



خشک میوہ جات،
گرم مصالحہ جات،
ہیر سے جواہرات، مچھلی، دودھ، گوشت کے ذریعے اور
سیکڑوں بیماریوں سے بچنے کیجئے

ڈرائی فروٹ سے علاج کیجئے

بالقسمام

ڈاکٹر محمد فاروق اعظم حبان قاسمی

رحیمی شفا خانہ
بنگلور کرفائنک



تَلَاوْا مِنْ طِبِّیَّاتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ (قرآن)
کھاؤ پاک (اور خال) 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 جتھواولی رحمہ اللہ

بانی رحیمی شفا خانہ بنگلور، چرمن یونیورسٹی طب یونانی فاؤنڈیشن بنگلور روہیلی

باہتمام

ڈاکٹر محمد فاروق اعظم حبان قاسمی

رحیمی شفا خانہ بنگلور

ناشر

ادارہ کتاب الشفاء ۵۷۲ 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 و تزئین :	مولانا فہیم احمد قاسمی سرسی بیتا مڑھی حبان گرافکس بنگلور
سن اشاعت :	جولائی ۲۰۱۷ء مطابق ذی القعدہ ۱۴۳۸ھ
تعداد :	گیارہ (۱۱۰۰) سو
قیمت :	
ناشر :	جناب اسد حسین صاحب
	ادارہ کتاب الشفاء ۵۷/۲۰ چہ چیلان دریا کنج می 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 امتساب	16
2	کلماتِ رضی	17
3	قوتِ 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
	شمشش۔ تاثیر گرم اور تر	20
	موگ پھلی۔ تاثیر گرم	20
	چھوٹی الائچی۔ تاثیر گرم خشک	21
	ناریل۔ تاثیر گرم اور تر	21
	چلنوزہ۔ تاثیر گرم اور تر	21
	ناریل تاثیر گرم اور تر	21
	تل۔ تاثیر گرم اور تر	21
	سونف۔ تاثیر گرم	21
	عنا ب۔ تاثیر سرد	22
	زیرہ سفید۔ تاثیر گرم اور خشک	22
	کلونجی۔ تاثیر گرم اور خشک	22
	جو۔ تاثیر سرد اور خشک	22

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

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

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

63	قبض	
63	کمزور جسم کے لئے (فرہ ہدنی)	
63	قوت باہ کیلئے	
63	کھجور یا انجھ پان کی دوا	18
64	کولسترول کیلئے فائدہ مند ہے کھجور	19
65	دودھ قدرت کا کرشمہ اور جنت کی نعمت	20
65	بکری کا دودھ	
66	تمام مشروبات سے بہتر	
66	دودھ آنکھوں کے لئے اکسیر	
66	بڈیوں کی مضبوطی	
67	پتھری کیلئے مفید	
67	ٹی بی کے لئے مفید	
67	دودھ میں حیاتین بھی	
68	جلد کیلئے بھی اکسیر ہے	
68	گائے کا دودھ	
68	بھینس کا دودھ	
68	عورت کا دودھ	
68	دودھ نہ پلانے کا نقصان	
69	مقوی دماغ بھی	
69	جراثیم کش اثرات	
69	دودھ نعمت خداوندی	21
70	بھینس کا دودھ	
71	گائے کا دودھ	
72	بکری کا دودھ	
72	اونٹ کا دودھ	
74	دودھ نہیں زہریلی رہے ہیں ملک کے عوام	22
76	اصلی اور نقی دودھ میں کیسے کریں فرق	

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

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

98	قوتِ مدافعت	
100	قدرت کی اصول تحقیق الایچی	36
100	چھوٹی الایچی! مختلف نام	
100	بڑی الایچی! مختلف نام	
100	شناخت	
100	الایچی: چھوٹا دانہ بڑے فوائد	
101	نظامِ انہضام	
101	سائنس کی بدبو	
101	تیزابیت	
101	نظامِ تنفّس	
101	دل کی دھڑکن	
102	جدید ریسرچ	
102	مزاج	
102	فوائد	
102	بڑی الایچی کے مرکبات	37
102	دست	
102	پائپوریا	
102	چھالے	
102	دردِ سر	
103	دردِ حقیقہ	
103	دوائے سنگرتنی	
103	عرقِ ہینہ	
103	پیشاب کی نالی کے زخم	
103	دردِ سر	
103	الایچی: بہت سے امراض میں کارگر	38
104	خراش	
104	سوجن	
104	کھانسی	

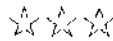
104	الہیاں	
104	بد ہضمی	
104	جی مالش کرنا	
104	سونف طبی افادیت کے آئینے میں	39
105	افعال و خواص	
105	طبی استعمال	
105	دماغی کمزوری	
105	سینے اور معدے کی جھن کیلئے	
106	حیض کی بے قاعدگی	
106	دودھ میں اضافہ کے لئے (مولد شیر)	
106	اعصابی امراض کے لئے	
106	دستوں اور جھپٹش کے لئے	
106	جریان کے لئے نہایت مفید	
106	تیزابیت کو کم کرنے کے لئے	
107	دل کے لئے فرحت بخش	
107	قبض کے لئے	
107	سونف کاجیوں میں استعمال	40
107	قبض کو دور کرنے کیلئے	
107	اسہال کو بند کرنے کیلئے	
107	بد ہضمی اور ہاضمہ کے لئے مؤثر	
108	بادیان صحت بخش دانے	41
108	دماغ کی کمزوری	
108	سفوف مقوی دماغ	
108	دماغ کے لئے آسان نسخہ	
108	روغن زرد پادینی	
108	مقوی دماغ سرداکی	
109	سر کی جلن	
109	سر کا درد	

- 110 سر میں چہر آنا
110 نیند نہ آنا
110 غنودگی
111 دیوانگی
111 بلغھی وسوداوی جنون
111 صفراوی جنون
111 نزلہ وزکام
112 خوش ذائقہ چائے
112 مرگی
112 ترباق آشوب چشم
113 عرق مفید چشم
113 سرمہ اکسیر چشم
114 ضعیف بصر (نظر کی کمزوری)
114 سات تدبیریں
114 شبنم کا پرلور قطرہ
115 مقوی بصر ایک غذائی نسخہ
116 کان درد
116 بہرا پن
117 روغن اکسیر بہرہ پن
117 کان سے پیپ کا آنا
117 کانوں میں آوازیں آنا
118 منہ کے آبلے یا چھالے
118 منہ کی بدبو
118 ورم زبان
118 زبان کا تناؤ پن
118 منہ میں عجیب
119 پیچھے پڑے کی سوجن
119 کالی کھانسی کی گولیاں
119 کھانسی

119	دودھ و کھانسی	
120	سانس کی تنگی	
120	درد سینہ	
120	ذات الجنب و ٹیوبیوسا	
121	ڈرائی معدہ	
121	پیٹ درد	
122	درد معدہ	
122	تخیر معدہ	
122	بد ہضمی	
122	اچھارہ	
122	حبوب قبض کشا	
122	پیش یعنی مروڑ شکم	
123	پراسرار عمل	
123	پیش کا ایک روزہ علاج	
123	سفوف پیش	
124	سفوف سیاہ اکسیر پیش	
124	سفوف اکسیر پیش	
125	کیا مچھلی اور دودھ کا بیک وقت استعمال مضر ہے؟	42
126	دودھ دماغی صلاحیت بڑھاتا ہے	
126	دودھ اور چائے کی کیفیت	
127	”کرین بیریز“ سے صحت کو متعدد فوائد	43
128	مختلف اقسام کے گوشت افادیت و اہمیت	44
129	بکرے کا گوشت	
130	گائے کا گوشت	
130	گائے کے گوشت کے نقصانات	
131	بھیڑ کا گوشت	

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

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



بحمد اللہ 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 یا غونوالی مظفر نگر یوپی کے نام معنون کر رہا 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 کو چھپوان دریا گنج دہلی سے دیگر کتابوں کے ساتھ ڈرائی فروٹس سے علاج کیجئے کو بھی شائع کیا۔ جزاک اللہ خیرانی الدارین۔

فقر خادم

محمد ادریس حبان رحیمی

رحیمی شفا خانہ بنگلور روہلی

بسم الله الرحمن الرحيم

کلماتِ رضی

تاثرات طبیبِ کامل ماہرِ نباض الحاح ڈاکٹر رضی الدین احمد صاحب مدظلہ العالی

ہر دور میں انسانیت کا درد رکھنے والے اطباء کرام و معلمین عظام نے لوگوں کی ضرورت کے لحاظ سے کام کیا ہے، گذشتہ ادوار میں جہاں حکماء نے اپنے مختلف طریقہ کار کے ذریعہ انسانیت کو بے شمار فوائد پہنچائے وہیں آج بھی دورِ جدید کے ڈاکٹرز 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۔

ماہرِ نباض طبیبِ دورانِ شیخ الطریقۃ حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی مدظلہ العالی بانی رحیمی شفا خانہ بنگلور و چیئرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن دہلی کی یہ کتاب بھی اسی کی ایک اہم کڑی ہے، آپ نے اپنے تجربات، نسخجات، علاج و پرہیز جدید طبی تحقیقات اور سرسچ 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، الحمد للہ تعالیٰ آپ نے انسانیت کی اس ضرورت کو سمجھتے ہوئے اس کام کو بھی بڑی دلچسپی و جدوجہد سے پورا فرما دیا، اللہ تعالیٰ آپ کی کاوشوں کو شرفِ قبولیت عطا فرمائے اور ان مختلف العتوان 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 شعبہ طب یونانی انا گورنمنٹ ہاسپتال چنی تمل ناڈو

بسم الکَرِیم

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 کارس 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 کارس ملا کر پیئیں۔

سفید پیاز کارس، اورک کارس، دیسی گھی ہر ایک 6 گرام چاروں کو ملا کر چائیں، ایک مہینے کے استعمال سے نامرد بھی مرد بن جاتا ہے۔

چھوہارہ: سُرخٹ انزال اور پتلے مادہ تولید والوں کو روزانہ صبح چھوہارے کھانے چاہیے، دودھ میں بھگو کر چھوہارے کھانے سے اس کی غذا ایت 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 پیئیں، 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 لئے سردی کے دنوں میں دودھ میں دورتی 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 کوئلیں نکل آئیں گی۔ ان کو نیل والے گیہوں کو بغیر پکائے ہی کھائیں۔ ذائقے کے لئے گڑ یا کشمش ملا سکتے ہیں ان میں وٹامن ای بھر پور 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، ذائقے کے لئے چینی ملا لیں، ایک ہفتہ پینے سے جریان کا مرض ختم ہو جائے 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 و غریب فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

آخروٹ۔ 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 ہو جاتی 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 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 کشا 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: چمبل 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 نقصان دہ ہے جب بھی کھانا کھائیں تو بعد میں ایک سے دو دانے کھالیں اس سے قے، متلی، رطوبت، 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 کچھی 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 ہو جاتی ہے، زیادہ کھانے سے بھی نقصان ہو سکتا 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 مونا کرتی ہے، زیادہ استعمال نقصان دہ ہے دیر ہضم ہے، جن کا معدے کمزور ہو وہ بہت کم استعمال کریں۔

تل۔ 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۔

عنباب۔ 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 عنباب کے 15 دانے رات کو پانی میں بھگو دیں اور اس کے ساتھ 5 دانے الہی کے ڈال دیں صبح چینی یا شہد ڈال کر استعمال کریں۔ انشاء اللہ عروج و جل بہت مفید رہے گا۔

زیرہ سفید۔ تاثیر گرم اور خشک: معدے اور جگر کی آنتوں کو تقویت دیتا ہے بغم 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۔

کلوئی۔ 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۔ تاثیر سرد اور خشک: جو کے استعمال سے پیاس اور گرمی کم ہوتی ہے، تپ دق، کھانسی اور سردی میں بہت مفید ہے، موسم سرما میں جو کی روٹی بہت عمدہ غذا ہے، جسم میں سردی پیدا کرتی ہے، گرمی کے موسم میں ستوکا 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“

پستہ 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 اہ 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 بچکی طاری کر دیتا ہے۔ بھلا بتاؤ، اگر ہم سرد موسم میں مزے مزے کا ٹھنڈا شربت پیئیں 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۔“

”شباباش! 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 گرمی 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 درجہ 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۔“ رمیوں 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۔ آئیے ہم آپ کو بھی ان کی افادیت سے آگاہ کریں تاکہ آپ بھی مستفید ہو سکیں۔

خشک میوہ جات کی افادیت

زمانہ قدیم سے یہ تصور چلا آ رہا 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 لہذا 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 ریكیہ کے لئے اس سے عمدہ کوئی غذا نہیں۔ قوت حافظہ، دماغ اور بینائی کے لئے لا جواب نعمت خداوندی ہے۔ اس کے لحمیاتی، نشاستائی اور روغنی اجزاء جسم کو طاقتور بنانے کے ساتھ پر گوشت بھی بناتے ہیں۔

دبلے پتلے افراد کے لئے بہت مفید ہے جبکہ موٹاپے کا شکار یا عارضہ 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 47 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۔ اطباء 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 ماسح خشکی دور کرنے کے علاوہ دماغ کو طاقت بخشی 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 غدد دی 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 سردرد کے مریض چلغوزے کھانے میں احتیاط برتیں کہ یہ ان امراض میں اضافہ کر سکتا ہے۔ اسی طرح خارش اور خرابی 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 سری 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 کولیسیٹرول 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 ہو جاتے 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 لہذا کئی لوگ قبض کا شکار ہو جاتے 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 نقصان دہ 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۔ نیا سین، فولک ایسڈ اور چکنائی کے علاوہ فاسفورس، میگنیشیم، کنیشیم، زنک، تانبہ، میگنیز اور حیاتین اے بھی اس کے اجزاء 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 فرو بہ 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 شکریا گلوکوز فوری توانائی کا اہم ذریعہ ہے۔ جسم میں داخل ہو کر 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 و سل دور کرنے والی عمدہ غذا ہے۔ کشمش میں حیاتین اے، بی اور ڈی کے علاوہ فولاد، فاسفورس، کپاشیم اور پوٹاشیم بھی پائے جاتے ہیں۔

کشمش کھانے کا بہتر طریقہ ہے کہ اسے خشک میوؤں کے ساتھ خوب چبا کر کھایا جائے۔ گلے اور سانس کے عارضے میں اسے بھون کر کوکھانا مفید ہے۔ گھبراہٹ اور کمزوری قلب میں افاتے 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 میوؤں 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 لہذا 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 روغن اجزا بھی رکھتا ہے۔

تل لذیذ غذا ہونے کے علاوہ مقوی دماغ اور بکثرت خون پیدا کرنے والی بے ضرر قبض کشادہ 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 حزل 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 ماش کرنے سے آرام ملتا ہے۔ اگر سوتے وقت ماش کی جائے تو خوشگوار نیند آتی ہے۔

