

B|O|O|K|I|H|O|M|E|

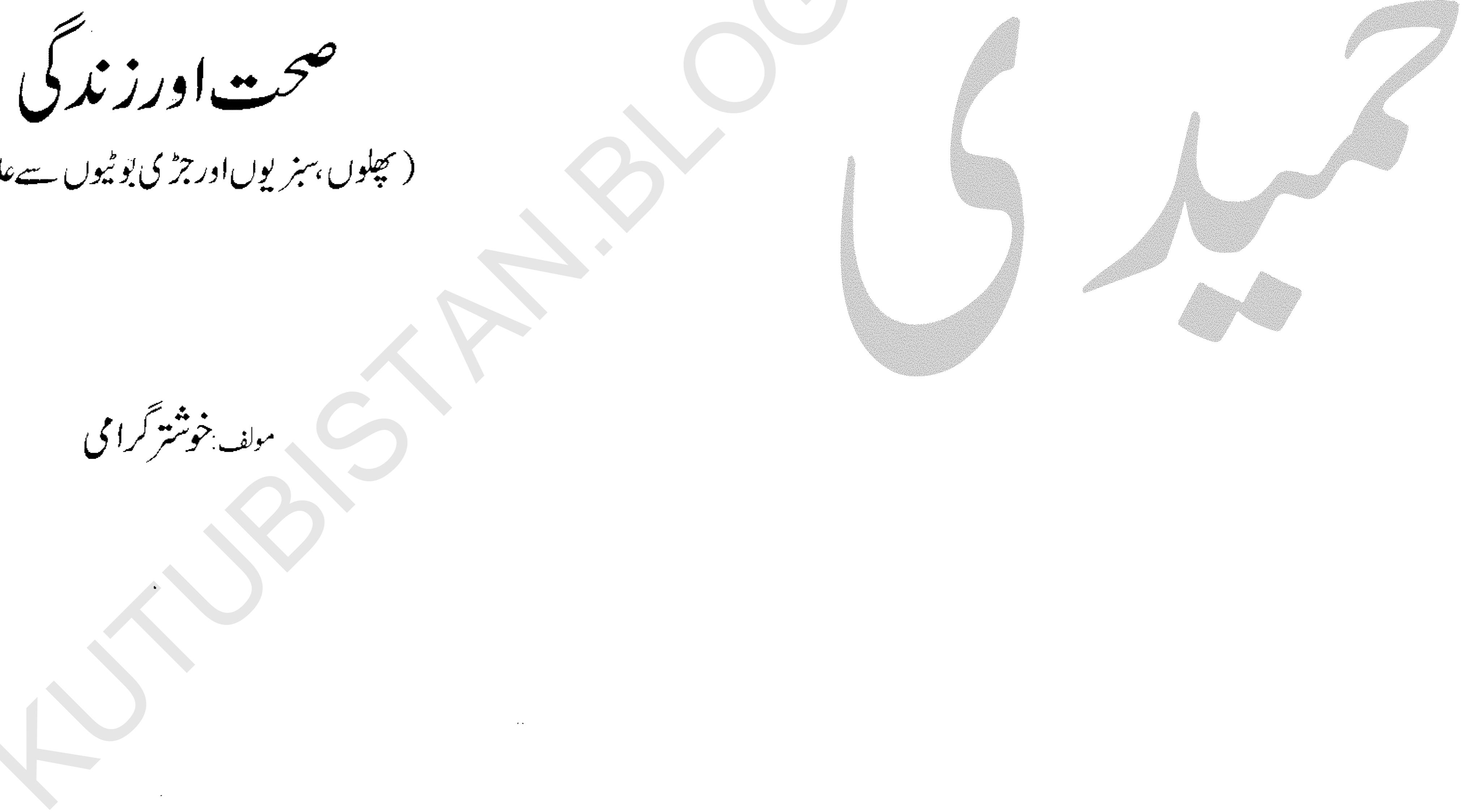
KUTUBISTAN.BLOGSPOT

صحت اور زندگی

(پھلوں، سبزیوں اور جڑی بوٹیوں سے علاج)

مولف: خوشتر گرائی





مولف: خوشنگرامی

صحت اور زندگی

(پھلوں، سبزیوں اور جڑی بیویوں سے علاج)

صحت اور زندگی

(پھلوں، سبزیوں اور جڑی بٹیوں سے علاج)

مولف: خوشنتر گرامی

جملہ حقوقہ، رجوت ناشر محفوظہ ہے،

اهتمام	رانا عبدالرحمن
پروڈکشن	ایم سرور
سرورق	ریاض
کپوزنگ	محمد انور
پرنٹرز	حاجی حنیف پرنٹرز، لا
اشاعت	2005ء
ناشر	بک ہوم لاہور



پرنسپل: 46 حلقہ، والیہ، فون: 9231518
E-mail: bookhom1@hotmail.com

فہرست

23.....	اور فارسفورس کی ضرورت	آپ نہیں جانتے.....	9.....
	کیا شیم اور فارسفورس کن غذاوں سے	انسانی جسم کی تغیر کے لیے	
25.....	حاصل ہو سکتے ہیں!.....	کن اجزاء کی ضرورت ہے؟.....	11.....
		وٹامن اے (A).....	13.....
27.....	گیہوں.....	وٹامن بی (B).....	14.....
28.....	چاول.....	وٹامن سی (C).....	15.....
29.....	باجڑہ.....	وٹامن ڈی (D).....	16.....
29.....	تو.....	وٹامن ای (E).....	17.....
30.....	جوار.....	تندرست رہنے کے لیے انسانی جسم کو	
30.....	سمکی.....	کن چیزوں کی ضرورت ہے.....	18.....
30.....	دالیں.....	کلورین.....	18.....
31.....	موگ کی دال.....	میکنینشیم.....	18.....
31.....	موٹھکی دال.....	گندھک.....	19.....
31.....	ارہر کی دال.....	فولاد.....	19.....
32.....	چنے کی دال.....	چونا یعنی کیا شیم.....	19.....
32.....	ماش کی دال.....	آسیجن.....	20.....
32.....	مسور کی دال.....	سوڈیم.....	21.....
32.....	لوپیا (رواس).....	پوٹاشیم.....	21.....
33.....	سویا بنیں.....	آبیڈین.....	22.....
33.....	سما گودانہ.....	جسم کی پرورش کے لیے کیا شیم.....	

67.....	مختلف سچلوں کے خواص اور فوائد.....	58.....	سوئے کا ساگ	51.....	گوجی	33.....	چنا
68.....	آم.....	58.....	کرم کلہ کا ساگ	51.....	بند گوجی	34.....	بیکن
69.....	سیب.....	58.....	خرفہ (تففا) کا ساگ	51.....	گانٹھ گوجی	35.....	دودھ
70.....	انگور.....	58.....	مکو کا ساگ	51.....	لہن		بکری کا دودھ کا نام بھیں کے
70.....	سختہ.....	58.....	سرسوں کا ساگ	52.....	پیاز	37.....	دودھ سے کیوں زیادہ مفید ہے
71.....	ستمی.....	59.....	سلاد	53.....	ادرک	39.....	بھیڑ کا دودھ
71.....	مالٹا.....	59.....	کھمبی	53.....	مولی	39.....	اوٹنی کا دودھ
72.....	تار گنی.....	60.....	گوشت، فائدے اور نقصان	54.....	بجندی توری	39.....	گدھی کا دودھ
72.....	کھٹا.....	62.....	بکری کا گوشت	54.....	موگنی توری	39.....	بالائی (ملائی)
72.....	کیلا.....	62.....	بھیڑ کا گوشت	54.....	گھیاتوری	40.....	جنیر
73.....	انار.....	62.....	مرغ کا گوشت	54.....	گھیا	40.....	کھویا
73.....	ٹاشپاتی	62.....	بیبر کا گوشت	54.....	بنگن (بتاوں)	41.....	دہنی، دودھ سے کیوں زیادہ مفید ہے؟
73.....	میٹھا.....	62.....	تیتر کا گوشت	55.....	ٹینڈے	43.....	ایک کم خرچ اور مفید غذا چھاچھ (لئی)
74.....	تاریں.....	63.....	بلخ کا گوشت	55.....	اروی	44.....	مکھن اور گھنی
74.....	لیچی.....	63.....	کبوتر کا گوشت	55.....	چقدندر	45.....	صحت کے لیے بزریاں کیوں ضروری ہیں؟
74.....	امرود.....	63.....	چڑیا کا گوشت	55.....	کریلا	45.....	ساگ کی غذائی اہمیت
74.....	تربوز.....	63.....	خرگوش کا گوشت	56.....	بھے		مختلف بذریوں کے غذائی اجزاء
75.....	خربوزہ.....	63.....	مرغابی کا گوشت	56.....	پہول	47.....	سائنس کی روشنی میں!
75.....	سردا.....	64.....	فاختہ کا گوشت	56.....	پیٹھا	47.....	پالک
75.....	گکڑی (تر).....	64.....	گائے کا گوشت	56.....	سہانجھ	47.....	شلغم
76.....	کھیرا.....	64.....	سور کا گوشت	57.....	سم کی پھلی	48.....	آلو
76.....	چکوتہ.....	64.....	محملی	57.....	کپھار	49.....	گاجر
76.....	جامن.....	65.....	انڈا	57.....	میقش	50.....	ٹماٹر
76.....	انجیر.....		پھل سائنس کی روشنی میں	57.....	بتو (آسمہ کا ساگ)	50.....	مزٹر

ڈاکٹر بومو کے تجربات کا نچوڑ	120.....	انناس	77.....
مختلف غذاوں میں کس کس قسم کی		آلوج	77.....
کتنی کتنی قوت ہے	122.....	بیر	77.....
غذا کے ذریعے مختلف بیماریوں کا علاج	125.....	پپیتہ	77.....
پیشاب کی کمی اور سوزش	127.....	خوبانی (خرمانی)	78.....
گھبراہٹ اور بے چینی	127.....	شریفہ	78.....
بچپن	127.....	فالہ	78.....
یرقان	128.....	شہتوت	78.....
قبض	128.....	لوڑا	79.....
دستوں کی شکایت	128.....	لوکاٹ	79.....
ہیضہ	128.....	پیلو	79.....
ختائق	128.....	بہی	79.....
بادی بواسیر	128.....	شکر قدی	80.....
بواسیر	129.....	سنگھڑا	80.....
سنگ گردہ	129.....	آملہ	80.....
استققاء	129.....	ہڑ (ہلیلہ)	81.....
قلقت خون	129.....	محمد	82.....
دق	129.....	مہوا	82.....
سکرہنی	129.....	کھجور	82.....
ذیابیطس	129.....	چھوپارا	83.....
جریان	130.....	بادام	83.....
خٹک کھانی	130.....	پستہ	83.....
اختلاج	130.....	کشمکش	84.....
پیٹ کے کیڑے	130.....	اخروٹ	84.....
	93.....	چلنوزہ	84.....
سونف	93.....	موگ پھلی	84.....
سوٹھ	94.....	کنٹا	85.....
پینگ	95.....	ٹرڈا	85.....
کھانے کے غلط اور صحیح طریقے	95.....	ہلکر	85.....
غذا کس وقت کھانی چاہیے	95.....	کھاٹڈ (چینی)	85.....
سونے سے پہلے کھانا	96.....	مصری	86.....
غذا کا بنیادی اصول	97.....	کوزہ مصری	86.....
ضعفِ معدہ اور خرابیِ ہضم سے		شہد	86.....
بچنے کی تدابیر	98.....	مصالحے، نقصان اور فائدے	88.....
خرابیِ معدہ کے نفیاتی اساب	99.....	نمک	90.....
غذا کس طرح کھانی چاہے	103.....	سرخ مرچ	90.....
دانتوں کی حفاظت	105.....	سیاہ مرچ	91.....
ہم بیمار کیوں ہوتے ہیں؟	107.....	ہلہدی	91.....
ہنستے ہی گھربتے ہیں	109.....	دھنیا	91.....
سرخ زہر، لال مرچیں،		لوگ	91.....
سائنس کی روشنی میں	114.....	زیرہ	91.....
وہ غذا کیسیں جو ایک ساتھ نہیں کھانی چاہیں۔	118.....	الاچھی	92.....
وہ غذا کیسیں جن کی تاشیر گرم خشک ہے	118.....	زعفران	92.....
وہ غدا کیسیں جن کی تاشیر گرم تر ہے	119.....	جائفل، جاوہ تری	92.....
وہ غدا کیسیں جن کی تاشیر سرد خشک ہے	119.....	دار چینی	92.....
وہ غدا کیسیں جن کی تاشیر سرد تر ہے	119.....	تیزپات	93.....
وہ غدا کیسیں جن کی تاشیر معتدل ہے	119.....	پودینہ	93.....
مختلف غذاوں کے ہضم ہونے میں		رائی	93.....
کتنا واقعہ لگتا ہے، ماہر غذا ایتات -			

آپ نہیں جانتے

کیا کھائیں اور کیا نہ کھائیں۔؟ اگر آپ اسے اچھی طرح سمجھ لیں تو آپ نہ صرف بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں بلکہ صحت و طاقت اور حسن و شباب میں بھی اضافہ کر سکتے ہیں۔ ہمارے جسم کو اپنی قوت بحال رکھنے کے لیے چند خاص اجزاء اور عناصر کی ضرورت ہوتی ہے، جن کے حاصل نہ ہونے پر جسمانی نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔ غذا کا اولین مقصد جسم میں ان اجزاء کو بہم پہنچانا ہے جو اس نشوونما اور اصلاح کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ دوسرا مقصد جسم میں تو انائی اور حرارت پیدا کرنے والے اجزاء کی فراہمی ہے۔ اگر غذا ناقص ہو تو وہ جسم کو یہ اجزاء مہیا کرنے کی بجائے فاسد مادے پیدا کر کے ہماری صحت کو گھن کی طرح کھالیتی ہے۔ اس لیے دانائی کا تقاضہ ہی ہے کہ ہم غذاؤں کے انتخاب میں پوری احتیاط سے کام لیں۔ اگریزی کا ایک مقولہ ہے کہ ”ہمارا جسم اس غذا سے تغیری ہوتا ہے جو ہم روزانہ استعمال کرتے ہیں۔“ بالفاظ دیگر جو کچھ ہم کھاتے پیتے ہیں اسی سے ہمارے جسم کے اجزاء بنتے ہیں اور نشوونما حاصل کرتے ہیں۔ اس لیے ہمیں غذا کے بارے میں تمام ضروری معلومات حاصل ہونی چاہئیں۔ ہمیں معلوم ہونا چاہیے کہ مختلف غذا نے کس طریق سے، کس مقدار میں اور کون کون سے اوقات پر استعمال کی جائیں کہ جسمانی ضروریات پوری ہوتی رہیں۔ ہمیں یہ جانتا چاہیے کہ جو چیز ہم پیٹ میں ڈال رہے ہیں وہ ہمارے جسم پر کیا اثر کرے گی اور فلاں صورت یا فلاں بیماری میں کون سی غذا موافق آئے گی اور کون سی مخالف۔

فضل ڈاکٹر اس امر پر متفق ہیں کہ نہ صرف تندروں بلکہ مریضوں کے لیے بھی دواؤں کی شیشیوں کی نسبت گھلی ہو اور صحیح غذا کہیں زیادہ صحت بخش ہے۔ اسی لیے وہ اس امر پر زور دیتے ہیں کہ علاج بھی حتی الامکان غذا اور دوائی غذاؤں سے ہونا چاہیے۔

لاغری.....	130.....
صفد رہا.....	130.....
اسکروی.....	130.....
داماغی کمزوری دوکرنے والی غذا میں....	131.....
داماغی کمزوری کا قدرتی علاج.....	132.....
صحت کے لیے، ہوا، دھوپ اور روزش کی ضرورت.....	134.....
پانی صحت کے لیے کیوں ضروری ہے؟.....	136.....
برف کے فائدے اور نقصان.....	140.....
ملائی کی برف.....	140.....
غلام، صحت کے لیے کیوں ضروری ہے؟.....	141.....
پان کے فائدے اور نقصان.....	143.....
تمباکو کے فائدے اور نقصان.....	145.....
چائے کے فائدے اور نقصان.....	147.....
قوہے کے فائدے اور نقصان.....	149.....
شراب سے فائدے اور نقصان.....	150.....
تازی کے فائدے اور نقصان.....	152.....
افیون کے فائدے اور نقصان.....	153.....
بھنگ کے فائدے اور نقصان.....	154.....
درودسر کی دوائیں نقصان دہ ہیں.....	155.....
انسان کی قوت متحیله، کس طرح صحت و علاالت پر اثر انداز ہوتی ہے.....	158.....
الیوئینیم کے برتن مضرِ صحت ہیں.....	160.....
حسن و شباب حاصل کرنے کے لیے ماش کی میجانی.....	163.....
قوت مردی بڑھانے کے لیے ماش کے مجرزے.....	165.....
صحت پر خوبیوں کا اثر.....	166.....
حسن و صحت بڑھانے کا بہترین ذریعہ ...	167.....

انسانی جسم کی تغیر کے لیے کن اجزاء کی ضرورت ہے؟

ہمارے جسم عام طور پر غذا کے آئینہ دار ہوتے ہیں، کسی انجمن میں اگر ادنیٰ درجہ کا ایندھن استعمال کیا جائے تو اس کی کام کرنے کی صلاحیت یقیناً کم ہو جائے گی۔ یہی حال ہمارے جسم کا بھی ہے۔ اگر ہمارے جسم کو مناسب حد تک قوت بخش غذا حاصل نہیں ہوتی تو اس کی تمام قوتوں کمزور ہو جاتی ہیں اور وہ ایک مضبوط جسم کی طرح زندگی کی جدوجہد اور امراض کے مقابلے کی تاب نہیں لاسکتا۔

انسانی جسم کی نشوونما ایک مکان کی تغیر سے مشاہدہ رکھتی ہے۔ جب ہم کوئی مکان بنانا شروع کرنا چاہتے ہیں تو مختلف تغیری اشیاء کو منتخب کرتے ہیں۔ بنیاد کے لیے پھر، دیواروں کے لیے ایسٹ، دروازوں اور کھڑکیوں کے لیے لکڑی وغیرہ۔ جس طرح کسی اچھی یا بدی عمارت کی تغیر کا انحصار تغیری اشیاء کی اچھائی یا برائی پر ہوتا ہے، بالکل یہی حال جسمانی عمارت کی نشوونما کا ہے۔ اگر تغیر خراب ہوگی تو اسے ہمیشہ مرمت کی ضرورت پیش آتی رہے گی اور ہم آئے دن نئی نئی بیکاریوں میں گھرے رہیں گے۔ جسم کا سب سے بڑا عمارت ہماری قوت توحیات ہے، جس کے کوئی مددگار ہیں۔ ان مددگاروں میں نہایت اہم مددگار ”وٹامنز“ کہلاتے ہیں۔ یہ جسم کے بنانے اور اس کی مرمت میں وہی کام انجام دیتے ہیں جو کسی مکان کے بنانے میں سنگ تراش عمارت اور بڑھی۔ ان کارگیر کے ناموں کی طرح وٹامنز کے بھی جد احمد امام ہیں اور وہ وٹامز اے، بی، ہی ڈی، اور ای کہلاتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک جسم کی تغیر میں ایک دوسرے کی مدد کرتا ہے۔

پروفیسر ہیری ہومز اور ڈاکٹر بوشن کی سالہا سال کی تحقیقات کے نتائج اس امر کے شاہد ہیں کہ وٹامز کی کمی سے جسمانی نشوونما رُک جاتی ہے اور رفتہ رفتہ جسم کمزور ہو کر اس میں سے بیکاریوں کے مقابلے کی قوت زائل ہو جاتی ہے۔ جب ہماری صحت بگڑ جاتی ہے تو پھر ہم ہوش میں آتے

بقراط کا قول ہے کہ ”بیکاری کا علاج سب سے پہلے غذاوں کے ذریعے کرنا چاہیے، اگر اس سے فائدہ نہ ہو تو پھر بنا تاتی اور جیوانی اور آخر میں معدنی ادویہ سے مدد لینی چاہیے“ اور یہ امر واقع ہے کہ اچھی اور مناسب غذا ہر قسم کی دوائے بہتر ہے۔ موجودہ دور کے فیشن زدہ لوگوں کا یہ عقیدہ غلط ہے کہ دوائیں ہر بیکاری سے بچاتی ہیں، محض دوائیں بیکاریوں سے محفوظ نہیں رکھ سکیں، مختلف امراض سے بچنے اور تدرست رہنے کے لیے علمی اصول اور صحت قائم رکھنے کی معلومات جانتا بہت ضروری ہے۔

اس کتاب میں ان تمام غذاوں کا ذکر کیا گیا ہے جنہیں ہم روزمرہ استعمال کرتے ہیں۔ ہم جو غذا کیمیں کھاتے ہیں ان میں کون سے وٹامنز پائے جاتے ہیں اور ان سے ہمیں کیا کیا فائدے اور نقصان ہوتے ہیں؟ کس خواراک سے کس قدر طاقت حاصل ہوتی ہے؟ کون سی غذا کیمیں ایک ساتھ نہیں کھانی چاہیے؟ غرض غذا اور صحت و شباب کے متعلق وہ تمام باتیں وضاحت سے درج کی گئیں، جن کا جانتا نہایت ضروری ہے لیکن جنہیں جاننے کا ہمیں خیال نکل نہیں آتا۔

غذا کے علاوہ ہوا، روشنی، ورزش اور نیند بھی ہمارے جسم کی مناسب پروپریتی، نشوونما، اصلاح اور صحت کے لیے ضروری ہیں۔ اس لیے ان کے متعلق بھی معلومات پیش کی گئی ہیں اور ایسے طریقے قلم بند کیے گئے ہیں جن پر عمل کر کے صحت، حسن اور شباب حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

مجھے یقین ہے کہ یہ کتاب عوام کے لیے مفید ثابت ہوگی اور آپ اسے خود پڑھنے کے بعد اپنے عزیزوں اور دوستوں کو پڑھنے کی تلقین کریں گے، جن کی صحت آپ کو عزیز ہے۔

خوبصورتگرایی

صحت اور زندگی

غذا اور صحت کا نہایت قریبی تعلق ہے، لیکن عام ہندوستانی، غذا کے معاملے میں بہت بے پرواہیں۔ ہمیں غذا کے معاملے میں بے حد احتیاط کی ضرورت ہے، اور اس مقصد کے لیے ”علم غذا“ سے واقفیت ضروری ہے۔ ہندوستان میں عموماً بے حد تا قص غذا استعمال کی جاتی ہے جو جسم انسانی کے تحفظ اور زندگی کی بقا کے لیے بالکل ناقابلی ہوتی ہے۔ ہمیں روزمرہ کی خوراک میں ایسی غذا میں استعمال کی جائیں جن میں ہر قسم کے وٹا منز موجود ہوں۔ خصوصاً وٹامن اے کافی مقدار میں ہو۔

سے محفوظ رہ سکیں اور جسم میں مدافعت امراض کی قوت پیدا ہو سکے۔

یہ امراض سے بچنے کا ایک قدرتی طریقہ ہے، لیکن ہندوستانی قدرتی علاج اور 80 فیصد حصہ ہے۔ اکثر امراض کے دفعیہ میں دوا کا صرف 20 فیصد حصہ ہوتا ہے۔ مفید دوا بھی کارگر نہیں ہو سکتی اگر مریض کی غذا امراض کے حالات کے مطابق نہ ہو۔

غذا اور غذا ایت لازم و ملزم ہیں۔ غذا ایت کے بغیر غذا بالکل بے کارشی ہے اور بجز غذا کے غذا ایت کا حصول ہی ممکن نہیں۔ اسی طرح زندگی اور صحت کے ساتھ غذا کے عناصر حیات کا گہرا تعلق ہے، اس لیے ان کی کمی یا غیر موجودگی کے باعث انسان متعدد امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ اکثر امراض غدا میں وٹا منز کی کمی کے باعث رونما ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ بعض خاص خاص وٹا منز کی غیر موجودگی بسا اوقات شدید نقصانات پیدا کرتی ہے اور اس طرح امراض کے مقابلہ میں انسانی جسم سے قوت مدافعت مفقود ہو جاتی ہے۔ امراض کے مقابلے کی قوت کو برقرار رکھنے اور صحیح جسمانی تعمیر کے لیے ہماری غذا میں وٹا منز کے علاوہ ایک خاص کیمیائی عضر بھی پایا جاتا ہے، جسے ڈاکٹری اصطلاح میں پروٹین کہتے ہیں۔ انسانی جسم کی تعمیر میں پروٹین کا وہی درجہ ہے جو ایک مکان بنانے میں اپنے کام بہت کم ہوتی ہے۔ بدن کو پروٹین غذا مہیا کرنے والی غذاوں میں مناسب غذا کی فراہمی پر محصر ہے اور امراض کی نشوونما اور ترقی غذا کے ناقص انتخاب پر۔

وٹامن اے (A)

وٹا منز غذا کو جزو جسم بنانے میں زبردست معاون ہیں ”وٹامن اے“ غذا کا جزو اعظم

صحت اور زندگی

ہیں، لیکن بگڑی ہوئی صحت کا بنا نا کوئی ایسا آسان نہیں ہوتا۔ اس لیے بطور حفظِ ماتقدم ان امور کا خیال رکھنا چاہیے۔ اولاً بجائے سینکڑوں روپیہ ادویات پر خرچ کرنے کے غذا اور صحت کے زریں اصولوں پر کاربنڈ ہو کر امراض سے محفوظ رہنے کی کوشش کی جائے۔ اس مقصد کے لیے ایسی غذا میں استعمال کی جائیں جن میں ہر قسم کے وٹا منز موجود ہوں۔ خصوصاً وٹامن اے کافی مقدار میں ہو۔

تندرتی کے اصول میں غذا کو بڑی اہمیت حاصل ہے۔ امراض کا مقابلہ کرنے میں غذا کا 80 فیصد حصہ ہے۔ اکثر امراض کے دفعیہ میں دوا کا صرف 20 فیصد حصہ ہوتا ہے۔ مفید دوا بھی کارگر نہیں ہو سکتی اگر مریض کی غذا امراض کے حالات کے مطابق نہ ہو۔

رات دن محنت و مشقت کرنے سے ہمارے جسم کے بعض اجزاء تخلیل ہوتے رہتے ہیں۔ ان اجزاء کی پوری کرنے کے لیے صحت بخش غذا کا استعمال ضروری ہے۔ ہماری جسمانی عمارت کی تعمیر اور پختگی کا انحصار غذا پر ہے، چنانچہ روزمرہ کا مشاہدہ ہے کہ اگر کسی کو متواتر کمی روز تک کھانے کو نہ دیا جائے تو وہ کمزور اور لا غیر ہو جاتا ہے، اور رفتہ رفتہ یہ کمزوری والا غیری اس درجہ تک پہنچ جاتی ہے کہ روح نفسِ عضری سے پرواہ کر جاتی ہے۔

اندین ریسرچ فنڈ ایسوی ایشن نے طبی تحقیقات و تجربات سے یہ واضح کر دیا ہے کہ ہندوستان میں توے فیصدی امراض غذا کی خرابی کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔

اس سلسلہ میں ڈاکٹر سربراہ میکسکر لیں کی تصریحات اور غذا اور صحت کے متعلق آل انڈیا پلک میلتہ انسٹی ٹیوٹ کی فراہم کردہ بیش قیمت معلومات مزید قابل غور ہیں۔ مثلاً جسمانی تندرتی میں توے فیصدی امراض کی نشوونما اور ترقی غذا کے ناقص انتخاب پر۔

یہ ایک واضح حقیقت ہے کہ غذا جسم انسانی کے لیے ایندھن کے مترادف ہے، کیونکہ ہماری روزمرہ کی غذا میں بعض طبعی اجزاء، معدنی عناصر، تیزابی مادے اور ہر قسم کے وٹا منز قدرتی طور پر کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں اور جو مل جل کر حرارت پیدا کرتے ہیں اور جسم کے لیے ڈاکٹری اصطلاح میں ”قوت“ مہیا کرتے ہیں۔ بجز ان اجزاء کے قوت، صحت تندرتی اور نشوونما کا قیام قطعاً ناممکن ہے۔ بصورت دیگر اگر جسم میں ان اجزاء کی کمی ہو جائے تو رفتہ رفتہ صحت خراب ہو کر جسمانی حالت بگڑ جاتی ہے اور جسم میں امراض کا مقابلہ کرنے کی قوت مفقود ہو جاتی ہے۔

صحت اور زندگی

اور دل و ماغ کے لیے بہت ضروری ہے۔ یہ اعضاء کو مضبوط کرتی، قوت ہاضمہ کو تقویت پہنچاتی اور بھوک لگاتی ہے۔ اول عمری میں جسمانی نشوونما کی بہترین مددگار ثابت ہوتی ہے۔ چہرے پر تازگی، بیشاست اور چلد پر چکنائی اور ملائمت پیدا کرتی ہے۔ جسم میں اس کی کمی اور غذا میں عدم فراہمی سے قلب اور اعصاب بہت زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اس کی سے عصبی درد، جسم میں چبجن، بے چینی، پھون میں ایک قسم کی سوزش اور درم کی شکایت ہو جاتی ہے، بھوک نہیں لگتی۔

روزانہ غذا میں اس کی شمولیت بے حد ضروری ہے۔ اس سے آنتوں کا فعل صحیح رہتا ہے۔

کھل کر بھوک لگتی ہے۔

”وٹامن بی“ کے حصول کے لیے غذا میں ان اشیاء کا استعمال ضروری ہے۔ اکھلی کے صاف کیے ہوئے چاول (مشین کے صاف کیے ہوئے چاولوں میں ”وٹامن بی“ مفقود ہوتی ہے) کے مقابلے کی قوت کو بڑھاتی ہے اور یہ بدن میں مناسب مقدار میں موجود ہو تو متعدد امراض میں بنتا ہونے کا اندریہ کم ہوتا ہے۔ اس سے بینائی کو بھی تقویت پہنچتی ہے اور اس کی کمی سے بینائی میں چھاپچھ، پنیر، پادام، پستہ، ٹکھی، گوشت اور انڈے کی زردی میں وٹامن بی بکثرت ہوتی ہے۔ خصوصاً انڈے کی زردی ”وٹامن بی“ کا معدن ہے ”وٹامن بی“ پھلوں، ساگ اور سبزیوں میں کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔

یوں ”وٹامن بی“ بھی انسانی غذا کا بہت ضروری جزو ہے۔

وٹامن سی (C)

بلی لقطعہ نظر سے غذا میں ”وٹامن سی“ کی موجودگی آنکھوں، دانتوں اور مسوزھوں کے امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔ خون کی کمزوری اور جسم کی لاغری کو رفع کرتی ہے۔ چلدی بیماریوں اور فسادخون پالک، میتھی، بزرد ہنیا، کرم کله، بندگو بھی اور آلو میں خصوصیت سے پائی جاتی ہے۔ پھلوں میں سخترہ، مالتا، لیموں، انناس اور آام میں کافی مقدار میں ملتی ہے۔ کاظلیور آنکل ”وٹامن اے“ کی کمی یا غیر موجودگی بہت سے امراض کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے، مثلاً بڑیوں کے جملہ امراض مخزن ہے۔ اس سے ”وٹامن اے“ نہایت عدمہ اور اصلی حالت میں دستیاب ہو سکتی ہے۔ اس لیے ضرورت پر اس کا استعمال مفید ہے۔

وٹامن بی (B)

غذا میں استعمال کرنی چاہیں جن سے خاطر خواہ ”وٹامن سی“ جسم انسانی میں مہیا ہو سکے۔ واضح رہے کہ ماں بننے والی عورتوں اور شیر خوار بچوں والی خواتین کی غذا میں ”وٹامن

صحت اور زندگی

ہے۔ روزانہ غذا میں اس کی مناسب و متوازن مقدار میں موجودگی صحت انسانی پر غیر معمولی اثرات پیدا کرتی ہے۔ جسم تدرست و توانا، چہرہ تروتازہ اور بارونق رہتا ہے۔ جلد چکنی، آنکھیں روشن اور چمکلی رہتی ہیں۔ بچوں کی غذا میں ”وٹامن اے“ کی موجودگی قوت، چستی اور طرآری پیدا کرتی ہے۔ جسم اور قد کی نشوونما میں ”وٹامن اے“ کا بے حد خل ہے۔ بچپن سے اور آنتوں کے امراض سے انسان کو حفظ رکھتی ہے اور جلدی بیماریوں کو روکتی ہے۔ بالخصوص مدافعت امراض کی قوت بڑھاتی ہے۔

غذا میں اس کی صحت پر بڑی طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ اول زندگی یعنی ”عہد نہو“ میں اگر وٹامن اے پوری مقدار میں جسم میں نہ پہنچ رہی ہو تو نشوونما رک جاتی ہے۔ وٹامن اے مرض کے مقابلے کی قوت کو بڑھاتی ہے اور یہ بدن میں مناسب مقدار میں موجود ہو تو متعدد امراض میں بنتا ہونے کا اندریہ کم ہوتا ہے۔ اس سے بینائی کو بھی تقویت پہنچتی ہے اور اس کی کمی سے بینائی میں خرابی اور خاص طور پر رات کو نظر نہ آنے کی شکایت ہو جاتی ہے اور بچوں میں بڑیوں کی نشوونما میں تقصی پیدا ہو جاتا ہے۔

ڈاکٹر مینڈل کی تشخیص اور ڈاکٹر میکس کالم کی تحقیق اس بات کی شاہد ہے کہ ”شب کوری“ کا عارضہ ”وٹامن اے“ کی کمی کے سبب رونما ہوتا ہے۔ بڑیوں کے ثیر ہے ہو جانے اور زرم پڑ جانے کا مرض بھی غذا میں ”وٹامن اے“ کی غیر موجودگی کا نتیجہ ہے۔

”وٹامن اے“ تمام حیوانی روغنوں میں اور دودھ، دہی، پنیر، مکحن، بالائی، خالص کھی، پچھلی، چربی دار گوشت، انڈے کی زردی، مختلف قسموں کے غلوں، سبزیوں، ترکاریوں، ٹماٹر، گاجر، مولی، پالک، میتھی، بزرد ہنیا، کرم کله، بندگو بھی اور آلو میں خصوصیت سے پائی جاتی ہے۔ پھلوں میں سخترہ، مالتا، لیموں، انناس اور آام میں کافی مقدار میں ملتی ہے۔ کاظلیور آنکل ”وٹامن اے“ کا مخزن ہے۔ اس سے ”وٹامن اے“ نہایت عدمہ اور اصلی حالت میں دستیاب ہو سکتی ہے۔ اس لیے ضرورت پر اس کا استعمال مفید ہے۔

”وٹامن بی“ کا بھی تدرستی سے نہایت گہرا تعلق ہے۔ جسم کے اعصاب (زوس سسٹم)

صحت اور زندگی

زیادہ پائے جاتے ہیں۔ دودھ دینے والے جانور، صاف گھلی ہوا، عمدہ غذا اور بزر چارے پر پروش پار ہے ہوں تو ان کے دودھ اور گھمی میں ”وٹامن ڈی“ کے اجزاء عمدہ اور کافی ہوں گے۔ اس کے علاوہ زیتون اور سروں کے روغن کو کچھ دیردھوپ میں رکھ دیا جائے تو اس میں ”وٹامن ڈی“ کے اجزاء بڑی حد تک پیدا ہو جائیں گے۔ سورج کی روشنی میں جسم پر تیل یا گھمی کی ماش کی جائے تو جسم میں یہ وٹامن پیدا ہو کر جسم کو طاقت بخشنے ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ یہ وٹامن بعض روغنی غذاوں سے حاصل ہونے کے علاوہ سورج کی شعاعوں کے اثر سے بھی انسان کی جلد میں خود بخود پیدا ہوتے رہتے ہیں اور یہاں سے منتقل ہو کر جگہ میں جمع ہوتے ہیں۔ چنانچہ سوکھے کی بیماری بچوں کو اس وقت ہوتی ہے جب انہیں مناسب حد تک دھوپ نہیں ملتی۔ اگر بچوں کی خوراک میں یہ وٹامن موجود نہ ہوں تو وہ سوکھے کی بیماری اور مرض کساح (ہڈیوں کا شیڑھاپن) میں بنتا ہو کر بہت لاغر اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ ہڈیاں فرم اور بد وضع ہو جاتی ہیں اور نشوونما رک جاتی ہے۔

وٹامن ای (E)

”وٹامن ای“ کا استعمال افزائشِ نسل کے لیے ضروری اور مردوں کی عورت دنوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس کی غیر موجودگی نامردی اور بانجھ پن پیدا کرتی ہے۔ اس سے جسم مضبوط اور روزانہ مشرزاً سخت رہتا، نارنگی، سیب، انگور، یمیوں، پیپتا، آم اور انناس میں ”وٹامن ای“ بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ٹماٹر وغیرہ کارس نئھے بچوں کو دن میں دو تین مرتبہ دینا چاہیے۔ تازہ بچلوں کا عرق پلا دینا ”وٹامن ای“ کی کمی کی خلافی کے لیے بہت ہی مفید ہے۔ دودھ اور گوشت میں ”وٹامن ای“ بہت کم ہوتی ہے۔

وٹامن ڈی (D)

”وٹامن ڈی“ کا فعل بھی کسی حد تک ”وٹامن اے“ کے مانند ہے۔ یہ جسمانی نشوونما، ہڈیوں کی ساخت اور پروش کے لیے ضروری ہے۔ دانتوں کو مضبوط اور چمکیلا بنانے کے لیے بہترین شے ہے۔ غذا میں اس کے نہ ہونے سے بہت سی خرا بیوں کے پیدا ہو جانے کا اندریشہ ہوتا ہے۔

”وٹامن ڈی“ کے اجزاء معمول سے زیادہ درکار ہوتے ہیں، کیونکہ یہی چیز صحیح معنوں میں بچے کی پروش کرتی ہے۔ اس کی کمی ماندے ہوئے دنوں کی صحت پر بُری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ ”وٹامن ڈی“ خصوصیت سے بنا تات سے ماخوذ ہے، بزر یاں، ترکار یاں اور چھل ”وٹامن سی“ کا مخزن ہیں، مگر یہ بات ہمیشہ یاد رکھنی چاہیے کہ باسی گھلے سڑے اور خشک چھلوں، ترکار یوں اور بزر یوں کے وٹامن بالکل ضائع ہو جاتے ہیں۔

”وٹامن سی“ کے اجزاء خصوصیت سے بے حد لطیف اور تازک ہوتے ہیں، جو بہت زیادہ دھونے، رکھنے، پکانے، نہونے اور اکثر گھلار کھنے سے بھی ضائع ہو جاتے ہیں اور صرف پھوک باقی رہ جاتی ہے۔ جس سے محسن شکم پری کے سوا کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوتا، کیونکہ اس سے جزو بدن بننے والے غذائی اجزاء بالکل مفقود ہو جاتے، اس لیے جہاں تک ممکن ہو، بھی اشیاء کھانی چاہیں۔ بزر یاں مثلاً سلاو، گاجر، مولی، شلغم، ٹماٹر، پیاز، کھیرا، بکری، وغیرہ اس قسم کی اشیاء کو پاک کر کھانے سے کوئی مفید نتیجہ اخذ نہیں کیا جاسکتا، انہیں کچا ہی کھانا مناسب ہے۔ ان چیزوں میں ”وٹامن ای“ کے اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔ ہر قسم کے ساگ (پستے والی بزر یاں) خصوصاً پاک، کاہو، پیاز، کرم کله، گوبھی، شلغم، لوپیا، چندرا، گاجر، مولی آملہ، ٹماٹر اور تمام تازہ اور موکی چھلوں میں موجود ہے، نارنگی، سیب، انگور، یمیوں، پیپتا، آم اور انناس میں ”وٹامن ای“ بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ٹماٹر وغیرہ کارس نئھے بچوں کو دن میں دو تین مرتبہ دینا چاہیے۔ تازہ بچلوں کا عرق پلا دینا ”وٹامن ای“ کی کمی کی خلافی کے لیے بہت ہی مفید ہے۔ دودھ اور گوشت میں ”وٹامن ای“ بہت کم ہوتی ہے۔

”وٹامن ڈی“ کا فعل بھی کسی حد تک ”وٹامن اے“ کے مانند ہے۔ یہ جسمانی نشوونما، ہڈیوں کی ساخت اور پروش کے لیے ضروری ہے۔ دانتوں کو مضبوط اور چمکیلا بنانے کے لیے بہترین شے ہے۔ غذا میں اس کے نہ ہونے سے بہت سی خرا بیوں کے پیدا ہو جانے کا اندریشہ ہوتا ہے۔

مچھلی کا تیل (کاڈلیور آئیل) اس کا قدرتی معدن و مخزن ہے۔ کھانے پینے کی اشیاء میں دودھ، بکھن، گھمی، بیبر اور اندے کی زردی میں ”وٹامن ڈی“ کمیش مقدار میں ہوتی ہے۔ گاجر، مولی، ٹماٹر اور بزر یوں میں یہ کم پائی جاتی ہے۔ خاص کر بکری کے دودھ میں ”وٹامن ڈی“ کے اجزاء بہت



گندھک:

یہ بدن میں بخستی لاتی ہے۔ جگر سے صفر اکا اخراج بڑھاتی ہے، اندر و فنی حرارت اور طاقت پیدا کرتی ہے۔ خون کو صاف کر کے جلد کو حسین بناتی ہے۔ بالوں کو بڑھاتی ہے، تھوڑت کی بیماریوں کے حملے سے بچاتی ہے۔ جسم سے گندے مادوں کو نکالتی ہے اور گٹھیا اور جلدی دخونی امراض کے زہروں کو خارج کرتی ہے۔ گندھک جسم میں فاسفورس کا اثر قائم رکھتی ہے اور زیادہ دماغی اکتاہٹ سے بچاتی ہے۔ موئے آدمیوں کے لیے گندھک والی غذا ضروری ہے، اس کی کمی سے جلدی بیماریاں اور لٹھیئے کا درد پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ بات حال ہی میں دریافت ہوئی ہے کہ جلدی بیماریاں اپنے تپ وق کا پیش خیسہ ہیں۔ مندرجہ ذیل اشیاء میں گندھک پائی جاتی ہے۔

مولی، لہسن، پیاز، بندگو بھی، پھولوں کو بھی۔

فولاد:

فولاد خون کا بڑا جزو ہے۔ یہ بدن کو گرمی دیتا ہے۔ مقناطیسی طاقت پیدا کرتا ہے، خون کو سرخ اور دماغ کو بخست بناتا ہے۔ ہاتھ پاؤں کا سر درہنا، چہرے کی زرد رنگت، چڑچڑا امزاج، یہ ہو جاتا ہے، گردے کی بیماری اور دانتوں سے خون آتا کلورین کی کمی کو ظاہر کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل علامات ظاہر کرتی ہیں کہ انسانی جسم میں فولاد کی کمی ہے۔ جس طرح عمارت میں لوہے کے شہر، سلاخیں وغیرہ مکان کو ستمحکم کرتی ہیں، اسی طرح فولاد والی غذا میں ہمارے جسم کو مضبوط بناتی اور بیماریوں کے حملے سے محفوظ رکھتی ہیں۔ فولاد قوت ارادی کو مضبوط اور دل میں دلیری اور مشکلات کا مقابلہ کرنے کی قوت پیدا کرتا ہے۔ مندرجہ ذیل اشیاء خوردنی میں فولاد کافی مقدار میں پایا جاتا ہے، مختلف دالیں، لال مولی، ساگ، ہری بیزیاں، پالک، مژر کی پھلیاں، سیم، سویا بنیں، گاجر، کدو، بندگو بھی، انڈے کی زردی، گوشت، کلکھی، اشابری، خوبانی، کیلا، انجیر، بادام، کھجور اور اکثر موسیٰ پھلوں سے بھی جسم کو فولاد دلتا ہے۔

چونا یعنی میلشیم:

چونا ہڈیوں اور دانتوں کو بناتا اور خون کی نالیوں کی دیواریں مضبوط کرتا ہے۔ قوت

تندرست رہنے کے لیے انسانی جسم کو کتنے چیزوں کی ضرورت ہے؟

کلورین: یہ جسم کا دھوپی ہے، جسم کی صفائی کرتا ہے، خاص کر پیٹ اور انتریوں کی۔ ڈاکٹر لوگ ٹائم فیفا سیدھی تپ محرقة میں کلورین مکھپر دیتے ہیں۔ یہ چربی کو گھٹاتا اور زہر لیے مادوں کو ہلاک کرتا ہے۔

کلورین جسم سے غلطیت کو باہر پھینکتا ہے، ہاضمے کی قوت بڑھاتا ہے اور قبض کو دور کرتا ہے۔ اس کی کمی سے زکام ہو جاتا ہے، پیٹ پھولوں جاتا ہے، طبیعت افسردا رہنے لگتی ہے، مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے، گردے کی بیماری اور دانتوں سے خون آتا کلورین کی کمی کو ظاہر کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل چیزوں میں کلورین زیادہ پایا جاتا ہے۔ مولی، بندگو بھی، پیاز، پالک، گاجر، ٹماٹر، بکری کا دودھ۔

میکنینشیم: یہ قدرت کی قبض کھاد دوا ہے۔ پھلوں کو طاقت دیتا ہے دماغ اور اعصاب کی پروپری کرتا ہے۔ فاسفورس اور پھونے کے ساتھ مل کر یہ ہڈیوں، دانتوں اور کھوپڑی کو مضبوط کرتا ہے۔ معمولی میکنینشیم کی ایک چنکی گرم پانی میں گھول کر پینا درد دوں اور پیٹ کے مرزوؤں کو دور کرتا ہے۔ یہ درد دوں کی خاص دوا ہے۔ جس آدمی کے مزاج میں ترشی ہوا سے میکنینشیم کی ضرورت ہے۔ مندرجہ ذیل اشیاء میں میکنینشیم کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ انجیر، پالک، انگور، آلو بخارا، سنکترہ، رس بھری، کھٹا سیب، ٹماٹر۔

سوڈیم:

یہ سخت مادوں کو گھول کر جسم سے باہر نکالتا ہے، گردوں اور جگر کی پتھریوں اور جوڑوں میں ہو جاتے ہیں۔ بورک ایسڈ کو پکھلا کر خارج کرتا ہے۔ کھناس کو ہٹاتا ہے۔ اس لیے ڈاکٹر بدھی اور کھنی سب سے زیادہ ہے۔ جو بچے دیر سے چلانا سمجھتے ہیں اور جن بچوں کے دانت دیر سے نکلتے ہیں فوراً سمجھ لو کہ ان کے جسم میں چونے کی کمی ہے۔ یہ حاملہ اور بچوں والی عورتوں نیز بچوں کے لیے بہت ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل اشیاء میں چوتا پایا جاتا ہے۔ پالک، شلغم، گاجر، مٹر، لال چولاںی، باتھو، سلاو، بندگوں بھی، دودھ بالائی، دہی، کمصن، چھاچھو، لئی، پنیر، انڈا، بادام، پستہ اور اخروٹ وغیرہ۔

آسیجن:

آسیجن خون کو صاف اور بدن میں گرمی اور مقناطیسیت پیدا کرتی ہے۔ جسم میں حوصلہ اور کام کرنے کی خواہش پیدا کرتی ہے۔ خون کے اندر جو غلطیت ہوتی ہے اسے جلا کر تندرستی بڑھاتی ہے۔ اس کی کمی سے خون زرد ہو جاتا ہے۔ بدن میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ جن کے بدن میں آسیجن کم ہوتی ہے وہ متعدد امراض کے جلد شکار ہو جاتے ہیں۔ بدن کو کافی مقدار میں آسیجن نہ ملنے کی وجہ سے بدن میں سُستی آنا شروع ہو جاتی ہے۔ زکام حملہ آور ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ زکام سے کھانی اور کھانی سے تپ دق آگھریتی ہے۔ تپ دق کیا ہے؟ آسیجن کی کمی کا نتیجہ، دق اور سل میں پھیپھڑے آسیجن کے بھوکے ہوتے ہیں، اسی لیے ڈاکٹر پرانی کھانی اور تپ دق کے بیناروں کو پہاڑوں پر سمجھتے ہیں کیونکہ وہاں چیز کے درختوں کے جنگلوں میں زیادہ آسیجن پائی جاتی ہے۔ سمندر میں آسیجن کا بہت بڑا تلاab ہے۔ سمندر کے کنارے رہنا، سمندر کے پانی میں غسل کرنا، کمزور چھاتی والوں کے لیے بہت مفید ہے۔ جو لوگ ہر روز صبح کی سیر کرتے ہیں، گھلے میدانوں اور پہاڑیوں میں وقت گزارتے ہیں، دھوپ میں نگکے بدن بیٹھتے ہیں اور گھرے سانس لیتے ہیں وہ زکام، کھانی اور نزلے سے بچے رہتے ہیں۔ آسیجن کہاں اور کن چیزوں میں کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ سنئے!

پوتاشیم:

یہ تیز کھار جسم کی صفائی اور بدن میں بجلی کی طرح چستی پیدا کرتا ہے۔ پھوک اور جوڑوں کو پکھدار اور مضبوط بیناتا ہے۔ قبغ اور دوران خون کی سُستی پوتاشیم کی کمی سے ہوتی ہے۔ دبلے پتنے کمزور مریل نوجوان پوتاشیم کی کمی کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ تیز دوڑنے والوں، تیراکوں اور پہلوانوں کا دوست ہے۔ اگر جسم میں یہ جزو کافی مقدار میں موجود ہو تو زخم خود بخود جلد ہی بھر جاتے ہیں۔

پوتاشیم آسیجن کو کھینچ کر بدن میں لاتا اور دماغ میں نئی زندگی پیدا کرتا ہے۔ پوتاشیم جسم کی کمزوری اور سُستی کو اس طرح دور کرتا ہے جیسے بارود لکڑی اور گھاس کو، جو نبی بدن میں اس کی کمی واقع ہوتی ہے فوراً بیماریاں حملہ کر دیتی ہیں۔ اس کی کمی سے زکام بھی ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر اکثر بخار، نمونیہ اور انفلوائنز میں پوتاشیم کے مرکبات کھلاتے ہیں۔ یہ مندرجہ ذیل خوراکوں میں پایا جاتا ہے۔

وہ تمام ساگ بزریاں جوڑیں سے اور ہوتی ہیں اور جنہیں دھوپ خوب لکھتی ہے۔ وہ تمام سبزیاں اور بوٹیاں جو ذاتے میں کڑوی ہوتی ہیں، مثلاً کریلا، چماٹہ وغیرہ۔ سونف، سویہ، پالک، مولی، شلغم اور گاجر کے حصہ کے پتے، ٹماٹر، اسٹا بری، تربوز، آلو پوتاشیم کا خزانہ ہیں۔

برداشت، اچھی یاد اشت، کام کرنے کی ہمت اور طاقت کا دار و مدار خون میں چونے کی کافی مقدار پر ہے۔ چوتا ہی فولاد کو سرخ خون بنانے میں مددتا ہے۔ اس کی کمی سے بڑیاں کمزور اور دانت خراب ہو جاتے ہیں۔ بڑیوں اور پھیپھڑوں کی بیماریوں میں یہ بہت مفید ہے۔ بچپن میں اس کی ضرورت سب سے زیادہ ہے۔ جو بچے دیر سے چلانا سمجھتے ہیں اور جن بچوں کے دانت دیر سے نکلتے ہیں فوراً سمجھ لو کہ ان کے جسم میں چونے کی کمی ہے۔ یہ حاملہ اور بچوں والی عورتوں نیز بچوں کے لیے بہت ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل اشیاء میں چوتا پایا جاتا ہے۔ پالک، شلغم، گاجر، مٹر، لال چولاںی، باتھو، سلاو، بندگوں بھی، دودھ بالائی، دہی، کمصن، چھاچھو، لئی، پنیر، انڈا، بادام، پستہ اور اخروٹ وغیرہ۔

آسیجن:

آسیجن خون کو صاف اور بدن میں گرمی اور مقناطیسیت پیدا کرتی ہے۔ جسم میں حوصلہ اور کام کرنے کی خواہش پیدا کرتی ہے۔ خون کے اندر جو غلطیت ہوتی ہے اسے جلا کر تندرستی بڑھاتی ہے۔ اس کی کمی سے خون زرد ہو جاتا ہے۔ بدن میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ جن کے بدن میں آسیجن کم ہوتی ہے وہ متعدد امراض کے جلد شکار ہو جاتے ہیں۔ بدن کو کافی مقدار میں آسیجن نہ ملنے کی وجہ سے بدن میں سُستی آنا شروع ہو جاتا ہے۔ زکام حملہ آور ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ کھانی اور کھانی سے تپ دق آگھریتی ہے۔ تپ دق کیا ہے؟ آسیجن کی کمی کا نتیجہ، دق اور سل میں پھیپھڑے آسیجن کے بھوکے ہوتے ہیں، اسی لیے ڈاکٹر پرانی کھانی اور تپ دق کے بیناروں کو پہاڑوں پر سمجھتے ہیں کیونکہ وہاں چیز کے درختوں کے جنگلوں میں زیادہ آسیجن پائی جاتی ہے۔ سمندر میں آسیجن کا بہت بڑا تلااب ہے۔ سمندر کے کنارے رہنا، سمندر کے پانی میں غسل کرنا، کمزور چھاتی والوں کے لیے بہت مفید ہے۔ جو لوگ ہر روز صبح کی سیر کرتے ہیں، گھلے میدانوں اور پہاڑیوں میں وقت گزارتے ہیں، دھوپ میں نگکے بدن بیٹھتے ہیں اور گھرے سانس لیتے ہیں وہ زکام، کھانی اور نزلے سے بچے رہتے ہیں۔ آسیجن کہاں اور کن چیزوں میں کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ سنئے!

