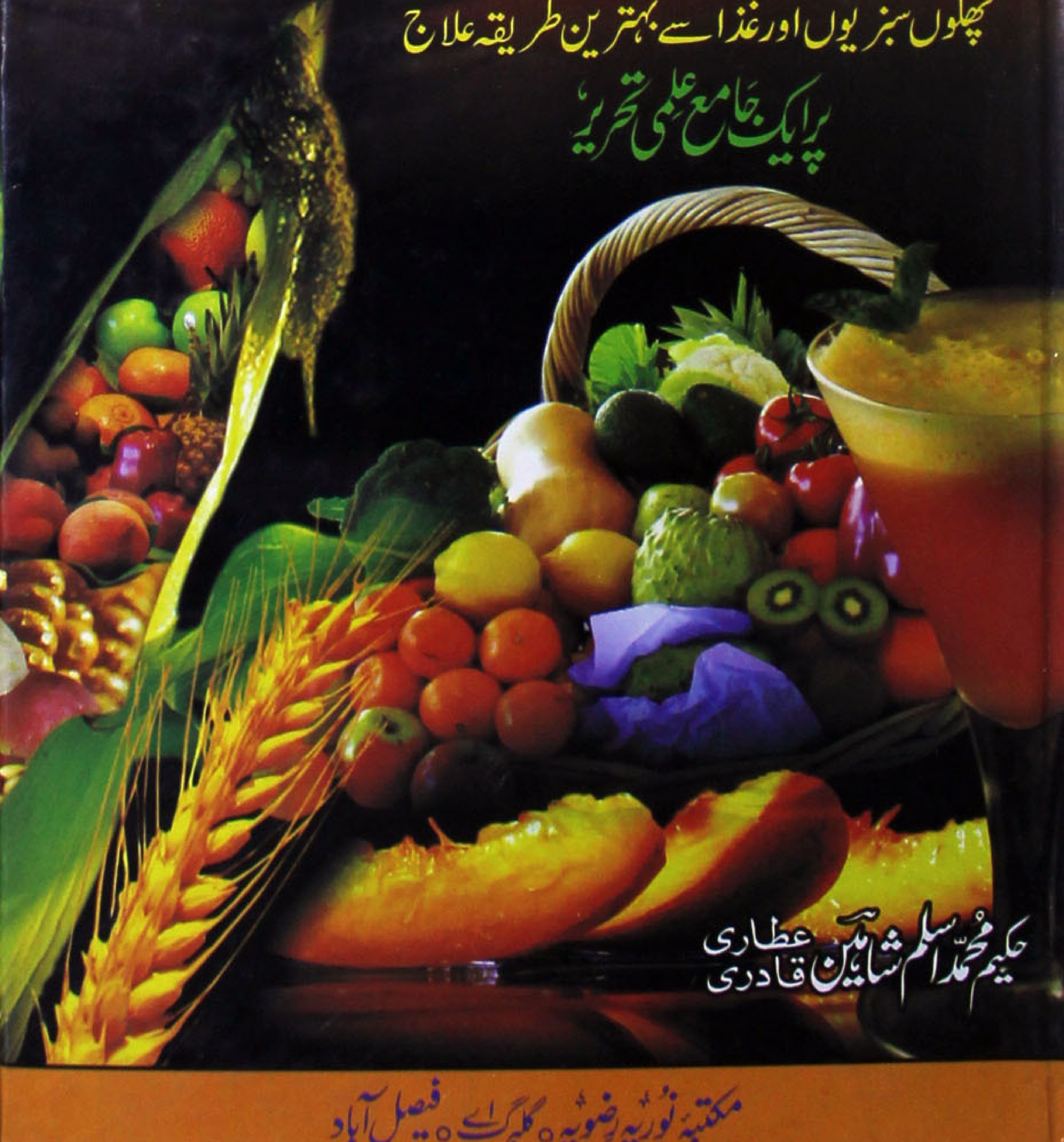
عِلاج بالغذا

پھلوں سبزیوں اور غذا سے بہترین طریقہ علاج

پر ایک جامع علمی تحریر



حکیم محمد اسلم شاہین عطاری قادری

مکتبہ نوریہ رضویہ ۔ گلبرگ اے ۔ فیصل آباد

Marfat.com

پھلوں سبزیوں اور غذا سے بہترین طریقہ علاج
پر ایک جامع علمی تحریر

علاج بالغذاء

مؤلف:
حکیم محمد اسلم شاہین عطاری قادری

مکتبہ نوریہ رضویہ ۔ گلبرگ اے ۔ فیصل آباد
فون: 041-2626046

Marfat.com

جملہ حقوق بحق مصنف محفوظ ہیں

نام کتاب	——	علاج بالغذاء
تالیف	——	حکیم محمد اسلم شاہین قادری عطاری
تعداد صفحات	——	272
تاریخ اشاعت	——	مئی ۲۰۰۸ء
تعداد	——	1100
کمپوزنگ	——	ورڈز میکر
تزئین واہتمام	——	سیّد محمد حمایت رسول قادری
مطبع	——	اشتیاق اے مشتاق پرنٹرز لاہور
قیمت	——	روپے

ملنے کے پتے

ضیاء القرآن پبلی کیشنز انفال سنٹر اُردو بازار کراچی 021-2630411	مکتبہ غوثیہ ہول سیل پرانی سبزی منڈی کراچی 021-4910584	مکتبۃ المدینہ فیضانِ مدینہ، کراچی 021-4126999
احمد بک کارپوریشن اقبال روڈ کمیٹی چوک راولپنڈی 051-5558320	اسلامک بک کارپوریشن اقبال روڈ کمیٹی چوک راولپنڈی 051-5536111	مکتبۃ المدینہ اندرون بوہڑ گیٹ ملتان
مکتبہ رضویہ آرام باغ روڈ کراچی 021-2216464	شبیر برادرز زبیدہ سنٹر 40 اُردو بازار لاہور 042-7246006	مکتبہ بستان العلوم کڈھالہ آزاد کشمیر (براستہ گجرات) 0344-5084292

نوریہ رضویہ پبلی کیشنز داتا گنج بخش روڈ لاہور فون 7313885-7070063

مکتبہ نوریہ رضویہ بغدادی جامع مسجد گلبرگ اے فیصل آباد فون: 2626046

Marfat.com

انتساب

میں اپنی اس کتاب کو حصولِ برکت کے لئے اپنے پیارے

پیر و مرشد حضرت ابو بلال **محمد الیاس** عطاؔر قادری

دامت برکاتہم العالیہ

کی خدمت باعظمت میں پیش کرنے کی سعادت حاصل کرتا ہوں۔

الحمد للہ عزوجل جن کی نگاہِ کرم اور فیضان کے بل بوتے پر

مجھ ناچیز اور ناتواں میں قلم اُٹھانے کی طاقت آئی۔

Marfat.com

پیش لفظ

آجکل ہمارا یہ دستور اور معمول بن گیا ہے کہ ذرا سی طبیعت خراب ہوئی تو فوراً ڈاکٹر صاحبان کے پاس بھاگتے ہیں۔ اکثر دفعہ صحیح تشخیص نہ ہونے کے باعث بیماری کم ہونے کی بجائے بڑھ جاتی ہے' اور بسا اوقات خطرناک صورت اختیار کر لیتی ہے یا فائدہ کی امید کے ساتھ دواؤں کے منفی اثرات بھی مرتب ہوتے ہیں۔

زیرِ نظر کتاب ''علاج بالغذا'' فطری علاج کی طرف آپ کی توجہ مرکوز کرتی ہے۔ بیماریوں کا تدارک اگر مثالی اور متوازن غذا کے ذریعے ہم کر سکیں تو اپنی صحت کو بنانا اور اسے قائم رکھنا بالکل آسان ہو جائے گا۔

اس کتاب میں عام دستیاب ہونے والی روزمرہ کی چیزیں غذائی اجناس' پھلوں اور سبزیوں وغیرہ کی طبی خوبیوں کی تحقیق بیان کی گئی ہے تاکہ ہم خود ہی اپنا علاج کر سکیں۔ اس سے بڑھ کر مفید علاج کا ذریعہ کوئی دوسرا نہیں ہوسکتا۔

حکیم محمد اسلم شاہینؔ عطاری

عطاری دواخانہ (مرکز طب اسلامی)

پرناواں بائی پاس پھولنگر

ضلع قصور پاکستان

0300-7578891

Marfat.com

فہرست

عنوان	صفحہ
باب اوّل	۱۷
غذا ہی سب سے اچھی دوا ہے	
غذائی علاج کی اہمیت	۱۹
انسانی مشین اور اس کی غذا	۲۰
روزمرہ کی غذائی غلطیاں	۲۱
ضرورت سے زیادہ غذا کھانے کی عادات کے خطرناک نتائج	۲۴
کم خوری کے صحت بخش فوائد	۲۶
خوراک کی متوازن مقدار کیا ہے؟	۲۷
کم مقدار میں غذا کھانے کا طریقہ	"
غذا سے متعلق پانچ اہم نکات	۲۸
خرابی ہضم سے بچنے کی تدابیر	۳۲
کن امراض میں کون سی غذائیں مفید ہیں	۳۳
کن امراض میں کون سی غذائی مضر ہیں	۳۴
وہ غذائیں جو ایک ساتھ نہ کھائی جائیں	"
برف کے فائدے اور نقصانات	۳۵
باب دوئم	۳۶
غذا کا انتخاب اور اصول	
جسمانی نشوونما اور غذائیں	"
تندرست اور طاقتور رہنے کیلئے روزانہ غذا کا شیڈول	۳۹
گوشت بنانے والی غذائیں	"
چربی بنانے والی غذائیں	۴۰
نشاستہ دار اور شکر ملی غذائیں	۴۱
صحت کے قیام میں صاف پانی کی اہمیت	"
بازاری مشروبات اور بوتلیں	۴۲
صحت کے قیام میں تازہ ہوا کا حصول	۴۳
صحت کے قیام میں نیند کی اہمیت	۴۵
صحت کے قیام میں ورزش کی اہمیت	۴۷
صحت کے قیام میں مالش کی اہمیت	۴۸

Marfat.com

عنوان	صفحہ	عنوان	صفحہ
قوت مردمی اور مالش کے کرشمے	۴۹	طبی فوائد اور استعمال	۶۵
صحت کے قیام میں غسل کی اہمیت	۵۰	(۳) چنا	۶۶
غسل سے متعلق چند ضروری ہدایات	"	غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
صحت کے قیام میں دانتوں کی صفائی	۵۱	طبی فوائد اور استعمال	"
صحت کے قیام میں فضلات کے اخراج		چنے استعمال کرنے میں احتیاط	۶۸
کی اہمیت	۵۲	(۴) جو	"
فضلات کے اخراج کی مناسب تدابیر	۵۳	غذائی اجزا اور وٹامنز	"
صحت کے قیام میں نشہ آور چیزوں سے		طبی فوائد اور استعمال	۶۹
گریز	"	جو کا پانی بنانے کا طریقہ	"
صحت اور چائے کا زیادہ استعمال	۵۴	(۵) مکئی	۷۰
صحت اور دردسر کی دوائیں	۵۵	غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
باب سوئم	۵۸	طبی فوائد اور استعمال	"
غذائیں اور ان کے افعال وخواص		(۶) مونگ	۷۱
اناج اور دالوں کی افادیت	"	غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
دالیں اور ان کی افادیت	۵۹	فوائد اور طبی استعمال	"
(۱) گندم	۶۱	(۷) ارد	۷۲
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"	غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
قدرتی فوائد اور طبی استعمال	۶۲	طبی فوائد اور استعمال	۷۳
(۲) چاول	۶۳	(۸) ارہر	"
غذائی اجزاء اور وٹامنز	۶۴	غذائی اجزاء اور وٹامنز	۷۴

Marfat.com

عنوان	صفحہ
طبی فوائد اور استعمال	۷۴
(۹) مسور	"
غذائی صلاحیت اور وٹامنز	۷۵
طبی فوائد استعمال	"
باب چہارم	۷۶
سبزیوں کی افادیت	
سبزیاں اور وٹامنز	"
سبزیوں کو پکانے کا طریقہ	۷۸
(۱) پالک	۸۰
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
طبی فوائد اور استعمال	"
پالک کے استعمال میں احتیاط	۸۱
(۲) مولی	"
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
طبی فوائد اور استعمالات	"
(۳) گاجر	۸۳
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
طبی استعمال اور فوائد	"
(۴) آلو	۸۵
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"

عنوان	صفحہ
طبی فوائد اور استعمال	۸۵
(۵) گوبھی	۸۷
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
طبی فوائد اور استعمال	"
(۶) کدو	۸۹
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
طبی استعمال اور فوائد	"
بند گوبھی	۸۸
طبی فوائد اور استعمال	"
(۷) کریلا	۹۰
غذائی اجزاء اور وٹامنز	۹۱
طبی فوائد اور استعمال	"
(۸) بھنڈی	۹۲
غذائی اجزاء اور وٹامنز	۹۳
طبی فوائد اور استعمال	"
(۹) شلغم	۹۴
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
طبی فوائد و استعمال	۹۵
(۱۰) مٹر	"
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"

Marfat.com

عنوان	صفحہ	عنوان	صفحہ
طبی فوائداور استعمال	۹۵	غذائی اجزاءاور وٹامنز	۱۰۳
(۱۱) میتھی	۹۶	طبی فوائداور استعمال	"
غذائی اجزاءاور وٹامنز	"	(۱۸) ادرک	۱۰۴
طبی فوائداور استعمال	"	غذائی اجزاءاور وٹامنز	۱۰۵
(۱۲) بینگن	۹۷	طبی فوائداور استعمال	"
غذائی اجزاءاور وٹامنز	۹۸	(۱۹) پیاز	۱۰۶
طبی فوائداور استعمال	"	غذائی اجزاءاور وٹامنز	۱۰۷
(۱۳) ٹنڈا	"	طبی فوائداور استعمال	"
غذائی اجزااور وٹامنز	"	(۲۰) لہسن	۱۰۸
طبی استعمال اور فوائد	"	غذائی اجزاءاور وٹامنز	۱۰۹
(۱۴) چقندر	۹۹	طبی استعمال اور فوائد	"
غذائی اجزاءاور وٹامنز	"	لہسن کی معجون	۱۱۱
طبی فوائداور استعمال	۱۰۰	باب پنجم	۱۱۲
(۱۵) توری	۱۰۱	محافظ صحت غذائیں	
غذائی اجزاءاور وٹامنز	"	گوشت کے فوائد	"
طبی فوائداور استعمال	"	گوشت خریدتے وقت توجہ طلب امور	۱۱۳
(۱۶) سرسوں کا ساگ	۱۰۲	بکرا اور بکری کا گوشت	۱۱۴
غذائی اجزاء	"	مرغ کا گوشت	"
طبی فوائد	"	بٹیر کا گوشت	"
(۱۷) ٹماٹر	۱۰۳	کبوتر کا گوشت	۱۱۵

Marfat.com

عنوان	صفحہ
مرغابی کا گوشت	۱۱۵
خرگوش کا گوشت	"
مچھلی کا گوشت	"
بھیڑ کا گوشت	"
چڑیا کا گوشت	۱۱۶
بطخ کا گوشت	"
بھینس کا گوشت	"
گائے کا گوشت	"
دودھ	"
دودھ کے بارے میں توجہ طلب امور	۱۱۷
دودھ کے غذائی اجزاء اور وٹامنز	۱۱۸
طبی فوائد اور استعمال	"
دہی	۱۲۰
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
طبی فوائد اور استعمال	۱۲۱
چھاچھ	۱۲۲
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
طبی فوائد اور استعمال	"
انڈا	۱۲۳
غذائی اجزاء اور وٹامنز	۱۲۴
طبی فوائد اور استعمال	۱۲۴
شہد	"
غذائی اجزاء اور وٹامنز	۱۲۵
شفا بخش فوائد اور استعمال	"
باب ششم	۱۲۷
پھلوں کی اہمیت	
پھل ہمیں کیا فائدہ پہنچاتے ہیں	۱۲۸
پھل بطور دوا	۱۳۰
پھلوں کے شفاء بخش اجزاء	۱۳۲
چھلکوں سمیت استعمال کا فائدہ	۱۳۳
انتباہ	۱۳۴
پھلوں کے خواص	"
انار	"
غذائی صلاحیت اور وٹامنز	۱۳۴
انار کے شفا بخش طبی فوائد	۱۳۵
انار کے استعمال میں ایک احتیاط	۱۳۶
انگور	"
غذائی صلاحیت اور وٹامنز	"
شفا بخش قوت اور طبی فوائد	۱۳۷
انگور کے استعمال میں ایک احتیاط	۱۳۸

Marfat.com

عنوان	صفحہ	عنوان	صفحہ
آم	۱۳۸	طبی فوائد اور استعمالات	۱۵۰
غذائی صلاحیت اور وٹامنز	۱۳۹	احتیاط	۱۵۱
شفا بخش قوت اور طبی فوائد	"	سنگترہ	"
کچے آم کے فائدے	۱۴۰	سنگترہ کی اقسام	"
آم کھانے میں چند احتیاطیں	۱۴۱	غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
سیب	"	فوائد اور طبی استعمالات	۱۵۲
غذائی صلاحیت اور وٹامنز	۱۴۲	پپیتا	۱۵۳
سیب کے صحت بخش فوائد	"	غذائی اجزاء اور وٹامنز	۱۵۴
سیب کھانے میں ایک احتیاط	۱۴۳	طبی فوائد اور استعمالات	"
کیلا	۱۴۴	جامن	"
غذائی صلاحیت اور وٹامنز	"	غذائی اجزاء اور وٹامنز	۱۵۵
صحت بخش فوائد اور طبی استعمال	۱۴۵	طبی فوائد اور استعمالات	"
احتیاط	۱۴۶	لیموں	۱۵۶
خوبانی	"	غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
غذائی صلاحیت اور وٹامنز	"	طبی فوائد اور استعمالات	"
خوبانی کے قوت بخش طبی فوائد	۱۴۷	آڑو	۱۵۸
خوبانی کے استعمال کے بارے		غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
ہدایات	۱۴۸	طبی فوائد اور استعمالات	"
ناشپاتی	"	گرما	۱۵۹
غذائی صلاحیت اور وٹامنز	۱۴۹	غذائی اجزاء اور وٹامنز	"

Marfat.com

عنوان	صفحہ
طبی فوائد اور استعمالات	۱۶۰
امرود	۱۶۱
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
طبی فوائد اور استعمالات	"
احتیاط	۱۶۴
خربوزہ	۱۶۲
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
طبی فوائد اور استعمالات	۱۶۳
احتیاط	۱۶۴
تربوز	۱۶۵
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
طبی فوائد اور استعمالات	"
تربوز کے استعمال میں ہدایات	۱۶۶
مٹھا	۱۶۷
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
طبی فوائد اور استعمالات	"
خشک پھل	۱۶۸
کھجور	"
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
شفا بخش قوت اور طبی استعمال	"

عنوان	صفحہ
کھجور کھانے کے بارے میں احتیاط	۱۶۹
بادام	۱۷۰
غذائی اہمیت اور وٹامنز	"
طبی فوائد اور استعمالات	۱۷۱
انجیر	۱۷۲
غذائی صلاحیت اور وٹامنز	"
معدنی وحیاتینی اجزاء	۱۷۳
شفاء بخش قوت اور طبی استعمال	"
احتیاط	۱۷۴
ناریل	"
غذائی صلاحیت اور وٹامنز	"
طبی فوائد اور استعمالات	"
تل	۱۷۶
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
طبی استعمالات اور فوائد	"
مونگ پھلی	۱۷۸
غذائی اجزاء اور وٹامنز	"
طبی فوائد	۱۷۹

Marfat.com

عنوان	صفحہ
باب ہفتم	۱۸۱
امراض کا علاج بذریعہ غذا	
آدھے سر کا درد	۱۸۱
علاج	
پرہیز	۱۸۲
نزلہ زکام	۱۸۲
دماغ کی کمزوری	"
آنکھوں کا دکھنا	۱۸۳
گوہانجنی	"
شب کوری	۱۸۵
موتیابند	۱۸۶
دانتوں کا درد	"
دانتوں میں پانی لگنا، دانت کھٹے ہونا	۱۸۷
گلا بیٹھنا، آواز بند ہونا	"
گلے میں درد	۱۸۸
گلا خشک ہونا	"
لکنت کا مرض	"
سکروی (گوشت خورہ)	۱۸۹
کھانسی کا مرض	۱۹۰
خشک کھانسی کا علاج	۱۹۰
پیٹ درد	۱۹۱
پیٹ کا بھاری پن اور ڈکاریں آنا	۱۹۱
منہ کے چھالے	۱۹۲
منہ کی بدبو	۱۹۳
قبض	"
پیچش	۱۹۴
ہچکی	۱۹۵
نکسیر	"
بواسیر	۱۹۶
خشک یا بادی بواسیر	"
جگر کی بیماریاں	۱۹۷
احتیاط	۱۹۸
یرقان (پیلیا)	"
تلی کا بڑھ جانا	۱۹۹
پسلی کا درد	"
گھٹنوں کا درد	۲۰۰
کمر کا درد	"
پھلبہری کا مرض	"
خارش	۲۰۱

Marfat.com

عنوان	صفحہ
پیشاب کے امراض	۲۰۲
پیشاب میں جلن	"
پیشاب کا زیادہ آنا	۲۰۳
پیشاب کا رک جانا	"
گردوں کے امراض	۲۰۴
گردوں کی پتھریاں	"
گردوں کا درد	۲۰۶
ذیابیطس	"
مردانہ قوت کا بڑھانا	۲۰۸
احتلام	"
سرعت انزال	۲۰۹
باب ہشتم	۲۱۰
آلودگی آج کا اہم مسئلہ	
فضائی آلودگی اور امراض	۲۱۱
ٹریفک کی آلودگی مردوں میں بانجھ پن کا باعث بنتی ہے	۲۱۳
آلودگی پھیلانے والے دس بڑے عناصر	"
تمباکو کے دھوئیں کے نقصانات	۲۱۵
بچوں کیلئے صحت مند ماحول اور محفوظ مقامات	۲۱۶
پینے کا محفوظ پانی	۲۱۶
صحت وصفائی	۲۱۷
فضائی آلودگی	۲۱۹
مرض پھیلانے والے کیڑے مکوڑے	"
(۱) ملیریا	۲۲۰
(۲) لمفاوی ملیریاسس	۲۲۱
(۳) سکیٹوسومی سڈ	"
(۴) جاپانی ورم دماغ	"
(۵) لیش مانی یاسس	"
(۶) سرخ بخار	"
کیمیائی خطرات	۲۲۲
بے ارادہ پہنچنے والے زخم	۲۲۳
بچوں کو کھلی فضا میں تعلیم دینے سے دمہ پر بہ آسانی قابو پایا جاسکتا ہے	"
اچھا ناشتہ کرنے والے بچے ریاضی میں تیز ہوتے ہیں	۲۲۴
کیا بچوں کے امراض کا سبب صبح کا ناشتہ ہے	"
ناشتے کے اثرات دماغ پر	۲۲۵

Marfat.com

عنوان	صفحہ
ناشتہ کے اثرات نگاہ پر	۲۲۶
ناشتہ کی کمی کے اثرات اخلاقیات پر	"
پیدل چلنے کے کمالات	۲۲۷
پیدل چلنے سے کون کون سے امراض دور ہوتے ہیں	۲۲۹
(۱) تبخیر.....گیس	"
(۲) دائمی قبض	"
(۳) بواسیر	"
(۴) موٹاپا	۲۳۰
(۵) دل کے امراض	"
(۶) بے خوابی	"
کرسی نشین مت بنئے	"
حرکت کرنے کے طریقے	۲۳۱
فوم کے گدے اور فوم کی کرسی سے خطرناک امراض	۲۳۳
بھگندر	۲۳۴
ڈرائیور حضرات احتیاط کریں	"
نوزائیدہ بچوں کے لئے احتیاط	۲۳۵
جراثیم اور فوم	"
گرمیوں میں خاص نقصان	"
فیشنی عینک کا خطرناک استعمال	۲۳۶
اندھاپن	"
دائمی دردسر	۲۳۷
آنکھوں کے گرد حلقے	"
حسن نسواں پر اثر	"
ٹیلی فون کا ریسور سہولت یا مرض	۲۳۸
ٹیلی فون اور چھوتی امراض	"
پبلک بوتھ	۲۳۹
کالر کا استعمال اور مہلک خطرات	۲۴۰
غدہ ورقیہ کا نقص	"
دماغ کے تغذیے میں کمی	۲۴۱
عمل تنفس میں رکاوٹ	"
کیا مسجد کی ٹوپیاں صحت کے لئے مضر ہیں	۲۴۲
کارآمد گھریلو ترکیبیں	۲۴۴
باورچی خانے کیلئے کارآمد ترکیبیں	"
سالن میں مرچیں کم کرنا	"
سرخ مرچ کی رنگت وذائقہ برقرار رکھنا	"
مرچوں کو باریک پیسنے کے لئے:	"

Marfat.com

عنوان	صفحہ	عنوان	صفحہ
گوشت کی گھریلو ترکیبیں	۲۴۵	آلوؤں کے عمدہ ذائقے کیلئے	۲۵۳
گوشت جلد گلانے کیلئے	"	آلو جلدی اُبالنا	"
جما ہوا گوشت خود ہی پگھلانا	"	پیاز اور لہسن کی بو کا خاتمہ	۲۵۴
فریز رگوشت کا ذائقہ عمدہ کرنا	"	نئے شلجم اور کریلے کی کڑواہٹ	"
گوشت جلدی گلانے کیلئے	۲۴۶	ٹماٹروں کی حفاظت کرنا	"
پائے صاف کرنا	"	میتھی کو تر و تازہ رکھنا	۲۵۵
محفوظ گوشت	"	گوبھی کی بو دور کرنا	"
کلیجی کی باس دور کرنا	۲۴۷	پالک کی کڑواہٹ دور کرنا	"
گوشت پکانے کی مزیدار ترکیب	"	سبزی زیادہ دیر تک تازہ رکھیں	۲۵۶
پائے کی بدبو کیسے دور کریں	۲۴۹	سبز مرچوں کی جلن ختم کرنا	"
فالتو ہڈیاں	"	دہی کا محفوظ رہنا	"
مچھلی کیلئے گھریلو ترکیبیں	"	دالوں کی گھریلو ترکیبیں	"
مچھلی کی بساند دور کرنا	"	مسور کی حفاظت	۲۵۷
فریز مچھلی کا پکانا	۲۵۰	دال کا عمدہ مصرف	
مچھلی کی بُو دور کرنا	"	چنے یا دال گلانا	"
سبزیوں کیلئے گھریلو ترکیبیں	۲۵۱	چاولوں کیلئے گھریلو ترکیبیں	۲۵۸
نرم ٹماٹروں کو سخت بنائیں	۲۵۲	اسٹور چاولوں کو کیڑا لگنے کیلئے	"
مونگروں کی کڑواہٹ	"	چاولوں کے ذائقہ دار پاپڑ	۲۵۹
آلوؤں کو گھولنے سے بچانا	"	باسی چاولوں کی تازگی کیلئے	"
آلو جلدی گلیں	۲۵۳	چاولوں کی رنگت کے لئے	"

Marfat.com

عنوان	صفحہ
چاولوں کے لئے پانی کا استعمال	۲۶۰
چاولوں کا نکھار	"
جلے ہوئے چاول کی بو ختم کرنا	۲۶۱
خوشنما چاول	"
بریانی کے چاول کو چپکنے سے بچائیں	"
چاول اور کیڑے	"
اُبلے ہوئے چاولوں کے دانے آپس میں جڑ جاتے ہیں	۲۶۲
چاولوں سے مصرف کباب تیار کرنے کے لئے	"
چاولوں کی وڑیاں بنانے کیلئے	"
نئے چاولوں کو خوش ذائقہ بنانے کے لئے	"
پکے چاولوں میں سختی دور کرنے کے لئے	۲۶۳
نئے چاول پکانے کا طریقہ	"
انڈے کیلئے گھریلو ترکیبیں	"
انڈے کی بو دور کرنا	"
انڈوں کو محفوظ رکھنا	۲۶۴
انڈے خراب ہونے سے بچائیں	"
انڈوں کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنا	۲۶۴
پھلوں کے لئے کارآمد ترکیبیں	۲۶۵
پھلوں کو دیر تک تازہ رکھیے	"
سیب سیاہ ہونے سے بچائیں	"
پھلوں سے جوس نکالنا	۲۶۶
بدہضمی دور کرنے کے ٹوٹکے	۲۶۷

Marfat.com

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

باب اول

غذا ہی سب سے اچھی دوا ہے

انسان دوا کا ایک گھونٹ پیتا ہے یا دو گولیاں کھاتا ہے تو وہ اس کی کتنی قدر کرتا ہے اور سمجھتا ہے...... ہاں اب میں نے کوئی چیز لی ہے جو میری صحت کو بنائے گی مگر حیرانی ہے کہ اس نے کبھی یہ نہیں سوچا کہ آخر اس غذا سے بھی جسے وہ پیدائش سے لے کر موت تک روزانہ دو تین بار یا زیادہ بار اپنے پیٹ میں ڈالتا ہے آخر اس غذا سے بھی تو وہ تمام اجزاء اندر پہنچتے ہیں جو تندرستی کو بڑھاتے ہیں اور جسم میں قدرتی طور پر امراض سے لڑنے کی طاقت پیدا کرتے ہیں اور اس نے کبھی یہ نہیں سوچا کہ روزمرہ کی غذا میں بھی تھوڑی بہت مقدار میں عموماً وہ تمام صحت بخش اجزاء حاضر رہتے ہیں جو صحت بخش اجزاء جو کہ اکثر دواؤں کے ذریعے مریض کو مہیا کئے جاتے ہیں۔ اس نے کبھی یہ نہیں سوچا کہ آخر یہ روزمرہ کی غذا بھی تو ایک طرح سے دوا ہی ہے کیونکہ یہ ہماری صحت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس نے غذا کو کبھی اتنی اہمیت نہیں دی جتنی کہ وہ دوا کو دیتا ہے۔

ایک دو دن کی دوا کا اتنا خیال اور روزمرہ کی دوا (غذا) کے بارے میں اتنی زیادہ لاپرواہی؟ اگر انسان اس لاپرواہی کو چھوڑ دے اور اپنی روزمرہ کی غذا کو سدھار لے تو اس سے بڑھ کر دنیا میں دوسری کوئی دوا نہیں۔ صحیح غذا نہ صرف تندرستی بڑھانے کے لئے بلکہ امراض کو رفع کرنے کے لئے بھی کام دیتی ہے۔

انسان چونکہ اشرف المخلوقات ہے۔ قدرت نے اسے عقل سلیمہ سے نوازا ہے یہ اپنے بھلے برے میں تمیز کر سکتا ہے۔ اس لئے ایسی خوراک کھاتا ہے جو اس کی نشوونما

Marfat.com

کرے، قوت عطا کرے، بیماریوں سے محفوظ رکھ سکے اگر کبھی غلط قسم کی خوراک استعمال کرے تو فوراً نتیجہ سامنے آ جاتا ہے یعنی کوئی نہ کوئی بیماری اس پر حملہ کر دیتی ہے جب ایسی نوبت آ جائے تو فوراً غذا کی تبدیلی کی طرف توجہ دینی چاہئے۔ علاج اور دوا اس وقت تک نہ لی جائے جب تک اس کی شدید ضرورت محسوس نہ ہوتا کہ طبعی دم بخود نہ ہو جائے بس غذا کی اصلاح کی طرف متوجہ ہو جانا چاہئے۔

آنے والے دور میں ہر شخص غذا کو بطور دوا سمجھ کر کھایا کرے گا۔ ہمارے دل کی تعمیر و تشکیل غذا سے ہوتی ہے لہٰذا اس کی حرمت اور اصلاح بھی غذا ہی سے ہو سکتی ہے۔

بے شک غذا سے بڑھ کر دنیا کی اور کوئی دوا نہیں ایک فرانسیسی فلاسفر کے قول کے مطابق کسی قوم کی قسمت کا دارومدار اس بات پر ہوتا ہے کہ وہ لوگ کیا کھاتے ہیں اور کیسے کھاتے ہیں۔ مغرب میں غذائی ڈاکٹر محض غذا ہی کے ردوبدل سے بیشتر امراض کا علاج کرتے ہیں۔

