

علاج
بذريعه غذا



حکیم احتشام الحق قریشی

لا

علاج

بذریعہ غذا

حکیم احتشام الحق قریشی



قومی نیشنل فروغ اہل ذہن اور ذہنی اہل

وزارت ترقی انسانی وسائل، حکومت ہند

فروغ اردو بھون ایف سی، 33/9، انسٹی ٹیوشنل ایریا، جسولا، نئی دہلی۔ 110025

© قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، نئی دہلی

1999	:	پہلی اشاعت
2016	:	تیسری طباعت
550	:	تعداد
185/-	:	قیمت روپے
836	:	سلسلہ مطبوعات

Ilaj Bazariya Ghiza

By: Hakeem Ehteshamul Haq Quraishi

ISBN : 978-93-5160-121-0

ناشر: ڈائریکٹر، قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان، فروغ اردو بھون، FC-33/9، انسٹی ٹیوٹنل ایریا،
جسولہ، نئی دہلی 110025، فون نمبر: 49539000، فیکس: 49539099
شعبہ فروخت: ویسٹ بلاک-8، آر۔ کے۔ پورم، نئی دہلی۔ 110066 فون نمبر: 26109746
فیکس: 26108159 ای۔ میل: ncpulseunit@gmail.com
ای۔ میل: urducouncil@gmail.com، ویب سائٹ: www.urducouncil.nic.in
طابع: ہائی ٹیک گرافکس، ڈی 8/2، اوکھلا انڈسٹریل ایریا، فیرا، نئی دہلی۔ 110020
اس کتاب کی چھپائی میں 70GSM, TNPL Maplitho کاغذ استعمال کیا گیا ہے۔

پیش لفظ

انسان اور حیوان میں بنیادی فرق نطق اور شعور کا ہے۔ ان دو خدا داد صلاحیتوں نے انسان کو نہ صرف اشرف المخلوقات کا درجہ دیا بلکہ اسے کائنات کے ان اسرار و رموز سے بھی آشنا کیا جو اسے ذہنی اور روحانی ترقی کی معراج تک لے جاسکتے تھے۔ حیات و کائنات کے مخفی عوامل سے آگہی کا نام ہی علم ہے۔ علم کی دو اساسی شاخیں ہیں باطنی علوم اور ظاہری علوم۔ باطنی علوم کا تعلق انسان کی داخلی دنیا اور اس دنیا کی تہذیب و تعمیر سے رہا ہے۔ مقدس پیغمبروں کے علاوہ، خدا رسیدہ بزرگوں، سچے صوفیوں اور سنتوں اور فکر رسار کھنے والے شاعروں نے انسان کے باطن کو سنوارنے اور نکھارنے کے لیے جو کوششیں کی ہیں وہ سب اسی سلسلے کی مختلف کڑیاں ہیں۔ ظاہری علوم کا تعلق انسان کی خارجی دنیا اور اس کی تشکیل و تعمیر سے ہے۔ تاریخ اور فلسفہ، سیاست اور اقتصاد، سماج اور سائنس وغیرہ علم کے ایسے ہی شعبے ہیں۔ علوم داخلی ہوں یا خارجی ان کے تحفظ و ترویج میں بنیادی کردار لفظ نے ادا کیا ہے۔ بولا ہوا لفظ ہو یا لکھا ہوا لفظ، ایک نسل سے دوسری نسل تک علم کی منتقلی کا سب سے موثر وسیلہ رہا ہے۔ لکھے ہوئے لفظ کی عمر بولے ہوئے لفظ سے زیادہ ہوتی ہے۔ اسی لیے انسان نے تحریر کا فن ایجاد کیا اور جب آگے چل کر چھپائی کا فن ایجاد ہوا تو لفظ کی زندگی اور اس کے حلقہ اثر میں اور بھی اضافہ ہو گیا۔

کتابیں لفظوں کا ذخیرہ ہیں اور اسی نسبت سے مختلف علوم و فنون کا سرچشمہ۔ قومی کونسل

برائے فروغ اردو زبان کا بنیادی مقصد اردو میں اچھی کتابیں طبع کرنا اور انھیں کم سے کم قیمت پر علم و ادب کے شائقین تک پہنچانا ہے۔ اردو پورے ملک میں سمجھی جانے والی، بولی جانے والی اور پڑھی جانے والی زبان ہے بلکہ اس کے سمجھنے، بولنے اور پڑھنے والے اب ساری دنیا میں پھیل گئے ہیں۔ کونسل کی کوشش ہے کہ عوام اور خواص میں یکساں مقبول اس ہر دلہیز زبان میں اچھی نصابی اور غیر نصابی کتابیں تیار کرائی جائیں اور انھیں بہتر سے بہتر انداز میں شائع کیا جائے۔ اس مقصد کے حصول کے لیے کونسل نے مختلف النوع موضوعات پر طبع زاد کتابوں کے ساتھ ساتھ تنقیدیں اور دوسری زبانوں کی معیاری کتابوں کے تراجم کی اشاعت پر بھی پوری توجہ صرف کی ہے۔

یہ امر ہمارے لیے موجب اطمینان ہے کہ ترقی اردو بیورو نے اور اپنی تشکیل کے بعد قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان نے مختلف علوم و فنون کی جو کتابیں شائع کی ہیں، اردو قارئین نے ان کی بھرپور پذیرائی کی ہے۔ کونسل نے ایک مرتب پروگرام کے تحت بنیادی اہمیت کی کتابیں چھاپنے کا سلسلہ شروع کیا ہے، یہ کتاب اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے جو امید ہے کہ ایک اہم علمی ضرورت کو پورا کرے گی۔

اہل علم سے میں یہ گزارش بھی کروں گا کہ اگر کتاب میں انھیں کوئی بات نا درست نظر آئے تو ہمیں لکھیں تاکہ جو خامی رہ گئی ہو وہ اگلی اشاعت میں دور کر دی جائے۔

پروفیسر سید علی کریم
(ارتقائی کریم)
ڈائریکٹر

فہرست

xix	اشارات	1
1	غذا کی تعریف	2
2	غذا اور دوا کا فرق	3
5	طب یونانی میں غذا کی تقسیم	4
7	علاج بذریعہ غذا — چند بنیادی اصول	5
11	معدہ اور جگر کی عموماً مضر غذائیں	6
17	پھلوں کو نہار منہ کھانے کی ممانعت	7
21	مریضوں کے لیے غذائی قوانین	8
31	مختلف غذاؤں میں غذائی اجزاء کا تناسب	9
35	مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے کے اوقات	10
39	نباتاتی غذائیں	11
43	حیوانی غذائیں	12
49	حیوانی اور نباتاتی اعضا سے علاج	13
55	حیوانی اعضا سے علاج	14
61	حفظ صحت کا غذائی نظام	15
71	پانی اور برف کی طبی اہمیت	16

77	غذائی علاج کی تفصیل	17
77	آزو	18
79	آش جو	19
81	آلو	20
82	آلو بخارا	21
84	آم	22
86	اخروٹ	23
88	ادرک	24
90	اردی	25
91	اراروٹ	26
92	ارہر	27
94	أرد	28
95	اسی	29
97	ال بیید	30
98	امردد	31
100	املی	32
102	امزہ	33
103	انار	34
105	انجیر	35
107	انڈا	36
108	انگور	37
110	انناس	38
112	اڈنی کا دودھ	39
114	باجرا	40

115	بادام	41
117	باقلا	42
119	بھوا	43
121	بھیر	44
122	بھورا	45
124	برنی	46
124	بڑیل	47
126	بڑی	48
127	بکری	49
129	بکری کا دودھ	50
130	بداری کند	51
132	بڑا	52
132	بھنڈی	53
134	بھی	54
135	بھیز	55
137	بھیز کا دودھ	56
138	بھینس	57
139	بھینس کا دودھ	58
140	بھینجا	59
141	بورانی	60
141	بونٹ	61
142	بیر	62
144	برف	63
146	بگن	64

147	بیل	65
149	پالک	66
150	پست	67
151	پلول یا پردر	68
153	پنڈ کھجور	69
154	پھوٹ	70
155	پیاز	71
157	پٹھہ	72
159	پانی	73
159	پدا	74
160	پان	75
161	روٹی	76
162	پوئی	77
163	پوئی کا گوشت	78
163	پنیر	79
165	پیچ	80
166	تاز	81
167	تریوز	82
169	ترئی	83
170	تل	84
172	تیر	85
174	جاسن	86
176	جلیبی	87
176	جو	88

180	جوار	88
181	چاول	89
183	چھینڈا	90
184	چروٹی	91
185	چڑیا	92
187	چندر	93
188	چائے	94
190	چکنی سپاری	95
191	چکوڑہ	96
191	چٹوڑہ	97
193	چٹا	98
195	چوڑہ	99
195	چولائی	100
196	تھوارہ	101
198	جست الاخضر	102
199	حلوان	103
200	خاگینہ	104
201	خربوزہ	105
202	خرف	106
204	خمیر	107
205	دسنبو	108
206	دنبہ	109
206	دودھ	110
207	دودھ کا جھاگ	111

208	دہی	112
210	راب	113
211	رام پھل	114
212	رائتہ	115
212	رتالو	116
213	ردم پھل	117
214	ریگ مائی	118
215	ریوڑی	119
215	زرد آلو	120
217	زمین قند	121
218	زیتون	122
221	زیتون کا تیل	123
223	سابودانہ	124
223	سار پھل	125
224	سپاری	126
226	ستو	127
228	سختی	128
229	سراگائے	129
230	سرخاب	130
230	سرسوں	131
232	سرسوں کا تیل	132
232	سرسوں کا ساگ	133
233	سرکہ	134
236	سرکہ کی گاد	135

237	سرکه مقطر	136
237	سری	137
238	سوسه	138
239	سنگتره	139
240	سنگدان	140
241	سنگخارا	141
242	سوهن طلوه	142
242	سویا	143
243	سویاں	144
244	سویقیہ	145
245	سیب	146
247	سیب ہندی	147
248	سیم	148
249	شاما	149
250	شتر مرغ	150
251	شراب	151
255	شرقی لیمو	152
256	شریفہ	153
258	شکر سرخ	154
259	شکر قند	155
260	شانغم	156
261	شوربا	157
262	شہوت سفید	158
263	شہوت سیاہ	159

265	شہد	159
268	شہد کا پانی	160
268	شہد خشک	161
269	شیر مای	162
269	شیرہ	163
270	طوطا	164
271	عنا ب	165
272	قالہ	166
274	فالودہ	167
274	فرنی	168
275	فندق	169
276	قاز	170
277	قند سفید	171
277	قہوہ	172
279	کاجر	173
280	کباب	174
281	کبوتر	175
283	کھیل	176
285	کچالو	177
285	کچری	178
286	کدو	179
288	گول کدو (میٹھا کدو)	180
288	کرم کلہ	181
290	کرنا	182

291	کرپا	183
293	کنر	184
295	کرہمی	185
295	کسیرد	186
296	کنک جو	187
297	کشش	188
298	کنک	189
298	کلری	190
29	کلری کے بیج	191
300	سکوڑا	192
301	کلپڑی	193
302	کاکا	194
302	کلچہ	195
303	کمرکھ	196
304	کنٹنی	197
305	کنول منہ	198
305	کودوں	199
306	کونلہ	200
307	کوئل	201
308	کھانڈ	202
310	کھجڑی	203
310	کھجور	204
312	کھجور کا گاجھا	205
312	کھرنی	206

314	کھوپرہ	207
316	کھوپرے کا تیل	208
317	کھیر	209
317	کھیرا	210
318	کھیرے کا ج	211
319	کھیس	212
320	کھیل	213
320	کیت	214
321	کیلا	215
323	گاجر	216
324	گاجر کے ج	217
325	جنگلی گاجر	218
325	گائے	219
326	گائے کا دودھ	220
328	گدھی کا دودھ	221
328	گری پھل	222
329	گز	223
330	گلاب پھل	224
331	گلاب جاسن	225
331	گلقند	226
332	گلقند عصلی	227
333	گوار کی پھل	228
334	گو بھی	229
335	گوشت	230

338	گوندنی	231
339	گھوڑی کا دودھ	232
340	گھی	233
341	گینڈا	234
342	گیہوں	235
343	گنورا	236
344	لسی	237
345	لوا	238
346	لوکاٹ	239
347	لومڑی	240
348	لونیا	241
349	لہسن	242
352	لیہوں	243
354	ماء الجبین	244
355	ماء اللحم	245
355	مانڈ	246
356	منر	247
358	منڑ کا بلی	248
358	منی	249
360	مشک	250
360	مجالو	251
361	مچھلی	252
363	مچھلی کا تیل	253
364	مرغا اور مرغی	254

365	مرغابی	255
366	مرگ چڑا	256
367	مرگ نیلی	257
367	مسور	258
368	مصری	259
369	مصوم	260
370	مکا	261
371	مکھانا	262
372	مکھن	263
373	ملائی	264
374	ملیدہ	265
374	مموالا	266
375	منڈوا	267
375	مننا	268
376	موٹھ	269
377	مور	270
378	موسری	271
379	مولی	272
381	مولی کاج	273
382	مولی کاتیل	274
382	مولی کاکھار	275
383	موگ	276
384	چنگلی موگ	277
385	موگ پھلی	278

385	مویز	279
387	مہوا	280
388	میتھی کا ساگ	281
389	میتھی کے بیج	282
390	مے فنج	283
391	مینا	284
391	مینڈھا	285
392	گنا	286
393	نارنگی	287
394	ناری	288
395	ناشپاتی	289
397	کھٹی ناشپاتی	290
397	جنگلی ناشپاتی	291
398	نیز	292
401	نشاستہ	293
402	نمک (دریائی)	294
402	نمک طعام	295
404	نمک سیاہ	296
404	نمک لاہوری	297
405	نیل گائے	298
406	نیل کٹھ	299
406	ہرن	300
408	ہریل	301
408	ہلدی	302

410

411

411

پہم

ہس

ہنگ

303

304

305

اشارات

'طب میں غذا سے علاج' کا مضمون مستقل انداز میں بیان نہیں کیا گیا ہے بلکہ وہ علم الادویہ اور علم العلاج کے ذیل میں بکھرا ہوا ہے اس لیے صرف انھیں لوگوں کے لیے کارآمد ہے جو ان طبی علوم پر گہری اور وسیع نظر رکھتے ہیں لیکن اس کی ضرورت اور افادیت اسی خاص طبقہ کے لیے مخصوص نہیں ہے بلکہ وہ عوامی ضرورت اور فائدہ کی چیز ہے اور یہ استفادہ اسی وقت ممکن ہو سکتا ہے جب یہ بکھرے ہوئے موتی ایک لڑی میں پرو کر ایک خوبصورت ہار کی صورت میں پیش کیے جائیں، یہ کتاب اسی خاص غرض کے لیے مرتب کی گئی ہے۔

غذاؤں کو عام طور پر کھانے پینے کی ہی چیز سمجھا جاتا ہے ان کا عام استعمال لذت کان ودہن اور معدہ کی طلب کا جواب دینے کے لیے ہے اور بلاشبہ یہ اس کا بڑا مقصد ہے لیکن قدرت کی کارسازی نے ان میں وہ اثرات بھر دیے ہیں جو آدمی کی بہت سی بیماریوں کا علاج بھی ہیں اور جس طرح پانی ہوا اور سورج کے دوائی اثرات سے لوگ بلاشعور کے شب و روز مستفید ہو رہے ہیں ٹھیک اسی طرح غذاؤں کے دوائی اثرات سے ناواقفیت کے باوجود لوگ فائدہ حاصل کر رہے ہیں لیکن یہ حقیقت ہے کہ غیر شعوری علم سے جو فائدہ حاصل ہوتا ہے وہ اس کے شعوری ہونے سے بہت زیادہ ہوتا ہے بلکہ اس کا ایک بڑا ضروری فائدہ یہ ہوتا ہے کہ غیر شعوری علم میں جو بعض خطرات ہوتے ہیں وہ شعوری علم سے خارج ہو جاتے ہیں غیر شعوری علم میں فائدہ اور نقصان پہلو بہ پہلو ہوتے ہیں اور شعوری علم کی بنیاد خالص فائدہ پر ہوتی ہے۔

طب قدیم میں علاج بذریعہ غذا کی ایک خاص اہمیت ہے جو دوسری طبوں میں نہیں ہے۔ یہ اہمیت اس قول سے ظاہر ہوتی ہے جو ایک رازدان فن زکریا رازی سے منسوب ہے کہ ”جب تک غذا سے علاج کیا جاتا ہو دوا سے علاج مت کرو“ اس قول سے ظاہر ہے کہ علاج کا ایک دائرہ ایسا ہے جس میں علاج کی ضرورتیں غذا کے استعمال سے پوری کی جاسکتی ہیں یہ دائرہ دوائی علاج کے دائرہ سے ایسا الگ نہیں ہے کہ دونوں کے درمیان خط امتیاز کھینچا جاسکے بلکہ صورت یہ ہے کہ کہیں تو ایک ہی غذا ہی علاج کے لیے کافی ہے اور کہیں دوائی علاج کی شرکت سے، بہر حال غذا کا دخل پورے علاج میں ہے کہیں بصورت پرہیز اور کہیں بصورت علاج، البتہ ایمر جنسی کے حالات میں اس کا دخل نہیں ہے۔ اطہانے علاج میں ہمیشہ ان ذرائع کو ترجیح دی ہے جن سے مریض کی طبیعت نامانوس نہ ہو اور جس کا اجنبی ہونا مریض کی کراہت کا باعث نہ ہو، اس کی بے نظیر مثال غذا ہے اس کے استعمال میں مریض کے لیے دوا کے استعمال سے زیادہ آسانی ہے اس کے علاوہ یہ ایک بے ضرر طریقہ علاج بھی ہے اور قیمت کے لحاظ سے بھی سب سے ارزاں طریقہ علاج یہی ہے ان وجوہ سے اپنی حدود میں یہ علاج دوائی علاج پر فوقیت رکھتا ہے یہ صحیح ہے کہ حفظانِ صحت میں غذا کی اہمیت علاج سے زیادہ ہے لیکن اس وقت وہ ہمارا موضوع و مضمون نہیں ہے تمام خورد و نوش والی چیزوں کے درمیان غذا کا امتیاز یہ ہے کہ وہ ہضم ہوتی ہے اس لیے بدن سے اس کا خارج ہونا اس کی اصلی شکل میں نہیں ہوتا ہے۔

غذاؤں کے قابل تغذیہ اجزاء، اجزائے بدن میں جذب ہو جاتے ہیں اور خارج وہی اجزاء ہوتے ہیں جو ناقابل تغذیہ ہوتے ہیں۔ اس کی بنیادی قسمیں دو ہیں: (1) خالص غذا اور (2) دوائیت آمیز غذا۔ خالص غذا وہ ہوتی ہے جو انسان کے مزاج میں کوئی تغیر نہیں کرتی ہے اور دوسری قسم سے مزاج انسان کا تغیر وابستہ ہوتا ہے یہ ایک واقعاتی تقسیم غذا ہے۔ خالص غذا کا دائرہ زیادہ وسیع نہیں ہے۔ روزمرہ کے استعمال کی عام چیزیں مثلاً اناج، انڈا اور گوشت ہی کو خالص غذا میں سمجھا جاتا ہے ان کے علاوہ جو مزید چیزیں ہمارے کھانے میں استعمال کی جاتی ہیں وہ سب کی سب دوائیت آمیز غذا میں شمار کی جاتی ہیں۔ ان میں سے پھلوں اور بزیوں کی یہ خصوصیت ہے کہ ان کی پیداوار وقتی ہے اس قسم میں لفظ دوائیت کا جو صرف امتیاز کے لیے ہے ورنہ یہ دونوں ہی

قسمیں علاج میں کارآمد ہیں اور اسی مناسبت سے اصلاح طب میں یہ دونوں دوا ہیں کیونکہ اطباء ہر اس چیز کو دوا کہتے ہیں جو علاج میں کارآمد ہو، لفظ دوا کے اس وسیع مفہوم سے علاج میں غذا کی شرکت واضح ہے۔

اوپر اشارہ گذر چکا ہے کہ غذا تنہا علاج میں استعمال ہوتی ہے اور دوا کے ساتھ بھی، دوا کے ساتھ غذا کے استعمال کے لیے دو طریقے ہیں۔ بعض غذاؤں کا ترک اور بعض غذاؤں کا استعمال، معطر غذا میں چھوڑ دی جاتی ہیں اور مفید استعمال کی جاتی ہیں، اسی کو عرف عام میں پرہیز کیا جاتا ہے، یہ ایک لمبا چوڑا موضوع ہے، یہاں اس کے ذکر کی گنجائش بھی نہیں ہے اور سردست یہ ہمارا مضمون بھی نہیں ہے، لیکن جس حد تک ہے، اس کا بیان مضمون کتاب میں درج کیا گیا ہے۔

اس وقت صرف یہ ذکر کافی ہے کہ غذا کا براہ راست تعلق اعضائے ہضم سے ہے اس لیے غذا اور ان اعضا کے درمیان مناسبت کا لحاظ بہت ضروری ہے اور انہیں اعضا کے امراض میں پرہیز کی خصوصی اہمیت ہے۔

غذا سے علاج کے واقعات عام طور پر غیر معلوم ہیں مریض ہمیشہ دوا سے علاج کے واقعات کو دیکھتے ہیں اس لیے یہ غلط فہمی بے محل نہیں ہے کہ طب میں غذا سے علاج صرف ایک خیالی بات ہے اس کے ازالہ کے لیے ہم طب کی تاریخ کا ایک طویل فقیرہ نقل کر رہے ہیں جالینوس نے کہا ہے کہ:

”میں نے درد ہائے مفاصل اور گردوں کی درد اور تلی کے بڑھ جانے، موٹا ہو جانے، اور جگر کے گندہ ہو جانے کی بیماریوں کو اچھا کر دیا ہے اور جن لوگوں کو بولینی سانس پھولنے کی بیماری تھی اور ان کو جن کو مرگی کا مرض شروع ہوا تھا ان کو اچھا کیا اور ایسی ہی تدبیر سے بہت سے آدمی جو گرفتار انہیں بیماریوں کے تھے، شفا یاب ہوئے اور بالکل اچھے ہو گئے۔ بدون اس کے کہ وہ کسی قسم کی دوا کرتے، میری مراد تدبیر سے یہی ہے کہ غذائے لطیف کو جو ملطف ہوں یعنی غلیظ مواد کو لطیف کرتی ہوں استعمال کرے، خواہ وہ غذا میں کمی کرے۔“

(ترجمہ کامل ایضاً اول صفحہ 24)

اس قول میں جن امراض کے غذائی علاج کا تذکرہ ہے وہ بڑے اہم اور مشکل امراض ہیں اور یہ سے بھی ان کا علاج آسان نہیں ہے لیکن غذائی علاج بھی کامیاب رہا۔ یہ کامیابی صرف چند امراض تک ہی محدود نہیں ہے اور پر لکھ چکا ہوں کہ غذا کا دخل پورے علاج میں ہے یہی وجہ ہے کہ طب میں علاج کے جو تین اصول علاج دوائی علاج کے بالکل متوازی ہیں۔

اور غذا کی جو دو قسمیں مذکور ہیں ان سے علاج کے دائرے الگ الگ ہیں وضاحت آگے مذکور ہے۔

پانی اگرچہ غذا نہیں ہے لیکن غذا ہی کی طرح روزمرہ کے بکثرت استعمال کی چیز ہے یہ عام طور پر تو بس پیاس کی تسکین ہی کا ایک ذریعہ ہے لیکن علاج کا ایک ضروری ذریعہ بھی ہے یہی وجہ ہے کہ اس کتاب میں پانی سے علاج کا ذکر بھی کیا گیا ہے اور اسی سلسلے میں برف کے دوائی فائدوں کی تفصیل بھی ہے۔

اس کتاب کی ترتیب اس طرح ہے کہ اردو کے حروف یعنی حروف تہجی کی ترتیب کے مطابق غذاؤں کے ناموں کی ترتیب قائم کی گئی ہے ان کے نام وہی لکھے گئے ہیں جو عام طور پر معروف و مشہور ہیں ہر غذا کی شکل و صورت وغیرہ کو مختصر انداز میں درج کیا گیا ہے پھر اس کا طبی مزاج لکھا گیا ہے اس کے بعد اس کے وہ اثرات بیان کیے گئے ہیں جو بدن انسان پر واقع ہوتے ہیں اور یہیں سے اس کا رخ علاج کی طرف موڑ دیا گیا ہے اور یہ بتایا گیا ہے کہ یہ غذا کن کن امراض میں مفید ہے اور اس کو استعمال کرنے کا کیا طریقہ ہے اس کے بعد غذا کی اس ضروری مضرت کی نشاندہی کی گئی ہے جو بسا اوقات اس کے استعمال سے پیدا ہو جاتی ہیں اور اس کی اصلاح کا ذکر کیا گیا ہے ساتھ ساتھ اکثر غذاؤں کا بدل بھی لکھ دیا گیا ہے غذاؤں کا سلسلہ ختم ہو جانے کے بعد آخر میں برف اور پانی کا ذکر ہے اور یہیں پر کتاب کا اختتام ہے اس طرح یہ علم العلاج اور علم الادویہ کی ایک مشترک کتاب ہو گئی ہے۔

غذاؤں کے متعلق کتاب میں جو کچھ لکھا گیا ہے وہ طب قدیم کی طویل تاریخ کا ایک جزو ہے اس کے تجربات کا سلسلہ اتنا ہی طویل ہے جتنا طبی تاریخ کا یہ سلسلہ شروع سے آج تک یکساں اور ہموار ہے کہیں اس میں فرق و اختلاف نہیں ہے اس سلسلے کے بعد کا ہر دور اپنے ماقبل دور کی تصدیق

وتائید کرتا چلا آیا ہے یہ مسلسل تجربات کی تصدیق و تائید اس کتاب کی صحت کا ایک سائنٹیفک معیار ہے۔ ان مذکورہ غذاؤں کے بارے میں جدید تجربات اگر کیے جائیں تو یہ تاریخ پچھلے تجربات کی تاریخ کا ایک نیا سلسلہ بن جائے گی۔

حکیم احتشام الحق قریشی
صدر شعبہ علم الادویہ
اسٹیٹ حکمیل الطب کالج۔ لکھنؤ

غذا کی تعریف

ہر وہ چیز غذا ہے جو تغذیہ بدن کی غرض سے استعمال کی جاتی ہے اور جس کو انسان اپنی بھوک کے تقاضے یا لذت زبان کے تقاضے سے کھایا کرتا ہے اور وہ اشیا، ہضم ہو کر جسمانی حرارت و رطوبت سے متاثر ہو کر چھوٹے چھوٹے اجزا میں ٹوٹ کر بدن کے مختلف اعضا کا جز بننے کی صلاحیت رکھتی ہوں مثلاً لحمیات، ثمینات، نشاستہ اور حیاتین وغیرہ۔

اطبا کہتے ہیں کہ غذا میں بالمدادہ اثر کرتی ہیں اور اس کی وضاحت یوں بیان کرتے ہیں کہ غذا کا مادہ تغیرات و استحقاقات کے بعد جز بدن ہو جاتا ہے جو بدن انسان کے مشابہ اور اس کا جز کہلاتا ہے اس طرح بدن انسانی ہر دم گھمتے رہنے کے باوجود گھٹتا نہیں اور اس کی حیات پوری عمر تک قائم رہتی ہے۔ لہذا یہ بات واضح ہو گئی کہ کسی چیز کے غذا ہونے کے لیے بس اتنی بات کافی ہے کہ وہ ہضم ہو کر جز بدن بن جائے۔ یہ شرط اس میں داخل نہیں ہے کہ اس کا استعمال دوا کے لیے نہ کیا جاتا ہو۔ دوا کے لیے غذا کا استعمال اس کے غذا ہونے کے خلاف نہیں۔ ایک چیز جو ہضم ہو کر جز بدن ہو گئی یقیناً غذا ہے اب اگر اس میں کچھ دوائی اثرات بھی ہیں تو یہ اس تغذیہ سے علاوہ ایک صورت ہے۔ کسی چیز کو غذا خالص کہنے کی وجہ یہ نہیں ہے کہ سرے سے دوائی صفت سے خالی ہے بلکہ یہ ہے کہ وہ جزو بدن ہونے کے ساتھ بدن کے مزاج میں کوئی قابل احساس تغیر نہیں کرتی، اس کے بعد یہ بالکل ممکن ہے کہ اس کے مادہ میں کچھ دوائی صفات بھی ہوں جیسا کہ حکیم اعظم خاں صاحب کا قول ہے کہ اشیا کی صورت نوعیہ کے بھی اثرات ہوتے ہیں لہذا کوئی وجہ نہیں ہے کہ غذا کی صورت نوعیہ سے اثرات صادر نہ ہوں یہ اثرات دوائی نوعیت کے بھی ہو سکتے ہیں۔ اس

لیے غذا سے دوائی نوعیت کا ظہور تو ایک بدیہی بات ہے اور اگر غذا کا مادہ بھی دوائی صفت سے موصوف ہو تب بھی دوا اور غذا کے درمیان یہ حد فاصل قائم رہے گی کہ تغذیہ کا اثر ہضم کے نتیجہ میں پیدا ہوتا ہے اور دوائی اثر بغیر ہضم غذا کے ظاہر ہوتا ہے۔

غذا اور دوا کا فرق

دوا اپنی کیفیت فاعلہ سے اثر کر کے جسم سے خارج ہو جاتی ہے اور اس کا کوئی حصہ جزو بدن نہیں ہوتا چنانچہ کاسنی، بکود وغیرہ اپنی مخصوص کیفیت فاعلہ کی بنا پر محلل اور اہم ہونے کی وجہ سے ورم جگر کے مواد فاسدہ کو تھوڑا تھوڑا کر کے کیجا کر دیتی ہیں اور جسم سے خارج ہو جاتی ہیں نیز جزو بدن نہیں بننے پاتیں اس کے برخلاف غذا جزو بدن ہو جاتی ہے اور غیر مستعمل شدہ فضلات ہی خارج ہوتے ہیں مثلاً گیہوں، چاول، انڈا، مچھلی وغیرہ ہضم کے مختلف مراحل سے گزر کر چھوٹے چھوٹے اجزا میں ٹوٹنے کے بعد ضرورت کے مطابق جسمانی اعضا کا بدلہ یا متحلیل فراہم کرتے ہیں۔

دوسرا فرق یہ ہے کہ دوائی اور غذائی اثرات کی صورتیں باہم بہت مختلف ہیں یہ اختلاف دوا اور غذا کے درمیان جوہری اور اساسی فرق کے لیے کافی ہے کیونکہ دوا کسی ایک مرض کے زائل کرنے اور اس کو ختم کرنے کا ذریعہ ہوتی ہے اور غذا انسانی اعضا میں واقع ٹوٹ پھوٹ کر پورا کرتی ہے جو جوہری اور اساسی فرق کو عیاں کرتی ہے۔

بعض اطباء نے لکھا ہے کہ اگر دوا اور غذا میں کوئی فرق ہے تو محض اس کے استعمال کی غرض و غایت کے لحاظ سے ہے اس لیے ممکن ہے کہ ایک چیز ایک وقت میں تغذیہ بدن کی غرض سے استعمال کی جائے اور وہ اس جہت سے غذا کہلائے اور وہی چیز دوسرے وقت میں کیفیت مرضیہ کے ازالہ کے لیے استعمال کی جائے اور وہ اب اس جہت سے دوا کہلائے چنانچہ اس قسم کی چیزوں کو جو دونوں اغراض کے لیے کام میں لائی جاتی ہیں دوائی غذا یا غذائے دوائی کہا جاتا ہے۔ ان دونوں الفاظ کے مواقع استعمال میں اتنا فرق کیا جاتا ہے کہ جس غرض کی صلاحیت اس میں زیادہ ہوتی ہے اسی مناسبت سے لفظ غذا دوا کو مقدم کیا جاتا ہے چنانچہ اگر اس میں غذا ہیئت غالب ہے اور دوا بہت کم یعنی زیادہ تر اس سے تغذیہ بدن کا فائدہ حاصل کیا جاتا ہے تو ایسی چیزوں کو غذائے دوائی کہا جاتا ہے اور اگر اس کے برعکس ہے یعنی دوا ہیئت غالب ہے غذا ہیئت کم یعنی زیادہ

تراس سے شفا مرض کا فائدہ حاصل کیا جاتا ہے، تو ایسی چیزوں کو دوائے غذائی کہا جاتا ہے۔
 مذکورہ بالا تحریر سے یہ واضح ہوتا ہے کہ دوا اور غذا کے درمیان صرف غرض و غایت ہی میں
 فرق ہے اور کوئی حد فاصل قائم کرنا دشوار ہے لیکن تجربات کی مدد سے اتنا ضرور کہا جاتا ہے کہ بعض
 چیزیں محض دواء استعمال کی جاتی ہیں اور غذا بننے کی ان میں قطعاً صلاحیت نہیں ایسی اشیا کو دوا
 خالص کہا جاتا ہے مگر شاید کوئی ایسی چیز مشکل سے ہی دستیاب ہو سکے جو ہمیشہ محض تغذیہ کے لیے
 استعمال کی جاتی ہو اور اس کا کوئی جز کسی حالت میں دواء استعمال نہ کیا جاسکے۔ گیہوں، انڈا اور
 گوشت و چاول کو غذا خالص خیال کیا جاتا ہے لیکن اگر بہ نظر تحقیق دیکھا جائے تو ان کو غذائے
 خالص کہنا ایک مغالطہ ہے۔

گیہوں سے ایک روغن حاصل کیا جاتا ہے جو داد کے لیے دوا شافی ہے چاول اور گیہوں میں
 نشاستہ کی بہت بڑی مقدار پائی جاتی ہے جس کو اطمہانے ادویہ میں شمار کیا ہے اور سبھی امراض میں
 اس سے شفا کے فوائد حاصل کیے جاتے ہیں۔ انڈے سے ایک روغن حاصل کیا جاتا ہے جو بالوں
 کے اگانے اور بڑھانے میں مستعمل ہے۔ مذکورہ بالا دعویٰ کی ایک دلیل یہ بھی ہے کہ اطمہانے ان
 تمام اشیا کو جنہیں غذا خالص خیال کیا جاتا ہے کیفیات حرارت و برودت وغیرہ سے خالی تقسیم نہیں کیا
 ہے۔ گیہوں انڈا اور گوشت سے اگر وہ حار و رطب کہتے ہیں تو چاول کو بارد و رطب۔ اہل بصیرت
 بہت آسانی کے ساتھ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ یہی مسلمہ ان کے اندر دوائیت کو ثابت کرنے کے لیے
 کافی ہے۔

طب یونانی میں غذا کی تقسیم

غذائے مفرد اپنے مقامات کے اعتبار سے اٹھارہ قسموں پر منقسم ہوتی ہے کیونکہ غذا یا تو صالح الکیوس ہوگی یا فاسد الکیوس۔ صالح الکیوس اس غذا کو کہتے ہیں کہ جس سے خون طبعی پیدا ہوتا ہے اور اخلاط اربعہ میں سے کسی خلط واحد کا غلبہ نہ ہو مگر بقدر ضروریات اور فاسد الکیوس اس غذا کو کہتے ہیں جو صالح الکیوس کے برعکس ہو پھر انہیں دونوں قسموں کی تین قسمیں اور ہیں لطیف، کثیف اور متوسط لطیف اس غذا کو کہتے ہیں جس سے رقیق اور پتلا خون پیدا ہوا اور کثیف اس غذا کو کہتے ہیں جس سے غلیظ اور گاڑھا خون پیدا ہوا اور متوسط وہ غذا ہے کہ جس سے درمیانی قوام کا خون پیدا ہونے زیادہ رقیق ہوا اور نہ ہی زیادہ غلیظ بلکہ متوسط درجہ کا ہو۔ ان تینوں میں سے ہر ایک کی تین تین قسمیں ہیں کثیر الغذا، قلیل الغذا، متوسط الغذا، کثیر الغذا وہ غذا ہے کہ اس سے خون بکثرت پیدا ہو۔ قلیل الغذا وہ غذا ہے کہ جس سے خون کم یا قلیل پیدا ہو اور متوسط الغذا وہ غذا ہے کہ جس سے خون نہ تو بکثرت پیدا ہو اور نہ ہی کم بلکہ درمیانی خون پیدا ہو۔ اس طریقہ سے تین کو چھ میں ضرب دینے سے مبلغ اٹھارہ قسمیں نکل آتی ہیں جن کی تشریح مندرجہ ذیل ہے:

- 1- غذا لطیف صالح الکیوس کثیر الغذا جیسے نیم برشت مرغ کے انڈے کی زردی، چکوری کا گوشت اور شراب خالص۔
- 2- غذا لطیف صالح الکیوس قلیل الغذا جیسے انار، سیب اور کاہو۔
- 3- غذا لطیف صالح الکیوس متوسط الغذا جیسے گیہوں کی روٹی۔
- 4- غذا لطیف فاسد الکیوس کثیر الغذا جیسے جانور کا بھیجھڑا اور گوشت کبوتر۔

- 5- غذا الطیف فاسد الکیموس قلیل الغذاء جیسے مول اور پیاز۔
- 6- غذا الطیف فاسد الکیموس متوسط الغذاء جیسے نان خطیر بری کچی ہوئی۔
- 7- غذا اکتیف صالح الکیموس کثیر الغذاء جیسے روشن میں بیضہ مرغ بھنا ہوا۔
- 8- غذا اکتیف صالح الکیموس قلیل الغذاء جیسے پنیر تازہ۔
- 9- غذا اکتیف صالح الکیموس متوسط الغذاء جیسے گائے کے بچے کا گوشت۔
- 10- غذا اکتیف ردی الکیموس کثیر الغذاء جیسے بیل کا گوشت۔
- 11- غذا اکتیف ردی الکیموس قلیل الغذاء جیسے سوکھایا ہوا گوشت۔
- 12- غذا اکتیف ردی الکیموس متوسط الغذاء جیسے کرم کلمہ۔
- 13- غذا معتدل صالح الکیموس کثیر الغذاء جیسے ایک سالہ بکری کے بچے کا گوشت۔
- 14- غذا معتدل صالح الکیموس قلیل الغذاء جیسے شلغم۔
- 15- غذا معتدل صالح الکیموس معتدل الغذاء جیسے اونٹ کے بچے کا گوشت۔
- 16- غذا معتدل ردی الکیموس کثیر الغذاء جیسے کلم ارپی (پھول گوبھی)۔
- 17- غذا معتدل ردی الکیموس قلیل الغذاء جیسے گاجر۔
- 18- غذا معتدل ردی الکیموس معتدل الغذاء جیسے سوکھائی ہوئی مچھلی۔

علاج بذریعہ غذا — چند بنیادی اصول

یہ مذکورہ غذائیں اصولی ہیں ان سے ایک ایک مرض کا الگ الگ علاج نہیں کیا جاتا ہے۔ یہ جامع اور مشترک اصول علاج ہیں ہر اصول علاج کا دائرہ بہت سے امراض کی وسعت تک پھیلا ہوا ہے اور وہ ان تمام امراض میں مشترک ہے اس میں افادیت بہت وسیع ہے معالج اگر ان سے تا واقف ہو تو وہ ایک ایک مرض کا الگ الگ علاج کرنے میں دشواری محسوس کرے گا درحقیقت یہ اصول انفرادی غذائی علاجوں میں بنیاد ہیں۔ ان اصولوں کی وسعت کے مطابق علاج کی نظر وسیع ہوتی ہے وہ بیک وقت ان میں سے کسی ایک اصول کی روشنی میں دور تک بہت سے امراض کا علاج معلوم کر لیتا ہے ان اصولوں کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ حقیقت مرض سے لاعلمی کے باوجود بھی یہ اصول ٹھیک اسی طرح کارآمد ہیں جس طرح حقیقت مرض کا علم ہونے کی صورت میں اس لیے غذائی علاج کی تفصیل سے پہلے ان کا سمجھ لینا ضروری ہے۔

اب ہم ان اصولوں کا بیان کرتے ہیں:

(1) مزاج کے لحاظ سے غذائیں گرم خشک سرد خشک گرم تر اور سرد تر ہوتی ہیں، ہر غذا کے استعمال سے اس کی مزاجی کیفیت جسم میں سرایت کر جاتی ہے پھر اس کے مطابق اس جسم کا مزاج گرم، سرد، خشک یا تر ہو جاتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح امراض کا ایک بڑا گروہ ہے جس کا تعلق مزاج انسان کی بے قاعدہ گرمی، سردی، خشکی اور تری سے ہے۔ یعنی جسم انسان کے اندر یا باہر کے اسباب کے مطابق اس کا صحیح مزاج ان چاروں کیفیتوں میں سے کسی ایک یا دو کیفیتوں کی طرف چلا جاتا ہے اس کے نتیجے میں کوئی مرض ہو جاتا ہے۔ یہ سب ”امراض سومزاج“ ہیں غذاؤں سے

ایسے کل امراض کے علاج کا اصول یہ ہے کہ مرض کا جو مزاج ہو ٹھیک اس کے خلاف مزاج کی غذا میں اس کے استعمال کے لیے مخصوص کر دی جائیں۔ اس کو علاج بالضد کہتے ہیں یہ طریقہ علاج ہم خرمادہم ثواب ہے۔ اس وضاحت کے بعد اس تفصیل کی ضرورت نہیں ہے کہ کسی سرد مزاج کے امراض میں کس مزاج کی غذا میں استعمال کی جانی چاہئیں۔ البتہ ہم یہاں چاروں مزاجوں کی چند غذا میں لکھتے ہیں۔

گرم و خشک گوشت: بئیر، تیترا، چکورا، لوا، سور، آلو، چنا، بیل، بیکن، پیاز، پوری، لہسن، چائے، دال موٹ، سیو، کرپا، مرچ، نمک پارے، ہلدی، کوفہ کباب، گرم کل، سویا، مولی، پیسٹی، شہد، نکونہ، گوبھی، ارنڈ، خرپوزہ، خشک مٹر، ارہر، اخروٹ، ادراک، چھوڑا، روغن تلخ، کھرنی، مونگ پھلی۔

گرم و تر: طیدہ، لوبیا، بادام، ناریل، پیت، چلغوزہ، کاجو، چروچی، کشمش، منقہ، گھی، مکھن، ملائی، روغن زیتون، گوشت بھیڑ، دنبہ، بکری، بچھڑا، مرغ، مرغابی، بٹخ، سبز چنا، سبز مٹر، سب مٹھائیاں، مٹھاسیب، انگور، مٹھا آم، مٹھا خرپوزہ، شلجم، گاجر، حلوے، انجیر، کھجور، ہڈیوں کا گودا، چربی، زردی بیضہ مرغ، کھویا، شکر، گڑ، کیلا سردوتر۔ موسی، سنترہ، ناسپاتی، امرود، انناس، انار، فالسہ، ترپوزہ، گنا، کھیرا، کلزی، لوکی، ترولی، بھوا، نماثر، ٹنڈہ، پالک پرول، آلو چنا، آرد، خوبانی، آلوچہ، شہوت، خرف، چولائی، دودھ، دہی، کھیر، فرنی، آش جو، تازہ سنگھاڑا، بڑھل، بھنڈی، دودھ سفیدی بیضہ مرغ، مچھلی، لہجی، رساول، پیٹھا، چنڈا۔

سرد و تر و خشک: آئس کریم، مسور، چندر، باجرہ، جو خشک سنگھاڑا، خشک باقلا، مونگ، خشکاش، سفید چاول، مونسری، کسیر، کرک، لوکاٹ، کھیل، چوڑے، پرل، کروندا، کچا آم، کیتھ، کچا بیر، گیانی حسینی۔

(2) مرض کے چند مواقع ایسے ہیں جہاں غذا کے استعمال سے مرض کے اضافہ کا خوف ہوتا ہے یہاں غذائی علاج کا اصول یہ ہے کہ غذا قطعی روک دی جائے ورنہ کوئی علاج کامیاب نہیں ہوگا اور مریض ہلاکت کے خطرہ میں ہوگا یہ صورت بالعموم ایسے بخاروں میں پیش آتی ہے جن کی میعاد تھوڑی ہوتی ہے اور حرارت بہت تیز ہوتی ہے۔ ان میں بخار کی باری، بخار کی انتہا

اور بحران کے روز غذا کا بند کر دینا ضروری ہے۔

(3) مرض کے جن موقعوں کا اوپر ذکر ہوا ہے اس میں مریض کی قوت کے نڈھال

ہونے کا خیال رکھنا ضروری ہے اگر غذا نہ دی گئی اور قوت نڈھال ہو گئی تو مریض شفا یاب نہیں

ہوگا۔ ایسا موقع جس وقت بھی ہو فوراً اسی وقت غذا دینا چاہیے مگر کم مقدار میں تاکہ مریض کی قوت

بھی محفوظ رہے اور مرض میں اضافہ بھی زیادہ نہ ہونے پائے۔ خصوصیت سے وہ غذا جو لطیف ہو

جیسے زردی بیضہ مرغ اور اگر ضرورت ہو تو بلا تکلف شراب کا استعمال بھی کیا جاسکتا ہے اس لیے

زیادہ لطیف اور فی الفور مقوی دوسری غذائیں ہیں۔ ماء اللحم اس کے قریب قریب ہی ہے۔

(4) جب مریض کا بدن فاسد مادہ سے بھرا ہوا ہو اور بھوک خوب لگتی ہو تو اس کو

سبزیوں اور پھلوں کی غذا کافی مقدار میں دینی چاہیے اس سے بھوک کی تسکین ہوگی اور ان سے

خون کی مقدار کم پیدا ہوگی لہذا بدن میں مادہ کی مقدار کا زیادہ اضافہ نہیں ہوگا۔

(5) جب مریض کی قوت ہضم ناقص ہو تو اس کو زردی بیضہ مرغ اور پرندوں کے گوشتوں

کا شورباد دینا چاہیے، یہ غذائیں آسانی سے ہضم ہو جانے والی اور زیادہ طاقت بخش ہوتی ہیں۔

معدہ اور جگر کی عموماً مضر غذائیں

اطباء نے خصوصیت سے معدہ اور جگر کی مضر غذاؤں کو بیان کیا ہے، کسی دوسرے عضو کی مضر غذاؤں کا نہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ غذا کا بلا واسطہ سابقہ انہیں اعضا سے پڑتا ہے۔ دوسرے اعضا تک غذا میں نہیں پہنچتی ہیں بلکہ ان سے پیدا شدہ خون پہنچتا ہے اس لیے معدہ اور جگر کسی مضریت سے دو چار نہ ہوں تو ہضم صحیح ہوتا ہے اور پھر صحیح خون پیدا ہوتا ہے اور وہ بدن کے کسی حصہ کے لیے مضر نہیں ہوتا۔

معدہ اور جگر کے لیے غذا کی مضریت کا ایک اصول ہے اسی کے ماتحت ان غذاؤں کا بیان کیا گیا ہے۔ اس اصول کو معلوم کرنے کا فائدہ یہ ہے کہ جو غذائیں کتابوں میں مذکور ہیں نظر ان تک محدود نہیں رہتی ہے بلکہ اور زیادہ وسیع ہو جاتی ہے اور غیر مذکور غذاؤں کے بارے میں بھی یہ فیصلہ کرنا ممکن ہو جاتا ہے کہ معدہ اور جگر پر ان کا اثر کیا ہے؟

اطباء کا بیان معروف اور کثیر الاستعمال غذاؤں تک محدود ہے۔

ایک اصول یہ ہے کہ تمام غیر قابض غذائیں معدہ اور جگر کے لیے مضر ہیں۔ چند مثالیں:

لوکی، تر دئی، کدو، بھووا، چولائی، میتھی، خرف، پالک، دودھ، بھیجا، آڑو،

دوسرا اصول یہ ہے کہ تمام روغنی اشیا معدہ اور جگر کے لیے مضر ہیں۔

چند مثالیں:

گھی، مکھن، تل، جملہ مغزیات روغن پستہ بہت کم مضر ہیں۔

چند مثالیں:

گھی مکھن، تیل اور ہڈیوں کا گودا، روغن زیتون اور روغن پستہ کم مضر ہیں۔
تیسرا اصول یہ ہے کہ معدہ میں سوزش پیدا کرنے والی غذا مضر ہے۔

چند مثالیں:

چقندر، شہد، گڑ، چائے، اچار، مولی۔

چوتھا اصول یہ ہے کہ لیس دار غذا میں معدہ اور جگر کے لیے مضر ہیں۔

چند مثالیں:

پالک، خرفہ، بھیجا، تیل۔

پانچواں اصول یہ ہے کہ آدی کو جس غذا سے کراہت ہو وہ اس کے معدہ کے لیے مضر ہے
چاہے وہ غذا نسبتاً افضل و اعلیٰ ہو اس کے برعکس وہ غذا جو آدی کی خواہش کے مطابق ہو وہ چاہے
زیادہ بہتر نہ ہو بلکہ اس میں مضرت بھی ہو پھر بھی یہی اس کے معدہ کے لیے مفید ہے۔

چھٹا اصول یہ ہے کہ معدہ میں جو غذا عام طور پر ناسد ہو جاتی ہے وہ اس کے لیے مضر ہے۔

چند مثالیں:

خر بوزہ، دودھ۔

مذکورہ بالا تمام مضر غذاؤں کی اصلاح کے لیے ہاضم دوائیں مفید ہیں۔

معدہ کی مفید غذا میں

اس بارے میں عام اصول یہ ہے کہ وہ سب غذا میں جن میں قوت قبض ہے، معدہ کے لیے

بہت مفید ہیں۔

چند مثالیں:

ناشپاتی، بھئی، سیب، پستہ، انار، بھنے چنے، (کم تعداد میں) چاول، باجرا، جو کے ستو، خرگوش کا
گوشت، کھویا، جنیر، مرہ، آملہ، کوفتے، کباب اور دوسرے بھنے ہوئے گوشت۔

وہ چند غذا میں جن کو ملا کر کھانا تجربات سے امراض کا سبب ثابت ہوا ہے

شیخ نے لکھا ہے کہ ہندی اطباء اور دوسرے اطباء نے ایسی بعض غذاؤں کی نشاندہی کی ہے جن کو

اگر ایک ساتھ کھالیا جائے تو ان کی مضرت سے بعض امراض کا پیدا ہونا تجربات سے معلوم ہوا

ہے۔ یہ صرف تجربات ہیں دلیل و قیاس سے ان کا ربط نہیں ہے۔ اس سے یہ عام غلط فہمی دور ہو سکتی ہے کہ طب یونانی مشاہدات اور تجربات سے خالی ہے وہ بس قیاس و تحقیق ہی کی پیداوار ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس طب میں تجربہ کی بڑی اہمیت ہے البتہ کسی تجربہ کو بلا تحقیق کے قبول کر لینا خلاف تحقیق ہے اس لیے تجربات کو تحقیق کے بعد ہی قابل اعتماد سمجھا گیا ہے یہ تحقیق سوچنے سمجھنے کے بغیر ممکن نہیں ہے۔

شیخ کا زمانہ وہ ہے جب طب یونانی کا عروج اپنی انتہا پر تھا اس وقت اس کا درجہ بہت بلند تھا لیکن بے تخصی اور علم طب کے شوق کا حال یہ ہے کہ اپنی ہم عصر طب ہندی سے اس نے متعدد مسائل اپنے اندر داخل کیے ہیں اور ہر مسئلہ کے بارے میں بتایا ہے کہ یہ طب ہندی کا ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ طب یونانی کو اپنی طرح طب ہندی پر بھی اعتماد تھا۔

اس طرح غذاؤں کے استعمال سے جو نقصانات پیدا ہوتے ہیں ان کی وضاحت کہیں ہے اور کہیں نہیں ہے اس لیے ہر موقع پر نقصان کی وضاحت نہیں کی جاسکتی ہے ہمارا خیال ہے کہ غذاؤں کا ہر نقصان فساد ہضم سے پیدا ہوتا ہے اس لیے جہاں بھی غذا کا کوئی نقصان ہے اس کے پیچھے فساد ہضم بھی موجود ہوگا۔

جن غذاؤں کی نقصان انگیز ملاوٹ کے تجربوں کا یہاں ذکر ہے ان کے بارے میں برعکس تجربات بھی ہیں۔ دیکھا جاتا ہے کہ نادت لوگ ایسی ملاوٹ کی غلطی کرتے ہیں لیکن اس کے نقصان سے محفوظ بہر حال محفوظ رہتے ہیں۔ تجربے وہ بھی اور تجربے سے یہ بھی۔ پھر یہاں قابل ترجیح کون سا تجربہ ہے؟ اس کا ایک جواب یہ ہے کہ نقصانات کے تجربے ایک دو بار کے استعمال سے صحیح نہیں سمجھے گئے ہیں۔ یہ اطبا کا طریقہ نہیں ہے نقصانات کے تجربات بارہا ہوئے اور بارہا کیے گئے اور ان کو ہر پہلو سے جانچا گیا اس کے بعد ان کو صحیح سمجھا گیا اس لیے ان کے غلط ہونے کی کوئی وجہ نہیں ہے اور وہ تجربے جو اس کے برعکس ہیں ان کی حیثیت اتفاقات کی ہے۔ دوسرا جواب یہ ہے کہ محنتی اور جفاکش لوگ ایسی غلطیوں سے متاثر نہیں ہوتے ہیں ہر طرح کے حالات سے عہدہ برآ ہو جانا ان کی عادت میں داخل ہوتا ہے یہ اصول آرام کی زندگی گزارنے والوں کے لیے زیادہ ضروری ہیں۔

ایسی مخلوط غذا میں یہ ہیں:

- 1- کسی کھٹی چیز (مچھلی) نمکین چیزیں، گوشت، انڈا، پیاز، مولی، کھیرا، عام پھل، تیل، کلتھی، رائی کے ساتھ دودھ کا استعمال۔ اس سے جزام، فالج، برص، اور قوتلج پیدا ہوتے ہیں۔
- 2- شراب کے ساتھ دودھ کا استعمال۔ اس سے نفرس اور استرخا پیدا ہوتا ہے۔
- 3- دودھ پی کر پان چھالیا کھانا۔ جریان، ذیابیطیس اور جزام کا باعث ہے۔
- 4- دودھ کے ساتھ گڑ، مضر ہے۔
- 5- مچھلی کے ساتھ شہد، مضر ہے۔
- 6- گرم روٹی اور دہی، مضر ہے۔
- 7- کھجڑی اور کھیرا، مضر ہے۔
- 8- سرکہ اور چاول، مضر ہے۔
- 9- دہی اور کیلا، مضر ہے۔
- 10- گھی اور شہد، ہموزن، مضر ہے۔
- 11- شہد اور پانی، ہموزن، مضر ہے۔
- 12- گھی اور تیل، مضر ہے۔
- 13- گھی، کھٹائی، گلڑی، کھیرا، کھانے کے بعد، پانی، شربت، دودھ یا دہی کا استعمال، مضر ہے۔
- 14- خر بوزہ یا مولی کے ساتھ شہد کا استعمال، مضر ہے۔
- 15- دہی اور خر بوزہ، دہی اور انڈا، دہی اور مولی، دہی اور اچار، مضر ہے۔
- 16- گرم چیز کے فوراً بعد کوئی ٹھنڈی یا ٹھنڈی چیز کے بعد فوراً گرم چیز، مضر ہے۔
- 17- سرکہ شہد اور گوشت، مضر ہے۔
- 18- تربوز، کھیرا اور گلڑی، مضر ہے۔
- 19- آب کامہ، تازہ پنیر اور دودھ کے ساتھ کوئی مرطوب پھل، مضر ہے۔
- 20- دہی پنیر یا کسی پرند کا گوشت کھانے کے ساتھ مولی کا استعمال، درد شکم اور قوتلج کا باعث ہے۔
- 21- ستو، کھیر، فرنی یا دودھ کے ساتھ چاول، قوتلج کا سبب ہے۔

- 22- نمک سود مچھلی اور نمک سود گوشت، مضر ہے۔
- 23- مرطوب بیزی اور پھل، مضر ہے۔
- 24- بچہ کبوتر کا گوشت پیاز، لہسن اور رائی کے ساتھ، مضر ہے۔
- 25- تازہ باقلا اور دی، مضر ہے۔
- 26- بیخی کے ساتھ انڈے کا چلہ، مضر ہے۔
- 27- کچی پیاز اور کچا لہسن، مضر ہے۔
- 28- مغز بادام اور مغز فندق، مضر ہے۔
- 29- پرندے کا گوشت اور دی، مضر ہے۔
- 30- مرطوب پھل کے ساتھ دودھ یا برف کا پانی، مضر ہے۔
- 31- دودھ اور شراب، استرخاؤ و نفوس کا سبب ہے۔
- 32- کلدے کے گوشت کے ساتھ انگور، درد شکم کا باعث ہے۔
- 33- مچھلی اور پرندے کا گوشت، دانتوں کا درد پیدا کرتا ہے۔
- 34- ہلیم اور انار، فساد، مضم کا سبب ہے۔
- 35- دی اور انڈا، برص، بہق اور کلف پیدا ہوتا ہے۔
- 36- کڑھی اور چاول، درد شکم اور قویج کا باعث ہے۔
- 37- تھری اور دی، ہیضہ کا سبب ہے۔

پھلوں کو نہار منہ کھانے کی ممانعت

اطبا ہند کا خیال ہے کہ بعض پھلوں کو نہار منہ نہیں کھانا چاہیے وہ بعض پھل یہ ہیں: آم، جامن، ناریل، کھٹل، املی، تاز کا پھل، بیر، کیلا، انگور، سیب، گولر، کھیرا، ککڑی، چھار میوہ اور تل۔ ان پھلوں میں وہ کیابات ہے جس کی وجہ سے ان کا نہار منہ کھانا مضر قرار دیا گیا ہے اور وہ کیا مضر ہے جو ان کے استعمال سے پیدا ہوتی ہے اس امر کو سمجھنے کے لیے طب یونانی کے ایک کلیاتی مسئلہ کی طرف توجہ کی ضرورت ہے۔

طب یونانی میں نہار منہ پانی پینا سخت ممنوع ہے اس کی وجہ یہ بتائی گئی ہے کہ اس وقت معدہ خالی ہوتا ہے اور بھوک کا غلبہ ہوتا ہے ایسے وقت میں جو پانی پیا جائے گا وہ بلا توقف تیزی سے اندر سرایت کر جائے گا اگر اس کا رخ قلب کی طرف ہو تو حرارت غریزی گھٹ سکتی ہے اور اچانک خطرہ پیدا ہو سکتا ہے اگر جگر کی طرف ہو تو استنقا کا اندیشہ ہے اس کے علاوہ ایک عام نقصان یہ بتایا گیا ہے کہ اعصاب معدہ، آنتیں، تلی، جگر پھیپھڑے اور سینے کی جھلیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔ مذکورہ اصول کو نظر میں رکھتے ہوئے اب دیکھیے کہ یہ پھل مرطوب ہیں ان میں مائیت کا غلبہ ہے لہذا اس کو نہار منہ کھانے پینے میں ٹھیک وہی خطرہ ہے جو نہار منہ پانی پینے سے ہے۔ یہی ان کے نقصان کا سبب معلوم ہوتا ہے۔ نیز عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ نہار منہ مذکورہ بالا پھلوں کو استعمال کرنے سے سوہضم لاحق ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں تغذیہ بھی مکمل ہوتا ہے۔

لیکن اس نقصان کو مذکورہ انھیں چند پھلوں تک محدود رکھنے کی کوئی وجہ نہیں معلوم ہوتی۔ پھل تقریباً سبھی مرطوب اور مائیت آمیز ہوتے ہیں اس لیے میری رائے میں ایسے تمام پھلوں کا نہار

منہ استعمال کیسا نقصان دہ ہے۔ اسی پہلو کے مد نظر ہم نے عنوان میں پھلوں کی تعداد کو محدود نہیں رکھا ہے بلکہ عام عنوان کے تحت ذکر کیا ہے۔ جیسا کہ پہلے ذکر کیا جا چکا ہے اور جن کی تعداد بھی لکھی گئی ہے شاید پھلوں کی وہ تعداد تجربات سے متعین کی گئی ہے لیکن یہی تجربہ اس قیاس کی طرف رہنمائی کرتا ہے جس کا ہم نے اظہار کیا ہے۔ ایک تجربہ کو اس کی حد میں محدود نہیں رہنا چاہیے پھر یہ بات بھی قابل ذکر ہے کہ دن اور رات کے کسی دوسرے وقت میں بھی اگر کسی شخص کے غلومعدہ کی ٹھیک وہی صورت ہو جو نہار منہ کی حالت میں ہو کرتی ہے تو کوئی وجہ نہیں ہے کہ اس وقت بھی پھلوں کا استعمال ٹھیک اسی نقصان کا باعث ہو جس نقصان کا باعث نہار منہ ان کا استعمال ہوتا ہے۔ اب اطباء ہند کے اس قول کی صورت یہ ہوئی کہ نہار منہ خصوصاً اور بھوک کی حالت میں عموماً پھلوں کا کھانا مضر ہے۔

اب یہاں اس قاعدے کے متعلق ایک مزید اراضافے کی ضرورت ہے۔

طب یونانی میں جہاں نہار منہ پانی پینے کو منع کیا گیا ہے وہاں یہ کہا گیا ہے کہ یہ اصول گرم مزاج کے لوگوں کے لیے نہیں ہے گرم مزاج لوگ اگر اس اصول پر عمل کریں گے تو بجائے فائدے کے الٹا نقصان ہوگا ان کا فائدہ اس اصول کے خلاف عمل کرنے میں ہے اس اصول کی خلاف ورزی میں جتنا بڑا نقصان دوسروں کے لیے ہے اتنا ہی بڑا فائدہ تمام گرم مزاج انسانوں کے لیے ہے اور دوسرے سرد مزاج رکھنے والوں کے لیے بھی اس اصول کی پابندی اس وقت ضروری ہے جب موسم نہایت گرم ہو یا وہ خود سو مزاج حار میں مبتلا ہوں۔

یہاں اس بات کا ذکر کر دینا بھی ضروری معلوم ہوتا ہے کہ پھلوں کی یہ مضرت جو بیان کی گئی ہے ان کو تنہا کھانے کی صورت میں ہے۔

اطباء ہند سے مراد وہ ہیں چنانچہ ویدک سے چند پھلوں کی فہرست جو درج کی گئی ہے اس میں تل اور ناریل پھل نہیں بلکہ میوہ ہے یہ مرطوب بھی نہیں ہے ان میں بجائے مائیت کے روغنیت غالب ہوتی ہے اس لیے ان کے نہار منہ کھانے سے نقصان کا سبب وہ نہیں ہے جو پھلوں کا ہے طب یونانی کی تحقیق کے مطابق روغن اور روغنی اشیاء معدے کی مضر غذاؤں میں شامل ہیں اس صورت میں تل اور ناریل عام طور پر معدے کے لیے مضر تو ہیں لیکن نہار منہ کھانے سے خاص طور

پر ان کے نقصان کی کوئی توجیہ نہ نامعلوم ہے یہ صرف تجربے کی بات ہے اس لیے قابل قبول ہے
اس بنیاد پر گل اور ناریل اور دوسری روغنی اشیاء غذائیہ کے درمیان حضرت کا ایک فرق ہے۔

☆☆☆

مریضوں کے لیے غذائی قوانین

بیماری کی حالت میں غذاؤں کے استعمال کا مسئلہ بہت ہی نازک اور اہم ہے کیونکہ بہتر سے بہتر دوائیں استعمال کرائی جائیں لیکن اگر غذا کا استعمال صحیح اور حسب موقع نہیں ہے تو علاج میں کامیابی ممکن نہیں ہے۔

اس لیے غذا کے دینے اور نہ دینے اور غذا کے تجویز کرنے میں معالج کو نہایت فراست کے ساتھ یہ اندازہ قائم کرنا چاہیے کہ بغیر غذا کے مریض کی قوت کب تک قائم رہ سکتی ہے۔ چنانچہ اس اندازہ کے مطابق حسب ضرورت ہلکی یا بھاری غذا تجویز کرنی چاہیے یا پھر فاقہ کرایا جائے۔ اس اندازہ کے لیے مریض کے دیگر حالات موجودہ کے ساتھ یہ دیکھنا اہم ہے کہ مرض کیسا ہے؟ یعنی حاد (اکیوٹ) ہے یا مزمن (کروانک) اور غذا دینے میں کوئی خطرہ ہے یا نہیں۔ بعض اوقات فاقہ کرانے سے مریض نڈھال ہو جاتا ہے اور اس کی قوت جواب دے دیتی ہے اور اگر اس کو غذا دی جائے تو مرض کے خطرناک حد تک بڑھ جانے کا اندیشہ غالب آ جاتا ہے چنانچہ اگر ایسی صورت پیش آ جائے تو قوت کا قائم رکھنا ضروری ہو جاتا ہے لہذا مریض کو نہایت ہی ہلکی غذا تجویز کر دینا چاہیے۔

غذا کے بند کرنے یا کم کرنے کی ضرورت زیادہ تر امراض حادہ (اکیوٹ ڈیزیز) میں پیش آتی ہے۔ امراض مزمنہ میں اگرچہ غذا میں کمی کرنی پڑتی ہے لیکن اتنی نہیں جتنی کہ امراض حادہ میں۔ معالج کو یہ بھی ذہن نشین رکھنا چاہیے کہ بمقابلہ صحت کے مرض کی حالت میں خصوصاً بخاروں میں فاقہ کی برداشت بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ چنانچہ بخار کی حالت میں عموماً کافی عرصہ تک مریض

بغیر غذا کے پڑا رہ سکتا ہے۔ لیکن اگر اسی شخص کو تندرستی کی حالت میں بھوکا رکھا جائے تو دو ہی تین دن میں اس کی حالت خراب ہو جائے۔

شیخ الرئیس فرماتے ہیں کہ مریض کی غذا اس وقت بالکل بند کر دی جائے جب کہ معالج کا منشا یہ ہوتا ہے کہ طبیعت تمام امراض سے ہٹ کر نفع مواد کی طرف مشغول ہو جائے۔ لیکن یہ صورت اس وقت ممکن ہوتی ہے جب کہ قوت بدنی قوی ہوتی ہے اور مرض انتہائی درجہ کا ہوتا ہے۔ لیکن جب عدم غذا کی وجہ سے قوت بڑھ حال ہوتی ہے تو خواہ بھران کا ہی وقت کیوں نہ ہو غذا بند نہیں کی جاتی ہے۔ چنانچہ فالج میں مرض کی غذا کو بند کر کے اس کو صرف ماء العسل پر رکھنا اسی مقصد کے تحت ہے۔ شیخ آگے رقمطراز ہیں کہ غذا کی مقدار میں کمی اس وقت کی جاتی ہے جب کہ اس مقصد کے ساتھ یہ غرض وابستہ ہوتی ہے کہ بدنی قوت بھی محفوظ رکھے اور ترک غذا سے طبیعت نڈھال نہ ہو جائے۔ چنانچہ قوت کی رعایت سے غذا دی جاتی ہے اور مرض کی رعایت سے اس کی مقدار میں کمی کر دی جاتی ہے تاکہ غذا کی بڑی مقدار کے ہضم کرنے میں طبیعت کلیتاً مصروف نہ ہو جائے اور مادہ مرض کی طرف سے اس کی توجہ نہ ہٹ جائے۔ ان دونوں باتوں میں سے جو بات زیادہ اہم ہوتی ہے اس کی رعایت مقدم رکھی جاتی ہے چنانچہ قوت بہت کمزور ہوتی ہے تو تقویت کے لیے غذا دی جاتی ہے اور مرض نہایت قوی ہوتا ہے تو غذا بند کر دی جاتی ہے۔

غذا میں کمی کرنے کی تین صورتیں ہیں:

- 1- غذا کی مقدار میں کمی کی جائے۔
- 2- غذا کی کیفیت یعنی اس کی غذائیت میں کمی کی جائے۔
- 3- غذا کی مقدار اور غذائیت دونوں میں کمی کی جائے۔

یہ سمجھنا بھی ضروری ہے کہ غذا کی مقدار اور اس کی غذائیت میں کیا فرق ہے؟ چنانچہ بعض غذا میں ایسی ہوتی ہیں جن کی مقدار تو زیادہ ہوتی ہے لیکن ان میں غذائیت کم ہوتی ہے جیسے شلجم، چغندر، لوبکی، پالک، تھو، خرفہ وغیرہ وغیرہ اس کے برعکس بعض غذا میں ایسی ہوتی ہیں جن کی مقدار تو کم ہوتی ہے لیکن ان میں غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔ مثلاً بیض، نیم برشت وغیرہ کا ہے معالج کو ایسی ضرورت پیش آتی ہے کہ غذا کی مقدار کو بڑھا دیا جاتا ہے لیکن اس کی غذائیت میں کمی کر دی جاتی

ہے۔ ایسی ضرورت اس وقت درپیش آتی ہے جب کہ مریض کی بھوک بڑھی ہوئی ہوتی ہے اور اس کو غذائیت کم پہنچانے کی ضرورت ہوتی ہے ایسی صورت میں ساگ چنے والی غذا میں کھلا کر مریض کا پیٹ بھردیا جاتا ہے۔ ایسا اس وقت کیا جاتا ہے جب کہ مریض کو دبا کرنا مقصود ہوتا ہے۔ اس کے برعکس کبھی اس امر کی ضرورت پیش آتی ہے کہ غذا کی کیفیت یعنی اس کی غذائیت کو بڑھا دیا جاتا ہے لیکن اس کی مقدار کو کم کر دیا جاتا ہے اس قسم کی غذا اس وقت دی جاتی ہے جب کہ قوت کو قوی کرنا ہو۔ مگر آلات ہضم اس درجہ ضعیف ہوتے ہیں کہ وہ غذا کی زیادہ مقدار کو کم کرنے پر قادر نہیں ہوتے۔

گاہے غذا کی مقدار اور غذائیت دونوں کو کم کرنا پڑتا ہے یعنی تھوڑی مقدار میں ہلکی غذا دی جاتی ہے ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب کہ بھوک کی کمی اور ہاضمہ کی خرابی دونوں چیزیں موجود ہیں۔ کبھی غذا کی مقدار اور غذائیت دونوں کو زیادہ کرنا پڑتا ہے یعنی زیادہ مقدار میں مقوی غذا دی جاتی ہے۔ ایسی ضرورت اس وقت پیش آتی ہے جب کہ بھوک لگتی ہو ہاضمہ بالکل درست ہو اور جسم کو قوت پہنچانے کی ضرورت ہو۔

بسا اوقات ایسی سرلیج انفوذ غذاؤں کے استعمال کی ضرورت پیش آتی ہے جو فوراً اعضا ہضم میں مستحیل ہو کر خون اور اعضا کی ساخت میں نفوذ کر کے بہت جلد قوت کو ابھاردیں ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب کہ قوت بالکل نڈھال ہو اور اس کو فوراً ابھارنا اور قوی کرنا ہو۔ اس قسم کے غذا کی مثال ماء اللحم اور چوزہ کی بنی ہے۔

اکثر معالج کو صرف رقیق غذا میں تجویز کرنا پڑتی ہیں اور گاڑھی غذاؤں سے قطعی پرہیز کرنا پڑتا ہے۔ ایسا اس وقت کرنا پڑتا ہے جب کہ خون کا قوام گاڑھا ہو گیا ہو اور اس کی مائیت (پانی) میں کمی آگئی ہو۔ مرض ہیضہ اور شدید اسہال وغیرہ میں، اسی وجہ سے گلوکوز اور الکترول وغیرہ استعمال کرایا جاتا ہے۔

بعض اوقات مریض کو زیادہ تر حیوانی غذا میں استعمال کرائی جاتی ہیں جیسے گوشت، انڈا، مچھلی وغیرہ۔ ایسی غذا میں مرض ذیابیطس وغیرہ میں تجویز کی جاتی ہیں۔

اس کے برعکس اکثر مریضوں کو زیادہ تر نباتی غذا میں مثلاً پالک، شلجم، پرول، بھوا وغیرہ

استعمال کرایا جاتا ہے۔ ایسی غذا میں مرض گھٹیا اور نفرس وغیرہ میں تجویز کی جاتی ہیں۔
بعض امراض ایسے بھی ہیں جو کھنٹا غذاؤں کے استعمال سے یا بعض غذاؤں کے قطعی ترک
کردینے سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً تازہ سبز ترکاریوں کے چھوڑ دینے سے مرض اسکروی رومنا
ہو جاتا ہے۔

اکثر امراض میں نمک ترک کرنا پڑتا ہے جیسے استسقا اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ میں۔ بعض
امراض میں گھی، چربی، مکھن اور مختلف قسم کے تیلوں سے پرہیز کرایا جاتا ہے ایسا اس وقت کرنا پڑتا
ہے جب مریض بگرا اور معدہ کی شدید خرابی اور درم نیز در قلب وغیرہ کی شکایت میں مبتلا ہو۔
مرض ذیابیطس میں شکر کا استعمال بند کر دیا جاتا ہے۔

غذاؤں کو بالکل ترک کر دینا فائدہ کراتا ہر موقع پر جائز نہیں کیونکہ بہت سے لوگ فائدہ کو
برداشت نہیں کر سکتے اور زیادہ کھانے کے عادی ہوتے ہیں اسی طرح طاقتور اور موٹے تازے
اشخاص بوزھے اور بچے بھی بھوک زیادہ برداشت نہیں کر سکتے چنانچہ اگر ایسے لوگوں کو فائدہ کرایا جاتا
ہے تو ان کو بہت جلد زیادہ کمزوری لاغری اور غشی پیدا ہو جاتی ہے۔

گرم امراض اور بخاروں میں اگر گوشت یا شوربے دیے جائیں تو اس میں سبز ٹھنڈی
ترکاریوں میں سے کوئی نہ کوئی سبزی مثلاً لوکی یا پالک وغیرہ ضرور شامل کر دی جائے۔
اگر نزلہ، زکام اور کھانسی نہ ہو تو گوشت اور شوربے میں ترشیوں کا استعمال مثلاً کاغذی لیموں کا
رس وغیرہ شامل کر دینا بہت ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔

بخاروں اور گرم امراض میں اگر سبزیاں یا شوربے دیے جائیں تو ان میں گرم مصالح مثلاً ہلدی،
سرخ مرچ، لہسن وغیرہ قطعی نہ شامل کی جائیں یا بہت کم مقدار میں ان کو شامل کیا جائے۔ البتہ دھنیا،
گلاب کے پھول، زیرہ سفید اور دانہ ہیل کلاں کی شمولیت حد درجہ مفید ہے۔

اگر آتش جو (بارلی واٹر) شوربایا سا گودانہ یا اور کوئی بھی ہلکی غذا ہاضمہ کی خرابی کی وجہ سے ہضم
نہ ہوتی ہو یا وہ معدہ میں پہنچ کر ترش ہو جائے یا اس سے نفخ شکم پیدا ہو جائے تو اس کو اور پتلا کر کے
استعمال کرایا جائے۔ اگر پھر بھی کامیابی نہ ہو تو اس کے ساتھ گل سرخ، زیرہ سفید، دانہ الاچی کلاں یا
خورد شامل کر کے پکایا جائے یا کوئی ہاضم دوا مثلاً جوارش انار کلاں، جوارش کمونی وغیرہ چھ گرام کی

مقدار میں کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد استعمال کرائی جائے۔

واضح رہے کہ امراض کے لحاظ سے غذا میں تجویز کی جاتی ہیں اور ان کی مناسبت سے غذا میں دی جاتی ہیں آئندہ اوراق میں ہر قسم کے مریضوں کو مرض کی شدت اور کمی کے لحاظ سے مجموعی حیثیت سے کون سی غذا میں تجویز کی جاتی ہیں یعنی وہ ہر حالت میں تقریباً ہر قسم کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہوں۔ اس قسم کی غذا میں ذیل میں پیش کی گئی ہیں۔

بہت زیادہ لطیف (ہلکی) غذا میں

(1) آب موسمی (2) آب انار (3) آب تربوز (4) دودھ کا پھاڑا ہوا پانی (5) دھان کے لادو کو پانی میں پکا کر اس کا پتلا پانی (6) گلکوز (7) الکٹرال (8) پانی میں پکایا نہایت پتلا سا گودانہ (9) پانی میں پکایا نہایت ہی پتلا اراروٹ (10) آب انگور شیریں (11) آب سنترہ (12) نہایت ہی پتلا آتش جو (13) سببجین سادہ 25 ملی لیٹر کو عرق گلاب خالص 125 ملی لیٹر میں گھول کر تیار کیا ہو مخلول (14) شہد کا پانی جو 30 ملی لیٹر شہد کو 500 ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر 400 ملی لیٹر تیار کیا گیا ہو وغیرہ۔

مذکورہ بالا غذا میں بہت ہی زیادہ لطیف ہیں ان کو نہایت شدید امراض میں اوزر بہت تیز بخاروں خصوصاً نامیفا مڈ وغیرہ میں تجویز کیا جاتا ہے۔ ان میں سے پھلوں کے رس اور ترش چیزوں کو نزلہ زکام اور سرد امراض مثلاً فالج وغیرہ میں ہرگز نہ استعمال کرایا جائے۔ فالج اور لقوہ وغیرہ میں شہد کا پانی استعمال کرایا جائے۔

زیادہ لطیف غذا میں

(1) دھان کے لادو کو پانی میں پکا کر اس کا گاڑھا پانی (2) پانی میں پکایا ہوا پتلا اراروٹ (3) پانی میں پکایا ہوا پتلا سا گودانہ (4) آتش جو (5) مونگ کی دال کا پانی (6) پرندوں یا چوزے یا بکرے کے گوشت کی بجنی اور شوربا (7) شہد کا پانی جو 50 ملی لیٹر کو 400 ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر 400 ملی لیٹر تیار کیا گیا ہو (8) ماء اللحم (9) گائے یا بکری کا دودھ یا چوتھائی حصہ پانی ملایا ہو بھینس کا دودھ (10) سیب کا پانی (11) ہلکی چائے (12) پانی میں پسا ہوا پتلا مویز خشق۔

لطیف غذائیں

(1) گاڑھا آتش جو (2) مرغی کے انڈے کی نیم برشت پتلی زردی (3) خالص اراروت کے بسکٹ (4) سوگ کی بالکل پتلی گھوٹی ہوئی دال (5) گیہوں کی پتلی دلیا (6) پرانے چاول کو دھو کر پانی میں ابال کر اس کی پتلی پیچ (7) شلجم، جھوا، پالک اور پرول وغیرہ کا شوربا (8) نوٹ کو پانی میں بھگو کر اس میں شکر شامل کر کے اس کا پتلا کھول (9) چائے وغیرہ۔

معمولی لطیف غذائیں

(1) بکرے یا جوزہ مرغ یا پرندوں کا گوشت اور ان کا شوربا (2) سوگ اور ہر کی پتلی گھوٹی ہوئی دال (3) مچھلیاں (4) جھوا، پالک، شلجم، تردی، لوکی، چولائی پرول، خرف، نمڈا وغیرہ کی ترکاریاں (5) شامی کباب (6) سوگ کی گھوٹی ہوئی کھجڑی (7) پرانا چاول (8) پرانے چاول کا خشک اور زردہ (9) ہلکے پھلکے (10) دہی میٹھا (11) فرنی (12) انڈے کی نیم برشت زردی (13) نوٹ وغیرہ۔

اگر مریض کو قبض کی شکایت ہے تو اسے بغیر چھنا آٹا یا آٹے میں قدرے چوکر (آٹا کی بھوسی) ملا کر کھانے کو مشورہ دیا جاتا ہے اس کے دو فائدے ہیں ایک تو اس سے قبض دور ہو جاتا ہے دوسرے بھوسی ملا ہوا آٹا مریض ذیابیطس کے لیے فائدے مند ہے۔

آتش جو مریضوں کے لیے بہترین غذا ہے۔ گرم اخلاط اور گرم امراض کی اصلاح کے لیے بہترین چیز ہے۔ گرم فاسد اخلاط کو خارج کرتا ہے بیاس کو تسکین دیتا ہے طین بے تمام جسم میں آسانی نفوذ کر جاتا ہے خون کی حدت کو دور کرتا جگر اور معدہ کی گرمی کو مٹاتا ہے۔ ٹی بی اور خشک کھانسی میں سود مند ہے۔ اس کا استعمال سرد امراض مثلاً فالج وغیرہ کے لیے مضر ہے۔

شدید امراض میں پتلا آتش جو پلایا جائے۔ اگر آتش جو سے بدنی قوت کو بڑھانا مقصود ہو تو اس میں 30 ملی لیٹر ماء اللحم یا حسب ضرورت گوشت کی بیجی شامل کر دی جائے ایسی صورت میں شکر وغیرہ نہ ملائی جائے۔

کسی دوسری غذا یا سکنجبین دو گھنٹے پیشتر استعمال کرائیں یا آتش جو پلانے کے چار گھنٹے بعد استعمال کرائیں آتش جو میں بجائے شکر کے گلوکوز ملا نا اور بھی زیادہ مفید ہے۔

ماء الجبن مریضوں کے لیے نہایت لطیف اور عمدہ غذا ہے۔ خصوصاً ایسے مریضوں کو بے دھڑک استعمال کرایا جائے جن کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو اس میں گلوکوز ملایا جائے تو اور بہتر ہے اس کے استعمال سے قبض دور ہوتا ہے سوداوی امراض میں اس کا استعمال نہایت فائدہ مند ہے جسم کو طاقت پہنچانا، یرقان، پیشاب کی کمی، پیشاب کی جلن، گردوں کی کمزوری، سنگ گردہ و مثانہ، مائینجولیا، جگر کی حدت جنون اور شدید بخاروں میں تجویز کرنا از حد نافع ہے۔

ماء الحسل سرد امراض مثلاً لقوہ، گھٹیا، فالج، سکتہ اور سرگی وغیرہ والے مریضوں کے لیے بہترین غذا ہے اور مدربول ہے اور بلغمی مادہ میں نفع پیدا کرتا ہے۔

مریضوں میں موقع و محل کے لحاظ سے یعنی کا استعمال نہایت مفید ہے۔ یعنی نہایت ہی مقوی اور زود ہضم ہے حد درجہ کمزور مریض بھی اس سے بہت جلد طاقت حاصل کر لیتے ہیں۔

اراروٹ کا حریرہ بہت ہی زود ہضم غذا ہے اسے بھی مریضوں کو حسب ضرورت استعمال کرا سکتے ہیں۔

نیم برشت انڈا صبح کھلائیں نہایت ہی زود ہضم، مقوی اور جید الکیموس غذا ہے۔ انڈے کا حریرہ، دال، بزیوں، گوشت کا شوربا، دلیا مریضوں کے لیے بہترین غذا ہیں دلیا چونکہ ملیں ہے اس لیے جن مریضوں کو دست آرہے ہوں ان کو نہ استعمال کرائی جائے۔

غذائوں کا استعمال بلحاظ مزاج

(1) گرم و خشک یا صفاوی مزاج والوں کے لیے یہ غذائیں تجویز کی جائیں:

لوکی، تروٹی، ٹنڈا، پالک، کاسنی کا ساگ، خرفد کا ساگ، شامچ پڑا ہوا بکرے کے گوشت کا شوربہ، وہی، مونگ کی دال، مٹھا، لیموں، موسی، انار، سنترہ، انناس، گنے کی گنڈیریاں، آتش جو، پرول، گکڑی یا کھیرے کی سبزی، آلو بخارا یا اٹلی کی چٹنی، گلوکوز، الکترول وغیرہ۔

(2) سرد خشک یا سوداوی مزاج کے مریضوں کو یہ غذائیں دیں:

تروٹی، پالک، لوکی، شامچ، لوکی بکرے کے گوشت میں ڈال کر پکایا ہوا شوربہ، بکری اور گائے کا دودھ، گھی، مکھن، ملائی، مٹھا، تازہ وہی، ماء الجبن، آتش جو، مرہ آملہ، موسی، انار، بھوا، اور مولی کا ساگ، گاجر، مغز بادام شیریں، مویز منقہ، انجیر، چوزہ مرغ، نیم برشت انڈا، بکرے کے گوشت کی چٹنی وغیرہ۔

(3) سردت یا بلغمی مزاج والوں کے لیے غذائیں:

بھوا کا ساگ، کرپلا، مولیٰ کا ساگ، شلجم، پرول، بکرے، کبوتر، شیر، چوزہ مرغ اور دیگر پرندوں کا گوشت، ماء العسل، بکرے کا کباب، انڈا ابلا ہوا اور نیم برشت چھلی، بکرے، مرغ یا کبوتر کی بخنی، مفرزادام شیریں، مفرز خروٹ، مفرز چلغوزہ، مویز منقہ وغیرہ۔

مضر غذائیں

دہ غذائیں جو ہر ایک مریض کے لیے نقصان دہ ہیں:

ایسی غذائیں وہ ہیں جو بہت دیر میں ہضم ہوتی ہیں۔ اور ان کے ہضم کرنے میں اعضا ہضم کو ضرورت سے زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ مثلاً ہر قسم کے حلوے، پوریاں، پراٹھے، روغنی روٹیاں، شیر مال، کھویا کی بنی ہوئی اشیاء اور مٹھائیاں وغیرہ ان غذاؤں کو نقل غذاؤں کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

وہ غذائیں جن کے استعمال سے بکثرت ریاحیں پیدا ہوتی ہیں یہی نہیں بلکہ یہ غذائیں ریاح پیدا کرنے والے فاسد بلغمی مادہ کو پیدا کرتی ہیں۔ یہ غذائیں عموماً دیر ہضم بھی ہوتی ہیں اور چونکہ یہ غذائیں غلیظ ریاحیں پیدا کرتی ہیں اس لیے یہ ریاحیں اپنی غلاظت کے باعث معدہ اور آنتوں میں جمع ہو کر اچھا رہ پیدا کرتی ہیں اسی وجہ سے انھیں نفاخ بھی کہا جاتا ہے نقل غذائیں بھی نفاخ ہوا کرتی ہیں مثلاً ارووی، بیگن، کھیل اور گو بھی وغیرہ۔ ان کو بادی غذاؤں کی فہرست میں شامل کر کے یاد کیا جاتا ہے۔

اب ذیل میں مذکورہ بالا جملہ اقسام کی تفصیل دی جاتی ہے:

مٹر کی دال، لوبیا، ارد، بیگن، کھیل، ارووی، بھنڈی، گو بھی، بنڈا، کرم کلا، آلو، سیم، کڈھا، بڑا گوشت (مثلاً تیل، بھینس، نیل گائے، ہرن وغیرہ کا گوشت) گڑ، کھویا، بڑی، کچوڑی، پوریاں، پراٹھے، شیر مال، ہر قسم کے تر حلوے اور تر مٹھائیاں، روغنی روٹیاں، اور کھویا کی بنی ہوئی ہر قسم کی چیزیں اور مٹھائیاں وغیرہ۔

دودھ

دودھ تمام ضروری اور اہم اجزائے غذا ایہ اور دنامنز سے بھرپور ہے دودھ ہی ایک ایسی چیز ہے جو ابتدائی غذا ہے۔ یعنی بچہ کے پیدا ہوتے ہی جو اس کو غذا حاصل ہوتی ہے وہ صرف دودھ ہے یہی نہیں بلکہ دو ڈھائی سال کی عمر تک اس کی پرورش محض دودھ ہی سے ہوتی ہے اور فی الحقیقت بچہ

کی پرورش و پرداخت اور اس کی نشوونما کے لیے ماں کے دودھ سے بڑھ کر اور کوئی غذا حتیٰ کہ اور کوئی دودھ نہیں ہو سکتا۔

ایک سوال وضاحت طلب یہ ہے کہ دودھ کا استعمال مریضوں کے لیے کیسا ہے؟ تمام معالجن کو اس کی وضاحت اور تفصیل سے واقف ہونا نہایت ضروری ہے مریض جب اپنے معالج سے اپنی غذا کے متعلق دریافت کرتا ہے تو آج کل کا معالج اپنے مریض کو آنکھ بند کر کے فوراً بغیر کچھ سوچے سمجھے دودھ کا استعمال بتا دیتا ہے کیونکہ وہ سمجھتا ہے کہ دودھ سے زیادہ ہلکی اور بہتر غذا مریض کے لیے اور کیا ہو سکتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ دودھ نہایت لطیف اور مقوی غذا ہے لیکن بخوبی واضح رہے کہ دودھ کا استعمال ہر موقع پر اور ہر مریض کے لیے ہرگز جائز نہیں۔

دودھ کا استعمال کب کرایا جائے اور کب نہ کرایا جائے اور کس طرح استعمال کرایا جائے۔ دماغی اور اعصابی کمزوری اور ضعف گردہ کے لیے دودھ بہترین چیز ہے پھیپھڑوں کی دق، نفٹ الدم کے لیے بھی دودھ اعلیٰ درجہ کی غذا ہے۔ دل کے بیشتر امراض میں دودھ کا استعمال بے حد مفید ہے۔ آنتوں کی خشکی کے باعث اگر قبض لاحق ہو تو اس کے لیے دودھ فائدہ مند ہے خشکی کے باعث پیدا ہونے والے امراض خصوصاً لہنجولیا وغیرہ میں دودھ کا استعمال اکسیر ہے۔ دودھ مصفی خون بھی ہے۔ اس کے علاوہ امراض مردانہ اور امراض زنانہ میں دودھ ایک لاثانی غذا ہے نیز ان امراض کی بیشتر دواؤں میں دودھ بطور بدرقہ مستعمل ہے۔

اس کے برعکس دودھ تمام نزلادی و بلغمی اور ریاحی اور بادی امراض اور بیشتر سے زیادہ بخاروں کے لیے سخت نقصان دہ ہے۔ جگر، معدہ اور آنتوں کے تمام امراض کے لیے دودھ انتہائی مضرت رساں ہے۔ بواسیر کے مریضوں کو بھی دودھ ہرگز نہ استعمال کرائیں۔

پھیپھڑوں کی ٹی بی کے مریضوں کے لیے سب سے بہتر گدھی کا، بکری یا عورت کا دودھ ہے۔ جریان، سرعت انزال، رقت منی، احتلام، لیکور یا اور کثرت حیض وغیرہ جیسے امراض اور بقیہ ہر قسم کے وہ امراض جن میں دودھ کا استعمال ضروری اور جائز ہو محض بکری یا گائے کا دودھ استعمال کرایا جائے۔ البتہ ضعف باہ اور نامردی کے مریضوں کو گائے یا بھینس کا دودھ دیا جائے۔

ملیر یا بخار اور اس قسم کے دوسرے بخاروں میں جو عفونت کے باعث لاحق ہوتے ہیں،

دودھ کا استعمال قطعی بے مناسب ہے کیونکہ ایسے بخاروں میں معدہ اور جگر ضرور خراب ہو جاتے ہیں اور اس صورت میں جب دودھ کا استعمال کرایا جاتا ہے تو اس سے معدہ اور جگر کی خرابی میں اور بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ دوسری جانب دودھ عفونت کو بڑھا کر بخار کی زیادتی، طوالت اور شدت کا باعث ہوتا ہے۔

ناہیفاً فیور میں حسب ضرورت اور حسب موقع دودھ استعمال کرایا جاسکتا ہے بشرطیکہ کوئی امر مانع نہ ہو۔

یاد رہے کہ بھینس کا دودھ ثقیل، بادی اور نفاخ ہوتا ہے۔ لہذا معالج کو چاہیے کہ اس کا استعمال مریضوں کو نہ کرائے اگر مجبوراً اس کا استعمال کرنا پڑے تو اس میں چوتھائی صاف پانی ملا کر پلانے کی ہدایت کرے۔ گائے کا دودھ ہلکا اور زود ہضم ہوتا ہے اور اس سے زیادہ ہلکا اور زود ہضم بکری کا دودھ ہوتا ہے اس وجہ سے مریضوں کے لیے گائے یا بکری کا دودھ ہی مناسب ہے۔

ہمیشہ تازہ دودھ جوش دے کر مریضوں کو استعمال کرایا جائے اور اس میں حسب ضرورت شکر سفید ضرور شامل کی جائے۔

اگر کسی مریض کو دودھ پلانا ضروری ہو لیکن اس کو دودھ ہضم نہ ہوتا ہو تو دودھ میں برائے نام سوڈا بائی کارب ملادیا جائے یا تازہ دودھ میں ذرا سی اورک کچل کر شامل کر کے ایک جوش دے کر اورک نکال کر دودھ پلایا جائے ایسی صورت میں بالائی اتارا ہوا دودھ (اسکڈ ملک) بھی نہایت موافق ثابت ہوتا ہے اور یہ دودھ ہلکا اور زود ہضم ہوتا ہے حتیٰ کہ وہ بچے جن کو ماں کا دودھ میسر نہ ہو ان کو بھی استعمال کرایا جاسکتا ہے۔

بالائی ثقیل اور دیر ہضم ہوتی ہے عام مریضوں کو اس کا استعمال جائز نہیں اسی طرح گاڑھا کیا ہوا دودھ بھی نہایت ثقیل اور دیر ہضم ہوتا ہے۔ مکھن اور گھی بھی دودھ کی پیداوار ہیں جنہیں حسب ضرورت مریضوں کو استعمال کرایا جاتا ہے۔

مختلف غذاؤں میں غذائی اجزا کا تناسب

جنس	پانی فیصد	لحمی اجزا فیصد	روغنی اجزا فیصد	اجزا نشاستہ و شکر فیصد	نمکیات فیصد
آلو	4	2	6	21	1
شالیم	88	5	2	5	1
خشک سیم	14	4	4	57	6
کرم مکہ	90	2	1	1	1
گاجر	4	6	5	4	1
گانجھ گوبھی	91	8	5	8	7
ہبزمز	55	7	1	35	2
خشک مٹر	15	22	2	8	3
مکی	5	9	7	25	40
ہر قسم کی ہبترمز کاریاں	91	2	5	8	7
گیہوں کا آٹا	14	6	2	6	6
باجرہ	8	13	62	87	60
جوار	95	64	9	81	7
جو کا آٹا	5	26	2	1	91

5	2	8	5	10	چاول
1	5	2	5	87	چغندر
5	2	0	5	8	پیاز
20	18	6	67	35	چنے کی دال
92	84	26	15	82	مسور کی دال
5	56	4	6	5	موگ کی دال
17	30	36	73	44	ماش کی دال
5	5	0	0	3	جینی
5	56	4	6	5	گائے کا دودھ
7	5	7	4	86	بالائی اتر اہوادودھ
7	5	5	4	89	کھن نکا اہوادودھ
5	9	9	91	60	دہی
0	82	0	0	18	اراروٹ
0	5	0	5	15	ساگودانہ
5	0	5	31	36	پنیر
7	8	7	7	66	بالائی
5	0	5	14	4	مرغی کا انڈا
3	0	16	30	52	انڈے کی زردی
1	0	90	1	5	کھن
3	0	5	5	7	بکرے کا گوشت
2	0	5	19	74	بھینز کا گوشت
8	0	8	4	8	ہرن کا گوشت
2	0	3	24	72	تیز بھیر کا گوشت

33

0	0	9	23	4	کبوتر کا گوشت
2	0	8	21	74	مرغ کا گوشت
2	0	1	19	79	مچھلی
2	0	9	3	6	اکثر جانوروں کی کلیجی
4	0	9	2	5	اکثر جانوروں کے گردے

☆☆☆

مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے کے اوقات

ہضم کے لیے وقت		غذا
منٹ	گھنٹہ	
03	30	آلو
04	30	اہلی ہوئی بند گوبھی
03	30	پکی ہوئی ترکاریاں
03	30	چقندر
03	45	اہلی ہوئی سبز پھلیاں
03	00	سیم کی پھلیاں
03	30	شلیم
02	30	سونگ کی دال
02	30	ہر قسم کی دال
03	30	گیہوں کی تازہ روٹی
03	40	باجرے یا کئی کی روٹی
03	40	جو کی روٹی
01	30	کچا پھینٹا ہوا انڈا
02	00	کچا انڈا

03	30	گاجر
03	15	اٹلی ہوئی گاجر
04	30	گو بھی
01	30	جو کا شوربا
02	00	اٹلے ہوئے جو
01	30	اٹلے ہوئے چاول
02	45	ماش کی دال
03	45	مرغ کا گوشت
03	30	گائے کا گوشت بریاں
04	00	گائے، مرغ کا گوشت مصالحہ دار
04	00	مچھلی
04	00	بکری اور بھیڑ کے گوشت کے کباب
04	00	تیر کے گوشت کا کباب
04	00	مرغ کے گوشت کا کباب
02	30	نیم برشت انڈا
03	30	سخت ابلتا ہوا انڈا
03	30	تلا ہوا انڈا
03	00	بکری کا شوربا
03	15	بکری کا گوشت بریاں
03	15	بکرے کا گوشت بریاں
04	00	پالتو بیخ بریاں
04	30	جنگلی بیخ
03	00	چوزے کا شوربا (مرغے)

03	00	بھینز بکری کا بھنا ہوا گوشت
03	30	پنیر
02	00	دودھ
03	30	مکھن
03	45	پلاؤ
03	00	مچھلی کا کباب
05	15	سور کا گوشت چکنا بریاں
04	45	سور کے گوشت کا کباب
05	15	سور کا گوشت نمک آمیز تلا ہوا
03	00	کاڈ مچھلی سکھا کر بالی ہوئی
01	45	ساگودانہ
01	30	اراروٹ
02	30	شیریں سیب
02	30	ترش
01	30	پختہ شیریں میوہ جات
04	30	سخت وترش میوہ جات

نباتاتی غذائیں

انسانی زندگی کے لیے ہوا اور پانی کی جتنی اہمیت ہے غذا بھی اتنی ہی ضروری ہے غذا وہ شے ہے جو کھانے کے بعد جز بدن ہو جائے۔ انسانی بدن کی حرکات جسم کے اندر اکٹھا قوت غریزی کو خرچ کرتی رہتی ہیں۔ قوت غریزی کی اس کمی کو پورا کرنے کے لیے جسم میں تحلیل ہوتا رہتا ہے اور اس تحلیل شدہ جسم کا بدل ہونا ضروری ہو جاتا ہے ورنہ کچھ عرصہ بعد جسم لاغر ہو کر ختم ہو سکتا ہے جسم کی اس کمی کو پورا کرنے کے لیے غذا تحلیل شدہ جسم کا بدل بنتی ہے اور جسمانی قوی کو برقرار رکھتی ہے۔

غذا ایسی ہونی چاہیے جس میں نشوونما کے لیے تمام ضروری اجزا موجود ہوں ورنہ انسان مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ ہماری تمام غذائیں نباتات و حیوانات سے ہی حاصل ہوتی ہیں۔ نباتات سے حاصل ہونے والی غذاؤں کی کثرت ہے مثلاً گیہوں، چاول، چنے، دالیں، بزیوں، پھل اور میوے وغیرہ۔ جب کہ حیوانات سے حاصل ہونے والی غذاؤں میں دودھ، شہد، انڈا اور مچھلی اور گوشت وغیرہ شامل ہیں۔

ظاہر ہے دنیا کے ہر خطے میں غذاؤں کا استعمال، اس علاقہ میں پیدا ہونے والی اشیاء اور ان کی مقدار پر منحصر ہوتا ہے مثلاً سمندر کے قریب رہنے والے لوگ مچھلی اور چاول زیادہ کھاتے ہیں مشرق کے لوگوں کی غذا اناج کے علاوہ خرمہ، دودھ، پھل، میوہ، شہد، انڈا، مچھلی اور گوشت وغیرہ ہیں۔ جب کہ برصغیر میں گیہوں، چاول، دالیں، بزیوں، پھل، دودھ اور پنیر وغیرہ استعمال ہوتے ہیں اور گوشت کا استعمال نسبتاً کم ہوتا ہے۔ لیکن غذا میں مفید اور مضر اجزا قدرتی طور پر پائے جاتے ہیں۔ اطباء ہر دور میں غذاؤں کی افادیت اور نقصانات کے بارے میں اپنے تجربات پیش

کرتے رہے ہیں۔ غذائیں اپنے افعال و خواص کی بنیاد پر جسم انسانی کی مزاجی کیفیت اور نشوونما و ذہانت پر بھی اثر انداز ہوتی ہیں اسی وجہ سے یہ دیکھا گیا ہے کہ کچھ مخصوص علاقوں کے لوگ جسمانی طور پر کافی مضبوط اور قوی ہوتے ہیں جب کہ کچھ دوسرے علاقوں کے لوگ دماغی اعتبار سے بہتر اور ذہین ثابت ہو سکتے ہیں۔

قدیم و جدید طبوں نے غذاؤں کے بارے میں اپنے تجربات پیش کیے ہیں اور غذاؤں کو صحت انسانی کی سب سے اہم ضرورت تسلیم کیا ہے نباتاتی غذاؤں میں اناج مثلاً گیہوں، چنا، چاول اور مختلف قسم کی دالیں سب سے زیادہ اہمیت کی حامل ہیں اناج کی غیر موجودگی میں ہر غذا ناقص ہے۔ یہ تحلیل شدہ جسم کا متبادل ہوتے ہیں۔ یہ جسم کی نشوونما میں معاون ہوتے اور قوی کو بنائے رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ جسم کے اندر موجود زہریلے اجزا کو اپنے اندر جذب کر کے ان کے اخراج میں معاون ہوتے ہیں۔ اناجوں کے بعد سب سے بہتر غذا سبزیاں ہیں یہ دماغ کے لیے بے حد مفید ہیں سبز ترکاریاں قوت دماغی کو بڑھاتی اور قوت خیال کو وسیع کرتی ہیں۔ بعض اطباء کی رائے ہے کہ دماغی محنت کرنے والے لوگ اگر سبزیاں ہی استعمال کریں تو عقل بڑھتی اور قوت خیال تیز ہوتی ہے۔ ان کے استعمال سے معدہ پر گرانی نہیں ہوتی اور نہ ہی حرکت قلب پر کوئی اثر پڑتا ہے خون صالح پیدا کرتی ہیں زود ہضم ہیں اس لیے معدہ پر بوجھ نہیں پڑتا۔ سبزیوں کے کثرت استعمال سے جسم کی نشوونما معمول کے مطابق ہوتی ہے۔ جس طرح چرند و پرند کی اوسط عمر کا اندازہ ان کی نشوونما کی رفتار سے لگایا جاتا ہے اسی طرح اگر انسان کے بچوں کی نشوونما معمول کے مطابق ہوتا ہے تو وہ بالغ بھی صحیح وقت پر ہوتے ہیں اور جسمانی اعضا آخر وقت تک قوی رہتے ہیں اور ایسا انسان عمر طبعی کو پہنچ سکتا ہے جب کہ ایسے لوگ جو زیادہ مقوی غذائیں استعمال کرنے کے عادی ہوتے ہیں ان کے جسمانی اعضا کی نشوونما کی رفتار بہت تیز ہوتی ہے لہذا وہ بالغ بھی جلدی ہوتے ہیں۔ اور ایسے لوگوں کے اعضا بھی جلد کمزور پڑ جاتے ہیں۔

جسم انسانی کی پرورش و نشوونما کے تمام اجزا سبزیوں میں موجود ہیں۔ قدیم اطباء کے تجربات کی روشنی میں تجزیہ کریں تو معلوم ہوتا ہے کہ جسم انسانی میں پیدا ہونے والی سبھی بیماریوں کا علاج پھلوں اور میوہ جات سے ہو سکتا ہے مثلاً سیب ایک عمدہ پھل ہے اس میں موجود فاسفورس کی بڑی

مقدار دماغی قوت کے لیے بے حد مفید ہے۔ جلد کے رنگ کو نکھارتا ہے فولاد کا جز کثیر مقدار میں ہونے کی وجہ سے کمزور انسانوں کے لیے نہایت مقوی غذا ہے۔ کیلے میں فولاد کا جز بڑی مقدار میں موجود ہونے کے سبب خون کی کمی میں مفید ہے اور دماغی محنت کرنے والوں کے لیے بھی اچھا ہے۔ جگر و آنتوں کی بیماریوں کے لیے کافی نفع بخش ہے سنگترہ مصفی خون ہے اور قبض دور کرتا ہے۔ بڑا آڑو جو شاداب ہو قلب کے لیے مفید ہے پیاس کو بجھاتا ہے۔ آم شیریں مقوی اعضا رئیسہ ہے ساتھ ہی معدہ مثانہ اور گردہ کو تقویت پہنچاتا ہے رنگ صاف کرتا ہے مسمن بدن ہے کسلندی دور کرتا ہے مصفی خون ہے دودھ کے ساتھ آم استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔ امرود مفرح قلب ہے اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ انار شیریں جگر و قلب کو تقویت دیتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے مسمن بدن ہے اور جلد کا رنگ صاف کرتا ہے۔ بادام مقوی دماغ اور مقوی بصر ہے۔ کشمش دل و جگر کو تقویت دیتی ہے طبیعت کو نرم کرتی ہے جسمانی قوی کو بڑھاتی ہے۔ پستقوت حافظہ کو بڑھاتا ہے دماغ معدہ اور قلب کو تقویت دیتا ہے۔ انگور مصفی خون ہے اور صالح خون پیدا کرتا ہے جسم کو موٹا کرتا ہے اعضا رئیسہ کو تقویت دیتا ہے۔ فالہ مقوی دل و جگر ہے لوکاٹ خون پیدا کرتا ہے صفر اوی اور گرم امراض میں نفع بخش ہے۔ ناشپاتی مسمن بدن اور مقوی ہے۔ گنا بدن کو فرہ کرتا ہے مدر بول اور مصفی خون ہے۔ اسی طرح چھوٹے میوہ جات مثلاً منقی، انجیر، چھوہارا، کاجو، بادام وغیرہ صحت کے لیے نفع بخش ہیں ان کی مٹھاس جسم کی نشوونما کرتی ہے اور تیزابی اجزا مصفی خون ہیں اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ نباتی غذاؤں میں صحت اور جسم کی نشوونما کے لیے تمام ضروری اجزا موجود ہیں ان کے استعمال سے بہت سے جسمانی امراض خود بخود زائل ہو جاتے ہیں۔

حیوانی غذائیں

ابتدائے آفرینش سے حیوانات انسانی غذا میں داخل رہے ہیں اور تاریخ کا کوئی ایسا دور نہیں ملتا جس میں انسان نے حیوانات کو بطور غذا استعمال نہ کیا ہو۔ یہ سلسلہ آج بھی جاری ہے اور بطور نتیجہ انسان حیوانات سے جس حد تک غذا میت حاصل کر لیتا ہے اس قدر کسی دوسرے ذریعہ سے نہیں حاصل کر پاتا۔ حیوانی غذائیں آج کے دور میں بہت بڑی ضرورت کو پورا کرتی ہیں اور بہت جلد جسم کا متبادل حصہ بننے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔

غذا کوئی بھی قابل اعتراض نہیں، گوشت کو جو بعض طبیعتیں قبول نہیں کرتیں اس کی کوئی سائنٹیفک بنیاد نہیں جو حضرات گوشت کو انسان کی خوراک میں داخل کرنا پسند نہیں کرتے انہیں اپنے جذبے کا ضرور احترام کرنا چاہیے اور اپنے کھانے کی چیزوں کو اپنی مرضی کے مطابق رکھنا چاہیے لیکن اپنی رائے کو دنیا بھر کے لیے قابل عمل بنانے کی ذمہ داری سے انہیں سبکدوش رہنا چاہیے۔

گوشت خوری انسان کی غلطی ہے اور نہ محض تفریحی مشغلہ، بلکہ گوشت کے متعلق دنیا کی تمام طبوں کی تحقیق و ریسرچ یہ ہے کہ وہ بہترین غذا ہے۔ آیور ویدک کا نظریہ بھی اس مسئلہ میں کسی طب سے مختلف نہیں، عام فطرت انسان بھی اس سے بڑی محبت رکھتی ہے۔ دنیا کی تمام طبوں نے گوشت خوری کی یکساں اہمیت تسلیم کی ہے اس کو انسان کی سب سے زیادہ غذا ثابت کیا ہے اور اس سلسلہ میں اس نکتہ کی بھی وضاحت کردی ہے کہ انسان کے اعضا تغذیہ کی ساخت گوشت خوری کے مطابق ہے۔

انسان کے لیے گوشت خوری کی اہمیت کو تمام طبوں نے جس طرح سے بے نقاب کیا ہے اس

سے تمام تعلیم یافتہ حضرات واقف ہیں لیکن آیوروید نے اپنے مخصوص انداز میں گوشت خوری کے جو اوصاف بتائے ہیں ان سے کم لوگ واقف ہوں گے۔ ہندوستان کی اس قدیم طب کا نظریہ گوشت خوری ایک اکتشاف کی حیثیت رکھتا ہے اس لیے یہاں بیان کرنے کی ضرورت ہے۔

چھٹی صدی قبل مسیح کا ایک نامور دید سشرت ہے یہ اناجی اور سرجری میں زیادہ باکمال تھا اس کی ایک یادگار کتاب سشرت سنگھتا ہے اس کا اردو ایڈیشن آیورویڈک فارمیسیوٹیکل کمپنی لمیٹڈ گئی بازار لاہور سے مارچ 1925 میں شائع ہوا ہے اس میں سشرت نے جانوروں کی بہت سی قسمیں بتائی ہیں۔ ان اقسام کا تعلق ان کی مخصوص اقوام سے نہیں بلکہ یہ ایک اور ہی تقسیم ہے جس میں ان کے کھانے پینے کے طور طریقے رہن سہن کے ڈھنگ اور دوسری مشترک خصوصیات کے اعتبار سے جانوروں کے مختلف گروپ بنائے گئے ہیں۔ ہر گروپ میں جانوروں کی بہت سی اقسام داخل ہیں مگر ان کے درمیان کوئی ایک مشترک خصوصیت ہوتی ہے جو ان کا ایک دائرہ بناتی ہے مثلاً جو جانور کریدنے والے ہوتے ہیں ان سب کا ایک گروپ ہے جس کا نام ڈشکر یہ ہے اس گروپ میں کوا، تیتیر، بٹخ، شیر، بکور، مور، مرغ وغیرہ داخل ہیں، جو جانور اپنی چونچ سے کسی چیز کو توڑ پھوڑ کر کھاتے ہیں وہ فاختہ، کبوتر، کول، کلنگ، طوطا، مینا وغیرہ ہیں۔ یہ مشترک خصوصیات جانوروں کی جن اقسام میں پائی جاتی ہیں وہ سب پرند کے گروپ میں داخل ہیں۔ اسی طرح گوہ آٹھے، بھٹیوں میں رہنے والے، بلبیشیہ، بلوں میں رہنے والے، گرامیہ، گاؤں میں رہنے والے، کوشستھ، خول کے اندر رہنے والے پادی، پاؤں والے جانور، پھر ہر گروپ کے اجتماعی فوائد لکھے ہیں۔ مثلاً گرامیہ کے فوائد یہ لکھے ہیں کہ گرامیہ جانوروں کے گوشت و است کو زائل کرتے ہیں اور پتہ کو پیدا کرتے ہیں فرہہ کرتے ہیں اس اور دیاک میں بیٹھے ہوتے ہیں حرارت ہاضمہ اور طاقت کو بڑھاتے ہیں۔ اسی طرح ہر گروپ کے اجتماعی فوائد تحریر کیے ہیں اسی کے ساتھ انفرادی طور پر نام بنام جانوروں کے گوشت کے فائدوں کی تفصیل بھی نہایت نتیجہ خیز انداز میں ذکر کی ہے ان حیوانات کی کل تعداد اکتالیس ہے۔ ان میں چوپائے کیزے، مکوڑے، پرند اور دریائی جانور داخل ہیں اس تفصیل کا تھوڑا سا حصہ اس طرح ہے:

1۔ بران کا گوشت رس اور دیاک میں میٹھا ہوتا ہے۔ وات وغیرہ دوشوں کو دور کرتا ہے۔ حرارت

- ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ ٹھنڈا ہوتا ہے پاخانہ اور پیشاب کو روکتا ہے۔ خوشبودار اور ہلکا ہوتا ہے۔
- 2۔ کوئے کا گوشت قابض، حرارت ہاضمہ کو بڑھانے والا کیلا، ہلکی میٹھا دیاک میں چر پر اور سیات کے لیے مفید ہوتا ہے۔
- 3۔ سور کا گوشت کیلا میٹھا چر پر اچھڑے اور بالوں کے لیے مفید مرغوب آواز دہن، حرارت آنکھوں اور کانوں کے لیے پر منفعت ہوتا ہے۔
- 4۔ جنگلی مرغ کا گوشت چکنا گرم دافع حرارت مہمی پسینہ آور خوش آواز بنانے والا طاقت بخش اور موٹا کرنے والا ہوتا ہے۔
- 5۔ جنگلی چڑے کا گوشت میٹھا چکنا اور ویر یہ کا بڑھانے والا اور دافع رکت پت ہوتا ہے۔
- 6۔ خرگوش کا گوشت کیلا اور میٹھا ہوتا ہے پت اور کف کو زائل کرتا ہے نہایت ڈھنڈے ویر یہ والا ہوتا ہے اس لیے معمولی سی دات پیدا کرتا ہے۔
- 7۔ گوہ کا گوشت دیاک میں میٹھا کیلا اور چر پر ہوتا ہے، دات پت کو زائل کرتا ہے فرہی اور طاقت بڑھاتا ہے۔
- 8۔ سانپ کا گوشت بوا سیر اور آنکھوں کے لیے مفید ہے دیاک میں میٹھا ہوتا ہے اور ذہانت اور حرارت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔
- 9۔ اجگر کا گوشت بوا سیر کے لیے اچھا ہوتا ہے۔
- 10۔ بکرے کا گوشت نہایت ٹھنڈا نہیں ہوتا بھاری اور تھوڑا چکنا ہونے کی وجہ سے پت کف کو پیدا کرتا ہے زکام دور کرتا ہے۔
- 11۔ پھن دار سانپ کا گوشت حرارت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے دیاک میں چر پر میٹھا اور آنکھوں کے لیے نہایت مفید ہوتا ہے۔
- 12۔ مینڈھے کا گوشت موٹا کرتا ہے پت اور کف کو پیدا کرتا ہے۔ اور بھاری ہوتا ہے۔
- 13۔ دنبہ کا گوشت مینڈھے کے گوشت کی طرح ہوتا ہے علاوہ ازیں یہ مہمی بھی ہوتا ہے۔
- 14۔ گائے کا گوشت کھانسی دمہ زکام اور وشم جو زائل کرتا ہے۔ تکان اور حرارت ہاضمہ کی کثرت کے لیے مفید ہے۔ مقدس ہوتا ہے اور دات کو دور کرتا ہے۔

15۔ ہاتھی کا گوشت روکھا اور لیکھن ہوتا ہے۔ دیر یہ میں گرم پت کو بگاڑنے والا میٹھا کٹھا، نمکین ہوتا ہے۔

16۔ بھینس کا گوشت چکنا، گرم، میٹھا، مہکی سیر کد کرنے والا اور بھاری ہوتا ہے اور جسم کو مضبوط بناتا ہے۔

17۔ روہو مچھلی کا گوشت کیلے اور رس والا ہوتا ہے۔ یہ تنکے اور کائی کھاتی ہے اس کا گوشت دات دور کرتا ہے اور پت کو زیادہ نہیں بگاڑتا۔ سمندری مچھلی کا گوشت چکنا میٹھا اور زیادہ پت کرنے والا نہیں ہوتا۔ گرم داغ دات مہکی پاخانہ اور کف بڑھانے والا ہوتا ہے اور گوشت خور ہونے کی وجہ سے بالخصوص طاقت دیتا ہے۔

ان گوشتوں کے کھانے سے سشرت نے منع کیا ہے:

بیمار جانور کا، مسموم جانور کا، سانپ کے کانے سے مرے ہوئے کا، سوکھا سڑا ہوا، جلے ہوئے اور زخمی جانور کا، بوڑھے لاغر اور بچے جانور کا گوشت ساتھ غذا کھانے والے کے قابل نہیں ہوتا کیونکہ مرض اور زہر وغیرہ سے مرے ہوئے جانور کا گوشت تینوں دوش پیدا کرتا ہے اور بوڑھے لاغر اور بچے کا گوشت نامکمل دیر یہ والا ہونے کی وجہ سے بے اثر ہوتا ہے۔

ان گوشتوں کو سشرت نے بہتر بتایا ہے۔ چوپائے جانوروں میں مادوں کا اور پرندوں میں زروں کا گوشت افضل سمجھا جاتا ہے۔

جسیم جانوروں میں سے چھوٹوں کا گوشت اچھا ہوتا ہے۔

چھوٹے قد والے جانوروں میں سے بڑوں کا گوشت اچھا ہوتا ہے۔

اس طرح ہم جنسوں میں جسیم جانوروں کی بہ نسبت لاغر جانوروں کا گوشت اچھا ہوتا ہے۔

جانوروں کے مختلف حصوں کے گوشت کے بارے میں سشرت کی رائے یہ ہے:

کندھے، پیٹھ کا نچلا حصہ سر، ہاتھ، پاؤں، کمر، پیٹھ، چمڑا، گردے، جگر اور آنتوں بالترتیب پہلے سے دوسرا بھاری ہوتا ہے۔

سر، کندھے، پشت، کمر اور رانوں کا اور پری حصہ بالترتیب پہلا دوسرے سے بھاری ہوتا ہے۔ پرندوں کی چھاتی اور گردن بالخصوص بھاری ہوتے ہیں۔ آخر میں گوشت کے متعلق

سشرت کے چند نکتے اور سن لیجیے:

گوشت خور پرندوں کا گوشت پت پیدا کرتا ہے۔

مچھلی کھانے والے پرندوں کا گوشت پت پیدا کرتا ہے۔

اناج کھانے والے پرندوں کا ماش دفع دات ہوتا ہے۔

جانور کی عمر جسم اعضا مزاج دھاتوں افعال تذکیر و تانیث قد و قامت عادات اور مقدار کا امتحان

کر کے اس کا گوشت کام میں لانا چاہیے۔

حوالے کے لیے دیکھیے سوتر ستھان، ادھیائے 46، ماس و رگ صفحات کتاب 36 تا 349۔

گوشتوں کے متعلق آیوروید کے یہ وسیع تجربات اس کی فنی بلندی کا ثبوت بھی ہیں اور انسان کے لیے گوشت کی غذائی اہمیت کو ڈھائی ہزار سال کے پرانے بھارت میں ثابت کرتے ہیں مجموعی طور پر انسان گوشت کی غذا سے کسی دور میں بے نیاز نہیں ہوا۔ انسان کے لیے گوشت کی اس غذائی خصوصیت کو سمجھنے کے لیے دنیا میں انسان کے رتبہ و مقام سے واقفیت ضروری ہے۔ اپنی جگہ سے ہٹ جانے کے بعد کسی چیز کی ٹھیک قدر و منزلت نظر نہیں آتی۔ انسان و حیوان کے درمیان صحیح تعلق کا علم نہ ہونے سے متعدد غلط فہمیاں پیدا ہوئی ہیں۔

انسان کے لیے حیوانات کو غذا بنانے میں فطرت کا جو منشا ہے وہ انسان سازی کے طریق کار کو سمجھنے کے بعد معلوم ہو سکتا ہے اس کی تھوڑی سی وضاحت یہ ہے:

انسان کیوں کھاتا ہے؟ اس لیے کہ اس کے بغیر انسان کی زندگی ممکن نہیں زندگی اور کھانے میں کیا تعلق ہے؟ تعلق یہ ہے کہ انسان ہر آن تحلیل ہوتا رہتا ہے اس تحلیل سے اس کے اجزا ترکیبی اس کی زندگی اور اس کی قوتوں کو مسلسل انسان کے اندر پہنچاتا رہتا ہے اس طرح انسان فنا ہونے سے ایک وقت تک محفوظ رہتا ہے۔ کھانے اور انسان کے اس تعلق سے معلوم ہوا کہ کھانا انسان سازی کا مادہ ہے اس سے انسان بنتا ہے، اس سے انسان میں قوتیں داخل ہوتی ہیں، پورا انسان مع اپنی زندگی اور کھانے پینے سے بنتا ہے اس سے ثابت ہوا کہ کھانا اس مادے کا نام نہیں ہے جس میں انسان کی مادی خصوصیات کے ساتھ اس کی زندگی اور قوتوں کی خصوصیات بھی موجود ہوں۔

یہ نباتات پودوں اور درختوں کی شکل میں انسان سازی کا پہلا درجہ ہیں ان میں انسان سازی کی مادی اور حیاتی خصوصیات بہت معمولی درجہ میں پیدا ہو چکی ہیں اس کے بعد دوسرا درجہ وہ ہے جب یہ نباتات بار آور ہوتے ہیں۔ اناج اور پھل وغیرہ میں بدن انسان بننے کی قابلیت اور بڑھ جاتی ہے ان میں عناصر کی ترکیب اس حد تک ترقی کر جاتی ہے کہ یہاں سے پورے انسان کا فاصلہ بہت کم رہ جاتا ہے۔ ان میں خاصی حد تک وہ مواد تیار ہو جاتا ہے جو انسانی مواد و حیات سے ایک حد تک مشابہ ہوتا ہے۔ یہ ایشیا خوردنی دوسرے درجہ کے 'انسان' ہیں۔ یہاں سے مزید ارتقا و صورتوں میں ہوتا ہے۔ بے واسطہ، بے واسطہ ارتقا یہ ہے کہ بھڑی اناج اور پھل انسان کھاتا ہے۔ جسم انسان میں پھر ان کا ارتقا ہوتا ہے اور وہاں ارتقا کے متعدد پست و بلند منازل طے کرنے کے بعد بالآخر یہ نباتاتی ایشیا خوردنی مکمل انسان بن جاتی ہیں، مگر چونکہ نباتات میں انسان سازی کی استعداد بھی بہت خام ہوتی ہے اس لیے ان کا بہت تھوڑا ہی حصہ انسان سازی کے صرف میں آتا ہے۔ بیشتر حصہ فضلہ کی شکل میں خارج ہو جاتا ہے بالواسطہ ارتقا یہ ہے کہ نباتات بھڑی خور حیوانات کی غذا بن کر جسم حیوان بن جاتے ہیں اس طرح انسان کا پہلا حصہ زیادہ بلندی کی جانب مائل پرواز ہوتا ہے۔ نباتات جسم حیوان میں ارتقائی مدارج طے کرنے کے بعد جسم انسانی سے اتنے قریب پہنچ جاتے ہیں کہ درمیان میں کوئی فاصلہ نہیں رہتا۔ اب یہ اتنے ترقی یافتہ ہو جاتے ہیں کہ ان سے مکمل انسان کی تعمیر ہو سکتی ہے یہی وجہ ہے کہ حیوانی غذا سے جتنی بڑی مقدار میں انسان کو تعمیری و تخلیقی مواد ملتا ہے اتنی بڑی مقدار میں اور کسی غذا سے میسر نہیں ہوتا ان غذاؤں میں فضلہ بہت کم بچتا ہے حیوانی مواد میں انسان سازی کی قابلیت کی انتہا ہو جاتی ہے یہاں مادی مماثلت کے ساتھ زندگی اور قوتوں کی مناسبت بھی ارتقا کی حد اخیر کو چھو لیتی ہے۔ یہ حیوانی غذا جب انسان کھاتا ہے تو جسم انسان میں اس کا پھر ارتقا ہوتا ہے اور یہاں غیر مکمل انسان، کی کوتاہیوں کی آخری تلافی ہوتی ہے۔ بدن انسان کا پورا نظام ارتقا اس میں وہ انقلاب پیدا کر دیتا ہے جو اس کی کاپی پلٹ دیتا ہے اور اس کو پورے طور پر انسان بنا دیتا ہے۔

حیوانی اور نباتاتی اعضا سے علاج

غذا سے علاج کا ایک ضروری شعبہ حیوانی عضو سے علاج ہے انگریزی میں اس کو ادیٹیو تھراپی کہتے ہیں اور کہا جاتا ہے کہ اس کا موجد برون سکورد ہے لیکن اس موجد سے بہت پہلے یونانی طب کا ایک بڑا عالم علامہ علی حسین گیلانی، یہ بتا چکا تھا کہ ”اطبا کا قول ہے کہ حیوان کا ہر عضو انسان کے اسی عضو کو قوت دیتا ہے“ اس قول سے ثابت ہوتا ہے کہ گیلانی سے بھی بہت پہلے اس طریقہ علاج کی ایجاد ہو چکی تھی جس کا موجد برون سکورد ہے۔

اس طریقہ علاج کا فلسفہ ہے کہ بدن انسان میں جتنی قوتیں ہیں وہ ساری کی ساری حیوانات میں بھی ہیں پس جب حیوان کا کوئی حصہ کھایا جاتا ہے تو اس کی بہت خصوصی اہمیت بدن انسان کے اس حصہ کا تغذیہ ہے جو اس حیوانی حصہ کے مثل ہے اس طرح وہ قوت جو اس حیوانی حصہ میں ہے اس کے مثل انسانی حصہ میں منتقل ہو جاتی ہے اور یہی اس کی تقویت کا باعث ہیں، جو ہر خفیہ کی ایجاد ہی اصول پر ہے اور کسی عضو کی تقویت ہی اس کے امراض کا ازالہ کرتی ہے لیکن کسی حیوانی عضو کا فائدہ اس انسانی عضو تک محدود نہیں ہے اس کے علاوہ بھی اس میں فوائد ہیں وہ بھی حیوانی عضو کے بیان میں مذکور ہیں۔

ادیٹیو تھراپی کے دائرہ کو حیوانی اعضا تک محدود رکھا گیا ہے لیکن اس کی وسعت میں غذائی نباتات بھی شامل ہیں ان میں بھی اعضا کی تقسیم ہے اور ہر عضو کی مخصوص قوت ہے اور یہ قوت انسان کے اس کے مشابہ عضو میں ٹھیک اسی طرح منتقل ہوتی ہے جس طرح حیوانی عضو کی قوت منتقل ہوتی ہے پس ہمارا ادیٹیو تھراپی برون سکورد سے بہت زیادہ وسیع ہے اب ہم ان اعضا سے علاج کی

تفصیل لکھنا شروع کرتے ہیں پہلے حیوانی اعضا سے علاج کا بیان ہوگا پھر نباتاتی اعضا سے۔

بھیجا:

اس کے عام فائدے دو ہیں تقویت دماغ اور تقویت باہ اس کا سبب یہی ہے کہ بھیجا ان دونوں قوتوں کا مرکز ہوتا ہے اس لیے ہر بھیجا ان دونوں فائدوں کا حامل ہے۔ اس کے علاوہ اس کا عام فائدہ بدن کے ان امراض کا ازالہ ہے جو تشنگی سے پیدا ہوتے ہیں چنانچہ آنتوں کی خشکی کا قبض اس سے زائل ہوتا ہے اور وہ تشنج جو خشکی سے پیدا ہوتا ہے اس کا بھی یہ ایک اچھا علاج ہے اور اس کا ایک بڑا فائدہ زہروں کی تاثیر کا ازالہ بھی ہے وہ زہر کھایا ہو یا کسی زہریلے جانور کے ڈسنے کا ہو مختلف بھیجوں کے مخصوص فوائد یہ ہیں:

1۔ گائے کا بھیجا:

سرکہ میں ملا کر طلوع آفتاب سے قبل برص پر ملنا اس کا ازالہ کرتا ہے۔

2۔ مرغ کا بھیجا:

خصوصیت سے سانپ کے زہر میں مفید ہے اور درد کو ساکن کرتا ہے اگر شراب کے ساتھ اس کو کچا استعمال کیا جائے ایسی صورت میں اس کا استعمال نکسیر کا خون بند کرنے میں بہت ہی موثر ہے خصوصاً وہ نکسیر جس کا تعلق دماغی پردوں سے ہو اس کے علاوہ یہ منہ سے خون آنے کی تمام صورتوں میں مفید ہے اس کو کچا کر ہمیشہ کھاتے رہنا کندز بن پیدا کرتا ہے۔

3۔ اونٹ کا بھیجا:

اس کے خشک کیے ہوئے کا سفوف سرکہ کے ساتھ مرگی کو زائل کرتا ہے۔

4۔ بلخ کا بھیجا:

اس کا لپ ورم مقعد کو خصوصیت سے اور دوسرے اور ام کو تحلیل کرتا ہے۔

5۔ بھیڑ کا بھیجا:

کثرت سے اس کا کھانا کندز بن کا باعث ہے۔

6۔ بکری کا بھیجا:

بھیڑ کے بھیجے کے مطابق

7۔ خرگوش کا بھیجا:

پکایا ہوا عشاء اور فاج وغیرہ میں بہت مفید ہے کچا بھیجا سوڑوں پر ملنا بچوں کے دانت آسانی سے نکلنے دیتا ہے سرکہ اور کسی روغن میں پکا کر بدن پر مالش کرنے سے سانپ وغیرہ اس سے دور بھاگتے ہیں دو جو کی مقدار میں تازہ دودھ کے ساتھ سات روز تک استعمال کرنے سے بالوں میں سفیدی نہیں آتی ہے۔

8۔ چکورا کا بھیجا:

شراب کے ساتھ اس کا استعمال یرقان کا ازالہ کرتا ہے۔

9۔ کنگ کا بھیجا:

بیتھی کے پانی میں اس کو ملا کر ہاتھ پیر کے درم پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے اور اس کا آنکھوں میں لگانا شبکوری کا ازالہ کرتا ہے۔

10۔ مرغابی کا بھیجا:

اس کا لپ درم مقعد پر بہت مفید ہے۔

11۔ چوزہ کا بھیجا:

دو گرام یہ اور ذرا سی اس کی کلیجی ملا کر کھانا مرگی میں مفید ہے۔

دل:

اس کا عام فائدہ انسان کے دل کی تقویت ہے۔

جگر:

اس کا بنیادی فائدہ انسان کے کمزور جگر کی تقویت ہے اس لیے جگر کے وہ سب امراض جو جگر کے ضعف سے پیدا ہوتے ہیں ان کے علاج کی یہ ایک ضروری دوا ہے۔

بکری کا جگر:

اس کی رطوبت جو اس کو گرم کرنے سے نکلتی ہے آنکھ میں لگانے سے تو نڈھی دور کرتی ہے۔

بھینڑ کا جگر:

بھنا ہوا قابض ہے دستوں کو روکتا ہے ڈھیلے پاخانہ کا قوام بھی سخت کرتا ہے۔

چکور کا جگر:

اس کا خشک سفوف ساڑھے چار گرام کی مقدار میں مرگی کی ایک اچھی دوا ہے۔

بارہ سنگھے کا جگر:

اس کو چیر کر اس میں سفید مرچ اور پیپل پسی ہوئی چھڑکیں پھر اس کو گرم کریں اس وقت اس کو نکلے اس کو آنکھ میں لگانا تو ندھی کو دور کرتا ہے اور موتیا بند کے شروع میں بہت مفید ہے۔ اس کا دوسرا طریقہ استعمال یہ ہے کہ اس کو بھون کر باریک پیس لینا چاہیے اس کا آنکھ میں لگانا بھی تو ندھی ضعف نظر اور موتیا بند کی شروعات میں بہت مفید ہے۔

اونٹ کا جگر:

آنکھ میں اس کا استعمال نظر کو تیز کرتا ہے اور موتیا بند میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔

تلی:

اس کا بڑا اور خاص فائدہ انسان کی تلی کو قوت پہنچاتا ہے اس وجہ سے اس کے بہت سے امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔

پھیپھڑے:

یہ انسان کے اس پھیپھڑے کی اصلاح کرتا ہے جو مریض ہو جیسے مرض سل کا پھیپھڑے مریضوں اور کمزوروں کے لیے بجائے گوشت کے اس کا استعمال مفید ہے یہ قابض ہے اس کو گرم کرنے سے جو رطوبت نکلتی ہے اس کو مسوں اور داد پر لگانا ان کو زائل کرتا ہے پھیپھڑے کو جلا کر استعمال کرنا آنتوں کی خراش دور کرتا ہے کچے پھیپھڑے کا لیپ اس زخم کو دور کرتا ہے جو پیر میں جوتے اور موزے سے ہوتا ہے۔

اونٹ کا پھیپھڑے:

اس کا لیپ پیر کے اس زخم کے لیے زیادہ مفید ہے جو موزے اور جوتے سے ہوتا ہے اور جھانیں پر اس کا لیپ مفید ہے۔

زبان:

انسان کی زبان میں قوت بڑھاتی ہے اس وجہ سے اس کے ضعف سے جو امراض پیدا ہوتے ہیں ان میں مفید ہے۔

گردہ:

انسان کے گردہ کی کمزوری دور کرتا ہے اس لیے ضعف گردہ اور اس کے امراض میں مفید ہے۔

خصیہ:

یہ انسان کے خصیوں کے لیے مقوی ہے جو ہر خصیہ کی تیاری اسی اصول پر ہے فائدے میں سب سے بہتر مرغ کا خصیہ ہے تقویت باہ پر خصیہ کا عام فائدہ ہے۔

ہرن کا خصیہ:

اس کو چیر کر اس پر نمک اور زیرہ پسا ہوا چھڑک کر سکھا لیا جائے اس کا محمول حیض کو بند کرتا ہے۔

بارہ سنگھے کا خصیہ:

اس کا خشک سفوف شراب کے ساتھ سانپ کے زہر کا تریاق ہے۔

بکرے کا خصیہ:

ان کو چیر کر اس میں زردوند مدحرج، بورہ ارمنی اور زیرہ پسا ہوا چھڑک کر سکھالیں پھر اس کا استعمال کریں تو دمہ، کھانسی، درد جگر، درد مثانہ میں فائدہ پہنچاتا ہے اور تلی کو گھٹاتا ہے۔

کلمہ:

سل اور معدہ اور آنتوں کے زخم میں گوشت مسخر ہے مگر کلمہ مفید ہے اس کا ایک بڑا فائدہ جسم میں تری پیدا کرتا ہے اس لیے سینہ اور حلق کے خشک امراض جیسے کھانسی وغیرہ میں مفید ہے اس کے علاوہ سنج خشک جیسے امراض میں بھی مفید ہے اس مقصد کے لیے اس کے جوشاندے کا نطول بھی مفید ہے اس کے جوشاندہ کی کلی اور غرغره ہونٹ اور زبان کے پھٹنے اور زخم میں مفید ہے۔

خرگوش کا کلمہ اس کو جلا کر مرکہ ملا کر بانخورہ پر لگانا مفید ہے۔

نمک سود چھوٹی مچھلی کا سر:

اس کو جلا کر مقعد کی خراش، کوب کی خراش، درم گردہ اور ہر درم صلب پر لگانا مفید ہے۔

نمک سود مچھلی کا سر:

جلا یا ہوا بچھو کے ذنک کی تکلیف میں مفید ہے۔

کبوتر کا سر:

مع پروں کے جلا یا ہوا آنکھ میں لگانے سے زونڈھی اور نظر کی کمی کو دور کرتا ہے۔

حیوانی اعضا سے علاج

معدہ اور آنتیں:

ان کا استعمال آدمی کے ضعیف معدہ اور آنتوں کو قوی کرتا ہے لیکن ایک مشکل یہ ہے کہ ضعیف معدہ اور آنتوں میں ان کا استعمال اس لیے غلط ہے کہ یہ مشکل سے ہضم ہوتے ہیں اس لیے ہماری رائے میں ان کا شور با مناسب ہے۔

پائے:

اس کے سب فوائد وہی ہیں جو کلمہ کے ہیں اس کی ہڈی جلائی ہوئی خون بننے کو روکتی ہے اور ایلوے کے ساتھ بوا سیر کے مسوں پر اس کا لپ کرنے سے وہ سوکھ کر گر جاتے ہیں ہڈی کے ٹوٹ جانے کی صورت میں پائے کھانے سے اس کے جڑنے میں مدد ملتی ہے۔

لبلبہ:

پیشاب شکر خارج ہونے کو روکتا ہے۔

کھیری:

انسان میں دودھ اور منی پیدا کرنے والے غدود کی مقوی ہے اس کے استعمال سے دودھ اور منی کی پیداوار بڑھ جاتی ہے اور خمار کو زائل کرتی ہے۔

ہڈی کا گودا:

یہ ان تمام ہی امراض میں مفید ہے جو خشکی سے پیدا ہوتے ہیں چنانچہ تشنج جوڑوں کی سختی خراشیں سخت ورم کی سب قسمیں ہاتھ پاؤں کے شگاف، کھجلی اور جذام میں مفید ہے۔

بارہ سنگھے کی ہڈی کا گودا:

اس کی مالش ریاچ کو تحلیل کرتی ہے۔

اونٹ کی ہڈی کا گودا:

ادن میں ملا کر بلا تاغ تین دن تک حول استقر ارجل کا بعث ہے۔

چربی:

اس کے عام فائدے ٹھیک ٹھیک گودے کے مطابق ہیں۔

سندری پھلی کی چربی:

اس کو پگھلا کر شہد ملا لیں اس کا آنکھ میں لگانا آنکھ کی روشنی بڑھاتا ہے اور موتیا بند کی شروعات

میں فائدہ کرتا ہے۔

مرغابی کی چربی:

داء الشلب میں فائدہ کرتی ہے۔

اونٹ کی چربی:

اس کو بدن میں مل لینے سے سانپ، بچھو وغیرہ پاس نہیں آتے ہیں۔

سفید کبوتر کی چربی:

طلا کے طور پر اس کا استعمال مقوی باہ ہے اور ہر کبوتر کی چربی کا طلا زخم کے نشانات مٹاتا ہے۔

بکری کے گردہ کی چربی:

یہ آنٹوں کے زخم کی اچھی دوا ہے۔

بارہ سنگھے کی چربی:

اس کی مالش ریاچ کو تحلیل کرتی ہے۔

بھیڑ کی چربی:

پگھلی ہوئی چربی سینہ کے درد، دمہ، کھانسی اور پیشاب کی جلن میں مفید ہے۔

مرغ کی چربی:

کم از کم بارہ دن تک کسی مرغ ختم قرطم کھلائے جائیں اس کی چربی کا استعمال ابتدا جذا م میں

مفید ہے۔

ہرن کی چربی:

بالوں پر اس کا استعمال اس کو لمبا کرتا ہے

کلنک کی چربی:

پگھلی ہوئی سرکہ عنصل کے ساتھ پینا تلی کو گھٹاتا ہے۔

آنکھ:

مرغ کی آنکھیں کپڑے میں باندھ کر چوتھیا بخار کے مریض کے جسم پر باندھنا مفید ہے۔

حرام مغز:

بھیجے کے مطابق۔

کھال:

اس کی راکھ کا طلا انواسیر اور آگ سے جلے ہوئے کو مفید ہے۔

بکری کے بچے کے سر کی کھال:

تازی سرسام کے مریض کے سر پر باندھنا مفید ہے اور سانپ کی کاٹی ہوئی جگہ پر اس کا

باندھنا بھی مفید ہے۔

بکری کی کھال:

تازہ درد اور دم پر باندھنا مفید ہے جس کو کوڑوں سے پینا گیا ہو اس کے جسم پر اس کا لپینا

مفید ہے۔

گینڈے کی کھال:

اس کو تیل کے تیل میں ڈال کر دھوپ میں رکھ چھوڑیں جب تیل سوکھ جائے تو اور ڈالیں یہ تیل

زخم میں مفید ہے۔

دریائی گھوڑے کی کھال:

تین روز تک بلا ناغہ مٹر کے آٹے کے ساتھ سرطان پر اس کا لپ بہت مفید ہے۔

سامی کی کھال:

اس کی راکھ زائد گوشت کو دور کرنے اور زخموں کو بھرنے کے لیے مفید ہے اور داء الشعلب کو

دور کرتی ہے۔

ناگ کی کھال:

اس کی کھال دُفح الحیہ کو مفید ہے اور سانپ کے زہر کو دور کرتی ہے۔

جوڑے کا طلا:

اس کی راکھ خراش کو جو موزے اور جوتے سے پیدا ہوئی ہے اور بغیر درم کے ہو مفید ہے اور آگ سے جلے ہوئے کو فائدہ کرتی ہے۔

مچھلی کی کھال:

کم گرم بخار کے مریض کے جسم پر اس کی بندش مفید ہے۔

گیدڑ کی کھال:

اس کا باندھنا دیوانے کتے کے کانے میں مفید ہے اور کربیر باندھنا بوا سیر کو مفید ہے۔

بھینر کی کھال:

بکری کی کھال کے مطابق۔

نباتاتی اعضا

غذائی نباتات کے بیج ان کا دماغ بھی ہیں اور ان کا تولیدی عضو بھی درخت کا پھل ان کا 'سر' ہے اور ان کے اندر جو مغز ہوتا ہے وہ ٹھیک ٹھیک انسان کے بیج کی طرح پھل کے اندر ایک سخت خول میں بند ہوتا ہے یہ ان کی انسانی بیج سے مشابہت ہے اور پھر اسی مغز سے دوسرا درخت پیدا بھی ہوتا ہے ان کی انسان کے اعضا تناسل سے مشابہت ہے ان دونوں مشابہتوں کی وجہ سے غذائی نباتات کے بیجوں میں دماغی قوت اور تناسلی قوت جمع ہوئی ہیں اور یہ دونوں انسان کی انھیں دونوں قوتوں کی تقویت کا باعث ہوتی ہیں ٹھیک یہی وجہ ہے کہ مغز بادام اور اس طرح کے تمام مغز انسان کے لیے مقوی دماغ بھی ہوتے ہیں اور مقوی باہ بھی۔ ان مغزوں کی فہرست یہ ہے:

مغز بادام، مغز فندق، مغز اخروٹ، مغز پستہ، مغز حب السمندر، مغز چلغوزہ، مغز نارنگیل، کاجو، مغز تخم تر بوڑ، مغز تخم پیٹھ، مغز کدو، تخم ششکاش، مغز حب الرلم، مغز حب لفلل، مغز تخم کاہو، مغز سنگھاڑہ، مغز بن، مغز اندر جو۔

ان چند مشہور مغزوں کے علاوہ ایسے مغزوں کی ایک بڑی تعداد ہے جو تقویت باہ کے لیے

استعمال کیے جاتے ہیں جیسے تخم گاجر، تخم شلجم اور تووری وغیرہ یہ اگرچہ صرف باہ کی تقویت کے لیے استعمال ہوتے ہیں مگر درحقیقت یہ ٹھیک اسی معیار کے مقوی دماغ بھی ہیں۔
غذائی نباتات کا دوسرا حصہ ان کی جڑیں ہیں جیسے گاجر، شلجم، کسیرو، شکر قند، پیاز، لہسن، زمین قند، گانٹھ گو بھی، اروی، ٹنڈا، چھندر، آلو۔

جڑوں میں تولید کی قوت ہوتی ہے اس لیے غذائی نباتات کی جڑیں انسان کی اس قوت میں اضافہ کرتی ہے۔

تیسرا حصہ غذائی پھل ہیں جیسے آملہ، انگور، خوبانی، آڑو، ناشپاتی، امرود، جاسن، آم، آلوچہ، آلو بخارا، انار، خربوزہ، تربوزہ، ککڑی، کھیرا، انجیر، منقی، کشمش، بی، سنگترہ، موسی، نیبو، انناس، اسٹابری، پیٹھا، بیر، کیلا، نیل، رس بھری، فالسہ، کمرکھ، کیتھا

