

دیہاتی معالج



دیہاتیوں کے لیے ایک گھانڈا، جس میں
دیہات کے بہت سے صحتی و علاجی
مسئلوں کا حل دیہات ہی میں پائی جانے والی
چیزوں سے عام فہم انداز میں بتایا گیا ہے۔

Hamdard
PUBLICATION



دیہاتی مُعالج

دیہاتیوں کے لیے ایک گائڈ، جس میں
دیہات کے بہت سے صحتی اور علاجی
مسئلوں کا حل دیہات ہی میں پائی جانے والی
چیزوں سے عام فہم انداز میں بتایا گیا ہے۔

حصہ اول

صحت اور اصول حفظ صحت
دوائیں اور جڑی بوٹیاں

شائع کردہ

ہمدرد (وقف) لیبوریٹریز۔ دہلی

مجلہ حقوق طبع و اشاعت
ہمدرد (وقف) لیبوریٹریز، دہلی کے لیے محفوظ ہیں

۱۹۵۹ء

طبع اول

قیمت: تین روپے

مطبوعہ: دلی پرنٹنگ ورکس، دہلی

تعارف

دیہات میں صحت اور طبی امداد کا مسئلہ جن مختلف پہلوؤں اور پیچیدگیوں کے ساتھ اس زمانہ میں ہلکے سائے ہے۔ اس سے پہلے کبھی نہیں رہا۔ جدید تہذیب و تمدن اور ریاست کے موجودہ نظاموں نے اس کو انفرادی سے زیادہ اجتماعی صورت دے دی ہے۔ کیونکہ صحت کی ذمہ داری دیگر قومی ذمہ داریوں کے ساتھ اب زیادہ تر حکومت پر ہے اور یہی شعور کی بیداری کا فوری نتیجہ ہے۔ دیکھنے میں آتا ہے کہ عوام اپنی نفسوں اور غلطیوں کے نتیجوں کو بھی ریاست کی کوتاہیوں قرار دینے لگتے ہیں۔

دیہات میں طبی امداد کے کام ابتدائی زمانہ سے ہوتے رہے ہیں، لیکن ان کی نوعیت اس زمانہ سے پہلے عمرنا انفرادی رہی ہے۔ ابوالطب بقراط کاؤں گاؤں پھر کمریضوں کو ڈھونڈتا اور ان کا علاج کرتا تھا۔ چرک نے دیہات اور دیہاتیوں کی صحت کے بارے میں ضروری ہدایات دی ہیں۔ بولٹسینا نے آبادیوں کے بنانے کے معیارات مقرر کیے ہیں۔ کوٹیا اور ابن خلدون نے دیہات کی تعریف اور دیہاتیوں کے عادات و خصائص پر بحث کی ہے۔ ملکیت اور فیوڈل زمانہ میں بھی دیہات اور دیہاتیوں کو بالکل ہی نظر انداز نہیں کیا جاتا تھا۔ شہروں میں شفاخانوں کے قیام کے ساتھ معالجین کو روڈوں سے دیہاتوں میں بھیجا جاتا تھا۔ دیہاتی بیماریوں کے زمانہ میں خصوصاً متاثرہ علاقوں میں طبی امداد کا انتظام کیا جاتا تھا۔ اہل غیر بھی ان کاموں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے تھے۔ حبیب اور یہ بھی اپنا مسکن دیہات کو بنانے میں درمخ نہیں کرتے تھے، لیکن یہ تمام حد میں انفرادی اور محدود نوعیت کی تھیں، ان میں وسعت اور جامعیت نہیں تھی۔

دیہات میں صحت اور طبی امداد کے مسئلہ پر ریاست کی توجہ کی تاریخ پر نظر ڈالی جائے تو یہ بات واضح طور پر سامنے آجاتی ہے۔ اس کے مل کرنے میں وہ نہ صرف بڑے مدجزو سے دوچار ہوئی ہے، بلکہ اس کو کافی وقت بھی لگا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ جن ممالک میں اس مسئلہ کو مل شدہ سمجھنا چاہیے، ان کی آبادی کم اور ذرائع آمدنی وسیع تھے۔ سب سے زیادہ آبادی والے

ممالک روس اور امریکہ ہیں، جن کی طعمہ و طعمہ آبادی ہندوستان سے آدھی بھی نہیں ہے، اس لیے یہ مسئلہ ہمارے ملک میں بہت اہم بھی ہے اور وسیع بھی۔

ہندوستان میں حکومتی سطح پر اس مسئلہ کی جانچ کی پہلی منظم کوشش ہیلتھ سروس اینڈ ڈویلپمنٹ کمیشن کی رپورٹ ہے جس میں کچھ مہم جوئیوں اور سفارشات پیش کی گئی تھیں، جو بعد میں نیشنل اکسٹینشن سروس اور کیوٹی ڈویلپمنٹ بلاکوں کے صحت اور امداد وطنی کے پروگرام کی بنیادیں بنیں اور جس میں وقتاً فوقتاً ترمیمیں ہوتی رہیں۔

کیوٹی ڈویلپمنٹ بلاک ایک کثیر القاصد متحرک ہے، جس میں زراعت کی ترقی اور اس کے وسائل بنیادی نقطہ کی حیثیت رکھتے ہیں۔ اس کے بعد دیہات اور دیہاتیوں کی سماجی، کچھل اور معاشرتی ترقی کو پیش نظر رکھا گیا ہے۔ آخر الذکر کے ضمن میں کہنا چاہیے کہ دیہاتیوں کی صحت اور امداد وطنی کا مسئلہ آ جاتا ہے، جس میں ماں بچہ کی صحت، صحت مدارس تعلیم صحت ماحولی صحت، پینلینے والی اور متعدی بیماریوں کی روک تھام اور اعداد و شمار کی فراہمی سب ہی کچھ شامل ہیں۔

ہر کیوٹی ڈویلپمنٹ بلاک میں ایک پرائمری ہیلتھ سنٹر کا قیام شامل ہے جس کے اٹھارہ میں ایک میڈیکل آفسر ایک کونسلر، ایک اینڈری ہیلتھ ڈسٹریچار اور ایاں، ایک سینیٹری انجینئر اور دو عالم ملازمین شامل ہیں۔ اس بلاک میں ایک سو دیہات ہوتے ہیں، جن کی آبادی تقریباً چھ سو چار ہوتی ہے اور تقریباً نائے دو سو مربع میل ہوتا ہے۔ اس بلاک میں تین ماتحت مرکز قائم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے، جس میں صرف ایک دائمی مقرر ہوتی ہے۔ یہ ماتحت مرکز پچیس دیہات، تقریباً سو ہزار کی آبادی اور اندازاً چالیس مربع میل کے رقبہ پر مشتمل ہوتا ہے۔

اس تھوڑی سی تفصیل سے کیوٹی ڈویلپمنٹ بلاکوں میں صحت اور امداد وطنی کے مقام اور پھر جو ہوتی ہیں دیہاتیوں کو ان سے مل سکتی ہیں، ان کا نظری جائزہ تو لیا ہی جا سکتا ہے۔ ایسے تقریباً پانچ ہزار کیوٹی ڈویلپمنٹ بلاک اور ان کے ساتھ پرائمری ہیلتھ سنٹر تیسرے پانچ سالہ منصوبہ میں تمام ملک میں قائم کر دیے کا یہ پروگرام ہے، جو اگر خیریت سے آ رہوں پلے کے اخراجات کے بعد پورا ہو بھی گیا تو ان سہولتوں کی واقعی نوعیت اور کیفیت کیا ہوگی جو دیہاتیوں کو ملیں گی۔ اس سوال کا تسلی بخش جواب کسی کے پاس بھی نہیں ہے۔

ان حالات میں دیہات میں صحت اور امداد وطنی کے مسئلہ کو حل کرنے کے ڈھنگ کا سوال سامنے آ جاتا ہے۔ ایک ڈھنگ تو وہ ہے جو حکومت اختیار کر رہی ہے اور جس کی پوری کامیابی میں کسی کو بھی یقین نہیں ہے۔ دوسرا ڈھنگ یہ بھی ہے کہ

خوردیہات اور دیہاتیوں کو اپنے تمام معاشی، معاشرتی اور صحت و اعلیٰ ذہنی کے معاملات میں خود کفیل اور اپنی مدد آپ کرنے کے قابل بنایا جائے۔

قوم کے بنیادی مہاتما گاندھی نے ہمیشہ دوسرے ڈھنگ کی حمایت کی ہے۔ ہم کو اس وقت اور مسائل پر غور و نظر اٹھانے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن دیہات کی صحت اور اعلیٰ ذہنی پر ان کے جراحیات تھے، وہ خاص طور پر ان الفاظ سے ظاہر ہیں: "جراثیموں نے ڈاکٹر گیتا کی" ہوم اینڈریج ڈاکٹر کے پیش لفظ میں سیدوگرام میں مشورہ میں لکھے کہ: "یہاں دوسری تیس کو دکان میں نہیں لپٹنے طبی دوستوں کو لکھا اعلان سے کہا کہ وہ مجھے امریکی میڈیسن، "جیسی عمدہ کتاب کے طرز کی کتاب تیار کر کے دیں۔ میں بہر حال یہ چاہتا ہوں کہ کتاب اس سے بہتر اور زیادہ ہندوستانی اس مضمون میں ہو کہ ایک عمومی آدمی جو دیہاتوں میں کام کر رہا ہو، اسے آسانی سے ساتھ رکھ سکے: "گاندھی جی ڈاکٹر گیتا کی کوشش سے مطمئن نہیں ہوئے۔ جیسا کہ انہوں نے آگے پیش لفظ میں لکھا ہے: "ڈاکٹر گیتا نے اپنی کتاب کی بنیاد ان ہی دواؤں کو قرار دیا ہے، جو اینٹی بیوٹک استعمال کی جاتی ہیں اور مہالیات میں بھی ان ہی ذریعوں کو لیا ہے جو اسی قسم کی اور کتابوں میں درج کیے جاتے ہیں۔"

انہوں نے کہ اس وقت یا کبھی بھی گاندھی جی کو وضاحت کے ساتھ یہ نہیں بتایا جاسکا کہ گیتا دیہات ہی میں ایک نوسٹراٹھ یا ان سے زیادہ ایسی دوائیں اور چیزیں ملتی ہیں، جنہیں بہ طور دوا استعمال کیا جاتا ہے یا کیا جاسکتا ہے اور ان کے ذریعہ سے نوے فی صدی امراض کا علاج و تدارک دیہات ہی میں، دیہاتیوں ہی کے ہاتھوں یا کسی عمومی ٹرینڈر آدمی کے ذریعہ بلا خوف و خطر کیا جاسکتا ہے۔ یہ انکشاف پھر قوم کے لیے انتہائی مسترت بخش ہوا، اور وہ اس کو پورے طور پر آزمانے کے لیے تیار ہو جاتے۔

"دیہاتی علاج" اسی انکشاف کی تفصیل اور وضاحت ہے، جسے سہولت کے خیال سے دو حصوں میں شائع کیا

جا رہا ہے:

پہلے حصہ میں عام اصول حفظ صحت کے بیان میں ہوا، پانی، غذا، ورزش، نیند، غسل، لباس، صفائی، جنسی خواہش، حمل اور عالم انداز پر اور کچھ پر ایک سو تینتیس صفحات میں صرف ایسی باتیں لکھی گئی ہیں، جو عمومی طور پر کام آتی ہیں اور جن سے بڑھنے والے واضح نتیجے پر پہنچ سکتے ہیں۔ اسی حصہ میں وہ ایک سو پچاسیٹھ دوائیں اور چیزیں ہیں، جو دیہات میں میں ملنا پائی جاتی ہیں اور جنہیں دیہات میں اعلیٰ ذہنی کی بنیاد دینا یا گیا ہے، ان دواؤں اور چیزوں کے مختصر تعارف سے پہلے

اُن کے سائنسی نیک نام اور علاقائی زبانوں میں نام لکھے گئے ہیں۔ اس کے بعد اُن کے وہ دوائی خواص بتلئے گئے ہیں جو بہت ہی معتبر ہیں۔ ان میں نباتی چیزوں کی تعداد ایک تلوچالیس، حیوانی کی نو اور حاداتی اور متفرق کی ستر ہے۔ نباتی چیزوں میں سے اکثر کی تصویریں بھی دی گئی ہیں۔ حفظِ صحت کے باب کو مفید تصویروں سے دل چسپ بنایا گیا ہے۔

دوسرا حصہ تداویر و علاج ہے۔ پہلے باب میں اتفاقی حادثات ہیں۔ اُن حادثوں کو خاص طور پر سامنے رکھا گیا ہے جو مرنا دیہات میں ہوتے ہیں اور تداویر میں بھی اس بات کا لحاظ رکھا گیا ہے کہ ان پر دیہات میں عمل کیا جاسکے۔ دیہات کی معمولی معمولی چیزوں سے کام لینے کی ترکیبیں بتائی گئی ہیں۔

دوسرے باب میں معالجاتی ترتیب سے اُن امراض کا کچھ تعدادنی بیان اولان کا علاج اُن ہی ایک ترتیباً سٹھ دیہات کی دواؤں اور چیزوں سے بتایا گیا ہے، جنہیں ہم نے بنیاد بنا یا ہے، لیکن کہیں کہیں علاج میں اُن عام دواؤں کو بھی شامل کر لیا ہے جو شہروں میں مل جاتی ہیں۔ مردوں، عورتوں کے مخصوص امراض، حاملہ کے امراض، زچگی کے امراض اور بچوں کے امراض اولان کے علاج طبیحہ علیحدہ فصلوں میں ہیں۔ اس باب میں تقریباً ۲۲۳ امراض اور اُن کے علاج درج ہیں۔ آخر میں بعض دوائیں اور فنائیں بتلنے کی ترکیبیں بتائی گئی ہیں۔

دیہاتی علاج کے دفتوں حصوں میں مکمل فہرست مضامین کے ساتھ ساتھ سہولت کے لیے دواؤں اور چیزوں کے سائنسی نیک ناموں، دیسی ناموں اور امراض کے انڈیکس بھی شامل ہیں۔

غرض یہ کتاب اس اچھوتے عزان پر سب سے پہلی کتاب ہو جسے دیہات کی صحت اور علاقہ طبیحہ کے مسئلہ پر مرثیہ ملی پہلوؤں کو سامنے رکھ کر مرتب کیا گیا ہے اور زمین کے مسئلہ کو زمین ہی پر عمل کرنے کی کوشش کی گئی ہے

فی الحال کتاب انگریزی، ہندی اور اردو میں زبانوں میں شائع کی جا رہی ہے۔ اُسیدہ کہ ہم قبل ہی اسے دوسری علاقائی زبانوں میں مناسب ترجموں کے بعد بھی پیش کر سکیں گے۔ دیہات کی صحت اور علاقہ طبیحہ کے مسئلہ پر ہماری سلسلہ کا سلسلہ آئندہ بھی جاری رہے گا، خصوصاً اُن معالجات پر جن کو اس کتاب میں پیش کیا گیا ہے، ہم ضروری شواہد جمع کرنے کا اہتمام کریں گے۔ اس طرح ممکن ہے کہ ہوائی طب، پیشہ کی طب، حربی طب، معاشرتی طب، دفترو کے ساتھ ایک دیہاتی طب بھی وجود میں آجائے، جس کے بغیر ہندوستان کے دیہاتیوں کا مسئلہ ہمیں حل ہوتا نظر نہیں آتا۔

فہرست مضامین

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۳۶	بھڑوں کو ہاک کرنے کی تدبیریں	۳	تعارف
۳۶	چیرنے، چیرنیوں اور دیک	۱۳	مساوی اوزان کا نقشہ
۳۷	چیرنے، چیرنیوں اور دیک سے بچنے کے طریقے	۱۴	تن و رستی
۳۷	چربے	۲۰	اصول حفظِ صحت
۳۸	چربوں سے بچنے کی تدبیریں	۲۰	تازہ ہوا اور روشنی
۴۰	غذا	۲۲	پانی
۴۰	کھانا کھانے کے متعلق ضروری باتیں	۲۲	پانی کس وقت پیا جائے؟
۴۱	کھانا کھانے کے اوقات	۲۲	پاک صاف پانی
۴۲	موسم کے مطابق غذائیں	۲۳	کنوؤں کا پانی
۴۲	چند اہم غذائیں	۲۳	پانی کے برتن
۴۳	حیوانی غذائیں	۲۵	جر پڑتا لب، حوض، نہر اور دیا کا پانی
۴۳	گشت	۲۶	پانی صاف کرنے کے طریقے
۴۳	پھلی	۲۸	کیڑے مکوڑے جو انسان کی تندرستی پر اثر ڈالتے ہیں۔
۴۳	انڈا	۲۹	سختی
۴۵	دودھ	۲۹	کھیاں دودھ کرنے کے طریقے
۴۶	دہی، پھل پھل	۳۰	کھنکھن
۴۶	نباتی غذائیں	۳۱	کھنوں کو دودھ کرنے کی تدبیریں
۴۶	اناج اور دالیں	۳۲	پتوں
۴۷	کئی، جوار اور باجرا	۳۳	پتوں کو دودھ کرنے کے طریقے
۴۷	چاول	۳۳	جوں
۴۸	دالیں	۳۳	جوں کو دودھ کرنے کی تدبیریں
۴۸	سبز ترکاریاں اور ساگ پات	۳۳	پتھر
۴۹	گڑا، مشکر	۳۵	بھڑوں سے بچنے کے طریقے

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۴۳	مختلف غذاؤں کی کتنی دیر میں منہم ہوتی ہیں	۴۹	اچار، پٹنیاں اور سرکہ وغیرہ
۴۴	گرم سارے	۵۰	غذاؤں کو کھانے اور کھانے کے برتن
۴۴	نمک	۵۰	پھیل
۴۵	نشد کی چیزیں	۵۲	گتھا
۴۵	شراب	۵۳	غذاؤں کے ترکیبی اجزاء
۴۶	تاڑی اور سیندھی	۵۳	مراہٹھو
۴۶	بھنگ، پرس، گاجھا اور اینوں	۵۳	مراہٹھائیہ
۴۷	تباکر	۵۳	مراہٹھمبہ
۴۸	چائے اور قہوہ	۵۳	نملیات
۴۹	رفع حاجت	۵۵	پانی
۴۹	ورزش (کرت)	۵۵	مختلف غذاؤں میں ترکیبی اجزاء کی مقدار
۵۳	نیشہ	۵۶	دلیوں
۵۶	غسل کرنا یا نہانانا	۵۷	زین و ورزش کاریاں
۵۷	لباس	۵۸	سبز ترکاریاں
۵۸	صفائی	۵۹	سارگ پات
۵۹	جسم کی صفائی	۶۰	تازہ پھل
۶۰	بالوں کی صفائی	۶۲	گریاں اور خشک میوے
۶۱	ناخنوں کا لاشنا	۶۳	جیاتین (ڈٹامن)
۶۲	مکان اور اس کی صفائی	۶۵	جیاتین الف
۶۳	مکان کی تعمیر	۶۵	جیاتین الف کن چیزوں میں پائے جلتے ہیں
۶۳	مکان کی صفائی	۶۶	جیاتین ب
۶۵	گھی، کوچوں اور سستی کی صفائی	۶۶	جیاتین ب کن چیزوں میں پائے جلتے ہیں
۶۷	قرستان اور شمشان	۶۶	جیاتین ج
۶۷	جینسی خواہش	۶۶	جیاتین ج کن چیزوں میں پائے جاتے ہیں
۶۹	حمل اور حاملہ	۶۷	جیاتین د
۱۰۱	آزل نال	۶۷	جیاتین د کن چیزوں میں پائے جاتے ہیں
۱۰۲	حمل کی علامتیں	۶۷	جیاتین ہ
۱۰۳	حمل کی مدت	۶۷	جیاتین ہ کن چیزوں میں پائے جلتے ہیں
۱۰۳	حمل میں لاکھاپے یا لاک	۶۷	جیاتین کی مقدار، مختلف حیوانی اور نباتی غذاؤں میں

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۱۲۲	دودھ کے برتن کی صفائی	۱۰۳	بچہ کب پیدا ہوگا
۱۲۲	دودھ کے جانر	۱۰۳	مادر کی حفاظت
۱۲۳	دودھ کی اصطلاح	۱۰۵	مادر کی غذا
۱۲۳	بچہ کا دودھ پھیرانا	۱۰۶	زچہ اور زچہ
۱۲۳	بچہ کو پانی پانا	۱۰۶	زچہ خانہ
۱۲۳	بچہ کا دانست نکانا	۱۰۷	زچہ خانہ کا سامان
۱۲۶	بچہ کا لباس	۱۰۸	بچہ کے پیدا ہونے کی علامتیں
۱۲۶	بچہ کی نیند	۱۰۸	بچہ کی پیدائش کا وقت
۱۲۷	بچہ کا روزنا	۱۰۹	بچہ جانے کے لیے ضروری چیزیں
۱۲۸	بچہ اور افیون	۱۱۲	بال کا شٹا
۱۲۹	بچہ کی چوستی	۱۱۳	بال سے خون بہنا
۱۳۰	بچہ کو گوشت لینا	۱۱۳	ناف کا پک جانا
۱۳۰	بچہ کے بال اور ناخن	۱۱۳	ناف کا پھول جانا
۱۳۱	بچہ کی ورزش	۱۱۴	آنزل کا نکانا
۱۳۱	بچہ کا چیلنا پھرنا	۱۱۴	آنزل بخنے کے بعد
۱۳۲	بچہ کے کھلونے	۱۱۴	بچہ کا رکھ رکھاؤ
		۱۱۵	تن دُست بچہ
		۱۱۵	آرہ نما بچہ
۱۳۳	آکھ	۱۱۶	بچہ کو نہلانا
۱۳۶	آکول	۱۱۷	بچہ کی غذا
۱۳۶	آم	۱۱۷	مان کا دودھ
۱۳۹	آملہ	۱۱۸	دودھ پلانے کے اوقات
۱۴۱	اجراتن	۱۱۹	مان کے سوا دوسری عورت کا دودھ
۱۴۲	ادرک	۱۱۹	مان یا دوسری عورت کے دودھ کی خرابی
۱۴۳	ارجن	۱۱۹	گدھی، بکری، گائے اور بھینس کا دودھ
۱۴۵	ارنڈ	۱۲۰	دودھ کی مقدار
۱۴۷	ارنڈ خربوزہ	۱۲۱	بچہ کو دوسرا دودھ پلانے کا طریقہ
۱۴۹	اسہر	۱۲۱	دودھ پلانے کی شیشی
۱۵۱	اسپرٹ	۱۲۲	دودھ کی شیشی کی صفائی

دیہات میں پانی جانے والی جڑی بوٹیوں میں

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۱۸۷	بیل	۱۵۱	اپنول
۱۸۸	بیتگن	۱۵۳	اسرول بوٹی
۱۸۸	پنواڑ	۱۵۵	اسگندہ بوٹی
۱۹۰	پڑا شیم پریشے نیٹ	۱۵۶	اکاس بیل
۱۹۱	پودینہ	۱۵۷	السی
۱۹۲	پرست خشکاش	۱۵۹	الکاس
۱۹۳	پھٹکری	۱۶۰	املی
۱۹۴	پیاز	۱۶۲	انار
۱۹۸	پیپل	۱۶۳	انجیر
۱۹۹	پیپل رحمت	۱۶۵	اندلسن
۲۰۰	تارپن کاتیل	۱۶۶	اوت کٹلا
۲۰۰	تلی دکھدا	۱۶۷	اشا
۲۰۲	تلسی	۱۶۹	باچی
۲۰۳	تسب کو	۱۷۰	بارہ شگے کاسینگ
۲۰۵	تھوہر	۱۷۱	بانجھ لکڑا
۲۰۷	ٹنگھڑا کوڑین	۱۷۲	بانسہ یا اڑور
۲۰۸	جامن	۱۷۳	ببول دیکری
۲۰۹	جل دھنیا	۱۷۵	بھمدا
۲۱۰	جماد	۱۷۶	برہم ڈوڈی
۲۱۱	چرچٹ	۱۷۷	برہکی بوٹی
۲۱۲	چنا	۱۷۸	بڑ
۲۱۳	چرنا	۱۷۹	بھاتن
۲۱۵	چھپکلی	۱۸۱	کین بوٹی
۲۱۵	چھوڑا	۱۸۱	بڈال
۲۱۶	چھوٹی موٹی	۱۸۳	بنول
۲۱۷	خاکسی	۱۸۳	برجیل
۲۱۷	خجٹ المدیر (رہے کاسیل)	۱۸۳	بھنگ (بھانگ)
۲۱۸	خشکاش	۱۸۵	بہیرا
۲۱۹	دودس بوٹی	۱۸۶	بیر بوٹی

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۳۹	شکر شریح	۲۲۰	دهترا
۲۳۹	شکر کند	۲۲۱	دهنیا
۲۵۰	شروع جمعی	۲۲۳	ڈھاک
۲۵۱	شہد	۲۲۳	ڈیکھائی
۲۵۳	شیشم	۲۲۵	رائی
۲۵۳	فراموش	۲۲۶	رقن جرت
۲۵۳	کالا بھوا	۲۲۶	رٹھا
۲۵۵	کپس	۲۲۹	زمین کند
۲۵۶	کٹھا	۲۳۰	زیرہ
۲۵۸	کئی نئی خورد	۲۳۰	سانٹھ
۲۵۸	کر تھرا	۲۳۱	پاری
۲۶۰	کریر	۲۳۲	ستیا تاسی
۲۶۰	کڑوا	۲۳۳	سرس
۲۶۱	کڑوی توری	۲۳۴	سرسوں
۲۶۲	کسوری ہوتی	۲۳۵	سرسوں کاتیل
۲۶۲	گلہ بندہ	۲۳۵	سرک
۲۶۳	کھونجی	۲۳۶	سنا
۲۶۵	کندری	۲۳۶	سنھالو
۲۶۵	کنگھی ہوتی	۲۳۸	سنگھا ہولی
۲۶۶	کنیر	۲۳۹	سنگھیا
۲۶۶	کٹیاں	۲۴۱	سوزا بانی کاسب
۲۶۸	کڑنی	۲۴۲	سوزھ
۲۶۹	کڑک	۲۴۳	سوزفت
۲۷۰	کھریا ہتی	۲۴۳	شہارگ
۲۷۰	کھیس	۲۴۵	سہدیری
۲۷۱	کھاجر	۲۴۶	سیم
۲۷۲	کھانڈیاں	۲۴۶	مینجیل
۲۷۲	گھوڑا ہوتی	۲۴۷	سیندرہ
۲۷۳	گھنٹ	۲۴۸	شاہترو

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۲۹۲	موسم	۲۷۳	گلن عباس
۲۹۲	ہندی	۲۷۵	گجو
۲۹۳	ہورہ	۲۷۶	گوا برائی
۲۹۳	یتیمی	۲۷۷	گھیکوار
۲۹۵	ناریل	۲۷۸	گیندا
۲۹۷	تائے	۲۷۹	لال مرچ
۲۹۷	کک چکنی	۲۷۹	لہسن
۲۹۸	نگندہ باری	۲۸۱	پسوڑا (پستان)
۲۹۸	ٹک	۲۸۲	لیوں
۲۹۹	فرشادہ	۲۸۳	پاشس
۳۰۱	نیلا تھوٹھا	۲۸۵	پھچھی برائی
۳۰۲	نیم	۲۰۵	مروا
۳۰۳	دشمنکرات	۲۸۶	کڑی لاجالا
۳۰۳	پارسنگار	۲۸۷	کھو
۳۰۵	ہرن کھری	۲۸۸	مٹانی مٹی
۳۰۶	پٹر	۲۸۸	ٹھٹی (مسل السوس)
۳۰۷	پلدی	۲۸۹	مستھوا
۳۰۸	پہیل	۲۸۹	منڈی برائی
۳۰۹	پیننگ	۲۹۰	مورکا پر
۳۱۱	ایڈکس	۲۹۱	مولی

مساوی اوزان کا نقشہ

ہندوستانی اوزان	اپسیریل اوزان	اعشاری اوزان
۱ چاند	= $\frac{1}{16}$ گرین	= $\frac{1}{16}$ سینٹی گرام
۱ رتی	= ۲ گرین	= $\frac{1}{8}$ ڈیسی گرام
۱ ماش	= $\frac{15}{16}$ گرین	= ۱ گرام
۱ تولہ	= ۱۸۶ گرین	= $\frac{11}{16}$ گرام
۱ چٹانگ	= ۲ اونس	= ۶ ڈیکا گرام
۱ پاند (۱/۴ سیر)	= ۸ اونس	= ۲۳ ڈیکا گرام
۱ سیر	= ۲ پونڈ $\frac{3}{4}$ اونس	= $\frac{9}{16}$ ہیکٹو گرام

دیہاتی مُعالج

تندرستی

تندرستی ہزار نعمت ہے۔ تندرستی ہی زندگی اور تندرستی ہی طاقت و مسرت ہے۔ تندرست آدمی ہی دنیا کی نعمتوں سے حصہ پاتا اور ان کو حاصل کر کے خوشی اور آرام کی زندگی بسر کرتا ہے۔ تندرستی کے خراب ہو جانے پر انسان مندھ ضرور رہتا ہے، لیکن اُس کی یہ زندگی بے کار ہوتی ہے۔ وہ دنیا کی تمام لذتوں اور مسرتوں سے محروم ہو جاتا ہے، بخود خوش رہتا ہے اور زور و سرول کو خوش رکھ سکتا ہے۔ مال و دولت، جائیداد و املاک، آل و اولاد کوئی بھی چیز اس کے رنجیدہ دل کو مسرت نہیں کر سکتی، وہ ایک مصیبت میں مبتلا ہوتا ہے، اس کے ساتھ اہل و عیال اور دوسرے عزیز آشنا بھی دکھی رہتے ہیں۔ اگر وہی کنبہ کی پرورش اور اُس کی ضروریات کا ذمہ دار ہوتا ہے تو خاندان بھر کو زبردستی کاسا ناکرنا پڑتا ہے، رنج و غم کے ساتھ فاقوں تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔



اگر وہی آدمی کسی متعدی مرض (ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری) میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کی تیمارداری کرنے والے اور اس کے پاس مزاج پُرسی کے لیے آنے والے بھی اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اسی پر بس نہیں بلکہ ان کی یہ متعدی بیماری حملہ کے دوسرے گھروں میں بھی پہنچ جاتی ہے، پھر حملہ سے آہستہ آہستہ پھیل کر پستی کے سینکڑوں آدمیوں کو بیمار کر سکتی ہے۔

غرض یہ کہ "تندرستی ہزار نعمت ہے"، تندرستی ایک خدائی رحمت ہے، لیکن افسوس ہے کہ اس بیش بہا نعمت کی قدر نہیں کی جاتی، اس کی کچھ اہمیت نہیں سمجھی جاتی اور کبھی بھی جانی ہے تو خواہشات کی دل فریبی میں مبتلا ہو کر اس کی حفاظت سے غفلت برتی جاتی ہے۔

ہر شخص مال و دولت کی قدر و قیمت واقف ہے، جائیداد و املاک کی قدر جانتا ہے، لیکن کتنے تعجب اور افسوس

کرتا، اس کو محفوظ رکھنے کے اصول و

حفاظت کے لیے بڑی بڑی تجویزیاں

ارک ایک پیسے کو ٹوٹے اور جیب

لیکن جس تندرستی کی بدولت یہ

کے لیے کوئی تدبیر اختیار نہیں کرتا۔

ہونے کی وجہ سے تندرستی کی کچھ

میں ونسپل کمیٹیاں قائم ہیں جو شہر

ہیں۔ شہر کے گلی کوچوں اور شلوں



کی بات ہو کہ وہ تندرستی کی قدر نہیں

تواہد کو نہیں جانتا، ٹپے پیسے کی

بنواتا اور ان کو قفل لگا کر رکھتا ہے،

میں رکھ کر ان کی حفاظت کرتا ہے،

حاصل ہوتے ہیں اس کی حفاظت

شہری لوگ تعلیم یافتہ

قدر و قیمت سمجھنے لگے ہیں۔ شہروں

کی تندرستی کی بڑی حد تک ذمہ دار

کی صفائی اوصاف پانی کی بہم رسانی اور ایشیائے خوردنی کی مناسب نگرانی کے علاوہ عوام کو تندرست رہنے کے اصول و قواعد بتاتی رہتی ہیں، لیکن ہمارے دیہاتی ابھی ان باتوں سے محروم ہیں۔

اعتراف کیا جاسکتا ہے کہ دیہاتی لوگ تندرست رہنے کے اصول و قواعد نہ جاننے کے باوجود شہروں کے مقابلے

میں زیادہ تندرست اور بچے کتے ہوتے ہیں، اس لیے ان کو ان کے جاننے کی ضرورت ہی کیسا ہے؟

بے شک دیہات کے کچھ لوگ ضرور تندرست و توانا ہوتے ہیں، لیکن ان کی تعداد تو بھاری ہو اور یہ وہ کسان

لوگ ہیں جو اپنے کھیتوں کی اصلی صاف ہوا میں محنت و شفقت کرتے ہیں اور سادہ قہوی غذا میں دودھ، دہی، کھنچھا چھوڑ کر کھاتے پیتے ہیں، ورنہ زیادہ تر یہ بانی جو اپنے تنگے تا یک گھروں میں کام کرتے ہیں یا وہ مزدور جو باہر کھلی ہوا میں محنت مزدوری کر کے اپنا پیٹ پالتے ہیں، ان کی تندرستی زیادہ اچھی نہیں ہوتی۔ وہ کام تو زیادہ کرتے ہیں، لیکن کھانے کے لیے ابھی غذا میں میسر نہیں۔ دودھ، کھن، گھی تو درکنار ان کو پیٹ بھرائی روٹی بھی نہیں ملتی۔ دیہاتی عورتوں اور بچوں کی حالت بہت زیادہ خراب ہے۔ اکثر عورتیں کسی نہ کسی زنا نہ مرض میں مبتلا ہوتی ہیں۔ ان کو دفعیہ مرض کے لیے کوئی بھی آسانی میسر نہیں، اس لیے ان کی تمام عمر مصیبت ہی میں گزرتی ہے۔ یہی حال بچوں کا ہے۔ بہت سے بچے زچہ خانہ ہی میں مر جاتے ہیں۔ جو زچہ خانہ کی تکلیفوں سے بچ رہتے ہیں ان میں سے بہت سے شیر خوار ہی کے زمانہ ہی میں مختلف بیماریوں کا شکار ہو کر ہلاک ہو جاتے ہیں۔

اگر یہ مان بھی لیا جائے کہ دیہات کے تمام باشندے اصول حفظانِ صحت پر عمل نہ کرنے کے باوجود تندرست تو کیا رہتے ہیں تو اس صورت میں بھی ان اصول کا جاننا اور ان پر عمل کرنا ناقص و خالی نہیں۔ اس سے ان کی جسمانی طاقتیں اور ترقی کریں گی اور ساتھ ہی ان کی دائمی قوتوں میں بھی اضافہ ہوگا، ان میں لا تعداد پروفیسر، وکیل، بیوروکریٹ، جیسے دفتروں کا پیدا ہوں گے۔ یہی لوگ ملک کے لیڈر بنیں گے اور یہی ملک پر حکمرانی کے اہل ہوں گے۔

" علاج سے احتیاط بہتر ہے " ایک بالکل صحیح اور سچا مقولہ ہے۔ جب تک لوگ تندرست رہتے ہیں عام طور پر وہ تندرستی کی حفاظت اور احتیاط سے بے پروا ہوتے ہیں، لیکن جب وہ اپنی بے احتیاطیوں سے بیمار ہو جاتے ہیں تو پچھتاتے ہیں۔ جسمانی تکلیف اٹھانے کے علاوہ علاج معالجہ میں ریسرچ میسر نہ ہونے پر براؤں کو الگ پریشانی ہوتی ہے۔ اگر مناسب کوششوں سے اچھے ہو جاتے ہیں تو خیر، ورنہ بہ صورت دیگر خاندان بھر کے لیے بڑی مصیبت ہوتی ہے، اس لیے ہر شخص کو اپنی تندرستی کی حفاظت کرنی چاہیے۔ ماں باپ اپنی تندرستی گواچھے سے اچھا کھنے کی کوشش کریں۔ جتنے وہ تندرست اور طاقتور ہوں گے، اسی قدر ان کے بچے تندرست و توانا ہوں گے۔

تندرست و توانا آدمی بیماریوں ہی سے محفوظ نہیں رہتا، بلکہ اس کی عمر بھی بڑھتی ہے۔ ایسے چار سو سال پہلے جب کراہل یورپ حفظِ صحت کے اصول سے واقف نہ تھے۔ ان کا اوسط عمر بہت کم تھا، لیکن اب جب کہ وہ ان اصول سے واقف ہو چکے ہیں اور ان پر پابندی کے ساتھ عمل کرتے ہیں۔ ان کی عمر کا اوسط پہلے سے دو چند ہو گیا ہے۔

اصولِ حفظِ صحت

تندرستی کی حفاظت کے قاعدے

تازہ صاف ہوا، روشنی، پاک صاف پانی، عمدہ متوازن غذائیں، جسم لباس اور مکان کی صفائی، ہر قسم کے جسمانی اور دماغی کاموں میں اعتدال اور ان کے انجام دینے کے بعد جسمانی و دماغی آرام، ورزش، ضرورت پر باخفا پیشہ کی حاجتوں کو رفع کرنا، یہ وہ باتیں ہیں جن پر حفظِ صحت کے اصول کے مطابق عمل کرنے سے انسان اپنی زندگی قائم رکھ سکتا اور اپنے آپ کو صحت مند اور طاقتور بنا سکتا ہے۔

تازہ ہوا اور روشنی

زندگی کو قائم رکھنے کے لیے سب سے ضروری چیز ہوا اور روشنی ہے۔ آدمی بنا کھلے پیے کئی ہفتے زندہ رہ سکتا ہے، لیکن بغیر ہوا کے وہ پانچ سات منٹ سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ انسان ہی پر یہ توفیق نہیں، ہر قسم کے جاندار اور نباتات کی زندگی کا دار مدار ہوا اور روشنی پر ہے۔ اگر کسی چھوٹے جان دار کو کسی وسیع یا ایسی چیز میں بند کر دیا جائے جہاں اس کو ہوا نہ مل سکے تو وہ تھوڑی دیر میں دم گھٹ کر مر جائے گا۔ اسی طرح اگر کسی پودے کو ہوا اور روشنی سے محروم کر دیا جائے تو اس کی رنگت زرد پڑ جائے گی۔ اُس کی بڑھوتری رُک جائے گی اور آخر کار مر چھا کر اُس کی زندگی ختم ہو جائے گی۔

یہی حال آدمی کا ہے۔ اگر وہ عرصہ تک تازہ کھلی ہوا اور روشنی سے محروم ہے تو اس کی تندرستی خراب ہو جاتی ہے۔ وہ طبع طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ شہروں میں گنجان آبادی اور تنگ تاریک مکانوں میں رہنے والی عورتوں اور بچوں کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے اور ان کی عام صحت خراب ہو جاتی ہے۔ ان میں سے بہت سے بل و دق جیسی خطرناک بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کا سبب صرف یہی ہوتا ہے کہ وہ تازہ ہوا اور روشنی سے محروم ہوتے ہیں۔ یہاں تک کہ وہ اپنے والوں کو خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے کہ ان کو یہ دونوں نعمتیں نہایت آسانی سے میسر آتی ہیں۔ اگر وہ ان نعمتوں کی موجودگی میں تندرستی کی مدد کرنے والی دوسری باتوں کا خیال رکھیں تو ان کی صحت اور جسمانی طاقت بہتر سے بہتر بن سکتی ہے۔

جو یہ بانی کھلے میدانوں اور جنگوں میں کھیتی باڑی کا کام کرتے ہیں ان کو اگرچہ کام کے دوران تازہ ہوا اور روشنی
میں رہتی ہو لیکن دن بھر کی محنت و مشقت کے بعد جب یہی لوگ رات کو اپنے گھروں میں آرام کرتے ہیں تو تازہ ہوا سے
محروم ہو جاتے ہیں، اس لیے کہ ان کے مکانوں میں تازہ ہوا اور روشنی کی آمد و رفت خاطر خواہ نہیں ہوتی۔ ان ہی مکانوں
میں ان کے بال بچے رہتے ہیں، ان ہی میں وہ آگ جلاتے اور اپنے موٹھی بانہستے ہیں۔ کھیتوں میں کام کرنے کے علاوہ جو
لوگ گھر بلو کام کرتے ہیں وہ دن کو بھی ان ہی تنگ و تاریک مکانوں میں رہتے ہیں، اس لیے ان کی تندرستی اور ان کی
طاقتیں کھلی ہوا میں کام کرنے والوں کے مقابلہ میں کم ہوتی ہیں۔

جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہمارے پیپٹوں کو دھڑکنے کی پڑتی ہے، پہلی حرکت میں وہ سکرولر انڈیکس خراب
زہری ہو کر نکال دیتے ہیں اور اسی وقت دوسری حرکت میں سانس کے ذریعہ ہوا کو اپنے اندر کھینچ لیتے ہیں۔ یہ سانس
کے ذریعہ کھینچی ہوئی ہوا خون کو صاف کرتی اور ہماری تندرستی کو قائم رکھتی ہے، بشرطیکہ یہ ہوا
تازہ اور پاک صاف ہو، اسی لیے ایسے ہوا میں سانس لینا ہرگز مناسب نہیں ہے، جس میں
دُھواں یا کسی اور طرح کی گندگی شامل ہو۔ رات کو کوڑا اور کھوکھیاں بند کر کے ہرگز سوسن
اور نہ گھر میں دُھواں کریں۔ منہ ڈھک کر سونے کو بھی اسی لیے منع کیا جاتا ہے کہ اس صورت
میں سانس کے ذریعہ نکلی ہوئی خراب ہوا اڑھے ہوئے کپڑے میں بند رہتی ہے اور تازہ صاف
ہوا میں نہیں آتی۔ اس طرح جس مکان میں موٹھی بندھے ہوئے ہوں یا زیادہ آدمی جمع ہوں
ان کے سانس لینے سے اس جگہ کی ہوا خراب ہو جاتی ہے اور اس میں سانس لینے سے تندرستی میں خلل پڑتا ہے۔



رات کے وقت دُختوں سے زہری ہوا خارج ہوا کرتی ہے، اس لیے رات کو دُختوں کے نیچے سونا ہرگز مناسب
نہیں ہے۔ کوئی مکان تھک بند پڑا ہوا ہو تو اس کے اندر کی ہوا خراب ہو جاتی ہے۔ اس میں داخل ہونے سے پہلے اس کے
دروازے کچھ دیر تک کھلے چھوڑیں اور مکان کو اچھی طرح پاک صاف کرنے کے بعد رہنے پہننے کے کام میں لائیں۔
اسی طرح جو کنوئیں کھتیاں اور تہ خلتے مدت تک بند رہے رہتے ہیں ان میں زہری ہوا جمع ہوتی ہے اور ان کی وجہ سے
حادثات ہوتے رہتے ہیں۔ جوں ہی کوئی آدمی ان میں داخل ہوتا ہے تو وہ اس زہری ہوا کے اثر سے مر جاتا ہے یا بے ہوش ہو جاتا ہے
اس لیے جب تک ان کو کھول کر زہری ہوا کو باہر نکال دیا جائے ان میں داخل ہونے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

پانی

زندگی کو قائم رکھنے کے لیے ہولکے بعد سب سے ضروری چیز پانی ہے۔ بنا کھانا کھائے آدمی ہفتوں زندہ رہ سکتا ہے، لیکن بنا پانی ہے اس کا چند روز سے زیادہ زندہ رہنا ناممکن ہے۔ انسان ہی نہیں تمام جاندار پانی سے ہی زندہ رہتے ہیں۔ تمام دھت پودے اور گھاس پھوس پانی ہی سے سرسبز رہتے ہیں، جو ان کی زندگی کی علامت ہے۔ پانی نہ ملنے کی صورت میں وہ مڑ جھاجھانے اور پھر جلد ہی خشک ہو جاتے ہیں اور یہی ان کی موت ہے، اسی لیے قدرت نے ہوا اور پانی کو زمین میں زیادہ مقدار میں پیدا کیا ہے اور ان کے استعمال پر کوئی پابندی نہیں لگائی ہے۔

انسان کے جسم میں اس کے وزن کا دو تہائی (۲/۳) پانی ہوتا ہے اور ایک جوان تندرست آدمی کے جسم سے پینٹا پیشاب وغیرہ فضلات کے ذریعہ روزانہ تقریباً ڈھائی سیر پانی خارج ہوتا رہتا ہے۔ پانی ہی ہے جس کی ملاوٹ سے کھانی ہوئی غذا کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ پانی ہی کی مدد سے خلاصہ غذا تیار ہوتا اور خون بننے کے بعد غذائی اجزاء کو باریک سے باریک رگوں میں پہنچاتا اور جسم کی پرورش کرنے اور اس کو طاقت بخشنے کا موجب ہوتا ہے۔ پانی ہی ہے جو جسم کے زہریلے مادوں کو پسینہ، پیشاب وغیرہ فضلات کے ذریعہ جسم سے نکال باہر کرتا ہے، لیکن یہ پانی اسی وقت مفید اور صحت بخش ہو سکتا ہے جب کہ اس کو مناسب وقت پر مناسب طریقہ سے پیا جائے اور وہ ہر طرح کی گندگیوں سے پاک صاف ہو۔

پانی کس وقت پیا جائے؟ اس سوال کا مختصر جواب تو یہی ہے کہ حالت صحت میں جس وقت بھی پیاس لگے ضرور پانی پیا جائے۔ حالت صحت کی شرط ہم نے اس لیے لگائی ہے کہ بعض اوقات بھنی کے باعث اور کسی دوسری بیماری کی وجہ سے جموٹی پیاس لگا کرتی ہے اور یہ جموٹی پیاس پانی پینے پر سبھی نہیں سمجھتی۔ اگر اس حالت میں بار بار پانی پیا جائے گا تو وہ فائدہ کے بجائے نقصان پہنچائے گا۔

اوپر بیان کیا گیا ہے کہ پانی غذا کے ہضم ہونے اور خلاصہ غذا کو باریک باریک رگوں میں پہنچانے کا کام دیتا ہے اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ کھانا کھانے کے ساتھ بہت سا پانی بھی پییں۔ آپ جو بھی غذا میں کھاتے ہیں ان میں بھی پانی خاصی مقدار میں ہوتا ہے، اس لیے زیادہ پانی پینے کی ضرورت نہیں، البتہ اگر کھانا کھانے کے درمیان پیاس لگے اور پانی پینا ضروری سمجھا جائے تو ایک گلاس پانی پی لیجیے، لیکن کھانا کھاتے وقت بار بار پانی نہیں پینا چاہیے کھانا کھاتے

سے پہلے اور کھانا کھانے کے فوراً بعد بھی پانی پینا مناسب نہیں ہے، ایسا کرنے سے ہضم خراب ہو جاتا ہے اور جب بار بار اس عادت کو تہرا یا جاتا ہے تو قوت ہاضمہ کمزور ہو جاتی ہے۔ کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے بعد پانی پینا مناسب ہے۔

سخت محنت و مشقت کے بعد فوراً ہی پانی پینا نقصان سے خالی نہیں، اگر آپ کوئی سخت مشقت کا کام کیا ہے یا دھوپ میں سفر کر کے آئے ہیں، پیاس زیادہ لگی ہوئی ہے تو تھوڑی دیر سائے میں بیٹھ کر آرام کیجیے، جب کچھ سکون ہو جائے تو ایک گلاس پانی گھونٹ گھونٹ کر کے پی لیجیے، بے تحاشا فٹنٹا کر سہت سا پانی نہ پیجیے، اگر ایک بار تھوڑا پانی پینے سے پیاس نہ بجھے تو کچھ دیر کے بعد دوبارہ پانی پی سکتے ہیں۔

نیند سے جاگنے کے بعد اور غالی پیٹ پانی پینا مناسب نہیں ہے، لیکن اگر پیاس بہت زیادہ لگی ہو تو اس کو کھانے کے لیے تھوڑا پانی گھونٹ گھونٹ کر کے پی سکتے ہیں۔ کوئی پھل کھانے، گنا چوسنے اور تیل کی کچی ہوئی چیزوں کے کھانے کے بعد بھی پانی پینے سے پرہیز کیا جائے، اس سے ہضمی، نزلہ و زکام، گھٹے کی خراش اور کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔

پاک صاف پانی ہی پینے کے قابل ہوتا ہے۔ وہی مفید اور صحت بخش ہوتا ہے۔ ایسے پانی کی علامت یہ ہے کہ وہ صاف شفاف ہوتا ہے، اس کا کوئی مزہ اور رنگ نہیں ہوتا اور نہ اس میں کسی قسم کی بُرائی جاتی ہے۔

کنوؤں کا پانی دیہاتوں میں زیادہ تر کنوؤں کا پانی پیا جاتا ہے اور ان ہی کنوؤں کا پانی اچھا ہوتا ہے جو زیادہ گہرے ہوں اور ان میں سے پکے بنائے گئے ہوں، جو کنوئیں کم گہرے ہوتے ہیں ان میں زمین کی سطح کا گندہ پانی برس برس کر بچھتا رہتا ہے، اس لیے ان کا پانی خراب ہو جاتا ہے اور اس پانی کے پینے سے تندہی خراب ہو جاتی ہے۔



بڑھتی، ہر وقت دست اور سچھپیس

بھسی بیا سیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

اچھا پانی حاصل کرنے کے

لیے جب کسی جگہ کنواں بنانا منظور

ہو تو اس کے لیے مندرجہ ذیل

ہدایتوں پر عمل کرنا چاہیے :

(۱) کنوؤں اور بچی جگہ پر

بنا یا جائے۔ نشیب کی جگہ یا چوڑا تالاب کے پاس ہرگز کنواں نہ کھودا جائے۔

(۲) کنویں کی گہرائی کم از کم پچاس فٹ ہو اور اُس کو پختہ اینٹوں اور چرنے سے تعمیر کیا جائے اور اندر کی طرف چرنے یا سینٹ کا پلاسٹر لگوا دیا جائے۔

(۳) کنویں کی مینڈر سطح زمین سے کم از کم دو فٹ اونچی ہو اور اس کے چاروں طرف چار پانچ فٹ چوڑا پختہ ڈھال دا چبوترہ بنا دیا جائے تاکہ باہر کا گندہ پانی کنویں میں نہ جاسکے۔

(۴) کنویں سے پانی نکالتے وقت کچھ نہ کچھ پانی گرتا رہتا ہے جس سے کنویں کے آس پاس کچھ مٹی ہوجاتی ہے اس لیے اس سے بچنے کے لیے چبوترے کی ڈھلان کے ساتھ ایک پختہ نالی اور چھوٹا سا حوض بنا دیا جائے تاکہ نالی کے ذریعہ حوض میں پانی جمع ہوتا رہے اور یہ وقت ضرورت دوسرے کاموں میں استعمال کیا جاسکے۔

(۵) کنویں کے اوپر ٹین کا چھتر ڈلوادیا جائے، یا کنویں کو جالی سے پاٹ دیا جائے۔ صرف کنویں میں ڈول ڈالنے کی جگہ کھلی رکھی جائے۔ ایسا کرنے سے کنویں کے اندر کسی طرح کا کوڑا کرکٹ اور گردوغبار نہیں جلتے گا۔

(۶) کنویں سے پانی بھرنے کے لیے کوئی گندا ڈول یا کوئی دوسرا گندہ برتن نہ ڈالا جائے۔ پانی بھرنے سے پہلے اس کو صاف کر لیا جائے۔ بعض لوگ ڈول کو صاف کرنے کے لیے اُسے باہر کی مٹی سے مانجھتے اور پھر اسی کو کنویں میں الٹ کر جھکولے دے کر دھوتے ہیں یہ طریقہ اچھا نہیں ہے۔ اس طرح ڈول کا صحیح طور پر پاک صاف ہونا تو الگ رہا کنویں کا پانی بھی خراب ہوجاتا ہے۔

(۷) کنویں پر کسی شخص کو نہانے یا کپڑے دھونے کی اجازت نہیں ہونی چاہیے۔

(۸) سال میں کم سے کم ایک بار کنویں کا تمام پانی نکال کر اُس کی تہ کی جمع شدہ مٹی اور کچھ نکال کر صاف کر دیا جائے۔ اگر یہ نہ ہو سکے تو کنویں میں پٹاشیم پرمینگنیٹ (لال دوا) یا چونا ڈال کر پانی کو صاف کیا جائے۔

(۹) اگر کنویں میں دسی پگ لگوا دیا جائے تو کنویں کو گھلار کھنڈے سے یہ زیادہ بہتر ہے۔

پانی کے برتن کنویں سے پانی لینے کے بعد اس کو تانبہ پیستل اور مٹی کے برتنوں میں رکھا جاتا ہے۔ اگر تانبہ پیستل کے برتنوں



میں اندر کی طرف قلعی کر دی جاتے تو بہت سر ہے اور روزانہ ہاتھ دھو کر ان میں پانی رکھا جائے۔ مگر میوں میں مٹی

کے کورے برتنوں، گھڑوں اور پانی

میں رکھنے سے پانی ٹھنڈا رہتا ہے،

لیکن جب ان میں ٹھنڈا ہونا بند

ہو جائے اور وہ سیلے نظر آنے لگیں تو

ان کو بدل دیا جائے۔ بہر حال جن

برتنوں میں بھی پانی رکھا جائے ان کو

اوپری جگہ ڈھک کر رکھا جائے۔

جو ہڑتالاب، حوض،

نہر اور دریا کا پانی

ہمارے ملک میں نہیں ایسے علاقے

بھی ہیں، جہاں کنوئیں بنوانے میں

بہت خرچ آتا ہے، اس لیے



سکینوں کے ساتھ بجھٹ پر جانے والی ایک دل پتہ شغل ہے

کنوئیں بہت گہرے کھودنے پڑتے ہیں اور اس کے باوجود پانی تھوڑا ہوتا ہے اور اس کے نکلنے میں وقت بھی زیادہ خرچ ہوتا ہے اس لیے وہاں کے لوگ بارش کے زمانہ میں پانی کو جو ہڑتالاب اور حوض میں جمع کر لیتے ہیں اور پھر اسی پانی کو کھلنے پینے اور نہانے دھونے کے کام میں لاتے ہیں۔ اس پانی میں اول تو بارش کے زمانہ ہی میں ہر قسم کی غلاظتیں پانی میں گھل کر پہنچ جاتی ہیں، اس کے علاوہ اسی میں مویشیوں کو نہلاتے دھلاتے ہیں اور اسی میں مویشی پانڈا، چیتاب کرتے رہتے ہیں، اس لیے ایسے جو ہڑتالاب کا پانی ہرگز انسان کے پینے کے قابل نہیں رہتا، لیکن وہاں کے لوگ مجبوراً پیتے ہیں اور طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اگر بارش کا پانی جمع کرنے میں احتیاط سے کام لیا جائے اور اس کو پختہ تالاب یا حوض میں جمع کر کے رکھا جائے تو کسی قدر بہتر ہوتا ہے، لیکن اس صورت میں بھی اس کو صاف کر کے پینا مناسب ہے۔

بعض مقامات پر دریاؤں
اور نہروں کا پانی پیا جاتا ہے۔
نہریں دریاؤں ہی سے نکالی
جاتی ہیں، جو میدانوں
میں بہتے ہیں اور ان میں ہر قسم
کی گندگی شامل ہوتی رہتی ہے
اس لیے اس پانی کو بھی صاف
کر کے پینا مناسب ہے۔



دریہ کی قسمت میں جو پھر پکڑے دھرتے ہی پڑھتے ہیں

پانی صاف کرنے کے طریقے
بڑے بڑے شہروں میں نلوں کے ذریعہ جو پانی بہہ پہنچایا جاتا ہے اس
کو صاف کرنے کے لیے دنیا کے کنارے بڑی بڑی مشینیں لگائی جاتی ہیں، لیکن قصبات اور دیہات میں یہ انتظام نہیں



مہینی صاف کرنے کے عمل پر گاؤں
پانی کے صاف کرنے کے لیے گاؤں کی لڑکی

ہو سکتا، اس لیے اگر کنوئیں کا پانی خراب ہو
یا تالاب، دریا اور نہروں کا گندہ پانی پیا
جانا ہو تو اس کو مندرجہ ذیل طریقوں سے
صاف کر کے پینا مناسب ہے:

(۱) خراب پانی خواہ وہ کنوئیں کا ہو
یا تالاب اور دریا کا، اس کو صاف کرنے کا
سب سے بہتر اور آسان طریقہ یہ ہے کہ اس
کو آبال کر ٹھنڈا کر لیا جائے۔ بعض لوگ
پانی کو صاف کپڑے سے چھان کر پیتے ہیں اور
اس پانی کو صاف سمجھتے ہیں، لیکن یہ زبردست
غلطی ہے، اس لیے کہ چھاننے سے کوڑا کرکٹ

اور کئی موٹا کیرا تو الگ ہو سکتا ہے، لیکن اس کی دوسری کٹانیں جو اس کے ساتھ گھلی ملی ہوتی ہیں وہ نہیں کی جا سکتیں اور وہ جراثیم جو آنکھوں سے نہیں دیکھے جاسکتے ہیں، کپڑے سے چھان کر الگ نہیں کیے جاسکتے، بلکہ پانی میں باقی رہتے اور پیئے والے کے جسم میں پہنچ کر اس کو بیمار کر دیتے ہیں۔

(۲) خراب پانی کو پہلے پانچ چھ گھنٹے تک کسی برتن میں رکھ چھوڑیں تاکہ اس میں جو مٹی اور ریت وغیرہ کے ذرات ہوں وہ بیٹھیں ہو جائیں۔ اب اگر یہ پانی پانچ سے ہفتوں میں تقریباً چار دن پھٹکری باریکست میں کر لائیں، پانی کے ساتھ جو کٹانیں گھلی ملی ہوں گی وہ بھی نیچے بیٹھ جائیں گی۔ اوپر کا صاف پانی منتھار کر رکھیں اور پیئے کے کام میں لائیں۔

(۳) نرلی ایک بیج ہے جس کی شکل ٹہن جیسی گول گول ہوتی ہے۔ تقریباً دو دن پانی میں گیس کر پانچ سے پانی میں ملا دیا جائے تو پانی میں ملی ہوئی مٹی وغیرہ نیچے بیٹھ جاتی ہے اور پانی صاف شفاف ہو جاتا ہے۔

(۴) عموماً بارش کے زمانہ میں کنوؤں کا پانی خراب ہو جاتا ہے اور جب ہینہ پھیلا ہوا ہو تو اس کا سبب یا وہ ترکوں یا کا خراب پانی ہوتا ہے۔ اسی حالت میں اگرچہ پانی کو بال کر صاف کیا جاسکتا ہے، لیکن بہتر یہی ہے کہ تمام کنوؤں کا پانی صاف کر دیا جائے۔ اس کے لیے پناہیم پرنٹینٹ استعمال کی جاتی ہے جو لال دوا کے نام سے شہور ہے۔ اس کو پانی میں گھولنے سے رنگ ادا ہو جاتا ہے، اگر کنوؤں چھوٹا ہو تو اس کے لیے یہ دوا ایک چمچا تک اور اگر کنوؤں بڑا ہو تو دو چمچا تک کافی ہوتی ہے۔ ایک ٹول پانی میں اس دوا کو اچھی طرح حل کر کے کنوؤں میں ڈال دیں اور پھر اس کو ڈول سے خوب جھکولیں۔ اس کے بعد کنوؤں کو کسی کو پانی نہ نکالنے دیں، چوبیس گھنٹے گزرنے کے بعد کنوؤں کا تمام پانی نکال دیں۔ اگر سارا پانی نہ نکالا جاسکے تو صرف اوپر کا تہائی چوتھائی پانی نکال دیا جائے۔ کنوؤں کے پانی میں جس قدر جراثیم ہوں گے وہ سب اس دوا کے اثر سے مرنے لگے اور آجائیں گے اور اوپر کا پانی نکال دینے کے بعد جو پانی بچے گا وہ پاک صاف ہوگا۔

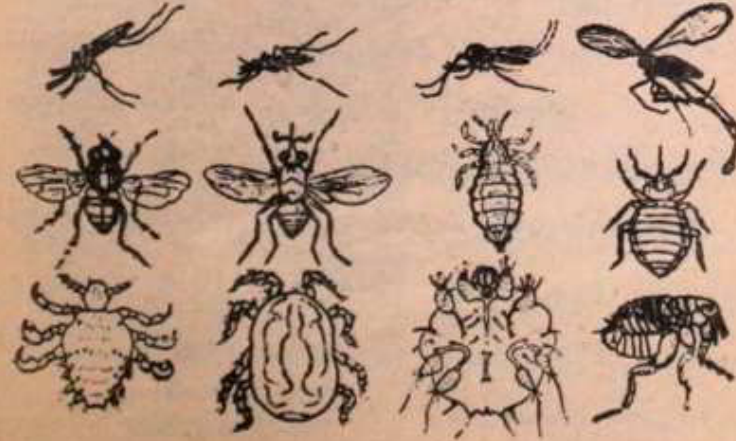
اگر یہ دوا دلوں سے ترس کے بجائے چرنے (جس کو مکانوں پر سفیدی) کرتے ہیں، اس کو بھی کنوؤں کا پانی صاف کیا جاسکتا ہے۔ طریقہ استعمال یہی ہے، البتہ چھوٹے کنوؤں کے لیے بیس سے اور بڑے کنوؤں کے لیے ایک سو چھ پانچ پانی میں ملا نا چاہیے۔

کیڑے مکوڑے

جوانسان کی تن دستی پر اثر ڈالتے ہیں

انسان کے ارد گرد جو جان دار پلٹے پلاٹے ہیں، ان میں سے بعض اس کی غذائی ضرورتوں کو پورا کرتے ہیں، بعض اس کے لیے روانی فائدے رکھتے ہیں، بعض اس کو گرمی سردی سے بچانے کا سامان کرتے ہیں، لیکن اس کے برخلاف بعض جان دار کیڑے مکوڑے ایسے بھی ہیں، جو آدمی کے لیے مفید ہونے کے بجائے نقصان پہنچاتے ہیں اس کی تندرستی پر بڑی طرح اثر ڈالتے ہیں اور اس کو طرح طرح کی تکلیفوں میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

اس قسم کے کیڑے مکوڑے مکانوں ہی میں رہتے ہیں۔ ان میں سے بعض انسان کے خون کو چوس چوس کر لیتے اور بڑھتے ہیں اور اس کے کپڑوں، چارپائی اور بستروں کو اپنا ٹھکانا بنائے رکھتے ہیں۔ ان میں قابل ذکر مکھی، چھوڑا، بٹو، جوں



کھٹس، چوہے، چیونٹی اور دیو تک ہیں۔ ان میں سے ہر ایک کی ایذا رسانی اور ان کے دفعیہ کی تدبیریں نیچے درج کی جاتی ہیں:

مکھی



مکھیاں جو ہمارے گھروں میں ادھر ادھر اڑتی پھرتی ہیں، نہایت گھناؤنی اور گندری ہیں۔ یہ پانڈا، بلغم اور دوسری گلی شری چیزوں پر میٹھی اور ان کو چاہتی ہیں، اس لیے ان گندگیوں میں موجود جراثیم ان کے منہ اور ٹانگوں سے چٹ جاتے ہیں۔ پھر سری مکھیاں ہمارے ناک، منہ اور کھانے پینے کی چیزوں پر آ میٹھی ہیں۔

یہ مکھیاں انسان کی تن و رتی کو خراب ہی نہیں کرتیں، بلکہ اس کو ایسی بیماریوں میں مبتلا کرتی ہیں جن سے وہ بہت جلد ہلاک ہو جاتا ہے۔ یہ سبب ہمیشہ اور اس وقت جیسے جان لیوا مرضوں کا سبب مکھیاں ہی ہوتی ہیں۔ چنانچہ جب یہ مریض کے دست، متے اور بلغم وغیرہ پر میٹھی ہیں تو ان کے منہ اور ٹانگوں پر یہ گندگیاں لگ جاتی ہیں اور ان گندگیوں میں ان بیماریوں کو پھیلائے والے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ ایسی حالت میں یہ ان گندگیوں سے آکر تندرست آدمیوں کے منہ، ناک اور اس کی کھلنے پینے کی چیزوں پر آ میٹھی ہیں اور اپنے منہ اور ٹانگوں پر لگے ہوئے بیماریوں کے جراثیم کو ان میں لگا دیتی ہیں۔ جب تندرست آدمی ان چیزوں کو کھاتا پیتا ہے تو اس کو بھی یہ بیماریاں لگ جاتی ہیں۔

ہل وقت کے جراثیم اگر کھمی کے پیٹ میں پہنچ جاتے ہیں تو وہ ہلاک ہونے کے بجائے اپنی نسل بڑھاتے اور کھمی کے فضلہ کے ذریعہ باہر نکلنے رہتے ہیں، اس لیے کھمی جس چیز میں چھو کر اپنا فضلہ نکالتی ہے، اس میں اس مرض کو پکڑ لینے والے جراثیم پہنچا دیتی ہے۔ اس طرح دق کے مریض کے فضلہ پر میٹھنے والی مکھیاں کافی دنوں تک اس بیماری کے جراثیم کو پھیلاتی رہتی ہیں، اس لیے ہر شخص کا فرض ہے کہ وہ اپنی اور اپنے بال بچوں، بلکہ تمام آبادی کی تندرستی کی حفاظت کے لیے کھمیوں کو دور کرنے کی تدبیریں کرے۔

مکھیاں دور کرنے کے طریقے ہر ایک کھمی ایک بار تنو سے ڈھکے سوک اٹھے دیتی ہے اور گرمیوں میں ہوا اس دن کے اندر ان ٹنوں سے بچے نکل کر پوری کھمی بن جاتے ہیں۔ ہر کھمی کی عمر چھ ہفتے سے زیادہ نہیں ہوتی، اس

تھوڑی سی مدت میں یہ دوبارہ سے چمے ہلکے ہلکے دھتے ہیں، اس لیے آسانی سے انہیں لگا یا جاسکتا ہے کہ کیس تیز رفتاری سے اپنی نسل بڑھاتی ہے۔

مکھیاں اپنے انڈے گوبر، کچھڑ، گلی، مٹی، ترکاریوں، پھلوں اور کوڑا کرکٹ پر دیا کرتی ہیں، اس لیے مکانوں کو کھیلوں کو ڈھک کرنے کی سب سے پہلی اور ضروری تدبیر مکان کی صفائی ہے۔ مکان کی دیواروں اور اس کے صحن کو صاف ستھرا رکھا جائے۔ کوڑا کرکٹ جمع نہ ہونے دیا جائے اور نہ کسی جگہ گلی مٹی چیزیں رکھی جائیں۔ اگر کسی جگہ کچھ دیر کے لیے کوئی فضلہ والا بھی جائے تو اس کو راکھ یا چونے سے ڈھک دیا جائے اور اس کو خلد سے خلد دباؤں سے اٹھا کر پھینک دیا جائے۔

کھانے پینے کی تمام چیزوں کو ڈھک کر رکھا جائے۔ اگر ہو سکے تو ان کو جالی دار الماریوں میں رکھا جائے۔ ہٹھائی یا کھانے کی دوسری چیزوں کے چورے کو بے احتیاطی سے ادھر ادھر ڈالا جائے۔ اگر اتفاق سے گر جائے تو اس کو صاف کر دیا جائے۔ گائے، بیل، بھیڑ، بکری، گھوڑے وغیرہ جانوروں کے لیے الگ صطبل بنایا جائے، وہاں ان کی گوبرالید وغیرہ جمع نہ ہونے دی جائے اور اس کو پاک صاف رکھنے کے لیے روزانہ زرت یا راکھ پھیلا دی جائے۔

پاختانہ اور نالیوں میں فینائیل چھڑک دی جائے تو اس سے گندگی کے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

کھٹمل

کھٹمل بہت ہی موذی جانور ہے۔ جب تمام دن کا ہارا تھکا انسان آرام کرنے کے لیے لیٹتا ہے تو یہ اپنی کیلنگ سے نکل کر اس کو ڈنک، اراتا اور اس کا خون چوستا ہے۔ روشنی سے اسے نفرت ہے۔ جب تک روشنی رہتی ہو چھپا رہتا ہے لیکن روشنی کے بجھے ہی نکل آتا اور اپنے کام میں جُٹ جاتا ہے۔ یہ جتنا موذی دھوکے باز ہے، اتنا ہی سخت جان بھی ہے۔ یہ سردیوں میں بے حس و حرکت خوراک سے بے نیاز اپنی کین گاہوں میں چھپا رہتا ہے۔ سال کے بڑے حصے میں غیر خوراک کے زندہ رہتا ہے۔ سوکھ کر صرف اس کے جسم کی جھلی باقی رہ جاتی ہے لیکن جیسے ہی موسم بہا آتا ہے اور اسے انسانی خون چوسنے کا موقع ملتا ہے، یہ جلد ہی موٹا



تازہ ہو جاتا ہے اور اندسے بچے دسے کر انہی نسل بڑھانے لگتا ہے۔

کھٹل دنیا کے ہر ملک میں پائے جاتے ہیں، لیکن ترقی یافتہ ملکوں میں جہاں آبادی اور مکانوں کی صفائی کا زبردست انتظام ہو، وہاں یہ بہت کم پائے جاتے ہیں۔ اس کے برخلاف کم ترقی یافتہ اور کچھڑے ہوئے ملکوں میں ان کی ٹہنات ہے اور خاص طور پر شہروں میں زیادہ ہیں۔ گیلے سیلے مکان، جہاں صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا، زیادہ پکٹے اور انہی نسل بڑھاتے ہیں۔ دیہاتوں میں یہ بہت کم دیکھے جاتے ہیں۔ گاؤں میں کھٹل ایسے گھروں میں ہوتے ہیں جن کے رہنے والوں کا شہر میں آنا جانا رہتا ہے، خاص کر ان لوگوں کے گھروں میں جو شہر میں آکر سڑیوں میں ٹھہرتے ہیں۔

دیہاتوں میں کھٹلوں کے کم ہونے کی وجہ یہ بھی ہے کہ وہاں کے مویشیوں گائے، بیل، بھینس، بکری، بھیر، بھیرو کے گوبر اور شیش کی ٹوس کو اس نہیں آتی۔ اس کے علاوہ دیہات کی کھلی آب دہوا اور روشنی بھی اس کے موافق نہیں۔ کھٹلوں کے کاٹنے سے انسان کی زندگی خراب نہیں ہوتی، بلکہ اس کے کاٹنے سے طرح طرح کی بیماریاں بھی پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ اس کے کاٹنے سے کالا آزار (بلیک فیور - Black fever)، تپ محرقہ (ہیانی ٹائیفوس - Typhus)، ہیل ووق، طاعون (پلیگ - Plague) اور بعض جلدی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

جب کھٹل ان بیماریوں میں مبتلا کسی مریض کو کاٹتے اور اس کا خون چڑھتے ہیں تو ان بیماریوں کو پیدا کرنے والے جراثیم بھی مریض کے خون کے ذریعہ اس کے جسم میں پہنچ جاتے ہیں۔ پھر جب یہ کھٹل کسی تندرست آدمی کو کاٹتے ہیں تو بیماریوں کے جراثیم تندرست انسان کے بدن میں داخل ہو جاتے ہیں۔

کھٹلوں کو دور کرنے کی تدبیریں کھٹل عام طور سے چارپائیوں کی چٹولوں میں رہتے اور وہیں اندسے بچے دیتے ہیں، لیکن کبھی کبھی یہ چارپائیوں ہی میں نہیں بلکہ کھانف، بستر اور نیکے کے علاوہ کرسیوں اور دیوار کی درزوں میں اپنا ٹھکانا بناتے ہیں اور رات کو روشنی کے ٹکڑے ہوتے ہی، ان ٹھکانوں سے باہر آکر اپنے شکار کی تلاش میں لگتے ہیں۔ اگر مکان میں کھٹلوں کی اتنی ٹہنات ہو کہ کوئی جگہ بھی ان سے بچی ہوئی نہ ہو تو اس صورت میں کم سے کم ایک سال کے لیے مکان کو چھوڑ دیا جائے۔ یہ انسان کا خون دہنے کی وجہ سے ہلاک ہو جائیں گے، لیکن یہ ایسی تدبیر ہے جس پر آسانی ہو عمل نہیں کیا جا سکتا، اس لیے نیچے دی ہوئی دوسری تدبیریں اختیار کی جائیں :

جن دیواروں کا پلاستر کھڑا ہوا ہو، اس کو اکھیر کر دوسرا پلاستر کرایا جائے۔ فرش میں ٹھکانے ہوں تو اس کی

مرقت کرائی جائے۔ مکان میں نمی رہتی ہو یا تاریکی ہو تو اس کو ڈوڈر کیا جائے اور ہفتہ میں ایک بار مکان کی دیواریں فرش اور کونوں میں ٹی۔ ٹی چھڑکنے کے علاوہ چارپائی کی چروں اور کرسیوں کے سوراخوں میں پہنچائی جائے چند بار ایسا کرنے سے کھشل ختم ہو جائیں گے۔

اگر کھشل صرف چارپائیوں اور کرسیوں ہی میں ہوں تو ان کو کچھ دن برابر تیز دھوپ میں رکھیں یا تیز کھورتا ہوا پانی چارپائی کی چروں اور کرسیوں کے سوراخوں میں ڈالیں۔ تمام کھشل مر جائیں گے۔
 میتھی لیڈ اسپرٹ دھائی گنا پانی میں ملا کر چارپائی کی چروں وغیرہ میں ڈالنے سے بھی کھشل مر جاتے ہیں۔
 پٹرول، مٹی کا تیل اور روغن تارپین سے بھی کھشل ہلاک ہو جاتے ہیں۔ مگر یہ سولوشن (پانچ سو میں ایک حصہ) کے استعمال سے بھی کھشل ہلاک ہو جاتے ہیں۔

پستو

پستو ایک چھوٹا سا جانور ہے۔ اس کی جسامت چوڑی سے بھی کم ہوتی ہے۔ یہ لحاف، بستر وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ اگر اس کو کپڑے کی کوشش کی جائے تو شکل ہی سے پکاڑا جاسکتا ہے۔ ہاتھ کا اشارہ پالتے ہی فوراً کود کر کپڑے باہر ہو جاتا ہے۔ یہ زیادہ تر گندری کھنڈر گھروں میں پکتے ہیں اور تکلیف پہنچانے کے لیے انسان کے بستر تک پہنچ جاتے ہیں۔



ماہ پستو ایک مرتبہ میں آٹھ سے بارہ تک انڈے دیتی ہے جن میں سے ایک مہینہ کے اندر بچے نکل آتے ہیں اور پستو بن جاتے ہیں۔ ان پستوؤں کے کاٹنے سے آدمی کے جسم پر جگہ جگہ لال دھبے پیدا ہو جاتے ہیں جن میں کھجلی اور ملین ہوا کرتی ہے۔ جن کپڑوں اور بستریوں میں پستو ہوتے ہیں، آدمی کا آرام سے سونا ناممکن ہو جاتا ہے۔ پستو سے صرف یہی تکلیف نہیں ہے کہ اس کے بار بار کاٹنے سے نیند نہیں آتی، بلکہ اس کا سب سے بڑا خطرہ یہ ہے کہ یہ طاعون (پلیگ)، مہیسی بیماری پھیلانے کا سبب ہوتا ہے۔

طاعون یا پلیگ اصل میں چروں کا مرض ہے۔ سب سے پہلے یہ مرض چروں کو ہوتا ہے اور پستو چروں کا خون

چڑھے کا بہت شوقین ہوتا ہے اس لیے جب پستو طاعون کے مریض چہروں کا خون چڑھتے ہیں تو اس مرض کے جراثیم ان پستوؤں کے بدن میں پہنچ جاتے ہیں اور پھر جب یہ انسان کو کاٹتے ہیں تو یہ جراثیم انسان کے بدن میں داخل ہو جاتے ہیں۔ پستوؤں کی عادت ہے کہ یہ نئے سے خون چڑھتے ہیں اور دوسرے راستے سے فضلہ نکالتے رہتے ہیں جس میں طاعون کے جراثیم موجود ہوتے ہیں اس لیے جب پستو کاٹتا ہے تو اس تکلیف کو دور کرنے کے لیے آدمی اس جگہ کو کھجاتا ہے۔ اس طرح فضلہ میں بے ہوئے جراثیم کاٹی ہوئی جگہ سے یا کھجانے سے پیدا ہونے والی خراش سے خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور جب یہ جراثیم رگوں میں بہتے ہوئے خون کے ساتھ کان کے پیچھے، نزل اور گلگاہ کی گلیٹیوں تک پہنچتے ہیں تو یہ گلیٹیاں ان کو روکتی ہیں اور اس کے نتیجہ میں یہ گلیٹیاں سوج جاتی ہیں اور ساتھ ہی بگاڑ بھی ہو جاتا ہے۔ یہی طاعون کہلاتا ہے۔

پستوؤں کو دور کرنے کے طریقے پستوؤں کو دور کرنے کی سب سے پہلی تدبیر یہ ہے کہ مکان سے چہروں کو نیت دنا ہو کیا جائے۔ نہ چہرے رہیں گے اور نہ ان کے جسم میں پستو پرورش پائیں گے۔ چہروں کو ہلاک کرنے کی تدبیر یہ آگے دی جا رہی ہے۔ اگر کھانے، استرا اور دوسرے کپڑوں میں پستو پائے جائیں تو ان کو دھوپ میں کافی دیر تک ڈالے رکھیں، بلکہ یہ کام کئی دن تک کریں۔ سارے پستو مر جائیں گے۔

جوں

جوں مشہور کیڑا ہے جو انسان کے بالوں اور پھینے کے کپڑوں میں رہتا ہے اور اس کا خون چوس چوس کر پینا ہوتا ہے۔



جوں میں زیادہ تر آن لوگوں کے جسم میں پیدا ہوتی ہیں جو پھینے کے کپڑوں کو جلتیلہ تبدیل نہیں کرتے اور نہ روزانہ نہا کر اپنے جسم کو صاف رکھتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں ماسک و نکر بھی جوں کے پیدا ہونے کا سبب بنتا ہے۔ جوں کئی طرح کی ہوتی ہیں۔ ایک قسم کی جوں نہایت چھوٹی ہوتی ہیں اور بالوں کی جوں میں آگس کر خون چوستی رہتی ہیں۔

جوئیں انڈے دیتی ہیں اور اس کثرت سے دیتی ہیں کہ ایک مہینہ میں ایک جڑوں سے ایک ہزار جوئیں بن سکتی ہیں۔
جڑوں کے انڈوں کو لیکو کہتے ہیں۔ ان سے دو تین ہفتے کے اندر جوئیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

جوئیں کسی مریض کا خون چوس کر جب کسی تندرست آدمی کو کاٹتی ہیں تو اس کے جسم میں بھی مرض کے جراثیم پھیل جاتے
ہیں اور اس کو مرض میں مبتلا کر دیتے ہیں۔

جوؤں کو دور کرنے کی تدبیریں جن کپڑوں میں جوئیں ہوں، ان کو پانی میں ڈال کر آگ پر خرب کھائیں۔
اس کے بعد صابن لگا کر دھوئیں۔ روزانہ صابن لگا کر نہائیں۔ اگر سر میں جوئیں ہوں تو روزانہ نہائیں اور سر کو اچھی طرح
دھو کر نیم کاتیل لگائیں اور صاف کپڑے پہنیں۔ چند روز تک یہ عمل جاری رکھیں جوئیں مر جائیں گی۔
پارہ اور گندھک چھپے لٹے لے کر کھل کریں۔ جب وہ سر سے مہیسی ہو جائیں تو اس میں چھپے لٹے کیلا ملائیں
اور کھل کر کے سروں کاتیل میں گنا ملا کر کھل کر کے رکھیں۔ اس کے لگانے سے بھی ہر قسم کی جوئیں مر جاتی ہیں۔

مچھر

جرجان دار انسان کو تکلیف پہنچاتے اور اس کا خون چوستے ہیں، ان میں سے مچھر بھی ہے۔ یہ رات کو سوتے ہوئے
آدمیوں کو ڈنک مار کر ان کا خون ہی نہیں چوستا، بلکہ ان کے جسم میں مختلف بیماریوں کے جراثیم بھی داخل کرتا ہے۔

مچھر کئی طرح کے ہوتے ہیں۔ کچھ مچھروں کے کاٹنے سے انسان تپتی تڑپا

میں مبتلا ہو جاتا ہے اور کچھ کے کاٹنے سے زرد بخار پیدا ہوتا ہے۔ مچھر کی ایک شہور قسم

(انائیس) انسان کو طیر یا بخار میں مبتلا کرتی ہے اور یہی آخری قسم ہندوستانوں کو

یے زیادہ تکلیف کا سبب ہوتی ہے۔ اس کو طیر پانی مچھر بھی کہا جاتا ہے۔



مچھر انڈے دیتا ہے۔ انڈوں سے پورا مچھر پننے میں چالیس دن لگتے ہیں۔ ماہ

مچھر ایک وقت میں لگ بھگ ڈیڑھ سو انڈے دیتی ہے۔ مچھر کی پیدائش زیادہ تر برسات میں ہوتی ہے اور اس کی دل پندنگ

جمیل، تالاب، چشمہ ندی، نالے اور پانی کے گڑھے ہیں جن کے کنارے کچھ گھاس پھوس بھی لگا ہوا ہو اس کے علاوہ درختی

نمی والی جگہوں میں بھی پلے چھتے ہیں۔ اگر آبادی کے پاس گڑھوں میں پانی بھرا ہوا ہو، گھر گیلارہا ہو یا تالیوں کو صاف

ذکیا جاتا ہو تو ایسی جگہوں پر بھی پتھر لٹوے دیتے اور کپتے بڑھتے ہیں۔

پتھر دوسرے جان داروں کا خون چرے کا شوق رکھتا ہے، اس لیے یہ دوسری جگہوں سے آکر انسانوں کی آبادی کی طرف آتا ہے۔ اسے روشنی سے نفرت ہے اس لیے یہ تنگ اور اندھیرے گھروں کے کونوں، الماریوں اور صندوقوں کے بچے چسپا رہتا ہے اور شام کا اندھیرا بھیلنے پر اپنی کمین گاہ سے باہر کتے ہی نہیں ہیں کرتا ہوا انسان اور دوسرے جانوروں کو لانا اور اُن کا خون چرنا ہے۔

شکر کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ یہ سیاہ رنگ کو زیادہ پسند کرتا ہے، یہی وجہ ہے کہ گوروں کے مقابلہ میں جمشیروں اور ہندوستانیوں کو یہ زیادہ کاتا ہے اور جو رنگ کالے موزے سے پہننے یا کوئی کالا کپڑا لٹوے ہیں اُن پر زیادہ حملہ کرتا ہے۔

نر پتھر خون کم چرتا ہے، یہ زیادہ تر سبزی خوردہ ہے، ابا مادہ پتھر کے منہ خون لگا ہوا ہے۔ یہ انسان کا خون چوس کر پی پتی ہے۔ اس قسم کے پتھر کی پہچان یہ ہے کہ اس کی خون چرے کی نشوونما چھوٹی اور موٹی ہوتی ہے، ناگہلیں لمبی لمبی اور نازک ہوتی ہیں، پاؤں چھوٹے اور ہلکے رنگ کے ہوتے ہیں، جن پر کالی چتیاں پڑی ہوتی ہیں، لیکن ان سے بھی زیادہ خاص پہچان یہ ہے کہ جب یہ پتھر دیوار پر مشابہ ہے تو اس کا تمام جسم دیوار کو نہیں چھرتا، بلکہ پھیلا دھڑا دھڑا کی طرف اٹھا ہوتا ہے۔ اس کے برعکس دوسری قسم کے پتھروں کا تمام جسم دیوار پر بیٹھتے وقت برابر با صلا رکھتا ہے۔

پتھروں سے بچنے کے طریقے گھروں کو ہمیشہ اونچی کرسی سے کڑواں دار جگہ پر بنا چاہیے اس پاس کوئی ندی نالہ یا جھیل نہ لایا جائے اور پانی سے بھرا ہوا گروہا نہیں ہونا چاہیے۔

گھر کے آگن کو صاف سترا اور سوکھا رکھنا چاہیے۔ آگن میں ادھر ادھر پانی نہ پھینکا جائے اور نہ کوڑا کرکٹ اور کسی طرح کی گندمی اٹھی بھرنے دی جائے۔ پانخانہ اور تالیوں کو روزانہ صاف کر کے ان میں فیٹاؤں یا ڈی۔ ڈی۔ ٹی۔ ٹی چھڑکی جائے۔ گھر کے کونوں الماریوں اور صندوقوں کے بچے روزانہ جھاڑا جائے۔

مکان کے صافانوں اور کھڑکیوں پر جالیوں لگوانی چاہئیں یا مٹل کے باریک پرے دکھائے جائیں۔

اگر بستر کے قوسوں سے وقت پتنگ پر پتھر دانی لگائی جائے، نہیں تو قوسوں سے وقت چہرے اور ہاتھ پاؤں پر پوکیش آئی یا تانہ میرے کا تیل لگایا جائے۔

اگر سوتے وقت بستر کے پاس کبلی کا پتھرا لگا جائے تو اس کی ہول سے پتھر پاس نہیں آتے اس کے علاوہ یہ بات بھی یاد

رکھنی چاہیے کہ نیچے سونے کے مقابلہ میں چھت پر سونے سے پتھروں سے زیادہ بچاؤ رہتا ہے۔

ان کے علاوہ پتھروں کو ہلاک کرنے کی تدبیریں بھی اختصار کی جائیں۔

پتھروں کو ہلاک کرنے کی تدبیریں پتھر اپنے انڈے بچے ہمیشہ ایسی جگہوں پر دیتے ہیں، جہاں پانی اکٹھا ہوتا ہے اور کچھ گھاس پھوس پیدا ہوتا ہے، جیسے جوڑ، تالاب، جمیل اور پانی سے بھرے ہوئے گڑھے۔ ان کے علاوہ ایسی گیلی سیلی زمین، جہاں پانی گرایا جاتا ہو اور کوڑا کرکٹ اکٹھا رہتا ہو، پتھروں کو پسند ہے، اس لیے ان کو ہلاک کرنے کے لیے گھر کے آگن وغیرہ کو خشک رکھیں اور اس میں کوڑا کرکٹ اکٹھا نہ ہونے دیں۔ گھر کے پاس یا آبادی میں کوئی کنواں ہو تو اس کے آس پاس کھچڑ نہ ہونے دیں۔ کنویں کے آس پاس گرنے والے پانی کے نکاس کے لیے نالیاں اور چڑچے بنوادیں جائیں اور ان کی صفائی کا انتظام کیا جائے۔ اگر جوڑ، تالاب، جمیل، گڑھوں اور چڑچڑوں میں بھرے ہوئے پانی کے اوپر مٹی کا تیل مرہین پھیلا دیا جائے تو پتھروں کے انڈے بچے آسانی سے ہلاک کیے جاسکتے ہیں۔ پندرہ مربع فٹ پانی کی سطح کے لیے آدھی چمٹا تک مٹی کا تیل کافی ہوتا ہے اور اس تیل کے پھیلانے کی آسان ترکیب یہ ہے:

ایک لیٹر مٹی کے بچوں پینچ کپڑا بیٹھا جائے اور اس کو مٹی کے تیل میں بھگو کر اس وقت کے دونوں سروں کو ڈوڑادی پکڑ کر جوڑ، تالاب وغیرہ کے کناروں پر کھڑے ہو کر رتھی کے درمیان حصہ کو پانی کی تمام سطح سے چھوٹے ہوئے ایک ٹر سے دوسری طرف جائیں۔ ایسا کرنے سے تیل پانی کی تمام سطح پر پھیل جائے گا۔

مکان میں نیم کے پتے جلانے یا گن رکھا اور لوبان کی دھونی دینے سے بھی پتھر مر جاتے اور مکان سے بھاگ جاتے ہیں۔

چیونٹے چیونٹیاں اور دیمک

بعض مکانوں میں چیونٹے اور چیونٹیاں بھی بہت ہوتی ہیں۔ یہ بھی

انڈوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ پندرہ دن کے اندر انڈوں سے بچے نکل آتے ہیں اور پانی

خوراک ڈھونڈنے لگتے ہیں۔ ان کی سونگھنے کی طاقت بہت تیز ہوتی ہے۔ جہاں ہی

ان کی پسندیدہ چیز ہوتی ہے۔ اس کی بو پا کر فرما ان کا لاد شکر و بان پہنچ جاتا ہے۔

گڑھ شکر اور سب مٹی چیزیں ان کی پسندیدہ خوراک ہیں۔ ان کے علاوہ ہر قسم کے



مردہ کی طرح بھی اُن کا من بھانا کھا جاتا ہے۔ یہ انسان کو بھی کاٹتی ہیں اور ان کے کاٹنے سے کسی مردہ کی طرح کا زہر تندرست آدمی کے بدن میں پہنچ سکتا ہے۔

جس مکان میں دیگ لگ جاتی ہے، اس سے مکان کی کڑیوں، کواٹوں اور کھڑکیوں کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ ان کے علاوہ دیگ کپڑوں اور کتابوں کو بھی چٹ کر جاتی ہے۔

چیونٹے، چیونٹیوں اور دیگ کے بچنے کے لیے مکان کا فرش بچھنا، کرائے اور دیواروں پر پلاسٹر کرانا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ گڑ، سکر اور دوسری مٹی کی چیزیں رکھنے کے برتنوں کا منہ اس طرح بند کر کے رکھا جائے کہ ان میں ان کا زہر نہ ہو سکے۔ اگر کسی جگہ چیونٹیاں نظر آئیں تو اس جگہ سرسوں کا تیل یا مٹی کا تیل چھڑک دیا جائے۔ چیونٹیاں بھاگ جائیں گی۔

دیگ سے محفوظ رہنے کے لیے مکان کے فرش اور پلاسٹر کو بچھنا کرنے کے علاوہ مکان کی تعمیر میں چونا استعمال کیا جائے۔ کڑیوں اور چیمبیروں کے کناروں پر تار کول لگا جائے۔

چوہے

چوہے انسان کے لیے بڑی مصیبت ہیں۔ یہ ہر سال لاکھوں من اناج برباد کر دیتے ہیں، کھیتوں کو تباہ کرتے ہیں اور گھر میں کپڑوں اور دوسری چیزوں کو کتر کر بہت کچھ نقصان پہنچاتے ہیں، لیکن ان سب سے بڑھ کر مصیبت مرض طاعون (پلیگ) ہے، جو اسی جانور کی وجہ سے انسان کو بھی ہوتا ہے۔

طاعون سب سے پہلے چوہوں کو ہوتا ہے۔ جب اس مرض کی وجہ سے کسی مکان میں چوہے مرنے لگتے ہیں تو اس کے تقریباً پندرہ دن بعد اس مکان میں رہنے والے آدمی بھی اس مرض میں مبتلا ہونے لگتے ہیں۔



ہوتا یہ ہے کہ پتہ چرچر کے جسم کا خون چوس چوس کر پرورش پاتے ہیں، جب وہ طاعون کے مریض چوہوں کا خون چوستے ہیں تو خون کے ساتھ طاعون کے جراثیم بھی ان کے اندر پہنچ جاتے ہیں۔ طاعون میں مبتلا ہونے پر چوہے مرنے لگتے ہیں، لیکن مکان میں پتھر جاتے ہیں، جو اپنی من بھائی خوراک

نہلنے کی وجہ سے انسان کو کاٹتے ہیں۔ پستو کی عادت ہے کہ وہ ایک طرف سے خون چوستا ہے اور دوسری طرف سے فضلہ نکالتا ہے جس میں طاعون کے اُن گنت جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ پستو کے کاٹنے سے جو تکلیف پہنچتی ہے، اس کو دور کرنے کے لیے فوراً انسان کا ہاتھ اس جگہ پہنچاتا ہے اور وہ وہاں کھیلے لگتا ہے کھانے سے جو خراش پیدا ہوتی ہے، اُس کے ذریعہ فضلہ میں موجود طاعون کے جراثیم خون میں پہنچ جاتے ہیں۔ جو اس آدمی کو طاعون میں مبتلا کرنے کا موجب ہوتے ہیں، اس لیے جہاں تک ہو سکے اس موذی جانور سے بچنے کی تدبیروں پر عمل کیا جائے۔

چوہوں سے بچنے کی تدبیریں جو بے عام طور سے گھر کے فرش میں ہل بنا کر رہتے ہیں، اس لیے اگر ہو سکے تو فرش بچا بنوایا جائے، لیکن اگر سارے گھر کا فرش پتاجا بنوایا جائے تو کم سے کم اس کمرے کو ضرور بچا بنوایا جائے۔ اناج اکٹھا کیا جاتا ہے۔ گھر میں ادھر ادھر اناج کے دانے اور کھانے پینے کی چیزوں کے ریزے بکھرے ہوئے پڑے نہ رہنے دیں۔ کھانے پینے کی تمام چیزوں کو ڈھک کر جالی دار الماریوں میں رکھا جائے۔ دودھانے کے کواڑوں اور گھریلوں کو ایسا بنوایا جائے کہ ان میں چوہے نہ گھس سکیں اور مکان کی مریوں پر جالیاں لگوائیں تاکہ باہر کے چوہے مکان میں نہ آسکیں۔

بلی چوہوں کی دشمن ہے۔ اگر مکان میں بلی رکھی جائے تو اس سے چوہوں کا خاتمہ آسانی سے ہو سکتا ہے۔ اگر بلی نہ ہو تو گھر میں چوہے دن رکتے جائیں۔ جو چوہے ان میں نہیں اُن کو مار کر آبادی سے دُور یعنی کاتیل ڈال کر مٹا دیا جائے۔ زندہ ہرگز نہ چھوڑیں۔ مگر ان کو زندہ چھوڑ دیا جائے گا تو وہ آبادی کے کسی دوسرے مکان میں گھس جائیں گے اور اس طرح ان سے بچاؤ نہ ہو سکے گا۔

چوہوں کو مارنے کے لیے ننگھیا اور کچلا جیسی زہریلی چیزیں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ ان چیزوں کو اٹلے اور ڈٹلے میں ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر رات کو گھر میں ادھر ادھر مٹال دیا جائے اور کھانے پینے کی کوئی چیز گھر میں اس طرح نہ رکھی جائے کہ چوہے اُسے کھا سکیں۔ چوہے بھوک کی حالت میں ان گولیوں کو کھا کر مر جائیں گے۔ دن کے وقت جو گولیاں فرش پر ہیں اُن کو اٹھا کر احتیاط سے رکھ دیا جائے، کیڑے مکریاں، کبوتر، کتا، بلی وغیرہ جانور ان کے کھانے سے مر جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی اندیشہ ہو سکتا ہے کہ کوئی بچہ ان کو اٹھا کر نہ کھالے۔

بہر کیم کاربائیڈ ایک انگریزی دوا چوہوں کو مارنے کے لیے زیادہ مناسب ہے۔ اس کو بھی اچھے طریقے سے اٹلے میں ملا کر گولیاں بنا کر گھر میں ڈال دیا جاتا ہے۔ اس میں یہ خونی ہو گا اگر کوئی پانٹو یا زہریلی کبوتر وغیرہ اس کو کھا بھی لے تو اس سے اُن کو کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچتا۔

چوہوں کے بل میں گندھک کا دھواں پہنچانے یا مٹی کا تیل یا پٹرول اُن کے بل میں ڈالنے سے بھی چڑھے
مَر جاتے ہیں۔

جب بل میں چڑھے مَر جائیں تو اس میں شیشے اور مین دفر کے ٹکڑے ڈال کر سینٹ وغیرہ سے بند
کر دیا جائے۔

جو چڑھے بل سے باہر مریں وہ چاہے زہریلی چیزوں سے مرے ہوں! یا ایک زندہ ہونے کی وجہ سے دونوں ہڑتوں
میں ان کو اتھ سے چھوڑنا اور گھر سے باہر گلی میں پھینک دینا ہرگز مناسب نہیں ہے، بلکہ ان کو آبادی سے باہر اُنہوں کے ٹکڑوں
یا گھاس پھوس وغیرہ میں رکھ کر مٹی کا تیل چھڑک کر جلادیا جائے۔

غذا

ہمارا جسم ایک بڑا کارخانہ ہے جس میں بہت سی مشینیں بروقت حرکت میں رہتیں اور اپنے کاموں کو انجام دیتی رہتی ہیں، ان کے بروقت متحرک رہنے سے جسم کا کچھ نہ کچھ حصہ خرچ ہوتا رہتا ہے، جب ہم چلتے پھرتے ہیں یا کام کاج کرتے ہیں تو یہ خرچ زیادہ بڑھ جاتا ہے اور جسم میں اس خرچ کے بدل کے لیے آمد کی ضرورت ہوتی ہے، اسی ضرورت کا نام "بھوک" ہے، گویا بھوک ایک قدرتی خواہش ہے جو ہمیں اس ضرورت کا احساس دلاتی ہے کہ بدن کی کچھ قوت، حرارت اور رطوبت میں کمی آگئی ہے، اس کمی کو دور کرنے کے لیے بدن میں کچھ مادے پہنچانے کی ضرورت ہے، ان مواد کو ہم پونچھنے اور بھوک کی خواہش کو دور کرنے کے لیے ہم غذا کھاتے ہیں، لیکن یہ واضح رہے کہ کھائی ہوئی غذا اسی وقت ہمارے جسم کو فائدہ پہنچا سکتی اور اس میں قوت و حرارت پیدا کر سکتی ہے، جب کہ وہ ہمارے جسم کے خرچ شدہ حصے کا بدل بننے کے قابل ہو اور اس کو مناسب وقت پر نیچے گھسی ہوئی ہلاتیوں کے مطابق کھایا جائے۔

کھانا کھانے کے متعلق ضروری ہدایتیں

(۱) یہ پُرانا اصول ہے کہ جب خوب بھوک لگے تو کھانا کھائیں اور جب تھوڑی بھوک باقی رہے تو کھانا چھوڑ دیں۔ ایسا کرنے سے غذا اچھی طرح ہضم ہوتی اور انگ لگتی ہے۔ اس کے برخلاف کرنے سے ہضم خراب ہو جاتا ہے اور کھائی ہوئی غذا بے کار جاتی ہے۔

(۲) جو بھی غذا کھائی جائے وہ اچھی طرح پکانی گئی ہو اور تازہ ہوا اور چکی اور باسی غذا کھانے سے ہضم بگڑ جاتا ہے، اگر باسی غذا اُس گئی ہو تو اس کے کھانے سے آدمی بیمار ہو جاتا ہے، تے دست آنے لگتے ہیں، بارش کے زمانے میں تو باسی چیز بالکل نہیں کھانی چاہیے۔

(۳) جو بھی غذا کھائیں وہ دیکھنے میں صاف تھوری، سونگھنے میں دل پسند اور کھانے میں خوش مزہ ہونی چاہیے۔

جس کھانے کو دیکھنے ہی سے نفرت آئے یا اس کی بو اور مزہ اچھا نہ ہو اس کو ہرگز نہ کھائیں۔ اس سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

(۴) جن برتنوں میں کھانا کھایا جائے وہ بھی صاف ستھرے ہوں اور کھانا کھانے سے پہلے ہاتھوں کا دھونا اور ٹکلی کرنا بھی ضروری ہے۔

(۵) کھانا کھاتے وقت اپنی توجہ دوسری تمام باتوں سے ہٹالینی چاہیے اور طبیعت کو خوش و خرم رکھنا چاہیے۔
(۶) کھانا اچھی طرح چبا کر کھانا چاہیے تاکہ اس میں منہ کا لعاب شامل ہوتا رہے۔ جو کھانا اچھی طرح چبا کر کھایا جاتا ہے وہ دانتوں اور دماغوں سے پس جانے اور منہ کا لعاب مل جانے کی وجہ سے جلد بھرم ہو جاتا ہے۔

(۷) کھانا تازہ اور گرم کھانا مناسب ہے، لیکن ایسا زیادہ گرم بھی نہیں ہونا چاہیے جس سے ہاتھ اور منہ جلنے لگیں، اگر گرم کھانے سے پیاس زیادہ لگتی ہے، اس کو بچانے کے لیے زیادہ پانی پینا چاہئے جس سے بھرم خراب ہو جاتا ہے۔ جو لوگ ہمیشہ گرم کھانا کھاتے ہیں ان کے معدے میں زخم ہو جاتے ہیں۔

(۸) کھانا کھانے سے پہلے اور کھانا کھانے کے بعد پانی پینا مناسب نہیں ہے، البتہ اگر ضرورت ہو تو کھانا کھانے کے درمیان پانی پی سکتے ہیں۔ پیاس لگے تو بعد میں بھی پانی پیا جاسکتا ہے۔ بے تحاشا زیادہ پانی پینے سے بھرم خراب ہو جاتا ہے۔ یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ پانی کی ایک مقدار خود غذا میں بھی موجود ہوتی ہے، اس کے علاوہ منہ کے لعاب کے ذریعہ بھی کچھ پانی غذا کے ساتھ مل جاتا ہے۔

(۹) اگر کھانے میں مٹھی اور ٹیکین دونوں طرح کی چیزیں ہوں تو پہلے مٹھی چیریں کھائیں اور اس کے بعد ٹیکین، البتہ اگر مٹھی چیز تھوڑی مقدار میں ہو تو اس کو ٹیکین غذا کھانے کے بعد کھا سکتے ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑا گرم کھانے سے کھائی ہوئی غذا کے بھرم ہونے میں مدد پتی ہے اور قبض نہیں رہتا۔

(۱۰) چاول کھانے کے بعد تازہ کھانا مناسب نہیں ہے، اسی طرح گوشت خصوصاً مچھلی کھا کر دودھ پینا چاہیے، دودھ چاول کھانے کے بعد تھوڑا دودھ پینے کے بعد کوئی کھٹی چیز یا پان کھانا اچھا نہیں ہے۔

(۱۱) برسات کے موسم میں خصوصاً جب کہ مہیضہ اور طیر یا پھیلا ہوا ہوا کھانے کے ساتھ سرک، سرک کی چٹنی، لیٹوں، اٹلی اور انار داند کی چٹنی، پودینہ پیاز کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

(۱۲) کھانا کھاتے ہی فوراً کوئی کام نہیں کرنا چاہیے۔ گرمیوں میں کھانا کھانے کے بعد تھوڑی دیر سو لیا جائے تو اچھا ہے، خصوصاً دریاہات میں محنت شقت کرنے والوں کے لیے یہ بہت ضروری ہے۔

(۱۳) رات کو سونے سے کم از کم دو گھنٹے پہلے کھانا کھایا جائے۔ اگر رات کو دودھ پینے کی عادت ہو تو سونے سے آدھ گھنٹے پہلے پیا جائے اور رات کا کھانا کھاتے وقت دودھ پینے کی گنجائش کا خیال رکھا جائے۔

کھانا کھانے کے اوقات اگرچہ کھانا کھانے کا صحیح وقت وہ ہے جب کہ بھوک خوب لگی ہوئی ہو لیکن اس کے لیے اگر وقت بفر کر لیا جائے اور اصول کے مطابق کھانا کھایا جائے تو وقت مقررہ پر ضرور بھوک لگ آتی ہے۔

دریاہات کے باشندوں کو تقریباً صبح سات بجے ناشتہ کر لینا چاہیے اور دوپہر کا کھانا نہانے دھونے کے بعد بارہ اور ایک بجے کے درمیان کھالینا چاہیے اور پھر رات کا کھانا شام ہونے کے تھوڑی دیر بعد کھایا جائے رات کو دودھ پینے کی عادت ہو تو سونے سے آدھ گھنٹے پہلے پی لیا جائے۔

موسم کے مطابق غذائیں سردیوں میں قوت اضمحلتی اور قوی ہوتی ہے۔ جسم کے اندر دنی بھتر میں حرارت غریزی (بدن کی اصل حرارت جس کو اینٹیل ہیٹ بھی کہتے ہیں) بڑھی ہوئی ہوتی ہے اس لیے اس موسم میں گرم، شکر، قہم کی مٹھائیاں اور سلوے، نیز دوسری مغز غذائیں خوب شہم ہوتی اور بدن کو طاقت دیتی ہیں نیز حرارت غریزی کو بڑھاتی ہیں۔ گوشت خور لوگ اس موسم میں گوشت، پھل اور انڈے کھا کر اپنے جسم کو طاقتور بنا سکتے ہیں۔ البتہ گرمیوں میں اس قسم کی چیزوں کا استعمال جس قدر کم کر دیا جائے بہتر ہے، ٹھنڈی سبز ترکاریاں تازہ پھل دودھ دہی دودھ دہی کی تسی، چھانچھا اور پڑھیں قدر استعمال کریں مناسب ہے، برسات میں بھی یہی چیزیں مناسب ہیں، البتہ اس موسم میں تسی اور چھانچھ پینے میں احتیاط کرنی چاہیے۔ اس موسم میں چھانچھ اگر تیس تو وہ تازہ بہ تازہ ہو۔ سبز ترکاریوں کی بجھیہ پکا کر کھائیں، کبھی کبھی گٹھے، پوڑے، شہال وغیرہ بکوان بھی کھا سکتے ہیں، لیکن اس موسم میں کھانے کے ساتھ لیوں کا رس یا اس کا چارہ سرکار ادرامی اور ان سے بنائی ہوئی چٹیاں کھانے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