آغاز سر 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 کاٹا چھب جائے تو بہت تکلیف دیتا ہے۔ جہاں کہیں یہ کاٹا چھبے تو اس جگہ تلوں کا تیل لگاتے رہئے، چند دن بعد کاٹا گل کر خارج ہو جائے گا۔

شہد ایک مکمل غذا

وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ. ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكَ ذَٰلِكَ لَا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ 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 دستوں میں چلی جا اور چھتے میں داخل ہو جا اسکے پیٹ سے ایک پینے کی چیز نکلی 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۔ (سورہ نحل)

شہد کی فضیلت: حضرت ابو ہریرہؓ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہؐ نے فرمایا جو شخص ہر مہینے میں کم از کم تین دن صبح شہد چاٹ لے اس کو اس مہینے میں کوئی بڑی بیماری نہ ہوگی۔ (ترمذی) 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 (14 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 و فرمان اور رسول اکرمؐ کے ارشادات کو چیلنج کر سکے، خالق کل کائنات جس کا علم زرہ زرہ پر محیط ہے کی ذات 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 شہادت 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 کلوشہد کی پیداوار: ایک اندازے کے مطابق دنیا میں تقریباً 100 کروڑ کلوشہد 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 اجزاء 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 لیے 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 Propolis، Pollens 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 خاص 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 ENZYMES 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، میکیز، فاسفورس، پوٹاشیم، سلفر اور 18 AMINO ACIDS جن میں 8 ضروری ہیں۔ موجود ہوتے ہیں۔ لہذا شہد جسم انسانی کے لیے قدرتی غذا کے طور پر استعمال کیا جانے والا ایک انمول تحفہ ہے۔ آئیے اس میں موجود تین اہم اجزاء Propolis، Pollen اور Royal Jely 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 اور کچھ خاص معدنیات جیسے Phosphorous Iodine -Zinc K

Fatty ،-Maganese-Potassium-Calcium-Copper- Iron
 Pigments-Acid تقریباً 20 فیصدی نمی
 Amino ،Waxes And Resins Flavenoids،Lecithiiv،Acids وغیرہ پائے جاتے ہیں، جسم انسانی میں تقریباً
 28 معدنیات پائے جاتے ہیں جن میں ۱۴ حیات انسانی کے لئے اشد ضروری ہیں۔ اور
 Bee Pouen میں یہ تمام 28 معدنیات قدرتی طور پر موجود ہوتے ہیں، لہذا 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 کر کے نظام ہضم کو بہتر بناتی ہے۔ عام قاعدہ ہے کہ جب نظام ہضم درست ہوتا
 ہے تو باقی تمام افعال جسمانی بھی درست ہو جاتے ہیں نظام تولید و تناسل، 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 کرنے نیز ذہنی و جسمانی تکان میں اسکا اہم رول ہوتا ہے۔ تجربات و مشاہدات
 سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جسم انسانی کیلئے یہ ایک مکمل غذا ہے۔

PROPOLIS(Powerful Natural Antibiotic)

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

جدید تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ BEE PROPOLIS نظام ہائے جسمانی کی حفاظت کر کے قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے۔ زمانہ قدیم میں ارسطو کے یہاں مختلف بیماریوں کے علاج میں اس کا ذکر ملتا ہے ستر کی دھائی میں روس، بالینڈ اور دیگر ممالک میں اس پر تحقیقات کا کام شروع ہو چکا تھا، فرانس کے ایک سائنس دان جناب بیوی نے مختلف قسم کے FUNGUS اور BACTERIA خاص طور پر TUBERCULOSIS اور CANDIDIASIS پر اسی 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 اور SILICON، SELENIUM، MAGANESE، MAGNESIMU ENZYMES کی بڑی مقدار بھی اس میں پائی گئی۔ مزید تحقیقات سے معلوم ہوا کہ اس میں ANTI، ANTI FUNGAL، ANTTBIOTIC، ANTI SEPTIC اور BACTERIA ANTI VIRUS خصوصیت بھی پائی جاتی ہیں۔

معالجاتی اعتبار سے PINOCCEM 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 BACTERICIDAL اور BACTERIOSTATIC ہے، چنانچہ PROPOLIS کو متعدد امراض میں خصوصیت کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے مثلاً امراض تنفس، حمی

، DIARRHEA، HYPER & HYP THYROIDISM یتھوئید
 امراض جگر HERPES SIMPLEX، PSORIASIS، GASTRITIS
 ، POLYPS، ACIXE، VAGINAL TRICHOMONIASIS ایگزیمیا
 ، PARKINSON'S DISEASE ، ULCERS OSTEOARTHRITIS
 اور ANEMIA ، MEUROMUSCULAR DYSTROPHY
 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: دودھید رائل 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 غذائیں رانی مکھی کو اس لائق بنادیتی 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 انجہد کی بہترین جدید کاری ہوتی ہے، اس کے علاوہ متعدد معدنیات۔ تمام
 ۱۱۸ مائٹو ایسڈس (تمام ۸ ESSENTIAL اور 10، SECONDARY) کے

ساتھ ساتھ ACETYLCHOLINE 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 قوی کی مضبوطی کے لئے اس کا استعمال بہت ضروری ہے روزانہ استعمال کرنے سے جسم کا METABOLIC 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 زیر دست ANTI BACTERIAL اور ANTIVIRAL اثرات رکھتی ہے خصوصاً STREPTOCOCCUS، STAPHYLOCOCCUS اور E-COLI کے خلاف روس کے سائنس دانوں کی تحقیق سے پتہ چلا

ہے کہ اس میں قدرتی طور پر (DNA & RNA) RIBONUCLEIC ACID موجود ہوتے ہیں جو خلیات کا جز اعظم 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 ACNE، PSORIASIS، جلد کی جھریاں اور جلد کی خشکی۔ PANTOTHENIC ACID کی موجودگی بالوں کی نشوونما میں اہم رول ادا کرتی ہے۔ UNSATURATED FATTY ACID اور PHOSPHO-RAMINO LIPID کی وجہ سے TUMORS میں نیز دیگر معدنیات اور حیاتیات کے باعث ARTHRITIS میں اس کے استعمال سے اچھے نتائج حاصل ہوئے ہیں۔

کیمیائی تجزیہ سے ROYAL JELLY میں مندرجہ ذیل اجزاء حاصل ہوئے ہیں۔ VIT B1، VIT B2، NIACIN، VIT B6، VIT B5، VIT C، POTASSIUM، CAECIUM، INOSITOL FOLIC-ACID، H، COPPER، ZIN IRON، PHOSPHO RUS، CHROMIUM، SILICON، CHLORIDE، MANGANESE، MAGNESIUM، ALUMINUM، SODIUM، COBALT، SULFVR 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 غذائاتی 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 جاسکتا ہے۔ مگر ماحولیاتی کثافت، باغوں اور کھیتوں میں چھتر کے 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 اکٹھا کیا جائے تاکہ ماحولیاتی کثافتوں سے حتی الامکان بچ سکیں۔ لہذا 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۔

شہدان 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 جاسکتا 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 تنھی کو نپل اور پیچ 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 غذایہ 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۔ آئیے 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 کبھی 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 دھن کی صورت میں شہد میں گلیسرین اور لیموں کا رس ملا کر استعمال کرنا چاہئے اور اگر اس آمیزے میں اورک کارس 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 چمچ شہد کا بدہضمی دور کرتا ہے، ہمارے معاشرے میں بسیار خوری اور بد پریشی 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 چمچ دو گلاس پانی میں حل کر کے پینے سے معدے کی گرمی سے نجات ممکن ہے۔

داغی قبض سے نجات: داغی 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 قلعج میں حیرت انگیز فائدہ کرتا ہے ہمارے ہاں جوڑوں کا درد عام ہوتا جا رہا ہے خاص طور پر خواتین ہڈیوں کے بھر بھرے پن کا شکار ہیں ہر روز چائے کا ایک چمچ شہد استعمال کرنے سے جوڑوں کے درد میں آپ خاصہ افادہ محسوس کریں گے۔ شہد کالیپ لڑکیوں کی جلد اور پیر نکھارنے کے لئے ایک موثر ٹانک سے کم نہیں۔ جو بچے کمزور ہوں اور ان کی تشو و نما ان کی عمر کے مطابق نہ ہو رہی ہو اگر نیم گرم دودھ میں دیسی انڈا ابھیٹ کر اس میں دو چمچ 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 حتیٰ کہ شوگر کے مریض کو کھلایا جاسکتا 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 پایہ 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 آیور ویدک 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 جاسکتی ہے جدید سائنس کہتی ہے کہ گوکہ 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 ویلکلی 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 دارچینی کے ذریعہ علاج ممکن ہے، جیسا کہ مغرب سائنسدانوں کی تحقیق بتاتی ہے۔

جوڑوں میں درد اور جلن: شہد کے ایک حصہ کو نیم گرم پانی کے دو حصوں میں گھول لئے اور اس میں ایک چائے چمچ کے بقدر دارچینی کا سفوف ملائے۔ 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 دارچینی کے سفوف کا گھول لیں، جوڑوں کے درد اور جلن کے دائمی مریض اگر اسے روزانہ پیئیں توفاقہ 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 دارچینی 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 دارچینی کے سفوف کے ایک چمچ مرکب سے غرغره 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 گھول لئے 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 شفا یابی 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 کہ 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 شفا یاب ہو جائے گا، اس اطلاع کے مطابق غذا کیساتھ خالص شہد کا روزانہ استعمال کولیسٹرال کی شکایتوں سے چھٹکارا دلانے 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 شفا یابی میں مجرب ثابت ہوتا ہے اور سینس (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

کیساں 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 اور چینی کے سفوف کے چمچ کاؤ 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 گھنچے 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 جلی یا جام کے بجائے اسے بریڈ پر یا چپاتی پر لگائیں اور پابندی کے ساتھ ناشتہ میں نوش فرمائیں، یہ شریانوں میں کولیسترال 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 شفا خانوں نے کامیابی کیساتھ مریضوں کا علاج کیا ہے اور انہیں اس حقیقت کا پتہ چلا کہ بڑھتی ہوئی عمر کی وجہ سے اپنی ملاحت کھودینے والی اور کثافت سے بھری ہوئی شریانوں اور گندے خون کی نالیوں میں جیسے ایک نئی جان پڑ گئی ہے۔

بانجھ پن: سالوں سے یونانی اور آریو ویدک 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 دار چینی کے سفوف کو ملا لیں اور پورے دن کے دوران اسے وقفے وقفے سے مسوڑوں پر مل لیں تاکہ 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 ہو گئی اور اسے حمل کے فطری وقفے کے بعد جڑواں بچے پیدا ہوئے۔

انفلونزایا و بآئی زکام: اسپین میں ایک سائنسدان نے ثابت کیا ہے کہ شہد میں ایسے مجرب قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو انفلونزایا و بآئی زکام کے جراثیم کو مار دیتے ہیں اور مریض کو فلو (بخار) سے بچاتے ہیں۔

بیماریوں سے دفاع کا جسمانی نظام: شہد اور چینی کا روزانہ 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 تاکہ جراثیم اور (virus) سے پیدا ہونے والی متعدی بیماریوں کا مقابلہ کر سکیں۔

درازئی عمر: شہد کی اور دارچینی کے سفوف کی بنائی ہوئی چائے جب پا بندی 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 ابالیں اور آدھ تین تا چار مرتبہ ایک چوتھا کی کپ استعمال کیجئے 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۔

کیل مہا سے: شہد تین ٹیبل چمچ اور دارچینی کے سفوف ایک چائے کا چمچ دو نوں کو ساتھ ملا کر پیسٹ بنا لیجئے اس پیسٹ کو کیل مہاسوں پر سونے سے پہلے لگائیں اور اگلی صبح گرم پانی سے دھو لیجئے یہ عمل دو ہفتوں کے لئے اگر روز آدھ کیا جائے تو جڑ سے مہاسوں کو ختم کر دیتا ہے۔

وزن میں کمی کی شکایات: روزانہ صبح کے وقت ناشتہ سے آدھ گھنٹہ پہلے خالی پیٹ اور رات میں سونے سے پہلے ایک کپ ابلی ہوئے پانی میں شہد اور دارچینی سفوف کو گھول کر پی لیجئے! یہ اگر پابندی کیساتھ استعمال کیا جائے تو وزن کو گھٹاتا ہے چاہے آدمی فربہ یا حد سے زیادہ موٹا پارکھنے 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۔

دانتوں کا درد: 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 چہتی بیٹی فاطمہؓ سے فرمایا، تم کچھ نہیں کہتیں، تو نبی بی فاطمہؓ نے فرمایا، عورت کا چہرہ اس طشت سے زیادہ خوبصورت، حیا شہد سے زیادہ میٹھی لیکن نامحرم کی نظر سے بچنا بال سے زیادہ باریک ہے۔ سرور 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 جبرئیل 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 ہٹلوں کے کھانوں کا زیادہ تر استعمال ہے کیوں کہ ہٹلوں کے کھانوں میں زیادہ تر گرم مصالحات کا استعمال بہت کثرت سے ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے معدہ میں تیزابیت 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 تیزابیت 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:

مجموع السر: • طباشیر (اصلی یا انڈیا کی) 100 گرام • کلونچی (صاف شدہ) 100 گرام • بلدی (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 مجموع 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 پیئیں۔ 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 کچھ 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 کھالیں تو اس عمل سے معدہ میں درد اور تیز ابیت کم ہو جاتی ہے۔ یعنی معدہ میں زیادہ تیز ابیت 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 تیخیر 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 ● ادراک 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 مسالے 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 ریح، 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 بد ہضمی اور زخموں کو مندمل کرنے کا روایتی استعمال جدید سائنس سے بھی تائید پا چکا ہے، بہت سے کھانے پکانے میں استعمال ہونے والے مصالحات کی طرح یہ بھی جسم کے لئے طاقتور اور جراثیم کش ہے۔ یہ مختلف اقسام کے بیکٹیریوں کو ختم کر سکتا ہے۔ دارچینی کی مصالحتی اہمیت اس کے اندر پائے جانے والے دو خاص تیلوں اور ایوجینیول 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 پاؤڈر 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 پاؤڈر 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 ایڈوائس اسٹیج میں مبتلا مریضوں کو چاہیے کہ وہ روزانہ ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ دارچینی کا پاؤڈر دن میں 3 مرتبہ تین ماہ تک استعمال کریں۔