مشہور طبی مقولہ ہے کہ ہم وہی کچھ ہیں جو کچھ ہم کھاتے ہیں وراثتی عوامل کے بعد صرف غذا ہی وہ بنیادی عنصر ہے جس سے اس بات کا تعین کیا جا سکتا ہے کہ جسم و جان کے حوالے سے ہم کیا ہیں؟ کیسے ہیں، غذائی تحقیقات سے یہ بات ثابت ہے کہ ناقص غذا اور اس کے نتیجہ میں مختلف بیماریوں کا آپس میں گہرا تعلق ہوتا ہے۔

غذا دنیا کی بہترین دوا ہے دیکھا جائے تو انسان نے ہزاروں سال کے تجربے سے جو لاجواب دوا حاصل کی ہے وہ غذا ہے، غذا سے بڑھ کر اور کوئی بہتر دوا ابھی تک دریافت نہیں ہو سکی۔ روزمرہ دواؤں کی قدروقیمت ہنگامی اور محدود ہے لیکن غذا کی افادیت ہمہ جہت اور پائیدار ہے، قومی صحت کی اصلاح کے لئے ضروری ہے کہ پاکستان کے ہر صوبے میں غذائی سروے کیا جائے کہ لوگ کیا کھاتے ہیں اور کن اشیاء کی کمی ہے۔ اس کے بعد غذائی اور زرعی ماہرین مل کر مشورہ دیں کہ کون کون سی خوردنی اجناس اور پھل پیدا کرنے کی ضرورت ہے پھر اس کے مطابق کسانوں اور زمینداروں کو مطلوبہ کاشت کی ترغیب دی جائے اور متناسب سہولتیں مہیا کی جائیں۔

Marfat.com

غذائی علاج کی اہمیت

غذائی علاج کی اہمیت کا اندازہ اس امر سے لگایا جا سکتا ہے کہ انسانی اور حیوانی جسم میں خون صرف غذا ہی سے پیدا ہوتا ہے۔ دنیا کی کوئی دوا اور زہر ہرگز ہرگز خون یا کوئی اور خلط نہیں بن سکتی بلکہ ماڈرن سائنس بھی اس امر کو تسلیم کرتی ہے کہ خون صرف غذائی اجزاء سے پیدا ہوتا ہے دوا اور زہر جسم کے اعضاء میں تحریک تسکین و تحلیل کا باعث ہوتے ہیں۔ جاننا چاہئے کہ غذائی علاج کی بنیاد فاقہ پر رکھی جاتی ہے کیونکہ جب تک بھوک پیدا نہ ہو اس وقت تک غذائی علاج اثر انداز نہیں ہوسکتا۔ بھوک بیدار کرنے کے لئے ہی غذا کو اس وقت تک روک دیا جاتا ہے یا اس قدر لطیف اغذیہ کا استعمال کرایا جاتا ہے جس میں اغذیہ کے علاوہ ادویہ بھی موجود ہوں اور انتہائی زود ہضم ہوں جن کو دوائے غذائی یا غذائے دوائی کہتے ہیں اور دوائے غذائی میں دوا زیادہ اور غذا کم ہوتی ہے اور غذائے دوائی میں غذا کی مقدار زیادہ اور دوائی کم ہوتی ہے۔ ان صورتوں میں اور تدابیر سے مقصود شدید قسم کی بھوک کا پیدا کرنا ہے۔ شدید بھوک پیدا کرنے کے لئے مریض کو جب غذا سے کم وبیش دور رکھا جاتا ہے تو اس کو عام طور پر فاقہ کہا جاتا ہے۔

جاننا چاہئے کہ جب بھوک بند ہو جاتی ہے تو جسم کے کسی عضو میں رطوبت اور بلغم کی زیادتی ہو جاتی ہے جس سے اعضاء میں سکون اور سستی پیدا ہو جاتی ہے. جس کے نتیجہ میں حرارت اور طاقت قدرتی طور پر کم ہو جاتی ہے۔ اس رطوبت اور بلغم کا اخراج کرنا اور ختم کرنا ادویہ سے بھی ہوسکتا ہے مگر اس طرح اوّل خون نہیں بنتا، دوسرا دوا کا اپنا ایک مضر اثر بھی جسم میں رہ جاتا ہے لیکن فاقہ میں جب رطوبت اور بلغم ختم ہو کر حرارت پیدا ہوتی ہے تو قدرتی طور پر ایک اندرونی طاقت پیدا ہوتی ہے جو فطری قوت کا مظہر ہوتی ہے جب جسم کے کسی عضو میں رطوبت یا بلغم کی زیادتی ہو تو اس کی دو صورتیں ہوتی ہیں۔

اوّل غدد یا جگر کے تحت اپنی رطوبت یا بلغم کا اخراج زیادہ کرتے ہیں یا غدد جاذبہ جو طحال کے تحت ہوتے ہیں وہ اپنی کمزوری کی وجہ سے رطوبت کو جذب نہیں کر سکتے جب فاقہ دیا جاتا ہے یعنی بغیر ضرورت غذا نہیں دی جاتی تو اعضاء پر غذا کا بوجھ کم ہو جاتا ہے

Marfat.com

جس سے ایک طرف غدد ترشح و رطوبت کا گرانا روک دیتے ہیں اور دوسری طرف غدد جاذبہ ان رطوبات بلغم کو جذب کرنا شروع کر دیتے ہیں جو اعضاء پر گر کر سکون اور تسکین کا باعث بنتی ہیں بلکہ طمال اور اس کے تحت غدد ان رطوبات اور بلغم کو جذب کر لیتے ہیں۔ اس طرح فاقہ سے شدید بھوک بیدار ہو جاتی ہے۔

شدید بھوک سے جب معدہ پر گری ہوئی رطوبت اور بلغم جسم میں جذب ہو جاتی ہے یا پیشاب و پاخانے اور پسینہ سے اخراج پا جاتی ہے اور مزید رطوبات و بلغم اور ترشح وغیرہ اعضاء پر گرنا بند ہو جاتے ہیں تو اعضاء میں تحریک و حرارت پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہے جس سے غذا ہضم ہو کر خون میں تبدیل ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس طرح امراض دفع ہو کر صحیح معنوں میں صحت حاصل ہو جاتی ہے یہ صرف فاقہ کا کرشمہ ہے اگر فاقہ کی حقیقت کو سمجھ لیا جائے اس سے پچاس فیصد امراض چند دنوں میں بغیر دوا کے ختم ہو جاتے ہیں۔

فاقہ سے جب بھوک لگتی ہے تو درج ذیل تین صورتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

(1) فاسد رطوبت و گندے مواد اور خمیر و تعفن پیدا ہونا بند ہو جاتا ہے۔

(2) اعضائے رئیسہ یعنی دل، دماغ، جگر اور روح و ذہن کی قوتیں بیدار ہو جاتی ہیں۔

(3) صفراء کی پیدائش ہو کر حرارت عزیزی کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

اگر انسان روزانہ بارہ یا چودہ گھنٹے غذا کو نہ روک سکے تو کم از کم شدید بھوک تک انتظار کرنا ضروری ہے یاد رکھیں کہ ایک تندرست انسان میں صحیح بھوک پانچ چھ گھنٹے سے پہلے نہیں لگ سکتی اگر لگ بھی جائے تو کم از کم چھ گھنٹوں سے پہلے غذا نہیں کھانی چاہئے۔ یہی صحت اور تندرستی کا راز ہے اور یہی فاقہ کی برکتیں اور غذائی علاج کا کمال ہے۔

انسانی مشین اور اس کی غذا

ہم یہ بات بخوبی جانتے ہیں کہ مشینری اس وقت تک کام نہیں کرتی جب تک اس میں ایندھن نہ ڈالا جائے ہوائی جہاز پٹرول کے بغیر اڑ نہیں سکتا، ریل گاڑی تیل اور کوئلے کے بغیر پٹڑی پر ایک انچ بھی آگے نہیں بڑھ سکتی، بس، ٹرک اور کار بھی تیل کے

Marfat.com

بغیر بے کار ہیں اگر بجلی کے پنکھے کو بجلی کی طاقت نہ ملے تو وہ ہوا کو متحرک نہیں کر سکتا۔ یہی حال انسانی مشینری کا ہے جو ہمارے جسم میں روز اوّل سے موجود ہے اور مرتے دم تک قائم رہتی ہے اگر اس مشینری کو صحیح خوراک نہ ملے تو یہ اپنے افعال درست طریقے سے انجام نہیں دے سکتی۔ زندگی میں مختلف جسمانی اور دماغی حرکات و افعال کے سبب ہر روز بلکہ ہر لمحہ جسم انسان تحلیل ہوتا رہتا ہے یعنی اس کا کوئی نہ کوئی حصہ خرچ ہوتا رہتا ہے مثلاً جس وقت ہم کوئی جسمانی کام کرتے ہیں یعنی چلنے پھرنے، بولنے، سانس لینے یا دماغی کام کرنے کے لئے غور و فکر کرنا یا سوچنا تو اس میں ہمارے جسم کا کوئی حصہ ناکارہ ہو جاتا ہے جس کو ہم بطور فضلہ جسم سے خارج کر دیتے ہیں اور اس طرح جو حصہ جسم میں خرچ ہوتا ہے اس کی کمی کو پورا کرنے کے لئے غذا کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے علاوہ حرکات و افعال کے دوران جسم سے گرمی اور حرارت خارج ہوتی ہے اور خوراک ہی سے جسم میں گرمی پیدا ہوتی ہے لہٰذا ہم ان دو فائدوں کے لئے غذا کا استعمال کرتے ہیں۔

جہاں تک ممکن ہو سکے تازہ غذا استعمال کرنی چاہئے، باسی اور گلی سڑی چیزوں سے پرہیز لازمی ہے بلکہ ایسی چیزیں مضر صحت ہیں۔ اس کے کھانے سے فائدے کی بجائے نقصان ہوتا ہے۔ کھانے کی چیزیں صاف ستھرے برتنوں میں ڈھانپ کر رکھنی چاہئیں۔ بازاروں کی چیزوں پر اکثر گرد و غبار اور مکھیاں بیٹھتی ہیں جن کی وجہ سے ان میں غلاظت اور جراثیم شامل ہو جاتے ہیں۔ ایسی چیزیں کھانے سے کئی خطرناک بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

روزمرہ کی غذائی غلطیاں

ہم اپنے سے زیادہ جانوروں کی دیکھ بھال میں زیادہ توجہ دیتے ہیں ہر مالک جانتا ہے کہ اس کے جانوروں کی صحت کا دارومدار ان کی خوراک پر ہے مگر کتنے لوگ اپنی روزمرہ کی خوراک پر توجہ دیتے ہیں؟ ایک ڈاکٹر کا بیان ہے "کہ چھوت بیماریوں کو چھوڑ دیا جائے تو باقی نوے فیصد بیماریاں غلط طور پر کھانے پینے کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

انسان کی روزمرہ کی کھانے پینے کی غلطیاں بڑھتی جا رہی ہیں اور بیماریوں کی

Marfat.com

تعداد بھی؟

صحت کو جہاں دوسرے خطرے لاحق ہیں وہاں خوردونوش کے طریقہ کار میں تبدیلیوں نے بھی صحت کا دیوالیہ کرنا شروع کر دیا ہے۔ صحت کے لئے سادہ غذا کی بہت اہمیت ہے جب تک لوگ سادہ غذا استعمال کرتے رہے ہارٹ اٹیک، بلڈ پریشر، جوڑوں کے درد اور معدہ کی بیماریاں سننے میں کبھی نہ آئیں۔ آج سو میں سے ننانوے افراد ان امراض میں مبتلا ہیں۔

ہم روٹی کا رنگ سفید بنانے کے لئے اس میں سے چوکر (چھان) نکال دیتے ہیں یہ جانتے ہوئے بھی کہ اصل غذائیت اور طاقت گندم کے چھان میں ہے۔

ڈالڈا گھی جو استعمال کیا جاتا ہے یہ صحت کے لئے انتہائی مضر ہے خصوصاً اس میں شامل وہ اجزاء جو اسے سفید کرنے کے لئے ملائے جاتے ہیں۔ معدہ کا السر پیدا کرتا ہے۔ دل کے لئے ڈالڈا گھی چکنا زہر ہے اگر اس کی بجائے سورج مکھی، زیتون، مکئی کے تیل کو رواج دیا جائے تو بہت ساری بیماریاں ہمارا پیچھا چھوڑ سکتی ہیں۔

ڈالڈا گھی کے علاوہ سفید چینی میٹھا زہر ہے جب سے چینی کا استعمال شروع ہوا ہے دل، معدہ جگر اور گردے بے حال ہو گئے ہیں۔ ان اعضاء کا حال اس گاڑی کا ہو گیا ہے، جو پٹرول سے چلتی ہو اور اس میں سپر پٹرول کی بجائے ڈیزل ڈال دیا جائے یا مٹی کے تیل کے چولہے کو دیسی گھی سے جلانے کی کوشش کی جائے۔

سرخ مرچ کا استعمال ہمارے ہاں تمام دنیا سے زیادہ ہے جس طرح یہ زبان پر جلن پیدا کرتی ہے اس سے کہیں زیادہ معدہ میں جلن پیدا کرتی ہے۔ بواسیر کا شکار وہی لوگ ہوتے ہیں جو لال مرچ کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔

ایک عادت یہ بھی دیکھنے میں آئی ہے کہ کھانے کے درمیان بار بار پانی پیا جاتا ہے جس سے معدہ کا جوس صحیح طریقے سے غذا کو ہضم نہیں کر سکتا۔ الٹا گیس اور بدہضمی کی تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ پانی ہمیشہ کھانے کے آدھا گھنٹہ یا اس کے بعد جب پیاس محسوس ہو پینا چاہئے۔

Marfat.com

ایک عادت جو صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے کہ ہم کھانے سے پہلے ہاتھ نہیں دھوتے۔ ہمارے ہاتھوں پر بے شمار جراثیم لگے ہوتے ہیں اگر انہیں کھانے سے پہلے نہ دھویا جائے تو وہ منہ کے راستے ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں اور بیماری پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔

غریب اور متوسط طبقوں میں یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ ان کی کھانے پینے کی اشیاء کھلی پڑی رہتی ہیں اور مکھیاں ان پر رقص کرتی رہتی ہیں۔ مکھی میں قدرت نے عجیب قوت مدافعت پیدا کی ہے کہ یہ مختلف جراثیموں کو اپنے جسم سے لگائے اڑتی رہتی ہے۔ خود جراثیم کا شکار ہو کر بیمار نہیں ہوتی ،دوسروں کو بیمار کرنے کا ذریعہ بن جاتی ہے یہ جس چیز پر بیٹھ جائے جراثیم اس چیز تک پہنچا دیتی ہے اور وہ چیز کھانے والا بیمار ہو جاتا ہے۔ لہٰذا چیزوں کو ڈھانپ کر رکھنا چاہئے۔

زیادہ گوشت خوری سے اجتناب کریں۔ گوشت بہت سی بیماریاں پیدا کرتا ہے نیز کھانے کے طریقہ کار میں تصنع اور بناوٹ چھوڑ کر سادہ غذا کو ترجیح دینی چاہئے مرغن غذائیں اور پر تکلف کھانا نقصان دہ ہے۔

ایک کھانے کے بعد دوسرا کھانا اس وقت تک ہرگز نہ کھائیں جب تک شدید بھوک نہ لگے نیز کھانا اس وقت چھوڑ دیں جب ابھی کچھ بھوک باقی ہو۔ یہ طریقہ صحت اور تندرستی کا بہترین ضامن ہے۔

آج کل چاول عموماً مشینوں میں صاف کرائے جاتے ہیں لیکن یہ طریقہ کار نہایت مضر ہے۔ اس سے نہ صرف چاولوں کے اوپر کا چھلکا اتر جاتا ہے بلکہ چاولوں کے اوپر کی سطح کا پرت بھی صاف ہو جاتا ہے چونکہ اسی پرت میں وٹامن ب پایا جاتا ہے اس لئے چاولوں کا حیات بخش حصہ ضائع ہو جاتا ہے۔ مشینوں پر صاف کئے ہوئے چاول چند روز تک چڑیوں کو کھلائے گئے تو وہ مرض بیری بیری میں مبتلا ہو گئیں لیکن جب انہیں چاول کے اوپر کا پرت پانی میں گھول کر دیا گیا تو مرض دور ہو گیا۔ اس لئے مشینوں پر صاف کئے ہوئے چاول استعمال کرنا مناسب نہیں۔

Marfat.com

ہمارے ملک میں خشکہ پکاتے وقت چاولوں کی پیچ ضائع کر دی جاتی ہے حالانکہ یہ پیچ خشکہ سے کہیں زیادہ طاقتور ہوتی ہے کیونکہ اس میں وٹامن ب حل ہو جاتا ہے۔ اس لئے خشکہ پکاتے وقت اس امر کا خیال رکھنا چاہئے کہ یا تو خشکہ کا پانی اس میں جذب کر دیا جائے یا پیچ کو بھی غذا کے طور پر استعمال کیا جائے۔

ہمارے گھروں میں گوشت کو پکاتے وقت خوب بھونا جاتا ہے جس سے اس کے اجزائے غذائیہ کا ایک حصہ جل جاتا ہے۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ گوشت کو ابال کر کھایا جائے یا زیادہ مناسب یہ ہے کہ پہلے گوشت میں مسالہ ڈالتے ہی اسے کسی قدر بھون لیا جائے اور پھر اس میں پانی شامل کر دیا جائے۔

ہمارے گھروں میں عام طور پر ایلومینیم کے برتنوں میں غذا پکائی جاتی ہے۔ اس قسم کے برتنوں میں کھانا پکانا مناسب نہیں کیونکہ ایلومینیم کے بعض اجزاء مختلف قسم کے سمی مرکبات میں تبدیل ہو کر کھانے کے ساتھ مل جاتے ہیں اور مختلف طبائع پر مختلف قسم کے سمی اثرات کا موجب ہوتے ہیں۔

رسالہ ٹیلفراف میں ایک مضمون شائع ہوا تھا جس میں بتایا گیا کہ ایک دعوت میں دو سو آدمی شریک ہوئے اور سب کے سب بیمار ہو گئے۔ تحقیقات کرنے پر معلوم ہوا کہ ان کی بیماری کا باعث دعوت کا کھانا تھا جو ایلومینیم کے برتنوں میں پکا کر دیر تک پڑا رہنے دیا گیا تھا۔

ضرورت سے زیادہ غذا کھانے کی عادت کے خطرناک نتائج

حکیم بقراط کا قول ہے کہ بیماری کوئی بجلی نہیں جو کسی پر آسمان سے اچانک ٹوٹ پڑتی ہو بلکہ یہ آپ کی ان چھوٹی چھوٹی غلطیوں اور بے اعتدالیوں کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے جو آپ روزمرہ کرتے رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ ایک دن ایسا آتا ہے کہ یہی چھوٹی چھوٹی اور بظاہر غیر اہم لغزشیں آپ کے ''اندرون'' کو ایک مرتبہ ہی اس طرح جکڑ لیتی ہیں جیسے باہر سے کسی آسیب نے آن دبوچ لیا ہو مثلاً اکثر لوگوں کو سگریٹ نوشی کی مضر عادت ہوتی ہے مگر انہیں شروع میں اس کا احساس بھی نہیں ہوتا کہ اس عادت سے ان

Marfat.com

کے ''اندرون'' میں جو سمیت جمع ہو رہی ہے وہ ان کے خون اور پھیپھڑوں کو متاثر کر رہی ہے اور کچھ مدت گزر جانے کے بعد یہی ایک خرابی ان کے لئے بیسیوں عوارض و تکالیف کا سبب بن جائے گی۔

اس طرح شراب نوشی، پرخوری اور غلط اور غیر متوازن غذا کے استعمال کا یہی نتیجہ ہے کہ شروع میں نظام جسمانی ان بے اعتدالیوں اور زیادتیوں کو برداشت کرتا رہتا ہے اور جب وہ ایک ایسے مراحل پر پہنچتی ہیں کہ جس کے بعد مزید گنجائش باقی نہیں رہتی تو ان کے اثرات مضر سے پھر متعدد قسم کے عوارض پھوٹ نکلتے ہیں اور انسان مایوس ہو کر چیخنے چلانے لگتا ہے اور حسرت کرتا ہے کہ کیا اب پھر کبھی تندرستی واپس نہیں آئے گی؟

ضرورت سے زیادہ پیٹ بھر لینا یا پہلا کھانا ہضم ہونے سے قبل اور کھا لینا معدے کی حرکت کو کمزور اور عصارہ معدیہ کی تاثیر کو کم کرتا ہے جس کے نتیجے میں کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ معدے میں پڑا پڑا سڑ جاتا ہے اور اس میں خراب بو اور فاسد مواد پیدا ہو جاتے ہیں۔ کبھی کبھی اس مواد کا کچھ حصہ حلق میں آ جاتا ہے جس کا ذائقہ تلخ یا ترش ہوتا ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے یا اس میں درد ہونے لگتا ہے۔ بدبودار ہوا خارج ہوتی ہے اور انسان سست، نکما، چڑچڑا اور بدمزاج ہو جاتا ہے اگر اس فاسد غذا کا کچھ حصہ معدے میں پڑا رہے تو جو کچھ کھایا جائے اسے بھی خراب کر دیتا ہے جیسے دودھ کے برتن میں تھوڑا سا دہی لگا رہے تو دوسرے روز دودھ کو پھاڑ دیتا ہے۔

یہ بات مخفی نہیں بلکہ ہر ایک انسان جانتا ہے کہ ہر ایک بیماری کی جڑ بدہضمی اور پیٹ کی خرابی ہے۔ ایک قدیم طبیب ذکر کرتے ہیں اصل دوا پرہیز ہے اور اصل بیماری پیٹ کی بیماری ہے۔ اس اصول کی روشنی میں کہا جا سکتا ہے کہ ایک تو انسان کو کم کھانا چاہئے اور دوسرا وقت مقررہ پر تاکہ بسیار خوری اور بے وقت کھانے سے پیٹ خراب نہ ہو لہٰذا اسے چاہئے کہ کھانے پر کھانا مت کھائے۔

بعض اطباء کا قول ہے کہ شکم سیری سے عقل جاتی رہتی ہے اور بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ افلاطون کہتا ہے جسم کا آرام کم خوری میں ہے اور زبان کا آرام کم گوئی میں ہے اور

Marfat.com

روح کا آرام کم خوابی میں ہے اور دل کا آرام انتقام نہ لینے میں ہے۔ اس قول میں اتنا اضافہ کر لیا جائے کہ عقل کا آرام وہم کم کرنے میں ہے۔

ان نصیحتوں کے پیش نظر انسان کو چاہئے کہ بس اتنا ہی کھانا کھائے جو اس کے جسم میں دنیاوی کام کاج اور عبادات کی بجا آوری کے لئے طاقت پیدا کر سکے۔

ابن ماسویہ کہتے ہیں اگر لوگ اپنے خوردونوش کو اسلامی اصولوں کے مطابق ڈھال لیں تو وہ امراض اور بیماریوں سے محفوظ رہیں گے انہیں کلینکوں، مطبوں اور ہسپتالوں سے چھٹکارا مل جائے گا۔ ادویات اور پنسار کی دکانیں بند کرنا پڑیں گی۔

یہ صداقت پر مبنی ہے کہ بسیار خوری سے متعدد امراض جنم لیتے ہیں جن میں سے سب سے زیادہ خطرناک موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر، فالج اور شوگر، دائمی پیچش یا دائمی قبض سرفہرست ہیں۔

کم خوری کے صحت بخش فوائد

مسلمان اگر آج بھی اسوہ نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی طبی تعلیمات پر عمل کرتے ہوئے کھانے پینے کے آداب کو ملحوظ خاطر رکھیں اور ان کے مطابق کھائیں اور پئیں تو ان کی صحت بحال رہ سکتی ہے۔ انہیں بدنی امراض اور جسمانی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے۔ ساتھ ہی قلوب و اذہان کی روحانی بیماریاں بھی نیست و نابود ہو جائیں گی کیونکہ کم خوری دلوں میں رقت اور نرمی پیدا کرتی، عقل و دانش کو بڑھاتی اور مادہ حیوانیت کو کم کرتی ہے۔

مالک بن دینار رحمتہ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں مومن کے لئے مناسب نہیں کہ اس کی بڑی خواہش اس کا پیٹ ہو اور اس کی شہوت غالب ہو کیونکہ غلبہ شہوت اور بسیار خوری حیوانی صفات اور نمادات میں سے ہیں اور حیوان کی تندرستی کا راز شکم سیری ہوتا ہے اور جب اس کا شکم بھر جاتا ہے تو اس پر غلبہ شہوت ہو جاتا ہے اور وہ اس کو پورا کرنے کے لئے سرگرداں پھرتا ہے۔ ابراہیم بن ادھم رحمتہ اللہ تعالیٰ علیہ فرماتے ہیں کہ جس نے اپنے پیٹ پر کنٹرول کر لیا تو یوں اس نے اپنے دین کو سنبھال لیا اور جس نے

Marfat.com

بھوک و پیاس کو برداشت کر لیا تو وہ اچھے اخلاق کا مالک بن گیا کیونکہ نافرمانی اور معصیت بھوک سے دور بھاگتی ہے اور شکم سیری کے قریب ہوتی ہے اور شکم سیری دل کو مردہ بناتی اور ضمیر کا خاتمہ کرتی ہے۔

لہٰذا معلوم ہوا کہ بسیار خوری اور پیٹ بھر کر کھانا جہاں جسمانی طور پر صحت کے لئے انتہائی مضر ہے وہاں انسان کی روحانی صحت کے لئے بھی نقصان دہ ہے اور بے شمار امراض پیدا کرنے کا سبب بھی۔

خوراک کی متوازن مقدار کیا ہے؟

ایک حدیث پاک میں فرمایا گیا ''مومن ایک آنت سے کھاتا ہے اور کافر سات آنتوں سے کھاتا ہے'' مزید فرمایا کمر کو سیدھا رکھنے کے لئے ابن آدم کو چند لقمے کافی ہیں اگر لازماً کھانا ہی پڑے تو معدہ میں ایک تہائی کھانا، ایک تہائی پانی اور ایک حصہ (ہوا) سانس کے لئے خالی رکھو۔

مذکورہ بالا حدیث مبارک، خوراک کی متوازن مقدار کی طرف اشارہ کرتی ہے یاد رکھئے معدہ میں پانی، غذا اور رطوبتوں کے عمل سے کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس بنتی ہے اور یہ معدہ کے اوپر والے حصہ میں آجاتی ہے اگر معدہ کے اس حصے کو بھی خوراک سے بھر دیا جائے تو گیس کے لئے جگہ نہ ہوگی یہ عمل معدہ کی بہت سی بیماریوں کا باعث اور سانس میں دشواری پیدا کرتا ہے۔

ایک فلسفی کے سامنے جب مذکورہ بالا حدیث کا ذکر کیا تو کہنے لگا اس سے بہتر اور مضبوط بات آج تک نہیں سنی۔

کم مقدار میں غذا کھانے کا طریقہ

(۱) اپنی عقل وفہم سے خوراک کی مقدار مقرر کریں جتنی خوراک کھانی ہو اتنی ہی پلیٹ میں ڈال لیجئے۔ خوراک کو تبرک سمجھ کر کھانا چاہئے اور تبرک دوبارہ نہیں لیا جاتا۔ اس طرح خوراک کی مقدار مقرر ہو جائے گی۔

(۲) کھانا کھاتے وقت دایاں گھٹنا کھڑا رکھیں اور بایاں بچھا لینا چاہئے کیونکہ یہ طریقہ

Marfat.com

معدہ کو دبا کر رکھتا ہے اور اس کو زیادہ کھانے کی کھلی چھٹی نہیں دیتا۔

(۳) غذا کو خوب چبا چبا کر کھانے سے جلد ہی اطمینان ہو جائے گا۔ ایک شخص کو بہت زیادہ کھانے کی عادت تھی یہ مشورہ دینے پر کہ وہ ہر لقمہ کو بتیس مرتبہ چبا کر کھائے ایسا کرنے پر محض دو روٹی سے اس کا پیٹ بھر گیا۔

(۴) کھانا کھاتے وقت فضول گپ شپ کرنا، کسی طرح کا دماغی تصور کرنا وغیرہ سے حتی المقدور پرہیز کرنا چاہئے۔ اس سے انجانے میں ہی خوراک کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

(۵) اکثر بچی ہوئی غذا کو نمٹانے کے لئے بھی زیادہ کھا لیا جاتا ہے یا تحفہ میں ملی ہوئی مٹھائیاں بھی ضرورت سے زیادہ کھا لی جاتی ہیں لہٰذا ایسے مواقع پر ان عادات کا خاص خیال رکھئے۔

(۶) بسا اوقات اچار لذیذ چٹنی وغیرہ کے استعمال سے بھی ضرورت سے زیادہ کھانا کھا لیا جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کو صرف روٹی سالن پر ہی اکتفا کرنا چاہئے۔

(۷) مہمان نوازی یا پیار کے بندھن میں زبردستی زیادہ کھانا حماقت ہے۔

(۸) آپ کم مقدار خوراک کھانے کا تجزیہ کر کے دیکھئے تین چار دنوں تک کم مقدار میں خوراک لینے کی وجہ سے بھوکے پیٹ ہونے کا احساس ہو گا لیکن ایک دو ہفتہ میں ہی پیٹ اسی مقدار کے موافق ہو جائے گا۔ اس کے بعد غور سے اپنے جسم اور اطوار کو دیکھئے آپ ملاحظہ فرمائیں گے کہ آپ کے جسم میں قوت احساس زیادہ ہو گی پھر تو آپ یقیناً کم کھانے کی اہمیت کو سمجھ جائیں گے اور زندگی بھر اس پر عمل کرتے رہیں گے۔

غذا سے متعلق پانچ اہم نکات

(۱) سچی بھوک کے بغیر مت کھائیے:- غذا ہمیشہ اس وقت کھانی چاہئے جب بھوک خوب لگی ہوئی ہو اور یہ تب ممکن ہے جب ہم کھانے کے اوقات کی پابندی کریں گے کیونکہ وقت پر کھانا کھانے سے معدہ غذا کو جلد قبول کر لیتا ہے جس سے صحت

Marfat.com

خوب بنتی اور بھوک بڑھتی ہے۔ اس غلط قسم کے خیال کو دل سے نکال دیجئے کہ قوت کو قائم رکھنے کے لئے ہر وقت کچھ نہ کچھ کھاتے رہنا چاہئے۔ یاد رکھئے اگر کھانے کے اوقات اور مقدار میں اعتدال کو ملحوظ نہ رکھا جائے تو غذا جسم کو کچھ فائدہ نہ دے گی بلکہ ہمیں بیمار کر دے گی۔

بہرحال سچی بھوک کے بغیر کچھ مت کھائیے خواہ کھانے کا وقت بھی آ گیا ہو ورنہ آپ کا سینہ جلنے لگے گا یا کھٹی ڈکاریں آنے لگیں گی، کبھی معدے میں تیزابیت بڑھتی محسوس ہوگی تو کبھی ریاحوں کے غیر معمولی اجتماع سے پیٹ ابھرنے لگے گا۔ غرض کہ اس قسم کی بیسیوں تکلیف دہ علامتیں اس بات کا پتہ دیتی ہیں کہ بغیر بھوک کے کھانے یا زیادہ کھانے سے آپ کو سوء ہضمی کی شکایت لاحق ہوگئی ہے اگر آپ نے اس اصول کو گرہ میں باندھ لیا تو آپ کی صحت کبھی متاثر نہ ہوگی سچی بھوک کے بغیر مت کھائیے اور ابھی تھوڑی بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لینا چاہئے اسی اصول پر تندرستی کی بنیاد ہے۔

(۲) خوب پیٹ بھر کر نہ کھائیے:- زیادہ پیٹ بھر کر کھانا ان لوگوں کے لئے اور بھی خطرناک ہے جو طبعاً سست اور آرام پسند ہوتے ہیں۔ زیادہ پیٹ بھر کر کھانے سے معدہ کا سکڑنے اور پھیلنے کا عمل بہت کم ہو جائے گا۔ غذا سے بھرا معدہ پھول جائے گا اور سکڑنے کے لئے اسے بہت زور لگانا پڑے گا اور وہ غذا ہضم کرنے سے عاجز ہو جائے گا جس سے بے شمار امراض پیدا ہو جائیں گے۔ ادویات پیسنے والی مشین جو ایک کلو دوائی پانچ منٹ میں پیسنے کے لئے بنائی گئی ہے اب اس میں چار کلو دوائی ڈال دیں تو دوائی باریک ہونے کے بجائے اس کی موٹر جل جائے گی یا وہ مشین جام ہو جائے گی۔ کم کھانے سے طبیعت ہلکی پھلکی اور دماغ روشن رہتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ بوجھل پیٹ کے ساتھ کوئی شخص اپنی خداداد صلاحیتوں کے ساتھ ترقی کی راہ پر گامزن نہیں ہوسکتا۔