چند اہم غذائیں ہم روزمرہ جو غذائیں کھاتے ہیں وہ مندرجہ ذیل درجہ کی ہوتی ہیں:

(۱) حیوانی غذائیں: یہ وہ غذائیں ہیں جو حیوانات سے حاصل ہوتی ہیں مثلاً گوشت، پھل، انڈا، دودھ

کھن، گھی، دہی، پنیر اور چھانچھ وغیرہ۔

(۲) نباتی غذائیں: یہ وہ غذائیں ہیں جو نباتات (درختوں، پودوں وغیرہ) سے حاصل کی جاتی ہیں جیسے
الہج، دالیں مختلف قسم کے تیل، ترکاریاں، ساگ، پات، پھل، خشک و تر میوے وغیرہ۔

حیوانی غذائیں

حیوانی غذائیں ہمارے جسم کی پرورش کرتی ہیں، گوشت پوست، رگ، ٹخنوں کے بنانے میں کام آتی ہیں، بزرگ کو
طاقت دیتی اور اس میں حرارت پیدا کرتی ہیں، اب چند حیوانی غذاؤں کا بیان مختصراً بیان کیا جاتا ہے:
گوشت گوشت ایک عمدہ مقوی غذا ہے۔ اس میں اجزاء، لٹمر، ڈیڑھ، ڈیڑھ زیادہ ہوتے ہیں، نیز چربی ہوتی ہے اور
کچھ نمکیات بھی ہوتے ہیں، اجزاء، لٹمر کے زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ بدن کو زیادہ غذائیت دیتا ہے، نیز اس میں قوت و
حرارت پیدا کرتا ہے۔

اس ملک میں مختلف جانوروں کا گوشت کھایا جاتا ہے، ان میں سے بکری، بھینٹ، دنبہ، مرغ، تیز، بڑیر کا گوشت
زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ دنبہ اور بھینٹ کا گوشت اگرچہ غذائیت کے اعتبار سے بہتر ہے، لیکن بکرے کے گوشت کے مقابلے
میں درہضم ہے اور پرندوں کا گوشت لطیف و درہضم ہونے کی وجہ سے زیادہ اچھا سمجھا جاتا ہے۔
جس جانور کا بھی گوشت کھایا جائے وہ تن درست ہونا چاہیے۔ بوڑھے اور بیمار جانوروں کا گوشت کھانے
سے آدمی بیمار ہو جاتا ہے، گوشت کو خوب اچھی طرح پکایا جائے جو گوشت پکا کر اچھی طرح نکلا یا گایا ہو اس کے کھانے سے
ہضم خراب ہو جاتا ہے، دست آنے لگتے ہیں اور آنتوں میں کینچرے، کدو دلنے پیدا ہو جاتے ہیں۔

فالی گوشت برابر زیادہ عرصہ تک کھاتے رہنا بھی مناسب نہیں ہے، اس کے ساتھ سبز ترکاریاں پکائی جائیں
اور اس کے کھانے میں اعتدال سے کام لیا جائے زیادہ گوشت خوری سے گھٹیا وغیرہ کوئی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔
پھلی پھلی پھلی کا شمار اہم غذاؤں میں ہے۔ اگرچہ یہ تقریباً ہر جگہ کھائی جاتی ہے، لیکن بنگال و بہار کے باشندوں کے
لیے یہ نہایت ضروری غذا ہے۔ پھلی کا گوشت بھی دوسرے جانوروں کے گوشت کے مانند بدن کو غذائیت دیتا اور اس
میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔ یہ نہایت لذیذ مہلتا ہے اور جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

پھلی ہمیشہ تازہ پکا کر کھائی جائے تازہ پھلی سخت ہوتی ہے۔ اگر اس کو ہاتھ پر کھاجائے تو اس کی ڈوم نیچے نہیں



گرتی اور اس کے گلپٹھے کھول کر دیکھنے سے سرخ دکھائی دیتے ہیں اس کے برخلاف جو مچھلی دیر کی کپڑی ہوئی ہوتی ہے وہ خراب ہو جاتی ہے اس میں سڑا پن لگتا ہے۔ اس کی آنکھوں میں چمک اور گلپٹھوں میں سرخی نہیں رہتی اور نہ اس میں سختی باقی رہتی ہے۔ ایسی خراب مچھلی کے کھانے سے تے دست آنے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ جو بڑا اور تالاب کی مچھلیوں سے دریاؤں اور ندیوں کی مچھلی اچھی ہوتی ہے۔

تجربے سے معلوم ہوا ہے کہ مچھلی کھا کر دودھ پینا یا دودھ پنی کر مچھلی کھانا مناسب نہیں ہے۔ اس سے برص (مچھلی بھری) اور جذام (کوڑھ) جیسی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

انڈا انڈا نہایت لطیف زود ہضم مقوی غذا ہے اس سے خون بہت بنتا ہے جن پرندوں کا گوشت کھایا جاتا ہے انھیں پرندوں کے انڈے بھی کھائے جاتے ہیں، لیکن ان میں سب سے بہتر مرغی کا انڈا ہے اس میں بدن کا گوشت پوست پیدا کرنے والے اجزاء ٹھہر (پروٹینز) زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ نیز بدن میں قوت و حرارت پیدا کرنے والے روغنی مواد بھی ملتے ہیں، کچھ نمکیات بھی ہوتے ہیں اور پانی بھی۔ اس کے علاوہ سب سے بڑا صفت انڈے میں



یہ ہے کہ وہ نسبتاً اپنی مقدار سے زیادہ قدرت دیتا ہے اس سے فضلہ بہت ہی کم بنتا ہے۔

انڈے کو بال کر چھیلنے اور زردی سفیدی سمیت کھالیتے ہیں اس کا سالن بھی بناتے ہیں بعض لوگ کچے انڈے کو توڑ کر اس کی زردی اور سفیدی کو پی جاتے ہیں، لیکن اس کے استعمال کا سب سے اچھا فائدہ بخش طریقہ یہ ہے کہ انڈے کو آبی دیر بالا جائے کہ اس کی سفیدی جم جائے اور زردی جھنکے قریب پہنچ جائے یعنی پورے طور پر تھمے۔ اس کے بعد اس پر ذرا سانگ اور سیاہ مرچ لپی ہوئی چمک کر کھایا جائے اگر صرف زردی کھائیں تو یہ اور بھی زیادہ بہتر ہے۔

ایسا انڈیم برشت (ادھ اُبل) کہلاتا ہے۔ اُبلتے ہوئے پانی میں انڈے تقریباً ڈیڑھ منٹ تک اُبالا جائے، اگر گھڑی نہ ہو تو اتنی دیر تک اُبالا جائے جتنی دیر میں معمولی رقاسے سٹونک گنا جا سکتا ہے۔

انڈے تازے استعمال کرنا بہتر ہے۔ اگرچہ دیہاتوں میں عموماً آٹھ انڈے دستیاب ہوتے ہیں، تاہم تازہ انڈے کی شناخت کے لیے یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اگر اس کو ہاتھ میں لے کر روشنی کی طرف دیکھیں تو اس میں روشنی کی جھلک نظر آتی ہے، اس کے علاوہ اگر تازہ انڈے کو پانی میں ڈال دیا جائے تو وہ اس میں ڈوب جاتا ہے۔ اس کے برخلاف جو انڈے خراب ہو جاتے ہیں تو اس میں روشنی کی طرف کر کے دیکھنے سے روشنی نظر آتی ہے اور زود پانی میں ڈوبتا ہے، بلکہ پانی کے اوپر تیرا کرتا ہے۔

دودھ دودھ نہایت لطیف اور مقوی غذا ہے، اس میں جسم انسان کی پرورش کرنے والے اجزاء پرچھوڑنے، قوت و حرارت پیدا کرنے والے مواد (کاربوہائیڈریٹس اور فیٹس) کافی مقدار میں ہوتے ہیں، نیز اس میں پانی بھی ہوتا ہے اور کیمکات و حیاتین بھی، دودھ میں دوسرے غذائی اجزاء کے علاوہ چونے (کلسیم) کی مقدار دوسری تمام غذاؤں سے زیادہ ہوتی ہے اور چونکہ بدن انسان کی پرورش کے لیے نہایت ضروری چیز ہے۔ یہ جسم کے نشرو نما اور بڑھوتری میں مدد دیتا ہے، ہڈیوں کی پرورش کرتا اور ان کو مضبوط بناتا ہے۔ رگوں چھوڑنے کے بنانے اور طاقت دینے میں بھی کام آتا ہے، غرض یہ کہ دودھ ایک مکمل غذا ہے، خصوصاً کم زوروں اور بچوں کے لیے اس سے بہتر کوئی غذا نہیں ہے یہی وجہ ہے کہ بچہ کی پیدائش کے ساتھ ہی قدرت اس کی پرورش کے لیے ماں کی چھاتیوں میں دودھ پیدا کرنے لگتی ہے۔ بچے کے لیے ماں کا دودھ ہی سب سے اچھا ہے، لیکن دوسرے آدمی اپنے حالات کے مطابق بکری یا گائے یا بھینس کا دودھ پی سکتے ہیں۔ بکری کا دودھ بہت ہلکا ہوتا ہے، جلد ہضم ہو جاتا ہے، لیکن اس سے ایک خاص قسم کی بو آتی ہے، جسے عام طور پر پسند نہیں کیا جاتا۔ گائے کا دودھ اگرچہ بکری کے دودھ سے بھاری ہوتا ہے، لیکن بھینس کے دودھ سے اچھا سمجھا جاتا ہے۔ بھینس کے دودھ میں بکری اور گائے کے دودھ کے مقابلے میں گھی اور چربی اجزاء زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے یہ بھاری ہوتا ہے، لیکن تن درست آدمیوں کے لیے بہترین غذا ہے۔

دودھ ایک لطیف مقوی غذا ہے، اس لیے اس کے روپنے اور کھنے میں اس کی لطافت کا ضرور خیال رکھا جائے، دودھ روپنے سے پہلے جانور کے نھنوں کو اچھی طرح دھویا جائے، اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھو کر پاک صاف دھلے

ہوئے برتن میں دودھ دوڑا جائے اور جوش دے کر پیا جائے، لیکن اگر نیا جوش دیے پینا ہو تو تھنوں سے نکلنے ہی تازہ بتازہ پینا مناسب ہے، لیکن گائے کا دودھ بغیر جوش دیے نہیں پینا چاہیے، کیوں کہ گائے کے کچے دودھ میں دق و دل کے جراثیم کی موجودگی کا خطرہ ہے۔

دہی، چھاچھ دودھ کو جا کر دہی بناتے ہیں اور دہی کو بلو کر کھن نکالنے کے بعد جو چیز باقی رہ جاتی ہے، وہ "چھاچھ" کہلاتی ہے۔ دہی اور چھاچھ دونوں مفید غذائیں ہیں۔ چھاچھ سے اگر کچھ کھن نکال لیا جائے تو یہ ایک متوی چیز ہے، تاہم چھاچھ بہت مفید غذا ہے۔ گریاں ہوں یا سردیاں دونوں موسموں میں دیہات کے لوگ اس کو نہایت فخر سے پیتے ہیں۔ اس کے بغیر ان کی غذا ادھوری رہتی ہے۔ یہ بدن کو غذائیت ہی نہیں دیتی بلکہ گرسوں میں چلچلاتی دھوپ اور لوؤں کے مضر اثر سے بچاتی ہے۔

دودھ، دہی اور چھاچھ کا متواتر استعمال عک کو بڑھاتا ہے۔ یورپ کے ایک ملک بلغاریہ کے باشندوں کی عمریں لمبی ہوتی ہیں، نگران کے جسم بھی زیادہ مضبوط اور تن درست ہوتے ہیں۔ تحقیق کرنے سے معلوم ہوا کہ ان کے تندرست و توانا ہونے اور زیادہ عمر پانے کا سبب دہی اور چھاچھ کا استعمال ہے۔

ہماری دیہاتوں میں بھی جن لوگوں کو دودھ، دہی، چھاچھ خوب میسر ہے ان کی تن دہتی اور ان کی قوتیں بہت اچھی ہوتی ہیں اور ان کی عمریں بھی نسبتاً زیادہ ہوتی ہیں۔

لیکن یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ دہی اور چھاچھ تازہ استعمال کرنے بہتر ہیں، جو دہی چھاچھ زیادہ کھتے ہو جاتے ہیں ان کے ناموں میں فرق آجاتا ہے۔

نباتی غذائیں

اناج اور دالیں گیہوں، جو، چنا، مکئی، باجرہ، جواری جیسے اناجوں کو پس کر آٹا بنایا جاتا اور ان کی روٹی پکا کر دالوں اور ساگ ترکاریوں کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

گیہوں تمام اناجوں میں بہتر ہے۔ اس میں بدن کو پرورش کرنے والے اجزا سب سے زیادہ پائے جاتے ہیں، یہ خوش مزہ بھی ہوتا ہے اور اس میں کسی طرح کی خراب کیفیت نہیں پائی جاتی۔ اگرچہ جنس بھی کافی غذائیت



ہوتی ہے، لیکن پیسوں سے گھٹیا وجہ رکھتا ہے۔
چنانچہ کافی غذائیت رکھتا ہے اور خوش مزہ بھی
ہوتا ہے۔ دیہات میں اس کا استعمال کثرت سے
ہوتا ہے، جب یہ اگنے کے بعد کچھ بڑھ جاتا ہے تو
اس کی کونپوں کو توڑ کر اس کا ساگ پکا کر کھاتے
ہیں، جو ہضم اور مزے دار ہونے کے ساتھ
قبض کشا بھی ہوتا ہے، جب اس کو کھل آجاتا ہے
اور اس میں دانے چڑھاتے ہیں تو ان کو آگ پر

بھون کر ہلے بنا کر کھاتے ہیں اور جب بالکل پک کر خشک ہو جاتا ہے تو اس کے آٹے کی روٹی پکاتے اور دال تیار کر کے
استعمال کرتے ہیں۔ دال کو میں کر میں بناتے اور اس سے مختلف قسم کی لذیذ غذائیں تیار کرتے ہیں، غرض یہ کہ چنانچہ بہت
دالوں کے لیے بہت مفید غذا ہے۔ لیکن اس میں یہ خیال ہے کہ اس میں کچھ بادی پن ہوتا ہے اور وہ ریح پیدا کرتا ہے، لیکن
جو دیہاتی محنت و مشقت کے کام کرتے ہیں وہ گیسوں کے ساتھ چنے ملا کر اس کی روٹی کھاتے اور اس سے فائدہ حاصل کرتے ہیں۔
ملٹی، جوار اور باجرہ بھی اچھے نلے ہیں، لیکن ان کی روٹی گیسوں کی روٹی کے مانند خوش مزہ ہوتی ہے
اور زہری مفید، لیکن غریب محنتی لوگوں کے لیے مناسب ہے، باجرے کو گرم سمجھا جاتا ہے۔ اس کے آٹے کی روٹی بھی پکا آتی ہے۔
کھجڑی پکا کر بھی کھاتے ہیں، مٹی ہو یا جوار اور باجرہ جب ان کے ساتھ کھن، گھی اور چھاپتر ہوتی ہے تو یہ دیہاتیوں کو
لیے بہترین مقوی غذا بن جاتے ہیں۔

چاول ہندوستان میں گیسوں کے بعد چاول کا استعمال زیادہ ہے، بعض علاقوں میں تو چاول ہی چاول کھایا
جاتا ہے، لیکن ملک کے شمالی علاقوں میں چاول کا استعمال بہت کم ہے، عموماً تھواروں یا سیاہ شادریوں ہی میں پکایا جاتا ہے
اس میں گیسوں کے مقابلے میں غذائیت کم ہوتی ہے، اس لیے اس کو دوسری مقوی چیزوں، مثلاً دو روہ، انک، گھی، دیہی وغیر
ملا کر کھانا چاہیے اور یہ یاد رکھنا چاہیے کہ نئے چاولوں سے پرانے چاول اچھے ہوتے ہیں۔ اگرچہ بعض مقامات پر چاولوں کو پس
ان کی روٹی پکا کر کھاتے ہیں، نیز کھیر، فرنی اور کھجڑی پکا کر استعمال کرتے ہیں، لیکن جب اس کو خالی پکاتے ہیں تو عموماً

اس کو بال کریج کو نکال کر بھینک دیتے ہیں، اس طرح چا دلوں کے بہت سے مفید غذائی اجزاء کے ساتھ ضائع ہو جاتے ہیں، اس لیے چا دلوں کو دم نچت کر کے پکانا ہی مناسب ہے۔

دالیں دہیاتوں میں چنے، مٹر، اڑو، مونگ، موٹھ، لوبیا اور سورا کی دال کثرت سے کھائی جاتی ہیں تقریباً سبھی دالوں میں بدن کو غذائیت دینے والے اجزاء کافی مقدار میں ہوتے ہیں، اس لیے جو لوگ گوشت نہیں کھاتے، ان میں گوشت کا بدل دالیں بن جاتی ہیں، خصوصاً اڑو چنے اور مٹر کی دالیں اس بارے میں زیادہ بہتر ہیں اور اڑو کی دال تو جسم کی پرورش کرنے اور طاقت دینے کے لیے بہت اچھی ہے، لیکن دالوں میں بادی پن ہے، دہیز میں مقہم ہوتی اور ریاح پیدا کرتی ہیں البتہ مونگ کی دال بادی نہیں ہے اور یہ جلد شیم بھی ہو جاتی ہے اس لیے یہ بیا دلوں اور کمزوروں کے لیے بہت مناسب ہے۔

سبز ترکاریاں اور ساگ پات گھیا (لوکی)، شینڈا، تورنی، بھنڈی، میٹھا کدو (سیتا پھل)، گوبھی،



بند گوبھی، کاناٹھ، گوبھی، شلیم، چھندرا، گاجر، مولی، پرول، بیگن، ککڑی، ٹھنڈا پیاز، آلو، سیسی، سبز ترکاریاں اور پالک، خرفہ، سرسوں، تھوڑے چھوٹے پیسے ساگ زیادہ تر دہیاتوں میں پیدا ہوتے اور کھائے جاتے ہیں۔ ان میں خاص غذا جو ہر اور نکیات ہوتے ہیں، جو قوت ہاضمہ کو بڑھاتے اور قبض کو دور کرتے رہتے ہیں اور خون کو صاف کر کے حالت

اعتدال پر قائم رکھتے ہیں۔ ترکاریوں میں سے گاجر، ٹماٹر اور پیاز خصوصیت سے مفید ہیں، اسی لیے دہیات کے غریب جفاکش لوگ صبح کے ناشتے میں ٹمک ڈالی روٹی، پیاز اور چھاپڑا کھانا استعمال کرتے ہیں۔

سبز ترکاریوں اور ساگ پات کو پہلے پانی سے اچھی طرح دھوا جائے، اس کے بعد باریک تراش کر کھلایا جائے، پانی صحت آنا ڈالا جائے جو ان کے گھنے کے لیے کافی ہو۔ اس طرح پکانے سے وہ مزے دار بھی ہوں گی اور مفید بھی۔ بعض سبز

ترکاریوں کو ابال کر ان کا پانی پھوڑ کر پینک دیا جاتا ہے، یہ طریقہ اچھا نہیں ہے، اس طرح ان کے مفید اجزاء اور قوت دینے والے نمک ضائع ہو جاتے ہیں۔

بعض لوگ سلجم، مولیٰ اور چنند جیسی ترکاریوں کے پتے پینک دیتے ہیں، ایسا کرنے سے بہت مفید اجزاء جو ان پتوں میں ہوتے ہیں، مہرے کار جاتے ہیں، اس لیے ان ترکاریوں کو تپوں سمیت پکانا مناسب ہے۔

گاجر پیاز اور ٹماٹروں کو معمولی ترکاری نہ سمجھا جائے، ان کے کھانے سے ہمارے جسم کو تقریباً وہ تمام ضروری اجزاء حاصل ہوتے ہیں، جن کا ہمارا جسم محتاج ہے۔ چنانچہ ان میں شکر اور چوڑے (کیلیم) کی کافی مقدار کے علاوہ وہ غذائی جوہر بھی ہوتے ہیں جن کو حیاتیاتین کہتے ہیں۔

گڑہ شکر گڑہ شکر دیہات کے محنتی اور جھاکش لوگوں کے لیے بہت ضروری ہے، محنت و مشقت کرنے سے ان کے بدن کی جس قدر قوت اور حرارت کم ہوتی ہے، گڑہ شکر کا استعمال اس کی کو پورا کرتا رہتا ہے، مخصوصاً جب کہ اس کو ساتھ گھی بھی مل جائے، لیکن چرن کو ہر شخص کو ہمیشہ گھی نہیں مل سکتا اس لیے وہ گڑہ کے ساتھ دودھ اور چھانچھنی کر کافی فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اگرچہ دیہاتی ہر موسم میں گڑہ کھانے کے عادی ہوتے ہیں، لیکن گرمی اور برسات میں اس کا استعمال کم کر دینا چاہیے، گڑہ شکر کھانے سے بدن میں طاقت اور حرارت ہی پسینا نہیں ہوتی بلکہ قبض بھی رافع ہوتا رہتا ہے۔

اچار، چٹنیاں اور سرکہ وغیرہ بارش کے زمانے میں جب کہ رطوبت کی زیادتی سے ہضم خراب ہوتا ہے، یا بیض اور طبع طبع جیسی دہائی بیماریاں پھیل جاتی ہیں، اچار، چٹنیوں اور سرکہ کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچتا ہے، بعض غریب دیہاتی لوگ صرف روٹی آمہ کے اچار، چٹنی یا سرکہ کے ساتھ کھا کر خدا کا شکر کرتے ہیں، بعض لوگ عاقلاً ہر موسم میں ان کو استعمال کرتے ہیں، لیکن ان کا کثرت استعمال ہرگز مناسب نہیں ہے۔ ان ترشیوں کے کثرت استعمال سے سب سے بڑا نقصان یہ پہنچتا ہے کہ معدہ کی قدرتی باختم رطوبت کم بننے لگتی ہے جس سے آہستہ آہستہ ہاضمہ کمزور ہوتا جاتا ہے، یہاں تک کہ وہ ان چیزوں کے کھانے بغیر غذا کو ہضم ہی نہیں کر سکتا، غرض یہ کہ ترشیاں زیادہ نہیں کھانی چاہئیں اور ترشیوں کے ساتھ کچھ مٹھی چیزیں گڑہ وغیرہ بھی استعمال کرنی چاہئیں، اس سے ان کی مضرت کم ہو جاتی ہے۔

غذائیں پکانے اور کھانے کے برتن

کسی بھی دھات کے ہوں ان کا صاف ستھرا ہونا ضروری ہے۔ اگر برتن تانبے یا پتیل کے ہوں تو ان کو قللی کرالی جاوے۔ بناقلی کے برتنوں میں کھانا پکانے یا ان میں کھانا رکھنے سے ان دھاتوں کا زہر غذاؤں میں پہنچ جاتا ہے۔ اگر پتیل یا تانبے کے برتن میں دی یا چھاپھر رکھ دی جائے تو ان کا مزہ کیسلا ہو جاتا ہے، اس کیلئے پن کا سبب زہر کی بلاوٹ ہوتی ہے۔ دی چھاپھر یا دوسری کھٹی چیزوں کے رکھنے سے تانبے پتیل کے برتنوں میں جو سبزی نظر آنے لگتی ہے، یہی زہر ہوتا ہے۔ اس لیے ان برتنوں میں بناقلی کر کے کوئی کھٹی چیز پکانا، ان میں رکھنا اور کھانا ہرگز مناسب نہیں ہے، ان کو علاوہ دوسری قسم کی چیزوں کے پکانے اور رکھنے سے بھی پرہیز کرنا ہی بہتر ہے۔

دیہات کے غریب لوگ مستسا ہونے کی وجہ سے ایلیومینیم کے برتن بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں، لیکن ان میں غذاؤں خصوصاً کھٹی غذاؤں اور ساگ پات کا پکانا اور ان میں رکھنا تن دستی کے لیے مضر ہے۔ ایلیومینیم کے برتنوں میں دودھ یا پانی کو جوش دے سکتے ہیں، مٹھی چیزیں پکا سکتے ہیں، لیکن ان کو کھٹی پکانے کے بعد دوسرے برتن میں رکھ لیا جائے، غرض یہ کہ جہاں تک ہو سکے ان کے استعمال میں احتیاط برتی جائے۔

غریب لوگ ایلیومینیم کے برتنوں کے بجائے مٹی کے برتن استعمال کر سکتے ہیں، لیکن ان کو صاف ستھرا رکھنا ضروری ہے۔ مٹی کے برتنوں کو استعمال کرنے کے بعد اچھی طرح دھو یا جائے، اس کو بعد دھو پین خشک کر رکھا جائے۔

پھل

جسم کی پرورش اور طاقت کے لیے پھلوں کا استعمال بھی مفید ہے۔ پھلوں سے پہلے جسم کو گرمی ہو جو اس میں قوت و حرارت پیدا کرتی ہو۔ پھلوں کے رس میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو ہضم غذا میں کام آتے اور آنتوں کو فضلات سے صاف کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ جن کو صاف



اور معتدل رکھتے ہیں، نیز پھلوں میں وہ غذائی جوہر بھی ہوتے ہیں جو حیاتین (وٹامنز) کہلاتے ہیں اور جسم کی نشوونما اور قوت کے لیے خصوصیت سے مفید ہیں۔

دیہاتوں میں آم، خرہوزہ، ارٹھر، خرہوزہ، تریوز، جامن، کیلا، گلابی، کھیرا، پھوٹ سینڈھ (کچری) اور دڑیوں، لیموں، آلو، پیاز، انجیر وغیرہ کثرت سے پیدا ہوتے ہیں، آم بہترین لذیذ پھل ہے۔ بدن کو طاقت دیتا اور اس میں حرارت پیدا کرتا ہے، قبض کو رفع کرتا ہے، خرہوزہ بھی اچھے پھلوں میں سے ہے، قبض کو دور کرتا اور گردوں کے فعل کو صحیح رکھتا ہے۔ جن لوگوں کے گردے یا شانہ میں پتھری ہو یا پیشاب میں ریگ آتی ہو ان کے لیے خصوصیت سے مفید ہے، تریوز بھی اچھے پھلوں میں سے ہے۔ گرمی کو دور کرتا اور پیاس کو ٹھکانا ہے، پیشاب خوب لاتا ہے، لیکن اس میں کسی قدر بادی بن جائے، اس لیے جن لوگوں کا مزاج ٹھنڈا ہوتا ہے اور ان میں ریلج زیادہ پیدا ہوتے ہیں ان کو اس سے کچھ تکلیف پہنچتی ہے۔ چاول کھا کر تریوز نہیں کھانا چاہیے، کیلا بدن کو غذائیت دینے اور طاقت بخشنے کے اعتبار سے اچھے پھلوں میں سے ہے۔ اس میں تقریباً وہ تمام اجزاء پائے جاتے ہیں جو بدن کی پرورش اور اس کے نشوونما کے لیے ضروری ہیں، اس لیے بچوں کے لیے یہ خصوصیت سے مفید ہے، لیکن یہ بھی کسی قدر بادی ہوتا ہے، اس لیے نمک اور مرچ سیاہ یا ریکسی می ہوئی لگا کر کھائیں تو بہتر ہے۔ ارٹھر، خرہوزہ (پیتھا) مفوی معدہ ہے۔ غذا کو مضہم کرتا اور قبض کو دور کرتا ہے، ساتھ ہی جسم کو غذائی اجزاء بھی بہم پہنچاتا ہے۔ گلابی اور کھیرا گرم مزاجوں کے لیے مفید ہیں۔ پیشاب لا کر گردہ اور شانہ کو صاف کرتے ہیں، قبض اوقات ان کے زیادہ کھانے سے پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے، اس لیے ان کو یا ریکسی می ہوئی مرچ سیاہ اور نمک لگا کر کھانا چاہیے۔ پھوٹ اور سینڈھ (کچری) بھی بدن کو غذائیت دیتی ہیں، لیکن ان میں غذائیت کم ہوتی ہے، پیشاب خوب لاتی ہیں، البتہ کچھ بادی ہوتی ہیں، اس لیے ان کو کالی مرچ اور نمک لگا کر کھانا مناسب ہے، نیز ان کو زیادہ بھی نہیں کھانا چاہیے، ان کے زیادہ کھانے سے پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے اور جو لوگ انہیں برا بکھاتے رہتے ہیں ان کو بخار آنے لگتا ہے۔ امرود بدن کو غذائیت دینے اور قبض کو دور کرنے کے اعتبار سے اچھا پھل ہے۔ اس کے زیادہ کھانے سے بھی درد ہونے لگتا اور بخار آنے کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے امرود کو نمک مرچ لگا کر کھانا کھانے کے بعد کھائیں تو بہتر ہے۔ لیموں (ٹینیوں) کا رس غذا کو مضہم کرتا اور بھوک لگاتا ہے، کھانے کے ساتھ استعمال کرنے سے غذا ضبط سے کھائی جاتی ہے۔ گرمیوں کے زمانے میں اور ویائی بیماریوں مثلاً طیبرا اور میضہ کے زمانے میں اس کو ضرور استعمال کرنا

چاہیے۔ انجیر، برن کو غذائیت دینے کے علاوہ قبض کشا بھی ہے۔ آلوچہ گرم مزاجوں کے لیے خصوصیت سے مفید ہے۔
صفر (اپت) کو دور کرتا ہے۔ آلو بھی گرم مزاجوں کے لیے مناسب ہے، لیکن اس کے کثرت استعمال سے بھی آنتوں میں
خرابی آجاتی ہے۔ اس کو بھی نمک مرچ لگا کر کھایا جائے تو بہتر ہے۔

غرض یہ کہ جس قدر بھی پھل ہیں وہ بحیثیت مجموعی جسم کی پرورش کرتے، قبض کو دور کرتے اور خون کو حالت
اعتدال پر رکھتے ہیں۔ جسم کو نشوونما دیتے اور اس کو تقویت بخشتے ہیں، لیکن ان کے کھانے میں مندرجہ ذیل باتوں
کا خاص طور پر خیال رکھا جائے:

- (۱) پھل تازہ اور خوب کپے ہوئے کھائیں کچے اور گلے مٹے پھلوں کے کھانے سے نامد سے کجائے نقصان پہنچتا ہے۔
- (۲) پھلوں کو کھانا کھانے کے بعد یا تیسرے پہر کھانا چاہیے۔ خالی پیٹ پھل کھانا مناسب نہیں ہے۔
- (۳) پھل کھانے کے بعد فوراً ہی پانی ہرگز نہ پیں۔ اس سے نزلہ و زکام کھانسی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے
اور گلے میں خراش ہو جاتی ہے۔

(۴) اگر ڈی، کھیر، جامن، امرود، آڑو، پھوٹ اور سیندھ کو نمک مرچ لگا کر کھانے سے ان کے ضرر کی اصلاح ہو جاتی ہے۔
گستا دیہات کی خاص چیز ہے، گڑ، شکر اور تمام مٹھائیاں اسی کے رس کی بنتی ہیں۔ گنے کو تحصیل کر اس کا رس
چوسا جاتا ہے، جس سے ہمارے جسم میں شکر پہنچتی ہے جو بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ گنے کا رس
چوسنے یا پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے، جس سے گردے اور شلے صاف ہوتے رہتے ہیں اور ان میں پتھری یا ریگ پیدا ہونے



نہیں پاتی ہے۔ اگر پیشاب میں سوزش
ہوتی ہے تو وہ بھی اس کے استعمال سے
دور ہو جاتی ہے اور قبض بھی رفع ہو جاتا
ہے، لیکن یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ گستا
چوس کر پانی ہرگز نہ پیں۔ اس سے نزلہ
و زکام اور کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔

غذاؤں کے ترکیبی اجزا

جو غذائیں ہماری تن دہتی کو قائم رکھتی جسم کی پرورش کرتی اور اس میں قوت و حرارت پیدا کرتی ہیں وہ عموماً ان چار اجزا سے بنتی ہیں: (۱) موادِ لچھ (۲) موادِ نشائیہ (۳) موادِ شحمیہ (۴) نمکیات۔

ان چار اجزا کے علاوہ چند دوسرے اہم اجزا بھی پائے جاتے ہیں جن کے بغیر غذا میٹابولزم نہیں کہلائی جاسکتی یہ اجزا ایسٹین (وٹامن) کے نام سے مشہور ہیں۔

(۱) موادِ لچھ (اجزاء لچھ) کو پروٹینز (Proteins) اور نائٹروجنس (Nitrogenous) بھی کہتے ہیں۔ غذائیں ان اجزا کا ہونا نہایت ضروری ہے، اس لیے کہ یہی اجزا ہمارے جسم کی پرورش کرتے اور اس کو بڑھاتے ہیں۔ بچپن اور شروع جوانی میں جو کہ جسم کی بڑھوتری کا زمانہ ہے اس قسم کے غذائی اجزا کی ضرورت بہت زیادہ ہے۔ عمر کے دوسرے حصوں میں جو لوگ جسمانی و دماغی محنت زیادہ کرتے ہیں ان کو بھی موادِ لچھ کی زیادہ حاجت ہوتی ہے۔ یہی اجزا صرف حیوانی غذاؤں میں ہی نہیں پائے جاتے بلکہ نباتی غذاؤں میں بھی موجود ہوتے ہیں، البتہ ان میں حیوانی غذاؤں کے مقابلے میں کم ہوتے ہیں۔

حیوانی غذائیں جن میں موادِ لچھ (پروٹینز) زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں، گوشت، انڈے، پھل، دودھ، دہی اور پنیر وغیرہ ہیں اور جن نباتی غذاؤں میں یہ اجزا پائے جاتے ہیں وہ گیہوں، چنا، سبز سبزی، دال، ماش اور ونگ بادام، اخروٹ، کاجو وغیرہ ہیں۔

اس قسم کی غذاؤں کا ضرورت سے زیادہ استعمال بھی نقصان سے خالی نہیں ہے، چنانچہ اگر کوئی شخص اس قسم کی غذائیں ضرورت سے زیادہ کھاتا چیتا ہے تو اس کے جسم میں ضرورت سے زیادہ خون پیدا ہونے لگتا ہے اور اس کا مزاج میاں سے ہٹ جاتا ہے اور اس کو مختلف قسم کی خون سے متعلق بیماریاں ستانے لگتی ہیں۔

(۲) موادِ نشائیہ (نشاستہ دار اجزاء) ان کو کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates) بھی کہتے ہیں جن غذاؤں میں یہ مواد پائے جاتے ہیں وہ ہمارے جسم میں قوت اور گرمی پیدا کرتی ہیں، اس لیے ان کو ٹوٹوڑ کر

بھی کہتے ہیں۔ اس قسم کے مواد والی غذاؤں کو کھنے والی غذاؤں سے زود ہضم ہوتی ہیں، لیکن ان کے ضرورت سے زیادہ استعمال سے ہضم خراب ہو جاتا ہے، دست آنے لگتے ہیں اور اگر ان کا سلسلہ مدت تک جاری رہے تو مرض ذیابیطس پیدا ہو جاتا ہے۔

اس قسم کے اجزاء تمام نشاستہ دار غذاؤں، گردہ شکر اور ان تمام چیزوں میں پائے جاتے ہیں جن میں شکر ہوتی ہے۔ نشاستہ دار غذاؤں کی مثال آلو، شکر کنڈ، سنگھاڑ، چاول، اراروٹ، برقم کے نعلے، شلا گیبوں، چنا، جو، جوار، اجرو، مکئی اور برقم کی دالیں، شلا مٹر، مسوڑم، وغیرہ ہیں۔ گنا، گاجا، چھندرا اور شکر کنڈ اور تمام میٹھے پھلوں میں شکر پائی جاتی ہے۔ ایک نوجوان آدمی کے لیے اس قسم کی غذا روزانہ آٹھ دس چھٹا تک کھانے کی ضرورت ہے۔

(۳) مواد شحمیہ (روغنی اور چربی اجزاء) اس قسم کے اجزاء برقم کی چربی اور روغنوں میں پائے جاتے ہیں، یہ ہمارے جسم میں قوت و حرارت پیدا کرتے اور اس کو موٹا بناتے ہیں۔ عام طور پر ایک جوان آدمی کے لیے روزانہ تقریباً چار تولہ روغنی مواد کی ضرورت ہے، البتہ سختی اور خفاکش آدمی آٹھ دس تولہ تک بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ ان کو روزانہ گھی، تیل، چربی، ملا کر اس سے زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیے، اگر روغنی اجزاء ضرورت سے زیادہ استعمال کیے جاتے ہیں تو بھوک بند ہو جاتی ہے، یا کم لگنے لگتی ہے، ہضم خراب ہو جاتا ہے اور دست آنے لگتے ہیں، یا ان کے کثرت استعمال سے جسم میں چربی بڑھ جاتی اور آدمی موٹا ہو جاتا ہے اور اس کی توند نکل آتی ہے۔

(۴) نمکیات (سائنس) بھی تن درستی کو قائم رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ یہ غذا کو ہضم کرنے کے علاوہ خون کو صحیح حالت میں رکھتے ہیں، چنانچہ کلسیم، مسوڑم، پٹاسیم، لوہا، فاسفورس وغیرہ بہت سے نمکیات ہیں جو ہمارے خون میں شامل ہو کر مختلف قسم کے کیمیائی اعمال انجام دیتے ہیں۔ کلسیم خون کے قوام کو صحیح حالت میں رکھتا ہے، چربیوں کو مضبوط بناتا اور بدن کو طاقت بخشتا ہے۔ مسوڑم ہضم غذا میں مدد دیتا اور معدے کی ہضم طاقت کو بڑھاتا ہے، پٹاسیم جسم کے عضلات کو صحیح حالت میں رکھتا اور ان کو ڈبلا ہونے سے بچاتا ہے، لوہا خون کی سرخی کو قائم رکھتا اور بدن کو طاقت دیتا ہے، فاسفورس جسم کی بڑھوتری میں مدد دیتا ہے۔

ہمارے جسم سے روزانہ مٹیاب اور پین کی راہ جس قدر نمکیات نکلنے رہتے ہیں ان کا بڑا حصہ روزانہ کی غذاؤں میں تک کھا کر پورا کر لیا جاتا ہے، لیکن دوسرے مذکورہ بالا نمکیات کچھ تو مواد طبعی کھا کر حاصل کر لیے جاتے ہیں اور کچھ

کمی رہ جاتی ہے وہ پھل، سبز ترکاریاں اور ساگ پات کھا کر پوری کی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو شخص صرف گوشت اٹھے اور پھل کھا لے اور پھل اور سبز ترکاریاں اس کو میسر نہیں آتیں تو اس کے جسم میں اوپر لکھے ہوئے معدنی نمکیات کم ہو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں اس کو مختلف قسم کی بیماریاں لگ جاتی ہیں خصوصاً سکر یوٹا جیسے مرض میں وہ گھبراتا ہے، جس میں مریض کا خون خراب ہو جاتا ہے، اس کے سوزھے سوچ کر لپیٹے جڑ جاتے اور ان سے خون بہنے لگتا ہے اور دل کمزور ہو جاتا ہے۔ پانی، اگرچہ پانی بھی ہماری زندگی اور تن درستی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ ہوا کے بعد اسی کا درجہ پر۔ ہمارے جسم میں تمام وزن کا دو تہائی پانی ہی ہے۔ یہ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ اوپر لکھے ہوئے غذائی اجزا کو باریک باریک رگوں تک پہنچانے کے لیے بطور بدمردہ (رہتا) کام دیتا ہے، لیکن جوں کر یہ غذا آیت نہیں رکھتا، اس لیے غذائی اجزا میں شہا نہیں کیا جاتا۔

مختلف غذاؤں میں ترکیبی اجزا کی مقدار

نیچے کے نقشوں میں غلوں، دالوں اور ساگ پات وغیرہ میں غذا کے ترکیبی اجزا کا تناسب فی صدی بتایا گیا ہے، مثلاً گیہوں میں مواد لچھ کا تناسب ۸۱۱ فی صدی بتایا گیا ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ ایک سو تو لے گیہوں میں مواد لچھ (پروٹین) ۸۱۱ فی صدی ہوتے ہیں۔

نام	مواد لچھ (پروٹین) فی صدی	مواد نشائی (کاربوہائیڈریٹ) فی صدی	مواد شحمیہ (فٹس) فی صدی	نمکیات (سالفٹس)			پانی فی صدی
				چونا (کیلیسیم) فی صدی	لوہا (آئرن) فی صدی	فاسفورس فی صدی	
گیہوں	۱۱.۶۸	۷۱.۲	۱.۵	۰.۵	۵.۳	۰.۳۲	۱۲.۸
باجرہ	۱۱.۶	۶۶.۱	۵.۰	۰.۵	۵.۸	۰.۳۵	۱۲.۴
جَو	۱۱.۵	۶۹.۳	۱.۳	۰.۳	۳.۷	۰.۲۳	۱۲.۵
جوار	۱۰.۵۳	۷۳.۰	۱.۵۹	۰.۳	۶.۲	۰.۲۸	۱۱.۹
کنگنی	۱۲.۳	۶۰.۶	۳.۷	۰.۳	۶.۳	۰.۲۹	۱۱.۲

نام	مواد لکھ (پرڈیز)	مواد نشائے (کاربہائیڈریٹس)	مواد خمیر (فیٹس)	تکلیات (تاش)			پانی فی صدی
				چونا کلسیم فی صدی	لوہا آئرن فی صدی	فاسفورس فی صدی	
کئی کچی	۳۵۳	۱۵۵۱	۰.۵۵	۰.۰۱	۰.۵۷	۰.۵۱۰	۷۹.۵۳
کئی کچی	۱۱۵۱	۶۶۵۲	۳.۵۶	۰.۰۱	۲.۵۱	۰.۵۳۳	۱۳.۵۹
کھانا	۹.۵۷	۷۶۵۹	۰.۰۱	۰.۰۲	۱.۵۲	۰.۰۹	۱۲.۵۸
جئی	۱۳.۵۶	۶۲۵۸	۷.۵۶	۰.۰۵	۳.۵۸	۰.۵۳۸	۱.۰۷۷
اروا چاول	۸.۵۵	۷۸۵۰	۰.۵۶	۰.۰۱	۲.۵۸	۰.۵۱۷	۱۲.۵۲
اوسنا چاول	۸.۵۵	۷۷۵۳	۰.۵۶	۰.۰۱	۲.۵۸	۰.۵۲۸	۱۲.۵۶
چاول سفید	۷.۵۵	۷۸۵۷	۰.۵۳	۰.۰۱	۳.۵۳	۰.۰۸	۱۳.۵۰
چولا	۶.۵۶	۷۸۵۲	۱.۵۲	۰.۰۲	۸.۵۰	۰.۰۲۳	۱۲.۵۳
ساگوان	۰.۵۲	۸۷۵۷	۰.۵۲	۰.۰۲	۱.۵۳	۰.۰۱	۱۲.۵۲
سنگھارہ خشک	۱۳.۵۳	۶۸۵۹	۰.۵۸	۰.۰۷	۲.۵۲	۰.۵۳۳	۱۳.۵۸

دالیں

نام	مواد لکھ (پرڈیز)	مواد نشائے (کاربہائیڈریٹس)	مواد خمیر (فیٹس)	تکلیات (تاش)			پانی فی صدی
				چونا کلسیم فی صدی	لوہا آئرن فی صدی	فاسفورس فی صدی	
چنے کی دال	۱۷.۵۱	۶۱.۵۲	۲.۵۷	۰.۵۱۹	۹.۵۸	۰.۵۲۳	۹.۵۸
اڑو	۲۳.۵۰	۶۰.۵۳	۳.۵۳	۰.۵۲۰	۹.۵۸	۰.۵۳۷	۱۰.۵۹

نام	مواد عمده (برقیتر)	مواد نظائریہ (کالہا برقیتر)	مواد شیمی (فیش)	نکلیات (ساش)			پانی فی صدی
				چوڑا کیسیم فی صدی	لوہا آکسین فی صدی	فاسفورس فی صدی	
لوبیا	۲۳۵۴	۵۹۵۷	۲۵۹	۰.۵۰۸	۴۵۳	۰.۵۲۳	۱۲۵۷
مونگ	۲۳۵۹	۶۵۱	۳۵۳	۰.۵۰۶	۲۵۰	۰.۵۲۵	۹۵۹
کھنٹی	۲۲۵۰	۵۶۵۶	۳۵۶	۰.۵۱۴	۸۵۴	۰.۵۲۸	۱۰۵۲
مسور	۲۵۵۱	۵۹۵۷	۲۵۱	۰.۵۱۳	۲۵۰	۰.۵۲۵	۱۲۵۴
مش	۱۹۵۷	۵۶۵۶	۲۵۱	۰.۵۰۷	۳۵۴	۰.۵۲۰	۱۹۵۰
اربر	۲۲۵۳	۵۷۵۲	۳۵۶	۰.۵۱۴	۸۵۸	۰.۵۲۶	۱۵۵۳
سویا بین	۲۳۵۲	۲۰۵۹	۴۵۶	۰.۵۲۳	۱۱۵۵	۰.۵۲۹	۸۵۱

زمین دوز ترکاریاں

شلیم	۰.۵۵	۷۵۶	۰.۵۲	۰.۵۰۳	۰.۵۰۳	۰.۵۰۳	۹۱۵۱
چھندر	۱.۵۷	۱۳۵۶	۰.۵۱	۰.۵۲۰	۱.۵۰	۰.۵۰۶	۸۲۵۸
کاجر	۰.۵۹	۱۰۵۷	۰.۵۲	۰.۵۰۸	۱.۵۵	۰.۵۵۳	۸۹۵۰
اروی	۳.۵۰	۲۲۵۱	۰.۵۱	۰.۵۰۴	۲.۵۱	۰.۵۱۴	۷۳۵۱
پیاز	۱.۵۲	۱۱۵۶	۰.۵۱	۰.۵۱۸	۰.۵۰	۰.۵۰۵	۸۶۵۸
آلو	۱.۵۶	۲۲۵۹	۰.۵۱	۰.۵۰	۰.۵۷۸	۰.۵۲	۷۳۵۷
سولی	۰.۵۷	۳۵۲	۰.۵۱	۰.۵۰۵	۰.۵۲	۰.۵۰۳	۹۳۵۴
شکرند	۱.۵۲	۳۵۰	۰.۵۳	۰.۵۰۲	۰.۵۸	۰.۵۰۵	۶۸۵۵

نام	مواد نمبر (پرڈنٹ)	مواد نشانیہ (کاربوہائیڈریٹس)	مواد نمبر (فیٹس)	نمکیات (سٹش)			پانی فی صدی
				پوٹاشیئم (آئن)	سولفورس	پوٹاشیئم	
آلو شکر	۰۰۷	۳۸۷۷	۰۰۲	۰۰۵	۰۰۹	۰۰۵	۵۹۷۳
زمین کند	۱۷۲	۱۸۷۳	۰۰۱	۰۰۵	۰۰۶	۰۰۲	۷۸۷۷
زٹالو	۱۷۳	۲۷۰	۰۰۱	۰۰۶	۱۷۳	۰۰۳	۶۹۷۹

سبز ترکاریاں

پینچا	۰۰۳	۳۷۲	۰۰۱	۰۰۳	۰۰۵	۰۰۲	۹۷۰
کرلا	۱۷۶	۳۷۲	۰۰۲	۰۰۲	۲۷۲	۰۰۷	۹۲۷۳
بیٹن	۱۷۳	۶۷۳	۰۰۳	۰۰۲	۱۷۳	۰۰۶	۹۱۷۵
سیم	۳۷۵	۱۰۰	۰۰۱	۰۰۵	۱۷۶	۰۰۶	۸۲۷۳
گھیا کدو (لوکی)	۰۰۲	۲۷۹	۰۰۱	۰۰۲	۰۰۷	۰۰۱	۹۶۷۳
گوہی	۳۷۵	۵۷۳	۰۰۳	۰۰۳	۱۷۳	۰۰۶	۸۹۷۳
گوار کی پھلی	۳۷۷	۹۷۹	۰۰۲	۰۰۳	۵۷۸	۰۰۳	۸۲۷۵
گڑی	۰۰۳	۲۷۸	۰۰۱	۰۰۱	۱۷۵	۰۰۳	۹۶۷۳
باقلا	۱۷۷	۳۷۵	۰۰۱	۰۰۵	۱۷۷	۰۰۳	۹۱۷۳
آلو سبز	۰۰۵	۱۳۷۱	۰۰۱	۰۰۵	۱۷۲	۰۰۲	۸۱۷۲
کھل	۲۷۶	۹۷۳	۰۰۳	۰۰۳	۱۷۷	۰۰۳	۸۳
کھل کے بیج	۶۰۶	۳۸۰۳	۰۰۳	۰۰۵	۱۷۲	۰۰۱۳	۵۱۷۶

نام	مواد لٹھی (پروٹیز)	مواد نشائے (کاربوہائیڈریٹس)	مواد شکر (فیٹس)	نمکیات (اسٹیشن)			پانی فی صدی
				ہینا اکلیمیم فی صدی	لوہا (آئرن) فی صدی	سلفورس فی صدی	
بھنڈی	۲۶۲	۷۶۷	۰.۲	۰.۹	۱۶۵	۰.۸	۸۸۶.۰
بہسن ولاتی	۱۶۸	۱۷۶۲	۰.۶	۰.۵	۲۶۳	۰.۷	۷۸۶۹
آم کی کیری	۰.۷	۸۶۸	۰.۶	۰.۱	۳۶۵	۰.۲	۹۰
پیاز	۰.۹	۸۶۹	۰.۶	۰.۵	۷۶۵	۰.۵	۸۷۶۶
طر سبز تازہ	۷۶۲	۱۹۶۸	۰.۶	۰.۲	۱۶۵	۰.۸	۷۶۶۱
کیلا کچا	۱۶۴	۱۴۶۷	۰.۶	۰.۱	۰.۶	۰.۳	۸۳۶۲
تورنی	۰.۵	۳۶۷	۰.۶	۰.۳	۱۶۶	۰.۴	۹۵۶۴
ٹماٹر سبز	۱۶۹	۴۶۵	۰.۶	۰.۲	۲۶۴	۰.۴	۹۲۶۸
شکھڑا تازہ	۴۶۷	۲۶۶۹	۰.۶	۰.۲	۰.۸	۰.۱۵	۷۰.۰

ساگ پات

چولانی	۳۶۹	۵۶۷	۰.۵	۰.۵۰	۲۶۴	۰.۱۰	۸۵۶۸
چولانی خاردار	۳۶۰	۸۶۱	۰.۶	۰.۸۰	۲۶۶۹	۰.۵	۸۵۶۸
تھوا	۴۶۷	۳۶۷	۰.۴	۰.۱۵	۴۶۶	۰.۸	۸۷۶۹
بند گوبھی	۱۶۸	۶۶۳	۰.۶	۰.۳	۰.۸	۰.۵	۹۰۶۲
گاجر کے پتے	۵۶۱	۸۶۳	۰.۷	۰.۳	۸۶۸	۰.۱۱	۸۳۶۳
اجوائن کے پتے	۶۶۰	۸۶۶	۰.۶	۰.۲	۶۶۳	۰.۴	۸۱۶۳

نام	مواد لکھ (پروٹینز)	مواد نشائیہ (کاربوہائیڈریٹس)	مواد شحمیہ (فیش)	نکلیات (سائٹس)			پانی فی صدی
				چرنا (کیلیسیم) فی صدی	یوڈا (آئرن) فی صدی	فاسفورس فی صدی	
دھنیا سبز	۳۶۳	۶۶۵	۰.۶	۰.۶۱۴	۱.۶۰	۰.۶۰۶	۸۷.۶۹
متھی	۴۶۹	۹۶۸	۰.۶	۰.۶۴۷	۱۶.۶۹	۰.۶۰۵	۸۱.۶۸
چنے کا ساگ	۷	۱۱۶۲	۱.۶۴	۰.۶۳۴	۲۳.۶۸	۰.۶۱۲	۷۷.۶۸
پودینہ	۴۶۸	۸۶۰	۰.۶	۰.۶۲۰	۱۵.۶۷	۰.۶۰۸	۸۳.۶۰
پالک	۱.۶۹	۴.۶۰	۰.۶۹	۰.۶۰۶	۵.۶۰	۰.۶۰۱	۹۱.۶۷
سویا بین کے پتے	۶.۶۰	۱۰.۶۸	۰.۶۵	۰.۶۱۸	۸.۶۰	۰.۶۱۹	۷۹.۶۵
کھجور	۳.۶۵	۶.۶۴	۰	۰	۰	۰	۸۸
سرسوں کی گاندل	۳.۶۱	۴.۶۰	۰.۶۱	۰.۶۰۱	۱.۶۲	۰.۶۱۰	۹۰.۶۴

تازہ پھل

سیب	۰.۶۳	۱۳.۶۴	۰.۶۱	۰.۶۰۱	۱.۶۷	۰.۶۰۲	۸۵.۶۹
کیلا	۱.۶۳	۳۶.۶۴	۰.۶۲	۰.۶۰۱	۰.۶۴	۰.۶۰۵	۶۱.۶۴
رس بھری	۱.۶۸	۱۱.۶۵	۰.۶۲	۰.۶۰۱	۱.۶۸	۰.۶۰۶	۸۲.۶۷
کرکھ	۰.۶۵	۴.۶۸	۰.۶۲	۰.۶۰۱	۰.۶۰	۰.۶۰۶	۹۳.۶۳
کھجور (عراقی)	۳.۶۰	۶.۶۴	۰.۶۲	۰.۶۰۳	۱۰.۶۶	۰.۶۰۸	۲۶.۶۱
انجیر	۱.۶۳	۱۷.۶۱	۰.۶۲	۰.۶۰۶	۱.۶۲	۰.۶۰۳	۸۰.۶۸
انگور	۰.۶۸	۱۰.۶۲	۰.۶۱	۰.۶۰۳	۰.۶۴	۰.۶۰۲	۸۵.۶۵

نام	مواد لخمہ (پرڈیز)	مواد نشائے (کاربوہائیڈریٹس)	مواد تھیر (زیتس)	تکلیات (سائٹس)			پانی فی صدی
				چونا (کلیسیم) فی صدی	پورا (آئرن) فی صدی	ٹاسفورس فی صدی	
انگور سیاہ	۰.۷	۷.۱	۰.۲	۰.۲	۰.۲	۹۲.۰	
انگور چھوٹا	۱.۰	۱۰.۰	۰.۳	۰.۳	۰.۳	۸۸.۵	
امروہ	۱.۵	۱۳.۵	۰.۲	۰.۱	۰.۳	۷۶.۱	
کھل	۱.۹	۱۸.۹	۰.۱	۰.۲	۰.۳	۷۷.۲	
جامن	۰.۷	۱۹.۷	۰.۱	۰.۲	۰.۱	۷۸.۲	
لیسوں	۱.۰	۱۱.۱	۰.۹	۰.۷	۰.۱	۸۵.۰	
کھٹا	۱.۵	۱۰.۹	۱.۰	۰.۹	۰.۲	۸۳.۶	
لوکاٹ	۰.۷	۱۰.۲	۰.۳	۰.۳	۰.۲	۸۷.۳	
آم (کیری)	۰.۷	۸.۸	۰.۱	۰.۱	۰.۲	۹۰.۰	
آم پختہ	۰.۶	۱۱.۸	۰.۱	۰.۱	۰.۲	۸۶.۱	
آم ننگوا	۱.۰	۱۳.۵	۰.۱	۰.۱	۰.۲	۸۵.۹	
آم مہی	۰.۵	۱۳.۳	۰.۱	۰.۱	۰.۲	۸۳.۹	
ترپوز	۰.۱	۳.۸	۰.۲	۰.۱	۰.۱	۹۵.۷	
ناری	۰.۹	۱۰.۶	۰.۳	۰.۵	۰.۲	۸۷.۸	
ساز کا پھل	۰.۶	۶.۵	۰.۱	۰.۱	۰.۲	۹۳.۷	
پیپٹا پختہ	۰.۵	۹.۵	۰.۱	۰.۱	۰.۱	۸۹.۶	
آزو	۱.۵	۷.۶	۰.۲	۰.۱	۰.۳	۹۰.۱	
باشپاتی دسی	۰.۲	۱۱.۵	۰.۱	۰.۱	۰.۱	۸۶.۹	

نام	مواد لکھ (پروٹینز)	مواد نشائیہ (کاربوہائیڈریٹس)	مواد شحمیہ (فیش)	تکلیات (آتش)			پانی فی صدی
				چونا (کیلشیم)	لہوا (آئرن)	فاسفورس	
	فی صدی	فی صدی	فی صدی	فی صدی	فی صدی	فی صدی	فی صدی
ناشیاتی ولایتی	۰.۶	۱۲.۶	۰.۲	۰.۱	۰.۸	۰.۲	۸۵.۶
آتش	۰.۶	۱۲.۰	۰.۱	۰.۲	۰.۹	۰.۱	۸۶.۵
کیلا سٹرخ	۱.۶	۲۳.۴	۰.۱	۰.۱	۰.۶	۰.۲	۷۴.۱
آلوچہ	۱.۶	۱۸.۶	۰.۱	۰.۱	۰.۳	۰.۳	۷۹.۹
انار	۱.۶	۱۴.۶	۰.۱	۰.۱	۰.۳	۰.۷	۷۸.۰
چکوتہ	۰.۶	۱.۶	۰.۱	۰.۳	۰.۱	۰.۳	۸۸.۰
بہی	۰.۳	۱۱.۶	۰.۱	۰.۱	۰.۴	۰.۲	۸۵.۷
سینگری	۲.۳	۵.۴	۰.۳	۰.۸	۲.۸	۰.۱	۹۱.۱
ٹماٹر نیچے	۱.۰	۳.۶	۰.۱	۰.۱	۰.۱	۰.۲	۹۴.۵
کیتھ	۷.۳	۱۵.۵	۰.۶	۰.۳	۰.۶	۰.۱	۶۹.۵
اٹی	۳.۱	۶.۴	۰.۱	۰.۷	۱.۶	۰.۱	۲۰.۹
بیر	۰.۸	۱۲.۸	۰.۱	۰.۳	۰.۸	۰.۳	۸۵.۹

گریاں اور خشک میوے وغیرہ

گری بادام	۲.۸	۱۰.۵	۰.۹	۰.۲۳	۳.۵	۰.۴۹	۵.۲
کاجو	۲.۲	۲۲.۳	۰.۹	۰.۵	۵.۰	۰.۴۵	۵.۹
ناریل (کھوپڑا)	۴.۵	۱۳.۰	۰.۶	۰.۱	۱.۷	۰.۲۴	۳۶.۳

نام	مواد لومر (ہرڈنیز)	مواد نشائے (آدھوا پیتھسٹرس)	مواد شحمہ (فیش)	تکلیات (تاشس)			پالی فی صدی
				ہونا (اکلیم) فی صدی	نور (آرتن) فی صدی	نا سفورس فی صدی	
مونگ پھی کچی	۲۶۵۴	۲۰۵۳	۴۰۵۱	۰.۶۰۵	۱/۶	۰.۶۳۹	۶۶۹
مونگ پھی بھنی ہوئی	۳۱۶۵	۱۹۶۳	۳۶۶۸	۰.۶۰۵	۰.۶۳	۰.۶۳۴	۴۶۰
پستہ	۱۹۶۸	۱۶۶۲	۵۳۶۵	۰.۶۱۴	۱۳۶۴	۰.۶۳۳	۵۶۶
گری اخروٹ	۱۵۶۶	۱۱۶۰	۶۳۶۵	۰.۶۱۰	۴/۸	۰.۶۳۸	۴۶۵
کشکش	۲۶۰	۴۶۶۳	۰.۶۲	۰.۶۱۰	۴/۰	۰.۶۰۸	۱۸۶۵
کھجوریا	۳۶۰	۶۶۶۳	۰.۶۲	۰.۶۰۴	۱۰/۶	۰.۶۰۸	۲۶۶۱
تس	۱۸۶۳	۲۵۶۲	۴۳۶۳	۱/۳۵	۱۰/۵	۰.۶۰۴	۵۶۱
اسی	۲۰۶۳	۲۸۶۸	۳۶۶۱	۰.۶۱۴	۲/۶	۰.۶۳۴	۶۶۶
رانی	۲۲۶۰	۲۳۶۸	۲۹۶۴	۰.۶۲۹	۱۴/۹	۰.۶۶۰	۸۶۵
شکر چینی	۰	۱۰۰	۰	۰	۰	۰	۰
دودھ	۳۶۳	۵	۴	۰	۰	۰	۸۴
پیزازہ	۲۸۶۰	۴	۳۶۶۰	۰	۰	۰	۲۶
کھن	۱	۰	۸۵	۰	۰	۰	۱۴
انڈا	۱۳	۰	۱۲	۰	۰	۰	۰

جیاتین (وٹامن)

جیاتین (وٹامن) اس زمانہ کی دریافت ہے اور بہت سے تجربوں کے بعد بات ثابت ہو چکی ہے کہ اگر کسی جاندار کو کوئی ایسی بناوٹی غذائی جاتے جس میں اوپر لکھے ہوئے تمام غذائی اجزا اور لحمیہ وغیرہ موجود ہوں تو وہ تن درست نہیں رہ سکتا، البتہ اگر



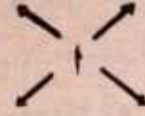
بہتر کاربایاں



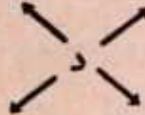
آم اور پتیا



دودھ، مکھن اور گھی



روغن جگرہای



انڈے



سورج کی روشنی



اٹاج



دالیں



گیہوں اور چاول کی بھوسا



خمیر



اکھوے والے (کٹے پھونٹے ہوئے) اٹاج۔ خصوصاً دالیں



پھل

ج



پتوں والی ترکاریاں

یہ بناوٹی غذا دودھ وغیرہ قدرتی غذا ملا کر کھلائی جائے تو اس کی تن درستی بحال رہتی ہے اور اس میں کسی قسم کا نقص نہیں پیدا ہوتا۔ اس تجربے سے یہ نتیجہ نکالا گیا کہ قدرتی غذائیں ہم روزمرہ کھاتے ہیں ان میں ان غذائی اجزاء کے علاوہ ایسے لطیف اجزاء بھی پائے جاتے ہیں جو انسان کی زندگی اور تن درستی کے لیے لازمی ہیں اور تمام غذائی چیزوں میں قدرتی حالت ہی میں پائے جاتے ہیں۔ یہی لطیف اجزاء حیاتیات (وٹامن) کہلاتے ہیں۔

اب تک کئی قسموں کے حیاتیات معلوم ہو چکے ہیں اور بہت سے تجربوں سے ان کے مختلف فائدے اور گن پائے گئے ہیں۔ ان حیاتیات کو الفٹ 'ب' ج وغیرہ ناموں سے یاد کیا جاتا ہے۔

حیاتیات الفٹ (وٹامن ب) یہ حیاتیات تجڑوں کی بڑھوتری کے لیے ضروری ہے۔ اگر کسی بچے کو یہ حیاتیات میسر نہ ہوں تو اس کی بڑھوتری رک جاتی ہے اور اس کو مرض کُٹس (کُٹس) پیدا ہو جاتا ہے جس میں اس کی ٹھکانا نرم اور میسر ہوتی ہے۔ اگر جوانوں کو کچھ عرصت تک ایسے حیاتیات میسر نہ آئیں تو ان کی تن درستی میں کوئی خلل نہیں پڑتا، لیکن اگر ان کو لمبی مدت تک یہ حیاتیات میسر نہ آئیں تو وہ اس سے اٹھنے بغیر نہیں رہتے اور ان میں بعض بیماریوں کے پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے جیسا کہ ان حیاتیات کے زلنے سے آنکھوں کی بعض بیماریاں جیسے شب کوری (رتوما) اور مرض سلاق (باصطنی) پیدا ہو جاتا ہے، بھوک کم ہو جاتی ہے، بد ہضمی رہنے لگتی ہے۔ پھیپھڑے کم زور ہو جاتے ہیں اور کانوں سے سپ بے لگتی ہے اور اگر بدن پر کم زور ہو جاتا ہے تو وہ مدت تک اچھا نہیں ہوتا۔

حیاتیات الفٹ کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟

یہ حیاتیات چیزوں میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ پھل کے تیل (کاڈلورائن) میں یہ سب سے زیادہ مقدار میں پاتا ہے۔ اس کے علاوہ دودھ، ملائی، کھن، اٹھے کی زردی اور پنیر میں بھی موجود ہوتا ہے۔ نباتات کے سبز پتوں، سبز شکاریوں مثلاً گاجر، مولیٰ، کیلا، اناس، ٹماٹر اور بعض قسم کے بیجوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ لیکن نباتاتی تیلوں جیسے سرسوں، کئی اور مونگ پھلی وغیرہ کے تیلوں میں یہ حیاتیات نہیں ہوتا۔ آم میں یہ حیاتیات زیادہ مقدار میں پاتا ہے، لیکن کیلے میں بہت کم ہوتا ہے۔ حیاتیات ب (وٹامن بی) یہ حیاتیات بھی تن درستی بنانے رکھنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ اگر بچے کی غذا ان حیاتیات سے خالی ہو تو اس کی بڑھوتری میں خلل پڑ جاتا ہے۔ دوسری عمر کے آدمی اس حیاتیات کے زلنے سے ایک خاص مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں جو مرض "بری بری" کے نام سے مشہور ہے۔ اس کے علاوہ حیاتیات ب کی کمی

سے انسان کا وزن بھی کم ہو جاتا ہے، عام جسمانی کم زوری پیدا ہو جاتی ہے، جلد کے تغذیہ میں خرابی آ جاتی ہے اور عضلات کم زور ہو جاتے ہیں۔ حیاتی ج کی یہ خصوصیت ہر کیریہ پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ اور تیز حرارت پر ضائع ہو جاتا ہے۔

حیاتی ج کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟

یہ حیاتی ج زیادہ تر بیجوں اور غلوں میں پایا جاتا ہے۔ چاولوں میں اس کی خاصی مقدار ہوتی ہے اور انڈوں، سبز ترکاریوں، آلوؤں، گوشت اور دودھ میں بھی پایا جاتا ہے۔ گیہوں اور کئی وغیرہ غلوں کے پھلکوں میں بھی ملتا ہے۔ البتہ پھل، جانوروں کی چرماں اور ولاتی غذائیں جیورورپ سے ڈبوں میں بند ہو کر آتی ہیں۔ اس حیاتی ج سے خالی ہوتی ہیں، پالش کیے ہوئے چاول یعنی ایسے چاول جن کی صفائی میں اتنی زیادتی کی جائے کہ ان کا بالائی پرست بھی اُتر جائے ان میں بھی یہ حیاتی ج نہیں ہوتا۔

حیاتی ج (وٹامن سی) اگر انسان کی غذا میں اس قسم کے حیاتی ج مدت دراز تک شامل نہ ہوں تو وہ مرض سکرلوٹ میں مبتلا ہو جاتا ہے جس میں خون خراب ہو جاتا ہے۔ جلد کے نیچے حساسیت مقامات پر اور عضلات اور انڈوں اعصاب میں جریان خون ہونے لگتے ہیں، مسوڑھے سوچ جاتے اور پلٹے ہو جاتے ہیں، ان سے پیپ اور خون بہنے لگتا ہے، دل کم زور ہو جاتا ہے۔ یہ مرض زیادہ تر ان لوگوں کو ہوتا ہے جو ان غذاؤں کو زیادہ استعمال کرتے ہیں جو ڈبوں میں بند ہو کر آتی ہیں اور حیاتی ج سے خالی ہوتی ہیں۔ جو بچے ڈبے کے دودھ سے پرورش پاتے ہیں اور وہ آوازہ دودھ اور تازہ کھلوں سے محروم رہتے ہیں، ان کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

حیاتی ج کی یہ خصوصیت ہے کہ اگر کسی چیز میں موجود ہوتا ہے تو اس کو آگ پر پکانے سے ضائع ہو جاتا ہے۔

حیاتی ج کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟

حیاتی ج زیادہ تر سبز ترکاریوں اور ساگ پات میں پایا جاتا ہے مثلاً کلم، کلم، گوبھی، مولی، شلغم اور ٹماٹر میں یہ حیاتی ج موجود ہوتا ہے۔ تھوڑی مقدار میں آلو، گاجر، لوبیا اور تھنہ میں بھی ملتا ہے۔ بعض جانوروں کے گوشت، دودھ اور غلوں میں بھی ہوتا ہے۔ لیکن آم، لیموں، نارنگی، مانٹا اور ستترے میں یہ کثرت کے ساتھ موجود ہوتا ہے۔ تجربہ کرنے پر لیموں یا ستترے کے ست میں بھی یہ حیاتی ج ملتا ہے۔

دودھ میں حیاتی ج بہت کم ہوتا ہے اور وہ بھی دودھ کو اُپالنے سے ضائع ہو جاتا ہے، البتہ اگر دودھ

جوش دینے پر پھٹ جائے تو اس میں اس حیاتیات کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

حیاتیات ۵ (ڈامن ڈی) یہ حیاتیات الف کے مانند ہوتا ہے۔ بچوں کی بڑھوتری میں کام آتا ہے اور اس کی کمی سے مرض کساح (رکیٹس) پیدا ہو جاتا ہے جس میں بچے کی ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں اور اس کی بڑھوتری رک جاتی ہے۔ حاملہ عورتوں میں بھی اس کی کمی سے اسی قسم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے چنانچہ ان کی ہڈیاں خصوصاً پیرو کی ہڈی نرم ہو جاتی ہے۔

حیاتیات ۵ "کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟"

یہ حیاتیات قدرتی غذاؤں میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ چناں چہ دودھ، گھی، مکھن اور انڈوں میں یہ حیاتیات موجود ہوتا ہے۔ مچھلی کے تیل (کاڈلورائل) میں سب سے زیادہ مقدار میں ملتا ہے، نباتاتی تیلوں میں بھی ہوتا ہے، لیکن بہت تھوڑی مقدار میں۔

حیاتیات ۶ (ڈامن۔ ای) اگر مرد و عورت کی غذا اس قسم کے حیاتیات سے خالی ہو تو اس سے تولید و نسل کی استعداد جاتی رہتی ہے وہ اولاد سے محروم رہتے ہیں، اول تو عمل ہی قرار نہیں پاتا، لیکن اگر عمل قرار پاتا بھی ہے تو وہ بڑھتا ہے، اگر بار بار حمل کرنے کی عادی عورتوں کو یہ حیاتیات استعمال کرایا جائے تو ان کا استقامت بڑھ جاتا اور وہ صاحب اولاد ہو سکتی ہیں۔

حیاتیات ۶ "کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟"

یہ حیاتیات زیادہ تر نقلوں اور بیجوں کے جھلکوں میں ہوتا ہے۔ گہوؤں کے پھلکے میں ان کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مکھن، انڈے کی زردی، کلبھی، روضن زیتون، مغز بنورا اور چنے کی دال میں بھی پایا جاتا ہے، لیکن دودھ اس ڈامن سے خالی ہوتا ہے۔

حیاتیات کی مقدار

مختلف حیوانی اور نباتی غذاؤں میں

نیچے کے نقشے میں جس خانہ کے اندر یہ ایک نشان x لگایا گیا ہے وہ اس بات کی علامت ہے کہ اس

قسم کے حیاتی تھوڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

دو نشان x x حیاتی تھوڑی مقدار میں پائے جانے کی علامت ہیں۔

تین نشان x x x جس خلیے میں ہیں وہ اس بات کو ظاہر کرتے ہیں کہ اس چیز میں اس قسم کے

حیاتی کثرت سے ملتے ہیں۔

”ن“ جس خلیے میں ہے وہ ان حیاتی تھوڑی مقدار کی علامت ہے اور

”ب ک“ اس بات کی علامت ہے کہ یہ حیاتی تھوڑی مقدار میں ہوتے ہیں۔

..... ان نقطوں کا مطلب یہ ہے کہ ابھی تک یہ حیاتی تھوڑی دریافت نہیں ہوئے۔

حیاتی تھوڑی					حیوانی و نباتی غذائیں
ہ	د	ج	ب	الف	
.....	x	x	x x x	عورت کا دودھ
x	x	x	x x	x x x	گائے کا دودھ
.....	x x	x x x	بالائی
.....	ب ک	x x	پنیر
.....	x	x	x	چھاچھ
.....	x	x	x	مکھن نکالا ہوا دودھ
.....	x	x	x x	دہی
.....	x	x	x	x x x	بکری کا دودھ
.....	x	x	x	x x x	بھینس کا دودھ
.....	ج	ب ک	x	ن	بکرے کا گوشت
.....	x	x	x x x	x x x	کھجور

جیاتین					غذائیں
ہ	د	ج	ب	الت	
.....	x x	دامغ (بھیجا)
.....	x x	x x	گردے
x x	x x	x x x	x x	اڑے کی زردی
.....	x x	x x	پھلی روہو
.....	x x	پھلی (عام)
.....	x	x x x	پھلی چربی دار
.....	x x x	بک	x x x	پھلی کا تیل
x x	x	x x x	کھن اور گھی
.....	ن	ن	x ن	مستوی گھی
.....	بک	ن	ن	x	تیل ناریل کا
.....	ن	ن	ن	بک	تیل تلوں کا
.....	ن	ن	ن	بک	تیل اسی کا
.....	بک	ن	ن	بک	تیل مونگ پٹی کا
.....	ن	ن	بک	تیل بونے کا
.....	ن	ن	ن	شکر سفید
.....	ن	ن	ن	شکر سرخ
.....	ن	بک	ن	حلو
.....	ن	بک	بک	شہد
.....	x	x	متا

جیائیں					غذائیں
ہ	د	ج	ب	الف	
.....	x	x x	x	گیہوں کا آنا
.....	ن	x	ب ک	چاول
.....	ن	ب ک	ن	سیلا چاول
.....	ن	x x	x تا x	راگی غلہ
.....	ن	x x	x	باجرہ
.....	ن	x x	x	جوار
x x x	ن	x x	x x	کئی سیلی
.....	ن	x x x	x	سوچی یا ردا
.....	x x x	x x x	x	سیم کی چوڑی پھلیاں
.....	ن	x x	x	دالیں
.....	ن	x x	x	چنا
.....	ن	x x	ب ک	مفزا دام
.....	ن	x x	x	مفزا جیل
.....	ن	x x	ب ک	مونگ پھلی
.....	ن	x x x	ب ک	مفزا خروٹ
.....	x تا x	x	ب ک	آلو
.....	x	x	ب ک	چقندر
.....	x x	x x	ب ک	پیاز
.....	x تا x	x x	x تا x	کاجر

جائین					غذائیں
ہ	د	ج	ب	الف	
.....	x	x	ب ک	مول
.....	x	x x	ب ک	شلیج
.....	x x x	x x	x x x	بندگوجی
.....	x x	x x x	x x	کاہر
.....	x x	x x x	x x x	پالک
.....	x	x	x	پھول گوجی
.....	x x x	x x x	x x	ٹماٹر
.....	x	x	کدو
.....	x	x	بینگن
.....	x	x	بھنڈی
.....	x	x	ب ک	لانڈ گوجی
.....	x	x	باہمی چک
.....	x	x	سیب
x x	ب ک	x x	x	x x x	کیلا
.....	x x x	x	x	انگور
.....	x x x	x	لیوں
.....	x x x	x	x	سنترہ
.....	x	x	باشپال
.....	x	x	انار

جائین					غذائیں
ہ	د	ج	ب	الف	
.....	x	x	آرد
.....	x	انناس
.....	x	تربوز
.....	x x	x	x	ارنڈ خربوزہ
.....	x x	x	لہجی
.....	x x	x	آم
.....	x	x	امروہ
.....	ن	خوبانی
.....	ن	ن	کشمش
.....	ن	x	کھجور
.....	ن	x	انجیر
.....	ن	x	آلو بخارا
.....	ن	x	منقہ
.....	x x x	ب ک	مغز بادام
.....	x x	x x	کاجو
.....	x	ب ک	ناریل
.....	x x x	x	مونگ پھلی
.....	x x	پستہ
.....	x x	ب ک	اخروٹ

مختلف غذائیں کتنی دیر میں ہضم ہو جاتی ہیں؟

بچے کے نقشہ میں مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے کی مدت لکھی گئی ہے اس سے جلد ہضم ہونے والی اور دیر میں ہضم ہونے والی غذائیں معلوم ہو سکتی ہیں۔

منٹ	گھنٹہ	کتنی دیر میں ہضم ہوتی ہیں	منٹ	گھنٹہ	غذائیں
۰	۴	پیر	۳۰	۳	روٹی۔ گیہوں کی تازہ
۳۰	۱	انڈے تازہ پھینٹے ہوئے	۱۵	۳	روٹی کئی کی
۰	۲	انڈے نیم پرشت (ادھ اُبلے انڈے)	۱۵	۳	روٹی جوار کی
۰	۳	انڈے اُبالے ہوئے	۱۵	۳	روٹی باجرے کی
۳۰	۳	انڈے تلے ہوئے	۰	۳	ڈبل روٹی کے ٹوسٹ
۱۵	۳	بکری کا گوشت بھونا ہوا	۳۰	۴	پرائٹھا، پوری، کچوری
۰	۲	بکری کے گوشت کا شوربا	۰	۲	چاول اُبالے ہوئے
۰	۳	چوزہ بھونا ہوا	۰	۳	پلاؤ، بریانی
۰	۲	چوزے کا شوربا	۴۵	۱	ساگودانہ
۳۰	۲	قاز بھونی ہوئی	۴۵	۱	اراروٹ
۰	۴	مُرخ پالتو بھونا ہوا	۰	۲	دودھ اُبالا ہوا
۰	۴	بطخ پالتو بھونی ہوئی	۱۵	۲	دودھ کچا
۳۰	۴	بطخ جنگلی بھونی ہوئی	۰	۳	کھن
۳۰	۴	ہرن کا گوشت تلا ہوا	۳۰	۳	گھی

منٹ	گھنٹہ	کتنی دیر میں ہضم ہوتی ہیں	منٹ	گھنٹہ	غذائیں
۳۰	۳	گاجر، شلجم، پھنڈر	۰	۳	ہرن کے گوشت کے کباب
۴۵	۳	باقلا، لوبیا، سیم، گوار، وغیرہ کی پھلیاں	۱۵	۴	ڈریوں کا گودا
۳۰	۴	بند گو بھی	۳۰	۲	آلو بھلجھلائے ہوئے
۳۰	۳	گانچہ گو بھی	۳		آلو ابالے ہوئے
۰	۴	پھول گو بھی	۰	۴	آلو تپے ہوئے
۰	۴	مٹر	۳۰	۲	سیب بیٹھے بغیر پکائے
۰	۳	گھیا (لوکی) منڈے، پرول، تورنی	۵۰	۲	سیب کھٹے سخت بغیر پکائے
۰	۴	اروی - بھنڈی	۱۵	۲	انگور خیریں

گرم مسالے ہمارے ملک میں مرچ، دارچینی، لونگ، دھنیا، لہسن، پیاز غذا میں کثرت سے استعمال کیے جاتے ہیں، ان سے غذا خوشبودار اور چٹ پٹی ضرور بن جاتی ہے، نیز ان کے استعمال سے غذا کے ہضم ہونے میں بھی مدد ملتی ہے، لیکن مرچ جیسی تیز حریری چیز کا زیادہ استعمال آخر کار مضرت ثابت ہوتا ہے۔ ان کے کثرت استعمال سے معدے اور آنتوں میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ بعض اوقات معدے اور آنتوں میں زخم تک ہو جاتے ہیں، اس لیے جہاں تک بھی ہو سکے ان کو زیادہ استعمال نہ کیا جائے۔

دیہاتوں میں عام طور پر سادہ غذائیں کھائی جاتی ہیں، جو بالکل مناسب ہیں، لیکن ان کو خوش مزہ بنانے کے لیے گرم مسالے کی چیزیں تھوڑی مقدار میں شامل کی جائیں تو کوئی حرج نہیں ہے، لہسن پیاز کے استعمال سے غذاؤں کے خوش مزہ ہونے کے علاوہ بہت سی غذاؤں کی اصلاح ہو جاتی ہے اور بدن کو مفید اجزاء بھی مل جاتے ہیں۔

نمک ہماری غذاؤں کا ایک نہایت ضروری جزو ہے، اس کے بغیر غذا بالکل بے مزہ ہوتی ہے۔ نمک غذا کو خوش مزہ بنانے کے علاوہ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا اور بھوک لگاتا ہے، لیکن جہاں تک ہو سکے اس کو زیادہ استعمال

نہیں کرنا چاہیے، ہم روزانہ جوتزکاریاں اور پھل وغیرہ کھاتے ہیں ان میں قدرتی نمک موجود ہوتے ہیں اس لیے مزید نمک استعمال کرنے کی ضرورت بہت کم باقی رہ جاتی ہے۔

نشہ کی چیزیں

شراب، ایفون، گانجا، ہرس، بھنگ وغیرہ نشہ کی چیزیں کہلاتی ہیں۔ اگرچہ چائے، قہوہ اور تباکو ان جیسے نشہ آور نہیں ہیں، لیکن چون کہ ان کے استعمال سے بھی آدمی عارضی فائدہ محسوس کر کے ان کا عادی ہو جاتا ہے اور زیادہ سے زیادہ استعمال کر کے نقصان اٹھاتا ہے، اس لیے ان کو بھی نشہ آور چیزوں میں شمار کیا جاتا ہے۔

شراب شراب کو خاندان شراب بھی کہا جاتا ہے، جو بالکل درست ہے اس لیے کہ جس آدمی کو شراب کی لت لگ جاتی ہے وہ اپنے ٹپے پیسے اور گھر بار کو برباد کر کے کنگال بن جاتا ہے اور ساتھ ہی اپنی زندگی کو بھی بگاڑ لیتا ہے ایسی بڑی چیز ہے جو بچا۔ خدا کا شکر ہے کہ دیہاتوں کے باشندے اس لعنت سے زیادہ تر محفوظ ہیں اور جو لوگ اس کو پیتے ہیں ان کو چاہیے کہ جس قدر بھی جلد ممکن ہو شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

شراب کے کثرت استعمال سے دماغ و اعصاب (تھپے) پر بُرا اثر پڑتا ہے، جس کی وجہ سے شرابی لوگ فالج، مایٹولیا، پائل پن اور مگی وغیرہ دماغی و عصبی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کے دل کی حالت خراب ہو جاتی ہے، وہ زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے، بعض شرابیوں کا دل چلتے چلتے اچانک ٹرک جاتا ہے اور وہ فوراً مر جاتا ہے، شراب کے کثرت استعمال سے معدہ اور جگر بھی خراب ہو جاتے ہیں، بدبونی رہنے لگتی ہے، دست آنے لگتے ہیں اور دم جگر اور جلد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ شرابی ماں باپ سے جدا و لاد پیدا ہوتی ہے وہ کمزور ہوتی ہے اور عموماً دماغ اور سینے کی بیماریوں میں مبتلا رہتی ہے۔

شراب پینے سے آدمی عارضی طور پر خوشی اور طاقت محسوس کرتا ہے، لیکن جب اس کا نشہ اتر جاتا ہے تو طبیعت سست اور مغموم ہو جاتی ہے، جسم کی حرارت گھٹ جاتی ہے اور جسم میں سردی کا متاثر ہونے کی طاقت نہیں رہتی۔ بعض لوگ سردی سے محفوظ رہنے کے لیے شراب پیتے اور دوسروں کو اس کے پینے کا مشورہ دیتے ہیں لیکن ان کا یہ مشورہ محض نادانی کی وجہ سے ہے، اس لیے کہ شراب پینے سے عارضی طور پر بے شک بدن میں گرمی پیدا ہو کر

سردی کا احساس نہیں ہوتا، لیکن اس کا نشہ اترنے کے بعد سردی لگتی ہے وہ برداشت سے باہر ہوتی ہے اور شرابی کو نمونیا جیسی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

بعض لوگ کہا کرتے ہیں کہ اگر تھوڑی مقدار میں شراب پی جائے تو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا، بلکہ فائدہ ہی حاصل ہوتا ہے۔ لیکن یہ واضح رہے کہ شراب ایسی چیز ہے کہ جس کے منہ کو اس کا چمکا لگ جاتا ہے، پھر اس کا چھوٹنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ اگر آج تھوڑی پتیا ہے تو اگلے روز اس سے زیادہ پینے کی خواہش کرتا ہے۔ وہ اپنی طبیعت پر قابو نہیں رکھ سکتا، اس لیے اس کو منہ لگانا ہی بہتر ہے۔ اس کی بُرائیوں کی وجہ سے ہی تمام مذاہب میں اس کو بُرا بتایا گیا ہے اور حکومت بھی اس پر روک لگا رہی ہے۔

تاڑی اور سینڈھی تاڑی تاڑکے درختوں سے اور سینڈھی کھجور کے درختوں سے نکلتی ہے۔ یہ بھی نشہ آور



چیزیں ہیں اور شراب کی طرح پی جاتی ہیں۔ دکن اور یورپ میں ان کا بہت رواج ہے، ان کے نقصانات بھی وہی ہیں جو اور پر بیان ہو چکے ہیں۔ البتہ اگر ان کو درخت سے نکلنے ہی تازہ بہ تازہ پیا جائے تو یہ چیزیں فائدہ پہنچاتی ہیں۔ چنانچہ ان کے استعمال سے عام جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے، بدن موٹا ہو جاتا ہے، پشیا بگھل کر آتا ہے اور قبض بھی دور ہو جاتا ہے، بھوک خوب لگتی ہے۔

بھنگ، چرس، گانجہ اور افیون جیسی نشہ کی چیزیں شراب اور تاڑی سے بھی زیادہ بُری ہیں، اس لیے کہ شراب اور تاڑی سے جسم کو کچھ غذائیت اور تقویت حاصل ہوتی ہے، لیکن یہ چیزیں تو سب کی سب نہایت زہریلی اور خشک ہوتی ہیں، ان کی وجہ سے دماغ و اعصاب میں خشکی بڑھ جاتی ہے، نیند موقوف ہو جاتی ہے، قبض رہنے لگتا ہے، بد ہضمی رہنے لگتی ہے، بینائی کمزور ہو جاتی ہے اور ان کے پینے والے بہت سے

آدی یا گل بھی ہو جاتے ہیں۔
 تمباکو تنباکو دیہاتی رہتے ہیں
 کا جڑو بنا ہوا ہے جب کسی کے ہاں
 مہمان آئے تو سب سے پہلے اس کے
 سائے تمباکو نوشی کے لیے تھپتھپا پیش
 کیا جاتا ہے۔ تقریبات میں تھپتھپا پیش
 ہوتا ہے، تھکا لاندہ کسان اور مزدور



اپنی ٹھکن دور کرنا چاہتا ہے تو وہ
 تھپتھپا کا استعمال ہے، عرض یہ کہ تمباکو
 کا استعمال دیہاتوں میں اتنا
 زیادہ ہے کہ اس کا چھوڑنا
 محال ہے۔ تاہم یہ بتا دینا
 ضروری ہے کہ تمباکو ایک سخت
 زہریلی چیز ہے، اس سے جو زہر



ٹھکا لایا ہے وہ ٹکڑیاں کھاتا ہے اور یہ اس قدر قوی زہر ہے کہ اس کا ایک دو قطرہ گتے یا آبی کو مارنے کے لیے کافی ہے۔
 تمباکو پینے والے اس کے عادی ہونے کی وجہ سے اس کے نقصانات کو نہیں سمجھتے، ورنہ درحقیقت اس کا زہر لاندہ ہی اندر اپنا
 کام کرتا رہتا ہے اور انسان کے دل و دماغ پر خراب اثر ڈالتا ہے۔ جب کوئی شخص پہلے پہل تمباکو پیتا ہے اس کا سر چلنے لگتا
 ہے، دل دھڑکنے لگتا ہے، متلی ہونے لگتی ہے، یہی اس کی زہریلی علامتیں ہیں جو اس زہر کے خون میں پھینپنے سے پیدا ہوتی ہیں۔
 جب آدی اس کو عرصہ تک استعمال کرتا رہتا ہے تو اس کا دل دھڑکنے لگتا ہے، مینائی کمزور ہو جاتی ہے اور ان کے علاوہ
 اور بھی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ تمباکو پینے والے کی عمر گھٹ جاتی ہے۔ اگر بچے تمباکو نہیں تو ان کی بڑھوتری میں خلل پڑتا ہے۔
 بعض لوگ سگریٹ اور پیڑی پیتے ہیں، بعض لوگ تمباکو پان میں ڈال کر کھاتے ہیں یا اس کی ہلاس بنا کر سوتے ہیں۔



تباکو استعمال کرنے کے یہ سب طریقے حقہ کی تباکو نوشی سے زیادہ
 بُرے ہیں۔ حقہ پینے کی صورت میں تباکو کا بہت سا زہر حقہ کی
 نئے اور حقہ کے پانی میں رہ جاتا ہے، اس لیے وہ اس قدر نقصان
 نہیں پہنچاتا جس قدر سگریٹ بیڑی پینے یا تباکو کھانے اور سونگھنے
 سے پہنچاتا ہے۔ اگر حقہ کھانا کھانے کے بعد پیا جائے تو اس کا
 نقصان کم ہو جاتا ہے، خالی پیٹ حقہ پینا زیادہ مُضر ہے۔
چائے اور قہوہ، شراب، مہنگے وغیرہ کے مانند چائے
 اور قہوہ نشہ لانے والی چیز تو نہیں ہیں، لیکن ان میں ایک

خاص بات یہ ہے کہ جب کوئی آدمی
 دوسروں کی دیکھا دیکھی بازیاں پیتا ہے
 تو ان کا عادی ضرور ہو جاتا ہے۔ قہوہ
 بھی چائے کی طرح پیا جاتا ہے۔ دریا
 کے لوگ ان سے بہت کم واقف
 ہیں، لیکن شہروں میں آمدورفت
 ہونے کی وجہ سے بعض دریا پانی بھی
 چائے پینے لگے ہیں۔

چائے پینے سے بے شک بدن
 میں گرمی پیدا ہوتی ہے، ٹھنکن دور ہو کر
 جسم میں جھپٹی و چالاک اور دماغ میں



فزحت محسوس ہونے لگتی ہے، پسینہ اور پیشاب گھل کر آتا ہے، سردی لگ رہی ہو تو جسم گرم ہو جاتا ہے، شراب آب و ہوا کا

ضرر سے حفاظت ہوتی ہے، لیکن جب اس کو بار بار عرصہ تک بکثرت پیا جائے تو بدن میں کئی پیدا ہو جاتی ہے قبض رہنے لگتا ہے ہضم گویا آڑینہ کم ہو جاتی ہے دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے، پیشاب بار بار آنے لگتا ہے؛ ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے ہیں اس لیے اس کی عادت ڈالنا ہرگز مناسب نہیں ہے، البتہ اگر سردی اور ٹھنکن کو دور کرنے کے لیے کچھ کبھی پیا جائے تو کوئی حرج نہیں۔

رفع حاجت

رفع حاجت سے ہماری مراد پاخانہ، پیشاب کی حاجتوں کا رفع کرنا ہے جس وقت بھی رفع حاجت کی ضرورت پیش آئے اس میں دیر نہیں کرنی چاہیے یعنی آدی کام کاج میں مصروف رہنے کی وجہ سے ان حاجتوں کے رفع کرنے میں دیر کر دیتے ہیں، خصوصاً عورتیں بعض اوقات خرم و حیا کی وجہ سے وقت پران کو رفع نہیں کر سکتیں ایسا کرنے سے تن درستی خراب ہو جاتی ہے؛ پاخانہ، پیشاب فضلے اور بالکل ناکارہ چیزیں ہیں، اس لیے ان سے خراب ہوا پیدا ہو کر اور نیران کا زہن میں مل کر آدی کو طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔ چنانچہ ان حاجتوں کے روکنے کا سب سے پہلا اثر تو یہ ہوتا ہے کہ درد سر ہونے لگتا ہے، طبیعت سست ہو جاتی ہے اور کام کاج کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ پاخانے کی حاجت بار بار روکنے سے آنتیں کمزور ہو جاتی ہیں اور مستقل طور پر قبض رہنے لگتا ہے۔ اسی طرح پیشاب کی حاجت کو روکنے سے شائد کمزور ہو جاتا ہے اور یہاں تک نوبت پہنچ جاتی ہے کہ اس میں پیشاب کو روک رکھنے کی طاقت ہی نہیں رہتی، اس لیے پیشاب قطرہ قطرہ چلنے لگتا ہے۔

جس طرح پیشاب پاخانے کی حاجتوں کو روکنے سے تن درستی کو نقصان پہنچتا ہے، اسی طرح آنتوں میں پیدا ہونے والی ہوا کو نکلنے سے روکنا، ضرر ہے، اس کا سب سے پہلا اثر دماغ پر پیدا ہوتا ہے؛ چنانچہ سر میں درد ہونے لگتا ہے، اس کے علاوہ اور بھی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ البتہ دوسرے آدمیوں کی موجودگی میں آنتوں سے ریاح خارج کرنا اخلاق کے خلاف سمجھا جاتا ہے، اگر ایسا موقع ہو تو اس جگہ سے اٹھ کر ریاح کو خارج کر دینا ہی بہتر ہے۔

ورزش (کسرت)

تن درستی کو قائم رکھنے کے لیے شخص کو مناسب ورزش کی ضرورت ہے، ورزش کرنے سے اعضاء بدن

میں چستی اور پھرتی پیدا ہوتی اور طبیعت خوش و خرم رہتی ہے، بھوک خوب لگتی ہے اگر قبض ہو تو وہ رفع ہو جاتا ہے، نیند اچھی آتی ہے۔ لیکن جو لوگ ورزش نہیں کرتے ان کے اعضا سست اور ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، طبیعت خوش نہیں رہتی، کام کاج کرنے کو دل نہیں چاہتا، بھوک کم لگتی ہے، جو کچھ کھایا جاتا ہے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا، قبض رہنے لگتا ہے اور بوا سیر ہو جاتی ہے۔

دیہاتیوں کا وہ طبقہ جو کھلی میدانی ہوا میں محنت و مشقت کے کام کرتا ہے، اس کے لیے اس کا کام ہی اس کی ورزش ہے۔ لیکن جو لوگ اپنی گھریلو دستکاریوں میں مصروف رہتے ہیں ان کے لیے ورزش بہت ضروری چیز ہے۔ وہ اپنے مکان کے صحن میں یا کسی دوسری کھلی جگہ پر روزانہ ورزش کیا کریں یہ ان کو تندرست رکھنے میں مددگی۔



ورزش کے لیے رفع حاجت کے بعد صبح کا وقت سب سے بہتر ہے۔ جو لوگ کسی وجہ سے صبح کو ورزش نہ کر سکیں وہ شام کو ورزش کر سکتے ہیں، پیٹ خالی ہو یا بھرا ہوا دونوں حالتوں میں ورزش کرنا مناسب نہیں ہے، صبح کو تھوڑا سا دودھ پینے کے آدھ گھنٹے بعد ورزش کرنا چاہیے۔

ورزش ہمیشہ وقت مقررہ پر کی جائے اور صرف اس قدر کی جائے کہ تھکن پیدا نہ ہو۔ اگر جسم سے زیادہ پسینہ نکلنے لگے، دم پھول جائے، آنکھوں تلے اندھیرا اچھا جائے اور جسم تھک کر چلنا چور ہو جائے تو کچھ لینا چاہیے کہ ورزش ضرورت سے زیادہ کی گئی ہے۔ ایسی ورزش سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے، اس لیے ورزش میں اعتدال کا خیال رکھنا چاہیے۔ جو ورزش اعتدال سے کی جاتی ہے، اس میں ورزش کے آدھ گھنٹے

بعد میں سکون پیدا ہو جاتا ہے اور تھکن دور ہو جاتی ہے۔

جب کوئی شخص پہلے پہل ورزش کرے تو اس کو پانچ سات منٹ سے زیادہ ورزش نہیں کرنی چاہیے، روزانہ آہستہ آہستہ ورزش کی مدت بڑھاتے ہوئے آدھ گھنٹے تک پہنچادیں۔

دیہاتیوں کے لیے ڈنڑر، بیچک لگانا،
مگدر بلانا، چٹا کھیلنا، کودنا پھانڈنا، بھاگنا دوڑنا،
کشتی اڑنا، تیرنا، گیند بلانا اور کبڈی کھیلنا مناسب
ورزشیں ہیں، ان میں سے کوئی ایک یا چند
ورزشیں وہ اپنے حالات کے مطابق اختیار کر سکتے
ہیں۔ ورزش کے بعد جسم کی مالش بھی مناسب ہے۔
اس سے تھکے ہوئے جسم کی تھکن دور ہو جاتی ہے۔
بوڑھے اور کمزور لوگوں کے لیے مذکورہ
بالا ورزشیں مناسب نہیں ہیں، ان کے لیے جسم
کی مالش اور صبح و شام سرسیر کھیلتوں کی سیر و
تفریح اچھی ورزش ہے۔ جن لوگوں کو درد سر

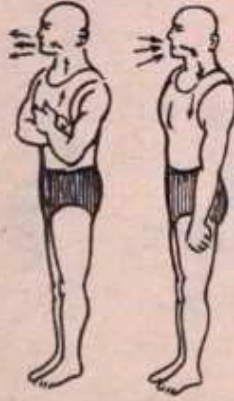


رہتا ہو یا بینائی کمزور ہو، ان کے لیے ڈنڑر
بیچک کی ورزشیں ٹھیک نہیں ہیں۔
گرمیوں میں ورزش کم کر دی جائے، لیکن
سردیوں میں ورزش خوب کی جائے۔
ہمارے ملک میں سیل و دق کی بیماری
بہت پھیلی ہوئی ہے۔ اس سے نشہری بچے



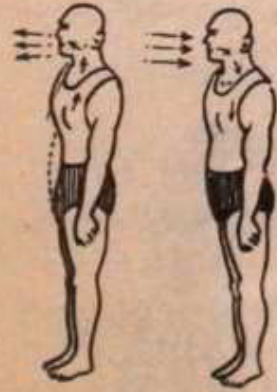
ہوتے ہیں اور نہ دیہاتی۔ یہ بیماری عموماً ہوا کی خرابی اور جسمانی کمزوری سے پیدا ہوتی ہے اور جسمانی کمزوریوں میں سے پھیپھڑوں کی کمزوریوں کو اس بیماری کے پیدا کرنے میں بہت دخل ہے۔ اس لیے اگر دیہات کے رہنے والے پاک و صاف ہوا میں سانس لیتے ہوئے اور سادہ مقوی غذائیں کھاتے ہوئے اپنے پھیپھڑوں کو طاقت پہنچاتے رہیں تو ان کو یہ بیماری نہیں ہو سکتی، پھیپھڑوں کو طاقت دینے کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ سے ورزش کی جاتی ہے۔

پہلا طریقہ: سیدھے کھڑے ہو کر منہ بند کر کے آہستہ آہستہ ناک کے ذریعہ اس طرح سانس لیں کہ ہوا پھیپھڑوں میں ان کے آخری حصے تک پہنچ جائے اور پیٹ آگے کی طرف نکل آئے، جتنی دیر تک آسانی سے سانس کو اندر روکا جاسکے روکے رہیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ منہ کے راستے اندر کی ہوا کو نکال دیں، یہاں تک کہ پیٹ چمک جائے سانس کی ہوا کو باہر نکالتے وقت اگر پیٹ کو آہستہ سے دبائیں تو بہتر ہے تاکہ دبانے سے پھیپھڑوں کی



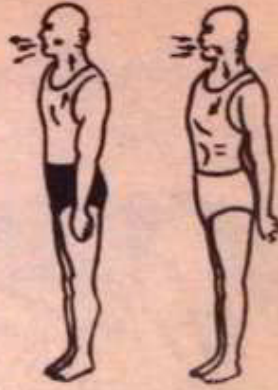
ہوا بالکل باہر نکل جائے، چند روز تک اسی طریقہ سے مشق کریں۔

دوسرا طریقہ: جب اوپر والے طریقہ سے ورزش کرنے کی مشق ہو جائے تو دوسرے طریقہ سے ورزش کریں۔ سیدھے کھڑے ہو کر منہ بند کر کے آہستہ آہستہ ناک کے ذریعہ اندر سانس کھنچیں اور سینہ کو پھلائیں اور تھوڑی دیر سانس کو اندر روکنے کے بعد باہر نکال دیں۔ سانس کو نکالتے وقت سینہ کو ہاتھ سے آہستہ سے دبائیں، تاکہ تمام ہوا آسانی سے باہر نکل جائے، چند روز تک اس طریقہ سے ورزش کی مشق کریں۔



تیسرا طریقہ: جب اوپر کے طریقہ سے ورزش کرنے کی مشق ہو جائے تو ورزش کا تیسرا طریقہ اس طرح

شروع کریں کہ سیدھے کھڑے ہو کر اوپر کے دھڑکوانے کی طرف جھکائیں
اس طرح کہ سینہ والا حصہ آگے نکل آئے لیکن گردن تقریباً سیدھی
رہے؛ یہ وضع اختیار کرنے کے بعد کٹھن کو بند کرنے کے ناک کے راستے آہستہ
آہستہ سانس لیں؛ اس طرح سانس لینے سے ہوا پھیپھڑوں کے
اوپر کے حصے میں داخل ہوگی اس کو تھوڑی دیر روک رکھنے کے بعد
آہستہ آہستہ باہر نکال دیں۔



چوتھا طریقہ: جب ان تینوں طریقوں کی مشق ہو جائے تو یہ تینوں ورزشیں کے بعد دیر سے ملا کر یہ یعنی
پہلے سیدھے کھڑے ہو کر کٹھن بند کرنے کے ناک کے راستے سانس لیں؛ تاکہ ہوا پھیپھڑوں میں ان کے پینڈے تک پہنچ جائے؛



اس کے بعد اس ہوا کو نکالے بغیر اس ہوا کو پھیپھڑوں کے درمیانی
حصے میں لے آئیں؛ بعد میں سینہ کو آگے کی طرف جھکا کر ہوا کو پھیپھڑوں
کے اوپر کے حصے میں پہنچائیں اور پھر تھوڑی دیر ہوا کو اندر روک رکھنے
کے بعد آہستہ سے باہر نکال دیں۔

اس ورزش کے پہلے طریقے سے پھیپھڑوں کے نیچے کے حصے کی
ورزش ہوتی ہے۔ دوسرے طریقے سے درمیانی حصے کی تیسرے طریقے

سے بالائی حصے کی اور جب ایک ساتھ تینوں ورزشیں کی جاتی ہیں تو پورے پھیپھڑوں کی ورزش ہو جاتی ہے؛ جس
سے پھیپھڑوں کی ساخت پورے طور پر کھلتی اور اس کے ہر ایک خلیے (سیل) میں آکسیجن پہنچ کر ان کی طاقت کو بحال
کرتی اور رمل و دق جیسی بیماریوں میں مبتلا ہونے کی استعداد کو کم کر دیتی ہے۔ یہ ورزش ہر شخص اپنی حالت کے مطابق
دن میں روزانہ کئی بار کر سکتا ہے۔

پینڈ

جہانگے کی حالت میں انسان کوئی مذکورہ کام ضرور کرتا رہتا ہے۔ اگر وہ کوئی جسمانی محنت و مشقت نہ کرے تو

وماغی کام کرتا ہے۔ ہر حالت میں اس کے جسم کا کچھ نہ کچھ تحلیل ہوتا اور اس میں تھکن پیدا ہوتی ہے۔ تحلیل شدہ حصے کا بدن غذا کھا کر ہم پہنچایا جاتا ہے۔ لیکن اس بدن کے صحیح طور پر حاصل کرنے اور تھکن کو دور کرنے کا قدرتی طریقہ نیند ہے۔



اگر کسی شخص کو اچھی سے اچھی غذا کھلائی جائے لیکن دور دراز سونے نہ دیا جائے تو اس کا بدن تھک کر چرچر ہو جائے گا اور وہ کسی جسمانی یا دماغی کام کرنے کے قابل نہیں رہے گا۔