دارچینی بطور دوا

دارچینی کی ابتدائی کاشت جنوبی ایشیا میں کی گئی تھی۔ قدیم آیوریدک 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 کوئیپوں کی اندرونی خشک چھال ہوتی ہے۔ چھال کے علاوہ اس کی پیتاں 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 بڑھاتا 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، بروئکائٹس اور Sinus کی تکلیف میں استعمال کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ دارچینی غذا ہضم کرنے میں مددگار ہوتی ہے۔ بد ہضمی دور کرتی ہے، آنتوں میں اگر انفیکشن ہو جائے تو اسے ٹھیک کرتی ہے اور پیٹ کے کیڑے مارتی ہے۔ دوران خون اس کی وجہ سے بہتر ہوتا ہے اور خون کی کمی (Anemia) بھی دور ہوتی ہے۔ دارچینی خارش اور جووؤں کے علاج میں بھی مفید ہے۔ جو خواتین سن یاس کے مرحلے سے گزر رہی ہیں ان کے دوران خون کو بہتر کرنے اور بھوک بڑھانے کے لئے دارچینی سے مدد لی جاسکتی 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 جاسکتا ہے۔ جراثیم کش خصوصیات کی بنا پر اسے چھوٹے زخم، خراش یا رگڑ پر بھی لگایا جاسکتا 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 جاسکتا 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 ہو سکتی ہے، اس لئے کھال پر لگانے سے گریز کرنا چاہئے اور اگر زیادہ مقدار میں دار چینی استعمال کی جائے تو جیجان پیدا ہو سکتا ہے۔
 دو سال سے کم عمر بچوں کو دار چینی کی چائے نہیں دینی چاہئے۔

بادام اور فندق قلب دوست

بادام اور فندق نقصان دہ کولسٹرال کو ختم کر کے شریانوں کو صاف کرتے ہیں، اس کا پتہ 70 کی دہائی میں اس وقت چلا جب لومانڈا کیلیفورنیا میں سائنسدانوں کی ایک جماعت نے 25 ہزار لوگوں کی 85 خوراکوں کے بارے میں دریافت کیا۔ ایک عشرہ بعد جب نتائج مرتب کئے گئے تو صحت کے لئے موزوں دو چیزیں سامنے آئیں، وہ ٹمس یعنی بادام اور فندق یعنی ہیزل ٹمس 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 گنایا اس سے بھی کم نکلی، مقابلہ ان لوگوں کے جنہوں نے اس کا استعمال کبھی کبھار کیا یا بالکل نہیں کیا، ہفتہ میں ایک سے چار مرتبہ ٹمس 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 آں فندق اور بادام کے استعمال سے وزن میں کوئی اضافہ دیکھنے میں نہ آیا۔

روغن 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 پچوریڈ 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 کولیسٹرال 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 کولیسٹرال LDL کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، اسی بناء پر جسم کے لئے مفید کولیسٹرال یا HDL 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 پچوریڈ 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 جاسکتا 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 جز L-Arginine ہے، یہ L-Arginine 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 رد 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 کو لیسٹرال کی مقدار کو کم کرتے ہیں، تاہم فندق اور بادام دل کی بیماریوں خاص طور پر Coronary 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 کبھی چند میوے میں، جن کو بادام کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ مثلاً بادام بربری، بادام صحرائی، بادام بنگالی، بادام مدراس، بادام لیبونی 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 ہو جاتے ہیں، کنارے دنداندار اور پھول سفید ہوتے ہیں، اور ان پر سرخ چینی ہیں۔ 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) شکرو

گونہ 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، ابلٹوں میں مغز بادام کا استعمال چہرہ نکھارنے کیلئے کیا جاتا ہے۔

مقدار خوراک: مغز بادام شریں 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 ہو جاتا ہے۔

میٹھے بادام کے مرکبات

ابٹن بادام: بادام کی کھل 250 گرام، مچھٹھ، ہلدی، چھڑیلہ، بال چھڑہر 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 کھر دراپن اور سختی دور ہو جاتی 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 ہو جائے 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 پیئیں۔

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 از حد مفید ہے، خوراک 5 گرام سے 8 گرام تک استعمال کریں۔

لعوق بادام: مغز بادام شیریں چھلے ہوئے دس گرام، بھی دانہ دس گرام، مملٹھی مقشتر 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، مرج سیاہ 250 گرام، کباب خندہ 50 گرام، مازو پھل 250 گرام اچھی طرح کپڑ چھان کر لیں، صبح و شام مسواک سے دانتوں پر ملیں دانتوں کا ہلنا، مسوڑھوں سے خون آنا، اور منہ کی بد بو وغیرہ کے لئے از حد 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 شیریں 50 گرام، برادہ صندل سفید 10 گرام، دانہ لالہ کی 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 سرما کی پیش اور گرمی کے لئے از حد مفید ہے۔

حلوائے بادام خشک: مغز بادام چھلے ہوئے 200 گرام، مغز چلغوزہ، مغز بیج کدوئے شیریں، مغز چونچی، خشکاش سفید ہر ایک 50 گرام، کوٹ لیس 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 برقی کی طرح پھیلا کر دو سو گرام چینی سفید باریک پس کر اوپر چھڑک کر برقی 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 لئے از حد 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 پیئیں۔

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 ناشتہ کریں۔ مغز بادام، چونچی 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 رکھیں 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 کھالینے جائیں یا پھر انہیں بھگو کر کھانے کا زیادہ فائدہ ہے؟ یہ وہ سوالات ہیں جو بادام کھاتے ہوئے اکثر ہمارے ذہن میں آ جاتے ہیں۔ بادام کے گرد پیلی جھلی کی وجہ سے Tannin ہوتا ہے جس کی وجہ سے بادام کی غذائیت سے بھرپور فائدہ نہیں اٹھایا جاسکتا لیکن اگر اس جھلکے کو بھگو کر اتار لیا جائے تو بادام میں غذائیت زیادہ آ جاتی ہے اور ساتھ ہی یہ ہاضمہ 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 تروتازہ 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 غذا بیت 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 تھجی، عربی میں نخل کہتے ہیں۔

فالح سندھ محمد بن قاسم کی آمد کے ساتھ برصغیر پاک و ہند میں کھجور کی کاشت شروع ہوئی۔ سندھ میں خیر پور، سکھر، گھوٹی 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 مزا جا 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 امرنی، وحشی، فاطمی حلاوی، حلیمہ، حایانی، نخل، بلج، بسر، طلع، رطب، عمر، حجار، صفا صحافی، خفربہ، حیل، الدعون، طعون، زقہری خوردوی، شاعران امیلی، ڈوکا بیر، ڈیری، ایپریس، نستوی، مناکبر مشرق، ساجائی، سیری سیکری، سیلاج نماج تھوری، ام الغنب، زائد، ڈنگ 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 و شوق 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 Sunday Palm 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، دُقی پتکے، 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 بدبودار کرتی ہے۔

کھجور کی غذائیت: کھجور کی غذائیت اس کے ہر 100 گرام حصے میں اس طرح ہوتی ہے: 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 کاربوہائیڈریٹس، معدنی، نمکیات، وٹامنز اور غذائی ریشہ کا اچھا ذریعہ ہے۔ کیلشیم، میگنیشیم، 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 کاثرید (چوری): حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا محبوب ترین کھانا روٹی کاثرید اور حیس کاثرید تھا۔ حیس کاثرید کھجور، گھی اور روٹی سے تیار کیا جاتا ہے۔ یہ ایک مقوی غذا ہے جو روزہ و ہضم اور تمام اعضا کو قوت دیتی ہے۔

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

دودھ کے اضافے کیلئے: نوازیدہ 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 غلیوں کی پرورش کر کے انہیں فعال بناتی ہے۔

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

ضعف قلب: یہ دل کی کمزوریوں اور بیماریوں کے لئے اکسیر مانی جاتی ہے۔ رات کی وقت 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 چمچ ملا کر پیئیں۔

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

کمزور جسم کے لئے (فرہہ بدنی): بچے یا بڑے کمزور اور دبے پتلے افراد کے لئے اکسیر ہے۔ اس کے استعمال سے بدن فرہہ ہو جاتا ہے۔ کھجور، مغز اخروٹ، مغز بادام، تل سفید، ناریل برابر وزن اور سوئٹھ 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 پیش 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 موثر 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 گیرہ 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 بھرا لاجکھی کا سفوف اور شہد ملا کر 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 کاربوہائیڈریٹ، 50 گرام چکنائی اور 7 گرام ریشہ یعنی پھوک ہوتا ہے، اس میں 15 فیصد پانی، دو فیصد معدنی اجزاء، 120 ملی گرام، آئرن 7.5 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 گیلیکپڑے سے گیلی کی گئی ہوں نیز اس پر کھیاں 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 لہذا 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 صحرائی خوراک بھی کہا جاتا ہے۔ کھجور بھرپور جسمانی نشوونما 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 و خشک ہے، اس میں حیاتین اور اہم معدنی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں، طبی فوائد میں کھجور دل، دماغ اور اعصاب کو قوت دیتی ہے، باضم ہے، جسم میں خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتی ہے، اسکے ساتھ ساتھ کولیسٹرول کو توازن میں رکھتی ہے۔ عرب کی کھجور عجوبہ خاص طور پر دل کے امراض کیلئے انتہائی مفید ہے۔ کھجور بیماریوں کے خلاف قوت 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 ہند گانِ خدا کی خدمت کے ساتھ ہی ساتھ عبادت اور بہت سے نیک کام بھی انجام دیتا ہے۔ پس علم طب ہی وہ متبرک علم ہے جس سے زائل شدہ صحت کو واپس لایا جاسکتا ہے، اس لئے جہاں علم طب کا حاصل کرنا تشریح اور دوسرے مسائل سے واقف ہونا ضروری ہے، وہیں عمل 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 و تمدن کے اثر سے جہاں ہماری سادہ زندگی،

اور بے تکلف بود و باش کی خصوصیات زندہ درگور ہو رہی ہیں وہیں غذا کے معاملہ میں بھی ہماری عادتیں خراب ہو رہی ہیں۔ وہ تو جوان طبقہ جس نے تعلیم حاصل کی ہے، یورپی تمدن کے زیر اثر آ کر 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 و غریب عطیہ کا تماشا 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 و نما اور دانتوں کی مضبوطی کے لئے بہت ضروری ہے۔

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

ہڈیوں کی مضبوطی: بکری کے دودھ میں دوسرا جز جو پایا جاتا ہے وہ میکین شیم ہے۔ یہ ہڈیوں خصوصاً ریڑھ کی ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔ اس کی کمی کی وجہ سے کبڑاپن اور ہڈیوں میں عیڑھا پن پیدا ہو جاتا ہے، اور انسان کی زندگی بے لطف ہو جاتی ہے۔ زندگی کا دار و مدار ریڑھ کی ہڈیوں کی مضبوطی پر ہے۔ یہ نمک یعنی میکین شیم پالک، شفتالو، مغز بادام، ناریل، لیموں، انجیر، انگور، کھجور، کئی کا بھٹ وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے، چنانچہ اس مقصد کے مد 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 میگنیشیم کو سیال حالت میں رکھتا ہے۔ اگر سوڈیم نہ ہو تو جسم کے اندر ملائم میگنیشیم 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 جاسکتی ہیں۔

جلد کیلئے بھی اکسیر ہے: بکری کے دودھ میں اگر شہد ملا کر پیئیں 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 گیسس زیادہ اور شکر کم ہوتی ہے۔

عورت کا دودھ: عورت کا دودھ طاقت بخش، ہلکا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے، سردی کے بخاروں میں بطور نسوار، اور آنکھوں کے درد میں بطور روشن اور کان کے امراض میں بطور قطوار 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 سرد درد، پاگل پن، مرقاق و مانیچو لیا رافع 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 تکمیل صحت کے ساتھ ساتھ جسمانی ڈھانچے کو مکمل کرنے کے لئے خون، گوشت، چربی اور استخوان 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 ہو سکی، ناقص عقل 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 درجہ حرارت پر رکھی جائے لیکن ابالنے سے اس کی یہ خصوصیت مردہ ہو جاتی 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 نعمت 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 نشوونما کے لئے از حد 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 نشوونما بہتر انداز سے ہو سکے 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 سوئزر لینڈ میں بھی سالانہ فی کس دودھ پیا جاتا ہے سوئڈن نے 33 اور سوئزر لینڈ 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 اونٹ 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 پیئیں۔ بھینس کا دودھ کیوں کہ دیر سے ہضم ہوتا ہے اس لئے اسے صبح پیئیں 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“ (مسلمۃ الاحادیث ص ۱۷۷)

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 پیپر اور روغنی اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ قدر 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 ویٹینائی کو تیز کرتے ہیں۔ گائے کے دودھ سے جو کھٹی 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 ماش 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 تھنہ ہے۔ بکری کا دودھ چہرے کی جھانپوں 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 شروبات، قلفی کھیر فرنی اور دودھ سے تیار کیے جانے والے 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 چارہ، 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 چوکرو 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 فی صد چکنائی ہوتی ہے۔ اگر ایک فی صد 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 پیتاؤں 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 تقاضا 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، اتر اچھنڈ، ہریانہ، اور راجستھان جیسی ریاستوں نے عوام کی صحت سے وابستہ اتنے اہم المیہ 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 جاسکتا 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 نوڈ سیکورٹی ڈپارٹمنٹ کی رپورٹ سے بھی یہ واضح ہو جاتا 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، کیشیم 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 عمارے 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 ہو سکتا ہے کہ یورپ، امونیا، نائٹریٹ فریٹائزر، 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 ملا یا جاتا ہے تاکہ اس میں کھٹاس پیدا نہ ہو۔ ہائیڈروجن پیر آکسائیڈ اور فارملین ملانے کی وجہ یہ ہے کہ دودھ جلدی خراب نہ ہو۔ آٹا یا اسٹارچ ملانے سے یورپا اور امونیا کی وجہ سے خراب ہوٹھک ہو جاتا ہے اور شوگر سے مٹھاس آ جاتی ہے۔

● دودھ میں ہائیڈروجن پیرا آکسائیڈ، یوریا، امونیا، نائٹریٹ فریٹلائزر، نیوٹرلائزر اور فارملین وغیرہ کی ملاوٹ سے جسم کے اندرونی حصے مثلاً آنتیں، گردے اور لیور وغیرہ متاثر ہو سکتے ہیں۔ طویل عرصے تک ایسے خطرناک کیمیکل والے دودھ کو پینے سے جسم میں شدید بیماریاں ہو سکتی 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 پر کھنے کیلئے براہ راست مدر ڈیری سے ٹیسٹ کٹ فار اڈلٹریشن خریدی جاسکتی ہے۔ دودھ میں ملاوٹ کی شکایت اپنے علاقے کے کنزیومر فورم میں کر سکتے ہیں۔ اسکے علاوہ فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرڈس اتھارٹی آف انڈیا میں بھی شکایت کر سکتے 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 ہو پاتا اس لئے نقلی ماوا بنایا جاتا ہے تاکہ خوب منافع حاصل کیا جاسکے۔ اس بنانے میں اکثر شکر قندی، سنگھاڑے کا آٹا، آلیو ڈین، 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 کر سکتے 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 ڈر جنٹ اور سوڈا ملا ہونے کی وجہ سے تلخ ہو جاتا 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 ملا جائے تو یہ گہرے پیلے رنگ کا دکھائی دینے لگتا ہے۔

