كُلُوْا مِنْ طَيِّبَاتِ مَارَزَقْنٰكُمْ (القرآن)

کھاؤ پاک (اور حلال) رزق جو تم کو دیا گیا ہے

خشک میوہ جات، گرم مصالحہ جات، ہیرے جواہرات، مچھلی،
دودھ، گوشت کے ذریعے اور سینکڑوں بیماریوں سے بچنے کیلئے

ڈرائی فروٹ سے علاج کیجئے

تالیف

ماہر نباض حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی رشیدی چرتھاولی ایم ڈی

بانی رحیمی شفاخانہ بنگلور، چیرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن بنگلور، دہلی

باہتمام

ڈاکٹر محمد فاروق اعظم حبان قاسمی

رحیمی شفاخانہ بنگلور

ناشر

ادارہ کتاب الشفاء ۲۰۷۵ کوچہ چیلان دریا گنج نئی دہلی ۱۱۰۰۰۲

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

نام کتاب	:	ڈرائی فروٹ سے علاج کیجئے
تالیف	:	ماہر نباض حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی ﷾
باہتمام	:	ڈاکٹر محمد فاروق اعظم حبان قاسمی
کتابت وتزئین	:	مولانا فہیم احمد قاسمی سرسی سیتامڑھی حبان گرافکس بنگلور
سن اشاعت	:	جولائی ۲۰۱۷ء مطابق ذی القعدہ ۱۴۳۸ھ
تعداد	:	گیارہ (۱۱۰۰) سو
قیمت	:	
ناشر	:	جناب اسد حسین صاحب

ادارہ کتاب الشفاء ۲۰۷۵ کوچہ چیلان دریا گنج نئی دہلی ۱۱۰۰۰۲

مرتب کا مکمل پتہ

RAHEEMI SHIFA KHANA

#248, 6th Cross, Gangondanahalli Main Road,

Nayandhalli Post, Maysore Road

BANGALORE - 560039 (INDIA)

Ph.: 080-23180000, 23397836/72

www.raheemishifakhana.blogspot.in

E-mail.: raheemishifakhana@yahoo.com

فہرست

نمبر شمار	مضامین	صفحہ
1	ثواب اور انتساب	16
2	کلماتِ رضی	17
3	قوت باہ کیلئے ڈرائی فروٹ سے غذا حاصل کریں	18
4	خشک میوہ جات	19
	انجیر۔ تاثیر گرم اور تر	19
	اخروٹ۔ تاثیر گرم	20
	بادام۔ تاثیر گرم اور تر	20
	کشمش۔ تاثیر گرم اور تر	20
	مونگ پھلی۔ تاثیر گرم	20
	چھوٹی الائچی۔ تاثیر گرم خشک	21
	ناریل۔ تاثیر گرم اور تر	21
	چلغوزہ۔ تاثیر۔ گرم اور تر	21
	ناریل تاثیر گرم اور تر	21
	تل۔ تاثیر گرم اور تر	21
	سونف۔ تاثیر گرم	21
	عناب۔ تاثیر سرد	22
	زیرہ سفید۔ تاثیر گرم اور خشک	22
	کلونجی۔ تاثیر گرم اور خشک	22
	جو۔ تاثر سرد اور خشک	22

	مکئی۔ تاثیر سرد اور خشک	22
5	خشک میوہ جات کے متعلق اہم معلومات	23
6	خشک میوہ جات کی افادیت	25
7	شہد ایک مکمل غذا	30
	شہد کی فضیلت	30
	دنیا میں سالانہ 100 کروڑ کلو شہد کی پیداوار	31
	شہد ایک انمول تحفہ	32
	عظیم غذائی ماہرین کی رائے	32
	PROPOLIS(Powerful Natural Antibiotic)	33
	ROYAL JELLY	35
8	شہد ان گنت امراض کیلئے اکسیر	39
	اصلی شہد کا ایک قطرہ بھی اہمیت رکھتا ہے	39
	دائمی قبض سے نجات	40
9	شہد اور دار چینی	41
	جوڑوں میں درد اور جلن	42
	سانس کی بدبو	42
	مثانہ کی بیماریاں	43
	سرطان یعنی کینسر میں مفید	43
	کولیسٹرال	43
	سردی زکام	43
	بالوں کا گرنا	44
	سماعت کا متاثر ہونا	44
	دل کے امراض	44
	بانجھ پن	45
	انفلوئنزا یا وبائی زکام	45
	بیماریوں سے دفاع کا جسمانی نظام	45
	درازیٔ عمر	46

	کیل مہاسے	46
	وزن میں کمی کی شکایات	46
	دانتوں کا درد	46
	شہد میں بال	47
10	**شہد سے معدہ کے السر کا بہترین علاج**	**48**
	معجون السر	48
	شہد ایسے استعمال کریں	49
	السر معدہ میں احتیاط	49
	معدہ کا اکسیر نسخہ	49
	اہم علاج	49
	معدہ کا مرض دور کرنے کیلئے ایک نسخہ جو آپ گھر میں تیار کر سکتے ہیں:	49
11	**دارچینی اور شہد مختلف بیماریوں کیلئے شفاء**	**50**
	دل کے امراض میں مفید	50
	بالوں کو مضبوط بنایئے	51
	کولسٹرول اور کینسر میں مفید	51
12	**دارچینی بطور دوا**	**51**
	خصوصیات	52
	استعمالات	52
	احتیاط	53
13	**بادام اور فندق قلب دوست**	**53**
	روغن فندق کے فوائد	54
	بادام میں عجیب وغریب پروٹین	54
14	**جامع الفوائد بادام**	**55**
	شناخت	55
	ماڈرن ریسرچ	55
	مزاج	55
	فوائد	56

15	**میٹھے بادام کے مرکبات**	**56**
	ابٹن بادام	56
	حریرہ بادام	56
	سفوف بادام	56
	خراش دار کھانسی	57
	لعوق بادام	57
	منجن بادام	57
	بادام گھول	57
	شربت بادام	57
	شربت شیریں	57
	شربت بادام صندل	58
	حلوائے بادام خشک	58
	سفوف مقوی دماغ	58
	خمیرہ بادام	58
	آدھا سر درد	59
16	**بادام بھگو کر کیوں کھائیں؟**	**59**
17	**کھجور پاکیزہ پھل اور غذائیت کا خزانہ**	**60**
	کھجوروں کے اقسام اور ان کے نام	61
	عجوہ کھجور میں ہر بیماری سے شفاء	61
	کھجور کے درخت کے فائدے	61
	کھجور کی غذائیت	62
	حیس کا ثرید (چوری)	62
	بلغمی کھانسی کے لئے	62
	دودھ کے اضافے کیلئے	62
	دمہ میں مفید	62
	ضعف قلب	63
	کمی خون کیلئے	63

	قبض	63
	کمزور جسم کے لئے (فربہ بدنی)	63
	قوت باہ کیلئے	63
18	کھجور بانجھ پن کی دوا	63
19	کولسٹرول کیلئے فائدہ مند ہے کھجور	64
20	دودھ قدرت کا کرشمہ اور جنت کی نعمت	65
	بکری کا دودھ	65
	تمام مشروبات سے بہتر	66
	دودھ آنکھوں کے لئے اکسیر	66
	ہڈیوں کی مضبوطی	66
	پتھری کیلئے مفید	67
	ٹی بی کے لئے مفید	67
	دودھ میں حیاتین بھی	67
	جلد کیلئے بھی اکسیر ہے	68
	گائے کا دودھ	68
	بھینس، بھیڑ کا دودھ	68
	عورت کا دودھ	68
	دودھ نہ پلانے کا نقصان	68
	مقوی دماغ بھی	69
	جراثیم کش اثرات	69
21	دودھ نعمتِ خداوندی	69
	بھینس کا دودھ	70
	گائے کا دودھ	71
	بکری کا دودھ	72
	اونٹ کا دودھ	72
22	دودھ نہیں زہر پی رہے ہیں ملک کے عوام	74
	اصلی اور نقلی دودھ میں کیسے کریں فرق	76

23	ناریل پانی غذائیت سے بھرپور	77
	بدہضمی میں معاون	77
	پانی کی کمی کو دور کرتا ہے	77
	دل اور شگر کیلئے	77
	انرجی مشروب ہے	78
	ہرا ناریل ضروریاتِ زندگی کا اہم جزو	78
	ناریل کے درخت کی اہمیت	79
	ناریل کی طبی افادیت	79
	ناریل کی تاثیر	80
24	کافی کا استعمال رحم کے کینسر میں مفید	80
	3 منٹ ورزش کا فائدہ	81
	کینسر میں کافی کا فائدہ	81
25	کینسر سے بچانے والے 8 مسالحہ جات	82
	ہلدی	82
	سونف	82
	زعفران	82
	زیرہ	83
	دارچینی	83
	اجوائن	83
	سرخ مرچ	83
	ادرک	84
26	قرنفل کے طبی فائدے	84
	مختلف امراض میں استعمال	84
27	ہلدی بھی ہے بہت سے امراض کا علاج	85
28	مہندی کے فوائد	87
	جدید تحقیق	87

29	ڈرائی فروٹ کا زیادہ استعمال نقصاندہ	88
30	مسالحوں کی ''ملکہ'' کے حیرت انگیز فوائد	90
	نظام انہضام کی بہتری	90
	کینسر سے بچاؤ	90
	دماغی حفاظت	91
	صاف جلد	91
31	اخروٹ کا استعمال تھکان کو کم کرتا ہے	91
	اخروٹ کا تیل	91
	بی پی اور امراض قلب میں مفید	92
	جوڑوں کے درد کا علاج	92
	ہارمونز کی سطح معتدل	92
	جھریوں کو ختم کرتا ہے	93
	خارش، ایگزیما کا علاج	93
	جوانی کو برقرار رکھتا ہے	93
	بالوں کے لئے اکسیر	93
32	اخروٹ کے پوشیدہ فوائد	93
	دماغی صحت	94
	قبض کشا	94
	قوت قلب	94
	حمل کے دوران	94
	کھانسی اور دمہ	94
	مضبوط ہڈیاں	94
	پرسکون نیند	94
	جلد کو نم کرنا	95
33	پستہ کھائیں یہ آپ کی غذا ہے	95
34	کاجو کے فوائد	96
35	مونگ پھلی کی الرجی	97

	قوتِ مدافعت	98
36	قدرت کی انمول تخلیق الائچی	100
	چھوٹی الائچی! مختلف نام	100
	بڑی الائچی! مختلف نام	100
	شناخت	100
	الائچی: چھوٹا دانہ بڑے فوائد	100
	نظام انہضام	101
	سانس کی بدبو	101
	تیزابیت	101
	نظام تنفس	101
	دل کی دھڑکن	101
	جدید ریسرچ	102
	مزاج	102
	فوائد	102
37	بڑی الائچی کے مرکبات	102
	دست	102
	پائیوریا	102
	چھالے	102
	دردسر	102
	دردشقیقہ	103
	دوائے سنگرہنی	103
	عرق ہیضہ	103
	پیشاب کی نالی کے زخم	103
	دردسر	103
38	الائچی: بہت سے امراض میں کارگر	103
	خراش	104
	سوجن	104
	کھانسی	104

	الٹیاں	104
	بدہضمی	104
	جی مالش کرنا	104
39	**سونف طبی افادیت کے آئینے میں**	**104**
	افعال وخواص	105
	طبی استعمال	105
	دماغی کمزوری	105
	سینےاورمعدے کی جلن کیلئے	105
	حیض کی بے قاعدگی	106
	دودھ میں اضافہ کے لئے (مولدشیر)	106
	اعصابی امراض کے لئے	106
	دستوں اورپچش کے لئے	106
	جریان کے لئے نہایت مفید	106
	تیزابیت کو کم کرنے کے لئے	106
	دل کے لئے فرحت بخش	107
	قبض کے لئے	107
40	**سونف کا بچوں میں استعمال**	**107**
	قبض کو دور کرنے کیلئے	107
	اسہال کو بند کرنے کیلئے	107
	بدہضمی اور ہاضمہ کے لئے مؤثر	107
41	**بادیان صحت بخش دانے**	**108**
	دماغ کی کمزوری	108
	سفوف مقوی دماغ	108
	دماغ کے لئے آسان نسخہ	108
	روغن زرد بادیانی	108
	مقوی دماغ سردائی	108
	سر کی جلن	109
	سر کا درد	109

سر میں چکر آنا	110
نیند نہ آنا	110
غنودگی	110
دیوانگی	111
بلغمی وسوداوی جنون	111
صفراوی جنون	111
نزلہ وزکام	111
خوش ذائقہ چائے	112
مرگی	112
تریاق آشوب چشم	112
عرق مفید چشم	113
سرمہ اکسیر چشم	113
ضعف بصر (نظر کی کمزوری)	114
سات تدبیریں	114
شبنم کا پرنور قطرہ	114
مقوی بصر ایک غذائی نسخہ	115
کان درد	116
بہراپن	116
روغن اکسیر بہرہ پن	117
کان سے پیپ کا آنا	117
کانوں میں آوازیں آنا	117
منہ کے آبلے یا چھالے	118
منہ کی بدبو	118
ورم زبان	118
زبان کا تتلا پن	118
منجن عجیب	118
پھیپھڑے کی سوجن	119
کالی کھانسی کی گولیاں	119
کھانسی	119

	دمہ و کھانسی	119
	سانس کی تنگی	120
	درد سینہ	120
	ذات الجنب و نمونیا	120
	گرانی معدہ	121
	پیٹ درد	121
	درد معدہ	122
	تبخیر معدہ	122
	بدہضمی	122
	اپھارہ	122
	حبوب قبض کشا	122
	پیچش یعنی مروڑ شکم	122
	پراسرار عمل	123
	پیچش کا ایک روزہ علاج	123
	سفوف پیچش	123
	سفوف سیاہ اکسیر پیچش	124
	سفوف اکسیر پیچش	124
42	**کیا مچھلی اور دودھ کا بیک وقت استعمال مضر ہے؟**	**125**
	دودھ دماغی صلاحیت بڑھاتا ہے	126
	دودھ اور چاکلیٹ	126
43	**''کرین بیریز'' سے صحت کو متعدد فوائد**	**127**
44	**مختلف اقسام کے گوشت افادیت و اہمیت**	**128**
	بکرے کا گوشت	129
	گائے کا گوشت	130
	گائے کے گوشت کے نقصانات	130
	بھیڑ کا گوشت	131

	بھینس کا گوشت	131
	مرغ کا گوشت	131
	بٹیر کا گوشت	131
	مرغابی کا گوشت	132
	مچھلی کا گوشت	132
	خرگوش کا گوشت	133
	بطخ کا گوشت	133
	بگلے کا گوشت	133
	کبوتر کا گوشت	134
	ہرن کا گوشت	134
	فاختہ کا گوشت طبی فوائد	134
	چڑے کا گوشت طبی فوائد	134
	گوشت کھائیں لیکن احتیاط سے	134
	گوشت اپنی افادیت کے اعتبار سے منفرد	135
	حلال گوشت مسلمان کا دوست	136
45	**گوشت کے استعمال میں بے تحاشا اضافہ**	**139**
46	**گوشت کتنا اچھا کتنا برا؟**	**141**
	پروٹین کی کتنی مقدار	141
	گوشت کا معیار کیسے بہتر ہو	142
	گوشت حاصل کرنے کا صحیح طریقہ	142
	گوشت کب پکانا بہتر ہے	143
	پکانے کے لئے درجہ حرارت کی کتنی ضرورت	143
	فریزر میں گوشت کیسے رکھیں	144
	فریزر سے پہلے خاص عمل	144
	گوشت کے غذائی اجزاء	145
	روزانہ گوشت کھانا کیسا؟	146
	غذائی اجزاء فی 100 گرام گوشت (Approx)	147

47	گوشت کے استعمال میں اعتدال ضروری	147
	گوشت کی قلت	148
	بھینس اور گائے کے گوشت کے نقصانات	149
	غذا کو متوازن بنائیں	149
48	کالی مرچ میں تریاق کی خصوصیات	151
	آنکھوں کی بیماریوں میں	151
	سانس کی بیماریوں میں	151
	ہاضمہ سے متعلق بیماریوں میں	151
	دیگر بیماریوں میں	152
49	فندق گردوں کے لئے مفید	152
	قوت باہ کی غلط دوائیں	152
	نقصاندہ دواؤں سے بچیں	153
	فندق کڈنی فیلر میں بھی مفید	153
50	مروارید (موتی) لُولُو	154
51	زیرہ مصالہ نہیں دوا بھی ہے	157

☆☆☆

بحمداللہ تعالیٰ ''ڈرائی فروٹس سے علاج کیجئے'' کا

ثواب

اور

انتساب

میں اپنے استاد محترم عالی جناب حضرت الحاج ماسٹر نعمت اللہ خان صاحب دامت برکاتہم استاد جامعہ خادم العلوم باغونوالی مظفرنگر یوپی کے نام معنون کررہا ہوں جن کی مستجاب دعاؤں نے خادم کو علمی دنیا میں عزت بخشی اور طب یونانی کی خدمات توفیق عطا فرمائی۔ آمین! اللہ تعالیٰ قبول فرمائے اور میرے لئے بھی ذریعہ نجات بنائے۔

میں بصمیم قلب عالی جناب اسد حسین صاحب کا ممنون ہوں کہ انہوں نے ادارہ کتاب الشفاء کوچہ چیلان دریا گنج دہلی سے دیگر کتابوں کے ساتھ ڈرائی فروٹس سے علاج کیجئے کو بھی شائع کیا۔ جزاک اللہ خیرا فی الدارین۔

فقیر خادم

محمد ادریس حبان رحیمی

رحیمی شفاخانہ بنگلور/دہلی

بسم الله الرحمن الرحیم

کلماتِ رضی

تاثرات طبیب کامل ماہر نباض الحاج ڈاکٹر رضی الدین احمد صاحب مدظلہ العالی

ہر دور میں انسانیت کا درد رکھنے والے اطباء کرام و معالجین عظام نے لوگوں کی ضرورت کے لحاظ سے کام کیا ہے، گذشتہ ادوار میں جہاں حکماء نے اپنے مختلف طریقۂ کار کے ذریعہ انسانیت کو بے شمار فوائد پہنچائے وہیں آج بھی دورِ جدید کے ڈاکٹرس اور طبی ماہرین لوگوں کے جسمانی علاج و معالجہ کے ساتھ ان کی رہبری و رہنمائی پوری دلچسپی اور انسانی فریضہ سمجھ کر سرانجام دے رہے ہیں۔

ماہر نباض طبیبِ دوراں شیخ الطریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی مدظلہ العالی بانی رحیمی شفاخانہ بنگلور و چیرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن دہلی کی یہ کتاب بھی اسی کی ایک اہم کڑی ہے، آپ نے اپنے تجربات، نسخہ جات، علاج و پرہیز جدید طبی تحقیقات اور ریسرچ کی روشنی میں درج کئے ہیں، تاکہ ڈاکٹر و حکماء کے ساتھ ساتھ عوام الناس بھی علاج و معالجہ میں پوری معلومات حاصل کر سکے۔ یہ مختلف قسم کی کتابیں اپنی افادیت آپ ہیں، دورِ حاضر میں ان پر کام باقی تھا اس طرح کی تحقیقی معلوماتی کتب کی اشد ضرورت تھی، الحمدللہ تعالیٰ آپ نے انسانیت کی اس ضرورت کو سمجھتے ہوئے اس کام کو بھی بڑی دلچسپی وجدو جہد سے پورا فرما دیا، اللہ تعالیٰ آپ کی کاوشوں کو شرفِ قبولیت عطا فرمائے اور ان مختلف العنوان کتابوں کو عوام و خواص کے لئے نافع بنائے اور مولف و جملہ معاونین کو جزائے خیر عطا فرمائے، آمین!

ڈاکٹر رضی الدین احمد
صدر شعبۂ طب یونانی انا گورنمنٹ ہاسپٹل چنئی تمل ناڈو

بسم الکریم

قوت باہ کیلئے ڈرائی فروٹ سے غذا حاصل کریں

گاجر: ہر ایک کیلئے قوت بخش ٹانک ہے، مادہ تولید کو گاڑھا کرتا ہے۔ مردانہ کمزوری کو دور کرنے میں تیر بہدف ہے، گاجر کا رس پینا چاہیے۔

پیاز: پیاز جنسی خواہش کو بیدار کرتا ہے، مادہ تولید کو پیدا کرتا ہے، دیر تک مباشرت کرنے کی قوت دیتا ہے۔ مردانہ قوت بڑھانے کیلئے شہد میں پیاز کا رس ملا کر پئیں۔

سفید پیاز کا رس، ادرک کا رس، دیسی گھی ہر ایک 6 گرام چاروں کو ملا کر چاٹیں، ایک مہینے کے استعمال سے نامرد بھی مرد بن جاتا ہے۔

چھوہارہ: سُرعت انزال اور پتلے مادہ تولید والوں کو روزانہ صبح چھوہارے کھانے چاہیے، دودھ میں بھگو کر چھوہارے کھانے سے اس کی غذائیت بڑھ جاتی ہے۔

شہد: شہد اور دودھ ملا کر پینے سے مادہ تولید بڑھتا اور گاڑھا ہوتا ہے **اور قوت** باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

چلغوزہ: یہ بہت زیادہ مردانہ قوت بخش ہیں روزانہ 15 عدد کھانے چاہیے۔

دودھ: صبح ناشتہ میں ایک کیلا، دس گرام دیسی گھی کے ساتھ کھا کر اوپر سے دودھ پئیں، مردانہ قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ گرم دودھ میں پانچ بادام پیس کر ملائیں،

ایک چمچ دیسی گھی ڈالیں اسے مباشرت کے بعد پینے سے قوت ملتی ہے۔ نامردی دور کرنے کے لے سردی کے دنوں میں دودھ میں دو رتی زعفران ڈال دیں۔

لہسن: 10 گرام لہسن کو دیسی گھی میں تل کر روزانہ کھانے سے نامردی ختم ہوتی ہے، قوت مباشرت میں اضافہ ہوتا ہے۔

200 گرام لہسن کو پیس کر 60 گرام شہد میں ملا کر شیشی میں بھر کر گیہوں کے ڈھیر یا بوری میں ایک ماہ کیلئے دبا دیں ایک ماہ بعد نکال کر 5 گرام روزانہ صبح شام کو کھا کر گرم دودھ پئیں یہ عمل ایک ماہ تک کریں، بہت فائدہ ہوگا۔ اس سے قوت میں اضافہ ہوگا۔

گیہوں: گیہوں کو بارہ گھنٹے پانی میں بھگوئیں پھر موٹے کپڑے میں باندھ کر چوبیس گھنٹے رکھیں۔ اس طرح 36 گھنٹوں میں اس کی کونپلیں نکل آئیں گی۔ ان کونپل والے گیہوں کو بغیر پکائے ہی کھائیں۔ ذائقے کے لئے گڑ یا کشمش ملا سکتے ہیں ان میں وٹامن ای بھرپور مقدار میں ملتا ہے۔ نامردی اور بانجھ پن میں یہ مفید ہے، صحت اور قوت کا خزانہ ہے۔

100 گرام گیہوں رات کو پانی میں بھگو دیں پھر اسی پانی میں اس کو پیس دیں، ذائقہ کے لئے چینی ملا لیں، ایک ہفتہ پینے سے جریان کا مرض ختم ہوجائے گا۔

پستہ: پستہ میں وٹامن ای ہوتا ہے وٹامن ای (E) سے مادہ تولید میں اضافہ ہوتا ہے۔

خشک میوہ جات

انجیر۔ تاثیر گرم اور تر: سفید انجیر حلق کی سوزش، سینے کا بوجھ اور پھیپھڑوں کی سوجن میں مفید ہے، بہت زیادہ استعمال کرنے سے نقصان کا اندیشہ ہے جن کے سینے

میں بلغم ہو وہ استعمال کریں کیونکہ انجیر بلغم و پتلا کر کے خارج کرتا ہے، انجیر نہار منہ کھانے سے عجیب وغریب فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

اخروٹ۔ تاثیر، گرم: دماغی کمزوری کے لیے مفید ہے گرم مزاج والوں کے لیے نقصان دہ ہے، آخروٹ کو مناسب مقدار میں استعمال کرنا چاہیے کیونکہ اس کے زیادہ استعمال سے منہ میں پھنسیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔

بادام۔ تاثیر گرم اور تر: دماغ اور بصارت کی تقویت کے لئے اس کا استعمال بہت مفید ہے، دل کی کمزوری کے لئے موسم گرما میں اس کا شربت بنا کر پینا بہت مناسب ہے، سات سے گیارہ عدد بادام سے سے زیادہ کھانا نقصان دہ ہے، کیونکہ یہ بہت گرم ہوتا ہے اور اس سے کولیسٹرول بھی بڑھ جاتا ہے، بادام ذرا دیر سے ہضم ہوتا ہے اس لیے اگر اس کا چھلکا اتار کر اور نمک لگا کر کھائیں تو جلد ہضم ہوتا ہے۔

کشمش۔ تاثیر گرم اور تر: دل کی کمزوری میں مفید ہے، دماغ کے کل اعضاء کو تقویت دیتی ہے، قبض کشاء ہے، بلغم کو دور کرتی ہے جن کے جگر اور معدے میں گرمی ہو وہ کم استعمال کریں، خشک کھانسی کا بہترین علاج ہے، رات سونے سے پہلے 41 دانے کشمش، 7 عدد بادام، بسم اللہ شریف اور درود شریف پڑھ کر کھالیں، ان شاء اللہ عز وجل شفاء ملے گی۔

مونگ پھلی۔ تاثیر گرم: چنبل اور جلد کے تمام امراض کے لئے مونگ پھلی کے تیل کی مالش بہت مفید ہے مونگ پھلی کے زیادہ استعمال سے کھانسی لگ سکتی ہے، مونگ پھلی کم مقدار میں کھائیں اور کھاتے وقت اس کے دانے سے لال رنگ کا چھلکا اتار لیں یہ دیر ہضم ہوتا ہے۔

چھوٹی الائچی ، تاثیر گرم خشک : دل کو تقویت دیتی ہے مسوڑوں اور دانتوں کے لئے مفید ہے، جن کو کھانسی یا پھیپھڑوں کا مرض ہو ان کے لئے اس کا استعمال نقصاندہ ہے جب بھی کھانا کھائیں تو بعد میں ایک سے دو دانے کھالیں اس سے قے، متلی ، رطوبتِ معدہ اور دماغی تکلیف کو فائدہ پہنچتا ہے۔

ناریل ۔ تاثیر گرم اور تر : خون پیدا کرتا ہے فالج کے مریض کیلئے مفید ہے۔ ناریل میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے اسلئے اس کا کم استعمال مناسب ہے، ناریل کا پانی پتھری کو آرام دیتا ہے اور سخت ناریل کھانے کی بجائے کچی ناریل زیادہ مناسب ہے۔

چلغوزہ ، تاثیر ۔ گرم اور تر : جسمانی پٹھوں کو تقویت دیتا ہے، گردوں اور جگر کی بیماری میں مفید ہے، یہ دل کو طاقت دینے کے ساتھ ساتھ رگوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ کچا چلغوزہ استعمال نہیں کرنا چاہیے کہ یہ دیر ہضم ہوتا ہے اور اس سے بھوک بند ہوجاتی ہے، زیادہ کھانے سے بھی نقصان ہوسکتا ہے بلڈ پریشر کے مریض استعمال کریں کہ یہ فالج کے اثر سے محفوظ رکھتا ہے۔

ناریل تاثیر گرم اور تر: جسم کے تمام اعضاء کو تقویت دیتی ہے، جسم کو موٹا کرتی ہے، زیادہ استعمال نقصاندہ ہے دیر ہضم ہے، جن کا معدے کمزور ہو وہ بہت کم استعمال کریں۔

تِل ۔ تاثیر گرم اور تر: تل چبانے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں جسم صحت مند رہتا ہے اور چہرے پر چمک آتی ہے گرم مزاج والے زیادہ استعمال نہ کریں۔ جن کو موسم سرما میں زیادہ سردی لگتی ہو ان کیلئے تل کے لڈو بہت مفید ہیں یہ جسم میں طاقت پیدا کرتی ہیں اور اعصاب کو مضبوط بناتے ہیں۔

سونف ۔ تاثیر گرم: کھانے کے بعد کھانے سے ہاضمہ درست کرتی ہے، اور گیس ختم کرتی ہے گرم مزاج والے کم استعمال کریں۔ ہلکے گرم

دودھ میں ایک دو چھوٹی الائچی اور ایک چمچ سونف ڈال کر مکس کر کے استعمال کریں، بہت مفید رہے گا۔

عناب ۔ تاثیر سرد: جگر، معدے اور مثانے کی گرمی دور کرتے ہیں، اس کے استعمال سے چہرے پر نکھار آتا ہے۔ سرد مزاج والے کم استعمال کریں۔ اس کے استعمال کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ عناب کے 15 دانے رات کو پانی میں بھگو دیں اور اس کے ساتھ 5 دانے املی کے ڈال دیں صبح چینی یا شہد ڈال کر استعمال کریں۔ انشاء اللہ عزوجل بہت مفید رہے گا۔

زیرہ سفید۔ تاثیر گرم اور خشک: معدے اور جگر کی آنتوں کو تقویت دیتا ہے بلغم نکالنے میں مفید ہے، گردہ کی کمزوری میں مفید ہے پیشاب کی رکاوٹ میں بہت فائدہ مند ہے۔ گرم مزاج والوں کے لیے زیادہ استعمال نقصان دہ ہے۔

کلونجی ۔ تاثیر گرم اور خشک : پیٹ درد اور پیٹ کے کیڑے مارنے کے لیے مفید ہے، کھانسی کے لیے بھی مفید ہے۔ شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے پتھری، گردہ اور مثانہ کے لیے بہت مفید ہے، ریاحی امراض میں اچھا ہے۔

جو ۔ تاثر سرد اور خشک: جو کے استعمال سے پیاس اور گرمی کم ہوتی ہے، تپ دق، کھانسی اور سر درد میں بہت مفید ہے، موسم گرما میں جو کی روٹی بہت عمدہ غذا ہے، جسم میں سردی پیدا کرتی ہے، گرمی کے موسم میں ستو کا شربت پینا بہت مفید اور پیاس کو بجھاتا ہے۔

مکئی ۔ تاثیر سرد اور خشک : بھونی ہوئی مکئی طاقت دیتی ہے اور ذائقہ دار ہوتی ہے، مکئی خشک ہے اس لئے جن میں خشکی ہو وہ افراد کم استعمال کریں۔ مکئی ابال کر کھانا زیادہ مناسب ہوتا ہے۔

☆☆☆

خشک میوہ جات کے متعلق اہم معلومات

عمر کو خشک میوے بے حد پسند تھے۔ بادام، اخروٹ، پستہ، چلغوزے، کاجو، مونگ پھلی، کشمش، واہ! ان کی کیا بات ہے۔ سردیوں میں وہ ان سے خوب لطف اندوز ہوتا مگر جب گرمیوں میں کھانا چاہتا، تو امی منع کر دیتیں۔

عمر کو سمجھ نہ آئی کہ وہ گرمیوں میں میوے کیوں نہیں کھا سکتا۔ اس کا خیال تھا کہ امی بچت کی خاطر منع کرتی ہیں۔ گرمیوں کی چھٹیوں میں ایک دن اسے میووں کی یاد اتنی شدت سے آئی کہ منہ میں پانی آ گیا۔ بے اختیار وہ باورچی خانے میں کام کرتی، پسینے سے شرابور امی کے پاس جا دھمکا ''مجھے کچھ روپے دیں، مجھے پستہ لینا ہے''۔

''کھا کر بیمار ہو جاؤ گے۔'' امی نے حیرت سے اسے دیکھتے ہوئے کہا۔

''کیسے؟ پہلے کبھی پستہ کھانے سے بیمار ہوا ہوں''

پتہ ہے آپ صرف رقم بچانے کے لئے منع کرتی ہیں۔ میں جیب خرچ جمع کر کے لے لوں گا۔'' عمر برا مان گیا۔

امی اس کی روٹھی شکل دیکھ کر ہنس پڑیں اور سمجھانے لگیں اوہ میرے بھولے بیٹے! میں روپے نہیں بچا رہی بلکہ اس لئے منع کر رہی ہوں کہ اللہ تعالیٰ نے ہر پھل اور سبزی موسم کی مناسبت سے بنائی ہے۔ تمام سبزیاں اور پھل اپنے موسم کی مناسبت ہی سے افادیت رکھتے ہیں۔ اب یہی دیکھو کہ ہم گرمیوں میں شربت اور برف کا کس قدر استعمال کرتے ہیں لیکن سردیوں میں ان کا تصور ہی کپکپی طاری کر دیتا ہے۔ بھلا بتاؤ، اگر ہم سرد موسم میں مزے مزے کا ٹھنڈا شربت پئیں تو کیا ہوگا؟ امی نے پوچھا۔

عمر سوچتے ہوئے بولا ''ظاہر ہے ہمیں نزلہ زکام ہو جائے گا اور گلا بھی خراب ہو سکتا ہے۔''

''شاباش! بالکل اسی طرح اگر ہم شدید گرمی میں خشک میوے کھائیں تو سراسر اپنا نقصان کریں گے۔ میووں میں موجود چکنائی اور غذائیت صرف سرما ہی میں فائدہ مند ہے نہ کہ گرما میں۔ سمجھ آئی میرے ناراض بیٹے کو!''

''جی امی۔'' عمر نے کھوئے کھوئے انداز میں کہا۔ امی نے محسوس کیا کہ بیٹا ابھی میووں کی لذت میں کھویا ہوا ہے، اسی لئے وہ کہنے لگیں:

''تمہیں یاد ہوگا کہ ہم میوے تب ہی کھاتے ہیں جب موسم بہت زیادہ سرد ہو جائے۔ کم سردی مثلاً اکتوبر نومبر میں بھی ہم انہیں استعمال نہیں کرتے۔ شدید سردی میں کھانے کی حکمت یہ ہے کہ وہ موسم انسان کے اندرونی اعضا میں انجماد کی کیفیت پیدا کر دیتا ہے۔ ایسی حالت میں میووں کا استعمال بڑھ جاتا ہے تاکہ بدن کا درجۂ حرارت متوازن رہے۔ اب دیکھو، میں اس وقت پسینے میں شرابور ہوں اور میرے جسم کے تمام اعضا متحرک و فعال ہیں۔ لیکن سردیوں میں جسمانی حرکات سست پڑ جاتی ہیں اسی لئے ہمیں پسینہ نہیں آتا۔ سردیوں میں جسم گرم رکھنے کے لئے مقوی اور غذائیت سے بھرپور غذائیں کھاتے ہیں۔ سمجھ آئی میرے راجہ بیٹے کو!''

''جی امی، سمجھ گیا۔ گرمیوں میں میوہ جات ہماری صحت اور نظام انہضام کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ البتہ سردیوں میں ہم انہیں کھا سکتے ہیں۔'' عمر نے اس بار دانشمندی کا مظاہرہ کیا۔

'اور ہاں! ایک اہم بات یہ کہ ہر پھل، میوے اور سبزی کا اصل مزہ اس کے موسم ہی میں ہوتا ہے۔ بے موسمی چیز بے لذت ہوتی ہے۔'' امی نے پتے کی بات بتائی۔

لیجئے موسم سرما آن پہنچا ہے۔ عمر میاں تو بے حد خوش ہیں کہ اب وہ اپنے من پسند میوہ جات سے جی بھر کر انصاف کر سکیں گے۔ آیئے ہم آپ کو بھی ان کی افادیت سے آگاہ کریں تاکہ آپ بھی مستفید ہو سکیں۔

خشک میوہ جات کی افادیت

زمانۂ قدیم سے یہ تصور چلا آرہا ہے کہ جو پھل اور میوہ جس جسمانی عضو سے مشابہ ہو، اس کے لئے زیادہ مفید ہوگا۔ بادام کی شکل چونکہ آنکھ سے ملتی ہے لہٰذا اسے آنکھ دماغ کے لئے مفید سمجھا جاتا ہے۔

بادام: بادام کا مزاج گرم تر ہے، اگر اسے پانی میں بھگو کر چھلکا اتار لیا جائے تو معتدل مزاج ہو جاتا ہے۔ اعضائے رئیسہ کے لئے اس سے عمدہ کوئی غذا نہیں۔ قوت حافظہ، دماغ اور بینائی کے لئے لاجواب نعمت خداوندی ہے۔ اس کے لحمیاتی، نشاستائی اور روغنی اجزا جسم کو طاقتور بنانے کے ساتھ پر گوشت بھی بناتے ہیں۔

دبلے پتلے افراد کے لئے بہت مفید ہے جبکہ موٹاپے کا شکار یا عارضۂ قلب میں مبتلا افراد بادام کھانے سے پرہیز کریں۔ طلبہ اپنی روزمرہ غذا میں بادام ضرور شامل کریں، اس طرح ان کی بصری و ذہنی استعداد کار بڑھتی ہے۔ بادام میں کیلشیم کی خاطر خواہ مقدار دانت مضبوط بناتی ہے۔ ایک سو گرام باداموں میں لحمیات 18.6، حرارے 597، نشاستہ 19.6، تیل 54.1 گرام، فاسفورس 147 اور کیلشیم 254 ملی گرام پایا جاتا ہے۔ اس میں 'بی' حیاتین سب سے زیادہ ہوتا ہے۔ بادام دیر ہضم ہے، زیادہ مقدار میں کھانے سے کئی گھنٹے بھوک نہیں لگتی۔ اطبا کے مطابق یہ اصل گھی سے پانچ گنا زیادہ غذائیت رکھتا ہے۔ مختلف پکوانوں اور حلوہ جات کے علاوہ سردائی بھی بادام سے لذت کشید کرنے کا معروف طریقہ ہے۔

روغن بادام بھی ہزار ادویہ کی ایک دوا ہے۔ معدے، جگر اور دماغ کے لئے قوت بخش ہے۔ سر پر تیل کی مالش خشکی دور کرنے کے علاوہ دماغ کو طاقت بخشتی ہے۔ بادام

کا تیل دودھ میں ملا کر پینا قبض کشا خصوصیت رکھتا ہے۔ خشک داغ اور چنبل پر صبح شام ملتے رہنے سے داغ مٹ جاتے ہیں اور خارش دور ہو کر نرم جلد نکل آتی ہے۔ کان میں خارش کی شکایت ہو، تو نیم گرم تیل کے دو دو قطرے کنوں میں ڈالیں یا روئی کی پھریری تیل میں تر کر کے پھیر لیں۔

حاملہ خواتین کو ساتویں ماہ سے ایک گلاس نیم گرم دودھ میں دو سے تین چمچ روغن بادام ملا کر دینے سے نہ صرف قبض سے چھٹکارا ملتا ہے بلکہ زچگی کے مراحل بھی آسان ہو جاتے ہیں اور زچہ بچہ کی صحت عمدہ رہتی ہے۔

چلغوزہ: موسم سرما کا یہ ہر دلعزیز میوہ لذیذ ہونے کے ساتھ ساتھ گونا گوں اکسیری افادیت کا بھی حامل ہے۔ جن افراد کو غدودی اور عضلاتی کمزوری کی شکایت ہو وہ اسکے استعمال سے حیرت انگیز طور پر مستفید ہو سکتے ہیں۔ طب مشرق میں رعشہ، لقوہ، امراض گردہ، خفقان جیسے امراض کے علاج کا یہ اہم جز ہے۔ اعصابی کمزوری اور ریاح میں مبتلا افراد کیلئے چلغوزہ نعمت خداوندی ہے۔ مزاج کے اعتبار سے گرم تر اور دیر ہضم ہے۔ بواسیر، نکسیر، بلند فشار خون اور سر درد کے مریض چلغوزے کھانے میں احتیاط برتیں کہ یہ ان امراض میں اضافہ کر سکتا ہے۔ اسی طرح خارش اور خرابیٔ خون میں مبتلا افراد بھی چلغوزے سے مناسب فاصلہ رکھیں۔ امراض قلب میں مبتلا افراد کے لئے تو چلغوزہ سخت مضر ہے۔

اخروٹ: یہ تصور عام ہے کہ چونکہ اس کی گری دماغ سے ملتی ہے لہذا یہ اسی کے لئے اکسیر ہے اور اس میں کچھ حقیقت بھی ہے۔ اس میں موجود روغنیات اور غذائیت اعصاب کے لئے خصوصاً مفید ہے۔ اخروٹ میں حیاتین اے، بی اور سی کے علاوہ معدنیات، فولاد اور پوٹاشیم وافر مقدار میں ہوتے ہیں۔

اخروٹ کی غیر سیر شدہ چکنائی دل کے لئے مفید ہے اور خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی نہیں بڑھنے دیتی۔ مزاج کے لحاظ سے اخروٹ گرم میوہ ہے چونکہ اس میں کئی قسم کے حیاتین اور معدنی نمک شامل ہیں، لہذا اسے کھانے سے عضلات و اعصاب کو تقویت ملتی ہے۔ جگر کے مریض بھی بے خطر کھا کر توانائی حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔

کچے اخروٹ کا چھلکا بطور دنداسہ ملنے سے دانت مضبوط اور چمکدار ہوجاتے ہیں نیز ہونٹوں پر بڑا خوبصورت رنگ آتا ہے۔ موسم سرما میں اخروٹ بدن کو گرمی اور توانائی بہم پہنچاتا ہے۔ اس موسم میں پانی چونکہ کم پیا جاتا ہے لہٰذا کئی لوگ قبض کا شکار ہوجاتے ہیں، ایسے میں اخروٹ اچھا قبض کشا علاج ہے اور کھانسی بھی دور کرتا ہے۔ بچوں کو شام کے وقت روزانہ دو اخروٹ کھلایئے، پیٹ کے کیڑے جنم نہیں لیں گے۔ اس کا اعتدال سے زائد استعمال نقصاندہ ہے۔

پستہ: اس خوش ذائقہ مغز کی تاثیر گرم وتر اور مزاج قدرے قابض ہے۔ اس میں پوٹاشیم اور فولاد وافر مقدار میں ملتے ہیں۔ پستے کی غذائیت کا پانچواں حصہ لحمیات پر مشتمل ہے۔ نیاسین، فولک ایسڈ اور چکنائی کے علاوہ فاسفورس، میگنیشیم، کیلشیم، زنک، تانبہ، میگنیز اور حیاتین اے بھی اس کے اجزا میں شامل ہیں۔ بیش قدر غذائیت کا باعث پستہ دل و دماغ کو قوت دیتا، جسم کو توانا بناتا اور دانت مضبوط کرنے کے علاوہ حافظہ تیز کرتا ہے۔ متلی، بے چینی اور دل کی غیر متوازن دھڑکن کو دور کر کے جسم کو فربہ بناتا ہے۔ جگر کی اصلاح اور خفقان سے نجات کے لئے بے مثال ہے۔ پستے کا حلوہ کمزور افراد کو قوت فراہم کرتا ہے۔

کشمش: انگوری شکر یا گلوکوز فوری توانائی کا اہم ذریعہ ہے۔ جسم میں داخل ہوکر اسے خون میں شامل ہونے میں چند سیکنڈ لگتے ہیں، اسی لئے اسے بالعموم کمزوروں کو دیا جاتا ہے۔ کشمش انگور کے تمام خواص سموئے ہوئے ہے بلکہ کئی طبیب اسے زیادہ مفید اور توانائی سے بھرپور سمجھتے ہیں۔ جسم میں خون کی کمی اور دق وسل دور کرنے والی عمدہ غذا ہے۔ کشمش میں حیاتین اے، بی اور ڈی کے علاوہ فولاد، فاسفورس، کیلشیم اور پوٹاشیم بھی پائے جاتے ہیں۔

کشمش کھانے کا بہتر طریقہ ہے کہ اسے خشک میووں کے ساتھ خوب چبا کر کھایا جائے۔ گلے اور سانس کے عارضے میں اسے بھون کر کھانا مفید ہے۔ گھبراہٹ اور کمزوریٔ قلب میں افاقے کیلئے اکیس دانے کشمش رات کو عرق بھی پی لیں۔ قبض کے لئے بھی یہ تیر بہدف علاج ہے۔ بادام 7/عدد اور کشمش 11/عدد رات کو پانی میں بھگوئیے۔ صبح نہار منہ خوب چبا کر کھانے سے صحت و توانائی حاصل ہونے کے ساتھ حافظہ پر بھی اچھا اثر پڑیگا۔ یہ خاص طور پر طلبہ کے لئے مفید ہے۔ اخروٹ اور دیگر میووں کے ساتھ ملا کر کھانا اس کی افادیت بڑھاتا ہے۔

گرم مزاج، امراض گردہ یا پیشاب کی تکلیف میں مبتلا افراد کشمش نہ کھائیں۔ گرمیوں میں بھی اس کا کھانا نقصان دہ ہے۔

انجیر: یہ بھی لذیذ اور مفید میوہ ہونے کے علاوہ عمدہ غذائی علاج فراہم کرتا ہے۔ اس کی سب سے بڑی خوبی قبض کشا ہونا ہے۔ بواسیر میں بھی فائدہ مند ہے۔ اس کا مسلسل استعمال گردے اور مثانے کی پتھری اور تلی کا ورم ختم کرتا ہے۔ انجیر کھانے سے چہرے کے داغ دھبے ختم ہوتے ہیں۔