سونے سے انسان کے جسم کو پورا آرام ملتا ہے۔ اس کا تھکا ہوا جسم سونے کے بعد حیرت و چالاک ہو جاتا ہے اور وہ نئے سرے سے کام کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

چھوٹے دودھ پیتے بچے اکثر سوتے ہی رہتے ہیں۔ ان کے لیے روزانہ ۱۲ گھنٹے سونے کی ضرورت ہے، لیکن

جوں جوں اُن کی عمر بڑھتی جاتی ہے اُن کی نیند کم ہوتی جاتی ہے، حتیٰ کہ چار سال سے آٹھ سال تک کے بچوں کے لیے تقریباً گھنٹے روزانہ سونے کی ضرورت باقی رہ جاتی ہے اور اس کے بعد بتیس کیسے سال کی عمر تک روزانہ ۹-۱۰ گھنٹے سونا کافی ہوتا ہے۔ پھر چوبیس سے پچاس سال کی عمر تک روزانہ کم از کم ۸ گھنٹے



سونا ضروری ہے۔ اگر کوئی شخص چھ گھنٹے سے کم سوتے گا تو اس کی تن درستی میں کچھ دن کچھ نسل ضرور پڑ جائے گا۔
 پچاس سال کے بعد آدمی کمزور ہو جاتا ہے اس لیے اس کو زیادہ آرام حاصل کرنے کے لیے آٹھ دس گھنٹے روزانہ
 سونا چاہیے۔ عورتوں کو مردوں کے مقابلے میں زیادہ سونے کی ضرورت ہے۔

خدرانے دن کام کے لیے اور رات آرام کے لیے بنائی ہے اسی لیے رات کے وقت سونا فطرت کے عین مطابق ہے۔
 جو لوگ رات کو رنگ رلیوں میں گزارتے اور دن کو بستر پر پڑے ترانے پیتے رہتے ہیں ان کی تن درستی خراب ہو جاتی ہے۔
 اس کے علاوہ ویسے بھی دن کو سونے کی عادت ڈالنا اچھا نہیں ہے اس سے بدن سست ہو جاتا ہے اور رات کو گہری نیند
 نہ آنے کا اندیشہ ہوتا ہے البتہ گرمیوں میں کسان اور مزدور دوپہر کے وقت کچھ دیر سوئیں تو بیان کے لیے بہتر ہے۔ دوپہر
 کو سونے سے ان کی تھکن دور ہو جاتی ہے اور دوپہر پورے سرے سے کام کرنے کے لیے ان کی طاقت لوٹ آتی ہے۔

گرمیوں میں کھلے صحن میں، برسات میں مکان کے برآمدے یا سائبان میں اور سردیوں میں مکان کے امد
 سونا مناسب ہے، لیکن اس بات کا خیال رہے کہ مکان میں کوئی چرلغ یا لائٹن ملتی ہوئی نہ رکھیں اور نہ کوئی دوسری
 چیز مٹگتی چھوڑیں جس سے دھواں نکل کر مکان کی ہوا کو خراب کر دے۔ ایک کمرے میں بہت سے آدمیوں کا سونا مناسب
 نہیں ہے اور نہ ایک بستر پر دو آدمیوں کا سونا اچھا ہے۔ اگر کمرے کا دروازہ کھلا نہ رکھا جائے تو اس کی کھڑکیاں ضرور
 کھلی رکھیں۔ رات کو کھانا کھاتے ہی فوراً سونا مناسب نہیں ہے، رات کا کھانا سونے سے کم از کم دو گھنٹے پہلے کھالیا جائے
 سونے کے لیے چار پانی بہتر ہے، اگر چار پانی نہ ہو تو تخت یا چوکی پر بھی سو سکتے ہیں۔ لیکن زمین پر نہ سوئیں خصوصاً
 برسات کے موسم میں زمین پر نہیں سونا چاہیے، اولیٰ تو زمین پر سونے سے زیندا چھ نہیں آتی، دوسرے زمین کی نمی سے

گھٹیا، بخارا بدبھمی وغیرہ پیدا ہونے کا اندیشہ
 ہوتا ہے نیز سانپ، بچھو وغیرہ زہریلے جانوروں
 کے کاٹنے کا خطرہ ہوتا ہے۔



رات کو درختوں کے نیچے بھی نہیں سونا
 چاہیے، اس لیے کہ رات کو درخت اپنے امد سے
 زہریلی ہوا نکالتے ہیں جو آدمی کی تن درستی کے لیے

مضر ہے۔ بعض آدمی چادر وغیرہ سے مٹھ ڈھک کر سونے کے عادی ہوتے ہیں۔ اس طرح سانس کے ذریعہ نکلنے والی ہوائی خراب ذہریلی ہوا چادر کے اندر ہی بند رہتی ہے، پھر وہی خراب ہوا سانس کے ذریعہ اندر پہنچ کر نقصان پہنچاتی ہے۔
چت سونا اور سوتے ہوئے مٹھ کھلا رکھنا بھی اچھا نہیں ہے۔ ہمیشہ کروٹ پر مٹھ بند کر کے سونا چاہیے۔ رات کو ٹوڈس بجے سو جائیں اور صبح چار پانچ بجے بیدار ہو کر اپنے کام کاج میں لگ جائیں۔

غسل کرنا یا نہانا

روزانہ غسل کرنا یا نہانا تن درستی کے لیے بہت ضروری ہے۔ ہمارے بدن کی جلد میں کروڑوں باریک باریک مسامات ہیں، جن کے ذریعہ جانی ساختوں کے فضلات (خراب مادے) پیشگی صورت میں خارج ہوتے رہتے



ہیں۔ لیکن جب کچھ دنوں تک نہایا نہیں جاتا تو جلد پر میل جم جانے سے یہ مسامات بند ہو جاتے ہیں اور ان کے راستے جو فضلات نکلا کرتے ہیں وہ جسم میں ہی باقی رہ جاتے ہیں اور خون میں شامل ہو کر طرح طرح کی بیماریاں پیدا کرتے ہیں، نیز ان مسامات کے بند ہو جانے اور ان پر میل کی تہ جم جانے سے قارش وغیرہ جلدی بیماریاں بھی ستانے لگتی ہیں۔

مل کر نہانے سے بدن کی جلد سے میل نکلی مسامات ہو جاتا ہے، مسامات کھل جاتے ہیں اور ان خون تیز ہو جاتا ہے، اس لیے نہانے سے جسم کی صفائی کے علاوہ جسم چست و چالاک اور طبیعت خوش و خرم رہتی ہے۔

نہانے کے لیے اگر صبح سے اچھا وقت رفق حاجت کے بعد صبح کا ہے، دہیات کے کسانوں اور مزدوروں کے لیے کام کاج سے قارش ہونے کے بعد صبح اور شام کو نہانا اچھا ہے۔

ایک نوجوان تن درست آدمی کے لیے ہمیشہ ٹھنڈے پانی سے نہانا مفید ہے جو لوگ ٹھنڈے پانی سے نہانے کے عادی ہوتے ہیں ان میں سردی کو برداشت کرنے کی طاقت زیادہ پیدا ہو جاتی ہے، ان کو نزلہ و زکام بہت کم ہوتا ہے، البتہ پھر نا بوڑھوں اور کمزوروں کے لیے گلے گرم پانی سے نہانا بہتر ہے۔

نہانے وقت بدن کو اچھی طرح ملا جائے تاکہ سرد جسم پر جابجا ہوا گردش ہو اور اچھی طرح وصل جائے۔ نہانے کے لیے کھلی جگہ مناسب نہیں ہے، کھلی جگہ نہانے سے ہوا کے جھونکے لگتے ہیں جن سے نقصان کا اندیشہ رہتا ہے، نیز کھلی جگہ میں نہانے سے ہول کے ساتھ گردش ہوا کو جسم پر چڑھا رہتا ہے، جس سے نہانا بے کار ہو جاتا ہے، نہانے کے لیے صاف پانی استعمال کیا جائے، دیہاتوں میں بعض لوگ جو چڑ اور تالاب کے گندے پانی میں نہاتے ہیں یہ خشک نہیں ہے۔

کھانا کھانے یا ورزش اور سفر کرنے کے بعد فوراً ہی نہانا مناسب نہیں ہے، نہانے کے بعد جسم کو کسی خشک کپڑے سے پونچھ کر صاف کپڑے پہن لینے چاہئیں۔

لباس

جسم کو گرمی سردی سے بچانے کے لیے کپڑے پہننا ضروری ہیں۔ جو لوگ دھوپ میں کام کرتے ہیں وہ دھوپ کی تیزی سے بچنے کے لیے کوئی کپڑا پہنیں اور سردی سے بچنے کے لیے ٹوپی یا ڈاکا صاف رکھیں۔ سردیوں میں کھدک دوہری بندھی یا روئی کی بندھی بھی پہن سکتے ہیں۔ گرمی ہو یا سردی ہر موسم میں جوتا بھی ضرور پہنا جائے، بعض کسان اور مزدور اپنی غربت کی وجہ سے جوتا نہیں پہن سکتے، تنگے پاؤں رہنے سے جب ان کے پاؤں میں کاسا وغیرہ لگ جاتا یا کوئی زبردستی جانور کاٹ لیتا ہے تو ہینوں چار پائی پر پڑے رہتے ہیں اور خود مصیبت اٹھاتے اور اپنے بال بچوں کو مصیبت میں ڈالتے ہیں، اس سے بہتر یہی ہے کہ جس طرح بھی ممکن جوتا ضرور پہنیں۔



کپڑا ہونا جوتا تنگ ہرگز نہ پہنا جائے تنگ کپڑا پہننے سے جسم کو آرام نہیں ملتا اور وہ جلد بچھٹ بھی جاتا ہے، یہی حال تنگ جوتے کا ہے۔

اس سے پاؤں کو آرام نہیں ملتا، دباؤ پڑنے سے انگلیاں میٹھی ہو جاتی ہیں، نیز پاؤں زخمی ہو جاتا ہے۔
 کام کاج کرنے سے پہنچا ہوا کپڑا پسینے سے بھیگ جاتا ہے۔ جب کام سے فاسخ ہو کر نہائیں تو ساتھ ہی پسینے میں بھیگے
 ہوئے کپڑے کو معمولی طریقے سے دھو کر دھوپ میں خشک ہونے کے لیے ڈال دیں۔ جو لوگ ایسا نہیں کرتے ان کے کپڑوں سے
 جلد ہی بدبو آنے لگتی ہے اور ایسے کپڑوں کے برابر پینٹے رہنے سے تن درستی خراب ہو جاتی ہے۔
 کپڑے پسینے سے بھیگے ہوئے ہوں یا بارش میں بھیگ گئے ہوں، ہر حالت میں ان کو زیادہ دیر تک نہیں پہننا چاہیو۔
 جس قدر جلد ممکن ہو انھیں آمار دیا جائے۔ گیلے سے کپڑوں کے پینٹے سے گھسیا ہو جاتی ہے، بخار آنے لگتا ہے، نزلہ روزی کام ہو جاتا ہے۔
 پینٹے کے کپڑے ہوں یا رات کو اوڑھنے کے ان کو دھوپ میں ڈال دینا چاہیے۔
 دیہاتیوں کے لیے سب سے بہتر سفید کھد کے کپڑے ہیں۔ رنگین کپڑے خصوصاً لال اور کالے رنگ کے کپڑے
 گرمیوں میں ہرگز نہیں پہننے چاہئیں۔

صفائی

تن درست رہنے کے لیے ہر ایک چیز میں صفائی بہت ضروری ہے۔ اگر آپ اچھی سے اچھی غذائیں کھاتے ہیں اچھی



لباس پہننے اور اعلیٰ درجہ کے مکان
 میں رہتے ہیں، لیکن صفائی کا خیال
 نہیں رکھتے تو صرف ان چیزوں کے
 استعمال سے آپ کی تن درستی قائم
 نہیں رہ سکتی۔

تن درستی کو قائم رکھنے کے
 لیے صرف پاک صاف ہوا، پانی اور
 غذا، پاک صاف جسم اور صاف ستھرے
 لباس ہی کی ضرورت نہیں ہے، بلکہ اس کے

لیے پاک صاف مکان کی بھی ضرورت ہے اور ساتھ ہی گلی کوچوں اور تمام آبادی کی صفائی ضروری ہے۔ ہوا پانی، غذا اور لباس کی صفائی کے متعلق بہت سی باتیں بیان کی جا چکی ہیں، جسم کی ظاہری صفائی کے متعلق بھی یہاں کی ضرورت بتائی جا چکی ہے اب ہم اس جگہ جسم کی صفائی سے تعلق رکھنے والی کچھ دوسری باتیں، نیز مکان اور آبادی کی صفائی کے لیے ضروری تدبیریں بتاتے ہیں۔

جسم کی صفائی جسم کو پاک صاف رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے۔ لیکن صرف نہانے سے جسم پورے طور پر صاف نہیں ہو سکتا جب تک آپ اپنے جسم کو اندرونی طور پر پاک صاف نہ رکھیں۔ مکمل صفائی کے لیے منہ اور دانتوں کو صاف کرنا بھی ضروری ہے۔

جب آپ صبح کو نیند تھ جائیں، سب سے پہلے پاخانہ، پیشاب سے فارغ ہو جائیے، جو کچھ روزانہ نکھایا یا پیا جاتا ہے اس کا بہترین حصہ خون بن کر ہمارے جسم کی غذا بن جاتا ہے، باقی خراب حصہ، پیشاب کی شکل میں آنتوں اور شانہ کے اندر جمع رہتا ہے، اس لیے اس کو صبح نیند سے اٹھتے ہی خارج کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ اس کے بعد ورزش کیجیے اور نہانے۔ نہانے سے پہلے اپنے آنکھ، ناک، منہ اور دانتوں کو صاف کیجیے۔ جو لوگ منہ اور دانت صاف نہیں کرتے ان کے منہ سے بو آتی لگتی ہے۔ دانتوں میں کیرا لگ جاتا ہے، مسوڑھے سوج جاتے اور ان میں پیپ پڑ جاتی ہے اور پھر اس کی وجہ سے ہیٹ اور جراثیم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ منہ اور دانتوں کو صاف کرنے کے لیے صرف گلی کرینٹ ہی کافی نہیں ہے، بلکہ اس کے لیے روزانہ بول (ڈیکلر) نیم یا پلو (جال) کی لٹری سے مسواک (دانتوں) کرنی چاہیے۔ دانتوں کو صاف کرنے سے دانت اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں، منہ اور زبان کی خراب رطوبت نکل جاتی ہے اور ساتھ ہی کٹے جڑے اور دانتوں کی ورزش بھی ہو جاتی ہے۔



اگر آپ کسی وجہ سے تازہ بہ تازہ دانتوں نہ کر سکیں تو کیکر یا کوئلہ باریک پیس کر اس میں ذرا سانک اور کالی مرچ باریک پیس کر ملائیے اور اسے روزانہ صبح کو رطوبت منہ دانتوں پر لیجیے۔ اس سے بھی منہ کی گندگی دور ہو جائے گی اور دانت میل کچیل سے صاف ہو کر تپک دار ہو جائیں گے۔

بعض لوگ پان کھانے کے عادی ہوتے ہیں وہ رات کو بھی پان منہ میں رکھ کر سو جاتے ہیں۔ یہ عادت اچھی نہیں ہے۔ اس سے منہ صاف نہیں رہتا اور دانت خراب اور کمزور ہو کر جلد ہی گر جاتے ہیں۔



جس طرح صبح کو نیند سے جاگنے کے بعد منہ کو صاف کرنا ضروری ہے، اسی طرح سونے سے پہلے منہ کو صاف کرنے کی ضرورت ہے، اول تو کھانا کھانے کے بعد ہی دانتوں کی درزوں میں پھنسے ہوئے روٹی کے ٹکڑے اور ساگ ترکاری کے ریشے کسی صاف تنکے سے نکال ڈالیں۔ اس کے بعد کئی کر کے منہ اور

دانتوں کو اچھی طرح صاف کریں اور جب سوئیں اُس وقت بھی کئی کر کے سونا مناسب ہے۔

آنکھوں کو دن میں کئی بار ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ اس سے آنکھیں صاف رہیں گی اور ان کی روشنی بڑھے گی، اگر رات کو سوتے وقت سادہ سرمہ آنکھوں میں لگایا جائے تو اس سے بھی آنکھیں صاف رہیں اور ان کی روشنی بڑھتی ہے۔

بالوں کی صفائی نہاتے وقت سر کے بالوں کو اچھی طرح صاف کیا جائے۔ اگر صرف پانی سے بال

اچھی طرح صاف نہ ہوں تو ان کو صابون سے دھو سکتے ہیں۔ عورتیں سر میں تیل لگاتی ہیں اور ان کے سر پر بال بھی زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے ان کے لیے صابون یا طمانی مٹی سے دھونا بہت ضروری ہے، ورنہ بال چمکٹ جاتے ہیں اور اچھی طرح صاف نہ کرنے کی وجہ سے ان میں جوئیں پڑ جاتی ہیں۔



اگر کسی کے سر میں جوئیں پیدا ہو جائیں تو وہ بالوں کو روزانہ پاک صاف کرنے اور نیم کاتیل لگانے سے مرعاتی ہیں،
لیکن اگر کچھ بھی نہ رہے تو سر کے بال منڈا ڈالیں پھر سر پر تارپن کاتیل لگا کر آدھ گھنٹے بعد صابون مل کر دھو ڈالیں، تمام
جوئیں مرعائیں گی۔

آٹھ دس روز کے بعد

باقاعدہ حجامت بنوائی

جائے۔ سر دواڑھی اور

موتھوں کے بڑھے ہوئے

بال ترشوا دیے یا منڈوا دیے

جائیں۔ بغل کے بال بھی

صاف کر دیے جائیں،

ان کے علاوہ پوشیدہ

مقام کے بال موٹھا بھی



حجامت بنوانا

ضروری ہے۔ جو لوگ ان کا خیال نہیں رکھتے ان کے اس مقام پر ہم جوئیں پیدا ہو کر بہت تکلیف دیتی ہیں۔

جس اُسترے اور تپنی سے حجامت بنوائی جائے ان کو پانی سے اچھی طرح دھویا جائے۔ بعض اوقات گندے اُسترے

کے استعمال سے داد اور گنچ جیسی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

ناخنوں کا کاٹنا بالوں کے ساتھ ناخنوں کا کاٹنا بھی ضروری

ہے۔ بڑھے ہوئے ناخنوں کے نیچے میل کیلے بھر جاتا ہے جس میں بیماریوں کا

زہر (جراثیم) شامل ہوتا ہے اور یہ زہم کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعہ جسم میں

پہنچ کر آدمی کو بیمار کر دیتا ہے۔ بعض اوقات میل کیلے ناخنوں سے کھانے

پر زہم بھر جاتے ہیں، جو پک کر بہت تکلیف دیتے ہیں۔



مکان اور اس کی صفائی ہمارے ملک میں شہری باشندوں کے مقابل میں دیہاتی باشندے بہت زیادہ ہیں۔ ملک کے بہت بڑے حصے میں یہاں دقتات آباد ہیں، لیکن انہیں اس لیے کہ تعلیم کی کمی کے باعث وہ آنا بھی نہیں جانتے کہ کائنات کس جگہ اور کس طرح بنائے جائیں اور ان کو کس طرح صاف ستھرا رکھا جائے؟

گھاؤں کے اکثر مکان بے ترتیب اور نہایت بے قاعدہ بنے ہوتے ہیں۔ جس کو اونچی نیچی، خشک توڑیسی بھی جگہ بن جاتی ہے، اسی جگہ مکان بنا کر یا چھوٹی چھوٹی دیواریں بنا کر ان پر چھوٹی نیچی ڈال کر رہنے لگتا ہے اور وہ بھی ان کی ضرورت کے مطابق نہیں ہوتے۔ اسی میں گھر کے آدمی رہتے ہیں، اسی کے ایک حصے میں وہ اپنے جانور باندھتے اور اسی میں آگ لگاتے اور روٹی وغیرہ پکاتے ہیں، اسی کے صحن میں کوڑا کرکٹ پڑا پڑا رہتا ہے اور اسی پر پتے پھیلے پائنا کرتے رہتے ہیں۔ ان مکانوں میں صاف ہوا اور روشنی کی آمدورفت کا کوئی انتظام نہیں ہوتا۔ صرف ایک چھوٹا دروازہ ہوتا ہے۔

اس لحاظ سے یہ مکان نہیں، بلکہ



مرفیوں کا بڑا ڈبر ہوتا ہے، تاہم وہ اپنی لاپٹی کی وجہ سے اس کو محفوظ رکھنا سمجھتے ہیں اور فخر کے ساتھ صندوق سے مشابہت دیا کرتے ہیں۔ کاش وہ جلنے کی یہ صندوق ہماری حفاظت نہیں کرتا، بلکہ ہماری اور ہمارے بچوں کی آئے دن کی بیماریوں کا سبب

ہے۔ کاش ان کو معلوم ہوتا کہ ان تنگ تنگ مکانوں میں رہنے سے کس قدر صحت اور مالی نقصانات پہنچتے ہیں۔ یہ انکارانہ کی مالی حالت کمزور ہوتی ہے، لیکن اگر ان کو حفظ صحت کے اصول کے مطابق مکانات بنانے کے طریقے اور ان کے فائدے سمجھائے جائیں، تو فخر بنا اتنی ہی لاگت میں صاف ستھرا ہوا دار مکان بنا سکتے ہیں اور ان کی ترتیب ایسی رکھ سکتے ہیں کہ تمام آبادی سے پاک صاف ہوا آسانی سے گزر سکے۔

مکان کی تعمیر مکان ہو یا چھوٹی نیچی، انہیں ہمیشہ صحت اور اونچی ڈھلوان زمین پر بنایا جائے، تاکہ وہاں بارش

دغیرہ کا پانی اکٹھا ہونے پائے گیلی سبلی نرم زمین یا ایسی زمین جہاں پیٹھ گڑھا ہوا اور اس کو کوڑا کرکٹ ڈال کر بھریا گیا ہو مکان بنانے کے لیے مناسب نہیں ہے۔ نشیبی مرطوب زمین پر بنائے ہوئے مکان میں ہمیشہ نمی رہتی ہے اور اس میں رہنے والوں کی تندرستی اچھی نہیں رہتی۔ گڑھوں کو بھر کر جو مکان بنایا جاتا ہے اس کی بنیاد مضبوط نہیں ہوتی، وہ ہمیشہ خطنگ رہتا ہے۔ اس کے علاوہ اس جگہ کو کوڑا کرکٹ بھرا ہوا ہے اس کے مرنے سے جو بنیادیں زمین سے نکلنے ہیں وہ مکان کے رہنے والوں کی تندرستی پر بُرا اثر ڈالتے ہیں۔ درختوں کے ٹھنڈے اور تالاب، جو بڑے کنارے بھی مکان بنا نامناسب نہیں ہو۔ ایسے مکان میں بھی نمی رہتی ہے۔ پتھروں کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے، جن کے کاٹنے سے رات کو نیند اچھی نہیں آتی اور طبعاً بخار میں مبتلا ہونے کی شکایت رہتی ہے۔

اگرچہ تندرستی کی حفاظت کے لیے پختہ اینٹوں سے بنائے ہوئے مکان ہی بہتر ہوتے ہیں، لیکن دیہات کے اکثر لوگ ناداری کی وجہ سے اپنے مکانوں کو پختہ نہیں بنا سکتے، اس لیے اگر وہ سلیقہ سے بنوائیں تو کچھ مکانوں کو بھی تندرستی کے لیے موزوں بنا سکتے ہیں۔

جس جگہ بھی مکان بنوائیں کرسی دے کر بنوایا جائے۔ اگر مہجور کسی نشیبی زمین پر مکان بنانا ہو تو پیٹھ اُس کو خشک مٹی وغیرہ سے بھر کر عام سطح زمین کے برابر کر دیا جائے اور کم از کم ایک سال کے لیے چھوڑ دیا جائے، تاکہ وہاں کی بھری ہوئی مٹی اچھی طرح جم کر زمین پختہ ہو جائے۔ اس کے بعد گہری بنیاد کھود کر اور کرسی دے کر مکان بنایا جائے۔

مکان کا ٹنٹھ اگر شمال (اُتر) کی طرف رکھا جائے تو بہتر ہے، اس کے بعد مکان کا رخ مشرق (پُرب) اور جنوب (دکھن) کی طرف رکھنا بہتر ہے۔ مکان کی دیواریں کم از کم بارہ فٹ تعمیر کر کے ان پر چھت ڈالی جائے۔ چھت جس قدر اونچی ہوتی ہے، اسی قدر صاف ہوا اور روشنی آسانی کے ساتھ مکان میں آتی رہتی ہے۔ مکان کا دروازہ بھی بڑا رکھا جائے اور اس کے آس پاس اور مکان کے دونوں پہلوؤں میں دو دو کھڑکیاں رکھی جائیں۔ اگر چھت پر بھی روشن دن (موکھا) رکھا جائے تو بہتر ہے۔ بعض غریب لوگ مکانوں کی چھت بانس یا سرکنڈوں کی ٹولتے ہیں۔ یہ بگڑنا مناسب نہیں ہیں۔ ان میں پتھروں، لٹکے بھوسے اور دوسرے کیڑے مکوڑے پیدا ہو کر تکلیف پہنچا کرتے ہیں۔ ان گھمے بجائے کسی پختہ لکڑی کے تختوں کی چھت ڈالی جائے اور ان کو ایک دوسرے کے ساتھ اچھی طرح ملا دیا جائے۔

مکان کا صحن ڈھلوان رکھا جائے اور صدر دروازے کی طرف دیواریں موری (بدرو) بنا دی جائے تاکہ بارش

دغیرہ کا پانی آزادی کے ساتھ نکل
جایا کرے۔



بادرچی خانہ یار سوتی رنگا
کے صحن میں الگ ایسی جگہ بنائیں
کہ اس کا دھواں مکان کے اندر نہ
آسکے۔ دھوئیں کی نکاسی کے لیے
بادرچی خانہ کی چھت میں موکھا رکھا
جائے تو بہتر ہے۔

دیہاتوں میں رنج حاجت کے لیے زیادہ تر لوگ باجنگل میں جاتے ہیں اس لیے وہ گھروں میں پاخانہ نہیں
بناتے، پھر بھی صحن کے ایک کونے میں ایک ایسی جگہ ضرور بنوا دی جائے، جہاں بچے دغیرہ پاخانہ کر سکیں۔

گلے، بیل، بھینس، دغیرہ مویشی باندھنے کے لیے مکان سے الگ انتظام کرنے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح
ایندھن اور مویشیوں کے بھوسہ دغیرہ کے لیے بھی الگ مکان ہونا چاہیے۔ سونے، بیٹھنے کے لیے جو کمرہ بنایا گیا ہو اس میں
اس قسم کی چیزیں بالکل نہیں ہونی چاہئیں۔

مکان کی صفائی مکان کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے روزانہ جھاڑ دی جائے۔ اس کی دیواروں کو جھاڑا جائے دیواروں
اور چھت پر مکروٹی کے جانے نہ بننے دیں۔ صندوق، الماری دغیرہ کے نیچے اور پیچھے جھاڑ دی جائے اور سال میں کم از کم دو
بار دیواروں کو لپ پرت کر صاف کیا جائے۔

گھر کا کوڑا کرکٹ صحن کے ایک طرف ڈالا جائے اور اس کو روزانہ آباری سے باہر پھینکا دیا جائے۔ صحن میں جگہ جگہ پانی
پھینکنا اور بچوں کو پاخانہ پیشاب کرانا، جگہ جگہ تھوکتا اور نم ٹانا قطعاً مناسب نہیں ہے۔ صحن کو گلاب سلا رکھنے اور اس میں کوڑا کرکٹ
جمع رکھنے سے بدبو آنے لگتی ہے اور بچھراؤ کمیاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں، جن کی وجہ سے اس مکان کے رہنے والے طبعاً بیمار رہتے ہیں۔
دست اور کپڑے، سل ووق، موتی چھو، چیکاپ اور سرو جھیمی بیلوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اگر مکان کا صحن بڑا ہو اور اس میں ایک دو اونچے سائے دار درختوں کے درخت ہوں تو کوئی حرج نہیں ہے لیکن مکان

کے صحن میں یا اس کے آس پاس زیادہ درخت لگانا بہتر ہے۔ ان کی وجہ سے مکان میں صاف ہوا اور روشنی کی آمد میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور ان کی وجہ سے پتھروں کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔

آزادی کے ساتھ ہوا اور روشنی آنے سے مکان صاف رہتا ہے جس مکان میں ہوا اور روشنی نہیں آتی وہاں بیماریا ضرور آتی ہیں۔ اگر مکان میں دھوپ بھی آتی ہو، خواہ وہ تھوڑی دیر کے لیے آتی ہو تو اس سے مکان کی ہوا کے صاف رہنے میں مدد ملتی ہے۔ دھوپ کی تیزی سے بہت سی بیماریوں کے جراثیم مرنے جاتے ہیں۔

جو بھی مکان بنانے جائیں وہ ایک خاص ترتیب کے ساتھ ایک دوسرے کے درمیان فاصلہ چھوڑ کر بنائے جائیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو صرف مکان کے پہلو ایک دوسرے کے ساتھ بنے ہونے اور ان کے آگے پیچھے گلیاں چھوڑ دی جائیں۔

گلی کوچوں اور رستی کی صفائی اگر ہر شخص صرف اپنے مکان کی صفائی کا خیال رکھے، لیکن گلی کوچوں اور رستی کی صفائی کی پروا نہ کرے تو صرف مکان کی صفائی بے فائدہ رہنے کے لیے کافی نہیں ہو سکتی۔ دیہاتوں میں شہروں کی طرح

میں پھیلنا نہیں بہتر ہے جو شہر کی صفائی و صفائی کے لئے ضروری ہے، لیکن دیہات کے لوگ اگرچہ اپنے مکان کے آگے پیچھے کی گلی کو صاف رکھنے میں اپنی ذمہ داری سمجھتے ہیں، مگر گلی کوچوں کو صاف رکھنے میں یا سب مل کر صفائی کا انتظام کر سکتے ہیں، مثلاً ہر شخص اپنے مکان کے آگے پیچھے کی گلی کو صاف رکھنے میں



کوڑا کرکٹ نہ پھینکے، بچوں کو گلی میں پانچا، پیرشاب نہ کھینچے تو گاؤں کی تمام گلیاں اور کوچے صاف ستھرے رہ سکتے ہیں۔ مگر اپنے آپ یہ کام نہ کر سکیں تو سب مل کر گلیوں کی صفائی کے لیے مہتوں کو مقرر کر سکتے ہیں۔ یہ کوئی بڑی بات نہیں ہے، صرف ذمہ داری کو محسوس کرنے کی ضرورت ہے۔

دیہاتوں میں عموماً تہی ہی میں کھڑا کرکٹ اور لید گوبر کے ڈھیر لگا دیتے ہیں اور وقت چراس سے کھا دیا کام لیتے ہیں لیکن اس طریقے سے کھاؤ کا انبار لگانے سے نقصان ہی نقصان ہے۔ اول تو ان ڈھیروں سے گندے خراب بخارات پیدا ہو کر گاؤں کی ہوا کو خراب کرتے ہیں، دوسرے ان کا بہت سا حصہ بارش کے وقت پانی کے ساتھ بکری فائٹ ہو جاتا ہے۔ پانی کے ساتھ تھوہ

گندگی جو ہر اور تالابوں میں پھرتی ہے۔
 پھر اس پانی کو گائے بھینس دودھ
 دینے والے موٹھی پیتے ہیں اس لیے
 اس خراب پانی کے اثر سے ان کا
 دودھ محفوظ نہیں رہتا۔ گھروں کے
 کوڑا کرکٹ اور لید، گوبر وغیرہ سے
 کھاؤ وغیرہ کرنے کا سب سے اچھا طریقہ
 یہ ہے کہ ہر شخص اپنے کھیت کے ایک
 حصے میں گھٹا بنوائے اور اسی میں
 کوڑا کرکٹ اور لید، گوبر وغیرہ جمع



کرائے۔ ایسا کرنے سے گاؤں میں گندگی بھی نہیں آئے اور کھیتی کے لیے وقت پر بہترین کھاد مل سکے گی۔

دیہات کے لوگ گوبر کے اچھے تھاپ کر ان سے ایندھن کا کام لیتے ہیں۔ بعض لوگ اپنے گھر کے صحن میں اور دیواروں

پر اچھے تھاپتے ہیں۔ اس
 سے گھری ہوا خرابی بہتی
 ہے۔ ایسے مکانات میں
 گھٹے ہی بدبو آئے لگتی
 ہے۔ گوبر کھیتوں کے لیے
 بہترین کھاد ہے۔ اس کو
 پیداوار میں اضافہ کرنے
 کے لیے کھیتوں میں مٹانا
 ہی بہتر ہے۔ کھانا پکانے



کے لیے کلثیاں کام میں لائی جائیں، لیکن اگر گوبر کے ٹپے ہی تھلپنے ہوں تو ان کے لیے سبزی کے باہر انتظام کرنا چاہیے۔
 دیہات کے رہنے والے عموماً آبادی کے قریب رنج حاجت کیا کرتے ہیں، جہاں تک ہو سکے آبادی سے دور کھیتوں
 میں رنج حاجت کے لیے جانا چاہیے۔ رنج حاجت کے بعد اگر پانچاں پیشاب پڑتی ڈال دی جائے تو بہتر ہے۔ ایسا کرنے
 سے ہوا میں گندگی شامل نہیں ہوگی اور کھیت کو کھاد بھی مل جائے گا۔ عورتوں اور بچوں کے لیے ڈوڈ جنگل میں جانا نامکن
 ہے۔ ان کے لیے آبادی کے قریب رنج حاجت کے لیے احاطے بنوادیے جائیں اور ان کو صاف رکھنے کا انتظام کروایا جائے۔
 آبادی کے قریب جو ٹیڑا دتا لالاب بھی ہوتے ہیں، جن کا پانی بہت گندہ رہتا ہے۔ اسی میں آبادی کی تمام غلطیوں
 پانی کے ساتھ بہ کر آجاتی ہیں۔ ان ہی کے آس پاس لوگ پانچاں پیشاب کرتے ہیں۔ وہ بھی پانی مل کر جو ٹیڑا لالاب میں
 آجاتے ہیں۔ ان ہی میں موشی گر برکتے اور سوتے ہیں، ان ہی میں غلاظت بھری کپڑے دھوئے جاتے ہیں، ان ہی میں
 سن دبا کر لگاتے ہیں۔ کتنی بُری بات ہے کہ اسی گندے پانی میں بعض لوگ ٹھیکیاں کرتے اور نہلاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اس
 کے نقصانات سمجھانے اور صفائی کا احساس پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔

موشیوں کو پانی پلانے اور بعض دوسرے کاموں کے لیے جو ٹیڑوں میں پانی کا ذخیرہ کرنا بہتر ہے رہنے والوں کے
 لیے ضروری ہے۔ لیکن اس کو ان سب گندگیوں سے پاک صاف رکھنے کی بھی ضرورت ہے۔

قبرستان اور شمشان مردوں کو جھلانے اور دفن کرنے کے لیے شمشان اور قبرستانوں کی ضرورت ہے۔ یہ
 جگہیں آبادی کے شمال یا جنوب میں باہر ہونی چاہئیں۔ مڑسے کو جھلانے کے لیے کافی ایندھن استعمال کرنا چاہیے اور مڑسے
 کو دفن کرنے کے لیے پانچ چھوٹے گہری قبر کھودنی چاہیے۔ بعض لوگ مردوں کو اسی طرح نہیں جھلاتے اور ادھ جھلے مڑسے
 کو دریا میں بہا دیتے ہیں یا مڑسے کو زیادہ گہرا نہیں دفن کرتے۔ یہ طریقے مناسب نہیں ہیں۔

مردوں یا غلاظتوں کو ندیوں اور دریاؤں میں ہرگز نہیں بہانا چاہیے۔ اس لیے کہ جو گاؤں ان کے قریب آباد
 ہوتے ہیں، ان ندیوں کا پانی استعمال کرنے سے ان کی تن دُستی پر خراب اثر پڑتا ہے۔

جنسی خواہش

اس کتاب کی اشاعت سے ہمارا مقصد پورے طور پر حاصل نہ ہو سکے گا اگر اس میں جنسی خواہش کے متعلق

کچھ ضروری اشارے دیکھے جائیں۔ اس میں شک نہیں، بھوک پیاس کے مانند جنسی خواہش بھی ایک قدرتی تحریک ہے۔ لیکن اس بات کے صحیح ہونے سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ہر خواہش کو پورا کرنے کے لیے کچھ قاعدے مقرر ہیں۔ اگر انسان ان قاعدوں پر عمل کرتا اور خواہشات کی تکمیل میں اعتدال کا (بیچ کا) راستہ اختیار کرتا ہے تو وہ دولتِ صحت سے مالا مال رہتا اور اپنی زندگی نہایت آرام سے گزارتا ہے۔ اس کے برخلاف اگر وہ قاعدوں کو اپنے قدموں سے روندتا ہو جائے تو اس کے ساتھ اپنی زندگی بسر کرتا ہے تو اس کو بے انتہا مصیبتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور وہ جلد ہی موت کا شکار ہو جاتا ہے۔

لوکا ہو یا لڑکی، بارہ تیرہ سال کی عمر سے ان میں جنسی خواہش پیدا ہونے لگتی ہے۔ یہ زمانہ اُن کے لیے بڑا نازک ہے۔ اُن میں بڑائی بھلائی کی کوئی تیز نہیں ہوتی، اس لیے اس وقت ماں باپ کا فرض ہے کہ وہ اپنے فونہالوں پر کڑوی نظر رکھیں۔ ان کی سب باتوں کو دیکھتے رہیں۔ جنوں ہی کوئی غلط بات پائیں، اُس کے پاس سے اُن کو تائیں اور اس کا نفع و نقصان سمجھائیں۔ اس کے بعد جب وہ زمانہ آجائے، جب کہ قدرت کی منشا کے مطابق مرد و عورت کا تعلق ضروری ہے تو مذہبی اور سماجی اصول و قواعد کے مطابق ان کی شادی بیاہ کر دیا جائے۔

اب میاں بیری کو اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا ضروری ہے کہ جس طرح زیادہ کھانے سے آدمی کو بڑھی ہو جاتی ہے اور یہی بڑھی اس کی موت کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ اسی طرح جنسی خواہش کی بے اعتدالیوں اس کے نظامِ صحت کو گھاٹ ڈیتی ہیں، اُس کی تندرستی کو گھٹن لگا دیتی ہیں اور وہ جلد ہی موت کی گود میں چلا جاتا ہے۔ اگر زندہ بھی رہتا ہے تو یہ زندگی ہزار ہا دکھوں سے بھر پور بنا کر رہ زندگی ہوتی ہے۔

اس سے مردوں پر ہی خراب اثر نہیں ہوتا، بلکہ اُن کے ساتھ عورتوں کی تندرستی بھی خراب ہو جاتی ہے، اُن کا حسن و شبابِ وقت سے پہلے ہی رخصت ہو جاتا ہے۔

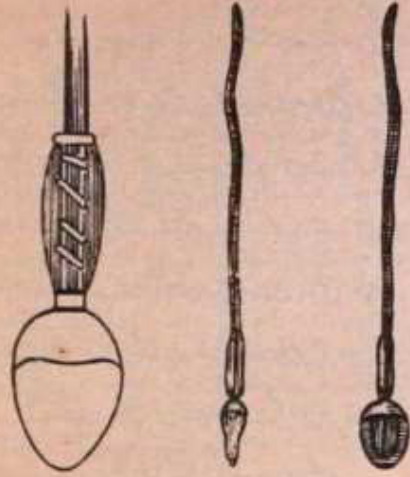
اس کے علاوہ جنسی خواہش کو پورا کرنے میں بے اعتدالی اختیار کرنے سے جلد جلد حمل قرار پاتا ہے اور اس طرح جو اولاد پیدا ہوتی ہے وہ تندرست اور مضبوط پیدا نہیں ہوتی۔ آئے دن بیماریوں میں گھری رہتی ہے اور بچپن ہی میں ماں باپ سے جدائی اختیار کر جاتی ہے۔ اگر ایسی اولاد زندہ بھی رہتی ہے تو اس کی توہین اتنی مضبوط نہیں ہوتی کہ وہ زندگی کی دوزخ میں کام دے سکیں۔ ماں باپ کے لیے اُن کی پرورش اور تعلیم و تربیت وبال جان بن کر رہ جاتی ہے۔ غرض یہ کہ ایسی اولادیں خود ماں باپ کے لیے ایک مصیبت ہونے کے علاوہ ملک و قوم کے لیے بابرین جاتی ہیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب کہ جنسی خواہشات کو پورا کرنا ضروری ہے اور اس کے نتیجے میں اولاد کی پیدائش بھی لازمی ہے تو وہ کون سا طریقہ ہے جس پر عمل کرنے سے میان بری بھی تندرست رہیں اور ان سے تندرست اولاد بھی پیدا ہو۔ اس سوال کا جواب اعتدال میں پوشیدہ ہے، یعنی اس وقت تک جنسی یکجائی اختیار نہ کی جائے، جب تک کہ دونوں فریق بنا کسی تکلف کے ایک دوسرے کے قریب ہونے کے لیے مجبور نہ ہوں اور یکجائی کے بعد جسم میں کسی طرح کی کمزوری ان کو معلوم نہ ہو، بلکہ اس کے بجائے جسم میں چستی اور طبیعت میں خوشی معلوم ہو۔ اس لحاظ سے نوجوان تندرست و توانا چڑھتے ہیں دو تین بار یکجائی اختیار کر سکتا ہے۔ اگر اس وقت میں بھی وہ اپنی خواہش پر وقت ضبط سے کام لے سکیں تو زیادہ بہتر ہے۔ اب اس پر یہ اعتراض کیا جاسکتا ہے کہ اس طریقہ پر عمل کرنے سے بے اعتدالی میں کمی ضرور آجائے گی، لیکن اس سے اولاد کے پیدا ہونے میں کوئی کنٹرول نہیں ہو سکے گا۔

اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ عورت کو حمل اسی وقت قرار پاتا ہے جب مرد کے مادہ تولید کا کوئی کیلا عورت کے مادہ تولید کے انڈے (اووم) میں داخل ہوتا ہے۔ اووم کی پیدائش عورت کے رحم میں ہوتی ہے (یا رحم میں منتقلی کو دیکھیں) کے شروع ہونے سے چند روز پہلے اور ان کے ختم ہونے کے چند روز بعد تک ہوتی ہے، اس لیے محققین کا بیان ہے کہ اگر حیض شروع ہونے سے ایک ہفتہ پہلے اور حیض ختم ہونے کے دس روز بعد تک مرد و عورت ایک دوسرے سے الگ رہیں اور باقی آٹھ دس روز کے اندر مباشرت کریں تو حمل قرار پانے کا بہت کم امکان ہے اور ان آٹھ دس روز میں دو تین بار مباشرت کرنے سے جو حمل قرار پائے گا اور اس سے جو اولاد پیدا ہوگی وہ زیادہ تندرست و توانا ہوگی۔ اس کو قدرت کی طرف سے جہانی طاقت کے علاوہ داخلی قوتیں عقل و فہم، ذہن و حافظہ اعلیٰ درجہ کی عطا ہوں گی۔ وہ اولادیں بہترین صلاحیتوں کی مالک ہوں گی اور اپنی صلاحیتوں کی بدولت وہ دنیا میں اپنے والدین کے علاوہ اپنے ملک و قوم کا نام بھی روشن کریں گی۔

حمل اور حاملہ

مرد کے مادہ تولید (دیریا) میں خاص قسم کے کیڑے ہوتے ہیں، جو مٹی کے کیڑے (اسپرٹوزوا) کہلاتے ہیں۔ یہ اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ان کو خوردبین ہی سے دیکھا جاسکتا ہے۔ ان کی لمبائی ایک انچ کے پانسویں (1/50) ہے۔



حصے کے برابر ہوتی ہے۔ ان کا سر پیٹا، لیکن
نیوزے کی طرح نوک دار ہوتا ہے اور سر کے ساتھ
ایک لمبی حرکت کرتی ہوئی ڈم ہوتی ہے، جس
کے ذریعہ یہ کیڑے حرکت کرتے اور آگے کی طرف
بڑھتے ہیں۔

عورتوں کے مادہ تولید میں چھوٹے
چھوٹے گول دانے ہوتے ہیں، جو عورت کے
انڈے (اوؤم) کہلاتے ہیں۔ یہ بھی اتنے چھوٹے
ہوتے ہیں کہ خوردبین کی مدد سے ہی دیکھے

جاسکتے ہیں۔ ان کی چھوٹائی کا اندازہ صرف اس بات سے کیا جاسکتا ہے کہ ان کا قطر ایک انچ کا ایک سو بیسواں (1/200) حصہ ہوتا ہے۔

جب مرد اور عورت اپنی جنسی خواہش کو پورا کرتے ہیں تو رحم (بچہ دانی) میں مرد کے مادہ تولید (منی) کا
کوئی ایک کیڑا آگے کی طرف بڑھتا ہے اور اس کو جوں ہی کوئی انڈا ملتا ہے، اس میں اپنے نوکیلے سر کے ذریعہ گھس
جاتا ہے اور یہی نطفہ قرار پانا "یا" حمل ٹھہرنا کہلاتا ہے۔

جوں ہی حمل ٹھہرتا ہے، یعنی مرد کی منی کا کیڑا عورت کے انڈے میں داخل ہوتا ہے، اس میں تبدیلی شروع
ہو جاتی ہے۔ چنانچہ سب سے پہلی تبدیلی یہ ہوتی ہے کہ یہ کیڑا انڈے میں جس جگہ گھستا ہے، ایک پتی سی جھلی پیدا ہو کر
سوراخ کو بند کر دیتی ہے اور اس طرح یہ کیڑا انڈے میں پھنس جاتا ہے اور کسی دوسرے کیڑے کے داخل ہونے کا راستہ
بند ہو جاتا ہے، لیکن اگر اتفاق سے ایک ہی انڈے میں کوئی دوسرا کیڑا بھی گھس جاتا ہے تو اس میں سے عجیب طرح کا
بچہ پیدا ہوتا ہے، جس کے دوسرے چار ہاتھ اور ایک دھڑ ہوتا ہے اور گاہے ایسا ہی ہوتا ہے کہ دو کیڑے الگ الگ
دو یا زیادہ انڈوں میں داخل ہو جاتے ہیں، اس صورت میں دو جڑواں یا ان سے زیادہ بچے پیدا ہوتے ہیں۔

بہر حال حمل قرار پانے کے بعد انڈا رحم کے اندر اس کی دیوار سے چمٹ کر بڑھنے لگتا ہے اور چند ہی روز کے

بعدہ گول شہتوت کے برابر ہوتا ہے اور جب اس کو چارہ بننے لگتا ہے
 اس کی ضخامت کبوتر کے انڈے کے برابر ہوجاتی ہے اور آٹھ
 ہفتوں کے بعد مرغی کے انڈے کے برابر ہوجاتا ہے اور وہ جنین کی
 شکل اختیار کرنے لگتا ہے چنانچہ اس کا سر اور دھڑ الگ نظر آنے لگتا
 ہوتا ہے اور اس میں جنیست (رڈ کا یا لڑکی) کی علامتیں پیدا ہونے لگتی ہیں
 اور چوتھے مہینے کے آخر میں اس کی لمبائی پانچ چھ انچ اور وزن دو
 ڈھائی پونڈ ہوجاتا ہے۔ پانچویں مہینے میں اس کی لمبائی نو سٹ
 انچ اور وزن تقریباً سو پانچ ہوتا ہے۔ سر پر بال پیدا ہوجاتے ہیں۔ چھٹے مہینے میں اس کی لمبائی باہر تیرہ انچ اور وزن تقریباً
 آدھ سیر تک پہنچ جاتا ہے۔ ساتویں مہینے میں اس کی لمبائی پندرہ انچ اور وزن ڈیڑھ سیر تک ہوجاتا ہے۔ آٹھویں مہینے میں
 سترہ انچ اور دو ڈھائی سیر وزنی ہوتا ہے۔ نویں مہینے کے آخر میں اس کی لمبائی اٹھارہ انچ اور وزن تین
 چار سیر تک پہنچ جاتا ہے۔ اس کی آنکھیں کھل جاتی ہیں اور اب وہ اس قابل ہوجاتا ہے کہ ماں کے پیٹ سے باہر کر دینا
 میں زندہ رہ سکے۔



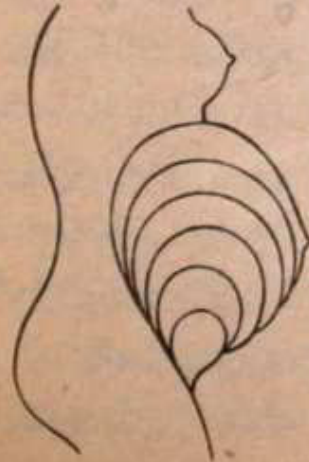
آنول نال جو ہی نطفہ جسم کی
 اندرونی جھلی پر کسی جگہ چبھتا ہے، اس جگہ کی گرم
 کی جھلی کا حصہ مڑتا ہوجاتا اور اس میں خون کی
 گیس بننے لگتی ہیں اور یہی جھلی مکمل ہونے کے بعد
 آنول (پے سینٹا) کہلاتی ہے۔ پوری آنول انڈے
 کی شکل کی اسفنج کے مانند نرم اور پلپیلی سات
 انچ لمبی اور تقریباً آدھ سیر وزنی ہوتی ہے اور
 اس سے خون کی تین گیس (جن میں سے ایک

ورید ہوتی ہے اور دوسری رسی کی شکل میں بچہ کی ناف سے گزر کر اس کے جسم میں پہنچتی ہیں۔ ان تینوں کو نال کہتے ہیں۔

نال میں پچیس انچ لمبی ہوتی ہے اور ایک ورید اور دوسری نالوں سے رسی کے مانند ٹکڑی بنی ہے۔ ماں کے جسم کا پاک صاف خون رحم کی رگوں کے ذریعہ پہلے آئول میں پہنچتا ہے اور پھر نال کی ورید کے ذریعہ ناف کے راستے بچہ کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے اور جنین کے جسم کا گندہ خون نال کی شریانیوں کے ذریعہ پہلے آئول میں اور پھر آئول سے ماں کے خون میں صاف ہونے کے لیے پہنچ جاتا ہے۔ غرض یہ کہ ماں کے پیٹ میں جنین کی پرورش آئول نال کے ذریعہ ہوتی ہے۔

حمل کی علامتیں استقرار حمل کی چند علامتیں ہیں جن کے ظاہر ہونے سے حمل کو شناخت کیا جاسکتا ہے۔ چنانچہ جب ایک تندرست شادی شدہ عورت کا حیض بند ہو جاتا ہے تو اس کو حمل قرار پانے کی ایک خاص علامت سمجھا جاتا ہے۔ لیکن بعض اوقات کسی مرض کی وجہ سے بھی حیض بند ہو جاتا ہے اور اس سے حمل کا دھوکا ہونے لگتا ہے۔ لیکن اگر حیض بند ہونے کے ساتھ ہی دوسری علامتیں بھی پیدا ہو جائیں تو یہ دھوکا دور ہو سکتا ہے۔

حمل قرار پانے کی صورت میں عورت سست رہنے لگتی ہے، کام کاج کرنے کو جی نہیں چاہتا، ہر ت چارپائی پر پرٹے رہنے کی خواہش ہوتی ہے۔ تھوک بہت زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ بعض عورتیں ایسی حالت میں اکثر تھوکتی ہی رہتی ہیں اور بعض عورتوں کا صبح اٹھتے ہی جی متلانے لگتا ہے اور نئے آنے لگتی ہے۔ چار ہفتے گزرنے کے بعد اکثر عورتوں کو متلی اور تھکی کی شکایت ہوا کرتی ہے اور بعض کو ابکائیاں بہت زیادہ آتی ہیں۔ یہ متلی، تھکی اور ابکائیوں کا سلسلہ عام طور پر چار مہینے تک جاری رہتا ہے۔



جب حمل کو چار پانچ مہینے گزر جاتے ہیں تو ریٹ میں بچہ کی حرکت محسوس ہونے لگتی ہے، جو حمل ٹھہرنے کی تقریباً یقینی علامت ہے۔ حمل ٹھہرنے سے حاملہ کے پستانوں میں بھی تبدیلی ہونے لگتی ہے۔ چنانچہ حمل قرار پانے کے دو مہینے بعد سے پستان بڑھنے لگتے ہیں اور ان میں ہلکا ہلکا درد ہونے لگتا ہے۔ بھینٹیوں کے چاروں طرف کے حلقوں کی رنگت گہری سرخ ہو جاتی ہے۔ شروع میں ان

کو دبانے سے سفید پانی سا نکلتا ہے، لیکن حمل کے آخری دنوں میں ان سے دودھ نکلنے لگتا ہے۔

ان علامتوں کے علاوہ یہ بھی واضح رہے کہ حمل کے ابتدائی تین مہینوں میں رحم بڑھ کر پیٹ میں محسوس ہی نہیں ہوتا، البتہ حمل قرار پانے کے بعد جب وہ بڑھنے لگتا ہے تو چوتھے مہینے میں ٹھونسنے پر پیٹ میں محسوس ہونے لگتا ہے۔ پانچویں مہینے میں رحم بڑھ کر ناف کے قریب پہنچ جاتا ہے اور چھٹے مہینے میں ناف تک پہنچ جاتا ہے اور اس کے بعد ناف کے اوپر تک بڑھ جاتا ہے اور پیٹ ابھر کر شکر جاتا ہے۔

حمل کی مدت عام طور پر حمل کی مدت نو مہینے مشہور ہے۔ لیکن درحقیقت اکثر عورتوں میں حمل کی صحیح مدت دس تا سوا دس دن ہوتے ہیں۔ اگر سب مہینے تیس دن کا شمار کیا جائے تو عموماً نو مہینے دس دن کے بعد بچہ پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن بعض اوقات اس سے ایک دو دن کم یا زیادہ بھی ہو سکتے ہیں۔ کبھی دس مہینے کے بعد بھی بچہ پیدا ہوتا ہے اور کبھی کبھار دو دو سال کے بعد بھی بچے پیدا ہوتے دیکھے گئے ہیں۔

اگر کسی اتفاقی حادثے سے سات مہینے سے پہلے بچہ پیدا ہو جائے تو وہ عموماً زعمہ نہیں رہتا، لیکن سات مہینے پورے کر چکنے کے بعد جو بچہ پیدا ہوتا ہے وہ اکثر زندہ رہتا ہے۔

حمل میں لڑکا یا لڑکی اگرچہ

حمل میں لڑکا یا لڑکی کی پہچان کے لیے کوئی قطعی اور یقینی علامتیں نہیں ہیں، لیکن بار بار کے مشاہدہ اور تجربے کی بنا پر ایسی چند علامتیں ضرور مقرر کی گئی ہیں کہ ان کو دیکھ کر حمل میں لڑکا یا لڑکی کے متعلق گمان کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً اگر حاملہ کے چہرے پر رونق ہو، وہ خوش و خرم رہتی ہو، طبیعت میں سُستی کم ہو، پستانوں کی بشتیاں سُرخ ہوں اور دلباں پستان بائیں دلتا



سے کسی قدر بڑا نظر آئے، پستانوں کو دبانے سے سفید کاٹھا دور دھونکے، حاملہ کی طبیعت عمدہ اور نفیس کھانوں کو چاہے اور جنسی خرابی شش بالکل نہ ہو تو یہ عموماً حمل میں لڑکے کے ہونے کی علامتیں ہوتی ہیں، لیکن اگر حاملہ کے چہرے پر رونق نہ ہو، بلکہ وہ رُوکھا پھیکا نظر آئے، طبیعت سست رہے، پستانوں کی بھٹیاں سیاہی مائل سرخ ہوں، یا یاں پستان دائیں سے بڑا محسوس ہو یا پستانوں کو دبانے سے سفید چمکی رطوبت نکلے اور خراب چیزوں کے کھانے کی خواہش ہو تو یہ حمل میں لڑکی ہونے کی علامتیں ہیں۔

بچہ کب پیدا ہوگا؟ اگرچہ اس سوال کے جواب میں یہی کہا جاسکتا ہے کہ بچہ حمل کی مدت (نو مہینے دس دن) پوری کرنے کے بعد پیدا ہوگا، لیکن بچہ پیدا ہونے کی تقریباً صحیح تاریخ معلوم کرنے کے لیے اس سوال کا جواب را وضاحت سے دینے کی ضرورت ہے۔ اگر حیض بند ہونے کی آخری تاریخ معلوم ہو تو اس کی مدد سے بچہ پیدا ہونے کی تاریخ مقرر کی جاسکتی ہے۔ مثلاً اگر کوئی عورت یکم جنوری کو حیض سے فارغ ہو کر نہائے تو اس تاریخ سے نو مہینے لگ بھگ ۱۰ شمار کر کے اس میں سات روز بڑھا دیے جائیں۔ اس حساب سے ۸ اکتوبر کو حمل کی مدت (۲۸۰ دن) پوری ہو جائے گی اور وہی تاریخ بچہ کے پیدا ہونے کی ہوگی، لیکن میسا کہ ہم پہلے بھی بتا چکے ہیں یہ بالکل صحیح مدت نہیں ہے، اس میں چند روز کی کمی بیشی ہو سکتی ہے۔

حاملہ کی حفاظت حاملہ کی حفاظت ہی سے حمل محفوظ رہ سکتا ہے۔ بے احتیاطی اختیار کرنے سے حمل کی حفاظت ہو سکتی ہو اور نہ حاملہ کی، بلکہ بعض اوقات حمل کے ساتھ حاملہ کی جان ہلاکت میں پڑ جاتی ہے۔

حاملہ کی حفاظت کے لیے اس کو پاک صاف کھلی ہوا میں رکھا جائے۔ ایک صاف ستھرا کمرہ، جس میں ہوا اور روشنی آزادی کے ساتھ آسکے، اُس کے سونے اور آرام کرنے کے لیے مخصوص کر دیا جائے۔ صاف ستھرا پانی پینے کے لیے دیا جائے۔ جسم کی صفائی کے لیے وہ روزانہ نہائے۔ نہانے کے لیے گرمیوں میں ٹھنڈا اور سردیوں میں گرم پانی استعمال کیا جائے، لیکن اگر حاملہ کمزور ہو تو اس کے لیے گرمیوں میں بھی نہانے کے لیے ہلکا گرم پانی ہی مناسب ہے۔ نہانے دھونے کے بعد صاف ستھرے کپڑے پہنے جائیں۔ کپڑے موسم کی گرمی سردی کے مطابق ہوں اور جیسے بھی ہوں، کشادہ ہوں۔ تنگ کپڑے ہرگز نہ پہنیں اور نہ انزار بند کس کر باندھیں۔

حاملہ کے لیے رات کو کم از کم آٹھ گھنٹے نیند لینے کی ضرورت ہے۔ دن میں، خاص کر گرمی کے دنوں میں دوپہر کو

ایک دو گھنٹے سر میں تو کوئی حرج نہیں ہے، لیکن اکثر بستر پر پڑے رہنا ہرگز مناسب نہیں ہے۔ ہر وقت سست پڑے رہنے سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے اور قبض رہنے لگتا ہے، جو حاملہ کے لیے بہت مضر ہے۔ گھر کا کام کاج جو بھی کیا جاسکے ضرور کریں، لیکن بھانگنا دوڑنا، اچھلنا کودنا، کوئی بھاری چیز اٹھانا اور بار بار زینہ پر اترنا چڑھنا حاملہ کے لیے نقصان کی چیزیں ہیں اور ان سے بچنا ہی بہتر ہے۔ ان کے علاوہ حاملہ کے لیے ٹانگہ یا ہیل گاڑی کی سواری، جس میں زور دیکھو پکڑنے لگیں ٹھیک نہیں ہے۔

حاملہ کو ہر قسم کے رنج و غم، فکر و تڑو، غصہ اور خوف سے بچانا بھی ضروری ہے۔ بعض اوقات کسی غیر معمولی صدمہ کے پہنچنے یا اچانک ڈر جانے سے حمل گر جاتا ہے۔ غرض یہ کہ زائد حمل میں حاملہ کو چاہیے کہ وہ تندرست اور طاقتور بچہ پیدا کرنے کے لیے ہر وقت خوش و خرم رہے۔ خیالات کو پاکیزہ رکھے۔ یک جانی سے پرہیز کرے اور کسی ایسے گھر میں نہ جائے جہاں چھپک، خسرو، ہیضہ اور طاعون جیسے متعدی مرض کا کوئی بیمار موجود ہو، یا وہاں ان بیماریوں میں مبتلا کوئی بیمار نہ چکا ہو۔ کوئی تیز دست آدمی آدے آدے اور وہاں بھی حاملہ کو ہرگز نہیں دینی چاہیے۔

حاملہ کی غذا حاملہ کے لیے مناسب غذا کا استعمال بہت ضروری ہے۔ حاملہ کو ہمیشہ سادہ معزی غذائیں جو جلد ہضم ہو جائیں دینی چاہئیں۔ مثلاً مونگ کی دال روٹی دیں، یا سبز ترکاریاں جیسے گھیا (لوکی)، اٹھٹھے، توتلی، پھول، شلجم، چغندر، گاجر، ٹماٹر، ساگ، پالک روٹی کے ساتھ کھلائیں۔ گوشت کھانے والی عورتیں بکرے کے گوشت کے شوربے سے کھا سکتی ہیں۔ اگر اس کے ساتھ سبز ترکاریوں میں سے کوئی ترکاری پکوائی جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ ان کے علاوہ دودھ، چاول، کھیر، فرنی، ساگوراد اور کھچڑی بھی کھلا سکتے ہیں۔ کھانے کے ساتھ دہی، مکھن، پھل اور شوق سے استعمال کرائیں۔ نیم برشت (آدھا آبلہوا)، انٹا اور مچھلی بھی کھلائیں۔ آم، خربوزہ، تر بوڑا، انار، انگور، لوکاٹ وغیرہ میں سے جو بھی پہلے ضرور کھلائیں، لیکن ہر قسم کی قابض، بادی اور ریوٹھم غذاؤں جیسے لوسیا، مسور، اردی، بیگن اور بھنڈی سے پرہیز کرائیں۔ حاملہ عورتیں کوئی نشا آور چیز ہرگز نہ کھائیں نہیں۔ چائے اور قہرہ جیسی چیزیں بھی مناسب نہیں ہیں، لیکن سردیوں میں اعتدال کے ساتھ پی سکتی ہیں۔

حاملہ کو جو بھی غذای جائے وہ اچھی طرح پکی ہوئی اور تازہ ہو۔ کچی کٹی، باسی یا ٹہی ہوئی چیز ہرگز نہ دیں۔ خوب بھوک لگنے پر غذا کھانی جائے اور کم کھانی جائے۔

زچہ اور بچہ

اگرچہ بچہ کی پیدائش کے وقت ہر گھر میں حیثیت کے مطابق خرچی منائی جاتی ہے۔ نایاب گانے ہوتے ہیں اور
مشائیاں تقسیم ہوتی ہیں، لیکن افسوس ہے کہ اس وقت بچہ کی حفاظت کے لیے جس اہتمام کی ضرورت ہے، اس کی
طرف توجہ نہیں کی جاتی۔ عام طور پر صرف بچہ کی مال (زچہ) کو اس کی حفاظت کا ذمہ دار سمجھا جاتا ہے، حالانکہ

اس وقت وہ خود مناسب نگرانی

اور دیکھ بھال کی محتاج ہوتی ہے۔

سرپرستوں کا فرض ہے کہ وہ زچہ

اور بچہ دونوں کی حفاظت کا مناسب

انتظام کریں۔

شہری باشندے نسبتاً

زیادہ تعلیم یافتہ ہونے کی وجہ سے

اور کچھ دوسرے شہریوں کا حال دیکھو



رہنے کے سبب بہت کچھ زچہ اور بچہ کی نگرانی کی اہمیت کو سمجھنے لگے ہیں، لیکن دیہات کے رہنے والے لاطمی کی وجہ سے
ان کی حفاظت کا کچھ خیال نہیں کرتے، جس کی وجہ سے بہت سی قیمتی جانیں زچہ خانہ ہی میں ضائع ہو جاتی ہیں۔

زچہ خانہ زچہ اور بچہ کی حفاظت کے لیے سب سے ضروری چیز مناسب زچہ خانہ کا انتظام ہے۔ دیہاتوں میں

عام طور پر اس خیال سے کہ زچہ میں گندگی سے واسطہ پڑتا ہے، کسی گندے اور اندھیرے کمرے کو زچہ خانہ بنایا جاتا ہے

اور اس کا اثر زچہ اور بچہ دونوں کی صحت پر بہت بُرا ہوتا ہے، اس لیے زچہ کے لیے جس کمرے کو زچہ خانہ بنایا جائے

وہ صاف ستھرا، کھلا اور ہوادار ہونا چاہیے۔ اس کا فرش بالکل خشک ہو۔ کمرے سے ہر قسم کا فالتو سامان ہٹا دیا جائے

اور چوڑھٹایا جاسکے اس کو جھاڑ پونچھ کر صاف کر دیا جائے۔

زچہ خانہ میں داخل کرنے سے پہلے زچہ کو نہلا کر صاف ستھرے کپڑے پہنائیں۔ اس کے بعد چار پائی پر کلام کر

یہیے کی ہدایت کریں۔ کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں کھلی رکھیں، لیکن زچہ کی چارپائی دروازے کے سامنے نہ رکھیں تاکہ وہ سرد ہوا کے جھونکے لگنے سے محفوظ رہے۔

اگر سردی کا موسم ہو تو زچہ خانہ میں دہکتے ہوئے کونوں کی انگٹھی یا دہکتے ہوئے انگارے رکھ کر اس کو گرم کریں، لیکن اس میں لکڑی یا اُپلے ہرگز نہ جلائیں اور نہ باہر کا دھواں زچہ خانہ میں آنے دیں۔

بچہ کی پیدائش کے وقت زچہ خانہ کو تاشا گاہ بنالیا جاتا ہے۔ عورتوں کا جوم ہو جاتا ہے۔ ایسا ہرگز نہیں ہونا چاہیے۔ زچہ کے وقت زچہ کے پاس دایہ اور ایک دو سمجھدار سہارو عورتوں کے سوا کسی عورت یا بچہ کو نہ جلائے دیں۔ زچہ کے لیے جردائی بٹائی جائے، وہ ہوشیار اور تجربہ کار ہونی چاہیے۔ اس کا لباس اور اس کا جہم صاف ہو۔ وہ کسی متعدی (چھرت دار) مرض میں مبتلا نہ ہو۔ خاص کر اس کے ہاتھوں پر کوئی زخم وغیرہ نہ ہو۔ اگر اس کی انگلیوں کے ناخن بڑھے ہوئے ہوں تو ان کو کٹوا دیا جائے۔

زچہ خانہ کا سامان زچہ خانہ میں نیچے لکھی ہوئی چیزیں ضرور ہونی چاہئیں تاکہ ضرورت کے وقت ان کے لیے دڈر دھوپ نہ کرنی پڑے:

(۱) ایک تخت یا خوب کٹا ہوا پلنگ (۲) چوکی یا تپائی جس پر کچھ ضروری چیزیں رکھی جاسکیں (۳) صاف رُوئی، تولیے یا صاف کھنڈر کے ٹکڑے، جو تولیے کا کام دے سکیں (۴) موٹی ٹل یا ڈھلے ہوئے کھنڈر کی ڈوگرہ چڑھی اور ڈوگرہ گڑھی پٹی اور ایک گڑھلے ہوئے کھنڈر کا ٹکڑا جس میں بچے کو بیٹھا جاسکے (۵) ایک تیز فنی ہونٹا لاشنے کے کام آسکے ایک ڈورا یا فینٹ جس سے نال کو کاشنے کے بعد باندھا جاسکے، چند



چھوٹی چھوٹی پنیں اور کپ (۶) میٹھا تیل یا
ناریل کا تیل (۷) صابن (۸) گرم اور ٹھنڈا
پانی (۹) پڑانے کپڑے جو دھلے ہوئے ہوں،
زچہ کے نیچے بچھانے کے لیے۔

بچے کے پیدا ہونے کی علامتیں
بچہ کے پیدا ہونے سے آٹھ دن

پہلے بچہ دانی نیچے پیر میں ڈھلک آتی ہے،
جس کی وجہ سے حاملہ کو سانس لینے میں
آسانی ہو جاتی ہے اور پلٹنے پھرنے کی تکلیف
بھی کم ہو جاتی ہے۔ لیکن مثلاً (پیشاب کی
تھیلی) اور مقعد (پاخاڑ کی جگہ) پر دباؤ پڑنے

سے پیشاب پاخاڑ کی حاجت بار بار ہونے لگتی ہے۔ بعض اوقات اس دباؤ سے یہ دونوں چیزیں ٹرک بھی جاتی ہیں
جس سے حاملہ کو بہت تکلیف ہوتی ہے۔

اس وقت پاخاڑ اچھی طرح نہ ہونے کی وجہ سے حاملہ کے پیٹ میں سانس کی طرف درد ہونے لگتا ہے۔ یہ جھوٹا
درد ہے (یہ نہ تو پیٹے درد ہے نہ کوئی طرح ٹھہر ٹھہر کر اٹھتا ہے اور نہ آہستہ آہستہ بڑھتا ہے) جس کو ناواقف دایاں سچا
درد ہے سمجھ کر بچہ جنم لے لگتی ہیں اور اس طرح زچہ اور بچہ دونوں کو مصیبت میں ڈال دیتی ہیں۔
ایسی حالت میں قبض کو دور کرنے کے لیے ارڈی کا تیل تین تو لے نیم گرم دو دھریں ملا کر ملائیں، اگر پیشاب کھیل کر
ڈا آتا ہو تو دو دھ کی تلی بنا کر دیں۔

بچے کی پیدائش کا وقت جب بچہ کی پیدائش کا وقت قریب آتا ہے تو اس کو پندرہ سے تیس
منٹ کے وقفے سے پئے رہنے دو ہونے لگتا ہے اور جوں جوں بچہ جنم لے گا تو زیادہ قریب آتا ہوگا یہ درد بڑھتا جاتا ہے یہی
سچا درد ہے۔

جوں ہی بچہ جنم کے آثار نظر آئیں، مالک کو نبھلا کر صاف کپڑے پہنائیں اور فوراً کسی ہوشیار تجربہ کار دانی کو بلائیں۔ دردزہ کے شروع میں حاملہ جس طرح چلبے لیٹے یا بیٹھے، لیکن جب درد زیادہ ہونے لگے تو اس کو بستر پر لیٹا جانا چاہیے۔ اس وقت اس کا کھڑا ہونا یا بیٹھنا مناسب نہیں ہے۔ اس صورت میں بچہ کے پیدا ہونے میں دشواری پیش آتی ہے۔

بچہ جنمانے کے لیے ضروری ہدایتیں جب دانی آجائے تو اس کو چاہیے کہ اپنے کُرتے یا قمیض کی آستینیں اوپر چڑھالے، ناخن بڑھے ہوئے ہوں تو ان کو تراش لے، ناخنوں میں تیل ہو تو اس کو نکال لے اور ہاتھوں کو گھنٹیوں تک صابن لگا کر گرم پانی سے دھوئے۔ اس کے بعد حاملہ کا منہ منڈ کرے۔

اس وقت یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بڑھتے ہوئے دردزہ سے گھبرا کر زچہ کو دردوں سے نجات دینے اور بچہ کو پیدا ہونے میں آسانی پیدا کرنے کے خیال سے کوئی دوا ہرگز نہ دیں۔ یہ درد فطرت کے مطابق بچہ کو باہر نکالنے کے لیے ہی ہوا کرتا ہے۔ اسی طرح عمدت کی لکرے گر کسی رسی یا چادر وغیرہ کا پلٹنا مناسب نہیں ہے۔ دانی کا زچہ کی اندام نہانی میں ٹھگی ڈالنا بھی نقصان سے خالی نہیں ہے۔

بچہ حاملہ کے پیٹ میں رطوبت سے بھری ہوئی تھیلی میں غوطہ لگائے ہوئے ہوتا ہے۔ یہ تھیلی رحم (بچہ دانی) میں صرف ایک جگہ جہاں آزل بنتی ہے، رحم سے پیٹی رہتی ہے۔ دردزہ کے وقت جب یہ تھیلی رحم سے الگ ہو جاتی ہے تو رحم اس پانی سے بھری ہوئی تھیلی کو باہر کی طرف دھکیلنا شروع کر دیتا ہے۔ چنانچہ رحم بار بار سکڑتا ہے اور اس تھیلی کو نیچے کی طرف کھسکا تا جاتا ہے، یہاں تک کہ یہ تھیلی رحم کے قریب پہنچ جاتی ہے اور رحم بھی تقریباً پسندو انگشت گھل جاتا ہے۔ تھیلی ٹیٹ جاتی ہے اور اس کے اندر کا پانی کچھ تو نکل جاتا ہے اور کچھ اندر ہی رہ جاتا ہے۔

اس حالت میں اس تھیلی کا پتلا سرا جس میں بچہ کا سر ہوتا ہے، نیچے کی طرف ہوتا ہے اور موٹا سرا جس میں بچہ کا پیلا دھڑ ہوتا ہے، اوپر کی طرف ہوتا ہے، اس لیے سب سے پہلے بچہ کا سر ہی باہر کی طرف آتا ہے اور یہی بچہ کے پیدا ہونے کا قدرتی طریقہ ہے۔ لیکن بعض اوقات پیدائش کے وقت بچہ کا سر اوپر اڑا لگیں نیچے ہوتی ہیں اور یہ بچہ پیدا ہونے کا غیر قدرتی طریقہ ہوا کرتا ہے۔

غرض یہ کہ پانی سے بھری ہوئی تھیلی کے پھٹنے ہی بچہ کا سر نظر آنے لگتا ہے۔ بعض اوقات سر کے باہر نکلنے وقت زچہ کے انڈام نہانی پر بہت زور پڑتا ہے، جس کی وجہ سے اس کے پھٹ جانے کا خطرہ ہوتا ہے، اس لیے دانی کو چاہیے

کہ جوں ہی سر باہر نکلے اس کو اپنی انگلیوں سے سہارا دے اور جیسے جیسے دروازے اُسے سہارا دیتی اور دروازے کی طرف
 دُباتی ہے، تاکہ بچہ کا سر چھاتی کی طرف جھکا رہے اور جوں ہی اندام نہانی پورے طور پر نکل جائے، سر کو باہر آنے دے۔
 اس طرح بچہ کے پیدا ہونے میں عارضی طور پر تھوڑی دیر کے لیے کڑکاوٹ ضرور ہوتی ہے، لیکن زچہ کے اندام نہانی کے
 پھٹنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔

اس کے علاوہ اگر اس وقت دوسری مددگار عورت اپنے دائیں ہاتھ کی تھیلی کو اس طرح اندام نہانی پر رکھے کہ
 اس کا انگوٹھا اندام نہانی کے ایک طرف رہے اور باقی انگلیاں دوسری طرف رہیں اور ہلکے دباؤ سے سیون کو دبائے رکھے
 (زور سے نہیں) تو سیون پھٹنے سے محفوظ رہتی ہے۔

یہاں یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ نال کے ذریعہ بچہ کے جسم میں خون پہنچتا ہے، جس سے وہ زندہ رہتا ہے۔ جب
 اس پر کسی طرح کا دباؤ پہنچتا ہے تو بچہ کے جسم میں خون کا جانا بند ہو کر اُس کی جان ہلاکت میں پڑ جاتی ہے، اس لیے بچہ کی
 جان بچانے کے لیے ہوشیار دانی کا فرض ہے کہ جوں ہی بچہ کا سر اندام نہانی سے باہر آئے، وہ بچہ کی گردن پر ہاتھ پھر کر دیکھے
 اگر نال پٹی ہوئی ہو تو اُس کو نہایت آہستہ سے باہر کی طرف کھینچے اور سر کے اوپر کر کے گردن سے اُتار دے، لیکن اگر گردن پر
 نال کے کئی پیٹ پڑے ہوئے ہوں، جن سے بچہ کا گھٹا گھٹے کا اندیشہ ہو، یا نال پر زور پڑنے سے اُس کے ٹوٹ جانے اور
 زیادہ خون نکل جانے کا اندیشہ ہو تو نال پر ایک بند بچہ کی ناف کی طرف اور دوسرا بند زچہ کی طرف لگا کر دونوں بندوں کے
 درمیان سے نال کو تیز تیزی سے کاٹ دے اور بچہ کی گردن کے گرد پڑے ہوئے پیٹ اُتار دے۔

بعض اوقات ایسا اتفاق ہوتا ہے کہ بچہ کا سر تو باہر نکل آتا ہے، لیکن باقی حصہ جسم کے نکلنے میں بہت دیر لگتی ہے
 ہے۔ ایسی صورت میں نادان دانی بے قاعدہ طور پر بچہ کو کھینچ کر نکالنا چاہتی ہے۔ ایسا کرنے سے بچہ کی گردن کی ہڈی
 اکھڑ جانے سے بچہ مر جاتا ہے، اس لیے بچہ کو کھینچ کر نکالنے کی کوشش ہرگز نہیں کرنی چاہیے، بلکہ ایسی صورت میں مناسب
 تدبیر یہ ہے کہ دانی اپنی دُدا انگلیاں بچہ کی نعل میں ڈال کر اُسے آہستہ آہستہ باہر کی طرف کھینچے اور جب بچہ کا ایک ہاتھ باہر
 نکل آئے تو اسی طرح دوسرا ہاتھ بھی نکال باہر کرے۔ اس کے بعد باقی حصہ جسم بہ آسانی باہر نکل آئے گا، لیکن اس صورت
 میں دانی کو چاہیے کہ وہ اپنے بائیں ہاتھ سے زچہ کے پیٹ کو دبائے رکھے۔ ایسا دکر لے سے بعض اوقات خون بہت
 شدت سے جاری ہو جاتا ہے، جرزچہ کے لیے خطرناک ہوتا ہے۔

جب بچہ کا سر باہر نکل آئے تو دانی اس کو لپٹنے دائیں ہاتھ پر رکھے اور بائیں ہاتھ سے زچہ کے پیڑ کو دبائے اور جوں جوں رحم سکڑے اس کو نیچے کی طرف ڈالتی رہے۔ ایسا کرنے سے بچہ کے باقی جسم کے نکلنے میں بہت مدد ملتی ہے اور جب وہ پورے طور پر باہر آجائے تو دوسری مددگار عورت زچہ کے پیڑ میں رحم کو دبائے رکھے۔ ہاتھ کو ذرا بھی نہ ہٹائے اور جب تک آئول پورے طور پر نہ نکل آئے اور زچہ کے پیٹ پر تکی نہ باندھ دی جائے اس وقت تک پیڑ پر ہاتھ کا دباؤ قائم رکھنا چاہیے تاکہ اس دباؤ کی وجہ سے رحم سکڑ جائے اور اس سے خون کا بہنا بند ہو جائے۔ بعض اوقات دباؤ ڈالنے کی وجہ سے خون اتنا زیادہ نکل جاتا ہے کہ زچہ کی جان کے ضائع ہونے کا اندیشہ پیدا ہو جاتا ہے۔

اب جب کہ بچہ پیدا ہو جائے تو دانی کو چاہیے کہ وہ سب سے پہلے بچہ کے منہ میں انگلی ڈال کر اس کو صاف کرے۔ منہ کو صاف کرتے وقت بچہ رونے لگتا ہے۔ اس وقت اس کا رونا زچہ اور دوسرے متعلقین کے لیے بچہ کے صبح اور زندہ رست ہونے کی خوش خبری ہوتا ہے۔ لیکن اگر اس وقت بچہ نہ روئے تو اس کے منہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں تاکہ بچہ سسکیاں لے کر رونے لگے۔ اگر اس سے مطلب حاصل نہ ہو تو بچہ کو فوراً ٹھنڈے پانی میں بھرے ہائے شب میں بٹھا کر اٹھالیں اس طریقہ سے بھی بچہ سسکیاں لے کر رونے لگتا ہے۔ لیکن اگر اس طرح بھی بچہ نہ روئے تو اس کا سانس جاری کرنے کے لیے یہ تدبیر اختیار کریں :

بچہ کو اس طرح چت بٹھائیں کہ اس کے دونوں کندھے باقی حصہ جسم سے ذرا اونچے رہیں اور سر نیچا رہے۔



اس کے بعد بچہ کے دونوں بازو کہنیوں سے پکڑ کر اوپر سر کی طرف سیدھا کھینچیں اور بچہ کے منہ میں پھونک ماریں۔ پھونک مارنے سے بچہ کے پیڑ پھڑوں میں ہوا جائے گی پھر دونوں بازوؤں کو نیچے لاکر سینہ پر دبا دیں تاکہ اس دباؤ سے پیڑوں میں گھی ہوئی ہوا باہر نکل آئے۔ دوبارہ اسی طرح بازوؤں کو اٹھا کر اونچا کریں اور منہ میں پھونک ماریں اور پھر بازوؤں کو نیچے لاکر سینہ پر دبا دیں اور یہ عمل ایک دو گھنٹے تک برابر جاری رکھیں۔ اس عمل کی رفتار ایک گھنٹہ میں اٹھارہ بار ہونی چاہیے۔ اگر اس سے بچہ کا سانس جاری ہو جائے اور وہ رونا شروع کر دے تو بہتر ہے ورنہ بچہ کو مردہ سمجھ لیتا چاہیے۔

نال کاٹنا پیدا ہونے کے بعد جب بچہ رونے لگے تو پہلے نال کو تھوڑا سا بچے کے پیٹ کی طرف سوتیں اور اس کے بعد فوراً ہی بچے کی ناف سے تین انگلی کے فاصلہ پر نال کو سوتی ڈور سے یا فیتہ سے کس کر باندھ دیں۔ پھر اس بند کے بعد تھوڑا سا فاصلہ چھوڑ کر دوسرا بند بچے کی طرف لگا کر دونوں بندوں کے درمیان سے نال کو تیز قینچی سے کاٹ دیں۔ ڈور سے یا فیتہ اور قینچی کو اگر استعمال کرنے سے پہلے پانی میں اُبال لیا جائے تو اچھا ہے اور جب تک اُن سے کام نہ لیا جائے گرم پانی میں پڑا رہنے دیں تو بہتر ہے۔

بعض نادان دایاں ان باتوں کا خیال نہیں کرتیں۔ فیتہ یا قینچی وغیرہ کا اُبالنا تو درکنار تانت جیسی سخت چیز سے نال کو باندھ دیتی ہیں اور تیز قینچی کے بجائے کندھری یا چاقو، بلکہ درانت یا کھرپے سے رگڑ رگڑ کر نال کو کاٹتی ہیں۔ ایسا کرنے سے بچے کے جسم میں زہر ملا مادہ داخل ہو جاتا ہے اور خطرناک مرض کزاز (جموگا) میں مبتلا ہو جانے کے باعث اس کی جان ہلاکت میں پڑ جاتی ہے۔

جب نال کاٹ کر فاسخ ہو جائیں تو بچہ کو گرم پانی سے نہلائیں اور اس کے بعد صاف تولیے یا ملائم کھنڈر کے رومال سے اس کا جسم پونچھیں اور اس کے بعد تھوڑا تلوں کا تیل ملیں۔ پھر فلائین یا کھنڈر کے صاف ملائم کپڑے میں پیٹ کے مددگار عورت کی گود میں دیں اور صاف ملن یا کسی دوسرے صاف کپڑے کا چھوٹا سا ٹکڑا لے کر اس میں سُوراخ کریں اور اُسے



کٹی ہوئی نال کے گرد پونائیں اور باقی کو تہ کر کے اس پر تھوڑا سا بورک ایسٹ چھوڑ کر نال کے اوپر رکھیں اور اُس کے اوپر رُوئی یا صاف ملائم کپڑے کی گتھی رکھ کر اوپر سے فلائین یا ملائم کھنڈر کی



بچا کے نال پر پتی بانہ سے کا طریقہ

پتی بانہ میں، لیکن سے زور سے نہ کیس۔ اتنا ہکا
بانہ میں کہ اس کے سہارے نال پر گڈی قائم رہے
اور اس پٹے کو جو نال میں پہنایا گیا ہے اور گڈی کو
جو اوپر رکھی گئی ہے مقلدانہ بدلتے اور تازہ بورک ایسڈ
چھڑک کر بانہ سے رہیں، یہاں تک کہ نال خشک
ہو کر چھڑ جائے۔

نال سے خون بہنا اگر نال کو بند لگا کر کاٹنے کے بعد اس سے خون بہنے لگے تو اس کا بغور معائنہ کریں۔
ممکن ہے کہ نال پر لگا یا ہوا بند ڈھیلا پڑ گیا ہو، ورنہ اس بند کے اوپر ایک بند اور لگائیں اور ایک ماش پھشکری کو
قدوسے پانی میں مل کر کہ اس میں صاف رُوئی یا کپڑے کی چھوٹی سی گڈی بھلو کر ناف پر رکھیں۔ اگر مل سکے تو ٹیکچر اسٹیل
میں ذرا سی رُوئی بھلو کر رکھیں۔ خون بہت جلد بند ہو جائے گا۔

ناف کا پک جانا نال عام طور پر چار پانچ روز میں خود بخود خشک ہو کر گر جاتی ہے اور نال کی جگہ
معدوی خراکش سی باقی رہ جاتی ہے، جو تیز یا لمبی کے لگانے سے زمین روز میں اچھی ہو جاتی ہے۔ لیکن گاہے نال خود
بہ خود گرنے کے بجائے کسی دباؤ کی وجہ سے الگ ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں ناف سے خون بہنے لگتا ہے، جو پھشکری کا
اوپر لگا ہوا محلول یا ٹیکچر اسٹیل کے لگانے سے بند ہو جاتا ہے، لیکن کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ناف پک جاتی ہے۔ ایسی صورت
میں زخم کو نیم کے پتوں کے جوشانہ سے روزانہ دھوئیں اور سفید کا شغری ۶ ماشے، گتھا پا پڑیہ ۱۳ ماشے، کافور ایک ماشہ
کو باریک پس کر لیں یا وسیلین آدمی چھٹانک میں ملا کر لگائیں یا ناف پر روغن جنسلی لگا کر اس پر تھوڑا بورک ایسڈ چھڑکیں
اور اس کے اوپر تھوڑی رُوئی رکھ کر بانہ چھڑیں۔

ناف کا پھول جانا (سوزندہ کل آنا) بعض اوقات نال کاٹنے میں بے احتیاطی کرنے یا کسی اور وجہ سے
ناف پھول جاتی ہے۔ یہ پھول ہوتی ناف دبانے سے دب جاتی ہے، لیکن دباؤ ہٹانے سے پھر اسی حالت میں آجاتی ہے۔
اگرچہ اس سے بچنے کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی، لیکن یہ بد ٹھانی ہمیشہ ہمیشہ کے لیے باقی رہ جاتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے،
کہ کپڑے کی ایک چھوٹی قٹی سی کر اس میں باریک پیسا ہوا سڑ بھر کر اس کو تھوڑا سا تھامنا لیں۔ پھر اس کو ناف پر رکھ کر پتی



سے باندھیں کس کر یا ندھنے کی ضرورت نہیں چند روز برابر
باندھتے رہنے سے پھولی ہوئی ناف صحیح حالت میں آجاتی ہے۔
آنول کا نکلنا بچے سے فارغ ہونے کے بعد زچہ کی
طرف متوجہ ہوں۔ بچہ کی پیدائش کے بعد زچہ کو عموماً سردی معلوم
ہونے لگتی ہے، بلکہ بعض اوقات زچہ کو جاڑا پڑھ جاتا ہے۔ یہ
گھبرانے کی بات نہیں ہے۔ ایسی حالت میں زچہ کو کبیل یا باگی رضائی اڑھادی جائے۔

بچہ پیدا ہونے کے تقریباً آدھ گھنٹہ بعد آنول نکل جاتی ہے۔ اگر اتنی دیر میں آنول نہ نکلے تو دانی کو چلبیے کہ وہ اپنا
بایاں ہاتھ زچہ کے پیٹ پر رکھ کر نیچے کودے اور جوں ہی رحم میں درد پیدا ہو، دانی فوراً رحم کو پکڑ کر زرد سے بھینچے۔ ایسا کرنے
سے آنول نچر کر رحم سے باہر آجاتی ہے۔ آنول نکل آنے کے بعد بھی رحم کو دباتے اور نچر دیتے رہیں، تاکہ کچھ بھی پھڑے اور
خون رحم میں باقی ہوں تو وہ بھی نکل جائیں۔

آنول نکلنے کے بعد زچہ کے پیڑا اور دانوں کو گرم پانی میں کپڑا بھلو کر صاف کریں اور دوسرے صاف
کپڑے سے بونچھ کر اس کے نیچے کے خون اور رطوبت میں آلودہ کپڑے نکال دیں اور موٹی ملم یا کھد کی تہی درج پہلے سے
تیار رکھی ہوں، زچہ کے پیٹ پر رحم کے سامنے ذرا کھینچ کر لیٹ دیں اور اس کے سرے پر سینٹھی پن نگلا دیں اور زچہ کے نیچے
صاف کپڑے بچھا کر آرام سے لیٹ کر سوجانے کی ہدایت کریں۔ اٹھنے یا پلنے جھلنے سے بالکل روک دیں اور اس کے کمرے
میں کسی طرح کا شور مٹاؤ نہ ہونے دیں اور اب بچہ کو بھی اس کے پہلو میں ہی لیٹا دیں تو بہتر ہے۔ اگر سردی کا موسم ہو تو کمرے کو
کونوں کی آگیشی جلا کر یاد دیکتے ہوئے انگارے رکھ کر گرم کریں۔ گرمی کا موسم ہو تو کمرے کے دروازے اور کھڑکیوں کو کھولیں
لیکن زچہ کو بولے کے جھونکوں سے بچائیں۔

بچے کا رکھ رکھاؤ

بچے اگر والدین کی آنکھوں کا نور اور دل کا سرور ہیں تو وہ ملک و قوم، بلکہ تمام دنیا کا ایک انول سراپا بھی ہیں۔
انکے بچے کل جہان ہوں گے اور اپنی صلاحیتوں سے ملک و قوم کو باہم عرصہ پر پہنچائیں گے اور دنیا میں انسانیت کا پرچم

لہرائیں گے۔ لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے جب وہ ہر طرح تندرست اور مضبوط ہوں۔ ان کی جسمانی قوتیں صحیح حالت میں ہوں۔ اس غرض کے لیے زچہ خانہ ہی سے بچنے کے رکھ رکھاؤ کا خاص طور پر خیال رکھا جائے۔ اس کی پرورش کا بہترین انتظام کرنا چاہئے۔ حقیقت میں اس وقت بچے کی پرورش کا مناسب انتظام اس کے لیے بنیادی حیثیت رکھتا ہے اور اس کو عموماً تک پہنچانے

اور تمام عمر خوش و خرم زندگی بسر کرنے کی ضمانت دیتا ہے۔

تندرست بچہ

پیدائش کے وقت تندرست بچہ اٹھارہ۔ بیس پانچ لبا اور تین ساڑھے تین سیر وزنی ہوتا ہے۔ لوکا بہ نسبت لڑکی کے تعداد وزن میں کسی قدر زیادہ ہوتا ہے۔ ٹھیک بچہ منصف



صاف کرتے ہی رونے لگتا ہے، جو اس کے تندرست ہونے کی علامت ہے۔ لیکن اگر بچہ پیدائش کے بعد منصف صاف کرنے کے باوجود زردے تو اس کا سانس جاری کرنے کے لیے پچھلے صفحوں میں بیان کی ہوئی تدبیریں اختیار کریں۔ بعض اوقات بچہ آدھ موٹا پیدا ہوتا ہے اور وہ پیدا ہونے کے بعد منصف صاف کرنے کے باوجود نہیں روتا۔ اگر وائی ہو شیار ہے تو وہ اس کو ضائع ہونے سے بچا سکتی ہے:

(۱) اگر آدھ موٹے بچے کا چہرہ نیلا نظر آئے تو نال کو کاٹ کر اُسے بچے کی ناف کی مخالف جانب سونت کر ایک دو تولے خون نکال دیں۔ اس کے بعد نال کو بانہ میں۔ اگر پھر بھی بچہ زردے تو پچھلے صفحوں میں بیان کیے ہوئے طریقے سے سانس جاری کرنے کی کوشش کریں۔

(۲) اگر آدھ موٹے بچے کا چہرہ پھیلا دکھائی دے تو ایسی صورت میں پہلے نال کو سونت کر بچے کے اندر خون

پہنچائیں۔ پھر قاعدہ کے مطابق بند باندھ کر نال کو کاٹیں۔

بچے کو نہلانا جب نال کاٹ کر فارغ ہو جائیں تو بچے کو گرم پانی سے نہلائیں۔ اگر سردی کا موسم ہو تو بچے کو سردی لگنے سے بچانے کے لیے نہلاتے وقت انگلیٹھی پاس رکھیں۔ ایک مددگار عورت پانی گراتی رہے اور دائی صابن نل کر صاف کرتی رہے، لیکن صابن اچھی قسم کا استعمال کیا جائے اور بچے کی آنکھوں کو صابن کے پانی یا ٹیل کھیل سے بچایا جائے۔ اس وقت بچے کا جسم رطوبت کی وجہ سے چکنا ہوتا ہے اور صابن لگانے سے بھی چکنا ہٹ پیدا ہوتی ہے اس لیے دائی کو چاہیے کہ وہ بڑی احتیاط سے بچے کو نہلائے رہے۔ بچے کے بدن پر زمین نل کر نہلانے میں بھی کوئی حرج نہیں ہے۔ مین نل کر نہلانے سے بھی جسم پر لگی ہوئی رطوبت صاف ہو جاتی ہے، لیکن اگر کہیں کہیں رطوبت چھٹی بھی رہے تو اس کو اتارنے کے لیے زیادہ کٹنے رگڑنے کی ضرورت نہیں، دو تین روز کے غسل سے اتر جائے گی۔ اس کے بعد صاف تولیے یا ملائم اور صاف کھدکے رومال سے بچے کا جسم لوتھیں اور پھر فلین یا کسی دوسرے ملائم کپڑے میں لپیٹ کر مددگار عورت کی گود میں دے دیں یا کسی چھوٹی پتنگڑی یا پیڑے پر لٹائیں اور جب زچہ آؤں بچنے سے فارغ ہو جائے تو اس کے پہلو میں لٹا دیں۔ اس وقت دروزہ کی تھلیفوں سے ہاری تھکی زچہ بچے کو اپنے پہلو میں لٹو کر راحت محسوس کرے گی۔

بچے کو نہلاتے وقت اس کے تمام اعضاء کو اچھی طرح دیکھ لیا جائے۔ بعض اوقات اس کے پیشاب یا پاخانہ کا سولخ بند ہوتا ہے، جو اس وقت مناسب املا و حاصل کر کے کھولا جاسکتا ہے۔



بچے کو پہلے روز نہلانے کے بعد جب اس کی نال خشک ہو کر گر جائے تو اسے روزانہ نہلا یا جائے۔ جب تک بچہ ایک سال کا نہ ہو جائے، اس کو نیم گرم پانی سے نہلانا ہی مناسب ہے، البتہ اس کے بعد سردیوں میں گرم پانی سے اور گرمیوں میں ٹھنڈے پانی سے نہلا سکتے ہیں اور یہ بات بھی یاد رکھی چاہیے کہ بچوں میں سردی کی برداشت کم ہوتی ہے۔ ذرا سردی لگنے سے وہ بیمار ہو جاتے ہیں، اس لیے ان کو

زیادہ دیر تک نہ نہلائیں۔ زیادہ سے زیادہ چار منٹ کافی ہیں۔ نہلائے وقت سرد ہوا کا جھونکا نہ لگتے دیں اور نہلانے کے بعد جسم کو پونچھ کر خشک ٹلائم کپڑے میں پیٹ دیں اور ایک دو گھنٹے تک کھلی ہوا میں نہلے جائیں، بلکہ نہلانے کے بعد ماں اُسے اپنی چھاتیوں سے لگالے تو بہتر ہے۔

نہلانے سے پہلے اگر بچے کے جسم پر سرسوں یا بکوں یا ناریل کے تیل کی مالش چکے ہاتھوں سے کی جائے تو اس سے بچے کی جسمانی بڑھوتری پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

بچے کی غذا

اگرچہ بچے کی پرورش کے بارے میں اس کے جسم اور باس کو صاف ستھرا رکھنا، اُس کو آزادی کے ساتھ سونے دینا وغیرہ باتیں بڑی اہمیت رکھتی ہیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ بچے کے لیے غذا کا مناسب انتظام سب سے اہم مسئلہ ہے۔ بچے کی تمدنی غذا اس کی ماں کا دودھ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قدرت اس کی آمد سے پہلے ہی اس کی ماں کی چھاتیوں میں دودھ کا انتظام کر دیتی ہے، اس لیے بچے کی پرورش کے لیے ماں کے دودھ سے بہتر کوئی غذا نہیں ہے البتہ

اگر کسی وجہ سے بچہ ماں کے دودھ سے محروم رہ جائے تو پھر کسی دوسری عورت کا دودھ پلایا جائے، یا گائے، بکری کا دودھ، یا مصنوعی دودھ پلا کر بچے کی پرورش کی جائے۔

ماں کا دودھ بچے کی پیدائش کے چھ گھنٹے بعد پلانا شروع کر دیا جائے۔ ماں کا دودھ ہوا دوسرا دودھ، ہمیشہ باقاعدہ مقررہ وقت پر پلایا جائے۔ اگر دوسرے وقت میں بچہ رونے لگے تو اس کو دودھ پلا کر چپ کرنے کی کوشش نہ کریں، کیونکہ ممکن ہے کہ بچہ پیٹ کے درد یا اور کسی وجہ سے روتا ہو۔ وقت مقررہ پر دودھ پلانے سے بچے کا ہضم



خواب نہ ہوگا۔ اس کی بڑھوتری پر اچھا اثر پڑے گا۔ رات کو سوتے ہوئے بچے کو بار بار دودھ پلانا بھی مناسب نہیں ہے، جہاں تک ہو سکے ایسی عادت ڈالی جائے کہ رات کے وقت بچے کو دودھ پلا کر سلا دیا جائے اور اس وقت تک اس کو دودھ نہ پلایا جائے، جب تک وہ گہری نیند لے کر خود بخود نہ جاگ جائے۔

جب بھی بچے کو دودھ پلائیں، چھاتی کو گرم پانی سے دھو لینا چاہیے اور جب بچے دودھ پی چکے اس وقت بھی ان کو پانی سے صاف کر دیا جائے اور دودھ پلانے کے بعد بچے کے منہ کو بھی صاف کر دینا بہتر ہے۔

محنت و مشقت، آگ کے پاس بیٹھ کر کام کرنے، دھوپ میں بیٹھنے پھرنے اور زہریلے مٹکے کے بعد بچے کو اس وقت تک دودھ نہ پلائیں، جب تک کہ جسمانی حرارت اعتدال پر نہ آجائے۔ اسی طرح رنج و غم، فکر و ترقو اور غصہ و غضب کی حالت میں بھی بچے کو دودھ پلانا مناسب نہیں ہے۔

دونوں چھاتیوں سے باری باری دودھ پلایا جائے۔ بیٹھ کر بچے کو دودھ پلانا مناسب ہے، اس طرح بچہ چھاتیوں سے قریب ہوتا ہے، اس لیے آرام سے دودھ پی سکتا ہے۔ کھڑے ہو کر یا لیٹ کر دودھ پلانا مناسب نہیں ہے۔ لیٹ کر دودھ پلانے کی صورت میں بچے تکلف کے ساتھ ایک آنکھ سے اس کو تسلسل دیکھنے کی کوشش کرتا ہے، اس لیے اس کی آنکھوں میں بھینٹگان پن پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے اور اگر بچے ماں کی چھاتیوں سے دودھ کران کو کھینچ کر دودھ پیے گا تو اس طرح چھاتیاں ڈھلک کر بڑھا ہو جائیں گی۔

اگر ایک بھینٹی زخمی ہو تو اس صورت میں بچے کو اس سے دودھ نہ پلایا جائے۔ زخمی بھینٹی سے خون اور پیپ بچے کے پیٹ میں جا کر اس کو بھی بیمار کر دیں گے۔ اگر دونوں زخمی ہوں تو ان سے دودھ پلانے کی کوشش بھی نہیں کرنی چاہیے، بلکہ زخم کا علاج کرنا چاہیے۔

دودھ پلانے کے اوقات۔ شروع میں ایک مہینہ تک بچے کو ہر دو گھنٹے کے بعد دودھ پلائیں، اس کے بعد آہستہ آہستہ وقت کو بڑھائیں اور تین مہینے سے چھ مہینے تک کے بچے کو تین تین گھنٹے کے بعد دودھ پلائیں، چنانچہ صبح کو پانچ بجے، آٹھ بجے اور گیارہ بجے دودھ پلائیں۔ بعد دوپہر دو بجے اور پانچ بجے اور رات کو آٹھ بجے اور گیارہ بجے دودھ پلا کر بچے کو سلا دیں اور جب بچے چھ مہینے کا ہو جائے تو چار چار گھنٹے کے بعد دودھ پلائیں۔

اوپر کے وقتوں میں بچے کو دوسرے پندرہ منٹ تک دودھ پلایا جائے، آٹنی دیر میں بچہ اپنی بھوک کو مطالبہ



دودھ پی لیتا ہے۔ اگر بچہ رفت سے
دودھ نہ پیے، مثلاً ایک دو منٹ ٹھہر
پے اور خورد خورد دودھ پینا چھوڑے
اور پھر چھاتیوں سے لگانے کے باوجود
دودھ نہ پیے تو سمجھ لینا چاہیے کہ بچہ
اس سے پہلے کافی دودھ پی چکا ہے
اور ابھی تک اس کو دودھ پینے کی
قدرتی خواہش نہیں پیدا ہوئی۔

ساتویں مہینے میں جب کہ عموماً بچے کے دودھ کے دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہیں، اس وقت بچے کی بھوک
بھی بڑھ جاتی ہے تو اس وقت ماں کے دودھ کے علاوہ تھوڑا اراروٹ یا ساگروانہ دودھ میں پکا کر ڈسے دے سکتے ہیں
اور جب بچہ دس گیارہ مہینے کا ہو جائے تو دودھ چاول، چاولوں کی کھیر اور ملائم کھجڑی کھلا سکتے ہیں اور جب بچہ ایک
سال کا ہو جائے تو ابلایا ہوا آلو، اُدھر پکا انٹرا اور کیلا بھی دے سکتے ہیں۔

ماں کے سوا دوسری عورت کا دودھ اگرچہ دیہاتوں میں بچے کو دودھ پلانے کے لیے
دایہ یا اتا نہیں رکھی جاتی، پھر بھی ایسے واقعات پیش آجاتے ہیں، جن کی وجہ سے بچے کو یا تو کوئی رشتہ دار عورت دودھ
پلاتی ہے، یا کسی دوسری عورت کو دودھ پلانے کے لیے متقرر کرنا پڑتا ہے۔ یہ ہر حال اگر بچہ کو دوسری عورت کا دودھ
پلایا جائے تو اس کا ہر طرح سندس ہونا ضروری ہے۔ بیمار عورت کا دودھ پلانے سے بچہ بھی بیمار ہو جائے گا۔

ماں یا دوسری عورت کے دودھ کی خرابی بعض اوقات ماں یا دوسری عورت کا دودھ
خراب ہوتا ہے اور اس کے خراب ہونے کی علامت یہ ہے کہ دودھ نیلا سا اور بہت پتلا پٹھا ہوا ہوتا ہے۔ بچہ دودھ
پینے کے باوجود روز بہ روز بڑھتا اور کمزور ہوتا جاتا ہے۔ اس کو بدبھنی رہنے لگتی ہے۔ ایسی عورت میں یہ دودھ نہ پلایا جائے
تو بہتر ہے۔ اس کے بجائے گائے یا بکری کا دودھ پلایا جائے۔

گدھی، بکری، گائے اور بھینس کا دودھ اگر بچے کو ماں یا دوسری عورت کا دودھ جیڑنے

تو اس کو گدھی یا بکری یا گائے کا دودھ پلا کر پرورش کیا جائے اور اگر کسی وجہ سے ان کا بھی اختتام نہ ہو سکے تو مجبوراً بھینس کا دودھ بھی پلا سکتے ہیں۔

