# خواص سیب

استاذ الحکماء
حکیم محمد عبداللہ
رحمۃ اللہ علیہ

ادارہ مطبوعات سلیمانی
رحمان مارکیٹ۔ غزنی سٹریٹ
اردو بازار۔ لاہور۲

# ترتیب


| | |
|---|---|
| تعارف | ۳ |
| سیب سے علاج | ۱۰ |
| سیب کے مرکبات | ۲۹ |
| کشتہ جات | ۳۴ |


---


| | |
|---|---|
| ناشر | حکیم عبدالوحید سلیمانی |
| مطبع | سپرا پرنٹرز |
| بیسواں ایڈیشن | اگست ۱۹۹۵ء |
| تعداد | ۱۰۰۰ |
| قیمت | 12/- |

# تعارف

## مختلف نام :-

| | | | |
|---|---|---|---|
| اُردو | سیب | بنگلہ | سیو |
| سندھی | سوف | پشتو | منڑہ |
| پنجابی | سے | بلوچی | سیب |
| گجراتی | سیوپھل | عربی | تفاح |
| انگریزی | ایپل | فارسی | سیب |
| ہندی | سیو | سنسکرت | مہابدر |
| مرہٹی | موھٹین بور | لاطینی | پائی رس ملیس (PYRUS MALUS) |

## ماہیت :-

سیب ایک مشہور پھل ہے جس کا درخت ۲۵ تا ۳۰ فٹ اونچا ہوتا ہے۔

## پھول :-

سیب کے درخت پر سفید رنگ کے پھول کھلتے ہیں۔ جن میں سرخ چھینٹے ہوتے ہیں۔ پھول لگنے کا موسم بیساکھ سے پھاگن تک ہے۔

## پھل :-

سیب کی رنگت سبز۔ سُرخ یا زرد ہوتی ہے۔ کچا پھل ترش یا پھیکا ہوتا ہے

جو پکنے کے بعد شیریں ہو جاتا ہے۔ اسا ڑھ سے بھادوں تک درخت پھل لاتا ہے۔

**طبیعت:۔**

**ترش سیب:۔** پہلے درجہ میں سرد خشک۔

**شیریں:۔** پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک۔

**کھٹ میٹھا:۔** سردی اور گرمی میں معتدل اور پہلے درجہ میں خشک۔

**پھیکا:۔** سرد و تر۔

**مضر اثرات:۔**

ترش سیب سینے اور پٹھوں کو مضر ہے۔ نیز اس کا بکثرت استعمال کرنا اکسل مندی سستی اور نسیان پیدا کرتا ہے۔

**مصلح:۔**

سرد مزاج والے اشخاص سیب کے مضر اثرات کی اصلاح کے لیے شہد اور گرم مزاج والے سکنجبین استعمال کریں۔

**ایک غلط فہمی کا ازالہ:۔**

جن لوگوں نے یورپ کے مشہور نوبل پرائز یافتہ ادیب گالزورذی کا شاہ کار "سیب کا درخت" پڑھا ہے۔ اُن کے دل و دماغ پر تو بہت ممکن ہے۔ کہ سیب کا نام سنتے ہی ایک ٹریجڈی (TRAGEDY) طاری ہو جائے۔ مگر جنہوں نے قندھاری سیبوں کی سرور افروز لذت سے کبھی اپنے کام و دہن کو آشنا کیا ہے۔ وہ اس حقیقت سے بخوبی آگاہ ہیں کہ ٹریجڈی بھول کر بھی کبھی سیب کے پاس نہیں پھٹک سکتی۔ اور سیب کھانے والوں کے تو کہنے ہی کیا ہیں۔ وہ تو ازل سے "ٹریجڈی پروف"

(TRAGEDY PROOF) ہونے کا تمغہ لے کر آتے ہیں۔

قندھاری سیب دیکھا ہے کبھی آپ نے؟ کیسا سرخ و شاداب ہوتا ہے اس کا رنگ!... بس اس کے استعمال کرنے والوں کے چہروں پر بھی یہی شوخ و شاداب رنگ کھیلنے لگتا ہے۔ صحت و شباب اور تندرستی و تنومندی کا ایک شاداب نمونہ! بھلا یہاں ٹریجڈی کہاں؟!

ٹریجڈی تو اُن پر "حملہ آور" ہوتی ہے۔ جن کے دل و دماغ کمزور ہوں۔ مگر سیب تو دِل کو شگفتہ اور دماغ کو تروتازگی بخشتا ہے۔ اس کی تو خوشبوؤں ہی سے ٹریجڈی کوسوں دُور بھاگتی ہے۔ گا کز وردی بھُول گیا۔ وہ درخت جس کی شاخوں تلے اُس کی ٹریجڈی نے جنم لیا۔ خواہ اور کوئی بھی درخت ہو۔ مگر ہمارا دعویٰ ہے۔ کہ وہ سیب کا درخت ہرگز نہ تھا۔

کئی سال پیشتر کی بات ہے۔ کہ امریکہ میں ماہرین اثمار کا ایک اجلاس ہوا تھا۔ اِس میں سیب کو اِس کے کثیر الفوائد اور بہترین صحت بخش ہونے کی وجہ سے متفقہ طور پر دنیا کے تمام پھلوں کا بادشاہ قرار دیا گیا۔ اور انگور کو شہزادہ!

## تاریخ:۔

سیب ایک نہایت صحت افزا غذا اور طاقت بخش دوا ہے۔ اس کی اس خوبی کی بنا پر اسے بے شمار خوبیوں کا پھل کہا جاتا ہے ایک عام سیب میں تقریباً ایک سو کلوریز قوت ہوتی ہیں۔ سیب کا ذکر قدیم مذہبی کتابوں اور گیتوں میں ملتا ہے۔ پتھر کے زمانے کی جو تصویریں دریافت ہوئی ہیں ان پر سیب کی تصویریں کندہ ہیں۔ سیب کا ذکر بائیبل میں بھی کیا گیا ہے۔ کولمبیا انسائیکلو پیڈیا اور ورلڈ بک انسائیکلو پیڈیا میں

درج ہے کہ حضرت آدم علیہ السلام اور حضرت حوا جس پھل کے کھانے کی وجہ سے جنت سے نکالے گئے تھے وہ بھی سیب ہی کی ایک قسم تھی۔

دنیا میں یہ سب سے پہلے بحیرۂ مردار اور بحیرہ کیسپین کے درمیان کاکسس نامی مقام پر پیدا ہوتا تھا اہل روم برطانیہ میں اس کے بیج لے گئے ۱۶۲۹ء میں اس کا ایک پودا برطانیہ سے امریکہ لے جایا گیا۔ آج کل اس کی پیداوار دنیا کے ان تمام حصوں میں ہوتی ہے جہاں نہ بہت زیادہ سردی ہوتی ہے اور نہ بہت زیادہ گرمی۔ دوسری جنگ عظیم کے بعد اس کی پیداوار بہت بڑھ گئی ہے۔ فرانس، جرمنی، اٹلی اور امریکہ میں یہ سب سے زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ دنیا میں اس کی سالانہ تجارت قریباً چار کروڑ من ہے۔ اٹلی سب سے زیادہ برآمد کرتا ہے اور مغربی جرمنی سب سے زیادہ درآمد کرتا ہے۔

سیب ایک ایسا پھل ہے جو منڈی میں سارا سال ملتا ہے۔ تاجر سیب کی پیداوار کے وقت اسے سرد خانوں میں رکھ دیتے ہیں اور پھر سارا سال اسے فروخت کرتے رہتے ہیں۔ سرد خانوں کا درجہ حرارت نقطۂ انجماد کے قریب ۲۸.۵ فارن ہیٹ رکھا جاتا ہے اس طرح وہاں رکھی ہوئی کوئی شے خراب نہیں ہوتی۔