انگور، سیب، لیموں، سکترے، سبز مرچ اور پیاز میں، سمندر اور دریاۓ لنارے اور درمیان میں یوکلپس، چیز، پیپل اور چنار کے درختوں کے نیچے۔

جسم کی پرورش کے لیے کیلشیم اور فاسفورس کی ضرورت

انسان جسم کو جن معدنی نمکیات کی ضرورت ہے ان میں سب سے زیادہ اہم اور ضروری کیلشیم اور فاسفورس ہیں۔ کیلشیم یعنی چونے کی اہمیت اسی سے واضح ہو جاتی ہے کہ ہمارے بدن میں ہر موسم میں کوئی نہ کوئی مرض انہیں لگاہی رہتا ہے۔ سمندر کے کنارے رہنے والوں میں یہ آیوڈین جس قدر معدنی نمک ہیں ان کا وزن چوتھائی حصہ صرف چوتھا ہے اور اگر سارے بدن کے وزن سے حساب لگایا جائے تو جسم کے وزن میں تین فیصد کے قریب چوتھے کی مقدار ہوتی ہے اگر کسی شخص کا وزن ایک من دس سیر ہے تو اس کے بدن میں ڈیزیٹھ سیر چونا موجود ہے۔ چونے کی اس مقدار کا پیشتر حصہ بدن کی ہڈیوں اور دانتوں میں ہوتا ہے، جہاں وہ فاسفورس کے ساتھ مل کر چونے اور فاسفورس کی مرکب صورت میں ہوتا ہے، چونا ہمارے خون میں بھی موجود ہوتا ہے۔

فاسفورس ہمارے جسم میں پروٹین کے ساتھ ملا ہوا جسم کے خلیات میں پایا جاتا ہے اور دماغ و اعصاب کی مخصوص رطوبات کے ہمراہ موجود ہوتا ہے، جسم کی ہڈیوں، دانتوں اور خون میں چونے کے ساتھ نمکی صورت میں شامل ہوتا ہے۔

عورتوں کو ایامِ حمل اور دودھ پلانے کے زمانے میں کیلشیم اور فاسفورس کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ حمل کے زمانے کے ساتھ ساتھ کیلشیم کی کمی بھی حاملہ کے جسم میں زیادہ ہوتی جاتی ہے اور اس کا باعث یہ ہے کہ وہ نخاسا چور جو پیٹ میں ہوتا ہے، اپنی پرورش اور اپنی ہڈیوں کی تغیر کے لیے ماں کے خون سے فاسفورس اور چونا کھینچ لیتا ہے۔ ایامِ رضاعت (دودھ پلانے کا زمانہ) میں دیکھا گیا ہے کہ تقریباً ساڑھے چار مینے تک بچے کے پیٹ میں جاتا رہتا ہے۔ گايوں پر تجربہ کر کے دیکھا گیا ہے کہ تقریباً ساڑھے چار مینے تک بچے کو دودھ پلانے کے بعد گائے کے جسم میں بیس سمندری محصلی، چائنا گراس، انناس، راج مہار، سمندر کے اندر پیدا ہونے والی گھاس، فیصلی کے قریب کیلشیم کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔ ڈاکٹر کیمرون کی رائے ہے کہ بچے کے پیٹ میں یہ سارے کیلشیم ماں کی ہڈیوں میں سے نکل کر جاتا ہے، گویا ماں کی ہڈیاں صرف جسم کا ڈھانچہ بنانے کی خاص ضرورت ہے۔ جن بچوں کے بدن میں آیوڈین کم ہوتا ہے وہ آئے دن بیمار رہتے ہیں۔

آیوڈین بدن میں ایک بڑا ضروری جزو ہے۔ یہ جسم میں ایسے کام کرتا ہے جیسے تھجھ آیوڈین شفاخانوں میں، یہ کیڑوں کو مارتا ہے، زخموں کو صاف کرتا ہے، پیپ پڑنے کو روکتا ہے۔ یہ انسانی جسم میں پولیس افسر کا کام دیتا ہے۔ چوروں کو پڑتا ہے، ڈاکوؤں کو سزا دیتا ہے، خالموں کو پھانسی دیتا ہے۔ بوڑھوں، جوانوں، بچوں عورتوں غرض سب کو اس کی ضرورت ہے۔ حاملہ عورتوں کو اس کی خاص ضرورت ہے۔ جن بچوں کے بدن میں آیوڈین کافی ہوتا ہے وہ آئے دن بیمار رہتے ہیں۔

آیوڈین کے بدن میں آیوڈین کافی ہوتا ہے، وہ چست اور پھر تیلے ہوتے ہیں۔ انگریزوں، جاپانیوں، جرمنوں میں آیوڈین دیگر ممالک کے لوگوں کی نسبت زیادہ پایا جاتا ہے۔ پولین، سیواجی، ہادر شاہ، کلائیو، بندہ بہادر، ہری سنگھ نلوہ، شیر شاہ اور دیگر بہادر جرنیلوں میں یہی جوش مرتا ہے۔ عام ہندوستانیوں میں بمقابلہ انگریزوں اور جاپانیوں کے یہ آیوڈین بہت کم مقدار میں پایا جاتا ہے، اسی لیے ہم لوگ سُست ہیں اور زیادہ دریکام نہیں کر سکتے، بیمار رہتے ہیں اور پلیک، ہیضہ، انفلوآنزا، چیچک، پتوق اور دیگر امراض کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

آیوڈین بدن میں گلینڈوں کی قوتی عمل کو تیز کرتا ہے۔ گردن میں جوشائی تھائی ریڈ گلینڈ ہے، اس کا تعلق آیوڈین سے ہے۔ جتنی زیادہ آیوڈین والی خوراک بدن میں جاتی ہے وہ شار گلینڈ کو خوراک پہنچاتی اور تیز کرتی ہے۔ یہ گلینڈ جسم میں دیگر گلینڈوں سے سب سے زیادہ زبردست کام کرنے والا گلینڈ ہے۔ یہ بدن میں حرارت پیدا کرتا ہے۔ بالوں کو بڑھاتا اور انگلی سیاہ رنگت قائم رکھتا ہے۔ اگر یہ گلینڈ سُست ہو جاتے ہیں تو بدن اور دماغ کے تمام کام کرنے والے گلینڈ سُست ہو جاتے ہیں۔ اس گلینڈ میں ایک بہت بڑا جزو آیوڈین ہے جو دماغی کام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ نئی تدابیر کا سوچنا سکھاتا ہے۔ ہمت اور حوصلہ پیدا کرتا ہے، قد بڑھاتا ہے، ذہانت اور حافظہ تیز کرتا ہے۔ آیوڈین مندرجہ ذیل اشیاء میں پایا جاتا ہے۔

سمندری محصلی، چائنا گراس، انناس، راج مہار، سمندر کے اندر پیدا ہونے والی گھاس، کاہی، پتے والی کوبھی، لہسن، بکری کا دودھ وغیرہ۔



کیلیشیم اور فاسفورس کن غذاوں سے حاصل ہو سکتے ہیں؟

پاش کیے ہوئے چاول، باجرہ، دالیں، شکر، مریبہ جات، ساگودانہ، آلو، مولی اور گاجر کی قسم کی ترکاریاں اور گوشت ایسی غذا میں ہیں، جن میں کیلیشیم کا جزو بہت کم ہوتا ہے۔ دودھ، بھن، بکھن لکلا ہوا دودھ، لسی، پنیر، انڈے، بادام، اخروٹ، پستہ پھل، اور بیز ترکاریوں میں کیلیشیم کی افراط ہوتی ہے۔ دودھ، بالائی، دہی، لسی، پنیر، انڈے اور بادام میں سب سے زیادہ کیلیشیم ہوتا ہے۔ ان سے کچھ کم شلغم، مولی، پالک اور مٹر میں، ان سب سے کچھ کم گیہوں، سیب، ناشپاٹی، گاجر، بندگو بھی، آلو اور چھلی ہیں۔

دودھ، انڈے، مغزیات، پستہ، بادام، اخروٹ، چلغوزے، ہو، چنے، مٹر، گاجر، گوبھی، گوشت، چھلی اور پرندوں کے گوشت میں فاسفورس کثرت سے موجود ہے، لیکن میدہ اور زمین کے نیچے پیدا ہونے والی ترکاریوں میں اس کا جزو بہت کم ہوتا ہے۔ اگر کیلیشیم اور فاسفورس کی متناسب مقدار جس میں پہنچانی مقصود ہو تو ایسی غذاوں کو جن میں کیلیشیم زیادہ ہے، ایسی غذاوں کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے جن سے فاسفورس کی زیادہ مقدار لسلکتی ہیں۔ فاسفورس جسمانی نشوونما، دماغی طاقت کے لیے ہوتا ہے۔

چونا دودھ میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ چھاچھے میں بھی یہ بہت ہوتا ہے۔ پنیر، لال چولائی، پالک، باتحوا اور بیز پتے کی ترکاریاں بھی اپنے اندر پوچنے کی خاصی مقدار رکھتی ہیں۔ بچوں کو اور چیزوں کے مقابلے میں معدنی نمکوں اور چونے کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ چاول میں چونا بہت کم ہوتا ہے اور اس بات کی توثیق ہو چکی ہے کہ چاول کھانے والوں کی خوراک میں نمک اور کیلیشیم کی کمی اکثر امراض پیدا کر دیتی ہے۔

حاملہ عورتوں اور بچوں کی پرورش کرنے کے دوران میں ماوں کو کیلیشیم (چونا) کی کافی مقدار

کے لیے نہیں ہوتی بلکہ چونے اور فاسفورس کے ذخیرے کا کام بھی دیتی ہیں۔

یہ بات متوں سے ثابت ہو چکی ہے کہ اگر زمانہ حمل اور زمانہ رضاعت میں عورتوں کو مناسب خوراک نہ ملنے تو دانت خراب ہو جاتے ہیں اور کیڑا لگ جاتا ہے۔ ناروے کے دو ڈاکٹروں نے سولہ حاملہ عورتوں پر تجربہ کیا تو مدت حمل کے اختتام پر معلوم ہوا کہ کیلیشیم کا تناسب تو ان بھی کے جسم میں باقی نہ رہتا اور گیارہ کے جسم میں فاسفورس کا تناسب بھی مفقود تھا۔

یہ رسمیہ آدمیوں سے بچوں کو اپنی ہڈیوں اور دانتوں کی پرورش کے لیے کیلیشیم اور فاسفورس کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کی غذا میں فاسفورس اور کیلیشیم کی کمی کے سبب اس کی ہڈیاں اور دانت پورے طور پر نشوونما حاصل نہیں کر سکتے، لیکن اگر غذا میں فاسفورس بہت کم ہو تو بھی یہی نتیجہ لکھتا ہے۔ اسی لیے بچے کی غذا کے متعلق یہ بہت ہی ضروری ہے کہ اس میں یہ دونوں اجزاء صحیح تناسب میں ہوں۔

مختلف غذا میں اور ان کے غذائی اجزاء

گیہوں:

بنا تاتی غذاوں میں جو چیز انسان کے استعمال میں سب سے زیادہ ہے، اس میں جسم انسانی کی پرورش کے تمام اجزاء موجود ہیں۔ جدید تحقیق کے گیہوں میں اجزاء نجھے، اجزاء نشاستہ، وٹامنزا اور فاسفورس کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ البتہ اجزاء نجھے اور نمک کم ہوتے ہیں۔ گیہوں کے چھلکے مفید اجزاء پر مشتمل ہوتے ہیں اس لحاظ سے بہترین روٹی ایسے آٹے کی ہوتی ہے جس میں گیہوں کے تمام اجزاء موجود ہوں۔ ایسا آٹا صرف ہاتھ کی چکلی خراس یا پنچکی ہی کا ہو سکتا ہے۔ آج کل عام طور پر مشینوں کا پاہوا باریک آٹا استعمال میں آتا ہے اور زیادہ پسند کیا جاتا ہے مگر مشین کی تیز حرکت گیہوں کے مفید اجزاء کو جلا دیتی ہے اور اس طرح وٹامنزا ضائع ہو جاتے ہیں اور زیادہ باریک ہونے کی وجہ سے وہ بہت ٹیکل اور دریہ ہضم ہوتا ہے۔ ایسے آٹے کی روٹی کھانے سے مختلف شکایات پیدا ہو جاتی ہیں، اور یہی وجہ ہے کہ فی زمانہ قبض کی شکایت تو اتنی فیصد آدمیوں کو رہتی ہے۔ اس کے علاوہ اس آٹے سے آنتوں کے بہت سے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ خون پیدا کرنے کی صلاحیت تو اس آٹے میں قطعاً نہیں ہوتی۔ اس کے برعکس ہاتھ کی چکلی یا خراس سے پپے ہوئے آٹے کی روٹی ہلکی اور زود ہضم ہوتی ہے، عمدہ خون پیدا کرتی ہے اور رافع قبض ہے۔

آن چھنے آٹے کی روٹی کھانا نہایت مفید ہے۔ یہ آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے اور اس کے کھانے سے زخم معدہ، زخم بارہ، انگشتی (آنت قونغ) سنگ مرارہ، درم، سرسام، ہڈیوں کی کمزوری اور قبض وغیرہ کی شکایات بہت کم پیدا ہوتی ہیں۔ دراصل آن چھننا آٹا کھانے سے معدے اور آنتوں کو غذا کی کافی مقدار بہم پہنچ جاتی ہے جس کے باعث ان کے اندر خیر پیدا کرنے کی قوت

کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک تند رست پچھے جس کی عمر تین ہیینے کی ہو اور جس نے ماں کی چھاتی سے پرورش پائی ہو، چونے کی کافی مقدار اپنے جسم میں داخل کر لیتا ہے۔ یہ چوتا سے ماں کے دودھ سے حاصل ہوتا ہے اگر ماں کی خوراک میں کیلیشیم کی کمی ہو جائے تو ماں کی اپنی ہڈیوں کا کیلیشیم گھل کھل کر دودھ کے ذریعے سے بچے کو ملنے لگے گا، اور اس سے ماں کی تند رستی بر باد ہو جائے گی، یہ بھی ممکن ہے کہ بچے بھی بعض امراض کا شکار ہو جائے۔ چونکہ گھل اور دودھ پلانے کے زمانے میں کیلیشیم کی زیادہ مقدار کام میں آتی ہے، اس لیے عورتوں کے لیے ان دنوں میں خاص طور پر دودھ کا کافی استعمال بہت ضروری ہے۔ کیلیشیم حاصل کرنے کا بہترین مخزن دودھ ہے۔ بہتر کاریوں، اور بعض قسم کے ہو، جواز میں یہ غصر کافی ہوتا ہے، لیکن ان چیزوں میں جو کیلیشیم ہوتا ہے وہ ممکن ہے دودھ کے کیلیشیم کے مقابلے میں اچھی طرح ہضم ہو کر جزو بدن نہ بن سکے۔ بیمار اور سست رہنے والے بچوں کے لیے دودھ کے کیلیشیم کی کافی مقدار نہایت ضروری ہے۔

صحت اور زندگی

چونکہ چاول دوسرے انagoں سے کم طاقت بخش ہیں، اس لیے چاولوں میں کھی یا کھن ملکر انہیں دودھ کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہے۔ اس سے ان کی غذا بیت بڑھ کر وٹا منز کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔ چاولوں میں وال شامل کر کے یا خشک چاول سبزی اور وال وغیرہ کیسا تھک کھائیں تو یہ کمی پوری ہو جاتی ہے۔ لہذا جن لوگوں کی غذا زیادہ تر چاول ہو، انہیں سچے احتیاط کرنی چاہیے کہ دودھ، دہی، اٹھا، محالی، گوشت اور سبزی کا استعمال رکھیں، چونکہ چاولوں میں کھی اجزا بھی کم ہوتے ہیں، اس لیے ان میں کھی یا کھن ملکر کھانا چاہیے۔ کیونکہ کھی اور کھن میں ”وٹا من اے“ کی کافی مقدار ہوتی ہے۔

چاول: چاول بطور غذا مسلسل کھانا صحت کے لیے مفید نہیں، کیونکہ اس سے معدہ اور آنتیس چھیل جاتی ہیں، قبض لاحق ہو جاتا ہے، آنتوں میں خیر کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے، جس سے سوہنہ ہضم زیادہ اور ناسخہ و جنی اجزاء نہیں کی مقدار اور روغنی اجزا بہت کم پائے جاتے ہیں، چاول میں کیا شیم بہت کم بلکہ نہ ہونے کے برابر ہے۔ چاول ہلکی اور زود ہضم غذا ہے لیکن جسم کی نشوونما دینے والا جزو پروٹئین اس میں بہت کم ہوتا ہے۔

چاول: بہت زود ہضم مگر قبض غذا ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے سرد خشک ہیں، گرمی کو مٹاتے ہیں، تپ دق اور سکر ہنی میں پرانے چاول عمده غذا ہیں۔ دست اور پیش میں دہی چاول مفید ہیں۔

باجرہ:

باجرہ مشہور غلہ ہے، عام طور پر اسے گرم خشک سمجھا جاتا ہے، مگر حقیقتاً سرد خشک قدرے قبض اور دیر ہاضم ہوتا ہے لیکن طاقت بخشنا اور خون بڑھاتا ہے، خشکی کے باعث رطوبت کو جذب کرتا اور گرمی کے اسہال کو روکتا ہے، پیشاب آور ہے، باجرے کی روٹی کھا کر تھوڑا سا گڑ کھانے سے جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

بو:

سرد خشک اور پیشاب آور ہے، گرمی کے درود، پیاس اور جوش خون کو رفع کرتا ہے۔ معدے کو طاقت دیتا ہے اور بادی و بلغم کو دفع کرتا ہے۔ کھانی کے پسلی کے درود مل ودق میں فائدہ مند ہے۔ ہوپانی میں بھگوکر چھلکا اتنا کر دودھ میں کھیر تیار کی جائے تو وہ بدن کو موٹا کرتی ہے، مٹے کے ستور گرمی اور پیاس کی زیادتی کو دور کرتے ہیں۔ طبیعت کو خندک پہنچتی ہے اور بدن کو طاقت نہیں پہنچنی جاتی۔

صحت اور زندگی

اور غذا کے ہضم کرنے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔ جنہیں مشین ہی کا آٹا ملتا ہو وہ آن چھنے آئے کی روٹی کھایا کریں۔ اس طرح یہ روٹی زود ہضم اور قبض کشا ہوگی۔ گیہوں کی روٹی جسم کو مضبوط بناتی ہے۔ دل، دماغ اور آنکھوں کو طاقت بخشتی ہے۔ خون، گوشت اور مادہ تولید (ویرین) پیدا کرتی ہے۔ گیہوں کے آئے سے سوچی (روا) اور فنیدہ حاصل کیا جاتا ہے۔ ان سے مختلف قسم کی مشھایاں بنائی جاتی ہیں، جو تقلیل اور دیر ہضم ہوتی ہیں۔ گیہوں کا میدہ تقلیل اور قبض ہوتا ہے، البتہ سوچی زود ہضم ہے اور اس میں غذا بیت بھی زیادہ ہوتی ہے۔

چاول: چاول ایک چوتھائی بی بی نوع انسان کی خوراک ہے۔ اس میں نشاستہ کے اجزاء سے چاول کے متعلق اتنی احتیاط ضروری ہے کہ مشین سے صاف کیے ہوئے چاول جنہیں سیلا چاول کہتے ہیں، استعمال نہ کیے جائیں، کیونکہ مشین میں صفائی کے ووران میں ان کا لطیف چھلکا ضائع ہو جاتا ہے، جس میں ”وٹا من بی“ ہوتا ہے۔ ”وٹا من بی“ ضائع ہونے کے بعد ان چاولوں کے کھانے سے مرض بیڑی بیڑی ہو جاتا ہے۔ اس کے انسداد کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ مشین کے ذریعے سے صاف کیے ہوئے چاولوں کے بجائے اوكھی میں ہاتھ سے کوٹ کر صاف کیے ہوئے چاول کھائے جائیں۔

عام طور پر چاولوں کو ابال کر خشکہ تیار کیا جاتا ہے اور اس کی بیچ کو بیکار سمجھ کر پھینک دیا جاتا ہے، اس طرح چاول کا ضروری جزو ”وٹا من بی“ پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتا ہے، اس لیے بیچ کو چاولوں میں جذب کر دینا چاہیے۔ اطباء کے نزدیک چاولوں کی بیچ زود ہضم، ملین، بھوک لگانے والی اور دافع صفراء ہے۔ پلاو خشکہ کی نسبت محض اسی وجہ سے زیادہ تقویت بخش نہیں ہوتا کہ اس میں گوشت کی بخشی شامل کی جاتی ہے، بلکہ اس کی قوت بخشی کا راز یہ بھی ہے کہ پلاو پکاتے وقت بیچ نہیں پھینکی جاتی۔

صحت اور زندگی

تحقیق کے مطابق بعض والوں کو چھلکے سمیت اور تیز آنچ کی بجائے نرم آنچ پر کامنا چاہیے، کیونکہ تیز حاصل ہوتی ہے جو کی روٹی بنانی ہو تو کچھ گیہوں کا آٹا ملانا پڑتا ہے مگر گیہوں کی روٹی کے برابر نہایت بخش اور زود ہضم نہیں۔

جو لوگ چاول کھانے کے عادی ہیں انہیں وال ضرور کھانی چاہیے کیونکہ چاولوں میں جوار: اجزائے لمحہ گوشت پیدا کرنے والے اجزاء کم ہوتے ہیں اور وال سے یہ کی پوری ہو جاتی ہے۔ کچھری اس کی بہترین صورت ہے، والوں میں کالی مرچ سیاہ زیرہ اور بڑی الائچی ڈالنا مفید ہے۔ سرد یوں میں ادرک بھی ڈالی جاتی ہے۔ موگ کی وال نہایت مفید ہے، ماش، پنے، سورا اور لوپیا کی والیں بھی مفید ہیں اور یہ گوشت کی بجائے استعمال کی جاسکتی ہیں، کیونکہ ان میں عموماً اٹھارہ فیصد اجزائے لمحہ درتے ہیں۔

موگ کی وال:

ہلکی اور زود ہضم غذا ہے۔ اسی لیے ڈاکٹر عام طور پر مریضوں کو موگ کی وال اور اس کی کچھری کھلایا کرتے ہیں۔ مریضوں اور کمزور معدہ والوں کے لیے نہایت مفید غذا ہے، اس بھٹا بھون کر کھانا معدے کو طاقت دیتا اور خون پیدا کرتا ہے۔ مکنی بہت مقوی غذا ہے، اس میں روغنی میں وٹامنز "اے اور "سی" کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ مزاج خشکی کے لیے معتدل ہے، دل کو تقویت دیتی ہے، خون، گوشت اور طاقت بڑھاتی ہے۔ بادی مزاج والوں کے لیے مضر ہے، اس میں کھی، سیاہ مرچ اور سیاہ زیرہ ڈالنا مفید ہے، البتہ بخار میں کھائی جائے تو کھی نہ ڈالنا چاہیے۔

موٹھکی وال:

گرم خشک اور ہلکی ہوتی ہے، بلغم کو دور کرتی ہے، جسم کے بڑھے ہوئے مواد کو خشک کرتی اور طاقت بخشی ہے، البتہ یہ قبضہ اچھا رہ پیدا کرتی ہے۔

ارہر کی وال:

مزاج کے اعتبار سے گرم خشک ہے، طاقت بخش ہے اور بلغم کو دور کرتی ہے، پیشاب آور اور مریض ہے، دھنیا اور ہینگ وال کرپکائی جائے تو ہر طبیعت کے انسان کو طاقت بخشی ہے۔

صحت اور زندگی

حاصل ہوتی ہے جو کی روٹی بنانی ہو تو کچھ گیہوں کا آٹا ملانا پڑتا ہے مگر گیہوں کی روٹی کے برابر نہایت بخش اور زود ہضم نہیں۔

سرخ شک غلہ ہے، بھوک بڑھاتی اور پیشاب کی زیادتی کو دور کرتی ہے۔ چونکہ دریہ ہضم ہوتی ہے اور اچھا رہ پیدا کرتی ہے، اس لیے کھی اور میٹھے کے ساتھ استعمال کرنی چاہیے۔ اس طرح جلد ہضم ہوتی اور طاقت بخشی ہے۔

مکنی:

سرخ شک اور طاقت بخش غلہ ہے۔ خون اور گوشت پیدا کرتی، طاقت بڑھاتی اور بھولے ہوئے جسم کو اعتدال پر لاتی ہے۔ اس کی روٹی گھنی لگا کر کھانے سے خشکی نہیں پیدا ہوتی، مکنی کا بتازہ بھٹا بھون کر کھانا معدے کو طاقت دیتا اور خون پیدا کرتا ہے۔ مکنی بہت مقوی غذا ہے، اس میں روغنی اجزاء بہت زیادہ پائے جاتے ہیں۔ قدرے قبضہ پیدا کرتی ہے۔

والیں:

ہندوستان کے ہر حصہ اور ہر قوم میں والوں کو بطور غذا کھانے کا رواج ہے۔ بعض قوموں کی تو مخصوص غذائی والیں ہیں۔ کئی قسم کی والوں میں گیہوں سے چار گنا زیادہ اجزاء لمحہ اور اکثر میں وٹامنز بھی ہوتے ہیں۔ ان میں جسم کو بڑھانے والے خون اور گوشت بنانے والے اجزاء (پروٹین) کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں والوں میں نمکیات زیادہ ہوتے ہیں۔ والوں میں فاسفورس ایسڈ اور میگنیشیا نسبتاً کم ہوتا ہے۔ روغنی اجزاء کی مقدار بھی تھوڑی ہوتی ہے۔

عام طور پر والوں کو دھوکرا اور چھلکا اتار کر پکایا جاتا ہے، لیکن اس طرح وٹامنز صائم ہو جاتے ہیں، والوں کی طاقت چھلکے میں پوشیدہ ہے، لیکن لوگ دھلی ہوئی اور چھلکا اتاری ہوئی والیں پسند کرتے ہیں۔ دھلی ہوئی والوں کا پروٹین وٹامنز اور معدنیات کا بیشتر حصہ صائم ہو جاتا ہے۔ جدید

چنے کی وال:

یہ جیسیں کی خاص وال ہے، جو خشک مژوں سے ملتی جلتی ہے، مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہیں جو انسانی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ سائنسدانوں کے نزدیک تمام انجوں، والوں اور گوشت وغیرہ سے زیادہ طاقت بخش ہے۔ کسی انج، وال یا پھل میں پروٹین، ہیکر، چکنائی، نمکیات، معدنیات اور نامنراحتی مقدار میں نہیں پائے جاتے جتنی مقدار میں سویا بنیں میں پائے جاتے ہیں۔ سویا بنیں کے معدنیات میں کیلیٹیم، پوتاشیم گندھک، فولاد اور فاسفورس خصوصیت سے قابل ذکر ہیں، اسی لیے یہ وال خون اور گوشت کو بڑھاتی ہے۔ قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے، دل، دماغ، معدہ اور جگر کو قوت بخشتی ہے۔

سویا بنیں:

ساؤ گودانہ:
نهایت ہلکی اور زدہ ہضم غذا ہے۔ بیماروں کو اکثر غذا کے طور پر دیا جاتا ہے، کیونکہ ان کا معدہ اسے جلد ہضم کر لیتا ہے۔ تاثیر گرم تر ہے، دودھ میں ڈالنے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے، لیکن پہلے پانی میں پکا کر پھر دودھ ڈالنا چاہیے، ورنہ لٹپٹل ہو جاتا ہے۔

چننا:

غذائیت کے اعتبار سے والوں میں نمایاں درجہ رکھتا ہے۔ تاثیر کے اعتبار سے گرم خشک ہے، لیکن پانی میں بھگو یا ہوا چناسرد ہوتا ہے۔ خون اور پت کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ جسم، پیٹ اور کمر کو طاقت دیتا ہے۔ بھوک لگاتا اور مادہ تولید (ویرج) بڑھاتا ہے، قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ جسم کو طاقت دیتا ہے۔ چنے کا شور بازیادہ مفید ہے۔ چننا پیشاب اور حیض کی رکاوٹ دور کرتا ہے۔ نزلہ، زکام، جریان، اختلام، تلی، جگر اور گردے کی بیماریوں میں مفید ہے۔ چننا مصنوعی خون بھی ہے اور مقوی آغاز میں اس کا شور بامفید ہے۔ پچھے جلد پیدا ہوتا ہے، در گردہ میں لو بیا کے پتوں کا ساگ فائدہ مند ہے اس میں سونٹھ یا ادرک ڈال کر پکانا مفید ہے۔

لو بیا (روال):

گرم خشک ہے، خون صاف کرتی ہے، بھوک لگاتی ہے اور پیشاب آور ہے۔ چنے کی وال رات کو دودھ میں بھگو کر صبح رگڑ کر اور دودھ کو کھانہ ملا کر پینے سے ویرج (منی) کے جملہ تقاض میں دور ہوتے ہیں اور قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے، لیکن کمزور مددہ والوں کے لیے یہ ترکیب مضر ہے۔

ماش کی وال:

گرم تر ہے، بلغم پیدا کرتی ہے، خون، گوشت اور چربی بڑھاتی ہے۔ عورتوں کے دودھ میں اضافہ کرتی ہے۔ بے حد مقوی ہے، ویرج کو گاڑھا اور زیادہ کرتی ہے، ٹفٹل اور قابض ہے۔ مٹاپا، ترکھانی اور دمہ کے بیماروں کے لیے مضر ہے، جگر، بدہضمی اور قبض کے مریضوں کو بھی نقصان پہنچاتی ہے، اسے زدہ ہضم بانے کے لیے ہینگ سونٹھ اور ادرک ڈالنا مفید ہے۔

مسور کی وال:

گرم خشک ہے۔ چھلکا اتار دینے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے، بلغم کو چھانٹتی ہے، سینے اور سیپھرے کے امراض میں اس کا پتلا شور بامفید ہے۔ قدرے قبض پیدا کرتی ہے، اس لیے قبض اور بواہر کے مریضوں کو اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ پیشاب اور حیض کی زیادتی کو روکتی ہے۔ اس کاروبار کا استعمال پرانے اسہال، پچھے اور بادی و بلغم بخاروں میں فائدہ بخش ہے۔ یہ فوائد کے اعتبار سے اکثر والوں سے بہتر اور طاقت بخش ہے۔

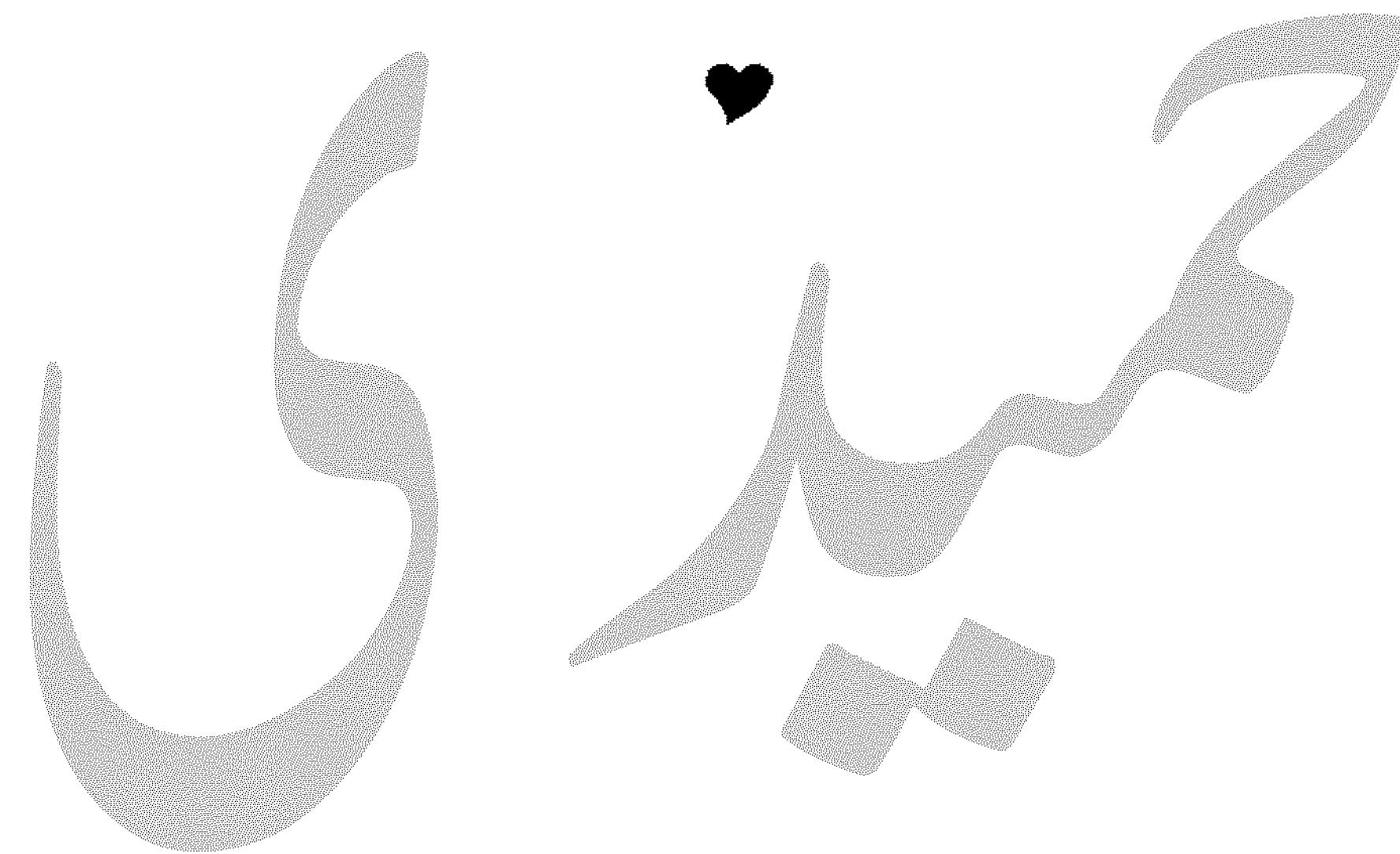
گرم تر اور قبض کشا ہے۔ بدن کو قوی کرتا، دودھ اور ویرج کو گاڑھا کرتا ہے۔ دریزہ کے آغاز میں اس کا شور بامفید ہے۔ پچھے جلد پیدا ہوتا ہے، در گردہ میں لو بیا کے پتوں کا ساگ فائدہ مند ہے اس میں سونٹھ یا ادرک ڈال کر پکانا مفید ہے۔

دودھ

قدرت نے انسان کو جس قدر نعمتیں عطا کی ہیں، ان میں دودھ کو خاص اہمیت اور برتری حاصل ہے۔ ہندوستان میں تقدیم ایام سے دودھ کو ایک بہترین اور مکمل غذا تسلیم کیا جاتا رہا ہے۔ پہلے زمانے کے لوگ ہر چیز سے زیادہ دودھ اور اس سے حاصل شدہ دہی، بکھن، سُکھی وغیرہ استعمال کرتے رہے ہیں۔ چنانچہ یورپی ڈاکٹروں نے تحقیقات کے بعد فیصلہ کیا ہے کہ ”ہندوستان کے قدیم ہاشندوں کی درازی عمر اور تندرستی کا راز دودھ کے استعمال میں پوشیدہ تھا۔“ ایک اور یورپی ڈاکٹر نے دودھ کی تعریف کرتے ہوئے لکھا ہے ”اگر مجھ سے سوال کیا جائے کہ بچوں کو طاقت دینے والی واحد غذا کون ہے، جوان کی نشوونما میں مددوتی ہے، جنوں جوانوں کے دل و دماغ کو طاقت بخشتی ہے، جو بیماروں کو صحت کاملہ دیتی ہے، جو ضعیفوں اور سن رسیدہ اشخاص کے لیے مفید ہے؟ تو میں کہوں گا دودھ۔ خدا نے اور اس کے بندوں نے جس چیز کو سب سے زیادہ پسند کیا ہے اور جس میں خدا نے اپنی برکتیں بھر دی ہیں وہ دودھ ہے۔“

جدید سائنسیک تحقیقات سے بھی دودھ مکمل غذا ثابت ہوا ہے۔ ایک مکمل غذا میں سمجھی اجزاء چربی، ہرات پیدا کرنے والے اجزاء نمک، پانی، چونا اور وٹا منزہ ہونے ضروری ہیں اور دودھ میں یہ سب اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس میں سکلیشم (چونے) کی مقدار تمام غذاؤں سے زیادہ ہوتی ہے۔ ہمارے جسم کی تغیری اور بقاۓ صحت کے لیے چونا از بس ضروری ہے۔ اس سے بچوں اور بڑیوں کی پرورش ہوتی ہے، چونے کی کمی سے جسم پورے طور پر نشوونما حاصل نہیں کر سکتا اور آہستہ آہستہ کمزور ہو کر ناکارہ ہو جاتا ہے۔ چونے کی کمی پوری کرنے کے لیے دودھ بہترین چیز ہے۔ جن بچوں کی نشوونما ناقص غذا کے باعث نامکمل ہو، دودھ ان کے لیے بہترین غذا ہے۔ دوسرا کوئی غذا نشوونما کے لیے اس قدر مفید نہیں ہو سکتی۔ دودھ میں وٹا منزہ ”لبی، سی“ بھی کافی مقدار میں

چلنے کے آئے کو بیس کہتے ہیں۔ اس سے طرح طرح کی غذا میں اور مٹھائیاں تیار کی جاتی ہیں۔ چلنے کی طرح بیس بھی گرم خشک ہوتا ہے اور فوائد میں بھی اس سے مشابہ ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ منی کو گاڑھا کرتا ہے اور قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔ اس کی روٹی ترکھانی، نزلہ و زکام، اسہال اور جریان و احتلام میں مفید ہے۔ قدرے قابض اور دیر ہضم ہے، اچھا را پیدا کرتا ہے، جس کی اصلاح اناردا نہ یا گھی ملادینے سے ہو جاتی ہے۔ تیل میں تیار شدہ بیس کی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ ان سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے اور کھانی کا بھی اندر یشور ہتا ہے۔



بکری کا دودھ گائے بھینس کے دودھ سے کیوں زیادہ مفید ہے

بکری کا دودھ گائے اور بھینس کے دودھ کی نسبت زیادہ مفید، جسم کو پروش کرنے والا اور محافظت ہے۔ امریکہ کے مشہور ماہر غذا ایمیٹ ڈاکٹر ڈلکس تھامس نے تجربات کی بنا پر ثابت کیا ہے کہ ”بکری کا دودھ دوسری تمام پینے والی چیزوں کے مقابلے میں افضل اور فائدہ مند ہے۔“ اس کی برتری کے دو خاص اسباب یہ ہیں کہ ایک تو بکریوں میں سل کا مرض نہیں ہوتا، جو گاویں میں عام ہے، دوسرے یہ نبٹا زودہضم ہوتا ہے۔

ڈاکٹر میریٹ کا بیان ہے۔ ”بچوں کی غذا کے طور پر بکری کا دودھ اس صورت میں بہت ہی ضروری اور مفید ہے، جب گائے کا دودھ بچے کو اس نہ آئے اور اس سے بدھنی وغیرہ کی شکایات لاحق ہو جاتی ہوں، ایسے بچے بکری کا دودھ آسانی سے ہضم کر لیتے ہیں۔“

ڈاکٹر این، این بیک نے مقابلے کے لیے بکری اور گائے کے دودھ کا تجربہ کیا ہے۔ وہ بکری کے دودھ کی اس صفت پر بہت زور دیتے ہیں کہ وہ زودہضم ہوتا ہے اور ان بچوں کے لیے جن کے جسم کی نشوونما رک گئی ہو یا ان مریضوں کے لیے جن کا ہاضمہ خراب ہو، اس کے استعمال کی پُر زور سفارش کرتے ہیں۔

بکری کے دودھ کے زودہضم ہونے کے خاص اسباب ہیں۔ ایک تو یہ کہ اس کی چربی کے کیسوں کی دیواریں بہت ہی پتلی ہوتی ہیں، دوسرے اس کے دودھ کی چربی لطیف ترین ہوتی ہے اور معدے کی رطوبت بآسانی دودھ پر اپنا اثر کر سکتی ہے، تیسرا اس کے کیرن کے دانے بھی نخے نہیں ہوتے اور بآسانی ہضم ہوجاتے ہیں، چوتھا اس میں الیمن کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

پائے جاتے ہیں۔ دودھ میں غذا کے تمام اجزاء اور وہ بھی زودہضم صورت میں شامل ہوتے ہیں۔ بکری، گائے اور بھینس کا دودھ اچھا ہوتا ہے، گائے کے دودھ میں شکر اور نمکیات کم مگر پنیر اور روغنی اجزا زیادہ ہوتے ہیں۔ بھینس کے دودھ میں روغن اور نیز زیادہ ہوتا ہے۔ بکری کے دودھ میں پنیر اور شکر کے اجزاء کم ہوتے ہیں۔

بھینس کا دودھ مقوی باہ اور طاقت بخش ہے۔ بچوں اور بڑھوں کو جلد ہضم نہیں ہوتا۔ کمزور ہاضمے والوں کو بھینس کے دودھ سے پہیز کرنا چاہیے۔ دماغی کام کرنے والے کے لیے بھی بھینس کا دودھ مفید نہیں۔ بلغم پیدا کرتا ہے۔ بلغمی مزاج والوں کو دودھ میں الاچھی، چھوہارے یا سونٹھا اپال کر پینا چاہیے۔ دودھ پینے کا قدرتی طریقہ تو یہ ہے کہ براہ راست جانوروں کے ٹھنڈوں سے پیا جائے جس طرح بچہ ماں کے پستان سے پینتا ہے، ورنہ تازہ دودھ خفیف سا جوش دے کر پینا چاہیے۔ دودھ کو مسلسل جوش دینے سے اس کے غذائیت بخش اجزاء، فنا ہو جاتے ہیں۔ اکثر رات کو سوتے ہوئے دودھ پیا جاتا ہے، مگر اس وقت پینے سے وہ بخوبی ہضم نہیں ہوتا، اس لیے دودھ پینے کا صحیح وقت صبح یا شام کے پانچ چھ بجے ہے۔

جانور کے چارے اور آب و ہوا کا دودھ پربے حد اثر ہوتا ہے، جو جانور کھلی چاہا ہوں میں بزرگ حاس کھاتے اور تازہ ہوا اور روشنی میں رہتے ہیں ان کے دودھ اور سکھی میں وٹامن ”ڈی“ کے اجزاء بکثرت ہوتے ہیں۔

اپھارے کے مریضوں اور بادی و بلغمی مزاج والوں کو دودھ میں الاچھی، چھوہارے یا سونٹھا اپال کر جوش دے کر پینا چاہیے۔

بالکل تازہ یا اپال کر سرد کیے ہوئے دودھ میں پانی ملا کر پینا گرمی کو تسلیم دیتا اور پیشاب لاتا ہے۔ دودھ میں زیادہ میٹھا نہیں ڈالنا چاہیے، کیونکہ اس سے ہاضمے میں نقص پیدا ہوتا ہے۔ دودھ کے ساتھ نمک، ترش چیزیں یا مچھلی کا گوشت نقصان دہ ہے۔



صحت اور زندگی

اعتبار سے بہترین خیال کیا جاتا ہے۔ یہ کھانی، سنگر ہنی، پچش، تپ دق، سل، تلی، جگر، پرانا بخار، ریقان، بواسیر، دماغ، اور خون کی بیماریوں میں مفید ہے۔ بکری کے دودھ میں املاس اور کتخا ملکر غارے کرنے سے منہ کے چھالے دور ہو جاتے ہیں۔ بکری کے دودھ میں روکی بھگوکر رات کے وقت آنکھوں پر رکھ کر پٹی باندھنے سے درجہ چشم کو آرام ہو جاتا ہے۔

بھیڑ کا دودھ:

گرم تر ہوتا ہے، خون پیدا کرتا ہے، جسم کو طاقت بخشندا ہے، بادی، بلغم اور پھیپھڑے کے امراض میں نفع بخش ہے۔ پھری نکالتا ہے، بھیڑ کا دودھ ہمیشہ گرم کر کے نیم گرم پینا چاہیے۔

آٹھنی کا دودھ:

مزاج کے اعتبار سے گرم خشک اور ذائقہ میں قدرے نمکین ہوتا ہے۔ یہ ہلاکا اور زدہ ہضم ہوتا ہے۔ بدہضمی دور کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔ بدن میں چستی پیدا کرتا ہے، کھانی، دمہ، جگر، تلی اور بواسیر کا دافع ہے۔

گدھی کا دودھ:

یہ بھی تاثیر میں عورت کے دودھ سے کسی قدر ملتا جلتا ہے۔ اس لیے یورپ میں بچوں کو گدھی کا دودھ پلانا مفید خیال کیا جاتا ہے اور اس کا عام رواج ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے، گرمی اور خشکی کی شکایات کے لیے سودمند ہے۔ زدہ ہضم اور طاقت بخش ہے، ہاضمی کی کمزوری میں مفید ہے۔

بالائی (ملائی):

دودھ سے حاصل ہوتی ہے اور نہایت عمدہ اور جسم کو پرورش کرنے والی غذا ہے۔ اس میں پھری پیدا کرتے ہیں۔ بکری کے دودھ میں سوریم کی کثیر مقدار ہوتی ہے، ان اجزاء کے علاوہ اس میں وٹا منزبھی ہوتے ہیں۔ جسم اور دماغ کو بے حد طاقت بخشی ہے۔ خشک کھانی میں مفید ہے، البتہ قدرے قابض ہوتے ہیں اور کمزور معدے اسے جلد ہضم نہیں کر سکتے۔ معمولی مقدار میں آسانی ہضم ہو جاتی ہے۔

صحت اور زندگی

بکری کے دودھ میں چکنائی اور نمکیات کے اجزاء بہت کافی ہوتے ہیں۔ نمکوں میں سے ایک نمک کیلیشیم (چونا) کا بھی ہوتا ہے، یہ کیلیشیم کا نمک بکری سے دودھ کا جزو اعظم ہے۔ کیلیشیم جسمانی پرورش کے لیے بہت ضروری ہے، جس میں اس کی کمی سے تپ دق کا عارضہ ہو سکتا ہے۔ اگر بکری اور گائے کے دودھ کا مقابلہ کریں تو بہت سے دلچسپ فرق معلوم ہوتے ہیں۔

گائے کے دودھ کی تیزابی ہوتی ہے، صحت معدہ کے مریضوں کے لیے یہ فرق موت اور زندگی کا سوال بن سکتا ہے۔ گائے کے دودھ کو ہضم کرنے کے لیے دو گھنٹے درکار ہوتے ہیں اور بکری کا دودھ صرف نصف گھنٹے میں ہضم ہو جاتا ہے۔ گائے بکری اور انسان کے دودھ میں جنمکیات ملے ہیں وہ میں مختلف اقسام کے ہیں۔ ان میں سے نوقتم کے بکری کے دودھ میں، چھوٹم کے گائے کے دودھ اور پارچی قسم کے انسانی دودھ میں ہوتے ہیں۔ گائے کے دودھ میں فولاد کا جزو تو گویا ہوتا ہی نہیں، بکری کے دودھ میں یہ سات سے لے کر دس گناہ تک ہوتا ہے، اسی طرح پوتاشیم کی مقدار بھی بکری کے دودھ میں بہت زیادہ ہوتی ہے اور پوتاشیم سے زیادہ کوئی چیز آسکیجن کو جذب نہیں کرتی، آسکیجن کہیں بھی ہو، پوتاشیم اسے جذب کر لیتا ہے، اب اس کے ساتھ فولاد کا جزو ملکر دیکھئے تو معلوم ہو گا کہ بکری کے دودھ کے سوا کسی دوسرے دودھ میں آسکیجن کو جذب کرنے کی اتنی صلاحیت نہیں ہوتی۔

بکری کے دودھ میں فلورین بکثرت ہوتا ہے، یہ بڈیوں کی نشوونما، دانتوں کی مضبوطی اور آنکھوں کی پرورش کے لیے بہت ضروری ہے۔ ہماری صحت کی عمدگی کا دار و مدار ریڑھ کی بڈی کی مضبوطی پر ہوتا ہے۔ میکنیشیم ریڑھ کی بڈی کو مضبوط کرتا ہے اور یہ جزو بھی بکری کے دودھ میں کافی ہوتا ہے۔ جسم کے زہریلے مواد کو تخلیل کر کے گردہ اور مشانہ کے راستے خارج کرنے کے لیے نمک سوریم خاص چیز ہے، اگر سوریم یہ کام نہ کرے تو لامم اور میکنیشیم سخت ہو کر گردے اور مشانے کی پھری پیدا کرتے ہیں۔ بکری کے دودھ میں سوریم کی کثیر مقدار ہوتی ہے، ان اجزاء کے علاوہ اس میں وٹا منزبھی ہوتے ہیں۔

بکری کا دودھ سرد تر اور لطیف ہوتا ہے۔ جنگلوں میں بڑنے والی بکریوں کا دودھ فوائد کے

دہی، دودھ سے کیوں زیادہ مفید ہے؟

دہی دنیا کے اکثر خطوں میں بہ کثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ دہی دودھ سے بھی زیادہ مفید ہے، چونکہ دہی میں عفونت کو روکنے والے جراثیم پائے جاتے ہیں۔ اس لیے یہ غذا کو تعفن اور سمیت سے بچاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے بہترین غذائیں کیا گیا ہے۔ یورپ کے ایک سرکردہ ڈاکٹر پروفیسر میکنی کاف نے بلغاریہ کے دورہ کے دوران میں بلغاروی لوگوں کی جسمانی قوت اور رازی عمر کا سبب دریافت کیا تو انہیں معلوم ہوا کہ یہاں کے باشندے دہی بکثرت استعمال کرتے ہیں، چنانچہ انہوں نے دہی کے متعلق تحقیقات و تجربات شروع کیے، ان تجربات کا حاصل درج ذیل ہے۔

دودھ میں مختلف قسم کے جراثیم پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے بعض تو دودھ کے روغنی اجزاء کو علیحدہ کرتے ہیں، بعض اجزاء جنہیہ کو فاسد کرتے ہیں اور بعض اجزاء شکریہ پر عمل کر کے اسے ترشی میں بدل دیتے ہیں۔ ان ترشی پیدا کرنے والے جراثیم میں سے بعض تو سرکہ پیدا کرتے ہیں اور بعض ایسڈ اور لیلک ایسڈ پیدا کرتے ہیں، جب ان کے اثر سے دودھ میں ترشی کی خاص مقدار پیدا ہو جاتی ہے تو دودھ کے اجزاء جنہیہ جنم جاتے ہیں، جسے دودھ جمنایا پہنچنا کہتے ہیں۔ یہ جراثیم دودھ کے شکری اجزاء پر عمل کر کے اسے لیلک ایسڈ میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ دہی کے دودھ سے زیادہ مفید ہونے کی یہی وجہ ہے کہ دودھ میں جو خاص قسم کی عفونت کو روکنے والے جراثیم ہوتے ہیں ترشی پیدا ہونے سے ان کی تعداد بہت بڑھ جاتی ہے، یہ جراثیم بدبو پیدا کرنے والے جراثیم کو ہلاک کر دیتے ہیں۔

ترشی پیدا کرنے والے جراثیم کے باعث دہی موزی جراثیم سے قطعاً پاک و صاف ہوتا ہے۔ اگر پانی وغیرہ کے ساتھ دوسرے جراثیم اس میں مل جائیں تو وہ ترشی کے اثر سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ دہی میں ایسے جراثیم ہیں جن کی طبعی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے ان کو مغلوب کر لیتے ہیں۔ معدے میں جا کر دہی کے یہ

یہ بھی دودھ ہی سے تیار ہوتا ہے۔ دودھ میں لیموں یا دہی وغیرہ ترشیز ڈال کر تیار کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر سردر ہوتی ہے، یورپ میں کچھ پنیر نمک لگا کر کھانے کا عام رواج ہے، اس طرح بے حد طاقت بخشا ہے، ہندوستان میں اسے پاک کر کھایا جاتا ہے۔

پنیر کی تاثیر سردر ہے۔ خون پیدا اور بدن کو موٹا کرتا ہے، گردو، معدہ اور آنٹوں کو طاقت بخشا ہے۔ قدرے ویرہضم ہوتا ہے۔ اس لیے سیاہ زیرہ، دھنیا، الائچی ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔

پنیر کا پانی زودہضم، قفس کشا اور طاقت بخش ہوتا ہے۔ دہی یا چھاچھ سے تیار کردہ پنیر جس کا پنجاب میں عام رواج ہے۔ گرم تر ہوتا ہے، بادی کو دور کرتا اور بھوک لگاتا ہے لیکن زکام اور کھانی میں مضر ہے۔

کھویا:

دودھ کو نرم آنچ پر دیرینک پاک کر تیار کیا جاتا ہے۔ اس سے اکثر ہندوستانی مٹھائیاں تیار کی جاتی ہیں۔ ویرہضم اور ٹیکل ہوتا ہے اور اس میں جراثیم کی پورش کا اندریشہ ہر وقت رہتا ہے۔

ایک کم خرچ اور مفید غذا چھاچھہ (لئی)

دہی اور چھاچھہ میں اپسے جراشیم ہیں جن کی طبعی خاصیت یہ ہے کہ پہیت میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراشیم سے جنگ کر کے انہیں مغلوب کر لیتے ہیں۔ اس لیے امراض کا مقابلہ کرنے کے لیے چھاچھہ بہترین چیز ہے۔