گدھی کا دودھ ٹھنڈا ہے۔ عورت کے دودھ کے قریب ہوتا ہے۔ اس لیے یہ بچوں کو عموماً موافق آجاتا ہے۔ اس میں چنانہ کیلیم، شکر وغیرہ غذائی اجزاء کی مقدار عورت کے دودھ کے تقریباً برابر ہوتی ہے، اس لیے اس سے بچے کی پیدائش خوب ہوتی ہے۔ اگر بچہ دوق الاطفال (ماسان یا سوکھا) اور مرض سلسا (جس میں بچے کی ہڈیاں نرم اور ٹریڑھی ہو جاتی ہیں) میں اس دودھ کے پینے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

بکری کا دودھ بھی اگرچہ ٹھنڈا ہے، لیکن اس میں کچھ گرمی بھی ہوتی ہے اور یہ عورت کے دودھ کی مقابلہ میں دیرینہ ہوتا ہے، پھر بھی مناسب اصلاح کے بعد اسے بچے کو پلایا جاسکتا ہے۔ اس کے پلانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور قبض بھی نہیں رہتا۔

گائے کا دودھ تندرست آدمیوں کے لیے بہت مفید چیز ہے۔ لیکن چوں کہ یہ عورت کے دودھ سے زیادہ گاڑھا ہوتا ہے، اس لیے اس کو اصلاح کے بعد ہی بچے کو پلا سکتے ہیں۔

اگر گائے کے دودھ میں اس کے برابر پانی ملا کر جوش دیا جائے، اس کے بعد معمولی شکر کے بجائے دودھ کی شکر (بلک شوگر) ملا کر پلایا جائے تو اس طرح گائے کے دودھ کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ بچہ اس کو اچھی طرح منہم کر لیتا ہے۔ بھینس کا دودھ زیادہ گاڑھا ہوتا ہے۔ اس میں روغنیت بھی زیادہ ہوتی ہے، اس لیے یہ بچے کی پرورش کے لیے ہرگز مناسب نہیں ہے۔ البتہ اگر مجبوراً اسی کو پلانے کی ضرورت پیش آجائے تو اس میں گائے کے دودھ کی طرح آدھے سے زیادہ پانی ملا کر جوش دیں اور شکر سے میٹھا کر کے پلائیں۔ اگر مل سکے تو معمولی شکر کے بجائے دودھ کی شکر (بلک شوگر) سے میٹھا کریں۔

دودھ کی مقدار اگر بچے کو گدھی، بکری یا گائے وغیرہ کا دودھ پلایا جائے تو اس کے پلانے کے اوقات وہی رکھنے چاہئیں، جو ماں کے دودھ پلانے کے بیان ہو چکے ہیں۔ البتہ اس صورت میں بچے کی عمر کے مطابق دودھ کی مقدار ضرور متعز کر کرنی جائے۔ ایک تندرست بچے کو پہلے اور دوسرے ہفتہ میں دودھ گھسنے کے بعد آدھی آدھی چھٹانک دودھ پلایا جائے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اس کا وقفہ اور مقدار بڑھاتے جائیں، لیکن اس کی خواہش کا فردیشیاں

رکھیں۔ خواہش سے زیادہ دودھ پلانا بزرگ مناسب نہیں ہے۔

بچے کو دوسرا دودھ پلانے کا طریقہ اگر بچے کو کبری، اگلے وغیرہ کا دودھ پلا کر پرورش کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے تو درہاتوں میں کپڑے کی بٹی بنا کر اس کو دودھ میں بھلو کر بچے کو چسایا کرتے ہیں، یا کسی چھوٹے ٹوٹی دار برتن سے پلاتے ہیں۔ یہ دونوں طریقے اچھے نہیں، بلکہ چھوٹے بچوں کو دودھ پلانے کی شیشی کا استعمال کرنا چاہیے۔ چونکہ بچے کو گاڑن ہی میں مل جائے یا کسی قریبی قصبہ یا شہر سے بسا طافانہ کی دکان سے منگائی جائے۔

شیشی سے بچے کو دودھ پلاتے وقت ایسی وضع میں رکھا جائے کہ وہ آسانی سے دودھ پنی سکے۔ اگر شیشی نچی ہو تو اس کے نیچے کپڑا وغیرہ رکھ کر اس کو اونچا کر دیا جائے۔ جب بچہ ایک سال کا ہو جائے تو اس کو شیشی کے بجائے چھوٹے دودھ پلائیں اور اگر بچہ پنی سکے تو بیانی سے ٹھونگ کر بھی پلا سکتے ہیں۔

دودھ پلانے کی شیشی یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ سب اچھی شیشی وہ سمجھی جاتی ہے، جو آسانی کے ساتھ صاف ہو سکے۔ ان شیشیوں کے سرے میں بچے کو دودھ پلانے کے لیے ربر کی ٹیپنی لگی ہوتی ہے، جس میں باریک ٹولڈ ہوتا ہے۔ شیشی میں دودھ بھر دیا جائے اور بچہ اس ٹیپنی کو چوس کر دودھ پیتا ہے۔ اس ٹیپنی کے سوراخ سے دودھ نکل کر بچے کے منہ میں پہنچتا رہتا ہے۔ شیشی کے دوسرے سرے پر بھی ربر کا خول چڑھا رہتا ہے۔ اس خول کو تار کر شیشی میں دودھ بھرتے ہیں اور دودھ پنی لینے کے بعد اسی خول کو تار کر شیشی کو دھوتے ہیں۔

دودھ پلانے سے پہلے ٹیپنی کے سوراخ کو دیکھ لیا جائے، وہ نہ تو اتنا باریک ہو کہ اس کے ذریعہ بچے کا دودھ چوسنا مشکل ہو جائے اور نہ اتنا کثادہ ہونا چاہیے کہ ایک دم بہت سا دودھ بچے کے منہ میں پہنچ جائے۔

ان شیشیوں پر دودھ کی مقدار معلوم کرنے کے نشانات بھی لگے ہوتے ہیں، جن سے بڑی سہولت ہوتی ہے اور بچے کو متعززہ مقدار کے مطابق دودھ پلایا جاسکتا ہے۔

اگر بچے کے دودھ پینے کے بعد شیشی میں کچھ دودھ باقی رہ جائے تو اس کو ناقابل استعمال سمجھ کر اسی وقت شیشی سے نکال دینا چاہیے۔



بچے کو جب بھی دودھ پلایا جائے، گرم کر کے پلایا جائے۔ ٹھنڈا دودھ پلانے سے بچہ بیمار ہو جاتا ہے۔

دودھ کی شیشی کی صفائی جس شیشی سے بچے کو دودھ پلایا جائے، اس کی صفائی بہت ضروری ہے۔ جب بچے کو دودھ پلا چکیں تو شیشی کو گرم پانی سے دھو کر اچھی طرح صاف کریں۔ اگر شیشی کو برش سے رگورگور کر دھو یا تازہ تو زیادہ بہتر ہے۔ جس دکان سے شیشی خریدی جائے، اسی دکان سے برش بھی مل سکتا ہے۔ شیشی کے ساتھ اس کی بھٹی اور دوسرے خول کو بھی گرم پانی سے دھو کر صاف کیا جائے۔ اس کے بعد ان کو خشک کر کے رکھ لیا جائے۔

دودھ کے برتن کی صفائی جس برتن میں دودھ کو جوش دے کر رکھا جائے، وہ صاف ستھرا تلمی دار ہونا چاہیے۔ تانبہ یا پیتل کے بنا تلمی کیے ہوئے برتن میں جوش دینا اور اسی میں دودھ رکھنا ہرگز مناسب نہیں ہے۔ البتہ تلمیم کے برتن میں دودھ کو جوش دیا جاسکتا ہے۔ لیکن جوش دینے کے بعد اس کو فوراً ہی کسی تلمی دار برتن یا پیتل کے برتن میں رکھ لیا جائے۔ جس برتن میں دودھ دو ہا جائے اور جن ہاتھوں سے دو ہا جائے ان کا صاف ہونا بھی ضروری ہے۔

دودھ کے جانور بکری، گائے، بھینس، جس جانور کا بھی دودھ بچے کو پلایا جائے وہ جانور تندرست ہونا چاہیے۔ بیمار جانور کا دودھ ہرگز نہ دیا جائے۔ اگر جانور کے تھنوں پر زخم ہوں تو اس کا دودھ پلانا بھی مناسب نہیں ہے۔ دودھ کو



جانور کو عمدہ چارہ کھلایا جائے اور کھل، بنول اور چنا بھی ضرورت کے مطابق دیا جائے۔ جانور کو جتنی اچھی خوراک دی جائے گی، اتنا ہی اس کا دودھ اچھا ہوگا۔ اسی طرح جانور کو صاف پانی پلانا بھی ضروری ہے۔ گندے پانی کا اثر اس کے دودھ پر بھی ہوتا ہے اور پھر بچے پر بھی اس کا اثر پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ جرجانور ہر وقت گھر پر بندھے رہتے ہیں

اور ان کو صرف بھوسہ یا سوکھا چارہ کھانے کے لیے دیا جاتا ہے۔ ان کے متقابل میں ان جانوروں کا دودھ اچھا ہوتا ہے جو جنگل میں خیرتے ہیں اور جن کو بھوسے کے ساتھ تازہ ہرا چارہ بھی کھلایا جاتا ہے۔

جانور کا دودھ دہنے سے پہلے دہننے والا اپنے ہاتھوں اور جانور کے تھنوں کو دھوئے۔ اس کے بعد ڈھلے ہوئے

صاف برتن میں دودھ دہ ہے۔

دودھ کی اصلاح اگرچہ دودھ کو اچھی طرح ہنم کر کے، دودھ پینے سے اُسے دست آنے لگیں یا نہ ہو جایا کرے اور اس سے کھٹی کھٹی بو آئے یا پست بھول جایا کرے تو اس صورت میں دودھ پلانے کے بعد بچے کو سہاگ کی کھیل باریک بینی ہوئی تو اسی کسی شرت میں ہلا کر اچھوٹے بچے بھر پانی میں گھول کر دے دیا کریں یا دودھ میں چرنے کا پانی ہلا کر ملائیں۔
سہاگ کی کھیل: سہاگ شہبورد ہے۔ اس کی چھوٹی چھوٹی ڈلیاں بنا کر ترے یا کرچھے میں ڈال کر آگ پر رکھیں اس کے نیچے آگ جلائیں۔ سہاگ کی ڈلیوں کو ادھر ادھر کرتے رہیں، تھوڑی دیر میں سہاگ کی سفید کھیل ہو جائے گی۔

بچے کا دودھ چھڑانا عام طور پر بچے کو دو ڈھائی سال تک دودھ پلایا جاتا ہے۔ لیکن اتنی مدت تک دودھ پلانا مناسب نہیں ہے۔ اول تو اتنی مدت تک دودھ پلانا ان کی تنی دقتی کے لیے بُرا ہے۔ ایک سال کے بعد ان کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش بھی کم ہو جاتی ہے اور بچے کی بھوک بڑھ جاتی ہے اور اس کے دانت نکل آتے ہیں، جو اس بات کی علامت ہے کہ اب اس کو دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں بھی دی جاسکتی ہیں، جن کو وہ دانتوں سے کاٹ کر اور چبا کر کھا سکے۔ اس لیے ایک سال کے بعد ان کا دودھ چھڑانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

دودھ چھڑانے وقت ماں کو بڑی دقتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بچہ روتا اور جھلتا ہے۔ آخر کار ماں دودھ پلانے پر مجبور



ہو جاتی ہے۔ ماں چھاتیوں پر تنیم کے پتے اور ایٹو جیسی کڑوی چیزوں کا لپک کرتی ہے، لیکن بچہ ان کی بھی پروا نہیں کرتا، اس لیے دودھ چھڑانے کی سب سے اچھی تدبیر یہ ہے کہ ماں بچے کو دودھ پلانے میں آہستہ آہستہ کمی کرے، مثلاً دن رات میں چھتے بار پلاتی ہے تو چار بار پلانے لگے۔ اس کے بعد دو تین بار پلانے لگے اور اس طرح بچے کی غذا میں جھکی ہوئیں کو پورا کرنے کے لیے بکری یا گائے کا

دودھ پلائیں، یا دودھ میں اراروٹ یا ساگو دان پکا کر یا بسکٹ، ڈبل روٹی بھگو کر کھلائیں، یا ملائم کھجور دی پکا کر دیں۔
 جس روز بچے کو قطعی دودھ پلانا منظور نہ ہو، اس دن چھاتیوں پر نیم کے پتے پیس کر لگائیں، تاکہ بچہ ان کی کلوواہٹ
 کے سبب چھاتیوں سے ٹھونڈ لگا سکے۔ اس کے ساتھ ہی ماں بھی ذرا مستقل مزاجی کا ثبوت دے۔ بچہ چاہے کتنا ہی روتے پھلے
 لیکن اس کو ہرگز دودھ نہ پلائے۔ دو تین روز کے بعد وہ خود چھاتیوں سے دودھ پینا قبول جائے گا۔
 دودھ چھڑانے کے سلسلہ میں اس بات کو بھی یاد رکھنا چاہیے کہ جہاں تک ممکن ہو موسم بہار میں دودھ چھڑا جائے۔
 جب زگری زیادہ ہو اور نہ سرزدی۔ اس کے علاوہ اگر بچہ بیمار ہو یا وراثت نکال رہا ہو، یا ہیضہ پھیل رہا ہو تو اس وقت بھی
 دودھ چھڑانا مناسب نہیں ہے۔

بچے کو پانی پلانا دودھ پینے بچوں کو عام طور پر پانی پلانے سے پرہیز کیا جاتا ہے۔ اگر گرمی کے موسم میں بچہ پانی



کی طرف پلکتا ہے اور کسی بڑی بوڑھی سے بچے کو
 پانی پلانے کے لیے پوچھا جاتا ہے تو وہ سختی کے
 ساتھ روک دیتی ہے۔ لیکن یہ بڑی نادانی کی بات
 ہے۔ اگر بچہ چار پانچ مہینے کا ہو، گرمی کا موسم ہو
 اور اس کے ہونٹ خشک نظر آئیں تو اس کو
 بلاناغہ ریشہ چھپہ سے تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا
 پانی پلائیں۔ ایسی حالت میں بچے کی پیاس بھجنا
 نہایت ضروری ہے۔

بچے کا دانت نکالنا

عام طور پر اکثر بچوں کو چھ مہینے کی عمر میں دانت نکلنے لگتے ہیں اور دو دو عانی سال کی عمر تک پورے تین دانت
 نکل آتے ہیں۔ یہ دو دھکے دانت کہلاتے ہیں اور یہ عارضی ہوتے ہیں۔ چھ سات سال کی عمر میں گرنے لگتے ہیں اور ان
 کے بعد کچے دانت نکل آتے ہیں، جو عام طور پر بڑھاپے تک قائم رہتے ہیں۔

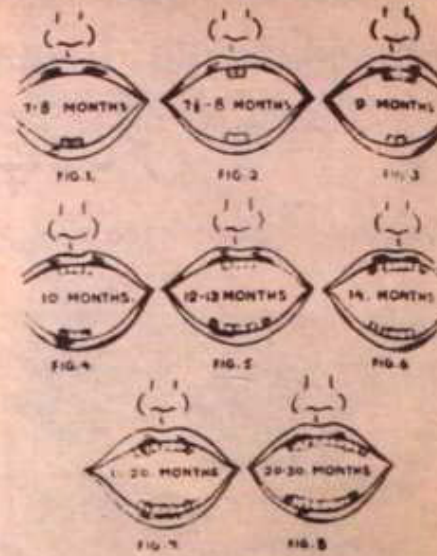
بعض بچے ہلاکتیں آسانی سے دانت

نکال دیتے ہیں۔ لیکن عام طور پر بچوں کے لیے دانت نکالنے کا زمانہ بڑی مصیبت کا ہوتا ہے۔

اس وقت وہ طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ دانت نکلنے کے بعد جب وہ ان بیماریوں سے نجات پا جاتے ہیں تو ماں باپ اور دوسرے متعلقین کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔

جب بچے کے دانت نکلنے والے ہوتے

ہیں تو اس کے سوسڑے پھول جاتے ہیں۔ ان سوسڑوں میں کچھ درد اور فشار وغیرہ ہوتی ہے۔



بچہ اپنے جڑوں کو ادھر ادھر ہلاتا اور باہم رگڑتا ہے، یا انگلیاں منہ میں ڈال کر چڑتا ہے۔ منہ سے مال بہتی ہے، پیاس زیادہ لگتی ہے، بعض بچوں کو دست آنے لگتے ہیں اور بعض کو جھپٹا ہوا ہوتا ہے، بھوک کم ہو جاتی ہے، بچہ دو دو رغبت سے نہیں پیتا، نہیں ہونے لگتی ہیں، بعض بچوں کو بخار بھی آنے لگتا ہے اور بعض کو تشنگی دوسرے بچے لگتے ہیں اور بعض کی آنکھیں دکھنے لگتی ہیں۔

آخر کار جب پہلے سامنے کے نیچے کے دو دانت نکلنے ہیں۔ اس کے بعد اوپر کے جڑے میں سامنے کے دو دانت نکلنے ہیں۔ پھر نیچے اوپر کے جڑوں میں ان نکلنے ہوئے دانتوں کے پہلوؤں میں دو دو دانت نکلنے ہیں اور جب پورے ایک سال کا ہو جاتا ہے تو نیچے اوپر کی کھلیاں اور داڑھیں نکلتی ہیں، جو نیچے اوپر، دائیں بائیں دو دو ہوتی ہیں۔ سب سے آخر میں چار کھلی داڑھیں دو اوپر اور دو نیچے نکلتی ہیں۔ اس طرح کل ہیں دانت پورے ہو جاتے ہیں۔

جن بچوں کی تن درستی اچھی ہوتی ہے ان کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں، لیکن کم زور بچوں کو دانت نکلنے میں زیادہ تکلیف ہوتی ہے، خاص کر جن بچوں کا ہضم خراب ہوتا ہے، دانت نکالنے کے زمانے میں ان کا ہضم زیادہ خراب ہو جاتا ہے، جہاں تک ہو سکے ہضم کو اچھا رکھا جائے۔ کوئی دیر میں ہضم ہونے والی چیز نہ دی جائے۔ اگر قبض ہو تو وارڈی کا

تیل چار ماشے، شہد خاص چار ماشے ملا کر چٹائیں۔ مٹی اور ذرا سانگ شہد میں ملا کر سڑھوں پر دن میں کئی بار ملیں۔ اگر سڑھ سے سوجے ہوئے ہوں اور دانتوں کے نکلنے میں دیر ہو جائے تو کسی ہوشیار جراح سے سڑھوں کے اوپر بلا کاشٹکاف لڑھیا۔

بچے کا لباس

ہر شخص اپنی حیثیت کے مطابق بچے کو قیمتی یا سستے کپڑے پہناتا ہے، لیکن یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اس کو جو بھی



کپڑے پہنائے جائیں وہ صاف ستھرے اور ڈھیلے ڈھالے ہونے چاہئیں۔ کوئی تنگ کپڑا ہرگز نہ پہنائیں۔ سردیوں میں سر پر کٹھوپ ہو اور پاؤں کو بھی گرم رکھنے کا انتظام ہونا چاہیے۔ اگر بچے پاؤں چلنے پھرنے لگے تو اس کو پاؤں میں ڈھیلا جوتہ پہنایا جائے۔

بچے کے نیچے جو بستر بچھا یا جائے وہ نرم ہونا چاہیے۔ سردیوں میں نفی کا گندا ضرور ہونا چاہیے اور اس پر ایک دوسرا کپڑا ایسا بچھا یا جائے جو بچے

کے پیشاب کر لینے پر آسانی سے بدلا جاسکے۔ اس کے نیچے گیلے سیلے کپڑوں کو ہرگز نہ رکھا جائے۔

بچے کی نیند

چھوٹے بچے بہت زیادہ سو یا کرتے ہیں، یہاں تک کہ وہ چرمیں گھنٹوں میں اُنہیں گھنے مسوتے ہی بہتے ہیں۔ اس کے بعد جوں جوں اُن کی عمر بڑھتی جاتی ہے، نیند کی مدت گھٹتی جاتی ہے۔ عام طور پر بچے کو ماں کے ساتھ ہی

سُلا یا جا تا ہے لیکن بہتر یہ ہے کہ اس کو ماں سے
 الگ ایک چھوٹی پلنگڑی یا پنگوڑے میں سُلا یا جائے
 بچے کو گرمیوں میں الگ سُلانے سے ماں اور بچے
 دونوں کو آرام ملتا ہے۔ سردیوں میں الگ سُلانے
 کی صورت میں بچے کو سردی سے بچانے کا خاص
 طور پر خیال رکھا جائے۔ اگر ماں کسی مجبوری سے
 اپنے ساتھ ہی سُلائے تو اس بات کی احتیاط رکھے
 کہ بچہ نیند کی حالت میں ماں کی کروٹ کے نیچے نہ
 دب جائے۔



بچے کو ندر سے سے لٹا کر سُلانے کی عادت ڈالنا مناسب نہیں ہے، اس سے ماں کو بہت تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔
 دودھ پینے کے بعد بچہ عموماً سو جاتا ہے۔ جب وہ ایک بار سو جائے تو اس کو جگانے کی کوشش نہ کریں۔ جب اس کی نیند پوری
 ہو جائے گی تو وہ خود بخود جاگ اٹھے گا۔ جہاں تک ہو سکے سوتے ہوئے بچے کے پاس شور و غل نہ ہونے دیں اور اس کو نہایت
 اطمینان سے سونے دیں۔ کبھی نیند جاگ جانے سے بچہ بیمار ہو جاتا ہے۔
 بچے کو منہ ڈھک کر نہ سُلا یا جائے، اگر کھیاں، چھوڑو وغیرہ پریشان کرتے ہوں تو مل یا جالی دار کپڑا اڑھا دیا جائے،
 تاکہ اس کو صاف ہوا بھی ملتی ہے اور وہ کھیروں وغیرہ سے بھی بچا رہے۔

بچے کا رونا

عام طور پر بچہ پیدا ہوتے ہی رونے لگتا ہے، جو اس کے زندہ اور تندرست ہونے کی علامت ہے۔ اس کے
 بعد جب بچے کو بھوک لگتی ہے یا کوئی تکلیف پہنچتی ہے تو وہ اس کو رو کر ظاہر کرتا ہے۔
 جب بچہ بھوک کی وجہ سے روتا ہے تو وہ اپنے ہاتھ پاؤں کو ادھر ادھر مارتا اور اپنے منہ کو دائیں بائیں ہلاتا ہے۔
 گریاہ ماں کی چھاتیوں کو تلاش کرتا ہے۔ تھوڑی دیر کے بعد جب اس کو دودھ ملنے میں کامیابی نہیں ہوتی تو زور سے



رونے لگتا ہے۔ اس کے بعد جب ماں اس کو اپنی چھاتیوں سے لگا لیتی ہے تو چُپ ہو جاتا ہے اور دودھ پینے کے بعد کھوکھلی مینڈر سو جاتا ہے لیکن جب بچہ کسی تکلیف کی وجہ سے روتا ہے تو وہ چھاتیوں سے لگانے کے باوجود چُپ نہیں ہوتا۔ وہ چھاتیوں سے مُٹھو لگا آتا ہے، لیکن فوراً ہی چھوڑ کر رونے لگتا ہے۔ اس وقت ماں کو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ کسی تکلیف کی وجہ سے روتا ہے۔ ممکن ہے کہ اس کے کان یا پیٹ میں درد ہو، یا اس کے کوئی چیز چُپ بھر ہی ہو یا کوئی جانور

کاٹ رہا ہو ایسی صورت میں بچے کا گڑا، قمیض اتار کر اس کے جسم کو اچھی طرح دیکھا جانا چاہیے۔

ہم یہ بات بتا دینا بھی ضروری سمجھتے ہیں کہ اگر بچہ بنا کسی تکلیف کے بھوک یا ماں کی مُٹھائی کی وجہ سے رونے تو اس کو تھوڑی دیر ضرور رونے دیا جائے۔ رونا بھی بچے کے لیے ایک ورزش ہے۔ رونے سے خلق اور پیچھڑوں کی کسرت ہوتی ہے اور اس سے اُن کی نفاذ میں مُکھلی ہیں، جو بچے کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ رونے وقت بچہ ہاتھ پاؤں خوب مارتا ہے جس سے اُس کے ہاتھ پاؤں کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کے جسم کا دُور ان خون تیز ہوتا ہے اور اس کی جسمانی بڑھوتری میں مدد ملتی ہے۔

بچے اور ایون

دیہات کی عورتیں اکثر اپنے گھر اور باہر کے کام کاج میں لگی رہتی ہیں، اس لیے وہ اپنے کام کاج میں زیادہ دیر تک لگے رہنے کے خیال سے بچے کو ایون کھلانے لگتی ہیں۔ ایون بچے کے لیے زہر ہے، بعض اوقات اس کے کھلانے سے بچہ سوتا ہی رہ جاتا ہے اور ماں خود اپنے بچے کی تاق بن جاتی ہے۔ اگر بچہ ایون کھلانے سے بلاک بھی نہ ہو تو بھی اس

کی یہ عادت اس کی تن دُستی پر بُرا اثر ڈالتی ہے، اس لیے بچوں کو اینون ہرگز نہ دی جائے۔ اینون کے علاوہ کوئی دوسری نیند لانے والی دوا بھی اُسے استعمال نہ کرنی جائے۔

بچے کی چُسنی

بعض عورتیں روتے ہوئے بچے کو چُپ کرنے کے لیے اُس کے مُنہ میں چُسنی دے دیتی ہیں۔ چُسنی رُبڑکی بنی ہوتی ہے اور اُس میں شہد یا چینی کا شربت بھرا ہوتا ہے۔ بچے کی تن دُستی کے لیے اس کا استعمال بھی مناسب نہیں ہے۔ جب چُسنی بچے کے مُنہ سے نکل جاتی ہے تو وہ زمین پر گر پڑتی ہے یا اُس پر کھیاں بیٹھ جاتی ہیں اور اس کو پھر بچے کے مُنہ میں دے دیا جاتا ہے اور اس طرح بیماریوں کا زہر بچے کے اندر بیجھا جاتا ہے، جس سے بچے کا مُنہ آجاتا ہے، اس کا ہضم ہلکا جاتا ہے، دست آنے لگتے ہیں۔



دانت نکالنے کے زمانہ میں، جب کہ بچہ بار بار اپنی اُمٹیاں مُنہ میں ڈالتا ہے چُسنی اُس کے مُنہ میں لگا دی جائے تو کوئی حرج نہیں لیکن اُس کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔ اگر وہ مُنہ سے نکل جائے تو اُس کو دوبارہ بنا دوسرے اور بنا صاف کیے بچے کے مُنہ میں نہ دیا جائے۔

بعض عورتیں بچے کے گلے میں پھوارا دھاگے میں پرد کر ڈال دیتی ہیں۔ بچہ اُس کو چُرتا رہتا ہے۔ یہ بہت ہی بُری بات ہے۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ پھوارا بہت جلد گل مڑ جاتا ہے اور اس کے چُسنے سے بچہ بیمار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح بچے کے گلے میں اگر کوئی توہید ہوتا ہے تو بچہ اُس کو چُسنی بنا لیتا ہے۔ اگر ان میں سے کوئی چیز نہ ملے تو بچہ اپنا انگوٹھا ہی چُسنے لگتا ہے۔ یہ سب مادے بُری ہیں۔ بچے کو ان سے بچانا ہی بہتر ہے۔

بچے کو گود میں لینا

جب تک بچہ چھ مہینے کا نہ ہو جائے، اس کو گود میں نہ لیں، بلکہ دونوں ہاتھوں میں اٹھا کر اس کا اور اپنا دل بہلا کر بچے کو اٹھانے وقت اپنے ہاتھ اس کی ہنٹوں میں دے کر اٹھانا چاہیے اور پھر اس کے سر کو سہارا دے کر ہاتھوں پر رکھنا چاہیے۔



جب بچہ بیٹھنے لگے تو اس کو گود میں لے سکے اور کندھے سے لگا سکے ہیں۔ لیکن اس صورت میں بھی اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اس کے ہاتھوں یا گردن کو جھٹکانے والے دوسرے بچے لاڈ پیا کی وجہ سے اپنے چھوٹے بہن بھائی کو گود میں اٹھا لیتے ہیں، لیکن وہ اس کے اٹھانے اور کھلانے میں احتیاط نہیں کرتے، بڑی

بے احتیاطی سے ہلاتے جلاتے ہیں، جس سے اس کی انہلی اتر جاتی ہے اور اس سے بچہ کو بہت تکلیف پہنچتی ہے اور اس لیے بچہ کے اٹھانے اور ہلانے جھلانے میں بڑی خبرداری کی ضرورت ہے۔

بچے کے بال اور ناخن

عام طور پر پیدا ہونے کے چھ روز بچے کے سر کے بال اُترنے سے منڈوا دیے جاتے ہیں۔ یہ اچھی بات ہے، لیکن سر منڈوانے سے پہلے تمام کے ہاتھوں اور اُترنے کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھلوا دیا جائے۔ جب بچہ بڑا

ہوجائے تو اس کے بال تپسی سے ترشوادھے جائیں۔ گرمیاں ہوں تو اسے سے سٹھا دیے جائیں اور نہلاتے وقت بچے کے سر اور بالوں کو اچھی طرح دھو یا جائے۔ بعض اوقات سر اور بالوں کو صاف نہ کرنے کی وجہ سے جڑیں پیدا ہوتی ہیں اور بال کھیل کے جمع ہوجانے سے سر میں پٹنیاں نکل آتی ہیں۔

بچے کے ناخنوں کا بھی دھیان رکھنا ضروری ہے۔ جب بچے کے ناخن بڑھ جاتے ہیں تو ان سے ماں کو کبھی تکلیف پہنچتی ہے اور بعض اوقات ان کے گٹنے سے وہ خود زخمی ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ ناخنوں میں کیل کیل بھی جمع ہوتا رہتا ہے۔ بچہ انگلیوں کو ٹنڈے کے اندر دیتا ہے تو ٹنڈوں میں کیل کیل کے پیچنے سے اس کے پیار ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے، اس لیے سمجھ دار مائیں اپنے بچوں کے ناخن آٹھویں دسویں دن تراشتی رہتی ہیں۔

بچے کی ورزش

بچے ہوں یا جوان، ورزش کی ضرورت کم یا زیادہ سب کو ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے بستر پر دونا اور ادھر ادھر ہاتھ پاؤں ماننا ہی ان کے لیے کافی ورزش ہے۔ اس کے بعد جب بچہ زمین پر ادھر ادھر بیٹھنے لگتا ہے، یا کچھ بڑا ہو کر مکان کے صحن میں چلنے پھرنے اور بھاگنے دھنسنے لگتا ہے تو اس سے اس کی ورزش ہوجاتی ہے اور وہ تندرست رہتا ہے۔



بچے کا چلنا پھرنا

اگر بچہ تندرست دتوانا ہوتا ہے تو وہ چھ مہینے کے بعد بیٹھنے لگتا ہے۔ آٹھ دس مہینے کا ہو کر کھینچوں چلنے لگتا ہے۔ سال بھر کا ہوجاتا ہے تو اٹھ کر چلنے کی کوشش کرنے لگتا ہے۔ وہ اٹھتا ہے، چند قدم چل کر گر جاتا ہے، یہاں تک کہ جب



ڈیڑھ سال کا ہو جاتا ہے تو ابھی طرح چلنے پھرنے لگتا ہے۔ لیکن یہ واضح رہے کہ بچے کی ہڈیاں نرم و نازک ہوتی ہیں، اس لیے جب تک اس میں ابھی طرح طاقت نہ آجائے، اس کو زبردستی کھڑا کرنے کی کوشش نہ کریں۔ ایسا کرنے سے بچے کی ٹانگیں ٹیڑھی اور ٹھنڈی ہو جاتی ہیں۔

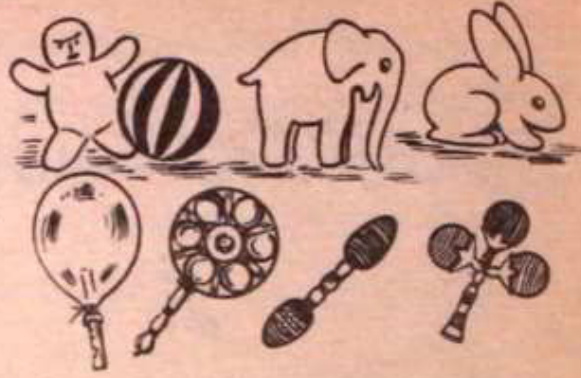
جب بچہ گھٹنیوں چلنے پھرنے لگتا ہے تو اس کو زمین یا فرش پر جو بھی چیز ملتی ہو اس کو اٹھا کر منہ میں ڈال لیتا ہے۔ بعض اوقات وہ چیز اس کے حلق میں پھنس جاتی ہے اور بچے کی جان جو کھم میں پڑ جاتی ہے، یا بچے کو مٹی کھالے

کی عادت ہو جاتی ہے، جس سے وہ بیمار ہو جاتا ہے، یا بچہ فرش پر گرے ہوئے سگرٹ کے ٹکڑے کو منہ میں ڈال لیتا ہے، یا دیاسلانی کی تیلیاں اٹھا کر چبلنے لگتا ہے۔ ان چیزوں میں زہر ہوتا ہے، اس لیے بال بچے والے گھروں میں فرش پر ایسی چیزیں نہ گرائی جائیں اور بچے کی خاص طور پر نگرانی کی جائے۔ بعض اوقات بچہ فرش پر گرے ہوئے چاقو، پھری وغیرہ کو اٹھا کر اپنے ہاتھ اور منہ کو زخمی کر لیتا ہے، اس لیے ان چیزوں کو بھی قرینے سے اُن کی جگہ پر رکھنا چاہیے۔

بچے کے کھلونے

جب بچہ سینا ہوا جاتا ہے تو وہ کھلونوں سے دل چسپی لینے لگتا ہے۔ چمچے، بیسے کا بچہ بچے ہوئے کھلونے کی آواز سن کر روتا ہوا چُپ ہو جاتا ہے اور شوق سے سنتا رہتا ہے۔ یہ ہر حال کھلونوں سے بچے خوش ہوتے ہیں اور اس کا اثر اُن کی تن دہستی پر اچھا ہی ہوتا ہے، لیکن یہ ماں باپ کا فرض ہے کہ وہ بچے کے لیے ایسے کھلونوں

کا انتظام کریں کہ اگر وہ ان
کو اپنے منہ میں ڈالیں تو
اُن کی تن دہستی پر اُن کا
کوئی خراب اثر نہ پڑے۔
کوئی ایسا چھوٹا کھلونا بھی
نہ دیں، جس کو بچہ اپنے منہ
میں ڈال لے تو وہ اس کے



ملق میں پھنس کر رہ جائے۔

دیہات میں پائی جانے والی جڑی بوٹیاں اور چھریں

آکھ

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں آنک، بنگالی میں آنک، مرہٹی میں روئی، گجراتی میں آلو تیلگی میں چلیٹ
جیشو، کرناٹی میں پنے اور مندرا تپے کہتے ہیں۔



آکھ کو آک، آکھا، آکون اور مدار بھی کہتے ہیں، بھارت اور پاکستان کے ہر حصہ میں پیدا ہوتا ہے۔ مٹی اور جون کے مہینوں میں جب لوڑوں کی تیزی سے سارے پودے کھلا جاتے ہیں آکھ کا پودا ہرا بھرا رہتا ہے۔ اس کے پتے یا شاخ کو توڑنے پر سفید گاڑھا دودھ نکلتا ہے، جو آکھ کا دودھ (شیر ماں) کہلاتا ہے۔ یہ دودھ اور اس پودے کے پتے، پھول اور جڑ دوا کے طور پر کام آتے ہیں۔ اس پودے کو جلا کر اس سے کھار بھی نکالا جاتا ہے، جو تکب مارا کہلاتا ہے اور دواؤں میں کام آتا ہے۔

آکھ کا دودھ داد کی بہت اچھی دوا ہے۔ جو داد پڑانا ہو گیا ہو اور کسی دوا سے بھی اچھا نہ ہوتا ہو، اسے کپڑے سے کھجا کر یہ دودھ نکال دیا جائے۔ اس کے لگانے سے کچھ تکلیف ضرور ہوگی، لیکن ایک ہی بار کے لگانے سے داد اچھا ہو جائے گا۔ اگر ایک بار کے لگانے سے اچھا نہ ہو تو چند روز چھوڑ کر ایک بار پھر لگائیں۔

دیہات میں پائی جانے والی جڑی بوٹیاں اور چھریں

آکھ

دوسرے نام: اے سنکرت میں آک، بنگالی میں آک، اٹل، مڑی میں روئی، بھارتی میں آک، تیلگی میں جلیقہ
چیشو، کرناٹی میں پنے اور منداری کے کہتے ہیں۔



آکھ کو آک، آکھا، آکون اور مدار بھی کہتے ہیں، بھارت اور پاکستان کے ہر حصہ میں پیدا ہوتا ہے۔ مٹی اور جون کے مہینوں میں جب لوڑوں کی تیزی سے سارے پودے کھلا جاتے ہیں آکھ کا پودا ہرا بھرا ہوتا ہے۔ اس کے پتے یا شاخ کو توڑنے پر سفید گاڑھا دودھ نکلتا ہے، جو آکھ کا دودھ (شیر ماں) کہلاتا ہے۔ یہ دودھ اور اس پودے کے پتے، پھول اور جڑوں کے طور پر کام آتے ہیں۔ اس پودے کو جلا کر اس سے کھار بھی نکالا جاتا ہے، جو تکب ماکھلاتا ہے اور دواؤں میں کام آتا ہے۔

آکھ کا دودھ داد کی بہت اچھی دوا ہے۔ جو داد پڑا ہو گیا ہو اور کسی دوا سے بھی اچھا نہ ہوتا ہو، اسے کپڑے سے کھجا کر یہ دودھ نکال دیا جائے۔ اس کے لگانے سے کچھ تکلیف ضرور ہوگی، لیکن ایک ہی بار کے لگانے سے داد اچھا ہو جائے گا۔ اگر ایک بار کے لگانے سے اچھا نہ ہو تو چند روز بعد دوا کر ایک بار کھلائیں۔

آکھ کے دودھ سے نسوار (ہلاس) بھی بنائی جاتی ہے جس کے استعمال سے بند زکام کھل جاتا ہے اور اس کی وجہ سے درد سر وغیرہ کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ ایریزین جینی اوپلے کی راکھ لے کر اس کو آکھ کے دودھ میں تین بار بھگوئیں اور خشکھالیں، اس کے بعد باریک سپن چھان کر شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ جب ضرورت ہو تھوڑی ہلاس سونگھیں، اس سے پھینکیں آئیں گی، رطوبت بہنے لگے گی اور بند زکام کی وجہ سے جو درد دسر ہوگا، وہ اچھا ہو جائے گا۔ اس ہلاس کے سونگھنے سے آدھا سیسی (شقیقہ) کا درد بھی جاتا رہتا ہے۔

آکھ کا تپا تلوں کے تیل سے چڑھ کر گرم کریں اور گھٹیا میں جوڑوں پر بانٹھیں۔ چند بار کے بانٹھنے سے سوجن اور درد دور ہو جائے گا۔

آکھ کا تپا جو پک کر زرد ہو گیا ہو، آٹھ پر سٹیکس اور چنگلی سے مسل کر اس کا رس ہلکا گرم ایک دو قطرہ کان میں چمکائیں، کان کا درد دور ہو جائے گا۔

آکھ کا پھول معدے کو طاقت دیتا، بھوک لگانا اور بادی ملنم کو دور کرتا ہے، اس لیے مختلف چورنوں میں ڈالا جاتا ہے۔ آکھ کے پتے کھلے پھول، سونٹھ، اجرائن اور کالانک چاروں برابر وزن لے کر باریک پیسیں اور پانی میں گوندھ کر چنے برابر گویاں بنا کر رکھیں اور ضرورت کے وقت ایک دو گولی کھائیں۔

آکھ کی جڑ بیض میں مفید ہے۔ آکھ کی جڑ کا سچا لکا اور کالی مٹی میں برابر وزن لے کر باریک پیسیں اور ادرک کے رس میں دو گھنٹے کھول کر چنے برابر گویاں بنا کر رکھیں اور بیض کے مریض کو ایک ایک گولی دو دو گھنٹے کے بعد دیں۔ آکھ کا کھار (نمک مار) کھانسی، دم اور گھٹیا میں مفید ہے۔ غذا کو ہضم کرتا ہے اور بھوک لگاتا ہے۔ ایک ایک رتی کھا۔ شہد خالی میں یا شیشی ملا کر چمائیں، یا پانی میں رکھ کر کھلائیں۔

آکھ کا کھار بنانے کی ترکیب آکھ کے پودوں کو کاٹ کر خشک کر لیں، اس کے بعد جلا کر راکھ بنائیں۔ اگر یہ راکھ ایک سیڑھ تو اس کو آٹھ سیر پانی میں گھولیں اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد کئی بار ہلکا رکھ چھوڑیں۔ صبح اور پکا صحت پانی تمنا کر صحت کڑا ہی میں ڈال کر پائیں، یہاں تک کہ تمام پانی جل جائے۔ پانی جلنے کے بعد کڑا ہی میں جو چیز باقی رہ جائے گی، وہی آکھ کا کھار (نمک مار) ہے۔

آکھ کا تیل، آکھ کے پتوں کو تلوں کے تیل میں جلا لیتے ہیں۔ پھر اس تیل کو صاف کر کے بطور مالیش استعمال

کرتے ہیں۔ گھٹیا، درد کم اور رنگین باد (عرق النساء) میں فائدہ مند ہے۔

آکول

آکول کے درخت راجستھان، سندھ اور مالوہ کے پہاڑی علاقوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی بگھڑی تیس سو چالیس فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کی چھوٹی چھوٹی ٹہنیوں پر سخت کانٹے ہوتے ہیں، لیکن بڑی بڑی ٹہنیاں کانٹوں سے خالی ہوتی ہیں۔ درخت کے تنے اور ٹہنیوں کی چھال سفید رنگ کی ہوتی ہے اور اس پر نیلے رنگ کے اُبھار ہوتے ہیں۔ چھال کو چبانے سے تھوڑی سی کڑواہٹ لگتی ہے، جس سے جی متلانی لگتا ہے۔ تپے آڑو کے پتوں سے ملے جھلے ہوتے ہیں، لیکن ان کی طرح نوک دار نہیں ہوتے۔ پھل جامن سے چھوٹا ہوتا ہے اور پیکر جامن کی طرح ہو جاتا ہے، لیکن ان کا مزہ بھی کھکا ہوتا ہے۔



آکول ایفون کا تریاق (آثار) ہے۔ اگر کوئی شخص ایفون زہریلی مقدار میں کھالے یا اتنی مقدار میں کھالے کہ اس کا نشہ بہت ہو جائے تو اس درخت کی لکڑی چھے ماشہ سے ایک تولہ تک پانی میں پیس کر پلانے سے ایفون کا اثر بالکل دور ہو جاتا ہے، لیکن اس کام کے لیے اندر کی سخت پختہ لکڑی یعنی چاہیے، جو سرخ سیاہی مائل ہوتی ہے۔ مسان بچوں کا مشہور مرض ہے، اس میں بچے سوکھ سوکھ کر مر جاتے ہیں۔ اس مرض کے لیے بھی آکول ایک مفید اور تجربہ کی دوا

ہے۔ روزانہ دن میں دو بار آکول کی لکڑی پانی میں گھس کر ماں اور بچہ دونوں کو پلائی جائے۔ دو تین ہفتے کے استعمال سے بچہ کی حالت میں تبدیلی ہونے لگتی ہے، یہاں تک کہ وہ بالکل اچھا ہو جاتا ہے۔

آم

دوسرے نام: آم (آنب) کو سنسکرت میں آمرا، بنگالی میں آم، گجراتی میں آنبو، مرہٹی میں آنبا، تیلگلی

میں ماوڈی، کرناگی میں ماوڈن پھل کہتے ہیں۔

بھارت اور پاکستان کا مشہور
 پھل ہے۔ تھنی اور قلمی دو قسم کا ہوتا
 ہے۔ کچے آم کو جب تک اس میں گھنٹی
 نہیں پیدا ہوتی، کیری کہتے ہیں۔
 کچے آم کا رنگ کھٹا ہوتا ہے اور کچے آم
 کا سٹھا اور مزہ دار بعض آم کھٹ
 بھی ہوتے ہیں۔



کچے ہونے پر آم کا رس چوسا
 جاتا ہے اور قلمی آم کو کٹ کر کھایا جاتا
 ہے۔ تھنی کی نسبت دریں میں ہضم ہوتا
 آتا ہے۔ آم چاہے تھنی ہو یا قلمی بدن
 کو طاقت دیتا اور اس کی پرورش
 کرتا ہے اور جن کو دور کرتا ہے اس
 کے برابر استعمال سے بدن طاقتور

اور موٹا ہو جاتا ہے۔

نئی تحقیقات سے آم میں حیاتین 'ج' (ڈیٹا من سی) بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اور اس میں کچھ حیاتین 'ا' (اے) (ڈیٹا من اے) بھی ہوتا ہے۔ ان غذائی جوہروں کی وجہ سے آم بدن کی پرورش خاص کر بچوں کی ہضموتی کے لیے نہایت مفید پھل ہے۔ آم کو تھناڑھ کھانا سب نہیں۔ کھانا کھانے کے بعد یا تیسرے پہر کھائیں۔ آم کھانے کے بعد دودھ پینے سے اس کے فائدے بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آم کھانے کے بعد چند جانشیں کھالی جائیں تو آم جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ کچا آم لوڑوں سے بچاتا ہے۔ کچا آم لے کر کھول میں دبا دیں، جب وہ پک جائے تو نکال لیں اور راکھ سے صاف

کر کے اس کا گودا پانی میں حل کریں اور کھانڈیا مصری سے بٹھا کر کے پلائیں۔ اگر مل کے تو اس میں تھوڑا سا عرق کیوڑہ بھی ملائیں، زیادہ مفید ہو جائے گا۔

آم کی گھٹلی کی مینگ تبض کرتی ہے۔ خاص کر پرائی گھٹلی کی مینگ زیادہ قابض ہوتی ہے۔ اس کو با ایک پیس چھان کر تین تین اشتر تازہ پانی کے ساتھ کھانے سے دست ٹوک جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر قبض زیادہ جاری ہو، یا خونی بوا سیر کی زیادتی سے روز بروز کمزوری برپا ہوتی جاتی ہو تو اس کے کھلانے سے وہ بھی ٹوک جاتا ہے۔ زیادہ پیس میں پشیا ب کی زیادتی بھی اس کے استعمال سے کم ہو جاتی ہے۔

آم کے درخت کی چھال (جو اد پر کی خشک چھال الگ کر کے لی گئی ہوں) قابض ہے۔ دستوں کو روکتی اور خون کو بند کرتی ہے۔ ماہواری خون کثرت سے جاری ہو، خون بوا سیر جاں ہوا سیلان الرجم (سفیدی جانا) کی شکایت ہو یا دست اور پچھپ ہو، ان سب حالتوں میں آم کی چھال پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا کر کے پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ دستوں میں آم کی چھال کو دہی میں پیس کر پیٹ پر لپٹ لگانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

آم کے درخت کی اندر کی چھال ایک دو تولے کرات کو تین چھٹانک پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو چھان کر پیس۔ ایک ہفتے کے استعمال سے سوزاک کی تکلیف جاتی رہتی ہے۔

آم کا پھول جس کو آم کا مور یا آم کا بور بھی کہتے ہیں، مردوں کے جربان اور عورتوں کے سیلان (سفیدی جانا) میں مفید ہے۔ اس کو سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈیا کرسات سات اشتر دودھ یا پانی کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

آم کے پھول کا ایک عجیب کرشمہ جب آم کا پھول خوش بو دینے لگے تو اس کو توڑ کر اپنی دونوں ہتھیلیوں میں خوب ملیں، جب نلتے نلتے پھول ختم ہو جائے تو اور پھول لے کر ملنے لگیں، تقریباً ایک گھنٹے تک ملتے رہیں۔ اس کے بعد تین چار گھنٹے تک پانی سے ہاتھ نہ دھوئیں ایسا کرنے سے ہاتھوں میں ایک حیرت انگیز تاثیر پیدا ہو جاتی ہے جو کرشمہ سے کم نہیں، جس جگہ بچھو، بچھو وغیرہ کالے، بس اس جگہ ہاتھ رکھ دینے سے فوراً ہی درد اور علین دور ہو جاتی ہے اور ہاتھوں میں یہ تاثیر ایک سال تک رہتی ہے۔ اگرچہ ہم نے بذات خود اس کا تجربہ نہیں کیا، لیکن دوسرے قابل اعتبار آدمیوں نے اس کی تصدیق کی ہے۔

آم کی کونپلیں پانی میں پیس چھان کر پلانے سے دستوں کو روک دیتی ہیں۔ دستوں میں خون جاتا ہوا خون
 برا سیر جاری ہو یا پیشاب کے ساتھ خون آتا ہوا وہ بھی اس کے پلانے سے بند ہو جاتا ہے۔
 اچھوڑ کچے آموں کو پھیل کر ان کا گودا انا کر خشک کر لیتے ہیں۔ یہی اچھوڑ ہے جو چینی بنانے اور مال سان کو خوش ذائقہ
 بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر جسم پر کڑوی مٹی جائے تو اچھوڑ کو پانی میں پیس کر لپک کرنے سے آمام ہو جاتا ہے۔
 آم کا اچار اور مرہ ڈالا جاتا ہے۔ اچار نہایت خوش ذائقہ اور ہضم ہوتا ہے۔ اچار کا تیل لٹانے سے سر کا گچ اچھا ہو جاتا ہے۔
 آم کا مرہ بدن کو طاقت دیتا ہے۔

آملہ یا آنولہ

دوسرے نام: اسے شکر ت میں
 آنگلی، بنگالی میں آلامرئی اور گجراتی میں
 آنولہ، کرناٹکی میں نڈلی، تیلنگی میں اُسولہ
 کہتے ہیں۔

آملہ (آنولہ) مشہور پھل ہے۔
 مناب سے لے کر اخروٹ کے برابر تک
 ہوتا ہے۔ بڑے آملہ کو بناری آملہ کہتے
 ہیں، جو زیادہ تر مرہ ڈالنے کے کام آتا ہے۔
 آملوں کا مرہ اور اچار ڈالنے
 ہیں اور ان کو خشک کر کے مختلف قسم
 کی دوائیں بناتے ہیں۔
 آملہ دل کی کم زوری، گھبراہٹ
 اور ضعفان، مایہ نوری کو دور کرنے کے



یہ نہایت مفید ہے۔ داغ اور بصارت (نگاہ) کو طاقت دیتا اور ذہن و حافظہ کو بڑھا لے۔ معدہ اور آنتوں کی ساخت کو مضبوط کر کے ان کو طاقت دیتا ہے۔ صفرا اور زخون کے جوش کو تسکین دینے، دستوں کو روکنے اور پیاس بجھانے کے لیے بھی دیا جاتا ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق آمل میں جیامین 'ج' (ڈی اے سی) سنتھ سے اور نارنگی سے بھی زیادہ پائے جاتے ہیں، اس لیے یہ جسم کی پرورش کے لیے نہایت کارآمد پھل ہے اور مرض سکرومی میں اس کا استعمال خصوصیت سے مفید ہوتا ہے (مرض سکرومی میں سسوزھے پلپے ہو جاتے ہیں اور ان سے خون بہا کرتا ہے)۔

سدر و دوار (پکڑ آتا) میں آمل، دھنیا ہر ایک نو ماشرات کو پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو پانی چھان کر مہری ملائیں۔ چند روز کے استعمال سے فائدہ ہو جائے گا۔

گرمیوں میں جب کہ پیاس بہت ستاتی ہو، خون کے اندر تیزی یا صفرا کا غلبہ ہو تو خشک آملے یا بچے تولے لے کر ایک کوری ٹھلیا میں ڈال کر پانی سے بھر کر رکھ چھوڑیں، جب پیاس لگے ہی پانی پیئیں پیاس دور ہو جائے گی۔ گرمیوں میں بعض دودھ پیتے بچوں کو دست آنے لگتے ہیں اور پیاس بہت لگتی ہے، انھیں بھی آملوں کا پانی پلانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

آمل نکسیر کو روکتا ہے۔ اگر کسی شخص کی بار بار نکسیر پھوٹے اور کسی تدریر سے بند نہ ہو تو اوپر کے طریقے سے آملوں کا پانی پلائیں اور آملوں ہی کو پانی میں پیس کر نالو، پشانی اور ناک پر لپ کر لیں، نکسیر بند ہو جائے گی اور کوڑیوں کی دوا دہ کام کر دکھائے گی، جو قیتی سے قیتی دواؤں سے بھی نہیں ہو سکتا۔

نکسیر پر کیا موقوف ہے، اگر پشاپ، پاخاد کے راستے سے خون جاری ہو تو ایک تولہ آمل پانی میں پیس چھان کر مہری یا شکر ملا کر پلانے سے بند ہو جاتا ہے۔

دستوں کو روکنے اور معدے کو قوت دینے کے لیے خشک آملوں کو تھوڑے پانی میں بھگو رکھنے کے بعد پیئیں اور تھوڑا نمک ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں، ایک ایک گولی صبح و شام کھلائیں۔

آمل ذیابیطس کو دور کرتا ہے۔ آمل خشک اور مغز تخم جامن برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور یہ سفوف تھپے تھپے ماستا تازہ پانی سے کھلائیں۔

آمل پانے سوزاک کو بھی اچھا کرتا ہے۔ آمل خشک اور لہدی برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور روزانہ صبح کو سات ماشے نہاڑتھو گلے کے دودھ یا پانی سے کھائیں۔

آبلہ بونوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے اور ان کو سفید ہونے سے روکتا ہے۔ اس غرض کے لیے آبلہ کو پانی میں پیس کر بونوں کی جڑوں میں لگاتے ہیں۔ بونوں کو پانی میں بھلگو کر اس پانی سے بونوں کو دھوتے ہیں اور اس کا تیل بنا کر بونوں میں لگاتے ہیں۔

اجوائن

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں یوانی، بنگالی میں یمانی یوان، گجراتی میں اجوا، مرہٹی میں اولو، کرناٹی میں اوڈو، انڈونیشیائی میں دامو، اومی اور تامل میں آمن کہتے ہیں۔

اجوائن کو اجوائن دہی بھی کہتے ہیں اور یہ ہر قبیلہ اور دیہات میں بل سکتی ہے۔ یہ ایک پودے کے تخم ہیں جو بہت چھوٹے بھورے رنگ کے ذرا سیاہی لیے ہوتے ہیں۔ ان کا مزہ تیز اور کڑوا سا ہوتا ہے، بو بھی تیز ہوتی ہے۔ اس کا پودا سونے کے پودے جیسا ہوتا ہے۔ پتے دھینے کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ پھول سونے کے مانند چتر دار لگتے ہیں۔



اجوائن، معدہ، جگر اور آنتوں کی بہت سی بیماریوں میں مفید ہے، جگر کی کمزوری کو دور کرتی ہے، بھوک لگاتی ہے، غذا کو ہضم کرتی ہے، ریاخ کو خارج کر کے اچھا رہ کو دور کرتی ہے اور آنتوں کے کیڑوں کو مارتی ہے۔

اجوائن پانچ تولے لے کر سات مرتبہ نیچے کے رس میں تر خشک کریں۔ اس کے بعد اس میں سوٹھ ایک تولہ اور کالا لنگ ایک تولہ ملا کر باریک پیس چھان کر رکھیں اور تین تین ماشہ صبح و شام کھنے پانی سے غذا ہضم کرنے کے لیے کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

کان میں درد ہو تو اجوائن کو تلوں کے تیل میں پکا کر نیم گرم چمکانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ اگر کان میں ٹھنسی

ہو تو وہ جلد ہی پک کر پھوٹ جاتی ہے۔

اگر ذکام بند ہو جائے اور اس کی وجہ سے سر میں درد ہو تو اجوائن کو ایک پونجی میں باندھ کر گرم کر کے سونگھنے سے چھینکیں اگر اوزناک سے رطوبت بہہ کر آرام آجاتا ہے۔

اجوائن کالی کھانسی کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ اجوائن ایک تولہ کالانک تین ماشکو بار یک پس کر شہد خالص چار تولہ میں ملا کر دن میں تین چار بار چٹائیں۔

پرانے لٹنی بخاروں کے لیے اجوائن بہت مفید ہے۔ کبھی کبھی طیر یا بخاروں کے بعد ہلکا ہلکا بخار رہنے لگتا ہے۔ اجوائن کے استعمال سے یہ بخار بہت جلد دور ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں معدہ، جگر، آبی یا آنتوں میں ورم ہوتا ہے تو وہ بھی جاتا رہتا ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ اجوائن ایک تولہ صبح کے وقت ایک مٹی کے کورے شکنے میں بھگو رکھیں دن کو سائے میں اور رات کو شبنم میں اٹھا رکھیں۔ دوسرے روز صبح کو اس کا پانی چھان کر پییں، اسی طرح آٹھ دس روز تک برابر پیتے رہیں۔ یہ طریقہ استعمال حکیموں میں اجوائن آٹھ پہری کے نام سے مشہور ہے۔

اجوائن کے استعمال سے گردہ و مثانہ کی پتھری بھی نکل جاتی ہے۔

اجوائن بچھو کاٹے کے لیے بھی مفید ہے۔ اجوائن کو پانی میں پیس کر تھپکے ذک کی جگہ پر لگائیں۔

اجوائن کا ست بھی نکالا جاتا ہے، جو انگریزی میں "تھائی مول" کہلاتا ہے، اس کے فائدے بھی اجوائن جیسے ہیں لیکن یہ اس سے زیادہ جلد اثر کرنے والا ہے۔ اس کی مقدار خوراک ایک رتی سے دو رتی تک ہے۔

ادرک

دوسرے نام: ادرک (زنجبیل طیب) کو سنسکرت میں آردرک، بنگال میں آدا، گجراتی میں آدو، مٹی میں آلس، کرناٹکی میں آل، تیلنگی میں آتم کہتے ہیں۔

ادرک کو آدا بھی کہتے ہیں۔ اس کو سالن وغیرہ میں بطور مسالہ ڈال کر استعمال کرتے ہیں، یہ ایک پودے کی جڑ ہے جس کا تنہ دو تین فٹ اونچا گتے یا زرخل کے مانند ہوتا ہے اور ان ہی جیسی لمبی لمبی پتیاں لگتی ہیں۔ ملک کے تقریباً ہر حصہ میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ اسی کو خشک کر کے سونٹھ بناتے ہیں۔

ادرک غذا کو ہضم کرتی اور بھوک
 لگاتی ہے۔ بادی بلغم کو چھٹاتی اور ریاح کو
 خارج کرتی ہے۔ جن لوگوں کا معدہ کم زور ہو
 کھانا اچھی طرح ہضم نہ ہوتا ہو اور ریاح زیادہ
 پیدا ہوتے ہوں ان کو اس کے استعمال سے
 بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اڑو کی دال، گو بھی اور
 اڑو جیسی بادی چیزوں کے ساتھ شامل کرنے
 سے اُن کا بادی پن دور ہو جاتا ہے۔



سردیوں میں ادرک کو گرمیوں میں ملا کر
 کھانے سے بدن میں گرمی پیدا ہوتی اور برص کا
 کم لگتی ہے۔

اچھارہ، پیٹ کا درد، کھانسی، دماغ گھٹیا جیسے ملنی امراض میں اس کے کھانے سے فائدہ پہنچتا ہے۔ قبض
 بھی دور ہو جاتا ہے۔

سردی سے آواز بیٹھ جائے تو تھوڑی سی ادرک نمک لگا کر کھانے سے کھل جاتی ہے۔ سینہ درد کھانے سے
 جو آواز بیٹھ جاتی ہے وہ بھی اس کے کھانے سے درست ہو جاتی ہے۔

ملنی کھانسی اور دم میں ادرک کا رس تین ماشہ، شہد خالص ایک تولیس ملا کر چاٹنے سے فائدہ ہوتا ہے۔
 بھوک اچھی طرح نہ لگتی ہو، پیٹ میں ریاح بھرے ہوئے ہوں، قبض رہتا ہو تو ادرک کو پھسل کر چھوٹے
 چھوٹے ٹکڑے کریں اور اوپر نمک چھڑک کر کھائیں، بھوک اچھی طرح لگے گی، ریاح نکل جائیں گی اور قبض جاتا رہے گا۔
 گھٹیا اور بانے کے دروں کو دور کرنے کے لیے اس کا تیل بنا کر مالش کرنے سے فائدہ پہنچتا ہے۔ ادرک
 کا رس آدھ سیرے کا رس میں پاؤ سیرے تلوں کا تیل ملا کر کھی آج پر لپکائیں، یہاں تک کہ صرف تیل رہ جائے۔ ضرورت
 کے وقت اس تیل کی مالش کریں۔

اَرَجُنُّ

دوسرے نام: اسے ہندی میں کوہ، بنگالی میں ارجن گاچھ، مرہٹی میں سارڈھول، گجراتی میں گڈایو، تیلنگی میں مٹی چڈیو، کرناٹکی میں تارے مٹی کہتے ہیں۔

ارجن کے درخت ۸ سے

۱۰ فٹ تک اونچے ہوتے ہیں اور

ان کا تندر سے بیس فٹ تک

موٹا ہوتا ہے۔ جب یہ درخت

چالیس پچاس فٹ تک بڑھ جاتا

ہے تو اس میں شاخیں بھڑکتی ہیں۔

اس کی چھال ہلکی، سفید، خاکی

مائل سی تقریباً پانچ موٹی ہوتی ہے۔

پتے ۳ سے ۶ انچ تک لمبے اور ایک

سے دو انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔

چیت بیساکھ میں زرد رنگ کے

چھوٹے چھوٹے پھول آتے ہیں اور

پھل کرکھ سے لیتے جھلے پانچ جھلے

پہلو کے ہوتے ہیں۔ ارجن کے



درخت برصغیر کے تقریباً تمام حصوں خصوصاً یو۔ پی، بہار، اڑیسہ، راجستھان، سندھ اور دکن میں پیدا ہوتے

ہیں۔ ارجن کے درخت کی چھال دل کے امراض میں مفید ہے۔ نئی تحقیقات سے بھی اس کے فائدوں کی تصدیق ہوتی ہے۔

دل کی کم زوری، دھڑکن سول کا درم اور دل کا درد وغیرہ بہت سی شکایتیں اس کے استعمال سے

دور ہو جاتی ہیں۔

دل کے مرضوں میں اس کو نیچے لکھے طریقوں سے استعمال کرتے ہیں:

ارجن کی چھال ایک تولیہ کرپاؤسیر دودھ اور پاؤسیر پانی میں ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ آدھا پانی اور دودھ رہ جائے پھر اس کو چھان کر مہری یا کھانڈر دو تولیہ سے میٹھا کر کے پیئیں۔

اس کے علاوہ ایک طریقہ استعمال یہ بھی ہے کہ ارجن کی چھال کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ روزانہ صبح کو تہائٹھ تین ماشیر سفوف پاؤسیر چوش دیئے ہوئے دودھ میں ملا کر مہری یا کھانڈر دو تولیہ سے میٹھا کر کے پیئیں۔

ارجن چوٹ کے لیے بھی مفید ہے۔ اس مرض کے لیے اندرونی اور بیرونی دونوں طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔ بیان کیا جاتا ہے کہ اس کے استعمال سے ٹوٹی ہوئی ہڈی تک جڑ جاتی ہے۔ ارجن کی چھال کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ چھ ماشیر سفوف روزانہ صبح کو گھی اور کھانڈر چھ ماشیر ملا کر کھلائیں اور اسی طرح شام کو دیں۔ اس کے علاوہ صرف سفوف بھی دودھ کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔ اندرونی استعمال کے علاوہ بیرونی طور پر ارجن کی چھال کا سفوف گھی میں ملا کر لگدی سی بنا کر ٹوٹی ہوئی ہڈی پر یا چوٹ کی جگہ باندھیں۔ کچھ دن برابر استعمال کرنے سے ہڈی جڑ جائے گی اور چوٹ کا درد تو بہت جلد دور ہو جائے گا۔ ارجن کی چھال پانی میں پیس کر لیپ لگانے سے چوٹ کا درد کم اور درد وغیرہ دور ہو جاتا ہے۔

ارجن کی چھال زخموں کے لیے بھی مفید ہے، جہاں چھان چھان کے جو شانہ سے زخموں کو دھوتے ہیں اور دھونے کے بعد اسی کا سفوف پتھر کر کے باندھ دیتے ہیں۔ زخم جلد بھرتے ہیں۔

دست آتے ہوں یا پھپھس ستانی ہو تو ارجن کی چھال کا سفوف چھ ماشیر چھ ماشیر و شام گائے یا بکری کے دودھ کے ساتھ کھانے سے بند ہو جاتے ہیں اور خون آ رہا ہو تو وہ بھی ترک جاتا ہے۔

منہ آیا ہوا ہو یا سوڑھے سوچے ہوں ارجن کی چھال کے جو شانہ سے گتیاں کرنے سے ان کو آرام آ جاتا ہے۔ ارجن کی چھال کا سفوف کر کے چھ ماشیر چھ ماشیر و شام دودھ کے ساتھ کھانے سے جریان دور ہو جاتا ہے اور قوت باہ بڑھتی ہے۔

ازنڈ

دوسرے نام: ازنڈ (بید انجیر) سنسکرت میں ایرنڈ، بنگالی میں آئنا، بھیر انڈا، لال بھینٹا، شاداریٹی

پنجابی میں ہرنولی، ہرنڈ، مرٹی میں ایرنڈ، گجراتی میں ایرنڈ، کرناٹکی میں ایرنڈ، تیلنگی میں امودا، آریہ پڑوسی کہتے ہیں۔

ارنڈ کا درخت مشہور ہے۔ یہ زیادہ

اوپنچا نہیں ہوتا، اس کے بڑے بڑے پتے ہوتے ہیں، جو ایک بڑی آہیل کے مانند کئی حصوں میں بٹے ہوتے ہیں۔ پھل گچھوں میں لگتے ہیں۔ ہر ایک پھل کے اوپر کانٹوں دار چھلکا ہوتا ہے۔ چھلکا آٹارنے پر اندر سے چٹی سی بیج نکلتا ہے اور اس کے اندر سفید چکنی گری ہوتی ہے، اس کو دبا کر تیل نکالا جاتا ہے، جو آرٹھی کا تیل کہلاتا ہے اور دست لانے کے لیے دیا جاتا ہے۔



ارنڈ کا درخت ہندوستان میں ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔ عام طور پر اس کے پتے، اس کے بیجوں کا مغز اور ان سے نکالا

ہوا تیل بلور دو استعمال کیے جلتے ہیں۔

ارنڈ کے پتے سوجن کو دور کرتے اور درروں کو تسکین دیتے ہیں، چناں چہ اس فائدہ کے لیے ٹھیک اور گلے کے درم وغیرہ میں ارنڈ کے پتوں کو تیل کے تیل سے چھو کر یا ان کی بھجھیا کر گلی گرم باندھتے ہیں۔

ان پتوں میں انیون، بچھناک اور سانپ کے زہر کو دور کرنے کی تاثیر ہے، چناں چہ اگر کوئی شخص انیون یا بچھناک کھائے یا کسی شخص کو سانپ ڈس لے تو ارنڈ کی کونپلیوں اور پتوں کو کوٹ کر پانی نکالیں اور یہ پانی تین تولے سے باجی تولے تک پلائیں۔ اس کے پلانے سے تہ اور دست آکر تمام زہریل جاتے گا۔ اگر ایک بار پلانے سے پورا فائدہ نہ ہو تو دوبارہ پلائیں۔

سانپ کے کاٹنے کی حالت میں اندرونی طور پر پلانے کے علاوہ کونپلیوں کو پس کر کافی ہوتی جگہ پر لگایا جائے۔

ارنڈ کے پتے چمکی دور کرتے ہیں۔ خشک پتے ضرورت کے مطابق نے کر صلیب میں رکھ کر تبا کو کی طرح ان کا دھواں

کھینچیں اور جہاں تک ہو سکے دھوئیں کو نکلنے کی کوشش کریں، چند کش لگانے سے چمکی بند ہو جائے گی۔

ارنڈ کے بیجوں کی میننگ (مغز تخم ارنڈ) دست آور ہے اور میننگ کی یہ تاثیر اس کے تیل سے زیادہ تیز ہے۔

چار پانچ میننگ کھانے سے دست آجاتے ہیں اور فالج، لقوہ، گٹھیا، کھانسی اور جیجے طبعی امراض دور ہو جاتے ہیں۔

بعض تجربہ کرنے والوں کا بیان ہے کہ ارنڈ کی میننگ ڈگری پھل قائم ہونے کو روک دیتی ہے، اگر عورت حیض سے فارغ ہونے کے بعد ایک ایک میننگ روزانہ صبح نہار منہ سات روز تک نگلے، تو پھر اس کو پھل قرار نہیں پائے گا۔ ارنڈ کی میننگ پس کر لیں کرنے سے سخت ورم (صلابتیں) گھل جاتے ہیں۔ پیٹ کے عضلے سخت ہو گئے ہوں تو ارنڈ کی میننگ کو کھینچ کے دودھ میں پس کر کھیر کے ماتر پکا کر چند روز باندھنے سے عضلے نرم ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیس سے خصلیوں کا ورم بھی دور ہو جاتا ہے۔

ارنڈ کی میننگ کو دی میں پس کر رکھ چھوڑیں، جب سٹحائے تو خارش پر مالش کریں۔ ایک ہفتہ کی مالش سے خارش اچھی ہو جاتی ہے۔

ارنڈ کی میننگ کا حلوا فالج، لقوہ، گٹھیا اور دم میں فائدہ دیتا ہے۔ ارنڈ کی میننگ پاؤں سیرے کر ایک سیر دودھ میں پکائیں یہاں تک کہ کھویا بن جائے۔ اب اس کھوئے کو تھوڑا گھی ڈال کر تھوڑی دیر بھوئیں اور برابر وزن کھا کر رکھیں۔ روزانہ دو تول کھائیں۔ اس کے کھانے سے پانچا دکھل کر آئے گا اور اوپر کچھے امراض دور ہو جائیں گے۔ ارنڈ کی جڑ پانی میں پس کر لیں کرنے سے درد سہا جاتا رہتا ہے۔

ارنڈ کا تیل (ارنڈی کا تیل) مشہور دست آور دوا ہے۔ عورتوں، بچوں، جوانوں اور بوڑھوں سب ہی کو دیا جاسکتا ہے۔ دودھ پیتے بچوں کو تپے ماش تیل میں تپے ماش شہد نمائیں ملا کر چٹانے سے ان کا قبض نہایت آسانی سے دور ہو جاتا ہے۔

سُدی پیش میں ارنڈی کا تیل پلانے سے سُدے نکل جاتے ہیں اور جلد آرام آجاتا ہے۔
آنکھ میں چونا چڑ جائے تو ارنڈی کا تیل ایک دو قطرے پڑکانے سے فوراً تسکین ہوتی ہے۔

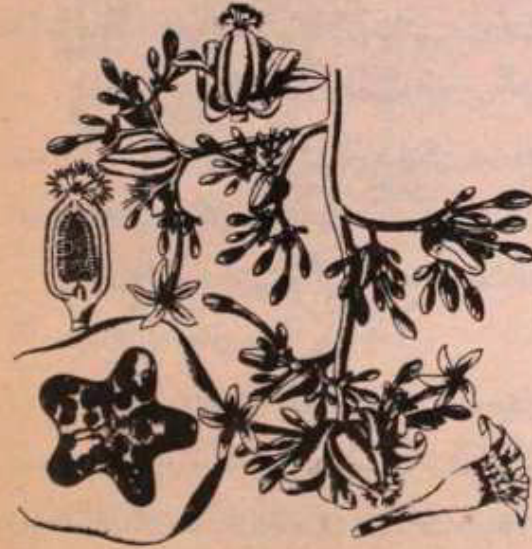
ارنڈ خربوزہ

دوسرے نام: ارنڈ خربوزہ (پیتا) کو سنسکرت میں دات کیمبو، عربی میں پالپے یا گولائی میں پاپیر،

تیلنگی میں پروپڈ، کرناگی میں تیلپو، تامل میں روپی کہتے ہیں۔

اس کا درخت چار پانچ گز تک اونچا ہوتا ہے۔ تن پر شاخیں وغیرہ نہیں ہوتیں، چوٹی پر انڈے کے پتوں سے لپٹے جھلتے پتے لگتے ہیں، جس سے درخت چھتری دار ہو جاتا ہے۔ پتوں کے نیچے تن پر پھل لگتے ہیں، جو آم سے لکڑی بوزہ

کے برابر تک ہوتے ہیں اور پھل ہی انڈے خربوزہ یا پیتھ کہلاتے ہیں۔ انڈے خربوزہ کپتا ہونے کی حالت میں اوپر سے سبز اور اندر سے سفید ہوتا ہے اور اس میں سفید دودھ یا رطوبت ہوتی ہے۔ لیکن جب یہ پک جاتا ہے تو اس کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے، اندر سے گودا بھی زرد ہو جاتا ہے اور دودھ یا رطوبت کم ہو جاتی ہے۔



پکا ہوا انڈے خربوزہ ایک پھل کی طرح کھایا جاتا ہے۔ یہ بدن کو غذائیت دیتا اور اس کی پرورش کرتا ہے۔ ہاضمہ ہے اور قبض کو دور کر دیتا ہے۔ معدہ، جگر اور تلی کے مریضوں کے لیے نہایت فائدہ مند ہے۔ کچا انڈے خربوزہ سخت گوشت کو جلد گلانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور اس کی یہ تاثیر اس کے تیز دودھ یا رس کی وجہ سے ہے۔

کچے انڈے خربوزہ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر رکھ چھوڑتے ہیں۔ گوشت پکاتے وقت ان کا سفوف بنا کر ڈالتے ہیں۔

انڈے خربوزہ بڑھی ہوئی تلی اور جگر کو صحیح حالت میں لانے کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔ اس فائدہ کے لیے پکا ہوا انڈے خربوزہ بھی کھاتے ہیں



اور کچا بھی۔ کچے ازند خربوزہ کے ٹکڑے کاٹ کر سرکہ میں ڈال دیے جائیں، آٹھ دس دن کے بعد ایک دو ٹکڑے روزانہ کھائیں۔

ازند خربوزہ کی چٹنی ازند خربوزہ ادھوپکا پانچ تولہ کے باریک باریک ٹکڑے کر کے سرکہ پاؤس میں ڈالیں اور اسی میں مولی (باریک تراشی ہوئی) ڈھائی تولہ، ادراک (باریک تراشا ہوا) سوا تولہ، انجیر سوا تولہ، پودینہ خشک، کلونجی، سہاگرنجنا ہوا، نوشادر رانی، مرچ سیاہ، نمک لاہوری، سبزی ہر ایک تین ماش باریک پیس کر شامل کریں اور کھانا کھانے کے بعد چھپے چھپے ماش چاٹ لیا کریں، بڑھی ہوئی تکی چند روز کے استعمال سے کھل جاتی ہے۔ ازند خربوزہ کی دودھیا رطوبت داد پر لگانے سے اُس کو دور کر دیتی ہے۔ اس رطوبت کے لگانے سے داد پر زخم ہو جاتا ہے، جو چند روز میں اچھا ہو جاتا ہے اور داد جا مارتا ہے۔

ازند خربوزہ کی دودھیا رطوبت پیٹ کے کپڑوں، کچھڑوں اور کدو دانوں کو مار ڈالتی ہے۔ کچے پھل کی دودھیا رطوبت چھپے ماش لے کر اس کو شہد خالص ایک تولہ کے ساتھ ملائیں، پھر اس میں گرم پانی پانچ تولہ ملا کر ٹھنڈا ہونے پر بلا دیں۔ دو گھنٹے کے بعد اڑنی کا تیل پلائیں، پیٹ کے تمام کپڑے خارج ہو جائیں گے۔ یہ دودھیا رطوبت اعلیٰ درجہ کی ہاضم غذا بھی ہے۔ کچے ازند خربوزہ کا چھلکا پھینسنے سے جو رطوبت نکلتی اس کو ایک گاڑھے کپڑے پر لگاتے رہیں تاکہ اس کی رطوبت کپڑے میں جذب ہو جائے اور اوپر سفید رنوت رہ جائے۔ اس کو خشک کر کے رکھ چھوڑیں۔ ضرورت کے وقت اُس کو آدمی رتی سے لے کر ایک رتی تک تھوڑی شکر ملا کر کھانا کھانے کے بعد دیں۔ کھانا خوب پیچے گا اور بھوک خوب لگے گی۔

ازہر

دوسرے نام: اے سنسکرت میں آڈسکی، بنگالی میں آڈھو، مہرچی میں رُی، گجراتی میں ژڈا، کزاملی میں ژڈا، کٹو، تھوگری، تیلنگی میں کاڈو کہتے ہیں۔

یہ مشہور نملہ ہے۔ مزنگ اور ماش وغیرہ کی طرح اس کی بھی دال کھانی جاتی ہے۔ یہ بدن کو غذائیت دیتی ہے اور کئی دوائی فائدے بھی رکھتی ہے۔ دیہاتوں میں عام طور پر پل جاتی ہے۔ اس لیے ضرورت پر اس کو

استعمال کے یہ فائدے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

ارہر چمک اور موتی جھرے کو باہر نکلنے میں مدد دیتی ہے۔ بعض اوقات چمک اور موتی جھرے کے بخاروں میں ان کے دانوں کے ٹکٹے میں دیر ہو جاتی ہے یا دانے اچھی طرح نہیں نکلتے، ایسی حالت میں ارہر کی دال پکا کر اس کا پانی پلاتے ہیں۔ ارہر اندرونی اعضا کے ورموں کو دور کرتی اور اندرونی زخموں کو بھرتی ہے۔ بعض تجربہ کرنے والے بتاتے ہیں کہ ارہر اندرونی اعضا معدہ، جگر، آنتوں وغیرہ کے ورموں کو گھلا دیتی ہے۔ اگر ان اعضا میں زخم ہوں یا سرطان (کینسر) ہو گیا ہو تو ان میں بھی کمی آجاتی ہے۔ طریق استعمال یہ ہے کہ ارہر کی سبز تھیاں ایک تولیہ کی مرچ، عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر پلائیں اور تھپوں ہی کو پانی میں پیس کر نیم گرم ورم پر لپ کیا جائے اور بہ طور غذا ارہر کی دال پکا کر اس کا پانی پلایا جائے۔

ارہر بال خور سے کو دور کرتی ہے۔ بال خور سے میں سردا مٹی اور مونچوں کے بال گر جاتے ہیں اور گول گول چٹے سے بن جاتے ہیں۔ ان چٹوں کو کھڑے کپڑے سے کھچا کر ارہر کی دال باریک پیس کر لپ کریں۔ دن میں دو تین بار یہی عمل کریں اور دوسرے روز بال خور سے پر برسوں کا تیل لگا کر صوب میں مٹھیں۔ چند روز اسی طرح کریں۔ ارہر کا لپ کرنے سے بڑھے ہوئے فوطے صحیح حالت میں آجاتے ہیں۔ بعض بچوں کے فوطے پھول جاتے ہیں۔ ارہر کی دال پانی میں پیس کر گرم کر کے روزانہ لپ کر دیا کریں، آٹھ دس دن کے استعمال سے فوطے تحلیل ہو کر اہلی حالت میں آجاتے گے۔

ارہر کی کونپلوں اور کچی پھلیوں کو پانی میں پیس کر پستانوں پر لپا کر لپ کرنے سے پستانوں کا تناؤ کم ہو جاتا ہے، جو بچے کے دودھ پینے کی وجہ سے ہو جاتا ہے۔

اگر مسوڑھے پھولے ہوئے ہوں یا منہ میں زخم ہوں تو وہ ارہر کی تھپوں کے جو شانے سے کھیاں کرنے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔

اگر کسی شخص نے ایون زہری مقدار میں کھالی ہو یا بچہ کو غلطی سے زیادہ مقدار میں کھلا دی گئی ہو تو ارہر کی تھپوں کا پانی نکال کر پلانے سے ایون کا زہر بے اثر ہو جاتا ہے۔

چمک کی وجہ سے آنکھوں میں پھولا پڑ گیا ہو تو ارہر کی کونپلوں کا رس چند روز برابر لپکاتے رہنے سے وہ پھولا

کٹ جاتا ہے۔ بعض لوگ پھولا کاٹنے کے لیے ارہر کی جڑ پانی میں گھس کر اکٹھی میں لگاتے ہیں۔
 بعض حکیم ارہر اور نیم کے پتوں کو پانی میں پھان کر بوا سیر کے مرضی کو پلاتے ہیں اور انھیں کی ٹیکہ بنا کر
 مسوں پر باندھتے ہیں اور اس کو بوا سیر کے لیے نہایت مفید بتاتے ہیں۔

اسپرٹ

”اسپرٹ پانی کے مانند بے رنگ سیال ہے۔ اس کی بو خوش گوارا اور مزو تیز ہوتا ہے۔ اس میں آگ بہت
 جلد لگ جاتی ہے۔ یہ دو طرح کی ہوتی ہے۔

(۱) رکٹی فائڈ اسپرٹ: ڈاکٹری میں جتنے بھی ٹنک چوڑھتے ہیں، ان کے بنانے کے لیے یہی اسپرٹ بطور زیاد
 استعمال کی جاتی ہے۔

(۲) مٹی لے ٹڈا اسپرٹ: یہ دواؤں میں اندرونی طور پر کام نہیں آتی زیادہ تر جلانے کے کام آتی ہے
 یا مڑوہ اجسام کو گلنے مرنے سے محفوظ رکھنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

اسپرٹ تعفن (سٹرانڈ) کو روکنے کے لیے ایک طاقتور چیز ہے۔ اگر جسم پر کسی جگہ خراش لگ جائے یا
 چوٹ لگ جائے یا تونو پھری، گنڈا سا اور کھپاڑی وغیرہ کے گلنے سے زخم ہو جائے تو اسپرٹ لگانے سے فائدہ پہنچتا
 ہے۔ درد اور جلن دور ہو کر ٹھنڈ پڑ جاتی ہے اور پیپ نہیں چڑنے پاتی۔

اسپرٹ چار حصہ میں پانی ایک حصہ ملا کر اس میں روئی یا صاف کپڑے کی گدی بھگو کر مویج کھنائے
 ہوئے پاؤں یا چوٹ لگے اور کچلے ہوئے اعضا پر رکھنے سے درد اور جلن دور ہو جاتی ہے۔

جب عرصہ تک مرضی کے بستر پر رہنے سے اس کی پشت اور کولھے زخمی ہو جاتے ہیں تو اسپرٹ لگانے
 سے فائدہ پہنچتا ہے، اسی طرح جب دودھ پلانے والی عورت کی بھینیاں پھٹ جائیں یا ان کے بچھنے کا اندیشہ
 ہو تو اسپرٹ کا لگانا مفید ہے۔

اسپنگول

دوسرے نام: اسے سنکرت میں ایشنگول، مرہٹی میں اِسب گول، گجراتی میں اَنھنور جیروں،

تیلنگلی میں ہنسپ گل کہتے ہیں۔

یہ سفید گلابی مائل چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں۔ پانی میں بھگونے یا منڈھ میں کچھ دیر رکھنے سے لیس پیدا ہو جاتا ہے۔ ان دانوں کے اوپر سے باریک سفید چھلکا الگ کر لیا جاتا ہے۔ وہ ”بھوسی اسپنول“ کہلاتا ہے۔ یہ بھی لعاب دار ہوتی ہے۔

اسپنول لعاب نکال کر پیسے سے تیز بخاروں میں بخار کی گرمی اور پیاس کو کم کرتا ہے۔ سچیش میں استعمال کرانے سے فائدہ دیتا ہے۔ آنسوؤں کی خشکی سے قبض کی شکایت ہو تو اس کو دور کرتا ہے۔



پیش کو دور کرنے کے لیے اسپنول ایک تولہ آدھ پاؤدھی میں ملا کر رکھ چھوڑیں۔ ایک گھنٹے کے بعد کھائیں۔ غذائیں کھڑی استعمال کریں۔ دو تین روز کے استعمال سے سچیش جاتی رہے گی۔

پُرانا قبض، جو آنسوؤں کی خشکی سے ہوتا ہے اس کو دور کرنے کے لیے ایک تولہ اسپنول دودھ پاؤدھی کے ساتھ پھانگیں۔ اسپنول کی بھوسی چار ماہ دودھ یا پانی کے ساتھ پھانکنے سے کبھی قبض دور ہو جاتا ہے۔ خشک کھانسی اور دم کے لیے بھی اسپنول نہایت مفید ہے۔ روزانہ ایک تولہ اسپنول دودھ یا پانی کے ساتھ کم از کم چالیس دن تک پھانکتے رہیں۔ کھانسی جاتی رہے گی۔

بہری یہ انگلی کا درم ہے۔ اس کو انگل بیڑہ اور چندرا بھی کہتے ہیں۔ یہ درم عموماً ہاتھ کی کسی انگلی یا انگلی کے پورے میں یا ان کی جڑ میں پیدا ہوتا ہے۔ اس میں دردناک سخت ہوتا ہے کہ اس کی وجہ سے مریض کے لیے کھانا پینا اور سونا حرام ہو جاتا ہے۔ ہر وقت ہانے ہانے کرتے گزرتی ہے، جو کبھی دوا لگانا جاتی ہے۔

یا باندھی جاتی ہے، فائدہ نہیں دیتی، بلکہ درد بڑھتا ہی رہتا ہے۔ اس کے لیے اسپنول نہایت مفید دوا ثابت ہوئی ہے۔ جب اس مرض کو دو تین روز ہو جائیں اور کسی طرح فائدہ کی صورت نظر نہ آئے تو اسپنول ایک تولے تقریباً چار تولی پانی میں دس منٹ تک بھگو رکھیں، اس کے بعد انگلی پر پانی میں بھیجے ہوئے اسپنول کا ایسپ چڑھا دیں، یہاں تک کہ انگلی پر اچھی خاصی تہ چڑھو جائے۔ اس کے بعد اس پر تھوڑا تھوڑا پانی چمکاتے رہیں۔ چھ گھنٹے کے بعد دوسرا اسپنول پانی میں بھگو رکھیں اور اسپنول کے پہلے لیپ کو آٹا کر فوراً ہی دوسرا ایسپ چڑھا دیں اور اس پر بھی اسی طرح پانی چمکاتے رہیں۔ اسی طرح چوبیس گھنٹے میں چار بار ایسا کریں، اس سے درد رک جائے گا اور دم پک کر ٹھوٹ جائے گا۔ اس کے بعد زخم کا علاج کرنے کے لیے پہلے نیم کے تپے میں کران کا گولانا کر اور گیلایا کپڑا اور مٹی لگا کر آگ پر پکائیں، پھر آگ سے نکال کر کپڑا اور مٹی الگ کر کے یہ بھرتہ ہلکا گرم باندھیں۔ چند روز کے باندھنے سے تمام پیپ نکل کر زخم صاف ہو جائے گا۔ اب زخم کو خشک کرنے کے لیے کوئی مرہم استعمال کریں۔ اگر سبھا لو کے تپے ایک تولے کر یا بیج تولے سرسوں کے تیل میں ڈال کر پکائیں، یہاں تک کہ تپے بالکل جل جائیں پھر ان کو گھوٹیں۔ جب مرہم سا بن جائے تو احتیاط سے دیکھ چھوڑیں اور زخم پر روزانہ مرہم لگائیں۔

گری کی وجہ سے درد ہو تو اسپنول کو ہرے دھینے کے پانی میں بھگو کر تھوڑی دیر کے بعد پشانی پر لگانے سے درد سرور ہو جاتا ہے۔

اسرول بوٹی

دوسرے نام: اس کو چھوٹی چاندڑ چھوٹی چندن، چاند بڑا اور دھول بڑا بھی کہتے ہیں اور اس کے سنکرت نام سرپ گندھا اور چندہ کا ہیں، ان کے علاوہ پاگل پن میں مفید ہونے کی وجہ سے یہ پاگل جڑی بھی کہلاتی ہے۔ اس کا پودا اجھاڑی دار روہین فٹ اونچا ہوتا ہے۔ تپے دو تین انچ لمبے اور ایک انچ چوڑے لمبوترے سے الال مرچ کے پتوں سے ملنے جلتے ہوتے ہیں۔ کئی شاخیں ہوتی ہیں اور ہر شاخ کے سرے پر گہرے نارنجی پھولوں کا گچھا لگتا ہے اور سیاہ رنگ کا شرکے برا بیج آتا ہے۔ اس بوٹی کی جڑ کا دم دوڑ تک زمین میں چل جاتی ہے اور یہ جڑ ہی



بطور دوا استعمال کی جاتی ہے اس
کا مزہ نہایت کڑوا ہوتا ہے۔

اسول کے پوزے بنگال و
بہار میں برکثت پیدا ہوتے ہیں اس
کے علاوہ کوہ ہمالیہ کے علاقہ میں
نئی تال سے لے کر سکم تک بھی پائے
جاتے ہیں۔

یہ بوٹی جنون (پاگل پن)
کی خاص دوا ہے۔ اگر پاگل آدمی

بھاگتا ڈوڑتا ہو، شور و غل مچاتا اور دوسروں کو مارنا کھاتا ہو، رات کو بالکل نہ سوتا ہو تو اس دوا کی چند خوراک کے
استعمال سے نیند آنے لگتی ہے اور کچھ عرصہ تک استعمال کرانے سے مریض بالکل اچھا ہو جاتا ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے
کہ اس کی جڑ لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنا کر رکھیں اور ایک ایک ماشہ یہ سفوف صبح و شام دودھ یا پانی سے
کھلائیں۔ اگر اس مقدار میں کھلانے سے مریض پر اس دوا کا کوئی اثر نہ ہو تو ایک ایک رتی دوا بڑھا کر ڈیڑھ دو
ماشہ تک پہنچائیں۔

اگر کسی مریض کو نیند نہ آتی ہو تو اس کو نیند لانے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ رات کو سونے سے پہلے
چار رتی دوا دودھ کے ساتھ کھلانے سے نیند آ جاتی ہے۔ اگر کسی مریض پر اتنی مقدار میں اثر نہ ہو تو ایک ڈیڑھ ماشہ
تک دے سکتے ہیں۔

اگر کسی شخص کو مستقل طور پر نیند نہ آتی ہو تو اس کو ایک خوراک صبح اور ایک خوراک رات کو سونے
سے پہلے استعمال کرائیں۔

خون کا بڑھا ہوا دباؤ (دہائی بلڈ پریشر) کم کرنے کے لیے بھی یہ بوٹی بہت مفید ہے۔ یہ مرض زیادہ تر ۴۵
اور کچھ ۵۵ سال کے مردوں کو ہوتا ہے۔ اس مرض میں چلنے پھرنے یا بیٹھنے پر چڑھنے سے سانس پھولنے لگتا ہے

دل دھڑکنے لگتا ہے، سر جھکانے لگتا ہے، درد سر ہوتا ہے، رات کو نیند نہیں آتی، دماغی کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے اور مریض بے چینی اور گھبراہٹ محسوس کرتا ہے۔

غرض کہ جب اس مرض کے آثار نظر آئیں تو اس رول کا سفوف چھپے چھپے کی مقدار میں دن میں تین بار عرق گلاب کے ساتھ دیں۔ اگر عرق گلاب نہ ملے تو تازہ پانی یا دودھ کے ساتھ بھی کھلا سکتے ہیں۔
بیشمار اور مریضوں کے دورے بھی اس دوا کے استعمال سے ترک جاتے ہیں۔ طریقہ استعمال وہی ہے جو اوپر بیان ہوا۔

نئی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ اس بوٹی کی تازہ جڑیں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔ تازہ جڑیں اگر طیس تو تین ماشہ جڑیں پانی میں پیس کر اور چھان کر پلانی جائیں۔

اسگندھ بوٹی

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں اشوگندھا، بنگالی میں بھی اشوگندھا، مڑھی میں آس کنڈ، سندھ گجراتی میں آگھ سندھ، کزنائی میں آسادو، تیلگی میں آئی آنگا کہتے ہیں۔

اسگندھ بوٹی کو آگن بوٹی بھی کہتے ہیں۔ اس کا پورا دودھ ٹنک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے بانس کے پتوں سے ملتے جلتے ہوتے ہیں، لیکن ان جیسے لمبے نہیں ہوتے۔ پھل جنگلی بیر کے برابر گول گول ایک



باریک غلات میں پیٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس بوٹی کا مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ اگر تپوں کو ہاتھ سے مل کر سونگھا جائے تو ان کی بو بھی کڑوی لگتی ہے۔

اسگندھ کے پتے ہر قسم کی سوجن کو دور کرتے ہیں۔ کوئی پھوٹا ہوا جوڑ مسوجے ہوئے ہوں تو اس کے پتے تیل سے چمچ کر گرم کر کے بانٹھنے سے سوجن دور ہو جائے گی۔ اگر درد ہوگا تو وہ بھی دور ہو جائے گا۔ اسگندھ کی جڑ بن کو قوت دیتی اور باہ کو بڑھاتی ہے، جوڑوں کے درد اور مکر کے درد کو دور کرتی ہے۔ چناں چہ ان فائدوں کے لیے اس کی جڑ کو سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر سفوف بناتے اور برابر وزن کھاٹا کر نولاشے کھا کر اوپر سے دودھ پی لیتے ہیں۔ چند دن کے استعمال سے تکلیفیں دور ہو جاتی ہیں۔ اگر اوپر لکھے ہوئے طریقے سے جڑ کا سفوف بنائیں اور میدہ، گھی، کھاٹے سے حلوانا کر آدھ پاؤٹلوں میں یہ سفوف چھے ماشہ ملا کر کھائیں تو گھٹیا اور درد کر کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کے علاوہ باہ کو بھی بڑھاتا ہے۔ کھانسی، دم کی شکایت ہو تو اس کو بھی فائدہ دیتا ہے۔

بعض لوگوں نے اسے قیام حمل کے لیے بھی بتایا ہے۔ چناں چہ کہتے ہیں کہ اگر حیض کے آنے سے پہلے اسگندھ کی جڑ کا سفوف پانچ ماشے سے سات ماشے تک گائے کے دودھ کے ساتھ کھائیں اور غذا میں دودھ چناں اول استعمال کریں تو اس سے عورت میں حمل قائم ہونے کی امید بندھ جاتی ہے۔

اکاس بیل

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں آکاش دتی، بنگالی میں آنوک، آکاش بیل، مرچی اور گجراتی میں آکاش بیل، امر بیل، کرناگی میں پنڈمڈوٹی اور تیلگی میں اندر جال کہتے ہیں۔ یہ ایک بوٹی ہے، جو زرد رنگ کے دھاگوں کی شکل میں لیکرا اور جھاڑیوں کے اوپر پھلی رہتی ہے، دوسری نباتات کی طرح اس کی جڑ کا زمین سے کوئی تعلق نہیں ہوتا، بلکہ یہ ہوا میں پھلی ہوتی ہے اور اسی لیے اس کو اکاس بیل کہتے ہیں۔

اکاس بیل تاج و لقوہ کے لیے مفید ہے، اس کو پانی میں جوش دے کر اس کا بھپارہ دیا اور پھوک

کو کھل کر چہرے پر باندھیں اور پانی سے ریڑھ کی سبکائی کریں۔

اکاس بیل پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس کام کے لیے اس کو پانی میں جوش دے کر پلاتے ہیں۔

اکاس بیل مصفی خون ہے۔ چرانے سوزاک میں فائدہ دیتی ہے۔

ہر قسم کے فسادِ خون میں خون صاف کرنے کے لیے اکاس بیل اور مٹھی

ہر ایک سات ماٹھ کو پانی میں جوش دے کر پلائیں اور چندہ بیس

روز تک برابر پلاتے ہیں۔

اکاس بیل اور بھول کی کونپلوں کو سائے میں خشک کر کے

برابر وزن میں اور کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور یہ سفوف

تھے ماٹھ روزانہ نہاٹھ ایک پیالہ دہی کے ساتھ چودہ روز تک



کھائیں۔ چرانے سوزاک جاتا رہے گا۔

اکاس بیل درموں کو گھلاتی ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر درموں کو سینکتے ہیں اور بھوک کو کھل کر

سہتا سہتا باندھتے ہیں۔ اگر دم گھٹنے والا ہوتا ہے تو گھل جاتا ہے ورنہ اس کے چند بار باندھنے سے پک کر کھوٹ جاتا ہے۔

اگر پیٹ کے عضلے سخت ہو گئے ہوں یا جگر میں سختی پیدا ہو گئی ہو تو وہ بھی اکاس بیل کے جوش نامے سے سینکتے

اور اس کا بھوک باندھنے سے دور ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس غرض کے لیے اکاس بیل کو پانی میں پیس کر

بلگا گرم بسپ کرنے سے بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ کھلی خشک ہو یا تڑوہ بھی اکاس بیل کا بسپ لگانے سے جاتی رہتی ہے۔

السی

دوسرے نام: السی (کسان) کو سنسکرت میں آتسی، بنگالی میں سینا، تبتی، مرٹھی میں یوسن، السی،

گجراتی میں الشی، کرناٹکی میں آسکے، تیلنگی میں نل، پنگ سی چیتو کہتے ہیں۔

السی کا پودا ایک گرمک اونچا ہوتا ہے۔ اس کی پتیاں اور شاخیں نازک اور باریک ہوتی ہیں۔ لاہوردی

رنگ کے پھول آتے ہیں اور چنے کے دانے کے برابر گھنڈیاں لگتی ہیں، جو چھوٹے چھوٹے چھپے ٹوک دار سرخ سیاہی نل

بجوں سے بھری ہوتی ہیں۔ ان بجوں سے تیل نکالا جاتا ہے، جو اسی کا تیل (روغن کتاں) کہلاتا ہے۔

اسی کے بیج اور ان کا تیل بطور دوا کام میں آتے ہیں۔

اسی کے بیج کھانسی اور دم میں مفید ہیں۔ بلغم کو آسانی سے نکال دیتے ہیں۔ اس فائدے کے لیے ان کا جو شانہ بنا کر پلاتے ہیں اور لعوق بنا کر چٹاتے ہیں۔

تخم اسی (ذرا کوٹے ہوئے) ایک تولہ، لمبی چھیلی کوئی ہوتی اتور

دونوں کو ایک پاؤ پانی میں جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو شہد
خالص دو تولہ ملا کر پلائیں۔ کھانسی اور دم میں مفید ہے۔ بلغم کو
خارج کر کے ان تکلیفوں کو دور کر دیتا ہے۔

اسی مقوی جسم ہے، درد کم کر دور کرتی ہے۔ سردیوں میں
اس کے لٹو بنا کر کھاتے ہیں۔

اسی ورموں کو گھلاتی اور درروں کو تسکین دیتی ہے۔
چناں چہ پھوڑے پھنسیوں اور ورموں پر اس کی پلٹس بنا کر
باندھتے ہیں۔ اگر ورم گھٹنے والا ہو تو گھل جاتا ہے ورنہ پک کر پھوٹ
جاتا ہے۔



اسی کی پلٹس بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ تولہ اسی کو باریک پس کر تین چھٹانک کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر
پکائیں اور ایک کپڑے پر پھیلا کر ورم کی جگہ پر لگائیں۔

دوسری ترکیب اسی چار تولہ، رائی تین، اشہ کو باریک پس کر تین چھٹانک کھولتے ہوئے پانی میں
ڈال کر تھو وغیرہ سے چلاتے رہیں۔ اس کے بعد کپڑے پر پھیلا کر ہلکا گرم سینے پر باندھیں۔ سینے کے درد اور پھیپھوں
کی تھلی کے ورم میں نہایت مفید ہے۔

اگر اس کے باندھنے سے مرض کو حل نہیں ہو اور یہ برداشت سے باہر ہو جائے تو اس کو کھول کر اس
کے بجائے روئی گرم کر کے باندھ دیں، ورنہ دو تین گھنٹے کے بعد دوبارہ پلٹس تیار کر کے باندھیں۔ دو تین بار کے

باندھنے سے آرام آجائے گا۔

اسی کا تیل بھی درموں کو دور کرتا اور دردوں کو تسکین دیتا ہے۔ اس غرض کے لیے گھیما وغیرہ میں اس کی مالیش کی جاتی ہے۔

اسی کے تیل اور چرنے کے پانی سے مرہم بنایا جاتا ہے، جو جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے ٹھنڈک ڈالتا اور زخموں کو خشک کر دیتا ہے۔

املتاس

دوسرے نام : املتاس
(خیار شنبہ) کو سنسکرت میں
آرگ وڈھا، بنگالی میں سونالو
شونمال، ہارتھی، مہٹی میں
باہرا، گجراتی میں گرما لو کرناگی
میں ہیلکے، تیلنگی میں ریل
کا یا کہتے ہیں۔

املتاس کا بڑا درخت
ہوتا ہے۔ پتے جامن کے پتوں
سے ملتے جلتے ہوتے ہیں، غمیری
اور مارچ کے مہینوں میں
اس کے پتے گر جاتے ہیں۔ پھر
بستی رنگ کے پھول نکل آتے
خوش نامنظر پیش کرتے ہیں۔



پھولوں کے جھرنے پر ایک ایک فٹ لمبی گول پھلیاں لگتی ہیں، جو کچا ہونے کی حالت میں سبز ہوتی ہیں، لیکن کپنے پر کالی ہو جاتی ہیں اور ان کے اندر کالے رنگ کا گودا ہوتا ہے جو مغز الماس (مغز نیار شنبیر) کہلاتا ہے اور یہی زیادہ تر دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مغز الماس دست آور ہے، ورموں کو گھلاتا ہے اور کھانسی میں فائدہ دیتا ہے۔

الماس کے پھول بھی بلین ہیں اور کھانسی میں فائدہ دیتے ہیں۔ مغز الماس چار تولہ کو عرق گلاب پندرہ تولہ میں رات کو بھگو رکھیں، صبح کو مل چھان کر روغن بادام شیریں چھے ماش اور دھری دو تولہ ملا کر ملائیں، دو تین دست کھل کر آجائیں گے۔ معدہ، جگر آنتوں میں ورم ہو تو اس کے استعمال سے قبض دور ہو جائے گا اور ورم بھی جاتا رہے گا۔

خناق کے لیے مغز الماس نہایت مفید ہے۔ خناق میں حلق کے اندر ورم ہو جاتا ہے۔ روٹی کا لقمہ یہاں تک کر پانی کا گھونٹ بھی حلق سے اترنا مشکل ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں مغز الماس کے جو شانہ سے غرارے کرانے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے اور یہ معمولی سی دوا وہ اتر دکھاتی ہے جو تھتی دواؤں سے ناممکن ہے۔

غرارے کرانے کی ترکیب یہ ہے کہ گائے کے دودھ آدھ سیر کو آگ پر جوش دیں اور اس میں مغز الماس پانچ تولہ ڈال کر آگ سے آرائیں اور ڈھکنے سے دس منٹ تک ڈھانکے رکھیں۔ اس کے بعد مغز الماس کو مل کر دودھ کو چھان لیں اور مرہض کو بچا کر گھونٹ گھونٹ دودھ پی کر غرارے کرنے کی ہدایت کریں۔ اگر گائے کا دودھ نہ ملے تو اس کے بجائے پانی سے بھی کام لے سکتے ہیں۔ بیرونی طور پر ورم کو دور کرنے کے لیے ہری مکوہ کے پانی میں مغز الماس کو پیس کر لیسپ کرتے ہیں۔ ورم اندرونی ہو (جیسا کہ معدہ، جگر، آنتوں وغیرہ میں ہوتا ہے) یا بیرونی ہر حالت میں مفید ہے۔

الماس کی پھلیوں کو جلا کر اور رکھیں تک تھوڑا سا ملا کر رکھیں۔ چار چار رتی دن میں تین چار بار ہمدیں ملا کر ایسے ہی چائیں، کھانسی کے لیے مفید ہے۔

املی (تمہندی)

دوسرے نام: اسے سنکرت میں تہندی، بنگالی میں تہس، مرہٹی میں تیچ، گجراتی میں آنلی، کرناٹی میں تہی سے تیلنگی میں پنٹ اور چٹا چیتو، تامل میں پٹی کہتے ہیں۔