## اقسام:۔

سیب اقسام کے لحاظ سے سینکڑوں قسم کا ہوتا ہے۔ چنانچہ اب تک سیب کی پندرہ سو قسمیں ماہرین اثمار کے مشاہدہ میں آ چکی ہیں۔ صرف ایک کشمیر ہی کے چھوٹے سے خطہ میں تقریباً پچاس قسم کے سیب پیدا ہوتے ہیں۔ جو قد و قامت۔ ذائقہ اور رنگ و بو کے اعتبار سے ایک دوسرے سے بہت کچھ مختلف ہوتے ہیں۔

## اجزائے ترکیبی:۔

تازہ سیب میں ۸۴ فیصد پانی ہوتا ہے اور باقی ٹھوس۔ اس میں زیادہ تر کھانڈ اور پروٹین ہوتی ہے۔ سیب میں MALIC ACID بھی ہوتا ہے۔ جو مختلف قسم کے سیبوں میں مختلف نسبت سے پایا جاتا ہے۔ سیب میں فاسفورس دیگر تمام پھلوں اور سبزیوں سے زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ سیب کا چھلکا اُتار دینا سیب کے ایک بہت قیمتی جزو کو پھینک دینے کے مترادف ہے۔ تازہ ترین تحقیقات نے یہ بات پایۂ ثبوت تک پہنچا دی ہے۔ کہ سیب کے چھلکے میں وٹامن (VITAMIN) "سی" بہت بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس لیے سیب کے اکسیری فوائد سے پورے طور پر مستفید ہونے کے لیے ضروری ہے کہ اس کا چھلکا جدا نہ کیا جائے۔ بلکہ اِسے ایک قیمتی جزو سمجھ کر استعمال میں لایا جائے۔

## فوائد:۔

سیب ایک نہایت صحت افزا غذا اور ایک نہایت طاقت بخش دوا ہے۔ اِس کے متواتر استعمال سے صحت و شباب میں چار چاند لگ جاتے ہیں۔ روزانہ نہار منہ تین چار سیب کھا کر اُوپر سے دُودھ پیا جائے۔ تو دو ایک مہینوں ہی میں صحت قابل رشک بن جاتی ہے۔ جلد کا رنگ تر و تازہ نکھر آتا ہے۔ چہرے پر سُرخی کی لہر آ جاتی ہے۔ اعضائے رئیسہ کی تمام کمزوریاں دُور ہو کر اُن میں ایک نئی زندگی کی رُوح سرایت کرنے لگتی ہے۔ مختصر الفاظ میں یوں کہنا چاہیے کہ اس غذا سے وہ تمام فوائد حاصل ہو جاتے ہیں۔ جن کا ذکر بڑی بڑی قیمتی دواؤں کے اشتہاروں میں تو پایا جاتا ہے۔ مگر جو دراصل کسی دوا سے حاصل نہیں ہوتے۔

سیب معدہ میں جا کر پیپین (PEPAIN) کو تیز کرتا ہے۔ اور ہاضمہ میں مدد دیتا

ہے۔ خالی معدہ سیب کھانا بھوک بڑھاتا ہے۔ رات کو سوتے وقت اور صبح نہار منہ تین چار سیب کھانا قبض کشا اثر رکھتا ہے۔ سیب کھانے سے جسم میں چستی اور بدن میں پھرتی آتی ہے۔ اور اس کے استعمال سے معدہ کے علاوہ جگر کا فعل تیز ہو جاتا ہے۔ اور خون کی پیدائش کا عمل بڑھ جاتا ہے۔ جس سے لازمی طور پر صحت بدنی میں اضافہ ہوتا ہے۔ لیکن کمزوری معدہ و جگر کو دور کرنے کے لیے میٹھے سیب کی بجائے کھٹا سیب زیادہ مفید پایا گیا ہے۔ جیسا کہ پہلے بھی ذکر ہو چکا ہے۔ سیب میں فاسفورس کا جزو پایا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے سیب ایک مقوی دماغ غذا بن گیا ہے۔ اس لیے دماغی کام کرنے والے اصحاب کے لیے سیب ایک نعمت خداداد ہے۔ جس سے فائدہ نہ اٹھانا کفران نعمت کے مترادف ہے۔ سیب میں فولاد کا جزو پایا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے یہ خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے۔ اور بدن کو سرخ و شاداب بنا دیتا ہے۔ سیب کے مقوی دل خواص تو زمانہ قدیم سے مسلمہ چلے آتے ہیں۔ اور زمانہ حاضرہ میں بھی یونانی طبیب اپنے مریضوں کو ضعف قلب کے لیے سیب کا مربہ بکثرت استعمال کراتے ہیں۔ تجربات نے ثابت کر دیا ہے۔ کہ سیب کا عرق معدے اور انتڑیوں کے لیے دافع جراثیم اور دافع بدبو (ANTISEPTIC AND DISINFACTANT) ہے گردوں کو صاف کرنے کے لیے بھی طبی دنیا نے اس کے مفید اثرات کا اعتراف کر لیا ہے۔

سیب کے چھلکے سے نہایت لذیذ اور خوشبودار چائے تیار ہوتی ہے۔ جو عام چائے۔ قہوہ اور کافی کی طرح مضرت رساں ہونے کی بجائے حد درجہ صحت بخش پائی گئی ہے۔ خصوصیت سے بوڑھوں اور کمزوروں کے لیے تو اس کا اثر بہت قوی

تسلیم کیا گیا ہے - اس میں اگر حسب ضرورت اور حسب ذائقہ لیموں کا رس اور شہد ملا لیا جائے - تو صحت بخش اجزا میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے - یہی چائے پیچش اور تپ محرقہ کی کمزوریوں کو دُور کرنے کے لیے مشہور عالم مقوی مشروب اوولٹین (OVALTINE) کا کام دیتی ہے - وجع المفاصل کے مریض اگر یہ چائے استعمال کریں - تو کافی افاقہ کی امید ہو سکتی ہے -

ذیل میں سیب کی ان تین اقسام کے فوائد بیان کیے جاتے ہیں جو بازار میں عام طور پر دستیاب ہیں -

## میٹھا سیب :-

فرحت بخش اور مقوی قلب ہے - معدہ اور جگر کو تقویت دیتا ہے - جسم میں خون کی پیدائش کو بڑھاتا ہے - اس کے استعمال سے وحشت و سودا و یت کا غلبہ دُور ہو جاتا ہے -

## ترش سیب :-

میٹھا سیب جن خصوصیات کا حامل ہے ترش سیب میں بھی وہ خصوصیات موجود ہیں - ان کے علاوہ یہ قے اور پیاس کو دور کرتا ہے - نیز صفراوی مزاج کے افراد کے لیے موزوں ہے - اس سے صفراوی دست رک جاتے ہیں -

## کھٹ میٹھا سیب :-

اس میں ترش و شیریں سیب کی تمام خوبیاں بدرجہ اتم موجود ہیں - علاوہ ازیں خونی مزاج کے لیے بھی مفید ہے -

# سیب سے علاج

سیب بدنِ انسانی کی متعدد بیماریوں کے لیے انتہائی مفید غذا اور دوا ہے ذیل میں ان امراض کا مختصر تذکرہ کیا جا رہا ہے جن کا علاج سیب کے ذریعہ ممکن ہے۔

## سر درد

سر درد کی بے شمار اقسام ہیں۔ جن کا یاد رکھنا عام آدمیوں کے لیے انتہائی مشکل کام ہے۔ اگر ہم اس کی اقسام کو یاد کرنے لگیں تو خود سر درد کا شکار ہو جائیں۔ اس لیے اس طویل بحث سے صرفِ نظر کرتے ہوئے سیب کے ذریعہ اس مرض کو رفع کرنے کے دو نسخے درج کیے جا رہے ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱:۔** ایک سیب لے کر اسے چاقو سے چھیل لیں اور قاشیں کر کے نمک چھڑکنے کے بعد نہار منہ نوش فرمائیں۔ تین ہفتہ تک استعمال سے اِن شاء اللہ کہنہ سے کہنہ سر درد دور ہو جائے گا۔ یہ ناشتہ کا ناشتہ ہے اور دوا کی دوا۔

