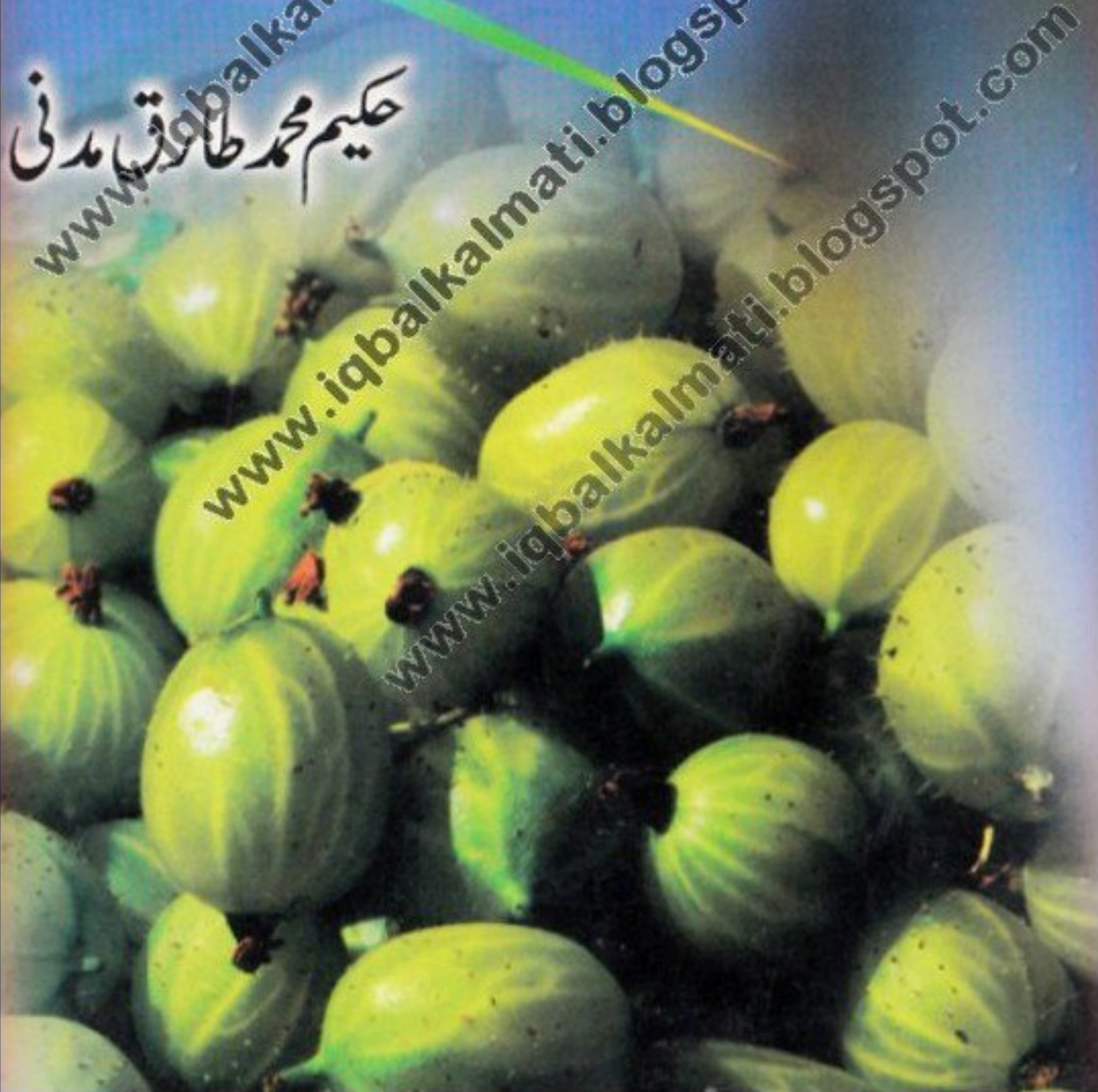


جدید سائنس کی روشنی میں زیتون کے خواص و فوائد

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

زیتون کے علاج

حکیم محمد طارق مدنی



www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جدید سائنس کی روشنی میں زیتون کے خواص و فوائد
www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

زیتون علاج
www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

حکیم محمد طارق مدنی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

فہرست

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
21	پھوڑوں کا علاج	7	تعارف روغن زیتون
21	پرائی پوٹ	15	آبے
22	پھوڑا	15	آنتوں کا علاج
22	پیٹ کے امراض	16	احصابی تناؤ
22	پیشاب کا علاج	16	اعصابی کمزوری
23	پیشاب کی جلن کا علاج	16	افزائش حسن
23	ترکخ	16	الجباب الجلد
23	تریاتی افعی	16	امراض چشم کا علاج
24	تشخ	17	انگریزا
24	تھکاوٹ	17	باپھڑ
24	نیبی کے امراض	17	بالوں کی سفیدی
24	جسٹانی کمزوری	18	بالوں کی مضبوطی
24	جلد پر نیلے کالے دھبے	18	بچھو کے کانے کا علاج
25	جلد کی خشکی	19	بواسیر
25	جوڑوں کے درد	19	بہرہ پن کان کی خشکی
26	جھائیاں	19	بھوک کی کمی
26	جنبل	19	بالوں کا سفید ہونا
26	چوٹ کی صورت میں	20	بے حسی
27	چھالے	20	بے خوابی
27	چھائیاں	20	پسلی کا درد
27	حافظہ کی کمزوری	20	پشموں کے درد کا علاج
27	خارش	21	پھی ایڑیاں

صفحہ نمبر	عنوان	صفحہ نمبر	عنوان
36	قبض	27	شک وتر خارش
36	قوت باہ	28	شکلی
36	کالی کھانسی	28	ختازیر
37	کان بننے کا علاج	28	خونی دھبے
37	کان کا درد	28	داد کا علاج
38	کان میں پھنسی کا علاج	29	دانتوں کے امراض
38	کوڑھ کا علاج	29	دبلا پن
38	کوڑی کا درد	29	درد ریح
39	کیل مہاسے	30	در دینہ اور پہلی
39	گردے دھانے کا علاج	30	درد گردہ
40	گلے کا درد	30	دکھن
40	منجا پن	30	رسولی
41	منہ	31	نخنی
41	متورم آنکھ کا علاج	31	رنیکن ہاؤ
41	بجری لمن	32	زخم پستان
42	سے بعدہ کا علاج	32	سائس کی بیماری کا علاج
42	لمذذات	32	سرطانی سرطان
43	خون بننے کا علاج	33	سر درد کا شافی علاج
44	ناک کی اندورنی پھنسی	33	سردی کی کھانسی
44	نزدوز کام	33	سستی یا سردی
44	نقشہ الجلد	34	سفید داغ
45	نکسیر کے عارضہ	34	سکری
45	کان کا درد	34	سوزش
46	زیتون، بجرہات و مرکبات	34	سینے کے درد کا علاج
95	زیتون کے تیل کے دیگر فوائد	35	فالج، ادھر، بقوہ
		36	فوطوں کی کھجلی کا علاج

تعارف

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روغن زیتون۔ زیت

زیتون (عربی۔ فارسی۔ ہندی۔ اردو۔ پنجابی)

انگریزی۔ فرانسیسی۔ جرمن نام۔ "Olive" ہے۔

ماہیت:

کسی برتن میں رکھ کر آگ پر رکھنے سے مرجھا جاتا ہے پھر کوٹ کے روغن نچوڑا جاتا ہے۔ طبیعت: تازہ میں گرم، بوست کے ساتھ اور کھنڈ گرم و تر اور زیتون خام کا سرد خشک ہے۔ رنگ و بو: سفید مائل بزر دی اور کھنڈ مائل بسرخی۔ ذائقہ: پھیکا کچھ تلخی لئے ہوئے جب بد مزہ: مضر: گرم مزاجوں کو اور زیتون متعفن کا تیل منجر اور مولد خارش ہے مصلح: شربت بنفشہ اور ماء الشعیر اور شہد خالص بدل: اکثر افعال میں روغن بلسان خواص کھنڈ کے بدل میں۔

نفع خاص۔ مقوی اعصاب دافع اوجاع بار دہ مفید قوی۔ کامل: دو تولے سے

ساڑھے تین تولے تک حسب قوت: ناقص چھ ماشے یا نو ماشے سے ایک تولے تک۔

افعال و خواص: گرم پانی کے ساتھ ساڑھے تین تولے تک پینا سہل قوی ہے

اور درد اعضاء بقرس کو مفید، قوی اور مروڑ کو نافع، گرم معدہ کا مخرج، جوڑوں اور پہلو

کے درد اور عرق النساء کا دافع، درد کمر کو سود مند اور اس کا مالش سردی کے دردوں کو مفید، زخموں کا مدد اور کبھہ طب افعال میں قوی آنکھوں میں لگانا پانی اترا آنے کے لئے نہایت مفید ہے زہروں کے اثر کا دافع ہے اور اس کا نام زیت اذہق ہے اور جو زیتونا خام سے لیا جاتا ہے اور اس کا نام زیت الافاق ہے اور یہ قابض مقوی الاعضاء اور مسکن اوجاع اور قوی باہ ہے۔
قرآن مجید میں کئی جگہ زیتون کے متعلق ارشاد باری تعالیٰ ہے۔

قرآنی آیات بسلسلہ زیتون

(1) سورة الانعام - آیت نمبر 100

(2) سورة الانعام - آیت نمبر 142

(3) سورة النحل - آیت نمبر 11

(4) سورة المؤمنون - آیت نمبر 20

ترجمہ:- اور وہ درخت بھی (ہم ہی نے پیدا کیا) جو طور سینا میں پیدا ہوتا ہے (یعنی زیتون کا درخت کہ) کھانے کے لئے روغن اور سالن لیے ہوئے آگتا ہے۔

(5) سورة النور - آیت نمبر 35

﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دَرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُسَرَّكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَىٰ يَهْدِي اللَّهُ النُّورَ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾

ترجمہ:- خدا آسمانوں اور زمین کا نور ہے اس کے نور کی مثال ایسی ہے کہ

گویا ایک طاق ہے جس میں چراغ ہے اور چراغ ایک قندیل (ایسی شفاف ہے کہ) گویا موتی کا سا چمکتا ہوا تارا ہے۔ اس میں ایک مبارک درخت کا تیل جلایا جاتا ہے

زیتون سے علاج

9

(یعنی) زیتون کی نہ مشرق کی طرف ہے نہ مغرب کی طرف (ایسا معلوم ہوتا ہے کہ)

اس کا تیل خواہ آگ سے نہ ہی چھوئے جلنے کو تیار ہے۔ (بڑی روشنی پر روشنی ہو رہی ہے خدا اپنے نور سے جس کو چاہتا ہے سیدھی راہ دکھاتا ہے اور خدا (جو مثالیں بیان فرماتا ہے) تو لوگوں کو سمجھانے کے لئے اور خدا ہر چیز سے واقف ہے۔

(6) سورہ بھس۔ آیت نمبر 29

(7) سورہ اسمن۔ آیت نمبر 1 سے 4

﴿وَالنَّيْسِ وَالزَّيْتُونِ . وَطُورِ سَيْنِينَ . وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ . لَقَدْ خَلَقْنَا

الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ .﴾

ترجمہ:- انجیر کی قسم اور زیتون کی اور طور سینین کی اور اس امن والے شہر کی کہ ہم نے انسان کو بہت اچھی صورت میں پیدا کیا ہے۔

زیتون کا ذکر قرآن پاک میں اس کے نام سے کئی بار ہوا ہے اور ایک مرتبہ (سورہ المؤمنون آیت 20) اس کی جانب اشارہ کیا گیا ہے یہ کہہ کر کہ اللہ تعالیٰ نے طور سینا کے اطراف ایک ایسا درخت پیدا کیا ہے جس میں ایسا تیل ہوتا ہے جو سالن کے کام آتا ہے۔

زیتون کا نباتاتی نام Olea europaea ہے۔ یہ ایک چھوٹا درخت ہے جس کی اونچائی اوسطاً 25 فٹ ہوتی ہے۔ اس کی پیداوار قلم لگا کر ہوتی ہے کیونکہ بغیر قلم لگائے ہوئے پودے اچھے پھل نہیں دیتے ہیں۔ اس کے کچے پھل چٹنی اور اچار کے کام میں لائے جاتے ہیں جبکہ پکے ہوئے پھل انتہائی شیریں اور لذیذ ہوتے ہیں۔ اپنی خصوصیات اور صاف و شاف ہونے میں بے مثال مانا جاتا ہے۔ یہ تیل گودے کو نچوڑ کر نکالا جاتا ہے۔ اس تیل کا اصل Oleic Acid ہے جو اس میں

تقریباً 80 فیصد ہوتا ہے اس کے علاوہ اس میں Stearic acid, Arachidic acid, Myristic Palmatic acid, Linoleic acid, بھی معمولی مقدار میں ملتے ہیں۔ یہ نہ جمنے والا یعنی

Non-drying oil کہلاتا ہے اس کی زبردست غذائی خصوصیت کے ساتھ

ساتھ بے پناہ طبی اہمیت تسلیم کی جاتی ہے۔ بغیر پکائے ہوئے اس کو سالوں کے طور پر

استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔ عربوں میں پرانا دستور تھا کہ طویل سفر تیا جٹلی معرکوں

کے دوران لوگ روٹی کو شہد اور زیتون کے تیل میں بھگو کر کھایا کرتے تھے۔ اس طرح

کھانا پکانے کی زحمت اور وقت سے بچا جاسکتا تھا۔

زیتون کے تیل کا طویل عرصہ غذائی طور پر استعمال معدہ کی تیز اہمیت کو دور کرتا

ہے اور السر (Ulcer) کو مٹاتا ہے۔ جلدی بیماریوں میں عام طور سے اور داد میں

خوصاً نہایت مفید ہے۔ کئی اقسام کے مرہموں، پلاسٹروں اور نفیس قسم کے صابن بنانے

کی صنعت میں روغن زیتون کی کافی کھپت ہے۔ دل کے ان امراض میں جن میں

زیادہ چربی کا استعمال نقصان دہ سمجھا جاتا ہے، زیتون کا تیل سود مند ثابت ہوتا ہے۔

زیتون کا اصل وطن فلسطین اور شام کا وہ علاقہ ہے جو فیضی شیا

(Phoenicia) کہلاتا ہے۔ یہیں اس کی کاشت تقریباً دو ہزار سال قبل مسیح

شروع کی گئی اور اسی خطہ سے یہ پودا مغرب اور مشرق کے ممالک میں لے جایا گیا۔

یعنی یہیں سے یہ ایران اور افغانستان گیا اور یہیں سے جنوبی یورپ کے ملکوں میں گیا۔

یورپ میں تو یہ اتنا کامیاب اور عام ہو گیا کہ لوگ سمجھنے لگے کہ یہ وہیں کا پودہ ہے اور یہ

خیال اس حد تک تقویت پاتا رہا کہ انیسویں صدی میں اس کا نباتاتی نام Olea

europaea رکھ دیا گیا۔ لیکن پچھلے نصف صدی کی تحقیقات کی بنا پر یہ بات تسلیم کر

لی گئی ہے کہ اس کا اصل وطن شام و فلسطین ہے۔

زیتون کی ولایت (Nativity) کا حوالہ قرآن کریم کی سورۃ النور کی

آیت میں دیا گیا ہے جس میں ارشاد ہوا ہے کہ:

”ایک مفید درخت زیتون ہے جو نہ مشرق کا ہے۔ نہ مغرب کا“

گویا کہ قرآن کے مخاطبین اول یعنی عربوں کو اس بات کا علم رہا ہوگا کہ ہر پودہ

کا ایک وطن ہوتا ہے جہاں سے وہ دوسرے علاقوں میں لے جایا جاتا ہے، اور انہیں

زیتون سے علاج

11

بتایا گیا کہ زیتون دوسرے پھل دار پودوں کی طرح مغرب یا مشرق سے نہیں لایا گیا بلکہ یہ وہیں کا اصل پودہ ہے بعض مفسرین قرآن نے اس آیت کا مفہوم شجر زیتون کے رخ سے لیا ہے۔

تفسیر ماجدی (حاشیہ 77) میں تحریر فرمایا گیا ہے کہ نہ اس کے (زیتون) جانب شرقی میں کوئی آرز ہے اور نہ جانب غربی میں۔ اس کا فیصل شرق و غرب کے ساتھ مخصوص نہیں۔ تفہیم القرآن (حاشیہ 64) میں کہا گیا ہے کہ محض غربی یا محض شرقی رخ کے درخت نسبتاً خراب تیل دیتے ہیں۔

جناب عبداللہ یوسف علی نے انگریزی ترجمہ میں لکھا ہے کہ ”زیتون نہ مشرق کا اور نہ مغرب کا۔“ مگر تفسیر میں فرمایا ہے کہ زیتون سارے عالم کا ہے نہ کہ مغرب یا مشرق کا۔ اور جناب عبداللطیف نے اپنے قرآنی تراجم (انگریزی) میں بھی یہی لکھا ہے کہ ”زیتون نہ مشرق کا نہ مغرب کا“ بہر حال راقم سطور کی رائے میں سورۃ النور میں زیتون کا حوالہ اس کی بابائی اصلیت کی جانب ہے جس کو پودا کی Nativity کہتے ہیں۔

زیتون کی بات حضور اقدس محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا کہ زیتون کا تیل کھانے میں بھی استعمال کرو اور ماش میں بھی اس لئے کہ یہ بابرکت درخت کا تیل ہے۔“ زیتون کے باغات جنوبی یورپ، شمالی افریقہ اور عرب کے کئی ممالک میں ملتے ہیں، لیکن اسپین اور اٹلی زیتون کے پھل اور تیل پیدا کرنے میں سرفہرست ہیں۔

روغن زیتون چراغ روشنی کے لئے زمانہ قدیم سے بڑا مشہور اور بڑا اہم رہا ہے۔ عمدہ قسم کا تیل نہایت شفاف ہوتا ہے۔ اسے اگر کسی صاف برتن یا گلاس یا گلاس کی قدیل میں رکھ دیا جائے تو ایسا محسوس ہوگا کہ کوئی شے ہے جو خود ہی روشن ہے اور اگر اس سے چراغ جلایا جائے تو ایسا لگے گا کہ گویا نور سے نور نکل رہا ہے۔ اسی حقیقت کی سطرکشی سورۃ النور (آیت 35) میں کی گئی ہے اور روغن زیتون سے روشن قدیل کی روشنی کو ”نور علیٰ ز“ کہا گیا ہے۔

مغربی ممالک میں امن و شانتی کے نشان کے طور پر فاختہ کو اس طرح پرواز

کرتے دکھلایا جاتا ہے کہ اس کے منہ میں زیتون کی پتی ہوتی ہے۔ اس منظر کشی کی بنیاد وہ روایت ہے جس کی رو سے خیال کیا جاتا ہے کہ حضرت نوحؑ کے زمانہ میں تھر خداوندی ایک طوفانی سیلاب کی شکل میں ظاہر ہوا اور زبردست بربادی کے بعد جب طوفان تھم گیا تو خوشی اور امن کا پیغام ایک فاختہ پرواز کرتے ہوئے آئی جس کے منہ میں زیتون کی پتی تھی۔

احادیث نبویؐ بسلسلہ زیتون (حدیث: زیتون، زیت)

ترمذی اور ابن ماجہ میں ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ نے نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت کیا، آپ نے فرمایا:

(1) ﴿كُلُوا الزَّيْتِ وَأَذْهَبُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ﴾

”روغن زیتون کھاؤ اور اس کو لگاؤ، اس لئے کہ یہ ایک مبارک درخت سے حاصل کیا جاتا ہے۔“

(2) نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ذات الجنب (پلورسی، نمونیا) کے علاج میں درس اور زیتون کے تیل کی تعریف فرماتے تھے۔

(راوی: حضرت زید بن ارقم۔ ترمذی)

(3) نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”تمہارے لئے زیتون کا تیل موجود ہے، اسے کھاؤ اور بدن پر ماش کرو، یہ بواہر میں فائدہ دیتا ہے۔“

(راوی: حضرت علقمہ بن عامر۔ الجوزی)

(4) رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا: ”زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیونکہ اس میں ستر (متعدد) بیماریوں سے شفا ہے جن میں ایک کوڑھ بھی ہے۔“

(راوی: حضرت ابو ہریرہ۔ ابو نعیم)

یہی اور ابن ماجہ نے بھی عبد اللہ بن عمر سے مرفوعاً روایت کیا ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا:

زیتون سے علاج

13

(5) ﴿اَسْتَبْمُوا بِالزَّيْتِ وَادْبَسُوا بِهِ فَاِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ﴾

”روغن زیتون کو بطور سالن استعمال کرو اور اس کا روغن لگاؤ اس لئے کہ یہ ایک مبارک درخت سے حاصل ہوتا ہے۔“

زیتون پہلے درجے میں رطب ہے اس کو خشک کہنے والوں کی بات صحیح نہیں ہے۔ روغن زیتون زیتون ہی کی طرح ہے۔ پختہ زیتون کا رس نہایت عمدہ اور بہتر ہوتا ہے اور نیم پختہ سے نکلنے والا تیل سرد خشک ہوتا ہے۔ سرخ زیتون دونوں کے مابین متوسط ہوتا ہے۔ سیاہ زیتون گرم زیادہ ہوتا ہے اور اس میں اعتدال کے ساتھ رطب ہوتا ہے۔ ہرم کے زہریں مفید ہے۔ دست آور ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو نکالتا ہے۔ پرانا روغن زیتون بہت زیادہ گرم کن اور محلل ہوتا ہے۔ اس کی تمام قسموں سے جلد میں نرمی اور ملائمت پیدا ہوتی ہے۔ بالوں کی سفیدی کو روکتا ہے۔

زیتون کا نمکین پانی آتش زدہ مقام پر آبلے نہیں آنے دیتا اور مسوڑھوں کو مضبوط بناتا ہے برگ زیتون بدن کے سرخ دانوں اور پہلو کی پھسیوں کو لگدے زخموں اور پتی کو روکتا ہے پسینہ بند کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کے بے شمار فوائد ہیں۔

ترمذی نے اپنی کتاب ’الشمائل‘ میں انس بن مالک رضی اللہ عنہما سے روایت نقل کی ہے۔ انس نے بیان کیا۔

﴿كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يَكْبُرُ ذَهْنَ زَائِبِهِ وَتَسْرِئِخَ لِحْيَتِهِ وَيُكْبِرُ الْغِنَاعَ كَانَ نُؤْبَهُ نُؤْبُ زَيْتٍ﴾

”رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اکثر اپنے سر میں تیل لگاتے اور داڑھی میں شانہ کرتے تھے اور عمامہ کے نیچے باریک کپڑا رکھتے، جو تیل سے تر ہوتا، یہ معلوم ہوتا تھا کہ آپ کا کپڑا کسی روغن فروش کا کپڑا ہے۔“

تیل مسامات بند کو بدن کرتا ہے اور جلد سے ہونے والے تحلیل کو روکتا ہے۔ گرم پانی سے غسل کرنے کے بعد اس کو استعمال کیا جائے تو بدن کو خوب صورت بناتا ہے اور اس شادابی پیدا کرتا ہے۔ اگر بالوں میں لگایا جائے تو انہیں جاذب نظر اور دراز

کرتا ہے۔ دانوں سے بدن کو محفوظ رکھتا ہے اور بدن پر آنے والی دوسری آفات کا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترندی میں ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مرفوعاً روایت مذکور ہے کہ نبی کریم ﷺ

نے فرمایا:

﴿كُلُوا الزَّيْتُونَ وَادْبَحُوا بِهِ﴾

”روغن زیتون کھاؤ اور اسے لگاؤ۔“

حدیث قوی ہو جاتی ہے۔

زیتون کا تیل گرم علاقوں مثلاً حجاز وغیرہ میں حفظانِ صحت اور اصلاحِ بدن کے لئے اعلیٰ اسباب میں سے ہے اور ان علاقوں کے باشندوں کے لئے تیل کا استعمال از حد ضروری ہے۔ سرد علاقوں کے لوگوں کو اس کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کا اتنا زیادہ استعمال کہ سر کو شرابور کر لیں آنکھ کے لئے مضر ہے۔