اٹلی کے درخت ہندو پاکستان میں تقریباً ہر جگہ پائے جاتے ہیں۔ اس میں تین چار انچ لمبی پھلیاں لگتی ہیں جو اٹلی یا کٹا سے کہلاتی ہیں۔ ان پھلیوں کے اوپر ایک سخت چھلکا ہوتا ہے اور اندر سے سرخ سیاہی مائل گودا نکلتا ہے جس کا مزہ خوش گوار کھٹ مٹھا ہوتا ہے۔ گودے کے اندر سرخ سیاہی مائل نہایت سخت بیج ہوتے ہیں جو اٹلی کے چیان کہلاتے ہیں۔



اٹلی کا گودا اور اس کے بیجوں کی گری بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

اٹلی ٹھنڈی ہوتی ہے۔ بدن میں خون اور صفرا کا غلبہ ہو تو اس کو تسکین دیتی ہے۔ صفرا کو دستوں کے راستے نکالتی ہے۔ گرمیوں میں گرمی کی شدت سے محفوظ رہنے کے لیے اٹلی کا پتیا یا شربت بنا کر پیتے ہیں۔ چار پانچ تولے اٹلی کا گودا لے کر اس کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ دو تین گھنٹے کے بعد صاف پانی تھار کر پھری یا چینی سے میٹھا کر کے پییں۔

صفراوی بیماریوں میں اس کے پلانے سے بخار کم ہو جاتا ہے۔ طبیعت کو فروغ دیتی اور پیاس کو تسکین دیتی ہے۔ تپ اور تھکی کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ گرمیوں میں گرمی کی شدت سے دھڑکن کی شکایت ہو تو وہ بھی اٹلی کا شربت پلانے سے جاتی رہتی ہے۔



اٹلی غذا کی رغبت کو بڑھاتی ہے، غذا کو ہضم کرتی ہے اور بھوک خوب لگاتی ہے، اس غرض کے لیے اٹلی کا گودا چار تولے تھوڑے پانی میں بھگوئیں، جب وہ پھول جسنائے تو ہاتھوں سے مل کر بیجوں اور ریشہ وغیرہ کو نکال دیں اور باقی میں مزے کے مطابق چینی اور نمک مریخ ملا کر غذا کے ساتھ بطور چینی کھائیں۔

اٹلی کے بیجوں کی گرمی (مفر تجم اٹلی) مردوں کے جریان، استلام، رقت و مرغت اور عورتوں کے مرض سیلان الرحم (لیکوریہ) میں نہایت مفید دوا ہے۔ پہلے بیج بھالیں

بھنوائیں۔ اس کے بعد اوپر کا پھلکا آنا کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور اس کے برابر شکر سفید ملا کر روزانہ چھ ماہ صبح کے وقت گلے کے دودھ یا تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔

اس سفوف کو پانی کے ساتھ کھلانے سے دست بھی بند ہو جاتے ہیں۔

اٹلی کی گھٹلی پانی میں گھسیں کر ایک ایک گھنٹہ کے بعد لگانے سے گواجنی دور ہو جاتی ہے۔

اٹلی کے پتوں کے پلانے سے بھلانوسے سے پیدا شدہ سوچن اتر جاتی ہے۔ اٹلی کے پتے ایک تولے کر پانی

میں پیس چھان کر پلائیں۔

انار

دوسرے نام : انار (رُمان) کو سنسکرت میں داروم، بنگالی میں دارم، ڈاؤم، مرثی میں ڈانٹب، گجراتی میں دارم، کزناگی میں دانٹب، تیلنگی میں ڈانٹب، تامل میں المدی کہتے ہیں۔

انار نہایت خوش مزہ رسبلا پھل ہے۔ مزے کے لحاظ سے کھٹا، میٹھا اور کھٹا میٹھا تین قسم کا ہوتا ہے۔

قندھاری انار جس کے دانے سرخ یا توتی رنگ کے ہوتے ہیں رسبلا چاشنی دار ہوتا ہے۔

پرانے حکیم انار کے غذائی اور دوائی فائدوں سے اچھی طرح واقف تھے۔ جدید تحقیقات بھی اس کی

تصدیق کرتی ہے۔ چنانچہ انار میں اجزاء رُخمر

(پروٹینز) شکر، چونڈ (کیلیم)، فولاد اور فاسفورس

جیسے کارآمد اجزاء پائے جاتے ہیں جو خون کی پیدائش

اور بدن کی پرورش میں کام آتے ہیں۔ اور خون کو

حالت اعتدال پر قائم رکھتے ہیں۔

ان سب باتوں نے اس پھل کو غذائی

اور دوائی دونوں اعتبار سے بہترین پھل بنا دیا ہے۔

اس کا چاشنی دار رس طبیعت میں خوشی پیدا کرتا ہے



پس اس ٹھیکہ اور ساتھ ہی بدن کو اچھی غذا دیتے ہیں۔ صفر ادوی اور زخوی بخاروں میں جب مریض کے لیے ٹھوس
غذائوں کا استعمال مناسب نہیں ہوتا، انار کا رس مریض کی پیاس کو ٹھیکہ اور حرارت کو کم کرتا ہے اور غذائیت کی وجہ
سے ان کی ازجی کو قائم رکھتا ہے۔

اگر صفر ادوی بخار کے مریض کو تے اور تسلی کی شکایت ہو، دست آ رہے ہوں تو وہ بھی اس کے استعمال
سے بند ہو جاتے ہیں۔

کھٹا اور کھٹ مٹھا انار غذا

کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ان
کے دانوں کو ٹسکا کر چورنوں میں
پلاتے ہیں، جو ہضم غذا کے لیے
کھائے جاتے ہیں۔



انار دان پانچ تولے، سوڑھ

زیرہ سفید نمک سیاہ ہر ایک ایک تولہ کو کوٹ کر ایک جان کریں۔ یہ نہایت لذیذ چورن بن جائے۔ نیچے نیچے ماش
بعد غذا کھانے سے غذا کو ہضم کرنا اور بھوک خوب لگاتا ہے۔

انار کے پتوں کو میں کر لگیہ بنا کر باندھنے سے دکھتی آنکھوں کا درد اور مرقی دور ہو جاتی ہے۔

جن عورتوں کا تمل بار بار گر جاتا ہو، انار کے ترو تازہ پھول دو تولے پانی میں پیس چھان کر میٹھا کر کے

پلائیں اور دو تین روز تک برابر صبح و شام پلاتے رہیں، تمل کرنے سے محفوظ ہو جائے گا۔

انار کا چھلکا جس کو ناسپال بھی کہتے ہیں، اپنے دروانی فائدے کے لیے مشہور ہے۔ اس میں ایک خاص

جوہر ہوتا ہے، جو اعضا کی ساختوں کو مضبوط اور ان کو مضبوط بنا دیتا ہے۔ چنانچہ اس کے جو شانڈے سے گلیاں

کرانے سے ڈھیلے سوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ کو اٹک آیا ہو تو اس کے غرارے کرانے سے وہ اہل حالت

پر آ جاتا ہے۔ اگر تکی کی کلخ نکلتی ہو تو اس کے آب دست لینے سے اس کا نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ اس کا جو شانڈہ

تیار کر کے پلانے سے یا سفوف بنا کر کھلانے سے دست اور پیش بند ہو جاتے ہیں۔

درخت انار کی جڑ کی چھال بھی دواؤں میں کام آتی ہے اور کمردانہ (ٹیپ ورم) کو ہلاک کرنے کی زبردست تاثیر رکھتی ہے۔ درخت انار کی جڑ کی چھال چار تولے لے کر تین پاؤ پانی میں آٹھ گھنٹے دیا کر آدھا پانی رہ جائے۔ اس کے بعد چھان لیں اور اس کی تین خوراکی بنا لیں۔ ایک خوراک صبح نہا رنہ پیوں اور باقی دو خوراک ایک ایک گھنٹہ کے وقفے سے پیوں۔ تمام کمردانہ دستوں کی راہ نکل جائیں گے۔ اگر ضرورت سمجھیں تو ایک روز کے وقفے سے پھر یہی دوا استعمال کریں۔

انجیر

دوسرے نام: انجیر (قین) کو سنسکرت میں انجیر، بنگالی میں آنجیر، مرہٹی میں آنجیر، گجراتی میں آنجیر، کرناٹکی میں میٹھی مینڈو کہتے ہیں۔



انجیر شہور پھل ہے۔ یہ مزہ دار اور میٹھا ہوتا ہے ایک سیب سے کی طرح کھسایا جاتا ہے اور دواؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں شکر کافی مقدار میں پائی جاتی ہے اور دوسرے کارآمد اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ اس لیے بدن کو کافی غذائیت دیتا اور خون کو بڑھاتا ہے۔ اس کے برابر استعمال سے بدن موٹا ہوتا ہے اور اس کی رنگت نکھر آتی ہے۔

کھانا کھانے کے بعد چند دنے انجیر

کھانے سے غذائیت حاصل ہونے کے علاوہ یہ فائدہ بھی پہنچتا ہے کہ قبض نہیں رہتا۔

کھانسی اور دمہ میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے اور لمبیم خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

یہ تکی کے ورم کو گھلاتا ہے۔ اس غرض کے لیے انجیر کو مرکز میں ڈال کر رکھ چھوڑتے ہیں اور ایک ہفتہ کے بعد دو تین انجیر کھانا کھانے کے بعد کھاتے ہیں۔

چیچک اور دتی تھرہ میں انجیر، موز، منقہ اور خوب کلاں کا جو شانہ پلانے سے دانے بہت جلد نکل آتے ہیں۔

اندرائن

دوسرے نام: اندرائن (منقل) کو ہندی میں پھر پھیندوا، کوڑمبا، بنگالی میں راکھال سٹشا، راکھال تاڈو، گندروکی، بڑاکال، مرچی میں اندرون، کانوڈل، گجراتی میں اندروانی یوں، کرناگی میں ہاسیکے، تیلنگی میں اسے تی چھا کہتے ہیں۔

یہ بیل دار بوٹی ہے۔ اس کے پتے اور بیل تر بوڑے لمبی لمبی ہوتی ہے۔ اس کے پھل گول گول بڑے بڑے

کی طرح ہوتے ہیں۔ کچے پھلوں کا رنگ ہرا ہوتا ہے، لیکن کچے پر زرد ہو جاتے ہیں۔ ان میں سفید زردی آئل گودا بھرا ہوتا ہے، جو شحم منقل (اندرائن کا گودا) کہلاتا ہے۔

اس بوٹی کی سب چیزیں بڑی کڑوی ہوتی ہیں۔ پھل کا گودا اور بوٹی کی جڑ بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

گودا اور اندرائن کی جڑ دونوں دست آور ہیں۔ یہ پانی کے مانند تیلے تیلے دست لاتے ہیں۔ استسقا، جلندھر، اومہ و جن مفاصل (گھٹیا)، فالج و لقوہ، جذام اور دارالغسل جیسے مرضوں میں دست لانے کے لیے اسے استعمال کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے بھی دیتے ہیں۔

شحم منقل (اندرائن کا گودا) دو تین ماشے لے کر گلے کے

لدھ پاؤس میں جوش دیں اور اس میں گائے کا گھی ایک تولیہ بارغن بادا خے، اشلاک سہب، اس کے پتے تھیں دو دھجا کر۔



اندراٹن کا گولہ کر پانی میں پکائیں اور مل کر چھان لیں اور اس کو دوبارہ پکائیں، یہاں تک کہ گاڑھا رُب بن جائے۔ اب اگر یہ رُب دو تولہ ہو تو اس میں کیتھرائین ماشہ ملا کر دوڑورتی کی گولیاں بنائیں۔ ایک دو گولی دودھ کے ساتھ کھائیں۔ قبض دور ہو جائے گا۔ اگر زیادہ دست لانا چاہیں تو چار پانچ گولی کھائیں گھٹیا اور آتشک میں بھی نہایت مفید ہے۔

بیج حنظل (اندراٹن کی جڑ) اور بیج پل برابر وزن کو ہیں چھان کر ہم وزن گڑ ملا کر قہر ایک تولہ کھانے سے گھٹیا کاوند اور سو جن دور ہو جاتی ہے اور اسی جڑ کو پانی میں گھسی کر لگانے سے بواسیری مستوں کا درد اور جلن وغیرہ جاتی رہتی ہے۔

اندراٹن کے بیج اور مالنگنی بیج نہیں تولے کر اور تھوڑا سا کوٹ کر تین سیر پانی میں ہلکی آبی پکائیں جب ایک سیر پانی باقی رہے، اس میں تلون کا تیل آدھ سیر ڈال کر پکائیں، جب پانی جل کر صرف تیل رہ جائے اُس کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں۔ اس تیل کے سر پر لگانے سے اور ناک میں ایک ایک بوند پکانے سے دائمی نزلہ دور ہو جاتا ہے نزلہ کے بڑھ جانے سے اندر طبع جم کر سڑ گیا ہو تو وہ بھی نکل جاتا ہے اور برابر لگاتے رہنے سے بالوں کا وقت سے پہلے سفید ہونا ترک جاتا ہے۔

روغن اندراٹن اندراٹن کے پھل دس تولے کر دو سیر پانی میں جوش دیں۔ جب چوتھائی رہ جائے چھان لیں اور اس میں ارٹھی کا تیل آدھ سیر ملا کر جوش دیں۔ جب صرف تیل رہ جائے اُس کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں اور یہ تیل دو تولے روزانہ لگائے کے دودھ میں ملا کر پییں۔ آتشک اور گھٹیا کے لیے مفید ہے۔

اونٹ کٹارہ

دوسرے نام: اونٹ کنارہ (اونٹ کیٹلا) کو سنسکرت میں اشترکنت مرچئی میں اُٹ کنارہ، آمانی، گجراتی میں اُٹ کشتیہ ہیں۔ ایک کانٹوں دار پودا ہے جو دو تین فٹ تک بلند ہوتا ہے۔ اس کے پتے اگرچہ ستیا ناسی کے پتوں سے ملے جھٹلے ہوتے ہیں، لیکن ان سے ذرا لمبے ہوتے ہیں اور ان کے مقابلے میں گلے سبز ہوتے ہیں۔ پھل اخروٹ کے برابر گول ہوتے ہیں۔ تمام پھل پر لمبے لمبے کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ پک جانے پر ان کے اندر سے سفید روئی سی نکلتی ہے۔ اس بوٹی کو اونٹ بڑی رغبت سے کھاتا ہے۔ اسی لیے اونٹ کنارہ کہلاتا ہے۔

اونٹ کنارہ بہت سے فائدے رکھتا ہے۔ اس کے پھولوں کا رس نکال کر ایک دو قطرے آنکھوں میں چکانے سے جالا، پھولا، وُحند اور توندی دور ہو جاتی ہے۔

کھانسی اور دم کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس مرض کے لیے اونٹ کنارہ سے کی جڑ کی چھال کوٹ چھان کر

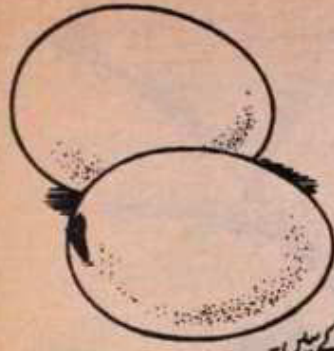
سفوف بنائیں اور ایک ماشے
 درواش تک شہ میں بلا کر چائیں۔
 مرانا نگروری کے لیے بھی
 مفید ہے اور اس کے لیے سب سے
 آسان طریقہ یہ ہے کہ اونٹ کٹارے
 کی جڑ ایک تول کو کچل کر صاف پرنے
 کی ٹوٹی میں باندھ کر پانچ چھوڑوں
 کے ساتھ پانچ سویر دودھ اور پانی
 دیں۔ جب پانی جل کر صرف دودھ
 رہ جائے تو ٹوٹی کو نکال پھینکیں
 اور دودھ کو چینی سے میٹھا کر کے
 پییں۔ اگر چاہیں تو چھوڑا سے بھی
 کھا سکتے ہیں۔



بلغھی بخارا اور جلندھر کے لیے بھی اونٹ کٹارہ ایک مفید دوا ہے۔ اس کے پتے اور پھل ایک تول کالی پیچ
 سات عدد کو پانی میں جوش دے کر پلائیں۔

انڈا

اس جگہ انڈے سے ہماری مراد مرغی کا انڈا ہے۔ انڈے کی ادھکی زردی بڑی مقولہ میں خون بن جاتی
 ہے۔ خون پیدا کرنے اور عام جسمانی کم زوری کو دور کرنے کے لیے انڈا بہترین غذا اور بہترین دوا ہے جو لوگ
 کسی وجہ سے مخصوص کم زوری کا شکار ہیں اور عام جسمانی کم زوری بھی موجود ہو ان کے لیے انڈا بہترین غذائی
 دوا ہے۔ دو انڈوں کی زردی اور سفیدی ایک پیالے میں نکالیں، پیاز کارس، اورک کارس اور گھی دو تولہ



شہد خالص پائے تو لے ملا کھینٹیں اور ہلکی آگ پر رکھ کر پکائیں۔
 جب گاڑھا ہو جائے تو آگ سے نیچے اتار کر کھائیں نہایت معوی اور
 لذیذ ناستہ ہوگا۔ اگر شہد خاص نسلے تو اس کے بدلے چینی شامل کریں،
 اس کو کھا کر ادھر سے دودھ پی سکتے ہیں یا ایک دو انڈوں کی
 زردی اور سفیدی پیالے میں نکال کر خوب کھینٹیں اور اس کے بعد
 پاؤسیر کھولتا ہوا دودھ پیالے میں ڈالیں اور شہد یا چینی سے میٹھا کر کے پییں۔

بعض لوگوں کو کثرت جماع کے باعث رعش کی شکایت ہو جاتی ہے، اُن کے لیے ادھکے اٹھے کی زردی
 نہایت فائدہ مند دوا ہے۔ روزانہ صبح کو نہایت ادھکے انڈوں کی زردی کھائیں۔

بچوں کے مرض سوکھائیں انڈے کی زردی نہایت مفید چیز ہے۔ یوں تو ادھکے کی زردی کا کھلانا بھی فائدہ
 سے خالی نہیں، لیکن بعض حکیموں کا تجربہ ہے کہ انڈے کی زردی نکال کر تھیلی پر کھیں اور اس پر بچہ کو بٹھائیں۔
 یہ زردی پاخانہ کے راستے جذب ہو جائے گی۔ روزانہ اسی طرح کریں۔ بچہ کی صحت روز بہ روز بہتر ہوتی جائے گی
 اور چند ہفتوں میں موٹا تازہ ہو جائے گا۔ اگر عمل کرنے سے زردی جذب نہ ہو تو کچھ لینا چاہیے کہ بچہ کو مرض سوکھا
 نہیں ہے بلکہ اس کو کوئی اور مرض ہے۔

جلی ہوئی جگر پرائڈے کی سفیدی لگانے سے فوراً جلن دور ہو کر ٹھنڈک چڑھ جاتی ہے۔ انڈے کی زردی
 کا ایسپ درد گردہ کے لیے مفید ہے۔ ایک انڈے کی زردی نکال کر اس کو ایک تانے کی طشتری میں ڈال کر آگ پر
 رکھیں اور پی ہوئی ہلدی تین چار ماشہ ملا کر دونوں کو رگڑ کر ایک کپڑے پر لگا کر گڑے کے مقام پر لگائیں۔

انڈے کی سفیدی کا پانی (البوسن واٹر) بچوں کے دستوں و پیش میں بہت مفید چیز ہے۔ یہ بہت جلد
 ہضم ہو کر غذائیت بھی دیتا ہے اور ان مرضوں کو بھی دور کرتا ہے۔ ایک کچے انڈے کی سفیدی
 لے کر اس کو خوب کھینٹیں۔ اس کے بعد ڈیڑھ پاؤ ٹھنڈا پانی (جو پیلے سے ابال کر ٹھنڈا کر لیا گیا ہو) ایک بوتل میں
 ڈالیں اور اس میں انڈے کی سفیدی شامل کر کے خوب ہلاتیں۔ دونوں چیزیں اچھی طرح مل جائیں گی۔
 مزے کے لیے ان میں نمک یا شکر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا بچہ کو ملائیں۔

داخس دانگل بیڑا جس میں انگلی کے پوروں میں سوجن ہو جاتی ہے اور درد کی وجہ سے مریض ہر وقت بے چین رہتا ہے، اس حالت میں انڈر انڈیٹ مفید ثابت ہوا ہے۔ ایک انڈالے کو اس کو توڑ کر سفیدی نکال دیں، صرف زردی رہنے دیں۔ اب اس انڈے میں سوجی ہوئی انگلی داخل کر کے باندھ لیں صبح و شام یہی عمل کریں۔ چند بار کے باندھنے سے ورم گھل جائے گا یا پاک کر پھوٹ جائے گا۔ چہرے کی جھانپیاں اور داغ دھبے انڈے کی زردی کو بھون کر شہد میں ملا کر لگانے سے دور ہو جاتے ہیں۔

باچی

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں باچی، سوم راجی، بنگالی میں باچی، سوم راج، مرچی اور گجراتی میں پٹی کرناگی میں باوچکے، تیلگی میں تپ توگے تامل میں ڈوگی وٹو کہتے ہیں۔

یہ ایک بوٹی کی بیج ہیں، سودا، مسور، جیہے کالے رنگ کے گول چھپے، لمبوترے سے ہوتے ہیں، اوپر کا چھلکا آٹا رنے پر اندر سے سفید مزہ نکل آتا ہے۔ اس کا مزہ کڑوا ہوتا ہے اور زبان میں کسی قدر لگتا ہے۔ باچی کی بیج ملین ہیں۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارتے ہیں، لیکن ان کے خاص طور پر مرض برص (پھلجیری) میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ان کو سفید داغوں پر لگایا جاتا ہے اور اندرونی طور پر کھلایا بھی جاتا ہے۔



برص کے لیے ان کے استعمال کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ باچی کو کھچیا کے پتیاں یا ادراک کے پانی میں ایک ہفتہ تک بھگو رکھیں۔ روزانہ پتیاں یا ادراک کے پانی کو تبدیل کرتے رہیں۔ اس کے بعد ان کو ہاتھ سے ملنے پانی سے دھو کر اوپر کا چھلکا اتار دیں۔ یہ باچی مدثر ہو گئی، اس کو سایہ میں خشک کر کے سفوف بنائیں اور روزانہ صبح کو ایک ماش پانی سے کھلائیں۔ چالیس روز تک برابر استعمال جاری رکھیں اور امانی

کے ریح باجی اور گندھک آلد سا برابر وزن میں اور امی کے عجوب کو تین چار دن تک پانی میں بھگو رکھیں۔ تین روز کے بعد ان کو چھلین اور باریک کوٹ کر باجی کے ساتھ میں کر رہے کے داغوں پر لگائیں۔ ایک ہفتہ تک روزانہ لگاتے رہیں۔ اس کے لگانے سے داغوں میں کھلی ہونے لگے گی۔ اگر کھلی زیادہ ہو تو لگانا چھوڑ دیں۔ دو تین روز کے بعد پھر لگائیں جب داغ سرخ ہو جائیں اور ان سے پانی نکلنے لگے تو استعمال بند کر دیں، لیکن اگر داغوں میں عارضہ ہو اور زخمی آئے تو ایک ماش باجی کو چھتا تک بھر پانی میں رات کو بھگو رکھیں اور صبح کو اس کا صاف پانی تھما کر پییں اور روزانہ تھوڑی تھوڑی باجی بڑھاتے رہیں یہاں تک کہ ایک توڑ تک پہنچ جائے چالیس دن تک پییں۔ اس کے ساتھ اوپر کا لپ لگائیں۔

بارہ سنگھے کا سینگ

دوسرے نام: بارہ سنگھا (ایل، گوزن)۔ بارہ سنگھا مشہور جنگلی جانور ہے۔ اس کا سینگ ہر جگہ مل جاتا ہے اور کئی بیماریوں میں بہت مفید دوا ہے۔ چناں چہ رپلی کے درد میں خصوصیت سے فائدہ دیتا ہے۔ اس کو کسی سخت پتھر پر تھوڑا پانی ڈال کر گھسیں۔ جب گوسا جائے تو اس میں سات کالی چھین شامل کر کے پیسیں اور ایک چمچ میں لے کر گرم کر کے درد کی جگہ لگائیں اور خشک ہونے پر لپے کی آگ سے سینکتے رہیں۔ ایک دفعہ یا دو دفعہ لپے کرنے سے درد دور ہو جائے گا۔

اس کے علاوہ بارہ سنگھے کے سینگ کو عورت یا بکری کے دودھ میں گھسیں کر سلائی کے برے پر لگا کر چند روز



برابر آنکھ میں لگائیں۔ اس سے جالا اور بھولا کٹ جاتا ہے، آنکھوں کی کھلی دور ہو جاتی ہے۔

بارہ سنگھے کے سینگ کا ایک ٹکڑا ڈوٹولے لاس پے اجوائن اور شور قلمی ایک ایک توڑ پانی میں کر لگائیں اور خشک ہونے پر ایک سیرکونلوں کی آگ میں رکھیں۔ سفید کشتہ ہو جائے گا اور ایک بار میں سفید نہ ہو تو دوبارہ اسی طرح کریں۔ یہ کشتہ ذات الجنب (پسلی کے درد)

ذات الرز (نمونیا) اور لمبی کھانسی دہریں مفید ہے۔ ایک ایک رتی کشتہ، شہد خالص ایک ایک تولیوں ملا کر چائیں۔
یہی کشتہ تین ماشرے کر کے بار دھوئے ہوئے گھی میں ملا کر خنازیری گلٹیوں پر لگائیں۔ کچھ دنوں کے
استعمال سے گلٹیاں مٹل جائیں گی۔

بانجھ لگوڑا

دوسرے نام: بانجھ لگوڑا (بانجھ کھکسا، بن لگوڑا) کو سنسکرت میں دندھیا کر کوٹھی، بنگالی میں تبت
کانرول، تبت کانگری، مرٹھی میں بانجھ کٹوٹی، گجراتی میں بانجھ کٹوٹو، کرناٹی میں بنجیم ڈوٹا لکوتے ہیں۔
یہ لگوڑے کی قسم کی بیل دار بوٹی ہے جو برسات میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کی بیل اس پاس کی جھاڑیوں
وغیرہ پر چڑھ جاتی ہے۔ اس کے تپے لگڑی کے تپوں سے لپٹے جلتے ہوتے ہیں۔ اس میں پھل نہیں آتے، اسی لیے
اس کو بانجھ لگوڑا کہتے ہیں۔ (لیکن لگوڑے میں پھل لگتے ہیں، جو دستورے کے پھلوں سے لپٹے جلتے، مگر ان سے
چھوٹے ہوتے ہیں)۔ بانجھ لگوڑے کی جڑ موٹی چھپ دار ہوتی ہے۔ یہ زہر دار جانوروں خصوصاً سانپ کے زہر کا
تریاق (آمار) ہے۔ چناں چہ یہ جڑ ڈیڑھ تولے کر پانی میں پیس چھان کر پلانے سے قہیں آکر تمام زہر دور ہو جاتا ہے۔
اگر اس میں دو تین رتی کھانے کا تبا کو پیس کر ملا دیں تو اس کا اثر زیادہ ہو جاتا ہے۔
کبھی کبھی سانپ کانٹے کا زخم اچھا نہیں ہوتا۔ ایسی حالت میں بانجھ لگوڑے کی جڑ پانچ تولے کو گانے کے
گھی دس تولے میں جلا کر رگڑیں، جب وہ مرہم جیسا ہو جائے تو اس کو زخم پر لگایا کریں۔ بہت جلد اچھا ہو جائے گا۔
سانپ کے علاوہ بچھو، نولا، چوہا، بلی، چھپکلی وغیرہ کوئی جانور کاٹ کھانے تو کائی ہوئی جگر پر بانجھ لگوڑے
کی جڑ پیس کر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔ اگر زہر کا اثر تمام بدن پر ہو جائے تو بانجھ لگوڑے کی جڑ کو ادر والے طریقے سے
پانی میں پیس چھان کر پلائیں۔ اگر بھوڑے پھنسیوں کے زخم یا کسی دوسری قسم کے زخموں میں کیڑے پڑ جائیں تو
بانجھ لگوڑے کے تپوں کا رس پکانے سے مرھانے ہیں اور ادر لگئے ہوئے مرہم کے لگانے سے زخم اچھا ہو جاتا ہے۔
بانجھ لگوڑا معمولی کھانسی کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے تپوں کا رس چوڑیں۔ اگر یہ رس پاؤں میں تھوڑا سا
میں آدھیرہ تھلا کر شربت کا توام بنائیں اور ایک ایک گولہ ریشرت دن میں تین چار بار چائیں۔

بانس یا آرؤسہ

دوسرے نام: بانسہ (اروسہ، بسونٹا) کوسنکرت میں وانسک، آٹروش، بنگالی میں واکس، مرچی میں اڈنسا، گجراتی میں آرڈشو، کرناٹی میں آڈسوکے، تیلنگی میں آڈاسارم، آڈا پاکو، تامل میں ادھ ڈوڈے کہتے ہیں۔

مشہور بوٹی ہے۔ بھارت اور پاکستان کے اکثر علاقوں میں کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔



اس کا پودا ایک ڈیڑھ گز تک اونچا ہوتا ہے۔ زیادہ تر جڑ سے کئی شاخیں نکل کر اوپر کی طرف بڑھتی ہیں۔ پتے آم کے پتوں سے ملتے جلتے، لیکن ان سے نرم و نازک ہوتے ہیں۔ پھول سفید رنگ کے آتے ہیں۔ ان کے نیچے کے ٹوٹی دار حصے میں ہلکی مٹھاس ہوتی ہے۔ شہد کی مکھیاں اس مٹھاس کو چوس کر شہد جمع کیا کرتی ہیں۔

بانسہ بنظاہر ایک بے کار بوٹی نظر آتی ہے، لیکن قدرت نے اس کو پھیپھڑوں کے امراض کھانسی، دم اور سل و دق کو دور کرنے کی خاصیت دی ہے۔

یہ بلغم کو خارج کر کے پھیپھڑوں کو پاک و صاف کرتی ہے۔ دافع تعفن اور قاتل جراثیم ہے۔ اس لیے کالی کھانسی اور سل جیسے امراض میں خصوصیت سے فائدہ پہنچاتی ہے۔ بخون تھوکنے کی شکایت کو دور کرتی ہے۔ بخون صاف کرتی ہے اور بخار روکتی ہے۔

بانسہ کے پتے سات عدد لے کر ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شہد خالص دو تولے ملا کر پلائیں۔ کھانسی، دم اور سل میں مفید ہے۔ بخار بھی اس کے پلانے سے دور ہو جاتا ہے۔

بانس کے بجز تھوں، فارس نکال کر آدھ سیر لیں اور اس میں چینی ایک سیر ملا کر شربت کا قوام بنالیں۔ یہ شربت روزانہ دن میں تین بار صبح، دوپہر اور شام چائے سے کھائیں، دمہ اور سس میں استعمال کرنے سے فائدہ پہنچتا ہے۔ بچوں کے زکام میں جب کہ بچہ کھانسی اور بخار کی وجہ سے پریشان ہو، سانس میں خرخراہٹ ہو بانس کے پتوں کو کوش کران کارس نکالیں اور ایک تولہ رس میں تھوڑا شہد ملا کر گرم کر کے پلائیں۔ چند بار پلانے سے آرام آجائے گا۔

کھانسی، بخار میں بانس کی جڑ، گلو سبز، ملیٹھی ہر ایک پانچ ماشہ کو جوش دے کر چھان لیں اور شہد دو تولے ملا کر پلائیں۔ نہایت مفید دوا ہے۔

گل قند بانسہ بانس کے پھولوں سے گل قند بھی بنایا جاتا ہے، جس کی ترکیب یہ ہے کہ بانس کے پھول لے کر ان کو تین گنا کھانڈ میں ملا کر ہاتھوں سے ملیں۔ اس کے بعد مرتان میں بھر کر رکھ چھوڑیں، لیکن دوسرے تیسرے روز تھپے سے اُٹتے پلٹتے رہیں۔ جب پھول اور کھانڈ یک جان ہو جائیں تو سمجھ لیں کہ گل قند تیار ہو گیا ہے۔ یہ گل قند کھانسی کے لیے بہت مفید ہے۔ دق کی کھانسی میں بھی فائدہ دیتا ہے، خون آتا ہو تو اس کو روک دیتا ہے۔

اس کے علاوہ بانس کا نمک (بانس کا کھان) بننے جلا کر بنایا جاتا ہے۔ یہ نمک ایک دو رتی پان میں رکھ کر کھانے یا تھوڑے شہد میں ملا کر چٹانے سے کھائیں دمہ میں فائدہ دیتا ہے۔ (بانس کا کھان بنانے کا وہی طریقہ ہے، جو آکھ کا کھان بنانے کا لکھا گیا ہے۔)

ببول یا لیکر

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں برہمور، بتول، جنگلی میں بابول، گاجھ، مرہٹی میں بابھول، بابول، گجراتی میں بابل، کرناٹکی میں پٹی، تیلنگی میں، بلوٹو، و، نل تم، اہل میں کلی لکھتے ہیں۔ ببول یا لیکر شہور کانٹوں دار درخت ہے۔ ہر جگہ پیندا ہوتا ہے۔ اس کے پتے پھول، پھلی، چھال، گوند اور کلٹی سب ہی چیزیں دواؤں میں استعمال کی جاتی ہیں۔ لیکر کی ملائم شناخوں سے مسواک کرتے ہیں۔ اس سے



مسوڑھے مضبوط اور دانت صاف ہوتے ہیں۔ گندی
رطوبتیں نکل کر منہ پاک صاف ہو جاتا ہے۔ دانتوں سے
خون نکلنا ہو تو وہ بند ہو جاتا ہے۔

بول کی کونسلیں قبض پیدا کرتی ہیں۔ ان کو
ساتے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر سفوف بنالیں اور
برابر وزن کھانڈ ملا کر پانچ ماشے صبح کو نہاڑتے تازہ پانی
سے کھائیں۔ جریان اور سرعت و رقت کے لیے نہایت
مفید دوا ہے۔ دست آتے ہوں تو وہ بھی اس کے
کھلانے سے بند ہو جاتے ہیں۔

بول کی کونسلیں، سفید زیرہ اور انار کی کلی
ہر ایک ایک ماشہ کو پانی میں پیس چھان کر دن میں تین
بار (صبح، دوپہر اور شام) پلائیں۔ بچوں کے دست
بند کرنے کے لیے بہت مفید دوا ہے۔

بول کی چھال بھی قبض کی تاثیر رکھتی ہے، مسوڑھے کم زور ہوں، اُن میں سے نعمت بہتا
ہو، دانت ہلنے ہوں تو بول کی تازہ چھال چبانے سے مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں اور اُن سے
خون کا بہنا رگ جاتا ہے۔

اس تاثیر کی وجہ سے بول کی چھال کو دستوں کے روکنے کے لیے بھی دیتے ہیں اور کوٹ
چھان کر جریان، رقت و سرعت اور لیکوریا میں کھلاتے ہیں۔

جن بچوں کی کاخ نکلتی ہو، بول کی چھال کے چر شانڈے سے آب دست کراتے رہنے
سے اس کا نکلنا رگ جاتا ہے۔

عورتوں کے مرض سیلان اور دم کے ڈھیلا پڑ جانے کی صورت میں اس کے چر شانڈے



کی پکپکاری کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

بول کی نرم پھلیاں جن میں ابھی بیج ڈھپے ہوں جریان، رقت و شریعت، کثرت احتلام اور سیلان اترم کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔ ان کو سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر صبح نہاڑتھو لو ماشے سفوف دو روہ یا آڑہ پانی سے کھائیں۔

بول کی لکڑی کا کوئلہ باریک پس کر دو تولے میں بچا اس میں مریخ سیاہ باریک پس ہوئی ایک ماشہ اور مزہ کے مطابق نک ملا کر کھیں۔ یہ ایک بہت اچھا شہن تیار ہو گیا۔ اس کو روزانہ دانتوں پر پختے رہنے سے دانت میل پکیں سے صاف ہو کر مٹیوں کے اندر سفید چمک دار ہو جاتے ہیں اور شہ کی بدبو بھی دور ہو جاتی ہے۔

بول کا گوند سینا اور حلق کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ کھانسی، دمہ اور سل میں مفید ہے۔ خشک کھانسی میں اس کے گوند کی ڈلی منہ میں ڈال کر اس کا نماب چوستے رہنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ پیش میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ گوند بول کو بھی میں بیون کر اس کے برابر کھانڈ ملا کر روزانہ صبح کو سات ماشے نیم گرم دودھ کے ساتھ کھانے سے مردوں کا جریان اور عورتوں کا سیلان دور ہوتا ہے۔ بول کی کونپلیں، بول کی چھال، بول کی نرم دناڑک پھلیاں اور بول کا گوند۔ یہ چاروں چیزیں برابر وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور یہ سفوف روزانہ ٹھپے ٹھپے ماشے دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔ جریان، رقت و شریعت، کثرت احتلام اور عورتوں کے مرض سیلان کے لیے بہت مفید دوا ہے۔ بول کی کونپلیں بچہ کرنے کے مرض کو بھی روک دیتی ہیں۔ اگر خون جاری ہو جائے، لیکن بچہ ابھی اپنی جگہ چمک حالت میں ہو تو بول کی کونپلیں دو تولے لے کر آدھ سیرانی میں جوش دیں، جب آدھارہ جائے تو چھان کر دمہری سے میٹھا کر کے پلائیں۔ دو تین روز کے استعمال سے خون بند ہو کر عمل محفوظ ہو جائے گا۔

بتھوا

دوسرے نام: جھوا (سزین) کو سنسکرت میں داستوک، دکنی میں پٹی، بنگالی میں پتو، امر پٹی میں چاک، وت، پچول، گوانی میں مانکو، پیل، کرناگی میں پیکر، روتی کہتے ہیں۔
یہ مشہور ساگ ہے۔ یہ ہوں چنے کے کھیتوں میں خود ہی پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کا ساگ پکا کر یا بھجی بنا کر

کھاتے ہیں۔ یہ جلدی ہضم ہوتا اور قبض کو دور کرتا ہے۔
 حرارت جگرا اور گرم بخاروں میں اس کا استعمال بہت
 مفید ہے۔



اس کے علاوہ بعض تجربہ کرنے والے اس کو
 پھل بھری کی کامیاب دوا بتاتے ہیں اور طریقہ استعمال
 یہ بیان کرتے ہیں کہ روزانہ دن میں چار پانچ بار تھوڑے
 کے تھوں کا رس سفید داغوں پر لگایا جائے یا پتوں
 ہی کو لے کر داغوں پر مل دیا جائے اور اسی کا ساگ یا
 بچھڑیکا کر روٹی کے ساتھ کھائی جائے۔ دو مہینے کے
 استعمال سے برص کے داغ دور ہو جائیں گے اور بدن
 کی جلد صحیح حالت پر آجائے گی۔

برسم ڈنڈی

دوسرے نام: اسے جنگالی میں جھانگلی ڈانڈی اور دوسری زبانوں میں برسم ڈنڈی کہتے ہیں۔
 یہ بوٹی برسات میں عموماً بھاڑوں کے اندر پیدا ہوتی ہے۔ آدھے گز سے ایک گز تک اونچی ہوتی ہے۔
 پتے اور شاخیں نیلا ہٹ لیے سبز ہوتی ہیں۔ پھول کٹوری جیسا نیلا مٹھی مائل ہوتا ہے اور اس بوٹی کی تمام چیزیں
 بڑی کڑوی ہوتی ہیں۔

یہ بوٹی اعلیٰ درجہ کی مصفی خون ہے۔ اس کے علاوہ نسیان کو دور کر کے ذہن اور حافظہ کو قوت دیتی ہے۔
 طیر یا بخار کو دور کرتی ہے اور عام مقوی بدن بھی ہے۔ اگر سبز بوٹی لے تو ایک تولے کر مرچ کالی سات عدد کے
 ساتھ پانی میں پیس چھان کر چند روز پیسے سے ذہن اور حافظہ تیز ہو جاتے ہیں۔ اگر جسم پر غارش ہو، پھوٹے
 پھنسیاں نکلنے ہوں، داد، چنبل وغیرہ امراض کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتے ہیں۔

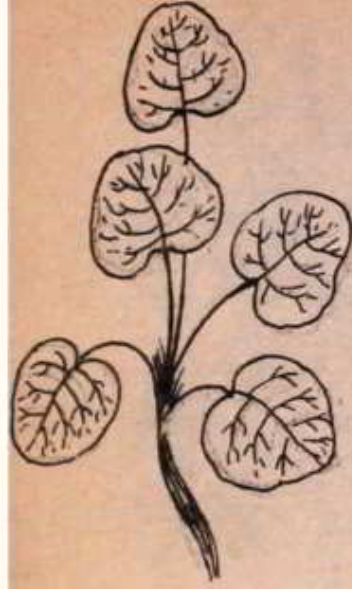
طیریا بخار کو دور کرنے کے لیے بہم زندگی
 کو سائے میں خشک کر کوٹ چھان کر سفوف
 بنائیں اور جس مریض کو استعمال کرانا چاہیں
 پہلے کوئی دست آور دوادے کر بیٹ صاف
 کر لیں، اس کے بعد یہ سفوف دو ماشے بخار
 پر مٹنے سے چھ گھنٹے پہلے تازہ پانی سے دریں
 دوبارہ اس کے دو گھنٹے بعد دریا دیکھتے تری
 خوراک دو گھنٹے بعد دیں۔ امید ہے کہ بخار
 نہیں آئے گا، اگر آئے گا تو ہلکا ہوگا۔ دوسرے
 روز کے استعمال سے بالکل ترک جائے گا۔



اس کے علاوہ برہم ڈنڈی خشک چھے ماشے، مریح کالی پانچ دانے کے ساتھ پانی میں گھوٹ چھان کر بھی پلا سکتے
 ہیں۔ یہ چڑھے ہوئے طیریا بخار کو بھی آمار دیتی ہے۔

برہمی بوٹی

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں براہمی، مانڈوکی اور جنگالی میں برہمی، مریچی میں
 براہمی، گجراتی میں براہمی، کرناٹکی میں آڈوسے لگ، تیشلی میں شمبونی، منڈوک برہمی، اتال میں بیج
 ڈاری کے ری کہتے ہیں۔
 یہ ایک چھوٹی چھتے دار بوٹی ہے۔ اس کے پتے چونی کے برابر ہوتے ہیں اور گھوڑے کے دم کے
 نشان سے ملتے جلتے ہیں۔ ان کا مزہ کڑوا اور ذرا کسیدلا ہوتا ہے۔ یہ بوٹی عام طور پر پہاڑوں اور نالوں
 کے کنارے پیدا ہوتی ہے۔



برہمی بوٹی دماغ کو طاقت دینے اور حافظہ کو بڑھانے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ استعمال کے طریقے مختلف ہیں، لیکن سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ برہمی بوٹی تازہ ایک تولہ، منفریادام سات عدد، مرچ کالی سات دانے کو پانی میں پیس چھان کر صینی سے بیٹھا کر کے پیس۔ (اگر تازہ بوٹی نلے تو خشک بوٹی چھے ماشے کافی ہے۔)

سردیوں کے موسم میں خشک برہمی بوٹی پانچ تولے، مرچ کالی تین ماشے کو پیس چھان کر شکر سفید ہم وزن بلا کر چھے ماشے روزانہ صبح کو دودھ کے ساتھ کھانے سے دہی فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

بڑ

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں وٹ، بنگالی میں وٹ، پنجابی میں بوہڑ، گجراتی میں وڑ، کرناٹکی میں آل، تیلنگی میں نرئی چھٹیو، تامل میں آل کہتے ہیں۔

یہ مشہور درخت ہے۔ اس کی شاخوں سے ریشے نکل کر زمین میں جم جاتے ہیں اور ایک مستقل تنہ بن جاتے ہیں اور اسی طرح یہ درخت بہت سی زمین پر پھیل جاتا ہے۔ اس کی شاخوں سے جو ریشے نکلتے ہیں ان کو بڑکی داڑھی (ریش برگد) کہتے ہیں۔ اس کے پتے توڑنے یا شاخ کو گوندے سے سفید رنگ کا گاڑھا دودھ نکلتا ہے، جو بڑھ کا دودھ (شیر برگد) کہلاتا ہے۔

بڑکی کونپلیں، داڑھی اور اس کا دودھ دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بڑکی کونپلیں قابض ہوتی ہیں، دستوں کو بند کرتی ہیں۔ جریان رقت اور سرعت کی شکایتوں کو دور کرنے کے لیے نہایت مفید ہیں۔ بڑکی کونپلیں لے کر سائے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور اس کے برابر کھاڑھ لاکر

نورائے روزانہ صبح کو نہا کر دو دو
کے ساتھ سات روز تک پھانگیں۔
جریان اور اختلام کی شکایتیں
دور ہو جائیں گی عورتوں کا مرض
سیلان (لیکوریہ) بھی اس سفوف
کے کھانے سے دور ہو جائے گا۔



بڑکا دودھ مٹی کے پتلے
پن کو دور کرنے کے لیے بہت اچھی
دوا ہے۔ روزانہ صبح کو نہا کر
اس درخت کے پتے توڑ کر آٹھ
سات قطرے دودھ میں چارلٹے
کھا کر پڑا ل کر کھائیں اور پے
دودھ پییں اور کم از کم تین ہفتے

تک اس طرح استعمال کرتے رہیں، جریان، رقت و مرغت اور اختلام کی شکایتیں دور ہو جائیں گی۔

بڑکا دودھ درم پر لگانے سے اس کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ بد اوگرالی پر لگاتے ہیں۔ شروع میں لگانے سے

درم کو گھٹا دیتا ہے ورنہ اس کو بڑھا کر بھوڑ دیتا ہے۔

سردیوں میں پاؤں کی ایڑیاں پھٹ کر بوائی پیدا ہو جاتی ہیں وہ اس دودھ کے بھوننے سے جلد اچھی ہو جاتی ہیں۔
تے جو کسی دوا سے بند ہو جاتی ہو بڑکی داڑھی کے نرم نرم سروں کو پانی میں پیس چھان کر پلانے سے بند ہو جاتی ہے۔
بڑکی داڑھی کو بلا کر اس کی راکھ پانی میں جھگوٹیں اور صاف پانی تھاریں۔ اس پانی کے پلانے سے تگ جاتی ہے۔

بکائن (دھریک)

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں نہانمب، بنگالی میں بوڑا نیب، ماہانم، مرچی میں بکائی نیب، کوئٹہ میں

گراتی میں بکائیز کرنا مٹی میں مہا بیج، تیلنگی میں پیو یا اتا میں مالائی دیتوا دینیم کہتے ہیں۔

بکائن کا درخت نیم کے درخت سے ملتا جلتا ہوتا ہے۔ پتے نیم کے پتوں سے ذرا بڑے ہوتے ہیں۔ پھل گول گول گٹھوں میں لگتے ہیں اور پھل کے اندر چار خانے اور ہر خانے میں ایک ایک بیج ہوتا ہے۔ اس درخت کے پتوں، پھلوں وغیرہ کا مزو نیم جیسا کرطوا ہوتا ہے۔

بکائن کے پتے کھل، داد، جڈام (کوڑھ)، اور برص (کھل بھری) جیسے امراض میں خون کو صاف کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان کو پانی میں جوش دے کر پلاتے ہیں یا آٹھ دس پتوں کو سات کالی مرچوں کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر دیتے ہیں۔

درموں کو گھلانے اور درد کو تسکین دینے کے لیے بکائن کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر اس سے سینکے اور پتوں کو بھجی بنا کر باندھتے ہیں۔ بکائن کے پتوں کا ست تیار کر کے سرمہ کی طرح صبح و شام آنکھوں میں لگانے سے موثا بندا چھا ہوجاتا ہے۔ اگر آنکھوں سے پانی بہتا ہو، سرفی رہتی ہو، روہے (دگرے) ہوں، آنکھوں میں کھل رہتی ہو تو یہ سب شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

ست تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ بکائن کی کونپلیں لے کر چھری کھول میں کوٹ کر ان کا رس نکالیں پھر اس رس کو کھول کر کے خشک کر دیں اور شیشی میں رکھیں۔

بو اسیری مستوں کا زور بکائن کی بھجی بنا کر باندھنے سے دور ہو جاتا ہے۔ بکائن کے پھلوں کی میٹک (منو بکائن) بھی بو اسیری نہایت مفید دوا ہے۔ اس کو بو اسیری اکثر دواؤں میں شامل کیا کرتے ہیں۔

مفر تخم بکائن، رسوت ہر ایک دو تولے کھانڈ چار تولے کا سفوف بنائیں۔ یہ سفوف چھے چھے ماشے صبح و شام کھانے سے بو اسیری خونی ہو یا بادی دور ہو جاتی ہے۔ بکائن کی چھال خصوصاً اس کی جڑ کی چھال پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ ایک تولہ چھال لے کر پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح و شام پلائیں۔ بکائن کی امر دینی ملائم چھال (انتر چھال) تخم کاسنی، دھما، ہر ایک چھے ماشے کورات کو پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو چھان کر پلائیں۔ پڑا، بھارا اور چھبہ بھارا اس کے پلانے سے دور ہو جاتا ہے۔ بکائن کی چھال جلا کر اس کے ساتھ کتھہ ہم وزن ملا کر ہر ایک پیس، اور منہ میں چھوڑیں اس سے منہ کے زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔

بکن بوٹی (بکم)

بکن بوٹی عموماً دریاؤں کے کنارے پیدا ہوتی ہے۔ تپے لمبوترے ہوتے ہیں۔ باریک جھڑ ٹھنڈل کی طرح ہوتا ہے اور تپے کناروں پر دندنانے دار موٹے ہوتے ہیں۔ اس کی ہر گہ پر جامنی رنگ کے پھول لگتے ہیں اور اگر اس بوٹی کا پتہ چایا جائے تو لیس پیدا ہوتا ہے اور اس میں مہلی جیسی بو آتی ہے۔

یہ بوٹی ہوا سے خونی کے لیے نہایت مفید ہے۔

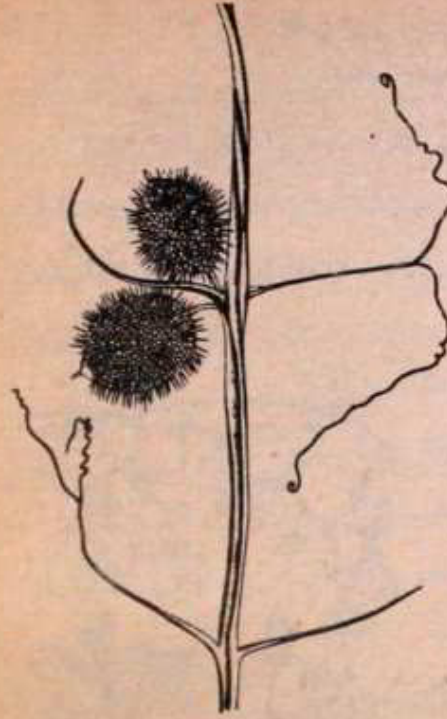
کتنا ہی خون جاری ہو، اس بوٹی کے چند بار کا استعمال سے بند ہو جاتا ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ بکن بوٹی ایک تولیے کر مریح کالی پانچ دانوں کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر مہری سے میٹھا کر کے پیس۔ سوزاک کے لیے بھی مفید ہے۔ ایک ایک تولیے بوٹی صبح و شام پانی میں پیس چھان کر مہری سے میٹھا کر کے پینے سے چیشاب کی طبعن دور ہو جاتی ہے اور مواد کا آنا بھی رک جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر اس بوٹی کو مہندی کے مانند پانی میں پیس کر ہاتھ پاؤں پر لگائیں تو ان



کی طبعن جاتی رہتی ہے۔

بنڈال

دوسرے نام: بنڈال (قباع الممار) کو سنسکرت میں دیودالی، بنڈا، بنگالی میں بانڈہ، پنجابی میں گھگر بیل، مرہٹی میں دیو ڈنگری، بادا نکل، گجراتی میں گندی، تیلنگی میں باجینکے کہتے ہیں۔ بعض علاقوں میں اسے گھسرین، دیودال، کرلین اور برلین کے نام سے بھی پکارا جاتا ہے۔



یہ ایک بیل دار بوٹی کے پھل ہیں۔
ان کو بنڈال ڈوڈہ بھی کہتے ہیں۔ یہ گول گول
کبوتر کے انڈے کے برابر ہوتے ہیں لیکن گلے
اور پولے ہوا کرتے ہیں اور ان کے اوپر باریک
باریک کاٹے ہوتے ہیں۔ رنگت لگی زرد اور
مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ برسات میں جنگلات میں
خود ہی پیدا ہوتے ہیں۔

بنڈال ڈوڈہ ایک دست آور
اور نہایت تیز آور دوا ہے۔ سونگھنے کی
قوت کی کمی، صرع (مرگی)، شقیقہ (آدھاسی)،
یرقان اور بوا سیری مسوں کو گراسنے کے
لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ حیض جاری کرنے

اور زندہ یا مردہ جنین کو خارج کرنے کے لیے اسے پلایا اور اندر رکھا جاتا ہے۔ اگر سونگھنے کی قوت جاتی رہی ہو
اور کسی قسم کی خوش بو اور بدبو نہ آتی ہو یا پیس (بخار لاغت) کی شکایت ہو، مرگی آتی ہو یا آدھاسی ستانی ہو
ان سب حالتوں میں بنڈال کو باریک پیس چھان کر گائے کے گھی میں ملا کر ناک میں پٹکائیں تو اس سے بھی یہ
بیماریاں دور ہو جاتی ہیں اور اگر یرقان (کنول باؤ) کے مریض کی آنکھوں میں زردی باقی رہ گئی ہو تو ڈوڈہ میں
بنڈال ڈوڈے رات کو تھوڑے پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو یہ پانی چھان کر دو تین قطرے ناک میں پٹکائیں۔
ناک سے زرد پانی بہے گا اور چند روز کے استعمال سے آنکھوں کی زردی دور ہو جائے گی۔

چند بنڈال ڈوڈوں کو پانی میں پیس کر گلیے بنائیں اور تھوڑا گھی لگا کر بوا سیری مسوں پر باندھیں۔ چند
روز برابر باندھنے سے بوا سیری مسے خشک ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح بوا سیری مسوں کو ان کی دھونی دی جائے تو
وہ جلد ہی مڑھا کر گر جاتے ہیں۔

بنولہ

دوسرے نام: بنولہ (حب القطن) کو پنجابی میں دڑنیوا، مرچی میں سرکی، مارواڑی میں کانکڑ کہتے ہیں۔

بنولہ کپاس کے بیجوں کو کہتے ہیں۔ دیہاتوں میں تقریباً ہر گھر میں موجود رہتے ہیں، لگائے بھینسوں کو کھلاتے ہیں۔ ان کے کھلانے سے وہ دودھ بھی زیادہ دینے لگتی ہیں۔

بنولے آدمی کے بدن کو بھی قوت دیتے اور دروائی کو بڑھاتے ہیں۔ ان کے متواتر استعمال سے بدن موٹا ہو جاتا ہے اور عورتوں میں دودھ کی پیداواریں بڑھ جاتی ہے۔ اگر کوئی شخص کھانسی دمر میں مبتلا ہو اور عام جسمانی کم زوری کی بھی شکایت ہو تو ان کے استعمال سے حیرت انگیز فائدہ پہنچتا ہے۔

طریقہ استعمال یہ ہے کہ بنولے کا مغز دو تولے لے کر پانی میں پیس کر ان کا شیر و ماصیل کریں اگر دودھ میں شیرہ نکال لیں تو زیادہ بہتر ہے۔ بھرا سے حریرہ کے مانند لپکائیں اور چینی سے میٹھا کر کے پیس۔ گرمی میں بنولہ دھنیا اور تخم خشک سفید نشیوں برابر وزن لے کر اور ان کو باریک کوٹ کر ہم وزن بھری ملا کر روزانہ ایک تولہ دودھ کے ساتھ کھائیں تاکہ چکروں اور بدن کی کم زوری کے لیے فائدہ مند ہے۔ بنولے ایفون اور دھتورے کے زہر کا تریاق (آثار) بھی ہیں۔ اگر کسی شخص کو ایفون یا دھتورہ کھلا دیا گیا ہو تو نیوں کی مینگ (مغز) میں پانی میں پیس چھان کر پلانے سے ان کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

بوکھلی

بوکھلی کو بھولی اور گڑبولی بھی کہتے ہیں۔ یہ چھتے دار بوٹی ہے۔ چھوٹے چھوٹے پتے ہوتے ہیں اور نامحرد کے مانند پھلیاں لگتی ہیں۔ اس بوٹی کے پتوں کو ٹنڈ میں چبایا جائے تو میس پیدا ہوتا ہے۔

یہ بوٹی جیران، احتلام، شربت انزال اور عورتوں کے مرض سیلان میں بہت مفید ہے۔ چوٹ کے درد کو دور کرتی ہے۔ اگر گرمی کا موسم ہو تو اس بوٹی کو پانی میں پیس چھان کر بھری سے میٹھا کر کے پیس اور اگر سردی

کاموسم ہو تو اس بوٹی کا سفوف کر کے چھپے ماشے دودھ کے ساتھ کھائیں، چوٹ کے درد کو دور کرنے کے لیے پانی میں
پیس کر لہکا گرم لیمپ کریں اور اُپلے کی آگ سے سینکیں۔

بھنگ (بھانگ)

دوسرے نام: بھنگ (قنب) کو سنسکرت میں بھنگا، وچیا، بنگالی میں سیدھی، مرہٹی میں بھانگ،
گجراتی میں بھانگیا، تیلنگی میں جن پری ٹکو کہتے ہیں۔



بھنگ مشہور چیز ہے۔ اس کا پودا
آدھ گنا اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کو بعض
لوگ پانی میں گھوٹ چھان کر تفریبا پیتے ہیں۔
اس سے ایک خاص قسم کا نشہ پیدا ہوتا ہے
جس سے طبیعت میں خوشی پیدا ہوتی ہے اور
پینے والا سنبھلے اور کھواس کرنے لگتا ہے۔ ابتدا
میں اس کے استعمال سے بھوک خوب لگتی ہے
اور نیند بھی خوب آتی ہے، لیکن اس کے زیادہ
استعمال سے بھی آخر کار وہی نقصانات پہنچتے
ہیں جو نشہ لانے والی چیزوں کے استعمال سے ظاہر
ہوتے ہیں۔ چنانچہ بھوک بند ہو جاتی ہے،
نیند کا آنا موقوف ہو جاتا ہے اور دل و دماغ
پر اس قدر خراب اثر پڑتا ہے کہ بعض لوگ پاگل ہو جاتے ہیں، لیکن یہی بھنگ بہت سے طبی فائدے بھی رکھتی ہے،
جن سے صبح موقع پر فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

اگر نیند نہ آتی ہو تو بھنگ اور تخم خشخاش برابر وزن لے کر کبری کے دودھ میں پیس کر پاؤں کے ٹوہوں پر

مہندی کی طرح یس کریں، نیندا آجائے گی۔

اگر بوا سیری مستوں میں درد اور جلن ہو تو بھنگ نچے ماتھے کو دو دو پاؤں میں جوش دے کر پیلے اس سے مستوں کو سینکیں اور بعد میں اسی بھنگ کی ٹکڑے بنا کر مستوں پر رکھیں اور اوپر سے لنگوٹ کس لیں۔
اگر فوطوں میں درد ہو یا وہ سوچ گئے ہوں تو سبز بھنگ کو پیس کر (اگر سبز نہ ملے تو خشک کو پانی میں پیس کر) گرم کر کے ارنڈ کے پتے پر پھیلا کر خسیوں پر باندھیں چند بار کے باندھنے سے آرام ہو جائے گا۔
اگر کان میں درد ہو یا کان میں کیرے پیدا ہو گئے ہوں تو بھنگ کے سبز پتوں کا رس نکال کر کان میں چپکانے سے کان کا درد دور ہو جائے گا اور کیرے سے مر جائیں گے۔

جاڑا بخار کو روکنے کے لیے بھنگ ایک ماش کو پیس کر گردو ماشے میں ملا کر چار گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی ایک ایک گھنٹے کے بعد دیں۔ اگر پہلے روز کے استعمال سے جاڑا بخار نہ رُکے تو دوسرے روز کے استعمال سے رُک جائے گا۔

بہیرہ

دوسرے نام: اسے سنکرت میں بھینگ، بنگالی میں ڈیکرا، ڈہیرو، موٹی میں بہیرا، گجراتی میں دیراں، کرناٹکی میں ٹورے، تیلنگی میں ولانا، مل میں شنی، ہندی کہتے ہیں۔

بہیرہ (بیلہ) ایک بڑے درخت کا پھل ہے، جو عتاب سے بڑا، رنگت میں زرد بھولا اور بڑے میں کیلا کڑوا ہوتا ہے۔

بہیرہ، معدے اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے۔
معدہ اور آنتوں کی کم زوری سے جو دست آتے ہیں ان کو روکتا ہے اور بندھا ہوا پاخانہ لانے لگتا ہے۔
اس کام کے لیے بہیرہ کو تھوڑا سا مہون کر سفوف بنا کر



تین تین ماشے صبح و شام کھائیں۔ بہیڑہ منگھ سے رال بننے کو روکتا ہے۔ چناں چہ اس فائدہ کے لیے بہیڑہ کو پیس چھان کر اس کے برابر کھاڑا کر چھپے چھپے ماشے کھلایا جاتا ہے۔ بہیڑہ کھانسی، دم کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے لیے بہیڑہ کو منگھ میں رکھ کر اس کا رس چوستے ہیں اور اس کی گولیاں بنا کر استعمال کرتے ہیں۔

بہیڑے کا چھلکا ڈو تولے، پستے کے پھول ایک تولہ پیس چھان کر ادراک کے دس میں گوندھ کر چار چار رتی کی گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی منگھ میں رکھ کر اس کا رس چوستے رہیں۔ کھانسی کے لیے مفید ہے۔ گرمی کی وجہ سے آنکھ دکھ رہی ہو تو بہیڑہ کے چھلکے کو پانی میں پیس کر آنکھ کے چاروں طرف لیسپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بہیڑہ بیٹانی کو طاقت دیتا ہے اور ڈھلکے کو روکتا ہے۔ اس فائدہ کے لیے بہیڑہ کے چھلکے کو سُرد کے مانند باریک کھل کر کے صبح کو آنکھ میں سلاتی سے لگائیں۔

بیر بہونی^ط

بیر بہونی (کرم عروسک، کرم نخل) کو "بیج" بھی کہتے ہیں۔ یہ مرنج رنگ کا مشہور کیڑا ہے جو چھوٹے سے اپنے ہاتھ پاؤں سکیز کر دیک جاتا ہے۔ مرنج نخل جیسا ملائم ہوتا ہے۔ آساڑھ اور ساون کے مینے میں بہت پیدا ہوتا ہے۔ اس کیڑے کا تیل بنا کر فالج اور استرخا اور ضعف اعصاب میں مالش کرتے ہیں۔ ایک تولہ بیر بہونی لے کر تلوں کے چھ توڑے تیل میں پکائیں، جب جلنے کے قریب ہو جائیں تو آگ سے اتار کر تیل کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں۔

بعض المپا جیکپ کو باہر نکالنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔ ایک شیشی میں تقریباً تین ماشے چاول ڈال کر اس میں دس بارہ بیر بہونی چھوڑ دیں اور ڈاٹ لگا کر رکھیں۔ جب بیر بہونیاں مرجائیں اور چاولوں کا رنگ مرنج ہو جائے تو چاولوں کو صاف کر کے رکھیں۔ جب کسی بچہ کو جیکپ ظاہر ہو کر دب جائے اور اس بے چینی بڑھ جائے تو ایک ایک چاول دن میں تین بار دو دو یا پانی میں ملا کر لائیں۔ ایک دو روز کے استعمال سے بچہ پیکر بہر آ جائے گی۔

بیل

دوسرے نام: بیل (بیل گری) کو سنسکرت میں بیلو، بنگالی میں بیلو، مرہٹی میں بیل، گجراتی میں بیلو، گجراتی میں بیلو، تیلگنی میں مارڈی، پندو، بیلو، تامل میں بیلو، اجمام کہتے ہیں۔

بیل مشہور پھل ہے۔ اس کا بڑا درخت ہوتا ہے۔ جب تک بیل کئی رہتا ہے، اس کا رنگ ہلکا ہوتا ہے، لیکن کچے پرنزرد ہو جاتا ہے۔ اس کے اندر زرد رنگ کا گودا بھرا ہوا ہوتا ہے جو مزے میں میٹھا، بیک دار ہوتا ہے اور اس سے ایک خاص قسم کی خوش بو آتی ہے۔ کچے اور ادا کچے پھلوں کے گودے کو خشک کر کے دواؤں میں بیل گری کے نام سے استعمال کرتے ہیں۔

کئی ہوئی بیل کے گودے میں غذائیت ہوتی ہے۔ معدہ، جگر اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور مفرح بھی ہے۔ معدہ اور آنتوں کی کم زوری سے دست آتے ہوں یا پیش کی شکایت ہو تو بیل ان کو دور کرنے کی بڑی تاثیر رکھتی ہے۔ اس کے کھانے سے معدہ اور آنتوں کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ پاخانہ بندھ کر آنے لگتا ہے اور اس طرح مدت سے آنے والے دست اور پیش کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

گرمیوں میں بیل کا شربت بنا کر پیتے ہیں۔ چناں چہ کئی ہوئی بیل کا گودا پانی میں ملا کر معمولی سی مہری یا مہینی ملا کر دیا ان کے بغیر پینے سے گرمی اور پیاس کو آرام ہوتا ہے اور اگر دست آتے ہوں تو وہ بند ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگ دستوں اور پیش کو روکنے کے لیے اسے اس طرح استعمال کرتے ہیں کہ گزر بیل لے کر اس پر چکنی مٹی لگا کر آگ میں دبا دیتے ہیں۔ جب اوپر کی مٹی پک جاتی ہے تو بیل کو آگ سے نکال کر اس کا گودا دواؤں میں تولے نہا دیکھو کھاتے ہیں۔ اس طرح چند روز برابر کھانے سے دست ٹوک جاتے ہیں۔ پیش اور آدن کی تکلیف بھی دور ہو جاتی ہے۔

کئی بیل کے گودے میں دستوں کو روکنے کی تاثیر زیادہ قوی ہوتی ہے۔ بیل گرمی تین ماشے زیرہ سفید اور جھوٹی الائچی ہر ایک ایک ماشہ کو پانی میں پیس چھان کر پلانے سے چھوٹے بچوں کے دست بند ہو جاتے ہیں۔ اگر آنکھیں دکھتی ہوں اور ان سے کچھ نکلتی ہو تو بیل کے پتے پیس کر لپ لگانے سے آنکھیں اچھی ہو جاتی ہیں۔

بینگن (بادنجان)

دوسرے نام: بے سنسکرت میں وارتاکو، بنگالی میں بینگن، پنجابی میں بتاؤں، مرہٹی میں بانگے، گجراتی میں رنگن، رگنی، کرناٹی میں بدنے، تیلنگی میں بنگایا، تامل میں گٹھی رے کئی اور بعض علاقوں میں لے بھنٹا اور بھٹا بھی کہتے ہیں۔



بینگن شہور بھل ہے۔ یہ کئی قسم کا ہوتا ہے اور اس کو زیادہ تر بطور سالن تنہا یا گوشت کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں۔ اس میں کچھ طبی فوائد بھی ہیں۔ چناں چہ یہ دردوں کو تخفیل کرنے اور ان کو پکالنے کے لیے بہت مفید ہے۔ خام کھانے سے زخموں کو نکال دیتا ہے اور اس کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ چناں چہ اس فائدہ کے لیے بینگن کو بھول میں زیادتی سے نہیں کھاتے۔ جب وہ بھول جاتا ہے تو اسے نکال کر درمیان سے چیر کر رکھتی انگلی پر باندھتے ہیں۔ اگر ابتدائی زمانہ ہوتا ہے تو درم گھل جاتا ہے ورنہ پک کر پھوٹ جاتا ہے۔ اگر چوڑی لگی ہو اور اس کا درد ستا رہتا ہو تو بینگن کا پانی پانچ تولے نکال کر گڑ ایک تولے سے شفا کر کے پلائیں اور اسی طرح آٹھ دس روز تک پلاتے رہیں۔ چوڑی کا درد دور ہو جائے گا۔

بعض لوگوں کے ہاتھ پاؤں سے پسینہ نکلا کرتا ہے۔ بینگن کا پانی نکال کر لگانے یا بینگن کو پیس کر لیسپ کرنے سے وہ پسینہ بند ہو جاتا ہے۔

پنواڑ

دوسرے نام: پنواڑ (پھاڑ، پنکوڑ) کو سنسکرت میں پنکروڑ، بنگالی میں چاکھلا، انڈیا میں مرہٹی میں بانگلا، تروٹا،

گجراتی میں کوادھیو کرنا ملی میں چمچے تیلنگلی میں ماننے ٹوکتے ہیں۔

یہ بوٹی برسات میں اُجاڑ زمین میں بہت پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا آدھ گز تک اونچا ہوتا ہے۔ کئی شاخیں ہوتی ہیں اور ان پر ذرا لمبے گول پتے لگتے ہیں، عورت کو نوبہ ہو جاتے اور دن میں کھل جاتے ہیں۔ بچوں کو نوبہ لگنے کے آتے ہیں اور بڑی لمبی پھلیاں لگتی ہیں۔ جب وہ خشک ہو جاتی ہیں تو ان کے اندر سے موٹھ کے دانے جیسے بیج نکلتے ہیں۔ یہ ہی تخم پنواڑکے نام سے دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ بوٹی مصلقی خون ہے۔ اس کے بیجوں کا پانی میں پیسا ہوا یسپ داد کھلی برص اور چھپ اور جھانیں کو دور کرنے کے لیے فائدہ مند ہے۔



دیہاتیوں میں غریب لوگ اس کے پتوں کا ساگ پکا کر کھاتے ہیں بعض تجربہ کرنے والوں نے بتایا ہے کہ وہ باہر صومالیہ عاون کے زمانہ میں بہ طور حفظہ التقدیم اس کا ساگ پکا کر کھانا مفید ہے۔

اگر کوئی شخص لمبی کھانسی یا دم میں جتلا ہو یا کسی کو ٹپا نا دا دہڑا کھلی ستا رہی ہو، برص (پھلجھری) کا مرض ہو یا چھپ اور جھانیں کی شکایت ہو، ان سب حالات میں تخم پنواڑ کوٹ چھان کر برابر وزن کھانا ملا کر روزانہ پانچ ماشے کھائیں اور برابر پانچ ہفتے تک کھاتے رہیں تو یہ سب شکایتیں دور ہو جائیں گی۔ مقامی طور پر تخم پنواڑ کو سرکاری ہسپتالوں کے رس میں ہیں کر لگائیں۔

تخم پنواڑ تو لے کو کوٹ کر آدھ پاؤڈی میں بھگو کر رکھیں۔ دو تین روز کے بعد جب وہ سڑ جائیں تو وہ اد کو کپڑے سے کھجا کر اس کا یسپ لگائیں۔ چند بار کے لگانے سے واد اچھا ہو جائے گا۔ اگر بوٹی استعمال کے ساتھ تخم پنواڑ کھلائیں بھی تو زیادہ بہتر ہے۔ پنواڑکے بیج تھے ماشے پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شہد دو تولے ملا کر پییں۔ کھانسی اور سانس کی تنگی کے لیے مفید ہے۔

پوٹاشیم پرمینگے نیٹ

”پوٹاشیم پرمینگے نیٹ“ بہت سستی اور کارآمد دوا ہے۔ عام لوگ اس کو ”لال دوا“ کے نام سے جانتے ہیں۔ یہ اورے رنگ کے باریک چمک دار ذروں کی شکل میں ہوتی ہے، اگر اس کے چند ذرے ایک چمکانک پانی میں ڈال کر حل کر دیے جائیں تو پانی کا رنگ اچھا گلابی ہو جاتا ہے۔

موسم برسات میں جب ککنوؤں کا پانی عام طور پر خراب ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے ہیضہ، صیسی و بانی بیماریاں پھوٹ پڑتی ہیں، اس وقت اس کو ککنوؤں میں ڈالنے سے ان کا پانی صاف ہو جاتا ہے اور اس کے پینے والے ایک بڑی مصیبت سے بچ جاتے ہیں۔ اس کام کے لیے اس کے استعمال کا طریقہ اسی کتاب میں دوسری جگہ لکھا گیا ہے۔

اس کے علاوہ یہ دوا گندے زخموں کو دھونے کے لیے بھی استعمال کی جاتی ہے اور بڑی فائز مند سمجھی جاتی ہے۔ یہ دوا بقدر ایک رتنی لے کر پاؤں میں حل کر کے اس سے زخموں کو دھوئیں اور اگر ناک، کان میں زخم ہوں تو اس کے پانی سے پکھاری کے ذریعے صاف کریں۔ بچ پیدا ہونے کے بعد رحم کو دھونے کے لیے بھی اس دوا کا پانی استعمال کیا جاتا ہے۔

پوٹاشیم پرمینگے نیٹ سانپ کے کاٹے کے لیے بھی ایک نہایت مفید دوا ہے اس کے استعمال سے سانپ کاٹے کی جان بچائی جاسکتی ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ جس جگہ سانپ کاٹے اس سے اور پند باندھ کر نوٹا سانپ کے دانتوں کے نشان پر آستریے یا تیز چاقو سے اس طرح + صلیبی شکلات لگا کر اس کو دبا دبا کر خون نکالیں۔ پھر اس شکلات میں یہ دوا باریک میں کر ڈالیں اور انگلی سے خوب رگڑیں تاکہ یہ دوا خون میں حل ہو کر سانپ کے زہر کو بے اثر کر دے۔

اسی طرح یہ دوا پاگل گتے کے کاٹے کے لیے بھی مفید ہے۔ کائی ہوئی جگہ پر یہ دوا باریک کر کے ڈالیں۔ اگر زخم تھوڑا ہو تو اس کو نشتر سے چوڑا کریں۔

بعض اوقات سردار مٹی اور مونچھوں کے بال کہیں کہیں سے گر کر چپکتے سے پیدا ہو جاتے ہیں اور

شکل بھدی نظر آنے لگتی ہے۔ اس مرض کو بال خورہ کہتے ہیں۔ اس کے لیے بھی پوٹاشیم پرمینگنیٹ مفید دوا ہے۔ یہ دوا ایک چٹکی بھرنے کر چند قطرے پانی میں حل کر لیں اور جس جگہ کے بال اڑ گئے ہوں اس جگہ لگائیں، اگر اس کے لگانے سے اس جگہ جلن ہونے لگے تو ایک دو روز اس کا لگانا موقوف کر دیں۔ اگر اس جگہ پر کھڑکھڑ بن گیا ہو تو اس کے خشک ہو کر اتر جانے پر دوبارہ لگائیں۔ اسی طرح لگاتے رہیں یہاں تک کہ اس جگہ بال نکل آئیں۔

کبھی کبھی مسوڑھے سوچ جلتے ہیں اور زخمی ہو جاتے ہیں یا منہ زبان اور حلق میں زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان سب صورتوں میں پوٹاشیم پرمینگنیٹ دورتی پاؤ بھر پانی میں حل کر کے کلیاں اور غرے غرے کرانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پوٹاشیم پرمینگنیٹ ہیضہ کے لیے بھی ایک مفید دوا ہے۔ ہیضہ عموماً خراب پانی سے پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے اس کو کنوؤں کا پانی صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، (جیسا کہ اوپر ذکر ہوا)۔ اس کے علاوہ ہیضہ کے مریض کو اندرونی طور پر بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔ تین رتی یہ دوا لے کر آدھ سیر پانی میں حل کر کے رکھیں اور جب ہیضہ کا مریض پانی مانگے یہی پانی ایک چھٹانک لے کر ایک ہی بار پلا دیں۔ چند بار کے پلانے سے ہیضہ کی تیزی کم ہو جائے گی۔

پودینہ

دوسرے نام: پودینہ (فودنج) کو سنسکرت میں پُڈینا، بنگالی میں پُڈینا، مرہٹی میں پُڈینا، گجراتی میں پُڈینو، کہتے ہیں۔

پودینہ شہبوز خوش بودار چھینے قصبوں اور دیہات میں سب جگہ ملتا ہے۔ عام طور پر اس کو خوش بو کے لیے سالن میں ڈالتے ہیں۔ خوش بودار ہونے کے علاوہ یہ کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ معدہ کو قوت دیتا اور ریح کو نکالتا ہے۔ اس لیے اس کی چٹنی بنا کر کھانے کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اس میں زہروں کو رفع کرنے کی تاثیر بھی ہے۔ اس لیے بعض زہروں کو دور کرنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔ چٹاں چوتھم (بدمضمی) اور ہیضہ میں پودینہ ٹپھے ماشے اور الاچی

تین ماشے کو آدھ سے پانی میں جوش دے کر چھان کر بار بار پلانے سے متلی اور تے بند ہو جاتی ہے۔ پیٹ کا درد بھی دور ہو جاتا ہے اور پیاس کم ہو جاتی ہے۔

فیل پا اور دوالی (جس میں پنڈلیوں کی رگیں بھول کر موٹی ہو جاتی ہیں) میں ٹپے ماشے پودیزہ کو پیس چھان کر

ماہ الجبن دس تولے کے ساتھ کچھ عرصے تک برابر استعمال کرتے رہنے سے ان مرضوں کی کمی ہو جاتی ہے۔ پودیزہ کو شراب میں پیس کر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں اور جھانپیاں دور ہو جاتی ہیں اور بعض لوگوں کے آنکھ کے نیچے جو کالا حلقہ پیدا ہو جاتا ہے وہ بھی اس کے برابر لگاتے رہنے سے مٹ جاتا ہے۔ بی نیولے اور چوہے بنے کاٹ لیا ہوا بچھڑ بچھوٹے ڈنک مارا ہو تو پودیزہ پیس کر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔



ہرے پودیزہ کا پانی نکال کر چکانے سے ناک کا کان اور دوسے اعضاء کے زخموں کے کیڑے مریختے ہیں۔

پودیزہ پتی کے لیے بھی مفید ہے۔ پودیزہ سبز ایک تولہ اور اگر

خشک ہو تو ٹپے ماشے شکر مرخ دو تولے پانی میں جوش دے کر پلانے سے یہ مرض دور ہو جاتا ہے۔ بعض حکیم پتی میں پودیزہ سبز کا پانی ایک تولہ، عرق گلاب پانچ تولے، سکجین سادہ ایک تولہ تینوں کو ملا کر پلاتے ہیں۔ تین چاندروا ک پلانے سے پتی جاتی رہتی ہے۔

پوست خستخاش

دوسرے نام: پوست خستخاش (ڈوڈہ افون) کو صرف "پوست" بھی کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ کوکانر بھی اس کا نام ہے۔ یہ خستخاش کا پھل ہے، جس کو کوچی کرافون حاصل کی جاتی ہے، اس کے بعد جب یہ خشک ہو جاتا ہے تو اس کو پودے سے الگ کر لیا جاتا ہے اور دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جب تک اس پھل میں تخم (خم خستخاش) ہے تو اس کو پودے سے الگ کر لیا جاتا ہے اور دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جب تک اس پھل میں تخم (خم خستخاش) ہے تو اس کو پودے سے الگ کر لیا جاتا ہے اور دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

بھرتے رہتے ہیں، اس وقت تک یہ پوست خشک یا کھل کر مسلم یا کوکنا مسلم کہلاتا ہے۔

پوست خشک نیند آتا، دردوں کو تسکین دیتا اور قبض پیدا کرتا ہے۔ ان فائدوں کے لیے یہ قلعہ طبعیوں سے استعمال کیا جاتا ہے، چنانچہ پوست خشک تین چار لمبے پانی میں جوش دے کر پلانے اور اسی کو پانی میں پیس کر لگانے سے درد سرد رہو جاتا ہے اور نیند آجاتی ہے۔ اسی طرح سرسام، بے خوابی اور پاگل پن میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

بے خوابی اور پاگل پن میں پوست خشک تین ماشے، مغز بادام شیریں پانچ دانے، مغز مکہ دو تین ماشے کو پانی میں پیس چھان کر پلانا فائدہ پہنچاتا ہے۔

بچہ پیدا ہونے کے بعد زچہ کے رحم میں انٹشن کے ساتھ سخت درد ہوا کرتا ہے۔ اس درد کو تسکین دینے کے لیے پوست خشک چار لمبے کو پانی میں جوش دے کر پائیں اور پوست خشک دو تولے کو دو سیر پانی میں جوش دیں۔ جب پانی ایک سیرہ جائے تو اس میں کڑے کی گدڑی بھگو بھگو کر پڑو کو سنکیں۔

اگر فوطوں میں درد ہو یا شانہ میں درد ہو تو پوست خشک دو تولے اگلے ٹیسو تین تولے کے جوشاندے سے سینکنے سے دور ہو جاتا ہے۔

اسکھ، کان کے درد کو تسکین دینے کے لیے بھی اس کے جوشاندے سے بھپارہ دیتے اور سینکتے ہیں۔ نزلہ کی کھانسی اور زکام میں پوست خشک تین ماشے اور تھوڑا نمک پانی میں جوش دے کر چھان کر پلانا مفید ہے۔

پوست خشک تین ماشے، مرچ کالی پانچ دانے پانی میں جوش دے کر پلانے سے باری والا بخار رک جاتا ہے، خواہ وہ تیا ہو یا چوتھا۔

پوست خشک، سفوف اور چھوٹی ہڑتینوں برابر وزن لے کر تھوڑے گائے کے گھی سے چرب کے تو سے پر بھونیں، اتنا کہ جلتے نہ پائیں، اس کے بعد باریک پیس کر رکھیں۔

یہ سفوف دستوں کو روکتا ہے، جو مدے کی کم زوری سے آتے ہوں۔ تھپے تھپے ماشے یہ سفوف صبح و شام تازہ پانی سے پینکائیں۔

پوست خشکاش مُسَلَّم (دانوں سمیت) دس تولے لے کر تھوڑا سا کوٹیں اور ایک سیر پانی میں جو شش
 دیں، یہاں تک کہ پانی ایک تہائی رہ جائے۔ اب اس پانی کو چھان لیں اور اس میں ایک سی پی ملا کر شربت
 کا توام بنائیں، اس کے بعد آگ سے اتار کر محفوظ رکھیں۔ یہ شربت ایک ایک تولد دن میں تین چار بار چٹائیں یا
 پانی میں ملا کر صبح و شام پلائیں اگر کم نزلہ اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔

پھٹکری

دوسرے نام: اسے سنکرت میں پھٹکاری، بنگالی میں پھٹ پھری، مرہٹی میں پھکی، تڑنی کرناگی
 میں پھکی، تیلنگی میں پھائے کہتے ہیں۔

پھٹکری کو پھٹکی بھی کہتے ہیں۔ یہ قیمت کے لحاظ سے نہایت سستی اور فوائد کے اعتبار سے بہت قیمتی چیز ہے۔
 قصوں اور دیہاتوں میں سب جگہ ملتی ہے۔

پھٹکری باری کے بخاروں کو روکتی ہے؛ باری کا بخار روزانہ ہو یا تیا اور چوتھیا، اس کے استعمال کرنے
 سے رک جاتا ہے۔ پھٹکری کو باریک پیس کر شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ دورتی سے چاررتی تک لے کر اس میں ایک
 چٹکی کھانڈ ملا کر بخار کے وقت سے چار گھنٹے پہلے پانی سے کھلائیں اور دوسری خوراک دو گھنٹے پہلے دیں؛ بخار نہیں
 آئے گا۔ اگر آئے گا تو ہلکا ہو گا۔ اگر پہلے دن کے استعمال سے بخار نہ رُکے تو دوسرے دن بھی استعمال کریں؛ لیکن اگر
 مریض کو قبض ہو تو پہلے اس کو دور کر لینا چاہیے۔

پھٹکری کھانسی کے لیے مفید ہے؛ اس فائدے کے لیے پھٹکری کئی طریقوں سے استعمال کی جاتی ہے۔
 ایک طریقہ یہ ہے کہ تھوہر کا ڈنڈا اندر سے خالی کر کے اس کے اندر پھٹکری ٹکڑے ٹکڑے کر کے بھردیں اور پھر اس کے
 اوپر مٹی لگا کر ایلوں کی آگ میں رکھیں۔ جب مٹی سُرخ ہو جائے تو نکال لیں اور اس کو توڑ کر اندر سے پھٹکری
 نکال لیں اور باریک پیس کر رکھیں۔ یہ پھٹکری دورتی پان میں رکھ کر روزانہ کھائیں۔ کالی کھانسی بھی اس کے
 استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ ایک یا دورتی پھٹکری شہد میں ملا کر چٹائیں۔

پھٹکری دستوں اور پیشیوں کو روکتی ہے؛ پھٹکری دو تولے اورانیوں تین ماشے کو کھول کر کے کھیں صبح

دشام چار چار رتی یہ سفوف پانی کے ساتھ دیں۔

اگر عیش میں پیٹ کے اندر بھاری پن ہو تو پہلے بعض کوارٹری کا تیل چار تولے پلائیں۔ اس سے دست آرا آنتوں سے مستے نکل جائیں گے۔ اس کے بعد یہ سفوف چار رتی اسپغول کے لعاب کے ساتھ کھلائیں۔ چند بار کے کھلانے سے عیش موقوف ہو جائے گی اور خون آتا ہوگا تو وہ بھی ٹرک جائے گا۔

پھٹکری چوٹ کے اندرونی درد کو دور کرتی ہے؛ پھٹکری ایک ماشہ کو ایک پیس کر چار تولے گھی میں بھونیں۔ اس کے بعد آگ سے آنا کر تھوڑی دیر دکھ چھوڑیں۔ جب پھٹکری تازہ نشین ہو جائے تو اوپر سے گھی نتھالیں اور اس میں چار تولے ردا بھون کر آٹھ تولے چینی شامل کر کے حلوا بنائیں۔ اس حلوہ میں بھونی ہوئی پھٹکری پہلے لقمہ میں رکھ کر کھائیں؛ اوپر سے باقی حلوا کھالیں اور بیرونی طور پر گڑ، ہلدی اور چوڑہ ملا کر لیب کریں، چوٹ کا درد نیا ہوا پڑانا، چند دن کے استعمال سے دور ہو جائے گا۔

پھٹکری سوزا ک کے لیے لاجواب دوا ہے؛ پھٹکری کو بھون کر اس کے وزن برابر گولے کر سفوف بنائیں اور تین ماشہ دوا دودھ کی تلی کے ساتھ کھائیں۔ پیشاب کی ملن دور ہو جائے گی اور پیس کا آنا بند ہو جائے گا۔ چار رتی پھٹکری کو ایک چھٹا تک پانی میں حل کر کے پکھاری کرنے سے بھی سوزا ک کے مرض میں فائدہ پہنچتا ہے۔

پھٹکری آنکھوں کے لیے بہت فائدہ رکھتی ہے؛ پھٹکری ڈور تی کو میں کر عرق گلاب آدمی چھٹا تک میں حل کر کے شیشی میں رکھیں۔ دکھتی آنکھوں میں اسے چمکائیں۔ دوا اور مٹھی دور ہو جائے گی اور کچھ آنا بند ہو جائے گا۔ اس کے علاوہ پھٹکری رسوت، ہر ایک دو ماشہ، انیون ایک رتی پانی میں پیس کر آنکھ کے چاروں طرف لگانے سے آنکھوں کا درد کھٹک اور مٹھی جاتی رہتی ہے۔

پھٹکری بوا سیری ستوں کو مٹھا کر گرا دیتی ہے؛ ترکیب استعمال یہ ہے کہ آدھ پاؤ پھٹکری کو پاؤ سیر سفید کاغذوں میں پیسٹ کر جنگلی اٹھوں کی آگ میں رکھیں۔ جب کاغذ جل چکیں اور پھٹکری ٹھنڈی ہو جائے تو اس کو پیس کر پاؤ سیر گھی کے ساتھ تلی کے برتن میں نیم کے ڈھکے سے دو تین روز تک رکھیں۔ تلی کا برتن ایسا لیا جائے جس میں دو چار روز دہی جمایا گیا ہو۔ اب اس گھی میں روٹی تھیر کر صبح کے وقت آب دست لینے کے بعد ستوں پر بانڈھیں۔ فام کو کھول کر روٹی تھیر کر رکھیں۔ سات روز تک برابر عمل کریں۔ ستے مٹھا جاتا رہے گا۔

پھٹکری مسوڑھوں کو مضبوط کرتی ہے۔ دو جتے پھٹکری اور ایک جتہ تک کو پیس کر مسوڑھوں پر ملا کریں۔ مسوڑھے مضبوط ہوں گے اور خون آنا بند ہو جائے گا۔ پھٹکری تین ماشے کو پیس کر پاؤں میں ملائیں۔ اس پانی سے کلیاں کرنے سے اسفنجی مسوڑھے سخت اور درانت مضبوط ہو جاتے ہیں، ان سے خون نکلتا ہو تو وہ بند ہو جاتا ہے، منہ آیا ہوا ہو تو وہ اچھا ہو جاتا ہے۔ پھٹکری گرے ہوئے کو تڑپے کو درست کر دیتی ہے، تین ماشے پھٹکری آدھ پاؤں میں حل کر کے غرضے کریں۔

پھٹکری نکیس کو روک دیتی ہے۔ ایک ماشہ پھٹکری پانی میں حل کر کے اس کی پچکاری کریں یا پھٹکری کو باریک پیس کر ناک میں پھونکیں۔

پھٹکری کان کے زخم کو اچھا کر دیتی ہے۔ پھٹکری ایک ماشہ کو پانی میں حل کر کے اس سے بذر بیج پچکاری کان کو دھوئیں اور پھٹکری کو باریک پیس کر شہد میں ملائیں، پھر اس میں روئی کی تہی تھیو کر کان میں رکھیں۔ پھٹکری کو پانی میں حل کر کے بالوں کو دھونے سے سر کی جوتیں مر جاتی ہیں۔ اگر ہاتھ پاؤں سے پسینہ نکلتا ہو تو پھٹکری تین ماشے کو ایک چھٹانک پانی میں حل کر کے اس کو ہاتھ کی ہتھیلی اور پاؤں کے تلوؤں پر لگانے سے پسینہ کا نکلتا رک جاتا ہے۔ نفل سے زیادہ بدبودار پسینہ نکلتا بھی بند ہو جاتا ہے۔ جن بچوں کی کاٹھنکٹی ہو، آب دست کرانے کے بعد اوپر کے طریقے سے پھٹکری کا پانی تیار کر کے لگانے سے کاٹھنک کا نکلتا بند ہو جاتا ہے۔

پیاز

دوسرے نام : اسے سنسکرت میں پلانڈو، بنگالی میں پنڈیا، پنجابی میں گنٹھے، مرہٹی میں کاند، گجراتی میں ڈنگلی، کرناٹکی میں گوبی، آئی، تیلگی میں نیرائی، تامل میں ونجمنگتے کہتے ہیں۔ پیاز ایک عام گولہ جیڑ ہے۔ یہ سالن کا ایک اہم جز ہے۔ غصہ انی فوائد کے علاوہ دوائی فائدے بھی رکھتی ہے۔ زہریلے اثرات سے بچائی اور دوائی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔

طاعون وغیرہ دوائی امراض کے زمانہ میں پیاز کو باریک باریک کاٹ کر سرکہ میں ڈال کر یا میوں کا رس

شامل کر کے غذا کے ساتھ کھاتے ہیں۔ وہاں سے حفاظت رہتی ہے۔ ہیضہ کے
مریض کو پیاز کا رس اور چوڑے کا پانی ایک ایک تولہ لاکر دو دو تین تین گھنٹے کے
وقفہ سے پلانا مریض کو اس مہلک مرض سے بچاتا ہے۔ لوؤں کے زمانہ میں پیاز
کا استعمال ان کے خراب اثرات سے بچاتا ہے۔ اس کا سونگھتے رہنا بھی لوؤں سے
بچانے کے لیے مفید ہے۔



پیاز کا رس، شہد خالص، گھی ہر ایک دو تولے، دو انڈوں کی زردی
ان سب کو ایک پیالہ میں ڈال کر چھپے چھپٹیں اور آگ پر پکا کر نہاڑو کھائیں۔
اعلیٰ درجہ کی مقوی غذائی دوا ہے۔ پیاز کے رس ایک تولہ میں شہد خالص ایک
تولہ لاکر تھوڑا گرم کر کے پینے سے بیٹی ہوئی آواز کھل جاتی ہے۔
اگر بواسیری سے پھولے ہوئے ہوں اور ان سے خون جاری نہ ہونے
سے مریض درد اور جلن سے بے چین ہو تو پیاز کو آگ میں جھلجھلا کر مستوں پر
باندھنے سے مستوں کے ٹھنڈے کھل جاتے



ہیں اور ان سے خون جاری ہو کر مرض کو سکون نصیب ہوتا ہے۔
جھلجھلائی ہوئی پیاز اگر پھوڑے، پھنسیوں پر باندھی جائے تو
وہ ان کو پکا کر بہت جلد پھوڑ دیتی ہے۔ اگر کان میں ٹھنسی ہو تو جھلجھلائی
ہوئی پیاز کا رس ٹپکانے سے ٹھنسی پھوٹ جاتی ہے اور مریض کو درد سے
چین نصیب ہوتا ہے۔

نزرد و زکام بند ہو تو پیاز کو تراش کر سونگھنے سے کھل جاتا ہے۔

پیاز کا مرہم ہر قسم کے زخموں، خاص کر زخمِ ایتان کے لیے مفید ہے۔ تلوں کے تیل دس تولے میں دو تولے
پیاز کاٹ کر جلائیں، پھر اس میں ڈھائی تولے نیم کے ہرے پتے ڈال کر پکائیں اور بعد میں ایک تولہ موم اس
میں پھلائیں، مرہم بن جائے گا۔

پیل

دوسرے نام: سنسکرت میں پتی، بنگالی میں پنی، مرہٹی میں پنن، گجراتی میں پٹھی پیپل،
کرناٹی میں پتی، تلنگی میں پتی، تامل میں پنی، پنجابی میں مگھاں کہتے ہیں۔



یہ ایک میل دار بوٹی کے پھل ہیں۔ ایک ایک
انچ لمبے اور گول ہوتے ہیں۔ ان کے اوپر دانہ دار اُبھار
ہونے کی وجہ سے ان کی سطح کھردری ہو جاتی ہے۔ مزہ
کال مرحوں کی طرح تیز چرپرہ ہوتا ہے۔

معدہ کو قوت دینے، بھوک لگانے اور ریاہ
کو خارج کرنے کے لیے بہت اچھی چیز ہے، قوت باہ کو
بڑھاتا ہے، آنکھوں کے لیے بھی مفید ہے۔

پیل ڈو تولے کو باریک پس چھان کر شہد خالص
بازہ تولے میں ملا کر تین تین ماشے دن میں تین چار بار
چاٹنے سے بھوک لگتی اور ریاہ خارج ہوتے ہیں۔ اگر ملنی کھانسی اور دم کی شکایت ہو تو وہ بھی دُور
ہو جاتی ہے۔

پیل پانچ تولے کا سفوف بنا کر ایک سیر دودھ میں جوش دیں اور برابر چلائے رہیں، یہاں تک کہ دودھ
کا کھوہ بن جائے۔ اب اس کھوئے کو گھی پانچ تولے میں بھون کر اور آدھ سیر کھانڈ کر دو دو تولے صبح و شام
کھائیں، اوپر سے دودھ پییں، مقوی ہے۔

بکری کی کلٹی کا ایک ٹکڑا لے کر اس میں چار پانچ پیل چھو میں اور ایک سیخ میں پرو کر آگ پر بھونیں اور
اُس سے جو پانی ٹپے آنکھوں میں لگائیں تو نم سے کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کے ساتھ ہی مریض کو کلٹی بھی کھلائیں۔
پیل کو بعض سُزوں میں بھی شامل کرتے ہیں، جو دھند، رتوں سے اور بھولے کے لیے مفید ہیں۔

پیل درخت

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں آشوتنٹھ، بنگالی میں آشوتنٹھ، آشوت گاجھ، مرغی میں پھیل، گجراتی میں پیلو، کرناٹکی میں ارلی، تیلنگی میں رائی چیتو کہتے ہیں۔

پیل بھارت اور پاکستان

کے مشہور درختوں میں سے ہے۔ نیم
کیڑا، آم اور جامن کے درختوں کی
طرح اس کے درخت ہر جگہ ہوتے
ہیں۔ اس کے پتے پان کے پتوں سے
نیچے جھلتے، سیدھی طرت سے چمکدار
اور ہرے ہوتے ہیں اور ان پر گھبرا
ہوتی ہیں۔ نالہ کے برابر پھل لگتے



ہیں، جو پیلیاں کہلاتی ہیں۔ تنے اور شاخوں کی کھال سفید ہوتی ہے۔

اگر پیل کے نرم و نازک پتوں کو گھی سے چبڑ کر گرم کر کے پھوٹے پھنسیوں پر باندھ دیا جائے تو وہ بہت جلد
پک کر پھوٹ جاتے ہیں اور اسی کے باندھنے سے مواد نکل کر جلد اچھے ہو جاتے ہیں۔

پیل کی چھال پاؤں سے لے کر جلائیں۔ جب اس میں دھواں درہے تو ایک سیر پانی میں ڈال کر چھایا ہوا اس
پانی کو ایک کوری ٹھیلیا میں سر دھونے کے لیے رکھ چھوڑیں۔ لیبریا بخار میں جب مریض کو بار بار قہقہے آتی ہوں، سخی ستا قہقہے
مریض بار بار پانی مانگتا ہوا بیضہ میں مریض پیاس اور تے کی شدت سے نڈھال ہو تو اس پانی کو پلانے سے بہت جلد
سکون ہو جاتا ہے قہقہے رک جاتی ہیں اور پیاس کچھ جاتی ہے۔

کئی ہوتی پیلیاں (پیل کے پتے ہوتے پھل) ضرورت کے مطابق لے کر سایہ خشک کریں اور سفوف بنا کر
توڑا ماشے سفوف صبح و شام گھانے کے دودھ کے ساتھ کھائیں۔ جریان، احتلام، سرعت انزال اور سیلان الرحم کے

یہ مفید ہے۔ اس کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا، بلکہ قبض کو دور کرتا ہے۔

اس کے علاوہ یہی سفوف حمل قرار لینے میں بھی مدد دیتا ہے۔ جن عورتوں کے رحم میں کوئی خرابی نہ ہو جس باقاعدہ آتا ہو، ان کو فراغتِ حیض کے بعد ایک ہفتہ تک کھلائیں۔ اگر پہلے مہینہ میں کامیابی نہ ہو تو دوسرے مہینے استعمال کرائیں۔

تارپین کاتیل

یہ شہور تیل ہے۔ اگرچہ بہت سے فوائد رکھتا ہے، لیکن یہاں ہم اُس کے وہی فائدے اور طرق استعمال لکھتے ہیں، جن سے ہر شخص آسانی سے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

تارپین کے تیل پانچ تولے میں کافور ایک تولہ ملا کر رکھیں۔ کافور تیل میں حل ہو جائے گا۔ یہ محلول کئی بیاریوں میں کارآمد رہا ہے۔ سینہ اور پلپی میں درد ہو یا کمر اور جوڑوں میں درد رہتا ہو، اس کی مالش سے دور ہو جاتا ہے۔ داد پر لگانے سے داد اچھا ہو جاتا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں، چاہے یہ زخم گائے، بیل، بھینس وغیرہ جانوروں کے جسم پر ہوں تو اس کے لگانے سے کیڑے مر جاتے ہیں اور زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔ بچوں کو چرٹوں کی تکلیف ہو تو اس صورت میں بھی اس کے لگانے سے چرٹے مر جاتے ہیں۔ ناک میں کیڑے پیدا ہو گئے ہوں تو ناک میں ایک دو قطرے چکانے سے تمام کیڑے مر کر نکل جاتے ہیں۔ اگر کافور ملا یا جائے تو خالص روغن تارپین کے استعمال سے بھی یہ تکلیفیں دور ہو جاتی ہیں۔

تل (کنجد)

دوسرے نام: اسے سنسکرت اور ہنگالی میں تل، عربی میں تیل، گجراتی میں تل، کرناگی میں اسے نو، تیلگی میں نووئل تامل میں تولتے نئے کہتے ہیں۔

تل شہور چیز ہے۔ اس کا تیل نکال کر استعمال کرتے ہیں اور اسی کی تل شکاری اور ریوڑی اور گڑک وغیرہ بنا کر کھاتے ہیں۔ یہ سفید اور کالے دو قسم کے ہوتے ہیں۔

تل مقوی باہ ہیں اور بدن کو موٹا کرتے ہیں۔ ان فائدوں کے لیے تلوں کو دھو کر براہ روزن مغز یا دام شیریں اور تخم شمشاد کے ساتھ کوٹ کر سب کے برابر شکر سفید ملا کر ایک تول سے دو تول تک دو رو کے ساتھ کھائیں۔ دس دن ہفتے تک کھاتے رہیں۔

تل بھلا نوے کے زہر کا اثر کم کرتے ہیں چنانچہ بھلا نوے کے ساتھ تل ملا کر مناسب مقدار میں کھانے سے کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچتا۔

بھلا نوے کی اندرونی سیاہ رطوبت بدن کے جس حصہ پر لگ جاتی ہے وہی جگہ سوج جاتی ہے لیکن تلوں کا تیل لگانے سے یہ سوجن اتر جاتی ہے۔ اگر تمام بدن سوج جائے تو تلوں کا تیل تمام بدن پر لگانے کے علاوہ چار پانچ تولے پلا بھی دیا جائے۔

ریوڑی اور گزک جو تلوں سے بنائے جاتے ہیں ان کے کھانے سے بستر پر مٹیاب کرنے کی عادت چھوٹ جاتی ہے اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔ لیکن ان فائدوں کے لیے تل زیادہ فائدہ مند نہیں۔ تل اور سرس کی چھال دونوں کو سرس میں کرپ کرنے سے چہرے کے ہا سے دور ہو جاتے ہیں۔ تلوں کے تپے پیر کر بالوں کی جڑوں میں لگانے اور ان ہی کے جوڑانے سے بالوں کو دھونے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں۔ وہ خوب بڑھتے اور کالے چمکیے ہو جاتے ہیں۔

اس کے پتوں کو پس کر سرس میں لگانے سے سر کی بھوسی (بغا) دور ہو جاتی ہے۔ ناگ بھنی ایک کانٹوں اور پودا ہے اس کے کانٹے نہایت باریک سفید ہوتے ہیں۔ اگر اتفاق سے کسی آدمی کے جسم میں چھو جاتے ہیں تو بہت تکلیف دیتے ہیں۔ ان کا ٹکنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ ان کے لیے تلوں کا تیل بہت مفید ہوا ہے۔ جسم میں جہاں کانٹے چھبیں تلوں کا تیل برابر لگاتے رہیں، کانٹے گل کر خارج ہو جائیں گے۔

سردیوں کے شروع میں تلوں کے پھولوں اور پتوں پر جو شبنم (اوس) پڑی ہو پھول اور پتوں کو توڑ کر اس کو چھپ پر لگائیں۔ چند بار کے لگانے سے چھپ کے نشانات مٹ جائیں گے۔

تلسی

تلسی مشہور پودا ہے۔ یہ ملک کی تقریباً سبھی زبانوں میں اسی نام سے مشہور ہے۔ ہندو اس کو مقدس (پوٹر) سمجھتے اور اس کی پرستش کرتے ہیں۔ مندروں میں اس کے پودے عام طور پر لگائے جاتے ہیں اور بعض لوگ گھروں میں بھی لگاتے ہیں۔



تلسی ریحان کی قسم سے ہے۔ اس کے پتے سے خاص قسم کی خوش بو آتی ہے۔ اس کی بو سے چھڑ بھاگتے ہیں۔ اس لیے اگر اس کو گھروں میں لگایا جائے تو گھروں میں رہنے والے چھڑوں سے محفوظ رہتے ہیں اور ملیریا بخار میں مبتلا نہیں ہوتے۔

چچک اور موتی جھرہ کے دانے نکلنے میں دیر لگ رہی ہوں
مرضی بے چین ہو تو ایسی حالت میں تلسی کے چند پتے اور ذرا سی زعفران
پانی میں پیس کر پلانے سے دانے جلد نکل آتے ہیں۔