**نسخہ نمبر ۲:۔** خشک شدہ سیب اور جنگلی اُپلوں کی راکھ ہموزن لے کر باریک پیس لیں۔ شیشی میں بحفاظت رکھیں۔ بوقت ضرورت "بسم اللہ" پڑھ کر دونوں نتھنوں میں بطور نسوار استعمال کرائیں۔ سر درد کے لیے حکمی دوا ہے علاوہ ازیں نزلہ و زکام کو بھی مفید ہے یہ دوا فاسد مادہ کو خارج کر کے دماغ

کو ہلکا پھلکا بنا دیتی ہے۔

# ضُعفِ دماغ

سیب مقوی دماغ پھل ہے۔ قدیم ہندو کتب میں اسے دیوتاؤں کی غذا ظاہر کیا گیا ہے۔ جدید طبی تحقیقات کے مطابق اس میں فاسفورس کا جزو بھی موجود ہے جس کے استعمال سے دماغ کے علاوہ اعصاب اور ہڈیاں بھی نشوونما حاصل کرتی ہیں۔ ضعفِ دماغ کا مرض آج کل برصغیر پاکستان و ہندوستان میں عام ہے۔ دائمی نزلہ و زکام کے اسّی فیصد مریض دراصل ضعفِ دماغ ہی کا شکار ہیں۔ ایسے مریضوں کو دافع نزلہ و زکام ادویات سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا تاوقتیکہ دماغ کو تقویت پہنچا کر مضبوط نہ بنایا جائے۔ ضعفِ دماغ کے لیے سیب سے تیار ہونے والے نسخہ جات درج ذیل ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱:** یہ نسخہ دماغ کو مضبوط بنانے کے لیے ایک مسلّمہ چیز ہے۔

**ہُوَالشَّافِی:** ضعفِ دماغ کے مریض کھانا کھانے سے دس منٹ پیشتر ایک یا دو نہایت اعلیٰ درجہ کے سیب بغیر چھلکا اتارے نوش فرمایا کریں۔ مسلسل استعمال سے دماغ نہایت طاقتور ہو جاتا ہے۔ اور بھولی بسری باتیں یاد آنے لگتی ہیں۔

**نسخہ نمبر ۲ مربّہ سیب:** بوقت صبح بطور ناشتہ مربہ سیب ورق نقرہ میں لپیٹ کر استعمال کرنا صرف مقوی قلب ہی نہیں بلکہ مقوی دماغ بھی ہے۔ اگر مغز بادام مقشر (چھلکے ہوئے)، تمام رات عرق کیوڑہ میں بھگو کر ناشتہ میں شامل کر لیے جائیں تو فوائد میں بیش بہا اضافہ ہو جاتا ہے۔

**نسخہ نمبر۳:-** اس علاج کو سیبی علاج کے نام سے موسوم کرتے ہیں یہ ضعفِ دماغ، سردرد اکثر قسم، دورانِ سر یعنی سر چکرانا اور بدہضمی کے لیے انتہائی مفید ہے۔
اس علاج میں پہلے شکر (LACTOSE) پانی میں حل کر کے اس سے انیما کیا جاتا ہے تاکہ آنتیں اچھی طرح صاف ہو جائیں۔ بعدہٗ مریض کو کھانے میں فقط سیب دیے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ ہفتہ عشرہ میں ڈیڑھ سیر کے قریب سیب مریض کو کھلا دیے جائیں۔ سیب یا تو تازہ ہونے چاہئیں یا سٹیم پر لگا کر نرم کیے ہوئے کسی بھی صورت میں اس کے چھلکے کو اتارنا نہیں چاہیئے۔ کیونکہ وہ ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

**نسخہ نمبر۴ - خمیرہ سیب:-** گل سیب اور مصری ہم وزن لے کر اچھی طرح کوٹ لیں۔ جب اچھی طرح مل جائیں تو برتن میں بند کر کے چالیس روز تک دھوپ میں رکھیں اور بعدہ میں ایک تولہ صبح نوش جان کیا کریں۔ مقوی دماغ ہی نہیں معدہ، جگر اور دل کو بھی تقویت دیتا ہے۔

**نسخہ نمبر۵ - مقوی دماغ غذا:-** جیسا کہ پہلے ذکر کیا جا چکا ہے کہ سیب میں فاسفورس کا جزو موجود ہے۔ جس کی وجہ سے سیب ایک مقوی دماغ غذا بن گیا ہے۔ اس لیے دماغی کام کرنے والے اصحاب کے لیے سیب ایک نعمتِ خداداد ہے جس سے فائدہ نہ اٹھانا کفرانِ نعمت کے مترادف ہے۔

**ھُوَ الشَّافِی:-** روزانہ نہار منہ ناشتہ کے طور پر تین چار سیب کھا کر بعد میں دُودھ نوش فرما لیا جائے از حد مقوی دماغ ہے۔

# آشوبِ چشم

آج کل (۱۹۷۱ء) آشوبِ چشم کی مرض وبا کی شکل میں نازل ہو رہی ہے۔ یہ مرض کراچی سے شروع ہو کر پورے پاکستان اور بھارت میں پھیل چکی ہے اور ہر شہر میں ہزاروں افراد اس کے شکار ہو رہے ہیں۔ ذیل میں آشوبِ چشم کے تین نسخہ جات درج کیے جا رہے ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱:۔** سیب کا ایک ٹکڑا لے کر چاقو سے چھیل لیں اور نغدہ کر کے دکھتی آنکھوں پر رکھ کر اوپر سے ململ کی پٹی باندھ دیں۔ انشاء اللہ فوراً آرام ہوگا۔

**نغدہ:۔**

سیب کو پانی میں تر کر کے گھوٹ لیں اور ٹکیہ بنا لیں۔ اس عمل کو نغدہ کرنا کہتے ہیں۔

**نسخہ نمبر ۲:۔** یہ لوشن زنک لوشن سے بھی زیادہ مفید ہے۔ تیار کر کے قدرت کی نیرنگیوں کا مشاہدہ کریں۔ اور اس موذی مرض کے پنجہ سے خلقِ خدا کو نجات دلائیں۔

**ھُوَالشَّافِی:۔** حسبِ ضرورت سیب لے کر انہیں چوبی ہاون دستہ میں ڈال کر کوٹ لیں اور کسی ململ کے کپڑا سے پانی نچوڑ لیں۔ اس جوس میں ۴ رتی فی تولہ کے حساب سے پھٹکڑی بریاں خوب اچھی طرح شامل کریں۔ بس معجزنما لوشن تیار ہے۔ بوقتِ ضرورت ڈراپر سے تین تین قطرے آنکھوں میں ڈالیں۔ بچے سے لے کر بوڑھے تک بلا جھجک استعمال کر کے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

نسخہ نمبر ۲ :- یہ نسخہ جملہ امراضِ چشم کے لیے بے حد مفید ثابت ہوا ہے۔ خصوصاً آنکھوں سے پانی بہنا۔ سرخی چشم، ضعفِ بصر، دھند، جالا اور خارش چشم کے لیے نہایت مفید ہے۔

هُوَالشَّافِی :- سرمہ سیاہ ۲ تولہ، قلمی شورہ ۲ ماشہ، کف دریا ۳ ماشہ۔ سیاہ مرچ ۷ عدد، تین دن سیب کے پانی میں خوب کھرل کریں اور خشک ہونے پر شیشی میں محفوظ کر لیں۔ رات سوتے وقت بسم اللہ پڑھ کر دو تین سلائی آنکھوں میں ڈالیں۔ نہایت مفید ہے۔