ایوروپیک میں اسے مرض سکرہنی کا قاتل بیان کیا گیا ہے یعنی جس طرح آگ خس و خاشک پائے جاتے ہیں۔ اسی لیے دہی، دودھ سے زیادہ مفید ہے۔ دہی کے استعمال سے نصف تدرستی قائم رہتی ہے بلکہ بے شمار امراض سے نجات ملتی ہے اور عمر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ دہی دل و دماغ اور انٹریوں کو قوت بخشا ہے، بادی کو دور کرتا ہے، دہی میں شکر ملا کر پہنچا کام کے لیے مفید ہے۔ گائے کا دہی قوت بخش ہونے کے باوجود نہایت زود ہضم ہے۔ تپ دق، پرانی کھانی، دمہ اور بواسیر میں بے حد مفید ہے۔ پچھل اور سکرہنی کو دور کرتا ہے۔ دہی عام جسمانی کمزوری اور خون کی کمی میں نہایت مفید ہے۔ جن لوگوں کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو، دہی ان کے لیے نہایت مفید ہے اور بآسانی ہضم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دہی میں دودھ کی نسبت دگنی غذا نہایت ہوتی ہے۔ پچھوں کے اسہال، سل، ضعف اعصاب کی خون اور آنٹوں کے امراض میں دہی غذا ہے اور دوسری کی دوا۔ اس غذاوں کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے، جن کو معدہ چھاچھہ کی امداد کے بغیر ہضم کرنے سے عاجز ہوتا ہے۔ چھاچھہ میں کیلشیم، میکنیشیم، پروٹیم، سوڈیم، فاسفورس، کلورین، سلفر وغیرہ نمک ہوتے ہیں اور یہ سب گوشت اور ہڈی کی پروش کرنے والے ہیں۔

بے قاعدہ طور پر بار بار کئی جیزیں کھا جانے سے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتیں اور ان کا غیر منہض حصہ انٹریوں میں سڑنے لگتا ہے، لیکن چھاچھہ کے پینے سے انٹریوں میں خون کا دورہ بڑی تیزی سے ہونے لگتا ہے اور وہ تمام غلیظ اور مضر مادوں سے صاف ہو جاتی ہے۔

چھاچھے سے رطوبت ہاضمہ زیادہ پیدا ہوتی ہے، اس لیے قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہے اور اس کے استعمال سے بدن قوی اور معمبوط ہو جاتا ہے چھاچھے آل استبول و بر از کے افعال کو طاقت ملتی ہے، غذا بر وقت ہضم ہوتی ہے اور فضلات با قاعدہ خارج ہوتے ہیں۔ فرانس کے پائیورٹ انسٹی ٹوٹ

جراشیم غذا کے نشاستی اور شکریہ اجزاء کو ترشی میں تبدیل کر کے معدے اور آنٹوں کو مضر جراشیم سے محفوظ رکھتے ہیں۔ تعفن اور خیر سے پیدا ہونے والے امراض اور بد ہضمی و اسہال وغیرہ میں دہی اسی وجہ سے فائدہ بخش ہے۔

ڈاکٹروں کے نزدیک زندگی کے لیے غذا میں تین اجزاء کا ہوتا ضروری ہے۔
1۔ مادہ ہائے ایزودھ جو جسم کو بنانے اور اس کی اصلاح میں کام آتے ہیں۔

2۔ کوئلہ کے اجزاء جو بدن میں حرارت پیدا کرتے ہیں اور اسے برقرار رکھتے ہیں۔
3۔ پانی اور معدنی اجزاء جو بدن کی ترکیب میں بے شمار کیمیا کی تبدیلیوں کا ذریعہ ہیں اور بقاء زندگی کے لیے ضروری ہیں۔

دودھ میں یہ تینوں اجزاء موجود ہوتے ہیں، لیکن دہی میں دودھ سے بھی زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اسی لیے دہی، دودھ سے زیادہ مفید ہے۔ دہی کے استعمال سے نصف تدرستی قائم رہتی ہے بلکہ بے شمار امراض سے نجات ملتی ہے اور عمر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ دہی دل و دماغ اور انٹریوں کو قوت بخشا ہے، بادی کو دور کرتا ہے، دہی میں شکر ملا کر پہنچا کام کے لیے مفید ہے۔ گائے کا دہی قوت بخش ہونے کے باوجود نہایت زود ہضم ہے۔ تپ دق، پرانی کھانی، دمہ اور بواسیر میں بے حد مفید ہے۔ پچھل اور سکرہنی کو دور کرتا ہے۔ دہی عام جسمانی کمزوری اور خون کی کمی میں نہایت مفید ہے۔ جن لوگوں کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو، دہی ان کے لیے نہایت مفید ہے اور بآسانی ہضم ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دہی میں دودھ کی نسبت دگنی غذا نہایت ہوتی ہے۔ پچھوں کے اسہال، سل، ضعف اعصاب کی خون اور آنٹوں کے امراض میں دہی غذا ہے اور دوسری کی دوا۔ اس سے جسم پرورش پاتا ہے، کمزوری اور ضعف کی نہایت رفع ہوتی ہے۔ معدے اور آنٹوں کا اور متحلیل ہو جاتا ہے اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔

دہی جمانے میں اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ وہ خالص دودھ سے صاف و پاکیزہ برتن میں جمایا گیا ہو۔ دودھ والا جانور تدرست ہوتا چاہیے اور جس برتن میں دودھ دو ہاگیا ہو، وہ بھی پاک و صاف ہو۔ زیادہ ترش دہی بھی مفید نہیں ہوتا کیونکہ اس میں جو مکحن موجود ہوتا ہے، اس کی ترکیب میں خرابی اور غذا کی صلاحیت زائل ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ترش دہی خون میں جوش پیدا کرنا اور اس کے استعمال سے کھانی اور زکام ہو جاتا ہے، لیکن دہی میں شکر ڈال کر پہنچا گری کے زکام میں مفید ہے۔



صحت اور زندگی

کے ذاکر کچین نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ ”چھاچھے“ کے استعمال سے بڑھا پا جلد نہیں آتا، جسم کی پروش کرنے کے لیے چھاچھے اعلیٰ درجہ کی غذا ہے۔ تازہ اور میٹھی چھاچھے پینے سے انترویوں میں زہر پیدا کرنے والے جراثیم فراہم کرو جاتے ہیں اور قوتِ ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

چھاچھے کی تاثیر سردتر ہوتی ہے، جس چھاچھے کو اچھی طرح بلکہ مکحن نکال لیا جائے وہ بھلی، زدہ ہضم اور طاقت بخش ہوتی ہے، جس چھاچھے سے مکحن نہ نکالا جائے، وہ دیر ہضم اور لقیل ہوتی ہے، البتہ بدن کو موٹا کرتی ہے۔

مکحن نکالی ہوئی تھی جس میں دہی سے ایک تھائی یا چوتھائی پانی ڈالا گیا ہو، پینا کمزور ہاضمہ والوں کے لیے مفید ہے، جن کو اکثر زکام کی شکایت رہتی ہے، کریا جوڑوں میں درد ہو، نیند زیادہ آتی ہو یا کبھی بخار آ جاتا ہو، انہیں تھی پینے سے پرہیز لازم ہے۔

بلغی طبیعت والے چھاچھے کے ساتھ سونٹھ اور سیاہ مرچ چاکنک لیں تو بہت مفید ہے۔ گرمی کی شکایت میں مصری ملا کر پینیں اور بادی میں نمک ملا کر پینا مفید ہے۔

مکحن اور گھمی:

ہندوستانیوں کی غذا کا سب سے اہم جزو ہیں، یہ مقوی جسم اور پروش کرنے والے ہیں، غذا کے انتباہ سے طبعی طور پر گھمی کی نسبت مکحن زیادہ مفید اور بہتر ہے، چونکہ گھمی اور مکحن دودھ سے حاصل ہوتے ہیں اس لیے ان کی قوت اور وٹا منز کی مقدار دودھ کی گھمی اور اس کے وٹا منز پر موقوف ہے اور دودھ میں وٹا منز اور دیگر مقوی اجزاء دودھ دینے والے جانور کی غذا اور رہنے کے طریق پر تمحصر ہوتے ہیں۔ جو جانور کھلے اور دھوپ والے کھیتوں اور بیڑہ زاروں میں گھاس چرتے ہیں ان کے دودھ میں بلائی، مکحن اور وٹا منز زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کے خلاف جن جانوروں کا چارہ ناقص ہو، ان کا دودھ اور گھمی کم طاقتور ہوتا ہے۔

مکحن سردتر اور گھمی کی نسبت زدہ ہضم ہے ہر قسم کی گرمی اور خشکی اور کمزوری کو دور کرتا ہے۔ دل و دماغ کو طاقت بخشا ہے۔ مادہ تولید (ویرین) کو بڑھاتا ہے، آنکھوں کو طرادت بخشا ہے اور بدن کو موٹا کرتا ہے۔ بوڑھے، جوان اور بچے ہر عمر کے لیے مواتق ہے، چربی پیدا کرتا ہے۔

گھمی گرم تر ہوتا ہے۔ یہ گوشت، چربی، خون، ہڈی اور منی (ویرین) کو بڑھاتا ہے جسم کو طاقت بخشا ہے اور دماغ کو روشن کرتا ہے۔

صحت اور زندگی

صحت کے لیے سبزیاں کیوں ضروری ہیں؟

ہندوستان میں عام طور پر سبز تر کاریاں غذا کے طور پر کھائی جاتی ہیں۔ سبزیاں قدرتی نمکیات، معدنیات اور وٹا منز کا خزانہ ہیں۔ سبز تر کاریوں میں چونکہ نمکیات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، اس لیے ان کا استعمال جگر، گردے، مشانہ کی پتھری اور پرانے قبض میں بہت مفید ہے۔ سبزیاں عام طور پر زدہ ہضم اور قبض کشا ہوتی ہیں۔ انترویوں کو صاف کر کے انہیں طاقت بخشی ہیں، اس لیے سبزیوں کا استعمال صحت اور زندگی کے لیے نہایت مفید اور ضروری ہے۔ آلو، شلغم، چمندر، گاجر اور شکر قندی وغیرہ میں نشاستہ اور شکر وغیرہ کافی مقدار میں ہوتی ہے۔ عام سبزیوں میں ناٹر و جنی اجزاء کی مقدار کم اور وٹا منز اور نمکیات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ سبزیوں کے نمکیات سے خون معتدل اور صاف رہتا ہے۔ خون اور جلد کے امراض لا حق نہیں ہوتے۔ قبض کی شکایت بھی نہیں ہوتی۔ نماز، گاجر، مولی، آلو، گوبھی، شلغم، پالک، مشتمی، ٹینڈے، کدو اور مژو وغیرہ مفید اور صحت بخش سبزیاں ہیں۔

سبزیوں کو پکانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انہیں پانی کے بغیر پکایا جائے۔ اس طرح پکی ہوئی سبزی زیادہ نفع بخش ہوتی ہے، لیکن اگر اس طریقہ سے نہ پکایا جائے تو پھر صرف اتنے پانی میں پکانا چاہیے جو پکتے پکتے انہی میں جذب ہو جائے۔ ستمولی گھمی میں پکی ہوئی سبزیاں زدہ ہضم دل و میٹھی میں تلی، بھٹنی ہوئی دیر ہضم لقیل ہوتی ہیں اور ان کے وٹا منز اور غذا کی نسبت ضائع ہو جاتی ہے۔ سبزیوں کو زرم آٹھ پر پکانا چاہیے، کبھی سبزی کھانا بہت مفید ہے۔ گاجر، مولی، شلغم، نماز، کھیرا، سلا دا اور پیاز وغیرہ کئے کھائے جاسکتے ہیں۔

ساگ کی غذائی اہمیت:

اکثر لوگ ساگ کو ایک ادنیٰ درجہ کی غذا سمجھتے ہیں، مگر حقیقت یہ ہے کہ زندگی کی بنیاد انہیں

مختلف سبزیوں کے غذائی اجزاء سائنس کی روشنی میں!

پالک:

یہ سبزی ہندوستان میں عام استعمال کی جاتی ہے، اگرچہ بظاہر بہت معمولی غذا ہے لیکن قدرت نے اس میں فولاد کے اجزاء شامل کر کے اس کی قدر و قیمت بڑھادی ہے۔ متوسط زودہضم اور قبض کشا ہے۔ جن لوگوں کو قبض کی شکایت اکثر رہتی ہو، انہیں پالک کا باقاعدہ استعمال کرنا چاہیے۔ تاثیر کے لحاظ سے مرد تر ہے گرم شکن طبیعت والوں کے لیے بہت مفید ہے۔ پھری، یرقان، مانجو لیا اور گرمی کے بخاروں میں بھی فائدہ بخش ہے۔ ماہرین تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچ ہیں کہ پالک میں فولاد اور کیلشیم (چونا) کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ فولادخون بڑھاتا ہے اور جگر کو تقویت دیتا ہے۔ چونا ہڈیوں کی ساخت کو مضبوط، خخت اور پائیدار بناتا ہے۔ جن لوگوں کے جسم میں خون کی کمی ہو، وہ اسے استعمال کریں۔ طبیبوں کا کشته فولاد کھانے سے خون اتنا انہیں بڑھ سکتا جتنا پالک کے کھانے سے بڑھتا ہے۔

شلغم:

نہایت مفید اور دل پسند سبزی ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے قدرے گرم تر ہے۔ بخاروں کے لیے معتدل، بلکی اور زودہضم غذا ہے۔ اگرچہ اس میں نشاستہ بالکل نہیں ہوتا، لیکن اس کے باوجود حرارت بخش ہے اور ذیابیٹس کے مريضوں کے لیے بہت مفید ہے۔ نیز قبض کشا ہے، اس میں وٹامنز اسے، بی، سی پائے جاتے ہیں۔ اس لیے اس سے جسم کی پروش ہوتی ہے، اسے زم آئج پرم پانی ڈال کر پکانا چاہیے تاکہ صحت پورا جزا ضائع نہ ہوں اور پکا کر پانی پھینکنا نہیں چاہیے بلکہ اسی

سماں اور سبزیوں پر قائم ہے۔ انہی کے ذریعے سے قدرت زندگی کی تغیر کے لیے گارا اور مسالہ تیار کرتی ہے اور ان کے بغیر زندگی زیادہ عرصے تک قائم نہیں رہ سکتی۔ دودھ جسے ہم ایک اعلیٰ درجے کی غذا سمجھتے ہیں، انہی سماں اور سبزیوں کا دوسرا روپ ہے۔

سماں میں کیلشیم (چونا) سوڈیم (نمک) کلورین، فاسفورس، فولاد، پروٹین (جسم کو بڑھانے والے اجزاء) اور وٹامنز اسے، بی، سی، ای کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ سماں کے سلسلے میں یہ بات ہر شخص کے یاد رکھنے کے قابل ہے کہ سماں اور دودھ کی حد تک ایک دوسرے کا بدل ہو سکتے ہیں اور جہاں دودھ کی کمی ہو وہاں سماں کے استعمال سے اس کی تلافي ہو سکتی ہے۔ پہلوں کی نشوونما میں بھی سماں سے بہت مدد ملتی ہے اور اگر ان میں بچپن ہی سے سماں اور سبزی کی رغبت پیدا کی جائے تو یہ عادت زندگی بھراں کی حفاظت کرتی ہے۔ پہنچ جب دودھ سے ٹھوں غذا کی طرف آنے لگتے ہیں، اسی وقت سے انہیں زم سماں اچھی طرح پکا کر اور خوب حل کر کے دیئے جاسکتے ہیں۔

کھی میں پکانے سے آلو دیرہ ہضم اور ٹیکل ہو جاتا ہے، یہ بھی یاد رکھئے کہ آلو کا زیادہ استعمال ساتھ پکانا ضروری ہے۔ بزرپتوں کی ترکاریوں میں شلغم کے پتوں میں سب سے زیادہ کیلشیم (چونا) ہوتا ہے، بچوں کو شلغم کے پتوں کا رس پلانا مفید ہے۔ ان لوگوں کو بھی اس کا استعمال کرنا چاہیے جن میں چونے کی کمی ہوا اور ہڈیوں، دانتوں اور پھونوں میں نقص ہو۔ کیلشیم کے علاوہ شلغم میں سوڈیم، فولاد اور پوتاشیم بھی پائے جاتے ہیں۔

گاجر: ہندوستان کی مشہور ترین سبزی ہے۔ تاثر کے لحاظ سے گرم تر ہے بظاہر چلنی بے بضاعت اور کم خرچ ہے باطن میں اتنی ہی مفید۔ قدرت نے اس میں ایسے عناصر رکھ دیے ہیں، کہ اگر انسان انہیں استعمال میں نہ لائے تو اس کی نشوونما اور امراض کا مقابلہ کرنے کی قوت میں کمی پیدا ہو جائے۔

جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ سبزی جسے ہم اتنا حیرت اور معمولی سمجھتے ہیں، وٹامن ز کا بہترین ذخیرہ ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی، ہی، فولاد، چونا، فاسفورس، نشاستہ اور شکر وغیرہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس لیے جسم کی تعمیر و پروش اور قیام صحت کے لیے یہ مفید ترین سبزی ہے۔ اس میں ایک خاص جزو ایسا ہوتا ہے جو مرض شبکوری (رتوندہ) کا دافع ہے۔ تجربے سے معلوم ہوا ہے کہ چونے کے جس قدر اجزاء روزانہ جسم سے خارج ہوتے ہیں، وہ گاجر سے حاصل ہو سکتے ہیں۔ گاجر کا رس پینا بہت ہی مفید ہے۔ اس میں اعلیٰ قسم کی غذا ہستہ ہوتی ہے۔ اس سے خون کا لح پیدا ہوتا ہے۔ یہ مقوی بصر ہے۔ اگر گاجریں بکثریت کھائیں جائیں تو بصارت تیز ہوتی ہے۔ بادی و بلغمی بیماریوں، خرابی خون، دل کی دھڑکن، پتھری اور یقان کے لیے بہت مفید ہیں۔ گاجریں مقوی معدہ و دل اور مفرح و ملین ہیں۔ پتھری قبض کشا اور بوسیرہ و نگزہنی کے لیے مفید ہیں۔ ان کے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے، گردے اور مشانے کی پتھری ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔ امراض مخصوصہ کے لیے بھی گاجریں بے حد مفید اور مقوی ہیں۔ ڈاکٹروں نے اس حقیقت کو تسلیم کر لیا ہے کہ گاجریں مقوی باہ اور مغلظتمنی ہیں۔ شہد میں ڈالا ہوا گاجروں کا مرہب بالخصوص قوت باہ کو بڑھاتا ہے اور منی کو گھاڑھا کرتا ہے۔ گاجر کا حلوبہ بدن کو موٹا کرتا ہے درد کمر اور صعف گردہ کے لیے محرب ہے۔ مقوی باہ و گردہ، مغلظتمنی اور دافع سرعت ازالہ ہے۔

وٹامن سے فائدہ اٹھانے کے لیے گاجروں کو کچا کھانا چاہیے، نیز دانتوں اور مسوڑھوں کی

قدرت پانی ڈالا جائے جو اسی میں جذب ہو جائے۔ عام طور پر پکاتے وقت اس کے پتے اور چوٹی کاٹ کر پھینک دیتے ہیں حالانکہ تمام وکمال غذائی فوائد حاصل کرنے کے لیے پتوں کو بھی شلغم کے ساتھ پکانا ضروری ہے۔ بزرپتوں کی ترکاریوں میں شلغم کے پتوں میں سب سے زیادہ کیلشیم (چونا) ہوتا ہے، بچوں کو شلغم کے پتوں کا رس پلانا مفید ہے۔ ان لوگوں کو بھی اس کا استعمال کرنا چاہیے جن میں چونے کی کمی ہوا اور ہڈیوں، دانتوں اور پھونوں میں نقص ہو۔ کیلشیم کے علاوہ شلغم میں سوڈیم، فولاد اور پوتاشیم بھی پائے جاتے ہیں۔

شلغم کی کثرت استعمال سے پیٹ پھول جانے کا اندریشہ ہے اس لیے پکاتے وقت قدرے سیاہ زیرہ، ادرک یا سوننھہ شامل کر لئی چاہیے۔

آلو:

سبزپتوں میں آلو کا استعمال سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ ہندوستان میں یہ ہر موسم میں ملتا ہے اور کم و بیش سارا سال کھایا جاتا ہے۔ یہ لذیذ اور جسم کو پرورش کرنے والی غذا ہے اس کا مزاج سرد خشک ہے۔

ڈاکٹر اشٹنے لیف لکھتے ہیں کہ ”آلو، بہترین غذاوں میں سے ہے، آلو میں فولاد، کیلشیم، پوتاشیم اور فاسفورس کی مقدار بہت کافی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ میکنیشیم، سوڈیم، گندھک، کلورین، آئوڈین اور تانبا وغیرہ بھی پائے جاتے ہیں۔ چونکہ یہ چیزیں انسانی جسم کی تعمیر و بقاء کے لیے ضروری ہیں اس لیے بطور غذا آلو نہایت مفید چیز ہے۔“

آلو میں وٹامن اے، بی اور ہی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ آٹو میں وٹامن ”بی“، اتنی ہی مقدار میں ہوتا ہے، جتنی گیوں کی روٹی میں۔ اس میں اجزاء کم ہیں، لیکن نشاستہ بہت ہے جو جسم کے لیے طاقت بخش ہے۔ آلو پکاتے وقت وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں اور اس کا سبب یہ ہے کہ وہ پھیل جاتے اور زیادہ حرارت سے جل بھی جاتے ہیں، اس لیے اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہیے کہ ممکن ہے ہلکی آنچ پر دیرتک پکانے یا دیرتک انہیں گرم رکھنے سے وٹامن ضائع ہو جائیں۔

اس سلسلہ میں تجربے سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ چھلے ہوئے آلوؤں کی نسبت بے چھلے آلوؤں میں سے پکاتے وقت وٹامن کم ضائع ہوتے ہیں، اسکے علاوہ چھلکے سمیت پکائے ہوئے آلو پیض کشا

حفاظت کے لیے ان کا چونسا اور چبانا مفید ہے۔

گوبھی:

ٹماٹر: ایک الی بیزی ہے جس میں تمام ضروری و نامنزم موجود ہیں، اس میں ہڈیوں کے بنانے سبز تر کاربیوں میں ٹماٹر سب سے زیادہ مفید اور صحت پرور ہے۔ ٹماٹر اس قدر ارزان اور مفید صحت ہے کہ کوئی ترکاری اس کا مقابلہ نہیں کر سکتی۔ پالک کی طرح اس میں بھی فولاد کی کافی مقدار ہے۔ اطباء قدیم کے نزدیک اس کی تاثیر معتدل خشک ہے اور جدید طبعی تحقیقات کے مطابق اس میں وٹامنز اے، بی، ہی کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ معدنی نمکیات اور فولاد کی بھی کافی مقدار ہے اس کے استعمال سے خون پیدا ہوتا ہے۔ اسے کچا اور پکا کر کھانا کیساں مفید ہے۔ اس کے استعمال سے قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے اور آنتوں کو خاص فائدہ پہنچتا ہے۔ جسم میں مرض کا مقابلہ کرنے کی قوت بڑھتی ہے۔

پھول گوبھی، سرد خشک، پیشاب آور اور دیر ہضم ہے۔ بہت بادی چیز ہے، اور ک کے بغیر اس کا استعمال مضر صحت ہے۔ بیماری سے اٹھنے ہوئے کمزور آدمیوں کو اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس کی کثرت استعمال سے بدہضمی اور اچھارے کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ گرم مزاج والوں کو مفید ہے، معدنے کو طاقت بخشتی ہے۔

بند گوبھی:

بند گوبھی قبض کشا اور قدرے پیشاب آور ہے۔ خون کی خرابی کو دور کرتی ہے چونکہ اس میں نشاستہ اور ٹیکر نہیں ہوتی اس لیے ذیابیس کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے۔

گانٹھ گوبھی:

مڑ: گانٹھ گوبھی گرم خشک اور پیشاب آور ہے۔ نیند لاتی ہے لیکن دل و دماغ اور معدنے کے لیے مضر ہے۔ اس میں ادرک، سیاہ زیرہ اور سیاہ مرچ ڈالنا مفید ہے۔

لہسن:

اکثر ہندوستانی اسے مالے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ لیکن لہسن میں جو طبی فوائد پوشیدہ ہیں، ان سے بہت کم لوگ واقف ہیں۔ جمنی کے مشہور ڈاکٹر اسٹرلینورڈ نے لہسن کے فوائد پرمصالیں لکھتے ہوئے اسے غذائی نعمت قرار دیا ہے اور لکھا ہے کہ اس کے استعمال کرنے سے دل و دماغ اور جسم کو قوت حاصل ہوتی ہے۔
ماچھر میڈ یکل ایسوی ایشن کے پرینزیپنٹ ڈاکٹر ای، ہی بریئہ نے لہسن کا استعمال تقویت کریں۔

سرخ خشک، زود ہضم اور مقوی غذا ہے۔ اس میں گندھک اور فاسفورس نائٹروجن اور پرودین کے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اعصاب و عضلات کو مفید ہے، اس کے استعمال سے خون اور گوشت بڑھتا ہے، عورتوں کے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے بلغم کو چھانٹتا ہے۔

چونکہ اس میں ترشی بھی ہوتی ہے اس لیے کھانی، نزلہ، زکام وغیرہ میں اس کے استعمال سے احتیاط کرنی چاہیے۔

سرخ خشک، زود ہضم اور مقوی غذا ہے۔ اس میں گندھک اور فاسفورس نائٹروجن اور پرودین کے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اعصاب و عضلات کو مفید ہے، اس کے استعمال سے خون اور گوشت بڑھتا ہے، عورتوں کے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے بلغم کو چھانٹتا ہے۔

مڑ پھرے کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے، خشک مڑوں کا شور باز یا دہ فائدہ مند ہوتا ہے، مڑ کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پینا چاہیے، کیونکہ اس سے بعض اوقات پیٹ پھول جاتا اور اس میں درد ہونے لگتا ہے۔ جن لوگوں کو پھرے کی شکایت رہتی ہو وہ اسے بکثرت استعمال نہ کریں۔

اورک:

یہ تو عام طور پر سب کو معلوم ہے کہ اورک ایک گرم خلک چیز ہے اور اسے موسم سرما میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ معدے کی کمزوری اور بلغم کی زیادتی میں اورک بہت ہی مفید ہے۔ باڑی بلغم کے دفعیہ کے لیے تو اسے دیہاتی لوگ بھی بہت کھاتے ہیں۔ سردیوں میں کہیں اس کی چیزیں بن رہی ہے، کہیں اچارڈ الاجار ہے اور کہیں یہ سالن تکاری میں کام دے رہا ہے، اورک نہ صرف اچار اور سالن کے ذائقے اور چیخارے میں اضافہ کرتا ہے بلکہ یہ بہت سے امراض میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ فانج، لتوہ، بلغی کھانی، دمہ، نزلہ زکام وغیرہ باڑی بزریوں میں اورک ڈالنا نہایت فائدہ مند ہے۔

اورک کو بکثرت اور بلا ناغہ استعمال نہ کرنا چاہیے کیونکہ طبیب مطلق نے ہر چیز میں جہاں بے شمار فواد دیعت فرمائے ہیں، وہاں بعض مضرتیں بھی پیدا کر دی ہیں اور پھر حد اور ضرورت سے زیادہ توروثی بھی زہر بن سکتی ہے، یہی حال اورک کا ہے اگر اسے صحیح ضرورت اور حصول منفعت کے لیے استعمال کیا جائے تو یقیناً فائدہ حاصل ہوتا ہے، اور اگر بے ضرورت یا مقررہ حد سے زیادہ کھایا جائے تو اس کی منفعت مضرت میں منتقل ہو جاتی ہے۔ ہاضم خراب ہو جائے گا۔ سینہ جلنے لگے گا صفر اکی کثرت ہو گی، پیشاب جل کراور سرخ رنگ کا آئے گا۔ خون میں گرمی پیدا ہو کر طرح طرح کی بیماریاں ظاہر ہوں گی، اس لیے خوب یاد رکھئے کہ یہ کوئی چیزیں لذیذ غذا نہیں ہے بلکہ ایک دو اسے جو ضرورت کے مطابق حد اعتماد میں رہ کر استعمال کرنی چاہیے۔

مولی:

گرم تر ہے، عام طور پر اسے سر در تصحیح کھاتا ہے۔ فوائد کے اعتبار سے قدر فائدہ بخش ہے کہ چبانے سے بدبو جاتی رہتی ہے۔ اس کا عرق قاتل کرم ہے، چنانچہ اس کا یہکہ سل و دق کے جراثیم کا قاتل ٹاہت ہوا ہے۔ فرانس میں اسے مقوی و محکم دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ پیاز کے عرق کا شہید کے ساتھ استعمال مقوی باہ ہے، ہیضے کے دنوں میں اس کا کھانا فائدہ بخش ہے، ہیضے کے مریض کو پیاز کا رس دینا بہت مفید ہے۔

دامن کے لیے بہت مفید ہتا یا ہے۔

لبسن سے خون پیدا ہوتا ہے اور اس سے مضر محت جرامیم کے ہلاک کرنے کی قوت بڑھتی ہے۔ اس کے استعمال سے چہرے کا رنگ نکھر جاتا ہے، خون میں سرخی پیدا ہوتی ہے اور قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ لبسن کا ذائقہ کسی قدر تلخ اور اس میں ایک خاص قسم کی ناخوشگوار بدبو ہوتی ہے اور اسی وجہ سے نفاست پسند طبعتیں اسے استعمال نہیں کرتیں بلکہ لبسن کے فوائد کو مد نظر رکھتے ہوئے اس کی تیز بدبو کو برداشت کیا جاسکتا ہے۔ لبسن تاشیر میں گرم، خلک اور قبغ کشا ہے۔ آنکھوں کو بہت طاقت دیتا ہے۔ فانج، لتوہ، دمہ کھانی، دل کی کمزوری، سردی کے سردو، جوزوں کے درد، پچھرے کے زخم، تپ و دق اور پرانے بخار میں بہت مفید ہے۔ تپ و دق میں لبسن کے چار پانچ نکلوے کاٹ کر شہد یا گلقد کے ساتھ استعمال کرنا فائدہ بخش ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے مضر پیاز:

نہایت مفید اور غذا کا ضروری جزو ہے۔ تاشیر گرم ہے، سندے کھولتا ہے اور خوب بھوک لگاتا ہے۔ دافع قبغ اور ہضم ہے، ریاح کو تخلیل کرتا ہے، قوت باہ کے لیے مفید ہے، پیشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے۔ جدید تحقیق سے اس میں پرمنز حرارت پیدا کرنے والے اجزاء اور معدنی اجزاء میلشیم، پوتاشیم، سوڈیم، سلفر (گندھک) اور فولاد وغیرہ کافی مقدار میں پائے گئے ہیں۔ چونکہ ہمارے جسم سے گندھک خارج ہوتی رہتی ہے اس لیے اس کی کوپورا کرنے کے لیے پیاز ضروری کھانا چاہیے۔ پکا کر کھانے کی نسبت اگر کچی کھائی جائے تو جسم میں گندھک پیدا کرنے کے علاوہ خوراک کے ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ پیاز میں بھی بدبو ہوتی ہے، پیاز کھانے کے بعد دھنیا چبانے سے بدبو جاتی رہتی ہے۔ اس کا عرق قاتل کرم ہے، چنانچہ اس کا یہکہ سل و دق کے جراثیم کا قاتل ٹاہت ہوا ہے۔

پیاز کے عرق کا شہید کے ساتھ استعمال مقوی باہ ہے، ہیضے کے دنوں میں اس کا کھانا فائدہ بخش ہے، ہیضے کے مریض کو پیاز کا رس دینا بہت مفید ہے۔

صحت اور زندگی

نقصان وہ نہیں، کیونکہ اس صورت میں چھلکا انار کر پھینک دیا جاتا ہے۔

ٹینڈے:

سرد تر، قبض کشا اور زود ہضم ہوتے ہیں۔ خشک کھانی، پیشاب کی کمی، پیشاب کی جلن، گری کے بخار وغیرہ میں مفید ہیں۔ ززلہ، زکام، کھانی اور بلغمی شکایتوں میں نقصان دہ ہیں۔ سیاہ مرچ، الائچی اور سیاہ زیرہ ڈال کر پکانے سے سب طبائع کو موافق آجائے ہیں۔

اروی:

ہندوستان کی عام سبزیوں میں سے ہے۔ طبیعت کے اعتبار سے گرم تر ہے، گرم خشک مزاجوں کو جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے، خشک کھانی کو رفع کرتی ہے، بلغم بڑھاتی ہے، قدرے لٹکل اور تقابل ہے اس لیے گرم مصالح، زیرہ بڑی الائچی، سیاہ مرچ اور اجوان میں ڈال کر کھانا زیادہ مفید ہے۔ کچالوں کی مزانج اور افعال میں اروی ہی کی مانند ہے۔

چقندہ:

یہ بھی شلغم کی قسم سے ہے۔ شہری لوگ اسے بالعموم کھاتے ہیں۔ یورپ میں اس سے شکر بھی تیار کی جاتی ہے۔ اس میں شکر اور ”وٹامن بی، ڈی“ پائے جاتے ہیں۔ طبیعت گرم تر، مقوی بآہ خون کو بڑھاتا ہے اور جوڑوں کے درج میں مفید ہے، بلغم کو خشک کرتا، جگر کو طاقت بخشا، دماغ کو طراوت پہنچاتا اور سورج روں کا دودھ بڑھاتا ہے۔

کریلا:

گرم خشک ہوتا ہے۔ بلغمی مزانج والوں کو خصوصیت سے مفید ہے۔ بادی اور بلغم کو چھانٹتا ہے، بھوک لگاتا، پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا اور پیشاب لاتا ہے۔ اچھارے اور پیچش میں مفید ہے۔ لقوہ، گنٹھیا اور پھری کو رفع کرتا ہے، اعضا نے ریکیس کو طاقت بخشا اور قوت بآہ میں اضافہ کرتا ہے۔

صحت اور زندگی

54

کھالیتا چاہیے۔ اگر گوشت خوری کی کثرت سے گردے اور مثانے پر بورک ایسڈ کا بوجہ بڑھ رہا ہو تو مولی کا استعمال نہایت مفید ہے۔ گردے اور مثانے کو فضلات سے صاف کرتی ہے، اس کے استعمال سے چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔

بھنڈی تو روی:

سرد تر اور دیر ہضم سبزی ہے۔ ہاضمے کے لیے نقصان دہ اور قوت بآہ کے لیے بہت مفید ہے، خون پیدا کرتی اور دھمات کو گاڑھا کرتی ہے۔ جریان، احتلام اور سرعتِ ازاں کے امراض میں مفید ہے۔ ہاضمے کی خرابی میں اور چھوٹے بچے کی ماں کو اس کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

موگلی تو روی:

قدرے گرم تر، بلکل اور زود ہضم ہے۔ یہ ہاضمے کو تیز کرتی اور صاف خون پیدا کرتی ہے۔

گھیا تو روی:

تاثیر کے لحاظ سے سرد تر ہے اور فوائد کے لحاظ سے موگلی تو روی کے ہم پایہ۔ گری کو دور کرتی اور بخار میں مفید ہے۔ بادی اور بلغم کے مریض سیاہ زیرہ اور بڑی الائچی ڈال کر کھائیں تو مفید ہے۔

گھیا:

سرد تر اور زود ہضم غذا ہے۔ قبض کشا اور پیشاب آور ہے، بہت بلکل غذا ہے۔ عام طور پر ڈاکٹر لوگ یہاروں کو یہ بزری تجویز کرتے ہیں۔ خونی بوائر اور گری کی یہاریوں میں بہت مفید ہے۔ گھیا کاٹ کر پاؤں کے تکوؤں پر مالش کرنے سے گرمی کا زور کم ہو جاتا ہے۔

بنگن (بتابوں):

گرم خشک، بلغمی مزانج والوں کے لیے مفید، خون کو بگاڑتا ہے، تیاری کے دوران میں وہی اور دھنیا ڈال دیا جائے تو مضرت کم ہو جاتی ہے، چھلکا انار کا پکانا زیادہ اچھا ہے چنانچہ بنگن کا بھرتا

مزاج والوں کے لیے مفید نہیں۔

سیم کی پھلی:

سر دلخک ہوتی ہے۔ گری اور بلغم کو مناتی ہے۔ زیادہ استعمال کرنے سے دیہضم ہو جاتی کے بخار، پیاس، پیشاب کی کمی اور ریقان میں فائدہ مند ہے۔

کچمار:

مشہور درخت ہے، جس کے پھول بزری کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ تاشیر سر دلخک اور ذائقہ کیلئے پک کر نہایت لذیذ بنتا ہے۔ معدے اور ویرینج کو طاقت بخشنا اور قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔ پیشاب کی جملہ شکایات رفع کرتا ہے، اور مصغی خون ہے، البتہ قدرے قبض اور اپھارہ پیدا کرتا ہے اسے پکاتے وقت زیرہ اور دہی ملانے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

میتھی:

گرم خلک اور قدرے قبض کشا بزری ہے۔ سردی کے بخار کو دور کرتی اور بادی و بلغم کو مناتی ہے۔ بھوک لگاتی اور بالوں کو سیاہ کرتی ہے۔ بدھضمی، جگر، تلی اور جیغ و پیشاب کی رکاوٹ میں مفید ہے۔

میتھی کے بیچ بادی کے جملہ امراض میں فائدہ مند ہیں، جیغ آور مردربول ہیں، گوشت و پوست بڑھاتے ہیں۔

بھووا (باتھو کاساگ):

ایک خود رہ اور عام بزری ہے، لیکن فوائد کے اعتبار سے بے نظر ہے۔ معتدل قبض کشا اور پیشاب آور ہے، پیشاب کی کوئی بیماری نہیں ہونے دیتا، معدے اور آنٹوں کو طاقت بخشتا ہے۔ گری کی وجہ سے بڑھے ہوئے جگر اور تلی کو مفید ہے، پیاس کو تسكین دیتا ہے اور پتھری کے لیے سودمند ہے۔

بھٹے:

مشہور بزری ہے جو پانی میں پیدا ہوتی ہے۔ تاشیر سر دلخک ہے۔ دل و دماغ کو تقویت دیتا ہے، منی (ویرینج) میں اضافہ کرتا ہے گری کی بیماریوں میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ گری کے بخار، پیاس، پیشاب کی کمی اور ریقان میں فائدہ مند ہے۔

بَرَّ وَلَ:

غیر معروف بزری ہے، پنجاب میں پیدا نہیں ہوتی۔ طبیعت کے اعتبار سے گرم تر اور مفرح ہے۔ زدوہضمی، مقوی دل و دماغ اور اشتہا آور ہے، معدے کو طاقت دیتا اور پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔ مریضوں کے لیے زدوہضم اور سخت بخش بزری ہے، خون اور بلغم کی شکایات میں فائدہ مند ہے۔

پیٹھا:

سر دتر اور طاقت بخش ہے۔ عموماً اس کی مٹھائی بنا کر استعمال کرتے ہیں۔ دل، دماغ، بجڑ اور پیٹھرے کو طاقت بخشنا اور خون، گوشت، ماڈہ تولید (ویرینج) اور قوت بڑھاتا ہے۔ سل، دلق، بواسیر اور ویرینج کی جملہ بیماریوں میں فائدہ بخش ہے۔ گری کی شکایات کو رفع کرتا ہے۔ حاملہ عورت کے لیے اکیرہ ہے۔ غذا کی غذا، دوا کی دوا۔ اس سے حاملہ عورت اور پیٹ میں بچے کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔

سہانجنا:

تاشیر کے اعتبار سے گرم خلک ہے۔ ذائقہ تلخ، بلغم اور بادی کی شکایات کو رفع کرتا، بھوک لگاتا اور معدے کو صاف کرتا ہے۔ مصغی خون اور پیشاب آور ہے۔ گنٹھیا اور پتھری میں سودمند ہے۔ پھلی اور پھول سب کی ایک ہی تاشیر ہے، لیکن پھول قدرے قابض اور قتیل ہوتے ہیں۔ خون کی صفائی کے لیے سہانجنا کا استعمال بہت مفید ہے، اس کی بزری لذیذ بنتی ہے۔ گرم

سوئے کاساگ:

مغزی بزری ہے۔ اب ہندوستان میں بھی اس کا رواج بڑھ رہا ہے۔ زودہضم اور طاقت بخش ہے۔ اس میں فولاد کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ٹماٹر، پیاز، مولی، کھیرا وغیرہ کے ساتھ سے کچکھا نا بہت مفید ہے۔ جگر، معدے اور انتریوں کو اس سے طاقت حاصل ہوتی ہے۔

سلاد:

کھجوری:
خود روت کاری ہے، جو برسات کے موسم میں بارش کے بعد پیدا ہوتی ہے سرد تر اور لذیذ رکاوٹ وغیرہ میں مفید ہے۔ خلکی اور مرگی کے بیماروں کو اس کا استعمال نہ کرنا چاہیے دو رات پر پیدا کرتا ہے، اس کے کھانے کے بعد تھوڑا سا گز کھانا مفید ہے۔
ڈھینگری اور کچھی کے اوصاف بھی کھجوری سے ملتے جلتے ہیں۔



گرم خشک ہے۔ بادی کو خارج کرتا ہے۔ بدھضی، بادی، بلغم، تلی کے درد اور گردوہ و مشانہ کی پھری کا دافع ہے، گرم طبیعت والوں کے لیے مضر ہے۔

کرم کلہ کاساگ:

گرم خشک ہے ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ مصفی خون، قبض کشا اور نیند کی کمی، پھری پیشاب کی رکاوٹ وغیرہ میں مفید ہے۔ خلکی اور مرگی کے بیماروں کو اس کا استعمال نہ کرنا چاہیے دو رات پر پیدا کرتا ہے، اس کے کھانے کے بعد تھوڑا سا گز کھانا مفید ہے۔

خرفہ (قلفا) کاساگ:

سرد تر ہے، گرفی اور جوش خون کو دور کرتا ہے۔ تلی، جگر اور معدے کی گرمی کو رفع کرتا ہے، پیشاب آور قبض کشا ہے۔ خونی بوا سیر، پھری، کھانی اور سوزاک میں مفید ہے۔

مکو کاساگ:

سرد خشک ہوتا ہے۔ بادی کی جملہ بیماریوں، ہر قسم کے دردوں اور جلد ہر میں مفید ہے۔ قبض کشا اور پیشاب آور ہے۔ ہنگلی اور ترق کو روکتا ہے اور اندر ورنی و بیرونی سوجن کو مناتا ہے۔ امراض جگر، در گردوہ اور روم گردوہ میں خصوصیت سے مفید ہے۔

رسوں کاساگ:

گرم خشک، قبض کشا اور پیشاب آور ہے۔ اس کے استعمال سے پھیٹ کے کیٹے ہلاک ہو جاتے ہیں اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔

والے اجزاء) چربی، نمک اور پانی ہوتا ہے۔ اس کی چربی میں ”وٹامن اے“ پایا جاتا ہے، جس سے ہڈیوں کو نمذراً پہنچتی ہے۔ اجزاءِ لمحہ کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے ہضم نہیں ہوتا، بلکہ گوشت کا پروٹین اور چربی اعضائے ہضم پر کافی بارڈا تی ہے، گوشت کی کثرت استعمال سے گردوں میں یورک ایسٹ کی جوز زیادتی ہو جاتی ہے، گردے اسے بآسانی خارج نہیں کر سکتے۔ گوشت بدن میں صفر اکو زیادہ کرتا ہے، کثرت گوشت خوری سے مثانے اور گردے کے امراض رونما ہوتے ہیں، جگر، گردوں، قلب اور دوسرے اعضاء بدن کے فعل میں نقص آ جاتا ہے، اس لیے گوشت کا استعمال کم کر دینا چاہیے۔

بیر، تیتر اور مرغ وغیرہ پرندوں کا گوشت لطیف، زود ہضم اور طاقت بخش ہے۔ مچھلی میں بعض میں منوع، بعض کے نزدیک کوئی خاص گوشت منع ہے تو بعض کے نزدیک کوئی اور ہمیں فاسفورس ہے جو دماغ کو خصوصیت سے طاقت بخختا ہے، یہی وجہ ہے کہ بینکالی زبردست دماغ کے مالک ہیں۔

گوشت اور مچھلی کے ساتھ دودھ، دہی، چھاچھہ، کھیر، شہد، سرک، مولی کے استعمال سے خون اور دماغ خراب ہوتا ہے اس لیے گوشت کے ساتھ ان چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

گوشت کی بخنی یا شوربے کی ایک ہی الی دی جاسکتی ہے۔

گوشت کو عموماً خوب بھون کر پکایا جاتا ہے۔ اس طریقے سے اس کے مقوی اجزاء جل جاتے ہیں اور وہاں منزدھائی ہو جاتے ہیں۔ روغنی اجزاء بھی فنا ہو جاتے ہیں۔ عام طور پر اس کی کوکھی ڈال کر پورا کیا جاتا ہے لیکن گوشت کے اصلی فوائد سے فائدہ اٹھانے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ابلا ہوا گوشت کھایا جائے یا پھر بہترین طریقہ یہ ہے کہ پہلے گوشت کو مصالحہ وغیرہ ڈال کر بھون لیا جائے اور پھر پانی ڈال دیں گوشت کی ساری طاقت شوربے میں آ جاتی ہے، اس لیے شور بازیادہ مفید ہوتا جاتے ہیں۔

ساؤ، بہری وغیرہ ڈال کر پکانا زیادہ سودمند ہے، اس طرح اس کی مضرات کم ہو جاتی ہے اور بہری کی وجہ سے یہ زیادہ مفید صحت مند بن جاتا ہے۔ گوشت کا زیادہ استعمال مفید نہیں، خصوصاً دماغی کام کرنے والوں کے لیے تو نقصان وہ ہے۔

گوشت

فائدے اور نقصان

گوشت کے متعلق مختلف اور متفاہ نظریے ہیں۔ بعض مذاہب میں اس کو کھانا جائز ہے تو بعض میں منوع، بعض کے نزدیک کوئی خاص گوشت منع ہے تو بعض کے نزدیک کوئی اور ہمیں گوشت خوری کے جواز یا عدم جواز سے بحث نہیں، بلکہ ہم جو کچھ لکھ رہے ہیں وہ طبی نقطہ نگاہ سے، یونانی، آیورودیک اور مغربی طب کی رو سے گوشت اور اس کی مختلف اقسام کے افعال و خواص لکھنے سے ہمارا مقصد صرف اسی قدر ہے کہ عوام اس کے فوائد اور نقصانات سے آگاہ ہو جائیں، کیونکہ آبادی عالم کی اکثریت گوشت خور ہے۔

فاضل ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ گوشت بطور غذا اور دوام فیدیہ ہے۔ اس کی تاثیر گرم تر ہے، خون اور گوشت بڑھاتا ہے۔ بادی دوار کرتا ہے اور طاقت بخختا ہے۔ بدن کو موٹا اور شہوت کو تیز کرتا ہے۔ مادہ تولید (ویریج) اور چربی پیدا کرتا ہے۔ البتہ دماغ کو کند کرتا ہے، چنانچہ جن ممالک میں گوشت بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے وہاں کے باشندے جنگجو اور خونخوار ہوتے ہیں مگر دماغی حیثیت سے صفر۔ افغانی اور آفرییدی بہت زیادہ گوشت کھاتے ہیں، اتنا زیادہ گوشت دنیا کی کوئی قوم نہیں کھاتی، گوشت کی اسی کثرت کا نتیجہ ہے کہ وہ جنگجو ہیں، بہادر ہیں، ذرا ذرا اسی بات پر مشتمل ہو جاتے ہیں۔

احتلام کی شکایت لائق کرتا ہے، جریان، احتلام اور سرعت ازالہ کی بیماریوں میں سخت مضر ہے۔

سائنس کی جدید تحقیق کے مطابق گوشت میں اجزاءِ لمحہ (گوشت و خون پیدا کرنے

صحت اور زندگی

قوت باہ بڑھانے کے لیے تیتر کا گوشت خصوصیت سے مفید ہے۔

لپخ کا گوشت:

طبعاً گرم خشک ہے۔ بدن کو موٹا کرتا، منی کو بڑھاتا اور بآہ کو تقویت دیتا ہے۔ قدرے بھاری اور دیر ہضم ہوتا ہے، اس لیے اس میں پیاز اور گرم مصالح ضرور ڈالنا چاہیے۔ اسے کھال اتار کر پکانا چاہیے کیونکہ اس کی کھال معدے کو نقصان پہنچاتی ہے۔

کبوتر کا گوشت:

طبعت کے لحاظ سے گرم خشک ہے، ویرج کو بڑھاتا اور بآہ کو تقویت دیتا ہے۔ لقوہ، فانج، درد کمر و پشت اور جوڑوں کے درد وغیرہ بادی امراض میں سودمند ہے۔ رعشہ اور پیشتاب کی شکایات کو رفع کرتا ہے۔

گرم مزاج والوں کو قطعاً استعمال نہ کرنا چاہیے، خون کو خراب کرتا اور جلاتا ہے۔

چڑیا کا گوشت:

گرم خشک ہے، بھوک لگاتا، بادی کو دور کرتا اور جگر کو طاقت بخشا ہے۔ منی کو بڑھاتا اور شہوت کو تیز کرتا ہے، ادھرنگ، لقوہ اور فانج میں سودمند ہے۔

خرگوش کا گوشت:

مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے۔ بادی اور سردی کی یکاریوں میں فائدہ مند ہے۔ ادھرنگ، لقوہ، درد پشت وغیرہ میں مفید ہے۔ گرم مزاج والوں کے دماغ کو خراب کرتا ہے۔ اناردانہ اور سمجھی سے اس کی مضرت کی اصلاح ہو جاتی ہے، کثرت استعمال سے انسان ڈرپوک اور بزول بن جاتا ہے۔

مرغابی کا گوشت:

مزاج میں گرم تر ہے، گوشت بڑھاتا اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔ قتل اور دیر ہضم ہے، دماغ میں معتدل ہوتا ہے اور افعال و خواص میں بیش کے گوشت سے ملتا ہے بلکہ اس سے بہتر ہے۔

صحت اور زندگی

بکری کا گوشت:

گرم تر اور طاقت بخش ہے۔ خون پیدا کرتا ہے، مقوی بآہ اور مادہ تولید پیدا کرتا ہے۔ تپ دق، سنگرہنی اور کمزوری میں اس کی بخشنی مفید ہوتی ہے۔ فاضل ڈاکٹروں کا قول ہے کہ بکری یا بکرے کے گوشت کے جس عضو کا گوشت کھایا جائے انسان کے اسی عضو کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ اس کا کلیجہ مرگی کے مریضوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

بھیڑ کا گوشت:

گرم تر اور زود ہضم ہے۔ فوائد کے اعتبار سے بکری کے گوشت سے دوسرے درجہ پر ہے، گوشت بڑھاتا اور طاقت بخشا ہے۔

مرغ کا گوشت:

طبعت گرم تر اور زود ہضم ہے۔ خون، گوشت، چربی، ہڈی اور منی کو طاقت بخشا اور بڑھاتا ہے۔ بھوک کو تیز کرتا، جسم کو خوبصورت بناتا اور شہوت کو تیز کرتا ہے۔ اس کا شور بآگری کے سواہ قریم کے بخاروں میں سودمند ہے۔ زود ہضم ہونے کے باعث تپ دق اور سنگرہنی میں بیجد مفید ہے۔ مرغ کی عربختی کم ہوتا ہے اسکا گوشت عمدہ اور طاقت بخش ہوتا ہے۔

بیش کا گوشت:

کسی قدر گرمی لیے ہوئے معتدل ہے۔ کمزوری دور کر کے بدن کو طاقت بخشا اور موٹا کرتا ہے۔ کمزوری معدہ کو مفید ہے، بھوک لگاتا اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ کمزور معدے والوں کے لیے مفید ہے۔ قوت باہ کو بڑھاتا ہے تپ دق میں اس کا شور بامفید ہے۔

بیش کا گوشت کسی قدر قابض ہوتا ہے اور اس کا کلیجہ مرگی کے مریض کے لیے مضر ہے۔

تیتر کا گوشت:

معتدل ہوتا ہے اور افعال و خواص میں بیش کے گوشت سے ملتا ہے بلکہ اس سے بہتر ہے۔

صحت اور زندگی

ہیں۔

مچھلی دیرہضم ہوتی ہے، اس لیے اسے کھانے کے چار پانچ گھنٹے بعد تک اور کوئی چیز نہ کھانی چاہیے، مچھلی کے ساتھ یا فوراً بعد وودھ، دہی، چھاچھ، کھیر، شہد، سرکہ اور مسور کی دال کھانا منع ہے، ورنہ خون خراب ہو جاتا ہے اور کوڑھ کا اندریشہ ہوتا ہے۔

انڈا:

انڈا ایک بہترین مقوی غذا ہے۔ اس میں وہ سب کچھ موجود ہے جو جسم کی ساخت اور اس کی نشوونما کے لیے ضروری ہے۔ اس میں اجزاء رغی اجزاء لحمہ (گوشت اور خون پیدا کرنے والے اجزاء) کسی قدر نہ کم اور پانی ہوتا ہے۔ بدن کوئی اور رغی اجزاء کی بہت ضرورت ہوتی ہے اور یہ ضرورت انڈے سے بخوبی پوری ہو سکتی ہے۔ گورنمنٹ و ناسن اتحاریٹی کے ارکان کا بیان ہے کہ انسان کو دن بھر کے لیے جس قدر و نامن ”ڈی“ کی ضرورت ہوتی ہے وہ ایک انڈے سے پوری ہو جاتی ہے۔