خشک میوہ جات کے سلسلے میں ایک ہدایت ہمیشہ یاد رکھئے کہ یہ ثقیل اور دیر ہضم ہوتے ہیں لہٰذا انہیں ایسے وقت کھائیے جب پیٹ زیادہ بھرا نہ ہو مثلاً صبح یا شام کے وقت، کھانے کے بعد میوے کھانا معدے پر گرانی کا باعث بنتا ہے۔

تل: اسے نباتاتی گوشت بھی کہا جاتا ہے۔ یہ معمولی سی شے ان گنت فوائد رکھتی ہے۔ اس کی دو اقسام ہیں: سفید اور سیاہ۔ تلوں کے تیل کو روغن کنجد یا میٹھا تیل بھی کہتے ہیں۔ اس کا مزاج بھی گرم تر ہے۔ گوشت بنانے والے نشاستے کے علاوہ یہ تیس فیصد روغنی اجزا بھی رکھتا ہے۔

تل لذیذ غذا ہونے کے علاوہ مقوی دماغ اور بکثرت خون پیدا کرنے والی بے ضرر قبض کشا دوا ہے۔ اسکے ذریعے کئی غذاؤں کی لذت بڑھائی جاتی ہے۔ اگر بار بار پیشاب آئے یا بستر پر نکلنے کی شکایت ہو تو تلوں سے علاج کیجئے۔ تل کے لڈو، گزک اور ریوڑی شفا بخشتے ہیں۔

تازہ حرمل کے پتے کوٹ کر پانی نچوڑ لیں۔ اس پانی کے برابر وزن میٹھا تیل ڈال کر آگ پر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو کر صرف تیل باقی رہ جائے تو چھان کر محفوظ کر لیں۔ جوڑوں میں سختی، جسمانی درد اور ورم میں یہ تیل مالش کرنے سے آرام ملتا ہے۔ اگر سوتے وقت مالش کی جائے تو خوشگوار نیند آتی ہے۔

آغاز سرما میں تلوں کے پھولوں اور پتوں پر پڑی اوس (شبنم) چھائیوں بھرے چہرے پر لگائیں، چند بار لگانے سے چہرہ صاف ستھرا ہو کر مانند گلاب دمک اٹھے گا۔

ناگ پھنی ایک کانٹے دار پودا ہے۔ اس کا نہایت باریک اور سفید کانٹا چبھ جائے تو بہت تکلیف دیتا ہے۔ جہاں کہیں یہ کانٹا چبھے تو اس جگہ تلوں کا تیل لگاتے رہئے، چند دن بعد کانٹا گل کر خارج ہو جائے گا۔

شہد ایک مکمل غذا

وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ. ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ. ترجمہ:۔ (اور اے نبی) تیرے مالک نے شہد کی مکھی کو سکھلایا کہ پہاڑوں اور درختوں میں گھر بنا (یعنی چھتے لگا) پھر ہر قسم کے پھل چوستی رہ، پھر لوٹ کر اپنے مالک کے آسان رستوں میں چلی جا اور چھتے میں داخل ہو جا اسکے پیٹ سے ایک پینے کی چیز نکلتی ہے (یعنی شہد) کی طرح کے رنگ کی اس میں لوگوں کیلئے شفاء ہے (کئی بیماریوں سے) بے شک جو لوگ غور کرتے ہیں ان کیلئے اس میں اللہ تعالیٰ کی قدرت کی نشانیاں ہیں۔ (سورۃ نحل)

<u>شہد کی فضیلت</u>: حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا جو شخص ہر مہینے میں کم از کم تین دن صبح صبح شہد چاٹ لے اس کو اس مہینے میں کوئی بڑی بیماری نہ ہوگی۔ (ابن ماجہ، بیہقی) حضرت عائشہؓ روایت فرماتی ہیں کہ رسول اللہؐ نے ارشاد فرمایا ''خاصرہ (PELVIS) گردے کا ایک اہم حصہ ہے جب اس میں سوزش ہو جائے تو گردے والے کو بڑی تکلیف ہوتی ہے۔ اس کا علاج جلے ہوئے پانی (BOILEE WATER) اور شہد سے کیا جائے (ابوداؤد) ۱۴ سو سال سے بھی زیادہ عرصہ گزرنے کے باوجود دنیا کا ایک شخص بھی اس بات کی جرات نہیں کر سکا کہ قرآن مجید کے احکام وفرمان اور رسول اکرمؐ کے ارشادات کو چیلنج کر سکے، خالق کل کائنات جس کا علم ذرہ ذرہ پر محیط ہے کی ذاتِ گرامی سے یہ بعید تر ہے کہ اس کا فرمان مجہول ہو۔ اس کا ایک ایک حکم قیامت تک کیلئے حق ہے چاہے آج اس بات کو تسلیم کیا جائے یا بعد میں۔

زمانہ قدیم سے بنی نوع انسان شہد کی افادیت سے مستفید ہوتا رہا ہے۔جس کی تصدیق قرآن اور حدیث سے بخوبی ہوتی ہے۔مختلف امراض میں زخموں کے اندمال میں، ایشیا، یونان اور قدیم فارس کے لوگوں نے اس پر بڑے شاہدات کئے ہیں۔دور جدید میں امریکہ، کینیڈا، روس، جرمنی، آسٹریلیا، چین اور جاپان وغیرہ ممالک میں نئی نئی تحقیقات کا کام بڑے زوروں پر چل رہا ہے۔

دنیا میں سالانہ 100 کروڑ کلو شہد کی پیداوار: ایک اندازے کے مطابق دنیا میں تقریباً 100 کروڑ کلو شہد کی سالانہ پیداوار ہوتی ہے۔شہد کی مکھی، اس کا چھتہ، اس کی رہائش کا طریقہ وغیرہ ایسے موضوعات ہیں جن کے بارے میں اکثر لوگ مفصل جانتے ہیں، اس مضمون میں ان بنیادی باتوں پر سرسری روشنی ڈالنے کے بعد شہد اور قدرتی طور پر اس میں موجود اجزا کا جدید تحقیقات کی روشنی میں مفصل بیان کرنے کی کوشش کی جائے گی۔پھولوں کے قدرتی رس سے اپنی بھوک اور پیاس کو بجھانے کے لیے شہد کی مکھی میلوں کا سفر طے کرتی ہے ایک مکھی کو اپنا پیٹ بھرنے کے لیے ہزاروں پھولوں کا رس چوسنا پڑتا ہے، ایک اندازے کے مطابق آدھا لیٹر شہد تیار کرنے کے لئے شہد کی مکھیوں کو دو سے چار ملین پھولوں کا رس چوسنا پڑتا ہے۔بہترین شہد وہ مانا جاتا ہے جس میں قدرتی طور پر Pollens، Propolis اور Royal Jelly وغیرہ وافر مقدار میں موجود ہوں۔

عام طور پر جاپان اور امریکہ کے جنگلات سے حاصل ہونے والے شہد میں قدرتی طور پر ان اجزاء کی مناسب مقدار پائی جاتی ہے۔شہد حاصل کرنے کے جدید طریقوں نے اس کی طبی افادیت کو بہت کم کر دیا ہے۔مکھی پالن کے ڈبوں کے پاس شیرہ پھیلا دیا جاتا ہے جہاں سے مکھی شیرہ چاٹ کر بنا محنت کے اپنا پیٹ بھرتی ہے۔جیسا کہ

انسانی زندگیوں میں بھی دیکھا جاتا ہے کہ جو لوگ جسمانی حرکات و سکنات کا خاصا خیال رکھتے ہیں ان کے ہضم و جذب کا نظام بہتر ہوتا ہے۔اسی طرح شہد کی مکھی پھولوں کا رس چوسنے کیلئے جب میلوں کا سفر طے کرتی ہے تو نظام ہضم و جذب سے مترشح ہونے والے قدرتی ENSYMES اس رس کیساتھ ملکر جو شہد بناتے ہیں وہ شیرہ چاٹنے کے بعد بنا محنت و مشقت تیار ہونیوالے شہد کے مقابلہ میں کئی گنا مفید و موثر ہوتا ہے۔

شہد ایک انمول تحفہ: قدرتی طور پر پائے جانے والے خالص شہد میں قدرتی شکر (GLUCOSE، FRUCTOSE اور SUCCROSE) معدنیات۔ حیاتین، ENZYMES، پروٹین اور CARBOH- -YDRATE پائے جاتے ہیں، جیسے وٹامن A, B 1, B2,B3,B4,B5,B6,B7,B12 فولک ایسڈ کیلشیم Iron، Copper، میگنیز، فاسفورس، پوٹاشیم، سلفر اور 18 AMINO ACIDS جن میں 8 ضروری ہیں۔موجود ہوتے ہیں۔لہٰذا شہد جسم انسانی کے لیے قدرتی غذا کے طور پر استعمال کیا جانے والا ایک انمول تحفہ ہے۔آیئے اس میں موجود تین اہم اجزاء Pollen، Propous اور Royal Jelly کے بارے میں تحقیقی معلومات حاصل کریں۔

عظیم غذائی ماہرین کی رائے: BEE POLLENS: جسم انسانی کی مکمل صحت کے لیے 22 غذائی اجزاء پر مشتمل اس قدرتی شہد میں POLLEN بڑی اہمیت رکھتا ہے پھولوں کی افزائش میں پولین خاصا کردار ادا کرتا ہے، یہ ایک مکمل غذا مانا جاتا ہے۔جس کو شہد کی مکھیاں اپنے پروں کے ساتھ لے آتی ہیں۔دنیا کے عظیم غذائی ماہرین کا ماننا ہے کہ انسان صرف ان POLLEN کے ذریعہ بھی اپنی زندگی گزار سکتا ہے ۔دراصل اس میں قدرتی طور پر VIT-B-COMPLEX کے ساتھ حیاتین ACDEH K اور کچھ خاص معدنیات جیسے Zinc- Iodine Phosphorous

Fatty ،-Maganese-Potassium-Calcium-Copper- Iron Pigments-Acid تقریباً 20فیصدی نمی Waxes And Resins ، Amino Acids، Lecithiiv، Flavenoids وغیرہ پائے جاتے ہیں ، جسم انسانی میں تقریباً 28معدنیات پائے جاتے ہیں جن میں ۱۴ حیات انسانی کے لئے اشد ضروری ہیں۔اور Bee Pouen میں یہ تمام 28معدنیات قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں، لہٰذا اگر ہم روزانہ Bee Pouen کا استعمال کرتے ہیں تو اس سے ہم اپنی بھوک پر پوری طرح قابو پاسکتے ہیں۔ جو لوگ ضعف اشتہاء کی وجہ سے کمزور ہیں ان کی بھوک میں اضافہ کرتی ہے۔اور جن لوگوں کو بھوک زیادہ لگتی ہے ان کی بھوک کو کم کرتی ہے۔گویا کہ بھوک کے تناسب کو برقرار رکھنے کیلئے بہترین اور منفرد قدرتی غذا ہے۔ یہ آنتوں کے افعال کو درست کرکے نظام ہضم کو بہتر بناتی ہے۔عام قاعدہ ہے کہ جب نظام ہضم درست ہوتا ہے تو باقی تمام افعال جسمانی بھی درست ہوجاتے ہیں نظام تولید وتناسل، نظام بول، نظام دوران خون جس میں HIGH AND LOW BLOOD PRESSUR اور شریان کی قدرتی ساخت کو قائم رکھنا۔ نیز MICRO ORGANISMS کیخلاف جسم کو تیار کرتے نیز ذہنی وجسمانی تکان میں اسکا اہم رول ہوتا ہے۔ تجربات ومشاہدات سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ جسم انسانی کیلئے یہ ایک مکمل غذا ہے۔

PROPOLIS(Powerful Natural Antibiotic)

شہد کی مکھی ایک خاص رال دار مادہ تیار کرکے چھتے میں شہد کو باہری آفات جیسے BACTERIA-VIRUS اور FUNGUS وغیرہ سے بچانے کیلئے اس کا استر کرتی ہیں، جس کو PROPOLIS کہتے ہیں۔

جدید تحقیقات سے یہ بات ثابت ہوچکی ہے کہ BEE PROPOLIS نظام ہائے جسمانی کی حفاظت کرکے قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے۔ زمانہ قدیم میں ارسطو کے یہاں مختلف بیماریوں کے علاج میں اس کا ذکر ملتا ہے ستّر کی دھائی میں روس، ہالینڈ اور دیگر ممالک میں اس پر تحقیقات کا کام شروع ہوچکا تھا، فرانس کے ایک سائنس داں جناب یہوی نے مختلف قسم کے FUNGUS اور BACTIRIA خاص طور پر TUBERCULOSIS اور CANDIDIASIS پر اس کے اچھے نتائج اخذ کئے ہیں۔

1980 میں مغربی آسٹریلیا کی کیمیاوی لیب میں اس کا تجزیہ کیا گیا اور بڑی تعداد میں معدنیات جیسے BARIUM ،SILVER ،ALUMINUM ،IRON ،COPPER ،COBALT ،CHROMIUM ،BORON ،SILICON ،SELENIUM ،MAGANESE ،MAGNESIMU اور ENZYMES کی بڑی مقدار بھی اس میں پائی گئی۔ مزید تحقیقات سے معلوم ہوا کہ اس میں ANTI ، ANTI FUNGAL، ANTTBIOTIC، ANTI SEPTIC، BACTERIA اور ANTI VIRUS خصوصیت بھی پائی جاتی ہیں۔

معالجاتی اعتبار سے PINOCEM BRINA ، CAFFEICACID، اور PINO BANK SINA کی موجودگی کی وجہ سے ANTI FUNGAL خصوصیت رکھتا ہے۔ زخموں کے بھرنے اور سوجن کو ختم کرنے میں بھی اس کا استعمال موثر ثابت ہوا ہے۔ یہ STREPTOCOCCUS، STAPHYLOCOCCUS، KOCN'S ،E- COLI، PROTEUS VULGAPIS، SALMONELLA، BACOLLUS وغیرہ کے خلاف بہت اثر انداز ہوتا ہے۔ گویا کہ یہ بہترین BACTERIOSTATIC اور BACTERICIDAL ہے، چنانچہ PROPOLIS کو متعدد امراض میں خصوصیت کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے مثلاً امراض تنفس، جمی

یتفوڈید DIARRHEA،HYPER & HYP THYROIDISM ، امراض جگر HERPES SIMPLEX،PSORIASIS،GASTRITIS اگزیما VAGINAL TRICHOMONIASIS، ACIXE، POLYPS، OSTEOARTHRITIS، ULCERS، PARKINSON'S DISEASE، MEUROMUSCULAR DYSTROPHY، ANEMIA اور ANOREXIA NERVOSA وغیرہ۔

قدرتی طور پر مختلف قسم کے غذائی اجزاء کی وجہ سے اس کا روزانہ استعمال قوت مدافعت کو مضبوط رکھتا ہے، اس کے اندرونی اور بیرونی استعمال سے کسی قسم کے مضر اثرات ظاہر نہیں ہوتے۔

ROYAL JELLY: دودھیا رال دار مادہ جو شہد کی مکھیوں کے مخصوص قسم کے غدود سے جو PHALANX میں ہوتے ہیں مترشح ہوتا ہے جس کو شہد کی مکھیاں خاصی ENZYMES کے ساتھ ملا کر رانی مکھی کے لئے تیار کرتی ہیں۔ عام شہد کی مکھی کی عمر عام طور پر 4 سے 6 ہفتہ ہوتی ہے۔ مگر ROYAL JELLY کے استعمال کے بعد یہ عام مکھی خاص مکھی بن جاتی ہے جس سے اس کا حجم ڈیڑھ گنا تک بڑھ جاتا ہے اور عمر میں ۵ سے ۷ سال کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایسی مخصوص غذا رانی مکھی کو اس لائق بنا دیتی ہے کہ وہ تین ہزار انڈے روزانہ دیتی ہے۔

جدید تحقیقات سے معلوم ہوا کہ اس میں حیاتین A D E K اور -B COMPLEX کے ساتھ ساتھ NUCLEIC ACID بھی پایا جاتا ہے جس کی موجودگی میں انجد کی بہترین جدید کاری ہوتی ہے، اس کے علاوہ متعدد معدنیات۔ تمام ۱۱۸ مائنو ایسڈس (تمام ESSENTIAL 8 اور SECONDARY ,10) کے

ساتھ ساتھ ACETYLCUOUNE بھی بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جو اعصابی حرکات کو طبعی حالات پر برقرار رکھنے میں اہم رول ادا کرتا ہے جس کی کمی سے نظام اعصاب کے مختلف امراض پیدا ہوتے ہیں۔ قلیل مقدار میں ہونے کی وجہ سے عام بازار میں اس کی قیمت بہت زیادہ ہے اس لئے عوام کی دسترس سے باہر ہے مگر، اس کی افادیت سے کسی کو انکار نہیں، عام جسمانی و ذہنی قویٰ کی مضبوطی کے لئے اس کا استعمال بہت ضروری ہے روزانہ استعمال کرنے سے جسم کا METABLIC SYSTEM بہتر ہوتا ہے مزید یہ کہ خون میں بڑھا ہوا CHOLESTEROL بھی کم ہوتا ہے۔ معمرات خاص میں نگاہ کی کمزوری۔ امراض قلب خصوصاً -ARTERIOSCLEROSIS ANGINA PECTORIS فقر الدم DEPRESSION اور ASTHENIA GARVIS میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔

DR. HADHANYI کے تحقیقی مقالہ THE SO-CALLED BEE HORMONE ہمارے جسم میں ENDOCRINE GLAND کو متحرک کر کے دق اور WHOOPING COUGH کو ختم کرتی ہے، مزید یہ کہ ENDOCRINE GLAND کے افعال میں فقدان سے پیدا ہونے والی علامات جیسے MIGRAINE، NERVOUS DISORDERS خلل شکم امراض ہضم و بول و براز اور BRONCHITIS میں ROYAL JELLY معین و مددگار ثابت ہوئی ہے۔ DR.JOSEPH VITTEK نے اپنے تجربات کی روشنی میں لکھا ہے کہ ROYAL JELLY ایک زبردست ANTI BACTERILA اور ANTIVIRAL اثرات رکھتی ہے خصوصاً STREPTOCOCCUS، -STAPHYLOC OCCUS- اور E- COLI کے خلاف روس کے سائنس دانوں کی تحقیق سے پتہ چلا

ہے کہ اس میں قدرتی طور پر RIBONUCLEIC ACID (DNA & RNA) موجود ہوتے ہیں جو خلیات کا جزاعظم ہیں، وہ معمر اور جوان اشخاص جو ذہنی خلفشار کا شکار ہوتے ہیں ان کے لیے ROYAL JELLY کا استعمال ضروری ہے۔ فرانس کے DR.HENRY HEY کی تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ اس میں GONADO-TROPHIC- ہارمون پایا جاتا ہے جنسی غدود کو متحرک اور فعال بناتا ہے۔ جس سے نامردگی اور بانجھ پن کی شکایات دور ہوتی ہیں۔

اپنی تمام خصوصیات کے ساتھ ROYAL JELLY جلد پر بھی اپنے اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔ جیسے PSORIASIS، ACNE، جلد کی جھریاں اور جلد کی خشکی۔ PANTOTHENIC ACID کی موجودگی بالوں کی نشو ونما میں اہم رول ادا کرتی ہے۔ UNSAT URATED FATIY ACID اور PHOSPHO-RAMINO LIPID- کی وجہ سے TUMORS میں نیز دیگر معدنیات اور حیاتین کے باعث ARTRITIS میں اس کے استعمال سے اچھے نتائج حاصل ہوئے ہیں۔

کیمیاوی تجزیہ سے ROYAL JELLY میں مندرجہ ذیل اجزاء حاصل ہوئے ہیں۔ VIT B1، VIT B2، NIACIN، VIT B6 VIT B5، VTI، H، FOLIC-ACID INOSITOL، CAECIUM، POTASSIUM، CHROMIUM، PHOSPHO RUS، IRON، ZIN، COPPER، MAGNESIUM، MANGANESE، CHLORIDE، SILICON، SULFVR، COBALT، SODIUM، اور ALUMINUM، اس کے علاوہ:۔

MOISTURE------------------------25%

PROTEIN---------------------------31%

NITROGEN------------------------4.5%

DEXTROSE--------------------------12%

SACCHARIDES--------------------3.5%

ASH-----------------------------------3%

EXTRACTS------------------------16%

OTHERS-------------------------------5%

عام طور پر دکانوں اور بازاروں میں پایا جانے والا شہد صرف برائے نام ہی ہوتا ہے پھولوں کے رس کو چوسنے کے بعد مکھیوں کے ذریعہ بنایا ہوا مادہ اصل شہد کہلاتا ہے، اس میں بھی چھوٹی مکھی کا شہد زیادہ معتبر ہوتا ہے۔ دراصل یہ کبھی شیرہ، مٹھائیوں اور دوسری میٹھی چیزوں پر نہیں جاتیں جبکہ بڑی مکھی پھولوں کے رس کے ساتھ ہر میٹھی چیز کو اپنی غذا بناتی ہے کئی دفعہ ہم اپنی آنکھوں کے سامنے چھوٹی مکھی کا چھتہ تڑوا کر شہد حاصل کرتے ہیں اس کا اعتبار بڑی حد تک کیا جا سکتا ہے۔ مگر ماحولیاتی کثافت، باغوں اور کھیتوں میں چھڑکے جانے والے زہریلے کیمیکل، کہیں نہ کہیں اس کی افادیت میں خلل پیدا کرتے ہیں خاص طور پر دھویں سے جذب ہونے والا CEAD جسم کیلئے اذیت کا سبب بنتا ہے۔ حالانکہ یہ مقدار اتنی قلیل ہوتی ہے کہ فوری طور پر اس کے اثرات ظاہر نہیں ہوتے مگر مستقل اور مسلسل استعمال کرنے والوں میں مضر اثرات ظاہر ہوتے ہیں۔

دنیا میں بہت ساری کمپنیاں شہد کو مختلف طریقوں سے تیار یا حاصل کرتی ہیں۔ شہد حاصل کرنے والی زیادہ تر کمپنیاں اس بات کا خیال رکھتی ہیں کہ دور دراز کے جنگلات سے ہی اس کو اکھٹا کیا جائے تاکہ ماحولیاتی کثافتوں سے حتی الامکان بچ سکیں۔ لہٰذا بازار سے شہد خریدتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ اس پر BEE HONEY لکھا ہو دراصل جو شہد شیرہ وغیرہ سے تیار کیا جاتا ہے اس پر صرف HONEY یا PURE HONEY لکھا ہوتا ہے۔ چنانچہ صرف BEE HONEY کا ہی استعمال موثر، مفید اور معتبر ہے۔

شہد ان گنت امراض کیلئے اکسیر

اگر زندگی میں بھی شہد جیسی مٹھاس ہو تو جنگ و جدال اور نفرتوں کی آگ خود بخود خاموش ہو جائے۔ زندگی کو صحت مند اور تندرست بنایا جا سکتا ہے۔ جب کوئی بچہ عالم وجود میں آتا ہے تو اسے سب سے پہلے شہد چٹایا جاتا ہے ایسا کیوں ہے یہ بالکل ایسے ہے جیسے ایک ننھی کونپل اور بیج کو نرم کھاد اور تازہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے کم لوگ یہ بات جانتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے شہد کو کتنا مکمل بنایا ہے۔ یہ ان گنت امراض کا علاج ہے اور اپنی جگہ ایک مکمل غذا یہ الگ بات ہے کہ اس گراوٹ زدہ معاشرے میں جہاں اور چیزوں میں بھی ملاوٹ ہوئی ہے وہاں اصل شہد بھی بہت کم دستیاب ہے یہ قدرت کا کمال نہیں ہے تو کیا ہے کہ پھولوں کا رس اور شہد کی مکھیاں اس کی معمار ہیں یہ کریڈٹ ان کو جاتا ہے کہ ان کے امتزاج سے ایک ایسی نعمت وجود میں آئی جس نے بڑے بڑے امراض اور پریشانیوں سے انسان کو نجات دلا دی ہے۔ آیئے دیکھیں کہ خداوند تعالیٰ کی اس بیش بہا نعمت کے پیچھے کتنے اسرار پوشیدہ ہیں۔ شہد تیار کرنے والی مکھی ہزاروں پھولوں کا رس پی کر شہد کا صرف ایک قطرہ تیار کرتی ہے پھولوں کا رس مکھی کے معدے میں جا کر چھتے میں جمع کیا جاتا ہے۔ یہ شہد کا ذخیرہ خوراک کی کمی کے دور میں مکھی کے کام آتا ہے۔ خالص شہد کا حصول جوئے شیر لانے سے کم نہیں۔ بازاروں میں فروخت ہونے والا شہد شہد نہیں ہوتا بلکہ گڑ اور چینی کا ایسا آمیزہ ہوتا ہے جس میں چند قطرے شہد کے شامل کر لئے جاتے ہیں اور یہ شیرہ مختلف ناموں سے شہد کے نام پر فروخت ہوتا ہے۔

اصلی شہد کا ایک قطرہ بھی اہمیت رکھتا ہے: کہا جاتا ہے کہ اصلی شہد کا ایک قطرہ ہی جسم و جان کو معطر کر دیتا ہے اور روح میں بالیدگی کا احساس ہوتا ہے۔ وہ چھتے جو

پھولوں کے باغات کے اندر ہوتے ہیں ان کا شہد سب سے بہتر ہوتا ہے۔ بعض لوگ نقلی شہد تیار کرنے کے لئے گڑ کا شیرہ پھیلا دیتے ہیں مکھی اس کو چوس کر چھتے کو بھر دیتی ہے ایسا شہد ذائقے میں کمتر ہوتا ہے شہد جس قدر پرانا ہوتا ہے اسی قدر مفید بھی ہوتا ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے شہد گرم ہے اس لئے اس کو ایک مقررہ مقدار میں استعمال کرنا چاہئے۔ اسے دودھ میں ملا کر اگر پی لیا جائے تو جسم کو تقویت دیتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی قلب کی قوت کے لئے اکسیر ہے جگر کی کمزوری دور کرنے میں شہد کا کوئی ثانی نہیں۔ مسئلہ کھانسی کا ہو یا گلے کے امراض کا سینے پر نمونیہ کے اثر کا ہو یا نزلہ زکام کا شہد ہر جگہ کارگر ہے۔ پرانی کھانسی کے لئے اطباء کا کہنا ہے کہ اگر اس میں چلغوزہ باریک پیس کر ملایا جائے تو برسوں پرانی کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔ گلے کی خراش اور دکھن کی صورت میں شہد میں گلیسرین اور لیموں کا رس ملا کر استعمال کرنا چاہئے اور اگر اس آمیزے میں ادرک کا رس بھی شامل کر لیا جائے تو یہ فوری اثر کرتا ہے۔ گردوں کی پتھری کی شکل میں زیتون کے تیل کو شہد میں ملا کر استعمال کرنے سے پتھری نکل جاتی ہے۔ ہر کھانے کے بعد ایک چمچہ شہد کا بدہضمی دور کرتا ہے، ہمارے معاشرے میں بسیار خوری اور بد پرہیزی عام ہے۔ عام طور پر لوگ اس کے تدارک کے لئے سیون اپ، چورن یا ہاضمے کی گولی کھا لیتے ہیں جب کہ شہد کا ایک چمچہ دو گلاس پانی میں حل کر کے پینے سے معدے کی گرمی سے نجات ممکن ہے۔

دائمی قبض سے نجات: دائمی قبض سے ہمیشہ کے لئے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے ہر روز نہار منہ دو گلاس تازہ پانی میں تین چمچ شہد شامل کرنے سے صرف دو ہفتے کے اندر اس تکلیف دہ مرض سے ہمیشہ کے لئے نجات مل سکتی ہے۔ چھوٹے بچے کے پیٹ میں درد ہو تو اسے عرق گلاب، عرق سونف، اور عرق پودینہ میں ہم وزن شہد ملا کر پلائیں۔ چند ہی منٹ میں درد کو آرام آ جائے گا۔ اس کے علاوہ شہد آنتوں کی ہر قسم کے

زخم اور درد قولنج میں حیرت انگیز فائدہ کرتا ہے ہمارے ہاں جوڑوں کا درد عام ہوتا جا رہا ہے خاص طور پر خواتین ہڈیوں کے بھربھرے پن کا شکار ہیں ہر روز چائے کا ایک چمچہ شہد استعمال کرنے سے جوڑوں کے درد میں آپ خاصہ افاقہ محسوس کریں گے۔ شہد کا لیپ لڑکیوں کی جلد اور پیر نکھارنے کے لئے ایک موثر ٹانک سے کم نہیں۔ جو بچے کمزور ہوں اور ان کی نشوونما ان کی عمر کے مطابق نہ ہو رہی ہو اگر نیم گرم دودھ میں دیسی انڈا پھینٹکر اس میں دو چمچے شہد کے ملا کر روزانہ استعمال کروایا جائے تو وہ تیزی سے صحت مند ہو جائیں گے۔ اطباء کے مطابق ایک سو گرام شہد کے اندر تین سو بیس حرارے ہوتے ہیں اس لحاظ سے شہد تمام پھلوں سبزیوں اور ہر قسم کے گوشت سے زیادہ طاقت بخش ٹانک ہے۔ شہد دنیا کے ہر مرض حتی کہ شوگر کے مریض کو کھلایا جا سکتا ہے۔ دماغی کام کرنے والے لوگوں کے لئے شہد ایک نعمت سے کم نہیں۔ اسی طرح بے خوابی یا کم نیند آنے کی شکل میں نیم گرم دودھ میں اس کو شامل کر کے پینے سے قدرتی نیند آ جاتی ہے۔

شہد اور دار چینی

یہ حقیقت پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ شہد اور دار چینی کے مرکب کا استعمال بیشتر امراض کے لئے اکسیر کا کام دیتا ہے۔ دنیا کے کئی ملکوں میں شہد کی افزائش کے انتظامات موجود ہیں صدیوں سے آیورویدک سمیت یونانی دواؤں میں شہد کا استعمال ہو رہا ہے۔ جدید دور کے سائنس دانوں نے بھی ہر طرح کے امراض کے لئے شہد کو بطور دوا انتہائی مجرب قرار دیا ہے۔ کسی بھی قسم کی ذیلی بیماری کے خوف کے بغیر شہد استعمال کی جا سکتی ہے جدید سائنس کہتی ہے کہ گو کہ شہد میٹھی ہوتی ہے، لیکن اگر دوا کی حیثیت سے مناسب خوراک دی جائے تو ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی یہ

نقصان دہ ثابت نہ ہوگی۔ کینڈا سے شائع ہونے والے ویکلی ورلڈ نیوز نامی ایک معروف رسالہ نے اپنے 17/جنوری 1995ء کے شمارے میں ان بیماریوں کی ایک فہرست شائع کی ہے، جن کا شہد اور دار چینی کے ذریعہ علاج ممکن ہے، جیسا کے مغرب سائینسدانوں کی تحقیق بتاتی ہے۔

جوڑوں میں درد اور جلن: شہد کے ایک حصہ کو نیم گرم پانی کے دو حصوں میں گھولئے اور اس میں ایک چائے چمچ کے بقدر دار چینی کا سفوف ملائیے۔ پھر اس کا پیسٹ بنائیے اور اسے متعلقہ مقام کے خارش زدہ حصہ پر آہستہ آہستہ ملیئے۔ یہ بات مشاہدہ کی ہے کہ درد ایک دو منٹ میں رفتہ رفتہ کم ہوتا ہوا محسوس ہوگا۔ یا جوڑوں کے درد جلن کے مریض روزانہ صبح و شام ایک عمل یہ بھی کر سکتے ہیں کہ ایک کپ گرم پانی میں دو چمچ شہد کے ساتھ، ایک چھوٹا چمچ دار چینی کے سفوف کا گھول لیں، جوڑوں کے درد اور جلن کے دائمی مریض اگر اسے روزانہ پیئیں تو افاقہ محسوس کریں گے، کوپن ہیگن یونیورسٹی میں کی جانے والی حالیہ تحقیق میں یہ دریافت کیا گیا ہے کہ ناشتہ سے پہلے ایک ٹیبل چمچ میں شہد اور آدھے چائے چمچ میں دار چینی کے سفوف کے مرکب کو لے کر جب ڈاکٹروں نے اپنے مریضوں کا علاج کیا، تو انہیں معلوم ہوا کہ ایک ہی ہفتے میں دو سو افراد میں سے، جن پر یہ علاج آزمایا گیا تھا، عملی طور پر 73 افراد کا مکمل طور پر درد ختم ہوا، اور ایک ہی مہینے میں زیادہ تر مریض جوڑوں کے درد کی وجہ سے بغیر درد محسوس کئے چل نہیں پاتے تھے یا حرکت نہیں کر سکتے تھے، چلنا شروع کر دیا۔

سانس کی بدبو: شمالی امریکہ کے لوگ علی الصبح سب سے پہلا کام یہ کرتے ہیں کہ گرم پانی میں گھولے گئے شہد اور دار چینی کے سفوف کے ایک چمچ مرکب سے غرغرہ کرتے ہیں۔ اس طرح ان کے سانس میں دن بھر تازگی رہتی ہے۔

مثانہ کی بیماریاں: ایک گلاس نیم گرم پانی میں دو ٹیبل چمچ دارچینی کا سفوف اور ایک چمچ میں شہد گھولئے اور اسے پی لیجئے، یہ مثانہ کی بیماریوں کے جراثیم کو ختم کر دے گا۔

سرطان یعنی کینسر میں مفید: جاپان اور آسٹریلیا میں کی جانے والی حالیہ تحقیق نے یہ انکشاف کیا ہے کہ پیٹ اور ہڈی کی پیش قدمی کئے ہوئے سرطان (Advanced Cancer) کی کامیاب شفایابی ممکن ہوئی ہے۔اس نوع کے سرطان میں مبتلا مریضوں کو ایک چمچ شہد کے ساتھ ایک چمچ دارچینی سفوف، روزانہ تین دفعہ، ایک مہینے تک کے لئے استعمال کرنا چاہیے۔

کولیسٹرال: شہد کے دو ٹیبل چمچ اور دارچینی کے سفوف کے تین چھوٹے چمچ کو 16 اونس چائے کے پانی میں گھولا ہوا مرکب اگر کولیسٹرال کے مریض کو دیا جائے تو یہ دو گھنٹوں کے اندر اس کے خون میں کولیسٹرال کی سطح کو دس فیصد تک کم کر دیتا ہے۔جیسا کے جوڑوں کے درد کے مریضوں کے سلسلہ میں بتایا گیا، اگر مذکورہ مرکب دن میں تین مرتبہ استعمال کیا جائے تو کوئی بھی دائمی کولیسٹرال کا مریض شفایاب ہو جائے گا، اس اطلاع کے مطابق غذا کیساتھ خالص شہد کا روزانہ ستعمال کولیسٹرال کی شکایتوں سے چھٹکارا دلائے گا۔

سردی زکام: عام یا شدید قسم کی سردی میں جو لوگ مبتلا ہیں، انہیں چاہئے کہ وہ چائے کی چمچ میں ایک ٹیبل چمچ شہد اور اس کا ایک چوتھائی دارچینی سفوف نیم گرم پانی میں روزانہ استعمال کریں۔تین دنوں تک کے لئے۔ یہ عمل قدیم دائم المرض کھانسی اور سردی کی شفایابی میں مجرب ثابت ہوتا ہے اور سائینس (Sinuses) کو صاف کرتا ہے۔

تھکاوٹ حالیہ تحقیق سے ثابت ہے کہ شہد میں شکر کی موجودگی جسم کی مضبوطی کے لئے ضرر رساں سے زیادہ اسے قوت پہنچانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔جو بزرگ شہری

یکساں مقدار میں شہد اور دارچینی کا سفوف استعمال کرتے ہیں وہ زیادہ چاق و چوبند رہتے ہیں۔ڈاکٹر ملٹن، جنہوں نے اس سلسلہ میں تحقیق کی ہے، کہتے ہیں کہ ایک گلاس پانی میں آدھا ٹیبل چمچ شہد دارچینی کے سفوف کے چھڑکاؤ کے ساتھ روزانہ دانت مانجنے کے بعد، پھر دوپہر اور تقریباً شام تین بجے لیا جائے۔ جوں ہی جسم کی چستی اور پھرتی میں کمی واقع ہونے لگے گی، ایک ہی ہفتہ میں جسم کی چستی اور پھرتی بڑھ جائے گی۔

بالوں کا گرنا: بال گرنے یا گنجے پن کے مرض میں جو مبتلا ہیں، نہانے سے پہلے زیتون کے گرم تیل میں گھلے ایک ٹیبل چمچ شہد ایک چائے چمچ دارچینی کے سفوف کا بنا ہوا پیسٹ اپنے بالوں پر مل سکتے ہیں، پھر پندرہ منٹ بعد انھیں دھولیں، یہ معلوم کیا گیا ہے کہ پانچ منٹ تک کے لئے رکھے جانا مفید ہوتا ہے۔

سماعت کا متاثر ہونا: صبح اور شام روزانہ شہد اور دارچینی کے سفوف کا یکساں مقدار میں استعمال سماعت کو دوبارہ لوٹا سکتا ہے۔

دل کے امراض: شہد اور دارچینی کے سفوف کا پیسٹ بنا کر جیلی یا جام کے بجائے اسے بریڈ پر یا چپاتی پر لگائیں اور پابندی کے ساتھ ناشتہ میں نوش فرمائیں، یہ شریانوں میں کولیسٹرال کو کم کرتا ہے، اور دل کے دورے سے مریض کو محفوظ رکھتا ہے۔ یہ بھی کہ وہ افراد جنہیں دل کا دورہ پڑ چکا ہو، اگر وہ ہر روز اس عمل کو آزمائیں گے تو وہ دوسرے دورے کے اعادے کو میلوں دور دھکیل سکتے ہیں۔پابندی کے ساتھ مذکورہ نسخے پر عمل آوری سے تنفس کی گرانی سے چھٹکارا ملتا ہے اور یہ دل کی دھڑکن کو مستحکم کرتا ہے۔ امریکہ اور کینیڈا میں، مختلف شفاخانوں نے کامیابی کیساتھ مریضوں کا علاج کیا ہے اور انہیں اس حقیقت کا پتہ چلا کہ بڑھتی ہوئی عمر کی وجہ سے اپنی ملائمت کھودینے والی اور کثافت سے بھری ہوئی شریانوں اور گندے خون کی نالیوں میں جیسے ایک نئی جان پڑ گئی ہے۔

<u>بانجھ پن</u>: سالوں سے یونانی اور آیورویدک طبیب آدمی کی منی (نطفہ) میں قوت بڑھانے والی دواؤں کی تیاری میں شہد کو استعمال کرتے رہے ہیں۔ اگر لا ولد اشخاص سونے سے پہلے پابندی کے ساتھ شہد کے دو ٹیبل چمچ استعمال کرتے ہیں تو ان کی لاولدی کی کمزوریوں کے مسائل حل ہوں گے۔ چین اور جاپان اور دور دراز کے مشرقی ممالک میں وہ خواتین جو حاملہ نہیں ہو پاتیں، بچہ دانی (Uterus) کی مضبوطی کیلئے صدیوں سے استعمال کرتی رہی ہیں، خواتین جو حاملہ نہیں ہو پاتیں آدھے چھوٹے چمچ شہد میں چٹکی بھر دارچینی کے سفوف کو ملالیں اور پورے دن کے دوران اسے وقفے وقفے سے مسوڑوں پر مل لیں تا کہ وہ آہستہ آہستہ لعاب دہن میں تحلیل ہو کر جسم میں داخل ہو جائے میری لینڈ امریکہ کے ایک جوڑے کو 14 سال تک کوئی اولاد نہیں ہوئی تھی اور بچوں کی پیدائش سے وہ مایوس ہو چکے تھے جب ان سے اس نسخہ پر عمل کرنے کے فوائد کے بارے میں بتایا گیا تو میاں بیوی نے شہد اور چینی کا استعمال اوپر بتائے گئے طریقے کے مطابق شروع کیا چند ہی مہینوں میں وہ خاتون حاملہ ہوگئی اور اسے حمل کے فطری وقفے کے بعد جڑواں بچے پیدا ہوئے۔

<u>انفلوئنزا یا وبائی زکام</u>: اسپین میں ایک سائنسدان نے ثابت کیا ہے کہ شہد میں ایسے مجرب قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو انفلوئنزا یا وبائی زکام کے جراثیم کو مار دیتے ہیں اور مریض کو فلو (بخار) سے بچاتے ہیں۔

<u>بیماریوں سے دفاع کا جسمانی نظام</u>: شہد اور چینی کا روزآنہ استعمال جسم کے دفاعی نظام کو مستحکم کرتا ہے! جراثیم اور (virus) سے پیدا ہونے والی متعدی بیماریوں کے حملوں سے جسم کو بچاتا ہے! سائنسدانوں نے دریافت کیا ہے کہ شہد میں مختلف حیاتین (vitamins) پائے جاتے ہیں! نیز اس میں لوہا بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے

شہد کا مستقل استعمال خون کے سفید ذرات کو مستحکم کرتا ہے تا کہ جراثیم اور (virus) سے پیدا ہونے والی متعدی بیماریوں کا مقابلہ کر سکیں۔

<u>درازئی عمر</u>: شہد کی اور دارچینی کے سفوف کی بنائی ہوئی چائے جب پابندی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے تو بوڑھاپے کے طاری ہونے پر اپنی گرفت مضبوط کر لیتی ہے چار چمچ شہد اور ایک چمچ دارچینی کا سفوف لیجئے اور تین کپ پانی میں چائے کی طرح ابال لیے! روزآنہ تین تا چار مرتبہ ایک چوتھائی کپ استعمال کیجیے یہ جلد کو تازہ اور ملائم رکھتا ہے اور بوڑھاپے کو اپنی گرفت میں رکھتا ہے عمر میں اضافہ کرتا ہے اگر کوئی آدمی سو سال کی عمر ہی کا کیوں نہ ہو ایک بیس سالہ نوجوان کی سی پھرتی دکھانا شروع کرے گا۔

<u>کیل مہاسے</u>: شہد تین ٹیبل چمچ اور دارچینی کے سفوف ایک چائے کا چمچ دونوں کو ساتھ ملا کر پیسٹ بنا لیجیے اس پیسٹ کو کیل مہاسوں پر سونے سے پہلے لگائیں اور اگلی صبح گرم پانی سے دھو لیجیے یہ عمل دو ہفتوں کے لئے اگر روزآنہ کیا جائے تو جڑ سے مہاسوں کو ختم کر دیتا ہے۔

<u>وزن میں کمی کی شکایات</u>: روزانہ صبح کے وقت ناشتہ سے آدھ گھنٹہ پہلے خالی پیٹ اور رات میں سونے سے پہلے ایک کپ ابلے ہوئے پانی میں شہد اور دارچینی سفوف کو گھول کر پی لیجیے! یہ اگر پابندی کیساتھ استعمال کیا جائے تو وزن کو گھٹاتا ہے چاہے آدمی فربہ یا حد سے زیادہ موٹا پا رکھنے والا ہی کیوں نہ ہو ان دونوں کے مرکب کو پابندی کے ساتھ جسم میں چربی کی افزائش کو روکتا ہے چاہے آدمی معیاری حرارہ (calorie) والی غذا کیوں نہ استعمال کرتا ہو۔

<u>دانتوں کا درد</u>: ایک چائے چمچ دارچینی کے سفوف اور پانچ چمچ شہد کو ملا کر

پیسٹ بنا لیجیے اور درد ہونے والے دانتوں کو ملائمیت کے ساتھ ملئے اس عمل کو ایک دن میں تین مرتبہ دہرائیے جب تک کہ دانت کا درد ختم نہ ہو جائے۔

شہد میں بال: ایک مرتبہ حضور ﷺ، حضرت ابو بکرؓ، حضرت عمر فاروقؓ حضرت عثمانؓ، حضرت علیؓ، کے یہاں تشریف لے گئے۔ حضرت علیؓ نے تواضع میں ایک طشت میں شہد لا کر آپ ﷺ کے سامنے رکھ دیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا، طشت خوبصورت ہے، شہد میٹھا ہے مگر اس میں ایک بال ہے۔ وہ کاہے کی مثال ہو سکتا ہے؟ حضرت ابو بکرؓ نے فرمایا، مومن کا دل اس طشت سے زیادہ خوبصورت اور ایمان شہد سے زیادہ میٹھا اور اس ایمان کو آخری دم تک برقرار رکھنا بال سے بھی زیادہ باریک ہے۔ حضرت عمر فاروقؓ نے فرمایا، بادشاہت اس طشت سے بھی زیادہ خوبصورت، حکمرانی شہد سے زیادہ میٹھی لیکن اس میں عدل و انصاف قائم رکھنا بال سے زیادہ باریک۔ حضرت عثمانؓ نے فرمایا کہ، علم اس طشت سے زیادہ خوبصورت ہے اور اس کا حاصل کرنا شہد سے زیادہ میٹھا لیکن اس پر عمل کرنا بال سے زیادہ باریک ہے۔ حضرت علیؓ نے فرمایا، مہمان اس طشت سے زیادہ خوبصورت ہیں اور تواضع شہد سے زیادہ میٹھی ہے لیکن وہ خوش ہے یا ناراض یہ بات بال سے زیادہ باریک ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے اپنی چہیتی بیٹی فاطمہؓ سے فرمایا: تم کچھ نہیں کہتیں، تو بی بی فاطمہؓ نے فرمایا: عورت کا چہرا اس طشت سے زیادہ خوبصورت، حیا شہد سے زیادہ میٹھی لیکن نامحرم کی نظر سے بچنا بال سے زیادہ باریک ہے۔ سرورِ کونین ﷺ نے فرمایا: اللہ کا دین اس طشت سے زیادہ خوبصورت، اس کی معرفت شہد سے زیادہ میٹھی لیکن اس کو دل میں چھپا کر رکھنا بال سے بھی زیادہ باریک ہے۔ اتنے میں حضرت جبرئیلؑ تشریف لائے اور فرمایا: اللہ تعالیٰ فرماتا ہے جنت اس طشت سے زیادہ خوبصورت ہے اور وہاں کی نعمتیں اور راحتیں شہد سے زیادہ میٹھی لیکن جنت کا راستہ بال سے زیادہ باریک ہے۔