پھلوں میں عام طور پر انسان کے دل کی تقویت اور تفریح کی قوت پائی جاتی ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ پھلوں میں بھی انسانی دل سے کوئی مناسبت حیوانی، دل اور انسانی دل کے درمیان مناسبت کی طرح ضرور ہوتی ہے لیکن یہ مناسبت مجہول ہے۔

غذائی نباتات کا ایک اہم حصہ پھول بھی ہیں، مگر سچ بطور غذا غیر مستعمل ہیں اس لیے یہ اس بحث کے دائرہ سے باہر ہیں یا نہ بھی، یہ بحیثیت مجموعی دل کے مقوی اور منفرح ہیں پھل، پھول ہی سے پیدا ہوتے ہیں اس لیے مجھے خیال ہوتا ہے کہ پھل میں تقویت دل اور تفریح کی قوت اس کے پھول ہی سے مستقل ہوتی ہوں گی۔

حفظ صحت کا غذائی نظام

انسان کی حفظ صحت کے مسئلے کا دائرہ اتنا ہی وسیع ہے جتنا اس دنیا کا دائرہ وسیع ہے علم حفظ صحت نے اب تک بہت کچھ ترقی کی ہے۔ مگر ابھی منزل مقصود دور ہے، اس کی تکمیل کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہمیں دنیا کی ہر اس چیز کا علم حاصل ہو جائے جو بدن انسانی پر کسی حیثیت سے موثر ہوتی ہو۔ ہوا، غذا پانی اور اسی نوعیت کی انسان کے قریبی ماحول کی چند چیزیں اگرچہ حفظ صحت کی اہم اور بنیادی چیزیں ہیں اور ان کے بارے میں جو معلومات فراہم ہو چکی ہیں وہ بھی انسان کی ذہنی ترقی کا شکار ہیں لیکن جو لوگ انسان اور دنیا کے مادی تعلق پر گہری نظر رکھتے ہیں انہیں معلوم ہے کہ اب تک اس مسئلہ پر جو کچھ کہا جا چکا ہے اس سے کہیں زیادہ کہنا بھی باقی ہے۔

انسانی معلومات کا ہر شعبہ میں حال یہ ہے کہ ان کا آغاز اپنے قریب ترین ماحول سے ہوتا ہے اور پھر زمانہ کی رفتار ترقی کے ساتھ ساتھ ان کا سلسلہ دور دور تک پھیلتا چلا جاتا ہے۔ علم حفظ صحت کا آغاز جن چیزوں سے ہوا ہے وہ انسان کے قریب ترین ماحول کی چیزیں ہیں۔ جن سے انسان کا تعلق بہت گہرا اور مضبوط ہے ان سے انسان کے تاثرات بہت نمایاں اور صاف ہیں اس لیے علم حفظ صحت کی فطری شروعات یہی چیزیں ہو سکتی تھیں اس کے بعد آہستہ آہستہ اس علم کا دائرہ ان چیزوں تک پھیلتا چلا گیا جن کے اثرات حفظ صحت کے نقطہ نظر سے بدن انسانی پر محسوس کیے جا سکیں قدیم اور جدید علم حفظان صحت میں فرق کی یہ بڑی وجہ ہے آئندہ جس رفتار سے معلومات میں اضافہ کے مواقع آتے جائیں گے اتنا ہی اس کا دائرہ وسیع تر ہوتا چلا جائے گا۔

علم حفظ صحت کی اس بے پایاں وسعت کے باوجود کوئی نہیں جو اس واقعیت کے انکار پر

آبادہ ہو سکے کہ مسئلہ غذائیت کے تعلق کی جو نوعیت اس علم سے ہے اس میں کوئی دوسری چیز اس کی شریک نہیں اور عقل سلیم ورائے صحیح اس امکان پر کسی درجہ میں یقین نہیں رکھتی کہ زمانہ کی کوئی گردش ایسی بھی ہو سکتی ہے جس میں حفظ صحت کے نقطہ نظر سے غذائیت سے اہم تر کسی چیز کا انکشاف ہو سکتا ہے اس وجہ سے اس موضوع سے دلچسپی رکھنے والوں کے لیے یہ مسئلہ ہمیشہ غور طلب رہا اور انہوں نے اس کی طلب کا جواب بہترین طریقہ پر دیا۔ ان مساعی کے نتیجہ میں مسئلہ غذائیت کے بہترین پہلو نمایاں ہوئے اور اس سلسلہ کی درازی سے ہمیں توقع ہے کہ اس کے جو گوشے آئندہ ظاہر ہوں گے وہ اور زیادہ اہم ہوں گے۔

حفظ صحت کے لیے صحیح غذائی نظام کیا ہے؟ غذائیات کی بحث کا یہ اہم سوال ہے اس جواب کے متعین کرنے میں تو اتنی فطرت سے مدد لی ہے، کیونکہ ہمارا کام بدن انسان کے بارے میں خود سوچ کر کوئی قانون بنانا نہیں ہے بلکہ ان قوانین کی جستجو اور تلاش ہمارا کام ہے جو اس کے لیے فطرتاً وضع کیے جا چکے ہیں۔ خالص عقلی حیثیت سے کوئی قانون ہر پہلو سے کیسا ہی مکمل اور موزوں کیوں نہ ہو لیکن اگر وہ خلاف فطرت ہے تو بالکل غلط ہے۔

بدن انسان کے لیے صحیح نظام غذائی معلوم کرنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ ان اغرض پر ایک نظر ڈالی جائے جن کو پورا کرنے کے لیے انسانوں کو غذا کی حاجت ہوتی ہے کیونکہ تغذیہ کا صحیح نظام یہ جانے بغیر نہیں بن سکتا کہ وہ خاص ضرورت کے لیے ہے جس کے لیے ایک نظام غذائیت کی تشکیل کرنی ہے۔ یہ کھلی ہوئی بات ہے کہ تغذیہ کا مقصد تحفظ صحت ہے لیکن مقصد تغذیہ کے اس علم کی بنیاد پر کوئی نظام تغذیہ بنانا ممکن نہیں ہے اس لیے کہ ساری غذائیں بحفاظت صحت ہیں اس کے سوا ان کا اور کوئی مصرف نہیں ہے اس لیے ضرورت ہے کہ تحفظ صحت کا گہری نظر سے جائزہ لیا جائے۔

بغور مطالعہ کے بعد یہ معلوم ہوتا ہے کہ تحفظ صحت کی دو صورتیں ہیں پہلی صورت یہ ہے کہ بدن انسان کے مادہ اور مزاج میں جو ہمہ وقتی تحلیل و تنقیص کا سلسلہ چل رہا ہے اس کے مقابلہ میں مادہ اور مزاج کے داخل ہونے کا سلسلہ بھی اسی رفتار سے چلتا رہے تاکہ بدن کے مادہ اور مزاج کا فطری توازن قائم رہے۔

دوسری صورت یہ ہے کہ ناگزیر طور پر پیش آنے والے متعدد اسباب کے اثرات سے صحت میں جو خرابیاں پیدا ہو سکتی ہیں ان کی روک تھام کی جائے انھیں دونوں اغراض کی تکمیل کا نام تحفظ صحت ہے اس ضرورت کو پورا کرنے کے لیے جو نظام غذائی ہوگا وہ آپ سے آپ دو حصوں میں تقسیم ہوگا ایک حصہ بدن انسان کی ہمہ وقتی تحلیل و تنقیص کی تلافی کرے گا اور دوسرا حصہ اس کو ناگزیر طور پر پیش آنے والے متعدد اسباب کے مضر اثرات سے محفوظ رکھے گا۔ ان دونوں اجزا میں سے جس جز کو بھی غذائی پروگرام سے بالکل خارج کر دیا جائے گا تو اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ صحت محفوظ نہ رہے گی۔ صحت کا تحفظ پورے طور پر اسی طرح ممکن ہے کہ اس کا غذائی پروگرام ان دونوں اجزا سے مرکب ہو ان ہر دو اجزا میں سے کسی جز کی حیثیت بھی علاج کی نہیں ہے کہ جب ضرورت ہو تو اس کو استعمال کر لیا جائے۔ بلکہ ہر چیز کی ضرورت ہر وقت یکساں ہے کیونکہ انسان فطری طور پر ہر وقت ان کا محتاج ہے۔ اب ہم غذائیات کی بحث کے اس اہم سوال کی طرف متوجہ ہوتے ہیں کہ حفظ صحت کا صحیح غذائی نظام کیا ہے؟

جس طرح تحفظ صحت کی دو قسمیں ہیں اسی طرح غذا کی بھی دو ہی قسمیں ہیں ایک غذا مطلق، دوسری غذائے دوائی۔

یہ دونوں قسمیں مل کر تحفظ صحت کے مقصد کو پورا کرتی ہیں غذا مطلق کا تعلق تحفظ صحت کی اس نوعیت سے ہے جو ہمہ وقتی تحلیل و تنقیص کی تلافی کے لیے ضروری ہے اور غذا دوائی تحفظ صحت کی اس ضرورت کو پورا کرتی ہے جو ناگزیر طور پر آنے والے پیش اسباب سے پیدا ہوتی ہے۔

غذا مطلق بدن انسانی کی بنیادی غذا ہے اس کا فائدہ بدن انسان کے لیے صرف بدل ماحتمل کی فراہمی ہے یعنی یہ بدن انسان کی طبعی حالت برقرار رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بدن انسانی ہر لمحہ گھٹتے رہنے کے باوجود گھٹتا نہیں ہے اور اس کی طبعی حالت برقرار رہتی ہے اس لیے یہ ہمہ وقتی تحلیل و تنقیص کی تلافی بالکل کافی ہے۔ لیکن اس میں ایسی کوئی قوت نہیں ہے جو ناگزیر طور پر پیش آنے والے اسباب کے نقصانات سے صحت کی حفاظت کر سکے اس کی مثال ان اینٹوں کی طرح ہے جو کسی دیوار کی خالی جگہوں کو بھر کر اس کی صحیح حالت کو برقرار رکھتی ہے مگر بارش اور تصادمات سے دیوار کو جو نقصان پہنچ سکتا ہے اس سے بچاؤ یہ اینٹیں کر سکیں۔ اس ضرورت کو پلاسٹر پورا کر سکتا ہے۔

غذا مطلق بدن انسان کی جس ضرورت کو پورا کرتی ہے وہ نہ کسی وقت ختم ہونے والی ہے اور نہ اس کی نوعیت میں کوئی تبدیلی ہی ہو سکتی ہے یہ ضرورت زندگی کی آخری سانس تک ایک ہی صورت میں باقی رہتی ہے۔ یہ پوری ہو کر برابر پیدا ہوتی رہتی ہے اور موت سے پہلے وہ وقت کبھی نہیں آتا جب اپنی تکمیل کے آخری مرحلہ پر پہنچ جاتی ہو، اس ضرورت کی تکمیل کے لیے جو غذا نہیں ہوں گی وہ بنیادی ہوں گی کیونکہ انھیں بدن انسان کی بنیادی ضرورت کو پورا کرنا ہے ان میں تغذیہ کی اتنی مقدار بھی ضروری ہوگی جتنی بدن انسان کے ماحول کا بدل ہونے کے لیے ضروری ہے ان کا مزاج بھی اس درجہ کا ہوگا جتنا بدن انسان کے مزاج کی کمی کو پورا کرنے کے لیے ضروری ہے ان خصوصیات کے بغیر کوئی غذا بدن انسانی کی اس بنیادی ضرورت کو پورا نہیں کر سکتی اور اس میں شک نہیں کہ غذا مطلق ان خصوصیات کی جامع ہے پھر چونکہ یہ ضرورت عام ہے اس لیے یہ بھی ضروری ہے کہ اس ضرورت کو پورا کرنے والی غذا دوسری قسم کی غذا سے بہت زیادہ مقدار میں پیدا ہونے والی ہو۔ ہر موسم میں اس کا کافی ذخیرہ موجود ہے ہر ملک میں اس کا وجود ہوتا کہ بدن انسان کی یہ بنیادی ضرورت کسی وقت ادھوری نہ رہ جائے جن غذاؤں پر غذا مطلق کی تعریف صادق آتی ہے وہ سب کی سب ایسی ہیں جن کی پیدائش زمان و مکان کی قید سے آزاد ہے وہ ہوا اور پانی کی طرح ہر جگہ ہر وقت انسان کے لیے حاضر ہیں اور انسان ہر جگہ ہر وقت ان کے قواعد سے مستفید ہو رہا ہے اور یہ ان کے بنیادی غذا ہونے کی زبردست فطری دلیل ہے اور یہی وجہ ہے کہ تمام دنیا کے انسانوں میں یہ غذائیں مشترک ہیں ہر ملک اور ہر موسم میں انسان ایک ہی نوعیت کی غذائیں استعمال کرتا ہے اس پہلو سے ان کے درمیان کوئی بڑا اختلاف نہیں ہے۔

قانون حفظ صحت بالمثل پر بس اسی حد تک عمل کرنا صحیح ہے دوسری صورت کے تحفظ صحت میں اس قانون میں سے کوئی فائدہ اٹھانا ممکن نہیں ہے بلکہ اس صورت میں تو یہ قانون بجائے مفید ہونے کے الٹا مضر ہوگا۔ اس صورت کا قانون حفظ صحت بالمثل ہی وہی قانون جو علاج کا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ناگزیر طور پر پیش آنے والے اسباب سے بدن انسان پر جو مضر اثرات پڑ سکتے ہیں ان سے صحت کا تحفظ اسی طرح ممکن ہے کہ صحت کا مزاج، مزاج اسباب کی ضد ہو صرف یہی ایک صورت ہے جس سے بدن انسان کو ان اسباب کی مضرتوں سے محفوظ رکھنے کی کوشش کی جاسکتی

ہے اس کے علاوہ دوسری کوئی صورت ناممکن ہے۔

ناگزیر طور پر پیش آنے والے اسباب کے دائرہ میں وہ تمام چیزیں شامل ہیں جو بدن انسان کی طبعی حالت میں کوئی تغیر پیدا کر دیتی ہیں مثلاً موسمی تغیرات، مقامی تغیرات، عمری تغیرات وغیرہ، یہ تمام تغیرات انسان کے لیے بہر حال ناگزیر ہیں کوئی انسان زندگی میں ان سے چھٹکارا نہیں پاسکتا۔ اس لیے صحت پر ان کے جو نقصان رساں اثرات پڑتے ہیں ان سے تحفظ کی بھی اتنی ہی اہم ضرورت ہے جتنی بدل ماحول کی۔ اگر بدل ماحول کی ضرورت کے ساتھ اصلاح صحت کی ضرورت ہم دوش نہ ہو تو صحت کے یہ نقصانات مرض کی شکل اختیار کرتے چلے جائیں گے اور بحیثیت مجموعی انسانی صحت ہمیشہ امراض سے مغلوب رہے گی اس ضرورت کی تکمیل کا اصول چونکہ بالضد ہے اس لیے خیال ہو سکتا ہے کہ دوا مطلق بھی تو اس کو پورا کر سکتی ہے؟ لیکن چونکہ غذا ادوائی میں چند خصوصیتیں ایسی ہیں جن سے دوا مطلق بری ہے۔ اس لیے یہ خیال صحیح نہیں ہے پہلی خصوصیت یہ ہے کہ غذا ادوائی خالص غذا کے مقابلہ میں بدن انسان سے زیادہ قریب ہے دوا مطلق اور بدن انسان میں جیسی منافات ہے وہی غذا ادوائی اور بدن انسان میں نہیں ہے۔

دوا مطلق بالکل غیر طبعی چیز ہے مگر غذا ادوائی اپنی غذائیت کی وجہ سے ایک حد تک طبعی ہے اور اصولاً غیر طبعیات کا استعمال غیر طبعی حالات ہی میں موزوں ہے اصلاح صحت کی ضرورت کوئی غیر طبعی حالت نہیں ہے اس لیے اس موقع پر غذا ادوائی قابل ترجیح ہے۔

دوسری وجہ یہ ہے کہ خالص دوائیات کے ذریعہ سے بدن انسان میں جو مزاج پہنچے گا وہ دیر پا نہیں ہوگا۔ بلکہ خارج ہو جائے گا اور جب تک ٹھہرنے والا مزاج نہ ہو اس وقت تک اصلاح صحت کی غرض پوری نہیں ہو سکتی، اس لیے کہ اسباب کے تاثر کا وقت معین نہیں ہوتا، لہذا بدن میں ہمہ وقت اس کا مقابلہ کرنے والی قوت موجود رہتی ہے غذا ادوائی کی وساطت سے بدن میں پہنچنے والا مزاج اس وقت تک بدن میں موجود رہتا ہے جس وقت تک اس سے پیدا شدہ اخلاط و اعضا بدن میں موجود رہتے ہیں۔ لہذا اصلاح صحت کے لیے غذائے ادوائی ہی کارآمد ہے۔

تیسری اہم وجہ یہ ہے کہ اغذیہ دوائیہ کا مقصد تخلیق ہی یہ ہے کہ تندرست بدن انسان کو بے اعتدالیوں سے محفوظ کیا جاسکے، یہی وجہ ہے کہ ماحول کی ہر تبدیلی کے ساتھ ہم دیکھتے ہیں کہ کچھ

دوائی قسم کی چیزیں بھی قدرت پیدا فرمادیا کرتی ہے، قدرت کا یہ حسن انتظام اس بات کا نہایت ہی اہم ثبوت ہے کہ اصلاح صحت کے لیے قوت مدافعت کا ٹھیک ٹھیک جو درجہ اور مزاج ہونا چاہیے وہ غذائے دوائی کے اندر موجود ہے اور خالص ادویہ کے استعمال میں وہ تناسب اور توازن پیدا کرنا آسان نہیں۔

چوتھی خصوصیت یہ ہے کہ دوائیات سے انسان مانوس نہیں ہے وہ جب تک محسوس حیثیت کا مریض نہ ہو اس وقت تک ان کے استعمال پر آمادہ نہیں ہوتا، اصلاح صحت میں ایسی کوئی ضرورت نہیں ہوتی، جو استعمال ادویہ کی داعی ہو، پھر ہر موقع پر ادویہ کے انتخاب کے لیے جس علم کی ضرورت ہے وہ سب لوگوں کو حاصل نہیں ہے اس کے علاوہ ادویہ کے استعمال کی پابندی بھی عام طور پر بار خاطر ہوگی۔

اغذیہ دوائیہ کے استعمال میں ان دشواریوں میں سے کوئی دشواری نہیں ہے وہ ہر موقع کی مناسبت سے خود بخود ہمارے سامنے ظاہر ہو جاتی ہے۔ ہماری طبیعت خود بخود ان کے استعمال کی طرف راغب ہو جاتی ہے اور جب تک ان کے استعمال کے ہم حاجت مند ہوتے ہیں تب ہی تک وہ دنیا میں موجود رہتی ہیں اور پھر خود بخود غائب ہو جاتی ہیں یہ اصلاح صحت کا بنیاد پر وگرام ہے اور انسان اس کے مطابق اپنے تغذیہ کا نظم قائم رکھنے پر فطرتاً مجبور ہے اس مقام پر یہ بات قابل ذکر ہے کہ اغذیہ دوائیہ عام طور سے لذیذ اور خوشگوار ہوتی ہیں یہ لذت اور خوشگوار درحقیقت ان کے استعمال کے حق میں ایک زبردست سفارش ہے اور یہ اس لیے ضروری ہے کہ انسان ان مفید اشیا کے استعمال سے بے اعتنائی نہ برتے بلکہ شوق و رغبت سے ان کی طرف مائل ہو اور ان میں غیر طبعی حیثیت کا جو ایک پہلو ہے وہ اس کے لیے باعث نفرت نہ ہو۔ مگر جن لوگوں کی نظر اغذیہ دوائیہ کے مقصد تخلیق پر نہیں پڑی ہے وہ ان کی طرف انسان کی فطرت کے جذب و کشش کو نظروں سے دیکھتے ہوئے بھی ان کی خوش ذوقی سے آنکھیں بند کر لیتے ہیں اور انسان کو اس سے علاحدہ رہنے کا مشورہ دیتے ہیں حالانکہ ان غذاؤں میں جو نقصانات ہیں درحقیقت انھیں میں انسان کا مفاد مضر ہے۔ ہماری علم الادویہ میں غذائیات دوائیہ کے اثرات کا جو بیان کیا گیا ہے وہ اس قدر دہشت ناک ہے کہ اگر عام رواج کی پشت پناہی اور خود ہماری فطرت کا رجحان نہ ہو تو ہم ان جیسی چیزوں

کو ہاتھ لگاتے ہوئے بھی ڈرتے۔ ان کو سراسر مضر بتایا گیا ہے اور ٹھیک ٹھیک دوا مطلق کی طرح غذا دوائی کا مصرف بھی صرف امراض کو بتایا گیا ہے۔ حالانکہ دوائیات خالصہ کے برخلاف غذا ئیات دوائیہ میں خاص طور پر اصلاح صحت کے اثرات ہوتے ہیں اس نقطہ نظر سے علم الادویہ میں ان کا تذکرہ ہونا چاہیے تھا اور مندرجہ ذیل عنوانات کے ماتحت ان کے اثرات کی تشریح ہونی چاہیے تھی۔ ہر موسم کے جو مضر اثرات بدن انسان پر ہوتے ہیں ان سے تحفظ کے لیے اس موسم کی اغذیہ دوائیہ میں کیا اثرات ہیں؟ کس غذا دوائی کی مضریت کی اصلاح کس غذا دوائی سے؟ ایک موسم میں پیدا ہونے والی اغذیہ دوائیہ کی جداگانہ خصوصیات اور ان کی بنا پر ہر مزاج کے بدن انسان سے اس کے تعلق کی نوعیت! وہ اغذیہ دوائیہ جو مضر ہی معلوم ہوئی ہیں کیا ان کا کوئی فائدہ نہیں ہے؟ غلط طریقہ استعمال اور اس کے نتائج کی نشاندہی متحد المزاج اغذیہ دوائیہ کے باہمی امتیازات، مختلف مزاجوں میں اغذیہ دوائیہ کے استعمالات کا تعین وغیرہ۔

اس طرح کے عنوانات پر جو کتاب الاغذیہ مرتب ہوگی اس کے مطالعہ سے یہ حیرت انگیز انکشاف ہوگا کہ بہت سی وہ چیزیں جو ناقابل اعتنا خیال کی جاتی ہیں وہ درحقیقت نہایت ہی بیش قیمت فوائد کا مخزن لے کر انسانوں کی خدمت میں حاضر ہوتی ہیں اور خدمت کرنے کا موقع کا انتظار کرتے کرتے حسرت و افسوس کے ساتھ واپس ہو جاتی ہیں۔ پھوٹ، کھیرا، سنگھاڑا، شکر قند، بڑیل، کھمبل، بیر، نارنگی، بیگن، کروندہ، کمرکھ، سیندھا، بھٹے، کیتھ دنیا میں اس قدر بدنام ہیں کہ ان کے نام سے سنجیدہ لبوں پر بھی مسکراہٹ آ جاتی ہے لیکن اگر سنجیدہ مسکراہٹ کے بجائے ان چیزوں کی سنجیدہ کاوش و تحقیق کی جائے تو ثابت ہوگا کہ بدن انسان کے لیے بحیثیت مجموعی یہ بھی اہم غذاؤں کی طرح ضروری ہیں۔

خلاصہ بحث یہ ہے کہ حفظ صحت کا نظام غذائی، غذا مطلق اور غذا دوائی سے مرکب ہوتا ہے دونوں کی اہمیت یکساں ہے اس نظام سے کسی ایک جز کو اگر خارج کر دیا جائے گا تو صحت کا تحفظ نہیں ہو سکے گا، غذا مطلق ایک ہی شکل میں ہمیشہ استعمال ہونی ضروری ہے کیونکہ اس کے استعمال کی ضرورت ہمیشہ یکساں رہتی ہے۔ غذا دوائی موقع کی مناسبت کے لحاظ سے مختلف اشکال میں استعمال ہونی ضروری ہے کیونکہ اس کے استعمال کی ضرورت بدلتی رہتی ہے۔ موسموں کے اختلاف

سے غذا دوائی میں جو اختلاف پیدائش ہے یہ اس کی بڑی اچھی مثال ہے اس مثال پر غور کرنے سے وہ اصول معلوم ہو سکتا ہے جو غذا دوائی کے انتخاب کے لیے ناگزیر ہے۔

حفظ صحت کے نظام غذائی پر یہ خاص اصولی اور بنیادی گفتگو ہے اس کے بعد اس مسئلہ پر تفصیلی اور جزئیاتی بحث کا مرحلہ ہے مگر فی الحال اس مرحلہ میں قدم رکھنے کی کوئی خاص ضرورت نہیں۔ ہاں اغذیہ دوائیہ کے سلسلہ میں دو باتیں ضرور قابل ذکر ہیں پہلی بات یہ ہے کہ چونکہ ہر دوا غذائی کی مقدار پیدائش یکساں نہیں ہوتی۔ لہذا ہر غذا دوائی کی مقدار استعمال اس کی مقدار پیدائش کے مطابق ہونی چاہیے۔ جو چیز جتنی زیادہ پیدا ہوتی ہے اس کا استعمال زیادہ ہونا چاہیے اور جو چیز کم پیدا ہوتی ہے اس کا استعمال کم ہونا چاہیے اس تناسب کے خلاف اغذیہ دوائیہ کا استعمال بدن انسان کی صحیح ضرورت کے خلاف ہوگا دوسری بات یہ ہے کہ بنیادی غذاؤں کی جتنی مقدار استعمال کا ایک شخص عادی ہو وہ جب کسی غذا دوائی کو استعمال کرے تو اس بنیادی غذا کی مقدار استعمال میں مناسب کمی کر دینی چاہیے۔ خصوصیت سے پھلوں کے استعمال میں یہ غلطی کی جاتی ہے کہ ان کے ساتھ بنیادی غذا بھی پوری مقدار میں استعمال کرائی جاتی ہے یہ وہ غلطی ہے جو انسان کو پورے طور پر اغذیہ دوائیہ کے فوائد سے مستفیض نہیں ہونے دیتی۔

اس موقع پر بعض اغذیہ دوائیہ کے استحالیہ مخلط غالب کا مسئلہ بالا جمال زیر بحث آ جانا چاہیے کیونکہ یہ بھی اغذیہ دوائیہ کے استعمال کے قوی مانع ہے بعض اغذیہ دوائیہ میں استحالیہ مخلط غالب کا نقص حقیقت میں نقص نہیں ہے بلکہ یہ ایک فائدہ ہے جو نقصان کی صورت میں انسان کو حاصل ہوتا ہے لیکن یہ نقصان یا فائدہ صرف انھیں ابدان میں پیدا ہوتا ہے جن میں کوئی خلط یا غالب موجود ہو۔ اغذیہ دوائیہ بہر حال استحالیہ مخلط غالب نہیں ہوتیں اور حفظ صحت کا غذائی نظام ان لوگوں کے لیے نہیں ہے جو مریض ہیں۔

خلاصہ یہ ہے کہ قانون حفظ صحت بالمثل کو سمجھنے والوں نے اس لیے غلط سمجھا کہ ان کے سامنے حفظ صحت اور اصلاح صحت کا فرق واضح نہیں تھا۔ انھوں نے دونوں باتوں کو ایک سمجھا اور اصلاح صحت کی مثالوں سے حفظ صحت کے قانون پر اعتراض کیا، اس خلط بحث کا یہ نتیجہ ہے کہ متعدد جوابات کے باوجود بات بننے کے باوجود الجھتی چلی گئی ہے محرورین کے لیے رہانیہ اور اجامیہ کے

استعمال کی ضرورت اور مردین کے لیے اغذیہ جارہ کا استعمال اور اسی نوعیت کے دیگر شکوک سے قانون صحت بالمثل کو جو مجروح کیا گیا ہے یہ کسی طرح صحیح نہیں ہے، اس لیے کہ ان باتوں کا تعلق حفظ صحت سے کچھ بھی نہیں ہے۔ یہ اس کے دائرہ قانون سے خارج کی جاتی ہیں یہ باتیں تو در حقیقت اصلاح صحت کے قانون کے ماتحت ہیں اور یہ قانون بالحد ہے اس موقع پر ہمیں یہ بھی کہہ دینا چاہیے کہ خود متقدمین کے لٹریچر میں حفظ صحت اور اصلاح صحت کے جداگانہ اصولوں کی طرف واضح اشارہ موجود نہیں ہے۔ حتیٰ کہ ابن ابی صادق نے قانون حفظ صحت بالمثل پر اعتراض کا جواب دیا ہے اس میں ٹھیک ٹھیک معتدل مزاج کے انسان کے لیے قانون اصلاح صحت کی ضرورت تسلیم نہیں کی ہے اور اس انداز سے یہ بات سمجھ میں آتی ہے۔ ان کے نزدیک حفظ صحت کا غذائی نظام صرف اغذیہ مطلقہ پر ہی منحصر ہے، قانون حفظ صحت بالمثل کے بارے میں معترض کی غلط فہمی کی بنیاد یہی ہے۔

☆☆☆

پانی اور برف کی طبی اہمیت

مختلف حالتوں کے لحاظ سے اس کی مختلف تاثیروں کی تفصیل یہ ہے:
ٹھنڈا پانی:

شدید درجہ حرارت کے تمام بخاروں میں اس کا پینا سب سے زیادہ ضروری اور سب سے زیادہ مفید ہے۔ ایک خاص طریقہ شدید بخار میں اس کے استعمال کا یہ ہے کہ مریض کو ایک دم اتنی بڑی مقدار میں ٹھنڈا پانی پلایا جائے کہ سردی سے اس کے دانت بجنے لگیں، جسم میں کچکی پیدا ہو جائے جسم کا رنگ سبز ہو جائے۔ اس تدبیر سے کبھی تو ایک دم دست، پیشاب یا پسینہ کثرت سے جاری ہو کر مریض ایک دم صحیح ہو جاتا ہے اور کبھی ایسا ہوتا ہے کہ بخار کا درجہ حرارت ایک دم نیچے آ جاتا ہے اس سے بخار کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔

مریض میں درجہ ذیل حالات میں سے کوئی حالت پائی جائے تو اس کا علاج ٹھنڈے پانی سے نہ کیا جائے۔

(1) معدہ اور جگر ضعیف ہوں (2) معدہ اور جگر میں سردی کا غلبہ ہو (3) پیٹ کے اعضا میں درم ہو (4) مریض کے جسم میں کہیں درد ہو (5) مریض میں خون کی کمی ہو (6) مریض کی حرارت غریزہ ناقص ہو (7) مریض ٹھنڈا پانی پینے کا عادی نہ ہو ایسے مریض میں ٹھنڈا پانی تشیح اور بھگی کا سبب ہوتا ہے (8) مریض کا جسم لاغر ہو۔

ایسے حالات میں اگر ٹھنڈے پانی سے علاج کی غلطی کی جائے گی تو مریض میں ایک دوسرا بخار پہلے سے شدید پیدا ہو جائے گا اور نکلنے میں دشواریاں تنفس میں دشواری، رعشہ، تشیح، مٹانہ،

گردہ اور فوطوں کے ضعف کا خطرہ ہوگا۔

سب سے زیادہ مصرت اس علاج کی اس مریض میں ہے جو تندرستی میں ٹھنڈا پانی پینے سے تکلیف محسوس کرتا تھا۔

'ورم' کی حالت میں اگر بخار کی شدت اس درجہ کی ہو جس سے دق کا خوف ہو تو ٹھنڈا پانی روکنا نہیں چاہیے۔

دبائی بخار کے زمانے میں تندرست لوگ کثرت سے ٹھنڈے پانی کا استعمال کرتے رہیں تو امید ہے کہ وہ اس بخار میں کم مبتلا ہوں گے۔

جسم سے خون بننے والے امراض کے علاج میں ٹھنڈا پانی بہت کارآمد ہے اسی طرح دستوں کے امراض میں بھی۔

بے ہوشی میں چہرہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دینے سے ہوش آجاتا ہے۔

ہیضہ کی شدت میں ٹھنڈے پانی سے نہانا اور اس میں ڈوب کر بیٹھنا بہت نافع ہے جس آدمی کے بدن میں زخم نہ ہو، وہ موٹا تازہ ہو، جوان ہو اس کو گرمی کے موسم میں اگر ٹیٹنس ہو جائے تو ٹھنڈے پانی میں اس کو ایک دم ڈبو دینا بہت مفید ہے، جن لوگوں میں پتھری پیدا ہونے کا امکان ہو وہ اگر اپنے کھانے کے درمیان میں پانی پیتے رہا کریں تو پتھری پیدا نہیں ہوگی۔

بے قاعدہ پانی پینے کی خرابیاں

پھل اور سبزی کھا کر فوراً پانی پی لینا فساد ہضم اور اس کے امراض پیدا کرتا ہے۔ مذکورہ بالا غلطی اگر بار بار کی جاتی رہے تو مرض آکلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

پیراس کے بغیر کھانے سے پہلے کھانے کے درمیان کھانے کے فوراً بعد ریاضت اور محنت و مشقت کے بعد سونے کے درمیان سو کر اٹھنے کے بعد نہار منہ، جماع کے بعد، کمر سخت کس کر بندھی ہوئی حالت میں پیٹ کے بل لیٹے ہوئے۔

ان تمام حالتوں میں بہت بہت سا ٹھنڈا پانی پینے سے یہ بیماریاں پیدا ہونا ممکن ہیں۔
ضعف اعصاب، ضعف معدہ، ضعف جگر، رنگ بدن کی خرابی، بھول ذہن کی کندی، نیند

حواس کی قلت، نزلہ، جلدھر، سگرہنی، خون کی کمی، چہرہ، ہاتھ، پاؤں، خصوصاً آنکھوں کے نیچے ہلکا ورم، بخار، مرگی، ریشہ فالج، سن بھری۔

گرم ملک، گرم موسم، گرم عمر، گرم مزاج اور وبائی بخار کے زمانے میں پانی پینے پر کوئی پابندی نہیں ہے۔

سکتنا پانی:

معدہ میں بلغم کی عفونت سے پیاس کو زائل کرتا ہے طلق کو اور سینہ کے درموں میں بھی اس کے غرغریے اور پینے سے آرام ملتا ہے درودوں میں اس کی سینک آرام پہنچاتی ہے اسی طرح درموں پر بھی اس کی سینک نافع ہے۔ اینا میں اس کا استعمال آنتوں کی ریاح اور سدوں کو خارج کرتا ہے اور ان کے ورم کو بھی کم کرتا ہے۔ ایام حیض میں اس سے نہانا حیض کی کمی کو زائل کرتا ہے۔

گرم پانی:

قوی دست آور ہے اس کے گھونٹ گھونٹ، خالی پیٹ پینے سے قوی لچ تھلیل ہو جاتی ہے۔
کھاری اور ٹمکین پانی یا سمندر کا پانی:

اس سے گتے سر کو دھویا جائے تو فائدہ ہوگا۔ استنقا کے مریض کو اس میں بٹھایا جائے تو مریض کو آرام ہوگا۔ سردی سے پھٹے ہوئے ہاتھ پاؤں میں اگر زخم نہ بنا ہو تو اس سے ان کو دھونے سے فائدہ ہوگا۔ جلد کے نیچے جما ہوا خون اس کے استعمال سے تحلیل ہوگا۔ کھجلی اور داد پر اس کے استعمال سے ان کا ازالہ ہوگا۔ ریشہ، فالج، اور استرخا کو بھی اس سے نہانے سے فائدہ ہوگا۔ اینا میں اس کا استعمال گنگنے پانی سے زیادہ مفید ہے۔ یہ گرم پانی سے زیادہ دست آور ہے۔ کسی زہریلے جانور کا ڈسا ہوا آدمی اس پانی میں ڈوب کر بیٹھے تو اس کو آرام ہوگا۔ بچکی کا مریض اس پانی کو ناک سے کھینچے تو بچکی ختم ہو جائے گی۔

یہ بیانات سادہ پانی کے تھے اب اس پانی کے بیانات لکھے جاتے ہیں جس میں کسی دوا کی ملاوٹ ہوتی ہے یہ ملاوٹ دو طرح کی ہے۔ اصلی اور عارضی، اصلی ملاوٹ کا پانی وہ چشمے ہیں جن سے کسی دوا کا ملا ہوا پانی بہتا ہے اور عارضی ملاوٹ کا پانی وہ ہے جس میں کوئی دوا بار بار تپا کر بار بار بھائی جاتی ہے۔ بھاد کی تعداد جتنی زیادہ ہوگی پانی کی قوت اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ ایک دوا کا اصلی

پانی اور عارضی پانی قوت کے لحاظ سے برابر ہیں۔

گندھک کے چشمہ کا پانی:

اس کے استعمال سے ان بیماریوں میں فائدہ ہوتا ہے: جگر کا ورم اور درد، قلب کا ورم اور درد، رحم کا درد، وہ سب ورم جو سخت ہوں۔ فالج، ریشہ، خدر، ہر قسم کی کھجلی، داد، چھپ، برص، گنچ، گھٹیا، ریاحی بیماریاں، بہرہ پن، پھوڑے پھنسی، سے، کسی درندہ جانور کے کانے کا زخم، سکتہ، مرگی، تشنج، ہنخوس۔

تانبے کا پانی:

اس سے نہانا جلندھر کا علا۔

لوہے کا پانی:

اس کے ذریعہ سے ان بیماریوں کا علاج نفع پہنچانے والا ہے: ضعف باہ، ضعف ہضم، ضعف جگر، دست، جلندھر، ورم، بحال، فالج، ریشہ، خدر، مرگی، نفث الدم، استحاہ۔

چاندی اور سونے کا پانی:

یہ جنرل ٹانک ہے قلب کی تقویت کے لیے خصوصاً اور عام تقویت کے لیے عموماً کارآمد ہے۔
ضعف باہ اور مالنخولیا میں مفید ہے۔

برف:

علاج میں اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ تیز بخار کے مریض کے پیٹ پر رکھا جائے تو بخار اتر جاتا ہے یا بہت کم ہو جاتا ہے۔ بخار کی حرارت کو کم کرنے کے جتنے طریقے اور دوائیں ہیں یہ ان سب سے بہتر طریقہ اور دوا ہے۔

علاج میں برف کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ تیز درد کی جگہ پر اس کو رکھنے سے ان میں سکون یا تخفیف ہو جاتی ہے چنانچہ ورم سرطانی (کینسر) پر اس کا استعمال اس کی تکلیف کو غیر محسوس کرنے کا اچھا علاج ہے۔

اس کے علاوہ مرض میں حرارت کی شدت کو گھٹانے کی جب بھی ضرورت ہو اس وقت برف کے استعمال سے زیادہ موثر اور کوئی علاج نہیں ہے ایسے موقع مریضوں میں بے شمار ہیں۔
تالو پر برف رکھنے سے نکسیر کا خون رک جاتا ہے۔

طلق میں چھٹی ہوئی چونکہ برف کھانے سے چھوٹ جاتی ہے۔

برف کا استعمال گرمیوں میں بہت عام ہے لیکن یہ خاص طور پر گرم مزاج کے آدمیوں کے لیے زیادہ قابل استعمال ہے اس لیے کہ انھیں کے لیے بہت مفید ہے اور جن لوگوں کا مزاج گرم نہیں ہے وہ گرمی کے موسم میں گرم مزاج کے آدمیوں کی طرح زیادہ استعمال کریں گے تو ان کے پٹھے کمزور ہو جائیں گے، ہضم خراب ہو جائے گا اور تندرستی بگڑ جائے گی۔ ایسے لوگوں کو گرمی کے زمانے میں بھی بہت کم برف کا استعمال کرنا چاہیے خصوصیت سے ایسے بوڑھوں کو گرمی کے زمانے میں بھی برف سے بچنا چاہیے۔

برف کو براہ راست استعمال کرنا اچھا نہیں ہے اس کے ذریعہ سے پانی کو برف کی طرح ٹھنڈا کر کے استعمال کرنا چاہیے۔

گرم زہر کھانے والے کے لیے برف کا کھانا اور بچھو وغیرہ کے ڈنک مارنے کی حالت میں برف کا لگانا بڑے آرام و سکون کا سبب ہے۔

ہیضہ کی حالت میں مریض کے پیٹ پر برف رکھنا اس کی سب تکلیفوں کو ساکن کرتا ہے۔

جسم سے خون بہنے کی ہر صورت میں برف کھانا اور لگانا بہت فائدہ کرتا ہے۔

صفراوی اور خونی درموں کے شروع میں ان پر برف لگانا بہت آرام کرتا ہے۔ اسی طرح سر سام کی حالت میں سر پر برف کا استعمال بہت ضروری ہے جنوں میں بھی برف سر پر رکھنا اور کھانا بہت نفع کرتا ہے۔

دبائی بخار میں اس کا کھانا اور اوپر سے استعمال بہت ضروری اور مفید ہے اور تندرست آدمی اگر اس کا استعمال کرتا ہے تو امید ہے وہ دبائی بخار سے محفوظ رہے گا۔

امراض میں پیاس لگی غیر معمولی شدت کا کوئی علاج بھی اس سے بہتر نہیں ہے گرمی اور خشکی سے جو کھانسی ہوتی ہے وہ برف کے ٹکڑے جو سنے سے فوراً ٹھہر جاتی ہے۔

غذائی علاج کی تفصیل

آڑو

شناخت:

ایک درخت کا پھل ہے یہ شیریں اور چاشنی دار ہوتا ہے یہ تین وضع پر ہوتا ہے ایک لمبا دوسرا چپٹا اور تیسرا گول تینوں سبز قدرے سرخی دار ہوتے ہیں آڑو کی گھٹلی کی بیج کڑوی ہوتی ہے اور بعض قسم ایسی بھی ہوتی ہیں جن کی بیج کڑوی نہیں ہوتی مگر بد مزگی اور ہیک سے خالی نہیں ہوتی جس کی بیج میٹھی ہوتی ہے وہ بہت شیریں ہوتا ہے رطوبت زیادہ ہوتی ہے۔ آڑو میں کثرت رطوبت کی وجہ سے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں جس میں گودا زیادہ ہوتا ہے اس میں رطوبت بھی زیادہ ہوتی ہے اور معتدل المرارت ہوتا ہے لیکن پھیکے آڑو میں قدرے قبض بھی ہوتا ہے اس کا بیڑ نمناک مقامات پر پایا جاتا ہے بہتر وہ ہوتا ہے خوب پک گیا ہو اور بیڑ میں بہت دلوں رہا ہو، شیریں ہو، جو خوشبودار ہو، آڑو کا درخت معمولی اونچائی کا ہوتا ہے۔ پتے، پھول، گوند اور بیج تلخ ہوتے ہیں اس کے پتے گرنے سے پہلے سرخ ہو جایا کرتے ہیں اور اس میں پھول گلابی رنگ کے لگتے ہیں، پھول آنے کا موسم پوس سے بیساکھ تک ہے پھول نہایت کثرت سے ہوتے ہیں آڑو کے جڑ کی چھال رنگت کے کام آتی ہے اس کی گھٹلی کی بیج سے ایک قسم کا تیل نکلتا ہے جو کڑوے بادام کے تیل کی طرح ہوتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

قواعد:

مفرح ہے، پانتخانہ نرمی سے لاتا ہے لیکن باوجود اس کے تھوڑا قابض ہے اسی طرح سکھایا ہوا آژو بھی قبض پیدا کرتا ہے۔ جریان مواد کو روکتا ہے اور قوت شہوانیہ کو حرکت میں لاتا ہے گرم و خشک بخارات کو روکتا ہے پیاس اور صفر اور خون کا غلبہ مٹاتا ہے دماغ کی گرمی زائل کرتا ہے۔ ایسے مزاجوں میں جس میں سودا ویت کی وجہ سے خشکی غالب ہو تری لاتا ہے خالص صفر اور خون کی پتوں کو دفع کرتا ہے منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے گرم و خشک مزاجوں میں بھوک اور اشتہات کو بڑھاتا ہے مگر نفخ اور قراقر پیدا کرتا ہے۔ گیلانی رقطراز ہے کہ اس سے خون کم پیدا ہوتا ہے کیونکہ اس کی مائیت کا ارضیت کے ساتھ امتزاج بخوبی نہیں ہوتا ہے گرم و خشک مزاجوں کے بہت موافق ہے بلغم پیدا کرتا ہے۔ شیخ فرماتے ہیں کہ پکا آژو پاخانہ کھول کر لاتا ہے گرم معدہ کے لیے مناسب ہے اور دھوپ سے جس کے مگر میں التهاب ہو گیا ہو اسے نافع ہے جس کی گھٹلی آسانی سے نکل جائے وہ جلد ہضم ہو جاتا ہے اور معدے سے تلی جلد اتر جاتا ہے جس کی گھٹلی گودے میں خوب چپکلی ہوئی ہو اور رطوبت کم ہو وہ بہت غلیظ ہے معدے سے دیر میں تلی اترتا ہے اور دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ مناسب یہ ہے کہ اس کو کھانے پر نہ کھائیں تاکہ اس پر ٹھہر کر غذا کو فاسد نہ کر دے بلکہ کھانا کھانے سے پہلے کھائیں تاکہ معدے کی گرمی اس سے مل جائے اور جلد ہضم کر دے۔ شیخ کہتا ہے کہ اس کی رطوبت سے جو خون بنا ہے وہ جلد سز جاتا ہے اس وجہ سے بدن میں بلغمی اور ام اور بلغمی پتیں پیدا ہو جاتی ہیں جیسا کہ زرد آلو سے ہوتا ہے حاصل کلام یہ ہے کہ آژو گرم و خشک مزاج کے موافق اور سرد تر مزاج والوں کو مضر ہے۔

آژو گرم ریاحوں کو دفع کرتا ہے لطافت بڑھاتا ہے خارش کو نافع ہے آژو کے دو گرام پھول اور گھٹلی کی بیگ استقاط حمل کو نافع ہے آژو کی گھٹلی کی گرمی کا روغن کان کے درد اور بہرے پن کو مفید ہے آژو کے پتوں کے پانی میں ایلو انگس کرناک میں پکانے سے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے پھل کا رس لگانے سے دانتوں کی جڑ کا مرض دفع ہوتا ہے اس کے پھل کے رس میں اجوائن کا سفوف چھڑک کر پلانے سے احتشاکاریا حمی درد مٹتا ہے اس کے پتوں کا رس پلانے سے کدو دانے مٹ جاتے ہیں۔ یادگار ذکائی میں لکھا ہے کہ آژو کے اڑھائی پتے ایک کالی مرچ کے ساتھ گھونٹ کر صبح کے وقت پیتے رہنے سے پرانی تپ جاتی رہتی ہے یہاں تک کہ بدقوق میں نافع ہے۔

آش جو

شاخت:

ایک غذا ہے جس کی تیاری اس طرح کی جاتی ہے کہ عمدہ جو کے تھلکے دور کر کے پانی ڈال کر دھیمی آگ پر پکاتے ہیں اور جھاگ اتارتے جاتے ہیں جب پک جاتا ہے تب صاف کر کے اس کا پانی کام میں لاتے ہیں پانی میں جو کو ملنا نہیں چاہیے کیونکہ ملنے کے بعد آش جو نہیں رہتا بلکہ کٹنگ جو بن جاتا ہے آب کے بارے میں شیخ فرماتے ہیں کہ بیس گنا ہونا چاہیے۔ عمدہ جو کی علامت یہ ہے کہ پکنے کے وقت پھٹ جائے اور جس پانی میں جو کو پکائیں وہ سرخ ہو جائے گلاسز انہیں ہونا چاہیے مونا ہونا بھی عمدگی کی نشانی ہے صاحب ذخیرہ اور دوسرے استادوں نے کہا ہے کہ جب تک جو خوب نہ پک جائے آش جو استعمال کے قابل نہیں ہے اور پکاتے وقت پانی بھی کئی بار تبدیل کرتے رہیں۔ اگر ساتویں پانی کی جگہ بخنی ملائیں اور خوب جوش دیں یہاں تک کہ آش جو کا قوام مستوی ہو جائے تو یہ آش جو منگھلے گا اور اگر جو کو مقشاکر کے بھون لیں پھر آش جو بنا لیں تو اسے آش جو محض کہیں گے۔

مزاج:

سرودتر۔

فوائد:

گرم امراض میں بہت نافع ہے سردی اور تری پیدا کرتا ہے اخلاط سوختہ میں نفع پیدا کر کے ان کا استفرغ کرتا ہے معدے کا تنقیہ کرتا ہے بدن میں آسانی سے پہنچتا ہے لذیذ اور معتدل غذا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے باوجود ان خصائل کے اخلاط فاسدہ کو پہچان میں نہیں لاتا اور معدے میں نفع دگرانی پیدا نہیں کرتا۔ احتشاک کے مواد کو دھو ڈالتا ہے جلا پیدا کرتا ہے محلل اور مدر ہے پھنے ہوئے جو کے آش جو میں یہ نفع نہیں رہتی۔ آش جو مواد باطن کو نکال دیتا ہے خون اور صفرا کی حدت کو توڑتا ہے اخلاط محترقہ کی تیزی کو تسکین دیتا ہے سخت و تیز بخاروں کے زور کو کم کرتا ہے اندرون حرارت کو بالکل تسکین دے دیتا ہے جگر کا الہاب اور سوزش دباتا ہے۔ سل، دق، ذات

الجذب اور خشک کھانسی اور گرمی کے درد میں بہت نافع ہے معدے سے تلے جلد اتر جاتا ہے اور صالح خلط پیدا کرتا ہے۔ حکیم شریف خاں لکھتے ہیں کہ اطبا کا اس پر اتفاق ہے کہ کوئی غذائے دوائی آتش جو کی طرح کثیر السافع نہیں اس میں دس باتیں جمع ہیں۔ (1) مواد محترقہ کو نکال پھینکتا ہے (2) معدہ کا تحقیقہ کرتا ہے (3) تمام بدن میں بہت جلد نفوذ کرتا جاتا ہے (4) مزیدار ہے (5) معتدل الغذاء ہے (6) پیاس کو تسکین دیتا ہے (7) سرد ہے (8) نفخ پیدا کرتا ہے (9) اخلاط فاسدہ میں ہیجان پیدا نہیں کرتا (10) معدہ میں پھولتا نہیں ہے۔

گیلانی نے لکھا ہے کہ امراض میں جو آتش بنانے کے لیے جو کو اس لیے لیا گیا ہے کہ جو خوبیاں اس میں ہیں وہ دوسرے غلے میں نہیں۔ وہ خوبیاں یہ ہیں سردی تری اور جلا پیدا کرنا نفخ نہ پیدا کرنا معدے اور آنتوں سے جلد تلے اتر جانا اور اپنے ہمارہ اخلاط محترقہ کو نکال دینا پیاس بجھانا۔ تپ کی حرارت کا مقابلہ کرنا اور یہ دبلے آدمیوں اور سل کے بیماروں کے لیے بہت نافع ہے آتش جو سے سینے کی خشونت مٹتی ہے پھیپھڑے کا زخم بھی دور ہوتا ہے جس کے معدے میں استرخاضا ہو اسے آتش جو بہت مناسب ہے آتش جو معدے میں عمل برابر کرتا ہے اور اس سے بالکل نکل جاتا ہے اس میں ذرا نہیں چپکتا اس لیے تپ کے مریضوں کے لیے مناسب ہے۔ کیونکہ اکثر اناج اور حریرے معدے میں جا کر تپ کی حرارت سے خشک ہو جاتے ہیں مگر آتش جو خشک نہیں ہوتا اور نہ نفخ دریاچ پیدا کرتا ہے البتہ بوڑھے اور سرد مزاج والوں کے معدے کے لیے مناسب نہیں جب ایسے لوگ آتش جو استعمال کرتے ہیں تو نفخ پیدا ہو جاتا ہے۔ شیخ کہتا ہے کہ جو کے ستو سے آتش جو میں غذائیت زیادہ ہے آتش جو کھانے کے بعد اگر کھجبین استعمال کریں تو جگر اور قل کے امراض کو نفع دیتا ہے انجیر کے ساتھ پکا یا ہوا آتش جو پرانے بلغمی بخاروں کو دفع کرتا ہے۔

دید کہتے ہیں کہ جو کو چوگنا پانی میں اتنا جوش دیں کہ وہ گل جائے تو صاف کر کے کام میں لائیں یہ تشنگی دفع کرتا ہے قابض ہے پیاس بجھاتا ہے تپ اور امراض مقعدہ کو دور کرتا ہے نفخ پیدا کرتا ہے اور معدہ کو ڈھیلا کرتا ہے۔

آلو

شاخت:

آلو ایک ایسی کثیر الاستعمال ترکاری ہے کہ آج دنیا کا کوئی ملک اس کی افادیت سے انکار نہیں کر سکتا اور شاید دنیا کا کوئی بھی ملک ایسا نہ ہوگا جہاں بطور غذا استعمال نہ ہو اس وقت آلو ہندوستان میں سب جگہ بویا جاتا ہے لیکن ایک زمانہ تھا کہ یہاں اس کا کوئی نام بھی نہیں جانتا تھا صرف سو برس ہی کے اندر یہ چیز اس ملک میں گھر گھر پائی جاتی ہے دوسرے ممالک میں آلو ہماری طرح بطور ترکاری کے استعمال نہیں کرتے بلکہ وہ اس کو بطور غذا گیہوں اور چاول کی مانند کھاتے ہیں آلو کا اصل وطن امریکہ ہے اور سترہویں صدی میں سردالٹریلے اس کو امریکہ سے انگلینڈ لائے تھے جس کے سوڈیزھ سو برس بعد یہ ہندوستان میں لایا گیا۔ مسٹر کمر جی ایف ایل ایس لکھتے ہیں کہ 1792 میں اول ہی اول آلو ہندوستان میں آیا تھا اور یہاں اس نے اتنا فروغ حاصل کیا ہے کہ اس کے وطن میں جو اس کی حالت ہے وہ ہندوستان کے سامنے ماند پڑ گئی ہے چھوٹی چھوٹی جڑیں بوئی جاتی ہیں اس کی روئیدگی کی نیل ہوتی ہے پتے چھوٹے چھوٹے پودینے کی طرح ہوتے ہیں اگر اس کی نیل کی شاخ کو زمین میں چھپا دیا جائے تو اس کی جڑ کے ہر تار میں آلو باقلا کے دانے کے برابر پیدا ہو کر تھوڑی سی مدت میں خوب بڑھ جاتا ہے آلو ہی اس کا بیج ہے لیکن شائر علاقہ انگلستان کے ایک زراعتی فارم میں ساڑھے پانچ سیر کا آلو پیدا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم و خشک۔

فوائد:

اجزائے مٹی زائد پیدا کرتا ہے اور مٹی کو گاڑھا کرتا ہے اور جسم کو مونا کرتا ہے اس میں اسٹارچ بہت زائد مقدار میں پایا جاتا ہے اس لیے یہ لاغر اور کمزور لوگوں کے لیے زیادہ منافع بخش ہے ترکاری اس کی لذیذ ہوتی ہے اور تقریباً کئی طرح سے پکا کر استعمال کیا جاتا ہے اور چونکہ یہ لٹخ و ریاح پیدا کرتا ہے اس لیے باہ کو بھی حرکت میں لاتا ہے مقوی باہ ہے مٹانے کو قوت دیتا ہے اس کو پیس کر آنکھوں میں لگانا اس کو قوی کرتا ہے اور جالہ کو کاٹتا ہے قابض ہے اور سودا ویت رکھتا ہے

زیادہ کھانے سے سوداوی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔
 دید کہتے ہیں کہ آلو میٹھا اور ہضم ہونے میں تھیل ہے اس کے کھانے سے براز یعنی پاخانہ
 گاڑھا ہو جاتا ہے اور بدن میں سستی پیدا ہو جاتی ہے پیشاب بڑھاتا ہے بادی اور بلغم پیدا کرتا
 ہے طاقت اور منی اور باہ بڑھاتا ہے سرخ بادے اور خون کے جوش کو مٹاتا ہے جس میں کہ قوت
 باضمہ ضعیف ہو وہ اگر اس سے زیادہ مقدار میں استعمال کرے تو پیٹ پھول جاتا ہے، دیر ہضم
 ہے۔

کچا آلو پیس کر چلی ہوئی جگہ پر لگانے سے بہت آرام ہوتا ہے بعض کہتے ہیں کہ آلو چھلکے
 سمیت نہیں استعمال کرنا چاہیے ایسڈٹی پیدا کرتا ہے جس مریض کو ایسڈٹی کی شکایت ہو اسے ابلا
 ہوا آلو چھیل کر استعمال کرانے سے ایسڈٹی میں افادہ ہوتا ہے۔
 دنیا کی شاید پہلی ترکاری ہے جو ہر موسم میں ملتی ہے ہندوستان کا تو شاید کوئی ہی گھر ایسا ہو
 جہاں آلو نہ استعمال ہوتا ہو اور اسے لوگ ہر موسم میں استعمال کرتے ہیں۔

آلو بخارا

شاخت:

ایک درخت کا پھل ہے سرخ رنگ کا ہوتا ہے پرانا ہو کر سیاہی مائل ہو جاتا ہے یہ پھل جنگلی
 اور بستانی دونوں قسم کا ہوتا ہے اہل تجربہ کا قول ہے جس میں شیرینی ذرا بھی نہ ہو بلکہ جتنا ترش مزہ
 زیادہ ہو وہ قابض ہے شیخ کہتا ہے کہ بستانی سیاہ قوی ہے اور زرد سرخ سے قوی ہے بستانی کو شاہ آلو
 بھی کہتے ہیں۔ ملک ارمن کا آلو سب سے میٹھا اور خوب دست آور ہوتا ہے آلو چہ جس کا رنگ زرد
 ہوتا ہے بہت نازک اور سب سے زیادہ سرد اور لطیف ہے اور سرخ میں سے ایک قسم کی بہت ترش
 ہوتی ہے جو اہلی کے قائم مقام ہے حرارت کے بچانے مواد کے رفیق کرنے میں اس کو آلوائے کشتہ
 کہتے ہیں یہ قسم خشک ہو کر سیاہ و نیلی ہو جاتی ہے۔ بخارا کا آلو سب سے بڑھ کر ہے یہ قسم سوا
 خراساں کے اور جگہ نہیں ہوتی دوسری جگہ کے آلو اس کی برابری نہیں کر سکتے۔ اس کے بعد آلوائے
 سیاہ فارسی کا نمبر ہے یہ قسم عربی میں قلوب الریح کے نام سے مشہور ہے۔ دمشق میں ایک قسم کا آلو
 ہوتا ہے جو قابض ہوتا ہے پہاڑی و جنگلی قسم کا آلو بہت چھونا و بہت ترش ہوتا ہے اور کبھی شیریں

نہیں ہو سکتا یہ قابض ہوتا ہے درخت بھی اس کا بستانی کے درخت سے چھوٹا ہوتا ہے۔ خلاصہ کلام یہ ہے کہ کتب طب میں جب مطلق آلو مذکور ہوتا ہے تو اس سے بخارا کا زرد رنگ آلو مراد ہوتا ہے جو تازگی کی حالت میں زرد کھربائی شفاف کھٹ مٹھا اور مزیدار ہوتا ہے۔

مزاج:

پکاشیریں سرد دوسرے درجہ کے پہلے مرتبہ میں اور اسی درجہ کے مرتبہ آخر میں

فوائد:

تر آلوئے بخارا ملائم جلاب ہے اسی لیے یہ ملیعات میں داخل ہے آنتوں میں پھسلن کرتا ہے صفراوی اور خونی بخارا کو از حد نافع ہے جوش خون کو بجھاتا ہے سرسام اور درد سر کو دور کرتا ہے پتوں اور متلی اور جی کی مالش کو دور کرتا ہے صفراوی تے کو دور کرتا ہے کھلی کے مادے کو مٹاتا ہے ہر ایک مادے میں نفع پیدا کرتا ہے پیاس کو بجھاتا ہے باوجود ترشی کے برخلاف اہلی وغیرہ اور ترشیوں کے کھانسی کو مٹھ نہیں شیریں میں تیلین کی قوت زیادہ ہوتی ہے مگر ترش بھی اپنے قوت و تقطیع و ملطف کے سبب سے اکثر دست آور ہوتا ہے کیونکہ ترش چیزیں جو تقطیع اور ملطف ہوتی ہیں معدہ اور امعا سے فضول دفع کرتی ہیں اگر بالکل بیٹھا ہو تو معدے کو ڈھیلا کر دیتا ہے کیونکہ اس میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے البتہ ترش ایسا نہیں ہے اس لیے کہ اس میں غلیان کی وجہ سے مائیت کم ہوتی ہے اس لیے خشکی کی طرف مائل ہوتا ہے اور چونکہ آلو کی رطوبت مائی ہے اس لیے اس میں غذا ابھی کم ہے اور جتنا زیادہ تر ہوتا ہے مائیت بھی اتنی زیادہ ہوتی ہے یہی وجہ سے خشک پھل دست کم لاتا ہے مگر غذائیت زیادہ دیتا ہے اور معدہ کو بھی کم ڈھیلا کرتا ہے تازہ پھل میں تلخین کی قوت بوجہ لزوجت اور رطوبت کے غلبے کے زیادہ ہے تپ صفراوی اور درد سر کے لیے کھانا کھانے سے قبل استعمال کرنا چاہیے کھٹا اور کھٹ مٹھا آلو صفرا کے واسطے بہت مفید ہے مٹھا آلو کھانے سے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے کیونکہ وہ معدے میں رطوبت مائی اور سردی پیدا کرتا ہے اس لیے سببجین کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے خاص کر آلو کا گودا معدے کو نقصان پہنچاتا ہے مگر گرم معدے والے کو نقصان نہیں پہنچاتا۔ آلو بخارا کی اصلاح کے لیے سرد مزاج والوں کے لیے شہد اور شراب دیں آلو خام بھی معدہ گرم کے موافق ہے کیونکہ اس میں سردی اور قبض ہے۔ آلو سیاہ صفرا کا زیادہ دست آور ہے مگر اکثر ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ کھٹا آلو بھی دست لاتا ہے آلو لزوجت اور رطوبت کی وجہ سے دست لاتا ہے اس

لیے دستوں کے واسطے جتنا تر ملے استعمال کریں آلو کا دانہ جتنا چھوٹا ہوتا ہے دست کم لاتا ہے کیونکہ اس میں مائیت کم ہوتی ہے کھانا کھانے سے پہلے آلو کھانا اس لیے مفید ہے کہ معدے کی حرارت اس کے ہضم کرنے کی زیادہ کوشش کرتی ہے گرم مزاج والے کسی مصلح کے محتاج نہیں جب کہ سرد مزاج والوں کے لیے آلو کھانے میں معدے کی اصلاح کی ضرورت ہے۔ اس کو بھگو کر مل کر پینے سے گرمی کی کھانسی مٹتی ہے اس کا پانی خون حیض اور پیشاب کا اور ار کرتا ہے اس کے درخت کے پتوں کا پانی شکم کے ہر قسم کے کیڑے مار ڈالتا ہے اس کے پھول چابنے سے مواد نازل رک جاتا ہے اور سر پر پھول کا لپ کرنا گرمی کے درد سر کو دفع کرتا ہے۔ ویدوں نے لکھا ہے کہ ملین مخفف بلغم دمنی ثقیل بلغم و صفر کو دفع کرنے والا ہاضم شیریں خوش کتنہ ذائقہ ترش منہ کا صاف کرنے والا ہوتا ہے۔

آم

شاخت:

ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے آم ہندوستان کا خاص میوہ ہے دوسری ولایت میں نہیں ملتا اور دنیا کے سب میوؤں کا نمچڑ ہے اس کا درخت ساٹھ ستر فٹ بڑا ہوتا ہے اس کا تناسیدھا اور گولائی اس کی پندرہ فٹ ہوتی ہے اس کے ماگھ سے جیٹھ تک چھ انچ سے نو انچ تک لمبے نوکدار پتے لگتے ہیں یہ پتے شروع میں لال ہوتے ہیں پھر گہرے ہرے رنگ کے ہو جاتے ہیں درخت پچاس ساٹھ برس تک پھیلتا ہے پھل اول میں سال بہ سال بہتر ہوتا ہے اور آخر میں بالعکس اور اس کے پتوں میں بھی اس کے پھل کی سی خوشبو آتی ہے اس میں کچھ پیلے رنگ کے خاص قسم کے خوشبو والے پھولوں کے گچھے لگتے ہیں یہ پھول ماگھ سے چیت تک آتے ہیں میساکھ سے اساڑھ بلکہ اس سے بھی بعد تک پھل لگتے ہیں اس سے ایک قسم کا گوند نکلتا ہے اس کی گٹھلی کی رنگ میں سے تیل نکالا جاتا ہے اس کا پھل ابتدا میں بہت بکسا ہوتا ہے رفتہ رفتہ کھٹا پڑتا ہے بعد اس کے شیریں ہو جاتا ہے اس کے کچے پھل سے اچار اور مرہ وغیرہ تیار کیا جاتا ہے۔ گیلانی نے لکھا ہے کہ یمن اور افریقہ کے اطراف میں سوڈان کے شہروں کے پاس اور عمان کے جوانب میں جو آم پیدا ہوتا ہے وہ قد میں بڑے آلو بخارا اور اخروٹ اور سیب اور بڑی ناشپاتی کے ہوتا ہے اور درمیانی خربوزے کے

برابر بھی ہوتا ہے بہتر آم شیریں شاداب بے ریشہ خوشبودار ہے قلمی سے تخمی زیادہ لطیف ہوتا ہے اس کے پتلا ہونے سے نفع بھی کم پیدا کرتا ہے قلمی سے نفع اور تخمیر زیادہ پیدا ہوتی ہے قلمی دیر ہضم اور ثقیل ہے یہ پھل ہندوستان کے سوا اور مقاموں میں بافراط نہیں ہوتا اور نہ ایسا مزیدار ہوتا ہے جیسا کہ ہندوستانی، قلمی آم کا درخت چھوٹا اور جلد پھلتا ہے تخمی آم کا درخت لمبا اور دیر میں پھلتا ہے۔

مزاج:

پکا شیریں آم گرم وتر۔

فوائد:

چینھا آم اعضا ریسہ ارواح، معدہ، امعاء، مثانہ، گردہ، باہ، سانس لینے کے اعضا اور مری کو طاقت دیتا ہے بدن کا رنگ صاف کرتا ہے مصفی خون ہے درد سر، بواسیر، اسہال، بوا سیری، منگر، ہی، قورچ، کھانسی اور حرارت صفر اور کرتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے بدن کی سستی مٹاتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے اس سے اجابت کھل کر آتی ہے قبض باقی نہیں رہتا پیاس کو تسکین دیتا ہے خفقان کے لیے نافع ہے۔ حکیم علی نے شرح مفردات قانون میں لکھا ہے کہ اس میوے کی صورت سے گردے کے ساتھ بہت مشابہت ہے۔ میں سمجھا کہ گردے کو طاقت بخشنے گا اس لیے میں نے امراض گردہ میں استعمال کیا بہت مفید پایا یہاں تک کہ تپ دق میں بھی جو گردے کی مشارکت سے تخمی استعمال کرنے سے نفع ہوا اور تپ دق زائل ہوئی۔

کچا آم صفر کو تسکین دیتا بھوک پیدا کرتا ہے بلغمی و سوداوی مزاجوں کو مضر ہے سودا پیدا کرتا ہے گردے اور پھیپھڑے اور باہ کو بھی نقصان پہنچاتا ہے شکر اس کی مصلح ہے انبہ خام گردے اور مٹانے کی پتھری کو توڑتا ہے اور بالخاصیت حمل کو گراتا ہے آم کا اچار صفر اوی مزاج کو مفید ہے بھوک بڑھاتا اور مٹھال کو نافع ہے آم کا مرہ دل اور معدے کو قوت دیتا منہ میں خوشبو پیدا کرتا خفقان دور کرتا بوا سیر کو نافع ہے۔ آم کھا کر اوپر سے دودھ پینے سے بدن نہایت قوی ہو جاتا ہے تراش کر کھانے سے چوستنا اچھا ہے۔

دید کہتے ہیں پکا شیریں آم دل کو خوش رکھتا منہ کی بے مزگی کو دور کرتا بدن کو فرہ کرتا باہ کو قوت دیتا بلکہ تمام اعضا کو قوت پہنچاتا ہے اجابت کھل کے آتی ہے بھوک خوب بڑھاتا ہے بدن کا رنگ نکھارتا

ہے مگر بادی پیدا کرتا ہے جسے دست آتے ہوں اسے معتر ہے کچے آم کا رس رحم اور پھپھڑے اور آنتوں میں سے خون کے جاری ہونے کو روکتا ہے کچے آم کو پس کر آنکھ پر باندھنے سے آنکھ کا درد بند ہوتا ہے اچھورا اور سیندھے نمک کو پانی کے ساتھ پیس کر لیپ کرنے سے داؤد مٹاتا ہے اس کا اچار کھانے سے تلی گھٹ جاتی ہے ایک سال پرانے اچار کا تیل لگانے سے گنج دور ہوتا ہے۔

اخروٹ

شناخت:

ایک درخت کا پھل ہے یہ دو قسم کا ہوتا ہے ایک اصلی دوسرا صحرائی اصلی میں دو قسمیں ہیں ایک کا درخت بویا جاتا ہے اور دوسرا اپنے آپ لگتا ہے بوئے ہونے کا چھلکا پتلا ہوتا ہے اس کو کاغذی اخروٹ کہتے ہیں اپنے آپ لگنے والے کا چھلکا موٹا ہے اس کا درخت ہمالیہ میں کشمیر سے لے کر منی پور تک اور دوسرے ملکوں میں بھی ہوتا ہے یہ درخت ایک سو فٹ سے ایک سو بیس فٹ تک اونچا ہوتا ہے اس بیڑ کی گولائی بارہ فٹ سے اٹھائیس فٹ تک ہوتی ہے اس کے پتے گول اور کچھ کچھ لمبائی لیے ہوتے ہیں جن کی وضع سازج ہندی کے پتوں جیسی ہوتی ہے لکڑی سیاہی مائل بے ریشہ اور جو ہر دار ہوتی ہے اس کے پتے جاڑوں میں گر جاتے ہیں اور ماگھ کے مہینے سے چیت تک دوسرے پتے نکل آتے ہیں اس میں سفید پھولوں میں سمجھے لگتے ہیں جن کی شکل مدن پھل کے پھولوں کی سی ہوتی ہے یہ درخت جب تیس چالیس برس کا ہو جاتا ہے تب اس میں پھل آنے لگتے ہیں پھولوں کو اکٹھا کرنے کے تین مہینوں کے بعد ان میں سے تیل نکالا جاتا ہے کیونکہ اس زمانہ تک اس میں دودھ کی طرح ایک رطوبت رہتی ہے بعد اس کے وہ جم کر مینگ بن جاتی ہے چیت بیساکھ میں اس کے پھول لگ جاتے ہیں اور ساڑھ آنے تک پھل پک جاتے ہیں۔

مزاج:

گرم دوسرے درجہ میں، خشک تیسرے درجہ میں۔

فوائد:

اس کی مینگ لطیف ہے اجابت خلاصہ لاتی ہے اعضا رقیہ کو قوت پہنچاتی ہے خصوصاً دماغ کو قوت دیتی ہے حواس کو روشن کرتی ہے بوڑھوں کے موافق ہے تازہ کھانا چاہیے خون صالح پیدا کرتی

ہے انزردت کے ساتھ معدے کے کیڑے نکالتی ہے جوٹ کے نشان پر تازہ میگ کالیپ کرنے سے نشان جاتا رہتا ہے اس کے لگانے سے جھائیں جاتی رہتی ہے اس کالیپ سداب اور شہد کے ساتھ پٹھے کے التوا کے لیے مفید ہے اس کی میگ نہار منہ چاب کرداد پر لگانے سے جاتا رہتا ہے اس کی مقشر میگ بادام کی میگ سے معدے کے زیادہ موافق ہے پرانی میگ معدے کے لیے ردی ہے خاص کر پرانا جلدی فاسد ہو جاتا ہے خلط صفرادی اور دخانیت کی طرف مستحیل ہو جاتا ہے اخروٹ کی میگ باہ اور حافظہ کو قوت دیتی ہے آتشک کی بیماروں کو مفید ہے ریاح دور کرتی ہے مادہ ردی کو تحلیل کرتی ہے بد ہضمی کو مانع ہے یعنی ہوئی میگ کھانسی کو فائدہ مند ہے اس کو پیس کر ناف پر لیپ کیا جائے تو مرد ز جاتی رہتی ہے۔

اس کو پانی میں جوش دے کر پانچ روز تک پینے سے سر کا حقیقہ ہو جاتا ہے ذہن اور فکر میں تیزی آ جاتی ہے سر کے میں پرورش کی ہوئی میگ ضعف معدے کے لیے تریاق کا حکم رکھتی ہیں سبل اور دمہ میں مفید ہے اخروٹ کی پرانی میگ کو چاب کر گوشہ چشم کے ناسور پر لگانا فائدہ مند ہے اخروٹ کی میگ کو منہ پر ملنے سے منہ کا تشخ دور ہو جاتا ہے ساڑھے دس گرام اخروٹ کی میگ ہوزن مصری کے ساتھ سات روز تک کھانے سے وجع الورک کو فائدہ ہوتا ہے انجیر خشک اور سداب اور نمک کے ساتھ کھانے سے ہر قسم کے زہر کو نفع دیتی ہے خاص کر کسی زہر سے قبل اسے کھالیا جائے تو زہر اثر انداز نہیں ہوتا ہے کیونکہ اخروٹ میں ایک قسم کی تریاقیت ہے ابن زہر کہتا ہے کہ انجیر کے ساتھ کھانے سے زہر اثر نہیں کرتا اگر شہد نمک اور پیاز کے ساتھ دیوانے کتے کے کانے ہوئے مقام پر لگائیں تو نفع دیتا ہے اخروٹ کی میگ قابض نہیں ہوتی ہے اور نہ ہی اس میں خشونت پائی جاتی ہے البتہ اس کے اندرونی چھلکے میں جو میگ پر ہوتا ہے تھوڑا سا قابض ہے لیکن وہ بھون لینے سے زیادہ قابض ہو جاتا ہے۔

علامہ گیلانی رقمطراز ہیں کہ اس درخت کے تمام اجزا میں قوت قابضہ پائی جاتی ہے اور اگر اخروٹ کے سب سے اوپر ہوئے چھلکے میں قبض ظاہر ہے اور تمام اجزا میں تلخی ہے پرانی میگ میں قوت جلا قوی ہوتی ہے اس کی میگ کڑوی جلدی ہو جاتی ہے۔

ادرک

شاخت:

ایک جڑ ہے مزہ جڑ پرہ ہوتا ہے زمین کے اندر پائی جاتی ہے تروتازہ کو ادرک اور خشک کو سونٹھ کہتے ہیں اس لیے اطباء سے زنجبیل رطب بولتے ہیں اور بعض نے سونٹھ کی قسم سے بتایا ہے اور بعض کے قول سے ظاہر ہے کہ سونٹھ سے غیر ہے بحالت تری مشابہ سونٹھ کے اور خشک ہونے پر اس کے مغائر ہوتی ہے اور تراپنے تک کامل انجواں ہے خشک ہونے پر خفیف مگر یہ قول تحقیق کا محتاج ہے کوئی ادرک زیادہ قوی ہوتی ہے ادرک میں سے ڈالیاں نکلتی ہیں ہر ڈالی ہری اور سیدھی اور ہاتھ دو ہاتھ تک لمبی اور چھنگلیاں کے برابر پتلی ہوتی ہے جڑ کے قریب اوپر کارنگ سرخ ہوتا ہے اس پر گنوں کے پتوں کی طرح پتے لپٹے ہوتے ہیں جو گنوں کے پتوں کی طرح ملائم اور بہت سبز ہوتے ہیں ہر پتہ بالشت دو بالشت لہا اور اس سے چھوٹا بھی ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم و گراں ہے۔

فوائد:

ادرک ملیں ہے دماغ کو گرم کرتی ہے ہاضم ہے اگر تحلیل غذا کے وقت کھائیں تو جلدی ہضم ہو جاتی ہے اور اگر کھانے سے قبل نمک لاہوری کے ساتھ کھائیں تو نفخ دور کر دیتی ہے ہاضمہ کو قوت دیتی ہے ریاح کو تحلیل کرتی ہے بھوک کو بڑھاتی ہے بلغم اور رطوبت معدہ کو دفع کرتی ہے معدہ اور جگر کی قوت کو بڑھاتی ہے اس کے رس میں شہد ملا کر چائنا بلغمی کھانسی کو مفید ہے اور ارد کی دال میں ڈالنا اس کی اصلاح کرتا ہے سرد مزاج والوں کے لیے بے حد مفید ہے وید کہتے ہیں کہ گرمی بدن کے موافق گرم ہے طبیعت کو خوش کرتی ہے ورم اعضا سقوط اشتہا لاغری بلغم سینے کان اور ناک کے امراض کے لیے نافع ہے بوا سیر گھٹیا اور استسقا کو دور کرتی ہے کھانسی دمہ ثقل سح اور خروج مقعد کو مفید ہے مدر ہے دا الثعلب کو مفید ہے اور ام ربیجی بارد اور ہائے کے لیے بے حد مفید ہے اس کا مرہ سونٹھ کے مرہ سے زیادہ لذیذ ہوتا ہے اس میں بمقابلے اس کے گرمی بھی کم ہے ادرک

سازھے دس ماشہ پرانا گڑ ساڑھے سترہ ماشہ دونوں کو نہار منہ کئی دن استعمال کرنے سے بند آواز کھل جاتی ہے اور ک کا دوسیر پانی پاؤ بھرتس کے تیل میں ملا کر یہاں تک جوش دیں کہ پانی خشک ہو جائے اور روغن باقی رہ جائے تو اس کی مالش درد ریاچی کے لیے اور جوڑوں کا درد اور جوڑوں کی سختی کے لیے سود مند ہے کھانا کھانے سے پہلے اور ک کے ٹکڑوں پر نمک چھڑک کر کھانے سے کھانے کی طرف سے نفرت اور اشتہا کا نہ ہونا موقوف ہو جاتا ہے بعض کا بیان ہے کہ اور ک مضعف باہ ہے مگر یہ قول تحقیق طلب ہے کیونکہ سوٹھ مقوی باہ ہے اور وہ اور ک سے بنتی ہے تو پھر کیا وجہ کہ اور ک مقوی باہ نہ ہو اور یہ تو نہایت تعجب کی بات ہے کہ مضعف باہ ہو اور ک کے رس میں دودھ ملا کر سوٹھنے سے ماتھے کا درد اور دوسرے امراض دفع ہو جاتے ہیں اور ک کے رس میں شہد ملا کر چائے سے قوت ہاضمہ درستی پر آ جاتا ہے لیکن جس کا سبب صفر ہو اس کے رس کی دو تین بوندیں آنکھ میں پکانے سے آنکھوں کا درد دفع ہو جاتا ہے اس رس کو سوٹھانے سے تپ کی بے ہوشی رفع ہو جاتی ہے۔

اور ک کے ٹکڑوں کو نمک میں لپیٹ کر دانت میں دبانے سے سردی کی وجہ سے جو دانتوں میں درد ہوتے ہیں جاتے رہتے ہیں اور ک تر پھلا اور گڑ کو اکٹھا کر کے دینے سے یرقان کو نفع ہوتا ہے اس کو نمک کے ساتھ کھانے سے ضعف اشتہا جاتا رہتا ہے اس کے رس میں شہد ملا کے چٹانے سے دمہ کھانسی زکام اور بلغم مینٹے ہیں اس کے رس میں اجوائن کو پیس کر بدن پر مالش کرنے سے بادی کا درد دفع ہوتا ہے اس کے خالص رس میں پرانا گڑ ملا کر پلانے سے سب بدن کی سو جن اترتی ہے مگر اس کے استعمال کے وقت مریض کو بکری کا دودھ استعمال کرانا چاہیے اس کا رس نیم گرم کر کے پکانے سے کان کا بادی کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اس کا اچار کھانے سے بھوک لگتی ہے غرض خلاصہ یہ ہے کہ اور ک اپنے اندر صد ہا خصوصیات لیے ہوئے ہے۔

اروی

شاخت:

یہ ایک قسم کی ترکاری ہے جس کو گھٹیا بھی کہتے ہیں یہ بھی جڑ ہے اس کی شاخیں ایک گڑ کے

قریب لمبے پتے بڑے بڑے ڈھال کی طرح جن کے لب اندر کسی طرف ہوتے ہیں صاف اور چکنے کیلے کے جنوں کی طرح اس کی جڑ کی لمبائی انگلی کے برابر کوئی چھوٹی بھی ہوتی ہے ہندوستان میں یہ تین قسم کی بوئی جاتی ہے اور سفید دوسری سیاہ تیسری سرخ اگرچہ کتابوں میں سات قسم کا ذکر ہے مگر اس کی اور قسمیں دیکھنے میں نہیں آئیں جب اس کا پوست دور کیا جاتا ہے تو اندر سے سفید نکلتی ہے اس کو گوشت کے ساتھ اور تنہا بھی پکا کر کھاتے ہیں اس کے پتے بھی کئی طرح سے مستعمل ہیں اس میں شوریت کے ساتھ قبض اور تیزی ہے جب اس کو کچا کھایا جائے تو یہ سب باتیں معلوم ہوتی ہیں اس کی رطوبت منہ اور زبان کو کاٹتی ہے جوش دینے سے یہ تیزی اور شوریت جاتی رہتی ہے یہ لئی جاتی ہے اور خود درجنگلی بھی ہوتی ہے جنگلی قسم مستعمل نہیں ہے کیونکہ اس میں حدت اور لزوجت ہوتی ہے ہر اروی میں شوریت اور چیپ پایا جاتا ہے طلق میں خراش پیدا کرتی ہے پکانے سے حدت اور شوریت اور لزوجت دور ہو جاتی ہے صحرائی کی پہلی قسم کی حدت اور شوریت اور لزوجت جوش دینے اور پکانے سے بھی نہیں جاتی اس لیے لوگ اسے استعمال نہیں کرتے۔

مزاج:

سردی کی طرف مائل۔

فوائد:

مقوی باہ ہے مٹی کو گاڑھا اور پیدا کرتی ہے گردے کے دبلے پن کو دور کرتی ہے کھانسی اور بواہر کو مفید ہے اور چونکہ اس میں لزوجت ہے اس لیے معدے کو قوت دیتی ہے۔ بدن کو فرہ کرتی ہے اور بلغم بناتی ہے اور دودھ بھی پیدا کرتی ہے آنتوں کی خراش کے لیے مفید ہے سینے کی خشونت اور زخروں کے کھرورے پن کو مفید ہے۔ بوس رقطراز ہے کہ کچی ہوئی اروی معدے کے لیے مفید ہے پیشاب آور ہے۔ بعض نے لکھا ہے کہ وہ جلد ہضم ہو جاتی ہے آنتوں کے حج کو اور دستوں کو مٹاتی ہے اس کا چھلکا دستوں کے بند کرنے میں معاون ہے استقا کو مفید ہے لیکن جلد ہضم ہونے کا قول درست معلوم نہیں ہوتا اس کو جوش دے کر پیس کر شہد میں ملا کر چوٹ اور درد کی جگہ باندھنے سے آرام ہو جاتا ہے بالوں کو قوت دیتا ہے۔ ویدوں نے سفید و سیاہ کے علاوہ خواص و فوائد بتائے ہیں کہتے ہیں کہ سفید اروی ہاضم ہے اس کا مزہ شیریں مٹانے کی بیماری اور پیشاب

کے فساد کو دور کرتی ہے پیٹ کے کیڑے مار ڈالتی ہے طبیعت کو خوش رکھتی ہے منی پیدا کرتی ہے پاخانہ کھول کر لاتی ہے تمام جلدی امراض میں مفید ہے پرہیزی غذاؤں میں ہے اور سیاہ قسم بھوک گھٹاتی ہے ہضم کے وقت گراں ہے بادی بھی ہے بطن پیدا کرتی ہے مصلح اس کا زیرہ سیاہ ہے امراض جلد اور صفرا کو مفید ہے آواز صاف کرتی ہے قوت گویائی بڑھاتی ہے قبض دور کرتی ہے پرہیز کے لیے خوب ہے اگر اس کو تھوڑا پانی میں مل کر گھڑی بھر رہنے دیں پھر صاف کر کے تین گھونٹ پی لیں مسہل اچھا خاصا ہے جب دست بند کرنا چاہیں تو پیروں کو سرد پانی میں رکھ دیں اس کے کچے پتوں میں سے رس نکال کر لگانے اور پلانے سے تمام رگوں میں سے نکلتا ہوا خون بند ہو جاتا ہے اس کے رس کے لگاتے ہی فوراً اچھی طرح رجم میں سے خون کا نکلتا بند ہو جاتا ہے اور کچھ دیر میں زخم بھر جاتا ہے سیاہ اروی کے پتے اور ان کی ڈنڈیوں سے رس نکال کے اس میں نمک ڈال کے لیپ کرنے سے گلٹیوں اور گانٹھوں کی سوجن جاتی رہتی ہے سیاہ اروی کا رس نکال کر لگانے سے بالوں کا گرنا بند ہو جاتا ہے اور نئے اگنے لگتے ہیں اس کا رس پلانے سے قبض رفع ہو جاتا ہے۔ بھڑ ما دوسرے زہر دار کیڑوں کے کانٹے ہوئے مقام پر اس کا رس لگانے سے زہر اتر جاتا ہے اور اس کا رس بوا سیر کے مریض کو استعمال کرانے سے بوا سیر دفع ہو جاتی ہے جگر میں جو خون جم جاتا ہے اس کو تحلیل کرنے کے لیے اس کا رس پلاتے ہیں۔

اراروٹ

شناخت:

یہ ایک درخت کی جڑ سے ملتا ہے جس کی پیدائش میں ہوتی ہے اب اس ملک ہندوستان میں بھی اس کی کاشت شروع ہوئی ہے ہر برس اس کے درخت کو مع جڑ اکھاڑ کر اچھی طرح پانی سے دھو کر پیس کر اور پانی میں گھول کر خوب اچھی طرح سے ہلاتے ہیں جو چیز سوت کی طرح بہتی ہے اسے نکال کر ڈال دیتے ہیں تب اس دودھ سے پانی کو لے کر نہایت باریک چھلنی سے چھان کر علاحدہ رکھ چھوڑتے ہیں۔ جو چیز نیچے نہ نشین ہو جاتی ہے اس کو چھان کر دھو کر خشک کرنے سے اراروٹ ملتا ہے یہ سفید سفوف ہوتا ہے ہاتھ میں ملنے سے ریت کے مانند معلوم ہوتا ہے بے بو اور بے ذائقہ ہوتا ہے۔

فوائد:

نہایت ہلکی غذا ہے اکثر بچوں کے مرضوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دودھ اور شکر کے ساتھ ملا کر پکا کر کھیر بنا کر دیتے ہیں اعضا کو نرم اور چکنا کرتا ہے مقوی ہے پیچش وغیرہ میں عمدہ غذا ہے اور جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

ارہر

شناخت:

تالیف شریفی میں لکھا ہے کہ دہلی میں ارہر کو تور بھی کہتے ہیں اور دوسرے مقاموں میں تور کو ارہر کی قسم سے جانتے ہیں جس کا درخت کلاں ہوتا ہے ارہر کا درخت تور کے درخت سے چھوٹا ہوتا ہے ارہر کا درخت گز ڈیزھ گز کے قریب یا اس سے بھی لمبا دیکھنے میں آیا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ ارہر تور سے مزیدار ہے تور کو گونوں کے ساتھ بوتے ہیں تور کا دانہ بڑا اور ارہر کا دانہ چھوٹا ہوتا ہے تور کی پیداوار بہ نسبت ارہر کے کم ہوتی ہے بعض لوگ جانتے ہیں کہ تور اور ارہر ایک ہی چیز ہے مگر تحقیق کے بعد پتہ چلا ہے کہ دونوں میں فرق ہے تور کا درخت ڈیزھ گز کے قدر بڑا ہوتا ہے اور ارہر کا اس سے بڑا ہوتا ہے ارہر کو اخیر خریف میں بوتے ہیں اور ربیع کے آغاز میں کاٹتے ہیں ارہر ملک دوا ہے بہت کثرت سے پیدا ہوتی ہے تور کا مزہ ارہر سے بہتر ہوتا ہے ارہر کے دانے میں کسی قدر ہیک آتی ہے جو بھاڑ میں بھون لینے سے جاتی رہتی ہے خاندیس کے ملک کی تور بہت مزیدار ہوتی ہے۔

مزاج:

سرد خشک دوسرے درجہ میں۔

فوائد:

یونانی اطباء کی کتابوں میں لکھا ہے کہ پیٹ پھلاتی ہے یعنی نفاخ ہوتی ہے دیر میں ہضم ہوتی ہے خون کم بنتا ہے قبض پیدا کرتی ہے اور اس سے تیخیر ہوتی ہے صفاوی دست اور ذرب کو نافع ہے بلغم اور خون کا فساد اس سے جاتا رہتا ہے صفر کو دفع کرتی ہے گرم مزاج والوں کو نقصان پہنچاتی ہے البتہ جن کو عادت ہو انھیں استعمال کرنے سے نقصان نہیں ہوتا۔

دید کہتے ہیں کہ ارہر قابض ہے فساد خون و صفرا و بلغم کو کھوتی ہے اور فساد زہر کو دور کرتی ہے ذرا بکسی اور شیریں ہے بھوک بڑھاتی ہے پیشاب کے امراض میں مفید ہے باہ کو دور کرتی ہے اس قے کو جو کھانے کے بعد ہوتی ہے دور کرتی ہے قوت سامعہ کو قوت بخشتی ہے ننگی اور سارے بدن کی سوزش کو زائل کرتی ہے قوت گویائی کو ترقی دیتی ہے یرقان اور سوز القہیہ میں نفع بخشتی ہے مقوی معدہ ہے اسے دودھ یا دہی کے ساتھ استعمال کریں تو اس کی خشکی دور ہو جاتی ہے تور کی دال تپ کے لیے مفید ہے ارہر کی دال پانی میں پیس کر دن میں دو بار بالخورہ پر ضاد کریں اور دوسرے روز بالخورہ کو پرانے ایلے سے صاف کر کے تھوڑا سا گھی مل کر دھوپ میں بیٹھ جائیں تو اس طرح دو تین بار کرنے سے بال نکل آتے ہیں۔ ارہر کو پیس کر پانی میں ملا کر نفع پر ضاد کرنا مفید ہے ارہر کی دال زیادہ استعمال کرنے سے بصارت میں تاریکی آتی ہے سینے میں جلن پیدا ہوتی ہے بہت سے لوگوں کو موافق نہ آنے سے اس سے ان کے دل پر گرمی ہو جاتی ہے اس کی پھلی اور پتوں کو پیس کر اور گرم کر کے پستان پر لپ کرنے سے دودھ کی حرکت اور جوش بند ہو جاتا ہے اس کے کچے پتوں کو چبانے سے منویں کو نفع ہوتا ہے اور پھولے ہوئے مسوڑھے بیٹھ جاتے ہیں اس کے پتوں کے رس سے کلیاں کرنے سے نسیان مٹتا ہے اور اس کے پتوں کا رس پلانے سے انجیم کا زہر اترتا ہے دوپ اور اس کے رس کو سو گھنٹے سے آدھا سیسی دافع ہو جاتی ہے اس کے پتوں کے رس کو کچھ گرم کر کے یا اس کی دال کو پانی میں بھگو کے اس پانی کو گنٹنا کر کے غرارہ کرنے سے زخروے اور گلے کا درم چلا جاتا ہے اس کی بھوسی چلم میں بھر کر حقہ میں پینے سے بچکی بند ہو جاتی ہے اس کو پانی میں پیس کر لگانے سے بچوں کے بڑے خھیے چھوٹے ہو جاتے ہیں اس کے درخت کی جڑ کو پانی میں گھس کر آنکھ میں لگانے سے جالا کتا ہے ارہر کے پتے جوش دے کر کلی کرنے اور پتوں کو دانتوں کے تلے داہنے سے دانتوں کے درد کو بہت تسکین ملتی ہے۔

غرض کی دال اور مع پورا درخت بہت ہی منافع بخش ہے جس کے ہر عضو کی علاحدہ علاحدہ

اقادیت ہے۔

اُرد

شناخت:

اُرد دو قسم کے ہوتے ہیں ایک کالے جو موسم برسات کے شروع میں بوئے جاتے ہیں اور ساون بھادوں میں پکتے ہیں۔ دوسرے ہرے رنگ کے جن کو پچا اُرد کہتے ہیں یہ بھی اسی طرح بوئے جاتے ہیں اور آسوج کار تک میں پکتے ہیں کچے اُردوں کو کبھی کہیں بسنت کے موسم میں بوئے ہیں یعنی ماگھ میں اور بیساکھ میں کانتے ہیں۔

سو تولہ اُردوں میں 56 تولہ میدہ دو تولہ تیل نکلتا ہے اور سوادو تولہ تیل نکلتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں تر۔

فوائد:

اُرد چکنا ہضم ہونے میں بھاری ہے نفاخ ہے رس اور کیلوس کا مزہ شیریں ہوتا ہے بھوک بڑھاتا ہے دافع ریاح ہے قوت بڑھاتا ہے حافظہ صحت ہے اعضا کو قوی کرتا ہے بلغم اور صفر پیدا کرتا ہے سنی اور دودھ پیدا کرتا ہے چربی بڑھاتا ہے تراوٹ لاتا ہے مغز کو طاقت دیتا ہے بادی کے مرضوں کو مٹاتا ہے مادے کو پیشاب سے جدا کرتا ہے اور لقوہ میں فائدہ مند ہے سانس کی تنگی کے لیے نافع ہے۔ ارنڈ کی جڑ کی چھال کے ساتھ اُردوں کو ابال کر پلانے سے گھٹیا دافع ہوتی ہے ایک رتی سفید گھوگھی کے سفوف کو اُردوں کے جوشاندے کے ساتھ پلانے سے اعصاب میں طاقت آجاتی ہے۔

حکیم شریف خاں نے اس کو بادگولہ اور قونج اور دوسرے بادی امراض کے خلاف قیاس اور بالعکس سمجھا ہے کیونکہ اُرد مولد ریاح ہے اگر تازہ پیس کر برص کے داغوں پر لگایا جائے اور چند روز اس کا استعمال جاری رکھیں تو بہت مفید ہے اور اگر اس کے آنے کو پانی میں پیس کر اور گوندھ کر سر پر ضماد کریں نکسیر بند ہو جاتی ہے اس کی دال پانی میں ابال کر بالوں پر ملنے سے بال عمدہ اور کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ اُردوں کو بطور غذا استعمال کرنے سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے ان کو پانی میں پیس کر ہر قسم کا جریان منی جاتا رہتا ہے اس کا حلوہ منی کو بھی گاڑھا کرتا ہے۔

اردوں کا آنا پانی میں گوندھ لیں اور تھوڑا سا نمک بھی اس میں ملائیں اس کی روٹی بنا کر توڑے پر ایک طرف سے پکائیں دوسری طرف سے بجی رہے ادھر تل کا تیل یا روغن گل ملیں اور جس عضو میں داد ہوتا ہو اس پر باندھیں اگر نمک کے ساتھ سوئٹھ شامل کر دیں اور بھی قوی ہو جاتی ہے یہ روٹی ہر گلہ کے درد کے لیے نہایت نفع بخش ہے اور تیل کی جڑ کو جوش دے کر پلانے سے ہڈیوں کا درد دفع ہو جاتا ہے۔ جن پھوڑوں میں درد ہو ان پر ارد کا پلٹس باندھنا چاہیے اس کی دال پکا کر کھانے سے عورتوں کا درد بڑھتا ہے صفراوی درم پر اردوں کو پکا کر ضہا د کریں پیسے کے دنوں میں بنگال کے لوگ ارد کی دال کھانا اچھا سمجھتے ہیں کیونکہ وہ اس کو ٹھنڈی اور جلد ہضم ہونے والی مانتے ہیں حالانکہ اس کے ثقیل ہونے میں اہل فن کا اتفاق ہے لیکن یہ اپنے اپنے ملک کی رسم ہے ارد کے آنے کے بڑے تل کے کھن کے ساتھ کھانے سے سات دن میں بادی کا مرض دور ہو جاتا ہے تر و تازہ اردوں کو کچل کر رس نکال کر سحوط کرانے سے اوباکہ روگ دفع ہو جاتا ہے ان کو چلم میں رکھ کر تبا کو کی طرح ان کا دھواں پینے سے بگلی بند ہو جاتی ہے۔

غرض کہ حاصل کلام یہ کہ ارد کی دال دوسری دالوں کی طرح تقریباً تمام ملکوں میں مستعمل ہے اور یہ غذائی اور دوائی دونوں طرح سے استعمال کی جاتی ہے۔

اسی

شاخت:

اسی کے پودے کی ساق پتی اور قریب ایک ہاتھ کی لمبی، پھول لاجوردی ہوتا ہے اس کی گھنڈی جس میں بیج ہوتے ہیں چنے کے دانے کے برابر ہوتی ہے اس میں بیج بھرے ہوئے ہوتے ہیں بیج چکنے ہوتے ہیں بعض کا رنگ زردی دیزگی مائل اور بعض کا سرخی مائل اور بعض کا سیاہی مائل اور بعض کا سفید ہوتا ہے اس پودے کی چھال سے ایران وغیرہ میں کپڑے بنتے ہیں اور کپڑے کو کتاں کہتے ہیں جب مطلق اسی بولتے ہیں تو بیج مراد ہوتے ہیں۔ گیلانی کہتے ہیں کہ طبیبوں کی یہ عادت پڑ گئی ہے کہ جب مطلق بزر بولتے ہیں تو بزر کتاں یعنی اسی مراد ہوتی ہے بعد اس کے یہ اصطلاح مقرر کر لی ہے کہ جب مطلق بزر بولیں تو اس سے اسی کا تیل مراد ہوتی ہے بہتر وہ بیج ہیں جو تازہ اور بھاری اور موٹے ہوں۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم و خشک۔

فوائد:

اسی کا کپڑا پہننا حرارت کو دور کرتا ہے پسینہ کم کرتا ہے خارش اور درم سخت کو بہت نافع ہے اس میں جو کس کم پڑتی ہیں۔ شریف نے لکھا ہے کہ اگر یہ چاہیں کہ بدن دبلا ہو جائے تو جاڑوں میں کتاں کا کورا کپڑا بغیر دھلا ہوا پہنیں اور گرمیوں میں کورا پہنیں اس کا پودا دماغ کا سدھ کھولتا ہے زکام کو بے حد نفع بخش ہے دھواں خرابی رحم کی اصلاح کرتا ہے اس کو جلا کر رکھ کر تازہ زخموں پر چھڑکنے سے خون بند ہو جاتا ہے سوزش اور درد بھی بند ہو جاتے ہیں زخموں میں اس کا کپڑا بھرنا مفید ہے زخم کو بھر دیتا ہے اس کا پھول مفرح و مقوی دل ہے اس کے بیجوں کا لعوق بلغمی کھانسی کو دور کرتا ہے اور سینے کی رطوبت پاک کرتا ہے اس کے بیج قبض رفع کرتے ہیں اور سینے کو جلا دیتے ہیں اور درم کو تحلیل کرتے ہیں گردے اور مثانے کے زخم بھرتے ہیں پیشاب آور ہیں قوت باہ بڑھاتے ہیں مغلظ منی ہیں مثانے اور گردے کی پتھری توڑ کر نکال دیتے ہیں تخم کتاں پیس کر دوس چند مصری یا شہد کے ساتھ توام میں ملا کر چائے سے بلغمی کھانسی دور ہو جاتی ہے تخم کتاں میں رطوبت فضلیہ ضرور ہے خاص کر تازہ اسی میں اس وجہ سے نفع پیدا کرتے ہیں ان کے لیپ سے جھامیں اور داد جاتے رہتے ہیں ناخنوں میں خشکی آ جائے اور پھٹنے اور چھلکے اترنے لگیں تو ان کو پیس کر شہد کے ہاتھ لگانا چاہیے صحت کاملہ ہوگی اسے پیس کر تل کے تیل میں ملا کر لگانے سے ہر قسم کے درم کو نفع دیتے ہیں درد اور سوزش دفع ہو جاتی ہے گرم پانی میں پیس کر درد سردائی کے لیے لگانا مفید ہے تین بار لگانے سے بالکل جاتا رہتا ہے سر کے درد اور گھج کو دفع کرتا ہے اس کی دھونی سے گرم زکام جاتا رہتا ہے ناک کا سدھ کھل جاتا ہے اس کا لعاب آنکھ میں پکانے اور لیپ کرنے سے اس کی سرخی دفع ہو جاتی ہے ان کا استعمال تھوک میں خون آنے کو روکتا ہے تر کھانسی کو مفید ہے روغن گل ملا کر حقہ کرنے سے آنتوں کے پھوڑوں کو بہت نفع ہوتا ہے ان کا لعاب روغن کے ساتھ پینے سے بھی گردے اور مثانے اور رحم کے زخموں کو نفع پہنچاتا ہے ہر روز سواد و ماشہ اسی کے بیج کھانے سے آنتوں کا درد جاتا رہتا ہے پیشاب اور پسینہ اور دودھ اور جنس جاری ہو جاتا ہے قبض رفع ہو جاتا

ہے مٹی بڑھتی ہے گردے اور مٹانے کے زخم اور پھوڑے کو نفع پہنچاتا ہے لیکن پیشاب جاری کرنے کے بارے میں ان کی طاقت ضعیف ہے البتہ بھوننے سے طاقت آجاتی ہے اس لیے کہ قبض شکم ہو کر مٹانے کی طرف رطوبات رجوع ہو جاتے ہیں ایک تولدہ لسی کے بیج پانی میں جوش دے کر پیس لیں اور پی لیں کئی دن ایسا کرنے سے مٹانے کی پتھری خارج ہو جاتی ہے اور اگر اسے کوٹ کر تھوڑی سی کالی مرچوں کے ساتھ شہد میں چانا کریں تو باہ کو بے حد فائدہ ہوتا ہے کسی بھی کمزوری ہو جاتی رہتی ہے اور تنہا بھی پونے دو ماہ روز کھانے سے مٹی بڑھتی ہے ان میں عجیب خوبی ہے کہ سرد اور گرم دونوں قسم کے ورموں کو خواہ وہ اعضائے ظاہری میں ہوں یا باطنی میں تحلیل کرتے ہیں ڈاکٹر لسی کے بیجوں کا جو شانہ کھانسی اور زکام اور دستوں اور پتھری میں مفید بتاتے ہیں اور اس کی کھلی کی پلٹس بناتے ہیں۔

اٹل بید

شاخت:

یہ ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے نارنج سے بہت کچھ مشابہت رکھتا ہے بڑے لیموں کی قسم سے ہے اس کا چھلکا زرد اور پتلا ہوتا ہے اس کی دو قسمیں ہیں ایک نہایت ترش یہاں تک کہ اگر اس میں سوئی چھوئی جائے تو دو ایک دن میں گل جاتی ہے۔ دوسرا کم ترش بعض اس کو بڑی قسم کا کاغذی لیموں خیال کرتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

اکثر امراض قلب میں مفید پایا جاتا ہے اٹل بید صفر کو دور کرتا ہے ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے باؤ گولہ کو دور کرتا ہے صفر اور بلغم و فساد خون کو دفع کرتا ہے جوش خون کو بجھاتا ہے پیٹ کے درد کو بے حد مفید ہے بوا سیر و استسقا کو نفع بخش ہے ورم طحال کو تحلیل کرتا ہے اس کے پتوں اور پھلوں اور پوست کا سفوف سرعت انزال کو اور عورت و مرد کے جریان مٹی کو مٹاتا ہے اٹل بید کے پتے قابض ہوتے ہیں اس کی کوئیل کو گھونٹ کر پینے سے سوزاک جاتا رہتا ہے ہندوستان کے آدمی اٹل بید کی

بہت ترش قسم میں اجوائن اور سیاہ مرچ اور دار فلفل اور سونٹھ اور ہڑ اور نمک کا سفوف بھر کر خشک کر لیتے ہیں۔ اس کی طبیعت گرم ہوتی ہے بہت ہاضم ہوتا ہے اور قبض کو رفع کرتا ہے پاخانہ اس سے صاف اور ملائم ہوتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے قوت ریحی کو دفع کرتا ہے پیٹ کے درد کو مٹاتا ہے بوا سیر کو نفع پہنچاتا ہے بلغم کو دفع کرتا ہے ریاحوں کو تحلیل کرتا ہے تلی کے ورم کو نفع بخش ہے۔

استنقا کو دفع کرتا ہے اور منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے۔ اگر اجوائن اور نمک لاہوری سات بار اس کے عرق میں خوب تر کر کے سکھایا جائے تو اکثر بادی و شکمی امراض کو ناکندہ پہنچاتا ہے اس کی شرکت لیموں کے ساتھ چورن میں بہت مفید ہے۔

امرود

شاخت:

ایک درخت کا مشہور پھل ہے ہندوستان میں جا بجا پیدا ہوتا ہے اوپر سے سفید اندر سے سفید یا سرخ خام بکسا پنٹہ شیریں یا کھٹ مٹھا ہوتا ہے اس کا درخت چھوٹا ہوتا ہے یہ پانچ سات برس کا ہونے کے بعد پھلتا ہے اور بعض اس سے بھی جلدی، جب درخت پر انا ہو جاتا ہے تو پھل کم اور چھوٹے آنے لگتے ہیں اگر اس کے تنے کو کاٹ ڈالا جائے تو پھر شاخیں نکل کر ایک دو سال میں پھل آنے لگتے ہیں اس کی نکلڑی بے ریشہ ہونے کی وجہ سے عمارت کے کام میں نہیں آتی ہے۔

مزاج:

گرم و تر پہلے درجہ میں۔

فوائد:

نہایت فرحت بخش پھل ہے دل کو قوت دیتا ہے ابتدا میں پاخانہ کھول کر لاتا ہے اس کے بعد قبض پیدا کرتا ہے مگر غذا کے بعد کھائیں تو قبض رفع کرتا ہے اور غذا سے قبل کھانے سے قبض پیدا کرتا ہے مدد بول ہے بوا سیر خونی کے لیے بے حد نافع ہے پتھری کو توڑ کر خارج کرتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے کہا جاتا ہے کہ دستوں کو روکتا ہے خاص کر جب کہ جھکے اور بیجوں کے ساتھ کھائیں اور گدرا پھل زیادہ قابض ہوتا ہے۔ حکیم شریف خاں کہتے ہیں کہ بکسا امرود مقوی معدہ اور قابض شلیم ہے اس کی کثرت مراقیوں کے لیے مضر ہے سرد تر مزاجوں اور قوت ریح کے مریضوں کو مضر ہے

درد سر پیدا کرتا ہے نزلے کو اخلاط ساکن کو حرکت دیتا ہے نفخ اور قراقر اور یاح پیدا کرتا ہے اس کی کثرت مضر ہے نمک اور سیاہ مرچ کے ساتھ کھانا چاہیے۔

دید کہتے ہیں کہ صفر اور بلغم لزج کو دور کرتا ہے دل کو خوش رکھتا ہے بدن کو گرم کرتا ہے کم قوتی کو دور کرتا ہے کھانسی کو نافع ہے تپ صفراوی کو درد شکم کو نافع ہے تپ جو غذا کے بعد ہوتی ہے، دفع کرتا ہے مگر اس بیان میں بعض باتیں تجربہ کے خلاف معلوم ہوتی ہیں کچا مرد آگ میں بھلجلا کر کھانے سے کھانسی کو مفید ہے اور یہ ایک گھریلو دوا ہے۔

دید اس کے کچے پھل کو قابض مانتے ہیں کہتے ہیں کہ کچے پھل کے کھلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں اس کی جڑ کی چھال بھی قابض ہے بچوں کے دست بند کرنے کے لیے اس کی سوا تولہ جڑ کی چھال کو پندرہ تولہ پانی میں جوش دیں جب آدھا پانی رہ جائے تو چھ چھ ماشہ کی مقدار میں دن میں دو تین بار پلانا چاہیے کیسے ہی پرانے دست آرہے ہوں بند ہو جاتے ہیں اس کے پتے جڑ اور پھل سے کچھ کم قابض ہوتے ہیں اس کے پتوں کو جوش کر کے اس سے غرارہ کرنے سے منہ کا درم دفع ہو جاتا ہے مسوڑھے اور پلتے دانت مضبوط ہو جاتے ہیں دانتوں کے درد کو تسکین ہوتی ہے پیٹنے والے کو اس کے پتوں کو جوش کر کے پلانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں اس کا پکا پھل ملین ہے اس کی جڑ کی چھال یا کچے پتوں کو جوش کر کے پلانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں جس کو کاغج نکلنے کا عارضہ ہو اس کی کاغج پر اس کی جڑ کی چھال کا یا تمام جڑ کا گاڑھا کیا ہوا جو شانہ لب کرنا چاہیے۔

حکیم شریف خاں کہتے ہیں کہ اس کی بو طبیعت کے منافر ہے مگر یہ درست نہیں اس لیے کہ امرود بہت خوشبودار پھل ہے بعض آدمی سوگھنے کے لیے اکثر ہاتھ میں رکھتے ہیں غرض کہ حاصل کلام یہ امرود ایک بہترین غذائے دوائی ہے اور قریب قریب ہر ملک میں مستعمل ہے۔

شماخت:

ہندوستان کے ایک مشہور درخت کا پھل ہے اس کے پیز کی اونچائی اکثر 80 فٹ تک ہوتی ہے اور گولائی 25 فٹ کی ہوتی ہے اس کے پتے ایک انچ لمبے چوتھائی انچ چوڑے ان کی لمبائی کے دونوں طرف کے کنارے گول ہوتے ہیں اور پت جھڑ میں نہیں گرتے ہیں اس کے پیلے رنگ کے لال لال جھیننے دار پھول لگتے ہیں اس کا پھل چپٹا اور آٹھ انچ تک لمبا ہوتا ہے برسات کے موسم میں پکتے ہیں اس درخت میں بھورے رنگ کا گوند لگتا ہے اس کے پتوں میں سے لال رنگ نکالا جاتا ہے اس کے 100 تولہ بیجوں میں سے بیس تولہ تیل نکلتا ہے وہ گاڑھا اور کھویا کے رنگ کا ہوتا ہے اس میں بو اور مزہ نہیں ہوتا ہے اس کے پھل کا گودا دوا مستعمل ہے ذائقہ شیریں چاشنی دار اور بعض درخت کا پھل بالکل ترش جس کو شکر میں رکھتے ہیں تاکہ بگڑنے نہ پائے پکے ہوئے پھل میں رطوبت چمکتی ہوئی ہوتی ہے یہی جی رطوبت اس کا گودا ہے خامی میں رطوبت کا رنگ سفید ہوتا ہے اور پتلی ہوتی ہے مزہ کھٹا اور بکسا ہوتا ہے اس کے گودے کے اندر سفید اور باریک پوست ہوتا ہے جس کے اندر بیج موجود رہتے ہیں جن کا رنگ سرخی سیاہی مائل ہوتا ہے اور سخت اور چمکدار اور چکنے ہوتے ہیں گول اور چپٹے ہوتے ہیں اگر اوپر کا چمکدار اتار دیا جائے تو بیجوں کے اندر سے سفید بیج نکلتی ہے جس کی دو پھانسیں ہوتی ہیں ہر بیج علاحدہ علاحدہ گرہ میں ہوتا ہے۔ املی کے درخت کے پتے اور پھول بھی ترش ہی ہوتے ہیں۔ اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔

- 1- سرخ رنگ خاص کر بچی املی نہایت ہی سرخ ہوتی ہے یہ قسم کم ہے اور لطیف زیادہ ہے اس کا مرہ تیار کرتے ہیں یہ گجرات میں ہوتی ہے اور دوسرے ممالک میں کم ہوتی ہے۔
- 2- سرخ کمرنگ تیرگی مائل یہ خامی میں سفید ہوتی ہے اس کے بیج بڑے ہوتے ہیں بعض نے کہا ہے کہ ملک شام کی املی اچھی ہوتی ہے جس میں خوشبو اور شیرینی ہوتی ہے بعض کہتے ہیں کہ سب سے عمدہ املی جو تازہ ہو اور ترش ہو دکن کے آدمی اسے زیادہ فائدہ مند مانتے ہیں اور بہت کھاتے ہیں سیلون کی املی نہایت خوش وضع آلوچے کی شکل کی ہوتی ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں خشک۔

فوائد:

آلو بخارا سے زیادہ لطیف ہے آنتوں اور معدے پر اس کا بوجھ آلو بخارا سے کم ہوتا ہے اور آلو بخارا سے اس کی رطوبت بھی کم ہے دل اور معدے کو قوت دیتی ہے صفر اور جلی ہوئی خلطوں کو دستوں کی راہ نکالتی ہے ملائم جلاب ہے حموضات میں سوائے اس کے اور کوئی مسہل نہیں ہے جن کی مالش اور صفاوی اور پیاس اور تپ گرم اور بے چینی اور غشی کو دفع کرتی ہے جوش خون کو نافع ہے خفقان گرم کو مٹاتی ہے دوران سر کو مفید ہے اس کا غرغہ خناق کے لیے اور کلیاں گرمی سے منہ آنے کو نافع ہے اہلی کو پانی میں بہت نہ ملنا چاہیے کیونکہ زیادہ ملنے سے سرہ اور قے اور متلی اور طبیعت کو نفرت پیدا کرتی ہے بلکہ آب ذلال لیں اگر دل پر گرمی ہو تو اس کے پینے سے زائل ہو جاتی ہے اگر قے کی کثرت سے معدہ ڈھیلا ہو جائے تو اس کو قوت دیتی ہے بھوک بڑھاتی ہے اہلی کا بیج قابض ہے اس کی بیج کا کھانا اسماک کے لیے نافع ہے اس کی کونیل کو پانی میں پس کر پینا گرمی کو دفع کرتا ہے تپ صفاوی اور سوزاک کے لیے بھی کونیل نافع ہے اس کے پھول قابض اور مسکن ہیں بوا سیر خونی کو فائدہ دیتے ہیں اہلی کے بیجوں کے چھلکے کوٹ چھان کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر ایک ایک گولی تین چار روز تک کھانے سے خونی بوا سیر بند ہو جاتا ہے۔ مولی کھالینے کے بعد اہلی کی کونیل کھانے سے بدبودار ڈکاریں نہیں آتیں مگر تحقیق نہیں ہے۔

دید کہتے ہیں کہ اس کے درخت کا سایہ مضر ہے بیماریاں پیدا کرتا ہے اس کے درخت کے نیچے بہت عرصہ تک کپڑا پڑا رہنے سے گل جاتا ہے برستا میں اس کے سائے میں رہنا بہت مضر ہے اس کے پھول پکا کر کھانے سے بلغم دفع ہو جاتا ہے اہلی بھوک پیدا کرتی ہے مگر صفر بڑھاتی ہے پکی اہلی بلین ہے معدے کی گرانی دور کرتی ہے خشک مقوی دل ہے حرارت دور کرتی ہے صفر کی تیزی کو دور کرتی ہے۔ لو کی سمیت کو دور کرتی ہے پھولوں کی پلٹس سے آنکھ کی سو جن جاتی رہتی ہے۔

امڑہ

شاخت:

اس کے درخت ہندوستان میں اکثر سب جگہ بوئے جاتے ہیں اور اپنے آپ بھی اگتے ہیں یہ درخت پچیس فٹ اونچا ہوتا ہے اس کے تنے کی گولائی چار فٹ تک ہوتی ہے اس کے پتے شاخ کے دونوں طرف برابر لگتے رہتے ہیں پکنے پر ہرے اور چمکدار ہو جاتے ہیں اور ان کو ملنے سے ایک خاص طرح کی بو آتی ہے یہ پتے چھوٹے چھوٹے نرم اور باریک ہوتے ہیں پہلے اس میں پھول پھل لگتے ہیں اس میں آم کی بور کی طرح بور آتا ہے اور پھل کندوری کی طرح چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں ان کے تھلکے پر پیلے اور کالے داغ ہوتے ہیں چھلکوں کے پاس کا گودا بہت کھٹا ہوتا ہے اور گھٹلی کے پاس کا گودا بہت میٹھا ہوتا ہے بعض کہتے ہیں کہ پھل جب تک کچا ہوتا ہے سبز ترش اور تھوڑا تلخ ہوتا ہے اور جتنا چمکتا جاتا ہے زرد اور قدرے کھٹ میٹھا ہوتا جاتا ہے اخروٹ سے ذرا چھوٹا ہوتا ہے چیت میں اس کے پھول لگتے ہیں اور جاڑوں کے شروع میں اس کے پھل پکتے ہیں اس کے درخت میں ایک قسم کا گوند لگتا ہے پتوں کا مزہ ترش اور نہایت بکسا ہوتا ہے پھول بھی ترش مزہ ہوتے ہیں کونپلوں اور پھولوں کو پکا کر کھاتے ہیں مچھلی میں ڈالنے سے نہایت خوش ذائقہ معلوم ہوتے ہیں امڑے کا درخت بنگال میں کثرت سے ہوتا ہے۔

مزاج:

سرد و سردی میں خشک پہلے درجہ میں۔

فوائد:

امڑہ صفاوی دستوں کو نافع ہے اور صفاوی بیماریوں کو کھوتا ہے گرم مزاج والوں کے موافق ہے اس کے پھل کی میٹنگ کھلانے سے وہ ضعف ہاضمہ دفع ہو جاتا ہے جو صفا کی وجہ سے ہوتا ہے پتوں کا سفوف اور چھال کا جو شانہ دستوں میں اگر آئیں تو اسے دینے سے فائدہ ہوتا ہے اس کا گوند دوا کی تیزی کو کم کرنے کے لیے اس میں ملایا جاتا ہے اگر کان میں بادی کی وجہ سے درد ہو تو اس کے پتوں کا رس باہر کی طرف لگانا چاہیے اور اندر بھی ڈالنا چاہیے اس کے پھل کو پیس کر زہر میں بچھے ہوئے تیر کے زخم پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے زہر کو اتارنے کے لیے سوکھایا

تروتازہ پھل کھلاتے ہیں اگر اس کا پھل نہ ملے تو اس کی جگہ پھٹکری کام میں لاتے ہیں اس سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ بدن پر کے ایسے زخموں کو کسی چیز میں فائدہ پہنچاتی ہیں سوزھوں کا درد دور کرنے کے لیے اس کے پھل کو جوش دے کر مل کر چھان کر یا سرد پانی میں بھگو کر مل کر چھان کر یا گرم پانی میں بھگو کر مل کر چھان کر اس سے کلیاں کرانا چاہیے اس کے پھل کی چٹنی بنائی جاتی ہے اس کا کچا پھل کھانے کے کام آتا ہے اس کی گٹھلی کی بیگ خون حیض بند کرتی ہے اس پھل کے زیادہ کھانے سے بدن میں خراش پیدا ہوتی ہے۔

بعض وید کہتے ہیں کہ دودھ بڑھاتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے بھوک زیادہ کرتا ہے بعض ویدوں کی کتابوں میں لکھا ہے کہ امڑے کا پھل صفر پیدا کرتا ہے۔

اس کے درخت کی دوتولہ چھال پیس کر بکری کے دودھ کے ساتھ کھانا تین روز تک مرض اہوہ کو مٹاتا ہے اور ایسے مریض کے سر اور ہتھیلی اور ٹوکڑوں پر بھی ملتے ہیں اہوہ ایک مرض ہے جو بنگال میں پیدا ہوتا ہے ناک میں پھنسی پیدا ہو کر بہت درد اور تیز تپ ہوتی ہے۔

انار

شاخت:

ایک درخت کا پھل ہے اس کے درخت ہندوستان میں اکثر سب جگہ بوئے جاتے ہیں بعض درخت بیس فٹ اونچا ہوتا ہے اس کا تنا چھوٹا ہوتا ہے اس کی گولائی تین چار فٹ کی ہوتی ہے اس کی اچھال کچھ پیلی یا گہرے بھورے رنگ کی ہوتی ہے ماگھ اور پھاگن میں اس کے نئے پتے نکلتے ہیں اس کے پتے ٹھنیوں کے آمنے سامنے لگتے ہیں کچھ لمبے نوکدار اور کچھ زردی مائل لال ہوتے ہیں اس کے پھول ایک ایک جگہ دود لگتے ہیں انار کی درمیانی لکیر دو سے ساڑھے تین انچ لمبی ہوتی ہے اس کے دانے لال نوکدار اور کسی کسی کے سفید ہوتے ہیں کسی کسی کے دانوں میں گٹھلی ہوتی ہے اور کسی کسی میں بالکل نہیں ہوتی عمدہ وہ ہے جس میں گٹھلی نہ ہو اسے بیدانہ کہتے ہیں کاہلی انار سب ملکوں کے اناروں سے بہتر ہوتا ہے اور اس سے اتر اہوا انار پنڈنہ کا ہے یہ انار بھی اچھوں میں گنا جاتا ہے اگرچہ اس کے سب موسموں میں پھول لگتے ہیں مگر چیت بیسا کھ میں بہت لگتے ہیں اسازھ سے بھادوں تک پھل پکتے ہیں مگر یہ قاعدہ ہر ملک کے لیے عام نہیں ہے سب سے بہتر

وہ ہے جس کا دانہ بڑا ہو۔

مزاج:

اعتدال کے ساتھ سرد تر پہلے درجہ میں۔

قوائم:

بسبب حرارت لطیف یا رطوبت کے ملین شکم ہے اور بسبب کمی ارضیت کے لطیف ہے اس کا شربت اور آب شراب کے خسار کو اتارتا ہے خفقان گرم کو مٹاتا ہے گرم مزاج والے آدمی کے فم معدہ کی جلا کرتا ہے پس بخارات جو خفقان پیدا ہونے کا موجب ہوتے ہیں، زائل ہو جاتے ہیں جس کو شراب نوشی کی وجہ سے تپ آنے لگے اس کے لیے اس سے بہتر کوئی چیز نہیں، دل اور جگر کو قوت دیتا ہے استقار قان اور تلی اور درد سینہ اور گرم کھانسی کو مفید ہے صالح خون پیدا کرتا ہے صالح لکھنوس قلیل الغذاء ہے نفاخ بھی ہے اسی لیے گرم مزاج والوں میں اس کے کھانے سے نعوظ بڑھاتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے بدن کو فرہہ کرتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے اور پیاس لگاتا ہے سینے اور حلق کی خشونت دفع کر کے نرمی پیدا کرتا ہے۔ انار زیادہ استعمال کرنے سے غذا میں فساد پیدا ہوتا ہے معدہ ڈھیلا ہو جاتا ہے مگر بیدانہ انار معدے کے موافق ہے کیونکہ اس میں تھوڑا سا قبض ہے اس کو ہمیشہ کھانے سے رنگ کی سفیدی اور زردی جاتی رہتی ہے معدے کے ضعف اور سردی کی وجہ سے جو ہونٹ سفید ہوتے ہیں تو ان کی سفیدی بھی اس کے ہمیشہ استعمال میں رکھنے سے مٹ جاتی ہے جگر کی ریاح کو تحلیل کرتا ہے اگر انار کے دانوں کا پانی ایک بوتل میں بھر کر دھوپ میں یہاں تک رکھیں کہ گاڑھا ہو جائے پھر آنکھ میں لگائیں تو روشنی بڑھ جاتی ہے بینائی کو قوت دیتا ہے اور یہ جتنا پرانا ہو بہتر ہے انار کے دانوں کے پانی کو کسی تانبے کے برتن میں اتنا جوش دیں کہ گاڑھا ہو جائے پھر آنکھ میں لگائیں تو خارش اور سلاق کو نفع پہنچائے بینائی بڑھ جائے۔ انار شیریں کو شراب میں جوش دیں پھر سب کو پیس کر کان پر ضاد کریں تو درم کو بے حد نفع پہنچے انار اگر غذا سے پہلے کھایا جائے تو بہتر ہے مگر جب دست آرہے ہوں تو پہلے نہ کھائیں یا متلی اور قے معلوم ہوتی ہو اور گرم مزاج والا غذا کے بعد انار کھائے تو معدے سے غذا جلد نیچے اتر جاتی ہے اس کے ستو صفر اووی دست بند کرتے ہیں اس کے دانوں کا پانی منہ میں رکھنے سے اور اس کے غرغره کرنے سے منودان

اور حلق کا درم جاتا رہتا ہے نہار منہ اس کا پانی پینے سے معدے کی حرارت مٹ جاتی ہے اس کے دانوں کو پیس کر شہد میں ملا کر لگانے سے خراب زخموں کو نفع پہنچاتا ہے اور داخس کے لیے یہ پیس بہت مفید ہے۔

وید کہتے ہیں کہ انار شیریں کا پانی صفر کی اصلاح کرتا ہے دل و جگر کو قوت دیتا ہے بلغم و باہ کو دفع کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے باہ کو قوی کرتا ہے مٹی پیدا کرتا ہے اس کا تازہ رس ٹھنڈا اور تسکین دینے والا ہوتا ہے۔

انجیر

شاخت:

ایک درخت کا میوہ ہے ولاکتی اور ہندی بستانی اور جنگلی اور پہاڑی اور ہر ایک نر مادہ اور رنگ سفید و سرخ و سیاہ و شیریں ہوتا ہے شاخوں سے ملا ہوا ہوتا ہے درخت اس کا پھلتا ہے مگر پھولتا نہیں برخلاف اور درختوں کے جب مطلق انجیر بوتے ہیں تو پھل مراد ہوتی ہے یہیں پر بستانی کا ذکر کیا جاتا ہے ملک شام کا انجیر سیاہ اور بہت بڑا ہوتا ہے جس انجیر میں گودا زیادہ ہو اسے شاہ انجیر بولتے ہیں عمدہ وہ ہے جس کا دانہ بڑا ہو اور بہت شیریں ہو۔ شیخ کے نزدیک بہتر وہ ہے جس کا چمکا سفید ہو اور پھٹ گیا ہو پھر سرخ پھر سیاہ اور بہت پکا ہوا ہو بالاتفاق افضل ہے عمدہ شیریں و شاداب ہے سفید و سرخ کھانے کے واسطے اور سیاہ دوا کے واسطے مناسب ہے بعض کہتے ہیں کہ سفید سب سے زیادہ ضعیف ہے۔ انجیر کا بونے سے پھل چوتھے برس میں پھلتا ہے اس کے دو پھل آتے ہیں پھل پہلا ساڑھ اور ساون میں دوسرا پوس اور ماگھ میں آتا ہے یہ بیس برس تک پھلتا ہے اور بعد اس کے سوکھ جاتا ہے۔

مزاج:

گرمی و سردی میں معتدل ہے۔

فوائد:

تازہ لطافت پیدا کرتا ہے ریاح کو تحلیل کرتا ہے جلا کرتا ہے نفث اور علین پیدا کرتا ہے دست آور ہے جگر کو قوت دیتا ہے تلی کے درم کو دور کرتا ہے سینے کے درد کو نافع ہے بدن کو فرہ کرتا ہے بلغمی

کھانسی اور بخار کو دور کرتا ہے مرگی، قالج، خفقان، دمہ اور اکثر امراض بلغمی کو نفع پہنچاتا ہے تازہ انجیر میں مائیت زیادہ ہوتی ہے اور دو مائیت کم اور خون اس سے زیادہ پیدا ہوتا ہے اتنا کسی دوسرے پھل سے پیدا نہیں ہوتا ہے وجہ یہ ہے کہ اس میں باوجود مائیت کے ارضیت کثرت سے ہے اور اس کا جو ہر اعضا جو ہر کے مناسب ہے لیکن نفع اور صفا پیدا کرتا ہے اگر امراض کی وجہ سے رنگ فاسد ہو جائے تو اس کے کھانے سے درست ہو جاتا ہے سر بلع الغذا ہے معدے اور بدن میں جلد نفوذ کر جاتا ہے بدن کو قوی کرتا ہے انجیر تر و خشک مرگی کو مفید ہے سینے کے موافق ہے سینے کی متلی مٹاتا ہے اور حلق کی خشونت کو بھی دفع کرتا ہے گردے اور مثانے کو نافع ہے پیشاب اگر قطرہ قطرہ آتا ہو یا تنگی سے آتا ہو تو دونوں کو نفع دیتا ہے تر انجیر سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے بلکہ کسی قدر قوت اسہال رکھتا ہے رحم کی سختی اور ورم کو دور کرتا ہے مرگی اور جنون کے مریضوں کے موافق ہے زہروں کو دفع کرتا ہے حرارت اور پیاس کو تسکین دیتا ہے بالجائیت قوت غضبی کو توڑتا ہے دل میں سردی پیدا کرتا ہے خفقان کو نافع ہے اور ربو کو بھی مفید ہے اور ام میں نفع پیدا کرتا ہے اس کو نہار منہ کھانا بہت مفید ہے غذا کے راستے کھول دیتا ہے خاص کر جب کہ اخروٹ اور بادام کے ساتھ کھایا جائے اخروٹ کے ساتھ زیادہ نافع ہے قوت باہ پیدا کرتا ہے صفر اور کرتا ہے۔ اطبانے اس میں اختلاف کیا ہے کہ خون جو انجیر سے بنتا ہے وہ اچھا ہے یا خراب، بعض کہتے ہیں کہ خراب ہوتا ہے اس لیے کہ جویں پیدا کرتا ہے مگر اس دلیل پر یہ اعتراض وارد ہوتا ہے کہ جوؤں کا پیدا ہونا خون کی خرابی کی وجہ سے نہیں بلکہ اس لیے ہے کہ خراب فضلہ کو بدن کے چمڑے کی طرف خارج کرتا ہے اسی لیے پسینہ بھی لاتا ہے اور پسینہ لانے کے بعد کرب پیدا کرنے والی حرارت کو تسکین دیتا ہے پس جو لوگ اس بات کے قائل ہیں کہ اس سے عمدہ خون پیدا ہوتا ہے وہ اس دلیل کو باطل کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ خراب فضلہ کے جلد کی طرف آجانے سے جویں پیدا ہوتی ہیں نہ انجیر کے پیدا کیے ہوئے خون کی وجہ سے۔

وید کہتے ہیں کہ انجیر سے بدن اور چہرے کا رنگ نکھرتا ہے تپ اور سوزش کو دفع کرتا ہے بدن میں گوشت زیادہ کرتا ہے حواس خمسہ کو روشن کرتا ہے صفر اور خون اور باد کا فساد مٹاتا ہے تازہ پھل کھانے سے خون بنتا ہے۔

انڈا

شاخت:

جب مطلق انڈا بولا جاتا ہے تو مرغی کے انڈے سے مراد ہوتی ہے بہتر انڈا وہ ہوتا ہے جو بڑا ہو اور اسی دن مرغی نے دیا ہو اس لیے کہ اس کو ہوا فاسد کرتی ہے خاص کر موسم ریح کی حرارت میں اگر نمک میں رکھیں تو فاسد نہیں ہوتا مرغی کا انڈا تمام انڈوں سے افضل ہے انڈے کی زردی تمام اجزا سے بہتر ہوتی ہے تیز چکور، شیر اور لولے کا انڈا مرغی کے انڈے کی طرح ہوتا ہے۔ جالینوس نے انڈے کے نیم پخت کرنے کے واسطے ایک حد مقرر کی ہے کہ انڈے کو کھولتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور سو عدد تک شمار کریں اس طرح انڈا نیم پخت ہو جاتا ہے اگر سرد پانی میں رکھ کر بالیں تو تین سو عدد تک شمار کریں اس طرح نیم پخت ہو جاتا ہے بہت زیادہ ابالنے سے بہ خوبی ہضم نہیں ہوتا ہے۔

مزاج:

زردی گرمی کی طرف مائل درجہ اول میں اور سفیدی درجہ دوم میں سرد تر ہے۔

فوائد:

نیم برشت زردی صالح الکیموس کثیر الخذا اور قلیل الفضلہ والی ہے دل و دماغ و بدن و باہ کو قوت دیتی ہے گرم نزلات کو سینے پر گرنے سے روکتی ہے سینہ اور معدہ اور آنت اور مثانہ کی خشونت اور قرحہ گردہ و مثانہ و کھانسی کو مفید ہے منہ سے خون آنے کو روکتی ہے جس کسی کا خون زیادہ نکلا ہو یا فضلہ کی وجہ سے ضعف پیدا ہوا ہو اسے تقویت دیتی ہے سوداوی مزاج کو موافق ہے سبکی زردی کھانا آواز کو صاف کرتا ہے مثانہ کی سوزش دور کرتا ہے زردی کو سفیدی کے ساتھ ملا کر کھانا گرم مزاج کو موافق ہے انڈے کی سفیدی بھی مقوی ہے دیر ہضم ہے اور جو خون اس سے پیدا ہوتا ہے وہ لمزج اور کم کم ہوتا ہے شیخ الرئیس نے ادویہ قلبیہ میں کہا ہے کہ اگرچہ انڈا دل کی دواؤں میں داخل نہیں ہے لیکن اس میں شک نہیں کہ اس کو دل کی تقویت پہنچانے میں بڑی مداخلت ہے اور میری مراد زردی سے ہے اس میں تین باتیں جمع ہیں (1) خون جلدی بن جاتی ہے (2) فضلہ اس میں بہت کم ہوتا ہے اس سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ اس خون کے قبیل سے ہوتا ہے جو دل کی غذا بنتا ہے پس انڈے کی زردی ایک ایسی اعلیٰ درجہ کی چیز ہے جس سے ایسا خون پیدا ہوتا ہے جو تحلیل

شدہ جو ہر روح کی تلافی کرتا ہے یعنی بوئی زردی میں قبض ہوتا ہے اور جو بہت بستہ ہو جائے وہ دیر میں ہضم ہوتی ہے مگر خون اس سے زیادہ بنتا ہے روغن زیتون میں ملا انڈا دوسرے تمام تیلوں سے تلے ہوئے انڈے سے بہتر ہوتا ہے کیونکہ روغن زیتون میں تلنے سے زیادہ ثقیل نہیں ہوتا۔ دارچینی وغیرہ کے ساتھ انڈا کھانا مقوی باہ ہے، انڈے کا حلوہ باہ کو طاقت دیتا ہے، خون عمدہ پیدا کرتا ہے۔ انڈے کی زردی تین عدد پیاز کا پانی زردی کے برابر درک کا پانی پیاز کے پانی سے آدھا سب کو نہیں کر باہم ملا کر اور بھون کر ثعلب مصری تین ماشہ دارچینی لوگ انہی دانہ سفید ہر ایک ذریعہ ماشہ ملا کر، راسائیک چھڑک کر چند روز تک صبح کو کھایا جائے تو باہ کو قوت حاصل ہوتی ہے۔

انڈے کی زردی کو بھون کر شہد میں ملا کر لگانے سے جھائیں اور منہ کے سیاہ داغ جاتے رہتے ہیں موسم روغن یا روغن بنفشہ کے ساتھ اس کی زردی لگانے سے ورم اور پٹھے ملائم ہو جاتے ہیں اس کی سفیدی کے لگانے سے دھوپ کی وجہ سے رنگ سیاہ نہیں ہو سکتا اور اگر سیاہ ہو گیا ہو تو سیاہی دور ہو جاتی ہے نیم برشت انڈا بچوں کو بہت مفید ہے اور دودھ کا کام دیتا ہے اس کا خداد آکھ کے درد اور مقعد کی گرمی اور گرم پانی سے جلنے کے واسطے فائدہ مند ہے انڈے کی سفیدی جلی ہوئی جلد پر لگانے سے جھالا نہیں پڑتا۔ تازہ چھلکے پیس کر بقدر سات ماشہ خاناباہ کو بیجان میں اتا ہے شہد اور سرکہ میں ملا کر لیپ کرنا درموں کو تحلیل کرتا ہے اس کو باریک پیس کر زخموں پر چھڑکنا خون کو بند کرتا ہے۔

انگور

شاخت:

مشہور و معروف میوہ ہے اس کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں جنگلی، پھاری، بستانی اور گول لمبا اور چھوٹا بڑا اور سفید سرخ سیاہ اور گرمی و سردی کا سرخ قسم کو بغداد میں جلی کہتے ہیں اس میں شیرینی کم اور بکسا پن زیادہ ہوتا ہے چھلکا موٹا ہوتا ہے دیر ہاضم ہے نفاخ ہے مگر کبھی پن کی وجہ سے معدے کو قوت دیتا ہے لیکن اصل میں دو قسم اور دورنگ کے زیادہ ہوتے ہیں ایک سفید اور دوسرا سیاہ ایک گول اور دوسرا لمبا بہتر وہ ہے جو گرمی کے موسم کا ہو اور شاداب ہو، دانہ بڑا ہو پوست اس کا پتلا اور سمٹھلی چھوٹی ہو اور دانے اس کے مقدار میں برابر ہوں سفید انگور سیاہ انگور سے بہتر ہے بلکہ

سرخ سے بھی سفید بہتر ہوتا ہے۔ شارح قانون کہتا ہے کہ جس انگور کا چھلکا پتلا ہو اور رطوبت زیادہ ہو اس کو توڑ کر جلد کھائیں تاکہ خراب نہ ہو جاوے اور مزہ بکڑ نہ جائے اور جس کا چھلکا موٹا ہو اس کو توڑ کر چند روز رکھ کر کھائیں اور پانی چوس کر پھوٹ بھینک دیں تاکہ ریاح اور نفخ کم پیدا کرے شمس انگور کا نام رازقی ہے یہ بہت شیریں اور لطیف ہوتا ہے اس میں گٹھلی نہیں ہوتی۔ ابن ماسویہ نے کہا ہے کہ انگور تمام میوؤں سے زیادہ افضل اور معتدل ہوتا ہے بہتر وہ ہے کہ درخت پر پورا پک جائے اور پک کر درخت پر کئی دن تک لٹکا رہے تاکہ وہ رطوبت فضیلہ جو پانی سے لیتا ہے تحلیل ہو جائے اور مرجھا جاوے اس کو اس طرح کھائیں کہ پہلا کھانا ہضم ہو چکا ہو اور دوسرے کا وقت آگیا ہو۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے

فوائد:

پکا ہوا انگور جلد ہضم ہو جاتا ہے اور جلد معدے کے منہ میں سے اتر کے اس کے قعر میں پہنچ جاتا ہے کثیر غذا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے اور مصفی خون بھی ہے بدن کو فرہ اور قوی کرتا ہے سوداوی مواد کو دور کرتا ہے جلے ہوئے مواد کو دور کرتا ہے سینے اور پھیپھڑے کی اصلاح کرتا ہے تمام میوؤں سے عمدہ غذائیت اور خون پیدا کرتے ہیں بہتر ہے منج سے جلا کرتا ہے سینے اور پھیپھڑے کے دافق ہے میٹھا انگور بالخاصیت شہوت، تناسخ کو بڑھاتا ہے مدد بول ہے کچے انگور میں کچے انگور سے ضرر کم ہے اگر انگور ہضم نہ ہو تو اس کی غذا خام رہتی ہے انگور سالم سے بہ نسبت اس کے نچوڑے ہوئے پانی سے زیادہ جتا ہے انگور شیریں اور تازہ ملین شکم ہے مگر تفتش پیدا کرتا ہے اور جن کا مزاج گرم ہے ان کے مزاج میں اس سے گرمی بڑھ جاتی ہے اگر اس کے اوپر کوئی شربت یا سکبھین شکر چاٹ لی جائے یا کوئی کھٹی غذا کھالی جائے یا اتار ترش کے دانے کھالیے جائیں تو ایسا نہیں ہوتا جس انگور میں کھٹ مٹھاپن ہوتا ہے وہ گرمی نہیں پیدا کرتا ایسا انگور معدے کے لیے مناسب ہے معدے میں فاسد بھی نہیں ہوتا ہے جیسا کہ دوسرے پھل فاسد ہو جاتے ہیں اس کو کھانے سے جس کسی کا پیٹ پھول جاتا ہو اس کو چاہیے کہ اس کا چھلکا تھوٹ دیا کرے اسے پکا

انگور بھی کھانے سے پرہیز کرنا چاہیے پھر بھی پیٹ پھلانے تو اوپر سے زیرہ یا کوئی دوسری ہاضم چیز کھالی جائے۔ اس سے جو خون پیدا ہوتا ہے وہ پنڈ کھجور کے خون سے بہتر ہوتا ہے۔ بوعلی سینا نے لکھا ہے کہ انگور سے جو خون بنتا ہے اس میں انجیر کے خون کی طرح خرابی کم ہوتی ہے اور اسی کی طرح کثرت سے بنتا ہے اگر چہ اتنا نہیں بنتا جتنا انجیر سے بنتا ہے انگور کا رس آنکھ میں لگانے سے آنکھ کی کھلی بھی جاتی رہتی ہے۔

دید کہتے ہیں کہ انگور کی بیل کی لکڑی کی راکھ کو پانی میں گھول کر پینے سے مٹانے میں پتھری کا پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے اس راکھ سے لیپ کرنے اور پلانے سے خسیوں کی بادی کی سوجن تحلیل ہو جاتی ہے اور اس کے لیپ وغیرہ سے بوا میر کے مسوں کو بھی نفع پہنچتا ہے بسنت کے موسم میں اس کی کاٹی ہوئی ٹہنیوں میں سے ایک قسم کا مد نکلتا ہے جو جلدی بدن کے امراض کے علاوہ جوں میں کام آتا ہے اور دکھتی ہوئی آنکھ پر بھی لگایا جاتا ہے غرض کہ انگور میں بے حد نفع بخش فوائد ہیں۔

انناس

شاخت:

ایک پھل ہے جو موسم برسات میں پکتا ہے بنگال اور روہیل کھنڈ میں کثرت سے ہوتا ہے اس کا پودا دوسرے بڑے بڑے درختوں کے سایہ تلے لگایا جاتا ہے اس کا رنگ خامی میں اوپر سے ہرا ہوتا ہے اور جب پک جاتا ہے تو سرخ ہو جاتا ہے اندر سے زرد ہوتا ہے پھل کے اوپر خانے خانے ہوتے ہیں ان خانوں کے آس پاس تھوڑا سا پوست نازک ہوتا ہے اور ہر خانہ میں پوست قریب چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں جن کا رنگ زرد تیرہ ہوتا ہے اس میں نمکین اور جلا پیدا کرنے والی رطوبت ہوتی ہے یہ پھل خوشبودار ہوتا ہے گول طولانی ہوتا ہے دو قسم کا ہوتا ہے ایک چھوٹا لیموں کے برابر یہ اندر سے شیریں خوشبودار اور خوش ذائقہ اور دوسرا بڑا مزے میں کھٹ مٹھا کچا یا تھوڑا پکا ہوا ترش ہوتا ہے اس میں رطوبت بہ نسبت اول کے زیادہ ہوتی ہے اس پھل کے دونوں سروں پر چھوٹے چھوٹے پتے ہوتے ہیں چیرا پونجی کے پہاڑ پر جیسا انناس ہوتا ہے ویسا انناس دوسری جگہ نہیں ہوتا ہے اس پہاڑ پر کثرت سے کونے اور کٹھل کے درختوں کے نیچے سائے میں