ابلے ہوئے انڈے کے مقابلے میں آدھا ابلا ہوا، نیم برشت انڈا زیادہ مفید ہوتا ہے، کھولتے ہوئے پانی میں ڈیڑھ دو منٹ میں انڈا نیم برشت ہو جاتا ہے، اور اس طریقے سے یہ ہر مزاج و طبیعت کے موافق آ جاتا ہے۔

انڈا ایک غذانہ دوا ہے، یعنی غذا کے ذریعہ سے جسم کو دوا کافائدہ پہنچاتا ہے۔ یہ دق و سل کے مريضوں، قلتی خون، صعف باہ، کمزوری ریس و اعصاب کے لیے ایک ژوڈا شردوایہ قوت باصرہ اور دل و دماغ کی کمزوری دور کرنے کے لیے بے نظیر غذا ہے۔ اگر اسے باقاعدہ استعمال کیا جائے تو بڑھاپے تک صعف باہ کی شکایت پیدا نہیں ہوتی منی اور شہوت کو بڑھاتا ہے، بدن کو مونٹ کرتا ہے، دودھ سے زیادہ طاقت بخش ہے۔ نیم برشت (آدھا ابلا ہوا) انڈا نہ کسی سماتھی کے ساتھ چیز کے ناشستہ میں روزانہ کھایا جائے تو لطیف و مقوی غذا ہے۔

انڈا خون صائم پیدا کرتا ہے اور جسم کی پروش میں مدد دیتا ہے۔ سوداوی اور بلغمی مزاجوں کے بالکل موافق ہے۔ سفیدی اور زردی دونوں کو ایک ساتھ کھانے سے گرم مزاجوں کو بھی موافق طاقت بخشنا ہے، لیکن زیادہ گرم مزاج اور گرمی کے موسم میں اور بالخصوص گرم امراض میں اس کا استعمال آ جاتا ہے،

صحت اور زندگی

سودا پیدا کرتا ہے، مرغابی کے انڈے بہت طاقت بخش ہیں۔

فاختہ کا گوشت:

گرم مزاج رکھتا ہے، اس کا شوربا، لقوہ، فالم، درد کمر وغیرہ پادی و سردی کے امراض میں فائدہ بخش ہے۔ خون کو خراب کرتا اور گرم مزاج والوں کے لیے سخت مضر ہے۔

گائے کا گوشت:

گرم خشک ہے۔ دیدک کے فاضل طبیبوں کی رائے میں سوداوی امراض پیدا کرتا ہے۔ خون کو خراب اور اچھارہ پیدا کرتا ہے۔ دماغ میں زہر میلے سواد چڑھاتا ہے۔ گنٹھیا اور دیگر دردؤں میں نقصان دہ ہے۔ اس کا زیادہ استعمال ہونٹوں اور مسوڑھوں کو متورم کر دیتا ہے۔ یونانی اطباء کے نقطہ نظر سے دیرہضم، غلیظ اور خراب خون پیدا کرنے والا ہے۔ اچھارے کی شکایت لاحق کرتا ہے، سوداوی امراض کا باعث اور گنٹھیا اور عرق النساء میں ضرر رسائی ہے، گویا صحت کے لیے بے حد نقصان دہ ہے۔

سور کا گوشت:

پیشاب اور بلغم کو بڑھاتا، بدن کو مونٹا کرتا اور دماغ کو بگاڑتا ہے۔ فیل پا اور گنٹھیا کا باعث ہے، دیرہضم اور لقیل ہے۔ دماغ کو کمزور کرتا ہے اور پرانی بیماریوں کو دوبارہ پیدا کرتا ہے۔ سور کا گوشت غلیظ اور بخس ہے چونکہ سور میں غیرت کا مادہ نہیں ہوتا اس لیے اس کا گوشت کھانے سے انسان کی غیرت بھی رخصت ہو جاتی ہے۔

مچھلی:

گرم تر ہوتی ہے۔ دماغ کو تقویت بخشتی ہے۔ بلغم خون اور منی کو بڑھاتی ہے۔ قوت باہ میں اضافہ کرتی ہے۔ مچھلی میں فاسفورس ایسٹہ بہت مقدار میں پایا جاتا ہے جو دماغ کو خصوصیت سے طاقت بخشنا ہے، بنگالیوں کی یہ مرغوب غذا ہے یہی وجہ ہے کہ بنگالی زبردست دماغ کے مالک

پھل سائنس کی روشنی میں مختلف پھلوں کے خواص اور فوائد

پھل دو طرح کے ہوتے ہیں۔ رس دار اور غذائی پھل۔ رس دار پھلوں (مثلاً سکترہ، مالٹا، میٹھا، لیموں وغیرہ) میں نمکیات، تیزابی مادے اور شکری اجزاء بکثرت ہوتے ہیں، جو جسم کی پروش کے لیے بہت ضروری ہیں۔ غذائی پھلوں (مثلاً کیلا، سیب، خربوزہ، انناس، آم اور کھجور وغیرہ) میں نشاستہ اور شکری اجزاء ہوتے ہیں، پھلوں میں وٹا منز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور وہ زدہ ہضم، قبض کشا اور طاقت بخش ہوتے ہیں۔ ان میں نمکیات، سیکنیشیم، فولاد، فاسفورس، سوڈیم اور سیکنیشیم وغیرہ ہوتے ہیں۔ جو جسم کی پروش کے لیے بہت ضروری اور مفید ہیں۔ کچھ پھل بہت مفید ہوتے ہیں، کیونکہ ان میں وٹا منز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ کچھ یا بہت کچھ یا گلے سڑے پھلوں سے ہیئت، پھیش، اسہال، قے اور بدھضی وغیرہ کی شکایتیں پیدا ہوتی ہیں۔

قبض کی شکایت مختلف امراض کا پیش خیمہ ہوتی ہے اور قیام صحت کے لیے اس بات کی ضرورت ہے کہ قبض کی شکایت پیدا نہ ہو، چنانچہ اس غرض کے لیے پھل بہت مفید ہے، خاص کر انجیر، سکترہ، آلو، بخارا، کھجور وغیرہ کے استعمال سے اجابت کھل کر ہوتی ہے۔ قبض پھلوں میں رس بھری، ہی انناس اور پیچی وغیرہ بہت مفید ہیں۔ کشمش، آڑو اور انگور کھانے سے گردوں کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

احتراق خون کے لیے بھی پھلوں کا استعمال مفید ہے اور مالٹا، سکترہ، خربوزہ، تربوز اس جہت میں خاص طور پر نافع ہیں۔ سکترہ ایک نہایت مفید پھل ہے اور خون کی صفائی کے لیے بہترین شے ہے۔ اس میں چونکہ وٹا منز کا ذخیرہ زیادہ ہوتا ہے اس لیے پھلوں کے لیے بھی یہ ایک عمدہ پھل ہے۔

نامناسب ہے۔ اندھے کا مزاج معتدل مائل بگرمی ہے۔ بعض طبیبوں نے اسے خونِ خام تصور کی ہے جو حلق سے اترتے ہیں اصلی خون بننے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

جریان و احتلام میں اندھے کا استعمال منوع ہے۔ کچھ اندھا بالخصوص اور پکا ہوا اندھا بالعلوم بکثرت استعمال کرنے سے ہاضم کو خراب کرتا ہے، زیادہ اُبلا ہوا یا گھنی میں تلا ہوا اندھا اُنقل، قابض اور ہاضم کے لیے مضر ہے۔



سیب:

ڈاکٹروں بجا نہ کرے سیب بہترین دماغی غذا ہے۔ دوسرے ماہرین بھی لگاتار دماغی کام کرنے والوں کے لیے سیب بہت مفید بتاتے ہیں کیونکہ اس میں دوسرے چلوں کی نسبت فاسفورس اور فولادزیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں اور فاسفورس دماغ کی اصلی غذا ہے۔ سیب جگہ کے فعل کو درست کر کے سنتی رفع کرتا ہے۔ فتنی اور دماغی قوت بخفاہ ہے۔ اکثر ڈاکٹر اسے معدے اور آنٹوں کی بیماریوں میں بھی استعمال کرتے ہیں۔ خون کی کمی اور اختلاج قلب کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے متوازن استعمال سے خون صائم پیدا ہوتا ہے، رنگت نکھرتی اور خساروں میں سرخی پیدا ہوتی ہے۔ گردے اور دانتوں کے لیے بھی فائدہ بخش ہے۔ سیب میں ”وٹامن بی اور سی“ پورے تناسب سے پائے جاتے ہیں۔ بلی نقطہ نظر سے یہ دونوں وٹامنز جسمانی ترقی، صحت کے قیام اور زندگی کی بقاء کے لیے از حد ضروری ہیں۔ ایک امریکین ڈاکٹر کی رائے ہے کہ سیب میں وٹامن کے بہترین اجزاء اس کے چھلکے میں ہوتے ہیں، اس لیے جہاں تک ہو سکے سیب کا چھلکانہ اتنا رنا چاہیے بلکہ چھلکے سمیت سیب کھانا زیادہ مفید ہے۔ سیب خون چبا چبا کر کھانا چاہیے تاکہ اس کے مفید اجزاء دانتوں اور موڑھوں میں جذب ہوں اور چھلکا بھی خوب پس جائے۔ اگر طبیعت قبول نہ کرے تو پلاس اچھلکا اتنا رینا چاہیے۔ سیب ہر وقت کھایا جاسکتا ہے کسی وقت بھی کھانے سے نقصان نہیں ہوتا۔ اگر کھانے کے بعد کھایا جائے تو ہاضمے کی معاونت کرتا ہے۔ ناشے کے طور پر کھایا جائے تو خون بڑھاتا اور دل و دماغ کو فرحت دیتا ہے۔ مشہور مغربی ڈاکٹروں نے اپنے تجربات سے سیب کو پیش کی سریع التاثیر دوایا تابت کیا ہے۔

خواتین کو خصوصیت کے ساتھ سیب زیادہ مقدار میں کھانا چاہیے۔ پچھے پیدا ہونے سے پہلے اس کا بکثرت استعمال عورت کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ ننھے بچوں والی ماڈل کے لیے بھی بہت فائدہ مند ہے۔ چھماہ کی عمر کے پچھے کو عمده قسم کے شیریں سیب کی ایک دو قاشوں کا عرق پلانا اس کی تندرتی میں حیرت انگیز اضافے کا باعث ہو گا اور دانت نکلنے کے لیام میں تازہ سیب کی ایک قاش چانے سے پچھے کے مسوڑھوں کی تکلیف دور ہو جاتی ہے اور دانت بآسانی نکلتے ہیں۔ یونانی طب کی رو سے بھی سیب کا شمار بہترین چلوں میں ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے سیب

آم ایک مقوی اور زیادہ زود ہضم غذا ہے اگر رات کو بے خوابی رہتی ہو تو ایک آم کھا کر اوپر سے تھوڑا سا دودھ پی لینا چاہیے۔ ہاضمے کے لیے جامن کا استعمال بہت مفید ہے۔ جامن سے خون صاف ہوتا ہے۔

غرض قدرت کے بنائے ہوئے چھوٹے چھوٹے چھل کسی بڑے حکیم کی قیمتی میجن سے کم نہیں، ان کے استعمال سے اعضاء ہضم کو تقویت حاصل ہوتی ہے اور قوت ہضم بڑھ جاتی ہے۔ تازہ خون پیدا ہوتا ہے، لیموں ایک بہت عام چیز ہے پانی میں لیموں کا رس ملا کر پینے سے معدہ صاف رہتا ہے، بھوک خوب لگتی ہے، موکی بخار کے لیے بھی لیموں بہت مفید ہے۔ علاوہ یہ میں لیموں کے استعمال سے چہرے کا رنگ نکھرتا اور صحت اچھی رہتی ہے۔

آم:

آم مقوی اور زود ہضم چھل ہے، مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے۔ اعضاء رئیسه اور بہا کو قوت بخفاہ ہے نیا خون پیدا کرتا ہے، انتریوں کو طاقت بخفاہ ہے جسم کو موٹا کرتا ہے، دافع قبض اور پیشاب آور ہے۔ آم کے بعد دودھ پینے سے طاقت پیدا ہوتی ہے۔ لئی پینے سے اس کی گرمی کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اس کے بعد تھوڑی سی جامنیں کھانا بھی اس کی گرمی کے اثر کو کم کرتا ہے۔ سونے سے کچھ دیر پہلے ایک آم کھا کر اوپر سے دودھ پینے سے بے خوابی کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

تازہ اور پیٹھے آم تھوڑی مقدار میں حاملہ کے لیے سومند ہیں، اس سے طاقتور اور تند رست پچھے پیدا ہوتا ہے۔

نہار مند آم کھانا مضر ہے۔ معدے کو نقصان پہنچاتا اور گرمی پیدا کرتا ہے۔ کھنا آم بھی مضر صحت ہے۔ زکام اور خرابی خون کا باعث ہوتا ہے۔ گلے اور دانتوں کو نقصان پہنچاتا ہے۔ قلمی آم نکلنے اور دیر ہضم ہوتا ہے، پختہ، شیریں اور بے ریشہ آم بہترین ہوتا ہے۔

آم کا مرپر فرحت بخش اور قبض کشا ہوتا ہے۔ دل و دماغ اور پیچہ ہرے کو طاقت پہنچاتا ہے۔ آم کا اچار زکام، کھانسی اور زلے کی شکایات پیدا کرتا ہے۔ پھر بھی لذیذ چیز ہے، صحت کی حالت میں مہینے میں ایک دوبار کھالیا جائے تو کوئی ہرج نہیں۔

سکترے میں ”اے، بی، سی“ تینوں وٹامن موجود ہیں۔ وٹامن اے خفیف سا ہے اور وٹامن ”بی“ کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ وٹامن ”سی“ سب سے زیادہ مقدار میں ہے اور بھی وٹامن سب سے افضل ہے جدید تحقیقات کی رو سے اس میں وٹامن ”ڈی“ کی بھی کمی نہیں اور طبعی نقطہ نظر سے وٹامن اے، بی، سی کے ساتھ وٹامن ڈی کی آمیزش غذا کو بہت زیادہ مفید اور لطیف بنادیتی ہے۔ اس کے علاوہ سکترے کے عرق میں وٹامن سی اور کلیشیم (چونا) کے مرکبات بھی پائے جاتے ہیں جو انسانی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہیں۔ دانتوں کے امراض خصوصاً پائیوریا کے لیے سکترہ بے حد مفید ہے جنہیں دودھ نہ ہضم ہوتا ہے ان کے لیے بھی سکترے کا استعمال مفید ہے۔

ایک امریکین ڈاکٹر کی رائے ہے کہ سنگٹرے کا عرق شیرخوار بچوں کے لیے آبِ حیات ہے۔ اطہارے یونانی کے نزدیک بھی سنگٹرہ بہت عمدہ پھل مانا گیا ہے، سردتر اور مضر ہے۔ معدے اور دل کو بہت تقویت پہنچاتا ہے گرمی اور پیاس کو رفع کرتا ہے، سینے کو صاف اور جوشِ خون کو رفع کرتا ہے۔ لقیل غذا کے بعد سنگٹرے کا استعمال نہایت مفید ہے۔

۱۰

مسنی (موسمی) سنگترے ہی کی قسم کا پھل ہے مگر ذائقے میں شیریں مزاج سرد تر ہے۔
نهایت فرحت بخش، زود ہضم اور طاقت بخش ہے، خون پیدا کرنی ہے لیکر یا بخار اور سل ودق میں
مفید ہے۔

۱۰

سگترے کی قسم سے نہایت خوش ذائقہ اور مفید پھل ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔ فرحت بخش، ہاضم اور طاقت بخش ہے۔ نیا خون پیدا کرتا ہے۔ پیاس کو تسلیم دیتا، طبیعت کو صاف کرتا اور گرمی و فساد خون کو رفع کرتا ہے۔ بد، ہضمی، جگر طحال، تی اور بخار میں اس کا استعمال نہایت سودمند ہے، کھانسی اور زکام میں نقصان پہنچاتا ہے۔

مرخ مالٹا فوائد کے اعتبار سے عام مالٹے سے زیادہ منفیہ ہوتا ہے۔

شیر میں گرم تر ہے۔ دل و دماغ اور جگر کو قوت بخشتا ہے۔ خون کی مقدار بڑھاتا ہے اور معدے و ہاضمے کو تقویت دیتا ہے۔ دماغی پریشانی اور صعف قلب کے لیے سب کا استعمال بہت مفید ہے۔ پچھلے، ثانیقاً سیڈ، تپ دق اور کھانسی میں سب کا رس فائدہ بخش ہے۔ سب کی حد تک بھاری اور دریہ ہضم ہوتا ہے۔

سب کا مرپہ دل، دماغ اور خون کی کمزوری کے لیے مفید ہے۔

ماہرین علم غذا کا خیال ہے کہ انگور میں ایک خاص قسم کا مادہ ہوتا ہے جو بہت جلد جزو بدن ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ پھل بدن کو فربہ کرنے میں بے نظر ہے۔ اس کے علاوہ دل، جگر اور معدے کے لیے بے حد مفید ہے۔ غرض تمام اعضائے ریسم کو تقویت پہنچاتا ہے۔ خون صالح پیدا کرتا ہے اور قلب کشا ہے۔ زود ہضم ہونے کے علاوہ جسم میں غیر معمولی توت پیدا کرتا ہے۔ انگور میں کاربوہائیڈر میں، فاسفورس لاکم اور پوتاشیم بھی کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ یہ جملہ اجزاء دماغی نشوونما کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ ڈاکٹر دیب جونز کی رائے میں دماغی اور قلبی عوارض میں اس کا استعمال اکسیر ہے اور پروفیسر ریلسن انگور کو جگر اور آنتوں کے امراض میں بھی بہت مفید بتاتے ہیں۔ صعنف قلب، دماغی پریشانی اور خشک کھانسی جیسے امراض میں انگور شریں کا عرق ہر روز صحیح بطور دوا کے استعمال کرنا مفید ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے اس کا عرق توت غیر مترقبہ ہے۔

اطبائے یونانی کے نزدیک بھی یہ پھل عمدہ خواص کا حامل ہے۔ مزانج کے اعتبار سے گرم تر ہے نہایت زود ہضم اور قرض کشا ہے۔ دل، دماغ، معدے اور پھر دے کو طاقت دیتا ہے۔ بلغم اور سنتے کے جملہ امراض، نزلہ، زکام، کھانسی، دمہ وغیرہ کے لیے مفید ہے۔

سنگترہ معدے اور آنٹوں کو صاف کرتا ہے۔ باضے کو تقویت پہنچاتا ہے۔ مصفری خون اور قبض کشا ہے۔ خصوصاً دل و جگر کے لیے بے انہما مفید ہے۔ فریب فریب ہر قسم کے بخار اور یقان و اختلاج کے لیے اکسیر سے کم نہیں۔

صحت اور زندگی

نارنجی: کیلے کو خوب آہستہ آہستہ چبا کر، پانی سا بنا کر حلق سے نیچے اتارنا چاہیے۔ کمزور معدے والوں کو اس کے استعمال میں احتیاط کرنی چاہیے۔

کچھ کیلے کی بیزی گرمی اور خشکی کے نقصان کی دافع ہے، لیکن قدرے ٹغلق ہوتی ہے۔

انار:

سرد تر اور قدرے قابض پھل ہے۔ معدے اور جگر کی کمزوری دور کر کے طاقت بخشتا ہے۔ خون بکثرت پیدا کرتا ہے اور خون کو صاف اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔ پیاس کو تسلیم دیتا، بے چینی دور کرتا اور پیشاب لاتا ہے۔ قہ، دست، اور سنگرہنی کو روکتا ہے۔

شربت انار نہایت مختندا اور مفرح ہوتا ہے اور تمام صفراوی شکایتوں میں نفع دیتا ہے۔ بخار اور شدید پیاس کی حالت میں مختنڈک ہونچاتا ہے۔

شربت انار قہ، ابکائی، کھنی ڈکاروں اور بھنی کو روکتا، پیاس کو تسلیم دیتا اور پیشاب کی جلن اور دل کی بے چینی دور کرتا ہے۔ سوزاک میں مفید ہے۔

ترش انار سرد خشک ہوتا ہے۔ معدہ و جگر کی گرمی اور سینے کی سوزش رفع کرتا ہے۔ جوش خون، گرمی کے دوران سر، یرقان اور خارش (کھلبی) میں مفید ہے، البتہ گلے کے لیے مضر ہے اور بلغم کو بگاڑتا ہے۔ انار داشتہ قابض، مقوی معدہ اور اشتها آور ہے۔

ناشپاٹی:

سرد تر اور قبض کشا پھل ہے۔ یہ دل، دماغ، معدے اور جگر کو طاقت دیتی ہے۔ چھلکے سیست کھانے سے جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ چھلکا اتار کر کھانے سے دیر میں ہضم ہوتی ہے۔ کشمیری ناشپاٹی اور گیوگو شے کے بھی یہی اوصاف ہیں۔ البتہ گیوگو شے زود ہضم، فرحت بخش اور مقابلتا خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ پشاوری قدرے سخت اور ٹغلق ہوتی ہے۔

میٹھا:

سرد تر اور طاقت بخش ہے۔ گرمی اور بادی دور کرتا اور بلغم چھانٹتا ہے۔ گلے کی بیماریوں

صحت اور زندگی

سنگرے: ہی کی قسم کا پھل ہے۔ مزاج کے اعتبار سے سرد تر ہے، طبیعت کو فرحت بخشتی ہے۔ بے چینی، پیاس، قہ، متلی اور بخار وغیرہ میں مفید ہے۔ نیاخون پیدا کرتی اور طاقت بخشتی ہے، سینے کو صاف کرتی اور ہاضم ہے۔

کھٹا:

سنگرے کی قسم کا ترش پھل ہے۔ تاشیر گرم خشک، پانی یا شربت میں نچوڑ کر پینے سے سرد خشک ہو جاتی ہے۔ قہ، متلی، پیاس اور منہ کی بد مزگی کو رفع کرتا ہے۔ بادی، قبض اور بد ہضمی کو دور کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا اور دکو تسلیم دیتا ہے۔ کھانی، زکام، منی اور حرم کے امراض میں بے حد مضر ہے۔

کیلا:

کیلے میں نشاستہ اور شکر زیادہ ہوتی ہے۔ اس میں بہت زیادہ ٹھوس غذا ہمیت ہے۔ وٹا منز کے لحاظ سے کیلا مفید ترین چلوں میں سے ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی اور سی بکثرت پائے جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ وٹامن ڈی اور ای بھی ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر لچ کی رائے کے مطابق انسانی جسم کو جس قدر آیوڈین کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسے کیلا پورا کر دیتا ہے۔ اس میں پروٹین اور چربی بہت کم ہوتی ہے۔ نمکیات اور کاربوہائیڈز کی کثرت کے باعث ان لوگوں کے لیے بھی مفید ہے جو گردے کے امراض میں مبتلا ہوں۔

کشیر الاستعمال اور عام دستیاب ہونے والا پھل ہے۔ اس کی گرمی، گرمی میں معتدل اور تر ہے۔ کچھ کیلے کی ترکاری بنا کر کھائی جاتی ہے اور پختہ کیلا پھل کے طور پر کھاتے ہیں۔ نہایت مقوی اور جسم کو موٹا کرنے والی غذا ہے۔ طاقت اور خون پیدا کرتا ہے۔ دست، پیچش، سنگرہنی، جریان اور احتلام کا دافع ہے۔ کیلا کھا کر اوپر سے شہد آمیز دودھ پینا عورتوں کے لیے سفید پانی آنے کو روکتا ہے، لیکن قدرے قابض اور ٹغلق ہے بلغم پیدا کرتا ہے۔

صحت اور زندگی

گرم مزاجوں کو اور گرمی سے کمزور مریضوں کو افاقہ بخشا ہے۔ گرمی کے بخار میں مفید ہے، سکنجین کے ساتھ اس کا استعمال یرقان کے لیے سودمند ہے۔

تریوز بلغم پیدا کرتا ہے۔ اسے حد اعتدال سے زیادہ کھانے یا سردی کے وقت کھانے سے جوڑوں میں درد ہونے لگتا ہے۔ یہ قوت باہ کو کمزور کرتا ہے اور اپھارے کی شکایت پیدا کرتا ہے۔ دیہضم ہے اور چاولوں کے ساتھ اس کا کھانا بے حد مضر ہے۔

کھانا کھانے سے دو تین گھنٹے پیشتر یا بعد تر بوز کے کھانے سے احتیاط لازم ہے۔

خربوزہ:

جسم کو پروش کرنے والا گرم تر اور مفرح پھل ہے۔ طراوت و فرحت بخشا ہے۔ یہ یرقان، جلد، پھری اور قبض کو دور کرتا ہے۔ رکے ہوئے پیشاب کو کھولنا اور پسینہ لاتا ہے۔ عورت کا دودھ بڑھاتا ہے اس کا زیادہ استعمال گرمی کرتا ہے۔ اس کے نفع خنثی ہوتے ہیں۔ ان کا تیل بھی نکالا جاتا ہے۔ جسے دودھ میں ملا کر پیتے ہیں۔ اس میں غذائیت ہوتی ہے اور جلن اور پیشاب کے رک جانے میں بہت مفید ہے۔

سردا:

خربوزے کی قسم کا پھل ہے۔ طبعاً معتدل تر، دل و دماغ، گردے اور مثانے کو تقویت پہنچاتا ہے۔ جسم میں رطوبت بڑھاتا ہے۔ پیشاب آور اور پیشاب کی جلن میں سودمند ہے۔

کنکڑی (تر):

سرد تر ہے، یہ پھل کا پھل اور سبزی کی سبزی ہے۔ پیاس، گرمی، پیشاب کی جلن اور جوش خون کو مٹاتی ہے۔ اس کی سبزی بھی گرمی کو دور کرتی ہے۔ قدرے دیہضم ہے اور اپھارا پیدا کرتی ہے۔ مرچ سیاہ اور نمک لگا کر کھانے سے اس کی مضرت دور ہو جاتی ہے۔ کنکڑی کھا کر پانی نہ پینا چاہیے ورنہ ہیضہ کا اندیشہ ہے۔

صحت اور زندگی

اور جوش خون میں مفید ہے۔ پیاس، قے، بدھضمی، ملیریا اور گرمی کے بخار کو رفع کرتا ہے۔ ملیریا بخار میں کوئی نہ کام کرتا ہے۔

ناریل:

مشہور پھل ہے۔ کچا سرد تر اور خلک ناریل گرم خلک ہوتا ہے۔ جسمانی حرارت کا محافظ ہے۔ جسم کو فربہ کرتا اور خون صائم پیدا کرتا ہے۔ مگر کو تقویت دیتا ہے، مٹانے اور گردے کی کمزوری دور کرتا ہے۔ دماغی کمزوری رفع اور ہاضمہ قوی کرتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے نکالتا ہے۔ بادی کی شکایات مٹاتا اور منی (ویرن) کو گاڑھا کرتا ہے۔ قدرے قابض اور ٹھیل ہوتا ہے۔ کھانی اور دمہ میں اس سے پرہیز لازم ہے۔

کچاناریل فوائد کے اعتبار سے زیادہ مفید ہے۔ کچے ناریل کا پانی سرد تر اور فرحت بخشن ہوتا ہے۔ پیاس کو تسلیم اور بھوک لگاتا ہے۔ کچاناریل زدوہضم ہے، منی پیدا کرتا ہے۔

لیچی:

سرد تر اور خوش ذائقہ پھل ہے۔ دل و دماغ کو طاقت دیتی اور خون بڑھاتی ہے۔ پیاس دور کرتی ہے، قدرے ٹھیل ہوتی ہے، اس لیے اس کو تھوڑی مقدار میں کھانا چاہیے۔

امرود:

سرد تر میوہ ہے۔ فرحت و طاقت بخشا ہے۔ دل و دماغ اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔ اسے نمک اور سیاہ مرچ چھڑک کر کھانا کھانے سے پہلے استعمال کرنا مفید ہے۔ اس طرح بھوک بڑھتی ہے کھانا کھانے کے بعد اس کا استعمال مضر ہے اور قبض پیدا کرتا ہے۔

اس کے نفع نہایت سخت ہوتے ہیں جو ہضم نہیں ہوتے اس لیے کھاتے وقت نکال دینے چاہیے۔

تربوز:

سرد تر پھل ہے۔ گرمی، خلکی، صفر اور پیاس کو تسلیم دیتا ہے۔ جوش خون کو رفع کرتا ہے۔

صحت اور زندگی

کھیرا:

سرد تر اور فرحت بخش پھل ہے۔ دل، دماغ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ گرم مزاجوں کو نہایت مفید ہے۔ پیاس، پریقان، پیشاب کی جلن، پیشاب کارک رک کر آنا وغیرہ ہنکایات رفع کرتا ہے۔ اسے چھیل کر اور مرچ سیاہ اور نمک لگا کر کھانا چاہیے۔ ایک آدھ کھیرے سے زیادہ نہ کھانا چاہیے، اس کے بعد بھی پانی پینے سے ہیضہ کا خطرہ ہے۔

کھیرے کا بھرتا بھی مفید ہے۔
کھیرے کا بھرتا بھی مفید ہے۔

آلوچہ:
سرد تر پھل ہے۔ قبض اور گرمی دور کرتا ہے۔ کم مقدار میں ہاضم بھی ہے۔ پختہ اور شیریں پھل وس پندرہ دانے تک کھانا چاہیے، اس سے زیادہ کھانے سے معدے اور سینے میں جلن پیدا کرتا ہے۔
کھٹا آلوچہ کھانے سے کھانی اور زکام ہو جاتا ہے۔

بیز:
سرد خشک ہے، گرم مزاجوں کو مفید ہے، پیاس دور کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔ خون صاف کرتا ہے اور پینائی بڑھاتا ہے۔ خون کے دست اور آن توں کا درم دور کرتا ہے۔ جگر کے لیے مفید ہے۔ منی کو بڑھاتا ہے۔ ترش بیر صفر اور پیاس کو مٹاتا ہے۔ بیر ہلکا ہاضم ہوتا ہے، ہلکا اور پیاس دور کرتا ہے۔
کچا بیز قبض اور اپھارا پیدا کرتا ہے۔

چپتیہ:
گرم تر پھل ہے۔ کچا اور پکا دونوں طرح کھایا جاتا ہے۔ سبزی کی سبزی اور پھل کا پھل ہے۔ قبض کشا ہے، جگر اور انتزیوں کو طاقت بخشتی ہے۔ تلی دور کرتا ہے، کچے پھل کی سبزی بناؤ کر کھاتے ہیں۔ چپتیہ کو روزانہ استعمال کیا جائے تو یہ دائیٰ قبض، خونی بواسیر اور سوئے ہضمی میں بہت مفید ہے۔ اس کا رس کی جیف کا بہت اچھا علاج ہے، اس سے عورتوں کا دودھ بڑھتا ہے۔

کھیرا بھی گذری کی قسم کا سرد تر پھل ہے۔ قبض کشا اور گرمی کے جملہ امراض میں مفید ہے۔ پیاس، پریقان، پیشاب کی جلن، پیشاب کارک رک کر آنا وغیرہ ہنکایات رفع کرتا ہے۔ اسے چھیل کر اور مرچ سیاہ اور نمک لگا کر کھانا چاہیے۔ ایک آدھ کھیرے سے زیادہ نہ کھانا چاہیے، اس کے بعد بھی پانی پینے سے ہیضہ کا خطرہ ہے۔

چکوتڑہ:
سرد تر بیڈہ ہے، گرم مزاجوں کو فائدہ مند ہے۔ پیاس اور ہلکا ڈور کرتا، بھوک لگاتا اور فرحت بخشتی ہے۔ گرمی کے زکام کو رفع کرتا ہے، جریان میں فائدہ بخش ہے۔

جامن:
سرد خشک ہے۔ ہاضم، اشتها آور اور مقوی معدہ ہے۔ دانتوں کو مضبوط کرتی ہے خون صاف کرتی ہے۔ معدہ، جگر اور طحال (تلی) کو قوت بخشتی ہے۔ گرم مزاجوں کو خصوصیت سے مفید ہے اور بالوں کو گرنے سے روکتی ہے۔ پیشاب کی زیادتی اور پیشاب کے ساتھ ٹکر آنے (ذیا بیٹس) اور مٹانے کی کمزوری کے لیے فائدہ مند ہے۔ ذیا بیٹس کے مریضوں کے لیے یہ غذا کی غذا ہے اور دوا کی دوا۔ اس کی گنھلی ویرج (منی) کے لیے سودمند ہے۔
جامن قدرے قابض ہوتی ہے۔

انجیر:
مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے۔ زود ہضم اور قبض کشا ہے۔ دل کو فرحت اور پیاس کو تسلیم بخشتی ہے۔ دماغی بیماریوں میں سودمند ہے۔ خون بڑھاتا ہے۔ بدن کو مٹا کرتا اور پیشاب لاتا ہے۔ سینے اور ہیچپڑے کو طاقت دیتا ہے۔

لسوڑا:

مزاج کے اعتبار سے گرم ہے۔ قبض کو دور کرتا ہے، بلغم، گرمی، فسادِ خون، پیشاب کی جلن، پیشاب کا بار بار آنا، پیاس، گرمی کا بخار، خشک کھانی، دمہ اور بلغم کی رکاوٹ کا دافع ہے، گلے اور سینے کو طراوت پہنچاتا ہے۔

کچھ لسوڑے کا اچار بھی عام استعمال کیا جاتا ہے اور یہ گرمی اور بلغم کے لیے بے حد مفید ہے۔ لیسدار ہونے کی وجہ سے لسوڑا ہامہ کے لیے مضر ہے۔

لوگاث:

اس کا مزاج سرد تر ہے، یہ پیاس کو کم کرتا اور دل کو فرحت بخشا ہے۔ خونیٰ قہ، خون کے ناقص اور خونیٰ بواسیر میں مفید ہے۔ گرمی اور بادی دور کرتا ہے۔

ویللو:

معتدل چھل ہے۔ خون کو صاف کرتا، بادی، بلغم، خارش اور باڈ گولے کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ رحم کی سُوجن، جلنڈ ہر اور بواسیر میں مفید ہے۔

بھی:

سرد تر اور قابض چھل ہے۔ گرمی کا سر درد، نزلہ اور کھانی دور کرتی ہے۔ پیشاب آور ہے، گردد، جگر اور طحال (تلی) کے امراض میں افادہ بخش ہے، دل، دماغ اور پھیپھڑے کی گرمی دور کرتی ہے، منہ سے خون آنے کو روکتی ہے۔

بھی کامربی بھی یہی فوائد رکھتا ہے۔

یہیدانہ یعنی بھی کاش سرد تر ہے، خشک کھانی دور کرتا ہے، دماغ کو فرحت اور معدے کو طاقت بخشا ہے۔ مثا نے اور جگر کی گرمی دور کرتا ہے۔

خوبانی (خرمانی):

مزاج کے اعتبار سے گرم ہے۔ جسم کو طاقت بخشتی ہے، پیاس کی شدت، بخار، بواسیر اور آنسوؤں کے سندے دور کرتی ہے۔ پیٹ کے کیڑے ہلاک کرتی ہے۔ کھٹی خوبانی استعمال نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اپھارا پیدا کرتی ہے۔

شریفہ:

گرم تر چھل ہے۔ دل و دماغ کو طاقت بخشا ہے اور منی (دیرینج) کو بڑھاتا ہے۔ دیرہضم ہے اور قدرے اپھارے کی شکایت پیدا کرتا ہے۔

فالسہ:

سرد خشک میوہ ہے۔ معدے اور سینے کی گرمی، پیشاب کی جلن اور سوزاک کو رفع کرتا ہے۔ دل معدے اور جگر کو قوت دیتا ہے اور گرمی، دھڑکن، بے چینی کو مٹاتا ہے۔ جریان و احتلام میں مفید ہے۔ عورتوں کو لیکیور یا اورسیلان الرحم میں نفع بخش ہے۔ فالسہ قابض ہوتا ہے۔

کھٹا اور شتم پختہ فالسہ نقصان دہ ہے۔

شہتوت:

گرم تر اور قبض کشا ہے۔ ہامہ کو قوت پہنچاتا اور خون پیدا کرتا ہے۔ پیاس اور گرمی کو دور کرتا ہے۔ اس کا شربت بخار میں مختذل کر پہنچاتا ہے اور بلغم کو خارج کرتا ہے۔ اس کا تازہ رس نکال کر پیا جائے تو وہ بھی نہ صرف گرمی میں مختذل کر پہنچاتا ہے بلکہ شدت پیاس، خشک کھانی اور گلے ذکھنے کے لیے بھی بے نفع بخش ہے۔ شہتوت نزلہ زکام میں بھی مفید ہے، پیٹ کے کیڑے ہلاک کرتا ہے۔

نحرے ہوئے پانی کے دلکھونٹ پینا ہاضم اور مقویٰ معدہ ہے۔ نیز بدھضمی دور کرتا ہے اس کے پانی سے آنکھوں کو دھونا بینائی کے لیے فائدہ مند ہے اور آنکھوں کے کئی امراض دور کرتا ہے۔ نیز اس سے سرد ہونے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں، بال بڑھتے ہیں اور دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

آملے کی سبزی پکا کر گرمی اور یقان کے مریضوں کو کھانا تابے حد مفید ہے۔ ہاضم اور صحت بخش ہے۔ کبھی کبھی اس کا اچار استعمال کرنا کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔

آملے کے مرے سے بھی وہی فوائد حاصل ہوتے ہیں جو آملے سے فرحت بخش اور دل، دماغ، معدہ و اعضا نے ریسکہ کو تقویت دیتا ہے۔ حاملہ کے لیے مریب آملہ کا استعمال بے حد فائدہ مند ہے، اس سے نہ صرف حاملہ کو تقویت پہنچتی ہے بلکہ بچہ بھی صحت مند اور طاقتور پیدا ہوتا ہے۔

آملے کا گودا، سبز پودینہ اور سبز دھنیا ملا کر چٹنی کی صورت میں صبح و شام کھانے کے ساتھ کھانا نہیں کر سکتے۔ اس کا زیادہ استعمال معدے کے لیے مضر ہے۔ مزاج کے اعتبار سے تازہ سنگھارا سر در تر جبکہ خشک سنگھارا سر دخٹک ہے۔

پچھے آملے کو نمک لگا کر ایک صبح، ایک دوپہر اور ایک شام کو کھانے سے وٹامن سی کافی مقدار میں حاصل ہو سکتا ہے۔

بدبوئے دہن اور پائیوریا ایسے خوفناک مرض کے لیے بہترین دوا ہے۔ جب ہندوستان میں آملے کے اچار اور مرے کا استعمال عام ہوتا تھا تو کوئی پائیوریا کے نام تک سے واقف نہ تھا اور جب سے آملے کا استعمال کم ہوا ہے پائیوریا ایسے مہلک مرض نے ہندوستان کو آؤ دیا ہے۔ ذاکر اس بات پر متفق ہیں کہ پائیوریا کا کم خرچ و موثر علاج آملہ ہے۔ سبز آملے کے استعمال سے آپ کے دانت اکثر امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ پچھے سے لے کر بوڑھے تک ہر مرد و عورت اسے استعمال کر سکتے ہیں۔ جس موسم میں بزر آملہ نہ ملے، آملے کا اچار یا مرے استعمال کر سکتے ہیں۔

ہڑ (ہلیلہ):

قدیم آیوروویڈک کتب میں آملے کے ساتھ ہڑ کا بھی ذکر آتا ہے۔ رات کو سوتے وقت دودھ کے ساتھ ہڑ کے استعمال سے چونکہ معدے اور آنٹوں کا فعل اعتدال پر آ جاتا ہے اور قبض

شکر قندی:

گرم تر اور قابض ہے۔ اس میں نشاستے کی مقدار سب اجزاء سے زیادہ ہوتی ہے، اس لیے محنت مزدوری وغیرہ کرنے والوں کے لیے طاقت بخش غذا ہے۔ بھیڑے کو طاقت دیتی اور جسم کو مضبوط بناتی ہے۔ ٹقل اور دیر ہضم ہوتی ہے، اس لیے کمزور معدے والوں کے لیے مضر ہے۔ اس کے کھانے کے بعد تھوڑی سی سونف چبایٹا سود مند ہے۔

سنگھارا:

شکر قندی کی طرح اس میں بھی نشاستہ بہت ہے۔ طاقت بخش غذا ہے، دل کی کمزوری، گرمی کے وست، کھانی اور لاغری کو دور کرتا ہے۔ دیر ہضم اور قابض ہے۔ کمزور معدے والے اسے ہضم نہیں کر سکتے۔ اس کا زیادہ استعمال معدے کے لیے مضر ہے۔ مزاج کے اعتبار سے تازہ سنگھارا سر در تر جبکہ خشک سنگھارا سر دخٹک ہے۔

آملہ:

آملہ خالص ہندوستانی پھل ہے اور جس قدر مفید ہے اسی قدر عام اور ارزائی بھی ہے۔ جدید ترین طبی تحقیقات سے یہ امر پایہ ثبوت کو پہنچ چکا ہے کہ وٹامن سی والی تمام سبزیوں اور چھلوں کے مقابلے میں آملے میں سب سے زیادہ وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ ہندوستانی آج سے ہزاروں سال پیش سے آملے کے فوائد سے آگاہ ہیں اور یہ اچار مرے چٹنی کی صورت میں بکثرت استعمال ہوتا آیا ہے، لیکن تہذیب مغرب نے ہندوستانیوں کو اس مفید چیز سے بے نیاز سا کر دیا ہے۔ آملہ طبعاً سر دخٹک، زود ہضم اور فرحت بخش ہے، بھوک بڑھاتا ہے، دل کی دھڑکن اور بے چینی کو تسلیم دیتا ہے۔ قوت باہ کی کمی، دل، دماغ اور آنکھوں کی کمزوری دور کر کے قوت بخشتا ہے۔ معدے اور جگر کی کمزوری میں بھی مفید ہے۔

قدیم آیوروویڈک کتب میں آملے کے اکثر مرکبات درج ہیں اور ترکھلہ (ہلیلہ، بلیلہ اور آملہ کا مرکب) تو آیوروویڈک کی خاص دوا ہے۔ اسے رات کو پانی میں بھکوک صبح اس کے

صحت اور زندگی

ہے۔ دل اور معدے کو تقویت پہنچاتی اور بادی بلغم کو چھانٹتی ہے۔ خون پیدا کرتی اور خون کی شکایات رفع کرتی ہے۔ جسم کو موٹا کرتی ہے، قوت باہ کو خصوصیت سے تقویت دیتی ہے۔ خشک کھانسی اور دمے میں مفید ہے، قدرے قابض ہوتی ہے۔

چھوہارا:

اعلیٰ قسم کی بھجور، دودھ کی لئی اور قدرے گھی میں ابال کرتیا کیا جاتا ہے۔ اس کی طبیعت گرم ہر جزو اعظم کی حیثیت رکھتی ہے، مریض پر وہ خراب اڑنیں پڑتا جیسا کہ ان دواوں سے پڑتا ہے جو معدے اور آنتوں میں خراش پیدا کر دیتی ہیں۔

سردی، بادی اور بلغم کے امراض میں سومند ہے۔ ادھرنگ لقوہ، پھری اور پینچ کے درد کو رفع کرتا ہے۔ باہ کے لیے فائدہ مند ہے۔ دو تین چھوہارے دودھ میں ابال کر استعمال کرنے سے طاقت بڑھتی اور کمی باہ رفع ہو کر قوت مردی میں اضافہ ہوتا ہے۔

چونکہ گرمی پیدا کرتا ہے اس لیے بیک وقت پانچ چھسے زیادہ نہ کھانے چاہیں۔

بادام:

اس کا مزاج گرم تر ہے، لیکن اس کے مغز کو پانی میں بھجو کر چھلکا اتارا جائے تو یہ معتدل تر ہو جاتا ہے۔ اعضاً رئیسہ کو مفید ہے۔ جسمانی و دماغی قوت بڑھاتا ہے۔ قوت حافظہ، دماغ اور آنکھوں کے لیے تو بہترین چیز ہے۔ خشک کھانسی اور مٹانے کے امراض میں مفید ہے۔ خون اور چربی پیدا کر کے جسم کو موٹا، منی کو گاڑھا اور قوت مردی میں اضافہ کرتا ہے۔

روغن بادام قبض کشا ہے، دودھ میں ملا کر پینے سے قبض کی شکایت رفع کرتا ہے، معدے، دماغ اور جگہ کو قوت بخشا ہے، خشکی کو دور کرتا ہے۔

پستہ:

مزاج کے اعتبار سے گرم تر اور قدرے قابض ہے۔ قوت حافظہ، دل، دماغ اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔ قہقہی اور دل کی دھڑکن دور کرتا ہے۔ دھات کی کمی اور کمزوری باہ کے لیے مفید ہے۔ منی کو گاڑھا کرتا ہے، تلی (عظم طحال) کو رفع کرتا ہے، جسم کو فربہ بخشا ہے، جگر شیر میں اور گرم تر پھل ہے، بعض اطباء کے نزدیک معتدل ہے اور معتدل طبائع کو بے حد مفید

صحت اور زندگی

رفح ہو جاتا ہے لہذا تمام نظام جسمانی پر اس کا نہایت خوبگوار اثر پڑتا ہے، خصوصاً دماغ اور آنکھوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ بالوں کی سیاہی کو دیر تک قائم رکھنے اور زلے وزکام سے بچنے کے لیے اس کا استعمال بہت لفغ بخش ہے۔

معدے اور آنتوں کے لیے ہڑبے مفید ہے۔ عام قبض کشا دواوں کے بر عکس معدے اور آنتوں کو کمزور کرنے کے بجائے قوت دیتی ہے، یہی وجہ ہے کہ ان قبض کشا دواوں سے جن میں ہر جزو اعظم کی حیثیت رکھتی ہے، مریض پر وہ خراب اڑنیں پڑتا جیسا کہ ان دواوں سے پڑتا ہے جو معدے اور آنتوں میں خراش پیدا کر دیتی ہیں۔

حامدہ عورتوں کے لیے جلاں مہلک ہے مگر ہڑ کا استعمال مفید ہے۔

چمحدہ:

عموماً خربوزوں کے ساتھ پیدا ہوتا ہے۔ گرم تر اور ہاضم پھل ہے، مٹانے کو طاقت دیتا ہے اور پھری کو توڑتا ہے۔

کچھ چمحدہ سرد خشک اور قابض ہوتا ہے، اچھارہ پیدا کرتا ہے اس لیے جہاں تک ہو سکے زم اور پکا ہوا چمحدہ کھانا چاہیے۔ کچھ چمحدہ کے ساتھ ادرک کے استعمال سے اس کے مضرات زائل ہو جاتے ہیں۔

مہوا:

گرم خشک، لیکن ہر مزاج کے لیے مفید ہے۔ یہ تازہ اور خشک دونوں طرح سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا حد احتدال میں استعمال دودھ اور منی کو بڑھاتا ہے۔

بادی، بیخی اور گرمی کو مٹاتا ہے۔ کھانسی، زکام اور دمہ میں فائدہ بخش ہے۔ پیاس اور پیشاب کی سوزش کو دور کرتا ہے اس کا جوشاندہ پرانے بخار اور تپ دق میں سومند ہے۔

بھجور:

شیر میں اور گرم تر پھل ہے، بعض اطباء کے نزدیک معتدل ہے اور معتدل طبائع کو بے حد مفید

سکنا:

مشہور چیز ہے جسے چھیل کر اور گنڈ بریاں بنایا کر پوستے ہیں اور جس سے گڑ، ہشکر، کھانڈ وغیرہ تیار ہوتی ہے۔ اس کی تاثیر سرد تر ہے۔ کھانے کو ہضم کرتا ہے جسم کو طاقت بخشتا ہے اور موٹا کرتا ہے۔ خشکی اور چھاتی میں بلغم کا کاؤ دو رکرتا ہے۔ پیشاب کھول کر لاتا ہے اور کسی قدر رہل ہے، پہیت کی گرمی اور جلن مٹاتا ہے اور جریانِ خون کو روکتا ہے، قدرے بھاری ہوتا ہے۔
بادی اور بلغم کی زیادتی میں اس کا استعمال مضر ہے۔ اس کا پیل کر نکالا ہوا رس اپھارا پیدا کرتا ہے اور دریہ ہضم ہوتا ہے۔ اسے دانتوں سے بخوبی مفید ہے اس طرح اس میں لعاب دہن شامل ہو جاتا ہے۔

مگد:

گرم تر ہے، ہاضم کو درست کرتا ہے، طاقت بڑھاتا اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔ پیشاب آور بادی اور بلغم کا دافع اور مقوی بآہ ہے۔ گود کھانڈ سے زیادہ مفید ہے، گود میں سفید زیرہ ملائکر کھانے سے زچہ کے اندر ورنی جسم کی صفائی ہو جاتی ہے، پرسوت کا بخار نہیں ہوتا اور دودھ بڑھاتا ہے۔
پرانا گود بطور دوا استعمال ہوتا ہے۔ ایک سال کا پرانا گود ہاضم کو بڑھاتا، خون صاف کرتا اور بآہ کو تقویت دیتا ہے۔ گود کا زیادہ استعمال دانتوں اور خون کو مضر ہے۔

ہلکر:

یہ بھی گرم تر اور افعال میں گود کے مشابہ ہوتی ہے۔ گوشت، خون اور طاقت بڑھاتی ہے۔ گھنی کے ساتھ اس کا استعمال بدن کو مضبوط اور توانا کرتا ہے۔ ہلکر کے کثرتی استعمال سے پھوڑا، پھنسی، ذیابیطس اور پیشاب میں ہلکر خارج ہونے کے امراض رونما ہونے کا اندریشہ ہے۔
اس کا شربت مفرح، گرمی اور پیاس دور کرنے والا اور پیشاب آور ہوتا ہے۔

کھانڈ (چینی):

صاف شدہ ہلکر ہوتی ہے۔ تاثیر گرم تر ہے، کف کو چھانٹتی، قے و مٹلی کو رفع کرتی اور نیند لاتی

خاص قسم کے انگوروں سے تیار کی جاتی ہے۔ اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ سرخ اور سبز۔ سبز بہتر ہوتی ہے۔ کشمکش مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے دماغ اور بآہ کو طاقت پہنچاتی ہے، خون کو صاف کرتی اور بڑھاتی ہے۔ طاقت بخش اور قدرے قبض کشا ہے۔ کھانسی، زکام، دمہ، چیچک اور خرده وغیرہ میں فائدہ مند ہے۔

اخروٹ:

مزاج کے اعتبار سے گرم اور لطیف پھل ہے۔ گرمی کو بڑھاتا ہے، دماغ، بآہ اور اعضائے ریسمہ کو قوت بخشتا ہے۔ چبی پیدا کرتا ہے، اس کا بریاں مغز کھانسی کو مفید ہے۔ پھول کو شام کے وقت ایک دوا خروٹ کھلانے سے کرم شکم (چھونے) مر جاتے ہیں۔ اخروٹ کا زیادہ استعمال مضر ہے۔

چلغوزہ:

مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے۔ جگر، گردہ اور قوت بآہ کو طاقت بخشتا ہے، منی کو گاڑھا کرتا ہے۔ یہ دریہ ہضم ہے اس لیے کمزور معدے والوں کو اس سے پرہیز رکھنا چاہیے۔ کچے چلغوزے کھانے سے کھانسی کا اندریشہ رہتا ہے، مگر بخشنے ہوئے چلغوزے کھانے سے نہیں۔

موگ چھلی:

گرم، ٹیل اور دریہ ہضم ہے۔ اعتدال سے اس کا استعمال جسم کو طاقت پہنچاتا ہے، خالی پہیت استعمال نہ کرنی چاہیے۔

بھوک کو روکتی ہے، موگ چھلی کا تیل طاقت بخش ہوتا ہے۔

ہو جانے سے روکنے کے لیے شہد دینا چاہیے۔
شہد کا استعمال زکام، کھانی اور تپ دق میں بہت مفید ہے۔ بلغم ہٹاتا ہے، کمزوری دور کرتا ہے، قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے، زکام اور بخار روکتا ہے۔ معدے اور آنتوں کے زخموں میں بہت مشکل یہ ہے کہ یہ بازار میں جو کھانڈ وستیاب ہوتی ہے وہ سفید رنگ کی ہوتی ہے اور اسے مشینوں کے ذریعے سے سفید بنانے کے لیے ایسی دوائیں ڈالی جاتی ہیں جن سے اس کی غذا ایت زائل ہو جاتی ہے اور اس کھانڈ کا استعمال صحت کے لیے مفید نہیں، کھانڈ کی نسبت گدو اور ہلکر زیادہ مفید ہے۔
شہد قوت باہ میں اضافہ اور ہاضمے کو تیز کرتا ہے، موسم گرم مزاج والوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ علی الصباح گرم پانی میں شہد ملا کر پینے سے جسم کی زائد چربی زائل ہوتی اور موٹا پا دور ہوتا ہے۔

مکھن یا کھی ملا کر کھانا طاقت بخفا ہے، لیکن یہ چیزیں شہد کے ہموزن نہیں ہونی چاہئیں، گرم مزاج والے تین حصے مکھن اور ایک حصہ شہد، بادی مزاج والے تین حصے کھی اور ایک حصہ شہد اور بلغی مزاج والے ایک حصہ کھی اور تین حصے شہد ملا کر استعمال کریں۔