تلسی کے پتے اور اروس (بانس) کے پتے چھپے چھپے ماشے

پانی میں پیس چھان کر پلانے سے کھانسی دمر میں فائدہ ہوتا ہے۔ تلسی کے پتوں کا جوشاندہ پلانے سے پسینا اگر بخار اتر جاتا ہے۔ کان کے چھپے درم (کن پھیلے) ہو تو تلسی کے پتے اریڈ کی کونسل ہر ایک چھپے ماشے لے کر تھوڑے نمک کے ساتھ پیس کر لیب کرنے سے درم گھل جاتا ہے۔ کان میں درد ہو تو تلسی کے پتوں کا رس ٹپکانے سے دور ہو جاتا ہے۔ ناک سے بد بو آتی ہو تو تلسی کے پتوں کا رس ٹپکانے سے یہ شکایت جاتی رہتی ہے۔ تلسی کے بر پتوں کا رس برابر وزن میوں کے رس میں ملا کر لگانے سے داد ہمیشہ کے لیے اچھا ہو جاتا ہے۔ ایک ہفتہ تک روزانہ لگاتے رہیں۔ اسی طرح ان دونوں چیزوں کو ملا کر لگانے سے چہرے کی جھائیاں اور خارش دور ہو جاتی ہے۔

تمباکو

دوسرے نام: تمباکو (تاکو) کو سنسکرت میں کوشا، چڑا، بنگالی میں تاکو، مرہٹی میں تمباکو، گجراتی میں تمباکو کہتے ہیں۔

تمباکو مشہور چیز ہے۔ اس کے خشک پتوں کو کوٹ کر شیر و ملائے اور اس کو علیہم میں رکھ کر حقہ کے ذریعہ اس کا دھواں کھینچتے ہیں۔ حقہ کے علاوہ بڑی 'سگریٹ'، سگا اور پائپ اس کے استعمال کی دوسری صورتیں ہیں۔ بعض لوگ اس کو پان کے ساتھ بھی کھاتے ہیں اور بعض اس کی نسوار (ناس) بنا کر سونگھتے ہیں۔ تمباکو خواہ کسی طریقہ سے استعمال کیا جائے، اس سے نقصان کے سوا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ عام لوگ ایک دوسرے کی دکھا دیکھی اس کے استعمال کی عادت میں پڑ جاتے ہیں۔ البتہ اگر اس کو بطور دوا استعمال کیا جائے تو



اس سے بہت سے فائدے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

تمباکو سانپ کاٹے کا آٹا ہے۔ تمباکو کے خشک پتے ایک تولیہ میں پانی میں جوش دے کر پلا دینے سے تے اور دست اگر تمام زہر نکل جاتا ہے۔ اگر وقت پر خشک پتے زلیں تو زہا ہوا تمباکو، جو حقہ میں پیتے ہیں تو زیادہ تونلے لے کر پانی میں گھول چھان کر پلائیں۔

تمباکو کھانسی اور دم کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کے پتوں کا شربت بنا کر پیتے ہیں، لیکن سب سے آسان طریقہ استعمال یہ ہے کہ تمباکو کے گل (جو علیہم میں جلنے کے بعد ہوائے جگ کر کے جلا لیں) وہاں تک کہ ان کی سفید راکھ ہو جائے۔ اس راکھ کو خشکی میں رکھ چھوڑیں۔ ایک ایک رتی یہ راکھ دن میں دو تین بار چاٹ لیا کریں۔

اگر مسوڑھے پھولے ہوئے ہوں، دانتوں میں درد رہتا ہو تو مسوڑتی تمباکو ایک تولیہ مرچ کالی ایک تولیہ نمک سانچہ، ڈیڑھ ماشٹینیوں کو باریک پس چھان کر رکھیں اور بیلو مخن دانتوں اور مسوڑھوں پر ملیں، جو رطوبت ان سے خارج ہوئے نہ چپ کر کے اس کو نکلتے دیں۔ چند بار کے استعمال سے مسوڑھوں کی سوجن دور ہو جائے گی اور درد بھی جاتا رہے گا۔

تمباکو متیا بند کے لیے مفید ہے۔ سو نگھنے کا تمباکو ایک تولیہ کرارنڈی کے تیل چار تولیہ میں چار پر کھول کر کے شیشی میں رکھیں اور روزانہ سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

اگر خضیے سوچے ہوئے ہوں، ان میں درد ہو تو تمباکو کا سبز پتالے کر آگ پر سینک کر باندھنے سے آرام ہو جاتا ہے اور سبز پتالے تلے تو خشک پتالے کر بیٹھاس پر پانی چھڑک کر نرم کریں۔ اس کے بعد اس پر تیل چھڑک کر گرم کر کے باندھیں۔

تمباکو سے تیل بھی بنایا جاتا ہے، جو گہرے سے گہرے اور پڑانے زخموں اور ناسور کے لیے مفید ہے۔ پارلو میں دانتوں اور مسوڑھوں پر لگانے سے بھی فائدہ دیتا ہے جوڑوں اور جھڑوں پر لگانے سے ان کو مارتا ہے۔ بچوں کے سر کے زخم کو اچھا کرتا ہے۔ بدن کے اور پوسا خون کے باعث پھلکے سے بچے ہوئے ہوں تو وہ بھی اس تیل کے لگانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ گٹھیا میں بھی اس تیل کی مالش سے فائدہ پہنچتا ہے۔ اس تیل کے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ تمباکو کے ہرے پتوں کو کھل کر ان کا پانی چھوڑیں اور برابر وزن تلوں کا تیل ملا کر ٹکی آج پر پکائیں، یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں اور استعمال کریں۔ اگر سبز پتے دلیں تو خشک پتے ضرورت کے مطابق لے کر سو لگنا پانی میں رات کو بھگو رکھیں۔ صبح کو پکائیں جب پانی چوتھائی رہ جائے تو چھان لیں اور پھر اس کے برابر تیل ملا کر پکائیں، یہاں تک کہ صرف تیل رہ جائے۔ تمباکو کے دھوئیں سے حقہ کے اُس حصے میں، جس پر حلیم رکھی جاتی ہے، تمباکو کا دھواں جم جاتا ہے، اس کو کھینچ کر جمع کر لیں اور اس میں اتنا ہی صابون ملا کر گولی بنالیں۔ اس گولی کو دو قطرے پانی میں گھسیں۔ اس کے بعد سلائی پر لگا کر آنکھوں میں لگائیں۔ یہ رتوندی (شب کوری) کے لیے نہایت مفید ہے۔ چند بار کے لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

تھوہر

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں سنوہی، بنگالی میں منسا کاچو، پنج کشش، مرہٹی میں نوڈنگ
گجراتی میں تھور، کرناٹکی میں نوڈنگو، تیلنگی میں پینڈو کہتے ہیں۔ بعض علاقوں میں اس کا نام پھندا اور ساو بھی ہے۔
یہ ایک کانٹوں

دار پودا ہے، جس کو
باغوں اور کھیتوں کی
حفاظت کے لیے ان
کے ارد گرد خندقوں پر
لگاتے ہیں۔ اس کے
تتے اور شاخوں پر تیز
کانٹے ہوتے ہیں۔ پتے
کٹے کی زبان جیسے ہوتے
ہیں۔ اس کا کوئی پتا
یا شاخ توڑی جائے
یا تنے میں شکاف دیا
جائے تو اس سے دودھ
بہنے لگتا ہے۔ تھوہر کی
قسم کی ہوتی ہے، لیکن
اس سے عام طور پر



’ڈنڈا تھوہر‘ مراد ہوتی ہے۔ ڈنڈا تھوہر کی شاخیں اور تنے گول ہوتے ہیں، لیکن اس کی دوسری قسمیں مثلاً تھارا

تھوہر کا تنا کیونا اور چوڑھا را تھوہر کا تنا چار کونا ہوتا ہے۔

تھوہر دواؤں میں بہت کام آتا ہے خصوصاً اس کا دودھ بڑے کام کی چیز ہے۔ یہ دست آور دوا ہے۔ آتشک، گٹھیا، جلندھ، جذام اور پانی بھنی کھانسی میں بہت فائدہ دیتا ہے۔ گیہوں کا آم پھینے مانٹے لے کر تھوہر کے دودھ میں گوندھ کر ایک ٹکیہ سی بنا لیں اور اس کو آگ پر سینک لیں تاکہ دودھ روٹی کی طرح پک جائے۔ جیان فریوں کے کسی مریض کو استعمال کرنا چاہیں تو مریض کو تین دن تک نرم غذا مثلاً کھجڑی وغیرہ کھلائیں۔ اس کے بعد چوتھے روز اگر مریض مرد جوان ہو تو یہ آدمی ٹیکہ پانی کے ساتھ کھلائیں۔ اس کے کھانے سے دست آئیں گے۔ جب چھ سات دست آپھکیں تو تھوڑا خشک دہی کے ساتھ کھلائیں، لیکن اگر اس کے کھلانے کے بعد بھی دست آتے رہیں تو دو تین گھنٹے کے بعد دوبارہ خشک اور دہی دیں۔ دست بند ہو جائیں گے۔ دوسرے روز باقی نصف ٹیکہ کھلائیں۔ اس کے بعد تین دن تک خشک شوربے کے ساتھ کھلاتے رہیں۔ استعمال کے دنوں میں کوئی قابض بادی چیز ہرگز نہ دیں اور مریض کو ایسی جگہ رکھیں جو تاریک نہ ہو۔

تھوہر سے تیل بھی بنایا جاتا ہے جو گٹھیا اور فالج کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ تھوہر کے پتے لے کر ان کو تلوں کے تیل میں ڈال کر جلائیں۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے رکھیں۔ ضرورت کے وقت اس کی مالش کریں۔ اس کے علاوہ تیل کے بنانے کی ایک اور ترکیب بھی ہے۔ تھوہر کی ملائم شاخیں لے کر بھول میں دبا دیں، جب وہ مڑھجا جائیں تو ان کو نکال کر کوٹیں اور ان کا پانی پھوڑ کر برابر وزن تلوں کے تیل میں ملا کر پکائیں۔ یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس کو شیشی میں رکھیں اور کام میں لائیں۔

اگر دائروں درد ہو تو تھوہر کا دودھ ایک قلوہ احتیاط سے اس پر لگائیں۔ درد دور ہو جاتا ہے اور اس دائرہ کو آسانی سے اکھاڑا جا سکتا ہے۔

تھوہر کا دودھ داد، چنبل پر لگانے سے اس کو بہت جلد چھا کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ داد، چنبل کے لیے اس کا مرہم بھی بنایا جاتا ہے جس کے لگانے سے یہ بہت جلد دور ہو جاتے ہیں۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ڈیڑھا تھوہر کا گودا آدھ سے لے کر آدھ سے سوسوں کے تیل میں ڈال کر جلائیں۔ جب گودا جل کر کالا ہو جائے تو موسم ڈو تو لے اس میں پھلائیں۔ نیلا تھوٹھا ایک تولہ ملا لیں اور خوب اچھی طرح گھوٹ کر مرہم بنا لیں۔

ٹنکچر آئیوڈین

ٹنکچر آئیوڈین ایک نہایت مفید دوا ہے۔ دیہاتوں میں صرف ٹنکچر کے نام سے شہور ہے۔ عام طور پر بل جاتی ہے اور یہ زیادہ تر بیرونی طور پر استعمال کی جاتی ہے۔

ہر قسم کی سوجن اور پھوڑے ٹنکچر اس کے لگانے سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ زخموں میں پیپ نہیں پڑنے دیتی۔ اگر زخم میں پیپ پڑ جائے اور اس میں سڑا نہ پیدا ہو جائے تو اس کے لگانے سے دور ہو جاتی ہے۔

سوجن اور پھوڑے پھنسیوں پر اس کو یوں ہی روئی بھگو کر لگا دیتے ہیں، لیکن زخموں پر لگانے کے لیے اس کو اتنے پانی میں ملائیں کہ پانی کا رنگ ہلکا سرخ ہو جائے۔ اگر چاہیں تو اس پانی سے زخم کو دھونے کے بعد کوئی مرہم بھی لگا سکتے ہیں، ورنہ معمولی زخموں کے لیے اس کا لگانا ہی کافی ہوتا ہے۔

گھٹیا میں جوڑ سوچے ہوئے ہوں، یا کوئی گلٹی در آگئی ہو تلی اور جگر میں درد ہو تو اس کے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ پسلی کا درد (ذات الجنب) میں درد کی جگہ پر اس ٹنکچر کے برابر لگاتے رہنے سے عموماً درد دور ہو جاتا ہے اور اگر پھیپھڑے کی پھٹی میں رطوبت جمع (پھیوری) ہوگی تو اس کے جذب ہونے میں مدد ملتی ہے۔

اگر بدن کے کسی حصہ پر پھوڑا نکلنے کے آثار نظر آئیں یا جگہ سبب بد اور بغل میں ککالی (کچالی) نکلنی شروع ہو تو اس جگہ کے ارد گرد ٹنکچر آئیوڈین لگانے سے ان کا ٹھنڈا کرک جاتا ہے اور جتنا درد پیدا ہو چکا ہو وہ اس کے برابر لگانے سے گھل جاتا ہے۔ داد، گچ اور کھل بھی اس کے لگانے سے اچھی ہو جاتی ہے، لیکن داد پر تیز ٹنکچر آئیوڈین لگانے کی ضرورت ہے۔

ٹنکچر آئیوڈین کے لگانے سے اچھا ہو جاتا ہے اور اگر مسڑھے سوچے ہوئے ہوں تو اس کے استعمال سے ان کی سوجن بھی دور ہو جاتی ہے، لیکن ان حالات میں ٹنکچر آئیوڈین کو ہلکا کر کے لگانا مناسب ہے، یعنی ٹنکچر کو اتنے پانی میں ملائیں کہ اس کا رنگ ہلکا سرخ ہو جائے پھر اس میں روئی کا پھولا بھگو کر لگائیں۔ طاعون میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ اس کے لگانے سے طاعونی گلیٹیاں گھل جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ تجربہ کرنے والوں نے پلنگ میں اس کا اندرونی استعمال بھی نہایت مفید پایا ہے اور اس کا طریقہ استعمال

یہ بیان کیا ہے کہ کچھ آجودین دو قطرے آدمی چشمہ ک پانی میں ملا کر پہلے روز دو دو گھنٹے بعد اور دوسرے روز تین تین گھنٹے بعد اور تیسرے چوتھے روز چار چار گھنٹے بعد پلائیں۔ جب بخار اور دوسری علامتیں کم ہونے لگیں تو پھر اس دوا کی ایک ایک خوراک دن میں تین تین اور چار چار بار دیں، لیکن یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اندرونی طور پر کچھ آجودین استعمال کیا جائے وہ رکھی فائدہ اسپرٹ میں تیار کیا گیا ہو۔

جامن

دوسرے نام: اے سنسکرت میں جیمبو، بنگالی میں جام، مرچی میں جانجھول، گجراتی میں جاننبو، کڑائی میں
بڑو، تیلنگی میں نیڑی کہتے ہیں۔



جامن ہندوستان کا مشہور پھل ہے۔ دوسرے پھلوں کی طرح کھائی جاتی ہے اور اس کی گٹھلی کی بیج (مفروضتہ جامن) دواؤں میں استعمال کی جاتی ہے۔ جامن تھوڑی سی تفریبت رکھتی ہے، لیکن ان کو نہایت کھانے سے پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے۔ اس لیے ان کو کھانا کھانے کے بعد تک لگا کر کھانا مناسب ہے۔

صفاوی مزاج لوگوں کے لیے جامن مقوی معدہ و جگر ہے۔ تپوں کو روکتی ہے۔ زیادہ پیس اور تپ کے مریضوں کو فائدہ دیتی ہے۔ جامن کی گٹھلی کی

مینگ (مفرخستہ جامن) قابض ہے، دستوں کو روکنے اور ذیابیطس کی شکایت کو دور کرنے کے لیے دی جاتی ہے۔
 جامن کی گٹھلی کی مینگ، آم کی گٹھلی کی مینگ اور چھوٹی ٹرٹھنی ہوئی تینوں چیزیں برابر وزن لے کر سفوف
 بنائیں اور تین تین لمبے یہ سفوف چھاچھ کے ساتھ کھائیں، دست بند ہو جائیں گے اور ذیابیطس کو بھی فائدہ ہو جائے گا۔
 جامن کی گٹھلی کی مینگ، ایک تولہ انیون ایک ماشہ دونوں کو باریک پیس کر ذرا سے پانی سے میں گولیاں
 بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام کھائیں۔ ذیابیطس کے لیے اچھی دوا ہے۔ دست بھی اس کے استعمال سے
 بند ہو جاتے ہیں۔

جامن کی کونپلیں بھی قابض تاثیر رکھتی ہیں۔ ان کو ایک تولہ کر پانی میں پیس چھان کر پلانے سے دست بند
 ہو جاتے ہیں۔

جامن کی چھال بھی قابض ہوتی ہے۔ اگر سوڑھے کم زور اور پھولے ہوئے ہونے ہوں، ان سے خون نکلتا ہو
 اور دانت پٹتے ہوں تو اس کے جوشانہ سے سے کٹیاں کرنے سے وہ مضبوط ہو جاتے ہیں۔

جامن کی کلزی کا کولہ باریک پیس کر کچھ مرچ کالی اور نمک ملا کر بطور نمین استعمال کرنے سے دانت صاف اور
 مضبوط ہو جاتے ہیں۔ جامن کا رب، شربت اور سرکہ بھی بنتے ہیں۔ ان کو ٹھوٹا معدہ، جگر اور تلی کے مرضوں میں استعمال
 کرتے ہیں۔ جامن کا سرکہ خصوصیت کے ساتھ تکی کو گھلانے کے لیے مفید ہے۔

جل دھنیا

جل دھنیا کو شوگر کی بوٹی اور کوڑ بوٹی بھی کہتے ہیں۔ یہ عام طور پر ندیوں اور دریاؤں کے کنارے پیدا ہوتی
 ہے۔ اس کا پورا تقویاً آدھ گز اونچا ہوتا ہے۔ پتے دھنیے کے پتوں سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے چبانے سے مریوں کی
 طرح ٹٹھ اور زبان میں جلن پیدا کرتے ہیں۔ اگر اس کے پتوں کو کوٹ کر کسی جھتہ جسم پر باندھ دیا جائے تو آبلہ پیدا ہو جاتا ہے۔
 یہ بوٹی طاعون کے لیے بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ تازہ پتہ تازہ بوٹی لے کر کوٹیں اور
 اس کی ٹکری بنا کر ریض کی کلانی پر سیدھی جانب باندھ دیں۔ ایک دو گھنٹے میں اس جگہ آبلہ پیدا ہو جائے گا۔ اس کے بعد
 آبلہ کو چھید کر اس کا پانی نکال دیں اور اس پر گائے گاھی یا چینی کا تیل لگائیں۔ اگر یہ نہیں تو بھینس گاھی بھی لگا سکتے ہیں۔



طاہلن کی گھٹی زب جلتے گی اور ساتھ ہی بخار اور دوسرے
عارضے بھی دور ہو جائیں گے۔

اس کو عرق النساء (زیٹگھن باؤ) کے لیے بھی مفید
بیان کیا جاتا ہے۔ جل دھنیا بوٹی کو کوٹ کر گلیہ بنا کر ٹخنہ اور
ایڑھی کے درمیان باندھ دیا جائے۔ اس جگہ بھی آبلہ پیسلا
ہو جائے گا اور عرق النساء کے درد کو آرام آجائے گا۔ آبلہ کا
علاج اور پرنکھے ہونے طریقہ سے کیا جائے۔

جھاؤ

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں جھاؤک، بنگالی میں جھاؤ، گجراتی اور مرہٹی میں جھاؤ دیکتے ہیں۔
جھاؤ کا درخت چھوٹا تقریباً دو گز اونچا ہوتا ہے۔ پتے سرو کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ اس میں چھوٹے
کسی قدر گول بے ٹھنکے سے پھل لگتے ہیں، جو بڑی ماٹیں کے نام سے دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ جھاؤکے
درخت دریاؤں، خاص کر دریا جمنائے کے کنارے کھاد میں کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ جھاؤکے پتے اور اس کی لکڑی بڑی
ہوتی تھی کہ اصلی حالت پر لاتے ہیں۔ چنانچہ ان کا لپ لگاتے ہیں، جو شانہ پلاتے ہیں۔ جھاؤکے لکڑی کے پیلے
میں پانی پینا بھی تھی کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔
جھاؤکے پتوں کی دھونی دینے سے زخم خشک ہو جاتے ہیں۔ خاص کر چیپک کے زخموں کو خشک کرنے کے
لیے یہ بہت مفید چیز ہے۔ ان کی دھونی سے چیپک کے دانوں کی غارش دور ہو جاتی ہے اور ان پر کھڑنڈ جلد ہی
بن جاتے ہیں۔

برائیسری سے بھی کچھ دنوں تک برابر جھاؤکے پتوں کی دھونی دینے سے مڑ جھاگر جلتے ہیں۔
برگ جھاؤکے جو شانہ سے آب دست کرانے سے کانچ کا کھنڈک جاتا ہے۔ ماٹیں پھل تاباں اور خون کو
روکنے والے ہیں۔ جریان، رقت، مترفت اور سیلان الرحم (لیکوریٹا) میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ اگر سوز سے ڈھیلے

پڑ گئے ہوں، دانت پلٹے ہوں تو ان کے جوشاندہ سے ٹکیاں کر لے سے آرام ہو جاتا ہے۔ اس فائدہ کے لیے اس کو خون
 میں بھی جلاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کے غرارے کرنے سے گراہا کو آجی صبح حالت میں آجاتا ہے گھگھے کے دم میں اس
 کے جوشاندہ سے غرارے کرتے ہیں۔

ایس کو باریک پیس کر کرکیر کر روکنے کے لیے ناک میں پھونکتے ہیں۔ اگر کسی زخم سے خون بہ رہا ہو تو اس کے
 بڑکنے سے خون کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔ استمناسک حالت میں اور مرض سیلان الرحم میں اس کا سفوف تیار کر کے کھلانے
 سے فائدہ ہوتا ہے۔

بھاؤ کے نمک میں فولاد اور کرباٹ کی بھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔

چرچہ

دوسرے نام : اسے سنسکرت میں آپاتنگ، بنگالی میں آپاتنگ، پنجابی میں پٹھکنڈا، مرہٹی میں آگماٹھ، گجراتی
 میں آگیزو، کرناٹی میں آترنے، پچرا، تیشلی میں ڈچی کے اور شمالی ہند کے بعض علاقوں میں آونگا اور ٹچرو کہتے ہیں۔



چرچہ ایک بوٹی ہے اس کی
 شاخیں باریک باریک گروہ دار دوڑٹیک
 اونچی ہوتی ہیں۔ پتے چڑھے اور گھروسے
 ہوتے ہیں۔ شاخ کے آخری سرے پر
 چھوٹے چھوٹے پھول لگتے ہیں، ہر ہاتھ
 اور کپڑوں سے چٹ جلتے ہیں۔

چرچہ بوٹی سانپ اللہ بچھو کے
 زہر کا تریاق ہے۔ اس کی جڑ کو پانی میں
 پیس کر پلانے اور کائی ہوئی جگر پر لگانے
 سے سانپ بچھو کا زہر اتر جاتا ہے۔

یہ بوٹی برا سیر کے لیے بھی مفید ہے اس کے پتے سات لٹے، کالی مرچ سات دانے کے ساتھ پیس چنان کر پلانے سے بواسیر کا خون ٹک جاتا ہے اور پتوں کی لیکہ بنا کر کچھ دن تک ہلکی گرم باندھنے سے سستے نزعہا گر جاتے ہیں۔ چرچہ بوٹی دروں کو گھلاتی ہے۔ اس کے پتوں پر تیل لگا کر گرم کر کے چند بار باندھنے سے ہر قسم کی پھوڑے پھنسی جاتے رہتے ہیں۔ بند اور لگرائی تک گھل جاتے ہیں۔ اس کی جڑ بھی یہی اثر رکھتی ہے۔ اس کو پانی میں پیس کر لگاتے ہیں۔ اس بوٹی کو جلا کر کھار تیار کیا جاتا ہے، جو نمک چرچہ (کھار چرچہ) کہلاتا ہے۔ یہ نمک غذا کو ہضم کرتا ہے۔ بھوک لگاتا اور دیر پا کو نکالتا ہے۔ اس کے علاوہ سینہ سے بلغم کو نکالتا ہے۔ کھانسی، دور، درد شکم، اچھارہ، بڑھے ہرے جگر اور تپتی کو گھلانے کے لیے دیا جاتا ہے۔

نمک چرچہ جلندھر میں بھی مفید ہے۔ آدھا ماشہ سے ایک ماشہ تک اونٹنی کے دودھ کے ساتھ کھلایا جاتا ہے

چنا

چنا مشہور غذا ہے۔ یہ بدن کو غذائیت دینے کے اعتبار سے گہوں سے دوسرے درجہ پر ہے۔ اس کے آٹے کی روٹی پکا کر کھائی جاتی ہے۔ اس کی دال بھی کھتی ہے۔ اس کی دال کو چیس کر بین تیار کرتے ہیں جس کو



طرح طرح کی مزے دار غذائیں بنائی جاتی ہیں۔ چنا صرف بدن کو غذائیت ہی نہیں دیتا بلکہ بہت سی روئی نامیے بھی رکھتا ہے۔ اگر ایک دو تومے جنوں کو رات کے وقت دو تین چمچاں پانی میں بھگو رکھیں اور صبح کو خوب چبا چبا کر کھائیں اور اوپر سے باقی نامہ پانی شہد سے میٹھا کر کے پیس تو اس سے جسمانی تروت ترنی کرے گی۔

چنے کی دال کا آٹا (بیسن) کو پانی میں پھلگو کر رکھیں اور دال میں کئی بار پلایں۔ اس سے پیشاب کی تھلیں
 دُور ہو جائے گی اور اگر سوزاک کی شکایت ہو تو اس کے استعمال سے پیشاب کی تالی صاف ہو کر مرض کے دُور
 ہونے میں مدد ملے گی۔

چنے کی دال کا پھلکا پانی میں پھلگو رکھیں۔ صبح کو پانی پھان کر پییں۔ اس سے پیشاب خوب ٹھل کر آتا ہے۔
 چنے کے بیسن میں ہلدی اور سرسوں کا تیل اور ضرورت کے مطابق پانی ملا کر چہرے اور بدن پر لگانے سے
 رنگت بھر آتی ہے اور اس میں ایک خاص کشش پیدا ہو جاتی ہے۔

چُونَا (آہٹ)

چونا، جو ایک خاص قسم کے پتھر کو بنا کر بنایا جاتا ہے، عام طور پر مکالوں میں سفیدی کرنے کے کام آتا ہے۔ پان
 میں کٹھکے ساتھ لگا کر کھایا جاتا ہے۔ بہت سے طبی فائدے بھی رکھتا ہے۔ چرنے کی ٹولروں کو جب تک پانی سے نہیں بچھایا
 جاتا، اُس کو بے بچھا چونا کہتے ہیں، لیکن جب یہ پانی سے بچھایا جاتا ہے تو وہ ڈولروں کے بجائے سفوف بن جاتا ہے اور
 اب بچھا ہوا چونا کہلاتا ہے۔

اگر مسدہ میں کٹھاس کا غلبہ ہو، مسدہ میں دودھ ہضم نہ ہوتا ہو تو چونا مسدہ کی ترشی کو دُور کر دیتا ہے۔ دودھ کے ہضم
 ہونے میں مدد دیتا ہے اور اُس کو پھیننے سے روکتا ہے۔ اگر کتھیں آتی ہوں تو اُن کو بند کر دیتا ہے۔ چرنے کا پانی (لاٹم واٹن)
 ایک حصہ، دودھ چار حصے میں ملا کر پلائیں۔ دودھ اچھی طرح ہضم ہو کر بدن کو لگے گا۔

جن دودھ پیتے بچوں کو دودھ ہضم نہیں ہوتا اور تے کے ذریعہ نکلنا رہتا ہے اور اُن کے منہ سے کھٹی کھٹی بڑ
 آیا کرتی ہے، اُن کو تین تین گھنٹے کے بعد دودھ پلانے سے پہلے ایک ایک چھو چائے بھر چرنے کا پانی تھوڑے سے
 ماں کے دودھ میں ملا کر پلانے سے دودھ ہضم ہونے لگتا ہے۔ جن بچوں کو لڑکے کے ذریعہ دودھ پلایا جاتا ہے، اُن کو ہر
 مرتبہ چرنے کا پانی دو چھبے بھر ملا کر پلایا جائے۔

اگر بچہ کو دست آتے ہوں تو وہ بھی اس طرح چرنے کا پانی ملا کر پلانے سے بند ہو جاتے ہیں۔ جو بچے سڑکے
 میں جسکا ہوں، یا اُن کی تھلیاں کمزور ہوں تو دودھ میں چرنے کا پانی ملا کر پلانے سے اُن کی تھلیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔

ان کی عام تن دوستی اچھی ہو جاتی ہے۔ چونے کا پانی (لائم واٹر) بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ بٹھا ہوا چونا پانچ تولے لے کر پانچ سیر پانی میں اچھی طرح گھول کر رات کو رکھ چھوڑیں۔ صبح کو اس کا صاف پانی تھار کر سبز رنگ کی بوتلوں میں ڈال لگا کر رکھ چھوڑیں۔

چھوٹے بچوں کے لیے اس پانی کی مقدار زخرداک ایک چمچ چائے بھر ہے۔ بڑے آدمیوں کو دو تولے سے پانچ تولے، بلکہ کچھ اس سے زیادہ بھی دے سکتے ہیں۔

بچے کے بچتے ہوئے کان میں چونے کے پانی کی پچکاری کرنے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر بچے کے پرنے ہوں تو اس کی پچکاری پاخانہ کی جگہ کرنے سے وہ مر جاتے ہیں۔

چونا دودھ کی چٹ کو آرام دیتا ہے اور سوجن کو گھلاتا ہے۔ اس فائدہ کے لیے چونا اور بلدی دونوں برابر وزن پانی میں پیس کر لیپ کریں۔

چونا بنا اور لگالی کو گھلاتا ہے۔ اس کام کے لیے ایک حصہ بے بٹھا چونا، شہدھا ص، پٹھے حصے میں بلا کر ایک کاغذ پر لیپ کریں اور بند یا لگالی پر چپکائیں اور تین چار دن تک روزانہ تبدیل کرتے رہیں۔

چونا بے ہوش آدمی کو ہوش میں لانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک شیشی میں چونا ڈال کر اس میں اس کے برابر نوشادہ باریک پیس کر ڈالیں اور ڈال لگا کر رکھیں۔ جب کوئی مریض مرگی یا امتناع الرعم (ہیٹریا) وغیرہ سے بے ہوش ہو تو اس شیشی میں چند قطرے پانی ڈال کر بے ہوش آدمی کی ناک کے سامنے رکھیں۔ ایک دو منٹ گنگھانے ہی سے مریض ہوش میں آ جائے گا۔

چونا اور نوشادہ کی ملاوٹ سے ایک تیز بوڑا گیس پیدا ہو کر مریض کی ناک کے ذریعہ اس کے دماغ میں پہنچ کر اس کو ہوش میں لے آتی ہے۔ اگر نزلہ دھکام بند ہو جائے اور سر میں سخت درد ہو تو یہی گیس گنگھانے سے زکام نکل جاتا ہے اور دوسرا جاتا رہتا ہے۔

چونے کے پانی سے مرہم بھی بنا یا جاتا ہے، جو ٹپلے ہوئے کے لیے نہایت مفید ہے۔ چونے کا پانی اور ناریل کا تیل دونوں برابر وزن لے کر یکیشیں، مرہم بن جائے گا۔ اس کو آگ سے نکلی ہوئی جگر پر لگائیں۔ درد اور جلن دور ہو جائے گی اور زخم بھی جلد اچھا ہو جائے گا۔

چھپکلی

یہ شہور جانور ہے، ہجر گزیروں میں عام طور پر کافوں میں دیواروں اور کڑیوں پر پھرتا رہتا ہے اور سردیوں میں کسی دوزخہ میں چھپا رہتا ہے جس طرح خیلنے جڑی بوٹیوں میں امراض کو دور کرنے کی تاثیر رکھی ہے، اسی طرح بعض جراثیم کو بھی بعض امراض کو دور کرنے کی عجیب و غریب تاثیر دی ہے۔ جتنا چھپکلی مرض خستہ اندر (کنڈھالا) کے لیے حیرت انگیز اثر رکھتی ہے۔ بہت سے مریضوں کو اس کا مرہم بنا کر استعمال کرا گیا، اس نے برابر اپنا اثر دکھایا۔



چھپکلی کا مرہم بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ چار پانچ چھپکلی مار کر فرود ہی ایک کن اہی میں سرسوں کا تیل پاؤسیر کے ساتھ ڈال کر آگ پر پکائیں، یہاں تک کہ چھپکلیاں جل کر کوئلہ ہو جائیں۔ اب آگ سے نیچے آتاریں اور چھپکلیوں کو تیل میں گھوٹ کر مرہم بنا لیں۔ یہ مرہم روزانہ کنڈھالا کی گھٹٹیوں پر لگائیں اور برابر تین چار ہفتے تک لگاتے رہیں۔ روئی کا پوریہ مرہم میں تھیر کر گھٹٹیوں پر رکھ کر ٹپی باندھ سکتے ہیں۔ اس سے گھٹیاں ٹھل جائیں گی اور اگر گھٹیاں پک کر پھوٹ گئی ہوں تو اس مرہم کے لگانے سے وہ ابھی ہو جائیں گی۔

چھوڑا

چھوڑا (خرما) اگرچہ ہندوستان میں عرب ملکوں سے آتا ہے، لیکن تقریباً ہر جگہ مل جاتا ہے۔ یہ کھجور جیسے درخت کا پھل ہے، بہت دشا خوش مزہ ہوتا ہے۔ بدن کرندائیت دینا اور طاقبت بخشتا ہے۔ پانچ موٹے چھوڑوں کو دو دھس جوش دیں۔ جب وہ نرم ہو جائیں آگ سے آتاریں۔ چھوڑوں کو کھائیں اور دو دھس شہد ملا کر پیئیں۔ اس کے چند روز کے استعمال سے بدن میں قوت پیدا ہوگی اور قوت باہ بڑھے گی۔ چھوڑا اور ادا تک تھوڑا تھوڑا پان میں رکھ کر کھانے سے بلغمی کھانسی اور درد میں فائدہ پہنچتا ہے۔

چھوٹی موٹی

دوسرے نام: اسے لجاؤتی، شرمائی، شراو، لاجرتی بھی کہتے ہیں۔ بنگالی میں اسے لاجبک، لجاؤتی، مرہٹی میں لجاو، لاجری، سنکوری، گجراتی میں رشامنی اور کرناٹکی میں مدد سے مرڈو کہتے ہیں۔



چھوٹی موٹی ایک بوٹی ہے۔ اس کا خاصہ ہے کہ جب اس کو ہاتھ سے چھوتے ہیں تو اس کے پتے شکوہ کر ایک دوسرے کے ساتھ چمٹ جاتے ہیں۔ پھر ہاتھ شانے سے تھوڑی دیر کے بعد اصلی حالت پر آ جاتے ہیں۔ اسی خاصہ کے باعث اس کو چھوٹی موٹی (چھوڑنے سے مڑھلنے والی، لجاو (لاج والی) کہتے ہیں۔

چھوٹی موٹی خون کو روکتی ہے۔ بواسیر کا خون جاری ہونے کے دست آپہ ہوں، نفث الدم (خون تھوکتنا) اور استخاضہ کی

شکایت ہو، ہر حالت میں اس کا سفوف کر کے ہر قدر ۳-۳ ماٹھے صبح وشام دودھ کے ساتھ پیمانے سے خون ٹوک جاتا ہے۔ اگر گرمی کا موسم ہو تو چھوٹی موٹی کے سبز پتے، ماشے، کالی مرچ پانچ دانے کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر پیٹنی سے میٹھا کر کے پی سکتے ہیں۔

طاعون اور سرسام میں بھی چھوٹی موٹی کا استعمال بہت مفید ہے۔ ترقی نازہ چھوٹی موٹی کو کوٹ کر اس کا رس نکالیں اور تین تین تولے کی مقدار میں تین تین گھنٹے کے بعد پلاتے رہیں۔ چند ہی خوراکیوں میں اس کے اثرات ظاہر ہونے لگیں گے اور مریض اچھا ہو جائے گا۔

طاعون ایچیکہک وغیرہ مرضوں کے بعد پیدا ہونے والی گلنت (زبان تزلانا) دور کرنے کے لیے چھوٹی موٹی بوٹی ۱۶ ماشے تھوڑے پانی میں پیس چھان کر صبح وشام چند روز تک پلاتے رہیں۔ زبان کی گلنت دور ہو جائے گی۔

تخم چھوٹی موٹی کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور ۳-۳ ماشے صبح وشام دودھ کے ساتھ کھلائیں۔ جریان امد سیلان کے لیے مفید ہے۔

خاکسی

خاکسی کو خوب کلاں اور بعض لوگ خاکشیر بھی کہتے ہیں۔ مشہور چیز ہے۔ اس کے دانے خشکاش کے دانے کے برابر لیکن ذرا پیلے ہوتے ہیں۔ اس کے پودے مٹی کے کھیت میں خود ہی اگتے ہیں۔ پنسائیوں کے ہاں عام طور پر پستی بڑی ہر وقت رہنے والے بخاروں کے لیے بہت مفید دوا ہے۔ خاص کر موتی جھرو اور چمپک کے بخاروں میں اس کا بھی دوا کوئی نہیں۔ موتی جھرو اور چمپک میں خاکسی ۷ ماشے ہفتی ۹ دانے کو تھوڑی سی مسحری کے ساتھ پانی میں جوش دے کر پلاؤ۔

مفید ہے۔ اس کے علاوہ اگر خاکسی (خوب کلاں) پانچ توٹے کو پانچ سیرانی میں جوش دیں اور بعض کو ایک چار پانی پر بنا کر دیکھنے کا ہر جوش آتا کر چار پانی کے نیچے رکھ دیں اور بعض کے کپڑے آتا دیں۔ موتی جھرو یا چمپک کے دانے جلد بھی آئیں گے اور بخار کم ہو جائے گا۔

پڑنے بخاروں کو دور کرنے کے لیے خاکسی ایک توڑ کو پندرہ توڑے پانی میں جوش دے کر پلائیں۔ پہلے دن ایک جوش، دوسرے دن دو جوش، تیسرے دن تین جوش، اس طرح ساتوں دن سات جوش دے کر پلائیں۔ اس کے بعد ایک ایک جوش کم کر کے ایک ہفتہ تک اور پلائیں۔ اسی طرح دو ہفتے کے پلانے سے بخار اتر جائے گا۔

پہلے ہفتہ میں تھوڑا تھوڑا پانی بڑھاتے رہیں، جو جوش کے بعد تقریباً آدھ پاؤ رہے۔ دوسرے ہفتہ میں تھوڑا تھوڑا پانی گھٹاتے رہیں۔ ہر حالت میں جوش دینے کے بعد پینے کے لیے جر پانی باقی رہے وہ تقریباً آدھ پاؤ ہو۔

جَبْثُ الْحَدِيدِ (لوہے کا میل)

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں منڈر کہتے ہیں۔ بعض لوگ اسے منڈر بھی کہہ دیتے ہیں۔ یہ لوہے کا میل ہے جو تقریباً ہر جگہ مل جاتا ہے۔ یہ جگڑا مسدہ، تخی اور شاذ کے لیے نہایت مفید ہے۔ خون کی کمی (انیمیا) جسے لوگ بھس بھی کہتے ہیں اور جس میں خون کی کمی کے باعث تمام بدن کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے جو خون بوا کر یا خون جیش یا خونی دستوں کے سبب مریض بے حد کم ندر ہو جاتا ہے اور اس کی رنگت زرد ہو جاتی ہے تو جبث الحدید نہایت مفید دوا ہے۔ اس کا کٹہ بنا کر کھلاتے ہیں اور دوسرے مرکبات تیار کر کے استعمال کرتے ہیں۔ نیچے ایک دوا

تیار کرنے کی ترکیب لکھی جاتی ہے، جس کے استعمال سے کئی خون (اینیما) کی شکایت دُور ہو جاتی ہے، یہاں تک کہ ہاتھ پاؤں اور چہرے کا دم بھی دور ہو جاتا ہے، جو اس مرض کی زیادتی میں پیدا ہو جاتا ہے۔

دولتے خبث الحدید خبث الحدید میں تولے اور تربیلہ (پٹر، پھٹو، آملہ) میں تولے کو کوٹ چھان کر ایک لوہے کی کڑا ہی میں ڈالیں اور ان کے اوپر کھٹی چھاجھ اتنی ڈالیں کہ چار انگلیں اوپر آجائے۔ اس کے بعد حفاظت سے رکھ چھوڑیں، لیکن روزانہ ہلا دیا کریں۔ چار روز کے بعد اٹھی لگا کر دکھیں۔ اگر دو میں درد راسٹ محسوس ہو تو اور کھٹی چھاجھ ڈال کر دو چار روز اور رکھ چھوڑیں۔ اس کے بعد لوہے کے دستے سے خوب رگڑیں، یہاں تک کہ بائیک سفوف بن جائے۔ اب نوٹھ تین تولے باریک پس کر ملائیں اور کپڑے میں چھان کر شیشی میں رکھیں۔ بس دوا تیار ہو گئی۔

یہ دوا تین ماشے صبح و شام چھاجھ کے ساتھ کھائیں۔ اگر چھاجھ نہ ملے، ادھی کی اتنی کے ساتھ لیں۔ چار پانچ ہفتے کے استعمال سے نائدہ ہو جاتا ہے۔ بدن کی زردی دور ہو کر سُرخی ظاہر ہونے لگتی ہے اور بدن میں طاقت آ جاتی ہے۔

خشخاش



خشخاش کی کاشت کی جاتی ہے۔ اس کی شاخوں اور پھلوں میں شگاف دینے سے ایک دُور دھیار طوبت برس کر جم جاتی ہے۔ یہی "انیون" کہلاتی ہے۔ اس کے پھلوں کو پوست خشخاش اور دُور خشخاش کہتے ہیں اور ان کے اندر سے سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے بیج نکلتے ہیں جو تخم خشخاش کہلاتے ہیں۔ یہ تخم خشخاش قصبات و درہات میں پناہ لینا کے یہاں عام طور پر مل جاتے ہیں اور کئی بیماریوں میں کام آتے ہیں، چنانچہ تخم خشخاش کو پانی میں پیس کر مٹیانی پر لگانے سے گرمی سے ہونے والا دوسر دور ہو جاتا ہے۔

تخم خشخاش ۳ ماشے، منقہ بارام شیریں ۷ عدد کو پانی میں پیس چھان کر پینے سے رابع کو قوت حاصل ہوتی ہے اور خشکی دُور ہو جاتی ہے۔

نیت ماچی طرح آنے لگتی ہے۔

تخم خشخاش اور بونگ کو پانی میں پیس کر ہاتھ کی پھیلیوں اور پاؤں کے تلووں پر لگانے سے نیت مآجاتی ہے۔

تخم خشخاش کو پانی میں پیس کر میوں کا رس ملا کر دن پر ماش کرنے سے سوکھی کھجلی دُور ہوجاتی ہے۔



دُودھی بوٹی

دوسرے نام: سنسکرت میں موگرہکا، ناگاشنی، بنگالی میں دُودھی، دُودھیا، دُوقے، پھرتی، مرٹھی میں دُودھی، گجراتی میں دُوملی، کرناٹکی میں مریج بنی گے، تیلنگی میں پیپال کہتے ہیں۔



دُودھی بوٹی کو شیر گیادہ اور شیک بھی کہتے ہیں۔

بعض علاقوں میں یہ ہزاروانی کے نام سے مشہور ہے۔

دید صاحبان اس کو "مانیشری بوٹی" کہا کرتے ہیں۔ یہ ایک

چھتے دار بوٹی ہے۔ اس کی شاخیں سرخ رنگ کی ہوتی ہیں

اسپتے سرخ سبزی مائل۔ اس بوٹی کے پتے یا شاخ کو توڑنے

سے سفید دودھ نکلتا ہے۔

یہ بوٹی مرض جریان اور سرعت و رقت کے لیے نہایت مفید ہے۔ تقریباً سات لمبے بوٹی لے کر سات کالی

مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر تھوڑی کمانڈیا مصری ملا کر صبح و شام پیئیں۔ اگر موسم جاڑے کا ہو تو اس بوٹی کا سفوف

کر کے ہم وزن کمانڈیا ملائیں اور چھے چھے لمبے سفوف صبح و شام پانی یا دودھ کے ساتھ کھائیں۔

عورتوں کے مرض میلان میں بھی اس کا سفوف بنا کر دودھ کے ساتھ کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ خون ہوا سیر

بھی اس بوٹی کو پانی میں گھوٹ چھان کر پلانے سے رگ جاتا ہے۔ اگر دست آرہے ہوں کچھ پیش تار ہی ہو تو دُودھی

بوٹی تازہ دُوترے (خشک ہو تو ایک قرہ) پانی میں گھوٹ چھان کر صبح و شام پلائیں۔ ایک روز اور دُودھ کے

پلانے سے دست ہوں یا پچھپس، بند ہو جاتے ہیں، لیکن یہ واضح رہے کہ اگر پچھپس مستری ہو تو پہلے کوئی دست آور
دوا دے کر آنتوں کو صاف کر لیا جائے۔

دھتورہ (جزمات)

دوسرے نام : اسے سنسکرت میں دھتور، بنگالی میں دھتورہ، مرہٹی میں دھوترا، گجراتی میں دھتورہ، کراچی میں
مکئی کے تیلگی میں نالا ایتنے، تامل میں امتائی، کاروائے کہتے ہیں۔

دھتورے کا پورا بیگن کے پودے سے بنا جلتا، لیکن اس سے بڑا ہوتا ہے۔ یہ سفید اور کالا دو قسم کا ہوتا ہے۔
پھول تیف جیسا ہوتا ہے۔ کالے دھتورے کا پھول ہلکا نیلا ہوتا ہے اور اس کی شاخیں بھی ہلکی نیلی ہوتی ہیں اور یہ زیادہ اچھا
سمجھا جاتا ہے۔ دھتورہ سفید ہو یا کالا، دونوں کو چھوٹی گیند کے برابر پھل لگتے ہیں، جن کے اوپر کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ سڑکھ



جانے پر سفید دھتورے کے پھل سے بھڑے رنگ کے اور کالے
دھتورے کے پھل سے کالے رنگ کے بیج نکلتے ہیں۔

تخم دھتورہ پرانے نزلہ دزکام کے لیے مفید ہیں۔ مختلف
طریقوں سے استعمال کرائے جاتے ہیں۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ تخم دھتورہ
ایک چھٹانک کو آدھیر پانی میں جوش دیں، جب پانی تہائی نہ جائے
چھان لیں۔ اب موٹی موٹی منقعی ایک چھٹانک لے کر اس پانی میں
ڈال کر وہی آدھی پر جوش دیں، یہاں تک کہ تمام پانی اڑ جائے۔ اس
کے بعد تقاضوں کو دھوپ میں خشک کر کے رکھ چھوڑیں اور آدھی منقعی
روز کھائیں اور برابر کھاتے رہیں۔ پھر نزلہ دزکام سے نجات مل جائے گی۔

دھتورہ دمر کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے پتوں کا سگرٹ بنا کر اپنے پلم میں رکھ کر دھواں کھینچنے سے
ذوہ رنگ جاتا ہے۔

ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ دھتورے کے خشک پتے، ہمنگ کے خشک پتے اور شورہ قلمی بیمنوں برابر وزن لے کر

باریک بیس کر رکھ چھوڑیں۔ دوسرے ذرے کی حالت میں، جب کہ مریض کو سانس لینا دشوار ہو، ایک چٹکی یہ دراصل چم میں لکڑی اس کے اوپر بٹلتے ہوئے کونے رکھیں اور حقہ پر رکھ کر اس کا دھواں کھنٹیں۔ چند ہی کثرتوں کے بعد ذرہ کم ہو جائے گا، لیکن کم زور مریض کے لیے اس کا استعمال مناسب نہیں۔

تخم دھتورہ سیاہ اور کالی مرچیں برابر وزن میں چھان کر پانی میں گوندھیں اور کالی مرچ کے برابر گولیاں بنا لیں۔ ایک گولی روزانہ پانی سے کھائیں۔ جریان، احتلام اور رقت و شریعت کے لیے نہایت مفید ہیں اور ذیابیطس میں بھی فائدہ دیتی ہیں۔ اگر ہاتھ پاؤں سے پسینہ نکلتا ہو تو ان گولیوں کے استعمال سے وہ بھی رُک جاتا ہے۔ اس پسینہ کو روکنے کے لیے دھتورے کے پتوں کو پیس کر تھیلی اور تلوں پر پیس بھی کرتے ہیں۔

تخم دھتورہ کو پیس کر چوتھائی رتی سے آدھی رتی تک بخار چڑھنے سے ایک ڈیڑھ گھنٹہ پہلے کھلائیں۔ بخار کو روکنے میں مفید ہے۔

سرطان کا زخم ہو یا کوئی دوسرا دردناک زخم ہو، دھتورے کے پتے گھی میں خلائیں۔ اس کے بعد گھی کو صاف کر کے لگائیں۔

دودھ کی زیادتی سے پستانوں میں درم اور تناؤ ہو تو دھتورے کے پتوں کی بھجیر بچا کر باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جوڑ شوبے ہونے ہوں تو دھتورے کے پتوں کو تیل سے چھپر کر گرم کر کے جوڑوں پر رکھیں۔ اوپر سے ارنڈ کے پتے باندھیں۔ دھتورے کے پتوں کو کوٹ کر پانی نکالیں۔ اس پانی کے گلخانے سر کی جوئیں مریجاتی ہیں۔ دھتورہ نہ ہر ہے، اس کو اندرونی طور پر احتیاط سے استعمال کریں۔ اس کے زیر کلا آتا کر پاس کا ٹودا ہے۔

دھنیا

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں دھناک، بنگالی میں دھنے، مرہٹی میں دھنے، گوتھنیر، گجراتی میں دھانا، گوتھیر، کرناٹی میں گوتھنیری، تیلنگی میں گوتھیر، دھاتی پالو، تامل میں گوتھتی کہتے ہیں۔

دال انکاروی میں جو سال شامل کیا جاتا ہے، دھنیا اس کا ایک جز ہے۔ اس سے سالن خوش بودا ہوا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ معدے کو طاقت دیتا ہے اور ریلج کو نکالتا ہے اور ان کو داغ کی طرف چڑھنے سے روکتا ہے۔ دھنیا اور



بھی بہت فائدہ رکھتا ہے، مثلاً دھنیا گرم دودھ اور کھانے
یہ مفید ہے۔ اس کو پانی میں پیس کر پشیاں پر لگانے
سے گرمی کا درد دور ہو جاتا ہے۔ ہرے دھنیے کا پانی
اور لکڑی کا پانی نکال کر اس میں تھوڑا سا سرکہ ملائیں اور
ایک شیشی میں ڈال کر سرسام کے مریض کی ناک کے
سامنے رکھیں، مفید ہے۔

اگر سرد و در (چکڑا نا) کی شکایت ہو تو
دھنیا خشک اور ملا خشک نو نمائے کو نیم کوب کر کے
رات کو پانی میں جھگو رکھیں صبح کو پانی چھان لیں اور
مغربی سے مٹھا کر کے پیئیں۔

کھانا کھانے کے بعد پانچ گھنٹے دھنیا چبانے سے معدہ کو تازت پہنچتی ہے اور اگر معدے کی کمزوری کی وجہ سے
دست آتے ہوں تو ان کے بند ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اگر دستوں میں خون آتا ہو تو ایک تولدھنیے کو پانی میں پیس
چھان کر پینے سے وہ بند ہو جاتا ہے۔ اگر معدے سے تخیج ہوتی ہو اور اس سے مریض کو درد سر ہو یا چکڑا آتے ہوں تو دھنیے
کو کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ بلا کر ۹ ماشے کھانے سے تخیج رُک جاتی ہے اور چکڑوں کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

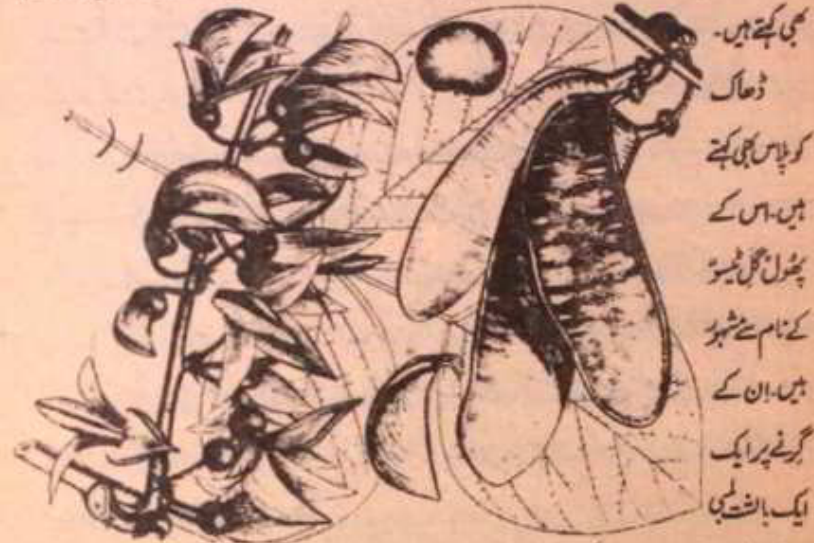
اگر کوئی شخص غلطی سے جمال گونڈ کھالے یا جمال گونڈے کی گریاں وغیرہ کھانے سے دست آئے ہیں اور مریض
نڈھال ہو جائے تو دھنیے کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور آدھا پاؤڈھی پلو کر اس میں ۶ ماشے یہ سفوف ملا کر پلائیں
دو تین بار پلانے سے دست بند ہو جائیں گے اور مریض کی کم ندری دُور ہو جائے گی۔

کثرت احتلام اور بڑھی ہوئی شہوت کو دُور کرنے کے لیے بھی دھنیا نہایت مفید رہا ہے۔ رات کو دھنیا ایک
تولد پانی میں جھگو رکھیں۔ صبح کو صاف پانی چھان کر پیئیں۔

دھنیے کو کوٹ چھان کر اس کے برابر کھانڈ پلائیں اور چھ گھنٹے صبح و شام کئی روز تک کھائیں۔ دل کی
دھڑکن کو دُور کرنے کے لیے مفید ہے۔

ڈھاک

دوسرے نام : اسے سنسکرت میں پلاش، بنگالی میں پلاش، پنجابی میں چھچھرا، مرٹی میں نیس، گجراتی میں کھاکھرو، کرناٹی میں مستو، تیلنگی میں ماتو کا، تامل میں پرشن کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ بعض علاقوں میں اسے دھارا، کانگرا، میسوا، کسیر بھی کہتے ہیں۔



اولیک ایک ایچ جڑی پھدیاں لگتی ہیں۔ ان کے اندر چار پانچ بیج ہوتے ہیں۔ یہ پھدیاں تپاس پاپڑا کہلاتی ہیں۔ ڈھاک کے درخت سے سرخ یا قرنی رنگ کا گوند نکلتا ہے، جو ڈھاک کی کئی یا ڈھاک کا گوند کہلاتا ہے اور اسی کو چھینا گوند اور کرس بھی کہتے ہیں۔

ڈھاک کا درخت بہت کارآمد ہے۔ اس کی لکڑی جلانے کے کام آتی ہے۔ اس کے پتوں سے پتلیں اور دودنے بنائے جاتے ہیں۔ اس کے پھول، گوند، بیج اور پھال دفیہ دوائی میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

ڈھاک کی کونپلیں، ڈھاک کا گوند، ڈھاک کی پھال فردوں کے مرض جریان اور رقت و سرعت اور عورتوں کے مرض سیلان (لیکوریا) کو دور کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ ڈھاک کی کونپلیں، جو بھی کھلی نہ ہوں لے کر سائے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ ملا کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف ۶ ماہ

روزانہ صبح کو دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔ دو ہفتے تک برابر کھاتے رہنے سے جریان رقت و سرعت اور سيلان الرحم (ليکوريا) کی شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

ڈھاک کی جڑ کی چھان ایک سیرلے کر پانچ سیر پانی میں جوش دیں۔ یہاں تک کہ پانی دو سیر رہ جائے۔ اب اس پانی کو چھان لیں اور اس میں ساٹھی چاول ایک سیر بھگوئیں۔ جب پانی چاولوں میں خشک ہو جائے تو انہیں ہکی میں پس کر آٹا تیار کریں روزانہ پانچ تولہ آٹے کو گھی میں بھونیں اور کھاٹے سے حلوانا کر کھائیں۔ اس حلوانے کے کھانے سے جریان رقت و سرعت اور عورتوں کا مرض سيلان دور ہو جاتا ہے۔ ڈھاک کا گوند چھینا گوند جیران، رقت و سرعت اور سيلان کو دور کرنے کی بہت اچھی دوا ہے اور ان بیماریوں کی دواؤں میں کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈھاک کا گوند ۲ تولے، سیل کھڑی ۲ تولے، مائیں چھوٹی چھ ماشہ کو باریک سے چھان کر مصری ۲ تولے ملا کر رکھیں اور چھپے ماشہ صبح و شام دودھ سے کھائیں۔ سيلان الرحم کے علاوہ کثرت حیض کو دور کرتا ہے۔

ڈھاک کے پھول (گل ٹیس) ورموں کو گھلاتے اور دروں کو تسکین دیتے ہیں۔ اگر فوطے سوچ جائیں اور ان میں درد ہو تو ان پھولوں کو پانی میں جوش دے کر نیم گرم سے فوطوں کو سینکیں اور پھر انہیں پھولوں کو کھل کر نیم گرم باندھ دیں۔ فوطوں کا درد دور ہو جائے گا اور سوجن بھی جاتی رہے گی اور اگر پھولوں کے ساتھ پرست خشکاش کو بھی جوش دے لیا جائے تو اس کا اثر زیادہ ہو جاتا ہے۔

تخم پلاس پاڑہ (ڈھاک کے بیج) پیریاٹنچا خصوصاً چونچا بھاری کی مخصوص دوا ہے۔ ضرورت کے مطابق لے کر ان کا سرخ چھلکا دور کریں اور اس کے برابر مغز کرخو ملا کر باریک سے چھان کر پانی میں گوند میں اور چنے برابر گویاں بنا کر رکھیں۔ بخار آنے سے چار گھنٹے پہلے ایک ایک گولی ۲-۳ گھنٹے کے بعد پانی کے ساتھ کھلائیں۔ تخم پلاس پاڑہ پانی میں پس کر لیسپ کرنے سے دوا چھا ہو جاتا ہے۔

ڈیکامالی

دوسرے نام: ۱ سے سنسکرت میں ناڑی ہنگو، بنگالی میں ہنگو ویش، مرثی میں ڈیکے مانی، گجراتی میں ڈیکامالی، کرناٹی میں کل ہنتی، تیلنگی میں چہو ہنگو کہتے ہیں۔

صوبہ متوسط، کوہ ست پڑا اور دکن کے علاقوں میں ایک جنگلی درخت ہوتا ہے، جس کو چمٹ کہتے ہیں، اس درخت کی شاخوں پر زرد رنگ کی سبزی، بال رطوبت پس کڑھلی جیسی ہم جاتی ہے، جو اس درخت کا گوند ہوتی ہے۔ یہ گوند ہی "ڈیکامالی" کہلاتا ہے۔ شمالی حصوں میں بھی یہ گوند پھاریوں کے ہاں مل سکتا ہے۔

ڈیکامالی زخموں کے لیے نہایت مفید ہے۔ واضح تھن اور زخم بھرنے والی ہے۔ پڑنے زخموں میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو ڈیکامالی کے جوشاندے سے دھو لے اور اسی کامرجم بنا کر لگانے سے کیڑے مر جاتے ہیں اور زخم جلد ہی اچھا ہو جاتا ہے۔

مرہم ڈیکامالی گول، صابن، رائی، مائیں چھوٹی، ڈیکامالی ہر ایک ایک تولہ، موم سفید دو تولے، تیلوں کا تیل دس تولے۔ پہلے تیلوں کے تیل میں موم کو گھلائیں۔ اس کے بعد گول، صابن اور ڈیکامالی شامل کریں۔ آج ہلکی رکھیں۔ جب یہ بھی ٹھیل کر مل جائیں تو رائی اور مائیں کو باریک پس کر ملائیں۔ بس مرہم تیار ہے۔ ضرورت کے وقت تھوڑا سا مرہم کیڑے پر لگا کر زخم پر لگائیں اور روزانہ تبدیل کرتے رہیں۔

نارہ کے لیے بھی ڈیکامالی مفید ہے۔ دورتی سے ایک اشہ تک روزانہ پانی سے کھلائیں۔

ڈیکامالی ایکٹ ماش، بانہ کے پتے چھلے ماشے کو پانی میں جوش دے کر پلانے سے سکھی کھائیں دودھ ہو جاتی ہے۔ ڈیکامالی ایک ماشہ کو پانی میں جوش دے کر پلانے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اسی کو تھوڑے پانی میں گھول کر تھوڑی روٹی تھیر کر مقعد میں رکھنے سے باریک سوتی کیڑے (چرنے یا چننے) مر جاتے ہیں۔ ڈیکامالی تین ماشے کو پانی میں جوش دے کر پلانے سے گھل کر پسینہ آجاتا ہے۔ نزلہ دھکا م اور طیر بانغا میں پسینہ لانے کی ضرورت ہو تو اس کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

رائی

دوسرے نام : اسے سنسکرت میں راجکا، راج سرشپ، بنگالی میں رائی، سرشے، مراٹھی میں موہری، گجراتی میں رائی، جمیزری، کرناٹکی میں ساسی، رائی، تیلنگی میں وزناو کہتے ہیں۔

رائی کو خردل بھی کہتے ہیں۔ سرسوں سے چھوٹے لال، سیاہی لیے رنگ کے بیج ہیں، جن کا مزہ کڑوا اور تیز

ہوتا ہے۔ رائی کا پورا سرسوں کے پودے جیسا ہوتا ہے اور سرسوں کے
بجوں کے مانند ان سے بھی تیل نکالا جاتا ہے۔



رائی بہت گرم ہوتی ہے اور یہاں تک کہ اگر اس کو پانی میں نہیں کرینا
کے کسی حصے پر لپ کر دیا جائے تو وہاں آبلہ پڑ جاتا ہے، اسی لیے اس کو پہلی
کے درد، نمونیا، گھٹیا، دردِ معدہ، جگر اور مثالی میں لپ کرنے میں یا پٹیش
بنا کر باندھتے ہیں۔ نمونیا اور پہلی کے درد میں اسی کو ٹیٹس بنا کر ایک کپڑے پر
پھیلائیں اور اس پر رائی چھے ماشے باریک پس ہوئی چھڑک کر دھو کر جسکے
ہلکی گرم باندھیں، جب جلن محسوس ہونے لگے تو اتار لیں اور فوراً دہنی گرم کر کے
باندھ دیں، درد دور ہو جائے گا، مدد اس میں کمی ضرور ہو جائے گی۔

داد، بال خورہ اور بریس میں رائی کو پانی میں پس کر لگاتے ہیں۔

وہاں آبلہ پیدا ہو جاتا ہے، پھر اس پر گھی لگاتے رہتے ہیں، آبلہ اچھا ہو جاتا ہے اور مرض بھی دور ہو جاتا ہے۔

اگر معدے میں بلغم جمع ہو تو اس کو خارج کرنے کے لیے رائی ایک تولد کو میں کر گرم پانی میں ملا کر پلاتے ہیں۔ اگر
خوردہ بخوردے نہ آئے تو حلق میں انگلی ڈال کر تھپتھپاتے کی جلتے۔

اگر ترقی نہیں ہوئی ہو تو رائی تین تولدے اور سہاگر بھوننا ہوا ایک تولد کو میں چھان کر ایک ماش صبح اور ایک ماش
شام کو پانی سے کھلائیں۔ چند روز کے استعمال سے تھکی کھل جاتی ہے۔

اگر حوض درد سے آئے اور کھل کر نہ آئے تو گرم پانی میں رائی باریک پس کر ملائیں اور اس میں مریض کو بٹھائیں۔
درد میں سکون ہوتا ہے اور حوض کے کھل کر آنے میں مدد دیتی ہے۔

اگر بھوک اچھی طرح دلگتی ہو اور غذا بھی ہضم نہ ہوتی ہو تو کھانا کھاتے وقت ایک ٹپلی پس ہوئی رائی سا لیں میں
ڈال کر کھانے سے غذا اچھی طرح ہضم ہوتی اور بھوک لگتی ہے۔

رائی کا تیل مالیش کرنے سے گھٹیا، عرق النساء، نفوس، پہلی کے درد، کمر کے درد اور فالج میں فائدہ دیتا ہے۔

رتن جوت

رتن جوت کے نام سے کئی چیزیں مشہور ہیں، لیکن اس جگہ ہم جس رتن جوت کا ذکر کرنا چاہتے ہیں وہ ایک بوٹی ہے۔ جو بالترتیب علاقہ میں سخت کنکرلی زمینوں میں کریر کے جھاڑوں میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ چھوٹی سی بوٹی ہوتی ہے۔ اس کی شاخیں سرخ ہوتی ہیں۔ پتے بھی سرخی مائل ہوتے ہیں اور ان کی شکل لونیسا ساگ سے ملتی جلتی ہوتی ہے۔ اگر اس بوٹی کو اکھاڑ کر کھودیا جائے تو درمیان میں سے ایک اصلی حالت میں قائم رہتی ہے۔ اس بوٹی کی تاثیر ٹھنڈی ہے اور یہ پیشاب خوب لاتا ہے، اس لیے جن لوگوں کو پیشاب جل کر آتا ہو یا اس میں خون آتا ہو، یا گرمی کی وجہ سے ہاتھ پاؤں جلتے ہوں، سر میں آگ سی لگتی ہو، یا لو لگ گئی ہو تو یہ بوٹی ایک تولدے کرکالی مرچ پانچ عدد کے ساتھ پانی میں ٹھنڈائی کی طرح پیس چھان کر مصری سے میٹھا کر کے پلائیں، یہ تمام شکایتیں جاتی رہیں گی۔



یہ بوٹی خون کو بھی صاف کرتی ہے۔ خاص کر ایسی حالت میں جب کتیز صفراوی مادے کے خون میں مل جانے کی وجہ سے بدن میں غارش ہو، اگر یہ مادے ربا ہو یا بدن میں ملن رہتی ہو تو اس بوٹی کو اوپر کے طریقے سے پانی میں پیس چھان کر مصری یا کھانڈے سے میٹھا کر کے پلانے سے آرام آجاتا ہے۔

گردے دشانے کی چھری کو نکالنے کے لیے بھی یہ بوٹی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے لیے بھی اوپر کے طریقے سے گھٹ چھان کر پلائی جاتی ہے۔

ریشما

دوسرے نام : ریشما (بندق ہندی) کو سنسکرت میں آریشنگ، بنگالی میں ریشا، مرہٹی میں ریشا، گجراتی میں آریشما، تیلنگی میں گلو کہتے ہیں۔

ریشما (ریشما) ایک درخت کا پھل ہے۔ چھالیہ کے برابر ہوتا ہے۔ اس کا باہری چھلکا شکن دار اور پیلا سیاہی مائل ہوتا ہے۔ توڑنے پر اندر سے کنول گٹے کے اندر کالے رنگ کی مٹھی مٹھی جو اس مٹھی کے اندر سفید رنگ ہوتی ہے۔

ریٹھاسانپ کا تریاق دانا ہے۔
 ریٹھے کے چھلکے کو بیس کر چھان بس اور شیشی
 میں رکھیں۔ جب کسی شخص کو سانپ کاٹ
 کھائے تو اس کا سفوف چھے ماشے پانی میں
 گھول چھان کر پلائیں۔ نئے زرتے میں گوانہ
 مریض اچھا ہو جلتے گا۔ اگر ضرورت سمجھیں تو
 دو گھنٹے کے بعد دوبارہ دیں۔ اگر سانپ کا لانا
 بے ہوش ہو تو جس طرح بھی ممکن ہو ریٹھے
 کا پانی تھوڑا تھوڑا اُس کے حلق میں پکائیں۔
 اگر ریٹھے کا سفوف تیار نہ ہو تو چھلکے پانی
 میں بیس نہیں اور چھان کر پلائیں۔ بچھو کا



زہریلی اس کے پلانے سے اور کائی ہوئی جگہ پر لگانے سے دور ہو جاتا ہے۔ اگر بدن پر کسی جگہ کوڑی ملی جائے تو ریٹھے کے چھلکے
 کو پانی میں بیس کر لگانے سے درد اور سوزش دور ہو جاتی ہے۔

چہرے کے داغ دہبت اور جھانیاں ریٹھے کے چھلکے کو پانی میں بیس کر لگانے سے دور ہو جاتے اور چہرہ نکھر آتا ہے۔
 آدھا سیسی کا درد بھی ریٹھے کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ ریٹھے کو پانی میں گھسیں اور پھر وہ پانی ناک میں پکائیں۔
 ناک سے رطوبت بہے گی اور آدھا سیسی کا درد ہٹا رہے گا۔ اگر درد بائیں طرف ہو تو دائیں نکتے میں اور دائیں طرف ہو تو
 بائیں نکتے میں پیکا ناپا ہے۔

لقوے میں بھی ریٹھے کے استعمال سے فائدہ پہنچتا ہے۔ ریٹھے کا چھلکا چھے تولے لے کر گڑ چار تولے کے ساتھ
 کوٹ کر چنگلی ہیرے برابر گولیاں بنائیں۔ روزانہ صبح و شام تھوڑا سا حلوا کھلا کر اوپر سے ایک ایک گولی کھلائیں۔ اس کے
 علاوہ ریٹھے کو پانی میں گھسیں اور جس طرف کی آنکھ بند ہو اُس طرف کے نکتے میں پیکائیں اور برابر کوئی روز تک پیکائیں۔
 ناک سے رطوبت بہ کر آرام ہو جائے گا۔

ریشما براہ سیرخونی اور بادی کے لیے بھی مفید دوا ہے۔ ریشمے کا چھلکا اور سوت دونوں برابر وزن لے کر باریک پیس میں اور پانی میں گوندھ کر چنگی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ صبح کے وقت نہا ریشما ایک گولی ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھائیں اور اس کے بعد دال موگ کی کچڑی خوب گرمی ڈال کر کھائیں۔ دوسرے وقت بھی کچھ دہی ہی کھائیں۔ چند روز کے استعمال سے آرام آجائے گا۔

ریشمے کا چھلکا اور سوت برابر وزن لے کر باریک کھول کر کے رکھیں اور صبح و شام سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔ ابتدائی موتیا بند، جالا، پھولا اور دھند کے لیے مفید ہے۔ ریشما بلغمی کھانسی اور دودھ کے لیے بھی نادرہ مندرجہ اس کے چھلکے کو باریک پیس چمان کر چاروتی سے ایک اشٹک شہد میں ملا کر چٹائیں۔

ریشمے کی اینگ (مغز تخم ریشما) مقوی باہ ہے۔ اس کو باریک پیس کر یا بروزن شکر سفید ملا کر چھٹے ڈوہ کے ساتھ کھائیں۔ اس کے علاوہ ریشمے کی اینگ بچوں کے مرض شکر کا دودھ کرتی ہے۔ عین ریشمے کی اینگ لے کر سیاہ بکری کے دودھ چارتولے میں کھول کر کے چوڑھ گولیاں بنائیں اور روزانہ ایک گولی بکری کے دودھ میں مل کر کھلائیں۔ ریشمے سے سانپ بچھو بھاگتے ہیں۔ اس کے لیے ریشمے کے چھلکوں کو پانی میں پیس کر مکان میں چھڑک دیں۔

زمیں کند

دوسرے نام : اسے سنسکرت میں شوزن، بنگالی میں اؤل مریشی میں گولڈا، گجراتی میں سوزن، کرناٹی میں سرن، تیلنگ میں منچا کندا، دہلی کندا، تامل میں سوزن کہتے ہیں۔

یہ ایک جڑ ہے، جوڑوں کی پھلی کے مانند زمین سے نکلتی ہے۔ اس کی ترکاری پکا کر کھائی جاتی ہے اور اس کا چارہ بھی ڈالتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ دوائی ناکسے کے لیے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ چناں چہ زمین کند پاد بھر لے کر اس کے ٹکڑے کر کے پاد سیر گڑ اور ایک چٹانک ٹنک کے ساتھ ایک مٹی کی ہنڈیا میں بند کر کے آگ



پر رکھ دیتے ہیں، یہاں تک کہ یہ سب چیزیں جل کر لاکھ ہو جاتی ہیں۔ یہ لاکھ ایک ماشہ شہد میں باکر چلنے یا پان میں کھاتے ہیں۔ بلنبھی کھانسی اور دودھ کے لیے بہت مفید ہے۔

زیرہ

دوسرے نام: زیرہ (حیرہ) کونسکرت میں جبرک، بنگالی میں جیرے، مرٹھی میں جیریں اور گجراتی میں چیروں کہتے ہیں۔ زیرہ مشہور چیز ہے۔ یہ ایک بوٹی کے بیج ہیں۔ سفید اور کالے دو قسم کے ہوتے ہیں۔ زیرہ گرم سال کا ایک خاص جزو ہے۔ ریاح کو خارج کرنے اور بھوک لگانے کے لیے بہت اچھی چیز ہے۔

زیرہ سفید ہو یا کالا، پانچ تولے لے کر نیو کے دس یا سکر دس تولے میں بھلو کر خشک کر لیں۔ اس کے بعد سو گندھ چھ اشے، کالا نمک چار اشے کے ساتھ پیس کر رکھیں اور کھانا کھانے کے بعد تین تین اشے کھائیں۔ کھانے کو مضہم کرنے، ریاح کو خارج کرنے اور بھوک لگانے کے لیے مفید ہے۔ حاملہ عورتوں کے جی متلانے اور تے آنے کی شکایت بھی اس کے استعمال سے دُور ہو جاتی ہے۔

اگر کسی عورت کی چھاتیوں میں دودھ کم پیدا ہوتا ہو تو زیرہ سفید کو پیس کر برابر وزن شکر سفید ملا کر ایک ایک تولہ صبح دس نام دودھ کے ساتھ کھلائیں۔ دودھ زیادہ پیدا ہونے لگے گا۔

سانٹھ

دوسرے نام: بنگالی میں گاندھارتے، گا دا پینیا، مرٹھی میں گھنٹلی، گجراتی میں ساٹوڑی، تیلنگی میں گال جیرو، تامل میں نمک کرتے کرے پنجابی میں اٹ رٹ اور سنسکرت میں پڑوا کہتے ہیں۔ ان کے علاوہ بعض علاقوں میں اس کا نام گہا پورنا ہے۔

یہ بوٹی برسات میں بہت کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ زمین پر پھلتی ہے۔ پتے موٹے موٹے گول ہوتے ہیں۔ پھول ہموں سفید آتے ہیں۔ دیہاتوں میں گلیوں اور کھنڈرات میں بھی آگ آتی ہے۔

یہ بوٹی بہت کارآمد ہے۔ آنکھ میں جالا پھولا ہو، کوئے کھٹے ہوں، کھلی رہتی ہو، سانٹھ کی جڑ پانی میں گھیس کر

آنکھوں میں لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ سانٹھ کی جڑ سائے میں خشک کر کے
چٹا حصہ ہلدی ملائیں اور کوٹ چھان کر سفوف بنا لیں۔ یہ سفوف تین ماہ
کھلانے سے پُرانی کھانسی اور دوسرے آرام آجاتا ہے۔

سانٹھ کے پتے ایک تولیہ اور مرغ کالی پانچ عدد کے ساتھ پانی میں پیس
چھان کر پلانے سے پیشاب خوب آتا ہے۔ جوا کھار ایک ماشہ ملا کر پلانے سے
پیشاب کی مہلن اور سوزاک میں فائدہ دیتا ہے۔

سانٹھ کی بوٹی کو خشک کر کے ڈو تولیے میں اور پانی میں بھگوئیں۔
صبح کو پانی چھان کر شورہ قلمی ایک ماشہ ملا کر پلائیں اور سانٹھ کے پتوں،
شاخوں اور جڑ کو پانی میں پیس کر پیٹ پر لپ کریں۔ جلندھر کے
لیے نہایت مفید ہے۔



سپاری

دوسرے نام: سپاری (فوفل) کو سنسکرت میں پوگی پھل بنگالی میں
سٹ سپاری، مرہٹی میں سپاری، گجراتی میں شوپاری، کرناٹی میں آڈکے ٹر،
تیلنگی میں پاک کا یا کہتے ہیں۔

سپاری (جھالیہ) کے درخت جنوبی ہند، بنگال اور جزیرہ سیلون
اور جزائر انڈمان میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی اونچائی پانچ گز سے دس گز تک
ہوتی ہے۔ درخت کی چوٹی پر ناریل اور کھجور کی طرح پتے لگتے ہیں اور ان کے
نیچے گچھروں میں گول گول پھل آتے ہیں، جو سپاری کہلاتے ہیں۔

سپاری کو عام طور پر کاٹ کر پان میں رکھ کر کھاتے ہیں۔ اس سے
چرسے کی املاح ہوتی ہے اور دانتوں اور سوزھوں کو توت پختی ہے۔



ہلنے دانت اور مسوڑھوں کو مضبوذ کرنے کے لیے اس کا منجن بنا کر استعمال کرتے ہیں۔ شپاری کو
جلا کر کوئلہ بنائیں اور جگنا چاک جلا کر روزانہ بطور منجن استعمال کریں۔ اس سے دانت صاف اور چمک دار
ہو جاتے ہیں۔



شپاری اور بڑی الائچی کو جلا کر باریک پیس کر سفوف بنائیں۔ اگر منجھ آیا ہوا ہو تو اس سفوف کو چھڑکنے سے
اچھا ہو جاتا ہے۔

شپاری ایک توڑ کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ رہ جائے تو اس پانی کو چھان
پلائیں۔ معدہ اور آنتوں کی کمزوری سے آنے والے دست بند ہو جاتے ہیں۔ شپاری رحم کو طاقت دیتی ہے اور اس کی تاثیر تڑکت
کو خشک کرتی ہے اور اس غرض کے لیے عورتوں کے مرض ضعیف رحم اور سیلان الرحم دیکوریا، میں کثرت سے استعمال کی جاتی
ہے۔ اس کے علاوہ مردوں کے مرض جریان اور رقت و سرخست میں بھی دی جاتی ہے۔

ستیاناسی



دوسرے نام: سنکرت میں کٹو نپنی، سوزن پھیری، پھیرنی، بنگالی
میں سورن پھیری، شونا کھرونی، بچوک، مرہی میں کانٹے دھرترا، پھرنگی
دھرترا، گجراتی میں داڑھی، تامل میں برہم نندو، ورنی کہتے ہیں۔
ستیاناسی کو دیہات میں کٹیللا اور بڑی کٹیلی بھی کہتے ہیں۔ یہ
بڑی کٹائی سے الگ ہے۔ اس کے پودے ایک گز تک اونچے ہوتے ہیں۔
اس کے پتوں اور شاخوں وغیرہ پر کانٹے ہوتے ہیں۔ تنے اور شاخوں کی
رنگت ہری سفیدی مال ہوتی ہے۔ پتوں پر سفید لکیریں ہوتی ہیں۔ پھول
زرد رنگ کے کٹوری جیسے خوش نما ہوتے ہیں۔ پھولوں کے گرنے پر چوکور
لبوترے ڈوڈے لگتے ہیں۔ جب یہ ڈوڈے پاک کر خشک ہو جاتی ہیں
تو ان کے اندر سے خشکاش کے برابر کالے رنگ کے ریح نکلتے ہیں۔ ایک

خاص بات یہ ہے کہ اس بروئی کا پتہ یا شاخ توڑنے سے زرد رنگ کا دورہ نکلتا ہے۔

یہ بروئی خون کو صاف کرتی ہے اور بہت سے جلدی مرضوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ اگر کوئی شخص آنکھ میں بٹکا ہو، مدت سے خارش ستا رہی ہو، بدن پر گندے زخم ہوں، گھٹیا کی شکایت ہو تو اس بروئی کے بیج ایک تھل پانی میں بیس چھان کر چند روز پلانے سے یہ سب شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور ان کے پلانے سے دستوں کی راہ خراب مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ اگر کسی شخص کو باؤ لاکٹا کاٹ کھائے تو اس کے بیج دو تھلے کالی مرچ کر سات دانوں کے ساتھ بیس چھان کر پلانے سے تھ دست آ کر زہریلا مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ ستیا ناسی کی شاخ یا پتے توڑنے سے جو درد نکلتا ہے، اگر اس کو سلائی پر لگا کر آنکھوں میں لگائیں یا ایک قطرہ ٹیکائیں تو آنکھوں کی سرفی اور درد دور ہو جاتا ہے۔ ستیا ناسی کے بیجوں سے سرسوں کی طرح بذر ایو کو لھو تیل نکالا جاتا ہے۔ یہ تیل کھلی کے لیے نہایت مفید ہے۔ چند دن کی مالش سے خارش جاتی رہتی ہے۔ یہ تیل دست آور بھی ہے۔ ایک ماش تیل، پادیر دو دو میں ڈا کر پلانے سے چار پانچ دست آ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ چار پانچ قطرے یہ تیل بتاشے پر ڈال کر کھلانے سے پیٹ کے کیرٹ مر جاتا ہے اور مہینہ کے مہینوں کو تین تین قطرے دو دو گھنٹے کے بعد دینے سے نیند آ جاتی ہے اور وہ اس جان لیوا مرض سے بچ جاتے ہیں۔

سرس

دوسرے نام: پنجاب میں اس کو سرس کہتے ہیں اور سنسکرت میں شرنیش، بنگالی میں شرنیش، پنجاب کا، سرس میں شرس، گجراتی میں شرنیش، شرنڈو، کرناٹکی میں شرسو، تیلنگی میں ورسن، شرنیم مرانو کہتے ہیں۔

سرس کا دانت بڑا ہوتا ہے۔ عام طور پر مڑکوں کے کنارے لگا یا جاتا ہے۔ اس کے پتے الٹی کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں لیکن اس سے بڑے ہوتے ہیں۔ پھلیاں تقریباً چھ تھے اٹھ ایسی اور چڑی ہوتی ہیں اور ان میں اسی کے بیجوں کی جگہ لیکن ان سے بڑے بیج نکلتے ہیں۔

دانتوں اور سڑھوں کا درد سرس کی چھال کے جو شاندرے سے نکلیاں کرنے سے اچھا ہو جاتا ہے۔ چہرے پر ٹہا سے نکلے ہوئے ہوں تو سرس کی چھال پانی میں بیس کر چند روز برابر لگانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔



جلندھ میں جب کہ تمام بدن
سوج جاتا ہے، سرس کی چال کا جوشاندہ
پلانے سے آرام آجاتا ہے۔ تخم سرس
آنکھوں کے لیے مفید ہیں۔ اکثر سرسوں
میں شامل کیے جاتے ہیں، لیکن اگر صرف
ان ہی کو باریک کر کے آنکھوں میں لگایا
کریں تو جالا، پھولا، دھند، رت بندی اور
آنکھ کی غارش کو دور کر دیتے ہیں۔

اگر سرس کے پے ہوئے بھجوں
کی ہاس میں تو نیند نزلہ دز کام بھی نکلیں کر
بہر جاتا ہے اور اس کی وجہ سے جو روادہ

بے نیبی ہوتی ہے وہ دور ہو جاتی ہے شقیقہ بھی ان کے سرگھنے سے دور ہو جاتا ہے۔

سرس کے بھجوں کا سفوف بنا کر تین ماٹھے روزانہ صبح کو دو گھنٹے کے ساتھ کھلائیں تو جریان، رقت اور سرفت کی
شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور قوت باہ بڑھتی ہے۔ سرس کے بیج کٹھنالا کے لیے بھی مفید ہیں۔ ان کو کھٹ چمان کر دو چند
شہد میں ملا کر رکھیں اور چالیس روز کے بعد چٹے اٹھے یہ دوا پانی کے ساتھ کھائیں۔

سرسوں

دوسرے نام : سرسوں کو سنسکرت میں سرشپ، بنگالی میں سرری شا، مرہٹی اور گجراتی میں سرس کہتے ہیں۔
سرسوں شہور چیز ہے۔ اس کے پتوں اور گاندل کا ساگ پکا کر کھاتے ہیں اور اسی کے بھجوں کا تیل نکال کر
اس میں پکوان اور سالن پکاتے ہیں۔
سرسوں پیلی اور کالی دو قسم کی ہوتی ہے۔

سرسوں زرد پانچ تولے کو باریک پس کر شہد پندرہ تولے میں ملا کر چٹانے سے لغمی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

سرسوں کو پانی میں بیس کر چرسے پر لگانے سے دارغ دجے اور تعانیوں دور ہو کر چہرہ نکھر آتا ہے۔

سرسوں کا تیل سرسوں کے تیل کو روغن سیاہ، روغن تلخ اور کرڑا تیل بھی کہتے ہیں۔ یہ تیل بڑے کام کی چیز ہے۔

قصوں اور دیبا تون میں یہی تیل چراغ میں جلا یا جاتا ہے جس سے گھروں میں اُجالا ہوتا ہے۔ اسی تیل میں سالن پکاؤ ہیں اور قسم قسم کے پکوان تیار کرتے ہیں۔ بدن میں طاقت اور حرارت پیدا کرنے کے لیے یہ تیل مصنوعی گھی سے بہت بہتر ہے۔

بدن پر اس تیل کی مالش کرنے سے بدن میں تراوش پہنچتی ہے اور خشک ٹھلی دور ہو جاتی ہے۔ اگر تن دُست بُلا آدی اس تیل کی برابر مالش کرتا رہے تو بدن موٹا ہوتا اور اس میں طاقت پیدا ہوتی ہے۔

سرسوں کے تیل میں کافور ملا کر مالش کرنے سے گٹھیا اور عرق النساء کا درد کم ہو جاتا ہے۔ اگر کان میں کیرے ہوں تو اس تیل کے چمکانے سے مر جاتے ہیں۔

سسرک

سسرک عام طور پر گھنے کے رس سے بنایا جاتا ہے۔ دیبا تون میں تقریباً ہر گھر میں موجود رہتا ہے۔ یہ بڑے کام کی چیز ہے۔ غذا کو ہضم کرتا اور ہلکے لگاتا ہے۔ اگر جسم میں صفا ریت، کی زیادتی ہو تو اس کو کم کرتا ہے، اس لیے گرمیوں اور برسات میں اس کو عام طور پر کھانے کے ساتھ استعمال کرتے ہیں یا اس کی پیشی بنا کر کھاتے ہیں۔

ہیضہ، طاعون اور لیریا بخار جیسے وبائی امراض کے زمانہ میں اس کا استعمال ان بیماریوں سے بچاتا ہے۔ پیاز کو باریک باریک کاٹ کر سسرک میں ڈالیں اور تھوڑا نمک مرچ شامل کر کے کھانے کے ساتھ کھائیں تو غذا زہت سے کھائی جائے گی اور ہضم بھی جلد ہوگی اور کھانے والا ساتھ ہی ان بیماریوں سے بھی بچا رہے گا۔

سسرک گرمی کو تسکین دیتا اور ٹھنڈک پہنچاتا ہے، اس لیے سسرک میں عرق گلاب ملا کر اس میں کپڑے کی گڈی بھلو کر پیشانی پر رکھنے سے گرمی سے پیدا ہونے والا درد دُسر جاتا رہتا ہے۔ اگر گرمی سے سر سام ہو جائے، یا بخار کی وجہ سے مریض کو اس کھانے لگے تو سسرک اور گلاب میں کپڑے کی گڈی بار بار بھلو کر سر پر رکھنے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

کان میں درد ہو یا کان میں کیرے پڑ جائیں، سسرک کان میں چمکانے سے کان کا درد دور ہو جاتا ہے اور کان

کے کیشے بھی مر جاتے ہیں۔

دانتوں میں گرمی سے درد ہو، یا ان سے خون بہتا ہو تو سرکہ سے ٹکیاں کرنا مفید ہے۔
سرکہ آٹھ چھٹانک میں چینی ایک سیر ملا کر رکھی آدھی پر کپائیں یہاں تک کہ شربت کا توام بن جائے۔ پس یہ سکینجین
بن گئی۔ صفراوی بخاروں میں دو تین تولے سکینجین پانی میں ملا کر پلانے سے پیاس کم ہو جاتی ہے اور بخار کی حرارت گھٹ
جاتی ہے۔ اگر تپیں آتی ہوں اسلی ستانی جو تو یہ بھی دود ہو جاتی ہیں۔

سنا

سنا ایک پورے کی پتیاں ہیں جو ہندی کے پتوں جیسی ہوتی ہیں۔ یہ ایک ایسی عام دوا ہے کہ دیہاتوں میں ہر
پناری یا دوا فروش سے مل جاتی ہے۔ اس کے پورے بعض علاقوں کے جنگلوں میں اپنے آپ ہی آگتے ہیں۔

سنا ایک ہلکی قبض کشا دوا جو خون

کو صاف کرتی اور کیشوں کو مارتی ہے۔

گٹھیا، درد کو، رینگھن باؤ، دملار

لمیر یا بخاروں میں قبض کو دور کرنے کے لیے اسے

استعمال کرتے ہیں۔ خون کو صاف کرنے کے

لیے دوسری خون صاف کرنے والی دواؤں

کے ساتھ دیتے ہیں۔

اگر بچہ والی عورت کو سنا استعمال

کرائی جائے تو اس کا دست لانے والا حصہ

خون میں جذب ہو کر دودھ کے ذریعہ خارج

ہوتا ہے، اس لیے اس دودھ کے پینے سے بچے

کو بھی دست آجاتے ہیں۔



سوائف، سنا ہر ایک چھ اشے کو پانی میں جرخش دے کر کھانڈ دو تو لے لاکر چینی سے قبض دودھ ہو جاتا ہے۔
سنا چنے اشے کو دودھ پاؤں میں جرخش دے اور گڑ کی شکر دو تو لے لاکر یہیں۔ یہ قبض کو دور کرنے
کے لیے اچھی دوا ہے۔

سنا کو باریک پس کر تقریباً ڈیڑھ اشے، گلشنہ دو تو لے میں لاکر کھائیں، ایک پانچ گھنٹہ تک کر ہو جائے گا۔

سنہالو

دوسرے نام : سنہالو (فینکشت، سمھالو) کو سنسکرت میں نیلکا، سنہودا، بڑا گڑھی، جنگالی میں نیشتر،
مرہٹی میں زرنڈی، بنگلہ و گجراتی میں نالڈیہ، کرناٹی میں کرینڈا کی میوڑی، وادی بلوچ کے، تامل میں نوچی، نرپوٹی، سن جاپ،
پنجابی میں دنا، لہری کہتے ہیں۔

بعض علاقوں میں یہ مالاکے نام سے مشہور ہے۔ اس کا درخت بڑا نہیں ہوتا اس کے پودے چھ سات فٹ

تک اونچے دیکھے گئے ہیں۔ جڑ سے کئی

شاقیں نکل کر ادھر ادھر پھیل جاتی ہیں

اور یہ جھانڈا پر دلی جیسا ہوتا ہے۔

اس کی ایک ایک ڈنڈی میں پانچ پانچ

پتے ہاتھ کے پنجرے جیسے ہوتے ہیں، اسی

لیے اس کو سنسکرت میں پنجاہلی، گارسی

میں پنجاہشت اور عربی میں پنجاہشت

کہتے ہیں۔ یہ پتے اوپر سے ہرے، نیلے

نیلے اور نیچے کی طرف سفید ہوتے ہیں۔

اس بوٹی میں کیڑوں کو ہلاک

کرنے کی زبردست تاثیر ہوتی ہے۔



اگر کسی شخص کے پیٹ میں کیڑے ہوں تو اس کے پتوں کا رس تین تولے نکال کر دہی میں ہلا کر نہایت تین چار دن تک لگائیں۔
تمام کیڑے ہلاک ہو کر خاسج ہو جائیں گے۔

اگر آدمی یا کسی جانور کے زخم ہو اور اس میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو وہ بھی اس بوٹی کا رس پڑکانے سے مر جاتے ہیں،
بلکہ اگر اس بوٹی کا رس پانچ تولے نکال کر پانچ تولے تلوں کے تیل کے ساتھ پکائیں، یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔
اس کے بعد اس میں موم خالص ایک تولہ پگھلائیں اور سفیدہ جست ایک تولہ ملا کر مرہم تیار کریں تو یہ مرہم خراب و خراب
زخم کو اچھا کر دیتا ہے اور زخم میں کیڑے پڑے ہوں تو وہ بھی ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگ سنبھالو کے پتوں کو تیل میں ہلا کر
اور ان کو گھوٹ کر مرہم بنا لیتے ہیں۔ یہ مرہم بھی ہر قسم کے زخموں کو اچھا کر دیتا ہے۔
سنبھالو کے پتوں کا رس آنکھ میں پڑکانے سے نوکھتی آنکھوں کو نادمہ ہوتا ہے اور اگر آنکھ میں جالا، پھولا ہو تو وہ بھی
اس کے چست درود پڑکانے سے اکثر کٹ جاتا ہے۔

سنکھا ہولی

دوسرے نام: سنکھا ہولی (کوڑیالی)، کوسنکت میں سنکھ پشی، بیگلی میں سنکھا ہلی، ڈان کٹی، بھارتی اور مرہٹی
میں سنکھا اولی کہتے ہیں۔



یہ ایک بوٹی ہے۔ اس کا پودا
زمین پر بچھا ہوتا ہے۔ پتے لمبے اور
گھاس کے پتوں جیسے، لیکن ان سے
چوڑے ہوتے ہیں۔ جن میدانوں میں
دوب گھاس اگتی ہے وہاں عمر اس
کے پودے بھی پیدا ہوتے ہیں۔ پھول سفید

کٹھری جیسے، لیکن ذرا گلابی ہوتے ہیں۔ مٹی جن کے مہینوں میں جب اکثر بوٹیاں کھلا جاتی ہیں اس بوٹی پر بہا راتی ہے۔
یہ بوٹی خون ساف کرتی ہے۔ نارغ کو طاعت دیتی ہے۔ بھول کے مرض کو دور کرتی ہے۔ چہرے کی رنگت کو کھلتی ہے۔

اور جریان و ذریعہ میں فائدہ دیتی ہے۔ اس کو ان مرضوں میں عام طور سے اس طرح استعمال کیا جاتا ہے کہ سبز بوٹی کی شاخیں
پتوں سمیت نریشے لے کر مریح کالی سات عدد کے ساتھ بانی میں ہیں چھان کر معری دوتولے سے میٹھا کر کے پییں۔ اگر اس کے ساتھ
ہی مشرباد ام شیریں سات دلے بھی بڑھائیں تو دماغ کے لیے زیادہ مفید ہو جائے گی۔

ان مرضوں میں فائدہ دینے کے علاوہ اس بوٹی کے اس طرح پینے سے موسم کی گرمی بھی نہیں ستائے گی اور پیاس
کم لگے گی۔

اگر چھپک پھیل رہی ہو تو یہ بوٹی تین ماشے لے کر کالی مریح تین عدد کے ساتھ گھوٹ کر پلانے سے بچ کر چھپک
نہیں نکلتی اور اگر نکلتی ہے تو اس کا زور کم ہوتا ہے۔

سبز بوٹی ہر موسم میں نہیں ملتی، اس لیے اگر اس بوٹی کو بارش ہونے سے پہلے جڑ سمیت اکھیر کر سائے خشک
کر کے رکھ چھوڑیں تو بھی کارآمد ہے۔

اس کے علاوہ اس بوٹی کو سائے میں خشک کرنے کے بعد سفوف بنا کر تین تین ماشے صبح و شام کھلاتے ہیں۔
جریان، احتیام، پیشاب کی جلن اور سوزاک میں مفید ہے۔

سنکھیا

دوسرے نام : سنکھیا (سم الفار) کرسنکرت میں اکھوپاشان، بنگالی میں شول کھار، مرٹھی میں سول، سنکھیا، گجراتی
میں شول، شول کھار، سنکھیو کہتے ہیں۔

سنکھیا زہر ہے۔ یہ ایک درماشے کی مقدار میں انسان کو ہلاک کر دیتا ہے، لیکن اگر یہی زہر طبی مقدار میں مناسب
اعتیاد سے استعمال کیا جائے تو انسان کے لیے امرت بن جاتا ہے۔ یہ رنگت کے اعتبار سے کئی رنگ کا ہوتا ہے۔ دواؤں میں
زیادہ تر سنکھیا سفید استعمال کیا جاتا ہے۔

سنکھیا سفید ایک تولے کرکٹائی خورد (چھوٹی ٹیٹی) کے سوا سیرس میں تھوڑا تھوڑا رس ڈال کر کھل کریں۔ اس کے
بعد داذہ سرسوں کے برابر گولیاں بنائیں۔ روزانہ ایک گولی لانی میں پیٹ کر کھائیں۔ اس طرح اگر گولی دانتوں کو نہ لگے اور پتھر
دو دو ہوں اور مرقن غذا میں استعمال کریں۔ چالیس دن کے استعمال سے مرض آتشک دور ہو جائے گا اور آتشک کی وجہ

سے گھٹیا ہو تو وہ بھی جاتی رہے گی۔

سکھیا ایک توڑ کو ایک سو لہوؤں کے رس میں کھل کر کے داڑنوٹنگ کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک گولی روزانہ ملائی میں رکھ کر کھل جائیں اور چالیس دن تک برابر اسی طرح استعمال کرتے رہیں۔ کوڑھ کے لیے مفید ہے۔ غذا میں گرمی دودھ استعمال کریں۔

سکھیا ایک توڑ کو میں کر گدھی کے دودھ میں چوش دیں اور اس کے بعد آگ سے آٹا میں اور سکھیا کو اسی دودھ میں پڑا رہنے دیں۔ تین روز کے بعد دودھ سے نکال کر محض نکالیں، یہ سکھیا داڑنوٹنگ کے برابر لے کر کسی ایک برائری سے پر لگائیں۔ ایک بار دن میں اور ایک بار رات میں یہی عمل کریں۔ اگر سے میں جلن ہونے لگے تو ایک دو روز کے لیے اس کا استعمال بند کر دیں۔ جلن ختم ہونے پر پھر اسی طرح استعمال کریں۔ تین چار ہفتے کے استعمال سے نت خشک ہو کر چھڑ جائے گا۔ اس کے بعد دوسرے نسخہ پر اسی طرح لگائیں۔ دوران استعمال میں قبض نہ ہونے دیں اور پکے گرم پانی سے آب دست کرائیں۔

سکھیا سفید چارٹی، گلاب کے پھول چاراشے، کتھ سفید چار تو لے، تینوں کو عرق گلاب میں تین دن تک کھل کر کے کالی مرچ کے برابر گولیاں بنائیں۔ یہ گولیاں جاڑے بخار کو روکنے کے لیے مفید ہیں۔ جاڑا بڑھنے سے ایک گھنٹہ پہلے ایک گولی کھلا دیں۔ اگر پہلے روز جاڑا نہیں لگے گا تو دوسرے روز ضرور لگ جائے گا۔

سکھیا کا گھی بنا کر تیس طاقت کو بڑھانے اور گھٹیا وغیرہ دروں کو دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے؛ سکھیا پانچ تو لے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ٹل کے کپڑے میں پوٹی بانڈ میں اور اس پوٹی کو میسنس کے دودھ دس سیر میں بچوں پنج لٹکا کر نرم آٹھ پر چوش دیں۔ برتن کو اس طرح ڈھکنے میں کو اس سے بھاپ باہر نہ آئے۔ چار پہ اس طرح آٹھ دینے کے بعد ٹھنڈا ہونے پر پوٹی الگ کریں اور دودھ کی ذبی جما کر کھن نکال لیں اور اس کو آگ پر گھلا کر صاف کر کے شیشی میں رکھیں۔ ایک رتی یہ گرمی سیر بعد دودھ میں ملا کر پییں اور جس جگہ دودھ ہوس جگہ اس گرمی کی باش کریں۔

سکھیا کو ایک کیزارو کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ سکھیا ڈھانی سیر لے کر آدھ سیر تکی کے ساتھ بھیس سیر پانی میں چوش دیں۔ جب سکھیا مل ہو جائے تو تمام محلول کو بوتلوں میں بھر کر رکھیں۔ اس میں سے ایک تالے لے کر دوسرے سا دے پانی میں ملا کر دنتوں اور پرووں پر چھڑائیں اور تھوڑا سا آن کی بنوں میں بھی ڈالیں۔ اس سے کپڑے مر جائیں گے۔ اگر کپڑے نہیں ہوں گے تو آئندہ کپڑے لگنے سے حفاظت ہو جائے گی اور پرووں کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔

اگر آٹے میں تھوڑا سا سٹیکیا ملا کر گویا بنا کر چرچہ کے بلوں پر ڈالیں تو اس کے کھانے سے چہرہ مر جائیگا، لیکن وہاں کسی جگہ پانی نہ رکھیں۔ اس میں خشک یہ ہے کہ چرچہ کے بلوں کے اندر مچاتے ہیں ان کے مرنے سے بدبو آنے لگتی ہے۔ جہاں کھیتوں میں چہرہ کثرت سے ہوں وہاں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

سوڈا بائی کارب

سوڈا بائی کارب کو سوڈا خوردنی (کھانے کا سوڈا) اور ٹیٹھا سوڈا بھی کہتے ہیں۔ قصبوں اور دیہاتوں میں ہر جگہ مل جاتا ہے۔ عام طور پر آٹے میں خمیر پیدا کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن بطور دوا بھی کئی بیماریوں میں دیا جاتا ہے اور بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

اگر جسم میں بے چین کر دینے والی خشکی اور کھمبلی ہو یا جسم پر پٹی (چھپائی) نکل آئی ہو اور اس کی جلن اور کھمبلی کو مٹانے کے لیے پین ہو تو سوڈا بائی کارب ایک ماش پانی ایک چمچا تک میں ملا کر روٹی سے لگائیں۔ فوراً ٹھنڈک پڑ جائے گی۔ اسی طرح اگر بدن کا کوئی حصہ آگ یا پانی سے جل جائے تو سوڈا ملی ہوئی جگر پر لگا دیا جائے یا تھوڑا پانی ملا کر پی کر دیا جائے تو فوراً جلن دور ہو جائے گی۔

دانتوں میں درد رہتا ہو، یا کوئی دانت گل سڑ گیا ہو اور اس کی وجہ سے سر میں درد رہتا ہو، دو دنوں کے دوران میں سوڈا بائی کارب تین ماشے پانی تین چمچا تک میں مل کر کے کلیاں کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔

اگر کان میں میل جمع ہو کر خشک ہو گیا ہو اور اس کا کان سے نکلنا مشکل ہو جائے تو سوڈا بائی کارب تین ماشے کو گلیسرین ایک تولیہ میں مل کر کے، آدھی چمچا تک گرم پانی ملا کر اس کی دو تین ٹوندیں کان میں پڑھائیں۔ چند بار کے پھر کان سے نکلے گا۔

کبھی کبھی کھانسی کا سبب معدہ کی خرابی ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں سوڈا بائی کارب تین ماشے، پانی پادیر میں ملا کر مریض کو ایک ایک گھونٹ پینے کو کہیں، وہاں تک کہ دو گھنٹے میں سب پانی ختم ہو جائے۔ دو تین گھنٹے کے بعد پھر ایسا ہی کریں۔ چند بار ایسا کرنے سے کھانسی دور ہو جائے گی۔

اگر معدہ میں تیزابیت بڑھ جائے، جس کی علامتیں یہ ہیں کہ کھانا کھانے کے بعد کھجور چلنے لگتا ہے، کبھی کبھی اس کے

ساتھ ہی سینہ میں بھی جلن ہونے لگتی ہے۔ کبھی ڈکائیں آتی ہیں، پریٹ پھول جاتا ہے اور بعض کی شکایت ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ نالی پیٹ فیم معدہ (کوڑی کی جگہ) میں درد ہونے لگتا ہے۔ اس صورت میں سوڈا بائی کارب نیچے کھئے ہوئے طریقوں سے استعمال کرنے سے فائدہ پہنچتا ہے :

(۱) سوڈا بائی کارب ایک ماش میں سوٹھ چاڑھ کر رقی با ایک میں کر لائیں اور چند گھنٹہ پانی کے ساتھ کھلائیں۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو دو گھنٹے کے بعد ایک خوراک اور دیں۔