مفرد روغنوں میں سب سے زیادہ مفید روغن زیتون، پھر گھی اور اس کے بعد روغن کجد ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مرکب روغنوں میں سے بعض بار در طب ہیں، جیسے روغن بنفشہ جو سرد در دھار میں مفید ہے اور جن کو خیند نہ آتی ہوان کے لئے خواب آور ہے۔ دماغ کو تازگی بخشتا ہے، درد آدھائیسی سے حفاظت کرتا ہے۔ خشکی دور کرتا ہے، کھجلی میں اس کو لگایا جاتا ہے۔ خشک کھجلی میں بے حد مفید ہے۔ جوڑوں کی حرکت آسان کرتا ہے۔ موسم گرما میں گرم مزاج والوں کے لئے مصلح ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ارشادات بائبل بہ سلسلہ زیتون

1- کتاب پیدائش۔ باب 8۔ آیت 11۔

”اور وہ کپوتری شام کے وقت اس کے پاس لوٹ آئی اور دیکھا تو زیتون (بائبل۔ Zaytom) کی ایک تازہ پتی اس کی چوچ میں تھی۔ تب نوح نے معلوم کیا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کہ پانی زمین پر سے کم ہو گیا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com کتاب خروج باب 27 - آیت 20

”اور تو بنی اسرائیل کو حکم دینا کہ وہ تیرے پاس کوٹ کر نکالا ہو ازیتون (بائبل - Zayit) کا خالص تیل روشنی کے لئے لائیں تاکہ چراغ ہمیشہ جلتا رہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بیماریوں کا علاج

(1) آبلہ اور جلدی ابھاری (Pompholy)

www.iqbalkalmati.blogspot.com آبلہ اور جلدی ابھار چہرے، ہتھیلیوں اور ٹکڑوں پر نمودار ہوتے ہیں۔ جنہیں کھجا کر پھوڑا پڑتا ہے۔ آبلے کے نیچے سے جو جلد نکلتی ہے وہ سرخ، خشک اور نرم ہوتی ہے۔

علاج

آبلے کے نیچے کی جلد پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ یہ عارضہ دوبارہ نہ ہوگا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(2) آبلے

آبلہ دار جلدی ابھار اکثر ہتھیلیوں اور ٹکڑوں پر نمودار ہوتے ہیں۔ کھجلی پیدا کرتے ہیں۔ اور کھجانے سے پھوٹ جاتے ہیں۔ نیچے سے زخم نکل آتا ہے جو درد کرتا ہے۔ اس کا مجرب علاج یہ ہے کہ آبلے کے نیچے کی زخمی جلد پر زیتون کے تیل کی مالش کی جائے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(3) آنتوں کے سرطان کا علاج

تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو لوگ زیتون کا تیل بلا ناغہ پیتے ہیں وہ کبھی آنتوں کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے۔ آنتوں کے سرطان میں مبتلا مریض اگر اپنی غذاؤں کو روغن زیتون سے پکا کر کھائیں اور ہر روز دن میں تین مرتبہ روغن زیتون مناسب مقدار میں پی لیا کریں تو چند ہفتوں میں ہی مرض میں افادہ ہونا شروع ہو جائے گا اور رفتہ رفتہ مرض سے ہمیشہ کے لئے نجات مل جائے گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(4) اعصابی تناؤ

www.iqbalkalmati.blogspot.com اعصابی تناؤ اور جسم کی اکراہت میں بھی زیتون کے تیل کی مالش بڑی مفید ہے۔

(5) اعصابی کمزوری

www.iqbalkalmati.blogspot.com اعصابی کمزوری کے لئے زیتون کے تیل کی مالش بڑی اثر رکھتی ہے۔ متاثرہ اعصابی حصوں پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے پتلے، دبے اور کمزور بچے طاقتور اور موٹے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com ہو جاتے ہیں۔

(6) افزائش حسن

جہاں تک زیتون کے تیل کی مالش کا تعلق ہے۔ یہ تیل ان مفید تیلوں میں سر

www.iqbalkalmati.blogspot.com فہرست سے جو جسم کی نشوونما، افزائش حسن اور جلدی امراض کے لئے اکسیرے نظیر کا اثر رکھتے ہیں زیتون کے تیل کے طلسمی اثرات اپنی جگہ مسلمہ ہیں۔

(7) الجتاب الجلد

www.iqbalkalmati.blogspot.com جلد کی سوزش کو کہتے ہیں۔ جو بوجہ ضرب، چوٹ، برکز اور خراش وغیرہ سے ہوتی ہے۔

علاج

www.iqbalkalmati.blogspot.com متاثرہ مقام کو صاف کر کے زیتون کا تیل لگا دیا جائے اور زیتون کے تیل میں تر کر کے پٹی بھی باندھی جاسکتی ہے۔

(8) امراض چشم کا علاج

www.iqbalkalmati.blogspot.com آنکھوں کے اکثر امراض روغن زیتون سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ہر روز سرے کی طرح ایک سلائی زیتون کے تیل کی آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں میں چمک آجاتی ہے۔ آنکھوں کی مرضی دور ہو جاتی ہے۔ موتیاں کو کم کرنے کے لئے بھی ذرا پر

زیتون سے علاج

17

کے ساتھ ہر روز رات کو سونے سے پہلے دو قطرے آنکھ میں پکانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کا استعمال بینائی کی کمزوری کو بھی دور کر دیتا ہے۔ شب کو رگی کی شکایت بھی اس سے دور ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کا جالاروغن زیتون کی سلائی لگانے سے کٹ جاتا ہے۔ غرض یہ کہ روغن زیتون سے امراض چشم کا شافی علاج کیا جاتا ہے۔

(9) ایگزیمیا

یہ خارش کی ایک قسم ہے۔ جس سے جلد میں سطحی سوزش ہو جاتی ہے۔ اس خارش سے جلد پر دانے سے نکل آتے ہیں جن میں جلن ہوتی ہے۔ اس بیماری میں بھی زیتون کی مالش مفید ہے۔

(10) باکچھڑ، سقوط الشعر

(1) اس عارضہ میں بال کسی کسی جگہ سے گر جایا کرتے ہیں۔ اس میں عام طور پر اس کی وجہ کھوپڑی کی جلد سوکھ جانے کے باعث بالوں کی جڑوں تک خون کا دورہ نہ ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے۔

علاج

- سر کو بلاناغہ زیتون کے تیل کی مالش کریں۔
- (2) بالوں کی اس بیماری میں سر کے بال گرتے ہیں۔ سر میں گھنچ ہو جاتا ہے اس کے لئے بھی زیتون کے تیل کی مالش اچھا مفید ہے۔
- (3) لہسن کو روغن زیتون میں کھول کر لیں۔ اس میں قدرے اٹھارے کی سفیدی ملائیں۔ سر میں لگائیں بال جھڑ کے لئے اکسیر ہے۔

(11) بالوں کی سفیدی

یہ بھی بالوں کا ایک مرض ہے جسے (Hairness) کہتے ہیں۔ یہ مرض دو قسم

کا ہے۔ ایک طبع جو بڑھاپے میں ہوتا ہے۔ دوسرا غیر طبعی جو عمر کے کسی بھی حصے میں ہو سکتا ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ ماغ کو توتیرتے ہیں۔ لیکن اس میں کھائیں۔ غنم زیتون یا روغن بادام کی سرکوماش کریں۔

(12) بالوں کی مضبوطی کے لئے

بالوں کی جڑوں میں مضبوطی پیدا کرنے اور کرتے ہوئے بالوں کو فوری طور پر روکنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 50 گرام ناریل کا تیل 50 گرام
برگدے درخت کی داڑھی 25 گرام

سب سے پہلے برگدے درخت کی داڑھی کو پندرہ دنوں تک دھوپ میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اس کو ٹیکس اور ناریل سے تیل میں دس دن تک رکھنے کے بعد پھر اس میں روغن زیتون بھی شامل کر دیں مزید پانچ دن تک اس کو پزار ہنہ دیں اس دوران کسی چیز سے اس کی بھاری پلانے بھی نہیں ہلانے رہیں اس کے بعد چھان میں اور محفوظ کر لیں۔ ہر روز صبح کو اور رات کو سونے سے پہلے انگلیوں کی پوروں کے ساتھ ماش کریں چند ہی دنوں کی سر پر کی نوئی ماش سے بالوں کی جڑوں میں مضبوطی و چھتگی پیدا ہو جائے گی بالوں کی سوسونائیں اسانہ ہو گا اور گرنے والے بال رک جائیں گے اس تیل کا مسلسل استعمال بالوں کو رنے سے روکتا ہے۔ اور بالوں میں پمک بھی پیدا کرتا ہے۔

(13) بچھوئے کالے کا علاج

بچھوئے کالے کی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون پندرہ گرام پیاز کارس دس گرام
نوشادر دس گرام

نوشادر کو پیاز کے رس میں رگڑ کر خوب اچھی طرح کس کر دیں پھر اس میں

زیتون سے علاج

19

روغن زیتون ماٹھ میں اور خوب ہلائیں جب تیلوں اجزاء مکس ہو جائیں تو محفوظ کر کے رکھیں اور جب ضرورت ہو دن میں گن پار مرتبہ چند قطرے پیچو کے کالے والی جگہ یا اکائیں فونز طہر پر افادہ ہوگا اور آرام آجائے گا۔

(14) لواسہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اوٹ کے گوبان کی چربی اور زیتون کا تیل ہم وزن لے کر دونوں کو دھیمی آگ پر گرم کریں۔ جب دونوں ایشیا پکھیل کر یک جان ہو جائیں تو کسی شیشی یا زہ میں محفوظ کر لیں۔ یہ ایک طرح کی مرہم سی بن جائے گی جو کہ بواہر کی اکسیر ہے۔ اس مرہم کو بواہر کے سون پر لگائیں۔ چند ہی دنوں میں بواہر کے سے نشبت ہو کے بھتر جائیں گے۔ اس دوران میں گرم اور بادی تاثیر رکھنے والی چیزوں سے پرہیز کریں۔

(15) بہرہ پن اور کان کی خشکی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روغن زیتون آدھا تولیہ آگ پر گھسیں جب تیل گرم ہو جائے تو اس میں مائل ہو جانے تو چھان لیں۔ دو تین قطرے روزانہ نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں، بہرہ پن کے لئے مہرب ہے اور کان کی خشکی کو بھی دور کرتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(16) بھوک کی کمی

زیتون کا تیل کھانے سے انتڑیوں کو بھی اتھوڑتی ملتی ہے۔ اور اس کے کھانے سے بھوک بڑھتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(17) بیاض العشر، بالوں کا سفید ہونا

بالوں کی سفیدی عام ہے یعنی کم عمر لوگوں میں وقت سے پہلے بال سفید ہونے لگتے ہیں۔ یہ عارضہ بارہون یعنی غدود و فریازات کے عدم توازن سے بھی بہت لوگوں میں پیدا ہوتا ہے۔ ان لوگوں میں غدود و فریازات یعنی تھائیرائڈ غدود خامیہ وغیرہ صحیح کام کر رہے ہوں ان لوگوں میں بالوں کی قبل از وقت سفیدی دیکھنے میں نہیں آتی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com علاج www.iqbalkalmati.blogspot.com

مچھلی کے تیل کی طرح زیتون کا تیل پیئیں۔ کھانے میں استعمال کریں۔ سخت گرمیوں کے موسم کے علاوہ روزانہ سرکوزیتون کے تیل کی مالش کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(18) بے حسی

جلد کی بے حسی یعنی ٹانگیں، پاؤں، بازو سو جانے یعنی بے حسی ہونے کی صورت میں زیتون کے تیل کی مالش اکسیر ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(19) بے خوابی

انگریزی میں اس درد کو انسومیڈیا کہتے ہیں۔ سونے کے وقت روزانہ روغن زیتون کی سرکومالش کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(20) پسلی کا درد

اگر سردی کی وجہ سے پسلیوں میں درد کی شکایت پیدا ہو جائے اور اس کے ساتھ ساتھ کھانسی کا عارضہ بھی لاحق ہو جائے اور کھانتے وقت پسلی میں درد زیادہ ہوتا ہو تو ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 4 چمچ کافور 2 گرام
روغن تارپین 3 چمچ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

میلوں اجزاء کو خوب اچھی طرح مکس کر لیں اور رات کو سونے سے پہلے سینہ پر آہستہ آہستہ ملیں چند دنوں کے عمل سے آرام آ جائے گا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(21) پٹھوں کے درد کا علاج

پٹھوں کے درد کو دور کرنے کے لئے روغن زیتون کی مالش کرنا انتہائی مفید ثابت ہوا ہے۔ زیتون کے تیل کی مالش پٹھوں کی کمزوری کو دور کرتی ہے اور پٹھوں کی تقویت

www.iqbalkalmati.blogspot.com

زیتون سے علاج

21

پہنپاتی ہے اگر پٹھے چڑھ گئے ہوں تو اس صورت میں نیم گرم روغن زیتون سے آہستہ آہستہ مالش کرنے کے لئے پٹھے فعال ہو جاتے ہیں کثرت سے مالش کرنے کی عادت سے تمام ہسانی پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور جسم میں چستی اور پھرتی پیدا ہو جاتی ہے۔ پٹھوں کا کھچاؤ دور ہو جاتا ہے اور پٹھوں کے درد سے آرام آ جاتا ہے۔

(22) چھی ایڑیاں

سردیوں کے موسم میں سردی کی شدت سے اکثر پاؤں کی ایڑیاں پھٹ جاتی ہیں۔ چلنے پھرنے میں بڑی تکلیف دیتی ہیں۔ پاؤں گرم پانی سے دھو کر پونچھ لیں۔ اور بوائیوں (درازوں) پر زیتون کا تیل لگائیں۔ چند دنوں میں بوائیاں دور ہو جائیں گی۔

(23) پٹھے ہوئے پھوڑوں کا علاج

اگر پھوڑا پھٹ جائے اور زخم ٹھیک نہ ہوتا ہو تو ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

3 چمچ

تل کا تیل

4 چمچ

روغن زیتون

20 گرام

نیم کے پتے

5 گرام

موم

نیم کے پتوں کو سل پر باریک پس لیں پھر ان کو روغن زیتون اور تل کے تیل میں اس قدر پکائیں کہ پتے جل جائیں پھر اس میں موم شامل کریں اور جب موم پکھل جائے تو سب اجزاء کو خوب اچھی طرح مکس کرنے کے بعد آگ سے الگ کر لیں ٹھنڈا ہونے پر محفوظ کر لیں۔ یہ مرہم تیار ہے اس کو پٹھے ہوئے پھوڑوں پر لگائیں انشاء اللہ تعالیٰ شفا حاصل ہوگی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(24) پرانی چوٹ

جسم کے کسی حصے پر اگر چوٹ لگ جائے اور ٹھیک نہ ہوتی ہو تو اس پر مسلسل زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

(25) پھوڑا

www.iqbalkalmati.blogspot.com www.iqbalkalmati.blogspot.com

1۔ زیتون کے تیل کرم کر کے بکے ہوئے پھوڑے پر باندھ دیں بھٹ جائے گا اور اس کا سارا مواد خارج ہو جائے گا۔

2۔ وہ پھوڑا جس میں سب بھری ہو لیکن بھٹ نہ پانے اس سے سب سے پہلے مفید ہے کہ پیاز کو زیتون کے تیل میں کوٹ کر گرم کر کے پھوڑے پر باندھ دیں۔ چند بار باندھنے سے پھوڑا بھٹ جائے گا اور گند امواد خارج ہو جائے گا۔ اسب زخم پر صرف زیتون کے تیل کی ٹی باندھ دیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(26) پیٹ کے امراض

پیٹ کی آنتوں کی صفائی کے لئے زیتون کا تیل اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ پیٹ سے سہلے اور کیزے بھی باہر نکال دیتا ہے زیتون کے تیل کا مسلسل استعمال پیٹ کی بے شمار بیماریوں میں مفید بنتا ہے۔ پیٹ کی نشتی متاثر کرتا ہے اور پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ پیٹ کے فعل کو اعتدال پر لانے کے لئے روغن زیتون ایک بہترین غذا اور دوا ہے پیٹ درد کی شکایت بھی روغن زیتون کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ پیٹ کے عضلات روغن زیتون کی مالش کر کے تھکے پکڑتے ہیں اس کا استعمال پیٹ کے پٹھوں کو تقویت پہنچاتا ہے۔

(27) پیٹش کا علاج

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

پیٹش کی شکایت کو دور کرنے کے لئے زیتون کا تیل استعمال کرنا انتہائی فائدہ دیتا ہے۔ اس کا استعمال بار بار پاخانہ آنے کی کیفیت کو روکتا ہے۔ آنتوں کو ٹھیک کر کے فعال بناتا ہے۔ پیٹ میں اٹھنے والے مروڑ اور درد کو بھی دور کرتا ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روغن زیتون 2 چمچ اسپنول کا چھلکا 5 گرام

زیتون سے علاج

23

دہی 1 کپ آک کی جڑ کی چھال 5 کرام
آک کی جڑ کی چھال باریک تیس کر خوف بنائیں پھر اس میں اسپنول کا چھلکا
ملائیں اور دہی میں کس کرتے ہوئے روغن زیتون بھی ملا دیں تمام اجزاء اچھی طرح
ملانے کے بعد دن میں دو مرتبہ دوا کے طور پر استعمال کریں۔ انشاء اللہ توالی پیش کے
مرض میں افادہ ہوگا۔

(28) پیشاب کی جلن کا علاج

پیشاب کی جلن کو دور کرنے اور پیشاب کی نالی کی جوش دور کرنے کے لئے
درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 1 کپ
انڈے کی سفیدی 2 کپ

دودھ 1 کپ
انڈے کی سفیدی روغن زیتون میں ملا کر پھینٹ لیں اور صبح نہار منہ نیم گرم
دودھ میں ڈال کر پی لیں چند بار کے عمل سے ہی پیشاب کی جلن دور ہو جائے گی اور
آرام آ جائے گا۔

(29) تریخ کنج

یہ بیماری ایک قسم کی پھیپھوندی والی خارش ہے۔ متاثرہ مقام کو اچھی طرح دھو کر
اس پر روغن زیتون لگایا جائے جس میں 1% بورک ایسڈ ملا ہو۔

(30) تریاق انفی

نولے کو مع کھال، گوشت اور ہڈیوں کے جلا کر راکھ کر لیں اب اس قدر راکھ کو
زیتون کے تیل میں ملا کر مرہمی بنالیں۔ جہاں سانپ کانٹے کے ذمہ پر لگائیں۔ اس
کا زہر زائل ہو جائے گا۔ یہ مرہم تریاق انفی ہے۔

(31) تشنج

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

بیر بہوٹیوں کو زیتون کے تیل میں جلا کر تیار کیا ہوا تیل مجرب ہے۔ متاثرہ مقام پر اس تیل کی ماش کر کے گرم پانی سے نہانا بڑا مفید ہے۔

اس کے علاوہ درک کو زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا بھی دافع تشنج ہے مقوی اعضاءے رئیسہ ہے۔ رگ، پٹھوں کو اس سے بڑی تقویت حاصل ہوتی ہے زیتون کے تیل میں کبوتر کا گوشت بھون کر کھانا بھی اس مقصد کے لئے مفید ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(32) تھکاوٹ

جسمانی تھکاوٹ دور کرنے میں زیتون کے تیل کی ماش اپنا جواب نہیں رکھتی۔

(33) ٹی بی کا مرض

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ٹی بی کے مرض سے نجات حاصل کرنے کے لئے زیتون سے شافی علاج کیا جاتا ہے۔ ٹی بی کے عارضہ میں مبتلا افراد اگر دوا کے طور پر سچ، دوپہر، شام میں دو دو چمچ زیتون کا تیل پی لیا کریں تو اس سے رفتہ رفتہ ٹی بی کے جراثیم اس کے جسم سے ختم ہو جائیں گے اور ٹی بی کا عارضہ جاتا رہے گا۔ چند ماہ تک اس علاج کو کرنے سے بالکل صحت ہو جائے گی۔

(34) جسمانی کمزوری

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

جسمانی کمزوری اور کمزوری کے لئے زیتون کے تیل کی ماش کا اثر رکھتی ہے۔ روزانہ جسم پر زیتون کے تیل کی ماش کریں اگر سردیوں کا موسم ہو تو غسل شمس کرتے ہوئے زیتون کی ماش کریں۔ چند دن ایسا کرنے سے کمزور جسم میں نئی زندگی کی لہر دوڑنے لگتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(35) جلد پر نیلے، کالے دھبے

اس بیماری کو انگریزی میں (Darratitus) کہتے ہیں۔ متاثرہ مقام کو

صاف کر کے اس جگہ زیتون کا تیل لگائیں۔

(36) جلد کی خشکی

- (1) جلد کی خشکی دور کرنے میں زیتون کے تیل سے بڑھ کر اور کوئی تیل نہیں۔ اکثر زیتون کے تیل کی مالش کرتے رہنے سے جلد کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ جو لوگ جسم کو اکثر زیتون کے تیل کی مالش کرتے رہتے ہیں ان کو جلد کی خشکی نہیں ہوتی۔
- (2) جلد کی خشکی خاص طور پر ہونٹوں کی خشکی کی وجہ سے ہونٹوں کے پھٹ جانے کی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 2 چمچ
ناریل کا تیل 2 چمچ
موم 1 چمچ

تینوں اجزاء کو گرم کر کے آپس میں مکس کر دیں اور ٹھنڈا ہونے پر محفوظ کر کے رکھ لیں ضرورت کے تحت صبح سویرے نیند سے اٹھ کر اور رات کو سونے سے پہلے ہونٹوں پر لگائیں اس کے علاوہ جسم کے کسی بھی حصے کی جلد اگر خشک ہو گئی ہو تو اس پر اس آمیزے کی مالش کریں جلد نرم اور ملائم ہو جائے گی۔

(37) جوڑوں کے درد

جوڑوں کے درد اور سوجن کو دور کرنے کے لئے بھی زیتون کا تیل اسی کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

زیتون کا تیل 5 چمچ
تل کا تیل 5 چمچ

25 گرام

ایک گلاس پانی میں ارٹھ کی جڑ ڈال کر خوب ابالیں اور جب پانی نصف مقدار میں رہ جائے تو چھان لیں پھر اس میں زیتون کا تیل اور تل کا تیل شامل کریں اور دوبارہ جوش دلائیں اتنی دیر تک چولہے پر رکھیں جب تک کہ سارا پانی اڑ جائے اور باقی صرف تیل رہ جائے اس تیل کو دن میں دو مرتبہ ہلکا نیم گرم کر کے جوڑوں پر مالش

کریں چند یوم کے عمل سے ہی انشاء اللہ تعالیٰ افاقہ ہوگا۔ اور جوڑوں کی سوجن اور درد جاتی رہے گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com (1) جھائیاں (Pimples) www.iqbalkalmati.blogspot.com

چہرے یا جسم پر جھیریاں پڑنے لگتی ہیں۔ یہ عارضہ نظام ہضم میں فاسد مادوں کے جمع ہو جانے سے الٹا ہوتا ہے۔

علاج

غذا میں صرف سبزیاں استعمال کریں اور متاثرہ مقام پر زیتون کا تیل لگائیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com (39) چنبیل www.iqbalkalmati.blogspot.com

(1) انگریزی میں اس کو سورائسس کہتے ہیں۔ متاثرہ حصے پر زیتون کا تیل دن میں دو تین بار لگائیں۔ زیتون کے تیل میں پڑا کر کے چنبیل پر باندھ دینا بھی مفید ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com (2) چنبیل کے مرض سے شفاء حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 100 گرام
قط شیریں 10 گرام
کلوئی 10 گرام
مہندی 10 گرام

روغن زیتون کے علاوہ تینوں اجزاء کو باریک پیس لیں اور زیتون کے تیل میں ملا دیں۔ درمیانی آنچ پر ان کو پکائیں جب خوب جوش آجائے تو آگ سے الگ کر لیں اور ٹھنڈا ہونے پر چنبیل سے متاثرہ جلد پر لگائیں چند ہفتوں کے استعمال سے انشاء اللہ تعالیٰ آرام آجائے گا۔

(40) چوٹ لگنے کی صورت میں

www.iqbalkalmati.blogspot.com جسم کے کسی بھی حصے پر چوٹ لگ جائے تو ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

زیتون سے علاج

27

روغن زیتون نصف کپ سو باجنے کے پتے 10 گرام
سو باجنے کے پتوں کو باریک تھیں۔ اس اور روغن زیتون میں ملا کر گرم کریں۔ باجا
نیم گرم ہونے پر پوٹ کے مقام پر لگا لیں اس سے چند ہی دنوں میں پوٹ ٹھیک
ہو جائے گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(41) چھالے

اگر ہونٹوں پر چھالے پڑ گئے ہوں تو ان پر زیتون کا تیل لگا لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(42) چھایاں (Lentigo)