پھلتا ہے جس پھل میں ترشی ہو وہ نمک کے ساتھ مزہ دار معلوم ہوتا ہے لیکن شیریں ہو تو قند و شکر کے ملائے کی حاجت نہیں ہوتی۔

مزان:

سر دو تر دو سرے درجہ میں۔

فوائد:

فرحت پیدا کرتا ہے دل اور جگر اور دماغ اور معدے کو قوت دیتا ہے خفقان کو دفع کرتا ہے صفر اوی گرمی کو تسکین دیتا ہے غم کو دفع کرتا ہے رنگ کو نکھارتا ہے لاغر کو فربہ کرتا ہے کمزور کو قوت بخشتا ہے اس کے سونگھنے سے بھی دماغ میں قوت آتی ہے مرہ اور شربت اس کا عمدہ اور لطیف ہوتا ہے انناس ضعف معدہ اور ضعف قلب کو مفید ہے پیاس بجھاتا ہے اخلاط میں اعتدال پیدا کرتا ہے۔ خراب خون کو درست کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے تپ کے تمام امراض کو تسکین دیتا ہے قلق اور اضطراب کو دور کرتا ہے گرم مزاجوں کے موافق ہے اس کے پانی کی گلی منہ کے جوش کو دور کرتی ہے۔

دید کہتے ہیں کہ انناس مزیدار اور سبک ہے بے مزگی دور کرتا ہے منی اور بھوک بڑھاتا ہے صفر اور بلغم لزوج کو دفع کرتا ہے اور ہر قسم کے پیشاب کے فساد کو مٹاتا ہے نہار منہ نہ استعمال کرنا چاہیے کیونکہ صفر ابن جاتا ہے اس کے کچے پھل کے رس کو پینے سے صفر ا بڑھتا ہے اور اس کا رس مسوزھوں کے مرض کو مٹاتا ہے اس کے رس کو بچکاری کے ذریعہ سے بدن کی کھال میں پہنچانے سے زہر کا سا اثر پیدا ہوتا ہے تپ میں اس رس کے پینے سے پیٹ کی گرمی ٹپتی ہے اور پسینہ بھی آتا ہے مصری ملا کر پینے سے پیشاب کا اور ار ہوتا اور دل خوش ہو جاتا ہے پھل کو بہت زیادہ کھانے سے رحم سکر جاتا ہے خون حیض بند ہو جائے تو ایک پھل روز استعمال میں رکھیں فائدہ ہوتا ہے انناس کا مرہہ لطافت پیدا کرتا ہے کچے پھل کا رس یرقان میں مفید ہے کچا انناس بسبب اس کے کہ اس میں تیز رطوبت ہوتی ہے منہ اور طلق میں خراش ڈالتا ہے لیکن اگر اس کو خوب پیٹ بھر کر کھالیں اور اس دن کھانا نہ کھائیں تو پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اور اس کا سارا مادہ نکل جاتا ہے کچے پھل کھانے سے عورتوں کی آنول نکل جاتی ہے اس کے پتوں کا رس پلانے سے بھی پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں پتوں کے رس کو شکر کے ساتھ دینے چکی بند ہو جاتی ہے اس کے پتوں کے سفید حصے

کے تازہ رس کو شکر کے ساتھ دینے سے دست آتے ہیں اور پیٹ کے کیزے مر جاتے ہیں اس پھل کے رس کو پلانے سے خون جھٹل جو بے وقت بند ہو جاتا ہے وہ دوبارہ جاری ہو جاتا ہے اس کی جڑ آشوب چشم اور دستوں کو بھی نفع دیتی ہے۔
غرض کہ انناس ایک بہترین پھل ہے۔

اوٹنی کا دودھ

شاخت:

سب دودھوں میں لطیف اور زیادہ رقیق ہوتا ہے اس میں چکنائی بہ نسبت دوسرے دودھوں کے کم ہوتی ہے اور جو کچھ ہے بھی اس کو مائیت کے ساتھ اتنا سخت امتزاج حاصل ہے کہ کسی طرح مائیت سے جدا نہیں ہو سکتی اس کے دودھ کا کھن نہیں نکالا جاسکتا اسی وجہ سے اس کی طبیعت خشکی کی طرف مائل ہے اس کا ذائقہ تھوڑا کھارا پن لیے ہوتا ہے جس اوٹنی کو بیائے ہوئے ابھی چالیس دن نہ گزرے ہوں یا بہت دنوں کی بیائی ہو اس کا دودھ استعمال نہ کرنا چاہیے۔

مزاج:

گرم بہ مائل خشکی۔

فوائد:

چونکہ اس کے مزے میں شوریت ہے اور چکنائی کم ہے اس لیے معدے میں پہنچ کر کم جتا ہے یہ سدہ جگر کی تنقیح کرتا ہے استسقا کو نفع پہنچاتا ہے جلا کرتا ہے منہ و مخرج کو قوت دیتا ہے مادے کو معتدل قوام کرتا ہے جسم میں طاقت پیدا کرتا ہے اور ام باطن کو تحلیل کرتا ہے قے اور دھانس کو مفید ہے درم طحال اور بواہر کو نفع دیتا ہے شکر کے ساتھ پینے سے ضیق النفس و ربوہ کو فائدہ دیتا ہے جگر کی خشکی دور کرتا ہے شکر کے ساتھ بدن کو قوت بھی دیتا ہے بشرے کو صاف کرتا ہے بدن کو طاقت پہنچاتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اگر انڈی کے تیل کے ساتھ مالش کریں تو درم کو تحلیل کر دیتا ہے معدے میں نفع اور درد پیدا کرتا ہے معدے سے جلدی تلے اتر جاتا ہے مگر بہ نسبت دوسرے دودھوں کے اس سے غذا کم حاصل ہوتی ہے بعض نے لکھا ہے کہ بیاس لگاتا ہے استسقا کے لیے

بہت نافع ہے کیونکہ اس کا سدہ کھول دیتا ہے اور اس کے مواد غلیظ کو تحلیل کرتا ہے استسقا کی تمام قسموں میں اسے بلا خطرہ استعمال کر سکتے ہیں جگر کے امراض کو دودھ سے مفید ہے۔

(1) بالخاصیت

(2) رطوبت خارج کرتا ہے مگر خیال رہے کہ جب تلی اور جگر کے امراض میں تپ بھی

ہو تو مت دیں کیونکہ دودھ تپ کا مادہ بڑھادیتے ہیں اور نہ اس حالت میں دیں جب کہ استسقا پیدا ہونے کا خوف ہو۔ اونٹنی کے دودھ استعمال کرنے کے لیے عمدہ موسم جاڑے کا شروع یا درمیانی حصہ ہے اگر اونٹنی کو سونف یا کرنس یا سویا وغیرہ کھلاتے رہیں تو غالباً دودھ کبھی نہ جسے گا۔ اونٹنی کے دودھ سے مستقی کے لیے ماء الجبین بھی بناتے ہیں جس کی صورت یہ ہے کہ 28 تولہ ساڑھے چار ماشہ دودھ دہیگی میں ڈال کر جوش دیں اور اس کے اندر سکنجبین بروزی گرم یا معتدل (مریض کے مزاج کے موافق) ساڑھے تین تولہ کے قریب ڈالیں اور انجیر کی تازہ لکڑی کے کرچھال جدا کر کے اور ایک سرا پکل کر اس پکلے ہوئے سرے کی طرف سے دودھ کو چلاتے رہیں اور پھر اتار کر سرد کر لیں اور موئے کپڑے میں چھان لیں صاف پانی لے کر 28 تولہ ساڑھے 4 ماشہ پانی میں ساڑھے تین ماشہ نمک لاہوری اور ساڑھے سترہ ماشہ نسوت سفید کا سفوف داخل کر کے جوش دیں اور جھاگ صاف کریں جب جھاگ اتر جائے تو مریض کو پلائیں مقدار 9 تولہ سے زائد نہ ہو تھوڑا تھوڑا بڑھا کر 20 تولہ ساڑھے چار ماشہ پر پہنچادیں۔

دید کہتے ہیں کہ اونٹنی کا دودھ دست آور اور کھاری اور خشک اور ہلکا ہوتا ہے بھوک بڑھاتا ہے پیٹ میں کیڑے پیدا ہونے نہیں دیتا بلغم کے فساد کو دفع کرتا ہے جذام کو نافع ہے نفخ اور استسقا کو اور دم دور کرتا ہے اعضا کو مضبوط کرتا ہے طبیعت کو خوش کرتا اور حواس کو روشن کرتا ہے قوت بخشا ہے باہ کو قوی کرتا ہے شدت کی گرمی اور تپ کے لیے نافع ہے سیاہ اونٹنی کا دودھ تھوڑا بادی ہے بلغم اور صفرا کو دور کرتا ہے مزہ اس کا کھاری اور شیریں ہوتا ہے بدن کو پر رونق بناتا ہے پیٹ کے کیڑے گرانی اور بوا سیر کو دور کرتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے سرخ اونٹنی کا دودھ سرسام کو نافع ہے۔

باجرہ

شناخت:

مشہور و معروف غلہ ہے جو فصل خریف میں پیدا ہوتا ہے اس کے ڈنڈی کی راکھ رنگ کے کام آتی ہے اس کا رنگ خاک کی سبزی مائل ہوتا ہے اس کی بال لمبی اور بڑی اور گاؤ دم ہوتی ہے نہ کہ جو کی بال کی طرح جیسا کہ بعض نے سمجھا ہے بہتر وہ دانہ ہوتا ہے جو زنی اور موٹا ہوتا ہے یہ کنگنی اور چینہ سے افضل ہے اور تمام احوال میں ان سے عمدہ ہے مگر قبض میں ان سے کم ہے جن یونانی طبیوں نے یہ لکھا ہے کہ باجرے کے دانے دخن کے دانوں سے چھوٹے ہوتے ہیں یہ ان کی غلطی ہے اگر مراد ان کی دخن سے کنگنی ہے اور اگر جوار یا مکا مراد ہے تو مضائقہ نہیں کیونکہ کنگنی کا دانہ سب سے چھوٹا ہوتا ہے اور باجرے کا دانہ جوار کنگنی کے دانوں سے متوسط ہے اور مکا کے دانے سے بہت چھوٹا ہوتا ہے باجرے کے پودے جوار کے پودوں سے پتلے اور چھوٹے ہوتے ہیں برسات کے شروع میں بوئے جاتے ہیں کچے دانوں میں دودھ ہوتا ہے مزہ اس کا شیریں ہوتا ہے پرانا باجرا جس پر ایک برس گزر چکا ہو بڑا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ کے آخر میں خشک۔

فوائد:

اس میں قبض ہے خشکی بھی پیدا کرتا ہے مگر کسی قسم کی اذیت نہیں پہنچتی قلیل الغذا ہے عمدہ خون بنتا ہے جو خون اس سے بنتا ہے وہ لزج اور خشک ہوتا ہے اس کی روٹی دیر ہضم ہے اور معدے سے دیر میں تلے اترتی ہے اگر اس کو گھی یا کسی چربی یا بادام کے تیل کے ساتھ کھائیں تو اس وقت اس سے خون زیادہ اور اچھا بنتا ہے اور بدن کا حال درست ہو جاتا ہے باجرہ کنگنی کی بہ نسبت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اس سے لطیف بھی ہے دافع رطوبت ہے کمر باہ اور معدے اور بدن کو قوت دیتا ہے اس کو پانی میں خوب گلا کر استعمال کرنا چاہیے اس کے استعمال سے نزلہ کو بھی فائدہ ہوتا ہے اس کا حریرہ بنا کر پینے سے صفراوی اور سوداوی قے بند ہو جاتی ہے اس کے ستو بھی صفراوی و سوداوی قے کو روکتے ہیں اس کی روٹی قابض ہے باوجود یہ کہ سرد و خشک ہے مگر اس میں یہ خاصیت ہے

کہ اس سے خون حیض جاری ہو جاتا ہے اور کچا حمل ساقط ہو جاتا ہے پیشاب کا اور رکتا ہے جن لوگوں کے گوشت میں ڈھیلا پن ہو یا جن کو استسقا ہو انھیں اس کا استعمال کرنا مفید ہے بشرطیکہ ان کو دستوں کی ضرورت نہ ہو سردی سے درد اور چوڑوں کے درد کو بھی اس کی پوٹلی سے سینکنا مفید ہے اگر کسی جگہ ہو تو اس سے سینکنا چاہیے اس سے سینکنے سے درم بھی تحلیل ہو جاتا ہے معدے میں نفخ اور پیٹ میں ریاح کی وجہ سے درد ہو تو اس سے سینکیں بوا سیر کے درد اور چوڑوں کے درد کو بھی اس کے سینک سے فائدہ حاصل ہوتا ہے آنتوں میں پاخانہ بند ہو کر رہ جائے تو اسے بھی نفع پہنچاتی ہے سرکہ کے ہمراہ اس کا لیپ درموں کو تحلیل کرتا ہے جن کے بدن میں خون زائد یا رطوبت فاسد ہوں ان کو تازہ دودھ کے ساتھ پکا کر کھلانا مناسب ہے۔

وید کہتے ہیں کہ معدے اور بدن اور کمر اور باہ کو قوت دیتا ہے نقل رطوبت کو دفع کرتا ہے نفخ اس سے کم پیدا ہوتا ہے اس کو پوٹلی میں باندھ کر گرم کر کے سینکنے سے زحیر اور بوا سیر اور قویج کے مرض کو نفع ہوتا ہے صفراوی مزاج والوں کی سنی کو پتلا کرتا ہے بلغم اور باہ کو مٹاتا ہے صفرا کو بڑھاتا ہے پیاس لگاتا ہے اس کو پکا کر لگا تار کھانے سے بدن میں سو جن آ جاتی ہے گراں ہے اور سرد مزاج والوں کے موافق ہے ریاضت اور محنت کرنے والوں کے لیے نافع ہے بال سے کی بال پر جو پھول ہوتے ہیں ان کو ایک ماشر روز گرٹین ملا کر گولی بنا کر سگ دیوانہ کے کانٹے ہوئے کو کھلانا نفع کرتا ہے ایک ہفتہ میں صحت کاملہ ہو جاتی ہے اور بالخاصیت بورائے کتے کے زہر کو نفع دیتا ہے۔

بادام

شاخت:

بادام کئی قسم کے ہوتے ہیں یہاں ان معمولی باداموں کا تذکرہ رہے گا جو رواج میں ہیں اس کے درخت کی اونچائی معمولی ہوتی ہے انار اور بھی کے درخت کے برابر ہوتا ہے درخت کی چھال سرفی اور تیرگی مائل ہوتی ہے کچے پتے ہرے ہلکے رنگ کے ہوتے ہیں پورے بڑھ جانے پر وہ ہلکے سفید رنگ کے ہو جاتے ہیں اور پتہ جھڑ میں گر جاتے ہیں یہ کنگرے دار کچھ لمبے ہوتے ہیں اس کے لال چھینٹے دار سفید پھول الگ الگ یا دور دور لگتے ہیں جن کے اندر ریزے زرد رنگ کے ہوتے ہیں بستانی بادام کا درخت بونے سے تیسرے اور چوتھے برس پھل دے دیتا ہے اور

برسوں تک رہتا ہے اس کے پھل کی بیجگ پر تین چھلکے ہوتے ہیں ابتدا میں یہ چھلکے باہم متاثر نہیں ہوتے پاتے ہیں تمام پھل کا مزہ بکسا ہو جاتا ہے پھر کھٹا ہونے لگتا ہے گدرا پھل ترش اور نازک اور لذیذ پڑ جاتا ہے اگر ذرا سے نمک سے کھایا جائے تو خوب مزہ دیتا ہے جتنا زیادہ نازک اور گدرا ہوتا ہے زیادہ ترش اور لذیذ ہوتا ہے اس کے بعد اس میں بیجگ جمنے اور چھلکا سخت ہونے لگتا ہے ایسی حالت میں اس کے چھلکے پھیکے پڑ جاتے ہیں اور بیجگ چکنی اور میٹھی ہو جاتی ہے اس وقت میں تازہ پھل کی بیجگ نازک اور لذیذ ہوتی ہے سب سے اوپر کا چھلکا مٹلی یا ردیمندار ہوتا ہے جب خوب پک کر سوکھ جاتا ہے ایسی حالت میں بھی مغز مزیدار ہوتا ہے اوپر کا مٹلی چھلکا تھوڑا سا نازک ہوتا ہے سوکھ جانے کے بعد خود بخود جدا ہو جاتا ہے یا باداموں کو باہم رگڑنے سے جڑ جاتا ہے اب اس کے تلے کا سخت چھلکا ظاہر ہو جاتا ہے شکل اس کی آنکھ جیسی ہوتی ہے اور اس میں کھوکھلے سل اور چھوٹے چھوٹے چھوٹے چھوٹے چھوٹے ہیں یہ چھلکا دو قسم کا ہوتا ہے ایک بہت چلاک چکنی سے ملنے سے ٹوٹ جاتا ہے اس کو کاغذی بادام کہتے ہیں اور یہ بستانی ہے دوسرا موٹا اور سخت اسے تھوڑا بادام بولتے ہیں کاغذی بادام کا مغز بہت مزیدار اور لطیف ہوتا ہے دوسری قسم کا نہ ایسا مغز چکنا ہوتا ہے نہ ایسا مزے دار اور لطیف اور میٹھا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرمی و سردی میں معتدل ہے۔

فوائد:

قوتوں کا محافظ ہے بدن کو غذائے معتدل پہنچاتا ہے اور بدن کو فریبہ کرتا ہے ہضم دیر میں ہوتا ہے اس سے جس قدر خون بنتا ہے وہ صالح ہوتا ہے بعض کہتے ہیں کہ اس سے خون قلت و کثرت میں متوسط بنتا ہے اس میں جلا اور تنقیہ کی قوت ہے گرمی بھی پیدا کرتا ہے سینے اور حلق کی خشونت کو دور کرتا ہے اور ذات الجنب کے لیے مفید ہے تھوک میں خون آتا ہو تو دیتے ہیں فائدہ کرتا ہے کھانسی میں نصف وزن زفت ملا کر دینے سے بڑا فائدہ ہوتا ہے پیشاب کی سوزش اور سوزاک کو مفید ہے اس میں قبض بالکل نہیں ہے بلکہ نرم اجابت لاتا ہے اور قبض رفع کرتا ہے سبب اس کا یہ ہے کہ اس میں جلا ہے اس کام کے لیے شکر یا انجیر کے ساتھ کھانا چاہیے جو ہر دماغ اور باہ اور پینائی کو

قوت پہنچاتا ہے سینے کے موافق ہے گھس کر چائیں تو زیادہ بہتر ہے آنتوں اور مثانے کے زخموں کو دور کرتا ہے اگر رطوبت معدہ کی وجہ سے تپش ہو جاوے تو اسے بہت مفید ہے مٹی پیدا کرتا ہے اس کی حدت کو مٹاتا ہے قوی کو دفع کرتا ہے بار یک پسا ہو اور گھسا ہو ابا دام معدہ پر ثقل پیدا کرتا ہے اور دیر میں تلے اترتا ہے البتہ در در اور موٹا کچلا ہو اجلد تلے اتر جاتا ہے اس کا مرہ خون صالح پیدا کرتا ہے اور بدن کو موٹا کرتا ہے گردے کی اصلاح میں اس کا اثر قوی ہے پھوسمی لگا با دام کرب اور متلی اور غشی پیدا کرتا ہے بھوک کم کرتا ہے اس کا پھول قابض ہے اس کے سونگھنے سے دل و دماغ میں طاقت آتی ہے اس سے مردوں کی باہ کو قوت حاصل ہوتی ہے اور عورتوں کی باہ کمزور ہو جاتی ہے اس کے چھلکے کو جلا کر اس کے کونکے کو پس کر دانتوں پر ملنے سے سوزھوں اور دانتوں میں قوت آ جاتی ہے اس کے تازہ پتے دست آور ہیں معدے سے کیزے نکالتے ہیں اور خشک قابض ہیں خون آنے کو روکتا ہے پتھری کو نافع ہے۔

باقلا

شناخت:

ایک بیج ہے جس کے سر پر ایک سیاہ رنگ کی چیز ہلائی شکل کی ہوتی ہے لمبی لمبی پھلیوں میں پیدا ہوتا ہے اس کی پھلی گوشت وغیرہ میں پکا کر کھاتے ہیں اچھا دانہ موٹا سفید پھولا ہو خشک کیا ہوا ہے اور تازہ دانہ اچھا نہیں ہوتا ہے کیونکہ اس میں فضلہ زیادہ ہوتا ہے نفاخ ہوتا ہے۔

مزاج:

اعتدال کے قریب اور سردی و خشکی رکھتا ہے۔

فوائد:

اس کے دانوں میں تھوڑی سی تحلیل کی قوت ہوتی ہے نفاخ ہوتے ہیں جلا کی قوت بہت ہے خفیف سے منضج بھی ہیں سوکھ جانے پر خشکی پیدا کرتے ہیں مگر اس کی خشکی سے کوئی اذیت اور گرانی نہیں معلوم ہوتی، دانوں کے اوپر کے چھلکوں میں خشکی اور قبض پیدا کرنے کی قوت ہے، پھلیوں کے اوپر کا سبز چھلکا سوکھ کر خوب خشکی اور قبض پیدا کرتا ہے تازہ پھلیوں میں رطوبت فضلیہ بھی ہے اور جلا کی قوت تھوڑی سی ہے باقلا کا دانہ بدن کو بالخاصیت فریہ کرتا ہے مگر اس سے جس قدر گوشت

پیدا ہوتا ہے وہ سست اور کمزور ہوتا ہے اپنی جلا کی وجہ سے سدہ کھولتا ہے مگر ہضم دیر میں ہوتا ہے مصر کے باقلا میں یہ خوبی ہے کہ وہ جلد معدے کے تلے اتر جاتا ہے بعض مزاجوں میں خلط بلغمی پیدا کرتا ہے، تازہ بہت فضول اور نفخ پیدا کرتا ہے اور بہت دیر میں ہضم ہوتا ہے اس سے خون غلیظ پیدا ہوتا ہے سستی اور تہمدا اور اختلاج اور تر و خشک کھجلی تمام بدن میں پیدا کرتا ہے اس کے کھانے سے پریشان خواب دکھلائی دیتے ہیں ذہن میں فساد آ جاتا ہے اور حواس کند ہو جاتے ہیں فکر اور ذہن کی تیزی جاتی رہتی ہے بے وقوفی پیدا ہو جاتی ہے کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہمیشہ اور زیادہ کھاتے رہنے سے کھانے والا شخص غمگین اور رنجیدہ رہنے لگتا ہے وجہ اس کی یہ ہے کہ اس سے جو بخارات اٹھتے ہیں وہ روح نفسانی میں مل کر اس کو بگاڑ دیتے ہیں اگر باقلا میں یہ عیب نہ ہوتا کہ یہ دیر میں ہضم ہوتا ہے نفخ پیدا کرتا ہے تو کثک سے کسی طرح کم نہیں تھا بلکہ اس سے جو خون بنتا ہے وہ اس کے بنے ہوئے خون سے گاڑھا اور قوی ہوتا ہے باقلا کو بھون لینے سے نفخ کم پڑ جاتا ہے اور پرانے باقلا میں بھی نفخ کم ہوتا ہے لیکن اس میں عیب یہ ہے کہ بہ نسبت نئے کے دیر میں ہضم ہوتا ہے تازہ سے فضول اور ریاح زیادہ پیدا ہوتے ہیں چھلکے سمیت اس کو پکا کر کھانے سے بہت نفخ پیدا ہوتا ہے اس کو چیس کر روٹی پکا کر کھانے سے نفخ بہت پیدا ہوتی ہے اصلاح اس کی ریاح شکن چیزوں اور شہد کے ساتھ کھائیں اگر مرغیوں کو باقلا کے دانے ہمیشہ کھلاتے رہیں تو وہ اتنی موٹی ہو جائیں اور تہ پر تہ اتنی چربی چڑھ جائے کہ انڈوں کا دینا بند ہو جائے۔ اگر کسی نے باقلا کی تعریف کی ہے تو اس کا صرف سبب یہ ہے کہ باوجود یہ کہ اس سے غلیظ خلط پیدا ہوتی ہے سدہ پیدا نہیں کرتا بلکہ ان دواؤں میں داخل کیا جاتا ہے جو سدہ کش اور منفع ہیں سینے اور پھیپھڑے کا تھقہ کرتا ہے اور دونوں کو قوت دیتا ہے اگر اس کو پانی میں جوش دے کر صاف کر کے پانی پی لیا جائے تو تھوک کے ذریعہ سے رطوبت سینے اور پھیپھڑے سے نکل جائے اور دونوں کے امراض مٹ جاتے ہیں حلق کی خشونت مٹ کر تلمسین پیدا ہو جاتی ہے باقلا اور میتھی کے بیجوں کو چیس کر شہد میں ملا کر چاننے سے حلق کے اور ام کو نفع دیتا ہے یہی فائدہ اس کے جوش کیے ہوئے پانی سے غرارہ کرنے سے ہے اس کو جوش کر کے اس کا پانی شہد کے ساتھ پینے سے کھانسی بند ہو جاتی ہے تھوک میں خون آتا ہو رک جاتا ہے اس کو کھانسی کے نسخوں میں ملاتے ہیں اس کے حریرے سے سینے اور زخروں کی خشونت جاتی رہتی ہے یہ حریرہ ذات الجنب کو بھی نافع ہے غیر مقشر باقلا کو سرکہ میں پکا کر کھائیں تو قے بند

ہو جاتی ہے اس طرح کھانے سے پرانے دست بھی بند ہو جاتے ہیں اس کام کے واسطے خشک غیر مقشر بہتر ہے قونج ریجی میں استعمال کرنا مناسب نہیں اگر سوٹھ کے ساتھ استعمال کریں تو باہ کو قوت دیتا ہے اس کو پانی میں جوش کر کے وہ پانی پینے سے عورتوں کا خون حیض جاری ہو جاتا ہے۔
 دید کہتے ہیں کہ باقلا گراں ہے صغرا بڑھا تا ہے بلغم دور کرتا ہے پیاس لگاتا ہے روشنی اور منی کم کرتا ہے شیریں اور سرد اور زیادہ قابض ہے اشتہا کم کرتا ہے۔

بھوا

شاخت:

دو قسم کا ہوتا ہے ایک بڑا بھوا یہ بویا جاتا ہے اسے چندن بھوا کہتے ہیں دوسرا چھوٹا اسے چیل بھوا کہتے ہیں اور بعض چیل کا ساگ بھی کہتے ہیں یہ گیہوں کے کھیتوں میں اپنے آپ اگ آتا ہے پہلا بستانی کہلاتا ہے دوسرا جنگلی، بھوے کا پودا آدھے ہاتھ تک بلند ہوتا ہے اور اس سے کم وزیادہ بھی ہو سکتا ہے بڑے بھوے کے پتے چوڑے چوڑے ہوتے ہیں بعض پتا ڈنڈی کی طرف ساڑھے تین انچ چوڑا اور ڈنڈی تک پونے پانچ پانچ انچ لمبا ہوتا ہے کسی کی مکوہ کے پتے کی سی اور کسی کی ہنگلے پان کی سی اور خورد کے پتے پتلے اور ان پر نکرے ہوتے ہیں اور دونوں کے پتے نرم اور دبیز ہوتے ہیں ان کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے ساق اونچی ہوتی ہے پھول اور بیجوں کے رنگ میں زردی ہوتی ہے اور تھوڑی سی لزوجت اور شوریت بھی ہوتی ہے انگریزی بھوا بھی ہندوستان میں کاشت ہو گیا ہے پودا اس کا قد آدم تک اونچا ہوتا ہے ساق اور شاخیں ہندوستانی بھوے سے بڑی ہوتی ہیں۔

مزاج:

سرد پلے درجہ میں اور تر دوسرے درجہ میں۔

فوائد:

سردی اور لطافت پیدا کرتا ہے بھوے میں روع اور تحلیل دونوں کی قوت موجود ہوتی ہے ہر قسم کے گرم درم کو خواہ اندر ہو یا باہر نفع دیتا ہے بعض کہتے ہیں کہ درم گرم کو ابتدا میں مفید ہے سینے کو حلصین کرتا جن لوگوں کو گرمی سے کھانسی اور سل کا عارضہ ہو ان کے لیے مناسب ہے کہ روغن بادام

میں پکا کر کھائیں سینے کو ملین کرنے میں پالک سے بھی بہتر ہے جس کے جگر میں گرمی ہوا سے بھی نافع ہے گرم مزاج والوں کو بھی مفید ہے جلد ہضم ہو جاتا ہے خلط صالح پیدا کرتا ہے قبض رفع کرتا ہے پاخانہ صاف لاتا ہے بلین شکم ہے جگر کے سدے کھولتا ہے یرقان مٹاتا ہے استسقا کو بھی مفید ہے صفراوی مزاج کو راحت پہنچتی ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے تیز پتوں کو زائل کرتا ہے چند روز اور تمام تر کاربوں سے اس امر میں بہتر ہے کہ معدے سے جلد خارج ہو جاتا ہے اور یہ اس لیے ہے کہ اس میں تحلیل کی قوت ہے نہ اس لیے کہ اس میں لزوجت ہے۔ رازی کہتا ہے کہ اس سے سرد تر اور چھپدار غذا حاصل ہوتی ہے سرد مزاج والوں کو جوش کر کے اور روغن زیتون میں بھون کر اور گرم مصالہ ملا کر کھلائیں اس کو جوش کر کے وہ پانی شکر ملا کر استعمال کرنے سے دست آتے ہیں گردے اور مثانے کی پتھری نوٹ کر خارج ہو جاتی ہے تلی کے درم کو تحلیل کرتا ہے ایسی گرم دواؤں کے ساتھ جو تحلیل نہ ہوں کھانے سے قوت باہ بڑھاتا ہے اس کے کچے اور ابلے ہوئے پتوں کے لیپ سے گرمی کے درم تحلیل ہو جاتے ہیں فساد خون پیٹ کے کیڑوں بو اسیر اور سرسام کے لیے مفید ہے مدر بول ہے سدہ کھولتا ہے اس کے جوشاوندے سے انگلیں اٹھانے کو دھونے سے دھبہ تو چھوٹ جاتا ہے اور رنگ میں تغیر نہیں آتا۔

دید کہتے ہیں کہ بھوا خواہش طعام پیدا کرنے والا بھوک لگانے والا اور ہاضم ہے، ہضم میں ہلکا اور بلین مزیدار کیبوس میں شیریں چرب اور کیبوس میں بھاری کیڑوں کا قاتل ہے، تلی اور صفرا کے امراض میں بھوے کو پکا کر مریض کو کھلانا مفید ہے۔ بھوے کا عرق نکال کر اس میں نمک ڈال کر پلانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اس کو پکا کر کھلانے سے بو اسیر کو نفع دیتا ہے کیونکہ یہ بلین شکم ہے باہ کو زیادہ کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے مقعد میں چنچنے ہو جائیں تو انھیں دفع کرتا ہے صفرا بلغم اور باہ کے فساد کو دور کرتا ہے۔ معدن الشفا میں لکھا ہے کہ بھوا اور چند دن بھوا دونوں ایک سے افعال رکھتے ہیں مدر ہیں بلین ہیں مزے میں ان کی تھوڑی سی شیرینی اور شوربت ہے ہضم کے وقت تلخ ہو جاتے ہیں باد اور بلغم کو دفع کرتے ہیں کھانے کی خواہش پیدا کرتے ہیں۔ ویدوں میں لکھا ہے کہ بھوے کو پکا کر کھاتے ہیں تو ہضم کے وقت کھاری اور تیز ہو جاتا ہے تمام امراض کو دور کرتا ہے ہاضمہ بڑھاتا ہے بڑا اس کی بہت گرم ہے قوت دیتی ہے۔

بٹیر

شناخت:

ایک چیز یا ہے خاک رنگ، پروں پر سیاہ لکیریں ہوتی ہیں، نر کے کٹھنی ہوتی ہے مادہ کے کٹھنی نہیں ہوتی ہے بٹیر کی چار قسمیں بتلائی گئی ہیں ایک چنگ دوسرا گھاس تیسرا کلغا چوتھا گھاس کلغا نشان عمدہ کا یہ ہے کہ خدو خال بار یک چورنج اور ناخن سیاہ ہوں تددو قامت دراز جوز بند ہاتھ پیر کے مضبوط ہوں بٹیر خریف کے موسم میں بہت ہوتا ہے اور بیج کے موسم میں کم، بعض کہتے ہیں کہ بٹیر بادل کی گرج سن کر مر جاتا ہے اور اسی وجہ سے قتل الرعد کہلاتا ہے مگر یہ بات درست نہیں ہے شرح قانون میں لکھا ہے کہ قتل الرعد بڑا ڈر پوک پرندہ ہے مگر آدی سے مانوس بھی جلد ہو جاتا ہے بعض نے لو لے کو بٹیر کی قسم میں لکھا ہے مگر وہ جدا گانہ ہے اس کے پاؤں میں تیر کی طرح کانٹے ہوتے ہیں اور لڑانے کے لیے پالتے ہیں بٹیر سے ذرا ہی چھوٹا ہوتا ہے لیکن اس کو کوئی بٹیر کی قسم سے نہیں گنتا ہے۔

مزاج:

گرم و خشک دوسرے درجہ میں۔

فوائد:

اس کو پکا کر کھانے سے جگر اور تلی اور گردے کے سدے کھلتے ہیں قوت ہاضمہ بڑھتی ہے بوا سیر رگی اور معدے کے نفخ اور استسقا کو نفع پہنچاتا ہے، پیشاب اور خون حیض جاری کرتا ہے، اس سے خون زیادہ بنتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے، بشرے کو نرم کرتا ہے گردے اور مثانے کی پتھری کو نکال دیتا ہے سردی کے درد مفاصل کو نافع ہے زلق الامعا اور ذرب کو فائدہ دیتا ہے خاص کر سنگدانہ اس کا اس کام کے لیے بہت نافع ہے جن عورتوں کو بچہ پیدا ہوا ہوا ان کو اس کا شور بہ دینا چاہیے نہایت فائدے مند ہے اس کے گوشت میں خاصیت ہے کہ رقت قلب پیدا کرتا ہے خصوصاً اس کے دل میں خاصیت بہت زیادہ ہے اس کا گوشت عورتوں کی باہ کو جوش میں لاتا ہے اس کے گوشت کا قلیہ شور بے دار کباب سے بہتر اس کے انڈے بچوں کو کھلانا چاہیے جلد بولنے لگتے ہیں اس کا خون کان میں ڈالنا کان کے درد کو رفع کرتا ہے اس کی بیٹ کالیپ کلف اور شمش کو کھوتا ہے اس کے پر کی دھوئی بخار کو دور کرتی ہے اس کے پتے کو ہر روز دو جو کی مقدار میں چائے سے مرگی

جاتی رہتی ہے ایک عدد بشیر کو بھون کر آلائش بھی صاف نہ کی جائے جس کے پاگل پن کا کتنے نے کاٹ لیا ہو کھلائی جائے بہت مفید ہے۔

دید کہتے ہیں کہ بشیر کا گوشت کھانے سے کھانے کی خواہش پیدا ہوتی ہے تپ اور اخلاط ثلث کے فساد کو مٹاتا ہے حکیم شریف خاں نے لکھا ہے کہ اس کا گوشت کمزوروں کے لیے بہت موافق ہے پیاروں کے لیے بھی بہت مناسب ہے قبض پیدا کرتا ہے اس کا گوشت زیادہ استعمال کرنے سے درد پیدا کرتا ہے گرم مزاج والوں کے لیے بھی موافق نہیں ہے۔
غرض کہ بشیر کا گوشت لطیف اور باہ کے لیے مفید بتایا گیا ہے۔

بجورا

شاخت:

اس کا درخت کاغذی لیموں کے مشابہ ہوتا ہے اس کے تمام اجزا طب میں مستعمل ہیں لفظ ترنج بولا جاتا ہے تو پھل مراد ہوتا ہے جو گول درازی مال ہوتا ہے پوست زرد رنگ اور تلخ ہوتا ہے اندر کا گودا سفید اور موٹا اور تھوڑا شیریں ہوتا ہے اس کے گودے کے اندر ترشی کی پھانکیں ہوتی ہیں ہندوستان کا ترنج شیریں ہوتا ہے بعض کتب میں لکھا ہے کہ بجورا دو قسم کا ہوتا ہے شیریں و ترش، افعال دونوں کے قریب قریب ہیں مگر ترش زیادہ فائدہ دیتا ہے شیریں اور ترش دونوں میں زرد رنگ اور تلخ مزہ پوست کے اندر سفید رنگ دلدار گودا ہوتا ہے جس کے مزے میں ذرا سی شیرینی ہوتی ہے لحم اترج اور گوشت ترنج اور بجورے کا گودا اور پید بانگ اور تخم اترج یہی ہے اس کے اندر سفید پودوں میں پھانکیں ہوتی ہیں ترش قسم کی پھانکوں میں ترش گودا نکلتا ہے اور شیریں قسم میں شیریں گودا نکلتا ہے اسحاق بن سلیمان نے کہا ہے کہ بجورا دو قسم کا ہوتا ہے۔

1- پھیکا ضعیف شیرینی رکھتا ہے۔

2- ترش مزہ۔

بعض کا بیان ہے کہ فارسی میں چھوٹی قسم کو ترنج اور بڑی قسم کو بانگ کہتے ہیں اسکندریہ اور اس کے بعض علاقوں میں ایسا ترنج پایا جاتا ہے کہ اس کے بیج طولانی صنوبری شکل سفید چھلکے میں

ہوتے ہیں جن کا گودا سفید اور مزہ تھوڑا تلخ ہوتا ہے اس کے پتے کاغذی لیوں کے پتوں سے بڑے ہوتے ہیں پھول سفید اور پتیاں طولانی ہوتی ہیں جن میں خوشبو آتی ہے بعض جنگلوں میں خود رو بھی بجورے کا درخت ہوتا ہے اس کا پھل دیر تک بیڑ میں ٹھہر سکتا ہے یہاں تک کہ دوسرے موسم کا پھل لگنے تک رہ جاتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ گرم اور دوسرے درجہ میں خشک۔

فوائد:

بجورے کی ترشی گرم مزاج والے مریض کے دل کو قوت دیتی ہے، گرمی کو بجھاتی ہے، گرم مزاجوں کے لیے مقوی باہ ہے کھانے کی خواہش پیدا کرتی ہے صفرا اور خون کی حدت کو توڑتی ہے غم درخ کو جس کا باعث صفرا ہو دور کرتی ہے پیاس کو بجھاتی ہے اور احشا کی گرمی مٹاتی ہے خفقان گرم کو نافع ہے دل اور معدے کے التباب کو دور کرتی ہے قابض ہے پرانے دستوں پرانی صفراوی تے اور یرقان کو دور کرتی ہے اس کو لگانے سے داد اور جھائیں جاتی رہتی ہیں کیونکہ اس میں جلا بہت ہوتی ہے معدے کی حرارت کا مقابلہ کرنا اس کے خواص میں ہے گرم مزاجوں کے معدے کو قوت دیتی ہے اور معدے میں جو کچھ صفرا پیدا ہو گیا ہو دور کرتی ہے لطافت پیدا کرتی ہے اس کے چھلکے اور گودے میں غذائیت ہے مگر ترشی میں ذرا بھی غذائیت نہیں ہے اور نہ اس کے بیجوں میں غذائیت ہے اس کی ترشی لگانے سے کپڑے سے روشنائی کا داغ چھوٹ جاتا ہے لکھے ہوئے پر لگانے سے حروف جلد زائل کر دیتی ہے اس کے کھانے سے صفراوی مالنچولیا اور سوساس کو فائدہ ہوتا ہے ذہن اور حافظہ کی تیزی بڑھتی ہے دماغ کی طرف بخارات بڑھتے ہوں تو اس کو روکنے کے لیے اچھی دوا ہے اس کے کھانے سے خمار دور ہوتا ہے اس کی ترشی صفرا کو معدے اور آنتوں کی طرف رجوع ہونے سے روکتی ہے اس کو آنکھوں میں لگانے سے آنکھوں کی زردی جو یرقان سے ہو دور ہو جاتی ہے یہ ہر قسم کے جگر کے دستوں کو بند کرتا ہے، اگر بلغم کی وجہ سے سانس لینے کے اعضا میں تنگی آ جائے تو اس کے پانی کے غرغره کرنے سے چوڑے ہو جاتے ہیں اس کارس صفراوی تے

کور دکتا ہے اور معدے کے اجزا کو قوت دیتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اس کے پانی سے مرد کی قوت باہ کم ہو جاتی تندی اور شہوت کم ہو جاتی ہے اس کی ترشی نقرس اور عرق اندام مفید ہے۔
وید کہتے ہیں کہ بھوکا کھائیں بھوک لگانے والا ہضم ہونے میں ڈاگ ہوتا ہے۔

برنی

فوائد:

ایک قسم کی مٹھائی ہے جو کھانڈ اور مادے سے بنتی ہے بعض اس میں کھوپرہ بھی ڈالتے ہیں وضع اس کی مرلیج ہوتی ہے گرم و خشک ہے مگر حکیم نجم افنی خاں راجپوری کہتے ہیں کہ میرے نزدیک گرم ہونا چاہیے سینے اور پیچھے سے موافق ہے کھانسی اور نالیغنی کو مفید ہے بدن کو فرہ کرتی ہے معدے کی طرف مواد نہیں گرنے دیتی معدے کو نافع ہے۔

فنائس اللغات میں لکھا ہے کہ یہ فارس میں صابونی کہلاتی ہے یہ نعلی ہے اس لیے کہ صابونی ایک اور شیرینی ہے اس میں دودھ یا مادے کا نام نہیں ہوتا ہے بلکہ شکر کو پانی میں ملا کر کے ملائم آگ پر قوام کر لیتے ہیں یہاں تک کہ سخت ہو جاتا ہے اور جب ہاتھ سے اٹھاتے ہیں تو اٹھ نہیں سکتا پھر اس کو مار کر خشک اور سرد کر کے گول اور چپٹی لکڑیا کاٹ لیتے ہیں یہ نہایت سفید ہوتی ہے کبھی خوشبو کے لیے دانہ الاچھی بھی ڈالتے ہیں غرض کہ ہندوستان کی ایک معروف اور مشہور مٹھائی ہے ہر شخص بڑی رغبت سے کھاتا ہے۔

بڑیل

شناخت:

اس کے درخت کھاؤں، سکم، پوربی رنگال، پچھی گھاٹ اور سیلون وغیرہ کئی ملکوں میں ہوتے ہیں اس کے درخت کی اونچائی تقریباً پچاس ساٹھ فٹ ہوتی ہے اس کے تنے کی گولائی بڑی ہوتی ہے اس کی چھال آدھ اونچ موٹی ہلکے یا ہند لے یا سفید رنگ کی اور کھردری ہوتی ہے اس میں دراریں نہیں ہوتی ہیں اس کی چھوٹی ڈالیوں اور پتوں کے نیچے بھورے رنگ کے روئیں ہوتے ہیں پتوں کا اوپری

حصہ چکنا ہوتا ہے پھاگن میں اس کے پھول لگتے ہیں اس کا پھل بھدا گول اور بے ڈول ہوتا ہے یہ پک کر زرد سرخی مائل ہو جاتا ہے گودا بھی زرد ہو جاتا ہے مزہ چاشنی دار ہوتا ہے اور بعض میں شیرینی ترشی پر غالب ہوتی ہے اور بعض میں ترشی شیرینی پر غالب ہوتی ہے یہ جتنا پکتا ہے اتنی ہی شیرینی ترشی پر غالب آتی جاتی ہے اور جو برخلاف اس کے ہوتا ہے اس میں ترشی زیادہ ہوتی ہے اس کے گودے کو قلیے میں ڈالنے ہیں اور خالی بھی پکاتے ہیں بڑا ہل جتنا عمدہ ہوتا ہے اتنے ہی بیج کم ہوتے ہیں بچوں کی گری سفید ہوتی ہے اس کی جڑ اور لکڑی دونوں میں سے پیلا رنگ نکالا جاتا ہے۔

مزاج:

کچا سرد ہے پکا ہوا گرم۔

فوائد:

بڑا ہل کا کچا پھل ثقیل اور بلغم پیدا کرتا ہے صفر اکودور کرتا ہے ریاح پیدا کرتا ہے پختہ دل و معدہ کو قوت دیتا ہے اس کے زیادہ استعمال سے بلغمی بخار پیدا ہوتا ہے مٹی اور بھوک کم ہو جاتا ہے باہ میں بھی ضعف آ جاتا ہے اس لیے ایسے لوگوں کو چتنا چاہیے جن کا مزاج بلغمی ہو، زیادہ کھالیا گیا ہو تو دیر میں ہضم ہوتا ہے، ریاح پیدا کرتا ہے، ترشی کی وجہ سے صفر کی تیزی کو کم کرتا ہے، اس کے بیج کا بعض ہوتے ہیں، بعض نے لکھا ہے کہ بچوں کو اس کے بیج کھلانے سے قبض رفع ہو جاتا ہے، اس طرح دینا چاہیے کہ ایک دانہ یا دو دانے مان کے دودھ میں پیس کر پلا دیں یہ بیج بچوں کے مسہلات میں سے ہیں اور اہل ہنگالہ کے استعمال میں رہتے ہیں بچوں کو دستوں کے لیے اس کے درخت کا دودھ بھی کسی مناسب دوا کے جو شاندرے کے ساتھ دیتے ہیں بعض نے کہا ہے کہ اس کے درخت کی چھال تپ دفع کرتی ہے۔

وید کہتے ہیں کہ اس کا کچا پھل گرم ہے ہضم ہونے میں بھاری ہے نفخ پیدا کرنے والا اور مٹی اور قوت ہاضمہ اور بھوک کو تباہ کرنے والا ہے اور آنکھوں کو نقصان پہنچانے والا ہے اس کا پکا ہوا پھل بیضا کھٹا دست آور طاقت کا بڑا حانے والا ہاضمہ قوی کرنے والا اور ریاح صفر او کی مٹانے والا ہوتا ہے بلغم اور ہاضمہ کو بڑھاتا ہے، اس کے درخت کی چھال کو سپاری کی جگہ استعمال کرتے

ہیں۔

بڑی

نوٹ:

اس کو پکڑی یا سوکھی کہتے ہیں۔

اردو موگ کے آنوں میں گرم مصالحہ و پیگ ملا کر گوندھ کر گولیاں ہی بنا لیتے ہیں، خشک کر لیتے ہیں اور پکا کر استعمال میں لاتے ہیں، بعض لوگ گوشت قیرہ بھی داخل کرتے ہیں اس طرح بناتے ہیں کہ دال کو لے کر پانی میں بھگو کر دیتے ہیں جب دال پھول جاتی ہے تو پھلکے اتار کر پتھر پر پیس کر ہاتھ سے لت کر کے رکھ دیتے ہیں تاکہ نمیر ہو جائے پھر تھوڑی سی سیاہ مرچ اور سیاہ زیرہ پیس کر ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیتے ہیں بعض لوگ تھوڑی پیگ بھی ملاتے ہیں خاص کر اردو کو بڑیوں میں، کیونکہ وہ بہت نفاخ ہے اور سفید کپڑے پر خشک کر کے احتیاط کے ساتھ پکاتے ہیں بعض گوشت کے ساتھ اور بعض میتھی کے ساگ کے ساتھ اور کبھی دوسری ترکاری کے ساتھ گراں اور دیر ہضم ہے مقوی اور ہی ہے مٹی کو زیادہ کرتی ہے کھانے کے بعد جوتے ہو جاتی ہے اس کے استعمال سے جاتی رہتی ہے بوا سیر کو نافع ہے بلغم صفر اور ریاح کو دور کرتی ہے پیاس کو تسکین دیتی ہے گرانی مٹاتی ہے بھوک بڑھاتی ہے مگر یہ اوصاف موگ کی بڑیوں میں ہوں گے ورنہ اردو کی بڑیاں بہت ثقیل ہوتی ہیں نفع اور ریاح پیدا کرتی ہیں اور دیر میں ہضم ہوتی ہیں پیگ اور گرم مصالحہ سے اس کی اصلاح اگرچہ کچھ ہو جاتی ہے مگر بالکل اردو کی تاثیر نہیں مٹ سکتی البتہ ہی اور مولد مٹی ضرور ہے، اعضا کو قوت بھی دیتی ہے، مریضوں کے لیے موگ کی بڑیاں مناسب ہیں مگر یہ بھی دیر ہضم ہیں، خلط صالح پیدا کرتی ہیں کثیر الغذا ہیں گرم مزاج والے اور تیز پتوں میں نفع پہنچاتی ہے، اگرچہ خشکی پیدا کرتی ہیں کھانسی اور گرم نزلہ میں ان کا استعمال مناسب ہے۔ سرد مزاجوں بڑھوں اور مرطوب معدے والوں کو بغیر گرم مصالحہ اور گوشت کے نہ دینا چاہیے، کشمیر کی بڑیاں بہت نازک اور لذیذ ہوتی ہیں ان کو بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ مقشر اردوں کا آٹا پیاز و لہسن ایک سیر نمک پون پاؤ ان سب کو لے کر اول پیاز اور لہسن کو چھیل کر باریک پیس لیں پھر ان کا

پانی ٹھنڈا کر ارد کے آنے میں ملا کر اور نمک داخل کر کے کسی برتن میں بھر کر منہ ڈھک کر رکھ دیں تاکہ خمیر ہو جائے اور کچھ ترشی آجائے پھر پاؤ بھر سوکھا دھنیا آدھ پاؤ سفید زیرہ آدھ پاؤ سیاہ زیرہ آدھ پاؤ سیاہ مرچ لے کر اول دھنیے کو تھوڑا بھون لیں پھر ان سب کو بھی پیس کر اس آنے میں ملا کر آدھ آدھ پاؤ کی نکلیاں بنا لیں اور دھوپ میں سکھالیں اگر تھوڑا زعفران پیس کر ملا لیں تو بہت بہتر ہو جاوے۔

بکری

شناخت:

مشہور چوپایہ ہے عمدہ ایک برس کا ہوتا ہے اس کی دو قسمیں ہیں اہلی اور پہاڑی، ایشیا کے کوہستانی اطراف میں پہاڑی بکریاں کثرت سے پائی جاتی ہیں، اہلی یعنی خانگی بکریوں کی بہ نسبت ان کا قدر بڑا اور سینگ لمبے ہوتے ہیں بکری کی بوجہ ہمیشہ خصوصاً نرمادہ کے جنت ہونے کے ایام میں تیز ہو جاتی ہے مادہ ساڑھے چار مہینہ کا بھن رہ کر دو تین بھی چار بچے دیتی ہے سریانی بکری کے کان بہت لمبے ہوتے ہیں ان کے سینگ چھوٹے اور خم دار ہوتے ہیں اور ان کے بدن کا بال لمبا اور گھٹا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم وتر ہے (گوشت)

فوائد:

دنبے کے گوشت سے جو عرب کی بھیڑ ہے بکری کا گوشت خوبی میں کم ہے، مگر ہندوستانی بھیڑ کے گوشت سے ہر طرح بہتر اور افضل ہے اور کثیر الغذا ہے اس سے عمدہ کیموس بنتا ہے خون لطیف پیدا ہوتا ہے گرم مزاج والوں کے لیے موافق ہے مریضوں کے لیے اور خاص کر گرم مزاج والوں اور سل کے مریضوں کے لیے اس سے بہتر کوئی گوشت نہیں گرم ملکوں میں اس کا کھانا اچھا ہے رازی نے ایک جگہ لکھا ہے کہ جن کے بدنوں میں التهاب ہو یا ممت کم کرتے ہوں ان کو بکری کا گوشت کھانا چاہیے اس سے امثلا بہت ہی کم واقع ہوتا ہے جس شخص کے جسم میں پھوڑے نکلا

کرتے ہوں بخار اور گرم امراض پیدا ہو جاتے ہیں اس کے لیے بکری کا گوشت بہت مناسب ہے گرمی کے موسم میں اس سے بہتر کوئی گوشت نہیں جہاں تک ممکن ہو موٹی بکری کا گوشت کھانا چاہیے۔ دہلی بکری کا گوشت خراب ہے، بوزھی بکری کا گوشت بہت ہی خراب ہوتا ہے ایک تو بہت دیر میں ہضم ہوتا ہے کیونکہ اس میں رطوبت فضلیہ ہیں یہی حال دہلی بکری کے گوشت کا ہے اس کے حلوان یعنی چالیس روز کے بچے کا گوشت لاغر اور ضعیف کے لیے بے حد نفع بخش ہے اور موافق ہے کیونکہ اس میں حرارت کم ہوتی ہے کسی عضو کو چوٹ پہنچے تو بکری کا گوشت تازہ گرم باندھنے سے نفع ہوتا ہے اگر کسی کے کوڑے لگے ہوں تو صدمہ رسیدہ عضو پر اس کی تازہ کھال لپیٹنے سے بہت افادہ ہوتا ہے کوڑے کا اثر جاتا رہتا ہے بکری کے بچے کے سر کا چمرا اگر گرم مریض سرسام کے سر پر باندھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے اس کے بھیجے کے لپ سے دماغ پر تری پیدا ہوتی ہے اعضا کی سختی جاتی رہتی ہے آنکھ میں درد ہو تو بکرے کا حرام مغز لگانے سے جاتا رہتا ہے اس کا پتا آنکھ میں لگانے سے جلا کٹ جاتا ہے رتوندی بھی اس کے لگانے سے جارتی رہتی ہے اگر بکری کے پتے میں تازہ سونف کے اجزا کا رس ملا کر آنکھ میں لگایا جائے تو جینائی میں قوت آ جاتی ہے ابتدا میں اس کے استعمال سے موتیابند کو بھی فائدہ پہنچتا ہے اس کا پت جلا کر روغن زیتون میں ملا کر بھوڑوں پر لگانے سے بال کثرت سے پیدا ہوتے ہیں بکرے کا پتاک میں نپکانے سے مرگی جاتی رہتی ہے اور شہد میں ملا کر قرح پر لگانے سے درد جاتا رہتا ہے دوائی اور داء الفیل پر اس کے لگانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے بکری کا جگر آگ پر بھونیں اور سر کو اس کے دھوئیں پر رکھیں اس سے رتوندی جاتی ہے اس کی کلبجی بھون کر کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں بکرے کی نہایت محلل ہے اس کی میٹھی گرمی و خشکی اور جلا پیدا کرتی ہے محلل ہے ہر ایک قسم کے سیلان خون کے لیے مستعمل ہے اس کو نیم سوختہ کر کے سر کے میں ملا کر بالخورے کے مقام پر لگانے سے بال آگ آتے ہیں۔

وید کہتے ہیں کہ بکری کا گوشت تر اور گراں ہے ہضم کے وقت سبک ہے مٹی زیادہ کرتا ہے خشکی کو تسکین دیتا ہے تپ دور کرتا ہے پسینہ لاتا ہے کھانسی دور کرتا ہے پیٹ بڑھ جائے تو اسے بھی چھانٹ دیتا ہے آنٹوں کے فتن کو مفید ہے۔

بکری کا دودھ

شناخت:

اس میں مائیت غالب ہوتی ہے بعض کے نزدیک حیثیت زیادہ ہے سرخ رنگ کی بکری کا دودھ بہتر مانا گیا ہے۔

مزاج:

تھوڑا سا گرم ہے۔

فوائد:

بکری کا دودھ پینا منہ سے خون کو، کھانسی اور سل اور پھیپھڑے کے زخم کو، حلق کی خراش اور مٹانے کے زخم کو، اور خناق کو مفید ہے مدربول ہے دماغ کی خشکی اور بے خوابی دفع کرتا ہے اس سے غرارہ کرنا امراض حلق کو بالخاصہ مفید ہے حلق اور نالو اور کوڑوں میں درم پیدا ہو جاوے تو بکری کے دودھ سے غرارہ کرنا چاہیے بکری کے دودھ کو ناک میں سوگھنا دماغ کی خشکی مٹاتا ہے اور بے خوابی کو دور کرتا ہے گرمی سے کان میں درد ہو تو اس کے نپکانے سے جاتا رہتا ہے اگر بکری کے دودھ میں کپڑا تر کر کے سر پر رکھیں تو خشکی اور بے خوابی کے لیے بہت مفید ہے بکری کا دودھ امراض دل خفقان غم و سو اس اور وحشت مزاج کو فائدہ دیتا ہے امراض مشیمہ دور ہوتے ہیں تازہ دودھ زیادہ مناسب ہوتا ہے اور گرم پینا چاہیے جو ان اور تندرست بکری کا دودھ استعمال کرنا چاہیے بوڑھی بکری کا دودھ نہیں مگر گرم دودھ پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے پاخانہ ملائم اور باہ کو قوت پہنچاتا ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے عورت کے ساتھ زیادہ صحبت کرنے کے نقصان کو دفع کرتا ہے اگر خشکی و گرمی سے عرق النساء کا درد پیدا ہو جاوے تو بکری کا دودھ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے روفس نے کہا ہے کہ گائے کے دودھ کی بہ نسبت اس سے دست کم آتے ہیں، طبری نے کہا ہے کہ دستوں اور گرمی کے بخاروں کو دفع کرتا ہے، دیسقوریوس نے کہا ہے کہ بکری کے دودھ کے نقصانات پیٹ کے لیے دوسرے دودھوں سے کم ہیں اس لیے معدے کے موافق ہے بکری کا دودھ سرد مزاج والوں کو موافق ہے نفع پیدا کرتا ہے اس کی کثرت سے ڈکاریں اور جمائیاں آنے لگتی ہیں جینٹ اور بیسا کھ میں تپ آئے تو اس دودھ کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے تپ و دق اور گرمی

کی پرانی تپ کو مفید ہے جس کا مزاج گرم ہو وہ بکری کا دودھ اگر استعمال کرتا ہے تو فریبی بڑھتی ہے جتنی طبیعت برداشت کرے اتنا دودھ استعمال کرنے چاہیے اور جتنا آسانی سے ہضم ہو سکے اتنا لینا چاہیے پونے چار تولہ سے ساڑھے پانچ تولہ تک دودھ میں تولہ ڈیزہ تولہ پانی ملا کر ساڑھے تین ماشدہ بر خوب کلاں کے ساتھ پلانا شروع کریں اور تلیکن کی ضرورت ہو تو تولہ ڈیزہ تولہ شربت بنفشہ بھی ملاتے رہیں اور ہر روز ڈیزہ تولہ دودھ اور تھوڑا تھوڑا پانی اور شربت اضافہ کرتے رہیں جہاں تک معدے کے موافق آئے جب ضرورت باقی نہ رہے تو بتدریج کم کریں یہاں تک کہ بالکل چھوڑ دیں۔

ڈاکٹر کہتے ہیں کہ بکری میں تپ دق کے جراثیم فوراً اثر نہیں کرتے بکری کا دودھ اس لیے نہیں استعمال کیا جاتا کہ اس میں قدرے بو پائی جاتی ہے، ایک جرمن ڈاکٹر کی رائے ہے کہ بکری کے دودھ سے گرمی کے اجزا بنا ہو سکتے ہیں عورت کے دودھ میں جس قدر اجزا ہوتے ہیں جن سے ہی اور خون بنتے ہیں اسی قدر بکری کے دودھ میں ہوتے ہیں۔

دید کہتے ہیں کہ بکری کا دودھ، اشتہا پیدا کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے صفر اور بلغم کو دور کرتا ہے بدن کو صاف کرتا ہے اسہال اور تپ کو نافع ہے قوت دیتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے گرمی خون کم کرتا ہے کان میں ڈالنے سے کان کا درد دور ہو جاتا ہے جو بکری بول وغیرہ کھاتی ہے اس کا دودھ تمام بیماریوں کے لیے مفید ہے جنگلی بکری کا دودھ چہرے کا رنگ نکھارتا ہے مگر کسی قدر بادی ہے آنکھوں کے موافق ہے، کھانسی بلغم کو نافع ہے۔

بداری کند

شاخت:

ایک گول جڑ ہے کدوئے شیریں کی طرح، جس کو شکر کدو اور کولا اور بیٹھا کدو کہتے ہیں اس کی جڑ گول کدو کی جڑ سے چھوٹی اور اس کے برابر بلکہ اس سے بڑی بھی ہوتی ہے پوست اس کا موٹا اور گودا سفید ہوتا ہے اس کو زمین سے کھود کر گلے کر کے خشک کر کے رکھ لیتے ہیں اس کے درخت کے بیل ہوتی ہے گول کدو کی بیل کی طرح اس کے پھول اور پتے بھی اسی کی مثل ہوتے ہیں مگر پھول اس کے پھول سے چھوٹے ہوتے ہیں اس کی جڑ بہت گہرے میں ہوتی ہے اس کا مزہ

شیریں تیز اور تلخ ہوتا ہے۔

بداری کند ہندوستان کے گرم حصوں میں بنگال اور آسام سے سیلون تک ہوتا ہے برسات میں اس کے بھتی پھول نکتے ہیں۔

مزاج:

گرم وتر۔

فوائد:

بداری کند شیریں چکنا بھاری اور مہمی اور مقوی اعضا ہے۔ بول ہے اس کی بڑی جڑ خون کو صاف کرنے والی ہے۔ چہرہ مٹانے والی اور دودھ بڑھانے والی ہوتی ہے بداری کند کی پھلکی دودھ کے ساتھ دینے سے عورتوں کا دودھ بڑھتا ہے اس کو سکھا کر پیس کر ایک ماشہ شہد میں ملا کر بچے کو چٹانے سے اس کی کمزوری جاتی رہتی ہے اس کے اور دار فلفل کے سفوف کو شہد میں ملا کر چٹانے سے بچوں کا ہاضمہ بڑھاتا ہے بچے کا بدن مضبوط کرنے کے لیے بداری کند کے سفوف کو مویز منقہ میں ملا کر دینا چاہیے بداری کند کو گھی کھانڈ کے ساتھ چٹانے سے عورتوں کا خون حیض کا ضرورت اور مقدار سے زیادہ جانا بند ہو جاتا ہے بداری کند کے سفوف کو گھی میں بھون کے شکر سفید ملا کر اس کی پھلکی کے اوپر سے دودھ پلا دینے سے بدن میں قوت آتی ہے جس کے طحال میں درم آگیا ہو اس کو اس کے سفوف کی پھلکی دینی چاہیے اس سے دست آجاتے ہیں جگر کے بڑھ جانے میں اس کے استعمال میں بہت فائدہ ہوتا ہے اس کے رس میں شہد ملا کے پلانے سے صفرا کا درد مٹتا ہے اس کو دودھ کے ساتھ پیس کر شیرہ نکال کر شکر ملا کر عورت کو پلانے سے دودھ بڑھ جاتا ہے اس کے رس میں دودھ ڈال کر اونٹا کے پلانے سے یا اس کے رس میں بھینس کا گھی ملا کے پلانے سے جوغ البقر کا عارضہ مٹتا ہے اس کے سفوف کو اسی کے رس میں بھگو کر خشک کر کے گھی اور شہد کے ساتھ کھانے سے بدن میں طاقت آتی ہے گرم دودھ کے ساتھ اس کے سفوف کی پھلکی ہمیشہ لینے سے طاقت بڑھتی ہے اور بڑھا پا جلدی نہیں آتا ہے سوزاک اور گرم شکم کو مفید ہے دافع باد و بلغم اور صفرا ہے بعض کے نزدیک صفرا اور باد کو بڑھاتا ہے۔

بڑا

فوائد:

ایک غذا ہے بناتے اس طرح ہیں کہ مونگ یا ارد پانی میں بھگو دیتے ہیں اور دال بھیگ جانے کے بعد چھلکے اتار کر پیس لیتے ہیں نمک اور پیاز اور ادک باریک کر کے اور مرچ سرخ لونگ دار چینی اور الائچی کے دانے پیس کر اور زیرہ بغیر پسا ہوا بقدر ضرورت ملا کر ہاتھ سے خوب مل کر نکلیاں بنا کر تیل یا گھی میں مل لیتے ہیں اور دی یا چھانچھ میں ملا کر یا بغیر ان کے کھاتے ہیں کبھی کبھی پیسنگ بھی ملائے ہیں جس سے نفع دور ہو جاتا ہے اگر ایسا کریں کہ اول نکلیاں بنا کر نمک اور پیاز وغیرہ مصالحہ اوپر برک کر ہاتھ سے چپکا دیں تو بہتر اور بہت مزیدار ہو جاوے یہ نفاخ اور دیر ہضم ہے سرد مزاج والے کے موافق نہیں ہے۔

بھنڈی

شاخت:

مشہور ترکاری ہے انگلی کے برابر یا اس سے لمبی اور اس سے چھوٹی بھی ہوتی ہے موٹائی انگوٹھے کے برابر اور اس سے تلی بھی ہوتی ہے اس کے چار پانچ پہلو ہوتے ہیں اس کے اندر سفید اور گول بیج نکلتے ہیں لعاب اس میں بہت نکلتا ہے اسی لیے کچی بھون کر پکا کر کھاتے ہیں تبا اور گوشت کے ساتھ بھی پکا کر کھاتے ہیں اس کی تین قسمیں بتائی گئی ہیں ایک بستانی جو مشہور و معروف ہے اس پر باریک باریک کانٹے ہوتے ہیں جو بدنوں کو نکتے ہیں خارش پیدا کرتے ہیں اور بعض پر کانٹے نہیں ہوتے ہیں جس پر کانٹے ہوتے ہیں وہ مزیدار ہوتی ہے دوسرے کپور بھنڈی اس پر کانٹے نہیں ہوتے عمدہ اور خوشبودار ہوتی ہے اس میں کانوری خوشبو آتی ہے کسی اور کسی قدر تلخ مزہ ہوتی ہے تیسرے جنگ کی ایک خاص قسم کی شبو بھنڈی ہے جس کے خشک بیجوں سے مشک کی سی خوشبو آتی ہے اس کی ترکاری مزیدار نہیں ہوتی لیکن بطور عمدہ خوشبو کے اس کے بیجوں کا سفوف شیر برنج میں چھڑکا جاتا ہے اور پان میں بھی لوگ اسے استعمال کرتے ہیں اس کی کاشت کا موسم وہی ہے جو اور معمولی بھنڈیوں کا ہوتا ہے باغ سلطانپور حیدرآباد کن میں اس کی

کاشت سے ٹونک میں بھی ہوتی ہے معمولی بھنڈیوں کا بیڑ عظمیٰ کے درخت کی طرح ہوتا ہے پتے بھی ویسے ہی ہوتے ہیں اس کی شاخوں کا اوپر کا حصہ کسی قدر سرخ ہوتا ہے پھول روٹی کے پھول کی طرح زرد رنگ کا ہوتا ہے اور شکل بھی ایسی ہی ہوتی ہے۔

مزاج:

سرد ہے۔

فوائد:

بھنڈی مولد منی اور مقوی باہ ہے بعض نے کہا ہے کہ لعاب اس کا مزلق اور مغزی ہے قابض ہے اور منج ہے صفر اور خون اور منی کو گاڑھا کرتا ہے جن لوگوں کو گرمی کی وجہ سے پیشاب ہو جاوے یا تپ آتی ہو تو اس کا شور بہ فائدہ مند ہے آنتوں کی خراش کو دور کرتی ہے پیشاب سے آنتوں سے خون آتا ہو تو فائدہ مند ہے جس کو سنگ گردہ اور خارش مثانہ کا عارضہ ہو تو اسے فائدہ پہنچاتی ہے دیر ہضم اور ثقیل ہے اس سے خون کم بنتا ہے جریان اور سوزاک مناتی ہے ریاح پیدا کرتی ہے مدر ہے آنت کے پھوڑے میں اس کا استعمال سود مند ہے پیشاب کی سوزش مناتی ہے اس کی جڑ کا سفوف بھی سوزاک کے لیے مفید ہے گرمی و خشکی کی کھانسی کو دور کرتی ہے دروسوں اور پھوڑوں کو پکاتی ہے درد کو تسکین دیتی ہے دانٹوں میں درد ہو تو اس کو جوش کر کے سر کے ساتھ کلیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کی جڑ اور بیجوں کے سفوف کے ڈالنے سے پانی جم جاتا ہے ان دونوں کو پانی میں جوش کر کے اس پانی سے مقعد کو دھونے سے درم تحلیل ہو جاتا ہے اس سے بانجھ عورت کے حمل رہ جاتا ہے لیکن اس کو ہمیشہ کھانے سے دماغ کو نقصان پہنچتا ہے اور باد اور بلغم پیدا کرتی ہے صفر کو دفع کرتا ہے کافور بھنڈی بھی مزیدار ہوتی ہے باد کو دور کرتی ہے کھانسی کو مفید ہے بلغم اور صفر کو دور کرتی ہے ہاضمہ کو قوی کرتی ہے قبض دور کر کے پاخانہ نرم لاتی ہے۔

دید کہتے ہیں کہ بھنڈی معمولی والی قابض ہے منی زیادہ کرتی ہے ہضم میں بھاری، پیشاب اور منی کے اعضا کی جلن مٹانے کے لیے بھنڈی اور اس کے بیجوں کا شربت نہایت مفید ہے یہ مقوی ہے اور صفر اوئی آدمیوں کے لیے بہت نافع ہے اس درخت کا ہر ایک حصہ خاص کر اس کا پھل ان

سب امراض میں کام آتا ہے جن میں سوزش اور تکلیف کے ساتھ پیشاب کا اترنا اور سوزاک بھی اس سے دور ہو جاتا ہے بھنڈی یا اس کے پتوں کا ضاد کرنے سے سوزش فتنی ہے۔

بہی

شناخت:

ایک درخت کا پھل ہے تین قسم کا ہوتا ہے

1- شیریں

2- کھٹا

3- کھٹ مٹھا

پشاور کی گھائی کشمیر، سکم، بھوٹان اور کھاسیا پہاڑ کا گلڑہ میں بھی اس کے بیڑ بہت بوئے جاتے ہیں اس میں سفید اور لال پھول لگتے ہیں پنجاب میں جینڈہ اور ساڑھ میں اس کے پھل پکتے ہیں سب سے بہتر بہی اصفہان کی ہوتی ہے جو بڑی گول نازک شاداب موٹی رس دار زیادہ گودے والی ہوتی ہے اور خوب پکی ہوئی ہونا چاہیے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

بہی سے خون کثرت سے پیدا ہوتا ہے اور صالح ہوتا ہے قے کو فائدہ مند ہے پیاس کو بجھاتی اور معدے کو طاقت دیتی ہے اس میں خوشبو اور قبض جو جمع ہیں اس لیے تفریح پیدا کرتی ہے دل معدہ اور جگر اور آنتوں کو قوت دیتی ہے اس کے پانی سے بھوک کھلتی ہے ہاضمہ قوی ہو جاتا ہے خاص کر جب کہ شہد کے ساتھ استعمال کیا جائے اس کی شراب معدے کو قوت دیتی ہے بلغمی قے کو رد کرتی ہے یہی کسی حالت میں معدے میں ترش نہیں ہوتی تندرست آدمی یا مریض کھائے بھون کر کھانے سے معدے کو طاقت حاصل ہوتی ہے جگر کے سدے کھولتی ہے اس کو شہد میں پکا کر کھانا معدے کے لیے زیادہ مناسب ہے اگر بھوک جاتی رہی ہو تو اس سے پیدا ہو جاتی ہے اگر عورتوں کو مٹی کھانے کی عادت ہو جاوے تو بہی سے چھوٹ جاتی ہے سرد مزاج والوں کو بہی موافق نہیں آتی

کہا جاتا ہے کہ بچی کے زیادہ استعمال سے جذام پیدا ہو جاتا ہے اور فم معدہ پر لزج پیدا ہو کر بچی پیدا ہونے لگتی ہے کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ اس کے زیادہ کھانے سے پھولوں میں درد پیدا ہو جاتا ہے اور کبھی رخشہ و قویح و مروڑ پیدا ہو جاتی ہے اس لیے مناسب ہے کہ اس کو چاب کر فضلہ بھینک دیں اور پانی نکل لیا جائے اس کے کھانے کے بعد پھولوں کو طاقت پہنچانے والی کوئی چیز کھالی جائے جو بچی کو نہ ہو اسے نہ کھائیں کیونکہ خراب خون پیدا کرتی ہے ہر قسم کی بچی معدہ کو قوت دیتی ہے اور قبض پیدا کرتی ہے کبھی بچی دست بند کرنے میں مفید ہے اس کو بھون کر کھانے سے پرانے دست بند ہو جاتے ہیں اور آنتوں کا زخم بھر جاتا ہے بریاں سے خیر بریاں قوی ہے اگر بچی کو آگ پر تھوڑا بھون لیں یہاں تک کہ سرخ ہو جائے تو بچی کے پھول میں ملا کر ساڑھے تین ماشا ایسے شخص کو کھلائیں جسے کثرت سے دست آرہے ہوں اور وہ کسی طرح بند نہ ہو رہے ہوں تو بند ہو جاتے ہیں کبھی بچی کا سولہ حصہ پانی ایک حصہ شہد میں ملا کر نیز ان تمام باتوں میں مفید ہے جن امراض میں بچی فائدہ کرتی ہے حاملہ عورت اگر اس کو ہمیشہ پیتی رہے تو پیٹ کے بچے کی حفاظت رہتی ہے بچی پیشاب کا ادار کرتی ہے شہد میں پکا کر کھانے سے زیادہ ادار ہوتا ہے خون حیض کو رد کرتی ہے پیشاب کی سوزش کو دفع کرتی ہے پیشاب کے راستے کے زخم کو دور کرنے کے لیے اس کی پچکاری نافع ہے شیریں بچی میں قبض اور اسماک ترش سے کم ہے شیریں کا پانی مقوی زیادہ ہے کھٹی بچی قے کو فائدہ دیتی ہے مٹکی کو بند کرتی ہے یہاں تک کہ اس کے سونگھنے سے بھی ان باتوں کا فائدہ ہوتا ہے اس کو زیادہ کھانے سے بالعصر دست آتے ہیں، خاص کر کھانا کھانے کے بعد ضرور دست لاتی ہے اور حلوے معدہ میں گرم مزاج میں قبض پیدا کرتی ہے، قرشی کہتا ہے کہ اس کو زیادہ کھانے سے ہچکیاں آنے لگتی ہیں، جس عضو میں قبض پیدا کرنے کی ضرورت ہو اس پر اس کا ضاد بڑا کارآمد رہتا ہے۔

دیدک کی ایک کتاب میں لکھا ہے کہ بچی کا لپ کرنے سے صفرا کے چھالے اور آگ سے چلے ہوئے کی سوزش دور ہو جاتی ہے اس کا پانی قے اور پیاس کے لیے بے حد نافع ہے۔

بھیڑ

شناخت:

ماکول اللحم جو پایہ ہے دوسرے جانوروں کی بہ نسبت بہت کند ذہن ہے بہتر ایک سالہ یا دو

سالہ ہوتا ہے گردن اور شانے کا گوشت دوسرے اعضاء سے بہتر ہوتا ہے بھیڑ دوسرے حیوانوں کی یہ نسبت اتنی کند ذہن ہوتی ہے کہ اپنے حلال کرنے والے سے بھی وحشت نہیں کرتی پاس کھڑی رہتی ہے چار برس کی بھیڑ کے گوشت سے زیادہ عمر کی بھیڑ کا گوشت نہیں کھانا چاہیے اس لیے کہ غلیظ اور کثیف ہوتا ہے اور خراب خلط بھی پیدا کرتا ہے۔

مزاج:

دوسرے گوشتوں کی یہ نسبت معتدل ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت جلد بھم ہو جاتا ہے عمدہ خون زیادہ مقدار میں بنتا ہے اعضاء کو قوت دیتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے آدمی کے بدن کے موافق ہے کہتے ہیں کہ بھیڑ کے گوشت میں بکری کے گوشت سے زیادہ غذائیت ہے، گرمی اور تراوٹ بھی اس سے زیادہ پیدا کرتا ہے، شیخ نے اس کے گوشت کو عمدہ بتلایا ہے اور کہا ہے کہ بھیڑ کے گوشت میں حرارت لطیف ہے مگر گیلانی کہتا ہے کہ اس کا گوشت خراب ہے ضعیف الغذاء ہے اور تر ہے چاہیے کہ اسے خوب گلا لیں اور گرم مصالحہ کے ساتھ کھائیں بھیڑ کا دل جگر اور گردہ آدمی کے دل جگر اور معدے اور گردے کو طاقت دیتا ہے اس کا بھیجا ہمیشہ کھانے سے کند ذہنی آتی ہے اور نسیان غالب آتا ہے، ذبح کرنے کے بعد اس کی گرمی چربی نکلنے سے کھانسی اور سینے کا درد اور دم اور پیشاب کی سوزش جاتی رہتی ہے ان فائدوں کے لیے اس کی چربی کو جوش کر کے بھی پی سکتے ہیں کسی عضو میں چوٹ کے صدمے سے درد ہو تو بھیڑ کو ذبح کر کے گرم گرم گوشت اس مقام پر باندھیں اور جب ٹھنڈا ہو جائے دوسرا گرم گرم گوشت بدل دیں درد جلد دور ہو جاتا ہے بچھو اور سانپ نے کاٹا ہو تو اس کے گوشت کو جلا کر راکھ کو اس مقام پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے گوشت کی راکھ شراب کے ساتھ پھانٹنا پاگل کتے کے کانے مریض کو فائدہ ہوتا ہے، اس کے گوشت کی راکھ کو آنکھ میں لگانے سے جلا کٹ جاتا ہے، اس کو سرکہ کے ساتھ بہت پر لپ کرنے سے آرام ہوتا ہے آنکھ کے درد کے لیے یہ ترکیب بہت فائدہ مند ہے کہ بھیڑ کا قیر دونوں ہاتھوں کی مٹیوں میں بند کریں یہاں تک کہ گرم ہو جائے تو آنکھ اور پیشانی پر صناد کریں اس کا پتا گرم و خشک ہے بدن کے داغ اس کے لگانے سے جاتے رہتے ہیں تنہا یا شہد کے

ساتھ آنکھ میں لگانے سے جانے کو کاٹنا ہے اس کے لیپ سے ہر قسم کا دانتا ہے اس کا گرم گرم خون تر خشک کھلی پر لگانے سے بہت فائدہ حاصل ہوتا ہے، جلے ہوئے عضو پر بھیڑ کا خون ڈالنے سے چھالا نہیں پڑتا ہے اس کی بیٹنگی بہت گرم و خشک ہے اس کے لیپ سے اور ام تھیل ہو جاتے ہیں استقا کو بھی اس کا لیپ بہت مفید ہے زخموں کو بھرتا ہے موم اور روغن گل کو پگھلا کر اس میں ملا کر لگانے سے آگ کے جلے ہوئے کو نفع ہوتا ہے بھیڑ کی جلی ہوئی ہڈی کا سفوف پھانکنے سے دست اور سیلان خون بند ہو جاتا ہے اس کے کھر کو جلا کر لگانے سے داء الثعلب کو فائدہ ہوتا ہے مگر لوگ بھیڑ کا گوشت کم استعمال کرتے ہیں بہ نسبت بکری کے گوشت کے۔

دید کہتے ہیں کہ بھیڑ کا گوشت گراں اور تر اور مقوی اعضا ہے باد اور صفر پیدا کرتا ہے بافضل سردی پیدا کرتا ہے ہضم کے وقت تیز اور شور اور گرم ہوتا ہے۔ حاصل کلام یہ ہے کہ بکری کے گوشت کی طرح بھیڑ کا گوشت بھی کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے خاص کر کشمیر میں بھیڑوں کا گوشت ہی لوگ استعمال کرتے ہیں۔

بھیڑ کا دودھ

شاخت:

اس میں جہنیت زیادہ ہے گائے کے دودھ کی بہ نسبت غلیظ بھی ہے بھیڑ کے دودھ میں بسا نہ ہوتی ہے کالی بھیڑ کا دودھ بہتر مانا گیا ہے علامہ گیلانی کے نزدیک بھیڑ کا دودھ ہر ایک جانور کے دودھ سے ہر حالت میں خراب ہے۔

مزاج:

گرم وتر ہے۔

فوائد:

بھیڑ کا دودھ بدن میں تری پیدا کرتا ہے اور بدن کو فرہ کرتا ہے جو ہر دماغ اور حرام مغز کو اور باہ کو قوت دیتا ہے پھپھڑے اور آنتوں کے زخم کو اور منہ سے خون آنے کو اور چیخ کو اور ریکو کو مفید ہے چہرے کا رنگ درست کرتا ہے بھیڑ کا دودھ سبھی دواؤں کی مضرت کو دور کرتا ہے دمضرت جماع کو اصلاح کرتا ہے اگر بھیڑ کا دودھ روغن بادام اور بول کے گوند کے ساتھ استعمال کیا جاوے تو

کھانسی کے لیے مجرب ہے ترو خشک کھجلی اور جذام کے لیے مفید ہے۔
 دید کہتے ہیں کہ بھیڑ کا دودھ شیریں اور چرب ہے قوت دیتا ہے باد اور بلغم کو دفع کرتا ہے کھانسی کو
 مفید ہے جو باد کے فساد کے سبب پیدا ہو مگر دیر ہضم ہے سفید بھیڑ کا دودھ بھوک کم کرتا ہے باد کف
 اور صفرا کو دور کرتا ہے بعض کہتے ہیں کہ بلغم پیدا کرتا بائے اور ضیق النفس اور کھانسی کو نافع ہے سیاہ بھیڑ
 کا دودھ کھانسی کو نفع دیتا ہے بائے کو دور کرتا ہے سینے کو قوت دیتا ہے صفرا کو دفع کرتا ہے اس کے زور
 کو توڑتا ہے پھلی کو مٹاتا ہے باد اور ضیق صفرا اور بلغم پیدا کرتا ہے قرقر اور قوج لہج بھی پیدا کرتا ہے۔
 غرض کہ بھیڑ کا دودھ مختلف امراض کے دفعیہ کے ساتھ ساتھ غذا ایت بھی بخشتا ہے۔

بھینس

شاخت:

ایک چوپایہ ہے دو قسم کی ہوتی ہیں ابلی و جنگلی، جنگلی بہت قوی ہوتی ہے اس کے سینگ بھی
 بہت مضبوط ہوتے ہیں اس کے زکوارنا بھینسا کہتے ہیں اور شہری زکو بھینسا بولتے ہیں ارنا بھینسا اس
 قدر موٹا زبردست ہوتا ہے کہ شیر اور ہاتھی کو مار ڈالتا ہے امریکہ کا جنگلی بھینسا عجیب شکل کا جانور ہے
 اگلا دھڑ بھاری پچھلا بہت ہلکا سر اور شانوں پر لمبے لمبے بال لٹکتے ہیں چھ سات گروہ لمبی داڑھی خم دار
 سینگ باقی بدن پر نمونے کی مثل جا بجا اون لپٹی ہوئی آنکھیں ابلی ہوئی سرخ اس قسم کے بھینسے
 جنگلوں میں بہت تھے کسی طرح ممکن نہ تھا کہ زراعت سلامت رہے آخر کار گورنمنٹ کی طرف
 سے شکاریوں کا عملہ تیار کیا گیا اور 195 لاکھ بھینسے مار ڈالے گئے اب صرف نمائش اور یادگار کے لیے
 جا بجا پلے ہوئے ہیں کہتے ہیں کہ بھینس دریا میں بھی ہوتی ہے یہ جانور دریائے رنج میں پایا جاتا
 ہے دریا کے کنارے پر نکل کر جرتا ہے جب کسی کو آتے دیکھتا ہے تو دریا میں کود جاتا ہے۔

مزاج:

سرد و خشک (گوشت)

فوائد:

اس کا گوشت غلظ اور دیر ہضم ہوتا ہے خلط ردی اور سوداوی پیدا کرتا ہے معدے پر ثقل پیدا

کرتا ہے جو لوگ محنت و مشقت کرتے ہیں اور جن کا گردہ ضعیف ہو ان کے لیے مفید ہے بھینس کے شیر خوار بچے کا گوشت جس کی عمر دو تین ماہ سے زیادہ نہ ہو غلاظت اور ضرر میں کم ہے اس کے بالوں اور سینگ کا دھواں انہی کو بھگاتا ہے اس کے کھر کی راکھ زخم اور تر خارش کو خشک کرتی ہے حال میں ایک چینی مجذوم پر تجربہ ہوا ہے کہ ایک بھینس کو ذبح کر کے فوراً اس کے جسم میں مجذوم کو رکھ دیا گیا ہو دوسری بھینس میں رکھ کر نکالا گیا اور مریض اچھا ہو گیا ایک تجربہ کار کا قول ہے کہ بھینس کے سینگ کا برادہ ایک بتی میں لپیٹ کر سروسوں کے تیل کے ساتھ چراغ میں جلا کر کاجل لے کر اول سات بار اندری جھاردے کر اور ایک دو روز مہلت کر کے وہ کاجل سلائی سے سوزاک والے کی آنکھ میں لگائیں اور چار گھنٹی تک چراغ یا شمع کی روشنی آنکھ کے سامنے رکھیں سوزاک کے مریض سے کہہ دیں کہ اس پر نظر جمائے رہے اور پھر سلا دیں صبح کو ایسا اور ارہوگا کہ سوزاک چاہے نیا ہو یا پرانا بالکل جاتا رہے گا۔

دید کہتے ہیں کہ بھینس کا گوشت شیریں گراں اور دافع فساد ہے نیند بڑھاتا ہے مہکی ہے مٹی کو پیدا کرتا ہے قوت حافظہ زیادہ کرتا ہے۔

بھینس کا دودھ

شناخت:

گائے کے دودھ کی بہ نسبت زیادہ گاڑھا اور زیادہ چکنائی لیے ہوئے ہوتا ہے اس میں دہنیت اور چہنیت گائے کے دودھ سے زیادہ ہے۔

مزاج:

متعدل ہے مگر غلاظت اور رطوبت رکھتا ہے۔

فوائد:

بھینس کا دودھ بدن کو فرہ کرتا ہے محرک باہ ہے خاص کر کھانڈ کے ساتھ اکثر اعضا کو قوت بخشتا ہے مفرح ہے خون بہت پیدا کرتا ہے جو خلط بدن میں غالب ہو اس کی طرف اور صفرا کی طرف مستحیل ہو جاتا ہے اگر اس میں کنگھی کی کٹڑی جوش کر کے دہی جمائے مصری کے ہمراہ کھائیں

تو بوسیر کو نافع ہے بھینس کا دودھ تازہ دوہا ہوا جس میں تھنوں کی گرمی ابھی باقی ہو تھوڑی مسری ملا کر سوزاک کے مریض کو پلانا چاہیے کم سے کم تین روز استعمال کرانا چاہیے سات روز حد ہے بعض کو جلد نفع کرتا ہے۔

دید کہتے ہیں کہ بھینس کا دودھ شیریں اور خوشبودار ہوتا ہے قوت دیتا ہے مقوی باہ ہے منی کو جاتا ہے طبیعت کو خوش رکھتا ہے بلغم اور مرگی اور سرسام پیدا کرتا ہے نیند لاتا ہے صفر اور کرتا ہے جوانوں کے موافق ہے بھوک گھٹاتا ہے چرب و گرانی ہے بعض کی رائے یہ ہے کہ نیند کم کرتا ہے دیر ہضم اور ثقیل ہے۔

بھیجا

شاخت:

سب سے بہتر بھیجا پرند کا ہے خاص کر اس پرند کا بھیجا بہتر ہوتا ہے جو پہاڑ پر رہتا ہے چوپایوں میں سب سے بہتر بھیجا اونٹ کا ہے پھر گائے کا بہتر یہ ہے کہ جوان حیوان کا بھیجا استعمال کیا جائے چونکہ بھیجا اپنی طبیعت کے اعتبار سے سرد تر ہے پس گرم مزاج والے جانور کا ضرور معتدل ہوگا۔

مزاج:

سرد تر ہے۔

فوائد:

اگرچہ ہر حیوان کا بھیجا خواص میں مختلف ہے عام طور پر دیر ہضم ہوتا ہے لیکن جب ہضم ہو جاتا ہے تو جو ہر دماغ کو قوت دیتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے بلغم اور لزج و سرد خون اور اخلاط غلیظ پیدا کرتا ہے گیلانی کہتا ہے کہ اس کو ہمیشہ کھانے سے نسیان کا عارضہ پیدا ہو جاتا ہے بھونا ہوا بھیجا معدے سے دیر میں تلے اترتا ہے بعض نے لکھا ہے کہ اس میں قوت تریا قیہ ہے دماغ اور باہ کو طاقت دیتا ہے منی پیدا کرتا ہے ملین شکم ہے آنتوں اور گردے کی خشکی دور کرتا ہے اس کا لپ دماغ کی خشکی سرسام اور شقاق کے لیے فائدہ مند ہے۔

بورائی

شناخت:

ایک غذا ہے۔ لیکن وغیرہ ترکاری کو ابال کر اور گھی میں بھون کر دہی یا چھاچھ یا انار یا سیب ترش یا انگوٹھ وغیرہ کے پانی میں ڈالتے ہیں صاحب قاسم کہتا ہے کہ بورائی ایک قسم کا کھانا ہے جو بوران کی طرف منسوب ہے حسن بن سہل کی جینی ماسون خلیفہ بغداد کی بی بی تھی شیخ نے شفا میں لکھا ہے کہ بورائیہ پرویز کی بیٹی بوران کی طرف منسوب ہے شاید وہ یہی بورائی ہے جو ہندوستان میں مشہور ہے۔

فوائد:

تیزی و گرمی کو بھاتی ہے گرم مزاج میں سردی پیدا کرتی ہے گرم مزاج اور گرم موسم کے لیے مناسب ہے جس کو سرکہ وغیرہ ترش چیزوں سے بناتے ہیں وہ صفر اور خون کی تیزی و سوزش کو تسکین دیتی ہے مگر بوجہ غلاظت کے دیر ہضم و ثقیل ہے نفخ قبض اور ریاح پیدا کرتی ہے سینے اور پیچھے پھڑے اور مٹانے اور رحم کو جن میں سردی کا غلبہ ہو مضر ہے۔

بونٹ

مزاج:

گرم تر پہلے درجہ میں۔

فوائد:

کچے چنے ہوتے ہیں ثقیل ہیں خون صفر اور بلغم کو بڑھاتے ہیں بدن اور باہ کو قوت بخشتے ہیں مگر وید سے قاطع باہ مانتے ہیں بقول صاحب عجائب المخلوقات بونٹ کھانا بوئے دہن کو عمدہ کرتا ہے یعنی گندہ دہنی کو دور کرتا ہے اس کا پلاؤ عمدہ پکتا ہے شہد میں کچے ہوئے بونٹ مقوی باہ اور مقوی بدن ہوتے ہیں۔

بونٹ کے متعلق وید کہتے ہیں کہ سرد و خشک ہے صفر اور خون اور بلغم بڑھاتا ہے باہ کم کرتا ہے ریاح پیدا کرتا ہے سبک ہے پیٹ پھول جاتا ہے۔

بیر

شاخت:

ایک خاردار درخت کا پھل ہے اس کے درخت کو بیری کہتے ہیں یہ درخت تقریباً 30 سے 50 فٹ تک اونچا ہوتا ہے اس کی گولائی 6 سے 8 اور کبھی 10 فٹ تک ہوتی ہے اس کی بہت سی شاخیں چاروں طرف پھیلتی ہیں اس کی چھال آدھ انچ موٹی گہری بھوری اور اکثر کالے رنگ کی ہوتی ہے اس میں چھوٹی چھوٹی دراڑیں ہوتی ہیں جو چھال کے پار نکل جاتی ہیں پھاگن اور چیت میں اس کے پرانے پتے گر جاتے ہیں اور نئے نکلنے ہیں اسازہ اور سادون میں اس کے پتے دوبارہ نکلنے ہیں اکثر چیت سے جیسے تک اس کے پھول آتے ہیں مگر دوسرے موسموں میں بھی پھول نکلے ہیں اس کی ڈالیوں کی انتہا کے حصے لنگ جاتے ہیں اس کی چھوٹی اور بڑی ٹہنیوں میں دو کانٹے نکلے ہیں ان میں ایک سیدھا اور دوسرا مڑا ہوا ہوتا ہے اس کے پتے اوپر کی طرف سے اکثر گہرے رنگ کے اور پچھنے ہوتے ہیں اور نیچے کی طرف سے کچھ سفید ہوتے ہیں شکل میں کچھ لمبے گول ہوتے ہیں اور ہرے اور پیلے پھول نکلے ہیں اس کے پھل گول اور کچھ لمبے ہوتے ہیں اول رنگ ہرا ہوتا ہے پک جانے پر زرد اور نارنجی یا لال رنگ کے ہو جاتے ہیں بہتر وہ ہے جو بڑا ہو گودا اس میں زیادہ ہو پکا اور شاداب ہو رنگ اس کا زرد یا سرخ ہو گٹھلی چھوٹی ہومزہ شیریں ہو کھٹ مٹھا اور ترش بھی ہوتا ہے بیر بہت قسم کا ہوتا ہے قلمی بھی ہوتا ہے، قلمی بیر جب پک جاتا ہے تو درمیان سے پھٹ جاتا ہے، خوب شیریں مزیدار اور شاداب بڑا اور موٹا ہوتا ہے اگر بیری میں سیب کے درخت کا بیوند لگا دیا جائے تو بڑے میٹھے ہوتے ہیں بیروں کی گٹھلی سخت ہوتی ہے اور اس میں اکثر دو سینکڑیں نکلتی ہیں، اس کے درخت میں ایک قسم کا گوند نکلتا ہے، اس کی چھال میں سے لال رنگ نکالا جاتا ہے بیر کی گٹھلی کی بیگ میں سے تیل نکالا جاتا ہے اس کا پتادہ بہتر ہے جو سبز ہو اور تھوڑا ہی عرصہ اس کی خشکی کو گذرا ہو بیر جنگلی اور باغی دو قسم کا ہوتا ہے باغی کا درخت بڑا اور کم خاردار ہوتا ہے، پھل بڑا لذیذ اور خوشبودار ہوتا ہے ایک اور قسم کا بھی جنگلی ہوتا ہے جسے جھر بیری کہتے ہیں اس سے جنگلی بیر سے مراد نہیں ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

بچے ہوئے بیر سے خون کم بنتا ہے اور دیر میں ہضم ہوتا ہے مگر جتنا بھی خون بنتا ہے اچھا بنتا ہے حرارت غریبہ کو بجھاتا ہے اس میں بہت مخفی قوت تحلیل بھی ہے اور بہت کم قبض ہے تیز جتنا شیریں اور پکا ہوا ہوتا ہے اس میں اتنا ہی قبض کم ہوتا ہے البتہ خشک بہت قابض ہے اور دستوں کو روکتا ہے شیخ کا قول ہے کہ تر و خشک بیر دونوں لطافت و خشکی پیدا کرتے ہیں اور یہی بات اس کے درخت کے دوسرے اجزا میں بھی ہے اور یہ مناسب ہے کہ سوکھے پھل کو کھانا کھانے سے پہلے کھائیں تو بھوک پیدا کرتا ہے، معدے سے جلد تلے اتر جاتا ہے، زیادہ بیروں کے کھانے سے بد ہضمی اور ہیضہ پیدا ہو جاتا ہے، ترش اور پکا ہوا بیر صفر ا کو دفع کرتا ہے پیاس کو بجھاتا ہے معدے اور آنتوں کو قوت دیتا ہے آنت اور معدے کے کیڑے مارتا ہے اس کے ستو پرانے صفر اوی دست بند کرتے ہیں اس کے علاوہ یہ ستو قرح امعا اور تپ تیز کے لیے بھی نافع ہے بھوننے سے بہت قابض ہو جاتا ہے خاص کر ترش اگر ضعف معدہ کی وجہ سے دست آتے ہوں تو اس کے ستووں سے بند ہو جاتے ہیں خون کا سیلان رک جاتا ہے سرد پانی کے ساتھ اس کے سفوف پھانکنے سے معدہ کی رطوبت خشک ہو جاتی ہے بیروں کو جوش دے کر اس کے پانی کو پینے یا اس سے حقنہ کرنے سے دست بند ہو جاتے ہیں بکسا اور ترش بیر قبض پیدا کرتا ہے معدہ کو قوت پہنچاتا ہے پھیکا بیر رطوبت غریبہ سے خالی نہیں اس کے کھانے سے آنتوں میں سردی پیدا ہو جاتی ہے اگر معدہ میں خلط لزج پایا جاتا ہے تو اس کو تلے اتار دیتا ہے جیسا کہ سرد اشیا کا حال ہے کچا بیر قابض اور لزج و نفاخ پیدا کرتا ہے دودھ پیتے ہوئے بچے کو گرمی کے موسم میں خشکی کا عارضہ ہو جائے تو چند دانے سوکھے ہوئے بیر کے پانی میں بھگو دیں اور ذرا ذرا سا اس میں سے پلائیں بالکل خشکی جاتی رہے گی اور اگر اس کی گھٹلی کو گلاب میں بھگو کر دیں اس کے بعد بومیں تو پتوں اور پھولوں سے گلاب کی بو آتی ہے اس کے پتے قابض لطیف ہیں خشکی پیدا کرتے ہیں بعض نے کہا ہے کہ اس کے پتوں میں قوت تحلیل اور قبض لطیف ہے ان کی دھونی سے ہوائے وبائی صاف ہوتی ہے چچک کو نفع ہوتا ہے

اس کا لیپ گرم اور ام کو مفید ہے اور ان کے جوشامدے کا پاشوبہدماغ پر ایخڑے نہیں چڑھنے دینا اس کے پانی سے بدن دھوئیں تو میل پکیل صاف ہو جاتا ہے اور بال کرنے سے رک جاتے ہیں اس کی نلکڑی کا برادہ نفٹ الدم کو مٹاتا ہے قرح امعا اور ان دستوں کو جو ضعیف معدہ سے ہوں نافع ہے استسقا زتی اور تاپ تلی کو دفع کرتا ہے اس کا حقنہ آنخوں کے زخموں کو مفید ہے چچک وغیرہ گرم قسم کے زخموں پر اس کو چھڑکنا فائدہ کرتا ہے اس کے گوند کا لیپ خراز کو نفع دیتا ہے اس کی گھٹلی کی جینگ دسوی اور صفراوی نیز پتوں کی حرارت دور کرتی ہے قے اور چچک کو نافع ہے پیاس بھجائی ہے اس کی گھٹلی بہت قابض ہے اس کو پیس کر ہڈی کے نوٹے ہوئے مقام پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کی گھٹلی کو کوٹ کر جوش کریں یہاں تک کہ پانی گاڑھا ہو جائے اس کو ہڈی کے نوٹے ہوئے مقام اور اکھڑے ہوئے عضو پر اور عضلات کی چوٹ پر لگانا نافع ہے بلکہ بچوں کے پیروں پر اس کے پلنے سے جلدی چلنے لگتے ہیں حمام میں جا کر اس کے پھول یا گوند کو بدن پر ملنے سے پتی کو فائدہ پہنچاتا ہے ان کے لیپ سے اور ام گرم میں نرمی آتی ہے اور اور ام تحلیل ہو جاتے ہیں، اس کی جڑ کے ریشے زمین سے نکال کر تھوڑا سا دپر سے چھیل کر خوب دھو کر 14 تولہ کو پانی میں اتنا جوش دیں کہ قوت پانی میں نکل آئے اور پانی گاڑھا سرخ رنگ کا ہو جائے پھر اس کو چھان کر پی لیں اس سے قوت پیدا ہوتی ہے اکثر ہندو فقیر اور جوگی اس کو پیتے رہتے ہیں۔

برف

شناخت:

مشہور و معروف ہے آسمانی برف میں سے وہ زیادہ بہتر ہے جو سنگریزوں اور سخت زمین پر گرے اور جو خندقوں پر گرے وہ خراب ہے اس کا پگھلا پانی بھی کچھ اچھا نہیں ہے برف خاص کر استعمال کرنے کے بجائے بہتر یہ ہے کہ اس میں پانی ٹھنڈا کیا جائے۔

مزانج:

سرد تیسرے درجہ میں اور خشک دوسرے درجہ میں۔

فوائد:

مخدر ہے گرمی کی تپ اور تر و خشک کھلی کو فائدہ کرتا ہے اگر حلق کے اندر جو تک چپک جائے تو

اس کو نکال دیتا ہے اگر پیشانی پر رکھا جائے تو نکسیر بند ہو جاتی ہے اس کے پانی سے کلی کرنے سے دانتوں کے ایسے درد کو تسکین دیتی ہے جو گرمی کی وجہ سے ہو جن کا مزاج گرم ہو یا ان کے جگر و معدہ میں گرمی ہو انھیں فائدہ کرتا ہے جن کے مزاجوں پر خون صغراوی غالب ہو انھیں بھی موافق آجاتا ہے تھوڑا تھوڑا برف کھانے سے گرم مزاج والے کا ہاضمہ قوت پاتا ہے اور معدے میں قوت آتی ہے کیونکہ برف معدے میں قبض کرتا ہے اور معدے کے کیڑے نکالتا ہے اور اس میں حرارت جمع کرتا ہے برف کو پوٹلی میں باندھ کر طاعون کی گلٹ پر رکھیں بارہ گھنٹے برابر اس پوٹلی کے رکھنے سے کئی آدمیوں کی گلٹ بیٹھ گئی برف پیاس کو بڑھاتی ہے اور کبھی اس کو تسکین بھی دیتا ہے برف سے پیاس پیدا ہو جانے کی وجہ حکیم نفیس نے شرح اسباب و علامات میں یہ بیان کی ہے کہ برف کی سردی کی وجہ سے زخم معدہ کو اذیت ہوتی ہے پس طبیعت ضرر کے دفع کرنے کے لیے اس کی طرف متوجہ ہوتی ہے روح اور طبیعت خون کے مصاحب ہیں اس وجہ سے حرارت پیدا ہوتی ہے اور پیاس لگ جاتی ہے یا برف کی برودت کی وجہ سے معدے کا سطح اندرونی کثیف ہو جاتا ہے پس معدہ جیسا برف کے پہنچنے سے پہلے تحلیل کرتا تھا اس وقت تحلیل نہیں کر سکتا اور اس سبب سے معدے میں حرارت جمع ہو کر زیادہ گرم ہو جاتا ہے اور پیاس پیدا ہوتی ہے یا یہ کہ حرارت غریزی برف کی سردی کی وجہ سے معدے سے قلب کی طرف رجوع ہوتی ہے پس اس کی طلب کثرت سے ہوتی ہے قرشی نے کہا ہے کہ برف سے پیاس پیدا ہونے کی وجہ ان میں سے ایک بھی نہیں بلکہ سبب یہ ہے کہ برف اگرچہ بالفعل سرد ہے مگر بالقوہ گرم ہے کیونکہ اجزا فانی سے مرکب ہے جس وقت بدن میں پہنچتا ہے بدن کی گرمی سے اس کی عارضی سردی زائل ہو جاتی ہے اور گرمی عود کر آتی ہے جیسے گرم دوا کو حکمت عملی سے سرد کر کے کھائیں بدن کی حرارت سے اس کی سردی زائل ہو کر گرمی پلٹ آتی ہے اور یہی قول حکیم محمد ارزانی نے طب اکبر میں پسند فرمایا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ برف اس لیے پیاس لگاتا ہے کہ اس سبب سے معدے میں حرارت جمع ہو جاتی ہے اور جس قدر سرد پانی پیا جاتا ہے پیاس زیادہ ہوتی ہے اگر گرم پانی شہد یا شکر کے ساتھ پیا جائے تو پیاس بجھ جائے۔

بیگن

شاخت:

بیگن چار قسم کے ہوتے ہیں وید کہتے ہیں کہ سفید بیگن میں سیاہ سے فوائد کم ہیں وار یونانی سیاہ سے سفید کو بہتر مانتے ہیں عمدہ وہ ہے جو تازہ چھوٹا بیج کم ہوں گول ذرا طولانی ہو سفید قسم کا بیگن جو ہندوستان میں پایا جاتا ہے چھوٹا اور کم بیج والا ہوتا ہے چھلکا اس کا باریک ہوتا ہے ایسا بیگن جو بہت عرصہ تک درخت پر رہا ہو یا سخت پڑ کر کم بڑھا ہو یا اس میں بیج بھرے ہوئے ہوں حدت ہو تو ٹیکس کھانا چاہیے بیگن اتنی چیزوں سے مرکب ہے۔

- 1- جو ہرارضی سرد سے، اس لیے مزے میں قبض ہے۔
- 2- جو ہرارضی گرم سے، اس لیے کڑوا ہے۔
- 3- جو ہرمائی سے اس لیے پھیکا ہے۔
- 4- جو ہرناری سے اس لیے تیز ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اپنی تلخی و تیزی کی وجہ سے ایسا خون پیدا کرتا ہے کہ جس پر تیزی اور گرمی غالب ہوتی ہے، خشکی کی زیادتی کی وجہ سے سودا پیدا کرتا ہے گرمی کے درد اور دوسرے گرمی کے دردوں کو بالخاصیت مفید ہے باوجود اس کے کہ جگر اور تلی میں سدے پیدا کرتا ہے مگر دوسرے مواد کے سدے دفع کرتا ہے اگر اس کو روغن میں پکایا جائے تو درست لاتا ہے اور سرکہ یا ساق کے ساتھ پکایا جائے تو قبض پیدا کرتا ہے چونکہ اس کے مزے میں قبض و تلخی ہے اس لیے تقویتِ معدہ سے خالی نہیں ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے سخت ورم نرم اور تحلیل کرتا ہے اور پسینے میں خوشبو پیدا کرتا ہے منہ کی بدبودور کرتا ہے رطوبات غریبہ کو خشک کرتا ہے اور ایسی قے کو روکتا ہے جو کھانا کھانے کے بعد ہوتی ہے اور بیگن میں عجیب خاصیت ہے کہ ایسے معدے کے لیے مناسب ہے جس میں کھانا ہمیشہ باقی رہتا ہو اگر ہاتھ اور پاؤں میں پسینہ زیادہ آتا ہو تو بیگنوں کو پانی میں جوش دے کر اس

سے چند بار دھوئیں پسینہ بند ہو جائے گا مشہور یہ ہے کہ کچا بیگن ہمیشہ کھاتے رہنے سے منہ میں پھنسیاں نکل آتی ہیں، بدن میں گرمی پیدا ہو جاتی ہے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے غلط غلیظ سوداوی پیدا ہو جاتا ہے کچا بیگن کھانے سے بھوک بڑھتی ہے منی پیدا ہوتی ہے، کھانسی اور بخاروں کو نافع ہے کہا جاتا ہے کہ سفید بیگن بوا سیر کے لیے مفید ہے دل کو قوت دیتا ہے مجرب ہے بیگن کا سرگھس کر لگانا بوا سیر کو بالخاصہ مفید ہے اس کو تراش کر آنبہ ہلدی کے ہمراہ چوٹ کو اس سے سینکنا فائدہ مند ہے بیگن کو بھوبھل میں دبا کر نیم پختہ کریں اس کے بعد نکال کر اس کا پانی نچوڑ کر 5 تولہ کے قریب لے کر اس میں 2 تولہ کے قریب گڑ گھول کر پیئیں تو چوٹ کے لیے موسیائی کا کام دیتا ہے اس کے بیجوں کو خوب پیس کر موم روغن کے ساتھ انگلیوں اور ریزوں کی پھٹی ہوئی جگہ پر ملیں اسی وقت آرام ہو جاتا ہے زرد شدہ بیگن کو لے کر اس کا پیٹ خالی کریں اس میں تخم کدو کا تیل بھر کر نیم گرم تھور میں رکھیں اس کے بعد روغن کو نکال کر کان میں چکائیں کان کا درد جاتا رہتا ہے بیگن کو جلا کر اس کی راکھ شراب کے ساتھ مسوں پر لگانا مسوں کو نفع دیتی ہے تازہ بیگن کو نچوڑ کر اس کا پانی نیم گرم پانی میں ملا کر اول بالوں کو بورے سے دھوئیں پھر یہ پانی ان بالوں پر مل دیں کئی بار ایسا کرنے سے ایسے بال جو زرد و سرخی مائل ہوتے ہیں سیاہ ہو جاتے ہیں اس کے پتوں کو سکھا کر پیس کر آنکھوں میں لگانے سے جالا کٹ جاتا ہے اور بینائی تیز ہو جاتی ہے۔

بیل

شناخت:

ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے اس کے درخت جہلم سے آسام تک بہار بنگال اور برہما وغیرہ جگہوں میں ہوتے ہیں اور کہیں جنگل کے جنگل کھڑے رہتے ہیں اس کی اونچائی تقریباً 35 فٹ کی اور اس کی گولائی تقریباً 7 فٹ کی ہوتی ہے اس میں تھوڑی شاخیں نکلتی ہیں ذالیوں کے حصے اکثر نلکے ہوئے رہتے ہیں پھاگن چیت میں اس کے پرانے پتے گر جاتے ہیں اس میں نئے پتے نکل آتے ہیں اس کے ایک یا ڈیڑھ انچ لمبے سیدھے مضبوط اور تیز کانٹے لگتے ہیں ایک سینگ پر تین تین اور کسی کسی پر پانچ پتے لگتے ہیں جیسا کہ میں اس درخت کے پھول آتے ہیں جن میں شہد کی طرح خوشبو ہوتی ہے رنگ کچھ ہر اسفید ہوتا ہے اس کے پھول کے چھلکے میں سے پیلا رنگ نکلا

جاتا ہے یہ چھلکا چکنا اور سخت ہوتا ہے کچے میں تیل ہبز ہوتا ہے جتنا پک جاتا ہے زرد ہوتا جاتا ہے بعض کا چھلکا باریک اور نازک ہوتا ہے اور قبرستان میں بڑے گول خر بوزے جیسے ہوتے ہیں سر بھر سے زیادہ وزنی دیکھا گیا ہے۔

کچے ہوئے کا گودا شیریں اور خوشبودار ہوتا ہے رنگ زردی مائل ہوتا ہے جتنا عمدہ بڑا پھل ہوتا ہے سچ گنتی کے نکلنے ہیں سچ طولانی غلاف میں ہوتے ہیں ایسے کئی غلاف ہوتے ہیں ہر غلاف میں پانچ یا چھ یا زیادہ سچ نکلتے ہیں جب پک جاتا ہے تو اس میں بہترین خوشبو آتی ہے تیل کے چھلکے میں سے باریک باریک تار نکل کر اس کے گودے کے اندر پہنچ جاتے ہیں جنگلی تیل میں سچ زیادہ ہوتے ہیں مزے میں عفو صحت ہوتی ہے تیل بہتر وہ ہوتا ہے جو پکا ہوا ہو چھلکا پتلا ہو اس میں تیز خوشبو آتی ہو گودا بہت میٹھا ہو اور مزے دار ہو اس کے مغز کے چھلکے سکھا لیتے ہیں اسے ہیکری کہتے ہیں۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم ہے اور دوسرے درجہ میں خشک۔

فوائد:

کچے ہوئے تیل کا گودا جگر و معدے کو قوت دیتا ہے، قابض ہے پرانے دستوں کو بند کرتا ہے آنو اور رطوبت کو فائدہ کرتا ہے، بھوک پیدا کرتا ہے ہاضم ہے زیادہ کھانے سے پیٹ پھولتا ہے بالخاصہ دماغ قبض ہے اس کا لپ جلد میں دانہ پیدا کرتا ہے لزوجات اور حیض کو قطع کرتا ہے۔ معدن اشفا میں لکھا ہے کہ کچا بلا غنڈ تیز اگر گرم اور چکنا اور کڑا اور بکسا ہوتا ہے باد کو مٹاتا ہے قبض پیدا کرتا ہے پکا ہوا باد اور بلغم اور صفرا کے امراض پیدا کرتا ہے۔ بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ کچے تیل کا گودا بھوک گھٹاتا ہے بلغم لزج پیدا کرتا ہے امراض کہنہ اور تپ کہنہ میں نہیں دینا چاہیے تپ کو مضر ہے اس کا شربت اور عرق قابض ہے اور معدے کو قوت دیتا ہے دستوں کو بند کرتا ہے۔

دیدوں کے نزدیک پکا ہوا تیل گرم وتر اور گراں ہے بلغم و صفرا میں اور باد کو بڑھاتا ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے ہضم کے وقت معدے میں جلن پیدا کرتا ہے بھوک کم کرتا ہے دست بند کرتا ہے قبض شکم پیدا کرتا ہے مزے میں تلخ اور کھیلا ہے اس میں تھوڑی شیرینی بھی ہوتی ہے ہلکا ہے دل کو

قوت دیتا ہے کچے پھل کے گودے کو کھانڈ یا مصری کے ساتھ کھانے سے دست اور آنو بند ہوتے ہیں اس کے کچے پھل کا شربت مزے دار ہوتا ہے مگر ہضم میں بھاری ہوتا ہے صفرا بگڑ کے کھٹی ذکاریں آنے لگتی ہیں اور دل پر گرمی چھا جاتی ہے بیلگری کا مرہ کھانے سے صفراوی دست بند ہوتا ہے بل کا گودا عرصہ تک کھانے سے بواسیر پیدا ہو جاتا ہے لیکن کھانڈ کے ساتھ کھانے سے یہ مرض نہیں پیدا ہوتا ہے بیلگری کا سفوف ارادٹ کے ساتھ کھانے سے بچوں کے پیٹ کی شکایت دفع کرتا ہے درختوں کے پتے پیس کر آنکھوں پر ضاٹا کرنے سے آنکھوں کا دکھنا اور کچھڑ آنا موقوف ہو جاتا ہے غرض کہ یہ پھل صد با خصوصیات کا حامل ہے۔

پالک

ایک مشہور ساگ ہے جو بکثرت استعمال ہوتا ہے۔

مزاج:

درجہ اول میں سرد تر بعضے متعادل جانتے ہیں۔

فوائد:

گرم اور سرد دونوں قسم کے مزاج والوں کے لیے مفید ہے قبض دور کرتا ہے اور زود ہضم ہے معدے کی سوزش کو دور کرتا ہے پیشاب کی جلن اور پیاس میں مفید ہے گرمی سے نزلہ ہو سینے اور پھیپھڑے میں درد ہو اور بخار ہو تو اس کا کھلانا مفید ہے صفرا کی تیزی کم کرتا ہے عضو پر مادہ کو گرنے سے روکتا ہے یرقان میں بھی مفید ہے، مٹانے اور گردے کی پتھری کو توڑتا ہے پیشاب بند ہو جانے پر مفید ہے اور گرم مزاج والوں کو نافع ہے اس کے پانی سے غرارہ اور کوئے کے درد کے واسطے جو گرمی سے ہوتا ہے اور خون کو صاف کرتا ہے، ان بدنوں کے لیے جس میں خشکی غالب ہو اور جس کو دوسواں ہوان کے لیے بھی مفید ہے اور گرم بخاروں نیز درد اور خشکی سے کھانسی میں بھی فائدہ مند ہے قبض میں بھی مفید ہے گرم مزاج والوں کو آتش جو اور روشن بادام یا گائے کے کھی کے ساتھ دیں اور سرد مزاج والوں کو گوشت اور گرم مصالحہ اور گیہوں کی چپاتی کے ساتھ کھلائیں اگر چہ اور ساگوں کی طرح یہ بھی نفاخ ہے مگر یہ بلغم نہیں پیدا کرتا نہ دوسرے ساگوں کی طرح مضرت ہے بلکہ اہل میں چولائی اور جھوے سے زیادہ غذائیت ہے یہ جالی غسل اور رادع بھی

ہے اگر تپ اور کھانسی ہو تو بادام کے روغن کے ساتھ پکا کر کھائیں اگر سودائے صفراوی کی وجہ سے کسی قسم کا جنون ہو تو پاک گوشت میں پکا کر دیں اور گرمی کی وجہ سے دوران سر ہو تو بکری کی سری کے ساتھ دیں ذات الجنب پیشاب کی سوزش اور پیشاب کے رک جانے میں مونگ کی دھلی ہوئی دال کے ساتھ دیں۔

اس کے پتوں کا پانی شکر کے ساتھ پیتا گلے اور کوڑوں کے درد کو فائدہ مند ہے اور یرقان کو دفع کرتا ہے پتھری کو توڑتا ہے اور سوزش و احتباس بول میں مفید ہے اور اخلاط صفراوی کی سوزش کو دفع کرتا ہے پتوں کو ابال کر گرمی کے درد مفاصل اور گرمی کے درموں پر باندھنا نافع ہے، کچے پتوں کو پیس کر درم ملغونی، جمرہ اور اورام حارہ پر لپ کرنا مفید ہے بھرکات کھائے تو اس پر لگانا بھی مفید ہے۔

وید کہتے ہیں کہ پاک سرد اور ہضم ہونے میں بھاری اور ملین اور باد انگیز ہے سانس کی تنگی کو دور کرتا ہے ان کے نزدیک کسی قدر مسکر بھی ہے بعض وید کہتے ہیں کہ بلغم اور باد کو دور کرتا ہے طبیعت کو خوش رکھتا ہے عمر بڑھتا ہے مٹانے کی پتھری توڑنے کے لیے اس کا تازہ رس پلانا چاہیے۔

خم پاک

سرد تر پہلے درجہ میں ہوتا ہے۔

یہ درد دل اور اعضائے قلبی کے دردوں اور گرمی کے بخاروں کو مفید ہے درم گرم کو دفع کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے سوزش معدہ کو تسکین دیتا ہے بند پیشاب کو جاری کرتا ہے اس کا شیرہ تپ دق اور سل کے لیے مجرب ہے۔ وید کہتے ہیں کہ اس کے بیج کچھ ملین ہیں تنگی سے سانس آنے کو نفع پہنچاتے ہیں صفر کا فساد مٹانے کے لیے ٹھنڈے پانی کے ساتھ اس کے بیجوں کی پھکی دینا چاہیے۔

پستہ

ایک مشہور میوہ ہے جو افغانستان اور فارس سے آتا ہے اس کا مزاج شیخ کے نزدیک تر ہے اور مخزن میں دوسرے درجہ میں گرم و خشک لکھا ہے۔

فوائد:

ذہن، حافظہ، دل اور دماغ کو نیز معدے کو قوت دیتا ہے اور شیخ نے ادویہ قلبیہ میں ذکر کیا ہے نیز تریاقات میں شامل ہے بعض نے کہا ہے کہ وہ خفقان کو نافع ہے تے اور متلی اور مروڑ اور جگر کی سردی کو دفع کرتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے فم معدہ کو اس سے بہتر کوئی چیز خوب میں مقوی نہیں ہے خاص کر جب کہ اس چھلکے کے ساتھ کھائیں جو اس کے مغز پر سرخ رنگ کا ہوتا ہے گیلانی کہتا ہے کہ مغزیات ماکول میں سے کوئی شے معدے کے لیے پستے سے بہتر نہیں مگر یہ اس وقت ہے کہ اس کے مغز کے ساتھ اوپر کا سرخ چھلکا بھی کھایا جائے اور اگر تنہا مغز کھایا جائے تو معدے کو نقصان پہنچائے گا غذا کو خراب کر دے گا شیخ مغز پستہ کو معدے کے لیے عمدہ سمجھتا ہے کیونکہ اس میں کچھ تلخی اور عفوصت ضرور ہے۔ بعض کہتے ہیں کہ نہ اس میں معدے کے لیے زیادہ مضرت ہے نہ زیادہ منفعت معدے کے اجزے دفع کرتا ہے بدن کو خوشبودار کرتا ہے اور نہ ملین ہے اور نہ قابض البتہ اس کے اوپر کا پوست جو مغز سے ملا ہوا ہوتا ہے قابض ہے پستہ باہ کو قوی کرتا ہے کھانسی کو دور کرتا ہے جگر کے سدے کھولتا ہے۔ گردے کی لاغری کو مٹاتا ہے پستے کو چابنے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں منہ میں خوشبو آتی ہے قلاع دفع ہوتا ہے۔

جالینوس کہتا ہے کہ مجھے اس بات کا علم نہیں کہ پستہ جگر کو بہت نفع پہنچاتا ہے یا نقصان کرتا ہے نہ اس بات کا یقین ہے کہ وہ دست آور ہے یا قابض مگر اس میں شک نہیں کہ پستہ بوجہ خفیف سی تلخی اور خوشبو کے جگر کا سدہ کھولتا ہے اور اس کا تنقیہ کرتا ہے اور منافذ غذا کو صاف کرتا ہے خاص کر اس صورت میں کہ انجیر کے ساتھ نہار کھایا جائے، شراب میں جوش دے کر کھانے سے کیڑے کوڑوں کا زہر اترتا ہے ہوا کے دبائی کے زمانے میں شکر کے ساتھ کھانا موجب اصلاح ہے۔ وید کہتے ہیں کہ مغز پستہ گرم و شیریں و چرب و گراں ہے باہ میں قوت پیدا کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے بارہ بلغم کا فساد دفع کرتا ہے دیر ہضم ہے متلی اور تے کو مٹاتا ہے۔

پول یا پرور

ایک مشہور ترکاری ہے اور کثرت سے استعمال ہوتی ہے یہ میٹھا اور کڑوا دو قسم کا ہوتا ہے ہزری میں میٹھا پروری استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج:

گرم پہلے درجے میں اور سرد درجے میں ہے بعض گرمی اور سردی میں متعادل جانتے ہیں۔
فوائد:

یہ ترکاری جلد ہضم ہوتی ہے اور ہاضم بھی ہے بھوک بڑھاتی ہے مقوی دل ہمدردی کو قوت دیتی ہے کھانسی اور فساد خون اور سودا و صفرا اور پت اور پھوڑے پھنسی کو نافع ہے بواسیر کو اور سرسام بلغمی کو دور کرتی ہے پیٹ اور معدے کے کیڑے مارتی ہے مقوی باہ ہے کہتے ہیں کہ منی کا پانی بڑھاتی ہے اور باد پیدا نہیں کرتی ہضم کے وقت تیز ہو جاتی ہے زخموں کو مٹاتی ہے گردہ کی وجہ سے پیشاب میں خون آتا ہو تو اسے بند کرتی ہے گردے کی پتھری کو دفع کرتی ہے صفرا کی گرمی اور امراض جلد کو سود مند ہے اور سودا بڑھاتی ہے اس کا پانی کھیرے کی پانی کی طرح شربت نیلو فریا شربت انار کے ساتھ امراض دسوی اور سوداوی اور تقویت کے لیے معدہ نافع ہے اس کا اچار بھی پانی اور نمک میں ڈالتے ہیں جو معدے کو قوت دیتا ہے اس سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے اس کی تیل کو پانی میں بھگو کر مل کر چھان کر پینے سے پرانے بخار جاتے رہتے ہیں اس کام کے لیے چند روز متواتر پینا چاہیے مخزن میں ہے کہ اکثر اہل بنگالہ کا یہ معمول ہے کہ اس کی تیل کو ایک تولہ دہنے کے ساتھ کوٹ کر رات کو پانی میں بھگو دیتے ہیں صبح کو مل کر صاف کر کے دو ماشہ شہد حل کر کے پی لیتے ہیں لیکن آدھا صبح کو اور آدھا شام کو چند روز متواتر پینے سے پرانا بخار ٹوٹ جاتا ہے لیکن گرم مزاج والے کو زیادہ مفید نہیں بلکہ کسی قدر نقصان پہنچاتا ہے لیکن دید یہ کہتے ہیں کہ اس کے پتوں اور دھنے کو جوش دے کر پینے سے تپ صفراوی دفع ہوتا ہے یہ جوشاندہ ملیں ہے اس کی جڑ تلخ اور تیز اور بہت دست آور ہے اس جڑ کے جوشاندے کو پلانے سے جلندرد دفع ہوتا ہے اس کی کچی کونپلوں اور تیل کے کچے کلکوں کا جوشاندہ پینے سے طاقت بڑھتی ہے بخار دفع ہوتا ہے دید کہتے ہیں کہ اس کے کچے پھل کا رس ٹھنڈا اور ملیں ہے خون صاف کرنے کے لیے دواؤں کے ساتھ اس کے کچے پھل کا تازہ رس دیا جاتا ہے جس جگہ کے بال اڑ گئے ہوں وہاں اس کے پتوں کا تازہ رس لگانا چاہیے اس کی جڑ کی گانٹھ کا حصہ تیز اور دست آور ہے اس کی تیل کڑوی تلخ اور بدن کو تندرست

کرنے والی ہے چوں کا استعمال میں رکھنا کوڑھ کو زائل کرتا ہے اس کی تیل کے چوں کا آٹے میں لپیٹ کر گھی میں تیل کے کھانے سے طانت بڑھتی ہے بخارا تر جانے کے بعد کمزوری باقی ہو تو پر دور کی ترکاری اور اچار کھاتے رہیں اس کی جڑ کو پانی میں پیس کر سموط کرنے سے زہر ہر قسم کا خواہ جانوروں کے کاٹنے سے ہو یا کھانے سے زائل ہو جاتا ہے اس کا بھول تینوں خلطوں کا فساد دفع کرتا ہے۔

پنڈ کھجور

تازہ خرمہ یا تر خرمہ اسے رطب بھی کہتے ہیں۔

مزاج:

گرم دوسرے درجے میں اور تر پہلے میں اور بعض کے نزدیک گرم و تر دوسرے درجے میں۔
وید کہتے ہیں کہ سرد تر ہے۔

فوائد:

بادام کی بیگ کے ساتھ اس کو کھانا بدن کو تیار کرتا ہے پنڈ کھجور باہ کو حرکت دیتی ہے گردے اور کمر کو قوت بخشتی ہے اس سے پاخانہ کھل کے آتا ہے خون کے فساد اور یہوشی اور ریاح کو نافع ہے خون پیدا کرتی ہے منی کو بڑھاتی ہے فالج اور لقوہ میں نافع ہے پتھری کو توڑتی ہے پھیپھڑے اور سینے کے موافق ہے بلغمی تپ کو کھوتی ہے ریاح اور ورم کو تحلیل کرتی ہے اس کے زیادہ کھانے سے غیر مفادین کو احتراق خون پیدا ہو جاتا ہے وید کہتے ہیں کہ اس کے گوند کی پتلی دینے سے دست بند ہوتے ہیں اس کے بیجوں کو پانی میں گھس کر پھوٹوں پر لپ کرنے سے آنکھوں کا میل اور گدلا پن دور ہوتا ہے اس کا تازہ پھل ٹھنڈا اور ملین ہے گنے کی کھانڈ کی بہ نسبت اس کی کھانڈ بہت صحت قائم رکھنے والی اور دل خوش رکھنے والی ہے آنکھ کے گولے اور سفید حصے کی صفراوی سوجن مٹانے کے لیے آنکھ پر اس کے بیجوں کا لپ کرتے ہیں پیشاب اور منی کے متعلق امراض کو مٹانے کے لیے اس کے گوند کا استعمال اکسیر کا حکم رکھتا ہے پنڈ کھجوروں کو ہمیشہ کھانے سے سوڑھوں میں گھاؤ ہو جاتے ہیں اس کے تازہ رس میں مصری ملا کر پینے سے پیشاب کا رک رک کر اور درد کے

ساتھ ہونا مانتا ہے پنڈ کھجوروں کے کھانے سے دسے کی بد بوری ہوتی ہے پنڈ کھجوروں کا حلوہ بنا کر کھانے سے طاقت بڑھتی ہے بدن کو مضبوط کرنے کے لیے اس کے پھلوں کا استعمال بہت اچھا ہے پنڈ کھجور چوٹ کے درد کو مٹاتی ہے اور باد صفر اور بلغم کا فساد دور کرتی ہے ضعف اور تشنگی کو دور کرتی ہے بدن کی زردی کو ختم کرتی ہے اور پیٹ کی جلن کو دور کرتی ہے۔

کبھی ایسا کرتے ہیں کہ تازہ خرے لے کر دھوپ میں پھیلا دیتے ہیں تاکہ تھوڑی سی رطوبت سوکھ جائے پھر پینڈی میں اس کے سوراخ کر کے گھٹلیاں نکال کر ان کی جگہ مغز بادام رکھ دیتے ہیں اور چینی کے برتن میں رکھ کر اوپر اتنا شہد ڈال دیتے ہیں کہ خرے چھپ جائیں اور تھوڑا زعفران بھی ڈال دیتے ہیں اور تین تین دن کے بعد تازہ تازہ شہد بدلتے رہتے ہیں یہاں تک کہ تمام مائیت زائل ہو جائے اسے رطب معسل کہتے ہیں اس سے گرمی پڑ جاتی ہے اور رطوبت بڑھ جاتی ہے یہ سرد تر مزاجوں کے لیے خوب ہے ایسا شخص کھائے تو اس کی آنتوں اور معدے کا ضعف جاتا رہے اور سد سے دفع ہو جائیں اس سے منی بڑھتی ہے باہ میں قوت آتی ہے البتہ درد سر پیدا ہوتا ہے بس گلاب ختم خشکاش کا ہوسر کے سے تدارک کرنا چاہیے۔ مغز بادام بھی اصلاح کر دیتا ہے۔

پھوٹ

شاخت:

ایک مشہور پھل ہے اکثر برسات کے دنوں میں یہ کھیتوں میں پیدا ہوتا ہے۔

مزاج:

سرد تر ہے۔

فوائد:

اس کے سونگھنے سے گرم دماغ کو قوت بخشی ہے اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آتا ہے سدہ، بلغم اور بلغمی بخار پیدا کرتی ہے پیشاب خوب لاتی ہے۔ ایک وید نے لکھا ہے کہ پھوٹ سرد میٹھی بھوک پیدا کرنے والی رطوبات کو بہانے والی دل کو خوش کرنے والی اور کھانے کی خواہش پیدا کرنے والی ہے صفر اور پیشاب کے امراض غشی، گرمی ہر خباہہ اور بخار کو دفع کرتی ہے دھات

کو بڑھاتی ہے محلل مد اور مسہل ہے اس کے بیچ ٹھنڈے ہوتے ہیں یہ کوئی مرض نہیں پیدا کرتی اس کے بیجوں کو پانی میں گھوٹ چھان کر اس میں کچھ سیندھانمک ملا کر پلانے سے پیشاب کی رکاوٹ اور سوزاک دفع ہوتا ہے۔ نسخہ سعیدی میں لکھا ہے کہ بھوٹ میں کچے خربوزے جیسے خواص ہیں چونکہ اس میں خوشبو ہے اس وجہ سے دل و دماغ کو قوت دیتی ہے لیکن جلد سڑ جاتی ہے اور تپ عفتی پیدا کرتی ہے اس کو باریک کاٹ کر مثل فالودہ ثربت میں مصری اور گلاب کے ساتھ کھانے سے دل و دماغ کو طاقت ہوتی ہے۔

پیاز

شاخت:

سرخ و سفید ہوتی ہے، بہتر سفید اور بڑی اور موٹی ہوتی ہے، سرخ میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے اور ابالنے پر چرمہ تیل نکلتا ہے جو فراری روغن ہوتا ہے یہ تیسرے درجے کے آخر میں گرم ہے اور تیسرے درجے کے اول میں خشک ہے لیکن بعض لوگ اس کو تر بھی مانتے ہیں اور کچھ کے نزدیک دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

سدے اور مسامات کھولتی ہے بھوک بڑھاتی ہے ہاضم ہے اور باہ کو قوت دیتی ہے خصوصاً جب کہ گوشت کے ہمراہ پکائی گئی ہو حیض کے رکے ہوئے خون کو جاری کرتی ہے پیشاب زیادہ لاتی ہے اس کا کھانا سوگھنا اور پاس رکھنا و بائے ہوئی کو دفع کرتا ہے و بائے طامون کو بھی مفید ہے بعض لوگوں کا خیال ہے کہ معدے میں خلط تر زیادہ پیدا کرتی ہے اس لیے زہروں کے نقصانات کو دفع کرتی ہے اور پاخانہ صاف اور خلاصہ لاتی ہے ریاح کو تحلیل کرتی ہے سنگ مثانہ کو نکالتی ہے جربنی کے ساتھ پکا کر کھانے سے سینے اور پھیپھڑے اخلاط مزاجہ نکالتی ہے اچار میں تیار کر کے کھانے سے تلی اور یرقان میں مفید ہے صفاوی متلی کو دور کرتی ہے آنکھ میں جرب یا دمعدہ یا آنکھ کا عارضہ ہو یا موتیا بندگی ابتدا ہو تو بدن کا تنقیہ کر کے پیاز کا پانی آنکھ میں ڈالنے سے نفع ہوتا ہے آنکھ میں جلا پڑ جائے یا پھنسی پیدا ہو جائے یا بصارت کمزور ہو جائے یا آنکھ میں اندھیرا آتا ہو اور ان کا سب رطوبت و مواد غلیظ ہوں تو پیاز کو شہد کے ساتھ ملا کر آنکھ میں لگانا چاہیے اس کا پانی کان میں ٹپکانا

ثقل سماعت اور طنین کو فائدہ کرتا ہے اور کان کا میل صاف ہو جاتا ہے اس کو پکا کر سرد درموں پر باندھنے سے پک جاتے ہیں گلے پر لیپ کرنا بلغمی خناق کو مفید ہے اس کو کوٹ کر پانی نچوڑ کر پونے چار تولہ یا ساڑھے سات تولہ پنا پچو کے زہر کو نفع کرتا ہے اس کو کچل کر بچھو اور بھڑکے کانٹے پر لیپ کرنا مفید ہے زہر اتر جاتا ہے اور مجرب ہے شہد اور مازو اور نمک میں ملا کر برص اور مسے اور جھائیں پر لگانے سے ختم ہو جاتے ہیں کچی پیاز کی بوخم باقلا اور اخروٹ کی بھنی ہوئی گری اور جلی ہوئی روٹی سے جاتی رہتی ہے پنیر کو گھی یا روغن زیتون میں بھون کر چاہیں پھونک پھینک دیں اور پانی نکل جائے تو اس طرح بھی اس کی بوخم سے جاتی رہتی ہے سفید پیاز گھی یا جربلی میں بھون کر انڈے کے ساتھ پیس کر درم مقعد پر لیپ کرنے سے بہت نفع ہوتا ہے درد ختم ہو جاتا ہے سرکہ میں پڑی ہوئی پیاز مقوی معدہ ہے سہل کے بعد اس کے سو گھنٹے سے متلی جاتی رہتی ہے پیاز سفید تین عدد لے کر ایک برتن میں رکھیں اور تازہ دودھ اس پر ڈالیں اس قدر کہ چار انگل پیاز کے اوپر ہو پھر اس کو پکائیں کہ گل جائے پھر آج پر سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور پھر پیاز کے برابر گائے کا گھی داخل کر کے جوش دیں اور گھی کے برابر شہد بھی ڈالیں اور توام تیار کریں پھر شقائق خولجان ہر ایک چھ تولہ کوٹ چھان کر اس توام میں ملائیں یہ مرکب قوت باہ کے لیے بہت مفید ہے پیاز کا پانی ایک جز اور شہد دو جز ملا کر پکائیں کہ توام ہو جائے اس میں سے نو ماشہ کھایا کریں اس سے منی پیدا ہوگی اور شہوت بڑھے گی باہ میں قوت آئے گی۔ اگر بالخورے کے مقام کو اتار گزریں کہ سرخ ہو جائے پھر پیاز پیس کر شہد میں ملا کر لگائیں تو کئی بار ایسا کرنے سے بال جم جاتے ہیں اس کا چار سرکہ میں پڑا ہوا کھانے سے بھوک خوب لگتی ہے پیاز کو کوٹ کر پانی نچوڑ کر پینے سے خون حیض خوب جاری ہوتا ہے اور اجابت بھی کھل کر ہوتی ہے اور گردے اور مثانے کی پتھری بھی نوٹ کر نکل جاتی ہے بقول شیخ کتے کے زہر اور سانپ کے زہر میں اس کا عرق مفید ہے۔

دید بھی اس کو مقوی مانتے ہیں اس کو سرکہ کے ساتھ چٹانے سے گلے کا مرض دور ہوتا اور پیاز کارس اور رائی کا تیل برابر ملا کر ماش کرنے سے گھٹیا کا درد زائل ہوتا ہے وبا کے زمانے میں اس کو پاس رکھنا چاہیے اور دروازے پر لٹکانا چاہیے اس کے آدھ پاؤ سے پاؤ بھر رس میں پانچ تولہ کھانڈ ملا کر ایک بار پلانے سے خونئی بوا میر دفع ہوتی ہے اس کا جوشاندہ پلانے سے پیشاب کی

جلن دفع ہو جاتی ہے پیاز کو کاٹ کر اس کے اوپر بچھایا ہوا چونا لگا کر بچھو کے کانے پر لگانے سے فوراً زہر اتر جاتا ہے پیاز کے تازہ رس کو بدن پر ملنے سے لوکا اثر فوراً جاتا رہتا ہے پیاز اور کلونچی برابر لے کر چلم میں بھر کر ان کا دھواں پی کر منہ سے رال نپکانے سے مسوڑھوں کی سوجن اور دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے۔

پیٹھ

شاخت:

اس کے بیڑ کی تیل چڑھتی ہے اور وہ کدو کی تیل کی طرح ہوتی ہے پتہ اس کا توری کے پتے کی طرح ہوتا ہے مگر اس کے پتے سے ذرا بڑا سخت اور سبز ہوتا ہے اور پتے پر روئیاں بہت ہوتی ہیں شاخیں کھردری ہوتی ہیں پھول میں پانچ پتیاں بڑی بڑی ہوتی ہیں بیج میں ایک چیز سفید رنگ کی ہوتی ہے پھول زرد زعفرانی ہوتا ہے اس کا پھل تریوز کے برابر ہوتا ہے مگر مستطیل ہوتا ہے یعنی گول اور لمبا اس کا چھلکا سخت ہوتا ہے اس پر سفید روئیں دارا ستر ہوتا ہے۔

گرم مزاج والوں کو موافق ہے سودا سوداوی اور پھوڑے پھنسی کو دور کرتا ہے مزیدار ہوتا ہے اور طبیعت کو خوش رکھتا ہے قوت دیتا ہے اور زہر کو دور کرتا ہے دل و جگر معدہ کی حرارت کو تسکین دیتا ہے گرمی کے خفقان کو مفید ہے سنی زیادہ پیدا کرتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے سل و دوق والے کو نافع ہے پیشاب زیادہ لاتا ہے پچیش اور دموی و صفرادی بخار اور زخم گردہ کو مفید ہے عسر البول، امراض مثانہ و سنگ مثانہ کو نافع ہے صفرادی پیاس کو بجھاتا ہے، بھوک بھی لگاتا ہے، معدے کو اخلاط فاسدہ و سہ سے پاک کرتا ہے زحمت دیوانگی توحش اور دوسواں سوداوی کو کھوتا ہے اس کا چھلکا یا شویہ میں داخل کرنے سے سرسام اور گرمی کے درد کو آرام کرتا ہے اس کا شربت بھی بناتے ہیں جو گرمی کی کھانسی اور بوق کو بھی نافع ہے۔

ترکیب:

اس کا پانی نکال کر جیسے کدو کا پانی نکالتے ہیں 28 تولہ ساڑھے 4 ماشہ اس میں چالیس عناب پس آلو بخارا دو گل نیلوفر داخل کر کے جوش دے کر صاف کر کے چودہ تولہ سودا و ماشہ مصری ملا کر قوام کر کے رکھ لیں۔

مضر:

سرد مزاج والوں کو نقصان پہنچاتا ہے بلغم پیدا کرتا ہے مصلح اس کا کھانڈ اور ادراک ہیں اور بدل اس کا کدوئے دراز۔

دید کہتے ہیں کہ کچا پٹھہ سرد ہے صفر کا فساد دفع کرتا ہے اور بلغم بڑھاتا ہے اس کا پٹھہ شیریں شوری مائل ہے اور سردی میں معتدل ہے بعض دید کہتے ہیں کہ مزہ بکسا اور شیریں رکھتا ہے اس کا گودا سائے میں خشک کر کے اس کے برابر شکر ملا کر روز ایک تولہ کھائیں تو بوا سیر کو فائدہ مند ہے اس کا پانی پونے نو تولہ اور موصل سیاہ کا پانی پونے نو تولہ ان کو گائے کے دوسیر گھی میں پکا کر ہر روز نہار مٹھ کھایا کریں اور ناک میں سموٹ بھی کریں دماغ کو قوت حاصل ہوتا اس کا شربت پینے سے خون صاف ہوتا ہے ناک اور دماغ کی خشکی دور ہو اور باہ کو قوت حاصل ہو، اس کا خالص پانی پینے سے خون کی تے بند ہوتی ہے اس کا گودا کنٹیوں پر باندھنے سے آنکھ کی صفراوی سوزش جاتی رہتی ہے سل کے عارضے کے آغاز میں اس کے تازہ پانی کے ساتھ موتی کی سیپ کا سنوف چٹاتے ہیں پھیپھڑے کی چھوٹی چھوٹی کانٹھیں دور کرنے کے لیے اس کا پانی بہت مفید ہے اس کا گودا جوش کر کے آنکھ کی ٹانگیوں کو اس سے بھارہ دینا چاہیے اس کے پانی سے بھوک کھلتی ہے پارہ کھانے کے نقصان کو دفع کرنے کے لیے اس کے پانی کی سارے بدن پر مالش کرنی چاہیے اور پانی بھی پلانا چاہیے اس کے شربت کے ساتھ زمین قند کے سنوف کی پھکی دینے سے خونی بوا سیر کو فائدہ پہنچتا ہے اس کے پانی میں مصری ملا کر پلانے پر صفراوی خفقان دفع ہوتا ہے مرگی دفع کرنے والی ادویہ کے ساتھ پٹھے کا گھی بنا کر کھلانے سے نفع ہوتا ہے اس کے چھ ماشہ پھول پیس کر پلانے سے پیٹے میں نفع ہوتا ہے، اس کی تیل کی جز کو سکھا کر پیس کر پانی کے ساتھ دینے سے ضیق النفس اور کھانسی کو بہت نفع ہوتا ہے، اس کے پانی میں گڑ ملا کے پلانے سے کو دو کا زہر اترتا ہے، اس کے چار تولہ پانی میں جو اکھار ماشہ ملا کر پلانے سے پیشاب کی سوزش اور سوزاک کو نفع ہوتا ہے، اس کے پانی میں بیٹنگ اور جو اکھار ملا کر پلانے سے مقعد اور ذکر کا درد اور پتھری اور پیشاب میں ریگ کا آنا زائل ہوتا ہے۔

پٹھے کا پانی اٹھارہ حصہ ملیٹھی کا جو شانہ اور گھی ایک ایک حصہ ملا کر اتنا جوش دیں کہ صرف گھی

رہ جائے اس کو کھانے مرگی دفع ہوتی ہے اس کے پانی میں گڑ اور جوا کھار ملا کر پلانے سے پیشاب کی روکاوٹ اور مٹانے کی پتھری اور ریت موقوف ہو جاتے ہیں۔

