کو پہلے وہ پانی جو پیالے میں پانی سے نکلا ہوا موجود ہو پلا کر چاروں پھاٹکیں نکلا دیں۔ یہ عمل دو ہفتے

بچ کرے۔ انشاء اللہ دن بدن تلی کم ہوتی رہے گی۔

خرابی جگر

جگر کی کمزوری کی وجہ سے مریض کی رنگت بالکل خیل ہو جاتی ہے۔ پیشاب گوشت کے دھون جیسی رنگت کا آتا ہے۔ چہرہ پاؤں اور پیٹ پر اکثر ورم آ جاتا ہے۔ اس مرض کو رفع کرنے کے لیے ایک ماش نمک سولی ریکھا چھاپچہ سے اور شام کو پانی سے استعمال کرائیں۔ یہ نسخہ دس بارہ روز تک استعمال کریں۔

یرقان سے شفا

یرقان ایک مشہور بیماری ہے۔ یہ جگر کی گری کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس بیماری کے مریض کی آنکھیں اور ناخن زرد ہو جاتے ہیں۔ پیشاب اس قدر زرد آتا ہے کہ اگر اس میں روئی کا پھلیہ تر کریں تو اس پر زرد رنگا چڑھ آتا ہے۔ اس مرض کے لیے سولی ایک دوا ہے۔ سولی کے بزر پتے لے کر عرق نکال لیں۔ جوان آدمی کے لیے آدھ سیر عرق روزانہ کافی ہے اور اس میں سولی شکر کے دانے اس قدر ملائیں کہ میٹھا ہو جائے۔ اب اسے ہر ایک ملا کے کپڑے سے چھان کر پلائیں۔ بس پلاتے ہی مریض کو اس قدر فرحت ہوگی کہ وہ خود کہہ اٹھے گا کہ مجھے فائدہ ہو گیا۔ بھوک اچھی طرح لگے گی۔ دست بھی آئیں گے۔ مرض دن بدن کم ہوتا جائے گا یہاں تک کہ انشاء اللہ سات روز میں یرقان کا نام و نشان بھی نہ رہے گا۔

دومہ کا علاج

دومہ کی حکایت ہو تو مولیٰ کو ریت وغیرہ سے صاف کر کے پھوٹے
پھوٹے کھوٹے کر لیں۔ پھر انہیں کسی پتھریا مٹی کے ایسے برتن میں ڈالیں
جو مولیٰ کے کھوٹے ڈالنے سے کم از کم دو گنا خلی رہے۔ اب اس میں خالص
شہد اندازاً ایک ڈالیں جتنے وزن کے مولیٰ کے کھوٹے ہوں۔ پھر اس برتن پر
سرپوش دے کر گندھے ہوئے آنے سے اس کا منہ بند کر دیں اور اسے خور
میں رکھ دیں جو نہ بہت گرم ہو اور نہ ٹھنڈا۔ پھر خور کے منہ کو بھی کسی چیز
سے بند کر دیں۔ اسی طرح ساری رات پڑا رہنے دیں۔ صبح نکال لیں۔ تمام
مگدون کو ہاتھ سے مل کر یکجان کر لیں۔ دوا تیار ہے۔ دومہ کے مریض کو روزانہ
قین تولہ صبح کے وقت کھلا دیں۔ انشاء اللہ دومہ دور ہو جائے گا۔

مرگی کا مرض

مرگی کے مرض میں بھی مولیٰ بہت مفید ہے ' اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ
مولیٰ سے چوں کے چھیل کر خشک کر لیں اور ہار یک ہیں کر رکھ لیں روزانہ
تھوں کے تازہ مرق کے ساتھ ایک ماش صبح نہار منہ کلائیں ' تین ہفتے میں
شکک سامنے آجائیں گے۔

مرض کاہوس کا علاج

اکثر لوگ مرض کاہوس کا فکڑ ہوتے ہیں جس سے ان کی زندگی اچھرن
ہو جاتی ہے خاص طور پر خواتین اس مرض میں زیادہ مبتلا ہوتی ہیں اس مرض
کی علامت یہ ہے کہ نیند کی حالت میں یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے کوئی سننے

پر سوار ہے اور گلا گھونٹ رہا ہے جس سے مریض کی حالت خیر ہو جاتی ہے
اس کو رفع کرنے کے لئے ایک تے اور دوا بہت مفید ہے۔ مولیٰ کے چھ کوٹ
کر ہر ایک پھلن میں اور رات کو سوتے سے نکل چھ ماشہ مرہ نم گرم پانی
استعمل کریں تے کے ذریعے گندا مواد خارج ہو جائے گا اور اس تکلیف وہ
کیفیت سے نجات مل جائے گی۔

آنکھیں دکھنا

خاص شدہ ایک تولہ میں مولیٰ کا ٹک تین ماشہ ملا کر کسی کھل دھیوا
میں ہیں میں اور اچھی طرح مل ہو جانے پر کسی فیشی میں حفاظت سے رکھیں
اور رات کو سوتے وقت آنکھوں میں ایک سلائی ڈال لیں آنکھیں دکھنا بند ہو
جائیں گی۔

ہچکی لگنا

بعض لوگوں کو دن میں کئی کئی مرتبہ ہچکی لگ جاتی ہے اس کو دور کرنے
کا طریقہ یہ ہے کہ مولیٰ کو پانی میں جوش دے کر تھوڑا تھوڑا پلائیں ہچکی بند ہو
جائے گی۔