# حیرت انگیز منجن

یہ منجن دانتوں کی ہر ایک مرض کے لیے خدا کے فضل سے بڑا ہی مفید ثابت ہوا ہے۔ چند یوم کے استعمال سے دانتوں کے امراض کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔ میل کچیل سے دانت موتیوں کی طرح سفید براق ہو جاتے ہیں۔ اس کا استعمال اگر متواتر جاری رکھا جائے تو پائیوریا جیسی مہلک مرض بھی کافور ہو کر دانت اپنی جگہ جم جاتے ہیں۔

هُوَالشَّافِی :- کوئلہ درخت سیب ایک تولہ۔ سونٹھ ۶ ماشہ۔ نمک لاہوری ۶ ماشہ۔ ہر سہ ادویات کو پیس کر ڈبیہ وغیرہ میں بحفاظت رکھیں۔ بوقت حاجت انگلی یا برش کے ساتھ دانتوں پر خوب ملیں۔ تقریباً آدھ گھنٹہ بعد کلی کریں۔

# ہونٹوں کا پھٹ جانا

بعض اوقات سردی یا ہوا لگنے سے ہونٹ پھٹ کر سخت تکلیف کا موجب

بن جاتے ہیں۔ ذیل میں ایک نہایت آسان اور مجرّب المجرّب لیپ عرض کرتا ہوں۔ جس کے ایک ہی بار لگانے سے مرض جاتا رہتا ہے۔

**ھُوَالشَّافِی:۔** سیب کے بیج بقدر حاجت خوب پیس کر گاڑھا لیپ کر کے سوتے وقت ہونٹوں پر لیپ کر کے سو رہیں۔ اِن شاء اللہ صبح تک مرض کا نام و نشان نہ رہے گا۔

# گلے کا ورم

**نسخہ نمبر ۱:۔** گلے آجانے کی صورت میں ایک تازہ بتازہ سیب لیجئے اور چاقو کے صاف ستھرے چمچہ سے اتنا کھرچیے۔ کہ اندر کا صاف گودہ نکل آئے۔ پھر اُسی چمچہ سے اس گودے کو اس طرح کھائیے کہ گودا اندر زیادہ سے زیادہ عرصہ چھوٹے ہوئے غدود سے مس کرتا رہے۔ پھر نگل لیجئے۔ اسی طرح سالم سیب کا گودا باری باری سے نگل جائیے۔ اِن شاء اللہ تعالیٰ دو تین یوم میں بالکل شفا ہو جائے گی۔ (ہمدردِ صحت ۱۹۳۸)۔

**نسخہ نمبر ۲:۔** خام سیب کوٹ کر قدرے گرم کر کے باندھنے سے اِنشاء اللہ تعالیٰ گلے کا ورم معدوم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ہر قسم کا ورم بھی معدوم ہو جاتا ہے۔

# کھانسی خشک

مندرجہ ذیل نسخہ اللہ کے فضل و کرم سے خشک کھانسی کے لیے تیر بہدف ثابت

ہوا ہے۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

**ھُوَالشَّافِی:** ۔ ایک پختہ سیب جو شیریں ہو۔ بلاناغہ ہفتہ عشرہ تک استعمال میں رکھیں۔ اِن شاء اللہ تعالیٰ دوران استعمال میں ہی کھانسی دور ہو جائے گی۔

# کھانسی ہر قسم

چٹکلہ ہذا ہر قسم کی کھانسی کے لیے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔

**ھُوَالشَّافِی:** ۔ ایک پختہ سیب لے کر کوٹیں۔ صاف رومال سے پانی نچوڑ لیں قدرے مصری ملاکر بوقت صبح پلایا کریں۔ اِن شاء اللہ چند یوم تک استعمال کرنے سے مرض سے نجات حاصل ہوگی۔

# قے

**ھُوَالشَّافِی:** ۔ کچے سیب کا پانی نچوڑ کر قدرے نمک ملاکر پلائیں۔ بحکم خدا اُسی وقت قے بند ہو جائے گی۔

# بھوک کا کم ہو جانا

سیب بھوک پیدا کرنے میں مفید ہے۔ فمِ معدہ کو طاقت بخشتا ہے۔ ایسے احباب کو بہت مفید ہے۔ جن کو غذا کے نام سے ہی نفرت ہو۔

**ھُوَالشَّافِی:** ۔ سیب ترش کا رس نکال کر اس میں آٹا گوندھ کر روٹی پکا

کر ایک ہفتہ تک کھاتے رہیں۔ اِن شاء اللہ کئی اَنسنھا کا مرض ختم ہو جائے گا۔ اور سچی بھوک پیدا ہو گی۔

# تقویّتِ معدہ

کمزور معدہ کو طاقت دینے والا نہایت ہی آسان اور مجرب نسخہ جس کے استعمال سے کمزور ترین معدہ بھی از سر نو طاقتور ہو کر سخت غذا کو ہضم کرنے لگتا ہے۔ ذیل میں درج کیا جا رہا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱:۔** ایک عدد سیب کو بھوبل میں دبا کر بھرتا کر کے ایک ہفتہ بلا ناغہ استعمال کریں۔ بہت لاجواب دوا ہے۔

**نسخہ نمبر ۲:۔** جن حضرات کو معدہ کی کمزوری کے باعث بھوک بند ہو گئی ہو یا بہت کم لگتی ہو انہیں چاہیے کہ تازہ سیب کے رس میں قدرے سیاہ مرچ، پودینہ اور نمک ملا کر پئیں اس سے اِن شاء اللہ بھوک بخوبی لگے گی اور کھایا پیا جزوِ بدن بن جائے گا۔

# قبض

یہ وہ موذی مرض ہے جس میں ابتدا سے ۹۰ فیصد لوگ مصیبت میں مبتلا ہیں۔ حکماء کے نزدیک قبض تمام امراض کی ماں ہے۔ اس سے بواسیر، درد سر، بھوک نہ لگنا، جریان اور اعضاء شکنی وغیرہ پیدا ہونے کا خطرہ بھی ہوتا ہے لہٰذا ہر مرض کے علاج کرنے سے پہلے جب تک قبض کا علاج نہ کر لیا جائے مرض کا دور ہونا ممکن نہیں۔

ہے۔ سیب اس خوفناک مرض کے لیے بھی مفید غذا ہے۔ ایک غذائی نسخہ ذیل میں پیش کیا جا رہا ہے۔

**ھُوَالشّافِی:۔** رات سوتے وقت اور صبح نہار منہ تین چار سیب کھانا قبض کشائی کے لیے فائدہ مند ہے۔

# غذا سے نفرت

اگر کسی شخص کو غذا سے نفرت ہو جائے اور کھانے کی طرف طبیعت راغب نہ ہوتی ہو تو اللہ کا نام لے کر درج شدہ طریقہ عمل میں لائیں تین چار یوم کے استعمال سے غذا کو دل چاہنے لگے گا۔