(۲) سوڈا بائی کارب ایک ماش، نوشادر چاندنی کو غرق ہوئیہ پانی تیلے میں ملا کر کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد پلائیں۔

(۳) سوڈا بائی کارب ایک ماش، سونف دوا ماشے باریک جیسی ہوتی، دھنیا دوا ماشے باریک پیا ہوا، تینوں کو ملا کر کھانا کھانے کے بعد پانی سے کھلائیں۔ دونوں وقت اسی مقدار سے استعمال کریں۔

اگر ختم کی خرابی سے تپیں آنے لگیں تو سوڈا بائی کارب ایک توڑ میں چھوٹی الائچی کے دانے چھے ماشے باریک میں کر لائیں اور ایک ایک ماشہ درد گھنٹے کے بعد پانی کے ساتھ دو تین بار دیں۔

اگر خون میں تیزابیت بڑھ جائے اور اس کی وجہ سے شوگی کھلی اتنی زیادہ ہو کہ مریض کھجالتے کھجالتے پریشان ہوجائے تو اس حالت میں سوڈا بائی کارب ایک ماش پانی ایک چھٹا تک میں مل کر کے دن میں تین چار بار پلائیں اور ایک چھٹا تک سوڈا اس پندہ سیر پانی میں ملا کر اس سے مریض کو کھلائیں۔ اگر تیزابیت کے بڑھ جانے سے جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل رہی ہوں تو اس صورت میں بھی یہی عمل کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سوڈا بائی کارب بچوں کے لیے بہت اچھی ہضم دوا ہے۔ آدھی رقی سے ایک رقی تک سوڈا بائی کارب لے کر اس میں اتنی ہی ہوتی رولینڈ پینی اور ڈاوسا شکر ملا کر کھلائیں۔

نوٹ : سوڈا بائی کارب کو تھوڑی تھوڑی مقدار میں بار بار دینا بہتر ہے۔ بڑی مقدار میں دینے سے فائدہ کے بجائے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

سوٹھ (زنجبیل)

دوسرے نام : سوٹھ کو بنگالی میں شنت، مرہٹی میں سنڈ، گجراتی میں شنتھے، کرناٹکی میں شنتھی، تیلنگی میں شرنٹھی

اور پنجابی میں سُندھ کہتے ہیں۔

سونٹھ مشہور چیز ہے۔ اور ک کو ایک خاص طریقے سے سُکھا کر بنائی جاتی ہے۔ یہ کھانے کو بچاتی ہے۔ پیٹ کی ہوا کو نکالتی اور بھوک لگاتی ہے۔ ذہن، حافظہ اور باہ کو بڑھاتی ہے۔ گٹھیا اور کمر کے درد کو دور کرتی ہے۔

سونٹھ پانچ تولے، کالا نمک ایک تولہ کو باریک پس کر تین بار میوں کے رس میں ترخ شک کے رکھیں اور ایک ایک ماش کی مقدار میں کھانا کھانے کے بعد کھائیں، غذا ہضم ہو جائے گی۔ اگر پیٹ میں درد ہوگا یا اچھالہ ہوگا، تو یہ سب شکایتیں دور ہو جائیں گی۔ اگر بھوک کم لگتی ہوگی تو کھل کر لگنے لگے گی۔

یاد کی ہونے باتیں جلد بھول جاتی ہوں تو سونٹھ پانچ تولے کو پس کر شہدِ فانس دس تولے میں ملائیں اور تین تین ماشے صبح و شام کھائیں۔ باہ کی کمزوری اور کمر کے درد کو دور کرنے کے لیے بھی اسی طرح استعمال کرنا چاہیے۔ بیرونی طبع ہے سونٹھ کو پس کر تیل میں ملا کر مالش کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ سردی کی وجہ سے بدن کے کسی حصہ میں درد ہو تو اپر لکھے ہوئے طریقے سے کھلانے اور مالش کرنے سے وہ اچھا ہو جاتا ہے۔

سردی کی تیزی میں سونٹھ کے کھانے سے سردی کی ٹھیلوں سے حفاظت رہتی ہے۔ سونٹھ درد توڑنے کو پس کر گڑ دس تولے میں ملا کر چمچے ماشے کھائیں۔

سونف (بادیان)

دوسرے نام : سونف (جس کو سُونپور بھی کہا جاتا ہے) اگر رنگالی میں سُردی، امروٹی میں سُوف، گجراتی میں برالی کرناگی میں کالچوئیگی اور تال میں سوبی کہتے ہیں۔

سونف مسدہ کی کمزوری کو دور کرتی ہے اور دیاج کو نکالتی ہے۔ پیشاب لاتی اور درد کو بڑھاتی ہے۔ بنیائی کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے بڑی مفید ہے۔ اس مرض کے لیے کھانی بھی جاتی ہے اور اس کے پانی میں سُروں کو کھول کر کے آنکھوں میں بھی لگایا جاتا ہے۔ مسدہ کی خرابی سے بخارا آتا ہو تو اس کے لیے بھی مفید ہے۔

سونف چمے ماشے کو پانی میں ملا کر جوش سے کر پلنے سے بچوں کے پیٹ کے دیاج اور ہضمی درد ہو جاتی ہے۔

سونف اور دھنیا برابر برابر کر کوٹ چھان کر سُفوف بنائیں۔ پھر دونوں کے برابر کھانڈ لٹا کر کھچھڑیں کھانا

کھانے کے بعد ۹-۱۰ گھنٹے یہ سفوف کھائیں۔ کھانا کھانے کے بعد طبیعت بھاری ہوتی ہو یا ہاتھ پر چلنے لگتے ہوں تو اس کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ صرف سفوف کا سفوف بھی روزانہ صبح کو چھ لٹے کھائیں تو یہ معدہ کو طاقت دینے اور بینائی کو بڑھانے کے لیے اچھی دوا ہے۔

سفوف کو گلی میں بھون کر پیس لیں اور اس کے ساتھ تھوڑی سی کھانڈ ملا لیں۔ نو نو لٹے صبح و شام کھائیں۔ اس سے دست بند ہو جائیں گے۔ اگر اس کے ساتھ برابر وزن بیل گری ملا کر استعمال کیا جائے تو دستوں کے لیے بہت اچھی دوا ہو جائے گی۔

سُورہ خالص پانچ تولے لے کر ایک ہفتہ تک ہری سفوف کے پتوں وغیرہ کے رس میں کھل کر سیں جب خشک ہو جائے تو چھان کر رکھیں اور صبح و شام سلائی سے آنکھوں میں لگا یا کریں۔ بینائی کی کمزوری میں مفید ہے۔ اگر ہری سفوف شہے تو سفوف کے جوش دیے ہوئے پانی میں کھل کر سیں۔

سہاگ

دوسرے نام : سہاگ کو سنسکرت میں ننگن کشار، بنگالی میں سوہاگا، مرہٹی میں سوگلی کھار اور گجراتی میں ننگن پاڈھیو کہتے ہیں۔

سہاگ بڑے کام کی چیز ہے۔ یہ ہاضم ہے، ریاح کو اور بلغم کو نکالتا ہے، اسی لیے معدہ کی کئی بیماریوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانسی اور دم میں دیا جاتا ہے۔

اگر بچہ دو دھڑاتا ہو اور اُس سے کھٹی بو آتی ہو، پیٹ پھول جاتا ہو، ان حالات میں سہاگ ایک مشہور گھریلو دوا ہے۔ اس کو تھوڑے پتھون کھیل بنا لیں اور بائیک میں کریشیشن میں رکھ چھوڑیں اور ضرورت کے وقت پچھ کر ایک ایک رتی کی مقدار میں دو تین بار چٹائیں۔

اگر بچہ کا کان بہتا ہو تو پہلے اُس کو صاف رُوئی سے صاف کریں۔ اس کے بعد رُوئی کی تہی بنا کر شہد میں تھیریں اور اُس پر یہی سہاگ چھڑک کر کان میں رکھیں، کان جلد ہی اچھا ہو جائے گا۔

اگر کان میں کیشے پڑ گئے ہوں تو سر کر میں ذرا سا سہاگ مل کر کے کان میں پڑکانے سے مر جاتے ہیں۔

شہاگڑ جٹنا ہوا ایک تولہ بھٹی دو تولے کو باریک ہیں کر شہد خاص دس تولے میں ہا کر چھپے ماشے پٹانے سے طنجی کھانسی اور دمر کو فائدہ پہنچتا ہے۔

شہاگڑ جٹنا ہوا ایک تولہ، رانی تین تولے کو باریک ہیں کر روزانہ صبح کو ایک ایک ماش کی مقدار میں پانی سے کھلائیں۔ یہ بڑھی ہوئی تخی کو ٹھلانے اور بھوک لگانے کے لیے مفید ہے۔

شہاگڑ کو نیبو کے رس میں پس کر لگانے سے دادا چھا ہوا جاتا ہے۔ شہاگڑ پانی میں پس کر بڑھیری مسوں پر لگانے سے منے خشک ہو جاتے ہیں۔

نیم کے پتے دو تولے، شہاگڑ تین ماشے اور شہد دو تولے کو پانی میں جوش دے کر چھان میں اور اس پانی سے بندھیہ پچکاری بہتے ہوئے کان کو دھوئیں۔ کان پیپ وغیرہ سے صاف ہو کر جلد ہی اچھا ہو جاتا ہے۔

سہدیوی

دوسرے نام: سہدیوی (سہدی) کو سنسکرت میں ماہا بلا، سہدیوی، بنگالی میں پیت پُشپ، ویز پلا، مرہٹی میں بھانچڑی، گجراتی میں سہدیوی، کرناٹکی میں ورن ڈو دوسے، تامل میں چچئی کہتے ہیں۔

سہدیوی ایک بوٹی ہے گرمی اور برسات کے موسم میں جوار، مکئی اور گنے کے کھیتوں میں خود پیدا ہو جاتی ہے۔ جاڑوں میں جب سردی خوب پڑتی ہے تو بیل کر ختم ہو جاتی ہے۔

اس کا پودا آدھ گز تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے ٹکسی کے پتوں سے لیتے جھلے، لیکن ٹڈنیں دار ہوتے ہیں۔ پتوں بیٹلنی (اڈسے) ہوتے ہیں۔ اس کا مزہ کسی قدر کڑوا ہوتا ہے اور سترٹھنے پر خاص قسم کی بو آتی ہے۔

سہدیوی بوٹی خون کو صاف کرتی ہے۔ صفراوی اور خونی بخاروں کو دور کرتی ہے۔ ان ناکھوں کے لیے اس کو پانی میں پھان کر پلائے میں ادا پانی میں جوش دے کر بھی ریتے ہیں۔ پیدتہ اگر بخار اترتا جاتا ہے۔

سہدیوی خون تھوکنے کے لیے بھی مفید ہے۔ جلق اور سینہ سے خون آتا ہوا کسی دوسرے عضو سے خون جاری ہو تو اس کو میں چھان کر پلانے سے بند ہو جاتا ہے۔

پیشاب بیل کرا تا ہو تو سہدیوی کو میں چھان کر پلانے سے ملن دور ہو جاتی ہے۔ پڑا با بخار بھی اس کے استعمال

سے جانا رہتا ہے۔ اس فائدہ کے لیے سہدیوی کی جڑ ایک قول، سوٹھ تین لمبے کے ساتھ پانی میں چوش دے کر پلائی جاتی ہے۔
کھانسی خشک ہو یا تر، اس کے لیے بھی یہ بوٹی بڑی فائدہ مند ہے۔ اگر آواز بیٹھتی ہو تو اس کو کھولتی ہے۔
سہدیوی بوٹی ۴ تو لے، خولنجان ۲ تو لے، بیٹھی ۲ تو لے کو با ایک پس چھان کر شہد ملا کر جنگلی سیر کے برابر گولیاں
بنائیں۔ ایک ایک گولی ستھ میں رکھ کر اس کا ثعاب چوستے رہیں۔

سیم

دوسرے نام : اسے سنسکرت میں زشپادی، انٹی پھلا، بنگالی میں بوراہڑی میں ٹھوگینڈا وال پاڑی، گجراتی
میں داوول پاڑی شامل ہیں تو پتے کونٹے، تیلنگی میں چکنڈو، انولم کہتے ہیں۔



سیم مشہور چیز ہے۔ اس کی پھلیوں کی ترکاری پکا کر کھانی
جاتی ہے۔ اس میں "بغل گندھ" کو دور کرنے کی تاثیر ہے۔ سیم کے پتوں
یا پھلیوں کو پیس کر آٹھ دس روز تک برابر لگاتے رہنے سے یہ مرض
بہت جلد دور ہو جاتا ہے۔

سیم کے پتے پیس کر لگانے سے دادا چھا ہو جاتا ہے اور اگر سیم
کے پتوں کو سرسوں کے تیل میں بنا کر گھوٹ کر مسمی بنالیں تو اس
کے لگانے سے سر کا گنج دُور ہو جاتا ہے۔

سینجھل

دوسرے نام : سینجھل (سینل، سیم)، کو سنسکرت میں شامل، بنگالی میں شیل، مرچی میں ساٹوری، شینوری،
گجراتی میں شینلو، کرناٹکی میں بول فوفرا، تیلنگی میں رگ چیشو، تامل میں بنا کہتے ہیں۔

سینجھل کا درخت بڑا ہوتا ہے۔ اس کے بڑے بڑے گتے ہوتے ہیں۔ ہر ایک گتے میں کئی شاخیں ہوتی ہیں
اور ان شاخوں سے چھوٹی چھوٹی شاخیں اُگتی ہیں، جن میں ہلکا ہلکا پتے لگے ہوتے ہیں، جو ہاتھ کے پنجے جیسے نظر آتے ہیں۔

پھول سرخ رنگ کے لگتے ہیں، جو نہایت خوب صورت گل لال کی طرح ہوتے ہیں۔

پھولوں کے گرنے پر آکھ (مدار) جیسے ڈوڑھے لگتے ہیں، جو سینہل ڈوڑھے کہلاتے ہیں۔ خشک ہونے پر ان کے اندر سے آکھ جیسی روئی نکلتی ہے، جو تکیوں اور گندوں کو بھرنے کے کام آتی ہے۔ ایک سال یا دو سالہ جہان درخت کی جڑ "موسلہ سینہل" کے نام سے بطور دوا کام میں آتی ہے۔ اسی درخت کا گوند "موچرس" کہلاتا ہے اور یہ بھی بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔

موسلہ سینہل خاص تقویت کے لیے بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے:

موسلہ سینہل ایک تول کو کوٹ کر ادھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو مل چھان کر معری سے میٹھا کر کے پیئیں۔ یہ دوا جریان، رقت اور ان سے پیدا ہونے والی باہ کی کمزوری کے لیے نہایت مفید ہے۔
سینہل کی چھال باریک کر کے پانی میں پکا کر ٹیٹس کی طرح پھوڑوں اور دھولوں پر باندھنے سے ان کو بہت جلد پکا کر بھڑرتی ہے۔

سینہل کا گوند (موچرس) مردوں کے جریان اور عورتوں کے سیلان کی مفید دوا ہے۔ اس کے علاوہ دستوں کو بند کرنے اور کثرت حیض کو روکنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سفوف بنا کر ہم وزن کھانا بنا کر چھ ماہے صبح و شام دودھ یا پانی سے کھلایا جائے۔

سیندور

دوسرے نام: سیندور (اسٹرنج) کو سنسکرت میں سنڈور، بنگالی میں سنڈور، مراٹھی میں سینڈور، تیلنگی میں سینڈور، تامل میں سینڈورم کہتے ہیں۔

سیندور شہور چیز ہے۔ لال پیلا ہٹ لیے ایک سفوف ہوتا ہے، جو سیر سے بنایا جاتا ہے۔ یہ اتنی عام چیز ہے کہ چھوٹے چھوٹے دیہات میں بھی مل جاتی ہے۔ بعض علاقوں کی عورتیں اس کو مانگ میں لگاتی ہیں۔

سیندور ایک اچھی دافع قلعن دوا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو یہ ان کو بھی ہلاک کر دیتا ہے اور گندے سے گندے زخموں کو گندگی سے صاف کر کے بہت جلد چھا کر دیتا ہے، اس لیے عموماً اس کا مرہم بنا کر استعمال کرتی ہیں۔

مرہم کا نسخہ نیچے لکھا جاتا ہے، جو ہر قسم کے گندے زخموں کے لیے بہت مفید ہے اور کالے مرہم کے نام سے مشہور ہے۔
کالامرہم تلوں کا تیل تیس تولے کر کر ڈال ہی میں ڈال کر پائیں، جب وہ پکنے لگے تو سیندور دس تولے شامل
 کریں اور کسی لوہے کی سیخ سے برابر چلاتے رہیں۔ جب تیل کی رنگت سرخ کے بجائے سیاہ ہونے لگے اور اس کا قوام سا
 بن جائے، یعنی ایک قطرہ زمین پر ڈالنے سے جمنے لگے تو آگ سے اتار لیں۔ بس مرہم تیار ہے۔ کسی ڈبے میں احتیاط سے
 رکھیں اور کپڑے پر لگا کر زخم پر چسپاں کر دیں۔ اگر اس میں نیلا تھوڑا چارماشے باریک پیس کر ملا دیں تو یہ مرہم زیادہ مفید
 اور اثر والا ہو جائے گا۔

سیندور در شقیقہ (آدھا سیسی) کو دور کر دیتا ہے۔ سفید روئی کا فندے کو اس پر سیندور میں اور اس کی تہی بنا کر
 سورج نکلنے سے پہلے ایک طرف آگ لگائیں اور اس کا دھواں ناک میں پہنچائیں۔

شاہترہ

دوسرے نام: شاہترہ (پت پاڑا) کو سنسکرت میں پر پٹ، بنگالی میں کھشیت پاڑا، مرہٹی میں برنٹھی، گجراتی
 میں پت پاڑو، کھشیر پر پٹ، کرناٹکی میں پر پٹ، تیلنگی میں پر پٹ کہتے ہیں۔

یہ ایک بوٹی ہے، جو فصل ریزع کے ساتھ گیہوں کے کھیتوں

میں خود پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا ایک ڈیڑھ بالشت اونچا ہوتا ہے۔ پتے

دھینے یا گجر کے پتوں کے مانند ہوتے ہیں۔ پھول ہنسی آتے ہیں۔ بوٹی

کامزہ بڑا کڑوا ہوتا ہے۔



شاہترہ خون صاف کرتا ہے۔ نساہ خون کے اکثر مرضوں، کھلی

داد، پھوٹے، پھینسیوں اور آتشک دسوزاک میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ بخاروں کو دور کرنے کے لیے بھی دیا جاتا ہے۔

خشک کھلی اور بدن کی ہلکن کو دور کرنے کے لیے شاہترہ بڑا کامیابی

آٹھ تولے لے کر اس میں شربت قناب دو تولے ملا کر پیئیں۔ آٹھ دس دن کے پینے سے آرام ہو جائے گا۔ خوں میں تیزی ہو۔

بدن میں گرمی محسوس ہوتی ہو، پیشاب میل کر آتا ہو، بدن پر چھنپیاں نکلتی ہوں اور ان میں کھجلی بھی ہوتی ہو اور ساتھ ہی قبض بھی رہتا ہو، یا بدن کی جلد پر چھنپنا ہٹ جاتی ہو تو ان سب حالتوں میں شاہترو کو اس طرح استعمال کریں :

شاہترو ۷ ماشے، ہڑکا چھلکا ۷ ماشے، دھنیا خشک ۷ ماشے کورات کے دت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان لیں اور شربت غناب چار تولے ملا کر پیئیں۔ اگر طیر پانی بخار بہ وقت رہنے لگے تو شاہترو اور گلو سبز ہر ایک ۷ ماشے کا جو شانہ پلانے سے دور ہو جائے۔

اگر سپٹ میں کیشے پیدا ہو جائیں تو شاہترو، باہنگ، ہڑکا چھلکا ہر ایک ۵ ماشے کا جو شانہ پلانے سے کیڑے مر کر نکل جاتے ہیں۔

شکر سرخ

دوسرے نام : اسے سنسکرت میں زکٹ شکر کہتے ہیں اور عام طور پر لال شکر یا گڑ کی شکر کہا جاتا ہے۔ شکر سرخ سے گڑ اور گڑ کی شکر ہے، جو گنے کے رس کو پکا کر بنائی جاتی ہے۔ اس کا قوام گڑ سے زیادہ سخت بنایا جاتا ہے۔ جب قوام تیار ہو جاتا ہے تو اس کو ایک تخت پر بھیل کر ٹھنڈا کیا جاتا ہے۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد اس پر کچھ ربیبہ چھڑک کر ہاتھوں سے نل نل کر سفوف بنائیتے ہیں۔ یہی شکر سرخ ہے۔ غریب لوگ اس کو شکر سفید (کھانڈ اور برہ) کے بجائے استعمال کرتے ہیں۔ یہ غذائیت دینے کے علاوہ ملین تاثیر رکھتی ہے۔ اگر قبض ہو اور پانچ تولے شکر سرخ رات کو دودھ میں ملا کر پی لی جائے تو صبح کو کھل کر پاخانہ ہو جاتا ہے۔ معمولی آفتاقی قبض کو دور کرنے کے لیے بہت اچھی چیز ہے۔

شکر کند

شکر کند ایک مشہور جڑ ہے، جو پانی میں اُبال کر اور آگ میں بھون کر کھائی جاتی ہے۔ دانقہ میں مٹھی اور مزے دار ہوتی ہے۔ حقیقت میں یہ نشاستہ اور شکر کا مجموعہ ہے، اس لیے یہ پوری غذائیت دیتی اور بدن کی پرورش کرتی ہے۔ اس کے علاوہ باہ کو بھی قوت دیتی ہے۔ اگر اس کا حلو بنا کر کھایا جائے تو اس سے جسم کی غذائیت

کے علاوہ یہ فائدہ بھی حاصل ہوگا۔

صلو ابنا نے کا طریقہ شکر کنڈ کو باریک باریک کاٹ کر خشک کر لیں اور اس کے بعد اس کو کوٹ چھان کر لائیا بنائیں۔ آدمی چھانک یہ آٹالے کر آدمی چھانک گھی میں بھونیں اور آدھ پاؤ چینی کا قوام شامل کر کے حلوانا میں لگڑیاں تو اس میں بادام، پستہ اور کھوپرے کی گریاں باریک کر کر بلا سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ ابالی ہوتی یا بھو بھل میں بھونی ہوئی شکر کنڈ سے بھی حلوانا سکتے ہیں۔ ابالی ہوئی شکر کنڈ ضرورت کے مطابق لیں اور چھلکے اور ریشوں وغیرہ سے صاف کر کے گھی میں بھونیں۔ اس کے بعد چینی شامل کر کے حلوانا کر لیں۔

شورہ قلمی

دوسرے نام : اسے سنسکرت میں شورہ کھشار، مرٹھی میں سورہ، گجراتی میں سرو کھار، تیلنگی میں چٹو نستم کہتے ہیں۔ شورہ قلمی ایک شہور چیز ہے۔ قبضوں اور زہاتوں میں پٹاریوں سے آسانی سے مل سکتا ہے اور نیچے لکھی ہوئی بیماریوں میں اس سے فائدہ حاصل کیا جاتا ہے۔

اگر پیشاب بند ہو جائے تو شورہ قلمی اور رائی ایک ایک ماش کو باریک پس کر بوا بردن کھانڈ ملا کر ایسی دو دو ڈھیریاں دو دو گھنٹے کے بعد پانی کے ساتھ پھانگیں اور چھے ماشے شورہ کو پانی میں مل کر کے اس میں کپڑے کی گڈی بھگور کر ناف کے نیچے پٹو پر رکھیں۔ تھوڑی دیر میں پیشاب ہو جائے گا۔ اگر مریض بچہ ہو اور دوا نہ کھا سکے تو اس کے پٹو پر شورہ قلمی کے پانی میں بھگوئی ہوئی گڈی رکھنے سے بھی پیشاب کھل کر آ جاتا ہے۔

سوزاک کے لیے بھی شورہ مفید دوا ہے۔ سوزاک کی ایسی حالت میں جب کہ پیشاب تھوڑا تھوڑا ہی مل کر رہا ہو شورہ قلمی، بڑی الائچی کے دلنے ہر ایک دو تولے لے کر سفوف بنائیں اور اس کی بارہ پٹریاں بنا کر ایک ایک پٹری صبح و شام پانی کے ساتھ تین روز تک کھائیں۔ اس کے بعد ایک ایک پٹری تین روز تک ساٹھی چادروں کے پانی کے ساتھ کھائیں۔ (ساٹھی چادل ۲ تولے رات کو چار چھانک پانی میں بھگور لیں۔ صبح کو پانی چھان کر پی لیں۔ یہی ساٹھی چادروں کا پانی ہے۔) در کے دورے کو روکنے کے لیے بھی شورہ قلمی ایک مفید دوا ہے۔ شورہ قلمی ایک تولہ آدھ پاؤ پانی میں بھگوریں، اس کے بعد اس پانی میں سفید ملائنگ پپر کو بھگور کر دھوپ میں خشک کر کے رکھ چھوڑیں۔ جب دوا کا فائدہ ہو سکے اور مریض

بلے میں ہوتو اس کاغذ کی تہی سی بنا کر اس کو آگ لگائیں اور سگریٹ کے مانند اس کا دھواں کھینچنے کو کہیں۔ چند منٹ کے بعد دوسرے میں کمی ہو جائے گی۔

بخار کو پسینہ لاکر اتارنے کے لیے بھی شورہ قلمی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پیشاب لاکر بھی بخار کو کم کر دیتا ہے۔ پسینہ لانے کے لیے اس کو اس طریقہ سے دیتے ہیں:

شورہ قلمی دو تولے لے کر اس کے ساتھ نوشادر دو تولے ملا کر ایک پیس میں اندھا کھلا دودھا آٹھ تولے شامل کر کے کسی کپچے یا کڑھائی میں ڈال کر کڑھائی کی تیز آگ پر رکھیں اور لوہے کی سب سے چلاتے رہیں، یہاں تک کہ دوا کا رنگ کالا سُرخ بنی ہو جائے۔ اس کے بعد سرد ہونے پر باریک پیس کر شیشی میں رکھیں۔ ضرورت کے وقت چار تلی یہ دوا چھوٹے کھانڈ میں جا کر ڈرا گرم پانی سے کھلائیں۔ ہر قسم کے بخار کو پسینہ لاکر اتارتی ہے۔

کانوں میں جھنجھناہٹ کی آواز ہوتی ہوتو اس کو روکنے کے لیے شورہ قلمی تین ماشے، شہد خالص تین ماشے کو ایک تولہ پانی میں ملائیں اور اس کے دو تین قطرے کان میں ٹپکائیں۔

آنکھوں میں جالا، پھولا یا دھند کی شکایت ہو تو شورہ قلمی اور آنبہلدی برابر وزن کھول کر کے رکھیں اور سلائی سے صبح و شام آنکھوں میں لگایا کریں۔

آنکھوں میں روہے (ککڑے) پیدا ہو گئے ہوں تو شورہ قلمی ایک تولہ تو تین ماشے کو باریک پیس کر ایک کپچے میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب دونوں گچل جائیں تو ان کو ٹھنڈا کر کے ٹکیسی بنا لیں یا گرم ہی کو سانچے میں ڈال کر سلائی بنائیں اور بہ وقت ضرورت پوٹوں کو اٹھ کر اس ٹکیہ کا کنارہ یا سلائی روہوں پر رگڑیں۔ اگر سوزش ہو تو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔

شہد

دوسرے نام: شہد کو سنسکرت میں مدھو، بنگالی میں مدھو، گجراتی اور مرہٹی میں مدھو کہتے ہیں۔

شہد غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ یہ غذا نیت کے لیے بڑے کام کی چیز ہے۔ چینی کے مقابلہ میں جلد ختم ہوتا ہے۔ دودھ میں ملا کر پینے سے پوری غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ بدن کی پرورش کرتا اور اس میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔



کھانا کھانے کے بعد ایک دو چھپے شہد چاٹ لینے سے کھانا ہضم ہونے میں مدد
ملتی ہے۔ ناشتہ میں اسے روٹی کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔ گرمیوں میں اس کا
شربت بنا کر بیو کا رس شامل کر کے پی سکتے ہیں۔ بدن میں طاقت پیدا کرنے
کے علاوہ یہ گرمی کی سختی سے بھی بچاتا ہے اور گرمیوں میں سخت محنت کے بعد
کی تھکن کو دور کر کے اور جسم میں نئے سرے سے طاقت پیدا کرنے کے لیے لاجوا
اثر رکھتا ہے۔ سردیوں میں چینی کے بدلہ دودھ یا پائے میں ملا کر پینے سے بدن
میں قوت اور گرمی پیدا کرتا ہے۔ بچوں، جوانوں اور بوڑھوں سب کے لیے یکساں مفید ہے۔

دوائیت کے اعتبار سے بھی شہد اچھی چیز ہے۔ چناں چہ فلج و لقوہ میں ابتدائی چار دن تک شہد خالص دو
تولے، پانی بارہ تولے میں جوش دے کر صبح و شام پلاتے ہیں اور اس کے سوا کوئی غذا نہیں دی جاتی۔ اس کے
استعمال سے مریض کی قوت قائم رہتی ہے۔

بکری کے تازہ بہ تازہ دودھ پاؤسیر میں شہد خالص آدمی چھٹا تک ملا کر روزانہ صبح کو پییں اور روزانہ تھوڑا
تھوڑا دودھ اور شہد بڑھاتے رہیں، یہاں تک کہ ایک سیر تک پہنچ جائیں۔ اس سے قبض دور ہوتا اور خون صاف
ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی بدن میں طاقت آتی اور اس کی پرورش ہوتی ہے۔

شہد ہر قسم کی گندگی کو دور کرتا ہے۔ چناں چہ سہاگہ دورتی، شہد ایک تولیہ میں ملا کر منہ میں لگانے سے منہ کے
زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔ اگر منہ سے بد بو آتی ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔

بچہ کے دانت نکلنے میں وقت ہو، سوڑے شوہے ہوئے ہوں تو سہاگہ شہد میں ملا کر سوڑھوں پر لٹنے سے
شوہن دور ہو جاتی ہے اور دانت جلد نکل آتے ہیں۔

شہد دس تولے میں ٹہنی دو تولے، سہاگہ بھنا ہوا ایک تولہ، باریک پیس کر لائیں اور چھ مٹھے لٹے دن میں
دو تین بار چائیں۔ کھانسی کے لیے مفید ہے۔

گلے شے زخموں پر شہد لگانے سے زخم نکل گلیں سے صاف ہو کر جلد اچھا ہو جاتا ہے۔
نیم کے ہرے پتے دو تولے، سہاگہ تین ماشے، شہد دو تولے کو پانی تین چھٹا تک میں جوش لے کر چھان میں

اور اس پانی سے کان کو چھکاری سے دھوئیں، کان پیپ وغیرہ سے صاف ہو جائے گا۔
 خالص شہد سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں کے صاف کرنے اور بینائی کو بڑھانے کے لیے مفید ہے۔
 شہد اور پیاز کا رس دو دو قطرے باہم ملا کر صبح و شام آنکھوں میں پکائیں یا سلائی سے لگائیں۔ یہ رتوندہ دھند
 اور عارضی کے لیے مفید ہے۔

شیشم

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں شیشپا، بنگالی میں ریشتر، پنجابی میں ٹالی، مرہٹی میں شسرا، گجراتی میں شیشم
 کرناگی میں کریشی پلو کہتے ہیں۔

شیشم مشہور درخت ہے۔ بشکول کے کنارے اور ریلوے لائنوں کے آس پاس اکثر بھی درخت لگائے جاتے
 ہیں۔ اس کی لکڑی بے حد مضبوط ہوتی ہے۔ میز، کرسی، صندوق وغیرہ فرنیچر بنانے کے کام آتی ہے۔ جو لکڑی اس قاب
 نہیں ہوتی، بطور ایندھن جلائی جاتی ہے۔
 عام لوگ اس کے ہی نام سے جانتے ہیں
 اور اس کے دوائی نام سے ان کو سامنے
 نہیں ہوتے۔



اس لکڑی کا بڑا دارہ خون کو
 صاف کرتا ہے۔ اس کو صفحہ خون
 دواؤں کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔
 صرف اس کو بھی پانی میں بھگو کر کسنے
 کے بعد صاف پانی لے کر شربت بنایا
 بنا کر پیتے ہیں۔ کھجلی، داد اور جینا میں مفید
 ہے۔ اگر دین پر پھوٹے پھسپیاں لگی ہوتی

ہوں تو وہ بھی زور ہو جاتی ہیں۔

جلتی ہوئی شیشم کی لکڑی کے سرے پر جرتیل سا نکلتا ہے، اس کو داد پر لگانے سے داد اچھا ہو جاتا ہے۔ اگر شیشم کی اندرونی سخت لکڑی کو ریزہ ریزہ کر کے پتال جستر سے اس کا تیل نکالیں تو اس کے لگانے سے بھی داد جاتا رہتا ہے۔ اگر رنگ جو تاپہنے سے چمڑس لگ جائے، یا اور کسی وجہ سے بدن کی جلد چھیل جائے تو اس کے پتوں کو پیس کر لگانے سے جلد تسکین ہو جاتی اور زخم اچھا ہو جاتا ہے۔

شیشم کے پتے جریان کی مفید دوا ہیں۔ جریان میں جب کہ تھ پانی کی طرح ہے، مریض نوجوان گرم مزاج ہو یا جریان سوزاک کی وجہ سے ہو تو شیشم کے پتے دو تولے لے کر رات کو ایک پیالہ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو ہاتھ سے نل کر چھان لیں، نماب سا نکلتے گا۔ اس میں کھاٹڑیا مہری دو تولے بلا کر پلائیں اور ایک ہفتہ تک پلاتے رہیں۔ اس کے استعمال سے جریان جاتا رہتا ہے۔ لیکور یا میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے، لیکن نوجوان گرم مزاج مریضوں کے لیے ہی اس کا استعمال مناسب ہے۔

فراش

فراش کا بڑا درخت ہوتا ہے۔ یہ جھاڑی بڑی قسم ہے۔ اس کے پتے جھاڑ سے جلتے جلتے ہوتے ہیں۔ اس کو چنے کے دانہ برابر پھیل گتے ہیں، جو "چھوٹی مائیں" کہلاتے ہیں۔

درخت فراش کے پتوں اور لکڑیوں کو تلی کے دم میں استعمال کرتے ہیں۔ جھپک کے زخموں اور بواسیری مسوں کو خشک کرنے کے لیے اس کے پتوں کی دھونی دیتے ہیں۔ گرم زخموں، خاص کر چہرے کے شریخ بادہ کو دوند کرنے کے لیے اس کے پتوں کا ایپ لگاتے ہیں۔

کالا بچھوا

کالا بچھوا ایک پودا ہے۔ اس کو بچھوا گھاس بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک ڈوڑھ گڑا دیکھا ہوتا ہے۔ اس کے پتے چوڑے چوڑے بڑے بڑے جیسے بڑے بڑے، لیکن ٹھورے اور کنارے کٹواں ہوتے ہیں۔ اس کے پھل جب پک کر پھٹتے ہیں تو

ان کے اندر سے کالے رنگ کے بھونرے جیسے بیج نکلتے ہیں، جن کے پچھلے حصے میں دو کانٹے لگے ہوتے ہیں اور مڑے ہوئے ہونے کی وجہ سے بچھو کے ڈنک جیسے ہوتے ہیں، اسی لیے یہ بیج کالا بچھو یا کالا بچھو کہلاتا ہے۔

یہ بیج گرم ہوتے ہیں۔ ان کا تیل حاصل کر کے فالج، لقوہ، گٹھیا اور دیگر کے لیے بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے، لیکن اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس کے استعمال سے برص (پھلجھری) کے مرض کو ناکام ہوتا ہے۔

ترکیب استعمال یہ ہے کہ کالا بچھو ایک سیر، بابچی تین پاؤں لے کر ان کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ اس میں سے روزانہ چھ ماشے سفوف لے کر تھوڑے پانی میں گوندھ کر کھالیں۔ اس کے کھانے سے دست آئیں گے۔ اگر دست نہ آئیں تو سفوف بڑھا کر نو ماشے کریں۔ اگر اس سے بھی دست نہ آئیں تو ایک تولہ سوا تولہ تک کھا سکتے ہیں جب دست آنے لگیں تو روزانہ اسی مقدار میں کھا سکتے ہیں۔ یہ دوا چالیس دن تک جاری رکھیں۔ اس دوران میں برص کے داغ اور چہرہ سیاہ پڑ جائیں گے، لیکن اس سے گھبرائیں نہیں۔ غذا میں گہو کی روٹی اور اُد کی دال کھاتے رہیں، لیکن گرم سال اور گرمیوں سے پرہیز کریں۔ دال سے طبیعت آگتا جائے تو بکرے کے گوشت کا شوربہ، پیاز، لہسن اور ہلدی ڈال کر پکا کر کھا سکتے ہیں، لیکن سبز ترکاریوں، پھلوں، دزیوں سے پرہیز کریں۔ دوا کے شروع سے لے کر آخر تک تیسرے چوتھوں دن کے چار بچھو ٹھنڈا پی پیتے رہیں۔ جب دوا کی مدت ختم ہو جائے تو ٹھنڈا پی روزانہ دن میں ایک وقت یا دو وقت پییں اور پوری صحت ہونے تک پیتے رہیں۔ ٹھنڈا پی کا نسخہ یہ ہے:

تخم کاہو، تخم کاسنی، تخم خیارین، تخم خرد، دھنیا ہر ایک چار ماشے کو پانی میں پیسیں اور چھان کر مصری دو تولے سے بیٹھا کر کے پییں۔

کپاس

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں کارپاسی، بنگالی میں کارپاس، امرتشی میں کاپشی، کاپوس، گجراتی میں کپاشیا، کرناٹکی میں ہتھی، تیلنگی میں ہتھی کہتے ہیں۔

کپاس مشہور چیز ہے۔ جب اس سے اس کے بیج چرخی میں ادھ کر لگا کر دیے جاتے ہیں تو بیج "بولے" اور باقی چیز رُوئی کھلاتی ہے، جس کے ریشوں سے سُت کاٹا جاتا ہے اور ٹھامل وغیرہ سوتی کپڑے تیار کیے جاتے ہیں۔

اگرچہ کپاس کا بڑا فائدہ ہی ہے کہ ہم اس سے اپنے کپڑے بناتے ہیں جو ہم کو گرمی اور سردی سے محفوظ رکھتے ہیں، لیکن اس کا پودا کئی طبعی فائدے بھی رکھتا ہے۔ کپاس کے پھول پیلے رنگ کے خوش نما ہوتے ہیں۔ دل کو طاقت دیتے ہیں جنون اور وسوسا کو دور کرتے ہیں۔ پانچ سات پھول رات کو آدھ پاؤ پانی میں جھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان لیں اور تھوڑی مصری بلا کریں۔

کپاس کے پھولوں کا شربت اسی فائدہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ تین چھٹانک پھول تروتازہ لے کر رات کو آدھ سیر پانی میں جھگو رکھیں۔ صبح بلا جوش دے کر چھان لیں۔ اب اس میں ایک سیر چینی بلا کر شربت کا تونا بنائیں۔ یہ شربت چار چار توڑے صبح و شام پانی میں بلا کریں۔

کپاس کے ڈوڑھے اور جڑ کپاس کے پھل سے کپاس نکالنے کے بعد جو چھلکا باقی رہ جاتا ہے وہ
 "ڈوڑھ کپاس" کہلاتا ہے۔ یہ ڈوڑھے اور کپاس کی جڑ کی چھال کا جوشاندہ استقا و قمل اور آنول نال کو نکالنے کے لیے پلایا جاتا ہے اور بند حیض کو جاری کرنے اور بچہ کی پیدائش میں آسانی کے لیے دیا جاتا ہے۔

کپاس کے بیج جو نولے کہلاتے ہیں، گائے بھینسوں کو دودھ، گھی بڑھانے کے لیے کھلائے جاتے ہیں۔ ان جنولوں کی گرمی انسان کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ بدن کو طاقت دیتی اور اس کو موٹا کرتی ہے اور باہ بھی بڑھاتی ہے۔
 روزانہ دو توڑے نولے کی گرمی دودھ میں پس چھان کر آگ پر پکائیں اور کھانڈ یا مصری سے مٹھا کر کے برائے تین پھنٹے تک استعمال کریں۔ بہت اچھی مقوی دوا ہے۔

منغز بنولہ زیا، بیس کی ابتدا میں مفید ہے۔ منغز بنولہ ایک تولہ کو کوٹ کر رات کو پانی میں جھگو کر صبح کو پانی چھان لیں۔
 منغز بنولہ انیون کا تریاق (آٹا) ہے۔ انیون کا زہر اُتارنے میں کوئی دوسری دوا شاید ہی اس کا مقابلہ کر سکے۔
 نازک حالات میں آپ حیات کا کام دیتی ہے۔ دیہاتوں میں ایسے واقعات اکثر ہوتے رہتے ہیں کہ جاہلی ماہیں اپنے کاموں میں لگے رہنے کے لیے بچوں کو شلانے کی خاطر غلطی سے زیادہ انیون کھلا دیتی ہیں۔ نتیجہ اس کا یہ ہوتا ہے کہ بچہ سوتا ہی رہ جاتا ہے۔
 بہر حال اگر بچہ کو انیون زیادہ کھلا دی جائے اور اس کی زہریلی علامتیں ظاہر ہو جائیں تو فوراً بنولہ کی گرمی ایک ماشہ پانی میں پس چھان کر پلائیں۔ ایک دوبار کے پلانے سے زہریلی علامتیں دور ہو جائیں گی اور اس کے مزید دو تین روز کے استعمال سے صحت بالکل درست ہو جائے گی۔

اگر کوئی بڑا آدمی غلطی سے انیون کھائے یا کوئی کھلاڑے تو تین تھلے بزلہ کی گری پانی میں نہیں چمان کر پلانے سے اس کا اثر دور ہو جائے گا اور اگر انیون کھانے سے صحت پر کوئی اثر قائم نہ جائے تو وہ بھی چند روز تک گری دے رہنے سے جا بجا رہتا ہے۔ کپاس کا پروادھتورہ کا بھی تریاق ہے۔ اگر دھتورہ کے پتے کھلائے گئے ہوں تو کپاس کے پتے اور تہی پانی میں پیس چمان کر پلانے سے اُن کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

اگر معمولی چوٹ لگے یا چاقو چھری سے کٹنے سے خون جاری ہو تو روئی یا روئی کا کپڑا بھلا کر اُس کی داکھ زخم پر ڈال کر دبا دینے سے خون کا بہنا ٹوک جاتا ہے اور زخم جلد ہی شوکھ جاتا ہے۔

کتھا (کات)

دوسرے نام : اسے سنسکرت میں کھدیر، بنگالی میں کھیر، مرہٹی میں کھیرا چامار، گجراتی میں کھیر سا، کاتھ کرناٹکی میں کاتھ کہتے ہیں۔

کتھا درخت کھیر کی لکڑی کا خشک کیا ہوا ٹکڑا ہے۔ سرخ سیاہی بال انگڑوں کی شکل میں ملتا ہے۔ اس کا منہ اڈل کیسا کڑوا اور بعد میں بیٹھا سا لگتا ہے۔ پان میں چونے کے ساتھ لگا کر کھانے سے منہ کو سرخ کر دیتا ہے۔

کتھا تابض ہے۔ اگر گری سے دست آرہے ہوں یا پیشینا رہی ہو (لیکن آنٹوں میں سٹہ نہ ہو) تو تین ماشے کتھا کٹ کر پانچ تھلے پانی میں رات کو جھگو کر رکھیں اور صبح کو تھان کر پیئیں۔ اسی طرح صبح کا جھگڑا رات کو پیئیں۔ دست اور پیشینا بند ہو جائے گی۔

کتھا ہلدی اور بھری تینوں براہر دنان میں کر رکھیں۔ ایک ایک ماشہ صبح و شام کھائیں۔ سبکی کھانسی میں مفید ہے۔ کتھا اور چھایاں دونوں براہر دنان لے کر پیئیں کر دانتوں پر تلنے سے پٹے دانت مضبہ ڈاہر جاتے ہیں۔ اگر ان سے خون نکلتا ہو تو وہ رگ جانا ہے۔ مسٹھ سے مسٹھ جوئے ہوں تو وہ درست ہو جاتے ہیں۔

کتھا ایک تڑا شہرہ تھلی ۳ ماشے دونوں کو باہر ایک میں کر چوڑے سونٹھ کے زخم جھالے اور دلنے دھیر دیا ہے ہو جاتے ہیں۔ اگر کوئی لٹکا ہوا ہو تو کتھا باہر ایک میں کر چوڑے زردیو کو تھلے پر لگانے سے کوڑا سکوا جاتا ہے اور اس سے جو کھانسی ہوتی ہے وہ نڈر ہو جاتی ہے۔ کتھا دھتورہ سے پانی میں گھول کر پلانے سے سنگیہا کا زہر بے اثر ہو جاتا ہے۔

کٹانی خورد

کٹانی خورد کو "چھوٹی گھٹلی" بھی کہتے ہیں۔ یہ زمین پر پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔ اس کی شانوں اور تپوں پر پیلے رنگ کے تیز کانٹے لگے ہوتے ہیں، پھول اور دسے رنگ کا ہوتا ہے۔ پھل بڑے ہر کے برابر گول لگتے ہیں کچا ہونے کی حالت میں وہ ہرے رنگ کے تپتی دار ہوتے ہیں، لیکن پک کر پیلے پڑ جاتے ہیں۔

کٹانی خون کو صاف کرتی اور دست لاتی ہے۔ بلغم کو نکالتی ہے۔ اور پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس کے پھل کو عجم میں تمباکو کی جگہ رکھ کر اس کا دھواں کھینچنے سے دانت کے کیڑے مچلتے ہیں۔

کٹانی خورد کھلی، کھلے تھوڑے پانی میں چھان کر ناک میں ٹپکانے سے مرگی سے بے ہوش مریض جلد ہوش میں آجاتا ہے اور اس پھل کو پیس کر لیسپ کرنے سے بد اور لکڑالی نکل جاتی ہے۔

کرنجوہ

دوسرے نام: کرنجوہ (آہٹکات) کو سنسکرت میں گنٹ کرنج، بنگالی میں کاتنا کرنج، امرتشی میں ساگر گونا، گجراتی میں کالکچ، تینا پھل، کاکب، چیا، تیلنگی میں کچ کانی، چنگے پکا کہتے ہیں۔

کرنجوہ کا بیڑ دوسرے درخت کے سہارے پر قائم ہوتا ہے۔ اگر سہارا نہ ملے تو زمین پر پھیل کر جھاڑی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس کے پتے اہلی کے تپوں کی طرح سینکوں پر ایک دوسرے کے سامنے لگے ہوتے ہیں۔ شانوں پر کانٹے لگتے ہیں۔ پھل رنڈ کے پھلوں جیسا خار دار غلاف والا ہوتا ہے۔ اس کے اندر سے خاکی نیلا مٹ لے رنگ کی گھٹلی نکلتی ہے۔ اس گھٹلی کا چھانکا بہت سخت ہوتا ہے اور اس کو توڑنے پر اندر سے سفید مغز، مینگ، اعلیٰ ہے۔ اور یہی "مغز کرنجوہ" کہلاتا ہے۔ مغز کرنجوہ اور اس کے تپوں وغیرہ کا مزہ کڑوا ہوتا ہے اور عام طور پر یہی دونوں بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

طیرانی بیماریوں کو دور کرنے کے لیے کرنجوہ مفید دوا ہے۔ کرنجوہ کے پتے نو ماشار کالی مرق ٹوٹھ دیکھانی میں نہیں کر بلا میں دو تین روز کے پینے سے بخار اتر جاتا ہے، لیکن کرنجوہ کے پتے مرچ آسانی سے نہیں ملے۔ اس لیے مغز کرنجوہ کی گولیاں یا سفوف بنا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ مغز کرنجوہ مغز پلاس یا چڑھ کو پھل ہولی تینوں چیزیں برابر وزن لے کر

کٹانی خورد

کٹانی خورد کو "چھوٹی گھٹلی" بھی کہتے ہیں۔ یہ زمین پر پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔ اس کی شانوں اور تپوں پر پیلے رنگ کے تیز کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ بچوں اور دوسرے رنگ کا ہوتا ہے۔ پھل بڑے ہیر کے برابر گول لگتے ہیں کچا ہونے کی حالت میں وہ ہرے رنگ کے تپتی دار ہوتے ہیں، لیکن پک کر پیلے پڑ جاتے ہیں۔

کٹانی خون کو صاف کرتی اور دست لاتی ہے۔ بلغم کو نکالتی ہے۔ اور پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس کے پھل کو حلیم میں تمباکو کی جگہ رکھ کر اس کا دھواں کھینچنے سے دانت کے کیڑے مرنے لگتے ہیں۔

کٹانی خورد کھلی، کاپیل تھوڑے پانی میں ہیں چھان کر ناک میں ٹپکانے سے مرگی سے بے ہوش مٹھیں جلد مہوش میں آجاتا ہے اور اس پھل کو پیس کر لیمپ کرنے سے بد اور ککالی نکل جاتی ہے۔

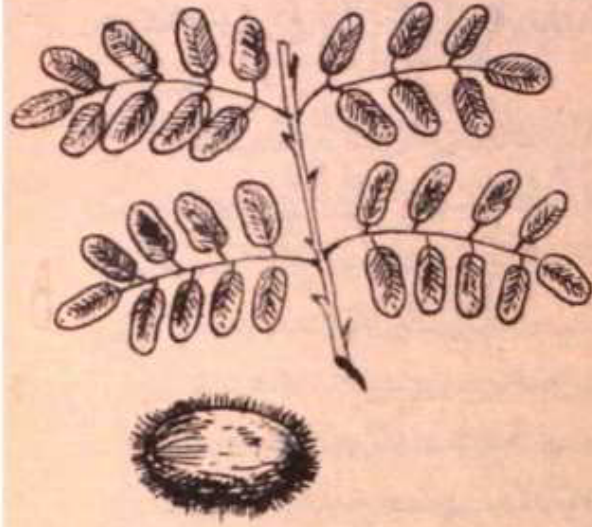
کرنجھوہ

دوسرے نام: کرنجھوہ (آہنگت) کو سنسکرت میں گنٹ کرنج، ہنگالی میں کاتنا کرنجا امر جڑی میں ساگر گونا، گجراتی میں کالنج، تینا پھل، کاکب، چیا، میٹلی میں کچ کانی، کچھے پکا کہتے ہیں۔

کرنجھوہ کا بیڑ دوسرے درخت کے سہارے پر قائم ہوتا ہے۔ اگر سہارا نہ ملے تو زمین پر پھیل کر جھاڑی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس کے پتے اہلی کے پتوں کی طرح سینکوں پر ایک دوسرے کے سامنے لگے ہوتے ہیں۔ شانوں پر کانٹے لگتے ہیں۔ پھل رنڈ کے پھلوں جیسا خار دار غلاف والا ہوتا ہے۔ اس کے اندر سے خالی نیلا مٹھ لے کر رنگ کی گھٹلی نکلتی ہے اس گھٹلی کا پھل بہت سخت ہوتا ہے اور اس کو توڑنے پر اندر سے سفید مغز، مینگ، نکلتا ہے۔ اور یہی "مغز کرنجھوہ" کہلاتا ہے مغز کرنجھوہ اور اس کے پتوں وغیرہ کا مزہ کڑوا ہوتا ہے اور عام طور پر یہی دونوں بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

طیرانی بیماریوں کو دور کرنے کے لیے کرنجھوہ مفید دوا ہے۔ کرنجھوہ کے پتے نو یا شاد کالی مریق ٹوڑ کر پانی میں پیس کر پلا میں دو تین روز کے پینے سے بخار اتر جاتا ہے، لیکن کرنجھوہ کے پتے جگہ آسانی سے نہیں ملتے۔ اس لیے مغز کرنجھوہ کی گولیاں یا سفوف بنا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ مغز کرنجھوہ مغز پلاس یا چڑھ کو پھل، ہولی تینوں چیزیں برابر وزن لے کر

باریک سیس چھان کر تھوڑے پانی میں
 گوند میں اور دو دو رتی کے برابر گولیاں
 بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام
 شام کو تین باروں میں ہر قسم کا لیجیا بخار
 ختمی کر چھتیا بخار بھی ان گولیوں کے
 استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ کرخوہ
 خون صاف کرنا ہے اور پیتھ کے کیڑوں
 کو مارتا نکالتا ہے۔ اس کام کے لیے
 کرخوہ کے پتے پانی میں سیس چھان کر
 پلاتے ہیں۔



اگر فوٹوں میں پانی بھرا ہوا

ہو تو مغز کرخوہ کو پانی میں جیس کر بٹکا گرم پپ کرنے سے پانی جذب ہو کر فوٹ صبح حالت میں آجاتا ہے لیکن اس غرض کے لیے
 اس کو مستقل مزاجی سے دو تین ہفتے تک استعمال کرنا چاہیے۔

بعض لوگوں کا بیان ہے کہ اگر تخم کرخوہ تین عدد لے کر بھوسیل میں دبا لیں یہاں تک کہ اوپر کا پھلکا جلنے کے قریب
 پہنچ جائے اور اس کے بعد اس کی گہری نکال کر دم کے دور سے ک حالت میں کھلائیں تو دو دن سے میں فوراً آگئی ہو جاتی ہے۔
 اگر ریات کی وجہ سے پیتھ میں سخت درد ہو تو مغز کرخوہ اور سوٹھ ہر ایک ایک ماشہ کو باریک سیس کر کھلانے سے درد
 دور ہو جاتا ہے۔

کبھی میں کرخوہ کے پتے سات ماشہ کالی مرچ سات عدد کے ساتھ پانی میں سیس چھان کر پلا لیں اور مغز کرخوہ دو
 توڑ کو ایک چھٹانک مسروں کے تیل میں جلا لیں یہاں تک کہ مغز جل جائے اور اس کے بعد اس تیل کو صاف کر کے خارش
 کی جگہ پر لگائیں چند روز کے استعمال سے خارش دور ہو جائے گی۔

گرزیر

دوسرے نام، کریر، کریر، کچرا، کونسکرت میں کریر، بھنگالی میں کریر، گواتی میں کریر، کرناٹی میں تپتے تپتے تینگلی میں کوز گراک کہتے ہیں۔

اس کے درخت جھاڑی دار ہوتے ہیں۔ بعض درخت آٹھ دس فٹ تک بلند ہوجاتے ہیں۔ شاخیں باریک باریک چاروں طرف پھیلی ہوئی ہوتی ہیں، جن میں بے شمار باریک باریک کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ پتے ذرا ذرا سے اور سیت کم ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے یہ درخت بے پتوں جیسا دکھائی دیتا ہے۔ پھول نہایت خوش نما لال، بیساکھ اور جھوٹے مہنوں میں آتے ہیں۔ اُس کے بعد چنے سے لے کر بڑے گول بیج کے برابر پھل لگتے ہیں، جو کچا ہونے کی حالت میں سبز اور پکنے پر لال رنگ کے ہوجاتے ہیں۔ کچے پھلوں کا مزہ ذرا میٹھا کڑوا ہٹ لیے ہوتا ہے، ان پھلوں کو ٹینٹ کہتے ہیں۔

کچے پھلوں کا اچھا ذائقہ لایا جاتا ہے، جس کے کھانے سے بلغم اور باؤ کی تخلیف دور ہوجاتی ہے۔ فالج و لقوہ گھٹیا میں فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ اچھا تلی کو گھلاتا، پیٹ کے کیڑوں کو مارتا اور مہہ اور آنتوں کی کئی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ کریر کی کونپلیس انجیر پانی کے پیر کر چند روز برابر لپ کرنے سے داڑھی اور مونچھ کے بال چل آتے ہیں۔ کریر کے تن کی چھال لے کر سفوف بنائیں اور روزانہ صبح کو چھ ماٹھ نیم گرم پانی سے کھلائیں اور کوئی بھی ہوئی اور قابض و زیر خیم چیز کھانے کے لیے نہ دیں۔ جلد ہر کے لیے نہایت مفید ہے۔

کریر کی کلازی کا کولہ باریک پیر کر شہ میں ملا کر چبانے سے لمبی کھانسی کو آرام ہوتا ہے اور جوڑوں کا درد اور کلاڑوں کا درد ہوتا ہے۔ کریر کی جڑ کی چھال پانی میں پیر کر رکھی گرم پانی سے پسل کا درد اچھا ہوجاتا ہے۔

گرطرا

گرطرا کا درخت بڑا ہوتا ہے۔ اس کے پتے اروسے رہا نئے، کے پتوں جیسے ہوتے ہیں، پھول سفید آتے ہیں، پھلیاں لمبی ہیں اور تیلی سفید کی پھلیوں سیسی لگتی ہیں، جب یہ پھلیاں پک جاتی ہیں تو ان سے داڑھوں کے مانند، لیکن ان سے باریک بیج نکلتے ہیں، جو اندر جو گھبلا تے ہیں۔

اس درخت کے بیج اور پھال بطور دوا کام آتے ہیں۔ پھال قابض اور خون کو روکنے والی ہوتی ہے۔ اور خونی دستانوں اور خون بواہر کو روکنے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔

کڑوی توری

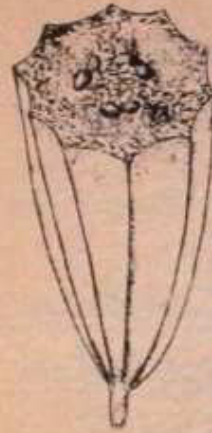
دوسرے نام کڑوی توری، دھمنی، کوشسکت میں بکت، کوشاگلی، جنگالی میں چھٹکا، مٹی میں کڑوونکی، ریولی، کڑوونکی، بڑاتی میں جھکسٹہ، کڑواتیں، کڑوی گیسوڑی، کڑوانگی میں کاسرے، تیلنگی میں جینڈو، کاسرے کہتے ہیں۔ جو توری کھالے میں آتی ہے، اگر چان میں سے ہی بعض کڑوی نکل آتی ہیں۔ لیکن جس کڑوی توری کو ہم اس جگہ بیان



کڑا پاتے ہیں،
وہ الگ سے کوچ
اس کا پورا عام
تورنی کے پورے
جیسا بیل دانتوتا
ہے اور ایسے
ہی پھل لگتے ہیں
لیکن یہ جنگلوں
میں خود ہی پیدا
ہوتی ہے اور اس
کے پتے اور
پھل دغوب کڑوے ہوتے ہیں۔

کڑوی توری دست اور تے لاتی ہے۔ اس کے بیجوں کی گرمی میں بھی تے لالے کی تاثیر بہت زیادہ ہے۔ دوسرے مٹی میں کڑوی توری کا استعمال بہت مفید ہے۔ ایک تورنی بکری کے دودھ میں جوش دے کر مل کر چان کر پلائیں۔ اس سے قین

آتی ہیں اور تمام ملغمہ نکل کر آرام ہو جاتا ہے۔



مرض رقان کنول باو میں آنکھوں کی زردی دور کرنے کے لیے کڑوی تورنی کے بیجوں کی گری ایک ڈوڈھ بنڈال کے ساتھ پیس کر دو تین قطرے ناک میں چپکانے سے ناک اور منہ سے زرد پانی بہنے لگتا ہے اس کے بعد سر میں درد ہو جاتا ہے، گلگی گریں بھول جاتی ہیں اور تیسرے پھر سنت بجا رہ جاتا ہے، لیکن چار پر پہ پہ مٹلخص رہنے کے بعد رقان دور ہو جاتا ہے کتا کائے کو کڑوی تورنی کا گودا پانی میں پیس چھان کر پلانے سے دست اور تے ہر کتے کا زہر دور ہو جاتا ہے تے لانے کے لیے کڑوی تورنی کی گری ایک ماشہ سے درماشے

تک پیس کر پانی کے ساتھ پھانکیں یا پانی میں پیس کر پیس، خوب قہیں آئیں گی اور سینہ میں جما ہوا ملغمہ نکل جائے گا۔

کسوندی بوٹی



دوسرے نام؛ کسوندی بوٹی
دکھنچی اکونسکرت میں کاس نرہ بنگالی
میں کال کاسندا، مڑھی میں لان کاس نرہ
بگالہ میں کاسوندی، کرناٹکی میں کاس
وڈی، پھر نل، کساو، تیلگی میں گز پناؤم
کہتے ہیں۔

کسوندی بوٹی برسات میں پیدا
ہوتی ہے۔ اس کا پودہ ایک ڈیڑھ گز تک
اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے منبندی یا
سنا کے پتوں سے ملتے جلتے ہیں، لیکن کچھ
بڑے ہوتے ہیں، بھول پیلے رنگ کے

آتے ہیں پھلیاں دو تین انچ لمبی چنپی اور تلوا تیس مٹری ہوتی ہوتی ہیں۔ اس لیے بعض علاقوں میں اس کو "تلوار چلی" کہتے ہیں خشک ہونے پر ان کے اندر سے مٹی جیسے بیج نکلتے ہیں۔

جس کوسندی کی شاخیں کالی ذرا سیلی ہوتی ہیں اس کو "کالی کوسندی" کہتے ہیں اور اس کو زیادہ شورانی کہا جاتا ہے۔ کوسندی بوٹی سانپ کاٹنے کا تریاق و آمار ہے۔ اس کی جڑ پانچ چھ ماشے لے کر پانچ کالی مرچوں کے ساتھ پانی میں جھان کر دو تین بار پلانے سے سانپ کا زہر جاتا ہے۔

درم بگڑ بگڑ کے بڑھنے اور پلندھ میں اس بوٹی کا استعمال بڑا مفید ہے۔ اس کے پتے ایک تولہ لے کر سات کالی مرچوں کے ساتھ پانی میں جھان کر چند روز برابر پلاتے رہنے سے ان شکایتوں میں بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ کوسندی بوٹی کی تازہ جڑ پانی میں پیس کر واد پر پنگا میں چند روز کے استعمال سے وہ اچھا ہو جائے گا۔

لکروندہ

دوسرے نام، لکروندہ کو کوکڑ چھدی اور کوکو چینی بھی کہتے ہیں اور شکر ت میں لکروندہ، لکروندہ بنگالی میں لکروندہ، لکروندہ، مویشی میں لکروندہ، گجراتی میں کوکروندہ کہتے ہیں۔

اس کے پتے کا سنی یا تبا کو جیسے لیکن ان سے موٹے اور رد میں دار ہوتے ہیں۔ سرنگھنے پر ان سے خاص قسم کی بدبو آتی ہے۔ پھل زرد رنگ کے ہوتے ہیں۔

لکروندہ بوا سیر کے لیے نہایت مفید بوٹی ہے

۱) لکروندہ بوٹی کے رس دو تولہ میں رسوت پٹا ماشے رات کو بھگو رکھیں۔ صبح کو چھان کر تین چندر وز کے استعمال سے خون بوا سیر نک جاتا ہے۔ اگر بوا سیری دست جاری ہوں تو وہ بھی بند ہو جاتے ہیں

۲) لکروندہ کے پتوں کو کوٹ کر ان کا پانی پاؤسیز نکالیں اور آگ پر پکائیں جب وہ گاڑھا ہو کر رُب سا بن جائے تو اس کے برابر گنے و باریکہ میں کر ملائیں اور نگلی ہر کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ ایک ایک دو دو گولیاں صبح و شام تازہ تبا پانی سے کھائیں۔ بوا سیر خونی کے لئے فائدہ مند ہیں۔

۳) لکروندہ کے پتوں کو کوٹ کر ان کا رس نکال کر آگ پر پکائیں یہاں تک کہ وہ گاڑھا بن سا ہو جائے۔ اب

اگر یہ رُب پانچ تولے ہو تو اس میں کالی مرچیں چھ ماشے، سینگ تین ماشے، ملا کر چٹھی بیر کے برابر گولیاں بنا لیں اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھائیں۔ بادی ہوا سے کی مفید دوا ہے۔

یہ بوٹی طرح کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اگر انسان یا کسی حیوان کے زخم میں کیڑے پڑ جائیں تو وہ اس بوٹی کا اس ٹپکانے سے مر جاتے ہیں۔ اگر ناک میں کیڑے پڑ جائیں تو اس بوٹی کا اس ٹپکانے یا اس کے تھوک کا سفوف ناک میں پھونکنے سے کیڑے مر جاتے ہیں۔ بچوں کی مقعد میں جو کچھ نے دھنچنے پیدا ہو جاتے ہیں وہ بھی اس بوٹی کا اس ٹپکانے سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ لکڑیوں کی سخت سے سخت دروں کو کھلا دیتی ہے۔ لکڑیوں کے تھوک کو گرم کریں اور رسولی پر باندھیں۔ دن میں دو بار بدلتے رہیں۔ آٹھ دن باندھنے سے رسولی گھل جائے گی۔ اگر کوئی اور درم ہو تو وہ بھی بیٹھ جائے گا۔

کلونجی

دوسرے نام، اسے سنسکرت میں آستھول چیرک، کالا چابی، جنگالی میں منونا کے لے جیریں، مرثی میں کلونجی چرس، بگراتی میں کلونجی چروں کرناگی میں کریدو ڈوچرگے، تھنگلی میں نلاچر کہتے ہیں۔

تخم پیاز سے ملے پختے کالے رنگ کے بیج ہوتے ہیں جن کی بوتیز اور مزہ کر ڈا ہوتا ہے۔ اپار ڈالنے میں مستحق سولفت وغیرہ کے ساتھ اس کو کھنی ڈالا جاتا ہے۔

کلونجی حصہ کو طاقت دیتی اور ریاح نکالتی ہے۔ آستھول میں کیڑے بھول تو ان کو مارتی ہے۔ پیٹ کا اچھا رہ دور کرتی ہے۔ حوض اور پیشاب کو جاری کرتی ہے۔ گردہ اور شان کی پتھری میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ پیرا نے بلغمی اور سردی بخاروں میں بھی اس کا استعمال نامدہ مند ہے۔ گتھیا، نفرس اور جوق انسا کو دور کرتی ہے۔ ان تمام فائدوں کے لئے پانچ تولہ کلونجی کو رات کے وقت سرکہ میں بھگو کر صبح اور پھر اگلے روز صبح میں خشک کر کے باریک میں چھان کر سفوف بنائیں اور شہد خاص پندرہ تولہ تو ام میں ملا کر کھیں اور چھ ماشے سے ایک تولہ تک کھائیں۔

کلونجی، ہالون، اجوائن اور مستحق سے چاروں چیزیں برابر وزن سالمی ملا کر کھچوڑیں اور روزانہ صبح کو تین چار ماشے پیانک کر دو چار گھنٹہ ذرا گرم پانی پیئیں۔ اس نسخے کو ماہر دن کہتے ہیں۔ گتھیا اور کراوڑ دوسرے بادی بلغمی دروں کے لیے مفید ہے۔

کلوچی بھلی کے لیے بھی مفید دوا ہے۔ کلوچی تین ماشے کو یا ایک پیس کرکھن میں ایک تولی میں ملا کر چائیں۔
 پہلیا کے بعد آنکھوں کی زردی کو دور کرنے کے لیے بھی کلوچی ایک نہایت مفید دوا ہے۔ کلوچی کے سات دانے
 عورت کے دودھ میں ہیں کرناک میں شکر کھنے سے آنکھوں کی زردی دور ہو جاتی ہے۔

کلوچی پانچ تولے کو زردا کوٹ کر آدھ سیر تلوں کا تیل ملا کر بہت بھلی آٹی پر نکالیں، پھر اس کو سان کر کے کھیں۔ تیل
 ماش کرنے سے گھٹیا کر کے دود اور فالج واقوہ میں فائدہ دیتا ہے۔ کلوچی کو سرکہ میں جپ کر لپ کرنے سے بھلی بھری اودو بالخورہ
 اور مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔ کلوچی کو بھون کر کڑے میں باندھ کر سو گھنٹے سے زکام اچھا ہو جاتا ہے۔ اگر پرانا درد سر ہو یا آدھا
 سیسی مارر دستا ہوتا ہے سرکہ میں جپ کر شکر کھنے سے یہ شکایتیں دور ہو جاتی ہے۔

کنڈوری

کنڈوری ایک تیل دار بوٹی ہے۔ برسات میں پیدا ہوتی ہے۔ جنگلوں میں اس کی بیل جھاڑیوں اور دوسرے
 درختوں پر چڑھی ہوتی ہوتی ہے۔ پھول سفید رنگ کے بڑے خوب عورت ہوتے ہیں پھل پر دل سے ملے جھلتے ہرے رنگ
 کے لگتے ہیں جو پکنے پر گہرے لال رنگ
 کے ہو جاتے ہیں۔



کنڈوری کے کچے پھلوں کی
 ترکاری پکا کر کھاتے ہیں۔ کچے ہوئے
 لال پھلوں کو بھور پھل کے کھاتے
 ہیں، میٹھے ہوتے ہیں، اس کے پتے

سات حد کالی مریج سات حد کے ساتھ پانی میں ہیں کر چھان کر پینے سے پیشاب میں شکر کا آنا کم ہو جاتا ہے۔

کنگھی بوٹی

دوسرے نام، کنگھی بوٹی، رشانہ بوٹی، کونسنکرت میں اتی بلا، پنجابی میں کنگھی، گنگییا، مرہٹی میں ونگھتی، آگ کٹی،

کانشی، گجراتی میں کہا جاتا ہے۔ لڑنا کئی میں ملو ڈروے کہتے ہیں۔

کنگھی بوٹی کا پورا ایک ڈیڑھ گرتک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے شہتوت کے پتوں جیسے ہوتے ہیں پھول پلاوا گول کنگھی جیسا دانہ دار لگتا ہے۔ درحقیقت اس کی شکل چند چلیوں کے ایک خاص ترتیب کے ساتھ جلتے سے ہوتی ہے ہر ایک پتلی کے اندر چھڑا سا کالے رنگ کا چٹنا بیج ہوتا ہے۔

یہ بوٹی ہر عضو سے خون بننے کو روکتی ہے۔ چنانچہ اس کے پتوں کو پانی میں میں چھان کر پلانے سے خون ہوا میر کرک جاتا ہے۔ پشاب کے ساتھ خون جاتا ہو تو وہ بھی بند ہو جاتا ہے۔

کنگھی بوٹی کے پتے کہیں اونکانی مریج سات دانہ کو میکسرات گولیاں بنائیں اور ایک گولی روزانہ صبح کو پانی کے ساتھ گل جائیں ہوا میر خونی ہو یا بادی دونوں کے لیے مفید ہے۔ یہ بوٹی سوزاک کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے پتے سات عدد زیرہ مفید تین ماشے کے ساتھ پانی میں میں چھان کر مہری ملا کر پلائیں کنگھی بوٹی کے بیج مٹی کو ٹھیک کرتے اور باد کو بڑھاتے ہیں یہ بیج کوٹ چھان کر بقدر تین ماشے روزانہ صبح کو دودھ کے ساتھ چھانکیں۔

اس کی چھال کا جو شانہ پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں اور جو شانہ سے کلیاں کرانے سے دانوں کا درد اور مسوڑوں کا ڈھیلا پن دور ہو جاتا ہے۔

حلق میں ورم ہو جس سے روٹی کا تقر لگنا یا پانی کا گھونٹ پینا دشوار ہو تو کنگھی کے پتوں کے جو شانہ سے غراسے کرنا اور ان ہی پتوں کو چلم میں رکھ کر ان کا دھواں کھینچنا مفید ہے۔

کنیر

دوسرے نام: اسے سفکرت میں کروریز، بنگالی میں کرودی، عربی میں کنیر، گجراتی میں کنیر، کرناٹکی میں واکن لگے لیکن بنگلے تیلنگی میں کانیر پتو کہتے ہیں۔

کنیر کا درخت زیادہ اونچا نہیں ہوتا۔ پتے لمبے لمبے لگتے ہیں پھولوں کی رنگت کے مطابق سفید، زرد اور سرخ تین قسم کا ہوتا ہے۔ تینوں قسموں کا پھل خام شکل کا ہوتا ہے کنیر قہرسم کی غارش کے لیے مفید ہے۔ داد کو بھی دور کرتا ہے۔ بعض اوقات خون کی خرابی سے بدن کارنگ کالا بڑھتا ہے اور کھال موٹی سخت ہو جاتی ہے وہ بھی اس کے استعمال سے اچھی ہو جاتی ہے۔



ان فائدوں کے لیے کثیر کی جڑ کی چھال پانی میں پیس کر لگانی جائے اس کے تیل کا ایپ لگانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

کثیر کا تیل بھی بنایا جاتا ہے، اور بھی خارش، کھجلی، اور داد کے لیے مفید ہے اس کے علاوہ فالج و لقوہ گٹھیا اور درد کمر بھی اس کی باش سے اچھا ہو جاتا ہے۔ تیل بنانے کی ترکیب یہ ہے۔

کثیر کے پتے دس تولے لے کر ڈیڑھ سیر پانی میں چوش دیں۔ یہاں تک کہ آدھ سیر ہو جائے۔ اب تیل کو مل کر اس پانی کو چھان لیں اور اس میں پاؤ سیر تیل کا تیل ملا کر لگائیں یہاں تک کہ پانی میل کر صاف رہ جائے۔

کثیر کے تیل یا پھولوں کو باریک پیس کر بطور جلاس سونگھنے سے جھینگیس آتی ہیں اور بندہ زلہ جاری ہو جاتا ہے۔ اگر زلہ کے بند ہو جانے سے درد سر کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔

کوڑیاں

دوسرے نام، کوڑی، خر مہرہ، کوسنکرت میں پر زکٹ، بنگالی میں کڑی، مرہٹی میں توڑی، گجراتی میں ٹاڑی، کرناگی میں کوڑی کہتے ہیں۔

کوڑیاں مشہور چیز ہیں۔ یہ سیب گھونگھے وغیرہ کی طرح سمندری جانوروں کا نول ہیں۔ کوڑیوں کو جلا کر ان کی راکھ بنائی جاتی ہے۔ یہ راکھ جلا بید کرتی ہے۔ ایک تولہ راکھ کو پانچ تولے کوسلین یا کھمن میں ملا کر روزانہ چہرے پر لگایا کریں۔ کچھ دنوں تک برابر لگاتے رہنے سے چہرے کے داغ دھبے جھانپائیاں دور ہو کر چروصاف ہو جائے گا۔

ان کوڑیوں کی ایک قسم زرد ہوتی ہے۔ ان کی راکھ کان کے درد کے لیے مفید ہے۔ جان کا درد خواہ کسی قسم کا ہو اس درد کے استعمال سے اچھا ہو جاتا ہے۔ اگر شخص ہو تو وہ بھی اس کے استعمال سے چھوٹ جاتی ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ زرد کوڑیاں لے کر جلائیں اور باریک پیس کر شیشی میں رکھ کر چھوڑیں اور دو تین دن تک یہ راکھ ان میں ڈال کر اوپر سے لیٹوں کا رس چھوڑیں۔ اس کے چھوڑنے ہی کان میں ڈالیں۔ یہاں پیدا ہو گا اور اس کے تھوڑی دیر کے بعد درد دور ہو جائے گا۔ پھر کان کو ایک طرف جھکا کر پانی

نکال دیں اور روئی کا پھوسہ رکھ دیں۔ اگر درد کا سبب میل ہوگا تو وہ بھی اس کے استعمال سے صاف ہو جائے گا۔

کونین

کونین ایک درخت کی چھال کا جوہر الکلائڈ ہے۔ کونین کے درخت پہلے مرن امریکہ میں پیدا ہوتے تھے بعد میں یورپ میں لاکر لگائے گئے اب تقریباً ایک صدی سے آسام اور یوپی کے پہاڑی علاقوں اور نیل گری میں بھی اس کے درخت لگائے جا چکے ہیں اور ان سے کونین حاصل کی جاتی ہے۔

کونین پیریا بخار دھاڑا بخار کی حکمی دوا ہے۔ اس بخار کا اس سے اچھی دوا کوئی نہیں ہے۔ اس دوا کی ایک دوا خوراک سے یہ بخار رگ جاتا ہے۔ بخار روزانہ آتا ہو یا تیسرے اور چوتھے روز جائے سے بڑھتا ہو، سب کے لیے مفید ہے۔ یہ بخار آنے کی حالت میں ہی استعمال نہیں کی جاتی بلکہ اگر سہاروں اور اسوج کے مہینے میں جب کہ یہ بخار دوا کے طور پر پھیلتا ہے، آندرست آدمی اسے کھائیں تو وہ جاڑا بخار سے بچے رہتے ہیں۔

بخار روزانہ آتا ہو یا تیسرے روز آنے والا، ہو یا چوتھیا چوتھے روز آنے والا، جب بخار بالکل اتر جائے تو کونین ڈھائی رتی پانچ گرین اور دھسے کھلا دی جاتے اور پھر تین گھنٹے کے بعد ایک خوراک اور دی جائے۔ اس کے بعد دوا بخار نہیں آئے گا اور اگر آئے گا تو پہلے کے مقابلہ میں ہلکا ہوگا جو کونین کے دوسرے روز کے استعمال سے بالکل نہ آئے گا۔ پیریا بخار کے زلزلے میں اس بخار سے بچنے کے لیے روزانہ صبح کو ہلکا ناشتہ کرنے کے بعد کونین ڈھائی رتی پانچ گرین کھالیا کریں یا ہنستہ میں صرف دو بار پانچ پانچ رتی کی مقدار میں استعمال کر لیا کریں۔

کونین بڑی کڑوی دوا ہے، بعض آدمی اس کو کھانے سے گھبراتے ہیں، اس لیے اگر کونین ڈھائی رتی میں گونڈا کھانے کے دھسے یا کسی گانڈے شربت کے دھسے ملا کر گولی سی بنا کر نگل لیا کریں تو اس کی کڑواہٹ نہیں معلوم ہوتی، اس کے علاوہ اگر گونڈ یا چھالیہ بنا کر متحرک دی جاتے۔ پھر کونین کھانی جاتے تو اس کی کڑواہٹ کم لگتی ہے، جو گونڈ پان کھاتے ہیں وہ اگر پان پر کتھو پھنا لگا کر چھالیہ کے ساتھ ہی کونین ڈال کر کھائیں تو کونین کی کڑواہٹ بہت کم لگے گی، البتہ پان میں تبا کووند ڈالنا چاہئے۔ بچوں کے لیے "کونین" استعمال کرنا بہتر ہے۔ یہ کڑوی نہیں ہوتی اسے بچے ہنس خوش کھاتے ہیں۔

کونین کے استعمال میں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ مہینے کو قبض نہیں ہونا چاہیے، اگر قبض ہو تو پہلے اس کو ڈر کر دیا جائے

کونین کو ہمیشہ کھانا کھانے کے آدھ گنڈے بعد استعمال کیا جائے یا اس کے استعمال سے پہلے بلا ناشتہ کر دیا جائے۔ یہ گرم و خشک دوا ہے اس لیے اس کے دوران استعمال دودھ ضرور پیا جائے۔
 کونین میں یا بنار کے علاوہ معدے کو بھی طاقت دیتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے اور عام جھانک مگر ذری کو دور کرتی ہے ان فائدوں کے لیے اسے تو صبح رتی سے ایک رتی تک ناشتہ کے بعد کھایا جائے۔

کوئلہ

کوئلہ سے لکڑی کا کوئلہ مراد ہے۔ جو لکڑی کو جلاسنے کے بعد راکھ ہونے سے پہلے ہی بچا کر حاصل کیا جاتا ہے۔ لکیر کی لکڑی کا کوئلہ اچھا سمجھا جاتا ہے۔

کوئلہ دانتوں کو میل کیل سے صاف کرنے اور ان کو سفید اور چمک دار بنانے کے لیے بہت اچھی چیز ہے۔ پانی تو لکیر کا کوئلہ تھوڑے تک اور چند لوگوں کے ساتھ ہیں کر رکھتے ہیں۔ روزانہ صبح کو اس سے دانتوں کو مٹھیں دانتوں کے صاف ہونے کے علاوہ اس منجن کے استعمال سے نھک بہ بوجھ دور ہو جاتے گی۔

کوئلہ کو نہایت باریک میں چھان کر تازہ زخم پر چھڑکنے سے خون کا لکھنا بند ہو جاتا ہے۔ اگر زخم پر پاؤ اور گندہ ہو تو اس پر زندہ جذیل طریقہ پر کوئلہ کی پیش با کر جاتے ہیں۔

اسی دوتوے کو باریک میں کر آدھ پاؤ کھرتے ہوئے پانی میں تھوڑا تھوڑا ڈالتے اور چھو یا چاقو سے جلاتے جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ لٹی کی بن جاتے اب اس پیش کو کپڑے یا کاغذ کے ٹکڑے پر کیساں پھیلا دیں اور اس کے اوپر کوئلہ باریک پسا ہوا چھڑک دیں اور کپڑے کے چاروں کناروں کو اندر کی جانب تھوڑا موڑ کر زخم پر رکھ کر بانٹھ دیں۔ یہی کوئلہ کی پیش ہے۔ اس کے استعمال سے گلے شرے زخموں کی گندگی صاف ہو جاتی ہے اور وہ جلد بھر جاتے ہیں۔

بتر کا کوئلہ اس زخم کے لیے مفید ہے جو جلتے ہو جاتا ہے۔ اس کو سرسوں کے تیل میں نہیں کر لگایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دیگر زہنی پھوڑے پر بھی اسی طرح لگانا مفید ہے۔

کھریامٹی

دوسرے نام، کھریامٹی کو سنسکرت میں کھٹی، بنگالی میں کھڑی مائی، مڑی میں کھڑ، گجراتی میں کھڑی کہتے ہیں۔

کھریامٹی سفید رنگ کی ہوتی ہے، ریات کے لوگ اسے مکانوں میں سفیدی کرنے کے لیے چونے کی جگہ استعمال کرتے ہیں اور بچے کالی تختیوں پر اس سے لکھتے ہیں لیکن یہ کھریامٹی صاف نہیں ہوتی۔ صاف کی ہوئی کھٹی کئی بیماریوں میں کام آتی ہے اور اس کے صاف کرنے کا طریقہ یہ ہے۔

کھریامٹی ضرورت کے مطابق لے کر صاف پانی میں گھولیں اور چند منٹ کے لیے رکھ چھوڑیں جو کھریامٹی اس میں ہوگی وہ نیچے بیٹھ جائے گی۔ اب اوپر کا رو دھوا پانی الگ تھالیں اور رکھ کر رکھ چھوڑیں، چند گھنٹوں میں کھریامٹی نیچے بیٹھ جائے گی، اس کے ہلکے پلکے کا پانی پینک، دہن اور نیچے مٹی ہوئی کھریامٹی لے کر کام میں لائیں۔

صاف کی ہوئی کھریامٹی کو دانتوں پر منجن کے مانند ٹھننے سے دانت سفید چمک دار ہو جاتے ہیں اور اگر ان سے خون نکلتا ہو تو وہ بھی بند ہو جاتا ہے۔

لمبائی مٹی کے مانند اس کھریامٹی سے سر کے بال دھونے سے ان کا میل کھیل صاف ہو جاتا ہے۔

ایک ڈیڑھ ماشہ صاف کی ہوئی کھریامٹی صبح دشام کھلانے سے پت کے دست جڑک جاتے ہیں۔ اگر آنٹوں میں زخم ہوں اور ان سے خون بہتا ہو تو وہ بھی اس کے استعمال سے جڑک جاتا ہے۔

اگر جسم پر خراش آجائے یا زخم تازہ ہو اور اس سے خون بہتا ہو تو اس پر صاف کی ہوئی کھریامٹی چھڑک کوئی باندھ دیں، خون بند ہو جائے گا اور زخم پر جلد ہی کھرڈ بندھ جائے گا۔

کھیس

اس کو بیوسی بھی کہتے ہیں۔ یہ گاڑھا دودھ ہے جو گلے، پیس و فریو پکھنے کے تین روز بعد تک دیتے ہیں۔ یہ دودھ آگ پر پکانے سے پھٹ جاتا ہے، اس لیے جب تک پکانے آگس کا پھٹنا بند نہ ہو اس کو جوش دے کر مٹھا کر کے پیتے ہیں۔ یہ دودھ فطری کرتا اور دیر میں مضہم ہوتا ہے۔ البتہ جن لوگوں کا ہضم اچھا ہوتا ہے ان کو اس کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ جن کو نوا کرتا ہے۔

اور قوت پڑھاتا ہے۔

اس کے علاوہ اس کو بعض ملکوں نے دم کو روکنے کے لئے مفید بیان کیا ہے۔ چنانچہ وہ کہتے ہیں کہ جو گلے پہلی بار بچہ جنی ہوا اس کا پھیلے پل کا نکالنا ہوا اور وہ تازہ تازہ دم کے مریض کو پلانے سے دم کا دورہ نہ لگ جائے۔ اگر پھر دورہ ہو تو ایک دو بار اسی طرح پلانے سے دم توں کے لئے اس مرض سے نجات مل جاتی ہے۔

گاجر

دوسرے نام گاجر گذر، کوسنکرت میں گجر، گجر، پنڈنوں، بنگالی، مروجی اور گجراتی میں گاجر کرناگی میں سبھی مٹوںم چڑی کے پل مٹوںگی تیلگی میں گجر کہتے ہیں۔

گاجر مشہور جڑ ہے۔ سخت سے پیدا ہوتی ہے۔ کچی بھی کھائی جاتی ہے اور پکا کر بطور سامن و ترکاری بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بطور دوا بھی کھائی جاتی ہے۔

گاجروں میں کافی غذائیت ہوتی ہے۔ یہ بدن کو طاقت و راور فرہ بناتی ہیں دل و داغ کو بھی طاقت دیتی ہیں۔ شہاب کھول کر لاتی ہیں۔ قوت باہ کو بڑھاتی ہیں اور گاجران فائدوں کے لیے صدیوں سے استعمال کی جاتی ہے۔

اب نئی تحقیقات نے بھی اس کے فائدوں کی تصدیق کر دی ہے۔ چنانچہ گاجروں میں شکر، نشاستہ وغیرہ غذائی اجزاء اور فولاد، پروٹین، فاسفورس وغیرہ فائدہ بخش نمکیات کے علاوہ حیاتین الف، ب، ج اور مینر اس ای سی پائے جاتے ہیں۔ لہذا گاجر بدن کو نشوونما دینے اور طاقت بخشنے کے لئے بہت اچھی چیز ہے۔ دلخ، پٹھوں اور آنکھوں کو قوت دیتی اور بڑھوں کو مضبوط بناتی ہیں۔ فولادی جزر کھنے کی وجہ سے خون کی پیداوار میں کوڑھالی اور خون کی کمی اور مرض سکروڈی میں فائدہ دیتی ہیں۔

گاجر میں اچوں کو نہایت فائدہ مند اور سستی ہوتی ہیں۔ اس لیے قریب لوگ ان کو لیندہ کرتے ہیں۔ دیہات کے لوگ خود بھی کھاتے ہیں اور مویشیوں کو بھی کھلاتے ہیں۔ مویشی ان کے کھلانے سے طاقت و راور دوتے ہو جاتے ہیں۔ جگائے اور بھینس ان کے کھلانے سے دودھ زیادہ دیتے لگتی ہیں۔

اگر گاجر کچی کھائی جائے تو تر قازہ ملائم کلاہریں لے کر کھانا کھانے کے بعد خوب پیاجا کر کھائیں۔ اس سے دانتوں اور مسوروں کو فائدہ پہنچنے کے علاوہ ہضم غذا میں بھی مدد ملے گی اور بدن کو غذائیت اور تقویت حاصل ہوگی اور گاجروں کو پکا کر

کھایا جائے تو پکلتے وقت ان کا پانی اسی میں چھب کر دیا جاوے۔ ان کو پکا کر پانی پھینک دینے سے فائدہ مند اجزاء بے کار چلے جاتے ہیں۔

کاجریں بدن کو غذائیت دینے اور اس کو طاقت بخشنے کے علاوہ دل کی کمزوری اور دھڑکن کے لئے نہایت مفید چیز ہیں۔ کاجروں پر صاف مٹی لگا کر تھوڑی گھسی یا چولہے کی آگ میں دبا دیں جب اوپر کی مٹی پک جائے تو کاجروں کو نکال کر چیس اور ان کے اندر کی لکڑی نکال کر ایک مٹھری میں رات کو رکھ چھوڑیں۔ صبح کو ان پر زرا ساعق کھڑاب عرق بیدمشک اور جینی چھڑک کر کھائیں۔ چند روز کے کمانے سے دل کی تکلیفیں دور ہو جائیں گی۔ عام جسمانی کمزوری کی حالت میں کاجروں کا رس دو دو چمک ملا کر پینے سے بدن میں طاقت پیدا ہوتی ہے۔ دماغ پٹھے اور بینائی کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

گاؤزباں

گاؤزباں صرف اسی نام سے مشہور ہے۔ یہ ایک پودے کے پتے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول بھی گل گاؤزباں کے نام سے دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

گاؤزباں اور گل گاؤزباں دونوں ایٹھو لیا پائل پن اور دل کی دھڑکن میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان سے دل کو قوت بختی اور خوشی حاصل ہوتی ہے۔ گاؤزباں نزلہ ذرکام، کھانسی، سردی اور سینے کی کھوکھلاہٹ کو دور کرنے کے بہت استعمال کی جاتی ہے۔ گاؤزباں لیس دار ہونے کی وجہ سے خشک پائناؤ کو پھسلا کر نکال دیتی ہے۔

جب نزلہ کے بند ہو جانے سے ناک گھٹی گھٹی ہو، سینے میں جکون ہو اور لم کھانسی ہو تو گاؤزباں پانچ ماشہ لمبی پانچ ماشے کو صبحی دو تولے کے ساتھ جوش دے کر چند بار پینے سے نزلہ گس جائے اور سینے میں جمع مغم لکھنے لگتا ہے۔ اگر قبض کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔

اگرچہ کامنٹیا ہو اور جگہ جگہ زخم پڑ گئے ہوں تو گاؤزباں کو ملا کر بار بار کھسے کر چھڑکنے سے وہ چھا ہو جاتا ہے۔

گڑ مار بوٹی

ہندوستان میں عجیب و غریب بوٹیاں پیدا ہوتی ہیں ان میں سے ایک گڑ مار بوٹی بھی ہے۔ اگر اس کو منہ میں چبا کر دھونکر

دیر و مٹی جیسے کھائی جائیں تو ان کی مٹاس منہ کو نہیں لگتی، اسی لیے یہ بوٹی مگلا ما کے نام سے مشہور ہے۔

یہ بوٹی گولیاں اور بھال وغیرہ کے پہاڑی علاقوں میں پیدا ہوتی ہے۔ گھو کے مانند اس کی بیل کیڑا کھیر وغیرہ رختوں پر پھیل جاتی ہے۔ اس پر بیل کے پتوں جیسے پتے لگتے ہیں۔ درودھانی انجی لمبی ٹوک دار پھلیاں آتی ہیں جن کو تر ٹھلے پر سفید چپ دار پانی لکھتا ہے اور ان کے اندر سفید چمک دار روئی سی بھری ہوتی ہے۔

یہ بوٹی مٹاس کو کم یا ختم کرنے کا آنا اثر کرتی ہے کہ اگر اس کو گڑ کے کڑھاڑ میں ڈال دیا جائے تو تمام گڑ بڑ ہو جاتا ہے اسی خاصیت کی وجہ سے یہ بوٹی زیاہلیس میں سفید کھجی جاتی ہے۔ اگر گڑ بار بوٹی کے ہر سے پتے مل جائیں تو زماشے لے کر پانی میں پیس چھان کر پلائیں ورنہ خشک پتوں کو کوٹ چھان کر تین تین ماشے صبح و شام کھلائیں کم از کم روز بخنے کے استعمال سے پیشاب میں شکر کا آنا کم ہو جاتا ہے۔

نیچے لکھا ہوا سفوف پیشاب کی زیادتی کو روکنے اور زیاہلیس شکر کی کو رو کر کرنے کے لیے بہت اچھی دوا ہے۔



گڑ مار بوٹی اور سفوف تھم جاسن ہر ایک دس تولہ کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور کشتہ فولاد ڈیٹھانٹے ملا کر چھپے چھپے ماشے صبح و شام پانی سے کھلائیں اور کھائے ہیں مٹاس بند کر دیں۔

گڑ مار بوٹی پیشاب کی زیادتی کو روکنے کے علاوہ دوسرے فوائد بھی رکھتی ہے۔ چناں چہ گڑ مار بوٹی سانپ کے زہ کو رو کر کرتی ہے جس جگہ سانپ کاٹ کھائے اس جگہ پھینے لگا کر سنگھی کے ذریعہ خون چوسیں اور پگٹنٹ آن

پڑٹاس ہر ایک پیس کر بھریں اور اندرونی طور پر اس بوٹی کو پانی میں پیس چھان کر پلائیں۔ گڑ مار بوٹی افیون کا علاج بھی ہے۔ چناں چہ اگر کوئی شخص زیادہ مقدار میں افیون کھائے تو یہ بوٹی ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر دودھ گھسنے کے وقت سے دو تین بار پلانے سے افیون کا زہر اتر جاتا ہے۔

بعض ملکوں نے اس کو طاعون اور بھڑہ میں بھی مفید بیان کیا ہے جب کوئی شخص بھڑہ یا طاعون میں مبتلا ہو

تو اس بوٹی کے پتے چھے ماشے، مرچ کالی پانچ دانے کے ساتھ پانی میں چھان کر آدھ آدھ گھنٹے کے بعد پلانے سے مریض کو فائدہ ہوتا ہے۔

گردار بوٹی کی جڑ پانی میں کر لپ کرنے سے ماعری گلٹیاں گل جاتی ہیں۔

گل بنفشہ

گل بنفشہ (نچسہ اور نچسہ کے پھول) کشمیر کی پیداوار ہے، لیکن ملک کے تقریباً سب ہی گاؤں اور قصبوں میں مل جاتا ہے۔

گل بنفشہ نزلہ و زکام اور بخاروں میں خصوصیت سے مفید ہے۔ پسلی کا درد، نمونیا، کھانسی جیسے امراض میں فائدہ دیتا ہے، قبض کو دور کرنا ہے۔

گل بنفشہ ایک تولہ کالی مرچیں گیارہ، بنا شے دو تولے کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دیں، جب آدھا رہ جائے تو چھان کر ہلکا گرم پلائیں۔ نزلہ ہو یا زکام کے ساتھ بخار ہو، کھانسی ستا کی ہو، گلہ پکڑا ہوا ہو یا نزلہ و زکام کے ساتھ سینہ اور پسلی میں درد بھی ہو اس کے پینے سے مریض کو پسینہ آجاتا ہے اور یہ سب شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

گل بنفشہ چھے ماشے کالی میں پانچ عدد کو پیس کر اس کے ساتھ کھانڈ چھے ماشے ملا کر گرم پانی کے کھنکھلے لینے سے اوپر بیان کی ہونی تیار یاں دور ہو جاتی ہے۔

گرمی کی وجہ سے سر میں درد ہو یا نیند نہ آتی ہو تو گل بنفشہ چھے ماشے، دھینے کے بیج چھے ماشے کو پانی میں چھان کر پشانی پر لگانے سے درد سرحما ہو جاتا ہے اور نیند بھی آجاتی ہے۔

گل عباس

گل عباس پھول دار پودا ہے۔ اسے عام طور پر گلہ بانس کہتے ہیں، اس کو ٹھونا، بانہ پھول اور گھروں میں خوب صورتی کے لئے لگاتے ہیں۔ ایک گرتک اور نچا ہوتا ہے۔ شانیں کثرت سے لگتی ہیں، جو نرم دنا زک گروہ دار ہوتی ہیں، پتے ٹکڑے لہبے سے اور ملائم ہوتے ہیں، پھول سفید پیلے اور گلہ بانس مختلف رنگوں کے ہوتے ہیں، بیج کالے رنگ

کے شکن دار حب الاس کے بیجوں جیسے ہوتے ہیں۔

گل عباس کے پتے ہر قسم کی سوزن کو دور کرتے ہیں۔ پتوں کو تیل سے چبڑ کر بھڑے پھینک دیا جائے تو اس سے وہ جلد ہی ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

گل عباس کی جڑ بھی پھوڑے پھینک کر ٹھیک کرتی ہے۔ یہاں تک کہ کارنگل (شب چراغ) بھی اس کے استعمال سے گھل جاتا ہے۔ ترکیب استعمال یہ ہے:

گل عباس کی جڑ کو کریر کی جڑ اور پرانا گڑ تینوں چیزیں برابر وزن لے کر جڑوں کو میس اور گڑ شامل کر کے ذرا سا پانی ملا کر آگ پر پکا لیں۔ اس کے بعد ایک کپڑے پر لگا کر شب چراغ پر چکاویں، جو میس گھنٹے کے بعد دوبارہ لگائیں۔ ایک دو بار کے لگانے سے درم گھلنا شروع ہو جائے گا۔ اس کے بعد درم کی جگہ کچھ ملین باقی رہے گی۔ اس کو دور کرنے کے لئے پوست خشخاش دو تولے اور اسپنول ایک تولہ کو پکا کر پٹیس بنائیں اور اس کو کپڑے پر پھیلا کر اس کے اوپر کا فورٹین ماشے چھوٹ کر بانڈ میں ملین رو در ہو جائے گی۔

پھولوں کا سفون بنا کر بقدر پانچ ماشے کھلانے سے بوا سیر کو فائدہ ہوتا ہے۔

گل عباس کی جڑ ایک تولہ پانی میں جو ش دے کر چھان کر پلانے سے خون صاف ہوتا ہے۔ آنکھ اور کھلم کی شکایتیں رو در ہو جاتی ہیں۔ اور جڑ کا سفون بنا کر کھلانے سے قوت باہ بڑھتی ہے۔

پیلیا اور جلندھر میں بھی گل عباس کے پتوں کی بھیجا بنا کر کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

گلو (گرچ)

دوسرے نام، اے سنسکرت میں گڑوچی، بنگالی میں گنچا، سندھی میں گل بیل، کرناٹکی میں امرؤلی، تیلنگی میں تپتیکا، تیارچ، گودھوچی، تامل میں سندھی، لکھوری کہتے ہیں۔

گلو مشہور بیل دار بوٹی ہے۔ اپنے آس پاس کے درختوں وغیرہ پر لپٹ کر چڑھ جاتی ہے۔ اس کے پتے پان کے پتوں جیسے، لیکن ان سے نرم ہوتے ہیں۔ اس کے تمام اجزاء بڑے کڑوے ہوتے ہیں۔ نیم کے درخت ہر چڑھی ہوئی گلو زیادہ مفید ہے۔

گلو قسم کے بخاروں کے لیے مفید ہے، یہاں تک کہ تپ دق میں بھی فائدہ دیتی ہے اور پرانے سے پرانے بخار کو دور کرتی ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ گلو بنز ایک تول کو ذرا کوٹ کر رات کو تین چھٹانک پانی میں بھگو کر صبح صبح کو پانی چھان کر تھوڑی چینی ملا کر یا بنا چینی ملائے پیئیں۔ کبھی کبھی گلو بنز کے ساتھ اجوائن چھ ماشے بھی بڑھادیتے ہیں۔
 معدہ اور جگر میں جلن ہو، رقان دکنوں باد کی شکایت ہو تو گلو کے ہرے تپوں کا رس دو تولے نکال کر چھ اچھ میں ملا کر پلانے سے آرام آجاتا ہے۔ اسی طرح زیاہٹس میں بھی اسے پلانے سے فائدہ ہوتا ہے زیاہٹس میں گلو کو سفون کر کے چار چار ماشے سفون پانی یا چھ اچھ کے ساتھ کھلانا بھی مفید ہے۔
 گلو خون بھی صاف کرتی ہے۔ اسے کھلی، داد اور بھوڑے بھینسوں میں استعمال کرتے ہیں اور ہیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لئے بھی اس کے تپوں کا رس نکال پلاتے ہیں۔

گوما بوٹی

دوسرے نام، اسے سنسکرت میں زرژون ٹیپی، بنگالی میں زرژون ٹیپی، مرہٹی میں گنھا آتما، گجراتی میں گنوا، کرناٹی میں ننب، تیلنگی میں ننگن ٹیپی کہتے ہیں۔

گوما بوٹی برسات میں کئی جوار کے کھیتوں میں خود ہی پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا ایک مااشت سے آدھ گونک اونچا ہوتا ہے۔ اس پر آخر ڈٹ کے برابر گولے سے لگتے ہیں، جن میں بہت سے سوراخ ہوتے ہیں اور ہر ایک سوراخ سے ایک چھوٹا پھول نکلتا ہے۔ اس بوٹی کے پتے اور پھول بدبودار ہوتے ہیں۔

گوما بوٹی پرانے طبعی بخاروں کے لیے بڑی مفید ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر چند روز پلانے سے بخار دور جاتا ہے۔ گوما بوٹی ہیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر چند روز پلانے سے کیڑے مگر نکل جاتے ہیں۔ اگر زخموں میں کیڑے پڑ جائیں تو وہ بھی اس بوٹی کا رس پھیلانے سے مارتے ہیں۔

گوما بوٹی درموں کو کھلا دیتی ہے۔ اس فائدے کے لئے اس کے تپوں کی بھجی بنا کر ٹکی گرم بانڈتے ہیں۔ گوما بوٹی سانپ کے زہر کا تریاق داتا رہے۔ اگر کسی شخص کو سانپ کاٹ کھائے تو اس بوٹی کے تپوں کو کھل کر ان کا پانی چھوڑیں اور سانپ کاٹے کو پلائیں، لیکن اگر ہرے پتے وقت پر نہ ملیں تو خشک تپوں کو پانی میں بھیجیں۔

چھان کر پلائیں اور اگر دو آنکھوں کے معلق سے ذراتے تو اس کو ناک کان میں چپکائیں۔
گوما بوٹی کے پتوں کا رس آنکھ میں چپکانے سے آنکھوں کی زردی اجڑے گی جیسا کہ جوتی ہے اور رور ہو جاتی ہے۔

گھیکوار

دوسرے نام، گھیکوار کنوڑا گندل، کواری پاتھا، کونسکت میں گھرت کھاری، مرنٹی میں کورنچہ، کور پھانٹا، گجراتی
میں گوارا کرناگلی میں ٹوٹی سوتیلیگی میں پین گورنٹ گل دند اور جاجی تو گے کہتے ہیں۔

شہر ہو رہتی ہے۔ اس کے پتے موٹے اور ذوق تک لمبے ہوتے ہیں پتوں کے دونوں کناروں پر کانٹے
ہوتے ہیں اور یہ پتے جڑ ہی سے نکل کر ادھر ادھر پھیل جاتے ہیں جن سے یہ پودا پتوں کا مجموعہ نظر آتا ہے۔ ان کے
بیجوں سے ایک شاخ نکلتی ہے جس پر لال رنگ کے خوش نما پھول لگتے ہیں۔ پتوں کے کاٹنے سے زہا پھلا پس
دار کر ڈھاپانی نکلتا ہے، جو لعاب گھیکوار کہلاتا ہے۔

گھیکوار کے پتوں کا لعاب دار گودا بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ گودا جسم اور معدہ و مگر کو طاقت دیتا اور
خون کو صاف کرتا ہے قبض کو دور کرتا ہے۔ دوسرا پانی کھانسی اور رور دکر کے لیے بہت مفید ہے۔ ان نادروں کے
پتے اس کی جڑ میں اور صلوے بنا کر کھاتے ہیں۔

گھیکوار درمیں کو گھلاتا ہے۔ خاص کر نڈا اور کلالی اکچھالی، کو گھلانے کے لیے بہت اچھا ہے۔ گھیکوار کے
پتے کا ایک ٹکڑا لے کر اس کو ایک طرف سے پھیلے اور اس پر تھوڑی ہلدی چھڑک کر آگ پر گرم کر کے بانڈ میں چند
بار کے بانڈھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

گھیکوار کا دوا نچ لمبا چوڑا ٹکڑا لے کر پھیلے اور اس پر ہلدی تین ماشے باریک میں کر چھڑکیں اور جس طرف
کی آنکھ دکھتی ہو اسی طرف کے پاؤں کے تلوے پر بانڈھیں، اگر دونوں آنکھیں دکھتی ہوں تو دونوں طرف بانڈھیں،
آنکھوں کی سرنخی اور رور رور ہو جائے گا۔

دکھتی آنکھوں میں گھیکوار کا گودا ایک توڑ سفید زیرہ تین ماشے اور پچھلری ایک ماشہ کی ہولی بانڈھ
کر اس کو بار بار آنکھوں پر پھیرنا اور اسی کا ایک دو قطرے آنکھوں میں چپکانا بہت فائدہ دیتا ہے۔ آنکھوں