ناریل پانی غذائیت سے بھرپور

ناریل پانی میں سوڈیم، پوٹاشیم، کینشیم 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۔

بد ہضمی میں معاون: بد ہضمی 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 زیر دست 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 ہائڈریٹ کر سکتا ہے۔ اس لئے اگر آپ کو ایسا محسوس ہو کہ آپ کے جسم کو مزید پانی کی ضرورت ہے تو 2-3 گلاس ناریل کا پانی پی لیجئے۔

دل اور شکر 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 میگراؤنک ہونا ضروری ہے، جس سے موٹاپے سے بچا جاسکے۔ تازہ ناریل میں زنگ بھرپور مقدار میں ہوتا ہے۔

انرجی مشروب ہے: یہ ایک قسم کا انرجی مشروب بھی ہے۔ جس میں باہو
ایکٹو انرژم پائے جاتے ہیں جو جسم کے مینا بولزم کو بڑھاتے اور تھکاوٹ سے لڑنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ یہ پیشاب کے انفیکشن اور سردی کی پتھری کو دور کرنے کا بھی قدرتی علاج ہے۔ اس کے علاوہ پیچھے میں اگر اللٹیاں بند نہ ہو پار ہی ہوں تو مریض کو فوری طور پر ناریل پانی پلانا چاہئے۔ اس سے اللٹیاں 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 آہی 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 مہانے اور پھنسیوں کو دور کر کے خوبصورت اور چمکدار جلد حاصل کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔

ہر ناریل ضروریات زندگی کا اہم جزو: ہر ناریل یا کوکونٹ ہمارے
جنوبی ہند میں ایک ارزاز 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۔

ناریل 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 بطور 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 جھوپڑی کے علاوہ اور دیگر اشیاء بنائی جاتی ہیں، اس کے خول سے نکلنے والے ریشہ کو بستروں، کسٹنوں، 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 ریشہ کو خشک کر کے بطور ایندھن استعمال کیا جاتا ہے، اس کے پتوں کے درمیان سے نکلی والی سیخ سے جھاڑو بنائی جاتی ہے۔ مغز کا تیل نکالا جاتا ہے اور جو کھل باقی بچتی ہے اسے جانوروں کو بشکل غذائی 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، سلاڈ آئل، میونیز، موم بتیوں، گلیسرین، گلو، صابن، شیمپو، ہاڈی 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 الہیہ نے طبی اور ضروریاتِ زندگی کے لئے بے شمار فوائد رکھے ہیں۔

کافی کا استعمال رحم کے کینسر میں مفید

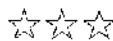
ایک نئی تحقیق کے مطابق بچہ دانی یا رحم کے کینسر کو ورزش، خوراک اور ممکنہ طور پر کافی کے استعمال سے کم کیا جاسکتا ہے۔ تحقیق کے نتائج کے مطابق برطانیہ میں رحم کے کینسر کے سالانہ کیسوں کا نصف 3700 کے قریب بنتے ہیں، ان سے خود کو دہلا اور متحرک رکھ کر بچا جاسکتا ہے۔ امپیریل کالج لندن کے محققین کے مطابق خواتین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

ہلدی: کینسر سے تحفظ فراہم کرنے کے معاملے میں ہلدی کو مالوں کا بادشاہ کہا جاسکتا ہے۔ ہلدی کھانوں کو خوش رنگ اور خوش ذائقہ تو بناتی ہی ہے اس کے علاوہ اس میں ایک طاقتور پروولی فیٹول ”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 پروٹین، بریسٹ کینسر، دماغی رسولی، لیلے 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 ریڈیو تھراپی اور کیمو تھراپی میں کینسر خلیات کے ساتھ آس پاس کے خلیات بھی زد میں آ جاتے ہیں۔

سونف: سونف ایک ایسا دانہ ہے جو فائٹونیوٹرینٹس 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 درانداز ہونے والی سرگرمیوں کیخلاف مزاحمت کرتا ہے۔ یہ کینسر خلیات کی تقسیم و 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 سلاڈ کو خوشبودار اور صحت بخش بنانے میں آپ بھی انہیں آزما سکتے ہیں۔

زعفران: قدرتی طور پر پایا جانے والا 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 کر دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے ابتدائی مرحلے کے مریضوں کو اس مہلک عارضے سے مکمل نجات مل سکتی ہے۔ اسے دنیا کا مہنگا ترین مسالہ قرار دیا جاتا ہے کیونکہ ڈھائی لاکھ زعفران کے پھولوں کے گل پتھوں سے صرف نصف کلو زعفران حاصل کیا جاتا ہے۔

زیرہ: جی ہاں! یہ مسالہ 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 پروٹینٹ 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 ہو سکتی 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 مسالہ انسانی جسم میں نئی نالیوں کی تشکیل میں رکاوٹ ڈالتا ہے، دارچینی کی چائے کے علاوہ اس کا سفوف دلیہ، پھل اور دودھ میں ملا کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اجوائن: پروٹینٹ 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 فائٹوکیمل 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 ہو رہا ہے لیکن شاید ہم اس کی اپنی کیمتہ خصوصیات سے پوری طرح آگاہ نہیں ہیں۔ سرخ مرچ (Capsaicin) جسم میں Apoptosis کے

عمل کو انگیز کرتا ہے جس سے سرطانی خلیات تباہ ہو جاتے ہیں اور لیوکی میا کے یومر کا سائز بھی گھٹ جاتا ہے۔

ادراک: یہ خوشبودار جڑ اپنے اندر بہت سارے طبی فوائد رکھتی ہے جس میں کولیسیٹرو ل 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 سدا بہار 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 بھگی کی تکلیف اس کے استعمال سے بڑی جلد دور ہو جاتی 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۔ بد ہضمی دور کرنے اور جی متلانی 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 موثر 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 مسالہ 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 منرو سائنٹوس 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 منرو 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 مسالہ زیادہ تر برصغیر کے گھرانوں یا جنوبی ایشیائی ریستورانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اس لئے ڈاکٹر سائنٹوس اپنے مریضوں کو مشورہ دیتی ہیں کہ وہ اسے ہیلتھ فوڈ اسٹورز میں گولیوں یا کپسول کی صورت میں تلاش کریں۔ ان کی تجویز کردہ یومیہ خوراک 1000 ملی گرام ہے۔ انہوں نے بتایا کہ بوتلوں میں محفوظ اس سبلی 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 منرو اسانتوس 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 ”کروکوس“ 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 کروکوس 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 کروکوس، کو خون پتلا کرنے والی 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 کر کے موسم اور گلاب کا تیل ملا کر سینے کے اطراف اور کمر والے مقام پر لیپ کریں تو درد جاتا رہتا ہے۔

چچک کے مریض کے پیروں کے تلوؤں پر اگر مہندی صبح و شام لگائی جائے تو اس کی آنکھیں بیماری سے محفوظ رہتی ہیں اور چچک کے آبلے جلد خشک ہو جاتے 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 چمک دار اور خوب صورت بناتی ہے۔ پیروں پر لگانے سے ان کی جلد نرم ہوتی اور ٹانگوں کی پھسیاں مندمل ہو جاتی ہیں۔ وہ ناخن جو چوٹ لگنے سے سیاہ پڑ جائے یا پھچھو مہندی لگ جانے سے متورم ہو جائے، اس پر مہندی لگانے سے نیا ناخن صاف اور خوب صورت نکلتا ہے۔

مہندی کا پھول سوگنھنے سے گرمی سے ہونے والا سرد 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 ہو جاتی 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 پانیا 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 ہو جاتے ہیں۔

مہندی میں چائے کی پتی اور کافی ملا کر اسے چینی ڈال کر ابالیں اور اس میں تیز ابیت 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 ہو جاتی 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 ان کا جوشاندہ کوڑھ کی ابتدائی صورت میں مفید ہوتا ہے۔

ڈرائی فروٹ کا زیادہ استعمال نقصان دہ

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 فائٹیٹس موجود ہوتے ہیں۔ یہ ایسے ایسڈس ہیں کڈنی اور گال بلیڈر اسٹون کی وجہ بن سکتے ہیں اگر خشک میوؤں 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 کیلورفک کنٹینٹ ہوتا ہے۔ گرل کی ہوئی فش یا چکن کا استعمال سلاڈ کے ساتھ کرنے کو ایک مثالی لُچ 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 فیلٹر کرنے 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 آئیٹسوفلیوئس بھی موجود ہوتے ہیں۔ سویا کے زیادہ ریگولر استعمال سے جسم میں اویسٹروجن ریسیپٹرس 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۔

پہنپتا، خرہوزہ اور تربوز، ایک درمیانے سائز کا سیب یا سنگتہ، فائبر، وٹامن سی اور غذائی اجزاء سے بھرپور پھل کوئی نقصان نہیں پہنچاتے۔ پھر بھی ان کا زیادہ استعمال وزن بڑھنے اور آپ کو ایلڈک 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 سنگتہوں کے مقابلے ہوتا ہے۔

ہلکی اہالی گئی سبزیوں میں اور کسیلک ایسڈ اعلیٰ ہوتا ہے جو سبزیوں کے ایسڈک کنفیٹ کو کم کر سکتا اور غذائی اجزاء 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 کینسر کی کمی، گردہ میں پتھری اور گتھیا کا سبب بن سکتا ہے یہ جسم سے کینسر 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۔

مصالحوں 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 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 کرومن 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 پیسی ہوئی کالی مرچ ملا کر استعمال کرنے سے جلد کے مردہ خلیوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے جس سے جلد صاف اور چمکدار بن جاتی ہے۔ ان کے علاوہ نزلہ و زکام کی وجہ سے بند ناک کو کھولنے، ڈپریشن میں کمی، قوت قلب میں اضافہ اور اینٹی آکسیدنٹس میں اضافہ کیلئے بھی کالی مرچ کا استعمال مفید ہے۔

اخروٹ کا استعمال تھکان کو کم کرتا ہے

دنیا میں ہر بل میڈیسن کے استعمال میں تیزی سے اضافہ ہو رہا 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 لا کر دہنی دباؤ کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ 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 جانے کے بعد اسے زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنا مشکل ہوتا

ہے۔ اس کی شیلیف 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 تاکہ 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 ذریعہ ایلا کیلک ایسڈ سرطانی خلیات کی افزائش بھی روک دیتا ہے جو بعض اقسام کے سرطان کا سبب بنتے ہیں۔ علاوہ ازیں ایلا کیلک ایسڈ سرطانی خلیات کی افزائش بھی روک دیتا ہے۔ اخروٹ کا تیل مینگا نیز اور کارپر سے بھی لبریز ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں اس میں ایک ہارمون میلانین بھی شامل ہوتا ہے جو جسم پر بڑھاپے کے اثرات کی رفتار گھٹاتا ہے۔

بی پی اور امراض قلب میں مفید: یہ تیل دوران خون کو بہتر کرتا ہے۔ اس میں شامل Monounsaturated چکنائی مثلاً 9 میگا 9 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 3 میگا 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 ہو جاتا ہے۔

جوڑوں کے درد کا علاج: اخروٹ کا تیل 3 میگا 3 اور 6 فیٹی ایسڈز سے مالا مال ہوتا ہے جس سے جسمانی سوزش کم کرنے میں مدد ملتی ہے اور جوڑوں کے درد کے مرض آرتھرائٹس سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔

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

جھڑیوں کو ختم کرتا ہے: اخروٹ سے جلد کو گتنگی اور شادابی بھی ملتی ہے۔

اخروٹ یا اخروٹ کے تیل میں وٹامن B-1، B-2، B-3 کے علاوہ وٹامن E اور نیا سین بھی ہوتا ہے۔ یہ غذائیت بخش اجزاء اور فیٹی ایسڈز جلد کو جھڑیوں اور سلوٹوں سے پاک رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور جلد کی رعنائی برقرار رہتی ہے۔

خارش، ایگزیم کا علاج: اخروٹ کے تیل میں خارش اور ایگزیم سے بچانے کی بھی خوبی ہوتی ہے۔ جو لوگ ایگزیم کی تکلیف جھیل رہے ہیں وہ اگر دن بھر میں چائے کے ایک دو تھچے کی مقدار اخروٹ کا تیل پی لیا کریں تو اس تکلیف سے آفاقہ 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) ہاسور (Hemorrhoid)، دست اور انٹریوں 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 اجزاء 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 اجزاء ہڈیوں کی مضبوطی اور نشوونما کے لئے نہایت ضروری ہیں۔

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

جلد کو نرم 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 غذا ہے

میوہ جات کی افادیت سے انکار ممکن نہیں خواہ یہ مہنگے ہونے 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 ہو گیا ہے، جو مہمانوں کی خاطر تو ضلع 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 ہو جاتا ہے۔ اس حوالہ سے کئے جانے 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 کمی واقع ہو گئی 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 ہو گیا۔

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 کر سکتا 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 پودا سات 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 کر لیتا 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 آ جاتی ہے۔ یہ میوے مختلف قسم کی نمکین اور میٹھی ڈشز میں استعمال ہوتے ہیں۔ خشک میوے اگر اعتدال سے استعمال کیے جائیں تو عید فائدہ دیتے ہیں۔ اگر ہم گرمی دار میوؤں کا استعمال ترک کر دیں گے تو پھر ہم پروٹین، معدنیات اور مائع تکسید حیاتیات سے محروم ہو جائیں گے۔ سردیوں کے موسم میں ہمیں اپنی صحت کی بہتری کے لئے خشک میوے ضرور استعمال کرنے چاہئیں۔

کا جو 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 کٹی نکلتی ہے۔ پھر اس میں مخروطی شکل کا پھل لگتا ہے۔ جس کی پینڈی 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 بوتیز 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 کا جو کا بیج ہے۔ اس کے چھلکے سے تیل نکلتا ہے۔ اس کا رنگ سیاہ اور مزہ تلخ ہوتا ہے۔ جسے جلد پر لگانے سے چھالے پڑ جاتے ہیں مگر کمڑی کو محفوظ رکھتا ہے۔ اسے کھانے سے جسم میں خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔ کا جو 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 کا جو سے پرہیز کریں۔ کا جو میں تانبا اور مینگیز بھی خوب ہوتا ہے۔ یہ عضلات کے لئے اچھا اثر ڈالتا ہے کیونکہ اس میں فاسفورس مینگیزیم جست و نامن بی اور فولیٹ کے حصول کا بھی اچھا ذریعہ ہے۔ اس سے جسم کی تھکن دور ہوتی ہے۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ کا جو اور دیگر گری دار میوؤں کے استعمال سے وزن کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ حالانکہ اس میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ سو گرام کا جو میں ۸۸۰ حرارے اور ۸۸ گرام چکنائی ہوتی ہے۔