ہے۔ کھانڈ کا شربت پیاس کو تسلیم دیتا ہے، خون، پینیہ صاف کرتا ہے اور سوزاک و آنٹک کی جلن میں مفید ہے۔ کھانڈ بھوک کو کم کرتی ہے، گنے سے تیار شدہ کھانڈ جسم کو طاقت دیتی ہے مگر مشکل یہ ہے کہ یہ بازار میں جو کھانڈ وستیاب ہوتی ہے وہ سفید رنگ کی ہوتی ہے اور اسے مشینوں کے ذریعے سے سفید بنانے کے لیے ایسی دوائیں ڈالی جاتی ہیں جن سے اس کی غذا ایت زائل ہو جاتی ہے اور اس کھانڈ کا استعمال صحت کے لیے مفید نہیں، کھانڈ کی نسبت گدو اور ہلکر زیادہ مفید ہے۔

مصری:

مصری بھی گرم تر اور طاقت بخش ہوتی ہے۔ قبض اور بادی رفع کرتی ہے، اس کا شربت سرد تر ہے۔ سینے کو صاف کرتی، گرمی کو مٹاتی اور پیاس بجھاتی ہے۔

کوزہ مصری:

عام مصری سے زیادہ صاف، فرحت بخش اور طاقت دینے والی ہوتی ہے۔ منہ کی بدبو، کھانی، گلابی بیٹھنا، دل کی کمزوری اور سینے کی خراہ بہت میں فائدہ مند ہے۔ گلا صاف کر کے آواز درست کرتی ہے۔

شہد:

گرم و خشک ہے۔ ہاضمے کو تیز کرتا، قبض کشا اور مصفی خون ہے۔ شہد ایک طاقت بخش اور صحت پور غذا ہے، ہر عمر کے آدمی کے لیے مفید ہے لیکن بچوں، بوڑھوں اور کمزوروں کے لیے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ شہد ایک طاقت بخش اور انرجی پیدا کرنے والی غذا ہے اور دودھ میں ملا کر اس کا استعمال ایک مکمل غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ سردی یا کمزوری کی وجہ سے دل کی حرکت میں بے قاعدگی آجائے تو شہد کا ایک چچپ زندگی کی نی لہر دوڑا دیتا ہے۔ اس سلسلہ میں اوپنبرگ کے ڈاکٹر تھامس لکھتے ہیں کہ قلب کی کمزوری کی شدید بیماریوں میں میں نے شہد کو بہت مفید پایا ہے، جب جسم کی شکر ختم ہونے لگتی ہے تو میں سفارش کرتا ہوں کہ جسمانی اصلاح بالخصوص حرکت قلب کو بند

5۔ لعاب وہن کے اخراج کو بڑھانا تاکہ غذا کے نشاستہ دار اجزاء زیادہ آسانی سے ہضم ہو سکیں۔

6۔ ہاضمے کو تحریک دینا تاکہ قتل اجزاء جلد ہضم ہو سکیں۔

7۔ آنتوں کو تحریک دینا تاکہ قبضہ نہ رہے۔

8۔ اعضائے رئیسہ کو تقویت پہنچانا۔

9۔ بعض امراض کا حفظ مانقدم۔

مصالحے کی ایجاد کا مقصد صرف اتنا تھا کہ غذا ذرا زیادہ مزے سے کھائی جائے اور دوسرا مذکورہ بالا فوائد بھی حاصل ہو جائیں، لیکن رفتہ رفتہ زبان، مزے کی اس درجہ خونگر ہو گئی کہ مصالحے کی مقدار روز افزون ہوتی گئی، حتیٰ کہ جو مصالحے فوائد کی غرض سے ایجاد کیا گیا تھا، وہی نقصان کا باعث ہونے لگا۔ معدے اور آنتوں میں سوزش رہنے لگی، ہاضمہ خراب ہو گیا، آنتیں ڈھیلی ہو گئیں، دست آنے لگے، خون میں احتراق ہونے لگا، قوت مدافعت کمزور پڑ گئی یا تپش اور بواسیر کی شکایت ہو گئی۔ غرض بیماریوں کا تابنا بندھ گیا۔ سوامغزیات کے مصالحے کی چیزوں میں سے کوئی چیز بھی جزو بدن نہیں کیونکہ یہ دوائیں ہیں، دوا کی تعریف یہی ہے کہ وہ جزو بدن نہ ہو بلکہ صرف اپنی تاثیر پیدا کر کے جسم سے خارج ہو جائے، اور غذا وہ ہے جس کا پیشتر حصہ جزو بدن ہو جائے۔ جو کچھ آپ کھائیں، اس میں بہت زیادہ حصہ غذا کا ہوتا چاہیے اور برائے نام حصہ دوا کا۔ یعنی جتنا ہے۔

1۔ مصالحے کی غرض سے فائدے کے حصول کے لیے ضروری ہے، ایسا کرنے سے شروع میں غذابے مزہ ضرور معلوم ہو گی، لیکن فائدے کے لحاظ سے وہ بدر جہا بہتر ہو گی۔ اگر ایک دم ایسا نہ کیا جاسکے تو پھر ایک آسان تدبیر یہ ہے کہ رفتہ رفتہ مصالحے کی مقدار کو تھوڑا تھوڑا کیا جائے تاکہ طبیعت پر فوری تبدیلی کا بارہ نہ پڑے اور غیر محسوس طور پر مقصد حاصل ہو جائے۔

2۔ مصالحے میں عموماً مندرجہ ذیل اشیاء کم و بیش کام آتی ہیں، نمک، سرخ مرچ، سیاہ مرچ، ہلکی، وضنیا، لوگ، زیرہ، الچھی، زعفران، جائقل، جوتزی، دار جنینی، تیز پات، پودینہ، رائی، سونف، سونٹھ، ہینگ وغیرہ۔

3۔ ذیل میں ان چیزوں کے مزاج اور خواص الگ الگ درج کیے جاتے ہیں۔

مصالحے نقصان اور فائدے

غذا میں مصالحے کی ضرورت ہے یا نہیں؟ اگر ہے تو کیوں؟ جو جو اشیاء مصالحے میں مروج ہیں، فرد افراد ان کے نقصان اور فائدے کیا ہیں، مصالحے کی اصل حقیقت اور مروجہ حیثیت؟ یہ چند سوال ایسے ہیں کہ ہر شخص کے لیے ان کے متعلق علمی معلومات ضروری ہیں۔

غذائی اشیاء میں جہاں فائدے ہیں وہاں نقصان بھی ہیں۔ انبیٰ نقصانات کی اصلاح کے لیے حکماء نے مصالحے کی ضرورت محسوس کی اور چونکہ اصلاح حکیمان تھی، اس لیے اس کے ساتھ ساتھ بعض اور ضروری امور بھی سامنے آئے۔ مثلاً غذا کو خوش ذائقہ، خوش رنگ اور خوبصورت کرنا، ہاضمے کو تحریک دینا، مصالحے میں داخل سمجھا گیا۔ مصالحے کی ضرورت مندرجہ ذیل وجہ پر منی ہے۔

1۔ پہلی چیز جو غذا کے متعلق عموماً توجہ منعطف کرتی ہے وہ اس کی شکل و صورت اور رنگ ہے۔ اگر غذا خوش شکل و خوش رنگ ہے تو زیادہ رغبت کے ساتھ کھائی جائے گی اور فائدہ بھی اسی نسبت سے زیادہ دے گی۔

2۔ اس کے بعد غذا کی لون ہے، اگر غذا خوبصورت ہے تو انسان کو خوبصورت بالطبع پسند ہونے کی وجہ سے ایسی غذا کا ہضم و جذب بھی زیادہ ہو گا۔

3۔ تیسرا نمبر کام وہن کا ہے۔ اگر غذا الذیذ زیادہ ہے تو اس سے غذائیت بھی زیادہ حاصل ہو گی کیونکہ مزید اغذیہ کو اعضاء ہضم و جذب بھی زیادہ کرتے ہیں۔

4۔ بدبو، بساندھ وغیرہ دور کرنا، تاکہ غذا زیادہ پسند و قبول خاطر ہو۔

نمک:

اس کا مزاج گرم و خشک ہے۔ ہاضمے کو تیز کرتی ہے لہذا ہضم طعام ہے۔ اکثر غذائی اشیاء کی جزو ہے۔ ہر قسم کا مصالحہ لا جائے اور نمک نہ لا جائے تو غذا بالٹل بے مزہ اور بیکار ہو جاتی ہے۔ مختلف تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ غذا سے نمک نکال دینے کی صورت میں زندگی محال ہے اور کھانے میں اس کا شامل نہ کرنا مختلف بیماریوں کا سبب ہوتا ہے۔ نمک ہاضمے کو بڑھاتا ہے، بھوک لگاتا ہے، گرم خشک اور قبض کشا ہے، قوت ہضم کے لیے مفید ہے۔ فہم اور ذہن کو تقویت دیتا ہے۔ بلغی امراض میں فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ نمک کھٹی ڈکاروں کو روکتا ہے، ریاح کو تخلیل اور بد ہضمی اور پیٹ کے درد کو دور کرتا ہے۔ لیسان فضلات کو قطع کر کے معدے اور آنٹوں کو کمزوری معدہ، خرابی خون اور جگر و طحال کی کمزوری میں مفید ہے، لیکن اس کا اعتدال سے زیادہ استعمال دماغ اور بصارت کے لیے مضر ہے۔ سوزاگ، آٹشک میں اس کا استعمال منع ہے اور جریان و احتلام میں کم استعمال کرنا چاہیے۔ خون کو جلاتا اور خارش پیدا کرتا ہے، اگرچہ نمک خون کا ایک ضروری جزو ہے پھر بھی اس کا بکثرت استعمال مضرِ صحیح ہے۔ زیادہ کھانے سے مرض سرطان، معدے کی رسولی اور بصارت میں خرابی و تقصیل پیدا کرتا ہے، اس لیے اسے معتدل مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔ یہ امر تحقیق شدہ ہے کہ موتابع گلا کوما وغیرہ امراض چشم میں نمک کا استعمال نہایت مضر ہے۔ اگر ان امراض کے شروع میں ہی بنمک غذا کا استعمال شروع کر دیا جائے تو اکثر اوقات کافی فائدہ ہوتا ہے۔

ہلمدی:

اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ جگر اور سینے کو صاف کرتی ہے، بلغم کو دور کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے۔ یقان، خارش، درد و سوژش، جریان، احتلام اور آنکھوں کی کمزوری میں مفید ہے۔

وھنیا:

اس کا مزاج سرد خشک ہے۔ بد بودور کرتا ہے، ہاضمے کو قوی کرتا ہے، دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ اس کی زیادتی خشکی بڑھاتی اور نسیان پیدا کرتی ہے۔ قابض ہے مگر بھوک بڑھاتا ہے۔ جریان و احتلام میں مفید ہے۔ پیاز کھانے کے بعد وھنیا چجانے سے پیاز کی نوجاتی رہتی ہے۔

لوگ:

اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ خوبصور پیدا کرتا ہے، نزلے کو روکتا ہے، کھانے کو ہضم کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ قئ، مکلی بھکی، ریاح، پیاس، بلغم، دمہ، کھانسی، نزلہ اور نامردی میں مفید ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔

زیریہ:

اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ خوبصور اور ہضم کی چیز ہے، ریاح اور رخ کو تخلیل کرتا ہے۔ احتلام، سرعتِ انسال، سوزاگ، آٹشک کے مریضوں کے لیے بے حد مضر ہے۔

سرخ مرچ: اس کا مزاج گرم خشک ہے۔ بہت کم مقدار میں استعمال کی جائے تو غذا میں لذت پیدا کرتی ہے۔ لعاب وہن کے اخراج کو بڑھا کر غذا کے نشاستہ دار اجزاء کے ہضم میں امداد دیتی ہے۔ ہاضمے کی مقوی ہے، آنٹوں کی محرک ہے، دافع قبض ہے، بلغی رطوبات کی دافع ہے۔ اس کی زیادتی خون کو جلاتی اور ہاضمے کو خراب کرتی ہے۔ گرم مزاج والوں کو نقصان دیتی ہے۔ بواسیر، جریان، احتلام، سرعتِ انسال، سوزاگ، آٹشک کے مریضوں کے لیے بے حد مضر ہے۔

سیاہ مرچ:

صحت اور زندگی

93

صحت اور زندگی

معدے، جگر اور آنٹوں کو مقوی ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے، ریاح کو تخلیل کرتی اور نزلے کو جلاتی ہے۔ زکام کو روکتی ہے معدے اور جگر کو طاقت دیتی ہے۔ سینے کی مصلح ہے اور قوت باہ بڑھاتی ہے۔

تیزپاٹ:

اس کا مزاج گرم و خشک ہے، یہ بھی خوبصوردار چیز ہے۔ قلب کو تفریخ بخشتا ہے، ریاح کو تخلیل، معدے اور آنٹوں کی اصلاح، پیشہ کو قوی اور جسم کو فربہ کرتا ہے۔

پودینہ:

اس کی طبیعت گرم و خشک ہے۔ یہ ہاضم، طاقت بخش اور اشتہا آور ہے۔ گردے معدے اور جگر کو تقویت پہنچاتا ہے۔ بلغم پھکی، درد شکم اور اپھارے کے لیے مفید ہے۔ بلغم کو چھانٹتا ہے اور پیشہ لاتا ہے۔ اناردا نے کے ساتھ پودینہ کی چشمی نہایت لذیذ اور ہاضم بنتی ہے۔ پودینہ کا رائستہ بھی خوش ذائقہ ہاضم اور طاقت بخش ہوتا ہے۔

راتی:

تاشیر گرم، ہاضم اور اشتہا آور ہے۔ درد شکم کو رفع کرتی، جگر، تلی اور نزلے کی شکایات کو دور کرتی اور پیشہ لاتی ہے۔ پیٹ کی ریاح کو نکالتی ہے۔

سونف:

گرم و خشک اور ہاضم ہے۔ بلغم کو چھانٹتی ہے بادی کو مٹاتی اور پیٹ کے درد کو دور کرتی ہے، سینے، جگر، تلی، گردے اور مثانے کے رکاو کو کھولتی اور ریاح کو خارج کرتی ہے۔ پیشہ کھول کر لاتی ہے، اپھارے اور پرانے بخاروں میں مفید ہے۔

سوئٹھ:

اور کو خاص موسم میں خاص طریق سے خشک کر کے تیار کی جاتی ہے۔ مزاج گرم و خشک اور

معدے، جگر اور آنٹوں کو مقوی ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ پرسوت کے بخار اور موکی بخار میں مفید ہے۔ پیشہ اور حیض جاری کرتا ہے۔ مقوی بآہ اور طاقت بخش ہے۔ بچے کو دودھ پلانے والی عورت کا دودھ بڑھاتا ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد عورت کو کھی اور گرد میں سفید زیرہ ملکر کھلانے سے اندر وہی غلاظت دور ہو جاتی ہے۔

الاچھی:

خوبصورکے لیے بہترین چیز ہے، پسینے تک کو خوبصوردار کرتی ہے، نہایت مفرح ہے، معدے اور قلب کو قوت دیتی ہے، ریاح کو تخلیل، کھانے کو ہضم کرتی ہے۔

بڑی الاچھی گرم و خشک اور قدرے قابض ہے۔ چھوٹی الاچھی معتدل تر ہے۔ دل، دماغ، پیچھہ رے اور معدے کو طاقت دیتی ہے۔ تے، دمدہ پھکی، کھانی، مثانے اور گردے کی پتھری کے لیے مفید ہے۔

زعفران:

اس کا مزاج گرم و خشک ہے۔ رنگ اور خوبصوروں کے لیے لا جواب ہے۔ دل و دماغ اور معدے کو طاقت دیتی ہے۔ نیاخون پیدا کرتی اور دھمات کو بڑھاتی ہے۔ مقوی بآہ ہے اور قوت اسماک میں اضافہ کرتی ہے۔ زکام، کھانی میں مفید ہے۔ مثانے اور گردے کو طاقت دیتی ہے، قدرے قابض ہے۔

جائفل، جاوتری:

ان کا مزاج گرم و خشک ہے، مقوی معدہ و جگر اور خوبصوردار چیزیں ہیں، معدے اور آنٹوں کی قوت وجاذبہ بڑھاتی ہے۔

دار چینی:

اس کا مزاج گرم و خشک ہے۔ خوبصورکے لیے اچھی مفرح چیز ہے۔ اس میں تریاقیت بھی

کھانے کے غلط اور صحیح طریقے

غذا بدن کی ایک ایسی ضرورت ہے، جس کے بغیر انسان زندہ نہیں رہ سکتا، لیکن ہم جو کچھ کھاتے پیتے ہیں، خود بخود ہضم نہیں ہوتا، بلکہ اسے ہضم کر کے جسم کے لیے کار آمد بنانے اور اسے کوشت و پوست کی شکل میں تبدیل کرنے میں جسمانی قوتوں کو بڑی تک و دو کرنی پڑتی ہے۔ اس لیے غذا، جو بدن کی دوست ہے، اگر ضرورت سے زیادہ استعمال کی جائے یا اس کے اختصار اور ترتیب میں ضروریات بدن کا خیال نہ رکھا جائے تو یہ قوتوں کو تھکا کر بدن کی دشمن تاثیت ہوتی ہے۔ انسان جن امراض میں مبتلا ہوتا ہے، ان میں سے اکثر بر او راست یا بالواسطہ کھانے کی زیادتی، بے ترتیبی، بار بار کھانے اور ہضم سے پہلے ہی دوبارہ کھالینے کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

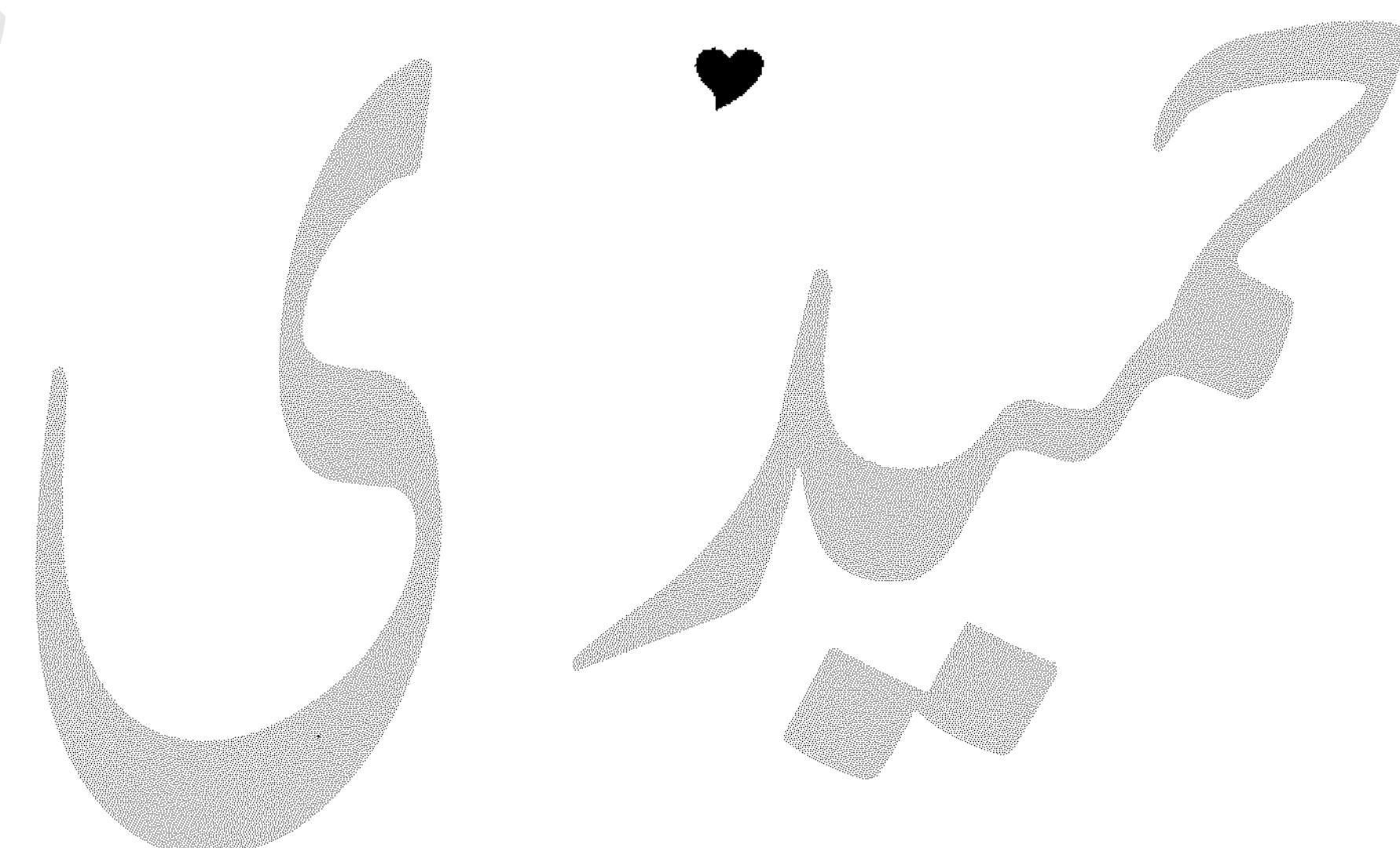
غذا کس وقت کھانی چاہیے:

صحت کے لیے کھانے کے اوقات کی پابندی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ ہر کھانے کا ایک خاص وقت مقرر ہونا چاہیے اور ضروریات بدن کے مطابق جو کچھ کھانا ہوا سی وقت کھانا چاہیے۔ اس کے بعد جب تک دوسرے کھانے کا وقت نہ آئے، دنیا کی کوئی بڑی سے بڑی نعمت بھی نہ کھانا چاہیے۔ بہت سے لوگ کھانے کے اوقات کی پابندی نہیں کرتے۔ کھانے کے دو اوقات کے درمیان بھی کچھ نہ کچھ کھاتے رہتے ہیں۔ غذا کھانے میں یہ امر خصوصیت سے پیش نظر رکھنا چاہیے کہ خواہ غذا کتنی ہی عمدہ اور تقویت بخش ہو، اگر اس کی مقدار اور کھانے کے اوقات میں اعتدال محفوظ نہ رکھا جائے تو جسم کو نہ صرف فائدہ نہیں پہنچتا بلکہ الٹا نقصان بھی اٹھانا پڑتا ہے۔ ہاضمے کی خرابی پیدا ہو کر صحت بگزرنے لگتی ہے اور مختلف امراض پیدا ہو کر جسمانی عمارت کو کھو کھلا کر دیتے ہیں۔ اس طرح غذا صحت کا باعث بننے کے بجائے زہر ثابت ہوتی ہے۔ اس لیے صحت کے واسطے ضروری

اور کے ملتی ہے۔ قدرے قابض ہے، معدے جگر اور دماغ کو طلاقت دیتی ہے۔ بلغم کو چھانٹتی ہے، کھانی، زکام، بلغم بادی، در دشکم، پچش، اسہال اور انتزیوں کی کمزوری وغیرہ کو دور کرتی ہے۔

ہینگ:

مزاج کے اعتبار سے گرم خشک ہے۔ بادی، بلغم، اچھارا، بھوک کی کمی، پیٹ کا درد، پیٹ کے کیڑے دور کرتی ہے۔ لقوہ، فالج، جگر، تلی اور سوجن وغیرہ میں فائدہ بخش ہے۔ ماش کی دال، اروی اور کچالو وغیرہ میں ہینگ ڈالنے سے ان کی مضرت زائل ہو جاتی ہے اور پیٹ میں ریاح پیدا نہیں ہوتی ہے۔



ہے کہ غذا کی مقدار اور اوقات کی پابندی کی جائے۔

ایک عربی حکیم کا مقولہ ہے کہ ”جب بھوک لگے تو کھانا کھاؤ۔“ حکیم بقراط کا قول ہے کہ ”بعض اوقات بے وقت کھانے سے ایسا فساد ہو جاتا ہے جیسا زہر سے، جب تک اچھی طرح بھوک نہ لگے ہرگز نہ کھاؤ اور جب تھوڑی سی بھوک باقی ہو تو کھانا چھوڑ دو۔“

انسان کو چاہیے کہ وقت بے وقت، انہاپ شناپ کھانے کی بُری عادت سے پرہیز کرے۔ اس طرح کھانے سے نہ غذاپورے طور پر ہضم ہوتی ہے اور نہ جزو بدن نہیں ہے، بلکہ اچھی بھوک ہی قدرت کا ایسا عطیہ ہے کہ اس میں کھائی ہوئی غذا خوب ہضم ہو کر جزو بدن بن جاتی ہے اور ہمیں صحت بخشتی ہے۔ کھانے کے اوقات مقرر ہونے چاہئیں، وقت بے وقت کھانے سے احتراز کرنا چاہیے۔

سونے سے پہلے کھانا:

سونے سے پہلے کھانے کی عادت بھی صحت کے لیے نہایت مضر ہے۔ بستر پر جانے کے وقت پچھ کھالینے یا شام کا کھانا دیرے کھانے کا یہ نتیجہ ہوتا ہے کہ سونے کی حالت میں بھی معدہ مسلسل اپنی خدمت میں مصروف رہتا ہے، اس کے باوجود سونے کے وقت کھائی ہوئی غذا مکمل طور پر ہضم نہیں ہوتی، آرام سے غیند نہیں آتی، ناگوار سے خواب آتے رہتے ہیں اور صبح کو آنکھ کھلتی ہے تو بدن میں چستی اور تازگی کی جگہ سستی اور کسلمندی محسوس ہوتی ہے۔ سونے کے وقت دودھ پینے کے نتائج بھی بھی ہوتے ہیں۔ صحیح اصول یہ ہے کہ سونے سے پہلے معدے کا عمل ختم ہونا چاہیے اور جب ہم آرام کرتے ہیں تو ہمارے معدے کو بھی مکمل آرام حاصل ہونا چاہیے، ورنہ معدے کی مصروفیت، دل، دماغ، اعصاب اور تمام اعضا کی راحت میں خلل ڈال دیتی ہے اور نیند کا طبعی مقصد پورا نہیں ہوتا۔ راحت پسند لوگوں کے لیے، جو زیادہ جسمانی محنت نہیں کرتے، شام کا کھانا دیرے کھانے یا سونے سے پہلے پچھ کھالینے کی عادت خاص طور پر زیادہ مضر ہے۔ ایسے لوگ ہاضمے کی خرابی اور صحف معدہ کی وجہ سے مختلف امراض میں مبتلا ہوتے ہیں تو ان کی صحت یا بہت دشوار ہوتی ہے۔

رات کے وقت تمام بدن کے ساتھ ہضم کے اعضا بھی آرام کرنا چاہتے ہیں اور اس تکان کی

حال میں اگر ان کو بوجھل بنادیا جائے اور رات کے پانچ چھ گھنٹے بھی انہیں کامل طور پر آرام نہ کرنے دیا جائے تو اس کا نتیجہ خرابی ہضم اور صحف معدہ کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا۔ اس لیے قدیم اطباء نے رات کو دیرے کھانے سے روکا ہے، اور موجودہ دور میں بھی جب ہر تین چار گھنٹے کے بعد کھانا اور ناشستہ ضروری سمجھا جاتا ہے، ضروریات بدن کے بہت سے ماہرین کے نزدیک شام کا کھانا دیرے کھانا یا سونے کے وقت پچھ کھالینا زہر کا حکم رکھتا ہے جو رفتہ رفتہ صحت اور زندگی کو تباہ کر دیتا ہے۔

غذا کا بنیادی اصول:

زیادہ کھانا ان لوگوں کے لیے اور بھی خطرناک ہے جو طبعاً سست اور راحت پسند ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو ہمیشہ بھوک سے کم کھانا اور پچھنہ پچھہ درزش کرنی چاہیے۔ بہت سے لوگ ایسے ہیں جو فیاض قدرت کی طرف سے اچھی صلاحیتیں لے کر آئے ہیں مگر اس کے باوجود جتنا پچھ کرنا چاہتے ہیں، اس کا نصف بھی نہیں کر سکتے، ایسے لوگ اپنے حالات کا جائزہ لیں تو ان پر واضح ہو جائے گا کہ انہیں اپنی بھوک پر قدرت حاصل نہیں اور وہ ہضم شکم کے بوجھل ہو جانے کی وجہ سے بلندی میں زیادہ پرواز نہیں کر سکتے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ بوجھل پیٹ کے ساتھ کوئی شخص اپنی خدا و اصلاحیت کی بلندیوں میں پرواز نہیں کر سکتا۔

دن بھر میں دو تین بار سے زیادہ نہ کھائیے، سادے کھانوں کے سوا انواع و اقسام کی چیزیں نہ کھائیے، بھوک سے زیادہ ہرگز نہ کھائیے اور روزانہ تھوڑی سی درزش بھی کر لیا کیجئے، پھر دیکھنے کے طبیعت کی کامیل، جسم کی ماندگی، فنور ہضم، تغیر اور ہنی و جسمانی قوتوں کی سستی و کندی کس قدر جلد زائل ہو جاتی ہے اور آپ کی صلاحیتیں کتنی تیزی سے ابھرتی ہیں۔ اگر چہ غذا کے باب میں ان لوگوں کے لیے اس قدر مقاطعہ ہوتا ضروری نہیں، جو سخت جسمانی محنت و مشقت کے کاموں میں لگے ہوئے ہیں مگر ایسے لوگ بھی اگر تھوڑی سی احتیاط کریں، جسمانی ضروریات سے زیادہ نہ کھائیں اور کھانے میں ترتیب اور وقت کا خیال رکھیں تو یہ چیزان کے لیے بھی صحت، روت اور جفا کشی کی صلاحیت میں اضافے کا باعث ہوگی۔

کھانے کے دوران میں یا کھانا کھاتے ہی مطالعہ شروع کر دیتے ہیں، اس سے دماغ اور ہاضم پر
مُکار پڑتا ہے۔

کھانے کے درمیان زیادہ پانی یا دوسرا سیال چیزیں پینے سے ہضم میں فتورواقع ہوتا ہے
اور معدے میں زیادہ رطوبت کی موجودگی میں غذا بخوبی ہضم نہیں ہو سکتی۔ کھانے کے دوران میں
پیاس لگانے والی چیزوں سے حتی الامکان پر ہیز کرنا چاہیے۔ کھانے میں زیادہ نمک، مصالحی، اچار،
چنی اور مریہ جیسی چیزوں ہضم میں مدد دینے کے بجائے پیاس کو بڑھا کر ہضم میں فتو پیدا کرتی
ہیں۔

طبی اصول یہ ہے کہ جو چیزیں بھی ہم کھائیں اس کا درجہ حرارت ہمارے جسم کے مطابق ہو،
نہ زیادہ سرد نہ زیادہ گرم، بلکہ معتدل درجہ حرارت پر ہو، برف، آنس کریم، قلفی، ملائی کی برف، برف
میں گلی ہوئی بوٹل یا برف میں لگا ہوا کوئی بھی پھل جس کے پینے سے یا کھانے سے دانت ناخ
ہو جائیں، دانتوں اور سوڑھوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس کے علاوہ برف آمیز پانی اور زیادہ
ٹھنڈی چیزوں سے صعبہ معدہ کا باعث ہوتی ہیں۔

خرابی معدہ کے نفیاتی اسباب:

خرابی معدہ مثلاً قبض، اسہال، بھیش وغیرہ کے عام طبقی اسباب محتاج تحریج نہیں، یہ یہاں یا
کھانے پینے میں بے اعتدالی، بد پر ہیزی اور ناقص غذا وغیرہ سے پیدا ہوتی ہیں یا بے خوابی،
نشہ آور چیزوں کے استعمال، سستی اور کاملی سے جڑ پکڑتی ہیں، مناسب طبقی اور غذا کی علاج باقاعدہ
جسمانی عادات اور پر ہیز اختیار کرنے سے نہیں دور کیا جاسکتا ہے۔

مگر یہ ضروری نہیں کہ معدے کی خرابی محض ان ظاہری اسباب سے متعلق ہو، اکثر حالتوں
میں ایسا بھی ہوتا ہے کہ ایک شخص نے کھانے پینے کے معاملے میں کوئی بد پر ہیزی نہیں کی، لیکن اس
کے باوجود وہ خرابی معدہ کا شکار ہو گیا۔ قیاس کہتا ہے کہ اس قسم کے مرضیوں کی تعداد بد پر ہیزی
کے مرضیوں سے زیادہ نہیں تو ان سے کم بھی نہیں ہو گی۔

اگر خرابی معدہ کے کسی مادی سبب کی تشخیص نہ ہو سکے تو معانلح کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ اس کی
پشت پر کوئی نہ کوئی نفیاتی سبب ضرور کا فرمایا ہو گا، اس صورت میں علاج اور پر ہیز سے زیادہ

صعبہ معدہ اور خرابی ہضم سے بچنے کی تدابیر:

سخت مخت یا ورزش کے بعد فوراً کھانا خرابی ہضم کا باعث ہوتا ہے کیونکہ بدن کی بڑھی ہوئی
حرارت اور تکان کی حالت میں آلات ہضم، دماغ اور اعصاب پر بہت زیادہ بار پڑتا جاتا ہے
اور نظام ہضم میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ اسی طرح شدید اضطراب، یہجان اور عجلت کی حالت میں
کھانا بھی فتو ہضم کا موجب ہو جاتا ہے کیونکہ اس وقت طبیعت کی وجہ دوسری طرف ہوتی ہے
اور عصبی مرکز نظام ہضم میں توازن قائم نہیں رکھ سکتے۔ کھانا کھانے کے بعد فوراً کسی ورزش یا مخت
کے کام میں مصروف ہو جانے کا نتیجہ بھی بھی ہوتا ہے، کیونکہ بدن کی قوتیں اور طبیعت کی توجہ
دو جانب تقسیم ہو جاتی ہیں اور ہضم غذا کے اعمال پورے طور پر انجام نہیں دے سکتیں، یہ ایک طبی
اصول ہے کھایا جائے جب وہی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے بدن میں سکون
ہو۔ جالینوس نے کہا ہے کہ ”خوشی غذا کو ہضم کرنے اور جزو بدن بنانے میں مدد دیتا ہے۔ رنج و غم
کھانے کو جزو بدن نہیں بننے دیتا۔

یورپ میں ڈاکٹر کیفن، ایکسرے کے ماہر ہیں۔ انہوں نے ایکسرے کے ذریعے سے
معدے، جگر اور انتریوں کی مختلف حالتوں کا معاشرہ کیا ہے۔ ان کا مشاہدہ ہے کہ ”رنج اور غصہ کی
حالت میں ہاضمے کے جملہ اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر پڑتا ہے کہ وہ بے حس ہو جاتے ہیں“، یہ ایک
مسلم طبی اصول ہے کہ رنج و غم کی حالت میں کھایا ہوا کھانا زہر کا اثر رکھتا ہے، اس لیے کھانا کھاتے
وقت خوش و خرم رہنا چاہیے۔

پوری کچوری اور پرانہوں کی نسبت سادہ روٹی زود ہضم ہوتی ہے، سادہ طریق پر کچھی ڈال کر
پکائی ہوئی سبزیاں، ترکاریاں اور گوشت، تیز مصالحہ دار روغن جوش اور روغن دار غذاوں سے ہزار
درجہ بہتر زود ہضم اور صحیت بخش ہیں مگر ہندوستان میں عام طور پر سبزیوں وغیرہ کو پکاتے وقت
مصالحوں اور کھنی میں بھون کر لٹکل اور دیر ہضم بنادیا جاتا ہے۔ میدے کی بھی ہوئی چیزیں، لیکن
مٹھائیاں، گھنی میں تلے ہوئے پکوان، زردے پلاؤ، روغن جوش اور تمام روغن دار غذا میں کھانے
سے فتو ہضم کی شکایت پیدا ہوتی ہے، کیک پیشہ اور چا کو لیٹ وغیرہ بھی نقصان دہ ہیں۔

کھانا کھانے کے بعد کم از کم نصف نٹک کوئی دماغی کام نہ کرنا چاہیے۔ بعض لوگ

صحت اور زندگی

لکتے ہیں وہ ان ساری باتوں پر تنگی محسوس کرے گا اور بہت ممکن ہے کہ وہ ان میں سے کسی بات پر برہم بھی ہو جائے۔

عصبی المزاج لوگوں کو اگر مسلسل ایک مدت تک ایسے حالات سے دوچار رہنا پڑے جو ان کے جذبات اور احساسات کے لیے موجب تکلیف ہوں تو وہ یہاں پڑ جائیں گے۔ یہ دعویٰ کرنا ہو سکتی ہے۔ مثکل نہیں کہ سب سے زیادہ اور سب سے بڑا اثر ان کا معدہ قبول کرے گا اور اگر معدہ یہاں پڑ گا تو گویا سارا جسم ہی یہاں پڑ جائے۔ بی رائیں نے اپنے ایک مضمون میں ایک مریضہ کا ذکر کیا، جسے ہر وقت معدے کی کوئی نہ کوئی شکایت رہتی تھی۔ اسے بھوک نہیں لگتی تھی اور جب بھی وہ کھانا کھالیتی تو اسے دیرینک کھٹی ڈکاریں آتی رہتی تھیں، آخر مجبور ہو کر اس نے ایک وقت کا کھانا بھی ترک کر دیا مگر اس کے باوجود اس کا مچی متلا تارہ تا وہ تے کرتی رہتی تھی اور انہی وجہ سے وہ بہت کمزور ہو گئی تھی۔

ڈاکٹر نے ایکسرے اور دوسرے طریقوں سے معاనے کیے، مگر معدے میں کوئی نقص معلوم نہ ہوا۔ خوش قسمتی سے وہ صرف ڈاکٹر ہی نہ تھا اسے نفیات سے بھی لگاؤ تھا، اس نے مریضہ کی خانگی زندگی کے متعلق کئی سوالات کیے۔ چند ہی منٹ کی گفتگو کے بعد یہاں کا حقیقی سبب اس پر منکشف ہو گیا۔

مریضہ کا خاوند ایک جلا د تھا، مزائے موت کے مجرموں کو تختہ دار پر چڑھانا اس کا پیشہ تھا۔ مریضہ ایک وفادار بیوی تھی مگر اس کے باوجود اسے اپنے خاوند کا یہ پیشہ پسند نہ تھا، جب بھی کسی مجرم کو پھانسی کی سزا دی جاتی تو کئی کئی دن اس کی طبیعت متاثر رہتی تھی، یہ خیال اندر ہی اندر اسے بے جملن رکھتا تھا کہ کہیں وہ شخص، جسے اس کے خاوند کے ہاتھوں پھانسی کے تختہ پر لٹکایا گیا ہے، بے گناہ نہ ہو، آہستہ آہستہ اس کی یہ ذہنی کیفیت مضبوط تر ہو گئی اور وہ اپنے خاوند کو کئی بے گناہ آدمیوں کا قاتل سمجھنے لگی، اور یہ نفیاتی ردِ عمل اس کے معدے کی خرابی کی شکل میں ظاہر ہوا۔

ڈاکٹر ایکس لکھتا ہے، دنیا کی کوئی دوالے فائدہ نہیں پہنچا سکتی تھی کیونکہ وہ ایک خیال کا شکار تھی اور یہ مستقل خیال اس کی صحت کو سرعت کے ساتھ بر باد کر رہا تھا۔ لیکن جب ڈاکٹر کی سفارش پر اس نے خاوند کو جلا دی کی خدمات سے سکدوں کر دیا گیا، تو اس کے معدے کی تکلیف بہت جلد ہمیشہ کے لیے غائب ہو گئی۔

صحت اور زندگی

مریض کی نفیاتی کیفیت اور ذہنی جذبات کو اعتدال پر لانے کی کوشش کرنی پڑے گی، ورنہ عام معالجاتی تدابیر کا کوئی مفید نتیجہ پیدا نہیں ہو سکے گا۔

ذیل میں مختصر طور پر ان نفیاتی حالتوں پر روشنی ڈالی جائے گی جو امراضی معدہ کا باعث ہو سکتی ہیں۔

زید کو، جو اچھا صحت مندا آدمی ہے، خوب بھوک لگی ہوئی تھی۔ وہ دفتر سے اٹھ کر گھر آیا، بہت اچھا پسندیدہ کھانا تیار تھا، اس کے دوزیز مہمان بھی آئے ہوئے تھے، ان کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانے سے اسے اور بھی زیادہ سرگرمی نہ کوئی نہ کوئی شکایت رہتی تھی۔ اسے بھوک نہیں لگتی تھی اور اچھی بات چیز ان ساری باتوں کا تقاضہ یہ ہوتا چاہیے کہ اس کے فعل ہضم پر نہایت خوٹگوار اڑ پڑتا، مگر وہ کھانا کھا کر فارغ ہی ہوا تھا کہ اسے ایک المناک تار وصول ہوا، تار پڑتے ہی اس کی ساری بشاشت رخصت ہو گئی۔ دل ڈوبنے لگا، چلنے پھرنے کی طاقت گویا سلب ہو گئی۔ اس کے چہرے سے رنج و افسردگی کے علاوہ ناتوانی کے آثار بھی صاف نظر آنے لگے۔ رات کا کھانا اس سے نہیں کھایا گیا، یوں کہنا چاہیے کہ اسے بھوک ہی نہیں لگی، کبھی کبھی اسے یوں محسوس ہوتا کہ معدہ کسی بیجانی کیفیت سے مغلوب ہو کر ڈوبتا جا رہا ہے۔

صحیح اسے مقررہ وقت پر اجابت نہیں ہوئی، دوپہر کو اجابت تو ہوئی مگر معمول کے مطابق آسانی اور سہولت کے ساتھ نہیں، بلکہ کسی قدر تکلیف کے ساتھ، تیرے دن اسے پیچس کی شکایت

مذکورہ مثال سے قطع نظر دنیا میں دو طرح کے لوگ پائے جاتے ہیں۔ ایک وہ جو بڑے مضبوط دل گردے کے مالک ہیں، چھوٹے موٹے حادثے، غلطیاں اور گستاخیاں انہیں رنجیدہ نہیں کر سکتیں، وہ بے فکری اور خوشی کی زندگی میں یقین رکھتے ہیں۔ ووسری قسم کے لوگ وہ ہیں، جنہیں ہم نفیات کی اصطلاح میں عصبی المزاج کہہ سکتے ہیں۔ ان کے مزاج و طبیعت کے خلاف معمولی سماو اقمع بھی انہیں پریشان سا کرو رہتا ہے اور نہایت معمولی پریشانی بھی ان کے اعصاب میں تنازع پیدا کر سکتی ہے۔ فرض کیجئے، اس قسم کا کوئی آدمی کرے میں بیٹھا مطالعہ کر رہا ہے۔ اگر کرے کے روشنдан میں دوچار چڑیاں جمع ہو کر چچھا نے لگتی ہیں یا گھر کا کوئی فرد، مہمان یا جنبی اس کے پاس آ کر کوئی بات پوچھتا ہے، اس کے پاس ہی کری پر بیٹھ جاتا ہے یا گلی میں بچے اکٹھے ہو کر کھلینے

صحت اور زندگی

اب، تم اس سوال پر غور کریں گے کہ معدہ انسان کے نفیاٹی عوامل سے کیونکر متاثر ہوتا ہے؟ علمِ افعال الاعضاء کے ماہرین کہتے ہیں کہ جب غذا معدے میں داخل ہوتی ہے تو خون کی کافی مقدار معدے کو فعلِ ہضم میں مدد دینے کے لیے پہنچ جاتی ہے۔ خون ہی کی مدد سے معدے میں ایک قسم کی رطوبت پیدا ہوتی ہے، یہ رطوبت غذا کو اس شکلِ عین تبدیل کرتی ہے جسے ہم ”ہضم“ کہتے ہیں، یعنی اس کے مفید اجزاء کو خون میں تبدیل ہونے کے قابلِ بنا دیتی ہے اور غیر ضروری مواد کو انتریوں کی طرف دھکیل دیتی ہے۔

جب کوئی شخص اس وقت، جبکہ اس کے معدے کو فعلِ ہضم کے لیے خون کی امداد کی ضرورت ہو، رنجیدہ، افسردہ، غلکین، یا مضطرب ہوگا، تو خون کا رجحان معدے کی طرف نہیں رہے گا بلکہ اس کے دماغ کی طرف ہو جائے گا، کیونکہ رنجیدگی، افسردگی اور غم و اضطراب ذہنی افعال ہیں اور ان سے عہدہ برآ ہونے کے لیے دماغ کو بھی خون کی ضرورت ہے۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ معدہ اپنا عمل ٹھیک طور پر انجام نہیں دے سکے گا اور معدی رطوبت پیدا نہیں ہوگی یا، بہت کم پیدا ہوگی اور غذا پر اس کا عمل اس حد تک ناقص رہے گا کہ وہ ٹھیک طور پر ہضم نہ ہو سکے گی۔

یہ بات سب کو معلوم ہے کہ طبیب اور ڈاکٹر کھانا کھانے کے بعد نہانے کی اجازت نہیں دیتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نہاتے وقت خون معدے سے ہٹ کر جلد کی طرف رخ کرے گا، کھانا کھانے کے بعد عام طور پر مطالعہ یا دماغی مختسب سے بھی منع کیا جاتا ہے تاکہ خون معدے کی بجائے دماغ کی طرف نہ چلا جائے۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد رُزش بھی مضر باتی جاتی ہے اس کا سبب بھی ظاہر ہے کہ خون کی توجہ اس کے مقدم فرض سے ہٹ کر دوسرا طرف نہ ہو جائے۔ کھانا کھانے سے قبل، کھانا کھاتے وقت اور کھانا کھا چکنے کے بعد ہنی اور جسمانی سکون کو اسی لیے ضروری سمجھا گیا ہے کہ وہ خوش اسلوبی کے ساتھ اپنا فرض سرانجام دے سکے۔

ٹھیک جس طرح یہ جسمانی اور ظاہری اساب معدے کی خرابی کا باعث بنتے ہیں بالکل اسی طرح نفیاٹی بھی اسے بڑی طرح متاثر کرتی ہیں۔ ہماری زندگی میں پریشانیوں کا پیدا ہونا تاگزیر ہے۔ کبھی کار و بار میں نقصان کا اندر یہ ستابتا ہے تو کبھی بیوی بچوں کی بیماری ہمارے ہنی سکون کو خطرے میں ڈال دیتی ہے۔ کبھی بیروزگاری کا خوف زندگی کو اجرجن بنا دیتا ہے تو کبھی خانگی زندگی کی تمخیاں دل کی آسودگی کو درہم برہم کر دیتی ہیں۔ غرض کہ کوئی نہ کوئی غم، کوئی نہ کوئی مایوسی ہمارے

صحت اور زندگی

ذہنی یا دماغی اطمینان پر ضرب لگا سکتی ہے۔ اس قسم کے حالات میں اگر ہمارا معدہ ذکر اکس ہو جاتا ہے تو یہ کوئی تعجب انگیز بات نہیں بلکہ اسے یاس و اضطراب کا قادر تر رہ عمل سمجھنا چاہیے۔ مگر اس کا مطلب نہیں کہ ہم اس قسم کی مشکل نفیاٹی حالتوں پر قابو نہیں پاسکتے۔ علمائے نفیاٹ نے بعض ایسی تدبیریں تجویز کی ہیں جن پر عمل کر کے معدے کو مختلف نفیاٹی خراپیوں کے رہ عمل سے بہت حد تک محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔ اس سلسلہ میں سب سے اہم تدبیر یہ ہے کہ مستقبل کے موبہوم اندیشوں کو خواہ مخواہ اپنے اوپر مسلط نہ ہونے دیا جائے۔ بہت ممکن ہے کہ جس مصیبت کے وارد ہونے سے پہلے ہم اس کا خیال کر کے ہلکا ہو رہے ہیں وہ سرے سے آئے ہی نہیں، اور تجربہ بتاتا ہے کہ عام طور پر ایسا ہی ہوتا ہے۔ دوسری تدبیر یہ ہے کہ رنج و پریشانی کو فراموش کرنے کے لیے اچھی مصر و نیتیں تلاش کی جائیں، سیر و تفریح، دوستوں کی سوسائٹی، مطالعہ اور ایسے اشغال جن میں دماغ اور جسم دونوں معروف رہ سکیں، ذہنی پریشانی کو دور کرنے میں بہت مدد دیتے ہیں۔ تھائی اور گوشہ نشینی سے حتیٰ الوعظ احتساب کیا جائے اور جہاں تک ہو سکے خوش رہنے کی کوشش کی جائے۔

معدے کو نفیاٹی یہجان کے اثر سے محفوظ رکھنے کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ ہم کھانا کھانے کے آداب کا پوری طرح خیال رکھیں۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ رنج اور غصہ کی حالت میں کھانا کھانے کے بعد عام طور پر مطالعہ یا دماغی مختسب سے بھی منع کیا جاتا ہے تاکہ خون معدے کی بجائے دماغ کی طرف نہ چلا جائے۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد رُزش بھی مضر باتی جاتی ہے اس کا سبب بھی ظاہر ہے کہ خون کی توجہ اس کے مقدم فرض سے ہٹ کر دوسرا طرف نہ ہو جائے۔ کھانا کھانے سے قبل، کھانا کھاتے وقت اور کھانا کھا چکنے کے بعد ہنی اور جسمانی سکون کو اسی لیے ضروری سمجھا گیا

یاد رکھیے کہ نفیاٹی بیماریوں کا علاج بھی نفیاٹی ہی ہو سکتا ہے۔ جو لوگ ایسی بیماریوں کو دواؤں کے ذریعے دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں، انہیں کسی فائدے کی توقع نہ رکھنی چاہیے بلکہ ممکن ہے کہ ان کی تکلیف بچیدہ شکل اختیار کرے۔

غذا کس طرح کھانی چاہیے:

کھانا ہمیشہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھانا چاہیے تاکہ ہر لمحہ لعادب وہن میں حل

ہو جائے۔ اس سے کھانا ہضم ہونے میں زیادہ آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔ لعاب و ہن غذا کو زود ہضم بنادیتا ہے، سو یہ ہضم کی شکایت اکثر مخفی لقہ چبا کر کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔ انگریزی میں ایک مقولہ ہے کہ Drink Your Meals Eat Your Water ہمیں اپنی غذا کے سیال حصوں کو کھانے کی چیز کی طرح استعمال کرنا چاہیے اور انھوں حصوں کو پینا چاہیے۔“

اس سے مراد یہ ہے کہ کھانے کی چیزوں کو اس قدر چبانا چاہیے کہ وہ سیال ہو کر خود بخود حلق سے اتر جائیں اور پینے کی چیزوں کو کھانے کی چیز کی طرح آہستہ آہستہ پینا چاہیے۔ ایک دوسرے یورپین ڈاکٹر کا مقولہ ہے کہ ”اگر مجھے کوئی شخص یہ کہے کہ ہضم کے بارے میں کسی ایک ہدایت کا ذکر کرو تو بلاشبہ میں غذا کو چبا چبا کر کھانے کی ہدایت کروں گا۔“

غذا کو چبا چبا کر کھانے سے جہاں غذا بہتر طریق پر ہضم ہو کر جزو بدن بنتی ہے وہاں ہضم کی کوئی خرابی ظاہر نہیں ہوتی۔ اس کے علاوہ چبا چبا کر کھانے میں غذا کی کم مقدار کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہم میں سے بہت سے لوگ کھانے کی بہت سی مقدار کو جلد نگل لیتے ہیں۔ غذا کی زیادہ مقدار نقصان پہنچائے بغیر نہیں رہ سکتی، زندگی کو بڑھانے کے لیے غذا کو کم کرنا ضروری ہے۔

کھانا نہ زیادہ گرم ہونا چاہیے نہ زیادہ سرد، بہت گرم کھانے اور گرم مشروبات سے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے اور اس کی قوتیں تخلیل ہو جاتی ہیں اور اگر کھانا زیادہ سرد ہو تو اسے ہضم کرنے سے پہلے معدے کی بہت سی قوت اور حرارت اسے گرم کرنے میں صرف ہو جاتی ہے۔ کھانے کے ساتھ زیادہ سرد پانی اور بھی نہ اہے کیونکہ پانی کی شہنڈک اور اس کی زیادتی دونوں باتیں معدے کو اذیت پہنچاتی اور ہضم میں فتور پیدا کرتی ہیں۔



دانتوں کی حفاظت

دانتوں کے لیے کئی قسم کے معطر اور خوشبودار پاؤڈر ہوں اور ڈینٹل کریموں کی ایجاد کے باوجود دانتوں کی خرابی کا مرض عالمگیر ہو گیا ہے۔ ہندوستان میں جب تک مغربی تہذیب نے قدم نہ رکھا تھا، دانتوں کی خرابی کا مرض اس قدر عام اور ہمہ گیر نہ تھا۔ مغرب زدہ مرد عورتیں غازے اور پاؤڈر کے استعمال سے تو کبھی غافل نہیں ہوتے، لیکن دانتوں کی حفاظت کا خیال انہیں بھول کر بھی نہیں آتا۔ ہماری فیشن پرستی نے ہمیں دانتوں کی طرف سے بالکل غافل کر دیا ہے، اکثر عورتیں صح اشتنے ہی کنکھی چوٹی اور پاؤڈر کا استعمال تو کر لیتی ہیں لیکن جس چیز کی نگہداشت کی اشد ضرورت ہے اسے کسی اور وقت پر چھوڑ دیتی ہیں اور پھر کام کا ج سے فارغ نہ ہو سکنے کی صورت میں دانتوں کی دیکھ بھال رہ جاتی ہے۔

