وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾
اور میوہ جات (پھل) جیسا وہ پسند کریں

تحقیقی مضامین اور مجرب نسخے

پھلوں سے علاج

حصہ اول

تالیف

ماہر نباض طبیب زماں حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی چرتھاولی حفظہ اللہ

بانی رحیمی شفاخانہ و دارالعلوم محمدیہ بنگلور و چیئرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن خلیفہ و مجاز حاذق الامت رحمۃ اللہ علیہ (خلیفہ و مجاز مسیح جلال آبادی رحمۃ اللہ علیہ) پر نامبٹ حضرت الامت آبادی

باہتمام

ڈاکٹر حکیم محمد فاروق اعظم حبان قاسمی

رحیمی شفاخانہ بنگلور

مدینہ بک ڈپو اردو بازار جامع مسجد دہلی

وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾
اور میوہ جات (پھل) جیسا وہ پسند کریں

تحقیقی مضامین اور مجرب نسخے

پھلوں سے علاج
حصہ اول

تالیف

ماہر نباض طبیب زماں حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی چرتھاولی مدظلہ العالی

بانی رحیمی شفاخانہ و دارالعلوم محمدیہ بنگلور و چیئرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن خلیفہ و مجاز حضرت حاذق الامت پالنپوری (خلیفہ و مجاز مسیح الامت حضرت جلال آبادی)

باہتمام

ڈاکٹر حکیم محمد فاروق اعظم حبان قاسمی
رحیمی شفاخانہ بنگلور

مدینہ بک ڈپو اردو بازار جامع مسجد دہلی

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب : پھلوں سے علاج (حصہ اول)

تالیف : ماہر نباض حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی ﷫

باہتمام : ڈاکٹر حکیم محمد فاروق اعظم حبان قاسمی

کتابت وتزئین : مولانا فہیم احمد قاسمی سری سیتامڑھی حبان گرافکس بنگلور

سن اشاعت : اکتوبر ۲۰۱۶ء مطابق محرم الحرام ۱۴۳۸ھ

تعداد : گیارہ (۱۱۰۰) سو

قیمت : ....

ناشر : حماد مصطفیٰ شیروانی، مدینہ بک ڈپو اردو بازار جامع مسجد دہلی

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.com

فہرست

نمبر شمار	مضامین	صفحہ
1	ثواب اور انتساب	15
2	کلماتِ رضی	16
3	پیش لفظ	17
4	پھل انسانی صحت کیلئے بہت ضروری	19
5	کیمیکل میں پکے ہوئے پھل	20
	پھلوں کو پکانے کا طریقہ	21
	مصنوعی طریقہ کار	22
	کارویڈ سے پکے ہوئے پھل	22
	کیمیکل کا استعمال جرم ہے	23
	بیماری کا سبب	23
	پھلوں میں ذائقہ نہیں	23
6	کھجور انسانی بدن کیلئے اکسیر ہے	24
	دل کے دورہ (Heart Attack) کا علاج	24
	حضور ﷺ کا معجزہ	25
	کھجور کے بیج فائدہ مند	25
	کھجور کا مسلسل استعمال	25
	شگر کے مریضوں کیلئے بھی مفید	26
	کیمیائی اجزاء یوں ہیں	26

	فوجیوں کیلئے خصوصی غذاء	26
	مشترکہ غذاء	27
	کھجور کے طبی فوائد	27
	کھجور کا عرق و جوشاندہ	28
	کھجور کی 25 فضیلت و فوائد	28
7	**انجیر ایک کثیر الغذا پھل ہے**	**31**
	انجیر کی اقسام	32
	انجیر کا خاصہ	32
	نقصان وضرر	33
	بدل	33
	خاص فائدہ	33
	عام فائدے	33
	جنت سے زمین پر آیا ہوا پھل	34
	سوداویت کا قاطع	34
	تلّی کیلئے اکسیر	35
	فالج سے نجات	35
	کینسر کا علاج	35
	خون باریک کرتا ہے	35
8	**انجیر: غذائیت سے بھرپور منفرد پھل**	**36**
9	**زیتون کی اہمیت و افادیت**	**38**
	زیتون اور طور سینا	38
	بواسیر کی دوا	39
	حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے مہمان نوازی فرمائی	39
	زیتون کے بے شمار فوائد	39
	زخم اور چھالوں میں مفید	40
	گنجے پن کی دوا	40

	آنتوں کے سرطان کی دوا	41
	دمہ اور سانس کی دوا	41
	زیتون صفرائے جامد ہے	41
	قلبی امراض میں مفید	42
	زیتون کی مقبولیت	42
	زیتون پیتے ہیں	42
	روغن زیتون چراغ ہیں	42
	زیتون کی کاشت	43
	مساج اور مالش کیلئے	43
	زیتون اور مختلف امراض	44
	زیتون کے بیشمار طبی فوائد ہیں	45
10	انار جنت کا پھل بے شمار فوائد کا حامل	48
	انار کی خصوصیت	48
	کیمیائی اجزاء	48
	ورم کیلئے اکسیر	49
	ترش انار کے فائدے	49
	بہت سے فوائد	50
11	شہد ان گنت امراض کیلئے اکسیر	50
12	شہد اور دار چینی	53
	جوڑوں میں درد اور جلن	54
	سانس کی بدبو	54
	مثانہ کی بیماریاں	54
	سرطان یعنی کینسر میں مفید	54
	کولیسٹرال	55
	سردی زکام	55

	بالوں کا گرنا	56
	سماعت کا متاثر ہونا	56
	دل کے امراض	56
	بانجھ پن	56
	انفلوئنزا یا وبائی زکام	57
	بیماریوں سے دفاع کا جسمانی نظام	57
	درازئ عمر	57
	کیل مہاسے	58
	وزن میں کمی کی شکایات	58
	دانتوں کا درد	58
	شہد میں بال	58
13	سیب زہریلے مادّے خارج کرنے کیلئے انتہائی مفید	59
	مریض کی صحت اور توانائی کا ذریعہ	60
	سیب کا سرکہ	61
	سرکہ کی خصوصیت	62
	سرکہ سے علاج	62
	سرکے کی چائے	62
	خارش کا علاج	63
	داد کا علاج	64
14	پپیتا سرطان کش پھل	64
	پپیتا تر کاری نہیں پھل ہے	65
	تازہ پھل اور سبزیاں	65
	متلی اور پیچش کا علاج	66
	کثرت حیض کا علاج	67
	وجع المفاصل کا علاج	67

	شگر مخالف پودا	67
	پتوں سے علاج	67
15	تربوز تریاق کی حیثیت رکھتا ہے	68
	تربوز کا وزن	69
	تربوز کی پہچان	69
	تربوز	71
	کینسر	71
	اُلٹی	71
	قبض	71
	ہائی بلڈ پریشر	71
16	کولسٹرال سے پاک سنترا	71
	نظامِ ہضم میں معاون	72
	وٹامن سی کافی مقدار میں	72
	وٹامن اے بھی	72
	نارنگی جوس	72
17	امرود بے شمار فوائد کا حامل پھل	73
	امرود قبض کشا	73
	امرود جگر اور معدہ میں مفید	73
	منہ کا ورم دور کرتا ہے	74
	بلغم اور کھانسی میں مفید	74
	خونی بواسیر میں اکسیر ہے	74
	وٹامن C کا خزانہ	75
	آنت اترنا	75
	دماغی الجھن	75
	داد، کھجلی، پھوڑا، پھنسی	76

	پرانے دست یا قبض	76
	کھانسی	76
	بواسیر اور مسّہ	76
	دردِ سر	76
	ایک امرود کئی فائدے	77
	امرود کی خوبیاں	78
18	**دل فریب پھل، اسٹرو بیری**	80
	اسٹرو بیری کس	81
	اسٹرو بیری کی قسمیں	81
19	**دودھ قدرت کا کرشمہ اور جنت کی نعمت**	82
	بکری کا دودھ	82
	تمام مشروبات سے بہتر	82
	دودھ آنکھوں کے لئے اکسیر	83
	ہڈیوں کی مضبوطی	83
	پتھری کیلئے مفید	83
	ٹی بی کیلئے مفید	84
	دودھ میں حیاتین بھی	84
	جلد کیلئے بھی اکسیر ہے	84
	گائے کا دودھ	84
	بھینس، بھیڑ کا دودھ	85
	عورت کا دودھ	85
	دودھ نہ پلانے کا نقصان	85
	مقوی دماغ بھی	85
	جراثیم کش اثرات	86
20	**دودھ نہیں زہر پی رہے ہیں ملک کے عوام**	86

	اصلی اور نقلی دودھ میں کیسے کریں فرق	89
21	**لیموں قدرتی نمکیات کا خزانہ**	89
	گھریلو حکیم یا ڈاکٹر	90
	روسی کیلئے تیر بہدف	91
	چہرے کی جھریاں	91
	لیموں کا شربت	91
22	**لیمو: جو صحت کیلئے نہایت مفید ہے**	92
	لیموں کی اہم خوبی	93
	لیمو بطورِ ٹانک	94
	وٹامن	94
	خون کی کمی (Anaemia)	94
	نظامِ ہضم کے مریض	95
	ناف ٹلنا	95
	دست	95
	ہیضہ	96
23	**جامن کھائیں صحت بنائیں**	96
	بلڈ کینسر میں معاون	96
	مختلف طور پر استعمال	97
	جامن برسات کا تحفہ	97
	مضبوط دانت اور مسوڑھے	100
	ذیابیطس	100
	منہ کے چھالے	100
	آواز کی خرابی	100
	بواسیری مسے	100
	دمہ اور کھانسی	100

	زخم	101
	منہ کے زخم	101
	پیاس رقے	101
	نکسیر	101
	تلی کا ورم	101
24	**گاجر لذیذ اور مقوی اعصاب ہے**	101
	گاجر کے اقسام	102
	گاجر کا حلوہ اور سالن	102
	گاجر غریبوں کا سیب	102
	گاجر کا مربہ	102
	قوتِ باہ کے لئے	103
	دل اور دماغ کیلئے	103
	حیض کشا	103
	ولادت میں آسانی	103
	شفاء کا خزانہ	103
	کھانسی اور سینے میں درد	104
	گاجر دیر ہضم ہے	104
	مقوی دماغ ہے	104
	کھانسی کا علاج	104
	پیشاب کھل آتا ہے	105
	حلوہ بنانے کا طریقہ	105
	بچوں کی صحت کے لئے	105
	دانتوں اور مسوڑھوں کا علاج	106
	گاجر کا رس زندگی بخش طاقت	106
	قوت باہ	107

	آنکھوں کی روشنی	107
	بال جھڑنا	107
	اسقاط حمل	107
	گاجر میں دودھ کی خوبیاں موجود ہیں	108
25	**اخروٹ کا استعمال تھکان کو کم کرتا ہے**	108
	اخروٹ کا تیل	108
	بی پی اور امراض قلب میں مفید	109
	جوڑوں کے درد کا علاج	109
	ہارمونز کی سطح معتدل	109
	جُھرّیوں کو ختم کرتا ہے	109
	خارش، ایگزیما کا علاج	110
	جوانی کو برقرار رکھتا ہے	110
	بالوں کے لئے اکسیر	110
26	**اخروٹ کے پوشیدہ فوائد**	110
	دماغی صحت	111
	قبض کشا	111
	قوت قلب	111
	حمل کے دوران	111
	کھانسی اور دمہ	111
	مضبوط ہڈیاں	111
	پرسکون نیند	111
	جلد کو نم کرنا	111
27	**خشک میوہ جات**	112
	انجیر۔تاثیر گرم اور تر	112
	اخروٹ۔تاثیر، گرم	112

	بادام۔تاثیرگرم اورتر	112
	کشمش۔تاثیرگرم اورتر	112
	مونگ پھلی۔تاثیرگرم	113
	چھوٹی الا ئچی،تاثیرگرم خشک	113
	ناریل۔تاثیرگرم اورتر	113
	چلغوزہ،تاثیر۔گرم اورتر	113
	ناریل تاثیرگرم اورتر	113
	تِل۔تاثیرگرم اورتر	113
	سونف۔تاثیرگرم	114
	عناب۔تاثیرسرد	114
	زیرہ سفید۔تاثیرگرم اورخشک	114
	کلونجی۔تاثیرگرم اورخشک	114
	جو۔تاثرسرداورخشک	114
	مکئی۔تاثیرسرداورخشک	115
28	پستہ کھائیں یہ آپ کی غذاء ہے	115
29	سردا،گرما،خربوزہ ایک ہی خاندان کے پھل ہیں	116
	خوبصورتی اوردلربائی کیلیئے	117
	مزاج اورکیمیائی اجزاء	117
	ادویاتی کرشمات	117
	مستورات اورجوان لڑکیاں	118
	دردِگردہ کامجرب علاج	118
	گوشت گلانے کاآسان نسخہ	118
	چہرے کےمہاسےاورداغ دھبے	118
	خربوزہ کھانے کےاوقات	119
	مثانہ اورآنتوں کےفاسد مادّے	119

30	ناریل پانی اور غذائیت سے بھرپور	120
	بدہضمی میں معاون	120
	پانی کی کمی کو دور کرتا ہے	120
	دل اور شگر کیلیئے	120
	انرجی مشروب ہے	121
	ہرا ناریل ضروریاتِ زندگی کا اہم جزو ہے	121
	ناریل کے درخت کی اہمیت	122
	ناریل کی طبی افادیت	122
	ناریل کی تاثیر	123
31	بادام اور فندق قلب دوست	123
	روغنِ فندق کے فوائد	124
	بادام میں عجیب وغریب پروٹین	125
32	آم انسان دوست پھل ہے	125
	جھریاں	126
	دانتوں کی مضبوطی	126
	دماغی کمزوری	126
	بواسیر	126
	قوت ہاضمہ	126
	خوبصورتی	127
	پتھری	127
	قومی پھل آم	127
33	چکوترے کے ساتھ ادویات لینا خطرناک ہے	131
34	آلو بخارہ کھائیں خون بڑھائیں	132
35	کیلے کے طبّی فائدے	133

36	سرکوں میں سیب کا سرکہ بھی بہترین ہے	135
37	جسم کو توانا رکھنے والی غذائیں	137
	دودھ، شہد، کلونجی	137
	سیب، انگور، چیری اور بیریز	137
	بندگوبھی اور پھول گوبھی	137
	مرچوں کے فوائد	138
	کھٹے پھل	138
	لہسن اور پیاز	138
	سبز چائے	138
	امرود اور آملہ	139
	مختلف ساگ	139
	جئی اور جو	139
	زیتون اور سرسوں	139
	پپیتا اور گاجر	139
	ٹماٹر	140
	دہی	140
	مچھلیاں	140
38	گھی کوار قدرت کا انمول تحفہ	140
	چھوٹی بڑی بیماریاں	140
	پیٹ خراب ہونے کی چند نشانیاں	141
	عجیب وغریب پودا	141
	اگانے کا طریقہ کیا ہے؟	141
	گھی کوار کا جوس	142
	جدید تحقیقات کے مطابق	142

☆☆☆

بحمد اللہ تعالیٰ ''پھلوں سے علاج'' کا

انتساب

اور

ثـــواب

میں اپنی پیاری والدہ ماجدہ مرحومہ و مغفورہ اصغری بیگمؒ خلد آشیا کے نام نامی سے معنون کرنے کی سعادت حاصل کر رہا ہوں، جن کی محبت، شفقت اور ہمہ وقت کی دعاؤں نے اس حقیر فقیر کو طبّی دنیا کی خدمت کی سعادت بخشی۔ جو 15/جنوری 2010ء بروز جمعہ کو عقبیٰ کو سدھار گئیں۔ اللہ تعالیٰ ان کے درجات بلند فرمائے۔ آمین اور اس مجموعہ کو خواص و عوام کیلئے مفید بنائے اور میرے لئے ذریعہ نجات بنائے۔ میں تہہ دل سے جناب حماد مصطفیٰ شیروانی صاحب کا مشکور ہوں کہ آپ نے میری دیگر کتب کے ساتھ یہ مجموعہ بھی اپنے مدینہ بکڈ پو دہلی سے شائع فرمایا۔ جزاکم اللہ خیرا فی الدارین

طبّی دنیا کا ادنیٰ خادم

اور خاکروب آستانہ حضرت حاذق الامتؒ

محمد ادریس حبان رحیمی

رحیمی شفاخانہ بنگلور۔ کرناٹک

بسم اللہ الرحمن الرحیم

کلماتِ رضی

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

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

ماہر نباض طبیبِ دوراں شیخ الطریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی مدظلہ العالی بانی رحیمی شفاخانہ بنگلور وچیرمین یونیورسل طب یونانی فاؤنڈیشن دہلی کی یہ کتاب بھی اسی کی ایک اہم کڑی ہے، آپ نے اپنے تجربات، نسخہ جات، علاج وپرہیز جدید طبی تحقیقات اور رسرچ کی روشنی میں درج کئے ہیں، تاکہ ڈاکٹر وحکماء کے ساتھ ساتھ عوام الناس بھی علاج ومعالجہ میں پوری معلومات حاصل کرسکے۔ یہ مختلف قسم کی کتابیں اپنی افادیت آپ ہیں، دورِحاضر میں ان پر کام باقی تھا اس طرح کی تحقیقی معلوماتی کتب کی اشد ضرورت تھی، الحمد اللہ تعالیٰ آپ نے انسانیت کی اس ضرورت کو سمجھتے ہوئے اس کام کو بھی بڑی دلچسپی وجدوجہد سے پورا فرمادیا، اللہ تعالیٰ آپ کی کاوشوں کو شرفِ قبولیت عطا فرمائے اور ان مختلف العنوان کتابوں کو عوام وخواص کے لئے نافع بنائے اور مولف وجملہ معاونین کو جزائے خیر عطا فرمائے، آمین!

Raziuddin Madras.jpg
not found.

ڈاکٹر رضی الدین احمد

صدر شعبۂ طب یونانی انا گورنمنٹ ہاسپٹل چنئی تمل ناڈو

پیش لفظ

پھلوں کی افادیت و اہمیت سے کسے انکار ہے، کتب آسمانی میں بھی پھلوں کی لذت و کثرت کا تذکرہ ملتا ہے، بہت سارے پھلوں کی افادیت کے متعلق متعدد احادیث بھی آئی ہیں، بلکہ کئی ایک پھلوں کو جنت کا پھل بھی بتایا گیا ہے، اسی لئے جنت کی خصوصی نعمتوں میں پھل بڑی نعمت تصور کئے جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ شعراء کے کلام، عشاق کے خیالات، باغباں کی محنت، اطباء و حکماء کے مفردات و مرکبات اور عام آدمی کی زندگی پھلوں سے مزین ہوتی ہے۔ فواکہات کو دیکھ کر ہر ایک کے منھ میں پانی آنے اور زبان ذائقہ محسوس کرنے لگتی ہے۔ جہاں تک پھلوں کے رنگوں، خوشبوؤں اور ذائقوں کی بات ہے تو ہر شخص ان سے واقف ہے، لیکن پھل انسانی زندگی کیلئے صحت و تندرستی کے اعتبار سے بھی لازمی ہیں، ان سے جسمِ انسانی کو بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں، پھلوں سے نشاستہ، پروٹین، چکنائی، حیاتین اور معدنی اجزاء حاصل کر کے انسانی جسم کو ٹوٹ پھوٹ سے بآسانی بچایا جاسکتا ہے، ایک تحقیق کے مطابق اگر روزمرہ کی خوراک میں ڈیڑھ چھٹانگ پھلوں کو شامل کرلیا جائے تو انسانی صحت و تندرستی میں کسی قسم کا بگاڑ پیدا نہ ہوگا۔

طبِ یونانی کی تاریخ تو پھلوں سے علاج کے سلسلہ میں مشہور ہے، بلکہ بہت سے ایسے واقعات ملتے ہیں کہ جہاں معالجین نے لاعلاج بیماریوں کا صرف اور صرف پھلوں سے مکمل اور کامیاب علاج کیا ہے، انہیں کے تجربات اور نئی تحقیقات کی روشنی

میں آج بھی طبِ جدید میں ڈاکٹر صاحبان بھی اپنے مریضوں کو بکثرت پھلوں کا استعمال بتاتے ہیں۔ بلکہ وہ طبیب وحکیم جو پرہیز وغذا اور فواکہات کے ذریعہ علاج کرے اپنے فن میں ماہر اور بلند پایہ کا معالج تصور کیا جاتا ہے، اور حقیقت بھی یہی ہے کہ انسانی بدن کو لاکھوں بیماریوں سے بچا کر قوت وتوانائی بخشنے کے لئے بے شمار تجربات سے گذرنا پڑتا ہے، زندگی صرف ہوجاتی ہے مگر تجربات پورے نہیں ہوتے۔ کتب یونانی میں جو پھلوں کے خواص اور حاصل شدہ تجربات درج کئے گئے ہیں وہ لاکھوں اطباء، حکماء، ڈاکٹر صاحبان اور معالجین کی عرق ریزی کی بدولت ہیں۔

ابھی تک بہت سی کتابیں وجود میں آئیں اور آرہی ہیں، بحمد اللہ تعالیٰ انہیں میں سے یہ بھی ایک کتاب ''پھلوں سے علاج'' کے نام سے ناچیز کی حقیر کاوش ہے، سہل مضامین پر مشتمل یہ کتاب ہر گھر میں کام آنے والی روزمرہ کی زندگی میں درپیش گھریلو نسخہ جات اور آسان علاج کے اعتبار سے ان شاء اللہ وتعالیٰ قارئین کرام کے لئے مفید ترین ثابت ہوگی۔

میں عالیجناب حماد مصطفیٰ شیروانی صاحب کا ممنون ہوں کہ انہوں نے اپنے مدینہ بک ڈپو اردو بازار جامع مسجد دہلی سے اسے شائع کیا ہے، میری دیگر طبی کتب کے علاوہ کتابچہ کی شکل میں یہ پہلی کاوش ہے، ان شاء اللہ عنقریب چالیس کتابیں مزید سلسلہ وار شائع ہوں گی۔ اللہ تعالیٰ اشاعت کو آسان بنائے اور خواص وعوام کیلئے نافع بنا کر ذریعۂ آخرت بنائے۔ آمین!

محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی

رحیمی شفاخانہ بنگلور ر دہلی

1-10-2016

بسم الکریم

پھل انسانی صحت کیلئے بہت ضروری

محققین اس بات پر کلی اتفاق رکھتے ہیں کہ تازہ پھل انسانی جسم کیلئے بہت ضروری ہیں اور ان سے بیماریوں کے خلاف قدرتی طور پر مدافعت پیدا ہوتی ہے۔ انسانی غذا کے ماہرین کا خیال ہے کہ مختلف ملکوں میں رہنے والے لوگوں کیلئے اپنے ماحول اور مقام میں دستیاب پھلوں کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں کسی خاص پھل کی طرف محققین نے توجہ نہیں دلائی بلکہ دستیابی کو انتہائی اہم قرار دیا ہے۔ تازہ پھل کھانے سے انسانی جسم میں ایسے ریشے پہنچتے ہیں جو نظام ہضم کو فعال بنانے کے علاوہ خون اور دیگر انسانی ضروریات کو بھی پورا کرتے ہیں۔ غذائی ماہرین کا خیال ہے کہ اگر ایک عام شخص اپنے ناشتے کے دوران دلیہ یا دودھ کے پیالے میں کیلے، آڑو یا خوبانی کو کاٹ کر شامل کر لے تو لذت کے ساتھ خوراک بہت زیادہ فائدہ منداورقوت بخش بن جائے گی۔ اسی طرح پانی کے ساتھ ساتھ مالٹے یا سنگترے کا جوس بھی بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔ اسی طرح خوراک وغذائیات کے محققین کا خیال ہے کہ دوپہر اور رات کے کھانے میں بھی فروٹ اور سبزیوں کا مناسب استعمال بہت صحت مندانہ رویے کا عکاس ہوسکتا ہے۔ رات کے کھانے میں اناس یا سنگترے کی قاشیں قلب اور دوسرے اندرونی اعضاء کیلئے تقویت کا باعث بن سکتی ہیں۔ اسی طرح اگر گوشت کے سالن کے ساتھ بھی آڑو یا آم کی چٹنی معدے میں گرانی اور گیس میں کمی کا سبب بن سکتی

ہیں۔تازہ پھل اور سبزیاں انسانی صحت کیلئے فائدہ مند ہوتی ہیں۔غذائی ماہرین کے نزدیک سبزیاں بھی انسانی صحت کیلئے بہت ضروری ہیں۔ان میں کھیرا، گاجر، مولی، سلاد کے پتے اہم خیال کئے جاتے ہیں۔ ماہرین کے خیال میں عمر کے ایک خاص حصے میں زیادہ گوشت خوری مفید تو ہوسکتی ہے لیکن سرخ گوشت یقینی طور پر یورک ایسڈ کی سطح کو بلند کرنے کا باعث بنتا ہے اوراس کے باعث عمر کے کسی حصے میں بھی ہڈیوں یا جوڑوں میں درد پیدا ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ ماہرین کے نزدیک مچھلی مفید ضرور ہے لیکن کئی انسانوں میں یہ الرجی کا باعث بھی بن سکتی ہے۔اس مناسبت سے اعتدال کو اہم خیال کیا گیا ہے۔جھینگے بھی طاقتور خوراک ہیں لیکن ان سے کولیسٹرول میں اضافے کا امکان بہرحال موجود ہے۔غذائی ماہرین کے نزدیک تازہ پھل اور سبزیاں انسانی صحت کیلئے قدرت کا اہم تحفہ ہیں۔ان کا استعمال کئی بیماریوں کے خلاف انسانی جسم میں دفاع کا سبب بنتا ہے۔

کیمیکل میں پکے ہوئے پھل

انسان صحت مند رہنے کیلئے پھلوں کا استعمال کرتا ہے تا کہ اسے درکار روٹا منزمل سکیں، تازہ اور رس دار پھل کے حصول کی کوشش کی جاتی ہے، موسمی میوے استعمال کرنے کا اطباء مشورہ دیتے رہتے ہیں لیکن غریب اور متوسط طبقے کے لئے پھل خریدنا تقریباً ناممکن ہو چکا ہے، مگر کسی نہ کسی پھل کا قلیل مقدار میں ہی سہی استعمال کرنا ضروری ہے۔ماہرین تغذیہ کہتے ہیں کہ سیب اگر مہنگا ہوتو بیر کھایا جائے جو سستا ہوتا ہے، سپوٹا جو چار آنے میں ایک ملا کرتا تھا اب ڈھائی روپئے کا ایک ملتا ہے، یہ بھی غریبوں کی دسترس سے باہر ہو گیا ہے، آم ایک ایسا پھل تھا جسے غریب ومتوسط طبقے کے لوگ موسم گرما میں

زیادہ استعمال کرتے تھے جس کے دام دس تا پندرہ روپئے فی کلو ہوا کرتے تھے لیکن پچھلے چار پانچ برسوں سے آم کی قیمت بیس تا تیس اور تیس تا چالیس روپئے فی کلوگرام ہوگئی ہے، عام آدمی اسے خریدنے سے قاصر ہے، حالانکہ آندھرا پریش کو آم کی پیداوار میں ملک میں پہلا مقام حاصل ہے، سالانہ 42.352 میٹرک ٹن آم بازار میں لایا جاتا ہے، 500 اقسام کے آم آندھرا پردیش کی پیداوار میں شامل ہیں لیکن غریبوں کو ایک بھی قسم کا آم میسر نہیں ہے جس کے باعث یہ کہنا پڑ رہا ہے کہ آم اب عام نہیں رہا۔ میوے سال کے گیارہ مہینے نہ کھائے جائیں یہ ممکن ہے لیکن رمضان المبارک کے مہینے میں پھلوں کا استعمال نہ ہو یہ ناممکن ہے، ہر روزہ دار کے سامنے افطار کے وقت کچھ نہ کچھ میوے ضرور ہوتے ہیں، کھجور کے علاوہ موسمی میوے، کیلا، انگور، سیب، انار، اناس کا ہونا لازمی ہے۔ شہریوں کو عام شکایت ہے کہ پھلوں کے ذائقے پہلے جیسے نہیں رہے، نہ مٹھاس ہے نہ لذت ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ بیشتر پھلوں کو قدرتی طور پر پکنے نہیں دیا جارہا ہے بلکہ انہیں پکانے کے لئے کیمیکل استعمال کیا جارہا ہے جو انسانی صحت کے لئے بے حد مضر ہیں، بظاہر تو پھل خوش رنگ اور بڑے معلوم ہوتے ہیں لیکن ذائقے میں بدمزہ ہیں۔

<u>پھلوں کو پکانے کا طریقہ</u>: اب زیادہ تر پھل درختوں پر نہیں پکتے بلکہ بند کمروں میں یا پیٹیوں میں پکائے جاتے ہیں وجس کیلئے کیلشیم کاربائٹ کا استعمال کیا جاتا ہے، جسے عرفِ عام میں مصالحہ کہا جاتا ہے، سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ کیلشیم کاربائٹ کا استعمال گیش ویلڈنگ میں کیا جاتا ہے جو اسٹیل کی اشیاء کی ہوتی ہیں، کیلشیم کاربائٹ انسانی صحت کے لئے مضر ہے۔ یہ کینسر کے علاوہ منھ کا السر، پیٹ کے امراض سمیت بہت سی بیماریوں کا بھی سبب بنتا ہے، حکومت کے پاس ایسی بھی اطلاعات ہیں کہ کچھ میوہ فروش Ethylene گیس کا استعمال کرتے ہیں کہ پھل تیزی کے ساتھ پک

جائیں جو صحت کیلئے نقصاندہ ہے، مصنوعی طریقے سے پھلوں کو پکانے کیلئے Ethylene کا استعمال عام بات ہوگئی ہے۔

مصنوعی طریقہ کار: مرکزی حکومت نے ریاستی حکومتوں کو ایک سرکیولر جاری کرتے ہوئے ہدایت دی ہے کہ گوداموں میں میوہ فروشی کیلئے لکڑے سے بنے Crates اوران مقامات پر جہاں پھل رکھے ہوئے ہیں معائنہ کرتے ہوئے یہ دیکھیں کہ کیلشیم کاربائٹ یا دیگر کیمکلس کا استعمال تو نہیں کیا جارہا ہے؟ غیر موسمی پھل جب بازار میں آتے ہیں تو اس بات کا اندازہ لگانا مشکل نہیں ہوتا کہ انہیں مصنوعی طریقے سے تیار کیا گیا ہے۔ آم، کیلا، سیب، پپیتا، جام، ناشپاتی وغیرہ کا ہمیشہ دکھائی دینا، تربوز کا بے موسم نظر آنا یہ ظاہر کرتا ہے کہ ان کی پیداوار مصنوطی طریقے سے ہوئی ہے جس کیلئے کیمیکلس کا استعمال ہوا ہے۔

کارویڈ سے پکے ہوئے پھل: Ethylene پٹرولیم اور قدرتی گیس سے حاصل ہونے والی ایک گیس ہے جس کا پھلوں کو رنگنے اور پودوں کے نمونے میں تیزی لانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے، عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ بعض پھل دیکھنے میں خوش رنگ ہوتے ہیں لیکن ان کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے، انہیں خوش رنگ بنانے میں کیمیکل کا استعمال کیا جاتا ہے۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ مصنوعی طریقہ کار سے کیمکلس کا استعمال کر کے تیار کئے جانے والے پھل انسانی صحت کو تباہ کر رہے ہیں، ایسے پھلوں کے استعمال سے چکر، رگوں کے سکڑنے اور تنفسی نظام کو کم آکسیجن ملنے کے امراض پیدا ہوتے ہیں، قدرتی طور پر درختوں پر پھل نہ پکنے دینے کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ خراب موسم کی وجہ سے انہیں نقصان پہنچنے کا خدشہ ہوتا ہے اس لئے انہیں کچا ہی توڑ لیا جاتا ہے، ان کچے پھلوں کو Crates میں رکھ کر کیمیکل ساتھ رکھ دیئے جاتے ہیں جو

پاؤڈر کی شکل میں ایک کاغذ میں لپٹے ہوئے ہوتے ہیں، اس طریقہ کار سے زیادہ پھل کم عرصے میں پک جاتے ہیں۔

کیمیکل کا استعمال جرم ہے: مرکزی حکومت نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ کو یہ ذمہ داری دی جائے کہ وہ Oxytocin اور کیلشیم کاربائٹ کے بشمول کیمیکلس کے استعمال سے ہونے والے انسانی صحت پر پڑنے والے مضر اثرات کا جائزہ لے، کیمیکل کی مدد سے تیار کئے گئے پھلوں اور ترکاریوں کا فروخت کرنا جرم ہے اس کے مرتکب کو چھ ماہ کی قید اور ایک ہزار روپئے جرمانہ ہوسکتا ہے، اگر کیمیکل میں پکے پھل استعمال کرنے سے کسی کی ہلاکت ہوجاتی ہے تو سزائے عمر قید اور پانچ ہزار روپئے تک جرمانہ کیا جاسکتا ہے، ریاستوں کی فوڈ اتھارٹیز کو فوڈ سیفٹی اینڈ اسٹینڈرس اتھارٹی آف انڈیا کے اشتراک سے ایکٹ 2006 کے تحت قانونی کارروائی کی مجاز ہے۔

بیماری کا سبب: پھلوں کی افادیت کو مدنظر رکھتے ہوئے ڈاکٹرس کہتے ہیں کہ روزانہ ایک سیب کھایئے اور ڈاکٹر سے دور رہیئے، لیکن ناقص سیب جو ترش اور کچے ہوتے ہیں بازاروں میں آنے سے لوگ بیمار پڑ رہے ہیں اور انہیں استعمال کے بعد ڈاکٹر سے رجوع ہونا پڑ رہا ہے، ایک خاتون نے بتایا کہ 20 روپئے فی عدد کے حساب سے انہوں نے سرخ رنگ کے ایک درجن سیب خریدے، اچھے ذائقہ دار ہونگے اس کا یقین تھا، لیکن یہ سیب بدمزہ اور کچے نکلے، ایسے میوے کھانے سے الٹا صحت کو نقصان ہوگا۔

پھلوں میں ذائقہ نہیں: کیلے کے شیدائی ایک نوجوان نے بتایا کہ وہ پابندی سے کیلا کھاتے ہیں، کیوں کہ اس سے طاقت ملتی ہے لیکن اب خالص کیلے نہیں ملتے، چھینٹے والے موز بہت کم نظر آتے ہیں، بیشتر موز کچے آنے لگے ہیں، جس کا کوئی ذائقہ بھی نہیں ہوتا، ان کے استعمال سے سردی، نزلہ، زکام اور کھانسی ہورہی ہے۔ ایک

صاحب نے بتایا کہ گذشتہ رمضان میں تربوز دستیاب تھے جس کی شاخیں اندر سرخ ہونے کے باوجود ذائقہ کے لحاظ سے پھیکی تھیں۔

ماہ رمضان میں پھلوں کا کاروبار عروج پر ہوتا ہے کیوں کہ روزہ داروں کی افطاری میں ان کا ہونا ضروری ہے، اس بات کو مدنظر رکھتے ہوئے میوہ فروش پھلوں کے دام بھی بڑھا دیتے ہیں، بھلے ہی دام زیادہ لے لیں لیکن قدرتی طور پر پکے ہوئے پھل فروخت کریں، یہ روزہ داروں کی بڑی خدمت ہوگی، کیمکلس میں پکے ہوئے پھل ان کی صحت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

کھجور انسانی بدن کیلئے اکسیر ہے

کھجور کی عملی افادیت تعلیماتِ نبوی ﷺ کے مطالعہ سے معلوم ہوتی ہے کہ آپ ﷺ نے کھجور کی صرف دو قسموں کو پسند فرمایا:

(۱) درخت پر پکی ہوئی ''رطب''۔ (۲) پائل ڈال کر پکائی ہوئی ''تمر''۔ قرآن مجید اور احادیث سے ان کی افادیت کے یہ پہلو سامنے آتے ہیں۔ ''شدید کمزوری کیلئے رطب جیسے کہ حضرت مریم علیہا السلام کو قرآن مجید کے ارشاد کے مطابق نصیحت کی گئی''۔ آپ ﷺ نے فرمایا ''صبح سویرے نہار منھ کھجوریں کھایا کرو کہ ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں''۔ (رواہ عبداللہ بن عباسؓ مسند فردوس)

دل کے دورہ (Heart Attack) کا علاج: حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں ''میں بیمار ہوا میری عیادت کو رسول اللہ ﷺ تشریف لائے، آپ ﷺ نے اپنا ہاتھ میرے کندھوں کے درمیان رکھا تو آپ ﷺ کے ہاتھ کی ٹھنڈک میری ساری چھاتی میں پھیل گئی، پھر فرمایا کہ اسے دل کا دورہ پڑا ہے، اسے حارث بن

کلدہ کے پاس لے جاؤ جو ثقیف میں مطب کرتا ہے، حکیم کو چاہئے کہ وہ مدینہ کی سات عجوہ کھجوریں گٹھلیوں سمیت کوٹ کر اسے کھلائے''۔ (رواہ ابوداؤد، مسند احمد، الحسن بن صفیان)

کھجور کے فوائد کے بارے میں یہ حدیث بڑی اہمیت کی حامل ہے کیوں کہ طب کی تاریخ میں یہ پہلا واقعہ ہے کہ کسی مریض کے دل کے دورہ کی تشخیص کی گئی۔

حضور ﷺ کا معجزہ: حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ کو دل کے دورے کی وجہ سے چھاتی میں جو شدید درد تھا وہ نبی کریم ﷺ کے دست مبارک کے لمس سے جاتا رہا اور آپ ﷺ نے اس کے ساتھ ایک خصوصی دعا فرمائی جسے احادیث میں ''اللھم اشف سعدا'' کی صورت میں ذکر کیا گیا ہے۔ یہ دراصل حضور ﷺ کا معجزہ تھا۔ حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ عشرہ مبشرہ میں سے ہیں، دل کے دورہ سے صحت یابی کے بعد فتوحات کرتے ہوئے دنیا کے بڑے حصے تک پہنچ گئے اور اسلامی مملکت کو وسعت دی۔

کھجور کے بیج فائدہ مند: دل کے دورہ Myocardial Infarction میں کھجور کو گٹھلی سمیت کوٹ کر دینا جان بچانے کا باعث ہوتا ہے، احادیث میں اس غرض کے لئے عجوہ کھجور تجویز کی گئی ہے، تجربات سے معلوم ہوا کہ اس غرض کے لئے دوسری کھجوریں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں، مگر ان کا عرصہ استعمال طویل ہونا چاہئے۔ چونکہ دل کا دورہ شریانوں میں رکاوٹ سے پیدا ہوتا ہے اس لئے بیماریوں خاص طور پر Buerger's Disease میں کھجور کی گٹھلی تریاق کا اثر رکھتی ہے۔

کھجور کا مسلسل استعمال: کھجور کا مسلسل استعمال اور اس کی پسی ہوئی گٹھلیاں مرض ''دل کی توسیع'' (عظیم القلب) Cardlac Enlargement میں مفید ہے۔ (طب نبویؐ اور جدید سائنس)

ماہرین طب کے تجربات، اطباء قدیم وجدید سائنس کی تحقیقات ومشاہدات کھجور کے بارے میں کیمیاوی تجزیہ کھجور میں شکر کی دو واضح اقسام پائی جاتی ہیں۔(۱) ایک وہ قسم جس میں خالص شکر پائی جاتی ہے۔(۲) دوسری قسم میں اس کے ساتھ کیمیاوی جوہر Invertase پایا جاتا ہے۔

شگر کے مریضوں کیلئے بھی مفید: یہ وہ جوہر ہے جو کھانڈ والی شکر کو ایک مٹھاس میں تبدیل کر دینے کی اہلیت رکھتا ہے جسے جسم آسانی سے قبول کر لیتا ہے اور ذیابطیس (Sugar) کے مریض کے لئے نقصاندہ نہیں ہوتی، اسے Fructose کہتے ہیں۔

کھانڈ کو اس مٹھاس میں تبدیل کرنے والا یہ جوہر انجیر اور شہد میں بھی پایا جاتا ہے، اہم بات یہ ہے کہ اس کی مٹھاس دو قسم کی ہے، ایک قسم وہ جو مٹھاس ہونے کے باوجود دوسرے مٹھاس کو گلا سکتی ہے، اس کا مطلب یہ ہے کہ جسم میں جانے کے بعد وہاں پر موجود زائد مٹھاس کو حل کر کے اسے اذیت رسانی سے باز رکھ سکتی ہے، دوسرے الفاظ میں ذیابطیس کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔

کیمیائی اجزاء یوں ہیں: کھجور میں تمام وٹامن معقول مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

Carbohydrate,24% Fats,2.0% Proteins,2.0% Potassium,754% Sodium,4.7% Calories,270% Copper,0.21% Magnesium,58.9% Calcium,67.9% Sulphur,51.6% Phosphorus,638.% Iron,1.61% Chlorine,290%.