مونگ پھلی کی الرجی

سانسدا نونوں 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 جاسکتا 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 رد عمل سے بچے 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۔

قوت مدافعت: برطانیہ میں کمبرج 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 بچوں کے کھانوں میں جن میں مونگ پھلی کی شدید الرجی پائی جاتی تھی، دو ملی گرام مقدار میں موسم 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 رد عمل 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 رد عمل یا جان کو لاحق خطرات سے انہیں بچایا جاسکتا 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 جاسکتی 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 مشیکن یونیورسٹی سے منسلک ایک ماہر ماتیہو گرین ہاؤس 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 کلینکل استعمال میں لانے میں ابھی کئی سال لگ سکتے ہیں۔

قدرت کی انمول تخلیق الایچی

چھوٹی الایچی! مختلف نام: اردو الایچی خوردہ، ہندی چھوٹی الایچی، گجراتی الایچی سفید، سنسکرت ایلا، بنگالی چھوٹا ایلاچ، دیلچی، گجراتی ایلاچ، عربی قافلہ صفار، انگریزی کارڈی مم (CORDAMOM) لاطینی ایلے ٹریا کارڈے ہومائی (ELITERI CORDAMOMI)

بڑی الایچی! مختلف نام: ہندی بڑی الایچی، سنسکرت لال الایچی، لٹھو لیلیا، برہت اچنچیدیکا، فارسی موٹو ایچی، ہیل کلاں، ہیل ذکر، عربی قافلہ بکار، قافلہ ذکر، قافلہ زنجی، انگریزی لارڈ کارڈی مم (LORGE CARDAMOM) لاطینی ایوموم سبولٹم (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 الایچی لمبائی میں 2/4 سے 3/5 انچ تک بیضوی کسی قدر سہ گوشہ ہوتی ہے بالائی حصہ نوکیلا، نیچلا 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 پھلکے 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 بیج خوشبودار۔

الایچی: چھوٹا دانہ بڑے فوائد: الایچی روزمرہ گھریلو استعمال کی عام چیز ہے جسے عام طور پر کھانوں، چائے یا منھ میں خوشبو اور صرف ذائقے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن الایچی کے بہت سے طبی فوائد بھی ہیں، یہاں ہم آپ کو الایچی 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 رتج پیدا ہونے سے روکتی ہے۔ بدہضمی سے ہونیوالی گیس اور سرد در 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 انہضام 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: چونکہ الائچی میگنیشیم، پوٹاشیم اور کمینشیم 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 $1/2$ 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 تکنونی شکل کے ہوتے ہیں۔

جدید ریسرچ: (1) اس میں لطیف روغن جس میں ٹرپی مین 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 و خشک بعض نے درجہ اول میں گرم و خشک لکھا ہے بڑی درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے۔ چھوٹی الائچی سینے اور پیٹھ پر رکھنے کے لئے غیر مفید ہے طباشیر سفید، گوند کثیر اسے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ بڑی الائچی آنتوں کے لئے مضر ہے۔

فوائد: مفروح و مقوی قلب، مسوڑھوں و دانتوں کے لئے مقوی، قے، متلی، پیٹ کے رکی درد، رطوبات معدہ، درد سر رکی و دماغی 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 خود اک: 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۔

پائووریا: اسکے چھلکوں کا بطور نمجن استعمال کرنا مسوڑھوں کی تقویت کیلئے مفید ہے۔
چھالے: منہ میں چھالے ہو جانے پر بڑی الائچی کو باریک پیس کر اس میں پیسی ہوئی مصری ملا کر زبان پر رکھیں، فوری طور پر فائدہ ہوگا۔

درد دوسر: چھلکوں کا سنوف پانی میں رگڑ کر ماتھے پر لپک کریں، درد دوسر مفید ہے۔

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

دوائے سنگرتہنی: 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 چھا چھ اور سردیوں میں تازہ پانی سے استعمال کریں۔

عرقِ ہیضہ: پودینہ ڈھائی تولہ، الائچی کلاں چار عدد، منقہ 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 کھل کریں۔

خوداک: ایک ماشہ صبح و شام گائے کے دودھ کے ساتھ دیں۔

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

الائچی: بہت سے امراض میں کارگر

الائچی کا استعمال عام طور پر ماؤتھ فریشنز کے طور پر یا مصالحوں 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 مصالحوں 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 پیئیں۔

سوجن: اگر گلے میں سوجن آگئی ہو تو مولیٰ 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 دُرک، لوگ اور پانچ تلسی کے پتے ایک ساتھ پان میں رکھ کر کھائیں۔

اللہیاں: 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، متلیبند ہو جاتی ہیں۔

بد ہضمی: اگر پیٹ میں ایسڈٹی 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 دیگر (Foenicullimvukgare) ہے اس کا پودا تقریباً ایک گز لمبا ہوتا ہے باریک باریک نرم و نازک پتوں والے اس پودے کے اوپری حصے میں ایسی چھتری کی طرح

سونف کا کچھا لگتا ہے اور یہ پھول سونف کے دانوں میں بدل جاتے ہیں، کچی سونف کی خوشبودار سے آتی ہے۔ سونف کی دو قسم ہیں ایک بستانی اور دوسری جنگلی ہے۔

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

افعال و خواص: سونف ٹھنڈی میٹھی خوشبودار، مخرج ریح ہے مدربول و جیض، 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 وڈف جب کہ بنگالی میں میٹھا 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۔

پیت 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 سنوف دودھ کے ساتھ صبح و شام 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 سنوف شامل کر کے صبح و شام پیئیں، اس سے سر کے درد اور چکروں میں افاقہ ہوگا۔

سینے اور معدے کی جلن کیلئے: سونف 12 گرام، الائچی سبز 12 گرام، صتر 6 گرام، مصطلگی 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 چمچ 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، برومانیڈ 20 گرام تمام دوا کو باریک پیس کر رات کو سوتے وقت ایک چمچ 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 دور کرتا ہے۔

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

تیزابیت کو کم کرنے کے لئے: سونف 120 گرام، الائچی سبز 60 گرام، گل سرخ 60 گرام، سوڈائیٹھا 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 پیسے دل کو قوت و فرحت دیتا ہے۔ آنتوں کو طاقت اور ریاخ کو خارج کرتا ہے۔

قبض کے لئے: سونف 50 گرام، الائچی سبز 25 گرام، سناہ 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، سناہ 1 گرام، سیبوں گندم 1 گرام، گلقد 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۔

بد ہضمی اور ہاضمہ کے لئے مؤثر: سونف، چھوٹی ہڑ، پودینہ، کالی مرچ، نمک طعام، نر کچور، 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: ہوالثانی: 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 پیئیں۔ 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: ہوالثانی: 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 باد یانی: ایک کلو بھی 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۔ ہوالثانی: 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 دو کی دو اور سردائی کی سردائی ہے۔

سر کی جلن: ہوا لاشانی: 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 سہا 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 لمبل کے صاف کپڑے سے چھان کر اور بقدر ضرورت مصری ملا کر پیئیں ان شاء اللہ دن بہ دن 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 اس کا اور بھی فائدہ ہو جاتا ہے۔

سر کا درد: یہ تو نہیں کہا جاسکتا کہ سونف ہر ایک قسم کے درد سر کو مفید ہے۔ البتہ اس میں کلام نہیں کہ سونف درد کیلئے مفید چیز ہے۔ اسلئے مزید نسخہ جات درج ذیل ہیں۔
ہوا لاشانی: سونف 100 گرام، مصری 100 گرام باریک پیس کر سونف بنالیں۔ اس میں سے دو تولہ رات کو سوتے وقت دودھ یا پانی سے ہی استعمال کریں۔ بہت سی اقسام کے درد سر کو مفید ہے علاوہ ازیں مقوی دماغ ہے۔

ہوا لاشانی: 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 سرد درد کو مفید ہے اس سے پرانا سرد درد بھی رفع ہو جاتا ہے۔

ہوالشانی: 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 بودماغ تک پہنچ جائے۔ ان شاء اللہ سر در 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۔

ہوالشانی: 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۔

ہوالشانی: روغن سونف کی بیس بوتلیں 50 گرام گھی میں ملا کر آگ پر رکھیں اور خوب پکھل جانے 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: ہوالشانی: روغن سونف 50 گرام روغن خشکاش 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 کپٹیوں پر مالش کریں۔ ان شاء اللہ شرطیہ نیند آ جائے گی۔

ہوالشانی: 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 مٹھا ملا کر پیا کریں۔ اس سے انشاء اللہ خوب آرام ہوگا اور نیند آنے لگے گی۔

غنودگی: ہوالشانی: غنودگی یعنی نیند کی زیادتی۔ اگر ہر وقت طبیعت ست 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، سونف دس گرام کو آدھا کلو پانی میں جوش دیں جب پاؤرہ جائے تو اتار کر اس میں نمکا یک گرام ملا کر دونوں وقت پلایا کریں، بہت ہی مفید ہے۔

دیوانگی: پاگل پن کئی وجوہات سے ہوتا ہے مگر درج ذیل نسخہ بفضلہ تعالیٰ اکثر و بیشتر مفید رہتا ہے قارئین کرام سے گزارش 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۔
ہوالثانی: روغن سونف صبح و شام 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۔

ہوالثانی: سونف 5 گرام، خشکاش سفید 3 گرام، تخم کاہو 2 گرام، کوسردائی کی طرح چھان کر شربت بنفشہ 30 گرام شیریں کر کے پینا پاگل پن کے لیے مفید ہے۔
بلغنی و سوداوی جنون: ہوالثانی: سونف دس 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 و شام پلایا کریں۔ بلغم اور سودا سے پیدا ہونے والے پاگل پن کو بہت مفید ہے۔ بلغم کے شکار افراد ٹھنڈا کر کے نہ پیئیں بلکہ گرم چائے کی طرح پی لیں۔

صفراوی جنون: ہوالثانی: سونف دس 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۔

نزله و زکام: نزله و زکام 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: ہوالشانی: سونف دس گرام لوئنگ 7 عدد کدو کلو پانی میں ڈال کر جوش دیں۔ جب پاؤ بھر پانی باقی رہے تو چھان کر حسب ضرورت چینی ملا کر چائے کے طور پر گھونٹ گھونٹ پی لیں۔ دو تین بار کے استعمال سے الحمد للہ شرطیہ آرام ہو جاتا ہے۔

ہوالشانی: سونف دس 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۔ نزله، زکام کے لیے عجب چیز ہے۔

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

فوائد: دائمی نزله و زکام کے لیے بہترین اور سہل علاج ہے۔ استعمال کریں مفید و مجرب ہے۔

مرگی: ہوالشانی: 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۔

ہوالشانی: 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 اسطو خدوس 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۔

تریاق آشوب چشم: ہوالشانی: سونف 125 گرام کو دوسیر پانی میں ملا کر تانبے کی دپٹی وغیرہ میں تمام رات بھگونے چھوڑیں اور صبح کے وقت آگ پر پکائیں

جب آدھا کلو یا کم ویش 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 دھنتی ہوئی آنکھوں کے لئے نہایت مفید دوا ہے۔

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

ہوالثانی: سو نف چھ گرام کوٹ کر پوٹلی بنائیں اور عرق گلاب یا سادہ پانی میں بھگو کر آنکھوں پر پھیرتے رہیں۔ درد چشم کو فوراً تسکین ہو جاتی ہے۔

عرق مفید چشم: ہوالثانی: رب سو نف یعنی سو نف کا عرق بنائیں اور اس میں سے تین گرام لیکر 50 گرام عرق گلاب میں ملائیں اور دونوں وقت چند قطرے آنکھوں میں ڈال کریں خارش، سرخی، درد 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۔

ہوالثانی: سرمہ سیاہ کی ڈلی 50 گرام کو کھل میں ڈال کر پیسین اور سبز سو نف کو کوٹ کر اس کا پانی نکالیں اور اس پانی میں سے قدرے ڈال ڈال کر کھل 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 سلامتی 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 قوتِ نظر کو کمی واقع ہوئی۔ مگر تاہم ایسی تدبیریں بھی ہیں جن کو ملحوظ رکھنے سے نظر تا دیر 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 شبِ نیم سے ترہری 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۔

شبِ نیم کا پر نور قطرہ:

ہوالثانی:- شبِ نیم بذاتِ خود آنکھوں کے لیے ایک مفید چیز ہے مگر بعض پودوں کی رفاقت سے اس کے اثر میں کئی گنا اضافہ ہوتا ہے۔

مثلاً سوئف کے سبز پودوں کی شبہم 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: سوئف 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:

ہوالشانی:- سوئف 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 شاء اللہ نظر چیل کی مانند تیز ہو جائے گی۔

ہوالشانی:- سوئف 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۔

ہوالشانی:- مغز بادام 7 عدد، سوئف دس گرام، مصری بیس گرام سیدھی چوٹ سے کوٹ کر رات کو نیم گرم دودھ سے کھلادیا کریں۔ اور مریض کو ہدایت کر دیں کہ وہ اس کے بعد پانی ہرگز نہ پئے۔ ان شاء اللہ 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 شاء اللہ خون تھم جائے گا۔

ہوالشانی:- سوئف تین گرام ملتانی مٹی دس گرام، کافور ایک گرام پانی میں باریک پیس کر جب نہایت ہی باریک ہو جائے تو پیشانی پر لپک کریں۔ خون بند ہو جائے گا۔

ہوالشانی:- روغن سوئف دس گرام میں تین گرام کافور ملائیں اور اس روغن میں سے چند قطرے لے کر پیشانی پر ملیں اور قدرے سونگھائیں۔ ان شاء اللہ خون بند ہو جائے گا۔

ہوالشانی:- 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 شاء اللہ 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 بفضلہ تعالیٰ درد دور ہو جائے گا۔ روغن سونف نیم گرم کے چند قطرے کان میں ڈالیں۔ اس سے بھی بفضلہ تعالیٰ درد فوراً ٹک جائے گا۔

بہرا پن: قوت 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 بفضلہ تعالیٰ زائل شدہ قوت سمع واپس لوٹ آتی ہے۔ البتہ ذرا صبر اور استقلال لازمی ہے۔

ہوالشانی:- 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 بفضلہ 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۔