شہد سے معدہ کے السر کا بہترین علاج

معدہ کے السر سے مراد معدہ کا زخم ہے۔ یہ مرض آج کل بہت عام ہے اس کی وجہ بد پرہیزی، آرام طلب زندگی اور ہوٹلوں کے کھانوں کا زیادہ تر استعمال ہے کیوں کہ ہوٹلوں کے کھانوں میں زیادہ تر گرم مصالحہ جات کا استعمال بہت کثرت سے ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے معدہ میں تیز ابیت بڑھ جاتی ہے۔ جو کہ اکثر اوقات معدہ کے السر کا باعث بنتی ہے۔ اس کے علاوہ السر معدہ کا باعث غم و فکر اور الم وغیرہ بھی ہیں۔ اکثر عشق و محبت میں ہارے ہوئے لوگ بھی اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ السر معدہ کی وجہ سے عموماً معدہ میں درد رہتا ہے۔ اور رات کو تیز ابیت زیادہ ہو جاتی ہے۔ مریض کو کبھی کبھار قے کے ساتھ خون بھی آتا ہے اور غذا صحیح طور پر جزو بدن نہیں بنتی۔ شہد اس مرض کا اکسیر ترین علاج یعنی دواء ہے مگر اس کے ساتھ ساتھ اگر دوسری ادویہ بھی استعمال کی جائیں تو سونے پر سہاگہ کا کام کرتی ہیں۔ السر معدہ کے لئے مجرب ترین نسخہ یہ ہے:

معجون السر: • طباشیر (اصلی یا انڈیا کی) 100 گرام • کلونجی (صاف شدہ) 100 گرام • ہلدی (عام استعمال والی) 100 گرام • پودینہ (صرف صاف پتے) 100 گرام • بادیان (سونف صاف شدہ) 100 گرام • شہد (خالص) 100 گرام

تمام چیزوں کا سفوف نہایت باریک تیار کر لیں۔ شہد کو گرم کر کے اس سفوف کو شہد میں ڈال دیں اور تھوڑی دیر پکائیں جب سب چیزیں یک جان ہو جائیں تو اتار لیں۔ یہ معجون ہر کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے دو چار گھونٹ آدھا گلاس پانی میں ملا کر پی لیں۔ اس دوا کے استعمال کے بعد ایک گھنٹہ تک کچھ نہ کھائیں نہ ہی پئیں۔ انشاء اللہ معدہ کا السر چند دنوں میں ٹھیک ہو جائے گا۔ اگر یہ نسخہ تیار کرنے میں کوئی مسئلہ ہو تو پھر صرف شہد ہی کافی ہے۔

شہد ایسے استعمال کریں: شہد (30 ملی گرام) صبح ناشتے سے ڈیڑھ یا دو گھنٹے قبل، اور دوسری خوراک کھانے کے تین گھنٹے کے بعد کھائیں اور یہ عمل دو ماہ تک جاری رکھیں انشاء اللہ شفا ہوگی۔ لیکن اگر مرض پھر بھی باقی رہ جائے تو 15 دن کے وقفے سے اس کا استعمال پھر سے شروع کر دیں۔

السر معدہ میں احتیاط: سرخ مرچ، مصالحے، سرکہ، بہت تیز نمک (زیادہ مقدار میں) وغیرہ کے علاوہ گھی میں تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔ کھانا نہ تو بہت زیادہ گرم ہو اور نہ ہی بالکل ٹھنڈا، بلکہ نارمل گرم ہو تو معدہ اس کو جلد قبول کر لیتا ہے۔ معدہ کے السر میں ٹھنڈا دودھ یا آئس کریم بھی تھوڑی مقدار میں کھا لیں تو اس عمل سے معدہ میں درد اور تیزابیت کم ہو جاتی ہے۔ یعنی معدہ میں زیادہ تیزابیت نہیں بنتی جن کی وجہ سے معدہ کا زخم بھی خراب نہیں ہوتا۔

معدہ کا اکسیر نسخہ: معدہ کے امراض یوں تو آج کل بہت ہی زیادہ ہیں۔ جن میں خاص طور پر تبخیر معدہ بہت عام ہے۔ جن کے علاج کیلئے لوگ بہت زیادہ روپیہ خرچ کرتے ہیں۔ میں آپ کو انتہائی سستا، عام فہم اور سادہ سا نسخہ بتا دیتا ہوں جن پر عمل کرنے اور کھانے سے آپ اس مرض سے بچے رہ سکتے ہیں۔

اہم علاج: یہ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کی حدیث مبارکہ کا خلاصہ ہے۔

● کھانا بھوک رکھ کر کھائیں۔ ● کھانے کے بعد چالیس قدم پیدل ضرور چلیں خاص طور پر صبح اور رات کے کھانے کے بعد۔ ● کھانا وقت مقررہ پر کھائیں۔

معدہ کا مرض دور کرنے کیلئے ایک نسخہ جو آپ گھر میں تیار کر سکتے ہیں:

● شہد (خالص) 100 گرام ● ادرک کا پانی 100 گرام

دونوں کو برابر مقدار میں ملا کر رکھ لیں یا جب ضرورت ہو تب ملا لیں اور ایک بڑا چمچ کھانے سے پہلے یا بعد میں پی لیں۔ لیکن بہتر ہے کہ کھانے سے پہلے پی لیں تو فائدہ کرتا ہے۔ اگر چاہیں تو ایک کپ نیم گرم پانی میں ملا کر لیں اور یہ عمل کم از کم دو تین ماہ تک جاری رکھیں۔ اللہ کے حکم سے اس مرض سے نجات مل جائے گی۔

دارچینی اور شہد مختلف بیماریوں کیلئے شفاء

اگرچہ دارچینی کو باورچی خانے کے بہترین خوشبودار مسالحے کے دور پر جانا جاتا ہے لیکن اس میں صحت یاب کرنے کی ممتاز اور قابل ذکر خصوصیات موجود ہیں۔ دارچینی جریان خون، فلو، رافع ریاح، متلی اور خرابی معدہ کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے اور مرض کو روکنے والی بہترین دوا ہے۔ یہ آنتوں میں سے گیس خارج کرنے میں مدد دیتی ہے۔

دارچینی بدہضمی اور زخموں کو مندمل کرنے کا روایتی استعمال جدید سائنس سے بھی تائید پا چکا ہے، بہت سے کھانے پکانے میں استعمال ہونے والے مصالحہ جات کی طرح یہ بھی جسم کے لئے طاقتور اور جراثیم کش ہے۔ یہ مختلف اقسام کے بیکٹیریوں کو ختم کرسکتا ہے۔ دارچینی کی مصالحتی اہمت اس کے اندر پائے جانے والے دو خاص تیلوں اور ایوجینول سینملڈ ہڈی کی وجہ سے بہت زیادہ ہے جن میں کسی بھی عضو میں حرکت پیدا کرنے کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

امریکی اور کینیڈین ماہرین کے مطابق شہد اور دارچینی مختلف بیماریوں کے لئے بہترین دوائیں ہیں۔ کچھ بیماریوں کے لئے انہیں کس طرح صاف کیا جائے۔ درج ذیل میں ملاحظہ کیجئے:

دل کے امراض میں مفید: دل کے امراض میں مبتلا مریض شہد اور دارچینی کا مکسچر بنا کر اسے روٹی، ڈبل روٹی یا پراٹھے پر جام اور جیلی کی جگہ لگا کر روزانہ کھائیں۔

یہ کولیسٹرول کو کم کرتا ہے اور ہارٹ اٹیک ہونے کے امکانات میں بھی کمی لاتا ہے اس کا باقاعدہ استعمال دل کی دھڑکن میں مفید ہے۔

بالوں کو مضبوط بنائیے: بال گرنے کی صورت میں گرم زیتون کے تیل میں ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ دارچینی کا پاوڈر ملا کر مرکب تیار کر لیں اور نہانے سے 15 منٹ پہلے بالوں میں لگائیں اور پھر بال دھولیں یہ بالوں کو گرنے سے روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

کولسٹرول اور کینسر میں مفید: سولہ اونس چائے کے قہوہ میں دو کھانے کے چمچ شہد کے اور تین چائے کے چمچ دارچینی کا پاوڈر ملا کر دن میں دو مرتبہ پینے سے ہر قسم کا کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔ آسٹریلیا اور جاپان میں ہونے والی ریسرچ کے نتائج کے مطابق معدہ اور ہڈیوں کے بڑھے ہوئے کینسر ختم کرنے میں دارچینی نے اہم کردار ادا کیا ہے۔ کینسر کی ایڈوانس اسٹیج میں مبتلا مریضوں کو چاہیے کہ وہ روزانہ ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ دارچینی کا پاوڈر دن میں 3 مرتبہ تین ماہ تک استعمال کریں۔

دارچینی بطور دوا

دارچینی کی ابتدائی کاشت جنوبی ایشیا میں کی گئی تھی۔ قدیم آیوویدک معالجین دارچینی کو بخار اور اسہال (دست) کے مرض میں استعمال کرواتے تھے۔ علاوہ ازیں دیگر جڑی بوٹیوں کی ناگوار بو کو ختم کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا تھا۔ یونانی معالجین دارچینی کو برونکائٹس کے علاج میں مفید گردانتے تھے تاہم یورپی باشندوں نے دارچینی کے سفوف کو پہلی بار بیکری کی اشیاء میں استعمال کرنے کی جدت پیدا کی تھی۔ دارچینی در

اصل پودے کی نرم کونپلوں کی اندرونی خشک چھال ہوتی ہے۔ چھال کے علاوہ اس کی پتیاں بھی بطور دوا استعمال کی جاتی ہیں۔

خصوصیات: دارچینی تیز ذائقے والا، کسی حد تک میٹھا، خون روکنے والا مسالہ ہے جو جسم میں تحریک پیدا کرتا ہے اور گرم کا احساس دلاتا ہے۔ یہ پسینہ پیدا کرتا ہے۔ طفیلی کیڑوں (پیراسائٹ) کا خاتمہ کرتا ہے، پیٹ کے مروڑ کو رفع کرتا ہے، قوت باہ بڑھتا ہے، درد دور کرتا ہے اور پیشاب لاتا ہے۔ دارچینی میں جو جراثیم کش خصوصیات پائی جاتی ہیں ان کی وجہ سے ٹوتھ پیسٹ بنانے والی کمپنیاں اسے اپنی مصنوعات میں کثرت سے استعمال کرتی ہیں اور مسوڑھوں کے امراض میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ دارچینی چونکہ پھپھوند کو بھی ختم کرتی ہے اس لئے پھپھوند سے ہونے والے امراض مثلاً Candida اور Yeast کے دیگر انفیکشن میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

استعمالات: دارچینی کو سانس کے عوارض مثلاً نزلہ زکام، سینے کی جکڑن، برونکائٹس اور Sinus کی تکلیف میں استعمال کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ دارچینی غذا ہضم کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔ بدہضمی دور کرتی ہے، آنتوں میں اگر انفیکشن ہو جائے تو اسے ٹھیک کرتی ہے اور پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔ دورانِ خون اس کی وجہ سے بہتر ہوتا ہے اور خون کی کمی (Anemia) بھی دور ہوتی ہے۔ دارچینی خارش اور جوؤں کے علاج میں بھی مفید ہے۔ جو خواتین سن یاس کے مرحلے سے گزر رہی ہیں ان کے دورانِ خون کو بہتر کرنے اور بھوک بڑھانے کے لئے دارچینی سے مدد لی جا سکتی ہے۔ دارچینی کو چائے کے طور پر، بطور مسالہ، پانی میں جوش دیکر سانس کے راستے اندر کھینچ کر، مالش کے تیل کے طور پر اور سفوف کی صورت میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جراثیم کش خصوصیات کی بنا پر اسے چھوٹے زخم، خراش یا رگڑ پر بھی لگایا جا سکتا ہے۔ دار

چینی سے جو تیل نکلتا ہے اسے Eugenol کہتے ہیں۔اس میں سن کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔معمولی زخم یا چوٹ سے ہونیوالے درد میں آرام کیلئے یہ تیل لگایا جا سکتا ہے۔

احتیاط: دار چینی کے استعمال سے خون کا رساؤ بڑھ سکتا ہے۔اس کا تیل جلد پر لگانے سے بعض لوگوں کو جلن محسوس ہوسکتی ہے،اس لئے کھال پر لگانے سے گریز کرنا چاہئے اور اگر زیادہ مقدار میں دار چینی استعمال کی جائے تو ہیجان پیدا ہوسکتا ہے۔ دو سال سے کم عمر بچوں کو دار چینی کی چائے نہیں دینی چاہئے۔

بادام اور فندق قلب دوست

بادام اور فندق نقصاندہ کولسٹرال کو ختم کرکے شریانوں کو صاف کرتے ہیں،اس کا پتہ 70 کی دہائی میں اس وقت چلا جب لوما لنڈا کیلیفورنیا میں سائنسدانوں کی ایک جماعت نے 25 ہزار لوگوں کی 85 خوراکوں کے بارے میں دریافت کیا۔ایک عشرہ بعد جب نتائج مرتب کیے گئے تو صحت کے لئے موزوں دو چیزیں سامنے آئیں،وہ نٹس یعنی بادام اور فندق یعنی ہیزل نٹس ہیں۔تحقیق کے دوران انتہائی حیران کن چیز یہ سامنے آئی کہ جن لوگوں نے ہفتہ میں پانچ بار یا اس سے زیادہ دفعہ بادام یا فندق استعمال کیا ان میں دل کی بیماریوں یا ان کی وجہ سے اموات پانچ گنا یا اس سے بھی کم نکلی،مقابلتاً ان لوگوں کے جنہوں نے اس کا استعمال کبھی کبھار کیا یا بالکل نہیں کیا،ہفتہ میں ایک سے چار مرتبہ نٹس یعنی بادام اور فندق کا استعمال دل کی بیماریوں کو کم کر دیتا ہے اور مزے کی بات یہ ہے کہ اس میں نوجوان اور بوڑھے،پتلے اور موٹے،مشقت کرنے والے یا سارا دن بیٹھ کر کام کرنے والوں میں کوئی امتیاز نہ تھا اور سب کو یکساں طور پر فائدہ پہنچا،مزید برآں فندق اور بادام کے استعمال سے وزن میں کوئی اضافہ دیکھنے میں نہ آیا۔

روغنِ فندق کے فوائد: روغن فندق اور روغن بادام میں چکنائی کی مقدار صرف سات فیصد ہوتی ہے،جبکہ جانوروں سے حاصل شدہ مصنوعات میں یہ مقدار 28 فیصد سے 65 فیصد تک ہوتی ہے،مزید یہ کہ ان سات فیصد میں بھی مونو ان سیچوریٹڈ چکنائی کی بہت بڑی مقدار شامل ہوتی ہے جو جمتی نہیں ہے،اس کی ایک اور مثال روغن زیتون ہے،بہت سے لوگوں میں یہ غلط خیال پایا جاتا ہے کہ بادام میں کولسٹرال موجود ہوتا ہے حالانکہ کولیسٹرال صرف جانوروں سے حاصل شدہ مصنوعات میں پایا جاتا ہے۔ وہ اشیاء جن میں چکنائی کی بہت زیادہ مقدار شامل ہوتی ہے ان میں ضرر رساں کولسٹرال LDL کی مقدار زیادہ ہوتی ہے،اسی بناء پر جسم کے لئے مفید کولسٹرال یا DHL کی مقدار کم ہو جاتی ہے،فندق اور بادام کا مخصوص غذائی تناسب دل کی بیماریوں کے امکان کو کم کرتا ہے اور شریانوں میں چربی جمنے کے عمل کو روکتا ہے،متعدد تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ مونو ان سیچوریٹڈ چکنائی جسم میں LDL اور HDL کے تناسب کو صحیح سطح پر رکھتی ہے،ساتھ ہی ساتھ جسم میں چکنائی کی مناسب مقدار کی موجودگی کے علاوہ ان میں وٹامن ای کی اچھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے جو کہ ایک بہترین اینٹی آکسیڈنٹ ہونے کی وجہ سے خون کی شریانوں میں Clotting کے عمل کو روکتا اور انہیں خراشوں سے محفوظ رکھتا ہے،جس کے باعث دل اور خون کی نالیوں کی بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔

بادام میں عجیب و غریب پروٹین: فندق اور بادام میں پروٹین کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے،پھل دار اشیاء کی طرف ان میں پروٹین کی مقدار دیگر اجناس کی نسبت دوگنی ہوتی ہے۔دلچسپ بات یہ ہے کہ فندق اور بادام میں جو پروٹین پائے جاتے ہیں ان کا بڑا اجز L-Arginine ہے،یہ لائنو ایسڈ جسم میں ایک طاقتور کیمیکل پیغام رساں NO پیدا کرتا ہے جو جسم میں خون کی نالیوں کو پھیلانے کا باعث بنتا ہے اور انہیں

زخموں سے بچا کر خون جمنے کے ردِ عمل کو روکتا ہے، ان تمام باتوں کے علاوہ فندق اور بادام میں فائبر کی بھی کافی مقدار موجود ہوتی ہے، اور تجربوں سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ فائبر کولیسٹرال کی مقدار کو کم کرتے ہیں، تاہم فندق اور بادام دل کی بیماریوں خاص طور پر Coronery Heart Disease کے لئے جادو کی چھڑی نہیں ہے، البتہ یہ بہتر لائف اسٹائل کے لئے ضروری ہے کہ ہم متوازن غذا کھائیں، ورزش کریں، خوش رہیں اور ساتھ ہی ساتھ فندق اور بادام کا استعمال جاری رکھیں۔

جامع الفوائد بادام

شناخت: بادام کی دو اقسام ہیں، پہلی بادام شیریں اور دوسری بادام تلخ، اس کے علاوہ اور بھی چند میوے میں، جن کو بادام کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ مثلاً بادام بربری، بادام صحرائی، بادام بنگالی، بادام مدراس، بادام لیلوفی وغیرہ، پہلی قسم بادام شیریں جیسے میٹھا بادام کہتے ہیں، اس درخت کی اونچائی معمولی ہوتی ہے، درخت کی چھال سرخی اور تیرگی مائل ہوتی ہے کچے پتے ہلکے سبز رنگ کے ہوتے ہیں اور پودے بڑھ جانے پر ہلکے سفید رنگ کے ہوجاتے ہیں، کنارے دندانہ دار اور پھول سفید ہوتے ہیں، اور ان پر سرخ چینٹیں۔ یہ پھول الگ الگ یا دو دو لگتے ہیں، جن کے اندر زرد رنگ کے ریزے ہوتے ہیں، ہر پھول پھیلا ہوتا ہے جس میں پانچ چوڑی پتیاں ہوتی ہیں، پتلے چھلکے والے بادام کو بادام کاغذی کہتے ہیں، کاغذی بادام کا مغز بہت میٹھا ہوتا ہے۔

ماڈرن ریسرچ: شیریں بادام میں (1) روغن گاڑھا ۵۰ فیصدی (2) شکر و گوند 5 سے 10 فیصدی (3) پروٹین 24 فیصدی (4) معدنی نمکیات 5 فیصدی۔

مزاج: گرمی و سردی میں معتدل ہے، اس میں تھوڑی سی تری ہوتی ہے، بعض نے پہلے درجہ میں گرم و تر بیان کیا ہے، اسکے پھول سرد و خشک ہوتے ہیں۔

فوائد: دماغ و بصارت کی تقویت کیلئے اس کا استعمال بہت مفید ہے، دانتوں کے مرض میں اس کے سخت چھلکے کو جلا کر بطور منجن استعمال کرتے ہیں دل کی کمزوری کے لئے موسم گرما میں اس کا شربت بنا کر لیتے ہیں قبض کیلئے روغن بادام کا استعمال نرم مزاجوں کیلئے از حد مفید ہے۔ شادی سے پہلے و شادی کے بعد کی کمزوری کے لئے اس کا مغز فائدہ مند ہے، ابٹنوں میں مغز بادام کا استعمال چہرہ نکھارنے کیلئے کیا جاتا ہے۔

مقدار خوراک: مغز بادام شیریں سات عدد سے گیارہ عدد تک ہے۔ مغز بادام ذرا دیر ہضم ہے، لیکن اگر اسے کاجو کی طرح نمک لگا کر کھایا جائے، تو فوراً ہضم ہوجاتا ہے۔

میٹھے بادام کے مرکبات

ابٹن بادام: بادام کی کھل 250 گرام، مجیٹھ، ہلدی، چھڑیلہ، بال چھڑ ہر ایک 15 گرام، باریک پیس کر اچھی طرح ملائیں اور ایک جان کر کے رکھ لیں اس میں سے تھوڑا سا ابٹن لے کر پانی میں گوندھ کر بدن اور چہرہ پر ملیں، اس سے جلد کا کھردرا پن اور سختی دور ہوجاتی ہے۔

حریرہ بادام: مغز بادام، 20 عدد، خشخاش 10 گرام، نشاستہ گندم 25 گرام، سب کو پانی میں پیس کر کپڑے میں چھان لیں، اور قدرے گھی ملا کر آگ پر پکائیں جب گاڑھا ہوجائے تو اتار کر بقدر ضرورت شیرینی ملا کر پی لیں، کمزوری دماغ کے لئے بہت مجرب ہے، کھانسی نزلہ، زکام کے لئے بہت مفید ہے۔

سفوف بادام: مغز بادام چھلے ہوئے سات عدد، مغز سونف پانچ گرام، مصری پچاس گرام، سفوف بنائیں، کمزوری دماغ و کمزوری نظر کے لئے مفید ہے رات کو سوتے وقت یہ ایک خوراک دودھ نیم گرم سے لیں، بعد میں پانی نہ پئیں۔

خراش دار کھانسی: مغز بادام شیریں چھلے ہوئے 250 گرام، چینی 125 گرام، گوند کیکر 25 گرام، سب ادویہ کو علیحدہ پیس کر ملائیں، یہ سفوف خراش دار کھانسی کے لئے ازحد مفید ہے، خوراک 5 گرام سے 8 گرام تک استعمال کریں۔

لعوق بادام: مغز بادام شیریں چھلے ہوئے دس گرام، بہی دانہ دس گرام، ملٹھی مقشر تین گرام، سب چیزوں کو پیس کر سفوف بنالیں، بعد مصری 25 گرام کو عرق گاؤ زبان 20 گرام میں قوام کر کے پلائیں، لعوق تیار ہے، خشک کھانسی کیلئے بہت مفید ہے۔ بوقت ضرورت چاٹ لیا کریں۔

منجن بادام: بادام کا سخت چھلکا (جلا ہوا) 500 گرام، سیدھا نمک 250 گرام، مرچ سیاہ 250 گرام، کباب خندہ 50 گرام، مازو پھل 250 گرام اچھی طرح کپڑ چھان کرلیں، صبح و شام مسواک سے دانتوں پر ملیں دانتوں کا ہلنا، مسوڑھوں سے خون آنا، اور منہ کی بدبو وغیرہ کے لئے ازحد مفید ہے۔

بادام گھول: مغز بادام چھلے ہوئے دس گرام، عرق گلاب 40 گرام، باداموں کا گلاب میں پیس کر گھول بنالیں چہرے پر ملنے سے جلد کو ملائم کرتا ہے اور خوشنما بنا کر داغ دھبے دور کرتا ہے۔

شربت بادام: مغز بادام 100 گرام پیس کر تین گنا پانی میں شیرہ نکال لیں اور نرم آگ پر پکائیں اور اس میں چینی سفید 750 گرام ملا کر نرم سا قوام تیار کریں۔ مقوی دل و دماغ و جگر ہے موسم گرما میں شدت کی پیاس کو دور کرتا ہے۔

شربت شیریں: مغز بادام شیریں، چہار مغز ہر ایک 50 گرام، ان دونوں چیزوں کا 500 گرام پانی میں پیس لیں، اور اس میں 750 گرام چینی ملا کر شربت کا قوام بنالیں۔

شربت بادام صندل: مغز بادام شریں 50 گرام، برادہ صندل سفید 10 گرام، دانہ الائچی خورد 5 گرام، سب کو 500 گرام عرق گلاب میں گھوٹ چھان کر 750 گرام چینی سفید ملا کر شربت بنائیں، 50 گرام شربت میں حسب ضرورت پانی ملا کر دن میں دو بار پیا کریں، کمزوری دماغ، موسم گرما کی تپش اور گرمی کے لئے ازحد مفید ہے۔

حلوائے بادام خشک: مغز بادام چھلے ہوئے 200 گرام، مغز چلغوزہ، مغز بیج کدوئے شیریں، مغز چرونجی، خشخاش سفید ہر ایک 50 گرام، کوٹ لیں اور چینی سفید آدھا کلو پانی میں حل کر کے چھانیں اور 100 گرام عرق گلاب اضافہ کر کے قوام بنائیں اور اوپر سے مغز ملائیں، اس کے بعد برفی کی طرح پھیلا کر دوسو گرام چینی سفید باریک پیس کر اوپر چھڑک کر برفی کی طرح ٹکڑیاں کاٹ لیں۔ ہر روز 25 گرام سے 75 گرام تک استعمال کر کے اوپر سے نیم گرم دودھ استعمال کریں۔ قوت و کمزوری ضعف دماغ کے لے ازحد مفید ہے موسم سرما کا گھریلو نسخہ ہے۔

سفوف مقوی دماغ: سونف، دھنیاں کے، مغز بادام شیریں چھلے ہوئے مصری تمام ادویہ کے برابر، سوتے وقت دس گرام یہ سفوف ہمراہ دودھ نیم گرم سے استعمال کریں اس کے بعد پانی نہ پئیں۔

دیگر: مغز بادام شیریں 5 دانہ، رات کو پانی میں بھگو دیں، صبح چھلکا اتار کر پتھر پر ہاتھ سے ایک سرا پکڑ کر گھسیں۔ اس کے بعد اس میں 50 گرام مکھن، 50 گرام بورا کھانڈ اور 5 عدد ورق چاندی ملا کر صبح صبح ناشتہ کریں۔ مغز بادام، چرونجی برابر 5 گرام سے دس گرام بوقت صبح ہمراہ دودھ نیم گرم استعمال کریں۔

خمیرہ بادام: مغز بادام شیریں چھلے ہوئے 125 گرام، دودھ گائے میں اچھی

طرح پیس کر 200 گرام مصری کے قوام میں بنالیں، جب قوام بننے لگے تو 5 گرام چھوٹی الائچی کے مغز اور ورق چاندی بارہ عدد ملائیں۔

آدھا سر درد: آدھے سر کے درد میں مبتلا لوگ بادام کی کھیر سورج نکلنے سے قبل گیارہ دن تک کھائیں جو نہایت مجرب ہے۔

ترکیب:۔20 بادام پانی میں بھگو کر رکھ دیں علی الصباح اس کو سل پر باریک پیس لیں اور ایک گلاس دودھ میں اچھی طرح سے پکائیں حسب ضرورت شکر ملا کر صبح سورج نکلنے سے پہلے پی لیں صرف 21 روز کریں انشاء اللہ تعالیٰ آدھے سر درد سے ضرور نجات ملے گی۔

بادام بھگو کر کیوں کھائیں؟

بادام کھانے کے فوائد سے تو کسی کو بھی انکار نہیں لیکن بادام کھانے کا درست طریقہ کیا ہے۔ کیا بادام ایسے ہی کھا لیے جائیں یا پھر انہیں بھگو کر کھانے کا زیادہ فائدہ ہے؟ یہ وہ سوالات ہیں جو بادام کھاتے ہوئے اکثر ہمارے ذہن میں آجاتے ہیں۔

بادام کے گرد پیلی جھلی کی وجہ سے Tannin ہوتا ہے جس کی وجہ سے بادام کی غذائیت سے بھرپور فائدہ نہیں اٹھایا جا سکتا لیکن اگر اس چھلکے کو بھگو کر اتار لیا جائے تو بادام میں غذائیت زیادہ آجاتی ہے اور ساتھ ہی یہ ہاضمے کو بہتر بناتا ہے۔ چھیلے ہوئے بادام میں Lipase نامی انزائم ہوتا ہے جس کی وجہ سے چکنائی کو ہضم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ بھگوئے ہوئے بادام، انسان کے وزن کو کم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔

اس میں موجود غذائیت کی وجہ سے ہماری بھوک کم ہوتی ہے اور نتیجہ کے طور پر ہم کم کھانا کھاتے ہیں۔ بھگوئے ہوئے بادام میں انٹی آکسیڈنٹ کی بھاری مقدار موجود

ہوتی ہے جبکہ اس کے استعمال سے جلد تر و تازہ رہتی ہے۔ بھگوئے ہوئے بادام میں وٹامن بی 17 اور فولک ایسڈ ہوتا ہے جو کینسر سے لڑنے میں مددگار ہوتا ہے۔ بھگوئے ہوئے بادام حاملہ خواتین کے لئے بھی بہت مفید ہوتا ہے۔

کھجور پاکیزہ پھل اور غذائیت کا خزانہ

کھجور ایسا بابرکت، لذیذ اور شیریں پھل ہے جو کثیر الغذا، مولد خون، مقوی باہ، مولد منی مسمن بدن اور مقوی اعصاب ہے، جس کا قرآن کریم میں بیس سے زائد بار ذکر آیا، جب کہ یہ انبیاء اور صالحین کی پسندیدہ غذا رہی ہے۔ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے کھجور کے پھل کو بے حد پسند فرمایا۔ آپ اس سے روزہ افطار کرنے کو بھی پسند فرماتے۔ اسے اردو میں کھجور، پنجابی میں کھجی، عربی میں نخل کہتے ہیں۔

فاتح سندھ محمد بن قاسم کی آمد کے ساتھ برصغیر پاک و ہند میں کھجور کی کاشت شروع ہوئی۔ سندھ میں خیرپور، سکھر، گھوٹکی کے علاقوں، پنجاب میں ملتان، مظفر گڑھ، ڈیرہ غازی خان، رحیم یار خان، بہاولپور، جھنگ سمیت دیگر شہروں جب کہ بلوچستان میں مکران قلات و دیگر شہروں میں بے حد عمدہ اقسام کی کھجور کاشت کی جاتی ہے۔ دنیا میں کھجور کی کاشت سعودی عرب، ایران، مصر، عراق، اسپین، اٹلی، چین، لبنان، روس و دیگر ممالک میں کی جاتی ہے۔ تازہ پکا ہوا پھل کھجور کہلاتا ہے اور خشک ہو جائے تو اسے چھوہارا کہتے ہیں جو کہ مزاجاً گرم اور خشک ہوتا ہے۔ دونوں کی افادیت ایک جیسی ہے۔ یہ دوا اور غذا کے لئے بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ اسلامی ممالک کے ساتھ امریکا اور یورپ میں بھی یکساں مقبول ہے۔

کھجوروں کے اقسام اور ان کے نام: ہندو پاک سمیت دنیا میں 90 سے زائد کھجوروں کی اقسام ہیں جن میں عجوہ، عابل، امیرج، برنی عنبر، شبلی، عابد، رحیم، بارکولی، اعلوہ امرفی، وحشی، فاطمی حلاوی، حلیمہ، جاپانی نخل ابلج بسر، طلع، رطب، عمر، حجار، صفا صحافی، حفریہ، جبل، الدعون، طعون، زہ ری خوردوی، شاعران امیلی، ڈوکا بیریر، ڈیری، ایمپریس، خستوی، منا کبر مشرق، ساجائی، سیری سیکری، سیلاج نماج تھوری، ام المغب، زاہد، ڈگنگ وغیرہ زیادہ مقبول عام ہیں اور پسند کی جاتی ہیں۔

عجوہ کھجور میں ہر بیماری سے شفاء: کھجور کا استعمال طب نبوی میں اہم ہے۔ عجوہ کھجور میں ہر بیماری کا شفاء ہے۔ اس کو حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے بویا تھا۔ یہ خصوصیت صرف مدینہ کی عجوہ کھجور کو حاصل ہے۔ آپ نے فرمایا کہ کھجور کا درخت اس مٹی سے تخلیق کیا گیا جس سے حضرت آدم علیہ السلام پیدا ہوئے۔ آپ نے فرمایا کہ ''جس گھر میں کھجور نہ ہو وہ گھر والے بھوکے ہیں''۔

کھجور کے درخت کے فائدے: رمضان المبارک میں مسلمان مذہبی ذوق وشوق سے افطار کھجور کے ساتھ کرتے ہیں جس سے انہیں ثواب اور غذا و توانائی حاصل ہوتی ہے۔ کھجور کے درخت کو دیگر مذاہب میں بھی اہمیت حاصل ہے۔ ہندو اسے پوجا کے طور پر استعمال کرتے تھے۔ عیسائیوں میں Palm Sunday تہوار بھی منایا جاتا ہے۔ قرآن کریم کے ساتھ اس کا ذکر کثرت سے توریت اور انجیل میں بھی آیا ہے۔ کھجور کے پتوں سے جائے نماز، چٹائیاں، ٹوکریاں دستی پنکھے، روٹی و دیگر سامان رکھنے کے لئے چھابے (برتن) اور گھریلو خوب صورتی کے لئے نمائشی اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔ جب کہ کھجور کا گوند آنتوں، گردہ اور پیشاب کی نالیوں کی سوزش کے لئے فائدہ مند ہے۔ کھجور منہ کی بدبو دور کرتی ہے۔

کھجور کی غذائیت: کھجور کی غذائیت اس کے ہر 100 گرام حصے میں اس طرح ہوتی ہی: غذائیت: نمی (پانی) 15.3%، پروٹین 2.0%، روغن 0.4%، ریشہ 3.9%، نشاستہ 75.8%، کلوریز 31.7% نمکیات اور وٹامن نمکیات 2.1%، کیلشیم 120 ملی لیٹر، فاسفورس 50%، فولاد 7.3%، وٹامن سی 3%، وٹامن بی 0.5%، کھجور ایک بہترین غذا ہے جو کاربوہائیڈ ریٹس، معدنی نمکیات، وٹامنز اور غذائی ریشہ کا اچھا ذریعہ ہے۔ کیلشیم، میگنشیم، پوٹاشیم اور غذائی ریشہ کی موجودگی کے باعث دل کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔ کھجور میں چکنائی نہ ہونے کے برابر ہے جب کہ کولیسٹرول بھی نہیں ہے۔

حیس کا ثرید (چوری): حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا محبوب ترین کھانا روٹی کا ثرید اور حیس کا ثرید تھا۔ حیس کا ثرید کھجور، گھی اور روٹی سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ایک مقوی غذا ہے جو زود ہضم اور تمام اعضا کو قوت دیتی ہے۔

بلغمی کھانسی کے لئے: بلغمی کھانسی کے لئے چھوہارے 2 عدد، ادرک، ایک گرام لے کر انہیں باریک کتر کر ایک پان کے پتے میں رکھ کر چبائیں۔

دودھ کے اضافے کیلئے: نوازئیدہ بچوں کی مائیں اکثر اپنے بچوں کو دودھ نہیں پلا سکتیں کیوں کہ وہ بہت کم آتا ہے۔ ایسی مائیں دودھ کے ساتھ استعمال کریں، کیوں کہ کھجور دودھ پیدا کرنے والے خلیوں کی پرورش کر کے انہیں فعال بناتی ہے۔

دمہ میں مفید: کھجور 50 گرام بغیر گٹھلی، نمک لاہور 3 گرام، سہاگہ بریاں ڈیڑھ گرام، سونٹھ پانچ گرام فلفل دراز پانچ گرام شہد پچاس ملی لیٹر۔ دوا کو مرکب کریں۔ صبح وشام ایک چمچ نیم گرم پانی سے استعمال کریں۔

ضعف قلب: یہ دل کی کمزوریوں اور بیماریوں کے لئے اکسیر مانی جاتی ہے۔ رات کیوقت 5 عدد کھجوریں پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح نہار منہ اس پانی میں کھجوروں کو مسل کر استعمال کریں تو یہ دل کی تقویت کے لئے مؤثر ٹانک ہے۔

کمی خون کیلئے: جسم میں خون کی کمی کو دور کرتی ہے۔ 5 عدد کھجور یا چھوہارے لے کر آدھا کیلو دودھ میں ڈال کر خوب پکائیں، جب یہ نرم ہو جائیں تو انہیں دودھ سے نکال لیں اور اس میں شہد ایک چمچہ ملا کر پئیں۔

قبض: یہ قبض کشا ہوتی ہے۔ ملین کیلئے 7 کھجوریں رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح ان کو شیک کر کے شربت بنالیں یہ آنتوں کو متحرک کر کے اجابت کو آسان بناتا ہے۔

کمزور جسم کے لئے (فربہ بدنی): بچے یا بڑے کمزور اور دبلے پتلے افراد کے لئے اکسیر ہے۔ اس کے استعمال سے بدن فربہ ہو جاتا ہے۔ کھجور، مغز اخروٹ، مغز بادام، تل سفید، ناریل برابر وزن اور سونٹھ حسب ضرورت لے کر گول لڈو بنائیں۔ صبح نہار منہ اور شام کو دودھ کے ساتھ لیں۔ مسلسل تین ماہ استعمال کریں۔

قوت باہ کیلئے: 7 عدد کھجور رات کو نیم گرم دودھ میں بھگو دیں۔ صبح دودھ کو اچھی طرح جوش دیں، پھر دودھ سے کھجور نکال کر کھالیں اور دودھ بھی پی لیں۔ قوت باہ کے لئے مفید ہے۔ کھجور پیچش سمیت پیٹ کی تمام بیماریوں کے علاوہ امراض لقوہ، فالج میں بے حد مفید ہے۔ اس کی گٹھلی کے سفوف کا استعمال اسہال اور بواسیر میں عام ہے، جب کہ اس کے درخت کا اندرونی گودا سوزاک کے مرض کا خاتمہ کرتا ہے۔

کھجور بانجھ پن کی دوا

کھجور کا استعمال آنتوں میں کیڑوں کو پیدا ہونے سے روکتا ہے اور ساتھ ہی یہ

آنتوں میں مفید بیکٹیریا کی پیدائش میں مدد دیتی ہے۔ کھجور کا استعمال قبض میں انتہائی مؤثر ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کھجور میں موجود ریشہ یعنی پھوک آنتوں کو متحرک کر کے اجابت ممکن بناتا ہے۔ رات بھر پانی میں بھیگی ہوئی گیارہ یا سات کھجوریں اگلی صبح گٹھلیاں نکال کر اسی پانی میں کچل کر جوشاندہ بنالیں، اس نسخے کا ہفتے میں کم از کم دو مرتبہ استعمال دل کیلئے انتہائی مفید ہے۔ اسی طرح کھجوریں دودھ میں ڈال کر، اسکے ساتھ چٹکی بھر الائچی کا سفوف اور شہد ملا کر صبح صبح استعمال کرنے سے انتہائی طاقت بخش ہے اور اعضائے تولید کی ناقص کارکردگی سے پیدا ہونے والا بانجھ پن بھی ختم ہو جاتا ہے۔ 100 گرام کھجور میں 314 کیلوریز ہوتی ہیں، اس میں دو گرام پروٹین، 75 گرام کاربوہائڈریٹ، 5ء0 گرام چکنائی اور 7 گرام ریشہ یعنی پھوک ہوتا ہے، اس میں 15 فیصد پانی، دو فیصد معدنی اجزاء کیلشیم 120 ملی گرام، آئرن 5ء7 گرام، فاسفورس 50 ملی گرام، وٹامن سی اور وٹامن بی کمپلیکس کی قلیل مقدار موجود ہوتی ہے۔ بازار میں دستیاب کھلی کھجور یا بار بار گیلے کپڑے سے گیلی کی گئی ہوں نیز اس پر مکھیاں بیٹھی ہوں، کئی امراض کا باعث بن سکتی ہیں۔ اسی طرح ایرانی ڈبہ بند کھجور اگر پرانی ہو تو اس میں کرم موجود ہوتے ہیں لہٰذا مذکورہ فوائد کے حصول کیلئے تازہ صاف اور معیاری کھجور کا انتخاب انتہائی احتیاط سے کرنا چاہیے۔

کولسٹرول کیلئے فائدہ مند ہے کھجور

کھجور کو زمانہ قدیم سے ہی بہت اہمیت حاصل ہے۔ اسے صحرا کی خوراک بھی کہا جاتا ہے۔ کھجور بھرپور جسمانی نشو ونما کرنے والا پھل ہے۔ کھجور ایک مکمل غذا ہے۔ اس میں ستر فیصد قدرتی شکر اور فرکٹوز ہوتی ہے۔ کھجور کی اصل سرزمین عرب ہے، یہ سعودی عرب، عراق، مصر، ایران، اٹلی، چین اور امریکہ میں بھی کاشت کی جاتی ہے۔ اس کے

ساتھ ساتھ ہندستان میں بھی اس کی خاصی پیداوار ہے۔ کھجور کا مزاج گرم وخشک ہے، اس میں حیاتین اور اہم معدنی اجزا بھی پائے جاتے ہیں، طبی فوائد میں کھجور دل، دماغ اور اعصاب کو قوت دیتی ہے، ہاضم ہے، جسم میں خون کے سرخ ذرّات میں اضافہ کرتی ہے، اسکے ساتھ ساتھ کولیسٹرول کو توازن میں رکھتی ہے۔ عرب کی کھجور عجوہ خاص طور پر دل کے امراض کیلئے انتہائی مفید ہے۔ کھجور بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت پیدا کرتی ہے۔ اس کی گٹھلی سے مشروب بنایا جاتا ہے۔ جو ڈیٹ کافی کہلاتا ہے۔ دودھ میں ابلی ہوئی تازہ کھجور یا کھجور کا ملک شیک، بچوں اور بڑوں کیلئے قوت بخش اور زود ہضم ہونے کے باعث جسمانی توانائی اور خلیوں کی توڑ پھوڑ کی اصلاح کیلئے انتہائی کارآمد ہے۔

دودھ قدرت کا کرشمہ اور جنت کی نعمت

پیارے نبی جی ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ اگر دودھ تمہیں تمہارا دشمن بھی پیش کرے تو انکار مت کرو کیوں کہ یہ جنت کی نعمتوں میں سے ہے۔ (حدیث)

اشرف المخلوقات انسان کے لئے دودھ قادرِ مطلق کی قدرت کا ایک کرشمہ ہے، انسان اگر تندرست ہے تو وہ بندگانِ خدا کی خدمت کے ساتھ ہی ساتھ عبادت اور بہت سے نیک کام بھی انجام دیتا ہے۔ پس علمِ طب ہی وہ متبرک علم ہے جس سے زائل شدہ صحت کو واپس لایا جاسکتا ہے، اس لئے جہاں علمِ طب کا حاصل کرنا تشریح اور دوسرے مسائل سے واقف ہونا ضروری ہے، وہیں عملِ طب سے بھی واقفیت بہت ضروری ہے، لیکن آج جڑی بوٹیوں، پھلوں، سبزیوں اور دودھ سے علاج کے متعلق گفتگو کریں گے۔

بکری کا دودھ: بکری کے دودھ کو گائے بھینس اور اونٹ کے دودھ کے مقابلہ میں زیادہ مفید پایا گیا ہے۔ مغربی تہذیب وتمدن کے اثر سے جہاں ہماری سادہ زندگی،

اور بے تکلف بود و باش کی خصوصیات زندہ درگور ہورہی ہیں وہیں غذا کے معاملہ میں بھی ہماری عادتیں خراب ہورہی ہیں۔ وہ نوجوان طبقہ جس نے تعلیم حاصل کی ہے، یورپی تمدن کے زیرِ اثر آکر چائے، کافی، مکھن اور پیسٹری کو ہی اپنی اصل غذا سمجھنے لگا ہے۔

تمام مشروبات سے بہتر: اس ناقص العقل طبقہ کے سامنے اس غریبانہ نعمت کے متعلق یہ بتادینا ضروری ہے کہ وہ دوپہر کے ناشتہ اور بعد دوپہر چائے کی جگہ کم از کم ایک مہینہ بکری کا دودھ استعمال کریں اور قدرت کے اس عجیب وغریب عطیہ کا تماشہ دیکھیں۔ امریکہ کے ماہر غذائیات ڈاکٹر ڈگلس تھامس نے بکری کے دودھ کو تمام دوسرے مشروبات کے مقابلہ میں افضل اور اعلیٰ ترین قرار دیا ہے۔

بکری کے دودھ میں ایسے نمکیات پائے جاتے ہیں جو انسانی تندرستی کو قائم رکھتے ہیں۔ اس میں فلورین بکثرت ہوتا ہے جو انسانی ہڈیوں کو نشو ونما اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے بہت ضروری ہے۔

دودھ آنکھوں کے لئے اکسیر: آنکھوں کی باریک اور نازک طبقوں کی پرورش کے لئے فلورین کو زبردست اہمیت حاصل ہے اس کی کمی سے آنکھوں میں بہت سے امراض پیدا ہوجاتے ہیں۔