فوجیوں کیلئے خصوصی غذاء: اس تجزیہ سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ اس میں انسان کو تندرست رکھنے کے لئے مطلوب تمام عناصر خاطر خواہ مقدار میں موجود ہیں، عہد رسالت مآب ﷺ میں فوجی کارروائیوں کے دوران مجاہدین کا راشن زیادہ تر کھجور اور ستو پر مشتمل رہا ہے، کھجور اور جو کی کیمیاوی حیثیت کو دیکھنے کے بعد معلوم ہوتا

ہے کہ تندرستی کی بقا کے لئے اور کھانے والے کو توانا رکھنے کے لئے اس سے بہتر خوراک تجویز نہیں کی جاسکتی تھی۔

مشترکہ غذاء: آنحضور ﷺ نے روزانہ صبح سات کھجوریں کھانے کی تلقین فرمائی، حضور اکرم ﷺ کو کھجوریں بہت پسند تھیں، حضور ﷺ خربوزہ اور کھجور اکٹھے کھاتے تھے، ککڑی کے ساتھ کھجور بھی کھاتے تھے، تربوز کے ساتھ کھجور بھی تناول فرماتے تھے۔

کھجور کے طبی فوائد ● کھجور کے درخت سے نکلنے والی گوند آنتوں، گردوں اور پیشاب کی نالیوں کی سوزش کیلئے مفید ہے۔ ● اسے کھانے سے منہ کی بدبو جاتی رہتی ہے۔ ● بنیادی طور پر کھجور غذائیت سے بھرپور ہے۔ ● مخرج بلغم ہے۔ ● مقوی ہے۔ ● جلن کو رفع کرتا ہے۔ ● ملین ہے (اجابت صاف لاتا ہے)۔ ● قوتِ باہ کو بڑھاتی ہے اور پیشاب آور ہے۔ ● کھجور کو پانی میں بھگو کر اس کا یہ پانی اگر پیا جائے تو جگر کی اصلاح کرتا ہے۔ ● یہی پانی طبیعت سے نشہ آور ادویہ کی گرانی کو دور کرتا ہے۔ ● کھجور کو دھو کر دودھ میں اُبال کر دینے سے ایک مقوی اور فوری طور پر توانائی مہیا کرنے والی غذا تیار ہو جاتی ہے۔ ● یہ غذا بیماریوں کے بعد کی کمزوری کے لئے حد درجہ مفید ہے۔ ● کھجور میں توانائی مہیا کرنے والے عناصر فوری اثر کرتے ہیں، یہی وہ وجہ تھی جس کی بنا پر زچگی کی اذیت اور بعد کی کمزوری کیلئے حضرت مریم علیہا السلام کو اللہ تعالیٰ کی طرف سے کھجور مہیا کی گئی۔ ● اس سے بخار اور چیچک کے بعد کی کمزوری جلد رفع ہو جاتی ہے۔ ● اطباء میں تب دق کے دوران کھجوریں تجویز کرنے کا رجحان اس لئے بڑھ جاتا ہے کہ کھجور مخرج بلغم اور قبض کو دور کرتی ہے۔ ● چونکہ یہ کمزوری میں بھی مفید ہے اسلئے دق کے مریضوں کو کھجور سے فائدہ ہوتا ہے۔ ● خشک کھجور کو پیس کر اس میں بادام، بہی دانہ، پستہ، قرنفل اور سونٹھ ملا کر جسمانی کمزوری کیلئے ویدک طب کی مشہور دوائی ہے۔

کھجور کا عرق و جوشاندہ: کھجور کا عرق اور جوشاندہ اپنے غذائی فوائد کے علاوہ مسکن ہیں اسلئے گردوں کی سوزش، پتھری اور پرانے سوزاک میں انہیں بار بار پلایا جاتا ہے۔

کھجور کی 25 فضیلت وفوائد: احادیث مبارکہ میں سحری اور افطار میں کھجور کے استعمال کی کافی ترغیب موجود ہے کھجور کھانا اس کو بگھوکر اس کا پانی پینا، اس سے علاج تجویز کرنا یہ سب سنتیں ہیں، الغرض اس میں لاتعداد برکتیں اور بے شمار بیماریوں کا علاج ہے ● طبیبوں کے طبیب اللہ رب العزت کے حبیب ﷺ کا فرمان صحت نشان ہے عالی رتبہ، عجوہ (مدینہ منورہ کی سب سے عظیم کھجور کا نام ہے) میں ہر بیماری سے شفا ہے (مسلم) ''ابونعیم وغیرہ کی روایت کے مطابق روزانہ سات ''عجوہ'' کھجور کھانے سے جذام (یعنی کوڑھ) میں فائدہ ہوتا ہے۔ ● میٹھے میٹھے آقا ﷺ کا فرمان جنت نشان ہے ''عجوہ'' کھجور جنت سے ہے اس مین زہر سے شفا ہے: بخاری شریف کی روایت کے مطابق جس نے نہار منہ ''عجوہ'' کھجور کے سات دانے کھائے اس دن اسے جادو اور زہر بھی نقصان نہ دے سکیں گے۔ ● سیدنا ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کھجور کھانے سے قولنج (یعنی بڑی انتڑی کا درد) نہیں ہوتا (ابونعیم) ● طبیبوں کے طبیب اللہ رب العزت کے حبیب ﷺ کا فرمان شفاء نشان ہے نہار منہ کھجور کھاؤ اس سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ (مسند فردوس)

● اللہ عزوجل کے محبوب دانائے غیوب منزہ عن العیوب ﷺ کا فرمان عافیت نشان ہے میرے نزدیک جن عورتوں کو حیض میں کثرت سے خون آتا ہے اس کے لئے کھجور سے بہتر اور مریض کے لئے شہد سے بہتر کسی چیز میں شفاء نہیں (ابونعیم، ابوالشیخ)

(اس مرض میں عورت تازہ پکی ہوئی کھجور استعمال کرے، حدیث پاک میں مقدار بیان نہیں کی گئی اگر روزانہ سات دانے کھائے تو انشاء اللہ العزیز فائدہ ہو جائے

گا)۔ ● جو فاقہ کی وجہ سے کمزور ہوگیا ہو اس کے لئے کھجور بہت مفید ہے کیونکہ یہ غذائیت سے بھر پور ہے، اس کے کھانے سے جلد توانائی بحال ہو جاتی ہے، لہذا افطار میں کھجور کھانے کی ترغیب دلائی گئی۔ ● روزے میں فوراً برف کا ٹھنڈا پانی پی لینے سے گیس اور جگر کے ورم کا سخت خطرہ ہے کھجور کھا کر ٹھنڈا پانی پینے سے نقصان کا خطرہ ٹل جاتا ہے مگر سخت ٹھنڈا پانی پینا ہر وقت نقصان دہ ہے۔ ● کھجور، کھیرا، ککڑی نیز کھجور اور تربوز ایک ساتھ کھانا، سنت ہے اس میں بھی کئی حکمتیں ہیں، الحمد للہ ہمارے عمل کے لئے تو اس کا سنت ہونا ہی کافی ہے، اطباء کا کہنا کہ اس سے جنسی وجسمانی کمزوری اور بلا پن دور ہوتا ہے، مکھن کے ساتھ کھجور کھانا بھی سنت ہے بیک وقت پرانی اور تازہ کھجوریں کھانا بھی سنت ہے، ابن ماجہ میں ہے، جب شیطان کسی کو ایسا کرتے دیکھتا ہے تو افسوس کرتا ہے کہ پرانی کے ساتھ نئی کھجور کھا کر آدمی تنومن (مضبوط جسم والا) ہوگیا۔

● کھجور کھانے سے پرانی قبض دور ہوتی ہے۔ ● دمہ، دل، مثانہ، پتا اور آنتوں کے امراض میں کھجور مفید ہے بلغم خارج کرتی، منہ کی خشکی دور، کرتی، قوت باہ بڑھاتی اور پیشاب آور ہے۔ ● دل کی بیماری اور کالا موتیا کیلئے کھجور کو گٹھلی سمیت کوٹ کر کھانا مفید ہے۔ ● کھجور کو بھگو کر اس کا پانی پینے سے جگر کی بیماریاں دور ہوتی ہے۔ دست (جلاب) کی بیماری میں یہ پانی مفید ہے (رات کو بھگو کر صبح اس کا پانی پئیں) ● کھجور کو دودھ میں ابال کر کھانا بہترین مقوی (یعنی طاقت دینے والی) غذاء ہے، یہ غذا بیماری کے بعد کی کمزوری دور کرنے کیلئے بے حد مفید ہے۔ ● کھجور کھانے سے زخم جلدی بھرتا ہے۔ ● کھجور یرقان (پیلیا) کے لئے بہترین دواء ہے۔ ● سیدی محمد احمد ذہبیؒ فرماتے ہیں حاملہ کو کھجوریں کھلانے سے ان شاء اللہ العزیز لڑکا پیدا ہوگا جو کہ خوبصورت بردبار اور نرم مزاج ہوگا (روزانہ سات کھجوریں کھائیں) ● تازہ پکی ہوئی

کھجوریں صفراء (یعنی، پت، جس میں قے کے ذریعے کڑوا پانی نکلتا ہے) اور تیزابیت کو ختم کرتی ہے۔ ● کھجور کی گٹھلیاں جلا کر اس کے منجن لگانے سے دانت چمکدار ہوتے ہیں، اور منہ کی بدبو دور ہوتی ہے۔ ● کھجور کی جلی ہوئی گٹھلیوں کی راکھ لگانے سے زخم کا خون بند ہوتا ہے اور زخم بھر جاتا ہے۔

● کھجور کی گٹھلیوں کو آگ میں ڈال کر ناک سے دھونی لینا بواسیر کے مسوں کو خشک کرتا ہے۔ ● کھجور کے درخت کی جڑوں یا پتوں کی راکھ سے منجن کرنا دانتوں کے درد کے لئے مفید ہے، جڑوں یا پتوں کو ابال کر اس سے کلیاں کرنا بھی دانتوں کے درد میں فائدہ مند ہے۔ ● جس کو کھجور کھانے سے کسی قسم کا نقصان (SIDE DFFECT) ہوتا ہو تو انار کا رس یا خشخاش یا کالی مرچ کے ساتھ استعمال کرے ان شاء اللہ العزیز فائدہ ہوگا۔ ● ادھ پکی اور پرانی کھجوریں بیک وقت کھانا نقصان دہ ہے اسی طرح کھجور اور انگور یا کشمش یا منقہ ملا کر کھانا کھجور اور انجیر بیک وقت کھانا بیماری سے اٹھتے ہی کمزوری میں زیادہ کھجوریں کھانا آنکھوں کی بیماری میں کھجوریں کھانا بھی مضر یعنی نقصان دہ ہے۔

● ایک وقت میں 50 گرام سے زیادہ کھجوریں نہ کھائیں، پرانی کھجور کھاتے وقت کھول کر اندر سے دیکھ لینا سنت ہے۔ کیوں کہ اس میں بعض اوقات سُرسُریاں (یعنی چھوٹے چھوٹے لال کیڑے) ہوتی ہیں۔ لہٰذا صاف کر کے کھائیں۔ بیچنے والے چمکانے کے لیے اکثر سرسوں کا تیل لگا دیتے ہیں۔ لہذا بہتر یہ ہے کہ کھجوروں کو چند منٹ کے لئے پانی میں بھگو دیں۔ تا کہ مکھیوں کی بیٹ اور میل کچیل چھوٹ جائے، پھر دھو کر استعمال کریں۔ درخت کی پکی ہوئی کھجوریں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔ ● مدینہ منورہ کی کھجوروں کی کٹھلیاں پھینک دینا بے ادبی ہے کسی ادب کی جگہ ڈال دیں یا دریا برد کر دیں، بلکہ ہو سکے تو سروتے سے باریک ٹکڑے کر کے ڈبیہ میں ڈالکر جیب میں

رکھ لیں اور چھالیہ کی جگہ استعمال کر کے اس کی برکتیں لوٹیں۔ مدینہ منورہ سے ہو کر آئی ہوئی ہر چیز (خواہ وہ دنیا کے کسی بھی خطے کی ہو) کا عشاق ادب کرتے ہیں۔

انجیر ایک کثیر الغذا پھل ہے

انجیر ایک بہت مشہور پھل اور میوہ ہے۔اردو، فارسی اور عام زبان میں اس کو انجیر ہی کہتے ہیں جبکہ انگریزی میں FIG اور عربی میں تین کہتے ہیں یہ ان متبرک چیزوں میں سے ایک ہے، جس کے نام پر قرآن حکیم میں ایک مستقل سورت نازل ہوی، اور جس کی اللہ رب العالمین نے قرآن کریم میں قسم کھائی ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے والتین والزیتون قسم ہے انجیر کی اور زیتون کی۔ صاحب اضواء البیان لکھتے ہیں کہ دونوں مشہور پھل ہیں صحابی رسول ﷺ ابن عباس ؓ، حضرت عکرمہ، حضرت حسن، حضرت مجاہد اور اکثر مفسرین کا اس پر اتفاق ہے کہ یہ وہی مشہور پھل ہے جسے اہل عرب و عجم بطور میوہ استعمال کرتے ہیں حدیث پاک میں آیا ہے "انَّهُ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اُهْدِیَ لَهُ طَبَقٌ فِيْهِ تِيْنٌ فَاَكَلَ مِنْهُ ثُمَّ قَالَ لِاَصْحَابِهٖ فَلَوْ قُلْتُ اِنَّ فَاكِهَةً نَزَلَتْ مِنَ الْجَنَّةِ لَقُلْتُ هٰذِهٖ لِاَنَّ فَاكِهَةُ الْجَنَّةِ بِلَاعَجَم فَكُلُوْهُ " ایک مرتبہ حضور ﷺ کو ایک طباق (بڑی پلیٹ) پیش کیا گیا جس میں انجیر تھے اللہ کے رسول ﷺ نے نوش فرمایا اور صحابہ سے ارشاد فرمایا کہ تم لوگ بھی کھاؤ (ساتھ ہی اس کی اہمیت کی طرف اشارہ کرتے ہوئے فرمایا کہ) اگر میں کہوں کہ جنت سے کوئی میوہ نازل ہوا ہے تو یقیناً میں اسی کے بارے میں کہتا کہ وہ یہی ہے۔ کیونکہ جنت کا میوہ بغیر گٹھلی کا ہوگا۔ (اضواء البیان جلد۹ ص ۲۲۵)

حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ یہ (انجیر) وہ میوہ ہے جس کے حق میں اللہ تبارک و تعالیٰ نے کلام پاک میں قسم ارشاد فرمائی ہے۔ بایں وجوہ انجیر کا میوہ بہشتی میووں کے مانند ہے۔ (عجائب المخلوقات ص ۳۹۰)

انجیر کی اقسام: انجیر کا درخت نہ زیادہ بڑا ہوتا ہے نہ زیادہ چھوٹا بلکہ درمیانی ہوتا ہے۔عام درختوں کی طرح اسکا تنا شاخ بلکہ پورا درخت ہی زیادہ ضخیم اور حجم کے اعتبار سے زیادہ بڑا نہیں ہوتا۔ پتے اس کے بڑے قدرے گول، سبز اور موٹے ہوتے ہیں یہ ان درختوں میں ایک ہے جن پر پھل بغیر پھول کے رونما ہوتے ہیں۔ جو کہ اس کی شاخ پر چپٹے ہوئے گول اور مدور ہوتے ہیں۔انجیر کے تمام اجزاء میں سب سے زیادہ استعمال اس کے پھل کا ہوتا ہے، شکل و شباہت اور جسامت میں بعینہٖ گولر کی مانند ہوتا ہے اس کے پھل و پتہ سے لے کر جڑ تک دودھ ہی دودھ موجود ہوتا ہے کہیں بھی ہلکی سی ضربیعنی چوٹ لگانے سے دودھ چھلکنے لگتا ہے۔عام طور پر انجیر کے درخت دو طرح کے ہوتے ہیں ایک سے قدرے سفید پھل حاصل ہوتا ہے اور دوسرے سے نہایت سیاہ پھل تیار ہوتا ہے۔دنوں طرح کے پھل سودمند اور لائق استعمال ہوتے ہیں۔ جو انجیر جتنا زیادہ میٹھا اور شیریں ہوگا وہ اتنا ہی فائدہ مند ہوگا۔البتہ سفید کھانے کیلئے اور سیاہ بطور دوا میں استعمال میں لانا حکماء نے زیادہ بہتر قرار دیا ہے۔مزہ اس کا شیریں ہیک دار ہوتا ہے۔تخم یعنی بیج اس میں گولر کی طرح ہی چھوٹے چھوٹے وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔انجیر کے بارے میں مشہور ہیں کہ اگر اس کی شاخ یا پودا کو نمک کے پانی میں ایک یا دو پہر بھگوئیں پھر بوئیں تو اس سے پیدا ہونے والا انجیر شیریں ہوگا۔

انجیر کا خاصہ: پہلے درجے میں گرم اور دوسرے درجے میں تر ہے بعض حکماء نے کہا ہے کہ دوسرے درجے میں گرم و تر ہوتا ہے۔ بعد کے حکماء نے اس کی وضاحت کرتے ہوئے لکھا ہے کہ تازہ پہلے درجے میں گرم اور دوسرے درجے میں تر ہے۔اور اگر خشک ہو تو دوسرے درجے گرم اور پہلے درجے میں تر ہے۔

نقصان وضرر: کمزور جگر ومعدہ کونقصان دیتا ہے جبکہ کثرت سے کھانا دانتوں کے لئے مضر ہے۔اس کا دودھ نہایت درجہ مسہل اور خطرناک ہے۔لہٰذا اس کا استعمال احتیاط کے ساتھ کرنا چاہیئے۔

مصلح خشک انجیر کا مصلح اخروٹ اور انیسون ، بادام ہے جبکہ تر کا شکنجبیں اور شربت ترنج اور ریباس۔

بدل: چلغوزہ کا مغز اور مویز منقی اگر مناسب مقدار میں استعمال کیا جائے۔

خاص فائدہ: مقوی بدن ہے اعصاب پٹھوں کو طاقتور بناتا ہے اور بدن کو فربہ یعنی موٹا کرتا ہے خشک میں کم اور تر میں زیادہ مقوی ہے۔

عام فائدے: تمام میوہ جات میں سب سے زیادہ کثیر الغذا ہے پیاس اور تشنگی کو بجھاتا ہے قوت غضب (غصہ) کو کم کرتا ہے کھانسی اور سینہ کے درد میں سودمند ہے اس کے کھانے سے بواسیر ختم ہوجاتی ہے گٹھیا کے مریضوں کیلیے نہایت مفید ہے اس کا استعمال کرنے والوں کو پتھری کی شکایت نہیں ہوتی یہ مثانہ اور گردہ کے ریت اور پتھری کو صاف کرتا ہے حلق اور سینہ کی خشکی کو دور کرتا ہے جس کے گردے کمزور ہوں یا کثرت بول پیشاب جلدی جلدی آنا)تقطیر بول (پیشاب کے قطرہ کا ٹپکنا) کی شکایت ہوتو اسکے استعمال سے یہ شکایت دور ہوجاتی ہے۔

اخروٹ اور سداب کیساتھ استعمال کرنے سے کوئی بھی زہر سرایت نہیں کرتا، صبح ناشتہ میں کھانے سے بدن فربہ (موٹا) ہوتا ہے،معدہ کو بلغمی مادہ اور رطوبات سے پاک کرتا ہے،خون پیدا کرتا ہے،لقوہ، فالج اور امراض باردہ (وہ امراض جو ٹھنڈ کی وجہ سے ہوں) میں مفید ہے،سینہ اور پھیپھڑوں کو صاف کرنے کیلیے میتھی اور شہد کیساتھ جوش دیں پھر اس لعوق کا استعمال کریں نفع بخش ہے،ملین طبع ہے نرمی وسہولت سے دست لاتا ہے۔

ریتیلا (ایک زہریلا جانور) کے کاٹے ہوئے پر اس کی لکڑی کا ضماد کرنا مفید ہے،اس کی کونپل کی دھونی حشرات الارض کے زہر میں مفید ہے۔

طب یونانی میں انجیر کے نام سے مستقل معجونات تیار کی جاتی ہیں جو دائمی قبض کے مریضوں کے لئے اچھی دواء ہے اسکو معجون انجیر کہتے ہیں۔

جنت سے زمین پر آیا ہوا پھل: انجیر ایک چھوٹا سا خشک میوہ ہے، جس کے بے شمار فوائد اور متعدد خواص ہیں، شیریں لذیذ اور اشتہا آور ہوتی ہے اپنی تاثیر میں انجیر گرم تر ہے۔انجیر کے میٹھے چھال کے اندر چھوٹے چھوٹے سینکڑوں موتیوں جیسے دانے ہوتے ہیں کہا جاتا ہے کہ اگر انجیر کو خوب چبا چبا کر اور ایک ایک دانے کو پیس پیس کر کھائیں تو ہر دانے کی خوشبو، لذت اور ٹوٹنے کی الگ الگ آواز ہوتی ہے، اس اعتبار سے انجیر کا کھانا ایک نہایت دلچسپ اور محسوس کرنے والا عمل بھی ہے۔

انجیر کا کا ذکر قرآن مجید میں بھی موجود ہے حضور نبی کریم ﷺ نے ایک مقام پر فرمایا کہ انجیر جنت سے زمین پر آیا ہوا نہایت مفید اور اکسیر پھل ہے۔

انجیر بھی شہد کی طرح انسانی صحت، تندرستی اور بیماریوں کو دور کرنے کے حوالے سے نہایت ضروری اہم میوہ ہے، یہ انسان کے تقریباً تمام نظام ہائے حیات میں کئی حوالوں سے بڑا اہم کردار ادا کرتا ہے۔

سوداویت کا قاطع: انجیر کی مناسب مقدار کو خوب چبا چبا کر کھانے سے پیٹ کے بادی اثرات معدے کے کیڑے، خون کے کئی عوارض، تلی اور جگر کی بیماریاں، پیشاب کے کئی امراض اور سانس کے عارضے بھی درست ہو جاتے ہیں۔انجیر کھانسی، بلغم، گلے کی خراش اور آنتوں کی کئی بیماریوں کو بھی دور کرتی ہے۔انجیر دماغی امراض سے

بچاتی ہے، مزاج اور طبیعت میں نرمی پیدا کرتی ہے، دل کو فرحت بخشتی اور قلب وجگر کو بجا طور پر قوت دیتی ہے۔

انجیر میں ایسے غذائی اجزاء شامل ہیں کہ جو نظام انہضام کو قوت بخشتے ہیں اور اس کیساتھ ساتھ صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کر کے موٹاپا لانے کا باعث بھی بنتے ہیں۔

تلّی کے لئے اکسیر: اگر کسی کی تلی خراب ہوگئی ہو یا تلی پر ورم آ گیا ہو تو ایسی صورت میں چاہیے کہ وہ پانچ یا چھ انجیر ہر روز سرکہ میں بھگو کر کھائے اس طرح چند روز میں فائدہ ہوگا اسی طرح اگر انجیر کے ساتھ بادام یا پستہ بھی کھائیں تو یہ بھی تلی کا ورم ختم کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

فالج سے نجات: انجیر اگر ہر روز کسی ایک خاص وقت پر کھانے کا معمول بنالیا جائے تو اس سے فالج جیسے مرض سے بھی نجات مل جاتی ہے، انجیر کو اخروٹ کی گری کے ساتھ کھانے سے بھی فالج ہونے کا خطرہ نہیں رہتا۔

کینسر کا علاج: پھوڑے پھنسیوں اور کینسر جیسے مرض کے علاج کے لئے بھی انجیر کا باقاعدہ کھاتے رہنا اکسیر اور مفید ہوتا ہے۔ اگر انجیر اور دودھ کو ملا کے پیس کر لئی سی بنا کر پھوڑوں اور پھنسیوں پر لیپ کیا جائے تو وہ جلد پک کر بہہ نکلتے ہیں۔

گردہ، مثانہ یا پتے میں اگر پتھری ہو اور اکثر درد کا باعث ہوتی ہو تو اس کے لئے بھی انجیر مفید ثابت ہوتی ہے، اس کے لئے ہر روز صبح نہار منہ پانچ یا چھ انجیر کلونجی یا کلونجی کے تیل کے ساتھ کھائیں تو پتھری نکل جاتی ہے (کھانے سے پہلے طبیب سے مشورہ کرلیں) انجیر ہر طرح کے پتھروں کو گھول کر کمزور اور کم کرنے کا کام بھی کرتی ہے۔

خون باریک کرتا ہے: انجیر کا مسلسل استعمال خون کا گاڑھا پن ختم کرتا ہے، نالیوں میں خون کے انجماد کو روکتا ہے اور جسم کی بیجا چربی کو بھی کم کرتا ہے، اس حوالے سے ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے انجیر ایک شافی دوا ہے۔

انجیر آنتوں کی صفائی کرنے کا فعل بھی سرانجام دیتی ہے اور معدے و آنتوں کی کئی ضرر رساں بیماریوں کو بتدریج ختم کرتی ہے۔

انجیر: غذائیت سے بھرپور منفرد پھل

انجیر کے متعلق ارشادِ باری تعالیٰ ہے (ترجمہ) قسم ہے انجیر اور زیتون کی اور قسم ہے طورِ سنین (پہاڑ) کی (سورہ والتین)

بلاشبہ انجیر غذائیت سے بھرپور ہے۔ یہ گولر سے مشابہ ایک پھل ہے۔ رنگ عام طور سے سرخ و سیاہ ہوتا ہے، مگر کئی مقامات پر پیدا ہونے والے انجیر کا رنگ سفید ہوتا ہے، جو اس کی بہترین قسم ہے۔ انجیر کی دو اقسام ہیں، ایک بستانی اور دوسری خودرو جنگلی، جو ذائقے میں بدمزہ اور حجم میں چھوٹی ہوتی ہے، انجیر ایک عمدہ میوہ ہے۔ خشک انجیر میں پچاس فیصد سے زائد شکر ہے جبکہ خاصی مقدار میں وٹامن اے، وٹامن سی، لحمیات، نشاستہ، سوڈیم، پوٹاشیم، کیلشیم، میگنیشم، فولاد، تانبہ، فاسفورس، گندھک کے علاوہ وٹامن بی اور ڈی بھی پائے جاتے ہیں قرآنِ کریم میں اللہ تعالیٰ نے انجیر کی قسم کھائی ہے اور یہ بلاشبہ اس بات کی دلیل ہے کہ اس سے حاصل ہونے والے فائدے بے شمار ہیں۔ توریت اور انجیل میں بھی مختلف مقامات پر 49 بار اس کا تذکرہ آیا ہے۔ یہ ایک مفید پھل ہے۔ طویل بیماری کے بعد صحت یابی کے دوران اس کا استعمال مفید ہے۔ اسے نہار منہ کھانے سے کثیر فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ یہ آنتوں کے بند کھولتا ہے اور ریاح تحلیل کرتا ہے طبیعت کو نرم کرتا ہے، قبض کو توڑتا ہے، بواسیر کو دور کرتا ہے، آنتوں سے سدوں اور قولنج کو دور کرتا ہے جس سے ان کا فعل اعتدال پر آجاتا ہے اس کے ساتھ اگر بادام بھی استعمال کیئے جائیں تو پیٹ کی اکثر بیماریاں دور ہوجاتی ہیں۔

اکثر اوقات بڑھاپے یا کولیسٹرول کی وجہ سے خون کی نالیوں میں تنگی ہونے سے بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے اور اعضا میں فالج کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے یا کسی وجہ سے خون کی شریانوں کے اندر خون جم جائے تو انجیر اس کا بہترین علاج ہے، کیونکہ یہ جسم سے چربی کو گلا کر بھی نکال سکتا ہے، مگر شرط یہ ہے کہ اسے تواتر سے پانچ مہینے استعمال کیا جائے۔ یہ وزن کم کرنے کا بھی آسان اور مزیدار نسخہ ہے، خون کی نالیوں کی تنگی کی وجہ سے گردوں کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے اور یہی کیفیت پیشاب میں کمی اور بلڈ پریشر میں زیادتی کا باعث بن جاتی ہے۔ تو اس کی کیفیت میں بھی انجیر اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ گردوں اور پتے کی پتھری کو بھی تحلیل کرتا ہے اور ایک بہترین غذا بھی ہے۔ زہر کے اثرات سے بچاتا ہے، حلق کی سوزش، گردے و مثانے کی سوزش سینے کے بوجھ اور پھیپھڑوں کی سوجن میں مفید ہے۔ یہ قوتِ مدافعت کو بڑھاتا ہے اور ورم کی سوزش کو کم کرتا ہے۔ اس کا استعمال چیچک اور دوسری متعدد بیماریوں میں مفید ہے۔ سردی کے نزلے اور زکام کی وجہ سے گلے میں ورم ہو کر آواز بیٹھ جائے تو اس کیفیت میں انجیر کی چائے مفید ہے، کان بہنے کی کیفیت میں دو انجیر ایک لیٹر پانی میں ابالنے کے بعد جب پانی ایک کپ رہ جائے تو یہ پانی ایک ماہ تک پینے سے کان بہنے کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ اس قرآنی میوے کے درخت کا ہر حصہ کارآمد ہے۔ انجیر کی جڑ برص جیسے لا علاج مرض میں مفید ہے۔ انجیر کے پتوں کو کوٹ کر پھوڑوں کو پکانے کیلئے باندھا جاتا ہے انجیر کے درخت کی چھال کی راکھ سرکہ میں حل کر کے ماتھے پر لگانے سے سر کا درد دور ہو جاتا ہے۔ انجیر کے دودھ میں جو کا آٹا گوندھ کر چہرے کے داغوں پر لگانا مفید ہے۔ دانت کے درد میں اس کے دودھ میں روئی بھگو کر متاثرہ جگہ پر رکھنے سے آرام آ جاتا ہے۔ یہ دودھ مسوں پر لگانے سے مسے جھڑ جاتے ہیں۔

زیتون کی اہمیت وافادیت

زیتون ایک آسمانی سوغات کی حیثیت رکھتا ہے اور اسے کھانے اور پینے والے معدہ کے علاوہ دیگر بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں یا پھر امراض کی تکلیف سے مکمل طور پر نجات پا لیتے ہیں۔

زیتون کا درخت قدیم ترین درخت ہے، کہا جاتا ہے کہ طوفانِ نوح جب آیا اور پھر اللہ تعالیٰ کی رحمت سے پانی اترنا شروع ہوا تو زمین پر سب سے پہلی چیز جو نمایاں ہوئی وہ زیتون کا درخت تھا۔

زیتون اورطور سینا: قرآن مجید کی سورۃ المومنون میں زیتون کا ذکر ہے جس میں کہا گیا ہے ''طور پہاڑ کے علاقے میں وہ درخت ہے جس سے وہ تیل نکلتا ہے جو تمہاری روٹی کے ساتھ سالن کا کام دیتا ہے''۔ (آیت ۲۰) سورۃ التین کا آغاز ہی انجیر اور زیتون سے ہوتا ہے ''قسم ہے زیتون کی اور طورِ سینا کی''۔ توریت میں بھی زیتون کے تیل کا ذکر ہے۔ مقدس کتابوں میں زیتون کا بابرکت ہونا پایا جاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے نور کی مثال دی تو اس میں بھی زیتون کے تیل کا ذکر کیا ہے، سورۃ النور آیت 35 میں ارشاد ہے ''خدا آسمانوں اور زمین کا نور ہے، اس کے نور کی مثال ایسی ہے گویا ایک طاق ہے جس میں چراغ ہے اور چراغ ایک قندیل میں ہے اور قندیل گویا موتی کا سا چمکتا ہوا تارا ہے، اس میں ایک مبارک درخت کا تیل جلایا جاتا ہے یعنی زیتون کا جو نہ مشرق کی طرف ہے نہ مغرب کی طرف۔ اس کا تیل خواہ آگ اسے نہ بھی چھوئے جلنے کو تیار ہے، روشنی پر روشنی (ہو رہی ہے)۔ خدا اپنے نور سے جسے چاہتا ہے سیدھی راہ دکھاتا ہے''۔ حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''زیتون کا تیل کھاؤ اور اسے لگاؤ کیوں کہ یہ پاک صاف اور مبارک ہے''۔

بواسیر کی دوا: طب نبوی ﷺ کے مطابق زیتون کا تیل بواسیر کے لئے مفید بتایا گیا ہے، خالد بن سعد روایت کرتے ہیں کہ میں غالب بن ابجر کے ہمراہ مدینہ آیا، راستے میں غالب بیمار ہوگئے، ان کی عیادت کو ابن ابی عتیق آئے اور بتایا کہ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے کلونجی میں شفا بتائی ہے، ہم نے کلونجی کے چند دانے کوٹ کر زیتون کے تیل میں ملائے اور ناک کے دونوں اطراف میں ٹپکائے تو غالب شفایاب ہوگئے۔ (ابن ماجہ، بخاری)

حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے مہمان نوازی فرمائی: ایک بار حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کے پاس ایک مہمان آیا، آپ رضی اللہ عنہ نے رات کے کھانے پر اونٹ کا سر اور زیتون کا تیل پیش کرتے ہوئے کہا کہ میں یہ تمہیں اس لئے کھلا رہا ہوں کہ نبی پاک ﷺ نے اس کو مبارک درخت قرار دیا ہے۔