(۳) غذا ہمیشہ چبا چبا کر کھائیں:- کھانا ہمیشہ آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھانا

Marfat.com

چاہئے تا کہ ہر لقمہ لعاب دہن میں حل ہو جائے۔ اس سے کھانا ہضم ہونے میں زیادہ آسانی پیدا ہوتی ہے نیز لعاب دہن غذا کو زیادہ زود ہضم بنا دیتا ہے۔

علماء نے بھی احادیث کے حوالے سے کھانے کو چبا چبا کر کھانے کی تاکید کی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق ڈینٹل سرجن اس بات کی تصدیق کرتے ہیں کہ جو آدمی کھانا کم چباتا ہے اس کے دانت جلدی خراب ہو جاتے ہیں اور اگر ایک طرف سے کھانا چبایا جائے تو دوسری طرف کے دانت خراب ہو جائیں گے لہٰذا دونوں طرف سے کھانا چبانا چاہئے اور خوب چبا چبا کر کھایا جائے اور کھانا بغیر چبائے یا کم چبائے معدہ میں جائے گا تو ورم معدہ اور تبخیر جیسے امراض پیدا ہونے کا امکان ہے اگر ہم اپنے نظام انہضام کو درست رکھنا چاہتے ہیں تو آقائے مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کی اس چبانے والی سنت کو زندہ کریں۔

ایسے آدمیوں کی اکثریت دیکھنے میں آتی ہے جو دو تین یا پانچ منٹ میں پورا کھانا کھا کر فارغ ہو جاتے ہیں اگر ایسے لوگوں سے دریافت کیا جائے کہ جناب دانتوں کا کیا مقصد ہے اور لعاب دہن کی کیا ضرورت ہے؟ بعض کا جواب تو یہ ہوتا ہے کہ معلوم نہیں اور بعض جن کو تھوڑی واقفیت ہوتی ہے کہتے ہیں بے شک درست ہے مگر وقت تنگ ہے۔ فرصت نہیں کام پر جلدی جانا ہوتا ہے۔ دفتر یا کچہری وغیرہ سے لیٹ ہو گئے تو صاحب ناراض وخفا ہوگا ہم کیسے آدھ گھنٹہ چبانے ہی میں لگا دیں۔

دانت آنت کے بڑے مددگار ہیں جو کوئی چیز پیٹ میں جائے وہ پہلے دانتوں کے ذریعے ٹھیک ہو جانی چاہئے ورنہ غذا کے ہڑپ یا نگل جانے سے دانتوں کا کام آنتوں کو کرنا پڑتا ہے جس کے نتیجے میں بدہضمی ہو جاتی ہے اور پیچش دست کی شکایت بھی لاحق ہو جاتی ہے۔

خون اعصاب گردوں اور دل کے امراض عموماً غذا کو بغیر چبائے یعنی غذا کو نگلنے سے ہی پیدا ہوتے ہیں۔

(۴) وہ غذا کھایئے جو بہتر ہو:- خوشگوار اور بہتر غذا سے مراد حلوہ پوری، میدے کی

Marfat.com

کچوریاں اور عمدہ خوش ذائقہ مٹھائیاں اور کیک پیسٹریاں نہیں ہیں بلکہ دودھ، مکھن، کریم، پنیر، کھجور، بادام، منقی اور دوسرے موسمی پھل اور سبزیاں وغیرہ ہیں۔

اول الذکر قسم کی غذا سے خون میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے خون اپنی بڑھی ہوئی تیزابیت کو کم کرنے کے لئے ہڈیوں اور دانتوں سے چونا اور کیلشیم لیتا رہتا ہے۔ یہ اسی کا نتیجہ تو ہوتا ہے کہ بہت سے لوگوں کے دانت اور مسوڑھے بہت جلد خراب ہو جاتے ہیں اور وہ ہڈیوں اور پھیپھڑوں کی دق کے لئے مستعد ہو جاتے ہیں۔

روٹی بھی گندم کی استعمال کرنی چاہئے۔ اس میں چوکر ایک ایسا جزو ہے جو آنتوں سے چمٹے ہوئے فضلے کو بھی اکھاڑ کر خارج کر دیتا ہے اور کافی معدنی نمکیات وحیاتین کا بھی حامل ہے جس کی وجہ سے خون کا کیمیائی توازن صحیح رہتا ہے اور وہ تیزابی ہونے کی بجائے الکلائن ہو جاتا ہے اور یہ خون کی وہ خصوصیت ہے اگر اس میں نہ پایا جائے تو خون پھر نہ پرورش کرنے کے قابل ہوتا ہے اور نہ جسمانی انسجہ کی ٹوٹ پھوٹ کی مرمت کر سکتا ہے۔

(۵) **غذا کے دوران پانی کا استعمال:-** بدہضمی کے 100 مریضوں میں سے 80 آدمی ایسے ہوں گے جو غذا کے درمیان بلاضرورت کثرت سے پانی پی کر اپنی قوت ہاضمہ کو خراب کر لیتے ہیں۔ معدہ کے گیسٹرک جوس وغیرہ کو زیادہ مقدار پانی سے رقیق اور پتلا کر کے ان کے اثر کو زائل کر کے ہاضمہ کو نقصان پہنچانا انتہائی احمقانہ بات ہے۔

لہٰذا یہ امر بالکل دلیل سے ثابت ہے کہ غذا کے معدہ سے تقریباً گزر جانے کے بعد یعنی ڈیڑھ دو گھنٹہ بعد پانی پینا چاہئے تاکہ معدہ صاف ہو جائے اور بقایا غذا کا رس سارے جسم میں آسانی سے پھیل جائے۔

بہر حال کھانے کے درمیان پانی سے گریز کیا جائے ہاں البتہ کھانے سے قبل پانی ضرورت کے مطابق پینے میں حرج نہیں۔ کھانے کے دوران یا آخر میں پانی پینا عموماً مضر صحت ہوتا ہے۔

Marfat.com

کھانے کے درمیان پیاس عموماً ان لوگوں کو ہوتی ہے جس کی بڑی آنت میں فضلہ بھرا ہو یا جو جلدی جلدی بغیر چبائے نوالہ نگل جاتے ہیں اور مدت سے اس کے عادی ہوں یا مصالحہ دار غذا کے بکثرت شائق ہوں۔

خرابی ہضم سے بچنے کی تدابیریں

(۱) یورپ میں ڈاکٹر کینن نے ایکسرے کے ذریعے معدے، جگر اور آنتوں کی مختلف حالتوں کا معائنہ کیا ہے۔ ان کا مشاہدہ ہے کہ رنج اور غصے کی حالت میں ہاضمے کے جملہ اعضاء پر کچھ ایسا اعصابی اثر پڑتا ہے کہ وہ بے حس ہو جاتے ہیں یہ ایک مسلمہ طبی اصول ہے کہ غم وغصہ کی حالت میں کھایا ہوا کھانا زہر کا اثر رکھتا ہے۔ اس لئے کھانا کھاتے وقت خوش وخرم رہنا چاہئے۔

(۲) قبض، اسہال، پیچش وغیرہ کے عام طبی اسباب محتاج تشریح نہیں۔ یہ امراض کھانے پینے میں بے اعتدالی، بد پرہیزی اور ناقص غذا وغیرہ سے پیدا ہوتی ہیں یا بے خوابی اور سستی کاہلی سے جڑ پکڑتی ہیں۔ مناسب طبی اور غذائی علاج جسمانی، عادات اور پرہیز اختیار کرنے سے انہیں دور کیا جا سکتا ہے۔

(۳) یہ ایک طبی اصول ہے کہ جو چیز ہم کھائیں اس کا درجہ حرارت ہمارے جسم کے مطابق ہو زیادہ سرد نہ زیادہ گرم بلکہ معتدل درجہ حرارت پر ہو، برف، آئس کریم، قلفی، برف میں لگی ہوئی بوتلیں یا برف میں لگا ہوا کوئی بھی پھل جس کے کھانے یا پینے سے دانت یخ ہو جائیں، دانتوں اور مسوڑھوں کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس کے علاوہ برف آمیز پانی اور زیادہ ٹھنڈی چیزوں کا مسلسل استعمال خرابی معدہ پیدا کرتا ہے۔

(۴) کھانا کھانے کے بعد کم از کم نصف گھنٹے تک کوئی دماغی کام نہیں کرنا چاہئے بعض لوگ کھانے کے دوران میں یا کھانا کھاتے ہی مطالعہ شروع کر دیتے ہیں۔ اس سے دماغی اور ہاضمے پر برا اثر پڑتا ہے۔

(۵) سخت محنت یا ورزش کے فوراً بعد کھانا خرابی ہضم کا باعث ہوتا ہے کیونکہ بدن کی

Marfat.com

بڑھتی ہوئی حرارت اور تکان کی حالت میں آلات ہضم دماغ اور اعصاب پر برا اثر پڑتا ہے اس طرح شدید اضطراب، ہیجان اور عجلت کی حالت میں کھانا بھی فتور ہضم کا موجب ہو جاتا ہے۔

(۶) کھانے کے فوراً بعد ورزش یا سخت محنت کے کام میں مصروف ہو جانے کا نتیجہ بھی یہی ہوتا ہے کیونکہ طبیعت کی توجہ اور بدن کی قوتیں دو جانب تقسیم ہو جاتی ہیں اور ہضم غذا کے اعمال پورے طور پر انجام نہیں دے سکتیں کھانا ایسے وقت میں کھایا جائے جب ذہنی اور جسمانی دونوں حیثیتوں سے بدن میں سکون ہو۔

کن امراض میں کون سی غذائیں مفید ہیں

☆...... دست کی بیماری میں چاول، دہی چھاچھ، کیلا استعمال کرتے رہنا مفید رہتا ہے۔

☆...... اگیزیما کا مرض لاحق ہو جائے تو پالک، مولی کے پتے، پیاز، ٹماٹر، امرود اور پپیتا زیادہ استعمال کریں۔

☆...... یرقان ہو جائے تو رس دار پھل، پھلوں کا رس، گنے کا رس اور گلوکوز لیتے رہنا مفید ہے۔

☆...... بخار کے دوران دودھ، مونگ کی دال کا پانی، منقی، ساگودانہ اور مسمی استعمال کرتے رہنے سے بخار ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد چار پانچ دن یہی خوراک لیتے رہنا چاہئے۔

☆...... ٹانسلز بڑھ جائیں یا گلا درد کرتا ہو تو چائے کی پتی پانی میں ابال کر غرارے کرنے یا نیم گرم پانی میں پھٹکڑی اور نمک ملا کر غرارے کرنے سے گلے کا درد اور ٹانسلز ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

☆...... چیچک نکل آئے تو دودھ، انگور، انار، مسمی اور میٹھے پھل کھانا فائدہ مند ہے۔

☆...... پتھری بن جائے تو موسم گرما میں پیدا ہونے والی سبزیاں اور پھل کھاتے رہنے سے پتھری نکل جاتی ہے۔

Marfat.com

☆ ...... بلڈ پریشر ہو جائے تو نمک لینے سے نارمل ہو جاتا ہے۔

☆ ...... خارش ہو تو لیموں اور چنبیلی کا تیل برابر برابر وزن ملا کر مالش کریں۔ اس سے خشک اور برساتی خارش دور ہو جاتی ہے۔

کن امراض میں کون سی غذائیں نقصان دہ ہیں

☆ ...... بخار کے دوران تیل میں تلی ہوئی غذائیں، بھاری کھانے، مٹھائی کھانا نقصان دہ ہے۔

☆ ...... ایگزیما، درد، خارش، پھوڑے، پھنسیاں نکل آئیں تو تیل کی بنی ہوئی چیزیں، چائے ہرگز استعمال نہ کریں۔

☆ ...... آنکھوں کی کمزوری کی صورت میں بناسپتی گھی کا استعمال نقصان پہنچاتا ہے۔

☆ ...... ذیابیطس کی تکلیف میں میٹھی چیزیں، گڑ، چینی اور کیلے کھانا نقصان دہ ہے۔

☆ ...... تیزابیت ہو تو اچار نہ کھائیں۔

☆ ...... فالج اور لقوہ میں میٹھا کھانے سے نقصان ہوتا ہے۔

☆ ...... جگر خراب ہو تو چینی، چکنائی، بسکٹ اور تیل کی بنی ہوئی چیزیں استعمال نہ کریں۔

☆ ...... السر کی صورت میں نارنگی، لیموں اور ترش پھل کے نزدیک بھی نہ جائیں۔

☆ ...... زخم ہوں تو نمک کا استعمال کم کر دینا چاہیے۔

☆ ...... سانس، دمہ، ٹی بی کے مریضوں کو سگریٹ تمباکو نوشی سے پرہیز کرنا چاہیے۔

☆ ...... ریاح رہتی ہو تو ٹھنڈی چیزیں، دہی، مولی، کھٹی چیزیں، اچار، املی، ٹماٹر، چنے کی دال، کیلے، چاول اور آڑو استعمال کرنے سے نقصان پہنچتا ہے۔

☆ ...... ہائی بلڈ پریشر والے مریض نمک استعمال نہ کریں۔

وہ غذائیں جو ایک ساتھ نہ کھائی جائیں

مختلف نوعیت کی غذائیں مثلاً مچھلی کے بعد دودھ نہیں پینا چاہیے، ترشی کے ساتھ بھی دودھ کا استعمال ممنوع ہے۔ دودھ اور دہی کی لسی کو ملا کر استعمال کرنا بھی خطرناک

Marfat.com

ہے۔ چاولوں کے اوپر سے سرکا کا استعمال نہ کرنا چاہئے۔ حلیم کے اوپر سے انار کا استعمال بھی مناسب نہیں اور نہ جانوروں کے سری پائے کے اوپر سے انگور کا استعمال کرنا چاہئے۔ خربوزہ کھا کر دودھ پینا بیماری کو دعوت دینا ہے۔

چاول کھانے کے بعد تربوز نہیں کھانا چاہئے۔ اسی طرح مولی، دہی اور پنیر ایک ساتھ کھانا منع ہے۔ لہسن، شہد اور خربوزہ بھی ایک ساتھ نہ کھائیں اور نہ ہی تربوز کھانے کے فوراً بعد پانی پینا چاہئے۔ کیلے کے ساتھ لسی پی لینے سے معدہ میں گڑ بڑ اور ہیضے کی تکلیف ہو سکتی ہے۔

برف کے فائدے اور نقصانات

موسم گرما میں پیاس بجھانے کے لئے عام طور پر برف کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر سرد خشک ہے، پیاس بجھانے کے بجائے پیاس بڑھاتی ہے اور معدے کو کمزور کرتی ہے البتہ گرم معدے والوں کو مفید ہے اگر گرمی کی زیادتی کے باعث بھوک نہ لگتی ہو تو کھانے سے ایک گھنٹہ قبل برف کا پانی پینے سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔

ہیضے میں یا ویسے ہی بار بار پیاس لگتی ہو، قے آتی ہو تو برف کا ٹکڑا چوسنا مفید ہے۔

لیکن اس کے نقصانات کی فہرست فائدہ کے مقابلے میں بہت طویل ہے۔ یہ نہ صرف معدے کو کمزور کرتی ہے بلکہ دانتوں اور گلے کے لئے سخت مضر ہے۔ معدے کی حرارت کم کرتی دانتوں کو کمزور اور ان کے جبڑوں کو کمزور کر کے پائیوریا کی بنیاد رکھتی ہے۔ نزلہ و زکام کی تحریک پیدا کرتی ہے۔ کھانسی، بلغم، ریح اور دردوں میں سخت مضر ہے۔

Marfat.com

باب دوئم

غذا کا انتخاب اور اصول

ہم ہر روز غذا سے کام و دہن کی تواضع کرتے ہیں مگر بہت کم لوگ اس حقیقت سے آشنا ہوں گے کہ غذا کے بھی اصول ہیں، ماہرین فن نے تحقیق کے بعد ان اصولوں کو مرتب کیا ہے۔ غذا کے انتخاب میں ان اصولوں کو پیش نظر رکھنا چاہئے۔

موسم اور تازہ غذا

ہمیشہ تازہ اور موسمی غذا استعمال کرنی چاہئے۔ اسے اچھی طرح پکانا چاہئے، باسی، کچی اور خراب پکی ہوئی اشیاء مضر صحت ہوتی ہے۔ اس سے بدہضمی اور اسہال جیسے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اس امر کی وضاحت ضروری ہے کہ موسمی پھلوں اور سبزیوں کا استعمال فائدہ مند ہے۔ قدرت نے ہر موسم میں انسانی جسم کی ضرورت کے مطابق پھل اور سبزیاں پیدا کی ہیں جو کہ نہ صرف غذا کا کام دیتی ہیں بلکہ مختلف موسمی عوارض کا مداوا بھی کرتی ہیں۔ ہمارے ملک میں اللہ کے فضل و کرم سے ہر موسم میں انواع و اقسام کے پھل اور سبزیاں دستیاب ہوتی ہیں۔ ان تازہ سبزیوں اور پھلوں کو چھوڑ کر ڈبوں یا سرد خانوں کے محفوظ پھل استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔

ڈبوں کی سبزیاں اور پھل تو ان ملکوں میں استعمال کرنے کا کوئی جواز نہیں ہے جہاں تازہ پھل اور سبزیاں دستیاب ہوں۔ انسانی فطرت تنوع اور تبدیلی کی شائق ہے۔ یہی کیفیت غذا میں ہے۔ ہر روز ایک قسم کی غذا کھانے سے طبیعت بھر جاتی ہے لہٰذا اس سے اجتناب کریں۔ غذا کو بدلتے رہنا چاہئے۔ اس طرح اگر ایک دن کی غذا میں بعض

Marfat.com

اجزا کم ہوں گے تو دوسرے دن یہ کمی پوری ہو جائے گی۔ کسی قسم کے اجزاء کی مسلسل کمی بیشی ضرر رساں ہوتی ہے۔

مرکب غذا

تمام غذائی اجزا کسی ایک غذا میں نہیں ہوتے دودھ میں فولاد، گوشت میں چونا نہیں ہوتا اس لئے غذا ملی جلی ہونی چاہئے تا کہ انسانی جسم کو مختلف غذائی اجزاء حاصل ہو سکیں۔

لذت بخش غذا

لذیذ غذاؤں کے شائق احباب کے لئے یہ بات مسرت کا باعث ہوگی کہ طبی نقطہ نگاہ سے بھی لذیذ غذاؤں کا استعمال مفید ہے۔ غذا کو لذیذ ہونا چاہئے اس سے طبیعت بشاش ہو جاتی ہے۔ جسم میں ہضم کرنے والی رطوبتیں زیادہ پیدا ہوتی ہیں اور غذا آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے۔

ہلکی یا زود ہضم غذائیں

غذا ایسی ہونی چاہئے جو جلد ہضم ہو کر جزو بدن بن جائے۔ ثقیل غذائیں کم استعمال کی جائیں۔ گھی میں تلی ہوئی اشیاء، میدہ کی روٹی، گائے کا گوشت بینگن وغیرہ ثقیل غذائیں ہیں۔

جسمانی نشوونما کیلئے کون سی غذائیں ضروری ہیں

(۱) جسم میں پھرتی لانے، قوت پیدا کرنے، جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لئے دالیں، اناج، چھاچھ، پنیر، دودھ، مٹر، پھل زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ ان چیزوں سے جسم کو پروٹین حاصل ہوتی ہے۔

(۲) چکنائی حاصل کرنے کے لئے دودھ، مکھن، گھی، تیل، بادام، اخروٹ، کاجو وغیرہ استعمال کرنے چاہئیں۔ ان سے جسم کو گرمی اور قوت حاصل ہوگی۔

(۳) معدنیات کے استعمال سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ جسم کی قوت برقرار رہتی

Marfat.com

ہے۔ بیماریاں قریب نہیں آتیں جبکہ معدنیات میں تازہ ساگ، سبزیوں، پھلوں، چاول اور دودھ سے حاصل ہوتے ہیں۔

(۴) کاروبوہائیڈریٹس سے ہمارے جسم کو گرمی اور قوت ملتی ہے اور یہ گیہوں، چاول، مکئی، جوار، گنا، کھجور، باجرہ اور میٹھے پھلوں میں باافراط پائے جاتے ہیں۔

(۵) کیلشیم سے دانت مضبوط ہوتے ہیں، ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں جسم کی رنگت میں نکھار آتا ہے۔ بال گھنے لمبے اور مضبوط ہوتے ہیں۔ کیلشیم ہری سبزیوں، دودھ، چھاچھ اور دہی میں پایا جاتا ہے۔

(۶) جسم کو تندرست رکھنے اور بیماریوں سے بچانے کے لئے خوراک میں وٹامنز کا پایا جانا ازحد ضروری ہوتا ہے اگر ہماری روزمرہ غذا میں وٹامنز کی کمی ہو جائے تو ہم طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہو جائیں یہ وٹامنز زیادہ تر گیہوں، دودھ، تازہ پھلوں، سبزیوں، ٹماٹر، دال وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

(۷) ہماری غذا کا لازمی جزو لوہا ہے یہ نہ ہو تو خون کی سرخی کم ہو جائے۔ خون ہر ایک ریشے تک آکسیجن نہ پہنچا سکے اور انیمیا ہو جائے۔ لوہا ہمیں ہری سبزیوں، اناج اور خشک میوہ جات کے علاوہ روٹی اور مٹر سے مل سکتا ہے۔

(۸) پانی بھی ہماری خوراک کا لازمی جزو ہے۔ پانی ہمارے جسم کی صفائی کر کے پسینہ، پیشاب اور گندے عناصر باہر نکالتا ہے۔ غذا کو ہضم کرنے میں معاون ہے۔ خون کے دورے میں مدد دیتا ہے اور جسم کے درجہ حرارت میں یکسانیت پیدا کرتا ہے۔

(۹) عین سوتے وقت کھانے کی عادت صحت کے لئے انتہائی مضر ہے۔ صحیح اصول یہ ہے کہ سونے سے قبل معدے کا عمل تقریباً ختم ہو چکا ہو اور جب ہم آرام کرتے ہوں تو ہمارے معدے کو بھی مکمل آرام حاصل ہونا چاہئے۔ رات کے وقت اگر تمام بدن کے ساتھ ہضم کے اعضاء کو بھی آرام نہ ملے اور ان کو تکان کی حالت میں پھر بوجھل بنا دیا جائے تو اس کا نتیجہ خرابی ہضم کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔

بہت سے ماہرین کے نزدیک رات کا کھانا بالکل سوتے وقت کھانا رفتہ رفتہ صحت

Marfat.com

کوخراب کر دیتا ہے۔ سکون سے نیند نہیں آتی۔ ناگوار سے خواب آتے رہتے ہیں اور صبح کو آنکھ کھلتی ہے تو بدن میں چستی اور تازگی کی بجائے سستی اور کسلمندی محسوس ہوتی ہے۔

تندرست اور طاقتور بننے کے لئے روزانہ غذا کا شیڈول

(ا) اناج (چاول، گیہوں، مکئی، جوار، باجرہ، جو وغیرہ) 450 گرام یومیہ

(۲) دودھ، دہی، چھاچھ وغیرہ 250 گرام یومیہ

(۳) دالیں ہر قسم کی 100 گرام یومیہ

(۴) سبزیاں (پتوں کے بغیر) 200 گرام یومیہ

(۵) چکنائی (گھی، مکھن، تیل وغیرہ) 50 گرام یومیہ

(۶) پھل (انگور، کیلا، سنگترہ، خربوزہ وغیرہ) 50 گرام یومیہ

میزان 1100 گرام یومیہ

گوشت بنانے والی غذائیں

جسم کے عضلات، دل، دماغ، معدہ اور آنتوں لی ساخت زیادہ تر گوشت والے اجزا پر مشتمل ہے اور چونکہ یہ اعضاء مسلسل اہم کاموں میں لگے رہتے ہیں اور ان کے اجزاء تحلیل ہوتے رہتے ہیں۔ اس لئے ان اعضاء کو گوشت بنانے والی غذا کی ضرورت رہتی ہے۔ لہٰذا روزانہ کی خوراک میں ایسی اشیاء کا استعمال کرنا چاہئے جو ان تحلیل شدہ اجزاء کا بدل مہیا کرسکیں۔ بچوں حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کو زیادہ ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ان حالات میں ان اعضاء کا کام زیادہ تیز ہوتا ہے۔ اس طرح بڑی عمر والوں کے مقابلہ میں تیزی سے بڑھنے والے بچوں کو ایسی چیزوں کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ ناقص غذا کے اثرات کا سروے کرنے سے اس بات کا پتہ چلتا ہے کہ بچوں کو گوشت بنانے والی غذاؤں کے نہ دیئے جانے کے نتیجہ میں وہ خون کی کمی اور سوکھے کی بیماری میں مبتلا ہو کر ہلاک بھی ہو جاتے ہیں۔ اس لئے بچوں کی صحت کے سلسلے میں خاص طور پر زیادہ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ بہرحال اچھی غذا کے لئے مناسب مقدار میں گوشت بنانے والی چیزیں استعمال کرنا ضروری ہیں کیونکہ ہر عمر کے لوگوں میں بافتوں کی

Marfat.com

تعمیر اور نوجوانوں میں جنسی قوت کی بہتری کے لئے ایسی چیزیں اعتدال کے ساتھ بہت ضروری ہیں۔

عام آدمی کے لئے سب سے بڑا مسئلہ پروٹین بنانے والی غذاؤں کا حصول ہے۔ ان غذاؤں میں سب سے بہتر گوشت مرغ اور مچھلی کا ہے۔ عموماً بھیڑ بکری اور بھینس کا گوشت استعمال کیا جاتا ہے۔ گوشت کا استعمال اعتدال کے ساتھ ضروری ہے۔ زیادہ مقدار میں اس کا استعمال گردوں، جگر وغیرہ کے لئے مضر ہے۔ گوشت کی مقدار 50 گرام یومیہ کے حساب سے صحت کو قائم رکھنے کے لئے کافی ہے اور یہ مقدار غریب عوام بھی آسانی سے برداشت کرنے کی استطاعت رکھتے ہیں۔

چربی بنانے والی غذائیں

جسم میں چربی کی مناسب مقدار کا موجود رہنا ضروری ہے۔ چربی سے توانائی اور حرارت پیدا ہوتی رہتی ہے۔ یہ حرارت زندگی کے لئے نہایت ضروری ہے۔ سر سے لیکر پاؤں تک جلد کے نیچے چربی کی ایک تہہ ہوتی ہے یہ تہہ ہی بدن کی حرارت کو محفوظ رکھتی ہے اور بیرونی سردی کا اثر اندرونی جسم پر نہیں ہوتا۔ اس امر کے پیش نظر موسم سرما میں چربی دار روغن غذائیں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں تاکہ جلد کے نیچے چربی کی مقدار برقرار رہے اور جسم سردی کے اثرات سے متاثر نہ ہو اس کے علاوہ حسن وصحت اور چہرے کی رونق کے لئے بھی چربی ایک کارآمد شے ہے چربی کی کمی ہو جانے پر جلد خشک اور کھردری ہو جاتی ہے اور متعدد جلدی امراض رونما ہونے لگتے ہیں۔

صحت برقرار رکھنے کے لئے روزانہ کی خوراک میں 20 سے 25 گرام تک چربی اور روغن دار چیزیں استعمال میں رکھنا چاہئیں۔ یہ خوراک زیادہ سے زیادہ 100 گرام تک بڑھائی جاسکتی ہے۔ چربی کا اعتدال سے زیادہ استعمال بھی جسم اور صحت کے لئے نقصان کا باعث ہے اگر اسے زیادہ مقدار میں استعمال کیا جائے تو بدن میں چربی جمع ہونے لگتی ہے اور خون میں بھی اس کا تناسب بڑھ جاتا ہے جو دل کے امراض کا باعث ہوتا ہے لہٰذا چربی کا استعمال اعتدال کے ساتھ کرنا ہی صحت کے لئے مفید ہے۔

Marfat.com

نشاستہ دار اور شکریلی غذائیں

خون کا دوران قائم رکھنے کے لئے دل مسلسل اسی طرح کام کرتا رہتا ہے جس طرح سانس لینے کا عمل انسان کی زندگی کے آخری سانس تک جاری رہتا ہے۔ عضلات کی حرکات زندگی کی علامات ہیں۔ ان حرکات کو قائم رکھنے کے لئے حرارت اور طاقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم کی سبھی بافتوں کو یہ طاقت اور حرارت شکریلی اور نشاستہ دار غذاؤں سے ملتی ہیں۔ دماغ کے زیادہ تر کاموں کا اعضاء انہیں اجزاء پر ہے جو کہ خون کے ذریعے دماغ کو مہیا ہوتے ہیں لہٰذا خوراک میں ایسی غذاؤں کا استعمال بھی کرنا چاہئے جس میں یہ اجزاء پائے جاتے ہیں۔

شکر اور نشاستہ دار اجزاء کے سلسلے میں زیادہ دشواری نہیں ہے کیونکہ یہ چیزیں سستی اور عام استعمال کی ہیں۔ پتے دار سبزیوں میں پالک، آلو، گاجر، مٹر اور چنا وغیرہ موسمی پھل بھی صحت بخش اجزاء سے بھرپور ہوتے ہیں۔ سیب، آم، امرود، تربوز، انگور وغیرہ جو معدنی اجزاء کے ساتھ ساتھ گوشت بنانے والے اجزاء سے بھرپور ہوتے ہیں۔

صحت کے قیام میں صاف پانی کی اہمیت

مشروبات میں سب سے اہم چیز پانی ہے۔ یہ ایک قدرتی مشروب ہے۔ اس سے بہتر کوئی اور ایسا مشروب نہیں جو خوشگوار زندگی بخشتا ہو۔ پانی خون کا بنیادی جزو ہے۔ جسم میں پائے جانے والی دیگر رطوبات میں ایک بڑا حصہ پانی ہی ہوتا ہے۔ یہ جسم کی حرارت کو متوازن رکھتا ہے اور غذائی اجزاء کو جسم کے ہر حصہ تک پہنچانے میں اہم رول ادا کرتا ہے۔ بافتوں کی تعمیر و مرمت، ہڈیوں اور عضلات کی حرکت کے لئے پانی ایک ضروری شے ہے۔ بدن کے فضلات کو خارج کرنے کے لئے جسم کے اندر پانی کی موجودگی ضروری ہے۔

جسم کے اندر ستر فیصد پانی ہوتا ہے۔ اس تناسب میں کمی یا زیادتی سے بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بعض حالات میں بیس فیصد تک کی کمی بھی انسان کی ہلاکت کا سبب بن جاتی ہے۔ لہٰذا پانی کے اس توازن کو جسم میں قائم رکھنا بہت ضروری ہے۔ عام

Marfat.com

طور پر پیشاب، پسینہ اور سانس کے ذریعہ جسم سے مسلسل پانی کا اخراج ہوتا رہتا ہے۔ اس لئے پاک وصاف پانی مناسب مقدار میں استعمال کرنا چاہئے۔

صحت برقرار رکھنے کے لئے جس طرح تازہ اور صاف ہوا کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح پاک وصاف پانی بھی بہت ضروری ہے گندہ اور خراب پانی صحت کے لئے بہت مضر ہے۔ چنانچہ کثیف اور گندے پانی کے استعمال سے معدہ اور آنتوں کی سوزش، ہیضہ، وبائی، پیچش، یرقان اور آنتوں کے کیڑے جیسی مہلک بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ ہمارے ملک میں دو لاکھ سے زائد اموات انہی بیماریوں کے باعث ہوتی ہیں جن کی اصل وجہ کثیف اور گندے پانی کا استعمال ہے۔