**ھُوَالشّافِی:۔** سیب کو کوٹ کر اُس کا پانی نکال لیں اور مصری شامل کر کے صبح کے وقت نوش فرمائیں

# پیچش

جدید طبی تحقیق کے مطابق کچے سیب کا گودا پیچش کا بہترین علاج ہے۔ جرمنی کے مشہور ڈاکٹر مُور نے اس مرض کے لیے کچے سیب کا گودا استعمال کیا اور مریض کو نہ کوئی مسہل دیا اور نہ حقنہ کرایا۔ ۴۸ گھنٹے تک مریض کو ایک دو گھنٹے کے بعد ایک ناچار بڑے چمچے اس گودے کے کھلائے جاتے تھے اور کوئی غذا نہیں کھلائی جاتی تھی۔ پیاس کی صورت میں تھوڑی مقدار میں پانی یا چائے کی اجازت تھی۔ اگر خالی گودا مریض کو پسند نہ ہو تو کیلے کا گودا ساتھ شامل کیا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر ارن کے بیان کے مطابق پیچش کے مریض کو صرف پکے سیب کا گودا کھلانا بہترین طریق علاج ہے۔ انہوں نے کم از کم پچاس بچوں پر جو پیچش میں مبتلا تھے اسے آزمایا اور تمام کے تمام ۲۴ سے ۴۸ گھنٹے کے اندر صحت یاب ہو گئے۔

# صفراوی دست

**ھُوَالشَّافِی:** ۔ ایک عدد سیب لے کر بغیر چھلکا اُتارے دونوں وقت کھلائیں اِن شاء اللہ دست آنے موقوف ہو جائیں گے۔ مگر یہ یاد رہے۔ کہ خونی اسہال والے مریض کو ہرگز نہ دیں۔ ورنہ فائدے کی بجائے نقصان اٹھانا پڑے گا۔

# شاہی مُسہل

کئی سال پہلے مولانا اسماعیل غزنوی کے پاس بیٹھا ہوا تھا۔ کہ مسہلات کا ذکر آگیا۔ اس سلسلہ میں آپ نے فرمایا کہ نانا جی (حکیم نورالدین صاحب قادیانی) فرمایا کرتے تھے۔ کہ بادشاہوں اور اُمراء حضرات کے لیے ایک سیب لے کر اسے دُودھ میں اِس حد تک پکایا جائے۔ کہ بالکل نرم ہو جائے۔ اسے دبا کر کپڑے میں سے چھان لیں۔ اور میٹھا ملا کر پلا دیں۔ یہ بہترین مسہل ہے۔

# گُردہ اور مثانہ کی پتھری

جو لوگ سیب کا اکثر استعمال کرتے ہیں۔ وہ بالعموم پتھری کی اذیت دہ بیماری سے بچے رہتے ہیں۔ علیٰ ہذا القیاس مریضان سنگ گردہ و مثانہ کو سیب کا

استعمال کرتے رہنا اگر اکسیر الاثر دوا نہیں تو کم از کم مفید غذا ضرور ہے۔

# بُخار

حالت بخار میں مریض کو سیب کھلانا از حد نافع ہے۔ حرارت کو تسکین دے کر بخار کو دفع کرتا ہے۔ اگر باری کے بخار میں نوبت سے پہلے مریض کو ایک دو سیب کھلا دیے جائیں۔ تو ان شاء اللہ باری رُک جاتی ہے۔ مگر خیال رہے مریض کو قبض نہ ہونے پائے۔

# شدّت پیاس

نسخہ نمبر ۱۔ ھُوَ الشَّافِی:۔ سیب کا عرق بقدر تین تولے ایک پاؤ سادہ پانی میں ملا کر پلانے سے زیادتی پیاس دور ہو جاتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۲:**۔ چند سیبوں کی قاشیں کر کے پانی میں بھگو دیں۔ صبح ان کا رس نکال کر نوش فرمائیں۔ پیاس بجھانے کے لیے مفید ہے۔

# بچھو کاٹنا

بچھو کے کاٹے کے لیے بڑا ہی مفید نسخہ ہے۔ جیسی خبر کہ اُسی وقت درد دور کرتا ہے۔ مریض ایسا محسوس کرتا ہے۔ کہ گویا درد ہوا ہی نہیں تھا۔

**ھُوَ الشَّافِی:**۔ تازہ سیب کو اچھی طرح کھرل کر کے جائے درد پر لیپ کر دیں۔ اور کچھ سیب کھلا بھی دیں۔ اِن شاء اللہ اُسی وقت درد ٹیس وغیرہ

دُور ہو کر آرام ہو جائے گا۔

# ہر قسم کے زہر کا تریاق

اللہ کے فضل و کرم سے مندرجہ ذیل نسخہ ہر قسم کے زہر کو دُور کرنے میں جو صفت موصوف ہے اس کے تین چار بار کے استعمال سے ہر قسم کی زہر جو بدن میں سرایت کر گئی ہو دُور ہو جاتی ہے۔

**ھُوَالشَّافِی:۔** آب برگ سیب اڑھائی تولے بار بار پلاتے رہیں۔ انشاء اللہ ضرور شفا ہو جائے گی۔

# مالیخولیا

مالیخولیا ایک نہایت ہی منحوس مرض ہے۔ جس کا علاج بھی ذرا ٹیڑھی کھیر ہے۔ کیونکہ یہ ایک وہم ہے۔ اور وہم کی دوا لقمان کے پاس بھی نہ تھی۔ تاہم ذیل میں ایک نہایت آسان چٹکلہ ہدیہ ناظرین کیا جاتا ہے۔ جس کے استعمال سے بسا اوقات یہ منحوس مرض بھی دفع ہو جاتی ہے۔

**ھُوَالشَّافِی:۔** سیب شیریں اور پختہ صبح و شام کھلایا کریں۔ کچھ مدت کے بعد اِن شاء اللہ اگر قسمت نے یاوری کی تو مرض سے ضرور نجات حاصل ہو جائے گی۔

# کدّو دانے

پیٹ کے کیڑوں کے لیے سیب کا استعمال نہایت ہی مفید ثابت ہوا ہے۔

سوتے وقت مریض کو ایک سیب کھلا دیا کریں۔ اور بعد میں پانی نہ پینے دیں۔ انشاء اللہ ایک ہفتے کے اندر اندر تمام کرم ہلاک ہو کر پاخانہ کی راہ نکل جائیں گے۔ نہایت ہی آسان چٹکلہ ہے۔ جس کی قدر کرنی چاہیے۔

# مقوی باہ لونگ

یہ ایک نہایت آسان سا چٹکلہ باہ کے تیز کرنے میں نہایت ہی لاجواب ثابت ہوا ہے۔ اگر کافی عرصہ تک اس کا استعمال جاری رکھا جائے۔ تو کمزور سے کمزور آدمی کو بھی پورا جوان بنا دیتا ہے۔

**ھوالشافی:۔** ایک عدد پختہ سیب لے کر چاقو سے چھیل کر اس میں جس قدر بھی لونگ آسکیں چبھو دیں۔ ایک ہفتہ تک کسی محفوظ جگہ ہوا میں رکھا رہنے دیں۔ ہفتے کے بعد لونگ مذکور نکال کر شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ روزانہ صبح کے وقت چار سے چھ لونگ تک نوش فرمایا کریں۔ پھر دیکھیں۔ کہ کس قدر قوت پیدا ہوتی ہے۔

# جریان

عصر حاضر میں نوجوانوں کی بہت بڑی اکثریت اس مرض میں مبتلا ہے۔ اس مرض کی وجہ زیادہ تر ذہنی پراگندگی، جنسی بے راہ روی، مخرب اخلاق ناولوں کا مطالعہ عریاں قسم کی گفتگو، بری سوسائٹی، رومانی فلمیں اور ناقص غذائیں ہیں۔ اس مرض کی تفصیل، اسباب، علامات اور مکمل طریق علاج تو کنز المجربات جلد اول میں درج کیا

گیا ہے۔ یہاں ایک نسخہ درج کیا جا رہا ہے۔ جس کا خاص جزو سیب ہے۔ اس کے استعمال سے کہنہ سے کہنہ جریان بیخ و بن سے اکھڑ جاتا ہے۔

**ھُوَالشَّافِی:** ۔ برگد کے درخت کی ۷ عدد نرم کونپلیں نچوڑ کر ان کا دودھ حاصل کریں اور انہیں خفیف سا جوش دیں پھر مساوی الوزن سیب کا رس شامل کر کے نوش فرمائیں۔ کم از کم ۳ ہفتہ استعمال کرنے سے جریان سے مکمل طور پر خاتمہ ہو جائے گا۔