زیتون کے بے شمار فوائد: بواسیر، باسور، جلدی امراض پلد وسی اور کوڑھ میں زیتون کا تیل فائدہ بخش ہے، پرانے حکیم زیتون کی افادیت جانتے تھے، وہ بلا جھجک جلدی امراض میں اسے استعمال کراتے۔ پھنسی پھوڑے ٹھیک ہونے میں نہ آتے، سوزش بڑھ جاتی، بعض دفعہ پھوڑے میں بدبو آنے لگتی، ایسی حالت میں زیتون کا تیل لگایا جاتا اور زخم ٹھیک ہوجاتے۔ زیتون کے پتے پیس کر ان کا عرق نکالا جاتا ہے، الرجی جیسے ہونے والے جلدی امراض میں یہ عرق لگایا جاتا ہے۔ عام خارشوں میں روغن زیتون لگایا جاتا ہے، چہرے کی جلد کیلئے روغن زیتون سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں، یہ روغن چہرے کو نکھارتا ہے، جلد کو ملائم کرتا ہے، اسے مختلف چیزوں میں ملا کر ماسک کی طرح لگایا جائے تو چہرے کی رونق کو دوبالا کرتا ہے، آدھے چمچ شہد میں آدھا چمچ زیتون کا تیل اور چھ سات قطرے لیموں کا رس ملا کر چہرے پر ماسک کی طرح لگایئے اور دس پندرہ منٹ

بعد روئی سے ماسک صاف کر کے منہ دھو لیجئے ،جن لوگوں کو لیموں کا رس موافق نہ ہو وہ بغیر لیموں کے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔مسوڑھوں کے لئے بھی یہ تیل مفید ہے،تھوڑے سے زیتون کے تیل میں پسا ہوا نمک ملا کر مسوڑھوں اور دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے مضبوط اور دانت صاف رہتے ہیں۔

زخم اور چھالوں میں مفید: آگ میں جلنے سے کوئی زخم رہ جائے تو زیتون کے تیل سے ٹھیک ہو جاتا ہے، فالج جیسے مرض میں بھی اس کے تیل کی مالش کرنے چاہئے، جوڑوں کے درد میں بھی مالش فائدہ دیتی ہے، بلکہ جن لوگوں کی ہڈیاں کمزور ہوں ان کو بھی طاقت ملتی ہے،ٹوٹی ہڈی تک اس کی مالش سے جڑ جاتی ہے۔زیتون کے کچے پھل کو پانی میں ابال کر غرارے کئے جائیں تو منہ کے اکثر امراض صحیح ہو جاتے ہیں، مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور منہ کے اندرونی زخم، چھالے، دانے ٹھیک ہو جاتے ہیں، زیتون کے پتے پیس کر گندے اور بدبو دار زخموں پر لیپ کرنے سے وہ بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں، جن لوگوں کے ہاتھوں اور بغلوں میں بہت پسینہ آئے وہ زیتون کے تازے پتے گھونٹ کے لگائیں تو آرام آجائے گا، پٹھوں کا درد انسان کو بے تاب کر دیتا ہے، زیتون کے تیل کی روزانہ مالش سے جسم کے اعضاء مضبوط ہو جاتے ہیں، درد ختم ہو جاتا ہے، عرق النساء جیسے درد میں بھی یہ تیل کام آتا ہے۔

گنجے پن کی دوا: میں نے ایسے لوگ دیکھے ہیں جو بچپن سے زیتون کا تیل سر میں لگاتے آئے ہیں، ان کے سر میں کبھی کوئی بیماری نہیں ہوئی، نہ بال گرے اور نہ گنجے ہوئے، سب سے بڑی بات یہ کہ بال سفید نہیں ہوتے، زیتون کا تیل بالوں کو چمکاتا اور سیاہی برقرار رکھتا ہے، اس کے لگانے سے سر میں سکری، خشکی، زخم وغیرہ نہیں ہونے دیتے، یہ بذاتِ خود بالوں کے لئے بہترین ٹانک ہے۔پرانے طبیب پتے کی سوزش اور

پتھری کے مریضوں کو روغن پلاتے ،صفراوی نالیوں سے سدے تک نکل جاتے ،وہ تیل کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھاتے جاتے اور مزے کی بات یہ کہ پتھریاں بھی نکل جاتیں، جسمانی کمزوری کو دور کرنے کیساتھ ساتھ پیشاب آور ہے اور پیچش کو ختم کر دیتا ہے۔

آنتوں کے سرطان کی دوا: جاپان میں زیتون کے تیل کو آنتوں کے سرطان میں مفید قرار دیا گیا ہے، شرقِ وسط اور شمالی افریقہ کے باشندوں کا خیال ہے جو لوگ باقاعدگی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں وہ کبھی پیٹ کے سرطان میں مبتلا نہیں ہوتے، معدے اور آنتوں میں زخم ہوں تو زیتون کا تیل خالی پیٹ دینے سے مندمل ہو جاتے ہیں۔ دن میں گیارہ بجے اور رات کو مریض کی حالت کے پیش نظر دس سے بیس گرام تک تیل روزانہ دینا چاہیے ،اپنے فیملی ڈاکٹر یا معالج سے مشورہ کر کے تیل پیجئے اور اس اعتقاد کے ساتھ کہ اس میں ستر بیماریوں سے شفا ہے اور شافی صرف خدا تعالیٰ کی ذات ہے۔

دمہ اور سانس کی دوا: جو لوگ باقاعدگی سے تیل پیتے ہیں ان کو سانس کی کوئی تکلیف نہیں ہوتی ،سانس کی ہر بیماری میں زیتون کا تیل فائدہ دیتا ہے، بلکہ یہ دورے کے دورانئے کو ختم کرتا ہے، دمے کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے، دورے کے درمیان ابلتے پانی میں شہد پینے سے فائدہ ہوتا ہے، زیتون فلو اور زکام میں بطور اینٹی بائیوٹک ادویہ دیا جاتا ہے جو لوگ پابندی سے زیتون کا تیل پیتے ہیں ان کو فلو اور زکام نہیں ہوتا، اگر ہو بھی تو معمولی سا جو خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے، تب دق کے مریضوں کے لئے بھی یہ تیل بے حد مفید ہے۔

زیتون صفرائے جامد ہے: روغن زیتون صفرائے جامد یعنی کولسٹرال سے مبراء اور حیاتین ای کا ماخذ ہے، اشیاء کو سڑنے اور گلنے سے بچاتا ہے، اس کی بدولت مچھلی، پنیر، مشروبات اور دوسری چیزیں برسوں خراب نہیں ہوتیں۔

قلبی امراض میں مفید: گذشتہ چار ہزار برسوں میں افریقہ، یورپ اور ایشیاء کے درمیان واقع علاقوں کی تہذیبوں میں زیتون کا تیل ایک ہمہ گیر جنس کے طور پر اپنا کردار ادا کرتا ہے، موجودہ صدی تک آتے آتے دنیا کے دیگر ممالک میں زیتون کے تیل کے بہت سے جوہر عیاں ہو چکے ہیں۔ منفعت کے لحاظ سے زیتون پر ایک تحقیقاتی مقالے میں یہ انکشاف ہوا ہے کہ ابیض المتوسط اقوام میں قلبی امراض کا تناسب مغربی اقوام کے مقابلے میں حد درجہ کم ہے اور اس کا خاص سبب ان کے ہاں زیتون کا تیل عام استعمال ہوتا ہے۔

زیتون کی مقبولیت: ۱۹۸۰ء کی دہائی میں آخری برسوں کے درمیان مغربی ممالک میں زیتون کی مقبولیت میں زبردست اضافہ ہوا، صارف غذائیت کے طلبگار تھے، قدرتی مصنوعات کے چناؤ میں سرگرم اور اعلیٰ تر مصنوعات کیلئے بہتر دام دینے کیلئے دلی طور پر رضا مند شیٹیک کھمبوں سے ساٹرن قہوہ تک لوگوں پر جیسے جیسے بیرون کھانوں کے انکشافات ہو رہے تھے، روغن زیتون منفعت کی بلندیوں کو چھو رہا تھا۔ ۱۹۸۲ء تا ۱۹۸۳ء کے دوران امریکہ نے دس ملین یعنی ایک کروڑ گیلن زیتون کا تیل درآمد کیا۔ ۱۹۹۷ء تا ۱۹۹۸ء میں تیل کی درآمدی شرح مندرجہ اعداد سے پانچ گنا تجاوز کر گئی۔

زیتون پیتے ہیں: عرب و عجم میں زیتون روزمرہ غذا کا حصہ ہے، وہاں کاشت کاروں کی ایک بڑی تعداد اپنے دن کا آغاز آج بھی اسی روایتی ناشتے سے کرتی ہے یعنی ڈبل روٹی اور روغن زیتون۔ بعض تو خشک نوالہ منہ میں رکھ کر روغن زیتون کا گھونٹ بھر لیتے ہیں۔

روغن زیتون چراغ ہیں: ہزاروں سال پیشتر روغن زیتون کو اعلیٰ اور متبرک مقام حاصل ہو چکا تھا، قدیم مصریوں کا عقیدہ تھا کہ زراعت و سرسبزی کی دیوی آئسس

(Isis) نے انسانوں کو اس کی کاشت اور استعمال کی ترغیب دی۔ یونانیوں کا اعتقاد ہے کہ زیتون عقل مندی وفراست کی دیوی ایتھینا (Athena) نے نوعِ انسانی کو عطا کیا اور دیوتاؤں کی نظر میں روغن زیتون کی حیثیت ایک حد درجہ مفید تحفے کی تھی۔ قرآن مجید میں خالق کائنات نے ''زیتون کی قسم'' کھا کر اس کی پاکیزگی پر گویا ''مہر'' قرآن سمیت دیگر آسمانی صحیفوں میں بھی زیتون کے حوالے سے مخصوص پیرائے مذکور ہیں۔ مثلاً توریت میں عقل منداور احمق کنواریوں کی تمثیل میں ''روغن زیتون چراغ میں بہ طور ایندھن'' صالح باٹرین کے قصہ میں ''روغن زیتون بطور مرہم'' اور پیغمبر الیاس علیہ السلام کی حکایت ''مفلس بیوہ کی خلاصی'' میں ''زیتون بطور تجارتی جنس'' کے موجود ہے۔

زیتون کی کاشت: مشرقی ساحلوں کے کاشت کار گزشتہ دو ہزار برسوں سے خودرو جنگلی زیتونوں سے تیل حاصل کرر ہے ہیں، قابل ذکر بات یہ ہے کہ ان درختوں کو چھ ہزار سال پیشتر پالتو درختوں کا روپ دیا گیا تھا، فینیشن بحری جہاں گردوں نے زیتون کی کاشت کو یونان اور ہسپانیہ تک پھیلایا اور یونانی اسے اٹلی لے گئے۔ عصر حاضر میں دنیا بھر کو چوہتر فی صد زیتون کا تیل یہی تین اقوام فراہم کرتی ہیں۔

ہسپانیہ کے جنوبی خطے اندلس میں روغن زیتون ایک مستحکم اور مضبوط تجارت ہے، صرف اندلس میں ایک سو بانویں ملین یعنی انیس کروڑ بیس لاکھ گیلن تیل پیدا ہوتا ہے، یہ کل ہسپانیہ کے نوے فیصد انتقال کارگزاری ہے، ایک ماہر کی پیش گوئی ہے کہ مستقبل قریب میں دنیا بھر کے مجموعی تیل کا نصف ہسپانیہ پیدا کرے گا۔

مساج اور مالش کیلئے: عرب ممالک میں روغن زیتون کو خوراک کے علاوہ بالوں کی افزائش کے لئے بھی استعمال کرتے ہیں، جبکہ ہند و پاک میں اس تیل کا مصرف مالش اور درازی گیسو تک محدود ہے۔ اکثریت کا گمان ہے کہ تمام اقسام کا تیل

ایک ہی طرح کا ہوتا ہے، کوئی کسی حد تک شیریں، کوئی کسی قدر تلخ، امریکیوں کو نہایت ہلکا اور لطیف تیل مرغوب ہے بے ذائقہ بے بو جبکہ میکسیکو والے کیف اور چاشنی دار تیل کو ترجیح دیتے ہیں، جہاں تک عربوں کا تعلق ہے تو وہ سبز اور شیریں تیل کے رسیا ہیں جسے وہ روٹیوں پر لگا کر کھا سکیں۔ سب سے اعلیٰ تسلیم شدہ تیل فاضل پاکیزہ شمار ہوتا ہے، ہر قسم کی ملاوٹ سے قطعاً مبرا ہونا اس کی اولین شرط ہے، جسے براہِ راست بنا حرارت کے مشینوں سے نچوڑا جاتا ہے۔ ''فاضل پاکیزہ'' کی نسبت کم خوش طبع اور قلیل غذائیت کے حامل ہوتے ہیں تاہم پھر بھی انہیں قبول عام کی سند حاصل ہے، بازاروں میں یہ متفرق ناموں سے دستیاب ہے، یہ خوش آئندہ تیل یقینی طور پر کیمیائی عمل کے ذریعہ صاف کیئے جاتے ہیں، ''فاضل پاکیزہ روغن'' کی کچھ مقدار شامل کر کے ان کی خوشبو اور رنگ مزید بہتر بنا دیا جاتا ہے۔

زیتون اور مختلف امراض: زیتون کرہ ارض پر موجود تمام نباتات میں سے قدیم ترین مانا جاتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے اسے پسند فرمایا ہے اور اس کو متعدد امراض میں علاج کیلئے تجویز بھی فرمایا ہے۔ قرآن حکیم اور احادیث میں کئی مقامات پر اس کا ذکر بھی آیا اور اللہ عز و جل نے اس کی قسم بھی کھائی۔

مسلم ریاستوں اور علاقوں میں زیتون کثرت سے پایا بھی جاتا ہے اور روزانہ کی خوراک اور غذا کا حصہ بھی ہے۔ عصر حاضر میں غریب آدمی بہت سی پریشانیوں میں مبتلا ہو کر اپنی صحت سے بھی ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔ ذہنی پریشانی براہ راست معدہ اور نظام ہضم کو برباد کر دیتی ہے۔ نتیجے میں انسان فارغ البال ہو جاتا ہے اور وقت سے پہلے بڑھاپے کا شکار بھی۔ میں نے اپنے قارئین کے لئے زیتون کے کچھ فوائد یہاں پیش کر رہا ہوں۔ زیتون کو نبی کریم ﷺ کی سنت سمجھ کر استعمال کیجئے، ثواب کا ثواب اور صحت بھی بھرپور۔

اللہ علیم و حکیم نے زیتون کے درخت کو مبارک یعنی برکت والا کہا ہے نبی کریم ﷺ نے زیتون کو بیشتر بیماریوں کا علاج قرار دیا ہے۔آپ ﷺ نے زیتون کی تعریف فرمائی۔حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا ''زیتون کا تیل کھاؤ اسے لگاؤ کیونکہ یہ پاک صاف اور مبارک ہے''

زیتون کے بیشمار طبی فوائد ہیں: زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے اعضاء کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ پٹھوں کا درد جاتا رہتا ہے۔عرق النساء کا بہترین علاج ہے۔ زیتون کے تیل کو مرہم میں شامل کر کے لگانے سے زخم بھر جاتے ہیں ناسور (ہمیشہ رسنے والا پھوڑا) کو مندمل کرنے میں زیتون سے بڑھ کر کوئی دوا بہتر نہیں، زیتون کا تیل تیزابیت کو ختم کرتا ہے اور جھلیوں کی حفاظت کرتا ہے۔معدہ میں کینسر یا زخم کی صورت میں زیتون کا تیل شافی علاج ہے۔خالی پیٹ زیتون کا تیل زخموں پر دوا کا کام کرتے ہوئے معدے کو درست کرتا ہے۔ بدن کی خشکی کو دور کرنے اور جلدی امراض مثلاً چنبل اور خشک گنج میں مفید ہے سانس کے ہر قسم کے امراض کا بہترین علاج ہے۔ دمہ کے مرض کا اس سے بہتر کوئی علاج نہیں۔انفلوئزا اور نمونیہ کیخلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔زیتون کا تیل کلونجی میں ملا کر ناک میں ڈالنا نکسیر کے لئے مفید ہے۔

● زیتون ایک درخت ہے جس کا پھل زیتونہ کہلاتا ہے اس پھل سے جو تیل حاصل کیا جاتا ہے اسے روغن زیتون کہا جاتا ہے۔ زیتون اور روغن زیتون کے بیشمار خواص اور فوائد ہیں۔زیتون اور روغن زیتون کے بارے میں کئی احادیث میں بھی ذکر ہے اور بعض حوالوں سے اسے ستر بیماریوں کے لئے شافی قرار دیا گیا ہے۔

● روغن زیتون سب سے زیادہ پیٹ کے امراض کیلئے مفید اور شافی ہوتا ہے۔ یہ بدن کو گرم کرتا ہے، پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے اور قبض کشا بھی ہے۔معدے کے افعال کو

درست کر کے روغن زیتون بھوک کو بڑھاتا ہے اور آنتوں میں جمے ہوئے سدے بھی کھول دیتا ہے۔ پتے کی پتھری بھی روغن زیتون کے استعمال سے ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔ زیتون کا تیل اگر تھوڑی مقدار میں دودھ کے ساتھ ملا کر پئیں تو اس سے بتدریج السر سے مکمل طور پر نجات مل جاتی ہے اور معدے کی تیزابیت بھی ختم ہو جاتی ہے۔

● دائمی اور پرانے قبض کو ختم کرنے کے لئے ایک تولہ روغن زیتون گرم پانی میں ڈال کر پئیں تو دو تین دن کے اندر قبض سے نجات مل جاتی ہے۔ پیٹ کے اندر اگر فاسد مادے پیدا ہو چکے ہوں یا پیٹ میں کوئی زہریلی شئے چلی جائے تو اس کا اثر زائل کرنے کی خاطر زیتون کا تیل ہی سب سے مؤثر اور اکسیر تریاق ہوگا۔

● زیتون کے تیل کو کسی نہ کسی صورت میں جو لوگ کھاتے رہتے ہیں وہ کبھی آنتوں اور پیٹ کے سرطان کا شکار نہیں ہو سکتے۔

● تپ دق جیسے موذی مرض کا علاج بھی بذریعہ روغن زیتون کیا جا سکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے ہر روز تین اونس روغن زیتون براہ راست یا دودھ میں ملا کر پینا ضروری ہوتا ہے۔ یہ عمل تقریباً دو ماہ تک جاری رکھیں تو اس مرض سے مستقل طور پر نجات مل جائے گی۔

● روغن زیتون کو دمہ کے مرض سے بچنے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کیلئے شہد اور زیتون کے تیل کو برابر اور ہم وزن گرم پانی میں ملا کر پینا چاہیے۔ مستقل استعمال سے دمہ ختم ہو جاتا ہے۔ نزلہ زکام اور کھانسی بھی مستقل طور پر ختم ہو جاتی ہے۔

● زیتون کا تیل پسینہ خارج کرنے کا موجب ہے۔ جسمانی اعضاء کو قوت اور توانائی بخشتا ہے۔ زیتون کے تیل کو جلد کی متعدد بیماریوں کے علاج کیلئے مجرد حالت میں یا مرہم میں شامل کر کے اکسیر بنایا جا سکتا ہے۔ یہ جلد کے تمام بیرونی عوارض

میں مفید ہوتا ہے۔آگ کے جلنے سے بنے ہوئے زخموں، پھوڑے پھنسیوں داد اور عام زخم کے علاج کیلئے بھی زیتون کا تیل لگانا فائدہ مند ہوتا ہے۔زیتون کی مسلسل مالش سے چیچک اور زخم کے داغ دھبے ختم ہوجاتے ہیں۔آنکھوں کی کئی بیماریوں اور سرخی و سوزش ختم کرنے کیلئے سلائی سے زیتون کا تیل آنکھ میں لگائیں تو افاقہ ہوگا۔

● بالوں کو گرنے اور سفید ہونے سے روکنے کی خاطر ہر روز بالوں میں زیتون کا تیل لگانا سب سے بڑا اور موثر نسخہ ہے۔

● زیتون کے تیل کی باقاعدہ مالش کرنے سے جوڑوں کا درد اور لنگڑی کا درد (عرق النساء) بھی بدستور ختم ہوجاتا ہے۔

● خواتین اپنے ہاتھوں، بازوؤں اور چہرے کو نکھارنے کیلئے اور گداز رکھنے کی خاطر زیتون کے تیل کی مالش کو معمول بنالیں تو یہ جلد کے لئے نہایت مفید ثابت ہوگا۔

● بچھو،شہد کی مکھی یا بھڑ وغیرہ کے کاٹے پر روغن زیتون ملنے سے جلد ہی زہر کا اثر زائل ہوجاتا ہےاور درد سے نجات مل جاتی ہے۔

● روغن زیتون موسم سرما میں استعمال کرنے سے بالوں کی خشکی دور ہوجاتی ہے۔ جولوگ زیتون کے تیل میں کھانا بناتے ہیں وہ لاتعداد عوارض اور بیماریوں سے بچے رہتے ہیں۔حکماء کا کہنا ہے کہ روغنِ زیتون میں خرگوش کا گوشت پکا کر کھانے سے عورتوں میں بانجھ پن ختم ہوسکتا ہے۔کلونجی کو بھون کر زیتون کے تیل میں پیس کر مرہم بنا کر اگر پرانی خارش یا فنگس پر لگائیں تو اس سے چند دنوں میں ہی افاقہ محسوس ہوگا۔ زیتون کے روغن میں پکے ہوئے پکوان، اچار یا مٹھائیاں ذائقے میں بھی منفرد ہوتی ہے اور معدے پر گراں نہیں گزرتی، زیتون کا تیل صحت اور تندرستی پر مثبت اثرات مرتب کرتا ہےاور معدے کی فعالیت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔

انار جنت کا پھل بے شمار فوائد کا حامل

پھلوں کا بادشاہ تو آم کو کہتے ہیں لیکن تاج انار کے سر پر ہوتا ہے۔اسی وجہ اسے پھلوں کا راج کمار کہہ سکتے ہیں۔ انار کو عربی میں رمان اور انگریزی میں (Pomegaranate) کہتے ہیں۔انار بہت خوش مزہ اور رسیلا پھل ہے۔مزے کے لحاظ سے کھٹا، میٹھا اور کھٹا میٹھا تین قسم کا ہوتا ہے۔دنیا بھر میں انار کی بارہ اقسام پائی جاتی ہیں۔جن کو مسقطی ،بہی دان، قندھاری، وانگا، چیہو ،سہوانی، سندھی، جیسلمیری اور سندھی جیسلمیری جیسے ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ان میں دو اقسام قندھاری اور بہی دان ہندوستانی ہیں۔

انار کی خصوصیت: ہندوستانی اناروں میں قندھاری انار بہت پسند کیا جاتا ہے کیونکہ اس کا چھلکا بھی خشک ہوجائے تو اندر کا پھل تروتازہ رہتا ہے۔دنیا کے کسی بھی ملک میں ہندوستان کے انار کی طرح مزہ نہیں ہوتا۔قرآن اور توریت میں بھی انار کو مفید اور جنت کا پھل کہا گیا ہے،قرآن میں ارشاد باری تعالیٰ ہے: ترجمہ "اور وہاں باغ ہیں جن میں انگور، زیتون اور انار ہیں۔ان میں سے کچھ ایسے ہیں جن کی شکلیں آپس میں ملتی بھی ہیں اور کچھ ایسے بھی ہیں جو اپنی شکل اور ذائقہ میں مختلف ہیں۔ (سورہ الانعام 99) ان میں میوہ کھجوریں اور انار ہیں،تو تم اپنے پروردگار کی کون کون سی نعمتوں کو جھٹلاؤ گے۔ (سورہ رحمٰن 68)

کیمیائی اجزاء: قدیم زمانے کے حکیم انار کے غذائی اور دوائی فوائد سے اچھی طرح واقف تھے اور جدید تحقیقات اس بات کی تصدیق کرتے ہوئے کہتی ہے کہ اس میں کئی کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔انار میں لحمیات، نشاستہ، چکنائی، حیاتین فولاد، کیلوریز، سوڈیم، پوٹاشیم، کاپر، میگنیشیم ، فاسفورس، سلفر، کلورائیڈ، کیلزم اور نائٹرک ایسڈ

مناسب مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ ان سب انار کو غذائی اور دوائی دونوں اعتبار سے بہترین پھل بنادیا ہے۔ انار میں موجود خاص اجزاء اوران کا تناسب یہ ہے۔ لحمیات 1.6 فیصد، نشاستہ 14.8 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، چونا، (کیلشیم) 0.01 فیصد، لوہا (فولاد) 0.03 فیصد، فاسفورس 0.07 فیصد، پانی 78.0 فیصد۔

ورم کے لئے اکسیر: انار میں غذا اور دوائی دونوں فائدے موجود ہیں۔ میٹھا انار حلق اور سینے کی سوزش اور پھیپھڑوں کے ورم میں اکسیر ہے۔ پرانی کھانسی کے لئے کارآمد ہے۔ اس کا عرق پیٹ کو نرم کرتا ہے اوراس میں نائٹرک ایسڈ ہونے کیوجہ سے پیٹ کے کیڑے بھی مرجاتے ہیں۔ جسم کو اضافی غذائیت اور توانائی مہیا کرتا ہے فوراً ہی جزو بدن بن جاتا ہے اور پیٹ میں سے ورم پیدا کرنے والے مادے خارج کر دیتا ہے۔ اگر انار روٹی کے ساتھ کھایا جائے تو پیٹ میں کوئی خرابی نہیں ہوتی۔ زیادہ انار کھانے سے قبض ہو جاتا ہے، معدے کی سوزش اس سے دور ہو جاتی ہے۔ یہ پیشاب آور ہے، سفرا کو تسکین دیتا ہے۔ قے اور اسہال کو روکتا ہے، جگر کی حدت کو ختم کر دیتا ہے۔ جسم کے تمام اعضاء کو قوت دیتا ہے۔ دل کی پرانی بیماری کو آرام دیتا ہے اور معدے کی من کی دکھن دور کر دیتا ہے۔

ترش انار کے فائدے: ترش انار کے فائدے میٹھے ہی کے طرح ہیں۔ مشہور ہے کہ جس نے تین انار کھا لئے وہ اگلے سال تک آنکھوں کی سوزش سے مامون رہے گا۔ جن لوگوں کا رنگ زرد یا معدے کی خرابی کی وجہ سے ہونٹوں کا رنگ سفید ہوگیا ہے تو انار کھانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ چونکہ میٹھا انار ریاح کی تحلیل میں گڑ بڑ کرتا ہے، اس لئے اس کے ساتھ تھوڑا سا کھٹا بھی ملا لینا چاہئے۔ جگر کی ریاح کو خارج کر دیتا ہے۔ جس شخص کو بواسیر کی وجہ سے خون بہتا ہو، انار کے دانے اس کے لئے

فائدہ مند ہیں۔ انار کے پتوں کا پانی ناک میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ انار کے درخت کا چھلکا پانی میں ابال کر اس میں چاول کا پانی یا اروی ملا کر لگانا بواسیر میں نافع ہے اور پرانے دستوں کو بند کرتا ہے۔ چھلکے سمیت انار کا پانی نکال کر اسے شہد کے ساتھ ابال کر مرہم کی طرح گاڑھا کر کے آنکھوں میں سلائی کے ساتھ لگا جائے تو آنکھوں کی سرخی کو ختم کر دیتا ہے۔

بہت سے فوائد: اگر اسی مرہم کا مسوڑھوں میں لیپ کیا جائے تو پائیوریا میں مفید ہے۔ اسے پیا جائے تو پیٹ کی اصلاح کرتا اور سوزش سے پیدا ہونے والے بخار کو دور کرتا ہے۔ ترش انار کے دانے کھٹلی سمیت پیسنے کے بعد شہد ملا کر ایسے گندے زخموں پر لگا جائے جو عام علاج سے ٹھیک نہیں ہو رہے ہوں تو وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ انار کا سوا سیر عرق تھوڑی دیر برتن میں رکھیں تو کچھ بھاری اجزاء نیچے بیٹھ جاتے ہیں، ان کو چھان کر نکال لیں پھر اس میں ایک پاؤ کھانڈ، اور دس گرام سونف پیس کر ملا کر بوتل میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں۔ یہ بوتل لبالب بھری ہوئی نہ ہو بلکہ ایک چوتھائی ہو۔ ایک ہفتہ یوں ہی پڑی رہنے دیں اور اسے ہلاتے رہیں، اس سیال کے ایک سے دو چمچ روزانہ پیٹ کی سوزش، بھوک کی کمی اور ضعیف باہ میں مفید ہیں۔ غذائی اور طبی لحاظ سے انار کے درخت کی چھال، پھول، جڑوں کی چھال پھل کا چھلکا اور اس کے دانے ہر چیز استعمال ہوتی ہے۔ جب کہ انار کا رس مختلف بیماریوں میں کارآمد ہے۔

شہد ان گنت امراض کیلئے اکسیر

اگر زندگی میں بھی شہد جیسی مٹھاس ہو تو جنگ وجدال 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 ننھی کونپل اور بیج کو نرم کھاد اور تازہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے کم لوگ یہ بات جانتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے شہد کو کتنا مکمل بنایا ہے۔ یہ ان گنت امراض کا علاج ہے اور اپنی جگہ ایک مکمل غذا یہ الگ بات ہے کہ اس گراوٹ زدہ معاشرے میں جہاں اور چیزوں میں بھی ملاوٹ ہوئی ہے وہاں اصل شہد بھی بہت کم دستیاب ہے یہ قدرت کا کمال نہیں ہے تو کیا ہے کہ پھولوں کا رس اور شہد کی مکھیاں اس کی معمار ہیں یہ کریڈٹ ان کو جاتا ہے کہ ان کے امتزاج سے ایک ایسی نعمت وجود میں آئی جس نے بڑے بڑے امراض اور پریشانیوں سے انسان کو نجات دلا دی ہے۔ آیئے دیکھیں کہ خداوند تعالیٰ کی اس بیش بہا نعمت کے پیچھے کتنے اسرار پوشیدہ ہیں۔ شہد تیار کرنے والی مکھی ہزاروں پھولوں کا رس پی کر شہد کا صرف ایک قطرہ تیار کرتی ہے پھولوں کا رس مکھی کے معدے میں جا کر چھتے میں جمع کیا جاتا ہے۔ یہ شہد کا ذخیرہ خوراک کی کمی کے دور میں مکھی کے کام آتا ہے۔ خالص شہد کا حصول جوئے شیر لانے سے کم نہیں۔ بازاروں میں فروخت ہونے والا شہد شہد نہیں ہوتا بلکہ گڑ اور چینی کا ایسا آمیزہ ہوتا ہے جس میں چند قطرے شہد کے شامل کر لئے جاتے ہیں اور یہ شیرہ مختلف ناموں سے شہد کے نام پر فروخت ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اصلی شہد کا ایک قطرہ ہی جسم و جان کو معطر کر دیتا ہے اور روح میں بالیدگی کا احساس ہوتا ہے۔ وہ چھتے جو پھولوں کے باغات کے اندر ہوتے ہیں ان کا شہد سب سے بہتر ہوتا ہے۔ بعض لوگ نقلی شہد تیار کرنے کے لئے گڑ کا شیرہ پھیلا دیتے ہیں مکھی اس کو چوس کر چھتے کو بھر دیتی ہے ایسا شہد ذائقے میں کمتر ہوتا ہے شہد جس قدر پرانا ہوتا ہے اسی قدر مفید بھی ہوتا ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے شہد گرم ہے اس لئے اس کو ایک مقررہ مقدار میں استعمال کرنا چاہیئے۔ اسے دودھ میں ملا کر اگر پی لیا جائے تو

جسم کو تقویت دیتا ہے۔اس کے ساتھ ہی قلب کی قوت کے لئے اکسیر ہے جگر کی کمزوری دور کرنے میں شہد کا کوئی ثانی نہیں۔مسئلہ کھانسی کا ہو یا گلے کے امراض کا سینے پر نمونیہ کے اثر کا ہو یا نزلہ زکام کا، شہد ہر جگہ کارگر ہے۔پرانی کھانسی کے لئے اطباء کا کہنا ہے کہ اگر اس میں چلغوزہ باریک پیس کر ملایا جائے تو برسوں پرانی کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔گلے کی خراش اور دکھن کی صورت میں شہد میں گلیسرین اور لیموں کا رس ملا کر استعمال کرنا چاہئے اور اگر اس آمیزے میں ادرک کا رس بھی شامل کرلیا جائے تو یہ فوری اثر کرتا ہے۔گردوں کی پتھری کی شکل میں زیتون کے تیل کو شہد میں ملا کر استعمال کرنے سے پتھری نکل جاتی ہے۔ہر کھانے کے بعد ایک چمچہ شہد کا بدہضمی دور کرتا ہے، ہمارے معاشرے میں بسیار خوری اور بد پرہیزی عام ہے۔عام طور پر لوگ اس کے تدارک کے لئے سیون اپ، چورن یا ہاضمے کی گولی کھا لیتے ہیں جب کہ شہد کا ایک چمچہ دو گلاس پانی میں حل کر کے پینے سے معدے کی گرمی سے نجات ممکن ہے۔دائمی قبض سے 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 آجائے گا۔اس کے علاوہ شہد آنتوں کی ہر قسم کے زخم اور درد قولنج میں حیرت انگیز فائدہ کرتا ہے ہمارے ہاں جوڑوں کا درد عام ہوتا جا رہا ہے خاص طور پر خواتین ہڈیوں کے بھر بھرے پن کا شکار ہیں ہر روز چائے کا یک چمچہ شہد استعمال کرنے سے جوڑوں کے درد میں آپ خاصہ افاقہ محسوس کریں گے۔شہد کا لیپ لڑکیوں کی جلد اور پیر نکھارنے کے لئے ایک موثر ٹانک سے کم نہیں۔جو بچے کمزور ہوں اور ان کی نشوونما ان کی عمر کے مطابق نہ ہو رہی ہو اگر نیم

گرم دودھ میں دیسی انڈا پھینٹکر اس میں دو چمچے شہد کے ملا کر روزانہ استعمال کروایا جائے تو وہ تیزی سے صحت مند ہو جائیں گے۔ اطباء کے مطابق ایک سو گرام شہد کے اندر تین سو بیس حرارے ہوتے ہیں اس لحاظ سے شہد تمام پھلوں سبزیوں اور ہر قسم کے گوشت سے زیادہ طاقت بخش ٹانک ہے۔ شہد دنیا کے ہر مرض 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 آجاتی ہے۔

شہد اور دارچینی

یہ حقیقت پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ شہد اور دارچینی کے مرکب کا استعمال بیشتر امراض کے لئے اکسیر کا کام دیتا ہے۔ دنیا کے کئی ملکوں میں شہد کی افزائش کے انتظامات موجود ہیں صدیوں سے آیورویدک سمیت یونانی دواؤں میں شہد کا استعمال ہو رہا ہے۔ جدید دور کے سائنس دانوں نے بھی ہر طرح کے امراض کے لئے شہد کو بطورِ 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 گو کہ شہد میٹھی ہوتی ہے، لیکن اگر دوا کی حیثیت سے مناسب خوراک دی جائے تو ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی یہ نقصان دہ ثابت نہ ہوگی۔ کینڈا سے شائع ہونے والے ویکلی ورلڈ نیوز نامی ایک معروف رسالہ نے اپنے 17/ جنوری 1995ء کے شمارے میں ان بیماریوں کی ایک فہرست شائع کی ہے، جن کا شہد اور دارچینی کے ذریعہ علاج ممکن ہے، جیسا کے مغرب سائینسدانوں کی تحقیق بتاتی ہے۔

جوڑوں میں درد اور جلن: شہد کے ایک حصہ کو نیم گرم پانی کے دو حصوں میں گھولئے اور اس میں ایک چائے چمچ کے بقدر دارچینی کا سفوف ملائیے۔ پھر اس کا پیسٹ بنائیے اور اسے متعلقہ مقام کے خارش زدہ حصہ پر آہستہ آہستہ ملیئے۔ یہ بات مشاہدہ کی ہے کہ درد ایک دو منٹ میں رفتہ رفتہ کم ہوتا ہوا محسوس ہوگا۔ یا جوڑوں کے درد جلن کے مریض روزانہ صبح وشام 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 پئیں تو افاقہ محسوس کریں گے، کوپن ہیگن یونیورسٹی میں کی جانے والی حالیہ تحقیق میں یہ دریافت کیا گیا ہے کہ ناشتہ سے پہلے ایک ٹیبل چمچ میں شہد اور آدھے چائے چمچ میں 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 دوسو 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 غرغرہ کرتے ہیں۔ اس طرح ان کے سانس میں دن بھر تازگی رہتی ہے۔

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

سرطان یعنی کینسر میں مفید: جاپان اور آسٹریلیا میں کی جانے والی حالیہ تحقیق نے یہ انکشاف کیا ہے کہ پیٹ اور ہڈی کی پیش قدمی کئے ہوئے سرطان

(Advanced Cancer) کی کامیاب شفایابی ممکن ہوئی ہے۔اس نوع کے سرطان میں مبتلا مریضوں کوایک چمچ شہد کے ساتھ ایک چمچ دار چینی سفوف، روزانہ تین دفعہ، ایک مہینے تک کے لئے استعمال کرنا چاہیے۔

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

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

تھکاوٹ حالیہ تحقیق سے ثابت ہے کہ شہد میں شکر کی موجودگی جسم کی مضبوطی کے لئے ضرر رساں سے زیادہ اسے قوت پہنچانے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔جو بزرگ شہری یکساں مقدار میں شہد اور دار چینی 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 دار چینی کے سفوف کے چھڑکاؤ کے ساتھ روزانہ دانت مانجنے کے بعد، پھر دو پہر اور تقریباً شام تین بجے لیا جائے۔جوں ہی جسم کی چستی اور پھرتی میں کمی واقع ہونے لگے گی، ایک ہی ہفتہ میں جسم کی چستی اور پھرتی بڑھ جائے گی۔