پانی

ہر جگہ موجود ہے اور سب اسے جانتے ہیں کیونکہ یہ زندگی کے لیے لازمی چیز ہے۔ پیاس کو بجھاتا ہے تراوٹ کرتا ہے معدے کی سوزش کو دور کرتا ہے فساد مفر اور دوران سر بے ہوشی و متلی کو دور کرتا ہے چیپ دار اخلاط کو دور کرتا ہے اخذیہ حیوانیہ نہایتیہ کو رقیق کر کے قابل تغذیہ بناتا ہے اخلاط کو باریک رگوں اور تمام بدن میں پہنچاتا ہے ارداح کو تفریح پہنچاتا ہے گرمی اور سوزش کو بجھاتا ہے معدے اور جگر کی گرمی کو دباتا ہے غلیظ اور چیپ دار خلطوں کو عضوی سطح سے دھو ڈالتا ہے اور اخلاط کو رقیق کر کے دفع ہونے کے قابل بناتا ہے یہ ہضم، جذب، دفع، نضح و استحالہ میں معاون ہوتا ہے نیز غذاؤں اور دواؤں کے فعل و افعال میں مدد دیتا ہے بشرطیکہ حسب ضرورت استعمال کیا جائے ورنہ بجائے فائدہ کے نقصان ہو سکتا ہے یہ مزاج سرد تر ہے۔

پدا

شاخت:

ایک چھوٹی چیز یا ہے اس کو پدڑی اور بھد کی بھی کہتے ہیں یہ نرم مادہ ہوتا ہے نرم پرند پر سیاہ نقش و نگار ہوتے ہیں آواز تیز اور اچھی ہوتی ہے مستی کا زمانہ اس کی گرمی کی ابتدا سے ہوتا ہے اس کو پالتے بھی ہیں اور اگر تیز یا چڈے کا گوشت اور مغزیات اس کو برابر کھلاتے رہیں تو ہمیشہ مست رہے اس کی مادہ نرم سے بڑی ہوتی ہے اس کا رنگ سیاہ سرخی مائل ہوتا ہے پدے کی اور بھی کئی قسمیں ہیں لیکن بہتر قسم یہی ہے۔

مزاج:

گرم و خشک اور گرم و تر بھی کہا جاتا ہے لیکن تری گرمی سے کم ہوتی ہے۔

فوائد:

اس کا شور با فانی لچ لچوہ تشنج اور رعونت و حتم کے واسطے مفید ہے اور جگر و ماسارینا کے سدے کو

کھولتا ہے سبک اور زود ہضم ہے اس کا گرم گرم خون آواز بڑھانے کو مفید ہے اس کے گوشت کی راکھ سنگ گردہ کے لیے نافع ہے بلکہ سنگ گردہ و مثانہ کے لیے مجرب ہے سرد مزاجوں میں مسمیٰ ہے گرم مزاجوں کو مضر ہے اس کا مصلح ترشی اور سرد چیزیں ہیں۔

پان

مشہور چیز ہے اور ہندوستان کے اکثر گرم و تر ضلعوں میں پیدا ہوتا ہے یہ ایک تیل کا پتہ ہے جو عام طور پر کھانا وغیرہ لگا کر کھایا جاتا ہے۔

مزاج:

یونانی طبیوں کا اس کے گرم ہونے پر اتفاق ہے سوائے بولعی سینا کے کسی کو اس کی گرمی میں شبہ نہیں گرمی کے درجات میں اختلاف ہے چنانچہ اکثر گرم پہلے درجے میں اور خشک دوسرے درجے میں ہے بعض نے دوسرے میں گرم و خشک مانا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ پان کی بعض قسمیں زیادہ گرم ہیں اور بعض کم گرم۔

فوائد:

پان میں حدت و قبض خفیف ہے، طبیعت کو فرحت دیتا ہے خون عمدہ پیدا کرتا ہے دل و جگر معده و دماغ و قوت حافظہ کو قوی کرتا ہے نشاط پیدا کرتا ہے مسام اور سدے کھولتا ہے در بول ہے فضلات کو چھانٹتا ہے اس کو چابنے سے منہ اور سوڑھے کی رطوبت اور خون رفع ہوتا ہے پان کے کھانے سے دانت اور سوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور سوڑھوں کا درم رفع ہو جاتا ہے ضیق النفس اور بلغمی کھانسی جاتی رہتی ہے اس کے چبانے سے دانتوں کا درد منہ کی بد بو جاتی رہتی ہے خون اور صفراء اور بلغم کے فساد کو دور کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے بھوک پیدا کرتا ہے ضہاد اس کا تازہ زخموں کو بھرتا ہے اس کو کھانے کا دستور یہ ہے کہ سپاری اور کتھے اور چونے کے ساتھ چبا کر کھائیں، عرق اس کا نگلیں اور قتل پھینک دیں کیونکہ یہ سہلہ اور قویٰ پیدا کرتا ہے، بعض مزاجوں میں نہار منہ کھانے سے دست آتے ہیں خاص کر بگلہ قسم سے یہ بات ضرور پیدا ہوتی ہے۔

روٹی

فوائد:

گیہوں کی روٹی سب روٹیوں سے بہتر ہے خصوصیات جو سفید تازہ اور دھوئے ہوئے گیہوں سے بنائی جائے اور شیر مال سب سے بہتر ہے غیر آبی نہایت غلیظ بطبی ہے، مگر گردے کو قوت دیتی ہے گیہوں کی روٹی چابنے سے دانتوں کی کندی جاتی ہے سوکھی روٹی دیر ہضم اور خشکی پیدا کرنے والی ہے خمیری روٹی اور وہ روٹی جس کا آٹا خوب چھانا گیا ہو دیر ہضم اور نفاخ ہے سدہ پیدا کرتی ہے شیر مال اکثر مزاجوں کے موافق ہوتی ہے عمدہ خون پیدا کرتی ہے مگر دیر ہضم ہے گرم مزاج والوں کو مضر ہے گیہوں کے میدے کی روٹی کثیر الغذاء ہے مگر جگر میں سدہ اور گردے میں پتھری پیدا کرتی ہے مصلح اس کا سونف اور شکر اور سببجین بزدوری ہے جس روٹی میں بھوسی باقی ہو وہ ہر مزاج کے موافق ہے اور سدہ نہیں ڈالتی اور بعض مزاجوں میں دست آور ہے اور خون سوداوی اور یواسیر پیدا کرتی ہے بدن کو ضعیف کرتی ہے اس کا مصلح گھی اور دودھ ہے گیہوں کی سوکھی روٹی کے ٹکڑے پکا کر کھاتے ہیں بعض اس میں مونگ کی دال ڈالتے ہیں بعض چنے کی بعض گڑ ڈال کر پیٹھے ٹکڑے پکاتے ہیں غربا کا کھانا ہے روٹی کے ٹکڑے معدے کے رطوبات کو خشک کرتے ہیں ریاح اور سودا پیدا کرتے ہیں دیر ہضم ہیں قوی، کولہوں میں درد پیدا کرتے ہیں جن کے مزاج میں خشکی یا تری کا غلبہ ہو یا مزاج سوداوی یا آنتیں کمزور ہوں انھیں اس سے بچنا چاہیے، ان کی اصلاح زیرہ اجوائن کھانڈ گھی وغیرہ سے ہی کرنا چاہیے۔

چاول کی روٹی

سرد اور بہت خشک ہے پیاس لگاتی ہے سدہ پیدا کرتی ہے بدن کو قوت دیتی ہے کثیر الغذاء ہے صفاوی اور خونی دستوں کو بند کرتی ہے رخساروں کے رنگ کو نکھارتی ہے۔
چنے اور کنگنی کی روٹی دیر ہضم ہے سدہ پیدا کرتی ہے قلیل الغذاء اور قابض ہے ترش کے ساتھ نہایت مضر ہے پکنائی اور شیرینی ان کی مصلح ہے دکنی برہمن ایک قسم کی روٹی پکاتے ہیں جس میں گڑ اور کچھ دال چنے کی بھرتے ہیں وہ بہت عمدہ اور خستہ ہوتی ہے اسے سنسکرت میں آدرت پولا کا کہتے ہیں ایک روٹی ایسی پکتی ہے جس میں گیہوں کے آنے میں تل کا تیل ملاتے ہیں یہ دوسرے درجے

میں گرم خشک ہے عمدہ خون پیدا کرتی ہے بدن کو فریہ کرتی ہے دبلے گردے کو موٹا کرتی ہے باہ کو قوت دیتی ہے لیکن دیر ہضم ہے ریاح غلیظ پیدا کرتی ہے اصلاح اس کی سنگھین کرتی ہے اس سے یہ بہتر ہے کہ تیل کی جگہ گائے کا گھی ڈالیں۔

پوتی

شاخت:

ایک روئید کی ہے جو ہندوستان کے ہر حصے میں ہوتی ہے لیکن بنگال کے بیج کے حصے اور آسام میں بہت ہوتی ہے گھروں میں بونے ہیں اور جنگل میں خود رو بھی ہوتی ہے۔

مزان:

یہ دوسرے درجے میں سرد تر ہے بعض خشک بھی بتاتے ہیں۔

فوائد:

اخلاط میں اعتدال پیدا کرتی ہے اس کو کھانے سے نیند آتی ہے منی اور بلغم بڑھاتی ہے باہ کو طاقت دیتی ہے طلق اور آواز کے اعضا کو ملائم کرتی ہے گرمی کے تپ کو روکتی ہے اس کے رس کو کئی بار آگ سے جلے ہوئے مقام پر لگانا مفید ہے آبلہ نہیں پڑنے دیتا ذکر پر لگانے سے (لیپ) امساک پیدا ہوتا ہے ریاح صفراوی کو دور کرتی ہے خون کے فساد کو دفع کرتی ہے جس کو بچھونے کا نا ہوتین پتے پانی میں پیس کر پلانا سمیت دفع کرتا ہے اور مجرب ہے۔

دید اس کو سرد اور سردی پیدا کرنے والا جانتے ہیں اور ان کے نزدیک بھی بلغم بڑھاتی ہے مگر برخلاف یونانیوں کے اس بات کے قائل ہیں کہ گلے اور نخرے میں گرانی پیدا کرتی ہے خون اور صفراء کا فساد دور کرتی ہے پتھری کو توڑتی ہے خون صفراوی کو دفع کرتی ہے بھوک بند کرتی ہے باوجود اس کے طبیعت کو خوش رکھتی ہے دیوانگی کو بھی تھوڑا سا فائدہ پہنچاتی ہے اہلی کے ساتھ پکا کر کھانے سے طبیعت میں فرحت پیدا ہوتی ہے صفراء دور ہوتا ہے تشنگی اور شکم کی سوزش بند ہوتی ہے ہندی کی بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ اس کے پتے پھوڑے پر باندھنے سے بہت جلد پکتا ہے پتوں کی ترکاری پکا کر کھانے سے صفراء کے امراض مٹتے ہیں اس کے پتوں کا رس بچوں کے زکام

میں دیا جاتا ہے پتوں کا رس پلانے سے پیشاب کی سوزش اور درد مٹاتا ہے اس کے پتوں کے رس میں مصری ملا کر پلانے سے اور اربول ہوتا ہے اس کے پتے پیس کر پینے سے گردے اور مٹانے کی پتھری رفع ہوتی ہے اس کے پتے نمک کاٹھی اور چھاچھ کے ساتھ پیس کر لیپ کرنے سے اربد کو آرام ہوتا ہے اس کے پتوں کو اس کے رس سے چڑ کر باندھنے سے اربد کی قسم کی کانٹھیں تحلیل ہو جاتی ہیں۔

پوئی کا گوشت

شاخت:

ایک چھوٹا سا خوش الحان پرند ہے پانی کے کنارے رہتا ہے ایک بالشت کا ہوتا ہے اس کے سر پر ایک چھوٹی ہوتی ہے جو نہایت خوش نما معلوم ہوتی ہے اس کے پر کا کل کی طرح لگتے ہیں نہایت سفید اور نرم ہوتے ہیں اور خود سیاہی مائل اور سفیدی سے ملا ہوا ہوتا ہے اور سر سیاہ ہوتا ہے بعض رسائل میں پوئی کی نسبت لکھا ہے کہ یہ وہی پرند ہے جس کو عربی میں واق بولتے ہیں چنانچہ حلیہ بھی ان دونوں کا ملتا جلتا ہے اور خواص و فوائد بھی ویسے ہی لکھے ہیں۔

مزاج:

گرم دوسرے درجے میں اور خشک پہلے درجے میں۔

خواص و فوائد:

ریاح کو تحلیل کرتا ہے فالج کے لیے بہت مفید ہے اس کا تیل نکالا ہوا فالج میں ملنا بہت نافع ہے اس کا پتہ آنکھ کے جالے اور سیاہ داغ کو مفید ہے بوا سیر کے لیے اس کا گوشت مفید و مجرب ہے گرم مزاجوں کو مضر ہے اور اس کا مصلح ترشیاں اور سببجین اور دھنیا اور گھی یا روغن بادام یا تل کے میں بھوننا۔

پنیر

مشہور چیز ہے بہتر وہ ہے جو تازہ اور چکنا ہو اور نرمی و سختی میں متوسط ہو خوشبودار لذیذ اور مائل بشیرینی ہو۔

مزاج:

تازہ دوسرے درجہ میں سرد تر ہے بعض نے تیسرے درجہ میں بتایا ہے اور تمکین پرانا دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

پنیر تازہ دیر میں ہضم ہوتا ہے بلغم اس سے بہت پیدا ہوتا ہے پنیر تازہ معدے کے لیے عمدہ ہے لیکن بوعلی سینا کو اس پر اعتراض ہے دوسرے خدایا کہتے ہیں کہ پنیر تازہ معدہ آنتوں اور گردوں کو قوی کرتا ہے اس سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے اور باوجود اپنے خلط اور کثرت تغذیہ کے بلغم کی جانب زیادہ مائل ہوتا ہے جس کو نمک نہ لگایا گیا ہو اس کے لیپ سے آشوب چشم اور طرفہ میں فائدہ ہوتا ہے اور آنکھ کے نیلا نشان ہو جائے تو اس کو بھی دفع کرتا ہے اگر تھوک میں خون آتا ہو اور بخار کے ساتھ نہ ہو تو بھی بہت نافع ہے، پنیر کو پانی میں جوش کر کے وہ پانی سچے دالی عورت کو پلایا جائے تو دودھ زیادہ ہوتا ہے پنیر کو دھو کر ابال کر نچوڑ کر کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں خصوصاً صفراوی دستوں کو تو فوراً بند کرتا ہے، آنتوں کے زخم کو بھی نافع ہے تازہ نمک نہ لگایا جائے اور سنے پھوڑوں پر لگایا جائے تو وہ درم کرنے سے رک جائیں اور اگر اس کے ساتھ عشق پچیاں یا انگور یا چغندر کے پتے بھی شامل کر لیے جائیں تو زیادہ مفید ہے، تازہ غیر تمکین بھوک کو کم کرتا ہے اور تمکین بھوک زیادہ کرتا ہے مگر معدے کے واسطے یہ بھی مضر ہے جس طرح غیر تمکین لیکن فرق اس قدر ہے کہ تمکین میں ادنی درجے کی قوت دباغت ضرور ہے، اس لیے تمکین اتنا معدے کے لیے مضر نہیں ہے جتنا غیر تمکین یہ سودا اور ریاح بھی پیدا کرتا ہے اور ہر قسم کا پنیر بھوننے کے بعد خراب ہو جاتا ہے تازہ میں بہ نسبت پرانے کے مضر کم ہے کہتے ہیں کہ تازہ پنیر جلد ہضم ہو جاتا ہے اگر اچھی طرح ہضم ہو جائے تو بدن کو فریبہ کرتا ہے عمدہ خلط پیدا کرتا ہے اگر ہضم نہ ہو تو سدے ریاح غلیظ اور بلغم پیدا کرتا ہے سرد مزاج والوں میں سرد مرض کھڑے کر دیتا ہے قوی لٹج و ایلاؤس اور بیٹائی میں دھند پیدا کرتا ہے کھٹی ڈکاریں آنے لگتی ہیں سدے اور پتھری پیدا کرتا ہے شیخ نے بھی اس سے گردے اور مثانے میں پتھری پیدا ہونے کو لکھا ہے خاص طور سے تر سے اور ایسی حالت میں کہ اس کو مصالحہ کی ایسی چیزوں کے ساتھ کھائیں جو نفوذ کراتی ہیں ان خرابیوں کے تدارک کی یہ

صورت ہے کہ تے کرادیں اور وہ دوائیں جو جلا میں پیدا کرتی ہیں کھلا دیں۔ پودینہ، نعناع، صتر، خرمہ، شراب اور روغن زیتون، قند زیتون اور اخروٹ کی بیگ کے ساتھ کھانے سے بھی اصلاح ہو جاتی ہے اور اس کو کھا کر شہد چاٹنا بھی مفید ہے اور بہتر یہ ہے کہ دو کھانوں کے درمیان کھائیں اس کو کھا کر ترش یا قابض چیز کھانا دودھ پینا سرد چیز یا تروتازہ پھل نوش کرنا نقصان پہنچاتا ہے اس کو کھا کر کلی نہ کرنے سے منہ میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے سرد مزاج والے کے لیے پنیر کی جتنی مضرت ہے اتنی گرم مزاج والے کے لیے نہیں مردار سنگ کھانے سے مضرت ہو تو یہ اس کی مضرت کو مٹاتا ہے۔

پرانا اور نمکین پنیر داغس پر لگانے سے صحت ہوتی ہے، شہد کے ساتھ لگانے سے پھوڑے پھوٹ جاتے ہیں اگر جوڑوں میں سختی آجائے تو روغن زیتون میں ملا کر مالش کریں اگر سور کے پائے کا گوشت اور سرسرخ اور اسفنج اور موم اور روغن نار دین کے ساتھ اس کا مرہم بنالیں تو اس کے لیے بہت نافع ہے نوشادر کے ساتھ اور کوجھائیں اور کھجلی پر لگانے سے نفع ہوتا ہے زہر بلا جانور کاٹ لے تو صتر کے ساتھ پیس کر لگانے سے مفید ہے بہت پرانا اور سزا ہوا پنیر سمیت کے قریب ہے پیاس پیدا کرتا ہے اگر ایسا پنیر کھانے میں آجائے تو تے سے نکال دینا چاہیے۔

بیج

آبجوش برنج ہے، یہ سرد تر ہے قابض ہے پیاس کو بھاتی ہے، پھوڑے پھنسی کو نافع ہے سوزش کو دفع کرتی ہے صفر کو دور کرتی ہے، بعض طبیبوں نے بخار اور دبائے ہیضہ میں اکثر اس کا استعمال کیا بہت مفید پایا گلاب اور بید مشک کے عرق اور مصری یا شربت انار شیریں کے ساتھ پینے سے دل کو بہت قوت دیتی ہے گرمی کے دفع کرنے میں قوی تاثیر ہے خون کا جوش ساکن کرتی ہے ہوزن تازہ دودھ کے ساتھ پینا منی پیدا کرنے میں مجرب ہے، وید کہتے ہیں کہ بخار اور صفر ادوی سو جن کو مفید ہے عمر البول اور اس قسم کے دوسرے مرضوں میں اس کو کھانڈ ملا کر پلانا چاہیے بیج میں کاغذی لیموں کا رس اور کھانڈ ملا کر یا اور کوئی خواہش طعام پیدا کرنے والی چیز ملا کر کھلانے پلانے سے کھانے کی طرف بے رغبتی ختم ہوتی ہے مقصد میں اس کی پچکاری دینے سے آنتوں کی پتیش جاتی

رہتی ہے اس کو آتش جو کی جگہ دے سکتے ہیں دست بند کرنے کے لیے پلانا چاہیے۔

تاڑ

شاخت:

مشہور ہندوستانی درخت ہے جو ناریل کی طرح 40 سے 150 فٹ تک لمبا ہوتا ہے اس کو خرمائے ہند، تال اور گاچھ بھی کہتے ہیں۔

مزاج:

کچے پھل کا مغز پہلے درجہ میں سرد تر ہے اور جس قدر پھل میں پختگی اور سختی آتی جاتی ہے خشکی پیدا ہوتی جاتی ہے۔ کچے ہوئے پھل کا عصا گرہ گرم پہلے درجہ میں اور خشک ہے۔ کچے پھل کا بیج سرد ہے اور کچے ہوئے پھل کا بیج سرد و خشک ہے۔ اس کے پتے اور شاخیں سرد و خشک ہیں گینٹل کی بھی یہی خاصیت ہے اس کی کھانڈ گرم پہلے درجہ میں اور خشک تیسرے درجے میں ہے۔

فوائد:

کچے پھل کا مغز باہ کو قوت دیتا ہے مٹی کو جماتا ہے کمر کو قوت دیتا ہے پیاس بجھاتا ہے اعضا کی سوزش کو مٹاتا ہے قابض ہے تے کو روکتا ہے تے میں اگر خون آتا ہو تو وہ بھی بند کر دیتا ہے۔ تپ اور جذام کو نافع ہے صفر اور خون کا فساد رفع کرتا ہے ہر قسم کی چوٹ کو مفید ہے ثقیل ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے پیٹ پھلاتا ہے اس کا پانی لطیف ہے اس کے پھل کے بیج سے پیشاب زیادہ آتا ہے۔ یہ باد اور صفر کا فساد رفع کرتا ہے گینٹل کو کھانے سے ثقل اور نفخ پیدا ہوتا ہے مٹی جماتی ہے۔ باہ کو قوت دیتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے بغم و باد و صفر اور خون پیدا کرتی ہے پیشاب زیادہ لاتی ہے پیٹ میں میل بڑھاتی ہے۔ بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ پھل کے اوپر کی رطوبت کھانے سے نفخ اور صفر پیدا ہوتا ہے اندرونی رطوبت نفاخ اور بطنی اہٹم سے صفر اور خون کے جوش کو دفع کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے پیشاب لاتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے ارداح کو قوت دیتی ہے پتے کے جدا ہونے میں جو کٹری مدت میں گلی رہ جاتی ہے اس کو جلا کر انڈی کے ساتھ اکوتوں پر لگاتے ہیں بید کہتے ہیں کہ یہ شیریں سرد بلین جرب اور ہضم ہونے میں ثقیل ہے اس کے پھولوں کے سوکھے ہوئے گچھوں کی راکھ کو پلانے سے دل کی جلن مٹتی ہے اس کی کلی کے سفوف کی پھسکی دینے سے بدن مضبوط ہوتا ہے

اور طاقت بڑھتی ہے اس کی کلی کو پانی کے ساتھ کوٹ چھان کر پینے سے پیشاب زیادہ آتا ہے اس کی جڑ ٹھنڈی ہے خون بڑھاتی ہے اس کے کچے ہوئے پھل کا لیپ کرنے سے جلد بدن کے مرض ملتے ہیں اس کے پٹے گلے ہوئے شاخ کو جڑ کے باہر روٹی کی طرح ایک ہلکی اور بھوری چیز ہوتی ہے اس کو زخم سے بہتے ہوئے لہو کو روکنے کے لیے زخم پر لگاتے ہیں اس کے پتوں اور چھوٹی جڑوں کا رس نکال کر پلانے سے پیٹ کی آنتوں میں زیادہ رطوبت کا ہونا اور ہچکی مٹی ہے اس کے کچے پھل کے جوف میں جو پانی رہتا ہے وہ میٹھا ہوتا ہے اس کے پلانے سے تے اور ابکائی بند ہوتی ہے تازہ کے کچے بیجوں میں جو دودھ یا رس ہوتا ہے وہ میٹھا اور ٹھنڈا ہوتا ہے اس کو پلانے سے ہچکی بند ہوتی ہے آتشک سے جب فوطوں اور اعضائے تناسل پر سوجن ہو جاتی ہے اور ٹانگیاں بہت بڑھ جاتی ہیں تو اس کے ہرے پتوں کا رس پلاتے ہیں۔ بخار کی پیاس اور سوزاک کے لیے اس کا پھل کھلاتے ہیں اس کے پھولوں کے خوشے کاٹنے سے جو تازہ رس نکلتا ہے اس کو پلانے سے پیشاب کا اور ار ہو کر استقازتی جاتا رہتا ہے۔ تازہ کے پتوں کے کھار اور پینگ کو چاولوں کے بیج کے ساتھ پینے سے پیشاب میں چربی کا آثار کتا ہے اس کی اس جڑ کو جو درخت کی جنوبی جانب ہو کر زمین سے نکلتا ہے۔ بدن کے برابر لمبے دھاگے سے عورت کی کمر میں باندھنے سے آسانی سے بچ پیدا ہو جاتا ہے اس کی شاخوں کا رس پلانے سے خفقان رفع ہوتا ہے۔

تربوڑ

شاخت:

مشہور پھل ہے۔ اس کی تیل پھلتی ہے اس کے پتے چوڑے ہوتے ہیں۔ ہندوستان کے ریتیلے حصوں میں پیدا ہوتا ہے الگ الگ ملکوں میں الگ الگ موسموں میں بویا جاتا ہے مگر عام طور پر گرمی کے موسم میں پیدا ہوتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں مردوتر ہے بعض نے سردی سے تری زیادہ بتائی ہے۔

فوائد:

اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آتا ہے صفرا کی گرمی اور تیزی کو دفع کرتا ہے پیشاب زیادہ

لاتا ہے خون کی حدت کو مٹاتا ہے خون رقیق اور ملنم شیریں پیدا کرتا ہے امراض سوداوی کو مفید ہے تپ محرقہ کو نفع کرتا ہے کھنکھین کے ہمراہ یرقان کو نافع ہے کھانا کھا کر ہضم ہونے سے قبل کھانے سے ہاضمہ میں فساد پیدا کرتا ہے اور نہار کھانا بھی مضر ہے اس کا پانی گرم مزاج والوں کو فرحت دیتا ہے مگر نفاخ اور دیر ہضم ہے جس روز تریوز کھائیں چاول ہرگز نہ کھائیں گرم دوائیں کھانے اور گرم چیزوں کے استعمال سے نقصان پہنچے اور مزاج میں سوداویت بڑھ جائے تو اس سے اصلاح ہو جاتی ہے اگر بدن میں صفرا پیدا ہوتا ہو اور وہ اگر چہ تھوڑا ہو اور نقصان زیادہ پہنچاتا ہو اور اس وجہ سے بدن دبلا ہو گیا ہو تو بہتر یہ ہے کہ ایسے شخص کے مزاج کی اصلاح اور تریوز سے کریں دوسری ترش اور مقطع چیزیں استعمال نہ کریں البتہ کھیرا گھی اس کے قریب قریب اس کام کے لیے فائدہ کرتا ہے تاہم جو نفع تریوز بخشتا ہے وہ کمال کھیرے سے حاصل نہیں ہو سکتا بلکہ کھیرا کبھی نقصان پہنچاتا ہے کیونکہ یہ غلط ردی کی طرف جلد مستحیل ہو جاتا ہے یہی حال کدو کا ہے جس معدے میں حرارت کا اتنا غلبہ ہو کہ کھانے میں احتراق آجاتا ہو اس کے لیے تریوز نہایت عمدہ چیز ہے اگر صفرا کی وجہ سے دست آتے ہوں اور آنتوں میں خراش پیدا ہونا شروع ہو جائے تو تریوز اس شکایت کو مٹادے گا تھوک میں خون آتا ہو اس کے استعمال سے نفع ہوتا ہے ایک شخص خون تھوکتا تھا اور نہایت لاغر ہو گیا تھا معدہ کمزور پڑ گیا تھا اور اس کو بیٹھی چیز کھانے کی بڑی خواہش تھی اس کو دوسری دواؤں کے علاوہ تریوز کا مرہ بھی کبھی کبھی تھوڑی تمام شکایتیں تھوڑے دنوں میں جاتی رہیں کھنکھین کے ساتھ کھانے میں یرقان اور مواد صفراوی محرقہ کو نفع دیتا ہے ہاضمہ بڑھاتا ہے۔ پیشاب زیادہ لاتا ہے۔ مٹانے کی پتھری نکال دیتا ہے ترخشک کھجلی کو دفع کرتا ہے شیر خشک اور ترنجبین وغیرہ کے ساتھ گرم پتوں کو اتارتا ہے خراب خلط کو جس کی مقدار کم ہونکاتا ہے اگر تریوز میں سوراخ کر کے شہد بھر کر پھر مضبوط بند کر کے ایک ہفتے تک گھوڑے کی لید میں دفن رکھیں تو شراب کی طرف نشہ لانے لگے مگر اس سے معدہ خراب ہو جاتا ہے مٹی پیدا ہوتی ہے اس کے موٹے چھلکے کا مرہ شہد یا شکر میں بناتے ہیں جو درد سینہ اور ضعف معدہ کو نافع ہے ہاضمہ قوی کرتا ہے خشکی سے سانس میں تنگی ہو تو اس کے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے مصلح شہد و گلقد و شکر و نمک و سونہ، دید کہتے ہیں کہ تریوز کا چھلکا قوت ہاضمہ بڑھاتا ہے بھوک پیدا کرتا ہے آنکھ کی بیماریوں کو مٹاتا ہے گودا کھانے سے تھوک

کے ساتھ خون آنا بند ہو جاتا ہے مگر پہلی کے درد والے کو نہیں کھلانا چاہیے صفراوی بخار والے کو اس کے پانی کا شربت پلانا چاہیے پرانی صفراوی کھانسی دفع کرنے کے لیے اس کا گودا کھلانا چاہیے۔
 ٹنگہٹ رتنا کر سے معلوم ہوتا ہے کہ پانی جزا کو سنسکرت میں مدھر جو کہتے ہیں اس میں تپ شدت سے ہوتی ہے سوزش گرمی اور چکر آتے ہیں اکثر دست لگ جاتے ہیں کبھی قے بھی ہوتی ہے پیاس بہت لگتی ہے نیند جاتی رہتی ہے چہرے پر سرخی آ جاتی ہے باریک پھنسیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور ان کے پیدا ہونے کی دو صورتیں ہیں:

- 1- گلے میں پیدا ہو کر تلے کو اتر جاتی ہیں اور پیڑونک پہنچ جاتی ہے۔
- 2- پیڑوں سے شروع ہو کر گلے کی طرف چڑھتی ہیں اور مقدار میں ہر ایک پھنسی سرسوں کے دانے کے برابر ہوتی ہے رنگ سفید ہوتا ہے جس پر سرخی غالب ہوتی ہے اور اندر رطوبت رقیق ہوتی ہے بخار شروع ہونے سے چھپے ساتویں یا آٹھویں دن سے پھنسیاں نمودار ہونے لگتی ہیں دوسرے ہفتے کے آخر تک یا تو وہ خشک ہو کر بھوسی اتر جاتی ہے یا مریض ہلاک ہو جاتا ہے بلغم اور صفرا اور باد میں نقصان آ جانے سے یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔

ترکی

شناخت:

ایک نیل کا پھل ہے اور مشہور ترکاری ہے۔

مزاج:

سرد تر ہے۔

فوائد:

اس سے پاخانہ کھل کر آتا ہے صفرا کی حرارت کو دفع کرتی ہے جن کے مزاج میں خشکی ہو ان کو بہت نافع ہے بوا سیر کو مفید ہے جریان کو دفع کرتی ہے پیشاب سے خون آتا ہو تو اس کے لیے بھی بہتر ہے تپ کے لیے کدو سے اس کی ترکاری بہتر ہے کیونکہ کدو کی طرح پیٹ نہیں پھلاتی اور اس سے سرخج اہشتم بھی ہے خون اور صفرا و بلغم کا فساد مناتی ہے، طب فرشتہ میں لکھا ہے کہ ترکی سبک ہے بدن کو منور کرتی ہے اور تھوڑا سا نفع بھی اس میں ہے بدن کو طاقت بخشتی ہے سنی زیادہ کرتی ہے بعض

کتب ہند یہ میں لکھا ہے کہ ترنی کا کھانا بے مزہ ہے ہاضمہ کو کم کرتی ہے اور صفر اور بلغم پیدا کرتی ہے دھات کو قوی کرتی ہے بھوک بڑھاتی ہے پیشاب کے ہر قسم کے فساد کو اصلاح پر لاتی ہے دل کے لیے بہتر ہے اور ساتھ ہی اس کے یہ بھی لکھا ہے کہ صفر اور بلغم کو دور کرتی ہے، بعض نے گھیا ترنی اور اروہ ترنی کے افعال و خواص علاحدہ علاحدہ بھی بتائے ہیں اس طرح کہ گھیا ترنی چکنی ہے بہت غلیظ ہے اور طوبت بلغمی پیدا کرتی ہے تپ سرد اور بلغم کا فساد پیدا کرتی ہے بعض ہندیوں نے یوں لکھا ہے کہ گھیا ترنی کا مزہ شیریں ہے طبیعت کو خوش کرتی ہے بلغم اور صفر اخصہ کرتی ہے زہروں کو اور سی بخاروں کو مٹاتی ہے اس کے بیج مٹی ہیں اور اس کی ترکاری لٹین ہے اور چکنی ہے بادی بڑھاتی ہے اور زخم بھرتی ہے اس کو زیادہ کھانے سے نفخ پیدا ہوتا ہے پیٹ میں کیڑے پڑ جاتے ہیں اس کے پتے تھوڑی سی سونٹھ اور گھی کے ساتھ پکا کر چپاتی کے ساتھ کھانے سے شکوری دفع ہوتی ہے اروہ ترنی شیریں اور لٹین ہے صفر کا فساد دفع کرتی ہے مزاج کی حرارت دور کرتی ہے اس کو پکا کر پت کے مریض کو کھلاتی ہے یاد رکھو کہ ہر قسم کی مٹھی ترنی کے بیج بہ نسبت کڑوی ترنی کے بیج کے کم مٹی اور مسہل ہیں تاہم پکے اور سخت بیج زہر سے خالی نہیں، اگر دو تولہ کے مقدار میں سوکھے اور پکے بیج چیس کر کھائے جائیں تو شدت سے تپ ہو کر آدی مر جائے اگر تلی پر دروم آ جائے تو اس کے بیجوں کو چیس کر گرم کر کے لیپ کرنے سے تحلیل ہو جاتا ہے ٹھنڈا لیپ کرنے سے خوبی بوا سیر اور کوڑھ دفع ہوتا ہے اس کے ہرے پتوں کا رس بچوں کی آنکھوں میں ڈالنے سے پپونوں کی پھنسیاں رفع ہوتی ہیں رات کے وقت کچھ کا زیادہ آنا موقوف ہو جاتا ہے ہرے پتے زخم پر باندھنے سے درد رفع ہوتا ہے زخم بھر جاتا ہے۔

تل

شاخت:

مشہور چیز ہے سفید و سیاہ ہوتا ہے اور سرخ رنگ کا بھی ہوتا ہے مگر سفید و سیاہ اصل اور سرخ صحرائی قسم سے ہے۔

مزاج:

شیخ کہتا ہے کہ پہلے درجے کے درمیان گرم اور اسی درجے کے آخر میں تر ہے۔

نوٹ:

ملین شکم ہے تیل سے تل زیادہ نافع ہے کیونکہ تیل بہت ڈھیلا کرنے والا ہے اس سے جس قدر خون بنتا ہے وہ نہ زیادہ اچھا ہوتا ہے نہ زیادہ خراب اس سے بدن فرہ ہوتا ہے آواز کی سختی اور حلق کی خشونت میں مفید ہے جلے ہوئے اخلاط اور مواد سوداوی کو مفید ہے گرم درموں کو تحلیل کرتا ہے ضیق انفس کے لیے عمدہ چیز ہے اس سے لعوق یا حریرہ تیار کر کے سینے اور پھیپھڑے کے امراض اور کھانسی کے لیے پیتے ہیں اگر اس کو پانی میں پیس کر تھوڑی سی مصری سے شیریں کر کے پیسے اور چند دنوں تک جاری رکھیں تو معدے کی وہ سوزش جاتی رہتی ہے جو اخلاط سوداوی سے اور رطوبت کے ترش ہو جانے سے معدہ میں پیدا ہوگئی تیز خلطوں کے جمع ہو جانے سے یا کسی دوا کے پینے سے معدہ میں سوزش پیدا ہوگئی ہو تو وہ بھی مٹ جاتی ہے گردے کی پتھری نکل جاتی ہے سات ماشمل اور ساڑھے تین ماشہ جلا ہوا اخروٹ کھانے سے بوا سیر کالہو بند ہو جاتا ہے اس کو پانی میں بھگو کر یا جوش دے کر صاف کر کے تبا یا جنوں کے جوشاندے کے ساتھ پینے سے اس شدت سے خون حیض جاری ہوتا ہے کہ حمل کے ساقط ہونے کا خوف ہوتا ہے، اگر چوٹ لگ کر جگہ سخت ہو جائے یا خون جم جائے تو اس کے لیپ سے تحلیل ہو جائے، سوداویت کی وجہ سے بدن کی کھال میں خشونت آجائے یا پھننے لگے تو اس کا ضاد کرنا چاہیے اور پینا بھی چاہیے، اسی طرح سوکھی کھجلی کو بھی فائدہ کرتا ہے اس کو مویز کے ساتھ جوش دے کر پینے سے دموی دہلنی کھانسی جاتی رہتی ہے تلی اور کھانڈ اور تخم خشکاش سفید ایک ایک حصہ مغز بادام مقشر آدھا حصہ سفید اجوائن خراسانی دسواں حصہ اس کو پیس کر رکھ لیں اور اس مجموعے میں سے سواد تولد روز کھایا کریں اس سے بدن فرہ ہو جائے گا باہ میں قوت آجائے گی گردے میں چربی پیدا ہوگی اگر تل بھون کر اسی کے بیج اور تخم خشکاش سفید اور کھانڈ اس کے ساتھ شامل کر کے کھادیں تو باہ کو قوت پہنچے اور منی بڑھ جائے خاص کر چھلے ہوئے تل فرہی لانے میں زیادہ موثر ہیں مگر بعض آدمیوں کو اس کا زیادہ کھانا دہلا کر دینا ہے خاص کر غیر مقشر اگر استعمال کیا جائے، اور تل اگر چہ بذاتہ بدن کو فرہ کرتا ہے مگر جب روٹی اور سالن میں داخل کریں تو بدن کو دہلا کرتا ہے اور چھلکوں کے ساتھ تو اس کو کھجلی بھی نہ کھانا چاہیے اس کو پیس کر شراب کے ساتھ قلع کو نفع پہنچاتا ہے اور پھو اخی اور شاخدار سانپ کا زہر اتر جاتا ہے جس کو

اس کو کھانے کا شوق ہو اس کو چاہیے کہ اس کو بھون لیں کیونکہ بھون لینے سے اس کا نقصان کم ہو جاتا ہے چونکہ اس کے تیل میں لزوجت ہے اس لیے تل کو زیادہ عرصے تک رکھنے میں بدبو آ جاتی ہے مقشر تل چھ تولہ پیس کر مرزنجوش کے پانی میں تر کر کے ذکر پر لیپ کرنے سے نرمی آ جاتی ہے اور کچی جاتی رہتی ہے مگر پہلے مادہ کا تحقیق کر لیں بدن پر سیاہی کے نشان ہوں تو اس کے لیپ سے مٹ جاتے ہیں کبھی تل کے نیم گرم ضاد سے درم خصیہ کو صحت ہوتی ہے جلد بدن اس کے لیپ سے نہایت نرم پڑتی ہے۔

رموز اعظم میں لکھا ہے کہ شاہ تل اور کھانڈ چھ ماشہ پانی سے سلس ابول کو نفع پہنچا ہے تل کچری کا لیپ سخت درموں کو نرم کرتا ہے پھوڑوں کو پکا دیتا ہے اس کے لیپ سے جلے ہوئے عضو کی حدت جلن اور خشکی دفع ہوتی ہے قوت باہ بڑھ جاتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے اگر اس کے تخوں کو پیس کر بالوں میں لگا یا جائے تو بال بڑھ جائیں اور سیاہی ان پر چڑھ جائے سر میں سودا کی وجہ سے پھنسیاں نکل آئیں تو وہ بھی اس طرح سے جاتی رہتی ہیں۔

جیلی تیل پھول تلوں کے پھول شاہ مرجع ہر ایک چار چار سو عدد پھنکری کی کھیل ساڑھے تین تولہ سب کو سرمہ بنا کر منہ میں لگانے سے جلاکٹ جاتا ہے اور رطوبت کی وجہ سے دھند ہو تو وہ بھی جاتی رہتی ہے یہ نسخہ ماموں صاحب کے استعمال میں تھا۔ مغز تل بھوک کم کرتا ہے درد سر پیدا کرتا ہے معدے کو ڈھیلا کرتا ہے اور معدہ ضعیف کو بہت سی ناسوائف ہے غرض کہ معدے کے لیے نہایت برا ہے خراب خلط پیدا کرتا ہے خاص کر جب کہ دانتوں سے رہ جائے تل کچری بھی غلیظا دیر ہضم ہے معدے سے دیر میں تلے اترتی ہے مصلح شہد اور سر کہ ہے۔

تیتیر

شناخت:

ایک مشہور پرند ہے جو چار قسم کا ہوتا ہے۔

- 1- بزاخا کی رنگ مائل اور اس پر سیاہ نقش ہوتے ہیں اسے کھیر کہتے ہیں اس لیے کہ اس کا رنگ کھیر کے درخت کی طرح ہوتا ہے جس سے کھنڈ تیار کرتے ہیں۔
- 2- اس سے چھوٹا اور سیاہ جس پر سیاہ اور خاکی نقش ہوتے ہیں جس کو کالا تیتیر کہتے ہیں، یہ سب

میں خوشنما ہے۔

3۔ دوسری قسم سے بھی چھوٹا اور سفید خاکی مائل اسے بوریا کہتے ہیں اسی لفظ میں کاف فارسی مضمون ہے معنی اس کے سفید کے ہیں جیسا کہ مخزن الادویہ اور محیط اعظم میں ہے اور میرا خیال ایسا ہے کہ مذکورہ لفظ کو ڈیا ہوگا۔

4۔ سب سے چھوٹا خاکی رنگ سونچ پر سیاہ و سفید خط اس کو بھٹ تیر کہتے ہیں اس لیے کہ کھیتوں کی زمین میں رہتا ہے اور زیادہ اثر ان رکھتا ہے پاؤں اس کے تین انگل کے ہوتے ہیں اور گوشت اس کا بہت ثقیل ہے ویر میں ہضم ہوتا ہے پہلی دو قسمیں صحرائی ہیں اور زیادہ نمیں اڑ سکتی پاؤں ان کے چار انگل کے ہوتے ہیں سفید قسم سیاہ سے بہتر ہے صید گاہ شوکتی میں لکھا ہے کہ اس کی تین قسمیں ہیں ایک بھٹ تیر زردی مائل ہوتا ہے دوسرا سیاہ تیر تیرا سرخ بھٹ تیر اور سیاہ کو ذبح کر کے کھاتے ہیں اور سرخ کو پالتے اور لڑاتے ہیں۔

مزاج:

مائل بہ گرمی اور پہلے درجے میں خشک ہے اور بعض نے دوسرے درجے میں گرم و خشک بتایا ہے اور حق یہ ہے کہ گرم مائل بہ خشکی بھی ہے۔

فوائد:

اس کے گوشت سے فضلہ کم بنتا ہے اور گرمی بھی کم پیدا کرتا ہے تمام جانوروں کے گوشت سے زیادہ معتدل بتاتے ہیں شیخ نے لکھا ہے کہ اس کا گوشت چکدر اور فاختہ کے گوشتوں سے بہتر ہے لو کے کے گوشت سے زیادہ لطیف ہے مگر اس میں بہ نسبت لو کے کے گوشت کے خشکی زیادہ ہے اور گرمی کم ہے تیر کا گوشت جو ہر دماغ فہم اور چا حافظہ اور سنی کے مادے کو زیادہ کرتا ہے اس کا گوشت مدت تک کھاتے رہنے سے نسیان جاتا رہتا ہے دبلے آدمیوں کے لیے بہتر ہے معدے پر بوجھ نہیں پڑتا سرد تر مزاج والے کے معدہ کو قوت پہنچاتا ہے اس سے عورت کا دودھ بڑھ جاتا ہے اور تیر کے بچے کا گوشت بہت ہی مناسب ہے جائزے کے موسم میں اس کا شور با پکا کر پیا کریں بدن میں گرمی اور عمدہ خون بہت پیدا کرے گا اس کے گوشت کو بھون کر کھانا خراب ہے مگر اس حالت میں بھون کر کھانا چاہیے کہ معدے میں رطوبت کی کثرت ہو تو اس سے خشکی آجائے گی اس کے کھانے سے بدن میں طاقت آتی ہے کھانسی اور استسقا کو نفع ہوتا ہے دست رک جاتے ہیں

بلکہ پاخانہ قبض سے آتا ہے اس کے پیٹ اور خون جلد پیدا کرتے ہیں آنکھ کے جالے کو کاٹ دیتے ہیں جلد بدن کے نشانوں کو دور کرتے ہیں۔

دید کہتے ہیں کہ اس کا گوشت رنگ بدن کو رونق دیتا ہے قابض شکم ہے متوی معدہ ہے بچکی کو روکتا ہے سانس کی تنگی اور کھانسی اور استسقا کو نافع ہے تپ بلغمی کو مفید ہے بدن میں حرارت پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے آنکھ کی روشنی زیادہ کرتا ہے شکم بڑا ہوتا ہے تو اسے چھوٹا کرتا ہے کالے تیز سے معمولی تیز کا گوشت بہتر ہے۔ مضر گرم مزاج مصلح ترشی۔

جامن

ایک مشہور ہندوستانی پھل ہے جو کئی قسم کا ہوتا ہے۔

مزاج:

سرد دوسرے درجے میں اور تر پہلے درجے میں ویدوں نے مطلقاً اس کا مزاج سرد و خشک لکھا ہے اس کی گھٹلی دوسرے درجے میں سرد و خشک ہے جامن میں رطوبت فضلیہ ہے ورنہ اصلی مزاج جامن کا خشک ہے۔

فوائد:

گرم مزاج والوں کے معدے اور جگر کو قوت دیتی ہے صفر اور خون کے جوش اور تیزی کو دور کرتی ہے صفر اوی دستوں کو روکتی ہے بلکہ ہر قسم کے دستوں کو پیاس کو بجھاتی ہے ذیابیطس کو مفید ہے تھکاوٹ اور بلغمی دست اور دمہ اور کھانسی اور منہ کی گرانی دفع کرتی ہے یہ افعال بڑی اور شیریں جامن کے ہیں اور چھوٹی ان افعال میں کمزور ہوتی ہے امراض حلق اور معدے کے کیزے زائل کرتی ہے بھوک پیدا کرتی ہے جامن بلغم اور صفر کو دور کرتی ہے قابض ہے یا دست بڑھاتی ہے دوسری کتب میں ہے کہ گرم مزاج میں محرک باہ ہے اس کا لیپ دا الثعلب کو نافع ہے خفقان کو دفع کرتی ہے معدہ اور جگر گرم کو اس کے کھانے سے طاقت ملتی ہے معدہ کا التهاب موقوف ہو جاتا ہے اعضا میں جلن ہو تو اس کے کھانے سے جاتی رہتی ہے خون میں فساد آ جائے تو اس کو کھانا چاہیے اس کے کھانے سے پھوڑے پھنسی کا نکلنا بند ہو جاتا ہے مٹھ آ جائے تو چھوٹی جامن سے نفع پہنچتا ہے شربت جامن قے متلی اور تمام اقسام میں جامن کھانے سے مفید ہے اس کا سرکہ تل کے درم کو مفید

ہے اس کا اور آم کی گھٹلی کا سفوف منی کو گاڑھا کرتا ہے جاسن کا سفوف ذیابیطس میں بہت مفید ہے اس کا پھول بھی ذیابیطس کو مفید ہے اس کا پھول سوگھنا نکسیر کو مفید ہے جاسن کے ڈھائی پتے کالی مرچ کے ساتھ پلانا مارگزیدہ کو مفید ہے نامیفا نڈ میں بھی اس کا پانی مفید ہے۔

جاسن کے پتے اور کالی مرچ دونوں کو پانی میں پیس کر ایک منی کے گھڑے میں ڈال کر پانی سے بھر دیں اور سانپ کے کانٹے ہوئے کو اس وقت تک پلاتے رہیں کہ زہر بالکل اتر جائے اس کے پیڑ کی چھال اور پتے پانی میں جوش کر کے اس سے نعل کو دھونے سے بدبو جاتی رہتی ہے اس کے نرم اور تازہ پتے پانی میں پیس کر اس سے کلیاں کرنے سے نہایت خراب قسم کا قلاع دفع ہو جاتا ہے یا ایسا کریں کہ اس کے پتے پانی میں جوش دے کر کلیاں کریں اس کے نرم پتے پیس کر پینے سے تے بند ہو جاتی ہے جاسن کے پتے 7 ماشہ 2 تول مصری ملا کر پینے سے بوا سیر کا خون رک جاتا ہے اور اگر ایک تولہ جاسن کے پتے پاؤ بھر گائے کے دودھ میں گھونٹ کر صاف کر کے پی لیں اور سات روز پیتے رہیں اور ترشی اور بادی سے پرہیز رکھیں تو بھی خون بند ہو جائے بعض اس میں آٹے اور بانس کے پتے بھی ملاتے ہیں ایک تولہ جاسن کے پتے پینے سے ایون کا زہر اتر جاتا ہے جاسن کے بیج بہت قابض ہیں اگر جاسن کے پرانے بیجوں کی مینگی اور آم کے پرانی گھٹلی کی بیج اور ہلبیلہ سیاہ تینوں ہموزن بھون کر پیس کر دیں تو پرانے دست بند ہو جاتے ہیں صرف مینگیوں کے سفوف میں برابر کی کھانڈ ملا کر پھانکنے سے پیٹ سے خون آنا رک جاتا ہے زحیر صادق کو مفید ہے دست بند ہو جاتے ہیں تنگ جوتے سے پاؤں میں زخم ہو جائے تو جاسن کی گھٹلی کی مینگی پیس کر لگائیں اس کی مینگی نمک کے ساتھ پیس کر دانتوں پر لگانے سے سوزھے مضبوط ہوتے ہیں۔

دید کہتے ہیں کہ بستانی جاسن کیسیلی قابض حابس میٹھی ہاضم بہت خشک و سرد اور خواہش طعام پیدا کرنے والی ہے مرض پیشاب کو نافع ہے چھوٹی جاسن کھانے سے گرمی بڑھ جاتی ہے اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے لگتا ہے جنگلی جاسن کیسیلی ترش دیر ہضم ہے منی بڑھاتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے اور بدن میں قوت لاتی ہے حرارت دفع کرتی ہے دست بند کرتی ہے دریائی جاسن کھانے میں مزیدار ہے اس کو ناشتے کی حالت میں کھانے سے نقصان پہنچتا ہے کیونکہ صفر میں جوش آجاتا ہے

جامن کے درخت کی چھال کا سفوف پھانکنے سے آنو کے دست رک جاتے ہیں اس کی چھال کو جوش دے کر کلیاں کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں کچی جامن کے رس کا سرکہ پیٹ کا ریاجی درد اور بادی کا درد مٹاتا ہے اس کے سر کے کو قلمی شور بے کے ساتھ پلانے سے پیشاب زیادہ آتا ہے اس کا تازہ رس بکری کے دودھ کے ساتھ پلانے سے بچوں کے دست جاتے رہتے ہیں یہ پیشاب میں شکر آنے کو بہت عمدگی سے گھٹاتی ہے اس کے درخت کی چھال کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے گلے کے چھالے دفع ہوتے ہیں پارے کا لگا تار کئی دنوں تک استعمال کرنے سے خواہ کسی دوسرے سبب سے منہ آجائے یا منہ سے رال بہتی ہو تو اس کی چھال کے جوشاندے سے کلیاں کرائیں۔ کچی ہوئی جامن کھلانے سے پتھری دفع ہوتی ہے پچھو کے ڈنک پر اس کے پتوں کا حناد کرنا چاہیے اس کی اور آم کی میٹھی کو پانی میں پیس کر منہ پر ملنے سے جھائیں دور ہو جاتی ہے۔

اس کی اصلاح اس طرح کرنی چاہیے کہ دھو کر نمک چھڑک کر تھوڑی دیر رکھ دیں پھر کھائیں یا منک برک کر دو برتنوں میں رکھ کر ملائیں تاکہ غذا اس کے اجزا میں مل جائے سوٹھ بھی اس کی مصلح ہے ویدوں کے نزدیک آنولہ اور اجوائن سے جامن کی اصلاح ہو جاتی ہے کچے پھل کا مصلح روغن بادام ہے۔

جلیبی

ایک مشہور مٹھائی ہے مزاج گرم وتر ہے۔

فوائد:

عمدہ خلط پیدا کرتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے گردوں کو قوت دیتی ہے کھانسی کو نافع ہے پھیپھڑے کی رطوبت کو مفید ہے اگر دودھ میں بھگو کر کھائیں تو طاقت بڑھ جاتی ہے دماغ کو قوت بخشتی ہے فرہی لاتی ہے ہضم بھی جلدی ہوتی ہے ایسے جگر میں جس کے راستے تنگ ہوں سدے پیدا کرتی ہے مصلح سکین اور کھٹ مٹھا نار۔

جو

ایک مشہور غلہ ہے جو گیہوں کی طرح استعمال ہوتا ہے۔

مزاج:

پلے درجے کے آخری مرتبے میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

قلیل الغذا ہے گیہوں سے اس میں غذائیت بہت کم ہے قابض ہے خشکی پیدا کرتا ہے خون کو تسکین دیتا ہے صفر اور گرمی کے بخار کی تیزی کو بھی ساکن کرتا ہے سل و دق اور ذات الجنب اور کھانسی اور گرمی کو مفید ہے پیاس کو بجھاتا ہے جو کی روٹی پکا کر گرم کڑے کر کے مٹی کے برتن میں رکھ کر پانی سے تر کر کے ایک ہفتہ میں زمین میں دفن رکھیں پھر نکال کر اس کا صاف پانی لے کر شیشے میں بھر کر رکھیں اور تپ کہنہ کے مریض کو اس میں سے دو تولہ سے پانچ تک ہموزن عرق گاؤ زباں کے ساتھ پلایا کریں مفید ہے اگر نشہ معلوم ہو تو ذرا سا نمک ملا لیا کریں جو کا آٹا پکا کر نیم گرم لیپ کرنے سے جھائیں اور خارش کو صحت ہوتی ہے خاص کر تیز سرک کے ساتھ پکا کر اس خارش پر لگائیں جس میں پھنسیاں ہوں تو دفع دے اور جو چھاپہ اور تل کے تیل میں جو کا آٹا ملا کر لگائیں تو خشک خارش جاتی رہتی ہے۔ اسی طرح سرک کے ساتھ سرخبادہ اور پتی اور اورام صفر اوی اور سرکی بھوسی پر لگانا مفید ہے اس کے آنے کو پانی میں بھگو کر بدن پر ملنے سے سل صاف ہو جاتا ہے اور مواد دوسری طرف لوٹ جاتا ہے اور درم تحلیل ہو جاتا ہے گرم پھوڑے پر لگانے سے پھوٹ جاتا ہے جو پھوڑے ایسے ہوں کہ ان میں حرارت نہ ہو تو تھوڑی سی ریوند چینی کے ساتھ لگائیں اور دھنیے کے ہرے پتوں کے پانی کے ساتھ جو کے آنے کا لیپ کرنے سے خنازیر اور گرم سخت درم اور گلے کے درم تحلیل ہو جاتے ہیں جو آٹا انجیر اور مالعسل کے ساتھ اور ام بلغمی کو تحلیل کرتا ہے اس کی قیر و طی راتج اور زفت اور موم کے ساتھ بنا کر لگانے سے پھوڑوں میں منہ ہو جاتا ہے اور سخت درم تحلیل ہو جاتے ہیں کبوتر کی بیٹ اور راتج کے ساتھ اس کو لیپ کرنے سے سخت درم پک جاتے ہیں اجوائن خراسانی کے ساتھ اس کے آنے کو لیپ کرنے سے موج آجانے یا ہڈی ٹوٹ جانے اور اکھڑ جانے کو نفع ہوتا ہے اجوائن خراسانی اور انیون کے ساتھ لیپ کرنے سے بھی یہی نفع ہوتا ہے اگر جو کو متشکر کر کے اور بھون کر کے اور چیس کر دو حصہ یہ آٹا اور ایک حصہ خشک خاش سفید خوب پکا کر گلا کر پینے سے صفر اوی درد بالکل جاتا رہتا ہے چپکتے ہوئے اخلاط کو تے کی راہ نکالتا ہے خاص کر

معدے کے منہ سے ایسے اخلاط کو بالکل نکال ڈالتا ہے تیز و گرم مواد کی حدت کو کم کرتا ہے تیزی کو بھی کم کرتا ہے اور ان کے فضل کو قوت دیتا ہے اور ان کے ضرر کو زائل کرتا ہے گردے اور مثانے کے راستوں کو صاف کرتا ہے جس کے مزاج میں گرمی غالب ہو یا گرم مرضوں میں مبتلا ہوں ان کے لیے نافع غذا ہے جن کے معدے اور آنتوں میں ریاح کا غلبہ ہو اور پیٹ میں نفخ معلوم ہو ان کے لیے بھی مناسب ہے گرمی میں اس کو کھانے سے خون اور صفراوی مرض دیتا ہے مگر اس میں یہ عجیب بات ہے کہ آدمی کے بدن کو دبلا اور چوپائے کے بدن کو موٹا کرتا ہے خاص کر ہمیشہ کھانے سے ایسا ہوتا ہے، گیلانی کہتا ہے کہ جو باقلہ کے آنے سے زیادہ خشکی پیدا کرتا ہے لیکن جب خارج سے استعمال کریں تو تمام خصائص میں اسی کی طرح ہے اور پکے ہوئے جو کھا نا باقلہ سے بہتر ہے کیونکہ پیٹ پھلاتا ہے اور جو نہیں پھلاتا اور باقلہ کا نفخ پکانے سے زائل نہیں ہو سکتا اور جو سے یہ نسبت باقلہ کے خون کم بنتا ہے اگر زہریلے درختوں کے دودھ اس کے آنے میں گوندھ لیے جائیں تو ان کی تیزی اور فساد بہت کم ہو جائے اگر جو کو جوش دے کر پیا جائے یا آتش جو بنا لیا جائے تو معدے اور آنتوں سے جلد خارج ہو جاتا ہے جو کی ردنی سرد و خشک ہے اور گیہوں کی روٹی کی بہ نسبت خون کم بنتا ہے اور یہ نسبت اس کے ہضم بھی دیر سے ہوتی ہے ریاح پیدا کرتی ہے بدن میں خشکی بڑھاتی ہے اور ایسا خون پیدا کرتی ہے جو سودا ویت رکھتا ہو مگر ایسے آدمی کے لیے بہتر ہے جس کا مزاج گرم ہو اور یہ خواہش رکھتا ہو کہ میری فرہی گھٹ جائے بھنے ہوئے جو کا آنا کا ہو یا خرفہ پالک کے ہرے پتوں کے پانی میں ملا کر آنکھ کے درم پر لپ کر میں تو حد اور سوزش بند ہو جائے اور درم تحلیل ہو جائے جو کے آنے کو اجوائن خراسانی کے ساتھ کنپیوں پر لپ کرنے سے وہ مواد جو آنکھوں کی طرف آتا ہو اس کا آنا بند ہو جاتا ہے اور آنکھوں پر درم نہیں آتا جو کہ پانی میں بھگو کر اتنا ملیں کہ شیرہ نکل آئے تو اس شیرہ سے غرغہ کرنے سے حلق کے اور ام خشک رفع ہوتے ہیں اور ابتدا میں اس کے اور ام دوسری طرف چلے جاتے ہیں اور آخر میں غرغہ کرنے سے پک کر پھوٹ جائے نہیں جو کے آنے کو اکیلے الملک اور پوست ششخاش کے ساتھ ضاد کرنے سے ذات الجنب اور نقرس کو نفع ہوتا ہے جو کے گندھے ہوئے آنے کو ترش چھا چھ میں ایک رات بھگو کر رکھیں صبح کو اس کا زلال پینے سے صفراوی تھے کو نفع ہوتا ہے جو کا آنا نہیں کر پانی میں ملا کر پیٹ پر لپ

کرنے سے نفع شدید زائل ہوتا ہے اگر نفع دوبارہ ہو جائے تو دوبارہ لپ کر میں اس کی بھوسی کو پوٹلی میں باندھ کر گرم کر کے سینکنے سے ریاحی درد دور ہو جاتا ہے، اس کا گندھا ہوا آنا ترش چھاچھ میں ملا کر پینے سے صفراوی دست بند ہوتے ہیں اس کا حریرہ قابض دواؤں کے ساتھ دست روکتا ہے، یہی کے ساتھ پیس کر سرکہ میں ملا کر جوڑوں کے گرم اور ام اور گرمی کے نفوس پر ضہاد کریں تو نفع دے مواد ان کی طرف آنے سے رک جائے وید کہتے ہیں کہ جو کیلا میٹھا سرد یعنی رس دھا تو اور دوا دھا تو کو خشک کر کے پتلا کرنے والا ہے اور ملین ہے فریبی کو لاغر کرتا ہے پیٹ کو گھٹاتا ہے بدن کو مضبوط کرتا ہے صفرا اور خون کو درست کرتا یہ رگوں کو بند کر کے بدن کو قتل کرنے والا ہے آواز کے پر جائے اور حلق کے امراض کو نافع ہے جلد بدن کے امراض کو مٹاتا ہے بلغم صفرا پیس دمہ کھانسی جریان اور گرمی کو مٹاتا ہے زخم والے کے لیے پرہیزی غذا ہے دوا کی چرچا ہٹ دور کرتا ہے یہ جلد ہضم ہو جانے کے وجہ سے مریض کو پرہیز میں بہت کام آتا ہے جس کے پیٹ میں بد ہضمی سے درد ہوتا ہو اس کو جو کالہ پلہ پلاتے ہیں ویدوں کے قول سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ بھوک کم کرتا ہے اور یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ بھوک بڑھاتا ہے پیٹ کے قبض اور باد پیدا کرتا ہے جلد ہضم ہو جانے سے بھی لکھتے ہیں چربی کو دور کرتا ہے پیشاب کو روکتا ہے بہت خشک ہے مٹی بڑھاتا ہے اس کے پتوں کی راکھ کا بنایا ہوا شربت ٹھنڈا ہوتا ہے اس کے درخت کی راکھ کا پانی اجیون میں پلاتے ہیں جو کی اور گیہوں کی بھوسی ابال کر کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد دفع ہوتا ہے ان کو کوٹ کر پانی میں بھگو دیں جب پانی نتھر جائے تب اس نتھرے ہوئے پانی کو گنگنا کر کے غرارہ کرنے سے حلق کی سوجن اتر جاتی ہے ان کی پتلی کھجڑی پکا کر اس میں شہد ملا کر ٹھنڈا کر کے کھانے سے بخارتے اور صفراوی درد شکم اور گرمی اور پیاس میں بہت نفع ہوتا ہے، سرد مزاج کو مضر ہے نفع پیدا کرتا ہے گھی اور مکھن اور شکر اور مصری اور گوشت کے شوربے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے اس کو ہمیشہ کھاتے رہنے سے پیٹ میں سوس اور مردڑ اور ریاح پیدا ہو جاتی ہے گرم مصالحہ سے اس کی اصلاح ہوتی ہے معدے اور آنتوں کو کمزور کرتا ہے مصطکی اور شکر اس کے مصلح ہیں اس کا بدل مونگ ہے۔

جوار

ایک قسم کا غلہ ہے سر پر اس کے بالی آتی ہے اس میں دانے بھرے ہوتے ہیں۔

مزاج:

سرد و خشک بعض پہلے درجے میں گرم اور دوسرے درجے میں خشک جانتے ہیں۔

فوائد:

یہ کنگنی سے زیادہ غلیظ اور اس سے زیادہ خشکی پیدا کرتی ہے اس کے دستوں کو بند کرتی ہے اس کے کھانے سے بدن میں خشکی پیدا ہوتی ہے لیکن غذائیت بدن کو زیادہ پہنچاتی ہے اگر دودھ کے ساتھ کھائیں تو خشکی کم پیدا کرے اس کی روٹی کھانے سے قبض پیدا ہوتا ہے دست رک جاتے ہیں سب افعال و خواہش میں مکہ کی طرح ہے اس کے کما د سے پیٹ کی مروڑ بند ہوتی ہے اس کا لیپ سردی و خشکی پیدا کرتا ہے مادہ کو عضو پر کرنے سے پھیر دیتا ہے یہی تاثیر اس کے بیڑ کے تمام اجزا کی ہے۔

مضر:

خشکی و ریاح پیدا کرتی ہے دیر ہضم ہے۔

مصلح:

روغن شیرینی گلقد اور مرہ ادرک وید کہتے ہیں کہ سفید جوار بیٹھی مقوی منی زیادہ پیدا کرنے والی اور کھانے کی خواہش پیدا کرنے والی ہے قوی بوا سیر اور زخم کو مٹاتی ہے سردی کے موسم میں پیدا ہونے والی جوار ہضم ہونے میں بھاری سرد شیریں منی بڑھانے والی اور بدن کو مضبوط کرنے والی ہے جوار کی گرم روٹی کو دہی میں چور کر ڈھک رکھیں جب بالکل ٹھنڈی ہو جائے تو کھلانے سے آنوں کے دست رک جاتے ہیں رات کے وقت اس کے آنے کا دلایا پکا کر رکھیں صبح کو کچھ سفید دیں اور مٹھا ملا کر پینے سے پیٹ کی گرمی دفع ہوتی ہے اس کی کھلیں ٹھنڈی اور بلغم بڑھانے والی ہیں بعض ویدوں نے لکھا ہے کہ اس کو زیادہ کھانے سے بوا سیر پیدا ہوتی ہے اگر جوار کو بھون کر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پک جائے تو اس کا پانی صاف کر لیں تو ویدوں کے نزدیک یہ پانی قابض ہے شکم کا درد اور پہلو کی چیخوں کو دور کرتا ہے جوار کی جڑ کو بجائے گانچے کے ہوشنگ آباد کے ضلع میں

لوگ پتے ہیں معلوم ہوتا ہے کہ ذیل لوگ جو ارکی جڑ کا استعمال اس وجہ سے کرتے ہیں کہ بھنگ کے نشے میں ترقی ہو اس سے ان کو کم صرفہ میں نشہ ہو جاتا ہے خالص جڑ کا استعمال بغیر گانچہ ملائے ہوئے لوگ بہت کم کرتے ہیں جو لوگ جو دھپور اور بچے پور جاتے ہیں وہ صرف اس کی جڑ استعمال کرتے ہیں اس کی وجہ یہ بیان کی گئی ہے کہ جو ارکی جڑ میں تیز نشہ ہوتا ہے اور صرف وہی لوگ استعمال کر سکتے ہیں جو سخت عادی ہیں جو لوگ دھتورہ اور اسی قسم کی چیزیں استعمال کرتے ہیں عوام اس کا استعمال گانچے میں ملا کر کرتے ہیں تاکہ اس سے نشہ خوب تیز ہو۔

چاول

مشہور غلہ ہے اور بکثرت کھایا جاتا ہے اور سوٹا باریک بہت سی قسم کا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم درجہ اول میں بعض گرم دوسرے درجے میں اور بعض سرد درجہ اول میں اور خشک دوسرے درجے میں بتاتے ہیں ابن جزلہ کہتا ہے کہ دوسرے درجے میں سرد خشک ہے۔

فوائد:

چونکہ فاضل گیلانی چاولوں کو خشک مانتے ہیں اس لیے اس کے خیال میں چاول تر مزاج والوں کو زیادہ موافق ہے اس لیے ہندوستانیوں کو زیادہ موافق آتا ہے کیونکہ یہ مرطوب ملک ہے ہندو اے یہ خیال کرتے ہیں کہ یہ بہ نسبت اور غذاؤں کے زیادہ موافق ہے اور یہ خیال صحیح بھی ہے کیونکہ سو مزاج تر کو جوان کے بدنوں کے متعفن ہونے میں معاون ہے اعتدال لاتا ہے اس لیے اہل ہند اور ان کی طرح دوسرے ممالک والے چاول زیادہ کھاتے ہیں جب چاول کسی تر چیز کے ساتھ پکایا جاتا ہے تو اس کی تعدیل ہو جاتی ہے اور ایسی حالت میں ان سے بدن کو غذا ایت زیادہ حاصل ہوتی ہے اور معتدل مزاج والوں کے موافق ہوتا ہے اور بڑا سبب یہ ہے کہ چاول میں کوئی مضر اور سخت کیفیت نہیں ہے اور سرد تر مزاج والوں میں اس سے خشکی کم ظاہر ہوتی ہے اور جو اس کی یہ ہے کہ سرد تر مزاج میں پینچنے کے بعد وہ ان سے سردی و تری حاصل کر لیتا ہے پس لامحالہ ایسے آدمیوں کے بدن میں وہ سردی پیدا کرتا ہے اس لیے یہ واجب ہے کہ اس کو ایسے وقت میں کھوے کہ وہاں میں رطوبت و گرمی ہو یا شدت سے بھوک لگی ہو نہ کھائیں اور اکثر متاخرین نے مریض کو چاول پکا

کردینا تجویز نہیں کیا ہے بلکہ کہا ہے کہ تندرست آدمی کھایا کرے اس لیے کہ مریض کے لیے یہ ضرور ہے کہ اس کی حالت کے خلاف کیفیت پیدا کرنے والی چیز دی جائے اور تندرستوں کو مزاج کے موافق کیفیت کا پیدا ہونا ضروری ہے یہ تمام حالت خراب اور موٹے چاولوں کی بہ نسبت ثابت ہو سکتی ہے ورنہ عموماً چاول اور باریک چاول تو ایسا دیکھا گیا ہے کہ بہ نسبت گیہوں کی روٹی کے مریض کو زیادہ مناسب ہے بعض مریضوں میں یا کسی خاص مرض میں گیہوں کی روٹی زیادہ موافق ہوتی ہے بعض علاقوں میں چاول کی بہ نسبت گیہوں کی تھولی اور مریض کے لیے بلکہ صحیح مزاج کے لیے بھی بہتر سمجھا گیا ہے بہر صورت چاول گیہوں سے زیادہ عمدہ غذا پہنچاتا ہے جس غذا میں تھوڑی سی خشکی پائی جاتی ہے اگر دودھ اور کھانڈ گھی یا مکھن یا بادام کے شیرے کے ساتھ کھائیں تو خشکی اور قبض نہ کرے اس سے خون صالح پیدا ہوتا ہے بدن کو تیار کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے بعض نے یہ تشریح کی ہے کہ چاولوں کا منی کا بڑھانا گرم و تر مزاج میں ہے، گیلانی کہتا ہے کہ چاول چونکہ منی زیادہ پیدا کرتا ہے اور لخت بڑھاتا ہے اس لیے اس کو باہ کی ادویہ میں داخل کرنا مناسب ہے اور کھانڈ کے ساتھ کھانے سے ہضم بھی جلدی ہو جاتا ہے سفید چاول بدن میں تازگی اور رونق پیدا کرتا ہے اس کو بکری کے دودھ کے ساتھ کھانے سے لطافت بڑھ جاتی ہے بھینر اور گائے کے دودھ اور بھینس کے دودھ کے ساتھ کھانے سے غلیظ ہو جاتا ہے معدے میں دیر تک ٹھہر جاتا ہے، قرشی نے کتاب شامل میں لکھا ہے کہ سوداوی انخزات کے اٹھنے سے جو وحشت ناک اور پریشان خواب سوتے میں دکھائی دیتے ہیں وہ چاولوں کے کھانے سے بند ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سے جو بخارات اٹھتے ہیں وہ سوداوی بخارات کے مخالف ہوتے ہیں چاولوں کو کھانے سے گرمی اور پیاس کو تسکین پہنچتی ہے بھوک بڑھتی ہے مگر ہضم دیر میں ہوتے ہیں اور چھماچھ کے ساتھ کھانے سے بھی گرمی اور پیاس بنتی ہے۔

وید کہتے ہیں کہ سرخ دھان کا چاول باد اور پیشاب کے مرض، تپ اور پیاس اور بدن کی جلن کو دور کرتا ہے اس کو جوش کر کے پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور سیاہ دھان کا چاول تپ کو دفع کرتا ہے سبک ہے بدن میں پتھری پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اس سے اجابت کھل کر ہوتی ہے قوت بینائی بڑھاتا ہے صفرا کو دور کرتا ہے شیریں اور ہلکا ہے اس کو پکا کر کھانے سے سرسام دفع

ہوتا ہے آنکھ کے امراض جاتے رہتے ہیں بھوک پیدا کرتا ہے بدن کو اور باہ کو قوت دیتا ہے ایسے چاولوں کے دھلے ہوئے پانی کی اصلاح اہلی کرتی ہے زیادہ گرمی پڑنے پر بخیر موسم میں کپے ہوئے نئے چاول کھانے سے ضعف ہاضمہ ہو کر ہیصہ ہونے کا خطرہ ہے چنانچہ نئے چاول کھانے سے 1817 میں راجپوتانہ کی طرف بڑا بھاری ہیصہ پھیلا تھا یوں تو اس سے پہلے بھی ہیصہ آتا تھا مگر اس سال کے بعد اکثر برسوں میں یہ مرض آنے لگا اس لیے پرانے چاول کھانے چاہیے چاولوں کو پیس کر گھی کے ساتھ لپ کرنے سے پھنسیاں مٹ جاتی ہیں۔

مضرت:

جن کو پتھری یا قولج یا سہوں کا عارضہ ہو انھیں چاول نقصان کرتا ہے۔

مصلح:

دودھ، گھی، کھانڈ اور شہد اور صاحب تقویم کے نزدیک شکر سرخ بھی مصلح ہے اور اس سے بھی اصلاح ہو جاتی ہے۔

چچینڈا

شاخت:

ایک مشہور ترکاری ہے برسات کے موسم میں خوب ہوتی ہے اس کے پتے ترٹی کی طرح پھٹے ہوئے اور روئیں دار ہوتے ہیں اس کے پھول سفید رنگ کے جوئی کے برابر چھوٹے چھوٹے اور پانچ پگھڑی والے ہوتے ہیں چچینڈا اپنے چڑ کا پھل ہے گول اور لمبا سانپ کی طرح ہوتا ہے پختہ ہونے پر یہ ایک میٹر تک لمبا ہو جاتا ہے اس کا رنگ نارنجی بھورا ہوتا ہے اس پر لمبائی میں دھاریاں ہوتی ہیں اس کو کانٹے پر چھوٹے چھوٹے خانے نکلتے ہیں اس کے تخم کر لے کی مانند لیکن چھوٹے ہوتے ہیں اس کی دو قسمیں شیریں اور تلخ ہیں شیریں قسم پکا کر کھائی جاتی ہے لیکن چھوٹے کھانے میں اچھے ہوتے ہیں۔

مزاج:

شیریں دوسرے درجہ میں سرد تر ہے اور تلخ دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

دیدوں کے نزدیک شیریں قسم کے بیج سرد ہوتے ہیں اس کے پھل دانت پت کو دور کرتے ہیں، مقوی ہیں بھوک بڑھاتے ہیں ورم کو تحلیل کرتے ہیں شیریں چھینڈا بدن کی خشکی اور لاغری کو دور کرتا ہے سبک اور ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے بلغم اور صفرا کا اخراج کرتا ہے قبض دور کرتا ہے۔ لیکن بخارات دماغ کی طرف اٹھتے ہیں جس سے دہن اور حواس میں بگاڑ آتا ہے نسیاں بڑھاتا اور حافظہ کو کم کرتا ہے بدن کی سستی اور جریان منی کو نافع ہے بخاروں کی گرمی زائل کرتا ہے پھوڑے پھنسیوں کو ٹھیک کرتا ہے کھانسی کو آرام دیتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے اس کی جڑ مسہل ہے خون کے بگاڑ اور دم میں مفید ہے نشہ زائل کرتی ہے آتشک میں بھی فائدہ مند ہے تلخ چھینڈا بلغم اور صفرا کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے فاسد خون کو نکالتا ہے حالانکہ تیز ہے لیکن خشکی کی حرارت کو مٹاتا ہے اس کے بیج لانتے ہیں پیٹ کے کیڑوں کو مار کر خارج کر دیتے ہیں۔

چروغی

شاخت:

ایک پہاڑی درخت کے پھل کی گرمی ہے قدرے شیریں خوش ذائقہ اور چکنی ہوتی ہے عربی میں اسے حب السمہ کہتے ہیں اس کا درخت بارہ سے پندرہ میٹر بلند ہوتا ہے اس کا تناور چھال خوب موٹے ہوتے ہیں اس کے پتے ڈھاک کے پتوں کے برابر ہوتے ہیں گرمی کے موسم میں گر جاتے ہیں اس کا پھل خوشوں میں ہوتا ہے پہلے ہرا ہوتا ہے پکنے پر ترش اور سرخ ہو جاتا ہے خوب پکنے پر اودا اور شیریں ہو جاتا ہے پکا ہوا پھل آدھا بیج لبا کا لے رنگ کا ہوتا ہے اس کا چھلکا سخت ہوتا ہے اس کا گودا کھایا جاتا ہے اس کے اندر گٹھلی ہوتی ہے اس گٹھلی کے اندر مغز ہوتا ہے یہی چروغی ہے چھوٹے پنے کے برابر ہوتی ہے اس میں تیل خوب نکلتا ہے اس کے درخت سے ایک قسم کا گوند بھی ملتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم اور پہلے میں تر ہے پھل کا گودا دوسرے درجے میں سرد تر ہے۔

قوام:

اس میں غذائیت بہت ہے بدن کو موٹا کرتی ہے اس کو پیس کر خانا کرنے سے چہرے کے داغ اور جھانیاں دور ہوتی ہیں منی خوب پیدا کرتی اور اسے گاڑھا کرتی ہے ذکر کی ایسا دگی بڑھاتی ہے باہ گردے اور کمر کو قوت دیتی ہے جلا بنشتی ہے آدھ پاؤ چرنجی کو آدھ پاؤ گلاب میں خوب پیس کر جب مرہم کی طرح باریک ہو جائے تو نیم خام سہاگہ پونے دو تولہ پیس کر ملا کر تر کھلی پر لگاویں صرف تین دن کی مالش میں بالکل ٹھیک ہو جاتی ہے اس کا پھل صفر ا کے بگاڑ کو دور کرتا ہے خون کے جوش اور پیاس کو تسکین دیتا ہے تے اور پیٹ کے درد کو مفید ہے سر کا درد اور شمار زائل کرتا ہے دیدوں کے نظریے سے چرنجی دیر، ہضم و مولد منی ہے اس کے درخت کا گوند دستوں کو روکتا ہے چرنجی جگر پھیپھڑے اور دماغ کی سردی کو دور کرتی ہے، ملیں ہے دوسری ملیں ادویہ کے ساتھ ملا دینے سے ان کی قوت بڑھ جاتی ہے مصری کے ساتھ استعمال کرنے سے پیاس کو دور کرتی ہے، دافع بخار ادویہ کے ساتھ استعمال کرنے سے ان کی قوت بڑھ جاتی ہے اور بدن کی حرارت کم کرتی ہے تازی چرنجی خوش ذائقہ اور مقوی ہوتی ہے اس کا تیل بادام کی جگہ کام آتا ہے تل اور چرنجی کو دودھ میں پیس کر استعمال کرنے سے بھلانویں کی سوجن دور ہوتی ہے بدن پر نکری پھیل جائے تو چرنجی کو تیل میں پیس کر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے دودھ کے ساتھ اس کی کھیر پکا کر کھائی جاتی ہے صفر ا باد و ہضم کا فساد اور خون کے جوش کو نافع ہے۔

چڑیا

اسے گوریا اور کجشک بھی کہتے ہیں مشہور پرند ہے دو قسم کا ہوتا ہے جنگلی اور اہلی یعنی خانگی۔ جنگلی کو گیری کہتے ہیں ہندوستان بھر میں عام طور سے ملتی ہے اور گھروں میں باغوں میں ادھر ادھر ہر جگہ دیکھنے کو مل جاتی ہے رنگ اس کا کتھی بھورا یا مٹ میلا سا ہوتا ہے شکم اس کا سفیدی مائل بھورا ہوتا ہے چھوٹی اور مضبوط چونچ ہوتی ہے۔

مزاج:

گوشت اس کا دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے خانگی سے جنگلی میں خشکی زیادہ ہے چڑیا کی پیٹ بہت گرم و خشک ہے۔

فوائد:

دیدوں کے نزدیک شیریں قسم کے بیج سرد ہوتے ہیں اس کے پھل دات پت کو دور کرتے ہیں، مقوی ہیں بھوک بڑھاتے ہیں درم کو تحلیل کرتے ہیں شیریں چھینڈا بدن کی خشکی اور لاغری کو دور کرتا ہے سبک اور ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے بلغم اور صفرا کا اخراج کرتا ہے قبض دور کرتا ہے۔ لیکن بخارات دماغ کی طرف اٹھتے ہیں جس سے دہن اور حواس میں بگاڑ آتا ہے نسایاں بڑھاتا اور حافظہ کو کم کرتا ہے بدن کی سستی اور جریان منی کو نافع ہے بخاروں کی گرمی زائل کرتا ہے پھوڑے پھنسیوں کو ٹھیک کرتا ہے کھانسی کو آرام دیتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے اس کی جڑ مسہل ہے خون کے بگاڑ اور دمہ میں مفید ہے نشتر زائل کرتی ہے آتشک میں بھی فائدہ مند ہے تلخ چھینڈا بلغم اور صفرا کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے فاسد خون کو نکالتا ہے حالانکہ تیز ہے لیکن خشکی کی حرارت کو مٹاتا ہے اس کے بیج لاتے ہیں پیٹ کے کیڑوں کو مار کر خارج کر دیتے ہیں۔

چروغی

شناخت:

ایک پہاڑی درخت کے پھل کی گرمی ہے قدرے شیریں خوش ذائقہ اور پکینی ہوتی ہے عربی میں اسے حب السمہ کہتے ہیں اس کا درخت بارہ سے پندرہ میٹر بلند ہوتا ہے اس کا تنا اور چھال خوب موٹے ہوتے ہیں اس کے پتے ڈھاک کے پتوں کے برابر ہوتے ہیں گرمی کے موسم میں گر جاتے ہیں اس کا پھل خوشوں میں ہوتا ہے پہلے ہرا ہوتا ہے پکنے پر ترش اور سرخ ہو جاتا ہے خوب پکنے پر اودا اور شیریں ہو جاتا ہے پکا ہوا پھل آدھا نیچ لہبا کا لے رنگ کا ہوتا ہے اس کا چھلکا سخت ہوتا ہے اس کا گودا کھایا جاتا ہے اس کے اندر گٹھلی ہوتی ہے اس گٹھلی کے اندر مغز ہوتا ہے یہی چروغی ہے چھوٹے پنے کے برابر ہوتی ہے اس میں تیل خوب نکلتا ہے اس کے درخت سے ایک قسم کا گوند بھی ملتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم اور پہلے میں تر ہے پھل کا گودا دوسرے درجے میں سرد تر ہے۔

قوائد:

اس میں غذائیت بہت ہے بدن کو سونا کرتی ہے اس کو پیس کر ضاد کرنے سے چہرے کے داغ اور جھانیاں دور ہوتی ہیں منی خوب پیدا کرتی اور اسے گاڑھا کرتی ہے ذکر کی ایستادگی بڑھاتی ہے باہ گردے اور کمر کو قوت دیتی ہے جلا بخشتی ہے آدھ پاؤ چروٹھی کو آدھ پاؤ گلاب میں خوب پیس کر جب مرہم کی طرح باریک ہو جائے تو نیم خام سہاگہ پونے دو تولہ پیس کر ملا کر تڑکھلی پر لگا دیں صرف تین دن کی ماش میں بالکل ٹھیک ہو جاتی ہے اس کا پھل صفرا کے بگاڑ کو دور کرتا ہے خون کے جوش اور پیاس کو تسکین دیتا ہے قے اور پیٹ کے درد کو مفید ہے سر کا درد اور خمار زائل کرتا ہے ویدوں کے نظریے سے چروٹھی دیر ہنتم و مولد منی ہے اس کے درخت کا گوند دستوں کو روکتا ہے چروٹھی جگر پھیپھڑے اور دماغ کی سردی کو دور کرتی ہے، بلین ہے دوسری ملین ادویہ کے ساتھ ملا دینے سے ان کی قوت بڑھ جاتی ہے مصری کے ساتھ استعمال کرنے سے پیاس کو دور کرتی ہے، دافع بخار ادویہ کے ساتھ استعمال کرنے سے ان کی قوت بڑھاتی ہے اور بدن کی حرارت کم کرتی ہے تازی چروٹھی خوش ذائقہ اور مقوی ہوتی ہے اس کا تیل بادام کی جگہ کام آتا ہے تل اور چروٹھی کو دودھ میں پیس کر استعمال کرنے سے بھلانویں کی سوجن دور ہوتی ہے بدن پر مگری پھیل جائے تو چروٹھی کو تیل میں پیس کر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے دودھ کے ساتھ اس کی کھیر پکا کر کھائی جاتی ہے صفرا باد و بلغم کا فساد اور خون کے جوش کو نافع ہے۔

چڑیا

اسے گور یا اور کخشک بھی کہتے ہیں مشہور پرند ہے دو قسم کا ہوتا ہے جنگلی اور اہلی یعنی خانگی۔ جنگلی کو گیری کہتے ہیں ہندوستان بھر میں عام طور سے ملتی ہے اور گھروں میں باغوں میں ادھر ادھر ہر جگہ دیکھنے کو مل جاتی ہے رنگ اس کا کتھی بھورا یا مٹ میلا سا ہوتا ہے شکم اس کا سفیدی مائل بھورا ہوتا ہے چھوٹی اور مضبوط چونچ ہوتی ہے۔

مزان:

گوشت اس کا دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے خانگی سے جنگلی میں خشکی زیادہ ہے چڑیا کی بیٹ بہت گرم و خشک ہے۔

قواعد:

اس کا گوشت کھانے سے بدن اور معدہ میں گرمی آتی ہے اور انھیں قوت بھی ملتی ہے خون کی کمی اور استسقا ذتی کو بہت نافع ہے باہ کو بڑھاتا ہے منی پیدا کرتا ہے اس کا شور با کھانے سے اجابت صاف ہوتی ہے اور بوٹی کھانے سے قبض ہو جاتا ہے، ابن زہر کے مطابق چیز یا گوشت فالج، استرخا، لقوہ، خدر اور اعصاب کو نافع ہے ضعف جگر و گردہ و باہ کو مفید ہے یرقان کو دور کرتا ہے سرد مزاج والوں کے موافق ہے رازی کے مطابق اس کا بھیجا زیادہ محرک باہ ہے مقوی باہ معاجین میں شامل کیا جاتا ہے چیز یا کا انڈا بھی مقوی باہ ہے گرم مزاج والوں کے لیے اس کا انڈا گوشت اور بھیجا تینوں ناموافق ہیں سرد مزاج والوں کے لیے بہت بہتر ہیں اس لیے گرم مزاج والے اس کا گوشت کھانے کے بعد سببیں ترش چاٹ لیں چروٹے کا بھیجا انڈے کی زردی کے ساتھ بھی کھاتے ہیں جو باہ کو بہت حرکت دیتا ہے اگر بانجھ عورت اس کا بھیجا شراب کے ساتھ کھائے یا حمول کرے تو حمل رہنے کے قابل ہو جائے چیز یا کو ذبح کر کے اس کا خون مسور کے آنے میں ڈال کر گوندھ کر گولیاں بنا کر خشک کر لیں جب عورت سے صحبت کرنے کو ہوں تو ایک گولی شہد میں گھس کر عضو تناسل پر لپ کر لیں اور لپ کے بعد بیرون زمین پر نہ رکھیں اور عورت سے صحبت کریں اس سے خوب شہوت ملتی ہے اور کمزوری و سستی پیدا نہ ہوگی اس کا خون آنکھ میں ڈالنے سے جالا کٹ جاتا ہے اس کی بیٹ بھی یہی کام کرتی ہے اس کی بیٹ چہرے اور بدن کے دوسرے مقامات پر ملنے سے چھپ اور چھائیں اور سیاہ داغ دور ہوتے ہیں مسوں پر لگانے سے انھیں کاٹ دیتی ہے سر کے میں حل کر کے بہن اور داد پر لگانے سے صاف ہو جاتے ہیں اس کی ہڈی کو پیس کر کھانے سے معدے کو قوت ملتی ہے دست بند ہو جاتے ہیں اس کے پر جلا کر دروسوں پر لگانے سے تحلیل ہو جاتے ہیں اس کی مقعد کے آس پاس کے پر اکھاڑ کر کان کے سوراخ کے پاس رکھنے سے درد فوراً جاتا رہتا ہے۔

بارہ چیزوں کو ذبح کر کے اندر سے آلائش صاف کر لیں اور خیسے رہنے دیں پھر ان کے شکم میں جا نقل 22 عدد لوٹیں 14 عدد مازو 4 عدد زعفران اور جاوتری چھ چھ ماشہ مسلم بھر کر سیدیں اور تمام کو گائے کے گھی میں تل لیں پھر ہڈیاں دور کر کے باریک پیس لیں اور روز صبح چھ ماشہ استعمال

میں لائیں باہ کو بہت قوت حاصل ہوتی ہے۔

دیدوں کے مطابق چیز یا کا گوشت شیریں اور سرد تر ہے۔ باہ کو بڑھاتا ہے سنپات کو دفع کرتا ہے بلغم بڑھاتا ہے خشکی چیز یا کا گوشت مہکی ہے بدن میں گرمی پیدا کرتا ہے رکت پت کو دور کرتا ہے بارہ قسم کے دوش یعنی مرض سخت کو اور تیرہ قسم کے سنپات کو زائل کرتا ہے۔
جنگلی چیز یا کا گوشت خصوصیت سے باد اور سردی کو دور کرتا ہے صفر بڑھاتا ہے بلغم خارج کرتا ہے زہروں کو نافع ہے منی خشک کرتا ہے۔

مضز:

گرم مزاجوں کو مضز ہے انار کے دانوں اور انگوروں کا رس اس کا مصلح ہے۔

چقندر

شناخت:

ایک ترکاری کی جڑ ہے اس کی کئی قسمیں ہیں جس کے پتے چوڑے اور نرم ہوں اور جڑ بڑی اور نہایت سرخ سیاہی مائل ہو یہ عمدہ اور شیریں ہوتی ہے جس کا رنگ گلابی زردی مائل ہو پتے چھوٹے اور نازک اور زرد رنگ ہوں یہ کم میٹھی ہوتی ہے اس کو چقندر سفید کہتے ہیں بعض کا رنگ سرخ ہوتا ہے سفید علاج میں مستقل ہے بعض کے نزدیک جنگلی اور بستانی ہوتا ہے صحرائی سفید اور بستانی سرخ ہوتا ہے مغربی ممالک میں چقندر سے بکثرت شکر تیار کی جاتی ہے۔

مزاج:

پہلے درجے میں گرم و خشک ہے بعض پہلے درجے میں سرد و خشک بتاتے ہیں شیخ کے نزدیک مرکب القوی ہے قوت ہاضمہ اور رطوبت پائی جاتی ہے۔

فوائد:

سفید قسم سیاہ کے مقابلہ جالی اور محلل زیادہ ہے سیاہ میں قبض زیادہ ہے چقندر بلغم کو چھانٹتا ہے ردی الکیموس اور قلیل الغذا ہے پیٹ میں نزع اور دست بھی لاتا ہے دماغ سے رطوبت کا اخراج کرتا ہے اس کے اجزا میں سب سے بہتر اس کے پتوں کا پانی ہے اس کے پتوں کا پانی شراب میں ڈال دینے سے دو گھنٹی تک میں سرکہ بن جاتا ہے اور اگر سرکہ میں ڈال دیں تو اسے چار گھنٹی میں

شراب بنا دیتا ہے اس کے پتوں کو پیس کر لگانے سے بالخورے کا مرض دور ہو جاتا ہے اس کے جو شانندے سے سردھونے سے سرکی بھوسی دور ہوتی ہے اور جو یکس نہیں پڑتیں اس کی ماٹس سے کلف نمش اور بہق کو فائدہ ہوتا ہے اس کی جڑ کا پانی داد اور مسوں کو دور کرتا ہے شہد کے ساتھ اس کے پتوں کا پانی درم دو تحلیل کرتا ہے بورہ ارسی کے ساتھ اس کا لیپ استقا اور ہاتھ پاؤں کے درم کو مفید ہے آگ سے جل جانے پر اس کے پتوں کا جو شانندہ ٹھنڈا کر کے ڈالنے سے آرام ملتا ہے اس کا رس تنہا یا شہد یا روغن یا بادام کے ساتھ ہلکا گرم کر کے کان میں ٹپکانے سے درد اور درم کو راحت ملتی ہے اس کا پانی سحوط کرنے سے دماغ کے فضلات خارج ہو جاتے ہیں مرگی کو آرام ملتا ہے اس کی جڑ کا عصا سحوط کرنے سے شقیقہ ٹھیک ہو جاتا ہے اس کے رس سے کلی کرنے سے دانت کا درد دور ہو جاتا ہے اس کے رس کو بار بار سحوط کرنے سے یرقان کو فائدہ ہوتا ہے رائی اور سر کے کے ساتھ اس کو پکا کر کھانے سے جگر اور تلی کا درد دور ہوتا ہے گرم مصالح ملا کر کھانے سے طحال کے درم کو نافع ہے چقدر گردہ و مثانہ کے درد دوسرے امراض اور مقعد و گھٹیا کو نافع ہے چقدر کے پتوں کا پانی ایسی جگہ جہاں بال نہ ہوں بار بار لگانے سے بال آگ آتے ہیں بال جھڑنے کو بھی روکتا ہے۔

قولج کے مریض کو کافئی رائی اور گرم مصالح کے ساتھ مفید ہے کیونکہ قبض توڑتا ہے چقدر کے اجزا دست بند کرتے ہیں اور اس کا پانی دست لاتا ہے اس کو پکا کر کھانے سے قوت باہ بڑھتی ہے سرخ قسم اس لحاظ سے زیادہ بہتر ہے چقدر گرم مزاج والوں کو دہی اور چھاچھ کے ساتھ کھانا چاہیے اور سرد مزاج والوں کے لیے گرم مصالحوں کے ساتھ بہتر ہے اس کو زیادہ استعمال میں لانے سے خون میں گرمی بڑھ جاتی ہے اس لیے سرکہ اور رائی کے ساتھ استعمال کریں کھانے کے بعد تھوڑا سا زیرہ کھالیں۔

چائے

شاخت:

اس کو انگریزی میں ٹی کہتے ہیں ایک درخت کی پتی ہے جو باغات میں بہت سخت گرمانی میں پرورش پاتا ہے پہلے بیجوں کے ذریعہ اس کی پود تیار کرتے ہیں پھر قطاروں میں بڑے کھیت

میں برابر دوری پر جمادیتے ہیں اس کا پودا تین سال کا ہو جانے پر پتے توڑنے شروع کرتے ہیں سال میں تین بار پتے چنے جاتے ہیں پھر سبز پتوں کو کڑھاؤں میں بھونتے ہیں اور ان کو مٹیوں میں دبا دبا کر خوب نچوڑتے ہیں پھر ہوا میں سوکھنے کے لیے چھوڑ دیتے ہیں پھر کڑھاؤں میں بریاں کرتے ہیں تب یہ پتیاں لائق استعمال ہو جاتی ہیں اس کا پھول نہایت خوشبودار سفید جنگلی گلاب جیسا ہوتا ہے چائے کی تین قسمیں ہیں ایک سیاہ دوسری سبز تیسری سفید سفید قسم بزرے قوی ہے اس کے بعد بزرے لیکن خشکی بڑھی ہوئی ہے سیاہ قسم کمزور ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے اور عمدہ قسم تیسرے درجے میں گرم ہے دوسرے میں

خشک ہے۔

فوائد:

روح اور قوی کو مضبوط کرتی ہے معدے کو بھی قوت دیتی ہے طبیعت میں فرحت و نشاط لاتی ہے سرد مزاجوں میں مقوی باہ ہے ذکر میں استادگی پیدا کرتی ہے پیشاب لاتی ہے لطیف ہے لیسیدار خلط کو چھانٹی ہے عطش کا زب کو بھاتی ہے سدوں کو کھولتی ہے پسینہ خوب لاتی ہے سر کے درد اور معدے کے سوزش کو دور کرتی ہے خون کو صاف کرتی ہے بدن اور رخصاروں کا رنگ نکھارتی ہے دماغ اور معدہ کا تنقیہ کرتی ہے ریاح اور ورم تحلیل کرتی ہے طبیعت میں گرمی پیدا کرتی ہے ہاضم ہے منہ کی بدبو شراب لہسن اور پیاز کی بودور کرتی ہے تقطیر البول کو جو کہ ضعف گردہ یا سردی کے سبب ہو سکتی ہے چائے کو جوش دے کر درمموں پر ضما کر نئے سے انھیں تحلیل کرتی ہے بواسیر کے درد کو نافع ہے اس کا فطول منوم اور معرق ہے قلب کے امراض کو مفید ہے نہار منہ پینا مضر ہے گرم مزاجوں کو مضر ہے اسی لیے کسی غذا کے بعد پیتے ہیں بہت گرم ٹھیک نہیں لیکن نیم گرم نافع ہے کھانے کے بعد پینے سے اسے ہضم اور تحلیل کرتی ہے کسی دوا کے ساتھ پینے سے اس دوا کے فعل کو بڑھادیتی ہے مثلاً اگر ہڑبہ ہڑہ آملہ اور یونڈ چینی کے ساتھ جوش دے کر پییں تو صفر اور بلغم لزج کو نکالتی ہے اور نفش، ہنسر اچ اور ملیٹھی گل خطمی با بوند اور سناکی کے کما تھ جوش لے کر ٹھک کچی کھانڈ اور روغن گل ملا کر حقنہ کرائیں تو آنتوں کو سرد اور لزج فضلات سے پاک کر دیتی ہے اگر عود ہندی

عنبر زعفران اور دارچینی کے ساتھ استعمال کریں تو حرارت غریزی کو قوت بخشتی ہے اگر ثعلب مصری دارچینی عنبر اور دودھ کے ساتھ پلائیں تو قوت باہ کو بڑھاتی ہے اور کثرت جماع کی مضرت دور کرتی ہے اگر پودینے گل بابونہ کے ساتھ پیئیں تو قوت لوج رکھی دور ہوتا ہے ہنفتہ اور ملیٹھی کے ساتھ پینے سے نزلہ و زکام دور ہوتے ہیں زعفران کے ساتھ پینے سے ولادت آسانی ہو جاتی ہے کبھی کھانڈ کی جگہ شربت انار شیریں یا گل قند آفتابی یا گلقد سیوتی یا شربت سیب ملائے ہیں کچھ لوگ چھوٹی الائچی یا بادیاں وغیرہ بھی شامل کرتے ہیں گرم مزاج والوں کو دودھ اور سپاری ملا کر پینا چاہیے سرد مزاج والوں کے لیے قنفل مشک بادیاں سونٹھ اور دارچینی مفید رہتی ہے۔

چکنی سپاری

شناخت:

چوڑی سرخ سیاہی مائل ہوتی ہے اس کے اوپر ٹکٹیں پڑی ہوتی ہیں چکنی سپاری بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ خام سپاریوں کو کئی بار پانی میں جوش دے کر بھاری چیز کے نیچے دبا دیتے ہیں اس طرح وہ چپٹی بن جاتی ہے پھر عرض میں دو ٹکڑے کر کے دودھ میں جوش دیتے ہیں پھر کھٹے کے پانی میں جوش دے کر خشک کر کے لیتے ہیں جس سے چکنی پڑ جاتی ہے ذائقہ لذیذ ہوتا ہے منہ میں ڈالنے سے نرم پڑ جاتی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

بدن کی رطوبت کو خشک کرتی ہے عورتیں فرج میں خشکی پیدا ہونے کے لیے اس کو بہت کھاتی ہیں اور ان کو موافق بھی ہے قابض ہے پٹھوں اور معدے کو قوت دیتی ہے بکسا پن ہونے سے بالعصر دست لاتی ہے منی اور خون کو خشک کرتی ہے اس کا ضاد گرم اور ام کو تحلیل کرتا ہے اور درد جاتا رہتا ہے اس کو نمکین بنا کر دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے قوی ہوتے ہیں اور مسوڑھوں کا ڈھیلا پن دور ہوتا ہے اس کو 7 ماشہ پانی میں جوش کر کے پینے سے دست آتے ہیں لیکن بہت زیادہ یا افراط کے

ساتھ نہیں اسی طرح پینے سے پیشاب اور حوض بھی جاری ہو جاتے ہیں دو تین تولہ کی مقدار میں لیکن پانی میں جوش کر کے پینے سے دست خوب آ جاتے ہیں یعنی سہل کا کام کر جاتا ہے۔

چکو ترا

شاخت:

ایک ہندوستانی پھل ہے اس کے درخت کی اونچائی دس سے بارہ میٹر ہوتی ہے اس کے پتے چھ سے نو انچ لمبے ہوتے ہیں درخت میں سفید رنگ کے بڑے بڑے پھول آتے ہیں کٹھے کے پیڑ میں چکو ترے کی قلم لگانے سے چکو ترا پیدا ہوتا ہے اگر کوئلے کے درخت پر چکو ترے کے قلم لگائیں تو بہت شیریں اور مزیدار ہوتا ہے چکو ترا بہت بڑا اور گول ہوتا ہے کبھی پانچ سے دس کلونک بھی وزن میں ہو جاتا ہے اس کا چھلکا چکنا پیلا یا سبز رنگ کا ہوتا ہے جو کافی موٹا ہوتا ہے چکو ترا دو قسم کا ہوتا ہے ایک کا دل کچھ سفید اور دوسرے کا لال ہوتا ہے چھلکے کے اندر پھانکیں ہوتی ہیں جن میں لمبے لمبے دانے بھرے رہتے ہیں ان دانوں کا مزہ کھٹا یا کھٹ مٹھا ہوتا ہے کھانڈ یا نمک مرچ کے ساتھ کھانے سے ذائقہ دار معلوم ہوتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجے میں سرد تر ہے۔

خواص:

پیاس کو دور کرتا ہے صفر اور خون کی حرارت کو مٹاتا ہے بھوک لگاتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے مفرح ہے صفاوی اور دموی مزاجوں کے مناسب ہے اس کا چھلکا خفقان اور غشی کو دور کرتا ہے جلد کی رنگت کو نکھارتا ہے اس کے زیادہ تر افعال کرنے کے قریب ہیں گرمی کے موسم میں استعمال کرنے سے تفریح و راحت بخشتا ہے قلب کو سکون دیتا ہے لیکن سرد مزاجوں میں کھانسی بلغم اور نزلہ کا سبب بنتا ہے اس کو دن کے وقت بھوپ میں نمک یا مصری دکھانڈ چھڑک کر کھانا بہتر رہتا ہے۔

چلغوزہ

شاخت:

صنوبر یعنی چیز کے درخت کا پھل ہے اس کے درخت ہمالیہ میں ہیں یہ درخت دس بارہ میٹر

اونچا ہوتا ہے تناسیدھا ہوتا ہے تنے سے شافیں اور پھر ان سے گہرے سبز پتے اور چکنی شافیں اور بھورے رنگ کے گولے لگتے ہیں انھیں کونوزہ کہا جاتا ہے ان گولوں میں وہ پھل رہتے ہیں جنھیں چلغوزہ کہتے ہیں اس کی بیگ کھائی جاتی ہے چلغوزے ایک انچ لمبے گول اور ایک جانب سے کچھ چپے ہوتے ہیں تازہ بڑی بیگ والا سفید اور چکنا چلغوزہ بہتر سمجھا جاتا ہے اس کی قوت ایک سال تک باقی رہتی ہے پھر دیر ہضم ہوتا ہے اس کے مغز سے ایک قسم کا تیل نکالا جاتا ہے اس کے درخت میں رال کی طرح ایک شے لگتی ہے اس سے بھی تیل نکالتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں سرد ہے شیخ کے نزدیک تری و خشکی میں معتدل ہے رازی نے پہلے درجے میں گرم و خشک لکھا ہے۔

فوائد:

اخر وقت سے اس کی غذائیت زیادہ ہے لیکن دیر ہضم ہے آنتوں کی فاسد رطوبت کی اصلاح کرتا ہے بدن میں گرمی لاتا ہے فالج میں مفید ہے پلین و محلل بھی ہے یہ خدر، کنز، لقوہ اور ریشہ میں بھی نافع ہے پھیپھڑے کے زخم اور سردی کے وجع المفاصل کو مفید ہے استسقا، یرقان اور مشانہ کی پتھری کو دور کرتا ہے اس کے استعمال سے بدن کی لاغری اور ڈھیلا پن جسم کا درد اور عرق النساء کو فائدہ کرتا ہے اپنی طاقت جلا سے سینہ اور پھیپھڑوں سے مواد کا تھمبہ کرتا ہے پرانی کھانسی کو نافع ہے معدے کے فساد اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے معدہ گردے و مشانے کو قوت بخشتا ہے ان کے زخم بھرتا ہے اور بار بار پیشاب آنے کو روکتا ہے جسم کو موٹا کرتا ہے دل اور پٹھوں کو قوت دیتا ہے منی بڑھاتا ہے نہایت مقوی باہ ہے خون کا فساد اور صفرا کی حدت دور کرتا ہے اس کو بھگولینے سے حدت حرافت اور لزج دور ہو جاتے ہیں غذائیت بڑھ جاتی ہے شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے جلد ہضم ہو جاتا ہے گرم مزاج والوں کو مصری کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے ترش میوؤں کے ساتھ کھانے سے بھی اس کی اصلاح ہو جاتی ہے چلغوزہ بھوک بڑھاتا ہے شہد کے ساتھ پیس کر چاٹنے سے قونج دور ہوتا ہے پیشاب کھل کر آتا ہے شیخ کے مطابق اسہال روکتا ہے۔

چنا

شاخت:

اسے نخود اور حمص بھی کہتے ہیں ایک مشہور غلہ ہے بزرگ قسم کو بونٹ کہتے ہیں اس کی دو قسمیں ہیں جنگلی اور بستانی، بستانی قسم کا پیڑ دوفٹ اونچا ہوتا ہے اس کی سیکوں پر آمنے سامنے کٹواں گنگورے دار کچھ گول پتے لگتے ہیں اس میں سوئی رنگ کے پھول آتے ہیں اس کی ڈال کے تھوڑے تھوڑے فاصلہ پر پنے کی گنگریاں یعنی غلاف لگتے ہیں ان کو بھون لینے کے بعد ہولے کہتے ہیں بستانی چنا کئی قسم کا ہوتا ہے سفید، سرخ و سیاہ سفید دانہ بڑا اور نرم ہوتا ہے اسے کالمی چنا کہتے ہیں سرخ چھوٹا اور سرخ ہوتا ہے۔ سیاہ متوسط ہے پنے کے پتوں کی کھٹائی کی وجہ سے کوئی جانور سانپ وغیرہ اس کے کھیت میں نہیں جاتا ہے پنے کی قوت تین برس تک باقی رہتی ہے پنے کے آنے کو تین کہتے ہیں۔

مزاج:

پہلے درجے میں گرم و خشک ہے تروتازہ یعنی ہر ارطوبت فصلیہ ہونے کے باعث گرم وتر ہے سیاہ چنا سفید پنے سے گرمی و خشکی میں کچھ بڑھا ہوا ہے۔

فوائد:

علامہ گیلانی کے مطابق پنے میں کئی جز ہیں اس میں ایک جز شور ہے جس کے سبب ملین امعا ہے اور وہ پکانے سے جدا ہو جاتا ہے اور ایک جز کڑوا ہے جس کی وجہ سے سردوں کو کھولتا ہے یہ جز بھی پکانے سے جدا ہو جاتا ہے اس لیے بہتر یہ ہے کہ پکتے وقت چنوں کو بلایا نہ جائے ان کا جوش کیا ہوا پانی ان کے پکے ہوئے جرم سے بہتر ہے بقراط کے نزدیک چنوں کو جوش کرنے سے شیریں جو ہر نکل جاتا ہے جس کی وجہ سے مدر بول و حینض ہے اور اس میں رطوبت فصلیہ کافی ہے جو پینٹ پھلاتی ہے اسی وجہ سے چنا مقوی باہ ہے منی اور دودھ بڑھاتا ہے پنے کا جوش کیا ہوا پانی منسج، ملین اور منسج ہے اس میں تقطیع بھی ہے چنا اپنی تقطیع، جلا، تلمسین اور لطیف گرمی کی وجہ سے پھیپھڑے کے مناسب ہے اس کے کھانے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے اور بوجہ جلا کے چہرے پر لگانے سے جھامیں مٹاتا ہے ہر قسم کے گرم و خشک ورم کو تحلیل کرتا ہے پانی میں پکا کر شہد ملا کر

خصیوں کے درم پر لگانے سے تحلیل ہو جاتا ہے کرسی قسم کے چنے کو پیس کر شہد میں ملا کر لگانے سے داد اور سرطان کو فائدہ ہوتا ہے بیسن کو سر پر لگانے دھونے سے کھجلی اور پھنسیاں دور ہوتی ہیں اور بھوسی جھڑنا بند ہوتی ہے اس کا جو شانہ پینے سے دانتوں کے کند ہونے کو نفع پہنچتا ہے خناق اور مسوڑھوں کا درم بھی دور ہوتا ہے اگر چنے کو چاب کر تھوک آنکھ میں مسلسل لگاتے رہیں تو جالا کٹ جاتا ہے چنا بدن کے ردی مادوں کا تنقیہ کرتا ہے جگر طحال اور گردوں کا سدہ کھولتا ہے کمر اور پچھپھڑوں کو قوت دیتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے حرارت غریزی کو بڑھاتا ہے مصفی خون ہے اچھی خلط پیدا کرتا ہے اکثر دموی اور سوداوی بیماریوں کو مفید ہے مدر بول ہے کچے چنے پانی میں بھگو کر کھانے اور اوپر سے دہی پانی شہد ملا کر پی لیں تو باہ کو بہت قوت ملتی ہے بھنے ہوئے گرم چنے کھانے سے بواسیری خون بند ہوتا ہے کالے چنوں کا جو شانہ جنین کو ساقط کر دیتا ہے پتھری کو دور کرتا ہے چنے کا ضاد کرنے سے سر کا درد دور ہوتا ہے چنوں کے اوپر پانی پینا مضر ہے چنے گوشت کے ساتھ پکانے سے گوشت کو گلا دیتا ہے سیاہ چنوں کا پانی گردے اور مثانے کے زخم کو مضر ہے جس کی آواز پچھپھڑے کی خشکی سے بیٹھ گئی ہو تو سیاہ چنوں کا حریرہ دودھ میں بنا کر پینے سے فوراً آرام ہو جاتا ہے اگر بخار نہ ہو تو پچھپھڑوں کے زخم کو اس کا حریرہ دودھ کے ساتھ مفید ہے اگر ایک تولہ چنے رات کو سر کے میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ کھا کر دوپہر تک بھوکے رہیں تو پیٹ کے تمام کیزے مر جاتے ہیں اس میں قوت تریا قیہ بھی ہے اگر چنوں کا جو شانہ تیار کر کے پییں اور اس کے جو شانہ سے آبن کر لیں تو مقعد اور رحم کے امراض دور ہوتے ہیں رحم کا تنقیہ ہو جاتا ہے پیٹ اور مقعد کے کیزے خارج ہو جاتے ہیں۔ ابن زہر کا قول ہے کہ اس کی جڑ جیس کر تل کے تیل میں ملا کر خارشت کے مریض کے بدن پر مالش کرنے سے صحت ہوتی ہے کسی کمرے میں سانپ ہو تو اس میں چنے کی جڑ رکھ دینے سے فوراً بھاگ جاتا ہے چنا نفاخ ہے اور ریاح پیدا کرتا ہے مثانے کے زخم کو مضر ہے اس کی مضر ت دور کرنے کے لیے زیرہ سو یا گل قند یا کوئی اور ہاضم جو ارش ملا کر دیں۔

ویدوں کے مطابق چنا بکسا شیریں اور سرد ہے صفر اور باد پیدا کرتا ہے چنے کی دال گراں ہے قبض اور جلد کے مرض دور کرتی ہے بھوک کم کرتی ہے صفر اوی خفقان دور کرتی ہے قے بعد از طعام، میلان، استحا ضہ اور بھگندہ کو مفید ہے مقوی باہ ہے بلغم کو دور کرتا ہے ہولوں کو پانی میں بھگو کر گرمی کے موسم میں وہ پانی بچوں کو پلانے سے اندرونی گرمی دور ہوتی ہے بیسن کا اہن کرنے سے

جلد کارنگ صاف ہوتا ہے چنے کی بھوسی حنّے کی چلم میں بھر کر تبا کو کی طرح پینے سے بچی بند ہوتی ہے سین کی بے نمک روئی میں گھی ڈال کے کھانے سے بدن کا درد دفع ہوتا ہے چنوں کا جوش کیا ہوا پانی پینے سے استقازتی کو فائدہ ہوتا ہے۔

چوزہ

پرند جانور کے بچے کو کہتے ہیں اس کی صفات بھی اسی جانور سے بالکل ملتی جلتی ہوتی ہیں اس کا مزاج بھی پرند ہی کے اوپر منحصر ہے۔

فوائد:

سب سے بہتر مرغی اور کبوتر کا چوزہ سمجھا جاتا ہے ان کا گوشت سرلیج لہضم ہے اور ہاضم بھی ہے باہ کو بڑھاتا ہے جسم کو طاقت دیتا ہے ان کا شور بالین امعا ہے کھانسی و بلغم کو دفع کرتا ہے کبوتر کے چوزے کے کباب لہسن اور گرم مصالحہ ڈال کر ہمیشہ استعمال کرنے سے کوڑھ ہو سکتا ہے اس کو چربی سمیت پکا کر کھانا نہایت مقوی باہ ہے مرغی کا چوزہ مریضوں اور کمزور لوگوں کے لیے بہت نافع ہے جن کے معدے میں سوزش، ہوا نہیں بھی مفید ہے صفراوی بخاروں کو دور کرتا ہے اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے بلین امعا ہے لیکن ذکر کی ایسا دگی کو کم کرتا ہے۔

چولائی

شاخت:

مشہور ساگ ہے یہ بویا بھی جاتا ہے اور جنگلی خورد و ہوتا ہے رنگ کے اعتبار سے تین قسم کا ہوتا ہے سبز، سرخ اور سفید، اس کی ذندی چھوٹی چھوٹی ہوتی ہے چھوٹے چھوٹے پودے ہوتے ہیں جنگلی قسم میں کانٹے ہوتے ہیں اس کے پتوں کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے لیکن تھوڑی حدت ہوتی ہے اس کے بیج خشکاش کے دانوں سے کچھ بڑے ہوتے ہیں تازہ شاخوں اور پتوں کو توڑ کر پکاتے ہیں۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم و خشک ہے بعض نے سرد و خشک لکھا ہے۔

قوائد:

ان بھوت چکتسا ساگر میں لکھا ہے کہ چولائی کا ساگ زود ہضم اور میٹھا ہے زہروں کا اثر زائل کرتا ہے سانپ کا زہر اتارنے کے لیے اس کے اجزا کا رس پلاتے ہیں اس کی جز کا جو شانہ ریاحی درد کو مفید ہے اس کی جڑ گھونٹ کر چھان کر پلانے سے سوزاک آرام ہو جاتا ہے اور پیپ کا آنا بند ہو جاتا ہے استحاہ دور کرنے کے لیے دوسری مفید ادویہ کے ساتھ شامل کرتے ہیں پھوڑوں پر اس کے پتے پیس کر باندھنے سے جلدی پک جاتے ہیں اس کی جڑ ٹھنڈی اور مدد بول ہے اسے نکس کر لیپ کرنے سے پھوکا زہر اتر جاتا ہے اس کی جڑ کو رسوت شہد اور چادلوں کے دھون کے ساتھ پلانے سے عورت کا سیان الرحم اور استحاہ بند ہو جاتے ہیں اس کے پتوں کو گرم پانی میں بھگو کر مل چھان کر پلانے سے پیشاب کی نالی کی سوزش اور جلن دور ہوتی ہے چولائی اور نیم کے پتے ملا کر پیس کر کنٹی پر ضاد کرنے سے نکسیر بند ہوتی ہے چولائی کے کثیر استعمال سے پتھری گل جاتی ہے اس کے اجزا کو جلا کر راکھ پانی میں ملا کر منہ پر لیپ کر کے کچھ دیر دھوپ میں بیٹھ کر گرم پانی سے منہ دھولیں تو جھائیں دور ہو جاتی ہے اس کے پتے پیس کر لیپ کرنے سے مٹری کے پھیلنے کا زہر اتر جاتا ہے اس کا لعوق شہد میں بنا کر چائے سے سرخبادہ بنتا ہے چولائی ہاضم ہے بھوک بڑھاتی ہے صفرا بلیغم اور خون کا فساد مٹاتی ہے اجابت صاف لاتی ہے جریان منی کو نافع ہے سرخ چولائی کی جڑ کو پانی میں پیس کر روزانہ تین ہفتے تک صبح پیتے رہنے سے حیض کا خون آنا بند ہوتا ہے اور تے یا تھوک میں خون آنے کو بھی نافع ہے چولائی کا ساگ دق کے مریض کو مفید ہے اس کی جز کا سفوف دودھ اور شکر کے ساتھ عورت کو استعمال کرانے سے فرج کی کھلی دور ہوتی ہے اور خون استحاہ بند ہوتا ہے سرخ قسم بلیغم، رت، تونج شکم کے درد، استحقا اور جگر کی بیماریوں کو مفید ہے۔

چھوارہ

شناخت:

ایک درخت کا میوہ ہے اس کا درخت نر اور مادہ الگ الگ ہوتا ہے پھل صرف مادہ میں لگتا ہے درخت کی اونچائی دس بارہ میٹر ہوتی ہے اس کے 2 سے 6 فٹ لمبی ڈالیاں لگتی ہیں اس کے تمام اجزا مزے میں قبض ہیں عربوں نے اس کے مرتبے اس طرح کیے ہیں۔

- 1- طلح پھول میں چھوڑے جو کے دانوں سے بھی چھونے ہوتے ہیں۔
- 2- بلح، چھوڑہ بہت اچھا ہوتا ہے۔
- 3- خلال، چھوڑہ سبز بڑا اور کچھ شیریں ہوتا ہے۔
- 4- بسر، چھوڑہ گدر ہوتا ہے۔
- 5- قسب، چھوڑہ پکنے سے قبل سوکھ جاتا ہے یہ پنڈ کھجور ہے۔
- 6- رطب، چھوڑہ تروتازہ ہوتا ہے۔
- 7- نمر، اس کو فارسی میں خرما اور ہندی میں چھوڑہ کہتے ہیں چھوٹی کٹھلی کا نہایت شیریں اور بے ریشہ عمدہ ہوتا ہے اس کا رنگ اوپر سے زرد یا سبز ہوتا ہے۔

مزاج:

پلے درجے کے آخر میں گرم وتر ہے۔

فوائد:

اچھا خون بناتا ہے غذائیت بہت ہے بدن کو فرہ اور قوی کرتا ہے سرد مزاجوں میں باہ کو توت دیتا ہے باغی امراض میں مفید ہے سرد مزاج کے پھیپھڑے اور سینے کو موافق ہے اس کو تازہ دودھ میں بھگو کر کھانا اور اس کے اوپر سے تازہ دودھ پینا نہایت مقوی باہ ہے جازوں میں بہتر ہے گرم مزاجوں کو ٹھیک نہیں، ایک چھوڑہ گھوڑے کو کھلا دیں تو نہایت گرمی پیدا کرتا ہے جازوں میں پسینہ لے آتا ہے اور اگر بھینس کو کھلا دیں تو گا بھن ہونے کی خواہش ہو جاتی ہے فالج اور لقوہ میں مفید ہے جلگہ کی سردی دور کرتا ہے جوڑوں کی سختی کو نرم کرتا ہے ہاتھ پاؤں دکھنے یا تھکاوٹ اور سردی کے سبب بدن میں یا کمر میں درد ہو تو اسے دور کرتا ہے پھیپھڑے کی سردی دور کرتا ہے لاغر گردہ کو فرہ کرتا ہے پنیر کے ساتھ کھانے سے جلد کا رنگ نکھارتا ہے میٹھا چھوڑہ کثیر الغذا ہے لیکن ہضم دیر سے ہوتا ہے گاڑھا اور گرم خون بناتا ہے جگر تلی اور آنحوں میں سدہ پیدا کرتا ہے بخار اور درد سر یا دانتوں کی خرابی والے کو بھی ٹھیک نہیں اس کے ساتھ بادام اور خشخاش شامل کر لیں تو اور نفع ہو، گرم مزاج والا چھوڑہ کے اوپر سے سبکبھینس شکرے یا انار کے دانے کھالے تو اصلاح ہو جاتی ہے اس کا جوش کیا ہوا پانی قبض پیدا کرتا ہے چھوڑہ نم معدہ میں تھوڑا سا لذع پیدا کرتا ہے اور تین طبع ہے

متعفن زخموں کو نافع ہے اس کو شراب عصص کے ساتھ کھانے سے دست بند ہوتے ہیں یواسیری خون اور سیلان الرحم کو بند کرتا ہے اس کا جوشاندہ اور اس کی شراب سے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے چادلوں میں چھوارے کا جوشاندہ ڈال کر کھانے سے نفاس والی عورتوں کو نفع ہوتا ہے کونا اور کچلا ہوا چوارہ درد را ہے اور رگڑا ہوا بہت قابل بن جاتا ہے گھس کر مردار سنگ کے ساتھ ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر بچوں کو دینے سے دست رک جاتے ہیں۔ دیدوں کے مطابق چھوارے دودھ میں جوش کر کے پلانے سے نزلہ زکام ٹھیک ہو جاتا ہے اور پسینہ خوب آتا ہے چھوارہ میں انیم اور جانفل کے سفوف کو بھر کر پٹ پاک میں پکا کر گولیاں بنا کر ایک ایک رتی کھلانے سے دست رک جاتے ہیں چھوارے اور سونھ کو پان میں رکھ کر کھلانے سے دمہ ٹھیک ہوتا ہے چھوارہ کا غذی لیمو کے ملاں میں بھگو کر اس میں نمک اور گرم مصالحہ ملا کر اچار بنانے کے لیے اس میں کھانڈ کی چاشنی ملائے ہیں یہ ہاضم ہے اور بھوک بڑھاتا ہے اس کے کثرت استعمال سے کھلی اور پھوڑے پھنسی ہو سکتی ہے مثلاً اور گردہ میں پتھری پیدا ہو سکتی ہے خون کو جلاتا اور اخلاط کو متعفن کرتا ہے ثقیل و دیر ہضم ہے شہد شکر یا شکر خمبیں کے ساتھ استعمال کرنے سے اس کا ضرر جاتا رہتا ہے جگر و طحال کے مریض کسی روغن یا خشکاش کے ساتھ استعمال کریں۔

جنت الاخضر

شناخت:

بطم کے پھل کا نام ہے جو خوشبودار ہوتا ہے اور خوشوں میں لگتا ہے مسور اور ساق کے دانوں جیسی شکل ہوتی ہے تازہ حالت میں اوپر کا چھلکا سیاہی و تیرگی مائل ہوتا ہے اس کے پوست کے نیچے ایک چھلکا خبثی اور ہوتا ہے پتے کے چھلکے کی طرح لیکن اس سے نازک ہوتا ہے پھل کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ یہ چھلکا سخت اور خشک ہوتا جاتا ہے اور پھٹ مغز باہر نکل آتا ہے اس کا مزہ شیریں اور چکنا ہوتا ہے پتہ کے مغز جیسا ذائقہ ہوتا ہے جب درخت بطم کو درخت پتہ سے پیوند کرتے ہیں تو پھل لذیذ اور بڑا اور نہایت نازک ہوتا ہے۔

مزاج:

تر و تازہ مغز پہلے درجے میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے اور سوکھا ہوا تیسرے درجے

میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

سینے کی رطوبت کو صاف کرتا ہے سدہ کھولتا ہے مفرح ہے دردوں کو تسکین دیتا ہے جگر و طحال کو طاقت دیتا ہے مقوی باہ ہے اور باہ کو حرکت دیتا ہے بدن کو سونا کرتا ہے اخلاط کو صاف کرتا ہے مادے اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے گردوں کا سدہ کھولتا ہے پتھری کو دور کرتا ہے پیشاب لاتا ہے مدر حیض بھی ہے گردے اور معدے میں گرمی پیدا کرتا ہے چوٹ کی جگہ کی سختی کو نرم کرتا ہے معدے سے ہر قسم کے کیڑے مار کر نکالتا ہے فالج لقوہ استرخاخ اور مالخولیا مرائی کو نافع ہے چہرے پر ملنے سے جھانسیں اور داغ دھبے دور کرتا ہے ہونٹوں کو سردی میں پھنسنے سے بچاتا ہے شیخ کا کہنا ہے کہ اس میں جلا نضاج تلمین اور جذب کی قوت بہت ہے اس کو بہق داد اور جھانسیں پر لگانے سے دور ہو جاتے ہیں اس کے لگانے سے پھوڑے اور تر و خشک کھلی جس کا سبب بلغم ہو دفع ہوتی ہے اس کو جلا کر دالہ شعلب پر لگانے سے بال اگ آتے ہیں بلغم لزج ریاح اور نفخ کو تحلیل کرتا ہے جگر اور گردے کا تنقیہ کرتا ہے ان میں گرمی اور جلا لاتا ہے اور ان کے سدے دور کرتا ہے مگر معدے میں بوجھ پیدا کرتا ہے بھوک کم کرتا ہے اس کو چاب کر رس چوس لیں اور پھوک تھوک دیں تو غذا کو ہضم کرے گا معدے کی رطوبت تحلیل کرے گا قو لُج کے درد استنقا اور کر کے درد کو نافع ہے بادام اور شکر کے ساتھ کھانے سے بدن خوب فریہ ہوتا ہے کیڑے مکوڑوں اور بچھوکاز ہر اتارنا ہے سر کے کے ساتھ استعمال کرنے سے سر کا درد ٹھیک ہوتا ہے گرم مزاج والوں کے لیے ترش میوؤں کے ساتھ استعمال کرنا بہتر ہے۔

حلوان

بکری کے بچے کو کہتے ہیں نو مہینے تک کا بچہ ہوتا ہے لیکن زیادہ سے زیادہ ایک سال کا حلوان

کہلاتا ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت گرم وتر ہے۔

فوائد:

بھیڑ کے بچے کے گوشت سے عمدہ ہے اس سے فضلہ کم بنتا ہے اس میں گرمی اور رطوبت اونٹ کے بچے کے گوشت سے کم ہے عمدہ اور صالح خون پیدا کرتا ہے بہتر وہ ہے جو نہ بہت چھوٹا ہو اور نہ بہت بڑا کیونکہ بہت چھوٹے کے مزاج پر رطوبت غالب رہتی ہے اور بڑے بچے کے مزاج میں غلاظت اور خشکی بڑھ جاتی ہے چھ مہینے سے کچھ زیادہ عمر والا گوشت تمام گوشتوں سے بہتر ہے اس میں رطوبت خوب ہے خون کے جوش کو تسکین دیتا ہے لطیف ہے مریض اور کمزور لوگوں کے لیے عمدہ ہے حلوان کی سری کا چمڑہ گرما گرم سرسام اور مالینجولیا کے مریض کے سر پر باندھنے سے خشکی دور ہوتی ہے مزاج میں تراوت آتی ہے اس کے بھیجے کا لپ بھی نہایت بلین و مرطب دماغ ہے اس کا معدہ گوشت کمزور اور عمر رسیدہ لوگوں کے لیے مفید ہے کیونکہ زود ہضم ہے اور اچھی خلط پیدا کرتا ہے سل اور بخار کے مریضوں کو بھی اس کے شوربے میں چپاتی بھگو دیتے ہیں بدن کی گرمی اور پیاس کو تسکین دیتا ہے۔

خاگینہ

ایک قسم کا سالن ہے جو انڈے سے بناتے ہیں اسے خایہ ریز بھی کہتے ہیں عربی میں خبیض البیض نام ہے اور جس میں بیزی بھی ڈالتے ہیں اسے کوکو کہتے ہیں۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

خون خوب بناتا ہے اس سے گاڑھا اخلاط بنتا ہے دیر ہضم ہے اگر اسے دار چینی کلچن اور دوسری مہکی ادویہ کے ساتھ کھایا جائے تو خوب شہوت پیدا کرتا ہے مزاج میں گرمی لاتا ہے سرد مزاج اور بزرگوں کو مفید ہے کھانسی اور بلغم دفع کرتا ہے سینے کے درد اور بلغم کو چھانٹتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے حلق کی خراش مٹاتا ہے۔

خر بوزہ

عربی میں بیٹخ کہتے ہیں مشہور و معروف پھل ہے جتنا شیریں ہو بہتر اور لطیف ہے جس قدر پھیکا ہو برا اور غلیظ ہے پختہ لطیف ہے اور کچا کثیف ہے خر بوزے اکثر ندیوں میں اور ان کے کنارے بالوریت میں بوئے جاتے ہیں ان کے کھیت کو فالیز کہتے ہیں ایک قسم کا خر بوزہ سردہ کہلاتا ہے جو پشاور میں ہوتا ہے نہایت شیریں دلدازرد اور تمام خر بوزوں میں بڑا اور لمبا اور قیمتی ہوتا ہے لکھنؤ کا چٹکا خر بوزہ بھی مشہور ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں سرد تر ہے بعض اہبا خوب شیریں ہونے کے بعد گرم خیال کرتے ہیں کھنا بہت سرد تر ہے۔

فوائد:

جالی، لطیف اور مرطب ہے رگوں میں جلد نفوذ کر جاتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے سدوں کو کھولتا ہے گردے کی اصلاح کرتا ہے مدر بول اور معرق ہے دودھ بڑھاتا ہے استسقا اور یرقان کو مٹاتا ہے پتھری کو نکالتا ہے گرم شہروں اور گرم مزاج میں اگر زیادہ استعمال کیا جائے تو معدے کے اخلاط کو دستوں کے ذریعہ نکالتا ہے شیریں خر بوزہ گرم معدے میں صفرا کی طرف مستحیل ہو جاتا ہے اور غیر شیریں بلغم بن جاتا ہے بیجوں کی طرف والا حصہ زود ہضم اور ہلکا ہے چھلکے کے قریب والا حصہ دیر ہضم ہے اس میں تفتیح قوی ہے خالی پیٹ خر بوزہ نہ کھائیں کیونکہ معدے کی گرمی سے اس میں فساد آ جاتا ہے کھانا کھانے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے خر بوزہ نہ کھائیں بلکہ دو کھانوں کے بیچ جب کہ غذا معدے سے تلی اتر چکی ہو خر بوزہ کھانا مفید ہے خر بوزہ درد سرد پیدا کرتا ہے نہار منہ کھانے سے صفراوی بخار لاتا ہے کثیف غذاؤں مثلاً پنیر دودھ یا فطری روٹی کے ساتھ کھانے سے سدہ پیدا کرتا ہے اس کو کھا کر سونا نہ چاہیے تاکہ جلد ہضم ہو جائے ترش خر بوزہ غذا کے طور پر نہ کھائیں بلکہ دوا کے طور پر استعمال کریں ترش خر بوزہ گرم مزاجوں کو مفید ہے اس کے سونگھنے سے سانس میں قوت آتی ہے دماغ سردی پہنچتی ہے خر بوزے کا چھلکا قے لاتا ہے اس کے چھلکے کا لپ جھائیں دور کرتا ہے خر بوزہ دماغ کے ورم اور نزلات کو دور کرتا ہے اس کا چھلکا گوشت پکتے میں

ڈال دینے سے جلد گل جاتا ہے خربوزہ زیادہ کھانے سے معدے میں فاسد ہو کر سمیت پیدا کرتا ہے کرب دبے چینی ہوتی ہے مٹی آتی ہے سرد مزاج والا گل قند اور اورک کھائے گرم مزاج والے سکینجھین لیں تو اصلاح ہو جاتی ہے۔

دیدوں کے مطابق پختہ خربوزہ چکنا میٹھا سرد ہضم ہونے میں بھاری مدربول منی بڑھانے والا قوت دینے والا پیٹ کے کیڑے مارنے والا ہے خربوزہ کھلانے سے بچوں کے پھوڑے پھنسیاں دور ہوتی ہیں مقعد کی کھلی اور خون کا نکلنا بند ہوتا ہے نفاس میں درد دم ہو تو اس کے چھلکوں کو عرق بادیاں میں پیس کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے پیشاب کے امراض کو دفع کرتا ہے استخاضہ کو بند کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے۔

خرفہ

- ایک قسم کا ساگ ہے اس کا پودا بہت چھوٹا ہوتا ہے یہ تین قسم کا ہوتا ہے۔
- 1- بڑی قسم کا پودا ایک ہاتھ سے کم ہوتا ہے اس کی ڈنڈیاں زمین پر بچھی رہتی ہیں جو انگلی کے برابر موٹی ہوتی ہیں اور اس سے پتی بھی ہوتی ہیں بہت آسانی سے ٹوٹ جاتی ہیں اس کا رنگ سرخی مائل ہوتا ہے پتے کچھ گولائی میں اور موٹے ہوتے ہیں اندر چپ دار رطوبت بھری رہتی ہے اور اس کا مزہ پانی جیسا ہوتا ہے اور پھول سفید بیج چھوٹا اور سیاہ ہوتا ہے۔
 - 2- اس میں نمکیات زیادہ ہونے کی وجہ سے ذائقہ نمکین اور تھوڑا ترش ہوتا ہے یہ قسم خورد ہوئی ہے۔
 - 3- چھوٹی قسم زمین پر بچھی رہتی ہے بیج اور پتے اس کے پہلی قسم سے چھوٹے ہوتے ہیں اس میں نمکیات زیادہ ہونے کی وجہ سے ذائقہ نمکین اور تھوڑا ترش ہوتا ہے یہ قسم خورد ہوئی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں سرد تر ہے لیکن اس کا شیر گرم ہے۔

فوائد:

خون اور رطوبات مزمنہ کے اجزا کو روکتا ہے اور خون اس سے کم بنتا ہے ابن جزلہ کا کہنا ہے کہ اس میں دوائیت نہیں ہے اور نہ اس میں کوئی مزہ ہے یہ کدو اور کاہو وغیرہ بقولات سے زیادہ تری پیدا کرتا ہے اس کے پتے اور ڈالیاں کچھ قابض ہیں اسی وجہ سے اس کا جو شانہ بعض

مزاجوں میں قبض پیدا کرتا ہے اور بعض میں دست لاتا ہے اس کو سر کے یا کانچی کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مفید ہے گردے کے درد کو سر کے کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہے مگر خون کم بنتا ہے اس کی ساق میں کسی حد تک قوت جلا بھی ہے یہ صفر کو مٹاتا ہے صفر اور خون کم بنتا ہے اس کی شاق خون کی حدت کو کم کرتا ہے جگر و معدہ کی جلن اور گرمی کو دور کرتا ہے گرم بخاروں میں مفید ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے نفث الدم اور کسی عضو سے خون بہنے کو روکتا ہے نکسیر کو نافع ہے نزلات کو دور کرتا ہے مدد بول ہے پیشاب کی جلن دور کرتا ہے اور پتھری توڑتا ہے کھانسی قروح و سوزش مجاری بول حرارت مٹاندہ و امعا بوا سیری خون اور نوا سیر کو مفید ہے ذیابیطس کو فائدہ ہوتا ہے کدو دانوں اور سرخبادہ میں اس کا تین تولہ پانی شکر ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے اس کو پکا کر اور گھی دیاز کے ساتھ بھون کر کھانا صفر اوی دستوں کو بند کرتا ہے گرم مزاج والوں اور گرم بخاروں میں بطور سبزی روٹی کے ساتھ کھانا نفع بخش ہے درموں پر ضاد کرنے سے انھیں تحلیل کرتا ہے آگ سے جل جانے پر لپ کرنے سے آرام ملتا ہے ہاتھ پاؤں کی گرمی ہو تو مہندی کے ساتھ لگانے سے تسکین ہوتی ہے اس کی جز کا ضاد لگانے سے بہن کو فائدہ ہوتا ہے اس کا پانی روغن گل میں ملا کر سر پر ڈالنے سے پھنسیاں دور ہوتی ہیں دھوپ میں جلنے سے درد سر ہو جائے تو اسے تو نافع ہے جو کے آنے کے ساتھ اس کے لپ سے گرمی کے درد سر اور آنکھ کی گرمی کے امراض اور دماغ کے گرمی کے ورم اور تر و خشک کھلی اور شرئی، جمرہ اور ورم خصیہ کو آرام ہوتا ہے اس کا پانی آنکھ کی دواؤں میں شامل کیا جاتا ہے اس کے کھانے سے معدہ کا ورم، فم معدہ کا لذع جگر کی گرمی کو نفع پہنچتا ہے صفر اوی تے و متلی کو روکتا ہے اس کو جوش کر کے حقن کرنے سے معدے سے آنتوں کی طرف فضلات کا آثارک جاتا ہے اور آنتوں کی جلن و حج دور ہوتے ہیں گرم مزاج کے دبلے اور خشک مزاج والے لوگوں کو بڑا نفع بخش ہے اس کو بستر پر بچھانے سے نہانے کی خواہش سونے میں نہیں ہوتی اور پریشان خواب بھی نظر نہیں نہیں آتا۔

ویدوں کے نزدیک صفر اوی ورم اس کے ضاد سے تحلیل ہو جاتا ہے عسر البول کے مریض کو چلا تولہ پتوں کا شیرہ دن میں دو بار پلانا چاہیے یہ شیرہ بخار کے تیز دوروں میں بھی بہت نافع ہے گرمی کے سرد درد میں پتوں کا ضاد پیشانی اور کنپٹیوں پر کرنے سے آرام ہوتا ہے چوں کہ اس نفث الدم

میں مفید ہے یہ سرد چکنا قابض بھاری کھٹا ہاضم ضعیف ہاضمہ دور کرنے والا ہے اس کا ساگ مسکن مدربول اور سستی لانے والا ہے پیشاب کی جلن مثانہ کی گرمی پیشاب میں خون آنا خون کی تے اور سوزاک کو نفع دیتا ہے بدن پر سوزش ہو تو ضما د کرنے سے فائدہ ہوتا ہے یہ پتے برف اور ٹھنڈے ضما د کا کام کرتے ہیں۔

خمیر

گیہوں کے آنے میں گھی یا تیل یا روغن زیتون اور دودھ یا پانی ڈال کر رکھ دینے سے ترش اور بدبودار ہو جائے تو اس کا نام خمیر اور خمیرہ ہے جب اس کو تھوڑا سا آنے میں ملا کر گوندھتے ہیں اور اس کا روٹی بناتے ہیں تو روٹی کا فطری پن جاتا رہتا ہے اور پھول کر نرم بھی ہو جاتی ہے۔

مزاج:

مرکب القوی اور دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے اس میں تری تازہ حالت میں ہے اور خشکی نمک کی کثرت و قلت پر منحصر ہے اور اس میں متضاد قوتیں ہیں مثلاً ترش کی وجہ سے سردی پیدا کرتا ہے اور سڑ جانے کی وجہ سے گرمی پہنچاتا ہے اور اس میں نمک شامل ہونے کی وجہ سے جلا پیدا کرتا ہے اور گیہوں کا آنا ہونے کی وجہ سے طاقت دیتا ہے۔

فوائد:

معدے سے محرق خلطوں کو نکالتا ہے بلغم کو دور کرتا ہے اس کو پانی میں حل کر کے چوتھائی وزن روغن بنفشہ ملا کر غرغہ کرنے سے حلق کا ورم تحلیل ہو جاتا ہے اس میں روغن اور نمک ملا کر سخت ورموں پر لگانے سے انھیں حل کر دیتا ہے مزمن اور ام میں جب کوئی نفع نہ ہو رہا ہو تو مہندی روغن اور نمک ملا کر لگانے سے فائدہ ہو جاتا ہے اور ورم کا درد بھی دور کرتا ہے پھوڑوں پر باندھنے سے انھیں جلدی پکا دیتا ہے پتی اچھلنے اور چھلوری پر لگانے سے آرام ملتا ہے ڈیڑھ تولہ خمیر کو سات تولہ پانی میں دو گھڑی بھگو کر مل چھان کر اس میں تین ماشہ بنسلو چن کا سفوف اور اتنی ہی شکر ملا لیں اور چھ ماشہ زعفران پیس کر ملا لیں اس کو پینے سے شمارا تر جاتا ہے پیاس اور بخار کی گرمی دور ہوتی ہے اگر اس میں نو ماشہ سرکہ بھی اضافہ کر لیں تو صفاوی اور احتراقی دستوں کو بہت نفع ہوتا ہے عرق پودینہ ایک حصہ رائی ایک حصہ اور دونوں سے تین گنا خمیر لے کر دس گئے پانی میں اتنا جوش دیں کہ

آدھا رہ جائے پھر صاف کر کے اس باقی ماندہ جو شانہ میں اس سے نصف شہد ملا کر توام کر لیں اس کے استعمال سے ہاضمہ قوی ہوتا ہے اخلاط محرقہ معدے سے خارج ہو جاتے ہیں بلغم نکل جاتا ہے اور باہ کو بہت قوت ملتی ہے اگر کوئی مقوی باہ مجنون کھا کر اسے اوپر سے مسلسل چانا جائے تو باہ کو بے حد قوت پہنچتی ہے اگر اس کو انار شیریں یا انگور کے رس میں گھول لیں تو شراب کا کام دے اگر نشاستہ سے خمیر بنا یا جائے گا تو وہ گرمی و لطافت پیدا کرے گا۔

دسنبو

بعض اطباء سے کچری کا نام دیتے ہیں اور بعض کا کہنا ہے کہ یہ ایک قسم کا چھوٹا لیمو ہے جو بجورے کے قبیلے سے ہے اس میں خوشبو ہوتی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم وتر ہے اس کا چھلکا گرم اور لطیف ہے۔

فوائد:

اپنے منافع میں بجورے کے قریب ہے ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے گرمی کے دنوں میں مفرح ہے دل کو قوت اور فرحت پہنچاتا ہے معدہ کو تقویت دیتا ہے صفرا کا اخراج کرتا ہے صفراوی اور گرم بخاروں میں اس کا شربت مفید ہے سرد مزاجوں کو موافق نہیں گرم مزاجوں میں نفع بخش ہے معدہ کی سوزش اور جلن کو دور کرتا ہے اس کے چھلکے کو سکھا کر اور پیس کر پانی میں ب حل کر کے چہرے پر ملنے سے داغ دھبے میل اور جھائیں صاف ہو جاتا ہے جلد کا رنگ نکھرتا ہے اس کو سوکھنے سے دماغ کو تقویت پہنچتی ہے اس کا سدہ کھلتا ہے اور ریاح تحلیل ہو جاتے ہیں روح دماغی و قلبی اور نفسی کو تقویت ملتی ہے گرمی کے سبب سرد درد ہو تو نفع دیتا ہے اس کے چھلکے ہاضم ہیں معدے کو قوت دیتے ہیں اور اس کی گرمی دور کرتے ہیں اگر اس کا استعمال زیرہ اور انیسون کے ساتھ کیا جائے تو معدے کے ریاحوں کو تحلیل کر دے اس کا مرہ اپنے خواص میں بجورے کے مرہ جیسا ہے اس کا گودا ثقیل اور دیر ہضم ہے زیرہ اور نمک سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