ہوالشانی:- 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۔

نوٹ:۔ بہرہ پن کو دور کرتی ہے۔ نظر اور دماغ کو طاقتور بناتی ہے۔

حوالہ ثانی:۔ سوف 2 گرام کو آدھا کلو پانی میں جوش دیں جب 125 گرام یا کم 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: حوالہ ثانی:۔ روغن سوف 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۔
حوالہ ثانی:۔ روغن سوف 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 کنبیوں پر مالش کیا کریں۔

کان سے پیپ کا آنا: حوالہ ثانی:۔ روغن سوف ایک تولہ، کانور ایک چاول کے برابر، کاربالک ایسڈ کے چار قطرے، کانور 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 سوف ملا دیں۔ صبح وشام نیم گرم کر کے دودھ بوندیں کان میں ڈالا کریں۔ یہ کان کے زخم کو بہت جلد بند کر دینے والا بے خطر 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 سوف نمبر 2 یا 3 کا استعمال مفید ہے۔ جیسے پہلے بتایا جا چکا ہے کہ رات میں سوتے وقت نیم گرم روغن سوف، اقطرہ کان میں ڈال کر سونیں۔

منہ کے آبلے یا چھالے: ہوالشانی:- 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 کھلی 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۔ لہذا ایسے حضرات کے لئے ذیل میں نسخہ لکھا جاتا ہے۔

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

ہوالشانی:- 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 شاء اللہ تشلاپین دور ہو جائے گا۔

منجن عجیب: ہوالشانی:- 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 و صاف ہو جاتے ہیں۔

پھپھڑے کی سو جن: ہوا لثانی:- تخم میٹھی 2 گرام کو عرق سونف 3 گرام میں جوش دیں اور استعمال کریں۔ پھپھڑے کی سو جن کے لیے بہت اکسیر چیز ہے۔

کالی کھانسی کی گولیاں: ہوا لثانی:- سونف کے چاول دس گرام، نمک سیاہ 2 گرام، گودھیکو 40 گرام برگ گاؤز بان 2 گرام پانی 50 گرام۔

ترکیب تیاری: پانی میں گاؤز بان دو گھنٹہ تر کر کے اور خوب مل کر لعاب حاصل کریں پھر دوسری ادویات میں تھوڑا تھوڑا لعاب ڈال کر کھل 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 شاء اللہ کھانسی کو مکمل آرام ہوگا۔

کھانسی: ہوا لثانی:- 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 و شام دیا کریں کھانسی ہر قسم کو مفید ہے۔ اگر شہد نہ مل سکے تو اس میں نمک ایک چمکیشا مل کر کے بھی پلایا جاسکتا ہے۔
دمہ و کھانسی: مندرجہ ذیل نسخہ دمہ کے لئے ایک عجیب چیز ہے اور مجرب بھی ہے اس سے کھانسی اور دمہ کو بفضلہ 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۔

ہوا لثانی:- 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 سیراپلوں میں آگ دیں اگر سفیدی مالک 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 و شام 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 و غریب چیز ہے۔

سانس کی تنگی: ہوالثانی:- اگر سانس تنگی سے آتا ہو اور اس کا سبب بلغم کا جواؤ ہو تو اس کے لیے سوفدس گرام، بھنگدس گرام، تینوں کو در در سا کوٹ لیں اور اس میں سے ایک چٹکی لے کر خواہ سگریٹ بنا کر پلائیں یا دیکھتے ہوئے انگارے پر ڈال کر دھواں کھچو ادیں 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 سوفدس 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۔ سوف کو منہ میں رکھ کر چبانا اور اس کے رس کو اندر نگلتے رہنا بھی مفید ہے۔

درد سینہ: ہوالثانی:- سینہ کا درد بھی ایک نہایت تکلیف دہ مرض ہے۔ اسکے لیے سوفدس گرام کو آدھ کلو پانی میں جوش دیں، جب 125 گرام باقی رہے تو اس میں نمکا یک چٹکی ملا کر دونوں وقت پلایا کریں۔ درد سینہ کو مفید ہے۔

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

معدہ کو عضور نہیں مگر اعضائے ربیہ تمام اس کے قبضہ میں ہیں جس طرح بادشاہ اپنے باورچی کے قبضہ میں ہوتا ہے تمام جسم کا دار و مدار محض معدہ کی درستی پر ہے

اگر معدہ مبتلائے مرض ہو جائے تو بس اپنی صحت و تندرستی کا خیال دل سے نکال دینا چاہیے سونف معدہ کو درست بنانے اور اس کو طاقت ور بنانے کے لئے ایک لا جواب چیز ہے جس سے تقریباً معدہ کی تمام بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ لہذا ہم قارئین گرام 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: ہوالشانی:- سونف کو ذرا سا کوٹ کر رکھیں تاکہ 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 ہو جاتی ہے۔

ہوالشانی:- 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 و شام پانی سے کھلایا کریں۔ اس سے بد ہضمی، بھوک کی کمی، کھٹی ڈکاروں کا آنا وغیرہ سب دور ہو جاتے ہیں۔

ہوالشانی:- سونف 50 گرام کو 150 گرام گلقتند میں ملا دیں اور اس میں صبح و شام 10-10 گرام خوب چبا کر کھلائیں۔ معدہ کے تمام امراض کیلئے عجیب و غریب دوا ہے۔

پیٹ درد: ہوالشانی: 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 گلقتند والا بہت ہی عجیب ہے اس سے بیٹھا بیٹھا درد فوراً دفع ہو جاتا ہے۔

آٹے کو عرق سونف میں گوندھ کر روٹی پکائیں پندرہ روز تک ایسی روٹی کھائیں در دشکم دور ہو جائے گا۔

درد معدہ: ہوالشانی: سونف 50 گرام نمک 10 گرام دونوں کو باریک سفوف کر لیں، 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 ہو جاتا ہے۔

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

ترکیب استعمال: کھانا کھانے کے بعد تین چار گرام کھائیں۔ تبخیر کو فائدہ کرتا ہے۔
بد ہضمی: ہوالشانی: سونف ایک چٹکی پودینہ ایک چٹکی پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں۔ بد ہضمی دور ہو جائے گی۔

ہوالشانی: سونف 3 گرام، سونٹھ ایک گرام، ہصری 30 گرام تمام کو باریک پیس کر رکھیں اور دن میں تین بار گرم پانی کے ہمراہ لے لیں اکثر قسم کی بد ہضمی دور ہو جائے گی۔

اچھارہ: ہوالشانی: سونف 20 گرام کو کوٹ کر سیر بھر پانی میں جوش دیں۔ جب 125 گرام پانی باقی رہے تو اس میں نمک سیندھ یا نمک لاہوری 2 چٹکی ملا کر پلانے سے اچھارہ وغیرہ دور ہو جاتا ہے۔

حبوب قبض کشا: ہوالشانی: سونف کے چاول نکال کر ان کو باریک پیس لیں اور ان کو تمام دن مغز گھیکوار یعنی کنوار گندل کے پانی سے کھل کر کے رقی رقی کی گولیاں بنالیں۔
ترکیب استعمال: رات کے وقت تین سے پانچ گولی گرم دودھ سے دیں۔
فوائد: اس سے دائمی قبض دور ہو جاتا ہے۔

چپش یعنی مروڑ شکم: چپش کی دو قسمیں ہیں۔ ایک صادق اور دوسری کاذب۔
اگر چپش 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 چپش بڑی

سہولت سے بند ہو جاتی 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۔

ہوالشانی: سونف دیسی کوکوٹ کرسنوف تیار کریں اور ایک ایک تولہ صبح و شام دہی کی چھاچھ سے کھلایا کریں۔ مروڑ، پیچش وغیرہ کو مفید ہے۔

ہوالشانی: سونف، انار دانہ، ہلیلہ سیاہ، دس دس گرام لے کر سونف بنا لیں۔ 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۔

پراسرار عمل: ہوالشانی: 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 ہو جائیگی۔

پیچش کا ایک روزہ علاج: سونف دس گرام، ہلیلہ سبز 2 عدد، مغز

بادام 4 عدد تمام کو کوٹ کر رکھیں۔ پہلی ہی خوراک سے ان شاء اللہ پیچش کی تمام تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ اگر پیٹ میں سدہ ہو تو 50 گرام ترنجبین ڈیڑھ پاؤ دودھ میں جوش دے کر پلائیں سدہ خارج ہو جائیں گے۔

پیچش کا ایک روزہ علاج ہے صبح شام پلائیں۔

سونف پیچش: جو کہ پرانی سے پرانی پیچش کے لئے بھی اکسیر ہے۔ ہوالشانی:

سونف، انار دانہ، ہلیلہ ہر ایک، دس گرام تمام کو علیحدہ علیحدہ بار یک پیس کر سونف بنا لیں اور ذیل کی لکھی ہوئی ترکیب سے استعمال کرایا کریں۔

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

سفوف سیاہ اکسیر پچیش: ہوالشانی: ہلیلہ سیاہ 50 گرام کوگی میں بریاں کر لیں اور اس میں سفوف 50 گرام کو باریک پیس کر شامل کر لیں۔ اور ان دونوں کے برابر کھانڈ ملا لیں۔ 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 پچیش بند ہو جائے گی۔ بار بار 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۔

ہوالشانی: غلغلہ 200 گرام، سفوف 100 گرام ملا لیں اور اس میں سے 50 ، 50 گرام دن میں تین بار استعمال کرائیں۔ یا ان کو جوش دیکر پلایا کریں پچیش کی بے خطا اور بار بار کی مجرب دوا ہے جو کہ ہر دو پچیشوں کو بند کرنے میں مؤثر ہے۔

ہوالشانی: سفوف 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۔

سفوف اکسیر پچیش: ہوالشانی: سفوف 50 گرام، بیل گیری 50 گرام، مصری 100 گرام باریک پیس کر ملا لیں۔ ترکیب استعمال: اس سفوف میں سے 2 گرام دوا لے کر چاولوں کے پانی یا مخض پانی سے دیا کریں۔ دن میں دو بار یعنی صبح وشام پچیش خصوصاً خونی پچیش 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 ہو جانے 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 ہوتی 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 مجلہ 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 ناگیریا، اور قرون وسطیٰ کے یورپ 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۔

دودھ دماغی صلاحیت بڑھاتا ہے: 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 کافی کس استعمال نوبل انعام دلوانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

دودھ اور چاکلیٹ: 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۔ ہو سکتا 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 سوئیڈن 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 ٹریل انعامات ملے ہیں۔ آبادی کے لحاظ سے چین میں ٹریل 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 ٹریل انعام جیتنے کا امکان بہتر کرنا چاہتے ہیں تو نہ صرف چاکلیٹ زیادہ کھائیں بلکہ دودھ بھی پیئیں۔

”کرین بیریز“ سے صحت کو متعدد فوائد

کروندے کی طرح کی ایک سرخ بیر کی کو ”کرین بیر“ (Cranberry) کہا جاتا ہے جو عموماً امریکا اور یورپی ممالک میں جھاڑیوں کی صورت میں کاشت کی جاتی ہیں۔ ان کھٹی میٹھی بیروں 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 بیر 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 بیر اسے ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے حتیٰ کہ آنتوں کے سرطان میں بھی اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ کرین بیر ایٹنی 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 بیریں دل کو اور جسم کے مدافعتی نظام کو صحت مندرکھنے 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 ہلمبرگ نے کہا ہے کہ یہ بات اب پایہ ثبوت کو پہنچ گئی ہے تمام بیروں میں کرین بیریں 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 بیریں میں پائے جانے والے دیگر بائیو ایکٹو مرکبات کے ساتھ مل کر آنتوں کے صحت بخش جراثیموں کی حفاظت کرتے ہیں۔ ماہرین نے کہا ہے کہ کرین بیریں 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 بیریں 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، بھینڑیا، بچھو، سانپ، گدھا، اژدھا، باز، تیندو وغیرہ حرام قرار دیے گئے ہیں۔ البتہ جو جانور سبزی خور ہیں وہ سب حلال ہیں جیسا کہ بھینس، بیل، گائے، بکری، بکرا، مرغ، مرغی، خرگوش، بٹخ، پرندے، اونٹ وغیرہ۔ حدیث نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ ”اللہ نے حرام چیزوں میں تمہارے لیے شفا نہیں رکھیں“۔ 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 نمکیاتی 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، کیکچی، گردے، بھیجے، دل، سری پائے سب انسانی صحت کے لئے بے حد مفید ہیں۔ گوشت زیادہ مصالحوں اور 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 کیکچی کا جو ہر یا کیکچی 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 و نما، 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۔ نہ 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 بکریا 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 کر دیتے ہیں۔ بچنی 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 اس نہیں آتا، حالانکہ اس میں کمی پر وٹیمز 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 ہو جاتا ہے، تاہم یہ گوشت کافی دیر میں گلتا ہے۔

طبی فوائد: گائے کی سری، شوربہ یا پھر بچنی 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 کر دیا جائے۔ یہ زود ہضم نہیں اور خون میں غلیظ قسم کا گاڑھا پن پیدا کرتا ہے۔ زیادہ استعمال سے جوڑوں کا درد بھی ہو سکتا ہے۔ بکثرت استعمال کرنے والوں کے ہونٹ موٹے ہو جاتے ہیں۔

زیادہ استعمال سے یورک ایسڈ کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ ٹخنوں و گھٹنوں میں اسٹھن اور ورم کی کیفیت ہو سکتی ہے۔

بھیڑ کا گوشت: غذائیت اور لحمیاتی درجے میں بھیز کا گوشت بکرے کے گوشت کا مقابلے میں دوسرے نمبر پر ہے۔ اس کی بھی تاثیر گرم ہے، زیادہ کھانے سے اچھارا ہوتا ہے۔
طبی فوائد: بھیز کی گردن اور کندھے کا گوشت انسانی صحت کے لئے مفید ہے۔ یہ گوشت بڑھاتا ہے اور سوکھا ہوا جسم فربہ ہو جاتا ہے۔ اگر سیاہ زیرہ، دارچینی اور بڑی الائچی شامل کر دی جائے تو اس کی افادیت غیر معمول ہو جاتی ہے۔

بھینس کا گوشت: یہ گوشت بہت زیادہ گرم و خشک 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 (دبلی 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، گھٹیا 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 فرہ 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 تشنگ، 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 متنبی کیلئے اس کا کھانا سودمند ہے۔ اسی وجہ سے جسمانی دردوں، کھنچاؤ اور اعصابی کمزوری میں اس کے تیل کی ماش 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 کر سکتے 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 نشوونما اور بینائی بڑھاتا ہے اور مختلف بیماریوں میں جسمانی مدافعت بڑھاتا ہے۔