بالوں کا گرنا: بال گرنے یا گنجے پن کے مرض میں جو مبتلا ہیں، نہانے سے پہلے زیتون کے گرم تیل میں گھلے ایک ٹیبل چمچ شہد ایک چائے چمچ دار چینی 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 دار چینی کے سفوف کا یکساں مقدار میں استعمال سماعت کو دوبارہ لوٹا سکتا ہے۔

دل کے امراض: شہد اور دار چینی کے سفوف کا پیسٹ بنا کر جیلی یا جام کے بجائے اسے بریڈ پر یا چپاتی پر لگائیں اور پابندی کے ساتھ ناشتہ میں نوش فرمائیں، یہ شریانوں میں کولیسٹرال کو کم کرتا ہے، اور دل کے دورے سے مریض کو محفوظ رکھتا ہے۔ یہ بھی کہ وہ افراد جنہیں دل کا دورہ پڑ چکا ہو، اگر وہ ہر روز اس عمل کو آزمائیں گے تو وہ دوسرے دورے کے اعادے کو میلوں دور دھکیل سکتے ہیں۔ پابندی کے ساتھ مذکورہ نسخے پر عمل آوری سے تنفس کی گرانی سے چھٹکارا ملتا ہے اور یہ دل کی دھڑکن کو مستحکم کرتا ہے۔ امریکہ اور کینڈا 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 ملائمت 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 آیورویدک طبیب آدمی کی منی (نطفہ) میں قوت بڑھانے والی دواؤں کی تیاری میں شہد کو استعمال کرتے رہے ہیں۔ اگر لا ولد اشخاص سونے سے پہلے پابندی کے ساتھ شہد کے دو ٹیبل چمچ استعمال کرتے ہیں تو ان کی لا ولدی کی کمزوریوں کے مسائل حل ہوں گے۔ چین اور جاپان اور دور دراز کے مشرقی ممالک میں وہ خواتین جو حاملہ نہیں ہو پاتیں، بچہ دانی (Uterus) کی مضبوطی کیلئے

صدیوں سے استعمال کرتی رہی ہیں، خواتین جو حاملہ نہیں ہو پاتیں آدھے چھوٹے چمچ شہد میں چٹکی بھر دارچینی کے سفوف کو 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۔

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

بیماریوں سے دفاع کا جسمانی نظام: شہد اور چینی کا روزآنہ استعمال جسم کے دفاعی نظام کو مستحکم کرتا ہے! جراثیم اور (virus) سے پیدا ہونے والی متعدی بیماریوں کے حملوں سے جسم کو بچاتا ہے! سائنسدانوں نے دریافت کیا ہے کہ شہد میں مختلف حیاتین (vitamins) پائے جاتے ہیں! نیز اس میں لوہا بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے شہد کا مستقل استعمال خون کے سفید ذرات کو مستحکم کرتا ہے 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 پابندی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے تو بوڑھاپے کے طاری ہونے پر اپنی گرفت مضبوط کر لیتی ہے چار چمچ شہد اور ایک چمچ دارچینی کا سفوف لیجئے اور تین کپ پانی میں چائے کی طرح

ابالیے! روزآنہ تین تا چار مرتبہ ایک چوتھائی کپ استعمال کیجیے یہ جلد کو تازہ اور ملائم رکھتا ہے اور بوڑھاپے کو اپنی گرفت میں رکھتا ہے عمر میں اضافہ کرتا ہے اگر کوئی آدمی سوسا ل کی عمر ہی کا کیوں نہ ہو ایک بیس سالہ نوجوان کی سی پھرتی دکھانا شروع کرے گا۔

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

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

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 ابوبکرؓ، 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 ہوسکتا ہے؟ حضرت ابوبکرؓ 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 وانصاف قائم رکھنا بال سے زیادہ باریک۔

حضرت عثمانؓ نے فرمایا کہ، علم اس طشت سے زیادہ خوبصورت ہے اور اس کا حاصل کرنا شہد سے زیادہ میٹھا لیکن اس پر عمل کرنا بال سے زیادہ باریک ہے۔

حضرت علیؓ نے فرمایا، مہمان اس طشت سے زیادہ خوبصورت ہیں اور تواضع شہد سے زیادہ میٹھی ہے لیکن وہ خوش ہے یا ناراض یہ بات بال سے زیادہ باریک ہے۔

رسول اللہ ﷺ نے اپنی چہیتی بیٹی فاطمہؓ سے فرمایا؛ تم کچھ نہیں کہتیں، تو بی بی فاطمہؓ نے فرمایا؛ عورت کا چہرا اس طشت سے زیادہ خوبصورت، حیا شہد سے زیادہ میٹھی لیکن نامحرم کی نظر سے بچنا بال سے زیادہ باریک ہے۔ سرورِ کونین ﷺ نے فرمایا؛ اللہ کا دین اس طشت سے زیادہ خوبصورت، اس کی معرفت شہد سے زیادہ میٹھی لیکن اس کو دل میں چھپا کر رکھنا بال سے بھی زیادہ باریک ہے۔ اتنے میں حضرت جبرئیلؑ تشریف لائے اور فرمایا؛ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے جنت اس طشت سے زیادہ خوبصورت ہے اور وہاں کی نعمتیں اور راحتیں شہد سے زیادہ میٹھی لیکن جنت کا راستہ بال سے زیادہ باریک ہے۔

سیب زہریلے مادّے خارج کرنے کیلئے انتہائی مفید

جدید طبی تحقیق کے مطابق ہر روز سیب کے جوس کا ایک گلاس بچوں کو دمہ کی بیماری سے بچانے میں اہم کردار ادا کرسکتا ہے جب کہ بڑے افراد روزانہ سیب کھانے سے دمہ کی بیماری سے افاقہ حاصل کرسکتے ہیں۔ سیب کے اندر ایک خاص جزو پایا جاتا ہے جو

پھیپھڑوں سے بلغم خارج کرنے ،سانس کی نالیوں کو کھولنے اور سانس لینے کی قوت کو تقویت دینے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔امپیریل کالج لندن کے شعبہ نیشنل ہارٹ اینڈ لنگز انسٹی ٹیوٹ میں ہونے والی اس تحقیق میں سیب کی افادیت بیان کرتے ہوئے کہا کہ سیب جسم سے زہریلے مادوں کو خارج کرنے کیلئے انتہائی مفید ہے۔اس تحقیق میں دمہ میں مبتلا دو ہزار 860 بچوں کو 5 سے 10 سال تک زیر مطالعہ رکھا گیا۔تحقیق کے مطابق روزانہ سیب کا جوس پینے والے بچوں میں دمہ کے خطرات میں 47 فیصد کمی واقع ہوئی۔

ماہرین نے سیب کے تازہ جوس اور پرانے جوس میں فرق ظاہر کرتے ہوئے کہا ہے کہ تازہ جوس 80 فیصد زیادہ مفید ہوتا ہے۔ جب کہ باسی یا ڈبوں میں بند جوس میں یہ صلاحیت انتہائی ماند پڑ جاتی ہے۔تحقیق میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ روزانہ ایک کیلا کھانے سے بچوں میں کھانسی کی بیماری بھی کم ہو جاتی ہے۔ جب کہ دوسری جانب کیلا ہاضمہ سے متعلقہ مسائل کو حل کر کے قبض سے نجات دلانے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے تحقیقی رپورٹ کی روشنی میں طبی ماہرین نے بچوں کو باقاعدگی سے جوس کے ایک گلاس کے ساتھ ایک کیلا کھانے کی بھی سفارش کی ہے۔

مریض کی صحت اور توانائی کا ذریعہ: پھلوں میں سب سے زیادہ کھایا جانے والا پھل سیب ہے یہ پھل ہر موسم میں آسانی سے دستیاب ہوتا ہے اور یہ ہندوستان اور باہر کے ممالک میں بھی بہت شوق سے کھایا جاتا ہے اس میں وٹامن کی تعداد بڑی مقدار میں موجود ہوتی ہے جو صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ ڈاکٹر اپنے مریضوں کو پھل کھانے کا مشورہ دیتے ہیں اور ان میں سب سے زیادہ جو پھل کھایا جاتا ہے وہ سیب ہے چونکہ بیماری کی صورت میں مریض اپنے آپ کو کافی کمزور محسوس کرتا ہے اور ایسے میں پھلوں سے توانائی حاصل کی جاتی ہے جن میں سیب زیادہ اہمیت کا

حامل ہے۔ یہ کینسر کے مریضوں کے لئے بھی بہترین غذا ہے اور اس کا جوس پینے سے مریض کی صحت اور توانائی برقرار رہتی ہے۔ اور وہ اپنے آپ کو بہتر محسوس کرتا ہے اسی طرح سیب کا مربہ بھی بنایا جاتا ہے جسے گھر پر بھی تیار کیا جا سکتا ہے۔ اور دوپہر کے کھانے کے ساتھ بچے اور بڑے اسے بہت شوق سے کھاتے ہیں یہ ایسا پھل ہے جیسے کھانے سے جلد کی خوبصورتی اور تازگی بھی برقرار رہتی ہے اور اسے کھانے سے طبیعت پر سکون رہتی ہے بزرگ اسے اسلئے بھی شوق سے کھاتے ہیں کہ کیونکہ ان میں چبانے کی صلاحیت کم ہوتی ہے ایسے میں سیب ان کیلئے کھانے کا کام بھی کرتا ہے۔

سیب کا سرکہ: دنیا کے دیگر معاشروں کی طرح مشرقی اور عرب گھرانوں میں بھی سرکے کا استعمال ایک قدیم روایت ہے جو مختلف اقسام کے کھانوں کی تیاری کے علاوہ سلاد میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ گونا گوں پھلوں سے تیار کیئے جانے والے سرکوں میں سیب کا سرکہ Apple Vnegarcider اس لحاظ سے خصوصی اہمیت کا حامل ہے کہ اس میں انسانی جسم کے لیئے بہت ضروری اجزاء مثلاً پوٹاشیئم اور وٹامن ڈی اور سی موجود ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں یہ سرکہ اینٹی آکسیڈنٹس سے بھی مالا مال ہوتا ہے۔

قدرتی جڑی بوٹیوں سے علاج کرنے والے ہربل ماہرین کے مطابق انسانی صحت کے لئے پوٹاشیئم ایک انتہائی اہم معدنی دولت ہے، سبز پتوں والی سبزیاں، پودے اور درختوں کی کونپلیں، درختوں کی چھال، اس کی جڑیں، انگور، کران بیریز اور سیب یہ تمام اشیاء پوٹاشیئم کے مواخذ ہیں، تاہم صرف پوٹاشیئم سے طبی فوائد حاصل نہیں کیئے جا سکتے، پوٹاشیئم کو کارِ گر بنانے کے لئے دیگر معدنیات کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ سیب کے سرکے میں موجود پوٹاشیئم ناک، حلق اور پھیپھڑوں میں موجود اضافی بلغم کو خارج کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔

سرکہ کی خصوصیت: یہ کہاوت تو بہت پرانی ہے کہ، روز آنہ ایک سیب کھانے والا ڈاکٹر سے دور رہتا ہے، لیکن حقیقت یہ ہے کہ سیب سے تیار شدہ سرکے میں بھی وہ تمام اہم معدنیات اور وٹامنز موجود ہوتے ہیں جو اصل سیب کا خاصہ ہیں۔ سیب کو آپ خواہ تازہ پھل کی صورت میں استعمال کریں، جوس کے طور پر پیئیں یا اس سے تیار شدہ سرکہ سلاد پر چھڑک کر یا کھانوں میں استعمال کریں، سب میں انسانی جسم کے لیئے اہم معدنیات موجود ہوتی ہیں۔ جڑی بوٹیوں کے ماہرین کے مطابق سیب کا سرکہ چھلکا سمیت پورے سیب کو کچل کر تیار کیا جانا چاہیے اس طرح جو سکرہ تیار ہوتا ہے اس میں سیب کی تمام خصوصیات منتقل ہو جاتی ہیں۔ سوائے شکر کے، جو تیزابی مادے میں تبدیل ہو جاتی ہے اور یہی سرکے کی خصوصیت ہے۔

سرکہ سے علاج: ہر کھانے کے وقت اگر پانی کے ایک گلاس میں دو بڑے چمچے کی مقدار سیب کا سرکہ ملا کر پی لیا جائے تو اس سے غذا ہضم کرنے والی نالیاں صحت مند رہتی ہیں اور ان میں موجود صحت کو نقصان پہنچانے والے جرثوموں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

ایک ہربل پریکٹشنر کے مطابق سیب کے سرکے کو موٹاپا، حلق کی خراض، بلغمی کھانسی، نزلے کی وجہ سے ناک بند ہونے، دمہ، نرخرے کی سوزش، بڑھاپے میں ذہن کو مستعدر رکھنے، یہاں تک کے زہر خورانی کے علاج میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ہربل ماہرین کے مطابق حلق کی خراش کی صورت میں عام طور پر پانی میں سیب کے سرکے کو ملا کر اس سے غرارہ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

سرکے کی چائے: پانی سے بھرے ایک گلاس میں سیب کے سرکے کی چائے کے ایک چمچے کی مقدار کی آمیزش کافی ہوتی ہے۔ اس آمیزے کو منہ میں بھر کر غرارہ

کرنے کے بعد حلق سے نیچے اتار لینا چاہیے،ایک گھنٹے کے بعد دوسری بار بھی اسی طرح غرارہ کیا جائے۔جب حلق کا خراش کچھ کم محسوس ہوتو وقفہ دو گھنٹے تک بڑھا دینا چاہیے۔

خارش کا علاج: سیب کا سرکہ کھانوں میں تو استعمال ہوتا ہی ہے،اس کے علاوہ جسم پر لیپ کے طور پر بھی مختلف امراض میں استعمال کیا جا سکتا ہے، بہت سے ایسے پودے ہوتے ہیں جن کو چھونے سے خارش کی شکایت ہوتی ہے۔ان میں سے ایک مخصوص قسم کی عشق پیچاں کی بیل ivypoison ہوتی ہے اگر اس کی رگڑ سے خارش کی شکایت پیدا ہو جائے تو سیب کا سرکہ اور پانی مساوی مقدار مین ملا کر متاثرہ حصے پر لگائیں پھر اسے خشک ہو جانے دیں، بار بار اس آمیزے کو لگانے سے خارش کی شکایت ختم ہو جاتی ہے، وائرس سے پیدا ہونے والی ایک بیماری shingles میں مرکزی اعصابی نظام متاثر ہوتا ہے اور اعصاب کے ساتھ جلد پر چھالے بھی ہو جاتے ہیں۔اس تکلیف میں سیب کا سرکہ بغیر کچھ مکس کیئے بغیر متاثرہ جلد پر دن میں چار مرتبہ لگائیں اور اگر ممکن ہو تو رات کے وقت بھی تین، چار مرتبہ استعمال کریں۔اس سے چند منٹوں کے اندر خارش اور جلن کی شکایت ختم ہو جائے گی اور یہ عارضہ بھی بہت تیزی سے ختم ہو سکتا ہے۔بعض لوگوں کو رات کے وقت ٹھنڈے پسینے آنے کی شکایت ہوتی ہے، یہ افراد اگر سونے سے پہلے اپنے جسم کو سرکہ ملے پانی سے صاف کر لیں تو رات کے وقت پسینے کی تکلیف سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے، جل جانے کی صورت میں بھی متاثرہ حصے پر سیب کا سرکہ لگایا جا سکتا ہے، جس سے درد کی شدت کم ہو جاتی ہے ٹانگوں کی رگ پھولنے کی بیماری veinvaricose میں انتہائی شدید درد محسوس ہوتا ہے۔اس تکلیف میں سیب کا سرکہ دن اور رات کے اوقات میں متاثرہ حصے پر مالش کرنے سے درد میں کافی کمی ہو جاتی ہے۔علاوہ ازیں اس تکلیف میں دن میں دو مرتبہ پانی سے بھرے گلاس میں دو بڑے

چمچے کی مقدار سرکہ ملا کر پینا مفید ہوتا ہے۔ اس سے ایک ماہ کے اندر فرق محسوس ہونے لگے گا۔ داد ایک قسم کی جلدی بیماری ہے جو ایک مخصوص قسم کے پھپھوندے سے پیدا ہوتی ہے اور یہ ایک سے دوسرے کو منتقل بھی ہوتی ہے۔

داد کا علاج: داد سے متاثرہ جلد پر انگلیوں کی مدد سے سیب کا سرکہ دن میں چھ مرتبہ لگانے سے بہت زیادہ افاقہ ہوتا ہے۔ سیب کے سرکے کے اور بھی بے شمار فوائد ہیں۔ سر میں خشکی، گنج پن، لو لگنے سے سر میں درد، زہریلے حشرات کے کاٹنے یا ڈنک مارنے، پٹھوں، جوڑوں کے درد، ایڑیوں کے پھٹنے میں بھی اس کا بیرونی استعمال مفید ہوتا ہے۔

پپیتا سرطان کش پھل

مشرق میں پیدا ہونے والا ایک عام پھل پپیتا مغرب میں بہت زیادہ اہمیت حاصل کر رہا ہے۔ ماہرین کے مطابق اس پھل میں انٹی کینسر خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ محققین نے افزودہ رسولیوں کے خلاف پپیتا کی سرطان کش خصوصیات کے بارے میں دستاویزات مجتمع کئے ہیں، ان میں رحم چھاتی، جگر، پھیپھڑے اور لبلبے کے سرطان خلیات سے بننے والی رسولیاں بھی شامل تھیں اس سلسلے میں پپیتے کے خشک پتوں کو جوش دے کر حاصل شدہ عرق سرطانی خلیات پر ڈالا گیا جس سے رسولی کو ختم کرنے والے سالموں کی پیداوار بڑھ گئی تھی اور اس کے مدافعتی نظام کی مدد سے ٹیومرز کا انسداد ممکن ہو گیا تھا یہ بھی معلوم ہوا کہ عرق سے نارمل خلیات سے زہریلے اثرات سے محفوظ تھے یہ بھی ایک بڑی کامیابی تھی کیونکہ اب تک کینسر کے جتنے علاج دریافت کئے گئے ان میں صحت مند خلیات پر بھی منفی اثرات پڑتے ہیں۔ تحقیق کے دوران کینسر کے خلیات کے دس مختلف کلچرز پر پپیتے کے پتوں کے چار مختلف قوتوں والے عروق آزمائے گئے 24 گھنٹے بعد حیرت انگیز

انکشاف ہوا کہ تمام کلچرز میں پپیتے کے پتے کے عرق نے ٹومرز کی افزائش کی رفتار سست کر دی۔ پپیتے کے پتے ہی باکمال نہیں ہیں اس کا پھل بھی طبی لحاظ سے بے شمار خوبیوں کا حامل ہے۔ بتایا جاتا ہے کہ امریکہ دریافت کرنے والے کرسٹو فر لمبس نے پپیتے کو فرشتوں کا پھل قرار دیا تھا بحریہ کریبین کے آس پاس قبائلی افراد کھانے کے بعد پپیتا کھا لیا کرتے تھے جس کے نتیجے میں انہیں کبھی بدہضمی کی شکایت نہیں ہوتی تھی ہندوستان میں پیدا ہونے والا ایک عام پھل پپیتا مغرب میں بہت زیادہ اہمت حاصل کر رہا ہے۔

پپیتا ترکاری نہیں پھل ہے: غذائیت سے بھرپور پھل ''پپیتے'' میں قدرت نے بے پناہ فوائد رکھے ہیں، پپیتا وٹامنز اور انزائمنر کا بہترین ذریعہ ہے۔ ماہرین صحت وغذائیت کے مطابق پپیتے کا تعلق پھلوں کے اس گروپ سے ہے جو اینٹی آکسیڈنٹس کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں، پپیتے میں وٹامن سی، بی اور ای کے علاوہ فاسفورس اور پوٹاشیم بھی پائے جاتے ہیں، یہ انسانی صحت پر موثر اثرات مرتب کرتے ہیں۔ پپیتے میں فائبر کی موجودگی کولیسٹرال لیول کم کرنے کا سبب بنتی ہے جبکہ اس کا مناسب استعمال جلد پر مثبت اثرات ڈالتا ہے اور قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

تازہ پھل اور سبزیاں: پھل اور ہری سبزیاں ہمیں جسمانی اور ذہنی طور پر صحت مند رکھتی ہیں دل سے لے کر کڈنی جلد اور آنکھوں کیلئے بھی یہ فائدہ مند ہیں۔ سب سے اچھی بات تو یہ ہے کہ ان میں فائبر بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے جو صحت کیلئے بے حد ضروری ہے اس کے علاوہ ان میں وٹامن اے اور سی فائیٹو کیمیکلز اور اینٹی آکسیڈنٹس بھی ہوتا ہے کچھ فائٹو کیمیکلز تو کینسر کو ہونے نہیں دیتے ساتھ ہی کچھ دوسرے قسم کے ٹیومر کے بڑھنے کے عمل کو سست کر دیتے ہیں، اینٹی آکسیڈ جسم کے اندر پائے جانے والے سیلس کو نقصان پہنچنے سے بچاتے ہیں۔ اینڈی آکسیڈنٹس ہمیں کینسر قلبی

امراض اور وقت سے پہلے بڑھاپا ہونے کے احساس سے بچاتے ہیں۔سب سے اچھی بات تو یہ ہے کہ پھلوں اور سبزیوں میں فیٹ اور کیلوری کی مقدار کافی کم ہوتی ہے۔ جو لوگ دن میں آٹھ دس بار پھل اور سبزیاں کھاتے ہیں انہیں قلبی بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ کیونکہ پھل اور سبزیاں دل کی صحت مندی کیلئے بہتر سمجھی جاتی ہیں دل کے مرض کے پیچھے اہم وجہ دل میں صحیح مقدار میں صاف خون کا نہ پہنچ پانا ہے ایسے میں اگر صحیح مقدار میں پھل اور تازہ سبزیوں کا استعمال کیا جائے تو یہ دل میں خون کو صاف کرتے ہیں ایسے میں دل تک پہنچنے والا خون گاڑھا نہیں ہو پاتا۔ یہ کولیسٹرال کی مقدار زیادہ ہونے کے سبب ہوتا ہے، پھل اور سبزی خون میں پائے جانے والے کولیسٹرال کے لیول کو معمول پر رکھتے ہیں۔ پھلوں اور سبزیوں میں موجود فولیٹ وٹامن بی میٹابولزم اور جسم کو صحیح اور فٹ رکھتا ہے۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی ماؤں میں فولیٹ کی کمی ہونے کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ مناسب مقدار میں اگر فولیٹ ملتا رہے تو پیٹ میں پل رہے بچے کو زیادہ خطرے کا سامنا کرنا نہیں ہوتا ہے۔ جسم میں فولیٹ کا لیول اگر صحیح ہے تو دل کی بیماریاں دور رہتی ہیں۔ مختلف رنگوں کے پھل سبزیاں کھانے سے ان میں موجود کیمیکلز ہمارے جسم میں الگ الگ طریقے سے اثر دکھاتے ہیں۔

متلی اور پیچش کا علاج: مشرقی باورچی خانوں میں عام استعمال ہونے والے دھنیا کے پتے اور بیج کھانوں کو خوشبودار اور خوش ذائقہ بنانے کے علاوہ ہمیں صحت مند بھی رکھتے ہیں۔ اطبا کے مطابق دھنیا معدے کو طاقت بخشتا ہے اور ہاضمے کی خرابی دور کرتا ہے متلی اور پیچش کے علاج کیلئے دھنیا کے پتوں کا تازہ عرق نکال کر ایک یا دو چائے کے چمچے کی مقدار تازہ مکھن میں ملا کر استعمال کرنے سے افاقہ ہوتا ہے، خشک دھنیا دستوں کے علاج میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

کثرت حیض کا علاج: وہ خواتین جو کثرت حیض میں مبتلا ہوتی ہیں، ان کی تکلیف دور کرنے میں دھنیا کو خاص اہمیت حاصل ہے، اس مقصد کیلئے چھ گرام ثابت دھنیا کے بیج 500 ملی لیٹر پانی میں ابالیں اوراس میں شکر ملانے کے بعد نیم گرم حالت میں پی لیں، اس سے یہ شکایت رفع ہوجائے گی۔

وجع المفاصل کا علاج: دھنیا میں واقع سوزش خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں لہٰذا جوڑوں کے درد میں مبتلا مریضوں کو بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔ آرتھرائٹس کے مریضوں دھنیا کے سفوف کو پانی میں ابال کر پی لیں اس سے ان کی تکلیف بڑی حد تک کم ہوجائے گی۔

شگر مخالف پودا: دھنیا کے پودے کو ''ذیابیطس مخالف پودا'' قرار دیا جاتا ہے۔ دھنیا انسولین کے اخراج کو بہتر کر کے خون میں شکر کی بڑھی ہوئی مقدار گھٹا دیتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ خون میں خراب کولیسٹرول کی سطح گھٹا کر اوراچھے کولیسٹرول کی سطح بڑھا کر دل کی بھی مدد کرتا ہے۔

پتوں سے علاج: دھنیا کے پتوں میں جو تیل ہوتا ہے اس مین جراثیم کش خوبیاں ہوتی ہیں۔ آلودہ غذاؤں میں سالمونیلا جرثومے سمیاتی خصوصیات پیدا کردیتے ہیں اورایسی غذائیں استعمال کرنے والے افراد موت کے منہ میں بھی جاسکتے ہیں۔ دھنیا کے پتوں کے Volatile Oils ان جرثوموں کے قلع قمع میں اہم کردار ادا کرتے ہیں، تیل کے مرکبات میں شامل ایک جزو Dodocenal اینٹی بایوٹک دواؤں سے زیادہ کارگر ثابت ہوا ہے، اس لحاظ سے وہ لوگ جو اپنے دسترخوان کی زینت دھنیا کی چٹنی سے بڑھاتے ہیں، یقیناً فائدے میں رہتے ہیں یونیورسٹی آف کیلی فورنیا، برکلے کے کیمیادان ایساؤ کوبو کے مطابق ڈوڈوسینال کی جراثیم کش خوبیوں نے ہمیں حیرت زدہ کردیا ہے۔

تربوز تریاق کی حیثیت رکھتا ہے

سخت گرمی کے موسم میں تربوز کے استعمال سے جو تازگی ملتی ہے شاید کسی اور پھل سے نصیب ہوتی ہو، اس کے استعمال سے لُو اور گرمی کی شدت کم ہوتی ہے اور جسم کو راحت ملتی ہے۔اس کی ایک خاص وجہ یہ ہے کہ تربوز میں غذائی اجزاء کے علاوہ پانی کی نوّے فیصدی مقدار پائی جاتی ہے، پانی کے زیادہ مقدار میں ہونے کی وجہ سے ریگستانی علاقوں میں اس کو بڑی اہمیت حاصل ہے، کہتے ہیں تربوز کی پیداوار کی شروعات افریقہ کے گرم علاقوں سے ہوئی تھی، وہاں سے آہستہ آہستہ ساری دنیا میں پایا جانے لگا۔ویسے تو ساری دنیا میں یہ استعمال ہوتا ہے، مگر زیادہ گرم ملکوں میں اس کا استعمال بہت عام ہے، جیسے سوڈان اور مشرقِ وسطیٰ۔ ہندوستان میں اس کی پیداوار کب شروع ہوئی اس کے بارے میں معلوم نہیں ہے۔ آج یہ پورے ملک میں اُگایا جاتا ہے، ملک کے ریگستانی علاقے اور ندیوں کے کنارے گرمی کے موسم میں تربوزلمسی بیلوں سے بھرے دکھائی پڑتے ہیں، یہ سبز رنگ میں ہوتے ہیں اور زمین پر دور تک پھیلے ہوئے ہوتے ہیں، یہ پھل کچا ہونے پر سبز ہوتا ہے اور پکنے کے بعد یہ پیلے رنگ کی سبز دھاریوں کا رنگ اختیار کر لیتا ہے، اس کا گودا گہرا گلابی ہوتا ہے اور اس کے بیج کالے (سیاہ) ہوتے ہیں۔سائنسدانوں کے خیال میں ساری دنیا کے تقریباً 20 لاکھ ہیکٹر سے زائد رقبے میں تربوز کی پیداوار (کاشت) ہوتی ہے، جس سے پورے سال میں تقریباً ڈھائی کروڑ میٹرک ٹن کی فصل حاصل ہوتی ہے، لیکن تربوز کی کاشت میں سب سے اوپر چین کا نام آتا ہے۔اس کے علاوہ ترکی، امریکہ، روس، مصر، جاپان، ایران میں بھی تربوز کی کاشت ہوتی ہے۔ یہ ذکر یہاں دلچسپی سے خالی نہ ہوگا کہ سائنسی نقطۂ نظر سے تربوز کو پھلوں میں

نہیں بلکہ سبزیوں کے خاندان ''ککر بٹیسی'' میں رکھا گیا ہے، اس خاندان میں تربوز کے ساتھ کدّو اور لوکی جیسی سبزیاں بھی آتی ہیں۔ اس کا قریبی تعلق ٹنڈے سے ہے۔

تربوز کا وزن: تربوز کی اوپری بناوٹ کافی لمبی ہوتی ہے، کبھی کبھی تو ان کی لمبائی چالیس انچ تک پہنچ جاتی ہے اور کبھی کبھی تربوز دس بارہ کلو کے بھی دکھائی دیتے ہیں، تربوز کے بیجوں کی غذائی اہمیت گودے کے مقابلے میں ہے، ہمارے ملک میں تربوز جونپور، شاہجہاں پور، فرخ آباد، فیض آباد، الہ آباد اور بھاگلپور، مظفر نگر ضلع میں چرتھاول کے کافی مشہور ہیں ''میں نے (محمد ادریس حبان) اپنے بچپن میں 40 کلو تک کا تربوز بازار میں فروخت ہوتا دیکھا ہے'' اور پسند کئے جاتے ہیں، ان کے مٹھاس کا جواب نہیں لیکن تربوز کی کچھ قسمیں جو افریقہ میں پائی جاتی ہیں کڑوی ہوتی ہیں اور ان کا استعمال اکثر نقصاندہ ہوتا ہے، اب سائنسدانوں نے اس کی نئ قسمیں ایجاد کی ہیں جو وزن میں دو تین کلو تک ہوتی ہے جسے ہر شخص آسانی سے خرید سکتا ہے، اس میں گودا میٹھا اور بیج کم ہوتے ہیں، پکے تربوز کا گودا سرخ اور کچے تربوز کا گودا سفید ہوتا ہے۔ اس کے باوجود پکے تربوز کو پہچاننا آسان نہیں ہے، اس کی تین پہچان بتائی جاتی ہیں، جہاں تربوز زمین کو کھیت میں چھوتا ہے وہ سفید یا ہلکے رنگ کے دھبے کے ساتھ ہوتا ہے، پھل پکنے کے بعد ہلکے پیلے رنگ میں تبدیل ہوجاتا ہے۔

تربوز کی پہچان: دوسرے جب ہم پکے تربوز کو ہاتھ سے تھپتھپاتے ہیں تو پکے پھل سے وزن دار آواز آتی ہے۔ تیسرے پکے تربوز کے پھل کا ڈنٹھل ہرے سے بھورے رنگ میں بدل جاتا ہے اور دیکھنے سے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے یہ سوکھ گیا ہو۔ عام طور سے تربوز کا موسم اپریل سے جولائی تک ہوتا ہے، تربوز سرد تر ہوتا ہے، اس پھل کو صحت کے لئے بے حد مفید پایا گیا ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ تربوز میں کئ غذائی اجزاء

کثیر مقدار میں موجود ہیں، مثلاً حیاتین بھی اس کے گودے میں پایا جاتا ہے، پھلوں کے سوگرام گودے میں چھتیس کیلوری توانائی جسم کو حاصل ہوتی ہے، اس کے علاوہ 9.1 گرام کاربوہائیڈریٹ، 0.6 گرام پروٹین اور 0.1 گرام فیٹ بھی پایا جاتا ہے۔ گودے کی اسی مقدار میں حیاتین اے 6 گرام، حیاتین سی اور بی بھی پائے جاتے ہیں، تربوز کے گودے سے کیلشیم اورلوہا، میگنیشیم اور فاسفورس جیسے اہم غذائی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں، تربوز کے سوگرام بیج سے 514 کیلوری توانائی حاصل ہوتی ہے، بیجوں کی اس قدر مقدار سے 40 گرام پروٹین اور 48 گرام فیٹ حاصل ہوتا ہے، بیج کی غذائی اہمیت تربوز کے گودے کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہے، گودے اور چھلکے کے درمیان کے سفید حصے کو بیکار نہ سمجھئے، یہ بھی پکی ہوئی سبزی کے طور پر استعمال میں لائے جاسکتے ہیں، تربوز کے گودے سے کئی قسموں کے مشروب تیار کئے جاسکتے ہیں، پیلیا کے امراض کے دوران اس کا استعمال مفید آور ثابت ہوتا ہے، تربوز کف کو دور کرتا ہے، اس کے استعمال سے قبض بھی دور ہوتا ہے، یہ خون کی گرمی کو کم کرتا ہے، یہ دیر سے ہضم ہوتا ہے، اس لئے تربوز کے استعمال کے دوران چاول کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیئے، یہ پیشاب آور ہے، اس طرح گردے کو صاف رکھتا ہے، یہ صفراوی دست کو روکتا ہے، ٹائیفائڈ کے دوران تربوز کا استعمال فائدے مند ثابت ہوتا ہے، اس کا استعمال یرقان میں بھی مفید ہے، ماہرین کا خیال ہے کہ تربوز کو پابندی کے ساتھ استعمال کرنے سے ہائی بلڈ پریشر کو بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے، لیکن شوگر کی بیماری میں اس کا استعمال نقصاندہ ثابت ہوتا ہے، بہرحال یہ کہنا غلط نہ ہوگا کہ جسمانی صحت کے نقطۂ نظر سے تربوز کے متعدد فائدے ہیں۔ آج کل طب یونانی کی ادیات میں اس کے عرق کوشامل کیا گیا ہے، جو عرق تربوز کے نام سے دستیاب ہے۔

تربوز: تربوز کی تاثیر گرم ہے یہ منی کو بڑھاتا ہے، تربوز کھانے سے پیاس کم لگتی ہے، اور تربوز کے بیج کا گودا مقوی ہے اور قوت حافظہ کو بڑھاتا ہے۔
کینسر: لال رنگ کے پھل یا سبزی میں لائیکوپن نامی مادہ ہوتا ہے جس میں جتنی زیادہ سرخی ہوگی اس میں اتنا ہی زیادہ لائیکوپن ہوگا۔ یہ لائیکوپن کینسر کے مرض کو روکتا ہے۔ تربوزہ میں ٹماٹر کی بہ نسبت 40 ٪ فیصد زیادہ لائیکوپن پایا جاتا ہے۔
اُلٹی: کھانے کے بعد کلیجے میں جلن ہو اور پیلی پیلی الٹی ہو تو صبح ایک گلاس تربوز کے رس میں مصری ملا کر پئیں۔ نیز جوڑوں کے درد میں تربوز کا رس بہت مفید ہے۔
قبض: رات بھر شبنم میں رکھے ہوئے تربوز کا رس نکال کر صبح شکر ملا کر پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔ تربوز یا تو کھانے کے درمیان میں کھانا چاہئے یا کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد کھانا چاہیے۔
ہائی بلڈ پریشر: (۱) تربوز کے بیجوں کے رس میں ایک مادہ Curcurboctrin پایا جاتا ہے جو (شریان) Capillaries کو کشادہ کرتا ہے جس سے خون کا دباؤ معمول پر آجاتا ہے۔ (۲) تربوز کے بیج کی گری اور خشخاش (پوستہ) برابر مقدار میں ملا کر پیس کر روزانہ تین بار ایک ایک چمچہ ٹھنڈے پانی سے استعمال کریں اس سے بلڈ پریشر معمول پر رہے گا۔ دمہ کے مریضوں کو تربوز کا رس نہیں پینا چاہئے۔

کولسٹرال سے پاک سنترا

کھٹا میٹھا، رسیلا اور خوبصورت چٹخ رنگ والا سنترا دیکھ کر ہی ذہن میں تازگی آجاتی ہے۔ موسم گرما میں سنترے کا کافی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا پھل ہے جو دنیا بھر میں بہت ہی مقبول ہے۔ یہ مقبولیت اس خوبصورت رسیلے پھل کو ایسے ہی نہیں مل گئی۔ سنترے کی ہر چیز کئی غذائی اجزاء اور صفات سے بھرپور ہوتی ہے۔

نظامِ ہضم میں معاون: سنترے میں مختلف غذائی عناصر وافر مقدار میں ہوتے ہیں۔اس کی بڑی خوبی یہ ہے کہ اس میں کیلوریز کافی کم ہوتی ہے۔کسی بھی قسم کا سیچوریٹینڈ فیٹ یا کولیسٹرول سنترے میں نہیں ہوتا ہے۔اس کے برعکس اسے کھانے سے ڈائٹری فائبر ملتا ہے جو ان نقصان دہ عناصر کو جسم سے باہر کرنے میں معاون ہوتا ہے۔یہ نظام ہضم کے لئے ایک ٹانک کی طرح کام کرتا ہے۔