دنبہ

شاخت:

دنبہ دراصل چکتی کو کہتے ہیں جس کو عربی میں الیہ بولتے ہیں اور وہ ایک قسم کی بھیڑ کی دم ہے، نہ کہ چوڑ چوڑی ہوتی ہے لیکن مجازاً اس کا اطلاق گل پر کر کے اسی جانور کو ہی دنبہ کہتے ہیں اور وہ ملک عرب کی بھیڑ ہوتی ہے۔

مزاج:

چکتی گرم وتر ہے۔

فوائد:

دیدوں کے نزدیک دنبے کا گوشت بکری کے گوشت سے برا ہے لیکن یونانیوں کے نزدیک دنبے کا گوشت بکری کے گوشت سے بہتر ہے یہاں دنبہ سے مراد چکتی سے ہے چکتی کا مادہ سیمین کے قریب کا ہے مگر دونوں میں فرق یہ ہے کہ چکتی بہ نسبت سیمین کے زیادہ غلیظ اور خراب ہے البتہ شحم سے زیادہ لطیف ہے اور اس سے زیادہ گرم ہے۔

چکتی سخت درموں کو تحلیل کرتی ہے اعصاب اور بدن کو نرم کرتی ہے اگر نشاستہ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو گردے کی اصلاح ہو جاتی ہے عاقر قرح انسوت اور سونٹھ کے ساتھ استعمال کریں تو راگنی کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے چکتی کو باریک کاٹ کر عضو پر یہاں تک باندھے رکھنا کہ سرد ہو جائے تشنج پیلسی اور کزاز اور سخت اور ام کی تحلیل اور نفیج کے لیے مضرب ہے اس کا کثرت استعمال ٹھیک نہیں کیونکہ سرد مزاج میں موت کا سبب بن جاتا ہے اس کا سبب شحم کی کثرت ہوتا ہے دیر ہضم ہے قوت ہاضمہ کو کمزور کرتی ہے کرب و متلی پیدا کرتی ہے اس کا مصلح مصالحات ہیں اس کے علاوہ مقوی ہاضم چیزیں اور سرکہ مصلح ہے۔

دودھ

طب کی کتب میں جہاں مطلق دودھ کا لفظ آیا ہے اس سے مراد گائے کا دودھ ہوتا ہے بچوں کے لیے عورت کے دودھ کے بعد یہی بہتر سمجھا جاتا ہے یا جس کا موافق آجائے یونانی اطباء کا خیال

ہے کہ جس دودھ میں جنیبت غالب ہو سمدہ و ثقل پیدا کرتا ہے جس میں مائیت غالب ہو وہ مفتخ اور مدرا اور خفیف ہے جس دودھ میں دہنیت غالب ہو وہ ثقیل اور مسخن ہے۔

جانور کے بیانے سے چالیس دن تک اس کا دودھ اچھا نہیں سمجھا جاتا جریدوں کے نزدیک بھی نئے بیانے جانور کا دودھ شور اور گراں ہے دیر ہضم خشک اور قابض ہے بلغم پیدا کرتا ہے بدن کو خراب کرتا ہے اور خونی امراض کا سبب بنتا ہے بدن کو غذائیت پہنچانے کی غرض سے تھوڑی مقدار میں پینا چاہیے قبض دور کرتا ہے دودھ تیز دوائی اور زہروں کا قاذر ہے اجوائن خراسانی، حلیلی مکھی سنگلی کچلہ وغیرہ کسی چیزوں کی مضرت کو دور کرتا ہے جب دودھ پیس تو تھوڑی دیر آرام کریں چلیں پھر نہیں کیونکہ ہلنے سے نساہ پیدا ہو جاتا ہے اس کے پیتے ہی نہ سوئیں اور جب تک ہضم نہ ہو جائے کوئی دوسری غذا نہ کھائیں بوڑھوں کے لیے شہد کے ساتھ استعمال کرنا مفید ہے جوان کے مقابلہ بچوں اور بوڑھوں کو زیادہ نفع بخش ہے جب آنتوں اور معدے میں فضول جمع ہوں تو دودھ پینے سے دست آتے ہیں اور جب فضول خارج ہو جاتے ہیں تو قبض ہو جاتا ہے اور اس وقت بدن کی غذا بنتا ہے پیٹ میں قرح ہو تو دودھ بہتر ہے کیونکہ اس کا ہضم کرتا ہے خشکی کے سبب نسیان ہو تو نفع کرتا ہے غم و دوساں بھی مٹاتا ہے کثرت جماع کے سبب ضعف ہو تو دور کرتا ہے چیخ کو مفید ہے تپ و دق کے مریض کو بہت فائدہ بخش ہے وید بھی پرانے بخاروں میں مفید مانتے ہیں دودھ منہ کا ذائقہ شیریں کرتا ہے مزاج میں خوشی و فرحت لاتا ہے منی پیدا کرتا ہے بدن کو نرم اور فرہ کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے اور دل کو جگر کو تقویت دیتا ہے بھوک لگاتا ہے آرام اور صحت دیتا ہے صفر اور بادفع کرتا ہے لیکن بلغم کی پیدائش میں دودھ مددگار ہے۔

دودھ کا جھاگ

دیدوں کے مطابق بلغم اور صفر اور باد کو دفع کرتا ہے بدن کو نرم کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے خشکی اور پیاس مٹاتا ہے گردوں کو طاقت پہنچاتا ہے آنکھ کے لیے جرب ہے کھانسی دمہ اور دق کو مفید ہے۔ گامھن اور نئے بیانے ہوئے جانور کا دودھ اور خراب دودھ:

ایسے جانوروں کا دودھ خراب ہے جو حاملہ ہو اور خصوصاً جس کے بیانے کے دن قریب ہوں اور جو جانور نیا بیانے اس کا دودھ چالیس دن نہ پینا چاہیے اور جس حیوان کے حمل کی مدد سے نسان

سے زیادہ دنوں تک ہو اس کا دودھ بھی خراب ہے اور کھل وغیرہ کے کھانے سے جو دودھ پیدا ہو وہ گراں اور نافع بلغم ہے اور جانور کے تھنوں میں رات بھر جو دودھ رہے وہ صبح کو دہک کر پینا اچھا نہیں۔

جوش دیا ہو دودھ

ڈاکٹروں کے نزدیک اس کے ہضم کی مدت کچھ بڑھ جاتی ہے جوش دینے سے خورد بینی اجام اور جراثیم مر جاتے ہیں جو کہ مرض کا سبب بن سکتے ہیں خورد بینی اجام کو مارنے کے لیے دودھ کو دس منٹ تک 70 ڈگری سینٹی گریڈ یعنی 158 درجہ فارن ہائیڈ کی حرارت میں رکھنا کافی ہے۔

دیدوں کے نزدیک دودھ کو جوش دیں تو چہارم حصہ پانی ملائیں جب سب پانی جل جائے تو کام میں لائیں یونانیوں کا کہنا ہے کہ جوش کیا ہو اور زیادہ گاڑھا دودھ قابض ہے لیکن جوش کیا ہو خام سے بہتر ہے کیونکہ پیٹ کم پھلتا ہے جوش دینے اور شہد ملانے سے نفع کم ہو جاتا ہے یا ہضم دواؤں کے ساتھ نہیں دیدوں کے مطابق کچا اور ٹھنڈا دودھ زکام پیدا کرتا ہے گراں ہے ڈاکٹروں کے نزدیک جوش کیے ہوئے دودھ کی نسبت کچے دودھ میں دہنیت بہت عمدہ اور نرم حالت میں ہوتی ہے کچے دودھ کا ذائقہ خوش گوار ہوتا ہے فاسفورس اور کیمیشم کچے دودھ میں اپنی اصل حالت پر رہتے ہیں اور اس کی چکنائی جوش کیے ہوئے دودھ کے مقابلہ زد ہضم ہے۔

بہتر دودھ اس حیوان کا ہے جو جوان فرہ صحیح المزاج تندرست ہو وہ دودھ بہتر ہے جو بہت سفید ہو اس کے اجزا ایک سے ہوں اس میں ترش تیز لٹی یا بد بو وغیرہ نہ ہو اور جب ناخن پر قطرہ رکھیں تو جلدی نہ پھیلے اور چارہ وغیرہ اس حیوان کو برانہ کھلایا جاتا ہو اور وہ دودھ بہتر ہے جو تھنوں میں رات بھر نہ رہا ہو بلکہ دن میں جمع ہو اور دن میں ہی دودھ لیا جائے۔

دہی

مشہور و معروف ہے دودھ میں ضامن دیکے جمالیے ہیں بہتر دہی گائے کے دودھ کا ہے جو خوب جما ہو اور کسی قدر ترش بھی ہو اس کو چکا بھی کہتے ہیں۔

مزاج:

دید گرم بتاتے ہیں مگر یونانیوں کے نزدیک دوسرے درجے میں سرد تر ہے جتنا ترش اور پتلا ہوگا اسی قدر سردی زائد ہوگی جب اسے مکھن علاحدہ کر لیا جاتا ہے تو سرد و خشک ہو جاتا ہے۔

نوٹ:

بدن میں تراوٹ لاتا ہے پیاس کو اور گرمی کو تسکین دیتا ہے گرم مزاجوں کی باہ کو قوت دیتا ہے کیونکہ اس سے تری اور نفع پیدا ہوتا ہے سنی کو بڑھاتا ہے دیر ہضم ہے لیکن کھانے کو جلد ہضم کر دیتا ہے خلط خام پیدا کرتا ہے اس کو سر پر ملنے سے دماغ میں تری آتی ہے نیند آتی ہے روغن بادام اور روغن کدو کی طرح سر پر ملنے سے وہی تاثیر لاتا ہے چہرے کی خشکی سیاہی اور جھائیں دور کرنے کے لیے ملتے ہیں اس میں چھاچھ سے زیادہ غذائیت ہے کیونکہ اس میں چکنائی زیادہ ہے اور سب افعال میں اس کے قریب ہے اور وہ معدے میں اس وقت تک دھنواں نہیں بنتا جب تک کسی خلط غالب یا فساد پیدا کرنے والی سخت گرمی سے نہ ملے صفراوی اور خونی دستوں کو روکتا ہے پیچش میں لوٹک کی نرم کھجڑی کے ساتھ بے حد مفید ہے معدہ کی گرمی اور سوزش کو دور کرتا ہے پیٹ میں جلن ہو یا بھوک نہ لگتی ہو تو اس کے کھانے سے آرام ہوتا ہے وہی کی لمبی بہت مفرح مقوی قلب ہے پیاس اور گرمی کو دور کرتی ہے اگر اس کا کھن بالکل نکال کر اتنی مقدار میں کھلائیں کہ اچھی طرح ہضم ہو جائے تو تپ دق کو بھی زائل کر سکتا ہے سدہ اور خلط خام پیدا کرتا ہے سرد مزاج والوں کو اور ان کے معدے کو مضر ہے اس کی اصلاح سوٹھ، پودینہ، زیرہ، گرم معاجین اور ادراک ہیں۔

دیدوں کے نزدیک وہی بھوک بڑھاتا ہے چرب کیلا اور بھاری ہے سوزاک دور کرتا ہے بد ہضمی مٹاتا ہے قابض ہے قوت پہنچاتا ہے اس کو لگا تار کھانے سے بوا سیر کا خون بند ہوتا ہے اس میں پانی ملا کر کلیاں کرانے سے زبان کی سوزش دور ہو جاتی ہے وہی میں دو ماشہ کتیر ملا کے پانی سے جھا لگوٹے سے آنے والے دست رکھتے ہیں آملہ، پنواڑ کے بیج اور کتھے کو وہی میں پس کر لپ کرنے سے داد اور کھلی دور ہوتے ہیں جانفل کا نشہ اتارنے کے لیے وہی میں شکر ملا کر چٹاتے ہیں وہی میں گڑ ملا کر کھانے سے بادی کی پیاس دور ہوتی ہے کھٹا وہی باد دور کرتا ہے اور شیریں صفرا اور تلخ کیلا بلغم دور کرتا ہے وہی کو کپڑے میں نچوڑ کر پانی دور کر لیا جائے تو ایسا وہی باد اور صفرا اور بلغم دور کرتا ہے آنکھ کان اور گلے کو قوت دیتا ہے۔

گائے کا وہی ہضم کے وقت شیریں ہوتا ہے بھوک لگاتا ہے مقوی ہے باد صفرا اور بلغم کو دور کرتا ہے قوت گویائی میں اضافہ کرتا ہے مفرح قلب ہے۔

بکری کا دہی قابض اور سبک ہے اخلاطِ ثلاثہ کو دفع کرتا ہے اور ضیقِ انفس اور لاغری کو دور کرتا ہے بھوک لگاتا ہے بوا سیر کھانسی اور بلغمی امراض کو نافع ہے منگی اور دست بند کرتا ہے۔
 بھیڑ کا دہی بوا سیر کو اور باد کو اور بلغم کو دفع کرتا ہے زکام پیدا کرتا ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے بعض کے نزدیک صفاوی دستوں کو بند کرتا ہے لیکن کھانسی اور بلغم پیدا کرتا ہے۔
 بھیس کا دہی گرم ہے بلغم پیدا کرتا ہے باد اور صفاک دور کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے دیر ہضم ہے خون کو خراب کرتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے استخاضہ میں مفید ہے قوت گویائی بڑھاتا ہے پیاس دور کرتا ہے سنی پیدا کرتا ہے۔

ہاتھی کا دہی گرم و تلخ ہے دیر سے ہضم ہوتا ہے بھوک کم کرتا ہے باد و بلغم دور کرتا ہے۔
 اونٹنی کا دہی ہضم کے وقت کڑوا ہے دست لاتا ہے کھاری اور ترش ہے استسقا جزا م توج اور کرم شکم اور باد کو دفع کرتا ہے۔
 گھوڑی اور گدھی کا دہی خشک ہے اور باد و بلغم و صفا پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے شیریں ہے آنکھ کے درد میں بہت نفع بخش ہے باد و بلغم اور پیشاب زیادہ لاتا ہے۔

راب

شناخت:

گنے کے رس کا پہلا توام ہے اس سے کھانڈ تیار کی جاتی ہے اسے راب اس وقت تک کہتے ہیں جب تک اس سے شیرہ علاحدہ نہ کر لیا گیا ہو اور یہ تر حالت میں ہو جب شیرہ الگ کر لیا جاتا ہے تو یہ کھانڈ ہے۔

مزاج:

گرم و خشک۔

فوائد:

بدنی اعضا کو قوت دیتی ہے رتو ندھی کو نافع ہے ریاحوں کو تحلیل کرتی ہے مصفی خون ہے آنتوں میں حرارت پیدا کرتی ہے ہضم کو تیز کرتی ہے کھانا کھانے کے بعد تھوڑی مقدار میں استعمال کی

جائے تو غذا جلد ہضم ہو جائے صفرا سودا اور خون کو بڑھاتی ہے پسینہ خوب لاتی ہے گراں ہے پیشاب کا تھقیہ کرتی ہے بدن میں حرارت پیدا کرتی ہے اور روح کو قوت دیتی ہے کھانسی اور نزلہ کو مفید ہے طلق کو صاف کرتی ہے آواز کے بیٹھ جانے کو نافع ہے جالی صفات بھی اس میں موجود نہیں زخموں کو جلا بھراتی ہے اور غفوتوں کو دور کرتی ہے۔

رام پھل

شناخت:

ایک پھل ہے جس کا درخت آم کے بیڑ کے برابر ہوتا ہے تناس کا کافی موٹا ہوتا ہے اور بڑی شاخیں اس سے نکلتی ہیں یہ پھل شریفی سے مشابہ ہے فرق اتنا ہے کہ اس کا اوپر کا چھلکا صاف اور سرخ ہوتا ہے اور سخت ہوتا ہے اس کا گودا سفید اور بیٹھا ہوتا ہے لیکن اس میں تھوڑی بیک ہے بیج اس کا شریفی کے بیج سے کچھ بڑا اور سرخ رنگ کا ہوتا ہے اس کے پھول برسات کے موسم کے آخر میں پکتے ہیں اس کے درخت بنگال جنوبی ہند اور راجپوتانہ میں ہیں اس کے کچے سوکھے پھل سے کالا رنگ نکالا جاتا ہے اور تازہ پتوں سے ایک قسم کا نیل نکلتا ہے۔

مزاج:

پھل کا مزاج سرد تر ہے۔

فوائد:

قابض نفاخ اور دیر ہضم ہے طبیعت پر بوجھ پیدا کرتا ہے اخلاط کو متعفن کرتا ہے بخار لاتا ہے منی اور صفرا میں زیادتی کرتا ہے دیدوں کے نزدیک یہ پھل بلغم اور باد کو دور کرتا ہے تھوڑا مقوی ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے پیچش کو مفید ہے درخت کے دوسرے اجزاء کے لیے اور کھٹے ہیں بلغم اور بادی کو بڑھاتے ہیں بھوک کی خواہش، گرمی، پیاس صفرا بدن کی تکلیف اور دکھ اور بھوک مٹاتے ہیں اس کے درخت کی چھال بہت قابض ہے مقوی ادویہ میں اسے شامل کیا جاتا ہے جڑ کا جو شانہ دانتوں میں مسوزھوں کو مضبوط کرتا ہے دستوں کو روکتا ہے۔

رائسہ

شناخت:

ایک قسم کی غذا ہے جس کے تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کدو کو ابال کر وہی یا مٹھے میں ملا کر نمک مرچ ڈال کر زیرہ کا دھنگار دیتے ہیں اور کبھی دوسرے بقولات سے بھی بناتے ہیں بعض لوگ اس میں رائی بھی شامل کرتے ہیں۔

مزاج:

سرد و تر ہے۔

فوائد:

اگر رائسہ میں نمک بقدر ذائقہ شامل کر کے خشکے سے کھائیں تو جگر کی حرارت کو دور کرتا ہے اسہال کبدی کو بند کر دیتا ہے گرم مزاجوں کو مفید ہے معدے کی حرارت اور سوزش کو دور کرتا ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے مفرح ہے گرمی کے دنوں میں کھانے کے ساتھ اس کا استعمال اچھا ہے سرد مزاج والوں کے لیے رائسہ میں لہسن مرچ پودینہ اور زیرہ وغیرہ شامل کر لینا بہتر ہے جب کہ گرم مزاج والوں کو ان تمام چیزوں کی ضرورت نہیں پڑتی صرف نمک شامل کر لینا کافی ہے سرد معدے کو رائسہ نقصان پہنچاتا ہے کھانسی اور بلغم میں اضافہ کرتا ہے۔

رتالو

شناخت:

ایک ترکاری ہے گول اور لمبی جڑ ہے کسی کارنگ سفید ہوتا ہے کسی کا سرخ اس کے پتے اردی کے پتوں سے بڑے اور اس کے مشابہ ہوتے ہیں اس کی ایک گانٹھ گول ذرا لمبی نکلتی ہے جو کرنے لیمو کے برابر قد میں ہوتی ہے اسے کاندو یا پنڈالو کہتے ہیں اور جو کاندو سے بھی لمبی ہوتی ہے اور پوست سرخ یا سفید ہوتا ہے اس کو رتالو کہتے ہیں دونوں قسمیں گوشت میں مزہ دار ہوتی ہیں اردی سے زیادہ لذیذ اور نخت ہوتا ہے۔

مزاج:

سرودتر ہے ارووی کو قیاس کر کے اس کو بھی گرم کہہ سکتے ہیں مگر کھار اس میں کم ہوتا ہے کھلی اس سے بھی ہاتھوں میں پیدا ہو جاتی ہے۔

فوائد:

صفر اور حرارت کو دور کرتا ہے مٹی اور قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے بدن کو فریہ اور موٹا کرتا ہے حالانکہ قابض ہے لیکن اجابت کھل کر ہوتی ہے ریاح بہت اور غلیظ پیدا کرتا ہے موافق ہے آنٹوں میں پھسلن پیدا کرتا ہے اس کے کثرت استعمال سے پیٹ میں قرقر مروڑ اور اینٹھن ہو جاتی ہے قویج میں مضربے بھوک کم کرتا ہے دیر ہضم ہے اس کی اصلاح گوشت اور گرم مصالحہ اور گھی سے کی جاتی ہے۔

روم پھل

شاخت:

اس کے درخت بنگال اور مالک متحدہ اور دکن اور برما اور شرق کی سرزمین میں سہلنت سے سنگھاپور تک، کماؤں اور گڑھوال سے مشرق کی جانب تک پہاڑ کی تلپٹی میں بہت ہوتے ہیں لیکن ہندوستان کے شمالی اور مغربی میدانوں میں کم ہیں یہ ایک اوسط بلندی کا پھل ہے اس کا تنا چھوٹا سیدھا اور موٹا ہوتا ہے اس کی شاخیں چوڑی پھیلتی ہیں چھال موٹی اور کھردری چمکدار ہوتی ہے اس کے پتے آٹھ دس انچ لمبے کٹواں کنارے دار ہوتے ہیں جب وہ پرانے پڑ جاتے ہیں تو تب کڑے پڑ جاتے ہیں اس کے پتے موسم بسنت میں نہیں گرتے ہیں اس کے خوشبودار پھول لگتے ہیں اس کا پھل بڑا ہوتا ہے جس کا قطر چار انچ کا ہوتا ہے اس کا چھلکا سخت ہوتا ہے اس کے پیپ دار مغز میں بہت سے بیج ادھر ادھر گڑے رہتے ہیں یہ پھل کھٹا اور جہرا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم ہے۔

فوائد:

پختہ پھل کھانے سے بھوک لگتی ہے بخار کی گرمی دور کرنے کے لیے اس کے رس میں مسری اور پانی ملا کر پلاتے ہیں اس کے پھل کے رس میں شہد ملا کر پلانے سے کھانسی دور ہوتی ہے اس کا پھل مسکن و مفرح ہے اس کی چھال اور پتے قابض ہیں دست روکنے کے لیے اس کے پتوں کا جو شانہ پلاتے ہیں پھل اس کا ملین شکم ہے لیکن کثرت سے کھانے سے دست لاتا ہے کچھ لوگ کچا اور کچھ بال کر کھاتے ہیں۔

ریگ ماہی

شاخت:

ایک قسم کی مچھلی ہے ریت میں ملتی ہے شکل گرگٹ سے مشابہ ہوتی ہے اس کی جلد نہایت آبدار ہوتی ہے اور اس پر سقے نمودار ہوتے ہیں یہ ریت میں اسی طرح پھرتی ہیں جیسے پانی میں دیگر مچھلیاں تیرتی ہیں ریت کے اندر گہرائی تک گھس جاتی ہیں نواحی بغداد، سندھ اور مارواڑ میں پیدا ہوتی ہیں معاجین میں سفقور کی جگہ استعمال ہوتی ہے عربی میں سکتہ الصید کہتے ہیں حالانکہ یہ غلطی ہے اور سکتہ الصید اور سفقور دونوں ریگ ماہی سے مختلف جانور ہیں جو پانی میں رہتے ہیں یہ مچھلی ہر سال ایک مرتبہ بارش کے موسم میں چند روز کے لیے ظاہر ہوتی ہے اس زمانے میں اس کو پکڑ کر خشک کر لیتے ہیں انسان کی طرح اس کے نر اور مادہ باہم جفتی کرتے ہیں اور اسی طرح جفتی کے دوران کافی مدت تک رہتے ہیں یہ کمال قوت باہ پر دلالت کرتا ہے۔ موسم ربیع میں مستی کے زمانے میں اس کی کان کی لو سے ایک قسم کا جھاگ نکلتا ہے اور پانی پر تیرتا ہے اسے لوگ جمع کر لیتے ہیں اس کو مستی کے دنوں میں آسانی پکڑ کر نمک لگا کر دھوپ میں سکھا لیتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

انڈے کی زردی کے ساتھ نہایت مقوی باہ ہے باہ کے نسخوں میں اسے شامل کرتے ہیں ذکر کو سخت کرتی ہے قوت باہ میں سفقور سے بڑی ہوتی ہے لعوظ بہت بڑھاتی ہے شہوت زیادہ کرتی

ہے کہتے ہیں کہ ایک رتی سکتہ الصيد کے جھاگ انڈے کی نیم برشت زردی یا مرغ کے شوربے میں ملا کر کھانے سے باہ میں بہت طاقت آتی ہے اور یہ جھاگ اس کے گوشت سے بہت قوی ہوتے ہیں ایسا سمجھا جاتا ہے کہ زمردوں کی باہ کو قوت دیتا ہے اور مادہ عورتوں کی باہ کو قوت پہنچاتی ہے بعض کے نزدیک مادہ قوت باہ کے حق میں بالکل بے اثر ہے اس سے نہ مرد کو باہ ملتی ہے اور نہ عورت کو سرد مزاجوں کو بہت موافق ہے بدن میں حرارت اور خون پیدا کرتی ہے بلغم کو دفع کرتی ہے کھانسی نزلہ اور دم کو مفید ہے معدہ کو مضربے نمک لگا کر سکھا لینے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

ریوڑی

مشہور چیز ہے مقشترل اور کھانڈ یا مقشترل اور گڑ سے بھی بنائی جاتی ہے۔

مزاج:

شکر کی ریوڑی معتدل ہے۔

فوائد:

جوانوں اور عمر رسیدہ لوگوں اور بوڑھوں کو موافق ہے گرم کھانسی کو دور کرتی ہے شکر کی ریوڑی گرم اور سرد مزاج والوں کو موافق ہے گڑ کی ریوڑی زیادہ گرم ہے گرم مزاج والوں کو نقصان پہنچاتی ہے سرد مزاج والوں اور بوڑھوں کو مفید ہے درد سر پیدا کرتی ہے صفرا بڑھاتی ہے خاص کر جوان لوگوں میں ریوڑی میں تل شامل ہونے کی وجہ سے کھانسی سینے کے امراض اور پھیپھڑوں کو نافع ہے حلق کو صاف کرتی ہے بلغم دور کرتی ہے غذائیت اس میں کافی ہے لیکن ثقیل ہے معدے کو ڈھیلا کرتی ہے اور پیشاب زیادہ آنے کو روکتی ہے مثانہ کو قوت دیتی ہے سردی کے سبب پیشاب بار بار اور قطرہ قطرہ آتا ہو تو اسے فائدہ کرتی ہے بدن کو فریبہ اور قوی کرتی ہے جالی ہے معدے و امعا کا تحقیقہ کرتی ہے۔

زرد آلو

شاخت:

ایک مشہور پھل ہے چھوٹے سے نوکیلا آزد کی برابر اور سفیدی مائل ہوتا ہے آزد سے اچھا ہوتا

ہے ٹھنڈے ممالک میں پیدا ہوتا ہے اس کی گٹھلی میں میگ نکلتی ہے جو بعض میں تلخ اور بعض میں کڑوی ہوتی ہے ہر ایک ان میں سے الگ الگ نام سے پکارا جاتا ہے اسی کو خشک کرنے کے بعد خوبانی کہتے ہیں ذائقہ کے اعتبار سے اس کی تین قسمیں ہیں شیریں، ترش اور کھٹ مٹھا، بعض اطبا نے زرد آلو کو مٹھش کہا ہے شیریں قسم میں غذائیت بہت ہے سب سے بہتر ارمنی، پکا اور شیریں ہے چھلکانازک، ہواور گٹھلی کی میگ شیریں ہواور سردار ہواور اچھا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں سرد تر ہے۔

فوائد:

سردوں کو کھولتا ہے ملین ہے پاخانہ کھل کر نرم ہوتا ہے ورموں کو بھی ڈھیلا کرتا ہے اس کو پانی میں بھگو کر مل چھان کر پینے سے پیاس دور ہوتی ہے خون و صفرا کی حدت کو تسکین دیتا ہے معدے کا ورم دور کرتا ہے کھٹ مٹھا بکثرت ڈکاریں آنے کو روکتا ہے آزد سے زیادہ معدے کو موافق ہے معدے میں سردی کے سبب ڈھیلا پن لاتا ہے صفراوی بخاروں میں اس کو کھلا کر اوپر سے پانی میں شہد حل کر کے گٹھنا کر کے پلا دیں قے کی راہ اخلاط کرائی اور نگاری نکل کر بخار زائل ہو جاتا ہے اور مجرب ہے اس سے بننے والا خون جلدی فاسد ہو جاتا ہے زیادہ کھانے سے تازہ زرد آلو معدے میں سکز کر خراب ہو جاتا ہے اس لیے بخار آنے لگتا ہے اور نفخ و قویج پیدا کرتے ہیں زرد آلو کو کھانا کھانے سے پہلے کھانا بہتر ہے اس سے جلد معدے سے نیچے اتر جاتا ہے غذا کے بعد کھانے سے فاسد ہو جاتا ہے اور غذا کو بھی فاسد کر دیتا ہے اس کے اوپر برف پانی نہ پینا چاہیے اس کے کھانے سے کوئی نقصان پیدا ہو جائے تو قے کرائیں اور چند روز ہڑیا سونف کھلا کر بدن کا تنقیہ کر دیں یا اس کو کھانے کے بعد ^{شکریہ} چائیں چاٹ لیں۔

زرد آلو کے پتے جوش دے کر پینے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں پیشاب زیادہ آتا ہے ان کو جوش دے کر ورم کو دھارنے سے اتر جاتا ہے خشک پتوں کا 7 ماشہ سفوف کھلانے سے پرانے دست رک جاتے ہیں تلخ زرد آلو کے پتوں کا رس کان میں ڈالنے سے کیڑے مر جاتے ہیں

اس کے درخت کے پھول ملطف ہیں پھولوں کو پیس کر زخم پر چھڑکنے سے خون بھی رک جاتا ہے اور ان کو جوش کر کے صاف کر کے پانی پینے سے باطن سے خون آنا بند ہو جاتا ہے۔
 زرد آلو سرد مزاج لوگوں، ضعف معدوں اور بوڑھے لوگوں کو مضرت ہے اس میں کھانڈ مصطکی
 انیسون اجوائن جوارش کسوتی، سویڈ وغیرہ سے کوئی ایک شامل کر کے کھائیں تو مضرت دور ہو جائے۔

زمین قند

شناخت:

ترکاری میں داخل ہے ایک قسم کی جڑ ہے اس کی دو قسمیں ہیں ایک جنگلی غذا کے طور پر استعمال نہیں ہوتی اس کا رنگ اوپر سے سیاہ ہوتا ہے اور ہاتھ کو چھو جانے سے کھلی پیدا کرتی ہے دوسری قسم کھانے کے کام آتی ہے یہ جنگلی سے چھوٹی ہوتی ہے یہ اندر سے سفید یا بھگ سیلی ہوتی ہے کبھی باہر سے سرخ اور اندر سے سفید ہوتی ہے یہ زبان میں کھلی ڈالتی ہے اس لیے پہلے اسے اہلی کے پتوں میں ڈال کر ابال لیتے ہیں پھر پکاتے ہیں جوش دینے سے اس کے کھاری اجزا بھی دور ہو جاتے ہیں اگر اس پر مٹی تھیز کر ایک پہر تک تنور میں رکھ کر پھر چھلکا چھٹا کر تنہا یا گوشت کے ساتھ پکائیں تو لذیذ اور بے حدت و بے اذیت ہو جائے یعنی بغیر جوش دیے یا بھلہلائے مزہ دار نہیں ہوتا اور ضرر بھی پہنچاتا ہے اگر کسی معجون میں ملائیں تو چھلکا اتار کر چند روز سائے میں رکھ کر خشک کر کے پھر جوش دے کر شامل کریں۔

مزاج:

گرم و خشک ہے لیکن جنگلی گرمی اور خشکی میں بڑھا ہوا ہے۔

فوائد:

یونانی اطباء کے مطابق بھوک بڑھاتا ہے بلغم کے فساد کو دور کرتا ہے بلغمی امراض اور بوا سیر کو نافع ہے مقوی باہ ہے قونج اور پینٹ کے درد کو مفید ہے غذا نیت کم ہے سدہ پیدا کرتا ہے قابض ہے تھوڑا سا صفر پیدا کرتا ہے اس کے بیڑ کی ساق بھی بوا سیر دور کرتی ہے اور صفر پیدا کرتی ہے ضعف معدہ والوں کو دیر ہضم ہے چھتولہ سے زائد نہ استعمال کریں۔ مہربات اکبری میں لکھا ہے کہ ہر روز ساڑھے دس ماشہ زمین قند لے کر تین چار ٹکڑے کر کے گھی میں آلود کر کے ورم طحال کے مریض کو

نگو ادیس اور چودہ دن تک ایسا ہی کریں اور بادی وترش چیزوں سے پرہیز کرائیں مرض بالکل جاتا رہے گا۔ نکلہ ہندی میں ہے کہ اس کا اچار دافع بواسیر کے لیے بے نظیر ہے ویدوں کے نزدیک زمین قدر مقوی ہاضمہ خشک کھیلا، چرپرا، بھوک بڑھانے والا ہاضم اور ہلکا ہے قوی تلجی اور بواسیر کو نافع ہے کھلی پیدا کرتا ہے اس کا گودا اور بیج جلن پیدا کرتے ہیں لیکن کھیا پر لگانے سے اس کا درد ہوتا ہے اس کا اچار گرمی اور بادی کو مفید ہے اس پر گارا لپیٹ کر بھون کر نمک اور تیل ملا کر کھلانے سے بواسیر ٹھیک ہو جاتی ہے اس کی ترکاری مقوی ہے املی کے ساتھ پکا کر کھانے سے بواسیر کا خون رکتا ہے کچا زمین قدر کھانے سے زبان میں کانٹے پڑ جاتے ہیں اسی لیے پکتے وقت املی ڈال دیتے ہیں اس کو پکا کر لیپ کرنے سے حشرات کا زہر اتر جاتا ہے اس کو لگانے سے آنکھ کی گہائی اور درد دور ہوتا ہے۔

زیتون

شاخت:

ایک بڑا درخت ہے بستانی، صحرائی اور کوہی ہوتا ہے چالیس برس کی عمر میں پھلتا ہے اور ہزار برس تک رہتا ہے اس کے پھل بیضاوی اور بیر کی طرح ہوتے ہیں کچے پھل رنگت میں گہرے سبز اور جب گدرا ہو جاتے ہیں تو رنگت سرخ یا قوی ہو جاتی ہے پک کر پھل سیاہ پڑ جاتے ہیں پھل کے اندر گٹھلی ہوتی ہے پتے امرود کے پتوں سے مشابہ اور گول ہوتے ہیں۔

مزاج:

لکڑی اور پتے دونوں سرد و خشک اور قابض ہیں بعض کے نزدیک بیڑ کے تمام اجزا سرد تر اور خشک اور قابض ہیں اس کا پکا ہوا پھل اعتدال کے ساتھ گرمی رکھتا ہے اور کسی قدر قابض بھی ہے۔

فوائد:

زیتون کے پھلوں کا رس نکال کر تانبے کی دہلیجی میں جوش دیں یہاں تک کہ شہد کی طرح گاڑھا ہو جائے یہ گاڑھا رس ان تمام امراض کو نافع ہے جن کو رسوت نافع ہے اس کی گٹھلی کا مرض چربی اور گیہوں کے آنے کے ساتھ ناخنوں پر لگانے سے چچک کے اور پھوڑے پھنسیوں کے نشان مٹتے ہیں اور خراب زخموں کو اس کا لیپ پھیننے سے روکتا ہے اگر شہد کے ساتھ لیپ کریں تو

کھرنڈ کو دور کر دیتا ہے اور پھوڑوں کا میل اور مواد صاف کر دیتا ہے آگ سے جلنے پر کچا زیتون نہیں کر لگانے سے آبلہ نہیں پڑتا سر پر ملنے سے سر کی بھوسی دور ہو جاتی ہے کچا پھل تنہا یا شراب کے ساتھ سر کا درد دفع کرتا ہے جلا کر اکھ شہد میں ملا کر دال الشلب، دالمجہ گنج اور پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے نفع ہوتا ہے نسیان کو دور کرتا ہے لیکن زیادہ کھانے سے درد اور بے خوابی پیدا ہو جاتی ہے کچے پھل کا رس خوب جوش دے کر کیڑا کھائے دانت پر لگانے سے دانت اکڑ جاتا ہے اگر کچا پھل پانی میں جوش کر کے لیاں کرائیں تو قلاع سفید کے زخم ٹھیک ہو جائیں اور مسوڑھے مضبوط ہو جائیں اور مسوڑھوں کو کھنٹے گلٹے اور سزنی سے روک دے پکا ہوا زیتون سیاہ سلگا کر دھونی حلق میں دینے سے پھیپھڑے کے مرض اور دے کو فائدہ ہوتا ہے۔ شیخ کے مطابق زیتون سے بدن کو غذا کم پہنچتی ہے بعض کہتے ہیں کہ سیاہ میں دوسروں سے زیادہ غذائیت ہے مگر معدے میں جلد فاسد ہو کر سودا بن جاتا ہے تازہ سرخ معدے کو ڈھیلا کرتا ہے مٹکی پیدا کرتا ہے اس کے بعد سر کہ یا کاجھی کھالینے سے نفع ہوتا ہے پرانا دیر میں ہضم ہوتا ہے کچا پھل معدے کے اجزا کو قوت دیتا ہے اس کو سر کے میں ملا کر کھانے سے صفر کو نفع ہوتا ہے سداب کے ساتھ جوش دے کر پینے سے پیٹ کی مروڑ کیزے اور قوٹج ورمی کو نفع ہوتا ہے سرخ پھل کا ضیاندہ لے کر روئی اس میں ترکیب کے رحم میں رکھنے سے سیلان رکھتا ہے اس کے جوشاندہ کا حقنہ آنسوؤں کے زخم ٹھیک کرتا ہے۔

زیتون کے پھل کا مرہ کھانے سے پاخانہ نرم ہوتا ہے اگر اس کو 20 تولہ گرم پانی کے ساتھ کھالیں تو خوب خواست آجائیں اس کا اچار بھوک بڑھاتا ہے معدے کے منہ کو قوت دیتا ہے خلط قابض پیدا کرتا ہے کچے پھل کا اچار بھوک بڑھاتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے اچار کھانا کھانے کے وقت کھانا بہتر ہے سادہ زیتون کی بہ نسبت اچار سے ضرر کا کم خطرہ رہتا ہے۔

زیتون کے درخت کے پتے باغی اور جنگلی ہونے سے علاحدہ علاحدہ خواص و فوائد رکھتے ہیں اور مشترک بھی۔ زیتون کے پتے سکھا کر پیس کر بدن پر ملنے سے پسینہ کا آثارک جاتا ہے اس کے سفوف کو شہد میں ملا کر لگانے سے داء خس کو نفع ہوتا ہے جنگلی قسم کے پتوں کا ضاد جمرہ اور پتی اور کھلی اور داد و بلہ کو نافع ہے خواب زخموں کا مواد سکھا دیتا ہے آتشک کو اس کا لیپ مفید ہے ہر قسم کے زیتون کے پتوں کا لیپ آنکھ کے کونے کے ناصور کو مٹاتا ہے اس کے پتوں اور لکڑی اور پھل کا

جوشاندہ در دسر اور شقیقہ اور ترخشک کھجلی کو نافع ہے جنگلی قسم کے پتوں کا رس کان میں ڈالنے سے کان کی پیپ اور سواد دور ہوتے ہیں اور درد میں بھی کمی آتی ہے اگر پتوں کا رس لے کر ہوزن شہد ملا کر پکائیں اور گنگنا کان میں چکائیں تو بہرے پن اور کان میں بخارات اور ہوائے باطنی کے سبب سے آوازوں کے ہونے کو نفع ہوتا ہے کان کی پھنسی بھی دور ہوتی ہے اس کو آنکھوں کی دوا میں بھی ڈالتے ہیں زیتون کے پتوں کا رس آنکھ کے ڈھیلے کے باہر کی طرف نکلنے ابھرنے کو نفع بخشتا ہے قرینہ کا زخم بھرتا ہے اور نوازل کا پانی روکتا ہے اس کے پتوں کا پانی سموط کرنے سے بچوں کا بھینگا پین جاتا رہتا ہے اس کے پتوں کو سر کے میں جوش کر کے کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد مٹاتا ہے منہ آجائے تو اس کے پتوں کے چابنے سے نفع ہوتا ہے عرق النسا کا عارضہ ہو تو ایسا کریں کہ جنگلی زیتون کے بیڑ کے پتے جلا کر سر کے یا سبکی کے ساتھ اس ترکیب سے استعمال کریں کہ پاؤں کے باہر کی جانب کوٹھنے سے اوپر کو چار انگل کی برابر چیر کر اس پر ان کا لپ کر دیں اور یہاں تک رہنے دیں کہ زخم پڑ جائے پھر دوا کو چھڑا دیں بہت سا سواد وہاں سے نکل جائے گا اور مرض جاتا رہے گا اس کے بعد زخم کے اندمال کی ترکیب کریں اس کے جوشاندے سے حقن کرنا بھی عرق النسا کو نافع ہے گھر میں ان کا جوشاندہ چھڑکنے سے پسومر جاتے ہیں اور کیزے مکوڑے بھاگ جاتے ہیں۔

زیتون کے درخت کے پھول اور پتے اور نرم لکڑیاں جلائی ہوئی آنکھ کی دواؤں میں توتیا کا بدل ہیں اس کو جلانے کی ترکیب یہ ہے کہ شہد لگا کر برتن میں رکھ کر اس کے اوپر سے کپڑی مٹی کر کے تنور میں یا چولہے میں رکھ دیا جائے۔

زیتون کے درخت کی لکڑی کو آگ پر رکھیں اور جو رطوبت ٹپکے اسے جمع کر لیں اس کے لگانے سے کھجلی اور دادر کی بھوسی جاتی رہتی ہے گنج کو بھی نفع ہوتا ہے۔

درخت کی جڑ اور پتوں کا جوشاندہ نیم گرم لے کر کلیاں کرنے سے سردی کا درد دسر جاتا رہتا ہے اور اس جوشاندے سے سر کو دھونے سے زکام مٹتا ہے دماغ کی رطوبت خشک اور تحلیل ہوتی ہیں اور ناک کی راہ بہہ جاتی ہے اس کی جڑ کو بچھو کے کانٹے ہوئے مقام پر باندھنے سے زہر اتر جاتا ہے۔

زیتون کا تیل

شناخت:

زیتون کے پختہ پھلوں کو دبا کر نچوڑنے سے جو تیل نکلتا ہے اس کو عربی میں ریت عذب کہتے ہیں اور جب مطلق روغن زیتون یا زیت بولتے ہیں تو یہی مراد ہوتا ہے وہ ہلکے زرد رنگ کا سفیدی مائل ہوتا ہے اور ذائقہ روغن ہوتا ہے چھ برس پرانا ہونے پر اسے زیت العتیق کہتے ہیں اور جو خام پھلوں سے نکالا جائے وہ زیت الافاق کہلاتا ہے تیل نکالنے کی تدبیر یہ ہے کہ زیتون کے پھلوں کو ایک برتن میں بھر کر دھوپ میں یا گرم تنور میں رکھ دیں جب وہ مرجھا جائیں تو گھٹلی سمیت کوٹ کر نچوڑ لیں۔ روغن نکل آتا ہے دوسری ترکیب میں جوش دے کر روغن حاصل کرتے ہیں اور تیسری ترکیب میں بیسواں حصہ نمک کے ساتھ کوٹ کر نچوڑ لیں اس سے تیل اور پانی حاصل ہوتا ہے تیل اوپر تیرتا ہے اس کو اتار لیتے ہیں روغن زیتون کھانے کے کام آتا ہے اس سے صابون بھی بنتے ہیں بہتر وہ ہے جو بیجوں کی بیٹگوں سے نکالا جائے اس کو بدن پر ملنے سے کچھ ہی دیر میں جذب ہو جاتا ہے اور اگر پانی میں ڈالیں تو پانی کا رنگ دودھیا ہو جاتا ہے روغن نکالنے کے بعد بچے پھوک کو زیار کہتے ہیں سات سال پرانا روغن زیتون روغن بلساں کی طرح کام کرتا ہے روغن زیتون کی قوامت چار ہزار سال تک باقی رہتی ہے جتنا پرانا ہوتا جائے بہتر ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے پرانا پڑنے پر گرمی بڑھ جاتی ہے اس کا پھوک یعنی زیار پہلے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

بچے ہوئے پھلوں کا تیل پٹھوں کی سردی دور کرتا ہے ان کو طاقت دیتا ہے بلکہ اکثر اعضا کو قوت دیتا ہے درموں کو تحلیل کرتا ہے پیٹ کے کیڑے مار کر نکال دیتا ہے آنٹوں کی سردی قوت بخور اور نفع کو مفید ہے سردی کے سبب بدن یا جوڑوں میں درد ہو تو مالش سے آرام ملتا ہے اس کو مرہم میں شامل کرنے سے زخم جلد بھر لاتا یا بخارج خارج کرتا ہے سدہ نکالتا ہے بلغم دور کرتا ہے فالج استرخا اور رعشہ میں مفید ہے آنکھ میں لگانے سے قوت بینائی بڑھاتا ہے نزلہ کا پانی اترنے سے روکتا ہے

جائے کوکھاٹ دیتا ہے بالوں کو جھڑنے اور سفیدی آنے سے روکتا ہے اس کی مالش سے ٹوٹی ہوئی ہڈی جڑ جاتی ہے جمرہ، داد، پتی، خارش اور زخموں کو بہت نافع ہے۔ جنگلی قسم کا تیل پیپ دار پھوڑوں کو بہت نافع ہے تیل کی مالش سے درد اور بھوسی زائل ہوتے ہیں دھلے ہوئے روغن زیتون کو چہرے پر ملنے سے اس کی رونق بڑھتی ہے مرگی کو نفع ہوتا ہے مقعد پر ملنے سے بھی مرگی کو آرام ہو جاتا ہے جنگلی قسم کا تیل درد اور زکام کو نافع ہے کان میں پانی بھر جائے تو اس کے ڈالنے سے نکل جاتا ہے آنکھ میں لگانے سے کھجلی جالا اور سلاق کو نفع ہوتا ہے آنکھ سے نزلہ کا پانی بہنا روکتا ہے مسوڑھوں پر ملنے سے دانتوں کو مضبوط کرتا ہے کھانے سے قبض دور ہوتا ہے دواؤں کی قوت اور زور کو گھٹاتا ہے پھنسنے ہوئے ہاتھ پر ملنے سے ٹھیک ہوتے ہیں پیشاب اور پسینہ زیادہ لاتا ہے پتھری توڑتا ہے گھٹیا، عرق النساء اور وجع الورك کو نافع ہے سردوں یا درم سے قوت لچ ہو جائے تو دوسری ادویہ کے ساتھ روغن زیتون ملا کر حقن کرنے سے فائدہ ہوتا ہے آنتوں کی جلا ہوتی ہے پیچش کو نفع ہوتا ہے پیٹ پر اس کی مالش سے استسقا کو نفع ہوتا ہے اس کو گرم کر کے بچھو کے کانٹے ہوئے مقام پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے زہریلی دوا کھالی گئی ہو تو روغن زیتون پینے سے زہر کا اثر دفع ہوتا ہے یا قے آ کر اثر اس کا باطل پڑ جاتا ہے اعضا کو سردی کا صدمہ پہنچ گیا ہو تو اس کی مالش سے نفع ہوتا ہے اس کی گاد یا تلچھٹ گرم درموں اور غدود کو تحلیل کرتی ہے خارش مٹاتی ہے نرم درموں کو تحلیل کرتی ہے۔

کچے زیتون کا تیل نہایت قابض ہے معدے کو قوت دیتا ہے اور تندرست لوگوں کے زیادہ موافق ہے ریاح کم کرتا ہے بدن کو فرہ اور قوی کرتا ہے اخلاط کو صاف کرتا ہے سدے کھولتا ہے چہرے پر ملنے سے جلد کا رنگ نکھارتا ہے۔

اس کی کھلی جسے زیتار کہتے ہیں ضماد سے درم تحلیل ہو جاتے ہیں درد کو سکون ملتا ہے لاغر اور خشک بدن کے مناسب ہے ناصور اور پھوڑے اس سے بھرتے ہیں کھجلی کو بہت مفید ہے اس کو گھٹیا نفرس اور استسقا پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے لگانے سے آنکھ کے نزلے کا پانی تحلیل ہو جاتا ہے طحال کے درم کو بھی تحلیل کرتا ہے کھلی جتنی پرانی ہوتی ہی عمدہ ہے۔

ساہودانہ

شاخت:

اسے ساہودانہ بھی کہتے ہیں ساہوگانام کا ایک درخت ہوتا ہے اس کو کاٹ کر اس کے اندر کے گودے کو نکال کر خشک کرنے سے ساہودانہ ملتا ہے اس کا دانہ گول بے بو اور بے مزہ اور بے رنگ ہوتا ہے ایسا بھی کہنا ہے کہ ساہو کے درخت کی ٹہنیاں کاٹ کر انھیں پانی میں کوٹے بھگوتے اور دھوتے ہیں ان کا جوست نکلتا ہے اسی کو چھلنی سے گرم تو دوں پر چھانتے ہیں وہ بھن کر دانے دانے ساہو جاتا ہے اور ساہودانے کے نام سے بلتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم اور پہلے میں تر ہے۔

فوائد:

سارے بدن کو طاقت دیتا ہے مقوی باہ ہے ذکر کی ایسا دگی کو بڑھاتا ہے بدن کو فرہ اور موٹا کرتا ہے اس سے اجابت کھل کر ہوتی ہے اگر تازہ دودھ میں کھیر کی طرح پکا کر کھائیں اور اگر دودھ موافق نہ ہو پانی میں پکا کر شکر ملا کر کھائیں تو بیماروں کی طبیعت کے موافق ہے کیونکہ بہت سبک ہے بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور ہضم ہونے میں ہلکا ہے جسم کو تراوٹ دیتا ہے مسکن بھی ہے پیاس اور بدن کی حرارت کو کم کرتا ہے دماغ کی خشکی کو دور کرتا ہے مفرح ہے پیٹ کی گرمی اور بے چینی کو دور کرتا ہے۔

سار پھل

شاخت:

محیط میں ہے کہ زبان کنزی کا نام ہے اس کا ذائقہ کڑوا شیریں اور بکسا ہوتا ہے قبض پیدا کرتا ہے یہ دوا بلغم باد اور سستی دور کرتی ہے بوا سیر اور زخموں کو نافع ہے خون پہنے کو روکتا ہے گلکھٹ پرکاش میں لکھا ہے کہ سار پھل سارا مل کا نام ہے اور سارا مل میں سنگترے کا نام بتایا ہے۔

نوامہ:

ہاشم ہے بھوک بڑھاتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے مفرح ہے پیاس دور کرتا ہے۔

سپاری

شناخت:

ایک درخت کا پھل ہے اس کے درخت بنگال آسام سلہٹ پنجھی گھاٹ میسور اور دکن کے علاقوں میں ہوتے ہیں 6 سے 8 میٹر لمبے اور 2 بالشت قطر ہوتا ہے سر پر شاخیں ناریل کی طرح لیکن ان سے چھوٹی ہوتی ہیں اور پتے بھی ناریل کے پتوں کی طرح ہوتے ہیں اس سے ایک قسم کا گوند بھی نکلتا ہے جس کو بعض لوگ موزس کی جگہ کام میں لاتے ہیں پھل گچھوں میں آتے جو کھجور کے گچھوں کی طرح اور ان سے چھوٹے ہوتے ہیں دانوں کی چھال خالی میں ہری ہوتی ہے پک کر سرخ ہو جاتی ہے اور خشک ہونے کے بعد سیاہ ہو جاتی ہے پکنے پر گچھوں کو کاٹ لیتے ہیں دانوں کو جدا کر کے خشک کر کے جو اچھی طرح پکے ہوتے ہیں پانی میں اباتے ہیں اور پوست جدا کر لیتے ہیں ایسی سپاری چھالیہ کہلاتی ہے پھر دانوں کو کھال لیتے ہیں جو سپاری بخوبی نہیں پکنے پاتی اور پوست جدا نہیں ہوتا وہ کہہ سپاری کہلاتی ہے عام طور پر چار قسم کی سپاری مشہور ہیں:

- 1- سرخ سیاہی مائل مخروطی شکل کچھ گولائی کے ساتھ اور نہایت بکسی اور تھوڑی سی تلخی بھی، اس کو چکنی کہتے ہیں اور اسے منجنوں میں ملاتے ہیں۔
 - 2- تیرہ رنگ چھٹی اور کم بکسی کو چکنی کہتے ہیں بعض آسودہ آدی پان کے ساتھ یا تنہا کھاتے ہیں۔
 - 3- اوپر سے رنگ سرخ دانہ بڑا اندر سے رنگ سفید اس کو سپاری چھالیہ کہتے ہیں یہ عموماً پان کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔
 - 4- مخروطی شکل لمبی تھوڑی سی نرم اور کسی قدر چکنی مزہ کچھ کھوپرے کا سا ہوتا ہے اسی لیے کھوپرے سپاری کہتے ہیں یہ کم ہوتی ہے۔
- بازاروں میں ملنے والی سپاری کی تفصیل اس طرح ہے:
- 1- چکنی سپاری جو مذکورہ ہی ہے۔

2- سرخ سفیدی مائل جس کو برہ سپاری کہتے ہیں اس کی بھی تین قسمیں ہیں:

(الف) چھوٹا دانہ اور صنوبر کی شکل کا جسے مائک چندی کہتے ہیں۔

(ب) بڑا دانہ اور چپٹا اس کو جہازی کہتے ہیں۔

(ج) دونوں سے بڑا اور سفید دانہ اور نرم کھوپرے جیسا مزہ ہو اس کو دھنا چبول کہتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجے میں سرد و خشک۔

فوائد:

بھوک پیدا کرتی ہے بلغم صفر اور سودا کے فساد کو مٹاتی ہے خاص کر شراب میں جوش کی ہوئی منہ کو صاف کرتی ہے معدہ کی سوزش کو نافع ہے دستوں کو بند کرتی ہے قابض ہے رال بننے اور منہ کی رطوبت کو خشک کرتی ہے مسوزھوں اور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتی ہے پٹھوں کو قوت دیتی ہے دانتوں سے خون بننے کو روکتی ہے گرمی کے سبب درد ہو تو دفع کرتی ہے دل معدہ باہ اور ڈھیلے اعضا کو قوت دیتی ہے پسینہ بند کرتی ہے پیشاب لاتنی ہے سنی کو گاڑھا کرتی ہے اس کے چابنے سے منہ میں خوشبو آتی ہے حرارت کو تسکین ہوتی ہے اس کو جوش دے کر کھلی کرنا یا ضما کرنا غلیظ اور گرم درموں کو تحلیل کرتا ہے کچی چھالی کھانے سے خفقان اور درد پیدا ہوتا ہے ہز سپاری ثقیل ہے نفع پیدا کرتی ہے ویدوں کے نزدیک خام سپاری امراض دندان کو مفید ہے سودا اور بلغم دور کرتی ہے مقعد کی بیماریوں کو مٹاتی ہے پان کے ساتھ کھانے سے بھوک زائل کرتی ہے۔

وید کی بعض کتب میں ہے کہ سپاری ہنتم ہونے میں بھاری خشک کیلی سرد ہاضمہ اشتہا طعام پیدا کرنے والی مٹھی چکنی اور کچھ ملین ہے کچی سپاری بہت قابض ہے دست بند کرتی ہے خراب پٹھوں کو چھال کے جو شانڈے سے دھونے سے نفع ہوتا ہے دانتوں کے منجنوں میں سپاری کا کوئلہ ملانا بہت نافع ہے پیشاب کے بہت سے امراض کو سپاری نفع دیتی ہے سوکھی سپاری چابنے سے بدن کو فرحت ملتی ہے دودھ کے ساتھ سوا تولہ سپاری پھنگی دینے سے کدو دانے مر جاتے ہیں اس کے ضما سے آنکھ کی سوجن دور ہوتی ہے مسوزھوں کا خون نکلنا بند کرتی ہے اس کے سفوف کی پوٹلی باندھ کر فرج میں رکھنے سے سیلان رکتا ہے کسی سپاری کا رس نگلنے سے گلے اور سینہ میں آئینھن

معلوم ہوتی ہے اور کسی سے فرحت ملتی ہے سپاری اور ہلدی کے سفوف میں کھانڈ ملا کر پھینکی دینے سے قے بند ہوتی ہے سپاری اور کھیر کی چھال کو جوش کر کے شہد ملا کے پینے سے جریان کو نفع ہوتا ہے آتشک کے زخموں پر اس کا سفوف چھڑکنے سے نفع ہوتا ہے سپاری اور بڑی الائچی کی راکھ چھڑکنے سے منہ آنے کو نفع ہوتا ہے پان میں چوننا کھاگا کے اس میں الائچی لونگ اور سپاری کے ٹکڑے رکھ کر بیڑا بنا کر چاب کر اور اس کا رس نکلنے سے جی کا متلا تا بند ہوتا ہے آنتوں کی طاقت اور بھوک بھی بڑھتی ہے۔

سپاری کے درخت کے نرم پتوں کا رس نکال کر تیل کے ساتھ مالش کرنے سے کمر کا اعصابی درد ٹھیک ہوتا ہے اس کے پیڑ کی اندرونی چھال بطور پھینکی دینے سے کدو دانے نکل جاتے ہیں پان کے ساتھ اس کے پھولوں کا رس صفر اور زہر دور کرتا ہے یہ پھول بچوں کے دست بند کرتے ہیں سپاری کے پیڑ سے ایک طریق پر پانی حاصل کرتے ہیں جیسے تاڑی سے لیا جاتا ہے اس کا نام گستاری ہے مزہ بکسا اور سرد و خشک ہے اس سے کلی کرنا دانتوں کو مضبوط کرتا ہے معدہ کو مقوی ہے عورت کی فرج میں رکھنے سے تنگ ہو جاتی ہے اور اس میں خوشبو پیدا ہو جاتی ہے۔

یہ پانی پینے سے بعض عورتوں میں مستی آ جاتی ہے۔

سپاری سینے میں خشونت پیدا کرتی ہے گردہ اور مثانہ کی پتھری اور قو لچ والے کو مضرب ہے اس کا مصلح گوند اور کیترا ہے۔

ستو

شاخت:

مشہور و معروف چیز ہے اور جس غلے سے تیار کیے جاتے ہیں اس کے مطابق اس کی طبیعت ہوتی ہے لیکن ان میں خشکی بڑھ جاتی ہے اور مائل بجزارت ہو جاتے ہیں بہتر یہ ہے کہ اعتدال کے ساتھ بھونے جائیں گرم مزاج والوں کے لیے مناسب ہیں ان کو بھگو کر استعمال کرنے سے گرمی کم ہو جاتی ہے تمام ستو قے اور متلی دفع کرتے ہیں بھگو کر پیس تو معدہ سے جلدی اتر جاتے ہیں اور جوش دے کر پیس تو دیر سے نیچے اتریں لیکن جوش دینے سے نفع کم ہو جاتا ہے ہر قسم کا ستو قبض کرتا ہے جہاں قبض مطلوب نہ ہو کسی روغن کے ساتھ کھائیں بعض لوگوں کے نزدیک قبض قو لچ اور

سرد پیدا کرتے ہیں ضرورت کے وقت سب سے بہتر گیہوں کے ستو ہیں سرد مزاج اور بوڑھوں کو نہ کھانا چاہیے ان کے ساتھ کھانڈ یا کوئی ہاضم چیز ملا لینا بہتر رہتا ہے۔

گیہوں کے ستو

پہلے درجے میں گرم و خشک ہیں بعض تر بتاتے ہیں سینے کے لیے مناسب ہیں ان کو پانی میں تر کرنے سے سرد ہو جاتے ہیں پینے سے حرارت دفع ہوتی ہے زود ہضم ہیں شیرینی کے ساتھ کھانے سے معدے سے جلد نیچے اتر جاتے ہیں اور لطف بھی پیدا نہیں کرتے غذائیت اور دوادوں میں اس میں ہیں سوزش اور پیاس و گرمی اور معدے کی جلن سوزش دور کرتے ہیں گرم بخاروں اور بچوں کے امراض میں بھی گیہوں کے ستو نافع ہیں۔

جو کے ستو

دوسرے درجے میں سرد و خشک ہے گیہوں کے ستو سے زیادہ سردی اور غذائیت لاتے ہیں معدہ کو زیادہ سردی پہنچاتے ہیں بدن کی گرمی دور کرتے اور تراوت لاتے ہیں انھیں آب انار یا شربت انار کے ساتھ پینے سے بخار کا درد دور اور احتراقی درد دور ہوتے ہیں صفراوی دستوں اور قے کو مفید ہیں صفر کا اخراج کرتے ہیں نیند لاتے ہیں شربت ورد یا مکھن کے ساتھ کھانے سے سچ امعا کو مفید ہیں بخار کے مریضوں کی اچھی غذا ہیں اس کی پیاس اور گرمی کو دور کرتے ہیں ان میں یہ عجیب خصوصیت ہے کہ پانی ڈال کر اگر فوراً پی لیں تو صفراوی دست بند کر دیں اور اگر تھوڑی دیر بھیکار کھیں تو دست لاتے ہیں گیہوں کے ستو سے زیادہ لطف و ریاح پیدا کرتے ہیں سرد مزاج اور بوڑھوں کو موافق نہیں، مصلح کے طور پر قند شکر سفید سونف زیرہ یا کوئی گرم معجون مستعمل ہیں۔

چنے کے ستو

گیہوں کے ستو کے قریب ہیں باہ کو بڑھاتے ہیں نفاخ ہیں۔

چاول کے ستو

اعتدال کے قریب ہیں خشکی اور حرارت دور کرتے ہیں معدے کو قوت دیتے ہیں مٹلی قے اور دست روکتے ہیں۔

باجرے کے ستو

صفراوی اور سوداوی قے روکتے ہیں۔

بیر کے ستو

دوسرے درجے میں سرد خشک ہیں نفع بہت پیدا کرتے ہیں جو کے ستو کے قریب ہیں معدہ کی سوزش و جلن کو تسکین دیتے ہیں دست بند کرتے ہیں۔

سیب کے ستو

صفراوی تے متلی اور تشنگی کو مفید ہیں معدے کو قوت دیتے ہیں۔

مغزخم کدو کے ستو

نہایت سرد ہیں بچوں کے موافق ہیں ان کے بدن کو فرہ اور مضبوط کرتے ہیں گرم کھانسی اور پیاس کو دفع کرتے ہیں گرمی کے سبب کھانسی اور سینے کے درد کو مافع ہیں۔

ساق کے ستو

معدے کو نفع دیتے ہیں صفراوی دستوں کو روکتے ہیں۔

خم انار کے ستو

دوسرے درجے میں سرد خشک ہیں صفرا کی حدت کو توڑتے ہیں اور بھوک پیدا کرتے ہیں قابض ہیں لیکن معدے کو مقوی ہیں۔

گاجر کے ستو

خفقان اور تشنگی و گرمی کو دور کرتے ہیں مفرح قلب ہیں۔

سنھی

شاخت:

گھٹیا چاول کی قسم سے ہے سرخ رنگ کا ہوتا ہے سنھی اس لیے نام رکھا گیا ہے کہ ساٹھ دن میں پک کر تیار ہو جاتا ہے جب تک چھلکوں میں ہوتا ہے سنھی کہلاتا ہے سنھی کو چھلکوں سمیت ابال کر سکھا کر بھاڑ میں بھون لیتے ہیں تو چھلکے اتر کر دانے پھول جاتے ہیں انہیں کھیلیں کہتے ہیں چھلکے اتار دینے کے بعد سنھی کا چاول گڑ بولتے ہیں۔

مزاج:

سرد خشک ہے۔

فوائد:

مٹی کو گاڑھا کرتا ہے مفرح ہے اس کو بھگو کر پانی پینے سے پیشاب خوب آتا ہے سوزاک کو نافع ہے قابض ہے اگر سخی کے چاولوں کو کالی گدھی کے دودھ میں بھگو کر رکھ دیں پھر پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنا لیں دق کے مریض کو صبح و شام تین عدد کھلائیں تو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے اگر اموزن لونگ کے ساتھ پانی میں پیس کر عورت کے پستانوں پر ضماد کریں تو جما ہوا دودھ پگھل جائے۔ سخی کا چاول جسم کو طاقت دیتا ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے آواز اور گلے کو صاف کرتا ہے اعضا کی سوزش مٹاتا ہے قابض ہونے کی وجہ سے پاخانہ رک جاتا ہے اور بہت خشک آتا ہے حیض کے خون کو بند کرتا ہے صفرا دور کرتا ہے سخی کے چاول کی دھوون دہی کے پانی کے ساتھ پینے سے ہیضہ کی تے رک جاتی ہے۔

سراگائے

شاخت:

ایک چو پایہ ہے جو ہمالیہ اور تبت کے علاقوں میں ملتا ہے گائے کو سرا اور تیل کو پاک کہتے ہیں ان کے بدن پر ریچھ کی طرح لمبے لمبے بال ہوتے ہیں ان کی دم کا چنور جتا ہے بر فیلے پہاڑوں کے نزدیک رہتے ہیں وہاں کے لوگ ان یا یک بیلوں کو سواری اور بوجھ دھونے کے کام میں لاتے ہیں جہاں گھوڑا کام نہیں آسکتا وہاں یہ یا یک تیل بخوبی پہاڑوں پر چڑھتے چلے جاتے ہیں ان کے لمبے بال اس بر فیلے موسم میں ان کے لباس کا کام کرتے ہیں جو انھیں ٹھنڈک میں گرم رکھتے ہیں مادہ یا یک دودھ بہت دیتی ہے جو گائے کی طرح ذائقہ دار اور مقوی ہے ان مقامات پر اس کا گوشت کھاتے ہیں اور ان کے بالوں سے گرم کپڑے تیار کیے جاتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجے میں گرم و خشک۔

فوائد:

اس کا گوشت بہت مقوی ہے اور اس میں غذائیت بے حد ہے یہ بوڑھوں سرد مزاج لوگوں اور بچوں کو بہت مفید ہے اس کی چربی نفرس گھٹیا فالج اور کزاز کو مفید ہے باہ کو بڑھاتا ہے جسم میں

حرارت اور گرمی پیدا کرتا ہے ٹھنڈک دور رکھتا ہے خوب خون بناتا ہے لیکن غلیظ اخلاط پیدا کرتا ہے گرم مزاجوں میں خون کے احتراق کا سبب بنتا ہے اسے سرکہ اور گرم مصالحوں کے ساتھ استعمال کرنے سے یہ مضرت جاتی رہتی ہے درموں کو تحلیل کرنے کے لیے اس کی چربی کا ضاد کرتے ہیں ٹھنڈے مقامات پر اس کی چربی بچوں کے ماش کر دینے سے سردی نہیں لگتی ہے گوشت معدہ کو طاقت دیتا ہے ہضم کو بڑھاتا ہے اور پیشاب بھی خوب لاتا ہے۔

سرخاب

شاخت:

پانی کا پرند ہے جو قاز سے چھوٹا ہوتا ہے رنگ کے اعتبار سے اہل سفیدی و سیاہی و سرخی سے اور زردی مائل ہوتا ہے مصلحات میں لکھا ہے کہ سرخاب اس لیے کہتے ہیں کہ بخلاف دوسرے پرندوں کے اس کی مادہ کو حیض آتا ہے۔

مزاج:

گرم وتر ہے لیکن دیکھتے ہیں کہ سرد ہے لیکن صحیح یہ معلوم ہوتا ہے گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت مقوی اعضا ہے قابض ہے پیشاب اور پاخانہ روکتا ہے صفر اور باد کے فساد کو دور کرتا ہے خون غلیظ بناتا ہے مٹی کو خوب بڑھاتا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے جریان اور ضعف باہ کو دور کرتا ہے سرد مزاج والوں اور عمر رسیدہ لوگوں کو موافق ہے پیشاب پاخانہ اور پسینے سے بدبو آتی ہے نزلہ زکام اور کھانسی کو دور کرتا ہے دمہ کے دردوں کو روکتا ہے نگاہ کو تیز کرتا ہے گرم مزاج والوں کو مضرت ہے بے چینی پیدا کرتا ہے اس کا مصلح سرکہ اور آتش جو ہیں۔

سرسوں

شاخت:

چھوٹے چھوٹے اور گول تلخ و تیز مزہ، دانے ہوتے ہیں ربیع میں پیدا ہوتے ہیں اس کے

ساگ کو گائڈل اور گنڈلی کہتے ہیں سرسوں چار طرح کی ہوتی ہے۔

(1) کالی (2) سفید (3) زرد (4) دلائی، یہ سرسوں اس ملک کی سرسوں سے زیادہ تیز

ہے۔

مزاج:

تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

ریاح تحلیل کرتی ہے سردی کے رنجی درد کو اس کا کھانا اور لگانا نافع ہے قاتل جنین ہے پیٹ کے کیڑے مار کر نکالتی ہے سودا کو خارج کرتی ہے معدہ و آنتوں کو صاف کرتی ہے ڈکار لاتی ہے معدے کو گرم کرتی ہے بھوک اور باہ کو قوت دیتی ہے لیکن مٹی کم کرتی ہے بلغم کے فساد کو مٹاتی ہے پیشاب لاتی ہے کھجلی اور عرق النساء کو مفید ہے درم تحلیل کرتی ہے قے لاتی ہے سرسوں میں ایک قسم کا تیل رہتا ہے جس کے سبب اس میں تیزی ہوتی ہے گرم پانی کی حرارت سے وہ تیل اڑ جاتا ہے اور تیزی کم ہو جاتی ہے سرسوں کو پیس کر ملنے سے میل اور بدن کی سیاہی اور منہ کی جھانگیں خوب صاف ہوتی ہے چہرے کا رنگ روشن ہوتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک سرسوں رس اور پاک میں چہری کڑوی گرم حرارت بڑھانے والی اور کچھ خشک ہے باد بلغم کھجلی کوڑھ، ریاحی درد، پیٹ کے کیڑوں اور جوڑوں کے درد کو مٹاتی ہے سرسوں کو پیس کر گرم پانی میں ملا کر ضما د کرنے سے بادی کا مرض دفع ہوتا ہے اس کو پیس کر شہد ملا کر چٹانے سے بلغمی کھانسی دور ہوتی ہے یہ ہاضم ہے صفر اور صفر اوی خون پیدا کرتا ہے سرسوں پیس کر حیض سے فارغ ہونے کے بعد تین دن اس کا محمول کرنے سے حمل ٹھہر جاتا ہے سرسوں اور بیج کو پیس کر ضما د کرنے سے درم تحلیل ہو جاتا ہے سرسوں نیم کے پتوں اور بھلانواں کو مٹی کے برتن میں بند کر کے گل حکمت کر کے جلا لیں پھر بکری کے پیشاب میں پیس کر لیپ کرنے سے ضعف ہاضمہ دور ہوتا ہے سرسوں کو گائے کے پیشاب میں پیس کر لگانے سے فیل پا کا مرض جاتا ہے سفید سرسوں باد بلغم کو دور کرتی ہے جذام و خارش مٹاتی ہے زبان اور منہ میں دانے پڑنے کو مفید ہے پیٹ کے کیڑے دور کرتی ہے۔

سرسوں کا تیل

گرم پٹھوں کو قوت بخشتا ہے بدن کو فرو بہ اور قوی کرتا ہے سرد اور بلغمی امراض کو مفید ہے پٹھوں کی اینٹھن اور درد کو دور کرتا ہے اس کی مالش کرنے سے ٹھنڈے موادات تحلیل ہو جاتے ہیں سرسوں کا تیل روشن زیتون کا بدل ہے۔

ویدوں کے نزدیک صفراوی خون بڑھاتا ہے بلغم نکالتا ہے باد کو دور کرتا ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے منی کم کرتا ہے اس کے کثرت استعمال سے نظر کمزور ہو جاتی ہے نفاس کی حالت میں اگر عورت کھالے تو بدن پر رونق آ جاتی ہے اس میں کافور ملا کر گھٹیا پر مالش کرنے سے مرض دور ہوتا ہے بادی بدن پر ملنے سے جسم کی اکڑن دور ہوتی ہے اس کی مالش کر کے نہانے سے جلد بدن سرد اور مضبوط و تندرست ہوتی ہے اور دات پت اور بخار کو نفع ہوتا ہے بچوں کی کھانسی دور کرنے کے لیے اس کو سینے پر ملتے ہیں شیر مدار میں روئی بھگو کر سائے میں سکھا کر بتی بنا کر اس سے سرسوں کے تیل میں کاجل پاڑ کر لگانے سے رگوں کا زخم جلد اچھا ہو جاتا ہے اس کے تیل میں آک کے پتوں کا رس اور ہلدی کا جو شانہ ڈال کر اونٹادیں جب صرف تیل باقی رہے تب اتار کر چھان کر لگانے سے کھجلی دور ہوتی ہے اس کو کان میں ڈالنے سے کان کے کیڑے مر جاتے ہیں پیٹ پر ملنے سے ورم طحال اچھا ہوتا ہے کان میں ڈالنے سے بادی اور ٹھنڈک کے درد ٹھیک ہوتے ہیں۔

سرسوں کا ساگ

سرسوں کے پودے کے پتے اور ڈالیاں بطور ساگ پکا کر کھاتے ہیں ان کا رنگ بزمزہ تیز اور قدرے تلخ ہوتا ہے ربیع کے موسم میں یہ ساگ پیدا ہوتا ہے اس کے پھول پیلے رنگ کے چمک دار اور خوش نما ہوتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

ملین ہے پاخانہ صاف لاتا ہے ریاح پیدا کرتا ہے غذائیت اس میں کم ہے اس سے جو خون

پیدا ہوتا ہے وہ گاڑھا ہوتا ہے بلغم کا فساد دور کرتا ہے بلغمی امراض کو نافع ہے صفر پیدا ہوتا ہے بھوک خوب لگاتا ہے اس کا رس تر کھلی کو مفید ہے بدن کی پھنسیوں کو نافع ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے۔
ویدوں کے نزدیک سرسوں کے پتے گراں ہیں پیشاب روکتے ہیں خام اخلاط کی پیدائش ہوتی ہے باد بلغم و صفر میں فساد پیدا کرتے ہیں شہد کے ساتھ کرنے سے ان کی مصرت دور ہو جاتی ہے۔

سرکہ

شاخت:

سرکہ مندرجہ ذیل میں سے کسی چیز کو دھوپ میں پکا کے بناتے ہیں انگور گنے کا رس گز شیرہ سویزا، انجیر، جاسن، کھانڈ، تاڑی، مہوا، شہد، جنگلی بیاز یا کوئی اناج۔ مطلق سرکہ سے مراد سرکہ انگوری ہوتا ہے اور اس کو سرکہ خمر اس لیے کہتے ہیں کہ جب تک پہلے شراب نہیں ہوتا سرکہ نہیں بنا جب کہ دوسری چیزوں کے سرکہ پہلے ہی ترش ہو جاتے ہیں اس میں مردار سنگ ڈال دینے سے شراب بن جاتا ہے یہ شفاف ہوتا ہے قدرے ترش ہوتا ہے بہتر سرکہ وہ ہے جس میں خوشبو آتی ہو ترش و شیرینی اعتدال کے ساتھ ہو۔

مزاج:

سرکہ انگوری مرکب القوی ہے جس میں جو ہر گرم لطیف کم ہے اور جو ہر سرد لطیف زیادہ ہے اور دوسرے درجے میں سرد و خشک ہے کھجور سویزا انجیر اور شہد وغیرہ کے سرکہ بھی سرکہ انگوری کے قریب قریب ہیں شہد کا سرکہ سب سے زیادہ گرم و خشک ہے جس میں تیزی زیادہ ہوتی ہے گرم ہوتا ہے پکانے سے سردی کم ہو جاتی ہے اس میں تین جز ہیں:

- 1- جز خاکی جس کی وجہ سے قابض ہے۔
- 2- جز آبی جس کی وجہ سے کھٹا ہے۔
- 3- جز آتشی جس کی وجہ سے تیز ہے یہ سب جز لطیف ہیں اس وجہ سے بدن کے اندر تک نفوذ کر جاتا ہے۔

فوائد:

دواؤں کی قوت کو اعضا میں پہنچاتا ہے اخلاطِ ثلاثہ کو قطع کرتا ہے نطول اس کا تہا یا روغنِ گل میں ملا کر دردِ سر گرم اور اس دردِ سر کو بھی جو دھوپ صفر یا تپ یا حمامِ گرم سے پیدا ہو مفید ہے سر پر ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے اس کو سونگھنے سے نختوں کے سدے کھل جاتے ہیں روغنِ گل اور گلاب اور کھیرے کے پانی کے ساتھ دردِ سر گرم کو نفع بخش ہے سرسام اور ہذیان کو نافع ہے کان میں ڈالنے سے کیڑوں کو مارتا ہے اور دردِ سر کو سکون ملتا ہے سر کہ گلاب ملا کر اکتاب کرنے سے طرفہ کو آرام ملتا ہے سر کہ لگانے سے پچھوکاز ہر دور ہوتا ہے اس کی کلی نمک ملا کر دانتوں کی جز سے خون آنے کو بند کرتی ہے اس کا غرغره کرنے سے خناق اور کوئے کے گرنے اور دانتوں کے درد کو سکون ملتا ہے اس کو تھوڑا تھوڑا کھانے سے حلق میں ان کی چونک نکل جاتی ہے رطوبات کو خشک کرتا ہے بوا سیر یا رجم سے یا کہیں سے بھی خون آنے کو روکتا ہے بخار کے سبب بدن گرم ہو تو سر کہ پانی میں ملا کر بدن پوچھتے ہیں جس سے مریض کو آرام ملتا ہے۔ منہ کے چھالوں اور زخموں کو مفید ہے مسام میں جلد نفوذ کرتا ہے مزاج میں لطافت پیدا کرتا ہے اخلاطِ دور کرتا ہے ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے سدے کھولتا ہے ٹنم دور کرتا ہے صفرادی مزاج کے موافق ہے سودادی مزاجوں کے موافق نہیں شہد میں ملا کر مرے ہوئے خون پر لگانے سے اسے صاف کر دیتا ہے نافرانا حمرہ اور تمام درموں کو دور کرتا ہے ایسے پھوڑے پر جو پھیلنے والا ہو شہد میں ملا کر لگانا چاہیے خارش برص اور بہق پر لگانے سے دور ہوتے ہیں آگ سے جلے پر لگانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے اس کی دھونی لینے سے نقلِ سبع اور ودی و طنین کو نفع ہوتا ہے اس کے سونگھنے سے دماغ کو قوت ملتی ہے جب کہ شراب کو سونگھنے سے کمزوری آتی ہے دانتوں سے خون پہننے کو روکنے کے لیے تھوڑی دیر منہ میں بھر کر کلی کریں پیاس کا غلبہ ہو تو پانی ملا کر تھوڑا تھوڑا پیئیں۔ ان لوگوں کو اس کے کھانے سے بچنا چاہیے۔

1- جس کے جوڑوں اور کمر میں غلیظ ریاح ہوں۔

2- جس کا مزاج سرد ہو۔

3- جو موٹا ہونا چاہے۔

4- جس کو قوتِ باہ کی خواہش ہو۔

5- جو اپنا رنگ نکھارنا چاہے۔

فریبہ آدمی اس کے کھانے سے دبلا ہو جاتا ہے گرم مزاج والے کو تباہ کر کے کھانا چاہیے اور سرد مزاج والوں کو گرم چیزیں اضافہ کر کے شہد بھی اس کے لیے مفید ہے سرکہ کھانا ہضم کرتا ہے بھوک لگاتا ہے معدے کی رطوبات اور لزوج خلطوں کو نکالتا ہے غلیظ غذاؤں کے ساتھ کھانے سے جلد ہضم ہو جاتی ہیں بد ہضمی اس کے استعمال سے نہیں ہوتی ورم طحال کو دور کرتا ہے اس کا ضاد و دوسری ادویہ کے ساتھ بھی تلی کے ورم کو دور کرتا ہے سنج کبر اور سو بیز کے ساتھ تلی اور استقا میں بدن پر لپ کرنے سے ورم تحلیل ہو جاتے ہیں نہار منہ استعمال سے دندان شکم کو مارتا ہے اس میں تھوڑا سا شہد اور مازر یون ملا کے کھلانے سے رحم کی سردی اور استقا کو نفع ہوتا ہے سرکہ پینے سے نفث الدم کا خون رکتا ہے ایون اور شوکران کا زہر اتر جاتا ہے سرکہ شہد کو خراب کر دیتا ہے سرکہ اور گوشت ملا کر ایک غذا تیار کرتے ہیں جسے سکباج کہتے ہیں اس میں گرم مصالحہ بھی ملاتے ہیں یہ گرم مزاجوں اور گرم فصلوں کے موافق ہے بھوک بڑھاتی ہے یرقان کو دور کرتی ہے صفر اور خون کی حدت دور کرتی ہے بلغم کا بھی اخراج کرتی ہے لیکن جوڑوں اور پنوں میں درد پیدا کرتی ہے سوداوی مزاج کو مضر ہے اس کو پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ پہلے گوشت کی بوٹیوں کو نیم پختہ ہونے تک ابالتے ہیں پھر پیاز اور گندنا اور گاجر ڈال کر پکاتے ہیں پھر نکال کر ٹھنڈے پانی سے دھو کر سرکہ اور گرم مصالحہ ضرورت کے مطابق ڈالتے ہیں اور کسی ترکاری کے ساتھ پکا کر شہد یا شکر سے میٹھا کر لیتے ہیں رنگ کے لیے زعفران ڈالتے ہیں۔

اقسام سرکہ

سیب بہی اور ناشپاتی وغیرہ قابض چیزوں کا سرکہ معدہ ترکو بہت مقوی ہے۔

جامن اور تاژی کا سرکہ

تلی کے ورم اور پیٹ کے نفع کو مفید ہے۔

جنگلی پیاز کا سرکہ

پیاز کا سرکہ اخلاط غلیظ کو نکالتا ہے معدے کو قوت دیتا ہے ہضم کو بڑھاتا ہے حلق صاف کرتا ہے منہ کی بد بو اور سوداوی مادہ مالتیو لیا مرگی جنون عرق النساء اور مثانہ کی پتھری کو مفید ہے رخساروں کا رنگ نکھارتا ہے۔ پیمانائی تیز کرتا ہے سدر، ددار اور عصبی دردوں کو مفید ہے بہرے پن کو دور

کرنے کے لیے کان میں پکاتے ہیں اس سے کلیاں کریں تو دانت مضبوط ہوں اور مسوڑھوں سے خون بہنا رک جائے۔ حلق میں خشکی لاتا ہے کوالٹکتا ہو تو مفید ہے پھیپھڑوں کو صاف کرتا ہے دمہ اور کھانسی جو سردی کے سبب ہوتا ہے معدہ کا درد ٹھیک کرتا ہے دماغ کے فضلات نیچے آنے سے روکتا ہے سچ کے علاوہ پیٹ کے سبھی امراض میں مفید ہے استسقا اور طحال کے درم کو دور کرتا ہے زیادہ کھانے مٹلی پیدا کرتا ہے۔ اس کو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ دشتی پیاز کو چالیس دن تک سائے میں خشک کر کے ایک حصہ کو آٹھ حصہ سرکہ انگریزی میں ڈال کر گرمی کے موسم میں دو ماہ تک دھوپ میں رکھیں تاکہ اٹھ آئے پھر پیاز کی گنٹھیوں کو پھینک دیں کبھی کبھی جنگلی پیاز کو تین حصہ پانی اور بارہ حصہ سرکہ کے ساتھ مٹی کے برتن میں جوش کر کے بناتے ہیں لیکن یہ اتنا اثر دار نہیں ہوتا۔

ناریلی

یہ ناریل کے درخت کے رس کا سرکہ ہے گرم و خشک ہے اس کے پینے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں اور ہاضمہ قوی ہوتا ہے۔

سرکہ کی گاد

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے اگر اس کو کھالیا جائے تو سمندری جھاگ کی طرح اس سے گرمی پیدا ہوگی۔ پرانی ہو کر اس کی قوت کمزور ہو جاتی ہے اگر اس کو مسٹک کے برغن یا راتج میں ملا کر بالوں میں رہنے دیں تو سرخ ہو جائیں۔ یہ گرم و درموں کو تحلیل کرتی ہے اور ان کا درد مٹاتی ہے پیشانی پر لگانے سے گرمی کا سر درد ٹھیک ہوتا ہے اگر دانت کے درد میں گاد دانت کی جڑ میں بھر دیں تو بغیر درد کے اکھڑ جائے آکلہ کو مفید ہے عورت کے پستان کے درم کو لگانے سے تحلیل کر دیتا ہے۔

سرکے کا کیڑا

زر درنگ کا باریک کیڑا سرکے میں پیدا ہوتا ہے ان کو پیس کر سو گھنٹے سے دماغ کے کیڑے جھڑ جاتے ہیں اور پیس کر کھانے سے عورت کا بند حیض جاری ہو جاتا ہے ان کے خمد سے اعضا میں قوت آتی ہے درم تحلیل ہو جاتے ہیں شقاق مقعد میں مفید ہے رداغ بھی ہیں۔

سرکہ مقطر

سرکہ کو بھپکے میں رکھ کر ٹپکانے سے مقطر ہو جاتا ہے سرکہ مقطر ایسا تیز اور عمدہ ہے کہ ایک تولہ دس تولہ غیر مقطر ملا کر استعمال کیا جاتا ہے اس کا فائدہ یہ ہے کہ کپڑا تر کر کے بخار کے مریض کے سر پر رکھنے سے بیمار کو فوراً آرام ملتا ہے اور اگر عرق سے بیمار کا بدن پوچھ دیا جائے تو بخار ایک دم اتر جاتا ہے یہ عرق بد ہضمی کو دور کرتا ہے خالص مقطر سے چشیاں اور اچار تیار کیے جاتے ہیں جو جلدی خراب نہیں ہوتے اور ان چیزوں کی رنگت اپنی اصلی حالت پر باقی رہتی ہے۔

مقطر سرکہ بدن پر لگانے سے وہ مقام سرخ ہو جاتا ہے دیر تک رکھنے سے آبلہ پڑ جاتا ہے اس میں تیزابیت دوسرے تیزابات جیسی ہے سرکہ مقطر کی مقدار خوراک ایک فلونڈ ڈرام سے ایک فلونڈ اونس تک ہے عمدہ سرکہ مقطر انگور کا ہوتا ہے اور یہی ڈاکٹری میں مستعمل ہے۔

سری

مشہور ہے سب جانوروں کے سروں میں بکری کا سر سب سے اچھا ہے اس سے مراد کلاہ اور

بھیجا ہوتا ہے۔

مزاج:

ہر جانور کی سری کا مزاج اس جانور پر منحصر ہے۔

فوائد:

اس میں غذائیت بے حد ہے ہضم دیر میں ہوتی ہے لیکن ہضم کے بعد بدن کو قوت بہت دیتی ہے مٹی خوب پیدا کرتی ہے زیادہ محنت کرنے والوں کے لیے بہت نافع ہے کلوں کا گوشت زیادہ گرم ہوتا ہے لیکن اس میں رطوبت کم اور غذائیت زیادہ ہوتی ہے زبان کا گوشت سب اجزاء میں ضعیف ہے بھیجا سردی اور تری میں سب سے بڑھ کر ہے چڑا دیر ہضم اور غلیظ ہے غضروف سب سے زیادہ ردی ہیں ان کو اور کھلے کے اوپر کے گوشت کو جب کھائیں تو اس کے اوپر سے کوئی ہاضم چیز ضرور کھائیں زیادہ مقدار میں نہ کھائیں۔ اگر ہضم جلدی نہ ہو تو قے کے ذریعہ خارج کر دیں سری کے بعد انگور کھانا مضر ضعیف مزاجوں اور جن کے مزاج میں رطوبت کا غلبہ ہو سری نہ استعمال

کریں۔ گرم موسم اور گرم شہروں میں بھی نہ کھائیں حلوان کی سری کا شور باگردوں، پٹھوں اور آنتوں میں رطوبت پیدا کرتا ہے ذکر کی ایسا دگی بڑھاتا ہے سخت ورموں کو تحلیل کرتا ہے حلوان کی سری خشکی کے سردرد کو نافع ہے دماغ میں تروتازگی لاتی ہے قلب کو فرحت اور قوت دیتی ہے جنون مایخولیا اور بے خوابی کو دور کرتی ہے اس کے نطول یا حقنہ کرنے سے بھی یہی فوائد حاصل ہوتے ہیں معدے کو ضعیف کرتی ہے اس کا مصلح رائی سرکہ پودینہ اور گرم مصالحہ ہیں۔

سموسہ

شاخت:

مشہور غذا ہے میدہ گھی اور دودھ کو گوندھ کر اس کو چوڑا کر کے اندر قیرہ گوشت یا چنے کی دال یا کوئی سبز ترکاری چکی ہوئی اور گھی و پیاز کے ساتھ بھونی ہوئی اور گرم مصالحہ ملا ہوا یا کوئی میوہ جیسے مغز پستہ بادام اخروٹ اور فندق بھر کر مثلث شکل پر بنا کر گھی میں تلتے ہیں یا تور میں پکاتے ہیں بہت سے لوگ آلو کی ترکاری بھرتے ہیں یا مٹر بھرتے ہیں۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

غذائیت کافی ہے باہ اور پٹھوں کو قوت دیتا ہے بدن کو فرہہ کرتا ہے گرمی اور خون پیدا کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے لیکن تجیر پیدا کرتا ہے معدے میں کافی دیر ٹھہرتا ہے قیل قابض ہے ریاح پیدا کرتا ہے ضعیف معدے اور صفاوی مزاج والے کے لیے مصلح سکجین اور سرد و بلغمی مزاج والوں کو جوارش اور مخون فلاسفا اور شہد وغیرہ کوئی گرم چیز ہے محنت و مشقت کرنے والے اور قوی لوگ جن کا ہاضمہ اچھا ہوتا ہے معدہ کو طاقت دیتے ہیں ان کے لیے غیر مناسب نہیں بادام اور شکر بھر کر جو سمو سے تیار کیے جاتے ہیں وہ سرد مزاج والوں کو موافق ہیں اخروٹ کی بیگ بھرنے سے معدہ سے جلد ہضم ہو کر نیچے اتر جاتا ہے اگر اس میں سبز ترکاری یا آلو بھرے ہوں تو معدے سے دیر میں اترتا ہے اور خون کم بناتا ہے سرخی کے چوزے کا گوشت بھر کر روغن بادام میں تلتے سے دماغ کو قوت پہنچاتا ہے مزا اور آلو بھرنے سے تجیر پیدا کرتا ہے اور دیر ہضم نفاخ اور ریاح پیدا کرتا ہے۔

سنگترہ

شاخت:

ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے اس کا چھلکا زرد سرخی مائل ہوتا ہے نارنگی کی قسم سے ہے لیکن اس کا چھلکا کوٹلے اور نارنگی سے چکنا اور مستوی ہوتا ہے یہ ذرا طولانی اور پینٹ سب طرف سے دبا ہوا ہوتا ہے اس کا ذائقہ شیریں ہوتا ہے اس کا درخت کوٹلے اور نارنگی جیسا ہوتا ہے لیکن پتے کسی قدر چوڑے ہوتے ہیں بعض سنگترے میں ہلکی سی ترشی ہوتی ہے اور بعض بالکل شیریں ہوتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

دل اور معدے کو قوت دینا ہے نہایت مفرح ہے وحشت خفقان اور بیاس کو دور کرتا ہے۔ خون اور صفرا کی حدت کو مٹاتا ہے معدے و جگر کی سوزش کو دور کرتا ہے پیشاب لاتا ہے شراب کا نشہ زائل کرتا ہے دبائی سمیت دور کرتا ہے اس کی قاشوں پر نمک چھڑک کر کھانے سے ذائقہ ملتا ہے دانتوں کو ترشی محسوس نہیں ہوتی اس کی ترشی میں مضرت نہیں ہے صفا دی کھانسی کو بھی دور کرتا ہے۔ بادشاہ ہند محمد شاہ ایسا کرتے تھے کہ سنگترے کی قاشوں کے ہار یک سفید چھلکوں کو دور کر کے اور بیج نکلا کر صرف گودے کو قند اور گلاب کے شربت میں دو تین گھنٹی تک بھگا رکھواتے یہاں تک کہ شربت کا اثر سنگترے میں آجاتا اس کے بعد تنہا یا پلاؤ کے ساتھ اور بطریق افشرے کے کھایا کرتے تھے اور اس ترکیب کا نام راحت جان رکھا تھا جتنا دیر بھگا رکھا جائے اسی قدر مرغوب ہو جائے گا۔ اگر مٹی کے برتن میں رکھیں تو سوندھا پن بھی آجاتا ہے۔ محمد شاہ اکثر برف سے ٹھنڈا کر کے استعمال کیا کرتے تھے۔ تقویت، تفریح، رغبت طبیعت کے لیے جتنی یہ ترکیب عمدہ ہے کوئی دوسری نہیں، سنگترے کا چھلکا معدے کو قوت دیتا ہے اس کو چہرے پر ملنے سے جھامیں اور سیاہ داغ دور ہوتے ہیں سنگترہ پوست و تخم یعنی مسلم کسی سائے دار مقام پر رکھ دیں جب گل کر سکا جائے تو پانی میں پیس کر پینے کے برابر گولیاں بنا کر رکھ دیں ان میں سے پانچ سے دس عدد تک مٹلی دیتے اور اسپہال مفرط کے لیے مفید ہیں جو پیسنے کے سبب ہوں مجرب ہیں اور بہت جلد نفع دیتی ہیں سرد

مزاجوں میں پٹھوں اور زخروں کو معطر ہے اس لیے قند یا کھانڈ کے ساتھ استعمال کریں۔

سگدانہ

شاخت:

یہ پرندوں میں پایا جاتا ہے معدے سے الگ چیز ہے بہت سخت گول اور چپٹا ہوتا ہے گھڑی کی سی وضع رکھتا ہے اوپر سے رنگ کچی جیسا ہوتا ہے۔ اس کو چیر کر اس کے اندر کا پردہ الگ کر لیتے ہیں یہ پردہ زرد سخت عصبی اور شکن اور چرس دار ہوتا ہے اس کے نیچے دوسرا سفید پردہ ہوتا ہے زرد پوست آسانی سے نکل آتا ہے اور یہی دستوں کو روکنے کے لیے مستعمل ہے اور پوست اندرونی سگدانہ کہلاتا ہے سگدانہ اس کو اس لیے کہتے ہیں کہ اس میں کھائے ہوئے کنکر یا پتھر جمع ہوتے ہیں اور ہضم بھی ہو جاتے ہیں۔

مزاج:

اسی پرند کے مطابق ہے جس کا وہ ہے۔

فوائد:

بہت غذائیت ہے خفقان کو نافع ہے جگر کو نافع ہے جگر کو طاقت دیتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے ضعف جگر والوں کو مرغ کا سگدانہ مفید ہے مرغ کے سگدانے کے اندر کا پوست خشک کر کے ٹھنڈے پانی کے ساتھ پیئیں تو معدے کا درد فوراً دور ہو جاتا ہے قراقرم، مروڑ اور ہر طرح کے دستوں کو نافع ہے ذرب جو معدے کے دستوں کی ایک قسم ہے اس کے لیے اکثر اطباء کی رائے یہ ہے کہ پوست سگدانہ مرغ اور لونگ ایک ایک تولہ لے کر کوٹ چھان کر تین دن تک پھانک لیں پھر اسی طرح تیار کریں اور نو دن یہ دو استعمال کریں تو بہت جلد نفع ہو مرنے یا کسی دوسرے پرند کا سگدانہ لے کر پہلے اس کی کھال اتار کر خشک کر کے پس کر شراب یا انگوروں کے رس یا مال العسل کے ساتھ کھانے سے معدے کے درد کو نفع ہوتا ہے اس سگدانے میں ایک پتھری نکلتی ہے جو سفید تیرگی مائل یا کاج کی طرح شفاف باقہ کے دانے کے برابر یا اس سے چھوٹی ہوتی ہے یہ دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے یہ گردے اور مثانے کی پتھری خارج کرتی ہے اس کو منہ میں رکھنے سے یا پانی میں دھو کر پینے سے پیاس بجھتی ہے اس کو پاس رکھنے سے غم دوسواں دفع ہوتا ہے۔

سنگھاڑا

شناخت:

تلاہوں میں پائی جانے والی ایک ہندوستانی تیل کے پھل کا نام ہے پھل کے سر پر دو کانٹے ہوتے ہیں اس کی تیل پانی میں جمتی اور پھیلتی ہے اسی واسطے سنسکرت میں جل بھلم کہتے ہیں اس کے پتے گول اور پانی پر تیرتے ہیں پھل نکوٹا اور چپٹا ہوتا ہے دو کونوں پر کانٹے جیسے ہوتے ہیں سنگھاڑے کا چھلکا ہرا ہوتا ہے پرانا پڑنے پر سرخ یا سیاہ ہو جاتا ہے اس کا مغز سفید اور شیریں ہوتا ہے بعض کا پھیکا ہوتا ہے خوب پک جانے پر بکسا ہو جاتا ہے پھر اسے اہال کر استعمال میں لاتے ہیں کچا نرم اور دودھیا ہوتا ہے پکنے پر سخت پڑ جاتا ہے بکے سنگھاڑوں کو سکھاتے بھی ہیں اور یہ دوا کے طور پر مستعمل ہے۔ آٹا پیس کر ہندو روزے کے دن اس سے غذا تیار کرتے ہیں۔ ہندوستان میں سنگھاڑے کے آٹے کی گلال بنائی جاتی ہے۔

مزاج:

تازہ سرد وتر ہے۔ خشک کر لینے پر سرد و خشک ہو جاتا ہے۔

فوائد:

گرم مزاجوں میں باہ کو قوت دیتا ہے۔ بخار، گرم کھانسی، خون کے جوش اور دل کی گرمی کو مفید ہے۔ دانتوں کو چمکاتا ہے، مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔ دہی کے ساتھ کھانے سے دست بند ہوتے ہیں۔ منہ سے خون آنے کو روکتا ہے۔ بدن کو فرجہ اور قوی کرتا ہے۔ جریان منی، تپ اور بیاس و غشی کو دور کرتا ہے۔ منی کو گاڑھا کرتا ہے۔ اس کا آنا دودھ اور شکر کے ساتھ مرض پتیش اور دستوں میں بطور غذا مفید ہے۔ نشہ اور خمار زائل کرتا ہے۔ گرم مزاجوں میں بھوک بڑھاتا ہے۔ ناسور مقعد کو مفید ہے۔ کمزوری کو زائل کرتا ہے اور جسم کو قوت دیتا ہے۔ سرد مزاج والوں کی بھوک کم کرتا ہے اور مقعد کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کو کھانے سے کسی ضرر کا اندیشہ ہو تو اوپر سے گڑ یا شکر کھالیں۔ بلغم بڑھاتا ہے اس کی اصلاح مصری یا کھانڈ سے کر لیں۔ سوکھے سنگھاڑے کو لیمو کے رس میں پیس کر داد و کھجلی پر لگانے سے نفع ہوتا ہے۔ سرد مزاجوں میں سدہ پیدا کرتا ہے۔ گردے و مثانے میں پتھری ڈالتا ہے۔ سوکھا اور بھنا ہوا نہایت ثقیل ہے، قابض بھی بہت ہے۔

ویدوں کے نزدیک سنگھاڑا سردیٹھا قابض کیلا اور منی بڑھانے والا ہے۔ صفاوی امراض میں مفید ہے، دستوں کو روکتا ہے۔ اس کی تیل کا حناد کرنے سے جلن اور گرمی دور ہوتی ہے۔ سنگھاڑے کے آٹے کی روٹی بنا کر کھانے سے استخاضہ کو نفع ہوتا ہے۔ اگر پیشاب زیادہ آتا ہو تو ایک تولہ سنوف روزانہ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے آٹے کا حلو ا بنا کر کھانے سے یا دودھ کے ساتھ پھانکنے سے منی غلیظ ہوتی ہے۔

سوہن حلوا

مشہور و معروف ہے۔ میدہ گھی و شکر سے تیار کرتے ہیں اس میں مادا اور دوسرے مغزیات وغیرہ بھی ڈالتے ہیں۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

پھیپھڑے اور سینے کو مفید ہے۔ بدن کو طاقت دیتا ہے اور فرہ کرتا ہے اس میں قوت جلا بھی ہے۔ حلق کو صاف کرتا ہے، سینے کی خشونت اور درد کو نافع ہے۔ امعا میں قبض پیدا کرتا ہے۔ اس کا کثرت استعمال پیٹ میں نفخ اور قراقر پیدا کرتا ہے۔ سدے ڈالتا ہے۔ دیر ہضم ہے اگر ہضم ہو جائے تو خون گاڑھا پیدا کرتا ہے، آنتوں کو گرمی پہنچاتا ہے۔

سویا

شناخت:

مشہور روئیدگی ہے جس کے پتے چھوٹے اور باریک سونف کے پتوں کی طرح ہرے ہوتے ہیں۔ ان سے ایک خاص قسم کی خوشبو آتی ہے۔ انھیں مسلا جائے تو بہت تیز بو آتی ہے۔ اس کے پودے چھوٹے ہوتے ہیں اگر بڑھنے دیا جائے تو ایک میٹر تک اونچائی ہو جاتی ہے پھول چھتر میں لگتے ہیں ان کا زرد رنگ اور سفید ہوتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

نوائے:

اس کا ساگ محلل ریاچ ہے، سدے توڑتا ہے۔ ہاضم ہے، مادے کو معتدل القوام بناتا ہے۔ زحیر اور سردی کے درودوں کو اور خشک کھانسی کو مفید ہے مثانے اور گردے کی پتھری توڑتا ہے قویج کو دور کرتا ہے معدے سے غلیظ اخلاط کو نکالتا ہے بلغمی امراض کو دور کرتا ہے درودوں کو تسکین دیتا ہے درموں کو تحلیل کرتا ہے اگر تل یا زیتون کے تیل میں پکا کر اسے پھوڑوں پر لگا یا جائے جن کا پکنا مشکل ہو تو فوراً پکا دیتا ہے مزاج میں گرمی پیدا کرتا ہے ٹھنڈے موسم میں اس کا استعمال بہتر ہے گرم مزاجوں کو بہت کھانا ٹھیک نہیں۔

دیدوں کے نزدیک سویا ہلکا تیز کزواچہ پر ہے اس کے ساگ کے کھانے سے اجابت صاف ہوتی ہے اس کے پتوں کی بو سے نیند آتی ہے اس کا ساگ معدے کو مضرت ہے اس کے پتوں کو تیل سے چیز کے اور گرم کر کے پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے وہ جلدی پک جاتے ہیں اس کے پتوں کو سر کے نیچے رکھنے سے نیند خوب آنے لگتی ہے۔ گرم مزاج کو مضرت ہے دماغ اور نگاہ کو بھی مضرت ہے اگر کاغذی لیمو یا سلیمین کے ساتھ استعمال کریں تو مضرت دور ہو جاتی ہے۔

سویاں

شناخت:

گیہوں کی میدہ پانی میں گوندھ کر اس کو کسی چیز پر رکھ کر دونوں ہاتھوں سے سوت کے تاروں کی طرح کر کے خشک کر لیتے ہیں۔ یا پھر گھوڑی میں تیار کرتے ہیں کہ اس کو توڑے کے تنگ سوراخوں پر میدہ رکھ دیتے ہیں اور دوسری چیز کے دباؤ سے سوراخ میں سے باریک تاروں کی طرح نکلتا ہے اسے سکھا کر پہلے بغیر گھی کے کسی برتن میں بھون کر قدرے سرخ کر کے پھر پانی بقد ضرورت ڈال کر دم میں لاتے ہیں اور دودھ اور گھی و شکر کے ساتھ کھاتے ہیں کبھی بجائے پانی کے گوشت کی بیخنی میں بھی جوش دیتے ہیں اور اس میں میوہ جات عرق کیوڑہ اور ملائی وغیرہ شامل کرتے ہیں۔

مزاج:

گرم و تر ہیں۔

فوائد:

فطیرے میدے کی سویاں اگر ہضم ہو جائیں تو خون بہت پیدا ہوتا ہے کھانسی اور سینے کے درد کو فائدہ کرتی ہیں سینے کی ششوں کو مفید ہیں آنتوں اور مثانے کے زخم بھرتی ہیں گردے کی لاغری کو دور کرتی ہیں۔ اجابت صاف لاتی ہیں خیرے میدے کی گرم مزاج والوں کو موافق ہیں کھانسی کو دور کرتی ہیں۔ بخنی کے ساتھ پکائی ہوئی خون پیدا کرتی ہیں بدن کو فرہ کرتی ہیں تراوٹ لاتی ہیں دودھ اور شکر کے ساتھ بھی یہی افعال ہیں لیکن خلط غلیظ بناتی ہیں۔ میدے اور نشاستہ کی سویاں اگر چہ کثیر غذا ہیں مگر آنے کی سویوں سے دیر ہضم ہیں بلکہ چاولوں کی سویوں سے بھی دیر ہضم ہیں نشاستے کی سویاں ہلکی لیکن قابض ہیں۔ جو کے میدے کی سویاں سرد تر اور دیر ہضم ہیں ان سے خون کم بنتا ہے۔ چاول کے میدے کی سویاں سبک سرلیج و ہضم اور قابض ہیں اگر سویاں گوشت کے ساتھ پکا کر کھائی جائیں اور بوٹیاں چھوڑ دی جائیں تو معدے پر گرانی نہیں ہوتی اور جلد ہضم ہو جاتی ہیں اور خون کافی بنتا ہے اگر بوٹیاں بھی کھائی جائیں تو دیر ہضم ہو جاتی ہیں۔ دیر ہضم ہونے کے سبب معدہ میں زیادہ ٹھہرتی ہیں اس کا مصلح دودھ کھنی اور شکر ہیں۔

سویا قیہ

شاخت:

ایک شربت ہے جو چاولوں، گیہوں، جوار، جو یا سوکھی روٹیوں کو کوٹ کر پانی میں اتنا پکاتے ہیں کہ پانی خوب گاڑھا ہو جاتا ہے اس کے بعد اس میں انار کے دانوں کا رس اور شہد یا میوز کا شیرہ یا شکر کا توام شامل کر کے خوب ملاتے ہیں اور خوشبو کے لیے لونگ دار چینی اور جادری وغیرہ پیس کر چھڑک دیتے ہیں گرمی کا موسم ہو تو دودن تک اور جاڑوں کا موسم ہو تو تین دن تک دھوپ دکھا کر استعمال کرتے ہیں چاولوں اور شہد سے تیار کیا ہوا عمدہ ہے۔

مزاج:

تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

سینے اور پیٹھ پھڑے سے بلغم خام نکالتا ہے جگر و طحال کا سدھ کھولتا ہے تلی کی گرمی کو دور کرتا ہے

استنقا اور یرقان کو مفید ہے مدد بول ہے پیشاب کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے کھانا ہضم کرتا ہے خود بھی زود ہضم ہے مقوی معدہ ہے پیاس اور معدہ کی گرمی دور کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے جوار کا بنایا ہوا اخلاط میں گرمی پیدا کرتا ہے جووں سے بنایا ہوا حرارت اور پیاس اور معدہ کی سوزش و جلن کو تسکین دیتا ہے گیہوں کا قورنج پیدا کرتا ہے چاول کا مفرح اور مسکن ہے پیاس اور معدے کی جلن کو دور کرتا ہے۔ سوئیچہ پنجر اور در دسر پیدا کرتا ہے کھجین کے ساتھ اس کا استعمال کرنے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

سیب

شاخت:

مشہور پھل ہے اس کی بے انتہا قسمیں ہیں اس کا درخت آٹھ دس میٹر اونچا ہوتا ہے جو اکثر پہاڑی اور ٹھنڈے علاقوں میں خوب پھلتا ہے اس کے پتوں پر سفید رواں ہوتا ہے پھول سفید رنگ کے ہوتے ہیں اس کے پھل کا رنگ ہرا پیلا اور لال ہوتا ہے کچا پھل کھٹایا پھیکا ہوتا ہے کپٹے کے بعد میٹھا اور خوش ذائقہ ہو جاتا ہے ہندوستان سے کشمیر اور ہماچل پردیش کے سیب دنیا بھر میں درآمد کیے جاتے ہیں سرخ سیبوں کی بے انتہا اچھی قسمیں پیدا ہوتی ہیں۔

مزاج:

میٹھا سیب پہلے درجے میں گرم دوسرے میں تر ہے ترش پہلے درجے میں سرد خشک ہے میخوش گرمی و سردی میں معتدل اور پہلے درجے میں خشک ہے۔ پھیکا سیب سرد تر ہے سیب خام نہایت غلیظ اور سرد تر ہے بکسا قابض سرد اور غلیظ ہے۔

فوائد:

مفرح ہے دل دماغ جگر اور معدہ کو قوت دیتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے خون خوب پیدا کرتا ہے زود ہضم ہے۔ شیریں میں یہ سب فوائد زیادہ ہیں شیریں سیب کو پکا کر دکھتی ہوئی آنکھ پر باندھنے سے درد فوراً ٹھیک ہو جاتا ہے خشک کھانسی کو دور کرتا ہے روح حیوانی کو لطیف کرتا ہے اس میں فرحت لاتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے۔ اور ڈھیلا پن دور کرتا ہے اس کا شربت اور مرہ زیادہ موثر ہے۔ شیریں سیب سوداوی و سواس کو دور کرتا ہے۔ بچھوں کے زہر کو دفع کرتا ہے حرارت کو تسکین دیتا

ہے سبب میں رطوبت فضلیہ ہے اس لیے بلغمی خلط اور ریاح پیدا کرتا ہے اور پیٹ پھلاتا ہے شربت یا مرہ بنا کر کھانے سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے بکسا اور قابض اور پھیکا سبب خلط ریح پیدا کرتا ہے۔ لیکن بکسا اور قابض ضعیف معدے کو قوت دیتا ہے ترش سبب صفراوی معدے کو قوت دیتا ہے قے صفرا کا غلبہ اور خون کے جوش کو کم کرتا ہے صفراوی قے اور دست اور سوداوی امراض کو نافع ہے لیکن پیچش، پٹھو اور پھیپھڑوں کو مضربے میخوش سبب خلط صالح پیدا کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے صفراوی متلی و قے دور کرتا ہے اگر سبب کو آٹے میں لپیٹ کر بھو بھل میں گاڑ دیں تاکہ بھن جائے تو یہ بھوک بڑھاتا ہے اور معدے کو قوت دیتا ہے ترش قسم کو کچل کر رس نچوڑ کر آنا گوندھ کر روٹی پکا کر کھانے سے معدے کے ضعف اور بھوک کی کمی کو نفع ہوتا ہے سبب اود یہ سمیہ کی اصلاح کرتا ہے سبب کے کھانے سے زہر دور ہوتا ہے پھیکے اور کچے سبب کو گرم درموں پر ابتدا میں لپ کرنے سے نفع ہوتا ہے اس کے پتے پیس کر رس نکال کر پینے سے بھی زہر مٹ جاتا ہے بہتر یہ ہے کہ گرم مزاج والا کھٹایا میخوش اور سرد مزاج والا شیریں سبب کھائے۔ دیدوں نے اس کی مضرت دور کرنے کے لیے گلقتدر کو مصلح بتایا ہے سبب کا مصلح اور شہد اور پودینہ بھی مصلح ہیں۔

سیب کا شربت

تمام افعال میں جرم سے قوی ہے دوسواں سوداوی کو بے حد نافع ہے میخوش سبب کا شربت ورم معدہ کو مفید ہے۔ حرارت کم کرتا ہے۔

سیب کا مرہ

شربت کے قریب ہے اور غیر مرہ جرم سے عمدہ ہے سوداوی دسواں کو نافع ہے جتنا پرانا پڑتا جائے اچھا ہوتا جاتا ہے کیونکہ ردی بخارات ختم ہوتے رہتے ہیں سبب سے بہتر ہے کیونکہ شہد اور شکر سے اصلاح ہو کر رطوبت فضلیہ کم ہو جاتی ہے۔

رب سبب ترش

پہلے درجے میں سرد ہے خشکی و تری میں معتدل ہے صفرا کا غلبہ اور خون کا جوش کم کرتا ہے صفراوی دست اور قے بند کرتا ہے سوداوی امراض کو نافع ہے لیکن خونی اسہال پٹھوں اور پھیپھڑوں کو مضربے سبب قلب پر غم درخ رہتا ہو تو اسے دور کرتا ہے۔ میخوش سبب کا رب

صفرادی تے دستلی کور وکتا ہے۔

سیب کا عصا

معدے دجلر کو مناسب ہے لیکن جلد خراب ہو جاتا ہے سیب کے رس کو اتنا جوش دیتے ہیں کہ آدھا رہ جاتا ہے پھر دھوپ میں رکھ دیں یہ معدے اور گردے کو نافع ہے غشی دور کرتا ہے شہد میں پکا کر چھوڑ دینے سے مدتوں خراب نہیں ہوتا۔

وید:

سیب ٹھنڈا پاک میں بیٹھا مشتی طعام اور ہضم ہونے میں بھاری ہے دات اور صفر امانا ہے صحت و تندرستی کو بڑھاتا ہے دوسرے پیلوں کی بہ نسبت آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے منی اور بلغم پیدا کرتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے خون صاف بناتا ہے منہ کا ذائقہ ٹھیک کرتا ہے گلے کا درد دور کرتا ہے مقوی دماغ ہے کیونکہ اس میں فاسفورس ہے افیون کھانے یا شراب پینے کی عادت چھڑانے کے لیے اس کا استعمال عمدہ ہے جس کو نیند کم آتی ہو اس کو سیب کھلائیں گردے کا درد دور کرتا ہے پوست خشکاش کے جو شانہ میں سیب کا شربت ملا کر پلانے سے خونی اسہال بند ہوتے ہیں سیب کے رس میں چاررتی کا فور ملا کر پلانے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے اس کا مر یہ مقوی دل و دماغ ہے اس کا شربت برہمی کا سفوف ملا کر چٹانے سے صفرادی خفقان دور ہوتا ہے مر یہ کھانے سے صفرادی دست ٹھیک ہوتے ہیں پکے ہوئے سیب کے رس میں شکر ملا کر پینے سے خشک کھانسی اور بے رغبتی طعام دور ہوتے ہیں کچے سیب کا رس نمک لاہوری ملا کر پینے سے قے بند ہوتی ہے سیب کے گلے منہ میں رکھنے سے پیاس بجھتی ہے اس کو پیس کر ضاد کرنے سے آنکھ کا صفرادی ورم تحلیل ہوتا ہے کچا سیب قابض ہے دست روکتا ہے۔

سیب ہندی

ہندوستان میں ہمالیہ پنجاب ہماچل پردیش کشمیر اور دکن میں اکثر مقامات پر اعلیٰ درجے کے سیبوں کے باغات ہیں لیکن یہاں سیب ہندی سے مراد وہ ہے جسے عوام سیوا اور ہزارہ کہتے ہیں وہ بہت چھوٹا ہوتا ہے یہ جنگلی قسم ہے۔

نوٹ:

مقوی قلب ہے اس کا مرہ مقوی باہ ہے خام پھل اور بکسا ہوتا ہے اعضا تنفس کو مضرب ہے کھانسی لاتا ہے لیکن صفرا دور کرتا ہے اس کا مصلح نمک ہے۔ بعض کے نزدیک سیب ہندی گرم ہے۔ جربان کو دور کرتا ہے قے روکتا ہے جذام اور سوداوی امراض کو مفید ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے مٹانے کا درد غم دوسواں اور خون کے فساد کو دور کرتا ہے و با کو نافع ہے حمل کو ساقط کرتا ہے۔

سیم

شامت:

مشہور ترکاری ہے اس کی تیل ہوتی ہے جو کسی سہارے سے اوپر چڑھتی ہے بوئی جاتی ہے اور خود رو جنگلی بھی ہوتی ہے پھلی لمبی اور چھنی ہوتی ہے بیج بھی چپے ہوتے ہیں بیجوں سمیت پکا کر بطور سبزی استعمال کرتے ہیں لیکن صحرائی کھائی نہیں جاتی اچار بھی ڈالنے میں کچی پھلی کی بو کچھ خراب ہوتی ہے اس کا رنگ ہلکا سبز یا سفیدی مائل ہوتا ہے ایک قسم کی پھلی بڑی اور سیاہ ہوتی ہے اسے کرشن پھلا اور پہاڑی سیم کہتے ہیں۔ سیم میں سفید پھولوں کے گچھے لگتے ہیں کچھ میں گلابی اور اودے پھول بھی آتے ہیں۔

مزاج:

سرد و خشک ہے مگر پہاڑی سیم گرم ہے۔

فوائد:

قابض و نفارغ ہے اپنے بکے پن کی وجہ سے مقوی معدہ ہے باہ کو قوت دیتی ہے صفرا کے فساد کو دور کرتی ہے ریاح پیدا کرتی ہے۔ معدے کو غلیظ کرتی ہے اور اس کی حرارت کم کرتی ہے اس کا تخم صفرا کے فساد کو مٹاتا ہے دیر ہضم ہے غذائیت اس میں کم ہے قوی اور بوا سیر والوں کو مضرب ہے اس کا ضاد درموں کو لوٹاتا ہے مسکن ہے جوڑوں کا درد ٹھیک کرتا ہے سیم کے بیج کا مغز سہمی اور مغلاظ منی ہے اس کے بیجوں کو سکھا کر پیس کر حلوا بنا کر کھانے سے باہ میں اضافہ ہوتا ہے ان کو سکھا کر پیس کر سو گھنے سے نکسیر کا خون بند ہوتا ہے جہاں سے خون بہہ رہا ہو چھڑکنے سے رک جاتا ہے پہاڑی سیم گراں ہے بلغم اور صفرا دور کرتی ہے سیم کے پتوں کا رس درد پر لگانے سے آرام ہوتا ہے اس کے پتے روغن تلخ میں جلا کر اور لوہے کے برتن میں رگڑ کر لگانے سے سر کے سچ اور ناسور کو بہت

فائدہ ہوتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک سیم کا کثرت استعمال جلد بدن کا رنگ خراب کرتا ہے اور سفید کرتا ہے خون و صفرا کو خارج کرتا ہے مدربول ہے سودا کو خارج کرتا ہے اس کی مضرت یہ ہے کہ دیر ہضم و نفاخ ہے۔ قبض پیدا کرتا ہے خلط فاسد پیدا کرتی ہے گرم مصالحوں کے ہلکے ہلکے پودینہ اور گوشت اس کے مصلح ہیں۔

شاما

شماخت:

شاما ایک پہاڑی پرند ہے جو چھوٹا سا چڑیا کے برابر زرد مادہ ہوتا ہے اس کی پشت کا رنگ سیاہی و زردی و خاک کی رنگوں کے درمیان اور قدرے سرخی مائل ہوتا ہے بالکل سیاہ نہیں ہوتا شکم کے پردوں کا رنگ خاک کی زردی مائل ہوتا ہے دم میں دونوں طرف دو سفید پرتے ہوتے ہیں اور دم لمبی ہوتی ہے چونچ اور آنکھ سیاہ ہوتی ہے پاؤں سفید ہوتے ہیں اور دیکھی شاما جسے داما بھی کہتے ہیں پاؤں سیاہ ہوتے ہیں آنکھ بھی سیاہ ہوتی ہے ڈیر میں اور پہاڑی شاما میں یہ فرق ہے کہ اگر چوہر کا رنگ اوپر سے سیاہ ہوتا ہے مگر پیٹ کا رنگ سفید ہوتا ہے اور یہ دو باز بھی ہوتا ہے یعنی اس کے بازوں کے پر دائیں بائیں کچھ سفید بھی ہوتے ہیں اور پیر سیاہ ہوتے ہیں شاما ہمیشہ دم اٹھائے ہوئے ہلاتا رہتا ہے یہ زیادہ اڑ نہیں پاتا ہے آواز میٹھی اور سرلی ہوتی ہے جیٹھ میسا کھ میں بہت بولتا ہے شاما کے علاوہ اسے داما، ابوت رول، نغر اور پٹ پٹی بھی کہتے ہیں۔

مزاج:

شاما کا گوشت گرم خشک ہوتا ہے۔

فوائد:

شاما کا گوشت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ گردے اور مثانے کے امراض میں بہت مفید ہے۔ مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے۔ اس کا گوشت کھانے کے بعد پیشاب کھل کر آتا ہے اگر اس کا گوشت نمک لگا کر سکھایا جائے اور پھر اسہال میں استعمال کرایا جائے تو بہت نافع ہے۔ شاما کو ذبح کر کے اس پر

نمک چھڑک کر تانبے کے برتن میں محرق کر کے رکھ لیں اور پھر پتھری کے مریض کو استعمال کرائیں تو بے حد نفع بخش ہے۔ اس کا گوشت مقوی ہے۔ امراض صدر و ریه میں بھی بے حد نافع ہے۔

شتر مرغ

شاخت:

ایک بڑا پرندہ ہے جو عرب اور افریقہ میں ملتا ہے اس کی اونچائی آٹھ فٹ تک ہوتی ہے گردن اونٹ کی طرح لمبی ہوتی ہے پاؤں گائے کے سے اور سب پھٹے ہوئے ہوتے ہیں رنگ سفید نیلا سا ہوتا ہے اپنی بھاری جسامت کے سبب اڑ نہیں پاتا اگر کوشش کرتا ہے تو دور جا کر گرتا ہے۔ پرندوں میں سب سے زیادہ اس کی اونچائی ہوتی ہے اس کے زمین پر دوڑنے کی رفتار گھوڑے کے برابر ہوتی ہے بدبودار اور کثیف جانور ہے اس کے انڈے کا وزن ڈیڑھ سیر ہوتا ہے یہ پرند اپنے آحق پن کے لیے مشہور ہے۔ اس لیے کہ جب انڈے چھوڑ کر چرنے جاتا ہے تو اسے بھول جاتا ہے اور دوسرے کے انڈے پر بیٹھ جاتا ہے۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں گرم خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت منصفہ بلغم ہے فالج، لقوہ اور استرخانقرس میں مفید ہے گھٹیا کو بھی دور کرتا ہے درد کمر اور عرق النساء میں بے حد مفید ہے استسقا اور رحم کے سبھی سرد امراض میں قائمہ کرتا ہے۔ جالنیوس کے مطابق شتر مرغ کا گوشت کثر الفضول ہے دیر میں ہضم ہوتا ہے ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ رازی کا کہنا ہے کہ اس کا گوشت بے حد غلیظ ہے اور اس کی اصلاح بلخ کے گوشت کی مانند کی جاتی ہے اس کا تازہ خون محلل اور ام ہے۔ اس کا سنگدانہ مقوی معدہ ہے اس کی چربی اگر چھوٹے بچوں کے بدن پر ملی جائے تو وہ جلدی چلنے لگتے ہیں کچھ اطبا کا خیال ہے کہ شتر مرغ کی چربی موسم ربیع کے آخر میں اور گرمی کی شروعات میں کسی جگہ پر رکھ دیں تو وہاں سے ہر قسم کا سانپ بھاگ جاتا ہے۔ اور اگر سانپ اس چربی کی بوسگھ لے تو بے ہوش ہو جاتا ہے اس کی چربی سخت بلغمی ورموں پر لگانے سے اسے تحلیل کر دیتی ہے پیشانی پر لگانے سے مریض کی سردی اور بے ہوشی دور

ہو جاتی ہے اس کے کھانے اور لگانے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے اگر اس کی چربی بیجوں کو کھلا دی جائے تو وہ جلدی بولنے لگتے ہیں اور ان کے اعضا کی سردی دور ہو جاتی ہے شتر مرغ کا انڈا بے حد ثقیل اور نفاخ ہے معدہ کو ضرر پہنچاتا ہے اور اس سے خراب خون پیدا ہوتا ہے اس لیے اسے کھلانے سے گریز کی جاتی ہے اس کا مرارہ اگر کوئی کھالے تو وہ ہلاک ہو جاتا ہے اس کا گوہ جلا کر سر کے سنج پر لگانے سے بال اگ آتے ہیں۔

شراب

شاخت:

شراب عمل تخمیر کے بعد حاصل ہوتی ہے جس کو انگریزی میں فرمٹیشن کہتے ہیں بہت سی نباتی اور حیوانی اشیاء ایسی ہیں کہ ان کی ماہیت ایک دوسری بیرونی شے کے باعث سے تبدیل ہو جاتی ہے یعنی ان میں خمیر اٹھ آتا ہے اور وہ دوسری چیز میں تبدیل ہو جاتی ہے مثلاً شکر اور نشاستہ اور صمغی چیزیں ایسی ہیں کہ وہ شراب میں تبدیل ہو جاتی ہیں خمیر صرف ان چیزوں میں پیدا ہوتا ہے جن میں کاربن اور ہائیڈروجن اور آکسیجن موجود ہوں اور جس چیز کے سبب جوش و ابال آتا ہے اس کو خمیر کہا جاتا ہے اور خمیر کی پیدائش کئی اشیاء سے ہوتی ہے ایک وہ جو آٹے کے سڑانے سے پیدا ہوئے خمیر میں ٹائٹروجن کا ہونا ضروری ہے جب کہ شکر کو پانی میں گھولیں اور اسے 60 سے 80 درجہ حرارت کی جگہ پر رکھ دیں اور اس میں خمیر ملا دیں تو ایک تیز حرکت نمود ہوتی ہے اور سیال میلاو گندہ سا ہو جاتا ہے لیکن آخری مرحلہ میں تلچھٹ برتن کے پینڈے میں تہہ نشین ہو جاتی ہے اور شکر شراب میں تبدیل ہو جاتی ہے ہندوستان میں گڑ، شیرے، گنے کے رس اور مہوے کی شراب بنانے کا رواج ہے۔ جب کہ انگلستان میں انگور اور سیب کے علاوہ آلو، چاول اور جو سے بھی شراب بنتی ہے تخمیر کے بعد جو شراب ملتی ہے وہ پانی ملا ہونے کے باعث بہت ہلکی ہوتی ہے اس کو شراب خام کہتے ہیں لیکن اگر اسے کشید کر لیا جائے تو تیز شراب اس سے بھی حاصل ہو جاتی ہے۔

آج کل شراب کی چار قسمیں ملتی ہیں۔ ایک شراب خالص جس میں پانی بالکل نہیں ہوتا اسے الکوحل کہتے ہیں۔ دوسری قسم شراب مقطر ہے جس کو رکٹی فائڈ اسپرٹ یا اسپورٹ آف وائن کہتے ہیں یہ 86 فیصد خالص ہوتی ہے یہ بے رنگ اور شفاف اڑنے اور جلنے والی سیال ہے اس میں

خوش گوار اور تیز بو ہوتی ہے اس سے ایک اور شراب تیار ہوتی ہے جس کو آتھل الکول کہتے ہیں اسی کو شراب مطلق بھی کہتے ہیں تیسری قسم کی شراب رقیق ہے یہ تیز شراب ہے جس کو پروف اسپرٹ کہتے ہیں اس میں خالص الکول وزن کی رو سے فیصدی 49 حصہ اور باعتبار حجم 57 حصہ ہوتا ہے چوتھی قسم وہ ہے جس کو ہلکی شراب اور انگریزی میں وائن کہتے ہیں اس میں صرف سترہ حصہ الکول ہوتی ہے اور باقی پانی وغیرہ بعض دوا کو اس میں حل کر کے استعمال میں لاتے ہیں انگوروں میں تخمیر پیدا کر کے اس سے بھی وائن بناتے ہیں اس میں ایتھر اور بعض سیماہ طبع روشن بھی ملے رہتے ہیں ایتھر شراب کا جو ہرے شراب کی اور کئی قسمیں ہیں ان میں سے کچھ میں شراب کا جوہر کم اور کچھ میں زیادہ ہوتا ہے۔

شام پین

شراب کے ایک سو حصے میں 12 اور میڈیرا میں 16 سے 22 تک پورٹ کے ایک سو حصے میں 13 سے 23 تک شیری میں 24 کارپٹ میں 7 سے 15 تک شیراز میں 12 سے 15 تک جوہر شراب کا حصہ موجود ہے۔ سب شرابوں کا ذائقہ ترش اور شیریں آمیز ہے۔ انگور کے پوست سے پورٹ شراب بنائی جاتی ہے اس لیے اس کا ذائقہ بکسا ہوتا ہے شام پین شراب میں کاربولک ہوا موجود ہے اس لیے اس کی بوتل کھولنے سے آواز ہوتی ہے اور اس سے جھاگ نکلتے ہیں۔

جوہر شراب

اسے کہتے ہیں جب کہ اناج وغیرہ کو چند روز برتن میں حفاظت سے رکھنے سے ان کی جڑیں پھوٹ نکلتی ہیں تب اس کو پانی اور تخمیر کے ساتھ ملا کر سزانی سے چند روز بعد اس میں جوش سے شراب پیدا ہوتی ہے اور اس جوش کے ساتھ کاربولک ہوا نکلتی ہے اور شکر سزانی سے رہم بنتی ہے جو شراب انگور سے بنتی ہے اس کو ٹپکانے سے براڈی بنتی ہے اور اسی طرح جین اور ہو سکی وغیرہ دوسری اشیاء سے بنتی ہے۔ بعض شراب میں نشہ زیادہ ہوتا ہے حالانکہ شام پین میں تمام شرابوں سے جوہر کا حصہ کم ہے لیکن اس میں نشہ سب سے زیادہ ہے۔

دیدوں نے شراب کی دو قسمیں بتائی ہیں ایک وہ جو آگ پر بالکل نہ رکھی گئی ہو اسے آسویا آسا کہتے ہیں دوسری وہ جو عرق کشید کر کے حاصل کی گئی ہو۔ یونانی میں شراب سے مطلب شراب

انگوری ہی ہوتا ہے اس کے علاوہ جو شراب چھوڑے اور مویز اور گڑ وغیرہ سے تیار کی جاتی ہے اسے نبیذ کہتے ہیں۔

شراب اپنی مدت کے اعتبار سے چار قسم کی ہوتی ہے۔

1۔ حدیث:

اس کو مسطر اور عصیر کہتے ہیں۔ یہ وہ شراب ہے جس کو کھینچے ہوئے چھ مہینہ سے زیادہ عرصہ نہ گذرا ہو۔

2۔ متوسط:

جس کو دو سال گذر چکے ہوں۔

3۔ قدیم:

وہ ہے جسے کشید کیے ہوئے چار سال گذر گئے ہوں بعض کے نزدیک دو سال سے چالیس سال تک قدیم کہلاتی ہے۔

4۔ عقیق:

یہ متوسط اور قدیم کے درمیان ہوتی ہے۔

جالینوس کے مطابق شراب کہنہ ہونے کی مدت کم از کم تین سال ہے اور باعتبار انواع و اوصاف اس کی ایک ہزار تک قسمیں ہیں جیسے رقیق، غلیظ، شیریں، تلخ، ترش، چاشنی دار، قابض، سرخ، زرد، سفید، سیاہ، بد مزہ، خوشبودار، مزیدار، مطبوخ، مدفون، خالص، مخروج، خالص صاف، گندگی ہلکی بھاری، نئی، پرانی، متوسط وغیرہ۔ ان اوصاف کی وجہ سے ان کے افعال و خواص میں بھی فرق ہوتا ہے جس شراب میں مختلف قسم کے خوشبودار پھول ڈال کر کشید کیا جائے وہ اریحانی کہلاتی ہے۔ یہ سرخ یا زرد ہوتی ہے مزے میں اس کے شیرینی اور ہلکی سی تلخی ہوتی ہے۔

عمدہ شراب کی پہچان یہ ہے کہ وہ مدت کے اعتبار سے نہ زیادہ نئی ہوتی ہے نہ پرانی رنگ صاف ہوتا ہے رنگ میں تھوڑی سرخی اور تھوڑی زردی ہوتی ہے توام معتدل ہوتا ہے خوشبو ہوتی ہے۔ اس کے پینے سے زبان پر کھچاؤٹ نہیں ہوتی نہایت قوی شراب وہ ہے جو زرد صاف معتدل القوام ہو خوشبودار ہو اس کے بعد سرخ معتدل والی قوام ہے سفید تازہ کمزور ہوتی ہے رقیق شراب

جلد نفوذ کرتی ہے جب کہ غلیظ دیر میں سبز رنگ والی غلیظ ہوتی ہے اور سیاہ سب سے غلیظ ہے۔ شراب کو برتن میں رکھ کر مدت تک ایک جگہ رکھ دیں اگر زیادہ تغیر اس میں نہ آئے تو سمجھ لیں عمدہ ہے اور کشید کرنے کے بعد تین ماہ تک استعمال میں نہ لائیں تو اچھا ہے۔ خوشبودار شراب ہر مزاج کے موافق پڑتی ہے اور بدبودار کسی بھی مزاج کے موافق نہیں آتی۔

شراب سے نشہ پیدا ہونے کی وجہ یہ ہے کہ بخارات بذریعہ دوران خون دماغ میں پہنچ کر اسے متغیر کرتے ہیں کمزور اور مرطوب دماغ جلدی مست ہو جاتا ہے جب کہ قوی اور خشک دماغ پردیر میں اثر ہوتا ہے۔

مزاج:

عام طور سے تمام شرابیں دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہیں مگر حدیث میں خشکی عتیق کی بہ نسبت کم ہے بلکہ رطوبت کی طرف مائل ہے۔ بعض شراب خالص کو تیسرے درجہ میں گرم و خشک بتاتے ہیں۔

فوائد:

اگر شراب کا استعمال تھوڑی مقدار میں کیا جائے تو دل اور شریان کی حرکت تیز ہو جاتی ہے اس سے نبض سریلج، چہرہ سرخ اور آنکھیں ڈبڈبائی ہوئی اور غم و فکر دور کھو کر خوشی حاصل ہوتی ہے۔ شراب کم مقدار میں استعمال کرنے سے صحت میں اضافہ ہوتا ہے۔ بدن کو گرمی اور قوت ملتی ہے اخلاق جید اور ذکی بنتا ہے شجاعت، سخاوت، تفریح و نشاط پیدا کرتی ہے۔ دل شعر و شاعری کی طرف راغب ہوتا ہے خوش تقریری، سخنوری اور عشق میں طبیعت لگتی ہے۔ جوش و جواں مردی کا احساس بڑھتا ہے۔

شراب کے کثرت استعمال سے نشہ ہوتا ہے اور بعض اسے برداشت نہیں کر پاتے جن کاموں میں آدمی مشغول ہے ان میں دل بخوبی لگتا ہے غریب آدمی غم دور کرنے کے لیے عاشق ترقی محبت اور عشق کے لیے اور متوالے نشہ کے لیے پیتے ہیں شراب بخل اور خراب خون، برے خیالات اور دسواس دماغی مثلاً مایخولیا و جنون کو دور کرتی ہے دل، دماغ اور معدے کو قوی کرتی ہے ہاضم ہے اشتہا بڑھاتی ہے غلیظ فضلہ کو پاخانے کے ساتھ اور رقیق فضلہ کو پیشاب کے ساتھ اور بہت لطیف

فضلہ کو پینہ اور بخارات کے ذریعہ تحلیل کرتی ہے۔ صحت کی حالت میں شراب کا استعمال ٹھیک نہیں بخار میں جب کہ مریض کمزور اور بے چین ہوتا ہے اور اس کو نیند نہیں آتی ہے بڑبڑاتا ہے اور اس کے ہاتھ پاؤں کی انگلیوں میں تشنج ہوتا ہے تب شراب کے استعمال سے جسم میں حرارت اور طاقت بڑھتی ہے رفع مرض کے بعد جب لاغری باقی رہے اور کسی مقام پر زخم ہو اس میں پیپ پڑ گئی ہو یا کوئی عضو مڑ گیا ہو یا بدن سے خون کا اخراج کسی وجہ سے زیادہ ہو گیا ہو تو اس میں شراب مفید ہے اگر شراب کے لگاتار استعمال سے منہ میں خشکی نبض میں تیزی اور بے قراری و بڑبڑاہٹ بڑھ جائے تو اس کا استعمال ترک کر دیں سات تو لہ شراب، آب سب یا گوشت کی بخنی کے ساتھ بے ہوشی اور غشی میں بے حد مفید ہے کسی غلیظ غذا کے استعمال کے بعد اگر شراب پی جائے تو غذا کو جلد ہضم کرتی ہے شراب ریحانی ضعف قلب کو دور کرتی ہے اور تفریح پہنچاتی ہے بدن اور معدے کو قوت دیتی ہے جسم کو مضبوط کرتی ہے جلد کا رنگ نکھارتی ہے ہاضمہ کو قوی کرتا ہے اخلاط کو قوی کرتی ہے اس کے بخارات سر کی طرف جلد چڑھتے ہیں اس لیے درد سر اور آنکھوں کے عارضہ والے کو نہ پینا چاہیے شراب میں میدے کی روٹی پانچ چھ گھڑی تک بھگو کر نتھار کر پینے سے فربہی آتی ہے۔

ہرمزاج میں شراب خلط غالب کو حرکت میں لاتی ہے اور اس خلط کے آثار کو ظاہر کرتی ہے مثلاً ایسا شخص جس کے اخلاط کثیف ہوں شراب پینے سے رنج و ملال میں اضافہ ہوتا ہے رونا آتا ہے اور جس کی خلط لطیف ہو اس کو سرد اور ہنسی آتی ہے جس کے خلط میں حرارت ہو اس کو غصہ پیدا ہوتا ہے اور جس کے اخلاط میں سردی و تری یا خشکی کا غلبہ ہو اس کو سکوت اور نیند اور خوف پیدا ہوتا ہے برانڈی اور رم کے استعمال سے جتنی کمزوری اور امراض بگڑ کا خطرہ ہے اتنا دوسری شرابوں سے نہیں کیونکہ ان کا مزاج مختلف ہوتا ہے۔

شرابی لیمو

شناخت:

کاغذی لیموں سے بڑا پھل ہے مزہ شیریں ہوتا ہے لیکن نفع کاغذی لیموں کے مقابلے کم حاصل ہوتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں تر ہے۔

فوائد:

مسکن حرارت ہے پیاس کو دور کرتا ہے سینے اور حلق کی سوزش کو نافع ہے مقوی قلب و معدہ ہے کاغذی لیوں کی بہ نسبت زیادہ مفرح ہے پھولوں کو ضرر نہیں پہنچاتا خون کی حدت تیزی اور فساد کو دور کرتا ہے اختلاج قلب میں مفید ہے صفراوی بخاروں میں مسکن کی حیثیت سے استعمال کیا جاتا ہے اس کے استعمال سے یرقان میں فائدہ ہوتا ہے دیدوں کے مطابق بہت ٹھنڈا ہے اور بار درم اعضا اور بھر بھراہٹ کو دور کرتا ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے جسم کی کسٹھندی و سستی کو دور کرتا ہے بخاروں میں اس کے پھولوں کے تار نکال کر کھلانے سے گھبراہٹ اور بے چینی دور ہوتی ہے۔

شریفہ

شامت:

ایک مشہور پھل ہے جس کے درخت بنگال، آسام، راجستھان، پنجاب، ہندیل کھنڈ، کماؤں، مہاراشٹر وغیرہ میں ہوتے ہیں کبھی خود رو آگ آتے ہیں یہ اوسط درجہ کا پیڑ ہے۔ تناسیدھا اور چھوٹا ہوتا ہے پتے کچھ لمبے لیکن چوڑے ہوتے ہیں جو موسم بہار میں سب کے سب نہیں گرتے اور موسم خزاں تک نئے آگ آتے ہیں درخت میں ایک مقام پر ایک یا دو پھول ہی لگتے ہیں اس کا قطر 2 سے چار انچ تک لمبا ہوتا ہے۔ اس کے پھل سبز زردی نائل گول ہوتے ہیں جس کے پوست پر ابھرے ہوئے دانے ہوتے ہیں ہر ایک دانے کے مقابل ایک بیج ہوتا ہے۔ یہ دانے جتنے بڑے ہوتے ہیں اتنے ہی بیج کم اور گوداز زیادہ نکلتا ہے بیج لمبے کالے یا کچھ بھورے رنگ کے ہوتے ہیں ہر بیج پر گودا لپٹا ہوا ہوتا ہے جس کا مزہ پھل کے پک جانے پر میٹھا ہو جاتا ہے بہترین شریفہ وہ ہے جو خود بڑا ہو یا نہ ہو لیکن اس کے دانے بڑے ہوں بعض چھوٹا ہوتا ہے اور اوپر کے دانے بڑے ہوتے ہیں اور بعض بڑا ہوتا ہے لیکن اوپر کے دانے چھوٹے ہوتے ہیں اور بہتر وہ ہے کہ پکا ہوا شیریں مزہ اور رطوبت سے بھرا ہو۔ گرمی کے موسم میں اس کے پھول لگتے ہیں اسٹاڑھ میں پھل پکتے ہیں۔

مزاج:

شریفہ کا گودا گرمی و سردی میں معتدل ہے دید گودا سرد بتاتے ہیں پتے اور بیج گرم و خشک ہیں۔

فوائد:

شریفہ کا گودا مولد مٹی اور مقوی باہ ہے۔ مسن بدن ہے۔ خون صالح پیدا کرتا ہے۔ خفقان کو نافع ہے۔ قبض اور بواسیر میں مفید ہے۔ اس کے استعمال سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے اس کا گودا علاحدہ کر کے اس میں تھوڑی سی مصری اور گلاب تھوڑی سی بادیان اور ہیل خود اضافہ کر لیں تو مزہ دار ہونے کے ساتھ ساتھ زود اثر بھی ہو جاتا ہے بعض مزاجوں میں اس کے کھانے سے زخروں میں خراش پڑ جاتی ہے۔ خون صفراوی پیدا ہوتا ہے۔ اس کی اصلاح اس طرح کی جاتی ہے کہ شریفہ کھانے کے بعد تھوڑا سا پانی پی لیں راجپوتانہ میں اکثر لوگوں کو شریفہ کھانے کے بعد بخار ہو جاتا ہے ویدوں کا کہنا ہے کہ شریفہ ایک میٹھی مرغوب غذا ہے جو بدن کو فربہ کرتی، قوت دیتی اور بادی پیدا کرتی ہے قائل صفر ہے اس کا بہترین مصلح کچی املی ہے۔ اس کے علاوہ اگر مصری سونف اور الائچی شریفہ کھانے کے بعد استعمال کر لی جائیں تو کسی قسم کے ضرر کا اندیشہ نہیں رہتا کچھ لوگ کہتے ہیں کہ یہ معدے کو خراب کرتا ہے دیر ہضم اور نفاخ ہے قبض پیدا کرتا ہے اس کے کچے ہوئے پھل کو کوٹ کر نمک ملا کر باندھنے سے خراب ہوا پانی اور زمین سے پیدا ہوئی گاٹھیں جلدی پکتی ہیں اس کے بیجوں کا لیپ کرنے سے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے کچے پھل کو سکھا کر پیس کر پنے کے آنے میں ملا کر کھانے سے یا لیپ کرنے سے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے پتوں اور بیجوں میں کچھ سمیت ہے اس کے پتوں کے خیاندے یا جو شانڈے سے مقعد دھونے سے بیجوں کی کاٹیج لکنا بند ہو جاتا ہے اس کی جز تیز مسہل ہے اس کے گیلے پتوں کو پیس کر گلیہ بنا کر خراب اور بد بودار زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے بیجوں اور پتوں کو پیس کر سر میں لگانے سے جوکھیں اور لیکھیں اور دوسرے کیڑے مر جاتے ہیں اس کے پتوں کو تمباکو اور بغیر بھجا چونا ملا کر پیس کر ایسے زخموں میں لگایا جاتا ہے جن میں کیڑے پڑ گئے ہوں اس کے پھل سے ہضم درست ہوتا ہے اس کی چھال کا جو شانڈہ پلانے سے دمہ میں فائدہ ہوتا ہے یہ جو شانڈہ بخاروں میں بھی نافع ہے درموں کو پکانے کے لیے اس کے تازے پتوں کا ضاد مفید ہے مغز تخم شریفہ پیس کر کپڑے کی تلی