ہڈیوں کی مضبوطی: بکری کے دودھ میں دوسرا جز جو پایا جاتا ہے وہ میگنیشم ہے۔ یہ ہڈیوں خصوصاً ریڑھ کی ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کی کمی کی وجہ سے کبڑاپن اور ہڈیوں میں ٹیڑھا پن پیدا ہوجاتا ہے، اور انسان کی زندگی بے لطف ہوجاتی ہے۔ زندگی کا دار و مدار ریڑھ کی ہڈیوں کی مضبوطی پر ہے۔ یہ نمک یعنی میگنیشم پالک، شفتالو، مغز بادام، ناریل، لیموں، انجیر، انگور، کھجور، مکئی کا بھٹہ وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے، چنانچہ اس مقصد کے مدِ نظر ان چیزوں کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔

پتھری کیلئے مفید: تیسرا نمک جو بکری کے دودھ میں پایا جاتا ہے وہ سوڈیم ہے، یہ نمک زہریلے مواد کے تحلیل کر کے گردے اور مثانے کی راہ خارج کرتا ہے۔

سوڈیم جسم کے اندر ملائم اور میگنیشم کو سیال حالت میں رکھتا ہے۔ اگر سوڈیم نہ ہو تو جسم کے اندر ملائم میگنیشم سخت ہو کر گردے اور مثانے کی پتھری کی شکل اختیار کر کے تکلیف دہ بن جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ جو لوگ اپنی خوراک میں کافی مقدار میں سوڈیم کا استعمال نہیں کرتے، وہ اکثر پتے مثانے گردے کی پتھری میں مبتلا رہتے ہیں۔

ٹی بی کے لئے مفید: اس قسم کے مریضوں کو ایسی غذائیں کثرت سے استعمال کرنا چاہئیں جن میں سوڈیم کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ پتھر کے مریض کو غذا کی جگہ صرف بکری کا دودھ بکثرت دیا جائے۔

یورپ اور امریکہ میں علاج بالغذاء روز بروز ترقی کر رہا ہے اور گزشتہ تین دہائیوں میں اس میں حیرت انگیز ترقی ہو چکی ہے۔ سائنس دانوں نے تحقیق کی ہے کہ دنیا میں بکری ہی ایک ایسا جانور ہے جسے کبھی ٹی بی نہیں ہوتی۔ یہ جانور طبعی طور پر مختلف قسم کی گھاس، پتے اور جڑی بوٹیوں کے کھانے کا عادی ہے جس کی وجہ سے وہ اس قسم کے جراثیم سے پوری طرح محفوظ رہتا ہے۔

دودھ میں حیاتین بھی: بکری کا دودھ تازہ بتازہ بغیر ابالے ہوئے استعمال کیا جائے۔ شیر خوار بچوں کو بھی یہ دودھ بغیر گرم کئے تازہ ہی دینا چاہئے۔ کیوڑہ کے چند قطرے اگر بکری کے دودھ میں ملا دیئے جائیں تو اس میں آنے والی بو ختم ہو جاتی ہے اور کیوڑہ کی خوشبو پیدا ہو جاتی ہے۔ بکری کے دودھ میں قدرتی نمکیات کے علاوہ حیاتین بھی کثرت سے ہوتے ہیں۔ خاص ضرورتوں کے لئے حسب مرضی خاص سبزیاں اور خواص میں تبدیلی لائی جا سکتی ہیں۔

جلد کیلئے بھی اکسیر ہے: بکری کے دودھ میں اگر شہد ملا کر پئیں تو اس کے فوائد دو بالا ہو جاتے ہیں، برطانیہ کی خواتین بکری کے دودھ سے دن میں کئی بار چہرہ، گردن، بازو اور پیروں کی پنڈلیاں دھوتی ہیں، اس سے ان کی جلد صاف اور ملائم رہتی ہے۔

گائے کا دودھ: گائے کا دودھ بھینس کے دودھ سے زیادہ خوش ذائقہ، معتدل اور زود ہضم ہوتا ہے اس کا مستقل استعمال ہر قسم کی بیماری اور بڑھاپے سے بہت حد تک محفوظ رکھتا ہے، یہ مادہ حیات پیدا کرتا ہے۔ دل و دماغ اور جسم کیلئے تقویت بخش ہے۔

بھینس، بھیڑ کا دودھ: کئی جانوروں کے دودھ کی نسبت گاڑھا ہوتا ہے اس لئے زود ہضم ہوتا ہے، ہر مزاج والے انسان کے مطابق ہوتا ہے۔ دیہات کی گائیں ایک ہی قسم کا دودھ نہیں دیتی ہیں، ان کے دودھ مختلف ہوتے ہیں۔ ماں کے دودھ اور گائے کے دودھ میں فرق ہوتا ہے، گائے کے دودھ میں کیسیس زیادہ اور شکر کم ہوتی ہے۔

عورت کا دودھ: عورت کا دودھ طاقت بخش، ہلکا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے، سردی کے بخاروں میں بطورِ نسوار، اور آنکھوں کے درد میں بطورِ لوشن اور کان کے امراض میں بطورِ قطور استعمال کیا جاتا ہے، جس عورت کے گود میں لڑکا ہو، اس کا دودھ گرم تر، اور جس عورت کی گود میں لڑکی ہو، اس کا دودھ سرد تر ہوتا ہے۔

دودھ نہ پلانے کا نقصان: آج کل نئے فیشن کی مائیں اپنے بچوں کو ڈبے کا دودھ پلاتی ہیں، جب کہ ان کی چھاتیوں میں بکثرت دودھ ہوتا ہے، جو بچہ ماں کے دودھ کے علاوہ ڈبے کا دودھ یا بھینس کے دودھ سے پرورش پاتا ہے، وہ کمزور ہوتا ہے اور بہت ساری بیماریاں اس کو گھیرے رہتی ہیں، ایسا بچہ بڑا ہو کر بوڑھے ماں باپ کا بھی کوئی خیال نہیں کرتا ہے، اس کا مشاہدہ اپنے ملک کے بڑے بڑے شہروں کی سیاحت کے بعد کیا گیا ہے۔

مقوی دماغ بھی: عورت کا دودھ تپ دق، سل، گرم، خشک کھانسی، پھیپڑے اور آنکھوں کے امراض، اور دوسرے اندرونی اعضاء کے زخموں کیلئے مفید ہے، گرم بخاروں اور سرسام میں سر پر بھی لگایا جاتا ہے۔ گرمی کا سردرد، پاگل پن، مراق و مالیخولیا رفع کرتا ہے مقوی دماغ ہے، آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے۔ اگر عورت کا دودھ میسر نہ ہو تو مندرجہ بالا امراض میں گدھی کا دودھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بچوں کے لئے ماں کا دودھ ایک مکمل غذا ہے، جو تکمیلِ صحت کے ساتھ ساتھ جسمانی ڈھانچے کو مکمل کرنے کے لئے خون، گوشت، چربی اور استخواں کی پیدائش اور افزائش کا موجب ہوتا ہے۔ بچوں کا تندرست اور طویل العمر ہونا ابتدائی خوراک پر منحصر ہے، شیر خوار بچوں کے لئے ماں کے دودھ کے برابر مفید نعمت آج تک پیدا نہ ہوسکی، ناقص العقل ماں اپنے بچے کو اس نعمت سے محروم رکھتی ہے۔

جراثیم کش اثرات: عورت کا دودھ زبردست جراثیم کش اثرات کا حامل ہے، اس کی یہ خصوصیت پستانوں سے خارج ہونے کے ایک گھنٹہ سے کچھ زیادہ عرصہ تک باقی رہتا ہے بشرطیکہ اس کو مناسب درجۂ حرارت پر رکھی جائے لیکن ابالنے سے اس کی یہ خصوصیت مردہ ہوجاتی ہے۔ عورت کا دودھ گائے کے دودھ کی نسبت اپنے اندر فولاد کی زیادہ مقدار رکھتا ہے۔ ان ساری باتوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ ماں کا دودھ بچے کیلئے نہایت ضروری ہے۔ جو مائیں اپنے بچوں کو اپنا دودھ نہیں پلاتیں ہیں وہ اپنے بچوں کو ان کے رزق سے محروم رکھتی ہیں۔

دودھ نعمتِ خداوندی: دودھ کا استعمال صحت کے لئے انتہائی مفید گردانا جاتا ہے کیونکہ دودھ ایک متوازن غذا (Diet Blance) اس میں تمام وٹامنز اور کیلشیم کی بڑی مقدار موجود ہوتی ہے جو جسم کی نشونما کے لئے ازحد ضروری ہے دودھ ایک ایسی نعمت ہے جس کا استعمال ہر جگہ ہر ملک میں ہوتا ہے معصوم بچوں کو پیدائش کے چند دنوں

بعد ہی اکثریت سے بھینس یا ڈبے کا دودھ پلایا جاتا ہے تاکہ بچے کی نشونما بہتر انداز سے ہوسکے ایک نئے طبی جائزے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ جن ممالک میں دودھ پینے کا بہت زیادہ رواج ہوتا ہے تو وہاں کے لوگ ذہین باوقار تندرست اور عقل مند ہوتے ہیں اور ایسے ممالک ڈھیر سارے نوبل انعامات بھی جیتتے ہیں عالمی آبادیوں میں سب سے زیادہ دودھ سویڈن میں پیا جاتا ہے یہاں کے لوگ سالانہ فی کس 340 کلو دودھ پی جاتے ہیں سوئزلینڈ میں بھی سالانہ فی کس دودھ پیا جاتا ہے سویڈن نے 33 اور سوئزلینڈ نے 32 نوبل انعام جیتے آبادی کے لحاظ چین میں نوبل انعام پانے والوں کی تعداد سب سے کم ہے لیکن اس حوالے سے دلچسپ بات یہ ہے کہ 22 ملکوں میں دودھ کے استعمال کا جائزہ لیا گیا تو ان میں سب سے کم تعداد چین ہی میں دیکھی گئی جہاں فی کس سالانہ دودھ کی کھپت 25 کلو تھی دودھ میں چونکہ وٹامن ڈی کی وافر مقدار ہوتی ہے جس کی وجہ سے دماغ کی صلاحیت بڑھتی ہے دودھ کی افادیت سے کسی بھی حوالے سے انکار نہیں کیا جاسکتا کیونکہ دودھ غذا بھی ہے پانی بھی اور علاج بھی ہے۔

دودھ ایک لطیف اور زود ہضم غذا ہے جس میں حیاتین' چربی' کاربوہائیڈریٹس یعنی نشاستہ دار غذا اور نمک جیسے قیمتی اجزاء ہوتے ہیں۔ دودھ گائے، بھینس بکری اور اُونٹ سے حاصل کیا جاتا ہے۔ ہر طرح کے دودھ کے علیحدہ فوائد ہوتے ہیں بطور خاص ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے دودھ سے بہتر کوئی چیز نہیں۔

بھینس کا دودھ: بھینس کا دودھ خون پیدا کرنے کے حوالے سے معروف ہے اس لئے خون کی کمی کے شکار افراد کو بھینس کا دودھ پینا چاہیے، تاہم کمزور معدے کے مریضوں کو بھینس کا دودھ نہیں پینا چاہیے کیوں کہ اسے ہضم کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے بھی بھینس کا دودھ مفید نہیں ہوتا۔ بھینس کا دودھ

کیوں کہ بلغم پیدا کرتا ہے اس لئے خاص طور پر بلغمی مزاج والے حضرات بھینس کے دودھ میں الائچی، چھوہارے یا سونٹھ اُبال کر پئیں۔ بھینس کا دودھ کیوں کہ دیر سے ہضم ہوتا ہے اس لئے اسے صبح پئیں یا پھر شام میں اس کے ساتھ یہ احتیاط بھی ضروری ہے کہ اس کو بہت زیادہ جوش دے کر استعمال نہ کریں۔

گائے کا دودھ: گائے کے دودھ کی اہمیت: سیدنا عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے، نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''اللہ تعالیٰ نے بڑھاپے کے علاوہ ہر بیماری کا علاج نازل کیا ہے۔ گائیوں کا دودھ لازمی طور پر استعمال کیا کرو، کیونکہ یہ ہر قسم کا درخت چرتی ہے'' (سلسلۃ الاحادیث الصحیحۃ)

گائے کا دودھ بھینس کے دودھ سے بہت بہتر ہوتا ہے کیونکہ گائے کے دودھ میں ایسے اجزاء کی مقدار اوسطاً زیادہ پائی جاتی ہے جو جسم میں جذب ہو کر چستی اور پھرتی پیدا کرتی ہے۔ گائے کا دودھ زود ہضم اور کثیر الغذا ہے۔ گائے کا دودھ پینے سے چہرے کی رنگت میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ یہ دماغ کو طاقت دیتا ہے اور بھولنے کے مریض کے لئے بہترین ہے۔ گائے کے دودھ میں نمکیات کم مگر پنیر اور روغنی اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ قد بڑھانے کے عمل میں درکار حیاتین میں ایک کیمیائی مادہ لائی سین ہوتا ہے جو گائے کے دودھ میں سب سے زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس کی مقدار دودھ کے اندر 7.61 فیصد ہوتی ہے۔ گائے کا دودھ جسم میں یورک ایسڈ بننے کے عمل کو روکتا ہے۔

دماغی کام کرنیوالوں کے لئے روزانہ کم از کم گائے کے دودھ کے 2 گلاس پینے چاہیے۔ اس میں موجود وٹامن اے اور ڈی بینائی کو تیز کرتے ہیں۔ گائے کے دودھ سے جو گھی نکالا جاتا ہے اس میں آئیوڈین ہوتی ہے جو بھینس کے دودھ میں ابھی تک دریافت نہیں ہوئی۔ گرتے بالوں کو روکنے کیلئے گائے کا دودھ اُبال کر ٹھنڈا کر کے 5 منٹ تک سر

پر مالش کریں اور 20 منٹ کے بعد سر دھولیں۔ جدید تحقیق بال' ناخن' دانت اور آنکھوں کو بہتر حالت میں رکھنے کیلئے روزانہ گائے کے دودھ کو ایک گلاس پینے کی ہدایت دیتی ہے۔

بکری کا دودھ: بکری کا دودھ رنگت کے نکھار کے حوالے سے معروف ہے۔ بکری کا دودھ پینے سے جسم کی جلد ملائم اور خوبصورت ہو جاتی ہے اور خاص طور پر عورتوں کے لئے یہ قدرتی تحفہ ہے۔ بکری کا دودھ چہرے کی چھائیوں اور مہاسوں کو دور کرنے کے لئے مفید ہے۔ خون کی خرابیوں کو دور کرنے کے لئے بکری کا دودھ اول نمبر پر ہے۔ اس میں فولاد کی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے یہ دمہ کے مرض میں بالخصوص فائدہ دیتا ہے پیٹ کی جملہ خرابیوں کو دور کرتا ہے اور اسہال کو روکتا ہے۔ اگر گلے کی خرابی یا حلق میں ورم ہو تو دودھ کو تھوڑی دیر گلے میں روک کر پینا بے حد مفید ہے۔

اونٹ کا دودھ: ماہرین کے نزدیک اونٹ کا مدافعتی نظام جانوروں میں سب سے زیادہ مضبوط ہوتا ہے۔ اونٹنی کے دودھ کے استعمال سے انسان کے مدافعتی نظام پر بھی نہایت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس میں بیماری کے مقابلے کی قوت آتی ہے۔ کینسر کے مریضوں کے لئے یہ قوت نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے اور علاج میں معاون بھی ثابت ہوتی ہے۔

ڈیری انڈسٹری کے ذرائع کے مطابق موسم سرما میں دودھ کی پیداوار میں 20 سے 30 فیصد اضافہ ہو جاتا ہے ساتھ ہی دودھ کے کمرشل استعمال میں 50 فیصد تک کمی ہو جاتی ہے سرد موسم کے سبب لسی، دودھ کی بوتلوں، قلفی، فالودے، دودھ سے تیار مشروبات، قلفی کھیر فرنی اور دودھ سے تیار کیے جانیوالے دیگر ٹھنڈے آئیٹمز کی طلب غیر معمولی طور پر کم ہو جاتی ہے پیداوار بڑھنے اور طلب کم ہونے سے مجموعی طور پر طلب کے مقابلے میں رسد 80 فیصد تک بڑھ جاتی ہے جس سے دودھ کی تھوک قیمت میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔

(نرخ طے کرنے کی بنیاد ایک تحقیق پر ہوتی ہے، جس میں یہ دیکھا جاتا ہے کہ ایک بھینس روزانہ اوسطاً 8 لیٹر دودھ دیتی ہے اور بھینس کا چارا، اس کی دوائی، ملازمین کی تنخواہیں وغیرہ شامل کر کے ایک بھینس پر آنے والے اخراجات کا حساب نکالا جاتا ہے۔ اس طرح باڑے کے مالک، ہول سیلرز اور ریٹیلرز کا منافع شامل کر کے فی لیٹر دودھ کا سرکاری ریٹ مقرر کیا جاتا ہے۔ دودھ کے کاروبار سے جڑے بعض افراد کا کہنا ہے کہ سرکاری کمیٹی محض خانہ پری کے لئے ہوتی ہے، اصل ریٹ باڑے کے مالکان طے کرتے ہیں اور کمیٹی کو ان کے مقرر کردہ ریٹ کے مطابق فیصلہ دینا پڑتا ہے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے تو کچھ دنوں بعد باڑے والے اپنی قیمت پر دودھ بیچنا شروع کر دیتے ہیں اور دکان دار بھی سرکاری نرخ سے زیادہ قیمت وصول کرتے ہیں بھینس کے راشن میں شامل (سبز گھاس)، بھوسا، دلیہ، کھلی اور چوکر وغیرہ شامل ہے۔

دودھ گاڑھا کرنے کے لئے سردیوں میں بھینسوں کی خوراک کے ساتھ گھی ملایا جاتا ہے اور گرمیوں میں سرسوں کا تیل شامل کیا جاتا ہے۔ بھینسوں کو بورنگ کا پانی پلانے سے دودھ کی کوالٹی متاثر ہوتی ہے اور دودھ پتلا ہوتا ہے، اسی لئے بھینسوں کو میٹھا پانی دینا پڑتا ہے۔ ایک بھینس روزانہ 9 سے 10 کلو راشن کھاتی ہے۔ ایک کلو راشن 40 روپے کا پڑتا ہے۔ راشن کے ساتھ بھینسوں کی قیمتوں میں بھی اضافہ ہو گیا ہے، معیاری دودھ میں 6 فی صد چکنائی (Fats) ضروری ہے لیکن بازار میں فروخت ہونے والے دودھ میں صرف 2 سے 3 فیصد چکنائی ہوتی ہے۔ اگر ایک فیصد چکنائی کم ہو جائے تو دودھ کی قیمت میں فی لیٹر 10 روپے کمی ہو جاتی ہے۔ ہمارے ملک ہندوستان میں اسی اصول پر عمل کیا جاتا ہے۔ ممبئی اور دیگر بڑے شہروں میں چکنائی کی پیمائش کی مشینیں نصب ہیں، جہاں چکنائی کے حساب سے دودھ فروخت ہوتا ہے۔

دودھ نہیں زہر پی رہے ہیں ملک کے عوام

● سپریم کورٹ میں داخل مرکزی حکومت کے حلف نامے میں انکشاف ہوا ہے ملک میں 68 فیصد دودھ ملاوٹی ہے اور خاص طور پر شہری علاقوں میں ملنے والا دودھ پیمانوں کے مطابق نہیں ہے۔ ان دنوں دودھ اور مٹھائیوں کی مانگ میں زبردست اضافہ ہو رہا ہے اور ظاہر ہے تہوار کے اس موقع پر نقلی مٹھائیاں اور ملاوٹی دودھ ہی بازار میں ملے گا اور ملاوٹ کرنے والے تاجروں کی چاندی ہوگی دہلی حکومت نے یہ بھی دعویٰ کیا ہے کہ دہلی میں فروخت ہونے والے دودھ میں یوریا کی ملاوٹ نہیں ہوتی اس کے علاوہ حکومت نے اس مصنوعی دودھ میں ڈٹرجنٹ، ریفائنڈ آئل اور کاسٹک سوڈا کی ملاوٹ سے بھی انکار کیا ہے لیکن اس بات کی وضاحت نہیں کی ہے کہ یہ نہیں تو پھر کون سے اجزاء اس دودھ میں شامل کیے جاتے ہیں جبکہ اسکے برعکس اتر پردیش، اترا کھنڈ، ہریانہ، اور راجستھان جیسی ریاستوں نے عوام کی صحت سے وابستہ اتنے اہم ایشو پر اب تک کوئی بھی جواب نہیں دیا ہے۔

● واضح رہے کہ سپریم کورٹ نے دودھ میں ملاوٹ کے معاملے پر 9 مئی 2012 کو انڈین میڈیکل ریسرچ کونسل سمیت کئی سائنسی تجربات کا حوالہ دینے والے حلف نامے پر کارروائی کرتے ہوئے ریاستی حکومتوں کو نوٹس جاری کیا تھا اور اس کا جواب چار ہفتوں کے اندر ہی داخل کرنے کا حکم دیا تھا لیکن دہلی حکومت کو چھوڑ کر اب تک کسی بھی ریاستی حکومت نے اس سلسلے میں کوئی جواب نہیں دیا ہے۔ اس بات سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ ریاستی حکومتیں اپنے یہاں کھلے عام جاری اس غیر قانونی دھندے پر کتنی غیر سنجیدہ ہیں۔ یہاں تک کہ گزشتہ 5 برسوں میں مسلسل شکایتوں اور مصنوعی دودھ پر ہونے والی تحقیقات کی منفی رپورٹوں کے باوجود آج تک کہیں بھی کسی

بھی ملاوٹ خور کے خلاف کوئی کارروائی نہیں ہوئی ہے فوڈ سیکورٹی ڈپارٹمنٹ کی رپورٹ سے بھی یہ واضح ہوجاتا ہے کہ اس طرح کے معاملوں میں کوئی قانونی کارروائی تو دور کی بات کوئی سیمپل تک نہیں لیا جاتا۔

● دہلی حکومت کے ذریعے جب ملک بھر میں لئے گئے 1791 سیمپلوں کی تفتیش میں 68 فیصد دودھ ملاوٹی پکڑا گیا ہے تو ہمارے گھروں میں آنے والا دودھ آخر کتنا خالص اور مفید ہے ملک کی مشہور دودھ کی ڈیریاں بھی مانتی ہیں کہ ان کا دودھ خالص اور مفید ہے۔ عام طور پر دودھ میں 85 فیصد پانی ہوتا ہے اور باقی حصے میں ٹھوس عناصر یعنی معدنی اجزاء اور چربی ہوتا ہے۔ بازار میں گائے، بھینس کے علاوہ مختلف کمپنیوں کا پیکٹ والا دودھ ملتا ہے، دودھ پروٹین، کیلشیم اور وٹامن بی 2 پر مشتمل تو ہوتا ہی ہے، اس میں وٹامن اے، ڈی، کے اور ای، فاسفورس، میگنیشیم اور آیوڈین سمیت کئی دیگر وٹامن، فیٹ اور انرجی بھی ہوتی ہے، یہ سب غذائی عناصر ہمارے پٹھوں اور ہڈیوں کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، اس میں شامل پروٹین ہمیں انفیکشن سے بچاتا ہے۔

● دودھ جو انسانی صحت کے لئے بے حد ضروری ہے یہاں تک کہ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو اس کے منہ میں جانے والا پہلا قطرہ دودھ کا ہی ہوتا ہے اس کے باوجود انسانی زندگی کیلئے اتنی اہم غذا میں ملاوٹ کیوں کی جاتی ہے؟ اس کا جواب یہ ہوسکتا ہے کہ یوریا، امونیا، نائٹریٹ فرٹیلائزر، اسٹارچ، شوگر، گلوکوز اور نمک کی ملاوٹ کرنے سے دودھ کی مقدار تو بڑھتی ہی ہے، ساتھ ہی اس میں ایس این ایف اور فیٹ بھی بڑھ جاتا ہے۔ دودھ میں نیوٹرلائزر اسلئے ملایا جاتا ہے تاکہ اس میں کھٹاس پیدا نہ ہو۔ ہائیڈروجن پیرا آکسائڈ اور فارملین ملانے کی وجہ یہ ہے کہ دودھ جلدی خراب نہ ہو۔ آٹا یا اسٹارچ ملانے سے یوریا اور امونیا کی وجہ سے خراب ہوا ٹیسٹ ٹھیک ہوجاتا ہے اور شوگر سے مٹھاس آجاتی ہے۔

● دودھ میں ہائیڈروجن پیرا آکسائڈ، یوریا، امونیا، نائٹریٹ فرٹیلائزر، نیوٹرلائزر اور فارملین وغیرہ کی ملاوٹ سے جسم کے اندرونی حصے مثلاً آنتیں، گردے اور لیور وغیرہ متاثر ہوسکتے ہیں۔ طویل عرصے تک ایسے خطرناک کیمیکل والے دودھ کو پینے سے جسم میں شدید بیماریاں ہوسکتی ہیں جہاں تک ملاوٹی دودھ پکڑنے کا سوال ہے تو سب سے بہتر کٹ تو آپ کی زبان ہی ہے۔ ملاوٹی دودھ ہوگا تو آپ کو دودھ میں ہیک محسوس ہوگی۔ ملاوٹی دودھ کی چائے بنائیں گے، تو وہ پھٹ جائے گی ایسے دودھ سے مکھن اور گھی نہیں نکلے گا۔

● دودھ کی کوالٹی پرکھنے کیلئے براہ راست مدر ڈیری سے ٹیسٹ کٹ فار اڈلٹریشن خریدی جاسکتی ہے۔ دودھ میں ملاوٹ کی شکایت اپنے علاقے کے کنزیومر فورم میں کرسکتے ہیں۔ اسکے علاوہ فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈس اتھارٹی آف انڈیا میں بھی شکایت کرسکتے ہیں۔

● تہواروں میں مٹھائیاں بنانے کیلئے ماوا بنانے کی ضرورت پڑے گی عام طور پر ایک کلو دودھ سے صرف 200 گرام ماوا ہی نکلتا ہے جس کی وجہ سے دکانداروں کو زیادہ فائدہ نہیں ہوپاتا اس لئے نقلی ماوا بنایا جاتا ہے تاکہ خوب منافع حاصل کیا جاسکے۔ اس بنانے میں اکثر شکر قندی، سنگھاڑے کا آٹا، آیوڈین، آلو اور میدے کا استعمال ہوتا ہے ان چیزوں کا استعمال اس لئے ہوتا ہے تاکہ ماوے کا وزن بڑھایا جاسکے۔ جہاں تک دودھ کا سوال ہے تو آپ تھوڑا سا ہوشیار رہ کر اصلی اور نقلی دودھ میں فرق کرسکتے ہیں۔

اصلی اور نقلی دودھ میں کیسے کریں فرق: ● مصنوعی دودھ میں صابن جیسی بو آتی ہے، جب کہ اصلی دودھ میں کچھ خاص بو نہیں آتی۔ ● اصلی دودھ کا ذائقہ ہلکا میٹھا ہوتا ہے، نقلی دودھ کا ذائقہ ڈٹرجنٹ اور سوڈا ملا ہونے کی وجہ سے تلخ ہوجاتا ہے۔ ● اصلی دودھ اسٹور کرنے پر اپنا رنگ نہیں بدلتا، نقلی دودھ کچھ وقت کے بعد پیلا پڑنے لگتا

ہے۔ ● اگر اصلی دودھ میں یوریا بھی ہو تو یہ ہلکے پیلے رنگ کا ہی ہوتا ہے، وہیں اگر مصنوعی دودھ میں یوریا ملایا جائے تو یہ گہرے پیلے رنگ کا دکھائی دینے لگتا ہے۔

ناریل پانی غذائیت سے بھرپور

ناریل پانی میں سوڈیم، پوٹاشیم، کیلشیم اور میگنیشیم ہونے کی وجہ سے یہ ایک الیکٹرولائٹ مشروب کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پانی جسم کے لئے غذائیت سے بھرپور اور صحت بخش خیال کیا جاتا ہے۔ اس میں چکنائی اور کیلوریز بالکل بھی نہیں ہوتیں، اس لئے یہ جسم پر اضافی وزن بڑھنے سے بھی روکتا ہے۔

بدہضمی میں معاون: بدہضمی کے دوران ناریل پانی کا ایک گلاس سوجن اور تیزاب سے راحت فراہم کرتا ہے۔ بنیادی طور پر ناریل پانی میں یورک ایسڈ ہوتا ہے جو عمل انہضام راہ کی رکاوٹوں کو دور کرنے میں معاون ہوتا ہے۔

ناریل پانی نہ صرف تازہ ہوتا ہے۔ بلکہ یہ ہمارے جسم اور نظام ہضم کو ایک تازگی کا اثر فراہم کرتا ہے۔ اگر آپ کو زبردست گیسٹرک سوجن کا مسئلہ لاحق ہے تو وہ ناریل پانی سے ٹھیک ہو سکتا ہے۔ یہ جسم کے درجہ حرارت کو بھی کنٹرول کر سکتا ہے۔

پانی کی کمی کو دور کرتا ہے: اگر آپ کے جسم میں پانی کی کمی ہے تو ناریل پانی آپ کے جسم کو ری ہاڈریٹ کر سکتا ہے۔ اس لئے اگر آپ کو ایسا محسوس ہو کہ آپ کے جسم کو مزید پانی کی ضرورت ہے تو 3-2 گلاس ناریل کا پانی پی لیجئے۔

دل اور شگر کیلئے: دل اور ذیابیطس کے مریضوں کے لئے ناریل پانی غذائیت سے بھرپور ایک مشروب ہے کیونکہ اس میں شکر کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ یہ وزن

گھٹانے میں بھی صحت بخش ہے۔ ناریل ہمیں موٹاپے سے بھی بچاتا ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق ایک صحت مند بالغ کے کھانے میں روزانہ 15 میگرا زنک ہونا ضروری ہے، جس سے موٹاپے سے بچا جا سکے۔ تازہ ناریل میں زنک بھرپور مقدار میں ہوتا ہے۔

انرجی مشروب ہے: یہ ایک قسم کا انرجی مشروب بھی ہے۔ جس میں بائیو ایکٹوائزم پائے جاتے ہیں جو جسم کے میٹابولزم کو بڑھاتے اور تھکاوٹ سے لڑنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ یہ پیشاب کے انفیکشن اور گردے کی پتھری کو دور کرنے کا بھی قدرتی علاج ہے۔ اس کے علاوہ ہیضے میں اگر الٹیاں بند نہ ہو پا رہی ہوں تو مریض کو فوری طور پر ناریل پانی پلانا چاہئے۔ اس سے الٹیاں بند ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ کو بال جھڑنے کی دشواری ہے تو روز تازہ ناریل کا پانی پیجئے، اس سے آپ کے بال جھڑنا تو کم ہوں گے ہی، ساتھ میں نئے بال بھی آ ہی جائیں گے۔ ایسا اسلئے ہوتا ہے کیونکہ ناریل پانی جسم میں گردش خون کا کام کرتا ہے۔ اس کی تاثیر ٹھنڈی ہونے کی وجہ سے یہ جلد سے مہاسے اور پھنسیوں کو دور کر کے خوبصورت اور چمکدار جلد حاصل کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

ہرا ناریل ضروریاتِ زندگی کا اہم جزو: ہرا ناریل یا کوکونٹ ہمارے جنوبی ہند میں ایک ارزاں پھل ہے، بارہ مہینہ یہ پھل دستیاب رہتا ہے، لیکن قدرت نے اس میں جو بے شمار فوائد اور خواص رکھیں ہیں اس سے ہماری اکثریت ناواقف ہے، ہاں اس کی لذت ہمیں یقیناً اپنی طرف کھینچتی ہے، یہ پھل ہندوستان کے علاوہ انڈونیشیا، بنگلہ دیش اور فلپائن میں بکثرت پایا جاتا ہے، پاکستان میں بھی کہیں کہیں ہوتا ہے۔ ناریل کی فصل سال میں ہر تین ماہ بعد ہوتی ہے، ساحلی علاقوں میں اس کے درخت کافی فربہ ہوتے ہیں، ایک درخت پر ہر تین مہینوں بعد سو سے زائد ناریل دستیاب ہوتے ہیں۔

نار یل کے درخت کی اہمیت: خربوزہ کی طرح ناریل کی کوئی چیز ضائع نہیں ہوتی، اس کے پتے، پھل، پھول، شاخیں، گودا، جڑیں یہاں تک کہ تنا بھی کام میں لایا جاتا ہے، ہندوستان میں یہ پھل اپنی افادیت کے علاوہ بکثرت استعمال ہوتا ہے، خاص مواقع پر غیر مسلموں میں بطورِ شگون توڑا جاتا ہے۔ اس کے تازہ پتے شادی کے منڈپ میں باندھے جاتے ہیں، اور خشک پتوں سے ٹوکریاں، چٹائیاں، دستر خوان، ہیٹ، ٹوپیاں، چھوٹے بڑے ڈیکوریشن کے باکس، ہاتھ سے جھلنے والے پنکھے، غریب اپنی جھونپڑی کے علاوہ اور دیگر اشیاء بنائی جاتی ہیں، اس کے خول سے نکلنے والے ریشہ کو بستروں، کشنوں، تکیوں اور صوفوں میں بھرا جاتا ہے، اسی سے ایک مخصوص رسی بنائی جاتی ہے جو پیڑھ باندھتے وقت استعمال کی جاتی ہے، اس کے تنے سے عام طور پر شہتیر بنائے جاتے ہیں، ناریل کے خول اور ریشے کو خشک کر کے بطور ایندھن استعمال کیا جاتا ہے، اس کے پتوں کے درمیان سے نکلنی والی سیخ سے جھاڑو بنائی جاتی ہے۔ مغز کا تیل نکالا جاتا ہے اور جو کھل باقی بچتی ہے اسے جانوروں کو بشکل غذا دی جاتی ہے یہ انتہائی مقوی ہوتی ہے۔

ناریل کی طبی افادیت: ناریل کے پھول، مغز اور جڑیں بے شمار ادویات میں استعمال ہوتی ہیں، سوکھا مغز مختلف غذاؤں میں سفوف بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ ناریل کا پانی صحت کیلئے بے انتہا مفید ہے، چہرے کی جھریاں، آنکھوں کے گرد حلقے، پیٹ کی گرمی اور تیزابیت کو دور کرتا ہے، معدہ اور جسمانی توانائی کے لئے اکسیر ہے۔ عام طور پر شاعری میں انگور اور انار کے رس کا بہت ذکر کیا جاتا ہے لیکن طبی افادیت جو ناریل کے پانی کو حاصل ہے وہ کسی اور کو نہیں، اس کا مغز تازہ یا سوکھا بے انتہاء مستعمل ہے، کچے و تازہ مغز کو سالن میں گاڑھا کرنے کے لئے ڈالا جاتا ہے، اور سوکھا کھوپرا

زیادہ تر مختلف اقسام کے میٹھوں میں ڈرائی فروٹ کے ساتھ، اور دواؤں میں مقوی کے طور استعمال ہوتا ہے۔ ہندوستان اور پاکستان میں عورتیں دورانِ حمل اس کا پانی اور مغز استعمال کرتی ہیں تاکہ بچے خوبصورت اور صحت مند ہو، لیکن دورانِ حمل اس کا استعمال میانہ روی سے کیا جانا چاہئے۔

ناریل کی تاثیر: کچا ناریل تاثیر میں ٹھنڈا اور سرد ہوتا ہے، معدہ کی گرمی اور گرانی ختم کرتا ہے، تازگی اور فرحت کا احساس دلاتا ہے، لیکن دائمی نزلہ، دمہ اور سانس کے مریضوں کے لئے اس کی زیادتی پریشانی کا باعث ہو سکتی ہے۔

ناریل کا تیل مختلف کھانوں، دواؤں، مٹھائیوں، سلاد آئل، میونیز، موم بتیوں، گلیسرین، گلو، صابن، شیمپو، باڈی لوشن، فیس واش کے علاوہ خواتین کے میک اپ کے سامان اور دیگر لوازمات میں بکثرت شامل کیا جاتا ہے۔ غرض یہ کہ ناریل میں قدرتِ الٰہیہ نے طبی اور ضروریاتِ زندگی کے لئے بے شمار فوائد رکھے ہیں۔

کافی کا استعمال رحم کے کینسر میں مفید

ایک نئی تحقیق کے مطابق بچہ دانی یا رحم کے کینسر کو ورزش، خوراک اور ممکنہ طور پر کافی کے استعمال سے کم کیا جا سکتا ہے۔ تحقیق کے نتائج کے مطابق برطانیہ میں رحم کے کینسر کے سالانہ کیسوں کا نصف 3700 کے قریب بنتے ہیں، ان سے خود کو دبلا اور متحرک رکھ کر بچا جا سکتا ہے۔ امپیریل کالج لندن کے محققین کے مطابق خواتین روزانہ تقریباً تیس منٹ کی ورزش اور صحت مند خوراک سے خود کو رحم کے کینسر سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔ ورلڈ کنسر ریسرچ فنڈ کی رپورٹ کے مطابق کافی کے استعمال سے بھی کنسر کے مرض کے لاحق ہونے کے خطرے کو کم کیا جا سکتا ہے، تاہم ماہرین کا کہنا ہے کہ اس بات

کے شواہد نا کافی ہیں کہ لوگوں سے یہ کہا جائے کہ وہ کینسر سے بچنے کے لئے کافی پیئیں۔

3 منٹ ورزش کا فائدہ: برطانیہ میں خواتین رحم کے کینسر سے سب سے زیادہ متاثر ہوتی ہیں۔ رحم کے کینسر کے بارے میں 2007ء کے بعد کی جانے والی پہلی عالمی تحقیق میں امپریل کالج لندن کے محققین نے سائنسی بنیادوں پر رحم کے کینسر سے متعلق اعداد و شمار جمع کیے اور اس کے ساتھ خواتین کی خوراک، جسمانی سرگرمیوں اور وزن کا بھی جائزہ لیا۔ تحقیق کے نتائج کے مطابق سالانہ 3700 کیسوں میں خواتین ہفتے میں پانچ دن 38 منٹ ورزش کر کے اور صحت مند وزن برقرار رکھ کر کینسر کے مرض سے بچ سکتی ہیں۔ برطانیہ میں صرف 56 فیصد خواتین ڈاکٹروں کی ہدایات کے مطابق روزانہ تیس منٹ ورزش کرتی ہیں اور صرف 39 فیصد کا وزن صحت مندانہ ہے۔

کینسر میں کافی کا فائدہ: اس تحقیق کے سربراہ اور امپریل کالج کی ڈاکٹر سیانورٹ نے بی بی سی سے بات کرتے ہوئے کہا کہ اگر آپ جسمانی طور پر متحرک ہیں اور آپ کے جسم کا وزن اضافی نہیں تو اس صورت میں آپ رحم کے کینسر کا مرض لاحق ہونے کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں اور عام زندگی میں بھی زیادہ صحت مند رہتی ہیں۔

ورلڈ کینسر ریسرچ فنڈ کی ڈاکٹر کیرن سیڈلر کے مطابق کافی کے استعمال سے متعلق حاصل ہونے والے حقائق بہت دلچسپ ہیں، کافی کنسر کے مرض کے خطرے کو کم کر دیتی ہے، اس تعلق کو زیادہ مؤثر ثابت کرنے کے لئے مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

☆☆☆

کینسر سے بچانے والے 8 مسالحہ جات

ہلدی: کینسر سے تحفظ فراہم کرنے کے معاملے میں ہلدی کو مسالوں کا بادشاہ کہا جا سکتا ہے۔ ہلدی کھانوں کو خوش رنگ اور خوش ذائقہ تو بناتی ہی ہے اس کے علاوہ اس میں ایک طاقتور پرولی فینول ''کرکومین'' (Curcumin) بھی شامل ہوتا ہے جس کے بارے میں طبی تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ یہ مادہ ان سرطانی خلیات کی افزائش روک دیتا ہے جو پروسٹیٹ، بریسٹ کینسر، دماغی رسولی، لبلبے کے کینسر، خون کے سرطان (لیوکیمیا) میلانوما اور دیگر مختلف اقسام کے کینسرز کا سبب بنتے ہیں۔ ہلدی میں شامل جزو ''کرکومین'' Apoptosis کو فروغ دیتا ہے۔ یہ وہ عمل ہے جس میں سرطانی خلیات خودکشی پر مجبور ہو جاتے ہیں جبکہ دیگر صحت مند خلیات کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ یہ امر قابل ذکر ہے کہ کینسر کے روایتی علاج ریڈیوتھراپی اور کیموتھراپی میں کینسر خلیات کے ساتھ آس پاس کے خلیات بھی زد میں آ جاتے ہیں۔

سونف: سونف ایک ایسا دانہ ہے جو فائٹو نیوٹرینٹس اور اینٹی آکسیڈنٹس سے مسلح ہوتا ہے اور کینسر خلیات کو اسکے ساتھ مقابلے میں سوائے پسپائی کے اور کوئی راستہ نظر نہیں آتا۔ سونف میں شامل ایک اہم جزو Anethole ہوتا ہے جو سرطانی خلیات کے چپکنے اور در انداز ہونے والی سرگرمیوں کیخلاف مزاحمت کرتا ہے۔ یہ کینسر خلیات کی تقسیم در تقسیم کے پیچھے انزائم سے متعلق سرگرمیوں کو روکتا ہے۔ سونف کے بیج کے علاوہ اس کا پودا اور پھول بھی کھانوں میں استعمال ہوتے ہیں جسے سویا کہتے ہیں۔ سوپ اور سلاد کو خوشبودار اور صحت بخش بناتے میں آپ بھی انہیں آزما سکتے ہیں۔

زعفران: قدرتی طور پر پایا جانیوالا Carotenoid Dicarboxylic Acid جسے ''Crocetin'' بھی کہتے ہیں، کینسر کا مقابلہ کرنے والا وہ جزو ہے جو زعفران میں

شامل ہوتا ہے۔ یہ نہ صرف مرض بڑھنے کی رفتار گھٹاتا ہے بلکہ رسولی کی جسامت آدھی کردیتا ہے۔ اس کے استعمال سے ابتدائی مرحلے کے مریضوں کو اس مہلک عارضے سے مکمل نجات مل سکتی ہے۔ اسے دنیا کا مہنگا ترین مسالحہ قرار دیا جاتا ہے کیونکہ ڈھائی لاکھ زعفران کے پھولوں کے گل بچھوں سے صرف نصف کلو زعفران حاصل کیا جاتا ہے۔

زیرہ: جی ہاں! یہ مسالحہ کھانا ہضم کرنے میں مددگار ہوتا ہے اسلئے ہم اکثر رائی میں ملا کر استعمال کرتے ہیں، زیرے میں ایک مرکب Thymoquinone پایا جاتا ہے جو ان خلیات کے پھیلاؤ کو روکنے کا کام کرتا ہے جو پروسٹیٹ کینسر کا سبب بنتے ہیں۔

دارچینی: اگر آپ روزانہ آدھا چائے کے چمچے کی مقدار دارچینی کا سفوف استعمال کرنا معمول بنالیں تو کینسر سے حفاظت ہوسکتی ہے۔ دارچینی میں دوسری غذاؤں کو محفوظ کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور اس میں فولاد اور کیلشیم بھی پایا جاتا ہے۔ رسولی کی افزائش کم کرنے میں مفید ہے۔ یہ مسالحہ انسانی جسم میں نئی نالیوں کی تشکیل میں رکاوٹ ڈالتا ہے، دارچینی کی چائے کے علاوہ اسکا سفوف دلیہ، پھل اور دودھ میں ملا کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اجوائن: پروسٹیٹ کینسر کے خلاف یہ مؤثر ہتھیار ہے۔ اجوائن کے دانے جراثیم کش مرکبات پر مشتمل ہوتے ہیں۔ صرف ایک چمچہ اجوائن میں دو پیالے سرخ انگور کی طاقت ہوتی ہے۔ اس میں شامل ایک فائٹو کیمیکل Quercetin جسم میں موذی خلیات کی افزائش روکتا ہے۔ اجوائن کینسر کے خلاف دوا کے طور پر کام کرتی ہے۔

سرخ مرچ: تیکھے سالنوں کا لازمی جزو سرخ مرچ ہمارے باورچی خانوں میں نہ جانے کب سے استعمال ہورہا ہے لیکن شاید ہم اس کی اینٹی کینسر خصوصیات سے پوری طرح آگاہ نہیں ہیں۔ سرخ مرچ (Capsaicin) جسم میں Apoptosis کے

عمل کو انگیز کرتا ہے جس سے سرطانی خلیات تباہ ہوجاتے ہیں اور لیوکیمیا کے ٹیومر کا سائز بھی گھٹ جاتا ہے۔

ادرک: یہ خوشبودار جڑ اپنے اندر بہت سارے طبی فوائد رکھتی ہے جس میں کولیسٹرول کی سطح گھٹانا، کھانا ہضم کرنے کی رفتار بڑھانا اور کینسر کے خلیات کو ختم کرنا بھی شامل ہے۔ کھانسی، نزلہ، زکام کے حوالے سے اس کے فائدے سب ہی جانتے ہیں۔ ان مصالحہ جات کے علاوہ لونگ، تلسی، لہسن، سیاہ زیرہ، میتھی، سرسوں، پودینہ، لیموں، زیتون اور سرکہ وغذائی اجزاء ہیں جو کینسر کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