ڈاکٹروں کا متفقہ فیصلہ ہے کہ دانت ہماری صحت کے ضامن ہیں۔ جو غذا ہم کھاتے ہیں اگر پہلے معدے کی بہت سی قوت اور حرارت اسے گرم کرنے میں صرف ہو جاتی ہے۔ کھانے کے ساتھ زیادہ سرد پانی اور بھی نہ اہے کیونکہ پانی کی شہنڈک اور اس کی زیادتی دونوں باتیں معدے کو اذیت پہنچاتی اور ہضم میں فتور پیدا کرتی ہیں۔

کھانے کے بعد اچھی طرح کلی نہ کرنا بھی دانتوں سے دشمنی کرنے کے مترادف ہے۔ کلی نہ کرنے سے غذا کے چھوٹے چھوٹے ذرے دانتوں میں پھنسے رہتے ہیں اور پھر سرڈ کر کو پیدا کر دیتے ہیں، نو پیدا ہونے سے دانتوں میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں، دانتوں میں جراثیم پیدا ہو جاتا ایک مہلک مرض پائیوریا کی علامت ہے۔ پائیوریا وہ موزی مرض ہے جس میں دانتوں کو جڑ سے

اکھاڑ پھینکنے کے سوا اور کوئی چارہ نہیں ہوتا۔ اس لیے اس مرض سے محفوظ رہنے کے لیے ابتداء ہی میں کھانے کے فوراً بعد کلی کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ کھانے کے بعد اگر خلال کرنے کی ضرورت محسوس ہو تو خلال کر کے منہ اور دانتوں کو صاف کیا جاسکتا ہے لیکن اس سلسلہ میں یہ بات قابل غور ہے کہ بچوں کو کلی کرنے کا عادی تو ضرور بناانا چاہیے لیکن انہیں خلال ہرگز نہیں کرنے دینا چاہیے، کیونکہ ایسا کرنے سے بچے کے دانتوں میں رینگیں پڑنے کا اندیشہ ہے۔

مشھائی اور گوشت کا زیادہ استعمال بھی دانتوں کے حق میں مضر ہے۔ گرم گرم کھانے کے فوراً بعد شھذہ پانی پی لینے سے بھی دانتوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ دانتوں کی سب سے زیادہ قیمتی چیزان کی چینی ہے، جسے اینمل کہتے ہیں، اگر دانتوں کی چینی ضائع ہو جائے تو دانتوں کی چمک دمک جاتی رہتی ہے اور ان کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ گرم اور سرد غذا کو برداشت کرنے کی قوت ازیں پان کا بکثرت استعمال مسوڑھوں میں بھی خراش پیدا کرتا ہے۔ دانتوں کی حفاظت کے لیے سب سے ستری اور بہترین چیز یہم یا کیکر کی مسواک ہے۔ مسواک کا صحیح استعمال یہ ہے کہ اسے دانتوں کے طول میں نہیں بلکہ عرض میں کیا جائے، بصورتِ دیگر مسوڑھے اور پوچھھے جاتے ہیں اور دانتوں کی جڑیں باہر نکل آتی ہیں۔ ہر روز صحیح دانتوں پر نمک تیل کی آمیزش مل لینے سے بھی دانتوں کا میل اور مسوڑھوں کی غلیظ رطوبت نکالی جاسکتی ہے۔ لشرين یا ہائیڈروجن پیرا اسکے سیدھے کیلیاں بھی دانتوں کے لیے مفید ہیں۔ ان کلیوں سے دانتوں کے جراثیم مر جاتے ہیں اور منہ صاف رہتا ہے۔ بظاہر یہ چھوٹی چھوٹی باتیں ہیں لیکن اگر ان چھوٹی چھوٹی باتوں پر توجہ دی جائے تو ہم دانتوں کی بیماریوں سے محفوظ رہنے کے علاوہ اپنے دانتوں کو مضبوط اور دیر پابنا سکتے ہیں۔ ہمیں دانتوں کی طرف پوری توجہ دینی چاہیے کیونکہ دانتوں کی صفائی پر ہی ہماری صحت کا دار و مدار ہے۔



ہم بیمار کیوں ہوتے ہیں؟

یہ ایک مسلمہ امر ہے کہ انسان کی صحت میں عام طور پر جب کبھی خرابی پیدا ہوتی ہے اس کی اصل وجہ معدے کے فعل کی خرابی ہوتی ہے اور معدے میں خرابی پیدا ہونے کی وجہ غذا کی بے اعتدالی، زیادہ کھانا اور دریہ ہضم، فعل غذاوں کا استعمال ہے۔ ڈاکٹروں، حکیموں اور روپیدوں کا تسلیم شدہ مسئلہ ہے کہ آدمی کم کھانے سے بیمار نہیں ہوتا، بلکہ ہمیشہ کھانے میں زیادتی اور بے اعتدالی ہی اس کی صحت کی خرابی کا باعث ہوتی ہے۔ جس طرح انسان زیادہ محنت سے تھک جاتا ہے، اسی طرح اگر معدے پر بھی زیادہ بارڈال دیا جائے تو وہ بھی تھک کر انقدر تی فعل چھوڑ دیتا ہے، اور اس کی وجہ سے معدے میں فتور پیدا ہو کر اور ہضم خراب ہو کر مختلف قسم کی بیماریوں کا باعث بن جاتا ہے۔

جو غذا میں ہم کھاتے ہیں ان میں سے بعض جلد اور بعض دریہ میں ہضم ہونے والی ہیں، یورپ کے فاضل ڈاکٹروں کی تحقیق ہے کہ عام طور پر ہضم کا فعل چھسات گھنٹے میں ختم ہو جاتا ہے۔ عام لوگ اپنی ناواقفیت کی وجہ سے خیال کرتے ہیں کہ اگر ہم زیادہ مقدار میں کھائیں گے تو زیادہ قوت پیدا ہو جائے گی یا وہ یہ خیال کرتے ہیں کہ ہم جو کچھ اندر ہند اپنے پیٹ میں بھر لیں گے، معدہ اس بات پر مجبور ہے کہ وہ ضرور اسے ہضم کر لے۔ لیکن جس طرح ملوں اور کارخانوں میں جب مزدوروں سے کم اجرت پر زیادہ دریٹک کام لیا جاتا ہے تو وہ سمجھ آکر ہڑتاں کر دیتے ہیں اور کام کرنے سے قطعی انکار کر دیتے ہیں اور اس وجہ سے مالکوں کو کارخانہ بند کر دینا پڑتا ہے، اسی طرح معدہ بھی زیادہ بار پڑنے کی وجہ سے عدم تعاون شروع کر کے اپنا کام بند کر دیتا ہے اور انسان پر درد اور تکلیف کا ایسا پہاڑ توڑتا ہے کہ اس کے تدارک کے لیے حکیموں اور ڈاکٹروں کے پاس دوڑنا پڑتا ہے، جہاں فیس اور دوا کی قیمت ادا کرنے کے علاوہ جرمانے میں کئی کئی روز

صحت اور زندگی

تک بیت الغلائی نوکری کرنی پڑتی ہے۔ اپنے کیے کی سزا میں کمی روز تک فاتحے اس کے علاوہ کرنے پڑتے ہیں، جب کہیں جا کر طبیعت قابو میں آتی ہے۔

خدا نے غذا میں اس لیے پیدا کی ہیں کہ انسان اعتدال سے انہیں مصرف میں لا کر رہتے زندگی قائم رکھ سکے، لیکن ہم نے اس کے برعکس زندگی کا مقصد صرف کھانا تصور کر لیا ہے اور پھر کھانے میں مفید صحت ہونے کے خیال کی بجائے زبان کے جثورے کا پہلو ہمیشہ نمایاں رہتا ہے، سادہ اور زود ہضم غذا استعمال کرنے کے بجائے ٹقل، روغن دار اور یہ ہضم غذاؤں کو ترجیح دی جاتی ہے۔ پھر ایک وقت میں جب تک پانچ سات قسم کے کھانے پیٹ کے تنور میں آگ بخانے کے لیے نہ ڈالے جائیں، یہ سمجھتے ہیں کہ ہم نے کچھ کھایا ہی نہیں۔ مختلف قسم کی غذا میں بیک وقت کھائی جاتی ہیں، ان میں سے بعض زود ہضم ہوتی ہیں اور بعض ایسی ٹقل کہ چھ سات کھنٹے میں بھی اچھی طرح ہضم نہیں ہوتی اور اس طرح جب ایک معدے میں مختلف اوقات میں ہضم ہونے والی غذا میں ایک ساتھ موجود ہوتی ہیں یا پے در پے بھری جاتی ہیں تو اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معدے میں پکنے یا ہضم کے فعل میں کیسانیت ہونے کی بجائے غذا کا کچھ جزو تو جلد اپنے ہضم کا عمل پورا کر لیتا ہے اور کچھ اصلی حالت میں دری تک قائم رہتا ہے، جس کے ہضم کرنے کے لیے معدے کو ضرورت سے زیادہ مشقت کرنی پڑتی ہے۔ اس وجہ سے معدے میں پورے طور پر اپنا کام کرنے کی قوت رفتہ رفتہ کم ہو جاتی ہے اور اگر اس پر بھی ہم اپنے رویے میں اعتدال پیدا کرنے کی کوشش نہیں کرتے تو آخر کار یہی حالت بہت سی مہلک بیماریوں کا پیش خیمه ثابت ہوتی ہے۔

صحت قائم رکھنے کا بہترین اصول یہی ہے کہ ایک وقت میں انسان کو صرف ایک ہی قسم کی غذا کھانی چاہیے اور وہ بھی مقررہ وقت پر اور مناسب مقدار میں، اور یہ تندروست رہنے کا بہترین اصول ہے، جس پر بد قسمی سے ہم نے عمل کرنا چھوڑ دیا ہے۔



ہنسٹے ہی گھر بستے ہیں

ڈاکٹر سعید احمد سعید بریلوی ایک مضمون کے دوران میں لکھے ہیں:

ہماری زبان میں یہ مثل مشہور ہے کہ ”ہنسٹے ہی گھر بستے ہیں۔“ اور اس طرح بھی کھا جاتا ہے کہ ”لڑائی کا گھر ہاںی اور بیماری کی جو کھانی،“ بہ ظاہر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ دونوں مثیں ایک دوسرے کی ضد ہیں، اور ایک میں اگر بھی کو ایک اچھی چیز اور خانہ آبادی کا ذریعہ بتایا گیا ہے تو دوسری میں لڑائی کا گھر، لیکن حقیقت یہ ہے کہ شعر ہو یا کہاوت اور ضرب المثل ہو یا محاورہ، یہ ضروری نہیں کہ ان کا مطلب بالکل وہی ہو جو الفاظ کے لغوی معنی سے ظاہر ہوتا ہے، ان چیزوں کا مطلب اکثر الفاظ سے لکھتا نہیں بلکہ نکالا جاتا ہے۔ پہلی مثل میں بھی کے معنی خوش رہنا، سب سے نہ کراور خوش ہو کر بات کرنا اور رنج و غم کو کبھی پاس نہ پکنے دینا ہیں اس کے معنی یہ ہرگز نہیں کہ صحیح سے شام تک پا گلوں کی طرح مٹھموں پر ٹھنڈے لگائے جائیں یا دوسروں کو ذلیل کرنے کے لیے ان کی بھی اڑائی جائے، اس کے برعکس دوسری مثل میں ”ہاںی،“ یعنی بھی کے معنی صرف دوسروں پر ہنسنے اور ان کا مذاق اٹانے کے ہیں اور یہ چیز اگر ایک خاص حد سے تجاویز کر جائے تو اکثر تلفی اور تعلقات میں ناخوشنگواری پیدا ہو جانے کا باعث بن جاتی ہے۔

بھی، اگر اس کے معنی خوش مزاجی، لطیف ظرافت طبع اور زندہ دلی ہیں تو یقیناً یہ انسان کا سب سے اچھا ہنر ہے جو قدرت نے اسے سکھایا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ جانور بھی قدرت کے اس عطیہ سے محروم نہیں رہے ہیں، جو لوگ جانور پالنے کے شائق ہیں انہوں نے اکثر یہ تباش دیکھے ہوں گے کہ بلیاں جب ان کا پیٹ بھرا ہوتا ہے تو انتہائی خوش طبیعی کے ساتھ کھیلتی اور دوڑی دوڑی پھرتی ہیں۔ کتنے ہمارے قدموں میں آکر لوٹتے اور ہمارے جو تے کائیتے ہیں اور موقع مل جائے تو ایک آدھ مرتبہ ہمارے منہ پر بھی اپنی زبان کا برش پھیر دینے میں ٹکف نہیں کرتے، یہ عادت

صحت اور زندگی

پالتو ہی جانوروں تک محدود نہیں ہے بلکہ جنگلوں میں بھی ہرن، نمل، بکرے، بارہ سنگھے حتیٰ کہ شیر اور بھیڑیوں کی طرح کے خونخوار جانور بھی پیٹ بھرا ہونے پر ایک دوسرے کے ساتھ کھلیتے اور گاؤ زوریاں کرتے رہتے ہیں۔ مینڈھے اور پھاڑی بکرے اکثر آپس میں ملکریں لڑاتے ہیں، گائے، نمل، ہرن وغیرہ اپنے سینکوں سے خوش فعالیاں کیا کرتے ہیں اور گھوڑوں کا دلچسپ مذاق ایک دوسرے کے کاشنا اور دولتیاں رسید کرنا ہے، اور کچی بات یہ ہے کہ وہ گھوڑے ہی ہوتے ہیں جو اس لیتواد کو برداشت کر لیتے ہیں انسان تو ایک ہی دلوتی میں پانی بھی نہ مانگے۔

یہ دوڑ بھاگ، یہ اچھل کو داوريہ گاؤ زوریاں قدرت نے انہیں اس لیے سکھائی ہیں کہ ورزش اور محنت کی بدولت ان کا کھانا اچھی طرح ہضم ہو جائے، اور وہ تند رست رہ سکیں۔ انسان کو قدرت نے دوڑ بھاگ، لپاڑ کی اور کھیل کو دے کے علاوہ ایک اور عادت بھی بخشی ہے جو غذا کے ہضم کرنے میں قریب قریب اسی قدر مددگار ہو جاتی ہے اور وہ عادت اس کے چھت پھاڑ دینے والے قبیلے میں قریب قریب اسی قدر مددگار ہو جاتی ہے اور وہ عادت اس کے چھت پھاڑ دینے والے قبیلے ہیں۔

ممکن ہے کہ آپ کو یہ بات عجیب سی معلوم ہو کہ ہماری ہنسی اور ہماری خوش طبعی بھی ہماری صحت پر کچھ اثر ڈال سکتی ہے اور کیا عجب ہے کہ ہنسنا اور دل کھول کر ہنسنا بہترین ورزش ہے جس کی سے روکنا ہرگز پسند نہیں کروں گا، کیونکہ انڈیشہ ہے کہ خدا غواستہ آپ کو بد پیشی لاحق ہو جائے، لیکن اتنا ضرور عرض کروں گا کہ حقارت کے ساتھ نہیں بلکہ فراغدی سے جو کچھ میں لکھ رہا ہوں اسے پڑھ لیجئے اور پھر زور زور سے قبیلے لگائے۔

ہنسی اور خوش طبعی کے متعلق اپنی ذاتی رائے ظاہر کرنے سے پہلے یہ مناسب معلوم ہوتا ہے کہ آپ کو دنیا کے چند علقوں اور صاحبِ مفکر لوگوں کی رائیں بتا دوں۔ ہنسی درحقیقت ہمارے دل کی خوشی اور اطمینان کا منظاہرہ ہے اور جب سے انسان نے اپنے اور اپنے ماہول کے متعلق غور کرنا اور سوچنا سیکھا ہے اسی وقت سے اس نے ہنسی کے مفید اثرات بھی معلوم کر لیے ہیں۔ آج سے الھائیں سو سال پہلے کی ایک مقدس کتاب کے ذریعہ حضرت سلیمان علیہ السلام کا یہ مقولہ، ہم تک پہنچا ہے کہ ”دل کی شادمانی اور خوشی عمدہ دوا کی طرح نفع پہنچاتی ہے“، حضرت سلیمان تو خیر بہت ہی پرانے زمانے کے مفکرین میں سے تھے ان کو اگر چھوڑ بھی دیں تب بھی نئے زمانے کے محققین اور صاحبِ الرائے لوگوں کا خیال بھی ہنسی کے متعلق بالکل وہی ہے، ڈاکٹر ہیوف لینڈ لکھتے ہیں کہ

صحت اور زندگی

ہنسنا ایک بہت ہی صحت افسزا اور زیش ہے اور میرے علم میں جتنی بھی چیزیں ہیں ان میں بھی سب سے زیادہ ہضم غذا میں مدد دینے والی چیز ہے اور ہمارے بزرگوں میں یہ رسم تھی کہ کھانا کھاتے وقت دلچسپ گفتگو کے ذریعے سب کو ہنساتے جاتے تھے وہ یقیناً بالکل صحیح اور طبی اصول پر مبنی تھی۔“ ایک اور بڑے مشہور و معروف ڈاکٹر مارشل کا قول ہے کہ ”اگر آپ علقد ہیں تو خوب ہنسا سمجھے۔“

ڈاکٹر پاسکنڈ نے ایک عرصہ دراز تک ڈیڑھ سو مریضوں پر تجربہ کرنے کے بعد یہ رائے ظاہر کی ہے کہ ”ہنسی کی بدولت عضلات (جسم نما گوشت) کا تناور فوج ہو جاتا ہے اور ہرگز وریثہ کو آرام میسر آ جاتا ہے۔“

ایک بہت ہی مشہور و معروف ڈاکٹر کی یہ رائے ہے کہ ”اگر اچھے طریقے سے ہنسنے کی عادت اور بکثرت قبیلے اس دنیا میں موجود ہوتے تو جتنے ہپتال اور ڈاکٹر اور نرسوں کی فوجیں آج کل کام کر رہی ہیں ان میں سے اکثر کی ضرورت نہ رہتی اور ج تو یہ ہے کہ یہ جنگ اور خون ریزی بھی

پرانے زمانے کی ایک کہانی بن جاتی۔“

اب یہ بات پا یہ تحقیق کو پہنچ چکی ہے کہ ہنسنا اور دل کھول کر ہنسنا بہترین ورزش ہے جس کی بدولت ہماری غذا اچھی طرح ہضم ہوتی ہے اور ہماری تند رستی ترقی کرتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہمارے چہرے سے لے کر ہمارے پیٹ تک کے تمام عضلات اور صرف عضلات ہی نہیں بلکہ وہ تمام چھوٹے چھوٹے غدد و بھی جو حلقو سے لے کر پیٹ تک واقع ہیں، زور کی ہنسی کی بدولت حرکت میں آ جاتے ہیں اور کون نہیں جانتا کہ ان ہی غددوں کی نشوونما پر ہماری تند رستی اور ہمارے جسم کی نشوونما نحصر ہے۔ قدرت نے چھوٹے بچوں کو خواہ مخواہ بھی ہر وقت شور چاٹتے رہنے اور زبردست بلاکسی سبب کے ہنسنے جانے کی عادت بخشی ہے، اس لیے کہ یہ ہنسی اور زور زور سے سانس لیتا ان کے غددوں میں تحریک پہنچا کر ان کی رطوبت کو زیادہ کرتا اور ان کا جسم دن دونی اور رات چوگنی ترقی کرتا رہتا ہے۔

اس کے بالکل برعکس غصے، نفرت اور رنج و غم کا اثر انسانی دماغ اور دماغ سے نکلنے والے باریک باریک تاروں پر جنہیں اعصاب کہا جاتا ہے، حد سے زیادہ خراب ہوتا ہے اور تمام دنیاۓ طب کا اس پر اتفاق ہے کہ غم و غصہ سے زیادہ اعصاب اور دماغ کو کمزور اور ناکارہ بنادینے والی کوئی

تحریک پہنچائیں گے اور دل کی خوشی انہیں صحت مند بنادے گی اور وہ صحیح معنوں میں اگر بالکل جو ان نہیں تب بھی اپنی موجودہ عمر سے کم از کم میں سال چھوٹے ہو جائیں گے۔

شاید مجھے یہ کہنے کی تو ضرورت نہیں لیکن لکھ دینا بہر حال بہتر ہی ہے کہ انسان کا چہرہ خواہ وہ ممکن ہے کہ اس مضامون کو پڑھنے والوں میں سے بعض کے دل میں یہ شبہ پیدا ہو کہ رونے میں بھی تو آخر جسم کے بعض عضلات حرکت میں آتے ہیں اور ان کی ورزش ہو جاتی ہے پھر یہ ورزش جسمانی صحت کے لیے کیوں مفید نہیں ہوتی؟ اسی طرح غصہ کے اظہار کے وقت بھی بدن کے عضلات پر کافی اثر ہے، ماتھے پر شکنیں پڑ جاتی ہیں، ہونٹ سکر جاتے ہیں، ناک کے نتھے پھول جاتے ہیں، دانت بھیج لیے جاتے ہیں اور بسا اوقات ہاتھ اور پاؤں بھی حرکت میں آجائتے ہیں، اعتراض نہ صرف معقول بلکہ عملی نقطہ نظر سے بالکل صحیح بھی ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ غم و غصہ کی حالت میں انسان پر دو کیفیتیں طاری ہوتی ہیں، ایک تو دماغ اور عصبی نظام کی برآمدی اور دوسرے اندر وہی غددوں کی رطوبتوں میں کمی، یہی وجہ ہے کہ غم و غصہ کی حالت میں جو خفیف سی ورزش ہوتی ہے وہ فائدے کی بجائے ہمارے جسم کو الٹا نقصان پہنچا دیا کرتی ہے۔

شاید اسی کے ساتھ یہ بھی کہا جاسکتا ہے کہ اس دنیا میں مکروہ ترین آوازوں میں سے ایک وہ ہے جو غصہ اور نفرت کے جذبات کے ساتھ انسان کے منہ سے نکلتی ہے، ڈاکٹر شام فورٹ نے کہا ہے کہ۔

”آپ کی عمر کے جتنے دن بے کار گزرے ہیں، ان میں سب سے زیادہ مردی طرح بر باد ہونے والا دن اسے سمجھتے، جس میں آپ پورے دن میں ایک مرتبہ بھی نہ نہیں ہوں۔“



چہرہ نہیں ہے۔ سعدی صاحب ایک مشہور شاعر ہونے کے علاوہ ایک زبردست حکیم اور فیلسوف بھی تھے۔ ان کا مقولہ ہے کہ غصہ ایک ایسی آگ ہے جو اس شخص کو تو ضروری جلا دیتی ہے جو غصہ کرتا ہے اور بعد میں اس کے شعلے اس شخص تک پہنچیں بھی یا نہ پہنچیں کہ جس پر غصہ کیا گیا ہے۔

ممکن ہے کہ اس مضامون کو پڑھنے والوں میں سے بعض کے دل میں یہ شبہ پیدا ہو کہ رونے میں بھی تو آخر جسم کے بعض عضلات حرکت میں آتے ہیں اور ان کی ورزش ہو جاتی ہے پھر یہ ورزش جسمانی صحت کے لیے کیوں مفید نہیں ہوتی؟ اسی طرح غصہ کے اظہار کے وقت بھی بدن کے عضلات پر کافی اثر ہے، ماتھے پر شکنیں پڑ جاتی ہیں، ہونٹ سکر جاتے ہیں، ناک کے نتھے پھول جاتے ہیں، دانت بھیج لیے جاتے ہیں اور بسا اوقات ہاتھ اور پاؤں بھی حرکت میں آجائتے ہیں، اعتراض نہ صرف معقول بلکہ عملی نقطہ نظر سے بالکل صحیح بھی ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ غم و غصہ کی حالت میں انسان پر دو کیفیتیں طاری ہوتی ہیں، ایک تو دماغ اور عصبی نظام کی برآمدی اور دوسرے اندر وہی غددوں کی رطوبتوں میں کمی، یہی وجہ ہے کہ غم و غصہ کی حالت میں جو خفیف سی ورزش ہوتی ہے وہ فائدے کی بجائے ہمارے جسم کو الٹا نقصان پہنچا دیا کرتی ہے۔

ہمارے ہی ملک پر کیا مختصر ہے غالباً سب ملکوں میں یہی دستور پڑ گیا ہے کہ بوڑھے ہو جانے پر لوگ ذرا ضرورت سے زیادہ سنجیدہ ہو جاتے ہیں اور ہنسنا قریب قریب بالکل چھوڑ دیتے ہیں، حالانکہ واقعہ یہ ہے کہ اس عمر میں انہیں جوانوں سے زیادہ ہنستے رہنے اور انتہائی خوش و خری میں دن گزارنے کی ضرورت ہے، کیونکہ جوان تو چل پھر کر اور بھاگ دوڑ کر بھی ورزش کر لیا کرتے ہیں لیکن آرام کر سیوں پر بیٹھنے، یا سہریوں پر پڑے پڑے غذا کھانے والے بوڑھوں کے لیے اس کے سوا، اور کوئی ورزش نہیں ہے۔ دنیا میں تلاش کرنے کے باوجود ایک بھی ایسا بوڑھا شاید نہیں سکے جسے دوبارہ نوجوان بننے کی تمنا نہ ہو اور یہ بالکل ایک حقیقت ہے کہ حکیموں اور ڈاکٹروں کی آمدی کا بیشتر حصہ ان ہی جوانی کے آرزومندوں کی جیب سے آتا ہے، کاش انہیں یہ معلوم ہو جاتا کہ پھر سے جوان ہونے کا سب سے بڑا ذریعہ اور سب سے زیادہ کار آمد نہ کاہی ہے کہ وہ جوانوں اور بچوں کی صحبوں میں اپنا بیشتر وقت گزاریں اور ہر وقت بچوں ہی کی طرح ہنستے اور خوش ہوتے رہیں۔ بالکل نوجوانوں کا سا اپنا مزاج بنالیں کہ بات بات پر نہیں آجائے اور غم، غصے، فکر، بغض اور حسد کو بھی اپنے پاس نہ پہنچنے دیں۔ اس طرح عضلات اور غددوں میں ان کے قہقہے

پہلے اس تیزی اور جنگناہست کا اثر زبان محسوس کرتی ہے۔ گویا قدرت کے بنائے ہوئے جسمانی نظام کے مطابق ہمیں مطلع کیا جاتا ہے کہ ہم کوئی ایسی چیز کھار ہے ہیں، جس سے ہماری صحت کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے لیکن ہم اس کی قطعی پرواہیں کرتے۔

منہ مرنی طرح جل رہا ہے، ناک بہہ رہی ہے، آنکھوں سے پانی جاری ہے، ہی سی کر رہے ہیں مگر بلا نوشوں کی طرح زہر مار کیے جا رہے ہیں۔ منہ، حلق اور زبان کی اس آگ کو تسكین دینے کے لیے گھڑی گھڑی تھنڈا اور سرد پانی پیا جا رہا ہے اور جب یہ سلسلہ جاری رہتا ہے تو نزلہ، زکام اور کھانی تک نوبت پہنچتی ہے اور پھر کھانی میں ہو کر زندگی بھر ساتھ نہیں چھوڑتی۔

مرچوں سے مملو نوالہ زبان، منہ اور حلق کو جلاتا ہوا مری سے گزر کر معدے میں پہنچتا ہے، مری اس نوالے سے اس لیے کم متاثر ہوتی ہے کہ مری میں اسے ظہرنے کا موقع نہیں ملتا، معدے میں بھی مرچوں سے مملو نوالہ اپنے وہی مضر اثرات دکھاتا ہے جن سے منہ کا واسطہ پڑا تھا۔ معدے کے غشاء مخاطی میں سوزش اور جلن ہونے لگتی ہے اور اس سوزش کی وجہ سے رطوبت معدی کی تراویش بڑھ جاتی ہے اور اس بڑھی ہوئی رطوبت سے ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ بھوک کم لگنے لگتی ہے، صعنفِ معدہ لاحق ہو جاتا ہے اور معدے میں سرطان پیدا ہونے کا اندیشہ ہو جاتا ہے اور جب یہ لال مرچیں معدے سے گزر کر آنکھوں میں پہنچتی ہیں تو وہاں بھی اپنے اثرات دکھائے بغیر نہیں رہتیں۔ صبح کو بیت الخلاء میں غذائی نالی کے آخری حصے میں وہی سوزش اور جلن ہوتی ہے جس نے کھانے کے وقت زبان، منہ اور حلق کو جھلسایا تھا۔

جب مرچوں کی تیزی اور گرمی خون میں جذب ہو جاتی ہے اور یہ متاثرہ شدہ خون آنکھوں کے تغذیہ کے لیے پہنچتا ہے تو اپنے مضر اثرات آنکھوں پر بھی ڈالتا ہے، آنکھیں چوندھیانے لگتی ہیں ان میں کچع آنے لگتا ہے، پوپوں میں رو ہے (گرے) پیدا ہو جاتے ہیں اور اگر جلد ہی تدارک نہ کیا جائے تو دھنڈ لا دکھائی دینا شروع ہو جاتا ہے، بصارت کمزور ہو جاتی ہے اور یہی مرچوں سے متاثر شدہ خون جگر پر اثر انداز ہو کر اسے مختلف قسم کی بیماریوں میں بٹلا کر دیتا ہے۔ مثاں، گردے، رو عیہ اور مجری بول تک مرچوں کے اثرات سے مادف ہو جاتے ہیں۔ جگر کی متعدد بیماریاں زیادہ مرچیں کھانے ہی سے ہوتی ہیں۔ جس روز مرچیں زیادہ استعمال کی جائیں، اسی دن پیشا ب گہرا زد اور جل کرنے لگتا ہے

سرخ زہر لال مرچیں، سائنس کی روشنی میں

ہندوستان میں لال مرچوں کے استعمال کا رواج اس قدر عام ہے کہ ہر چھوٹے بڑے گھر میں سالنوں اور تکاریوں کے ساتھ مصالحے کے طور پر بہ افراط کھائی جاتی ہیں۔ ہندوستان کے علاوہ دیگر ممالک یورپ، امریکہ، افریقہ، عرب، شام، ترکی وغیرہ میں کہیں بھی لال مرچ نہیں کھائی جاتی۔ پہنچان جیسی اکھڑا اور تند خودوم بھی اس کے استعمال سے گریز کرتی ہے، لیکن ہندوستان میں یہ حالت ہے کہ دونوں وقت کے کھانے میں دسترخوان پر کوئی تکاری یا سالن ایسا نہیں ہوتا جس میں لال مرچوں کا کافی جزو نہ ہو۔

اصل چیز یہ ہے کہ ہماری "لذت پرستیوں" اور زبان کے چھاروں نے ہمیں کسی چیز کے نفع نقصان کے متعلق سوچنے اور سمجھنے کا موقع ہی نہیں دیا۔ اگر زہر میں بھی ہمارے زبان کا چھارہ ہوتا تو شاید اس کو بھی کھانے سے گریز نہ کرتے۔ اس سلسلہ میں نہ ہمیں اپنی صحت کا خیال ہے اور نہ ہی اپنے بیوی بچوں کی تند رستی کا، ہماری یہ حالت ہے کہ جہاں ذرا بچہ کھانے کے قابل ہوا اور ہم نے اس کے منہ میں مرچوں کے سالم ٹھوٹنا شروع کیے، اول اول تو بچہ منہ بنا کر اپنی نفرت کا اظہار کرتا ہے لیکن ہم اس کی نفرت کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ آخر کار بچہ مرچیں کھانے کا عادی ہو جاتا ہے اور وہ فطری جذبہ نفرت اس کے ذہن سے محوج ہو جاتا ہے۔

لال مرچوں کے نقصانات کی فہرست بہت طویل ہے اور فوائد کی حیثیت آئئے میں نہ کی اسی۔ مرچوں کے مضر اثرات سب سے پہلے غذا کی اس نالی پر پڑتے ہیں جو منہ سے شروع ہو کر مقعد تک گئی ہے، جب ہم کوئی ایسی چیز کھاتے ہیں، جس میں مرچیں تیز اور زیادہ ہوں تو سب سے

دورانِ سفر میں جب مختلف مقامات کی آب و ہوا سے واسطہ پڑے تو اس وقت کی بے قاعدگی سے تندرتی کو جو نقصان پہنچ سکتا ہے، مرچوں کا استعمال اس کا ازالہ کر دیتا ہے۔ جب شراب نوشی کی زیادتی انسان پر ایک جنون ساطاری کر دیتی ہے، ایسے وقت میں مرچوں کا استعمال اس کا ازالہ کر دیتا ہے۔ جب نوشی نواشی کی زیادتی انسان پر ایک جنون ساطاری کر دیتی ہے، ایسے وقت میں مرچوں کا استعمال شراب کی طلب میں نصف کی کر دیتا ہے بلکہ اس سے افعالِ معدہ کو بھی تقویت پہنچتی ہے۔ اکثر طبیب ہیضے کے مريضوں کو لال مرچوں کا استعمال کرتے ہیں۔ ہیضے میں معدے کو تقویت پہنچانے اور قلب و عروق میں تحریک پیدا کرنے کے باعث لال مرچوں کی افادی حیثیت دی جاتی ہے۔ یہ فوائد اندر ونی طور پر ہے خارجی طور پر بھی مرچوں کو دوائے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان میں خون کو جذب کرنے کی صلاحیت ہے، اس لیے انہیں مجر کہتے ہیں۔ اگر سمجھ گزیدہ آدمی کے زخموں پر مرچوں کو پانی میں پیس کر لگایا جائے تو زخم میں سوزش تو بہت ہو گی لیکن خون کے جذب ہو جانے کی وجہ سے زخم کا تمام زہر خارج ہو جائے گا۔ زخم میں پیپ نہیں پڑے گی اور خشک ہو کر جلد اچھا ہو جائے گا، یہ ہیں لال مرچوں کے فوائد، لیکن مضرات کے مقابلے میں قطعی یقین۔

ہندوستان میں مردوں کے استعمال میں قدرے احتیاط برتنے ہیں مگر عورتوں کو خراب کرتی ہے۔ مرچوں والی چٹ پی قسم کی غذا میں بے حد مرغوب ہیں۔ اس بنا پر عورتوں میں صعفِ بصارت اور دھنڈلا دکھائی دینے کی شکایتیں عام ہیں اور اکثر عورتوں میں اندازمِ نہانی کی خارش میں بنتا ہوتی ہیں اور سیلانِ الرحم جیسے موزی مرض کا شکار ہو جاتی ہیں۔

اگر عورت بچے والی ہے تو مرچوں کا اثر دودھ کے ذریعے بچے پر بھی پڑتا ہے آنکھوں میں میل کھیل آنے لگتا ہے اور اکثر آنکھیں دکھنے آجائی ہیں، پیچش کی شکایت تو عام ہے۔

لال مرچوں کا استعمال نوجوانوں کے لیے بھی سخت مضر ہے۔ ان کے اعضاے تسلی میں بیجانی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور اس بیجان سے مجبور ہو کر نوجوان جلق کے عادی ہو جاتے ہیں۔ جلق کی عادت رفتہ رفتہ پختہ اور راسخ ہو جاتی ہے اور وہ اپنی جوانی، صحت اور تندرتی بر باد کر دیتے ہیں۔ اگر وہ اس مضرِ صحتِ فعل کے عادی نہ ہوں تو مرچوں کے اثرات سے جریان، احتلام اور سرعت و رقت کی مخصوص شکایتیں قطعی طور پر پیدا ہو جاتی ہیں۔



لیکن اس میں نقصان کی پرواہ کیے بغیر ہم مرچوں کا استعمال جاری رکھتے ہیں۔ آخر نتیجہ یہ لکھتا ہے کہ مٹانے اور پیشتاب کی نالی میں سوزش پیدا ہو کر جلد ہی پیپ پڑ جاتی ہے۔

مرچوں کے مسلسل اور خصوصاً زیادہ استعمال سے دیگر نقصانات کے علاوہ بڑا نقصان یہ ہے کہ مادہ تولید قطعی رقت ہو جاتا ہے۔ رقت، سرعت اور لگاتار احتلام کی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں اور یہ شکایتیں بڑھتے بڑھتے صعفِ باہ کی صورت اختیار کر لیتی ہیں۔

ہندوستان کے دوسرے صوبوں کے مقابلے میں دہلی اور یوپی کے اضلاع میں لال مرچ میں بہت زیادہ کھائی جاتی ہیں اور اس کے نتیجہ کے طور پر کوئی بواسیر میں بنتا ہے، کوئی رقت و سرعت کا شکار ہے، کسی کو زلہ اور زکام گھیرے ہوئے ہے، کسی پر اسہال و پیچش جیسے امراض نے تسلط جنم کھا ہے۔

بات یہ ہے کہ مردی کھاتے ہی منہ، حلق، مری اور معدے میں سوزش ہونے لگتی ہے اور اس سوزش کی بنا پر آدمی بار بار پانی پیتا ہے، لیکن پیاس نہیں بھتی۔ معدے سے برابر ہل من مزید کی صدائیں آتی رہتی ہیں، تلکنگی کا تقاضا مسلسل جاری رہتا ہے آخر پانی زیادہ پینے سے قوتِ ہاضمہ کمزور ہو جاتی ہے اور سوزش بڑھتے بڑھتے معدے سے گزر کر آنتوں کو جائیتی ہے اور پھر خون جانے لگتا ہے، اسہال و پیچش کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے، مرچوں کی زیادتی خون کو جلا تی اور ہاضمے کو خراب کرتی ہے۔

معمولی مقدار میں مرچوں کے استعمال میں تھوڑی سی افادیت بھی ہے اور یہ بالکل قدرتی چیز ہے، چونکہ اس پوری کائنات میں کوئی ایسی تخلیق نہیں کی گئی جو اپنے اثرات کی بنا پر صرف نقصان دہ اور مضرات رسائی ہو، کیسی بھی ضرر رسائی اور مضرات پہنچانے والی چیز ہو، اپنے میں کچھ نہ کچھ افادیت کا عضر ضرور کھتی ہے، چنانچہ لال مرچ میں بھی حسب ذیل فوائد کی حامل ہیں۔

مرچوں کو زیادہ تر مصالحہ کے طور پر سالنوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے غذاوں کے نفاح کی اصلاح ہوتی ہے اور ہضم میں مدد ملتی ہے۔ محققین طب اس خیال کی تصدیق کرتے ہیں کہ مرچوں کو کم مقدار میں کھایا جائے تو ان کے اثرات سے معدے کی رطوبت اور لعاب وہن مقوی زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ آنتوں کی حرکات دودھیہ بڑھ جاتی ہیں اور یہ مدر لعاب وہن مقوی معدہ اور کاسر ریاح بھی ہیں۔ محققین طب ان کو محرك عروق و قلب، مذربول اور مقوی باہ بھی کہتے ہیں۔ آب و ہوا کے تغیرات سے معدے پر جو اثرات پڑتے ہیں، مرچ میں ان کو بھی دور کرتی ہیں۔

مسور کی دال، پودینہ، بٹخ کا گوشت، کبوتر کا گوشت، چڑیا کا گوشت، پان، شہد، اخروٹ، چھوہارا، سونٹھ، ہینگ، چائے، تمباکو، چنا، دارچینی، بڑی الائچی، سونف، شراب، اچار۔

وہ غذا میں جن کی تاثیر گرم تر ہے:

چندرو، پپیتہ، پر دل، زمیں قند، کاشی پھل، موگنی توری، گاجر، مولی، ماش کی دال، لوپیا، سیاہ زیرہ، انجیر، آم، انگور، خربوزہ، پستہ، رائی، خلک ناریل، کشمش، سمجھور، گز، شکر، کھانڈ، مصری، چلنگوڑہ، شکر قدی، موگنگ پھلی، بادام، تل، بکرے، بھیڑ، خرگوش، مرغابی اور مرغ کا گوشت، پھلی، انڈا، ساگودانہ، گیہوں، سکھی، بھیڑ کا دودھ۔

وہ غذا میں جن کی تاثیر سرد خشک ہے:

پھول گوبھی، بندگوبھی، سیم کی پھلی، آلو، مکنی، آملہ، دھنیا، کچنار، بھنگ، جامن، خشک سنگھازا، بھنے، بھو، فالس، کھانا نار، اٹلی، برف، بیر، سپاری، سرکر۔

وہ غذا میں جن کی تاثیر سرد تر ہے:

پالک، بھنڈی، گھیا توری، نینڈا، گھیا، پیٹھا، با تھو کا ساگ، کلفے کا ساگ، کھنی، ڈھینگری، پنیر، سردا، سنگترہ، کیلا، لوکاٹ، آلوچہ، پیچی، میٹھا، بہنی، انناس، میٹھا نار، تربوز، چکوڑہ، کھیرا، گکڑی، لیموں، سوڑا، آملے کا مریبہ، بکری کا دودھ، پانی، مکھن، چھاچھہ، فالودہ، تلفی، اسپگول، کچاناریل، تازہ سنگھازا۔

وہ غذا میں جن کی تاثیر معتدل ہے:

بلغم، نماڑ، امرود، سردہ، نا شپاٹی، پیلو، چھوٹی الائچی، اروی، موگنگ کی دال، بادام (بھگو کر چھلکا اتر اہوا) گائے کا دودھ، صندل کا شربت۔



وہ غذا میں جو ایک ساتھ نہیں کھانی چاہئیں

بعض اوقات مفید سے مفید اور اچھی سے اچھی چیزیں کھانے سے اس لیے نقصان پہنچتا ہے کہ ان کے ساتھ کوئی ایسی چیز کھائی جاتی ہے جو ان میں زہریلی صورت پیدا کر دیتی ہے، لہذا مندرجہ ذیل اشیاء کو ایک ہی وقت کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

(1) دودھ اور ترشی (2) دودھ کے ساتھ کلونجی، سرکہ، اٹلی، لیموں، جامن، گوشت، پھلی، شراب (3) دودھ میں گز (4) دودھ کے ساتھ تیل کی چیزیں (5) پھلی اور شہد (6) ہی کے ساتھ گرم روٹی (7) کھیرا اور کھیری (8) چاول اور سرکہ (9) ہی یا چھاچھہ کے ساتھ کیلا (10) سکھی اور شہد (11) پانی اور شہد، ہم وزن (12) تیل اور سکھی (13) سکھی، کھٹائی، گکڑی اور کھیرے کے بعد پانی، شربت یا دودھ یا ہی کی لئی (14) شہد اور خربوزہ (15) مولی یا خربوزے کے ساتھ شہد (16) خربوزہ اور دہی (17) اٹھہ اور دہی (18) مولی اور دہی (19) ہی اور اچار (20) شربت یا ٹھنڈے پانی کے بعد چائے کے بعد شربت، ٹھنڈا پانی (21) گوشت کے ساتھ سرکہ اور شہد (22) تیل اور سکھی کی بنی ہوئی چیزیں (23) گکڑی تربوز اور کھیرا۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ مذکورہ چیزیں باہم کھانے سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا، مگر اس کے معنی یہ نہیں کہ اصول غلط ہے، بلکہ انسان کی قوت امراض پر غالب آ جاتی ہے اور بعض اوقات انسان مرض کے حملے سے نجیج جاتا ہے۔

وہ غذا میں جن کی تاثیر گرم خشک ہے:

بینکن، لہسن، پیاز، اورک، کریلا، کرم کلہ کا ساگ، نمک، سیاہ مرچ، سرخ مرچ، ہلڈی، لوگ، زیرہ، زعفران، جانقفل، تیزپات، سرسوں کا ساگ، سوئے کا ساگ، پیچی، بھانڈر گوبھی، مشر،

		غذا	ہضم کیلئے وقت		غذا	ہضم کیلئے وقت	
	منٹ	منٹ	کھنچنے	منٹ	منٹ	کھنچنے	منٹ
1	45	ساؤ دانہ	3	30	چقدر		
2	30	شیریں سیب	3		چوڑے کا شوربہ (مرغ)		
2	30	ترش سیب	1	30	ابلے ہوئے چاول		
5	15	سور کا گوشت چکنا بریاں	2	45	ماش کی دال		
4	15	سور کا گوشت نمک آمیز تلا ہوا			بکری اور بھیڑ کے		
3		سیم کی پھلیاں	4		گوشت کے کباب		
3	30	شلغم	4		تیز کے گوشت کے کباب		
3	30	گاجر	4		مرغ کے گوشت کے کباب		
3	15	ابلی ہوئی گاجر	4	15	سور کے گوشت کے کباب		
4		مچھلی	3		مچھلی کا کباب		
4		مرغ	4	30	گوجھی		
1	30	پختہ شیریں میوہ جات	3	45	مرغ کا گوشت		
4	30	سخت و ترش میوہ جات	3	30	گائے کا گوشت بریاں		
3	30	لکھن	4		گائے کا گوشت مسالے دار		
			4		ہرن کا نہنا ہوا گوشت		
			4		گھمی		

مختلف غذاوں کے ہضم ہونے میں کتنا وقت لگتا ہے
ماہر غذائیات ڈاکٹر بومو کے تجربات کا نچوڑ

		غذا	ہضم کیلئے وقت		غذا	ہضم کیلئے وقت	
	منٹ	منٹ	کھنچنے		منٹ	منٹ	کھنچنے
	2	30		نیم بریٹ (ادھ پکا) اندما	3	30	آلو
	3	30		سخت ابلہ ہوا اندما	1	30	ارزوٹ
	3	30		تلہ ہوا اندما	1	30	کچا پھینٹا ہوا اندما
	3	30		بکری کا شوربہ	2		کچا اندما
	3	30		کاذ مچھلی سکھا کر ابایی ہوئی	3	15	بکری کا گوشت بریاں
	3	30		بھیڑ بکری کا نہنا ہوا گوشت	3	15	بکرے کا گوشت بریاں
	2	30		موگا کی دال	4		پالتوں بخ بریاں
	2	30		ہر قسم کی دال	4	30	جنگلی بخ
	2	30		دو دھن	4	30	ابلی ہوئی بند گوجھی
	3	30		گیہوں کی تازہ روٹی	3	45	پلاو
	3	15		گیہوں کی خمیری روٹی	3	30	خیر
	3	40		باجرے یا مکنی کی روٹی	3	30	پکی ہوئی ترکاریاں
	3	40		ہوکی روٹی	1	30	ہو کا شوربہ
	3	45		ابلی ہوئی بزر پھلیاں	2	1	ابلے ہوئے ہو

نمکین اجزا فیصلی	اجزائے نشاستہ و شکر فیصلی	روغنی اجزا فیصلی	گوشت پیدا کرنواں لے اجزا فیصلی	پانی فیصلی	جنس
92	84	26	15	82	سور کی دال
5	56	4	6	5	موگ کی دال
5	56	4	6	5	گائے کا دودھ
7	5	7	4	86	بالائی اتر اہوا دودھ
7	5	5	4	89	مکھن نکلا ہوا دودھ
5	9	9	91	60	دہی
3	0	16	30	52	انڈے کی زردی
0	5	0	5	15	سما گودانہ
7	8	5	2	91	ہر قسم کی بیز تر کاری
6	57	4	4	14	خشک سیم
1	5	2	5	88	شلغم
1	1	1	2	90	کرم کلہ
2	0	9	3	6	اکثر جانوروں کی کبجھی
1	4	5	6	4	گاجر
4	0	9	2	5	اکثر جانوروں کے گردے
7	8	5	8	91	گانٹھ گوبھی
3	0	5	5	7	بکری کا گوشت
2	0	5	19	74	بھیڑ گوشت
8	0	8	4	8	ہرنی کا گوشت

مختلف غذاوں میں
کس کس قسم کی کتنی کتنی قوت ہے

نمکین اجزا فیصلی	اجزائے نشاستہ و شکر فیصلی	روغنی اجزا فیصلی	گوشت پیدا کرنواں لے اجزا فیصلی	پانی فیصلی	جنس
1	21	6	2	4	آلو
0	82	0	0	18	اراروٹ
5	0	5	14	4	مرغی کا انڈا
60	87	62	13	8	باجره
7	8	7	7	66	بالائی
5	0	5	31	36	نیبر
5	2	0	5	8	چیاز
7	81	9	64	95	جوار
91	1	2	29	5	جوک آٹا
5	2	8	5	10	چاول
1	5	2	5	87	چندر
5	5	0	0	3	چینی
20	18	6	67	35	پنے کی دال
17	30	36	73	44	ماش کی دال

غذا کے ذریعے مختلف بیماریوں کا علاج

خون کا دباؤ (بلڈ پریس) ایک موزی مرض ہے، جو تہذیبِ جدید کی پیداوار ہے۔ ترش پھل کھانے والے عمر بھراں مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔ لیموں، املی، اناروانہ، سنکترہ، نارنگی، ملکل، چکوتہ اور ترش وہی وغیرہ۔ اصلی حالت میں چٹنی، اچار کی صورت میں استعمال کرنا اس مرض سے حفظِ ماقدم کا بہترین ذریعہ ہے۔ بلڈ پریس میں آملہ اور آملہ کا مرتبہ مفید ہے۔

اتڑیوں، گردوں اور بھپھروں کی صفائی کے لیے سب سے معدہ پھل سنکترہ، مالٹا، لیموں، ٹماٹر، میٹھا اور انگور ہیں۔ لیموں اور سنکترے کو تو دنामن کی قیمتی بولیں کہنا چاہیے۔ قدرت نے لیموں میں سب سے زیادہ جراثیم کش (Antiseptic) اور دافع تھفن (Germicidal) طاقتیں بھر دی ہیں۔

لیموں ایک عام جیز ہے، لیکن اس کے فائدوں کا دائرہ بہت وسیع ہے۔ پانی میں لیموں کے چند قطرے ملائکر پی لینے سے معدہ صاف رہتا ہے اور موئی بخاروں میں تو لیموں بے حد مفید ہے۔ لیموں کے استعمال سے چہرے کا رنگ نکھر جاتا ہے اور صحتِ اچھی رہتی ہے۔

انگور کے استعمال سے خونِ صالح پیدا ہوتا اور قوتِ ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ دل و جگر کو فرحت اور تقویت حاصل ہوتی ہے۔ انگور کو اچھی طرح چبا کر کھانے سے بدہنسی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ نصف سیر انگور کے رس میں نصف سیر شہد ملائکر قوام بنانے سے جوشربت تیار ہوتا ہے وہ بدن کے ہر عضو کو طاقت دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے خونِ صالح کی شرمندگار میں پیدا ہوتا اور قوتِ باہ میں غیر معمولی اضافہ ہوتا ہے۔ انگور کا یہ شربت تین چار تولہ روزانہ پانی کے ساتھ

جنس	پانی فیصدی	گوشت پیدا کرنوالے اجزاء فیصدی	روغنی اجزا فیصدی	اجزاۓ نشاستہ و شکر فیصدی	نمکین اجزا فیصدی
تیتر بیٹر کا گوشت	72	24	3	0	2
کبوتر کا گوشت	4	23	9	0	0
مرغ کا گوشت	74	21	8	0	2
گیہوں کا آٹا	14	6	2	6	6
بزرگ مژہ	55	7	1	35	2
خشک مژہ	15	22	2	8	3
مچھلی	79	19	1	0	1
مکھن	5	1	90	0	1
مکھنی	5	9	7	25	40

بڑ، معدے، دل اور دماغ کو تقویت دیتی ہے، بینائی کو تیز کرتی ہے، جگر اور سلی میں مفید ہے۔
 بھاڑ کے نکنے ہوئے پنے چباتے رہنے سے معدے، اسٹریوں اور منہ کی بدبو اور قبض دور ہوتا ہے اور ذیا بیطس کا خطرہ نہیں رہتا۔
 امرود، اختلاج قلب کے لیے بہت مفید ہے۔ روزانہ نہار منہ ایک تازہ امرود کھالیا جائے تو دل کو فرحت حاصل ہوتی ہے اور اس کے متواتر استعمال سے اختلاج قلب کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ امرود دل، دماغ اور معدے کو طاقت دیتا ہے مگر اس کے بیچ ہضم نہیں ہوتے، اس لیے انہیں حتی الامکان نکال دینا چاہیے۔
 دہی اور دہی کی چھاچھے سنگرہنی اور معیادی بخار (ٹائیغ فائیڈ) سے محفوظ رکھتی ہے۔
 جو لوگ ماش، موگ، مٹر، لوبيا اور پنے وغیرہ کثرت سے کھاتے ہیں اُنکے ہاں اولاد زیادہ ہوتی ہے۔
 جن لوگوں کی روزانہ خوراک میں گیہوں کی روٹی، خالص گھمی یا مکھن، دودھ، دہی، دہی کی چھاچھے اور دال شامل ہو، ان میں طاقت، جرأت، عزم و حوصلہ اور قوت برداشت پیدا ہوتی ہے اور لمبی عمر پاتے ہیں۔

پیشاب کی کمی اور سوزش:

میں کھیرے، سکڑی اور تربوز سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ جلا ہوا زہریلا مواد بذریعہ پیشاب خارج ہو جاتا ہے، پھری کا مواد نکل جاتا ہے۔

گھبراہٹ اور بے چینی:

میں نارگی، انار اور انگور بہت مفید ہے۔

پچھہ پچھہ:

میں نیل سے بہت فائدہ ہوتا ہے، یہ آنتوں کو بھی قوی کرتی ہے اور ان کی اپٹھن کو دور کرتی ہے۔

استعمال کرنا چاہیے۔

انماراعضاۓ رئیس کو قوت دینے کے لیے بے مثل چیز ہے۔

انجیر کے دس دانے روزانہ کھانے سے د بلا پتلا انسان بھی فربہ اور تومند ہو جاتا ہے۔

چلغوزے کا استعمال ذیا بیطس اور نامردی سے محفوظ رکھتا ہے۔

بادام دل و دماغ کی کمزوری اور قبض رفع کرتا ہے، بینائی کے لیے تقویت بخش اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔

بادی اور رنح کے درد میں سہانجخے کی پھیلوں اور آک کے چتوں کا ساگ مفید ہے۔

ادرک کا رس اور شہد ہم وزن ملائکر ایک چھپ دن میں تین چار دفعہ چاٹنا بلغی کھانسی میں مفید ہے۔