وٹامن سی کافی مقدار میں: سنترے میں سب سے زیادہ مقدار ہوتی ہے وٹامن سی کی۔ یہ ایک رسیلا پھل ہے اور اس قسم کے فروٹس وٹامن سی کے اچھے ذرائع ہوتے ہیں۔سنترا نیچرل اینٹی اکسیڈ ینٹ ہوتا ہے اور امیونٹی بڑھاتا ہے۔خون صاف کرنے کے ساتھ ہی یہ اسٹیمنا بڑھانے میں بھی مددگار ہوتا ہے۔

وٹامن اے بھی: آنکھوں کے لئے مفید وٹامن اے اس میں اچھی مقدار میں ملتا ہے۔یہ وٹامن بی کمپلیکس کا ذریعہ بھی ہے جو ہیموگلوبن کی مقدار کو بڑھتا ہے۔وٹامنز کے علاوہ سنترے سے پوٹیشیم اور کیلشیم جیسے معدنی اجزا بھی ملتے ہیں یہ دل کی دھڑکن اور دوران خون کو کنٹرول کرتا ہے اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔

سنترے میں اینٹی انفیلے میٹری پرپٹیز ہوتی ہے اور یہ ہمارے جسم میں الیکٹرولائٹ کے توازن کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے۔

طریقۂ استعمال: ویسے تو کسی بھی پھل کو فطری طور پر کھانا ہی بہترین ہوتا ہے لیکن اس کے علاوہ بھی کچھ طریقوں سے آپ اسے لے سکتے ہیں۔

نارنگی جوس: سنترے کو سب سے زیادہ جوس کے طور پر لایا جاتا ہے۔ایک گلاس نسترے کا رس اگر باقاعدگی سے لیا جائے تو یہ صحت کی ہر طرح سے حفاظت کرتا ہے اور جسم کو توانا رکھنے کے لئے ہر طرح کام کرتا ہے۔اس کے جز وقتی اور طویل مدتی

دونوں ہی طرح کے فائدے ہوتے ہیں۔ بیماریوں سے بچانے کے علاوہ یہ انہیں دور کرنے میں بھی مددگار رہوتا ہے۔

امرود بے شمار فوائد کا حامل پھل

امرود ایک عام سا پھل ہے، لیکن اس کی افادیت سے اکثر لوگ ناواقف ہیں بلکہ جو لوگ اس کے بارے میں جانتے بھی ہیں وہ اس موسم کے دوسرے ذائقہ دار پھلوں کو کھانا زیادہ پسند کرتے ہیں، امرود عام طور پر ہندوستان و پاکستان میں پیدا ہوتا ہے، الٰہ آبادی امرود بہت مشہور ہیں۔

امرود کا درخت موسم برسات اور سردیوں کے شروع میں خوب پھل دیتا ہے، یہ دو طرح کا ہوتا ہے، ایک اندر سے سفید اور دوسرا اندر سے سرخ، سفید امرود سرخ کے مقابل زیادہ اچھا ہوتا ہے لیکن لوگ سرخ رنگ کو دیکھ کر زیادہ اچھا تصور کرتے ہیں، کچے امرود کا لوگ سالن بھی بناتے ہیں اور کچھ علاقوں میں پکے امرود کا دہی میں رائتہ بنایا جاتا ہے، امرود کے اندر 250 بین الاقوامی یونٹ وٹامن اے، 0.07 ملی گرام تھایامین، 0.04 گرام رائبوفلاوین، 3.02 ملی گرام وٹامن سی، 1 ملی گرام پروٹین، 17.1 ملی گرام نشاستہ، 30 ملی گرام کیلشیم، 29 ملی گرام فاسفورس اور کثیر تعداد میں ریشے (Fiber) پائے جاتے ہیں۔

<u>امرود قبض کشا:</u> پختہ، میٹھے اور تازہ امرود کا استعمال قبض کشا ہوتا ہے، دل کی راحت کا سبب ہے، طبیعت کی گرانی کو دور کرتا ہے اور فرحت و تازگی پیدا کرتا ہے، کسی بھی قسم کی گھبراہٹ اور مالی خولیا میں بے انتہاء مفید ہے۔

<u>امرود جگر اور معدہ میں مفید:</u> امرود کا استعمال جگر اور معدہ کیلئے بہت فائدہ مند ہے، مسلسل استعمال قبض کو دور کرتا ہے، خاص کر بچوں میں پیٹ کے کیڑوں کو

مارنے کی صلاحیت اور گودے میں نظامِ انہضام کی تقویت بہت زیادہ ہوتی ہے۔خون کو صاف کرتا ہے اور اس میں موجود زہریلے مادوں، چکنائی،ٹرائی گلیرائڈ اور کولیسٹرال کو سمیٹ کر خارج کر دیتا ہے، رگوں کو صاف رکھتا ہے جس کی بدولت لو بلڈ پیشر کی شکایت بھی دور ہوسکتی ہے۔

منہ کا ورم دور کرتا ہے: کسی بھی قسم کی منہ میں آئی سوجن کو رفع کرنے کے لئے امرود کے پتے اکسیر کی حیثیت رکھتے ہیں،اس مرض میں پچیس گرام امرود کے پتے آدھا لیٹر پانی میں خوب جوش دیں، جب اچھی طرح جوش آ جائے تو نیچے اتار کر چھان لیں اور نیم گرم (جو بآسانی برداشت ہو) سے غرارے کریں،منہ کے ورم میں فوری افاقہ ہوگا۔اس کے علاوہ دستوں میں امرود کے پندرہ گرام پتے پیس کر پانی میں ڈال دیں، آدھا گھنٹہ گذرنے کے بعد اس پانی کا استعمال کریں، دست آنے بند ہو جائیں گے۔

بلغم اور کھانسی میں مفید: امرود کا استعمال کھانے سے قبل قبض کشا ہے اور کھانے کے بعد قابض، دائمی قبض اور بڑھی ہوئی تلی میں روزانہ نہار پیٹ ایک بڑا میٹھا اور پکا امرود کھانے سے ہمیشہ کے لئے فائدہ مند ہے۔امرود کے بیج آنتوں میں موجود زہریلے اجزاء کو باہر نکال پھینکتے ہیں، امرود اپنی تاثیر میں معتدل اور تر طبیعت کا حامل ہے، تر طبیعت کی بنا پر ٹھنڈا بھی تصور کیا جاتا ہے،لیکن اگر امرود کو آگ کی راکھ میں بھون کر کھایا جائے تو تاثیر میں تری ختم ہو جاتی ہے اور بایں صورت بلغم اور کھانسی میں بے انتہاء مفید ہے۔

خونی بواسیر میں اکسیر ہے: جن لوگوں کو گرمیوں میں نکسیر کا عارضہ ہو یا وہ عورتیں جن کو حیض میں بے قاعدگی کی شکایت ہو ان کے لئے امرود کا استعمال بے انتہاء

مفید ہے، بلکہ ان دونوں امراض میں یہ لاجواب غذا کے ساتھ ساتھ بہترین دواء بھی ہے جس کے شاندار نتائج سامنے آتے ہیں۔

قبض کشا ہونے کی وجہ سے خونی بواسیر میں بھی یہ اکسیر ہے، اس سے مسوں کی جلن بھی رفع ہوتی ہے۔ امرود کو اجوائن کے ساتھ مسلسل استعمال کرنے سے دماغی کمزوری، سر چکرانے اور آنکھوں کے آگے آنے والا اندھیرا ختم ہو جاتا ہے۔ گرمیوں میں اس کا استعمال جسم کی گرمی دور کرتا ہے اور پیاس کی شدت میں کمی لاتا ہے۔ واضح رہے کہ امرود کھانے کے بعد ایک سوا گھنٹے تک پانی نہیں پینا چاہیئے، اس سے گلے میں گٹھلیاں، خراش اور آواز خراب ہو جاتی ہے۔ اس کے بیجوں کو اگر اچھی طرح چبا کر نہ کھایا جائے تو پیٹ میں درد کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔

وٹامن C کا خزانہ: امرود میں وٹامن C سیب و نارنگی سے بھی زیادہ پایا جاتا ہے، سو گرام امرود میں 450 ملی گرام تک وٹامن سی ہوتا ہے، اور اس میں وٹامن 1-b بھی پایا جاتا ہے، اس میں کیلشیم، فولاد، فاسفورس اور منرلس وغیرہ معدنیات بھی پائے جاتے ہیں، اور یہ کھانے میں ہاضم بھی ہے، پابندی سے امرود کھاتے رہنے سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں، قلب کو قوت بخشتا ہے تازگی لاتا ہے، پیاس نہیں لگتی اور دماغ کو بھی قوت بخشتا ہے۔

آنت اترنا: یوکیلپٹس کے پانچ پتے، جامن کے پانچ پتے، امرود کے پانچ پتے اور آم کے پانچ پتے دھو کر ایک کلو پانی میں ٹکڑے ٹکڑے کر کے ابالیں، ابلتے ابلتے جب چوتھائی حصہ رہ جائے تو چھان کر ٹھنڈا کر کے پیئیں، دو ہفتے لگاتار استعمال سے فائدہ ہوگا۔

دماغی الجھن: الٰہ آبادی میٹھے امرود پاؤ بر صبح اور پاؤ بر شام لیمو، کالی مرچ اور نمک لگا کر 6 ہفتے کھانے سے دماغی گرمی دور ہوتی ہے، اور دماغ کو قوت ملتی ہے اور نفسیاتی مرض بھی دور ہوتا ہے۔

داد، کھجلی، پھوڑا، پھنسی: ان بیماریوں میں روزانہ دوپہر میں ایک پاؤ امرود کھائیں، اس سے پیٹ صاف ہوتا ہے، پیٹ کی گرمی دور ہوتی ہے اور خون بھی صاف ہوتا ہے۔

پرانے دست یا قبض: امرود کی بیس یا پچیس ملائم پتیاں ایک گلاس پانی میں ابال کر چھان لیں، اس کو پئیں اور ایک پاؤ پکے امرود کھانے سے پرانے سے پرانا دست ٹھیک ہوجاتا ہے، اور آنتوں کے زخم بھی بھر جاتے ہیں، نیز روزانہ کھانا کھانے سے پہلے پاؤ کلو امرود کھانے سے قبض ٹوٹ جاتا ہے اور اجابت کھل کر ہوتی ہے۔

کھانسی: امرود کے دس تازہ ملائم ہرے پتے ایک گلاس پانی میں چائے کی طرح ابال کر دودھ شکر ملا کر صبح وشام پینے سے کھانسی دور ہوجاتی ہے، بلغمی کھانسی میں امرود کو آگ میں بھون کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے، سوکھی کھانسی میں پکے امرود چبا چبا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

بواسیر اور مسّہ: قبض کو دور کرنے کے لئے صبح باسی منہ امرود کھانا بہتر ہے اور پاخانہ کرتے وقت بائیں پیر پر زور دے کر بیٹھیں اس سے بواسیر نہیں ہوتی اور پاخانہ صاف آتا ہے، نیز کچھ دنوں تک روزانہ صبح باسی منہ پاؤ کلو امرود کھانے سے بواسیر ٹھیک ہوجاتی ہے۔

دردِ سر: ایسا سر درد جو طلوعِ آفتاب سے شروع ہو اور غروب آفتاب کے ساتھ بند ہوجائے تو اس میں سورج نکلنے سے پہلے ایک پکا امرود روزانہ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

چھوٹے بچوں کو بھی امرود پیس کر دودھ میں گھول کر پلانا چاہئے۔ یعنی امرود کا شربت بنا کر استعمال کرائیں۔

ایک امرود کئی فائدے : حیدر آباد، دکن میں قائم نیشنل انسٹیٹیوٹ آف نیوٹریشن میں حال ہی میں ۱۴ تازہ پھلوں پر اس حوالے سے ریسرچ کی گئی کہ کس پھل میں اینٹی آکسیڈنٹ اجزا کی خوبیاں سب سے زیادہ پائی جاتی ہیں۔اس جائزے سے معلوم ہوا کہ امرود میں سب سے زیادہ اینٹی آکسیڈنٹس ہوتے ہیں، یہ وہ غذائیت بخش اجزا ہیں جو خلیات کو تباہ ہونے سے بچاتے ہیں۔خلیات کی تباہی سے ہی جلد پر بڑھاپے کے اثرات نمایاں ہونے لگتے ہیں،ان پر جھریاں اور شکنیں نمودار ہونے لگتی ہیں اوراسی کی وجہ سے سرطانی خلیات بھی بنتے ہیں،اینٹی آکسیڈینس ان فری ریڈیکلز کا خاتمہ کرتے ہیں جوان خرابیوں کا باعث ہوتے ہیں۔اس جائزے میں یہ دیکھا گیا کہ امرود جسے بھارت میں ’’غریبوں کا پھل‘‘ کہا جاتا ہے، دیگر پھلوں مثلاً انار، کیلا،شریفہ، سیب،آم،آلوچہ اورانگور کے مقابلے میں کہیں زیادہ اینٹی آکسیڈنٹس سے مالا مال ہے۔ 100 گرام امرود میں 500 ملی گرام اینٹی آکسیڈنٹس تھے جبکہ اتنی ہی مقدار میں آلوچہ میں 330 ملی گرام سیب اور انار میں 135 ملی گرام اور کیلا میں صرف 30 ملی گرام اینٹی آکسیڈنٹس پائے گئے۔’’گرم ملکوں کا سیب‘‘ کہلائے جانیوالے اس پھل یعنی امرود میں حیران کن طور پروٹامن ’C‘ کی مقدار بھی دیگر پھلوں سے زیادہ پائی گئی۔

100 گرام امرود میں وٹامن ’C‘ کی مقدار 212 ملی گرام ہوتی ہے جبکہ وٹامن ’C‘ کے حوالے سے سب سے زیادہ مشہور پھل نارنگی یا کینو میں فی 100 گرام وٹامن C کی مقدار صرف 40 ملی گرام ہوتی ہے۔اگر آپ 90 گرام وزنی ایک تازہ امرود کھالیں تو آرام سے آپ کی وٹامن C کی یومیہ ضرورت پوری ہوجائے گی۔یاد رہے کہ وٹامن C پٹھوں اور نسیجوں میں پائی جانیوالی اہم پروٹین (Collagen) کی پیداوار کے علاوہ جلد اور ٹشوز کو صحت مند رکھنے کے لئے بھی ضروری سمجھا جاتا ہے۔وٹامن C وہ

طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے جو بیماریوں بچانے والے نظام کو طاقتور بناتا ہے اور کینسر نیز امراض قلب سے بچاتا ہے تاہم اگر امرود بہت زیادہ پک جائے یا نرم ہو جائے تو اس میں وٹامن C کی مقدار گھٹ جاتی ہے۔ امرود کا گودا اور اس کے بیج بھی Pectin کی صورت میں حل پذیر اور غیر حل پذیر ریشے ہوتے ہیں جن سے کولیسٹرول کی سطح کو کم رکھنے میں مدد ملتی ہے، امرود کے بیج سے تیل بھی نکالا جاتا ہے جس میں آیوڈین ہوتا ہے اور اس کی طبی اہمیت ہوتی ہے۔ امرود میں وٹامن A یا کیروٹین کی مقدار کم ہوتی ہے لیکن دیگر معدنیات بشمول فاسفورس اور کیلشیم بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ اچھی طرح پکا ہوا امرود قبض دور کرنے میں نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔

<u>امرود کی خوبیاں:</u> پکے اور گدرے امرودں کو دیکھتے ہی منہ میں پانی آجاتا ہے امرود کی تیز خوشبو اگر بہت سوں کو بھاتی ہے تو بعض لوگ اسے پسند بھی نہیں کرتے لیکن وہ اسے کسی نہ کسی شکل میں استعمال کر ہی لیتے ہیں۔ وہ اس کی جیلی اور مربے کے ذائقہ کے فریفتہ ہوتے ہیں۔ عام مشاہدہ ہے کہ انسان کے علاوہ پرندے بھی امرود پر ٹوٹے پڑتے ہیں ان میں خاص طور پر طوطے قابل ذکر ہیں ان کے علاوہ چمگادڑیں بھی پھلوں اور باغوں پر رات کے وقت میٹھے امرود کی فصل کو بہت نقصان پہنچاتی ہیں طوطے آزاد ہوں یا پنجروں میں بند انہیں دنوں صورتوں میں امرود پسند ہیں۔ گرم اور نیم گرم علاقوں میں کاشت ہونے والے اس پھل کا اصل وطن میکسیکو ہے پیرو میں یہ خودرو ہوتا ہے اسی طرح کیوبا میں بھی یہ خوب کاشت کیا جاتا ہے اور اب جنوب مشرقی ایشیاء ہوائی کے جزائر کریبین جزائر فلوریڈا اور افریقہ میں بھی اس کی وسیع کاشت کی جارہی ہے امرود مختلف شکلوں کے ہوتے ہیں کچی حالت میں یہ پھل بہت سخت ہوتا ہے لیکن پک کر اس کی رنگت پیلی سفید ہو جاتی ہے اور نرم اور میٹھا ہو جاتا ہے اس کے گودے میں سخت بیج

موجود ہوتے ہیں لیکن اب ہندوستان میں بھی اس کی ایسی قسم کی وسیع کاشت ہو رہی ہے جس میں بیج نہیں ہوتے۔ امرود کے پودے گھر میں اگائے جاتے ہیں اس کے لئے خاص زمین کی ضرورت بھی نہیں ہوتی چنانچہ باغوں میں یہ خوب پھیلتا ہے اس کی کاشت ریتیلے علاقوں یا زمین میں نہیں ہوسکتی۔ امرود سفید کے علاوہ گلابی رنگ کا بھی ہوتا ہے پانی اور وافر دھوپ اس کے لئے ضروری ہے لیکن پانی کے زمین میں رکے رہنے سے اسے نقصان پہنچتا ہے امرود کے درخت پر سال بھر پھول آتے رہتے ہیں اور ان سے بھی بھینی بھینی خوشبو آتی ہے۔ یوں تو امرود کی کاشت پورے ملک میں کی جاتی ہے۔ بین الاقوامی مارکیٹ میں الہ آباد کا امرود بہتر شمار ہوتا ہے لیکن اب پاکستانی امرود نے بھی مارکیٹ میں اپنا مقام بنالیا ہے اور ہر سال اس کی برآمد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ پاکستان اور ہندوستان میں تازہ امرود کو نمک مرچ چھڑک کر کھاتے ہیں۔ اطباء اس پر طب یونانی کا ہاضم سفوف اور نمک سلیمانی چھڑک کر کھانے کو معدے اور آنتوں کے لئے مفید قرار دیتے ہیں۔ ہندو پاک میں امرود سے زیادہ تر مربا اور جیلی ہی تیار ہوتی ہیں جب کہ ہوائی کیوبا کولمبیا دینے زیولا اور مصر کے علاوہ ملائشیا میں اس کا رس ٹنوں کے حساب سے ڈبوں میں بند کر کے برآمد کیا جا رہا ہے امرود کا رس صحت و توانائی کے لئے بہت مفید قرار دیا گیا ہے۔ اس میں جو اہم غذائی اجزا پائے جاتے ہیں ان میں خاص طور پر پروٹین چکنائی نشاستہ فاسفورس فولاد پوٹاشیم اور تانبا قابل ذکر ہیں۔ اس میں بیٹا کیروٹین حیاتین تھایامین وغیرہ کے علاقہ خاص طور پر حیاتین کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس میں دیگر معدنی اجزاء بھی بکثرت ہوتے ہیں اس لحاظ سے دوسرے چند پھل ہی اس کی غذائی قدر و قیمت کا مقابلہ کرتے ہیں۔ امرود کئی امراض کا مؤثر علاج بھی ثابت ہوتا ہے چنانچہ حیاتین کی وجہ سے اس کا استعمال خون رستے مسوڑھوں نکسیر اور اندرون جسم جریان

خون کی معمولی شکایات میں مفید ہے۔امرود بے اولادی کا بھی مؤثر علاج ثابت ہوتا ہے جس کا ایک سبب حیاتین کی کمی ہوتی ہے۔ یہ ایک مؤثر مانع تکسیر پھل بھی ہے۔اس اعتبار سے اس کا استعمال قبل از وقت بڑھاپے کی یلغار کرنے میں آملے کی طرح مفید ثابت ہوتا ہے۔امرود الزائمر جیسے مرض کے خلاف بھی مؤثر ثابت ہوتا ہے۔اس کے علاوہ یہ سرطان موتیا بند قلب کے امراض اور گھٹیا کے لئے بھی مؤثر رکاوٹ ہے۔اپنے ریشہ کی وجہ سے امرود قبض کشا ہے اس کا ریشہ خون میں کولیسٹرول کی بڑھتی ہوئی سطح کو معمول پر لے آتا ہے۔اس کے استعمال سے خون میں شکر کی سطح بھی کم رہتی ہے۔اس میں موجود کیلشیم بڑھتے بچوں کی ہڈیوں کی تعمیر معاون ثابت ہوتا ہے۔اس سے دانت بھی مضبوط رہتے ہیں اور زخم تیزی سے بھرنے لگتا ہے۔امرود کا شمار سستے پھلوں میں ہوتا ہے امرود کی قدر کیجئے یہ بڑی خوبیوں کا پھل ہے۔

دل فریب پھل، اسٹرو بیری

اسٹرو بیری نشیلی خوشبو سے معطر ایک منفرد، دلکش اور خوبصورت پھل ہے۔ یہ اپنی سرخ رنگت، کھٹی میٹھی لذت، نزاکت و لطافت کی بنیاد پر دور سے پہچانی جاتی ہے۔ اسٹرو بیری سرد آب وہوا میں اچھی طرح نشو نما پاتی ہے۔ دنیا بھر میں تقریباً اس کی 60 فیصد پیداوار یورپ میں اور شمالی امریکہ میں 25 فیصد پیداوار ہوتی ہے۔ ہندوستان کے سرد آب وہوا والے علاقوں کے علاوہ اب اس کی پیداوار معتدل آب وہوا والے خطوں میں بھی ہورہی ہے۔ ہمارے ملک میں شملہ، سولن، پالن پور، دھرم شالہ منڈی (ہماچل پردیش) کمایوں، گڑھوال، دہرادون (اترا کھنڈ) میرٹھ، سہارنپور، غازی آباد، الہ آباد، (اتر پردیش) ہوشیار پور، گرداس پور، لدھیانہ، پٹیالہ، (پنجاب) گڑ

گاؤں، حصار کرنال (ہریانہ) مہابلیش پور اور پونے (مہاراشٹر) تمل ناڈو، کرناٹک کے پہاڑی علاقوں میں اس کی کاشت کامیابی کے ساتھ کی جاسکتی ہے۔

اسٹرو بیری کس: اسٹرو بیری کے تازہ پھل حیاتین، کیلشم، پوٹاشیم اور فاسفورس کے اچھے ذرائع ہیں۔ اس میں paction کی مقدار 55 فیصد ہوتی ہے۔ لہٰذا اس سے بہترین جیلی بنائی جاسکتی ہے۔ اسٹرو بیری کے پکے پھل کھٹے میٹھے ذائقہ دار ہوتے ہیں۔ پھل زیادہ تر وتازہ ہی کھائے جاتے ہیں۔ اس سے کئی قیمتی اشیاء مثلاً جیم، جیلی، شراب، شیریں مشروب اور آئس کریم وغیرہ بنائی جاتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ اس پھل کا نام اسٹرو بیری یوں پڑا کیونکہ اس کے پھلوں کو گھاس پھونس پر رکھ کر فروخت کیا جاتا تھا، جو ابھی بھی آئرلینڈ میں رائج ہے۔ اسٹرو بیری مختلف اقسام کی مٹیوں میں اگائی جاسکتی ہے۔ اس کی جڑیں ریشے دار ہوتی ہیں اور یہ مٹی کی اوپری سطح پر 30-25 سینٹی میٹر تک ہی محدود رہتی ہیں، لہٰذا جھرجری ریتیلی مٹی جس میں ہیومس کی زیادہ مقدار ہو اسٹرو بیری کی تجارتی کاشت کیلئے بہترین سمجھی جاتی ہے۔ حالانکہ ایسی مٹی میں بار بار سینچائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

اسٹرو بیری کی قسمیں: اسٹرو بیری قدرت کا عطا کردہ انتہائی خوبصورت پھل ہے۔ یہ صرف خوبصورت اور لذیذ ہی نہیں بلکہ انسانی صحت کے لئے بھی مفید ہے۔ اسٹرو بیری حیاتین سی کا بہترین منبع ہے۔ اس کے علاوہ یہ بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بھی مفید ہے۔ کیونکہ یہ کولیسٹرال کے کم کرنے میں معاون ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق اسٹرو بیری کینسر سے محفوظ رکھنے میں لہسن سے بھی زیادہ کارگر ہے۔ یہ امراض قلب میں بھی کارآمد ہے۔ اسٹرو بیری کی خاص قسموں میں چاندلر، فرن، پزارو، کیاروز، سیلوا، سویٹ چارلی اور ڈاگلس معروف ہیں۔

دودھ قدرت کا کرشمہ اور جنت کی نعمت

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

اشرف المخلوقات انسان کے لئے دودھ قادرِ مطلق کی قدرت کا ایک کرشمہ ہے، انسان اگر تندرست ہے تو وہ بندگانِ خدا کی خدمت کے ساتھ ہی ساتھ عبادت اور بہت سے نیک کام بھی انجام دیتا ہے۔

پس علمِ طب ہی وہ متبرک علم ہے جس سے زائل شدہ صحت کو واپس لایا جا سکتا ہے، اس لئے جہاں علمِ طب کا حاصل کرنا تشریح اور دوسرے مسائل سے واقف ہونا ضروری ہے، وہیں عملِ طب سے بھی واقفیت بہت ضروری ہے، لیکن آج جڑی بوٹیوں، پھلوں، سبزیوں اور دودھ سے علاج کے متعلق گفتگو کریں گے۔

بکری کا دودھ: بکری کے دودھ کو گائے بھینس اور اونٹ کے دودھ کے مقابلہ میں زیادہ مفید پایا گیا ہے۔ مغربی تہذیب وتمدن کے اثر سے جہاں ہماری سادہ زندگی، اور بے تکلف بود و باش کی خصوصیات زندہ درگور ہو رہی ہیں وہیں غذا کے معاملہ میں بھی ہماری عادتیں خراب ہو رہی ہیں۔

وہ نوجوان طبقہ جس نے تعلیم حاصل کی ہے، یورپی تمدن کے زیر اثر آکر چائے، کافی، مکھن اور پیسٹری کو ہی اپنی اصل غذا سمجھنے لگا ہے۔

تمام مشروبات سے بہتر: اس ناقص العقل طبقہ کے سامنے اس غریبانہ نعمت کے متعلق یہ بتا دینا ضروری ہے کہ وہ دوپہر کے ناشتہ اور بعد دوپہر چائے کی جگہ کم از کم ایک مہینہ بکری کا دودھ استعمال کریں اور قدرت کے اس عجیب وغریب عطیہ کا تماشہ

دیکھیں۔امریکہ کے ماہر غذائیات ڈاکٹر ڈگلس تھامس نے بکری کے دودھ کو تمام دوسرے مشروبات کے مقابلہ میں افضل اوراعلیٰ 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 کونشو ونمااور دانتوں کی مضبوطی کے لئے بہت ضروری ہے۔

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

ہڈیوں کی مضبوطی: بکری کے دودھ میں دوسرا جز جو پایا جاتا ہے وہ میکین شئم ہے۔یہ ہڈیوں خصوصاً ریڑھ کی ہڈیوں کومضبوط بناتا ہے۔اس کی کمی کی وجہ سے کبڑاپن اور ہڈیوں میں ٹیڑھا 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 میگنیشئم پالک، شفتالو،مغز بادام، ناریل، لیموں، انجیر، انگور، کھجور،مکئی کا بھٹہ وغیرہ میں بھی پایا جاتا ہے، چنانچہ اس مقصد کے مدِنظران 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 اورمثانے کی راہ خارج کرتا ہے۔

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

ٹی بی کیلئے 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 حسبِ مرضی خاص سبزیاں اور خواص میں تبدیلی لائی جاسکتی ہیں۔

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

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

بھینس، بھیڑ کا دودھ: کئی جانوروں کے دودھ کی نسبت گاڑھا ہوتا ہے اس لئے زود ہضم ہوتا ہے، ہر مزاج والے انسان کے مطابق ہوتا ہے۔

دیہات کی گائیں ایک ہی قسم کا دودھ نہیں دیتی ہیں، ان کے دودھ مختلف ہوتے ہیں۔ ماں کے دودھ اور گائے کے دودھ میں فرق ہوتا ہے، گائے کے دودھ میں کیسیس زیادہ اور شکر کم ہوتی ہے۔

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

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

مقوی دماغ بھی: عورت کا دودھ تپ دق، سل، گرم، خشک کھانسی، پھیپڑے اور آنکھوں کے امراض، اور دوسرے اندرونی اعضاء کے زخموں کیلئے مفید ہے، گرم بخاروں اور سرسام میں سر پر بھی لگایا جاتا ہے۔ گرمی کا سردرد، پاگل پن، مراق و مالیخولیا رفع کرتا ہے مقوی دماغ ہے، آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے۔ اگر عورت کا دودھ میسر نہ ہو تو مندرجہ بالا امراض میں گدھی کا دودھ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بچوں کے لئے ماں کا

دودھ ایک مکمل غذا ہے، جو تکمیلِ صحت کے ساتھ ساتھ جسمانی ڈھانچے کو مکمل کرنے کے لئے خون، گوشت، چربی اور استخواں کی پیدائش اور افزائش کا موجب ہوتا ہے۔

بچوں کا تندرست اور طویل العمر ہونا ابتدائی خوراک پر منحصر ہے، شیر خوار بچوں کے لئے ماں کے دودھ کے برابر مفید نعمت آج تک پیدا نہ ہو سکی، ناقص العقل ماں اپنے بچے کو اس نعمت سے محروم رکھتی ہے۔

جراثیم کش اثرات: عورت کا دودھ زبردست جراثیم کش اثرات کا حامل ہے، اس کی یہ خصوصیت پستانوں سے خارج ہونے کے ایک گھنٹہ سے کچھ زیادہ عرصہ تک باقی رہتا ہے بشرطیکہ اس کو مناسب درجۂ حرارت پر رکھی جائے لیکن ابالنے سے اس کی یہ خصوصیت مردہ 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 نہیں زہر پی رہے ہیں ملک کے عوام

- سپریم کورٹ میں داخل مرکزی حکومت کے حلف نامے میں انکشاف ہوا ہے ملک میں 68 فیصد دودھ ملاوٹی ہے اور خاص طور پر شہری علاقوں میں ملنے والا دودھ پیمانوں کے مطابق نہیں ہے۔ ان دنوں دودھ اور مٹھائیوں کی مانگ میں زبردست اضافہ ہو رہا ہے اور ظاہر ہے تہوار کے اس موقع پر نقلی مٹھائیاں اور ملاوٹی دودھ ہی بازارا میں ملے گا اور ملاوٹ کرنے والے تاجروں کی چاندی ہوگی دہلی حکومت نے یہ بھی دعویٰ

کیا ہے کہ دہلی میں فروخت ہونے والے دودھ میں یوریا کی ملاوٹ نہیں ہوتی اس کے علاوہ حکومت نے اس مصنوعی دودھ میں ڈٹرجنٹ ، ریفائنڈ آئل اور کاسٹک سوڈا کی ملاوٹ سے بھی انکار کیا ہے لیکن اس بات کی وضاحت نہیں کی ہے کہ یہ نہیں تو پھر کون سے اجزاء اس دودھ میں شامل کیے جاتے ہیں جبکہ اسکے برعکس اتر پردیش، اترا کھنڈ، ہریانہ، اور راجستھان جیسی ریاستوں نے عوام کی صحت سے وابستہ اتنے اہم ایشو پر اب تک کوئی بھی جواب نہیں دیا ہے۔

● واضح رہے کہ سپریم کورٹ نے دودھ میں ملاوٹ کے معاملے پر 9 مئی 2012 کو انڈین میڈیکل ریسرچ کونسل سمیت کئی سائنسی تجربات کا حوالہ دینے والے حلف نامے پر کارروائی کرتے ہوئے ریاستی حکومتوں کو نوٹس جاری کیا تھا اور اس کا جواب چار ہفتوں کے اندر ہی داخل کرنے کا حکم دیا تھا لیکن دہلی حکومت کو چھوڑ کر اب تک کسی بھی ریاستی حکومت نے اس سلسلے میں کوئی جواب نہیں دیا ہے۔اس بات سے اندازہ لگایا 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 فوڈ 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، کیلشیم اور وٹامن بی 2 پر مشتمل تو ہوتا ہی ہے، اس میں وٹامن اے، ڈی، کے اور ای، فاسفورس، میگنیشیم اور آیوڈین سمیت کئی دیگر وٹامن، فیٹ اور انرجی بھی ہوتی ہے، یہ سب غذائی عناصر 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 ہوسکتا ہے کہ یوریا، امونیا، نائٹریٹ فرٹیلائزر، اسٹارچ، شوگر، گلوکوز اور نمک کی ملاوٹ کرنے سے دودھ کی مقدار تو بڑھتی ہی ہے، ساتھ ہی اس میں ایس این ایف اور فیٹ بھی بڑھ جاتا ہے۔ دودھ میں نیوٹرلائزر اسلئے ملایا جاتا ہے تاکہ اس میں کھٹاس پیدا نہ ہو۔ ہائیڈروجن پیرا آکسائڈ اور فارملین ملانے کی وجہ یہ ہے کہ دودھ جلدی خراب نہ ہو۔ آٹا یا اسٹارچ ملانے سے یوریا اور امونیا کی وجہ سے خراب ہوا ٹیسٹ ٹھیک ہو جاتا ہے اور شوگر سے مٹھاس آجاتی ہے۔

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

محسوس ہوگی۔ ملاوٹی دودھ کی چائے بنائیں گے، تو وہ پھٹ جائے گی ایسے دودھ سے مکھن اور گھی نہیں نکلے گا۔

● دودھ کی کوالٹی 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، آیوڈین، آلو اور میدے کا استعمال ہوتا ہے ان چیزوں کا استعمال اس لئے ہوتا ہے تاکہ ماوے کا وزن بڑھایا جاسکے۔ جہاں تک دودھ کا سوال ہے تو آپ تھوڑا سا ہوشیار رہ کر اصلی اور نقلی دودھ میں فرق 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 ڈٹرجنٹ 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 ملایا جائے تو یہ گہرے پیلے رنگ کا دکھائی دینے لگتا ہے۔

لیموں قدرتی نمکیات کا خزانہ

لیمو بہت فائدہ مند پھل ہے۔ اسی لیے جاپان کے ایک ماہر غذائیات نے اس کے بارے میں کہا ہے کہ گھر میں یہ ہمارا نوکر، سماج کے لیے بہترین درجہ کا معالج اور

ہماری قومی زندگی کے لیے ایک بڑا سائنسداں ہے۔ ہندستان میں کئی طرح کے نیمبو ملتے ہیں۔ ان میں پتلے چھلکے والا کاغذی نیمبو سب سے زیادہ مفید اور وٹامن سی سے بھر پور ہوتا ہے۔ دراصل نیمبو میں کئی طرح کے قدرتی نمکیات ہوتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی گیس کو دور کر کے یہ ہاضمہ اور قوتِ مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ اگر چہ یہ ذائقہ میں کھٹا ہوتا ہے لیکن اس کے استعمال سے خون کی کھٹائی اور اسکروی نامی بیماری دور ہوتی ہے، اس میں ٹھنڈک پیدا کرنے کی تاثیر ہے اس لیے گرمیوں میں اس کے استعمال سے راحت ملتی ہے۔

گھریلو حکیم یا ڈاکٹر: بھوک نہ لگنے یا سینے میں جلن میں نیمبو بہت فائدہ مند ہوتا ہے، نیمبو کے رس میں میتھی دانے کو اچھی طرح بھگو کر سکھا لیں اس عمل کو تین مرتبہ کریں، اس کے بعد اس کا چورن بنا کر رکھ لیں، کسی بھی طرح کے جوڑوں کے درد میں یہ کارگر دوا ہے، اس چورن کو دن میں تین مرتبہ پانی کے ساتھ لیں۔ 50 گرام اجوائن اور دس گرام کالے نمک کو نیمبو کے رس میں بھگو کر سکھا لیں اور پھر اس کا چورن بنا لیں، پیٹ درد، اپھارا، گیس وغیرہ کو دور کر کے دن میں تین مرتبہ (چوتھائی چمچ کے ساتھ) لیں۔ جن کو بھوک نہیں لگتی انھیں کھانے سے پہلے ایک پیالہ پانی میں ایک نیمبو نچوڑ کر پینا چاہیے، اس کے علاوہ نیمبو کے رس میں ادرک کو باریک کاٹ لیں اور تھوڑا سا نمک ملا کر کھانے کے ساتھ کھانے سے بھی بھوک بڑھتی ہے اور کھانا اچھی طرح ہضم ہوتا ہے۔ نیمبو کا استعمال قبض دور کرنے میں مدد کرتا ہے ہر روز صبح ایک نیمبو کا رس گنگنے پانی میں لینے سے پیٹ صاف رہتا ہے۔ جب کھانسی بڑھی ہوئی ہو اور دمہ زوروں پر ہو تو 20 گرام شہد کے ساتھ 5 گرام نیمبو کا رس ملا کر لینے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔ نیمبو کا استعمال بلڈ پریشر میں بھی بہت فائدہ مند ہے۔ جی متلانے اور بھوک نہ لگنے کی صورت میں ایک نیمبو کے دو ٹکڑے کر کے اس میں کالی مرچ اور چینی ملا کر گیس یا اوون میں گرم کر کے چوسنے سے آرام ملتا