قرنفل کے طبی فائدے

قرنفل یعنی لونگ ہر گھر میں استعمال کی جاتی ہے اس کے درخت ہندوستان پاکستان سری لنکا انڈونیشیا میں کثرت سے پائے جاتے ہیں ان درختوں کی سوکھی اور خوشبودار کلیاں لونگ کہلاتی ہیں۔ یہ درخت سدابہار ہوتا ہے اس کی اونچائی 8 فٹ سے 12 فٹ ہوتی ہے اس کی پتیاں بڑی بڑی ہوتی ہیں اس میں سرخ پھول نکلتے ہیں۔ لونگ کا استعمال پکانے کے مصالحوں میں عام طور پر کیا جاتا ہے۔

مختلف امراض میں استعمال: یہ دانتوں کے علاج میں خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے تیل کو دانت کے درد کے لئے اکسیر سمجھا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے ریاح کے اخراج میں مدد ملتی ہے یہ تیل مسوڑھے کے ورم کو دور کرتا ہے پیٹ کے امراض کو دور کرنے والی دواؤں میں لونگ شامل کیا جاتا ہے ہچکی کی تکلیف اس کے استعمال سے بڑی جلد دور ہوجاتی ہے لونگ گرم مزاج کی حامل ہے اس لئے گرم مزاج والے اسکو استعمال نہ کریں نزلہ اور زکام میں اس کو استعمال کیا جاسکتا

ہے۔ بدہضمی دور کرنے اور جی متلانے کی شکایت ختم کرنے کے لئے اسے استعمال کر سکتے ہیں۔ جلدی امراض خاص کر کھجلی میں لونگ کے تیل کی مالش کے بہتر اثرات مرتب ہوتے ہیں لونگ کی چائے کا استعمال صحت بخش ہوتا ہے قے دست اور پیٹ کی بیماریوں میں لونگ کو پانی میں ابال کر مریض کو پلایا جاتا ہے لونگ کے تیل کو دانتوں کے منجن اور قبض کشا گولیوں کے بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ لونگ کا تیل مچھروں کو بھگانے اور ان سے محفوظ رہنے کا مؤثر طریقہ ہے۔ اس طرح انسانی صحت کیلئے لونگ کا استعمال بہت مفید ہے تاہم اس کے استعمال میں احتیاط اور اعتدال ضروری ہے۔

ہلدی بھی ہے بہت سے امراض کا علاج

برصغیر کا شاید ہی کوئی گھرانہ ایسا ہو جہاں ہلدی استعمال نہ کی جاتی ہو۔ یہ وہ مسالحہ ہے جو ہمارے باورچی خانوں میں لازماً موجود ہوتا ہے اور اس کے بغیر بیشتر سالن نامکمل رہتے ہیں۔ مغرب کی جدید تحقیق بھی اب ہلدی کی افادیت تسلیم کرتی نظر آتی ہے۔ نیویارک کے ڈائریکٹر ڈاکٹر منروا سانتوس نے ان مریضوں کو اکثر و بیشتر ہلدی استعمال کرنے کی سفارش کی ہے جو اپنے جوڑوں میں درد اور سوزش کی شکایت کرتے ہیں۔ ڈاکٹر منروا خود بھی جب ورزش یا اسپورٹس کے بعد جوڑوں میں دکھن محسوس کرتی ہیں تو اسے کم کرنے کیلئے ہلدی استعمال کرتی ہیں۔ امریکا میں یہ مسالحہ زیادہ تر برصغیر کے گھرانوں یا جنوبی ایشیائی ریستورانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اس لئے ڈاکٹر سانتوس اپنے مریضوں کو مشورہ دیتی ہیں کہ وہ اسے ہیلتھ فوڈ اسٹورز میں گولیوں یا کیپسول کی صورت میں تلاش کریں۔ ان کی تجویز کردہ یومیہ خوراک 1000 ملی گرام ہے۔ انہوں نے بتایا کہ بوتلوں میں محفوظ اس سیلی منٹ کی خریداری کا ایک فائدہ یہ ہے

کہ ایک اور مرکب Piperine بھی اس میں شامل ہوتا ہے جو جسم میں کے انجذاب میں معاونت کرتا ہے۔ ڈاکٹر منروا سانتوس نے بتایا کہ بھارت میں جب بھی کسی سالن میں ہلدی شامل کی جاتی ہے تو عموماً اس کے ساتھ کالی مرچ (Black Pepper) کا سفوف بھی چھڑکا جاتا ہے۔ کالی مرچ کے ساتھ ہلدی کے استعمال سے ہلدی کے مفید اجزاء آنتوں میں جانے کے بجائے براہ راست خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔

2009 میں ''جرنل آف الٹرنیٹو اینڈ کمپلی منٹری میڈیسن'' میں شائع ہونے والی ایک جائزہ رپورٹ میں بتایا گیا تھا کہ ہلدی میں شامل فعال جزو Curcumin اور درد دور کرنے والی ایک معروف دوا Ibuprofen کی خصوصیات کا تقابلی جائزہ لینے کے لئے انہیں 107 ایسے مریضوں پر آزمایا گیا تھا جو گھٹنوں کے جوڑوں کے مرض (Osteoarthritis) میں مبتلا تھے۔ یہ دیکھا گیا کہ ''کرکومن'' سے بھی مریضوں کو درد میں اتنا ہی افاقہ اور چلنے پھرنے میں آرام کا احساس ہوا جتنا ''آئی بیو پروفن'' کے استعمال سے ہو رہا تھا۔ ایک اور جائزے میں جو بیلور یونیورسٹی میڈیکل سینٹر میں 2008ء میں لیا گیا تھا، یہ بتایا گیا کہ اگر کرکومن کو روزانہ معتدل خوراک کی صورت میں 3 ماہ تک استعمال کیا جائے تو اس میں کوئی حرج نہیں ہے لیکن چونکہ ہلدی کا یہ فعال جزو خون کے جماؤ کی رفتار بعض اوقات سست کر دیتا ہے، اس لئے ماہرین یہ سفارش کرتے ہیں کہ اگر مریض کو کسی قسم کی سرجری کروانی ہو تو وہ سرجری سے دو ہفتہ پہلے اس کا استعمال روک دیں۔ علاوہ ازیں کرکومن، کو خون پتلا کرنے والی دوسری دواؤں مثلاً Warfarin اور Plavix کے ساتھ استعمال نہ کیا جائے۔ جن لوگوں کے پتے میں پتھری ہے، وہ بھی اسے استعمال کرنے سے گریز کریں۔

☆☆☆

مہندی کے فوائد

مہندی گلے، منہ اور زبان کے تمام زخموں کیلئے مفید ہے اس کا لیپ گرم پھوڑوں اور سوزش کو کم کرتا ہے اگر اس میں گرم کرکے موم اور گلاب کا تیل ملا کر سینے کے اطراف اور کمر والے مقام پر لیپ کریں تو درد جاتا رہتا ہے۔

چیچک کے مریض کے پیروں کے تلوؤں پر اگر مہندی صبح و شام لگائی جائے تو اس کی آنکھیں بیماری سے محفوظ رہتی ہیں اور چیچک کے آبلے جلد خشک ہوجاتے ہیں۔ اگر اس کے پتے گرم کپڑوں میں رکھے جائیں تو ان کو کیڑا نہیں کھاتا۔ مہندی کو اگر ناخنوں پر باقاعدہ لگایا جائے تو ان کو چمکدار اور خوب صورت بناتی ہے۔ پیروں پر لگانے سے ان کی جلد نرم ہوتی اور ٹانگوں کی پھنسیاں مندمل ہوجاتی ہیں۔ وہ ناخن جو چوٹ لگنے سے سیاہ پڑ جائے یا پھپھوندی لگ جانے سے متورم ہوجائے، اس پر مہندی لگانے سے نیا ناخن صاف اور خوب صورت نکلتا ہے۔

مہندی کا پھول سونگھنے سے گرمی سے ہونے والا سر درد جاتا رہتا ہے۔ مہندی کے پھولوں کو کسی تیل یا روغن زیتون میں ملا کر دھوپ میں رکھ کر ہلکی آنچ پر پکا کر مہندی کا تیل تیار کیا جاتا ہے جس کی مالش سے پٹھوں کی اکڑن جاتی رہتی ہے۔ مہندی کے پتوں کو پانی میں رات بھر بھگو کر صبح اس کا پانی شکر ملا کر یرقان کے مریض کو دینا مفید ہے۔ اسی پانی کے پینے سے بڑھی ہوئی تلی بھی کم ہوجاتی ہے۔

جدید تحقیق: مہندی میں رنگ کی موجودگی سے لوگوں نے خضاب کا کام لینے کی کوشش اس لئے بھی زیادہ کی ہے کہ دورِ حاضر میں ملنے والے خضابوں میں پایا جانے والا رنگ کثرت استعمال سے جلد کا سرطان پیدا

کرنے کی اہلیت رکھتا ہے۔ مہندی کے پتوں کو صابن کے پانی میں حل کر کے سر پر لگائیں تو بال سیاہی مائل ہوجاتے ہیں۔

مہندی میں چائے کی پتی اور کافی ملا کر اسے چینی ڈال کر ابالیں اور اس میں تیزابیت پیدا کرنے کیلئے لیموں کا عرق یا سرکہ ملا کر استعمال کریں۔ اس نسخے میں سب سے بڑی بات یہ ہے کہ مہندی اور سرکہ گرتے بالوں کا علاج بھی ہیں اور ان کے لگانے سے سر سے سکری (بفہ) بھی ختم ہوجاتی ہے۔ مہندی بہترین مصفی خون ہے۔ مہندی کے پتوں کا جوشاندہ پیٹ کے السر میں فائدہ مند ہے، یہ جریان میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ اس کے علاوہ مثانہ میں گرمی اور جلن کو بھی فائدہ دیتا ہے۔ مریض کے تکیے میں اگر مہندی کے پتے بھر دیئے جائیں تو اسے جلد اور اچھی نیند آتی ہے۔ مہندی کے پھولوں اور پتوں سے نکالا ہوا تیل یا اُن کا جوشاندہ کوڑھ کی ابتدائی صورت میں مفید ہوتا ہے۔

ڈرائی فروٹ کا زیادہ استعمال نقصاندہ

ایک خشک خوبانی ایک تازہ خوبانی کے برعکس ہوتے ہوئے بھی اس میں کیلوری اور شوگر ایک جیسی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ ساتھ میں میتھی، کدو کے بیج اور بادام وغیرہ میں آکسیلیٹس اور فائیٹیٹس موجود ہوتے ہیں۔ یہ ایسے ایسڈس ہیں کڈنی اور گال بلیڈر اسٹون کی وجہ بن سکتے ہیں اگر خشک میووں کا ضرورت سے زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے۔ چونکہ یہ پانی میں ملنے والے ہیں اس لئے کھانے سے پہلے انہیں پانی میں بھگو کر رکھا جائے تو بڑھیا رہتا ہے۔

میوے اور تازہ پھل آپ کے لئے اچھے ہیں اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ ضرورت سے زیادہ مقدار میں ان کا استعمال کریں۔ ''میں نے کئی ایسے مریض دیکھے

ہیں جو ایک وقت کے کھانے میں تین کٹوری دلیا کھا جاتے ہیں۔ اس سے ان کا فٹ رہنے کا مقصد ناکام ہو جاتا ہے۔ یہاں پیش ہیں ایسے کچھ کھانے جن کا استعمال محدود مقدار میں ہی کیا جانا چاہیے نہیں تو صحت پر منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔

مچھلی اور مرغ ہمیشہ سے پروٹین کی زیادہ مقدار کے لئے جانے جاتے ہیں جن میں بہت کم کیلوروفک کنٹینٹ ہوتا ہے۔ گرل کی ہوئی فش یا چکن کا استعمال سلاد کے ساتھ کرنے کو ایک مثالی لنچ سمجھا جاتا ہے۔ کئی بار انتہائی مقدار میں ان کا استعمال کرنے سے آپ کی پروٹین لینے کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔ پروٹین کے ہر گرام میں 4 کیلوریز ہوتی ہیں۔ ہمارا جسم اضافی کیلوریز کو فیٹ کے طور پر محفوظ کر لیتا ہے۔ زیادہ پروٹین سے لیور اور برین کے متعلق خامیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ کیونکہ یہ امونیا کے بننے کی وجہ سے ہے جسے فلٹر کرتے میں لور غیر فعال ہوتا ہے۔

تمام اناجوں میں سویا میں صحت بخش پروٹین اور فائبر کی اعلیٰ سطح پر موجود ہوتے ہیں جو برے کولیسٹرول کو کم کرنے میں معاون ہوتے ہیں لیکن سویا میں بائیلا جیکل طور پر سرگرم کمپاؤنڈ آئیسوفلیوونس بھی موجود ہوتے ہیں۔ سویا کے زیادہ ریگولر استعمال سے جسم میں اویسٹروجن رسیپٹرس سرگرم ہو سکتے ہیں جس کی وجہ ہارمونل امبولینس پیدا ہوتا ہے۔ جس سے مردوں میں نامردی اور قوت باہ میں کمی اور خواتین میں بانجھ پن کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

پپیتا، خربوزہ اور تربوز، ایک درمیانے سائز کا سیب یا سنگترہ، فائبر، وٹامن سی اور غذائی اجزاء سے بھرپور پھل کوئی نقصان نہیں پہنچاتے۔ پھر بھی ان کا زیادہ استعمال وزن بڑھنے اور آپ کو ایسڈک بنانے کا سبب بن سکتا ہے۔ دن میں 3 پھل سے زیادہ کا استعمال نہ کریں۔ یہ کیلوریز اور شوگر سے بھرپور ہو سکتے ہیں ایک سیب کیلوری کنٹینٹ کے معاملے میں 2 سنگتروں کے مقابلے ہوتا ہے۔

ہلکی ابالی گئی سبزیوں میں اورکسیلک ایسڈ اعلیٰ ہوتا ہے جو سبزیوں کے ایسڈک کنٹینٹ کو کم کر سکتا اور غذائی اجزا کو بڑھا سکتا ہے۔ ہری پتے دار سبزیوں کے بڑی مقدار میں استعمال سے کافی خطرہ ہوتا ہے کیونکہ ان میں اوکسیلک ایسڈ موجود ہوتا ہے۔ یہ ایک ایسا کیمیکل ہے جو کیلشیم کی کمی، گردہ میں پتھری اور گٹھیا کا سبب بن سکتا ہے یہ جسم سے کیلشیم کو ختم کر دیتا ہے جس سے پٹھوں کا درد اور گردے میں پتھری کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔ پالک میں اوکسیلک ایسڈ کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔

مسالحوں کی ''ملکہ'' کے حیرت انگیز فوائد

گھر کے کچن سے لے کر بڑے بڑے ہوٹلوں والے اور ریڑھی پر کھانے بیچنے والے بھی کھانوں میں کالی مرچ استعمال کرتے ہیں۔ برصغیر پر ہی کیا موقوف پوری دنیا میں کالی مرچ ذائقہ بڑھانے حتیٰ کہ غذاؤں میں اہم جزو کی حیثیت سے استعمال ہوتی ہے، یہی وجہ ہے کہ اسے مصالحوں کی ملکہ کہا جاتا ہے۔ قارئین کرام کالی مرچ کے فوائد سے روشناس ہوں۔

نظام انہضام کی بہتری: کالی مرچ معدے کو تحریک دیکر ہائیڈروکلورک نامی ایسڈ میں اضافہ کا باعث بنتی ہے اور یہ ایسڈ پروٹین اور دیگر غذاؤں کو ہضم کرنے کے لئے نہایت ضروری ہے اور غذائیں مناسب طریقہ سے ہضم ہونے کے باعث آپ کبھی بھی ڈائریا یا قبض کا شکار نہیں ہوں گے۔

کینسر سے بچاؤ: مشی گن کینسر سنٹر کی تحقیق کے مطابق کالی مرچ چھاتی کے کینسر کو پیدا ہونے میں مزاحم ہے۔ اس کے علاوہ کالی مرچ جلدی اور بڑی آنت کے کینسر کا جسم میں پھیلاؤ روکنے میں مدد و معاون سمجھی جاتی ہے۔

دماغی حفاظت: ماہرین کا کہنا ہے کہ کرکومن نامی مرکب کے ساتھ کالی مرچ کا استعمال دماغی خلیوں کی حفاظت کے لئے نہایت مددگار ہے۔ وزن گھٹانا، کالی مرچ کی اوپر والی تہہ ایسے اجزا سے بھرپور ہوتی ہے، جو چکنائی سے بھرپور خلیوں میں کمی واقع کرنے کا سبب بنتی ہے۔

صاف جلد: رنگ صاف کرنے والی کریم میں پسی ہوئی کالی مرچ ملا کر استعمال کرنے سے جلد کے مردہ خلیوں کا خاتمہ ہوجاتا ہے جس سے جلد صاف اور چمکدار بن جاتی ہے۔ ان کے علاوہ نزلہ وزکام کی وجہ سے بند ناک کو کھولنے، ڈپریشن میں کمی، قوت قلب میں اضافہ اور اینٹی آکسیڈنٹس میں اضافہ کیلئے بھی کالی مرچ کا استعمال مفید ہے۔

اخروٹ کا استعمال تھکان کو کم کرتا ہے

دنیا میں ہربل میڈیسن کے استعمال میں تیزی سے اضافہ ہورہا ہے حالیہ تحقیق کے مطابق گرم تر مزاج کا حامل پھل اخروٹ اور اس ک تیل کا استعمال ڈپریشن اور تھکان کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اخروٹ میں موجود اجزاء فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر) کو اعتدال پر لاکر ذہنی دباؤ کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہین۔ وہ افراد جو زیادہ دماغی محنت کرتے ہیں ان کو غذاء میں اخروٹ اور اسکے تیل کا استعمال بڑھادینا چاہیے اخروٹ کا استعمال دل کے امراض کی روک تھام میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

اخروٹ کا تیل: خالص اخروٹ کا تیل ٹھنڈے اور خشک اخروٹ کی گری کو پیس کر حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کی رنگت ہلکی سنہری مائل ہوتی ہے اور ذائقہ مغزیات جیسا ہوتا ہے۔ تیل نکالے جاتے کے بعد اسے زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنا مشکل ہوتا

ہے۔ اس کی شیلف لائف 6 سے 12 ماہ کی ہوتی ہے۔ ایک بار بوتل یا پیکنگ کھل جائے تو اس کے بعد سورج کی روشنی سے دور تاریکی میں ٹھنڈی جگہ پر رکھا جائے تا کہ اس میں سرانڈ پیدا نہ ہو۔ متعدد طبی جائزوں سے یہ معلوم ہو چکا ہے کہ اخروٹ کا تیل اینٹی آکسیڈنٹس بالخصوص Ellagic Acid کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹ ان متعدد زہریلے اجزا کے قلع قمع میں مدد دیتا ہے جو بعض اقسام کے سرطان کا سبب بنتے ہیں۔ علاوہ ازیں ایلاکیک ایسڈ سرطانی خلیات کی افزائش بھی روک دیتا ہے۔ اخروٹ کا تیل مینگانیز اور کاپر سے بھی لبریز ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں اس میں ایک ہارمون میلاٹونین بھی شامل ہوتا ہے جو جسم پر بڑھاپے کے اثرات کی رفتار گھٹاتا ہے۔

بی پی اور امراض قلب میں مفید: یہ تیل دورانِ خون کو بہتر کرتا ہے۔ اس میں شامل Monounsaturated چکنائی مثلاً اومیگا9 شریانوں کو نرم اور لچکدار رکھتی ہے جس سے خون کا بہاؤ معمول کے مطابق رہتا ہے اور ہائی بلڈ پریشر نیز امراض قلب کا خطرہ گھٹ جاتا ہے۔ اس میں اومیگا3 فیٹی ایسڈ بھی ہوتا ہے۔ 2009ء میں امریکی Yalc یونیورسٹی کے ایک جائزے میں بتایا گیا تھا کہ اخروٹ کے روزانہ استعمال سے خون کی نالیوں کی صحت بہتر رہتی ہے اور دل کی بیماریوں کا خطرہ کم ہوجاتا ہے۔

جوڑوں کے درد کا علاج: اخروٹ کا تیل اومیگا3 اور اومیگا6 فیٹی ایسڈز سے مالا مال ہوتا ہے جس سے جسمانی سوزش کم کرنے میں مدد ملتی ہے اور جوڑوں کے درد کے مرض آرتھرائیٹس سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔

ہارمونز کی سطح معتدل: اخروٹ میں Phytonutrients کی بھی بہتات ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں سیلینیم، فاسفورس، میگنیشیم، جست، آئرن اور کیلشیم جیسے منرلز سے جسم میں ہارمونز کی سطح معتدل رہتی ہے۔

جھرّیوں کو ختم کرتا ہے: اخروٹ سے جلد کو شگفتگی اور شادابی بھی ملتی ہے۔ اخروٹ یا اخروٹ کے تیل میں وٹامن B-1، B-2، B-3 کے علاوہ وٹامن E اور نیاسین بھی ہوتا ہے۔ یہ غذائیت بخش اجزاء اور فیٹی ایسڈز جلد کو جھریوں اور سلوٹوں سے پاک رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور جلد کی رعنائی برقرار رہتی ہے۔

خارش، اگیزیما کا علاج: اخروٹ کے تیل میں خارش اور اگیزیما سے بچانے کی بھی خوبی ہوتی ہے۔ جو لوگ اگیزیما کی تکلیف جھیل رہے ہیں وہ اگر دن بھر میں چائے کے ایک دو چمچے کی مقدار اخروٹ کا تیل پی لیا کریں تو اس تکلیف سے افاقہ ممکن ہے۔

جوانی کو برقرار رکھتا ہے: اخروٹ میں جوانی برقرار رکھنے کی صلاحیت دیکھی گئی ہے۔ اخروٹ کی گری یا اس کے تیل میں جتنے اینٹی آکسیڈنٹس پائے جاتے ہیں وہ درختوں سے حاصل ہونے والی دیگر مغزیات میں نہیں ہوتے۔ یہ وہ غذائیت بخش اجزاء ہیں جو ”فری ریڈیکلز“ کی خرابیوں کا مداوا کرتے ہیں یہ فری ریڈیکلز خلیات کو نقصان پہنچا کر کبرسنی کے عمل کو تیز کر دیتے ہیں۔

بالوں کے لئے اکسیر: اخروٹ کا تیل اگر زیتون کے تیل کے ساتھ ملا کر بالوں میں لگایا جائے تو اس سے بال گھنے، نرم، مضبوط اور چمکدار رہیں گے۔ بعد میں بالوں کو دھونے کے لئے شیمپو یا کنڈیشنر استعمال نہ کریں۔ سادہ طریقے سے بال دھولیں۔ ہر دو ہفتے بعد یہ عمل دہرایا جاسکتا ہے۔

اخروٹ کے پوشیدہ فوائد

زمانہ قدیم سے اخروٹ کو ذائقے اور جسمانی فوائد کے حوالے سے ایک خاص اہمیت حاصل ہے۔ ہمارے ہاں روایتی طور پر اخروٹ کے تیل سے پیٹ میں درد

(مروڑ) باسور (Hemorrhoid)، دست اور انتڑیوں کی سختی کو نرم کرنے جیسی بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے، تاہم ہم آپ کو یہاں اخروٹ کے دیگر اہم فوائد کے بارے میں آگاہی دیں گے۔ امید ہے آپ کو فائدہ ضرور ہوگا۔

دماغی صحت: اخروٹ میں شامل اومیگا فیٹی ایسڈ نامی چکنائی دماغی عمل کو بہتر بنا کر ڈپریشن کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کر دیتی ہے۔

قبض کشا: اخروٹ قبض کی صورت میں فوری آرام پہنچانے کا بہت بڑا ذریعہ ہے، یہ معدے میں پہنچ کر فضلہ میں حرکت پیدا کر کے اسے آگے کی طرف دھکیل دیتا ہے۔

قوت قلب: اخروٹ میں شامل ایسڈ غیر ضروری اور گندے کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں نہایت معاون ہے، جس کے بعد صحت مند کولیسٹرول پیدا ہوتا ہے، جو قوت قلب کے لئے نہایت مفید سمجھا جاتا ہے۔ دوسرا روزانہ صرف ایک اخروٹ کا استعمال جسم کو ہائی بلڈ پریشر کا مقابلہ کرنے کی طاقت بھی فراہم کرتا ہے۔

حمل کے دوران: اخروٹ میں شامل زنک، میگنیشیم جیسے اجزا انسانی جسم کیلئے نہایت ضروری ہیں، اس لئے حاملہ خواتین کے لئے ان کا استعمال نہایت نفع بخش ہے۔

کھانسی اور دمہ: طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ کھانسی اور دمہ کے علاج کے دوران اخروٹ کا استعمال نہایت موثر ہے۔

مضبوط ہڈیاں: اخروٹ میں شامل اجزا ہڈیوں کی مضبوطی اور نشوونما کے لئے نہایت ضروری ہیں۔

پرسکون نیند: اخروٹ میں میلاٹونین (ایک قسم کا ضماد) نامی ایسڈ موجود ہوتا ہے، جو جسم کے اندرونی نظام کے بہت سے حصوں کو چلانے کا ذمہ دار ہے۔ لہٰذا جب جسم میں میلاٹونین کی مقدار پوری ہوتی ہے تو آپ رات بھر پرسکون نیند لے سکتے ہیں۔

جلد کو نم کرنا: اخروٹ میں شامل وٹامن ای، بی ون، بی ٹو اور بی تھری نہ صرف جلد کی خشکی بلکہ جھریوں کے خاتمے کا بھی موجب ہے۔

پستہ کھائیں یہ آپ کی غذاء ہے

میوہ جات کی افادیت سے انکار ممکن نہیں خواہ یہ مہنگے ہوتے کی وجہ سے عام آدمی کے دسترس سے باہر ہی کیوں نہ ہوں، صحت انسانی کی بہتری میں اہم کردار ادا کرنے والے یہ میوہ جات مثلاً کاجو، پستہ، بادام اور اخروٹ کھانے میں تو عام طور پر استعمال ہوتے ہیں، خصوصاً میٹھی ڈشز میں لیکن ان کا براہ راست استعمال اب امراء تک محدود ہوگیا ہے، جو مہمانوں کی خاطر تواضع ان میوہ جات سے کرتے ہیں۔سردیوں میں نمک لگے ہوئے نمکین پستے کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے اور جو عموماً منہ کا ذائقہ تبدیل کرنے کی غرض سے استعمال کئے جاتے ہیں اور یہ صحت کے لئے کس حد تک فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔ایک حالیہ تحقیق کے مطابق اگر پستہ آپ کی غذا کا حصہ ہے تو وہ بہت واضح طور پر جسم میں کولیسٹرول لیول میں کمی کرنے کے ساتھ ہی شریانوں کے سکڑنے اور تنگ ہونے کے عمل کو بھی روک دیتا ہے۔سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ایک سے دو مٹھی پستے بھی کسی عام سے فرد پر نمایاں فرق ڈال سکتے ہیں۔اور امراض قلب میں مبتلا ہونے کا خطرہ خاصی حد تک کم ہوجاتا ہے۔اس حوالہ سے کئے جاتے والے ایک حالیہ مشاہدے میں رضا کاروں کو یومیہ تین اونس کی مقدار میں پستے کھلائے اور صرف ایک ماہ بعد ان کے اثرات کا جائزہ لیا گیا تو معلوم ہوا کہ ان کے مجموعی کولیسٹرول میں 8.4 فیصد کی کمی واع ہوگئی ہے۔ جب کہ خراب کولیسٹرول کا لیول بھی 11.6 فیصد نیچے گر گیا ہے۔ جسے عرف عام میں ایل ڈی ایل کولیسٹرول کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔صرف یہی نہیں بلکہ خراب کولیسٹرول ایچ ڈی ایل کے مابین توازن بھی تبدیل ہوگیا۔

پستے کی مدد سے تیار کردہ غذاؤں کو استعمال کرنے والے شرکاء میں صرف چند ہفتوں کے بعد ایچ ڈی ایل کے مقابلے میں ایل ڈی ایل کی مقدار کم رہی جس سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ یہ میوہ انسانوں کو بیماریوں سے بچانے میں کس قدر معاونت کرسکتا ہے۔ایچ ڈی ایل یعنی اچھا کولیسٹرول خطرناک نہیں بلکہ یہ انسانوں کو بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے اور دونوں اقسام کے کولیسٹرول کی کم نسبت صحت مندی کی علامت سمجھی جاتی ہے، مشاہدے کے دوران رضا کاروں کو ہر روم اسٹیک کے طور پر پستے کھلائے گئے جب کہ انہیں جو دیگر غذائیں فراہم کی گئیں ان میں بھی پستے شامل کئے گئے تھے، پستہ دراصل فارسی زبان کا لفظ ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ دنیا بھر میں پیدا ہونے والے اس میوے کا اصل وطن ایران ہے۔ جہاں دنیا بھر کی مجموعی پیداوار کا 38 فیصدی حصہ کاشت ہوتا ہے پستے کا پوداسات سے دس برس کے بعد نمایاں طور پر پھل دینا شروع کرتا ہے، جب کہ پیداوار کے عروج کا زمانہ 20 کے بعد دیکھنے میں آتا ہے جب کہ یہ 10 سے لے کر 40 ڈگری سینٹی گریڈ تک گرمی برداشت کرلیتا ہے، اگرچہ پیداواری صلاحیت کے لحاظ سے پستے کا حصول کسی حد تک صبر کا متقاضی ہے۔

کاجو کے فوائد

سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی خشک میوؤں کی بہار آجاتی ہے۔یہ میوے مختلف قسم کی نمکین اور میٹھی ڈشز میں استعمال ہوتے ہیں۔خشک میوے اگر اعتدال سے استعمال کیے جائیں تو بیحد فائدہ دیتے ہیں۔اگر ہم گری دار میوؤں کا استعمال ترک کردیں گے تو پھر ہم پروٹین، معدنیات اور مانع تکسید حیاتین سے محروم ہوجائیں گے۔سردیوں کے موسم میں ہمیں اپنی صحت کی بہتری کے لئے خشک میوے ضرور استعمال کرنے چاہئیں۔

کاجو جنوبی بھارت کے جنگلوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اس درخت سے زرد مائل رنگ کا گوند نکلتا ہے۔ اس کی شاخوں سے چار انگشت ٹوپی جیسی کلی نکلتی ہے۔ پھر اس میں مخروطی شکل کا پھل لگتا ہے۔ جس کی پینیدی چوڑی ہوتی ہے۔ سر پتلا اور بے نوک ہوتا ہے۔ اس پھل کا چھلکا بہت نرم ہوتا ہے۔ جو اوپر سے سرخ یا زردی مائل ہوتا ہے۔ اس کی بو تیز ہوتی ہے اور مغز میٹھا ہوتا ہے۔ اس پھل کے نیچے سے دو رگیں دو خطوں کی طرح نکلتی ہیں۔ ان دونوں کے درمیان دو بیج بندھے رہتے ہیں جن کی شکل گودے جیسی ہوتی ہے۔ مزہ نہایت شیریں اور لذت سے بھرپور ہوتا ہے۔ یہی کاجو کا بیج ہے۔ اس کے چھلکے سے تیل نکلتا ہے۔ اسکا رنگ سیاہ اور مزہ تلخ ہوتا ہے۔ جسے جلد پر لگانے سے چھالے پڑ جاتے ہیں مگر لکڑی کو محفوظ رکھتا ہے۔ اسے کھانے سے جسم میں خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ کاجو میں جست بھی پایا جاتا ہے جو جسم کی معمول کی افزائش کے لئے مفید ہے۔ یہ جسم کے مدافعتی نظام کے لئے مفید ہے۔ تاہم ہائی بلڈ پریشر یا دل کے مریض افراد نمکین کاجو سے پرہیز کریں۔ کاجو میں تانبا اور مینگنیز بھی خوب ہوتا ہے۔ یہ عضلات کے لئے اچھا اثر ڈالتا ہے کیونکہ اس میں فاسفورس مینگنیزیم جست وٹامن بی اور فولیٹ کے حصول کا بھی اچھا ذریعہ ہے۔ اس سے جسم کی تھکن دور ہوتی ہے۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ کاجو اور دیگر گری دار میووں کے استعمال سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ حالانکہ اس میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ سو گرام کاجو میں 600 حرارے اور 60 گرام چکنائی ہوتی ہے۔

مونگ پھلی کی الرجی

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ مونگ پھلی کی الرجی خوراک کے سبب پیدا ہونے والی سب سے عام مہلک الرجی ہے۔

طبی محققین کا کہنا ہے کہ بچوں میں مونگ پھلی کی الرجی کا علاج انہیں اسی چیز کو کھلا کر کیا جا سکتا ہے، ڈاکٹروں نے کئی مہینوں تک مونگ پھلی کے سفوف کو بچوں کی غذا میں شامل کر کے ان کے جسم میں مونگ پھلی کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے میں کامیابی حاصل کر لی ہے۔

طبی محققین کے مطابق دنیا بھر میں مونگ پھلی کے خلاف الرجی میں تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے، خاص طور سے زیادہ آمدنی والے ممالک میں ہر 50 میں سے کم از کم ایک بچے کو مونگ پھلی سے الرجی ہے۔ یہ الرجی بعض اوقات جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہیں۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ مونگ پھلی کی الرجی خوراک کے سبب پیدا ہونے والی سب سے عام مہلک الرجی ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق اس الرجی کے ردعمل سے بچنے کا کوئی اور راستہ نہیں سوائے اس کے کہ مونگ پھلی کھانے سے پرہیز کیا جائے۔ ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ الرجی پیدا کرنے والے ماحولیاتی محرکات مثال کے طور پر پولن الرجی وغیرہ کے خلاف ٹیکے بہت خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔

قوتِ مدافعت: برطانیہ میں کیمبرج کے ایڈنبروک ہسپتال نے بچوں میں پائی جانے والی مونگ پھلی کی الرجی کے علاج کا ایک کامیاب تجربہ کیا۔ ڈاکٹروں نے سات سے لے کر 16/سال تک کی عمر کے 99/ایسے بچوں کے کھانوں میں جن میں مونگ پھلی کی شدید الرجی پائی جاتی تھی، دو ملی گرام مقدار میں موم پھلی کا پاؤڈر یا سفوف شامل کیا اور اس مقدار کو آہستہ آہستہ بڑھاتے ہوئے 800/ملی گرام تک کر دیا۔ چھ ماہ تک اس عمل کو جاری رکھنے کے بعد محققین نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ ان بچوں میں مونگ پھلی کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہو گئی اور یہ بچے بغیر کسی ضمنی اثرات یا ردعمل کے مونگ پھلی کے پانچ دانے ایک وقت میں کھا سکتے ہیں۔

کیمبرج یونیورسٹی کے ڈاکٹر اینڈریو کلارک ''جو اس تجربے کی سربراہی بھی کر رہے ہیں'' کے بقول اس سے ان بچوں کی زندگیوں میں ڈرامائی تبدیلی آئی ہے۔ ڈاکٹر کلارک نے بتایا کہ اس تجربے سے قبل یہ بچے مونگ پھلی کا ایک چھوٹا سا ذرہ بھی برداشت نہیں کر سکتے تھے۔ ان کو مونگ پھلی کی الرجی سے ممکنہ حد تک بچانے کیلئے والدین کو بہت محتاط رہنا پڑتا تھا اور انہیں بچوں کی غذا کے لیبل کو بہت غور سے اور مسلسل پڑھنا پڑتا تھا۔

ماہرین کی طرف سے بچوں پر یہ تجربہ انتہائی طبی نگرانی میں کیا گیا کہ کہیں ان پر خطرناک ضمنی اثرات تو مرتب نہیں ہو رہے۔ مونگ پھلی کی الرجی کی عام ترین علامات منہ میں خارش، معدے کا درد اور متلی ہوتی ہے۔

محققین کی طرف سے اس تجربے کا مقصد یہ نہیں کہ بچوں کو بہت زیادہ مقدار میں مونگ پھلی کھانے کا حامل بنایا جائے بلکہ ریسرچرز کے مطابق اس تحقیق کا مقصد یہ ہے کہ اگر مونگ پھلی کی الرجی کے شکار بچے غلطی سے مونگ پھلی کھالیں تو اس کے مہلک ردعمل یا جان کو لاحق خطرات سے انہیں بچایا جا سکتا ہے۔

ڈاکٹر کلارک کا کہنا ہے کہ مریضوں کے امیون سسٹم یا قوت مدافعت کو مضبوط بناتے ہوئے رفتہ رفتہ ان میں مونگ پھلی کے خلاف قوت مدافعت پیدا کی جا سکتی ہے۔
اس تجربے پر آنے والے اخراجات برطانیہ کی میڈیکل ریسرچ کونسل اور نیشنل انسٹیٹیوٹ فار ہیلتھ ریسرچ نے ادا کئے ہیں اس کے نتائج طبی جریدے لینسیٹ کے آن لائن ایڈیشن میں 30 جنوری کو شائع ہوئے ہیں۔

ادھر امریکہ کی مشیگن یونیورسٹی سے منسلک ایک ماہر ماتھیو گرین ہاوٹ نے اس تجربے کی رپورٹ کو غیر معمولی اور امید افزا قرار دیا ہے۔ تاہم انہوں نے کہا ہے کہ اس طریقہ علاج کو روٹین کے کلینیکل استعمال میں لانے میں ابھی کئی سال لگ سکتے ہیں۔

قدرت کی انمول تخلیق الائچی

چھوٹی الائچی ! مختلف نام: اردو الائچی خورد، ہندی چھوٹی الائچی، گجراتی الائچی سفید، سنسکرت ایلا، بنگالی چھوٹ ایلاچ، دیلچی، گجراتی ایلاچ، عربی قاقلہ صغار، انگریزی کارڈی مم (CORDAMOM) لاطینی ایلیے ٹریا کارڈے ہومائی (ELITERI CORDAMOMI)

بڑی الائچی ! مختلف نام: ہندی بڑی الائچی، سنسکرت لال الائچی، لتھولیلا، برہت اپلچیکا، فارسی موٹو ایلچی، ہیل کلاں، ہیل ذکر، عربی قاقلہ بکار، قاقلہ ذکر، قاقلہ زنجی، انگریزی لارڈ کارڈی مم (LORGE CARDAMOM) لاطینی ایمومم سبولاٹم (AMOMUM SUBULATUM)

شناخت: ایک درخت کا پھل ہے جس کی اونچائی ایک گز سے دو گز تک ہوتی ہے یا قدرے زیادہ پتے انار کے پتوں سے مشابہ اور پھول سفید ہوتے ہیں چھوٹی الائچی لمبائی میں 2/4 سے 3/5انچ تک بیضوی کسی قدر سہ گوشہ ہوتی ہے بالائی حصہ نوکیلا،، نچلا گول، دیسی کاغذ کی طرح موٹا چھلکا سطح کھردری، جس پر دھاریاں ہوتی ہیں، رنگت میں بادامی سفیدی مائل زرد اور کبھی اس میں سبزی جھلکتی ہے چھلکے کے اندر ننھے ننھے بیج جن کی بیرونی سطح سیاہ، سرخی، مائل اور اندر سے سفید، ذائقہ قدرے حرارت لئے ہوئے مگر خوش گوار چھلکا و بیج خوشبودار۔

الائچی: چھوٹا دانہ بڑے فوائد: الائچی روزمرہ گھریلو استعمال کی عام چیز ہے جسے عام طور پر کھانوں، چائے یا منہ میں خوشبو اور صرف ذائقے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن الائچی کے بہت سے طبی فوائد بھی ہیں، یہاں ہم آپ کو الائچی کے چند حیران کن فوائد سے متعلق آگاہ کریں گے۔

نظام انہضام: کھانے کے بعد سونف اور الائچی کے مرکب کا استعمال کھانے کو ہضم کرنے میں بے حد مددگار ہے، یہ تیزابیت کو ختم کرتی ہے، خوابیدگی کے خمار کو کم کرتی ہے، جبکہ معدے میں پانی کی مقدار کو کنٹرول کرتے ہوئے ریح پیدا ہونے سے روکتی ہے۔ بدہضمی سے ہونیوالی گیس اور سر درد کیلئے سبز چائے میں الائچی ڈال کر پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔

سانس کی بدبو: اگر آپ کے سانس کی بدبو ہزار کوشش کے باوجود بھی ختم نہیں ہوتی تو الائچی استعمال کریں یہ اینٹی بیکٹریل خصوصیات کی حامل بھی ہوتی ہے اور اس کی تیز خوشبو منہ کی بدبو دور کر دیتی ہے۔ یہ نظام انہضام کو بہتر بناتی ہے اور منہ کی بدبو کی ایک بڑی وجہ نظام انہظام کی خرابی ہوتی ہے۔

تیزابیت: الائچی معدے میں موجود لعابی جھلی کو مضبوط بناتی ہے، اس لئے یہ تیزابیت کیلئے اکسیر ہے۔ اس کو چبانے سے منہ میں بننے والے لعاب میں بھی اضافہ ہوتا ہے، جو خوراک کو ہضم کرنے میں بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔

نظام تنفس: الائچی پھیپھڑوں میں خون کے دورانیہ کو بڑھا کر نزلہ، زکام، کھانسی، دمہ کے امراض میں آرام پہنچاتی ہے جبکہ بلغم کو باہر نکالنے کے لئے بھی انتہائی مددگار ہے۔

دل کی دھڑکن: چوں کہ الائچی میگنیشیم، پوٹاشیم اور کیلشیم کے مرکبات سے بھرپور ہوتی ہے اس لئے یہ خون کے الٹرولائٹس کیلئے صحت کا خزانہ ہے۔ یہ اجزاء دوران خون کو بہتر بنانے میں اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مددگار ہیں۔

بڑی الائچی 1/3 سے $1\frac{1}{2}$ انچ تک سہ گوشہ بیضوی ہوتی ہے چھلکا چھوٹی الائچی کی طرح مگر رنگ میں خاکستری مائل سرخ اور بیج پہلی قسم سے بڑے اور تکونی شکل کے ہوتے ہیں۔

جدید ریسرچ: (1) اس میں لطیف روغن جس میں ٹرپی نین نامی ایک تارپین ہوتی ہے۔ (2) اس میں ایک گاڑھا روغن نیز اسکے چھلکے میں کسی قسم کی تاثیر نہیں ہوتی۔

مزاج: چھوٹی درجہ دوم کے مرتبہ آخر میں گرم وخشک بعض نے درجہ اول میں گرم وخشک لکھا ہے بڑی درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے۔ چھوٹی الائچی سینے اور پھیپھڑے کے لئے غیر مفید ہے طباشیر سفید، گوند کتیر اسے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ بڑی الائچی آنتوں کے لئے مضر ہے۔

فوائد: مفرح ومقوی قلب، مسوڑھوں و دانتوں کے لئے مقوی، قے، متلی، پیٹ کے ریحی درد، رطوبات معدہ، دردسر ریحی ودماغی تکالیف کے لئے مفید ہے، بڑی الائچی بھی چھوٹی کے ہم خواص ہے تقویت ہضم میں چھوٹی سے زیادہ مفید ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق کاسر الریاح، دافع تشنج، اور مقوی معدہ ہے۔

مقدار خوراک: الائچی خورد ایک ماشہ سے دو ماشہ، جدید تحقیق کے مطابق 5 سے 10 گرام تک بڑی الائچی ایک گرام تک جدید تحقیق میں مغربی اطباء اسے استعمال نہیں کرتے ہیں۔

بڑی الائچی کے مرکبات

دست: بڑی الائچی کے دانے بریاں کر کے کھلائیں۔

پائیوریا: اسکے چھلکوں کا بطور منجن استعمال کرنا مسوڑھوں کی تقویت کیلئے مفید ہے۔

چھالے: منہ میں چھالے ہو جانے پر بڑی الائچی کو باریک پیس کر اس میں پسی ہوئی مصری ملا کر زبان پر رکھیں، فوری طور پر فائدہ ہوگا۔

دردسر: چھلکوں کا سفوف پانی میں رگڑ کر ماتھے پر لیپ کریں، دردسر کو مفید ہے۔

درد شقیقہ: الائچی کلاں کے چھلکے ایک تولہ، نوشادر ایک ماشہ، باریک پیس کر اگر دائنی طرف درد ہو تو بائیں نتھنے میں اور بائیں طرف درد ہو تو دائیں نتھنے میں سونگھیں۔ درد شقیقہ کو آرام آجائے گا۔

دوائے سنگرہنی: الائچی کلاں ساڑھے چار تولہ، پھول گلاب ڈھائی تولہ، کڑا چھال ۵ تولہ، سب کا سفوف تیار کریں، خوراک ۲ سے ۳ ماشہ گرمیوں میں دہی کی لسی یا چھاچھ اور سردیوں میں تازہ پانی سے استعمال کریں۔

عرق ہیضہ: پودینہ ڈھائی تولہ، الائچی کلاں چار عدد، منقیٰ ۸ دانہ، نیم کوب کر کے ایک سیر پانی میں جوش دیں جب آدھا رہ جائے تو دو دو تولہ وقفہ سے دیتے رہیں، پیاس، قے، دست رک جائیں گے۔

پیشاب کی نالی کے زخم: دانہ الائچی کلاں، ست بروزہ، کباب چینی، طباشیر ہر ایک چھ ماشہ، چینی سفید دو تولہ، سفوف بنا کر روغن صندل اصلی میسوری ڈھائی تولہ تھوڑا تھوڑا ڈال کر کھرل کریں۔

خوراک ایک ماشہ صبح و شام گائے کے دودھ کے ساتھ دیں۔

دردسر: دانہ الائچی کلاں ایک تولہ فالیجین ایک تولہ، سفوف بنائیں، چار رتی سے ایک ماشہ تک ہمراہ تازہ پانی دیں ہر قسم کے دردوں کے لئے مفید ہے۔