اس جلدی عارضہ سے ہر کوئی واقف ہے۔

علاج

متاثرہ حصوں پر زیتون کے تیل کی ماش کی جائے لیکن ماش لگانا ہونی چاہیے۔

(43) حافظہ کی کمزوری

سر میں زیتون کا تیل لگانے سے حافظہ کی کمزوری دور ہوتی ہے۔ سر میں زیتون
کا تیل لگانے والے کا حافظہ بھی کمزور نہیں ہوتا۔

(44) خارش

اگر آلہ تناسل اور خصیوں میں خارش ہو تو زیتون کا تیل لگا لیں چند روز کے
استعمال سے خارش دور ہو جائے گی۔ متحدی خارش کے لئے بھی یہ نسخہ اکسیر ہے۔

(45) خشک وتر خارش

آمدہ سارگندھک حسب ضرورت باریک تھیں کر زیتون کے تیل میں ملا لیں۔
متاثرہ مقام پر لگا لیں۔ اکسیر بے نظیر ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

خشکی

www.iqbalkalmati.blogspot.com (46) www.iqbalkalmati.blogspot.com

خشکی کا مرض عام ہے۔ اس کو سکری بھی کہتے ہیں۔ اس کا علاج یہ ہے کہ اپنے غذا میں پھل، سبزیاں اور دودھ وافر مقدار میں شامل کریں۔ اس کے علاوہ سکری کے لئے گرمیوں میں آٹے اور سرموں کا تیل لگائیں اور سردیوں میں ناریل اور زیتون کا تیل۔ ماش کا مقصد یہ ہے کہ خون کی گردش سر میں تیز کی جائے۔ اور گڑنے سے جلد سے سکری جدا ہو جائے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com زیتون یا ناریل کے تیل کی ماش کر کے کر بائیک کنگھی کی جائے تو سکری

خارج ہوتی ہے۔ بال دھونے کے بعد تیل لگانے کی ضرورت نہیں ورنہ یہ اکٹھے ہو جائیں گے۔ اور ہوا کا گزر رک جائے گا۔ سردیوں میں بال کھول کر انہیں ہلکی دھوپ لگائیں۔ مہندی میں زیتون کا تیل شامل کر کے سر میں لگانے سے بھی سکری خارج ہوتی ہے۔ دہی میں زیتون کا تیل یا کشر تیل شامل کر کے سرد ہونا بھی دافع سکری ہے۔ اس سے سکری دور ہوتی ہے۔

ختنازیر (47)

اس بیماری کو کٹھ ملاحھی کہتے ہیں گلنیوں اور پھولی ہوئی غدودوں پر زیتون کا تیل روزانہ لگائیں۔ اس مرض کے لئے اکسیری اثرات رکھتا ہے۔

خونی دھبے (48)

اس مرض کو انگریزی میں فیور کہتے ہیں۔ اس میں جلد پر خونی دھبے سے پڑ جاتے ہیں۔ اگر ابتدا ہی میں اس مرض کی طرف توجہ نہ دیں اور علاج نہ کریں تو عروق شعر میں یہ نقص پیدا کر کے خون میں فتور پیدا کرتا ہے۔

داد کا علاج (49)

داد کے مرض کو ٹھیک کرنے کے لئے زیتون کا تیل اکسیری دھیت رکھتا ہے۔

زینون سے علاج

29

www.iqbalkalmati.blogspot.com

داد سے متاثرہ عارضہ زدہ حصے کو صحت یاب کرنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔
زیتون کا تیل 4 چمچ
آک کا دودھ 3 چمچ

تینوں اجزاء کو آپس میں خوب بھی طرح مکس کریں اور پھر دن میں تین مرتبہ
داد سے متاثرہ جلد کو صاف اور کھر درے کپڑے سے صاف کر کے اس آمیزے کو
لگائیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ فائدہ ہوگا۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(50) دانتوں کے امراض

روغن زیتون، دانتوں کے بے شمار امراض میں اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے اگر
دانت پر کینز لگا ہوا ہو تو اس صورت میں زیتون کا پھل اور اس کے پتوں کا رس نکال کر
اس قدر پکائیں کہ وہ شیرے کی طرح گاڑھا سا آمیزہ بن جائے تیار ہو جانے پر آگ
سے الگ کر لیں۔ اسی آمیزے میں اگر تھوڑا سا پانی ملا کر منہ بھر کر کلیاں کی جائیں تو
اس سے مسوڑھوں کی سوزش اور ورم دور ہو جاتا ہے۔ مسوڑھوں میں مضبوطی پیدا
ہو جاتی ہے۔ اور دانت ہلنے کی شکایت بھی اس سے رفع ہو جاتی ہے۔ اگر دانتوں میں
درد ہو تو اس صورت میں زیتون کے پتوں کو سرکہ میں ڈال کر خوب بالیں اور نیم گرم
ہونے پر کلیاں کریں اس سے دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔ روغن زیتون کی کلیاں
کرنے سے بھی دانتوں میں مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(51) دبلا پن

زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے دبلا پن دور ہوتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(52) دردِ جسم

یہ درد جسم میں چلتا ہے اور بڑی تکلیف دیتا ہے۔ جہاں درد ہو وہاں زیتون کے
تیل کی مالش کریں۔

(53) درد سینہ اور پسلی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سینے اور پسلی نے درد کی صورت میں نیم گرم زیتون کے تیل کی مالش بہت مفید ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(54) درد گردہ

بچھو کو روغن زیتون میں جلا کر لوٹا لیں۔ زاب پنچو تیل میں جل کر سیاہ ہو جائے تو اس تیل کو ٹھنڈا کر کے تقار لیں۔ یہ تیل اسیرت۔ درد گردہ میں گردہ کی جگہ پر اس کی مالش کریں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(55) دھن

بعض اوقات صدف اور نمونہ میں دھن سے ہوتی ہے یا کوئی سخت کام کرنے سے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سے دھن ہو جاتا ہے اور جملہ بد مزنی دور ہو جاتی ہے۔

(56) رسوئی

کسی بھی قسم کی رسوئی کی ابتدائی حالت میں اگر زیتون کے تیل کی مالش لگاتا

رکھی جائے تو وہ ختم ہو جاتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اس کے علاوہ چھوٹی چھوٹی رسوئیوں پر بھی زیتون کے تیل کی مالش بڑی مفید ہے۔

زیتون کے تیل کی مالش کرتے رہنے سے چھوٹی چھوٹی رسوئیں ختم ہو جاتی ہیں۔

مذہب بیماروں میں مریض میں حرارت مزہری لڑکی ہو جاتی ہے۔ جسے پورا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کرنے کے لئے زیتون کے تیل کی مالش بڑی مفید ہے۔ اس سے حرارت

مزہری لڑکی پوری ہو جاتی ہے۔

(57) رنجینی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اجزائے ترکیبی:

1 ماہ	عطر موتیا	8 ماہ	زیتون کا تیل
1 ماہ	عنبر اشب	1 ماہ	عطر گلاب
1 ماہ	گلہری کا خون	6 ماہ	خرگوش کا خون
		6 ماہ	جنگلی کبوتر کا خون

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترکیب تیار کی:

خرگوش، گلہری اور جنگلی کبوتر کا خون روغن زیتون میں جا کر بھسم کر لیں۔ تیل کو نتھار لیں۔ عنبر اشب اس میں باریک پیس کر کے شامل کر لیں۔ اور اس میں تمام عطریات ملا دیں۔ جماع سے پہلے چار قطرے تک مالش کر لیں۔ بے حد مفید ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(58) رنیکن باؤ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

1 پاؤ	لبسن مقشر	آدھیر	زیتون کا تیل
7 عدد	باد رسالم	3 تولہ	جا اطل

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترکیب تیار کی:

مندرجہ بالا اشیا کو اس قدر پکائیں کہ زیتون کا تیل آدھا رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ مالش کریں۔ اطلباء اسے روغن برقی کہتے ہیں۔ رنیکن باؤ کے لئے اکیسر ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

یہ تیل فاج، لتو، گٹھیا، جوڑوں کے درد، اسٹروک اور ذیابیط کے لئے بھی اسیسیر بے نظیر ہے۔ برقی اثرات رکھتا ہے۔

(59) زخم پستان

2 تولہ زیتون کے تیل میں 2 تولہ کترا ہوا پیاز ملائیں۔ پھر ایک تولہ نیم کے پتے جلائیں۔ اور ان کو کھل کر کے مرہم سانبائیں اس مرہم کو زخم پستان پر لگانے سے زخم مندمل ہو جاتا ہے۔

(60) سانس کی بیماری کا علاج

سانس کے ہر مرض میں زیتون کے تیل کا استعمال انتہائی فائدہ مند ثابت ہوا ہے کسی بھی وجہ سے سانس پھول جاتا ہو ایسی حالت میں روغن زیتون کا مسلسل استعمال نظام نفس کو درست کر دیتا ہے۔ بار بار سانس چڑھ جانے کا عارضہ بھی دور ہو جاتا ہے۔ زیتون کے تیل سے اگر دس کے مریض استفادہ حاصل کریں تو ان کو مرض سے بہت جلد نجات حاصل ہو سکتی ہے۔ تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ زیتون کا تیل سانس کی ہر بیماری کا شافی علاج ہے۔

(61) سرخلمی سرطان

(1) یہ جلد کے سرخلمی ممالک یا نیشائے مخاطیہ کا سرطان ہے۔ اس کے نتیجہ میں زخم بن جاتے ہیں۔ اور زخموں کے اوپر موم نے زردی مائل کھرٹھ بننے ہوتے ہیں۔ آج کل جدید علاج آئسوٹوپس (Isotops) یعنی ہم جاء کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ متاثرہ حصہ پر روزانہ زیتون کے تیل کی مالش کرنا بڑا مفید ہے۔

(2) یہ جلد کے سرخلمی، نلاف یا نیشائے مخاطیہ کا سرطان ہے جس کے نتیجہ میں زخم بن جاتے ہیں۔ زخموں کے اوپر موم نے اور زردی مائل کھرٹھ جمع ہوتے ہیں۔ اگر کھرٹھ کھاڑ دین تو خون بہنے لگتا ہے۔

علاج

کیمرے یاریڈیم کے ساتھ مقامی علاج آج کل بڑا مفید ثابت ہو رہا ہے اس

33..... زیتون سے علاج

کے علاوہ متاثرہ حصہ پر (گاتارز) ان کے تیل کا استعمال بھی نہایت مفید ہے۔

(62) سردرد کا شافی علاج

کسی بھی قسم کے سردرد ہونے کی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 10 گرام

کافور 3 گرام

دارچینی اور نوشار کو پارک پیس کر سفوف بنالیں پھر الگ سے کافور کو پیس کر

اس سفوف میں ملائیں اس کے بعد تمام اجزاء کو روغن زیتون میں ملا کر اسی طرح مکس

کردیں اور جب سردرد کی شکایت ہو تو تھوڑا سا لپ مالتے اور کپٹیوں پر مالتے کریں

اس سے سردرد کی شکایت جلد رفع ہو جائے گی اور کمزور محسوس ہوگا۔

(63) سردی کی کھانسی

..... علاج نمبر 15 میں بیان کیے گئے تیل کو سینے پر ملنے سے سردی کی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

(64) سستی نامردی

1- نوے لی چربی اومڑی کی چربی اور چھک چالی شیر کی چربی، الہدحرکی

چربی زیتون کے تیل میں ہلکی آنچ پر پکھا کر ظاہر تیار کریں۔ مسلسل چند روز منہ سے مخصوص

پر لپ کریں۔ سستی نامردی کے لئے اسیر ہے۔

2- لہسن کی ایک کٹھی کی پوتھیوں کو پتیل کر ان کا پھلہ بنالیں اور اسی مارک

پڑے کی پوتھی میں باندھ کر اتنے روغن زیتون میں رکھ دیں جیس میں پوتھی خوب

جائے۔ تیل کے نیچے دھیمی آنچ رکھیں یہاں تک کہ تیل مڑھڑھانے لے۔ اور لہسن کا

نقدہ تیل کر سیاہ ہو جائے۔ تیل کو آگ سے اتار کر تیار کر لیں۔ کسی شے میں سفوف

کریں۔ مٹوا کر ایک بنا کر مخصوص پر اس تیل کی مالتے کریں۔ اس سے سردی دور ہوتی ہے۔

اسیر ہے۔

(65) سفید داغ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ایک تولہ نوشادر زیتون کے تیل میں باریک پیس کر ملا دیں اور مرہم بنائیں، سفید داغوں پر لگائیں اکسیر ہے۔

(66) سکری

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ایسی صورت میں جب کہ سر اور کانوں میں از حد ننگلی یعنی سکری ہو اور وہ کسی طرح بھی دور نہ ہوتی ہو تو گڑھل کے تازہ پھولوں کا رس نکال لیں۔ اس میں ہم وزن زیتون کا تیل ملا کر خوب بھیت لیں۔ آگ پر گرم کریں جب زیتون تھل جو جائیں تو آگ پر ستا لیں۔ یہ تیل سر اور کانوں کی سکری کے لئے بہت مفید ہے۔ ماش کریں۔

(67) سوزش

(1) ہلد کی وہ سوزش جو چوٹ، رگڑ یا خراش کی وجہ سے ہو۔ اس کے متاثرہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مقام پر زیتون کا تیل لگا کر اوپر سے پٹی باندھ دیں۔

(2) جوڑوں کی ہڈیوں اور گوشت کی سوزش میں زیتون کے تیل کی ماش

اکسیر ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(68) سینے کے درد کا علاج

سینے کا درد اگر سردی کی وجہ سے ہوتا ہو اور لینے سے درد کی شدت میں زیادتی

www.iqbalkalmati.blogspot.com

واقع ہو جاتی ہو تو ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں:

روغن زیتون	15 گرام	فل کا تیل	10 گرام
سونہ	5 گرام	اجوائن	10 گرام

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آک کے بھول 10 گرام

اجوائن، سونہ اور آک کے بھول ان تینوں اجزاء کو باریک پیس لیں پھر روغن

زیتون اور فل کے تیل میں ملا کر مکس کریں اس کے بعد اس آمیزے کو آگ پر رکھ کر

زیتون سے علاج

35

پکا میں: ب تیل کی رنگت سرخ ہو جائے تو آٹھ سے الگ کر لیں اور رات کو سونے سے پہلے نیم گرم تیل سے سینے پر بلکی بلکی مالش کریں انشاء اللہ تعالیٰ چند یوم کے استعمال سے سینے کا درد رفع ہو جائے گا اس کے علاوہ اسی مقصد کے لئے ایک اور طریقہ علاج اس طرح ہے۔

روغن زیتون 100 گرام
شہد 10 گرام
میتھی کے بیج 10 گرام

میتھی کے بیج باریک پیس لیں اور روغن زیتون میں ملا دیں آگ پر رکھ کر خوب اچھی طرح گرم کریں پھر اس کو آگ سے الگ کر کے چھان لیں اور شہد ملا کر کس کر دیں رات کو سونے سے پہلے نیم گرم حالت میں سینے پر مالش کریں سینے کا درد جو کہ ٹھنڈ لگ جانے کی وجہ سے ہو جائے اس کا شافی علاج ہے۔

(69) غشی کا علاج

کسی بھی وجہ سے طاری ہونے والی غشی کے بہترین اور فوری علاج کے لئے درج ذیل اشیاء لیں:

روغن زیتون 10 گرام
عرق گلاب 15 گرام
کانور 2 گرام

تینوں اجزاء کو آپس میں خوب اچھی طرح سے کس کریں اور آہستہ آہستہ مریض کے سینے پر مالش کریں اس سے فوری طور پر افاقہ ہوگا۔

(70) فالح، ادھرن، لقوہ

1- مندرجہ بالا تینوں امراض میں زیتون کا تیل اسیسری حکم رکھتا ہے۔ متاثرہ

مقام پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔

2- فالح کی حالت میں روغن زیتون کا استعمال اپنے بہترین شفا فی اثرات

دکھاتا ہے۔ دن میں کئی بار جسم کے فالح زدہ حصے کی مالش کرنے سے مرض میں افاقہ

ہوتا ہے۔ بچوں میں خون کا دوران ٹھیک ہو جاتا ہے۔ رفتہ رفتہ فانج کے مرض سے نجات حاصل ہو جاتی ہے۔ زیتون کے تیل کی مسلسل ماس کرنا بہت بہت فانج کے نئے کو دور کر دیتا ہے۔

(71) فوطوں کی کھلی کا علاج

فوطوں کی کھلی اور خارش کو دور کرنے کے لئے روغن زیتون سے بہتر اور کوئی چیز نہیں ہے۔ کھلی سے نجات حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیا لیں:

3 پیچ

4 پیچ

5 گرام

انیون

2 پیچ

موم

موم اور انیون کو گرم کر کے روغن زیتون اور روغن گل میں ملا لیں اور خوب اچھی طرح مکس کریں۔ ان میں تین مرتبہ متاثرہ حصوں پر پانچ پاندان سے تیل سے کھلی کی

(72) قبض

سوئے سے پہلے دودھ میں ملا کر یا ۱۰۰۰ گ کے بغیر پائے کا ایک پیچ روغن زیتون پینے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔ روزانہ پینے سے پرانی سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے۔

(73) قوت باہ

نوعے کی راکھ زیتون کے تیل میں ملا کر عضو مخصوص پر اس کا ٹلا کریں۔ قوت باہ کے لئے اسیر ہے۔

(74) کالی کھانسی

کالی کھانسی کا علاج عام طور پر بچوں کو اپنی ہو جایا کرتا ہے اس میں آدام حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیا لیں۔

انف پیچ

روغن زیتون

انف پیچ

روغن بادام

زیتون سے علاج 37

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کپ 1
تینوں اجزاء کو آپس میں کس کر کے گرم کریں اور نیم گرم ہونے پر رات کو سونے سے پہلے کالی کھانسی کے مریض کو پائیں اس سے کالی کھانسی کے مرض میں بہت جلد افادہ ہوگا چند دنوں کے بعد مالت ٹھیک ہو جائے گی اس سے سانس لینے کی تنگی بھی دور ہو جائے گی رفتہ رفتہ کالی کھانسی کے مرض سے نجات مل جائے گی۔

(75) کان بہنے کا علاج

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کان بہنے کی صورت میں روغن زیتون سے شانی مانج کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیاء ہیں۔

روغن زیتون 5 چمچ
کمیلا 2 گرام
فل کاتیل 5 چمچ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کمیلا کو روغن زیتون اور فل کے تیل میں جوش دے کر ٹھنڈا کر لیں پھر چھان لیں اور دن میں دو مرتبہ ذرا پر کے ساتھ چند قطرے کان میں پکائیں اس سے کان بہنے کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

(76) کان کا درد

www.iqbalkalmati.blogspot.com

اجزائے ترکیبی:

روغن زیتون 2 ماش
گل جنبش 1 ماش
روغن بادام 2 ماش
زعفران 1 ماش
تھوم 1 ماش
گل بابونہ 2 ماش

ترکیب تیاری:

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تھوم، گل بابونہ، زعفران، گل جنبش، روغن زیتون اور روغن بادام میں جلائیں جب سب چیزیں حل جائیں تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے نکھاریں۔ اس تیل کو کسی شیشی میں محفوظ کریں۔ کان درد کی صورت میں تیل کی چار بوندیں کان میں پکائیں۔

کان درد کے لئے اکسیر ہے۔ اس تیل سے کان کی خارش بھی دور ہو جاتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(77) کان کی پھنسی کا شافی علاج

کان میں پھنسی کی وجہ سے ہونے والے درد یا موسم کی شدت سے متاثر ہو جانے کی وجہ سے کان میں شکاریت پیدا کرنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 10 گرام
۴ کا تیل 10 گرام

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

لہسن کو پیل کر روغن زیتون اور تیل کے تیل میں ملا کر پکائیں جب لہسن جل جائے تو چھان لیں ٹھنڈا ہونے پر ذرا پر کے ساتھ چند قطرے کان میں پکائیں۔ درد سے آرام آ جائے گا اور پھنسی بھی ختم ہو جائے گی۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(78) کوزھ کا علاج

کوزھ کے مرض کا روغن زیتون سے اچھا اور شافی علاج اور کوئی نہیں ہے۔ کوزھ سے نجات حاصل کرنے کے لئے زیتون کے تیل کو جسم کے متاثرہ حصوں پر لگائیں اور اس کے ساتھ ساتھ دن میں تین مرتبہ روغن زیتون مناسب اور حسبِ فضا، مقدار میں پیما مرض کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے میں مدد دیتا ہے۔ چند ہفتوں کے مسلسل استعمال سے کوزھ کے مرض سے شفا حاصل ہو جاتی ہے اور جسم کی متاثرہ جلد بہت جلد صاف ہو جاتی ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(79) کوزی کا درد

کوزی کے درد کی شدت کو کم کرنے اور درد سے مکمل طور پر نجات حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں:

روغن زیتون 5 چمچ
سرکہ 5 چمچ

زیتون سے علاج 39

رانی 2 گرام
سب سے پہلے رانی کو باریک پیس لیس اور سرکہ اور روغن زیتون میں خوب اچھی طرح سے مکس کر دیں پھر ایک صاف کپڑے کی پنی اس آمیزے میں اچھی طرح ڈبو کر متاثرہ جگہ پر لگائیں چند منٹ کے بعد انگ کر لیں دن میں تین مرتبہ اس عمل کو کریں بہت جلد فائدہ ہوگا۔

(80) کیل مہا سے (Acenies)

یہ جلد کی عارضہ نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں میں عام پایا جاتا ہے۔ خصوصاً سن بلوغت کے زمانہ میں چہرے پر دانے اور سے نکل آتے ہیں۔

علاج

متاثرہ مقام کی مکمل دغالی رکھنی چاہیے اور صابن سے دھو کر زیتون کا تیل لگائیں۔

(81) گردے و مٹانے کے امراض کا علاج

گردے اور مٹانے کے امراض میں روغن زیتون کا استعمال اکسیر کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 2 چمچ جو کا پانی 25 گرام

روغن زیتون میں جو کا پانی ملا کر ہر روز پینے سے گردے، مٹانے کے امراض میں فائدہ ہوتا ہے خاص طور پر اسی سے گردے اور مٹانے کی پتھری ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ گردے اور مٹانے کی سوزش بھی اتر جاتی ہے۔ پیشاب کے نظام کو زیتون کے تیل کا استعمال درست کر دیتا ہے۔ گردے کے درد کو دور کرنے کا ایک اور شافی علاج اس طرح ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

3 چمچ سہاگ

1 چمچ قلمی شورہ

1 چمچ لیموں کا رس

2 چمچ

زیتون کے تیل اور زیموں کے رس میں تمام اجزاء کو خوب اچھی طرح کس کر لیں اور جب گردے میں شدت سے درد کی شکایت ہو تو اس وقت 2 پیچ دوا کے طور پر استعمال کریں انشاء اللہ تعالیٰ مرض میں افادہ ہوگا اور گردے کا درد جاتا رہے گا۔

(82) گلے کا درد

اگر گلے میں درد ہو تو نیم گرم زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ در فوراً بند ہو جائے گا۔

(83) گنچاپن

1۔ تمباکو کے تازہ پھول زیتون کے تیل میں پیس کر اس لیپ کو سر میں بال نہ ہوں لگائیں۔ چند بار لیپ کرنے سے گنچاپن دور ہو جائے گا۔ بال کرنے بند ہو جائیں گے۔

2۔ زیتون کے تیل میں پیاز کا رس ملا کر روزانہ پیچ لگایا کریں۔ بال آگ آئیں گے۔ پیچ کے لئے درج ذیل فارمولا بھی بہت مفید ہے۔ اس سے پیچ دنوں میں دور ہو جاتا ہے۔

اجزائے ترکیبی:

پیاز کا پانی 1 حصہ

زیتون کا تیل 10 حصہ

پچھلی کا تیل 4 حصہ

انڈے کی زردی 4 حصہ

ترکیب تیاری:

مندرجہ بالا تمام اشیاء باہم ملا کر اچھی طرح پھیٹ لیں۔ ہفتہ میں 4 بار اس

مرکب کی مالش کریں۔ بڑے خوبصورت بال پیدا ہوں گے۔ یہ فارمولا آزمودہ ہے۔ گنچے حضرات اس فارمولا کو آزما کر دیکھیں۔ چند ہی دنوں میں خاطر خواہ نتائج برآمد ہوں گے۔