شہروں میں صاف کیا ہوا پانی نلوں کے ذریعہ گھر میں سپلائی کیا جاتا ہے۔ اس لئے شہر میں رہنے والے لوگوں کو پانی صفائی کے لئے زیادہ پریشانی نہیں اٹھانا پڑتی لیکن کبھی کبھی برسات کے موسم میں گندہ پانی آ جاتا ہے۔ پانی کو صاف کرنے کی سب سے آسان ترکیب یہ ہے کہ پانی کو ابال کر اور پھر چھان کر صاف برتن میں ٹھنڈا کر کے پیا جائے۔ ابالنے سے پانی میں موجود آلودگی صاف ہو جاتی ہے اور اس میں موجود مضر جراثیم ختم ہو جاتے ہیں لیکن پانی کو ابالنے سے اس کے مزے میں کچھ تبدیلی آ جاتی ہے۔ اس بدمزگی کو دور کرنے کے لئے ابالے ہوئے پانی کو کچھ دیر تک ایک برتن سے دوسرے برتن میں تبدیل کرتے رہنے سے پانی کا مزہ اصل حالت میں واپس آ جاتا ہے اور پینے کے لائق ہو جاتا ہے۔ پینے کے پانی میں اگر احتیاط برتی جائے اورر مذکورہ بالا باتوں پر دھیان دیا جائے تو بہت سے مہلک امراض جیسے معدہ اور آنتوں کی سوزش، ہیضہ، ٹائیفائیڈ، جگر کا ورم، اسہال، پیچش اور پیٹ کے کیڑوں وغیرہ سے نجات مل جاتی ہے۔

بازاری مشروبات اور بوتلیں

اگر مشروبات بازار سے خریدنے ہوں تو ان کی صفائی کی طرف بہت خیال رکھنا چاہئے کیونکہ عموماً مشروبات کے برتنوں پر مکھیاں اور گردوغبار پڑا ہوتا ہے۔ گنے کا رس

Marfat.com

خریدتے وقت بھی اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہئے کہ وہ ایسی جگہ سے خریدا جائے جہاں مکھیوں اور گردوغبار سے حفاظت کا اچھا انتظام ہو۔

آج کل بوتلوں میں پیک کیئے ہوئے سوڈے کے مشروبات عام طور پر ہر جگہ دستیاب ہیں۔ ان کا کثرت سے استعمال صحت کے لئے مضر ہے۔ خاص طور پر بچوں کے لئے یہ مشروبات بہت نقصان دہ ہیں۔ چھاچھ اور دہی کو آپ ترجیح دیجئے۔ ان کی لسی پیاس کو تسکین دیتی ہے اور موسم گرما میں صحت کو برقرار رکھنے کے لئے بہترین مشروب ہے۔

صحت کے قیام میں تازہ ہوا کا حصول

صحت مند اور توانائی سے بھرپور زندگی گزارنے کے لئے تازہ اور صاف ہوا جسمانی نظام کے لئے انتہائی ضروری ہے۔ یہ انسان کی بنیادی ضرورت ہے۔ اسی سے بدن میں طاقت اور مزاج میں فرحت پیدا ہوتی ہے۔

سبزہ زار پودے اور درخت ہوا کی ہر قسم کی آلودگی کو صاف کرتے ہیں۔ شہروں اور خصوصاً گنجان علاقوں میں آباد لوگوں کو صبح کے وقت روزانہ پارکوں اور کھلی ہوئی جگہوں پر دوڑنا یا تیز رفتار سے چہل قدمی کرنا چاہئے تیز چلنے یا دوڑنے کے عمل سے سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں منہ بند کر کے ناک کے ذریعہ گہری سانس لینے سے صاف ہوا زیادہ مقدار میں بدن میں جذب ہو کر خون کی زیادہ مقدار کو بدن میں جذب کرے گی جس سے طبیعت قوی ہو گی اور صحت پر نمایاں اثر ہو گا۔ کھلی اور سبزہ زار جگہوں پر جب بھی موقع ملے گہری سانس لینا چاہئے۔ اس تدبیر پر عمل کرنے سے صحت اچھی رہے گی۔ جسم میں طاقت بحال رہے گی اور عمر میں بھی اضافہ ہو گا۔ گرمی کے موسم میں لوگ عام طور پر کمرے کی کھڑکیاں کھول کر ہی سوتے ہیں لیکن اس کے برعکس سردیوں میں کمرے بالکل بند رکھے جاتے ہیں جبکہ تازہ ہوا کی ضرورت جسم کو ہر وقت رہتی ہے۔ اس لئے سردیوں میں بھی تازہ ہوا کی آمدورفت کے لئے کھڑکی اور دروازے کو تھوڑا سا کھول لینا چاہئے ورنہ گندی ہوا میں موجود جراثیم سانس کے ذریعہ اندر پہنچ کر

Marfat.com

تنگی تنفس جیسے عارضہ کا باعث ہوتے ہیں۔

گنجان آبادی والے علاقوں اور ایسی جگہوں پر جہاں صاف اور تازہ ہوا کی آمدورفت کا معقول انتظام نہیں ہوتا، وہاں پر زندگی بسر کرنے والے افراد مختلف عارضوں مثلاً بار بار نزلہ زکام کے حملے، دردسر، چڑچڑاپن، ہاضمہ کی خرابی، تنفس کے امراض، بچوں کی غیر مناسب نشوونما، سوکھے کی بیماری اور اس کے علاوہ سل ودق جیسی مہلک امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس سے ہر انسان کو ایسی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہے جس سے تازہ وصاف ہوا جسم کو مستقل طور پر ملتی رہے اور امراض پر قابو پایا جا سکے۔

تازہ ہوا کے سلسلہ میں درج ذیل اقدامات کرنے چاہئیں۔

(۱) ہر کمرے میں ہوا کی آمدورفت کے لئے ایک کھڑکی اور اونچائی پر ایک روشن دان کا ہونا ضروری ہے تاکہ تازہ ہوا کھڑکی سے اندر آ سکے اور گندی ہوا روشن دان کے ذریعہ باہر نکل سکے۔

(۲) مکان کے اندر دن میں کسی وقت روشنی اور دھوپ کا آنا بھی ضروری ہے تاکہ گھر کے اندر کی گندی ہوا میں موجود جراثیم ختم ہو جائیں اور ہوا صاف ہو جائے۔

(۳) جو لوگ شہروں اور گھنی آبادیوں میں رہتے ہیں انہیں سابقہ نقصان کی تلافی اور صاف ہوا کی دستیابی کے لئے صبح یا شام کے وقت کھلی ہوئی جگہوں پر ضرور ٹہلنا چاہیے۔

(۴) کمرے میں زیادہ چراغ یا لیمپ جلانے سے بھی ہوا میں کثافت پیدا ہو جاتی ہے۔

(۵) آب وہوا کی تبدیلی کے لئے پہاڑوں، ساحل سمندر دیہاتوں کی کھلی فضاؤں اور ہوا دار جگہوں پر بطور سیر وتفریح چند روز کے لئے ضرور قیام کرنا چاہیے۔ اس سے بہتر صحت کے لئے امید افزا نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

(۶) دن کے اوقات میں جہاں تک ممکن ہو تازہ ہوا میں سانس لینا چاہیے اور رات کو جس کمرے میں سوئیں اس کی کھڑکیاں کھلی رکھنا چاہیے تاکہ زیادہ ہوا آسانی سے

Marfat.com

اندر نہ آ سکے۔

(۷) دن میں کئی بار لمبی سانسیں لینے کی عادت ڈالیں۔

(۸) جہاں تک ممکن ہو گرد آلود اور غلیظ ہوا میں سانس لینے سے بچنا چاہیے۔

(۹) سوتے وقت منہ ڈھک کر نہیں سونا چاہیے منہ ڈھک کر سونے سے گندی ہوا میں بار بار جسم کے اندر آتی جاتی ہے جو پھیپھڑوں اور جسم کے لئے نقصان دہ ہے۔

(۱۰) ہوا کو صاف رکھنے کے لئے گھر کے اندر صفائی کا بہت خیال رکھنا چاہیے پھلوں کے چھلکے سبزیوں کے ڈنٹھل، کوڑا کرکٹ اور مویشیوں کے گوبر وغیرہ کو گھروں کے اندر نہیں چھوڑنا چاہیے۔

(۱۱) دماغ کو ہر وقت تازہ اور صاف ہوا کی فراہمی کے لئے آمادہ رکھنا چاہیے بند جگہوں اور مکانوں میں زیادہ دیر تک نہیں رہنا چاہیے۔

صحت کے قیام میں نیند کی اہمیت

جسم اور عام اعضاء جو مسلسل کام میں لگ کر زندگی برقرار رکھتے ہیں انہیں آرام کی بھی سخت ضرورت رہتی ہے اگر آرام اور کام کے توازن کو برقرار رکھا جائے تو زندگی میں خوشحالی اور دماغی و جسمانی صحت کی بحالی یقینی ہے۔ ماہرین طب نے نیند کو مکمل آرام کا بہترین ذریعہ قرار دیا ہے۔ حقیقت میں تندرستی قائم رکھنے کے لئے پرسکون نیند بہت ضروری ہے۔

اگر وقت پر آرام کر لیا جائے اور نیند پوری کر لی جائے تو دماغ تازہ دم ہو جاتا ہے اور طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے۔ اس کے برعکس جو لوگ جاگتے رہنے کے عادی ہیں اور نیند کے ذریعہ مکمل آرام نہیں کر پاتے وہ مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں یہاں تک کہ متواتر جاگتے رہنے سے پاگل پن کا خدشہ بھی لاحق ہو جاتا ہے۔

عام طور پر پرسکون اور گہری نیند رات کو ہی میسر ہو سکتی ہے۔ اس لئے ہر رات کو مکمل طور پر نیند پوری کر کے زندگی کی خوشحالی اور مسرتوں میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ گہری نیند آنکھوں کی تھکاوٹ دور کر کے انہیں تروتازہ رکھتی ہے۔ نیند پوری نہ ہونے

Marfat.com

سے آنکھوں کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ رات کو جلدی سونا اور صبح سویرے اٹھنا، انسان کو تندرست بنائے رکھتا ہے۔ رات بھر کی پوری نیند اور مکمل آرام کی اس تدبیر سے دماغ اور اعصاب کو وہ سکون میسر آتا ہے جو پھر سے دن بھر کے مسائل، مشکلات اور تکلیف دہ حالات سے مقابلہ پیدا کرنے کی صلاحیت پیدا کر دیتا ہے لہٰذا ہر انسان کو اس سنہرے اصول جلد سونا اور صبح سویرے اٹھنا کو اپنانا چاہئے۔

اکثر لوگوں کو مختلف وجوہات کی بناء پر نیند نہیں آتی۔ اس لئے یہ ضروری ہے کہ ان اسباب کا پتہ لگوا کر انہیں دور کیا جائے جن سے نیند میں خلل واقع ہوتا ہے مثلاً تفکرات اور غم وغصہ سے چونکہ دماغ میں خون منجمد ہو جاتا ہے۔ اس لئے ان کیفیات میں نیند بے انتہا متاثر ہوتی ہے لہٰذا اس کا خاص خیال رکھنا چاہئے کہ سوتے وقت دماغ تمام قسم کی الجھنوں سے آزاد ہو اس کی تدبیر یہ ہے کہ سوتے وقت آرام دہ بستر پر ہاتھ پیر پھیلا کر اور خالی الذہن ہو کر لیٹا جائے اس صورت میں میٹھی اور گہری نیند حاصل ہو سکے گی۔ اسی طرح یہ بھی ملحوظ رہے کہ روشنی کی کرن سونے والے کے پپوٹوں پر نہ پڑے ورنہ خون کی رسد دماغ کی طرف بڑھ جائے گی جس کے نتیجہ مین اعصابی نظام میں حرکت پیدا ہو گی اور نیند خاصی متاثر ہو جائے گی۔

جوانوں اور بڑی عمر والوں کو ۷ سے ۸ گھنٹہ مکمل اور پرسکون نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس صورت میں جسمانی اور دماغی تھکن کا احساس بہت کم ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بہت سی اعصابی بیماریوں سے بھی محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

رات کی نیند کے علاوہ بھی جب کبھی کام کا بوجھ زیادہ ہو اور تھکن زیادہ محسوس ہو رہی ہو تب بھی آرام کر لینا چاہئے۔ اس کی بہتر ترکیب یہ ہے کہ کام سے الگ تھلگ ہو کر بدن کو کچھ دیر کے لئے ڈھیلا چھوڑ دینا چاہئے اور پاؤں کو کچھ اونچائی پر رکھنا چاہئے۔ اس عمل سے دماغی تکان کم ہو جاتی ہے۔ اعضاء کو بے حد سکون ملتا ہے اور دوبارہ کام کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔

مسلسل کام کرنے کی حالت میں اور مطلوبہ کام کو جلد از جلد ختم کرنے کے جوش

Marfat.com

میں توانائی حد سے زیادہ ضائع ہو جاتی ہے لہٰذا اعتدال کے ساتھ کام کر کے فرصت کا لطف بھی اٹھانا چاہئے۔ بے اعتدالی ہر صورت میں مضر ہے۔

جس طرح مسلسل کام میں لگے رہنا صحت کے لئے مضر ہے ایسے ہی سستی، کاہلی اور ایک جگہ بیٹھے رہنا بھی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس لئے کام اور آرام کا توازن برقرار رکھنا چاہئے ورنہ صحت خراب ہو جاتی ہے۔

صحت کے قیام میں ورزش کی اہمیت

تندرستی قائم رکھنے اور بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لئے کھانے پینے میں احتیاط، نینداور آرام سے متعلق مذکورہ ہدایات پر عمل کرنے کے ساتھ ہی روزانہ ورزش کا معمول بنانا بھی ضروری ہے۔

ورزش سے جسم کے خلیات کی خستگی اور کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ دل کا عمل، پھیپھڑوں کی صلاحیت اور خون کی مقدار و کیفیت بہتر رہتی ہے۔ ورزش کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ رگوں میں چربی (کولیسٹرول) جمع نہیں ہو پاتی اور خون کی لال رگیں (شریانیں) صاف رہتی ہیں۔ اس لئے دل کو اپنا کام کرنے اور خون کا دوران برقرار رکھنے میں زیادہ طاقت نہیں صرف کرنا پڑتی۔ ورزش سے اعصابی دباؤ اور تناؤ کو بھی نجات مل جاتی ہے۔ عمر کے ہر حصہ میں اور خاص طور پر جوانی کے اختتام پر جسمانی کام کے لئے چستی اور پھرتی کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ چیز ورزش سے حاصل ہو سکتی ہے۔ اس سے ہاضمہ اور آنتوں کا فعل بہتر ہو جاتا ہے خون کا دوران تیز ہوتا ہے۔ دل کی رگوں میں خون کی مقدار دوگنی ہو جاتی ہے اور خون کے ذریعہ لائے گئے غذائی اجزاء جسم میں بہتر طور پر جذب ہو جاتے ہیں جس سے قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے یعنی طبیعت قوی ہو جاتی ہے اور انسانی جسم مضبوط اور طاقتور ہو کر موسمی تبدیلیوں کو برداشت کرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

ورزش سے دماغ کے افعال بڑھتے ہیں اور عمر زیادہ ہونے پر بھی تکان کا احساس کم ہوتا ہے۔ جوش امنگ اور حوصلہ جیسے جذبات برقرار رہتے ہیں۔

Marfat.com

ورزش نہ کرنے سے دل، دماغ، جگر، گردے اور پھیپھڑے وغیرہ بخوبی تحریک نہیں کر پاتے۔ اس لئے ہاضمہ خراب رہتا ہے۔ بھوک کم ہو جاتی ہے۔ قوت مدافعت کمزور ہو جاتی ہے اور طبیعت میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے جس سے مختلف امراض لگ جاتے ہیں۔

صحت کے قیام میں مالش کی اہمیت

مالش بھی ایک قسم کی ورزش ہے۔ اس سے خون کی روانی تیز ہو جاتی ہے اور مالش کی رگڑ سے خون کی رگوں میں سمایا ہوا فاسد مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ مالش سے جسمانی تھکن دور ہوتی ہے۔ دماغی اور اعصابی سکون ملتا ہے۔ قیام صحت کے لئے مالش بہت اہمیت رکھتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کو خصوصیت سے مالش کرنی چاہئے۔ مالش کے لئے تیل کا استعمال ضروری نہیں ہے صرف ہلکے ہاتھوں سے ہی جسم کو آہستہ آہستہ رگڑنے سے بھی مالش ہو جاتی ہے۔ اس کے لئے کسی دوسرے آدمی کا اعضا بھی ضروری نہیں بلکہ اسے خود اپنے ہاتھ سے ہی انجام دیا جا سکتا ہے۔ سر کی مالش کے لئے بھی کوئی تیل استعمال کیا جا سکتا ہے۔

بچوں کے لئے ہفتہ میں کم از کم ایک بار مالش کرنا بہت ضروری ہے۔ اس کے لئے مونگ پھلی تیل یا زیتون کا تیل بہت مفید ہے۔ بچوں کے کمزور سینے مالش سے بہت جلد طاقتور ہو جاتے ہیں۔ کمزور بچوں کے لئے مالش ایک نعمت ہے جن بچوں کا سینہ بہت کمزور ہو ان کے سینوں کی مالش روزانہ کی جائے مالش ہاتھ کی ہتھیلیوں سے آہستہ آہستہ کی جائے اور بچے کے سینے پر زیادہ بوجھ نہ ڈالا جائے۔

سر میں تیل کی مالش سے بال بڑھتے ہیں آنکھ اور دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ پاؤں اور ہاتھ کے تلوؤں پر مالش کرنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ مالش سے خشکی رفع ہوتی ہے، بلغم، باری، خون اور گرمی میں اعتدال پیدا ہوتا اور تکان دور ہوتی ہے۔ جسم خوبصورت بنتا اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ ہاتھوں اور تلوؤں کی مالش سے نگاہ تیز ہوتی اور کم خوابی کی شکایت رفع ہوتی ہے۔

Marfat.com

مالش سارے جسم پر کرنی چاہئے خصوصاً کمر، ناف، ہاتھوں اور پاؤں کے تلوؤں پر تیل کی مالش اور کان میں تیل ڈالنا مفید ہے۔

البتہ بخار، کھانسی، دمہ اور قے کے مریضوں کو مالش کی ممانعت ہے۔ مالش کے فوراً بعد غسل نہ کرنا چاہئے، کم از کم ایک گھنٹے کا وقفہ ضرور ہونا چاہئے۔

قوت مردمی اور مالش کے کرشمے

سوزش، چوٹ اور موچ وغیرہ کا علاج مالش ہی کے ذریعے سے کیا جاتا ہے۔

یونانی طریقہ علاج، آیورویدک اور انگریزی طب میں بھی مالش کو بہت اہمیت دی گئی ہے۔ مختلف امراض میں مختلف طریق سے مالش کی جاتی ہے۔ مالش کا اثر خون رگوں اور پٹھوں پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ جسم کے کمزور اور بے حس اعضاء پر مالش کرنے سے چستی اور حس پیدا ہو جاتی ہے۔ عضو مخصوص کی متواتر مالش کرنے سے عضو میں تازگی اور قوت آتی ہے اور قوت مردمی بڑھانے کے لئے تو مالش اپنا حیرت انگیز اور جسمانی اثر دکھاتی ہے۔

جسم کے جس حصے پر متواتر تیل کی مالش کی جائے اس میں تر و تازگی اور قوت پیدا ہو جاتی ہے۔ مگر یہ حقیقت بہت کم لوگوں کو معلوم ہے کہ جسم کی مالش سے اعضاء مخصوصہ میں بھی خون کی گردش تیز ہو جاتی ہے اور قوت باہ بڑھانے کے لئے تو مالش حیرت انگیز اثر رکھتی ہے۔

(۱) رانوں کی اندرونی جانب (۲) ناف کی پچھلی طرف کا حصہ

(۳) سر کا پچھلا حصہ (۴) کانوں کے اوپر کی طرف کا حصہ

جسم کے ان چاروں حصوں کا عضو مخصوص کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے۔ اس لئے ان چاروں حصوں کی مالش خاص طور پر اچھی طرح کرنی چاہئے اگر کان کے اوپر کی رگیں کاٹ دی جائیں تو انسان نامرد ہو جاتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے کہ اس حصے کی رگوں کا تعلق براہ راست عضو مخصوص سے ہے چنانچہ اس حصے کی مالش قوت مردمی کے لئے بہت مفید ہے۔ کانوں کے اوپر کے حصے کو ویسے بھی دن میں دو چار دفعہ آہستہ

Marfat.com

آہستہ ملنا قوت باہ کے لئے مفید ہے۔

انسانی جسم میں سب سے زیادہ مشکل اور اہم مالش عضو مخصوص کی ہے۔ اس کی مالش بہت احتیاط سے کرنی چاہئے۔ یاد رکھئے عضو مخصوص سے متعلقہ اعضا کی مالش رگڑ کر نہیں کرنی چاہئے ورنہ بجائے فائدہ کے نقصان پہنچتا ہے۔ پوشیدہ اعضاء کے ان حصوں کو جہاں گوشت زیادہ ہو، انگلیوں سے کھینچنا اور آہستہ آہستہ چھوڑنا چاہئے۔ اس طرح مالش کرنے سے رگ وریشہ اور پٹھے مضبوط اور طاقتور ہوتے ہیں۔

مالش کرتے وقت اگر عضو میں حس بڑھ جائے تو مالش اسی وقت بند کر دینی چاہئے۔ خوطوں کی مالش کرتے وقت انہیں صرف ملنا چاہئے اور گولیوں کو آہستہ آہستہ بہت احتیاط سے اوپر نیچے کرنا چاہئے۔ اس طرح قوت باہ میں اضافہ اور امساک کی قدرتی طاقت بڑھتی ہے۔ روغن زیتون یا سرسوں کے تیل سے خصیوں اور پیٹ کے نچلے حصے اور رانوں کے اندر کی طرف آہستہ آہستہ باقاعدہ روزانہ مالش کرنا قوت مردمی کے لئے بہت مفید ہے۔

صحت کے قیام میں غسل کی اہمیت

روزانہ نہانے سے جلد کی صفائی کے علاوہ اور بھی کئی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ جسم میں چستی پھرتی، فرحت اور سرور پیدا ہوتا ہے۔ دورانِ خون تیز ہوتا ہے۔ دماغ میں تازگی پیدا ہوتی ہے۔ نہانے کے بعد کھل کر بھوک لگتی ہے۔ جسم کی خارش، میل کچیل، پسینہ اور تکان دور ہو کر طبیعت میں تازگی محسوس ہوتی ہے۔ روزانہ نہا کر جلد کو صاف رکھ کر انسان پچاس فیصد بیماریوں سے محفوظ رہ سکتا ہے کیونکہ جسم میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ کم نہاتے ہیں وہ معمولی سی بیماری کا بھی مقابلہ نہیں کر سکتے اور بہت آسانی سے امراض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

غسل سے متعلق چند ضروری ہدایات

(ا) گرمیوں میں روزانہ غسل کرنا چاہئے اور سردیوں میں اگر روزانہ ممکن نہ ہو تو کم از کم دوسرے یا تیسرے روز ضرور نہانا چاہئے۔

Marfat.com

(۲) نہانے کے لئے پانی معتدل استعمال کرنا چاہئے نہ بہت گرم اور نہ ہی بہت سرد، زیادہ سرد پانی سے جلد کھردری ہو جاتی ہے۔نہانے کے لئے تازہ پانی سب سے بہتر ہوتا ہے۔

(۳) جو افراد تازہ پانی سے نہانے کے عادی ہیں وہ سردی، نزلہ، زکام وغیرہ امراض سے کافی حد تک محفوظ رہتے ہیں۔

(۴) کھانے سے قبل غسل کرنا صحت کے لئے مفید ہے جبکہ کھانے کے فوراً بعد غسل کرنا نامناسب ہے۔

(۵) تکان، ماندگی اور طبیعت کی سستی کے وقت نہا لینے سے بہت راحت ملتی ہے۔

(۶) ایسی جگہ پر نہیں نہانا چاہئے جہاں ہوا کے جھونکے آتے ہوں۔

(۷) صابن کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہے۔ یہ جسم کے مساموں کو تنگ اور خشک کرتا ہے۔

(۸) نہانے کے بعد خشک اور کھردرے کپڑے سے جسم کو رگڑ رگڑ کر خشک کرنا چاہئے۔

(۹) بخار، دست، جلاب، درد، زکام، لقوہ، فالج، نمونیہ اور حیض کے دوران نہانا منع ہے۔

(۱۰) بوڑھے اور کمزور آدمیوں کو زیادہ سرد پانی سے نہانا اچھا نہیں۔اس سے نزلہ، زکام اور بخار کا اندیشہ رہتا ہے۔

(۱۱) بیماری کی حالت میں یا صفائی کے خیال سے کبھی کبھار گرم پانی سے نہایا جا سکتا ہے۔

(۱۲) کھانا کھانے اور ورزش کے فوراً بعد نہانا قطعاً اچھا نہیں۔

(۱۳) نہاتے وقت آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔

صحت کے قیام میں دانتوں کی صفائی کی اہمیت

طبی نقطہ نظر سے دانتوں کی صفائی حفظان صحت کے حوالے سے امراض معدہ کے سدباب کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔ یہ بات واضح ہے کہ دانتوں کا ہضم کے ساتھ قریبی تعلق

Marfat.com

ہے اگر یہ صاف نہ ہوں گے تو غذا کے ساتھ فاسد اور خراب مادے حل ہو کر غذا کو بھی فاسد کر دیں گے جس کے نتیجے میں جسم انسانی کی نشوونما کرنے والے افلاط بھی خراب ہو کر صحت کو تباہ کرنے اور مختلف امراض کی پیدائش کا سبب بنیں گے۔ تاجدار انبیاء صلی اللہ علیہ وسلم نے دانتوں کی صفائی پر بہت زور دیا ہے اور فرمایا ''اپنا منہ صاف رکھو'' ایک اور جگہ ارشاد فرمایا ''اگر میں اپنی امت پر باعث دشواری نہ سمجھتا تو انہیں ہر نماز میں مسواک کا حکم دیتا'' آپ صلی اللہ علیہ وسلم جب نیند سے بیدار ہوتے تو اپنے دہن مبارک کو مسواک سے صاف فرماتے۔ کھانے کے بعد اچھی طرح کلی نہ کرنا بھی دانتوں سے دشمنی رکھنے کے مترادف ہے اور کھانے کے بعد دانتوں میں خلال کرنا بھی ضروری ہے کیونکہ غذا کے چھوٹے چھوٹے ذرے دانتوں میں پھنسے رہتے ہیں اور پھر سڑ کر بو پیدا کر دیتے ہیں۔ بو پیدا ہونے سے دانتوں میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں جو کہ ایک مہلک مرض پائیوریا کی علامت ہے۔ پائیوریا موزی مرض ہے جس میں دانتوں کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کے سوا اور کوئی چارہ نہیں ہوتا لہٰذا اس مرض سے محفوظ رہنے کے لئے ابتداء ہی میں اور کھانے کے فوراً بعد کلی اور مسواک کی عادت ڈالنی چاہئے۔

مٹھائی اور گوشت کا زیادہ استعمال بھی دانتوں کے حق میں مضر ہے۔ گرم گرم کھانے کے بعد ٹھنڈا پانی پی لینے سے بھی دانتوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ عام طور پر پان کے زیادہ استعمال سے بھی دانت خراب ہو جاتے ہیں اور مسوڑھوں میں خراش پیدا ہو جاتی ہے۔

دانتوں کی صفائی کے لئے سب سے سستی اور بہترین چیز نیم یا کیکر کی مسواک ہے۔

صحت کے قیام میں فضلات کے اخراج کی اہمیت

انسانی صحت کا دارومدار بڑی حد تک جسم سے فضلات خارج کرنے کے نظام کا اپنے فرائض وظائف کی انجام دہی میں ہمہ وقت مستعد رہنے پر بھی موقوف ہے۔ صحت کو برقرار رکھنے کے لئے جو کچھ کھایا پیا جاتا ہے وہ سارا ہی جسم میں جذب ہو کر جزو بدن نہیں

Marfat.com

ہوتا بلکہ ان میں کچھ کام کی چیزیں ہوتی ہیں۔ وہی جزو بدن بنتی ہیں۔ باقی فضلہ جسم کے چار راستوں، پھیپھڑوں، گردوں اور آنتوں و جلد کے ذریعہ خارج ہو جاتا ہے۔ اس لئے جسم کے ان چاروں اعضاء کا فضلات اور فاسد مادوں کے اخراج کے فعل میں مستعد رہنا ضروری ہے۔ ان کی بہتر کارکردگی صحت کی بقاء کے لئے نہایت ضروری ہے اگر یہ اعضاء سست پڑ جائیں اور اپنے فرائض کی انجام دہی میں غفلت برتنے لگیں تو جسم کے اندر پیدا ہونے والے زہریلے مادے فوری طور پر تو انسانی ہلاکت کا سبب نہیں بنتے لیکن رفتہ رفتہ غیر محسوس طریقہ پر جسم کے مختلف حصوں کو متاثر کرتے رہتے ہیں اگر اس کی بروقت اصلاح نہ کی جائے اور ان اعضاء کو اپنے فرائض کی انجام دہی کے لئے مستعد نہ رکھا جائے تو آخر کار یہ زہر پورے جسم کی طاقت کو ختم کر سکتا ہے اور پیدا ہونے والی مختلف بیماریوں کی چھوٹ اور تعدیہ دوسروں کو بھی لگ سکتا ہے تیز درد سر، نزلہ، زکام، کھانسی، جوڑوں کا درد، پھوڑے، پھنسیاں اور متعدد اس قسم کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔

فضلات کے اخراج کی مناسب تدابیر

(۱) پھیپھڑوں کے ذریعے مادوں کے اخراج کا عمل صحیح رکھنے کے لئے روزانہ کھلی ہوئی سبزہ زار جگہ پر تازہ ہوا میں گہری اور لمبی سانس لینی چاہیئے۔

(۲) غذا میں گوشت کے علاوہ ترکاریوں کا سلاد، بغیر چھانے ہوئے آٹے کی روٹی، کچھ پیاز اور مکھن اور اس قسم کی سادہ چیزیں استعمال میں ہوں تو جسم میں کوئی کمی واقع نہ ہو گی اور فاسد رطوبات اور فضلات کا اخراج بھی جسم کے مخارج سے طبعی طور پر ہوتا رہے گا۔

(۳) پسینہ کا اخراج جاری رکھنے کے لئے جلد کی دیکھ بھال بہت ضروری ہے۔ اس لئے ہاتھ منہ اور کھلے ہوئے اعضاء کو دن میں کئی بار پانی سے دھونے کے علاوہ گرمیوں میں دو مرتبہ اور سردیوں میں کم از کم ایک مرتبہ ضرور نہانا چاہیئے۔

صحت کے قیام میں نشہ آور چیزوں سے گریز

الکحل کی طرح تمام ہی نشہ آور چیزیں صحت کو بہت زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔

Marfat.com

الکحل کے استعمال سے جگر جو کہ جسم میں خون بنانے کا ایک اہم ترین عضو ہے بہت زیادہ متاثر ہوتا ہے اور ناقص خون پیدا کرنے لگتا ہے۔ خون کا سرطان زیادہ تر انہی لوگوں میں دیکھا گیا ہے جو شراب پینے کے عادی ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ معدہ، آنتیں، دل، دماغ، جگر، گردے اور اعصاب اس قدر کمزور ہو جاتے ہیں کہ زندگی اجیرن ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ انسان موت کو ترجیح دینے لگتا ہے۔ اس لئے بہتر صحت کے لئے ہر انسان کو شراب اور دیگر نشہ آور اشیاء سے دور رہنا چاہئے کیونکہ ان چیزوں کے استعمال سے زندگی عذاب بن جاتی ہے۔

صحت اور چائے کا زیادہ استعمال

چائے بچوں اور عورتوں کو خصوصیت سے نقصان پہنچاتی ہے۔ یاد رکھئے چائے کی عادت بھی نشہ آور چیزوں کی طرح کہ مضر نہیں لہٰذا بغیر کسی سخت ضرورت کے چائے سے اجتناب کرنا چاہئے کیونکہ معدہ کی جو بیماریاں آج کثرت سے پیدا ہو رہی ہیں ان میں چائے کا بہت زیادہ ہاتھ ہے۔ خصوصاً معدہ میں تیزابیت، جلن اور بھوک کی کمی اس کے نتائج میں عرصہ دراز تک استعمال کرنے سے بینائی کو کمزور کرتی ہے۔ خون کو فاسد اور جگر کو متاثر کرتی ہے۔ محرک ہونے کی وجہ سے مثانہ میں گرمی پیدا کرتی ہے اور گردے ضرورت سے زیادہ پانی خارج کرنے لگتے ہیں۔ پسینہ کی کثرت سے نمکیات جلد کے راستے خارج ہوتے ہیں۔ خون میں غلیظ مادے جمع ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ بے خوابی اور دائمی قبض لاحق ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر اور دل کے مریضوں کے لئے چائے نہایت مضر ہے۔ خونی بواسیر کے مریضوں کے لئے ازحد نقصان دہ ہے۔ تبخیر معدہ کے مریض کو بھی چائے نہایت مضر ہے۔ جریان، احتلام اور سرعت انزال بھی پیدا کرتی ہے۔ صحت عامہ کے لئے گھن کا اثر رکھتی ہے۔