خزگوشت 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 جربا بالوں میں لگائی جائے تو بال نہیں گرتے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، امراض سر، گھٹیا 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۔

بلگے کا گوشت: اسکی تاثیر گرم و خشک 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 و خشک ہے، عرب ممالک میں اس کا گوشت اپنی

قدیم روایت کی بنا
نمکین ہوتا ہے۔
طبی فوائد

فائدہ مند ہے۔ اس

کبوتر کا

طبی فوائد

ہے۔ لقوہ، رعشہ،

ہرن کا گوشت

یہ گوشت اپنی افاد

نویت رکھتا ہے۔

اور اطباء مشترکہ طو

غذائیت کا حامل

فاختہ کا

کمر درد میں نہایت

چڑے کا

کے لئے بہت شفا

گوشت

کے حصول کا بہتر

حاصل ہے۔ یہ ان

والی کمزوری دور کر

دولت کھایا جاتا ہے اور ہمارے ہاں قربانی کے طور پر، اس کا گوشت البتہ عرب لوگ مخصوص مصالحوں سے پکا کر لذیذ بناتے ہیں۔

یہ اگرچہ بدن میں سوداوی خون کا موجب ہے، تاہم بوا سیر میں اس کی ہڈی روغن زیتون میں پیس کر لگانا مرگی میں فائدہ مند ہے۔
گوشت: اس کی تاثیر گرم و خشک ہے۔

یہ صلاح خون پیدا کرتا ہے۔ امراض گردہ و مثانہ میں خاصا مفید فاج اور پٹھوں کے درد میں مفید ہے۔

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

گوشت طبی فوائد: فاختہ کا گوشت اور شوربہ، سوپ پولیو، فاج لقوہ، مفید ہے۔

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

کھائیں لیکن احتیاط سے: گوشت سفید ہو یا سرخ، حیوانی پروٹین میں ذریعہ ہے اور انسانی جسم کی نشوونما کے لئے پروٹین کو کلیدی اہمیت مانی جسم میں خلیوں کی توڑ پھوڑ یعنی میٹابولزم کے نتیجے میں پیدا ہونے کے اینٹی باؤیز پیدا کرتی ہے جس کی بدولت جسم مختلف اقسام کے

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

خزگوشت 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 باضمہ کو تقویت دیتا اور جھوک بڑھاتا ہے۔ بینائی اور قوت گویائی میں اضافہ کرتا ہے۔ دمے کے مرض میں مفید ہے۔ جسمانی کمزوری دور کرتا ہے، رشح کی شکایت ختم کرتا ہے۔ اگر چربی بالوں میں لگائی جائے تو بال نہیں گرتے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، امراض سر، گھٹیا 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۔
بلگے کا گوشت: اسکی تاثیر گرم و خشک 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 و خشک 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 بناتے ہیں۔

طبی فوائد: یہ اگرچہ بدن میں سوداوی خون کا موجب 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 و خشک ہے۔

طبی فوائد: یہ صلاح خون پیدا کرتا ہے۔ امراض گردہ و مثانہ میں خاصا مفید ہے۔ لقوہ، ریشہ، 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 و غذائیت کے اعتبار سے باقی تمام حلال جانوروں کے گوشت پر فوقیت رکھتا ہے۔ طبی فوائد: اس گوشت کے بارے میں تمام ماہرین، علم القدر، 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 مؤقف 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 نشوونما کے لئے پروٹین کو کلیدی اہمیت حاصل ہے۔ یہ انسانی جسم میں خلیوں کی توڑ پھوڑ یعنی مینابولزم کے نتیجے میں پیدا ہونے والی کمزوری دور کر کے اینٹی بائیز پیدا کرتی ہے جس کی بدولت جسم مختلف اقسام کے

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

خزگوشت 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 جربا بالوں میں لگائی جائے تو بال نہیں گرتے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، امراض سر، گھٹیا 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۔

بلگے کا گوشت: اسکی تاثیر گرم و خشک 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 و خشک ہے، عرب ممالک میں اس کا گوشت اپنی

قدیم روایت کی بنا
نمکین ہوتا ہے۔
طبی فوائد

فائدہ مند ہے۔ اس

کبوتر کا

طبی فوائد

ہے۔ لقوہ، رعشہ،

ہرن کا گوشت

یہ گوشت اپنی افاد

نویت رکھتا ہے۔

اور اطباء مشترکہ طو

غذائیت کا حامل

فاختہ کا

کمر درد میں نہایت

چڑے کا

کے لئے بہت شفا

گوشت

کے حصول کا بہتر

حاصل ہے۔ یہ ان

والی کمزوری دور کر

دولت کھایا جاتا ہے اور ہمارے ہاں قربانی کے طور پر، اس کا گوشت بابتہ عرب لوگ مخصوص مصالحوں سے پکا کر لذیذ بناتے ہیں۔

یہ اگرچہ بدن میں سوداوی خون کا موجب ہے، تاہم بوا سیر میں اس کی ہڈی روغن زیتون میں پیس کر لگانا مرگی میں فائدہ مند ہے۔
گوشت: اس کی تاثیر گرم و خشک ہے۔

یہ صلاح خون پیدا کرتا ہے۔ امراض گردہ و مثانہ میں خاصا مفید فاج اور پٹھوں کے درد میں مفید ہے۔

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

گوشت طبی فوائد: فاختہ کا گوشت اور شوربہ، سوپ پولیو، فاج لقوہ، مفید ہے۔

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

کھائیں لیکن احتیاط سے: گوشت سفید ہو یا سرخ، حیوانی پروٹین میں ذریعہ ہے اور انسانی جسم کی نشوونما کے لئے پروٹین کو کلیدی اہمیت مانی جسم میں خلیوں کی توڑ پھوڑ یعنی میٹابولزم کے نتیجے میں پیدا ہونے کے اینٹی باؤیز پیدا کرتی ہے جس کی بدولت جسم مختلف اقسام کے

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

خزگوشت 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 باضمہ کو تقویت دیتا اور جھوک بڑھاتا ہے۔ بینائی اور قوت گویائی میں اضافہ کرتا ہے۔ دمے کے مرض میں مفید ہے۔ جسمانی کمزوری دور کرتا ہے، رشح کی شکایت ختم کرتا ہے۔ اگر چربی بالوں میں لگائی جائے تو بال نہیں گرتے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، امراض سر، گھٹیا 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۔ بلگے کا گوشت: اسکی تاثیر گرم و خشک 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 و خشک 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 بناتے ہیں۔

طبی فوائد: یہ اگرچہ بدن میں سوداوی خون کا موجب 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 و خشک ہے۔

طبی فوائد: یہ صلاح خون پیدا کرتا ہے۔ امراض گردہ و مثانہ میں خاصا مفید ہے۔ لقوہ، ریشہ، 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 و غذائیت کے اعتبار سے باقی تمام حلال جانوروں کے گوشت پر فوقیت رکھتا ہے۔ طبی فوائد: اس گوشت کے بارے میں تمام ماہرین، علم القدر، 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 مؤقف 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 نشوونما کے لئے پروٹین کو کلیدی اہمیت حاصل ہے۔ یہ انسانی جسم میں خلیوں کی توڑ پھوڑ یعنی مینابولزم کے نتیجے میں پیدا ہونے والی کمزوری دور کر کے اینٹی بائیوز پیدا کرتی ہے جس کی بدولت جسم مختلف اقسام کے

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

خزگوشت 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 باضمہ 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 جربا بالوں میں لگائی جائے تو بال نہیں گرتے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، امراض سر، گھٹیا 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۔

بلگے کا گوشت: اسکی تاثیر گرم و خشک 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 و خشک ہے، عرب ممالک میں اس کا گوشت اپنی

قدیم روایت کی بنا
نمکین ہوتا ہے۔
طبی فوائد

فائدہ مند ہے۔ اس

کبوتر کا

طبی فوائد

ہے۔ لقوہ، رعشہ،

ہرن کا گوشت

یہ گوشت اپنی افاد

نویت رکھتا ہے۔

اور اطباء مشترکہ طو

غذائیت کا حامل

فاختہ کا

کمر درد میں نہایت

چڑے کا

کے لئے بہت شفا

گوشت

کے حصول کا بہتر

حاصل ہے۔ یہ ان

والی کمزوری دور کر

دولت کھایا جاتا ہے اور ہمارے ہاں قربانی کے طور پر، اس کا گوشت
بہتے عرب لوگ مخصوص مصالحوں سے پکا کر لذیذ بناتے ہیں۔

یہ اگرچہ بدن میں سوداوی خون کا موجب ہے، تاہم بوا سیر میں
اس کی ہڈی روغن زیتون میں پیس کر لگانا مرگی میں فائدہ مند ہے۔
گوشت: اس کی تاثیر گرم و خشک ہے۔

یہ صلاح خون پیدا کرتا ہے۔ امراض گردہ و مثانہ میں خاصا مفید
فالج اور پٹھوں کے درد میں مفید ہے۔

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

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

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

کھائیں لیکن احتیاط سے: گوشت سفید ہو یا سرخ، حیوانی پروٹین
میں ذریعہ ہے اور انسانی جسم کی نشوونما کے لئے پروٹین کو کلیدی اہمیت
انسانی جسم میں خلیوں کی توڑ پھوڑ یعنی میٹابولزم کے نتیجے میں پیدا ہونے
کے اینٹی باڈیز پیدا کرتی ہے جس کی بدولت جسم مختلف اقسام کے

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

خزگوشت 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 باضمہ کو تقویت دیتا اور جھوک بڑھاتا ہے۔ بینائی اور قوت گویائی میں اضافہ کرتا ہے۔ دمے کے مرض میں مفید ہے۔ جسمانی کمزوری دور کرتا ہے، رشح کی شکایت ختم کرتا ہے۔ اگر چربی بالوں میں لگائی جائے تو بال نہیں گرتے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، امراض سر، گھٹیا 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۔
بلگے کا گوشت: اسکی تاثیر گرم و خشک 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 و خشک 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 بناتے ہیں۔

طبی فوائد: یہ اگرچہ بدن میں سوداوی خون کا موجب 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 و خشک ہے۔

طبی فوائد: یہ صلاح خون پیدا کرتا ہے۔ امراض گردہ و مثانہ میں خاصا مفید ہے۔ لقوہ، ریشہ، 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 و غذائیت کے اعتبار سے باقی تمام حلال جانوروں کے گوشت پر فوقیت رکھتا ہے۔ طبی فوائد: اس گوشت کے بارے میں تمام ماہرین، علم القدر، 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 مؤقف 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 نشوونما کے لئے پروٹین کو کلیدی اہمیت حاصل ہے۔ یہ انسانی جسم میں خلیوں کی توڑ پھوڑ یعنی مینابولزم کے نتیجے میں پیدا ہونے والی کمزوری دور کر کے اینٹی بائیوز پیدا کرتی ہے جس کی بدولت جسم مختلف اقسام کے

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

خزگوشت 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 باضمہ کو تقویت دیتا اور جھوک بڑھاتا ہے۔ بینائی اور قوت گویائی میں اضافہ کرتا ہے۔ دمے کے مرض میں مفید ہے۔ جسمانی کمزوری دور کرتا ہے، رشح کی شکایت ختم کرتا ہے۔ اگر چربی بالوں میں لگائی جائے تو بال نہیں گرتے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، امراض سر، گھٹیا 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۔ بلکے کا گوشت: اسکی تاثیر گرم و خشک 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 و خشک 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 بناتے ہیں۔

طبی فوائد: یہ اگرچہ بدن میں سوداوی خون کا موجب 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 و خشک ہے۔

طبی فوائد: یہ صلاح خون پیدا کرتا ہے۔ امراض گردہ و مثانہ میں خاصا مفید ہے۔ لقوہ، ریشہ، 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 و غذائیت کے اعتبار سے باقی تمام حلال جانوروں کے گوشت پر فوقیت رکھتا ہے۔ طبی فوائد: اس گوشت کے بارے میں تمام ماہرین، علم القدر، 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 مؤقف 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 نشوونما کے لئے پروٹین کو کلیدی اہمیت حاصل ہے۔ یہ انسانی جسم میں خلیوں کی توڑ پھوڑ یعنی مینابولزم کے نتیجے میں پیدا ہونے والی کمزوری دور کر کے اینٹی بائیوز پیدا کرتی ہے جس کی بدولت جسم مختلف اقسام کے

جسے کارڈیور آئل کہتے ہیں، تمام اوصاف کا حامل ہے۔ بچوں بوڑھوں سب کیلئے مفید ہے۔ اس میں موجود وٹامن اے ڈی نشوونما 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، رتھ کی شکایت ختم کرتا ہے۔ اگر جربا 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 بساوند 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۔

بلگے کا گوشت: اسکی تاثیر گرم و خشک 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 و خشک ہے، عرب ممالک میں اس کا گوشت اپنی

قدیم روایت کی بنا
نمکین ہوتا ہے۔
طبی فوائد

فائدہ مند ہے۔ اس

کبوتر کا

طبی فوائد

ہے۔ لقوہ، رعشہ،

ہرن کا گوشت

یہ گوشت اپنی افاد

نویت رکھتا ہے۔

اور اطباء مشترکہ طو

غذائیت کا حامل

فاختہ کا

کمر درد میں نہایت

چڑے کا

کے لئے بہت شفا

گوشت

کے حصول کا بہتر

حاصل ہے۔ یہ ان

والی کمزوری دور کر

دولت کھایا جاتا ہے اور ہمارے ہاں قربانی کے طور پر، اس کا گوشت البتہ عرب لوگ مخصوص مصالحوں سے پکا کر لذیذ بناتے ہیں۔

یہ اگرچہ بدن میں سوداوی خون کا موجب ہے، تاہم بوا سیر میں اس کی ہڈی روغن زیتون میں پیس کر لگانا مرگی میں فائدہ مند ہے۔
گوشت: اس کی تاثیر گرم و خشک ہے۔

یہ صلاح خون پیدا کرتا ہے۔ امراض گردہ و مثانہ میں خاصا مفید فاج اور پٹھوں کے درد میں مفید ہے۔

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

گوشت طبی فوائد: فاختہ کا گوشت اور شوربہ، سوپ پولیو، فاج لقوقہ، مفید ہے۔

گوشت طبی فوائد: اس کا سوپ لقوقہ فاج، پولیو، جلودھر کے مریض بخش غذا ہے، جگر کو طاقت دیتا ہے اور بادی کو مٹاتا ہے۔

کھائیں لیکن احتیاط سے: گوشت سفید ہو یا سرخ، حیوانی پروٹین میں ذریعہ ہے اور انسانی جسم کی نشوونما کے لئے پروٹین کو کلیدی اہمیت مانی جسم میں خلیوں کی توڑ پھوڑ یعنی میٹابولزم کے نتیجے میں پیدا ہونے کے اینٹی باڈیز پیدا کرتی ہے جس کی بدولت جسم مختلف اقسام کے