میں رکھ کر جلا کر اس کا دھواں ناک میں پہنچانے سے مرگی کے وقت فائدہ ہوتا ہے تخم شریفہ اور برگ بیری ہم وزن چیس کر بالوں کی جڑوں میں لگانے سے بال بڑھتے ہیں اور کالے ہوتے ہیں برگ شریفہ اونٹ کے لیے بہت اچھا سہل ہے ایک کلو پتے جوش دے کر مل کر صاف کر کے آدھا کلو نمک شامل کر کے اونٹ کو پلانے سے تین دن تک اسے دست آتے ہیں تین روز بعد ایک کلو خشک ایک کلو دہی اور ایک کلو بھنی ہوئی اسی کھلا دیں اور شام کے وقت ایک کلو بھنے ہوئے چنے کا آٹا پانی میں گوندھ کر گولیاں بنا کر کھلا دیں دست بند ہو جاتے ہیں بخاروں کے مریضوں کو دو تین پتے چل کر پانی میں جوش دے کر پلانے سے بخار دور ہو جاتا ہے اس کے علاوہ اگر بچوں کو کچل کر گولی بنا کر کھلائی جائے تو وہ بھی فائدہ کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو بھی مارتا ہے تخم شریفہ سے فرزند تیار کر کے استعمال کرائیں تو اسقاط جنین کا سبب بنتا ہے برگ شریفہ اور تخم ترب چیس کر منہاد کرنے سے داد کو آرام ملتا ہے۔

شکر سرخ

شاحت:

وہ شکر ہے جس کا میل اچھی طرح صاف نہیں کیا جاتا۔ اسے لال کھانڈ بھی کہتے ہیں کچھ طبیب قدسیہ کو شکر سرخ کہتے ہیں ہندوستان میں ایک قسم کی گڑ کی شکر بھی ملتی ہے جسے غریب طبقہ چاولوں کے ساتھ استعمال کرتا ہے یعنی جب گنے کا رس صاف کیے بغیر پکا کر جمالیں تو اسے بھی شکر سرخ ہی کہتے ہیں۔ لکھنؤ کے اطبا جب اپنے نسخوں میں شکر سرخ لکھتے ہیں تو اس سے مراد لال کھانڈ ہی ہوتی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک۔

فوائد:

قبض کو رفع کرتی ہے اس کے استعمال سے اجابت نرم ہوتی ہے سینہ پھینچنے اور حلق کو نرم کرتی ہے گلے کے خراش کو مٹاتی ہے جس سے تھوک و کف باسانی نکلتا ہے ان اعضاء سے رطوبت چھانٹتی ہے محلل ریاح ہے اشتہا بڑھاتی ہے سبھی بادی اور ہلنی امراض میں بہت مفید ہے بدن کے

اعضا کو قوی کرتا ہے روغن بادام کے ساتھ استعمال کرنے سے درد قویج میں قائمہ کرتا ہے شکر سرخ گائے کے گھی کے ساتھ استعمال کرنے سے ناف کے درد کو دور کرتا ہے مفتخ سدہ ہے نفاس کو جاری کرتا ہے اور بہترین مدر حیض ہے پیشاب کو جاری کرتا ہے پھوڑے پھنسی اور زخموں سے پیپ و مواد کو صاف کرتی ہے۔

شکر قند

شناخت:

ایک قسم کی تیل کی جڑ ہے اس کے پتے دھتورہ کی طرح مگر ان سے چھوٹے ہوتے ہیں پھول بھی دھتورہ کے مانند لیکن چھوٹے ہوتے ہیں اس کی جڑ کے اوپر کچھ لکھا سرخ یا سفید اور گودا سفید ہوتا ہے جس کا مزہ میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہے ابا ل کر یا آگ میں بھون کر اور چھلکا اتار کر استعمال میں لاتے ہیں سرخ قسم زیادہ شیریں ہوتا ہے لیکن سفید قسم خستہ اور جرجری ہوتی ہے ہندی میں شکر کند میٹھی جڑ کے معنی میں استعمال ہوتی ہے مگر مشہور شکر قند ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے لیکن بھل بھلانے سے رطوبت کم ہو جاتی ہے۔

فوائد:

مولد سنی ہے سنی کو غلیظ کرتی ہے قوت باہ کو حرکت میں لاتی ہے صدر و قصبۃ الریہ کی رگوں کے منہ پر چپک کر سدہ پیدا کرتی ہے دماغ کو طاقت دیتی ہے غذائی اجزا اس میں کم ہیں دیر ہضم اور ثقیل ہے بھنی ہوئی شکر قند اور بھی دیر میں ہضم ہوتی ہے لیکن اس کا طو امی کو بڑھاتا ہے اور گاڑھا کرتا ہے طو ابنانے کے لیے شکر قند کو سکھا کر کوٹ چھان کر اور شکر ملا کر طو اتیار کرتے ہیں کچھ لوگ شکر قند کو بھون کر گھی میں ملا کر طو ابنانے ہیں۔ دید شکر قند کو سرد میٹھا، بھاری اور قابض شکم، سودا اور صفر کا خارج کرنے والا بتاتے ہیں کہیں پر اسے بلغم پیدا کرنے والا بتایا ہے یونانی اسے قابض و نفاخ بتاتے ہیں اس کی اصلاح ہاضم چیزوں اور قند و شہد سے ہو جاتی ہے۔

شلغم

شناخت:

ایک قسم کی ترکاری ہے جسے اگایا جاتا ہے جنگل میں خوردو بھی ہوتی ہے پہلی قسم کی جڑ گول چوٹی اور بعض کچھ لمبی بھی ہوتی ہے اس کے سر پر ریشے ہوتے ہیں اچھی زمین میں یہ تربوز کے برابر ہو جاتی ہے اور نازک میں ریشہ نہیں ہوتا۔ زمین اچھی نہ ہو تو جڑ چھوٹی رہ جاتی ہے اور اس میں کافی ریشے ہوتے ہیں کچھ جڑوں کا پوست سرخ اور کچھ سفید ہوتا ہے سفید قسم کچھ کھاری ہے گودا سبھی میں سفید ہوتا ہے اس کا بیج لال و تیرہ اور گول ہوتا ہے یہ موسم خریف اور جازوں میں پیدا ہوتا ہے کچھ جگہوں پر ابتدائی بیج میں بھی بویا جاتا ہے۔ جنگلی شلغم دو طرح کا ہوتا ہے ایک وہ جس کے پتے لمبے اور انگلی کے برابر چوڑے ہوتے ہیں اور جڑ پتلی درختوں کی جڑوں کی طرح ہوتی ہے اس کے بیج کالے اور گودا سفید ہوتا ہے یہ قسم عموماً کھیتوں میں خود بخود آتی ہے اور کھانے کے لائق نہیں ہوتی۔ مزہ چہرہ اور بدبودار ہوتا ہے دوسری قسم کا شلغم نمی والے مقامات پر آگ آتا ہے اس کی جڑ کھیرے کی طرح لیکن رنگ لال ہوتا ہے یہ کھائی جاتی ہے اس کے پتے اور بیج مزروع کی طرح ہوتے ہیں لیکن ان سے کسی قدر چکنے اور پتلے ہوتے ہیں ان بیجوں کا استعمال تریاق فاروق میں ہوتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں تر ہے جنگلی قسم نسبتاً زیادہ گرم ہے لیکن رطوبت کم ہے اس کے پتے دوسرے درجے میں گرم اور پہلے درجے میں تر ہے سرخ چھلکا زیادہ گرم ہوتا ہے۔

فوائد:

بستانی شلغم خون صالح پیدا کرتا ہے مٹی اور باہ کو بڑھاتا ہے کم بہنا ہوا باہ میں تحریک پیدا کرتا ہے شلغم کی جڑ کو کھوکھلا کر کے اس میں دس ماشہ بیج بھر کر اس پر آنا لپیٹ کر گل حکمت کریں اور پھر ان بیجوں کا استعمال کریں تو یہ گردہ و شانہ کی پتھری کا اخراج کرتے ہیں پکا ہوا شلغم محلل اور ام ہے۔ یہ تریاق کا کام کرتا ہے۔ اچھا مدربول ہے۔ ہضم کو درست کرتا اور بھوک بڑھاتا ہے سعال میں مفید اور سینہ کی خشونت و سوزش کو دور کرتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے نگاہ کے لیے مفید ہے اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے۔

جالینوس کے مطابق اس میں غذائیت بے حد ہے۔ لگاتار استعمال سے خلط خام پیدا کرتا ہے۔ بکری کے گوشت کے ساتھ پانی اور نمک ڈال کر پکانے سے غذائیت بڑھ جاتی ہے اور سودا کا حقیقہ ہوتا ہے۔ پشت کر اور گردے میں گرمی پیدا کرتا ہے زیرہ اور سرکہ کے استعمال کرنے سے نفخ اور ریاح پیدا نہیں کرتا۔ تخم شلغم یا شلغم کو شہد یا سرکہ کے ساتھ جوش دے کر کلیاں کرنے سے دونوں کے ورم کو فائدہ ہوتا ہے شلغم معدہ میں دیر تک ٹھہرتا ہے۔ سرکہ اور رائی کے ساتھ کھانے سے معدہ کو قوت دیتا ہے اور بھوک کھل کر لگتی ہے۔ دیسقوریوں کے مطابق شلغم ڈھیلا گوشت پیدا کرتا ہے اس کے سبھی اجزا جوش کر کے نفرس اور سردی سے بدن پھٹ جانے پر دھارنے سے صحت ہوتی ہے سردی سے ہاتھ پاؤں پھٹ جائیں تو اس کو جوش کر کے پانی ڈالیں مفر کے سبب خشک کھلی ہو تو اس کے جوشاندے سے بدن کو دھونا چاہیے۔

علامہ گیلانی کے مطابق اس کے باریک ریشوں کو پیس کر شہد میں ملا کر چٹانے سے ورم طحال اور جس بول میں فائدہ ہوتا ہے اگر شلغم کو سرکہ میں پیس کر جمائیں پر لگائیں تو دور ہو جاتی ہے۔

شلغم کے پتے

یہ نسبتاً زیادہ مدد قوت رکھتے ہیں لیکن ہضم دیر سے ہوتے ہیں زیرہ سیاہ اور کالی مرچ کے ساتھ استعمال کرنے سے نفخ کم ہو جاتا ہے سردی سے ہاتھ پاؤں ٹھنڈے پڑ جائیں یا ٹیلے ہو جائیں تو پتوں کو جوش کر کے ضاد کرنے پر آرام ملتا ہے جڑ کے مقابلہ پتوں میں قوت اور ارز زیادہ لیکن قوت باؤ کم ہے۔

شلغم کے بیج

تیسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں تر ہیں جڑ کے بمقابلہ ان میں قوت باہ اور مٹی پیدا کرنے کی طاقت زیادہ ہے مدد بول ہونے کے ساتھ ساتھ مٹخ المطف اور محلل اثر بھی رکھتے ہیں اخلاط کو رقیق کرتے ہیں اور معامین میں ان کا استعمال ادویہ قتال کی سمیت کو دور کرنے کے لیے بھی ہوتا ہے۔

شوربا

شاخت:

ایک قسم کا سالن ہے جو مرغی کے چوزے اور حلوان کے گوشت یا اسی طرح کے دوسرے لطیف گوشتوں سے تیار کیا جاتا ہے اس میں کدو، ترئی یا پالک اور خرفہ جیسی ترکاریاں یا دھلی موگ کی

دال، جو بقیہ اور چنے دموٹھ اور مسور کی دال بھی بہت سے لوگ اضافہ کر دیتے ہیں حسب ضرورت گرم مصالحوں کا استعمال کیا جاتا ہے لیکن ہلدی اس میں قطعی استعمال نہیں کرتے اسی لیے اس کو سفید بانج بھی کہتے ہیں شور بانانے کا طریقہ یہ ہے کہ مرغی کے چوزے یا جو بھی گوشت استعمال کر رہے ہوں چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اسے پانی میں جوش دیں اور اس کے جھاگ اتار تے جائیں اور پکاتے جائیں پھر اس میں جو بھی دال یا ترکاری شامل کرنا ہو ڈال دیں مناسب گرم مصالح، پیاز دودھنیا پیس کر شامل کر دیتے ہیں ترش کرنے کے لیے کاغذی لمبو کارس یا سرکہ تھوڑا سا شامل کر دیتے ہیں پھر ہانڈی کا منہ بند کر کے چھوڑ دیتے ہیں تاکہ گوشت اچھی طرح گل جائے پھر مریض کو ڈھایا چپاتی یا خشکے کے ہمراہ کھلاتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے۔

فوائد:

نہایت لطیف ہے بدن میں رطوبت بڑھاتا ہے آسانی اور جلد ہضم ہوتا ہے تقریباً سبھی سوداوی اور بلغمی امراض میں بے حد مفید ہے مالمخولیا جنون زیادہ سونے اور جاگنے کو مفید ہے۔ فالج، لقوہ، ریشہ، استرخا، سکتہ، نسیان اور عقل کے کم ہونے میں دیا جائے تو بے حد نافع ہے۔ رعونت، حلق اور جذام جیسے سوداوی مرضوں میں بھی فائدہ کرتا ہے اگر تازہ اور گرم شور با پیا جائے تو اس کی بھاپ سر اور گردن کو گنتی ہے جس سے کھانسی اور زکام میں بہت نفع ہوتا ہے لیکن اس مقصد کے لیے ترشی نہ شامل کریں۔

شہتوت سفید

شاخت:

ایک بڑے درخت کا پھل ہے جو تین چار انچ لمبا ہوتا ہے رنگ سفید مزہ شیریں ہوتا ہے کرتوت یا کھتوت کے درخت پر قلم لگا کر اسے اگاتے ہیں درخت دس بارہ میٹر تک اونچا ہوتا ہے اس کا تناسیدھا گول ہوتا ہے جس کا قطر کبھی کبھی آٹھ سے بارہ فٹ تک ہو جاتا ہے چھال کا رنگ بھورا یا سفید ہوتا ہے۔ سردیوں میں اس کے سارے پتے جھڑ جاتے ہیں اور ماگھ تک نئے نکل آتے ہیں

اس کے پھول نرم مادہ ہوتے ہیں جو الگ الگ ذالیوں پر آگے ہیں ماگھ و پھاگن میں پھول آتے ہیں اور جیٹھ بیساکھ میں پھل لگتے ہیں۔

بیدارنام کی ایک قسم نہایت اعلیٰ درجہ کی ہوتی ہے اس کے پھل سونے تازے ہوتے ہیں جن میں دس بھی بہت ہوتا ہے اس درخت پر چڑیوں اور پرندوں کا ہجوم رہتا ہے جو اسے کھا جاتے ہیں۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم دتر ہے۔

فوائد:

اس سے صالح اور صاف خون پیدا ہوتا ہے مفرح ہے دماغ کے سدوں کو کھولتا اور خشکی دور کرتا ہے جگر و طحال کے امراض میں مفید ہے جسم کو فرہ کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے باہ میں اضافہ کرتا ہے اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے تمام حلق کے امراض میں بے حد مفید ہے زبان اور حلق پر مواد گرنے سے روکتا ہے۔ شربت شہتوت گلے کے درد کو دور کرتا ہے اس کے پتوں کا جو شانہ خنق درد حلق، سوزھوں اور دانتوں کے درد کو نافع ہے اس کی درخت کی چھال یا جڑ کی چھال 3 تولہ لے کر ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر پی لینے سے خلط سودا دستوں کے ذریعہ خارج ہو جاتی ہے شربت شہتوت غاریقون کے ساتھ استعمال کرنے سے محرک خلط کو دستوں کی راہ نکال دیتا ہے۔ شہتوت کی چھال اور برگ آڑو پانی میں جوش دے کر پی لینے سے کدو دانوں کا اخراج آسانی سے ہو جاتا ہے۔

شہتوت سیاہ

شناخت:

یہ بھی قلم لگا کر تیار کیا جاتا ہے اس کا درخت بھی آٹھ دس میٹر اونچا ہوتا ہے سفید شہتوت سے اس کے پھل کی لسانی اور سونائی کچھ زیادہ ہی ہوتی ہے پکنے سے پہلے سرخی مائل سیاہ ہوتا ہے پکنے کے بعد بالکل سیاہ ہو جاتا ہے کپا ترش ہوتا ہے لیکن پکنے پر نہایت شیریں دس دار ہو جاتا ہے بڑا اور شاداب پھل بہتر سمجھا جاتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

سردی کے باعث قابض ہے۔ کچے میں یہ خصوصیت اور زیادہ ہوتی ہے جسکا شہوت اور بھی قابض ہے مسکن صفرا ہے یہ اس دور کرتا ہے خون کے جوش و ہیجان کو دور کرتا ہے درم حلق حار میں بے حد مفید ہے اسے تحلیل کرتا ہے اور حلق کی طرف نزلہ گرنے سے روکتا ہے منہ کے بدبودار زخم چھالے اور قلاع میں اگر اس کے پتوں کے جوشاندے سے غرغره کیا جائے تو نافع ہے۔ شربت توت نزلہ حار میں مفید ہے لیکن توت باہ کو کمزور کرتا ہے منی کو خشک کرتا ہے اس کے ساتھ دروسینہ اور خناق میں بھی نفع بخش ہے۔ اس کا استعمال کھانے سے پہلے کرنا اور بھی مفید ہوتا ہے ایسا کرنے سے معدہ میں کم دیر ٹھہرتا ہے اور آنتوں میں قیام کرتا ہے یہ شہوت سفید کی طرح صفراوی معدے کو مضرت نہیں ہے گرم مزاج والے تڑش شہوت بغیر اصلاح کے کھا سکتے ہیں اس کے پتے سات حصہ، انجیر سیاہ ایک حصہ انگور کے پتے ایک حصہ لے کر ایک برتن میں برسات کا پانی لے کر اس میں ڈال دیں جب چھنا حصہ باقی رہ جائے تو اس سے بال دھوئیں خضاب کی طرح کام کرتا ہے اور بالوں کو سیاہ کرتا ہے۔ ابن زہر کا کہنا ہے کہ شہوت کے درخت کی جڑ اور عاقر قرح ہا بار یک پیس کر دانتوں پر ملیں تو ٹوٹ کر گر جاتا ہے۔

دیدوں کے مطابق شہوت بھاری اور دیر ہضم ہے اس کا رس حلق کے چھالے دور کرتا ہے بخاروں میں گھبراہٹ و بے چینی کو دور کرتا ہے برگ شہوت کا جوشاندہ بنا کر غرغره کرنے سے حلق کے چھالے دور ہو جاتے ہیں شربت شہوت اور سفوف پیپل ملا کر پلانے سے ہاضمہ قوی ہوتا ہے خفقان صفراوی کے لیے اس کے شربت میں برہمی بوٹی ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کی چھال کا جوشاندہ پلانے سے کرم شکم ہلاک ہو جاتے ہیں اس کے پتے چبانے سے قلاع کو فائدہ ہوتا ہے اس کے رس میں شورہ قلمی پیس کزناف کے مقام پر ضاد کرنے سے صس بول کی شکایت دور ہو جاتی ہے شربت شہوت کٹھ مالا اور زبان کی سو جن کو دور کرتا ہے خشک شہوت کے سفوف سے روٹی تیار کر کے کھلانے سے بدن موٹا ہوتا ہے گائے کو ایک کلو پتے صبح اور شام کھلانے سے اس کا

دودھ چوتھائی حصہ بڑھ جاتا ہے۔ شربت شہوت بنانے کے لیے رس میں برابر کا بورا ڈال کر چاشنی بنا لیتے ہیں۔

شہد

شناخت:

شیخ کے مطابق شہد ایک قسم کی شبنم خفی ہے جو پھولوں و دوسرے نباتات پر گرتی ہے اس کو ایک قسم کی نیش دار مکھی چوس کر اپنے جھتے میں کھانے کے واسطے جمع کرتی ہے یہ زمین کے بخارات میں جو اوپر کی طرف اٹھ کر ماحول میں ٹپک پا کر پانی بن جاتے ہیں اور رات کو گاڑھے ہو کر شہد کی شکل میں گرتے ہیں جو پھولوں درخت کے پتوں وغیرہ پر جم جاتے ہیں جو نظر سے دکھائی دیتے ہیں انہیں انسان جمع کر لیتا ہے جیسے ترنجبین اور شیوخشت۔ اور جو نظر سے مخفی ہوتے ہیں انہیں مکھی چوس لیتی ہے اسی لیے مختلف چیزوں سے حاصل ہونے والا شہد مختلف ہوتا ہے اس میں مہال کی مکھی کو بھی دخل حاصل ہے مکھی کے چوسنے کی وجہ سے اس میں گرمی، جلا اور ٹپک زیادہ ہو جاتا ہے مہال کی مکھی بعض اوقات کسی پھولوں سے بھی شہد چوستی ہے اس لیے اس قسم کا شہد تیز اور چرپرا ہوتا ہے۔

دیدوں میں بھی لکھا ہے کہ کسی ملک کے شہد میں زہر ہوتا ہے جس کا سبب یہ ہے کہ جہاں زہریلے درخت ہوتے ہیں ان کے پھولوں سے جو شہد مہال کی مکھیاں جمع کرتی ہیں اس میں اکثر زہر ہوتا ہے۔

جو شہد چھتے سے ٹپک کر نکلتا ہے وہ بہتر ہوتا ہے اور جو ٹپکڑنے سے حاصل ہوتا ہے اس میں موم وغیرہ ملا رہنے سے اچھا نہیں ہوتا بہترین شہد کی پہچان یہ ہے کہ وہ سرخ، شفاف، گاڑھا اور خوش مزہ اور نہایت میٹھا ہوتا ہے اس میں موم قطعی نہیں ہوتا اور دو انگلیوں کے درمیان اٹھانے سے تار بندھ جاتا ہے یہ دوا کے طور پر مستعمل ہے۔ دوسرا نمبر سفید رنگ کے شہد کا ہے یہ کھانے کے لیے بہتر سمجھا جاتا ہے ربیع کے موسم میں حاصل کیا گیا شہد صیفی موسم والے سے اچھا ہوتا ہے جاڑوں میں حاصل کیا ہوا سبز و سیاہ اور پرانا ایک سال سے زائد کا اور تیز و تلخ اور ترش اور اکلاتا ہوا بکسا بدبودار اور بہت رقیق اور بے حد خشک شہد بھی استعمال کے لیے ٹھیک نہیں۔ ایک حصہ شہد میں دو حصہ پانی ملا کر اتنا پکائیں کہ ایک حصہ جل جائے اور اس درمیان جھاگ بھی دور کرتے جائیں تو وہ

مالعسل کہلاتا ہے۔ پانی کے بدلہ مناسب عرقیات کا استعمال بھی کیا جاتا ہے یہ مالعسل سادہ کہلاتا ہے اگر اس میں مناسب دوائیں بھی شامل کر لی جائیں تو یہ مرکب کہلاتا ہے پرانا اور خراب شہد مضر صحت ہے اور جنون و سوداوی مرض پیدا کرتا ہے کوئی چیز شہد میں رکھنے سے خراب نہیں ہوتی۔ اگر کوئی مردہ جسم شہد میں ڈبو کر رکھ دیا جائے تو کبھی خراب نہ ہو۔ تریبوں سے بھی اگر شہد میں رکھ دیے جائیں تو چھ ماہ تک خراب نہیں ہوتے اور گوشت تین مہینہ تک خراب نہیں ہو پاتا۔

دیدوں نے اس کا مزہ بکسا اور شیریں بتایا ہے اور اس کی چار قسمیں بتائی ہیں:

- 1- تیل کارنگ کا یعنی سنہری جو مزاج سرد و خشک ہے۔
- 2- زعفران زرد جیسے رنگ کا یہ گرم خشک و سبک ہے۔
- 3- سفید و صاف و شفاف اس کو بھرا کر کہتے ہیں۔
- 4- سیاہ ہوتا ہے اسے لوہے کے رنگ پر ماسچک نام دیا گیا ہے۔

مزاج:

تازہ شہد دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہوتا ہے تھوڑا پرانا دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے بہت پرانا تیسرے درجہ میں گرم دوسرے میں خشک ہے سفید اور رقیق شہد گرمی اور جلا میں کم ہے لیکن خام میں گرمی تیزی اور جلا سبھی زیادہ ہوتے ہیں مالعسل یعنی جھاگ اتارنے کے بعد گرمی و تیزی کم ہو جاتی ہے لیکن غذائیت کے لحاظ سے یہ بہتر ہے۔

فوائد:

لیس دار بلغم کا اخراج آسانی کرتا ہے جسم کی ردی رطوبت کو دور کرتا ہے مفتوح سدہ ہے۔ استسقا، یرقان، طحال، دادہ و کلف اور عسر البول کو نافع ہے بلغمی امراض مثلاً فالج، بقوہ، استرخا امراض صدر و ریہ کو نافع ہے۔ حذر، سوم بار و تناسلی امراض میں بھی فائدہ کرتا ہے اور خصوصیت سے پیاس کو بجھاتا ہے لیکن کثرت استعمال یا گرم مزاج والوں کو پیاس لگاتا ہے۔ مدر بول و حیض ہے گردے و مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے معدہ بصارت و باہ کو قوت بخشتا ہے۔ دماغی فضلہ کو خارج کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ریاح کو خارج کرتا ہے دانتوں کو صاف کرتا مضبوط بناتا ہے اس سے قے کرانے سے معدہ کا تنقیہ ہو جاتا ہے ورم مطلق کو دور کرنے کے لیے مالعسل سے غرغره کراتے ہیں شہد میں مرکب

شامل کر کے کلی کرانے سے مسوزھے مضبوط ہوتے ہیں اور ان کا گوشت جتنا ہے دانتوں کا میل یکجیل اپنی قوت جلا کے سبب دور کر کے انھیں مضبوط کرتا ہے نمک لاہوری اور پیاز کے رس کے ساتھ استعمال کرانے سے دمعدہ، بیاض، آنکھوں کی کھجلی اور موتیا بند کو فائدہ دیتا ہے شہد میں پانی ملا کر استعمال کرنے سے سینہ کے مواد، تھوک و بلغم کا تنقیہ کرتا ہے کھانسی کو دور کرتا ہے شہد انزروت اور نمک لاہوری ملا کر کان میں ٹپکانے سے وجع الاذن، نقل سماعت اور کان سے بہنے والی پیپ وغیرہ کو فائدہ کرتا ہے کسی بیرونی سبب سے اونچا سائی دے تو شہد میں تھوڑا سا شورہ قلمی اور پانی شامل کر کے ڈالنے سے بہت نفع حاصل ہوتا ہے۔ اکثر امراض رحم میں شہد کے حمول سے فائدہ ہوتا ہے۔

شہد مدد بول و حیض کا کام کرتا ہے اس کے استعمال سے دودھ بھی جاری ہو جاتا ہے جگر کو قوت دیتا ہے گیہوں کا آنا شہد میں گوندھ کرورموں پر لگانے سے انھیں تحلیل کرتا ہے پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتا ہے انھیں تحلیل کرتا ہے۔ مواد سے پاک کرتا ہے سرکہ اور نمک کے ساتھ استعمال کرنے سے جمائیں اور دوسرے داغوں کو صاف کرتا ہے بلغم شور سے پیدا ہونے والے زخموں پر اگر روغن گل میں ملا کر لگائیں تو انھیں مفید ہے شہد ہمراہ آب زیرہ استعمال کرنے سے زہروں اور پاگل کتے کے کانے میں فائدہ کرتا ہے اس سے تے کرانے سے ایفون سے پیدا ہونے والی تکالیف دور ہو جاتی ہے۔ شہد کی ایک خصوصیت یہ بیان کی جاتی ہے کہ عورت پانی میں ملا کر نہار منہ پی لے اور پیٹ میں مروڑ پیدا ہو تو حاملہ تصور کرتے ہیں ورنہ نہیں استقامت پونے دو تولہ شہد سات تولہ پانی میں گھول کر عرصہ تک استعمال کرنے سے پیٹ اپنی اصلی ہیئت پر واپس آ جاتا ہے سفید پیاز کا پانی شہد میں ملا کر استعمال کرنے سے تولید سنی بڑھ جاتی ہے بورہ ارستی اور چنگ پیس کر شہد میں ملا کر اگر عضو تناسل اور پیٹ کی کھال اور پاؤں کے تلوؤں کو ملا جائے تو خواہش جمع میں اضافہ ہوتا ہے شہد کو کندر کے ساتھ استعمال کرنے سے بے حد فائدہ حاصل ہوتے ہیں اس سے سینہ اور پھیپھڑوں سے مواد کا اخراج ہو جاتا ہے یرقان کو فائدہ ہوتا ہے درم طحال کم ہوتا ہے گردے دشمنانہ کی چٹری خارج ہو جاتی ہے رکا ہوا پیشاب جاری ہو جاتا ہے ریاح تحلیل ہو جاتے ہیں ایلاؤس میں بھی آرام ملتا ہے عمروالے اور سرد مزاج لوگوں کو خوب فائدہ کرتا ہے ان میں حرارت اور قوت باہ بڑھاتا ہے گرم مزاج والوں کے لیے مناسب نہیں۔ شہد میں لہسن پیس کر چائے سے بچھو کا زہر

اتر جاتا ہے شہد بالوں پر لگانے سے جوئیں اور لیکھیں مر جاتی ہیں سفوف قسط شامل کر کے لگانے سے چہرہ کی جھائیں دور ہوتی ہے کسی چوٹ کے سبب نیل پڑ گیا ہو تو نمک شامل کر کے لگانے سے جاتا رہتا ہے اس کا استعمال جسمانی حرارت عزیزی کو بنائے رکھتا ہے رطوبت فضلیہ کو مڑنے سے بچاتا ہے شہد کے ساتھ دو انیس استعمال کرنے سے جلدی نفوذ کر جاتی ہیں اپنی حرارت سے بدن کی رطوبات کو جسم کے باہر کی طرف کھینچ لاتا ہے اسی وجہ سے عرق النساء میں اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے آب بارنگ اور شہد ملا کر حقنہ کرنے سے آنتوں کے زخم صاف ہو جاتے ہیں اور جلدی مندل ہوتے ہیں آنتوں کا درم دور ہوتا ہے صفراوی مزاج والوں کو سرکہ کے ساتھ استعمال کرانا مفید رہتا ہے جوش کیا ہو شہد بلغمی مزاج والوں میں قبض پیدا کرتا ہے کیونکہ ان کے بدن کو غذائیت زیادہ پہنچاتا ہے صحر کبر اور کرمل کا شہد گرم مزاج والوں کو نقصان پہنچاتا ہے حاشا کا شہد سرد اور تر مزاج والوں کے لیے مفید ہے ٹھنڈے اور بلغمی مرضوں میں نفع پہنچاتا ہے۔

شہد کا پانی

اسے ما العسل بھی کہتے ہیں مزاج میں گرم وتر ہے جلا پیدا کرتا ہے ملین ہے لیس دار اخلاط کا اخراج کرتا ہے سدوں کو کھولتا ہے غلیظ بلغم میں لٹج پیدا کر کے اخراج کے قابل بناتا ہے سرد اعضا مثلاً پٹھوں، دماغ اور امراض سر میں بے حد مفید ہے وجع المغاصل، گھٹیا وغیرہ میں نافع ہے نفخ شکم کو دور کرتا ہے قے کو روکتا ہے کھانسی دور کرتا ہے پھیپھڑوں کے درم میں نافع ہے سرد معدہ کے موافق ہے جسم کو فرہ کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے مدد بول و حیض ہے قو لٹج میں اس کے استعمال سے بے حد فائدہ ہوتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ خوب پکا کر جھاگ اتار لیے جائیں تاکہ پیٹ میں نفخ نہ پیدا کر سکے۔ کسی ادویہ کی مضرت کو دور کرتا ہے اگر عورت کے ساتھ زیادہ صحبت کرنے سے ضعف لاحق ہو جائے تو اس کے استعمال سے ضعف دور ہو جاتا ہے۔

شہد خشک

شاخت:

اسے انگبین خشک اور خشک جبین بھی کہتے ہیں یہ نہایت خشک شہد ہے جس میں بوتیز رنگ

بزوزرد و سفید اور سیاہ دوسرخ ہو سکتا ہے ایران کے پہاڑی علاقوں میں بہت ہوتا ہے طبرستان میں اسپ دندان کے نام سے مشہور ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے کچھ لوگ چوتھے درجہ میں گرم خشک مانتے ہیں۔

فوائد:

جالی ہے مادے کو کاٹتا ہے اور تنقیہ کرتا ہے ورموں کو تحلیل کرتا ہے سرخ شہد سب سے قوی ہے بز نہایت حاد ہے سیاہ کے افعال بھلاواں کی رطوبت جیسے ہیں اس لیے اس کا استعمال متروک ہے یہ اچھے اخلاط کو بھی جلا دیتا ہے۔

شیر ماہی

شناخت:

یہ ایک قسم کی مچھلی ہے جسے باگھ مچھلی کے نام سے بھی موسوم کرتے ہیں یہ نہایت بڑی موٹی اور چکنی ہوتی ہے کھانے میں لذیذ ہوتی ہے بحر اسود اور دریائے شام میں کثرت سے ملتی ہے اس کا شکار سمندر میں جال ڈال کر کرتے ہیں اور نمک لگا کر سکھالیتے ہیں شام کے لوگ چھ پرری چیزوں کی جگہ اس کا استعمال کرتے ہیں۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

سانپ کے کانٹے میں اس کے کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے پہلے مچھلی خوب پیٹ بھر کے کھلا دیتے ہیں پھر شراب پلا کرتے کراتے ہیں اس طرح قے کرانے سے بطن اور معدہ کی زائد رطوبت کا اخراج بھی ہو جاتا ہے پاگل کتے کے کانٹے میں مقام ماؤف پر لگانے سے آرام ملتا ہے۔

شیرہ

شناخت:

یہ گنے کے رس سے تیار کیا جاتا ہے رس کو آگ پر پکاتے ہیں جب یہ گاڑھا دانہ دار ہو جاتا

ہے تو اسے راب کہتے ہیں اس کو کپڑے میں باندھ کر کسی بھاری وزن دار چیز سے دبا دیتے ہیں جو بیدار نہ توام اس سے نپکتا ہے اسی کو شیرہ کہتے ہیں شیرہ سے شراب تیار کی جاتی ہے اور حقہ وغیرہ میں استعمال ہونے والا پینے کا تمباکو تیار کرنے میں اس سے مدد لی جاتی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے۔

فوائد:

غذا کو جلد ہضم کرتا ہے پیٹ کے لٹخ اور قبض کو رفع کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے سینہ کے درد اور بلغم کو چھانٹتا ہے اس کے استعمال سے صفرا کی زیادتی ہوتی ہے لیکن یہ درموں کو تحلیل کرتا ہے۔

طوطا

شناخت:

مشہور پرندہ ہے جو عموماً ہرے رنگ کا ہوتا ہے اس کے علاوہ اس کی بہت سی اقسام ہیں جو اپنے رنگ، قد و شکل کے اعتبار سے مختلف ہوتی ہیں یہ بہت سمجھدار پرندہ ہے جلدی باتیں کرنا سیکھ جاتا ہے حالانکہ بیٹا بھی باتیں کرتی ہے لیکن اس قدر صاف اور جلدی نہیں سیکھ پاتی اس کے سامنے جو حیوان بولے اس کی نقل کرتا ہے سرخ و سفید قسم کے مقابلے ہرے طوطے زیادہ سمجھدار اور عقلمند ہوتے ہیں۔ ان کی آواز صاف کرنے کے لیے لوگ انھیں لوگ، کالی مرغ، کلچین اور بھنگرہ کھلاتے ہیں۔

مزاج:

اس کا گوشت دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت کھانے سے بھوک اور ہاضمہ درست ہوتا ہے بدن کی قوت کو بڑھاتا ہے چوٹ وغیرہ کو آرام ملتا ہے چہرے کی جھانک کھانے اور لگانے سے دور کرتا ہے کھانسی اور بلغمی امراض میں نافع ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے لیکن دل و دماغ کو فرحت بخشتا ہے۔ اس کی زبان بچوں کو کھلانے سے ان کی ہکلاہٹ دور ہو جاتی ہے اور خوش کلامی بھی پیدا ہوتی ہے پرانے زخموں کو صاف کر کے جلد مندمل کرتا ہے اس کا دل کھانے سے بھی فرحت ملتی ہے اس کی بیٹ پیس کر لگانے

سے چہرہ کی جھائیں دور ہو جاتی ہے جسم کے داغ دھبے بھی دور ہو جاتے ہیں اس کا تازہ خون
پکانے سے بچوں کی آنکھ کا جلا بھی کٹ جاتا ہے۔

عناب

شاخت:

بیری کی طرح کا ایک درخت ہے اس کے پتے بیری سے کچھ بڑے لمبے ہوتے ہیں ان کی
ظہنی سطح روئیں دار ہوتی ہے درخت کی چھال لال رنگ کی ہوتی ہے لکڑی بھی سرخ رنگ کی ہوتی
ہے عناب اس درخت کا پھل ہے یہ جھڑ بیری سے کچھ بڑا ہوتا ہے پکنے پر سرخ رنگ کا اور ذائقہ
دار شیریں ہوتا ہے موٹا اور سرخ ہونے کے ساتھ اگر پرانا بھی ہو تو اور بہتر ہے نیپال اور رینگپور سے
آنے والا عناب بہت میٹھا ہوتا ہے اس میں بکساہٹ بالکل نہیں ہوتی۔ بعد اسے آنے والا عناب
بھی بڑا اور عمدہ ہوتا ہے اس کی مدت دو سال ہے۔

مزاج:

تازہ عناب گرمی و سردی میں معتدل ہے اور تھوڑی سی خشکی اور بعض کے نزدیک تھوڑی سی
تری رکھتا ہے۔

فوائد:

خلط غلیظ کو نرم اور معتدل القوام بناتا ہے معدے امعاء پھینچڑوں کو نرمی پیدا کرتا ہے پتلے
اخلاط کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے سینہ و طلق کی خراش اور آواز کی بھر بھراہٹ کو دور کرتا ہے
مصفی خون ہے اور صالح خون پیدا کرتا ہے کھانسی کو آرام دیتا ہے جگر و سینہ و کمر کے درد کو نافع ہے
پیاس دور کرتا ہے سوزش اور خون کی تیزی و گرمی کو تسکین دیتا ہے مثانہ و گردہ کے درد کو مفید ہے
امراض مقعد و سوزش معدہ و مثانہ کو نافع ہے منی کو کم کرتا ہے برگ عناب جوش کر کے نبات سفید
اضافہ کر کے ہر روز 14 تولہ پینے سے بدن کی کھلی دور ہو جاتی ہے پانچ روز تک برابر اسے
استعمال کرتے ہیں اس کے خشک پتے نہیں کر آکھ اور قروح خبیثہ جہاں بھی ہوں چھڑکنے سے
فائدہ ہوتا ہے اس کے لیے پہلے شہد مل لیں پھر اس پر سفوف چھڑکیں عناب کے درخت کی چھال
خوب پیس کر تھپا یا اموزن سفیدے کے ساتھ زخموں میں بھرنے سے ان کو صاف کرتی ہے اور

مندل کرتی ہے۔ اس کے تازہ پتے چبانے سے زبان سن ہو جاتی ہے اس لیے کچھ لوگ کڑوی و تیز دواؤں کے پینے سے پہلے انھیں چبالتے ہیں۔ گرمی کی وجہ سے آنکھ دکھنے آجائے تو عناب کا گودا عرق نیلوفر میں پیس کر ضاا کرنے سے آنکھ ٹھیک ہو جاتی ہے اور ورم بھی اتر جاتا ہے اس کے پینے سے آنٹوں کی جلن و سوزش دور ہوتی ہے۔ موٹا اور خام عناب قبض پیدا کرتا ہے اور پکا ہوا مسہل ہے یہ خون کی رطوبات کو دستوں کے ذریعہ خارج کر دیتا ہے گھٹلی سمیت پیسا ہوا عناب 9 ماشہ برابر استعمال کرنے سے قروح امعا مندل ہو جاتی ہیں اس کے تخم پیس کر نفوخ کرنے سے اسہال رک جاتے ہیں پتی اچھلنے اور چچک نکلنے میں عناب، عرق کاسنی اور سنگھین کے ساتھ دینے سے فائدہ ہوتا ہے صفرا و خون کی حدت دور ہوتی ہے بشرطیکہ کھانسی نہ ہو اگر کھانسی ہو تو عرق کیڑہ یا عرق نیلوفر کے ساتھ دیں عناب دیر ہضم ہے اور غذائیت اس میں کچھ زیادہ نہیں ہے۔

فالسہ

شاخت:

ہندوستان میں بکثرت پیدا ہونے والا ایک درخت ہے اس کے پتے گول عریض اور کھڑے اور دندانے دار اور شہوت کے پتے سے مشابہ ہوتے ہیں ان کی لمبائی 2 سے 17 انچ تک اور چوڑائی بھی تقریباً اتنی ہی ہوتی ہے پتے کے چاروں طرف کنارے سرخ لکیروں سے گھرے رہتے ہیں اور پھول زرد سرخی مائل ہوتے ہیں اور تین یا پانچ پھول ایک گچھے میں لگتے ہیں اس کے پتے اور پھول پھاگن میں نکلتے ہیں اور جیٹھ بیساکھ میں پھل پکتے ہیں فالسہ فلو سے بڑا اور چھونے جھڑبیری کے برابر ہوتا ہے اس کی دو قسمیں صحرائی اور بستانی ہیں اس میں کوئی سیدھا تنا نہیں ہوتا بلکہ ہر سال زمین سے ایک میٹرا اونچی نئی شاخیں پھوٹی ہیں اور انگلی کے برابر موٹی ہوتی ہیں ذالیوں پر پتے اور پتوں کی جڑوں میں فالسوں کے گچھے لگتے ہیں جو پک کر نہایت شیریں ہو جاتے ہیں بستانی فالسہ دو قسم کا ہوتا ہے ایک قسم کا فالسہ ذرا شادب و رطوبت دار اور ابتدا میں ترش لیکن بعد میں خوش ذائقہ ہو جاتا ہے اس کو شرقی فالسہ کہتے ہیں دوسری قسم کے فالسہ میں رس کم ہوتا ہے یہ ابتدا میں میخوش اور بعد میں بے حد میٹھا ہو جاتا ہے اس کا نام شگری فالسہ ہے اس فالسے کا درخت کچھ لمبا ہوتا ہے اور ابتدائی تنا بھی اس سے موٹا ہوتا ہے۔

ہر قسم کا فالہ شروع میں ہر اور بکسا ہوتا ہے جب گد راتا ہے تو سرخ ہو جاتا ہے اور پھر پک کر سیاہی مائل ہو جاتا ہے اس کے اندر گھٹلی ہوتی ہے۔

مزاج:

سرد دوسرے درجہ میں اور تر پہلے درجہ میں۔

فوائد:

مقوی معدہ و جگر ہے دل کو فرحت دیتا ہے صفرا کا اخراج کرتا ہے دستوں پچلی تے کو دور کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے لو لگنے میں مفید ہے سینے اور پیشاب کی سوزش کو زائل کرتا ہے اعضا کی جلن رفع کرتا ہے حمی دق میں بھی نافع ہے اس کے رس سے غرغره کرنے پر خفاق اور درم حلق کو آرام ملتا ہے خون و صفرا کی حدت کو زائل کرتا ہے تیز بخاروں میں مسکن ہے قند اور گلاب کے ساتھ استعمال کرنے سے خفقان کو تسکین ملتی ہے دل کو قوت دیتا گرمی اور حرارت کو دور کرتا ہے شریقی فالہ کا راب کھانے کے ساتھ استعمال کرنے سے دل و معدہ کو قوی کرتا ہے اس کے جڑ کی چھال جس بول، بول الدم اور سوزش بول کو فائدہ کرتی ہے فالہ شگری کے بیڑ کی اندرونی چھال جسے گابھا اور انتر چھال کہتے ہیں 5 تولہ لے کر نیم کوب کر کے پانی میں بھگو کر صبح کو ل چھان کر نبات سفید شامل کر کے پینے سے ذیابیطس چاہے کتنا ہی پرانا ہو چند روز میں دور کر دیتا ہے اس کی جڑ کی چھال 14 ماشہ کچل کر رات میں تازہ پانی میں بھگو دیں صبح اس کا زلال استعمال کریں سوزاک اور پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے تخم فالہ قابض ہے اور سدہ پیدا کرتا ہے۔ دیدوں کا کہنا ہے کہ کھٹے اور کیلے فالے زود ہضم ہیں جب کہ بیٹھے فالے صفرا بڑھاتے ہیں اجوائن کے ساتھ فالے کا گرم رس استعمال کرانے سے پیٹ کا ریاجی درد مٹتا ہے پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے وہ جلد پکتے ہیں دواؤں کی تیزی اور چرہ پر اہٹ ختم کرنے کے لیے اس کی چھال کا خمیانہ مستعمل ہے اس کی جڑ کی چھال کا جو شانہ نقرس اور گھٹیا کو نافع ہے۔ 14 ماشہ جڑ نیم کوب کر کے ایک پاؤ پانی میں رات کو بھگو رکھیں صبح سات دن تک استعمال کرانے سے سوزاک ٹھیک ہو جاتا ہے اس کی جڑ پانی میں پیس کر ناف نلوں اور فرج پر لیپ کرنے سے آنول اور بچہ آسانی سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ سیاہ و شیریں فالے کے رس میں عرق گلاب اور دو گنی شکر ملا کر شربت بادی کی تے خون کی خرابی اور پیٹ کی

شکایات دور ہوتی ہیں پکے ہوئے فالے بھوک بڑھاتے ہیں اور مقوی ہیں۔

فالودہ

شاخت:

قدیم یونانی طب میں نشاستہ کے طوے کو ہی فالودہ یا فالوزج کہتے تھے جس کا استعمال روغن بادام یا روغن پستہ کے ساتھ کیا جاتا تھا لیکن موجودہ دور میں چاولوں کی گاڑھی پیچ یعنی لعاب کو جما کر بناتے ہیں اور شرب و گلاب اور عرق کیوڑہ اور برف شامل کر کے استعمال کرتے ہیں کچھ لوگ اس میں رنگ شامل کر کے خوش نظر بناتے ہیں کچھ لوگ چاولوں کی گاڑھی پیچ کو جما کر پتلے پتلے گلے کاٹ لیتے ہیں جب کہ بعض لوگ اس کی بوندیں چھلنی میں چھان کر سرد پانی میں پکاتے ہیں جس سے وہ جم جاتے ہیں۔

مزاج:

پرانے طریقہ کے مطابق جو تیار کیا جاتا تھا وہ گرم و خشک ہے لیکن چاولوں سے تیار ہونے والا سرد تر ہے۔

فوائد:

اس میں غذائیت کافی ہوتی ہے لطیف غذا ہے بخاروں میں حرارت کو کم کرتا ہے مسکن ہے سینے کی جلن اور بیاس کو دور کرتا ہے پھیپھڑے اور سینہ کے دوسرے امراض میں بھی مفید ہے دستوں کو بند کرتا ہے تخم ریحان یا تخم شربتی کے ساتھ استعمال کرنے سے معدہ کو زیادہ قوت دیتا ہے چاولوں کا فالودہ مسکن عطش ہے اس سے درم اور خشکی حدت دور ہوتی ہے کمزور مریضوں کے لیے ایک اچھی غذا بھی ہے جلد ہضم ہو جاتا ہے اور معدہ کی گرمی کو دور کرتا ہے۔

فرنی

شاخت:

ایک مشہور غذا ہے جسے چاول کے آٹے دودھ اور شکر سے تیار کیا جاتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ چاول کے آٹے کا پانی میں شیرہ نکال کر دودھ کے ساتھ پکاتے ہیں خوب پکنے اور گاڑھا ہونے

پر اس میں شکر شامل کر دیتے ہیں جوش آنے کے بعد نیچے اتار کر برتنوں میں جمالیٹے ہیں اور اتارنے کے بعد عرق کیوڑہ ہیل خورد پکل کر اس میں شامل کر دیتے ہیں۔

مزاج:

گرم وتر ہے۔

فوائد:

بدن کو موٹا کرتی ہے خون صالح پیدا کرتی ہے مولد منی ہے اور باہ کو بڑھاتی ہے سوداوی امراض میں خصوصیت سے مفید ہے سوداوی مادہ کو معدے پر گرنے سے روکتی ہے تے کو دور کرتی ہے مالتجولیا جنون اور درد سر کو نافع ہے دوسرے اور بدتخیلات کو رفع کرتی ہے بدن میں تروتازگی پیدا کرتی ہے جسم کی رنگت اور رونق بڑھاتی ہے۔ عقل اور ذہن کو قوت دیتی ہے۔

فندق

شاخت:

ٹھنڈے اور پہاڑی مقامات پر پیدا ہونے والا ایک درخت ہے جنگل اور باغات میں بھی ہوتا ہے لیکن بہت کمی سے اس کا پھل گول اور تین پھل والا ہوتا ہے تازے پھل کا گودا سفید اور پرانا ہونے پر زردی مائل ہو جاتا ہے اس میں چکناہٹ زیادہ ہے بادام کی گری کی طرح دو پارہ ہے اس کے اوپر دو پھلکے جڑھے رہتے ہیں مغز کے اوپر کا چھلکا تیرگی مائل ہوتا ہے اور سب سے اوپری چھلکا سخت اور جھشی جوزی رنگ کا ہوتا ہے پکنے کے بعد اس کا مغز استعمال میں لاتے ہیں یہ میٹھا اور کچھ بکسا ہوتا ہے اسے بادام کشمیری و بادام سہ گوشہ و بادام کوی کے نام سے بھی موسوم کرتے ہیں اس میں چکنائی اخروٹ سے کم ہوتی ہے بڑا مغز بہتر سمجھا جاتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم و خشک ہے درخت کے تمام اجزائے ہیں زبان پر کھچاوت پیدا کرتے ہیں اور ان سب میں خشکی ہے۔

فوائد:

فندق کا مغز صفر پیدا کرتا ہے قابض ہے پیٹ میں نفخ اور ریاح پیدا کرتا ہے۔ بقراط کے

مطابق اس کے استعمال سے دماغ کو طاقت ملتی ہے اور بھیجا بڑھتا ہے دماغ کے لیے اچھی غذا ہے باہ کو بڑھاتا ہے اگر اس کو چھلکے سمیت جلا کر بکری یا ریچھ کی چربی میں ملا کر بالخور سے کے مقام پر بار بار لگا سیں تو بال آگ آتے ہیں شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے کھانسی کو راحت ملتی ہے ہزال گردہ کو زائل کرتا ہے نزلہ بارد کو نافع ہے سوزاک میں مفید ہے انجیر اور سداب کے ساتھ استعمال کرانے سے زہروں کی سمیت دور کرتا ہے پھو کے زہر کو مارتا ہے اس کو گھر میں رکھنے سے پھو داخل نہیں ہو پاتے اور پاس رکھنے سے پھو کا نشانہ نہیں ہے کالی مرچ یا انیسون کے ساتھ استعمال کرنے سے نزلہ کو دور کرتا ہے پھیپھڑے اور سینے سے بلغم چھانٹتا ہے خفقان اور گردے کے دبلے پن کو دور کرتا ہے۔

زیون کے تیل میں ملا کر شیر خوار بچوں کے تالو پر لگانے سے آنکھ کا کچا پن جاتا رہتا ہے پتل سیاہ ہو جاتی ہے اس کو چاب کر آنکھ میں ڈالنے سے طرفہ مٹ جاتا ہے اس کا چھلکا جلا کر آنکھ میں بطور سرد استعمال کرنے سے قوت بینائی بڑھتی ہے شہد کے ساتھ استعمال کرنے سے پرانی کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے معدے کے لیے بھاری اور مضر ہے زیادہ مقدار میں کھانے سے قے آتی ہے اخروٹ کے مقابلہ دیر ہضم ہے لیکن غذائیت اس سے زیادہ ہے اگر اس کا چھلکا اتار کر کھالیا جائے تو جلد ہضم ہوتا ہے اور اعصاب کو بے حد نفع پہنچاتا ہے اس کو قوی کرتا ہے اور ضرر سے بچاتا ہے لیکن رنج پیدا کرتا ہے اس لیے مقشر کر کے اور بھون کر کھانے سے یہ عارضہ مٹ جاتا ہے۔

قاز

شاخت:

بلخ کی قسم کا ایک پرندہ ہے کچھ لوگ اسے مرغابی کی قسم سے مانتے ہیں اور اسے غاز بھی کہتے ہیں کچھ کتابوں میں اور کچھ جگہ وژ مذکور ہے یہ بلخ سے بڑا ہوتا ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت گرم دتر ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت خون پیدا کرتا ہے بلخ کے گوشت سے زیادہ غلیظ ہے لیکن مرغی کے گوشت

سے بہتر نہیں اس کی چربی صلب درموں پر لگانے سے انھیں ڈھیلا کرتی ہے اور تحلیل کرتی ہے روغن قوی محلل ہے اور بدن کے سدوں کو کھولتا ہے لہذا شکم اور مرد کو دور کرتا ہے اور وجع المفاصل میں اس کا روغن ملنے سے آرام ملتا ہے اور استسقا کو دور کرتا ہے ٹھنڈے مزاج والوں اور بوزھوں کو اس کا گوشت بہت نافع ہے خاص کر سردیوں میں ٹھنڈک سے دور رکھتا ہے لیکن گرم مزاج والوں کو اور گرم موسم میں ٹھیک نہیں۔

قند سفید

شاخت:

شکر سفید کو پانی میں گھول کر اتنا پکاتے اور صاف کرتے ہیں کہ اس میں میل بالکل نہیں رہتا۔ قوام گاڑھا ہونے پر صنوبری مخروطی شکل کے قابلوں میں جن کی پتلی جانب سوراخ ہوتا ہے ڈال کر رکھ دیتے ہیں ان سوراخوں سے رطوبت اور میل وغیرہ باہر کی طرف نکل جاتا ہے اور یہ خشک ہو جاتی ہے قند کھانڈ کو کہتے ہیں۔

مزاج:

شکر سے زیادہ غلیظ اور زیادہ گرم ہے۔

فوائد:

سینے کے امراض مثلاً کھانسی، ضیق النفس اور سینہ کے درد میں مفید ہے قبض کو دور کرتی ہے آنتوں کی سردی دور کرتی ہے بدن میں حرارت پیدا کرتی ہے اور جسم کو قوت دیتی ہے ہضم کو بڑھاتی ہے۔

قہوہ

شاخت:

ہندوستان اور دوسرے بیرونی ممالک میں قہوہ کے درخت بطور کاشت اگائے جاتے ہیں جو اکثر پہاڑی علاقوں میں اور سرد مقامات پر بہتر بھلتے ہیں ان کے پھل جو سخت اور گول ارند کے بیج سے مشابہت رکھتے ہیں مستعمل ہیں اس کا پوست نازک ہوتا ہے اس میں دودانے ہوتے ہیں ان کی شکل گیہوں کے دانے جیسی ہوتی ہے لیکن گیہوں کے دانے سے بڑا ہوتا ہے قہوہ کا دانا کھجور کی

چھوٹی سی گٹھلی کے مانند ہوتا ہے اور اس میں ایک نازک سا پردہ ہوتا ہے جو مزے میں کچھ کڑوا ہوتا ہے تازہ سخت اور سبز رنگ کا پھل اچھا ہوتا ہے اس کی پہچان یہ ہے کہ پانی میں ڈالنے سے پانی میں ڈوب جاتا ہے۔ کچھ مقامات پر سفید اور سیاہ رنگ کا بھی ہوتا ہے لیکن سیاہ قسم خراب اور بے حد کڑوی ہے قہوہ کے اوپر کا چھلکا تازہ میٹھا ہوتا ہے ہلکی سی بکساہٹ بھی اس میں ہوتی ہے سو کھنے پر مٹھا سا غائب ہوتی جاتی ہے یمن میں یہ پوست ہی مستعمل ہے اس کی گٹھلیاں بھی بکسی ہوتی ہیں کچھ لوگ کچا استعمال کرتے ہیں اور کچھ بھون کر۔ کچھ لوگ اسے کچل کر بعض مسلم پیتے ہیں قہوہ تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ پانی میں پکا کر سرخ رنگ کا عرق حاصل ہو جائے تو اس میں دودھ اور شکر ملا کر چائے کی طرح پیتے ہیں اس کا استعمال چائے کے مقابلہ کم ہوتا ہے اگر اسے دودھ کے ساتھ استعمال نہ کریں تو اچھا ہے کیونکہ اس سے سفید داغ پیدا ہو جانے کا خطرہ ہے اس کا استعمال چائے کی طرح موسم سرما میں بہتر ہے لیکن گرمی میں استعمال کرنے سے یہ اپنی تحریک کے باعث پسینہ لاکر بخاروں کو اتارتا ہے قہوہ سے کیفین نام کا ایک جوہر حاصل ہوتا ہے جو محرک ہے۔

مزاج:

تازہ قہوہ اور خاص کر اس کا چھلکا گرم و خشک ہے اور پرانا یا بھنا ہوا سرد و خشک ہے۔ جتنا پرانا ہوتا جاتا ہے یا جتنا زیادہ بھونا جاتا ہے اس میں سردی و خشکی بڑھتی جاتی ہے۔

فوائد:

قہوہ جسم کی کسلندی سفر کی تھکان اور محنت و مشقت کے بعد پینے سے راحت پہنچاتا ہے فرحت اور شگفتگی لاتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے مفتوح سدہ ہے بدن کے دردوں کو رفع کرتا ہے خون کی حدت جوش اور صفرا کی تیزی کو دور کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے غلیظ خلطوں کو رو قیق کرتا ہے اور انہیں احتراق سے بچاتا ہے اسی وجہ سے دسوی و صفراوی بخاروں اور چیچک و خسرہ میں آرام پہنچاتا ہے خون کی خرابی سے ہتی اچھلنے کو نافع ہے یرقان کو دور کرتا ہے قبض کو رفع کرتا ہے نیم بریاں استعمال کرنے سے اسہال روکتا ہے اور مدربول کا کام بھی کرتا ہے۔ مایغولیا احتراق کو مفید ہے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتا ہے کوڑھ کو نافع ہے اس کو شہد میں پیس کر چنانے سے ترکھانسی دور ہوتی ہے اور معدے کی رطوبت اور ڈھیلے پن کو نافع ہے اس کے پینے کے بعد زیادہ سونا اور پیاس کو مارتا

کم کھانا صحت کے لیے مفید ہے آدھا پونڈ قبوہ بریاں پیس کر کھولتے ہوئے پانی میں ڈالیں اور اس میں سے ایک ایک پیالہ ہر پندرہ منٹ بعد اسی شخص کو پلائیں جس کی آمت فوطے میں آ کر انگ گئی ہو یہ فتنے کے لیے مجرب ہے۔ اس کے کثرت استعمال سے دماغ اور مزاج میں خشکی بڑھ جاتی ہے اور نیند کم آتی ہے لیکن ایسے لوگ جنہیں نیند کم آتی ہے وہ استعمال کریں تو نیند آنے لگتی ہے کیونکہ ان کے مزاج کی بڑھی ہوئی حرارت قبوہ کے استعمال سے تحلیل ہو جاتی ہے غذا کو جلد ہضم کرتا ہے ہاضمہ کی خرابی سے اگر خفقان ہو تو بہت فائدہ کرتا ہے درد سر کو مٹاتا ہے قلب یا جگر کی خرابی سے استسقا وغیرہ پیدا ہو گیا ہو یا بدن میں سوج ہو تو مدربول کی حیثیت سے استعمال کرتے ہیں۔

کاجو

شناخت:

جنوبی ہندوستان کے جنگلات میں کاشت کیا جانے والا مشہور درخت ہے اس کی بلندی دس سے بارہ میٹر ہوتی ہے اس کے پتے کپھل اور کھرنی سے مشابہ ہوتے ہیں درخت سے زرد سرخی مائل گوند نکلتا ہے درخت کی شاخوں سے چار انگشت کی ٹوپی جیسی نکلتی ہے پھر اس میں مخروطی شکل کا پھل لگتا ہے جس کی پینڈی چوڑی ہوتی ہے سر پتلا اور بے نوک ہوتا ہے اس پھل کا چھلکا بہت نرم ہوتا ہے جو اوپر سے سرخ یا زردی مائل ہوتا ہے اس کی بوتیز ہوتی ہے مغز میٹھا اور کچھ بکسا ہوتا ہے اس سے منہ اور زبان میں خراش پیدا ہوتی ہے اس پھل کے نیچے سے دو درگیں دو خطوط کی طرح نکلتی ہیں ان دونوں کے درمیان دو بیج بندھے رہتے ہیں جن کی شکل بالکل گودوں جیسی ہوتی ہے پتلے چھلکوں کے اندر سفید رنگ کی بیج ہوتی ہے جس کا مزہ نہایت شیریں اور لذیذ ہوتا ہے کھانے میں بادام سے مشابہت رکھتا ہے اور ذائقہ دار ہوتا ہے اسی کو کاجو کا بیج سمجھنا چاہیے اس کے مغز سے زرد تیل نکلتا ہے جو اپنے افعال میں بادام کے تیل جیسا ہے اس کے چھلکوں سے بھی ایک قسم کا تیل نکلتا ہے اس کا رنگ سیاہ اور مزہ تلخ ہوتا ہے جو جلد پر لگانے سے چھالے ڈال دیتا ہے لیکن لکڑی کو دیکھ سے محفوظ رکھتا ہے۔

مزاج:

گرم وتر۔

نوٹ:۔

اس کا مغز مسکن بدن ہے جسم کو فرحت و تازگی بخشتا ہے دل کو طاقت دیتا ہے منی اور باہ میں اضافہ کرتا ہے قوت حافظہ بڑھاتا ہے عقل اور دماغ کو قوی کرتا ہے نہار منہ نہیں کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے نسیان کو دور کرتا ہے گردوں کو مضبوط بناتا ہے ٹھنڈے مزاج والوں کے لیے اچھا ہے۔ دیدوں کے مطابق بدن کے مسوں اور پھوڑے پھنسی مٹانے کے لیے اس کے چھلکوں کا تیل لگاتے ہیں جس سے مقام ماؤف سرخ ہو جاتا ہے یا اس جگہ چھالا پڑ جاتا ہے اس کا مغز دانتوں کی جڑوں میں ہونے والے درد دور کرتا ہے اس کے پھل کا رس درم میں ہونے والے درد کو نافع ہے اس کا تیل کوڑھ سے پیدا ہونے والے سن پن کو دور کرتا ہے اس کے چھلکوں کا تیل سرکہ میں بھگو کر حاصل کرتے ہیں جو آتشک اور کوڑھ میں مالش کرنے سے فائدہ دیتا ہے اس کے مغز کا مرہ بدل دماغ کو طاقت دیتا ہے۔

کباب

شناخت:

مشہور غذا کے طور پر استعمال ہوتا ہے عمدہ کباب وہ ہیں جو مونے تازے بکرے یا دنبے کے بچے کے گوشت سے تیار کیے جاتے ہیں گوشت بیکر کنا ہونا چاہیے مچھلی کے گوشت کے کباب بھی اچھے ہوتے ہیں اسے کونکوں کی ہگلی آٹھ پر سینکا جاتا ہے جو سب طرف برابر لگتی ہو اس میں نمک مرچ اور گھی بھڑ ضرورت ڈال کر سٹخ میں لگا کر سینکا جاتا ہے گھی میں تلے ہوئے کباب عمدہ نہیں ہوتے۔ ہرن بارہ سنگھا اور دیگر پرندوں کے گوشت سے بھی کباب تیار کیے جاتے ہیں لیکن مزاجاً زیادہ گرم و خشک ہیں بوڑھے جانور کے گوشت سے تیار ہونے والے کباب نہایت رومی ہوتے ہیں یا اس میں مصالح زیادہ کر دیے جائیں۔

مزاج:

گرم و خشک ہیں کچھ لوگ گرم وتر بتاتے ہیں جب کہ اس کا مزاج گوشت پر منحصر کرتا ہے۔

نوٹ:۔

پکتے وقت اس کی بوسو گھسنے سے کمزور آدمی کے دل کو قوت ملیت ہے اعضا ریسرا اور قوت باہ کو بڑھاتا ہے معدہ کی زائدرطوبت کو دور کرتا ہے فصد کرنے یا پھینچنے لگانے کے بعد استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے دیر ہضم ہیں لیکن خون صالح پیدا کرتے ہیں کباب کھانے کے بعد زیادہ پانی پینا مضر صحت ہے خصوصاً پھلی کے کباب کے بعد کچھ لوگ مرغ یا دیگر پرند کو نیم پخت کر کے پھر اس گوشت کو پیس کر سیخ پر لگاتے ہیں لیکن یہ کباب ریاضت اور مضبوط بدن والوں کو مفید ہے اور کثیر الغذاء سے دناج کہتے ہیں۔ کباب کو پکا کر گرم گرم استعمال کرنا مفید ہے ٹھنڈے اور باسی کباب غشی متلی اور ہیضہ پیدا کرتے ہیں۔ دیدوں کے مطابق کباب دماغ اور بدن کو قوت دیتا ہے جسم کا درد زائل کرتا ہے کمزوری اور زہری امراض میں نافع ہے۔

کبوتر

شناخت:

ایک مشہور پرند ہے پالتو اور صحرائی ہوتا ہے پالتو کبوتر کی بہت سی قسمیں ہیں جن میں سے چھ خاص ہیں۔ (1) گولہ (2) کابلی (3) نساورہ (4) لوٹن (5) لقا (6) یاہو۔ ان میں سے گولہ دو قسم کا ہوتا ہے ایک ٹینی دوسرا اصل ٹینی بدرنگ نیلا بھورا کھیر اور نقیہ ہوتا ہے اور اصل شیرازی اور کابری اور چپ ہوتا ہے گولہ ٹینی لڑنے اور اڑنے کے لیے ہوتے ہیں اور گولہ اصل دیکھنے کے واسطے۔ کابلی کے پانچ رنگ ہیں ہرا، سبز، سفید، سیاہ اور کاسنی یہ رنگ کابلی اصل کے ہیں انھیں نیزہ کرنے اور اڑانے کے لیے پالتے ہیں سفید دو طرح کا ہوتا ہے ایک موتیا دوسرا تارا جس کا حلقہ چشم سیاہ اور چونچ و ناخن بھی کالے ہوتے ہیں وہ تازہ ہے اور اگر سید ہوں تو موتی ہے۔ نیزہ بارڈہ کبوتر ہے جو قاضی کی طرح سیدھا اڑ کر کھیلتا ہے نساورہ سفید اور سیاہ اور ہرا میر یا مارواڑا ہوتا ہے۔ سر اس کا چھوٹا چونچ چھوٹی قد بڑا دم اور بازو لمبے ہوتے ہیں لقا کی پہچان یہ ہے کہ اس کا سر موڑنے پر دم پر جا لگتا ہے۔ یہ دانے پانی کی طرف زیادہ متوجہ نہیں ہوتا۔ اس حالت میں اس کے سینہ پر چراغ جلا کر رکھ دیں تو وہ گرنے نہیں پاتا۔ لوٹن وہ ہے جو انگلیوں کی تھوڑی سی حرکت سے لوٹنے لگتا ہے اور جب تک نہ اٹھاؤ پھو کو لوٹا کرتا ہے یا ہودہ ہے جس کی آواز سے مٹی کا کچا برتن ٹوٹ جاتا ہے یہ یاہو اصل کی پہچان ہے اسے فقیر لوگ پالتے ہیں امیر لوگ اس

سے بچتے ہیں۔

صحرائی کبوتر بھوراسر منی ہوتا ہے یہ زیادہ فرہ اور طاقتور ہوتا ہے اس کا حلقہ چشم زرد ہوتا ہے کبھی کبھی یہ آبادیوں میں آکر بھی رہنے لگتے ہیں۔

حزان:

پالتو کبوتر دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے لیکن صحرائی زیادہ گرم و خشک ہے رطوبت فضلیہ دونوں میں ہے لیکن پالتو میں زیادہ ہے بچے کا گوشت اعتدال میں گرم ہے اور اس کی بیٹ تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

قوانم:

کبوتر کا گوشت تمام سرد امراض میں مفید ہے فالج، لقوہ، رعشہ، استرخا میں مفید ہے خدر اور استسقا کو دور کرتا ہے بدن کو فرہ اور قوی کرتا ہے مقوی باہ ہے منی پیدا کرتا ہے گردوں کو طاقت دیتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے اس کا شور با سرد مزاج والوں کو مفید ہے بھنا ہوا گوشت نقصان کا سبب بن سکتا ہے اس کا تازہ سنگدانہ استعمال کرنے سے سانپ کی سمیت دور ہوتی ہے نکسیر کو روکنے کے لیے اس کا تازہ خون پیشانی پر پکاتے ہیں گرم خون آنکھ میں لگانے سے اس کے زخم کمر، غشاوہ، طرغز اور توندھی کو دور کرتا ہے کبوتر کے انڈے بہت گرم و خشک ہیں کچے انڈے استعمال کرنے سے ضیق النفس اور سینہ کی خراش کو فائدہ کرتا ہے چہرہ کارنگ نکھرتا ہے۔ بچوں کو شہد میں ملا کر کھلانے سے جلد بولنے لگتے ہیں۔ ایسی جگہ جہاں کبوتر رہتے ہوں چچک کے مریض جلد صحت یاب ہو جاتے ہیں اور اس مقام سے طاعون، وحشت اور ہوا کا فساد دور ہوتا ہے بچھو کے کانٹے میں کبوتر کی تازہ بیٹ باندھ دینے سے زہر کو چوس لیتی ہے پونے دو ماشہ جنگلی کبوتر کی بیٹ پیس کر رات کو پانی میں بھگو دیں صبح اگر عورت وہ پانی پی لے تو تین دن کے اندر بانجھ ہو جاتی ہے۔ ابن زہر کا کہنا ہے کہ کبوتر کی بیٹ آٹے میں ملا کر جس حیوان کو بھی کھلائی جائے وہ مر جاتا ہے اس کی بیٹ جو کے آٹے اور تار کول کے ساتھ مرہم کی طرح حل کر کے اور پارچہ کتاں پر لگا کر برص کے مقام پر لگائی جائے اور تیسرے دن علاحدہ کریں۔ بار بار ایسا کرنے سے برص جاتا رہتا ہے دس ماشہ کبوتر کی بیٹ سات ماشہ دار چینی کے ساتھ کھانے سے پتھری ٹوٹ جاتی ہے کبوتر کے بچے

کو روغن کجلاہ میں جوش دے کر بغیر نمک مصالحو پانی استعمال کیے کھالیں تو گردے و مثانہ کی پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے ساق کی ہڈی جلا کر عورت کی فرج میں رکھنے سے پردہ بکارت ہٹ جاتا ہے جنگلی کبوتر کی ہڈی جلا کر دو ماشہ راکھ برگ تنبول میں رکھ کر کھانے سے دمہ کو فائدہ ہوتا ہے ایسے بچے کا گوشت جو اڑنے لگے جلد ہضم ہو جاتا ہے کیونکہ رطوبت فضلیہ اس کے اڑنے سے تحلیل ہو جاتی ہے اور اچھی خلط بنتی ہے۔ کبوتر کے بچے کا پیٹ حیر کر سانپ یا بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر باندھ دینے سے بہت نفع ہوتا ہے کزور اور سرد مزاج لوگوں کو اس کا گوشت نافع ہے۔

ویدوں کے مطابق کبوتر کا گوشت نگاہ کو مفید ہے باد اور بلغم کو دور کرتا ہے اس کے استعمال سے ہڈی کی میٹک بڑھتی ہے۔

کھیل

شاخت:

ہندوستان میں کچھ جگہوں پر اس کے درخت بوئے جاتے ہیں اور کچھ مقامات پر خود رو بھی آتے ہیں اس کا درخت 12 میٹر تک اونچا ہوتا ہے تاج چھوٹا کھڑا اور موٹا ہوتا ہے اس کی چھال موٹی اور اس پر گہری درازیں ہوتی ہیں اس کی نئی شاخیں اور پتے نیچے سطح پر روئیں دار ہوتے ہیں اس کا پھل کچھ بڑا لمبا اور گودے دار ہوتا ہے لمبائی اس کی ڈیڑھ فٹ تک ہوتی ہے۔ یہ پھل درخت کے تنے اور شاخوں سے نکلتا ہے جس ڈنڈی کے ذریعہ نکلتا ہے اسے کھیل کا موسلا کہتے ہیں جڑ کے نزدیک نکلنے والا پھل بیٹھا زیادہ ہوتا ہے اور بڑا بھی ہوتا ہے اس کا وزن ایک سیر سے ایک من تک ہو سکتا ہے کھیل کا پوست سبز اور پکنے کے بعد زرد یا سرخی مائل ہوتا ہے اوپر سے کانٹے دار ہوتا ہے اس کی کئی قسمیں ہیں بعض کے دانے چھوٹے اور نرم ہوتے ہیں اور ان میں بد بو آتی ہے یہ قسم خراب ہے بعض کے دانے متوسط ہوتے ہیں اور بعض کے دانے بڑے شیریں اور بے ریشہ ہوتے ہیں اور جلد ٹوٹ سکتے ہیں ان سے خوشبو آتی ہے۔ بعض کے دانے بے حد لطیف بے ریشہ ہوتے ہیں منہ میں ڈالتے ہی گھل جاتے ہیں یہ قسم بہت اعلیٰ ہے زرد ہضم اور کم نفع ہے۔ کپے پھل کی ترکاری بنائی جاتی ہے اور اس کے بیج بھون کر نمک لگا کر کھائے جاتے ہیں گوشت میں بھی ڈالتے ہیں کھیل سے دودھ نکلتا ہے جو بہت چمکتا ہے اور چکنائی لگانے کے بعد چھوٹا ہے اس کے درخت

سے ایک گوند نکلتا ہے جو پانی میں گھل جاتا ہے اس کے پھل ماگھ میں لگتے ہیں اور بیساکھ سے اسازھ تک پکتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے بیج بھی اس کے دوسرے درجہ میں گرم خشک ہیں۔

فوائد:

مقوی باہ و مسک منی ہے ذکر میں نغوظ پیدا کرتا ہے صفراوی و رنجی امراض میں فائدہ کرتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے اس کے بیج بھی مقوی باہ ہیں اور منی پیدا کرتے ہیں کچا کھیل پکا کر کھانے سے بھوک کی زیادتی کو کم کرتا ہے اس کے درخت کے نازک پتوں کو گھی سے چکنا کر کے اکوتے پر باندھیں تو کئی بار کے باندھنے سے آرام ہو جاتا ہے سانپ کے کانے کو کھیل کھانا مفید ہے اس سے زہر اتر جاتا ہے کھیل فاسد خراب اور سوداوی خون پیدا کرتا ہے نفاخ اور یرہضم ہے لیکن نمک کے ساتھ استعمال کرنا اور اس کے بیج بھون کر کھانا اور اوپر سے ٹھنڈا پانی پی لینا اس مصرت کو دور کرتا ہے اگر خوب پیٹ بھر کر کھیل کھالیا جائے اور اوپر سے کیلا کھالیا جائے تو جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

بعض مزاجوں میں اس کی اصلاح تازہ مکھن کے کھانے سے بھی ہو جاتی ہے اس کا مرہ اور حلوہ بھی عمدہ ہوتا ہے لیکن کھیل کا بہتر ہے جو نیم پختہ اور بے ریشہ ہو اس کا موسلا جلا کر تہا یا کبوتر کی بیٹ اور چونے کے ساتھ ذہل پر لگانے سے منہ اس کا بن جاتا ہے دید کہتے ہیں کہ کھیل ٹھنڈا بادی کیسیلا یرہضم اور قیل ہے شیریں کھیل مقوی باہ، مفرح قلب ہے۔ قبض پیدا کرتا ہے لیکن بدن کو موٹا اور فرہ کرتا ہے اس کے پتے پیس کر لپ کرنے سے جلدی امراض کو فائدہ ہوتا ہے اس کے جڑ کے سفوف کی پھٹکی دینے سے دست بند ہو جاتے ہیں اس کا کچا پھل قابض اور پکا پھل ملین ہے اس کی جڑ کا جو شانہ چھان کر کان میں پکانے سے درد دور ہوتا ہے اس کو پیس کر پانی کے ساتھ پلانے سے قے ہو کر سانپ کا زہر اتر جاتا ہے اس کا سفوف ایک ماشہ کی مقدار میں شروع کر کے ایک ایک ماشہ روز بڑھاتے رہیں تو آشک دست اور قے ہو کر ختم ہو جاتی ہے۔ دھنوختری کے مطابق پختہ کھل باد اور صفرا کو دور کرتا ہے باہ و منی کو بڑھاتا ہے پیاس بجھاتا ہے سینے کو صاف کرتا ہے قابض اور بھاری ہے بدن کی حرارت کو کم کرتا ہے اور روشن کرتا ہے طبیعت کو تفریح بخشتا ہے پیشاب کی زیادتی کو کم کرتا ہے قاتل کرم شکم ہے جڑ کے قریب سے نکلنے والا زیادہ نفع بخش ہے پتی

اچھلنے کو دور کرتا ہے مزاج میں سردی پیدا کرتا ہے پرانے بخاروں میں مفید ہے بلغم اور پیٹ کے ردی مواد کو خارج کرتا ہے کھل کا نہار منہ استعمال یا کچے کھل کی ترکاری کھلی و خارش کو دور کرتی ہے۔ ویدوں کے مطابق اس کے بیج اور شیریں ہیں جو قوت باہ کو بڑھاتے ہیں مٹی کو گاڑھا کرتے اور مسک، قابض اور مقوی ہیں لیکن جلد کا رنگ صاف کرتے ہیں اور کثرت بول میں مفید ہیں۔

کچالو

شاخت:

ایک قسم کی گول جڑ ہے اردی کی قسم سے ہے اس سے بھی چھوٹی چھوٹی اڑیاں جیسی نکلی رہتی ہیں۔
فوائد:

اس کے فوائد اردی جیسے ہی ہیں لیکن اس کے مقابلہ میں حیرہ کو زیادہ مضر ہے۔ تور میں بھون کر یا جوش دے کر اور ترشی ملا کر روٹی سے کھاتے ہیں اس کے پتوں کی ترکاری بنائی جاتی ہے یہ نشیل بادی اور دیر ہضم ہے مقوی باہ و مسکن بدن ہے۔

کچری

شاخت:

ایک مشہور چیز ہے جو مصالحوں میں استعمال ہوتی ہے۔ اس کا چھلکا کچے پھل میں ہر اور پکنے کے بعد زرد رنگ کا ہو جاتا ہے اور مزہ ہلکا کھٹا ہو جاتا ہے اس کی نمل خریف کے موسم میں لگتی ہے اس کی دو قسمیں ہیں ایک چھوٹی اور کچی جس کا مزہ کڑوا ہوتا ہے اور دوسری بڑی جس کے پکنے کے بعد اس میں ہلکی ترشی آ جاتی ہے بیج اس کا کھیرے کے مانند لیکن کچھ چھوٹا ہوتا ہے جس کا چھلکا سیاہی مائل اور مغز سفید زردی مائل ہوتا ہے۔ ویدوں کے مطابق تازہ پھل سیندھ ہے اور سوکھا ہوا کچری کہلاتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

جاذب، قابض اور مقوی باہ ہے اس کا پوست دیر ہضم ہے ضعف اشتہا کو دور کرتی ہے بلغم کو

رقیق کر کے قابل اخراج بناتی ہے اس کو سکھا کر بھون کر اور نمک چھڑک کر کھاتے ہیں مزہ دار ہوتا ہے تازہ بھی استعمال میں آتا ہے گوشت میں تھوڑا سا پکتے وقت ڈال دیں تو جلدی گل جاتا ہے خوشبو آ جاتی ہے اور ہاضم ہو جاتا ہے۔ دالوں کے استعمال میں ڈال دیتے ہیں انھیں جلدی ہضم کرتی ہے اور نفخ دریاغ نہیں پیدا ہونے دیتی اس کی دھونی بوا سیر کو بے حد فائدہ کرتی ہے اور اس کا سفوف نیم گرم پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے قورچ کو بہت جلد آرام مل جاتا ہے محلل دریاغ ہے بھوک بڑھاتی ہے تمام بلغمی امراض میں مفید ہے بوا سیر، فالج، لقوہ و رعشہ کو دور کرتی ہے باہد احتیاط کو طاعت دیتی ہے۔

کدو

شناخت:

ایک قسم کی تیل کا پھل ہے جس کی لمبائی آدھا میٹر سے ایک میٹر تک بھی ہو جاتی ہے اس کو خیار، کدو اور کدوئے دراز بھی کہتے ہیں ہندی میں لمبا کدو، گھیا، لوکی اور آل بھی کہتے ہیں۔ بعض گول اور صراچھا دار بھی ہوتا ہے جس کو ستار اور منہو اور بین وغیرہ میں لگاتے ہیں۔ باہر سے بزر اور اندر سے سفید اور مزہ پھیکا ہوتا ہے بعض کے اوپر بزر دھاریاں ہوتی ہیں سب سے اچھا پھل وہ ہے جو سفید نازک، تردنازہ، اور شیریں ہو اس میں ریشے اور تخم وغیرہ نہ پڑے ہوں اوسط درجہ کا ہونہ بہت بڑا ہونہ بہت چھوٹا اور اس کی تیل کو میٹھا پانی دیا گیا ہو اس کی بڑپتلی لمبی اور تھوڑی شیریں ہوتی ہے یہ مسکر ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

بیاس کو دور کرتا ہے جگر میں صفرا کی زیادتی سے کرب دے چینی کو دور کرتا ہے مزاج میں سردی و تری پیدا کرتا ہے منفتح سدہ ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے پیٹ میں نرمی پیدا کرتا ہے یرقان کو دور کرتا ہے گرم و خشک امراض میں خصوصیت سے مفید ہے بخاروں میں حرارت کو کم کرتا ہے زود ہضم اور لطیف غذا ہے اگر معدے میں کسی سبب سے فاسدنہ ہو تو اچھی خلط پیدا کرتا ہے غذائیت

میں کم ہے زائی اور نمک سے اس کی اصلاح کی جاتی ہے قویج اور سرد مزاج والوں کو استعمال نہ کرایا جائے کیونکہ ریاح پیدا کرتا ہے آنتوں کو سست اور ڈھیلا کرتا ہے صفاوی و دوسوی بخاروں کو مناسب ہے سرد مزاج والوں کو نیند لاتا ہے اتار یا کھٹے انگور کے ساتھ استعمال کرنے سے بدن کو پھوڑے پھنسی دور کرتا ہے منی پیدا کرتا ہے معدے میں جو خلط غالب پایا جاتا ہے اسی کی طرف متحیل ہو کر اس میں بدل جاتا ہے ورم دماغ حار اور سرسام میں فائدہ کرتا ہے کچے کدو کا رس نکال کر لڑکی کی ماں کے دودھ یا روغن گل ملا کر ناک اور کان میں نپکانے سے اور کپڑا تر کر کے سر پر رکھنے سے گرمی کا درد اور سرسام اور ہڈیاں جنون اور بے خوابی کو نفع ہوتا ہے اس کو بچل کر سر پر بٹھا دینے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے یرقان کے لیے ایسا چھوٹا کدو جس کا پھول گرانا ہو آگ میں بھلجلا کر اس کا رس آنکھ میں نپکانے سے یرقان کی زردی دور ہو جاتی ہے گرمی کے سبب آشوب چشم ہو تو اسے بھی فائدہ کرتا ہے کدو شہ ہندی اور بنات سفید کو ملا کر جوش کر کے چھان کر پینے سے دماغ کی گرمی دور اور جنون دور ہوتا ہے تجیر کے سبب آنکھ کے دکھنے کو بھی نافع ہے گرمی کے سبب کان کے درد کو اس کا رس روغن گل کے ہمراہ استعمال کرنے سے درد دور ہوتا ہے حلق کی جلن و سوزش کو دور کرنے کے لیے اس کے رس سے کلیاں کراتے ہیں کدو کو آتش جو یا مونگ کی دھلی دال کے ساتھ کھانے سے سینہ کا درد گرمی اور کھانسی کو نفع ہوتا ہے اس کا ستوا استعمال کرنے سے بدن کی حرارت کم ہوتی ہے پیاس بجھتی ہے صفر اور خون کی حدت کو سکون ملتا ہے دست آرہے ہوں تو وہ بھی بند ہو جاتے ہیں سرکہ کے ساتھ کدو پکانے سے اس کی غلاظت کم ہو جاتی ہے ہضم بھی جلد ہو جاتا ہے گوشت کے ساتھ پکانے سے اور بھی زود ہضم اور نفع بخش ہوتا ہے مغز مخم کدو خشکی کو دور کرتا ہے اور کسی اخلاط سے نجات ملتی ہے کچے کدو کو پیس کر جگر گردے اور آنتوں کے مقام پر لپک کرنے سے ان کی گرمی دور ہوتی ہے اس کا سوکھا چھلکا پیس کر کھانے سے خونی بواہیر اور آنتوں سے خون آنے کو فائدہ ہوتا ہے تپ دق میں یہ بہترین سبزی ہے کدو کو بھلجلا کر اس کا پانی نچوڑ کر پینا قلب اور جگر و معدے کی گرمی اور بخار کو فائدہ کرتا ہے اس کا مرہ جگر کو قوی کرتا ہے اور خون صالح پیدا کرتا ہے ردی اخلاط کو دفع کرتا ہے بدن کو مونا کرتا ہے مغز بادام کے ساتھ استعمال کرنے سے باہ معدے اور جگر کو قوت دیتا ہے اچھا خون بناتا ہے زود ہضم ہے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتا ہے

پیشاب کی سوزش کو دور کرتا ہے ششکاش کے ساتھ نیند لاتا ہے اس کا رائیہ اگر اس میں بمقدار گرم مصالحہ استعمال نہ کیے جائیں تو جگر کی حرارت اور اسہال کبدی کو فائدہ کرتا ہے۔
 کچا کدو استعمال کرنا آنسوؤں کے لیے معزز ہے اس لیے گرم مصالحوں سے اس کی اصلاح کر کے اور پکا کر ہی استعمال کرنا چاہیے۔

گول کدو (میٹھا کدو)

شاخت:

یہ کدو کی ہی ایک قسم ہے۔ اس کا رنگ اوپر سے زرد ہوتا ہے کچھ سرخی مائل ہوتے ہیں اس کے اوپر تاشیں سی بنی ہوتی ہیں اندر کا گودا زرد یا سرخی مائل نکلتا ہے بعض کی شکل بڑے گھڑے کے برابر تک ہو جاتی ہے خربوزہ کے ساتھ موسم زائد میں پیدا ہوتا ہے یہ کافی عرصہ تک تازہ رہ سکتا ہے پک جانے پر اس کا مزہ شیریں ہو جاتا ہے اس لیے اسے میٹھا کدو کہتے ہیں۔ اسے کاشی پھل گنگا پھل اور مہا پھل بھی کہتے ہیں اس گول پھل سے ستار بنائے جاتے ہیں۔

مزاج:

سرد و تر ہے۔

فوائد:

ملین ہے قبض دور کرتا ہے شقیل ہے لیکن صفر کو دور کرتا ہے بواسیر کا خون بند کرتا ہے پیشاب کی جلن سوزش اور سلس البول کو نافع ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے ہاتھ پیروں کی سوزش دور کرتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے پکا پھل ہڈی کے بخار اور گرمی کو دور کرتا ہے اور کچا پھل بلغمی و صفرادی امراض میں مفید ہے خوش مزہ اور مفرح ہوتا ہے بلغم پیدا کرتا ہے بدن کو قوی کرتا ہے زہروں کا قاتل ہے اس کے افعال کدو جیسے ہیں لیکن رطوبات اس سے کم ہے۔

کرم کدو

شاخت:

ایک قسم کی ترکاری ہے جو بستانی اور صحرائی ہوتی ہے بستانی کی جڑ چندر کی طرح ہوتی ہے

رنگ سفید اور پوست کھردرا اور بعض قسم کی جڑ شلغم کی طری ہوتی ہے اور کچھ لمبی و چھنی اس کا پوست سفید تخم گول اور چھوٹے ہوتے ہیں ایک قسم ایسی ہے جس کی جڑ سے ایک ساق نکلتی ہے اور زمین سے کچھ اوپر اٹھ کر اس میں ہزرنگ کی گانٹھ بندھ جاتی ہے پھر اس پر ایک اور ساق پھوٹ کر پتے لگتے ہیں اس گره کی ترکاری بنتی ہے ایک قسم میں اوپر کی شاخیں بڑی اور اندر کی چھوٹی ہوتی ہیں اور جڑ میں دو تین انگلی کی ساق نکل کر اس کے سرے پر دس پندرہ گھنڈیاں سفید رنگ کی پیدا ہوتی ہیں ان میں چھوٹی پتیاں لگتی ہیں اسے کرم کلہ کا پھول کہتے ہیں جنگلی قسم تلخ ہے جس کو انار کے دانوں کے رس کے ساتھ جوش کرنے سے یہ تلخی دور ہو جاتی ہے یہ دوا کے طور پر مستعمل ہے اس کے تخم فلفل سفید کے مشابہ ہیں اور پتے بستانی سے زیادہ سفید ہوتے ہیں لیکن چھوٹے اور روئیں دار ہوتے ہیں۔

مزاج:

مرکب القوی ہے پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے لیکن جنگلی قسم تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

بستانی قسم منضج، بلین اور محفف ہے اس کا پانی تلمین کی خصوصیت رکھتا ہے جب کہ اس کا جرم محفف ہے۔ اسے جوش دے کر پہلا پانی ضائع کر دیں تو تلمین جاتی رہتی ہے اور قابض ہو جاتا ہے یہی سبب ہے کہ خوب پکا کر کھانے سے قبض ہو جاتا ہے کیونکہ اس کی رطوبت ختم ہو جاتی ہے زبان میں خشکی پیدا کرتا ہے باہ کو قوت دیتا ہے پیشاب اور حیض جاری کرتا ہے لیکن سدہ ڈالتا ہے۔ اسے جوش کر کے گرم پانی سے دھارنے سے جڑوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے سر کے درد اور سستی کو دور کرتا ہے خون کم پیدا کرتا ہے بکری کے گوشت کے ساتھ پکا کر کھانے سے نیند لاتا ہے اس کے بیج دماغی بخارات اور درد سر کو دور کرتے ہیں بینائی کو قوت دیتے ہیں ریشہ پرانی کھانسی اور درم طحال کو نافع ہیں آواز بیٹھ جانے تو کھولتا اور گلے کو صاف کرتا ہے۔ برگ کرم کلہ کے پانی سے فرغہ کرنے سے خناق کو فائدہ ہوتا ہے پیٹ کے کیڑے دور ہو جاتے ہیں اس کے جڑ کی راکھ مسخت حصاتہ ہے اس کے پھول کے حمول سے اسقاط ہو جاتا ہے حیض بند ہو تو جاری ہو جاتا ہے اس کے پینے سے سانپ اور بچھو کے زہر کو نفع ہوتا ہے اس کے پتوں کا ضاد کرنے سے پھوڑوں اور کنٹھ مالا کو مفید ہے آگ سے

جل جانے پر اس کے پتے چس کرانڈے کی سفیدی حل کر کے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔
 گرم کلمہ کے پتے جوش کر کے کھا کر شراب میں پی جائے نشہ بالکل نہیں ہوتا اس کے بیجوں کو
 بھی شراب سے پہلے استعمال کرنے سے نشہ نہیں ہوتا اور شمار بالکل نہیں ہوتا۔ اگر عورت جمع کے
 بعد ان کا حصول کرے تو اس سے منی فاسد ہو جاتی ہے اس کا لیپ جمائیں کو دور کرتا ہے کیڑوں کے
 زہر کو مارتا ہے سینہ کے نزلہ کو مفید ہے اس کی جڑ جلا کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے خناق دور ہوتا
 ہے کوسے کے درم اور ڈھیلے پن کو بھی دور کرتا ہے۔

کرنا

شاخت:

ایک قسم کا لیمو ہے جو کھٹا ہوتا ہے اور ہندوستان میں بہت سی جگہوں پر اس کی کاشت ہوتی
 ہے ایران میں خوب ہوتا ہے اس کو کھاتے ہیں اور اس کے رس سے شربت بناتے ہیں نارنگی سے
 چھوٹا اسے ک زیادہ میٹھا اور خوش مزہ ہوتا ہے اس کے پھلکے میں خوشبو ہوتی ہے کرنا شروع میں ہبز
 ترش اور کڑوا ہوتا ہے پک کر سرخی مائل ہو جانے پر منٹھا آ جاتی ہے اس کے درخت کے پتے لیمو
 سے چڑے ہوتے ہیں اس کا پھول گول ہوتا ہے پھول میں چار پنکھڑیاں ہوتی ہیں اس کے
 پھولوں کا عرق نکال کر استعمال کرتے ہیں یہ درخت گرم ممالک میں بہت ہوتے ہیں۔

مزاج:

زرد چھلکا اور پھول دوسرے درجہ میں گرم دخشک ہیں ترش دوسرے درجہ کے آخر میں سرد
 خشک ہے۔

فوائد:

میٹھے کرنے کا رس مفرح ہے صفرا کی حدت و تیزی کو کم کرتا ہے اور دستوں کے ذریعہ خارج
 کرتا ہے صفرا کو پیشاب کی راہ خارج بھی کرتا ہے شراب کے شمار کو دور کرتا ہے اور سبھی قسم کے گرم
 مرضوں میں مفید ہے اس کی ترشی میں ایک قسم کی لذت ہے جو نزلہ دکھانسی کو دور کرتی ہے صبح نہار
 منٹھ اس کا رس پینے یا شربت بنا کر پینے سے گرم خفقان صفراوی کھانسی اور گرم معدے کا درم دور
 ہو جاتا ہے اس کا کھٹا پن دوسری ترشیوں کے مقابلہ میں کم نقصان دیتا ہے اس کے تخم تریاق کا

کام کرتے ہیں 7 ماشہ اس کے بیج کھا لینے سے کیڑے مکوڑوں کا زہر زائل ہو جاتا ہے اس کے پوست و پھل مقوی اور قابض ہیں پھل کے چھلکے سکھا کر پانی کے ساتھ کھانا منجی دتے کو دور کرتے ہیں اور معدے کے کیڑوں کا اخراج کرتے ہیں۔ اس کے پتے پھول اور پوست سو گھسنے سے تفریح پیدا ہوتی ہے اور زکام تحلیل ہوتا ہے اس کے پتے طاعون اور وبائی امراض سے دور رکھتے ہیں اس کی جڑ کے باریک ریٹے سرد قائل زہروں کے لیے بہت مفید ہے انھیں سکھا کر 7 ماشہ شراب کے ساتھ استعمال کرتے ہیں اس کا چھلکا 9 ماشہ شراب کے ساتھ کھانے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے۔ ایسے حیوانات جن کا زہر سرد ہے وہ روغن کرنا 9 ماشہ پیسے اور لگانے سے بھی اتر جاتا ہے کرنے کے چھلکے کو دبانے سے یا پھلکے میں عرق کھینچنے سے اس میں سے ایک قسم کا تیل نکلتا ہے یہی تیل مستعمل ہے کبھی روغن اس طرح کشید کرتے ہیں کہ اس کے تازہ پیلے چھلکے یا پھول روغن کنجد میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیتے ہیں ایک ہفتہ بعد دوسرے پیلے چھلکے بدل دیتے ہیں تین ہفتہ تک ایسا کرتے ہیں پھر استعمال کرتے ہیں روغن نار دین سے بھی زیادہ فوائد کا حامل ہے اس کے پھول سکھا کر کپڑوں میں رکھنے سے کیڑے نہیں لگتے ہیں اس کے پیلے چھلکے کو سرکہ میں ڈال کر اچار بنا کر یا مرہ بنا کر استعمال کرنے سے معدہ کو قوت ملتی ہے۔

کر بیلا

شاخت:

ایک بیل کا پھل ہے جو ہندوستان میں موسم زائد میں بویا جاتا ہے خام پھل بہت کڑوا اور ہرے رنگ کا ہوتا لیکن پختہ ہونے پر یہ سرخ اور کچھ کم کڑوا رہ جاتا ہے اس کے بیجوں کا گودا بیٹھا ہو جاتا ہے کر بیلا بستانی اور جنگلی دو قسم کا ہوتا ہے اس کی ایک قسم سفید ہے جو اکثر راجستھان میں ایک فٹ تک لمبی ہو جاتی ہے یہ قسم اچھی ہے اس کا چھلکا باریک ہوتا ہے ایک کر بیلا گرمی میں اور ایک برسات میں ہوتا ہے کر بیلے کو پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے اوپر کا چھلکا چھیل دیتے ہیں اور پیٹ چاک کر کے بیج نکال دیتے ہیں پھر نمک ل کر تین چار بار دھوتے ہیں ایسا کرنے سے تلخی دور ہو جاتی ہے پھر پیاز کاٹ کر روغن میں بھون لیتے ہیں اور اس میں کر بیلا کھجی گوشت کے ساتھ اور کھجی دال کے ساتھ پکا کر استعمال کرتے ہیں۔

مزاج:

سرد ہے بعض لوگ معتدل بتاتے ہیں کچھ کا کہنا ہے کہ تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

نوائے:

بستانی کریلا

پیٹ کے نفخ اور ریح کو دور کرتا ہے بلغم کو تحلیل کرتا ہے مقوی باہ ہے منی پیدا کرتا ہے اعصاب کو قوت دیتا ہے۔ درد مفاصل، نفرس، استسقا اور درم طحال کو نافع ہے قائل کرم شکم ہے اس کے پتوں کا پانی گردے اور مثانے کی پتھری کو توڑ کر نکالتا ہے لیکن اس کے استعمال کی ترکیب یہ ہے کہ ہرے پتوں کا رس تین تولہ لے کر ایک تولہ وہی شامل کر کے کھلائیں اور چھ تولہ چھاچھ پلا دیں تین دن تک ایسا ہی کریں پھر تین روز کا وقفہ دے کر چار روز تک روزانہ اسی قدر پلائیں۔ پھر چار روز تک ترک کر کے پانچ دن پلائیں۔ یہی سلسلہ اس وقت تک کریں جب تک پلانے اور نہ پلانے کی نوبت ایک ہفتہ تک نہ پہنچ جائے۔ غذا میں صرف کچھڑی اور خشکہ دیں۔

دیدوں کے مطابق کریلا سے بوا سیر بادی جاتی رہتی ہے اور صفرا و خون کی حدت اور یرقان کو بے حد مفید ہے بلغم کو خارج کرتا ہے منی کو روکتا اور گاڑھا کرتا ہے خشک کریلا پیشاب کی جلن اور تعفن کو دور کرتا ہے کھانے کو ہضم کرتا ہے تے کو روکتا ہے تازہ کر لے کر اس پینے سے دست آ کر یرقان کو فائدہ ہوتا ہے اس کے پتوں کا رس آنت کے کیڑے مارتا ہے اس کا لیپ داد اور کھلی کو دور کرتا ہے کر لے کے رس میں چاک مٹی ملا کر لگانے سے منہ کے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں اس کا رس پھوڑے پھنسی پر لگانے سے اس کی پیپ مٹی ہے۔ آگ کے جلے پر ضما د کرنے سے اس کی سوزش دور ہوتی ہے اس کی جڑ قبض پیدا کرتی ہے اسے گھس کر بوا سیر بادی کے مسوں پر لگانے سے آرام ملتا ہے اس کا لیپ لگانے سے پیر کے تلوؤں کی جلن دور ہوتی ہے آنکھ کے حلقہ پر لگانے سے توندھی کو فائدہ ہوتا ہے نومولد بچے کے منہ میں اس کا پتہ رکھنے پر اس کے سینے اور آنتوں کا سواد ورمیل کچیل اور آنول نکل جاتے ہیں پتوں کا جو شانہ و نفاس کے اوقات میں پلانے سے عورت کا خون صاف ہوتا ہے اور دودھ بڑھاتا ہے اس کے پتوں کے رس میں فلغل سیاہ سوخندہ اور کالی مرچ و پیل کا سفوف چھڑک کر لیپ کرنے سے خون حیض ٹھیک طرح آتا ہے اس کے پھل کا لیپ کرنے

سے پھوڑوں کی خارش اور گرمی کو فائدہ ہوتا ہے اس کے پتوں کا رس سرکہ ملا کر پلانے سے ترقی آتی ہے پتوں کے رس میں ہر تھس کر پلانے سے یرقان دور ہوتا ہے۔ اس کا پھل بیین ہے اسے بھلجھلا کر اس کا لیپ کرنے سے نفرس میں اضافہ ہوتا ہے اس کے پھل کے رس میں رائی اور نمک چھڑک کر پلانے سے عظم طحال کو فائدہ ہوتا ہے اور بڑھے ہوئے جگر کے لیے اندرائن کی جڑ کا سفوف ڈال کر پلاتے ہیں اس کے دو تولہ رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر پلانے سے ہیضہ کو فائدہ ہوتا ہے جائزے بخار میں ٹھنڈا کرنے سے پہلے اگر اس کا زیرہ کا سفوف شامل کر کے پلا دیں تو مریض کو آرام ملتا ہے سوکھا کر یا سرکہ میں پیس کر لیپ کرنے سے حلق کا درم اتر جاتا ہے۔

جنگلی کرپلا

اس میں تلخی بے حد ہوتی ہے ٹھنڈا اور بلین ہے سبھی خراب اور غلیظ خلطوں کو صاف کرتا ہے بدن کی زردی اور بادی یرقان اور جریان کو مفید ہے زہروں کے اثر کو زائل کرتا ہے اس کی جڑ بوسیر اور قبض میں نافع ہے اگر کرپلے کے پتوں اور پھل کا عصاہ خشک کر کے تین تین ماشہ کی گولیاں بنا لیں اور گائے کا دودھ 21 ایک پاؤ پی کر ایک گولی کھالیں اور تھوڑا سا شہد چاٹ لیں تو اس سے قوت باہ اور اسماک میں بے حد اضافہ ہوتا ہے۔

کٹر

شاخخت:

یہ ایک قسم کے بیج ہیں جو کسوم کے درخت سے حاصل ہوتے ہیں انھیں قرطم بھی کہتے ہیں یہ ایک غلاف میں بند ہوتے ہیں جو اس کا پھل ہے یہ گھنڈی کی شکل میں پھول کے نیچے لگا رہتا ہے۔ ہر ایک میں سات آٹھ دانے ہوتے ہیں اس کی دو قسمیں بستانی اور صحرائی ہوتی ہیں بستانی قسم ہی دوا کے طور پر مستعمل ہے اس کی شکل صنوبر جیسی ہوتی ہے یہ کچھ چوڑا اور مربع نما ہوتا ہے اوپر کا چھلکا اور اندر کا گودا سفید ہوتا ہے پختہ ہونے پر پوست سیاہی مائل اور اندر کا گودا زردی مائل ہو جاتا ہے اور پرانا ہونے پر سیاہ ہو جاتا ہے۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

سینہ کا بلغم رقیق کر کے دستوں کی راہ خارج کرتا ہے سوداوی امراض میں مفید ہے اس کو انجیر کے ساتھ پانی میں پیس کر اور شہد ملا کر پینے سے رومی اخلاط خارج ہوتے ہیں ریاح کو تحلیل کرتا ہے منی کو بڑھاتی ہے مایخولیا، دسواس، کھلی، کوزھ، قورج، خارش اور استقا کو مفید ہے گاڑھی خلط کو پتلا کرتی ہے اور پتلی کو گاڑھا۔ یعنی ہر خلط کو معتدل القوام بناتی ہے معدے میں جمع ہوئے دودھ کو پھاڑ دیتی ہے اور بغیر جمع دودھ کو معدہ میں جمادیتی ہے اس لیے دودھ کے بعد اس کا استعمال ٹھیک نہیں۔ گرم دواؤں کے ساتھ کڑکا استعمال قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے اس سے دودھ اور منی بڑھتے ہیں بچھو کے کانے میں کڑکو ہاتھ میں رکھنے پر درد کم ہو جاتا ہے قفل سیاہ کے ساتھ کڑکا استعمال درد کو قطعی دور کر دیتا ہے بلغمی بخاروں میں مادہ کو پکانے کے بعد کڑ کے شیرے میں املتاس گھول کر پینا مفید ہے اس کا سنوف چہرہ پر لگانے سے رنگ نکھرتا ہے۔ سوداوی امراض میں اگر مغز تخم قرطم اور مغز بادام اور شہد هموزن ملا کر پی لیں تو دست آجاتے ہیں اور سودا کا اخراج انھیں دستوں کے ذریعہ ہو جاتا ہے جنگلی قسم کا بیج ساڑھے چار ماشہ اور مرچ سیاہ پونے دو ماشہ ملا کر کھانے سے بچھو کے کانے ہوئے کو نفع ہوتا ہے۔

دیدوں کے مطابق کڑ مسہل اور ملین ہے جو بدن سے بلغم اور دوسرے رومی اخلاط کو خارج کرتی ہے حیض کو جاری کرتا ہے اس کا ضاد درموں کو تحلیل کرتا ہے اور خراب پھوڑوں کو ٹھیک کرتا ہے 7 ماشہ کڑ کو ڈھائی پاؤ پانی میں جوش دے کر پلانے سے دست آتے ہیں اسے پانی میں پیس کر بچے ہونے کے بعد مقام مخصوص پر باندھنے سے وہاں کا صفراوی درم اور درد دور ہوتا ہے کڑ اور بول کی چھال هموزن لے کر اسے جلا کر چیلی کے تیل میں ملا کر بالوں کی جڑوں میں ملنے سے بال نرم اور لمبے ہوتے ہیں۔

کرھی

شاخت:

ایک مشہور ہندوستانی سالن ہے جو پتلے دہی یا مٹھے اور چنے کے آنے سے تیار کیا جاتا ہے کچھ لوگ بیسن کی جگہ مونگ کی دھلی داں کا آنا بھی استعمال کرتے ہیں اسے روٹی اور چاول کے خشکے سے کھاتے ہیں کچھ لوگ اس میں بیسن کی پھلکیاں بنا کر ڈال دیتے ہیں گھی اور زیرے سے بگھارتے ہیں ہری مرچ اور کشیز سبز باریک کتر کر ڈالتے ہیں گوشت کے شوربے میں ملانے سے بھی اس کا مزہ اچھا ہوتا ہے۔

مزاج:

سرد تر ہے۔

فوائد:

قابض ہے دستوں کو بند کرنے کے لیے چھ عدد کچے انار کا پانی میں رس نکال کر بھنی ہوئی مونگ کی دال کے آنے سے کرھی تیار کر کے چاولوں کے ساتھ کھانا نافع ہے پیٹ کی جلن کو دور کرتی ہے موسم گرما میں اس کا استعمال خصوصیت سے مفید ہے بدن کو فرہ کرتی ہے اور مفرح بھی ہے۔

کسیرو

شاخت:

ایک قسم کی گھاس کی جڑ ہے جو عام طور سے تالابوں اور جھیلوں کے کنارے جہاں پانی رکھا ہوتا ہے اگتی ہے اس گھاس سے بورے اور چنائیاں بنتی ہیں اس کی جڑ گول بیضوی ہوتی ہے اس کے اوپر سیاہ سرخ پھلکا چڑھا رہتا ہے اس کا گودا سفید مزہ شیریں اور کچھ پھیکا لذیذ خوشبودار ہوتا ہے یہ چھوٹے اور بڑے دو قسم کے ہوتے ہیں چھوٹا کسیرو ہلکا اور موٹے کی شکل کا ہوتا ہے اور اس کو چھوڑ کہتے ہیں اور بڑے کو راج کسیرو کہا جاتا ہے یہ جا بھل کے برابر یا اس سے کسی قدر بڑا ہوتا ہے یہ جاڑے کے موسم میں ہوتا ہے اور چھلکا اتار کر کچا ہی کھانے کے کام آتا ہے۔

مزاج:

سرد و خشک ہے کچھ لوگ مرکب القوی خیال کرتے ہیں اس میں کچھ حرارت تریاقیت اور قوت قابضہ بھی ہے۔

فوائد:

مقوی قلب ہے خفقان کو دور کرتا ہے ہیضہ کے سبب شدید اسہال دتے ہو رہے ہوں تو اس کے استعمال سے تے درست بند ہو جاتے ہیں سوداوی صفرادی اور خونی دستوں کو بھی بند کرتا ہے پیٹ کی گرمی اور سینہ کی جلن کو دور کرتا ہے پیاس کی زیادتی کو کم کرتا ہے دسوی و صفرادی بخاروں میں اس کا شربت اور طلا استعمال کرنے سے جلد فائدہ ہوتا ہے خون کے فساد اور سینہ کے درد و جلن اور صفرادی امراض میں نافع ہے قابض ہے مٹی کو گاڑھا کرتا ہے گرم زہروں کا تریاق ہے اور ان کے اثر کو زائل کرتا ہے سوزاک میں بھی مفید ہے۔

دیدوں کے مطابق کسیر و بیٹھے ٹھنڈے مسن بدن اور کچھ دیر سے ہضم ہوتے ہیں صفرادی خون کی گرمی آنکھوں کے امراض اسہال اور ضعف اشتہا میں اس کا استعمال مفید ہے مٹی باد، بلغم اور دودھ کو بڑھاتے ہیں زہروں کا اثر دور کرتا ہے اصل السوس اور کسیر و کے سفوف کی پوٹی بنا کر آب مقطر میں بھگو کر آنکھ میں قطور کرنے سے آشوب چشم گرمی جلن اور دوسری امراض کو فائدہ ہوتا ہے سفوف کسیر و شہد کے ساتھ چٹانے سے تے بند ہوتی ہے کسیر و کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں دواؤں کے کڑے مزے کو دور کرنے لیے بعد میں کسیر و کھالینے سے منہ کا مزہ ٹھیک ہو جاتا ہے کسیر و کا سفوف اور مصری پیس کر پھانک لینے سے خشک کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے۔

کشک جو

شاخت:

اگر جو کو جوش دے کر نہ ملیں بلکہ دیے ہی چھان لیں تو یہ آتش جو کہلاتا ہے لیکن کشک جو حاصل کرنے کے لیے جو کو جوش دینے کے بعد مل بھی لیا جاتا ہے اور پھر چھانا جاتا ہے اس میں جو کا جرم بھی شامل رہتا ہے اور یہ کشک جو کہلاتا ہے۔

مزاج:

سرد مائل بہ خشکی۔

فوائد:

آش جو سے زیادہ غلیظ ہے صفرادی دستوں کو دور کرتا ہے گرم مزاج والوں اور تپ دق کے مریضوں کو بے حد مفید ہے زود ہضم اور ہلکی غذا ہے مقوی ہے اور خون صالح پیدا کرتی ہے دودھ اور باہ کو بڑھاتی ہے اس کے استعمال سے پیشاب کھل کر آتا ہے سرد مزاج والوں کے لیے اس کا استعمال بیخ کرفس تخم کرفس اور بادیان کے ساتھ اچھا ہوتا ہے۔

کشمش

شاخت:

ایک قسم کا انگور ہے جو درخت میں پک کر سوکھ جاتا ہے کشمش کہلاتا ہے رنگ کے اعتبار سے چار قسمیں ہوتی ہیں سرخ، سبز اور سفید و سیاہ۔ سبز اور بڑے دانے والی قسم عمدہ شمار کی جاتی ہے سیاہ قسم اچھی نہیں ہوتی۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہے سیاہ اور سرخ زیادہ گرم ہیں سفید اور سبز کم۔ کچھ لوگ پہلے درجہ میں گرم دترمانے ہیں۔

فوائد:

منج ہے مادہ کو پکا کر قابل اخراج بناتی ہے سختیوں کو نرم کرتی ہے سدہ کھولتی ہے جگر کو طاقت دیتی ہے اس کے استعمال سے اجابت صاف ہوتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے باہ کو بڑھاتی ہے دماغ کو قوت بخشتی ہے کشمش بزر کے 40 دانے رات کو گلاب میں بھگو کر رکھ دیں اور صبح کو کھا کر گلاب پی لیں تو خفقان اور ضعف قلب کو بے حد مفید ہے مویز کے مقابلہ زود ہضم اور کثیر الغذا ہے دمہ میں فائدہ کرتی ہے اس کو پانی میں جوش دے کر اس سے آدھی مقدار میں شکر ملا کر شربت تیار کر کے کھانے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے سینہ سے بلغمی مواد کا حقیقہ کرتی ہے آواز کو صاف کرتی ہے زعفران انڈے کی زردی اور کسوم کو کشمش کے ساتھ پیس کر پھونڈوں پر لپ کرنے سے جلد پک جاتے ہیں ایلوے کے ساتھ پیس کر سر کے گچ پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے مویز کی جگہ اس کا استعمال کیا جاسکتا ہے پرانی اور سیاہ کشمش زیادہ استعمال کرنے سے احتراق دم ہو سکتا ہے۔

ککک

شناخت:

میدے کی خشک اور سوکھی ہوئی تکیہ ہے جسے آسانی سے کوٹ کر باریک کیا جاسکتا ہے کچھ لوگ ککک میٹھی اور روٹی کو کہتے ہیں۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

دستوں کو روکتی ہے بدن کی رطوبت کو خشک کرتی ہے جسم کو خراب کرتی ہے مٹی کو گاڑھا کرتی ہے اس کا استعمال بہت سی اقسام میں کیا جاتا ہے۔ لیکن قولنج کے مریضوں کو مضر ہے ان میں فتح اور ریاح پیدا کرتی ہے۔

ککڑی

شناخت:

موسم زائد میں اگنے والی ایک بیل کا مشو ہر پھل ہے اس کی بیل کھیرے جیسی ہوتی ہے لیکن اس کے پتے کھیرے سے چھوٹے اور چکنے ہوتے ہیں اس کا پھول پیلا ہوتا ہے نرادر مادہ پھول الگ الگ ہوتے ہیں مادہ پھول کے نیچے ایک گھنڈی سی ہوتی ہے وہی پھل میں تبدیل ہو جاتی ہے اس کے پھل گول لمبے کچھ مزے ہوئے اور لکیروں والے ہوتے ہیں ککڑی جب چھوٹی ہوتی ہے تب نرم روئیں دار اور کھانے میں ذائقہ دار ہوتی ہے لیکن پک کر بڑھ جانے میں اس کی لمبائی ایک سے تین فٹ تک ہو جاتی ہے اور اوپر سے چکدار پیلے نارنگی رنگ کی ہو جاتی ہے اس کو تر ککڑی کہتے ہیں پکنے کے بعد اس کی دو قسمیں ہو جاتی ہیں ایک موٹی اور بڑی ہوتی ہے اس میں گودا زیادہ ہوتا ہے بیج تعداد میں کم لیکن بڑے ہوتے ہیں لیکن ذائقہ کچھ بکسا ہوتا ہے اور مٹھاس کم ہوتی ہے دوسری قسم وہ ہے جس میں چھوٹی پتلی یا لمبی پتلی نازک مزئی ہوئی ککڑیاں آتی ہے ان کا رنگ سبز ہوتا ہے مزہ شیریں ہوتا ہے بیج تعداد میں زیادہ لیکن بہت چھوٹے ہوتے ہیں اس پر دھایاں گہری نہیں ہوتیں اور یہ چکنی ہوتی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سردوتر ہے۔

فوائد:

گرمی اور پیاس سے راحت پہنچاتی ہے صفرا کی حرارت اور سوزش کو دور کرتی ہے خون کی حدت سوزش اور جگر کی گرمی کو تسکین دیتی ہے پیشاب لاتی ہے بدن اور جوڑوں کے درد کو نافع ہے بھوک بڑھاتی ہے صفراوی دستوں کو بند کرتی ہے اس میں رطوبت زیادہ ہونے کی وجہ سے جلد ہضم ہو جاتی ہے مثلاً کو مفید ہے معدے کی گرمی کو دور کرتی ہے اس کو خوب چبا کر اور کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے تاکہ جلد ہضم ہو جائے۔ مجرائے بول کو دھوتی ہے گردے اور مثلاً کی پتھری کو توڑتی ہے اور باریک ریگ کو دفع کرتی ہے لیکن تلخ گلزی سے یہ فائدہ زیادہ ہوتا ہے شیر خوار بچے کے بستر پر گلزی رکھ دینے سے اس کا بخار جذب کر لیتی ہے اور خود نرم ہو جاتی ہے اس کے پتے پاگل کتے کے کانٹے اور بلغمی رسولی کو فائدہ دیتے ہیں انھیں شہد کے ساتھ کھایا جائے۔ سوکھے پتے صفراوی دستوں کو دور کرتے ہیں۔

دیدوں کے مطابق کچی گلزی دیر ہضم ہے دل کو قوت دیتی ہے اور قابض بھی ہے بلغم بھی، اشتہا بڑھاتی ہے صفرا کے فساد کو دور کرتی مگر صفرا بڑھاتی ہے تغظیر البول میں بے حد مفید ہے کچی گلزی پکا کر کھانے سے صفرا دور ہوتا ہے سردی پیدا کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے پیشاب خوب لاتی ہے گردے و مثلاً کی پتھری توڑ دیتی ہے اس کے کثرت استعمال سے بلغم اور صفرا بڑھ جاتے ہیں خشک گلزی بلغم ہے بلغم خارج کرتی ہے اور ثقیل باد اور صفرا دور کرتی ہے تو گلزی بدن کو فرہ کرتی ہے صفراوی تے روکتی ہے۔

گلزی کے بیج

شاخت:

کچی ہوئی گلزی کا سفید اور وزنی بیج عمدہ ہوتا ہے پرانا اور بدرنگ پیلا اچھا نہیں گلزی کا بیج کھیرے کے بیج سے زیادہ صفات رکھتا ہے شیخ نے بھی اس کی وضاحت کی ہے۔

مزاج:

پلے درجہ میں سرد تر ہے۔

نوٹ:

کھیرے کے بیجوں سے زیادہ قوت اور ارہ ہے لیکن خر بوزے کے بیجوں سے کم ہے سدہ کھولنا ہے رگوں سے لزج مواد کا اخراج کرتا ہے جلا پیدا کرتا ہے گرمی اور بخاروں کی حرارت کو پیشاب کے ذریعہ سے دفع کرتا ہے پیشاب کی جلن و سوزش کو دور کرتا ہے ان بیجوں کو پیس کر چیرے پر ملنے سے جلد کا رنگ نکھرتا ہے اس کو کھیرے کے بیجوں کے ساتھ استعمال کرنے سے احتراق اور التهاب اور غلبہ مرہ صفر کو تسکین ہوتی ہے اور مواد میں جوش غالب ہو تو اسے ختم کر دیتا ہے پھیپھڑوں کے زخم اور درد کو نافع ہے گرم کھانسی میں مفید ہے جگر اور معدے کی بڑھی ہوئی حرارت کو تسکین دیتا ہے طحال کے گرم درم کو تحلیل کرتا ہے مدد ہونے کے ساتھ ساتھ کسی قدر ملین بھی ہے۔ وید کا کہنا ہے کہ گلڑی کے بیج ٹھنڈے اور مدد بول اور مقوی ہیں جس کے پیشاب کا بننا بند ہو گیا ہو اسے 7 ماشہ بیج کا شیرہ نکال کر پلانے سے پیشاب جاری ہو جاتا ہے اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے اس کے بیج اور جو کھار پانی میں گھول کر چمان کر پینے سے پیشاب میں شکر آنا رک جاتا ہے پتھری کو توڑتا ہے بریاں بیٹوں کا سفوف بے حد مدد ہے ان کو سکھا کر اور پیس کر کھانے سے بدن بہت مضبوط بنتا ہے ان کا روغن حاصل کر کے جلانے اور کھانے کے کام میں لاتے ہیں۔

کلوڑا

شاخ:

کریلے کی طرح مگر اس سے چھوٹا پھل ہے اس پر باریک کانٹے ہوتے ہیں شروع میں جب یہ کچا ہوتا ہے دھتورہ کی طرح اور سبز ہوتا ہے پکنے پر زرد اور سرخ ہو جاتا ہے اس میں بیج کثرت سے ہوتے ہیں جو زرد ہوتے ہیں اس کی تیل دوسرے درختوں پر پھلتی ہے اور انھیں کے سہارے اوپر چڑھتی ہے اس کے پتے گلڑی کی طرح ہوتے ہیں اس کے پھل تراش کر مصالح اور گھی کے ساتھ بھون کر اور کبھی گوشت کے ساتھ سبزی بنائی جاتی ہے چپاتی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں اچھا سالن ہے ایک اور قسم ہوتی ہے جو تلخ ہوتی ہے اور اس میں پھل نہیں لگتے۔

مزاج:

رطوبت کی طرف مائل معتدل ہے۔

فوائد:

امراض صدر و ریه میں مفید ہے پرانی کھانسی اور پھیپھڑے کے درد کو دور کرتا ہے کلوڑا روغن زرد میں تل کردہ روشن ناک میں ٹپکانے سے درد شقیقہ فوراً دور ہو جاتا ہے اور ناک کے کیڑے مارنے کے لیے خام کلوڑے کا رس ٹپکاتے ہیں یہی رس کان کے درد کو بھی دور کرتا ہے کلوڑا درد گردہ اور درد پہلو کو دفع کرتا ہے اس کی جڑ ایک تولہ گھس کر پینے سے گردہ کی پتھری نکل جاتی ہے اور اگر پتھری نہ ہو تو آئندہ پتھری نہیں بنتی اس کی جڑ کا لپ کرنے سے بال بڑھتے ہیں اور ان کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اس لپ سے بالخورے کو بھی فائدہ ہوتا ہے کلوڑا ابواسیر کو نافع ہے اور زہروں کا تریاق ہے۔

کلچڑی

شاخت:

یہ ایک قسم کی چیز یا ہے جسے خشک سیاہ بھی کہتے ہیں رنگ اس کا کالا ہوتا ہے دم لمبی اور اوپر کو اٹھی ہوئی ہوتی ہے دم کے نیچے مقعد اور شکم کے کچھ پر سرخ ہوتے ہیں بازوؤں کے کچھ پر سفید ہوتے ہیں بہت پھرتیلی ہوتی ہے ادھر ادھر بھدکتی ہے۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت خشک اور نمک سود کر کے کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں اور غیر نمک سود پیشاب کے رک جانے اور گردے اور مثانے کی پتھری توڑنے کے لیے مجرب ہے اس کا گوشت بدن کو قوت بخشتی ہے نگاہ کو تیز کرتا ہے ہاضمہ کو قوی کرتا ہے خود بھی جلد ہضم ہو جاتا ہے سرد امراض میں خصوصیت سے مفید ہے کھانسی نزلہ اور پھیپھڑوں کے درد کو دور کرتا ہے بوڑھے اشخاص کو خصوصیت سے مفید ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے۔

ککلا

شاخت:

ایک پرند ہے اس کی چونچ لمبی دم چھوٹی اور کالی ہوتی ہے پیچھے کے پروں کا رنگ زنگاری اور بازو کے پروں کا رنگ بزر نقطہ دار ہوتا ہے شکم کا رنگ جوزی زرد پاؤں سرخ ہوتے ہیں کچھ کے پاؤں سفید اور کبھی سیاہ ہوتے ہیں مصر میں اس کی ایک قسم بالکل سفید بھی ملتی ہے آواز تیز ہوتی ہے تالاب اور جھیلوں پر ہوا میں اڑتا ہے پانی پر آنے والی مچھلیوں کو دیکھتا رہتا ہے اور موقع ملتے ہی انھیں پکڑ لیتا ہے کبھی کبھی پانی میں غوطہ کھا کر بوجھ لاتا ہے مردار نہیں کھاتا۔ صرف پھلی اس کی غذا ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت دیر ہضم اور ثقیل ہے جسے انیون کے ساتھ اصلاح کر کے استعمال کیا جاتا ہے لیکن بہت کم استعمال کیا جاتا ہے اس کا گوشت استعمال کرنے کے بعد معدہ میں بھاری پن سوزش و جلن محسوس ہوتی ہے دموی و صفراوی مزاج والوں کے لیے ٹھیک نہیں البتہ بلغمی مزاج والوں کو امراض صدر در یہ میں فائدہ دیتا ہے پرانی کھانسی اور دمہ میں مفید ہے۔

ککلا کی وجہ تسمیہ یہ بتائی جاتی ہے کہ ہندوستان کے عوام ایسا سمجھتے ہیں کہ یہ جس گھر پر بولتا ہوا اڑتا ہے وہاں کے لوگوں میں کل کل یعنی نکرار اور جھگڑا پیدا ہو جاتا ہے اس کی آواز سے بھی کل کل کا لفظ نکلتا ہے۔

کلیجہ

شاخت:

حیوان کا ایک عضو مرکب ہے اعضا ریشہ میں داخل ہے کیموس اور اخلاط اس میں بنتے ہیں پرندوں کا کلیجہ سب سے بہتر سمجھا جاتا ہے جوان اور فرہ مرئی اور بلخ کا کلیجہ اچھا ہے۔ چوپایوں میں بکری کے ایک سالہ اور فرہ بچہ کا کلیجہ بہتر ہے پرانے اور بڑھے جانور خاص کر جنگلی جانور کا کلیجہ

بہت برا ہے۔

مزاج:

گرم وتر ہے۔

فوائد:

کلیجہ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس پر نمک اور گوند بول کا سفوف چھڑک کر بھون کر کھانے سے آنتوں کے زخم اور پرانے دست دور ہوتے ہیں بشرطیکہ معدہ کی قوت ہاضمہ درست ہو بکری کی کلیجی مرگی والوں کو مفید ہے گدھے کی کلیجی کے کباب نہار منہ کھانے سے صرع کو فائدہ ہوتا ہے کبک اور چوہے کی کلیجی بھی صرع میں مفید ہے سور کی کلیجی زہریلے جانوروں کے زہر کے لیے نافع ہے درد جگر کو دور کرنے کے لیے بھیڑیے کی کلیجی مفید ہے۔ بورائے کتے کی کلیجی کھانے اور لگانے سے بورائے کتے کے کاٹے ہوئے مریض کو بہت فائدہ ہوتا ہے بکری کی کلیجی میں سیاہ مرچ یکمیل گڑ ملا کر آگ پر رکھیں جو رطوبت اس سے ٹپکے آنکھ میں لگائیں یہ عمل شکوری کے لیے قوی الاثر ہے جس نے میرے کی کئی کھالی ہوا سے چھپکلی کا کلیجہ دھاگے میں باندھ کر نگلوا دیں تھوڑی دیر بعد آہستہ سے نکال لیں اس میں چپک کر نکل آتی ہے۔

کمرکھ

شناخت:

ایک ہندوستانی درخت کا پھل ہے جو نہایت کھٹا ہوتا ہے اس کا درخت 12 سے 15 میٹر تک اونچا ہوتا ہے اس میں پتے بہت لگتے ہیں جو آمنے سامنے نہیں ہوتے۔ نوکدار ہوتے ہیں بڑے پتے سنگترے کے پتے سے چوڑے پکھے اور کم دبیز ہوتے ہیں اور چھوٹی دنیچے کی شاخوں کے پتے چھوٹے ہوتے، سفید اور بیگنی پھول آتے ہیں برسات میں پھول لگتے ہیں اور پھوس میں پھل پکتے ہیں پختہ پھل تین انچ لمبا سبز زردی مائل ہوتا ہے اس میں چھ پھانکیں ہوتی ہیں کچا پھل ہرا ہوتا ہے مزہ ترش ہوتا ہے پکنے کے بعد میٹھوش ہو جاتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد خشک ہے۔

قواعد:

پیاس دور کرتی صفرا کی حدت کو کم کرتی ہے صفراوی تے و دستوں کو بند کرتی ہے قابض ہے منہ کا مزہ اس کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتا ہے مفرح و ملطف ہے معدہ جگر اور آنتوں کو قوت دیتی ہے بھوک بڑھاتی ہے منگی کو رد کرتی ہے خون و صفرا کی تیزی کو تسکین دیتی ہے خمار کو دور کرتی ہے خفقان و سواس اور بوا سیر کو نافع ہے گرم اور صفراوی بخاروں میں مفید ہے اس کے استعمال سے پھوڑے پھنسی پیدا نہیں ہوتے اس کا رس آنکھ کے جالے کو کاٹتا ہے اس کا لیپ جو کے آنے کے ساتھ سرخبادہ کو قائمہ کرتا ہے کمرکھ کے رس سے سرکہ تیار کر کے استعمال کرنا تمام افعال و خواص میں گنے کے سرکہ سے بہتر ہوتا ہے۔

دیدوں کے مطابق اس کا کچا پھل کھنا اور قابض ہوتا ہے اس کے استعمال سے بخار کھانسی اور سینہ میں درد ہوتا ہے اس کا پکا ہوا پھل کھنا میٹھا ہوتا ہے اس سے اچار ترکاری مر یا وغیرہ کئی کھانے کی چیزیں بناتے ہیں کھٹ مشا پھل سرد ہوتا ہے یہ صفراوی بخار اور پیاس کو دور کرتا ہے اس کے پھل شاد روگ کو مٹاتے ہیں اس کے کچے سوکھے پھل کا سفوف بخار میں دیتے ہیں کچا پھل بلغم پیدا کرتا ہے اور صفرا و خون کا فساد دور کرتا ہے کچی ہوئی کمرکھ صفرا دور کرتی اور قابض ہے اس کے بیڑ کے پتوں کو کالی مرچ کے ساتھ کوٹ کر چھان کر پلانے سے پیٹ کے اندر کی گرمی دور ہوتی ہے جڑ کا ضیساندہ یا جو شانندہ بنا کر پلانے سے بخار چھوٹتا ہے۔

کنگنی

شاخت:

ایک قسم کا دانہ ہے باریک اور گول ہوتا ہے فصل خریف میں پیدا ہوتا ہے اس کے اوپر بھوسی ہوتی ہے اندر دانہ زرد رنگ کا نکلتا ہے بھوسی کا رنگ سفیدی مائل ہوتا ہے اور بہت نازک ہوتی ہے دانے سے آسانی لگ ہو جاتی ہے سو تولہ کنگنی میں سے 73 تولہ میدہ اور اکثر میں تین تولہ تیل نکلتا ہے۔

مزاج:

سرد پہلے درجہ میں خشک دوسرے درجہ میں۔

فوائد:

اس میں غذائیت کم ہے قابض اور حاسہ شکم ہے خشکی پیدا کرتی ہے مدد ہے صفراوی دستوں کو بند کرتی ہے گھی کے ساتھ کھانے سے سینہ کو نرم کرتی ہے دودھ اور شکر کے ساتھ استعمال کرنے سے منی بڑھتی ہے گرم کر کے مقام درد پر سینکنے سے ورموں کو تحلیل کرتی اور درد رفع کرتی ہے دودھ اور گھی میں پکا کر کھانے سے غذائیت بڑھ جاتی ہے اور ویدوں کے مطابق قابض اور خشک ہے پیشاب لاتی ہے اس میں غذائی اجزاء کم ہیں دودھ میں پکانے سے اس میں غذائیت بڑھ جاتی ہے اور خشکی کم ہو جاتی ہے پختہ کنگنی باد کو تحلیل کرتی ہے بھوک بڑھاتی اور دھات کو قوت دیتی ہے آواز صاف کرتی ہے استسقا اور سوائقینہ کے مریضوں کو دینے سے نفع ہوتا ہے صفراوی دستوں کو بند کرتے ہیں اسے جوش دے کر پلانے سے پیشاب خوب آتا ہے اس کے خمد سے گھی اوی دردوں میں فائدہ ہوتا ہے اس کی بھوی کان میں ڈالنے سے کان کا بہنا رک جاتا ہے۔

کنول گٹھ

شناخت:

کنول کا بیج اور پھل ہے کنول کے پھول کی پتیاں جھڑ جانے کے بعد کوڑھ ظاہر ہوتا ہے جس کی شکل نوارے کے سر کی سی ہوتی ہے یہ ایک گانٹھی ہوتی ہے جس میں خانے بنے ہوتے ہیں اور ہر خانے میں ایک دانہ ہوتا ہے یہ گول لمبا اور بغیر نوک کا ہوتا ہے اس کے اوپر دو چھلکے چڑھے رہتے ہیں اوپر والا بچوں کو پلانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے مغز میں کھانڈ ملا کر پیس کر کھانے سے فرحت ملتی ہے اور طبیعت خوش رہتی ہے اس کو جوش کر کے پلانے سے پسینہ آ کر بخار اتر جاتا ہے اس کے بیجوں کو پیس کر شہد ملا کر دودھ کے ساتھ ایک ماہ تک استعمال کرانے سے عورت کے پستان سخت ہو جاتے ہیں کنول گٹھ کو کوٹ کر پانی میں بھگو کر وہ پانی پلانے سے بچوں کی صفراوی خشکی اور لو کا بخار جاتا رہتا ہے۔

کووول

شناخت:

ایک قسم کا اناج ہے ہندوستان میں بہت سے مقامات پر بویا جاتا ہے گول اور باریک دانے

ہوتے ہیں اس کے آنے کی روٹی یا پھر بھوسی اتار کر چاول کی طرح پکا کر بھی استعمال کرتے ہیں بہت سستا اناج ہے اس کی کئی قسمیں ہیں لیکن دو خاص ہیں ایک سی اور دوسری غیر سی ہے۔ 100 تولہ کودوں میں 77 تولہ میدہ اور دو تولہ روغن ہوتا ہے کئی ہوئی کودوں کھیت میں پڑی رہنے سے یعنی جو برسات کے پانی سے بھیگ جاتی ہے زہریلی ہو جاتی ہے جو نہیں بھیگتی اس میں زہر کم ہوتا ہے بہت سے لوگ اسے بطور اناج استعمال کرتے ہیں لیکن یہ صحت بخش نہیں بلکہ مرضوں کو دعوت دیتا ہے کسی کو تھے ہونے لگتی ہے اس کے ساتھ ایک دانہ سے جنایا سے جنی کے نام سے اور پیدا ہوتا ہے یہ بہت زہریلا ہوتا ہے اور اسے کودوں سے الگ پہنچانا مشکل ہے اسی لیے کودوں میں زہر شامل ہو جاتا ہے۔ اس کے صاف کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ گوبر کے پانی میں اناج کو تین چار گھنٹہ بھگو دیں بھاری اور بے زہر اناج نیچے بیٹھ جائے گا اور زہریلا تیرتا رہے گا پھر اسے سکھا کر استعمال میں لاتے ہیں چکی میں پیستے ہیں چھانچہ میں پھنک لیتے ہیں۔

مزاج:

سرد و خشک ہے۔

فوائد:

معدے کو طاقت دیتا ہے لیکن غلاظت بھی پیدا کرتا ہے سخت قابض ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے دستوں کو روکتا ہے منی کو کم کرتا ہے خدائی اجزا بہت کم ہیں فاسد اور ردی خلط پیدا کرتا ہے دودھ اور کھانڈ کے ساتھ استعمال کرنے سے منی پیدا کرتا ہے اور اسے گاڑھا کرتا ہے تہا معدے کی رطوبات کو خشک کرتا ہے۔

اگر اس میں سمیت شامل ہو تو خلط ہذیان اور ریشہ ہو سکتا ہے تھے ہوتی ہے آنکھ کی تپلی پھیل جاتی ہے نبض ضعیف ہو جاتی ہے سرد پسینہ آتا ہے۔

کونٹہ

شاخت:

ایک درخت کا پھل ہے نارنگی کی قسم سے ہے لیکن اس سے بڑا ہوتا ہے اس کے درخت کے تمام اجزا نارنگی کے درخت جیسے ہوتے ہیں لیکن درخت کی اونچائی کچھ کم ہوتی ہے ذائقہ میٹھوش ہوتا

ہے شاداب خوشبودار اور خوش مزہ ہوتا ہے اس کا چھلکا نازک اور چکنا ہوتا ہے کچھ کا تھوڑا سخت اور موٹا ہوتا ہے چھلکے سے بھی خوشبو آتی ہے سلہٹ کا کونلا اچھا ہوتا ہے اس کے درخت عموماً جنگلوں میں خورد ہوتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

ہلکی ترش ہونے سے سنگترے سے فوائد میں کچھ کم لیکن نارنگی سے زیادہ ہے صفاوی خون کی حدت کو کم کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے معدہ و جگر کی سوزش کو کم کرتا ہے دل کو فرحت اور تازگی بخشتا ہے خفقان کو مفید ہے پیشاب لاتا ہے اس کا چھلکا معدے کو قوت دیتا ہے اور چھلکے کا رس ملنے سے چہرے کی جھائیں دور ہوتی ہے کونلا کو ایسے ہی ثابت کسی مقام پر سوکھنے کے لیے رکھ دیں پھر پانی میں چس کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں سخت ہیضہ اور تے دست میں پانچ گولیاں کھلانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے بلکہ اس کا اثر ہیضہ میں زہر مرہ سے بھی اچھا ہے۔

کوکل

شماخت:

کالے رنگ کا ایک مشہور پرندہ ہے اس کی آنکھ سرخ ہوتی ہے نرمادہ ہوتے ہیں جس موسم میں آم میں بور آتا ہے اس میں یہ بے حد مست اور خوش ہوتے ہیں اور بڑی زوردار سریلی آواز سے بولتے ہیں آواز میں عاشقانہ کشش ہوتی ہے نرمادہ اس موسم میں جب تنہا ہوتا ہے بڑی زور سے چلاتا ہے اس کی آواز خاموشی میں دو میل تک سنی جاسکتی ہے انھیں سبھی پھولوں سے لگاؤ ہے لیکن دھنے کے پھول کے پاس جانا پسند نہیں کرتے کوے اور کوکل میں بڑی دشمنی ہے کیونکہ کوا موقع پاتے ہی اس کے انڈے کھا جاتا ہے۔

مزاج:

گوشت دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

نوٹ:

اس کا گوشت مقوی اعضا ہے بیٹائی کو قوت دیتا ہے رنگ نکھارتا ہے اس کے کھانے سے سفید بال کالے ہو جاتے ہیں بلغم کو خارج کرتا ہے لیکن سودا میں اضافہ کرتا ہے۔ ویدوں کے مطابق اس کا گوشت کھانا ٹھیک نہیں، ہضم کے وقت بیٹھا ہو جاتا ہے باد کو دفع کرتا ہے بول و براز کا اخراج کرتا ہے مٹی پیدا کرتا ہے۔ بعض وید کہتے ہیں کہ باد پیدا کرتا ہے پیشاب روکتا قبض پیدا کرتا ہے آنکھوں کے لیے مقوی ہے جلد کا رنگ صاف کرتا ہے بلغم و صفرا کو خارج کرتا ہے۔

کھانڈ

شناخت:

کھانڈ مختلف اشیا سے حاصل کی جاتی ہے مثلاً کھجور، ناریل، جوار، چندر وغیرہ لیکن ہندوستان میں عام طور سے گنے ہی سے کھانڈ حاصل کی جاتی ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ گنے کے رس میں تھوڑا چونا ملا کر پکاتے ہیں اور جھاگ اتارتے جاتے ہیں جب گاڑھا ہو جاتا ہے اور تار بندھنے لگتا ہے تو مٹی کے برتن میں بھر کر علاحدہ چندر روز رکھ دیتے ہیں اس میں دانہ پڑنے لگتا ہے اسے راب کہتے ہیں پھر راب کو کپڑے میں باندھ کر کسی بھاری وزن سے دبا دیتے ہیں جو توام پکاتا ہے اس کو شیرہ کہتے ہیں جو دانہ دار کپڑے میں باقی رہ جاتا ہے اس کی کھانچی ڈالتے ہیں وہاں راب کا باقی شیرہ نچڑ کر الگ ہو جاتا ہے اور دانہ دار کھانڈ باقی رہ جاتی ہے جسے کچی کھانڈ کہتے ہیں پھر حلوائی اسے پکا کر صاف کرتے ہیں اور پورا بناتے ہیں۔

کھانڈ جتنی سفید اور شفاف زیادہ ہوتی ہے اچھی سمجھی جاتی ہے سرخ یا نیلی خراب ہے پرانی ہونے پر لطافت آتی جاتی ہے اور خشکی بڑھتی جاتی ہے۔

مزاج:

شکر سرخ شہد کے قریب ہے جتنی رنگ میں سرخی کم ہوتی ہے اتنی ہی گرمی بھی کم ہوتی ہے کھانڈ درجہ اول میں گرم وتر ہے پرانی ہونے پر گرمی اور خشکی بڑھتی جاتی ہے۔

نوٹ:

کاربوہائڈریٹ کی قسم سے ہے اس میں بے حد غذائیت ہے دو میں بھی اس کا استعمال کیا

جاتا ہے یہ بدن کے اندر جلد نفوذ کر جاتی ہے اور قوی کو طاقت دیتی ہے اچھا خون بناتی ہے بڑھا پا جلد نہیں آنے دیتی تمام فوائد میں شہد جیسی ہے بلکہ اس سے معتدل اور لطیف ہے شہد کا استعمال صرف دو اوس کی قوت معاجین میں دیر تک قائم رکھنے کے اعتبار سے ٹھیک ہے ورنہ کھانڈ کے سامنے اس کی کوئی ضرورت نہ تھی اسی وجہ سے آج کل شہد کے بجائے کھانڈ کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے کھانڈ جگر و معدے کو قوت دیتی ہے لیکن صفر اوی معدے کے لیے ٹھیک نہیں جلا پیدا کرتی ہے کھن کے ساتھ استعمال کرنے سے اور بھی جلا خشکی ہے قوت باہ کو بزحاتی ہے اس کی دھونی سے زکام دور ہوتا ہے اور دماغ کا سدہ کھل جاتا ہے بھوک بڑھاتی ہے پھوڑے پھنسی اور زخموں سے مواد کا تھقیہ کرتی ہے آگ سے جلے اعضا پر کچی کھانڈ پانی میں گھول کر مقام ماؤف کو دھونے سے سوزش نہیں ہوتی اور آبلے بھی نہیں پڑتے ہیں کثرت جماع سے خفقان اور ریشہ ہو جائے نفع کرتی ہے۔