نوجوانوں کو چائے پلائے جانا اور پاکبازی کی امید رکھنا ایک احمقانہ سوچ ہے۔ چائے سے دماغ پر اس کا زیادہ اثر ہوتا ہے کہ ذرا سی بات پر چائے پینے والا مرنے مارنے پر اُتر آتا ہے اور غصہ بڑھ جاتا ہے۔ تیز دل کی دھڑکن پیدا ہو کر نقصان بڑھ جاتا

Marfat.com

ہے۔

جسم سے چربی پگھلنے لگتی ہے۔ دبلے پتلے مریض مزید دبلے ہو جاتے ہیں۔ یہ یاد رہے کہ چائے میں غذائیت نام کی کوئی چیز نہیں۔ اسے ایک خاص مقدار میں بطور دوا کبھی کبھار پینے میں کوئی حرج نہیں لیکن اسے بطور عادت روزانہ استعمال کرنا نہایت مضر ہے۔ بعض لوگوں کا معمول ہوتا ہے کہ کھانا کھانے کے فوراً بعد چائے پیتے ہیں۔ اس خیال سے کہ کھانا ہضم ہو جائے جبکہ اس کا ہضم کے عمل سے کوئی تعلق نہیں الٹا معدہ میں تزابیت پیدا کرتی ہے اکثر مریض یہ شکایت کرتے ہیں کہ ہمارے ہاتھ پاؤں جلتے ہیں ایسا عموماً چائے کی مہربانی سے ہوتا ہے۔

بعض لوگ یہ کہتے ہیں کہ چائے سے گندی رطوبتیں ختم ہو جاتی ہیں۔؟؟؟ مزاج کو مفید ہے مصنوعی پیاس اگر ختم نہ ہو تو چائے سے بجھ جاتی ہے حالانکہ ان امور سے غفلت نہیں برتنی چاہئے کہ یہ فوائد تو صرف گرم پانی پینے سے بھی حاصل ہو جاتے ہیں۔

صحت اور دردسر کی دوائیں

دردسر کوئی مستقل بیماری نہیں۔ لوگ دردسر کو اپنی جگہ ایک مستقل بیماری خیال کرتے ہیں پھر اسی غلط خیال کی بناء پر غلط در غلط یہ طریقہ اختیار کیا جاتا ہے کہ دردسر کی کوئی مشہور دوا استعمال کی جاتی ہے اور جب اس سے فائدہ ہو جاتا ہے تو سمجھ لیا جاتا ہے کہ دردسر دور ہو گیا حالانکہ یہ اصلیت سے کوسوں دور ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ دردسر کسی اور بیماری کی علامت کے طور پر ظاہر ہوتا ہے اکثر و بیشتر حالات میں دردسر اندرونی خرابی کا پتہ دیتا ہے جس سے سمجھدار طبیب اصل مرض کو بھانپ لیتا ہے اگر جسم کو ایک فوجی کیمپ تصور کیا جائے تو دردسر گویا اس کا پہرہ دار ہے جس طرح پہرہ دار دشمن کی تباہ کن نقل و حرکت دیکھ کر عین موقع پر فوج کو آگاہ کر دیتا ہے اور فوج اپنے بچاؤ کے لئے انتہائی کوشش کر لیتی ہے۔ اس طرح دردسر بھی کسی آنے والی خطرناک بیماری کی خبر دے دیتا ہے اور طبیب صحت کی حفاظت کے لئے اصل تکلیف کے تدارک میں مصروف ہو جاتا ہے۔ دردسر محسوس تو ہوتا ہے سر میں لیکن تشخیص کے بعد

Marfat.com

پتہ چلتا ہے کہ اصل تکلیف کا سرچشمہ آنتیں یا جسم کا کوئی اور حصہ ہے۔ بسا اوقات درد کی شدت سے سر پھٹا جاتا ہے لیکن حقیقت میں اصل بیماری سے بلاواسطہ اس کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ ناواقف عوام میں یہ بات عام ہے کہ ادھر سر میں درد ہوا اور ادھر کوئی مجرب دوا استعمال کر لی بس درد رفع ہو گیا۔ اسی رواج سے متاثر ہو کر دوا فروشوں نے ایسی بیسیوں دوائیں تیار کر ڈالیں جن سے درد سر دیکھتے دیکھتے پانچ سات منٹ میں کافور ہو جاتا ہے۔

درد سر کے مختلف اور متعدد اسباب ہیں جو کم خوابی یا کسی ایسی جگہ رہنے جہاں تازہ ہوا نہ آسکے لاحق ہو جاتے ہیں۔

بعض دفعہ آدھے سر میں درد ہوتا ہے جسے طبی اصطلاح میں شقیقہ کہتے ہیں۔ یہ بالعموم موروثی اور اس کا فوری سبب یہ ہوتا ہے کہ کسی خاص قسم کی غذا کھانے سے کوئی خاص قسم کی تکلیف شروع ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات دماغ میں رسولی یا پھوڑا ہو جانے کے باعث ایک خاص حصہ میں درد ہونے لگتا ہے۔

دماغ کی ہڈیوں اور نسیجوں کے خلا کا تقذیہ ہو جانے سے بھی درد سر لاحق ہو جاتا ہے جو نہایت شدید قسم کا ہے۔

آنکھوں پر غیر معمولی دباؤ پڑ جانے سے بھی درد سر ہونے لگتا ہے یہ سر کے پچھلے حصے میں ہوتا ہے۔ ہضم غذا کے انتظام میں نقص آ جانے کے باعث بھی درد سر شروع ہو جاتا ہے۔ عام طور پر درد سر شروع ہوتے وقت فوراً اس کا علاج شروع کر دیا جاتا ہے۔ اس سلسلے میں بعض پیٹنٹ دوائیں استعمال کی جاتی ہیں جن کے کھاتے ہی درد رفع ہو جاتا ہے حالانکہ یہ محض وقتی سکون ہوتا ہے۔ اس لئے ایسی ادویات مضر ہونے کے باعث قطعاً استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔

درد سر کی پیٹنٹ دواؤں میں سے مثال کے طور پر یہاں اسپرین کے نقصانات بیان کئے جاتے ہیں۔ اسپرین ایک مشہور انگریزی دوا ہے جو درد سر اور جسمانی دردوں کی تسکین کے لئے بکثرت استعمال کی جاتی ہے حالانکہ علمی اور عملی ہر قسم کے تجربات سے

Marfat.com

اس کا استعمال مضر ثابت ہو چکا ہے۔ حال ہی میں ڈاکٹر ڈاؤتھ ویٹ اور ڈاکٹر بن ٹاٹ نامی محققین نے اس دوا کے اثرات کی تحقیقات کی ہے۔ ان کا بیان ہے کہ یہ معدے میں جا کر خراش پیدا کر دیتی ہے۔ اس سے شدید قسم کی بدہضمی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا استعمال قلب کے لئے بہت مضر ہے۔ دل کو کمزور کر دیتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال معدے میں ورم کی شکایت بھی پیدا کر سکتا ہے البتہ اگر اسے غذا کے بعد یا دودھ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو اس کے یہ مضر اثرات زیادہ شدید ظاہر نہیں ہوتے۔

اس سلسلے میں کارنیل یونیورسٹی کے میڈیکل سکول کے ڈاکٹر کیری کے درج ذیل اعلان نے دنیائے طب میں جو مسکن درد دوائیں استعمال کرنے کی عادی ہے تہلکہ ڈال دیا ہے۔

اسپرین درد کو کم کر کے موت کے لئے راستہ کھول دیتی ہے۔ درد کے متعلق انسان کو غلط فہمی میں نہ رہنا چاہئے درد یقیناً ناخوشگوار کیفیت ہے لیکن اس کے اندر فوائد پنہاں ہیں۔ وہ حقیقتاً جھنڈی ہے جو قدرت اس غرض سے دکھاتی ہے کہ انسان کو معلوم ہو جائے اس کی جسمانی حالت صحیح نہیں ہے اور اس کے اندر کچھ نہ کچھ خرابی واقع ہو گئی ہے۔ جو لوگ دردسر وغیرہ کے لئے اسپرین کے عادی ہیں انہیں اس کا استعمال ہمیشہ کے لئے ترک کر دینا چاہئے۔

Marfat.com

باب سوئم

غذائیں اور ان کے افعال وخواص

اناج اور دالوں کی افادیت

اناج کے پودوں کے بیج کو غلہ کہا جاتا ہے۔ غلہ کی خاص خوبی یہ ہوتی ہے کہ یہ چھوٹے ہوتے ہیں، سخت ہوتے ہیں۔ ان میں تھوڑی بہت رطوبت بھی ہوتی ہے۔ اناج کے پودوں میں سے کثیر تعداد کا تعلق گھاس کے خاندان سے ہوتا ہے۔

سارے اناج کیمیائی ترکیب اور غذائی اہمیت کے لحاظ سے ایک جیسے ہوتے ہیں۔ ان میں کاربوہائیڈریٹس سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ کاربوہائیڈریٹس سے مالا مال غذائیں کہلاتی ہیں۔ اناج توانائی مہیا کرنے کے ساتھ ساتھ پروٹین کی کچھ مقدار بھی فراہم کرتے ہیں۔ یہ پروٹین عمدہ قسم کی ہوتی ہے البتہ مختلف اناجوں میں پروٹین کی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔ اناج کیلشیم اور آئرن بھی مہیا کرتے ہیں۔ ان میں ایسکاریک ایسڈ نہیں ہوتا جبکہ وٹامن اے تو بالکل نہیں ہوتا۔ زرد مکئی ایسا واحد اناج ہے جس میں کیروٹین پایا جاتا ہے اور کیروٹین ہی وٹامن اے مہیا کرتا ہے۔ سالم اناجوں میں وٹامن بی کے سارے گروپ شامل ہوتے ہیں۔ اناجوں کو متوازن غذا بنانے کے لئے ان میں کئی قسم کی پروٹین شامل کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ وٹامن اے اور سی حاصل کرنے کے لئے اناج کے ساتھ دودھ، بیج، پھل اور سبز ترکاریاں شامل کی جاتی ہیں۔

اناج جب سالم ہوتے ہیں تو ہماری غذا میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ پروٹین کے توازن کو بڑھاتے ہیں۔ دیگر غذائی اجزاء فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ وٹامن سی کے

Marfat.com

فعل کو موثر بناتے ہیں۔ سالم اناج میں پائے جانے والے کاربوہائیڈریٹس کا مرکب ہاضمے کی ضروریات پوری کرنے کے علاوہ ریشے بھی مہیا کرتے ہیں۔

موجودہ ترقی یافتہ دور میں اناجوں کو ملوں میں پیس کر باریک آٹا تیار کرلیا جاتا ہے۔

ملوں کے ذریعے پیسے جانے والے آٹے سے غذائی اجزاء کی بہت زیادہ مقدار ضائع ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج کل جو آٹا مارکیٹ میں مل رہا ہے وہ پیسائی، صفائی کے علاوہ ایسے کیمیائی عمل سے گزارا جاتا ہے جو غذائیت سے خالی صرف سفوف بن کر رہ گیا ہے۔ موجودہ زمانے میں گندم کا آٹا سب سے زیادہ استعمال ہو رہا ہے لیکن افسوس اس بات کا ہے کہ اس آٹے سے جب چوکر سوجی اور میدہ نکال لیا جاتا ہے تو یہ بیکار ہو جاتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق سالم آٹے اور سفید آٹے میں زمین آسمان کا فرق ہے۔ سالم آٹا وہ ہوتا ہے جس میں چوکر، سوجی اور میدہ شامل ہوتا ہے جبکہ سفید آٹے میں سے اجزاء نکال لئے جاتے ہیں۔ اسے ریفائن کرنے کے لئے مختلف پراسیس سے گزارا جاتا ہے۔ ایسا کرنے سے آٹے کی بنیادی غذائی صلاحیت مہیا کرنے والا اہم جزو ضائع ہو جاتا ہے اور ضائع ہو جانے والا جزو ہی وٹامن ای مہیا کرتا ہے۔

وٹامن ای انسانی صحت کے لئے اشد ضروری اور اہم ہوتا ہے۔ آٹا باریک کرنے کا مقصد اسے سفید کرنا، ذائقہ بہتر بنانا ہوتا ہے۔ اس آٹے سے روٹی، کیک پیسٹری اور دیگر لذت بخش پکوان تیار کرنا تو آسان ہو جاتا ہے لیکن ان میں نہ تو گودا شامل ہوتا ہے اور نہ ہی فضر اور چوکر، ان اجزاء کے نہ ہونے کی وجہ سے کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں حتیٰ کہ کینسر جیسا موذی مرض بھی لاحق ہوسکتا ہے۔

دالیں اوران کی افادیت

دالوں کی کاشت پوری دنیا میں کی جاتی ہے۔ انسانی خوراک میں دالوں کو ایک اہم مقام حاصل ہے۔ دالوں میں اتنی پروٹین پائی جاتی ہے جو تمام اقسام کے پودوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ پروٹین سب سے کم خرچ ہوتی ہے اور لوگوں کی

Marfat.com

کثیر تعداد کی ضرورتیں بھی پوری کرتی ہیں اگر ان کو غریب آدمی کا گوشت کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔

ان میں پائے جانے والی قلیل رطوبت اور سخت غلاف ان کو کافی عرصہ تک محفوظ رکھتے ہیں۔ دالوں کے پودوں کی کاشت صرف دالیں حاصل کرنے کے لئے نہیں کی جاتی بلکہ ان سے سبز پھلیاں اور کچے بیج بھی حاصل کئے جاتے ہیں۔ ان کچے پھلوں اور پختہ بیجوں کے اجزاء میں بھی کافی فرق ہوتا ہے۔ کچے پھلوں میں گو پروٹین کم ہوتی ہے مگر وٹامنز اور حل پذیر کاربوہائیڈریٹس کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ دالوں کے کچھ پودے ایسے بھی ہوتے ہیں جن کو سبزی کی طرح بھی پکایا جاتا ہے۔

100 گرام دال میں پروٹین کی مقدار 20 تا 28 فیصد ہوتی ہے البتہ سویا بین میں یہ مقدار 47 فیصد ہوتی ہے۔ دالوں میں کاربوہائیڈریٹس کی مقدار عام طور پر 60 فیصد تک جبکہ سویا بین میں کاربوہائیڈریٹس 30 فیصد کے قریب ہوتے ہیں۔ دالوں میں نایاسین کیلشیم، فاسفورس، تھایامین اور آئرن مہیا کرنے کا بہت اچھا ذریعہ ہیں۔ دالوں میں پروٹین 24.5 گرام کیلشیم 40 ملی گرام فاسفورس 300 ملی گرام آئرن 8 ملی گرام نایاسین 2 ملی گرام، تھایامین 0.5 ملی گرام اور ریبوفلاوین 0.3 ملی گرام تک شامل ہوتے ہیں۔

اکثر دالیں اپنے غذائی اجزاء کی وجہ سے اناج کے سالم دانوں سے ملتی جلتی ہیں لیکن ان میں اہم فرق یہ ہے پہلا یہ کہ دالوں کی پروٹین میں امینو ایسڈز مہیا کرنے والی سلفر کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے جبکہ دالوں میں لائی سین کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے جو اناجوں میں نہیں ہوتی۔ اس کمی کو پورا کرنے کے لئے دالوں کو اناج کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طرح ان پروٹین کا معیار حیوانی پروٹین جیسا ہو جاتا ہے۔ ان کا دوسرا فرق یہ ہے کہ دالوں میں ریبوفلاوین کے سوا وٹامن بی کا پورا گروپ وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ دالوں میں پائے جانے والے وٹامنز باسانی جزو بدن بن جاتے ہیں جبکہ اناجوں کو پیسنے سے جو غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں، دالوں میں یہ

Marfat.com

اجزاء ضائع نہیں ہوتے، اسی وجہ سے دالیں بیری بیری کے مرض سے محفوظ رکھتی ہیں۔

دالوں کا ہضم ہونا نظام ہضم کی بے قاعدگی میں نامکمل رہ سکتا ہے جن افراد کا معدہ کمزور ہوتا ہے انہیں دالیں کم سے کم استعمال کرنی چاہئیں اگر وہ استعمال کریں تو پہلے دالوں کو خوب پکا لینا چاہئے۔

دالیں مختلف صورتوں میں لوگوں کی عام غذا ہیں ان کو پکا کر روٹی اور چاول کے ساتھ استعمال کرنا برصغیر کا مقبول ترین پکوان ہے۔ دالیں زیادہ تر دَل کر استعمال کی جاتی ہیں کیونکہ سالم دال کو پکانے میں زیادہ وقت لگتا ہے نیز سالم دال دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ کچھ دالوں کو آٹے کی طرح پیس کر استعمال کیا جاتا ہے جیسے چنے کی دال کے آٹے کو بیسن کہتے ہیں۔

گندم

گندم ایسا اناج ہے جو دنیا بھر میں سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ یہ ایسا اناج ہے جو غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ توانائی بھی مہیا کرتا ہے۔ گندم کے بیرونی حصے میں وٹامنز اور معدنی اجزاء کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ بہترین اور عمدہ قسم کا صحت بخش جزو ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

گندم کے بغیر چھنے آٹے کے 10 گرام میں رطوبت 12.2 فیصد چکنائی 1.7 فیصد، پروٹین 12.1 فیصد، ریشے 1.9 فیصد معدنی اجزاء 2.7 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس کی مقدار 69.4 فیصد ہوتی ہے بغیر چھنے گندم کے آٹے کے 100 گرام میں معدنی اور حیاتینی اجزاء میں فاسفورس 355 ملی گرام آئرن 11.5 ملی گرام، کیلشیم 48 ملی گرام کے علاوہ تھوڑی مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہیں جبکہ اسی مقدار آٹے کی غذائی صلاحیت 341 کیلوریز ہے۔

غذا کے طور پر گندم کا زیادہ استعمال آٹے کی شکل میں کیا جاتا ہے۔ پرانے وقتوں میں گندم کو دو بڑے پتھروں سے کچل کر قابل استعمال بنا لیا جاتا تھا۔ وقت گزرنے کے

Marfat.com

ساتھ ان بڑے پتھروں کو بہتر شکل دیکر ہاتھ سے چلنے والی چکی بنا دی گئی۔ اس چکی میں گندم پیسی جانے لگی۔ اس ہاتھ سے چلنے والی چکی میں گندم پیسنے کے کئی فائدے تھے۔ اوّل یہ کہ پیسنے کا عمل سست ہوتا تھا آٹا گرم نہ ہوتا تھا۔ دوسرے یہ کہ اس چکی کا آٹا غذائیت سے بھرپور ہوتا تھا۔ آج کے ترقی یافتہ دور میں سٹیل رولر گندم پیسنے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ ان رولروں سے پسائی کا عمل سینکڑوں گنا تیز ہو گیا ہے۔ اس تیزی کی وجہ سے آٹا گرم ہو جاتا ہے۔ اس طرح گندم میں پائے جانے والے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں اور سب سے زیادہ نقصان یہ ہوتا ہے کہ گندم کا جنین بھی باقی نہیں رہتا۔ علاوہ ازیں ان بڑی بڑی ملوں میں ریفائنگ پراسیس سے وٹامنز اور معدنی اجزاء بھی آٹے میں باقی نہیں رہتے گویا جو آٹا ہم آج کل استعمال کر رہے ہیں، اس میں غذائیت بہت کم ہوتی ہے۔

قدرتی فوائد اور طبی استعمال

ان چھنے آٹے کی روٹی عمدہ ہوتی ہے۔ یہ بدن کو طاقت دیتی اور عمدہ خون پیدا کرتی ہے۔ اپینڈس، معدہ کے السر یا پھوڑا، آنت کے زخم، قولنج، پتہ کی پتھری، سرسام اور ہڈیوں کی کمزوری جیسے امراض میں ان چھنے آٹے کی روٹی استعمال کرنے والے بہت کم مبتلا ہوتے ہیں۔ ان چھنا آٹا کھانے سے گیہوں کی روٹی جسم کو مضبوط کرتی، دل، دماغ اور آنکھوں کو طاقت دیتی ہے۔ خون گوشت اور مادہ تولید پیدا کرتی ہے اور قبض کو دور کرتی ہے۔

گندم ایسا اناج ہے جو پائیوریا سے تحفظ فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ پائیوریا کا بھی علاج ہے۔ گندم کو چبا چبا کر کھانے میں وقت لگتا ہے۔ گندم کا استعمال عام طور پر دیگر غذاؤں کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ اسی لئے یہ چبانے کے عمل میں ان غذاؤں کو بھی شامل کر لیتی ہے جو اس کے ساتھ ملی ہوئی ہوتی ہیں۔ چباتے کے عمل سے مسوڑھوں کی ورزش ہوتی رہتی ہے۔ اس عمل سے نظام ہضم کو بھی بہت زیادہ مدد ملتی ہے۔ گندم کی گھاس کا جوس بہترین ماؤتھ واش ہے۔ اس سے گلے کی خراش اور پائیوریا کے مرض کو

Marfat.com

فائدہ ہوتا ہے۔

گندم کی گھاس میں پایا جانے والا کلوروفل دل اور پھیپھڑوں کی کارکردگی میں اضافہ کرتا ہے۔ اس کی وجہ سے خون میں زہریلے مادے کم ہو جاتے ہیں اور خون کی وریدوں کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ خون میں ریڈ سیلز (سرخ ذرات) میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ پھیپھڑوں کی کارکردگی میں بہتری آ جاتی ہے۔ بدن میں آکسیجن کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ میں کمی آ جاتی ہے۔

قدرتی علاج کے ماہر ڈاکٹر کیلانگ نے بھوسی (چوکر) کو قبض کا بہترین علاج قرار دیا ہے۔ ان کے پاس قبض کا جو بھی مریض آتا ہے تو وہ صرف اس کو گندم کے چوکر کی روٹی پکا کر کھانے کا مشورہ دیتے اور مریض کو امید سے بڑھ کر فائدہ ہوتا۔

گندم کے پودے سے علاج کو جلدی امراض اور ناسوروں کو ختم کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس علاج سے بیکٹیریا ہلاک ہو جاتے ہیں۔ نئے صحت مند خلیوں کی تخلیق کے عمل میں تیزی آ جاتی ہے۔ گندم کا جوس باقاعدگی سے پیتے رہنے سے بیکٹیریا کی افزائش رک جاتی ہے۔ نیز گندم کے پودے کا جوس بطور پلٹس زخموں پر باندھنے سے متاثرہ حصہ جلد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ گندم کے پودے کا جوس بہترین جراثیم کش بھی ہے۔ یہ بات بھی بار بار کے سائنسی تجربات سے ثابت ہو چکی ہے کہ کلوروفل ایسا مادہ ہے جو نقصان پہنچانے والے بیکٹیریا کی افزائش کو روک دیتا ہے۔

گندم کا آٹا (چوکر سمیت) میں سرکہ ملا کر ابال لیں۔ اسے بیرونی طور پر استعمال کرنے سے چہرے کی چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔

چاول

پاکستان میں طول و عرض چاول کھانے والوں کی 80 تا 90 فیصد تعداد ہے۔ چاول میں دوسری اناج کے مقابلے میں پروٹین اور چربی بہت کم ہوتی ہے جبکہ وٹامن اے کی مقدار بھی نہ ہونے کے برابر ہے حالانکہ انسانی صحت کی برقراری کے لئے وٹامن اے کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ وٹامن اے کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماریاں

Marfat.com

پاکستان میں بکثرت پائی جاتی ہیں۔ اس کی ایک مثال آنکھوں کی بیماریاں ہیں جو جنوبی ہند میں بہت عام ہیں۔ پاکستان کے متعدد باشندے اس وٹامن کی کمی سے اپنی بینائی سے محروم ہو چکے ہیں۔

ڈاکٹر انصاری کہتے ہیں کہ چاول ہی ایسا اناج ہے جس میں بہت زیادہ یعنی 50 فیصد سٹارچ پایا جاتا ہے۔ اس سٹارچ کا فائدہ یہ ہے کہ وہ چھوٹے چھوٹے اور آسانی سے ہضم ہو جانے والے ذرات کی شکل میں ہوتا ہے۔ چاول ابالنے کے بعد پھول جاتا ہے اور اپنے وزن سے پانچ گنا پانی جذب کر لیتا ہے۔

چاولوں کے متعلق اتنی احتیاط ضروری ہے کہ مشین سے صاف کئے ہوئے چاول جنہیں سیلا چاول کہتے ہیں، استعمال نہ کئے جائیں کیونکہ مشین میں صفائی کے دوران میں ان کا لطیف چھلکا ضائع ہو جاتا ہے جس میں وٹامن بی ہوتا ہے۔ وٹامن بی ضائع ہونے کے بعد ان چاولوں کے کھانے سے مرض بیری بیری ہو جاتا ہے۔ اس کے انسداد کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ مشین کے ذریعے صاف کئے ہوئے چاولوں کے بجائے اوکھلی میں ہاتھ سے کوٹ کر صاف کئے ہوئے چاول استعمال کرنے چاہئیں۔

چاول دوسرے اناجوں سے کم طاقت بخش ہیں۔ اس لئے چاولوں میں گھی یا مکھن یا دودھ کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہیں۔ اس سے ان کی غذائیت بڑھ کر وٹامنز کی کمی پوری ہو جاتی ہے چونکہ چاولوں میں لحمی (گوشت) پیدا کرنے والے اجزاء کی مقدار بھی کم ہوتی ہے۔ اس لئے چاولوں میں دال شامل کر کے یا خشک چاول سبزی اور دال وغیرہ کے ساتھ کھائیں تو یہ کمی پوری ہو جاتی ہے لہٰذا جن لوگوں کی غذا زیادہ تر چاول ہو انہیں یہ احتیاط کرنی چاہئے کہ دودھ، دہی، انڈا، مچھلی، گوشت اور سبزی کا استعمال رکھیں چونکہ چاولوں میں شحمی اجزاء بھی کم ہوتے ہیں۔ اس لئے ان میں گھی یا مکھن ملا کر کھانا چاہئے کیونکہ گھی اور مکھن میں وٹامن اے کی کافی مقدار ہوتی ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

ہاتھ سے صاف کئے ہوئے چاولوں کے 100 گرام میں پروٹین 7.5 فیصد،

Marfat.com

معدنی اجزاء 0.9 فیصد، رطوبت 13.3 فیصد، چکنائی 1.0 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 76.7 فیصد اور ریشے 0.6 فیصد پائے جاتے ہیں۔

100 گرام چاول کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں فاسفورس 190 ملی گرام آئرن 3.2 ملی گرام کیلشیم 10 ملی گرام کے علاوہ کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہوتی ہے۔

100 گرام چاول کی غذائی صلاحیت 345 کیلوریز ہے۔

طبی فوائد اور استعمال

چاول زود ہضم مگر قابض غذا ہے تاثیر کے لحاظ سے سرد خشک ہیں۔ گرمی کو مٹاتے، دست، پیچش میں دہی چاول مفید ہیں۔ تپ دق اور سنگرینی میں عمدہ غذائیں۔

چاول دودھ کے ساتھ مل کر ایک عمدہ قسم کا جسمانی توازن پیدا کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ چاول پکاتے وقت نمک شامل نہیں کرنا چاہئے۔ چاول اور دودھ جب آپس میں ملتے ہیں تو منفرد قسم کا توازن پیدا کر دیتے ہیں۔ چاول اور دودھ بدن کو فربہ کرتے ہیں۔

چاولوں میں نباتاتی ریشے بہت کم ہوتے ہیں۔ یہ نظام ہضم کو تسکین پہنچاتے ہیں۔ چاولوں کے گاڑھے دلیہ میں دودھ کا ایک گلاس اور پکا ہوا ایک کیلا ملا کر دن میں دو بار لینے سے ٹائیفائیڈ، معدے اور آنتوں کے کینسر، بواسیر، غذائی نالی کی سوزش، چھوٹی آنت کی سوزش، یرقان، معدے کا پھیل جانا، جگری کی سوزش، ہرنیا کی وجہ سے بدہضمی اور جلن اور بخار کی مختلف حالتوں میں استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کے ایسے مریض جن کو بغیر نمک غذا لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے اس کے لئے چاول بہت مفید ہیں کیونکہ ان میں کولیسٹرول، نمک، چکنائی کے اجزاء برائے نام رہ جاتے ہیں۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جن علاقوں میں چاول کو مرکزی غذا کا درجہ حاصل ہے وہاں کے لوگوں میں ہائی بلڈ پریشر کا مرض برائے نام ہوتا ہے۔ دھان میں پائی جانے والی کیلشیم خاص طور پر اعصابی نظام کو

Marfat.com

پرسکون کر کے ہائی بلڈ پریشر کی علامتوں کا قلع قمع کرنے میں معاون ہوتی ہے۔

چنا

چنے کا شمار ان اہم ترین دالوں میں کیا جاتا ہے جو برصغیر پاک و ہند میں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔ تاثیر کے اعتبار سے گرم خشک ہے لیکن پانی میں بھگویا ہوا چنا سرد ہوتا ہے۔ موجودہ دور میں چنے کی زیادہ کاشت مصر، پاکستان، جنوبی امریکہ، آسٹریلیا، بھارت، بحر روم کے ممالک اور ایتھوپیا کے وسیع رقبہ پر کی جاتی ہے۔

چنے کو تین طرح سے استعمال کیا جاتا ہے یعنی بھون کر، ابال کر اور پکا کر، چنے کا کچا پھل اور اس کی نرم و نازک شاخیں سبزی کے طور پر پکائی جاتی ہیں جب اس کا پھل پکنے کے قریب ہوتا ہے تو اس کے پودے کو کاٹ کر پھل سمیت آگ پر بھون کر بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

100 گرام خشک چنوں میں پروٹین 17.1 فیصد، معدنیات 3.0 فیصد، رطوبت 9.8 فیصد، ریشے 3.9 فیصد، چکنائی 5.3 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس 60.9 فیصد ہوتے ہیں۔ اسی مقدار کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں فاسفورس 312 ملی گرام، وٹامن سی 3 ملی گرام، کیلشیم 2.2 ملی گرام، آئرن 10.2 ملی گرام کے علاوہ قلیل مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہوتے ہیں۔ 100 گرام سالم چنے کی غذائی صلاحیت 360 کیلوریز ہوتی ہے۔

طبی فوائد اور استعمال

چنا جسم اور کمر کو طاقت دیتا ہے۔ چنے کا شوربہ زود ہضم اور طاقت بخش ہے۔ بھوک لگاتا اور مادہ تولید کو زیادہ کرتا ہے۔ نزلہ زکام کو دور کرتا اور مصفیٰ خون بھی ہے۔ پانی یا دودھ میں بھیگے ہوئے چنے مقوی باہ ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے مادہ تولید بڑھتا اور قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

Marfat.com

چنے کا آٹا (بیسن) سرعت انزال اور کمزوری کا بہترین علاج ہے۔ اس کے بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے بیسن 2 کھانے کے چمچ میں چھوہاروں کا سفوف، چینی ملا کر بالائی اترے دودھ کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے۔

چنے کے پودوں کا تازہ جوس آئرن کا خزانہ ہوتا ہے۔ اس لئے خون کی کمی یا خون کے سرخ ذرات کی کمی کی صورت میں یہ جوس استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ ایسی حالتوں میں صرف ایک کھانے کا چمچہ شہد ملا کر روزانہ ایک بار پیتے رہنے سے مرض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

چنے کا پانی صحت مند اور ذیابیطس کے مریضوں میں گلوکوز کا استعمال بڑھا دیتا ہے۔ شوگر کے ایک پرانے مریض کو تجربے کے طور پر چنے کا پانی چند دن وافر مقدار میں پلایا گیا تو اس کی انسولین کی ضرورت 40 یونٹ سے 20 یونٹ روزانہ رہ گئی۔ شوگر کے مریض پرہیزی غذا تو استعمال کرتے ہی نہیں، انہیں کاربوہائیڈریٹس کے استعمال کی زیادہ ممانعت نہیں ہوتی اگر ایسے مریض روزانہ چنے کا پانی وافر مقدار میں پیتے رہیں تو ان کی فاسٹنگ بلڈ شوگر کا لیول بہت کم ہو جاتا ہے۔ ان کو پیشاب میں شوگر آنا رک جاتی ہے اور ان کی صحت بھی بہتر ہو جاتی ہے۔