ارہر، لوپیا، مٹرا اور مولی چیض اور پیشاب کھل کر نہ آنے میں مفید ہے۔

پیشاب کی زیادتی میں قتل اور شکر ہم وزن کوٹ کر ایک ایک چھٹا نک صبح شام کھالینا مفید ہے۔

خواہشِ نفسانی کو سرد کرنے کے لیے دھنیا کے بیچ پانی میں رگڑ کر پینے سے مطلب حل ہو جاتا ہے۔

جو لوگ نرم کھیرا، سکڑی، خربوزہ اور تربوز استعمال کرتے ہیں، پھری، ریگ، مشانہ اور درد گرده ایسی خوفناک یہاریاں ان کے قریب نہیں آنے پاتیں۔ جسم کے فاسد مادے جو دانتوں پر پھر ساخول (کریڈا) بن جاتے ہیں اور اس قسم کے دگر فاسد مادے گردے اور مشانہ میں پھری پیدا کرتے ہیں، کھیرے اور سکڑی کھانے سے پر فوج ہو جاتے ہیں۔ ایسے کھیرے اور سکڑی جن کے بیچ بالکل خام اور زرم ہوں، انہیں کھانے کے ساتھ یا بعد میں خوب چباچا کر کھانا بے حد مفید ہے کیونکہ ان میں ایسے باتاتی نمک ہوتے ہیں جو فاسد مادوں کو تخلیل کر کے جسم سے خارج کرتے ہیں اور نئے فاسد مادے کو پیدا ہونے سے روکتے ہیں۔

ورم گرده میں مکوہ کا ساگ بہت مفید ہے۔

جوں جوں لوگ ان پھلوں کا استعمال ترک کرتے جا رہے ہیں، جسم سے زہر لیے مادوں کے اخراج کی قوت کم ہوتی جا رہی ہے۔ ساگ کھانے والے جلدی امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔

بواسیر:

میں ارٹڈ خربوزہ، مولی، خربوزہ اور بکری کا دودھ مفید ہے۔

سنگِ گردہ:

میں میو لا چالیس دن تک کھانا مفید ہے، پتھر پتھے کے ساگ، مولی اور خربوزے سے بھی نفع ہوتا ہے۔

استسقاء:

میں اونٹی کا دودھ، کریلا اور چولاٹی فائدہ مند ہے۔

قلّتِ خون:

میں آم، انگور، ٹماڑ، سکترہ، جامن اور چندر کے عرق سے نفع ہوتا ہے۔ لیکن کاپانی بھی بہت مفید ہے۔

دق:

میں عورت، بکری اور گلہی کا دودھ بہت مفید ہے۔

سکرہنی:

میں دہی، چھاچھا اور میٹھا خربوزہ سودمند ہے۔ ہڑ کو ابال کر کھانا دستوں اور سکرہنی میں مفید ہے۔

ذیابیطس:

میں جامن، کچا اتار نافع ہے۔ جب جامن کا موسم نہ ہو تو تولہ بھر جامن کی گنخیلی کا سفوف کے لیے زمین قند کی سبزی بے حد مفید ہے۔

یرقان:

میں آلو بخارا، اٹلی، دھنیا، نیلوفر، نصف نصف چھٹا نک، رات کو دوسری پانی میں بھگو کریے پانی دن میں تین بار اچھی طرح ہلا کر اور چھان کر پینا بہت مفید ہے۔

قبض:

میں خربوزہ، ارٹڈ گلڑی یعنی پیتا، گھیا، پالک، مولی، شلغم، گاجر، ٹینڈا، ولیا، گلقد، دودھ، آم، ہڑ، انجیر، بادام مفید ہیں۔ بزر تر کاریاں بھی دفع قبض کے لیے نہایت سودمند ہیں۔ بزر تر کاریوں میں چوبی ریشہ زیادہ ہوتا ہے جو معدے کی ہاضم رطوبت کے لیے روک بن جاتا ہے۔ جب یہ ناقابلِ ہضم حصہ آنٹوں میں پہنچتا ہے تو اپنے جنم کے دباو سے آنٹوں کی حرکت دودھ کو تیز کر دیتا ہے جس سے قبض دور ہو جاتا ہے۔ دائیٰ قبض میں جہاں سہل سے فائدہ نہیں ہوتا بزر تر کاریوں کا استعمال نہایت مفید ہے۔

وستوں کی شکایت:

میں دہی، چاول مفید غذا ہے، ہی کا مرہبہ بھی فائدہ مند ہے۔

ہیضہ:

میں اٹلی، آلو بخارا، لیموں اور نارگیلی مفید ہے۔ پیاز کا عرق (پانی) تین تونے تو لے دودھ کھنٹے بعد پینے سے اکثر ہیضہ سے نجات مل جاتی ہے۔

خناق:

میں شہتوں بہت مفید ہے۔

بادی بواسیر:

کے لیے زمین قند کی سبزی بے حد مفید ہے۔

استعمال کرنا چاہیے۔

جریان:

میں کھرنی اور گولبر سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

خشک کھانی:

میں کیلے اور بھجور کو مکھن میں پیس کر کھانا مفید ہے، بادام بھی مافع ہے۔

اختلاج:

میں سنتھڑہ، سیب، گاجر بہت مفید ہے۔

پیٹ کے کیرے:

شفقتوں اور شریفے کے کھاتے سے مر جاتے ہیں۔

لاغری:

میں اگذا اور گوشت کھانا مفید ہے، خصوصاً اگذہ ازیادہ فائدہ مند ہے۔

صنعت باہ:

میں اگڈے، گاجر اور چنے کا حلوا بہت مفید ہے۔

اسکروی:

میں تازہ بزرگ کاریاں مفید ہیں، ان میں مانع اسکر بوٹھیا تمیں یعنی "وٹامن سی" ہوتا ہے۔

دماغی کمزوری ڈور کرنے والی غذا میں

فاضل ڈاکٹروں کا قول ہے کہ تند رستی کی حالت میں جب خون کا ڈورہ باقاعدہ ہوتا ہے تو جسم اس کے ذریعہ سے غذا میں دماغ کے سامنے پیش کرتا ہے، جن میں سے دماغ اپنے مطلب کی غذا میں محن لیتا ہے، مگر جب خون کا ڈورہ باقاعدہ نہ ہو تو دماغ کو بھی غذا اپوری نہیں ملتی، جس سے اس کی طاقت گھٹنے لگتی ہے۔ اس حالت میں ضروری ہے کہ دماغ کو مناسب غذا پہنچائی جائے۔ انسان کی زندگی میں ایک وقت ایسا بھی آتا ہے جب دماغ کے لیے مناسب غذا کا خیال انتہائی ضروری ہو جاتا ہے اور یہ وقت وہ ہے جب عقل دائرہ لگتی ہے، یعنی انسان بچپن سے نکل کر جوانی میں قدم رکھتا ہے۔ یہ زمانہ بہت نازک ہے، اس لیے لازم ہے کہ غذا میں کمی واقع نہ ہو کیونکہ ان دنوں بلکہ اس کے بعد بھی کچھ عرصہ تک خون کی کمی کی دلکایت پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے، جس سے عصبی (نروس سسٹم) کمزوری اور بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر نوجوان جو بچپن میں تند رست ہوتے ہیں، اس عمر میں صحت کی نعمت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ خوراک کی غفلت سے پہلے خون میں کمی واقع ہوتی ہے پھر جسم میں کمزوری آنے لگتی ہے جس کا اثر دماغ پر بھی ہوتا ہے۔

اب دیکھنا یہ ہے کہ جب دماغی کمزوری پیدا ہو تو اس کا علاج کیا ہے۔؟ یاد رکھیے کہ اس حالت میں دوسرے زیادہ غذا مفید ثابت ہوگی۔ ہاں البتہ بعض حالتوں میں دوا اور غذا دونوں صرف دوسرے کام نہیں بنے گا۔

اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ کون سی غذا دماغ کے لیے مفید ہے۔ سائنس دانوں کا تجربہ یہ ہے



کہ ”فاسفورس دماغی تقویت اور ترقی کے لیے ضروری چیز ہے۔“ اس لیے بہت بہتر ہے کہ اس حالت میں ایسی خوراک استعمال کی جائے جس میں فاسفورس کے اجزاء نسبتاً زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ مثلاً چھلی یہ دماغ کے لیے مفید ہے کیونکہ اس میں فاسفورک ایسٹ بہت مقدار میں پایا جاتا ہے، اسی طرح انڈے، چوزے، دودھ، مکھن اور خصوصیت سے بادام بہت مفید ہیں۔ پھر، مژر، سویا بن، مغزیات، کشمکش، پستہ، اخروٹ اور پنیر بھی دماغ کے لیے عمدہ غذا ہے، اس میں دماغی مادہ پیدا کرنے کے اجزاء موجود ہیں اور فاسفورس کی مقدار باقی غذاؤں کی نسبت اس میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ فاسفورس کے علاوہ اس میں وہ سب اجزاء پائے جاتے ہیں جو اعصاب اور عضلات کو تیار کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ دماغ کے لیے بادام، بادام روغن، دودھ، مکھن اور پنیر بہت مفید ہے بلکہ یہ دماغ کے لیے ایک غیر معمولی نعمت ہیں۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے گوشت لفсан دہ ہے۔ بھینس کا دودھ بھی مفید نہیں۔ بلکہ، زودہضم اور طاقت بخش غذا میں دماغ کو روشن رکھتی ہیں۔ گیہوں ہماری عام غذا اور نہایت مفید چیز ہے مگر اس کے ساتھ مکنی اور پھنے کا بھی استعمال رکھنا چاہیے، لیکن ان سب چیزوں سے زیادہ مفید وہ شے ہے جس کی طرف ہم بھی توجہ نہیں کرتے اور جسے جانوروں کا کھا جانا چھوڑا ہے۔ وہ شے جو ہے، جو کا آثار اس سب چیزوں کا سرستا ج ہے۔ بے حد غذا ایت بخش، فاسفورس، چربی، اور دیگر مقوی اجزاء کا مرکب ہے۔ اسے دودھ میں ملا کر پینٹ دواؤں کو مات کرتا ہے۔ سب دماغ کے لیے سب سے زیادہ مفید بھل ہے۔ یہ دماغ کو قوت دیتا ہے اور دریسر میں نافع ہے۔ موسم گرم کے بھلوں میں آتم تقویت بخش بھل ہے، یہ جسم میں خون بڑھاتا اور کمزوری رفع کرتا ہے، مگر اس کا استعمال اعتدال کے ساتھ کرنا چاہیے۔ انگور بھی بہت مفید ہے، اس سے خون صاف پیدا ہوتا ہے اور دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

دماغی کمزوری کا قدرتی علاج:

دماغ کو صحیح طور پر اعضائے جسمانی کا سرستا ج کہا جاتا ہے۔ دنیا کا سارا کاروبار، سائنس کی ترقیات و ایجادات سب دماغ ہی کی مر ہون منت ہیں۔ جسمانی مشین کا یہا ہم بُر زہ جس قدر قیمتی ہے اتنا ہی نازک بھی ہے۔ دماغی محنت کا کام کرنے سے یہ تھک جاتا ہے اور جب اس سے مسلسل

کام لیا جائے تو اس سے نہ اثر پڑتا ہے، اور اس کے ساتھ ہی ہماری صحت بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتی۔ زیادہ محنت کا دماغی کام کرنے سے دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے اور اس طرح دیگر اعضائے رئیسہ کو خون مناسب مقدار میں نہیں پہنچتا۔ دماغی محنت سے پیدا شدہ کمزوری اور دیگر عوارض سے بچنے کے لیے مشہور ڈاکٹر کیلائگ نے مندرجہ ذیل قدرتی علاج تجویز کیا ہے۔

(1) کوئی دماغی کام، خصوصاً لکھنے پڑھنے کا لیٹ کرنا چاہیے، کیونکہ اس سے دماغ پر زیادہ بار پڑنے سے دماغ کمزور ہو جاتا ہے (2) دماغی کام ہمیشہ کھلی روشنی اور ہوا دار جگہ پر بینٹھ کر کرنا چاہیے (3) ہمیشہ سانس لمبا لینا چاہیے، خصوصاً دماغی کام کرنے کے بعد چند منٹ متواتر لبے سانس لینے چاہیں تاکہ آسیجن زیادہ مقدار میں اندر جائے اور خون صاف ہو جائے (4) بزرہ پر زگاہ ڈالنے سے دماغ کو طراوت حاصل ہوتی ہے، اس لیے دماغی کام کرنے والوں کے لیے باغ کی سیر اور چلواڑی وغیرہ کا شوق نہایت مفید ہے (5) کچھ دیر تک دماغی کام کرنے کے بعد آسان کی طرف دیکھنے سے سر کی طرف دورانِ خون کم ہوتا ہے اور آسان کی نیلی اور پاکیزہ روشنی دماغ کو تقویت پہنچاتی ہے (6) جب دماغی کام سے ہلاک کا احساس ہو تو کام چھوڑ کر پانی یا دودھ پاؤ سوپا پاؤ ایک ایک گھونٹ کر کے پینے سے سر کی جانب خون کا دوران کم ہو جاتا ہے اور دماغ کو فرحت حاصل ہوتی ہے (7) دماغی کام کرنے کے بعد کھلی ہوا میں گہر اسانس لینے سے ہلاک دور ہو جاتی ہے، اسی طرح چاند اور ستاروں کی چمک اور روشنی بھی دماغ کو فرحت بخشنے میں خاص اثر رکھتی ہے۔ (8) دماغی محنت سے تھکنے کے بعد کھلی ہوا میں سر کو دونوں ہاتھوں سے آہستہ آہستہ ملنا ہلاک میں تخفیف کرتا ہے۔

ہمارے جسم کے ریشے بنتی ہے۔ علم الاجام کے ماہرین کا فیصلہ ہے کہ حیوانی اجسام کے تمام ریشے اس ہوا سے بنتے ہیں جو سائنس کے ذریعے سے اندر جاتی ہے۔

وہ انسانی مشین کے اندر مبند اور ٹھوس ہو کر گوشت اور ہڈیوں کی صورت میں رونما ہوتی ہے۔ دھوئیں والی ہوا اور تک و تاریک کو ٹھریوں کی ہوا بے حد خراب ہوتی ہے۔ رات کو درختوں کے نیچے بھی کاربن ڈائی آکسائیڈ ملی ہوئی خراب ہوا ہوتی ہے، اس لیے ایسی جگہوں سے بچنا چاہیے اور کھلے مکانوں میں جہاں تازہ ہوا کی آمد و رفت کافی ہو، رہنا چاہیے۔ میدانوں، باغوں اور ساحلی دریا کی ہوا، شہر کی ہوا سے بہت اچھی اور مفید ہوتی ہے، اس لیے علی الصح ان مقامات کی سیر صحبت و تندرتی کے لیے اشد ضروری ہے۔ صبح کے وقت ہوا خوری سے جسمانی طاقت بڑھتی ہے اور قوت ہاضمہ تیز ہوتی ہے۔

تازہ ہوا کو کافی مقدار میں پھیپھڑوں میں پہنچانے کا آسان ذریعہ ورزش ہے۔ جو لوگ ورزش نہیں کرتے وہ لوگ جان بوجھ کر بیماریوں اور موت کو دعوت دیتے ہیں، جو لوگ بہتر صحبت کے متنبی ہیں مگر ورزش نہیں کرتے وہ ایک ناممکن چیز کی تلاش کرتے ہیں۔ ورزش ہمارے جسم کے اردو گرد ایک مضبوط قلعہ بنادیتی ہے جس سے ہمارا جسم امراض سے محفوظ رہتا ہے۔

ورزش سے جہاں جسم کے اعضاء طاقت و رہوتے ہیں وہاں سائنس لیے اور تیز ہونے کی وجہ سے ہوا بھی زیادہ مقدار میں پھیپھڑوں تک پہنچتی ہے۔ لمبے اور گھرے سائنس لینے سے طبیعت ہلکی اور شکافتہ ہو جاتی ہے۔ دل و دماغ کو فرحت و تازگی حاصل ہوتی ہے اور جسم ہر قسم کے میل اور زہروں سے صاف ہو کر چست و چاق ہو جاتا ہے۔ گھرے سائنس لینے سے پھیپھڑوں کے تمام حصوں کو کام کرنے کا موقع ملتا ہے، خون کو زیادہ مقدار میں تازہ ہوا ملتی ہے اور خون زیادہ سرخ اور صاف ہو جاتا ہے، سل و دق کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

سائنس کی مندرجہ ذیل ورزش صحبت کے لیے نہایت مفید ہے۔ کھلی چکہ پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں اور سینہ کو خوب تان لیں، پھر آہستہ آہستہ سائنس اندر کھینچیں، حتیٰ کہ چھاتی خوب بخھول جائے اور سائنس لینا دشوار ہو جائے۔ پھر جتنی دیر تک روک سکیں سائنس کو اندر رزو کے رہیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ سائنس لینا شروع کریں، حتیٰ کہ ساری ہوا نکل جائے۔ اسی طرح چالیس، پچاس سائنس لیں، صبح و شام دونوں وقت خالی پیٹ یہ ورزش

صحت کے لیے ہوا، دھوپ اور ورزش کی ضرورت

جو چیزیں ہمارے جسم کی پرورش، نشوونما اور صحبت کے لیے ضروری ہیں، وہ چار قسم کی ہیں۔ ہوا، سورج کی روشنی، پانی اور غذا۔ ان کے ساتھ ورزش اور نیند بھی ضروری ہے، کوئی بھی جاندار چیز ان چیزوں کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتی۔

علم کیمیا کے ماہرین تو یہاں تک کہتے ہیں کہ ہر چیز کی تخلیق کا انحصار ہوا اور سورج کی روشنی پر ہے۔ تمام سبزیاں، غلنے اور پھل ہوا اور دھوپ ہی سے پیدا ہوتے ہیں نہ کہ زمین سے، زمین تو صرف چونا، فولاد، پوشاک، میکانیکیا، سوڈا اور غیرہ مہیا کرتی ہے اور یہ چیزیں پودے میں جا کر تیل، شکر اور البیو من ہوا اور سورج کی روشنی ہی سے بنتے ہیں۔ لیکن دراصل تیل، شکر اور البیو من ہوا اور سورج کی روشنی ہی متفق ہیں کہ خوراک براہ راست ہوا سے بنائی جاسکتی ہے، گویا ہوانہ صرف ہماری زندگی کو براہ راست برقرار رکھتی ہے بلکہ بالواسطہ بھی ہماری زندگی کی اہم ضروریات کو پورا کرتی ہے۔

ہوا سائنس کے ذریعے ہمارے جسم میں جا کر پھیپھڑوں میں جمع شدہ خون کو صاف کرتی ہے۔ انسانی جسم کی مشینی ہر وقت چلتی رہتی ہے۔ اس عمل سے کمی قسم کے میل اور خون میں زہر لیلے مادے پیدا ہو جاتے ہیں، جن میں سے ایک ”کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس“ بھی ہے۔ یہ بہت زہر لیلی ہوتی ہے۔ باہر کی تازہ ہوا پھیپھڑوں میں جا کر اپنا مفید حصہ آکسیجن وہاں چھوڑ آتی ہے جس سے خون صاف ہو جاتا ہے اور زہر لیلی گیس سائنس کے ذریعے سے باہر نکل جاتی ہے۔ ہوا جتنی صاف اور تازہ ہوگی، اتنی ہی اس میں آکسیجن زیادہ ہوگی۔ اس کے علاوہ ہوا

بدالتِ خود کوئی غذا بیت نہیں مگر یہ ہماری غذا اور خون کا ضروری جزو ہے۔ یہ ہمارے جسم کی بناوٹ میں ستر فیصدی کے قریب پایا جاتا ہے۔

پانی کا استعمال دوسری غذاوں کے ساتھ اس لیے ضروری ہے کہ یہ غذا کو ریقق بنا کر ہضم کرنے کے قابل بناتا ہے اور انہیں سیال شکل میں رکھتا ہے۔ یہ دوسرے غذائی اجزاء کو باریک باریک رگوں میں پہنچادیتا ہے۔ یہ فضلات کو ریقق بنا کر بول و برآز اور پسینے کے راستے خارج ہونے میں سہولت بخشا ہے۔ اپنی بروڈت (ٹھنڈک) سے بدنبال حدت کو تسلیم بخشا ہے۔ اسی کی وجہ سے خون کا دورانِ قائم ہے اور ہمارے حیات و خیالات بھلی کی طرح حرکت کرتے رہتے ہیں۔

پانی کی تاثیر سردتر ہے۔ یہ پیاس کو بجھاتا، بے ہوشی، تھکاوت بھیکی، قہ اور قبض کو دور کرتا ہے۔ ریقان اور پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔ جسم کے زہروں کو پیشاب اور پسینے کے راستے خارج کرتا ہے۔ خوراک کے ہضم کرنے میں مددیتا ہے اور خون کو گاڑھا یا خراب ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔

پانی ہمیشہ صاف سترہ اور میل پکیل سے پاک پینا چاہیے۔ کھانا کھانے کے دوران میں بہت کم مقدار میں پینا چاہیے۔ کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد کافی مقدار میں پی سکتے ہیں۔ صبح نہار منہ صاف ہوتی ہیں، اسی طرح غسل آفتابی سے جسم کے سامات کھلتتے ہیں اور پیروں آلاتیں وقت گھرے سانس لینا یا ملکی ورزش کرنا نہایت فائدہ بخش ہے اور رازی عمر کا ضامن ہے!

پانی صحت کے لیے کیوں ضروری ہے؟

جز و بدن ہو کر صحت کو برقرار رکھتے ہیں۔ کھانا کھانے سے پہلے اور فوراً بعد پانی پینے سے قوتیاں ضروری گزرو اور طاقت کم ہو جاتی ہے۔ جسم پھولنے لگتا ہے، البتہ کھانے کے دوران میں ایک ایک دو گھنٹے پانی پینے سے کھانا جلد ہضم ہوتا ہے، لیکن اس میں بھی اعتدال لازمی ہے۔ گرمی کی وجہ سے بھوک نہ لگتی ہو تو کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے ٹھنڈا پانی پینے سے بھوک نہ لگتی ہے۔

جن کو اکثر ویشرت قبض کی شکایت رہتی ہو انہیں کھانے کے دوران میں دو دو تین تین گھنٹے پانی پینے رہنا چاہیے اور کھانے کے ایک گھنٹہ بعد خوب پانی پینا چاہیے، اس کے علاوہ صبح خالی پیٹ ایک گلاس پانی پینا بھی قبض کو رفع کرتا ہے۔

کرنے سے صحت میں نمایاں ترقی ہوتی ہے۔ ہوا کے ساتھ ہی دھوپ اور روشنی ہماری صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ اگر پو دوں کو چند روز تک ہوا اور دھوپ سے بچا کر کسی اندر ہیری کو ٹھری میں رکھیں تو وہ مر جا جاتے ہیں، اسی طرح دھوپ، روشنی اور ہوا سے محروم انسان بھی کمزور اور زرد رو ہو جاتے ہیں۔

دھوپ جسم کو بڑھاتی، جسمانی گرمی کو برقرار رکھتی، خون کی گردشِ قائم رکھتی اور زندگی کو خوشگوار بناتی ہے۔

دھوپ کے فوائد سے بہرہ انداز ہونے کے لیے روزانہ صبح کو سورج نکلنے کے وقت کسی کھلے میدان میں یا نہر اور دریا کے کنارے اور اگر یہ نہ ہو سکے تو مکان کی چھت پر جا کر سورج کے سامنے کھڑے ہو جائیں اور سارے جسم پر کم از کم نصف گھنٹہ آفتاب کی شعائیں ڈالیں۔ منہ اور سینہ اور پشت اور پہلو غرض جسم کے ہر حصے کو باری باری کرنوں کے سامنے کریں۔

گرمی کے موسم میں جسم پر ہلاکا سا کپڑا بھی ہوتا کوئی ہرج نہیں۔ اس کو غسل آفتابی "دھوپ کا غسل" کہتے ہیں۔ جس طرح پانی سے غسل کرنے سے جسم کے سامات کھلتتے ہیں اور پیروں آلاتیں صاف ہوتی ہیں، اسی طرح غسل آفتابی سے جسم کی اندر وہنی غلاظتیں حل جاتی ہیں۔ غسل آفتابی کے وقت گھرے سانس لینا یا ملکی ورزش کرنا نہایت فائدہ بخش ہے اور رازی عمر کا ضامن ہے!

زندگی اور صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ہوا کے بعد سب سے ضروری چیز پانی ہے۔ تند رستی کو قائم رکھنے کے لیے ہمیں پاک و صاف ہوا کی طرح خالص اور پاکیزہ پانی کی بھی ضرورت ہے۔

جس طرح غلیظ ہوا میں سانس لینے سے ہم یا ہر پڑ جاتے ہیں اسی طرح گندہ اور کثیف پانی پینے سے بھی ہماری تند رستی بگڑ جاتی ہے۔ معدے اور آنٹوں کی مختلف یا ہماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بد پختی ہو جاتی ہے۔ دست آنے لگتے ہیں، پچھیں ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات پانی میں خطرناک اور مہلک دبائی امراض کے جراحتیں کی آمیزش ہوتی ہے۔ کثیف پانی پینے سے انسان ٹاہیفا سید اور ہیضہ جیسے موزی امراض میں گرفتار ہو جاتا ہے۔

خالص اور پاکیزہ پانی بقاءِ حیات کے لیے ایک نہایت ضروری چیز ہے۔ اگرچہ پانی میں

صحت اور زندگی

139

صحت اور زندگی

صحت کے لیے مضر ہے۔ گرم پانی جلد اور اعصاب کو نقصان پہنچاتا ہے تو بر قاب ہاضمے کی خرابی اور معدہ و جسم کی کمزوری کا باعث ہوتا ہے۔

صحت کو برقرار رکھنے کے لیے پانی پینے کا بھی ایک طریقہ ہے، جسے بہت کم لوگ جانتے ہیں، اور اگر جانتے بھی ہیں تو نظر انداز کر جاتے ہیں اور گلاس کو غنا منٹ چڑھا جاتے ہیں، حالانکہ پیاس بچانے کے لیے آہستہ آہستہ چھوٹے چھوٹے گھونٹوں میں چار پانچ منٹ میں گلاس ختم کرنا چاہیے۔ بار بار پیاس محسوس ہوتی ہو تو برف کا رام نہیں ہو سکتی، اس کا آسان طریقہ یہ ہے کہ پانی کا ایک گھونٹ چند منٹ منہ میں رکھیں اور پھر کلی کر دیں، یا آہستہ آہستہ اسے گلے میں اتاریں۔ خشکی کے غلبہ کے باعث زیادہ پیاس محسوس ہو تو نیم گرم پانی سادہ یا ایک چچھ کھانڈ ملا کر پینے سے تسلیم حاصل ہوتی ہے۔

بیمار آدمی کو پانی پلانے میں اکثر چکچکا ہٹ محسوس کی جاتی ہے، حالانکہ بیمار خواہ کسی حالت میں ہو، اگر وہ پانی مانگتے تو ضرور پلانا چاہیے۔ پانی کی ایک یہ بھی خاصیت ہے کہ وہ گرم چیزوں کو ٹھنڈا کرتا ہے اور چونکہ بخار کی حالت میں تمام اعضاء گرم ہوتے ہیں، اس لیے انہیں کسی حد تک خشکی بھار کی حالت میں بھی پیاس زیادہ محسوس ہوتی ہے کیونکہ بخار کی گرمی بدن میں سے پانی کے بہت بڑے حصہ کو بخارات کی صورت میں اڑاتی ہے۔ اسہال اور ہیضہ وغیرہ بھی ایسی بیماریاں ہیں جن میں خون کا سیال حصہ کافی مقدار میں خارج ہوتا ہے اور دونوں خون قائم قائم رکھنے کے لیے پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی حالتوں میں اگر پانی میسر نہ آئے تو اکثر مریض اپنی بیماری کی وجہ سے نہیں بلکہ پانی کی کمی کے باعث جان دے دیتے ہیں۔ علاوه بر اس جسم سے بیماری کے زہر یا جراحتیم کو باہر نکالنے کے لیے بھی پانی کی ضرورت ہوتی ہے، ہیضے میں بڑی الائچی کے چکلوں میں اپالا ہوا پانی مفید ہے۔

ہاضمہ درست رکھنے یا خون کی ضرورت پوری کرنے کے لیے جب جسم کو پانی کی طلب ہوتی

اوپر پھر ٹھنڈا ہونے پر پینا چاہیے۔ جوش دینے سے پانی کے تمام جراحتیم مر جاتے ہیں۔

جماع کے فوراً بعد، گرم کھانے کے بعد، ترش اشیاء کھانے کے بعد، کھیرا، خربوزہ، گلزاری وغیرہ سے اسباب ہیں لیکن پانی کی کمی بھی اس کا خاص سبب ہے۔ یہ بات خوب یاد رکھئے کہ پانی کا درجہ حرارت ہمارے جسم کے درجہ حرارت کے مطابق ہونا چاہیے۔ برف سے بہت سرد کیا ہوا یا چائے وغیرہ کی صورت میں یا سادہ پانی بہت گرم حالت میں

پانی کا سب سے اہم کام یہ ہے کہ وہ خون کو گاڑھایا خشک ہونے سے بچاتا ہے، چونکہ دل کی دھڑکن کے ساتھ خون ایک خاص مقدار میں جسم کی رگ رگ اور نس نس میں گردش کرتا ہے، اس لیے ورزش اور گرمی سے گاڑھا ہونے سے بچانے اور میل صاف کرنے کے لیے اس میں پانی کی مقدار کافی شامل ہونی چاہیے۔ اس کے علاوہ جسم کے اندر سے تمام غلطیوں کو صاف کرتا ہے۔ ہم جو پانی پینے ہیں وہ جسم سے سارا میل کچیل اور زہریلے مادے جذب کر کے پیشاپ اور پینے کے راستے خارج کرتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ اگر پانی نہ ہو یا اس کا استعمال بہت کم کیا جائے تو غلطیں جسم کے اندر ہی رہیں اور اس طرح انسان یہاں ہو جائے۔

زمیوں کو ہمیشہ پیاس زیادہ محسوس ہوتی ہے اس کی وجہ یہی ہے کہ جسم کا بہت ساخون نکل جانے کے باعث جسم کو ضرورت ہوتی ہے کہ باہر سے کوئی سیال چیز اندر پہنچتا کہ خون آسانی سے دورہ کر سکے۔

بخار کی حالت میں بھی پیاس زیادہ محسوس ہوتی ہے کیونکہ بخار کی گرمی بدن میں سے پانی کے بہت بڑے حصہ کو بخارات کی صورت میں اڑاتی ہے۔ اسہال اور ہیضہ وغیرہ بھی ایسی بیماریاں ہیں جن میں خون کا سیال حصہ کافی مقدار میں خارج ہوتا ہے اور دونوں خون قائم قائم رکھنے کے لیے پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی حالتوں میں اگر پانی میسر نہ آئے تو اکثر مریض اپنی بیماری کی وجہ سے نہیں بلکہ پانی کی کمی کے باعث جان دے دیتے ہیں۔ علاوہ بر اس جسم سے بیماری کے زہر یا جراحتیم کو باہر نکالنے کے لیے بھی پانی کی ضرورت ہوتی ہے، ہیضے میں بڑی الائچی کے چکلوں میں اپالا ہوا پانی مفید ہے۔

کم پانی پینے سے قبض کی شکایت اکثر ہو جایا کرتی ہے۔ اگرچہ اس مرض کے اور بھی بہت

یہ بات خوب یاد رکھئے کہ پانی کا درجہ حرارت ہمارے جسم کے درجہ حرارت کے مطابق ہونا چاہیے۔ برف سے بہت سرد کیا ہوا یا چائے وغیرہ کی صورت میں یا سادہ پانی بہت گرم حالت میں



غسل صحت کے لیے کیوں ضروری ہے؟

غسل، صحت کے لیے اشد ضروری ہے، روزانہ صحیح کے وقت نہانا جسم میں چستی، ولولہ، محنت کرنے کی ہمت اور فرحت و سرور پیدا کرتا ہے۔ نہانے سے دورانِ خون تیز ہوتا ہے، دماغ میں ہیپینے میں یادیے ہی بار بار پیاس لگتی ہو، یا قے آتی ہو تو برف کا ٹکڑا اپنے سامنے بھوک کھل کر لگتی ہے۔ لیکن اس کے نقصانات کی فہرست فائدوں کے مقابلے میں بہت طویل ہے۔ یہ نہ صرف معدے کو کمزور کرتی ہے بلکہ دانتوں اور گلے کو خراب اور حرارت کم کرتی ہے۔ دانتوں کو کمزور کرتی ہے، اور ان کے جبریوں کو کمزور کر کے پائیوریا کی بیانیار کھتی ہے۔ نہاتے وقت آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔

جس طرح خوارک کی کمی بیشی صحت پر اثر انداز ہوتی ہے، اسی طرح غسل بھی ٹھنڈے پانی سے نہانا بلاشبہ بے حد مفید ہے۔ اس سے دورانِ خون تیز ہوتا ہے، جسم میں ایک خوش گوارگرمی کا احساس ہوتا ہے، البتہ اگر نہانے کے بعد سردی لگے، دانت بخنے لگیں اور جسم میں کچھی ہو تو سمجھنے کے آپ کے لیے سرد پانی سے غسل کرنا مفید نہیں۔ معمولی صحت کے آدمی کے لیے چار پانچ منٹ سے زیادہ دریٹھنڈے پانی میں رہنا مناسب نہیں البتہ مضبوط ورزشی آدمی اس سے زیادہ دریٹک خنکی برداشت کر سکتے ہیں۔

نہانے سے پہلے ہاتھوں سے جسم کو خوب ماش کرنی چاہیے، اس سے جلد میں خون کا دورہ ہو کر صحت و طاقت کا باعث ہوتا ہے۔ نیز جسم میں اعتدال کے ساتھ گرمی یہی محسوس ہونے لگتی ہے۔ گرم مزاج والوں کو سرد پانی سے نہانا بے حد مفید ہے، عام حالات میں ہر ٹھنڈس کو سرد پانی ہی سے نہانا چاہیے۔ البتہ بادی اور بلغی طبیعت والے ایسے پانی سے نہا میں جس کا درجہ حرارت ان کے جسم

برف کے فائدے اور نقصان

موسم گرما میں پیاس بھانے کے لیے عام طور پر برف استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی تاثیر سردخنک ہے۔ پیاس بھانے کی بجائے بڑھاتی اور معدے کو کمزور کرتی ہے، البتہ گرمی کی زیادتی کے باعث بھوک نہ لگتی ہو تو کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے برف کا پانی پینے سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔ لیکن اس کے نقصانات کی فہرست فائدوں کے مقابلے میں بہت طویل ہے۔ یہ نہ صرف معدے کو کمزور کرتی ہے بلکہ دانتوں اور گلے کو خراب اور حرارت کم کرتی ہے۔ دانتوں کو کمزور کرتی ہے، اور ان کے جبریوں کو کمزور کر کے پائیوریا کی بیانیار کھتی ہے۔ نزلہ و زکام کی تحریک کرتی ہے، کھانی، بلغم، رتع اور درد وغیرہ کے امراض میں بخوبی مضر ہے۔

ملائی کی برف:

(ملائی کی قلفی) اگر چہ دودھ سے بنتی ہے لیکن بینچنے والے اکثر بآسی دودھ یا کچھی لشی سے تیار کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ تیاری کے دوران میں چونکہ صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا اس لیے اس میں مختلف یہاریوں کے جرا شیم پیدا ہو جاتے ہیں، چنانچہ قلفی کھانے والے بچے اکثر ٹائیفوسیز (تپ خرقة) میں بیتلہ ہو جاتے ہیں۔ یہ بھی برف کی مانند قوت ہاضمہ کو کمزور کرتی ہے۔ دانتوں اور گلے کو خراب کرتی ہے۔ اسے ہضم کرنے کے لیے معدے کی بہت سی قوت اور حرارت اسے گرم کرنے میں صرف ہو جاتی ہے اور اس طرح یہ ہضم میں فتور پیدا کرتی ہے۔

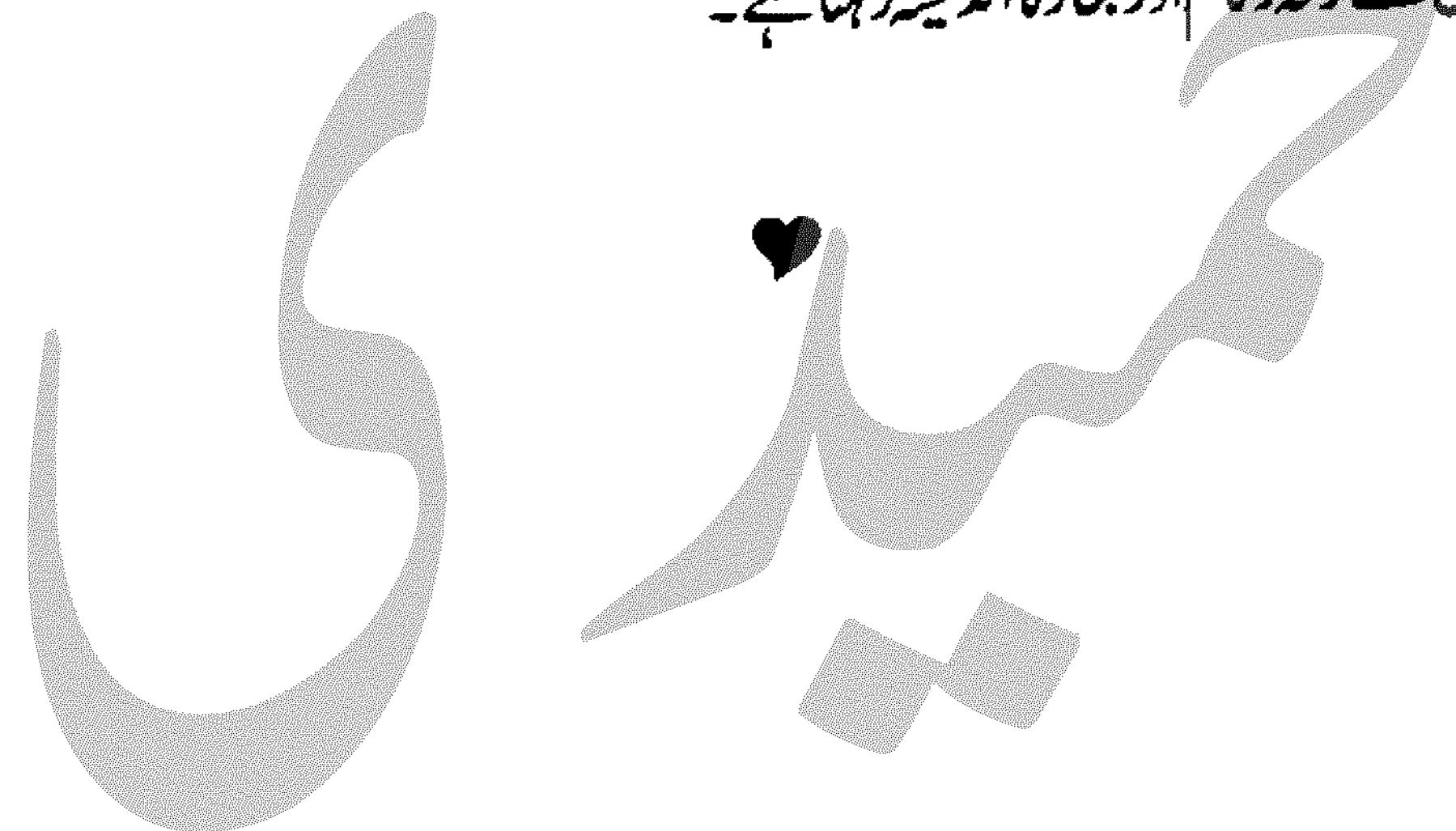


صحت اور زندگی

کے مطابق ہو یعنی جوانگی ڈالنے سے نہ گرم محسوس ہونہ سرد۔ گرم پانی سر اور آنکھوں پر نہیں ڈالنا چاہیے۔

صاحب کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہے، یہ جسم کے مساموں کو خشک اور خشک کرتا ہے، روزانہ محض سادہ پانی سے نہانا چاہیے اور نہانے کے بعد خشک اور گھر درے کپڑے سے جسم کو رگڑ رگڑ کر خشک کرنا چاہیے۔ اکثر ویژت گرم پانی سے نہانے سے جلد زردی مائل اور بوسیدہ سی نظر آنے لگتی ہے۔ یہاری کی حالت میں یا صفائی ہی کے خیال سے بھی کبھی بخار گرم پانی سے نہایا جاسکتا ہے۔

بخار، دست، جلاب، درد، اچھارہ، زکام، بلغی کھانی، دمہ، لقوہ، فانج، گنٹھیا اور نہونیہ وغیرہ میں اور حیض کے دوران میں تین روز نہانا منع ہے۔ کھانا کھانے کے تین گھنٹے بعد تک اور روز ش کے فوراً بعد نہانا بھی اچھا نہیں۔ بوڑھے اور کمزور آدمیوں کو بھی سرد پانی سے زیادہ دیر تک نہ نہانا چاہیے، اس سے نزلہ زکام اور بخار کا اندریشور ہتا ہے۔



پان، عام بول چال میں پان کے پتے، چوتا، کھالیہ، چھوٹی الائچی کے مجموعے کو کھا جاتا ہے۔ طبائع اور پسند کے لحاظ سے اس میں تمباکو، سونف، لوگ، ملٹھی اور گنج میں سے بھی کسی چیز کا اضافہ کر لیا جاتا ہے۔

پان کا پتہ طبعاً گرم خشک ہے، گلے کو صاف اور مند کی بدبو دور کرتا ہے۔ دماغ، معدہ، جگر کو تقویت پہنچاتا اور قبض کو رفع کرتا ہے۔ قوتی باہ کو بڑھاتا ہے۔ کھانی، زکام اور تکان کو متاثرا ہے، کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے، البتہ نہار منہ کھانے سے بھوک کو کم کر دیتا ہے۔

کھا طبیعت کے اعتبار سے سرد خشک ہے۔ بلغم، خون اور گری کے فساد کا دافع، جریان و احتلام میں مفید اور سوزش پیشاب کو رفع کرتا ہے۔ چوتا ہاضم اور بادی و بلغم کا دافع ہے، ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط کرتا ہے۔

چھالیہ، سرد خشک ہے۔ دانتوں اور مسوزھوں کو مضبوط، رطوبت کو خشک اور ہاضمے کو تیز کرتی ہے۔ بھوک بڑھاتی ہے۔ جریان اور سیلان الرحم میں مفید ہے، البتہ لعاب دہن کو خشک کر کے بالآخر ہاضمے کو نقصان پہنچاتی ہے۔ چھوٹی الائچی خوشبودار، طبیعت کو صاف کرتی، بلغم کو چھانٹتی، قے ابکائی، کھانی، پچکی وغیرہ کو روکتی اور معدے کے فاسد مواد کو خشک کرتی ہے۔ سونف ہاضم ہے۔ پیٹ درد، بادی اور بلغم کو دور کرتی ہے۔ لوگ بھی خوشبودار ہاضم اور مقوی دماغ ہے۔ پیاس، قے،

نزلہ، اپھارا بھکی وغیرہ میں مفید ہے۔ گنجن (پان کی جڑ) کھانی اور زکام میں مفید ہے، نیز اس کے استعمال سے پان کا رنگ اور بھی شوخ ہو جاتا ہے، اسی لیے یہ تلخ زہر بھی پان میں شامل کر لیا گیا ہے ورنہ صحت کے لیے یہ نہایت مضر ہے۔ دل، دماغ، جگر اور پیچھروں کو سخت نقصان پہنچاتا ہے۔ تمباکو کے مضرات کے متعلق مفصل مضمون اسی کتاب میں علیحدہ درج ہے۔

پان اعتدال سے کبھی بکھار کھالیا جائے تو ابھی چیز ہے۔ پان کی کثرت دانتوں اور معدے کے لیے نقصان دہ ہے۔ دل کے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اختلاج قلب کی شکایت لاحق ہوتی ہے، دماغ کمزور ہو جاتا ہے، اعصاب ضعیف ہو جاتے ہیں۔ دانتوں کے ذریعہ سے غذا باریک ہوتی ہے اور غددوں سے پیدا ہونے والی رطوبت اسے نرم بناتی اور ہاضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ پان، کھا اور چھالیاں ان غددوں میں نجور کی کیفیت پیدا کرتے ہیں اور اس رطوبت کو خلک کرتے ہیں۔ چوتا اور تمباکو منہ میں لعاب کثرت سے پیدا کرتے ہیں اور پان کھانے والا کثرت سے پیک تھوکنے لگتا ہے، جس سے یہ مفید رطوبت ضائع ہو جاتی ہے۔ پان کے مسلسل استعمال سے لعاب دہن پیدا کرنے والے غددوں کمزور ہو جاتے ہیں اور اس طرح انسان ہاضم رطوبت سے محروم ہو جاتا ہے۔ پان کی کثرت استعمال سے معدہ اور آنکھیں بھی کمزور ہو جاتی ہیں، چھالیاں اور کھا پان کا اہم جزو ہیں اور ان کی کثرت استعمال سے معدے کی کمزوری اور قبض کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔

دودھ کے بعد پان نہیں کھانا چاہیے کیونکہ یہ دودھ کے ہضم ہونے میں خلل پیدا کرتا ہے۔



تمباکو کے فائدے اور نقصان

اسے ہندوستان کی بستی کے سوا اور کیا کہا جاسکتا ہے کہ نشہ آور زہریلی چیزیں بھی آہستہ آہستہ زندگی کی ضروریات میں شامل ہوتی جا رہی ہیں۔ ان میں تمباکو کو سب سے پہلا درجہ حاصل ہے۔ چائے کی طرح اس کا نشہ بھی غیر محسوس ہوتا ہے جو آہستہ آہستہ جسم پر مہلک اثر کرتا رہتا ہے۔ تمباکو کے زہریلے اجزاء میں سب سے زیادہ خطرناک نکوئین (تمباکو کا جو ہراڑ) ہے۔ نصف سیر تمباکو میں 32 تو لے نکوئین ہوتی ہے اور یہ امر بھی تجربہ شدہ ہے کہ پون (3/4) رتی کے قریب نکوئین ایک کتنے کو ہلاک کرنے کے لیے کافی ہے۔

امریکن تمباکو میں تھوڑی سی مقدار سکھیا کی بھی ہوتی ہے۔ سگار کے تمباکو میں تقریباً آٹھ نیصدی تک نکوئین ہوتی ہے اور اگر اسے سگار سے علیحدہ کر کے انجکشن کے ذریعے سے دو انسانوں کے جسم میں داخل کیا جائے تو انہیں ہلاک کر سکتی ہے۔

ڈاکٹر ڈکسن نے تجربات کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ ایک سگار کے دھوئیں میں بارہ سے اٹھاڑہ سگریٹوں کے دھوئیں سے زیادہ نکوئین ہوتی ہے، لیکن سگریٹ اس لیے زیادہ ضرر رساں ہے کہ اس میں کاغذ کا مضر صحیت دھوان بھی شامل ہوتا ہے، ان دونوں میں سے کم نقصان دہ ہے، کیونکہ تمباکو کے بہت سے زہریلے اجزاء کی مٹی میں رہ جاتے ہیں اور کچھ پانی میں، اس کے باوجود اس میں کسی قسم کے شک و شبہ کی گنجائش نہیں کہ تمباکو کو کسی طریق سے بھی استعمال کیا جائے، یہ صحت کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس سے خون کا قوام پتلہ ہو جاتا ہے۔ خون کی سرخی زائل ہو کر رنگت زدی مائل حتیٰ کہ جلد کی سطح بھی زردی مائل سفیدیا دھوئیں کے رنگ کے مانند ہو جاتی ہے۔ دماغ کمزور اور سر بوجھل ہو جاتا ہے، سر چکرانے اور درد سر کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ منہ اور گلے میں خارش، سوزش اور خشکی پیدا ہو جاتی ہے۔ ہونٹ اور زبان پر سرطان ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں، بینائی کمزور ہو کر آنکھوں میں غبار لال نقطے اور ڈورے غودار ہو جاتے ہیں۔ دانت زرد

چائے کے فائدے اور نقصان

چائے کا استعمال ہندوستان میں روزافزوں ترقی پر ہے۔ شہروں اور قصبوں کے بعد اب گاؤں میں بھی چائے کارواج بڑھنے لگا ہے، جن گھروں میں کوئی چائے کو جانتا بھی نہ تھا وہاں بھی اب یہ ضروریات زندگی میں شامل ہو گئی ہے، لیکن اس سے صحت پر جواہر ہوتا ہے اس کی جانب بہت کم توجہ دی جاتی ہے۔

مختلف مزاجوں پر چائے کے اثرات مختلف ہوتے ہیں۔ گرم اور عصبی مزاج والوں کے لیے تو یہ سخت مضر ہے۔ اس سے گرمی میں اضافہ ہوتا اور دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے، البتہ سردا اور بلغی مزاج والوں کے لیے اس کا اعتدال سے پینا کسی حد تک فائدہ مند ہے۔ دماغ و اعصاب میں تحریک پیدا کرتی ہے۔ دماغ کا دورانی خون تیز ہو جاتا ہے، جس سے حواس میں چستی محسوس ہونے لگتی ہے، جسمانی اور دماغی تکان دور ہو جاتی ہے۔ درود، گرانی، نیند اور غنوہگی کے غلبہ میں چائے کا استعمال مفید ہے۔ اگرچہ بذاتِ خود یہ غذا سیت سے پکسر خالی ہے لیکن دودھ اور چینی کی وجہ سے اس میں قدرے غذا سیت پیدا ہو جاتی ہے۔ خفکی کے باعث بار بار پیاس لگتی ہو تو چائے کا استعمال سودمند ہے۔

چائے میں تھیمین (چائے کا جو ہر) الیومن، ڈیکشرین، ٹئی نین اور معدنی و بنائی اجزاء وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ تھیمین اور ٹئی نین اس کے جزو موثر ہیں۔ چائے کے زیادہ اور مسلسل استعمال سے جب تھیمین زیادہ مقدار میں جسم میں پہنچتا ہے تو طرح طرح کے امراض کا پیش خیمه بن جاتا ہے۔ معدہ اور ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے، آنٹوں کی یماریاں گھیر لیتی ہیں، دل کی دھڑکن تیز ہو کر اختلال کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ بار بار کی تحریک سے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں، مشانہ کمزور ہو جاتا ہے، بار بار پیشاب آنے کی شکایت ہو جاتی ہے، معدہ سست ہو جاتا ہے، بھوک

تمباکو، دل، دماغ اور پیچھوے کے نقصان پہنچاتا، ہانسے کو کمزور اور معدے کی قوت کو گھٹا دیتا ہے، اس لیے صحفِ معدہ لاقت ہوتا ہے اور بھوک کم ہو جاتی ہے۔ رعشہ، بے خوابی، چڑچاپن اور بد مزاجی بھی تمباکو کے عام اثرات ہیں۔ کسی تیز زہر کو کم سے کم وقت میں جسم کے اندر پہنچانے کا سب سے موثر ذریعہ سانس ہے۔ اس صورت میں دھواں جو بذاتِ خود زہر لیے اثرات رکھتا ہے، اور تمباکو کے زہر آلو بخارات کا بھی حامل ہے، سانس کے ساتھ پیچھوے میں داخل ہو جاتا ہے اور صفائی کے لیے پیچھوے میں آنے والا خون اس کے زہر کو اپنے اندر جذب کر کے سارے جسم میں پھیلادیتا ہے۔ تمباکو کا دھواں پیچھوے کی ہوائی نالیوں میں خراش پیدا کر دیتا ہے اور اگر خراش پہلے ہی موجود ہو تو یہ سوچ پیدا کر کے کھانسی میں اضافہ کرتا ہے۔ اس کے زہر لیے اثرات سے پیچھوے مادف ہو کر دق اور سل بھی ہو جاتی ہے۔ چنانچہ لندن کے ڈاکٹری، آر، ڈلڈیل کہتے ہیں کہ چھوٹی عمر میں تمباکو پینا دق کا ایک عام سبب ہے۔

تمباکو میں قدرت نے جہاں اتنے نقصان رکھے ہیں وہاں چند فائدے بھی ہیں۔ اگر اسے بیٹی نقطہ نگاہ سے موقع محل کے مطابق استعمال کیا جائے تو انتوں اور سوچوں کے درد کو رفع کرتا ہے، دانت، معدے اور آنٹوں کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے، لیکن اس کے نقصانات کا پلہ بہر صورت بھاری ہے اور ڈاکٹر سوئی فیلوارت رائل کالج آف سرجنز ڈاکٹر ایڈورڈ سمھ، ڈاکٹر بامبر جر، ڈاکٹر بارکر، ڈاکٹر فسک، ڈاکٹر بیلی ڈبلیو چر ڈسن، ڈاکٹر بیٹرک کے نزدیک تمباکو انسان کا خطروناک دشمن ہے، جس سے حتی الامکان پہنچاہی دانا ہی دانا ہے۔ اس کا استعمال صرف استعمال کرنے والے ہی کو نقصان نہیں پہنچاتا بلکہ اس کی اولاد کے لیے بھی مضر ہے۔ اس سے مادہ تولید کمزور ہو جاتا ہے، کرم منی نہیں جاتا اور کمزور ہو جاتے ہیں اور اولاد فریبہ کمزور پیدا ہوتی ہے۔ اگر عورت کو تمباکو نوشی کی عادت ہو تو ائمدادی کے ائمے اس کی دیواروں سے ٹکرائی کر ٹوٹ جاتے ہیں اور اولاد تقریباً ناممکن ہو جاتی ہے اور اگر ہبھی تو اس کے دل و دماغ، پیچھوے اور گلے کی ساخت کمزور اور بوسیدہ ہوتی ہے۔ سگریٹ پینے والے والدین کی اولاد جسمانی اور دماغی طور پر بھی مضبوط اور صحت مند نہیں ہو سکتی۔