ہے۔ مائگرین کے سخت سر درد میں دس گرام نیمبو کا پتہ پیس کر جس طرف درد ہو رہا ہو کنپٹی پر لیپ لگانے سے درد دور ہوتا ہے۔

روسی کیلئے تیر بہدف: نیمبو کا رس بالوں کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہے۔ روسی کیلئے یہ تیر بہدف ہے۔ نیمبو کا رس بالوں میں لگانے سے روسی دور ہو جاتی ہے۔

شیمپو کرنے کے بعد آدھی بالٹی پانی میں ایک نیمبو نچوڑ کر اس سے بالوں کو دھونے سے بالوں میں چمک آتی۔

دس گرام نیمبو کے پتوں کو سو گرام ناریل تیل میں اچھی طرح جلا کر چھان لیں، اس کا پابندی سے استعمال بالوں کو صحت مند اور خوبصورت بنائے گا۔

اگر بالوں میں روسی زیادہ ہو تو ایک نیمبو کو کاٹ کر بالوں کی جڑوں میں لگائیں، اس کے بعد پانچ منٹ تک اس کو جلد میں جذب ہونے دیں پھر دھو لیں، بالوں سے روسی غائب ہو جائے گی۔

چہرے کی جھریاں: چہرے کو خوبصورت بنانے کیلئے نیمبو سے بڑھ کر کوئی چیز نہیں۔تھوڑا سا نیمبو کا رس لے کر اس میں اتنا ہی شہد ملا کر چہرے پر لگائیں پھر دس منٹ بعد چہرہ دھو لیں۔اس سے چہرے کی جھریاں ختم ہو جائیں گی اور چہرہ کھل اُٹھے گا۔

لیموں کا شربت: لیموں کا شربت ایک پسندیدہ مشروب ہے اور اب ایک جدید ریسرچ کے مطابق لیموں کے شربت کے استعمال سے گردوں کی پتھری سے بچا جا سکتا ہے۔

امریکہ کی ایک کڈنی اسٹون سینٹر میں کی جانے والی اس تحقیق کے مطابق لیموں کے شربت کا باقاعدہ اور مناسب مقدار میں استعمال گردے کی پتھری سے بچاؤ کا ایک نہایت اہم ذریعہ ہے، ماہرین کا کہنا ہے کہ لیموں کے اندر وافر مقدار میں سٹریٹ پایا

جاتا ہے جو قدرتی طور پر پتھری ہونے سے روکتا ہے۔اس تحقیق کے لئے ماہرین نے گردوں کی پتھری کے مریضوں کو مناسب مقدار میں لیموں کا شربت پلایا جس کے بعد یہ رپورٹ سامنے آئی کہ ان میں پتھری بننے کا عمل کم ہوا ہے۔

لیمو: جو صحت کیلئے نہایت مفید ہے

لیمو ایک ایسا پھل ہے جو جسم کو تندرست رکھنے کے ساتھ ساتھ خوبصورتی کو نکھارنے میں بھی اہم رول ادا کرتا ہے۔اس کی سب سے بڑی خاصیت یہ ہے کہ یہ کچا ہو یا پکا، اس کی کھٹاس ختم نہیں ہوگی جبکہ دیگر پھل پکنے کے بعد اپنی کھٹاس چھوڑ دیتے ہیں۔لیمو کا استعمال زیادہ تر لوگ کھانے میں کھٹا پن لانے کیلئے کرتے ہیں لیکن یہ بہت کم لوگ جانتے ہوں گے لیمو جسم کی بیماریوں کو دور کرنے کی طاقت بھی رکھتا ہے اس میں پانی، پروٹین پائے جاتے ہیں۔

- ثابت لیمو کو دو حصوں میں کاٹ کر ایک حصہ کو ہلکی آنچ پر گرم کرلیں پھر اس میں کالا نمک ملا کر چوسیں، اس سے منہ کے کڑوے پن سے نجات ملتی ہے۔اس سے جی متلانا بھی کم ہوتا ہے۔
- پیٹ صاف نہ ہونا، پیٹ میں اینٹھن اور آنتوں میں درد ہونے پر آدھا کپ پانی میں ایک لیمو کا رس اور کالا نمک اور ر بھنا ہوا پسا زیرہ ڈال کر دن میں دو بار پینے سے فائدہ ہوگا۔
- گرمی میں بے حال ہونے پر یا زیادہ پسینہ آنے پر ٹھنڈے پانی میں لیمو کا رس اور کالا نمک ملا کر پینے سے گرمی سے تو راحت ملے گی۔
- گیس کی شکایت ہونے پر لیمو کے اس میں تھوڑی چینی اور ہلکا نمک ملا کر اس کا استعمال کرنے سے گیس سے نجات ملے گی۔

● جلد کو خوبصورت بنائے رکھنے کے لیے پانی میں لیموکا رس گلسرین اور شہد ملا کر جلد پر لگائیں اس کے بعد ہلکے گرم تولیے سے رگڑ کر پونچھیں دھیرے دھیرے کھال کا رنگ صاف ہوجائے گا اور جلد چمکدار بنے گی۔

● ہاتھ کہنی اور پیروں کے جوڑوں پر کالے نشانوں کو صاف کرنے کیلئے رس نکلے لیمو کا چھلکا اس جگہ پر رگڑیں اور سوکھ جانے پر پانی سے صفا کریں، کم سے کم دن میں تین چار مرتبہ ایسا کریں۔

● بالوں کو گھنا، چمکیلا اور ملائم بنانے کے لیے گلسرین میں اس کی آدھی مقدار کے برابر لیمو کا رس ملائیں۔ اس محلول سے بالوں کو رگڑ کر تھوڑی دیر بعد دھولیں، بال چمکدار و ملائم ہوجائیں گے۔

● مہاسے کم کرنے اور چہرے کی چمک برقرار رکھنے کے لیے تھوڑی سی ملائی میں لیمو کا رس اور 60 گرام پسی ہلدی ملا کر پیسٹ تیار کریں، اس پیسٹ کو نہانے سے قبل اچھی طرح چہرے پر مل لیں، سوکھنے کے بعد ٹھنڈے پانی سے غسل کریں، کچھ ہی دنوں میں مہاسوں میں کمی اور چہرے کی رنگت بدلنے لگے گا۔

● ناخنوں کو تندرست اور چمکیلا بنانے کیلئے لیمو کے رس کو روئی کی مدد سے ہاتھ پیروں کے ناخنوں پر رگڑیں کچھ ہی دنوں میں ناخن چمکدار ہوجائیں گے۔ ● اپھارا ہونے پر لیمو پانی سے افاقہ ہوتا ہے۔

<u>لیموں کی اہم خوبی:</u> لیمو کا استعمال ہر موسم میں کیا جاسکتا ہے۔ یہ تبدیلیٔ موسم میں ہونے والی بیماریوں سے حفاظت کرتا ہے۔ لیموں کی اہم خوبی یہ ہے کہ جسم سے فاسد مادے کو باہر کرتا ہے، اس سے منہ کا ذائقہ ٹھیک ہوجاتا ہے اور کھانا کھانے میں رغبت بڑھ جاتی ہے۔ لیمو کی تاثیر میں کھاراپن ہے، جس سے پیٹ میں تیزابیت نہیں بڑھنے پاتی، جسم میں چستی اور پھرتی بنی رہتی ہے۔

لیموبطورِ ٹانک: (۱) روزانہ ایک گلاس ابلے ہوئے پانی میں ایک لیموکا رس ملا کر پیتے رہنے سے جسم میں نئی قوت محسوس کی جاسکتی ہے۔قوتِ بینائی میں اضافہ ہوجاتا ہے، زیادہ کام کرنے سے بھی تھکان نہیں آتی ،شکر ملانا بھی مفید ہے، چاہیں تو دو چمچہ شہد ملاسکتے ہیں۔ (۲) 40 رگرام کشمش ،6 ر منقے ، 6 ر بادام اور 6 ر پستے رات کو آدھا لیٹر پانی میں کانچ کے برتن میں بھگوکر رکھدیں صبح چھان کر پیس لیں پھر اسی پانی میں گھول کر ایک چمچہ شہد اور ایک لیموکا رس ملا کر بھوکے پیٹ پئیں، نفسیاتی اور جسمانی کمزوری و تھکان دور ہوجائے گی ۔نئی قوت وچستی اور پھرتی حاصل ہوگی ۔ (۳) ایک کپ ابلا ہوا پانی، ایک چٹکی سیندھا نمک، ایک چٹکی کالا نمک، ایک چمچہ شکر دس بوند لیموکا رس اور بھنا پسا ہوا چوتھائی چمچہ زیرہ ملا کر روزانہ چائے کی طرح دن میں چار بار پئیں، یہ نہایت ذائقہ دار، ہاضم اور جسمانی قوت بڑھانے والا مشروب ہے۔ (۴) 3 ر چھوہارے گٹھلی نکال کر ٹکڑے کرلیں رات کو ایک گلاس پانی میں یہ چھوہارے کے ٹکڑے، 15 ر کشمس اور ایک لیموکا رس ڈال کر کھلے میں چھت پر رکھ دیں صبح نہار منھ چھوہارے، کشمش کھا کر یہ پانی پی جائیں ۔تین چار مہینے میں چہرے کی رنگت بدل جائے گی ۔

وٹامن: لیمو سے ملنے والا وٹامن A آنکھوں کی بیماریوں میں مفید ہے۔ وٹامن B قوت ہاضمہ بڑھاتا ہے۔اور وٹامن C خون کی بیماریوں کو درست کرتا ہے۔ لیموکو پانی میں نچوڑ کر صبح صبح پینا زیادہ مفید ہے لیموکے رس میں پائی جانیوالی وٹامن سی کی کثیر مقدار جسم میں قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔

خون کی کمی (Anaemia):۔(1) جس کے جسم میں خون کی کمی ہوجائے اور صحت دن بدن گرتی جائے تو ان کے لئے لیمو اور ٹماٹر کے رس کا استعمال بہت مفید ہے۔ (2) ایک گلاس پانی میں ایک لیمو نچوڑ کر اس میں 25 ر گرام کشمش ڈال کر اسے

رات کو کھلی جگہ پر رکھ دیں صبح بھیگی ہوئی کشمش کھاتے جائیں اور پانی پیتے جائیں اس سے خون کی کمی دور ہو جائے گی۔ (3) مولی اور ادرک کے ٹکڑے پر لیمو کا رس ڈال کر کھانے سے خون کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

نظامِ ہضم کے مریض: اگر آپ کا نظامِ ہضم صحیح کام نہیں کرتا، کھانا ہضم نہیں ہوتا، پیٹ میں گیس بنتی ہے، پیٹ پھول جاتا ہے، رات کو نیند نہیں آتی ہے، تو ایک گلاس گرم پانی میں ایک لیمو کا رس ملا کر کئی بار پئیں، اس سے نظامِ ہضم کی صفائی ہو جائے گی، اور خون و جسم کے تمام زہریلے مادّے پیشاب کے راستے نکل جائیں گے اور جسم میں نئی قوت پیدا ہو جائے گی۔ بدہضمی ہونے پر لیمو کاٹ کر، اس پر نمک ڈال کر، گرم کر کے چوسنے سے کھانا آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے، جگر کی بیماریوں کیلئے بھی لیمو کافی مفید ہے۔

لیمو اور ادرک کا سیوَن خوب بڑھائے بھوک
گُن ان کے باقی رہیں چاہے جائیں یہ سوکھ

ناف ٹلنا: لیمو کاٹ کر بیج نکال دیں، اس میں بھنا ہوا سُہاگہ آدھا چمچہ بھر کر ہلکا سا گرم کر کے چوسیں، ٹلی ہوئی ناف اپنی جگہ پر آ جائے گی۔

دست: (۱) دودھ میں لیمو نچوڑ کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ دست میں مروڑ ہو اور آؤں آتی ہو تو ایک لیمو کا رس ایک کپ پانی میں ملا کر دن میں پانچ بار پئیں، اس سے دست بند ہو جائیں گے۔ (۲) آدھے لیمو پر باجرے کے دانے کے برابر افیم لگائیں اور اس کو گود لیں پھر ذرا سا گرم کر کے چوسیں، اسی طرح تین چار گھنٹے کے وقفے سے کرتے رہنے سے دست و پیچش بند ہو جائیں گی۔ (۳) دست تھوڑا تھوڑا اور بار بار آتا ہو تو ایک چمچہ پیاز کا رس اور آدھا لیمو کا رس چوتھائی کپ ٹھنڈے پانی میں ملا کر ہر دو تین گھنٹے بعد پلائیں آرام ہو جائے گا۔

ہیضہ: گرم پانی میں لیموں کا رس اور نمک ملا کر پلائیں، الٹی ہو جائے تو پھر پلائیں جب تک الٹی ہوتی رہے پلاتے رہیں، ہیضے کے دنوں میں لیموں کا اچار کھانے سے ہیضہ اور اس کا پھیلاؤ گھٹتا ہے اور پِت کو کنٹرول کرتا ہے۔ لیموں کا رس پیاز کا رس چینی اور پانی ملا کر پینے سے ہیضے میں فائدہ ہوتا ہے۔ نیز لیموں کا رس ہرا پودینہ اور پیاز کا رس ملا کر پینے سے بھی آرام ملتا ہے۔ ہیضے کے جراثیم کھٹی چیزوں سے ختم ہو جاتے ہیں اس لئے ہیضے میں لیموں کا خوب استعمال کرنا چاہیے۔

جامن کھائیں صحت بنائیں

جامن غذا بھی ہے اور دوا بھی، یہ ذیابیطس کنٹرول کرنے میں انتہائی مفید ہے، اس میں شامل گلوکوسائڈ، نشاستے کو گلوکوز میں شامل ہونے سے روکتا ہے۔ جامن کا موسم نہ ہونے کی صورت میں جامن کی گٹھلیوں کا سفوف تین گرام صبح نہار اور شام پانچ بجے کھانا چاہئے، شوگر کے مرض میں جامن کا سرکہ بھی موثر ہے، بشرطیکہ وہ قدیم قدرتی طریقے کے مطابق جامن سے تیار شدہ ہو، تیزابی یا مصنوعی نہ ہو۔

بلڈ کینسر میں معاون: جامن کے استعمال سے خون کا گاڑھا پن اور تیزابیت ختم ہو جاتی ہے، پھوڑے پھنسیوں سے محفوظ رہنے کے لئے جامن نہایت مفید ہے۔ جامن بلڈ کینسر میں مرض کے ازالہ میں معاون ہے، جگر اور تلی کے ورم میں اچھے اثرات کی حامل ہے۔ جامن کے کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس میں فولاد بھی پایا جاتا ہے، اس طرح یہ خون کی کمی والے افراد کیلئے بھی مفید ہے۔ جامن حیاتین ''ج'' (وٹامن سی) کا قدرتی خزانہ ہے، اس لئے جن لوگوں کو وٹامن سی کی کمی کے نتیجہ میں مسوڑھوں سے خون آتا ہے جامن کے استعمال کے ساتھ ساتھ اس کے پتوں سے بھی استفادہ کریں۔

مختلف طور پر استعمال: مسوڑھوں سے خون آنے کی صورت میں جامن کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر تھوڑا سا نمک ملا کر غرارے کرنا مفید ہے، موسم گرما اور برسات میں اسہال، گیسٹرو اور دیگر پیٹ کے امراض کے لئے جامن کا سرکہ انتہائی فائدہ مند ہے، جو صدیوں سے مستعمل ہے۔

جامن برسات کا تحفہ: جامن ایک معروف سستا اور سہل الحصول پھل ہے جو موسم برسات میں ہی ہوتا ہے اور اسی موسم میں ختم ہو جاتا ہے۔ جوں جوں موسم برسات کی بارشیں ہوتی ہیں یہ پھل پک کر گرتا رہتا ہے، شمالی ہند سے جنوبی ہند تک یہ عام پایا جاتا ہے۔ جامن کا پھل اگر کچا ہو تو کسیلا ہوتا ہے اور بارشوں سے پک کر فربہ اور رسیلا ہو جاتا ہے اور قدرے شیریں گودا دار ہو جاتا ہے جامن کی اقسام کے لحاظ سے گٹھلی چھوٹی اور بڑی ہوتی ہے عام طور پر اس کی تین قسمیں ہیں ایک چھوٹی ہے اسے جمبو کہتے ہیں اس میں گودا کم ہوتا ہے دوسری عام قسم میں جس میں قدرے بڑی گٹھلی ہوتی ہے۔ تیسری قسم بڑی جامن جسے پھلندا کہتے ہیں۔ اطبائے قدیم کے نزدیک جامن کا مزاج دوسرے درجے میں سرد خشک ہے۔

● اللہ تعالیٰ نے حضرت انسان کیلئے پھل سبزیوں کی صورت میں جو نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ اپنے موسمی تقاضوں کے آئینہ دار ہوتے ہیں۔ چونکہ ہمارے ہاں موسم برسات میں جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے جس کے نتیجے میں سر بوجھل محسوس ہوتا ہے پیٹ میں گرانی محسوس ہوتی ہے اور جی متلاتا ہے۔ قے آتی ہے موسم برسات میں اکثر و بیشتر دیکھا گیا ہے کہ ذرا پیٹ بھر کر کھانا کھایا تو معدہ بوجھل ہو کر دست لگ جاتے ہیں نظام ہضم خراب ہو جاتا ہے اس طرح موسم برسات کے مختصر موسم میں ہونے والا یہ پھل جامن نہ صرف بڑھی ہوئی تیزابیت کو ختم کرتا ہے

بلکہ نظام ہضم کی اصلاح بھی کرتا ہے۔ رطوباتی قے اور جی متلانے کے رطوبت میں مفید ہے ایسے دست جو موسم برسات میں رطوبت کی وجہ سے ہوجاتے ہیں ان کے لئے جامن کا استعمال ایک مفید غذائی دوائی تدبیر کا درجہ رکھتا ہے موسم برسات میں جامن استعمال کرنے والے تیزابیت کے نتیجے میں اور فساد خون سے ہونے والے پھوڑے پھنسیوں سے بھی محفوظ رہتے ہیں جامن کی بطور پھل غذا بخشی اپنی جگہ مگر یہ متعدد عوارض میں تدبیر کا بھی کام دیتا ہے اس طرح جامن کو ان پھلوں میں شمار کرسکتے ہیں جو غذائی و دوائی فوائد سے مالا مال ہیں۔ جامن کے استعمال سے خون کا گاڑھا پن اور بڑھتی ہوئی موسمی تیزابیت ختم ہوجاتی ہے اسی سبب یہ خون کے سرطان (کینسر) میں بھی فائدہ مند قرار دیا گیا ہے اپنے سرد وخشک مزاج کے سبب جسم کی فالتو رطوبات کو جذب کرتا ہے جگر اور تلی کے ورم میں اچھے اثرات ظاہر کرتا ہے جامن کے کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس میں فولاد بھی پایا جاتا ہے اس طرح خون کی کمی والے حضرات کے لئے بھی مفید ہے۔ جامن (حیاتین ج) کا قدرتی خزانہ ہے اس لئے جن لوگوں کو وٹامن سی کی کمی کے نتیجہ میں مسوڑھوں سے خون آتا ہے جامن کے استعمال کے ساتھ ساتھ اس کے پتوں سے بھی استفادہ کریں کیوں کہ جامن کے پتے اور درخت بھی کام آتے ہیں مسوڑھوں سے خون آنے کی صورت میں جامن کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر تھوڑا سا نمک ملا کر غرغرے کرنا مفید ہے جن لوگوں کا معدہ کمزور ہو یا موسم برسات میں ذرا زیادہ کھانے سے اجابت ہوتی ہو یا دست لگ جانے میں وہ اس موسم میں جامن کا سرکا استعمال کرلیا کریں جو صدیوں سے مستعمل ہے اور ذیل کے طریقے سے بنایا جاسکتا ہے۔

● جامن کا رس حسب ضرورت نکال کر مٹی کے گھڑے میں ڈال کر اچھی طرح بند کر کے دھوپ میں رکھ دیں اس میں تھوڑی سی پسی ہوئی رائی بھی ڈال دیں دو ماہ بعد

گھڑے میں جو کچھ ہو چھان لیں جامن کا سرکہ تیار ہے یہ سرکا جامن معدہ اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے اس سے نہ صرف نظام ہضم صحیح رہتا ہے بلکہ غذا بھی جلد ہضم ہوتی ہے۔ بھوک صحیح لگتی ہے۔ جامن میں فولاد کی موجودگی کی وجہ سے خون کے سرخ ذرات کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔ مرض ذیابیطس میں تو بہت مفید دوا کا درجہ رکھتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو اس سے بھر پور استفادہ کرنا چاہئے اطباء صدیوں سے جامن کی گٹھلی کا سفوف بنا کر ذیابیطس (شوگر) میں بطور دوا استعمال کراتے رہے ہیں جو انتہائی مؤثر ہے۔ ہومیو پیتھی طریق علاج میں ذیابیطس کی دوا جامن ہی سے تیار ہوتی ہے۔ ابتدا میں تو جامن کے استعمال اور غذائی احتیاط ہی سے ذیابیطس کنٹرول ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اطباء حضرات علاج میں پرہیز کو بڑی اہمیت دیتے ہیں اور یہ مثل مشہور ہے کہ سو علاج سے ایک پرہیز بہتر ہے۔ مغرب والے تو اب سنتھیٹک اور اینٹی بائیوٹک ادویہ سے تنگ آ کر ایک طب، طب محفوظ فطری کے لئے کوشاں ہیں اور غذائی علاج کو باقاعدہ سائنس کی صورت دے رہے ہیں ابتدائے مرض میں صرف غذائی رد و بدل سے علاج کیا جاتا ہے پھر غذائی دواؤں سے جبکہ ہمارے ہاں ابھی تک دوا خوری پرزور ہے اور فطرت سے فرار حاصل کر کے نقصان اٹھا رہے ہیں جس سے صحت ملی کا مسئلہ الجھتا رہا ہے۔ آدھا کلو جامن کھانے سے ایک وقت کھانے کے برابر غذائیت مل جاتی ہے۔ اپنے افعال و خواص کے لحاظ سے یہ بھوک لگاتا ہے، گرمی دور کرتا ہے۔ خون کا جوش اور تیزابیت دور کرتا ہے۔ گرم مزاج والوں کیلئے ایک عمدہ تحفہ ہے۔ جس طرح ہر شے میں اعتدال ہی مناسب راہ عمل ہے اس طرح جامن بھی حد اعتدال میں استعمال کریں۔ اس کا زیادہ استعمال قبض کرتا ہے۔ جامن کھانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ نمک اور سیاہ مرچ پیس کر کے اس کے ساتھ کھایا جائے اور ہمیشہ کھانے کے بعد کھائیں خالی

پیٹ کھانے سے درد پیدا کر دیتا ہے ذیل میں جامن کے طبی استعمالات دیئے جا رہے ہیں جو اطباء کے معمولات ہیں۔

مضبوط دانت اور مسوڑھے: جامن کی لکڑی کا کوئلہ پیس کر قدرے نمک اور سیاہ مرچ ملا کر منجن کی طرح استعمال کرنے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ اس طرح جامن کے درخت کی چھال کے جوشاندے سے بھی یہی فوائد ملیں گے۔

ذیابیطس: جامن کی گٹھلیوں کو اکٹھا کر کے دھوپ میں خشک کر لیں پھر سفوف بنا کر اور صبح نہار منہ اور رات سونے سے قبل آدھ چمچ چائے والا یہ سفوف کچھ عرصہ استعمال کر کریں۔15 یوم میں مرض جریان کو فائدہ ہو گا۔

منہ کے چھالے: منہ کے چھالوں میں بغیر نمک جامن کا استعمال مفید ہے۔

خون بہنا یا خونی بواسیر: جامن کے نرم پتے پانی میں پیس کر شیرہ نکال کر شکر ملا کر پینے سے جاری خون رک جاتا ہے۔خونی بواسیر میں آنے والا خون بھی رک جاتا ہے۔

آواز کی خرابی: آواز کی خرابی بھاری پن یا گلے کی خرابی کی صورت میں جامن کی گٹھلیوں کے سفوف میں شہد ملا کر گولیاں بنا کر استعمال کی جائیں تو فائدہ ہوتا ہے۔

بواسیری مسے: جن لوگوں کو مرض بواسیر کے مسے ہوں، وہ جامن کے چھلکے کو پتھر پر پانی میں گھس کر دن میں دو مرتبہ بواسیری مسوں پر لگائیں تو مسے ختم ہو سکتے ہیں، جامن کا تر و تازہ چھلکا 10 گرام آدھ پاؤ پانی میں ملا کر چھان کر چند روز صبح و شام پینے سے مرض سوزاک میں فائدہ ہوتا ہے۔

دمہ اور کھانسی: جامن کے درخت کا چھلکا 20 گرام آدھے کلو پانی میں جوش دیں۔جب ایک پاؤ پانی باقی رہ جائے تو چار رتی نمک ملا کر صبح و شام پینے سے مرض دمہ اور کھانسی میں مفید ہوتا ہے۔

زخم: جامن کا چھلکا، 50 گرام کو ایک کلو پانی میں جوش دیں جب ایک پاؤ پانی رہ جائے تو چھان کر اس نیم گرم پانی سے زخموں کو دھوئیں زخم صحیح ہو جائیں گے۔

منہ کے زخم: جامن کے چھال کے جوشاندے کو ٹھنڈا کر کے اس سے غرغرے کرنے سے منہ کے زخم جاتے رہتے ہیں۔

پیاس / قے: پکے ہوئے جامن کا شربت بنا کر پینے سے پیاس کو تسکین ملتی ہے اور قے نہیں ہوتی۔

نکسیر: جامن کے پھول خشک کر کے خوب باریک پیس کر ہلاس کی طرح استعمال کرنے سے نکسیر رک جاتی ہے۔

تلی کا ورم: جامن کا سرکہ کھانے اور ورم پر لگانے سے ورم تلی میں فائدہ ہوتا ہے۔

گاجر لذیذ اور مقوی اعصاب ہے

عرب میں جزر، فارس یزردک و گزر اور سندھی میں گجر کہتے ہیں۔گاجریں دیسی اور ولایتی دو قسم کی ہوتی ہیں۔ دیسی گاجریں سیاہ سرخی مائل بیگنی بدنما ہوتی ہیں۔لیکن ولایتی گاجریں زرد سرخی مائل رنگ کی خوشنما ہوا کرتی ہیں۔ نہ زود ہضم ہے اور نہ ثقیل، البتہ زیادہ مقدار میں کھانے سے نفخ پیدا کرتی ہے۔گاجر کو پکا کر نیز خام حالت میں بکثرت کھایا جاتا ہے۔ضعف بصارت، کھانسی، دمہ، درد سینہ، سوزش بول، سنگ گردہ مثانہ اور اختلاج کے مریضوں کیلئے گاجر مناسب غذا ہے۔حلوہ اور مربہ لذیز اور مقوی ہوتے ہیں۔اس کے بیج مقوی اعصاب مدر بول وحیض ہے کیمیائی تجزیہ پر گاجروں میں معدنی نمکیات، فولاد، چونا اور فاسفورس کے علاوہ وٹامن A کی کثیر مقدار پائی گئی ہے۔اسی میں ایک جزو کیروٹین پایا جاتا ہے جو وٹامن اے کا اہم جزو ہے۔

گاجر کے اقسام: گاجر وہ سبزی ہے جو پھلوں میں شمار کی جاتی ہے موجودہ دور میں یہ پکانے اور کچی کھانے و اچار بنانے، کانجی بنانے کے علاوہ اسکا جوس بھی بازاروں میں عام فروخت ہوتا ہے یہ ایک جڑ ہے جو سبزی بن جاتی ہے اسکی تین مشہور قسمیں ہیں۔

(۱) سفید (۲) سرخ (۳) شربتی۔

گاجر کا حلوہ اور سالن: اسے بطور سالن اور سلاد دو طرح کھایا جاتا ہے۔ کچھی بھی مزیدار ہوتی ہے۔ اسکا حلوہ بھی بہترین بنتا ہے اس میں مغزیات ڈال کر اس کا حلوہ دیکھنے اور کھانے میں ہر طرح بہترین ہوتا ہے اس میں زعفران کا اشتراک زیادہ سودمند ہو جاتا ہے۔ نشاستہ، فولاد، پروٹین، گلوکوز اور وٹامن اے، بی، ایچ اور ای اسکے اجزاء ہیں اور اسکا مزاج گرم تر ہوتا ہے اسے کچھ حکماء نے معتدل بھی بتایا ہے۔

گاجر غریبوں کا سیب: گاجر غریبوں کا سیب ہے۔ گاجر جگر کے سود کھولتی ہے اور جسم کو طاقت دینے میں الثانی سبزی ہے اسے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور منی کو گاڑھا کرتی ہے مثانہ و گردہ کی پتھری گاجر کھانے سے ٹوٹ جاتی ہے اور ریزہ ریزہ ہو کر پیشاب سے نکل جاتی ہے۔ گاجر کا حلوہ جسم کو طاقت دیتا ہے اور دل کے مریض کے لئے بے حد مفید ہے۔

گاجر کا مربہ: گاجر وہ سبزی ہے جو سبھی سبزیوں سے زیادہ غذائیت سے بھرپور ہے۔ گاجر کا مربہ چاندی یا سونے کے ورق لگا کر کھانے سے بیحد مقوی اور فرحت بخش بن جاتا ہے۔ بادام کی چند گریاں اور گاجر کے جوس کا ایک گلاس آپ ہر صبح پی لیں تو بے حد طاقتور چیز ہے مگر سردیوں میں یہ گرم کر کے استعمال کرنا چاہئے۔ کچی گاجریں کھانے سے بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ مربہ کی صورت میں کچی گاجروں کی حالت میں گاجریں مردوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔

قوتِ باہ کے لئے: گاجر کا حلوہ کھانے سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔گاجر کی کانجی وہ نمکین اور مزے دار مشروب ہے جو بھوک بڑھاتی ہے۔گرمی کی شدت کو دور کرتی ہے اور کھانا ہضم کرتی ہے۔گاجر کا حلوہ بنانے کے لئے زرد گلابی گاجریں بے حد اچھی اور مفید ہوتی ہیں۔ایک سے ڈیڑھ چھٹانک کھانا بہتر ہے اس سے زیادہ فائدہ مند نہیں۔یہ دماغی، جسمانی اور مردمی طاقت کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے۔نمک مرچ اور رائی ملا کر ہر گھر میں گاجر کا اچار تیار کیا جاتا ہے مقعدہ کو طاقت دیتا ہے اور جگر و تلی کے امراض دور کرنے میں بہترین ہے۔

دل اور دماغ کیلئے: گاجر کا مربہ دل، دماغ اور قوت مردمی کو طاقت دینے میں لاجواب ہے۔جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔وہ عورتیں جنہیں حیض نہیں آتا وہ مندرجہ ذیل طریقہ سے گاجر کا استعمال کریں۔شفا نصیب ہوگی۔

حیض کشا: گاجر کا بیج 10 گرام۔گڑ 20 گرام انہیں آدھ سیر پانی میں جوش دیں اور پھر نیچے اتار لیں۔مریضہ کو یہ جوشاندہ پلائیں۔عرصہ سے رکا ہوا حیض کھل جائے گا۔دورانِ حیض درد کی صورت میں بھی یہ جوشاندہ بے حد مفید ہے۔

ولادت میں آسانی: عورت کے بچے پیدا ہونے میں تکلیف ہو اور بچہ پیدا نہ ہو رہا ہو تو آگ پر گاجر کے بیجوں کو ڈال کر دھوں پیدا کریں۔اور اس طرح عورت کو دھونی دیں کہ رحم میں دھواں چلا جائے۔آسانی سے بچہ پیدا ہو جائے گا۔

شفاء کا خزانہ: یرقان والوں کو گاجر کا جوس مصری ملا کر گرمیوں میں 50 گرام دیں، خون کی کمزوری، جگر کی گرمی اور یرقان کا خاتمہ ہو جائے گا اور شفاء یقینی نصیب ہوگی۔گاجریں جسم میں خون بڑھاتی ہیں اور جسم میں طاقت پیدا ہوتی ہے گاجریں حسن پیدا کرتی ہیں اور چہرے کا رنگ گلاب کی مانند نکھر آتا ہے۔گاجریں کھانے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں اور سوزاک ختم ہو جاتا ہے۔گاجریں گردہ و مثانہ کی پتھری کو

توڑ کر جسم سے پیشاب کے راستے خارج کرنے میں کارآمد ترین سبزی ہے۔ گاجر میں وٹامن اے کی سب سے زیادہ مقدار ہے اور یہ کمی صرف گاجریں کھا کر پوری کر سکتے ہیں۔ دودھ دینے والے مویشوں کو گاجریں کھلانے سے زیادہ دودھ دینے لگتے ہیں۔ گاجریں جسم کے سدے کھولتی ہیں اور لاغری ختم کرتی ہیں۔

کھانسی اور سینے میں درد: کھانسی اور سینے کے درد کے لئے گاجریں بے حد مفید اور تیر بہدف سبزی اور دوا ہیں۔ گاجریں وہم کو دور کرتی ہیں۔ دماغی پریشانی ختم کرتی ہیں اور روح کو طاقت دینے میں لاثانی ہیں۔ بھوبھل میں گاجر کو دبا کر نرم کریں اور پھر اسے چیر کر رات کو شبنم میں رکھ دیں اور اسے چینی کے ہمراہ روح کیوڑہ ملا کر صبح کو کھلائیں۔ دل کے امراض اور خفقان میں بے حد مفید ہے۔ تقویت روح و بدن کے لئے گاجر کا جوس لاجواب ہے۔

گاجر دیر ہضم ہے: گاجریں مقررہ مقدار میں کھائیں۔ زیادہ کھانے سے نفخ پیدا ہوگا۔ گاجریں دیر ہضم ہیں۔ یہ پیٹ میں درد پیدا کرتی ہیں۔ اسے چینی کے ہمراہ نمک و گرم مصالہ لگا کر کھانا مفید ہے۔

مقوی دماغ ہے: صبح کے وقت سات عدد مغز بادام کھا کر اوپر سے گاجروں کا پانی 100 گرام دودھ گائے نصف سیر میں ملا کر نوش کریں تو اس سے دماغ کو تقویت ملتی ہے۔ اگر گاجروں کو آگ پر پکائیں اور ان کا پانی نچوڑ کر شہد ملا کر پکائیں تو اس سے سینہ کا درد دور ہو جاتا ہے۔

کھانسی کا علاج: بلغمی کھانسی ہو تو گاجروں کے نچوڑے ہوئے پانی میں مصری ملا کر پکائیں اور بطور چٹنی بنا کر اس میں قدرے مرچ سیاہ کا سفوف ملائیں تو اس کے کھانے سے کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے۔ بلغم بآسانی نکلتا ہے۔

پیشاب کھل آتا ہے: پتھری کے لئے، تخم گاجر، تخم شلغم ہم وزن لیں اور مولی کو اندر سے کھوکھلا کر کے اس میں بھر دیں۔ پھر مولی کا منہ بند کر کے بھوبھل میں پکائیں جب بھرتہ ہو جائے تو بیج کو نکال کر خشک کر کے محفوظ رکھیں۔

فوائد: یہ بیج بند شدہ پیشاب کو کھولتے ہیں۔ پتھری کو گلا کر نکال دیتے ہیں۔ خوراک 5 گرام سے 10 گرام تک کھاتے رہیں۔

تخم گاجر ایک تولہ لے کر پانی میں جوش دیں اور صاف کر کے شکر سرخ تین تولہ ملا کر ایام حیض میں عورت کو استعمال کراتے ہیں۔

فوائد: اس سے حیض کھل کر آتا ہے اور تمام تکلیفات رفع ہو جاتی ہے۔

حلوہ بنانے کا طریقہ: عمدہ گاجریں لے کر اوپر سے چھیل لیں اور اندر سے گٹھلی نکال دیں، پھر انہیں کدوکش کر لیں، یہ کدوکش شدہ گاجریں ایک سیر لے کر گائے کے ایک سیر دودھ میں پکائیں۔ جب اچھی طرح گل جائیں اور دودھ خشک ہو جائے تو اتار کر رکھ دیں، کڑاہی میں گھی ڈیڑھ پاؤ ڈال کر آگ پر گرم کریں اور گاجروں کا مادہ اس پر بریاں کریں، یہاں تک کہ اچھی طرح سرخ ہو جائیں۔ اس میں آدھ سیر مصری ڈال کر اچھی طرح حل کریں اور ذیل کی ادویہ شامل کریں۔ مغزی بادام شیریں پانچ تولہ، مغز اخروٹ دو تولہ، مغز چلغوزہ دو تولہ، مغز ناریل پانچ تولہ، مغز پستہ دو لہ، مغز خوبجی دو تولہ حلوہ تیار ہے۔

فوائد؛ منی کو زیادہ کرتا ہے، قوت باہ کو بڑھاتا ہے، خوراک 50 گرام سے 70 گرام تک ورق چاندی لپیٹ کر صبح کو کھائیں۔

بچوں کی صحت کے لئے: جن بچوں کی کمزوری کا سبب معلوم نہ ہو سکے ان کو گاجر کا رس چار ماشے سے 10 گرام تک برابر گرم پانی ملا کر دن میں دو تین دفعہ پلا دیا کریں ساتھ ہی اس کی ماں بھی گاجریں کھائے یا گاجروں کا رس پیئے۔ اس عمل سے تھوڑے ہی