ایک ماہر غذائیت کی رائے میں چنے کے غذائی اجزاء انڈے کی زردی کے برابر ہیں اور بدل ہیں۔ چنے کا شوربہ قبض کشا اور پیشاب آور ہے۔ خون کو صاف کرتا اور چہرے کو نکھارتا ہے۔ بدن کو گندے اور فاسد مادوں سے پاک کرتا ہے۔ پھیپھڑوں کے لئے مفید غذا ہے۔ گردے کے سرے کھولتا ہے، آواز کو صاف کرتا ہے۔

طبیب مختلف امراض ذیابیطس، برص وغیرہ میں بنی روٹی تجویز کرتے ہیں۔ بیسن چہرے کے ابٹن میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے چہرے کی چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ ایسی جلدی بیماریاں جو الرجی والی ہوں جیسے اگزیما، خارش، تر یا جلد کی سوزش میں متاثرہ جلد کو بیسن سے دھونا موثر ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ چہرے کو بیسن سے دھونے سے کیل مہاسے بھی ختم ہوتے ہیں۔ اس کا بہتر طریقہ یہی ہے کہ دہی

Marfat.com

اور بیسن کو ملا کر پیسٹ بنا کر چہرے پر لگائیں اور کچھ دیر رہنے دیں پھر تھوڑی دیر کے بعد چہرے کو نیم گرم پانی سے دھولیں، چہرہ صاف، تروتازہ ہو جائے گا۔

اگر سر کے بالوں کو بیسن سے دھویا جائے تو یہ صاف، نرم اور امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔

چنے استعمال کرنے میں احتیاط

چنے زیادہ استعمال کرنے سے بدہضمی اور پیشاب میں کیلشیم کا اخراج زیادہ ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ چنے میں ایگزالک ایسڈ کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ ان کے کثرت استعمال سے مثانے میں پتھری بن جانے کا اندیشہ بھی رہتا ہے۔

جو

بعض غذاؤں کو بارگاہ رسالت صلی اللہ علیہ وسلم میں مقبولیت حاصل ہے۔ ان میں جو بھی سرفہرست ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے نہ صرف جو کو پسندیدگی کا شرف عطا فرمایا بلکہ اکثر آپ صلی اللہ علیہ وسلم اس کو تناول فرماتے تھے جو کی روٹی آپ صلی اللہ علیہ وسلم کو پسند تھی۔

جو ایسا عمدہ اناج ہے جو بدن کی تعمیر کرتا اور زبردست قسم کا غذائیت بخش اناج ہے۔ غذائی اعتبار سے یہ گندم کا ہم پلہ ہے البتہ اس کا ذائقہ گندم سے کمتر ہے۔

دنیا بھر میں جو کی سب سے زیادہ پیداوار کے لئے وسط ایشیائی ریاستیں، جرمنی، چین اور ریاست ہائے متحدہ امریکہ کے علاقے مشہور ہیں۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

جو کے 100 گرام خوردنی حصہ میں پروٹین 11.5 فیصد، ریشے 1.2 فیصد، رطوبت 12.5 فیصد، چکنائی 1.3 فیصد، معدنی اجزاء 3.9 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 69.9 فیصد، فاسفورس 215 ملی گرام، وٹامن سی 5 ملی گرام، کیلشیم 26 ملی گرام، آئرن 3 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار۔

Marfat.com

طبی فوائد اور استعمال

تاثیر کے لحاظ سے سرد خشک اور پیشاب آور ہے۔ معدے کو طاقت دیتا اور بادی و بلغم کو رفع کرتا ہے۔ گرمی کا دردسر، پیاس اور جوش خون کو رفع کرتا ہے، کھانسی، دمہ، پسلی کا درد، سل ودق میں فائدہ مند ہے۔

جو پانی میں بھگو کر چھلکا اتار کر دودھ میں کھیر تیار کی جائے تو بدن کو موٹا کرتی ہے۔

موسم گرما میں جو کے ستو بڑی مفید غذا ہیں۔ ستو نہ صرف بدن کی گرمی کو دور کرتے ہیں بلکہ غذائی اجزاء سے بھرپور ہیں۔ ستو پیشاب آور ہیں، پیشاب کی جلن اور تیزی کو دور کرتا ہے۔ خون کی حدت، تیزابی مادہ اور صفراء کو زائل کرتا ہے۔

جو میں بخار دُور کرنے اور مدت کم کرنے کی تاثیر بہت پائی جاتی ہے۔ اس لئے بخار اور سوزش کے علاج میں جو کا استعمال فائدہ پہنچاتا ہے۔

جو بیرونی چھلکا اتار کر مقامی اطباء نظام ہضم کی اصلاح اور نئی طاقت لانے کے لئے ہمیشہ سے استعمال کراتے چلے آرہے ہیں۔ ایسے جو کو ''پرل بارلے'' کہا جاتا ہے۔ انہی کاموں کے لئے ایک آسان ترین نسخہ یہ بھی ہے کہ جو کا پانی دن بھر گھونٹ گھونٹ پیتے رہنے سے بھی نظام ہضم کی اصلاح ہو جاتی ہے اور مریض کو نئی طاقت بھی میسر آتی ہے۔ البتہ اس دوران کوئی دوسری غذا لینے کی ممانعت کی جاتی ہے۔ یہی علاج آج بھی اصلاح معدہ کے لئے استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے اور یہ علاج بہت زیادہ مقبول ہو رہا ہے۔

جو کا پانی بنانے کا طریقہ یہ ہے

ایک چوتھائی کپ سالم جو لیکر 2.5 لیٹر سادہ پانی میں ابال لیں، جب پانی 1.25 لیٹر باقی رہ جائے تو آگ سے اُتار کر ٹھنڈا کر کے اچھی طرح چھان لیں۔ آب جو تیار ہے، اس پانی کو استعمال کریں، دو ہی دن میں نظام ہضم طاقتور ہو جاتا ہے۔ اس پانی کی تسکین دہ تاثیر کی وجہ سے اعضائے ہضم میں ہونے والی جلن دور ہو جاتی ہے۔ اس پانی

Marfat.com

میں موجود لیس دار مواد نظام ہضم کی نسیجی بافتوں کو تحفظ فراہم کرتا ہے جونہی نظام ہضم درست ہو جاتا ہے تو پھر غذا بھی موثر طریقے سے ہضم ہو کر جزو بدن بننے لگتی ہے۔

مکئی

تمام اناجوں میں مکئی کا ایک منفرد مقام ہے۔ اس میں دیگر اناجوں سے زیادہ شوگر پائی جاتی ہے۔ اسی نسبت سے اسے میٹھا اناج بھی کہا جاتا ہے۔ مکئی کا پودا زمین سے چھ تا آٹھ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے دانے ایک الگ بھٹے میں پیدا ہوتے ہیں جو پتے نما حفاظتی غلاف میں ملفوف ہوتے ہیں۔ ایک پودے پر پانچ سات بھٹے پیدا ہوتے ہیں جبکہ ایک پودے کی تین چار شاخیں ہوتی ہیں اور بھٹے ہر شاخ پر لگتے ہیں۔ بھٹے میں دانے رس اور گودے سے بھرے ہوئے ہونے کے باوجود نرم اور ملائم رہتے ہیں۔ نوخیز اور کومل مکئی اپنے شکری جزو کی بدولت بہت پسند کی جاتی ہیں۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

مکئی کے 100 گرام قابل خوردنی دانوں میں رطوبت 14.9 فیصد، چکنائی 1.5 فیصد، ریشے 0.5 فیصد، پروٹین 3.6 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 66.2 فیصد، فاسفورس 348 ملی گرام، آئرن 2 ملی گرام، کیلشیم 10 ملی گرام، وٹامن بی قلیل مقدار، وٹامن ای قلیل مقدار

طبی فوائد اور استعمال

مکئی کا مزاج سرد خشک ہے۔ یہ طاقت بخش غلہ ہے، خون اور گوشت پیدا کرتی، طاقت بڑھاتی اور پھولے ہوئے جسم کو اعتدال پر لاتی ہے۔ اس کی روٹی گھی لگا کر کھانے سے خشکی پیدا نہیں کرتی۔ مکئی کا تازہ بھٹا بھون کر کھانا معدے کو طاقت دیتا ہے اور خون پیدا کرتا ہے۔ قدرے قبض کرتی ہے، بھنی ہوئی مکئی قبض کشا ہے۔

مکئی کے دانے اگر بھون کر استعمال کئے جائیں تو یہ مکمل غذا بن جاتے ہیں اور بآسانی ہضم بھی ہو جاتے ہیں۔ ان کا نشاستہ بھوننے کے دوران ڈیکسٹرائن اور دوسرے

Marfat.com

درجے کے ، بوہائیڈریٹس میں تبدیل ہو کر بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

مکئی کو کئی طریقوں سے کھانے پکانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ سب سے زیادہ استعمال اس کو آٹا پیس کر کیا جاتا ہے۔ مکئی کا تیل کھانا پکانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ تیل دیگر روغنی بیجوں کے تیلوں کے مقابلے میں زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔

مونگ

مونگ ان دالوں میں سے ایک ہے جو غذائیت بخش ہونے کی وجہ سے برصغیر میں کثرت سے استعمال کی جاتی ہے۔ یہ ایسی دال ہے جس سے معدے میں بوجھل پن نہیں پیدا ہوتا۔ اس کے کھانے سے ریاح بھی پیدا نہیں ہوتی جبکہ دیگر دالوں کے استعمال سے ریاح پیدا ہو جاتی ہے۔ مونگ کے پودے کا آبائی وطن ہندوستان ہے جہاں اس کی کاشت زمانہ قدیم سے ہوتی چلی آرہی ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

100 گرام سالم مونگ میں پروٹین 24.0 فیصد، چکنائی 1.3 فیصد، رطوبت 10.4 فیصد، معدنی اجزاء 3.5 فیصد، ریشے 4.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 56.7 فیصد، فاسفورس 326 ملی گرام، آئرن 7.36 ملی گرام، کیلشیم 124 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار

100 گرام سالم مونگ کی غذائی صلاحیت 334 کیلوریز ہے۔

فوائد اور طبی استعمال

ہلکی اور زود ہضم ہوتی ہے۔ اس لئے عام طور پر مریضوں کو اطباء مونگ کی دال اور کھچڑی کھلانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ مریضوں اور کمزور معدہ والوں کے لئے نہایت مفید بخش غذا ہے۔ دل کو تقویت دیتی ہے۔ خون، گوشت اور طاقت بڑھاتی ہے۔ بادی مزاج والوں کے لئے مضر ہے۔ اس میں گھی، سیاہ مرچ اور زیرہ سیاہ ڈالنا مفید ہے۔ البتہ اگر بخار میں کھائی جائے تو گھی نہ ڈالنا چاہیے۔

Marfat.com

مونگ جس پانی میں بھگو کر رکھے گئے ہوں وہ پانی چیچک، بخار ہر قسم اور ٹائیفائیڈ میں شفا بخش ہیں اگر یہی پانی شدید قسم کے اینڈیسائیٹس میں تھوڑا تھوڑا کر کے پلایا جائے تو مفید رہتا ہے۔

مونگ کی دال کا آٹا بہترین مصفی جلد اور ڈٹرجنٹ ہے۔ اس کو صابن کے بجائے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ گرد و غبار کو صاف کر دیتا ہے اور جلد پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔ اس آٹے سے بال بھی دھوئے جاتے ہیں۔ بالوں کو لمبا کرنے اور خشکی سکری دور کرنے کے لئے مونگ کا پیسٹ مددگار ثابت ہوتا ہے۔

مونگ کا سفوف پولٹس بنا کر آنکھوں پر لگایا جائے تو آنکھوں کی جلن اور گرمی دور ہو جاتی ہے نیز سفوف چھاتیوں پر باندھنے سے چھاتیوں میں دودھ اترنا بند ہو جاتا ہے کیونکہ یہ ممالیہ غدودوں کے پھولنے میں رکاوٹ کھڑی کر دیتا ہے۔

مونگ کی دال بنا کر یا سالم یا ابال کر بطور غذا کھایا جاتا ہے۔ اس کے چھلکے کو پیس کر آٹا بنایا جا سکتا ہے۔ یہ آٹا کئی پکوانوں میں (خصوصاً چینی اور ہندوستانی) استعمال کیا جاتا ہے۔ مونگ کی سبز پھلیوں کو سبزی کے طور پر بھی پکا کر کھایا جاتا ہے۔ شمالی امریکہ اور چین جیسے ملکوں میں مونگ کی پنیری بہت ہی استعمال کی جاتی ہے۔

ارد

ارد کی دال برصغیر پاک و ہند کی ایک بیش قیمت شے ہے۔ اس میں دیگر تمام اقسام کی دالوں سے زیادہ غذائیت حاصل ہوتی ہے۔ آج اس کی کاشت پورے ایشیا، افریقہ اور مغربی ہندوستان میں ہو رہی ہے لیکن جتنی اہمیت اسے برصغیر پاک و ہند میں دی جاتی ہے کسی اور ملک میں اسے اتنی اہمیت نہیں دی جاتی۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

100 گرام ارد میں پروٹین 24.0 فیصد، معدنی اجزاء 3.2 فیصد، رطوبت 10.9 فیصد، چکنائی 1.4 فیصد، ریشے 0.9 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 59.6 فیصد، فاسفورس 385 ملی گرام، آئرن 9.1 ملی گرام، کیلشیم 154 ملی گرام، وٹامن بی کمپیس

Marfat.com

قلیل مقدار

طبی فوائد اور استعمال

اردکی دال سرعت انزال اور مادہ تولید کو گاڑھا کرنے میں موثر ہے، اس کے لئے اردکی دال کو چھ گھنٹے پانی میں بھگو کر رکھ دیں پھر اس کو پانی میں پیس کر خالص گھی میں بھون لیں۔ اس بھونی ہوئی دال کو گندم کی روٹی اور شہد کے ساتھ کھانے سے مذکورہ امراض رفع ہو جاتی ہیں۔ اردکی دال جب گھی میں بھون لی جاتی ہے تو زبردست جنسی ٹانک بن جاتی ہے۔

خون، گوشت اور چربی بڑھاتی ہے۔ عورتوں کے دودھ میں اضافہ کرتی ہے، بے حد مقوی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق بعض دالوں میں وٹامن ای پایا جاتا ہے جو بانجھ پن کو دور کرتا ہے۔ اس لئے دالوں کو چھلکے سمیت اور تیز آنچ کے بجائے نرم آنچ پر پکانا چاہئے کیونکہ تیز آگ سے بہت سے مفید اجزاء جل جاتے ہیں۔

دالوں میں کالی مرچ، ادرک، سیاہ زیرہ ڈالنا مفید ہے۔

اس دال کو زیادہ استعمال کیا جائے تو ریاح پیدا کرتی ہے۔ ایسے افراد جو گنٹھیا اور جوڑوں کے درد میں مبتلا ہوں یا جن کو مثانہ کی پتھری کی شکایت ہو انہیں چاہئے کہ اردکی دال کسی بھی شکل میں استعمال نہ کریں۔

ارہر

ارہر کی دال برصغیر کے لوگوں کی مرغوب غذا ہے۔ اس کا پودا سارا سال اُگتا رہتا ہے لیکن اس کی عمر بہت تھوڑی ہوتی ہے۔ اس کا تنا کافی سخت ہوتا ہے جبکہ قد ایک سے ڈیڑھ میٹر تک ہوتا ہے۔ فصل کے طور پر اسے سالانہ کاشت کیا جاتا ہے۔ ارہر کے پودے کی جڑیں گہری اور چپٹی ہوتی ہیں جبکہ اس کی شاخیں روئی سے بھری ہوئی اور خمدار ہوتی ہیں۔ اس کے پتے چکر دار اور ترتیب سے اگتے ہیں۔ ارہر کا پھل چپٹی پھلیوں میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے بیج جسامت، شکل اور رنگ میں مختلف ہوتے ہیں۔ عام طور پر بیج بیضوی یا گول شکل کے ہوتے ہیں جن کا رنگ سفید یا خاکستری ہوتا ہے جبکہ کچھ بیج

Marfat.com

سرخ یا بھورے بھی ہوتے ہیں۔

آج کل اس کی کاشت انڈونیشیا، برصغیر جزائرغرب الہند ملائیشیا کے علاوہ مشرقی و مغربی افریقہ میں باقاعدہ فصل کے طور پر کاشت کیا جاتا ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں ارہر کے بیجوں کو دال بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ ارہر کے پودے کے تازہ پتے بھی سبزی کے طور پر پکا کر استعمال کئے جاتے ہیں جبکہ پکے ہوئے خشک بیجوں کو سالم ابال کر کھایا جاتا ہے۔ ارہر کے خشک بیج شوربے اور مختلف پکوانوں میں بھی شامل کئے جاتے ہیں۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

100 گرام ارہر کے بیجوں میں پروٹین 22.3 فیصد، ریشے 1.5 فیصد، رطوبت 13.4 فیصد، چکنائی 1.7 فیصد، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، معدنی اجزاء 3.5 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 57.6 فیصد، فاسفورس 3.4 فیصد، آئرن 5.8 فیصد، کیلشیم 73 ملی گرام

طبی فوائد اور استعمال

فراج کے اعتبار سے گرم خشک ہے، طاقت بخش ہے، بلغم کو دور کرتی ہے، پیشاب آور اور مدر حیض ہے، ارہر کی دال کا باریک پیسٹ بنا کر استعمال کرنے سے جزوی گنجا پن دور ہو جاتا ہے۔ اس کو باقاعدگی سے سر کے ان حصوں پر لگاتے رہنے سے جہاں بال نہ ہوں، بال ازسرنو اگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اندرونی اعضاء کی سوزش کا خاتمہ کرتی ہے۔ معدہ میں السر یا دل کے عارضہ میں مبتلا کو استعمال نہیں کرنی چاہئے۔

مسور

مسور کو عربی میں ''عدس'' اور انگریزی میں ''لنٹل'' کہتے ہیں۔

زمانہ قدیم میں یونان اور روم کے بازاروں میں عام لوگوں کے لئے ایک روٹی بکتی تھی جس کو ''رویلناء بیکا'' کہتے تھے یہ روٹی مسور کے آٹے میں تھوڑا سا جو کا آٹا ملا کر بنائی جاتی تھی جبکہ گندم کی روٹی خواص کی خوراک تھی۔

Marfat.com

مصر، فلسطین کے علاوہ بحیرہ روم کے چاروں طرف کے ممالک میں مسور کی چار اقسام کاشت کی جاتی تھیں۔ ان چاروں اقسام میں صرف لال رنگ کی قسم مقبول عام و خواص تھی۔ یہی لال رنگ کی مسور ہندوستان کے بہت سے صوبوں کی بھی خاص پیداوار ہے۔ بڑے بیج والی مسور کو ''ملکہ مسور'' کہتے ہیں۔

غذائی صلاحیت اور وٹامنز

رطوبت 12.0 فیصد، پروٹین 25 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 60 فیصد، پوٹاشیم وافر مقدار، فاسفورس وافر مقدار

طبی فوائد استعمال

مسور کی دال گرم خشک ہے۔ چھلکا اتار دینے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔ بلغم کو چھانٹتی ہے۔ سینے اور پھیپھڑے کے امراض میں اس کا پتلا شوربا مفید ہے۔ قدرے قبض پیدا کرتی ہے۔ اس لئے قبض اور بواسیر کے مریضوں کو اس سے پرہیز کرنا چاہئے۔ پیشاب اور حیض کی زیادتی کو روکتی ہے۔

خسرہ چیچک اور پھوڑے پھنسیوں پر مسور کے آٹے کا لیپ لگانا موثر ثابت ہوتا ہے۔

Marfat.com

باب چہارم

سبزیوں کی افادیت

سبزیاں جسم انسانی کیلئے اتنی ہی ضروری ہیں جتنی ہوا اور پانی، اگر انسان کو ہوا اور پانی نہ ملے تو وہ زیادہ عرصہ تک زندہ نہیں رہ سکتا، اسی طرح سبزیاں نہ ملیں تو ہماری جسمانی صحت برقرار نہیں رہ سکتی۔

برصغیر میں عام طور پر سبز ترکاریاں غذا کے طور پر کھائی جاتی ہیں۔ سبزیاں قدرتی نمکیات معدنیات اور وٹامنز کا خزانہ ہیں۔ اس لئے ان کا استعمال جگر، گردے، مثانہ کی پتھری اور پرانے قبض میں بہت مفید ہیں۔ آنتوں کو صاف کر کے انہیں طاقت بخشتی ہیں۔ اس لئے سبزیوں کا استعمال صحت اور زندگی کے لئے نہایت مفید اور ضروری ہے۔ سبزیوں کے نمکیات سے خون معتدل اور صاف رہتا ہے۔ خون اور جلد کے امراض لاحق نہیں ہوتے۔

سبزیاں اور وٹامنز

کتنی ہی سبزیاں ایسی ہیں جن میں ایک خاص قسم کا مادہ جسے کیروٹین کہتے ہیں، پایا جاتا ہے جب ہم سبزیاں بطور غذا استعمال کرتے ہیں تو یہ مادہ ہمارے جسم میں جا کر وٹامن اے میں بدل جاتا ہے۔ وٹامن اے ہمارے جسم کی نشوونما اور قوت حیات کے ساتھ ساتھ اچھی نظر اور صحت مند جلد کے لئے ضروری ہے۔ اس سے کئی قسم کی بیماریاں خصوصاً اعضاء تنفس کی بیماریوں سے تحفظ ملتا ہے۔ آنکھوں میں انفیکشن، نظر کی کمزوری، شب کوری، بار بار زکام ہونا، کم بھوک اور کئی جلدی امراض جو وٹامنز اے کی کمی کی وجہ

Marfat.com

سے لاحق ہوتی ہیں، گہری سبز رنگ زرد رنگ اور نارنگی رنگ والی سبزیاں جیسے گاجر، پپیتا، ٹماٹر، کدو، کیروٹین کا خزانہ نہیں۔ شلغم، میتھی، چقندر، پالک، چولائی وغیرہ ایسی سبزیاں ہیں جن میں وٹامن بی کمپلیکس گروپ کا اہم رکن ریبوفلاوین پایا جاتا ہے۔ وٹامن بی کمپلیکس کا یہ رکن ہماری آنکھوں، جلد، ناخن اور بالوں کی نشوونما کے لئے ضروری شمار کیا جاتا ہے اگر ہماری غذا میں ریبوفلاوین کی مقدار کم ہو جائے تو ہمیں ایگزیما کا مرض ہو جاتا ہے۔ چہرے پر جھریاں سی پڑ جاتی ہیں اور خدوخال بھدے اور بے ڈھب ہو جاتے ہیں۔

کچھ سبزیاں ایسی ہیں جو وٹامن سی کا بھنڈار ہوتی ہیں جیسے کریلا، آملہ، ستجانا کے پتے وغیرہ خشک سبزیوں کے مقابلہ میں تازہ سبزیوں میں وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ وٹامن سی کا کام ہمارے جسم کی نشوونما کرنا بدن کے خلیوں اور بافتوں کو مستحکم کرنا، جوڑوں، دانتوں، ہڈیوں اور مسوڑھوں کو فائدہ پہنچانا اور انفیکشن سے محفوظ رکھنا وٹامن سی ہمارے جسم میں کم ہو جاتے تو ہمارے دانت کمزور ہو کر ہلنے لگتے ہیں۔ مسوڑھوں سے خون نکلنے لگتا ہے۔ سکروی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ قبل از وقت بڑھاپا نمودار ہونے لگتا ہے۔

سبزیوں میں جلد جذب ہونے والے اجزاء جیسے آئرن، پوٹاشیم، کیلشیم اور فاسفورس کثیر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ان اجزاء کا کام ہمارے جسم کی بافتوں میں ہائیڈروجن کے ارتکاز سے پیدا ہونے والی تیزابیت کے توازن کو برقرار رکھنا ہے۔ یہ معدنی اجزاء وٹامنز، کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور چکنائی کو مکمل طور پر جذب ہونے میں مدد دیتے ہیں نیز جسم میں پائے جانے والے فالتو نمکیات اور پانی کو خارج کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ پیشاب آور خاصیت رکھنے والی سبزیاں جیسے پالک، مولی، شلغم اور بینگن وغیرہ سوجن دور کرنے میں مدد کرتی ہیں اور گردوں کی تکالیف میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

آئرن اور کیلشیم ایسے معدنی اجزاء ہیں جو سبزیوں میں پائے جاتے ہیں۔ بہت

Marfat.com

زیادہ کارآمد ہیں۔ آئرن کا کام خون بنانا ہے جبکہ کیلشیم کا کام ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بنانا ہے۔ آئرن ہیموگلوبن کا اہم جزو ہے اور ہیموگلوبن کا کام جسم کے مختلف حصوں میں آکسیجن پہنچانا ہے۔ جن سبزیوں میں آئرن اور کیلشیم وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں وہ سبز ترکاریاں ہیں۔ گاجر، میتھی، پالک، ٹماٹر اور پیاز وغیرہ

سبزیوں کو پکانے کا طریقہ

سبزیوں کی قدرتی افادیت ہمیں تبھی حاصل ہوسکتی ہے جب ہم ان کو کچا استعمال کریں یعنی سلاد کی طرح، جب سبزیوں کو آگ پر پکایا جائے تو ان کے بہت سے اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں جن سبزیوں کو سلاد کی طرح استعمال کیا جائے لازمی ہے کہ وہ تازہ، خستہ اور خشک ہوں۔ اسی طرح جن سبزیوں کو پکا کر استعمال کرنا ہو تو کوشش کرنی چاہئے کہ ان کی غذائی افادیت زیادہ سے زیادہ محفوظ رہے۔ اس مقصد کے لئے ذیل میں دی گئی تدابیر پر عمل کیا جائے۔

(۱) پکانے سے پہلے سبزیوں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیا جائے۔

(۲) دھلی ہوئی سبزیوں کو بڑے بڑے ٹکڑوں میں کاٹنا چاہئے۔

(۳) سبزی کے ٹکڑوں کو دیگچی میں اس وقت ڈالیں جب پانی ابلنا شروع کرے۔

(۴) دیگچی میں سبزی ڈالنے سے پہلے پانی میں نمک ڈال لیں، اس طرح وٹامن ضائع نہیں ہوتے۔

(۵) سبزیاں پکانے کے لئے برتن میں پانی زیادہ مت ڈالیں بلکہ کچھ سبزیوں جیسے پالک، بھوا اور سبز ترکاریاں میں پانی بالکل نہ ڈالا جائے کیونکہ ان کو بغیر اضافی پانی کے پکایا جا سکتا ہے۔

(۶) سبزیاں پکاتے وقت دیگچی کا ڈھکنا بہت کم ہٹایا جائے کیونکہ ڈھکن ہٹانے سے بھاپ ضائع ہو جاتی ہے۔ کوشش کرنی چاہئے کہ ایسی سبزیاں صرف بھاپ میں پکائی جائیں۔

(۷) سبزیوں کو زیادہ دیر تک آگ پر نہ رکھیں۔ صرف اتنا وقت آگ پر رکھیں کہ

Marfat.com

سبزیاں نرم ہو جائیں تا کہ چبانے میں آسانی رہے۔

(۸) پکی ہوئی سبزیوں کو گرم گرم کھا لیا جائے بار بار گرم کرنے سے سبزیوں کی غذائی افادیت ختم ہو جاتی ہے۔ غذائی اجزاء کو ضائع ہونے سے بچانے کے لئے ضروری ہے کہ سبزیوں کو دھیمی آنچ پر پکایا جائے۔ ان سے نکلنے والے پانی کو یا جس پانی میں سبزیاں پکائی جائیں، ضائع نہیں کرنا چاہئے بلکہ اس میں مزید سبزیاں پکائی جائیں۔ سبزیاں پکاتے ہوئے زیادہ پانی نہیں ڈالنا چاہئے اور نہ ہی زیادہ دیر تک آگ پر پکایا جائے۔ سبزی جس پر چھلکا ہو جیسے آلو، شلغم، چقندر، مولی وغیرہ کو مت چھلیں کہ ان کا چھلکا آسانی سے چبایا جا سکے۔

ایسی سبزیاں جن کی جڑیں ہم استعمال کرتے ہیں ان کے چھلکوں میں بہت زیادہ معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں اگر انہیں چھیل کر چھلکے پھینک دیئے جائیں تو وہ معدنی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ سبزیوں کی غذائی افادیت کو برقرار رکھنے کے لئے انہیں زیادہ دیر تک پانی میں ڈبو کر نہ رکھیں۔

سبزیاں ایلومینیم کے برتنوں میں نہیں پکانی چاہئیں کیونکہ ایلومینیم (سلور) بہت نرم دھات ہوتی ہے جب اسے گرم کیا جائے تو سبزیوں میں پائے جانے والے ایسڈز اور الکلائیڈ متاثر ہوتے ہیں۔ سائنس نے یہ بات تحقیق سے ثابت کر دی ہے کہ ایلومینیم کے برتنوں میں جب کھانا پکایا جاتا ہے تو برتن کے باریک ذرّات کھانے میں شامل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ کھانا ہم کھاتے ہیں تو ایلومینیم کے باریک باریک ذرات ہمارے معدے میں پہنچ کر اس کی دیواروں کو نقصان پہنچاتے ہیں جس کے نتیجہ میں نظام ہضم کی خرابی، غذائی نالی کی خراش اور انتڑیوں کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

غذائی ماہرین کے مطابق اچھی صحت قائم رکھنے کے لئے ایک بالغ مرد کو 280 گرام سبزیوں کی ضرورت ہوتی ہے جس کی تفصیل درج ذیل ہے۔

پتوں والی سبزیاں (پالک، بھتوا، چولائی وغیرہ) 40 فیصد یا 112 گرام

جڑوں والی سبزیاں (شلغم، مولی، گاجر، آلو) 30 فیصد یا 84 گرام

Marfat.com

پھلیوں والی سبزیاں (کریلا، توری، بھنڈی، بینگن وغیرہ) 30 فیصد یا 84 گرام

(سبزیاں اور پھل بطور غذا و دوا)

پالک

ماہرین کے مطابق پالک کو سب سے پہلے عربوں نے باقاعدہ فصل کے طور پر کاشت کیا جبکہ یہ ایران میں آج سے تقریباً دو ہزار سال پہلے کاشت کی گئی۔ عربوں کے ذریعے پالک (سپین) میں متعارف ہوئی اور یہیں سے تمام دنیا میں پھیل گئی۔

پالک سرد مرطوب علاقوں میں خوب پھلتی پھولتی ہے۔ ایسا موسم جس میں بہت زیادہ رطوبت پائی جاتی ہو اور سرد موسم میں پالک کی نشوونما تیزی سے ہوتی ہے اور اس میں رس بھی بہت زیادہ ہوتا ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں پالک وسیع پیمانے پر کاشت کی جاتی ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

پالک میں فی 100 گرام میں رطوبت 92.1 فیصد، پروٹین 2.0 فیصد، چکنائی 0.7 فیصد، معدنی اجزاء 1.7 فیصد، ریشے 0.6 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 2.9 فیصد، کیلشیم 73 ملی گرام، فاسفورس 21 ملی گرام، آئرن 10.9 ملی گرام، وٹامن سی 28 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، کیلوریز 17

طبی فوائد اور استعمال

پالک تاثیر کے لحاظ سے سرد تر ہے یہ جلد ہضم ہونے والی اور قبض کشا ہے۔ معدہ کی سوزش اور پیاس میں مفید ہے۔ پیشاب آور ہے اور جگر کی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ حاملہ عورتوں کے لئے پالک کا استعمال بڑا فائدہ مند ہے۔ اس کے کھانے سے عورت کی صحت اچھی ہو جاتی ہے۔ چہرے پر جھریاں اور داغ نہیں پڑتے، چھوٹے بچوں کے لئے پالک کا شوربا مفید ہے۔

Marfat.com

پالک پھیپھڑوں اور سانس کی نالیوں کی خراش دور کرتی اور بلغم کو پتلا کر کے بآسانی فارغ ہونے میں مدد کرتی ہے۔ پالک میں خون پیدا کرنے والے غذائی اجزاء کی مقدار سب سبزیوں سے زیادہ اور وافر مقدار میں ہوتی ہے۔ پالک کی سبزی ملٹی وٹامنز غذاؤں اور دواؤں سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔ یہ پانچ اقسام کے وٹامنز اور گوشت بنانے والے اجزاء ہمارے بدن میں پیدا کرتی ہے۔