کی سرخی اور درم دور ہو جاتا ہے۔

گیندا

گیندا پھول دار پودوں میں سے ہے۔ عام طور پر مندر دروں، مسجدوں، گھروں کے صحن میں اس کو بھاٹ کے لیے لگاتے ہیں۔ اس کا پورا ایک گز تک اونچا ہوتا ہے پتے بھنگ کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ پھول کٹوری جیسا پیلے رنگ کا ہوتا ہے، جس کی بہت سی پنکھڑیاں ہوتی ہیں۔ بیج لیے اور باریک کالے رنگ کے ہوتے ہیں۔

گیندے کے پتے اور پھول بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔ گیندا پشاب خوب لاتا ہے۔ اس غرض کے لیے اس کے پتوں کو پانی میں میس کر پلاتے ہیں۔ پشاب زیادہ لانے کی وجہ سے گردہ شاک کی پتھری کو بھی نکال دیتا ہے۔ گیندا خون بوا سیر کو روک دیتا ہے۔ اس فائدے کے لیے گیندے کے پتے ایک تول کالی مرچ سات دانے کو پانی میں میس کر پلاتے ہیں۔

گیندا بھڑوں کے زہر کا تریاق ہے۔ اگر بھڑ کاٹ کھائے تو گیندے کے پتوں کو پانی میں میس کر پلا لیں اور ان ہی کو میس کر کائی ہوئی جگ پر لگائیں۔ درد اور سوزش میں فوراً تسکین ہوگی۔

گیندا دوسوں کو گھلاتا، زخموں کو خشک کرتا اور درد کو کم کرتا ہے۔ بعض اوقات عورتوں کے پستان سوج جاتے ہیں اور بہت تکلیف دیتے ہیں۔ اگر ابتدائی زمانہ ہو تو گیندے کے پتے میس کر لپ کریں، لیکن اگر درم پہنچا شروع ہو جائے تو گیندے کے پتوں کی بھیج بنا کر بانڈھیں۔ درم پک کر پھوٹ جائے گا اور زخم ان ہی پتوں کی پلچیں بانڈھتے رہنے سے اچھا ہو جائے گا۔

دادا اکڑ یا بھی اس کے پھولوں کا رس لگانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ پہلے رس لگائیں اور پھر پھولوں کے پھوک کو پیش کے مانند بانڈھ دیں۔

کان میں درد ہو تو گیندے کے پتوں کا پانی نکال کر ہلکا گرم کر کے دو چار قطرے چکانے سے دور ہو جاتا ہے اور اگر دانتوں میں درد ہو تو پتوں کو پانی میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے دور ہو جاتا ہے۔

لال مرچ

دوسرے نام: لال مرچ، قفل (عمر) کو سنسکرت میں کٹو ذیرا، بنگالی میں لاکا مرچ، جمال، مرچی میں لال مرچی کہتے ہیں۔
لال مرچیں ہر گھر میں ہر وقت موجود رہتی ہیں اور عام طور پر سالن میں زبان کے چمکارہ کے لیے ڈالی جاتی ہیں یہ بہت سے فائدے بھی رکھتی ہیں، جن سے عام لوگ ناواقف ہیں۔ وقت بڑھنے پر اس عام گھریلو چیز سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔
اگر کسی کو کٹا کٹا کھائے تو کافی ہوائی جگہ پر فوراً ہی سرسوں کا تیل لگا کر لال مرچیں سین کر یا نہ صی جائیں بلکہ کتے کے زہر سے محفوظ ہو جاتا ہے اگر کتا دیرانہ ہو تو اس صورت میں بھی اس کا استعمال فائدے سے خالی نہیں۔
کان کا درد اور آدھا سکی لال مرچیں سات عدد لے کر پانی تو لگیں میں پکائیں، یہاں تک وہ جل جائیں گی کہ کو صاف کر کے دکھ لیا جائے، بوقت ضرورت یہ گھی دو تین قطرے غذا گرم کر کے کان میں ڈالنے سے کان کے درد کو کم کرتا ہے اور ہیشانی پر مائش کرنے سے آدھا سکی کے درد کو دور کرتا ہے۔

ہیضہ لال مرچوں کو باریک پیس کر چھان نہیں اور شہد ملا کر ایک ایک دلی کی گولیاں بنائیں، ہیضہ کے مریض کو جب کہ اس کا بدن ٹھنڈا اور نبض کمزور چلنے لگے دو گولی نگلوادیں۔ دو تین بار کے استعمال سے مریض اچھا ہو جائے گا۔
خدر (سن بھری) لال مرچیں ایک تو لباریک پیس کر گھی ڈھانی تولد میں ملا کر مریض سی بنائیں، جو جگہ سن ہو، اس پر دن میں دو تین بار اس کی مائش کریں۔ چند روز کے استعمال سے خاصا فائدہ ہو جائے گا۔

لہسن

دوسرے نام: دھوم، پیس، کو سنسکرت میں رسون، بنگالی میں لسن، مرچی میں لسن، گجراتی میں لسن، کرناٹکی میں دلی سے ویشلی، تیلنگی میں تیلانی کاٹرا، تامل میں توتلی پائندو کہتے ہیں۔

لہسن کو بیاز، اوزک اور ننگ مرچ کے ساتھ دال ترکاریوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر اس کو کچا کھایا جائے تو اس کا مزہ تیز اور لہذا گوارا رہتی ہے لیکن خدائے اس میں کچھ خوبیاں رکھی ہیں، جن کی وجہ سے یہ غذا کا ایک جز بن گیا ہے، مثلاً اگر شست پھلی وغیرہ بساندہ دالی چیزوں کی بساندہ دودھ کرتا ہے، اس کے استعمال سے انسان خراب آب و ہوا

کے نقصانات سے محفوظ رہتا ہے۔ معدہ کو قوت دیتا اور ریح کو نکالتا اور کھانسی اور دم میں ملغم کو نکالتا ہے، فالج و لقوہ خدر سن بھری میں فائدہ پہنچاتا ہے، خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے اور بعض جلدی مضمون کو دور کرتا ہے۔

ان مضمون میں یہ پرانے زمانے سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اب زماذ حال کی تحقیقات نے بھی اس کے فائدوں کی تصدیق کر دی ہے۔

اس میں ایک خاص قسم کا تیل ہوتا ہے۔ بدن انسان میں پہنچنے کے بعد اس کی نکاسی پھیپھڑوں اور جلد کے ذریعہ ہوتی ہے۔ لہذا لہسن پھیپھڑوں کی سل کھانسی دم اور کالی کھانسی میں فائدہ دیتا ہے اور اس کی ٹوان امراض میں خاص طور پر مفید ہے۔ کالی کھانسی میں لہسن کے فائدے سے عام لوگ بھی واقف ہیں۔ چنانچہ لہسن کی پوتھیا چھیل کر دھاگہ میں پرو کر بچے کے گلے میں ڈال دیتے ہیں



تاکہ اس کی بوناک کے راستے پھیپھڑوں میں پہنچ کر سکون دے۔ اس کی علاوہ کالی کھانسی میں لہسن کے استعمال کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ لہسن کو چھیل کر بچے کے پاؤں کے تلووں کے نیچے رکھ کر اوپر سے جراب اور جوتہ پہنا دیتے ہیں۔ پھیپھڑوں کی سل میں لہسن کا سونگھنا اور اس کی ایک دو پوتھی شہد میں ملا کر چپانا مفید ہے۔

فالج و لقوہ فالج و لقوہ میں بھی لہسن کا استعمال مفید ہے۔ گھٹیا اور کھانسی دم میں ایک دو پوتھی شہد میں ملا کر کھلائی جاتی ہے۔

بیرونی طور پر استعمال کرنے سے لہسن پھل بھری

چھپ اور واڈ کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ اس غرض کے لئے لہسن کو نوشادر کے ساتھ چس کر لگا یا جاتا ہے۔ بالخصوص ہالخورہ میں داڑھی، مونچھ اور سر کے بال جگہ جگہ سے اڑ جاتے ہیں جس سے انسان کی شکل بگڑ جاتی اور وہ ہر وقت روحانی کوفت میں مبتلا رہتا ہے۔ لہسن کا استعمال بالخصوص کو دور کرنے کے لیے جہاد کا اثر رکھتا ہے۔ لہسن

کی چند پوتھیاں ایک چمکی سرمے کے ساتھ میں کر لگانے سے از سر نو بال آگ آتے ہیں اور بال خورہ ناسب ہو جاتا ہے۔
 لہن کو میں کر در د والی جانب لگانے سے آدھا سیسی کا در در رو رہو جاتا ہے۔ اور پھوڑے پھنسیوں پر لگانے
 سے وہ بہت جلد گھل جاتی ہیں۔

اگر کان میں پھنسی ہو تو وہ بھی لہن کا پانی کان میں چپکانے سے گھل جاتی یا پاک کر پھوٹ جاتی ہے۔
 اگر دانت میں کچھ اٹکا ہوا ہو اور اس کی وجہ سے درد بے چین رکھتا ہو لہن کی پوتھی گرم کر کے دانت پر
 رکھ کر کچھ دیر دبائے رکھنے سے مکمل آرام ہو جاتا ہے۔

لہن ایک تولہ اور سینہ در چھ ماشے کو چس کر سرموں کے تیل میں پکائیں۔ اس کے بعد تیل کو صاف
 کر کے رکھ چھوڑیں۔ بہتا ہوا کان اس تیل کے چپکانے سے بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔
 بچوں کے کانٹے کے لئے بھی لہن فائدہ دیتا ہے۔ چس کر لگائیں اور اسی کو کھلائیں۔
 گھٹیا وغیرہ دردوں کے لئے صرف لہن کو یا دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ تیل میں پکا کر صاف
 کر لیتے ہیں اور پھر اس تیل کی نیم گرم ماش کر تے ہیں۔ نہایت مفید ہے۔

لہسور (پستان)

دوسرے نام، لہسورے (پستان) کو لہسورے، لہسور، اٹلسک اور جڑی گوندنی بھی کہتے ہیں۔ ان کے علاوہ
 سنسکرت میں شیشمانک، بنگالی ہویار، بوہری، مرہٹی میں بھونکو، گجراتی میں موٹی گندی، کرناٹکی میں جیلو، تیلگی میں
 ناکیرا اور تامل میں وڑی کہتے ہیں۔

لہسورے کے درخت باغوں اور جنگلوں میں بہت ہوتے ہیں۔ اس کے خشک کئے ہوئے پھل دواؤں میں
 کام آتے ہیں اور ہر جگہ آسانی سے مل جاتے ہیں۔

لہسورے حلق اور زخروں کی کھوکھلاہٹ کو دور کرتے ہیں، نزلہ کی تیلی رطوبت کو کاٹھا کر کے اس کو باہر
 نکلنے کے قابل بناتے ہیں۔ یہ اپنے لعاب کی وجہ سے پانے کو آسانی سے نکال دیتے ہیں۔

کچے ہوئے تازہ پھلوں کے کھانے سے ماڈہ کی خرابی دور ہوتی ہے اور گرمی کی وجہ سے جریان کی شکایت

کو آرام ہوتا ہے۔ گرم نزلہ اور خشک کھانسی کو اور بچپن کو بھی ان کے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔
 اگر تازہ لہسوٹے۔ میں تو خشک لہسوٹے خرید کر بقدر ایک تولہ تین چھٹانک پانی میں رات کو بھگو کھیں اور صبح
 کے وقت مل چھان کر صبح سے بیٹھا کر کے پیئیں جریان گرم نزلہ، پیشاب کی مین دور ہو جاتی ہے اور پیاس کی تیزی بھی
 کم ہو جاتی ہے خشک کھانسی میں بھی تسکین ہوتی ہے۔

لیموں

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں جنجنگ، انجیر، بنگالی میں لیمو، بھارتی اور رچی میں لیمو، کرناٹکی میں کچی لے، تیلنگی میں
 نیم پندو کہتے ہیں۔

لیموں انجیر، مشہور پھل ہے اس کے پھولنے سے کھٹاس نکلتا ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق اس رس میں
 حیاتین ج دوٹامن سی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ حیاتین ب دوٹامن بی بھی اس میں موجود ہوتا ہے
 لہذا اس کا رس خون کو درست حالت میں رکھتا ہے، معدہ اور آنتوں کو اچھا رکھتا ہے، غذا کو ہضم کرتا اور بھوک خوب لگاتا
 ہے۔ مرض سکری دہس میں خون کی ترکیب میں خلل پڑ جاتا ہے، مسوٹے پلپے پڑ جاتے اور سو ج جاتے ہیں اور ان سے
 خون بہنے لگتا ہے۔ اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

لیموں کا رس عام طور پر وال، ترکاریوں میں پھوڑ کر استعمال کیا جاتا ہے، جس کی وجہ سے مقداریت سے کھائی جاتی
 ہے۔ کھائی ہوئی غذا ہضم ہو جاتی ہے اور بھوک خوب لگتی ہے۔ ہیضہ وغیرہ وبائی مرضوں میں غذا کے ساتھ اس کا
 استعمال بہت فائدہ دیتا ہے۔

لیموں کا رس مفرک زیادتی کو کم کرتا اور پیاس کو کھاتا ہے۔ اس فائدے کے لئے گرمیوں میں لیموں کا آب شہرہ
 بنا کر پیتے ہیں، یعنی چینی کو پانی میں مل کر کے شربت بناتے ہیں اور پھر اس میں لیموں کا رس پھوڑ کر پیتے ہیں۔ اس سے
 دل و دماغ کو تسکین ہوتی ہے۔ اور پیاس کبھ جاتی ہے۔

مفرادی بیماریوں میں جب کہ مریض کو پیاس بہت ستائے، بدن میں گرمی اور جلن ہو تو لیموں کا آب شہرہ
 بنا کر پلانے سے فوراً تسکین حاصل ہوتی ہے۔

صفراوی بخاروں میں جب کہ مریض نے اور متنی سے پریشان ہو تو لیوں کو کاٹ کر اس کے ٹوٹے پر ذرا سا نمک چھڑک کر چٹانے سے یہ شکایتیں دُور ہو جاتی ہیں۔ زیادہ حمل کی تے بھی اس سے بند ہو جاتی ہے۔

صفراوی بخاروں میں جب کہ مریض کو غذا کی رغبت نہ ہو، منہ کا مزہ خراب ہو تو کاٹے ہوئے لیوں پر نمک اور کالی مرچ بائیک چھڑک کر چٹانے سے منہ کا مزہ ٹھیک ہو جاتا ہے اور غذا کی رغبت پیدا ہوتی ہے۔

بڑھی ہوئی آبی کو کم کرنے کے لیے بھی لیوں کا استعمال مفید ہے۔ لیوں کو کاٹ کر اس پر تھوڑا نمک لاہوری، سہاگ، نوشاد اور کالی مرچ بائیک چھڑکیں اور مریض کو دن میں دو تین بار چائیس۔ چند روز تک اسے دیتے رہیں، آبی گلی کر اسی حالت پر آجائے گی اور ساتھ ہی معدہ اور جگر کو قوت بھی پہنچے گی۔

باہر استعمال کیا جائے تو بھی لیوں بڑے فائدہ کی چیز ہے۔ چٹان چھ لیوں کاٹ کر چہرے پر رکھنے سے داغ اوجھتے تباہے اور جھانیاں دُور ہو جاتی ہیں۔ لیوں کا رس اور دو تین چمچیل برابر وزن ملا کر مالش کرنے سے شوکھی کھلی جاتی رہتی ہے۔

یرقان (ییلیا) میں آنکھوں کی ندی لیوں کا رس پکھانے سے دُور ہو جاتی ہے۔ اگر نکیر جاری ہو اور اس کا بند کرنا مشکل ہو تو ناک میں تانہ لیوں کے رس کی پککاری کرنے سے نکیر فوراً بند ہو جاتی ہے۔

سسر کی بفا (بھڑی) لیوں کے رس میں شکر ملا کر لگانے سے جاتی رہتی ہے۔

پتھو، بھڑ کاٹے ہوئے پر لیوں کا رس لگانے سے درد اور ملین دُور ہو جاتی ہے۔

بالوں کو گرنے سے محفوظ رکھنے اور ان کو لبا کرنے کے لیے آملہ کو لیوں کے رس میں پس کر لگاتے ہیں۔

اس کے لیے یہ نہایت مفید دوا ہے۔

لیوں کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے، جو کھلنے کو ہضم کرتا اور بھڑک خراب لگاتا ہے۔ موسم برسات میں جب کہ

طیر یا بخار یا ہیضہ پھیلا ہوا ہو، غذا کے ساتھ اس کا استعمال ان مرضوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

ماش

دوسرے نام: ماش راڈوں کو سنسکت میں ماش، ہنگال میں ماش کلا، پنجالی میں مانہ، مرہٹی میں اُٹھیا، گجراتی



میں اُرد، کرنا کی میں اُرد، تیلگی میں
بہتر اُلونکتے ہیں۔

اس کی دال پکا کر کھائی
جاتی ہے۔ یہ بادی اور دیر عضم تو ضرور
ہوتی ہے، لیکن یہ سرسرا اجزا و سلیمہ
پر دینیز کا مجموعہ ہے۔ عضم ہونے کے
بعد بدن کو بہت غذائیت دیتی ہے۔
ماہ اور دودھ کی پیدائش کو بڑھاتی
ہے اور قوت بہ کو ترقی دیتی ہے۔

اُرد کی دال چھانکا آٹا کرتیں
چار تولے لے کر ڈیڑھ پاؤ دودھ میں
پکائیں، یہاں تک کہ اس کی کھیر سی

ہو جائے، پھر چینی یا مسری ملا کر کھائیں۔ جن عورتوں میں دودھ کم پیدا ہوتا ہو، آٹھ دس دن کے استعمال سے ان میں دودھ
کی پیدائش بڑھ جائے گی اور ساتھ ہی بدن میں طاقت بھی آئے گی۔ اسی طرح جن مردوں میں مادہ کی پیدائش کم ہو یا جراثیم
اور رقت کی شکایت ہو، کمزوری ہو، اس کے کھانے سے یہ سب شکایتیں دور ہو جائیں گی۔

بعض لوگ چند دوسری دواؤں کے ساتھ اس کا حلوا بنا کر کھاتے ہیں، جو لذیذ ہونے کے علاوہ مفوی بھی ہے۔

ترکیب یہ ہے :

اُرد کی پھلی ہوئی دال آدھ پاؤ لے کر رات کو دودھ میں بھگو رکھیں، یہاں تک کہ دودھ اس میں جذب ہو جائے
اس کے بعد دال کو خشک کر کے سفوف بنائیں۔ اس کے بعد تخم املی پانچ تولے کو بھائیں، بھنوا کر ان کی گری نکالیں اور
سفوف بنائیں۔ ان کے علاوہ موسلی سفید اور زعفران کاٹھ پانچ تولے، سونٹھ دو تولے کا سفوف کر کے سب کو چینی کے
ساتھ ملوا بنا کر روزانہ تازہ بہ تازہ کھائیں۔

سالم اڈا پنکلی کو بند کرنے کی بھی تاثیر رکھتے ہیں۔ اڑھوں کو علم میں تباہ کوئی جگر کو کر کوئی لکڑی آگ رکھیں اور حق میں اس دھوئیں کے کش لگائیں۔ چند کش لگانے سے پنکلی بند ہو جاتی ہے۔

پچھپھی بوٹی

اسے سنسکرت میں متیا کھشی کہتے ہیں۔ یہ ایک چھوٹی چھتہ دار بوٹی ہے۔ کچے مالابوں کے کن رسے پیدا ہوتی ہے۔ اس بوٹی کی یہ خاصیت ہے کہ جوں جوں پانی خشک ہوتا جاتا ہے، یہ بوٹی پیدا ہوتی اور بڑھتی ہے اور جوں کے مینوں میں جب کہ تالابوں کا پانی خشک ہونے والا ہوتا ہے اس بوٹی پر بار آتی ہے اور جولائی کے مہینے میں بارش ہوتے ہی خشک ہو جاتی ہے۔ اس کی شانیں تپتی تپتی گرہ دار اور پھول چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ بوٹی خون صاف کرتی ہے۔ سات ماٹھے سے لے کر ایک تولہ تک سات کالی مرحوں کے ساتھ پس چھان کر پالتے ہیں۔ یہ خون کو روکتی اور قبض پیدا کرتی ہے، اس لیے خون کے دستوں کو روکنے کے لیے بھی اوپر کے طریقے سے دی جاتی ہے۔ جریان کے لیے بھی مفید ہے۔

بوا سیر خونی ہو یا بادی ایک تولہ بوٹی لے کر رات کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو چھان کر پییں۔ خون بوا سیر چند روز کے پینے سے بند ہو جائے گا اور کچھ دنوں تک برابر بیٹے رہنے سے بوا سیر کو بالکل آرام آجائے گا۔ بوا سیری سے مڑھیا جائیں گے۔

ان فائدوں کے علاوہ ایک بڑا فائدہ اس بوٹی کا یہ ہے کہ زخموں کو خشک کرنے کی بڑی تاثیر رکھتی ہے، اس لیے اس کو مریضوں میں شامل کرتے ہیں اور اس کا تیل بنا کر بھی زخموں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ اس بوٹی کو کوٹ کر اس کا پانی چھوڑتے اور پھر پانی کے برابر وزن تیلوں کا تیل شامل کر کے آگ پر لپکاتے ہیں، یہاں تک کہ تیل رہ جاتا ہے۔ اس تیل میں صاف روٹی بھگو کر زخم پر رکھتے ہیں۔ کچھ دنوں تک برابر استعمال کرنے سے زخم خشک ہو جاتا ہے۔

مروا

مروا ریحان (تلسی) کی قسم ہے۔ اس کا پودا ایک گزنک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کو موٹگنے

سے ایک خاص قسم کی خوش بو آتی ہے۔ پھول اور سے رنگ کے پتوں میں لگتے ہیں۔ بیج کالے رنگ کے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ اس کے پودے باغ باغبانوں میں لگائے جاتے ہیں۔ گھروں میں بھی لگاتے ہیں۔

مروا بھوک لگاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ نفع اور درد بڑھیکم کو دور کرتا ہے۔ ناک، کان میں کیڑے ہوں تو اس کے پتوں کا رس چکانے سے مر جاتے ہیں۔ پتوں کو پیس کر نیم گرم لیمپ لگانے سے فوطوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

مکڑی کا جالا

اس جگہ مکڑی کے جالے سے ہماری مراد باریک باریک تاروں والا جالا نہیں، بلکہ وہ سفید جالا ہے، جو دیہاتوں میں بھوسے، ایندھن وغیرہ کے کونٹھوں میں رُپے کے برابر سفید رنگ کا دیواروں وغیرہ پر لگا ہوتا ہے۔ یہ جالا چاقو، چھری اور گنڈا سے وغیرہ کے زخم پر چکا دیں تو خون کو روک دیتا ہے۔ لیبریا بخاروں کو روکنے کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ اس کے استعمال کے بعد بخار دوبارہ نہیں آتا۔ بے مزہ ہونے کی وجہ سے بچے آسانی سے کھاتے ہیں۔ لیبریا چوتھیا بخار ہو یا تیارنا آتا ہو، ہر حالت میں مفید ہے۔ طریقہ استعمال آسان ہے۔

ایک جالے کر گڑ میں لپیٹ کر گولی سی بنا کر عاڑا بخار سے آدھین گھنٹے پہلے کھلا دیں (بچے کو آدھا یا چوتھائی جالا کافی ہے)، اگر ایک روز کے استعمال سے بخار نہ رُکے تو دوسرے روز کھلانے سے رُک جائے گا۔ اگر مریض کو قبض ہو تو پہلے اُسے دور کر دینا چاہیے۔

دوسرا طریقہ استعمال یہ ہے کہ جالوں کو آنا کر خاک دھول سے صاف کر کے سفوف بنائیں۔ خاکستری رنگ کا سفوف بن جائے گا، جس میں ذکری قسم کا مزہ ہو گا نہ ہو۔ یہ سفوف پانی میں مل نہیں ہوتا، البتہ الکحل میں مل ہو جاتا ہے۔ یہ سفوف بڑوں کو ایک رتی اور بچوں کو اُن کی عمر کے مطابق آدمی رتی یا چوتھائی رتی دیا جاتا ہے۔

مکوه

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں کاک ہپی، بنگالی میں تندن، مدھنی، گڑکائی، پنجابی میں کاجراج، مرہٹی میں کامونی، گجراتی میں پیڑوسی، کرناٹکی میں کاوئی کا کے کہتے ہیں۔ یورپی کے مغربی اضلاع میں اس کا نام بھنبیون بھی ہے۔

مکوه (عنب اشلب) اپنے فراہنگی وجہ سے بڑی شہرت رکھتی ہے۔ برسات میں خود ہی پیدا ہوتی ہے۔ دہلی کے بوٹی فروشن اس کی کاشت بھی کرتے ہیں اور ہر موسم میں مل جاتی ہے۔



اس کا پودا آدھے گز سے ایک گز تک اونچا بھاڑا ہوتا ہے۔ شاخیں بہت نکلتی ہیں۔ شاخوں اور تنے کی رنگت ہری نیلا ہٹ لیے ہوتی ہے۔ پھول چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے آتے ہیں۔ پھل کالی مرچوں کو برابر پتھوں میں لگتے ہیں۔ کچے پھلوں کی رنگ گہرا اور مزہ کرٹا ہوتا ہے، لیکن پکنے پر اس کا رنگ سرخ اور مزہ میٹھا ہوجاتا ہے۔

مکوه خشک اور مکوه سبز دونوں اندرونی اعضا، خاص کر جگر و معدہ، تپتی آنتوں اور رحم کے دروں کو گھلانے کی اجازت دیتا ہے۔ مکوه کے سبز پتوں کو کرکٹ کر پانی پھوٹیں۔ پھر اس پانی کو آگ پر رکھیں۔ جب پانی میں جوش آجائے تو آگ سے نیچے آتالیں اور چھان کر پائیں۔ جگر و معدہ، آنتوں اور رحم کا درد اس کے چند روزہ پلانے سے گھل جاتے ہیں۔ اگر وہ جگر اور رحم مزہ (پتہ کا درد) کی وجہ سے برقان (ہیلیا) کی شکایت ہو تو مولی کے برس پتوں کا پانی اسی ترکیب سے تیار کر کے

کمرہ کے پانی میں بلا کر پلانے سے نامدہ ہوتا ہے۔ کمرہ کے پتوں کو بھجیا بنا کر کھانے سے بھی اندرونی اعضا کا دم ڈور ہو جاتا ہے، لیکن چون کہ یہ کڑوی ہوتی ہے، اس لیے سخت مزاج مریض ہی اسے کھا سکتے ہیں۔ اگر زبان اور حلق میں دمدم ہو تو کمرہ کے پانی میں اٹھاس کا گودا حمل کر کے اور ہلکا گرم کر کے فراہ کر لیں۔ بہت جلد نامدہ ہوتا ہے۔

مِلتانی مٹھی (گاجنی مٹھی)

یہ سفید زردی مال بھاری پرت دار مٹی ہے، جس سے بہت سی عورتیں سردھوتی ہیں۔ اس سے بالوں کا نیل کھیل صاف ہو جاتا اور وہ چمک دار مٹلا کم ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ یہ مٹی خون کو بھی روکتی ہے۔ اگر کسی شخص کو بار بار نگیسیر پھوٹی ہو تو ایک تول مٹانی مٹی کو کوٹ کر رات کے وقت پانی میں بھگو کر شبنم میں رکھ دوں۔ صبح کو صاف تھرا ہوا پانی لے کر پلائیں اور نیچے مٹی ہوئی مٹی کو ناک پیشانی اور سر کے بالوں پر لگائیں۔ چند دن کے استعمال سے نگیسیر کا آنا بند ہو جائے گا۔

اگر پیشاب کے راستہ خون جانا ہو تو اس صورت میں بھی مذکورہ بالا طریقہ سے مٹانی کا پانی پلانے سے آرام ہوتا ہے۔ گرمی دانوں کے لیے مٹانی مفید راہو۔ اس کو پانی میں بھگو کر دو تین روز لگانے سے گرمی دہنے اچھے ہو جاتے ہیں۔

مِلہٹی (اضل السوس)

مِلہٹی اُن درازوں میں سے ہے جو ہر جگہ ملتی ہے اور جس کو ہر شخص جانتا ہے۔ یہ ایک بیل دار برنی کی جڑ ہوتی ہے۔ توڑنے پر اندر سے سفید نکلتی ہے۔ مزہ میٹھا ہوتا ہے۔ رُبُ السوس اسی کا ست ہے۔

مِلہٹی بلغم کو نکالتی اور قیض کو ڈور کرتی ہے، اس لیے یہ کھانسی، دورہ، آواز میٹھا جانا، حلق کی کھوکھڑاہٹ وغیرہ حلق اور سینہ کی بیماریوں میں مفید ہے۔ پیشاب کی جلن کو ڈور کرتی ہے۔ پیشاب لاتی ہے اور پیاس کو کم کرتی ہے۔ معمولی کھانسی میں مِلہٹی سٹو میں رکھ کر چرتے رہنے سے کھانسی ڈور ہو جاتی ہے۔

مِلہٹی چار تولے، پہل ایک تولہ کو باریکس ہیں کہ شہد خالص دس تولے میں بلا کر چھپے ماشے چاشنے سے نئی اور پُرانی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

مٹھی کو باریک پس چمان کر سلائی سے آنکھوں میں لگانے سے بیانی کو قوت پہنچی ہے اور اگر آنکھوں میں منڈی ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔

مٹھی ٹھانے کو باریک پس چمان کر کھانڈ پھے ماشے بلائیں اور دین پرڑیاں بنا کر تین تین گھنٹے کے بعد پانی کے ساتھ پھینکائیں۔ اس کے استعمال سے آنکھیاں بند ہو جاتی ہیں۔

منڈوا

منڈوا انگلی سے بنا جاتا ایک غلظت میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پورے انگلی جیسے ہوتے ہیں، لیکن اس میں جو خشکے لگتے ہیں وہ ہاتھ کے پنجے جیسے ہوتے ہیں۔ دیہاتی لوگ منڈوسے کی روٹی پکا کر کھاتے ہیں، لیکن ضرورت پڑنے پر اس سے دوائی ٹائمے بھی حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

اگر بدن پر کڑی ملی جائے اور اس کی وجہ سے چھوٹے چھوٹے آبلے پیدا ہو جائیں اور ان میں جلن ہو تو منڈوسے کو پانی میں پس کر لپ کرنے سے آرام آجاتا ہے۔

منڈوا جلندھر میں مفید ہے۔ منڈوسے کو پس کر آٹا بنائیں اور اس آٹے کو کچال کے پتوں کے جوشانہ میں گوندھ کر روٹی پکائیں اور اس کو گھی لگا کر مریض کو کھلائیں۔ مریض کو پانی کی ضرورت ہو تو کچال کے پتوں کا جوشانہ پلائیں اور اسی سے آب دست کرائیں اور دو ہفتے تک برابر جاری رکھیں۔

اس کے ساتھ ساتھ منڈوسے کے آٹے اور کھاری نمک کو پانی میں ملا کر مریض کے پیٹ اور دوسرے اعضاء پر لپ کریں۔

منڈی بوٹی

دوسرے نام: منڈی بوٹی (منڈی) کو سنسکرت میں بہانڈی، بہاشرانی کا، بنگالی میں منڈی منڈی، مریشی میں برس بوٹی، بوڑھرا، گجراتی میں منڈی، گورکھ منڈی، کرناٹی میں کی پودو ڈنڈر، تیلنگی میں دو دوسرے پھینکائیں ہیں کو ٹک کہتے ہیں۔

منڈی مشہور بوٹیوں میں سے ہے۔ اس کا پھول گھنڈی جیسا گول سبز و سرخ نیلا ہٹ لیے ہوتا ہے۔ یہی گل منڈی کہلاتا ہے۔ اس بوٹی کے پھول اور پتوں کو سونگھنے سے آم کے پوریا کچے آم جیسی خوش بو آتی ہے۔ یہ بوٹی بہت سے فائدے رکھتی ہے، مثلاً دل و دماغ کو قوت دیتی ہے، ذہن و جانظ کو طاقت دیتی ہے، خون صاف کرتی ہے، معدہ کو قوت دیتی اور بھوک لگاتی ہے۔

اس بوٹی کا خاصہ ہے کہ اگر صبح کے وقت اس کا ایک پھول پانی کے بغیر نگل جائیں تو ایک سال تک آنکھیں دکھنے نہیں آتیں۔ اگر دو پھول نگل جائیں تو دو سال تک اور تین پھول نگل جائیں تو تین سال تک یہ شکایت نہیں ہوتی۔ بہت سے حکیموں نے اس بوٹی کے متعلق ایسا ہی لکھا ہے۔ اس کے علاوہ اگر منڈی کے پھول سائے میں خشک کر کے ٹوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور ہر روز کھانڈا کر روزانہ سات ماٹھے گلے کے دودھ کو ساتھ کھائیں تو یہ دماغ اور آنکھوں کی قوت کے لیے بہت مفید ہے۔ عام جسمانی کمزوری کو بھی دور کرتا ہے۔ اگر آنکھیں دکھتی تھیں تو اس کے کھانے سے ان کا دکھنا بند ہو جاتا ہے۔

اس بوٹی کو کھلانے سے موتیا پند بڑھنے سے رک جاتا ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے:

منڈی بوٹی جس میں ابھی پھول نہ آیا ہو لے کر سائے میں خشک کریں۔ یہ اگر ایک چمٹا تک ہو تو اس میں آدھی چمٹا تک سفید مرچیں، ڈاکر سفوف بنائیں اور آدھ سیر کھانڈا آدھ پاؤگی میں ملا کر رکھیں۔ ایک ڈیڑھ تولہ روزانہ صبح کو کھائیں۔ منڈی بوٹی خون کو صاف کرتی ہے۔ اس فائدہ کے لیے دوسری خون صاف کرنے والی دواؤں کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے اور تنہا بھی۔ چنانچہ منڈی بوٹی پتوں اور پھولوں سمیت ۹ ماٹھے لے کر کافی مرچ سات عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر پلانے سے غاڑش، راد و غیرہ جلدی امراض میں بہت فائدہ دیتی ہے۔ ان فوائد کے علاوہ یہ بوٹی دھڑکن اور دل کی کمزوری کو بھی دور کرتی ہے۔

مور کا پتر

مور کا پتر خوب صورت پر عہ ہے۔ اس کے پر بھی نہایت خوب صورت ہوتے ہیں۔ ان سے پنکھے اور موٹر چل بنائے جاتے ہیں۔ پنکھے کے آخری برسے پر ایک خوب صورت نقش ہوتا ہے اس کو چاند یا چندا کہتے ہیں۔ یہ چاند مرض تاروا (نہروا)

کے لیے مفید ہے۔

مور کے بزرگے چند دسے تین عدد لے کر قہقہی سے اچھی طرح کتر کر گرو میں ہلا کر کھائیں اور اسی طرح تین دن برابر کھا کر
رہیں اور اس چند دسے کو طہم میں رکھ کر اس کا دھواں کھیں۔ ناروا اچھا ہو جائے گا اور دوبارہ نہیں نکلے گا۔
مور کے پرکی راکھ کھل کے لیے بھی نائدہ مند ہے۔ یہ راکھ تقریباً ایک ماشے کے ایک تولہ شہد میں ہلا کر پٹائیں، ایک ہل
کے چٹانے سے آرام آجائے تو بہتر اور دہین گھنٹے بعد ایک خوراک ادریں۔

مولی

دوسرے نام : اسے سنسکرت میں مٹک، چاکیتھ مٹک، بنگالی میں ملا، چنگک مولی، مرٹھی اور گجراتی میں ٹھا کر ڈائی
میں ٹنگی، تیشگی میں مٹنی دینا کہتے ہیں۔

گاجر کی طرح مولی بھی شہد جڑ ہے اس کا رنگ سفید اور مزہ اچھا کھاری پن لیے ہوتے تیر سا ہوتا ہے۔ اس کو



پھلیاں لگتی ہیں، جو سن گرتے یا تو نگرے کہلاتی ہیں، ان کے اندر
دائدہ سرسوں کے برابر سرخ رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ کئی مریاں
کاٹ کر رنگ کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اس سے غذا ہلکے ہضم ہوجاتی
ہے۔ بلوک خوب لگتی ہے اور دباغ کھاتے ہیں اور شیب خوب
کھل کر آتا ہے، لیکن اس میں یہ بڑی خرابی ہے کہ یہ خورد میں
ہضم ہوتی ہے، اس لیے اس کے کھانے کے بعد دیر تک کاریں
آتی رہتی ہیں۔ مولی اور اس کے پتوں کو بچا کر روٹی کے ساتھ
کھاتے ہیں۔ مگر ذہنی مسدود آنتوں کی بیماریوں میں مفید ہے۔
مولی گدہ و شانہ کی پھری کے مریزوں کو بھی نائدہ دیتی
ہے اور بھقان (کنول باز) کے لیے خصوصیت سے مفید ہے۔
اس نائدہ کے لیے مولی کے پتوں کو کھل کر ان کا پانی نکالیں اور

اُس کو آگ پر رکھ کر پکائیں۔ جب پانی میں چرخش آجائے تو صاف پانی کو چھان کر لال شکر و دوسرے ملا کر پلائیں اور مولیٰ اور اُس کے پتوں کو پکا کر کھلائیں۔ آٹھ دس دن میں برقان کا مرض دُور ہو جاتا ہے۔

مولیٰ تکی کو کھلانے کے لیے بہت اچھی دوا ہے۔ اس مرض کے لیے مولیٰ کو کاٹ کر سر کر میں ڈالیں۔ دس دن بھیننے کے بعد مولیٰ کے تکتے نکال کر دن میں دو تین بار کھلائیں۔ مولیٰ کے پتوں کا پانی نکال کر اس میں شورہ قلعی ایک ماشہ ملا کر پلانے سے پیشاب خوب کھل کر آتا ہے۔ پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ اگر گردہ و مثانہ کی پتھری کی وجہ سے پیشاب کھل کر نہ آتا ہو تو اچھی طرح آنے لگتا ہے، بلکہ بعض اوقات پتھری بھی نکل جاتی ہے۔ مولیٰ کا پانی پھر کراس میں چوتھائی تلوں کا تیل شامل کر کے آگ پر کھیں یہاں تک کہ پانی بُل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس تیل کو کان میں پھیلانے سے اور نچاٹنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور کانوں سے مختلف قسم کی آوازوں کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

موم

موم مشہور چیز ہے۔ ہر جگہ مل جاتا ہے۔ شہد کی کھیسوں کے چمٹے سے حاصل ہوتا ہے۔

اکثر مریضوں میں موم کسی بنا سب تیل کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ زخموں کو صاف کرنے اور ان کو بھرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ جرم کے درد کو تسکین دینے اور دم کو کھلانے کے کام آتا ہے۔

موم ایک تودہ کو تیلوں کے تیل تین تولے میں ڈال کر آگ پر پکائیں۔ سینہ یا پسلی میں درد ہو، یا کسی دوسرے عضو میں سوج یا سردی سے درد کی شکایت ہو تو اس کی ہلکی گرم ماش کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔ اگر اس میں تھپے ماشے سوٹھہ باریک پس کر پلائیں اور اس کے بعد ماش کریں تو زیادہ اثر ہوتا ہے۔ بعض عورتوں کی چھاتیوں میں درد موم جاتا ہے یا بچے کا سر گھٹنے سے درد دور پیدا ہو جاتا یا گانٹھ پڑ جاتی ہے۔ ان سب حالتوں میں موم کی ٹکیہ بنا کر چند روز تک بانڈھنے سے یہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

چار چار رتی موم کی گولیاں بنا کر چاندی کے ورق میں پیسٹ کر ایک ایک گولی صبح و شام کھانے سے ضعف باہ کی شکایت جاتی رہتی ہے اور بعض لوگوں کے بیان کے مطابق خون بڑا سیر بھی بند ہو جاتا ہے۔ اگر چھپس ہو یا اندھ کوئی پھوٹا ہو یا پُرنے دست ہوں تو وہ بھی اس کے کھلانے سے ٹرک جاتے ہیں۔

مہندی

دوسرے نام : مہندی (جنا) کو سنسکرت میں گھڑجنگ، بنگالی میں مہندی، مرہٹی میں ہندی، گجراتی میں میدی، تیلنگی میں گورنم کہتے ہیں۔

مہندی مشہور چیز ہے۔ ہر جگہ آسانی سے مل جاتی ہے۔ جوڑ میں اسی کے پتوں کو پانی میں پیس کر ہاتھ، تھیلیوں، پاؤں کے تھوکوں اور ناخنوں پر لگاتی ہیں۔ وہ سرخ اور خوش نما ہوجاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بعض لوگ اس کو سفید یا لون کو سرخ کرنے کے لیے بھی لگاتے ہیں۔

اگر گرمی سے درد ہو تو مہندی کے پتوں کو پانی میں پیس کر لگانے سے درد ہوجاتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے آنکھیں آبی ہوتی ہوں تو آنکھ کے چاروں طرف مہندی کا لپ کر لے سے آرام آجاتا ہے۔

گرمی کی وجہ سے سٹھا آیا ہوا ہو تو مہندی کے پتوں کو پانی میں اُبال کر ٹھیکیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر بدن پر پھوڑے چھنیاں نکلی ہوتی ہوں، یا برفان کی شکایت ہو تو مہندی کے پتوں کو رات کے وقت پانی میں بھلو رکھیں۔ صبح کو صاف پانی چھان کر پلائیں۔ ان شکایتوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ گرمی دہنے بھی مہندی لگانے سے درد ہوجاتے ہیں۔

مہوہ

دوسرے نام : مہوہ (محل چکاں) کو سنسکرت میں نہ شوک، بنگالی میں نزل، نیش، ہمزیا، گجراتی میں مہوڑوڈ، کرناٹکی میں مہوڑاپے، تیلنگی میں اپا، پنا، تال میں کٹ اپئی کہتے ہیں۔

مہوہ کا بڑا زہت ہوتا ہے۔ اس کے پتے آم کے پتوں جیسے، لیکن ان سے بڑے ہوتے ہیں۔ پھول رنگت میں سفید اور مزے میں میٹھے، بیک دار ہوتے ہیں اور ان سے مٹی بھی ٹوڑا کرتی ہے۔ یہ پھول خشک ہونے کے بعد منقہ جیسے ہوجاتے ہیں۔ یہ پھول بیا کھ کے جینے میں آتے ہیں۔ ان کے بعد پھل لگتے ہیں۔ ان پھلوں کے اندر ٹھیلیاں ہوتی ہیں جن سے تیل نکالا جاتا ہے اور درخین مہوہ کہلاتا ہے۔

مہوہ کے پھول نفاذیت رکھتے ہیں۔ ان کو کھاتے ہیں اور علوہ بنا کر بھی استعمال کرتے ہیں۔ ان سے شراب بنانی



جاتی ہے اور شکر بھی تیار کی جاتی ہے۔

یہ پھول غذائیت دینے کے علاوہ
باد کو بھی قوت دیتے ہیں۔ ان کے استعمال سے
مادہ کی پیدائش بڑھ جاتی ہے اور عورتوں کو
دودھ بھی زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ بعض تجربہ
کرنے والوں نے پرائی کھانسی کے لیے جو کسی
بھی اور علاج سے ابھی نہ ہوئی ہو، اگل مہرہ کو
بہت مفید بتایا ہے اور ترکیب استعمال یہ
یہ بتائی ہے کہ ہوسے کے پھول تین تو لے کر
اندرونی زیرہ نکال دیں۔ اس کے بعد انہیں
آدھ سیر دودھ میں پکا کر رات کو سوتے وقت
کھائیں اور کوئی دوسری غذا استعمال نہ کریں۔ چند روز کے استعمال سے فائدہ ہوگا۔

مہرہ کے پھول کچل کر ساتھ میں کر سانپ کاٹی جگر پر لگانے سے زہر زود ہوتا ہے۔ مہرہ کے پھول کو چرخش
دے کر بھپارہ دینے اور سینکے سے خعیروں کا دم اور دودھ دور ہوتا ہے۔ روفین مہرہ کی مابش کرنے سے ہر کم کے ریگی اور لٹھی
وردوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ کہ میں دودھ رہتا ہو، گھٹیا کی شکایت ہو یا پھل اور سینہ میں دودھ ہو، ان سب حالتوں میں مابش کو
اوپر سے ردائی گرم کر کے باندھتے ہیں۔

میتھی

دوسرے نام : میتھی کو سنسکرت میں سے نکلا، بنگالی، مراٹھی اور گجراتی میں میتھی ہی کہتے ہیں۔
میتھی کا ساگ شہرہ ہے۔ یہ سردیوں کے زمانہ میں ہوتا ہے اور سرد مزاج لوگوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ یہ سردیوں میں باریوں
کو فائدہ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ قبض، اصابہ دی ہا سیکر دور کرتا ہے۔ کھانسی، دودھ اور گھٹیا میں اس کا استعمال مفید ہے۔

جب مٹی کو بھول آتا ہے تو ان پھولوں کے بھٹنے پر پھلیاں آتی ہیں، جو لگ بھگ دو انچ لمبی ہوتی ہیں۔ ان پھلیوں کے خشک ہونے پر ان کے اندر سے زرد رنگ کے بے ڈھنگے سے بیج نکلتے ہیں۔ یہی تخم مٹی یا مٹی داد کہلاتے ہیں۔ مٹی کے یہ بیج بہت کارآمد ہیں۔ آم کے اچار کا خاص جزو ہیں۔ سردیوں میں بادی بلغمی مرضوں کے مریض مختلف طریقوں سے اسے کھاتے ہیں۔ چنانچہ بعض لوگ ان کو ملوں اور لٹووں میں شامل کر کے کھاتے ہیں اور بعض گڑ کے ساتھ ان کا جوشانہ بنا کر پیتے ہیں۔ مٹی کے بیج چھے ماشے، گڑ دو تولے کو پانی میں جوش دے کر پینے سے گھٹیا اور دگر کو نافع پہنچتا ہے۔ اگر قبض ہو تو وہ بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

اگر سردی کی وجہ سے پیشاب قطرہ قطرہ ٹپکنا ہو تو چھے ماشے مٹی کے بیجوں کو پانی سے دھو کر خشک کر کے پیس لیں اور شہد ایک تولیہ ملا کر رات کو چاٹ لیا کریں۔ چند روز کے استعمال سے یہ شکایت دور ہو جائے گی۔ مٹی کے بیج چھے ماشے پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شہد دو تولے بنا کر ملائیں۔ بلغمی کھانسی اور دم میں مفید ہے۔

مٹی کے بیج اور بالوں برابر وزن کو پانی میں پیس کر لپ کرنے سے لگائی اور بڑھل جاتی ہے۔

ناریل

دوسرے نام : ناریل (کھوپرا، نارجیل) کوسنکرت میں ناری کیل، بنگالی میں ناری کیل، تارکول، مویشی میں شری پھل، نازل، گجراتی میں نالی بڑ، کرناٹکی میں تیگن کائی، تیلنگی میں پینکایا، ناری کرم، تامل میں ٹینا، تیلنگائی کہتے ہیں۔



اس سے ہر شخص واقف ہے۔ اس کے درخت کھوپرا یا ناڑ سے پتے نکلنے ہوتے ہیں۔ نکل میں کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ خربوزہ کے برابر پھل لگتے ہیں، جن کے اندر سے سفید اور مٹی کی مٹی نکلتی ہے، جو منہ نارجیل یا صرف کھوپرا کہلاتی ہے۔ تازہ کھوپرے میں ذرا مٹھا سفید پانی بھرا رہتا ہے، جو کھوپرے کا دودھ کہلاتا ہے۔ خشک کھوپرے سے تیل نکالا جاتا ہے، جو

کھانے میں گھی کے بجائے استعمال کیا جاتا ہے اور دوسرے کاموں میں بھی آسانی
 کھوپرے میں غذائی اجزاء ہیں، اس لیے اس کے کھانے سے بدن
 طاقت وراور موٹا ہوتا ہے اور قوت باہ بھی بڑھتی ہے، اسی لیے اس کو حلوسے
 اور شکاریوں میں ڈال کر کھاتے ہیں اور اس کی جوتیں ادھپاک بنا کر استعمال
 کرتے ہیں۔



کھوپرے کے بچے (جنین) پر اثر ڈالتا ہے۔ چنانچہ حمل کے دنوں میں کھوپرے اور مہری کھانے سے حاملک نام
 جسمانی کمزوری و ذہنی اور تن درست اور خوب صورت بچہ پیدا ہوتا ہے۔ کھوپرے کھانے سے چھپک نہیں نکلتی۔ اگر چھپک کے
 زمانہ میں بچے کی ماں روزانہ دو چار تولے کھوپرے کھائے اور جب بچہ دو دو پینا چھوڑے تو اس کو روزانہ چھ ماشے سے ایک تولے
 تک کھوپرے کھلانے تو بچہ چھپک سے محفوظ رہے گا۔

کھوپرے اور آٹکھوں کے لیے بڑی مفید چیز ہے۔ بینائی کو تیز کرتا ہے اور گردوں کو قوت دیتا ہے۔ اس نادمہ کے
 لیے اسے مہری کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

کھوپرے کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ اگر کھوپرے کے ساتھ مغز پلاس یا پڑے برابر وزن با ایک پیس کر تھوڑا گولہ بنا کر
 پھے ماشے کھلائیں تو چند بار کے کھلانے سے کیڑے مرکز نکل جائیں گے۔

ناریل کا تیل گھی کی جگہ کھانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم
 ماشے کرنے سے دودھ کو دھرتا ہے اور سر میں لگانے سے بالوں کو بڑھاتا اور ان کو نرم چمکیلا بناتا ہے۔

ناریل کا تازہ تیل کالی کھانسی کے لیے اچھی دوا ہے۔ اگر بچے کی عمر ایک سال ہو تو ناریل کا ناملس تیل تین تین ماشے
 دن میں تین بار پلائیں اور دس بارہ روز تک برابر پلاتے رہیں۔ ناریل کا تیل پلانے سے پیٹ کے کیڑے بھی مرجھاتے ہیں۔
 پونے کھوپرے کو با ایک کوٹیں اور اس میں چوتھائی حصہ بلدی ملا کر پوٹی بانڈھ لیں اور اس کو گرم کر کے چوٹ
 کی جگہ کو سینکیں۔ اوپر سے اسی کو ہلکا گرم بانڈھ دیں تو چوٹ کا درد اور سوجن دور ہو جائے گی۔

کھوپرے کے اوپر جو ریشہ دار چھلکا ہے، اس کو نکال کر رکھنا لیں اور اس کے برابر وزن کھانڈ ملا کر ایک ایک
 تولے میں دن تک پانی کے ساتھ چھالیں۔ بڑا سیر کا خون بند ہو جائے گا۔ کثرت میں کھلانے سے بھی نادمہ دیتا ہے۔

کھوپرے کا دودھ تازہ اور کچے کھوپرے سے جو دودھ نکلتا ہے وہ بھی بدن کو غذائیت دیتا ہے اور پیاس
 کو بجھاتا ہے۔ بخار کی حالت میں بھی دے سکتے ہیں۔ بخار کی تیزی سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ اس کے پلانے سے فوراً دور
 ہو جاتی ہے۔ اس دودھ کو پلانے سے پیٹ کے کیشے بھی مر جاتے ہیں۔

نائے

نائے کو تازہ بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک چھوٹی بوٹی ہے۔ قریب ایک اانشٹ اونچی ہوتی ہے۔ شانیں باریک باریک
 گرو دار ہوتی ہیں اور ہر ایک گرو کے ارد گرد چھوٹے چھوٹے پتے ہوتے ہیں اور ان کے درمیان چھوٹا سا سفید پھول ہوتا ہے
 اس بوٹی کا مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ یہ ہر وقت رہنے والے بخاروں کے لیے خصوصیت سے مفید ہے۔ اس کو پھلے لے کر
 پانچ کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر چند روز پلانے سے بخار اتر جاتا ہے۔ تپ دق میں گوا بوٹی کے ساتھ بھی اس
 کا استعمال مفید ہے۔ چٹاں چہرہ پر دونوں بوٹیاں تین تین ماشے لے کر رات کو بھگور رکھتے ہیں۔ صبح کو صاف پانی چھان کر
 ذرا میٹھا کر کے پلاتے ہیں۔

نک چھکنی

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں چھکنی، بڑھگالی میں پانچھی، چھکنی، مرہٹی میں ناک شکنی، گجراتی میں ناک چھکنی
 کہتے ہیں۔

نک چھکنی ایک چھتہ دار بوٹی ہے۔ ذرا ذرا سے پتے ہوتے ہیں اور زرد رنگ کے چھوٹے چھوٹے پھول لگتی ہیں۔
 سبز بوٹی کو ہاتھ میں لے کر تڑنگا مارتے، یا خشک بوٹی کو پیس چھان کر بھاس کی طرح ناک میں چڑھایا جاسے
 تو اس سے چھٹکیں آکر بند نزلہ کھل جاتا ہے اور نزلہ کے بند ہونے سے جو درد سر ہوتا ہے وہ بھی دور ہو جاتا ہے۔
 اس کے علاوہ اس بوٹی کو پیس کر لپ کرنے سے داوا چھا ہوتا ہے۔

نک چھکنی کو سائے میں خشک کر کے باریک پیس لیں۔ روزانہ صبح کو ایک ماشہ سے شروع کر کے تین ماشے تک پہنچائیں
 آٹھ دس دن کھانے سے بڑھی ہوئی تپ کھل جائے گی۔

نگند بابری

یہ ٹکسی کی قسم سے بوٹی ہے۔ برسات میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کے پھول ٹکسی کے پھولوں جیسے ہوتے ہیں۔
نگند بابری خون صاف کرنے والی بہت اچھی دواؤں میں سے ہے۔ ایک تو نگند بابری کو سات کالی مرچ
کے ساتھ رات کو آدھ پاؤ پانی میں بھل کر رکھیں۔ صبح کو صاف پانی بہتا کر پیئیں اور دو تین ہفتے تک برابر پیتے رہیں۔ دواؤں
فائز اور جڈام کے لیے مفید ہے۔

براسیر میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ چند کالی مرچوں کے ساتھ پانی میں پھان کر اسے پلاتے ہیں۔

نمک

دوسرے نام : نمک (ملح) کونسکرت میں ٹون، بشکالی میں ٹون، مرہٹی میں ٹون، گجراتی میں ٹون کہتے ہیں۔
ہماری غذا کا ایک ضروری جزو ہے۔ اگر کھانے میں نمک نہ ہو تو وہ پھیکا اور بے مزہ معلوم ہوتا ہے۔ میٹھی
اور کھٹی چیزوں کے بغیر انسان ہفتوں تک رہ سکتا ہے، لیکن ٹکسین چیزوں کے بغیر دو روز نہ بنا بھی شکل ہو جاتا ہے۔
نمک کے استعمال کا صرف یہی فائدہ نہیں ہے کہ یہ ہماری غذا کو مزے دار بناتا ہے، بلکہ اس کا استعمال تندستی
کو قائم رکھنے کے لیے بھی بہت ضروری ہے۔ یہ غذاؤں کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ خون، پٹیوں اور گوشت کی
بناوٹ میں کام آتا ہے۔ جسم انسان میں ہونے والی کیمیائی اذلی بدل کے لیے بھی نمک بڑی ضروری اور کارآمد چیز ہے۔
اگر آدمی کو نمک نہ ملے، یا وہ اس کو جان کر کھانا چھوڑ دے تو اس کے جسم میں نمک کی جو مقدار موجود ہوتی ہے
وہ کم ہو جاتی ہے، جس کے نتیجے میں اس کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے اور وہ
طرح طرح کی بیماریوں میں گھر جاتا ہے۔

نمک کے استعمال سے غذا کے ہضم میں مدد ملتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے اور دماغ تھکتی رہتی ہیں۔ اس کے
علاوہ نمک اور بھی فائدے رکھتا ہے۔

بلغمی کھانسی میں نمک کی ٹولی منہ میں رکھنے سے بلغم کے نکلنے میں مدد ملتی ہے اور کھانسی کم لگتی ہے۔

نہکتے آتا ہے۔ اگر معدہ میں غذا سٹہ جائے اور اس کے نکلنے کی ضرورت پیش آجائے تو سوا توڑے نمک ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں ڈاکر پلانے سے تے آجاتی ہے اور معدے کی خراب غذا نکل جاتی ہے۔

بیماری سے اچھا ہونے کے بعد کی کمزوری دور کرنے کے لیے گرم پانی میں نمک ڈاکر نہانے سے مریض کی جسمانی قوت بہت جلد فرٹ آتی ہے۔

نزلہ زکام میں ٹھیکیں گرم پانی پلانے سے مریض بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جو لوگ پڑنے نزلہ زکام میں مبتلا ہوں وہ اگر روزانہ نمک کے پانی سے غرارے کریں اور اسی سے ناک کو اندر سے دھوئیں تو اس سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

اگر کتے نکلے ہوئے ہوں تو ٹھنڈے ٹھیکیں پانی کے غراروں سے آرام حاصل ہوتا ہے۔ اگر سردی کی وجہ سے آواز بیٹھگنی ہو تو ذرا گرم پانی میں نمک ڈاکر غرارے کرنے سے آواز نکل جاتی ہے۔

لاہوری نمک کو باریک پیس کر سلائی سے آنکھوں میں برابر لگاتے رہنے سے آنکھوں کی دُھند، غارش اور جالا پھولا کو فائدہ ہوتا ہے۔

نوشادر

دوسرے نام: نوشادر (نُشادر، نُشداد) کو سنسکرت میں نرسار، بنگالی میں نشاذل، مرہٹی میں نوساگر، گجراتی میں نوسار کہتے ہیں۔

نوشادر جگر اور تہی کے کئی مرضوں میں کام آتا ہے۔ جگر اور تہی میں دم پیدا ہو جائے، یا وہ بڑھ جائے تو اس کے استعمال سے وہ اصلی حالت پر آجاتے ہیں۔ یہ غذا کو ختم کرتا اور جھوک خوب لگتا ہے۔ اس لیے ختم چرنوں میں دیا جاتا ہے۔ بلغمی کھانسی اور دم میں بلغم کو نکلانے کے لیے دیا جاتا ہے۔

نوشادر کو سہ ماہی کے ان مرضوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اگرچہ اس کے بنانے میں تھوڑی سی دوسری چیزیں ہیں لیکن ایک دفعہ کی تیار کی ہوئی دواقت تک کام دے گی اور سینکڑوں مریضوں کو فائدہ پہنچائے گی۔ بنانے کی ترکیب

۷ ہے:

عندہ بچھا ہوا چونا چار سیر لے کر کوٹ کر باریک کریں اور تڑی کے برتن میں آدھا چونا بچھا کر اس کے اوپر نوشادر ڈی ڈھیکری والا کے پاؤں سیر کر کے رکھیں اور پھر اوپر سے باقی آدھا چونا ڈال کر اچھی طرح دبا دیں اور برتن کا منہ بند کر کے گل حکمت سے مضبوط کریں۔ اس کے بعد چولھے پر چڑھا کر اس کے نیچے چار پہر تک آگ جلائیں، پھر ٹھنڈا ہونے پر برتن کا منہ کھول کر نوشادر کو نکال لیں اور چونے کو دس سیر پانی میں حل کریں اور اس کو بار بار جلائیں، پھر تیز گھٹنے بعد اس کا عصارہ پانی تمھارا لیں اور اس میں نوشادر کو بھی حل کریں۔ اس کے بعد آگ پر رکھ کر پکا لیں یہاں تک کہ پانی خشک ہو کر سفید نمک باقی رہ جائے۔ اس کو سب سے چینی کے پیلے میں ڈال کر رات کو شبنم میں رکھیں۔ تمام نوشادر پانی ہو جائے گا۔ جگر اور تڑی بڑھی ہوئی ہوتوان کو گھلا کر اصلی حالت پر لانے کے لیے آٹھ آٹھ قطرے روزانہ دو گھونٹ پانی میں ملا کر پلائیں۔

جو ہر نوشادر آنکھ کے پھولے، جالے اور ناختہ کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ تیار کرنا زیادہ مشکل نہیں اور کچھ نہیں استعمال میں کسی طرح کا اندیشہ نہیں۔ ایک دفعہ بنا کر رکھ لیجیے اور مدتوں استعمال کیجیے۔

جو ہر نوشادر حاصل کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ ایک سیر نوشادر لے کر کوٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے مٹی کی بانڈی میں رکھیں اور ایک دوسری بانڈی کا منہ اس کے ساتھ ملا لیں (دونوں بانڈیوں کے منہ پہلے ہی گھس کر مہوار کر لیے جائیں) اور مٹی مٹی روئی ملائی ہوئی سے گل حکمت کر کے خوب مضبوط کریں اور جس بانڈی میں نوشادر رکھا جائے اس کے پیندے میں گیلی مٹی کا لپ کر کے خشک کر لیں تاکہ آگ پر چڑھانے کے بعد ٹوٹنے سے محفوظ رہے۔ اب نوشادر والی بانڈی کو چولھے پر چڑھائیں۔ چولھا ایسا بنائیں کہ بانڈی چڑھانے کے بعد جب اس کے نیچے آگ جلائی جائے تو اس کے شعلے بانڈی کے ادھر ادھر باہر نکل کر اوپر والی بانڈی کو گرم نہ کر سکیں۔ اوپر کی بانڈی پر موٹے کپڑے کی گدی پانی میں بھگو کر رکھیں اور اس کو بار بار پانی سے تر کرتے رہیں۔ چار پہر تک آگ دینے کے بعد بانڈی کو آہستہ سے چولھے سے آنا کر ٹھنڈا ہونے کے لیے نیچے رکھ لیں اور جب بانڈیاں بالکل ٹھنڈی ہو جائیں تو بہت آہستہ سے ان کو کھول کر اوپر کی بانڈی کے پیندے سے سفید زردی مائل جوہر نکالیں اور نیچے کی بانڈی کا فضلہ نکال کر پھینک دیں اور اس کے بجائے جوہر رکھ کر پہلے کی طرح دو پہر تک آگ جلائیں اور اس طرح تین باجوہ کر لیں۔ اب اس جوہر کو شیشی میں ڈال لگا کر رکھیں، گھلا ہرگز چھوڑیں۔

یہ جوہر جگر ذاتی اور معدہ کے بہت سے مرضوں کے علاوہ کھانسی اور دم میں بھی مفید ہے۔ چار رتی یہ
یہ جوہر ذلے شہد میں ملا کر چٹائیں۔ پھولے اور ناخن کے لیے تھوڑا سا جوہر ایک کانسٹی کے کٹورے میں ڈال کر
جست کے دست سے ایک پہنک کھول کر کے شیشی میں رکھ تھوڑیں اور ضرورت پر سلائی کے سرے کو پانی میں تر
کر کے اس کو تیار شدہ دوا لگا کر پھولے چند روز لگائیں۔

نیلا تھوٹھا

دوسرے نام: نیلے تھوٹھے (توتیا) کو سنکرت میں ٹنڈ اور سیوتنڈہ، بنگال میں ٹنتیتا، مرہٹی میں
موچرٹ اور بجاتی میں موچتھو کہتے ہیں۔

نیلا تھوٹھا ایک زہر ہے، لیکن اگر اسے تھوڑی مقدار میں احتیاط کے ساتھ استعمال کیا جائے تو کئی
بیاریوں میں بڑا فائدہ کرتا ہے۔ نیلا تھوٹھا ضرورت کے مطابق لے کر توڑے پراقی طرح بھون لیں۔ اسی طرح سہاگ
بھی لے کر بھون لیں پھر دونوں برابر وزن لے کر پیس لیں اور تھوڑے پانی میں گوندھ کر بھرے کے دلنے برابر
گولیاں بنائیں اور جو کچھ ڈبہ (پسل چلا) کے عارض میں مبتلا ہو اس کو ایک دو گولی ماں کے دودھ میں
گھس کر دینے سے دست ہو کر تھپا چھا ہو جائے گا۔

اگر ٹنڈ میں چھالے اور زخم ہوں تو ایک رتی نیلا تھوٹھا ایک تور شہد میں ملا کر لگائیں اور ٹنڈ سے پانی سینے
دیں۔ چند بار ایسا کرنے سے ٹنڈ کے زخم اچھے ہو جائیں گے۔

اگر اکھوں میں گھرے (روہے) ہوں تو پوٹوں کو آٹ کران پنیلے تھوٹھے کی ڈلی رگڑیں، پھر ٹنڈ سے پانی
سے دھو ڈالیں، انگوڑی کی شکایت دور ہو جائے گی۔

ایسوں، دستورہ اور کچھ ناک جیسے زہروں کا اثر دور کرنے کے لیے نیلا تھوٹھا ڈھانی رتی ذرا گرم پانی کے
ساتھ کھائیں، اس سے تھپے دست ہو کران چیزوں کا زہر دور ہو جائے گا۔

کھلے سڑے گندے زخموں کی لندگی دور کرنے اور ان کو اچھا کرنے کے لیے نیلے تھوٹھے کو مرہوں میں
ملا کر استعمال کرتے ہیں۔

نیم

دوسرے نام: نیم (زیب) کو سنسکرت میں بنب، بنگالی میں نیم، مرہٹی میں بنب، گجراتی میں بنبڑو، کزنالگی میں بڑوے ڈو، تیلگی میں ویسا، لوءے، تامل میں نئے کیم کہتے ہیں۔

مشہور درخت ہے۔ گرمی میں اس پر پھول آتا ہے، جس کی بھینی بھینی خوش بو اس پاس بس جاتی ہے۔ اس کے بعد پھل آتا ہے، جو دانہ لکڑی کے برابر ذرا گول شکل کا ہوتا ہے اور نبولی کہلاتا ہے۔

کچی نبولیاں سبز رنگ کی ہوتی ہیں۔ مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ کپنے پر ان کی رنگت پیلی ہو جاتی ہے اور مزہ ذرا میٹھا ہو جاتا ہے۔ نبولی کی گھٹلیوں سے مینگ نکلتی ہے اور اس کو کولہو میں پیل کرتیں نکالا جاتا ہے، جو نیم کا تیل کہلاتا ہے۔ بعض نیم کے درختوں سے تاڑ اور کھجور کی طرح ذرا مٹھا س لیے پانی نکلنے لگتا ہے، اس کو نیم کا مد کہا جاتا ہے۔

نیم کے تمام اجزا کڑوے ہوتے ہیں، لیکن نیم مزہ کے لحاظ سے جس قدر کڑوا ہے، اسی قدر فائدہ کے لحاظ سے میٹھا ہے۔ اس کے تمام اجزا پتے، پھول، پھل، پھال بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں، یہاں تک کہ اس کا سایہ بھی صحت بخش ہے۔ اسی لیے اس کو مکانون کے صحن میں لگاتے اور گرمیوں میں اس کے سائے کے نیچے آرام کرتے ہیں۔ نیم کی شاخوں سے مسواک (داتون) کرنا منہ کی گندگی کو دور کرتا، دانتوں کو صاف کرتا اور ان کو کڑا لگنے سے بچاتا ہے۔

نیم کے پتے بڑے اچھے مصفی خون ہیں۔ تقریباً سات ماشے لے کر سات کال برچوں کے ساتھ پیس چھان کر پینے سے خارش، داد، پھوڑے، پھنسیاں حتیٰ کہ جذام (کوڑھ) کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ نیم کی کونپلیں پیس کر لگانے سے گرمی دانے اچھے ہو جاتے ہیں۔

نیم کے پتے پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتے، درد کو تسکین دیتے اور ان کو پا کڑھوڑتے ہیں اور زخموں سے مواد کو نکال کر پاک صاف کرتے ہیں۔ ان فوائد کے لیے نیم کے پتوں کو کھل کر گولاسا بنائیں اور اوپر کھڑا پیٹ کر گیل مٹی لگائیں اور آگ میں دبا لیں۔ جب اوپر کی مٹی پک جائے تو اندر سے پتوں کا بھرستہ نکال کر پھوڑے پھنسیاں اور زخموں پر باندھیں۔ کھلی میں نیم کے پتوں کے جو شاندرے سونہاتے ہیں، زخموں

کو جو شامدے سے دھوتے ہیں۔ سڑاند کو دور کرنے والی بڑی اچھی (اینٹی سپٹک) دوا ہے۔
 نیم کے تپوں کو جلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھومیں، جب وہ مرہم سا ہو جائے تو زخموں پر لگائیں۔
 ان کو موار سے پاک صاف کر کے بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔

نیم کی چھال بھی خون صاف کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کو مناسب دواؤں کے ساتھ جو خش
 دے کر چرانے موہی بخاروں میں پلاتے ہیں اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے بھی دیتے ہیں۔

نیم کے پھول بھی خون کو صاف کرتے ہیں اور پھولوں کا کاجل آنکھوں کی غارش کے لیے بہت
 مفید ہے۔ نیم کے پھول لے روئی میں پیسٹ کر تہی بنائیں اور چراغ میں سرسوں کے تیل میں جلائیں اور
 اس کا کاجل حاصل کریں۔ اس کے بعد یہ کاجل تھپے ماشے پھٹکری بھونٹی ہوئی ایک ماش کو مکھن ڈوتولے
 میں ملا کر کانسی کے کٹورے میں نیم کے ڈنڈے سے رگڑیں اور آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں میں غارش ہوگی
 تو وہ دور ہو جائے گی اور پلکیں موٹی ہوں گی اور ان کے بال گر گئے ہوں گے تو وہ بھی آگ آئیں گے۔

نبولی (نیم کے پھل) بھی خون صاف کرتے ہیں۔ پکی ہوئیاں چوستے خون صاف ہونے کے علاوہ
 قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔ اگر پیٹ میں کیڑے ہوں تو وہ بھی ان کے استعمال سے مر جاتے ہیں۔

نبولیوں کی میننگ یہ بوا سیر میں مفید ہے۔ اسے دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ خونی و بادی ہوا کے
 میں کھلاتے ہیں۔ بیٹن تولے یہ میننگ کالی مرچ اور گوگل ہر ایک ایک تولہ ملا کر گولیاں جگلی ہریکے برابر بنائیں
 اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھلائیں اور نبولی کی میننگ کو تھپور پانی کے ساتھ گھیس کر روئی تھپور
 بوا سیری مستوں پر لگائیں، اوپر سے لنگوٹ باندھیں ابلن اور در در رک جائے گا۔

نیم کا سیل جو نبولیوں کی میننگ سے دوسرے روغنی بیجوں کی طرح نکالا جاتا ہے، بہت اچھا دافع شراب
 ہے۔ اس کو شرے ہوئے زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو وہ اس کے
 لگانے سے مر جاتے ہیں۔ اس سے مرہم بنا کر شرے ہوئے زخموں پر استعمال کرتے ہیں اور جوڑوں کو مارنے کے لیے
 سرکے بالوں میں لگاتے ہیں۔ نیم کا مد بھی خون صاف کرتا ہے اور مقوی ہے۔ غارش، پھوڑے، پھنسی اور
 آتشک و جنام کے بھڑ بھی اس کے پلانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ یہ مد روزانہ پانچ تولے تک پینا چاہیے۔

وشکرانت

اس کو 'نیل کشپی' بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک بوٹی ہے۔ برسات میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا ایک بالشت تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے چنے کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ پھول نیلے مرنجی ماہل ہوتے ہیں، جو سوکھ کر آسمانی ہو جاتے ہیں، اسی لیے یہ بوٹی نیل کشپی (نیلے پھولوں والی) کہلاتی ہے۔ یہ بوٹی خوش مزہ اور خوش بودار ہوتی ہے، اسی لیے اس کا ساگ بھی پکا کر کھایا جاتا ہے، جس سے بدن کو قوت حاصل ہوتی ہے اور معدہ اور آنتیں اچھا کام کرنے لگتی ہیں، لیکن اس کا خاص فائدہ ملیریا بخار کو روکنا ہے۔ بخار چڑھنے والا ہو تو اس کو روکتی ہے اور چڑھا ہوا ہو تو اس کو پسینہ لاکر آرتی ہے۔ ترکیب استعمال یہ ہے کہ بخار چڑھنے سے دو گھنٹے پہلے یہ بوٹی چھ ماشے پیس کر پان کے بیڑے میں رکھ کر دیں۔ بخار نہیں چڑھے گا اور اگر چڑھ جائے تو دوسری باری کے روز اسی طرح کھلانے سے بخار نہ ہوگا بلکہ اگر بخار چڑھا ہوا ہو اور اس کو اتارنا ہو تو اسی مقدار میں پان کے بیڑے میں رکھ کر کھلانے سے پسینہ آکر بخار اتر جائے گا، جو مرض پان دکھائیں، ان کو چائے یا گرم پانی کے ساتھ کھلائیں۔

یہ بوٹی دم کو بھی روکتی ہے۔ اس مرض کے لیے یہ بوٹی چھ ماشے دودھ پاؤسی میں جوش دے کر پلائی جاتی ہے۔ یہ سنگرہنی کے لیے بھی مفید ہے، سفوف بنا کر کھلائی جاتی ہے۔ منہ سے رال بہتی ہو تو وہ بھی اس کے استعمال سے بند ہو جاتی ہے۔ اگر منہ آیا ہوا ہو تو اس بوٹی کو پانی میں جوش دے کر گلیاں کرانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

ہار سنگھار

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں پرائجکت، پارجات، پارگ کشپی، موشی میں پرائجکت، گراتی میں شی یالی، ہار سنگھار کہتے ہیں۔

ہار سنگھار کا درخت چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کی کلیوں سے رنگ نکلتا ہے، جس سے کپڑے رنگے جلتے ہیں۔ چادلوں کو رنگ کران کا زردہ پکا یا جاتا ہے۔

اس کے بیج اور پھول ہوا میں فائدہ دیتے ہیں اور ان کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کے بچوں کی بینگ دو تولے اور کالی مرچ تین ملٹے کو پیس کر پانی میں گوندھیں اور مونگ برابر گولیاں بنا کر دو دو ماٹھے گولیاں روزانہ پانی کے ساتھ کھائیں، خون ہوا سیرنڈ ہو جائے گا۔

ہرن کھرمی

ہرن کھرمی کو کڑوی بیل اور اہلی بوٹی بھی کہتے ہیں، یہ ایک چھوٹی بیل دار بوٹی ہے اور فصل بیج میں

گیہوں اور چنے کے کھیتوں میں خود ہی پیدا ہوتی ہے۔

شاخیں ہرے رنگ کی باریک باریک ہوتی ہیں اور ان کو

توڑنے پر سفید دودھ کا قطرہ نکلتا ہے۔ اس کے پتے گاؤ دم

ڈنٹھل کی طرف سے ہرن کے کھرمے کے نشان سے ملتے جلتے ہوتے

ہیں۔ پھول کٹوری جیسا سفید لگتا ہے، جس میں تھوڑی

گلابی جھلک ہوتی ہے۔ یہ بوٹی مزے میں بڑی کڑوی ہوتی ہے

یو۔ پی کے مغربی ضلعوں میں کسان لوگ صرف "بیل" یا

کڑوی بیل کہتے ہیں۔ پنجاب میں اسی کو "اہلی بوٹی" کا نام

دیتے ہیں۔ اس کو کھیتوں سے اکھاڑ کر مویشیوں کو کھلاتے ہیں۔

یہ بوٹی مزے میں جس قدر کڑوی ہے، اسی قدر

فائدے بھی اس کے زیادہ ہیں۔ یہ بڑی اچھی خون صفات

کرنے والی دوا ہے۔ ایک تولہ یہ بوٹی لے کر سات کالی مرچوں

کے ساتھ گھوٹ چھان کر دو تین ہفتے برابر پلاتے رہنے سے

قریب کے پھوڑے پھنسیاں، دار کھلی جیسے امراض دور ہو جاتے ہیں۔ سوزاک میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔

پھوڑے پھنسیوں پر اس کو پیس کر لپیٹ کرنے سے وہ گھل جاتی ہیں یا پکت کر جلد ہی

پھوٹ جاتی ہیں۔



ہڑ

دوسرے نام: ہڑ (ہلیلہ) کو سنسکرت میں ہڑنگلی، بال ہڑنگلی، بنگالی میں ہڑنگلی، مرہٹی میں ہڑنگلی،
 بال ہڑی، گجراتی میں ہڑے، پنج تامل میں گڑگے کہتے ہیں۔ (ہڑ کا تلفظ ہڑ اور ہر بھی کیا جاتا ہے)
 یہ ایک بڑے درخت کا پھل ہے اور تین قسم کا ہوتا ہے۔

۱۔ جب تک ہڑ میں گٹھلی نہیں پڑتی اور وہ آم کی کیری کی طرح درخت سے گرجساق اور خشک ہو کر
 کالے رنگ کی ہو جاتی ہے۔ اس کو کالی ہڑ اور چھوٹی ہڑ کہتے ہیں۔
 ۲۔ جب ہڑ درخت ہی پر گہرا کر زرد ہو جاتی ہے اور اس کے انہر گٹھلی پیدا ہو جاتی ہے تو اس کو
 بڑی ہڑ اور ہلیلہ زرد کہتے ہیں۔

۳۔ جب ہڑ پورے طور پر پک جاتی ہے تو اس کو کالی ہڑ (ہلیلہ کالی) کہتے ہیں۔
 ہڑا کسیری دواؤں میں سے ہے۔ دماغ اور آنکھوں کو طاقت دیتی ہے۔ ذہن اور حافظہ کو تیز کرتی
 اور قبض کو دور کر کے معدہ اور آنتوں کو قوت پہنچاتی ہے۔ اگر اس کو کچھ تر تھک پابندی کے ساتھ استعمال
 کیا جائے تو بالوں کے وقت سے پہلے سفید ہونے کو روک دیتی ہے۔

ہڑ کا پھلکا باریک ہیں چھان کر اس میں ذائقہ کے مطابق تھوڑا سا تھک ملا کر تین ماشے سے پانچ
 ماشے تک کھانے سے کھل کر پانچ روز ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی بینائی تیز ہوتی ہے۔ دماغ اور معدہ اور آنتوں
 کو قوت پہنچتی ہے۔

بڑی ہڑ کو پانی میں گھسیں کر سلائی سے آنکھوں میں لگانے سے ٹھنڈک پڑتی اور بینائی صاف ہوتی ہے
 اگر آنکھوں سے پانی بہتا ہو (دھسلا) یا آنکھوں میں شرفی ہو، روپے (گڑے) تکلیف دیتے ہوں تو وہ بھی
 دور ہو جاتے ہیں۔

ہڑ چھوٹی ہو یا بڑی ہر قسم کی بوا سیر میں مفید ہے۔ قبض کو دور کرتی ہے اور خون کو روکتی ہے اور
 مختلف طریقوں سے استعمال کی جاتی ہے۔

ہلدی

دوسرے نام: اسے سنسکرت میں ہرودرا، بنگالی میں ہلٹ، مرہٹی میں ہلد، گجراتی میں ہلد، کراچی میں ارشنا، تیلنگی میں پےپو کہتے ہیں۔

ایک مشہور عام چیز ہے ہر گھر میں ہر وقت موجود رہتی ہے، کیوں کہ دال ترکاریوں کے سالن کا ایک جزو بھی ہے۔ اس کے شامل کرنے سے سالن کی رنگت خوش نما ہو جاتی ہے اور غذائیں بادی نہیں کرتیں۔

اس عام فائدہ کے علاوہ ہلدی اور بھی بہت سے فائدے رکھتی ہے۔ چنانچہ ہلدی کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کو آگ میں بھون کر باریک میں لیا جائے اور ایک ماشہ نیم گرم پانی کے ساتھ کھایا جائے، بلغمی کھانسی چند روز کے استعمال سے اچھی ہو جاتی ہے۔



ہلدی چوٹ کے درد اور سوجن کو دور کرتی ہے۔ چوٹ اندرونی ہو یا بیرونی ہلدی کو پیس کر ایک ماشہ دودھ کے ساتھ کھلائیں اور ہلدی اور چوڑے برابر وزن میں کر چوٹ کی جگہ پر لگائیں۔ بڑی مفید دوا ہے درد اور سوجن کو دور کر دیتی ہے۔

ہلدی سوزاک کے لیے بھی مفید ہے۔ ہلدی اور آملہ خشک برابر وزن لے کر میں چھان کر سفوف بنائیں اور برابر وزن کھانڈ لاکر سات اشے سفوف سات دن تک پانی یا دودھ کے ساتھ کھائیں۔

ہلدی پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس مرض کے لیے ہلدی کو پانی میں جوش دے کر پلایا جاتا ہے یا اس کا سفوف بنا کر ذرا گرم پانی کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔

جب زکام میں رطوبت کئی روز تک بہتی رہے تو ہلدی کا دھواں ناک اور حلق میں پھیلانے سے پانی کا بہنا بند ہو جاتا اور زکام جاتا رہتا ہے۔

جو نگیں لگانے کے بعد چونکوں کے ڈنکوں پر ہلدی باریک میں کر لگانے سے خون کا بہنا رُک جاتا ہے اور ڈنک نہیں پکتے۔ ہلدی عام زخموں کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کو باریک میں کر چھڑکنے سے ان کی سٹرا اندھ دور ہو جاتی اور وہ جلد بھرتے ہیں۔

ہلدی بنیائی کی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ جالا اور پھولا کو کاٹتی ہے۔ ہلدی کی گرہ لے کر ایک لیموں کے اندر داخل کر کے رکھ چھوڑیں، یہاں تک کہ لیموں خشک ہو جائے۔ اسی طرح کم از کم تین لیموں میں لگیں۔ اس کے بعد یہ گرہ پانی کے چند قطروں میں گھسیں کر سلائی سے آنکھ میں لگایا کریں۔ ہلدی آنکھ دکھنے کے لیے بھی مفید ہے۔ ہلدی کو پسینہ پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور یہ پانی دو دو چار چار قطرے آنکھ میں پکائیں۔ درد اور سُرخئی بہت جلد دور ہو جاتی ہے۔

ہہیل

دوسرے نام: ہہیل (ہیر ہیر ہیر) کو سنسکرت میں ہل مہوچکا، بنگالی میں نیچے شاک کہتے ہیں۔ یہ بوٹی برسات میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا ایک فٹ سے تین فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس پر عموماً زرد رنگ کے پھول آتے ہیں۔ پھلیاں لگتی ہیں خشک ہونے پر ان کے اندر سے باریک باریک بیج نکلتے ہیں۔ یہ بوٹی پُرسنے درد اور آدھا سسی کے درد کے لیے مفید ہے۔ اس کے پتوں کا رس نکال کر ناک میں پکائیں اور ہہیل کے بیج پانی میں چس کر پشیاں پر لپیپ کریں۔

کان میں پٹنسی ہو اور درد کی زیادتی سے مریض بے چین ہو تو ہہیل کے پتوں کا رس کان میں پکھلنے سے پٹنسی ٹھیک ہو جاتی یا پک کر بھوٹ جاتی ہے۔

ہہیل کے پتے ایک تولیہ کالی مرچ اکینٹس عدد کو میں کر دو دو رتی کی گولیاں بنائیں ایک ایک گولی جائزہ بخار آنے سے چار گھنٹے پہلے دو بار دیں۔ تپ رزہ رُک جائے گا۔ اگر پہلے روز رزہ کے تو دوسرے روز کے استعمال سے ضرور رُک جائے گا۔

ہہیل بوا سیر کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے پتوں کا ساگ پکا کر خشک کے ساتھ کھلانے اور اسی کے پتوں کے

جو شانہ سے آب دست کرانے سے خون بند ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ تخم ٹہل کو باریک پس کر گڈنی کھا کر کم از کم تین
ماہے روزانہ چالیس دن تک کھلانے سے بواسیر جاتی رہتی ہے۔

پیٹ میں کیڑے ہوں تو وہ بھی ان کے کھلانے سے مر کر نکل جاتے ہیں۔ ٹہل کے پتے اور اجوائن ہر ایک تین
ماہے کو پانی میں پس چھان کر پلانے سے مرض جلد بھر کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

اگر کسی کو پاگل کٹاکٹ کھائے تو ٹہل کے پتے ایک تولہ لہسن کی پوتھی تین عدد، کالی مرچیں تین عدد پانی
میں پس چھان کر چند روز پلانے سے آرام آ جاتا ہے۔

ہینگ (حلیت)

دوسرے نام : ہینگ کو سنسکرت اور دکالی میں ہنگو، مرچی میں ہنگ، تیلگی میں انگڑا اور گجراتی
میں وگھارنی کہتے ہیں۔

ہینگ ایک درخت کارال دار گوند ہے، جس کی رنگت زرد میلی سی اور پونہایت تیز لہسن کی بو
جیسی ہوتی ہے۔

ہینگ، نمک، مرچ، لہسن اور پیاز کی طرح گھریلو چیز ہے۔ اکثر گھروں میں ماش کی دال اور دوسری
باری چیزوں کو پکاتے وقت ان کا بادی پن دو کرنے کے لیے ہینگ ڈالتے ہیں۔

ہینگ بہ طور دوا معدہ اور آنتوں کی کئی بیماریوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ یہ بھوک لگاتی، غذا کو ہضم
کرتی اور دیاج کو نکالتی ہے۔ چنانچہ ان فائدوں کو حاصل کرنے کے لیے اسے چروٹوں میں ملتے ہیں۔

اگر پیٹ پر اچھا رہا آجائے تو ہینگ کو تھوڑے پانی میں گھول کر اور اس میں روٹی کا پھیر بھگو کر نانت پر
رکھیں، اچھا درد ہو جائے گا۔

اگر کوڑی کی جگہ چین کر دینے والا درد ہو تو ہینگ دوڑتی ایک دو گھونٹ پانی کے ساتھ دینے سے یہ
درد تھوڑی دیر میں اچھا ہو جاتا ہے۔

اگر دانت میں کیڑا لگا ہوا ہو اور اس کی وجہ سے درد ستا رہا ہو تو کیڑا کھائے ہوئے کھوکھلے دانت میں زردی

ہینگ بھرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

ہینگ ایون کا زہر دور کرنے کے لیے بڑی کارآمد ہے، جتنی ایون کھائی گئی ہو اتنی ہی ہینگ کھلانے سے ایون کا زہر اتر جاتا ہے۔

ذرا سی ہینگ چند قطرے پانی میں حل کر کے داد پر لگانے سے داد اچھا ہو جاتا ہے۔

ہینگ، سہاگ بھونا ہوا، بڑی بڑی بکلی ہر ایک ایک توڑ لاہوری نمک، سونٹھ ہر ایک نیچے ماشے کو باریک پیس چھان کر لمبوں کے رس میں گوندھ کر تنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ یہ گولیاں پیٹ کے درد کو دور کرتی ہیں، بھوک لگاتی ہیں اور کھانے کو مضم کرتی ہیں۔ پیٹ کا اچھا رہ بھی ان کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ جب ضرورت ہو ایک دو گولی ذرا گرم پانی سے کھائیں۔

اندکس

رداؤں اور جزی بوٹیوں کے نام اور ان کے مترادف نام جن کا ذکر اس کتاب میں شامل ہے۔

صفحہ نمبر	نام	صفحہ نمبر	نام	صفحہ نمبر	نام	صفحہ نمبر	نام
۲۱۶	چھوٹی موٹی	۱۹۳	چھلی	۱۴۰	بارہ منگھے کا بیگ	۲۳۰	اٹسٹ
۳۰۹	حقیقت	۱۹۶	پایا	۱۴۱	باجو گھوڑا	۱۳۱	اجوائن
۲۹۲	جانا	۱۹۸	پیل	۱۴۱	باجو گھسا	۱۳۶	آقا
۱۶۵	مظلل	۱۹۹	پیل درخت	۱۸۸	بانوں	۱۳۶	ادک
۲۱۴	غاکسی	۲۰۰	تارین کا تیل	۱۴۵	بھنوا	۱۳۶	اربن
۲۱۴	خاک شہر	۲۱۹	تاپا شیر پوٹی	۱۴۶	برہم ڈھری	۱۳۵	ارنٹ
۲۱۴	خیت و نمید	۱۵۴	تومکان	۱۴۴	برہمی پوٹی	۱۳۴	ارنٹ خربوزہ
۲۱۸	خیشاش	۲۰۰	تک	۱۴۸	بڑ	۱۳۶	اسپر
۲۱۸	خیشوش	۲۰۳	تھاگو	۱۴۲	بسونا	۲۸۳	اٹد
۲۱۴	خوب نکلاں	۲۰۳	تھاگو	۱۴۹	بکائن	۱۴۲	اٹور
۲۱۹	زودھی پوٹی	۲۰۲	تھاکو	۱۴۱	بن گھوڑا	۱۵۱	اسپنول
۲۲۰	دھتورا	۱۹۰	تھاکو	۱۸۱	بن پوٹی	۱۵۱	اسپرٹ
۱۴۹	دھریک	۳۰۱	تھاکو	۱۸۱	بن پوٹی	۱۵۲	اسپول
۲۲۱	دھنیا	۲۰۵	تھاکو	۱۸۵	بلی	۱۵۵	اسٹنڈ
۱۹۲	ڈوڑھ ایم	۲۰۵	تھاکو	۲۴۳	بلی	۲۸۸	اصل استوس
۲۲۳	ڈھاک	۲۰۴	تھاکو	۱۸۱	بندال	۱۵۶	اکاس پیل
۲۲۳	ڈیکامالی	۲۰۴	تھاکو	۲۴۳	بنفشہ	۱۳۶	اکول
۲۲۵	رائی	۲۰۸	تھاکو	۱۸۳	بند	۱۳۲	آگ
۲۲۴	رین جوت	۲۲۰	تھاکو	۱۸۳	بوکل	۱۳۶	آگھا
۲۲۴	ریشما	۲۲۰	تھاکو	۱۸۵	بھرا	۱۵۵	آگس
۲۲۴	ریشما	۲۲۰	تھاکو	۱۸۳	بھرا	۱۵۴	آسی
۲۲۹	زین کند	۲۳۰	تھاکو	۲۸۴	بھینوں	۱۳۶	آسم
۲۲۶	زنجیلی	۲۱۱	تھاکو	۱۸۸	بھنا	۱۵۶	اٹاس
۲۳۰	زیرہ	۲۱۱	تھاکو	۱۸۸	بھنا	۱۵۶	آٹا
۲۳۰	سانٹھ	۲۱۱	تھاکو	۱۳۴	بھنا	۱۳۶	اٹی
۲۰۵	ساور	۲۱۱	تھاکو	۲۳۸	بھنا	۱۴۰	اٹا
۲۳۱	سپاری	۲۱۵	تھاکو	۲۱۱	بھنا	۱۶۲	اٹا
۲۳۱	سپستان	۲۲۳	تھاکو	۲۲۳	بھنا	۱۶۳	اٹا
۲۳۲	سپستان	۲۱۵	تھاکو	۱۸۸	بھنا	۱۶۵	اٹا
۲۳۲	سرس	۲۱۵	تھاکو	۲۳۰	بھنا	۱۶۴	اٹا
۲۳۲	سرس	۲۱۳	تھاکو	۱۸۸	بھنا	۱۳۹	اٹا
				۲۳۰	بھنا	۱۶۶	اٹا
				۱۸۸	بھنا	۱۶۶	اٹا
				۱۹۰	بھنا	۲۱۱	اٹا
				۱۹۱	بھنا	۲۱۱	اٹا
				۱۹۲	بھنا	۲۱۱	اٹا
				۱۹۲	بھنا	۲۱۱	اٹا
				۱۹۳	بھنا	۲۱۱	اٹا

صفحه نمبر	نام	صفحه نمبر	نام	صفحه نمبر	نام	صفحه نمبر	نام
۲۸۹	منور	۲۴۲	لاؤوزیان	۲۸۴	کاج مانج	۲۳۲	سرسوں
۲۸۹	منٹری پوٹی	۲۴۱	کچھو	۲۵۲	کالچھیا	۲۳۵	سرگر
۲۹۰	موند کاپر	۲۳۰	گدھا پودنا	۲۵۵	کیاس	۲۳۹	سم افاد
۲۹۱	مول	۲۴۵	گرچ	۲۵۴	کتھنا	۲۳۶	سنا
۲۹۲	عوم	۲۳۹	گڑکی شکر	۲۵۸	کڑائی خودد	۲۳۴	سنھالو
۲۹۳	مہندی	۲۴۲	گڑا رپوٹی	۲۳۲	کھٹلا	۲۳۲	شندھ
۲۹۳	ہبودہ	۲۱۰	گر	۲۳۱	کھنڈ	۲۳۸	شکھا ہولی
۲۹۴	مینھی	۲۴۳	گلابانس	۱۸۶	کرم تھل	۲۳۹	شکھیا
۲۹۶	میٹھا سوڈا	۲۴۲	گل نیشہ	۲۵۸	کرجوہ	۲۳۱	سوڈائی کارب
۲۹۵	ناجیل	۲۴۲	گل میناس	۲۶۰	کریر	۲۳۱	سوڈا خوردنی
۲۹۵	نارین	۲۸۹	گل منٹری	۲۶۰	کریر	۲۳۶	سونٹھ
۲۹۴	ناہ	۱۹۶	گلپو	۲۶۰	گروا	۲۳۳	سوفت
۲۹۴	ناتے	۲۴۴	گنڈا	۳۰۵	گڑوی بیل	۲۳۳	سونچیر
۲۹۹	نادر	۲۴۶	گوار بانٹھا	۳۶۱	گڑوی توری	۲۳۳	سہاگ
۲۹۹	نفسر	۲۴۴	گوپاپوٹی	۳۶۲	گسوتی	۲۳۵	سہدیوی
۲۹۴	بک چھپنی	۲۴۴	گیسکوار	۳۶۲	گسونڈی	۲۳۵	سہدی
۲۹۸	بگنڈا باری	۲۴۸	گینڈا	۲۶۳	گروندہ	۲۰۵	سہنڈ
۲۹۸	نک	۲۱۶	لاچ وٹی	۲۶۳	گلوتی	۲۳۶	شہجیل
۲۹۹	نوشادر	۱۹۰	لال دوا	۲۰۰	گنچ	۲۳۴	سیندور
۳۰۱	نیلا تھوٹھا	۲۳۶	لال شکر	۲۶۵	گنھوری	۲۳۶	سیم
۳۰۲	نیم	۲۴۹	لال مرچ	۲۶۵	گنھلی پوٹی	۲۳۶	سیرل
۳۰۲	نیل پشی	۲۱۱	نچیر	۲۴۴	گنوار بانٹھا	۲۳۸	شاہترو
۳۰۳	دشکرات	۲۰۹	نچوری	۲۴۴	گنوار گندل	۲۱۹	شک
۳۰۳	بار سنگار	۲۱۶	نچاوتی	۲۰۹	کبیر	۲۱۶	شربالو
۳۰۹	ہرن	۲۹۸	لون	۲۶۴	کوڑیاں	۲۱۱	شروانی
۳۰۵	ہرن کھی	۲۱۴	لوہ کابیل	۲۶۳	کوڑھدی	۲۳۶	شکر سرخ
۳۰۶	ہرن	۲۴۹	لبس	۲۲۲	کوڑھنی	۲۳۹	شکر گند
۳۰۸	ہرن	۲۸۱	لبسورا	۱۹۲	کوکار	۲۳۴	شمالو
۳۰۸	ہرن	۲۸۲	لیون	۲۶۸	کوڑین	۲۳۸	شکر پتی
۳۰۸	ہرن	۲۸۵	پھچھی پوٹی	۲۶۹	کوڑک	۲۵۰	شورہ تھی
۳۰۶	ہرن	۱۳۳	مار	۳۶	کھلے لاسوڈا	۲۵۱	شہد
۳۱۹	ہرن	۲۵۱	دھو	۲۹۵	کھوریا	۲۵۲	شہدیم
۳۰۴	ہرن	۲۸۵	مردا	۲۴۰	کھوریا پتی	۱۸۶	عورک
۳۰۸	ہرن	۲۸۶	گڑوی کاجالا	۲۶۰	کھیس	۲۸۴	عنب الثلب
۳۰۶	ہرن	۲۸۴	کھوہ	۲۶۰	کھیر	۲۵۲	فراش
۳۰۶	ہرن	۲۸۸	کھنڈی مٹی	۱۴۳	کھیر	۲۴۹	فلفل دھانسی
۳۰۶	ہرن	۲۸۸	کھنڈی مٹی	۲۴۱	کھیر	۲۵۴	کات
۳۰۶	ہرن	۲۸۸	کھنڈی مٹی	۲۸۸	کھیر		

صفحه	نام	صفحه	نام	صفحه	نام	صفحه	نام
۲۸۹	منور	۲۴۲	گاو زبان	۲۸۴	کاج مانج	۲۳۲	سرسو
۲۸۹	منوری بونی	۲۴۱	گاو کبر	۲۵۳	کاو کچیا	۲۳۵	سکر
۲۹۰	مور کاپر	۲۳۰	گدغا پونا	۲۵۵	کپاس	۲۳۹	سم افار
۲۹۱	مول	۲۴۵	گرج	۲۵۴	گنجا	۲۳۶	سنا
۲۹۲	موم	۲۳۹	گروکی شکر	۲۵۸	گنانی خوند	۲۳۴	سنبالو
۲۹۳	مبندی	۲۴۲	گزار بونی	۲۳۲	گیلا	۲۳۲	شده
۲۹۳	مبوه	۲۱۰	گز	۲۳۱	گنیز	۲۳۸	شکما بولی
۲۹۳	مبیتی	۲۴۳	گلانیس	۱۸۶	گرم محمل	۲۳۹	سنگیا
۲۹۳	میخا سودا	۲۴۳	گل نیشه	۲۵۸	گرنجه	۲۳۱	سودا بانی کرب
۲۹۵	ناجیل	۲۴۳	گل عباس	۲۹۰	گریر	۲۳۱	سودا خوردنی
۲۹۵	نارین	۲۸۹	گل منتری	۲۹۰	گرول	۲۳۲	سونه
۲۹۴	نانه	۱۹۶	گلو	۲۹۰	گروا	۲۳۳	سوفت
۲۹۴	ناتے	۲۴۴	گنشا	۳۰۵	گرووی بیل	۲۳۳	سونجه
۲۹۹	نادر	۲۴۶	گوار پاشا	۲۹۱	گرووی تودی	۲۳۳	سهاگ
۲۹۹	نفس	۲۴۴	گوبابونی	۲۹۲	گسوی	۲۳۵	سهدیوی
۲۹۴	نک حکین	۲۴۸	گوسوار	۲۹۲	گسوندی	۲۳۵	سهدی
۲۹۸	نکند باری	۲۴۸	گیندا	۲۹۳	گرونده	۲۰۵	سپند
۲۹۸	نک	۲۱۶	لاج وئی	۲۹۳	گلویی	۲۳۶	سجیل
۲۹۹	نوشادر	۱۹۰	لال دوا	۲۰۰	گنجد	۲۳۴	سیندر
۳۰۱	نیلا تھو تھو	۲۳۹	لال شکر	۲۹۵	گندودی	۲۳۶	سیم
۳۰۲	نیلم	۲۴۹	لال مرص	۲۹۵	گنکھی بونی	۲۳۶	سیل
۳۰۲	نیلم پشی	۲۱۱	لقیر	۲۴۴	گنوار پاشا	۲۳۶	ش
۳۰۲	دشکرات	۲۰۹	لقوری	۲۴۴	گنوار گندل	۲۳۸	شاهزده
۳۰۳	پار سنگار	۲۹۸	لقون	۲۹۲	کیر	۲۱۹	شک
۳۰۴	پرن گوی	۲۱۴	لوپ کابیل	۲۹۲	کوز	۲۱۶	شراو
۳۰۵	پرن گوی	۲۴۹	لبس	۲۹۳	کوزیان	۲۱۲	شراوانی
۳۰۶	پرن گوی	۲۸۱	لبسورا	۲۹۳	کوزهدی	۲۳۹	شکر سرخ
۳۰۶	پرن گوی	۲۸۲	لبیون	۱۹۲	کوز چینی	۲۳۹	شکر کند
۳۰۸	پرن گوی	۲۸۵	پنجی بونی	۲۹۸	کوزار	۲۳۴	شمالو
۳۰۶	پرن گوی	۱۳۳	مار	۲۹۹	کوزین	۲۳۸	شکلریشی
۳۱۹	پزار دانی	۲۵۱	محو	۲۳۶	کوزند	۲۵۰	شوره نمکی
۳۰۴	پلی	۲۸۵	مردا	۲۹۵	کله لاسودا	۲۵۰	شبه
۳۰۸	پلی	۲۸۶	کرووی کاجالا	۲۴۰	کھوریا	۲۵۳	شپیم
۳۰۶	پلی	۲۸۴	کوه	۲۴۰	کھوریا	۱۸۶	عروسک
۳۰۶	پلی	۲۸۸	کونی منی	۲۴۰	کھوریا	۲۸۴	عنب العلب
۳۰۶	پلی	۲۸۸	کونی منی	۱۴۳	کھوریا	۲۵۳	فروش
۳۰۶	پلی	۲۸۸	کونی منی	۲۴۱	کھوریا	۲۴۹	فلفل دراز
۳۰۶	پلی	۲۸۸	کونی منی	۲۸۸	کھوریا	۲۵۴	کات

یہاں دوسری قید کے دوران میں نے اپنے طبی دوستوں کو لکھا اور ان سے کہا
کہ وہ مجھے مزہ کی تالیف "فمل میڈیسن" جیسی عمدہ طرز کی کتاب تیار کر کے دیں۔

میں بہر حال یہ چاہتا ہوں کہ کتاب اس سے بہتر اور زیادہ ہندستانی اس مہنی
میں ہو کہ ایک عمومی آدمی، جو یہاں تک میں کام کر رہا ہوں اسے آسانی سے ساتھ رکھ سکے :-

مہاتما گاندھی (۱۹۳۰ء)

مہاتما گاندھی کا وہ خواب آج ایک حقیقت بن چکا ہے۔ وسیع تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ تقریباً
۱۶۶ دواؤں اور جڑی بوٹیاں ایسی ہیں، جو عام طور پر دیہات میں پائی جاتی ہیں اور جو پورے اعتماد کے
ساتھ دیہات کے عوام استعمال کر سکتے ہیں، جن سے ان کی توڑے فی صدی بیماریوں کا علاج ہو سکتا ہے۔
ان تحقیقات کے جملہ نتیجے دیہاتی معالج میں پیش کیے گئے ہیں، لیکن بد قسمتی سے مہاتما گاندھی آج ہمارے
درمیان موجود نہیں۔ اگر آج وہ زندہ ہوتے تو یقیناً اس کتاب کا پُرچش خیر مقدم کرتے اور اس سے مکمل
طور پر استفادہ حاصل کرنے کے لیے عوام سے اصرار کرتے۔

دیہاتی معالج دوحضوں پر مشتمل ہے۔ حضرات اول کے دو باب ہیں: پہلا باب صحت کے عام
اصولوں جو، پانی، خوردگی، ورزش، نیند، غسل، لباس، حفظ صحت جیسی معاملات، دوران عمل اور
زچہ بچہ سے متعلق ہے۔ بعض اہم چیزوں کو تقریباً ۸۸ تصاویر اور خاکوں کے ذریعہ روشناس کرایا گیا ہے۔
دوسرے باب میں دیہات میں عام طور پر پائی جانے والی ۱۶۶ دواؤں اور جڑی بوٹیوں کا تذکرہ ہے، جو
تقریباً توڑے فی صدی بیماریوں کے لیے دوا کے طور پر استعمال کی جا سکتی ہیں۔ اس حصہ میں تقریباً ۵۰ تصاویر
ہیں، تاکہ ان جڑی بوٹیوں اور دواؤں کو آسانی کے ساتھ پہچاننا جا سکے۔

حضرت دوم نے صرف اتفاقاً حادثات اور بیماریوں کے علاج سے متعلق جو اس میں ۴۵ اتفاقاً حادثات
اور ۳۰۳ بیماریوں کا حال اور ان کا علاج ۶۰ سے زائد تصاویر کے ساتھ نہایت آسان انداز میں پیش کیا گیا ہے۔
آخر میں ایک اہم باب کے ذریعہ بعض دوائی اور دواؤں کے بنانے کا طریقہ درج ہے۔

دیہاتی معالج اپنی قسم کی پہلی کتاب ہے، جو غلطی، پیشہ ورانہ، فوجی، صنعتی، سماجی علاج میں ایک
نئی شاخ یعنی وہی علاج کا اظہار کرتی ہے، جس کے بغیر دیہی صحت اور طبی ادارہ کا مسئلہ ہندستان میں حل نہیں ہو سکتا