اِلائچی: بہت سے امراض میں کارگر

الائچی کا استعمال عام طور پر ماؤتھ فریشنر کے طور پر یا مصالحے کے طور پر کیا جاتا ہے۔ یہ دو قسم کی ہوتی ہے، چھوٹی الائچی اور بڑی الائچی۔ جہاں بڑی الائچی ہم کھانوں کو لذیذ بنانے کیلئے ایک مصالحے کے طور پر استعمال کرتے ہیں وہیں چھوٹی الائچی کھانوں

میں خوشبو بڑھانے کے کام آتی ہے۔ دونوں ہی طرح کی الائچی ہماری صحت پر بہت گہرا اثر ڈالتی ہیں۔ چلئے آج ہم جانتے ہیں کہ الائچی ہماری صحت کیلئے کتنی فائدہ مند ہے۔

خراش: اگر گلے میں تکلیف ہے اور گلا درد کر رہا ہے تو صبح اٹھتے وقت اور رات کو سوتے وقت چھوٹی الائچی چبا چبا کر کھائیں اور نیم گرم پانی پئیں۔

سوجن: اگر گلے میں سوجن آگئی ہو تو مولی کے پانی میں چھوٹی الائچی پیس کر استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

کھانسی: سردی، کھانسی اور چھینکیں آنے پر ایک چھوٹی الائچی، ایک ٹکڑا ادرک، لونگ اور پانچ تلسی کے پتے ایک ساتھ پان میں رکھ کر کھائیں۔

الٹیاں: بڑی الائچی پانچ گرام لے کر آدھا لیٹر پانی میں ابال لیں، جب پانی ایک چوتھائی رہ جائے تو اتار لیں۔ یہ پانی پینے سے قے متلی بند ہو جاتی ہیں۔

بدہضمی: اگر پیٹ میں ایسیڈٹی ہوگئی ہے تو فوری طور پر ایک الائچی کھالیں، ساتھ ہی اگر کسی نے کھانا زیادہ کھالیا ہو تو بھی اس کو کھائیں، آپ ہلکا پن محسوس کریں گے۔

جی مالش کرنا: اگر آپ کا بس یا گاڑی میں بیٹھنے سے جی مالش کرتا ہو اور چکر آتے ہوں تو فوراً اپنے منہ میں چھوٹی الائچی ڈال لیجئے، فوری راحت ملے گی۔

سونف طبی افادیت کے آئینے میں

سونف گھریلو ضروریات میں استعمال ہونے والی کارآمد عام سی جڑی بوٹی ہے جو ہر گھر کے باورچی خانہ میں موجود رہتی ہے۔ سونف کا نباتاتی نام فینی کیولم ڈیگری (Foeniculllimvukgare) ہے اس کا پودا تقریباً ایک گز لمبا ہوتا ہے باریک باریک نرم و نازک پتوں والے اس پودے کے اوپری حصے میں الٹی چھتری کی طرح

سونف کا گچھا لگتا ہے اور یہ پھول سونف کے دانوں میں بدل جاتے ہیں، پکی سونف کی خوشبو دور سے آتی ہے۔ سونف کی دو قسم ہیں ایک بستانی اور دوسری جنگلی ہے۔

بستانی سونف خود اگائی جاتی ہے جب کہ دوسری خودرو ہوتی ہے۔ وطن عزیز میں زیادہ تر بستانی سونف استعمال کی جاتی ہے۔

افعال وخواص: سونف ٹھنڈی میٹھی خوشبودار، مخرج ریاح ہے مدر بول وحیض، سینہ، جگر، تلی، گردہ کے سدے کھولتی ہے کھانا ہضم کرتی ہے اور بھوک بڑھاتی ہے جب کہ معدے کی جلن کم اور پیاس بجھاتی ہے، بینائی کی طاقت میں اضافہ کرنے کے ساتھ پان، ٹھنڈائی، اچار، سالن میں بھی استعمال کیا جاتا ہے، اسے عربی میں رازیانج، فارسی میں بادیان، سندھی میں وڑق جب کہ بنگالی میں مٹھا جیرا کہا جاتا ہے۔

طبی استعمال: سونف کے ساتھ اس کی جڑ اور اس کا اوپر والا چھلکا دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

پیٹ میں درد: سونف 12 گرام، اجوائن 12 گرام، کالا نمک 6 گرام صاف کر کے باریک پیس لیں کھانے کے بعد 3 گرام پانی سے استعمال کریں اس کے استعمال سے معدہ درست ہو جائے گا، بھوک بیدار ہو جائے گی اور کھانا بھی جلد ہضم ہوگا۔

دماغی کمزوری: سونف، بادام، مصری برابر وزن پیس کر ایک ایک چمچہ سفوف دودھ کے ساتھ صبح وشام استعمال کریں نظر کی کمزوری دور کرنے کیلئے فائدہ مند ہے۔

سونف 10 گرام کو آدھے گلاس پانی میں خوب گھوٹ لیں، اس میں شکر اور سفید مرچ کا سفوف شامل کر کے صبح وشام پئیں، اس سے سر کے درد اور چکروں میں افاقہ ہوگا۔

سینے اور معدے کی جلن کیلئے: سونف 12 گرام، الائچی سبز 12 گرام، صعتر 6 گرام، مصطگی رومی 12 گرام، پودینہ 6 گرام تمام دوا کو باریک پیس کر 2

گرام صبح وشام استعمال کریں، پیٹ کی جلن، ریاح، معدہ کی گیس اور غذا کو ہضم کرنے میں بہت مفید ہے۔

حیض کی بے قاعدگی: سونف 10 گرام، تخم گاجر 10 گرام کو پانی میں جوش دے کر گڑ 15 گرام شامل کر کے صبح وشام استعمال کی جائے بے قاعدگی دور ہو جاتی ہے۔

دودھ میں اضافہ کے لئے (مولد شیر): سونف 20 گرام، تل سفید 20 گرام، زیرہ سفید 20 گرام، شکر 60 گرام پیس کر صبح وشام ایک بڑا چمچہ نیم گرم دودھ کے ساتھ لیں اس کے استعمال سے دودھ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

اعصابی امراض کے لئے: سونف 20 گرام، دانہ الائچی کلاں 20 گرام، برومائیڈ 20 گرام تمام دوا کو باریک پیس کر رات کو سوتے وقت ایک چمچہ دودھ سے استعمال کریں، یہ سونف مسکن خواب آور، عصبی امراض میں مفید ہے۔

دستوں اور پیچش کے لئے: سونف، بیلگری، بھوسی برابر وزن پیس کر سفوف 3 گرام، صبح وشام استعمال کریں معدے اور آنتوں کی کمزوری سے آنیوالے دستوں کو روکتا ہے۔

جریان کے لئے نہایت مفید: سونف 25 گرام، الائچی سبز 25 گرام، بھوسی اسپغول 50 گرام، کوکنار 50 گرام، پوٹاشیم بروमائیڈ 12 گرام، شکر 100 گرام تمام دوا کو باریک سفوف کر کے 3 گرام صبح وشام استعمال کریں، جریان، رقت وسرعت کی شکایتوں کو دور کرتا ہے۔

تیزابیت کو کم کرنے کے لئے: سونف 120 گرام، الائچی سبز 60 گرام، گلسرخ 60 گرام، سوڈا میٹھا 60 گرام تمام دواؤں کو پیس کر کھانے کے

بعد 3-3 گرام، اس کے استعمال سے السر کی شکایت دور ہو جاتی یعنی تیزابیت کو کم کرنے کے لئے مؤثر ہے۔

دل کے لئے فرحت بخش: سونف 5 گرام، الائچی سبز 3 عدد، سونٹھ 2 گرام، دارچینی 2 گرام، خونجان 2 گرام، تمام دوا کو چائے کے قہوہ کی طرح تیار کر کے صبح و شام پئیں دل کو قوت و فرحت دیتا ہے۔ آنتوں کو طاقت اور ریاح کو خارج کرتا ہے۔

قبض کے لئے: سونف 50 گرام، الائچی سبز 25 گرام، سناء 50 گرام، بادام 50 گرام، شکر 85 گرام، تمام دوا کو پیس کر ایک چمچہ رات کو سوتے وقت استعمال کریں۔ قبض کشا ہے معدے اور آنتوں سے فاسد مادے کو خارج کرتا ہے۔

سونف کا بچوں میں استعمال

قبض کو دور کرنے کیلئے: سونف 3 گرام، گل بنفشہ 3 گرام، سناء 1 گرام، سبوس گندم 1 گرام، گلقند 20 گرام، 200 ملی لیٹر پانی میں جوش دیکر چھان لیں حسب عمر ایک سے دو چائے کے چمچے رات کو پلائیں یہ پیٹ کی صفائی اور قبض کو دور کرنے میں مفید ہے۔

اسہال کو بند کرنے کیلئے: سونف 2 گرام، الائچی سبز 2 عدد، نمک لاہوری ایک گرام، شہد 2 چمچے، پانی 200 ملی لیٹر۔ ترکیب تیاری: سونف، الائچی کو پانی میں جوش دے لیں پھر اس جوشاندہ کو چھان کر اس میں نمک اور شہد ملا کر استعمال کریں۔

بدہضمی اور ہاضمہ کے لئے مؤثر: سونف، چھوٹی ہڑ، پودینہ، کالی مرچ، نمک طعام، نرکچور، سہاگہ، بریاں برابر وزن پیس کر سفوف بنائیں بچوں کو چار رتی ماں کے دودھ میں حل کر کے دیں۔ بچوں کے معدہ کو قوت کے ساتھ ہاضمہ درست رکھتا ہے۔

بادیان صحت بخش دانے

دماغ کی کمزوری: دماغ کی کمزوری کو دور کرنے کیلئے سونف بہت ہی مفید چیز ہے جس سے کئی طرح کے نسخہ جات بنائے جاتے ہیں چند ایک درج ذیل ہے۔

سفوف مقوی دماغ: ہوالشافی: سونف 2 گرام، مصری 2 گرام باریک پیس کر سفوف بنالیں، اور اس میں مغز بادام مقشر (چھلے ہوئے) 7/عدد نیم کوب (ادھ کوٹ) کر کے رات کے وقت جب سونے لگیں تو تمام دوا گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں اور بعد میں پانی ہرگز نہ پئیں۔ اتنی مقدار روزانہ استعمال کرتے رہیں۔ چالیس دن میں دماغ کو بہت طاقت ہو جاتی ہے۔ اسی لئے عینک کی ضرورت نہیں رہتی۔

دماغ کے لئے آسان نسخہ: ہوالشافی: سونف کا چھلکا ہاون دستہ میں کوٹ کر اتار کر رکھیں اور اس میں سے ایک چمچ سفوف رات کے وقت پانی سے لیا کریں۔ چند ہی روز میں دماغ طاقت ور ہو جائے گا۔ قبض دور اور معدہ قوی ہوگا۔

روغن زرد بادیانی: ایک کلو میٹھی سونف کو چار کلو پانی میں رگڑ اور چھان کر اس میں ایک کلو گائے کا گھی ملا کر نرم آگ پر پکائیں۔ جب پانی جل کر صرف گھی رہ جائے۔ تب چھان کر رکھیں دس گرام سے بیس گرام تک یہ گھی پاؤ بھر گائے کے دودھ میں ملا کر صبح و شام پلائیں ان شاء اللہ دماغی کمزوری دور ہوگی۔

مقوی دماغ سردائی: اگر دماغ میں گرمی ہو، اور اس وجہ سے آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہو نیز دماغ کمزور ہو تو ان تمام عوارضات کیلئے سونف اکیلی ہی عجیب و غریب اور مفید چیز ہے۔ حسب ذیل طریقہ سے روزانہ صبح و شام استعمال کیا کریں۔ ہوالشافی: سونف چھ ماشہ، مغز بادام 7/عدد، الائچی خورد 3 عدد، پانی آدھی کلو یا

تین پاؤ میں پیس کر اور مناسب مصری ملا کر کپڑے میں سے چھان کر پلائیں گویا کہ وہ دوا کی دوا اور سردائی کی سردائی ہے۔

سر کی جلن: ہوالشافی: بعض خواتین حضرات کے دماغ کے اندر اس قدر جلن ہوا کرتی ہے کہ وہ اپنے سر کے اوپر معمولی سا دوپٹہ یا دستار بھی نہیں سہار سکتے۔ ہر وقت سر آگ کی طرح جلتا رہتا ہے۔ اس مرض کیلئے سونف 6 ماشہ کوٹ کر رات کو کورے کوزہ میں آدھا کلو پانی ڈال کر بھگو دیں۔ اور چاند کی روشنی میں چھت کے اوپر محفوظ جگہ رکھ دیں تاکہ کوئی جانور نہ خراب کر دے۔ صبح کے وقت اس پانی کو ململ کے صاف کپڑے سے چھان کر اور بقدر ضرورت مصری ملا کر پئیں ان شاء اللہ دن بدن آرام ہوتا جائے گا۔ اور چند روز میں پوری طرح آرام ہوگا۔

درج بالا نسخہ میں اگر سونف کے ہمراہ دس گرام شیشم کے درخت کے سبز پتے بھی ساتھ ہی بھگو دیا کریں تو اسکا اور بھی فائدہ ہو جاتا ہے۔

سر کا درد: یہ تو نہیں کہا جا سکتا کہ سونف ہر ایک قسم کے دردِ سر کو مفید ہے۔ البتہ اس میں کلام نہیں کہ سونف درد کیلئے مفید چیز ہے۔ اسلئے مزید نسخہ جات درج ذیل ہیں۔

ہوالشافی: سونف 100 گرام، مصری 100 گرام باریک پیس کر سفوف بنا لیں۔ اس میں سے دو تولہ رات کو سوتے وقت دودھ یا پانی سے ہی استعمال کریں۔ بہت سی اقسام کے دردِ سر کو مفید ہے علاوہ ازیں مقوی دماغ ہے۔

ہوالشافی: سونف 10 گرام کو آدھا کلو پانی میں جوش دیں، آگ ذرا ہلکی ہلکی رہے۔ جب تمام پانی جل کر صرف آدھا کلو پانی باقی رہے تو اتار کر سرد ہونے پر چھان لیں اور ایک تولہ چینی ملا کر پلائیں اور اسی طرح شام کو پلایا کریں۔ فوائد: ہر قسم کے سر درد کو مفید ہے اس سے پرانا سر درد بھی رفع ہو جاتا ہے۔

ہوالشافی: روغن سونف ایک قطرہ گرم دودھ میں ملا کر پلائیں، اور دو تین قطرے پیشانی پر ملیں اور قدرے ناک کے نتھنوں پر مل دیں۔ تاکہ اس کی بو دماغ تک پہنچ جائے۔ ان شاء اللہ سر درد فوراً دور ہوگا۔

سر میں چکر آنا: دماغ میں خشکی کا غلبہ ہو کر سر چکرانے لگتا ہے۔ بلکہ بعض اوقات اس قدر سخت دورہ پڑتا ہے کہ انسان چلنے پھرنے بلکہ کھڑا ہونے سے بھی مجبور ہو جاتا ہے۔ اس کیلئے بھی سونف ایک عجیب الاثر چیز ہے۔ چنانچہ تین نسخہ جات حاضر ہیں۔

ہوالشافی: سونف 2 گرام پانی میں گھوٹ کر چھان کر اور چینی ملا کر صبح و شام پلایا کریں۔ اس سے بھی بفضلہ تعالیٰ سر کا چکرانا بند ہو جاتا ہے۔

ہوالشافی: روغن سونف کی بیس بوندیں 50 گرام گھی میں ملا کر آگ پر رکھیں اور خوب پگھل جاتے پر شیشی میں حفاظت سے رکھیں۔ اور سر پر مالش کیا کریں۔ اس سے بھی بفضلہ سر کا چکر دور ہو جائے گا۔

نیند نہ آنا: نیند نہ آنا ایک تکلیف دہ بیماری ہے۔ اس کیلئے درج ذیل نسخے مفید ہیں:

ہوالشافی: روغن سونف 50 گرام روغن خشخاش 50 گرام ملا لیں۔ اور اس میں سے تھوڑا سا روغن لے کر رات کو سوتے وقت ہاتھ کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں پر مالش کریں۔ نیز کنپٹیوں پر مالش کریں۔ ان شاء اللہ شرطیہ نیند آ جائے گی۔

ہوالشافی: سونف 2 گرام کو آدھا کلو پانی میں جوش دیں۔ جب سوا سو گرام پانی باقی رہے تو اس میں پاؤ بھر گائے کا گھی اور بقدر ضرورت میٹھا ملا کر پیا کریں۔ اس سے انشاءاللہ خوب آرام ہوگا اور نیند آنے لگے گی۔

غنودگی: ہوالشافی: غنودگی یعنی نیند کی زیادتی۔ اگر ہر وقت طبیعت سست سی رہتی ہو اور نیند کی طرف ہی مائل رہے یا ہر وقت نیند ہی آتی رہے تو اس کے لئے بھی

سونف اچھی چیز ہے۔مگر ذرا سا برتنے کا فرق ہے،سونفد و گرام کو آدھا کلو پانی میں جوش دیں جب پاؤ رہ جائے تو اتار کر اس میں نمک ایک گرام ملا کر دونوں وقت پلایا کریں، بہت ہی مفید ہے۔

دیوانگی: پاگل پن کئی وجوہات سے ہوتا ہے مگر درج ذیل نسخہ بفضلہٖ تعالیٰ اکثر وبیشتر مفید رہتا ہے قارئین کرام سے گذارش ہے کہ ہمیشہ ایسے نسخہ جات کو ضرور برتنا چاہئے جو آسان اور بلاضرر ہوں۔ایسا ہی بے ضرر نسخہ پیش کیا جا رہا ہے فائدہ اٹھائیں۔

ہوالشافی: روغن سونف صبح وشام دس گرام لے کر گائے کے پاؤ بھر گرم دودھ میں ملا کر پلایا کریں۔ یہ ہر قسم کے پاگل پن کے لئے مفید دوا ہے۔

ہوالشافی: سونف 5 گرام،خشخاش سفید 3 گرام،تخم کاہو 2 گرام،کو سردائی کی طرح چھان کر شربت بنفشہ 30 گرام شیریں کر کے پینا پاگل پن کے لیے مفید ہے۔

بلغمی وسوداوی جنون: **ہوالشافی**: سونفدس گرام کو لے کر 750 گرام پانی میں جوش دیں اور 80 گرام پانی باقی رہنے پر دس گرام مصری یا کھانڈ ملا کر صبح وشام پلایا کریں۔بلغم اور سودا سے پیدا ہونے والے پاگل پن کو بہت مفید ہے۔بلغم کے شکار افراد ٹھنڈا کر کے نہ پئیں بلکہ گرم چائے کی طرح پی لیں۔

صفراوی جنون: **ہوالشافی**: سونفدس گرام پاؤ بھر پانی میں گھوٹ کر چھان لیں اور دس گرام میں چینی میں ملا کر دونوں وقت پلایا کریں۔گرمی سے پیدا ہونے والے جنون (دیوانگی) کو مفید ہے۔

نزلہ وزکام: نزلہ وزکام کے لئے اگر آسان اور فوری تیار ہونے والے نسخہ کی تلاش ہو تو مندرجہ ذیل نسخوں سے کام لیں۔یہ آسان اور فوائد میں عمدہ ہیں اور ہر وقت تیار کیے جاسکتے ہیں۔

خوش ذائقہ چائے: ہوالشافی: سونفدس گرام لونگ 7 عدد کو دو کلو پانی میں ڈال کر جوش دیں۔ جب پاؤ بھر پانی باقی رہے تو چھان کر حسبِ ضرورت چینی ملا کر چائے کے طور پر گھونٹ گھونٹ پی لیں۔دو تین بار کے استعمال سے الحمدللہ شرطیہ آرام ہو جاتا ہے۔

ہوالشافی: سونفدس گرام ،شکر سرخ بیس گرام کو آدھا کلو پانی میں جوش دیں۔ جب 25 گرام کے قریب باقی رہے تو چھان کر گرم گرم پلا دیں۔نزلہ، زکام کے لیے عجب چیز ہے۔

ہوالشافی: سونف کا سفوف،چینی ہم وزن اور گائے کا گھی باہم ملا لیں۔خوراک: 30 گرام بوقت شام ہمراہ دودھ استعمال کریں۔

فوائد: دائمی نزلہ وزکام کے لیے بہترین اور سہل علاج ہے۔استعمال کریں مفید ومجرب ہے۔

مرگی: ہوالشافی: خشک سونف 2 گرام کو آدھا کلو پانی میں جوش دیں۔ 25 گرام باقی رہنے پر چھان کر گائے کے 250 گرام گرم دودھ میں ملا کر دس گرام گائے کا گھی اور حسب ضرورت چینی ملا کر صبح شام پلانا مرگی کے لئے فائدہ مند ہے۔ یہ مقدار سولہ سال سے زیادہ عمر کیلئے ہے۔بچوں کو عمر کے لحاظ سے کم استعمال کرائیں۔

ہوالشافی: سونف 10 گرام، بالچھڑ 2 گرام، اسارون 1 گرام کو 125 گرام عرق گاؤزباں میں آٹھ گھنٹے بھگونے کے بعد اس قدر جوش دیں کہ 150 گرام باقی رہ جائے اسے مل کر چھان کر شربت اسطوخدوس 20 گرام سے شیریں کر کے صبح کی غذا سے دو گھنٹے پہلے پلا دیا کریں۔دو ماہ تک یہی عمل جاری رکھیں۔مرگی کیلئے اکسیری دوا ہے۔

تریاقِ آشوبِ چشم: ہوالشافی:۔سونف 125 گرام کو دو سیر پانی میں ملا کر تانبے کی دیگچی وغیرہ میں تمام رات بھگوئے چھوڑیں اور صبح کے وقت آگ پر پکائیں

جب آدھا کلو یا کم و بیش پانی باقی رہے تو اتار کر ذرا سرد کریں اور ہاتھوں سے مل کر کسی صاف کپڑے سے چھان کر برتن کو آگ پر رکھیں۔ اور دھیمی آنچ پر پکائیں جب پکتے پکتے شہد کی طرح گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں اور کسی صاف اور مضبوط کارک والی شیشی میں ڈال کر رکھیں دکھتی ہوئی آنکھوں کے لئے نہایت مفید دوا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ رات کے وقت دو دو سلائی اللہ کا نام لے کر آنکھوں میں ڈالیں ان شاء اللہ بہت جلد فائدہ ہوگا اور آنکھوں کو تقویت ہوگی۔

ھوالشافی:۔ سونف چھ گرام کوٹ کر پوٹلی بنائیں اور عرق گلاب یا سادہ پانی میں بھگو کر آنکھوں پر پھیرتے رہیں۔ دردِ چشم کو فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔

عرق مفید چشم: **ھوالشافی:** رب سونف یعنی سونف کا عرق بنائیں اور اس میں سے تین گرام لیکر 50 گرام عرق گلاب میں ملائیں اور دونوں وقت چند قطرے آنکھوں میں ڈالا کریں خارش، سرخی، رمد چشم میں مفید اور زود اثر عرق ہے۔

سرمہ اکسیر چشم: سرمہ کے بے شمار نسخہ جات ہیں جن میں سے بعض تو بہت ہی گراں قیمت اجزاء سے تیار ہوتے ہیں اور بعض بڑی ہی محنت سے بننے والے ہوتے ہیں، لیکن حسب ذیل نسخہ نہایت ہی آسانی سے بنتا ہے اور فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔

ھوالشافی: سرمہ سیاہ کی ڈلی 50 گرام کو کھرل میں ڈال کر پیسیں اور سبز سونف کو کوٹ کر اس کا پانی نکالیں اور اس پانی میں سے قدرے ڈال ڈال کر کھرل کرتے رہیں۔ یہاں تک کہ پاؤ بھر پانی کم از کم جذب ہو جائے پھر باریک پیس کر خشک ہونے پر شیشی میں سنبھال رکھیں۔ عجیب سرمہ تیار ہے۔

ترکیب استعمال: رات کے وقت اللہ کا نام لیکر تین تین سلائی ڈالیں۔ **فوائد:** نظر کو بہت تیز کرتا ہے، آنکھوں کو قوت دیتا ہے ابتدائی موتیا بند وغیرہ کو مفید ہے۔

ضعفِ بصر (نظر کی کمزوری): نظر کی کمزوری کا اصل علاج تو ان اسباب کا دور کرنا ہے جس سے قوت نظر کو کمی واقع ہوئی۔ مگر تاہم ایسی تدبیریں بھی ہیں جن کو ملحوظ رکھنے سے نظر تادیر سلامت رہتی ہے۔ اور بعض تدابیر کے اختیار کرنے سے کسی حد تک نظر کو تقویت بھی ملتی ہے ہم ذیل میں ایسی ہی چند تدابیر کا ذکر کرتے ہیں جو بظاہر بہت معمولی مگر نتائج کے لحاظ سے بہت قیمتی ہیں۔

سات تدبیریں 1۔ سنت نبویؐ مسواک لازم پکڑیں ان شاء اللہ نظر محفوظ رہے گی۔

2۔ کھانا کھانے کے بعد ہاتھ دھو کر اور کلی کر کے دونوں ہاتھوں کو منہ پر پھیریں اس سے نظر تیز ہوتی ہے۔

3۔ وضو کرتے وقت سر کا مسح خوب تر ہاتھوں سے کریں۔

4۔ دن میں کئی بار سر اور داڑھی کے بالوں میں کنگھی کریں تاکہ ردی بخارات خارج ہوتے رہیں۔

5۔ نیچے کے جسم کی ہلکی ریاضت (نماز سب سے بہتر ہے) اور ٹانگوں کی مالش کرانا اور دبوانا ضعفِ بصر کو مفید ہے۔

6۔ صبح صبح شبنم سے تر ہری ہری گھاس پر ننگے پاؤں چہل قدمی کرنا بڑے بڑے قیمتی سرموں سے بہتر ہے۔

7۔ امراء کے لئے بادام اور دیگر مغزیات کا متواتر استعمال اور غرباء کے لئے کچا شلغم اور سونف استعمال کرنا نظر کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

شبنم کا پرنور قطرہ:

ھوالشافی:۔ شبنم بذات خود آنکھوں کے لیے ایک مفید چیز ہے مگر بعض پودوں کی رفاقت سے اس کے اثر میں کئی گنا اضافہ ہوتا ہے۔

مثلاً سونف کے سبز پودوں کی شبنم کو لے کر شیشی میں محفوظ رکھیں اور روزانہ سوتے وقت ایک ایک سلائی ڈالتے رہیں۔ یہ نظر کو تقویت دینے اور دھند کو دور کرنے کے لیے بے حد مفید دوا ہے۔

مقوی بصر ایک غذائی نسخہ: سونف کو غذا کے طور پر استعمال کرنا بند نظر کو کھولتا ہے اور نظر کو تیز کرتا ہے، مزید چند مفید ٹوٹکے حاضر ہیں پڑھ کر فائدہ اٹھائیں:

ہوالشافی:۔ سونف کو نرم نرم چوٹ سے کوٹ لیں تاکہ اس کا چھلکا اتر جائے رات کو اس میں سے بیس گرام اور امیر طبع لوگ دس گرام سالم ہی پانی یا دودھ سے لیا کریں۔ ان شاءاللہ نظر چیل کی مانند تیز ہو جائے گی۔

ہوالشافی:۔ سونف کے دانے باریک پیس کر ہم وزن چینی ملا دیں، اور اس میں سے دس گرام گائے کے دودھ کے ساتھ رات کے وقت کھلایا کریں۔

ہوالشافی:۔ مغز بادام 7 عدد، سونف دس گرام، مصری بیس گرام سیدھی چوٹ سے کوٹ کر رات کو نیم گرم دودھ سے کھلا دیا کریں۔ اور مریض کو ہدایت کر دیں کہ وہ اس کے بعد پانی ہرگز نہ پیئے۔ ان شاءاللہ چالیس روز میں نظر تیز ہو جائے گی۔ حتیٰ کہ بعض اشخاص کو چشمہ کی حاجت باقی نہیں رہتی۔

اگر نکسیر کا خون کسی طرح تھمنے میں ہی نہ آتا ہو تو مندرجہ ذیل میں سے کسی ایک پر عمل کیجئے، ان شاءاللہ خون تھم جائے گا۔

ہوالشافی:۔ سونف تین گرام ملتانی مٹی دس گرام، کافور ایک گرام پانی میں باریک پیس کر جب نہایت ہی باریک ہو جائے تو پیشانی پر لیپ کریں۔ خون بند ہو جائے گا۔

ہوالشافی:۔ روغن سونف دس گرام میں تین گرام کافور ملائیں اور اس روغن میں سے چند قطرے لے کر پیشانی پر ملیں اور قدرے سونگھائیں۔ ان شاءاللہ خون بند ہو جائے گا۔

ہوالشافی:۔ سونف دس گرام، مرچ سیاہ 7 عدد، دھنیاں تین گرام، پاؤ بھر پانی میں باریک پیس کر اور چھان کر قدرے مصری ملا کر دونوں وقت پلایا کریں۔ خون نکسیر کو ان شاءاللہ بند کر دے گا۔

کان درد: کان کے درد کو دور کرنے کے لیے سونف 20 گرام کو کوب کر کے سیر بھر پانی میں جوش دیں۔ درد کان میں اس کا بخار یعنی بھپارہ پہنچائیں۔ اس سے بفضلہٖ تعالیٰ درد دور ہو جائے گا۔ روغن سونف نیم گرم کے چند قطرے کان میں ڈالیں۔ اس سے بھی بفضلہٖ تعالیٰ درد فوراً رک جائے گا۔

بہرا پن: قوتِ سماعت بھی خداوند گرامی کی عطا کردہ ایک بے بہا اور انمول نعمت ہے۔ مگر ہمیں اس کی چنداں پرواہ نہیں۔ اس نعمت کی قدر و عظمت وہی شخص جانتے ہیں جو اس نعمت سے محروم ہو جاتے ہیں۔ ذیل میں بہرہ پن کے لیے چند ایک آسان نسخے لکھے جاتے ہیں جن سے بفضلہٖ تعالیٰ زائل شدہ قوت سمع واپس لوٹ آتی ہے۔ البتہ ذرا صبر اور استقلال لازمی ہے۔

ھوالشافی:۔ سونف 2 گرام کو کوب کر کے پاؤ بھر پانی میں جوش دیں جب 50 گرام پانی باقی رہے تو اتار کر کپڑے میں سے چھان کر اس میں پاؤ بھر دودھ گائے اور دس گرام گائے کا گھی اور بقدر ضرورت چینی ملا کر گرم گرم ہی مریض کو بطور چائے صبح و شام پلایا کریں۔ چند روزہ استعمال سے بفضلہٖ تعالیٰ دماغ طاقتور ہو جائے گا اور بہرہ پن دور ہو کر مریض دوبارہ سننے لگ جائیگا۔ جو اصحاب روزانہ اس قدر زحمت اٹھانے کے متحمل نہ ہوں تو ذیل کے نسخہ سے فائدہ اٹھائیں۔

ھوالشافی:۔ سونف پاؤ بھر کو خوب باریک پیس کر اس میں چینی پاؤ بھر اور گائے کا گھی پاؤ بھر ملا کر کسی چینی یا مٹی کے چکنے برتن میں رکھیں۔

ترکیب استعمال:۔ اس سے صبح وشام دس گرام کے حساب سے گائے کے گرم دودھ سے لیا کریں۔ یہاں تک کہ مکمل فائدہ ہو جائے۔

فوائد:۔ بہرہ پن کو دور کرتی ہے۔نظر اور دماغ کو طاقت ور بناتی ہے۔

ھوالشافی:۔ سونف 2 گرام کو آدھا کلو پانی میں جوش دیں جب 125 گرام یا کم و بیش باقی رہے تو اس میں 10 گرام گائے کا گھی اور 10 گرام چینی کی بنی ہوئی مصری ملا کر صبح وشام دونوں وقت پلایا کریں۔ بہرہ پن کیلئے اکسیر ہے۔

روغن اکسیر بہرہ پن: ھوالشافی:۔ روغن سونف کو دو حصہ روغن بادام میں ملا دیں اور اس میں سے چند ایک قطرے نیم گرم کر کے صبح وشام کانوں میں ڈالا کریں۔

ھوالشافی:۔ روغن سونف سے دس گرام گھی لے کر گائے کے گرم دودھ آدھا کلو میں صبح وشام استعمال کیا کریں اور اسی میں سے چند قطرے نیم گرم کر کے کانوں میں ڈالا کریں اور اسی میں سے سر اور کنپٹیوں پر مالش کیا کریں۔

کان سے پیپ کا آنا: ھوالشافی:۔ روغن سونف ایک تولہ، کافور ایک چاول کے برابر، کاربالک ایسڈ کے چار قطرے، کافور کو چٹکی سے باریک کر کے شیشی میں ڈالیں اور اوپر کاربالک ایسڈ کے چار یا پانچ قطرے ڈال دیں، اور دھوپ میں رکھ دیں تمام حل ہو جائے گا پھر روغن سونف ملا دیں۔ صبح وشام نیم گرم کر کے دو دو بوندیں کان میں ڈالا کریں۔ یہ کان کے زخم کو بہت جلد بند کر دینے والا بے خطا روغن ہے۔

کانوں میں آوازیں آنا: اگر کانوں میں سائیں سائیں کی آوازیں آتی ہوں یا باجے سے سنائی دیتے ہوں تو اس کا سبب دماغی خشکی ہوا کرتی ہے۔ اس کے لئے روغن سونف نمبر 2 یا 3 کا استعمال مفید ہے۔ جیسے پہلے بتایا جا چکا ہے کہ رات میں سوتے وقت نیم گرم روغن سونف ا،ا قطرہ کان میں ڈال کر سوئیں۔

منہ کے آبلے یا چھالے: ھوالشافی:۔ سونف 30 گرام کو ایک کلو پانی میں جوش دیں جب ڈیڑھ پاؤ پانی باقی رہے تو اس میں پھٹکری بریاں کی ہوئی ڈال دیں اور کلی کرائیں۔

منہ کی بدبو: منہ میں بدبو آنا ایک بدنما عیب ہے۔ اکثر شخصوں کو دیکھا گیا ہے کہ وہ بہت عقلمند اور خوش شکل ہوتے ہیں مگر لوگ ان کے پاس بیٹھنا بھی پسند نہیں کرتے کیونکہ ان کے منہ سے بہت بری بدبو آیا کرتی ہے۔ لہٰذا ایسے حضرات کے لئے ذیل میں نسخہ لکھا جاتا ہے۔

ھوالشافی:۔ اکثر اوقات سونف منہ میں ڈال کر چباتے رہا کریں۔ اس سے منہ کی بدبو دور ہو کر منہ خوشبودار ہو جاتا ہے۔

ورم زبان: سونف کے جوشاندہ سے زبان کا ورم دور ہو جاتا ہے۔

زبان کا تتلا پن: اگر تلفظ صحیح ادا نہ کیا جاتا ہو یا زبان میں ہکلا پن ہو تو اس کیلئے بھی سونف ایک کارآمد چیز ہے بلکہ اس سے تو گونگا پن بھی بفضلہٖ تعالیٰ دور ہو سکتا ہے۔ مگر استعمال لمبے عرصے تک کیا جائے اور صبر و استقلال میں فرق نہ آئے تب فائدہ ہوتا ہے۔

ھوالشافی:۔ سونف 2 کلو آدھا کلو پانی میں جوش دیں۔ جب 180 گرام کے قریب باقی رہ جائے تو چھان کر دس گرام مصری اور 125 گرام گائے کا دودھ ملا کر پلا دیں۔ اسی طرح دونوں وقت دیتے رہیں۔ اس سے ان شاءاللہ تتلا پن دور ہو جائے گا۔

منجن عجیب: ھوالشافی:۔ سونف خشک 40 گرام نمک لاہوری 20 گرام دونوں کو باریک پیس کر کپڑے میں سے چھان کر شیشی میں حفاظت سے رکھیں اور دونوں وقت دانتوں پر ملا کریں۔ مسوڑھوں کا پھولنا، خون کا آنا؟ داڑھ یا دانت کا درد اور دانتوں کا میل وغیرہ دور ہو کر دانت سفید اور پاک وصاف ہو جاتے ہیں۔

پھیپھڑے کی سوجن: ہوالشافی:۔تخم میتھی 2 گرام کو عرق سونف 3 گرام میں جوش دیں اور استعمال کریں۔پھیپھڑے کی سوجن کے لیے بہت اکسیر چیز ہے۔

کالی کھانسی کی گولیاں: ہوالشافی:۔سونف کے چاول دس گرام،نمک سیاہ 2 گرام،گود گھیکوار 40 گرام برگ گاؤزبان 2 گرام پانی 50 گرام۔

ترکیب تیاری: پانی میں گاؤزبان دو گھنٹہ تر کرکے اور خوب مل کر لعاب حاصل کریں پھر دوسری ادویات میں تھوڑا تھوڑا لعاب ڈال کر کھرل کریں جب خوب باریک ہو کر خشک ہو جائے تب چنے کے برابر گولیاں بنا کر سایہ میں خشک کر کے رکھیں بوقت ضرورت ایک گولی صبح ایک گولی شام منہ میں رکھ کر لعاب کو چوستے جائیں دو چار روز میں ان شاءاللہ کھانسی کو مکمل آرام ہوگا۔

کھانسی: ہوالشافی:۔سونف 40 گرام آدھا کلو پانی میں جوش دیں جب 125 گرام پانی باقی رہے تو اس میں 30 گرام شہد ملا کر پلائیں۔صبح وشام دیا کریں کھانسی ہر قسم کو مفید ہے۔اگر شہد نہ مل سکے تو اس میں نمک ایک چٹکی شامل کر کے بھی پلایا جا سکتا ہے۔

دمہ و کھانسی: مندرجہ ذیل نسخہ دمہ کے لئے ایک عجیب چیز ہے اور مجرب بھی ہے اس سے کھانسی اور دمہ کو بفضلہٖ تعالیٰ آرام ہو جاتا ہے اور دمہ کے دورے میں اگر اس کی ایک خوراک دے دی جائے تو اکثر دمہ کا دورہ وہیں کا وہیں دب جاتا ہے۔

ہوالشافی:۔سونف 5 گرام کو کسی چینی یا مٹی کے کوزہ میں رکھ کر اوپر آکھ کا دودھ اتنا ڈالیں جس سے سونف اچھی طرح تر ہو جائے پھر سایہ میں رکھ کر خشک کریں اسی طرح تین بار تر و خشک کریں اور پھر کوزہ میں بند کر کے اس کے منہ پر ڈھکن دے کر مٹی سے خوب اچھی طرح بند کریں اور خشک ہونے پر دس بارہ سیر اپلوں میں آگ دیں اگر سفیدی مائل خاک سی تیار ہو جائے تو بہتر ورنہ پھر آگ دیں اور باریک پیس کر شیشی میں رکھیں۔

ترکیب استعمال: نصف رتی سے ایک رتی چینی میں ملا کر صبح وشام دیا کریں۔ اگر مریض کے بلغم خارج ہوتی ہو تو چینی میں ورنہ بالائی میں دینی چاہئے آٹھ روز کافی ہے۔یہ کھانسی اور دمہ کیلئے عجیب وغریب چیز ہے۔

سانس کی تنگی: ہوالشافی:۔اگر سانس تنگی سے آتا ہو اور اس کا سبب بلغم کا جماؤ ہو تو اس کے لیے سونف دس گرام،بھنگ دس گرام،تینوں کو دردرا سا کوٹ لیں اور اس میں سے ایک چٹکی لے کر خواہ سگریٹ بنا کر پلائیں یا دہکتے ہوئے انگارے پر ڈال کر دھواں کھچوا دیں اس سے فی الفور سانس آسانی سے آنے لگتا ہے اور مریض کو آرام ہو جاتا ہے۔

اگر سانس کی کمی ہو اور دمہ یا کھانسی نہ ہو بلکہ یونہی دم تنگی سے آتا ہو تو اس کے لیے سونف دس گرام کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب آدھ پاؤ باقی رہے تو گائے کا گھی ایک تولہ ملا کر پلا دیں اس سے سانس کی تنگی دور ہو کر سانس آسانی سے آنے لگتا ہے۔سونف کو منہ میں رکھ کر چبانا اور اس کے رس کو اندر نگلتے رہنا بھی مفید ہے۔

درد سینہ: ہوالشافی:۔سینہ کا درد بھی ایک نہایت تکلیف دہ مرض ہے۔اسکے لیے سونف دس گرام کو آدھا کلو پانی میں جوش دیں، جب 125 گرام باقی رہے تو اس میں نمک ایک چٹکی ملا کر دونوں وقت پلایا کریں۔درد سینہ کو مفید ہے۔

ذات الجنب و نمونیا: ہوالشافی:۔ذات الجنب اور نمونیا میں مریض کو پانی پلانا زہر کے مترادف ہے اس لئے مریض جب پانی طلب کرے تو اس کو عرق سونف کا جوشاندہ پلانا چاہیے اس سے نہ صرف یہ کہ مریض کی بیماری بڑھنے نہ پائے گی بلکہ مرض کو بھی ایک حد تک افاقہ ہو جائیگا کیونکہ سونف قبض کشا ہے جو کہ درد دور کرتی ہے۔

معدہ گو عضو رئیس نہیں مگر اعضائے رئیسہ تمام اس کے قبضہ میں ہیں جس طرح بادشاہ اپنے باورچی کے قبضہ میں ہوتا ہے تمام جسم کا دارومدار محض معدہ کی درستی پر ہے

اگر معدہ مبتلائے مرض ہوجائے تو بس اپنی صحت وتندرستی کا خیال دل سے نکال دینا چاہیے سونف معدہ کو درست بنانے اور اس کو طاقت ور بنانے کے لئے ایک لاجواب چیز ہے جس سے تقریباً معدہ کی تمام بیماریاں دور ہوجاتی ہیں۔ لہٰذا ہم قارئینکرام کے لئے چند ایک نسخہ جات پیش کرتے ہیں جو دیکھنے میں معمولی حیثیت رکھتے ہیں مگر فوائد میں بیش بہا مرکبات سے بھی اعلیٰ ہیں۔

گرانی معدہ: ہوالشافی:۔ سونف کو ذرا سا کوٹ کر رکھیں تا کہ اس کا چھلکا اتر جائے اور اس کے چاول نکل آئیں اس میں سے دو پھانکے پانی سے لیا کریں اس سے معدہ کی گرانی دور ہوجاتی ہے۔

ہوالشافی:۔ سونف 200 گرام، سیاہ نمک 50 گرام دونوں کو باریک پیس کر کپڑے میں چھان لیں اور ڈبے میں حفاظت سے رکھیں۔

ترکیب استعمال: اس میں سے چار دو گرام دن میں دو بار یعنی صبح وشام پانی سے کھلایا کریں۔ اس سے بدہضمی، بھوک کی کمی، کھٹی ڈکاروں کا آنا وغیرہ سب دور ہوجاتے ہیں۔

ہوالشافی:۔ سونف 50 گرام کو 150 گرام گلقند میں ملا دیں اور اس میں صبح وشام 10-10 گرام خوب چبا کر کھلائیں۔ معدہ کے تمام امراض کیلئے عجیب وغریب دوا ہے۔

پیٹ درد: ہوالشافی: اگر ذرا ذرا پیٹ میں درد ہو رہا ہو اور کسی طرح بند ہونے میں نہ آتا ہو تو ایسی حالت میں درج بالا نسخہ سونف اور گلقند والا بہت ہی عجیب ہے اس سے میٹھا میٹھا درد فوراً دفع ہوجاتا ہے۔

آٹے کو عرق سونف میں گوندھ کر روٹی پکائیں پندرہ روز تک ایسی روٹی کھائیں درد شکم دور ہوجائے گا۔

درد معدہ: ہوالشافی: سونف 50 گرام نمک 10 گرام دونوں کو باریک سفوف کرلیں، اور بوقت ضرورت چھ ماشہ کی مقدار میں عرق سونف سے کھایا کریں درد معدہ کے لئے بہت مفید ہے اس کا جوشاندہ پینے سے بھی مرض دور ہوجاتا ہے۔

تبخیر معدہ: ہوالشافی: سونف 90 گرام، دانہ الائچی 20 گرام، شکر 40 گرام کھرل کر کے سفوف بنائیں۔

ترکیب استعمال: کھانا کھانے کے بعد تین چار گرام کھائیں۔ تبخیر کو فائدہ کرتا ہے۔

بدہضمی: ہوالشافی: سونف ایک چٹکی پودینہ ایک چٹکی پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں۔ بدہضمی دور ہوجائے گی۔

ہوالشافی: سونف 3 گرام، سونٹھ ایک گرام، مصری 30 گرام تمام کو باریک پیس کر رکھیں اور دن میں تین بار گرم پانی کے ہمراہ لے لیں اکثر قسم کی بدہضمی دور ہوجائے گی۔

اپھارہ: ہوالشافی: سونف 20 گرام کو کوٹ کر سیر بھر پانی میں جوش دیں۔ جب 125 گرام پانی باقی رہے تو اس میں نمک سیندھا یا نمک لاہوری 2 چٹکی ملا کر پلانے سے اپھارہ وغیرہ دور ہوجاتا ہے۔

حبوب قبض کشا: ہوالشافی: سونف کے چاول نکال کر ان کو باریک پیس لیں اور ان کو تمام وزن مغز گھیکوار یعنی کنوار گندل کے پانی سے کھرل کر کے رتی رتی کی گولیاں بنالیں۔