مجروح یا ٹوٹے ہوئے عضو پر چھڑکنے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے آب گرم اور روغن بادام کے ساتھ قونج کے درد کو تسکین دیتی ہے روغن زرد میں ملا کر دینے سے ناف کا درد، آنسوؤں کے سدے اور پیشاب کی تنگی دور ہوتی ہے اگر چند روز اس کا لگا تار استعمال کریں تو سینہ کی خراش دور ہوتی ہے اور کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے گرم پانی کے ساتھ لینے سے بیضی ہوئی آواز کو مفید ہے شکر شہد سے کم پیاس لگاتی ہے شکر سرخ کے لگا تار استعمال سے ردی اخلاط پیدا ہوتے ہیں یہ ملیں بھی ہے لیکن کبھی نفع پیدا کرتی ہے اور کبھی دور کرتی ہے ریاح کو تحلیل کرتی ہے معدے سے چکے بلغم کو چھانٹتی ہے سفید شکر گرم مزاج والوں کو مفید ہے اور شکر سرخ سرد مزاج والوں کو جنسیں دست اور تھیش کا عارضہ ہوا نہیں کھانڈ زیادہ استعمال نہ کرنی چاہیے ایسے لوگ ضرورت پڑنے پر اس میں قابض یا ترش چیزیں شامل کر کے استعمال میں لائیں۔

ویدوں کے مطابق کھانڈ مشمتی ہے اعضا کو قوت دیتی ہے بیماری اور ملیں ہے باد کو دور کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے سوزش شکم اور خفقان کو نافع ہے تے اور سر چکرانے کو دور کرتی ہے سدہ کھولتی ہے اعضا شکنی اور امراض چشم کو مفید ہے صفر اکا اخرج کرتی ہے سوداوی مزاج والوں کے لیے اچھی ہے جربان کو رد کرتی ہے منی میں اضافہ کرتی ہے ملیں ہے باد اور صفر! اخرج کرتی ہے فاسد خون کی اصلاح کرتی ہے اور بے ہوشی کو نافع ہے سفید قسم اچھی ہے۔

کھجڑی

شاخت:

چاول اور دال سے پکنے والی مشہور غذا ہے اگر اسے بخنی کر کے تیار کیا جائے تو شلہ کھجڑی کہتے ہیں۔

مزاج:

اس کا مزاج ان اجزا پر منحصر کرتا ہے جن سے یہ تیار کی جاتی ہے مثلاً دال کوئی گرم قسم کی استعمال کی گئی ہے یا سرد یا معتدل وغیرہ چاول کا مزاج سرد تر ہے۔

فوائد:

ابھی پرانے اور خوشبودار چاولوں کی کھجڑی شیریں اور گراں ہے بدن کو قوت دیتی ہے اور موٹا کرتی ہے باد پیاس اور صفر اکودر کرتی ہے بلغم پیدا کرتی ہے موٹگی کی کھجڑی زود ہضم ہے اس سے نفخ نہیں ہوتا چھلکوں والی موٹگی کی دال سے بنی کھجڑی ضعف معدہ والوں کو اچھی ہے تو ر اور ابر کی کھجڑی دیر ہضم دے نفخ ہے ان کے علاوہ تمام دالوں سے تیار کھجڑیاں نفخ اور گرانی رکھتی ہیں اور تخیر کا سبب بنتی ہے پکتے وقت تھوڑی ادراک کتر کر ڈال دیں تو ارد کی کھجڑی کی بہت کچھ اصلاح ہو جاتی ہے بھنی ہوئی کھجڑی نقل ہوتی ہے اس کو پکانے کا طریقہ یہ ہے کہ بیاز کو کتر کر گھی میں سرخ کر کے بخنی یا پانی کے ساتھ پکاتے ہیں اور گرم مصالط پکتے میں ثابت ڈال دیتے ہیں ہندوستان میں مریض کو موٹگی کی کھجڑی عام طور سے استعمال کرائی جاتی ہے کزور مریضوں کے لیے اچھی غذا ہے زود ہضم ہے اور پیٹ کے مریضوں کو خصوصاً جیش اسہال بوا سیر میں دیتے ہیں زحیر کے مریض کو موٹگی کی کھجڑی دہی شامل کر کے دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

کھجور

شاخت:

مشہور پھل ہے جو سیدھے تھے والے 15 سے 18 میٹر اونچے درخت پر لگتے ہیں اس کا درخت بنگال، بہار، گجرات اور یوپی میں خوب ہوتا ہے اس کے پتے تنے سے نکلتے ہیں اور ایک لمبا مضبوط ڈنٹھل ہوتا ہے تنے پر پتے جھڑنے کے بعد ان کے نشانات باقی رہ جاتے ہیں اس کا پھل شروع میں ہر اور ایک انچ لمبا ہوتا ہے پکنے پر زرد اور پھر سرخ پھر سنہری ہو جاتا ہے اس کے

گودے کا مزہ کچھ میٹھا اور بکسا ہوتا ہے بعض قسمیں بے حد شیریں ہیں چیت بیساکھ میں اس کے پھول نکلتے ہیں اور بھادوں میں پھل پکتے ہیں اس کے درخت سے ایک قسم کا گوند حاصل ہوتا ہے ہر ملک کی کھجور وہاں کے موسم اور آب و ہوا کے اعتبار سے الگ ہوتی ہے عرب کی کھجور اپنے ذائقہ کے لیے مشہور ہے اس کے تنے میں سوراخ کر کے رس حاصل کیا جاتا ہے جس سے شکر تیار کی جاتی ہے اگر اس رس کو دو چار دن رکھ چھوڑیں تو اس میں جوش آ جاتا ہے اور یہ نشہ آور ہو جاتا ہے غلطی سے لوگ تازی کی شراب اسی رس کو کہتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں خشک ہے۔

فوائد:

مسن بدن اور بے حد مقوی باہ ہے معدہ و جگر کو طاقت دیتی ہے ریاح کو اور آرام کو تحلیل کرتی ہے سرد مزاج والوں کے لیے بہت اچھی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے اور خون صالح پیدا کرتی ہے اس میں غذائیت بہت ہے ہاضم ہے لیکن خود دیر میں ہضم ہوتی ہے اس کا لگا تار استعمال کرنے اور دودھ کے ساتھ کھانے سے بدن قوی ہوتا ہے اور قوت باہ بڑھتی ہے جریان کو روکتی ہے منی کو کاڑھا کرتی ہے۔

کھجور کی غمضلی مرکب القوی ہے اس میں گرمی زیادہ اور سردی کم ہے دستوں کو روکتی ہے باہری زخموں سے جریان خون کو بند کرنے کے لیے اس کو جلا کر سفوف چمکتے ہیں کھجور کا پھول معدہ کو قوت دیتا ہے دستوں کو بند کرتا ہے قابض ہے پیاس کو دور کرتا ہے قے الدم اور نفث الدم میں مفید ہے۔ ویدوں کے مطابق کھجور ٹھنڈک دور کرتی ہے پیاس کو تسکین دیتی ہے بان، صفر اور منہ کے خشک ہونے کو نافع ہے بھوک بڑھاتی ہے کھجور کا گودا اور چرچے کی جڑ کو برگ تنوں میں رکھ کر کھانے سے جاڑے کے بخار کو آرام ہوتا ہے اس کے درخت کے تنے کا بیج کا حصہ سوزاک مزمن میں فائدہ کرتا ہے اس کی جڑ کی مسواک کرنے سے یا اس کی راکھ سے منجن کرنے سے دانتوں کے درد کو فائدہ ہوتا ہے جڑ کے جو شاندرے سے کلیاں کرنے سے بھی آرام ملتا ہے۔

کھجور کا گاجھا

شاخت:

کھجور کے درخت کے چوٹی پر پھول لگنے کی جگہ پیدا ہوتا ہے دودھ یا بادام کے مغز جیسا مزہ اور رنگ سفید ہوتا ہے اس کو کاٹ کر اگ کر دینے سے درخت میں پھل کا آنا بند ہو جاتا ہے اس کو شہد یا کھانڈ کے ساتھ کھاتے ہیں تازہ سفید اور شیریں اچھا مانا جاتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد اور خشک ہے۔

فوائد:

قابض ہے معدے و امعاء کو قوت دیتا ہے اس کے استعمال سے دست اور خونی دست رک جاتے ہیں نفث الدم اور سینے کے درد کو نافع ہے طلق اور سینے کی خراش و خشکی دور کرتا ہے کھانسی کو آرام ہوتا ہے اور آواز صاف ہو جاتی ہے خون و صفرا کی حدت و جوش کو کم کرتا ہے روح طبعی کو تحلیل سے بچاتا ہے اور بدن کی حرارت غریبہ کو جذب کرنے میں مدد کرتا ہے صفراوی تے اور شمار کو دور کرتا ہے ہزال الکلیہ میں سفید ہے بھڑکاٹ لے تو اس کے لگانے سے آرام ملتا ہے۔

کھرنی

شاخت:

ہندوستان میں اس کا درخت ملتا ہے جس کی بلندی 18 سے 20 میٹر تک ہو جاتی ہے اس کا تنا سیدھا ہوتا ہے درخت کی چھال کچھ بھوری یا سیاہ ہوتی ہے اس سے بہت سی شاخیں پھیلتی ہیں پتے گول اور نوکدار چمکیے ہوتے ہیں وہ پتہ جھڑ میں نہیں گرتے۔ اس میں سفید رنگ کے پھول گچھوں کی شکل میں لگتے ہیں اس کا پھل پیلے رنگ کا ہوتا ہے اس میں ایک عدد بیج ہوتا ہے اس کا ذول نیم کی نبولی جیسا مگر اس سے کچھ لمبا اور موٹا ہوتا ہے کچا پھل ہبز ہوتا ہے بعض اچھی قسموں میں پھل گول اور آلو بخارے کے برابر تک ملتا ہے اس کے پھل میں چیپ ہوتا ہے کھاتے وقت ہونٹ اور ہاتھ چپک جاتے ہیں اس کے پھول کا تک سے پوس تک آتے ہیں اور جینٹھ سے اسازھ تک پھل

لگتے ہیں اس کے درخت میں ایک قسم کا گوند لگتا ہے اس کے بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے جس کو کچھ لوگ گھی کی جگہ استعمال کرتے ہیں۔

مزاج:

گرم دوسرے درجہ میں اور خشک پہلے درجہ میں ہے۔

فوائد:

سنی زیادہ کرتی اور اسے گاڑھا کرتی ہے مقوی باہ ہے بدن کو فرو بہ کرتی ہے سوزاک کو مفید ہے اس کا بیج عورت کے دودھ میں نہیں کرا آکھ میں لگانے سے جالا کٹ جاتا ہے اس کے بیج نہیں کرسر پرلیں تو جو عیس مر جاتی ہیں دیر ہضم ہے لیکن ریح بلغمی، لقوہ اور عیشہ کو مفید ہے اعضا کو قوت دیتی ہے سر کی گرانی صفر اور سودا اور بلغم کے ابھار کو تسکین دیتی ہے تے کو روکتی ہے بھوک بڑھاتی ہے تشنگی و غشی و سرسام و فساد خون و بے ہوشی کو زائل کرتی ہے کھانسی کو نافع ہے پیشاب کی نالیوں کو قائمہ پہنچاتی ہے اس کی گھٹلی کی بیگ تلخ اور مسہل ہے اس کا روغن لگانے سے عضو تناسل مونا ہو جاتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ چھوٹی کنٹائی کا پھل اور چھال اور قسط اور بھلانویں کی بیگ تینوں ہوزن لے کر چار گنا دودھ اور تس کا تیل اور چھ گنا کھرنی کا تیل ملا کر نرم آج پر پکا کر کام میں لائیں۔ کھرنی ردی خلط کو صاف کرتی ہے سینہ کے امراض اور پیشاب کی گرمی کو نافع ہے اس کے رس میں الماس کے پتوں اور پناگ کے بیجوں کو پیس کر پھوڑوں پر لگاتے ہیں اس کے درخت کے اوپر جو بنڈے کا بیڑ پیدا ہو جاتا ہے اس کے پتوں کو گرم کر کے رس نکال کر اس میں پیپل کا سفوف ڈال کر پلانے سے تشنج دور ہوتا ہے بخاروں کو اتارنے کے لیے کھرنی کھلاتے ہیں کھرنی طحال جیسے عضو سے رطوبت کے اخراج کو درست کرتی ہے پیٹ کے کیڑے مارتی ہے اس کی جز اور چھال قابض ہے بچوں کے دست بند کرنے کے لیے چھال کو پانی میں پیس کر شہد ملا کر چٹانے سے ناکدہ ہوتا ہے اس کے پتوں کو تس کے تیل میں پکا کر اس میں چھال کو پیس کر مالش کرنے سے ہاتھ پیروں کی ٹھنڈک دور ہوتی ہے جو ایک قسم کے استقا سے ہوتا ہے۔ آکھ اور کان کے صفرادی درم کو مٹانے کے لیے اس کا دودھ یا رس لگاتے ہیں اس کے بیڑ کے پتوں آنہ ہلدی اور سوٹھ کا ضاد کرنے سے درم کی گائیس تحلیل ہو جاتی ہیں۔

کھوپرہ

شاخت:

مشہور درخت ناریل کا پھل ہے ہندوستان کے جنوبی ساحل اور سری لنکا میں خوب ہوتا ہے اس کی شکل تاز کے بیڑ جیسی ہے گرمی میں بھول گلتے ہیں اور بھادوں سے کا تک تک پھل پکتے ہیں جو گولے کی طرح ہوتے ہیں وہ گولا ایک سخت خول لکڑی کا ہے جس کے اوپر ریشہ دار غلاف چڑھا رہتا ہے اس کے اندر سفید پانی دودھ سا بھرا ہوتا ہے جب اس پانی کو نکال دیں تو یہ میٹھا ہوتا ہے ایک دن رکھ چھوڑنے پر یہ معش اور مسکر ہو جاتا ہے اگر یہ پانی ناریل سے نہ نکالا جائے تو گاڑھا ہو کر جم جاتا ہے اور یہی کھوپرہ کہلاتا ہے اس کے دودھیا پانی سے سرکہ اور تازہ بنی ہے کھوپرے کا روغن کھانے کے کام آتا ہے تازہ سفید اور خوشبودار شیریں کھوپرہ اچھا ہوتا ہے ناریل کے درخت کی عمر ستر برس ہے پھر اس میں پھل نہیں گلتے بلکہ ایک طرح کا گوند حاصل ہوتا ہے۔

مزاج:

تازہ کھوپرہ دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں تر ہے سوکھا ہوا کھوپرہ دوسرے درجہ میں گرم خشک ہے پرانا کھوپرہ جس میں پھوندی لگ گئی ہو یا سیاہ پڑ گیا ہو تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔

فوائد:

مقوی باہ ہے مٹی کو نظیظ کرتا ہے خون صالح پیدا کرتا ہے سینے میں خراش پیدا کرتا ہے غذائیت اس میں کافی ہے بدن کو فریب کرتا ہے جگر اور گردے کو قوت دیتا ہے فالج جنون اور بدن کی اینٹھن میں مفید ہے مائیکولیا اور بوائیر کو مفید ہے مصری کے ساتھ ایک تولہ کھانے سے قوت پینائی بڑھتی ہے اور آشوب چشم کو فائدہ ہوتا ہے اس کا تیل ملنے سے کینچ کی پھلی کی خارش دور ہو جاتی ہے اگر کھوپرہ کے اوپر ایک تولہ چادل کپے دھو کر پھانک لیں تو جلد ہضم ہو جاتا ہے اسی طرح چادل کھانے کے بعد کھوپرہ کھانے سے جلد ہضم ہو جاتی ہے کھوپرے کے اوپر کا پوست جس کا رنگ جوزی ہوتا ہے ہضم نہیں ہوتا اس لیے چھیل کر کھانا چاہیے کھوپرے کے اوپر پانی نہ پینا چاہیے بلکہ کچھ دیر ٹھہر کر بیا جائے ثقیل ہے پرانا کھوپرہ متلی کرب اور غشی پیدا کرتا ہے ایک عدد ناریل کے

اوپر کے ریشے لے کر جلائیں پھر اس راکھ میں برابر کی کھانڈ ملا کر تین پڑیاں باندھ لیں اور اس میں سے روز ایک پڑیا پھانک لیں ایک سال تک بوا سیر کا خون بند رہے گا ناریل کا دودھ مفرح ہے اور ہیضہ میں بے حد فائدہ کرتا ہے۔

دیدوں کے مطابق کھوپرہ دیر ہضم ہے چکنا سرد غذا اور طاقت بخشنے والا شیریں مرغوب اور مسکر ہے کچا کھوپرہ ٹھنڈا ہوتا ہے صفر کو خارج کرتا ہے طبیعت کو فرحت بخشا ہے مثانہ کی ریگ صاف کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے۔۔۔ خون کے فساد اور اعضا کی سوزش کو نافع ہے بلغم کو خارج کرتا ہے یرقان کو مفید ہے قوت گویائی بڑھاتا ہے منہ کا زائقہ دور کرتا ہے استخاضہ میں مفید ہے قبض پیدا کرتا ہے اس کا پانی مفرح اور مقوی قلب ہے بھوک اور مٹی پیدا کرتا ہے بخاروں میں پلانے سے تیزی اور گھبراہٹ دفع ہو جاتی ہے شراب سے زیادہ مفرح و مقوی ہے پیشاب لاتا ہے خون صاف کرتا ہے اس کا پانی ہیضہ میں پلانے سے تے رک جاتی ہے۔

کچے کھوپرے کو مہین کوٹ کر تھوڑے سے پانی میں پیس کر دبا کر نچوڑنے سے ایک دودھ جیسی چیز نکلتی ہے جو بدن کی کمزوری کھانسی اور سل کے مریضوں کو بے حد مفید ہے بلین بھی ہے اس کا تیل آگ سے جلے اور گنج پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے پرانے کھوپرے کو مہین کوٹ کر اور چوتھا حصہ پسی ہوئی ہلدی ملا کر گرم کر کے پوٹلی باندھ کے سینکے سے چوٹ کا درد اور چوٹ کی گانٹھ اور دیگر ورم تحلیل ہوتے ہیں ناریل کھلانے سے زچہ کے پیٹ کا درد جاتا رہتا ہے ناریل کی جڑ اور سونٹھ کو جوش دے کر چھان کر نمک شامل کر کے پلانے سے بخار اترتا ہے اس کی جڑ کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے گلے کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے ناریل کی داڑھی جوش دے کر پانی پلانے سے کدو دانے خارج ہو جاتے ہیں ناریل کے درخت کا پھول قابض ہے اس کے پھولوں کے گلقتند میں خس اور سفید صندل کا برادہ اور کچھ پانی ملا کر پلانے سے صفر اوی بخار میں بہت فائدہ ہوتا ہے قے دور ہوتی ہے دست اور منہ آنے کو نفع ہے ناریل کی داڑھی کی راکھ کو پانی میں گھول کر تھرے ہوئے پانی کو پلانے سے بچگی آنا بند ہو جاتا ہے۔

ناریل کے درخت کے تنے میں کسی دھار دار اوزار سے سوراخ کر کے ایک قسم کا رس حاصل کیا جاتا ہے جس کو ناریلی کہتے ہیں یہ سکر شیریں اور لذیذ ہوتا ہے دوران حمل عورت کو پلانے سے

بچہ کارنگ کھرتا ہے پلین ہے گردے اور کر کے درد کو نافع ہے۔

کھوپرے کا تیل

شاخت:

اس کو حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کھوپرے کو کوٹ کر پانی میں اونٹاتے ہیں اور تیل کو اوپر سے اتار لیتے ہیں یا کھوپرے کو مہین پس کر کسی آلہ میں دبا کر تیل نکالتے ہیں آج کل تیل مشینوں کے ذریعہ تجارتی بیٹانے پر حاصل کیا جاتا ہے اصلی تیل سفید اور میٹھا ہوتا ہے اس میں خوشبو آتی ہے بغیر صاف کیا تیل بگڑ جاتا ہے لیکن ڈبہ بند تیل جو آجکل بازار میں آرہا ہے مہینوں خراب نہیں ہوتا۔

مزاج:

گرم وتر ہے۔

فوائد:

قبض دور کرتا ہے پلین امعا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے گردے کو قوت اور جربی پیدا کرنے کے لیے مفید ہے مثلاً نہ کا درد دور کرتا ہے پیٹ کے کیڑے نکالتا ہے کمر اور کولھے کے درد کو مفید ہے ریاح دیو اسیر کو نافع ہے دمہ میں فائدہ کرتا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے تازہ تیل پینے کے لیے اور پرانا ماش کے لیے مفید ہے آگ سے چلے ہوئے مقام پر لگانے سے سوزش جلن اور درد کو نافع ہے معدہ کی پرانی سوزش میں بہت نفع بخش ہے بدن کو فرہ کرتا ہے بال بڑھاتا ہے اور ان کی سیاہی چکاتا ہے سر میں خشکی نہیں ہونے دیتا دماغی صحت اور سر کے درد کو نافع ہے روغن مشمش اور کھوپرے کا تیل چار چار ماش ملا کر پیتے رہنے سے کمر کا درد زانو گردہ اور بوا سیر کو بہت نافع ہے تازہ روغن سرد تر مزاج والوں کے لیے گائے کے روغن سے بہتر ہے کیونکہ معدے میں لذت پیدا نہیں کرتا اور اس کو ڈھیلا کرتا ہے اس سے عمدہ کیموس بنتا ہے۔ دیدوں کے مطابق کھوپرے کا تازہ تیل کا ڈھچھل کے تیل کی جگہ کام کر سکتا ہے بدن پر ملنے سے جلدی سوکھ جاتا ہے اس تیل میں اعلیٰ کے بیجوں کا تیل ملا کر گھٹیا پر ملنے سے سوجن اتر جاتی ہے بالوں کا گر نازک جاتا ہے اور بڑھتے ہیں استقامت میں پلانے سے فائدہ دیتا ہے پیٹ کے کیڑے مرتے ہیں ایک تولہ تازہ تیل میں ایک ماش سیندھانمک ملا کر سحوط کرنے سے درد سر مٹ جاتا ہے زہریلے سانپوں کے کانٹے میں

کھوپرے کا تیل پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے لگانے سے جلد کی خشکی اور بدن کی خارش دور ہوتی ہے دستوں والے مریض کو کچھ وقفہ بھوکا رکھ کر اس تیل کو گرم کر کے شکر ملا کر پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں عرصہ تک کھوپرے کا تیل استعمال کرنے سے قوت ہاضمہ میں بگاڑ آتا ہے اور دست جاری ہو جاتے ہیں۔

کھیر

شناخت:

مشہور غذا ہے اس میں فرنی میں فرق یہ ہے کہ اگر چاولوں کو پیس کر دودھ میں پکا کر گاڑھا کر لیں تو وہ فرنی ہے۔ اور اگر بغیر پیسے چاولوں کو دودھ میں پکائیں تو وہ کھیر ہے اس میں گھی کا استعمال نہیں ہوتا ہے لیکن شکر ڈالی جاتی ہے۔

مزاج:

سرود تر ہے۔

فوائد:

مقوی ہے آواز صاف کرتی ہے قوت جلا کی وجہ سے آواز کے اعضا کو تندرست کرتی ہے مقوی باہ ہے مٹی بڑھاتی ہے صفر کا اخراج کرتی ہے مفرح ہے بدن کی سستی اور تھکاوٹ کو دور کرتی ہے لیکن بلغم اور عورتوں میں استحاضہ پیدا کرتی ہے گرمیوں میں اس کا استعمال اچھا ہے پیٹ کی جلن دور کرتی ہے اور بھوک بڑھاتی ہے۔

کھیرا

شناخت:

مشہور پھل ہے اس کے پیڑ کی نیل چلتی ہے جو زمین پر پھیلتی ہے یا پھر کسی سہارے سے اوپر چڑھ جاتی ہے پتے چوڑے اور کٹواں کناروں کے ہوتے ہیں ان پر رواں ہوتا ہے کئی قسم کا ہوتا ہے ایک قسم کا لمبا اور گول اور بیج چھوٹے ہوتے ہیں اس میں سے ایک قسم کڑوی ہے اور سہارنپور کی طرف انگلی کے برابر پتلا کھیرا بھی ہوتا ہے جو شیریں اور مزیدار ہوتا ہے راجپوتانہ میں ہاتھ بھر

لسبا ایک کھیرا ہوتا ہے جو پکنے کے بعد اندر سے زرد یا نیلا نکلتا ہے بہت ملائم اور شیریں ہوتا ہے اسے بالم کھیرا کہتے ہیں سفید رنگ کا پھیکا اور کھانے پر کر کر کی آواز کرنے والا خراب ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

اکثر اطبا کی رائے یہ ہے کہ گلزی سے ثقیل ہے دل و جگر کی گرمی دور کرتا ہے صفر اور خون کی حدت اور آنتوں کی سوزش کو دور د کرتا ہے دماغ کی گرمی اور گرم دماغی امراض میں مفید ہے گرم مادے کے سبب دست آئے ہوں تو اس کے کھلانے سے نقاہت دور ہو جاتی ہے اس کو بغیر پھیلے اور نمک لگا کر کھانا بہتر ہے دودھ کے ساتھ نہ کھانا چاہیے سرد مزاج والے کو کھیرا ٹھیک نہیں۔ کھانا کھانے کے بعد اور غذا کے ساتھ نہ کھائیں گرمی سے سرد ہو تو اسے تراش کر سو گھنٹے سے جاتا رہتا ہے کھیرے کا پانی مصری ملا کر پینے سے معدہ اور آنتوں سے صفر اور سودا جو احراق کے سبب بنے ہوں دستوں کے ذریعہ نکل جاتے ہیں یرقان کو مفید ہے پیشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے اگر کئی لوگ کھیرے کے پانی میں بھگو دیں اور ایک دن رات اس طرح رہنے دیں اس کے بعد پانی میں مالعسل ملا کر پی لیں تو مواد گرم اور ریاح غلیظ تحلیل ہو جاتے ہیں اور سدہ کھل جاتا ہے خفقان کو ایک ہی دن میں فائدہ ہو جاتا ہے۔

کھیرے کو بھلا بھلا کر پانی چمڑ کر صفر اوی اور دموی بخاروں میں پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس سے کبھی کبھی دست بھی آجاتے ہیں بالم کھیرا سرلیج الہٹسم ہے گرم بخاروں میں نافع ہے اس کا حلوا تیار کیا جاتا ہے کھیرے کی جڑ کے جو شاندرے سے کلیاں کرنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے اس کی جڑ کا رس 7 تولہ پی لینے سے خوب تے ہوتی ہے۔ ویدوں کے مطابق کھیرا فساد صفر کو دور کرتا ہے پیشاب خوب لاتا ہے مٹانے کی پتھری کو توڑتا ہے۔

کھیرے کا بیج

شناخت:

مشہور ہے گلزی کے بیج کی طرح ہوتا ہے بڑے اور موٹے کھیرے میں بڑے بیج نکلتے

ہیں جو پکے ہوئے کھیرے سے حاصل ہوتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

کھیرے کے بیج کھیرے کے گودے سے عمدہ اور لطیف ہیں پیشاب اور حوض کو جاری کرتے ہیں محرق سفر کو پیشاب کی راہ خارج کرتے ہیں پیشاب کی جلن اور چنک کو مٹاتے ہیں تلی اور جگر کے گرم درم کو تحلیل کرتے ہیں گرم بخاروں میں نافع ہیں کھانسی پھیپھڑوں کے زخم اور پھیپھڑوں کے گرم امراض کو مفید ہیں معدے کی حرارت دفع کرتے ہیں۔

کھیس

شاخت:

حیوان کا ایسا گاڑھا دودھ ہے جو بچہ جننے کے بعد تین چار روز تک دوہا جاتا ہے اگر اس کی کچھ مقدار تازہ دودھ میں ڈال دیں تو وہ بھی کھیس میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

مزاج:

سرد تر ہے۔

فوائد:

اس میں غذائیت بہت ہے ثقیل اور دیر ہضم ہے بدن کو سونا کرتا ہے گرم مزاج والوں میں باہ کو حرکت دیتا ہے اس سے غلیظ خلط پیدا ہوتی ہے سدے، ہنگی اور قوٹج پیدا کرتا اور پیٹ پھلاتا ہے اور دخانی ڈکاریں آتی ہیں پیٹ میں قراقرم معدے اور جگر میں سردی آ جاتی ہے اگر شہد یا کسی دوسری شیریں چیز کے ساتھ کھائیں تو اصلاح ہو جاتی ہے مرطوب مزاج والوں میں قوٹج اور پتھری پیدا کرتا ہے معدے میں درد ہونے لگتا ہے پیڑ سے زیادہ بھوک کو نقصان پہنچاتی ہے لیکن اس کے مقابلہ جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ ویدوں کے مطابق خشکی اور گرمی پیدا کرتی ہے باہ اور سدے بڑھاتی ہے پیشاب کا ادراک کرتی ہے اور باد پیدا کرتی ہے۔

کھیل

شاخت:

سٹھی کو چھلکوں سمیت تھوڑا سا جوش دے کر اور خشک کر کے بھاڑ میں بھونتے ہیں چھلکے الگ ہو جاتے ہیں اور دانے پھول کر کھلیں بن جاتی ہیں اس کو دھان کی کھیل بھی کہتے ہیں۔

مزاج:

معتدل بہ اعتبار سردی و گرمی۔

فوائد:

سبک اور لطیف ہے مریض اور تندرست دونوں کے لیے موافق ہے جریان کو بہت جلد روکتی ہے خشک استعمال کرتے ہیں اور کبھی کھانڈ کے شربت میں عرق بہار یا عرق بید مشک یا گلاب یا عرق کیوڑہ کے ساتھ قابض ہے دستوں کو روکتی ہے اس کی بیج بہت ہلکی و زرد ہضم ہے سگرہنی اور سوزش دور کرتی ہے پیاس اور بھوک کم کرتی ہے۔

کیت

شاخت:

اسے کیتھ بھی کہتے ہیں ہندوستانی درخت کا پھل ہے جو معمولی اونچائی کا ہوتا ہے اس میں گول اور بڑا پھل لگتا ہے جس کا قطر 2 سے 4 انچ یعنی چھوٹے تیل کے برابر ہوتا ہے اور اسی طرح گول ہوتا ہے اس کا چھلکا سخت بھورے رنگ کا اور کھردرا ہوتا ہے خام پھل کا گودا ترش اور کیلا ہوتا ہے پک کر میٹھوس اور چاشنی دار ہو جاتا ہے اور خوشبو آتی ہے اس کے بیج تیل کی طرح لیکن کچھ چھوٹے ہوتے ہیں پتے چر پرے اور ان میں سونف جیسی بو آتی ہے۔

مزاج:

پکا ہوا پھل دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے اور کچا تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

گودا مفرح ہے کچا پھل قابض ہے سرسام کو دور کرتا ہے پکا پھل ہلکی اور پیاس اور ریاہ صغراوی اور جریان اور زہروں کے اثر کو زائل کرتا ہے مقوی ہے گرم مزاج والوں کے دل اور معدے و

جگر کو قوت دیتا ہے صفرا کا اخراج کرتا ہے رتیلا کے زہر کو دور کرتا ہے اس کے پتوں کو جوش دے کر غرغره کرنے سے گلے کا درد مٹتا ہے اس کے پتوں کو پچل کر اس پانی میں زعفران اور انیون جل کر کے آنکھ میں لگانے سے آشوب چشم کو نفع ہوتا ہے۔

ویدوں کے مطابق معدے اور گلے کو صاف کرتا ہے بڑھا یا دفع کرتا ہے قوت جوانی پیدا کرتا ہے زبان کے چھٹنے کو نافع ہے زہر کی وجہ سے بدن کی جلد کی خشکی اور پھٹنے کو مفید ہے سگرھنی منہ کی بے مزگی اور اور بخار و بلغم لزج کو دور کرتا ہے۔

پرانے صفراوی درد شکم کو مفید ہے پرانے دستوں کو بند کرتا ہے پیٹ سے خون آنے کو نافع ہے کچا کیتھ قابض ہے ردی اخلاط کو خارج کرتا ہے استسقا باد کو نافع ہے حلق صاف کرتا ہے پیاس بجھاتا ہے کھانسی و دمہ کو نافع ہے حرارت کو تسکین دیتا ہے اس کے گودے کا شربت پلانے سے بچوں کے پیٹ کا درد دور ہوتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اس کے جوشاندے سے کلیاں کرانے سے دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض کو فائدہ کرتا ہے اس کے لیپ کرنے سے سانپ اور دوسرے زہریلے جانوروں کا زہر اور سوزش دور ہوتی ہے کچے پھل کا گودا سکھا کر سفوف پھنکانے سے دست اور آدں بند ہوتے ہیں اس کا گودا منہ میں رکھنے سے رطوبت کا گربا بند ہوتا ہے اس کے پتوں کا جوشاندہ یا ان کا سفوف شہد کے ساتھ چٹانے سے بچوں کی بدبضی اور دستوں کو فائدہ ہوتا ہے اس کے بیجوں کا تیل جلدی امراض میں ملنے سے نفع ہوتا ہے۔

کیلا

شاخت:

مشہور درخت کی پھلی ہے اس کا درخت ہندوستان میں ہر جگہ ہوتا ہے عرب ممالک میں بھی ہوتا ہے ہندوستان کے کیلے پہاڑی، کوکنی، جنگلی اور بستانی چھوٹے اور بڑے ہرے پوست کے اور لال پوست کے سبب کئی قسم کے ہوتے ہیں ہر قسم کا الگ نام ہے اس کا درخت تین سے چھ میٹر تک اونچا ہوتا ہے پتے دوڑھائی میٹر لمبے اور دو فٹ چوڑے ہوتے ہیں تاہم کی طرح سیدھا ہوتا ہے جوتنوں کے ڈٹھل پر ت پر ت لپٹنے سے بنا ہے اس کے اوپر نو کدر لال رنگ کا بڑا پھول لگتا ہے اس کی ہر ایک پنکھڑی کے نیچے بہت سی پھلیاں لگی رہتی ہیں وہی پکنے پر کیلے میں تبدیل

ہوجاتی ہے کیلے کے درخت میں عموماً ایک بار پھل آتا ہے پھر نہیں آتا۔ پکا شیریں خوشبودار اور لذیذ ہوتا ہے پکا کیلاسزی کے طور پر پکایا جاتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم دتر ہے پکا کیلاسرد ہے۔

فوائد:

غذائیت بہت ہے دیر ہضم ہے ہضم کے بعد بلغمی خون پیدا کرتا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے فرحت بخشتا ہے سینہ میں نرمی پیدا کرتا ہے گرم مزاجوں میں باہ کو حرکت دیتا ہے۔ خشک کھانسی، حلق کی خشونت و سوزش کو مفید ہے دست بند کرتا ہے کیلا زیادہ کھانے سے معدے میں گرانی ہو جائے تو چھوٹی الائجی کے دانے کھالینے سے بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے مثانہ کی جلن دور کرتا اور پیشاب لاتا ہے سرکہ اور لیموں کے رس کے ساتھ لیپ کرنے سے کھلی اور سرکے میوے کو نفع ہوتا ہے خربوزے کے بیجوں کے ساتھ پیس کر جھامیں پر لگانے سے دور ہوتی ہے اس کو ملنے سے رخساروں کا رنگ نکھرتا ہے اس کے پتے درم کو تحلیل کرتے ہیں اس کی جڑ پیٹ کے کیڑے مارتی ہے دانکلب کو نافع ہے کیلے کی پھلی کا غبار اگر عورت حمل کرے تو حمل رہ جائے۔

دیدوں کے مطابق کچی پھلی سرد و خشک اور تھوڑی سی بکسی اور تلخ ہے کچی ہوئی گرم و تیز اور بعض کے نزدیک سرد اور شیریں ہے جڑ اس کی سرد ہے کچی پھلی کی ترکاری جریان منی اور سیلان منی اور کثرت احتکام کو نافع ہے خون کے دست بند کرتی ہے پختہ پھلی گراں اور مقوی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے پیاس بھاتی ہے کھانسی اور دے کو نافع ہے سیلان الرحم کو دور کرتی ہے ہیضہ میں پیاس دور کرنے کے لیے تے کا رس پلاتے ہیں اور اسے کلیاں کراتے ہیں کیلا بدن کو مضبوط کرتا ہے اس میں نوہے کی کافی مقدار ہے آتشک کے زخموں پر پھلی کا ضماد کرتے ہیں جڑ کا جو شانہ پیٹ کے کیڑے مارتا ہے پرانی اہلی کا گودا تھوڑے پانی میں مل کر اس کا شیرہ نکال کر اس میں کچی پھلی کا مغز اور پرانا گڑ یا مصری ملا کر آؤں کے آنے کو روکتا ہے ہرے کچے کیلے کو دودھ میں سکھا کر اور پیس کر اس کے آنے کی روٹی بنا کر ضعف ہاضمہ والے کو کھلانے سے اس کے نفع نہیں ہوتا اور نہ کھنی ڈکاریں آتی ہیں کیلے کا کھار اور کھانڈ ملا کے پلانے سے دل کی گرمی دور ہوتی ہے کیلے کی جڑ

کارس صفر اور خون کی حرارت دور کرتا ہے سرخبادہ میں مفید ہے جس بچے کو مقدار سے زیادہ انیون دے دی گئی ہو اس کو کیلے کے پتوں کارس ڈھائی تولہ اور گھی اتنا ہی ملا کر پلانے سے خوب دست آتے ہیں سہاگہ بریاں شورہ قلمی اور جڑ کارس ملا کر پلانے سے احتیاس بول کو فائدہ ہوتا ہے جڑ کارس سکھیا کے زہر کو اتارتا ہے اور سوزاک دور کرتا ہے جڑ کارس اور شہد ہوزن پلانے سے تے دور ہوتی ہے اور شراب کا اثر کم ہوتا ہے اس کے کھار اور ہلدی کے لیپ سے برص کے داغ دور ہوتے ہیں۔

گاجر

شاخت:

ایک بستانی روئیدگی کی جڑ ہے جس کے پتے سونف یا شاہترہ کے پتوں جیسے ہوتے ہیں اس میں دھنیے اور سوائے کی طرح چھتر میں پھول لگتے ہیں جن کا رنگ سفید ہوتا ہے ان سے خوشبو آتی ہے غلاف میں زیرے کے دانے کی طرح بیج بھرے رہتے ہیں اس کی جڑ ایک انگل سے ڈیڑھ فٹ تک لمبی ہوتی ہے بہتر قسم وہ ہے جو سرخ دھیریوں و شاداب و کم ریشہ ہو اس کا رنگ نارنگی، گلابی، سرخ اور گہرا بھورا اور سیاہ تک ہوتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم دتر ہے۔

فوائد:

مفرح اور لطیف ہے جگر کا سدہ کھولتی ہے معدہ و قلب کو مقوی ہے ملین امعا ہے باہ کو قوت دیتی ہے منی کو گاڑھا کرتی ہے بلغم کا اخراج کرتی ہے استسقا کو مفید ہے بدن کو فرہ کرتی ہے بیاس کو دور کرتی ہے اس کا پانی خفقان گرم کو بہت مفید ہے۔ اس طرح گاجر کو کھانا خفقان میں اور بھی نفع کرتا ہے کہ پہلے اسے بھون لیں پھر اوپر کا چھلکا اور اندر کی گھٹلی دور کر کے رات کو کھلے آسمان میں رکھ دیں اور صبح تھوڑا سا عرق گلاب اور قند ملا کر کھلا دیں۔ گاجر کو پیس کر پانی کے ساتھ جوش دے کر کپڑے پر بچھا کر ایسے زخموں پر لگاتے ہیں جن سے بدبو نکلتی ہوگا جگر کا مربع مربع لہضم ہے استسقا کے مریض کو مفید ہے باہ کو بڑھاتا ہے اس کا حلوہ بھی اچھا ہوتا ہے اس کے پتوں کا ضماد آکھ کو نافع ہے اس کو کچا اور خاص کر زیادہ کھانے سے پیٹ پھول جاتا ہے گرم مزاج والوں کو بغیر اصلاح کے

نہ کھلانا چاہیے سرد مزاج والے کے معدے میں اگر رطوبت ہو تو اس کو گرم مصالحے کے ساتھ پکا کر کھانے سے رطوبت کو نفع پہنچتا ہے اور معدہ کو قوت حاصل ہوتی ہے عمر رسیدہ لوگوں کو بھی فائدہ کرتی ہے بکری کے گوشت کے ساتھ کھانے سے اچھی خلط بناتی ہے۔ بلغمی معدے کو قوت بخشتی اور لزوجت کو ختم کرتی ہے جگر معدے اور طحال کا سدہ کھولتی ہے اور ان کا درم تحلیل کرتی ہے گاجر کچی استعمال کرنے سے قوت بینائی میں اضافہ کرتی ہے۔

دیدوں کے مطابق گاجر بھوک بڑھاتی ہے قابض ہے بواسیر اور سنگرھنی اور فساد بار و بلغم کو مٹاتی ہے قوت دیتی ہے کچی گاجر پیٹ کے کیزے مارتی ہے گاجر کھانے سے بدن فریب ہوتا ہے اس کا حلوا بھی بدن کو موٹا کرتا ہے گاجر کے ضداد میں نمک ڈال کر لگانے سے صفراوی درم تحلیل ہوتے ہیں جس میں پھنسیاں ہوتی ہیں گاجر کالیپ آگ سے جلے کی سوزش مٹاتا ہے گاجر کا اچار کھلانے سے تلی کم ہوتی ہے گاجر کے پتوں کو گھی لگا کر گرم کر کے ان کا رس دو تین بوند کان و ناک میں پکانے سے چھینکیں آکر درد خیمتہ کو فائدہ ہوتا ہے۔

گاجر کے بیج

شاخت:

اس کے تخم سونف سے مشابہت رکھتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں گرم پہلے درجہ میں خشک ہیں۔

فوائد:

قوت باہ کو بڑھاتے ہیں درد بول ہیں حیض کو جاری کرتے ہیں کبھی کبھی ان کے استعمال سے اسقاط ہو جاتا ہے رحم کے فضول مواد کو خارج کرتے ہیں استسقا اور پیٹ پھولنے کو مفید ہے گردے اور مثانہ کی پتھری توڑتے ہیں ایک حصہ گاجر کے بیج ایک حصہ شلغم کے بیج دونوں کو مولی کھوکھلی کر کے اس میں بھر دیں اور منہ اس کا بند کر کے بھوبھل میں پکالیں پھر نکال کر کھائیں تو اس سے گردے اور مثانہ کی پتھری نکل جائے۔ رکا ہوا پیشاب کھل جاتا ہے پیروں اور پوٹوں کا بیج دور کرتے ہیں زخموں کو صاف کرتے ہیں۔ دیدوں کے مطابق گاجر کے بیج پنھوں کو طاقت دیتے ہیں

بچے کی ولادت کے وقت شدید تکلیف ہو تو ان کا جوشاندہ پلانے سے فائدہ ہوتا ہے ریاحی درد کو مٹاتے ہیں استسقا ذی میں مفید ہے۔

جنگلی گاجر

شاخت:

اس کے پودے کو ریچھ بہت پسند کرتا ہے اسی مناسبت سے اس کو خرس گیاہ کہتے ہیں اس کا پودا گاجر کی طرح ہی ہوتا ہے پتے سونف جیسے ہوتے ہیں لیکن ان سے کچھ چھوٹے، پھول زرد تیز مزہ اور خوشبودار ہوتے ہیں جزائگی کے برابر ہوتی ہے اس کا پودا پانی کے پاس آتا ہے اور بیج خاردار اور غلاف میں ہوتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں خشک۔

فوائد:

ان کے افعال بستانی گاجر سے قوی ہیں اس میں حدت اور سوزش ہے باہ کو قوت دیتی ہے بہت قوی مدد بول ہے اس کا بیج رکھنے سے اسقاط ہو جاتا ہے خون حیض جاری کرتا ہے اس کے پینے سے کمر اور سینہ کا درد دور ہوتا ہے استسقا اور پیشاب بند ہو جانے کو نافع ہے پیٹ کے نفع کو دور کرتی ہے زہریلے جانوروں کے زہروں کو دفع کرتا ہے اگر اس کا استعمال کیا گیا ہو اور زہریلا کیڑا کاٹ لے تو وہ اثر نہیں کرتا۔ اس کے پتوں اور جڑ کو پکا کر جس عضو میں سردی سے خون جم گیا ہو اس پر لپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کو گھر میں رکھنے سے زہریلے جانور بھاگ جاتے ہیں۔

گائے

شاخت:

مشہور چوپایہ ہے اس کے گوشت میں اونٹ کے گوشت سے گرمی و خشکی کم ہے اور بکری کے گوشت سے خشکی زائد ہے ایک سال کی عمر والے جانور کا گوشت اچھا ہے بڑھی دہلی اور بیارگائے کا گوشت برا ہے گائے کے رنگوں میں زرد رنگ کی گائے کا گوشت اچھا مانا جاتا ہے۔

مزاج:

گوشت گرم و خشک ہے گوہر دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

گوشت دیر ہضم و غلیظ ہے غلیظ اور سوداوی خون پیدا کرتا ہے اس لیے سوداوی امراض کی پیدائش کا سبب بنتا ہے مثلاً سرطان، جذام، ورم طحال، دالہ فیل، بہق، جرب، دوار، سرکائج، اس کو ہمیشہ استعمال کرنا گھٹیا اور رائگن کے مریض کے لیے برا ہے اس کے گوشت کو جوش کر کے پانی چربی سے صاف کر کے کان میں ڈالنے سے کیڑے مر جاتے ہیں اور یہ پانی آگ کے جلے ہوئے پر لگانے سے آبلہ نہیں پڑتا اس کا بھیجا باہ کو قوت دیتا ہے اس کے سرکائج گوشت بھی مقوی باہ ہے سرد مزاج یا ضعیف معدہ والے کو خوب پکا کر اور گرم مصالے ڈال کر کھانا چاہیے محنت کرنے والے لوگوں کو اچھا ہے بدن کو فرہ کرتا ہے اس کی چربی سور کی چربی سے تمام افعال میں اچھی ہے دمہ کے مریض کو گائے کا پتہ پکا کر اوپر سے گائے کے گوشت کے کباب کھلانے سے مرض دمہ جاتا رہتا ہے اس کا پتہ شہد میں ملا کر آنکھ میں لگانے سے دھند جاتی رہتی ہے اس کے پتے کو گندنے کے پانی کے ساتھ بوا سیر کے مسوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے پیشاب کے لگانے سے جھانک جاتی رہتی ہے بہتر گوہر سرخ و زرد گائے کا ہے۔ گائے کے گوہر کا پانی ناک میں پکانے سے ٹیس جاتی رہتی ہے مسوں پر گائے کا گوہر لگانے سے جاتے رہتے ہیں وضع حمل کے وقت حاملہ کو گوہر کی دھونی دینے سے بچہ آسانی سے پیدا ہو جاتا ہے اور مشیمہ جلد خارج ہو جاتا ہے گوہر سلگانے سے گھر کے حشرات الارض بھاگ جاتے ہیں گھٹیا، رائگن اور سرکائج و دالہ الثعلب کو گوہر کا لیپ نفع کرتا ہے سرکہ کے ساتھ کٹھ مالا اور مسوں اور بھڑ کے کائے کو مفید ہے تخم باقلا کے ساتھ پستان کے درم کو تحلیل کرتا ہے پیڑو پر ضما د کرنے سے قوی لچ کو آرام ملتا ہے۔

گائے کا دودھ

مشائخت:

مشہور ہے اس کے دودھ سبھی ضروری غذائی اجزا دوسرے جانوروں کے دودھ کے مقابلے بہتر ہیں بھینس کے دودھ سے کم غلیظ ہے لیکن باقی تمام دودھوں سے غلیظ ہے۔ جوان، موٹی، تازی

گائے کا دودھ عمدہ ہوتا ہے۔

مزاج:

گرمی و سردی و تری میں گائے کا دودھ معتدل ہے اور رطوبت فضلہ اس میں ہے۔

فوائد:

کثیر الغذا ہے جلد ہضم ہوتا ہے سنی پیدا کرتا ہے دل و دماغ کو قوت دیتا ہے اس سے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے بدن کو فربہ کرتا ہے سدہ کھولتا ہے غم و سو اس و نسیان و مایگی و دلچلیا دور کرتا ہے خفقان کو تافع ہے سل، دق اور پھیپھڑے کے زخم کو مفید ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے آنکھ میں لگانے سے اکثر امراض کو فائدہ ہوتا ہے اس کی کھیر اور فرنی سے قبض دور ہوتا ہے۔ دیدوں کے مطابق گائے کا دودھ سرد شیریں گراں اور چکنما ہے اس کے پینے سے بڑھا پادیر میں آتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے بچہ والی عورت کے پینے سے دودھ بڑھ جاتا ہے صفر ادا کو دور کرتا ہے بھوک کھولتا ہے پیٹ کا فضلہ صاف کرتا ہے دودھ میں کاغذی لیموں نچوڑ کر تین دن لگاتار پینے سے بوا سیر کے مسوں سے خون کا اخراج دور ہو جاتا ہے دودھ میں سوٹھ ملا کر پلانے سے یرقان دور ہوتا ہے کھانے کے بعد ہونے والی تے کو روکتا ہے بلغم، دمہ، کھانسی بے چینی کرم شکم، سوزش شکم، بیاس، سینہ کی بیماریوں کو اور پرانے بخاروں و درد سر کو مفید ہے جوانی، قوت عقل اور عمر قائم رکھتا ہے زخموں کو اچھا کرتا ہے کمزوری کو دور کرتا ہے سفید گائے کا دودھ باد کو اور کالی گائے کا دودھ صفر ادا کو اور سرخ گائے کا دودھ بلغم کو دور کرتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے خون کو گاڑھا کرتا ہے کئی رنگ کی گائے کا دودھ مقوی باہ ہے جس گائے کو جو رکھلائی گئی ہو اس کا دودھ ثقیل ہے مگر مزاج پر خوشی لاتا ہے جو کھلی کھاتی ہے اس کا دودھ بلغم اور سنی پیدا کرتا ہے قوت بخشتا ہے جو سوکھی گھاس کھاتی ہو اس کا دودھ باد بلغم و صفر ادا کا فاسد دور کرتا ہے گائے کا دودھ بچوں کو بھی فائدہ کرتا ہے بکری کے دودھ کے بعد سب سے ہکا ہے پانی ملا کر استعمال کرنے سے نوزائیدہ بچوں کو ماں کے دودھ کا بدل فراہم کرتا ہے اس میں غذائی اجزاء کا تناسب بھی اچھا ہے۔

گدھی کا دودھ

شناخت:

اس میں مائیت زیادہ ہے جنیت اور دہنیت کم بہتر دودھ جو ان فرہ کا ہوتا ہے جو نئی بیانی ہو اگر بچہ اس کا مادہ ہو تو بہتر ہے۔

مزاج:

اس میں سردی و تری زیادہ ہے دوسرے درجہ میں سرد اور تیسرے میں تر ہے۔

فوائد:

تری و سردی پیدا کرتا ہے مفرح اور چالی ہے سدہ کھولتا ہے جلدی مسامات کھولتا ہے گرم و خشک مزاج والے کو موافق ہے ذکر پر مالش کرنے سے شہوت جماع بڑھاتا ہے گرم بخاروں اور کھانسی کو نافع ہے منہ سے خون آنے کو روکتا ہے خفقان اور سانس چلنے میں مفید ہے استنقا اور عام جسمانی کمزوری میں مفید ہے گدھی کا دودھ سل دق و پھیپھڑے کے زخم کو بہت نافع ہے اس سے بدن کی خشکی دور ہو کر تراوٹ آتی ہے اس وقت گدھی کا دودھ اچھا رہتا ہے جب اس کو بچہ جنے ہوئے چار ماہ گذر گئے ہوں اور اس کو بارنگ بید سادہ سیب ناشپاتی سپستاں کا ہو خرفہ پالک کا ساگ جو کا دانہ کھیر اور گکڑی کھلاتے رہیں اگر معقود پھیپھڑے کے زخم کا تنقیہ ہو تو حاشا، کانسی، سونف کے پتے اور جو کی بھوسی کھلائیں چینی کے پیالہ میں دودھ دودھ کر مر ایض کو استعمال کرائیں۔

دیدوں کے مطابق گدھی کا دودھ بدن کو طاقت دیتا ہے ورم باد اور سوزش کو مٹاتا ہے ترش و شیریں و سبک ہے مجرائے بول کی جلن اور کھلی کو دور کرتا ہے گدھی کے ایک لیٹر دودھ میں ایک ماشہ پیگ ملا کر پلانے سے پیشاب کی رکاوٹ دور ہوتی ہے۔

گری پھل

شناخت:

ایک پھل ہے جو ترش اور بکسا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

قواعد:

اس کے استعمال سے دست خوب آتے ہیں بلین اور مسہل کا کام کرتا ہے اس کے کھانے سے باد بخار اور زہریلے جانوروں کے کانے کو فائدہ ہوتا ہے اس کا ضاد کرنے سے مقام زہر کی سوزش اور جلن بھی دور ہوتی ہے۔

گرگ

شناخت:

مشہور چیز ہے گنے کا رس نکال کر جمالیتے ہیں اس رس کو بغیر صاف کیے ہی پکایا جاتا ہے جتنا سفید ہوا اتنا ہی اچھا مانا جاتا ہے اس کا مزہ شیریں ہوتا ہے کچھ لوگ غلطی سے اسے شکر مرخ سمجھ لیتے ہیں لیکن ایسا نہیں ہے۔

مزاج:

گرم دوسرے درجہ میں اور تریپلے درجہ میں ہے۔

قواعد:

ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے قبض دور کرتا ہے فساد و باد کو دفع کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے جنس کو جاری کرتا ہے اگر جماع کے بعد ایک سے تین تولہ تک گڑ کھائیں تو ضعف نہیں ہوتا ویدوں کے نزدیک شہد کا قائم مقام ہے شہوت جماع زیادہ کرتا ہے بلغم کو چھانٹتا ہے منی کو بڑھاتا ہے آنتوں اور رحم کی سردی کو مفید ہے کھانسی دمہ اور دھانس کو نافع ہے سینہ کے درد کو دور کرتا ہے اس کو جلا کر اور کھانڈ نکال کر نمک کے ہمراہ کھانسی کو نافع ہے چار پائی بننے والے باندھ ایک چھٹانک اور ایک پاؤ پانی میں جوش دیں پھر پانی آدھا رہ جائے تو تین سال پرانا گڑ ایک چھٹانک شامل کر کے پی لیں اسی طرح کئی دن پینے سے حمل گر جاتا ہے اس کے ساتھ آک کے بیڑ کے رس میں کپڑا تر کر کے رحم میں رکھیں تو اور بھی اچھا ہے قد سیاہ آگ پر رکھ کر پتی کے مریض کو دھونی دیں اور اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں تو پسینہ آتا ہے اور مرض جاتا رہتا ہے باؤ بڑنگ اور گڑ تین تین ماشہ لے کر گولی بنائیں اور ایک ہی دن میں کھلا دیں تو عرق مدنی کے مریض کو فائدہ ہو جاتا ہے آواز بیٹھ گئی ہو تو گڑ

میں چاول پکا کر رات کو مریض کو کھلا دیں اور پر سے تین چار تھچے گرم پانی پلا دیں دو تین دن ایسا کرنے سے آرام مل جاتا ہے ایک برس کے بعد گز پرانا کہلاتا ہے۔

پرانا گز

پرانا گز تمام صفات میں نئے سے قوی ہوتا ہے گوشت چربی صفر اہڈی اور مٹی کو قوت دیتا ہے زیادہ دست آور بھی نہیں ہے ہضم جلد ہو جاتا ہے اور مریض کو جلدی فائدہ کرتا ہے صفر بلغم و باد کا نقصان امراض قلب پیشاب اور پیچانے کے مرض، کھجلی، جریان، ضعف اشتہا، غصہ، اشتعال اور التهاب کو دور کرتا ہے ایک برس کا پرانا بہتر ہے دیدوں کے مطابق پرانا گز تین سال تک کام میں آسکتا ہے اس کے بعد بے اثر ہو جاتا ہے۔

نیا گز

میٹھا کھاری ہضم ہونے میں بھاری گرم باہ کو بڑھانے والا اور جرب ہے مٹی، میٹگ، گوشت، حرارت، رکت، پت، فساد، صفر، کیڑے اور پیٹ کی توند کو بڑھاتا ہے کھانسی، دمہ، بلغم، بواسیر، یرقان، سل، جریان، قوچ، سواقتیہ، ضعف اشتہا کو دور کرتا ہے آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے۔

خراب گز

باد پیدا کرتا ہے مفاصل میں درد اور بیاس پیدا کرتا ہے۔

گلاب پھل

شناخت:

ایک میوہ ہے جو بنگال اور جنوبی ہند میں ہوتی ہے اس میں گلاب جیسی خوشبو آتی ہے۔ حکیم عبدالحمید صاحب نے تحفۃ المؤمنین میں بیان کیا ہے کہ فل کو ہندوستان میں گلاب پھل کہتے ہیں اس کا بیج پتہ کے برابر ہوتا ہے اور چھلکا اس کا قندق کے چھلکے کی طرح ہوتا ہے جب چھلکا الگ کر لیتے ہیں تو چلغوزے کی سی میٹگ نکلتی ہے جس کا رنگ اوپر سے سفید بھری مائل اور اندر سے سفید زردی مائل ہوتا ہے کچھ لوگ اسے امرود کی قسم سے مانتے ہیں۔

مزاج:

سرد و تر مائل بہ گرمی۔

فوائد:

قلب اور معدے کو قوت دیتا ہے روح حیوانی اور نفسانی کی سرت بڑھاتا ہے تفریح پیدا کرتا ہے خفقان کو مفید ہے پیاس اور گرمی کو دور کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے اور عمرہ خون پیدا کرتا ہے سینہ کی جلن اور خشونت کو دور کرتا ہے کھانسی میں مفید ہے منہ کو صاف کرتا ہے اور منہ میں رطوبت کی زیادتی کو کم کرتا ہے پیٹ کی جلن اور دستوں کو مفید ہے۔

گلاب جامن

شاخت:

ایک درخت کا پھل ہے جامن کی طرح ہوتا ہے بنگال میں پیدا ہوتا ہے اس میں گلاب کی سی خوشبو آتی ہے کھانے سے محسوس ہوتا ہے جیسے گلاب میں ڈبڈب یا گیا ہوا اس کا درخت جامن کے درخت سے کچھ چھوٹا ہوتا ہے اس میں دو تین بیج ہوتے ہیں دو قسم کی ہوتی ہے ایک چپٹی چھوٹے سے بیڑے کے برابر ہوتی ہے اس کا رنگ سبز لیکن اس پر سرخ پتیاں پڑی ہوتی ہیں دوسری گول اور طولانی ہوتی ہے نوکدار آڑو کی شکل سے ملتی ہے اس کا رنگ زرد اور سبز چتیاں پڑی ہوتی ہیں گول کا مزہ شیریں ہوتا ہے اور لسی میں خفیف سی ترشی ہوتی ہے اندر گودا سفید اور گھٹلی گول ہوتی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

مفرح ہے دل دماغ اور جگر کو فرحت پہنچاتی ہے اور ان اعضا کو قوت بھی دیتی ہے صفرا کے بھجان کو تسکین دیتی ہے خون صالح پیدا کرتی ہے معدے کو قوت دیتی ہے اس کے فوائد سیب جیسے ہیں اس میں غذائیت کافی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے پیاس بجھاتی ہے اس کے استعمال سے ہاضمہ درست رہتا ہے بھوک بڑھاتی ہے بدن کی خشکی اور گرمی کو مفید ہے اس کے بیج بکسے اور قابض اور رادے ہیں۔

گلفند

شاخت:

گلاب کے پھولوں کی تازہ پتھریاں لیس اور جینی کے برتن میں ہاتھ سے ملیں اور دو حصہ شکر

سفید یا مصری پیس کر ڈالیں اور ہاتھ سے خوب ملیں اور اس برتن کو دھوپ میں رکھ دیں اور ڈھک دیں صبح و شام اس کو ہلاتے رہیں چالیس دن تک دھوپ میں رکھیں گلقد تیار ہے لیکن کبھی پھولوں کو مل کر گرم توام میں ملا دیتے ہیں اور دھوپ میں رکھتے ہیں کبھی پیسوں کو پیس کر پانی اور شکر کے ساتھ پکاتے ہیں توام گاڑھا ہونے پر اتار لیتے ہیں لیکن پہلی قسم اچھی ہے تازہ پھول دستیاب نہ ہونے پر سوکھی پیسوں کو عرق گلاب میں بھگو کر بدستور تیار کریں اس کی قوت دو سال تک باقی رہتی ہے۔

مزانج:

دوسرے درجہ میں گرم اور پلے میں تر ہے پرانا ہونے پر گرمی بڑھتی جاتی ہے۔

فوائد:

دماغ اور معدے کو قوت دیتا ہے رطوبات غریبہ کو خشک کرتا ہے دماغ پر بخارات چڑھنے نہیں دیتا۔ سل کے مرض میں تازہ گلقد مفید ہے سل کے مرض میں جتنا چاہیں اتنا گلقد کھائیں اچھا ہے روٹی بھی گلقد سے ہی کھائیں تو بہتر ہے اگر گلقد کو جوش دیں اور مل کر صاف کر کے پیس تو شربت ورد کا کام کرتا ہے نفخ مواد مطلق و تطہیل کے لیے مفید ہے ہاضمہ کو درست کرتا ہے آنتوں کو قوت دیتا ہے بلغمی اور سوداوی عفونت کے بخاروں کو نافع ہے آنتوں سے بلغم خارج کرتا ہے قبض دور کرتا ہے بلین امعا ہے۔

گلقد عسلی

شاخت:

اس کو تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ شہد کو جوش دے کر اس کے جھاگ صاف کر دیتے ہیں پھر آگ سے اتار کر گلاب کے پھولوں کی تازہ چٹیاں پکھل کر شہد کے ہم وزن ملاتے ہیں اور دھوپ میں رکھ دیتے ہیں ہر روز کئی بار ہلاتے ہیں اس کی قوت چار سال تک باقی رہتی ہے کبھی گلاب کے پھول پیس کر شہد کے ساتھ جوش دے کر تیار کرتے ہیں اور تازہ پھول نہ ملنے پر خشک پیسوں کو عرق گلاب میں بھگو کر بدستور تیار کرتے ہیں۔

مزانج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

قوائد:

سرد مزاج والوں کو اچھا ہے مادے میں نفع اور لطافت پیدا کرتا ہے اور اس کو تحلیل کرتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے دل و دماغ و معدے کو مقوی ہے رطوبات غریبہ کو خشک کرتا ہے حاملہ عورتوں بوڑھوں اور سرد مزاج والوں کو اور بھی مفید ہے فالج، درد مفاصل اور نقرس کو مفید ہے گردے و مثانہ کی پتھری صاف کرتا ہے پیشاب کی تنگی ہو تو اسے کھول دیتا ہے چار حصہ گلقدن عصلی اور ایک حصہ معجون کمونی ایک ساتھ کھانے سے غلیظ ریاح تحلیل ہوتے ہیں اور قویج دکر کا درد ٹھیک ہو جاتے ہیں جاڑوں میں اس کے استعمال سے صحت قائم رہتی ہے نسود اور اجود کے ساتھ استعمال کرنے سے فالج، لقوہ اور استر خا جیسے بلغمی امراض کو نفع ہوتا ہے کھانے کو جلد ہضم کرتا ہے گلقدن عصلی کے کھانے سے قوت ہاضمہ اور پیٹ کی طاقت بڑھتی ہے قبض دور ہوتا ہے۔

گوار کی پھلی

شاخت:

ایک پودے کی پھلیاں ہیں جو بطور سبزی پکائی جاتی ہیں برسات کے شروع میں ہندوستان کے بہت سے علاقوں میں بویا جاتا ہے اس کا پودا دو طرح کا ہوتا ہے ایک دو تین فٹ اونچا اور دوسرا سیدھے تنے کا پانچ چھ فٹ اونچا ہو جاتا ہے شاخیں پتلی ہوتی ہیں پتے تلسی کی طرح ہوتے ہیں پھلی کا مزہ مونگ کی پھلی کی طرح ہوتا ہے پھول نیم کی طرح لیکن زعفرانی رنگ کا ہوتا ہے پھلیاں دو تین انچ لمبی ہوتی ہیں ان میں موٹھ کی طرح دانے ہوتے ہیں اس کی بھتی اس لیے زیادہ ہوتی ہے کہ یہ چو پا یوں کے کھانے کے کام آتی ہے۔

مزاج:

معتدل مائل بہ برودت۔

قوائد:

قابض اور نفاخ ہے بدن کو فرہ کرتی ہے سنی پیدا کرتی اور باؤ کو بڑھاتی ہے خون میں جوش پیدا کرتی ہے باد اور بلغم بڑھاتی ہے کشیز سبز اس کا مصلح ہے اس کا جو شانہ پلانے سے صفراوی دست بند ہوتے ہیں تل اور گوار کی پھلی کو کوٹ کر یا پکا کر چوٹ یا موج کی سو جن پر باندھنے سے

آرام ہوتا ہے صفر کو دور کرتی اور حرارت بڑھاتی ہے بتوں کے رس کو آنکھوں میں لگانے سے رتوندھی ٹھیک ہو جاتی ہے اس کے بتوں کو پکا کر کھانے سے بھی رتوندھ کو آرام ملتا ہے اس کے کثرت استعمال سے اچھارا اور ریاحی درد ہو جاتا ہے اس کی نرم کچی پھلیوں کو توڑ کر سکھا لیتے ہیں پھر گھی یا تیل میں تل کر نمک اور مرچ چھڑک کر استعمال کرتے ہیں۔

گو بھی

شناخت:

مشہور ترکاری ہے سردی کے موسم میں خوب ہوتی ہے اس کی تین قسمیں ہیں ایک قسم کے پتے چتدر کی طرح اور اس سے چوڑے اور سونے ہوتے ہیں رنگ بزرکچھ خاک اور سرمئی ہوتا ہے مزہ میٹھا اور کچھ تلخ ہوتا ہے درمیان میں ایک ڈنڈی نکل کر اس پر پھول آتا ہے۔ دوسرے قسم کے پتے کچھ بڑے ہوتے ہیں اور ان کا رنگ سرخ تیرہ نیلے پن کے ساتھ ہوتا ہے وہی قسم بہتر ہے جو تازہ خوش رنگ اور نازک گٹھا ہوا پھول ہو۔

مزاج:

مرکب القوی ہے بعض لوگ سرد خشک مانتے ہیں۔

فوائد:

محلل اور مفتوح ہے قوت باہ کو بڑھاتی ہے پیٹ میں نفخ پیدا کرتی ہے پیشاب زیادہ لاتی ہے خراب اور سوداوی خون پیدا کرتی ہے دماغ میں تخیر پیدا کرتی ہے ردی غذا ہے سدے پیدا کرتی ہے ریاح پیدا کرتی ہے شراب کے نشہ کو مٹاتی ہے سوداوی امراض پیدا کرتی ہے خیالات میں افکار اور فساد لاتی ہے بھون کر کھانے سے منی بڑھاتی ہے قابض ہے اعضا کو قوت دیتی ہے صفر اور خون کے فساد کو دور کرتی ہے سوزاک کے بعد ہونے والے جریان کو نافع ہے کھانسی اور پھوڑے پھنسی کو مفید ہے اس کے بتوں کا جوشاندہ تے میں خون آنے کو نافع ہے اور دھارنے سے گھٹیا کو دور کرتا ہے اس کے پتے پکا کر کھانے سے خون بوا سیر کو فائدہ ہوتا ہے اور خون آنا رک جاتا ہے اس کے پتے پیس کر کورے مٹی کے برتن پر گلیہ گرم کر کے آنکھ پر رکھنے سے آرام ہو جاتا ہے۔ ویدوں کے مطابق گو بھی کی جڑ کا جوشاندہ پلانے سے عسر البول کو نفع ہوتا ہے گو بھی کے بتوں

کو کوٹ کر چادلوں کے ساتھ اونٹا کے چھان کے پلانے سے معدہ کا درم اور درز اکل ہوتا ہے۔ اس کی جڑ کا جو شاندر بخاروں کو مفید ہے اس کے پتوں کو اونٹا کر ٹھنڈا کر کے مصری ملا کر پلانے سے سوزاک کو آرام ہوتا ہے گو بھی کی چٹنی بنا کر کھانے سے آواز کی خرابی دور ہوتی ہے اس کے جو شاندرے میں شہد ملا کر چاٹنے سے بھی آواز کھلتی ہے اس کو گوشت اور گرم مصالحوں کے ساتھ پکا کر کھانے سے بوا سیر کو فائدہ ہوتا ہے اس کی جڑ گلے میں باندھنے سے بخارا تر جاتا ہے۔

گوشت

شاخت:

گوشت ایک عمدہ غذا ہے جو جلد ہی خون میں تبدیل ہو جاتا ہے لیکن ہر جانور کا گوشت اپنی الگ الگ صفات رکھتا ہے۔

گوشت کی پہچان

بہتر گوشت اس حیوان کا ہے جو جوان ہو بیمار نہ ہو۔ موٹا تازہ اور چوپایوں میں سے بکری اور بھیڑ کے اس بچے کا گوشت عمدہ ہے جس کی عمر چھ مہینے سے کم اور ایک سال سے زیادہ نہ ہو۔ اس کے بعد گائے اور بھینس کے ایک برس کی عمر کے بچے کا گوشت عمدہ ہے اور ادنت میں جوان کا گوشت اچھا ہوتا ہے بچے کا ٹھیک نہیں۔ جوان بکری اور گائے کے بچے اور حلوان کا گوشت بہت جلد ہضم ہوتا ہے اور اس سے بدن کو لطیف غذا حاصل ہوتی ہے بکری کے بچے کا گوشت بھیڑ کے بچے سے بہتر ہے کیونکہ اس سے فضلہ کم بنتا ہے جو بچہ دودھ پیتا ہو اور اس کی ماں کا دودھ بھی عمدہ ہو اس کا گوشت اچھا ہے۔

پرندوں میں لوے کا گوشت سب سے بہتر ہے لیکن کچھ لوگ چبے کا گوشت اچھا مانتے ہیں مرغی کا گوشت لوے کے گوشت سے اچھا ہے لیکن چکور، تیبو اور تیر کے گوشت کا جواب نہیں اس میں غذائیت سب سے زیادہ ہے اس کے علاوہ جنگلی پرندوں میں کبک دربی، شکر در، شیر، شفتین، کبوتر کے بچے درشان اور فاختہ کے گوشت جید غذا ہیں ان کا استعمال متواتر نہ کرنا چاہیے اس کے علاوہ قوت ہاضمہ قوی لوگوں کو یہ فائدہ مند ہے۔ ضعیف اور مریض کو نہ کھانا چاہیے بیمار کے لیے بکری کے بچے یا مرغی کے چوزے سے بہتر کوئی گوشت نہیں، محنت کش گرم مزاج اور قوی لوگوں کو

قوی اور غلیظ گوشت مثلاً اونٹ گھوڑے، بارہ سنگھے، نیل گائے، مہے اور بھینس کا گوشت اچھا ہے جنگلی چوپایوں میں سے جو نیا بیایا ہو اس کا گوشت بہتر ہے جانور جس دن ذبح کیا جائے اسی دن نہایت قوی اور عمدہ ہے لیکن باسی جو ایک رات رکھا رہا ہو برا ہے جنگل میں چرنے والے اور کھلے پھرنے والے کا پالتو اور بندھے رہنے والے جانور سے گوشت اچھا ہے جنگلی چوپایوں میں ہرن کا اور پالتو میں بکری کا گوشت بہتر ہوتا ہے لیکن اطباء نے کبھی سے بہتر مانتے ہیں۔

ویدوں کے مطابق گوشت کی تین بڑی قسمیں ہیں:

- 1- ان جانوروں کا گوشت جو پانی کم پیتے ہیں سبک ہوتا ہے اور اس میں رطوبت کم ہے جیسے ہرن، گورخر، خرگوش، لواء، تیر، جنگلی چڑیا، جس کو بگیری کہتے ہیں طاؤس، جنگلی مرغی، فاختہ اور ہریل وغیرہ۔
- 2- وہ جانور جو پانی بہت پیتے ہیں اور پانی کے کنارے یا پانی میں رہتے ہیں ان کا گوشت ثقیل اور بے رطوبت ہے جیسے بارہ سنگھا، بھینس، نیل گائے، مرغابی، مرغاب، بنگلہ اور مچھلی وغیرہ۔
- 3- پانی متوسط طور پر پیتے ہیں ان کا گوشت گرانی اور سکی اور تری دشمنی میں متوسط ہے جیسے گائے، گھوڑا، اونٹ، خانگی چڑیا، مرغی، مرغنا، تیبو اور گلنگ وغیرہ۔ انسان کے بدن کے لیے بکری کا گوشت سب سے اچھا ہے اور موافق ہے کیونکہ یہ نہایت لطیف ہے اس لیے اس سے عمر بھیری اور نفرت نہیں ہوتی۔

گوشت کا مزاج

سبھی گوشت گرم ہیں لیکن مچھلی کا گوشت سرد ہے تمام جنگلی جانوروں کا گوشت پالتو جانوروں سے زیادہ خشک ہے اور پرندوں کا گوشت خشکی میں بڑھا ہوا ہے گائے کا گوشت بکری کے گوشت سے خشک ہے اور بکری کا بھیڑ سے زیادہ خشک ہے دریائی پرندوں کے گوشت میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے خصی جانور کے گوشت میں غیر خصی سے حرارت کم ہوتی ہے بچہ جتنا زیادہ چھوٹا ہوتا ہے رطوبت بڑھی ہوئی ہوتی ہے سوکھا ہوا گوشت عموماً گرم و خشک ہے۔ ویدوں کے مطابق کم پانی پینے والے جانوروں کا گوشت سرد ہے زیادہ پانی پینے یا اس کے پاس رہنے والے جانوروں کا گوشت گرم ہے۔

فوائد:

گھی

شناخت:

مشہور چیز ہے آٹھ قسم کا ہوتا ہے ہر جانور کے گھی سے گائے کا گھی سب سے بہتر اور لطیف ہے دیدوں کے نزدیک ہر حیوان کا گھی اس کے مزاج کے اختلاف کے موافق مختلف ہوتا ہے اور اس میں ہر مزہ موجود ہے بکری اور بھینس کا گھی سب سے غلیظ ہے تازہ گھی کھانے کے کام آتا ہے اور پرانا دوا کے کام میں آتا ہے دس برس کا گھی پرانا کہا جاتا ہے اس میں بہت تیز جہر پری خوشبو ہوتی ہے اس کا رنگ راکھ کی طرح اور ذائقہ کڑوا ہوا ہوتا ہے گھی خراب ہو جائے تو اسے چھاچھ یا دہی ملا کر تاجوش دیں کہ چھاچھ جل جائے گھی میں نمک ڈالنے سے جلدی خراب نہیں ہوتا۔ دھویا ہوا گھی بہت سے امراض میں مفید ہے اس میں تلخی اور سمیت آجاتی ہے۔

مزاج:

پلے درجہ میں گرم وتر ہے پرانا ہونے پر اس میں گرمی بڑھتی جاتی ہے اور تری ٹھنٹی جاتی ہے۔

فوائد:

ملین ہے قہص دور کرتا ہے مادے کو معتدل القوام بناتا ہے بدن کو مضبوط اور فرہہ کرتا ہے اعضا کو قوی بناتا ہے سمدوں کو کھولتا ہے سینہ اور حلق کی خشونت دور کرتا اور آواز صاف کرتا ہے خشک کھانسی کو مٹاتا ہے دماغ کو قوت دیتا ہے بچوں کے مسوڑھوں پر ملنے سے ان کے دانت باسانی نکل آتے ہیں گرم و خشک زہروں کے لیے تریاق کا کام کرتا ہے مسکن صفا ہے نمک ملا کر کھانے سے ریاح کو توڑتا ہے زنجبیل، فلفل سیاہ اور فلفل دراز کے ساتھ استعمال کرنے سے بلغمی امراض میں نافع ہے ضعف معدہ کے لیے سونٹھ اور جوا کھار کے ساتھ استعمال کرنے سے معدہ کو تقویت ملتی ہے اور بھوک کھلتی ہے سات دن تک رات کو گھی منہ پر مل کر سونے سے چہرے کے سیاہ ادغ جاتے رہتے ہیں 2 تولہ گھی اور ایک تولہ کھانڈ ملا کر چاٹنے سے بند پیشاب کھل جاتا ہے زہریلے جانوروں کا کانٹے پر گھی لگانے سے مریض کو آرام ملتا ہے۔

دیدوں کے مطابق گھی ٹھنڈا اور گراں ہے بھوک بڑھاتا ہے معدہ کا درد دور کرتا ہے لیکن اسے ڈھیلا کرتا ہے زہر باد اور صفر کو نافع ہے ہلکا پسینہ لاتا اور جلد کا رنگ نکھارتا ہے نفع شکم اور پھوڑے

پھنسی دور کرتا ہے عقل اور گویائی کو تیز کرتا ہے بینائی اور قوت سماعت بھی بڑھاتا ہے بوزھوں اور بچوں کے موافق ہے جلد کو نرم کرتا اور پھٹنے سے بچاتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے معدے آنکھوں بادی کے مرض اور درد کے ساتھ پاخانہ آنے کو نافع ہے۔

دھویا ہوا گھی

مسکن و سرد ہے پٹھوں کے درد گھٹیا میں جوڑوں کی سوجن و درد اعصابی درد، اعضا کے شل اور سن ہو جانے اور ہاتھ پاؤں کی سوزش اور آنکھ کے بہت سے امراض میں مفید ہے بخاروں میں بدن پر ملنے سے حرارت کم کرتا ہے رکت پت مٹانے کے لیے سو ہار دھویا ہوا گھی سر پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے گھی کو 21 پار دھو کر ملنے سے بھڑ اور شہد کی مکھی کا زہر اتر جاتا ہے۔

گائے کا گھی

سب سے عمدہ ہے زہروں کا اثر زائل کرتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے بدن کو قوی کرتا اور منی بڑھاتا ہے اعضا کی کمزوری سیز کے امراض بلغم صفر اسودا کی خرابی دور کرتا ہے مادہ میں نفع لاتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ایون کا زہر اتارنے کے لیے دودھ کے ساتھ ملا کر پیتے ہیں گرم گھی پلانے سے بچکی بند ہوتی ہے۔

گینڈا

شماخت:

گینڈے کی پانچ قسمیں ہیں ہندوستان، افریقہ، جاوا اور سائرا میں ملتا ہے باقی سے کچھ ہی کم بدن میں ہوتا ہے نہایت زور آور ہے اس کی کھال نہایت موٹی اور مضبوط ہوتی ہے جس پر گولی کے سوا کوئی دوسرا ہتھیار اثر نہیں کرتا۔ اس کے چمڑے کی اچھی ڈھال بنتی ہے ناک کی ہڈی مضبوط ہوتی ہے جس پر ایک یا دو بالوں کے مضبوط سینگ ہوتے ہیں نڈیوں کے کنارے دلدلوں اور سر سبز میدانوں میں رہا کرتا ہے۔ گھاس جھاڑیاں اور ہری پتیاں اس کی غذا ہیں سیدھا جانور ہے لیکن چھیڑنے پر خوفناک ہو جاتا ہے اور اپنے دشمن کو نہیں بخشتا۔ کچڑ اور پانی میں پڑا رہنا پسند کرتا ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت گرم و خشک ہے۔

گھی

شماخت:

مشہور چیز ہے آٹھ قسم کا ہوتا ہے ہر جانور کے گھی سے گائے کا گھی سب سے بہتر اور لطیف ہے دیدوں کے نزدیک ہر حیوان کا گھی اس کے مزاج کے اختلاف کے موافق مختلف ہوتا ہے اور اس میں ہر مزہ موجود ہے بکری اور بھیٹس کا گھی سب سے غلیظ ہے تازہ گھی کھانے کے کام آتا ہے اور پرانا دوا کے کام میں آتا ہے دس برس کا گھی پرانا کہا جاتا ہے اس میں بہت تیز چرہ پری خوشبو ہوتی ہے اس کا رنگ راکھ کی طرح اور ذائقہ کڑوا ہوا جاتا ہے گھی خراب ہو جائے تو اسے چھاچھ یا دہی ملا کر اتنا جوش دیں کہ چھاچھ جل جائے گھی میں نمک ڈالنے سے جلدی خراب نہیں ہوتا۔ دھویا ہوا گھی بہت سے امراض میں مفید ہے اس میں تلخی اور سمیت آ جاتی ہے۔

مزاج:

پلے درجہ میں گرم وتر ہے پرانا ہونے پر اس میں گرمی بڑھتی جاتی ہے اور تری گھتی جاتی ہے۔

فوائد:

ملین ہے قہص دور کرتا ہے مادے کو معتدل القوام بناتا ہے بدن کو مضبوط اور فرہہ کرتا ہے اعضا کو قوی بناتا ہے سدوں کو کھولتا ہے سینہ اور حلق کی خشونت دور کرتا اور آواز صاف کرتا ہے خشک کھانسی کو مٹاتا ہے دماغ کو قوت دیتا ہے بچوں کے سوڑھوں پر ملنے سے ان کے دانت باسانی نکل آتے ہیں گرم و خشک زہروں کے لیے تریاق کا کام کرتا ہے مسکن صفر ہے نمک ملا کر کھانے سے ریاح کو توڑتا ہے زنجبیل، فلفل سیاہ اور فلفل دراز کے ساتھ استعمال کرنے سے بلغمی امراض میں نافع ہے ضعف معدہ کے لیے سونٹھ اور جوا کھار کے ساتھ استعمال کرنے سے معدہ کو تقویت ملتی ہے اور بھوک کھلتی ہے سات دن تک رات کو گھی منہ پر مل کر سونے سے چہرے کے سیاہ ادغ جاتے رہتے ہیں 2 تولہ گھی اور ایک تولہ کھانڈ ملا کر چائے سے بند پیشاب کھل جاتا ہے زہر پلے جانوروں کا کانے پر گھی لگانے سے مریض کو آرام ملتا ہے۔

دیدوں کے مطابق گھی ٹھنڈا اور گراں ہے بھوک بڑھاتا ہے معدہ کا درد دور کرتا ہے لیکن اسے ذہیلا کرتا ہے زہر باد اور صفر اکونافع ہے ہلکا پسینہ لاتا اور جلد کا رنگ نکھارتا ہے نفع شکم اور پھوڑے

پھنسی دور کرتا ہے عقل اور گویائی کو تیز کرتا ہے رہائی اور قوت سماعت بھی بڑھاتا ہے اور دھواں اور بچوں کے موافق ہے جلد کو نرم کرتا اور پھنسنے سے بچاتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے معدے آنکھوں بادی کے مرض اور درد کے ساتھ پاخانہ آنے کو نافع ہے۔

دھویا دوا گھی

مسکن و سرد ہے پھوں کے درد گھٹیا میں جوڑوں کی سو جن درد و اعصابی درد، اعضا کے شل اور سن ہو جانے اور ہاتھ پاؤں کی سوزش اور آنکھ کے بہت سے امراض میں مفید ہے بخاروں میں بدن پر ملنے سے حرارت کم کرتا ہے رکت پت مٹانے کے لیے سو بار دھویا دوا گھی سر پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے گھی کو 21 بار دھو کر ملنے سے بھڑ اور شہد کی مکھی کا زہر اتر جاتا ہے۔

گائے کا گھی

سب سے عمدہ ہے زہروں کا اثر زائل کرتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے بدن کو قوی کرتا اور منی بڑھاتا ہے اعضا کی کمزوری سینے کے امراض بلغم صفر اسودا کی خرابی دور کرتا ہے مادہ میں نفع لاتا ہے بھوک بڑھاتا ہے فیون کا زہر اتارنے کے لیے دودھ کے ساتھ ملا کر پیتے ہیں گرم گھی پلانے سے بچکی بند ہوتی ہے۔

گینڈا

شناخت:

گینڈے کی پانچ قسمیں ہیں ہندوستان، افریقہ، جاد اور ساترا میں ملتا ہے باقی سے کچھ ہی کم بدن میں ہوتا ہے نہایت زور آور ہے اس کی کھال نہایت موٹی اور مضبوط ہوتی ہے جس پر گولی کے سوا کوئی دوسرا ہتھیار اثر نہیں کرتا۔ اس کے چمڑے کی اچھی ڈھال بنتی ہے ناک کی ہڈی مضبوط ہوتی ہے جس پر ایک یا دو بالوں کے مضبوط سینک ہوتے ہیں ندیوں کے کنارے دلدلوں اور سرسبز میدانوں میں رہا کرتا ہے۔ گھاس جھاڑیاں اور ہری پتیاں اس کی غذا ہیں سیدھا جانور ہے لیکن چھیڑنے پر خوشوار ہو جاتا ہے اور اپنے دشمن کو نہیں بخشتا۔ کچڑ اور پانی میں پڑا رہنا پسند کرتا ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت ثقیل اور دیر ہضم ہے بدن میں سستی اور تھکاوٹ پیدا کرتا ہے اس کے سینگ اور سم کی دھونی بوا سیر اور ولادت کی دشواری کو کم کرتا ہے اس کی کھال سے نکالا ہوا تیل روغن کجند کے ساتھ ملا کر لگانے سے پھوڑے اور زخم بھرتے ہیں اس کے سینگ کا چھلا بنا کر انگلی میں پہننے سے قویج دور ہوتا ہے اگر حاملہ بہن لے تو حمل گر جائے اور بوا سیر کے مریض کو پہننے سے بوا سیر دور ہو جاتی ہے اس کے سینگ کے پیالہ بنا کر اس میں پانی بھر کر پینے سے بھی بوا سیر کو آرام ہوتا ہے اس کا سینگ پیس کر سفوف کھانے سے مرگی جاتی رہتی ہے سینگ کا برادہ حاملہ اگر رحم میں رکھ لے تو حمل گر جائے۔ ویدوں کے مطابق اس کا گوشت باد کا فساد دور کرتا ہے پیشاب پاخانہ بند کرتا ہے گینڈے کے سینگ، دانت، پنچے، گوشت، چمڑا، خون وغیرہ سب دوا کے کام آتے ہیں کالے نوکدار سینگ دوا کے طور پر سب سے بہتر مانے جاتے ہیں۔

گیہوں

شناخت:

مشہور اناج ہے موسم ربیع میں پیدا ہوتا ہے اچھا دانہ وہ ہے جو تازہ موٹا سنہری رنگ کا ہو۔ اس کے بعد سفید قسم ہے سیاہ اور سرخ قسم اچھی نہیں۔ شیخ کے مطابق وہ گیہوں عمدہ ہے جو سختی اور نرمی میں متوسط ہو۔ بڑا موٹا تازہ اور چکنٹا اور رنگ سرخی و سفیدی کے درمیان ہو اور درخت پر مکمل پک گیا ہو۔ موٹے گیہوں میں غذائیت زیادہ ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم ہے خشکی اور تری میں معتدل ہے کچا یعنی بالکل تازہ تر ہے۔

فوائد:

اچھی غذا ہے اس کی روٹی تندرست لوگوں کے لیے سب سے بہتر غذا ہے غذائیت کافی ہے خون صالح پیدا کرتا ہے بدن کو مضبوط اور فرجہ کرتا ہے قوت باہ کو بڑھاتا ہے کھانڈ اور مغز بادام کے ساتھ پینا سینے کے درد کو دور کرتا ہے اس سے بنی خمیری روٹی نفاخ ہے گیہوں چاب کر گلٹیوں پر لگانے سے مواد پک جاتا ہے یا تحلیل ہو جاتا ہے اس کے آنے کی پلٹس نیم کے پانی میں پکا کر

پھوڑوں اور بدگوشت کو صاف کرتی ہے بھنا ہوا گیہوں نفاخ ددیر ہضم ہے گیہوں کا آنا چہرے پر لگانے سے جھانیاں دور ہوتی ہیں انسان معتدل المزاج کے لیے گیہوں موافق ہے اس کا آنا مکھن میں ملا کر لیپ کرنے سے حلق کے اندر کا درم تحلیل ہو جاتا ہے تازہ گی اور دودھ کے ساتھ گیہوں کا آنا پکا کر کھانے سے حلق کی خشونت مٹتی ہے کیزے کموزوں کے کانے میں سرخ گیہوں کا آنا شراب یا سرکہ کے ساتھ لگانے سے نفع ہوتا ہے پاگل کتے کے کانے میں گیہوں کا آنا چھڑک کر ارنڈ کے پتے باندھ دینے سے فائدہ ہوتا ہے گیہوں جلا کر اس کے برابر گڑ ملا کر خوب پیس کر اور تھوڑا تھوڑا گھی میں ملا کے ڈیڑھ تولہ روزانہ تین روز تک کھانے سے چوٹ اور درد بالکل دور ہو جاتے ہیں گیہوں کا روغن جھانسیں، برص اور سرکے گنج کو نافع ہے درم کو تحلیل کرتا ہے جلن اور گرمی کو دور کرتا ہے۔

دیدوں کے مطابق گیہوں چرب ددیر ہضم ہے مفرح ہے ملین ہے بدن کو مضبوط کرتا ہے بادو باغم کو دور کرتا ہے منی بڑھاتا ہے ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنے میں مدد کرتا ہے گویائی اور عقل بڑھاتا ہے کمر کو مضبوط کرتا ہے بدن کی خارش، کھلی پھوڑے پھنسیوں اور جل جانے پر آنے کا گرم اور ٹھنڈا لیپ کرنے سے آرام ملتا ہے آنے سے چھنی ہوئی میدہ کو درموں پر چھڑکنے سے ان کے ترش مواد کو جذب کر لیتی ہے اور جلد کو چھلنے سے بچاتی ہے سوا تولہ گیہوں اور دو ماشہ نمک سیندھا ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر چھان کر سات روز تک پلانے سے کھانسی کو آرام ہوتا ہے گیہوں اور سن کے بیجوں کو پیس کر گھی میں بھون کر اس میں گڑ ملا کر لڈ بنا کر کھانے سے ناروگل کو فائدہ ہوتا ہے گیہوں اور پنے اونٹا کر ان کا پانی پلانے سے جگر اور گردہ و مثانہ کی پتھری گل جاتی ہے۔

لٹورا

شاخت:

خاکی رنگ کا ایک پرند ہے گھریلو چیز یا سے کچھ بڑا ہوتا ہے سر اس کا ابلق اور چونچ لمبی ہوتی ہے اس کی ایک قسم شاخت کے برابر بڑی بھی ہوتی ہے اس کو دود یا لٹورا کہتے ہیں اس کے پنچے اور انگلیاں بڑی ہوتی ہیں درختوں پر ہی اڑتا پھرتا ہے نیچے نہیں اترتا اور نہ ہی پکڑنے میں آتا ہے بے حد شریہ پھرتیلا اور بھاگنے والا جانور ہے طرح طرح کی آواز بنا کر نکالتا ہے چیزوں کا شکار کرتا

ہے جس چھوٹے پرند کا شکار کرنا چاہتا ہے اس کی سی آواز بنا کر نکالتا ہے جب وہ پرند ہم جنس سمجھ کر نزدیک آجاتے ہیں تو ان میں سے کسی ایک کو جھپٹ کر گرفت میں لے لیتا ہے اونچے اونچے درختوں قلعوں پرانی عمارتوں اور دیواروں پر رہتا ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت زود ہضم لطیف اور مقوی بدن ہے بوڑھے اور سرد مزاج والوں کو موافق ہے بلغم اور کھانسی کو دفع کرتا ہے مزاج میں فرحت اور چستی پیدا کرتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے اس کا شوربا بدن کے درد اور جوڑوں کے درد اور عرق النساء میں مفید ہے اس کی چربی ملنے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے گرم مزاج والوں کو اور گرم موسم میں اس کا گوشت ٹھیک نہیں۔ معدہ کو قوت دیتا ہے اور اس کے ڈھیلے پن کو دور کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اور ہضم کو درست کرتا ہے۔

لسی

شاخ:

آدھا دودھ اور آدھا پانی ملا کر استعمال کرتے ہیں تو اسے لسی کہتے ہیں لیکن دیکھنے میں یہ آتا ہے کہ پانی لوگ زیادہ شامل کر لیتے ہیں گائے یا بکری کے دودھ سے تیار کرتے ہیں۔ ویدوں کے مطابق لسی تھوڑی گرم ہے آج کل دستور میں لسی، دودھ، پانی، دہی، ہیل خورد، عرق کیوڑہ اور نبات سفید سے تیار کی جاتی ہے پھر اسے برف سے ٹھنڈا کر لیتے ہیں۔

مزاج:

دودھ کی لسی تھوڑی سی گرم ہے دہی وغیرہ شامل کرنے سے اس میں سردی اور تری بڑھ جاتی ہے۔

فوائد:

مدر بول ہے سوزاک کو مفید ہے پیشاب کی جلن کو دور کرتی ہے۔ ویدوں کے مطابق بلین ہے آنتوں کو صاف کرتی ہے بھوک کچھ کم کرتی ہے مفرح ہے تسکین دیتی ہے مندر جہ ذیل طریقوں سے استعمال کرنے سے اندر جھار کو مفید ہے۔

- 1- شورہ قلمی، ریونڈ چینی 7، 7 ماشہ جوار کھار 6 ماشہ زیرہ سفید ساڑھے تین ماشہ اور ہموزن کھانڈ ملا کر سات ماشہ گائے کی لسی کے ساتھ استعمال کریں۔
 - 2- اندر جوشیریں، جوار کھار، زیرہ سفید، شورہ قلمی، گوکھرو کے پتے اور ریونڈ چینی ہر ایک 1 تولہ بنسلوچین 6 ماشہ کوٹ کر اس میں 7 ماشہ گائے کی لسی کے ساتھ کھائیں۔
 - 3- شورہ قلمی، زیرہ سفید، کباب چینی اور تخم الاچی سفید، ایک ایک تولہ اس کے تین حصے کر کے تین دن تک گائے کی لسی کے ساتھ کھائیں۔
- ان تمام ترکیبوں سے پیشاب کے راستے کا زخم صاف ہوتا ہے پیپ اور پتھری کا مادہ خارج ہوتا ہے سوزاک کو آرام ہوتا ہے جن عورتوں کو ایام حیض میں درد کا عارضہ ہو ان عورتوں کو نفع کرتا ہے۔ لسی بدن کی گرمی دور کرتی ہے پیشاب لاتی ہے فرحت اور تازگی دیتی ہے۔

لوا

شناخت:

بئیر کی طرح کا ایک پردہ ہے اس پر نقش ہوتے ہیں اس کے بیروں میں تیز کی مانند کانٹے ہوتے ہیں۔ نو رنگ کا ہو سکتا ہے (1) سرخ (2) بھورا (3) کالا، اس پر پیلے دھبے ہوتے ہیں (4) کلڈیک (5) بدرنگ (6) جوار یا کہ اس پر داغ جوار کے دانوں کی طرح ہوتے ہیں (7) بھورا سرخی نائل، اس کو تھمیر ابھی کہتے ہیں (8) کالا رنگ، اس پر سفید داغ ہوتے ہیں (9) کرخ۔ بدرنگ اور کالا دھبوں والا لانے کے نہیں ہوتے ان کو ذبح کر کے کھاتے ہیں اور کرخ شکار کے لیے بہت مناسب ہے۔

مزاج:

گرمی و سردی میں متعادل ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت سبک ہے تیز اور بئیر کے گوشت سے لطیف ہے معدہ جگر و دماغ کو تقویت بخشتا ہے بھوک بڑھاتا ہے کمزور اور ناتواں لوگوں کے لیے اچھی غذا ہے، سردوں کو کھولتا ہے، ہضم کو

درست کرتا اور ریاح تحلیل کرتا ہے فالج اور دوسرے سرد امراض میں مفید ہے آنتوں اور پٹھوں کی سردی کو دفع کرتا ہے قوت باہ کو حرکت دیتا ہے پرانی پتھیش میں دوسری غذاؤں کو بند کر کے لوہے کی بیخنی اور کباب اجوائن کے ساتھ کھلانے سے بہت جلد آرام ہو جاتا ہے اس کے ساتھ فالسہ شیریں کا پانی استعمال کرنا بھی بہتر رہتا ہے۔

دیدوں کے مطابق اس کا گوشت فساد بظلم کو دور کرتا ہے لوہے کا گوشت اس شخص کے لیے خصوصیت سے مفید ہے جس کا رنگ بیماری سے کبھی زرد کبھی سیاہ اور کبھی سفید ہو جاتا ہے اور ایک دن میں کئی رنگ بدلتا ہو۔ اس کا گوشت بدن کے رنگ کو درست کرتا ہے اختلاج قلب اور ضعف قلب کو مفید ہے بدن کی سستی اور اعضا کا ڈھیلا پن جاتا رہتا ہے بدن میں چیونٹیاں سی رنگتی ہوں تو یہ عارضہ دور کرتا ہے ہاضم اور خوش مزہ ہے۔

لوکاٹ

شاخت:

ایک مشہور پھل ہے اس کا درخت اونچا ہوتا ہے ہندوستان میں یہ درخت انگریزوں کے ذریعہ لایا گیا ہے اس کے پتے مہوے کی طرح لمبے اور نوکدار ہوتے ہیں پھول اور پھل خوشوں میں لگتے ہیں کچا پھل سبز ہوتا ہے اور پکنے کے بعد زرد ہو جاتا ہے مرغی کے چھوٹے انڈے کے برابر تک ہوتا ہے کچا پھل ترش ہوتا ہے لیکن پختہ ہونے پر اس کا مزہ میخوش ہو جاتا ہے قلمی لوکاٹ مرغی کے انڈے کے برابر یا کبھی اس سے بڑا بھی ہوتا ہے اور اس کا مزہ شیریں ہوتا ہے اس کے اندر چار پانچ بیج نکلتے ہیں اس کے بیج شریفہ کے بیجوں کی طرح سیاہی مائل ہوتے ہیں۔

مزاج:

اس کا مزاج سرہ وتر ہے۔

فوائد:

پیاس کو دور کرتا ہے گرم بخاروں میں خصوصیت سے مفید ہے صفراوی فساد اور صفراوی بخاروں کو دور کرتا ہے خون کی حدت کو کم کرتا ہے مزاج میں فرحت اور تازگی لاتا ہے معدہ کی جلن و سوزش کو نافع ہے معدے کو قوت دیتا ہے اور ہضم کو درست کرتا ہے صفراوی متلی وقتے کو دور کرتا ہے

صفراوی ثورات و اورام کو نافع ہے گرمی میں کھلی دانوں اور دھوپ نکلنے کو آرام پہنچاتا ہے بھوک بڑھاتا ہے۔

لومڑی

شاخت:

مشہور جانور ہے سفید رنگ کی لومڑی اچھی مانی جاتی ہے اس کے بعد کالے رنگ کی چالاکی اور مکاری میں مشہور ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت خرگوش کے گوشت کی طرح ہے گرمی و سردی میں معتدل ہے بعض کے نزدیک گرم و خشک ہے اس کا پویشین گرم ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت بوڑھوں اور سرد مزاج لوگوں کے لیے اچھا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے استنقا، لقوہ، و جذام کے مریض کو نافع ہے سردی کے موسم میں بھی اس کا استعمال اچھا رہتا ہے اس کی چربی کسی روغن میں پگھلا کر گھٹیا پر ملنے سے آرام ملتا ہے یہ روغن کان کے درد اور بہرہ پن کو دور کرتا ہے اس کی چربی ہاتھ پیروں پر ملنے سے سردی میں پھنسنے سے محفوظ رہتے ہیں بچوں کو سردی لگنے سے اگر ہاتھ پاؤں پر تھج ہو جائے تو اس کی چربی ملنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کی چربی کی مالش کبھی قوت گرمی اور جذب کی وجہ سے مادہ کو اتنا تحلیل نہیں کر سکتی جتنا وہاں اور کھینچ لیتی ہے اس لیے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اس کی مالش سے پہلے بدن کا تنقیہ کر لیں زندہ لومڑی کے ہاتھ پاؤں باندھ کر پانی میں ڈال کر اتنا پکا یا جاتا ہے کہ اس کا گوشت بالکل گل جاتا ہے پھر اس پانی سے دھارنے پر نفرس اور گھٹیا کو بہت آرام ملتا ہے اور اس جو شاندرے میں بیٹھنے سے جوڑوں کی سختی دور ہوتی ہے اس میں زیتون کا تیل شامل کر لینے سے اور بھی موثر ہو جاتا ہے کبھی لومڑی کو روغن زیتون میں اتنا پکاتے ہیں کہ سیاہ ہو جاتی ہے اس روغن کو ملنے سے بھی ہاتھ پاؤں کا درد و جمع الفاصل اور تھکاوٹ دور ہوتے ہیں بچوں کے بدن پر ملنے سے جلدی چلنے لگتے ہیں۔

شیخ کے مطابق اس کے جو شاندرے سے آبزین کرنے اور دھارنے سے قبل مسہلات

سے بدن کا سھقیہ کر لیں تاکہ بدن کا مادہ اس عضو کی طرف نہ کھینچ سکے۔ اس کا پتہ اشن اور کرفس کا پانی تینوں ہوزن ملا کر کوڑھ کی ابتدا میں معوط کر دیا جائے تو بے حد مفید رہتا ہے اور مرض بڑھنے سے رک جاتا ہے اس کا پتا نقرس پر لگانے سے آرام ملتا ہے اس کے خصبے فلفل سیاہ اور شراب کے ساتھ کھلانے سے تشخ دور ہوتا ہے اس کے خصبے مرگی میں بھی نفع بخش ہیں اس کے پھیپھڑے سکھا کر مرغی کے اندڑے کے ساتھ جلا کر بالخورے پر لگانے سے بال نکل آتے ہیں جس شخص کی چندیاں کے بال گر جائیں اس کے لومڑی کا تازہ خون لگانے سے آگ آتے ہیں اس کا پھیپھڑا سکھا کر 5 ماشہ سفوف پھانکنے سے کھانسی اور ضیق النفس کا مرض دور ہوتا ہے اس کی کھال جلا کر اس کا سفوف چلے ہوئے مقام اور ناصور پر چھڑکنے سے آرام ہوتا ہے لومڑی کی کچلیاں لٹکانے سے نیند میں دانت چابنے اور درم طحال و ام الصبیان کو آرام ہوتا ہے اس کا گوہ سکھا کر کھلانے سے ربو کو فائدہ ہوتا ہے لومڑی کا پتا مجنوں سونگھ لے تو صحت ہو جائے درم طحال کو دور کرنے کے لیے اس کا جگر پانچ ماشہ شراب کے ساتھ پی لینے سے فوری آرام ہو جاتا ہے اس کے خصبے کا سفوف 3 ماشہ کھالینے سے قوت باہ بڑھتی ہے۔

لوتیا

شاخت:

ایک قسم کی سبزی ہے جو خرفہ کی قسم سے ہے لیکن اس کا پودا زمین پر پھیل کر بڑھتا ہے نئی والے مقامات پر ہوتا ہے اس کی شاخیں پتلی اور گرہ والی ہوتی ہیں جن کا رنگ سرخ ہوتا ہے پتے موٹے اور پانی سے بھرے ہوتے ہیں پھول چار پتیوں کا چھوٹا اور پیلے رنگ کا ہوتا ہے شام کے وقت کھلتا ہے اور پھر مرجھا جاتا ہے اس کے بیج تخم خرفہ سے باریک اور سیاہ رنگ ہوتے ہیں مزہ ترشی مائل ہوتا ہے اس کا پودا سال بھر رہتا ہے جس میں گرمی میں ترشی بڑھ جاتی ہے۔

مزاج:

گرم و تر ہے۔

فوائد:

قابض اور دیر ہضم ہے صفر اور خون کے جوش کو تسکین دیتا ہے بیاس اور گرمی کو دور کرتا ہے

جگر و معدہ کی گرمی کو نافع ہے اس کے پتے کالی مرچ کے ساتھ پیس کر پینا نکسیر اور پیشاب میں خون آنے کو مفید ہے گرمی کے بخاروں کو دور کرتا ہے بلغم کو بڑھاتا ہے۔ ویدوں کے نزدیک لو نیا گراں بلین اور نفاخ ہے باد صفر اور بلغم میں اضافہ کرتا ہے سانس کی تنگی کھانسی اور فساد بلغم کو مٹاتا ہے ایک چھٹانک لو نیا گیارہ عدد کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر آنشک کے مریض کو پلانے سے آٹھ دس روز میں ٹھیک ہو جاتا ہے شیتا دروگ اور جگر کے امراض میں اس کو بطور ساگ پکا کر روٹی سے کھلانا مفید ہے۔

لہسن

شاخت:

مشہور ہے جو بطور سبزی اور مصالحوں میں استعمال ہوتی ہے بعض میں کئی پوتھیاں ہوتی ہیں اور بعض میں صرف ایک ہی پوتھی پیاز کی طرح ہوتی ہے اسے ایک پوتھیا کہتے ہیں اس کا اچار مزہ دار ہوتا ہے لہسن کی ایک قسم ایسی بھی ہے جو گندنا اور لہسن سے ترکیب پاتی ہے اسے سیر کرائی کہتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہے اس میں رطوبت فضلیہ بھی ہے اور گرمی اس کی حرارت غریزہ کی طرح مانی جاتی ہے۔

فوائد:

لہسن جالی ہے اور کسی قدر اس میں تریاقت بھی ہے معدہ کی رطوبات کو خشک کرتا ہے پیشاب حیض اور پسینہ خوب لاتا ہے اسی لیے بدن پر ملنے سے کھال جل جاتی ہے اور زخم پڑ جاتے ہیں لیکن کھانے کے بعد ایسا کوئی اثر نہیں کرتا کیونکہ لہسن کی ترکیب میں جو ہر گرم بہت لطیف اور جو ہر خاکی داخل ہے اور یہ دونوں پکنے کے بعد ایک دوسرے سے علاحدہ ہو جاتے ہیں کیونکہ یہ دونوں مضبوطی کے ساتھ نہیں جڑے ہوتے اسی لیے تبخیر پیدا کرتا ہے اور ظاہر جلد بدن کی طرف جلدی نفوذ کر جاتا ہے اعضا کی طرف بخوبی استھیل نہیں ہونے پاتا اس لیے اس کے کھانے سے جو کس مر جاتی ہیں محلل ہے لیکن پیاس نہیں بڑھاتا ٹھنڈے ممالک میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے سردی میں اسے کھانے سے بدن اور اخلاط میں گرمی آتی ہے غلیظ اخلاط کو خارج کرتا ہے اور

خون کو گاڑھا نہیں ہونے دیتا اس کا زیادہ استعمال کرنے سے خون جل کر کالا پڑ جاتا ہے غلیظ غذاؤں کے ساتھ استعمال کرنے سے ان میں لطافت آجاتی ہے۔ دھانس، دمہ اور پتی کی بیماری کو نافع ہے فالج، بقوہ رعشہ اور مرگی کو مفید ہے مقوی اور ہاضم ہے سرد اور بلغمی امراض کھانسی بادگولہ اور تپ بلغمی بوا سیر، جذام کو زائل کرتا ہے گھٹیا اور نفرس میں مفید ہے اس کو سرسوں کے تیل میں جلا کر بدن پر ماش کی جاتی ہے لہسن جلا کر پیس کر سرکہ یا شہد میں ملا کر بہن برص اور بالخورے پر لگانے سے نفع ہوتا ہے سرکہ کے ساتھ لگانے سے داد اور منج کو بھی دور کرتا ہے سردیوں میں کان کا درد ہو تو اسے کان میں رکھنے یا نچوڑ کر رس کان میں نچکانے سے نفع ہوتا ہے باہ کو بڑھاتا اور تحریک میں لاتا ہے طحال کی سختی کو دور کرنے کے لیے لہسن کا نچوڑا ہوا پانی 7 تولہ گھی 7 تولہ، گڑ 5 تولہ، اور تھوڑا سا آنالے کر حریرہ تیار کریں پہلے وہ پانی پی لیں اوپر سے یہ حریرہ پی لیں ایک دن میں قطعی آرام مل جاتا ہے لہسن کو روغن زرد میں بھون کر اور پیس کر شہد میں ملا کر چاٹنے سے ضیق النفس میں فائدہ ہوتا ہے چالیس روز تک لہسن کی پوتھیاں نلگنے سے فالج بہت جلد ٹھیک ہو جاتا ہے لہسن کے جوشاندہ کا حقنہ کرنے سے عرق النساء کو آرام ہوتا ہے سرکہ یا شہد میں پیس کر نفرس کے مقام پر لگانے سے بھی نفع ہوتا ہے اس کی ماش سے جو کس دیکھیں مر جاتی ہیں سرکہ میں پیس کر لگانے سے درموں کو تحلیل کرتا ہے گرم کر کے دانت کے نیچے دبانے سے دانت کا درد جاتا رہتا ہے اگر چونک حلق میں انک گئی ہو تو لہسن کو سرکہ میں بھگو کر اس سے غرغہ کرنے سے چونک نکل جاتی ہے اس کے استعمال سے بڑھا ہوا پیٹ گھٹ جاتا ہے بلغم اور سودا کا اخراج کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اور ریاح تحلیل کرتا ہے سرد مزاج والوں اور ہڈیوں کو بہت مفید ہے انجیر اور اخروٹ کے ساتھ استعمال کرنے سے اس کا فعل بڑھ جاتا ہے اس میں غذائیت کم ہے لیکن پکالینے پر غذائیت میں اضافہ ہو جاتا ہے قوی لُج رکی اور بلغمی اور آنتوں کے درد کو بالکل مٹا دیتا ہے پیٹ کے کیزے خارج کرتا ہے اس کا ہمیشہ استعمال کرنے سے پیٹ میں کیزے ہوتے ہی نہیں اس کے بتوں کے جوشاندہ سے میں، بٹھانے سے رکے ہوئے پیشاب اور حیض جاری ہو جاتے ہیں اگر آنول رحم میں رہ گئی ہو تو وہ نکل جاتی ہے اس کو رحم میں رکھنے اور اس کی دھونی دینے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے قوت باہ کو بڑھاتا ہے اور منی پیدا کرتا ہے اس کا جوشاندہ باہ کو حرکت دیتا ہے اس کو بھری کے دودھ میں پکا کر اور گھی میں

بھون کر شہد میں ملا کر کھانے سے باہر کو توت ملتی ہے بوزھوں میں تقطیر البول کو دور کرتا ہے حمیات مزمنہ کو مفید ہے کیڑے مکوڑوں اور سانپ بچھو کے زہر کو مارتا ہے نیولے کے کانٹے ہوئے مقام پر ارند کے چوں اور زیرے کے ساتھ لگانے سے بڑا نفع ہوتا ہے پاگل کتے کے کانٹے کو بھی آرام ملتا ہے انجیر سداب اور اخروٹ کی بیج کے استعمال کرنے سے فادزہر سے بھی اچھا کام کرتا ہے۔

ویدوں کے مطابق لہسن تیز و تند گرم دسبک ہے مزہ دیتا ہے طبیعت خوش کرتا ہے قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جوڑنے میں مومیائی کا کام کرتا ہے سر پر بال اگاتا اور انھیں بڑھاتا ہے ذہن تیز کرتا ہے مہمی ہے صفر اور خون میں اضافہ کرتا ہے بلغم و باد کے بگاڑ کو درست کرتا ہے دمہ اور کھانسی کو مٹاتا ہے باد گولہ بلغمی بخار، اعضا کے ورم، بواسیر، جریان اور جذام کو مفید ہے شکم مقعد اور رحم کے کیڑوں کو مارتا ہے بھوک بڑھاتا ہے بہرے پن میں اس کا روغن کان میں لگانے سے فائدہ ہوتا ہے چھپ و جھپک اور جھے ہوئے خون کو زائل کرتا ہے کھانے کے بعد کی تے کو روکتا ہے اس کے بیجوں کے تیل سے بدن پر ماش کرنے سے بدن میں جوش اور گرمی پیدا ہوتی ہے جازا بخار میں اس کا تیل پلانے سے آرام ملتا ہے اور بار بار آنے والا بخار دور ہوتا ہے لہسن کا مربی گھٹیا میں مفید ہے ضعف مثانہ میں مفید ہے اور پیشاب جاری کرتا ہے اس کو سر کے میں بھگو کر کھانے سے دکھتے ہوئے گلے کی ڈھیلی پڑی ہوئی رگیں تن جاتی ہیں دمہ کے مرض میں بہت مفید ہے اس کی چٹنی بنا کر کھانے سے ریاحی درد اور نفخ دور ہوتا ہے کھانسی میں فائدہ کرتا ہے رائی کے تیل میں اس کو تیل کر لگانے سے کھجلی دور ہوتی ہے کسی زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو یہی تیل لگانے سے فائدہ ہوتا ہے چوٹ اور ورموں پر اس کا رس اور تیل لگانے سے آرام ملتا ہے بچے کے سینے پر اس کا تیل ملنے سے کھانسی مٹتی ہے حلق کا کاؤڈھیلا ہو تو اس کا رس لگانے سے فائدہ ہوتا ہے کالی کھانسی میں لہسن کا ہار بنا کر بچے کے گلے میں ڈالنے سے آرام ملتا ہے دمہ والے کو گرم پانی کے ساتھ اس کا رس پلاتے ہیں رائی کے تیل میں اس کی پوتھیوں کو جلا کر بدن پر لگانے سے جلد بدن کے کیڑے مرتے ہیں اس کا رس جوئیں اور بیٹھیں مارتا ہے اس کو پیس کر کٹیٹی پر لگانے سے آدھا سیسی کا درد مٹتا ہے اس کے تیل کی ماش سے گھٹیا اور بدن کا سن پن دور ہوتا ہے اس کی دھونی سے بھڑ بھاگ جاتی ہے اس کا حلوہ نقوہ میں مفید ہے بچھو کے کانٹے میں لہسن اور نمک پیس کر لگانے

سے فائدہ ہوتا ہے لیکن کھلانے سے پاگل کئے اور سانپ کا زہر اتر جاتا ہے جو تک کے ڈنک پک جائیں تو اسے پس کر لگادیں۔

لیموں

شاخت:

مشہور پھل ہے شریریں، ترش اور میٹوش ہوتا ہے سب سے اچھی قسم وہ ہے جس کا چھلکا باریک ہورس زیادہ ہو اور باسانی نکل آئے اسے عرف عام میں کاغذی لیمو کہتے ہیں بیٹھا لیمو جسے شرقی لیمو کہتے ہیں فوائد میں کھنے سے کم ہے مگر پٹھوں کو معزز نہیں جس کا چھلکا موٹا ہوتا ہے اسے گونڈ دیا نیبو کہتے ہیں کچا لیمو سبز ہوتا ہے پک کر زرد ہو جاتا ہے اس کے درخت کے پتے کرنے کے پتوں سے چھوٹے گہرے ہزموٹے ہوتے ہیں تازہ چھلکے کو دبا کر تیل کشید کیا جاتا ہے اس میں ایک قسم کا تیزاب یعنی سائٹرک ایسڈ ہوتا ہے اس کا رس روغن بادام ملا کر رکھنے سے کافی عرصہ تک خراب نہیں ہوتا۔

مزاج:

اس میں تین چیزیں ہیں چھلکا، ترشی اور بیج۔ (1) چھلکا دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے (2) خالص رس تیسرے درجہ میں سرد خشک ہے اگر چھلکے سمیت نچوڑا جائے تو سرد و خشک دوسرے درجہ میں ہے (3) بیج دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے درجہ میں خشک ہیں (4) پتے گرم و خشک پہلے درجہ میں (5) پھول گرم اور تیز ہے۔ کاغذی لیمو کا قلم نجورے لیمو پر لگایا ہو تو وہ نجورے لیمو کے قریب ہے۔

فوائد:

- 1- لیمو کا چھلکا معدہ کو قوت دیتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ہاضمہ درست کرتا ہے مفرح قلب اور مقوی ہے گردے کے سدے کھولتا ہے رودی اخلاط کی اصلاح کرتا ہے اس میں تریا قیت ہے جس سے زہروں کو مفید ہے اس کے کھانے سے کافی دیر تک خوشبودار ڈکاریں آتی رہتی ہیں۔
- 2- کاغذی لیمو کا رس اخلاط میں لطافت و رقت پیدا کرتا ہے بہت سیاہ اور داد و جھائیں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے معدے کے ورم کو دور کرتا ہے خون کی حدت و تیزی کو تسکین دیتا ہے عفونی

بخاروں میں مفید ہے خون کے فساد سے پھوڑے پھنسیوں اور پتی اچھلنے کو نافع ہے صفرا کی تیزی کو کم کرتا ہے صفراوی قے تخیر اور سرچکرا نے کو مفید ہے سوداوی خفقان کو دور کرتا ہے معدے سے بلغم کا اخراج کرتا ہے شراب کے بعد پی لینے سے خمار کو زائل کرتا ہے زہروں میں مفید ہے معدہ کو بذریعہ قے صاف کر کے لیمو کارس پینے سے سانپ اور بچھو کا زہر اتر جاتا ہے منہ میں خوشبو پیدا کرتا ہے دل کو طاقت اور فرحت بخشتا ہے پیاس کو بجھاتا ہے ہیضہ کے جراثیم کے لیے دافع عفونت کا کام کرتا ہے لیسڈار بلغم اور حلق کے درم کو مفید ہے۔

3- اس کے بیج کھانے سے تفریح پیدا ہوتی ہے ان کے چبانے سے دانتوں کی بے حسی جو ترشی سے پیدا ہو دور ہو جاتی ہے قابض ہیں دستوں اور قے کو روکتے ہیں بدہضمی کو نافع ہیں سیات کے لیے تریاقت رکھتے ہیں۔

4- کشتہ سیماب کھالینے سے ہونے والی پریشانی میں کاغذی لیمو کے درخت کے پتے گھونٹ کر پلانے سے سارا پارہ بدن سے خارج ہو جاتا ہے اسے 21 روز تک استعمال کراتے ہیں اس کے پتے لونگ اور دارچینی کے ساتھ پیس کر ماتھے پر لگانے سے درد سرد ہوتا ہے۔

5- جس کاغذی لیمو کا قلم بجورے کے پیڑ پر لگایا گیا ہو وہ بجورے سے جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اس کے فوائد بھی وہی حاصل ہوتے ہیں۔

6- مسلم ہمراہ نمک و کالی مرچ کے پسا ہوا پیٹھے کو مفید ہے اس کو سنگھانے سے زلہ دور ہوتا ہے سفید کپڑے دھوتے وقت لیمو کارس ڈالنے سے وہ سفید براق ہو جاتا ہے غسل کرنے سے پہلے لیمو بطور صابن جسم پر ملنے سے جلد ملائم ہوتی ہے اور خوبصورتی بڑھتی ہے گلے کے امراض میں لیمو کارس اور شہد ملا کر پینے سے تکلیف دور ہوتی ہے نکسیر کو بند کرتا ہے پیش اور اسہال و بدہضمی میں مفید ہے اسکردی یعنی مسوڑھوں کے پھول کو زخمی ہو جانے اور خون آنے میں بہت فائدہ کرتا ہے دوران حمل آنے والی قے کو دور کرتا ہے فوطے اور مقعد کی سخت کھجلی میں گرم پانی سے دھو کر لیمو کارس لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک لیمو کھنا تیز بھوک بڑھانے والا اور حرارت بڑھانے والا ہضم اور آتش ہضم کو زیادہ کرنے والا ہے کچا لیمو بلغم پیدا کرتا ہے پختہ صفراوی ہیجان کو دور کرتا ہے ہاضمہ قوی کرتا

ہے بد ہضمی دور کرتا ہے لڑخ بلغم کو چھانٹتا ہے تے درد اور سوزش شکم و پیاس کو دفع کرتا ہے پیٹ کے کیڑے مارتا ہے دست روکتا ہے یرقان میں مفید ہے آنولہ کو لیمو کے رس میں پیس کر لگانے سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں اور لمبے ہوتے ہیں سرکی بھوسی دور ہوتی ہے لیموں اور پیاز کا رس ہوزن ملا کر پلانے سے تلی کا درم تحلیل ہو جاتا ہے 9 ماشہ بیج اور 8 ماشہ سیندھانک پیس کر کھانے سے چھو کا زہر اتر جاتا ہے۔

مالین

شاخت:

اسے مالین بھی کہتے ہیں یہ دودھ کا پھٹا ہوا پانی ہے جس میں حدت اور دست آوری اور جلا اور غسل کیفیت ہوتی ہے سرخ یا زرد اور نیلی آنکھیں والی بکری کے دودھ سے تیار کیا ہوا عمدہ ہوتا ہے۔

مزاج:

سرد تر ہے۔

فوائد:

جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے احتراق کو مٹاتا ہے اس کے لگانے سے جھامیں اور کھجلی کو نفع ہوتا ہے پینے سے مالینو لیا اور سرگی ٹھیک ہوتی ہے اگر مناسب ادویہ کے ساتھ آنکھ پر لگائیں تو درم کو تحلیل کر دیتا ہے گرم مزاج والوں اور استسقا کو مفید ہے صفر کی تیزی کو کم کرتا ہے ردی اور جلی ہوئی خلطوں کو خارج کرتا ہے پتلے دودھ سے حاصل مالین دست آور ہے گاڑھے دودھ والا تراوت زیادہ پیدا کرتا ہے شیر خشک کے ساتھ پینے سے محرق صفر کو دستوں کے ذریعہ نکالتا ہے اور فیون کے ساتھ پینے سے جلا ہوا سودا خارج ہوتا ہے مخرج بلغم ادویہ کے ساتھ استعمال کرنے سے بلغم خارج کرتا ہے گرم و خشک مزاج والوں کو موٹا پالاتا ہے ہڑ کے ساتھ پینے سے کھجلی مٹاتا ہے یرقان کو نافع ہے اس کا حقہ آنتوں کے فضلات اور بدبو کو دفع کرتا ہے سوزش کو تسکین پہنچاتا ہے مواد اعلیٰ پھوڑوں کے لیے غسل کا کام کرتا ہے اس کا دروع میں استعمال کرنے سے دست آتے ہیں لیکن جب طبیعت عادی ہو جاتی ہے تو اس سے غذا حاصل کرتی ہے دست نہیں آتے اور بدن میں تراوت پیدا ہوتی ہے بھوک بڑھتی ہے اور کھانا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

ماللحم

شناخت:

گوشت کے پانی کو کہتے ہیں جس کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ گوشت کو پانی یا کسی عرق میں خوب پکا یا جاتا ہے جس سے اس کے لطیف اجزا اس بخنی میں حاصل ہو جاتے ہیں ضرورت کے لحاظ سے اس میں مختلف قسم کے اور مختلف حیوانت کے گوشت شامل کیے جاتے ہیں اگر اسے مقوی بدن بنانا ہو تو عام مقوی ادویہ و اغذیہ شامل کرتے ہیں اگر معدہ کو تقویت پہنچانے کی غرض سے بنانا ہو تو اسی اعتبار سے ہاضم و مقوی معدہ دوائیں شامل کرتے ہیں اور اگر باہ کو بڑھانا ہو تو اسی اعتبار سے مغزیات سیوہ جات اور مقوہ باہ ادویہ کا اضافہ کرتے ہیں۔

مزاج:

اس کا مزاج معتدل مائل بہ گرمی ہوتا ہے جس کا انحصار متعلقہ ادویہ پر ہے۔

فوائد:

یہ ایک بے حد لطیف اور سیال چیز ہے جس سے روح کو تقویت اور فرحت حاصل ہوتی ہے قلب کو تسکین اور قوت ملیت ہے خون صالح پیدا کرتا ہے ہر قسم کا ضعف دور ہوتا ہے کسی استفراغ کے نتیجہ میں ہونے والی کمزوری و نقاہت کو بہت جلد دور کرتا ہے اگر عورتوں سے صحبت کرتے کرتے طاقت طاق ہو جائے تو اس کے پینے سے پیدا ہو جاتی ہے اور کمزوری میں اس سے بڑھ کر کوئی اور غذا نہیں۔

مانڈ

شناخت:

اصطلاح میں ویدک کی اس آب جوش کا نام ہے جس میں کوئی ناج جوش دیا جائے چاولوں کے جوش دیے ہوئے پانی کو بیچ کہتے ہیں جو ایک علاحدہ چیز ہے۔

مزاج:

مانڈ سرد و قابض ہے۔

نوٹ:

بھوک بڑھاتا ہے، باد، بلغم اور صفرا کی تعدیل کرتا ہے، بلغمی، صفراوی بخاروں کو دور کرتا ہے بدن کی تھکاوٹ و ماندگی کو دور کرتا ہے اعضا کو نرم کرتا ہے اگر مانڈ چاول، مونگ، تور اور گنگنی ان چاروں چیزوں کو جوش دے کر حاصل کیا جائے تو یہ امراض شکم کو دور کرتا ہے ناخنوں اور آنکھوں کی زردی کو جو کسی بیماری کے سبب پیدا ہوگئی ہو تو مٹاتا ہے بھوک خوب لگاتا ہے خون کے فساد کو دور کرتا ہے اگر مانڈ چاول کلتھی مونگ چنے اور جو کو ملا کر تیار کیا جائے تو باد اور سینے کے امراض کو نفع پہنچاتا ہے بھوک بڑھاتا ہے اجابت صاف ہوتی ہے بدن میں گرمی پیدا کرتا ہے پسینہ خوب لاتا ہے سر کی بھوس کو دور کرتا ہے تمام اعضا کو قوت بخشتا ہے بدن میں فرحت و سکی لاتا ہے پیاس اور بخاروں کو مفید ہے باد بلغم اور صفرا کا فساد دور کرتا ہے بہرہ پن اور اونچا سننے کو دفع کرتا ہے جنگلی چاول گنگنی اور سنوان ملا کر بنانے سے پرہیزی غذا حاصل ہوتی ہے اس سے بھوک لگتی ہے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے پیٹ کی سوزش زائل ہوتی ہے پیاس کم لگتی ہے اگر بدن کسی مرض کے سبب لاغر اور نحیف ہو گیا ہو تو اس کے استعمال سے موٹا ہو جاتا ہے اور بیماریاں دور ہوتی ہیں۔

مٹر

شاخ:

ہندوستان کے بہت سے حصوں میں مٹر بوئی جاتی ہے غلہ کی قسم سے ہے اس کے دانے پھلی کے اندر ہوتے ہیں دسی قسم کا دانہ چھوٹے چنے کے برابر اور انگریزی کا چنے سے بڑا ہوتا ہے اس کی ہری نرم و نازک پھلیوں کو پکا کر روٹی سے کھاتے ہیں بڑی اور پختہ پھلیوں کو آگ میں بھون کر اور دانے نکال کر کھاتے ہیں ان کے دانے مصلحے کے ساتھ پکا کر بطور سبزی استعمال کرتے ہیں خشک دانوں کی دال بنا کر پکاتے ہیں اور بطور سالن روٹی سے کھاتے ہیں بہتر قسم وہ ہے جس کا دانہ چکنا سخت زردی مائل ہو، پانی میں دو مرتبہ ابال کر پانی چھینک دینے سے اس کی حدت جاتی رہتی ہے اس کی تین قسمیں ہیں ایک کو سنہ مٹر دوسری کو بٹلا مٹر تیسری کو راماکھ کہتے ہیں راماکھ کے دانے چھوٹے ہوتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

قوائم:

جالی ہے سدوں کو کھولتا ہے گاڑھے بلغم کو خارج کرتا ہے سینے اور پیچھڑوں کو پاک کرتا شہد کے ساتھ تر کھانسی کو مفید ہے اس کا لیپ پستان کے درم کو تحلیل کرتا ہے اس کا منجن زرد اوند مدحرج ایر ساکندر اور دم الاخوین کے ساتھ دانتوں کی جڑوں کا گوشت جماتا ہے تل کے تیل کے ساتھ پیٹ کی مردڑ اور پیٹش کو نافع ہے سر کے کے ساتھ جرب گردہ اور یرقان اور تاب تلی کو نافع ہے شہد کے ساتھ لیپ کرنا کھجلی اور سر کے گنچ اور آتشک اور ہڈی کے ٹوٹ جانے کو سود مند ہے کبیر کے رس میں اور خر بوزے کے بیجوں کے ساتھ برص کے داغ دور کرتا ہے زفت کے ساتھ زخم کو پھیلنے سے روکتا ہے اس کے جوشاندے کے پانی سے منہ دھونے سے بشرہ سرخ ہوتا ہے اور داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں اس کے جوشاندے سے دھارنے سے جاڑوں میں بدن کا پھٹنا اور گرمی میں انھوریاں رفع ہوتی ہیں سرکہ اور افسستین کے ساتھ پیس کر لگانے سے پاگل کتے بچھو اور سانپ کے کانے کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو پیس کر لیپ کرنے سے کلف اور نمش کے داغ دور ہو جاتے ہیں اس کے ستو کھانے سے آدی دبلا ہو جاتا ہے جو زیادہ دبلا ہو تو وہ فربہ ہو جاتا ہے اس کو شہد کے ساتھ پیس کر لگانے سے پھوڑے اور پھیلنے والے زخم اصلاح پر آ جاتے ہیں اس کے چھلکے اتار کر پیس کر کھانے سے سرد مزاج والوں کی باہ میں قوت آ جاتی ہے اس سے دست بھی آتے ہیں۔

دیدوں کے نزدیک منر گرم و گراں ہے بلین بھی ہے صفر او خون بڑھاتا ہے اس سے پیشاب اور دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے پیٹ میں سوزش کرتا ہے اعضا کا درم دور کرتا ہے بیٹائی اور منی کو کم کرتا ہے بٹلا اور راما کھ ہضم کے دست شیریں سبک اور سرد ہیں قبض پیدا کرتے ہیں۔ بلغم و صفر کے فساد کو دور کرتے ہیں بادی آنوں بڑھاتا ہے۔ یہ کیلا بیٹھا سرد و خواہش طعام بڑھانے والا بدن موٹا کرنے والا اور سوزش بلغم و فساد خون کو دفع کرنے والا ہے اس کے جوشاندے سے دھارنا درم کو تحلیل کرتا ہے۔

مٹر کا بلی

شناخت:

غلہ کی قسم ہے اس کا دانہ مڑکی طرح ہوتا ہے باقلا کی سی سفید پھلیوں میں لگتا ہے کئی قسم کا ہوتا ہے بعض کا دانہ سفید بعض کا خاکا بعض کا بھورا بعض کا زردی مائل اور چھوٹے پتے کے برابر ہوتا ہے اور بعض اسے سے چوٹا ہوتا ہے اس کا دانہ چپٹا یا گول بیٹھا یا کڑوا ہو سکتا ہے اس کا پودا ایک میٹر اونچا ہوتا ہے پھول زردی اور سفیدی کے درمیان ہوتا ہے اس کی شاخیں زمین پر پھیلی رہتی ہیں گانٹھوں کے پاس لمبے اور ٹیزھے پتے لگتے ہیں پھول پھیلی رہتی ہیں گانٹھوں کے پاس لمبے اور ٹیزھے پتے لگتے ہیں پھول کبھی کبھی سرخ دیکھا گیا ہے اس کا دانہ کچا اور پکا کر بھی کھائے جاتے ہیں۔

مخارج:

تیسرے درجہ میں سرد اور دوسرے میں خشک ہے۔

فوائد:

قبض دور کرتا ہے خون بڑھاتا ہے بلغم نکالتا ہے بخلل اور ام اور جالی ہے سدہ کھولتا ہے سینہ اور پھیپھڑے کو صاف کرتا ہے پیشاب اور حیض جاری کرتا ہے یہ مسور سے زیادہ دیر ہضم اور خشکی پیدا کرنے والا ہے۔ اگر اس کو آبکامہ اور روغن بادام کے ساتھ کھائیں تو بہتر ہے خون کی حرارت کو تسکین دیتا ہے اس کو جوش دے کر شہد ملا کر پینے سے کھانسی اور سینے کا درد جاتا رہتا ہے معدہ اور آنتوں سے غلیظ فضلات نکالتا ہے دودھ پیدا کرتا ہے اس کا لیپ اعضا کو قوت دیتا ہے اور جھانکیں دور کرتا ہے پکا کر چوٹ اور موج پر باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے اس کو پکا کر کھانے سے اچھی غذائیت ملتی ہے کڑوی قسم معدہ اور اخلاط کے لیے مسخر ہے جنگلی قسم گائے یا بھینس کو کھلانے سے دودھ بڑھتا ہے اگر اس کے پھلکے انار کر جناقص کے پتوں کے ساتھ جوش دے کر اس جو شانہ میں بیٹھے انار کے دانوں یا ساتا یا انگور کا ترش پانی ملا کر پی لیں تو دست رک جائیں۔

مٹی

شناخت:

مٹی کی بہت سی اقسام ہیں لیکن سب سے بہتر وہ مٹی ہے جو خالص ہو اور اس میں ریت کھار،

گندھک، کنکر یاں اور کوڑھ کرکٹ نہ ہو اور شیریں پانی کی ہو۔ اسی لیے عربی میں طین اور فارسی میں خاک رست کہتے ہیں بیٹھے لطیف اور جاری پانی کے نیچے جم جانے والی مٹی بہتر ہے دریا سے مصر کی مٹی تمام قسم کی مٹیوں میں اچھی سمجھی جاتی ہے۔

مزاج:

سرد خشک ہے لیکن کھاری پانی جیسے سمندر وغیرہ کی مٹی گرم ہی ہوتی ہے۔

فوائد:

سبھی قسم کی مٹیاں قابض ہیں خشکی جلا اور سدہ پیدا کرتی ہیں دستوں کو روکتی ہے درم تحلیل کرتی ہے التهاب اور گرمی موقوف کرتی ہے اس کے کھانے سے سل کو اور منہ سے خون آنے کو نفع ہوتا ہے سانپ بچھو اور دوسرے کیڑے مکوڑوں کے کانے کو آرام ملتا ہے پاگل کتے کے کانے میں بھی نفع کرتی ہے گرم درموں کو تحلیل کرنے کے لیے سرکہ اور روغن گل کے ساتھ ملا کر لگاتے ہیں ایسی مٹی جو مدت تک دھوپ میں رہی ہو اس کا لپ کرنے سے اعضا کا ڈھیلا پن جاتا رہتا ہے اور طحال کا درم بھی دور کرتی ہے سات دن استقلیٰ کے مریض کے بدن پر ل کر دھوپ میں بٹھانے سے نفع حاصل ہوتا ہے موسم سرما میں پینے کے پانی کے تے جو مٹی بیٹھ کر جم جاتی ہے اس کے لگانے سے جوتے وغیرہ کی خراش ٹھیک ہو جاتی ہے ایسی مٹی سے سردی پیدا ہوتی ہے گرمی دور ہوتی ہے پکنی اور صاف مٹی سے سردی پیدا ہوتی ہے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور بال بڑھتے ہیں بدن کا ڈھیلا پن کھر دراپن اور خارش دور ہوتی ہے بہن صاف ہوتی ہے سر کے کے ساتھ بھڑکے کانے ہوئے مقام پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے جو مٹی آگ میں خوب پکی ہو جیسے تنور کی مٹی وہ خشکی پیدا کرتی ہے اور نہایت رادع ہے تنور کی مٹی نمک اور سرکہ کے ساتھ بچوں کے سر کے گتج پر لگانے سے نفع ہوتا ہے نمکین مٹی جو کھاری یا سمندر کے قریب کی ہو بہت خشکی پیدا کرتی ہے اور نہایت محلل ہے ٹھنڈے درموں کو تحلیل کرتی ہے اور انھیں پکا کر پھوڑ بھی دیتی ہے اس پر گلاب کا عرق چھڑک کر سو گھنٹے سے خفقان دور ہوتا ہے دل و دماغ کو قوت پہنچتی ہے غشی اور التهاب دفع ہوتا ہے ہر مٹی کھا کر اوپر سے افیون کھانا اس کے ضرر کو ختم کر دیتا ہے اور اس کی اصلاح بھی ہو جاتی ہے۔

مشک

شناخت:

انگوروں کو نچوڑ کر ان کا رس نکال کر اتنا جوش دیں کہ دو تہائی جل کر ایک تہائی باقی رہ جائے اسی کو مشک کہتے ہیں لیکن بوعلی سینا کے مطابق مشک وہ ہے کہ تین حصہ انگوروں کا رس لیں اور اس میں ایک حصہ پانی ملائیں اور اس کو اتنا جوش دیں کہ ایک تہائی جل جائے۔

مزاج:

شراب کے قریب مزاج اور فوائد رکھتا ہے یعنی گرم ہے۔

فوائد:

اس سے عمدہ اور صالح خون کی پیدائش ہوتی ہے بھوک بڑھتی ہے قوت ہاضمہ درست ہوتا ہے سینہ و پھیلی کے درد کو دور کرتا ہے پیچک اور بخاروں میں مفید ہے سرد مزاج والوں اور بوڑھوں کے لیے مفید ہے باہ کو قوت دیتا ہے اور منی میں اضافہ کرتا ہے اس سے بدن خراب ہوتا ہے دوران خون کو تیز کرتا ہے جس سے چہرہ اور جلد کارنگ نکھرتا ہے ٹھنڈے موسم میں اس کا استعمال کرنے سے حرارت بدن قائم رہتی ہے عام بدن کی کمزوری کو دور کرتا ہے جسمانی قوت میں اضافہ کرتا ہے گرم مزاج والوں کے لیے اس کا استعمال بہت مناسب نہیں۔

مجالو

شناخت:

ایک پہاڑی سیوہ ہے اس کا پوست سرخ الائچی کی طرح ہوتا ہے اس کے اندر سفید رنگ کی بیگ نکلتی ہے جو مغز بادام کی طرح اور گول ہوتی ہے اس کا ذائقہ خشک سگھاڑے جیسا ہوتا ہے اس میں کسی قسم کا روغن نہیں ہوتا اکثر ہندو اور پہاڑی لوگ اسے کھاتے ہیں اس کو گیہوں کے ساتھ بھاڑ میں بھنوا لیا جائے تو خوش مزہ ہو جاتا ہے۔

مزاج:

سرد خشک ہے۔

فوائد:

قابض ہے اسہال میں مفید ہے موسم سرما میں استعمال کرنے سے سوکھی کھانسی اور سینہ کے امراض میں مفید ہے بدن کو قوت دیتا ہے بلغم اور طروبات کو خشک کرتا ہے سرد مزاج والوں اور بوزھوں کے لیے اچھا ہے مٹی میں امساک پیدا کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے پھوڑے پھنسی اور خارش میں مفید ہے زخموں کو بھرتا ہے آنتوں سے خون آتا ہوتا ہے روکتا ہے۔

مچھلی

شناخت:

مچھلیاں بہت سی اقسام کی ہوتی ہیں کچھ بے حد بڑی ہوتی ہیں جن میں کئی کئی ہاتھی ایک ساتھ سما سکتے ہیں کچھ اڑنے والی ہوتی ہیں کچھ قسمیں کھارے پانی میں ہوتی ہیں اور کچھ ٹھٹھے پانی یعنی جھیل دریا تالاب وغیرہ میں ہندوستان میں مہاشیر اور دوہو کا گوشت عمدہ ہے اور بنگال میں ایک مچھلی ہلسہ کے نام سے ہوتی ہے جو نہایت چرب ہے گوشت نازک ہوتا ہے۔ اگرچہ بواں میں بہت ہوتی ہے مگر مزہ دار ہوتی ہے اسی طرح ہندوستان میں سفول، کیرل، برسنی، لاپچی، گینڈ، مونہہ، بھڑکا، گیگرا، زرنی، سنگھی، کنوا، بجزیا، بھاٹ مچھلی، سور مچھلی وغیرہ بہت سی قسمیں ہیں۔ مچھلی کا گوشت نہایت لطیف اور نازک ہوتا ہے چھوٹے چھوٹے گڈھوں اور متضض پانی میں رہنے والی مچھلی خراب ہے اور بہت بڑی اور بہت چھوٹی اور بہت سے کانتوں والی مچھلی بھی بری ہے عمدہ مچھلی وہ ہے جو شیریں پانی میں رہتی ہے خاص کر جس زمین میں سنگ اور سنگریزے ہوں اسی لیے اس کو رضاضی کہتے ہیں اور کم کانتوں اولی جس میں بوزیادہ نہ ہو اور جس کی پشت پر سیاہ نقطے یا سیاہ خطوط سبزی مائل ہوں اور شکم سفید ہو عمدہ ہے سب سے بہتر روہو مچھلی ہے تازہ شکار کی ہوئی مچھلی بہتر ہے باسی مچھلی خراب ہے اس لیے اس کا گوشت بہت نازک ہے رکھنے سے بگڑ جاتا ہے اور اس کو ذبح نہ کریں بلکہ خود پھڑک کر مرنے دیں پھر شور بے دار پکائیں تو بے پرگی یا تیل میں گرم مصالحہ چھڑک کر بھنی ہوئی سب سے بہتر ہے جس کا معدہ قوی ہو غذائیت اس میں زیادہ ہے لیکن ہضم ہونے میں کچھ وقت زیادہ لگتا ہے شور بے دار غذائیت میں کچھ کم لیکن زود ہضم ہے۔ مچھلی کو نمک اور پھر سرکہ اور گرم مصالحہ میں رکھ کر دھوپ میں سکھالیتے ہیں۔

مزاج:

تازہ مچھلی پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے درجہ میں تر ہے لیکن بعض مچھلی گرم و خشک بھی ہے چنانچہ بام مچھلی گرم وتر ہے اور نمک لگا کر سکھائی گئی مچھلی گرم ہوتی ہے سنول اور رو بو مچھلی بھی گرم ہیں۔
قواعد:

بدن کو فرہ کرتی ہے گرم مزاجوں میں باہ کو قوت دیتی ہے مٹی اور دودھ اور گردے کی چربی پیدا کرتی ہے مچھلی سل اور تپ دق اور خشک کھانسی اور ضعف گردہ اور جگر گرم اور چیچش و یرقان کو نافع ہے آواز کو صاف کرتی ہے اس کا شور بہ پینا مٹی اور کھانسی اور کھانسی جانوروں کے زہروں کو دفع کرتا ہے اور بالخاصہ مچھلی پیاس پیدا کرتی ہے سرکہ اس کی تشنگی کو دور کرتا ہے اور مچھلی کھالینے کے بعد تھوڑی سی سونٹھ کھالینا بالخاصہ پیاس کو دفع کرتا ہے مچھلی کے بعد پانی پینا مضر ہے البتہ معدے سے مچھلی نیچے اتر جانے کے بعد شراب پینیں تو مفید ہے مچھلی کو دودھ انڈا اور کسی گوشت کے ساتھ کھانا برا ہے جس مچھلی کو شکار کیے ہوئے چند روز گذر گئے ہوں وہ آنتوں اور معدہ میں سدد خلط خام پیدا کرتی ہے تازہ مچھلی کے کباب آگ پر سکے ہوئے بہتر ہیں کیونکہ معدہ پر گراں نہیں ہوتے گرم و خشک مزاجوں کے لیے اور جوانوں کے لیے اور خشک فصلوں میں بیٹھے پانی کی مچھلی بہتر ہے اس سے صالح خون پیدا ہوتا ہے خلط غلیظ کو معدہ سے نکالتی ہے اور نم معدہ کی جلا کرتی ہے آٹا یا نمک لگا کر رکھی گئی اور تلی گئی مچھلی غلاظت کے باعث دیر ہضم ہے سمندر کے کنارے رہنے والے لوگوں کو یہ کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچاتی اور نہ کوئی مرض ان میں پیدا کرتی ہے مچھلی کا شور بہ پینے سے آنتوں کے زخم آرام ہو جاتے ہیں اس کو جلا کر ہڈی کا لپ کرنے سے برس کے داغ دور ہو جاتے ہیں زندہ مچھلی کو جیر کر کر ما گرم باندھنے سے سینے کا مواد کاٹنا وغیرہ جلد کی طرف کھینچ آتے ہیں تازہ مچھلی آگ پر رکھیں اس کی رطوبت ٹپکے تو لے کر جمع کر لیں اس میں سے تین دن تک روز صبح کے وقت کان میں ٹپکائیں کیسا ہی سخت درد ہو جاتا رہتا ہے۔

دیدوں کے نزدیک مچھلی مقوی باہ ہے اعضا کو قوت دیتی ہے بلغم و صفرا پیدا کرتی ہے فساد باد کو دور کرتی ہے ساتوں دھاتوں کو نافع ہے بعض وید کہتے ہیں ہر قسم کی مچھلی بلغم دور کرتی ہے اور مزیدار ہوتی ہے جرب و شیریں ہے آنکھ کے امراض کھڑے کرتی ہے پیشاب جاری کرتی ہے مزاج کو خوش رکھتی ہے ہاضمہ کم کرتی ہے اور استخاضہ پیدا کرتی ہے تے بعد طعام کو نافع ہے بعض کے

مطابق کنویں کی مچھلی فوت باہ پیدا کرتی ہے بلغم بڑھاتی ہے امراض شکم اور جذام پیدا کرتی ہے بلغم بڑھاتی ہے تالاب کی مچھلی بدن موٹا کرتی ہے سہی مقوی اعضا اور مدربول ہے مچھلی زہر اور بلغم اور باد کو دور کرتی ہے جلدی بیماریاں پیدا کرتی ہے جو مچھلی پہاڑ کے پانی کے ساتھ نیچے آئے یا چشمہ سے نکلے وہ امراض شکم کو نافع ہے۔ دریائے شور کی مچھلی گراں اور شیریں اور گرم ہے اور صفر بڑھاتی ہے باد کم کرتی ہے رنگ نکھارتی ہے بلغم پیدا کرتی ہے صاف پانی کی مچھلی کھانے سے سیاہ بال سفید ہو جاتے ہیں اور نالوں کی مچھلی کھانے سے سفید بال سیاہ ہوتے ہیں چھوٹی مچھلی گراں ہے بلغم پیدا کرتی ہے نہایت چھوٹی مچھلی مقوی ہے بھوک پیدا کرتی ہے فساد باد اور کھانسی دور کرتی ہے۔

مچھلی کا تیل

شناخت:

روغن مایہی کئی قسم کا ہوتا ہے سب سے اچھا وہ ہے جو کاڈ قسم کی مچھلی کے تازہ جگر میں سے بذریعہ حرارت جو 180 درجہ سے زیادہ نہ دہنکالتے ہیں یہ ہلکے زرد رنگ کا سیال ہے خفیف بو مچھلی کی سی ذائقہ روغنی اور مچھلی کا سا ہوتا ہے۔

مزاج:

مقوی اور مہبل مزاج ہے۔

فوائد:

پرورش کرتا ہے اور غذائیت بخشتا ہے سل کے مرض میں اس کا استعمال بہت مفید ہے بے حد ضعیف اور لاغر مریض کو استعمال کرانے سے موٹاپا جلد آتا ہے اور خون سرخ ہو جاتا ہے اس کے علاوہ خناز پر اور اس کے سبب ہوئے آنکھ کے امراض میں مفید ہے مرض استخوان اور مفاصل میں بھی دینے سے فائدہ ہوتا ہے خنازیر میں 15 بوند روغن پانی کے ساتھ پلانے سے کچھ دنوں میں فائدہ ہو جاتا ہے اور گلٹیاں نہ کچی ہوں تو وہ تحلیل ہو جاتی ہیں پرانے وجع المفاصل اور سخت اور کھنہ امراض جلد میں بھی اس کا استعمال کرتے ہیں اسے غذا کے بعد استعمال کرتے ہیں اس میں وٹامن اے اور ڈی ہوتے ہیں جو آنکھ اور جلد کے امراض کے لیے بے حد مفید ہیں۔

مرغا اور مرغی

شاخت:

مشہور پرند ہے مادہ کو ہندی میں گلڑی، قاری میں ماکیان اور عربی میں دجاجہ کہتے ہیں نر کو ہندی میں گلڑا، قاری میں خروس اور عربی میں دیک کہتے ہیں اس کی دو قسمیں ہیں جنگلی اور خانگی ہیں بچہ کو چوزہ کہتے ہیں مرغ خانگی کی چار قسمیں ہیں ٹینی، گھاگس، کرنا یک اور اصل ٹینی وہ ہے جو عام طور سے بچے اور انڈوں کے لیے پالتے ہیں گھاگس اصل اور ٹینی کی ملی جلی قسم ہے کرنا یک سیاہ رنگ کا مرغ ہے اصل خاص لڑائی کے لیے پالتے ہیں۔

مزاج:

جوان مرغی کا گوشت پہلے درجہ میں گرم اور رطوبت اعتدال پر ہے نر کا گوشت مادہ کے مقابل کم گرم ہے لیکن خشکی بڑھی ہوئی ہے بچوں کا گوشت تر ہے رطوبت فصلہ بالکل نہیں۔ جنگلی مرغا مرغی کا گوشت نسبتاً گرم اور خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت لطیف ہے تغذیہ بہت ہے عمدہ خون پیدا کرتا ہے منی اور عقل کو بڑھاتا ہے مقوی قلب و دماغ ہے سودا کا اخراج کرتا ہے جلد کا رنگ نکھارتا ہے آواز صاف کرتا ہے بلین ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے فالج، لقوہ اور دوسرے سرد امراض میں مفید ہے اس کا شور با کمزور اور لاغر لوگوں اور مریضوں اور صفاوی بیمار والوں کو بہت نفع دیتا ہے شور با خشک کھانسی کو دور کرتا ہے فضلہ کو خارج کرتا ہے اجابت صاف لاتا ہے رعشہ، دمہ، گھٹیا اور قورنج میں بھی اس کا گوشت مستعمل ہے۔ مرغی کا گوشت خوب گھی میں پکا کر ایک ہفتہ تک گیہوں کی روٹی کے ساتھ کھانے سے رخسار کی سرنخی جس کا سبب معلوم نہ ہو جاتی رہتی ہے اس کے کباب استعمال کرنے سے مٹی کھانے کی عادت چھوٹ جاتی ہے یہ کباب مرطوب معدہ کی رطوبت کو بھی کم کرتے ہیں اس کا مرارہ ذکر پر طلا کر کے جماع کرنے سے خوب لذت حاصل ہوتی ہے اس کی چربی سخت اور سوداوی درموں کو تحلیل کرتی ہے کالے مرغ کی ہڈی اور انگور کی لکڑی جلا کر دونوں کے کوئلے ہموزن لے کر اور موم میں ملا کر عورت کی فرج میں حمل کرنے سے بکارت اعادہ کرتی ہے مرغ چاک کر کے شیر خش اور سرسام

کے مریض کے سر پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے اور سانپ کے کانٹے ہوئے مقام پر باندھنے سے زہر چوس لیتا ہے اس کا پتا اور خون آکھے پر لگانے سے نفع ہوتا ہے اس کے ایسے سنگدانہ کی کھال جس میں سے پتھری نکلی ہو سکھا کر پیس کر شراب کے ساتھ کھانے سے خواہش جماع میں اضافہ ہوتا ہے مرغ کے خبیصے عورت حیض کی حالت میں پاکی سے قبل تین دن تک کھائے اور پھر اپنے شوہر سے جماع کرائے تو حمل ٹھہر جاتا ہے بوڑھے سفید مرغ کا تاج مرگی کے مریض کو سحوط کرانے سے پرانی سے پرانی مرگی جاتی رہتی ہے مرغ کی چربی 14 ماشہ کھانے سے قوت باہ بڑھتی ہے ویدوں کے نزدیک زرخاگی گرم ہے اور جنگلی مرغ میں خشکی زیادہ ہے خاگی زکاکا گوشت کھانسی اور باد کو دور کرتا ہے بدن کی رونق بڑھاتا ہے منی پیدا کرتا ہے لزج بلغم کو نکالتا ہے پسینہ کی زیادتی کو بڑھاتا ہے اور خاگی مادہ کا گوشت پیٹ میں کیزے پیدا کرتا ہے پسینہ لاتا ہے جنگلی مرغ کا گوشت باہ اور بلغم میں اضافہ کرتا ہے۔

مرغابی

شاخت:

مشہور پرند ہے جو عموماً پانی میں رہتا ہے اسے عربی میں طیر الما اور طیرور الما بھی کہتے ہیں یہ چنیا بلخ کے برابر ہوتا ہے بلخ کے مخالف یہ آسانی سے پانی کے اوپر اڑتا ہے اس کے گوشت میں بساند ہا زیادہ ہوتی ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے ویدوں کے مطابق گرم و خشک ہے۔

فوائد:

گوشت بھاری اور دیر ہضم ہے غلیظ غذا ہے لیکن ہضم ہو جانے کے بعد بدن کو فریہ کرتا ہے باہ کو حرکت دیتا ہے جگر کی سردی کو دور کرتا ہے اور دوسرے بلغمی و سرد امراض میں بھی نفع بخش ہے اس میں مرغی سے کم غذا یت ہے۔ گلا کر پکا کر کھانے سے گردے کی چربی بڑھتی ہے گردے و مثانہ کی پتھری کو نکالتا ہے آنت اترنے کو نافع ہے اس کا سنگدانہ لذیذ ہے اور بہت دیر میں ہضم ہوتا ہے لیکن ہضم کے بعد خون پیدا کرتا ہے اس کی کبھی بہت اچھی ہے اس کے بازو جلد گل جاتے

ہیں اور خوب غذائیت دیتے ہیں اس کی چربی کوزاز گدود اور شیخ امثالانی کو مفید ہے ٹھنڈے اور ام اور مقعد کی صلابت کو تحلیل کرتی ہے شقاق المقعد اور جلد کے نشانات کو دور کرتی ہے داء الثعلب اور داء الحیہ پر لگانے سے مٹ جاتے ہیں اس کو پچھلا کر نیم گرم کان میں پکانے سے کان کا درد اور ٹیس دور ہوتے ہیں باقلا کے آنے کے ساتھ اس کو پستان پر لگانے سے ورم کو تحلیل کرتی ہے اس کے انڈے کی زردی عقل اور حافظہ کو قوت دیتی ہے نسیان میں مفید ہے خشک کھانسی دور ہوتی ہے زردی کو روغن زیتون میں حل کر کے رحم میں رکھنے سے احتباس حیض کی شکایت رفع ہوتی ہے اس کا خون پانی میں ملا کر پینے سے درد مثانہ اور حصائے مثانہ کو نفع ہوتا ہے پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے اس کے انڈے کا چھلکا پیس کر کھانے سے حونی دست رک جاتے ہیں اس کا بھیجا ورم مقعد کو مفید ہے اور اس کی بیٹ خشک کھانسی کو دور کرتی ہے دیدوں کے نزدیک اس کا گوشت بدن کو جلا بخشتا ہے بھوک اور مٹی بڑھاتا ہے گراں ہے باد بڑھاتا ہے لیکن بلغم دور کرتا ہے۔

مرگ چڑا

شاخت:

پانی کے کنارے رہنے والا ایک پرند ہے کلچری سے بہت مشابہت رکھتا ہے اسی واسطے مرگ چڑا نام رکھ دیا گیا ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت گرم و تر دوسرے درجہ میں ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت بدن کو قوت دیتا ہے بلغم کو دور کرتا ہے خشک کھانسی دور ہوتی ہے ہضم ہونے کے بعد اچھی غذائیت دیتا ہے باہ کو بے حد مفید ہے اس کا استعمال مالمم مقوی باہ اور دوسری ادویات میں ہوتا ہے صرع اطفال، تشنج، لقوہ، رعشہ، جیسے امراض میں اس کا گوشت مسلسل کچھ دنوں تک استعمال کرنے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

مرگ نینی

شناخت:

ایک قسم کی مچھلی ہے اس کے ہاتھ پاؤں چھپکلی کی طرح ہوتے ہیں ایک بالشت سے دو بالشت تک لمبی ہوتی ہے نر کو موگا نینی اور مادہ کو مرگی نینی کہتے ہیں۔

مزاج:

اس کا گوشت سرد وتر ہے۔

فوائد:

اس کے نر کے گلے میں ایک ہڈی بڑی طرح ہوتی ہے جسے صیاد کاٹ کر دریا میں ڈال دیتا ہے اس ہڈی کو پانی میں گھس کر مرگی کے مریض کو سات دن تک دینے سے بڑا فائدہ ہوتا ہے اس کا گوشت باہ کو قوت دیتا ہے ہضم کو بڑھاتا ہے اور خود جلد ہضم ہو جاتا ہے معدہ کی تیزابیت کو دور کرتا ہے بدن کو فرحت اور تازگی بخشتا ہے۔

مسور

شناخت:

اسے عدس بھی کہتے ہیں مشہور غلہ ہے دو قسم کا ہوتا ہے۔

1۔ جنگلی اس کا مزہ تلخ ہوتا ہے اور دانا گول اور چھوٹا ہوتا ہے اور یہ ادویہ میں داخل ہے۔

2۔ بویا جاتا ہے اس کا دانا بڑا ہوتا ہے اس کی بھی دو قسمیں ہیں

(الف) دانہ بڑا اور چوڑا ہوتا ہے اوپر سے خاک کی رنگ ہوتا ہے اس کو مکا مسور کہتے ہیں خوش

ذائقہ ہے دیر میں گلتی ہے نفخ بھی پیدا کرتی ہے۔

(ب) دانہ ذرا چھوٹا ہوتا ہے گولائی بھی کچھ رکھتا ہے یہ مطلق مسور کے نام سے مشہور ہے اس

میں خشکی زیادہ ہوتی ہے بہتر وہ ہے جو اوپر سے سفید ہو اور جلد گل جائے۔

مزاج:

سرد و خشک ہے دوہرے درجہ میں۔

نوٹ:

چھلکے اتری دال قابض ہے چھلکوں سمیت اور بھی قابض ہے کچھ کی رائے ہے کہ چھلکوں کے ساتھ دال ملین شکم ہے دال سوداوی خون پیدا کرتی ہے جوش خون کو تسکین دیتی ہے خون گاڑھا کرتی ہے جلالاتی ہے سدہ کھولتی ہے لقوہ، فالج، رعشہ کو نافع ہے نزلہ گرم درم کو تحلیل کرتی ہے منہ آنے خناق امراض صدر و کھانسی کو مفید ہے مدرجیض دیول ہے آنکھ کا درم دور کرنے کے لیے اس کا منادروغن گل کے ساتھ کرتے ہیں چہرے کے داغ دھبے مٹاتی ہے اسے جوش دے کر غرہ کرنے سے منہ آنے خناق اور گلے کے درد کو خصوصاً برگ شہتوت کے ساتھ نفع بخش ہے انڈے کی سفیدی کے ساتھ منہ آنے سے ٹملہ اور جمرہ کو مفید ہے اس کو روغن یا گائے کے گھی اور گوشت کے ساتھ پکا کر کھانا بہتر ہے برابر استعمال میں لانے سے سوداوی امراض توجع عسر ابول وغیرہ پیدا ہوتے ہیں اس لیے اقیوں کا جوشاندہ اس کے بعد پینے سے فائدہ ہوتا ہے صفر اور خون کی تیزی مٹی ہے۔

دیدوں کے نزدیک مسور مٹی سرد قابض ہے صفر اور خون کا فساد دور کرتی ہے چہرے پر رونق لاتی ہے باد پیدا کرتی ہے زخموں کی صفائی کے لیے مسور کا مناد کرتے ہیں آنتوں کے امراض دور کرتی ہے مسور کی راکھ دانتوں پر ملنے سے دانت صاف رہتے ہیں اس کے پتوں کو جوش دے کر غرہ کرنے سے حلق کی سوزش دور ہوتی ہے مسور اور انار کی چھال جوش دے کر پیس کر لگانے سے خسیوں کا درم جاتا رہتا ہے انگلیوں کی سوجن بھی جاتی رہتی ہے اس کے جوشاندہ میں ہیلگری ملا کر کھانے سے سگرہنی دور ہوتی ہے اس کو دودھ میں پیس کر گھی ڈال کر منہ پر ملنے سے منہ کی رونق بڑھتی ہے مسور کی راکھ اور کات سفید ہوزن ملا کر لگانے سے منہ کے چھالے دور ہوتے ہیں مسور کو لیمو کے رس میں ملا کر لیپ کرنے سے چہرے کی جھمکیں جاتی رہتی ہے مسور اور تخم خرپزہ ہوزن پیس کر ملنے سے بدن کا رنگ نکھرتا ہے سرخی و چمک آتی ہے۔

مصری

شناخت:

بنات کو ہندوستان میں مصری کے نام سے پکارتے ہیں چاہے وہ مصر سے آئی ہو یا یہیں کی ہو اس کو حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ شکر سفید کو پانی میں گھول کر جوش کرتے ہیں اور کف شیر یا

انڈے کی سفیدی اس پر چھڑکتے جاتے ہیں اور صاف کر کے جمالیتے ہیں اس میں سفید کھاڑکی ہر قسم سے تلپین زیادہ ہے لیکن شکر سرخ سے کم ملین ہے۔

مزاج:

معتدل ہے یا اعتدال کے بالکل قریب ہے۔

فوائد:

اس سے اجابت صاف ہوتی ہے اس میں قوت جلا بہت ہے جو آنکھ کی پھلی جالے ناخونہ اور دھند کو بہت مفید ہے اس کے لیے مصری دس ماشہ مرچ سفید دانہ الاچی سفید سنگ بصری مغز تخم سرس پھلکری اور شیشہ یعنی کانچ ہر ایک پونے دو تولہ زرد کوڑی آٹھ عدد سب کو سرے کی طرح پیس کر آنکھ میں لگائیں مصری کی ڈلی منہ میں رکھ کر چوسنے سے آواز کی خشونت دور ہوتی ہے اور گلے میں نرمی پیدا کرتی ہے کھانسی آرام ہوتی ہے گرم پانی کے ساتھ اس کا استعمال اور بھی مفید رہتا ہے گرم مزاج والوں کے لیے بھی مفید ہے کھانسی دمہ درد سینہ اور خشونت امعا اور خفقان وحی محرکہ میں مفید ہے روح کو قوی کرتی ہے اس کی سلانی آنکھ میں لگانے سے جالا اور ناخونہ کٹ جاتے ہیں یہ سرمہ جالا اور موتیا بند کو مٹاتا ہے مصری دو حصہ اور نمک لاہوری ایک حصہ ملا کر پیس کر سرمہ کر کے آنکھ میں لگائیں ایک ہفتہ لگانے سے موتیا بند جاتا رہتا ہے مصری اس عورت کے دودھ میں جس کے پاس لڑکا ہو پیس کر لگانا بچوں کی پھلی کو نافع ہے۔ دیدوں کے نزدیک مصری بلین چکنی میٹھی اور سرد ہے مقوی بدن و باہ ہے منی کو بڑھاتی ہے زود ہضم ہے پیاس سل مفراوی خون کھانے کی بے رغبتی بغم و صفر اور خشکی کو دور کرتی ہے چہرے پر رونق لاتی ہے آنکھ ناک کان ہاتھ پاؤں وغیرہ کو تندرست رکھتی ہے زخم کو بھرتی ہے اور حافظہ تیز کرتی ہے۔

مصوص

شماخت:

اطبا کی اصطلاح میں سیخ کے چاشنی دار کباب کو مصوص کہتے ہیں لیکن مجازاً چاشنی دار قلبیوں اور شوربوں پر اس کا اطلاق ہونے لگا کہ مرغی کے چوزے یا بڑی مرغی یا حلوان کے گوشت میں خرفے یا کاسنی یا پالک یا کشیز سبز یا مکو کے پتے وغیرہ ضرورت کے مطابق ملا کر پکاتے ہیں اور

حسب ضرورت گرم مصالح اور خوشبودار دوائیں بھی شامل کرتے ہیں اور ترشی کے لیے زرشک یا سماق یا انار ترش یا دوسرے ترش چیز کا پانی ملاتے ہیں اور شیرینی کے لیے کھانڈ ڈالتے ہیں اگر چاشنی دار بنانا ہو تو سادہ ہی رکھتے ہیں۔

مزاج:

اس کا مزاج مستعملہ اجزا پر منحصر کرتا ہے۔

فوائد:

سر بیچ لہضم اور چید الکیوس غذا ہے گرم مزاج والوں اور ان لوگوں کو جن کے معدے دھگر میں گرمی ہو یا صفر کا غلبہ ہو بہت نفع بخش ہے گرم صفرادی مرضوں میں اس کا استعمال مفید ہے اگر صفرادی دست آرہے ہوں تو اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں حمیات حارہ اور گرم بخاروں میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے مفرح اور مسکن ہے خون کی حدت کو کم کرتی ہے۔

مکا

شاخت:

ایک قسم کا اناج ہے جس کا رنگ زرد، سرخ اور سفید ہوتا ہے کچھ لوگ اس کو بڑی جوار بھی کہتے ہیں جوار کی طرح اس کے افعال و خواص بھی ہیں لیکن اس سے کسی قدر ثقیل ہے اس کے خوشے کو بھنا اور دانوں کو نکلیا اور گلی کو چھو چھ کہتے ہیں بھنے کے بالوں کو داڑھی کہتے ہیں اس کے دانوں سے تیل نکالا جاتا ہے اس میں خوشبو اچھی ہوتی ہے نہ جلد خراب ہوتا ہے اور نہ یہ سوکھتا ہے جس کے منافع تھوڑے زیتون کے تیل سے ملتے ہیں۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے میں خشک ہے۔

فوائد:

دیدوں کے نزدیک بادی اور قابض ہے بھوک بڑھاتی اور بدن کو فرہ کرتی ہے بلغم صفر اور باد کے فساد کو دور کرتی ہے دیر ہضم ہے باہ کو قوت دیتی ہے بدن کو قوت دیتی ہے زیادہ استعمال کرنے سے درد شکم توج اور بواسیر حس کی شکایات ہو جاتی ہے کھانے کے بعد ہونے والی تے کو روکتی ہے

سل کے مریضوں میں اس کی روٹی اچھی ہے آنکھوں کی بصارت بڑھاتی ہے کمزور اور لاغر بدن کو قوت دیتی ہے اس کے آنے کا لپٹا بنا کے مریض کو پلانے سے صحت ہوتی ہے اور بھوک میں خوب اضافہ ہوتا ہے مکی کا تیل بدن کو فربہ کرتا ہے اچھی مکا کے کھانے سے بدن فربہ ہوتا ہے لیکن جس کو موافق نہ آئے اس کو لگا تار کھانے سے دست آنے لگتے ہیں اس کے پوٹل یا کھلیں مریض کو ہرگز نہ کھلائے جائیں اس کی گلی کا کوئلہ کر کے اور پیس کر پھانکنا حیض اور بوا سیر کے خون کو بند کرتا ہے مکا کی گلی چھ ماشہ بیضہ کے مریض کو پیس کر دیں تو فوراً فائدہ ہوتا ہے اس کی گلی کی راکھ میں نمک ملا کر پھنکی لگانے سے کالی کھانسی اور زکام کی کھانسی کو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے اسے دن میں پانچ پانچ رتی تین مرتبہ دیتے ہیں اس کی داڑھی کا جوشاندہ یا خیساندہ پلانے سے مثانہ کے امراض اور پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے اور پیشاب خوب آتا ہے۔ یونانی اطباء کے مطابق مکا بلغم اور خون بستہ کو تحلیل کرتی ہے قابض ہے دستوں کو روکتی ہے سل میں مفید ہے اس کا آنا سر کے میں ملا کر لپ کرنے سے خارش اور ہاتھ پاؤں و ناخنوں کے پھٹنے کو مفید ہے اس کے جوشاندہ کا حقہ آنتوں کے زخم کو دور کرتا ہے اس میں غذائیت گیہوں سے کم ہے۔

کھانا

شناخت:

ایک روئیدگی کا بیج ہے جو تالابوں میں بہت پیدا ہوتی ہے اس کے پھول اور پتے نیلوفر کے پھول اور پتوں کی طرح ہوتے ہیں پانی کم ہو جانے کے بعد اس کی جڑ کو جو متوسط سے چتدر کی برابر نکلتی ہے اور پوست اس کا سیاہ اور کھردرا ہوتا ہے توڑنے سے کالے اور گول دانے جن کا مغز سفید اور تھوڑا سا میٹھا اور چیچھا اور کچھ بد مزہ بھی ہوتا ہے مثل ریٹھے کے نکلتے ہیں جو الگ الگ خانوں کے اندر ملتے ہیں ان کو کچا اور نرم ہی کھاتے ہیں پک جانے پر بھونتے ہیں اور اس شکل میں ملتے ہیں جو بازار میں دستیاب ہوتی ہے بھوننے پر یہ چھوٹے بتاشے کے برابر اور پھولا ہوا ہوتا ہے۔

مزاج:

گرم وتر ہے دیدوں کے نزدیک سرد وتر ہے۔

فوائد:

تازہ کھانا تمام بدن کے لیے مقوی ہے مٹی کو بڑھاتا ہے اور اس کی پیدائش کرتا ہے خون کی حدت و جوش کو نافع ہے خشک اور بھنا ہوا کھانا قابض ہے دستوں کو روکتا ہے مٹی کی رقت اور جریان کو روکتا ہے مقوی باہ ہے گرم مزاج والوں کو زیادہ مفید نہیں ویدوں کے نزدیک کھانا ثقیل ہے معدے کو قوت دیتا ہے مٹی پیدا کرتا ہے اور مٹی گاڑھا کرتا ہے غلبہ باد اور خون کو دفع کرتا ہے ہندوستان میں عورتیں بچہ پیدا ہونے کے بعد بہت استعمال کرتی ہیں اس کی کھیر اور حریرہ بنا کر استعمال کیا جاتا ہے مولد لبین ہے اور اس کی افزائش کرتا ہے بدن کی حدت اور پیاس کو تسکین دیتا ہے اس کو مغز بادام، پستہ، چھوہارا، ششخاش سفید، مویز منقہ اور بنات سفید کے ساتھ گھی میں جرب کر کے استعمال کرتے ہیں جس سے بدن کے قوی مضبوط ہوتے ہیں مٹی اور دودھ کی پیدائش بڑھتی ہے اعضا کو طاقت ملتی ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے لیکن ہضم کے بعد صالح خون پیدا کرتا ہے۔

کھن

شاخت:

مشہور چیز ہے عمدہ وہ ہے جو تازہ اور خوشبودار ہو۔ سب سے لطیف گائے کا کھن ہے اور بھینس کا کھن سب سے غلیظ ہے اور چکنا ہوتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم وتر ہے لیکن دیدر سرد بتاتے ہیں۔

فوائد:

قبض دور کرتا ہے معدے میں نفخ پیدا کرتا ہے اس کو معتدل القوام بناتا ہے بدن کو موٹا کرتا ہے سدوں کو کھولتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے خشک کھانسی حلق کی اور سینہ کی خشونت کو دور کرتا ہے اندرونی و بیرونی اعضا کے ورم کو تحلیل کرتا ہے فضلات کو پیشاب کی راہ نکالتا ہے ذات الجنب اور ذات البریہ میں شہد کے ساتھ استعمال کراتے ہیں بدن پر ملنے سے کھال نرم ہوتی ہے اور جلد کی خشکی دور ہوتی ہے خصوصیت سے سردی کے موسم میں شکر اور ششخاش کے ساتھ استعمال کرنے سے موٹا پا خوب بڑھاتا ہے دماغ کو مفید ہے پھوڑوں پر لگانے سے پیپ اور مواد صاف کرتا ہے اور زخم کو جلد مندمل کرتا ہے تین تولہ ایک ماشہ تک نہار منہ استعمال کرنے سے بدن کے تمام قوی اور

حواس قوی ہو جاتے ہیں اس کو چراغ میں بھر کر کاجل پھاڑ کر آنکھ میں لگانے سے رطوبت خشک ہو جاتی ہے اور آنکھ کا زخم مندمل ہوتا ہے اس کو شہد میں ملا کر دودھ پیتے پیچے کے مسوڑھوں پر ملیں تو دانت آسانی سے نکل آتے ہیں نرم درم اور مادے کو تحلیل کرتا ہے اس کو زور سے داد پر ملنے سے داد جاتا رہتا ہے اور سر کے خشک گھج کو آرام ملتا ہے اس کو گلاب کے ساتھ تین بار دھو کر کپڑے پر لگا کر آنکھ پر رکھنے سے درم اور درد کو تسکین ملتی ہے جنگا سوں اور کان کے گدیہ کے پاس کے درم گوم پر اس کے لگانے سے پک جاتے ہیں کان کی پھنسیاں لگانے سے دور ہوتی ہیں مغز بادام اور شکر سفید کے ساتھ کھانے سے خشک کھانسی کو فائدہ ہوتا ہے اور اجابت کھل کر ہوتی ہے اس کے چاٹنے سے نفٹ الدم کو آرام ملتا ہے اس کا مسلسل استعمال سل اور پھیپھڑوں کے زخم بھرتا ہے انڈے کی زردی میں ملا کر کھانے سے اخلاط کی سوزش دفع ہوتی ہے قابض ادویہ کے ساتھ کھانے سے سچن اور اسہال رکھتے ہیں شربت درد کے ساتھ کھانے سے دوا سہل کی سختی اور زیادتی کم ہوتی ہے اس کا حقہ کرنے سے گرم درم تحلیل ہوتا ہے انڈے کی زردی کے ساتھ یا تنہا آگ سے جلے ہوئے مقام پر لگانے سے نفع ہوتا ہے اس کے کھانے اور لگانے سے ہر قسم کا زہر اتر جاتا ہے۔

ملائی

شاخت:

دودھ کی دہنیت ہے جو دودھ کو جوش دینے سے اوپری سطح پر جھلی کی طرح پڑ جاتی ہے اور جو خوب پکانے اور ٹھنڈا پڑنے پر موٹی تکی شکل میں جم جاتی ہے اس کو اتار لیتے ہیں یہی ملائی کہلاتی ہے اہل لکھنؤ اسی کو بالائی کہتے ہیں۔

مزاج:

مرکب القوی اور بعض کے نزدیک سرد تر ہے۔

فوائد:

تفیل ہے بھوک کم کرتی ہے بدن کو فرہ اور موٹا کرتی ہے ہضم ہونے کے بعد بدن کو خوب قوت دیتی ہے شکر سفید کے ساتھ باہ کو مفید ہے منی میں اضافہ کرتی ہے اور باہ کو بڑھاتی ہے۔ سوداوی مادہ کو نرم کر کے اس کے قوام میں اعتدال لاتی ہے پٹھوں کی خشکی دور کرتی ہے بدن اور

چہرے پر ملنے سے خشکی دور ہوتی ہے اور جلد کا رنگ نکھرتا ہے اس میں تھوڑا لیمو کارس شامل کر کے جازوں میں خشک جلد والے چہرے پر ملیں تو تراوٹ رہتی ہے اور جلد ٹھنڈ کے سبب نہیں پھینتی۔
دیدوں کے مطابق اعضا مضبوط ہوتے ہیں صفراوی دستوں کو بند کرتی ہے صفر اور باد کو دفع کرتی ہے دیر ہضم ہے بہت سے لوگ روٹی، ڈبل روٹی وغیرہ کے ساتھ اور چینی ملا کر استعمال کرتے ہیں شکر ملا لینے سے جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

طلیدہ

شناخت:

ایک غذا ہے جو روٹی پر گھی لگا کر اور شکر چھڑک کر خوب ہاتھوں سے ملتے ہیں اس طرح روٹی کے باریک باریک ٹکڑے ہو جاتے ہیں خصوصیت سے مکا کی روٹی پکا کر طلیدہ تیار کیا جاتا ہے۔
فوائد:

اس سے بدن کو تغذیہ خوب حاصل ہوتا ہے اور بدن فریبہ ہوتا ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے اور سدہ ڈالتا ہے کھانے میں لذیذ اور شیریں ہے بچے عام طور سے پسند کرتے ہیں باہ کو بڑھاتا ہے اس کا مسلسل استعمال کرنا ٹھیک نہیں کیونکہ ہضم کو بگاڑ دیتا ہے لیکن اگر سرکہ یا شہد شامل کر لیا جائے تو مصرت دور ہو جاتی ہے آنتوں میں جلا پیدا کرتا ہے۔

مموالا

شناخت:

ایک چھوٹا پرند ہے جو چھوٹی چیزیا کے برابر ہوتا ہے کمر کا خاکی یا فاختسی رنگ ہوتا ہے پونے پر کالے دھبے ہوتے ہیں لیکن باقی تمام جسم سفید ہوتا ہے دم اوپر سے کالی اور نیچے سفید ہوتی ہے اوپر سے اڑنے والے پروں کے سرے بھی سیاہ ہوتے ہیں ان پر سفید دھاریاں ہوتی ہیں سر خاکی چونچ پتلی اور دم اونچی ہوتی ہے جسے ہلاتا رہتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک اس کا گوشت ہے۔

فوائد:

گوشت اس کا کچھ تلخی لیے ہوئے ہے بھون کر شہد کے ساتھ کھانے سے گردے اور مثانہ کی پتھری ٹوٹ جاتی ہے مدربول ہے خوب پیشاب لاتا ہے اگر پیشاب دقت یا پریشانی سے اور رک رک کر آتا ہو تو مفید ہے اس کا گوشت زود ہضم ہے بدن کو تقویت دیتا ہے کھانسی دمہ اور دوسرے بلغمی امراض میں مفید ہے بھوک بڑھاتا ہے عقل کو تیز کرتا ہے۔

منڈوا

شناخت:

ایک غلہ کا دانہ ہے جو سرخ رنگ کا کنگنی کے برابر ہوتا ہے اس کی بھوسی اتار دینے سے سفید نکل آتا ہے خریف کے موسم میں پیدا ہوتا ہے غربال پورا تاج اس کا استعمال کرتے ہیں۔

مزاج:

سرد و خشک ہے۔

فوائد:

غلیظ ہے غذائیت بہت کم ہے بدن میں سدے ڈالتا ہے ہضم دیر سے ہوتا ہے اس کو پیس کر سینکنے سے درم تحلیل ہوتا ہے کڑی کے پھیل جانے کے مقام پر لگانے سے بدن کا زہر دور کرتا ہے جنون صفاوی کو مفید ہے بدن کو فرہ کرتا ہے اور قوت بھی دیتا ہے بلغم کو بڑھاتا ہے استسقا کے مرض میں بہت نفع بخش ہے اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ منڈوے کا آنا کچنال کے پتوں میں گوندھیں اور بغیر نمک شامل کیے روٹی پکائیں اور بہت سے گھی کے ساتھ مریض کو کھلائیں پانی کی جگہ کچنال کا جو شانہ یا اس کا عرق پلائیں۔ ممکن ہو تو کھانا بھی کچنال کے عرق میں ہی پکائیں اور غسل وضو آب دست بھی اسی عرق کچنال سے کھلائیں پندرہ یوم میں مرض بالکل دفع ہو جاتا ہے۔

منمننا

شناخت:

گیہوں کے کھیتوں میں پیدا ہونے والی ایک کھر پتوار کا بیج ہے جو چھوٹا گول رائی یا سوسوں کے دانے کے برابر اور سیاہ رنگ کا ہوتا ہے گیہوں کے ساتھ ہی بڑھتا ہے۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

محلل و بلین ہے سخت سے سخت درموں کو تحلیل کر دیتا ہے اور اس کا درد بھی دور ہو جاتا ہے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ اسے سرکہ میں پیس کر پانچ گھڑی دھوپ میں رکھ دیں پھر درم پر اسے لگائیں غذائیت اس میں کم ہے اگر کھایا جائے تو نفع شکم اور قوی لہجہ پیدا کرتا ہے۔

موٹھ

شائعت:

خریف کے موسم میں پیدا ہونے والا مشہور اناج ہے اس کی بلیں چلتی ہیں اس کے پتے ارد کے پتوں سے چھوٹے ہوتے ہیں جڑ سفید ہوتی ہے اس کی دو اقسام ہیں ایک کھیتوں میں اگائی جاتی ہے اور دوسری جنگلی طور سے پیدا ہوتی ہے جسے بانگر موٹھ کہتے ہیں۔

مزاج:

سرد و خشک ہے بعض گرم و خشک بتاتے ہیں۔

فوائد:

اگائی ہوئی قسم کی موٹھ جلد ہضم ہوتی ہے قابض ہے نفخ اور قراقر اور ریاح پیدا کرتی ہے خون کو صاف کرتی ہے غذائیت اس میں کم ہے بدن کی کسلندی کو دور کرتی ہے اس کے آنے میں پیٹنگ ملا کر باندھنے سے نارو کو فائدہ مند ہے مٹی بڑھاتی ہے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے اگر پانی میں جوش دے کر پانی پھینک دیں اور دوسرے پانی میں پکا کر خوب گھی ڈال کر کھائیں تو عمدہ غذا بن جاتی ہے اور اجابت صاف ہوتی ہے اور پیشاب خوب آتا ہے موٹھ آنکھوں کے لیے مفید ہے۔ ویدوں کے نزدیک موٹھ کیلے بیٹھے بھوک بڑھانے والے زود ہضم قابض اور سرد ہیں صفاوی اور گرم بخاروں میں مفید ہے بلغمی تے خون کے فساد بوا سیر اور باؤ گولہ کو دور کرتے ہیں بادی پیدا کرتے ہیں اگر ہضم کمزور ہو تو اس کی دال اچھا سا لٹن ہے۔ بخار میں پرہیزی غذا کے طور پر مستعمل ہے آج کل اس کی دال گھی میں بھون کر نمک و مرچ چمڑک کر کھاتے ہیں جنگلی موٹھ کی جڑ

نشہ آور ہے اجوائن خراسانی کے قریب سم ہے سرعت انزال کو مفید ہے حلق میں خشکی اور خناق پیدا کرتی ہے مقوی باہ معالجین میں مستعمل ہے۔

مور

شناخت:

ایک مشہور و معروف پرند ہے بہت خوبصورت ہوتا ہے نر کی دم کافی لمبی ہوتی ہے جب دم اٹھاتا ہے تو چھتر بن جاتا ہے نر مادہ سے بڑا اور دیکھنے میں خوبصورت لگتا ہے مادہ سال میں صرف ایک مرتبہ انڈے دیتی ہے سانپ، مینڈھک اور دوسرے کیڑے مکوڑے اس کی غذا ہے اس کی دو قسمیں ہیں خورد و کلاں، خورد قسم زمین پر رہتی ہے اور نہیں سکتی بڑی قسم درختوں پر بھی پرواز کر سکتی ہے بہتر جوان ہے ایک قسم سفید رنگ کی بھی ہوتی ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت غلیظ و دیر ہضم ہے غلیظ اخلاط پیدا کرتا ہے اس کا شور بہ ذات الجنب میں بے حد مفید ہے اس کی چربی اور گوشت باہ کو قوت دیتا ہے اس کی چربی کمر اور ذکر و مقعد پر ملنے سے باہ میں حرکت پیدا ہوتی ہے اس کی بیٹ پیس کر لگانے سے چہرے اور جلد کے داغ اور مسے دور ہوتے ہیں اس کی ہڈی جلا کر برص کے دانوں اور جھائیں پر لگانے سے آرام ہوتا ہے اس کا مرارہ 12 رتی کی مقدار میں سنگھبین اور گرم پانی کے ساتھ پینا دستوں اور پرانے ذوسنطار یہ کو مفید ہے اگر پتاسر کہ میں ملا کر لگائیں تو کیڑے مکوڑوں کے کانٹے اور جلد کے نشان دور کرنے میں مدد دیتی ہے نقش پر طاؤس حقے میں بطور تمباکو کے پینا یا باریک کر کے تھوڑے سے گڑ میں گولیاں بنا کر کھانا نارو کی بیماری کو بالکل زائل کر دیتا ہے اور پھر کبھی عود نہیں کرتی۔ مور کے انڈے میں کچھ بیج لال مرچ کے رکھیں اور اس کا منہ سپ کے ایک ٹکڑے اور موم سے خوب بند کر دیں پھر پرانے نیم کے بیڑ کی جڑ میں انڈے کے رکھنے کے لائق ایک سوراخ کر کے اس کو رکھ کر بند کر دیں چھ ماہ بعد اس کو نکالتے ہیں تو صاف اور اچھی جمی ہوئی مرچ ملے گی۔ جب کسی کو سانپ کاٹے تو اس مرچ کو پانی میں

گھس کر مقام زخم پر اور اس طرف کی آنکھ کے پاس لگانے سے فوراً سانسپ کا زہر دور ہو جاتا ہے۔
 دیدوں کے نزدیک مور کا گوشت گرم ہے قوت باہ بڑھاتا ہے اعضا کو قوت دیتا ہے بدن کی
 سردی اور خشکی دور کرتا ہے بھوک بڑھتی ہے عقل بڑھتی ہے بال آنکھ کی روشنی اور بدن کا رنگ
 صاف ہوتا ہے گلے کی آواز صاف ہوتی ہے کان کی قوت سماعت بڑھاتا ہے جوانی جلدی لاتا ہے
 بدن کو نر بہ کرتا ہے باد دفع کرتا ہے صفر کو بڑھاتا ہے۔

مولسری

شاخت:

ایک ہندوستانی بڑا درخت ہے 10 سے 15 میٹر اونچا ہوتا ہے تنا چھوٹا ہوتا ہے اس کے پتے
 سال بھر لگے رہتے ہیں جو چکنے ہوتے ہیں ان کے پھول بہت چھوٹے صندلی رنگ کے خوشبودار
 اور لاتعداد ہوتے ہیں ان پھولوں کے گر جانے پر پھل لگتے ہیں جو ایک انچ تک لمبے ہوتے ہیں
 پختہ کارنگ زرد یا سنہری ہوتا ہے اور کچے سبز ہوتے ہیں۔ ان میں کچھ ٹیٹھا اور بکسا مفر ہوتا ہے اس
 مفر کے اندر ایک بیج نکلتا ہے جس کے اندر چکنی بدبودار اور کڑوی بیج نکلتی ہے اس کے درخت
 سے ایک قسم کا گوند بھی نکالا جاتا ہے۔

مزاج:

پھل سرد و خشک ہے پھول گرم و خشک ہے۔

فوائد:

مولسری کا پھل مسک ہے قبض پیدا کرتا ہے پیٹ کو پھلاتا ہے کچا پھل افعال میں بڑھ کر
 ہے اسے چابنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے دانت اور ڈھیلے سوزھے مضبوط ہوتے ہیں منی کو
 روکتا ہے کچا پھل سکھا کر اساک کی دواؤں میں ملاتے ہیں جو جریان کو دفع ہے مقوی قلب و معدہ
 ہے پکا ہوا پھل بلغمی و صفاوی امراض اور فساد خون کو بھی مفید ہے اس کے بیج سیلان اور رقت منی کو
 دور کرتے ہیں قابض ہیں پیٹ کو پھلاتے ہیں درد دور ہوتا ہے چھال مقوی ہے خون کے بننے کو
 روکتی ہے سیلان الرحم میں مفید ہے رطوبات کو خشک کرتی ہے صفر او بلغم کا فساد روکتی ہے پسینہ بند
 کرتی ہے اس کو جوش دے کر کلیاں کرنے سے منہ آنے کو نفع ہوتا ہے اور منہ کے دانے و پھنسیاں

آرام ہوتی ہیں مسوڑھے اور دانت مضبوط ہوتے ہیں دانتوں کا درد جاتا رہتا ہے اس کا خیساندہ پیشاب کی سوزش کے راستے کے زخم ٹھیک کرتا ہے بدن کا درد دور کرتا ہے اس کی چھال مٹی کو گاڑھا کرتی ہے اس کی لکڑی کی مسواک دانتوں کی جڑوں کو مضبوط کرتی ہے پھول اس کے مقوی و مفرح قلب ہیں روح کو لطیف اور روشن کرتے ہیں زیادہ پسینہ آنے کا مرض جاتا رہتا ہے اس کے پھولوں کو سونگھنے یا ان کا تازہ رس چوڑ کر ناک میں ڈالنے سے مرض مل ہوہ اور دوسرے دماغی امراض کو آرام ملتا ہے مولسری کے پھول گلاب اور سہاگہ کے ساتھ پیس کر داد پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے پھول بچھونے پر ڈالنے سے سانپ اور کنکھجورے کے کانٹے میں پھول ملنے سے فائدہ ہوتا ہے یہ اس کا تریاق ہے مولسری کے پھولوں کا عرق درد سر کو مفید ہے اس کے پینے اور سھوٹ کرنے سے دل و دماغ کو قوت ملتی ہے۔ مولسری خفقان کو نافع ہے اور اس کے پھولوں کا عطر صندل کے ساتھ تیار کرتے ہیں۔

ویدوں کے نزدیک مولسری سرد و ٹھیکہ کیسیل دافع زہر اور مقوی قلب ہے اس کا کچا پھول مسک ہے چھال مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے چھال کا جو شانہ بخاروں کو اتارتا ہے پھولوں کا سفوف سونگھنے سے بہت سی خراب رطوبتیں بہہ کر درد سر ملاتا ہے اس کی چھال عورتوں میں حمل ٹھہراتی ہے اس کے بیجوں کو پیس کر بتی بنا کر مقعد میں رکھنے سے قبض دور ہوتا ہے اس کی لکڑی کے کوئلوں کا مٹھن دانت صاف کرتا ہے۔

مولی

شاخت:

مشہور ترکاری ہے دو قسم کی ہوتی ہے جنگلی اور بستانی مولی جاڑوں میں پیدا ہوتی ہے لیکن پہاڑوں پر سال بھر ملتی ہے زمین کی وجہ سے مولی کی شکل اور مزہ بدل جاتا ہے اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہے ایک قسم سفید لمبی اور نازک ہوتی ہے جو ایک ہاتھ تک لمبی ہو سکتی ہے بعض اندر سے اسٹیجی اور 20 کلو وزن تک ہوتی ہے جو ایک میٹر تک لمبی ہوتی ہے ہاتھی کے دانت کی شکل ہونے سے اسے نیل مولی کہتے ہیں ایک قسم گول شلغم کی طرح ہوتی ہے جس کا چھلکا سیاہ ہوتا ہے یہ قسم زیادہ خشک ہے سب سے بہتر شاداب نازک تیز لمبی اور کم ریشے کی ہوتی ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں گرم دتر ہے جنوں میں گرمی جڑ کے گودے سے زیادہ ہے جنگلی زیادہ گرم ہے۔

قوائم:

اگر غذا کھانے کے بعد کھائی جائے تو اس کو جلد ہضم کرتی ہے خاص کر پتے غذا کے بعد کھانے سے یہ فائدہ حاصل ہوتا ہے لیکن غذا سے قبل کھانا غذا کو ہضم نہیں ہونے دیتا اس کا چھلکا سکھین کے ساتھ مقوی ہے مطبوخ میں خام کی بہ نسبت تغذیہ زیادہ ہے بعض مرطوب بدنوں میں غذا کو تو ہضم کرتی ہے لیکن خود ہضم نہیں ہوتی فطر یعنی کھسی کی وجہ سے خناق آجائے تو مولی اس کو دور کرتی ہے مولی ریاچ پیدا کرتی ہے ڈکاریں لاتی ہے پیشاب اس سے کھل کر ہوتا ہے سہی ہے بلغم خارج کرتی ہے استقارقان کو مفید ہے مولی کا پانی نکال کر روغن گل کے ساتھ جوش کریں جب پانی سوکھ جائے صرف روغن باقی رہے اس روغن کو کان میں چکانے سے درد کو تسکین ہوتی ہے اس کے پانی کو سکھین کے ساتھ جوش کر کے غرغره کرنا خناق کو دور کرتا ہے رخساروں کا رنگ نکھارتا ہے سرد مزاج کو مولی ٹھیک نہیں کیونکہ سرد، دانت، تالو، آنکھوں کو نقصان دیتی ہے بلغم پیدا کرتی ہے اس کی جڑ یا پتوں کا پانی آنکھ میں جلا پیدا کرتا ہے اور نزلہ کا پانی رک جاتا ہے اس کے پتوں کا پانی نظر کو تیز کرتا ہے مولی کے ضداد سے درم طحال دور ہوتا ہے اس کے ساتھ جب تے کی ضرورت ہو تو جوش کر کے سکھین ملا کر پلا دیں تے آ کر معدہ صاف ہو جائے گا اس کے ساتھ تے کرنا سینہ تلی اور پہلی کے لیے موافق ہے مولی کو جوش دے کر پینے سے خون حیض کی رکاوٹ دور ہوتی ہے اس کی شاخوں سے پتے دور کر کے رس نکال کر 2 تولہ نہار منہ پینے سے مٹانے اور گردہ کی پتھری نکل جاتی ہے مولی کا سرکہ میں اچار تلی کے درم کو مفید ہے مولی میں سوراخ کر کے شلغم کے بیج بھر دیں پھر آنے سے لپیٹ کر بھول میں بھون لیں اور شہد اس میں ملا کر کھائیں تو مٹانہ کی پتھری نکالنے میں مجرب ہے مصری کے ساتھ مولی کھانے سے بوا میری خون بند ہوتا ہے مولی کا چھلکا جھائیں دور کرتا ہے اس کا رس پینے سے یرقان جاتا رہتا ہے اور سدے نکل جاتے ہیں مولی اور کنڈش ہوزن پیس کر گرم پانی اور سرکہ کے ساتھ غسل کریں تو سیاہ بہن کو فائدہ ہوتا ہے مولی زہریلے کیڑوں کا زہر دور کرتی ہے جنگلی مولی مدربول و محلل ہے اگرچہ شلغم سے زیادہ گرم ہے لیکن افعال میں بستانی مولی

سے کمزور ہے۔

دیدوں کے نزدیک جگی مولی بھوک بڑھاتی ہے گرم ہاضم اور ہضم ہونے میں ہلکی ہے پیشاب اور آتشک کے امراض کو مفید ہے محرک اور مدبول ہے پیشاب میں شکر آنے اور پیٹ کے ریاحی درد کو دور کرتی ہے پیشاب کی سوزش اور دشواری سے پیشاب آنے کو مفید ہے اس کا رس پلانے سے مٹانے کی پتھری گلے لگتی ہے گردوں کے فعل کو درست کرتی ہے بوا میر کا خون بند کرتی ہے معدہ کا ریاحی درد مٹانے کے لیے مولی کے رس میں نمک مرچ ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے سوکھی مولی جوش دے کر پلانے سے دمہ اور ہلکی دور ہوتی ہے اس کے پتے گرم کر کے پاگل کتے کے کانٹے پر باندھنے سے آرام ہوتا ہے اس کا رس کان کا درد مٹاتا ہے اور پلانے سے استقامتیں فائدہ ہوتا ہے زیادہ مولی کھانے والے کو بچھو کا زہر اثر نہیں کرتا اگر کچھو کاٹ لے تو مولی کا کلکانوں لگا کر ڈنک پر رکھنے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے۔

مولی کا بیج

شکایت:

مشہور چیز ہے بہتر وہ ہے جو مولے اور سرخ و سیاہی مائل ہوتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں گرم دوسرے میں خشک۔

فوائد:

محلل ورم و ریاح ہے لطیف ہے باہ کو بڑھاتا ہے۔ قے لاتا ہے سردی کے سبب ورم جگر یا ورم طحال ہوا سے دور کرتا ہے اسے پیس کر شہد کے ساتھ لگانے سے چہرے کے داغ دھبے جھانگیں اور سیاہی جاتی رہتی ہے کندش کے ساتھ پیس کر سر کے میں ملا کر حمام میں بیٹھ کر نمش اور بہن پر ایک گھڑی تک مل کر اس کو گرم پانی سے دھونے سے نفع ہوتا ہے چہرے کا رنگ صاف ہوتا ہے اس کا ضماد لگانے سے سر کے بال بڑھتے ہیں مدبول و جنیش اور شیر ہے وجع المفاصل میں مفید ہے۔

دیدوں کے نزدیک مولی کے بیج کھانے سے احتباس طمٹ کی شکایت دور ہوتی ہے یہ بیج رداؤں کی چہرہ پر اہٹ کو دور کرتے ہیں سوکھے بیجوں کو کاٹ کر پھانکنے سے چنک دور ہوتی ہے مولی

کے بیج چھنے کے کھار کے پانی میں پیس کر ضاد کرنے سے برص کو فائدہ ہوتا ہے ان کو پیس کر گرم پانی کے ساتھ کھانے سے آواز کھل جاتی ہے ان کو تیل میں پکا کر عضو مخصوص پر طلا کرنے سے اس کا ڈھیلا پن موقوف ہوتا ہے لیمو کے رس میں ملا کر ضاد کرنے سے داد کو آرام ملتا ہے۔

مولی کا تیل

شاخت:

پکچھے ہوئے بیجوں کو لے کر تھوڑا سا پتوں کا پانی ملا کر تیل کے یازیتون کے تیل میں شامل کر کے ہلکی آگ پر پکائیں پانی سوکھ جائے تو یہ تیل بہت گرمی پیدا کرتا ہے اکثر امراض میں روغن زیتون یا روغن بلساں کی طرح کام کرتا ہے اچھا محلل ہے فالج اور لقوہ کے مرض میں پینا مفید ہے چہرے کی خشکی برص چھپ اس کے لگانے سے دور ہوتے ہیں زہریلا جانور کاٹ لے تو اس کے لگانے سے درد دور ہوتا ہے کان میں ٹپکانے سے اس کا درد مٹتا ہے اس کا پینا جھوکا افاد زہر ہے ہاتھوں کو مولی کا تیل لگا کر حشرات الارض کو پکڑا جائے تو ضرر نہ پہنچے۔ مولی کے بیجوں سے کولہو کے ذریعہ بھی تیل نکالتے ہیں جو جلانے اور کھانے کی چیزوں کے بنانے میں مستعمل ہے لیکن فوائد میں کم ہے۔

مولی کا کھار

شاخت:

مولی کے نمک کو کہتے ہیں کبھی مولی کی جڑ سے اور کبھی پتوں سے حاصل کیا جاتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ مولی یا پتوں کو خشک کر کے جلا کر اس کی راکھ حاصل کر لی جاتی ہے جس کو بار بار کپڑے سے پانی میں حل کر کے ٹپکاتے ہیں اور پھر اس پانی کو پکاتے ہیں نمک جم جاتا ہے ایک پاؤ راکھ سے 12 تولہ کھار نکلتا ہے۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

احتباس بول کو دور کرتا ہے اچھا مدر ہے ہضم ہے پیٹ کی خرابی اور بڑھتی کو دور کرتا ہے کھانے کو خوب اور جلد ہضم کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے ریاحوں کو تحلیل کرتا ہے پیٹ کے نفخ اور

قراتر میں مفید ہے۔

مونگ

شاخت:

مشہور غلہ ہے سبز یا سبز سیاہی مائل یا زردی مائل سبز ہوتا ہے مونگ دیر میں گھتا ہے خصوصاً چھوٹے دانے والا دال سب کی سفید ہوتی ہے اس کے درخت میں بہت سی شاخیں ہوتی ہیں اور اس میں تین تین پتے ہوتے ہیں پھول سفید ہوتا ہے اور پھلی میں دانے لگتے ہیں۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد و خشک ہے اور دھلی ہوئی دال سردی خشکی و تری میں معتدل ہے چھلکوں والی دال خشکی مائل ہے۔

فوائد:

بیماروں کے لیے بہت مناسب غذا ہے غذائیت بہت ہے اور صالح الکیموس ہے اچھا خون پیدا کرتا ہے لیکن تھوڑا سا نفاخ بھی ہے اور قعر معده میں کچھ دیر رکتا ہے خون و صفرا کی حدت و تیزی دور کرتا چھلکا اتری دال بلین ہے غیر مقرر اور بریاں قابض ہے اسے چاب کرنا سور پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے سر کے کے ساتھ اس کا لپ جھائیں کو دور کرتا ہے درد سینہ اور چوٹ کو نافع ہے اس کے چھلکے میں خشکی اور قوت تحلیل زیادہ ہے۔ گرم موسوم، گرم مقامات گرم مزاج والوں کے لیے اور گرم پتوں میں مفید ہے کیونکہ خون اور صفرا کی حدت کو ساکن کرتا ہے نگاہ کو تیز کرتا ہے درد سر نزلہ کوؤں کے ورم کھانسی اور گردے کو نافع ہے گرم بخاروں میں کاہ اور خرفہ وغیرہ کے ساتھ پکا کر کھلاتے ہیں۔ قبض و تلین دونوں کے کام آتا ہے جب اجابت صاف اور کھل کر لانی مقصود ہو تو چھلکے اتار کر گھی کے ساتھ پکائیں اور جب قبض مطلوب ہو تو چھلکوں سمیت بھون کر پکائیں ضعیف المعده کو ثابت مونگ ٹھیک نہیں بلکہ چھلکے اتری مونگ کی دال خوب گھونٹ کر پتی پکا کر کھلائیں۔

دیدوں کے نزدیک مونگ شیریں کیلا بلغم اور صفرا کا فساد دفع کرنے والا سرد ہلکا خشک اور حرارت کو بڑھانے والا ہے قابض ہے بیٹائی کو بڑھاتا ہے لیکن باہ اور معدے کو کمزور کرتا ہے اور یرقان بلغم کھانسی اور دمہ میں مفید ہے موٹا پالا تا ہے سوزش شکم اور پیاس کو تسکین دیتا ہے مایخولیا کو

نافع ہے خوشی پیدا کرتا ہے اس کا جوش کیا ہوا پانی ہلکا ہے صفراوی اور بلغمی بخاروں کو مفید ہے فساد خون کو دور کرتا ہے اس کا لیپ کرنے سے چہرے کا رنگ صاف ہوتا ہے ان کو چیس کر ایشن بدن پر ملنے سے کھال چکنی اور نرم ہو جاتی ہے کمزور اور ناتواں کو اور حرارت غریزی کم رکھنے والوں کو مفید ہے ہری مونگ مریض کے لیے پرہیزی غذا اور صحت کو بڑھانے والی ہے مونگ اور سبزی کے چاول پیس کر گرم کر کے پستانوں پر لیپ کرنے سے دودھ کا جماؤ تحلیل ہو جاتا ہے مونگ جلا کر پیس کر ملنے سے پسینہ کا کثرت سے آنا بند ہوتا ہے مونگ اور چنوں کا پانی پلانے سے زیادہ کھانے کا مرض دور ہوتا ہے۔

جنگلی مونگ

شناخت:

ایک روئیدگی ہے جس کی جڑ سے باریک شاخیں نکلتی ہیں پتے سبز اور چھوٹے ہوتے ہیں ہر پتے میں تین تین شقیں ہوتی ہیں ہر شق میں نوک ہوتی ہے درمیانی شق کی نوک کناروں والے سے کچھ بڑی ہوتی ہے اس لیے بلی کے پاؤں کے ساتھ مشابہت پیدا کر لیتی ہے اسی واسطے اس کو بلی پسر یعنی مونگ گر بہ کہتے ہیں پھول اس کا چھوٹا خوشہ دار ہوتا ہے پھلی بتلی ہوتی ہے جس میں دانے مونگ کی طرح لیکن کچھ چھوٹے ہوتے ہیں یہ ہندوستان میں سب جگہ بوئی جاتی ہے اور بغیر بوئے بھی پیدا ہوتی ہے غربا اسے پکا کر کھاتے ہیں۔

مزاج:

سرد و خشک ہے۔

فوائد:

کھانسی خون کے فساد اور صفرا کی حرارت کو دور کرتا ہے اور بخاروں میں مفید ہے سنی کو بڑھاتا ہے نظر کو قوت دیتا ہے آنکھ کے امراض میں مفید ہے چوٹ کے درم پر باندھنے سے تحلیل ہو جاتا ہے سنگرہنی اور دست بند کرتا ہے پیٹ کی جلن دور کرتا ہے اور کیزے مار کر نکال دیتا ہے بوا سیر اور جذام کو نافع ہے شکر کے ساتھ پھاکنے سے دل کی دھڑکن دور ہوتی ہے اس کے پتے پیس کر پھانکنے

سے یہ صحت بنانے کے لیے بہت طاقت دیتے ہیں اس کے پتوں کو چیس کرکلیہ بنا کے باندھنے سے آنکھوں کی کمزوری دور ہوتی ہے یہ صحت بنانے کے لیے بہت اچھا ہے۔

مونگ پھلی

شناخت:

ایک پھلی ہے کھیتوں میں بویا جاتا ہے اس کے پتے اور پھول بنواڑ کی مانند ہوتے ہیں اور سورج کے غروب کے وقت آپس میں جڑ جاتے ہیں اور نکاس کے وقت کھل جاتے ہیں اس کی پھلی زمین کے اندر ہوتی ہے کھانے میں شیریں اور تھوڑی ہیک ہوتی ہے اس کا تیل بھی نکلتا ہے جو کھانے کے کام آتا ہے اور اس سے بنا پتی گھی بھی تیار ہوتا ہے اس کا تیل صابون بنانے جلانے اور مشینوں کے کل پرزوں میں بھی استعمال ہوتا ہے جو کھلی رہ جاتی ہے وہ جانوروں کے کام آتی ہے اس کو بھون کر یا بغیر بھونے چھلکا اتار کر کھاتے ہیں۔

مزان:

پہلے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کے کثرت استعمال سے بدن پر بادی آتی ہے گرمی پیدا ہوتی ہے زیادہ کھانے سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں منی کو رقیق کرتی ہے اس میں لحمیات و روغن کافی مقدار میں ہونے سے بدن کا اچھا تغذیہ کرتی ہے بدن کو فرہ اور موٹا کرتی ہے لیکن خشکی پیدا کرتی ہے مرطوب مزاجوں کو مفید ہے معدہ کی رطوبت کم کرتی ہے مقوی بدن ہے جاڑوں کے موسم میں بدن کی حرارت کو قائم رکھتی ہے بہت سے مرہم بنانے میں اس کے روغن کا استعمال ہوتا ہے آج کل چھنا ہوا مونگ پھلی کا تیل زود ہضم اور ہلکا سمجھا جاتا ہے جو قلب کے مریضوں کو گھی سے بہتر ہے۔

مویز

شناخت:

ایک قسم کا خشک شدہ انگور ہے جو درخت پر پک کر خشک ہو جاتا ہے انگور کے اعتبار سے کئی قسمیں ہیں منا بڑا شیریں اور بیج والا بہتر ہے بڑا تھوڑا نرم اور زیادہ گودے والا اور صرف ایک بیج

والا اچھا ہے اس کی چھوٹی قسم جس میں بیج نہ ہوں کشش کہلاتی ہے۔

مزاج:

گودا پہلے درجہ میں گرم وتر ہے بعض کے نزدیک گرمی وتری میں معتدل ہے اس کا مزاج انگور اور اس کی قسم پر بھی منحصر کرتا ہے اس کے تخم پہلے درجہ میں سرد خشک ہیں۔

فوائد:

صفر کی حدت اور حرارت کو کم کرتا ہے غلیظ خلط میں نفع پیدا کرتا ہے اور بلغم کا اخراج کرتا ہے مبین ہے قبض دور کرتا ہے ریاح تحلیل کرتا ہے اود یہ مسہلہ کی اعانت کرتا ہے معدہ اور آنتوں کو جلا بخشتا ہے جگر کو طاقت دیتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے اور بدن کو فربہ کرتا ہے بلغمی کھانسی و امراض گردہ و مثانہ کے لیے مفید ہے آنتوں کے زخم دور کرتا ہے گل گاؤ زباں اور سبز چھوڑے کے ساتھ خفقان دفع کرنے میں مجرب ہے سر کے کے ساتھ یرقان کو مفید ہے گھٹلی نکال کر اس کے اندر ایک کالی مرچ رکھ کر ہمیشہ کھانے سے سردی گردہ اور تقطیر ایول کو مفید ہے گردہ اور مثانہ کی پتھری کو توڑتا ہے بھون کر گرم گرم کھانا کھانسی کو مفید ہے تغذیہ میں انجیر کے برابر ہے تازہ انگور سے زیادہ اس میں غذائیت ہے لوہان کے ساتھ اس کو کھانے سے نیان دفع ہوتا ہے انڈے کی نیم برشت زردی پکا ہوا باجرہ مویز کا گودا شہد میں ملا کر کھایا کریں تو منہ سے بلغم جاری ہو جائے اور سیاہ مرچ کے ساتھ کھانے سے بھی یہی فائدہ حاصل ہوتا ہے کوئی بلغمی مرض نہ رہے سینہ و پیچھڑے کے مریضوں اور معتدل مزاج والوں کو اس سے بہتر کوئی غذا نہیں سرکہ کے ساتھ استعمال کرنے سے ورم طحال کو دور کرتا ہے بیج نکلا ہوا اجابت صاف لاتا ہے تھوڑا سا نمک ملا کر پھوڑوں پر ملیں تو فائدہ ہوتا ہے اس کو باقلا اور زیرے کے ساتھ پیس کر خسیوں کے ورم پر لگانے سے وہ تحلیل ہو جاتا ہے جاؤ شیر کے ساتھ نقرس پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے شراب کے ساتھ پیس کر لگانے سے پھوڑے پھنسیاں تحلیل ہو جاتی ہیں چیچک کے دانوں کو تسکین ہوتی ہے خراب زخموں، پھنسیوں، غالفرانا اور سرطان و جوڑوں کی عفونت پر اس کا لپ مفید ہے مویز کا بیج قابض ہے دستوں کو بند کرتا ہے مرطوب آنت و معدہ کو قوت دیتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک مویز نہایت ہاضم خون صاف کرنے اور بڑھانے والا ہے مویز ہنڑکا

سفوف اور شکر چھانک کر ٹھنڈا پانی پی لینے سے دل کے صفراوی امراض کو نفع ہوتا ہے مویز اور آملہ جوش دے کر پیس کر شہد کے ساتھ چائے سے بخار کی غفلت دور ہوتی ہے۔

مہوا

شاخست:

ایک بڑے درخت کا پھول ہے جس کی لکڑی عمارتی کام میں آتی ہے ہندوستان میں سبھی پہاڑی اور پتھر لیے مقامات پر ہوتا ہے اس کی بہت سی شاخیں پھیلی ہوئی ہوتی ہیں پتے اس کے بڑے بڑھل کی طرح ہوتے ہیں اس کے چھال یعنی گابھے سے دودھ نکلتا ہے جس کا رنگ لال ہوتا ہے ڈالیوں کے سروں پر بہت سے پھول ایک جگہ لگتے ہیں ان کا رنگ ابتدا میں سفید اور پکنے پر زرد ہو جاتا ہے مزہ اس کا شیریں لیکن بہت ہیک والا ہے چھوٹا مہوا بھیل کھاتے ہیں اور بڑا شراب کھینچنے کے کام آتا ہے اس کے پھل کا نام کلوندا ہے اسے ڈول پھل بھی کہتے ہیں جو ایک سے دو انچ لمبا نو کدار ہوتا ہے شروع میں ہرا اور پکنے پر زرد ہو جاتا ہے اس کے اندر ایک سے چار عدد تک بیج نکلتے ہیں جن کا مزہ تلخ اور بکسا ہوتا ہے ان کے مغز سے تیل نکالا جاتا ہے جوشل گھی کے ہوتا ہے جو جلانے اور صابون بنانے کے کام آتا ہے کھانے پر گلے میں خراش ڈالتا ہے اس کے پھل پھول روغن سب بد بودار ہیں اس کی شراب درد سر اور خمار پیدا کرتی ہے۔

مزاج:

پھول اور پھل دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہیں بعض وید پھول کو سرد مانتے ہیں۔

فوائد:

اطبا یونان کے نزدیک مہوا بلغمی امراض کو دفع کرتا ہے دودھ اور منی پیدا کرتا ہے مقوی ہے فاسد صفرا اور ریاحوں کو دور کرتا ہے پیاس مٹاتا ہے خون کے فساد دمہ کھانسی اور سینہ کی جلن کو دور کرتا ہے اس کے بیج سردی کے درد کو دور کرتے ہیں نصف تخم مہوا اور تین کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر قوت کے ساتھ ناک میں سونگھیں تو مرگی کو بہت نفع ہوتا ہے بیجوں کو پیس کر شافہ بنا کر فرج میں رکھنے سے اسقاط ہو جاتا ہے درخت کی چھال زخم اور پھوڑوں کو بھرتی ہے بیج کی میٹک پانی میں پیس کر شافہ بنا کر پانی میں رکھیں تو قبض دور ہوتا ہے اور قویج کے درد کو آرام ملتا ہے اس کا روغن بلغم و

صفر کا فساد مٹاتا ہے فربہی لاتا ہے خشکی دور کرتا ہے لیکن حلق میں سوزش اور خشونت اور سر میں چکر پیدا کرتا ہے۔

دیدوں کے نزدیک اس کا درخت بلغم و باد کو دفع کرتا ہے زخم بھرتا ہے پھول گرم ہے باہ کو بڑھاتا ہے مٹی پیدا کرتا ہے فساد خون و صفر اور مرض دق میں مفید ہے بعض وید اس کا پھول بہت گرم مانتے ہیں پیٹ کے کیڑے مارتا ہے صفر اوی دست بند کرتا ہے پھل قابض اور مدربول ہے باد و صفر دور کرتا ہے مہوا کے پھول کا ضاد کچلے کے ساتھ سانپ کے کانٹے پر عجیب و غریب ہے اس کی چھال کا جو شانہ قابض اور مقوی ہے اس کی چھال کا ضاد درگھیا کو نافع ہے اور تر کھجلی کو دور کرتا ہے نامردی دور کرنے کے لیے اس کے ڈھائی تولہ پھول ایک پاؤدودھ میں جوش دے کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے اس کے سوکھے پتوں کے بھارے سے خصبوں کا درم دور ہوتا ہے اس کے پھول زیادہ کھانے سے تے آتی ہے مغز کے تیل کو ملنے سے بادی کا درد اور سردی کے مرض دور ہوتے ہیں اس کے پتوں کو کوٹ کر باندھنے یا پتوں پر گھی چھو کر خصبوں پر باندھنے سے پھوڑوں پر باندھنے سے ان کا درم دور ہوتا ہے۔

میتھی کا ساگ

شاخت:

ایک ساگ ہے خوب استعمال میں آتا ہے سبز کچھ کڑوا اور خوشبودار ہوتا ہے اس کے پتے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں پودا بھی ایک بالشت تک اونچا رہتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

مادہ میں نفع اور اس کے توام میں اعتدال پیدا کرتا ہے بیخانہ اس کے استعمال سے خوشبودار ہوتا ہے لیکن پسینہ اور پیشاب بدبودار آتا ہے ریاح اور درم کو تحلیل کرتا ہے پیشاب لاتا ہے ٹھنڈی بیماریوں اور کمر کے درد اور درم طحال کو مفید ہے رحم کے درد اور مثانہ کی سردی دور کرتا ہے سر کے کے ساتھ اس کا ضاد ببردنی دانہ روئی درموں کو تحلیل کرتا ہے معدہ کی رطوبت جذب کرتا ہے باہ کو

بڑھاتا ہے بوا سیر سانس کی تنگی اور کھانسی کو مفید ہے جگر اور مثانہ کے درد کو نافع ہے رکے ہوئے حیض اور پیشاب کو جاری کرتا ہے خون بڑھاتا ہے غذا سے پہلے کھانے سے تلیمن پیدا کرتا ہے اور روٹی کے ساتھ کھانے سے ہلکا قبض ہو جاتا ہے۔

دیدوں کے نزدیک میتھی کا ساگ چر پر اس میں کڑوا بھوک اور حرارت بڑھانے والا مرغوب بادی منانے والا اور ہضم ہونے میں ہلکا ہے ہاضمہ کی خرابی اور ریاحی دردوں کو مفید ہے باہ کو بڑھاتا ہے منی کم کرتا ہے اس کا ضاد درموں کو تحلیل کرتا ہے بدن کو قوت دیتا ہے سینہ کے ٹنم بادو کھانسی کو مفید ہے مفرح قلب ہے پیٹ کے کیزے مارتا ہے آگ سے جلنے پر چوں کا ضاد کرنے سے ٹھنڈک ملتی ہے اس کا ضاد بالوں کے گرنے کو روکتا ہے رس چھان کر پینے سے سوزش معدہ دور ہوتی ہے اس کے رس میں سیندھانک ملا کر پلانے سے ایک دودست آ کر صفر کا اخراج ہو جاتا ہے گھی میں تل کر کھانے سے ہیچش کو فائدہ ہوتا ہے اس کا ضاد چوٹ کی سوجن دور کرتا ہے سرد امراض اور موسم سرما میں اس کا استعمال بہت مفید ہے اکثر پیٹ کی بیماریوں کو اور آنتوں کے درم کو دور کر دیتا ہے۔

میتھی کے بیج

شماخت:

مشہور ہیں حلبہ انھیں کو کہتے ہیں اور میتھی دانہ بھی زرد غیر مدور تھوڑے سے چبے اور غیر مستوی

ہوتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں گرم و خشک ہیں لعاب ان کا پہلے درجہ میں تر ہے۔

فوائد:

ان میں سے پیلا رنگ نکالا جاتا ہے ان سے تیل بھی حاصل ہوتا ہے درم اور یاح کو تحلیل کرتے ہیں مدربول و حیض ہیں تلیمن پیدا کرتے ہیں ٹھنڈے امراض مثلاً مرگی لقوہ فالج و گھٹیا میں نافع ہیں ان کا لپ رخساروں کے رنگ کو صاف کرتا ہے میتھی کے بیج پینہ اور پیشاب میں بدبو پیدا کر دیتے ہیں ان کا جو شانہ مقوی ہے پیشاب سردی کے باعث قطرہ قطرہ آتا ہو تو میتھی کے بیج

شہد میں پیس کر بطور مجنون رات کو 7 ماشہ کھانے سے آرام ہو جاتا ہے عورت کے پستان پر اس کا ضماد کرنے سے دودھ مارا جاتا ہے۔

دیدوں کے نزدیک میتھی کے بیج گرم و خشک ہیں کھانسی متلی فساد بلغم کو دور کرتے ہیں زچہ کے دستوں کو روکنے کے لیے میتھی کے بیج گھی میں چڑ کر سینک کر پھنکی دیتے ہیں گڑ میں ان کا طوا بنا کر کھلانے سے گھٹیا کو نفع ہوتا ہے پھوڑوں کو پکاتے ہیں مدربول و حیض ہیں استسقا کھانسی تلی اور جگر کے بڑھنے کو نافع ہیں ان کو سینک کر جوش دے کر پلانے سے زجر دور ہوتی ہے گڑ کے ساتھ جوش دے کر پلانے سے پیٹ کا ریاحی درد نفع اور قوی کوفائدہ ہوتا ہے ان کا پلنا بنا کر چاٹنے سے بواسیر کا خون بند ہوتا ہے جو کا آنا اور سرکہ ملا کر لپ کرنے سے چہرہ کی سوجن اترتی ہے شہد ملا کر پلانے سے امراض صدر کو نفع حاصل ہوتا ہے۔

سے فنج

شامت:

انگوروں کا وہ رس ہے جسے جوش کرتے ہیں اور دو تہائی سے زیادہ نہیں جلاتے یہ گاڑھا ہو کر ذائقہ ہلکا ترش ہو جاتا ہے کبھی اس میں الائیجی جائل اور لونگ وغیرہ بھی ملا لیتے ہیں کچھ لوگ اس میں ایک حصہ شکر بھی ملا لیتے ہیں جب وہ جل کر ایک تہائی رہ جاتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم اور پہلے میں خشک ہے۔

فوائد:

سینہ اور پھیپھڑوں کے مرض دور کرتا ہے چونکہ میں نافع ہے اجابت صاف لاتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے گردہ اور مثانہ کے درد کو زائل کرتا ہے کھانسی کو بہت مفید ہے مفرح اور مقوی قلب ہے کچھ کا خیال ہے کہ یہ ایک قسم کی شراب ہے جس میں نشہ نہیں ہوتا کچھ لوگ انگوروں کے بجائے مویز سے بھی تیار کرتے ہیں سادہ بھی تیار کرتے ہیں اور مناسب دوا میں بھی شامل کی جاتی ہیں سینہ کی خشونت دور کرتا ہے مثانہ کو قوت دیتا ہے قطرہ قطرہ اور بار بار پیشاب آنے کو روکتا ہے۔

مینا

شاخت:

مشہور پرند ہے رنگ سیاہ ہوتا ہے پلکوں کے آس پاس زرد ہوتا ہے بہت تیز پرواز کرتا ہے اڑتے وقت پروں کی آواز ہوتی ہے اس کے پیر چھوٹے ہوتے ہیں پیر باندھ دیں بھاگ نہیں سکتا تعلیم دینے سے باتیں کرنے لگتا ہے اور اکثر آدمی سے محبت رکھتا ہے ویسی مینا کو گل گچا کہتے ہیں یہ بھی تعلیم پالیتی ہے اس کے پلکوں کے چاروں طرف بھی زردی ہوتی ہے مگر ڈھوڑ جو اس کی قسم سے ہے آدمی سے کم انس پکڑتی ہے اور نہ تعلیم پاسکتی ہے اس کی پلکوں کے آس پاس رنگ سرخ ہوتا ہے اسی مینا کو گل گل بھی کہتے ہیں۔

مزاج:

گوشت گرم و خشک ہے دیدوں کے نزدیک تری و خشکی میں معتدل ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت ہاضمہ اور بھوک کو بڑھاتا ہے قوت باہ اور بینائی میں اضافہ ہوتا ہے پالتو مینا کا گوشت کھانا اچھا ہے صالح خون پیدا کرتا ہے دماغ کو قوت دیتا ہے سرد مزاجوں کو موافق ہے گردے اور مثانہ کی پتھری توڑتا ہے اس کو جلا کر کولے کا سفوف زخموں پر چھڑکنے سے آرام ہو جاتا ہے اس کی بیٹ داد اور جھائیں کو دور کرتی ہے۔

دیدوں کے نزدیک اس کا گوشت عقل بڑھاتا ہے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے بدن اور اعضا کو قوت ملتی ہے کھانسی بلغم اور رقیق کو بہت نافع ہے قبض پیدا کرتا ہے چوٹ کو نافع ہے گل گچا اور ڈھڈو کا گوشت بادی اور گندہ ہے پیشاب کو روکتا ہے۔

مینڈھا

شاخت:

بھیر کا زہے اور مادہ کے گوشت سے زکا گوشت عمدہ ہے۔

مزاج:

گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا پتا آنکھ میں لگانے سے موتیا بند کو آرام ہو جاتا ہے اس کا گوشت خوب گلا کر شوربا مسلسل پینے سے بدن قوی اور فریبہ ہوتا ہے خفقان کو زائل کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے خون خوب پیدا کرتا ہے دبا اور طاعون کے موسم میں اس کا گوشت زیادہ کھانا ٹھیک نہیں کیونکہ خون زیادہ پیدا کرتا ہے بکری کے مقابلہ اس کا گوشت نفاخ ہے گرم مصالحوں کے ساتھ استعمال کرنے سے اس کی مضرت دور ہوتی ہے۔

گنا

شناخت:

ابتدا میں گنا ایک قسم کی گھاس تھی جس کو پرورش کرتے کرتے انسانی صنعت نے رسیلا بنا دیا ہے پانچ رنگوں میں ملتا ہے سفید، کبر، کالا، سرخی، مال، لال اور ہرا، سفید قسم تر دنا زہ نرم اور کھانے میں رسیلی ہے سرخ و سیاہ تھوڑا سخت ہوتا ہے آٹھ سے بارہ فٹ تک اونچا ہوتا ہے اس کی گانٹھیں کاٹ کاٹ کرنے نئے درخت کے لیے بوئی جاتی ہیں اس سے سفید میٹھارس نکلتا ہے جس کو پکا کر گرز راب شکر اور کھانڈ وغیرہ تیار کیے جاتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے۔

فوائد:

خون کو لطیف بناتا ہے سدے کھولتا ہے سینہ اور پیچھڑے کی خشونت کو دفع کرتا ہے کھانسی دور کرتا ہے رطوبت میں جلا لاتا ہے بدن کو طاقت دیتا ہے فریبہ کرتا ہے مدر بول ہے مثانہ کو صاف کرتا ہے پاخانہ کھل کر ہوتا ہے قوت باہ کو بڑھاتا ہے معدے کی جلن دور کرتا ہے خون کو صاف کرتا ہے کھانا کھانے کے بعد زیادہ مقدار میں لینے سے نفخ اور ریاح پیدا کرتا ہے لیکن کھانے کے بعد کو جوش دینے سے اس کا نفخ دور ہو جاتا ہے زیادہ رس پینا بھوک کم کرتا ہے دست لاتا ہے اس کو پی کے قے کرنے سے بلغم کا اخراج ہوتا ہے اس میں کپکے ہوئے چاول بدن کو فریبہ کرتے ہیں معدہ

سے سودا کا تنقیہ کرتا ہے اور ترشی مٹاتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک گنادیر ہضم گراں دسر دہے بادی بلغم طاقت پیشاب اور آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے قبض و صفر اور خون کے فساد کو مٹاتا ہے اعضا کو طاقت دیتا ہے باہ اور گویائی میں قوت پیدا کرتا ہے ریاح کو تحلیل کرتا ہے بھوک کم کرتا ہے گنے کو نہار منہ چوسنے سے صفر اور ہوتا ہے غذا کے درمیان چوسنا ثقیل ہے مدربول و مفرح قلب ہے گنادانتوں سے چوسنا بہتر ہے اس لیے کہ سوڑھے قوی ہوتے ہیں سیزہ کو مفید ہے مٹی اور قوت بدن بڑھاتا ہے کچے گنے کا رس خشک کھانسی میں مفید ہے خون کی قے بند کرتا ہے گنے کا باسی رس پیشاب خوب لاتا ہے کھانا کھانے کے بعد گنا کھانے سے غذا اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے کچھ کے نزدیک نفع پیدا ہوتا ہے گنے کے رس کو جوش دے کر ٹھنڈا کر کے پینے سے بادی کا قبض دور ہوتا ہے گنے اور انار کا رس ملا کر پینے سے خونی دست رکتے ہیں اس کا رس پانے سے کڑوے پانی کی قے رکتی ہے گنے اور آنولے کا رس ملا کر پلانے سے سوزاک دور ہوتا ہے اس کا رس سنگھانے سے نکسیر بند ہوتی ہے اس کی جڑ پیس کر کانچی کے ساتھ پینے سے عورت کا درد بڑھتا ہے گلا بیٹھ جائے تو اسے بھوبھل میں سینک کر چوسنے سے نفع ہوتا ہے۔

نارنگی

شاخت:

ایک ہندوستانی درخت کا مشہور پھل ہے نارنگی کو نلے اور سنترے سے چھوٹی اور ترش ہوتی ہے نارنگی کا رنگ سرخ ہوتا ہے نارنگی کو نلے اور سنترے کی بہ نسبت زیادہ محرک نزلہ ہے لمبو کے درخت پر کو نلے کا قلم لگانے سے کونلہ یا نارنگی پیدا ہوتی ہے جو پھل بڑا اور کم ترش ہو اور چھلکا پتلا ہو اسے کونلہ کہتے ہیں اور جو پھل چھوٹا اور زیادہ ترش ہو اور پوست موٹا ہو نارنگی ہے درخت بڑا ہوتا ہے تو اکثر کونلہ پیدا ہوتا ہے نارنگی کا درخت دو قسم کا ہوتا ہے شیریں اور تلخ نارنگی کا چھلکا جب پھل پختہ ہو جائے تو اتار کر کام میں لاتے ہیں۔

مزاج:

تیسرے درجہ میں سرد تر ہے۔

فوائد:

صفر اور خون کی حدت اور پیاس کو تسکین دیتا ہے مفرح ہے معدہ کو قوت دیتی ہے قے متلی اور کائی کو دور کرتی ہے پکنے کھانوں اور حلوؤں کی اصلاح کرتی ہے دستوں کو بند کرتی ہے اس کے استعمال سے سرد موسم میں نزلہ ہو جاتا ہے۔

دیدوں کے نزدیک نارنگی گرم و خشک کھٹی ہضم ہونے میں بھاری بلین طبع میں مفرح قلب بھوک بڑھانے والی ہاضم اور حرارت زیادہ کرنے والی ہے نارنگی کی پھانک کا چھلکا پیٹ کا ریاحی درد مٹاتا ہے نارنگی کے چھلکے کا جوشاندہ خیساندہ شیرہ اور شربت کام میں آتے ہیں نارنگی کے پھولوں کا عرق تشج کو دور کرتا ہے پینے کی اشیا کو مزہ دار بنانے کے لیے نارنگی کے پھولوں کا شربت ڈالتے ہیں نارنگی کا چھلکا اور پھول گرم و خشک ہیں اس کا عرق پلانے سے صفر اور دور ہوتا ہے اس کا شربت پلانے سے صفر اوی دست مٹتے ہیں اس کے چھلکے کا سنوف چاٹنے سے قے ہوتی ہے اس کے چھلکے کے جوشاندے میں پیٹک چھڑک کر پلانے سے پیٹ کے کبڑے مرتے ہیں نارنگی کا عرق مفرح ہے دل خوش رہتا ہے عرق چراسو میں ملا کر پینے سے خون صاف ہوتا ہے بخاروں میں پیاس دور کرنے کے لیے پانی میں تھوڑا سا نارنگی کا عرق ملا کر پلاتے ہیں نارنگی کی پھانک پر سونٹھ چھڑک کر کھانے سے بھوک بڑھتی ہے گرمی کے موسم میں لیمو کے شربت کے مقابلہ نارنگی کا شربت بیٹا بہتر ہے اس کے درخت کی چھال کا جوشاندہ پیٹ کی بادی کو دور کرتا ہے نارنگی کے تازہ چھلکے منہ پر ملنے سے چہرے کے داغ اور جھانیاں دور ہوتی ہیں۔

ناڑی

شاخ:

- ایک ہندوستانی روئیدگی پانی میں ہوتی ہے اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔
- 1- ایک وہ ہے جس کی تیل پانی پر پھیلتی ہے اس کی جڑ نیچے کچھڑ میں رہتی ہے شاخیں کھوکھلی ہوتی ہیں پتالسا ہوتا ہے لسبائی دچوزائی میں ایک انگلی کے برابر ہوتا ہے پھول بڑا سرخ اور سیاہی مائل ہوتا ہے اس کے پتوں کی لوگ سبزی بھی بنا کر کھاتے ہیں۔
 - 2- دوسری قسم سیدھی کھڑی رہتی ہے لیکن اس کا پودا بھی پانی کے پاس یا دلدل میں ہوتا ہے اس کی شاخیں بھی کھوکھلی ہوتی ہیں جن میں پانی بھرا رہتا ہے۔

مزاج:

سرد تر ہے۔

فوائد:

پہلی قسم ثقیل ہے صفر کو دور کرتی ہے پتوں کو پکا کر پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے پک جاتا ہے لیکن پتے ہانڈی میں پانی بھر کر منہ پر کپڑا باندھ کر پتے رکھ دیتے ہیں اوپر سے سر پوش ڈھک دیتے ہیں لوگ ان پتوں کو مونگ کی دال کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں بدن کی گرمی و فساد خون کو نافع ہیں آنحوں میں قبض پیدا کرتی ہے اس کو جلا کر راکھ شہد کے ساتھ چائے سے درم طحال اور اندرونی اعضا کا سدہ دور ہوتا ہے اس کے پتوں کا خیساندہ بخار کی گرمی دور کرتی ہے اور طاقت بڑھاتا ہے اس کے ساتھ دست بھی بند ہوتے ہیں اس کا تین رتی سفوف تین رتی ہلدی کے ساتھ پھانکنے سے آنحوں کے دست دور ہوتے ہیں۔

دوسری قسم گراں ہے مزیدار ہے ردی الکیوس اور قلیل غذا ہے صفاوی درم و ریاح کو دور کرتی ہے دیر ہضم و نفاخ ہے درد معدہ و قونج پیدا کرتی ہے گرم زہروں کا تریاق ہے شاخیں کھانے سے خون صاف ہوتا ہے۔

ناشپاتی

شناخت:

مشہور پھل ہے اس کی کئی قسمیں ہیں جنگلی، پہاڑی اور بستانی ان میں سے ہر ایک شیریں اور ترش اور عفص اور قابض وغیرہ ہوتی ہے سرد مقامات پر پیدا ہونے والی گرم مقامات سے زیادہ عمدہ اور لطیف ہوتی ہے۔

بستانی:

اس کی کئی قسمیں ہیں جیسے شاہ امر داس کو خراسانی کہتے ہیں اور نظری اور بستانی وغیرہ۔ چھین اور پشاور کی ناشپاتی عمدہ اور مشہور ہے یہ گول یا لمبی سیب کے برابر یا اس سے کچھ چھوٹی ہوتی ہے اس کے بیڑ میں بھاگن اور چیت میں پھول لگتے ہیں اور برسات میں پھل آتے ہیں۔

مزاج:

شیریں قسمیں معتدل بہ گرمی اور دوسرے درجہ میں تر ہیں کسی اور ترش سرد و خشک ہوتی ہے

درخت کے باقی اجزا سرد خشک ہیں بیج گرم و خشک اور گول گرم وتر ہے۔

فوائد:

میٹھی ناشپاتی کو بہت سے امور میں سیب سے اچھا سمجھا جاتا ہے کیونکہ سیب سے عمدہ خلط پیدا کرتی ہے لیکن سیب سے دیر ہضم و قابض ہے نزلہ ختم کرتی ہے دماغ میں تراوٹ پیدا کرتی ہے مفرح و مقوی قلب و معدہ ہاضم ہے خفقان کو دور کرتی ہے پیاس کو بجھاتی ہے مثانہ کی سوزش کم کرتی ہے خلط میں اعتدال لاتی ہے اجابت صاف لاتی ہے خشک ناشپاتی خصوصیت سے قابض شکم ہے اور سخت ناشپاتی سردی و خشکی اور قبض تینوں پیدا کرتی ہے کھانا کھانے کے بعد لینے سے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتی ہے شکری ناشپاتی خصوصیت سے معدے کو قوت دیتی پیاس اور صفرا کے غلبہ کو دور کرتی ہے کسی ناشپاتی تے کو روکتی ہے اس کو چوڑ کر پکا کر رب تیار کرتے ہیں یہ رب دستوں کو روکتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے صفراوی دستوں اور تے کو مفید ہے یہی فوائد اس کے شربت میں ہے اس کا مربی بھی بناتے ہیں خراسانی اور شاہ امرود سے اجابت صاف ہوتی ہے اس کا لپ اعضا پر مادہ کرنے نہیں دیتا اس کا پھول مفرح قلب ہے آنکھ کے درم کو دور کرتا ہے خون تھوکنے کو روکتا ہے زخموں پر صفا کرنے سے جلدی بھرتے ہیں اس کا بیج پھیپھڑے کے درد کو نافع ہے معدے کے کیڑے مار کر نکالتا ہے اس کے درخت کا گوند محلل ہے مادہ کو پکاتا ہے پھیپھڑے کے درد اور زخم کو مفید ہے سانپ کے کانے میں اس کے پتے پیس کر پلانے سے آرام ملتا ہے اس کے پتوں اور لکڑی کی راکھ زخموں کو خشک کرتی ہے۔

دیدوں کے نزدیک ناشپاتی دیر ہضم ہے بھوک لگاتی ہے سنی بڑھاتی ہے اس کا شربت آتیس یا بیلگری ملا کر چٹانے سے خونی دست بند ہوتے خونی تے کو روکنے کے لیے بیر کی بیج چھڑک کے چٹانا مفید ہے ناشپاتی کے رس میں شکر ڈال کر پلانے سے صفراوی درد سر کو تسکین ہوتی ہے اس کا مربی زعفران چھڑک کر کھانے سے بواسیری خون بند ہوتا ہے ناشپاتی کے رس میں پیپل کا سفوف چھڑک کر کھانے سے صفراوی بد ہضمی دور ہوتی ہے اس میں سیندھانک کالی مرچ زیرہ بریاں کا سفوف چھڑک کر چائے سے کھانے کی طرف سے بے رغبتی جاتی رہتی ہے۔

کھٹی ناشپاتی

شناخت:

اس کو چینی بھی کہتے ہیں پکی ہوئی اور رسدار بہت ہی اچھی ہوتی ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد اور دوسرے میں خشک ہے کچی بکسی دوسرے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

بھوک بڑھاتی ہے متلی خون و صفرا کی حدت کو دور کرتی ہے پیاس تھو اور دستوں کو دور کرتی ہے خلط صالح پیدا کرتی ہے خشک اور تر و تازہ بکسا افعال رکھتی ہے کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنے سے دماغی بخارات کو روکتی ہے معدہ اور جگر کو طاقت دیتی ہے دماغ پر بخارات چڑھنے سے روکتی ہے۔

جنگلی ناشپاتی

شناخت:

اس کا درخت چھوٹا اور پھل بھی چھوٹا اور بے آب و بکسا دانہ دار ہوتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں سرد تیسرے درجے میں خشک ہے۔

فوائد:

قابض ہے سدے پیدا کرتی ہے اس کا خشک سنوف پھانکنے سے دست بند ہوتے ہیں زخموں پر چھڑکنے سے صحت ہوتی ہے اور نیا گوشت جلد نکل آتا ہے درخت کے تمام اجزا بہترین مندل ہیں زہریلی کھلی کا قاذر ہر ہے کھٹی کو اس کے ساتھ جوش دینے سے اس کا ضرر مٹ جاتا ہے زہریلی کھٹی کھانے سے اگر خناق آگئے ہوں تو اس کے درخت کی لکڑی کی راکھ کھانے سے مریض کو بہت جلد صحت ہو جاتا ہے۔

نبیذ

شناخت:

ایک سیال چیز ہے جسے مویز، چھوڑے، شہد، گنے کے رس، کھانڈ، مصری، انار شیریں کے رس، انجیر، ناشپاتی، گیہوں، چاول، جو، مکا، باجرہ، جوار اور گیہوں کی روٹی سے بناتے ہیں تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ حقد میں کے نزدیک میوہ کو دگنے پانی میں ایک رات بھگو دیں پھر اتنا جوش دیں کہ تیسرا حصہ جل جائے پھر کسی برتن میں رکھ کر اور منہ ڈھک کر پانچ چھ مہینے رکھ چھوڑتے ہیں یہاں تک کہ نشلانے لگتا ہے اگر غلے سے تیار کرتے ہیں تو اتنا پکاتے ہیں کہ گل کر پانی میں مل جاتا ہے اور تین گنا شہد یا شکر ملا کر ایک ہفتہ بعد کام میں لاتے ہیں کبھی کبھی کچھ مفرح اور مقوی دوائیں جیسے جانفل، لوگ، دارچینی، زعفران، اگر، مصطلی، بالچمن، مرج سیاہ اور سداب وغیرہ بھی جوش دیتے وقت پونگی میں باندھ کر اس میں ڈال دیتے ہیں یہ دوائیں گرمی اور درد سر پیدا کرتی ہیں لیکن معدے کو قوت دیتی ہے اور خشکی زیادہ پیدا کرتی ہیں۔ لوگ زعفران مشک اور الائچی مفرح ہیں نبیذ اور شراب دونوں الگ الگ چیزیں ہیں۔

مزاج:

تمام قسمیں گرم ہیں مگر بعض میں گرمی زیادہ ہے اور بعض میں کم ہے بعض کے نزدیک نئی نبیذ پہلے درجہ میں گرم وتر ہے اور پرانی دوسرے درجہ میں گرم وتر ہے۔

فوائد:

اگر تھوڑی مقدار میں پی جائے تو صحت بناتی ہے حرارت غریزی برائے بخینہ کرتی ہے سرد شجاعت اور قوت لاتی ہے صفراوی خلط کی زیادتی کو پیشاب کی راہ نکال دیتی ہے قبض اور تھکاوٹ دور کرتی ہے دہلے بدن کو فرہ کرتی ہے بھوک بڑھاتی ہے ہاضمہ قوی کرتی ہے نفخ اور ریاخ تحلیل کرتی ہے غذا کو جز بدن بناتی ہے زیادہ پینے سے ذہن میں فساد آتا ہے عقل خراب ہوتی ہے فالج سہات، رعشہ، تشنج پیدا ہوتے ہیں خون میں گرمی، حواس مکدور، دماغ میں کمزوری آتی ہے۔

مویز کی نبیذ:

دوسرے درجہ میں گرم پہلے میں تر ہے صفر پیدا کرتی ہے سرد مزاج والوں کو مفید ہے دست

لاتی ہے معدہ کو قوت دیتی ہے خون خوب بناتی ہے لیکن سوداوی مزاج والوں کو خشک نہیں کیونکہ یہ خون سودا کی طرف جلد سخیل ہو جاتا ہے شہد ملا لینے سے گرمی بڑھ جاتی ہے اور پیشاب زیادہ لاتی ہے اور بدن کے اعضا اور دماغ کی طرف جلد نفوذ کرتی ہے پٹھوں کے ضعف اور سرد امراض کو نافع ہے ریاح تحلیل کرتی ہے گردے اور مثانہ میں گرمی پیدا کرتی ہے اور آنکھیں صاف کرتی ہے ان کی پتھری نکالتی ہے باہ کو بڑھاتی ہے سدے کھولتی ہے کھانا خوب ہضم کرتی ہے سینہ اور پیچھڑے کا تنقیہ کرتی ہے اور ہاضمہ بڑھاتی ہے۔

شہد کی نبیذ:

تیسرے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے شراب سے زیادہ گرم ہے غلیظ اخلاط کو معتدل القوام بناتی ہے رطوبات کو خشک کرتی ہے سرد مزاج لوگوں اور بوڑھوں کو موافق ہے حواس کو قوت دیتی ہے سردی اور ضعف اعصاب کے امراض مثلاً فالج لقوہ، رعشہ اور استرخا کو نافع ہے سرد موسم اور سرد ممالک میں اس کا استعمال مناسب ہے۔

گنے کے رس کی نبیذ:

گرم و خشک ہے مویز کی نبیذ سے زیادہ رقیق اور لطیف ہے صفاوی مزاجوں کے موافق ہے سینہ پیچھڑا اور سانس کے امراض دور کرتی ہے بدن کو فرہ کرتی ہے اور جسم میں گرمی لاتی ہے اور گردے مثانہ کو مفید ہے پیشاب کی جلن اور تنگی کو مٹاتی ہے گرم اور معتدل مزاجوں کے موافق ہے کیونکہ گرمی اس میں کم ہے۔

قد کی نبیذ:

سینہ اور پیچھڑے کو مفید ہے گردے و مثانے کے ریاح توڑتی ہے سوداوی اور دبے لوگوں کو موافق ہے خام اخلاط کے سبب ہونے والے کمر کے درد کو دفع کرتی ہے۔

سیب، بہرہ، ناشپاتی، شہتوت اور انار وغیرہ کے رس کی نبیذ:

یہ نلکہ کی نبیذ سے بہترین ہیں نشہ جلدی لاتی ہیں شراب جلد ہو جاتی ہیں لطیف ہیں تفریح پیدا کرتی ہیں جگر اور دماغ کے ضعف والوں کو موافق ہیں۔

تر و خشک چھوارے کی نبیذ:

گرم و تر ہے بلغمی مزاج اور بوڑھوں کو موافق ہے خون خوب بناتی ہے جسم کو قوی کرتی ہے

معدے کے موافق ہے تمام نبیذوں سے غلیظ ہے پرانی نبیذ کم غلیظ ہے لیکن گرم زیادہ ہے دست لاتی ہے قویج کو دور کرتی ہے معدے پر ہلکی ہے۔

گدر چھوارے اور کچے چھوارے کی نبیذ:

پہلے درجہ میں گرم اور دوسرے میں خشک ہے تر و خشک چھوارے اور سویز کی نبیذ سے بہتر ہے خوشبودار ہے فم معدہ کو طاقت دیتی ہے قے اور دست روکتی ہے پیشاب جاری کرتی ہے معدے کے منہ سے جلد نیچے اتر جاتی ہے نشہ زیادہ لاتی ہے جو دیر تک رہتا ہے۔

سیلان اور دوس کی نبیذ:

سیلان چھوارے کے عصارہ کا نام ہے جسے جوش دیے بغیر دھوپ میں خشک کر لیتے ہیں اور اگر جوش کر کے گاڑھا کر لیا جائے تو دوس ہے یہ نبیذ گرم تر ہے۔ چھوارے کی نبیذ سے اس کی گرمی کم ہے لیکن معدے سے تلے دیر میں اترتی ہے نفخ اور یاج پیدا کرتی ہے معدہ و آنتوں کو مضرب ہے سینے اور پیچھے پھڑے کو نافع ہے احشایں سدے پیدا کرتی ہے دست لاتی ہے ہضم ہو جانے کے بعد خون خوب پیدا کرتی ہے۔

انجیر کی نبیذ:

بدن کو گرم اور فرہ کرتی ہے سید، پھیچھڑہ، گردہ اور شانہ کو موافق ہے۔

چاول کی نبیذ:

اس میں گرمی سب سے کم ہے قابض ہے پیشاب خوب لاتی ہے نشہ اس سے زیادہ ہوتا ہے بھوک بڑھاتی ہے باہ کو کم کرتی ہے اگر شہد اس میں ڈال کر استعمال کریں تو مرطوب مزاج والوں میں قوت باہ بڑھ جاتی ہے خشک مزاج والوں کے لیے موافق نہیں۔

گیہوں کی نبیذ:

پیشاب اور دست لاتی ہے اس میں ہلکا نشہ ہے مفرح خوب ہے چہرے کا رنگ سرخ کرتی ہے شہد کے ساتھ محرک باہ ہے بعض کے نزدیک نفاخ ثقیل اور معدے کو مقعر ہے اس کی اصلاح شہد اور گرم دواؤں سے کرتے ہیں کبھی سیدے کی روٹی پکا کر اجود کے تخم ملا کر بناتے ہیں یہ گرم مزاج والوں کو موافق ہے اور جو کی نبیذ سے بہتر ہے۔

جو کی نمیز:

نفاخ ہے ہاضمہ بگاڑتی ہے معدہ پر نقل پیدا کرتی ہے نشہ بہت تھوڑا لاتی ہے مفرح نہیں ہے قبض دور کرتی ہے مدد ہے بدن میں تراوٹ پیدا کرتی ہے کھانسی اور گرم امراض کو نافع ہے گردے شانہ اور دماغ کے پردوں کو مضرب ہے جو کی نمیز ردی کیموس پیدا کرتی ہے۔

کنگنی کی نمیز:

بہت نشہ آور ہے معدے کو قوت دیتی ہے اور رطوبات کو خارج کرتی ہے قبض پیدا کرتی ہے باہ کو کمزور کرتی ہے بھوک اور ہضم کو بگاڑتی ہے خراب اور ثقیل ہے اس کی اصلاح لوگ شہد سے کرتے ہیں۔

جوار کی نمیز:

کبھی جوار کی روٹی کے ساتھ پودینہ کے پتے اور اجمود ملا کر بناتے ہیں یہ جید لکیموس اور کثیر الغذا ہے گرم مزاجوں کے موافق ہے معدے اور آنتوں کو قوت دیتی ہے اس میں نفع کم ہے۔

نشاستہ

شناخت:

ایک عام چیز ہے جو گیہوں مکا اور چاولوں سے حاصل کیا جاتا ہے لیکن طب میں نشاستہ سے مراد صرف گیہوں سے حاصل ہونے والے سے ہے۔ آٹے میں دو بڑی چیزیں اسٹارچ اور گلوڈن ہیں آٹے کو باریک ٹھل کے کپڑے میں باندھ کر دھونے سے نشاستہ سب نکل جاتا ہے اور کپڑے میں ایک لزج شے باقی رہتی ہے جسے گلوڈن کہتے ہیں اسٹارچ سفید رنگ کا دانہ دار سفوف ہے اس میں کوئی بو یا ذائقہ نہیں ہوتا اور یہ پانی میں عمل بھی نہیں ہوتا اس کو حرارت دینے سے پھولتا ہے جوئی کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

مزاج:

پہلے درجہ میں سرد و خشک ہے۔

فوائد:

مادہ میں نفع لاتا ہے قابض ہے آنتوں میں چپک کر سدے کا سبب بنتا ہے رطوبات کو خشک

کرتا ہے گلیرین میں ملا کر جلد پر ملنے اور جلے ہوئے زخموں پر ملنے سے جلدی ٹھیک ہو جاتے ہیں بہتے ہوئے خون پر چھڑکنے سے وہ بند ہو جاتا ہے طلق و سینہ کی خشونت دور کرتا ہے گرمی کی کھانسی سینے کے درد اور سل کو نافع ہے آنکھوں کی دواؤں میں اکثر استعمال کرتے ہیں آنکھ کے زخم اور جب و حکہ کو مفید ہے انڈے کی سفیدی یا عورت کے دودھ کے ساتھ آنکھ پر لگانے سے آنکھوں کی سوزش اور آشوب چشم کو مفید ہے پانی میں جوش دے کر مصری اور روغن یا بادام حل کر کے پینے سے طلق کی خشونت گرم کھانسی اور سینہ کا درد دور ہوتا ہے حیض اور بواسیر کے خون کو بند کرتا ہے سرکہ میں حل کر کے ضماد کرنے سے خناق اور گرم درموں کو فائدہ ہوتا ہے زعفران کے ساتھ اس کا لپٹ جھائیں دور کرتا ہے اس کا حریرہ مقوی دماغ بلغم کو نفع دیتا ہے۔

نمک دریائی

شاخت:

شورور یا کے پانی سے حاصل کیا جاتا ہے کچھ تلخ اور تیز ہوتا ہے سمندر کے پانی سے بھی حاصل کیا جاتا ہے یہ اچھا نہیں ہوتا۔

مزان:

تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

ہاضم ہے بھوک بڑھاتا ہے ریاحوں کو تحلیل کرتا ہے دست لاتا ہے مسامات میں بہت جلد نفوذ کر جاتا ہے کھاری کے قائم مقام ہے زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے معدے میں تیزابیت پیدا کرتا ہے۔

نمک طعام

شاخت:

اسے سوڈیم کلورائیڈ بھی کہتے ہیں یہ تمام دنیا میں بکثرت پایا جاتا ہے یہ کانوں اور پہاڑوں سے دستیاب ہوتا ہے بحر شور کے پانی میں بڑی مقدار میں موجود ہے سبھی ممالک میں اس نمک کے

جیشے موجود ہیں جن کے پانی کو خشک کرنے سے یہ حاصل ہوتا ہے ہندوستان میں جو دھوپ اور بے پور کے درمیان نمک کی ایک بڑی جمیل ہے جو سا بھر جمیل کے نام سے مشہور ہے اس کا نمک ہندوستان بھر میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

یہ نمک انسان کی خوارک کا ایک جز ہے جو زندگی کے لیے بھی ضروری ہے کچھ دن اس کے نہ کھانے سے مختلف امراض لاحق ہو سکتے ہیں قے لانے کے لیے بہترین چیز ہے ہاضم اور بھوک کو بڑھانے والا ہے عمدہ ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے اور نکالتا ہے دافع عفونت ہے گوشت وغیرہ کو نمک لگا کر بہت دن رکھا جا سکتا ہے خون میں نمک کی کچھ مقدار رہتی ہے کچھ لوگ زیادہ اور کچھ کم استعمال کرتے ہیں ہیضہ کے مرض میں نمک کا حصہ بدن میں کم ہونے کے سبب بدن سیاہ و نیلا پڑ جاتا ہے۔

زیادہ نمک کھانے سے خون رقیقی ہو جاتا ہے انیون اور دھتورے کے زہر کو زائل کرنے کے لیے گرم پانی میں نمک حل کر کے قے کراتے ہیں بعض لوگ ہیضہ میں نمک و چینی ملا کر گٹکنا پانی پلاتے ہیں گھٹیا میں پانی کے ساتھ ملا کر مقام ماؤف پر لپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے اگر جو تک معدے یا آنتوں میں گھس جائے تو نمک کا پانی پینے سے فوراً نکل آتی ہے اور مر جاتی ہے سلور نائٹریٹ کے لیے عمدہ فادر ہر ہے ریاح تحلیل کرتا ہے بلغم فضلہ کے ساتھ خارج کرتا ہے ورم طحال میں ضہاد کرنے سے اسے تحلیل کرتا ہے سفید کپڑے پر سیاہی کا داغ لگا ہو تو چھڑانے کے لیے کپڑے کو دودھ میں تر کر کے نمک چھڑکتے ہیں لوہے کے اوزاروں کی زنگ چھڑانے کے لیے لیہوں کے رس میں نمک ملا کر داغ پر لگا کر دھوپ میں رکھ دیتے ہیں جلا ہوا نمک ملنے سے مسوڑھوں سے پیپ اور مواد نکلا ددر کرتا ہے دانتوں کا میل صاف کرتا ہے سرد دواؤں میں شامل کرنے سے اس کی اصلاح کرتا ہے زیادہ نمک استعمال کرنے سے خون جل جاتا ہے اور سنی خشک ہوتی ہے فساد بلغم دور کرتا ہے مسہل مدر بول ریاح اور اخلاط کو تحلیل کرتا ہے۔

نمک سیاہ

شناخت:

نمک کی ایک قسم ہے جس کا رنگ کالا ہوتا ہے لیکن یہ مصنوعی ہے جو سچی سہاگہ آنولہ اور پیا بانسہ کے پتوں اور نمک سا بھر سے مل کر تیار ہوتا ہے اس کے مزے میں تھوڑی تلخی ہے لیکن بدبو اس میں نہیں ہوتی اس میں سیاہی انھیں اجزا کے سبب ہے بدبو کے سبب نہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اچھا ہاضم ہے کھانا خوب ہضم کرتا ہے ریاحی اور قویج کے درد کو دور کرتا ہے تلخین، اسہال اور جلا کی قوت اس میں نمک لاہوری سے بڑھی ہوئی ہے سبک ہے بڑی ڈکاریں لاتا ہے بھوک بڑھتی ہے قبض دور کرتا ہے پیٹ کے نفخ باؤ گولہ اور دل کو نافع ہے مٹی بڑھاتا ہے۔
دیدوں کے نزدیک سیاہ نمک دست آور اور ہاضم ہے حرارت کو بڑھاتا ہے قبض اور باؤ گولہ کو مفید ہے آنو کے دست اور کھانے سے بے رغبتی کو دور کرتا ہے۔

نمک لاہوری

شناخت:

ایک قسم کا نمک ہے جو شفاف سرخ رنگ کا ملک شام میں اندران کے مقام پر ہوتا ہے وہاں نمک کی کان ہے اسی نسبت سے اس کو اندرانی بھی کہتے ہیں نمک لاہوری بھی اسی قسم سے ہے کچھ کارنگ سرخ سیاہی مائل ہوتا ہے۔ دیدوں کے نزدیک سیندھا نمک رنگ کے اعتبار سے سفید اور گلابی دو قسم کا ہوتا ہے اس کو لاہوری نمک بھی کہتے ہیں۔

مزاج:

دوسرے درجہ میں گرم و خشک ہے دیدوں کے نزدیک یہ معتدل ہے۔

فوائد:

سوداوی مواد کو بذریعہ اسہال خارج کرتا ہے بلغم کو نکالتا ہے ریاح تحلیل کرتا ہے بھوک

بڑھاتا ہے بد ہضمی کھٹی ڈکاروں اور نفخ شکم کو دور کرتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک ہاضم، مشتقی، ظاہر بدن میں نفوذ کرنے والا ہضم ہونے میں ہلکا، مرغوب اور آنکھوں کے امراض میں مفید ہے زخم کو بھرتا ہے مفرح قلب مقوی باہ و جگر ہے پیٹ کے درد اور پیشاب کے فساد کو مفید ہے وبائی صفرا اور بلغم کو نکالتا ہے پانی میں چس کررات کو سوتے وقت جھائیوں پر لگانے سے دور ہوتی ہے اور صبح گرم پانی سے منہ دھولیں چند روم میں غائب ہو جاتی ہیں اس کو مقعد میں رکھنے سے قبض دور ہوتا ہے اس کی سلائی آنکھوں میں لگانے سے جالا کٹ جاتا ہے اس میں دو گنی مصری ملا کر پس کر کا جل بنا کر آنکھ میں لگانے سے موتیا بند اور جالا وغیرہ مٹ جاتے ہیں سیندھانمک گھس کر سوتے وقت شہد کے ساتھ چٹانے سے دمہ کا مرض دور ہوتا ہے اس کے اوپر پانی نہ پییں اور ضرورت ہو تو گرم پانی پی لیں آٹھ ماشہ سیندھانمک تین تولہ گائے کے گھی کے ساتھ چٹانے سے سانپ کا زہر اتر جاتا ہے سیندھانمک پانی میں ملا کر سحوط کرنے سے بچکی بند ہو جاتی ہے گھی میں سیندھانمک ملا کر چٹانے سے بادی سے پیدا ہوئی تے بند ہو جاتی ہے شہد میں پس کر سیندھانمک آنکھ میں لگانے سے آنکھ کا برص دور ہوتا ہے اس کا منجن کرنے سے دانت کا کندپن موقوف ہوتا ہے سیندھانمک اور گائے کا گوبر ملا کر لگانے سے استنقا کو فائدہ ہو جاتا ہے سیندھانمک اور سفید کھانڈ ہموزن لے کر پھانکنے سے چوٹ کا درد زائل ہو جاتا ہے سیندھانمک اور مردار سنگ پیس کر ضما د کرنے سے بندر کے زہر کو فائدہ پہنچتا ہے سیندھانمک اور ہڑ کا سفوف ہمیشہ استعمال کرنے سے حرارت ہاضمہ بڑھتی ہے۔

نیل گائے

شناخت

ایک جنگلی چوپایہ ہے جسامت میں گائے کے برابر ہوتا ہے اس کے سینگ چھوٹے چھوٹے کھوٹی کی طرح ہوتے ہیں گلے میں بالوں کی چوڑی لگی رہتی ہے اس کا رنگ نیلا ہوتا ہے اس لیے اسے نیلا بھی کہتے ہیں نر اور مادہ ہوتے ہیں۔

مزاج:

اس کا گوشت دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

نوٹ:۔

گوشت ہرن کے گوشت سے زیادہ غلیظ ہے گردے اور تلی کے درم کو دور کرتا ہے مقوی دل و دماغ ہے اگر ساق اور انار دانہ کے ساتھ پکا لیں تو اور بھی نفع بخش ہو جائے صفرا و بلغم کو بڑھاتا ہے اس کا سینگ جلا کر اس کی راکھ چوتھیا کے مریض کو کھلانے سے دورہ ختم ہو جاتا ہے شراب کے ساتھ کھانے سے بھوک بڑھاتی ہے کتیرے کے ساتھ استعمال کریں تو جریان کو بند کرتا ہے اور زخم سے خون یا سیلان جاری ہو تو اسے روکتا ہے۔

دیدوں کے نزدیک اس کا گوشت شیریں گرم اور چرب ہے سنی بڑھاتا ہے بلغم و صفرا میں بھی اضافہ کرتا ہے مقوی بدن ہے اعضا کو طاقت دیتا ہے جوڑوں کے درد اور گھٹیا کو دور کرتا ہے سینہ کے امراض اور کھانسی کو مفید ہے بدن میں تراوٹ اور فرحت پیدا کرتا ہے۔

نیل کنٹھ

شناخت:

ایک پرندہ ہے جو فاختہ کے برابر ہوتا ہے اس کا رنگ سبز و نگاری ہوتا ہے اس کی دم اور بازو کے پروں میں گول آنکھ جیسے دھبے دوسرے رنگ سے بنے ہوتے ہیں اس کے گلے کے نیچے نیلا رنگ ہوتا ہے اس باعث نیل کنٹھ کہتے ہیں کیونکہ کنٹھ ہندی میں گلے کو کہتے ہیں۔

مزاج:

دیدوں کے نزدیک اس کا گوشت گرم وتر ہے۔

نوٹ:

اس کا گوشت بلغم باد اور خون کے فساد کو مٹاتا ہے مقوی بدن ہے تر کھانسی کو مفید ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے دم اور سانس کی تنگی کو دور کرتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے گردوں اور مثانے کو نافع ہے پیشاب خوب لاتا ہے اس کی بیٹ کا ضاد کرنے سے چہرے کے داغ اور جھائیں دور ہوتی ہے۔

ہرن

شناخت:

یہ چوپائے ہیں بدن چھریرا اور دوڑنے میں تیز ہوتے ہیں خوش ڈول اور چالاک ہیں

میدانوں اور جنگلوں میں کودتے پھاندتے پھرتے ہیں ان کے اعضا مضبوط نازک اور پٹھے دار ہیں گردن گاؤدم سر بلند اور چھوٹا ہوتا ہے نر کے سر پر سینگ ہوتے ہیں ہرن کے نیچے والے جڑے میں آٹھ عدد کینیلے دانت ہوتے ہیں اور اوپر والے میں دونوں جانب چھ چھ داڑھیں ہوتی ہیں دونوں آنکھوں کے بھیڑی گوشوں کے نیچے گڑھے کانٹان ہے کان بڑے بڑے اور نوک دار ہیں نر کے سینگ ہوتے ہیں جو ٹھوس ہیں اور ہر سال پرانے گر جاتے ہیں اور نئے سینگ نکلتے ہیں نر کا گوشت مادہ سے اچھا ہوتا ہے۔

مزاج:

دوسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت انسان کے مزاج کے موافق ہے سر بلع الہضم ہے سرد تر مزاج والوں، قانچ و استرخا اور تمام اعصابی سرد امراض اور خفقان سرد اور یرقان کو نافع ہے جو لوگ بدن کو دبلا اور اس میں خشکی پیدا کرنا چاہتے ہیں ان کے لیے یہ گوشت بہت مناسب ہے تیار ہرن کا گوشت عمدہ ہے اس کا بھنا ہوا گوشت کچھ دیر میں ہضم ہوتا ہے اور کرب نفس پیدا کرتا ہے اس لیے روغن بادام روغن کبدر روغن زیتون اور نمک وغیرہ کے ساتھ پکانے سے یہ معضرت دور ہو جاتی ہے ہرن کی چربی طے سے بال لے ہوتے ہیں ہرن کے خبیصے پر معطر اور نمک چھڑک کر سکھالیں پھر پیس کر گرم میں رکھیں تو حیض کا خون بند ہو جاتا ہے اس کی سنگیاں گرم و خشک اور بہت جلا کرنے والی ہیں آنکھ میں بطور سرمد لگانے سے جلا کٹ جاتا ہے ہرن کے سینگ کی دھوئی گھر میں کرنے سے حشرات بھاگ جاتے ہیں اگر کسی زہر کا اثر ہو گیا ہو تو ساڑھے تین ماشہ ہرن کا پتا روزانہ تین دن تک کھلانے سے زائل ہو جاتا ہے ہرن کا دودھ گھوڑی کے دودھ سے گرم تر ہے اس سے زیادہ لطیف اور مقوی باہ ہے۔

دیدوں کے نزدیک ہرن کا گوشت شیریں وترش و نمکین تلخ تیز اور بکسا ہوتا ہے یعنی چھ مزے اس میں ایک ساتھ جمع ہیں سرد سبک ہے بھوک بڑھاتا ہے نفاخ ہے اخلاط کا فساد مٹاتا ہے مقوی اعضا ہے دل کو قوت دیتا ہے بخاروں کو اتارتا ہے اس کا گوشت دو اغذائی میں داخل ہے لاغری اور باد و صفر کو دور کرتا ہے طبیعت کو فرحت و تازگی بخشتا ہے نظر کو تیز کرتا ہے۔

ہریل

شاخت:

کبوتر سے چھوٹا اور فاختہ سے بڑا ایک پرندہ ہے اس کے دونوں بازو کے پر سبز ہوتے ہیں لیکن ان میں سفیدی کی جھلک بھی ہوتی ہے پیٹ کے پرفاقسی رنگ کے ہوتے ہیں دم بھی لمبی نہیں ہوتی۔ زمین پر کم اترتا ہے اونچے درختوں پر زیادہ رہتا ہے اور انھیں کے میوے کھاتا ہے اس کا گوشت بہت لذیذ ہوتا ہے اس میں ریشہ بالکل نہیں ہوتا۔

مزاج:

اس کا گوشت معتدل ہے۔

خواص:

اس کا گوشت مفرح دسک ہے بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور ہاضم بھی ہے بدن اور اعضا کو قوت دیتا ہے باہ کو بڑھاتا ہے مزاج میں فرحت لاتا ہے مفرح و مقوی قلب ہے دماغ کو تازگی دیتا ہے بلغمی اور سرد مزاج میں مفید ہے خلط میں اعتدال پیدا کرتا ہے۔ کھانسی و زلہ کو دور کرتا ہے اور معدہ کو طاقت بھی دیتا ہے۔

ہلدی

شاخت:

ایک روئیدگی ہے اس کی ساق دو میٹر تک لمبی ہو سکتی ہے اس کی جڑ بہت سے شعبے گانٹھوں کی شکل میں ہوتے ہیں اور ہر شعبے پر پتے کیلے کے پتوں کی طرح نکلتے ہیں لیکن ان سے چھوٹے ہوتے ہیں اس کے پھول خوشہ میں آتے ہیں جو ایک بالشت تک لمبا ہوتا ہے پھول کارنگ زرد ہوتا ہے بیج کالے اور بہت باریک باریک ہوتے ہیں ہلدی اس کی جڑ ہے زمین سے کاٹ کر نکال کر جوش کر کے سکھا لیتے ہیں تازہ ہلدی کا ذائقہ اچھا نہیں ہوتا لیکن تین چار مہینہ پرانی ہو جانے پر اچھی ہو جاتی ہے اچھی ہلدی وہ ہے جو پرانی نہ ہو۔

مزاج:

تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے۔

خوامد:

اس میں قوت جلا بہت ہے نگاہ کو تیز کرتی ہے جگر کے سدوں کو مفید ہے استتقا و یرقان کو دور کرتی ہے فاج لقاہ پچیش اور جریان منی کو مفید ہے ٹھنڈ سے ہونے والے درد سر کو دور کرتی ہے اس کو ہلکا بھون کر چابنے سے دانتوں کا درد دور ہوتا ہے اس کو چیس کر گائے کے گھی میں شاذلت کر کے رحم میں رکھنے سے رحم کا درم دور ہو جاتا ہے اس کو چیس کر آنکھ میں لگانے سے جرب سفیدی پلک اور تقویت چشم کو مفید ہے اس کو چیس کر بطور سرمہ استعمال کرنے سے آنکھ کے دوسرے امراض میں ٹھیک ہوتے ہیں اس کے پتوں کا رس آنکھ کی روشنی بڑھاتا ہے اور جالا دور کرتا ہے اس کا زور زخموں کو خشک کرتا اور ان کے درد اور درم کو مفید ہے ورموں کو تحلیل کرتا ہے پھپھنے اور فصد کے بعد مقام ماؤف پر چھڑکتے ہیں آنکھ دکھنے میں اس کا جو شانہ ٹھنڈا کر کے کپڑا جھگو کر سینکے سے آرام ملتا ہے۔

ویدوں کے نزدیک ہلدی کیسی کزوی سوکھی گرم، بحرک اور مصفی ہے یرقان، جریان، بدہنسی، آنکھوں سے رطوبت کا بہنا دور کرتی ہے جلدی امراض کھلی، کوڑھ اور پیٹ کے کیڑوں کو دور کرتی ہے بلغم، صفر اور خون کے فساد کو دور کرتی ہے سوزاک پھوڑے پھنسی اور اعضا کے درم کو نافع ہے مقوی قلب ہے ہلدی کا سفوف گھی ملا کر روزانہ استعمال کرنے سے نفث الدم اور پرانے بخاروں کو مفید ہے پیٹ کے کیڑے اور خارش دور کرتی ہے خوبصورتی پیدا کرتی ہے منی بڑھاتی ہے جلد اور چہرے پر لپ کرنے سے رنگ نکھرتا ہے زخموں اور ورموں کو اچھا کرتی ہے مصفی خون کی حیثیت سے اس کو کھانے پینے میں استعمال کرتے ہیں ہلدی کا گاڑھا جو شانہ سر پر لپ کرنے سے زکام دور ہوتا ہے ہلدی کا دھواں ناک میں چڑھانے سے جما ہوا پانی رطوبات خارج ہو جاتے ہیں ہلدی سے ایک خوشبودار تیل نکلتا ہے جو بحرک ہے دو ماشہ ہلدی کا سفوف پھانکنے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے سر کا چکر آنکھوں کے سامنے اندھیرا آجانے اور سر کا درد دور کرنے کے لیے تازہ ہلدی پیس کر سر اور پیشانی پر ضاد کرتے ہیں ناک میں ہلدی کا دھواں لینے سے عورتوں کا آسیب کا دورہ رک جاتا ہے پھنگری کا بیسواں حصہ لے کر دونوں کو چیس کر برکنے سے کان کا بہنا بند ہو جاتا ہے ہلدی اور چونے کو گز کر زخم پر لپ کرنے سے سوزش سمیت اور درم تحلیل ہو جاتا ہے درد بھی کم ہوتا ہے اس کے جو شانہ سے یا لپ سے زخم کے کیڑے مر جاتے ہیں گنگنہ دودھ پر ہلدی اور کالی مرچ کا سفوف برک کر پینے سے بخار سمیت زکام دور ہوتے ہیں ہلدی کا ضاد کرنے سے

کھجلی دور ہوتی ہے ایک تولہ ہلدی کا سفوف چار تولہ دہی میں ملا کر چنانے سے یرقان اور جگر کے امراض دور ہوتے ہیں ہلدی اور نکوں کی کھیل پیس کر لگانے سے مکاری کا زہر اتر جاتا ہے ہلدی اور تل پیس کر چہرے پر ملنے سے جھمکے دور ہوتی ہیں۔

ہلیم

شاخت:

مشہور غذا ہے گوشت اور گیہوں کو خوب پکا کر تیار کیا جاتا ہے کچھ لوگ اس کو اس طرح تیار کرتے ہیں کہ اس میں سات قسم کا غلہ شامل کرتے ہیں گیہوں چاول ارد کی دھلی دال مونگ کی دھلی دال مسور کی دال چنے کی دال اور جو اور گوشت بھی ملاتے ہیں کچھ اور بھی اسی کی ایک قسم ہے ہلیم میں تکلف اور لاگت زیادہ ہوتی ہے اور کچھڑے میں کم۔ یہ بھی ضروری نہیں کہ تمام اجزا اس میں شامل کیے جائیں کچھ لوگ کم بھی ڈالتے ہیں کبھی کچھڑے میں گوشت بھی نہیں ڈالتے اسی عالم سے ہر سہ بھی ہے کبھی جوان مرغ کا گوشت بھی ملاتے ہیں ہر سہ بنانے کی بہت سی ترکیبیں ہیں غلے کو علاحدہ پکا کر گھونٹ لیتے ہیں اور گوشت کو علاحدہ پکا کر بھون لیتے ہیں پھر دونوں کو ملا کر خوب چلاتے ہیں تاکہ یکساں ہو جائے پھر گرم مصلط پیس کر چھڑکتے ہیں اوپر سے گھی اور پیاز کا بگھار دیتے ہیں کبھی دہی یا تورے سے کھاتے ہیں کچھ لوگ لیموں پودینے خشک اور کھٹائی وغیرہ چھڑکتے ہیں۔

مزاج:

گرم وتر ہے۔

قواعد:

معتدل مزاجوں کے لیے اچھی غذا ہے ہضم کے بعد بدن کو خوب تغذیہ اور قوت دیتا ہے گردوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتا ہے مقوی باہ ہے مٹی خوب پیدا کرتا ہے خون صالح بناتا ہے جسم کو خوب طاقت دیتا ہے سینے کی خشونت دور کرتا ہے خشک مزاجوں کی کھانسی اور دوسرے امراض صدر کو مفید ہے محنت کش لوگوں کے لیے سردی میں عمدہ غذا ہے اور کم محنت کرنے والوں میں دیر سے ہضم ہوتا ہے کمزور معدے میں آسانی سے ہضم نہیں ہوتا اور نفخ بد ہضمی اور سدے پیدا کرتا ہے بہت زیادہ اور مسلسل استعمال کرنے سے غلیظ فضلات بنتے ہیں بخار جوڑوں کے درد پھوڑے

پھنسی اور درم میں مضر ہے بلغم کا اخراج کرتا ہے جسم میں حرارت غریزی بنائے رکھتا ہے عضلات کو مضبوط کرتا ہے۔

ہنس

شناخت:

ایک پرند ہے جس کی گردن خوب لمبی ہوتی ہے اس کا جسم سفید پروں سے ڈھکا رہتا ہے لیکن بازو کے کچھ پر سرخ ہوتے ہیں اس کے پاؤں لمبے اور سرخ ہوتے ہیں گردن پتلی اور لمبی ہے چونچ لال اور کچھ نیڑھی ہوتی ہے بڑے بگلے کے مشابہ ہے لیکن قاز سے علاحدہ قسم ہے۔

مزاج:

اس کا گوشت گرم وتر ہے۔

فوائد:

اس کا گوشت طلق کی خشونت دور کرتا ہے اور آواز کو صاف کرتا ہے فساد بلغم اور بادی کے امراض کو مفید ہے بھوک بڑھاتا ہے مقوی باہ ہے منی خوب پیدا کرتا ہے اعضا کو طاقت دیتا ہے صفاوی امراض میں مفید ہے سرخبادہ اور دوسرے بخاروں میں مفید ہے ہضم ہونے میں ہلکا ہے قوت گویائی بڑھاتا ہے معدے کی رطوبات فضلیہ کو دور کرتا ہے صفاوی تے اور مٹلی کو روکتا ہے اس کے گوشت سے مزاج میں فرحت اور تازگی آتی ہے مفرح و مقوی قلب ہے مثانہ کو قوت دیتا ہے بار بار پیشاب آنے کو مفید ہے۔

ہینگ

شناخت:

ہینگ کا پیز نجدان بھی کہلاتا ہے ہینگ ایک قسم کا گوند ہے جو نجدان کی جڑ سے حاصل کیا جاتا ہے اس کی پیدائش پنجاب، سندھ، ملتان، ایران اور افغانستان میں خوب ہے ہینگ کا درخت چار سال پرانا ہو جانے پر اسے کاٹ دیتے ہیں اور زمین کے قریب سے جڑ کو آڑا تراشتے ہیں جس سے رطوبت نکل کر خشک ہونی شروع ہو جاتی ہے جسے دو روز تراشنے کے بعد کھرچ کر جمع کر لیتے ہیں یہی ہینگ ہے دو روز کے بعد پھر جڑ کو اسی طور پر اوپر سے تراشتے ہیں پھر اس میں سے رس نکل

کرجم جاتا ہے ہر پیٹنگ کے درخت سے دو تین چھٹانک سے لے کر ایک کلو تک پیٹنگ حاصل ہو جاتی ہے اس کی دو قسمیں ہیں ایک انجمن سفید سے حاصل ہوتی ہے اس میں خوشبو آتی ہے اور رنگ سفید یا سرخی مائل ہوتا ہے اس کو ہیرا پیٹنگ کہتے ہیں طب میں اسے حلتیت طیب لکھتے ہیں یہ قسم مادہ ہے اس کے درخت کا پھل پھول سفید ہوتا ہے اور درخت دو سے چار فٹ اونچا ہوتا ہے۔ دوسری قسم نہایت بدبودار اور بہت تیز ہے اسے طب کی کتب میں حلتیت مستن لکھتے ہیں یہ قسم زر ہے ہندوستان میں اسے پیٹنگوا کہتے ہیں اس کے درخت کا پھل سیاہ ہوتا ہے اس لیے انجمن سیاہ کہلاتا ہے۔

یہ کھانے میں استعمال نہیں ہوتی بلکہ دوا کے طور پر مستعمل ہے یہ نہایت قوی اور گرم ہے اس کا پودا اکثر آبادی سے باہر ہوتا ہے بہترین پیٹنگ وہ ہے جو پانی میں گھولنے سے دودھ جیسی ہو جائے۔

مزاج:

ہیرا پیٹنگ چوتھے درجے میں گرم اور پہلے درجے میں خشک ہے بعض کے نزدیک تیسرے درجے میں گرم و خشک ہے اور پیٹنگوا چوتھے درجے کے اول میں گرم اور تیسرے درجے میں خشک ہے۔

فوائد:

اس کو کھانے سے اعصابی اور دماغی امراض مثلاً صرع، فالج، لقوہ، رعشہ، خدر، زلہ، ام البصیان و کزاز کو نفع ہوتا ہے آنکھ، ناک، کان، منہ، حلق، خجرہ، سینہ، پیٹ، معدہ، کبد اور طحال کے امراض کو نفع ہے شہد کے ساتھ آنکھ میں لگانے سے نگاہ تیز ہوتی ہے سوتیا بند جالا اور ناخونہ ٹھیک ہوتے ہیں روغن زیتون میں پکا کر کان میں پکانے سے درد کری، دوی و طنین کو آرام ملتا ہے زنگار اور پھٹگری کے ساتھ ناک کے زائد گوشت کو دور کرتی ہے دانتوں میں کیڑا لگ گیا ہو تو اس کے رکھنے سے درد رفع ہوتا ہے انجیر اور زودفا کے ساتھ جوش کر کے اس جو شاندرے سے کلی کرنا کیڑا لگے دانت کے درد کو مفید ہے حلق کی جونک نکالنے کے لیے سر کے کے ساتھ غرغہ کراتے ہیں ایک ماشہ پیٹنگ اور دو ماشہ نمک ایک سیر پانی میں جوش دیں جب آدھا رہ جائے تو چوتھیا کے مریض کو پلائیں دو دن تک پینے سے سخت سے سخت چوتھیا کا دورہ بند ہو جاتا ہے مرض ہیضہ میں آنے والی بچکیوں کو روکنے کے لیے دو گرین پیٹنگ آدھا گرین مشک دینے سے فوراً رک جاتی ہیں انڈے کے ساتھ

استعمال کرنے سے خشک کھانسی اور پھلے کے درد کو نافع ہے آواز کو صاف کرتی ہے حلق کی خشونت دور کرتی ہے مراد رکالی مرچ کے ساتھ کھانے سے مدربول اور حیض کا کام کرتی ہے اس کے حمل اور بخور سے مردہ بچہ پیٹ سے خارج ہو جاتا ہے انجیر اور سرکے کے ساتھ داد پر لگانے سے درد کرتی بھوک بڑھاتی ہے کھانے کو ہضم کرتی ہے گرمی پیدا کرتی ہے روغن میں حل کر کے چوٹ اور بائی کے مقام پر ملنے سے آرام ہوتا ہے اکثر زہروں کی تریاق ہے اس کو گھر میں رکھنے سے وبائے ہوائی سے حفاظت ہوتی ہے پیگ دافع عفونت کا کام کرتی ہے زخموں کو سزنی سے بچاتی ہے اور ہضم کے بگاڑ کو درست رکھتی ہے ریاح توڑتی ہے لیکن اپنی رطوبت فضلیہ کے سبب نفاخ بھی ہے باہ کو بڑھاتی ہے سردی کے سبب استسقا ہوتا ہے دور کرنے کے لیے چنے کے برابر پیگ روٹی کے نوالے میں رکھ کر نکل لیں چند روز میں افاقہ ہو جاتا ہے بوا سیر کو دور کرتی ہے غذا میں استعمال کرنے سے چہرے کا رنگ نکھرتا ہے اگر پاگل کتا یا بھو یا تیلاکاٹ لے تو روغن زیتون میں گھول کر لگائیں لہسن اور پکھان بید کے ساتھ بھی کتے کے کانے کو مفید ہے جس جگہ پیگ رکھی ہو کیڑے سے پاک نہیں آتے۔

دیدوں کے نزدیک پیگ گرم ہاضم مشتمل ملین شکم آتش ہاضمہ بڑھانے والی کیڑے مارنے والی اور صفرا بڑھانے والی ہے پیٹ کا درد ہیضہ مروڑ اور تیشخ کو دور کرتی ہے اس کے غذا میں برابر استعمال کرتے رہنے سے دہائی بخار سے نجات ملی رہتی ہے قوت باہ بڑھاتی ہے نیند لاتی ہے بچوں کی کھانسی اور ذات الصدہ میں اس سے بڑا آرام ملتا ہے پیگ اور گڑ کی گولی کھلانے سے نفخ شکم اور ضعف ہاضمہ درست ہوتے ہیں پیگ مقوی بھی ہے ارند کے پتوں کے رس میں پیگ ملا کر پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں پیشانی پر اس کا ضماد کرنے سے آدھا سیسی کا درد دور ہوتا ہے نارو زیادہ نکلنے ہوں تو 5 رتی پیگ پانی کے ساتھ لینے سے اس کا نکلنا بند ہو جاتا ہے ایون اور دوسرے زہروں کا اثر زائل کرنے کے لیے پیگ سے قے کراتے ہیں پیگ اور ایون کی گولی بنا کر خراب دانت کی کھوکھل میں بھرتے ہیں پیٹ کے شروع میں پیگ کا فور کالی مرچ اور انیم کی گولیاں بنا کے دیتے ہیں لیکن جب پیٹ کے عوارض بڑھ جائیں تو بغیر ایون کے گولی دیتے ہیں بچہ ہونے کے بعد رحم میں جو خراب رطوبت رہ جاتی ہے اس کو نکالنے کے لیے سیگی ہوئی پیگ

لہسن اور تاڑ کا گز ان تینوں کی گولی بنا کر صبح کے وقت چند روز دینے سے آرام مل جاتا ہے اس کو آنکھ میں لگانے سے دھند اور جلا خلتا ہے اس کے کھانے سے بادی دور ہوتی ہے عرق بادیان میں تھوڑی سی پینگ ملا کر بیہوشی کے مریض کے حلق میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے پینگ گلے میں لٹکانے سے مرگی نہیں آتی پینگ کو سر کے میں پیس کر گرم کر کے لیپ کرنے سے گھانچی دور ہوتی ہے بچہ ہونے کے شروع میں تھوڑی تھوڑی پینگ کھلانے سے بچہ آرام سے پیدا ہو جاتا ہے ایک ایک ماشہ پینگ دو بار کھلانے سے انیون کا زہر اتر جاتا ہے پینگ آنکھ میں لگانے سے یرقانی زردی دور ہوتی ہے پینگ اور ہڑتال کو کاغذی لیمو کے رس میں پیس کر لگانے سے بچھو کا زہر اتر جاتا ہے پینگ کو شہد میں ملا کر زیرے کی طرح چھوٹی سی گولی بنا کر عضو تناسل کے سوراخ میں رکھنے سے منی کا اساک ہوتا ہے آگ سے جل جائے تو پینگ کو پانی میں پیس کر لگاتے ہیں دو ماشہ پینگ اور چار بادام کی مینگیس پیس کر پلانے سے بھگی بند ہوتی ہے چھ تولہ موٹھ کے آنے میں تھوڑی پینگ ملا کر پلٹس بنا کر باندھنے سے نارو گل جاتا ہے پینگوے کا تیل بنا کر مالش کرنے سے تشخ ٹھیک ہو جاتا ہے کیونکہ پینگو احرک ہے۔

کتابیات

- 1- ترجمہ کلیات قانون
- 2- ترجمہ قراہین کبیر
- 3- مخزن الادویہ
- 4- القانون فی الطب
- 5- طبی مقالات
- 6- ذخیرہ خوارزم شاهی
- 7- خزینۃ الادویہ
- 8- بستان المفردات
- 9- مجربات عزیزى
- 10- ترجمہ سدیدى
- 11- محیط اعظم
- 12- ادویہ یونانیہ
- 13- علم الحقائق (الحکیم کا خصوصی نمبر)
- 14- جامع المفردات
- 15- تذکرہ داؤد النطاکی

غذاؤں کو بالعموم کھانے پینے کی ہی چیز سمجھا جاتا ہے اور ان کا عام استعمال لذت کام و دہن سے زیادہ نہیں مانا جاتا۔ اس میں شک نہیں کہ غذاؤں کا بڑا مقصد یہ ہی ہے مگر قدرت نے ان میں طبی صفات بھی رکھی ہیں جن سے بہت سی بیماریوں کا علاج ممکن ہے۔ طب میں غذا سے علاج کا مضمون مستقل انداز میں بیان نہیں کیا گیا بلکہ وہ علم الادویہ اور علم العلاج کے تحت بکھرا ہوا ہے چنانچہ یہ صرف ان لوگوں کے لیے کارآمد ہے جو علم الادویہ اور علم العلاج پر گہری نظر رکھتے ہیں۔ عام لوگ غذاؤں کی طبی صفات سے واقف نہیں ہیں اور ان سے جو بھی فائدہ اٹھاتے ہیں وہ غیر شعوری طور پر یا سنی باتوں کے نتیجے میں۔ جب کہ غیر شعوری علم سے جو فائدہ حاصل ہوتا ہے اس کے مقابلے میں شعوری علم کا فائدہ کہیں زیادہ ہوتا ہے اور شعوری علم ان غذاؤں میں مضر بعض خطرات سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ اس کتاب میں غذاؤں کی طبی خصوصیات پر روشنی ڈالی گئی ہے۔ غذاؤں کی قبائلی فہرست بنا کر ان کا طبی مزاج لکھا گیا ہے اور یہ بھی بتایا گیا ہے کہ کون کون سی غذائیں کن کن امراض میں مفید ہیں اور طریقہ استعمال پر بھی روشنی ڈالی گئی ہے۔ یہ کتاب حکیم احتشام الحق قریشی نے تیار کی ہے جو علم الادویہ و علم العلاج کے بھی ماہر ہیں۔



قومی کونسل برائے فروغ اردو زبان

وزارت ترقی انسانی وسائل، حکومت ہند

فروغ اردو بھون ایف سی، 33/9

انسٹیٹیوٹل ایریا، جسولا، نئی دہلی-110025

قیمت - 185 روپے