زیتون سے علاج

41

2۔ یہ مرض عام: سسانی کمزوری یا کمی خون کے باعث ہوا کرتا ہے۔ پلٹانی پیدا کرنے والے غدودوں کی رملوبت سرکی جلد میں باریک: جلی کی طرح جم جاتی ہے اور بھوسی کی طرح بھڑتی ہے۔ اس کے علاج کے لئے ذضاہوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ زیتون کے تیل سے سرکی مالش کریں۔ مینر ٹانگ استعمال کریں۔ اس کا علاج الٹرا وائلٹ ریز سے بھی کیا جاتا ہے۔

(84) گٹھیا

لبن کوزیتون کے تیل میں پکا کر صاف کریں۔ اس کی مالش کریں گٹھیا کے لئے مفید ہے۔

(85) متورم آنکھ کا علاج

اگر کسی وجہ سے آنکھ سرخ اور آنکھ کے اوپر جھلی متورم ہو جائے تو ایسی صورت میں درن ذیل اشیاء لیں۔

3 بیج	عرق گلاب	6 بیج
2 گرام	پھنکری	2 گرام

پھنکری اور قلمی شورہ کو عرق گلاب میں کس کر س اور پھر چھان لیں اور اس میں روغن زیتون ملا کر مکس کریں ذرا پر کے ساتھ رات کو سونے سے پہلے دو یا تین قطرے آنکھ میں پکائیں آنکھوں کی سرخی اور ورم دور ہو جائے گا اور مرض سے آرام آ جائے گا۔

(86) مجری ملین

بچے کی پیدائش کے بعد بعض حالتوں میں زچہ کی چھاتیوں میں دودھ جم جاتا ہے اس کا اخراج نہیں ہوتا۔ بچے کے دودھ پینے کے باوجود چھاتیوں سے دودھ نہیں نکلتا اور پی بلکتا ہے۔ ایسی صورت میں چیل کا انڈازیتون کے تیل میں جا کر چھاتیوں پر اس کی مالش کریں۔ بس کی ترکیب تیاری اور ترکیب استعمال درن ذیل ہے۔ اس مقصد کے لئے گدھ کے انڈے بھی استعمال جاسکتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

10 عدد

گدہ یا پیل کے انڈے

1 چھناک

زیتون کا تیل

www.iqbalkalmati.blogspot.com ترکیب تیاری:

انڈوں کو توڑ کر زیتون کے تیل میں ملا لیں اور اس کے آمیزے کو اچھی طرح پینٹیں۔ اب اس آمیزے کو ہلکی آگ پر رکھ دیں اور پکنے دیں یہاں تک کہ انڈوں کا مادہ اس میں حل کر لیا جاتا ہے۔ آمیزے کو آگ سے اتار لیں اور اب ٹھنڈا ہو جائے تو چھان لیں۔ تیل کو کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ زچہ کی چھاتیوں پر اس تیل کی مالش کریں۔ چند ہی روز میں رکابو ادودھ زچہ کی چھاتیوں سے جاری ہو جائے گا۔

(87) سے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سے، رخ جلد پر ٹھوس رسوئی نما بڑھوتری کو کہتے ہیں ان کے بڑے بڑے انسام

درج ذیل ہیں۔

عام سے، بڑھاپے کے سے، انجیری سے، جو عموماً آلات تامل اور مقدم کے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ارد گرد ہوتے ہیں۔ سینک نما چوڑے سے، دستہ نما سے۔

علاج

مقامی طور پر زیتون کا تیل لگائیں۔ زیتون کے تیل کو روئی سے مسوں پر

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

لگائیں۔

(88) معدہ کے امراض کا علاج

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

معدہ سے کی سوزش اور زخم کا شافی علاج، زیتون سے کیا جاتا ہے اس سے تصدیک کے لئے دن میں دو مرتبہ صبح اور رات کو سونے سے پہلے تین تین چمچ روغن زیتون پینا۔ معدے کی سوزش اور معدے کے زخم کو ٹھیک کر دیتا ہے۔ روغن زیتون کے مسلسل

www.iqbalkalmati.blogspot.com

زیتون سے علاج

43

استعمال سے معدے کے السر کو دور کرنے کے لئے بھی زیتون کا تیل اکسیر کی حیثیت

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

رکھتا ہے۔ اور مدہ کا عمل ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(89) ملذذات

www.iqbalkalmati.blogspot.com اجزائے ترکیبی:

1 ڈرام	عطر چنبیلی	6 تولہ	زیتون کا تیل
1 ڈرام	عطر گلاب	1 ڈرام	عطر حنا

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترکیب تیاری:

کوے، مرغے اور بکرے کا پتھر و عن زیتون میں جلا لیں۔ تیل کو تھار لیں۔
اب اس تیل میں مندرجہ ذیل اشیاء شامل کریں۔

1 رتی	مشک	1 رتی	زعفران
2 رتی	زنجبیل	2 رتی	جند بیدستر
2 رتی	مردار سنگ	2 رتی	سہاگہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مندرجہ بالا اشیاء کو خوب باریک پس کر عطریات ملے زیتون کے تیل میں شامل
کر کے مرہم سی بنا لیں۔ اور بوقت مباشرت عضو مخصوص پر لپ کر لیں۔
یہ ملذذ طرفین کو مسرور کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ مقوی و محرک باہ بھی ہے۔

(90) ناک سے خون بہنے کا شافی علاج

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

گرمی کی وجہ سے یا کسی چوٹ کے اثر کی وجہ سے ناک سے خون بہنے کی صورت
میں درج ذیل اشیاء لیں:

5 گرام	روغن کدو	5 گرام	روغن زیتون
5 گرام	روغن کاجو	5 گرام	روغن گل
		2 گرام	کافور

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

تمام اجزاء کو خوب اچھی طرح مکس کر دیں اور ذرا پر کے ساتھ دو تین قطرے

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(91) ناک کی اندورنی پھنسی

اگر ناک کے اندر پھنسی ہو جائے تو وہ بہت درد کرتی ہے ذرا سی ضرب لگنے سے انتہائی شدید درد ہوتا ہے اور آنکھوں سے پانی بھی نکل آتا ہے۔ ایسی صورت میں درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 4 چمچ
کیلا 2 گرام
فل کاتیل 4 چمچ

روغن زیتون اور فل کے تیل میں کیلا ذال کر خوب گرم کریں اور جب چند بار اہل جائے تو آگ سے الگ کر کے ٹھنڈا کر لیں دن میں تین مرتبہ ذرا پر کے ساتھ چند قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ چند دنوں میں ہی ناک کے اندر پیدا شدہ پھنسی ختم ہو جائے گی اور آرام آ جائے گا۔

(92) نزلہ وزکام

نزلہ وزکام کے مرض میں روغن زیتون سے شانی ملان کیا جاتا ہے۔ اس مرض میں آرام حاصل کرنے کے لئے درج ذیل اشیاء لیں۔

روغن زیتون 15 گرام
کلونچی 2 گرام

کلونچی کو باریک پیس کر اسے روغن زیتون میں ملا کر مکس کریں۔ اور چند منٹ تک جوش دینے کے بعد چھان لیں اور ٹھنڈا ہونے پر ذرا پر کے ساتھ چند قطرے ناک میں ٹپکائیں اس سے ہر قسم کا دائمی نزلہ وزکام بھی دور ہو جاتا ہے۔

(93) نقشہ الجلد

یہ ایک مزمن عارضہ ہے۔ اس عارضہ کی خصوصیات جلد کی ذکیلی، کمر دراپن اور

زیتون سے علاج

45

مونا بڑھاتا ہے۔ جس سے متاثرہ جلد ایک کھرٹھ کی طرح ہو جاتی ہے۔

اس عارضہ میں جلد کے متاثرہ حصے پھیلی کی جلد کے مشابہ ہو جاتے ہیں۔

علاج

متاثرہ حصوں پر زیتون کے تیل کی ماسح بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

(94) نکسیر کے عارضہ

بار بار نکسیر پھوٹ جانے کی شکایت بھی زیتون کے تیل کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ اس مقصد کے لئے درج ذیل اشیاء لیں:

زیتون کا تیل 20 گرام
گلوئی 2 گرام
گلوئی کو باریک پیس لیں اور زیتون کے تیل میں اچھی طرح گس کرنے کے بعد پینڈ منٹ تک چولہے پر جوش دیں اس کے بعد چھان لیں اور ٹھنڈا ہونے پر صبح و شام ڈرا پرٹے۔ نامچ چند قطرے ناک میں پچائیں انشاء اللہ عالی مرض میں آفاقہ ہوگا۔

(91) کان کا ورم

اجزائے ترکیبی:

روغن زیتون 2 ماشہ

روغن بادام 1 ماشہ

روغن بادام 1 ماشہ

روغن بادام 1 ماشہ

ترکیب تیاری:

سب چیزوں کو باہم ملا کر ہلکی آنچ پر گرم کریں۔ پھر اس کو ٹھنڈا کر کے اس میں تارپین کا تیل ایک ماشہ اور امرت دھارا ایک ماشہ ملا کر مرہم بنائیں۔ کان کے ورم پر لگائیں۔ دانہ ورم کان ہے۔

زیتون کے مخربات و مرکبات

(1) اکسیر آتشک

کتے کی زبان کو جلا کر اس کی راکھ کو زیتون کے تیل میں ملا کر مرہم بنا لیں۔ آتشک کے زخموں پر لگائیں۔ اکسیر آتشک ہے۔ اس سے آتشک کے زخم بہت جلدی مندمل ہو جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ خون کا معائنہ کرانا بڑا ضروری ہے۔ اگر خون میں آتشک کے جراثیم موجود ہوں تو کسی ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے۔ بہر حال آتشک کے زخموں کے مقامی علاج کے لئے مذکورہ مرہم لگانا بڑا مفید ہے۔

(2) اکسیر ادھرنگ

پاؤ بھر لہسن چھیل کر ان کو کھل لیں۔ کھل کرتے ہوئے یا گھونٹتے ہوئے ساتھ ساتھ دو چھٹانک زیتون ذال دیں۔ یہاں تک گھوئیں یا کھل کریں کہ دونوں کا مرکب بن جائے۔ اب اس مرکب کو کسی برتن میں ہلکی آٹھ اتنی دیں کہ لہسن اس میں جل کر سیاہ ہو جائے۔ دن میں دو تین بار اس تیل کی مالش کریں۔ ادھرنگ کے لئے اکسیر ہے۔

(3) اکسیر اوجاع

گائے یا بھینس کے گوشت کو زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا دافع مرض اوجاع ہے۔

(4) اکسیر باجھڑ

بلی کی کھال جلا کر اس کی زیتون کے تیل میں ملا کر سر پر مالش کریں۔ باجھڑ کے لئے اکسیر ہے۔ بال گرنے فوراً بند ہو جائیں گے۔

(5) اکیسربانجھ پن ”مرض اٹھراہ“

جن مستورات کو اٹھراہ کا مرض ہو۔ جو بانجھ ہوں یا جن کے بچے مرض اٹھراہ، سوکھا، دھاش اور ام ایسیان سے ہلاک ہو جاتے ہوں۔ ان کو پاپیے کہ خرگوش کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھائیں۔

(6) اکیسربے خوابی

اجزائے ترکیبی:

روغن زیتون
روغن بادام
روغن مغزکدو
روغن ناریل
تمام چیزیں ہم وزن

ترکیب تیار کرنے:

سب روغنوں کو یکجا کریں۔ روغنوں کے اس مرکب کی رات کو سونے کے وقت سر میں مالش کریں۔ یہ مرکب دافع بے خوابی ہے۔ اس کی مالش کرنے سے نیند خوب آتی ہے۔ روزانہ سر کی مالش کرنے سے یہ مرض دور ہو جاتا ہے۔

(7) اکیسرب پھلہیری و جذام

یہ مرہم برص یعنی پھلہیری اور کوزھ کے لئے اکیسرب ہے۔ سانپ کی کپلی کو جلا کر راکھ کر لیں۔ اور اس میں زیتون کا تیل اتنی مقدار میں ملا لیں کہ مرہم تیلی بن جائے۔ لیکن یہ خیال رہے کہ سانپ کی جلی ہوئی کپلی کی راکھ بہت باریک ہوتی ہے۔ اس میں ماہر مرہم بنانے سے پہلے اسے اچھی طرح باریک کر لیں۔ جب مرہم تیار ہو جائے تو اسے روزانہ دو وقت پھلہیری یا کوزھ کے داغوں پر لگائیں۔ چند دنوں میں پھلہیری یا کوزھ کے داغ منٹے لگیں گے۔

(8) اکسیر جذام

مور کے پبے جا کر راکھ بنالیں۔ اور اس کو روغن زیتون میں ملا کر مرہم بنالیں۔
اس کو کوڑھ (جذام) پر لگائیں۔ یہ مرہم پتھری کے لئے بھی مفید ہے۔

(9) اکسیر خنازیر

1- چوبے کو جا کر اس کی راکھ کو روغن زیتون کے ساتھ مرہم بنالیں۔ خنازیر کی
ٹھنیوں پر لگائیں۔ اکسیر بے نظیر ہے۔ چندی دنوں میں ٹھنیاں ناب ہو جائیں گی۔
2- گائے بھینس کے سینگ کو جا کر راکھ بنالیں اور اس کو روغن زیتون میں
ملا کر مرہم تیار کریں۔ خنازیر کی ٹھنیوں پر لگائیں۔ اکسیر ہے۔

(10) اکسیر درد شقیقہ

اجزائے ترکیبی:

زیتون کا تیل + لومڑی کی چربی : ہم وزن،
میتھل کرئٹل : حسب ضرورت۔

ترکیب تیار و استعمال:

لومڑی کی چربی اور زیتون کا تیل ہلکی آنچ پر یکملا لیں مرہم بن جائے گی۔ اب
اس میں حسب ضرورت میتھل کرئٹل ڈال کر کھول لیں۔ میتھل کرئٹل کو عام طور پر ست
بوندینہ کہہ کر نکارتے ہیں۔ کمانڈ کی صورت میں دس بوندیں دیا جاتا ہے۔ اگر زبان پر رکھا جائے
تو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ جب یہ مرہم تیار ہو جائے تو کسی ذبہ میں محفوظ کر لیں۔ کنپٹیوں پر
لگا میں۔ درد شقیقہ میں اکسیر ہے۔ اس سے درد شقیقہ دور ہو جاتا ہے۔

(11) اکسیر نقرس

1- چمکا ذر کی کھال اتار لیں۔ پیٹ پاک کر کے آنتیں اور خالصت وغیرہ

زیتون سے علاج

49

نکال دیں۔ اچھی طرح صاف کر کے چمکا ڈر کا ہریسہ روغن زیتون میں تیار کریں۔
نقرس کے مریض کو کھلایا جائے تو اسیر بے نظیر ہے۔
اس کے علاوہ یہ ہریسہ فالج، لقوہ اور ادھرنگ وغیرہ کے مرض میں بھی کھلایا
جائے تو اسیر ہے۔

2- لومڑی کی چربی ایک پھانک ہم وزن روغن زیتون میں ملا کر ہلکی آنچ پر
گرم کریں۔ جب دونوں چیزیں یک جان ہو جائیں تو مرہم سی تیار ہو جائے گی۔
مریض معطل اعضاء مالش کریں۔ نقرس یعنی گھٹیا کے مریض کو اس کی مالش کر کے اوپر
سے مدار کے پتے باندھ دیں۔ یہ نسخہ انشاء اللہ کارگر ثابت ہوگا۔

(12) تریاق امراض بارودہ

مرغابی کا گوشت روغن زیتون میں بھون کر دافع امراض بارودہ ہے۔ مور کا
گوشت اور کالے تیر کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا بھی اس مقصد کے
لئے مفید ہے۔

(13) دوائے ملذذ

اجزائے ترکیبی:

مشک	آدھا ماش	جوزبوا	آدھا ماش
سہاگر سفید	4 ماش	مردار سنگ	3 ماش
لونگ	7 عدد	دارچینی	2 ماش
عطر چینی	2 ماش	روغن زیتون	4 ماش
عطر حنا	2 ماش	عطر زنگس	2 ماش
کوئے کا پتا	مرغ کا پتا		
چمے کا پتا	بکرے کا پتا		
شہد خالص	2 تولہ		

ترکیب تیاری:

کوسے، مرغ، چمے اور بکرے کے پتے کورون زیتون میں جلا کر کوئلہ کر لیں اور پھر تیل کو نتھار لیں۔ اس کے بعد جند بیدستر، زعفران، مشک، لوگ، دارچینی، جوزبوا، سہاگہ، مرداسنگ وغیرہ باریک پیس کر شہد میں مرہم بنا لیں۔ اب اس میں نتھارا ہوا زیتون کا تیل اور عطریات شامل کر کے یک جان کر لیں۔ بوقت ضرورت اس مرکب کا لیپ کریں اور 10 منٹ بعد مشغول ہوں۔ بے حد ملذذ ہے۔

(14) روغن عشری

اجزائے ترکیبی:

روغن زیتون	1 پاؤ	آب برگ مدار	آدھ پاؤ
لہسن مقشر	1 تولہ		

ترکیب تیاری:

زیتون کے تیل میں برگ مدار کو بلی آئینے پر پکائیں جب برگ مدار تیل میں جل جائے تو لہسن مقشر اس میں ڈال دیں۔ جب لہسن جل کر سیاہ ہو جائے تو تیل کو چھان کر محفوظ کر لیں۔

ترکیب استعمال:

اس روغن کے تین چار قطرے ذرا گرم کر کے دن میں دو دفعہ کان میں ڈالیں۔

افعال و منافع:

اس تیل یعنی روغن عشری سے کان بچے اور بہرہ پن دور ہو جائے گا۔

(15) روغن ملذذ

عورت کے بال پانچ تولہ کوزہ میں بند کر کے اتنی دیر آگ میں رکھیں کہ راکھ ہو جائے۔ پھر اس میں مشک 4 رتی ملا کر اس میں دو گنا شہد ملا کر 2 رتی روغن زیتون اس میں شامل کر کے رکھ لیں۔ ضرورت کے وقت اس مرکب کا لیپ کریں اور

(16) روغن مورچہ

1- اس طرح تیار کے گئے تیل کو "روغن مورچہ" بھی کہتے ہیں۔ مورچہ کے معنی میں چبوتے قبرستان کے کالے کالے چبوتوں میں فاسفورس ہوتی ہے۔ کیوں کہ وہ مردوں کی ہڈیوں کو اپنی غذا بناتے ہیں۔ اور ہڈیوں میں فاسفورس ہوتی ہے۔ فاسفورس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ خصوصاً اعصاب کو تقویت دیتی ہے۔ اور جسم میں حرارت پیدا کرتی ہے۔ اور قوت باہ کا اعصابی توانائی اور جسم کی حرارت سے بڑا گہرا اطلاق ہے۔ جس کے اعصاب جس قدر مضبوط ہوں گے۔ اسی قدر اس کی قوت باہ زیادہ ہوگی۔

2- جگنو بھی فاسفورس سے بھرپور ہے۔ اوپر دیئے گئے فارمولے کے مطابق بجائے چبوتوں کے جگنو پکڑ کر روغن زیتون میں ڈال دیں۔ بوتل کا منہ بند کر کے چالیس دن دھوپ میں رکھیں۔ اور اس کے استعمال کا بھی وہی طریقہ ہے اوپر دیئے گئے چبوتوں کے تیل کا ہے۔ بے حد مقوی باہ ہے۔

3- کوئے کے پتے کو روغن زیتون میں جلائیں۔ تیل کو نتھار کر شیشی میں بند کر لیں۔ جماع کے وقت اندری پر لگائیں۔ بہترین ملذذ ہے۔ عضو میں کچی اور انگری کو بھی دور کرتا ہے۔

4- چمکا ڈر کو روغن زیتون میں جلائیں۔ جب خوب جل جائے تو تیل کو نتھار لیں۔ جماع کے وقت اندری پر لگائیں۔ بہترین ملذذ و مسک ہے۔ عضو میں کچی اور انگری کو بھی دور کرتا ہے۔

(17) طلاء کسیری

اجزائے ترکیبی:

لہسن 4 تولہ زیتون کا تیل 3 چھناک رائی 1 تولہ لیموں کے بیج 1 تولہ

..... 52
 مال کنگنی 1 تولہ عقر قرھا 1 تولہ

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

ترکیب تیاری:

لبسن کو پیس کر نغذہ بنالیں۔ کسی برتن میں ڈال کر اس میں زیتون کا تیل ڈال،
 دیں۔ اور لہسن کا نغذہ بھی رکھ دیں۔ جب نغذہ جل کر سیاہ ہو جائے تو تیل اتار کر
 چھان لیں۔ اب اس تیل میں رانی، عقر قرھا، لیموں کے جع اور مال کنگنی ڈال دیں۔
 جب تیل آدھا رہ جائے تو اتار کر چھان لیں۔

اس تیل کو عضو کا سپاری اور نچلی رگ چھوڑ کر ماش کریں۔ متواتر پندرہ دن ماش

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

(18) طلائے طلسمی

(1) اجزائے تو ترکیبی:

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

روغن زیتون	6 ماش	روغن دارچینی	آدھا ڈرام
روغن قنفذ	6 ماش	روغن مال کنگنی	
چربی ریچھ	6 ماش	چربی ساٹھ	6 ماش
چربی مرغ	6 ماش	روغن جوز بوا	6 ماش
تازہ بیر بہوٹیاں	2 تولہ		

ترکیب:

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سب روغن آپس میں ملا کر ان میں سب چربیوں کو ملا دیں آگ پر رکھ دیں جب
 تیل اور چربی پلمبل کر یک جان ہو جائیں تو ان میں بیر بہوٹیاں ڈال دیں۔ جب
 یہ آمیزہ کھونکے لگے تو اتار کر نتھار لیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

www.iqbalkalmati.blogspot.com

استعمال و منافع:

صبح و شام عضو مخصوص پر اس قدر ملیں کہ اس میں جذب ہو جائے۔ اس کے بعد

زیتون سے علاج

53

ارنڈ کا پتہ رکھ کر انگوٹ باندھ لیں۔ سرد پانی اور ہوا سے عضو کو بچا میں یہ پلائے مخصوص
www.iqbalkalmati.blogspot.com

2۔ پندرہ عدد زندہ جو تکمیں ایک پاؤدودھ میں مٹی کے کسی برتن میں ڈال کر بند
کردیں۔ پندرہ دن کے بعد ان کو مٹی کے برتن سے نکال کر 2 چھٹا تک روغن زیتون
میں ڈال دیں۔ آگ پر جو کون کو تیل میں جلا کر راہ کر لیں۔ تیل کو آگ پر سے
اتار لیں۔ اور اس کے ٹھنڈا ہو جانے پر نتھار لیں۔ اب اس میں ایک ڈرام روغن جنیلی
شامل کر دیں۔ اس تیل کو بطور پلا روزانہ استعمال کریں۔ اس سے عضو مخصوص کی مالش
کریں۔ قوت باہ میں بے حد اضافہ ہوگا۔ سستی و نامردی اس سے دور ہوگی۔
www.iqbalkalmati.blogspot.com

(19) پلائے عقرنی

بچھو کو جلا کر راہ کر لیں۔ اس کو روغن زیتون میں ڈال کر مرہم ہی بنا لیں۔
اب اس میں کستوری کے عطر کی چند بوندیں ڈال لیں۔ بوقت جماع اس کا پلا
لگائیں۔ بے حد مسک ہے، بے حد امساک پیدا کرتا ہے، بے حد لذت پیدا کرتا
ہے، بے حد ملذذ ہے۔
www.iqbalkalmati.blogspot.com

(20) پلائے عنبری

ایک رتی عنبر ایک ڈرام زیتون کے تیل میں شامل کر کے بذریعہ کھل یا دیسے
ہلا کر یکجان کر لیں۔ یہ پلا بھی کستوری کی طرح اکسیر ہے۔ بے حد مقوی باہ
ہے۔ قوت مردی میں بے حد اضافہ کرتا ہے۔
www.iqbalkalmati.blogspot.com

(21) پلائے کستوری

ایک رتی کستوری، ایک ڈرام زیتون کے تیل میں شامل کر لیں۔ قوت باہ کے
لئے جادو کا اثر رکھتی ہے۔ عضو مخصوص پر اس کی مالش کریں۔ یہ تیل ملذذ مسک ہے۔
قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔
www.iqbalkalmati.blogspot.com

(22) طلائے مقوی

قبرستان میں پائے جانے والے کالے چبوتے سے عدد لے کر 6 روز روغن زیتون کے ساتھ بوتل میں ڈال دیں اور بوتل کا منہ بند کر کے پالیس روز دھوپ میں رکھیں۔ تیل تیار ہے۔ اب اس کو بقدر 1 ماشہ صبح و شام نیم گرم عضو مخصوص پر مل کر اوپر پان یا ارٹھ کا پیہ باندھ دیں۔ سرد پانی اور ہوا سے بچائیں۔ کم از کم 21 روز استعمال کریں۔ یہ عجیب و غریب طلا کی قسم کی سوزش یا چھالا پیدا نہیں کرتا۔