# حبوب امساک

ایک سیب میں لونگ ڈال کر سایہ میں خشک کریں پھر لونگ نکال کر بالو ریت میں بھونیں اور سیب کے ساتھ اچھی طرح کھرل کریں۔ اور شہد حسب ضرورت شامل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

بوقت ضرورت دو گولیاں ہمراہ دودھ گائے استعمال کریں۔ بے حد ممسک ہیں۔

# مسمّن بدن

کمزور اور دبلے بدن کو موٹا تازہ کرنے میں سیب نہایت ہی لاجواب چیز ہے۔ پروفیسر رہیس نے اپنی کتاب میں یوں تحریر کیا ہے کہ سیب بدن کی تمام خرابیوں کو دور کر کے بدن کو خوب طاقتور بناتا ہے۔ اس میں فاسفورس اور فولاد کا پانی پایا جاتا ہے۔ اس لیے یہ نہایت ہی اعلٰے درجہ کی دماغی اور جسمانی غذا ہے۔ دماغ کو تیز کرتا اور بدن میں غیر معمولی طاقت پیدا کرتا ہے۔

اس کے علاوہ سیب ہر وقت بیٹھے رہنے والے اشخاص کے جگر کی سستی کو دُور کر کے اُس کے افعال کو تحریک پہنچاتا ہے۔ اور استعمال کرنے والوں کی جسمانی اور ذہنی طاقت میں اضافہ کرتا ہے۔ نیچے ایک نہایت اعلیٰ طریقہ بیان کرتا ہوں۔ جس پر عمل پیرا ہونے سے مرقومہ بالا خرابیاں دور ہو کر بدن فربہ ہو جائے گا۔ اور کمزوری دور ہو گی۔

**نُسخۂ الشّافی:**۔ ایک عدد شیریں سیب لے کر رات کے وقت چاقو سے قاشیں کر لیں اور چینی یا شیشے کی پلیٹ میں رکھ کر ایسی جگہ رکھ دیں جہاں اس پر چاند کی روشنی اور شبنم اچھی طرح پڑتی رہے۔ صبح مسواک وغیرہ سے فارغ ہو کر یہ قاشیں نوش جان فرمائیں اور کم از کم ایک ماہ بلا ناغہ استعمال کریں۔ پھر دیکھیں کہ کیسے شاندار نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

## چونے کی زیادتی:۔

رگوں میں اگر چونے (کیلسیم) کی مقدار زیادہ ہو جائے تو بڑھاپا جلد طاری ہو جاتا ہے۔ اگر یہ مقدار بہت بڑھ جائے تو موت کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔ اس سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے سیب کا کثرت سے استعمال کریں۔ اس سے چونا پاخانہ کے راستہ جسم سے خارج ہو جائے گا۔

## نیند میں چلنا:۔

بعض اشخاص کو سوتے ہوئے چلنے کی بیماری ہوتی ہے۔ وہ رات کو نیند سے بے خبر اضطراری طور پر اٹھ کھڑے ہوتے ہیں اور اسی حالت میں چلتے رہتے ہیں۔ بعض اوقات ایسے افراد حادثات کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ اس خطرناک مرض سے نجات

حاصل کرنے کے لیے سیب ایک نہایت موثر دوا ہے۔

**ھُوَالشَّافِی**:۔ آدھ سیر ترش سیب لے کر انہیں پانی میں بھگو دیں۔ تمام رات انہیں بھیگنے دیں۔ صبح کے وقت ان کا رس نکال کر استعمال میں لائیں۔ بلند میں چلنے اور پیاس بجھانے کے لیے بہت مفید ٹانک ہے۔

# حُسن و جمال

چہرہ کی خوبصورتی اور نکھار کے لیے خواتین و حضرات غازہ ، اُبٹن ، سنو اور مختلف اقسام کی کریمیں استعمال کرتے ہیں لیکن جب ان کا استعمال ترک کیا جاتا ہے۔ تو چہرہ کی ہیئت پہلے سے بھی خراب ہو جاتی ہے۔ بلاشبہ عارضی طور پر یہ اشیاء چہرہ کے کھردرا پن کو دور کر کے جلد کو ملائم کر دیتی ہیں لیکن بنیادی حسن و جمال صحت اور تندرستی کا دوسرا نام ہے۔

جگر میں صالح خون کی فراوانی نہ ہوگی تو رخساروں پر گلاب کی لالیوں کی جلوہ گری کیونکر نظر آسکتی ہے۔ اس مقصد کے لیے مولدِ خون پھلوں کو بکثرت استعمال کریں۔ جن میں سیب ایک نمایاں مقام رکھتا ہے۔

# بچّوں کی بیماریاں

جرمنی کی بین الاقوامی یونیورسٹی ہیڈل برگ کے پروفیسر مُورہ کی تحقیق کے مطابق سیب کا استعمال کرنے سے بچوں کی پیٹ کی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ ڈاکٹر مذکور نے تپ دق ، بخار ، آؤں وغیرہ امراض میں بچوں کو سیب

پکاکر کھلایا۔ دو دن تک بچوں کو صرف سیب کھلایا گیا۔ اس کے بعد دو دن دوسرے پھل دیے گئے اس سے دست رک گئے اور بچوں کو کوئی کمزوری بھی محسوس نہیں ہوئی سیب کے علاوہ انہیں کوئی اور دوا نہیں دی گئی تھی۔

# بے خوابی کا علاج

نیند اللہ تعالیٰ کی ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ دن بھر کام کاج میں مصروف رہنے کے بعد جب آدمی تھک کر چُور ہو جاتا ہے تو حکم ایزدی کے مطابق نیند کی دیوی چپکے سے اسے اپنے پہلو میں جگہ دے دیتی ہے اور وہ دنیا و مافیہا سے غافل ہو کر خوابِ خرگوش کے مزے لینے لگتا ہے اور جب بیدار ہوتا ہے تو تھکاوٹ اور پریشانیوں سے نجات پا چکا ہوتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے نیند نہ آئے اور آدمی بے خوابی کا شکار ہو جائے تو اس کے حصول کے لیے کیا کچھ نہیں کیا جاتا۔ بے خوابی کا مریض کبھی ستارے گننے لگتا ہے۔ کبھی گنتی گننے کا شغل کرتا ہے اور کبھی خواب آور گولیوں کا ایسا عادی بن جاتا ہے کہ ان کے بغیر اسے نیند ہی نہیں آتی۔ سیب، اس مرض کے لیے بھی نہایت فائدہ مند ہے۔ درج ذیل نسخہ کے استعمال سے نیند خوب آئے گی اور دماغ بھی قوی ہو گا۔ بنا کر فائدہ اٹھائیں۔

**ھُوَالشَّافِی**:۔ ہر روز صبح کے وقت تین ماشے بہی دانہ پوٹلی باندھ کر تین چھٹانک پختہ سیب کے رس میں جوش دیں اور ٹھنڈا کر کے پلائیں۔ اِن شاءاللہ سات دن کے استعمال سے بے خوابی کا مرض قطعاً دور ہو جائے گا۔

---

# جذام کی دوا

جذام جسے کوڑھ بھی کہتے ہیں۔ اس کے متعلق ایک چٹکلہ پیش قارئین کرام ہے۔ جو بحکم خدا اکثر کامیاب رہتا ہے۔

**ھوالشافی:۔** رس سیب چار تولے۔ بھیڑ کا دودھ چار تولے۔ ہر دو کو ملا کر ذرا سا گرم کریں۔ اور کپڑ چھان کر کے روزانہ مریض کو پلاتے رہیں۔ انشاءاللہ سات ہفتے تک استعمال کرانے سے جذام دور ہو جاتا ہے۔ بطور غذا گندم اور جَو کی آمیختہ روٹی دیں۔ ترش اشیاء سے کامل پرہیز کریں۔ اور ضرورت کے وقت تازہ پانی پلائیں۔