صحت اور زندگی

نہیں لگتی اور جو کچھ کھایا جاتا ہے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا۔ چائے مزاج کے اعتبار سے گرم خشک اور پسینہ آور ہے۔ خون کو خراب کرتی اور نیند کو کم کر کے بے خوابی کی شکایت پیدا کرتی ہے۔ محرک اثرات کی وجہ سے چائے قوت مردی کو کمزور، منی کو خراب اور جریان، اختلام، سرعت انزال کی شکایت بھی پیدا کرتی ہے۔

فرانس کے ایک مشہور ڈاکٹر موسیوالیوی نے تجربات کی بنا پر لکھا ہے کہ:

”جو لوگ چائے بکثرت پیتے ہیں ان کی دماغی قتوں میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ دماغ کی نازک ریس کمزور اور قوت سامنہ ضعیف ہو جاتی ہے۔ کانوں میں مختلف قسم کی آوازیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ دل دھڑ کے لگتا ہے دماغ میں اشتغالی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ چہرے کارنگ زرد ہو جاتا ہے۔ چائے کی کثرت استعمال سے ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے، جریان، اختلام اور سرعت انزال کی بیماری ہو جاتی ہے۔“

ڈاکٹر بلارڈ کے قول کے مطابق چائے سے بھوک کا زائل ہو جانا، بدِ ہضمی، اختلاج قلب، ذکاؤتِ حس، عصبی درد، اور ہسٹریا کے دورے وغیرہ جیسے عوارض کا ہونا قدرتی ہے۔ ڈاکٹر او، وی ہلز، ڈاکٹر جے ایچ کیلیاگ اور ڈاکٹر کارل جے مارٹنس ایم ڈی بھی چائے کے مذکورہ بالا مضر اثرات کے قائل ہیں۔

قہوئے کے فائدے اور نقصان

چائے کی طرح قہوئے کا رواج بھی آج کل عام ہو رہا ہے، یہ بھی چائے کی طرح مضر صحت ہے۔ بدِ ہضمی اور بے خوابی پیدا کرتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے ہاضمے کے فعل میں فتور پیدا ہوتا ہے۔ کلیجا جلنے، دل دھڑ کرنے اور ہاتھ پاؤں کا پہنچنے لگتے ہیں۔ اعصاب و دماغ کو تحریک و تقویت حاصل ہوتی ہے۔ دماغ پر اس کا محرک اثر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ دماغی قتوں تیز ہو جاتی ہیں۔ قلب پر بھی محرک اثر ہوتا ہے اور ب نفس تیز چلنے لگتی ہے۔ پسینہ اور پیشاب زیادہ مقدار میں ارج ہونے لگتے ہیں۔



صحت اور زندگی

نہیں لگتی اور جو کچھ کھایا جاتا ہے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا۔ چائے مزاج کے اعتبار سے گرم خمک اور پسینہ آور ہے۔ خون کو خراب کرتی اور نیند کو کم کر کے بے خوابی کی شکایت پیدا کرتی ہے۔ محرک اثرات کی وجہ سے چائے قوت مردی کو کمزور، منی کو خراب اور جریان، اختلام، سرعت انزال کی شکایت بھی پیدا کرتی ہے۔

فرانس کے ایک مشہور ڈاکٹر موسیوالیوی نے تجربات کی بنابر لکھا ہے کہ:

”جو لوگ چائے بکثرت پیتے ہیں ان کی دماغی قتوں میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ دماغ کی نازک رگیں کمزور اور قوتِ سامع ضعیف ہو جاتی ہے۔ کانوں میں مختلف قسم کی آوازیں پیدا ہونے لگتی ہیں۔ دل و ہڑ کے لگتا ہے دماغ میں اشتعالی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ چہرے کارنگ زرد ہو جاتا ہے۔ چائے کی کثرت استعمال سے ہاضمہ کمزور ہو جاتا ہے، جریان، اختلام اور سرعت انزال کی یکباری ہو جاتی ہے۔“

ڈاکٹر بلارڈ کے قول کے مطابق چائے سے بھوک کا زائل ہو جانا، بدِ پسمی، اختلاج قلب، ذکاؤتِ حس، عصبی درد، اور ہستریا کے دورے وغیرہ جیسے عوارض کا ہونا قادر تی ہے۔

ڈاکٹر او، وی ہلز، ڈاکٹر جے اسچ کیلاگ اور ڈاکٹر کارل جے مارشس ایم ڈی بھی چائے کے نکو رہ بالا مضر اثرات کے قائل ہیں۔

قہوئے کے فائدے اور نقصان

چائے کی طرح قہوئے کا رواج بھی آج کل عام ہو رہا ہے، یہ بھی چائے کی طرح مضر صحت ہے۔ بدِ پسمی اور بے خوابی پیدا کرتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے ہاضمے کے فعل میں فتور پیدا ہوتا ہے۔ کلیجا جلنے، دل و ہڑ کے لگتے ہیں۔ اعصاب و دماغ کو تحریک و تقویت حاصل ہوتی ہے۔ دماغ پر اس کا محرک اثر بہت زیادہ ہوتا ہے۔ دماغی قتوں تیز ہو جاتی ہیں۔ قلب پر بھی محرک اثر ہوتا ہے اور بعض تیز چلنے لگتی ہے۔ پسینہ اور پیشاب زیادہ مقدار میں خارج ہونے لگتے ہیں۔



ہو جاتی ہے۔ زبان میں لکنت، بینائی میں فرق اور پاؤں میں لغزش پیدا ہو جاتی ہے۔ آخر ہوش و حواس قطعاً کم ہو جاتے ہیں، بعض دو بنے لگتی ہے اور بعض اوقات انتہائی درجے پر پھنس کر دم رکنے سے موت واقع ہو جاتی ہے۔

عادی شرابی کے معدے میں ایک قسم کی خراش اور سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ ورم، جگر اور یقان وغیرہ بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ نسیان، ہنریان، دردسر، دورانِ خون، سر، لقوہ، فالج، جنون، مرگی، مالیخولیا وغیرہ دماغی اور اعصابی امراض بھی لاحق ہونے کا ہر وقت خطرہ رہتا ہے۔ گردہ اور مٹانہ کمزور ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات سوزاک بھی ہو جاتا ہے۔

یورپ کے نامور سائنسدانوں اور ڈاکٹروں کا بیان ہے کہ شراب کے اثرات شرابی تک محدود نہیں رہتے بلکہ اس کی اولاد تک بھی پہنچتے ہیں۔ شرابی والدین کی اولاد کمزور و نحیف اور بزدل ہوتی ہے۔ صعفِ اعصاب، مرگی، جنون، سل و دوق اور بہت سی بیماریوں میں اس کے جتنا ہونے کا احتمال رہتا ہے۔ غرض شراب کے ام الامراض (بیماریوں کی ماں) اور ام الخبائث (برائیوں کی ماں) ہونے میں قطعاً کوئی مشک و شبہ نہیں۔



شراب سے فائدے اور نقصان

یہ ایک مسلمہ امر ہے کہ دوسری نشہ آور چیزوں کی طرح شراب انسانی زندگی کے لیے انتہائی مضر بلکہ مہلک ہے۔ جس طرح کچلا، سکھیا وغیرہ سمیات انتہائی قلیل مقدار میں طبی نقطہ نگاہ سے مفید ہیں، لیکن ان کی زیادہ مقدار اور مسلسل استعمال ہلاکت آفریں ہے، اسی طرح شراب بھی بعض بیماریوں میں معانج کی اجازت سے تھوڑی مقدار میں پینا فائدہ مند ہے۔ طبیعت میں سرور و فرشت پیدا کرتی اور تقویت بخشتی ہے۔ دل میں امتنیں اور لوگے پیدا کر کے انسان کو دلیر بناتی ہے۔ رنج و غم کو مٹاتی ہے، بدن کی رنگت نکھارتی، اس میں شادابی پیدا کرتی اور مٹا پالاتی ہے۔ حرارت عزیزی کو بڑھاتی، مفرا کو نکالتی اور سودا کو اعتدال پر لے آتی ہے۔

غذاشت کے اعتبار سے شراب جسم کو وہی فائدہ پہنچاتی ہے جو شکر اور نشاستہ پہنچاتے ہیں۔ بعض محققین کے نزدیک ایک اونس شراب $\frac{1}{4}$ اونس کا ڈلیور آئیل کے برابر غذاشت رکھتی ہے۔ لیکن نامور سائنسدان ڈاکٹر کارل جے مارٹن کے نزدیک شراب غذاشت سے قطعاً خالی ہے۔ بہر حال اگر اسے دوا کے طور پر کبھی کبھی بہت کم مقدار میں استعمال کیا جائے تو مندرجہ بالا فوائد پہنچاتی ہے، لیکن اس کا زیادہ اور عادت کے طور پر استعمال صحت و زندگی کے لیے زہر سے کم نہیں۔

سب سے پہلا عضو جسے شراب متاثر کرتی ہے، جگر ہے، جس میں یہ انتریوں بے راستے پہنچتی ہے۔ زیادہ مقدار میں اور بار بار پینے سے جگر کے رگ و ریشہ غیر معمولی حرکت پر مجبور ہوتے ہیں، جس نامیں سوچن پیدا ہو جاتی ہے اور بالآخر جگر متورم ہو کر بے حس اور ناکارہ ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی معدہ، پیچپہ رہا، انتریوں اور دماغ چھل جاتے ہیں اور ان میں پھنسیاں نکل آتی ہیں، دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔

شراب کے زیادہ مقدار میں استعمال سے قوائے عقلیہ میں خلل پیدا ہو کر مدھوشی سی طاری

انیون کے فائدے اور نقصان

تمباکو اور شراب کے بعد انہوں آتی ہے، جوانانی صحت کو جو نک بنا کر چھٹ گئی ہے، یہ بھی ایک مہک زہر ہے اگر زیادہ مقدار میں کھائی جائے تو انسان کی فوری ہلاکت کا سبب بن جاتی ہے، لیکن نشر کے طور پر اس کا استعمال بھی کم مضرت بخش نہیں۔ یہ گرم خشک، قابض، نیشی اور خواب آور

ہے۔ بھوک کم کرتی، درد کا احساس مٹاتی اور فربہی کو دور کرتی ہے۔ اس کے استعمال سے جسم ڈھیلا اور گوشت خشک ہو جاتا ہے۔ دماغ اور اعضا نے رئیسِ تباہ ہو جاتے ہیں۔ آنکھ کے درد کو دور کرتی ہے۔ اسے امساک کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن بالآخر کمزوری اور سستی پیدا کرتی ہے۔

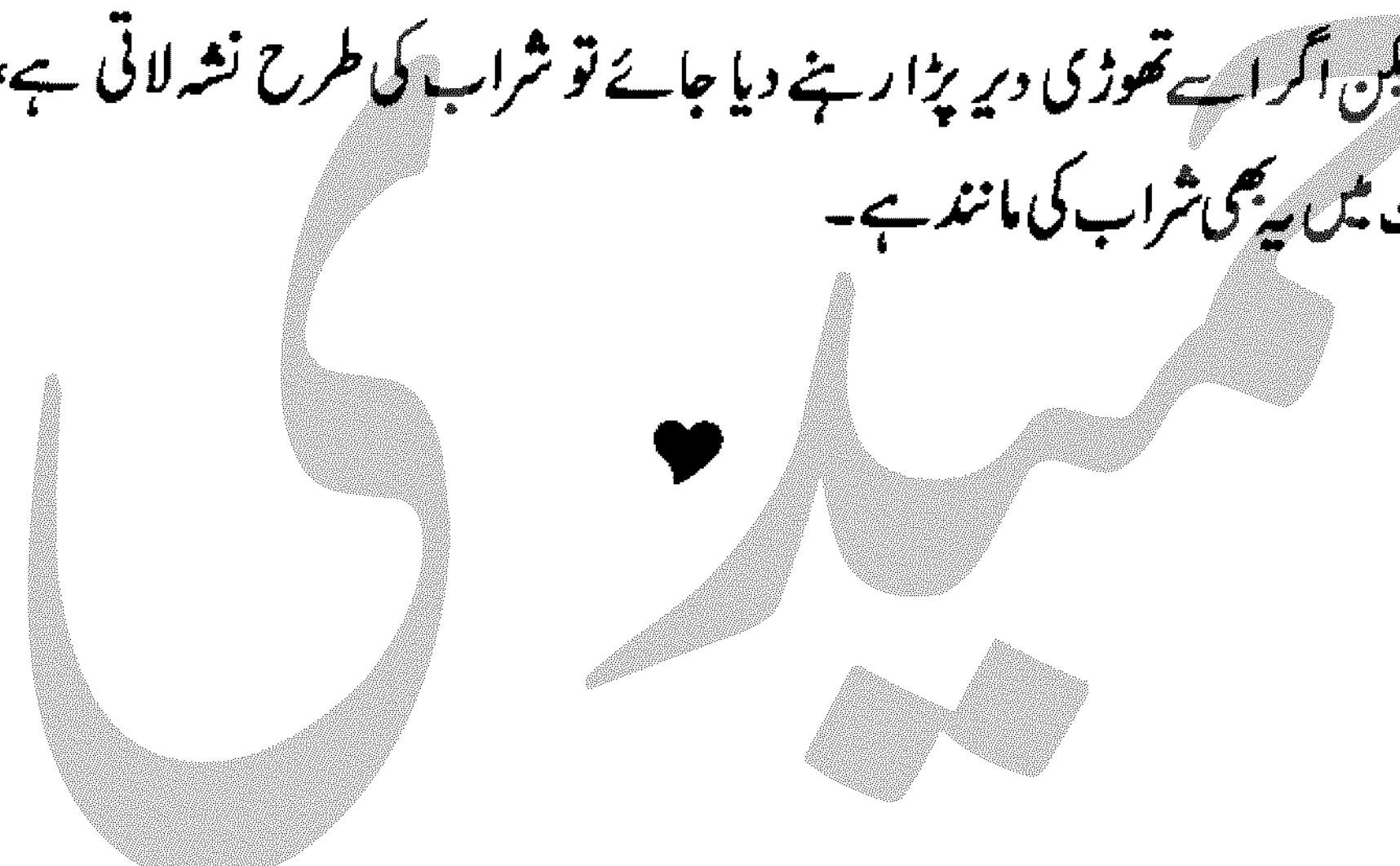
چونکہ خواب آور ہے، اس لیے اکثر ماہیں بچوں کے شوروں غل سے بچنے اور آرام سے کام کرنے کے خیال سے انہیں افیون کھلا کر سلاادیتی ہیں، لیکن وہ یہ نہیں سوچتیں کہ اس طرح وہ بچے کو ایک زہر کا عادی بنارہی ہیں، جس سے اس کے دل، دماغ، معدہ اور جگر ماؤف ہو جائیں گے۔ چنانچہ ایسے بچے کندڑ ہن ہوتے ہیں بعض اوقات تو اس سے بچے کی جان بھی خطرے میں پڑ جاتی

افیون کی طرح بھنگ، چس، چاٹڑا اور مک وغیرہ اشیاء بھی نئے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ تمام چیزیں خلکی پیدا کرتی اور نیندا اور بے ہوشی لاتی ہیں۔ ان کے استعمال سے دل، دماغ، ندہ، جگر وغیرہ اعضائے رئیسر تباہ ہو جاتے ہیں، اس لیے ان چیزوں سے بچنی لازم ہے۔

سماڑی کے فائدے اور نقصان

تازی (کھجور اور تازی وغیرہ بعض درختوں کا رس) کا استعمال بھی بعض علاقوں میں عام ہے، تازہ تازی پیاس کو بچاتی، طبیعت میں فرحت پیدا کرتی اور کسی حد تک غذا سست بھم پہنچاتی ہے۔

لیکن اگر اسے تھوڑی دیر پڑا رہنے دیا جائے تو شراب کی طرح نشہ لاتی ہے، اس لیے نقصانات میں یہ بھی شراب کی مانند ہے۔



در درسر کی دوائیں نقصان دہ ہیں

در درسر کوئی مستقل بیماری نہیں، لوگ در درسر کو اپنی جگہ ایک مستقل بیماری سمجھتے ہیں پھر اسی غلط خیال کی بناء پر غلط یہ طریق اختیار کیا جاتا ہے کہ در درسر کی کوئی مشہور دوا استعمال کی جاتی ہے اور جب اس سے فائدہ ہو جاتا ہے تو سمجھ لیا جاتا ہے کہ در درسر کسی اور بیماری کی علامت کے طور پر ظاہر ہوتا ہے۔ اکثر ویژت حالات میں در درسر اندر ورنی خرابی کا پتہ دیتا ہے جس سے سیانا طبیب اصل مرض کو بھانپ لیتا ہے۔

اگر جسم کو ایک فوجی کمپ تصور کیا جائے تو در درسر گویا اس کا پھرہ دار ہے، جس طرح پھرہ دار شمن کی تباہ کن نقل و حرکت دیکھ کر عین موقع پر فوج کو آگاہ کر دیتا ہے اور فوج اپنے بچاؤ کے لیے انتہائی کوشش کر لیتی ہے، اسی طرح در درسر بھی کسی آنے والی خطرناک بیماری کی خبر دیتا ہے اور طبیب صحت کی حفاظت کے لیے اصل تکلیف کے تدارک میں مصروف ہو جاتا ہے۔ در دھسوں تو ہوتا ہے سر میں لیکن تشخیص کے بعد پتہ چلتا ہے کہ اصل تکلیف کا سرچشمہ آفتیں یا جسم میں کوئی اور حصہ ہے۔

بس اوقات در در کی شدت سے سر پھٹا جاتا ہے، لیکن حقیقت میں اصل بیماری سے بلا واسطہ اس کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ نادائق عوام میں یہ بات عام ہے کہ ادھر سر میں در دھوا اور ادھر کوئی مجرب دوا استعمال کر لی، بس در در ففع اور مطلب حاصل ہو گیا۔ اسی رواج سے متاثر ہو کر محض اپنا اللہ سیدھا کرنے کے لیے دوا فروشوں نے ایسی بیسوں دوا میں تیار کرڈالیں جن سے در در دیکھتے ہی دیکھتے پانچ سات منٹ میں کافور ہو جاتا ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ عوام اس میں بہت بڑی حد تک بے قصور ہیں، کیونکہ وہ بیچارے کیا جائیں کہ یہ عارضی دوا میں محض کھیل تماشہ ہیں، تھوڑی دیر کے لیے سکون ہو گیا اور پھر وہی ہائے وائے شروع ہو گئی۔ یہ فرض تو ہمارے طبیبوں اور ڈاکٹروں کا ہے

بھنگ کے فائدے اور نقصان

اس کا استعمال انسان کو حیوان کا ہم رتبہ بنادیتا ہے۔ بھنگ ہوش و حواس سے اس قدر بیگناہ ہو جاتا ہے کہ کبھی تو خدا تعالیٰ کا دعویدار بن جاتا ہے اور کبھی اپنی ہستی کو اس قدر ذلیل تصور کرنے لگتا ہے کہ خود کو دنیا کی ذلیل ترین ہستی خیال کر کے اپنے اوپر لعنت بھینجنے لگتا ہے۔ ہستا ہے تو ہستا ہی رہتا ہے، رونے کا خیال آگیا تو آنسوؤں کا دریا بہاد رہتا ہے۔

بھنگ استعمال کرنے والوں کو ابتداء میں خوب بھوک لگتی ہے، مگر عادی بھنگ اس سے محروم ہو جاتا ہے۔ اس کے قوی دماغیہ زنگ آلود ہو جاتے ہیں۔ چہرہ پر مردہ اور زرد، جسم لا غر، مزاج چڑھا، آنکھوں کے گرد حلقات اور عقل م uphol ہو جاتی ہے۔ بھنگ استعمال کرنے والے میں سستی بڑھ جاتی ہے، کام سے جی چھانے لگتا ہے اور تہائی پسند ہو جاتا ہے۔ بھنگ مادہ تولید کو خشک کرتی ہے اور اسی خاصیت کی وجہ سے مسک بھی ہے۔



اپرین ایک مشہور انگریزی دوا ہے، جو درود اور جسمانی دردوں کی تسلیم کے لیے بکثرت استعمال کی جاتی ہے حالانکہ علمی اور عملی ہر قسم کے تجربات سے اس کا استعمال مضر ثابت ہو چکا ہے۔ حال ہی میں ڈاکٹر ڈاؤن ہیٹ اور ڈاکٹر بن ٹاث نامی محققین نے اس دوا کے اثرات کی تحقیقات کی ہے، ان کا پیمان ہے کہ یہ معدے میں جا کر خراش پیدا کر دیتی ہے اور اس سے شدید قسم پیدا ہونے کے علاوہ جسم کا یہ پھرہ دار غائب ہو جاتا ہے جس کی موجودگی میں اصل مرغ کی تشخیص اور اس کے رفع کرنے میں بڑی بھاری مدد پہنچ سکتی تھی۔

اس کا سلسلہ استعمال معدے میں درم کی شکایت بھی پیدا کر سکتا ہے، البتہ اگر اسے غذا کے بعد یا دودھ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو اس کے یہ مضر اثرات زیادہ شدید ظاہر نہیں ہوتے۔

اس سلسلہ میں کارنیل یونیورسٹی کے میڈیکل اسکول کے ڈاکٹر کیری انگلینڈ کے مندرجہ ذیل اعلان نے دنیا نے طب میں، جو مسکن درد دوائیں استعمال کرنے کی عادی ہے، تہلکہ ڈال دیا ہے۔ اپرین درد کو ختم کر کے موت کے لیے راستہ کھول دیتی ہے، درد کے متعلق انسان کو غلط فہمی میں نہ رہنا چاہیے، درد یقیناً ناخنگوار کیفیت ہے لیکن اس کے اندر فوائد پہنچاں ہیں۔ وہ حقیقتاً ایک سرخ جھنڈی ہے جو قدرت اس غرض سے دکھاتی ہے کہ انسان کو معلوم ہو جائے کہ اس کی جسمانی حالت صحیح نہیں اور جسم کے اندر کچھ نہ کچھ خرابی واقع ہو گئی ہے۔ اپرین اس سرخ جھنڈی کو گرد دیتی ہے اور لوگوں کو یہ یقین دلاتی ہے کہ خرابی رفع ہو گئی ہے۔ ہر سال لاکھوں مریض اسی وجہ سے مرتے ہیں کہ وہ نمونیاً یا واقع یا امراض قلب میں بنتا ہیں اور یہ اپرین ان کا درد دور کر کے انہیں اس فریب میں بنتا رکھتی ہے کہ ان کی زندگی محفوظ ہے۔ وہ بیماری کی علامات پر پردہ ڈال دیتی ہے۔ وہ گلے آجائے کی تکلیف کو کم کر دیتی ہے وہ اسی طرح کھانی اور سر کے درد کو بھی دور کر کے یہ احساس پیدا ہوتا ہے۔

ہضم غذا کے انتظام میں نقش آجائے کے باعث بھی درد سر شروع ہو جاتا ہے۔ عام طور پر درد سر شروع ہوتے وقت فوراً اسی کا علاج شروع کر دیا جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں بعض پیشہ کسی طبیب سے بھی چارہ کار نہ ہو سکے۔“

جو لوگ دردسر وغیرہ کے لیے اپرین کھانے کے عادی ہیں، انہیں اس کا استعمال ہمیشہ لیے ترک کر دینا چاہیے۔

کہ وہ عوام کو خبردار کریں کہ بھتی یہ دردسر کوئی معمولی چیز نہیں کہ مخصوصتر سے جاتا رہے، یہ تو آنے والی بڑی بیماری کا پیش خیمه ہے، محض اور پری دواؤں سے اسے عارضی طور پر دبادینے سے فائدہ نہیں ہوتا بلکہ اتنا ان دواؤں سے نقصان یہ پہنچتا ہے کہ دل اور دوسرے اعضائے رئیسہ میں خرابی پیدا ہونے کے علاوہ جسم کا یہ پھرہ دار غائب ہو جاتا ہے جس کی موجودگی میں اصل مرغ کی تشخیص اور اس کے رفع کرنے میں بڑی بھاری مدد پہنچ سکتی تھی۔

دردسر کے مختلف اور متعدد اسباب ہیں، لیکن یہاں ہمیں ان پر تفصیلی بحث کرنے کی ضرورت نہیں۔ بعض درد عارضی ہوتے ہیں جو کم خوابی یا کسی ایسی جگہ رہنے سے جہاں تازہ ہوا نہ آسکے، لاحق ہو جاتے ہیں۔

بعض دفعہ آدھے سر کا درد ہوتا ہے، جسے طبی اصطلاح میں حقیقتہ کہتے ہیں۔ یہ بالعموم موروثی اور اس کا فوری سبب یہ ہوتا ہے کہ کسی خاص قسم کی غذا کھانے سے کوئی خاص قسم کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات دماغ میں رسولی یا پھوزا ہو جانے کے باعث ایک خاص حصہ سر میں درد ہونے لگتا ہے۔

دماغ کی ہڈیوں اور نسیجیوں کے خلا کا تعدی یہ ہو جانے سے بھی درد سر لاحق ہو جاتا ہے، جو نہایت شدید قسم کا ہے۔

آنکھوں پر غیر معمولی دباو پڑ جانے سے بھی درد سر ہونے لگتا ہے، یہ سر کے پچھلے حصے میں آنکھوں پر غیر معمولی دباو پڑ جانے سے بھی درد سر ہونے لگتا ہے،

ہضم غذا کے انتظام میں نقش آجائے کے باعث بھی درد سر شروع ہو جاتا ہے۔ عام طور پر خاتمه ہو گیا، حالانکہ ان اوپری دواؤں سے محض وقق سکون حاصل ہوتا ہے اس لیے پیشہ دوائیں درد سر کی پیشہ دواؤں میں سے مثال کے طور پر اپرین کے نقصائیات بیان کیے جاتے ہیں۔

درد سر کی پیشہ دواؤں میں سے مثال کے طور پر اپرین کے نقصائیات بیان کیے جاتے ہیں۔

کے اسے پہلے کی نسبت اس قدر زیادہ وزن اٹھانا ہو گا، وزن اٹھانے والے شخص کو اس حقیقت سے بے خبر رکھنے کے لیے اسے دنوں دفعہ ایک ہی وزن اٹھانا پڑا تھا، اس کی آنکھوں پر پٹی باندھ دی گئی، اس بے خبری کی حالت میں اس کے دل میں یہ خیال آنے سے کہ وہ پہلے کی نسبت اب کے کچھ زیادہ وزن اٹھا رہا ہے، اس کے بازوؤں کے رُگ اور پھونوں کی نقل و حرکت پہلے سے کچھ تبدیل ہو گئی تھی۔ اس سے معاں ماہر علم النفس نے مشاہدہ کر لیا کہ وزن اٹھانے والے شخص کی قوتِ تخیل اس کے رُگ و پھونوں پر زیادہ درماندگی پیدا کرنے والی ثابت ہوئی، چنانچہ اس نے اپنی تحقیقات کے نتائج کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لیے اس مشاہدہ کے علاوہ یہ کام بھی کیا کہ ایک بھی تک یا مرافقہ طلب ہی تھا کہ خیال کس کس وقت اور کس صورت سے ہمارے اعضاء اور پھونوں پر اثر کرتا ہے اور ہم مختلف قسم کے خیالات میں بتلارہ کر اپنی صحت میں کیسے کیسے تغیرات پیدا کر لیتے ہیں، لیکن اب جدید سائنس اس حقیقت کو بھی بنے نقاب کرتی جاتی ہے۔ حال ہی میں امریکہ کے نامور سائنس دانوں اور ماہرین طب نے جو تحقیقات و تجربات کیے ہیں، ان سے ممکن ہو گیا ہے کہ پھونوں پر خیال کے اثر ڈالنے کی پیمائش اور اندازہ کیا جاسکے۔ اس سے قبل ایشیاء اور یورپ کے بعض حصوں میں ماہرین نے جو تحقیقات اور تجربات کیے ہیں وہ اگرچہ اس باب میں کچھ زیادہ ترقی یا فتح قرار نہیں دیے جاسکتے، لیکن امریکہ کی تحقیقات کے نتائج بہر کیف اس سلسلہ کی اہم کڑی ہیں۔ اطباۓ مشرق کو پہلے پہل اس کا احساس یوں ہوا کہ کسی شخص کو تھوڑی دیر کے غور و فکر میں محور ہنے سے تھکا ہوا دیکھنا روزمرہ کا معمول ہو گیا تھا، آج بھی ہر شخص جب چاہے کسی خیال یا فکر میں منہک رہ کر تھوڑی ہی دیر کے بعد تھکن محسوس کر سکتا ہے۔ اگر ہم اپنے خیالات کو تھوڑی دیر کے لیے ایک ہی نقطہ پر جمائے رکھیں یا کسی مشکل کام کے متعلق ہمیں غور و فکر کرنا پڑے تو تھکن کی علامات اور بھی جلد محسوس ہونے لگتی ہیں۔

انسان کی قوتِ تخیلہ کس طرح صحت و علاالت پر اثر انداز ہوتی ہے؟

اس سلسلہ میں امریکہ کے فاضل ڈاکٹروں اور ماہرین علم النفس نے جو تحقیقات کیں، اس میں وہ ماہرین طب سے مقابلہ زیادہ کامیاب رہے۔ شکا گو یونیورسٹی کے ایک ماہر علم النفس نے یہ تحقیقات یوں پایہ تکمیل تک پہنچائیں کہ ایک شخص وزن اٹھانے لگا تو اس کے بازو کے رُگ اور پھونوں کی نقل و حرکت پر نظر رکھی، پھر اسی شخص سے دوبارہ وہی وزن اٹھواتے وقت یہ کہا گیا کہ اب

کے گلاس میں ڈالا گیا تو ذرا جھاگ پیدا نہ ہوا، یقیناً کھانا پکانے کے دوران میں الیومینیم کے اجزاء حل ہو کر کھانے کی چیزوں میں مل جاتے ہیں اور مختلف امراض کا باعث ہوتے ہیں۔ الیومینیم کے برتن میں نصف گھنٹے تک پانی کو جوش دینے سے اس میں الیومینیم ہائیڈرو آکسائیڈ (ایک زہری قسم کا مرکب) شامل ہو جاتا ہے۔ جو صحت کے لیے نہایت مضر ہے۔“

اگر آپ اس دھات کے کسی برتن کو چاقو سے کھرچ کر زبان سے چمکتی ہوئی سطح کا ذائقہ چھیس تو پھکری کا سازا ذائقہ معلوم ہو گا، دراصل پھکری کو انگریزی زبان میں (alism) اس لیے کہتے ہیں کہ وہ الیومینیم کا ایک سالٹ ہے، الیومینیم کے تمام کیمیائی مرکبات مضر ہوتے ہیں، بعض میں زہریلا مادہ زیادہ ہوتا ہے بعض میں کم، اور جب وہ مرکبات غذا کے ساتھ معدے میں پہنچتے ہیں تو انہا عمل شروع کر دیتے ہیں۔ ان کا اثر معدے میں پھنس کر کیا ہوتا ہے یہ بعد میں بیان کیا جائے گا۔ پہلے چند مشاہدات و تجربات ملاحظہ ہوں۔

چار مختلف بزریوں کو ملائکر چار حصوں میں تقسیم کیا گیا، ایک حصہ چینی کے برتن میں پکایا گیا، باقی تین حصے الیومینیم کے برتوں میں پکائے گئے۔ چینی کے برتن والی تکاری میں الیومینیم کے سالٹ کا کافی حصہ موجود تھا۔

الیومینیم کے برتن میں چائے تیار کر کے اس کی چھلنی میں چھاننے سے چائے میں اس کا کافی حصہ شامل ہو جاتا ہے۔

گاجر، اجوائیں اور دیگر کئی بزریوں کا کھاری شور بہا الیومینیم کے برتوں میں 30 منٹ تک رہنے سے اس کے مرکبات سے محفوظ نہیں رہتا۔

اگر الیومینیم کے برتن میں کچھ آم پاک کر کھائے جائیں تو فوراً قہ اور دست آنے لگتے ہیں۔ الیومینیم کے مرکبات معدے میں پھنس کر انتریوں کو کمزور کر دیتے ہیں اور معدے کے نازک پر دوں پر چھوٹے چھوٹے زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔

یہ مرکبات غذا کے ساتھ مل کر غذائیت کو زائل کر دیتے ہیں اور غذا کے مختلف اجزاء انسان کے مختلف قوی کو طاقت پہنچانے کے قابل نہیں رہتے۔

غذا کے ہضم ہو جانے کے بعد معدے میں الیومینیم کے مرکبات رہ جاتے ہیں جن کا رگوں اور معدے کے نازک پر دوں پر اثر پڑتا ہے۔

الیومینیم کے برتن مضر صحت ہیں

ہم میں ایسے لوگ بہت کم ہیں جو کھانے پینے میں اس قدر محتاج ہوں کہ طبقی اصولوں کو مدنظر رکھیں۔ مغربی ممالک میں قابل ڈاکٹر اور ماہرین، غذا کے متعلق اہم معلومات اخذ کر کے لوگوں کو صحت قائم رکھنے اور غذا کو زیادہ مفید بنانے کی بہترین ہدایتیں کرتے رہتے ہیں، لیکن بستی سے ہمارے ہاں کسی نے کبھی بھول کر بھی ان ضروری باتوں کی طرف توجہ نہیں کی۔ ہم مغرب کی تقلید تو کرتے ہیں اور اس میں کچھ بیک نہیں کہ جہاں ہم نے وضع قطع، بودو باش اور لباس میں مغربی ممالک کی تقلید کی ہے وہاں تابنے اور پیتیل کے برتن بھی موقوف کر کے ان کی جگہ چینی اور الیومینیم کے برتن استعمال کرنے لگے ہیں۔ تابنے اور پیتیل کی دھاتوں پر الیومینیم کی دھات کو اس لیے ترجیح دی گئی ہے کہ یہ زنگ آلو نہیں ہوتی، بلکہ چمکیلی ہوتی ہے اور خوبصورت ہونے کے علاوہ سستی بھی ہے، لیکن یہ کسی کو معلوم نہیں کہ اس دھات کے برتوں میں کھانا پکانے سے اس کے اندر ایسے ایسے مرکبات شامل ہو جاتے ہیں جو اسی صحت کے لیے نہایت مضر اور ہمہ لک ہوتے ہیں۔

جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ الیومینیم کے برتوں میں کھانا پکانا صحت کے لیے بہت مضر ہے۔ حال ہی میں اس سلسلہ میں ڈاکٹر جارج ڈبلسون نے تجربات کے بعد ثابت کیا ہے کہ الیومینیم کے برتوں میں کھانا پکانے سے اس کے بعض اجزاء مختلف قسم کے زہریلے مرکبات میں تبدیل ہو کر کھانے میں مل جاتے ہیں اور مختلف طبائع پر مختلف قسم کے مہلک اثرات کا باعث ہوتے ہیں۔ بعض طبیعتیں خصوصیت کے ساتھ ان سئی اثرات کو قبول کر لیتی ہیں، یہ اثرات پہلے پہل نہایت معمولی اور غیر محسوس ہوتے ہیں، لیکن سبب کے زائل نہ ہونے کی وجہ سے بڑھتے جاتے ہیں حتیٰ کہ انسان کو اچھا خاصا مریض بنادیتے ہیں۔ ایک دوسرے محقق کا بیان ہے کہ ایک مرتبہ جب سوڈے کا پانی الیومینیم کے برتن میں ڈالا گیا تو اس میں جھاگ پیدا ہونے لگا، حالانکہ جب اسی پانی کو شکست

حسن و شباب حاصل کرنے کے لیے ماش کی مسیحائی

”جسم کی ماش سے طاقت اور قوت بڑھتی ہے۔“ یہ ایک ایسا گھلا ہوا راز ہے جو ہمارے ملک کے جہاڑا کو بھی معلوم ہے۔ کشتی لڑنے والے پہلوانوں کا گھنٹوں اپنے بدن پر تیل ملوانا اور گھر کی بڑی بوڑھیوں کا تاکید کر کے نہنے پھوٹ کے بدن پر میدہ اور گھنی یا صرف تیل کی ماش کرانا اس بات کا ثبوت ہے کہ عوام ماش کے فائدوں سے اچھی طرح واقف ہیں۔

پھوٹ کے کمزور سینے ماش سے بہت جلد طاقتور ہو جاتے ہیں، کمزور پھوٹ کے لیے ماش ایک نعمت ہے۔ جن پھوٹ کا سینہ کمزور ہو، ان کے سینوں کی ماش روزانہ کی جائے۔ ماش ہاتھ کی ہتھیلوں سے آہستہ آہستہ کی جائے اور پچ کے سینے پر زیادہ بوجھنا دیا جائے۔ کمزور پھوٹ کے لیے پھٹلی کا تیل یا روغن زیتون کی ماش بہت مفید ہے۔ ماش سے خشکی دور ہوتی ہے، جسم مضبوط اور خوبصورت ہوتا ہے۔

سرمیں تیل کی ماش سے بال بڑھتے ہیں، آنکھ اور دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ پاؤں اور ہاتھ کے تکوؤں پر ماش کرنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔

ماش کے لیے گائے کا گھنی، بادام روغن، روغن زیتون اور سرسوں کا تیل خصوصاً کچی گھانی کا تیل مفید ہے۔

ماش سے خشکی رفع ہوتی، بلغم بادی خون اور گرمی میں اعتدال پیدا ہوتا ہے اور جکان دور ہوتی ہے۔ جسم خوبصورت بنتا اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ سرمیں تیل کی ماش سے دماغ اور آنکھوں میں طراوت آتی ہے۔ بینائی میں اضافہ ہوتا ہے، بال بڑھتے ہیں اور نیند اچھی طرح آتی ہے۔

ایک فاضل یورپی ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ ”بعض اوقات معدے میں غذا میں شامل شدہ قدرتی زہر رہ جاتا ہے، لیکن مضبوط پردوں پر اس کا کافی اثر نہیں پڑتا، وہ پوری مستعدی سے زہر کے اثر کا مقابلہ کرتے ہیں اور کچھ نقصان نہیں پہنچتا۔ لیکن جب ایلومنیم کے مرکبات ان پردوں کو کمزور کر دیتے ہیں تو اس زہر کے وہی اثرات جو خود نہیں سے بھی معلوم نہیں ہو سکتے تھے نمایاں ہو جاتے ہیں۔“

ایلومنیم کے معدے میں پہنچ کر اپنے اثرات دکھانے کے بعد مندرجہ ذیل حالتیں پیدا ہوا کرتی ہیں۔

بعض مرتبہ پچھل اور ق شروع ہو جاتی ہے، جی متلانے لگتا ہے، بھوک کم ہو جاتی ہے، خون بگڑ جاتا ہے اور بد ہضمی کی شکایت رہنے لگتی ہے۔
- 1۔ مشتملکن یو نیورٹی کے ڈاکٹر وکتور دن کا فیصلہ ہے کہ ایلومنیم کے تمام سالن انسانی صحت کے لیے مضر ہیں۔

- 2۔ شکا گو یو نیورٹی کے ڈاکٹر دیلز نے لکھا ہے کہ ایلومنیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر مہلک اثرات دکھانے بغیر نہیں رہتے، اندرونی اعضا کے تمام مُرے زے کمزور ہو جاتے ہیں۔ ان کے ساموں میں ایلومنیم کے مرکبات جم کر نقصان پہنچاتے ہیں۔

- 3۔ ڈاکٹر اسچ اے شیکن لکھتے ہیں کہ ایلومنیم کے مرکبات معدے میں پہنچ کر بھوک کم کر دیتے ہیں اور بعض اوقات درد کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس کا نتیجہ پچھل، ق، اور جی کا متلانا ہوتا ہے۔

- 4۔ ریاست ہائے متحده (امریکہ) ہیلٹھ لیگ کے صدر ڈاکٹر ہیلڈ کا فیصلہ ہے کہ یہ مرکبات معدے کی طاقت کو بر باد کرتے ہیں۔

- 5۔ ڈاکٹر جے، ویسٹ نائٹ، الیف، ہی، الیس نے لکھا ہے کہ ایلومنیم کے برتوں کا استعمال طبی طور پر مضر ہے اس میں کلام نہیں کریہ چمکتی ہوئی دھات عورتوں کا دل موه لیتی ہے اور بہت سے کھانے اسی دھات کے برتن میں پکتے ہیں، لیکن انہیں چاہیے کہ وہ ان برتوں کے استعمال سے پہیز رکھیں اور ان میں اسی چیزیں ہرگز نہ پکائیں جن میں تیزابی مادے یا کھاری اجزاء شامل ہوں۔“



صحت اور زندگی

ہاتھوں اور تکوؤں کی ماش سے بھی لگاہ تیز ہوتی اور کم خوابی کی شکایت رفع ہوتی ہے۔

ماش سارے جسم پر کرنی چاہیے، خصوصاً سر، ناف، ہاتھوں اور پاؤں کے تکوؤں پر تیل کی ماش اور ناک، کان میں تیل ڈالنا بے حد مفید ہے۔

البته بخار، کھانسی، دمہ اور قہقہے کے مریضوں کو ماش کی ممانعت ہے۔ ماش کے فوراً بعد غسل نہ کرنا چاہیے، کم از کم ایک گھنٹے کا وقفہ ضرور ہونا چاہیے۔

ڈاکٹر لیکسر کے خیالات:

ڈاکٹر لیکسر، میونخ یونیورسٹی میں پلاسٹک سرجری ڈیپارٹمنٹ کے انجارج ہیں۔ انہوں نے برلن یونیورسٹی کے میڈیکل کالج کے سالانہ اجلاس میں دورانی تقریر میں کہا ”دنیا میں بد صورت شخص کو زندہ رہنے کا حق نہیں، جہاں قدرت غلطی کرتی ہے، وہاں اس غلطی کی اصلاح کرنا سائنس کا کام ہے، سائنس کو قدرت سے الگ یا مختلف ماننا غلطی ہے۔“

پلاسٹک سرجری کے ذریعے سے لوگوں کے جسمانی نقصان دوڑ کیے جاسکتے ہیں اور ماش سے خوبصورتی بڑھائی جاسکتی ہے، یہ کہنا صحیح ہے کہ سرجری اور ماش حقیقی بہنسیں ہیں۔“

ڈاکٹر لیکسر نے پلاسٹک سرجری کے ذریعے سے بے شمار امیر عورتوں، ایکٹرسوں اور بد صورت لوگوں کو خوبصورت بنادیا ہے۔ ڈاکٹر صاحب موصوف نے ماش کے متعلق اپنے تجربات بیان کر کے سائنسدانوں کو حیران کر دیا ہے۔

ڈاکٹر سرولیم اولسر کے ارشادات:

ورلڈ میڈیکل کانفرنس کے صدر رائٹ آرٹیلیل ڈاکٹر سرولیم اولسر نے اپنی تقریر میں ماش کے متعلق کہا۔ ”ماش علم حکمت کی ایک جد اشانخ ہے۔ یہ طریقہ علاج قانون قدرت کے عین مطابق ہے۔ دوسرے علاجوں کی طرح اس میں کوئی بناوت نہیں ہے، اس لیے اس میں نقصان کا کوئی اندیشہ ہی نہیں، ماش سے یقیناً تندرست انسان کو خوبصورتی اور جوانی اور مریض کو تندرستی حاصل ہوتی ہے۔“

صحت اور زندگی

قوت مردی بڑھانے کے لیے ماش کے معجزے:

سوژش، چوت اور موج وغیرہ کا علاج ماش ہی کے ذریعے سے کیا جاتا ہے۔ یونانی طریقہ علاج آئیورودیک اور انگریزی طب میں بھی ماش کو بہت اہمیت دی گئی ہے۔ مختلف امراض میں مختلف طریقے سے ماش کی جاتی ہے۔ ماش کا اثر خون، رگوں اور پھوپھوں پر بہت گہرا پڑتا ہے۔ جسم کے کمزور اور بے حصہ اعضاء پر ماش کرنے سے جستی اور حس پیدا ہوتی ہے۔ عضوِ مخصوص کی متواتر ماش کرنے سے عضو میں تازگی اور قوت آتی ہے اور قوت مردی بڑھانے کے لیے تو ماش اپنا حریت انگیز اور مسیحائی اثر دکھاتی ہے۔

جسم کے حصے پر متواتر تیل کی ماش کی جائے، اس میں تزویز تازگی اور قوت پیدا ہو جاتی ہے، مگر یہ حقیقت بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ جسم کی ماش سے اعضاء مخصوصہ میں بھی خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور قوت بڑھانے کے لیے تو ماش حریت انگیز اثر رکھتی ہے۔

(1) رانوں کی اندر ہونی جانب (2) ناف کی پہلی طرف کا حصہ (3) سر کا پہلا حصہ (4) کانوں کے اوپر کی طرف کا حصہ۔

جسم کے ان چاروں حصوں کا عضوِ مخصوص کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے۔ اس لیے ان چاروں حصوں کی ماش خاص طور پر اور اچھی طرح کرنی چاہیے۔ اگر کان کے اوپر کی ریگیں کاٹ دی جائیں تو انسان نامرد ہو جاتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ اس حصے کی رگوں کا تعلق براہ راست عضوِ مخصوص سے ہے، چنانچہ اس حصے کی ماش قوت مردی کے لیے بہت مفید ہے۔ کانوں کے اوپر کے حصے کو لیے بھی دن میں دو چار دفعہ آہستہ ملنا قوت بہا کے لیے مفید ہے۔

انسانی جسم میں سب سے زیادہ مشکل اور اہم ماش عضوِ مخصوص کی ہے، اس کی ماش بہت احتیاط سے کرنی چاہیے۔ یاد رکھیے عضوِ مخصوص سے متعلقہ اعضاء کی ماش رکھ کر نہیں کرنی چاہیے ورنہ بجائے فائدے کے نقصان پہنچتا ہے۔ پوشیدہ اعضاء کے ان حصوں کو جہاں گوشت زیادہ ہو، الگیوں سے کھینچنا اور آہستہ چھوڑنا چاہیے۔ اس طرح ماش کرنے سے رگ و ریشہ اور پٹھے مضبوط اور طاقتور ہوتے ہیں۔

ماش کرتے وقت اگر عضو میں حس بڑھا جائے تو ماش اسی وقت بند کر دینی چاہیے۔

صحت اور زندگی

صحب اور زندگی

167
ہے۔ خوبصورتی کے لیے ایک ضروری چیز ہے، چنیلی کے تیل کی ماش سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

ہیضہ، اسہال، طاعون، میعادی بخار وغیرہ کے جراہیم خوبصورت سے بآسانی مر جاتے ہیں۔ لوٹر واٹر، عرق گلب، مشک اور گلب کے عطر کا استعمال کرنے سے در دسر کو آرام ہو جاتا ہے اور دماغی تھکاٹ دور ہو جاتی ہے۔ مریضوں کو کیوڑا، یوکلیس آنکل، چنیلی، گلب وغیرہ کے پھول سوکھنے سے بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ ہستا لوں میں خوبصوردار پھولوں کے پودے اسی لیے لگائے جاتے ہیں۔

حسن و صحت بڑھانے کا بہترین ذریعہ:

يونان اور روم کی قدیم 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 لوٹیاں 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 کمرکی 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 لوٹیاں ہوتی تھیں جو ہر روز گھرانے کی عورتوں کی ماش کرتی تھیں۔

آج بھی ترکی، اٹلی، یونانی، فارس، عرب اور روم وغیرہ ممالک میں ماش کے لیے حمام کا رواج ہے۔ جہاں سائنسیک طریقوں سے بدن کے ہر حصے کی ماش کی جاتی ہے۔

عہد مغلیہ میں سگنٹرے کا چھلکا، آٹا، بیس، صندل اور دودھ کی بالائی کو حل کر کے عورتیں چہرے پر ماش کرتی تھیں۔ دولتمند خواتین پستہ، بادام، زعفران، موم، کشم کے پھول دودھ میں کھس کر چہرے پر ماش کرتیں۔ مصر کی عورتیں دودھ سے ماش کرتی تھیں۔ مصر کی مشہور حینہ ملکہ تلوپطہ کا دودھ سے غسل کرتا مشہور ہے۔ اس کی کئی دوسریں دودھ میں خوبصوردار 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 پام اور روغن زتون سے جسم پر ماش کرتی ہیں۔ بادشاہ روم نیروں کی محبوبہ بھی دودھ سے غسل کیا کرتی

فوٹوں کی ماش کرتے وقت انہیں صرف ملنا چاہیے اور گولیوں کو آہستہ آہستہ بہت احتیاط سے اوپر نیچے کرنا چاہیے۔ اس طرح قوت باہ میں اضافہ ہوتا اور اسماں کی قدرتی طاقت بڑھتی ہے، روغن زتون یا سرسوں کے تیل سے خصیوں اور پیٹ کے نچلے حصے اور رانوں کے اندر کی طرف، آہستہ آہستہ باقاعدہ روزانہ ماش کرنا قوت مردی کے لیے بہت مفید ہے۔ اس سلسلے میں ریڈیم کیمیکل ورکس لمبیڈو بلی کے "ریڈیم مساج" (ٹلا) کو بر صغیر بھر میں شہرت حاصل ہے کیونکہ اس طلاء کے اجزاء تمام و کمال رگ و ریشہ میں جذب ہو جاتے ہیں اور عضوِ خصوص کی پرورش کا سبب بن کر نشوونما میں حیرت انگیز اضافہ کرتے ہیں۔ اس طلا کی ماش سے بچپن کی غلط کاریوں سے پیدا شدہ کمزوری دور ہو کرست روگوں اور ناکارہ پھوٹوں میں تیزی اور سختی پیدا ہو جاتی ہے۔ واضح رہے چونکہ عام بازاری طلاوں میں مضر اجزا ہوتے ہیں۔ اس لیے انہیں استعمال کرنے والے فائدے سے محروم رہتے ہیں۔ ہمارے علم اور یقین کے مطابق "ریڈیم مساج" (ٹلا) اپنی خوبیوں کی وجہ سے بہت ہے۔ رات کو سوتے وقت عضو پراس کی ماش بہت مفید ہے۔ تندرست نوجوان "ریڈیم مساج" کی ماش سے اپنی طاقت میں کئی گناہ اضافہ کر سکتے ہیں۔

صحت پر خوبصورتی کا اثر:

پاؤں کے تکوں پر گرم اور خوبصوردار تیلوں کی ماش اور سر میں مقوی دماغ تیل کی ماش سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ چنیلی، موٹیا اور گلب کے پھولوں کی خوبصورت عطر مفترح قلب اور مقوی دماغ ہونے کے علاوہ مقوی بآہ بھی ہیں۔ خوبصوردار پھولوں کے ماحول میں رہنا اور ان کی خوبصورتی کے لیے مفید ہے۔ خوبصورت بآہ میں گہر اتعلق ہے۔ خوبصورتی یہجان انگیزی سے کسی کو انکار نہیں ہو سکتا۔ نئے دلہماں دلہماں کو اسی لیے خوبصورت عطر کیا جاتا ہے۔ گلے میں پھولوں کی مالا پہننے سے جہاں دل و دماغ کو تقویت ہائی اور تفریح ہوتی ہے وہاں جذبات شہوانی میں بھی بیداری پیدا ہوتی ہے۔ یوں بھی صحت پر خوبصورتی کا بہت گہر اثر پڑتا ہے۔ آیورویک میں بھی اس کا بہت چہ چاہے۔ یہی وجہ ہے کہ پوچاپاٹ، بیاہ شادی کے موقع پر ہر ہندو گھرانے میں چندن، دھوپ، مشک کافور، سکھی، الاچی اور دیگر مختلف قسم کی خوبصورتیں کام میں لائی جاتی ہیں۔ یونانی طبائی نبھی ثابت کیا ہے کہ دل و دماغ، معدے اور صحت پر دل خوش کرنے والی خوبصورتیں کا بہت گہر اثر پڑتا

صحت اور زندگی

اور اپنے ہاتھوں اور چہرے کو روغن بفشد کی ماش کے ذریعے سے ملام رکھتی تھی۔ میری آف اسکاٹ لینڈ کی پوتی روغن بادام میں خوشبو ملا کر جسم پر ماش کرایا کرتی تھی۔ مشہور قاصہ سارا برناڑ نے مھلکوی، روغن بادام اور عرق گلاب کی ماش سے اپنا حسن و جمال برقرار کھا۔

قدیم زمانے میں افریقہ کے جنگلی جوشیوں میں دستور تھا کہ شادی سے ایک ماہ پہلے دہن کی روزانہ ماش کی جاتی تھی۔ ان کا خیال تھا کہ اس طرح ماش کرنے سے جسم میں خوبصورتی اور جوانی عود کر آتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ جسم کو تند رست خوبصورت اور جوان رکھنے کے لیے ماش بہت ضروری ہے۔ ماش سے خون کی رگوں میں رگڑ اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ جس سے خون کا دورہ تیز ہو جاتا ہے اور خون کے ذہر میلے ماڈے صاف خون سے الگ ہو جاتے ہیں۔ جو ساموں کے ذریعے سے پسینے کی شکل میں بہ جاتے ہیں۔ ماش سے جسم میں تازگی، طاقت اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ جس سے جسم تند رست اور خوبصورت ہو جاتا ہے۔