(23) طلائے مسمن

ایک تازہ ناریل لیں جس کے اندر پانی موجود ہو۔ ناریل کے اوپر کی جانب سوراخ کر لیں۔ اور اس کے اندر تین چار جوگمیں چھوڑ دیں۔ سوراخ کو بند کر دیں۔ ناریل کو دس دن تک پزار ہنہ دیں۔ اور متواتر کئی روز پزار ہنہ دیں۔ حتیٰ کہ پانی 3-4 تو لے رہ جائے۔ پھر اس میں اتنا ہی زیتون کا تیل ڈال دیں۔ طلائے مسمن تیار ہے۔

صبح شام بقدر 1 ماشہ عضو پر لپ کر کے اوپر پان یا ارٹھ کا پیہ باندھ دیں۔ لگوتھ کس لیں۔ ہر روز ایسا ہی کریں۔ ٹھنڈے پانی اور ٹھنڈی ہوا سے عضو کو بچائیں۔ جماع سے پرہیز کریں۔ اکیس روز میں عضو مخصوص خاطر خواہ لہا اور موٹا ہو جائے گا۔ عضو مخصوص کی فریبی و درازی کے لئے ویسے تو کئی طلا بنائے جاتے ہیں لیکن ان میں بیشتر ایسے ہوئے ہیں جو یا تو بالکل فائدہ ہی نہیں کرتے یا پھر سوزش اور جلن پیدا کرتے ہیں۔ مندرجہ بالا طلا تمام نقائص سے پاک ہے۔ بالکل بے ضرر ہے۔ اور بے حد مفید و موثر ہے۔ اس کے استعمال سے اکثر ایک ہی ہفتہ میں طوالت و فریبی ظاہر ہو جاتی ہے۔

(24) طلائے مشکین

1 چمچ گلاب یعنی بڑا چمچ گلاب ایک عدد اور نوک کاں یعنی بڑا مینڈک ایک عدد اور ایک عدد نیوا، تینوں جانوروں کو سیر پانی میں جوش دیں۔ جب پانی کا

زیتون سے علاج

55

چوتھائی حصہ باقی رہ جائے تو اتار کر کسی جگہ مخصوص رکھیں تین چار دن کے بعد اوپر روغن آجائے گا۔ اس کو تھار لیں۔ سے منجھال کر رکھیں۔ اب مندرجہ ذیل اشیاء مندرجہ ذیل مقدار میں لیں:

اشیاء:

بیر بہونی 1 تولہ صاف کیے ہوئے کچھوے 1 تولہ
کسیر کی جز کا چھلکا 1 تولہ دار چینی 1 تولہ
جانقل 1 تولہ لوگ 1 تولہ

مال کنگنی

ان اشیاء کو کوٹ پیس کر باریک کر لیں۔ اور مرغی کے پندرہ انڈوں کی زردی میں کھرل کریں۔ ان کی گولیاں بنالیں۔ تیل کشید کرنے والے طریقے سے ان کا تیل کشیدہ کریں اور اس تیل میں 1 تولہ زیتون کا تیل ملا دیں۔
اب تین جانوروں کے روغن میں اس تیل کو شامل کر دیں اور پھر درج ذیل اشیاء باریک کوٹ پیس کر اس میں شامل کر دیں۔

اشیاء:

مشک خاص 1 تولہ جلوتری 1 تولہ
عطر اگر 1 تولہ عطر زگس 1 تولہ

طلا تیار ہے۔ نہایت ہی زبردست طلا ہے۔ عضو مخصوص کو مضبوط کرتا ہے۔ کچی اور اس کی افزائی کو دود کر دیتا ہے۔ جلق یعنی مشت زنی سے پیدا شدہ عضو مخصوص کی کمی خرابیوں کو دود کرتا ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتا ہے اس کے استعمال سے عضو مخصوص میں بلا کی تیزی و تندہی آ جاتی ہے۔ یہ طلا امساک بھی پیدا کرتا ہے۔

یعنی مستورات کی چھاتیاں نہایت بے ڈھنگے پن سے ڈھلک جاتی ہیں۔ بڑی بدزیب لگتی ہیں۔ بے تحاشا بھدی اور بڑی ہو جاتی ہیں۔ ایسی چھاتیوں پر بلاناغہ

چالیس دن اس کی مالش کی جائے تو ڈھلکی ہوئی چھاتیاں تن جاتی ہیں۔ ان میں کنوارہ پن کا تاؤ آ جاتا ہے۔

زمانہ قدیم سے زیتون کا تیل برائے مقویات و طلاجات استعمال ہوتا آ رہا ہے۔ آج سے ہزاروں سال پہلے کے بابلی، آشوری، مصری، یونانی لوگ زیتون کے تیل کو مقویات اور طلاجات میں استعمال کرتے رہے ہیں۔

جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے کہ زیتون کا تیل بذات خود ایک زود اثر اور بہترین ملذذ اور مقوی باہ طلا ہے۔ وہ لوگ بھی جو پیدائشی طور پر سستی و نامردی کا شکار ہیں اگر زیتون کے تیل کو اندری پر لگائیں یعنی عضو تناسل پر لنگی کے ساتھ اس کی مالش کریں تو جادو اثر طلا کا کام کرتا ہے۔ چند ہی روز میں سستی و نامردی دور ہو جاتی ہے۔ لہذا ”کام شاستر“ سے ماخوذ چند زیتونی طلا یہاں پیش کیے جاتے ہیں جن کے استعمال سے نامردی اور عضو کی کمزوری دور ہوتی ہے۔ کچھ عجب نہیں کہ ان کے استعمال سے پیدائشی نامردی بھی مرد بن جائے۔

(2) اجزائے ترکیبی:

زیتون کا تیل 2 چھناک لہسن کی گندیاں 2 چھناک
لوگ کا تیل آدھا ڈرام دارچینی کا تیل آدھا ڈرام

ترکیب:

لہسن کی گندیاں چھیل کر تریاں نکال لیں۔ پھر ان کو کھوکھلا کر لہسن کے بعد زیتون کا تیل کسی برتن میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ آدھ بجلی رہے۔ تیل کو خوب ابلنے دیں۔ یہاں تک کہ لہسن کا ملد یہ کورا کھ کر لیں۔ اب تیل کو آگ پر سے اتار لیں۔ اور جب ٹھنڈا ہو جائے تو ملل کے بائیک کپڑے سے چھان کر جلا ہوا لہسن نکال دیں۔ زیتون کے اس تیل کو نتھار لیں۔ اب اس میں لوگ اور دارچینی کا تیل شامل کر دیں۔ طلا تیار ہے۔ کسی شیشی میں اس کو محفوظ کر لیں۔ بلا ناغہ صبح و شام عضو

زیتون سے علاج

57

مخصوص برلگائیں۔ یہ عمل چالیس روز جاری رکھیں۔ یہ طلاء ضرور رساں نہیں۔ کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچاتا۔ بے ضرر طلاء ہے۔ اس سے عضو مخصوص پر کوئی پھالا نہیں پڑتا۔ اور نہ کوئی زخم ہوتا ہے۔ جادو اثر طلاء ہے۔

(3) اجزائے ترکیبی:

زیتون کا تیل 4 چھٹاک لوگ 2 عدد

انڈوں کی زردی 8 عدد کھوے کے انڈے 8 عدد

جنگلی کیوتر کے انڈے 8 عدد دارچینی 2 ماٹھے

ترکیب تیار:

زیتون کے تیل میں مرغی کے انڈوں، جنگلی کیوتر (ریشے کیوتر) کے انڈوں اور کھوے کے انڈوں کی زردیاں شامل کر دیں۔ اب زیتون کے تیل کو چمچے سے خوب پھینیں۔ دارچینی اور لوگ بھی باریک پیس کر اس میں شامل کر لیں۔ مزید پھینیں جب اس میں جھاگ اٹھ آئے تو زیتون کے تیل کو آگ پر رکھ دیں آج ہلکی ہو۔ تیل کو اس عرصے تک کھولنے دیں جب تک کہ انڈوں کی زردیاں جل کر راکھ نہ ہو جائیں۔ اس کے بعد تیل کو آگ پر سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو چھان لیں کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ طلاء تیار ہے۔

طریقہ استعمال:

عضو مخصوص پر اس طلاء کو صبح شام لگائیں۔ چالیس دن لگاتے رہیں۔ اس طلاء سے کسی دنا مردی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ بے حد مقوی باہ ہے۔

اس کے علاوہ یہ طلاء دمہ میں بھی مفید ہے۔ سینے پر اس کی مالش کریں۔ کھٹی اور

تیل کی چیریں کھانے سے گریز کریں پرانے درد میں یہ طلاء بڑا مفید ہے جن اعضاء

میں پرانا درد ہو روزانہ اس کی ان پر مالش کریں۔ درد دور ہو جائے گا۔ مریض چین

پائے گا۔

دہی ہوئی پرانی چوٹیس جن کو افاقہ نہ ہو۔ مسلسل تکلیف دے رہی ہوں گوڑے

سے بن گئے ہوں۔ اس طلاء کی متاثرہ حصہ پر روزانہ مالش کریں۔

یہ طلاء ریاحی دردوں کے لئے مفید ہے۔ جہاں ریح کا درد ہو اس طلاء کو روزانہ

لگائیں۔ اس کو ریح کے درد کے مقام پر لگائیں ریاحی دردوں کے لئے بھی یہ طلاء بڑا

زوداثر اور کارگر ہے۔

(4) اجزائے ترکیبی:

زیتون کا تیل	6 چھٹانک	پکھوے کی چربی	4 ماشے
گیڈر کی چربی	4 ماشے	ریچھ کی چربی	4 ماشے
ساٹھے کا تیل	4 ماشے	جانفل	1 ماشے
جاوتری	1 ماشے	لونگ	1 ماشے
دارچینی	1 ماشے	ہنگ	1 ماشے
سونٹھ	1 ماشے	زعفران	2 رتی

ترکیب تیاری:

زعفران، ہنگ، لونگ، دارچینی، جاوتری، جانفل کو اچھی طرح کوٹ پیس لیں۔ زیتون کے تیل میں شامل کر دیں۔ تیل کو ہلکی آگ پر رکھ دیں۔ ایک گھنٹہ تک تیل کو کھولنے دیں۔ یہاں تک کہ مذکورہ بالا اشیاء اس میں جل کر سیاہ رنگت اختیار کر لیں۔ تیل کو آگ پر سے اتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں۔ چھانے ہوئے تیل کو دوبارہ ہلکی آگ پر رکھ دیں۔ اور اب ساٹھے کا تیل، پکھوے، ریچھ اور گیڈر کی چربی اس میں شامل کر دیں۔

فوائد:

اس تیل کی روزانہ مالش کرنے سے سستی نامردی دور ہوتی ہے۔ عضو مخصوص کی رگوں میں برقی لہریں دوڑانے لگتی ہیں۔ سرعت انزال کے لئے از حد مفید ہے۔

دے، دق، سینے کے درد میں بھی مفید ہے۔

اس کے علاوہ جوڑوں کے متفرقہ دردوں، مٹھیا، رتج کے لئے مفید تر ہے۔ فوری اثر کرتا ہے۔ زوداثر ہے متاثرہ مقام پر اس تیل کی مالش کریں۔

زیتون کی نباتاتی اہمیت

نباتاتی طور پر زیتون کا درخت DIOSCORCIA خاندان کے پودوں میں سے ہے اور ابتدا میں آکسی م باسیم OCIMUM BASLILICUM خاندان کے پودوں سے وجود میں آیا ہے۔

یہ پودا عتاب کے پودے سے بڑی مماثلت رکھتا ہے اور اس میں عتاب ہی کی طرح کے پھل آتے ہیں جو زیتون کہلاتے ہیں۔ اور انگریزی میں ان کو OLIVE کہتے ہیں۔

جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے۔ زیتون ایک نباتاتی معجزہ و کرشمہ ہے۔ زیتون کا پھل اور اس کا تیل بھی۔ جب کہ زیتون کا تیل تو مختلف جسمانی عوارض میں استعمال ہوتا ہے۔ مہنس یونیورسٹی میں علم النباتات کے ماہر پروفیسر آرسی بینٹ لکھتے ہیں کہ قدیم زمانے میں زیتون کے پودے سے عجیب و غریب جادو اثر ادویات تیار کی جاتی تھیں۔

اس قسم کے عمل سے کئی قدیم اور جدید ادویہ معرض و بود میں آئیں۔ شاہدانہ HENBANE OLIVE، حشیش MANDROGORA اور زیتون کا

تیل بابل، آشور یا، مصر اور مصر کی قدیم ترین فریادنیوں میں ہیں۔ اس دور کے قدیم بابل، مصر اور مصری اطباء زیتون کے تیل میں کچھ اور جڑی بوئیاں ملا کر ایک ایسا تیل تیار کرتے تھے جس کی مالش سے متاثرہ شدید درد کی صورت میں بھی سکون ملتا تھا۔ زیتون کا تیل ایک نباتاتی معجزہ ہے۔ ایک نباتاتی کرشمہ ہے۔

امام الاطباء یوحنا سینار سال "ادویہ قلبیہ" میں لکھتے ہیں کہ زیتون کے پھولوں کا شہد اکسیر اعظم ہے۔ توانائی کا منبع ہے۔ جسم کے مردہ اعضاء میں نئی زندگی پیدا کر دیتا ہے۔

یوں تو مختلف نباتاتی تیل مثلاً سرسوں کا تیل، ارغڑی کا تیل، تارا میرا کا تیل،
 نونے کا تیل، ناریل کا تیل اپنی اپنی جگہ خوب ہیں۔ برسی برسی خوبیوں کے حامل ہیں
 ۔ جو خوبیاں قدرت نے زیتون کے تیل کو عطا کی ہیں کسی اور نباتاتی کو نہیں کیں،
 اس اعتبار سے: زیتون کا تیل سب نباتاتی تیلوں میں سرفہرست ہے۔

آج کی بات نہیں بلکہ صدیوں سے طبابت میں علاج بالنبات یعنی جڑی
 بوٹیوں سے علاج رائج ہے۔ جڑی بوٹیوں، چیلوں، بھلوں اور نباتاتی روغنوں سے تیار
 کیے گئے مرکبات مختلف بیماریوں میں بطور استعمال کیے جاتے ہیں۔ قدیم زمانے سے
 لے کر اس سائنسی دور میں بھی زیتون کا تیل اپنی ایک منفرد شہرت رکھتا ہے۔ اور یہ شہرت
 بیماریوں میں اکسیر اعظم کا حکم رکھتا ہے۔ اس کی افادیت کے بے شمار پہلو ہیں۔ اس
 کے اثرات طلسماتی ہیں۔

زیتون کے تیل کی کیمیائی اہمیت

علم نباتات اور علم کیمیا کے ماہرین زیتون کے تیل کی کیمیائی تجزیہ سے اس میں
 درج ذیل کیمیائی اجزاء دریافت کیے ہیں۔

Magnesium	1- میگنیشیم
Chlorine	2- کلورین
Calcium	3- کالشیئم
Sodium	4- سوڈیم
Manganese	5- منگنیٹ
Iron	6- آئرن
Potassium	7- پوٹاشیم
Phosphorus	8- فاسفورس
Cobalt	9- کوبالٹ

رہنہ سے علاج

61

Sulpher	گندھک	-10
Vitamain "C"	وٹامن سی	-11
Vitamain "D"	وٹامن ڈی	-12

www.iqbalkalmati.blogspot.com

یہ معدنی نمک خلیات کی ساخت میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں ترشیوں اور الکی کا توازن برقرار رکھتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کلورین

یہ کیمیائی جزو بھی نہ صرف انسانی بلکہ حیوانی جسم کا بھی جزو ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

کیلشیم

جسم انسانی میں ہڈیوں کی ساخت کے لئے نہایت ضروری جزو ہے۔ یہ معدنی نمک ہڈیوں، دانتوں اور دیگر اعضاء میں پایا جاتا ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

سوڈیم

یہ معدنی نمک بھی خلیوں میں کام آتا ہے۔ زیتون کا تیل خشک میوہ جات، شہد، مچھلی اور گوشت اس کا بہترین مفرج ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

مینگنیز

دیگر دھاتوں کی طرح یہ بھی جسم انسانی کا جزو ہے۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com

آئرن

دیگر دھاتوں کی طرح یہ بھی جسم انسانی کا جزو ہے۔ یہ جسم کے اندر خون پیدا کرتا ہے۔

پوٹاشیم

جسم انسانی میں خلیوں کی ساخت کے کام آتا ہے۔ اس کی کمی سے آرن کی کمی کی طرح جسمانی کمزوری اور تھکن پیدا ہوتی ہے۔

کوہاٹ

وٹامن بی۔ 13 بنانے میں کام آتا ہے۔ اس کا بہترین ذریعہ بنریاں، پھل

اور زیتون کا تیل ہے۔

فاسفورس

کیٹشیم کی طرح فاسفورس بھی ہڈیوں اور دانتوں کی ساخت میں بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔

گندھک

جسم انسانی کا جزو ہے۔ اس کے حصوں کا بہترین ذریعہ لمبیات، زیتون کا تیل اور مچھلی کا تیل ہے۔

وٹامن سی

توانائی اور تندرستی کے لئے یہ حیاتین بھی نہایت ضروری ہیں اس کا بہترین مغز ترش پھل اور زیتون کا تیل ہے۔

وٹامن ڈی

دیگر حیاتین کی طرح یہ بھی جسم انسانی کا جزو ہے۔ جسم انسانی میں ہڈیوں اور دانتوں کی ساخت کے لئے نہایت ضروری ہے۔

حرارے اور زیتون کا تیل

حرارے کو انگریزی میں کیلوری (Calories) کہتے ہیں جس کا مطلب یہ ہے جو

زیتون سے علاج

63

غذا ہم کھاتے ہیں اس سے حاصل ہونے والی قوت کی مقدار کو حرارہ کہتے ہیں۔ یعنی جو بھی غذا ہم کھاتے ہیں اس سے جسم انسانی کو حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ اب قارئین کی معلومات کے لئے مختلف اشیائے خوردنی فی ایک سو گرام کے حرارے پیش کیے جاتے ہیں۔

زیتون کا تیل = 980 حرارے فی سو گرام

بادام روغن = 600 حرارے فی سو گرام

ناریل کا تیل = 636 حرارے فی سو گرام

موگ پھلی کا تیل = 559 حرارے فی سو گرام

سرسوں کا تیل = 200 حرارے فی سو گرام

ارغی کا تیل = 500 حرارے فی سو گرام

نکوں کا تیل = 800 حرارے فی سو گرام

مارجرین = 560 حرارے فی سو گرام

دیجیٹیل آئل = 763 حرارے فی سو گرام

گھی خالص = 700 حرارے فی سو گرام

مندرجہ بالا بنائاتی تیلوں میں حراروں کی مقدار سے صاف ظاہر ہے۔ کہ زیتون کے تیل کی حرارے میں قوت زیادہ ہے اور صرف یہی ایک ایسا تیل ہے جو کھانے والے تیلوں میں سے دنیا میں سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔

زیتون کی غذائی اہمیت

زیتون کا تیل غذائیت سے بھرپور ہے۔ دنیا کے بیشتر ممالک میں زیتون کا تیل کھانے پکانے کی چیزوں میں بطور گھی، دیجیٹیل آئل، مکھن، مارجرین اور دوسرے روغنیات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

زیتون کے تیل کی خصوصیات

1۔ زیتون کا تیل اپنے اندر بڑی غذائی توانائی اور حرارت پوشیدہ رکھتا ہے

اس کے علاوہ زیتون کا تیل درج ذیل خصوصیات کا حامل بھی ہے۔

2- یہ جسمانی کمزوری، قوت مردی، بے خوابی اور ہاضمے کے نقائص کے لئے بڑا مفید ہے۔

3- اگر انڈوں کو زیتون کے تیل میں فرائی کر کے شہد کے ساتھ استعمال کیا جائے تو قوت مردی و قوت باہ کے لئے لا جواب شے ہے۔

4- زیتون کا تیل اعضائے ریبرہ کو تقویت دیتا ہے۔

5- زیتون کا تیل قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔

6- دنیا کی تمام روغنیات سے زیادہ وٹامن (ڈی اے) اور معدنی نمکیات سے بھرپور ہے۔

7- زیتون کا تیل جملہ جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ حرارت غریزی کو بڑھاتا ہے۔ گوشت پوست اور ہڈیوں کی نشوونما کے لئے مفید ہے۔ بطور مقویات و طلاجات بھی اس کے ان گنت فوائد ہیں۔ بابلیوں کی قدیم کتاب "کتاب الادویہ" میں زیتون کے بارے میں اتنا کچھ لکھا ہے کہ زیتون کی غذائی اہمیت کو دیکھ کر سخیل انسانی دنگ رہ جاتی ہے۔

زیتون کے تیل کا کیمیائی تجزیہ

کیمیائی تجزیہ سے پتا چلتا ہے کہ جسم انسانی میں تمام قسم کی دھاتیں پائی جاتی ہیں۔ بعض دھاتیں تو از خود جسم انسانی میں عمل استعمال کے دوران بنتی ہیں لہذا جسم میں ان دھاتوں کا ہونا بہت ضروری ہے۔

ماہرین نے زیتون کے تیل کا جو کیمیائی تجزیہ کیا ہے۔ اور اس میں جو کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں ان کا ذکر پہلے ہو چکا ہے کہ زیتون کا تیل، کیلشیم، آرن، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، گندھک، کلورین، میگنیشیم، کوبالٹ، وٹامن سی اور وٹامن ڈی کا حامل ہے۔

زیتون سے علاج

65

نیشیم۔ جسم انسانی میں عمل استحالہ (Metabolism) کو فروغ دیتا ہے۔

غذائے معدے کے گرد آنسوں میں پہنچتی ہے تو آنتیں ضرورت کے مطابق غذا سے نیشیم طبعاً کر کے جذب کر لیتی ہیں۔

دوسرے لفظوں میں نیشیم کا جسم انسانی میں جذب ہونا وٹامن ڈی کی موجودگی اور آنسوں کی رطوبات کے ترس و صفت ہونے کا نتیجہ بنتا ہے۔ نیشیم، ہڈیوں، دانتوں اور دیگر اعضا میں پایا جاتا ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں میں یہ معدنی نمک تین مختلف معدنی نمکیات، نیشیم فاسفیٹ، نیشیم کاربونیٹ اور نیشیم فلورائیڈ کی شکل میں پایا

جاتا ہے۔ اس سے جسم میں کھچاؤ اور اعصاب میں بیجان پیدا ہوتا ہے۔ لہذا اس اہم معدنی نمک کا غذا میں ہونا بہت ضروری ہے۔ جب کہ اس کے غذائی ذرائع درج ذیل ہیں۔

دودھ، دہی، پنیر، سبزیاں، انڈے کی زردی، مچھلی، گوشت، مچھلی کا تیل اور زیتون کا تیل اس کے اہم ذرائع ہیں۔ خون کا سرخ مادہ ہیموگلوبن (Haemoglobin) اور عضلات کارٹین مادہ مائیوگلوبن (Myoglobin) اور خلیوں کا سرخ مادہ سکاٹو کرام فولادہی کامرہوں منت ہے۔ اس دھات کی کمی سے خون کی کمی انیمیا (Seytochrom) ہو جاتا ہے۔ اس بیماری سے سرخ خلیوں اور خون کے سرخ مادہ کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس سے چہرے کا رنگ زرد اور جسم میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر درج ذیل اشیاء مناسب مقدار میں دی جائیں تو یہ کمی پوری ہو جاتی ہے۔

جگر، بول، گردے، انڈے کی زردی، گوشت، سبز پتوں والوں، سبزیاں، مچھلی کا تیل (Cod Liver Oil) زیتون کا تیل (Olive Oil) اناج اور خشک میوہ جات۔

نیشیم کی طرف ذرا فائوس بھی ہڈیوں اور دانتوں کی ساخت میں جسم والی داکڑی ہے۔ غذائی اجزاء کی تحلیل اور خامروں (Enzymies) کا فراز اسی کمرہوں

منت ہے۔ جب کہ فاسفورس کے حصول کا اعلیٰ ذریعہ درج ذیل اشیاء میں۔ ان میں فاسفورس بہتر طور پر پائی جاتی ہے۔