# شراب ترک کرنا

جو لوگ شراب یا افیون کے بری طرح عادی ہیں۔ ان میں سے جو شخص ان کو ترک کرنا چاہیں۔ ذیل کے آسان اور لذیذ نسخے کی امداد سے بخوبی ترک کر سکتے ہیں۔

**ھُوَالشَّافِی:۔** روزانہ بلاناغہ سیب کا استعمال رکھیں اور ساتھ ساتھ شراب کا پینا کم کرتے جائیں۔ کچھ عرصہ بعد بالکل ترک کر دیں۔ اس سے بڑھ کر آپ کو شراب ترک کرنے کا طریقہ نہیں ملے گا۔ اس کے چند روزہ استعمال سے عادی شرابی کو ہر نشہ آور چیز سے نفرت ہو جائے گی۔

# خفقان کی آسان دوا

دل کے دھڑکنے کا نام خفقان ہے۔ اس کے لیے نیچے کا چٹکلہ نہایت مفید اور کارآمد ثابت ہوتا ہے۔

**ہُوَالشَّافِی:۔** سیب کے شربت پانچ تولہ میں حسب طبیعت کشتہ سنگ یشب ایک رتی ملا کر چٹایا کریں۔ ان شاء اللہ چند روز کے متواتر استعمال سے خفقان رفع ہو جاتا ہے۔

# خوشبودار چائے

سیب کے چھلکے سے حسب دستور چائے تیار کریں۔ اس میں حسب ضرورت اور حسب ذائقہ لیموں کا رس اور شہد ملائیں۔ بس نہایت لذیذ اور خوشبودار چائے تیار ہے۔

عام چائے۔ قہوہ اور کافی کی طرح مضرت رساں ہونے کی بجائے حد درجہ صحت بخش ہے۔ بوڑھوں اور کمزوروں کے لیے اس کا اثر بہت قوی اور مفید ہے۔

پیچش اور تپ محرقہ کی کمزوریوں کو دور کرنے میں مشہور عالم مقوی مشروب اووٹین کا کام دیتی ہے۔ وجع المفاصل کے مریض بھی اگر مسلسل استعمال کریں۔ تو کافی فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔

# سیب کے مرکّبات

## عرق سیب :۔

جو کہ مندرجہ ذیل خواص رکھتا ہے۔ مفرح قلب ہے۔ امراض سینہ و دماغ پھیپھڑے۔ قولنج۔ استسقاء۔ فسادِ ہضم۔ طحال۔ یرقان۔ گنٹھیا اور دیگر اقسام سمیات کو دفع کرتا ہے۔ حیض اور بول کا ادرار کرتا ہے۔ نسخہ مبارک یہ ہے۔

**ھُوَ الشَّافِی :۔** سیب مقشر اڑھائی سیر۔ پودینہ سبز۔ گلِ سرخ تازہ ہر ایک آدھ سیر۔ برگ مورد اتولہ۔ عود۔ دارچینی۔ قرنفل ہر ایک تین تولہ۔ عرق گلاب یا سادہ پانی پانچ سیر۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر رات کو بھگو دیں۔ اور صبح کو بدستور نرم آنچ پر عرق کشید کرکے بوتلوں میں لگائیں۔

**خوراک :۔** دو تولہ سے پانچ تولہ تک۔

## شربت سیب شیریں :۔

دل و دماغ اور معدے کو طاقت بخشتا ہے۔ متلی اور قے کو رفع کرتا ہے۔ نسخہ موصوفہ حسب ذیل ہے۔

**ھُوَ الشَّافِی :۔** سیب شیریں کا پانی دس سیر لے کر ایک قلعی دار دیگچی میں ڈال کر یہاں تک جوش دیں۔ کہ نصف باقی رہے۔ پھر ۲ سیر مصری کا اضافہ

کریں۔ اور شربت کا قوام بنائیں۔ سرد ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔

**خوراک :۔** دو تولے سے چار تولے تک ہمراہ عرق گاؤزبان یا سادہ پانی سے دیں۔

**نوٹ :۔** صفراوی دستوں کو روکتا ہے۔ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ طبیعت کو خوش رکھتا ہے۔

## سکنجبین سیب :۔

مسیح الملک حکیم حافظ محمدؐ اجمل خان صاحب دہلوی نے سیب کی سکنجبین کے بارے میں لکھا ہے کہ یہ دل و دماغ کے دیگر بلغمی امراض کے علاوہ امراض حارہ کے لیے بڑی مفید اور اکسیر الاثر دوا ہے۔

**ہُوَالشَّافِی :۔** آب سیب شیریں نصف سیر۔ آب لیموں کاغذی ایک پاؤ۔ عرق بید مشک آدھ پاؤ۔ قند سفید ڈیڑھ سیر۔ سب کو ملا کر بدستور سابق شربت تیار کریں۔ اگر اس میں تین ماشہ کافور کا اضافہ کریں تو اور بھی بہتر ہے۔

**مقدار خوراک :۔** ۲ تولے سے چار تولے تک ہمراہ عرق بادیان یا سادہ پانی۔

## مُربّہ سیب :۔

موٹے اور بے داغ سیب لے کر اس کے اندر سے بیج نکال کر اور پھر

چاقو سے چھیل کر خفیف سا جوش دیں۔ جب نیم پختہ ہو جائیں تو کھانڈ کی چاشنی میں ڈال کر آگ پر تھوڑی دیر رہنے دیں۔ جب قوام پک کر تیار ہو جائے تو اتار کر سرد ہونے پر مرتبان میں ڈال دیں۔ بس مُربّہ تیار ہے۔ حسب منشا ایک دو دانہ نوش جان فرمالیا کریں۔

## رُبّ سیب :۔

**ھُوَالشَّافِی :۔** سیب حسب ضرورت لے کر چوبی ہاون دستہ میں کوٹ کر پانی نکال لیں۔ اور قلعی دار برتن میں اس قدر پکائیں۔ کہ چوتھائی حصہ باقی رہ جائے۔ بعدہٗ جوش کیے ہوئے عرق سے نصف حصہ مصری ملاکر جوش دے کر کافی گاڑھا قوام ہونے پر اُتار لیں۔ خوراک ۶ ماشہ سے ایک تولہ تک ہمراہ عرق گاؤزبان۔

**فوائد :۔** مقوی اعضائے رئیسہ اور مقوی معدہ ہے۔ فم معدہ پر فضلات کو گرنے سے روکتا ہے۔

## سیب کا عصارہ :۔

**ھُوَالشَّافِی :۔** عرق سیب شیریں حسب ضرورت لے کر یہاں تک جوش دیں۔ کہ چوتھائی حصہ باقی رہ جائے۔ پھر اس کے نصف وزن شہد ملاکر اور پکائیں۔ جب قوام کافی گاڑھا ہو جائے تو سرد کر کے کھلے منہ کی شیشی میں بھر رکھیں۔ خوراک ۶ ماشہ سے ایک تولہ تک۔ جگر اور معدہ کو طاقت بخشتا ہے۔ غشی کو دُور کرتا ہے۔

## حلوہ سیب :-

اچھی قسم کے سیب لے کر ان کا چھلکا اور بیج دور کریں اور انہیں پانی میں پکائیں۔ جب پک جائیں تو چینی یا شہد ملا کر پکائیں اور اسے اتار کر مغز پستہ اور ورق لگا کر استعمال کریں۔