ترکیب استعمال: رات کے وقت تین سے پانچ گولی گرم دودھ سے دیں۔

فوائد: اس سے دائمی قبض دور ہوجاتا ہے۔

پیچش یعنی مروڑ شکم: پیچش کی دو قسمیں ہیں۔ ایک صادق اور دوسری کاذب۔ اگر پیچش کاذب میں مروڑ کو بند کرنے کے لئے کوئی دوا دے دی جائے تو شدت سے درد ہونے لگتا ہے مگر سونف میں یہ خاص صفت ہے کہ اس سے دونوں قسم کی پیچش بڑی

سہولت سے بند ہوجاتی ہیں۔ پیچش کے لیے سونف کو کئی طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ چند نسخہ جات ذیل میں قارئین کرام کیلئے درج کئے جاتے ہیں۔ حسب موقعہ بنا کر فائدہ حاصل کریں۔

ھوالشافی: سونف دیسی کو کوٹ کر سفوف تیار کریں اور ایک ایک تولہ صبح وشام دہی کی چھاچھ سے کھلایا کریں۔ مروڑ، پیچش وغیرہ کو مفید ہے۔

ھوالشافی: سونف، انار دانہ، ہلیلہ سیاہ، دس دس گرام لے کر سفوف بنالیں۔ 2 گرام صبح اور 2 گرام شام ہمراہ پانی استعمال کریں۔ اگر حالت زیادہ خراب ہو تو دوپہر کو بھی دے سکتے ہیں، مروڑ اور پیچش کے لئے تیر بہدف ہے۔

<u>**پراسرار عمل**</u>: **ھوالشافی**: سونف لیکر کوٹ لیں اور پوٹلی میں باندھ کر سونگھائیں، اور پیر کی ہڈی سے گھٹنے تک اوپر سے نیچے تک ملیں پھر دائیں یا بائیں ہاتھ کی چھوٹی انگلی کو ہاتھ پر رکھ کر ہاتھ کے انگوٹھے کو ناک تک پہنچائیں۔ جس وقت کان سے انگوٹھا لگ جائے تو ناف اپنی جگہ پر آجائے گی اور دست قے پیچش وغیرہ ایک دم رفع ہوجائیگی۔

<u>**پیچش کا ایک روزہ علاج**</u>: سونف دس گرام، ہلیلہ سبز 2 عدد، مغز بادام 4 عدد تمام کو کوٹ کر رکھیں۔ پہلی ہی خوراک سے ان شاءاللہ پیچش کی تمام تکلیف رفع ہوجاتی ہے۔ اگر پیٹ میں سدہ ہو تو 50 گرام ترنجبین ڈیڑھ پاؤ دودھ میں جوش دے کر پلائیں سدے خارج ہوجائیں گے۔ پیچش کا ایک روزہ علاج ہے صبح شام پلائیں۔

<u>**سفوف پیچش**</u>: جوکہ پرانی سے پرانی پیچش کے لئے بھی اکسیر ہے۔ ھوالشافی: سونف، انار دانہ، ہلیلہ ہر ایک، دس گرام تمام کو علیحدہ علیحدہ باریک پیس کر سفوف بنالیں اور ذیل کی لکھی ہوئی ترکیب سے استعمال کرایا کریں۔

ترکیب استعمال: 2 گرام صبح وشام ہمراہ لعاب بہدانہ یا محض پانی کے ساتھ ہاں اگر حالت زیادہ خراب ہو تو دو مرتبہ کے بجائے تین مرتبہ بھی دی جاسکتی ہے۔

<u>**سفوف سیاہ اکسیر پیچش**</u>: ھوالشافی: ہلیلہ سیاہ 50 گرام کو گھی میں بریاں کرلیں اور اس میں سونف 50 گرام کو باریک پیس کر شامل کرلیں۔ اور ان دونوں کے برابر کھانڈ ملالیں۔ خوراک 10 سے 15 گرام تک پانی سے یا چاولوں کے پانی سے دن میں تین بار دیں۔ اس سے پہلے سدے خارج ہوں گے اور پھر خود ہی پیچش بند ہوجائے گی۔ بارہا کا مجرب ہے۔ میرا تو اس نسخہ پر یہاں تک اعتماد ہے کہ اس سے شرطیہ فائدہ ہو ہی جاتا ہے۔ بشرطیکہ یقین کامل سے اس کو برتا جائے۔ خواہ چار پانچ دن ہی کیوں نہ لگیں۔

ھوالشافی: گلقند 200 گرام، سونف 100 گرام ملالیں اور اس میں سے 50، 50 گرام دن میں تین بار استعمال کرائیں۔ یا ان کو جوش دیکر پلایا کریں پیچش کی بے خطا اور بارہا کی مجرب دوا ہے جوکہ ہر دو پیچشوں کو بند کرنے میں مؤثر ہے۔

ھوالشافی: سونف 10 گرام، شکر 50 گرام، سیر بھر پانی میں جوش دیں جب پاؤ بھر باقی رہے تو چھان کر پلائیں۔ اگر بھیڑ کا دودھ مل جائے تو قدرے ہلا کر پلانا زیادہ زود اور ہوگا۔

<u>**سفوف اکسیر پیچش**</u>: ھوالشافی: سونف 50 گرام، بیل گیری 50 گرام، مصری 100 گرام باریک پیس کر ملالیں۔ ترکیب استعمال: اس سفوف میں سے 2 گرام دوا لے کر چاولوں کے پانی یا محض پانی سے دیا کریں۔ دن میں دو بار یعنی صبح وشام پیچش خصوصاً خونی پیچش کی اکسیری چیز ہے۔

کیا مچھلی اور دودھ کا بیک وقت استعمال مضر ہے؟

اپنی صحت کا خاص خیال رکھنے والوں میں یہ بات مشہور ہے کہ کھانے کے دوران مچھلی اور دودھ کا بیک وقت استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کہتے ہیں کہ یہودیوں کے یہاں یہ قانون سختی سے لاگو ہے کہ مچھلی کے ساتھ فوری بعد دودھ یا دودھ سے بنی مصنوعات کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے حالانکہ عصری دنیا میں طبی طور پر نہ اس کی تردید کی گئی ہے نہ تائید۔ زمانہ قدیم میں مچھلی اور دودھ کے استعمال سے جلدی بیماریوں کے لاحق ہوجانے کا خطرہ بتایا جاتا اور ایسا ہوا بھی ہے لیکن اس کے باوجود میڈیکل سائنس کا یہ کہنا ہے کہ اس زمانے میں جو غذائی مرکب صحت کے لئے مضر قرار دیا گیا تھا، ضروری نہیں کہ آج کے دودھ میں وہ مضر رساں ہو۔ پڑوسی ملک پاکستان میں بھی عام طور پر یہی باور کیا جاتا ہے کہ مچھلی اور دودھ کو ایک ساتھ استعمال کرنے پر جلدی بیماریاں لاحق ہوئی ہیں جبکہ حقیقت یہ ہے کہ جلدی بیماری استوائی نوعیت کی ہے جس کا مچھلی اور دودھ کے استعمال سے کچھ لینا دینا نہیں ہے۔

1996ء میں افریقہ کے ایک مجلّہ میں بعنوان ''مچھلی کھانے کے بعد دودھ کی خواہش نہ کریں'' مچھلی اور دودھ کے موضوعات پر سیر حاصل بحث کی گئی ہے جس میں ان اندیشوں پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے جہاں یہ کہا جاتا ہے کہ دودھ اور مچھلی کے بیک وقت استعمال سے جذام کی بیماری ہو جاتی ہے اور یہی طرز فکر مصر، مشرق وسطیٰ، شمالی نائجیریا، اور قرون وسطیٰ کے یوروپ میں بھی پائی جاتی ہے۔ مختصر یہ کہ دودھ اور مچھلی کا بیک وقت استعمال مضر نہیں ہے لیکن پھر بھی احتیاط برتی جائے تو بہتر ہے کیونکہ احتیاط علاج سے بہتر ہے۔

<u>دودھ دماغی صلاحیت بڑھاتا ہے:</u> ایک طبی جائزے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ جن ممالک میں بہت زیادہ دودھ پینے کا رواج ہے وہی ممالک ڈھیر سارے نوبل انعام بھی جیتتے ہیں۔ ریسرچرز نے اپنی تحقیق میں دیکھا ہے کہ وہ قومیں جن کے افراد بہت شوق سے دودھ پیتے ہیں، ان کی آبادیوں میں بہت زیادہ ذہین یا ''Genius'' افراد کا تناسب بھی زیادہ ہوتا ہے اور ان قوموں میں نوبل انعام یافتگان کی تعداد بھی زیادہ دیکھی جاتی ہے۔ گزشتہ سال نیو انگلینڈ جرنل آف میڈیسن میں ایک ریسرچ رپورٹ شائع ہوئی تھی جس میں کہا گیا تھا کہ چاکلیٹ کھانے والی قوموں میں نوبل انعام حاصل کرنے کا امکان بھی زیادہ دیکھا گیا ہے۔ مذکورہ رپورٹ میں یہ خیال ظاہر کیا گیا تھا کہ اس کی وجہ شاید یہ ہے کہ چاکلیٹ میں شامل جزو Flavonoid ذہنی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ بعد میں اس پر مزید غور و فکر کے بعد کہا گیا کہ چونکہ چاکلیٹ میں اکثر دودھ بھی شامل کیا جاتا ہے، اس لئے بہت زیادہ دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزوں کا فی کس استعمال نوبل انعام دلوانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

<u>دودھ اور چاکلیٹ:</u> ریسرچرز نے اس سلسلے میں اقوام متحدہ کی غذائی اور زراعتی تنظیم (FAO) کے 2007ء کے ڈیٹا میں 22 ملکوں میں دودھ کے فی کس استعمال کا جائزہ لیا اور اس کے ساتھ چاکلیٹ سے متعلق جو نظریہ پیش کیا گیا تھا اس پر بھی غور کیا۔ ریسرچرز نے یہ دیکھا کہ نوبل انعام پانے اور دودھ و چاکلیٹ کے استعمال میں نمایاں تعلق موجود ہے۔ سویڈن وہ ملک ہے جس کی فی ایک کروڑ آبادی میں سب سے زیادہ 33 نوبل انعام یافتہ موجود ہیں۔ ہوسکتا ہے بعض لوگ یہ گمان کریں کہ چونکہ نوبل کمیٹی کی میزبانی کا فریضہ بھی سویڈن ہی انجام دیتا ہے، اس لئے ممکن ہے کہ اس سلسلے میں کچھ جانبداری برتی جاتی ہے، تاہم یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ عالمی آبادیوں

میں سب سے زیادہ دودھ بھی سویڈن ہی میں پیا جاتا ہے۔ یہاں کے لوگ سالانہ فی کس 340 کلو دودھ پی جاتے ہیں۔

سوئٹزرلینڈ میں بھی سالانہ فی کس 300 کلو دودھ پیا جاتا ہے اور اسے بھی فی کروڑ آبادی میں 32 نوبل انعامات ملے ہیں۔ آبادی کے لحاظ سے چین میں نوبل انعام پانے والوں کی تعداد سب سے کم ہے لیکن اس حوالے سے دلچسپ بات یہ ہے کہ جن 22 ملکوں میں دودھ کے استعمال کا جائزہ لیا گیا تھا ان میں سب سے کم تعداد بھی چین ہی میں دیکھی گئی جہاں فی کس سالانہ دودھ کی کھپت صرف 25 کلو تھی۔ ریسرچرز کا کہنا ہے کہ دودھ میں وٹامن D کی وافر مقدار موجود ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے دماغی صلاحیت بڑھتی ہے۔ رپورٹ کے آخر میں کہا گیا ہے کہ اگر آپ نوبل انعام جیتنے کا امکان بہتر کرنا چاہتے ہیں تو نہ صرف چاکلیٹ زیادہ کھائیں بلکہ دودھ بھی پئیں۔

''کرین بیریز'' سے صحت کو متعدد فوائد

کروندے کی طرح کی ایک سرخ بیری کو ''کرین بیری'' (Cranberry) کہا جاتا ہے جو عموماً امریکا اور یورپی ممالک میں جھاڑیوں کی صورت میں کاشت کی جاتی ہیں۔ ان کھٹی میٹھی بیریوں کو نچوڑ کر رس نکالا جاتا ہے، انہیں پیس کر چٹنی بنائی جاتی ہے اور خشک کر کے دواؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کرین بیری صحت کے لئے بہت مفید بتائی جاتی ہے۔ پیشاب سے متعلق تمام اعضا مثلاً گردے، مثانے اور پیشاب کی نالی میں انفیکشن ہو جائے تو یہ بیری اسے ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے حتیٰ کہ آنتوں کے سرطان میں بھی اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ کرین بیریز اینٹی آکسیڈنٹس کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہیں جو متعدد امراض سے تحفظ فراہم کرتی ہیں اور اب سائنسدانوں

نے یہ دریافت کیا ہے کہ اگر یہ بیریاں کھائی جائیں تو اس سے تحول غذا (Metabolism) یعنی جسم میں غذا کے انجذاب میں بہتری آتی ہے جس سے جسمانی وزن نہیں بڑھتا اور لوگ دبلے پتلے، اسمارٹ رہتے ہیں۔ ریسرچ سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ کرین بیری دل کو اور جسم کے مدافعتی نظام کو صحت مند رکھنے میں بھی کردار ادا کر سکتی ہے۔ جانوروں پر کی گئی ایک نئی تحقیق ہمیں یہ بھی بتاتی ہے کہ اس پھل سے آنتوں میں پرورش پانے والے صحت بخش جراثیم فعال ہوتے ہیں اور جسم کو انفیکشن سے بچاتے ہیں۔ ریسرچ کی قیادت کرنیوالے جیفری بلمبرگ نے کہا ہے کہ یہ بات اب پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے تمام بیریوں میں کرین بیری اس لحاظ سے ممتاز ہے کہ اس میں صحت کو فائدہ پہنچانیوالے پولی فینولز بہت زیادہ ہوتے ہیں اور حالیہ تحقیق یہ بتاتی ہے کہ یہ پولی فینولز کرین بیری میں پائے جانیوالے دیگر بایو ایکٹو مرکبات کے ساتھ مل کر آنتوں کے صحت بخش جرثوموں کی حفاظت کرتے ہیں۔ ماہرین نے کہا ہے کہ کرین بیری کے جوس پینے یا پھل کھانے سے جسم میں خون کا بہاؤ بہتر ہو جاتا ہے اور بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے جبکہ کم حرارے والے جوس اور خشک کرین بیری کو شکر کے بغیر استعمال کرنے سے ٹائپ ٹو ذیابیطس کے مریضوں کے خون میں شکر کی سطح اعتدال پر رکھنے میں بھی مدد ملتی ہے۔

مختلف اقسام کے گوشت افادیت و اہمیت

گوشت اللہ تعالیٰ کی ایک بہت بڑی نعمت ہے۔ اس کے باوجود کچھ جانور ایسے ہیں، جن کا گوشت انسان کے لئے حلال نہیں ہے، جیسے خنزیر کا گوشت اور ایسے تمام حیوانات کا گوشت بھی حرام قرار دیا گیا ہے، جو گوشت خور اور وحشی صفت ہیں نیز انسان

کا گوشت کھانا حرام ہے چنانچہ اسلام میں کتا، بلی، چوہا، بندر، لومڑی، بھیڑیا، بچھو، سانپ، گدھا، اژدھا، باز، تیندوا وغیرہ حرام قرار دیے گئے ہیں۔ البتہ جو جانور سبزی خور ہیں وہ سب حلال ہیں جیسا کہ بھینس، بیل، گائے، بکری، بکرا، مرغا، مرغی، خرگوش، بطخ، پرندے، اونٹ وغیرہ۔ حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ ''اللہ نے حرام چیزوں میں تمہارے لیے شفا نہیں رکھی''۔ گوشت اگر تندرست اور پاک صاف جانور کا ہو تو دوسری غذاؤں کے مقابلے میں قدرے زیادہ خون و توانائی بڑھاتا ہے۔ گوشت میں لحمیہ کی بڑی مقدار حیاتین، معدنی اور کیمیاتی عناصر پائے جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ بکرے، گائے، مرغی اور مچھلی کا گوشت کھایا جاتا ہے۔ گوشت وہی صحت افزا اور مفید ہوتا ہے، جو تندرست اور کم عمر جانور کا ہو۔ بکرے کا گوشت، کلیجی، گردے، بھیجہ، دل، سری پائے سب انسانی صحت کے لئے بے حد مفید ہیں۔ گوشت زیادہ مصالحے دار شکل میں بنایا جائے تو قبض کا باعث بنتا ہے۔ البتہ شوربے اور سبزی کے ساتھ یہ گوشت غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔ جنہیں خون کی کمی کا سامنا ہو ایسے مریض کلیجی کا جوہر یا کچی کلیجی کا پانی عرق لیموں یا عرق ٹماٹر کے ساتھ استعمال کریں۔

آج ہم آپ کو مختلف جانوروں کے گوشت کی غذائیت اور ان کے طبی فوائد کے بارے میں معلومات دیں گے۔ اس طرح آپ کو اندازہ ہوگا کہ اللہ تعالیٰ نے ہمیں کیسی کیسی نعمتیں عطا کی ہیں۔

بکرے کا گوشت: جسمانی طاقت، نشو ونما، ذائقہ اور غذائیت کے معاملے میں اسے تمام غذاؤں اور کھانوں میں سردار کا درجہ حاصل ہے۔ اس کی خوبیوں کی وجہ سے اسے ایک امتیازی حیثیت حاصل ہے۔ یہ ہر طبقے کے افراد کی مرغوب غذا ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے یہ گوشت گرم تر ہے۔

طبی فوائد: اعصاب کی تقویت کے لئے بہت عمدہ ہے۔ نا صرف جسمانی کمزوری دور کرتا ہے بلکہ افسردگی کو بھی دور کرتا ہے۔ جسمانی طاقت کے لئے بہترین اور صالح خون پیدا کرتا ہے۔ کم عمر بکرا یا بکری کا گوشت سن رسیدہ بکرے کی نسبت زیادہ لذت بخش و مفید ہے، خاص طور پر گردن اور کندھے کا حصہ زیادہ طاقت بخش ہوتا ہے۔ بکرے کی سری اور پائے خصوصی فوائد کے حامل ہیں البتہ زیادہ مصالحے اور گھی اس کی افادیت کم کردیتے ہیں۔ یخنی کمزور صحت والے لوگوں اور بیماری سے پیدا ہونے والی کمزوری میں مفید ہے۔ اس سے گلے اور سینے کی خشکی دور ہوتی ہے اور معدے کو مضبوط بناتی ہے۔

گائے کا گوشت: تاثیر کے لحاظ سے بہت زیادہ مقوی نہیں ہے کیونکہ یہ ہر مزاج کے لوگوں کو راس نہیں آتا، حالانکہ اس میں لحمی پروٹینز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں اگر گائے کے گوشت کو چھوٹے ٹکڑوں کی شکل میں یا چاولوں کے ساتھ پلاؤ کے طور پر پکایا جائے تو اس کی افادیت میں کئی گنا اضافہ ہوجاتا ہے، تاہم یہ گوشت کافی دیر میں گلتا ہے۔

طبی فوائد: گائے کی سری، شوربہ یا پھر یخنی بھی کافی مفید ہے۔ موسم سرما میں اگر اعتدال کے ساتھ اسے بطور ناشتہ کھایا جائے تو یہ حرارت بحال رکھنے میں مفید ہے۔ پوری غذائیت حاصل کرنے کے لئے پلاؤ میں استعمال کریں۔

گائے کے گوشت کے نقصانات: جہاں اس کے کچھ فوائد ہیں وہاں اس کے کچھ نقصانات بھی ہیں۔ ضروری ہے کہ ان کا تذکرہ بھی کردیا جائے۔ یہ زود ہضم نہیں اور خون میں غلیظ قسم کا گاڑھا پن پیدا کرتا ہے۔ زیادہ استعمال سے جوڑوں کا درد بھی ہوسکتا ہے۔ بکثرت استعمال کرنے والوں کے ہونٹ موٹے ہوجاتے ہیں۔

زیادہ استعمال سے یورک ایسڈ کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ٹخنوں وگھٹنوں میں اینٹھن اور ورم کی کیفیت ہوسکتی ہے۔

بھیڑ کا گوشت: غذائیت اور لحمیاتی درجے میں بھیڑ کا گوشت بکرے کے گوشت کا مقابلے میں دوسرے نمبر پر ہے۔اس کی بھی تاثیر گرم ہے،زیادہ کھانے سے اپھارا ہوتا ہے۔

طبی فوائد: بھیڑ کی گردن اور کندھے کا گوشت انسانی صحت کے لئے مفید ہے۔ یہ گوشت بڑھاتا ہے اور سوکھا ہوا جسم فربہ ہوجاتا ہے۔اگر سیاہ زیرہ، دارچینی اور بڑی الائچی شامل کردی جائے تو اس کی افادیت غیر معمول ہوجاتی ہے۔

بھینس کا گوشت: یہ گوشت بہت زیادہ گرم وخشک ہے۔بھینس کا گوشت بھی گائے کے گوشت والی خصوصیات رکھتا ہے۔اس کا استعمال نازک طبع بالخصوص ذہنی، تخلیقی اور ادبی کام کرنے والوں کے لئے بالکل مفید نہیں ہوتا۔

مرغ کا گوشت: یہ (دیسی مرغ کا) گوشت عموماً صاحب حیثیت لوگوں کے دسترخوان پر نظر آتا ہے۔ اس کا شمار سستی غذاؤں میں نہیں ہوتا۔ تاثیر گرم تر ہے اور ذائقے کے لحاظ سے ہر قسم کے لحمیات پائے جاتے ہیں۔

طبی فوائد: جسم کے افزائش کیلئے مفید ہے۔انسانی جسم میں ہڈی، خون اور چربی بڑھانے میں معاون ہے۔ اسکے کھانے سے دماغ اور ذہن کو فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ بیٹھی ہوئی خراش دار آواز کو صاف کرتا ہے۔لقوہ، گٹھیا اور فالج کے مریضوں کیلئے اس کا شوربہ مفید ہے۔مرض دمہ میں بھی اس کا گوشت افادیت رکھتا ہے۔اعصابی توانائی، جلد کی خوبصورتی، انسانی جسم اور معدے کی تقویت کیلئے کم عمر مرغ زیادہ مفید ہے۔

بٹیر کا گوشت: یہ گوشت عام بازار میں نہ ملنے کی وجہ سے نایاب ہے۔اس گوشت کو عموماً لائسنس یافتہ شکاری شکار کر کے کھاتے ہیں یا پھر بڑی مارکیٹوں میں دستیاب ہوتا ہے۔

طبی فوائد: معدے کو طاقت دیتا ہے۔ بدنی طاقتوں میں اضافہ کرتا ہے۔ قابض ہونے کے باوجود بھوک بڑھاتا ہے۔ کمزور افراد کے لئے فائدہ مند ہے کیونکہ یہ جسم کو موٹا کرتا ہے۔

مرغابی کا گوشت: یہ مزاج اور تاثیر میں بہت گرم ہوتا ہے عموماً یہ گوشت شکاری حضرات کھاتے ہیں کیونکہ انہیں ہر طرح کے گرم گوشت کھانے کی عادت ہوتی ہے۔

طبی فوائد: جسم کو طاقت دیتا اور فربہ کرتا ہے۔غذائی طاقت کے لئے بہترین ٹانک ہے۔ گوشت کی چربی علیحدہ حیثیت میں زیادہ لذیذ نہیں ہوتی۔ تاہم گوشت کے ساتھ پکنے میں لذت دیتی ہے اور تشنج، ورم اور مقعد کے پھٹ جانے کی صورت میں دوائی کی حیثیت رکھتی ہے۔

مچھلی کا گوشت: یہ بھی بہت مہنگی غذا ہے اور تاثیر میں گرم تر ہے اسکی غذائی اہمیت موسم سرما میں بڑھ جاتی ہے، اس کا گوشت ہر لحاظ سے لذیذ اور صحت بخش ہے۔

طبی فوائد: جسمانی طاقت کے متمنی کیلئے اس کا کھانا سودمند ہے۔اسی وجہ سے جسمانی دردوں، کھنچاؤ اور اعصابی کمزوری میں اس کے تیل کی مالش بہت مفید ہے، بنگالی اور مدراسی مچھلی کا شوربہ چاولوں پر ڈال کر کھاتے ہیں، اس سے چاولوں کی غذائیت بڑھ جاتی ہے کیونکہ مچھلی میں پروٹین اور معدنی نمکیات ہوتے ہیں۔مچھلی کے کباب، شامی اور بیسن میں بنائے گئے پکوڑے مقوی غذا اور نہایت لذیذ ہوتے ہیں۔ اس گوشت سے انسان بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے، مثلاً یرقان، دانتوں کی بیماریاں، مسوڑھوں سے خون و پیپ آنا، نزلہ و زکام، کھانسی، آنکھوں کی بیماری شب خوری وغیرہ۔آپ مچھلی کو مختلف طریقوں سے پکا کر اس کی افادیت حاصل کرسکتے ہیں مثلاً ماہی پلاؤ، ماہی مٹر پلاؤ، سالن اور فرائیڈ بیسن ملا کر لذیذ بنا سکتے ہیں۔مچھلی کا تیل

جسے کارڈیور آئل کہتے ہیں، تمام اوصاف کا حامل ہے۔ بچوں بوڑھوں سب کیلئے مفید ہے۔ اس میں موجود وٹامن اے ڈی نشو ونما اور بینائی بڑھاتا ہے اور مختلف بیماریوں میں جسمانی مدافعت بڑھاتا ہے۔

خرگوش کا گوشت: اس گوشت کو عام طور پر مکروہ سمجھا جاتا ہے۔ لیکن شکاری حضرات اس کا گوشت کھا لیتے ہیں۔ یہ گوشت سرد ہے مگر تاثیر میں گرم ہے، ذائقے میں بے لذت ہے۔

طبی فوائد: وزن ہلکا ہونے کی وجہ سے زود ہضم ہے۔ قوت ہاضمہ کو تقویت دیتا اور بھوک بڑھاتا ہے۔ بینائی اور قوت گویائی میں اضافہ کرتا ہے۔ دمے کے مرض میں مفید ہے۔ جسمانی کمزوری دور کرتا ہے، ریح کی شکایت ختم کرتا ہے۔ اگر چربی بالوں میں لگائی جائے تو بال نہیں گرتے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، امراض سر، گٹھیا اور پٹھوں کے امراض میں مفید ہے۔

بطخ کا گوشت: تاثیر میں گرم تر ہے اس کے گوشت میں ایک خاص بساند ہوتی ہے۔ اس لئے اسے پکاتے وقت گرم مصالحہ اور پیاز ملا لینا چاہیے۔ یہ گوشت دوسری غذاؤں کی نسبت دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

طبی فوائد: اس کی چربی پھٹے ہوئے ہاتھ پاؤں کے لئے بہت مفید ہے۔

بگلے کا گوشت: اسکی تاثیر گرم وخشک ہے۔ صرف شکاری لوگ ہی کھاتے ہیں۔

طبی فوائد: قوت حافظہ بڑھاتا ہے۔ جسم کو موٹا کرتا ہے۔ بواسیر میں اس کی چربی کا تیل مفید ہے۔ فالج کے عارضے میں فائدے مند ثابت ہوتا ہے۔

اونٹ کا گوشت: یہ گوشت عموماً صرف عید قربان پر چند افراد مل کر قربانی کرتے ہیں تبھی دستیاب ہوتا ہے۔ تاثیر میں گرم وخشک ہے، عرب ممالک میں اس کا گوشت اپنی

قدیم روایت کی بدولت کھایا جاتا ہے اور ہمارے ہاں قربانی کے طور پر، اس کا گوشت نمکین ہوتا ہے۔ البتہ عرب لوگ مخصوص مصالحوں سے پکا کر لذیذ بنا لیتے ہیں۔

طبی فوائد: یہ اگرچہ بدن میں سوداوی خون کا مؤجب ہے، تاہم بواسیر میں فائدہ مند ہے۔ اس کی ہڈی روغن زیتون میں پیس کر لگانا مرگی میں فائدہ مند ہے۔

کبوتر کا گوشت: اس کی تاثیر گرم وخشک ہے۔

طبی فوائد: یہ صلاح خون پیدا کرتا ہے۔ امراض گردہ ومثانہ میں خاصا مفید ہے۔ لقوہ، رعشہ، فالج اور پٹھوں کے درد میں مفید ہے۔

ہرن کا گوشت: یہ بھی عموماً شکاری لوگ کھاتے ہیں اگر یہ عام ملنے لگ جائے تو یہ گوشت اپنی افادیت وغذائیت کے اعتبار سے باقی تمام حلال جانوروں کے گوشت پر فوقیت رکھتا ہے۔ طبی فوائد: اس گوشت کے بارے میں تمام ماہرین، علم القدا، محققین اور اطباء مشترکہ طور پر متفق ہیں کہ یہ بے پناہ افادیت کا حامل ہے اور یہ بہترین لذت و غذائیت کا حامل ہے، یہ ہر مزاج کیلئے موٴقف ہے، البتہ یہ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

فاختہ کا گوشت طبی فوائد: فاختہ کا گوشت اور شوربہ، سوپ پولیو، فالج لقوہ، کمر درد میں نہایت مفید ہے۔

چڑے کا گوشت طبی فوائد: اس کا سوپ لقوہ فالج، پولیو، جلودھر کے مریض کے لئے بہت شفا بخش غذا ہے، جگر کو طاقت دیتا ہے اور بادی کو مٹاتا ہے۔

گوشت کھائیں لیکن احتیاط سے: گوشت سفید ہو یا سرخ، حیوانی پروٹین کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے اور انسانی جسم کی نشو ونما کے لئے پروٹین کو کلیدی اہمیت حاصل ہے۔ یہ انسانی جسم میں خلیوں کی توڑ پھوڑ یعنی میٹابولزم کے نتیجے میں پیدا ہونے والی کمزوری دور کر کے اینٹی باڈیز پیدا کرتی ہے جس کی بدولت جسم مختلف اقسام کے

انفیکشن سے محفوظ رہتا ہے، گوشت کی بدولت ہی خون میں سرخ خلیے یعنی ریڈ بلڈ سیلز (Red Blood Cells) بنتے ہیں جبکہ آئرن زنک (Zinc) سیلینیم (Selenium) اور مختلف اقسام کے وٹامنز بھی اسی سے حاصل کئے جاتے ہیں۔ آئرن سے جسم میں ہیموگلوبن پیدا ہوتا ہے اور خون کی ترسیل بہتر ہوتی ہے زنک سے نئے ٹشوز بنتے ہیں اور سیلینیم جسم سے غیر ضروری چکنائیوں اور دیگر کیمیکلز ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ گوشت میں موجود وٹامن اے بی اور ڈی ہڈیوں، دانتوں آنکھوں اور دماغ کے ساتھ ساتھ جلد کو بھی جوان رکھتے ہیں۔ حیاتیاتی اعتبار سے اس میں مکمل پروٹین جن میں آٹھوں بنیادی امائنو ایسڈز (Amino Acids) موجود ہوں، پائے جاتے ہیں۔ یہ ضروری امائنو ایسڈز قدرتی طور پر انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے لہٰذا ان کا بیرونی غذا سے حصول ضروری ہو جاتا ہے۔ یہ نہ صرف مسلز کو طاقتور بناتے ہیں بلکہ جسم کی قوت مدافعت میں بھی اضافہ کرتے ہیں۔ یہاں یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ قربانی کا گوشت تازہ اور صحت مند غذائیت سے بھرپور ہونے کے باعث زیادہ کیلوریز (Calories) پر مشتمل ہوتا ہے جس کو زیادہ مقدار میں کھانے سے مضر صحت اثرات کے خدشات بڑھ جاتے ہیں۔

گوشت اپنی افادیت کے اعتبار سے منفرد: لذت اور ذائقہ کے اعتبار سے بکرے کا گوشت سب سے زیادہ بہتر ہے۔ اس کا اعتدال پسندانہ استعمال جسمانی قوت اور افزائش صحت کے حوالے سے نہایت مفید ہے۔ اکثر مریضوں کو بکرے کے گوشت کا شوربہ غذا کے طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ ہڈی کے قریب والے گوشت میں رطوبت بھی زیادہ ہوتی ہے اور وہ زیادہ لذیذ اور غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے، لیکن نسبتاً تاخیر سے ہضم ہوتا ہے۔ دُنبے کے گوشت کے بارے میں قدیم اور جدید ماہرین صحت کا متفقہ فیصلہ ہے کہ تمام حلال جانوروں میں سے دیر ہضم اور لحمیات کے حوالے سے لطیف ترین غذا کی حیثیت

رکھتا ہے اور نہایت مقوی اور لذیذ ہے۔ بھیڑ کا گوشت انسانی صحت کے حوالے سے بکرے کے گوشت کے بعد پہلے نمبر پر خیال کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر معتدل بنانے کیلئے گوشت کو پکاتے وقت بڑی الائچی، دارچینی اور سیاہ زیرہ ضرور شامل کریں۔ گائے کا گوشت ہمارے ہاں کثرت سے استعمال ہوتا ہے لیکن لوگ اسے بکرے کے گوشت سے کم غذائیت کا حامل خیال کرتے ہیں جو غلط ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے گائے کا گوشت بکرے کے گوشت کی نسبت جسم کو زیادہ حرارت اور طاقت بخشتا ہے البتہ اس کا کثرت سے استعمال بھی کئی امراض کا سبب بنتا ہے۔ وہ لوگ جنہیں زیادہ محنت و مشقت کی عادت نہ ہو انہیں گائے کے گوشت سے پرہیز کرنا چاہیے اونٹ کا گوشت ہندوستان میں بہت زیادہ کھایا جاتا ہے۔ ذائقے میں نمکین یہ گوشت زیادہ ثقیل بھی ہوتا ہے تاہم بواسیر کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

دل کے مریض گوشت کی بجائے دالیں اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں، شوگر اور دل کے مریض کلیجی، گردے اور مغز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان میں کولیسٹرول کی مقدار عام گوشت کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ ہوتی ہے جو ایسے مریضوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے۔

حلال گوشت مسلمان کا دوست: اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے اس کی نعمتوں پر شکر بجا لانا لازم ہے غذائیں اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کے لئے بہترین عطیہ ہیں اور غذاؤں میں سے گوشت نہایت عمدہ غذا ہے۔ جو لذیذ بھی ہے اور صحت بخش بھی۔ گوشت کے استعمال سے جسم کی توانائی، قوت اور طاقت میں اضافہ اور صالح خون پیدا ہوتا ہے۔ حضور سید عالم ﷺ کو گوشت بے حد مرغوب تھا، گویا آپ ﷺ نے گوشت کو کھانوں کا سردار قرار دیا۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ رسول پاک ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ گوشت کا سالن دنیا اور آخرت میں سب سالنوں میں

سے سردار سالن ہے۔ یہی وجہ ہے کہ معاشرے کے تمام افراد اپنی حیثیت، استطاعت اور پسند کے مطابق وقتاً فوقتاً مختلف جانوروں کے گوشت کو استعمال میں لاتے رہتے ہیں۔ وطن عزیز میں گوشت کی مختلف قسم کی ڈشیں تیار کی جاتی ہیں۔ گھریلو پکوانوں سے لے کر کڑاہی تک اور شامی کبابوں سے لے کر تکوں تک گوشت کا استعمال معاشرتی معمول ہے، بلکہ اب تو بعض مخصوص مواقع پر گوشت کو خاص انداز میں پکا کر پیش کرنا تقریباً ثقافت کا حصہ بن کر رہ گیا ہے، گوشت کو سالن کے طور پر مفرد بھی پکایا جا سکتا ہے اور مختلف قسم کی ترکاریوں سبزیوں کے ساتھ بھی پکایا جاتا ہے۔ بلکہ گوشت اور ترکاریاں اکٹھی پکائی جائیں تو ان کی لذت میں اضافہ ہوتا ہے اور اہمیت وافادیت میں بھی۔

طبی حوالے سے بھی گوشت کی حدت ترکاری کی وجہ سے معتدل ہو جاتی ہے اور نہایت لذیذ اور صحت بخش سالن تیار ہوتا ہے۔ حضور سید عالم ﷺ گوشت اور سبزی کا سالن پسند فرماتے تھے۔ حضرت عبداللہ بن ابوطلحہ رضی اللہ عنہ راوی ہیں کہ میں نے حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہ سے سنا کہ ایک درزی نے حضور اکرم ﷺ کی دعوت کی۔ میں (حضرت انس) بھی آپ ﷺ کے ہمراہ تھا۔ اس نے جو کی روٹی کے ساتھ خشک گوشت اور کدو کا شوربا پیش کیا۔ حضور اکرم ﷺ پیالے کے کناروں سے کدو کے قتلے تلاش کر رہے تھے۔ اس دن سے میں بھی کدو کو برابر پسند کرتا ہوں۔ (شمائل ترمذی)

امیر المومنین حضرت سیدنا علی المرتضیٰ رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ لوگو! گوشت کھایا کرو کہ گوشت کھانا حلق کو اچھا کرتا ہے۔ حضور اکرم ﷺ ''قدید'' کو بہت شوق سے تناول فرماتے تھے۔ قدید اس سالن کو کہتے ہیں جو خشک کئے ہوئے گوشت کو پانی میں بھگونے کے بعد پکایا جاتا ہے۔ ہندوستان میں گوشت پکانے کے مختلف اور بہت سارے طریقے رائج ہیں۔ خصوصاً عید قربان کے موقعہ پر ملک بھر میں ہر گھر کے اندر اپنی اپنی پسند اور

ذوق کے مطابق گوشت پکائے جاتے ہیں۔ بعض لوگ اس موقع پر گوشت کی فراوانی سے اس قدر جذبات میں آجاتے ہیں کہ بے تحاشا کھاتے ہیں اور نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بیمار پڑ جاتے ہیں۔ لہٰذا اس موقع پر حریصانہ انداز میں بسیار خوری سے بچنا از حد ضروری ہے۔ مختلف جانوروں کے گوشت کا ذائقہ اور تاثیر مختلف ہوتی ہے اور پرندوں کا گوشت بھی نہایت عمدہ ہوتا ہے۔ حضور سید عالم ﷺ نے مختلف پرندوں اور جانوروں کا گوشت پسند فرمایا۔ گویا حضرت ابوموسیٰ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور اکرم ﷺ کو دیکھا آپ مرغی کا گوشت تناول فرما رہے تھے۔ اسی طرح ترمذی شریف کی حدیث ہے حضرت سفینہ رضی اللہ عنہ راوی ہیں کہ میں نے حضور اکرم ﷺ کے ہمراہ حباری (بٹیر) کا گوشت کھایا۔ بخاری شریف میں روایت ہے کہ حضرت انس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ ہم نے ایک مقام پر ایک خرگوش کو اس کے مقام سے نکالا۔ لوگ اس کے پیچھے بھاگتے بھاگتے تھک گئے مگر میں نے اسے پکڑ ہی لیا۔ پھر میں اسے حضرت ابوطلحہ کے پاس لے آیا۔ انہوں نے اسے ذبح کیا اور اس کے سرین یا رانیں رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں پیش کیں۔ حضور اکرم ﷺ نے اسے قبول فرما لیا۔ ایک دوسری روایت میں ہے کہ آپ ﷺ نے اسے تناول فرما لیا۔

بخاری شریف ہی میں روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے نیل گائے کا گوشت بھی تناول فرمایا، گویا حضرت ابوقتادہ رضی اللہ عنہ راوی ہیں کہ ہم نے جنگل سے ایک نیل گائے کو شکار کیا، حضور اکرم ﷺ نے فرمایا، اے قتادہ! اس گوشت میں سے کچھ تمہارے پاس ہے؟ عرض کیا گیا کہ اسکا پاؤں ہے، آپ ﷺ نے پکڑا اور اس میں سے تناول فرمایا، اسی طرح حضور اکرم ﷺ نے اونٹ، مچھلی، بکری وغیرہ جیسے متعدد حلال جانوروں کا گوشت تناول فرمایا۔ حضرت ام المومنین سیدہ عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ جب تم ہانڈی پکاؤ تو اس میں کدو ڈال دو، اس لئے

کہ یہ غمگین دل کو تقویت دیتا ہے اور طب نبوی میں ہے کہ کدو شامل کیا گیا سالن فرحت بخش ہے اور اس کی ٹھنڈک گوشت کی حرارت کو دور کرتی ہے اور گوشت کی حرات اس کی رطوبت کو بند کر دیتی ہے اور یوں وہ سالن معتدل ہو جاتا ہے حضرت عبداللہ بن ارث رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ہم نے حضور اکرم ﷺ کیساتھ مسجد میں بیٹھ کر بھنا ہوا گوشت کھایا، حضرت ابورافع رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور اکرم ﷺ کے لئے کلیجی اور دل بھون کر ہدیہ کیا تو آپ ﷺ نے اسے تناول فرمایا۔ (بخاری، مسلم، نسائی)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ راوی ہیں کہ حضور اکرم ﷺ کو دست اور شانہ کا گوشت پسند تھا، حضرت ابوذر غفاری رضی اللہ عنہ اور حضرت جابر رضی اللہ عنہ اور حضرت جابر بن عبداللہ کہتے ہیں کہ حضور اکرم ﷺ کو شوربے والا گوشت بہت پسند تھا۔ حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا راوی ہیں کہ حضور اکرم ﷺ نے ہڈی والا گوشت تناول فرمایا۔ (طحاوی)

حضور اکرم ﷺ کو بکری کا مغز بھی پسند تھا اور آپ ﷺ تناول فرماتے تھے۔

گوشت کے استعمال میں بے تحاشا اضافہ

ماحولیاتی اور جانوروں کی فلاح کیلئے کام کرنے والے گروپوں نے خبردار کیا ہے کہ رواں صدی کے نصف تک گوشت کے استعمال میں تباہ کن حد تک اضافہ ہو جائے گا جس سے کئی طرح کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

ان گروپوں نے گوشت کے استعمال سے متعلق ایک رپورٹ جاری کی ہے جس کا عنوان میٹ اٹلس 2014ء ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ 2050ء تک گوشت کی طلب کے باعث زمین کا استعمال بھی بلند سطح پر پہنچ جائے گا اور یہ صورت حال ایشیا میں بالخصوص شدت سے محسوس کی جائے گی۔ اس رپورٹ کے مطابق اس عرصے تک دنیا

بھر میں گوشت کا استعمال 470 ملین ٹن ہو جائے گا۔ ماحول کے ساتھ ساتھ معاشرے پر بھی اس رجحان کے منفی اثرات مرتب ہوں گے۔ یہ حجم موجودہ استعمال کی حد سے ڈیڑھ سو ملین ٹن زائد ہے۔ دنیا بھر میں قابل کاشت اراضی کا ستر فیصد پہلے ہی مویشیوں کے لئے چارہ اگانے کے لئے استعمال ہو رہا ہے۔ اس وجہ سے غریبوں کے زیر استعمال اراضی کا رقبہ کم سے کم ہوتا جا رہا ہے۔

اس مطالعاتی رپورٹ کے مطابق 2022ء تک اسّی فیصد گوشت کی متوقع پیداوار ہندوستان اور چین میں ہوگی۔ برازیل، جنوبی افریقہ اور روس بھی گوشت کے استعمال میں یورپ اور امریکہ سے آگے نکل جائیں گے۔ یورپ اور امریکہ میں گوشت کی فروخت کم ہو چکی ہے۔

جرمنی میں 2013ء کے دوران شہریوں نے اوسط ساٹھ کلوگرام گوشت استعمال کیا۔ چین میں گوشت کا فی کس استعمال اڑتیس کلوگرام ہے جبکہ افریقہ میں بیس کلوگرام ہے۔

رپورٹ تیار کرنے والی ہائنرش بوئل فاؤنڈیشن کی صدر باربرا انمیوسش کا کہنا ہے کہ ایشیائی ملکوں میں گوشت کی پیداوار مغرب کی سطح پر لانے کی خواہش سے منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں۔ مثلاً آلودہ خوراک کے اسکینڈل اور مویشیوں سے زیادہ گوشت حاصل کرنے کے لئے دواؤں کا غلط استعمال۔ انہوں نے کہا کہ مویشیوں کو چراگاہوں سے بڑے پیمانے پر صنعتی پیداوار کے یونٹوں میں منتقل کرنے سے اقتصادی تباہی کا راستہ کھل رہا ہے جبکہ چھوٹے کسانوں کو بھی نقصان اٹھانا پڑ رہا ہے۔ انمیوسش نے کہا کہ ہفتے میں ایک مرتبہ گوشت کھانا کافی ہوتا ہے لیکن آج گوشت ہفتہ کے کئی دن کھایا جا رہا ہے۔

گوشت کتنا اچّھا کتنا برا؟

ذبح کے فوری بعد صاف کرکے پکالینا صحتمند طریقہ نہیں

گوشت پروٹین، فیٹ (چکنائی) آئرن (فولاد) زنک اور وٹامن بی کا بہترین ذریعہ ہے۔ توانائی حاصل کرنے کیلئے گوشت مکمل غذا ہے لیکن زیادہ اور روزانہ استعمال نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ بغیر چربی گوشت استعمال کرنا بہتر اور محفوظ ہے۔ اسی وجہ سے گائے بھینس کا گوشت کم کھایا جاتا ہے۔ زیادہ گوشت کھانیوالے افراد سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بہت کم کردیتے ہیں جس سے سبزی، پھل کے وٹامن اور منرل سے محروم ہوجاتے ہیں تمام دن بیٹھ کر کام کرنیوالے کا استعمال ویسے ہی اچھا نہیں ہے کیونکہ اسے ہضم کرنا جسم کیلئے دشوار ہوجاتا ہے اور یوں گوشت رحمت کی بجائے زحمت بن جاتا ہے۔