حیوانی لحمیات (گوشت) اٹھا، مچھلی، روغن زیتون اور شہد اس کے بہترین

ذرائع ہیں۔

کلورین۔ آنتوں کے راستے جذب ہو کر خون میں مل جاتی ہے۔ اس کی سب سے زیادہ ضرورت غدہ ورقہ کو ہوتی ہے۔ اس غدہ میں ایک ہارمون یعنی افزائی مادہ تھا سیروسین بنتا ہے جس کا خاص جزو کلورین اور آبو ذین ہے۔ یہ افزائی مادہ عمل استحصال کو ضرورت کے مطابق جسم میں بڑھاتا اور کھٹاتا ہے اس معدنی نمک کی کمی کے باعث جسم کی صحیح نشوونما نہیں ہو سکتی۔

اس معدنی نمک کے حصول کا اعلیٰ ذریعہ مچھلی اور زیتون کا تیل ہے۔

یونائٹیم اور میگنیشیم۔ دونوں معدنی نمکیات خلیات کا حصہ ہوتے ہیں ان دونوں کا کام جسم انسانی میں ترشوں کا توازن برقرار رکھنا ہے۔ اس معدنی نمک کے بہترین ذرائع درج ذیل ہیں۔

زیتون کا پھل، زیتون کا تیل، خشک میوے، شہد، مچھلی، گوشت، بھیجہ، بادام، پستہ، گندم اور جو وغیرہ۔

سوڈیم۔ معدنی نمک بھی مذکورہ بالا معدنی نمکیات کی طرح خلیوں کا حصہ ہوتا ہے۔ یہ معدنی نمک بھی زیتون کے تیل میں موجود ہے اور جسم میں اس کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

گندھک۔ جسم انسانی کا جزو اور کوبالٹ جو کہ دھاتی اجزاء ہیں۔ ان کا کام معدے میں ترشے بنانا ہے۔ اس کا اعلیٰ ذریعہ لحمیات، زیتون کا تیل اور مچھلی کا تیل ہے۔ پھلوں میں سیب، ناشپاتی، اخروٹ اور انجور وغیرہ بھی ان کا اعلیٰ ذریعہ ہیں۔

جب کہ ماہرین غذایات نے مختلف اشیائے خوردنی کی قوت و توانائی کا فیورٹ مقداری چارٹ یہ پیش کیا ہے۔

زیتون سے علاج

67

قوت و توانائی

اشیاء

یونٹ فی کلو	173 =	بکرے کا گوشت
یونٹ فی کلو	273 =	گائے کا گوشت
یونٹ فی کلو	302 =	گوشت مرغی
یونٹ فی کلو	326 =	گوشت بطخ
یونٹ فی کلو	126 =	گوشت مرغابی
یونٹ فی کلو	63 =	دودھ گائے
یونٹ فی کلو	106 =	دودھ بھینس

قوت و توانائی

اشیاء

یونٹ فی کلو	67 =	دودھ بکری
یونٹ فی کلو	260 =	گندم
یونٹ فی کلو	157 =	چاول
یونٹ فی کلو	126 =	کھجور
یونٹ فی کلو	159 =	دال چنا
یونٹ فی کلو	160 =	دال ماش
یونٹ فی کلو	148 =	دال مونگ
یونٹ فی کلو	83 =	دال بھجور
یونٹ فی کلو	24 =	گوہمی
یونٹ فی کلو	15 =	سلاد
یونٹ فی کلو	58 =	سیب
یونٹ فی کلو	63 =	ناشپاتی
یونٹ فی کلو	549 =	مونگ پھلی

وزن	علاج
626 =	ناریل
301 =	ادوک
168 =	شہد
980 =	زیتون کا تیل
700 =	ردغن بادام
870 =	خالص مٹی
584 =	بنا پستی گھی
716 =	مکھن
503 =	چربی

زیتون کے تیل سے بیماریاں ختم کریں

ایک حدیث نبوی ﷺ سے یہاں تک معلوم ہے کہ زیتون (تیل اور پھل) سے ستر بیماریوں سے شفا مل جاتی ہے۔ لہذا زیتون کے بونوں کو لہا، خالص اور شفا یابی کے اوصاف ہیں ان کا اختصار یہ کہ اس طرح ہے۔

1- زیتون کے تیل کی جسم پر مالش کرنے سے جسم کو حرارت اور قوت میسر آتی ہے۔ زیتون کا تیل بطور غذا اور روغن استعمال کرنے سے بھی جسم کو حرارت اور قوت میسر آتی ہے۔ زیتون کے تیل میں کچی ہوئی غذا میں لہانے سے انسان سردی اور اس کی بیماریوں سے بیمار ہوتا ہے۔

2- زیتون کا تیل کھانے اور لگانے سے ہارن کی بواسیر کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

3- زیتون کے تیل کو کوڑھ جیسے مرض کے علاج کے لئے زخموں پر بار بار

لگانے اور زیتون کا تیل بطور غذا بھی استعمال لیا جائے تو اس سے اس موذی بیماری سے نجات مل جاتی ہے۔

4- زیتون کے تیل کا مسلسل اور مستقل غذائی استعمال پیشاب کی بیماریوں اور

زیتون سے علاج

69

پتھریوں کو بھی نکال دیتا ہے۔ پتھری کی پتھری بذریعہ پیشاب نکالنے کے لئے ہر روز ایک ٹیچ روغن زیتون دودھ میں ملا کر پینے سے پتھری بدستور خارج ہو جاتی ہے۔

5- روغن زیتون قبض کشا ہوتا ہے۔ گرم دودھ میں شامل کر کے پینے سے معدے کے سدے کھل جاتے ہیں۔ اس کے مستقل کھانے سے دائمی قبض سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

6- کسل مندی، بخار اور تھکن کی صورت میں اگر روغن زیتون کی مالش کی جائے تو جسم پر پسینا آتا ہے اور عارضے سے نجات مل جاتی ہے۔

7- زیتون کا تیل اور اس میں کپے ہوئے کھانے اس قدر لذیذ اور پر ذائقہ ہوتے ہیں کہ ان سے انسان کی بھوک میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

8- بتایا جاتا ہے کہ اگر دانتوں میں درد ہوتا ہو تو اس صورت میں زیتون کے کپے یا کپے ہوئے پھلوں کے جو شاندرے سے غرارے کیے جائیں تو اس سے ہر طرح

9- زیتون کے تیل کی غذائیں اور سالن کھانسی، بلغم اور متعدد سانس کی بیماریوں کو روکتی ہیں۔ اس سے بلغم خارج ہو جاتا ہے۔

10- پتھریوں کے پتھریوں کو روکتا ہے اور زیتون کے تیل کے کھانے اور سالن اس کا مسکت علاج ہیں۔

11- پیٹ اور معدے کے السر بھی زیتون کے تیل کے کھانے اور پکوان بدستور ختم کر دیتے ہیں۔

12- معدے کی تیزابیت کو ختم کرنے کے لئے روغن زیتون کو دو تین بار کھانے سے نجات مل جاتی ہے۔

13- بیشتر روغنیات ایسے ہوتے ہیں کہ ان کے کھانے سے خون کے اندر کولسٹرول بڑھ جاتا ہے اور اس سے دل کے متعدد امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ روغن زیتون وہ واحد غذائیت سے بھرپور غذا ہے کہ اس کے کھانے سے کولسٹرول میں ہرگز

اضافہ نہیں ہوتا۔ بلکہ یہاں تک کہا جاتا ہے کہ دل کے امراض کے شکار لوگ روغن زیتون کو بغیر کسی خوف اور خطرے کے کھا سکتے ہیں۔

14۔ آگ سے جلی ہوئی جگہ پر زیتون کا تیل ملنے سے طن کو کین مل جاتا ہے۔

15۔ زیتون کا پھل اور اس کے پتوں کا رس دانتوں اور گلے کی کئی بیماریوں سے بچاتا ہے۔

16۔ زیتون کے پتوں اور گودے کو ابل کر اس مواد کو کیزا لگے دانت پر لگائیں تو وہ کیزا ختم ہو جاتا ہے۔

17۔ بٹے ہوئے کان میں زیتون کا تیل نیم گرم کر کے پکانے کے چند گھنٹے

بعد کان درست ہو جاتے ہیں۔

18۔ بتایا جاتا ہے کہ آنکھوں کی کئی بیماریوں میں بھی زیتون کا تیل بڑا موثر اور مفید ہوتا ہے۔ آنکھیں سرخ ہو گئی ہوں یا گردوغبار اور نیند پوری نہ ہونے کے باعث آنکھیں پھلی ہو رہی ہوں تو ایسی صورت میں زیتون کے تیل کی ایک ایک سلائی آنکھوں میں لگانے سے افادہ ہو جاتا ہے۔

19۔ پیٹ اور جسم کے زہر خارج کرنے کے لئے بھی زیتون کو ایک موثر دوا تصور کیا جاتا ہے۔ یہی دانہ کے لعاب کے ساتھ اگر زیتون کا تیل ملا کر پیاجائے تو اس

سے پیٹ کے دیگر زہریلے مادے بھی خارج ہو جاتے ہیں۔

20۔ چین اور جاپان کی نئی تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ زیتون کے تیل کی ایک خاص مقدار گرم دودھ میں ملا کر اگر ہر روز پیاجائے تو اس سے آنتوں کا سرطان بھی درست ہو جاتا ہے۔ ماہرین بتاتے ہیں کہ پیٹ کے ہر طرح کے سرطان کا علاج زیتون کا تیل بطور دوا پی کر کامیابی کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔

21۔ وہ لوگ جو روزانہ ایک تولروغن زیتون کسی بھی طرح سے پی لیتے ہیں

وہ سدا پیٹ کی بر بیماری سے محفوظ اور نزلہ زکام اور نمونیا وغیرہ سے بچے رہتے ہیں۔

22۔ تپ دق جیسے موزی مرض کا علاج بھی زیتون سے کیا جاسکتا ہے۔ اس

زیتون سے علاج

71

حوالے سے اگر مریض ہر روز تین اونس روغن زیتون باقاعدگی کے ساتھ پی لے تو اس سے ضرور افادہ ہو جاتا ہے۔

23- ہر طرح کی قبض سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے روغن زیتون کو گرم

دودھ میں ملا کر پینے سے افادہ ہو جاتا ہے۔

24- زیتون کا تیل اگر ہر روز بالوں کو لگایا جائے تو اس سے بال سفید نہیں ہوتے۔

25- سبز اور کچے زیتون کے پھل کا بنایا ہوا چار بڑا لذیذ اور ہائے کو درست

کرتا ہے اور معدے کی فعالیت بڑھاتا ہے۔

26- شدید کمر درد ہو رہا ہو تو زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے درد ختم

ہو جاتا ہے۔

27- اگر کسی کو بچھو، شہد کی مکھی یا بھڑو غیرہ دنگ مار جائے اس جگہ پر زیتون کا

تیل اچھی طرح سے مل دیں تو درد اور زہر دور ہو جاتا ہے۔

28- زیتون کا تیل بطور روغن کھانوں اور پکوانوں میں استعمال کرنے سے

انسانی جسم کی قدرتی اور فطری حرارت بحال اور برقرار رہتی ہے۔

29- زیتون کا تیل بطور سائل کھانے سے یا پکوانوں میں بطور بھی استعمال

کرنے سے انسان کے جسم کی متعدد امرونی اور بیرونی بیماریاں دور رہتی ہیں۔ زیتون

کا تیل اپنی غذائی قوت اور غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔

زیتون کا تیل اور جلدی امراض

جس طرح احادیث نبوی ﷺ سے بھی واضح ہے کہ زیتون کے تیل کا مختلف

حوالوں سے استعمال، انسان کی متعدد جلدی بیماریوں اور عوارض کا علاج ہے۔ اسی

حوالے سے مزید تحقیقات اور اطباء اور حکما کے تجربات کے بعد ثابت ہو چکا ہے کہ

زیتون کا تیل متعدد درج ذیل بیماریوں کے لئے شافی حیثیت رکھتا ہے۔

1- خسرہ پیکل اور کھلمبری یعنی برص کے داغ دھبے ایسے ہوتے ہیں کہ وہ

برسوں تک ختم نہیں ہوتے۔ بتایا جاتا ہے کہ اگر ہر رات ایسے داغ دھبوں پر زیتون کا تیل مل لیا جائے تو بدستور یہ داغ دھبے ختم ہو جاتے ہیں۔ اور سر، ہاؤر چھک کے داغ بدستور بھر جاتے ہیں۔

2- زیتون کے مغز کو پیس کر اس میں تھوپی ملا کر مرہم بنا کر برص کے دانوں پر متواتر لگائیں تو اس مرض سے نجات مل جاتی ہے۔

3- تمام جلدی بیماریوں کے علاج کے لئے زیتون کا تیل بطور روغن کھانا اور جلد پر لگانا ہر دو طرح سے مفید ہوتا ہے۔ داد اور چنبل اور فٹکس کا بھی زیتون کے تیل سے علاج کیا جاسکتا ہے۔

4- بعض حوالوں سے یوں بھی بتایا گیا ہے کہ موکوں پر بھی اگر ہر رات کو تیل لگایا جائے تو چند مہینوں کے بعد یہ موکے بدستور نشخاشی دانوں کی صورت میں جھڑ جاتے ہیں۔

5- جلدی پھسیوں اور پھوڑوں کے باعث جلد پر جو داغ دھبے بن جاتے ہیں۔ اور وہاں سے قدرے جلد چمکدار ہو جاتی ہے۔ ایسے داغ دھبوں پر اگر باقاعدگی سے روغن زیتون ملتے اور لگاتے رہیں تو وہ داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

6- کان کے اندر کسی بھی طرح کا زخم چوٹ یا پھوڑا پھسکی ہو اس کا علاج زیتون کا تیل کان میں ڈال کر کیا جاسکتا ہے۔ پھر اسی طرح زیتون کے پھل اور پتوں کا رس نکال کر گاڑھا کر کے اس مواد کو کان میں ڈالنے سے بھی علاج کیا جاسکتا ہے۔

7- زیتون کے تیل کی پھریوں سے کان کا میل کچیل باآسانی خارج کیا جاسکتا ہے۔

8- گاہے گاہے اگر روغن زیتون کان میں ڈالتے رہیں تو اس سے کان کے اندر کوئی پھسی نہیں بنتی۔

9- کسی بھی جلدی بیماری یا پھوڑے پھنسی کے لئے بتائی گئی مرہم یا دوا میں تھوڑا سا زیتون کا تیل شامل کر لیا جائے تو اس سے لامحالہ اس دوا یا مرہم کے شفائی

10- کسی بھی طرح کی خارش چاہے وہ پرانی ہو چکی ہو، اس کا علاج بھی زیتون کا تیل ملا کر ہر ہم بنا کر لگایا جاسکتا ہے۔

11- انسانی جسم پر کسی بھی طرح کی جوٹ لگ جائے یا کوئی حصہ جل جائے تو اس پر زیتون کا تیل بھی لگایا جاسکتا ہے اور کچے زیتون کی لٹی بنا کر اور پر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

جنسی رطوبات اور زیتون کا تیل

خوبصورتی، جنسی رطوبات یعنی جنسی ہارمونز (Sexual Harmons)

کا نام ہے۔ دنیا بھر کے بیونی تھراپسٹ اور بیوٹیشن متفقہ طور پر یہ تسلیم کرتے ہیں کہ حسن و جمال ہارمونز ہی کی کرشمہ کاری ہے۔ رنگ روپ کا تمام جادو اپنی رطوبات یعنی افزائیات (Harmons) ہی کی بدولت ہے۔ بے شک کسی کا رنگ گورنہ و نقش و نگار دلفریب نہ ہوں لیکن اگر جنسی رطوبات کی افزائش اپنی جنس کے لحاظ سے بھر پور ہے تو جادو کا اثر رکھتی ہے جب کہ جنسی ہارمونز دو طرح کے ہوتے ہیں۔

www.iqbalkalmati.blogspot.com مردانہ ہارمونز

زنانہ ہارمونز

ان دونوں ہارمونز کا ایک خاص تناسب ہر مرد اور عورت میں ہوتا ہے۔ اور مرد

عورت میں اپنی جنس کے ہارمونز کی فراوانی بھر پور جنسی تحریک، جنسی میلان (Sexrive) کی ہوتی ہے۔

اگر کسی وجہ سے مرد یا عورت میں ان کی اپنی جنس کے ہارمونز یعنی جنسی رطوبات

کی کمی ہو جائے تو ایک عجیب و غریب صورت حال پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض اگر کسی

www.iqbalkalmati.blogspot.com میں مردانہ ہارمونز کی کمی ہو جائے اور زنانہ ہارمونز کی تناسب کے لحاظ سے زیادتی

ہو جائے تو ایسے مرد میں زنانہ فصائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ اسی میں نسوانیت آ جاتی

ہے۔ وہ زرخا ہو جاتا ہے۔ اور اس جنسی تبدیلی کی واضح علامتیں اس سے ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ اس کی آواز باریک ہو جاتی ہے۔ جسمانی اعضاء خواتین کی طرح نرم و نازک ہو جاتے ہیں اس کی تمام حرکات و سکنات سے زنانہ پن ظاہر ہوتا ہے۔ اس طرح اگر کسی عورت میں تناسب سے زیادہ مردانہ ہارمونز کا تناسب بڑھ جائے تو اس میں مردانہ پن پیدا ہو جاتا ہے۔ اور اس میں بھی جنسی تبدیلی کی نمایاں علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ اس کی آواز مردوں کی طرح بھاری ہو جاتی ہے۔ جسمانی اعضاء سخت ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ داڑھی مونچھ کے بال تک نکلنے لگتے ہیں۔ اگر آپ کسی ایسی لڑکی کے چہرے اور جسمانی ساخت کو دیکھیں تو اس میں نسوانیت کے بجائے زیادہ تر مردانہ پن ہوگا۔

ایسی خواتین کھذنانہ ہارمونز کے علاوہ یوگا و رزشوں کا سبق بھی دیا جاتا ہے۔ اور ایسی غذائیں تجویز کی جاتی ہیں جن سے ہارمونز کا توازن کم و بیش نہ ہونے پائے۔ یوگا تھراپی کے ماہرین کا کہنا ہے کہ یوگا و رزشوں سے پہلے جسم پر اگر روغن زیتون یا گائے کے مسکے کی مالش کی جائے تو یہ اس مقصد کے لئے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ زیتون کے تیل کا کھانوں سے استعمال مرد اور عورت میں جسمی ہارمونز کے توازن کو برقرار اور متوازن رکھتا ہے۔

جسم انسانی میں غدود بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اور ان غدودوں کی رطوبات ہی کو ہارمونز کہتے ہیں۔ اور ان کی کمی بیشی جسم انسانی پر مختلف انداز سے اثر کرتی ہے۔ جب کہ جسم انسانی میں اہم غدود کی تفصیل درج ذیل ہے۔

Parathyroid Gland

1- پیرا تھائرائڈ گلینڈ

Thyroid Gland

2- تھائرائڈ گلینڈ

Thymus Gland

3- تھائمس گلینڈ

Syprasenal Gland

4- سپرائسنل گلینڈ

Pituetary Gland

5- پیچوزری گلینڈ

پیرا تھائی رائڈ گلینڈ

ڈاکٹر عدد دوں کی تعداد چار بتاتے ہیں جو تھائر رائڈ گلینڈ کے پیچھے اوپر کی طرف واقع ہے۔ یہ غدود جسم انسانی میں معدنی نمکیات کی مقدار کا توازن قائم رکھتے ہیں ان کی نشوونما کے لئے اوزان کی کارکردگی کو بہتر بنانے کے لئے اشیائے خوردنی میں زیتون کے تیل کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ جب کہ معدنی نمک کلسیم کے حامل غذائیں بھی ان کے لئے مفید ہیں۔

تھائر رائڈ گلینڈ

یہ غدود گردن میں نجرہ کے دونوں اطراف میں واقع ہوتا ہے اس کی کارکردگی ناقص ہونے کی صورت میں: سمانی اور ذہنی بڑھوتری متاثر ہوتی ہے جب کہ: سمانی و ذہنی بڑھوتری متاثر ہوتی ہے جب کہ: سمانی و ذہنی نشوونما کے رک جانے سے شیزوفرینا کا مرض بھی لاحق ہو سکتا ہے۔ یعنی انسان پاگل تک ہو سکتا ہے۔ یہ غدود ایک بڑے ہی افزائشی جینی رطوبت کو جسم دیتا ہے۔ جس کو تھائر آکسین (Thyroclin) کہتے ہیں۔ یہ جینی رطوبت دماغی نشوونما کو متوازن رکھتی ہے۔ اگر اس جینی رطوبت کی کمی واقع ہو جائے تو استعمال کا عمل بگڑ جاتا ہے جسم میں چکنائٹ (Fats) کے فوائد کم ہونے لگتے ہیں۔ جس سے مختلف امراض کا پیدا ہونا یعنی ہوتا ہے۔ لہذا اس کی کارکردگی کو جاری و ساری رکھنے کے لئے چکنائٹ یعنی فیٹس کی کمی کو پورا کرنے والی غذائیں استعمال کرنا چاہئیں جن میں زیتون کا تیل اور شہد وغیرہ شامل ہے۔

تھائمس گلینڈ

یہ جسم انسانی میں اس جگہ واقع ہے۔ جہاں سانس کی نالی کے دو حصے ہیں۔ انسان کی پیدائش کے بعد اس کی جسامت کم ہونے لگتی ہے۔ یہاں تک کہ بالغ ہونے تک یہ غدود برائے نام جسم انسانی میں رہ جاتا ہے مگر بعض افراد میں یہ باج ہونے تک

نشوونما پاتا ہے۔ بہر حال میڈیکل سائنس اس غدود کے بارے میں ابھی تک پوری طرح معلومات حاصل نہیں کر پائی اور ڈاکٹروں کو یہ خیال ہے کہ جنسی اعضا کی نشوونما میں اس غدود کا خاصا عمل دخل ہے۔ اس کی بہتر کارکردگی کے لئے شہد کے تیل اور وٹامن سی کی حامل غذاؤں کا استعمال نہایت ضروری ہے۔

سپرائٹل گلینڈ

مختلف نمایہ غدود گردوں کے اوپر واقع ہوتا ہے اور اندرونی طور پر دو حصوں میں منقسم ہوتا ہے۔ اس کے بیرونی حصے کو میڈولا (Medula) کہتے ہیں اور اندرونی حصے کو کارٹونا۔ ان دونوں حصوں سے الگ الگ دو جنسی رطوبتیں پیدا ہوتی ہیں۔ اور ان کے خواص ایک دوسرے سے جدا ہوتے ہیں اور ان کے افعال بھی ایک دوسرے سے جدا۔ جس کی تشریح درج ذیل ہے۔

کارٹونا غدود یعنی کارٹیکس سے کارٹن (Cartion) جنسی رطوبت پیدا ہوتی ہے۔ اگر کارٹیکس سے خارج ہونے والی جنسی رطوبت میں اضافہ ہو جائے تو جسم انسانی میں جنسی تبدیلی پیدا ہونے لگتی ہے۔ اسی لئے اس کو کایا کلبپ جنسی رطوبت بھی کہتے ہیں۔ اور اگر اس غدود کو عمل جرمی کے ذریعے جسم سے نکال دیا جائے تو فوراً موت واقف ہو جاتی ہے۔

جب کہ میڈولا کو عمل جراحی سے کاٹ دینے سے موت تو واقع نہیں ہوتی مگر

انسان مردوں سے بدتر ہوتا ہے۔ کیوں کہ اس میں زندگی کا جوش و ولولہ نہیں ہوتا۔ حیاتیاتی کوئی تحریک اس میں پیدا نہیں ہوتی۔ انسان غم و اندوہ میں ڈوبی ہوئی ایک چلتی پھرتی لاش ہوتا ہے۔

یہ دونوں جنسی رطوبتیں خاص کر اس وقت افزائی حالت میں ہوتی ہیں۔ جب کہ انسان کو کوئی حادثہ پیش آئے۔ کوئی خطرہ و خدشہ سامنے آئے۔ مثلاً ایک شخص جنگل میں سفر کر رہا ہے اور یکا یک جنگل میں خونخوار ریچھ نکل آتا ہے تو اس وقت یہ غدود یعنی

زیتون سے علاج

77

میڈولا متحرک و فعام ہوتا ہے۔ ریڈ نیلین جنسی رطوبت کا افزائش شروع کر کے اسے خون میں ملا دے گا جس کے نتیجے میں انسان کو جگر گلائیکو (Glycogen) کو گلوکوز میں تبدیل کر کے اس کو خون میں شامل کرے گا۔ اور ایسی صورت میں یا نقراس (Pancerias) جنسی رطوبت انسولین (Insulin) پیدا کر کے خون میں سرایت کر دیتا ہے۔ جس سے شکر کی سطح میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں حرکت قلب بڑھ جاتی ہے۔ اور انسان ریچھ کے متوقع حملے کو روکنے یا اس سے بچ کر بھاگ نکلنے کو تیار ہو جاتا ہے۔