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

خزگوشت 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 باضمہ کو تقویت دیتا اور جھوک بڑھاتا ہے۔ بینائی اور قوت گویائی میں اضافہ کرتا ہے۔ دمے کے مرض میں مفید ہے۔ جسمانی کمزوری دور کرتا ہے، رشح کی شکایت ختم کرتا ہے۔ اگر چربی بالوں میں لگائی جائے تو بال نہیں گرتے۔ فالج، لقوہ، رعشہ، امراض سر، گھٹیا 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۔
بلگے کا گوشت: اسکی تاثیر گرم و خشک 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 و خشک 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 بناتے ہیں۔

طبی فوائد: یہ اگرچہ بدن میں سوداوی خون کا موجب 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 و خشک ہے۔

طبی فوائد: یہ صلاح خون پیدا کرتا ہے۔ امراض گردہ و مثانہ میں خاصا مفید ہے۔ لقوہ، ریشہ، 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 و غذائیت کے اعتبار سے باقی تمام حلال جانوروں کے گوشت پر فوقیت رکھتا ہے۔ طبی فوائد: اس گوشت کے بارے میں تمام ماہرین، علم القدر، 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 مؤقف 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 نشوونما کے لئے پروٹین کو کلیدی اہمیت حاصل ہے۔ یہ انسانی جسم میں خلیوں کی توڑ پھوڑ یعنی مینابولزم کے نتیجے میں پیدا ہونے والی کمزوری دور کر کے اینٹی بائیوز پیدا کرتی ہے جس کی بدولت جسم مختلف اقسام کے

انفیکشن سے محفوظ رہتا ہے، گوشت کی بدولت ہی خون میں سرخ خلے 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 لٹوز 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 لہذا 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 انداز 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 کے گوشت کے بعد پکاتے وقت بڑی ہاں کثرت سے استعمال خیال کرتے ہیں جسم کو زیادہ حرارت سبب بنتا ہے۔ وہ اس سے پرہیز کرنا چاہئے نمکین یہ گوشت زیادہ دل کے مریض اور دل کے مریض کی مقدار عام گوشت انتہائی نقصان دہ۔ حلال گوشت نواز ہے اس کی نف کے لئے بہترین ہے اور صحت بخش اضافہ اور صالح خوا آپ ﷺ نے گوشت رسول پاک ﷺ

مقوی اور لذیذ ہے۔ بھیڑ کا گوشت انسانی صحت کے حوالے سے بکرے پر پہلے نمبر پر خیال کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر معتدل بنانے کیلئے گوشت کو لاپچی، دارچینی اور سیاہ زیرہ ضرور شامل کریں۔ گائے کا گوشت ہمارے استعمال ہوتا ہے لیکن لوگ اسے بکرے کے گوشت سے کم غذائیت کا حامل و غلط ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے گائے کا گوشت بکرے کے گوشت کی نسبت نافع اور طاقت بخشا ہے البتہ اس کا کثرت سے استعمال بھی کئی امراض کا بولگ جنہیں زیادہ محنت و مشقت کی عادت نہ ہوا نہیں گائے کے گوشت سے بے اونٹ کا گوشت ہندوستان میں بہت زیادہ کھایا جاتا ہے۔ ذائقے میں وہ ثقیل بھی ہوتا ہے تاہم بوا سیر کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

ریض گوشت کی بجائے دالیں اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں، شوگر کی بیماری، گردے اور مغز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان میں کولیسٹرول کی مقدار کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ ہوتی ہے جو ایسے مریضوں کے لئے مضر ہے۔

گوشت مسلمان کا دوست: اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ ان نعمتوں پر شکر بجالانا لازم ہے غذائیں اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کو عطا کی گئی ہیں اور غذاؤں میں سے گوشت نہایت عمدہ غذا ہے۔ جو لذیذ بھی ہے۔ گوشت کے استعمال سے جسم کی توانائی، قوت اور طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ حضور سید عالم ﷺ کو گوشت بے حد مرغوب تھا، گویا گوشت کو کھانوں کا سردار قرار دیا۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا کہ گوشت کا سالن دنیا اور آخرت میں سب سالنوں میں

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 نشور 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 لہذا 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۔ دُبے 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 شہینکین یہ گوشت زیادہ ثقیل بھی ہوتا ہے تاہم بوا سیر کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

دل کے مریض گوشت کی بجائے دالیں اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں، شوگر اور دل کے مریض کبھی، گردے اور مغز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان میں کو لیسٹرول 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 بجالانا لازم ہے خدا کی طرف سے انسان کے لئے بہترین عطیہ ہیں اور غذاؤں میں سے گوشت نہایت عمدہ غذا ہے۔ جولدیز 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

انفیکشن سے محفوظ رہتا ہے، گوشت کی بدولت ہی خون میں سرخ خلے 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 لٹوز 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 لہذا 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 انداز 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 کے گوشت کے بعد پکاتے وقت بڑی ہاں کثرت سے استعمال خیال کرتے ہیں جسم کو زیادہ حرارت سبب بنتا ہے۔ وہ اس سے پرہیز کرنا چاہئے نمکین یہ گوشت زیادہ دل کے مریض اور دل کے مریض کی مقدار عام گوشت انتہائی نقصان دہ۔ حلال گوشت نواز ہے اس کی نف کے لئے بہترین ہے اور صحت بخش اضافہ اور صالح خوا آپ ﷺ نے گوشت رسول پاک ﷺ

مقوی اور لذیذ ہے۔ بھیڑ کا گوشت انسانی صحت کے حوالے سے بکرے پر پہلے نمبر پر خیال کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر معتدل بنانے کیلئے گوشت کو لاپچی، دارچینی اور سیاہ زیرہ ضرور شامل کریں۔ گائے کا گوشت ہمارے استعمال ہوتا ہے لیکن لوگ اسے بکرے کے گوشت سے کم غذائیت کا حامل و غلط ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے گائے کا گوشت بکرے کے گوشت کی نسبت نافع اور طاقت بخشا ہے البتہ اس کا کثرت سے استعمال بھی کئی امراض کا بولگ جنہیں زیادہ محنت و مشقت کی عادت نہ ہوا نہیں گائے کے گوشت سے بے اونٹ کا گوشت ہندوستان میں بہت زیادہ کھایا جاتا ہے۔ ذائقے میں وہ ثقیل بھی ہوتا ہے تاہم بوا سیر کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

ریض گوشت کی بجائے دالیں اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں، شوگر کی کمی، گردے اور مغز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان میں کولیسٹرول کی مقدار کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ ہوتی ہے جو ایسے مریضوں کے لئے مضر ہے۔

گوشت مسلمان کا دوست: اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ ان نعمتوں پر شکر بجالانا لازم ہے غذائیں اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کو عطا کی گئی ہیں اور غذاؤں میں سے گوشت نہایت عمدہ غذا ہے۔ جو لذیذ بھی ہے۔ گوشت کے استعمال سے جسم کی توانائی، قوت اور طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ حضور سید عالم ﷺ کو گوشت بے حد مرغوب تھا، گویا گوشت کو کھانوں کا سردار قرار دیا۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا کہ گوشت کا سالن دنیا اور آخرت میں سب سالنوں میں

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 لُشوز 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 لہذا 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۔ دُبے 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 شہینکین یہ گوشت زیادہ ثقیل بھی ہوتا ہے تاہم بوا سیر کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

دل کے مریض گوشت کی بجائے دالیں اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں، شوگر اور دل کے مریض کبھی، گردے اور مغز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان میں کو لیسٹرول 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 بجالانا لازم ہے خدا کی اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کے لئے بہترین عطیہ ہیں اور غذاؤں میں سے گوشت نہایت عمدہ غذا ہے۔ جولدیز 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

انفیکشن سے محفوظ رہتا ہے، گوشت کی بدولت ہی خون میں سرخ خلے 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 لٹوز 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 لہذا 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 انداز 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 کے گوشت کے بعد پکاتے وقت بڑی ہاں کثرت سے استعمال خیال کرتے ہیں جسم کو زیادہ حرارت سبب بنتا ہے۔ وہ اس سے پرہیز کرنا چاہئے نمکین یہ گوشت زیادہ دل کے مریض اور دل کے مریض کی مقدار عام گوشت انتہائی نقصان دہ۔ حلال گوشت نواز ہے اس کی نف کے لئے بہترین ہے اور صحت بخش اضافہ اور صالح خوا آپ ﷺ نے گوشت رسول پاک ﷺ

مقوی اور لذیذ ہے۔ بھیڑ کا گوشت انسانی صحت کے حوالے سے بکرے پر پہلے نمبر پر خیال کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر معتدل بنانے کیلئے گوشت کو لاپچی، دارچینی اور سیاہ زیرہ ضرور شامل کریں۔ گائے کا گوشت ہمارے استعمال ہوتا ہے لیکن لوگ اسے بکرے کے گوشت سے کم غذائیت کا حامل و غلط ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے گائے کا گوشت بکرے کے گوشت کی نسبت نافع اور طاقت بخشا ہے البتہ اس کا کثرت سے استعمال بھی کئی امراض کا بوجھ جنہیں زیادہ محنت و مشقت کی عادت نہ ہوا نہیں گائے کے گوشت سے اونٹ کا گوشت ہندوستان میں بہت زیادہ کھایا جاتا ہے۔ ذائقے میں وہ ثقیل بھی ہوتا ہے تاہم بوا سیر کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

ریض گوشت کی بجائے دالیں اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں، شوگر کی کمی، گردے اور مغز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان میں کولیسٹرول کی مقدار کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ ہوتی ہے جو ایسے مریضوں کے لئے مضر ہے۔

گوشت مسلمان کا دوست: اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ ان نعمتوں پر شکر بجالانا لازم ہے غذائیں اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کو عطا کی گئی ہیں اور غذاؤں میں سے گوشت نہایت عمدہ غذا ہے۔ جو لذیذ بھی ہے۔ گوشت کے استعمال سے جسم کی توانائی، قوت اور طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ حضور سید عالم ﷺ کو گوشت بے حد مرغوب تھا، گویا گوشت کو کھانوں کا سردار قرار دیا۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا کہ گوشت کا سالن دنیا اور آخرت میں سب سالنوں میں

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 نشور 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 لہذا 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۔ دُبے 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 شہنشاہان کا گوشت زیادہ ثقیل بھی ہوتا ہے تاہم بوا سیر کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

دل کے مریض گوشت کی بجائے دالیں اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں، شوگر اور دل کے مریض کھجور، گردے اور مغز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان میں کو لیسٹرول 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 بجالانا لازم ہے خدا کی طرف سے انسان کے لئے بہترین عطیہ ہیں اور غذاؤں میں سے گوشت نہایت عمدہ غذا ہے۔ جولدیز 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

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 نشور 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 لہذا 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۔ دُبے 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 شہنشاہی یہ گوشت زیادہ ثقیل بھی ہوتا ہے تاہم بوا سیر کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

دل کے مریض گوشت کی بجائے دالیں اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں، شوگر اور دل کے مریض کبھی، گردے اور مغز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان میں کو لیسٹرول 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 بجالانا لازم ہے خدا کی طرف سے انسان کے لئے بہترین عطیہ ہیں اور غذاؤں میں سے گوشت نہایت عمدہ غذا ہے۔ جولدیز 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

انفیکشن سے محفوظ رہتا ہے، گوشت کی بدولت ہی خون میں سرخ خلے 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 لٹوز 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 لہذا 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 انداز 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 کے گوشت کے بعد پکاتے وقت بڑی ہاں کثرت سے استعمال خیال کرتے ہیں جسم کو زیادہ حرارت سبب بنتا ہے۔ وہ اس سے پرہیز کرنا چاہئے نمکین یہ گوشت زیادہ دل کے مریض اور دل کے مریض کی مقدار عام گوشت انتہائی نقصان دہ۔ حلال گوشت نواز ہے اس کی نف کے لئے بہترین ہے اور صحت بخش اضافہ اور صالح خوا آپ ﷺ نے گوشت رسول پاک ﷺ

مقوی اور لذیذ ہے۔ بھیڑ کا گوشت انسانی صحت کے حوالے سے بکرے پر پہلے نمبر پر خیال کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر معتدل بنانے کیلئے گوشت کو لاپچی، دارچینی اور سیاہ زیرہ ضرور شامل کریں۔ گائے کا گوشت ہمارے استعمال ہوتا ہے لیکن لوگ اسے بکرے کے گوشت سے کم غذائیت کا حامل و غلط ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے گائے کا گوشت بکرے کے گوشت کی نسبت نافع اور طاقت بخشا ہے البتہ اس کا کثرت سے استعمال بھی کئی امراض کا بوجھ جنہیں زیادہ محنت و مشقت کی عادت نہ ہوا نہیں گائے کے گوشت سے اونٹ کا گوشت ہندوستان میں بہت زیادہ کھایا جاتا ہے۔ ذائقے میں وہ ثقیل بھی ہوتا ہے تاہم بوا سیر کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

ریض گوشت کی بجائے دالیں اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں، شوگر کی بیماری، گردے اور مغز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان میں کولیسٹرول کی مقدار کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ ہوتی ہے جو ایسے مریضوں کے لئے مضر ہے۔

گوشت مسلمان کا دوست: اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ ان نعمتوں پر شکر بجالانا لازم ہے غذائیں اللہ تعالیٰ کی طرف سے انسان کو عطا کی گئی ہیں اور غذاؤں میں سے گوشت نہایت عمدہ غذا ہے۔ جو لذیذ بھی ہے۔ گوشت کے استعمال سے جسم کی توانائی، قوت اور طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ حضور سید عالم ﷺ کو گوشت بے حد مرغوب تھا، گویا گوشت کو کھانوں کا سردار قرار دیا۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ارشاد فرمایا کہ گوشت کا سالن دنیا اور آخرت میں سب سالنوں میں

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 نشور 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 لہذا 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۔ دُبے 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 ٹمکنین یہ گوشت زیادہ ثقیل بھی ہوتا ہے تاہم بوا سیر کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔

دل کے مریض گوشت کی بجائے دالیں اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں، شوگر اور دل کے مریض کبھی، گردے اور مغز کا استعمال ہرگز نہ کریں کیونکہ ان میں کو لیسٹرول 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 بجالانا لازم ہے خدا کی طرف سے انسان کے لئے بہترین عطیہ ہیں اور غذاؤں میں سے گوشت نہایت عمدہ غذا ہے۔ جولدیز 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