عرصہ کے اندر ماں اور بچے کی صحت نمایاں طور پر ترقی کرے گی۔ گاجر کا رس جن بچوں کو بغیر شکایت کے بھی پلایا جائے ان کی صحت دوسرے بچوں کی نسبت لازماً اچھی رہتی ہے۔ آدھ سیر گاجروں کا رس روزانہ پینے سے پیٹ کے کیڑے خارج ہوجاتے ہیں۔ یہی فائدہ صبح خالی پیٹ گاجریں کھالینے سے حاصل ہوتا ہے جو اصحاب یہ سمجھتے ہوں کہ گاجریں ان کو ہضم نہ ہوگی وہ رس پی لیا کریں۔

دانتوں اور مسوڑھوں کا علاج: اگر کچی گاجر کا رس ایک چھٹانک روزانہ پی لیا جائے تو مسوڑھوں اور دانتوں کی بیماریاں آسانی سے پیدا نہ ہوں گی۔ خون صاف رہے گا۔ پھوڑے پھنسی اور خارش نہ ہوگی۔ دل ودماغ اور انسانی مشین کے دیگر کل پرزے بالکل ٹھیک کام کریں گے۔

گاجر کا رس زندگی بخش طاقت: تاثیر: تر اور گرم، گاجر میں جسم کیلئے قوت بخش اجزا ہوتے ہیں اس کے رس میں زندگی بخش طاقت ہوتی ہے، ذیابیطس وغیرہ کی بیماریوں کے علاوہ جس میں کہ میٹھا کھانا منع ہے عموماً ہر مرض میں گاجر استعمال کی جاسکتی ہے۔ گاجر کھانے کی بہ نسبت اس کا رس پینا زیادہ مفید ہے، گاجر کے ہرے پتوں کی سبزی بھی بنائی جاتی ہے۔ پھلوں اور سبزیوں میں پائے جانیوالے معدنیاتی اجزاء پسینہ، پیشاب، پاخانہ اور کف وغیرہ کے ذریعہ نقصان دہ اجزاء کو جسم سے باہر نکال دیتے ہیں۔ اگر جسم میں یہ معدنیات نہیں پہونچیں گی تو جسم کی پوری طرح صفائی نہیں ہوپائے گی، ان میں پایا جانے والا کھاراپن تیزابیت کے مضر اثرات کو زائل کردیتا ہے کھارے پن کی وجہ سے گاجر خون کی صفائی کرتی ہے کچی گاجر چبا کر کھانا زیادہ مفید ہے۔ گاجر کے پتوں کی سبزی پکانے کی بہ نسبت چھ گنا زیادہ فولاد ملتا ہے۔ گاجر کے فوائد، دودھ کا ڈلیور آیل اور پام آیل کے تیل کے فوائد جیسے ہیں۔ گاجر اور سیب کے فوائد بھی ملتے جلتے

ہیں۔گاجر کا رس پینے سے ہاضمہ درست رہتا ہے۔لمبی بیماری کے بعداس کے نقصان کی بھرپائی کرنے میں گاجر کا رس بہت مفید ہے اس سے مریض جلدی چست تازہ دم اور صحت مند ہوجاتا ہے۔پتلی اور چھوٹی گاجر ذائقہ داراور مقوی اور دیگر خوبیوں سے بھرپور ہوتی ہے۔گاجراور پالک کے رس میں سینکا ہوا زیرہ اور کالانمک ملا کر پینے سے افادیت بڑھ جاتی ہے۔مریضوں کو گاجر کا رس کھانے کے طور پر دیا جاسکتا ہے،اس سے ان کی صحت میں تیزی سے سدھار ہوتا ہے۔

قوت باہ: گاجرمنی کو بڑھاتا ہے یہ قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے۔(۱) گاجر کے رس میں شہد ملا کر پینے سے منی گاڑھی ہوتی ہےاور مادہ منویہ کوقوی بناتا ہے۔(۲) گاجر کے 150 رگرام کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے، تین لہسن کی کلی،5 رعدد لونگ کی چٹنی بنا کر روزصبح کھائیں رات کوسوتے وقت ایک گلاس دودھ پئیں۔(۳) گاجروآنولہ کے ملے ہوئے رس میں کالانمک ملا کرروزانہ پئیں۔

آنکھوں کی روشنی: وٹامن اے(A) کی کمی سے آنکھوں کی بینائی کمزور ہوجاتی ہےاور گاجر وٹامن ''اے'' کا ذخیرہ ہے۔کچھ دنوں تک گاجراور پالک کا ایک گلاس رس صبح وشام پیتے رہنے سے ممکن ہے کہ چشمہ کی ضرورت باقی نہ رہے۔

بال جھڑنا: گاجر، پیازاور ہرے دھنیے کی سلاد روزانہ کھانے سے بال جھڑنا بند ہوجاتے ہیں۔اس سلاد سے فاسفورس کافی مقدار میں ملتا ہے جو بالوں جڑوں کومضبوط بناتا ہے۔گاجراور پالک کارس روزانہ پینے سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔

اسقاط حمل: ایک گلاس دودھ اورایک گلاس گاجر کا رس ملا کرابالیں ابلتے ابلتے جب آدھارہ جائے تو حاملہ عورت کو پلائیں،اس سے اسقاط حمل نہیں ہوگا۔جن کو بار بار اسقاط حمل ہوتا ہووہ حمل ٹھہرتے ہی اس کا استعمال شروع کردیں۔

<u>گاجر میں دودھ کی خوبیاں موجود ہیں:</u> دودھ نہ ملنے پر یا مہنگا ملنے پر گاجر کے ذریعہ دودھ کی ساری خوبیاں حاصل کی جاسکتی ہیں۔ گاجر میں ماں کے دودھ جیسی معدنیات پائی جاتی ہیں، گاجر کا رس ہر قسم کے بخار، کمزوری وغیرہ میں مفید ہے سردی کے موسم میں گاجر کے استعمال سے جسم کو گرمی ملتی ہے، گاجر کئی رنگ کی ہوتی ہیں، سب کی خوبیاں یکساں ہوتی ہیں، کالی گاجر میں فولاد زیادہ ہونے کی وجہ سے سب سے اچھی مانی جاتی ہے۔ گاجر، پالک اور چقندر کا ملا ہوا رس 1-1 گلاس صبح وشام پینے سے خون بڑھتا ہے۔

اخروٹ کا استعمال تھکان کو کم کرتا ہے

دنیا میں ہربل 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 ذہنی دباؤ کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہین۔ وہ افراد جو زیادہ دماغی محنت کرتے ہیں ان کو غذاء میں اخروٹ اور اسکے تیل کا استعمال بڑھا دینا چاہیے اخروٹ کا استعمال دل کے امراض کی روک تھام میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

<u>اخروٹ کا تیل:</u> 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 جیسیا ہوتا ہے۔ تیل نکالے جانے کے بعد اسے زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنا مشکل ہوتا ہے۔ اس کی شیلف لائف 6 سے 12 ماہ کی ہوتی ہے۔ ایک بار بوتل یا پیکنگ کھل جائے تو اس کے بعد سورج کی روشنی سے دور تاریکی میں ٹھنڈی جگہ پر رکھا جائے تا کہ اس میں سرانڈ پیدا نہ ہو۔ متعدد طبی جائزوں سے یہ معلوم ہو چکا ہے کہ اخروٹ کا تیل اینٹی آکسیڈنٹس بالخصوص Ellagic Acid کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ اینٹی

آ کسیڈنٹ ان متعدد زہریلے اجزا کے قلع قمع میں مدد دیتا ہے جو بعض اقسام کے سرطان کا سبب بنتے ہیں۔ علاوہ ازیں ایلا کیک ایسڈ سرطانی خلیات کی افزائش بھی روک دیتا ہے۔ اخروٹ کا تیل مینگا نیز اور کاپر سے بھی لبریز ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں اس میں ایک ہارمون میلاٹونین بھی شامل ہوتا ہے جو جسم پر بڑھاپے کے اثرات کی رفتار گھٹاتا ہے۔

بی پی اور امراض قلب میں مفید: یہ تیل دورانِ خون کو بہتر کرتا ہے۔ اس میں شامل Monounsaturated چکنائی مثلاً اومیگا 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 اومیگا 3 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 اومیگا 3 اور اومیگا 6 فیٹی ایسڈز سے مالا مال ہوتا ہے جس سے جسمانی سوزش کم کرنے میں مدد ملتی ہے اور جوڑوں کے درد کے مرض آرتھرائیٹس سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔

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

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

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

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

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

اخروٹ کے پوشیدہ فوائد

زمانہ قدیم سے اخروٹ کو ذائقے اور جسمانی فوائد کے حوالے سے ایک خاص اہمیت حاصل ہے۔ ہمارے ہاں روایتی طور پر اخروٹ کے تیل سے پیٹ میں درد (مروڑ) باسور (Hemorrhoid)، دست اور انتڑیوں کی سختی کو نرم کرنے جیسی بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے، تاہم ہم آپ کو یہاں اخروٹ کے دیگر اہم فوائد کے بارے میں آگاہی دیں گے۔ امید ہے آپ کو فائدہ ضرور ہوگا۔

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

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

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

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

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

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

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

جلد کو نم کرنا: اخروٹمیں شامل وٹامن ای، بی ون، بی ٹو اور بی تھری نہ صرف جلد کی خشکی بلکہ جھریوں کے خاتمے کا بھی موجب 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 کہ خارج کرتا ہے، انجیر نہار منہ کھانے سے عجیب وغریب فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

اخروٹ۔تاثیر، گرم: دماغی کمزوری کے لیے مفید ہے گرم مزاج والوں کے لیے نقصان دہ ہے، آخروٹ کو مناسب مقدار میں استعمال کرنا چاہیے کیونکہ اس کے زیادہ استعمال سے منہ میں پھنسیاں پیدا 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 موسمِ گرما میں اس کا شربت بنا کر پینا بہت مناسب ہے، سات سے گیارہ عدد بادام سے سے زیادہ کھانا نقصان دہ ہے، کیونکہ یہ بہت گرم ہوتا ہے اور اس سے کولیسٹرول بھی بڑھ جاتا ہے، بادام ذرا دیر سے ہضم ہوتا ہے اس لیے اگر اس کا چھلکا اتار کر اور نمک لگا کر کھائیں تو جلد ہضم ہوتا ہے۔

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

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

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

ناریل۔تاثیر گرم اور تر: خون پیدا کرتا ہے فالج کے مریض کیلئے مفید ہے۔ ناریل میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے اس لیے 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 ہوجاتی ہے، زیادہ کھانے سے بھی نقصان ہوسکتا ہے بلڈ پریشر کے مریض استعمال کریں کہ یہ فالج کے اثر سے محفوظ رکھتا ہے۔

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

تِل۔تاثیر گرم اور تر: تل چبانے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں جسم صحت مند رہتا ہے اور چہرے پر چمک آتی ہے گرم مزاج والے زیادہ استعمال نہ

کریں۔جن کو موسم سرما میں زیادہ سردی لگتی ہو ان کیلئے تل کے لڈو بہت مفید ہیں یہ جسم میں طاقت پیدا کرتی ہیں اور اعصاب کو مضبوط بناتے ہیں۔

سونف۔تاثیر گرم: کھانے کے بعد کھانے سے ہاضمہ درست کرتی ہے، اور گیس ختم کرتی ہے گرم مزاج والے کم استعمال کریں۔ ہلکے گرم دودھ میں ایک دو چھوٹی الائچی اور ایک چمچ سونف ڈال کر مکس کر کے استعمال کریں بہت مفید رہے گا۔

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

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

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

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

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

پستہ کھائیں یہ آپ کی غذاء 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 تواضع ان میوہ جات سے کرتے ہیں۔سردیوں میں نمک لگے ہوئے نمکین پستے کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے اور جو عموماً منہ کا ذائقہ تبدیل کرنے کی غرض سے استعمال کئے جاتے ہیں اور یہ صحت کے لئے کس حد تک فائدہ مند ثابت ہوتے ہیں۔ایک حالیہ تحقیق کے مطابق اگر پستہ آپ کی غذا کا حصہ ہے تو وہ بہت واضح طور پر جسم میں کولیسٹرول لیول میں کمی کرنے کے ساتھ ہی شریانوں کے سکڑنے اور تنگ ہونے کے عمل کو بھی روک دیتا ہے۔سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ایک سے دو مٹھی پستے بھی کسی عام سے فرد پر نمایاں فرق ڈال سکتے ہیں۔اور امراض قلب میں مبتلا ہونے کا خطرہ خاصی حد تک کم 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 کی 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 ہوگیا۔ پستے کی مدد سے تیار کردہ غذاؤں کو استعمال کرنے والے شرکاء میں صرف چند ہفتوں کے بعد ایچ ڈی ایل کے مقابلے میں ایل ڈی ایل کی مقدار کم رہی جس سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ یہ میوہ انسانوں کو بیماریوں سے بچانے میں کس قدر معاونت کرسکتا ہے۔ ایچ ڈی ایل یعنی اچھا کولیسٹرول خطرناک نہیں بلکہ یہ انسانوں کو بیماریوں کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے اور دونوں اقسام کے کولیسٹرول کی کم نسبت صحت مندی کی علامت سمجھی جاتی ہے، مشاہدے کے دوران رضا کاروں کو ہر روم اسٹیک کے طور پر پستے کھلائے گئے جب کہ انہیں جو دیگر غذائیں فراہم کی گئیں ان میں بھی پستے شامل کئے گئے تھے، پستہ دراصل فارسی زبان کا لفظ ہے اوراس 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 کرلیتا ہے، اگرچہ پیداواری صلاحیت کے لحاظ سے پستے کا حصول کسی حد تک صبر کا متقاضی ہے۔

سردا، گرما، خربوزہ ایک ہی خاندان کے پھل ہیں

عام طور پر کھائے جانے والے پھلوں میں خربوزہ سے زیادہ سستا اور کوئی پھل نہیں۔ اس قدر سستا ہونے کے باوجود خربوزے میں بے انتہاء غذائیت ہے اور یہ بہت جلد ہضم ہوجاتا ہے۔ اگر آپ خربوزہ مزے مزے میں ضرورت سے زیادہ بھی کھا جائیں تو آپ کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا اور آپ کی طبیعت تروتازہ رہے گی۔ خربوزہ اگرچہ ایک سستا پھل ہے اور غریب سے غریب آدمی بھی اسے آسانی سے خرید سکتا ہے مگر اس کی افادیت

کا یہ عالم ہے کہ اس پھل کا ہر حصہ انسانی جسم کے کسی نہ کسی حصہ کو ضرور فائدہ پہنچاتا ہے۔ سردا، گرما اور خربوزہ یہ تینوں ایک ہی خاندان کے پھل ہیں۔ اس پھل کی یہ بھی خوبی ہے کہ اس کا مغز اور گودے کے علاوہ چھلکا بھی غذائی اور دوائی ضرورت میں کام آتا ہے۔ گرمیوں کی تپتی دوپہر اور چلچلاتی دھوپ میں مشقت کے بعد جب آپ خربوزہ کھاتے ہیں تو آپ کو سکون پہنچاتا ہے۔

خوبصورتی اور دلربائی کیلئے: یہ پھل اپنی خوبصورتی اور دلربائی کی بھی ایک خاص ادا رکھتا ہے۔ اس کی ہری بھری نازک شاخیں کئی کئی کلووزن سنبھالتی ہیں اور زمین پر بکھرتی ہیں۔ حکماء کا یہ متفقہ فیصلہ ہے کہ خربوزہ انسانی بدن کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ بھوک کھولتا ہے، اور انسانی رنگ اور پٹھوں کی قدرتی لچک کو برقرار رکھتا ہے۔ شدید بھوک کی حالت میں اگر آپ کو ایک خربوزہ میسر آجائے تو یہ آپ کی پوری بھوک کو مٹانے کا سبب بن جاتا ہے۔

مزاج اور کیمیائی اجزاء: میٹھے خربوزے کا مزاج گرم تر ترش خربوزہ، سرد تر اور پھیکا خربوزہ معتدل مزاج رکھتا ہے۔ تندرست معدے کے لوگ خربوزے کو ڈیڑھ دو گھنٹے میں ہضم کر لیتے ہیں۔ جب کہ ٹھنڈے مزاج کے بوڑھے اسے ہضم کرنے میں تین چار گھنٹے لگاتے ہیں اور انہیں ڈکار آتے رہتے ہیں۔ قدرت نے اس پھل میں زمین سے پانی، سورج کی روشنی سے فاسفورس، کیلشیم، پوٹاشیم، کیرے ٹین، تانبا، گلوکوز اور وٹامنز 'اے' اور 'بی' جمع کر دئیے ہیں۔ قدرت نے خربوزے میں وٹامن ڈی بھی وافر مقدار میں سمویا ہے جو انسانی جسم کو مضبوط اور موسمی تپش برداشت کرنے کے قابل بناتا ہے۔ اس کے علاوہ اس پھل میں گوشت بنانے والے روغنی اجزاء بھی شامل ہیں۔

ادویاتی کرشمات: خربوزے کا سب سے اہم کام معدے، آنتوں اور غذا کی نالی کی خشکی دور کرنا، آنتوں میں رکے ہوئے زہریلے فضلے کو خارج کرنا، قبض دور کرنا اور جسم

کا رنگ نکھارنا ہے۔ یہ پھل پیشاب کے ذریعہ زہریلے فضلات کو باہر نکال پھینکتا ہے۔ خربوزے کھانے والے کے گردے صحت منداور صاف ستھرے رہتے ہیں۔اگر مثانہ یا گردوں میں پتھری پڑ جائے تو وہ خارج ہو جاتی ہے۔

مستورات اور جوان لڑکیاں: عورتوں اورلڑکیوں کوایام کے دوران پیشاب کی جلن اورسوزش کی تکلیف ہوتی ہےان کے لئے خربوزہ غذا بھی ہےاوردوا بھی۔

خواتین اگر خربوزے ''ایام'' کے دوران کھائیں تو ان کی ایام کی شکایات دور ہوجاتی ہیں اوران کے چہرے پر اگر خدانخواستہ داغ دھبے ہوں تو وہ دور ہو جاتے ہیں۔ دودھ کی کمی ہوتو یہ اس کمی کو پورا کرتا ہے۔ یونانی حکماء کی اکثریت اس بات پر متفق ہے کہ خربوزہ ایک ایسا سستا اور مفید پھل ہے جو اہم غذائی ضروریات کو پورا کرتا ہےاورگھر کے کام کاج میں چستی پیدا کرتا ہے۔گرم مزاج جوان اگرخربوزے کودوا کے طور پراستعمال کریں تو ان میں تحمل اور برد باری پیدا ہوتی ہے اگر معدے میں ورم ہوتو خربوزہ اسے مندمل کرتا ہے۔

دردِ گردہ کا مجرب علاج: اگر کوئی شخص درد گردہ میں تڑپ رہا ہوتو خربوزے کے 10 گرام خشک چھلکے،ایک پاؤ عرق گلاب میں جوش دے کراسے چھان لیجئے پھر اس میں 1 گرام کالانمک ملاکرمریض کو پلایا جائے تو انشاءاللہ فوری افاقہ ہوگا۔

گوشت گلانے کا آسان نسخہ: اگر گوشت نہ گلتا ہوتو ایک پاؤ گوشت میں خربوزے کےصرف چھ ماشے چھلکےاس میں ملاکر پکائیں گوشت فوراً گل جائے گا۔

چہرے کے مہاسےاورداغ دھبے: اگر چہرے پرداغ دھبے ہوں تو خربوزے کے خشک چھلکے دال مونگ یا بیسن میں پیس کراس کالیپ بنالیں پھراس لیپ کو پتلا کر کے داغوں پر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے اور کیل مہاسے دور ہوجاتے ہیں۔ اگر

خربوزے کے بیج 50 گرام پانی میں رگڑ کر یا پیس کر ان کا شیرہ، گڑ کے چاولوں میں ملا کر پکایا جائے تو اس کے کھانے سے بدن کا رنگ نکھرتا ہے۔ داغوں میں کمی واقع ہوتی ہے اور خوب نیند آتی ہے۔ اسی طرح خربوزے کے خشک چھلکے، دال مونگ یا بیسن ہم وزن لے کر اور دہی میں ملا کر پتلا پتلا لیپ بنا کر چہرے کے کیل اور دھبوں پر لگایا جائے تو داغ غائب ہو جاتے ہیں اور چہرہ نکھر آتا ہے۔ خربوزے کے بیج، منقی کے چند دانے، کھیرے کے چند خشک بیج، مغز، کدو، ان سب کو برابر برابر وزن میں لیجئے، پھر اسے پیس کے چھان لیجئے اور شکر ملا کر نہار منہ اس کا شربت بنا کر پیجئے تو دل و دماغ کی گرمی کم ہوگی اور طبیعت بحال رہے گی۔

خربوزہ کھانے کے اوقات: خربوزہ یا دوسرے پھلوں کو ہمیشہ کھانے کے بعد استعمال کرنا چاہئے یا شام کے وقت کھانا چاہئے۔ خربوزہ خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ تسکین بخش اور جسم کی نشوونما کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ خربوزے کو بھی دوسرے پھلوں کی طرح ہمیشہ کھانے کے بعد میں استعمال کرنا چاہئے۔ موسم گرما میں جب شدت کی گرمی ہوتی ہے تو جسم کی تیزابیت بڑھ جاتی ہے ایسے موسم میں اگر خربوزہ شام کے وقت کھایا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا۔

مثانہ اور آنتوں کے فاسد مادّے: یہ بات بھی یاد رکھنا چاہئے کہ خربوزہ اپنے مزاج کے اعتبار سے گرم و تر ہے۔ اور غذائیت کے ساتھ ساتھ خربوزہ ادویاتی اعتبار سے بھی اپنی چند خصوصیات کا حامل ہے۔ گرمی کی شدت سے جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے اور پیشاب میں جلن پیدا ہو جاتی ہے اور ذرا سی بھی اگر مرغن چیز کھالی جائے تو پیشاب جلن اور سوزش سے آنے لگتا ہے اکثر اوقات تو پیشاب کا رنگ بھی سرخی مائل ہو جاتا ہے۔ چنانچہ قدرت نے دوسرے پھلوں کی طرح خربوزے میں بھی موسمی

تقاضوں کو پورا کرنے کیلئے ایسے کیمیائی نمکیات رکھے ہیں جن سے گردہ، مثانہ اور آنتوں کے فاسد مادے، پیشاب اور پاخانے کے ذریعہ خارج ہوجاتے ہیں۔ اگر پیشاب جلن کے ساتھ ساتھ سرخی مائل ہوجائے تو خربوزے کا استعمال اس مرض اور حالت میں مفید ہوگا۔ خربوزہ کھل کر پسینہ لائے گا اور پیشیاب بھی کھل کے ہوگا۔

ناریل پانی اور غذائیت سے بھرپور

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

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

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

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

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

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

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

ہرا ناریل ضروریاتِ زندگی کا اہم جزو ہے

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

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 بطورِ شگون توڑا جاتا ہے۔اس کے تازہ پتے شادی کے منڈپ میں باندھے جاتے ہیں، اور خشک پتوں سے ٹوکریاں، چٹائیاں، دسترخوان، 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، کشنوں، تکیوں اور صوفوں میں بھرا جاتا ہے، اسی سے ایک مخصوص رسی بنائی جاتی ہے جو پیڑھ باندھتے وقت استعمال کی جاتی ہے، اس کے تنے سے عام طور پر شہتیر بنائے جاتے ہیں، ناریل کے خول اور ریشے کو خشک کر کے بطور ایندھن استعمال کیا جاتا ہے، اس کے پتوں کے درمیان سے نکلنی والی سینخ سے جھاڑو بنائی جاتی ہے۔مغز کا تیل نکالا جاتا ہے اور جو کھل باقی بچتی ہے اسے جانوروں کو بشکل غذا دی جاتی ہے یہ انتہائی مقوی ہوتی ہے۔

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

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

نا ریل کی تا ثیر: 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 ہوسکتی ہے۔

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

بادام اور فندق قلب دوست

بادام اور فندق نقصاندہ کولسٹرال کو ختم کر کے شریانوں کو صاف کرتے ہیں، اس کا پتہ 70 کی دہائی میں اس وقت چلا جب لوما نڈا 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 نٹس یعنی بادام اور فندق یعنی ہیزل نٹس ہیں۔ تحقیق کے دوران انتہائی حیران کن چیز یہ سامنے آئی کہ جن لوگوں نے ہفتہ میں پانچ بار یا اس سے زیادہ دفعہ بادام یا فندق استعمال کیا ان میں دل کی بیماریوں یا ان کی وجہ سے اموات پانچ گنا یا اس سے بھی کم نکلی، مقابلتاً ان

لوگوں کے جنہوں نے اس کا استعمال کبھی کبھار کیا یا بالکل نہیں کیا، ہفتہ میں ایک سے چار مرتبہ نٹس یعنی بادام اور فندق کا استعمال دل کی بیماریوں کو کم کر دیتا ہے اور مزے کی بات یہ ہے کہ اس میں نوجوان اور بوڑھے، پتلے اور موٹے، مشقت کرنے والے یا سارا دن بیٹھ کر کام کرنے والوں میں کوئی امتیاز نہ تھا اور سب کو یکساں طور پر فائدہ پہنچا، مزید بر آں فندق اور بادام کے استعمال سے وزن میں کوئی اضافہ دیکھنے میں نہ آیا۔

روغنِ فندق کے فوائد: روغن فندق اور روغن بادام میں چکنائی کی مقدار صرف سات فیصد ہوتی ہے، جبکہ جانوروں سے حاصل شدہ مصنوعات میں یہ مقدار 28 فیصد سے 65 فیصد تک ہوتی ہے، مزید یہ کہ ان سات فیصد میں بھی مونوان 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 کولسٹرال موجود ہوتا ہے حالانکہ کولیسٹرال صرف جانوروں سے حاصل شدہ مصنوعات میں پایا جاتا ہے۔ وہ اشیاء جن میں چکنائی کی بہت زیادہ مقدار شامل ہوتی ہے ان میں ضرررساں کولسٹرال LDL کی مقدار زیادہ ہوتی ہے، اسی بناء پر جسم کے لئے مفید کولسٹرال یا DHL کی مقدار کم ہو جاتی ہے، فندق اور بادام کا مخصوص غذائی تناسب دل کی بیماریوں کے امکان کو کم کرتا ہے اور شریانوں میں چربی جمنے کے عمل کو روکتا ہے، متعدد تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ مونوان 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 جا سکتا ہے۔

بادام میں عجیب و غریب پروٹین: فندق اور بادام میں پروٹین کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے، پھل دار اشیاء کی طرف ان میں پروٹین کی مقدار دیگر اجناس کی نسبت دوگنی ہوتی ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ فندق اور بادام میں جو پروٹین پائے جاتے ہیں ان کا بڑا جز L-Arginine ہے، یہ لائنو ایسڈ جسم میں ایک طاقتور کیمیکل پیغام رساں NO پیدا کرتا ہے جو جسم میں خون کی نالیوں کو پھیلانے کا باعث بنتا ہے اور انہیں زخموں سے بچا کر خون جمنے کے ردِعمل کو روکتا ہے، ان تمام باتوں کے علاوہ فندق اور بادام میں فائبر کی بھی کافی مقدار موجود ہوتی ہے، اور تجربوں سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ فائبر کولیسٹرال کی مقدار کو کم کرتے ہیں، تاہم فندق اور بادام دل کی بیماریوں خاص طور پر Coronery Heart Disease کے لئے جادو کی چھڑی نہیں ہے، البتہ یہ بہتر لائف اسٹائل کے لئے ضروری ہے کہ ہم متوازن غذا کھائیں، ورزش کریں، خوش رہیں اور ساتھ ہی ساتھ فندق اور بادام کا استعمال جاری رکھیں۔

آم: انسان دوست پھل ہے

آم کی تاثیر تر و گرم ہے، کھانے سے پہلے آم کو تازہ پانی یا فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لینا چاہیئے، آم کو دودھ میں ملا کر یا کھانے کے بعد اوپر سے دودھ پینے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے، یہ منی کو گاڑھا کرتا ہے اور قوتِ باہ میں اضافہ کرتا ہے، جسم کی کمزوری کو دور کرتا ہے، جسم کو موٹا بناتا ہے، جب آم کا موسم نہ ہو تو آم کا پاپڑ کھا کر آم کا ذائقہ لیا جا سکتا ہے، آم کا پاپڑ کم مقدار میں ہی کھانا چاہیئے، اس میں وٹامن اے اور سی دونوں ملتے ہیں، صرف سو گرام آم سے وٹامن اے کی پانچ ہزار بین الاقوامی اکائی دستیاب ہو جاتی ہے، رتوندھے کے مرض میں چوسنے والا آم زیادہ مفید ہے۔

جھریاں: جب تک آم ملتا رہے ایک گلاس آم کا رس پیتے رہنے سے چہرے پر جھریاں نہیں پڑتیں اور اگر جھریاں ہوں تو مٹ جاتی ہیں۔

دانتوں کی مضبوطی: آم کے تازہ پتے خوب چبائیں اور تھوکتے رہیں چند دن لگاتار استعمال سے ہلتے دانت بھی مضبوط ہو جائیں گے اور مسوڑھوں سے خون آنا بند بھی ہو جائے گا۔

دماغی کمزوری: آم کا ایک کپ رس، چوتھائی کپ دودھ ایک چمچہ ادرک کا رس، حسب ذائقہ شکر ملا کر پئیں اس طرح دماغی کمزوری دور ہوتی ہے، نیز یہ خون کو صاف اور دل وجگر کو قوت بخشتا ہے۔

بواسیر: آم کے ملائم دس پتے پیس کر ایک گلاس پانی میں گھول لیں، اس میں حسب ذائقہ مصری ملا کر پئیں اس طرح پینے سے بواسیر سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ آدھا کپ میٹھے آم کا رس پچیس گرام میٹھی دہی اور ایک چمچہ ادرک کا رس ملا کر پئیں روزانہ تین بار پینے سے پرانے سے پرانا دست اور بواسیر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

قوت ہاضمہ: جس آم میں ریشے ہوتے ہیں وہ زیادہ ہاضم، مفید اور قبض کو دور کرنے والا ہوتا ہے، آم آنتوں کو طاقتور بناتا ہے، آج چوسنے یا کھانے کے بعد دودھ پینے سے آنتوں کو قوت بخشتا ہے۔

ستر گرام میٹھے آم کے رس میں دو گرام سونٹھ ملا کر پینے سے قوتِ ہاضمہ بڑھتا ہے۔ آم کی سینکی ہوئی گٹھلی کھانے سے بھی آنتوں کو طاقت ملتی ہے اور قوتِ ہاضمہ بڑھتا ہے، نیز آم کھانے سے خون بہت بنتا ہے، دبلے پتلے لوگوں کا وزن بڑھتا ہے، پیشاب کھل کر آتا ہے، جسم میں چستی آتی ہے۔

خوبصورتی: آم کا استعمال کرنے سے جلد کا رنگ گورا ہوجاتا ہے، چہرے پر نکھار آتا ہے اور چہرے کی چمک بڑھ جاتی ہے، اگر چہرے پر کالے داغ ودھبے اور جھائیاں ہوں تو آم اور جامن کی گٹھلی کے اندر کی گری برابر مقدار میں پیس کر چہرے پر رات کو لیپ لگائیں اور صبح دھودیں داغ، دھبے اور جھائیاں ختم ہوجائیں گی۔

پتھری: آم کے تازہ پتے سائے میں سوکھا کر خوب باریک پیس لیں اور آٹھ گرام پسا ہوا پاؤڈر صبح باسی پانی کے ساتھ روزانہ پئیں، پتھری گر جائے گی۔

نوٹ: بھوکے پیٹ آم نہیں کھانا چاہئے اور ضرورت سے زیادہ آم کھانے سے خون کی خرابی، قبض و پیٹ میں گیس کی شکایت ہوسکتی ہے، زیادہ کھٹا آ مچور یا اچار کھانے سے دھات کی کمزوری اور نامردی کی شکایت پیدا ہوسکتی ہے۔

قومی پھل آم: آم ہندوستان کا قومی پھل ہے، یہ ہر ہندوستانی کا مرغوب پھل ہے، آم بے حد خوش رنگ، خوش ذائقہ اور شیریں ہوتا ہے، ان مخصوص خصوصیات کی وجہ سے اسے پھلوں کا راجا کہا جاتا ہے، عظیم شاعر مرزا اسد اللہ خاں غالب آم بہت پسند کرتے تھے، صوفی شاعر امیر خسرو کو بھی آم بہت پسند تھا، موسم گرما کے آغاز سے قبل آم کے پیڑ پر بور آتا ہے، سارا درخت پھولوں سے لدھ جاتا ہے، پھولوں کی مست خوشبو سے فضا معطر ہو اٹھتی ہے، کوئل کی نغمہ خوانی سارے ماحول پر وجدانی کیفیت طاری کرتی ہے، ایسے رنگین ماحول میں گاؤں کی دوشیزائیں آم کے باغوں کا رخ کرتی ہیں، جھولے ڈالتی ہیں، جھولا جھولتے ملہار گاتی ہیں، ہنسی کی کلکاریاں بکھیرتی ہیں، طرح طرح کے پکوان بناتی ہیں، آپس میں مل بیٹھ کر کھاتی ہیں، کچے میٹھے گدرے پھل نمک لگا کر چٹخارے لے کر کھاتی ہے، جب پھل بڑے ہوتے ہیں، پھول سے پندے بنتے ہیں تو کوئل کے مدھر نغموں سے سارا باغ گونج اٹھتا ہے، کوئل باغوں کی سیر کو دور دراز سے آتی ہے۔

● کوئل کے سریلے نغمے ساری فضا میں مستی گھول دیتے ہیں، ہر نغمگی بکھر جاتی ہے، طوطے، مینا، اور انہیں جیسے دیگر پرندے باغوں کا رخ کرتے ہیں، باغباں شور مچا کر ان پرندوں کو اڑاتے ہیں، پرندے ایک شاخ سے دوسری شاخ پر اڑ جاتے ہیں، باغباں سے آنکھ مچولی کھیلتے ہیں، فصل کو نقصان پہنچاتے ہیں، عجیب دل فریب منظر ہوتا ہے، انسان خالق کی عطا کردہ نعمتوں پر سجدہ ریز ہو جاتا ہے۔ جب شاخ ٹپکتی ہے تو کسان اپنی فصل کو توڑنا شروع کر دیتا ہے، اکثر کچے، گدرے آم توڑے جاتے ہیں، ان کو پکایا جاتا ہے جس کی وجہ سے آم میں ترشی موجود رہتی ہے، تاریخی قرائن سے پتا چلتا ہے کہ آم کا وجود دو ہزار سال قبل مسیح سے ہے، آم کا وطن ایشیا کی سرزمین ہے، اسکی جائے پیدائش غالباً برما یا ہندوستان کی سرزمین ہے، مقدس رامائن اور مہا بھارت میں بھی آم کا ذکر موجود ہے، سنسکرت میں آم کو انبا کہا جاتا ہے اور فارسی میں انبہ، سنسکرت زبان کا مشورہ شاعر و ادیب کالی داس اپنی بے مثل تصانیف ''میگھ دوت'' اور ''شکنتلا'' میں آم کے باغات کا ذکر کرتا ہے، گوتم بدھ کے عہد میں مشہور مورخ امر سنہا نے اپنی مشہور کتاب ''امر کوش'' میں آم کی توصیف لکھی ہے، اس دور میں آم کا تحفہ دینا بے حد عزت اور وقار کی نظر سے دیکھا جاتا تھا، جب گوتم بدھ امر پالی کی کٹیا پہنچے تو اس نے ان کا خیر مقدم آم کے چند پھل پیش کر کے کیا تھا۔

● ہمارے ملک کے وزرائے اعظم بھی دوسرے ممالک کے سربراہوں کو ہندوستانی آم کا تحفہ بھجواتے تھے۔ آج بھی صدر جمہوریہ ہند اور وزیر اعظم دوسرے ممالک کے سربراہوں کو یگانگت اور خیر سگالی کے فروغ کیلئے آم کا تحفہ بھیجتے ہیں، ہندوستان جنت نشان آم کے باغات کی سرزمین ہے، مشہور عرب سیاح ابن بطوطہ نے اپنے سفر نامہ میں خاص طور پر ہندوستانی آم کی شیرینی اور بے پناہ لذت کا ذکر کیا ہے،