اس کے برعکس اگر میڈولا کا ٹیل فعال نہیں اور وہ بروقت انسولین کا افزائش نہیں کرتا تو انسان ریچھ کے متوقع حملے سے بچنے کے لئے کچھ نہیں کر سکے گا۔ اور خود کو ریچھ کے رحم و کرم پر چھوڑ دے گا۔ اس حد و کی نشوونما کے لئے بھی زیتون کا تیل نہایت مفید ہے۔ اشیائے خوردنی میں یہ شامل ہونا چاہیے۔ جو لوگ زیتون کے تیل میں کھانا پکا کر کھاتے ہیں۔ ان میں اس غدود کی کارکردگی بہت بہتر ہوتی ہے۔ یہ غدود ریڑھ کی ہڈی میں واقع ہوتا ہے۔

پچوٹری گلیٹنڈ

یہ غدود دماغ کے وسط میں سپونڈیلا بون کے نیچے اور یونزورلی کے سامنے بادام کی شکل کا ہوتا ہے۔ اس کے بھی دو حصے ہوتے ہیں۔ سامنے کا حصہ اور پیچھے کا حصہ۔ سامنے کے حصے سے جو جنسی رطوبت نکلتی ہے اس کو ایس ٹی ایچ جنسی رطوبت کہتے ہیں۔ جو کہ جسمانی نشوونما کے لئے بے حد ضروری ہے۔ اس کا اثر گردوں پر بھی ہوتا ہے۔ جس سے پیشاب کی کمی یا زیادتی وقوع پذیر ہوتی ہے۔ ذیابیطس اسی ہارمون یعنی جنسی رطوبت کے غیر متوازی افزائش کا نتیجہ ہے۔ اس کے علاوہ یہ جنسی رطوبت بچہ دانی کے عضلات پر بھی اثر انداز ہو کر بچہ کی پیدائش کے عمل میں سہولت کا باعث ہوتی ہے۔ لہذا اسی وجہ سے بچہ کی پیدائش کے وقت زچہ کو اس جنسی رطوبت کا انجکشن لگایا

جاتا ہے۔ تاکہ بچی آسانی سے پیدا ہو سکے۔ اس کے علاوہ اگر اس جنسی رطوبت کا افزائش کی وجہ سے کم ہو جائے تو انسان زندگی کی توانائیوں سے محروم ہو کر چلتی پھرتی لاش کی مانند ہوتا ہے۔

ماہرین نفسیات و جنسیات کا کہنا ہے کہ وہ لوگ جو زیتون کے تیل کی سارے جسم پر مالش کرتے اور زیتون کا تیل غذا میں کھاتے ہیں۔ ان کے یہ تمام غدود بہتر کام کرتے ہیں اور ان سے جنسی رطوبتیں باافراط پیدا ہوتی ہیں۔

جسم انسانی بیشتر عضلات ہڈیاں، خلیئے، غدود اور جلد و روغن زیتون کے استعمال سے خواہ وہ کھانے کی صورت میں ہو یا لگانے کی صورت میں نشوونما پاتے ہیں۔ اور ان کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ جنسی رطوبات اور روغن زیتون کی متوازن کارکردگی سے جو کچھ معلومات حاصل ہوتی ہیں وہ غدودوں کا ایک پراسرار طلسم ہیں۔ جس کے متعلق معلومات حاصل کرنے کے لئے زیتون کے تیل کا استعمال (کھانے اور لگانے) کی صورت میں نہایت ضروری ہے۔ پھر شاید ہم آسانی سے اس کے بارے میں کچھ معلومات حاصل کر سکیں اور زیتون کے تیل کی افادیت سے کما حقہ آگاہ ہو سکیں۔

زیتون کے تیل کے مبررات باہ

قدیم زمانے سے زیتون کا تیل مقویات اور طلاجات میں استعمال ہوتا آ رہا ہے۔ اور جہاں تک طلاجات کا تعلق ہے زیتون کا تیل بذات خود ایک زود اثر طلا ہے۔ جب کہ زیتون کے تیل کے سرلیج اثر ہونے کا ثبوت یہ ہے کہ اگر اسے ہاتھ کے اوپر جلد پر لگا کر تھوڑی دیر مالش کی جائے تو یہ تھلی پر بھی نمودار ہو جاتا ہے۔ اسی بنا پر یونانی حکیم ریڈیئوس نے یہ کہا کہ پیداہشی نامردی بھی زیتون کے تیل سے ختم ہوتی ہے کچھ عجیب نہیں کہ پیداہشی نامرد بھی اس کے استعمال سے مرد ہو جائے۔ یہاں زیتون کے تیل کے کرشمات یعنی کچھ طلاجات اور مقویات پیش کیے جاتے ہیں۔ جن کا استعمال افادیت سے خالی نہیں۔

1- مولے کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا مفید باہ ہے۔ ہرن اور بارہ سنگھے کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا مقوی باہ ہے۔

2- مرغابی اور کالے تتر کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا مقوی باہ ہے۔

3- کمنگ یعنی کونج کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا مقوی باہ ہے۔

4- بکری اور گائے کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا قوت باہ میں

5- شیر اور چروں کا گوشت زیتون کے تیل میں بھون کر کھانا مقوی و محرک باہ ہے۔

6- انڈوں کا آلیٹ زیتون کے تیل سے بنا کر کھانا مقوی و محرک باہ ہے۔

رگوں اور پٹھوں میں برقت پیدا کرتا ہے۔

قوت باہ میں اضافے کے لئے غذائی مرکبات

1- مرغ کے پوٹے صاف کر کے روغن زیتون میں بھونیں۔ حسب پسند اس

میں نمک مرچ بھی ڈالا جاسکتا ہے۔ بھون کر کھانے سے قوت باہ میں بے حد اضافہ ہوتا ہے۔ اور یہ سرعت انزال کے لئے بھی مفید ہے۔

2- چڑے روغن زیتون میں بھون کر کھائیں۔ قوت باہ کے لئے اکسیر ہیں۔

3- مرغ روغن زیتون میں بھی بھون کر کھائیں۔ قوت باہ کے لئے اکسیر

ہے۔ روغن زیتون میں بھون کر کھائیں۔ قوت باہ کے لئے اکسیر ہیں اور مچھلی اور ناس کر بام مچھلی روغن زیتون میں حل کر کھائیں، قوت باہ کے لئے اکسیر بے نظیر ہے۔

4- مرغی کے انڈے روغن زیتون میں فرائی کر کے شہد ملائیں، کھانے سے

قوت باہ میں بے حد اضافہ ہوتا ہے۔

5- برونے کا مغز روغن زیتون میں بھون کر کھائیں، قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔

6- جھینگے زیتون کے تیل میں بھون کر کھائیں، قوت باہ کے لئے اکسیر ہے۔

7- کچھ رات بھر دودھ میں ڈال کر رکھیں۔ صبح ان کو دبا کر ان کی ساری آلائش نکال دیں۔ صاف پانی میں ان کو دو تین بار دھو لیں۔ اب ان کا قیسم بنا کر بکرے کے قیے میں ملا دیں۔ اور اس قیے کو روغن زیتون سے بھون کر کھائیں۔ بے حد مسک ہے۔ حیرت انگیز طور پر قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔

8- خراطین یعنی کچھوں کا کھانا اور ان کا تیل یا کر کے گانا سستی و نامردی کو دور کرتا ہے۔ کچھوں کو کھانے کی ترکیب اوپر بتائی جا چکی ہے۔ ان کا تیل تیار کرنے کی ترکیب حسب ذیل ہے۔

پاؤ بھر کچھوں لے کر ان کو آدھ پاؤ زیتون کے تیل میں ڈالیں اور دھسی آگ پر رکھ دیں۔ یہاں تک کہ کچھوں کے زیتون کے تیل میں جل کر راکھ ہو جائیں۔ اب اس تیل کو آگ پر سے اتالیں۔ ٹھنڈا ہو جانے پر اس کو تھام لیں۔ شیشی میں تیل کو محفوظ کر لیں۔ عضو مخصوص پر روزانہ اس تیل کی مالش کریں۔ سستی و نامردی اور قوت باہ کے لئے اکیر ہے۔

9- بیر بہوٹیوں کو روغن زیتون میں جالا کر رکھ لیں۔ بیر بہوٹیاں شکر فی رنگ کے وہ کیڑے ہیں جو موسم برسات میں باغوں اور نکلوں اور ہریالی میں نظر آتے ہیں۔ ویسے یہ کیڑے دیکھے ہوئے عطاروں سے بھی مل جاتے ہیں۔ ان سے یار کیا ہوا زیتون کا تیل قوت باہ کے لئے طلسمی اثر رکھتا ہے۔ عضو مخصوص پر روزانہ اس تیل کی مالش کریں۔

10- زیتون کا تیل بطور مسک اور ملذذ یعنی امساک اور لذت مباشرت کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

11- زیتون کا تیل اور خالص شہد ہم وزن ملا کر عضو مخصوص پر لپ کریں۔ مباشرت کے لئے مسک و ملذذ ہے۔ از حد امساک پیدا کرتا ہے۔ زیتون کا تیل اور شہد ہم وزن ملائیں۔ 1 ماہہ عطر قرعہ باریک پیس کر اس میں ملا لیں۔ اس کو بیجان کر لیں۔ عضو مخصوص پر لپ لگائیں۔ مباشرت کے لئے بہترین مسک و ملذذ ہے۔

12- زیون کا تیل بہترین مانع حمل می ہے۔ خاندانی مصوبہ بندی اور نس

زیتون سے علاج

81

ہندی میں بھی معاون مددگار ہے۔ مباشرت سے پہلے عضو مخصوص پر لگا میں اور زیتون کے تیل میں ابھی طرح تر کر کے روئی کا پھا بارجم کے قریب رکھ دیں۔ یہ مضر اثرات سے بالکل بھرا، بے ضرر اور بہترین مانع حمل ہے۔

امراض مخصوصہ

تجربات کے بعد بتایا گیا ہے کہ مردوزن کی مخصوص بیماریوں کے علاج کے لئے بھی زیتون کے تیل کو بطور غذا کھانے سے افادہ ہو جاتا ہے۔ مردوں میں اس تیل کے کھانے سے جسکی اور مردانہ کمزوریاں دور ہو جاتی ہے۔

1- زیتون کے تیل کی ماش سے بھی بعض تولیدی اعضا کو ت اور توانائی میسر آتی ہے۔
2- عورتیں اگر زیتون کے تیل کی اپنے سینے پر گاہے گاہے ماش اور مساج کرتی رہیں تو اس سے ان کا حسن اور توازن برقرار اور بحال رہتا ہے۔

3- عورتوں میں سیان الرحم ایک عام بیماری ہے۔ اس بیماری کے علاج کے لئے عورتیں اگر زیتون کے تیل کی کسی بھی مقدار کو اپنی غذا کا حصہ بنالیں تو انہیں بدستور افادہ ہو جاتا ہے۔ یہ بھی بیان کیا جاتا ہے کہ زیتون کے کپے ہوئے پھل کے شیرے میں کوئی کپڑا روئی جھگو کر گرم پر رکھے اور بانڈھنے سے اس مرض میں افادہ ہو جاتا ہے۔

4- بعض عورتیں جو بانجھ پن کا شکار ہوتی ہیں، اگر وہ زیتون کے تیل کو اسی مقدار میں مچھلی کے تیل کے اندر ملا کر ہر روز ایک چمچ کھاپی لیا کریں تو وہ اس بیماری سے نجات حاصل کر سکتی ہیں۔

5- انہرا، بچوں میں سوکھا پن، ڈبہ کا عارضہ (یعنی بچوں میں پسلیوں وغیرہ کا مرض لاحق ہو جانا) ایسی دودھ پلانے والی مائیں اگر زیتون کے تیل کو اپنی غذا کا حصہ بنالیں تو ان بیماریوں کی شرح میں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ ان بیماریوں میں جتانے بھی اگر زیتون کے تیل والی غذا کھائیں تو تندرست ہو سکتے ہیں۔ مزید یہ کہ زیتون کے تیل کے اندر خرگوش کا گوشت بھون کر کھانے سے بھی ان عوارض سے نجات مل سکتی ہے۔

زیتون کا تیل اور ضبط تولید

زیتون کا تیل کھانے سے انسان کو بے چہار قوت اور طاقت بخشتی ہے۔ زیتون کے تیل میں اسی نوعی صمد غذائیت ہوتی ہے۔ اس میں حراروں کی مقدار بھی کسی دوسری غذا یا روغن سے کم نہیں ہوتی۔

زیتون کا تیل کی حوالوں سے باجھ پن بھی دور کرتا ہے اور قوت باہ میں بھی بجا طور پر اضافہ کرنے کا موجب ہوتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود حالیہ تحقیقات کے بعد معلوم ہوا ہے کہ یہ روغن مانع حمل بھی ہوتا ہے۔ اس حوالے سے اس طرح سے بتایا

جاتا ہے کہ ہر مرد و زن میں سے کوئی ایک یا دونوں ہم بصری کے وقت اپنے اعضاء مخصوصہ کو زیتون کا تیل لگائیں تو اس سے مانع حمل اثرات مرتب ہو جاتے ہیں۔ یعنی صورت پیدا کرنے کے لئے اگر روغن زیتون کا پھاہا عورت اپنے رحم کے قریب رکھ لے تو یہ مانع حمل ثابت ہوگا۔

مانع حمل کے لئے زیتون کے تیل کا استعمال

1۔ چینی ماہرین بناتاتی نسنوں میں محفوظ تر، موثر اور سہل تر مانع حمل ادویات کی تحقیق میں مصروف ہیں جب کہ چینی میڈیٹیکل میں زیتون کا تیل بھی مانع حمل ہے۔ مباشرت سے پہلے جنس مخالف زیتون کے تیل کا پھاہا کر اپنے رحم کے قریب رکھ لے تو حمل کے امکانات کافی حد تک ختم ہو جاتے ہیں۔

2۔ ہاتھی یا گھوڑے کی بعد کا پانی ایک سے لے کر اس میں اور نمک کے بیچ پانی تولد سردائی کی طرح اچھی طرح نہیں لیں۔ پھر اس میں آدھ پاؤ روغن زیتون اور آدھ پاؤ روغن کنبہ ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی جل جائے اور صرف تیل رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے چھا لیں۔ اس تیل کو جماع سے پہلے عضو مخصوص اور فرج میں لگائیں۔ مانع حمل ہے۔

زیتون کے تیل سے مساج

زیتون کا تیل، روغن بادام، سرسوں کا تیل، ناریل کا تیل، کیسٹوئل، بھنے میں تین پارہ تہ تو ضرور لگائیں۔ جب کہ ان تیلوں میں زیتون کا تیل بڑی اہمیت کا حامل ہے۔

زیتون کے تیل کا بائوں میں اچھی طرح مساج کریں۔ رات کو سر میں تیل لگا میں اور صبح اٹھ کر کسی بھی ایتھے شیمپو سے سردھو لیں۔ اور یاد رکھیں کہ کوئی بھی تیل سر میں لگا کر دھوپ میں نہیں بیٹھنا چاہیے۔ اس سے بال خراب ہوتے ہیں اور چہرے کا رنگ بھی متاثر ہوتا ہے۔

قدرتی ٹانگ

سر کو دہی، شیمپو، ریٹھے یا مین سے دھوئیں۔ صابن استعمال نہ کریں اس سے بال چمک دار ہو جاتے ہیں۔ دہی کے ساتھ تیل ارٹڈ اور ذرا سا زیتون کا تیل بھی شامل کر لیں۔ یہ ایک قسم کی بالوں کی ٹانگ ہے۔

زیتون اور مساج

قدیم زمانے میں افریقہ کے جنگلی قبیلوں میں، تو تھا کہ تازگی سے ایک ماہ پہلے دہن کی روزانہ مالش کی جاتی تھی، ان کا خیال تھا کہ اس طرح مالش کرنے سے جسم میں خوبصورتی اور جوانی عود کر آتی ہے، اس میں شک نہیں کہ جسم کو تندرست، خوبصورت اور جوان رکھنے کے لئے مالش بہت ضروری ہے۔ مالش سے خون کی رگوں میں رگڑ اور گرمی پیدا ہوتی ہے جس سے خون کا دورہ تیز ہو جاتا ہے اور خون کے ذریعے مائے صاف خون سے الگ ہو جاتے ہیں جو مساموں کے ذریعے سے پسینے کی شکل میں بہ جاتے ہیں۔ مالش سے جسم میں تازگی، طاقت اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ جس سے جسم تندرست اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔

مساج سے صحت اور سکون

مالش جسے آج کل ”مساج“ (Massage) کہا جاتا ہے، مشرقی روایات کا حصہ رہا ہے۔ پاکستان کے شہروں میں مالش کافن جانے والے یہ مالشی آپ کو عام مل جائیں گے۔ یہ مالشی اپنے فین کے ذریعے من بھر کے تھکے ماندے محنت کش مزدوروں کی جسمانی تھکن دور کر دیتے ہیں تو دماغی کام کرنے والوں کو بھی ان سے مالش کرا کر گھنٹوں ذہنی سکون ملتا ہے۔

مغربی ممالک میں مساج کی مقبولیت

اب مغرب میں بھی مالش یا مساج کے اس فن کو باقاعدہ سائنس کے طور پر اپنایا گیا ہے اور میڈیکل یونیورسٹیوں اور ہسپتالوں میں اس پر باقاعدہ تعلیم دی جاتی ہے اور بھرپور کتابیں لکھی جاتی ہیں۔ مساج کرنا چوں کہ بہت آسان ہے اس لئے ہر مرد و عورت گھر پر بنا سانی مساج کر سکتے ہیں۔ اس لئے فین اب لوگوں میں بڑی تیزی سے مقبول ہو رہا ہے۔ مساج پر ان مضامین کو پڑھ کر اور ان میں دی گئی ترکیب پر عمل کر کے آپ گھر پر بہ آسانی اپنی تھکن دور کر سکتے ہیں اور سکون و آرام کی دولت حاصل کر سکتے ہیں۔

لمس کی اہمیت

انسانی جسم کے لئے لمس یا چھونے کا احساس ایک قوی احساس ہے۔ ہماری جلدی حسی اعضاء یا آخندوں (Sensory Nerve Receptors) سے بھری پڑی ہے جو حرارت، ٹھنڈک، لمس، دباؤ اور درد سے بیجان پذیر ہوتے ہیں۔ لمس کے آخندوں سے آنے والے سنگٹل یا ارشادات حسی اعصاب سے گزرتے ہوئے حرام مغز اور یہاں سے دماغ میں جاتے ہیں۔ یہاں لمس کا احساس ہوتا ہے اس لمس کا عمل ساری زندگی جاری رہتا ہے اور کبھی نہیں رکتا۔ ہمارا جسم چوبیس گھنٹے لمس کو محسوس کرتا رہتا ہے حتیٰ کہ ہوتے میں بھی۔

لمس اور بچوں کی پرورش

نومولود بچے اپنی جلد کے ذریعے سے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ لمس کے دوران جنین رحم مادر کی دیواروں میں بند ہوتا ہے اور رحم مادر کی دبیز دیواروں کا احساس جنین کو ہوتا رہتا ہے۔ پیدائش کے بعد ماں کے بازو نومولود کے لئے ایک سہارے کا کام کرتے ہیں اور اس کے جسم سے ماں کے بازوؤں کا چھونا صرف نومولود کو لمس کا ایک خوش کن احساس داتا ہے بلکہ وہ اس طرح نئی دنیا کے بارے میں بہت کچھ سیکھتا بھی ہے۔

لمس کا احساس انسانوں اور حیوانوں میں

عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ لمس کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے۔ شاید آپ کو حیرت ہو کہ عمر میں اضافے کے ساتھ "لمس" کی ضرورت بڑھتی ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بچے اور بڑے بلی، مرغی، چوزے یا گائے بکری کے جسم پر جب بھی ہاتھ پھیرتے ہیں وہ خود اور جانور بھی لمس کو محسوس کرتے اور اس سے محفوظ ہوتے ہیں۔

لمس اور خوشبو

لمس دو افراد کے درمیان موجود دوری کو ختم کرنے کا ایک مؤثر طریقہ ہے۔ چنانچہ میاں اور بیوی خاص طور پر ایک دوسرے کے لمس کو محسوس کر کے ایک دوسرے سے زیادہ قریب ہو سکتے ہیں اور لمس کا یہ احساس ان میں زیادہ محبت و انس پیدا کر سکتا ہے۔ ایک انسان ہونے کے ناطے ہم سب کو لمس کی ضرورت ہے اور یہ ضرورت مساج کے ذریعے سے بڑی اچھی طرح پوری کی جاسکتی ہے۔ مختلف نباتی تیلوں کے ذریعے سے مساج کی بدولت لمس کا احساس کہیں دو بالا ہو جاتا ہے۔

دماغ میں موجود شمی اعصاب خوشبوؤں سے تحریک لیتے ہیں، ان کا اعضائے سمائی کے نظام سے براہ راست رابطہ ہوتا ہے، لہذا شمی اعصاب زیر غرضہ پر اثر انداز

ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں ہارمونی نظام بھی متاثر ہوتا ہے۔ اور ہم خوشبو سونگھنے پر سکون محسوس کرتے ہیں۔

ماساج کی طاقت

حکیم بوعلی سینا نے کہا تھا کہ ماساج کا مقصد جسمانی عضلات میں سے ان ردی مادوں کو نکالنا ہوتا ہے جو ورزش کے ذریعے سے خارج نہیں ہوتے۔

ماساج ایک قدیم فن ہے۔ پرانے وقتوں میں ایران، جاپان اور مصر میں ماساج حسن افزائی کے لئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ چنانچہ مختلف تمدنوں میں وہاں کے مرد و زن روزانہ اپنے جسم پر تیل کی مالش کیا کرتے تھے۔ رومی فوج کے مرد جنگ کی تیاری کے لئے اپنے جسموں پر تیل سے ماساج کیا کرتے تھے۔

انیسویں صدی اور ماساج

لیکن اس کے بعد کچھ ایسا وقت بھی آیا ہے کہ جب ماساج کا رواج نہیں رہا۔ یہ وہی دور ہے جسے ”یورپ کا تاریک دور“ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یورپ کی نشاۃ ثانیہ کے بعد ایک بار پھر یورپی مصلحین نے امراض کے لئے ماساج کا سلسلہ شروع کیا۔ انیسویں صدی میں یورپ میں ماساج کی مقبولیت میں اس وقت اضافہ ہوا جب ایک سوئڈش جمناسٹک کے ماہر پرہنرک لنگ (Per Henrik Ling) نے جمناسٹک میں ماساج کے پرانے چینی طریقوں سے مدد لی اور اس نے ”ایفلیوریج“ (Effleurage) اور ”پیٹریساج“ (Pettrissage) کی اصطلاحیں متعارف کرائیں۔

اکیسویں صدی اور ماساج

اب جب کہ بیسویں صدی گزر چکی اور اکیسویں صدی آگئی ہے، ماساج ایک مقبول عام اور موثر طریق علاج کے طور پر پوری دنیا میں رائج ہے۔ جب ایک آدمی جذباتی یا ذہنی دباؤ میں آتا ہے تو اکثر اس کا اثر اس کے اپنے عضلات پر ہوتا ہے اور

زیتون سے علاج

87

بے منفی مذبذبات مساج کے ذریعے سے دور کر دئے جاتے ہیں تو دماغ اور جسم دونوں کو اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