پروٹین کی کتنی مقدار: گائے بھینس کے گوشت میں چکنائی کی مقدار زیادہ جبکہ مچھلی، مرغ میں کم ہوتی ہے۔ مچھلی کے گوشت میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ صحت مند کولیسٹرول کو بڑھتا ہے۔ ایڈمیٹ سے مراد گائے Beef بچھڑا Veal بکرا Got Mutton یا بھیڑ Lamb وغیرہ کا گوشت جبکہ وائٹ میٹ مچھلی Fish اور مرغ Chichen کا گوشت ہے۔

جانور کے گوشت میں تقریباً 75 فیصد پانی 20 فیصد پروٹین، 02 فیصد چکنائی 01 فیصد کارب اور باقی مقدار دوسرے غذائی اجزا کی ہے۔ ایک نسل کے جانور میں غزائی اجزا تقریبا ایک جیسے لیکن دوسری نسل سے مختلف ہوتے ہیں۔ گوشت میں چکنائی کا تناسب فرق ہوسکتا ہے جس کا انحصار جانور کے وزن اور اس پر موجود چربی پر ہے۔ زیادہ چربی والا جانور زیادہ صحت مند نہیں بلکہ چکنائی سے بھرپور ہوگا۔

گوشت کا معیار کیسے بہتر ہو؟ فوڈ ایسڈ ایگریکلچر سٹینڈرڈ یوایس کے مطابق ایسی کئی تحقیق موجود ہیں اس سے معلوم ہوا کہ ایک ہی نسل کے جانور کے ایک ریوڑ کو ایک طرح کا چارہ جبکہ دوسرے ریوڑ کو خاص پروٹین والا چارہ دینے سے دونوں کے اجزا پر معمولی فرق ڈال سکتا ہے۔ ایف ڈی اے کے مطابق جانور کی صحت کا انحصار صرف خوراک پر نہیں بلکہ ان کے اردگرد کے ماحول اور ان کی دیکھ بھال پر بھی ہے۔ شاید آپ نے بی سنا ہوگا کہ قربانی کیلئے وہ جانور بہتر رہتا ہے جو گھروں، گاؤں یا کھلی جگہوں کا پلا ہو یا پھر جانور کو کم از کم کچھ دن گھر رکھ کر اس کا خوب خیال کریں تا کہ یہ زیادہ صحت مند اور توانا ہوسکے۔ ذبح کرتے کے بعد بھی ایسے جانورں کے گوشت کا معیار یقیناً بہتر ہوتا ہے۔

جانور کی عمر کے ساتھ بھی گوشت کے غذائی اجزا کا تناسب تھوڑا بدل جاتا ہے جیسا کہ گوشت میں چکنائی نائٹروجن فولاد اور ریشے کی مقدار تھوڑی بڑھ جاتی ہے۔ اس طرح زندہ اور ذبح شدہ گوشت کے غذائی اجزا میں تھوڑا فرق آجاتا ہے۔

گوشت حاصل کرنے کا صحیح طریقہ: جانور کے جسم میں غذا سے حاصل کی گئی توانائی جگر اور گوشت میں گلائکوجن Glycdgen (ایک طرح کی شوگر) شکل میں ذخیرہ ہوتی ہے۔ جسم کی تیزابیت Ph کی مقدار 6.8 سے 7.3 کے درمیان رہتی ہے۔ ضرورت کے مطابق گلائکوجن جسم کو توانائی فراہم کرتا اور پھر لیکٹک ایسڈ Lactic acid(La) میں تبدیل ہوجاتا ہے۔ La دراصل گلائکوجن کی ہی ایک ذیلی پیداوار ہے جو عام طور پر تیزی سے حرکت کرتے پٹھوں میں آکسیجن کم ہونے پر بھی بن جاتا ہے، سخت مشقت یا ورزش کے بعد بھی جسم میں La بن جاتا ہے اور اس کی مقدار کچھ وقت کے لیے بڑھ جاتی ہے جس سے پٹھے درد کرنے لگتے ہیں۔ جانور کو ذبح کرنے پر گوشت کی تیزابیت 5.4Ph سے 5.8 کے درمیان ہوجاتی ہے جبکہ پٹھوں کو آکسیجن نہ ملنے پر گوشت میں موجود گلائکوجن

La میں بدل جاتا ہے اگر ذبح سے پہلے جانور خوف کا شکار ہو، جانوروں کی آپس میں لڑائی ہو، یا اسے مارا پیٹا گھسیٹا گیا ہو جو ذبح سے پہلے ہی Ph بدل جائے گا اور گوشت ذبح ہونے پر تھوڑا پیلا نرم یا ڈھیلا نظر آتا ہے اگر ذبح سے پہلے جانور کافی بھوکا ہو تو بھی گلائکوجن استعمال ہو چکا ہوگا۔ ذبح کے بعد گوشت گہرا سرخ یا جامنی مائل نظر آئے گا اسی وجہ سے کہا جاتا ہے کہ قربانی سے پہلے جانور کی خوب دیکھ بھال کریں، کھلائیں پلائیں، پیار سے رکھیں تاکہ گوشت توانا صحت مند رہے کیونکہ سائنسی اصولوں کے مطابق بھی ان کا اثر جانور کے گوشت پر واضح ہوگا۔

گوشت کب پکانا بہتر ہے؟ ذبح کے بعد گوشت کے ریشے تھوڑی دیر اکڑے رہتے ہیں اور ان میں ہلکی سی حرکت نظر آتی ہے۔ اس کیفیت کو Rigor Mortis کہا جاتا ہے۔ (رائگو سے مراد اکڑنا، مورٹس سے مراد بعد از موت ہے) اسی وجہ سے ذبح کے فوری بعد گوشت نہیں پکانا چاہیے۔ اکثر لوگ ذبح کے فوری بعد تھوڑا سا گوشت صاف کر کے پکا لیتے ہیں جو صحت مند طریقہ نہیں ہے۔ ماہرین کے مطابق جب تک گوشت کے ریشے نرم نہ پڑ جائیں اسے پکانا نہیں چاہیے۔ بڑی عمر کے جانور کے گوشت میں 30 ڈگری درجہ حرارت پر تقریباً 8-10 گھنٹے میں رائگو ختم ہوتا ہے البتہ چھوٹی عمر کے جانور میں یہ عمل کافی تیز ہوتا ہے۔ غذائی ماہرین خیال کرتے ہیں کہ ذبح کے 4-6 گھنٹوں بعد گوشت کو پکانا بہتر ہے تاکہ اس دوران رائگو کا عمل پوری طرح ختم ہو جائے البتہ کم درجہ حرارت یا ٹھنڈا کرنے پر یہ عمل اور تیزی سے ہوتا ہے۔ اسی لیے ذبح کے فوری بعد گوشت کو فریز نہ کریں بلکہ کچھ دیر ٹھنڈی جگہ پڑا رہنے دیں۔

پکانے کے لئے درجۂ حرارت کی کتنی ضرورت: پکاتے وقت 60-70 سینٹی گریڈ پر گوشت کی پروٹین تحلیل ہو جاتی ہے اور 10 منٹ میں گوشت نرم پڑ جاتا ہے۔

بیکٹیریا کی کئی اقسام اس درجہ حرارت پر ختم ہو جاتی ہیں۔ بڑی عمر کے جانور کے گوشت کے ریشے پکنے میں زیادہ وقت لیتے ہیں۔ 80 ڈگری سینٹی گریڈ یا زیادہ پر پکانے سے پروٹین کی افادیت کم ہوتی جاتی ہے ہلکے یا درمیانے درجہ حرارت پر پکنے سے پروٹین کی تحلیل بھی کم ہو جاتی ہے اور افادیت برقرار رہتی ہے۔

کمرشل بنیاد پر گوشت کو منفی 28-29 پر محفوظ کیا جاتا ہے البتہ گھروں میں مقدار کم ہونے کے باعث منفی 16-17 پر بھی فریز کیا جا سکتا ہے اگر مقدار زیادہ ہو، فریزر کا درجہ حرارت بھی کم کرنا چاہیے۔

فریزر میں گوشت کیسے رکھیں؟ کمرشل بنیاد پر محفوظ اور فریز کرنے کیلئے اسے ہلکا سا کرنٹ دیا جاتا ہے تاکہ پی ایچ کم ہو جائے۔ فریز کیے گئے گوشت میں پروٹین اور دوسری غذائی اجزا کی مقدار کم وبیش وہی رہتی ہے ماسوائے وٹامن (ای) کے جو فریز کرنے سے ضائع ہو جاتی ہے۔ فریز شدہ گوشت کو پکانے سے پہلے دھوتے سے اس کے تقریباً 10-12 فیصد اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں خاص کر وٹامن (بی) اور (سی) پانی میں گھل کر ضائع ہو جاتا ہے۔ گوشت کسی بھی حالت میں لامحدود مدت کیلئے فریز نہ کریں۔ خاص کر جہاں لوڈشیڈنگ اتنی زیادہ ہو وہاں فریزر کا درجہ حرارت یکساں تو نہیں رہ سکتا اس لیے بے تحاشا گوشت لمبی مدت کے لئے فریز کرنے سے گریز کریں۔

فریزر سے پہلے خاص عمل: تجارتی بنیاد پر گوشت کو فریز کرنے سے پہلے خاص عمل سے گزارا جاتا ہے جیسا کہ Process کرنا یعنی دھو کر صاف کرنے کیلئے نمک یا کوئی اور Preservative اور لگایا جاتا ہے۔ گوشت کو سوڈیم کلورائیڈ، سوڈیم یا پوٹاشیم نائٹریٹ سے محفوظ کرنے کو کیورنگ Curing کہا جاتا ہے۔ نمک کا تناسب کم از کم 5 فیصد رکھا جاتا ہے تاکہ فریز کرنے کے دوران بیکٹیریا کی افزائش نہ ہو اور دوبارہ

پکانے پر فوڈ پوائزن کا خوف نہیں رہتا۔ بالکل ویسے ہی جیسے مچھلی کو دھو کر صاف کر کے نمک لگا کر فریز کر دیا جاتا ہے۔ پکانے کیلئے فریزر سے نکال کر دوبارہ دھو کر پکایا جاتا ہے۔ نمک لگانے کا مقصد صرف مچھلی کے گوشت میں ذائقہ ڈالنا نہیں بلکہ سائنسی نقطہ نظر سے بیکٹیریا ختم کرنے میں مددگار طریقہ ہے۔ گوشت محفوظ کرنے کا ایک اور طریقہ Tumble یا Massage ہے جس میں گوشت کے اندر 8-2 فیصد نمک کے انجکشن لگائے جاتے ہیں پھر اسے مشین کے ذریعے مکس کیا جاتا ہے تاکہ تمام حصوں میں نمک پہنچ جائے پھر اسے فریز کیا جاتا ہے۔

گوشت کے غذائی اجزاء: گوشت کے اعلیٰ غذائی اجزاء کا انحصار جانور کی اچھی صحت پر ہے۔ توانائی کا ذریعہ گوشت میں موجود پروٹین، چکنائی، وٹامن اور منرل ہیں۔ جانور میں پروٹین کی بڑی مقدار گوشت میں ہی پائی جاتی ہے۔ زیادہ چربی یا چکنائی کے باعث پروٹین کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ گوشت کے ایک جز مائیوگلوبن Myoglobin کی مقدار کے باعث گوشت کو Red اور White میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ مائیوگلوبن فولاد سے بھری اور آکسیجن مل جانے والی پروٹین کی ایک قسم ہے اسی کی موجودگی گوشت کو سرخ رنگت دیتی ہے۔ گوشت میں مائیوگلوبن کی زیادہ مقدار پٹھوں کو دیر تک کام کرنے کی صلاحیت دیتی ہے۔ سرخ یا ریڈ میٹ والے جانور دیر تک کام کر سکتے ہیں۔ سفید یا وائٹ میٹ والے جانور کے گوشت میں مائیوگلوبن بہت کم مقدار میں ملتی ہے۔ گوشت میں پروٹین اور چکنائی کی بڑی مقدار کے علاوہ وٹامن B2، B12 اور فولاد کی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ زنک، سلینیم، فاسفورس، وٹامن K کے بھی بہترین ذرائع میں سے ایک گوشت ہے لیکن کاربوہائیڈریٹ اور فائبر کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہے۔

روزانہ گوشت کھانا کیسا؟ مناسب مقدار میں روزانہ گوشت کھانا برا نہیں بشرطیکہ سبزیاں یا پھل بھی خوراک کا حصہ ہوں۔ پروٹین کی کمی پورا کرنے اور چکنائی سے بچنے کیلئے گوشت کی بجائے دالیں کھائی جا سکتی ہیں۔ بچوں، نوجوانوں، مشقت طلب کام اور باقاعدہ ورزش کرنے والے افراد میں روزانہ گوشت نقصان دہ نہیں لیکن زیادہ وقت بیٹھ کر گزارنے، غیر مشقتی کام اور بوڑھے افراد میں گوشت کی زیادہ مقدار لگاتار کھاتے رہنا بیماری کا باعث ہی بنتا ہے۔ زیادہ اور لگاتار گوشت نہ صرف کولیسٹرول بلکہ یورک ایسڈ میں اضافے کا باعث بھی بنتا ہے خاص کر ان افراد میں جو باقاعدگی سے ورزش نہ کرتے ہوں۔

جانور کے مختلف حصوں کے گوشت کے غذائی اجزا قدرے مختلف ہوتے ہیں۔ گوشت بغیر چربی کھانا ہی بہتر ہے۔ مچھلی اور چکن میں بظاہر کولیسٹرول کی مقدار زیادہ لگتی ہے لیکن اومیگا 3 فیٹی ایسڈ اور H D L کی زیادہ مقدار کے باعث کولیسٹرول کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

اردو	گوشت	پولش	MIESO
انگریزی	Meat	ڈچ	VLEES
عرب	لحم	ترکش	ET.OZ.ZEYK
چینی	SHI-YONG	ہندی	ماس
جرمن	FLEISCH	روسی	MRCO
فرنچ	VIANDE	آئرش	FEOLA
سپینش	CARNE	انڈونیشی	DAG
کورین	GASTRO	نارویجی	KJOTT

غذائی اجزا-فی 100 گرام گوشت (Approx)

	توانائی	نمی	پروٹین	چکنائی	کارب	خاہر	کیلشیم	فاسفورس	آئرن	زنک	وٹامنA	کولیسٹرول
	Kcal	gm	gm	gm	gm	mg	mg	mg	mg	mg	RE	mg
گائے گوشت	244	62	17	18	0	0	12	161	2	1	0	99
گائے کلیجی	136	70	19	3.4	5	0	6	322	7	3	12301	354
بھینس گوشت	123	76	17	3	2	0	12	188	3	1	0	46
مرغ گوشت	187	68	18	17	0	0	15	187	1.9	1	16	70
بکرا گوشت	164	71	19	11	0.1	0	10	163	2	4	-	84
بکرا کلیجی	152	69	19	8.3	3.4	0	8	395	5	-	4091	350
بکرا گردے	104	77	18	2.8	0.2	0	10	100	4	-	0	-
دمبہ گوشت	175	69	17	7	1	0	7	171	2	-	0	98
مچھلی رہو	101	75	17	2	2.9	0	105	90	1	1	0	60
اونٹ گوشت	100	72	21	1	0	0	27	549	5	15	0	59

گوشت کے استعمال میں اعتدال ضروری

یہ ایک حقیقت ہے کہ بھینس کا گوشت بلاتفرق مذہب عوام کے ایک بڑے طبقہ کا اہم غذائی جز ہے۔ پہلے آبادی کم تھی تو جانوروں کا ذبیحہ خانہ بھی چھوٹے پیمانہ پر ہوتا تھا اور کم جانور استعمال میں آتے تھے اور نہ صرف یہ بلکہ یہ جانور اچھی صحت اور عمدہ گوشت والے ہوتے تھے لیکن آج حالات اس کے برعکس ہو چکے ہیں۔ بڑھتی ہوئی آبادی کے لحاظ سے گوشت کی ضرورت کا گراف بڑھ چکا ہے جس کی وجہ سے صحت مند اور عمدہ گوشت والے جانوروں کی کمی پیدا ہو چکی ہے۔ سلاٹر ہاؤس بنا دیے گئے ہیں جن کو

صحت کے اعتبار سے مقامی محکموں کی طرف سے عائد کردہ بہت سی پابندیوں اور شرائط پر پورا اترنا لازمی ہو چکا ہے۔ ظاہر سی بات ہے جب ان شرائط کو پورا کریں گے تب ہی متعلقہ محکمہ سے ان کو جانوروں کے کاٹنے کا اجازت نامہ (لائسنس) مل پائے گا۔

مہنگائی کے اس دور میں بکرے کا گوشت ایک درمیانے آدمی کے بس کی بات نہیں رہ گئی ہے اور تو اور مال دار طبقے کے حضرات بھی اتنا مہنگا بکرے کا گوشت نہیں خرید پاتے جس کی وجہ سے بکرے کا گوشت ایک مخصوص طبقے تک ہی محدود ہو کر رہ گیا ہے۔

<u>گوشت کی قلّت:</u> گوشت خور انسانوں میں گوشت عام آدمی کی غذا کا ایک اہم حصہ ہے لیکن آج جس قسم کے حالات گوشت کی فراہمی کے لیے پیدا ہوتے جا رہے ہیں، اب کوئی ڈھکی چھپی بات نہیں رہ گئی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آنے والے وقت میں گوشت حاصل کرنے کے لیے مزید مہنگائی اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑے۔ گوشت کے نہ ملنے سے صرف مسلم طبقہ ہی پریشانی میں نہیں بلکہ تمام ہی گوشت خور افراد پر اس کا واضح اثر پڑا ہے۔ اب یہ سوچنا ضروری ہو گیا ہے کہ غذا کے اس اہم جز کی دن بدن دشوار ہو رہی حصولیابی کا کیا حل نکالا جائے۔

بھینس کا گوشت ثقیل اور دیر ہضم ہوتا ہے جس میں چکنائی اور کولسٹرول (Cholestrol) بہت زیادہ ہوتا ہے اور اس کے زیادہ استعمال سے پیٹ میں جراثیم کی موجودگی بڑھتی ہے۔ پیٹ اکثر خراب رہتا ہے اور آنتوں میں سوزش کی شکایت (Colitis & Enteritis) بنی رہتی ہے۔ ایک اور اتفاقی طور سے جسم میں رونما ہونے والی بیماری تسمّم غذائی (Food Poisoning) خراب گوشت کے استعمال یا خراب دودھ کی بنی ہوئی چیزوں کے استعمال سے پیدا ہو جاتی ہے جو کہ نہایت خطرناک اور مہلک شکل اختیار کر لیتی ہے۔

بھینس اور گائے کے گوشت کے نقصانات: بے ڈھنگے طریقہ سے بکثرت استعمال کرنے پر بھینس اور گائے کے گوشت کے نقصانات بھی ہیں آپ نے دیکھا ہوگا کہ اکثر جوڑوں کے درد میں معالج حضرات مریض کے خون کا ٹسٹ کرتے ہیں اور یورک ایسڈ (Uric Acid) کے بڑھنے پر مریض کو ہدایت دیتے ہیں کہ آپ کو نقرس (Gout) کا درد ہے اور آپ کو ریڈ میٹ (Red Meat) نہیں کھانا ہے۔ اس کے علاوہ زیادہ استعمال سے خون کی نالیوں میں سختی پیدا ہو جاتی ہے جسے تصلّب الشرائین (Athero Sclerosis) کہا جاتا ہے اور ان میں کہیں خون کا تھکہ جمنے لگتا ہے۔ اسے Clotting کہا گیا ہے جس کی وجہ سے Thrombosis پیدا ہوکر عارضہ قلب پیدا ہو جاتا ہے اور پھر معالج حضرات Cardiac Angiography کی صلاح دیتے ہیں۔ اگر اس میں دل کی رگیں کہیں خون کے جمنے سے بند پائی جاتی ہیں تو پھر بائی پاس یا انجیو پلاسٹی سرجری کی صلاح دیتے ہیں۔ بصورت دیگر مریض عمر بھر خون پتلا کرنے، کولیسٹرول کم کرنے اور دل کی نالیوں کے پھیلانے کے لیے دوائیں کھاتا ہی رہتا ہے اور اگر یہ کیفیت دماغ کی کسی رگ میں ہو جائے تو جسم انسانی پر اس کا بہت برا اثر پڑتا ہے۔ اسی طرح کچھ لوگ گوشت کو لذیذ بنانے کیلئے اسے خوب بھون کر کھانے کے عادی ہوتے ہیں۔ بھونتے کے طریقہ میں چاہے وہ سینکنے کا طریقہ ہو یا کوئی اور جگہ سے گوشت جلنے کی وجہ سے کاربن (سیاہ دھبے) چپک جاتا ہے۔ اس کاربن کو کینسر پیدا کرنے والا Carcinogenic کہا جاتا ہے۔ ایسے گوشت کے استعمال سے جسم میں بہت سے زہریلے مادّے پیدا ہوکر کینسر بالخصوص بڑی آنت کا کینسر (Colon Cancer) جیسے موذی مرض کو دعوت دے سکتے ہیں۔

غذا کو متوازن بنائیں: غذا کو متوازن بنائیں اور بھینس اور گائے کے گوشت کو

بکثرت نہ استعمال کر کے صرف توازن کے ساتھ اپنی غذا میں استعمال کریں۔ اس میں شک نہیں کہ جسم انسانی کی نشو ونما اور طاقت کے لیے ضروری حیوانی پروٹین سستے داموں میں بھینس کے گوشت کے ذریعے حاصل ہو جاتی ہے۔ نہ صرف پرٹین بلکہ صحت انسانی کے لیے ضروری اور دوسرے اجزا جیسے جسم انسانی کے خلیات کی حفاظت (Cell Protection) کرنے والا جز۔ جسم انسانی کی قوت مناعت (Immune Power) بڑھانے والا جز جلد اور بالوں کو صحت مند رکھنے والا ضروری جز بھی گوشت کے استعمال سے مل جاتا ہے۔ نہایت اہم بات یہ ہے کہ گوشت کے استعمال سے جسم انسانی کے خلیات متحرک اور فعال رہتے ہیں۔ خون کی کمی دور ہوتی ہے۔ جسم کے عضلات (Muscles) کو حیوانی لحمیات (Animal Protein) ملنے سے ان میں طاقت اور مضبوطی آتی ہے اور جسم مکمل طور سے طاقتور بنتا ہے۔ اعصاب کو تقویت ملتی ہے۔ بھینس کا دودھ اور گھی جسم کے لئے نہایت مفید ومقوی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مرغ و مچھلی کے گوشت کے استعمال سے ایسی شکایت نہیں پیدا ہوتیں، للہذا میرا مشورہ یہ ہے کہ موجودہ صورت حال کو دیکھتے ہوئے آنے والے وقت کا اندازہ لگائیں اور جہاں تک ممکن ہو، اپنے غذائی ٹائم ٹیبل میں تبدیلیلائیں اور بھینس کے گوشت کا استعمال اعتدال کے ساتھ کریں۔ اس کے نفع ونقصان پر نظر رکھیں۔ ایسا کرنا ہمیں مہنگائی کے اس دور میں گوشت کی قلت سے مقابلہ کرنے میں نہ صرف مددگار ثابت ہوگا بلکہ ہماری صحت کے لیے بھی مفید ہوگا۔ چنانچہ حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے (زیادہ) گوشت کھا کر اپنے پیٹ کو جانوروں کا قبرستان نہ بناؤ۔ دوسرا ارشاد عالی ہے بڑے کے گوشت (گائے یا بھینس) میں بیماری ہے اس کے دودھ میں شفاء ہے اور اس کا گھی دوا ہے۔ اسلئے گوشت کھانے والوں کو چاہیے کہ وہ گوشت خوری میں اعتدال پیدا کریں۔ (محمد ادریس حبان رحیمی) ☆☆

کالی مرچ میں تریاق کی خصوصیات

کالی مرچ اہم مصالحوں میں سے ایک ہے۔ یہ جنوبی ہند میں زیادہ تر ریاستوں میں پائی جاتی ہے، مگر اب اسے زیادہ تر ٹروپیکل ممالک میں اگایا جاتا ہے۔ کھانے میں کالی مرچ کا استعمال گرم مصالحوں میں کیا جاتا ہے۔ مصالحے کے علاوہ کالی مرچ کا استعمال کئی بیماریوں میں بھی کیا جاتا ہے۔

آنکھوں کی بیماریوں میں: کالی مرچ آنکھوں کے لئے بڑی مفید ہوتی ہے۔ اس کے پاؤڈر کو خالص دیسی گھی کے ساتھ ملا کر کھانے سے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے کئی امراض بھی دور ہوتے ہیں۔

سانس کی بیماریوں میں: آدھا چمچہ کالی مرچ کے پاؤڈر کو تھوڑے سے گڑ میں ملا کر اس کی چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر چوسنے سے کھانسی میں آرام ملتا ہے۔ پانی میں تلسی، کالی مرچ، ادرک، لونگ اور الائچی کے ساتھ ابال کر اس کی چائے بنا کر پینے سے زکام اور بخار میں فائدہ ہوتا ہے۔ باریک پسی ہوئی کالی مرچ، ملہٹی اور مصری ملا کر رکھ دیں، اس مرکب کو ایک چٹکی شہد کے ساتھ ملا کر کھانے سے گلے کی تکلیف میں فائدہ ہوتا ہے اور آواز بھی صاف ہوتی ہے۔

ہاضمہ سے متعلق بیماریوں میں: کالی مرچ کو کشمش کے ساتھ ملا کر 2 سے 3 بار چبا کر کھانے سے پیٹ کے کیڑے دور ہوتے ہیں۔ دہی میں کالی مرچ پاؤڈر ملا کر پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ لیموں کے ٹکڑوں سے بیج نکال کر اس میں پسا ہوا کالا نمک اور کالی مرچ پاؤڈر بھر کر گرم کر کے چوسنے سے بدہضمی میں فائدہ ہوتا ہے۔ ایک کپ گرم پانی میں

3-4 پسی ہوئی کالی مرچ کے ساتھ لیموں کا رس ملا کر پینے سے گیس کی شکایت دور ہوتی ہے۔

دیگر بیماریوں میں: نمک کے ساتھ کالی مرچ ملا کر دانتوں میں منجن کرنے سے پائریا ٹھیک ہوتا ہے اور دانتوں میں چمک اور مضبوطی بڑھتی ہے۔ پسی ہوئی کالی مرچ کو تھوڑے سے شہد کے ساتھ ملا کر کھانے سے یادداشت بڑھتی ہے۔ پسی ہوئی کالی مرچ کو تل کے تیل میں جلنے تک گرم کر لیں، ٹھنڈا کر کے اس تیل کی مالش کرنے سے جوڑوں کے درد میں فائدہ ہوتا ہے۔

فندق گردوں کے لئے مفید

صحت مند انسان وہ ہے جس کے گردے طاقتور ہوں۔ مرد اور عورت دونوں میں جنسی خواہشات ہوتی ہیں، یہ جنسی طاقت گردوں ہی سے ملتی ہیں۔ یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ گردوں کے اکثر مریضوں میں جنسی طاقت اور جنسی خواہش بالکل ختم ہو جاتی ہے یا نہیں کے برابر ہوتی ہے۔ گردے اور جنسی اعضاء کی ساخت کو اگر ہم دیکھیں تو پتہ چلے گا کہ جنسی اعضاء گردوں سے جڑے ہوئے ہوں گے۔ اگر آپ یونانی ادویات کی فہرست کو دیکھیں گے تو پتہ چلے گا کہ اکثر دوائیں جو جنسی کمزوریوں کو دور کرتی ہیں ان میں بادام، پستہ، اخروٹ، چرونجی، فندق، چلغوزہ، کاجو، منقی، کھجور، انجیر جیسے مغزیات کو ملا کر معجون تیار کیا ہوا ہوتا ہے۔ لبوب کبیر، معجون آردخرما معجون مغلظ، جیسے مشہور حلوہ جات میں ہی مغزیات ملائی گئی ہیں۔

قوتِ باہ کی غلط دوائیں: حقیقت میں یہ چیزیں گردوں کو طاقت دینے والی ادویات ہیں، جو مقوی غذا ہونے کے ساتھ ساتھ بطور دوا بھی کام کرتی ہے ریسرچ

رپورٹوں سے پتہ چلتا ہے کہ سیکس کی دواؤں کا غلط استعمال گردوں کو برباد کردیتا ہے عورت ہوں یا مرد کسی بھی جنس کے لوگ اگر مصنوعی اور کیمیائی چیزوں سے بنائی ہوئی سیکس کے انجکشن، گولیاں اور دوائیں استعمال کریں گے تو اس کی وجہ سے گردوں پر اور جنسی اعضاء پر برا اثر پڑتا ہے چند لمحات کے لیئے جنسی جذبات اور جنسی طاقت کا مظاہرہ تو ہوگا مگر جنسی اعضاء پر خون کا بہت زیادہ دباؤ پڑنے سے گردوں کے نفرانس چھلنی اور خون کی نالیوں پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ رحیمی شفاخانہ بنگلور نے بھی قوتِ باہ کے پاور کیپسول تیار کئے ہیں جو مجرب ہے۔

نقصاندہ دواؤں سے بچیں: اسی طرح سونا چاندی اور دھاتوں سے تیار کی گئی کشتہ جات دواؤں سے بھی گردوں کو نقصان ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے اگر تجربہ کار حکیم یا بڑی کمپنیاں صحیح طور پر دھاتوں سے بنی ہوئی دواؤں کو خاک کرکے زہریات سے پاک کرکے استعمال کرتے ہیں تو اس سے نقصان کا کم اندیشہ ہوتا ہے، چند سالوں پہلے ویاگرا نام کی انگریزی دوا بہت مشہور ہوئی جو سیکس کے لئے مؤثر ثابت ہوئی، تحقیق کے بعد پتہ چلا کہ جن لوگوں نے ویاگرا استعمال کیا وہ ہارٹ اٹیک اور کڈنی فیلر کی بیماری سے ہی مرے ہیں اس لئے سیکس کی دوائیں استعمال کرنے کے بجائے اگر ہم گردوں کو طاقت دینے والی غذائیں اور دوائیں استعمال کریں گے تو جنسی کمزوریاں بھی دور ہوجائیں گی اور گردوں کو بھی طاقت مل جائے گی۔

فندق کڈنی فیلر میں بھی مفید: اگر سیکس کی دوائیں یا زہریلی چیزیں استعمال کرنے سے گردے فیل ہوچکے ہوں ڈائیلیسس کرنے کے لئے اور گردے بدلوانے کے لئے ڈاکٹر ہدایت کرتے ہیں تو اسی حالت میں یونانی طریقہ علاج میں بہت ساری دواؤں کا ذکر ہے ان میں سے ایک یونانی ادویات میں فندق ایک مشہور پھل ہے جو

کڈنی فیلر میں بہت مفید ہے یہ پھل کھانے سے یا اس کا معجون بنا کر کھلانے سے گردوں کی لاغری اور کمزوری دور ہوجاتی ہے جنسی اعضاء دماغ اور گردوں کو طاقت دیتی ہے لبوب کبیر لبوب صغیر یونانی حلوہ جات میں فندق زیادہ مقدار میں استعمال کرتے ہیں دراصل فندق پہاڑی بادام کو کہتے ہیں، جو کشمیر میں بہت زیادہ اگتا ہے بادام کی طرح ہی ہوتا ہے اس کے بیجوں کی گری استعمال کرتے ہیں جو کھانے میں مزہ دار ہوتا ہے یونانی جڑی بوٹیوں کی دکانوں پر آسانی سے مل جاتے ہیں۔

مروارید (موتی) لُولُو

ماہیت: مروارید (موتی) سفید رنگ کے گول چمکدار چھوٹے چھوٹے سے دانے سے ہوتے ہیں، جو ایک قسم کے سمندری کیڑے کے گھر (سیپ) سے نکالے جاتے ہیں، یہ کیڑے بحر ہند، بحر احمر، خلیج فارس، اور بحر الکاہل کے دھانوں پر بکثرت پائے جاتے ہیں۔ بعض موتی اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ۳۰۰ موتیوں کا ایک گرام یا اس سے بھی کم ہوتا ہے سب سے بڑا موتی تقریباً ۱۲۵ گرام تک کا بھی پایا گیا ہے لیکن یہ بالکل نادر ہے۔

مزاج: معتدل۔

افعال ومواقع استعمال: مقوی اعضاء رئیسہ (دل، دماغ اور جگر) قابض، حابس الدم مانع امراض متعدی ہونے کی وجہ سے مروارید ضعف قلب، وسواس، جنون، خفقان، ضعف معدہ، ضعف جگر، ضعف گردہ، جریان، سیلان الرحم، کثرت حیض، اسہال ودموی، حصبہ وجدری اور موتی جھرے (Typhoid) میں استعمال کرتے ہیں۔

ترکیب استعمال: (1) مروارید محلول (مروارید کو عرق گلاب میں نہایت باریک پیس کر محفوظ کر لیا جاتا ہے) 500 ملی گرام کی مقدار میں استعمال کرنا ان مذکورہ تمام عوارض کے لئے مفید ہے۔ (2) Prophylatic Use:۔ امراض متعدی میں بطور حفظ ماتقدم ثابت موتی ایک عدد کھلانا مفید ثابت ہوتا ہے۔

مزید تحقیقات: مروارید دراصل منجمد کلس ہے اس کی تکوین یوں ہوتی ہے کہ صدف Pearl -Oyster جو کہ ایک نہایت ہی نازک جسم رکھنے والا آبی کرم (A Quatic Animal) ہے اس پر بطور حفاظت سخت غلاف (سیپ) ہوتا ہے۔ جو اسے تمام صدیوں اور خطرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ مگر اس کا نازک جسم اس بات کا متحمل بھی نہیں ہے کہ بلاواسطہ ایسے سخت غلاف کی تکلیف کو برداشت کرے اس لئے قدرت نے اس کے جسم اور غلاف کے درمیان ایک قسم کا شفاف لعاب دار مادہ پیدا کیا ہے۔ جو اس کے لئے بیرونی غلاف کی تکلیف سے محفوظ رکھنے کے علاوہ اس غلاف کے اندر اتفاقی طور پر داخل ہو جانے والی موذی چیزوں کی اذیت کو دفع کرتا ہے۔ یعنی جب کوئی ریت کا ذرہ یا کنکری یا کوئی اور ایسی ہی چیز اس کے غلاف میں چلی جاتی ہے جسے اس کے نازک جسم کو ایذا محسوس ہوتی ہے۔ تو یہ لعابدار شفاف مادہ اس کے چاروں طرف لپٹ کر اس کے جسم کو اذیت سے محفوظ رکھتا ہے۔ اور ایک گول غلولہ کی شکل بن جاتا ہے جس کے مرکز میں وہی موذی چیز بند ہو جاتی ہے۔ یہی غلولہ مروارید (موتی) کہلاتا ہے لعابدار شفاف مادہ کو صدف مروارید کہتے ہیں۔ جب صدفہ (Pearl Oyster) زندہ رہتا ہے مروارید اور سدف مروارید لعابی حالت میں نرم ہوتے ہیں جب اس کو مار کر ابال لیتے ہیں تو یہ دونوں منجمد ہو جاتے ہیں اگرچہ صدفہ کا سخت غلاف (سیپ) بھی صدف ہی کہلاتا ہے لیکن اس کے سیپ کے اندر لعابدار شفاف مادہ منجمد ہو کر سخت ہو جاتا ہے اس

لئے اس کو صدف کہتے ہیں۔ اور یہ اندرونی صدف بیرونی صدف کے مقابلے میں زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔ کیونکہ مذکورہ تفصیل سے پتہ چلتا ہے کہ مروارید اور صدف مروارید ایک ہی چیز ہے فرق صرف اس کی شکل میں ہوتا ہے یعنی مروارید گول ہوتا ہے اور صدف مروارید چوڑا طبق صورت و شکل، چمک رنگ اور مادہ سب کچھ ایک ہے۔

قدرتی مروارید کے علاوہ ایک اور قسم کا مروارید دستیاب ہوتا ہے جس کو مروارید پرورده (Cultured Pearl) کہتے ہیں یہ مروارید بھی صدفہ کے جسم کے اندر ہی بنتا ہے لیکن اس صورت میں بجائے اسکے کہ کوئی خارجی ذرہ اتفاقی طور پر اس کے اندر داخل ہو مصنوعی طریقے سے سیپ کا بنایا ہوا چھوٹا سا تنکا اس کے جسم میں داخل کیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ بڑے پیمانہ پر 20ویں صدی کی ابتداء میں جاپان میں اختیار کیا گیا ہے۔

جاپان کے ساحلوں پر سمندری تہہ میں 30 سے 60 فٹ کی گہرائی پر منتخب صدفوں کی باقاعدہ کاشت کی جاتی ہے جب صدفے تین سال کے ہو جاتے ہیں تو انہیں مخصوص کارخانوں میں لے جاتے ہیں جہاں ماہرین ان کے بیرونی خول کو ایک خاص آلہ سے کھول کر سیپ کے بنے ہوئے منکوں کو گوشت کے اندر داخل کر دیتے ہیں اور ان کو دیگر سمندری جانوروں سے محفوظ رکھنے کے لئے لوہے کے پنجروں میں بند کر کے پانی کے اندر لٹکا دیتے ہیں اور وقفہ وقفہ سے ان پنجروں کی دیکھ بھال ہوتی رہتی ہے جب یہ صدفے سات سال کے ہو جاتے ہیں تو انہیں دوبارہ کارخانے میں لے جا کر احتیاط کے ساتھ ان کے اندر سے مروارید نکال لئے جاتے ہیں لیکن ہر صدفے سے مروارید حاصل نہیں ہوتا بلکہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ 30 صدفوں میں سے صرف ایک میں ہی سے مروارید نکلتا ہے اس طریقہ پر پرورده مروارید، شکل رنگ اور ملائمت کے اعتبار سے قدرتی مروارید کے مشابہہ ہی ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ نقلی مروارید بھی بنائے جاتے ہیں وہ اس طرح کے شیشے کے بنے ہوئے خولدار منکوں کو ایک خاص لعابدار مادہ سے جو کہ مچھلی کے چھلکوں سے تیار کیا جاتا ہے رنگ دیا جاتا ہے نقلی مروارید صرف شکل ہی میں قدرتی مروارید کا مقابلہ کر سکتے ہیں اور باقی اعتبار سے بآسانی پہچانے جاسکتے ہیں یہ نقلی مروارید، زیورات کی زینت تو بن سکتے ہیں لیکن دواء میں اس کی کوئی اہمیت نہیں ہے اس لئے دواؤں میں استعمال سے قبل اس بات کی تسلی ضروری ہے کہ یہ نقلی ہے یا اصلی۔

زیرہ مصالہ نہیں دوا بھی ہے

زیرہ ایک خوشبودار پودے کا خوشبودار بیج ہے۔ مسالے کے طور پر سیاہ زیرے سے زیادہ سفید زیرہ ہمارے باورچی خانوں میں عام استعمال ہوتا ہے اور قدیم زمانے سے ان بیجوں کو مشرقی دواؤں میں بھی استعمال کیا جارہا ہے۔ بدہضمی کی شکایات دور کرنے اور جراثیم کش کے طور پر ان کی افادیت تسلیم کی جاتی ہے۔ زیرے میں آئرن کی وافر مقدار سے جگر کی کارکردگی بہت بہتر ہوجاتی ہے۔ بدہضمی کے علاوہ دست، متلی اور حاملہ خواتین کی الٹی کی شکایات رفع کرنے کے لئے بھی ان کو استعمال کیا جاتا ہے۔

ان بیجوں کو استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک گلاس پانی کی مقدار میں ایک چائے کے چمچے کی مقدار زیرہ ڈال کر اسے خوب جوش دیں۔ بعد میں اس میں حسب ذائقہ نمک اور دھنیے کے پتے کا ایک چمچہ عرق شامل کر کے اسے چائے کے طور پر استعمال کریں۔ نزلہ، زکام دور کرنے میں بھی زیرہ سے مدد لی جاسکتی ہے۔ گلے کی خراش سے نجات کے لئے زیرے کی چائے میں برائے نام سونٹھ شامل کر کے استعمال کریں۔ چونکہ زیرے میں جراثیم کش خوبیاں بھی پائی جاتی ہیں لہٰذا سیاہ زیرے کو پیس کر

اس کا لیپ زخم اور پھوڑوں پر لگانے سے مرہم جیسے فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اگر کوئی بیماری نہ ہو تو بھی زیرے کا عرق جسمانی طاقت کی بحالی میں ٹانک کا کردار ادا کرتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ زیرے کے استعمال سے جسم کی گرمی بڑھ جاتی ہے جس سے جسم میں غذا کے انجذاب کا عمل بہتر ہوجاتا ہے۔ اس جڑی بوٹی سے گردے اور جگر کے افعال بہتر ہوجاتے ہیں جس سے بیماری کے خلاف جسم کی مدافعتی قوت بڑھ جاتی ہے۔

سیاہ زیرے کے بارے میں اطباء کا یہ بھی دعویٰ ہے کہ اس سے دمہ اور جوڑوں کے درد کا علاج بھی ممکن ہے۔ زیرہ کے دانوں پر تحقیق سے یہ بات بھی معلوم ہوئی ہے کہ اس میں دافع سرطان خوبیاں پائی جاتی ہیں جس سے معدے اور جگر میں رسولی بننے کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔

☆☆☆

بحمد اللہ تعالیٰ

''ڈرائی فروٹ سے علاج کیجئے'' مکمل ہوئی

وصلی اللہ تعالیٰ علی خیر خلقہ محمد و الہ و اصحابہ اجمعین

برحمتک یا ارحم الراحمین

طالب دعا

بندۂ عاصی محمد ادریس حبان رحیمی رشیدی چرتھاولی

مقیم حال رحیمی شفاخانہ بنگلور، کرناٹک

مورخہ 3/ستمبر 2017 بروز جمعرات بعد نماز عشاء

شیخ طریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی ﷾

کی مزید تالیفات

1	خوابوں کی تعبیر اوران کی حقیقت	جلد اول و دوم
2	انوارِ طریقت	
3	امت کے روشن چراغ (اول/دوم/سوم)	زیرطبع
4	عورت پر اسلام کی مہربانیاں	
5	اسلام میں عورت کی عظمت	
6	مفتاح الصلوۃ	
7	زیاراتِ حرمین شریفین	زیرطبع
8	طالبات تقریر کیسے کریں	دس جلدیں
9	اہل معرفت کی راہیں	
10	فضائل اعمال کی فضیلت واہمیت	
11	خطباتِ حبان برائے دختران اسلام	دس جلدیں
12	تفسیری خطباتِ حبان	دو جلدیں
13	خطباتِ رمضان المبارک	چار جلدیں
14	عملی زندگی	
15	خواتین کے لئے منتخب تقاریر	
16	خواتین کے لئے اصلاحی تقاریر	
17	مستورات کے لئے انقلابی تقاریر	
18	مجالس حبیب الامت (اول/دوم)	زیرطبع
19	سفرنامہ جنوبی ہند تا جنوبی افریقہ	
20	انوار السالکین	
21	اسرارِ طریقت	زیرطبع
22	قرآن وسنت کی روشنی میں تصوف کی حقیقت	
23	انجمن دیندار چن بسویشور امسلمان نہیں	
24	خوابوں کی تعبیر اوران کی حقیقت	جلد سوم (زیرطبع)

25	گناہوں کے انبار (اول/دوم)	زیرطبع
26	فیضانِ گنگوہیؒ	
27	افاداتِ حکیم الامتؒ	
28	رمضان المبارک کے فضائل ومسائل	اول/دوم
29	ملفوظاتِ حبیب الامت اول مکمل	دوم/سوم زیرطبع
30	دعوتِ فکر وعمل	
31	کنز العارفین	
32	اعمال سالکین خصائل عارفین	
33	پیارے نبی کی پیاری دعائیں	
34	ایمان اور اعمالِ حسنہ	
35	حب النبی صلی اللہ علیہ وسلم	

حکیم صاحب کی صرف طبّی کتب

36	بیاضِ حبان (طب)	
37	کلید شفاء (طب)	
38	بحرِ طب سے چند موتی (طب)	
39	صحت مند زندگی کے راز (طب)	
40	کینسر کا مجرب علاج (طب)	حصہ اول/دوم
41	شوگر کا کامیاب علاج (طب)	حصہ اول/دوم
42	پھلوں سے علاج (طب)	حصہ اول
43	ترکاریوں سے علاج (طب)	حصہ اول
44	دمہ کا مجرب علاج (طب)	
45	فاسٹ فوڈ موت کا سامان (طب)	
46	دل کے امراض کا مکمل علاج (طب)	
47	تحفۂ حسن وجمال (طب)	
48	وزن کم کرنے کا آسان علاج (طب)	
49	معدہ، جگر، طحال کا مجرب علاج (طب)	
50	سرطان کا مکمل علاج کیجئے (طب)	
51	سبزیوں سے علاج کیجئے (طب)	
52	فروٹس سے علاج کیجئے (طب)	