**خوراک :-** حسب ضرورت

**فوائد :-** دل اور معدہ کے تمام امراض کے لیے مفید ہے۔

## جوارش سیب :-

یہ جوارش خفقان، دل کی دھڑکن اور معدہ، دل اور جگر کی اکثر بیماریوں کے لیے اکسیر ہے۔

**ھوالشافی :-** ترش اور میٹھے سیبوں کا پانی ایک ایک سیر، شہد اور چینی تین تین پاؤ۔ ان تمام چیزوں کو پکا کر قوام بنا لیں اور اس میں دار چینی، مصطگی، عود ہندی، گل گاؤزبان، سنبل الطیب، قرنفل اور تخم بادرنجبویہ ایک ایک تولہ شامل کریں اور بدستور معروف جوارش بنا لیں۔

**جوارش سیب نسخہ ثانی :-** سیب ترش اور سیب شیریں کا پانی سوا سوا سیر، گلاب ۔۔۔، شہد ایک سیر، سب ۔۔۔ کو پکا کر قوام تیار کر لیں اور اس میں سنبل الطیب، قرنفل، دار چینی، مصطگی، گل گاؤزبان، عود ہندی، تخم بادرنجبویہ ۴ا-۴ا ماشہ ملا کر بدستور معروف جوارش تیار کریں۔

**خوراک :** ڈیڑھ تولہ

**فوائد :** دل، جگر اور معدہ کے لیے مفید ہے۔ غشی اور خفقان کو دور کرتا ہے۔

سوداوی مزاج والوں کے لیے زیادہ مفید ہے۔

**گل قند سیب:۔**

سیب کے پھولوں کی پتیاں آدھ سیر۔ چینی، مصری یا شہد ایک سیر یا ملفوف سے اچھی طرح مل کر چینی کے برتن میں ڈال دیں۔ اور چالیس روز دھوپ میں رکھیں دل، دماغ اور قوت باہ کے لیے مفید ہے۔

**خوراک:۔** ایک تولہ بوقتِ ضرورت۔

**خمیرہ سیب:۔**

سیب کے پھول اور چینی ہم وزن لے کر اچھی طرح کوٹ کر یکجا ات کر لیں اور برتن میں بند کر کے چالیس روز دھوپ میں رکھیں۔ معدہ، جگر، دماغ اور دل کی امراض میں مفید ہے۔

**خوراک:۔** ایک تولہ۔

# کشتہ جات

## کُشتہ سنگِ یشب :-

سنگ یشب کا کشتہ تو متعدد چیزوں میں تیار ہو جاتا ہے۔ اور وہ دل کی بیماریوں کے لیے بہت موثر اور مفید ثابت ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ بعض ایسی ترکیبیں بھی ہمارے علم اور عمل میں آئی ہیں جس کے موجد بیس بیس روپیہ فی خوراک مریضوں سے وصول کرتے رہے۔ چنانچہ ایسا ایک نسخہ ہم لذۃ المجربات جلد سوم میں پیش کر رہے ہیں۔ مگر اس میں کلام نہیں کہ وہ نسخہ بہت محنت سے تیار ہوتا ہے۔ مگر جو نسخہ ہم ذیل میں تحریر کر رہے ہیں یہ باوجود آسان ہونے کے امراض قلب کے لیے بے حد مفید ہے۔ کیونکہ ضعف دل کے لیے جس طرح جواہرات میں سے سنگ یشب ایک بہترین جوہر تسلیم کیا جاتا ہے اسی طرح سیب کے مفید ہونے میں بھی کسی کو کلام نہیں ہو سکتا اس لیے سیب میں تیار کشتہ گویا نور علیٰ نور ثابت ہوتا ہے جو درج ذیل ہے۔

**ھُوَالشَّافِی** :- سنگ یشب قسم اعلیٰ سبزی مائل ۵ تولہ لے کر آب سیب میں اس حد تک بجھاؤ دیں کہ وہ خستہ ہو کر ٹوٹنے لگ جائے۔ جس کی ترکیب یہ ہے کہ سنگِ یشب کے ٹکڑوں کو کرچھی آہنی میں رکھ کر کوئلوں کے دہکتے ہوئے انگاروں میں لال انگارہ سا بنائیں اور پھر کم از کم پاؤ بھر آب سیب میں بجھاؤ دیں اور اس طرح تین بجھاؤ دینے کے بعد نیا پانی بدل دیا کریں۔ تقریباً دو تین پانی بدلنے تک یہ ٹکڑے خستہ ہو جائیں گے۔

اب ان کو ہاون دستہ میں کوٹ کر پختہ نہ گھسنے والے کھرل میں ڈال کر خوب زوردار ہاتھوں سے پیسیں اور آب سیب حسب ضرورت شامل کرتے جائیں اور تقریباً ۶ گھنٹہ کھرل کر کے تولہ تولہ کی ٹکیاں بنا کر سایہ میں خشک کریں اور کوزہ میں بند کر کے دس سیر اُپلوں کی آگ دیں اور پھر ایک روز عرق گلاب سہ آتشہ میں کھرل کر کے ایک آگ اور دیدیں۔ اوزاں بعد پیس کر شیشی میں سنبھال رکھیں۔

**خوراک :۔** ایک رتی مربہ آملہ یا گاجر یا سیب سے کھلایا کریں۔

**فوائد :۔** دل کی کمزوری کے لیے بفضلہ تعالیٰ بڑی بڑی یاقوتیوں سے بازی لے جائے گا۔

## کشتہ قلعی :۔

(۱) حسب ضرورت قلعی لے کر اس کو آگ پر گلا لیں اور اسے ۱۲ بار سیب کے پانی میں بجھا دیں۔ پھر اس کے پترے بنا کر قینچی سے کترنیں کاٹ لیں۔

(۲) سیب کے ایک پاؤ خشک شدہ چھلکے لیں اور اس کا سفوف بنالیں اور ایک کپڑے پر نصف سفوف کی تین انگلی موٹی تہ جمادیں اس کے اوپر کترنیں رکھیں اور اوپر بقیہ سفوف رکھ دیں۔ اس کپڑے کو لپیٹ دیں اور اس کے اوپر ایک سیر پرانے کپڑے لپیٹیں اور گوشہ میں رکھ کر آگ لگا دیں۔ قلعی کشتہ ہو گی۔ اسے استعمال میں لائیں۔

**فوائد :۔** یہ کشتہ مقوی معدہ، مفرح اور بھوک لگانے والا ہے۔

**خوراک :۔** ایک رتی۔

## کشتہ چاندی:-

برادہ چاندی باریک ایک تولہ لے کر سیب شیریں کے رس میں یہاں تک کھرل کریں کہ برادہ حل ہو جائے۔ اس کی ٹکیہ بنا کر خشک کریں اور دو اپلوں میں آگ دیں۔ اسی طرح تین دفعہ کھرل کریں اور ہر دفعہ ٹکیہ بنا کر آگ دیتے رہیں۔ عمدہ کشتہ تیار ہو گا۔

**فوائد:-** مقوی دل و دماغ ہے۔

**خوراک:-** ۴ چاول ہمراہ مکھن ... الحکم نومبر ۱۹۴۰ء)

## کشتہ عقیق:-

سرخ عقیق کو آگ میں تپا کر ... سیب کے رس میں یہاں تک ٹھنڈا کریں کہ عقیق ریزہ ریزہ ہو جائے ... سے پیس کر سیب کے پانی میں ۱۲ گھنٹے کھرل کریں اور بعد ... کی ٹکیاں بنا لیں اور ... سیر اپلوں کی آگ دیں۔ اس کے بعد پھر کھرل کریں اور آگ دیں یہاں تک کہ کشتہ نرم ہو جائے۔ بس کشتہ تیار ہے۔

**فوائد:-** دل اور دماغ کی امراض کے لیے مفید ہے۔

**خوراک:-** ایک رتی مکھن یا مربہ ... کے ہمراہ