مساج کی تیاری

مساج کا عمل مساج کرنے والے اور مساج کرانے والے دونوں کے لئے خوش کن اور پر لطف تجربہ ہونا چاہیے اور اس کے لئے ضروری ہے کہ صحیح ماحول پیدا کیا جائے۔ اگر ممکن ہو تو مساج والے کمرے میں نرم فرش کر دیا جائے۔ کمرے کا درجہ حرارت 72 درجہ فارن ہائٹ (22 درجہ سینٹی گریڈ) رکھیے، کیوں کہ مساج کے دوران جسمانی درجہ حرارت گرنا ہے۔ اگر عضلات ٹھنڈے ہو جائیں تو اینٹھ سکتے ہیں اور مساج میں مشکل پیدا ہو سکتی ہے۔ جسم کے جس حصے کا مساج نہ کیا جا رہا ہو، اسے تو لیے یا کسی اور صاف کپڑے سے ڈھک دیجئے۔ کمرے میں ہلکی روشنی ہو۔ بہت زیادہ روشنی اور گھپ اندھیرا دونوں غیر مناسب ہیں۔ اگر بجلی کے بلب کے بجائے کمرے کے کونے میں محفوظ جگہ پر موسیقی بجائی جائے تو اس سے مدھم مدھم روشنی بھی آتی رہتی ہے اور حرارت بھی ملتی رہتی ہے۔ کوشش کر کے کمرے میں خاموشی کو بھی ممکن بنائیے۔ اس کے لئے آپ کچھ دیر کے لئے ٹیلی فون اور ٹیلی وژن بند کر سکتے ہیں۔ عینے کو ہلکا کر سکتے ہیں۔ پلنگ یا چارپائی پر مساج کرنے سے عموماً ریڑھ کی ہڈی پر دباؤ بڑھ جاتا ہے، اس لئے بہتر ہے کہ پلنگ یا چارپائی کے بجائے فرش پر نرم سا بستر کر لیا جائے۔ تیل کے دھبوں سے بچنے کے لئے اس بستر پر کوئی پرانی چادر بچھائی جاسکتی ہے۔ جب آپ کا ساتھی (جس کا مساج کرنا ہے) بستر پر لٹ جائے تو ایک چھوٹا تولیہ تہہ کر کے اس کی کہنیوں اور گھٹنوں کے نیچے رکھ دیجئے تاکہ کہنیوں اور گھٹنوں کی ہڈیاں فرش پر لگنے سے محفوظ رہیں اور ان میں تکلیف نہ ہو۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ مرد کے پیڑوں کے نیچے ایک ٹکڑا رکھ دیا جائے۔ نیز مالش کرانے والا جب پیٹھ کے بل لیٹے تو اس کے سر کے نیچے چھوٹا سا ٹکڑی بھی رکھا جائے۔ اگر آپ کا ساتھی کنٹیکٹ لیئر لگاتا ہے تو یہ بھی اتار لینے چاہئیں۔ نیز بال اگر لمبے ہیں تو جوڑا باندھ لیتا چاہیے تاکہ بال چہرے پر نہ آئیں۔

مالش کرنیوالے کے لئے ہدایات

مالش کرنے والے کے ہاتھوں کے ناخن چھونے اور ہاتھ صاف کرنے چاہئیں۔ اگر آپ مالش کر رہے ہیں تو اپنے ساتھی کے جسم پر تیل لگانے سے پہلے اپنی ہتھیلیوں پر تیل مل لیں تاکہ اس میں کچھ حرارت آجائے۔ یاد رکھیے، کبھی تیل بوتل سے براہ راست اپنے ساتھی کے بدن پر نہ ڈالیے اور اتنا تیل لیجئے جتنا کہ مساج کرنے والی جگہ پر بہ آسانی جذب ہو جائے۔ اگر اور تیل کی ضرورت پیش آئے تو مساج کرنا نہ رد کیے بلکہ ایک ہاتھ سے تیل نکالیں اور دوسرے ہاتھ سے بدستور مساج

زیتون کے تیل کی مالش

حضور نبی اکرم ﷺ نے روغن زیتون کی جسم پر مالش کرنے کے بارے میں ایک سے زیادہ بار حکم فرمایا ہے۔

1۔ روغن زیتون کی جسم پر مالش کرنے سے تمام بدن میں ہستی و مستحی پیدا ہوتی ہے۔

2۔ روغن زیتون کی بدستور مالش کرنے سے اعضاء اور اعصاب کو بجا طور پر قوت اور سختی میسر آتی ہے۔

3۔ اگر کسی کو گردوں کے درد کی شکایت ہو تو گردوں پر آہستہ آہستہ روغن زیتون کی مالش سے درد سے آرام مل جاتا ہے اور اس کی مالش سے جلد پر بھی کسی طرح

4۔ روغن زیتون میں روغن بادام، روغن مغز کدو اور روغن ناریل سب ہم وزن ملا کر پھر اس تیل کو سر پر مالش کریں تو اس سے بے خوابی جیسا عارضہ بھی ختم

ہو جاتا ہے۔ اس مرکب تیل کی باقاعدہ مالش کرنے سے دائمی نزلہ زکام اور بالوں کا

گرتا بھی رک جاتا ہے۔ اس مرکب کی مالش سے سر کا جھولا بھی ختم ہو جاتا ہے۔

5- جوڑوں کے درد کے عارضے سے نجات حاصل کرنے کے لئے زیتون

کے تیل کی مالش کرتے رہنا بے حد موثر اور شافی ثابت ہوتی ہے۔

6- گرمی، سردی یا بلڈ پریشر کے باعث کسی بھی حوالے سے سردی ہو رہا

ہو تو روغن زیتون کی سر پر مالش کرنے سے اس سردی سے نجات مل جاتی ہے۔

عام سردی کی صورت میں صرف روغن زیتون کا ماتھے پر لیب کر دینے سے سکون

میسر آ جاتا ہے۔

7- اگر کسی مرد کے بال گرتے ہوں تو اسے چاہیے کہ وہ ہر روز نہا کر بالوں کو

خشک کر کے زیتون کے تیل کی مالش کرے تو بالوں کا گرنا رک جاتا ہے اور نئے بال

بھی گنا شروع ہو جاتے ہیں۔

8- سر کے بالوں کی خشکی اور سر کے پھوڑے پھنسیاں بھی زیتون کے تیل کی

مالش کرنے سے ختم ہو جاتی ہیں۔

9- گھٹیا کے درد، وجع المفاصل، عرق النساء، (انگریزی کا درد) وغیرہ سے

زیتون کے تیل کی مسلسل مالش سے نجات مل جاتی ہے۔

افزائش حسن اور زیتون کا تیل

افزائش حسن میں بھی زیتون کا تیل بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج

کل بیوٹی کلینکوں میں اس کا استعمال عروج پر ہے۔ زیتون کا تیل..... کا سٹینڈس کی

جان ہے۔ جہاں تک زیتون کے تیل کی مالش کا تعلق ہے۔ یہ جسم کی نشوونما، افزائش

حسن اور جلدی امراض کے لئے بہترین ہے۔ اس مقصد کے لئے سب تیلوں میں سر

فہرست ہے۔ جسم کی نشوونما اور افزائش حسن کے ضمن میں زیتون کے تیل کے طبیعاتی

اثرات کے بارے میں ہم ابتدا بالوں سے کرتے ہیں۔

بال

موجودہ دور میں افزائش حسن میں بالوں کی آرائش کو بڑی اہمیت دی جا رہی

ہے۔ کیوں کہ بالوں کا تعلق محض حسن ہی سے نہیں بلکہ یہ عمر کے راز داں بھی ہیں۔
دل کش اور گھنے بالوں کے بغیر کسی باقار اور حسین عورت کا تصور ہی ممکن نہیں۔
خصوصاً مشرقی تہذیب اور معیار حسن میں لمبے بالوں کو ایک خاص مقام حاصل ہے۔
لیکن اب اس کے ساتھ ساتھ تراشیدہ بال رکھنے کا بھی رجحان شدت سے بڑھ رہا ہے۔
بہر حال یہ آپ کی پسند ہے بال لمبے رکھیں یا تراشیدہ لیکن اس امر سے تو کوئی
اختلاف نہ ہوگا کہ خواتین کے سر پر صحت مند بالوں کا ہونا ضروری ہے۔

اس مقصد کے لئے بالوں کی صفائی سب سے پہلا چیز ہے۔ لیکن ابھی تک اس
بارے میں کوئی واضح اصول نہیں اپنایا گیا کہ بالوں کو کتنے دن بعد دھویا جائے۔ کیونکہ
بار بار بالوں کو دھونے سے ان کی قدرتی چمک دمک کم ہوتی ہے۔ بہر حال جب یہ
محسوس کیا جائے کہ بال میلے ہو رہے ہیں ان کو دھونا چاہیے۔

بالوں کو دھونے سے پہلے سر میں اچھی طرح کنگھی کرنی چاہیے تاکہ گرد و غبار اور
چکنائٹ کی سطح تک دور ہو جائے۔ جب کہ بالوں کو ٹھنڈے پانی سے دھونا بہتر ہے۔
ٹھنڈے پانی سے تازہ خون جلد کی جانب تیزی سے گردش کرتا ہے۔ اور یوں بالوں کو قدرتی
خوراک میسر آتی ہے۔ لیکن بیماری کی حالت میں بالوں کو ٹھنڈے پانی سے دھونا ٹھیک نہیں۔
بال دھونے کے لئے صابن کا استعمال کچھ ٹھیک نہیں۔ کیوں کہ اس میں ایسے
کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں جن سے بالوں کی چمک دمک کم ہوتی ہے۔ جب کہ شیمپو
بالوں کو دھونے کے لئے بڑی اچھی چیز ہے۔

شیمپو کے استعمال کے بعد بالوں کو اچھی طرح صاف کرنا چاہیے۔ اگر بالوں
میں شیمپو کے ذرات رہ جائیں تو اس سے نہ صرف بالوں کی چمک دمک ماند پڑتی ہے
بلکہ کھوپڑی کی جلد میں سوزش اور خارش ہو جاتی ہے۔ لہذا شیمپو کرنے کے
کھلے پانی سے دھوئیں۔ اور زیادہ پانی کے استعمال کی اس وقت بھی
ضرورت ہے جب کہ سر کی خشکی دور کرنے کے لئے کوئی خشکی دور کرنے والا شیمپو
استعمال کیا جائے۔

زیتون سے علاج

91

بالوں میں بار بار دھویا جائے۔ یا برش کرنا بھی درست نہیں۔ بالوں میں برش یا کھنکھانی کرنے کا مقصد یہ ہے کہ بالوں پر نمی ہوئی گرد اور چکنائٹ دور ہو جائے۔ اور سر کے مساموں سے نکلنے والی قدرتی چکنائٹ دور ہو جائے۔

برش ایسا ہو کہ بار بار دھویا جائے۔ برش کرنے کا اچھا طریقہ یہ ہے کہ سب سے پہلے آہستہ آہستہ برش چلاتے ہوئے بالوں کے الجھاؤ دور کیے جائیں۔ اس کے بعد سر کو آگے بھکا کر سارے بال ماتھے پر ڈال لیں۔ گدی سے برش شروع کریں اور اسے اوپر کی طرف کھوپڑے کے وسط تک لے جائیں۔

کیلے بالوں کو کبھی برش نہ کریں۔ کیوں کہ اس طرح سے آپ خود ہی اپنے ہی بالوں کو لمبائی کے رخ سے ہٹانے کی ذمہ دار ہوں گی۔ برش اور کنگھی کو چھتے میں ایک بار ضرور گرم پانی اور صابن سے صاف کر لینا چاہیے دوسرے شخص کی کنگھی یا برش استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس سے متعدی مرض لگ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بالوں کو حد درست تو اتنا رکھنے کے لئے جیسے میں کم از کم ایک بار ماش ضروری ہے۔

اس کے لئے مفید ترین اور جدید ترین طریقہ یہ ہے۔ کہ رات کو سونے سے پہلے ارنڈ کا تیل (کسٹرائل) یا زیتون کے تیل کی ماش کریں جب کہ زیتون کا تیل بالوں کی ماش کے لئے بہت بہترین ہے۔ دوسرے درجہ پر روغن بادام اور میسرے درجہ پر کسٹرائل۔

تیل کو بالوں کی جڑوں میں لگانا چاہیے۔ اور ماش کرنے کے لئے انگلیوں کی پوریں کھوپڑی کی جلد پر جما کر جلد کو گول دائروں میں حرکت دینا چاہیے اس سے سر کے بال نہیں ٹوٹیں گے۔ جب کہ سر کی ماش کرنے کا صحیح طریقہ بھی یہی ہے بالوں کے لئے درست تیل کا انتخاب بھی بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ وہ سلین جیسی ڈرینگ کریمس آج کل دستیاب ہیں۔ آلیو آئل (زیتون کے تیل) کے بیس (Base) ڈرینگ کے لئے ہمیشہ استعمال کریں۔ اسے ہر روز تھوڑی سی مقدار میں بالوں میں لگائیں۔

اگر بال بڑے باریک اور نرم ہوں تو پتا تیل استعمال کریں آلیون آئل، کیسٹرائل اور کوکوٹ آئل بہت ٹھیک ہیں۔ بازاری خوشبودار تیل استعمال نہ کریں۔ ان

.....
میں واٹ اکل ہوتا ہے جو بالوں کو وقت سے پہلے سفید کرتا ہے۔

چکنے بالوں کو بچھنے میں دو تین بار شیمپو یا ریٹھے کے ساتھ دھوئیں۔ سر دھونے کے

بعد نصف کپ سفید سرکہ یا دو لیٹروں کارس چار پیالی پانی میں حل کر کے اچھی طرح

بالوں میں لگا میں اور پھر پانی سے بالوں کو صاف کریں۔

ہمارے یہاں بہت سی خواتین ایسی ملیں گی جو کہ اپنے بالوں کی وجہ سے پریشان

ہوتی ہیں۔ کسی کے بال زیادہ بھرتے ہیں یا پھر کسی میں جھگی ہو جاتی ہے۔ جب کہ

اکثریت کو یہ شکایت ہے کہ ان کے بال بہت جھرتے ہیں۔

ہر بال کی عمر تقریباً دو سال سے چھ سال کی ہوتی ہے۔ اس عرصہ کے دوران وہ

بال خود بخود جھرتا ہے اور اس کی جگہ دوسرا بال فوٹا آ جاتا ہے مگر جھرنے والا بال

زیادہ لمبا ہوتا ہے۔ اور اگے والے بال کو لمبا ہونے کے لئے کافی عرصہ درکار ہوتا ہے۔

تو خواتین پریشان ہو جاتی ہیں کہ کہیں ان کے بال ختم نہ ہو جائیں۔

اس کے لئے ایسا کریں کہ بالوں کو کسی بھی جگہ سے دو حصوں میں تقسیم کریں جس

طرح مانگ نکالتے ہیں پھر آئینے کے ساتھ اس مانگ والے حصے کو غور سے دیکھیں تو

آپ کو چھوٹے چھوٹے بال نظر آئیں گے اگر درمیان میں چھوٹے بال نہ آ رہے ہوں تو

پھر کسی ڈاکٹر سے رجوع کریں کیوں کہ ہو سکتا ہے آپ کی صحت خراب ہو کیوں کہ ہتھی

اچھی آپ کی صحت ہوگی اتنے ہی مضبوط گئے اور آپ کے بال ہوں گے۔

بالوں کی خوبصورتی چمک دمک اور گھنے ہونے کا تعلق صحت سے ہے۔ وٹامن

بی بالوں کے لئے ضروری ہے۔ زیتون کا تیل، بادام روغن اور کیوٹر آئل کی مالش بھی

بالوں کی نشوونما کے لئے اپنے اندر بھر پور غذائیت رکھتی ہے۔ خاص کر زیتون کا تیل

بالوں میں چمک پیدا کرتا ہے۔ اور ان کو مضبوط کرتا ہے۔ وٹامن ہوتے ہیں۔ ان میں

چمک آتی ہے۔ مالش کرنے کے علاوہ زیتون کا تیل کھانوں میں بھی استعمال کریں۔

وٹامن سے بھر پور غذا میں استعمال کریں۔ سبزیاں پھل اور سلاڈ زیادہ کھائیں۔ اس

سے نہ صرف بال بلکہ آپ کی جلد اور صحت بھی اچھی رہے گی۔
.....

زیتون سے علاج

93

کٹھناتیل میں بالکل تیل نہیں لگائیں اور پھر شکایت کرنی میں کہ ان کے بال بے رونق ہیں۔ بڑھتے نہیں۔ وہ اس بات کو یاد رکھیں کہ سر میں تیل ضرور لگائیں۔

حسن و صحت بڑھانے کا بہترین ذریعہ

یونان اور روم کی تاریخ کے مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ اس خطے کی عورتیں ماش سے اپنے بدن کو خوبصورت بناتی تھیں۔ شادی کے وقت لڑکی والوں کی طرف سے جو خدمت گار خادماں بھیجی جاتی تھیں وہ ماش کرنے میں ماہر ہوتی تھیں۔ یونانی عورتوں کا یہ خیال صحیح ہے کہ جسم کی ماش خصوصاً کان، ران اور کمر کی ماش سے حسن و شباب قائم رہتا ہے۔ آج بھی یونان کی عورتیں ماش سے اپنے بدن کو خوبصورت اور تندرست رکھتی ہیں۔ قدیم زمانے میں روم کے ہر معزز گھرانے میں ماش کرنے والی ماہر عورتیں ملازم تھیں، جو ہر روز گھرانے کی عورتوں کی ماش کرتی تھیں۔

آج بھی ترکی، اٹلی، یونان، فارس، عرب اور روم وغیرہ ممالک میں ماش کے لئے حمام کاروانج ہے، جہاں سائیفک طریقے سے بدن کے ہر حصے کی ماش کی جاتی ہے۔

زیتون اور حسن و جمال

عہد مغلیہ میں گھٹڑہ کا پھلکا، آنا، بیسن، حسدیل اور دودھ کی بالائی کو حل کر کے عورتیں چہرے پر ماش کرتی تھیں، دولت مند خواتین پست، بادام، زعفران، موم کسم کے پھول اور دودھ میں لکھس کر چہرے پر ماش کرتیں۔ مصر کی عورتیں دودھ سے ماش کرتی تھیں۔ مصر کی مشہور مالک قلوبطرہ کا دودھ سے غسل کرنا مشہور ہے۔ اس کی کنیزی دودھ میں خوشبو اور تیل ملا کر اس کے جسم کی ماش کرتی تھیں جس سے اس کا جسم ہمیشہ بارونق رہتا۔ مصری خواتین اب بھی غسل سے پیشتر بام اور روغن زیتون سے جسم پر ماش کرتی ہیں، بادشاہ روم نیرو کی محبوبہ بھی دودھ سے غسل کیا کرتی تھی اور اپنے ہاتھوں اور چہرے کو روغن بنفشہ کی ماش کے ذریعہ سے ملائم رکھتی تھیں۔ میری آف سکاٹ لینڈ کی پوتی روغن بادام میں خوشبو ملا کر جسم پر ماش کرایا کرتی تھی، مشہور رقاصہ

سارابرنارڈ نے روغن بادام اور عرق گلاب کی مالش سے اپنا حسن و جمال برقرار رکھا۔

زیتون کا تیل اور حفاظت حسن و جمال

زیتون کے تیل کی مالش تو ہر حوالے سے مردوں اور عورتوں کے جسم و جان کے لئے مفید اور اکسیر ہوتی ہے۔ اس مالش کے باعث اعصاب میں توازن آتی، توازن اور قوت پیدا ہوتی ہے۔ عورتیں اپنے سینے پر روغن زیتون کی مالش اور مساج سے سڈول پن اور حسن و توازن برقرار رکھ سکتی ہیں۔

1- چہرے اور بازوؤں پر چند منٹ تک روغن زیتون کی مالش کر کے صابن سے دھولیا جائے تو جلد میں ملائمت اور تازگی پیدا ہو جاتی ہے۔

2- عورتیں اپنے میک اپ کی تیل والی چیزوں میں تھوڑا سا روغن زیتون بھی شامل کر لیں تو اس سے ان کا میک اپ زیادہ متمول اور موثر بن جاتا ہے۔

3- عورتوں کے چہرے اور جسم پر اگر خشک داغ دھبے بن جائیں تو ان پر ہلکا سا روغن زیتون مل لیں تو وہ بہتر تاج دور ہو جاتے ہیں۔

4- عورتیں اپنے ہونٹوں پر روغن زیتون کے بجائے زیتون کا تیل لگا کر انہیں پھٹنے سے بچا سکتے ہیں۔

5- نیشن کے اندر روغن زیتون ملا کر بنائے ہوئے اینٹن سے عورتیں اپنا چہرہ اور جلد بہتر طور پر صاف کر سکتی ہیں۔ اس اینٹن سے حساس جلد کے مسام

بھی صاف ہو جاتے ہیں۔

6- عورتیں اپنے چہرے اور جلد کو سنوارنے والی آئلی کریموں میں روغن زیتون کی معمولی مقدار شامل کر کے کریم کے اثرات کو دو چندان کر سکتی ہیں۔

روغن زیتون اور قروح

اگر آپ ان الیکھوں بد بخت انسانوں میں سے ہیں جن کی قسمت میں مرنے

سے پہلے قروح معدی میں جتا ہوا درخ ہے تو آپ کو یہ معلوم کرنے کی خواہش ضرور ہوگی کہ ان قروح کا علاج کیا ہے، اور اس سے بہتر یہ معلوم کرنا ہوگا کہ ان سے کس طرح نفع لایا جاسکتا ہے، اگرچہ میں نے یونانی ہوں اور نہ رومی اسی میں ان موقع پر آپ کے لئے ایک علاقے کی خاص غذا تجویز کرنا چاہتا ہوں جس کو بہت سے برطانویوں اور امریکنوں نے نظر انداز کر رکھا ہے..... یہ روغن زیتون ہے۔

بحر روم کے ممالک پر سرسبز اور طائرانہ نگاہ ڈالنا آپ سے خالی نہ ہوگا، جہاں زیتون کے درخت فراوانی کے ساتھ اگتے ہیں اور روغن زیتون ان کی روزانہ غذا میں شامل ہے۔ اگرچہ ان کے ممالک کے لوگ اعلیٰ درجے کے جذباتی، سخت کو اور نہایت چٹ پٹی اور بھنی ہوئی غذا کھانے کے عادی ہیں، اس کے باوجود وہ بلاؤں..... سرسبز اسیر زندگی اور جلد بازی میں کھانے کی روشن سے محفوظ ہیں۔ اس کے برخلاف انگریز اور امریکی قروح آلات ہضم اور تھلب شراکین کا شکار ہیں۔ ڈاکٹر پال ڈولے واٹ، جو صدر آرن ہاور کے قلبی امراض میں مشیر تھے، کہتے ہیں کہ قلبی امراض میں ان لوگوں کے کثرت سے جتا ہونے کی وجہ یہ ہے کہ یہ لا..... غذا استعمال کرتے ہیں، جس میں زیتون کا تیل زیادہ اور جالوروں کی چربی بہت کم ہوتی ہے۔ میں اس میں مزید اضافہ کرنا چاہتا ہوں کہ ان میں معدے کی شکایات بھی بہت کم ہوتی ہیں کیوں کہ روغن زیتون معدے اور اثنا عشری کی غشائے مخاطی کے لئے مسکن اور محافظ ہوتا ہے جس میں خاص طور پر قروحوں کی اس تعداد کو پائی جاتی ہے۔

زیتون کے تیل کے دیگر فوائد

زیتون کے تیل کو کھانے پینے کے علاوہ بھی کئی اور طرح سے استعمال کیا جانے لگا تھا۔ روغن زیتون کو سب سے زیادہ باورچی خانوں اور غسل خانوں میں استعمال کیا جاتا تھا۔ یونان، روم اور کئی عرب ممالک میں روغن زیتون سے خاص قسم کا صابن بنایا جاتا تھا، تاکہ اکثر اشرف اور شاہی خاندانوں میں زیتون کے

تیل سے بنائے ہوئے صابن میں نہانے وغیرہ کے لئے استعمال ہوتے تھے۔

پھر بعد کے برسوں میں روغن زیتون کو کئی ادویہ اور مقوی غذاؤں اور مٹھائیوں میں بھی استعمال کیا جانے لگا۔ برسوں تک روغن زیتون سے قبض کشا اور دست آور دوائیں بنائی جاتی رہی ہیں۔

زیتون کے تیل کے اندر ایک کیمیادوی مادہ اولین وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ اولین اصل میں ایک بہت اہم اور بھرپور روغنی مادہ ہوتا ہے۔ زیتون کے تیل کے اندر جو دوسرا بڑا اہم مادہ ہوتا ہے۔ وہ پامٹین یعنی نخلک روغن ہوتا ہے۔ ان دونوں روغنی مادوں کے اندر بے شمار غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔

دوسرے درجے کا زیتون کا تیل عموماً روشنی پیدا کرنے کے مختلف قسم کی قندیلوں اور شمعوں میں براہ راست یا موم وغیرہ میں ملا کر جلا یا جاتا ہے۔ پھر اسی دوسرے درجے کے تیل سے کئی قسموں کے صابن بنائے جاتے ہیں۔ لیکن اعلیٰ درجے کا روغن زیتون کھانے کے لئے اور ادویہ سازی میں استعمال کیا جاتا ہے۔