ابن بطوطہ کہتا ہے کہ شیرینی ولذت میں کوئی پھل آم کا ہمسر نہیں ہوسکتا، صوفی منش شاعر امیر خسرو اپنے کلام میں جگہ جگہ آم کی حلاوت کا ذکر کرتے ہیں، آم سے متعلق مرزا غالب کے کئی لطیفے مشہور ہیں، مغل شہنشاہ اکبر کو آم بہت پسند تھا، اکبر نے بہار میں دربھنگہ کے مقام پر ایک لاکھ عمدہ قلمی آموں کا باغ لگوایا تھا، اس باغ کی نگرانی کیلئے ماہر باغباں مقرر ہوئے، یہ باغ ''اک لکھا'' باغ کہلاتا تھا، اس باغ کے عمدہ آم شہنشاہ کی خدمت میں پیش کئے جاتے تھے، آئین اکبری کے مصنف ابوالفضل نے آم کی حلاوت کی بڑی تعریف کی ہے، شہنشاہ جہانگیر کو بھی آم بہت پسند تھا، اس نے اپنی خودنوشت سوانح عمری ''تزک جہانگیری'' میں تفصیل سے آم کی حلاوت کا ذکر کیا ہے۔ آم ہندوستان کا ایک موسمی پھل ہے، بلاشبہ یہ کہا جاسکتا ہے کہ آم موسم گرما کا قدرت کی جانب سے ایک خوش لذت تحفہ ہے، جنوبی ہندوستان میں آم کا موسم شمالی ہندوستان کی بہ نسبت دو ماہ قبل شروع ہوجاتا ہے، آم دوسرے ممالک میں سال بھر دستیاب رہتا ہے۔ آم گرم منطقہ کا پھل ہوتا ہے جہاں سردی کم ہوتی ہے، ہندوستان آم کی پیداوار میں امتیازی مقام رکھتا ہے، یہاں سالانہ چھ سوملین ٹن آم پیدا ہوتا ہے، دنیا کی پیداوار کا 63 فیصد حصہ ہندوستان میں پیدا ہوتا ہے لیکن ہندوستان کی آم کی برآمدات بہت قلیل ہیں، اب حکومت ہند کی کوششوں سے آم کی برآمد کو فروغ حاصل ہورہا ہے۔

● حکومت ہند آم کی برآمدات کیلئے آم برآمد کرنیوالے کسانوں کو وافر مقدار میں ہوائی نقل وحمل پر سبسڈی دے رہی ہے، اب ہندوستان آم خلیجی ومغربی ممالک کو برآمد کرایا جارہا ہے جس سے آم پیدا کرنے والے کسانوں کو ان کی پیداوار پر اچھا منافع مل رہا ہے، ہندوستانی حکومت کی کوششوں کی وجہ سے آم کی پروسیسنگ کو فروغ حاصل ہورہا ہے، جگہ جگہ دیسی علاقوں میں جہاں آموں کے باغات کا رقبہ زیادہ ہے وہاں

پروسیسنگ یونٹیں قائم کی جارہی ہیں ،حکومت ہند پروسیسنگ یونٹیں قائم کرنیوالے کسانوں کوضروری سہولتیں وسبسڈی فراہم کررہی ہے،آم کے مغزکوکئی طریقوں سے محفوظ کیا جاتا ہے، اسے سلائس اور رس کی شکل میں محفوظ کیا جاتا ہے، اس کے مغزکو پاؤڈر کی شکل میں بھی محفوظ رکھا جاتا ہے،آم کا مغز، جام،جیلی مختلف قسم کے اچار چٹنیوں اورسافٹ ڈرنکس کی تیاریوں میں استعمال ہورہا ہے،آم کی پیداوار کثرت سے اتر پردیش، آندھرا پردیش،، مدھیہ پردیش، مہاراشٹر، گجرات، تامل ناڈو بہار اور مغربی بنگال میں ہوتی ہے،اس ضمن میں رقبہ کے لحاظ سے سارے ملک میں اتر پردیش پہلے مقام پر ہےاور پیداوار کے لحاظ سے آندھرا پہلے مقام ہے۔

● ہر ریاست کی اپنی مقامی اقسام ہیں،اتر پردیش میں دسہری اور لنگڑا آم بہت مشہور ہیں،آندھرا پردیش میں بیگن پلی، بےنشان منیلی شنا اورسورن ریکھا مشہور ہیں، کرناٹک میں بنگلور،مہاراشٹر میں رتنا گیری یا الفانزو، گجرات میں کیسر اور مغربی بنگال میں کشن بھوگ کے آم بےحد مشہور ہیں،حکومت ہند آم کوفروغ دے رہی ہے، چھوٹے درج فہرست ذاتوں اور قبائلی کسانوں کوآم کے باغات لگانے کیلئے حکومت ہند آم کی اچھی قلموں اور کھاد کی مفت سپلائی،مقامی ریاستوں کے ذریعے دیتی ہے۔

● ڈرپ اری گیشن کی سہولت آم کے کسانوں کو مفت دی جاتی ہے، ڈرپ اری گیشن کی اسکیم بھی مقامی حکومتوں کے ذریعہ حکومت ہند روبہ عمل لاتی ہے، ہرسال آم کے باغات میں توسیع ہوتی ہے،آم کی چھال چمڑے کی تیاری میں استعمال ہوتی ہے،آم کی لکڑی سے فرنیچر تیار ہوتا ہے،آم کی گٹھلی کا روغن صابن سازی میں کام آتا ہے، گٹھلی مویشیوں کے چارہ کے کام آتی ہے، کچے آم سے امچور بنایا جاتا ہے،آم کے مغز سے عمدہ آئس کریم بنائی جاتی ہے۔

چکوترے کے ساتھ ادویات لینا خطرناک ہے

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ چکوترے کے ساتھ مخصوص ادویات لینے سے دوا آنتوں اور جگر میں تحلیل ہو کر ختم نہیں ہو جاتی جس کی وجہ سے جسم میں دوا کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جن تحقیق دانوں نے پہلی بار چکوترے اور ادویات کے درمیان یہ خطرناک رابطہ دریافت کیا تھا انہوں نے کینیڈا کی میڈیکل ایسوسی ایشن جرنل میں لکھا ہے کہ ایسی ادویات میں اضافہ ہو رہا ہے جو چکوترے کے ساتھ کھانے سے خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ کینیڈا کے لاسن ریسرچ انسٹی ٹیوٹ کی ٹیم کا کہنا ہے کہ 2008ء میں ایسی ادویات کی تعداد 17 تھی لیکن 2012ء میں یہ تعداد بڑھ کر 43 ہو گئی ہے۔ جو ادویات چکوترے کے ساتھ مل کر خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں ان میں بلڈ پریشر کی ادویات، سرطان اور کولیسٹرول کم کرنے کی ادویات اور عضو کی منتقلی (ٹرانسپلانٹ) کے بعد لی جانی والی ادویات بھی شامل ہے۔ چکوترے میں موجود کیمیائی مادے جسم کے اندر پائے جانے والے اس خامرے کو ناکارہ بنا دیتے ہیں جو دوا کو کیمیائی عمل کے ذریعے توڑ کو تحلیل کر دیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں دوا کی زیادہ مقدار نظام انہضام سے بچ جاتی ہے جس کے باعث جسم میں دوا کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔ ایک مریض نے جب بلڈ پریشر کی دوا فیلوڈ پین چکوترے کے رس کے ساتھ لی تو اس کے جسم میں دوا کی تین گنا زیادہ مقدار پائی گئی۔ چکوترے کے ساتھ مختلف ادویات کے ذیلی اثرات بھی مختلف ہوتے ہیں جن میں پیٹ میں جریان خون، دل کی بے ترتیب دھڑکن، گردوں کو نقصان پہنچنا اور فوری موت شامل ہیں۔ تحقیق دانوں میں سے ایک ڈاکٹر ڈیوڈ بیلی نے بی بی سی کو بتایا، چکوترے کے رس کے ساتھ ایک گولی کھانے کا مطلب ہے کہ پانی کے ساتھ پانچ سے دس گولیاں کھانا۔ لوگ کہتے ہیں اس پر یقین کرنا مشکل ہے لیکن میں یہ ثابت کر سکتا ہوں۔

تحقیقی رپورٹ میں کہا گیا ہے، ہمیں یہ معلوم ہو چلا ہے کہ اس نقصان کے بارے میں طبی عملے کو بھی آگاہی نہیں ہے۔ جب تک ان کو آگاہی نہیں ہوگی تب تک اس کو روکا نہیں جا سکے گا اور لوگوں کو چکوترے کے مالٹے کے، جن سے جیم بھی تیار کیا جاتا ہے، وہی اثرات ہوتے ہیں اگر اس کے ساتھ دوا کھائی جائے۔ رائل فارماسوٹیکل سوسائٹی کے نیل پٹیل کہتے ہیں، چکوترا ہی صرف نقصان دہ نہیں ہوتا بلکہ اور بھی اشیاء ہیں۔

آلو بخارہ کھائیں خون بڑھائیں

گہرے سرخ اور سیاہی مائل آلو بخارے جب بازار میں اپنی بہار دکھا رہے ہوں تو انہیں دیکھ کر منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ گرمیوں میں جب آم کی فصل پک کر تیار ہوتی ہے تو اس کے ساتھ ہی پہاڑی علاقوں میں آلو بخارا بھی تیار ہو جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق آلو بخارے میں بے پناہ طاقت بھری ہوتی ہے۔ یہ خون بنانے کے ساتھ ساتھ دورانِ خون میں بہتری بھی پیدا کرتا ہے۔ عام طور پر اس میں ترشی کا عنصر غالب ہوتا ہے، لیکن خوب اچھی طرح پکے ہوئے آلو بخارے میں شیریں یا کھٹے میٹھے بھی ہوتے ہیں۔ خون کی کمی کا شکار ہونے والے افراد کے لیے جن کی رنگت پھیکی یا زرد رہتی ہو، بھوک کھل کر نہ لگتی ہو، کھانا ہضم ہونے میں دشواری ہو، کام کاج اور کھیل کود میں دل نہ لگتا ہو اور دل زور زور سے دھڑکنے جیسی کیفیت رہتی ہو تو آلو بخارا ان تکالیف میں کافی مؤثر ثابت ہو سکتا ہے۔ آلو بخارا آنتوں کے افعال میں بھی درستی پیدا کرتا ہے۔ آنتوں کی سستی دور ہونے سے جسم میں موجود خراب اور فاسد مادے خارج ہونے لگتے ہیں اور خون صاف ہو جانے سے چہرہ شاداب نظر آنے لگتا ہے۔

آلو بخارا اپنی ترشی کی وجہ سے متلاہٹ کی کیفیت میں بھی بہترین دوا کا کام دیتا ہے۔آلو بخارا کھاتے ہی متلی فوراً ختم ہوجاتی ہے۔اسے کھانے سے پیاس کی شدت میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔اس کا سیزن ختم ہوجانے پر خشک آلو بخاروں سے بھی یہی کام لیا جاسکتا ہے۔آلو بخارے کا شربت انتہائی ذائقہ دار، تسکین قلب و جان ہوتا ہے، جسے بچے اور بڑے شوق سے پیتے ہیں۔طب نبوی ﷺ کے مطابق آلو بخارا قبض کشا ہے۔ بلڈ پریشر کو کم اور گرمی کو ختم کرتا ہے۔آلو بخارا کھانا کھانے سے پہلے استعمال کرنا بہتر ہے۔گرمی کی شدت سے ہونیوالا سر درد آلو بخارا کھانے سے ختم ہوجاتا ہے۔گرم مزاج رکھنے والوں کے لیے آلو بخارا بیحد فائدہ مند رہتا ہے۔آلو بخارے کو پھل کی صورت میں تو کھایا ہی جاتا ہے، مگر اس سے جام، مارملیڈ اور چٹنی بھی بنائی جاتی ہے جسے لذت اور ذائقے کے اعتبار سے اہمیت حاصل ہے۔خشک آلو بخارے مختلف ڈشز میں اور ادویہ کی تیاری میں بھی استعمال ہوتے ہیں۔اتنی خوبیوں والا پھل بازار کی زینت بن گیا ہے۔اب انتظار کس بات کا ہے۔آلو بخارا کھائیں جان بنائیں اور لذت پائیں۔

کیلے کے طبّی فائدے

کیلا ایک صحت بخش پھل ہے اس میں قدرت نے بے پناہ غذائیت رکھی ہے۔ کیلے کھانے سے جسم توانائی اور دماغ چست رہتا ہے۔ ناشتے میں کیلے کا استعمال ضروری ہے۔ کیونکہ یہ پھل نہ صرف فوری توانائی دیتا ہے بلکہ اس میں موجود آئرن کی وافر مقدار انمیا سے بچانے میں مدد کرتی ہے۔کیلا پوٹاشیم سے بھرپور پھل ہے اور بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔ایک سروے کے مطابق ڈپریشن کے شکار افراد نے کیلے کھانے کے بعد خود کو بہتر محسوس کیا۔کیلے میں پروٹین کی وہ قسم شامل ہے جو جسم کے موڈ

پر اثر انداز ہو کر اسے اچھا کر دیتی ہے۔ کیلے کے متعلق مشہور ہے کہ یہ وزن میں اضافہ کرتا ہے۔ لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ ایک کیلا کھانے سے وزن میں اضافہ نہیں ہوتا۔ البتہ دوسرے پھلوں کی نسبت اس میں کیلوریز کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ مشرقی افریقہ کے کئی ممالک میں کیلا آبادی کی اہم خوراک ہے مزید برآں ان ملکوں کے تقریباً پانچ کروڑ چھوٹے کسانوں کا روزگار بھی اس پھل سے وابستہ ہے جو قیمتی معدنیات وحیاتین رکھتا ہے۔ لیکن 2001ء میں ان چھوٹے کسانوں پر ایک قدرتی آفت ٹوٹ پڑی، ہوا یہ کہ ایک نئے مرض نے کیلوں کے سینکروں باغات تباہ کر ڈالے یہ پہلے پہل یوگنڈا میں سامنے آیا اور پھر کانگو کیفیا روانڈا اور تنزانیہ تک پھیل گیا، اس مرض میں گرفتار ہو کر کیلا اتنا سڑ جاتا کہ کھانے کے قابل نہ رہتا۔ اس نباتاتی مرض کی وجہ سے ہزار ہا کسانوں کی آمدنی آدھی رہ گئی، کئی قرضوں اور غربت میں جکڑے گئے، مسئلہ یہ ہے کہ 2001ء سے یہ قدرتی آفت ہر سال کیلوں کے باغات پر حملہ کرتی اور انہیں تباہ و برباد کر دیتی ہے۔ کیلے کی تمام اقسام اس نباتی بیماری سے مقابلہ کرنے میں ناکام رہی تھیں چنانچہ ماہرین نباتات نے فیصلہ کیا کہ ''سوپر کیلے'' کی قسم تیار کی جائے، اس ضمن میں نائیجیریا میں واقع انٹرنیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ٹروپیکل اگری کلچر اور یوگنڈا کے قومی ادارہ برائے زرعی تحقیق کے ماہرین مل کر تجربات کرنے لگے۔ ایک تجربے میں انہوں نے سرخ مرچ کی قسم فلفل دراز (Capsicum) سے جینیاتی مواد لیا اور اسے کیلے کی ایک مشہور قسم کے پودے میں شامل کر دیا۔ اس جینیاتی مواد نے بہت جلد پودے میں موجود بیماری کے جراثیم مار ڈالے۔ سائنس دان اب فلفل دراز کا جینیاتی مواد رکھنے والے کیلے کا بیج تیار کرنے کی کوششوں میں محو ہیں انہیں امید ہے کہ کیلے کی یہ نئی قسم اگلے تین سال میں چھوٹے افریقی کسانوں کو مل جائے گی۔ کیلا اور اس کے درخت کے تمام حصے انسانی

صحت کے لئے مفید ہیں۔ ذیل میں مختلف امراض کے نسخے لکھے جاتے ہیں جن سے ہر شخص بآسانی فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

● ناک سے خون آنے پر پکی ہوئی پھلی کو شکر ملے دودھ کے ساتھ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ● درد دل میں دو عدد کیلا اور ایک تولہ شہد ملا کر کھانا بے حد مفید ہے ● بار بار پیشاب ہونے میں پکا کیلا اور آملہ کا عرق دوگنی شکر ملا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ● قبض ہونے پر کچا کیلا ابال کر کھایئے از حد مفید ہے۔ ● جریان اور سیلان الرحم میں پکا ہوا ایک کیلا چھ ماشہ گھی کے ساتھ آٹھ روز تک کھانا چاہیے۔ ● آنت کے امراض مثلاً دست پیچش، سنگرہنی میں دہی کے ساتھ کیلا ملا کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے دہی کے ساتھ تھوڑی زعفران بھی شامل کر لینی چاہیے، دہی تھوڑی اور کیلا زیادہ ہونا چاہیے۔ ● زبان میں چھالے پڑ جائیں تو پکا کیلا گائے کے دہی کے ساتھ صبح صبح کھانا چاہیے۔

سرکوں میں سیب کا سرکہ بھی بہترین ہے

سرکہ ایک سیال مادہ ہے جو زیادہ تر ایسیٹک ایسڈ (Acetic Acid) اور پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ایسیٹک ایسڈ تیار کرنے والے جراثیم یا تیزابی مادہ ایتھانول کے خمیر سے بناتے ہیں۔اسے مختلف پکوانوں، سلاد، اچار اور چٹنی کے علاوہ پھلوں، سبزیوں اور جڑی بوٹیوں کو محفوظ کرنے اور دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔سرکے میں عموماً تیزابی مادے کا تناسب ۷ سے 8 فیصد ہوتا ہے۔ ذائقہ تیز، ہلکا اور مزیدار بھی ہو سکتا ہے۔مختلف پھلوں اور اناجوں سے جو سرکہ تیار کیا جاتا ہے ان میں سب سے زیادہ معروف سیب کا سرکہ (Apple Cider Vinegar) ہے۔جن دیگر چیزوں سے سرکہ بنایا جاتا ہے ان میں جامن، گنا، ناریل، کھجور، چاول، گندم، جو، رس بھری، انجیر، کشمش وغیرہ شامل ہیں۔ سرکے کی ایک خاص خوبی یہ ہے کہ چاہے یہ برسوں پڑا رہے، کبھی خراب نہیں ہوتا۔

سرکے کی اور بھی بے شمار خوبیاں ہیں۔ یہ جسم میں کیلشیم کے مؤثر استعمال میں معاونت کرتا ہے جس کی وجہ سے ہڈیاں، بال اور ناخن مضبوط ہوتے ہیں۔ سرکہ جراثیم کش اور قابض الدم (خون روکنے والا) ہے۔ پیشاب کے راستے کے انفیکشن کو ختم کرتا ہے، پیٹ میں مروڑ اور اینٹھن کو دور کرتا ہے۔ جو غذا ہم کھاتے ہیں انہیں جسم کیلئے زیادہ مفید بناتا ہے اور اعضا کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔ دیگر الفاظ میں جسم میں غذا کے انجذابی عمل (Metabolic Acticity) میں معاونت کرتا ہے۔ پھپھوند اور جرثوموں کا قلع قمع کرتا ہے جس سے Thrush کی تکلیف کا ازالہ ہوتا ہے سیب کا سرکہ اچھا ٹانک بھی ہے اور گلے کی خراش بھی دور کرتا ہے۔

طریقۂ استعمال: صبح سویرے پہلی چسکی کے طور پر اور ہر کھانے سے پہلے سرکہ استعمال کریں۔ اس سے بھوک کم لگے گی اور نظام ہضم توانا ہوگا۔ ● ایک برتن میں سیب کے سرکے کی تھوڑی سی مقدار کو ابالیں، پھر سر کو تولئے سے ڈھانپ کر اس سے اٹھنے والی بھاپ سانس کے راستے جسم میں داخل کریں تو ہوائی نالی کی اینٹھن (برونکائٹس) کی تکلیف کم ہوگی اور نزلہ زکام میں بلغم اور ریزش بھی خارج ہوگی۔ ● پرسکون گہری نیند کیلئے سیب کے سرکے کی تھوڑی سی مقدار گرم پانی میں شہد کے ساتھ ملا کر بستر پر جانے سے آدھ گھنٹے پہلے پی لیں۔ ● نظام ہضم کی خرابیوں کو دور کرنے اور پیشاب کی نالی کے انفیکشن کے خاتمے کیلئے بھی اسی طرح گرم پانی میں سرکہ اور شہد ملا کر پیا جا سکتا ہے۔ بھڑ یا شہد کی مکھی ڈنک مار دے تو تکلیف، سوجن اور جلن کم کرنے کیلئے اس جگہ پر سرکہ لگائیں۔ ● کھانسی نزلہ زکام اور سینے کے انفیکشن میں ایک کپ گرم پانی میں دو بڑے چمچے کی مقدار سرکہ اور شہد ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہی مشروب جوڑوں کے درد (آرتھرائٹس) اور دمہ میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ ● داد، اگیزیما اور پاؤں کی انگلیوں کے درمیان ہونے والے جلدی مرض ''فطرپائی''

(Athelere's Feet) کے علاج میں بھی سیب کا سرکہ لگایا جاسکتا ہے۔

- پھپھوندے سے ہونے والے مرض Thrush کے علاج میں سرکہ روزانہ پئیں۔اور گرم پانی میں ملاکر خارجی طور پر بھی استعمال کریں۔اس سے خارش میں بھی کمی ہوگی۔
- غسل کے پانی میں تھوڑا سا سرکہ ملاکر نہانے سے جلدی امراض ختم ہوتے ہیں اور جلد سے زہریلے فاسد مادے باہر نکل جاتے ہیں۔

جسم کو توانا رکھنے والی غذائیں

جسم انسانی کے لئے غذا انتہائی ضروری ہے، بلکہ جسم کو توانائی پہونچانے والی غذائیں ہی اس کی صحت کی ضامن ہے، ذیل میں چند غذاؤں کی متعلق درج ہے جو صحت وتوانائی کے ساتھ بڑھاپے کا عمل سست کردیتی ہیں۔

دودھ، شہد، کلونجی: سدا حسن وتندرستی کے لئے دودھ، شہد اور کلونجی بہترین غذائیں ہیں، روزمرہ خوراک میں ان کا ستعمال طویل العمری اور تندرستی بخشتا ہے۔

سیب، انگور، چیری اور بیریز: سیب میں موجود ریشے سے خون میں کولیسٹرال کی سطح کم ہوجاتی ہے، جس سے بلڈ پریشر معمول پر آجاتا ہے اور خون میں شکر کی سطح بھی کم رہتی ہے، سیب کے علاوہ انگور، چیری اور بیری یعنی اسٹرابیری وغیرہ میں ایلاجک ایسڈ ہوتا ہے، جس میں سرطان کا سبب بننے والا خامرہ (انزائم) روکنے کی صلاحیت ہوتی ہے، ہندوپاک میں سیب اور انگور کے ساتھ ساتھ اب چیری کے علاوہ رس بیری اور اسٹرابیری بھی خوب ہونے لگی ہیں۔

بندگوبھی اور پھول گوبھی: ان سبزیوں میں بیٹا کیروٹین، انڈولز، گلوکوئینوسٹ اور آئسوتھی اوسایانیٹس خوب ہوتے ہیں، ان چاروں میں بعض قسم کے سرطان کا مقابلہ کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔

مرچوں کے فوائد: مرچوں کو پیٹ کے لئے نقصاندہ قرار دیا جاتا ہے، مگر تحقیق کے مطابق ان کی یہی خصوصیات ہضم کے نظام کو چوکس کر کے امراض کا مقابلہ کرنے کے قابل کر دیتی ہے، ان کی وجہ سے معدے اور آنتیں الکحل اور دیگر مضر اشیاء کا مقابلہ کرتی ہیں اور ان میں السر یعنی زخم نہیں بنتے، اب یہ ثابت ہو چکا ہے کہ پیٹ کے السر کا سبب ایک خاص قسم کا جرثومہ ہوتا ہے، مرچیں نہیں ہوتیں۔ مرچوں کا جوہر ''کیپ سے سین'' مانع تکسید ہوتا ہے، وہ نقصان دہ اجزاء فری ریڈکلز کو بے اثر کرتا ہے، اس کے علاوہ مرچیں حیاتین ج (وٹامن سی) کا بہترین ذریعہ بھی ہوتا ہیں۔

کھٹے پھل: ہمارے ملک میں ان کی بھی کوئی کمی نہیں، بلکہ ان کی کئی قسمیں دستیاب ہوتی ہیں، مثلاً فروٹر، کینو، مالٹا، گریپ فروٹ، لیموں وغیرہ، یہ پھل حیاتین ج کے علاوہ بایوفلیونائڈز اور لیمونین کا بہترین ذریعہ ہوتے ہیں۔ یہ وہ مفید اجزاء ہیں کہ جو جسم میں رسولیاں بننے نہیں دیتے اور سرطان کا مقابلہ کرنے والے خلیات کو طاقت پہنچاتے ہیں۔

لہسن اور پیاز: ان دونوں میں قلب کی لئے مضر کولسٹرال (ایل ڈی ایل) اور ٹرائی گلیسرائڈ کم کر کے مفید قلب کولیسٹرال (ایچ ڈی ایل) بڑھانے کی صلاحیت ہوتی ہے، اس طرح لہسن اور پیاز کھانے سے بلڈ پریشر نہیں بڑھتا، ان سے جسم کے امراض سے لڑنے کی صلاحیت بھی بڑھتی ہے اور یہ بہترین اینٹی بایوٹکس ثابت ہوتے ہیں، روزانہ کی غذا میں کچی پیاز اور لہسن شامل رکھنے سے سرطان بھی روکا جا سکتا ہے۔

سبز چائے: سبز چائے موثر مانع سرطان ثابت ہوتی ہے، اس میں تکسید روکنے والے پولی فینولز دریافت ہوئے ہیں، یہ قلب اور جگر کے امراض کا بھی موثر علاج ثابت ہو رہے ہیں۔

امرود اور آملہ: ان دونوں میں حیاتین ج سنترے، کینو، لیموں وغیرہ کے مقابلے میں بہت زیادہ ہوتا ہے، امرود میں شامل حیاتین ج کے علاوہ اس کا ریشہ معدے اور آنتوں کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے، اسی لئے اس کا شمار بھی مفید قلب ثابت ہوتا ہے، اسی لئے اس کا شمار بھی مفید قلب پھلوں میں کیا جاتا ہے۔

مختلف ساگ: پالک، میتھی، چولائی، بتھوے، سرسوں کا ساگ شوق سے کھانا چاہئے، پالک میں فولاد ہوتا ہے، میتھی خون کی شکر کم رکھتی ہے اور چولائی گردوں کے لئے بہت مفید ثابت ہوتی ہے، ان کے علاوہ شلجم مولی اور چقندر کے پتوں کے استعمال سے حیاتین الف (وٹامن اے) کے علاوہ کیلشیم، فولاد، فولک ایسڈ اور حیاتین ج ملتا ہے جن سے جسم میں امراض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہے۔

جئی اور جو: جئی آسانی سے نہیں ملتی لیکن ڈبوں میں بند جئی بڑے بازاروں میں مل جاتی ہے، جئی اور جو کے دلیے میں ریشہ خوب ہوتا ہے بلکہ جو میں پیشاب صاف کرنی کی صلاحیت بھی ہوتی ہے، ناشتہ میں ان کے آدھی پیالی دلیے کے استعمال سے خون میں کولیسٹرال کی سطح کم ہوکر بلڈ پریشر اور خون کی شکر کی سطح کم ہوجاتی ہے۔

زیتون اور سرسوں: ان دونوں میں شفاف چکنائی ہوتی ہے، اس لحاظ سے یہ تیل خون میں کولیسٹرال کی سطح کم رکھتے ہیں، اس طرح ان کے استعمال سے رگیں صاف اور قلب محفوظ رہتا ہے۔

پپیتا اور گاجر: ان کا شمار زرد سبزیوں میں ہوتا ہے، زرد سبزیاں اور پھل جن میں آم، لال کدو، شکر قند اور آڑو بھی شامل ہوتے ہیں، بیٹا کیروٹین کا بہترین ذریعہ ہوتے ہیں، ان میں حیاتین ج بھی خوب ہوتا ہے، پپیتا اور گاجریں ان کا بہترین ذریعہ ہوتی ہیں۔

ٹماٹر: سرخ پکے ہوئے ٹماٹر میں لائکوپین خوب ہوتا ہے، یہ جزو ایک موثر مانع سرطان ہوتا ہے، ٹماٹر میں کومریک ایسڈ اور کلوروجینک ایسڈ بھی ہوتا ہے، یہ دونوں تیزاب جسم سے سرطانی مادے خارج کرتے ہیں۔

دہی: تازہ سبزیوں، پھلوں کی طرح دہی کا شمار زندہ غذاؤں میں کیا جاتا ہے، کیوں کہ دہی میں ہضم کیلئے مفید زندہ بیکٹیریا ہوتے ہیں، اسکے علاوہ دہی کیلشیم کا بہترین ذریعہ بھی ہوتا ہے، اس کا استعمال کر کے ہڈیوں کو کمزور ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔

مچھلیاں: ہر ہفتے کم ازکم سوگرام مچھلی دو تین دفعہ کھانا بہت مفید ہوتا ہے، یہ وہ غذائیں ہیں کہ جو ہندوستان میں آسانی سے ملتی ہیں، انہیں باقاعدگی سے استعمال کر کے صحت وتوانائی کا سامان بھی آسانی سے کیا جاسکتا ہے۔

گھی کوار قدرت کا انمول تحفہ

کچھ لوگ چھوٹی چھوٹی بیماریاں جیسے ہلکا بخار، کھانسی، نزلہ اور سردرد وغیرہ ہوتے ہی فوراً گولیاں کھانا شروع کر دیتے ہیں، پھر فوری طور پر وہ بیماری تو نظر نہیں آتی البتہ آگے چل کر یہی بیماری ایک بڑی بیماری کا پیش خیمہ ثابت ہوتی ہے۔ اب یہ تو خیال آتا ہے کہ ہم نے کیا بد پرہیزی کی مگر یہ خیال بالکل نہیں آتا کہ جو گولیاں ہم نے کھائی ہیں ان کا بھی تو کچھ اثر ہوا ہے۔...... Geeta Sirand جو ایک بہت بڑی Nutrionist ہیں کہتی ہیں کہ ''ایک بہت بڑی تعداد ہندوستان میں ایسی ہے جو دل کی بیماریوں میں صرف اس لئے مبتلا ہے کہ ان کا کھانا پینا درست نہیں اور وہ ورزش سے دور ہیں''۔

چھوٹی بڑی بیماریاں: اسی لئے بہت سی چھوٹی اور بڑی بیماریاں جیسے بخار، کھانسی، ہارٹ اٹیک، فالج وغیرہ کا علاج کراتے وقت اپنے کھانے پینے پر توجہ دینا

لازمی ہے،اسی توجہ سے قریباً ہر سال ہمارا ڈھانچا اور ہمارا Liver قدرتی طور پر بدلتا ہے، جیسا ہم کھائیں گے ویسے ہی ہماری نشو ونما میں فرق رونما ہوگا،لیکن تمام بیماریوں کا دارو مدار پیٹ پر ہوتا ہے،تقریباً 95 فیصد بیماریاں پیٹ کی خرابی سے ہی وجود میں آتی ہیں لہٰذا پیٹ کی غذاؤں اوراس کی ضرورت اور صفائی کا خاص خیال رکھنا لازمی ہے۔

پیٹ خراب ہونے کی چند نشانیاں ● سانس میں بدبو کا ہونا۔ ● پیٹ کا جلنا۔ ● ہاضمہ کے لئے دواؤں کا استعمال بکثرت کرنا۔ ● پیٹ میں وزن یا بھرا ہوا محسوس کرنا۔ ● گیسٹک، بار بار درد اور قے ہونا یا پھر diarrhea یا گھبراہٹ ہونا پیٹ کی خرابی کی واضح علامات ہیں۔

عجیب وغریب پودا: ان تمام پریشانیوں سے چھٹکارا قدرت کے بنائے ہوئے ایک عجیب وغریب پودے سے حاصل کیا جاسکتا ہے جسے ہم "گھیکوار" یا "Aloe Vera" بھی کہتے ہیں۔اس کا استعمال بہت ساری دواؤں میں کیا جاتا ہے، عام طور پر لوگ اس سے ناواقف ہیں، لیکن اس کے فوائد بے شمار ہیں، Cleopetra سے لے کر مہاتما گاندھی تک اس کے فوائد کی داستان ہے، Cleopetra جو مصر کی رانی تھی اس کی خوبصورتی کا راز بھی اسی پودے میں پنہا تھا اور مہاتما گاندھی نے تو اس کی بے شمار تعریف کی ہے۔

اگانے کا طریقہ کیا ہے؟ گھیکوار کے متعلق یہ مشہور ہے کہ گھروں میں اُگایا گیا پودا ہی زیادہ فائدہ مند ہے جبکہ یہ غلط ہے، گھروں میں اُگائے گئے گھیکوار زہریلے ثابت ہوسکتے ہیں، کیوں کہ یہ اپنے آس پاس کی ساری گندگی اپنے اندر سمیٹ لیتا ہے اوراسے باہر نکلنے نہیں دیتا، اس طرح کے پودے کو گھروں میں اگایا تو جاسکتا ہے مگر استعمال نہیں کیا جاسکتا۔ گھیکوار جو 100% فائدہ مند ہے صرف ایسی جگہ ہی اگایا جاسکتا ہے جہاں دور دور تک pollutant نہ ہو، اسی وقت اس سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

گھی کوار کا جوس: ہمارے منہ میں ایک لمبی نلی ہوتی ہے جس میں کنگھی جیسی انگلیاں نکلی ہوتی ہیں، جس میں گندگی کا پھنس جانا بے شمار بیماریوں کو جنم دیتا ہے، گھیکوار اس گندگی کو بآسانی نکال پھینکتا ہے، بذاتِ خود اس کا استعمال بہت مشکل ہے لیکن مارکیٹ میں اس کا جوس بکثرت دستیاب ہے، واضح رہے کہ گھیکوار کا جوس 473 طریقوں کا ملتا ہے، اس کے اصلی ہونے کی پہچان ضروری ہے، اصلی گھیکوار پیلا ہوتا ہے مگر ایک ماہ میں کتھئی رنگ کا ہو جاتا ہے، اگر یہ سفید ہو یا پانی کے رنگ کا ہو تو سمجھیں کہ آپ نے پانی ہی خریدا ہے، U.K میں ہر شخص پانی میں دو چمچ گھیکوار ملا کر استعمال کرتا ہے مگر کمال یہ ہے کہ اس کو سو فیصدی اصلی ہی کہا جاتا ہے، اصلی گھیکوار کی پہچان یہ ہے کہ اس کی پیکنگ پر IASC کی مہر لگی ہوتی ہے۔

جدید تحقیقات کے مطابق: گھیکوار صرف پیٹ کے لئے ہی مفید نہیں ہے بلکہ اس کے بے شمار فوائد ہیں مثلاً نسوں کی صفائی کرتا ہے اور دورانِ خون کو درست رکھتا ہے۔ قدرتی Enzymes کی وجہ سے قوتِ ہاضمہ میں اضافہ کرتا ہے۔ الرجی کو کم کرتا ہے۔ جسم انسانی میں اندرونی خرابیوں کو رفع کرتا ہے۔ Infection کو ختم کرتا ہے اور جسمانی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ ہر طرح کے Virus اور Fungus کو ختم کرتا ہے۔ قدرتی طور پر Anti biotic ہے۔ skin cancer میں بھی مفید ہے اور جسم میں موجود زہریلے اجزاء کو بھی باہر نکالنے میں معاون ہے، سب سے بڑی بات یہ ہے کہ اس کے کوئی مضر اثرات نہیں ہیں۔ غرض یہ کہ گھیکوار قدرت کا ایک انمول اور بیش قیمت تحفہ ہے جس کے ان گنت فوائد ہیں۔

☆☆☆

بحمداللہ تعالیٰ ''پھلوں سے علاج حصہ اول''مکمل ہوئی

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

برحمتک یا ارحم الراحمین

طالب دعا

بندۂ عاصی محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاولی

مقیم حال رحیمی شفاخانہ بنگلور، کرناٹک

مورخہ 27/ستمبر 2016ء بروز منگل

شیخ طریقت حبیب الامت حضرت مولانا
ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی حفظہ اللہ
کی مزید تالیفات

1 خوابوں کی تعبیر اوران کی حقیقت (اول دوم)
2 انوارِ طریقت
3 امت کے روشن چراغ (اول دوم سوم)
4 عورت پر اسلام کی مہربانیاں
5 اسلام میں عورت کی عظمت
6 مفتاح الصلوٰۃ
7 زیاراتِ حرمین شریفین
8 طالبات تقریر کیسے کریں (اول تا دہم)
9 خواتین کے لئے منتخب تقاریر
10 تصوف اور سلوک کی حقیقت
11 عملی زندگی
12 مجالس حبیب الامت
13 خطباتِ رحیمی (اول تا دہم)
14 سفر نامہ جنوبی ہند تا جنوبی افریقہ
15 فضائل اعمال کی فضیلت واہمیت
16 دعوتِ فکر وعمل
17 کنز العارفین
18 اعمال سالکین خصائل عارفین
19 ایمان اور اعمالِ حسنہ
20 انوار السالکین
21 انجمن دیندار مسلمان نہیں
22 تفسیری خطباتِ حبان (جلد اول)
23 اسرارِ طریقت
24 قرآن وسنت کی روشنی میں تصوف کی حقیقت
25 گناہوں کے انبار (اول دوم)
26 فیضانِ گنگوہیؒ
27 افاداتِ حکیم الامتؒ
28 رمضان المبارک کے فضائل ومسائل (اول دوم)
29 خواتین کے لئے اصلاحی تقاریر
30 مستورات کے لئے انقلابی تقاریر
31 اہل معرفت کی راہیں
32 ملفوظاتِ حبیب الامت
33 خطباتِ رمضان المبارک (اول تا چہارم)
34 خطباتِ حبان برائے دختران اسلام (اول تا دہم)
35 بیاضِ حبان (طب)
36 کلیدِ شفاء (طب)
37 بحر طب سے چند موتی (طب)
38 صحت مند زندگی کے راز (طب)
39 کینسر کا مجرب علاج (طب)
40 ترکاریوں سے علاج (طب)
41 شگر کا کامیاب علاج (طب)