پالک معدہ کی ہاضم رطوبت کو زیادہ کرتی اور تیزابیت دور کرتی ہے۔ انتڑیوں کی حرکت کو تیز اور ان میں رکے ہوئے زہریلے فضلے کو بدن سے باہر نکال پھینکتی ہے۔ پالک جگر کے فعل کو تیز کرنے کے علاوہ انسان کی قوت بینائی کو تیز کرتی ہے۔ خون کے زہریلے فضلات کی آمیزش سے خونی رگوں (شریانوں) میں ٹھہر کر فالج اور پٹھوں کی حس و حرکت زائل ہونے کی بیماری عام ہے۔ پالک کا کثرت استعمال ان پٹھوں کو ناکارہ ہونے سے اور ان کی قدرتی لچک بحال کرنے میں مدد دیتا ہے۔

پالک کا استعمال بلڈ پریشر سے محفوظ رکھتا ہے۔ بواسیر کو مفید ہے۔ پیشاب کی جلن اور معدہ کی تیزابیت کو کم کرتی ہے۔

پالک کا جوس چونکہ صفرا کی مقدار کو اعتدال پر رکھتا ہے۔ اس لئے سوزش معدہ اور یرقان کے لئے مفید ہے۔ اس لئے پیاس کم لگتی ہے۔ پیشاب کی سوزش اور جلن بھی دور کرتی ہے۔ پالک میں فولک ایسڈ اور کیلشیم کی وافر مقدار دانتوں کے لئے حفظان صحت کا کام کرتی ہے۔ کچی پالک کے پتے چبانے سے پائیوریا کے مرض سے بچاتے ہیں۔ اس مرض کے لئے پالک کا جوس، گاجر کا جوس باہم ملا کر روزانہ پینے سے اور مسوڑھوں پر لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

پالک کے استعمال میں احتیاط

پالک میں ایک ایسڈ ایسا پایا جاتا ہے جو اعضائے ہضم کی رطوبتوں میں جذب نہیں ہوتا۔ یہ ایسڈ گنٹھیا، پتھریوں اور جگر کی بیماریوں میں نقصان دہ رہتا ہے۔ اس تیزاب کا نام اوگزلیک ایسڈ ہے۔ اس لئے ایسے اشخاص جن کو یہ امراض لاحق ہوں

Marfat.com

پالک کے استعمال میں پرہیز سے کام لیں تو ان کے حق میں بہتر ہوگا۔

مولی

مولی موسم سرما کی وہ پسندیدہ اور مشہور سبزی ہے جسے تقریباً سبھی ذوق وشوق سے کھاتے ہیں۔ تاثیر کے لحاظ سے یہ گرم وخشک ہوتی ہے۔ مولی کی کئی اقسام ہوتی ہیں جن کے سائز اور رنگ بھی مختلف ہوتے ہیں مگر سرخ یا سفید رنگ کی مولی زیادہ پسند کی جاتی ہے۔ مولی اپنے اگنے کے ابتدائی دور میں بہت زیادہ نرم و نازک ہوتی ہے۔ جوں جوں پکتی جاتی ہے اس میں سختی پیدا ہوتی جاتی ہے۔ مولی کی جڑ کی نسبت اس کے پتوں میں کیلشیم، پروٹین، فاسفورس اور وٹامن سی زیادہ پایا جاتا ہے۔ مولی کا فائدہ تبھی حاصل ہوتا ہے جب اس کو کچا استعمال کیا جائے اگر مولی کو آگ پر پکایا جائے تو اس کے حیاتینی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں خصوصاً ایسے اجزاء جو سکروی دور کرتے ہیں۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

مولی کی 100 گرام جڑ میں رطوبت 94.4 فیصد، ریشے 0.8 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، پروٹین 0.7 فیصد، معدنی اجزاء 0.6 فیصد، کیلوریز 17، کیلشیم 35 ملی گرام، آئرن 0.4 ملی گرام، فاسفورس 22 ملی گرام، وٹامن سی 15 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار

طبی فوائد اور استعمالات

مولی جگر کے لئے بالخصوص مفید غذا ہے۔ اس کے استعمال سے یرقان کا مریض چند روز میں صحت یاب ہو جاتا ہے جو لوگ بواسیر یا جگر کی کمزوری کا شکار ہوں انہیں مولی ضرور استعمال کرنی چاہئے، گردہ، مثانہ کی ریگ اور پتھری میں انتہائی مفید ہے۔ علاوہ ازیں قبض، استسقاء، تلی کا ورم اور پیشاب کی جلن میں فائدہ مند ہے۔ اس کے استعمال سے خون صاف رہتا ہے اور جلد کا کوئی مرض نہیں ہوتا۔

مولی جسم کو طاقت بہم پہنچاتی اور فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔ اس کے استعمال

Marfat.com

سے خون میں ایسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے کہ مضر صحت جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں، مولی کے بیج پیس کر چہرے پر لگانے سے چہرے کی چھائیاں، سیاہی اور دیگر نشانات دور ہو جاتے ہیں۔

مولی کی تازہ جڑ کا جوس روزانہ صبح و شام بقدر 60 تا 90 ملی لیٹر پیتے رہنے سے بواسیر سے نجات مل جاتی ہے۔

مولی کے سبز پتوں کا جوس یرقان کا شافی علاج ہے۔

پیٹ کے کیڑے خاص طور پر رنگ ورم کی ہلاکت کے لئے مولی کے پتوں کا استعمال آزمودہ علاج ہے۔

رحم کی شدید درد کی حالت میں پیشاب تکلیف سے آنے کی صورت میں مولی کا جوس بہترین علاج بالغذا ہے۔ تکلیف کی شدت کے مطابق 60 سے 90 لیٹر تک مولی کا جوس پینے سے تکلیف میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

مولی کے پتوں کا جوس بقدر ایک کپ روزانہ پندرہ دن تک پینے سے مثانے کی پتھری تحلیل ہو جاتی اور سوزش ختم ہو جاتی ہے۔

مولی کا تازہ جوس ایک چمچہ شہد، ایک چمچہ نمک، تھوڑا سا ملا کر استعمال کرنے سے کالی کھانسی، گلا بیٹھنا، سرونکائیٹس کے علاوہ سینے کے دیگر امراض دور ہو جاتے ہیں۔ یہ دوا میں تین بار استعمال کرنی چاہئے۔

گاجر

سینکڑوں برس قبل عرب اطباء نے گاجر کو سیب کا نعم البدل قرار دیا۔ عرب اطباء سیب کے بجائے گاجر استعمال کرایا کرتے تھے۔ دل کی تقویت کے لئے گاجر یا سیب کا مربہ تجویز کرتے تھے۔

گاجر کی یوں تو کئی اقسام دنیا میں پائی جاتی ہیں تاہم ان کو دو گروہوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے یعنی ایشیائی قسم اور یورپی قسم، ایشیائی قسم کی گاجر جسامت کے لحاظ سے لمبی، رنگ میں گہری اور ذائقے میں میٹھی ہوتی ہے جبکہ ترجیح زیادہ تر یورپی قسم کو دی جاتی ہے

Marfat.com

کیونکہ اس کی جسامت بہتر، گودا پتلا، جلد ملائم اور ریشہ بھی کم پایا جاتا ہے۔ غذائی اعتبار سے گاجر وٹامن اے کے حصول کا سب سے بڑا ذریعہ ہے۔ اس میں ایک خاص قسم کا مادہ پایا جاتا ہے جسے کیروٹین کہتے ہیں۔ کیروٹین وٹامن اے کی ابتدائی شکل ہے۔ یہ مادہ ہمارے جسم میں پہنچ کر جگر کے ذریعے وٹامن اے میں بدل جاتا ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

گاجر کے 100 گرام خورنی حصہ میں رطوبت 86.0 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، ریشے، 1.2 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 10.6 فیصد، پروٹین 0.9 فیصد، معدنی اجزاء 1.1 فیصد، فاسفورس 530 ملی گرام، آئرن 2.2 ملی گرام، کیلشیم 80 ملی گرام، وٹامن سی 3 ملی گرام، وٹامن بی قلیل مقدار

طبی استعمال اور فوائد

گاجر کا خراج گرم تر ہے۔ یہ مفرح مقوی قلب وجگر ہے۔ پتھری اور گردے کے مریضوں کی عمدہ غذا ہے۔ عام جسمانی کمزوری میں موثر ہے۔ اس کا گجریلا بڑی مقوی اور حیاتین سے بھرپور غذا ہے۔ موسم سرما میں اس کا استعمال عمدہ غذا ہے۔ کچی گاجر چبا کر کھانے سے آنتوں میں حرکت پیدا ہوتی ہے جس سے اجابت میں تکلیف نہیں ہوتی۔ گاجر میں موجودہ ریشے فضلہ کے اخراج کو آسان بناتے ہیں۔ گاجر کا جوس محافظ صحت ہے۔ اس میں اعلیٰ قسم کی غذائیت ہوتی ہے۔ اس سے خون صالح پیدا ہوتا ہے۔ آنکھوں اور بینائی کو مفید ہے۔ اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ گردے اور مثانے کی پتھری ٹوٹ کر خارج ہوتی ہے۔ اس کا مربہ قوت بخش روح افزاء اور خوشی مہیا کرتا ہے۔ گاجر میں کھاری اجزاء بکثرت ہوتے ہیں جس سے خون صاف اور توانا ہوتا ہے۔ تیزابیت آج کے دور کی اذیت ناک بیماری ہے۔ گاجر کھانے سے معدے سے تیزابی مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس سے قلب و ذہن اور جگر کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ گاجر کچی چبانے سے مسوڑھے مضبوط اور دانتوں کو شفاف کرتی ہے۔

کچی گاجریں کھانے والی عورتوں کو لیکوریا کا مرض نہیں ہوتا۔ اس سے بانجھ پن

Marfat.com

موثر علاج کیا جاتا ہے تاہم حمل کے ابتدائی دنوں میں گاجر کا جوس ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ گاجر کا جوس چونکہ پیشاب آور ہے جس سے پیشاب کی نالیوں کی دیواروں میں زہریلا پن پیدا ہونے سے اسقاط حمل کا خطرہ ہے۔

کھانا کھانے کے بعد ایک گاجر چبا چبا کر کھانے سے خوراک کے ذریعے منہ پہنچنے والے مضر جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ گاجر کا باقاعدہ استعمال معدے کا السر ختم کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ گاجر کا جوس انتڑیوں کے قولنج، بڑی آنت کی سوزش، اپنڈے سائٹس اور بدہضمی کا شافی علاج ہے۔ گاجر ہر قسم کے طفیلی جراثیم، بیکٹیریا وغیرہ کی دشمن ہے۔ اس کے استعمال سے بچوں کے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

صبح کے وقت سات عدد مغز بادام کھا کر اوپر سے 100 ملی لیٹر جوس میں 500 ملی لیٹر دودھ ملا کر پینے سے دماغ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

اعصابی کمزوری کی صورت میں 4 سے 6 گرام گاجر کے بیج کھانے سے اعصاب کی کمزوری ختم ہو جاتی ہے۔ گاجر کے پتوں کا رس درد شقیقہ کا بہترین علاج ہے۔

آلو

آلو دنیا بھر میں کھائی جانے والی سب سے زیادہ مقبول اور ارزاں سبزی ہے۔ اپنی لذت اور غذائی کمالات کی بدولت آلو کے استعمال کا طریقہ ہر ملک میں جدا جدا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ آلو صدیوں پرانی سبزی ہے مگر اس کا اصل وطن جنوبی امریکہ ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

ایک سو گرام آلو کا کیمیائی تجزیہ رطوبت 74.7 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 22.6 فیصد، پروٹین 1.6 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، معدنی اجزاء 0.6 فیصد، ریشہ 0.4 فیصد، کیلشیم 10 ملی گرام، فاسفورس 40 ملی گرام، فولاد 0.7 ملی گرام، وٹامن سی 17 ملی گرام

طبی فوائد اور استعمال

آلو ایسی غذائی چیز ہے جو کئی بیماریوں کا کامیاب علاج خیال کی جاتی ہے جیسے

Marfat.com

گردے کی پتھری، آنتوں میں زہریلا پن مرض استقاء اور یورک ایسڈ سے پیدا ہونے والی بیماریاں وغیرہ، آلو تیزابیت کے خلاف بھرپور مدافعت رکھتا ہے۔ سرخ آلو کا جوس معدہ کے زخموں کے لئے مفید ہے۔ آلو جس پانی میں ابالے جائیں وہ پانی ضائع نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس پانی میں زیادہ مقدار میں وٹامن اور کھار ہوتے ہیں۔ دوسری بار بھی اسی پانی میں آلو ابالیں اگر آلو دھو کر صاف کر کے ابالے جائیں تو اس پانی کو بطور سوپ استعمال کر لینا چاہئے۔ آلو کو چھلکے سمیت ابال کر چھلکے سمیت استعمال کر لینا چاہئے۔ اس طرح کرنے سے آپ نہ صرف آلو کے تمام غذائی فوائد حاصل کر سکتے ہیں بلکہ ایسا کرنے سے یہ آنتوں سے چمٹے ہوئے فضلہ کو بھی خارج کرنے میں مدد کرتا ہے۔

کچھ لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ آلو دیر سے ہضم ہونے اور ریاح پیدا کرنے والی سبزی ہے لیکن ماہرین کا کہنا ہے کہ ان لوگوں کا خیال غلط ہے کیونکہ آلو جلد ہضم ہونے والی شے ہے۔ اس میں قدرتی کھار بھی پائے جاتے ہیں۔ اسی لئے اس کے استعمال سے جسم میں پیدا ہونے والی کھٹائی اور یورک ایسڈ کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہ ریاح پیدا نہیں کرتا بلکہ ریاح کو دور کرتا ہے۔ ریاح خواہ کس قسم کی ہو وہ ختم ہو جاتی ہے۔

آلو کے ساتھ مختلف سبزیوں جیسے کاہو وغیرہ کا ساگ، چقندر، شلغم، ٹماٹر، پالک، بینگن وغیرہ استعمال کی جا سکتی ہیں البتہ آلو کے ساتھ چاول استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔ ایسا کرنے سے غذا میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے اور ایسے اجزاء پیدا ہو جاتے ہیں جو صحت مند بنانے کے بجائے بیماری پیدا کرنے کا سبب بن جاتے ہیں۔ فربہ اندام لوگوں کو آلو کا استعمال کم کرنا چاہئے کیونکہ آلو کے استعمال سے موٹاپا بڑھ جاتا ہے۔

سبز رنگ کے آلو میں سولانین زہر ہوتا ہے اگر سبز آلو کو گوشت کے ساتھ پکایا جائے تو سولانین زہر کی شدت بڑھ جاتی ہے۔

آلو کے چھلکے میں اہم معدنی نمک پائے جاتے ہیں اگر چھلکے کو ابال کر پانی چھان کر گنٹھیا کا مریض پیتا رہے تو اس کے جسم کی تیزابیت کم ہونے سے گنٹھیا کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔

Marfat.com

سرخ آلو کا جوس معدے کے السر کا عمدہ علاج ہے اور کچے آلو کا جوس معدے اور آنتوں کی بے قاعدگیوں میں استعمال کرتے رہنا مفید ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ آلو کا جوس معدے کے ورم کو بھی ٹھیک کر دیتا ہے۔ اس مقصد کے لئے آدھا کپ جوس دن میں تین بار کھانا کھانے سے تقریباً آدھا گھنٹہ پہلے پینا فائدہ پہنچاتا ہے۔ آلو کا نشاستہ غذائی نالیوں کے امراض اور زہریلے پن کی وجہ سے ہونے والی سوجن کو ختم کرتا ہے۔

کچے آلو کا جوس جلد کے داغ دھبے دور کرنے کی آزمودہ دوا ہے۔

گوبھی

گوبھی موسم سرما کی مشہور سبزی ہے۔ اس کی کئی اقسام دریافت ہو چکی ہیں۔ ہر قسم، رنگ، شکل اور جسامت میں ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ اس کے پتوں کا رنگ، ساخت اور سائز بھی الگ الگ ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ پھیکا اور تاثیر سرد خشک ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

پھول گوبھی 100 گرام میں پروٹین 3.5 فیصد، چکنائی 0.4 فیصد، معدنی نمکیات 1.4 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 5.3 فیصد، کیلشیم 0.03 فیصد، فاسفورس 0.06 گرام، فولاد 1.3 گرام، کیلشیم 0.03 گرام، وٹامن اے 38 ملی گرام، وٹامن بی 0.10 ملی گرام، وٹامن بی 2 0.08 ملی گرام، وٹامن سی 66 ملی گرام

بند گوبھی 100 گرام کا کیمیائی تجزیہ

رطوبت 91.9 فیصد، پروٹین 1.8 فیصد، معدنی اجزاء 0.6 فیصد، ریشے 1.0 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 4.6 فیصد، آئرن 0.8 ملی گرام، کیلشیم 39 ملی گرام، وٹامن سی 124 ملی گرام، فاسفورس 44 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، کیلوریز 27

طبی فوائد اور استعمال

پھول گوبھی سرد خشک پیشاب آور اور دیر ہضم ہے۔ یہ بلغم کو روکتی اور مسوڑھوں کو

Marfat.com

مفید ہے۔ اس کے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے جس کی وجہ سے پھوڑے پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ آلو کے ہمراہ اسے پکانا مناسب نہیں کیونکہ یہ اپھارہ اور بدہضمی پیدا کرتی ہے۔ ادرک کے بغیر استعمال میں نہ لانا چاہئے۔

بند گوبھی

طبی فوائد اور استعمال

بند گوبھی قبض کشا اور قدرے پیشاب آور ہے۔ خون کی خرابی کو دور کرتی ہے چونکہ اس میں نشاستہ اور شکر نہیں ہوتی۔ اس لئے ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔ یہ بلغم کو بننے سے روکتی ہے اور مسوڑھوں کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ صفراء اور فسادِ خون کے مریضوں میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ بند گوبھی کا جوس چھوٹی آنت کے السر کا معجزاتی علاج ہے۔ سٹین فورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر گارنٹ چنے یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ انہوں نے معدے کے السر کے شکار متعدد مریضوں کو بند گوبھی کا جوس دیکر اس مرض کا ازالہ ہوا ہے۔ اس کی تفصیل بیان کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ اس جوس میں اینٹی السر جز و یعنی وٹامن یو پی شفاء کا باعث بنتا ہے۔ یہ ایسا وٹامن ہے جو آگ پر پکانے سے ضائع ہو جاتا ہے۔ السر کے مریض کو روزانہ 90 سے 180 گرام بند گوبھی کا جوس دن میں تین بار یعنی صبح، دوپہر اور شام کھانا کھانے کے بعد پلایا جائے۔

بند گوبھی کا استعمال بڑی عمر کے لوگوں کے لئے مفید رہتا ہے کیونکہ اس میں پائے جانے والے اجزاء انسانی جسم کو انحطاط سے بچاتے ہیں۔ اس میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو خون کی نالیوں کی دیواروں پر بننے والے اجتماعات کی تشکیل کو روک دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ تلی میں پیدا ہونے والی پتھریوں کو تحلیل کرتے ہیں۔ اس میں پائے جانے والی وٹامن سی اور پی خون کی نالیوں کو صحت مند بناتی ہے۔

بند گوبھی نظام ہضم کے عمل کے بعد مواد بن کر معدے میں داخل ہوتی ہے۔ تو یہ ایسی شکل اختیار کر لیتی ہے جو آنتوں میں پہنچ کر جذب نہیں ہوتا اور آنتوں کو اجابت کے

Marfat.com

لئے متحرک کر دیتا ہے۔ اس لئے بند گوبھی کا کچا استعمال قبض دور کرنے میں بہت مدد فراہم کرتا ہے اور کسی قسم کے منفی اثرات پیدا کئے بغیر فوراً اپنا کام شروع کر دیتا ہے۔ جب قبض کے لئے اس کا استعمال کیا جائے تو اسے کاٹ کر تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ اور چند قطرے لیموں کا رس ملا لینا چاہئے۔

کدو

یہ ایک مشہور سبزی ہے اور اس کا شمار موسم گرما کی سبزیوں میں ہوتا ہے۔ یہ گرم مرطوب علاقوں میں خوب پھلتی پھولتی ہے۔ لوگ اسے پکا کر شوق سے کھاتے ہیں۔ اس کا رائتہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ ہندوستان میں اس کی کئی قسمیں اگائی جاتی ہیں جن میں سب سے مقبول قسم لمبی بوتل نما ہوتی ہے۔ اسے لوکی کہا جاتا ہے ایک قسم گول ہوتی ہے اس کی گردن صراحی دار ہوتی ہے۔ ہندوستان میں اس قسم کے کدو کو خشک کر کے کمنڈل بنائے جاتے ہیں۔ ایک اور قسم بھی ہوتی ہے جس سے تان پورے اور ستار بنائے جاتے ہیں۔

تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم کو لوکی کی ترکاری بہت مرغوب تھی۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

100 گرام کدو میں

رطوبت 96.1 فیصد، چکنائی 5.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 2.5 فیصد، پروٹین 0.2 فیصد، ریشے 0.6 فیصد، معدنی اجزاء 0.5 فیصد، کیلشیم 20 ملی گرام، فاسفورس 10 ملی گرام، آئرن 0.7 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی حرارے 12

طبی استعمال اور فوائد

کدو سرد تر ہے۔ جگر کی گرمی اور صفراوی بے چینی اور گھبراہٹ کو دور کرتا ہے۔ قبض، بلڈ پریشر اور خون کی مدت میں نافع ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق کدو کا پانی پرانی بلغمی کھانسی اور دمہ کے مریضوں کو پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ کدو کے پانی کو

Marfat.com

یرقان (پیلیا) کے مرض میں انتہائی مفید پایا گیا ہے۔ بدن کی گرمی اور خشکی کو زائل کرتا ہے۔ ایک فاضل طبیب کی رائے میں دق میں حفظ ماتقدم کے طور پر کدو کا استعمال فائدہ مند ہے۔ کدو مریضوں کے لئے مفید اور تسکین آور غذا ہے۔ پیشاب کے ذریعے بدن کے فاسد مادے خارج کرتا ہے۔ جوش خون اور صغرا کی حدت کو دور کرتا ہے۔ پاگل پن میں عمدہ غذا ہے۔ بخار، کھانسی، سر درد اور ہزیان میں مفید غذا ہے۔ کدو موسم گرما کی موزوں غذا ہے۔ اس کے کھانے سے نیند خوب آتی ہے۔ خون کے دباؤ میں فائدمند ہے۔ تیزابی بواسیر میں نافع ہے۔ دماغی کمزوری اور دل کی کمزوری میں مفید اور بدن میں قوت پیدا کرتا ہے۔ اعصاب اور آنکھوں کے امراض میں موثر ہے۔ کدو کے بیج اعصابی کمزوری اور دماغی کمزوری میں موثر دماغ کا اہم جزو کدو کے بیج ہیں۔ کدو کا جوس تلوں کے تیل میں ملا کر سر پر مالش کرنے سے بے خوابی کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور پر سکون گہری نیند آ جاتی ہے۔

ایک پورا کدو کدوکش کر کے اس کا جوس نچوڑ کر ایک گلاس بھر لیں۔ اس جوس میں ایک چمچہ لیموں کا رس ملا کر روزانہ پیتے رہنے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے جب پیشاب میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے تو جلن کا احساس ہوتا ہے جبکہ لیموں اور کدو کے جوس کے کھاری اثرات پیشاب کی تیزابیت کا خاتمہ کر دیتی ہے اور جلن خود بخود جاتی رہتی ہے۔

اگر پیشاب کے اجزاء میں انفیکشن ہو تو یہی مشروب پیشاب آور الکلائن کا عمل انجام دیتا ہے۔ اس کے بیجوں کا تیل نکال کر سر پر لگانے سے سر کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

کدو کا مربہ جسم اور دماغ کو تازگی اور طاقت بخشتا ہے۔

کدو کھانے سے بھوک بڑھتی ہے اور اس کے استعمال سے وزن بڑھتا ہے نیز اس کا استعمال قوت باہ کو بڑھاتا ہے اور جسم کو فربہ کرتا ہے۔

کریلا

کریلا ایسی مشہور و معروف سبزی ہے جو پورے برصغیر ہندو پاک میں کثرت سے

Marfat.com

اگائی جاتی ہے اور کھائی جاتی ہے۔ اس کا اصل وطن چین، ہانگ کانگ، تائیوان اور فلپائن بیان کیا جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ قدرے کڑوا ہوتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں ایک عام اور ایک جنگلی جسے ککوڑہ کہتے ہیں۔

بہت سے لوگ کریلا اس لئے نہیں کھاتے کہ اس کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو اس کی افادیت کا علم نہیں۔ خواتین اس کی کڑواہٹ کو دُور کرنے کے لئے اسے بار بار نمک لگا کر دھوتی ہیں۔ اس طرح کرنے سے کریلے کے نمکیات ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد اس کو گھی یا تیل میں خوب تلا جاتا ہے جس سے اس کے خواص میں مزید کمی واقع ہو جاتی ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

کریلے کے 100 گرام کے اجزائے ترکیبی اس طرح ہیں۔

رطوبت 29.4 فیصد، پروٹین 1.6 فیصد، معدنی اجزاء 0.8 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، ریشے 0.8 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 4.2 فیصد، فاسفورس 70 ملی گرام، آئرن 1.8 ملی گرام، کیلشیم 30 ملی گرام، وٹامن سی 88 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 25 کیلوریز

طبی فوائد اور استعمال

کریلا اندرونی اعضاء کے فعل کو بیدار کر کے نظام ہضم کو صحیح رکھتا اور معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ مصفی خون غذا ہے۔ کریلا اپنے گرم خشک مزاج کی وجہ سے جسم میں بلغم کو جمع نہیں ہونے دیتا اور رطوبت کو تحلیل کرتا ہے۔ پیٹ میں کیڑے ہوں تو کریلے کا پانی بہت مفید ہے۔ علاوہ ازیں کریلا جوڑوں کے درد اور گنٹھیا میں فائدہ مند ہے۔ لقوہ، فالج اور اعصابی امراض میں بھی اس کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے۔ کریلے کا استعمال گردہ و مثانہ کی پتھری کو ریزہ ریزہ کر دیتا ہے۔ موٹاپے کے لئے کریلا سبزی کے علاوہ ایک اچھی دوا بھی ہے۔ کریلوں کو خشک کر کے دو گرام روزانہ کھانے سے موٹاپا جاتا رہتا ہے۔ کریلا ملین اور قبض کشا ہے۔ یہ جسم انسانی سے ہر قسم کے زہروں اور رکے ہوئے

Marfat.com

فاسد مادوں کو بتدریج خارج کرتا ہے۔ معدہ، جگر اور گردوں کی غلاظتوں اور انتڑیوں سے ریح کو خارج کرتا ہے۔ قبض کشا ہونے کے باوجود پیٹ میں مروڑ پیدا نہیں کرتا۔ گرمی کے موسم میں ٹھنڈے پانی اور مشروبات کا استعمال بڑھ جاتا ہے جس سے معدے کی رطوبت کمزور پڑ جاتی ہے اور پیچش سے معدے میں سدے پیدا ہو کر بدہضمی اور جلن کی تکلیف بڑھا دیتے ہیں۔ فاسد رطوبات پیدا ہوتی ہیں۔ ایسی صورت حال میں کریلا ایک عمدہ غذائی اور دوائی کام کرتا ہے۔

کریلے کا ایک خاص فائدہ لبلبہ کی اصلاح کرنا بھی ہے۔ شوگر کی وجہ سے معدہ کا فعل صحیح نہیں رہتا اور رطوبت انسولین بنانا کم کر دیتا ہے۔ پیشاب سے شوگر کا اخراج شروع ہو جاتا ہے اور تمام دن بار بار پیشاب آتا ہے۔ کریلا اس کے لئے ایک عمدہ تدبیر اور علاج ہے۔ لبلبہ کی اصلاح کے لئے اس سے بہتر کوئی اور سبزی نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ شوگر کے مریضوں کو کریلے کے استعمال کی ہدایت کی جاتی ہے۔ کریلا اعصاب کو طاقت دیتا ہے اور دمہ کے مریضوں کے لئے فائدہ بخش سبزی اور دوا ہے۔

کریلے کا باقاعدگی سے استعمال کئی امراض میں مفید رہتا ہے جیسے ہائی بلڈ پریشر، اعصابی سوزش، آنکھوں سے متعلق امراض، کاربوہائیڈریٹس کا ہضم نہ ہونا

کریلا دافع زہر، دافع صفراء، دافع بخار ہونے کے ساتھ ساتھ مسہل بھی ہے۔ یہ اشتہا انگیز ہونے کے علاوہ مقوی معدہ بھی ہے۔ جگر کے امراض میں کریلوں کا پانی اچھی تدبیر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کریلا یرقان میں بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔

بھنڈی

بھنڈی کا تعلق ان سبزیوں سے ہے جن کا پھل بطور غذا استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے موسم گرما میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کا پودا پھل لگنے کے ساتھ ساتھ بڑھتا چلا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ اس کی اونچائی زمین سے تین چار فٹ ہو جاتی ہے۔ بھنڈی کا مزاج سرد تر ہے۔ یہ ایسی سبزی ہے جو بلغم پیدا کرتی ہے۔

بھنڈیوں کی عام طور پر تین قسمیں بیان کی گئی ہیں۔ اس کی پہلی قسم کو بستانی،

Marfat.com

دوسری کو کپوری بھنڈی اور تیسری قسم کو بو بھنڈی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اس میں بستانی بھنڈی تو عام بھنڈی ہے جو بازار میں فروخت ہوتی ہے مگر دوسری قسم کی بھنڈی جو کپور بھنڈی کہلاتی ہے اس کا بیرونی حصہ چکنا ہوتا ہے اور اس پر رویاں یا رواں نہیں ہوتا مگر اس میں سے کافور کی خوشبو آتی ہے جبکہ بھنڈی کی تیسری قسم جو بھنڈی کے نام سے پکاری جاتی ہے اس کے خشک بیجوں سے ''خشک'' کی مہک دار خوشبو پھیلتی رہتی ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

ایک سو گرام بھنڈی کے اجزائے ترکیبی اس طرح ہیں۔

نمی 88 فیصد، پروٹین 4.6 فیصد، فیٹ 0.2 فیصد، فائبر 1.2 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 7.7 فیصد، سلفر 14 ملی گرام، کیلشیم 0.9 فیصد، فاسفورس 0.8 فیصد، فولاد 1.5 ملی گرام، میگنیشم 0.38 ملی گرام، پوٹاشیم 2.2 فیصد، سوڈیم 1.0 ملی گرام

طبی فوائد اور استعمال

جو لوگ خونی پیچش کے مرض میں مبتلا ہوں ان کے لئے بھنڈی کی ترکاری کھانا بہت مفید ہے کیونکہ بھنڈی کا استعمال خونی پیچش کے ساتھ ساتھ پیشاب کی سوزش کو بھی ختم کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو سوزاک یا جنہیں پیشاب آنے میں جلن محسوس ہوتی ہو ان کے لئے اس سبزی کی ترکاری بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ خاص کر مثانے کی سوزش کے لئے تو بھنڈی کا استعمال اکسیر کا کام کرتی ہے۔ یہ سبزی چونکہ لیس دار ہوتی ہے۔ اس لئے دیر سے ہضم ہوتی ہے۔ اور اس کی ثقالت دور کرنے کے لئے اسے گرم مصالحہ اور ادرک کے ساتھ کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اگر نرم نرم بھنڈیوں کو خشک کر کے ان کا سفوف بنا لیا جائے تو وہ پیشاب کی جلن اور جریان کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔

سوزاک کے مریض کے لئے بھنڈی اچھی دوا ہے۔ 75 گرام تازہ بھنڈی کو ایک لیٹر پانی میں اتنا جوش دیں کہ پانی چھ سو گرام تک بچ جائے۔ اس پانی کو چھان کر اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر سوزاک کے مریض کو تھوڑا تھوڑا کر کے پلاتے رہنے سے بہت

Marfat.com

جلد سوزاک کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

اگر پھوڑا پک نہ رہا ہو تو بھنڈی کا گودہ خشک کر کے کوٹ کر پلٹس بنا کر گرم گرم پھوڑے پر باندھنے سے پھوڑا پک کر خود بخود پھٹ جائے گا۔

جن عورتوں کو سیلان الرحم (لیکوریا) کی شکایت ہو یا مردوں کو جریان ہو تو بھنڈی کا بیج چھاؤں میں خشک کر کے اس میں ہموزن چھلکا اسبغول اور چینی ملا کر بقدر تین گرام روزانہ استعمال کرنے سے شفاء ہو جاتی ہے۔

احتیاط:- بلغمی کھانسی اور دمہ کے مریض بھنڈی استعمال نہ کریں۔ ایسے مریض جنہیں بادی ہو، ریح ہو یا قبض رہتی ہو حتیٰ المقدور بھنڈی استعمال نہ کریں۔

شلغم

شلغم کا تعلق سبزیوں کے اس گروپ سے ہے جن کی جڑیں بطور غذا استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ برصغیر میں بکثرت کاشت کیا جاتا ہے۔ کچھ عرصہ بیشتر یہ جانوروں کو بطور چارہ بھی کھلایا جاتا تھا۔ اسے پکاتے ہوئے اکثر یہ غلطی کی جاتی ہے کہ اس کے ہرے پتوں کو کاٹ کر پھینک دیا جاتا ہے اور صرف جڑ جو گول مالٹے کی طرح ہوتی ہے کو چھیل کر پکا لیا جاتا ہے۔

جدید سائنسی تحقیق نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ اس کے ہرے پتوں میں جڑ کی نسبت زیادہ مفید اجزاء پائے جاتے ہیں جبکہ ہری سبزیاں ہمیشہ پتوں کو ملا کر پکانی چاہئیں تو زیادہ فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ شلغم کے پتوں میں پائے جانے والے مقوی اجزاء جسم کی نشوونما کے لئے ضروری ہیں۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

شلغم میں پائے جانے والے معدنی اور حیاتینی اجزاء اس نسبت سے ہوتے ہیں۔

پروٹین 4 فیصد، چونا 29 فیصد، فاسفورس 11 فیصد، آئرن 9 فیصد

Marfat.com

طبی فوائد و استعمال

شلغم کا مزاج گرم تر ہے یہ بیک وقت پیشاب آور اور قبض کشا ہے۔ فاسد مواد کو پیشاب کے ذریعہ خارج کرتا ہے۔ شلغم گردہ و مثانہ کی پتھری جوڑوں کے درد اور گردہ کی کمزوری میں مفید غذا ہے۔ یہ جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے جو حضرات دماغی کام کرتے ہیں اور آنکھوں کی کمزوری کا شکار ہیں انہیں شلغم ذوق وشوق سے کھانا چاہئے۔

جن لوگوں کو کیلشیم کی کمی ہو، ہڈیوں، دانتوں اور پٹھوں میں اس وجہ سے نقص ہو تو ان کے لئے شلغم کافی مفید ثابت ہوتا ہے۔ ذیابیطس میں شلغم کا استعمال بہت مفید ہے۔ شلغم پیٹ کو صاف کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔

مٹر

مٹر ایک پھلی کے دانے ہیں جنہیں پکا کر بطور سالن پکایا جاتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ ایک عمدہ سبزی ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

پروٹین 7.2 گرام، چکنائی 0.1 گرام، معدنی نمکیات 0.8 گرام، کاربوہائیڈریٹ 19.8 گرام کیلشیم 0.02 گرام، فاسفورس 0.08 گرام، فولاد 1.5 گرام، وٹامن اے 139 ملی گرام، وٹامن بی 0.25 ملی گرام، وٹامن بی۲ 0.01 ملی گرام، وٹامن سی 9 ملی گرام

طبی فوائد اور استعمال

مٹر قبض کشا اور جسم میں صالح خون پیدا کرتا ہے۔ جسم کی لاغری کو دور کرتا ہے۔ جگر کو طاقت دیتا، سینے اور آنتوں کو نرم کرتا ہے۔ اعصاب کو طاقت دینے میں مفید دوا اور غذا ہے۔ قوت باہ کی کمزوری دور کر کے منی پیدا کرنے میں بے حد مفید ہے۔

جسم کے اندر معدنی ذرات کی کمی کو مٹر سے پورا کیا جا سکتا ہے۔ مٹر دیر سے ہضم ہوتا ہے اس لئے کوئی میٹھی چیز ضرور استعمال کر لینی چاہئے۔ نفخ پیدا کرتا ہے، اس لئے

Marfat.com

زیرہ ادرک وغیرہ کے بغیر استعمال نہ کرنا چاہئے۔

میتھی

میتھی ایک پودے کے پتے ہیں جو خوشبو دار ہوتے ہیں اور اسے پکانے سے بے حد لذیذ ہو جاتے ہیں۔ میتھی کی تاثیر گرم ہوتی ہے۔ اس لئے اس سبزی کو سردیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک قسم کو قصوری میتھی اور دوسری کو مارواڑی کہتے ہیں۔ دونوں اقسام خوشبودار ہوتی ہیں۔ میتھی کا آبائی وطن ایتھوپیا اور مشرقی یورپ خیال کیا جاتا ہے۔ ہندوستان کے شمالی علاقوں اور پاکستان میں خوردو حالت میں ملتی ہے۔ برصغیر میں اس کی باقاعدہ کاشت سردی کے موسم میں کی جاتی ہے۔ بحر روم اور ایشیا کے لوگ کئی سو سالوں سے میتھی کو بطور غذا اور دوا استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

میتھی کے 100 گرام میں اجزائے ترکیبی اس طرح ہیں۔

رطوبت 86.1 فیصد، پروٹین 4.4 فیصد، چکنائی 0.9 فیصد، ریشے 1.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 6.0 فیصد، معدنی اجزاء 1.5 فیصد، کیلشیم 395 ملی گرام، آئرن 16.5 ملی گرام، وٹامن سی 52 ملی گرام، فاسفورس 51 ملی گرام، وٹامن بی قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 49 کیلوریز

طبی فوائد اور استعمال

میتھی بلغم اور بادی کو دور کرنے میں بے حد مفید غذا ہے۔ میتھی بھوک پیدا کرتی اور قوت ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔ مثانہ کو طاقت دیتی ہے۔ اس سے حیض اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔ درد کمر اور درد جگر کو دور کرتی ہے۔ اعصاب کو طاقت دیتی اور جسم کی کپکپاہٹ ختم کرتی ہے۔ لاغری کو دور کرتی اور ورم کو تحلیل کرتی ہے، دمہ اور کھانسی کے مریضوں کو میتھی کے پتوں کا جوشاندہ بنا کر اس میں شہد ملا کر دینا بے حد مفید ہے۔

میتھی کی چائے پیتے رہنے سے معدے اور آنتوں کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔

Marfat.com

معدے گردے، سانس کی نالیوں اور بڑی آنت کو بلغم کے ساتھ ساتھ دیگر آلائشوں سے پاک کرتی ہے۔

معدے کے السر کو دور کرتی ہے۔ اس کی وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ میتھی کے بیجوں میں ایسی گوند پائی جاتی ہے جو اعضائے ہضم سے گزرتے ہوئے معدے کی دیواروں پر ایک حفاظتی تہہ جما دیتی ہے۔

شوگر کے مریضوں کو میتھی کے بیج بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔ حال ہی میں کی جانے والی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ شوگر مختلف مریضوں کو ان کی شدت مرض کو سامنے رکھتے ہوئے 25 گرام سے 100 گرام تک میتھی کے بیج روزانہ استعمال کرائے گئے تو ان کی شوگر کا لیول معمول پر آ گیا۔ نیز ان بیجوں کے استعمال سے کولیسٹرول گلوکوز اور ٹریگرائیڈز کی شرح بھی کم ہوگئی گویا میتھی کے بیجوں نے شوگر کے مرض میں معجزانہ نتائج دیئے ہیں اگر مریض کو دی جانے والی روزمرہ کی غذا1200 سے 1400 کیلوریز پر منحصر ہو تو میتھی کے بیج زبردست اثرات مرتب کرتے ہیں۔ شوگر کے مریضوں کو روزانہ ایسی غذا دی جاتی ہے جو1200 سے1400 کیلوریز مہیا کرتی ہو۔

سانس کی ایسی بیماریاں جو انفیکشن سے پیدا ہوتی ہیں جیسے بلغم، برونکائیٹس مشتبہ نمونیا، ناک کے استر کی سوزش اور انفلوئنزا وغیرہ کی ابتدائی حالتوں میں اگر مریض کو میتھی کی چائے پلا دی جائے تو اس کو بدن پر پسینہ آ جاتا ہے اور فاسد مادہ بھی خارج ہو جاتا ہے۔ بخار کا دورانیہ بھی کم ہو جاتا ہے۔ ان تکالیف میں روزانہ چار کپ چائے پلائی جا سکتی ہے۔ جوں جوں مریض کی حالت درست ہوتی جائے چائے کی مقدار میں کمی کرتے جائیں اگر مریض کو چائے کا ذائقہ پسند نہ آئے تو چائے میں چند قطرے لیموں کا رس ملا لیا جائے جب تک یہ علاج کیا جاتا رہے مریض کو کسی قسم کی اور غذا نہیں دینی چاہئے۔ چند ہی دنوں میں میتھی کی چائے سانس سے متعلق ہر طرح کی بیماری پر قابو پا لیتی ہے۔

بینگن

بینگن ایک مشہور سبزی ہے۔ اس کی دو اقسام پائی جاتی ہیں۔ ایک گول اور دوسری

Marfat.com

لمبی

غذائی اجزاءاور وٹامنز

پروٹین 3 . 0 گرام، چکنائی 5 . 0 گرام، معدنی نمکیات 4 . 6 گرام، کاربوہائیڈریٹ 0.02 گرام، کیلشیم 0.06 ملی گرام، فاسفورس 1.3 ملی گرام، فولاد 5 ملی گرام، وٹامن اے 0.05 ملی گرام، وٹامن بی 0.06 ملی گرام، وٹامن سی 23 ملی گرام

طبی فوائد اور استعمال

بینگن تاثیر کے لحاظ سے گرم خشک ہے۔ اس کا استعمال بھوک میں اضافہ کرتا ہے اور معدہ کو تقویت بخشتا ہے۔ بواسیر کے لئے بینگن ایک مفید سبزی ہے۔ اطباء کے نزدیک بینگن کو جلا کر اس کی راکھ شہد میں ملا کر اس کو بواسیر کے مسوں پر لگانے سے ان سے نجات مل جاتی ہے۔ بینگن کا زیادہ استعمال خون کو خراب کرتا ہے اور رطوبت کو ضائع کرتا ہے۔ البتہ بلغمی مزاج والوں کو اس سے خاطر خواہ فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو اعتدال سے استعمال کرنا چاہئے زیادہ استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔ بینگن کا چھلکا اتار کر پکانا زیادہ اچھا ہے۔

ٹنڈا

غذائی اجزا اور وٹامنز

اس کے سو گرام کے اندر غذائیت اس طرح ہوتی ہے۔

پروٹین 1.7 فیصد، روغن 1 فیصد، نمکیات 6 فیصد، نشاستہ 5.3 فیصد، فولاد 9 ملی گرام، وٹامن اے 28 یونٹ

طبی استعمال اور فوائد

ٹنڈا سرد تر ہے، پیشاب کی جلن اور پیشاب کی کمی کو دور کرتا ہے۔ گرمی کے بخار، پیاس اور گرمی کی دوسری تکلیفوں میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ نزلہ، زکام اور بلغمی مزاج

Marfat.com

والے اشخاص اسے استعمال مت کریں۔ سوکھی کھانسی میں یہ گلے کو تراوٹ بخشتا ہے۔

کالی مرچ، بڑی الائچی اور سیاہ زیرہ ملا کر یہ سب مزاج والوں کے لئے معتدل بن جاتا ہے۔ یہ گرمی کی مشہور سبزی ہے۔ اس کا اچار بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے بیجوں کو بھون کر کھایا جاتا ہے۔

چقندر

برصغیر پاک و ہند میں چقندر کی دو اقسام کی کاشت کی جاتی ہے۔ ان میں سے ایک کی جڑ گول (شلغم کی طرح) اور دوسری کی جڑ بیضوی ہوتی ہے۔ ان دونوں اقسام کی رنگت سرخ عنابی ہوتی ہے۔

جرمنی کے ماہرین کے مطابق سرخ چقندر کا جوس قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ یہ اینمیا کا عمدہ علاج بھی ہے۔ یہ پاکستان، بھارت، یورپ اور شمالی افریقہ میں کثرت سے کاشت کی جاتی ہے۔ یورپ میں چقندر سے چینی تیار کی جاتی ہے۔ ایران میں چقندر کا گرم گرم رس شوق سے پیا جاتا ہے۔

مغربی ممالک میں چقندر ایک کثیر الوائد سبزی شمار ہوتی ہے جو غذائیت سے بھرپور ہونے کے ساتھ ساتھ دور جدید کی مہلک بیماری کینسر کو بھی روکتی ہے۔ فرانس کے معالج اپنے مریضوں کو ایک کلو چقندر روز کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ آئرلینڈ کے ساحلی علاقوں میں اس کے پتے بہت پسند کئے جاتے ہیں۔ پتوں کے ڈنٹھلوں کو ساگ کی طرح پکا کر کھایا جاتا ہے۔ چقندر میٹھا ہوتا ہے۔ اس لئے شوگر کے مریضوں کو نہیں دینا چاہئے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

چقندر کے 100 گرام خوردنی حصہ میں

رطوبت 87.0 فیصد، چکنائی 0.8 فیصد، ریشے 0.9 فیصد، پروٹین 0.8 فیصد، معدنی اجزاء 0.9 فیصد، غذائی صلاحیت 43 حرارے، کاربوہائیڈریٹس 8.8 فیصد، فاسفورس 55 ملی گرام، وٹامن سی 10 ملی گرام، کیلشیم 18 ملی گرام، فولاد 1.0 ملی گرام،

Marfat.com

وٹامن اے بی خاصی مقدار

طبی فوائد اور استعمال

چقندر قبض کشا ہے ورم دور کرتی اور گیس تحلیل کرتی ہے۔ جسم کو غذائیت بخشتی ہے۔ بواسیر، جوڑوں کے درد، سر درد کے لئے مفید ہے۔ چقندر کا جوس یرقان کے مریضوں کے لئے نہایت مفید ہے۔ اس جوس میں اگر ایک چمچہ لیموں کا رس بھی ملا لیا جائے تو اس کے طبی اثرات بڑھ جاتے ہیں۔ چقندر کے استعمال سے معدہ کی اصلاح ہوتی ہے اور السر کا مرض رفع ہو جاتا ہے۔ چقندر میں موجودہ ریشے آنتوں میں حرکت لا کر فضلہ کو خارج کرنے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ چقندر کا جوس اور بطور سلاد اس کا استعمال قبض اور بواسیر میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ سیاہ داغ اور چھائیوں کے لئے چقندر کو پانی میں ابال کر منہ دھونے یا منہ پر روئی سے یہ پانی لگا کر پانچ منٹ بعد منہ دھونے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

جوڑوں میں درد ہو یا وہ سوج گئے ہوں تو ایک کلو چقندر کے قتلے کر کے پانچ کلو پانی میں ابالئے جب خوب ابل جائیں تو اس پانی سے متاثرہ حصہ بار بار دھونے سے درد اور ورم دور ہو جاتا ہے۔

چقندر کا تھوڑا سا جوس لیکر اس میں سرکہ شامل کر کے سر پر لگاتے رہنے سے سر کی خشکی سکری کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ چقندر کا پانی ادرک کے ٹکڑے سے روزانہ رات کو سونے سے پہلے سر پر رگڑنے (مساج کی طرح) سے بھی سکری کا نام ونشان مٹ جاتا ہے۔

چقندر کا جوس جسم انسانی میں جمع شدہ غیر نامیاتی کیلشیم کو تحلیل کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا۔ اس لئے بلند فشار خون دل کی تکلیف اور والو کی ناقص کارکردگی کے باعث پھولی ہوئی وریدوں کے علاوہ شریانوں کی بندش کا بہترین علاج ہے۔

سرخ چقندر کا انسانی خون اور خون بنانے کی صلاحیت سے گہرا تعلق ہے۔ چقندر میں آئرن کی مقدار وافر ہونے کی وجہ سے انسانی خون کے سرخ ذرّات کو از سر نو تخلیق کرنے کے ساتھ ساتھ خون میں موجود ذرات کو متحرک کرتی ہے۔ جسم انسانی کو تازہ

Marfat.com

آکسیجن مہیا کرتی ہے۔ سانس لینے کے عمل کو باقاعدہ اور معمول پر لاتی ہے۔ انیمیا (خون کی کمی) کا عمدہ علاج ہے۔

توری

توری موسم گرما کی ایک مشہور سبزی ہے۔ ویسے تو یہ تقریباً سارا سال بازار میں دستیاب ہوتی ہے مگر زیادہ مقدار میں اور عمدہ اقسام میں یہ موسم گرما میں ہی دستیاب ہوتی ہے۔ اسے گھیا توری یا کالی توری کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔ ایران کے نفیس مزاج باشندوں کو یہ سبزی اس قدر پسند آئی کہ وہ اسے شاہ ترٹی سے موسوم کرتے ہیں۔ ممکن ہے کہ ایران کے کسی صاحب ذوق بادشاہ کو یہ مرغوب ہو اس وجہ سے اسے شاہ ترٹی سے موسوم کیا گیا ہو۔ یہ موسم گرما کے لئے مخصوص غذا ہے گرمیوں کی غذائی ضروریات کو پورا کرتی ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

جدید غذائی تحقیق کے مطابق توری میں مختلف اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس میں لحمی اجزاء، چکنائی، نشاستہ اور شکر یلے اجزاء کے علاوہ چونا اور فاسفورس بھی ہے، فولاد کی خاص مقدار ہے۔ حیاتین الف، ب بھی پایا جاتا ہے۔ وٹامن سی بھی پایا جاتا ہے، ایک چھٹانک توری میں دس غذائی حرارے قوت ہوتی ہے۔

طبی فوائد اور استعمال

یہ بدن کی حدت اور خشکی کو دور کرتی ہے۔ گرمیوں میں تیزابیت کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اس کے لئے توری مفید غذا ہے۔ بواسیر کے مریضوں کے لئے مفید غذا ہے۔ پیشاب آور بھی ہے۔ بدن سے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔ سر کے درد اور پیشاب میں خون آنے کی صورت میں توری پکا کر کھائیں۔ توری دائمی قبض کا بھی اچھا تدارک ہے۔ بخار کی شکایت میں منہ کا ذائقہ خراب ہو جاتا ہے۔ توری کے استعمال سے منہ کا ذائقہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ توری کی ایک قسم کڑوی بھی پائی جاتی ہے۔ اس کے استعمال

Marfat.com

سے دمہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ کڑوی توری اعصابی امراض مثلاً لقوہ، فالج، مرگی اور خون کی خرابی سے پیدا شدہ امراض میں مفید ثابت ہوتی ہے۔

سرسوں کا ساگ

غذائی اجزاء

سرسوں کا ساگ بھی سبز ترکاریوں میں شامل ہے۔ اس میں لحمی مواد، چکنائی، فاسفورس اور فولاد ہے۔ فولاد کی خاصی مقدار سرسوں کے ساگ میں ہوتی ہے۔ ایک چھٹانک ساگ میں تیس حرارے ہوتے ہیں۔ ایک شخص کو ایک وقت میں کم از کم نصف پاؤ ساگ کھانا چاہئے۔

طبی فوائد

اس کے مسلسل استعمال سے دائمی قبض کو فائدہ ہوتا ہے۔ خارش اور پھنسیوں کی صورت میں سرسوں کا ساگ مفید غذا ہے۔ اس سبزی کے استعمال سے معدہ کی اصلاح ہوتی ہے۔ ہضم کے فعل کو درست کرتا ہے اور خوب بھوک لگتی ہے جن لوگوں کو پوری طرح بھوک نہیں لگتی انہیں سرسوں کا ساگ استعمال کرنا چاہئے۔ بواسیر کے مریضوں کے لئے یہ بہت مفید ہے۔ بچوں طالب علموں اور جسمانی مشقت کرنے والوں کے لئے سرسوں کا ساگ بے حد مفید ہے۔

گزشتہ چند سالوں میں سرسوں کے ساگ کا استعمال کم ہو گیا ہے۔ تعلیم یافتہ طبقہ سرسوں کا ساگ کھانا کسر شان سمجھتا ہے۔ ہمارا تعلیم یافتہ طبقہ اس حقیقت سے بے خبر ہے کہ ساگ بڑی مفید اور غذائی اجزاء سے بھرپور غذا ہے۔ مغرب میں غذا پر بڑے وسیع پیمانے پر تحقیق کی گئی ہے۔ اس غذائی تحقیق کے مطابق سبز پتے والی ترکاریاں انسانی غذا کا ضروری حصہ ہیں۔ سبز ترکاریوں میں ٹماٹر، کھیرا، ساگ، پالک، کاہو، فرفہ اور کاسنی وغیرہ شامل ہیں۔ ان کے استعمال سے قبض دور ہو جاتا ہے۔ خون صاف رہتا ہے، جلدی امراض نہیں ہوتے، ان سبزیوں میں حیاتین الف اور ج ہوتے ہیں اور ان میں

Marfat.com

چونے کی بھی وافر مقدار ہوتی ہے۔

ٹماٹر

ٹماٹر دنیا بھر میں سب سے مشہور اور بکثرت پیدا ہونے والی سبزی ہے بلکہ بعض لوگ تو اسے پھل بھی کہتے ہیں جیسے پھلوں کا بادشاہ آم کو مانا جاتا ہے ویسے ہی سبزیوں کا بادشاہ ٹماٹر کو کہا جاتا ہے۔

دنیا بھر میں سب سے زیادہ آلو کاشت کیا جاتا ہے۔ دوسرے نمبر پر ٹماٹر کاشت ہوتا ہے۔ ٹماٹر ایسی سبزی ہے جس میں تین طرح کی ترشیاں پائی جاتی ہیں جبکہ دیگر سبزیوں میں ایک یا دو ترشیاں اکٹھی پائی جاتی ہیں۔ ٹماٹر میں پائے جانے والی پہلی ترشی مہلک ایسڈ کہلاتی ہے جو زیادہ تر سیب میں پائی جاتی ہے۔ دوسری ترشی کو سٹرک ایسڈ کہتے ہیں۔ یہ ترشی لیموں، سنگترہ، نارنگی وغیرہ میں پائی جاتی ہے جبکہ تیسری ترشی فاسفورک ایسڈ ہے۔ ان تینوں ترشیوں کا کام الگ الگ ہے۔ پہلی ترشی سیب کو کھٹا بناتی ہے۔ دوسری ترشی جراثیم کش اور پیشاب آور ہے۔ یہ بیری بیری کے مرض میں فائدہ پہنچاتی ہے جبکہ تیسری ترشی ناڑی کے درد اور ناڑی کی دیگر بیماریوں کے علاوہ کئی دوسری امراض میں کام آتی ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

100 گرام ٹماٹر کا کیمیائی تجزیہ کچھ اس طرح سے ہے۔

رطوبت 94.0 فیصد، ریشے 0.8 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 3.4 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، معدنی اجزاء 0.5 فیصد، پروٹین 0.9 فیصد، کیلشیم 48 ملی گرام، فاسفورس 20 ملی گرام، آئرن 0.4 ملی گرام، وٹامن سی 27 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 20 کیلوریز

طبی فوائد اور استعمال

ٹماٹر صحت قائم رکھنے والی غذاؤں کا سرتاج ہے۔ یہ نہ صرف بیماری کے جراثیموں

Marfat.com

سے بچاتا ہے بلکہ کمزوری اور سستی کو بھی دور کرتا اور قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ پھیپھڑوں کی بیماریوں کا خاتمہ کرتا ہے۔ جسم میں پیدا شدہ ترشی کو نیست و نابود کرتا ہے، ٹماٹر کا استعمال کرنے سے جسم کو ایک خاص قسم کا رس ملتا ہے جو جسم میں جمع شدہ کف اور انول کو تحلیل کر کے نکال دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے مثانے کی پتھری بھی تحلیل ہو کر خارج ہو جاتی ہے۔ کمزور اور لاغر اشخاص اس کا استعمال باقاعدگی سے کرتے رہیں تو ان کی صحت اور تندرستی میں اضافہ ہو گا۔ ٹماٹر میں موجود تیزابی خاصیت خون کو صاف کرتی ہے۔

ٹماٹر ایک گھنٹہ میں ہضم ہو جاتا ہے۔ بدہضمی کے شکار مریضوں کو ٹماٹر کا رس پینا چاہئے۔ جن مریضوں کو جلدی امراض ہوں انہیں علاج کے ساتھ ساتھ ٹماٹر کا رس بھی استعمال کرنا چاہئے۔ ہر روز صبح سویرے ایک ٹماٹر کھاتے رہنے سے مثانے میں پتھری نہیں بنتی اس کی وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ روزانہ ٹماٹر کھانے سے جسم کو معقول مقدار میں ترشیاں (ایسڈز) وٹامن اے اور سی میسر ہوتی رہتی ہے۔ یہ بات بھی ہر قسم کے شک وشبہ سے بالاتر ہے کہ وٹامن اے اور سی کی کمی کے ساتھ ساتھ اعضائے پیشاب میں آئے دن کی انفیکشن ایسے عوامل ہیں جو مثانے میں پتھری پیدا کرنے والے ہیں چونکہ ٹماٹر استعمال کرتے رہنے سے پیشاب میں تیزابیت کی شرح 5.5 یا اس سے بھی کم رکھتا ہے۔ اس لئے پتھری پیدا ہونے کے خطرات نہ ہونے کے برابر ہو جاتے ہیں۔

ٹماٹر کھانے سے جسم میں سرخ خون وافر مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے ٹماٹر ایک مناسب غذا ہے۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لئے ٹماٹر بہت اچھی غذا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ٹماٹر میں کاربوہائیڈریٹس بہت کم ہوتے ہیں حکماء کا کہنا ہے کہ ذیابیطس کے پیشاب میں شوگر کنٹرول کرنے کے لئے ٹماٹر بہت ہی موثر علاج بالغذا ہے۔

ادرک

عربی زبان میں ادرک کو زنجبیل کہتے ہیں۔ ادرک کا اصل وطن برصغیر ہے۔ یہاں

Marfat.com

سے یہ چین کے ملک میں متعارف کرایا گیا چونکہ اس کی زندہ جڑوں کو منتقل کرنا بہت آسان ہے۔ اس وجہ سے یہ دیکھتے ہی دیکھتے منطقہ حارہ کے تمام ممالک میں پھیل گیا۔ اس کی زیادہ کاشت چین، برصغیر، ہندو پاک اور تائیوان میں کی جاتی ہے لیکن جتنا زیادہ بہتر اور اچھی ادرک ہندوستان کے صوبہ کیرالہ میں پیدا ہوتا ہے۔ ویسا ادرک پوری دنیا میں نہیں ہوتا۔ کیرالہ میں اگائے جانے والے ادرک کی خوشبو اور ذائقہ بہت ہی اچھا ہوتا ہے۔ حکیم جالینوس اور بوعلی سینا کی کتابوں میں ادرک کے طبی فوائد کا ذکر کثرت سے ملتا ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

تازہ ادرک کے 100 گرام کیمیائی تجزیہ اس طرح ہے۔

رطوبت 80.9 فیصد، پروٹین 2.3 فیصد، ریشے 2.4 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 12.3 فیصد، معدنی اجزاء 1.2 فیصد، چکنائی 0.9 فیصد، فاسفورس 60 ملی گرام، وٹامن سی 6 ملی گرام، کیلشیم 20 ملی گرام، آئرن 2.6 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 67 کیلوریز

طبی فوائد اور استعمال

ادرک ہاضم ہونے کے ساتھ ساتھ معدہ اور آنتوں کو تقویت پہنچاتی ہے۔ سانس میں مبتلا مریضوں کو ادرک کے استعمال سے افاقہ ہوتا ہے۔ ادرک ایک ایسی بوٹی ہے کہ نظام ہضم سے متعلق تمام خرابیوں کا علاج ہے۔ خصوصاً بدہضمی، اینٹھن، ریاح، معدے کی تکلیف، قولنج، قے اور آنتوں کی تکلیف کا ازالہ کرتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد ادرک کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چباتے رہنے سے مندرجہ بالا تکلیفوں سے نجات مل جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ادرک چباتے رہنے سے لعاب دہن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ہاضم انزائمز کی پیداوار میں اضافہ ہوتا ہے۔

ادرک بادی پن اور پھارہ اور ہر طرح کے پیٹ درد کو دور کرتا ہے۔

ادرک کا جوس شہد ملا کر دن میں تین چار بار پیتے رہنے سے کھانسی میں افاقہ ہوتا

Marfat.com

ہے۔ ادرک ایک ایسا ٹانک ہے جو جنسی کمزوری کے مریضوں کے لئے بہت ہی قیمتی ہے۔ بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے ادرک کا پانی آدھا چمچہ ابلا ہوا انڈا ایک عدد اور تھوڑا سا شہد ملا کر رات کو سونے سے قبل متواتر ایک ماہ تک استعمال کرتے رہنے سے جنسی مراکز کو توانائی حاصل ہوتی ہے۔

تازہ ادرک کا پانی آدھا چمچہ، لیموں کا رس ایک چائے کا چمچہ اور پودینے کا پانی ایک چائے کا چمچہ ملا کر اس میں ذائقہ کو خوشگوار بنانے کے لئے تھوڑا سا شہد بھی ملا دیں۔ اس مشروب کے استعمال سے متلی، قے، بدہضمی (اگر صفرا کی وجہ سے ہوں تو) فوراً ختم ہو جاتی ہے۔

سردی سے ہونے والے بخار اور زکام کی حالت میں ادرک کی چائے مفید رہتی ہے۔ چائے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ پانی میں ادرک کے چند ٹکڑے ڈال کر چند لمحے ابلنے دیں پھر اس میں چائے کی پتی ڈالیں۔ لیجئے چائے تیار ہے۔

سرد ہوا لگنے یا ٹھنڈے پانی سے نہانے کی وجہ سے حیض رک جائے تو تازہ ادرک کا ایک ٹکڑا کوٹ کر ایک پیالی پانی میں چند منٹ تک ابلنے دیں پھر اس میں تھوڑی سی چینی شامل کر کے ہر بار کھانے کے بعد روزانہ تین بار پیتے رہنے سے حیض کی رکاوٹ ختم ہو جاتی ہے۔

ادرک دافع دمہ بھی ہے۔ ایک کپ میتھی کے جوشاندے میں تازہ ادرک کا جوس ایک چائے کا چمچہ اور ذائقہ بہتر کرنے کے لئے شہد شامل کرنے سے خوب پسینہ آتا ہے اور انفلوائنزا اور بخار کو کم کرتا ہے۔ یہ بروکائٹس، دمہ، کالی کھانسی اور پھیپھڑوں کی تپ دق کا بھی عمدہ علاج ہے۔

پیاز

پیاز صدیوں سے غذا اور دوا کے طور پر استعمال ہو رہا ہے۔ قدیم مصر میں یہ خاص و عام خوراک تھی۔ مصری طبیب پیاز کو متعدد بیماریوں کے علاج کے لئے تجویز کرتے تھے۔

Marfat.com

پیاز دنیا بھر میں خوراک میں استعمال ہونے والی سبزی ہے مگر اس کا اصل وطن وسطی ایشیا اور خاص طور پر پاکستان اور ایران ہے۔ اس کی کاشت مصر، انڈونیشیا اور ملائیشیا تک ہوتی ہے جبکہ مشرق و مغربی افریقہ اور وسطی امریکہ سمیت جزائر الہند میں اسے وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ پیاز میں اعلیٰ درجہ کی غذائی و ادویاتی خواص پائے جاتے ہیں۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

100 گرام پیاز کا کیمیائی تجزیہ اس طرح سے ہے۔

رطوبت 86.6 فیصد، پروٹین 1.2 فیصد، ریشے 0.6 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، معدنی اجزاء 0.4 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 11.1 فیصد، فاسفورس 50 ملی گرام، کیلشیم 47 ملی گرام، آئرن 0.7 ملی گرام، وٹامن سی 11 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 51 حرارے

طبی فوائد اور استعمال

تحقیق کے مطابق پیاز ہاضم بلغم کو ختم اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔ کچے پیاز کا استعمال پیشاب کھل کر لاتا ہے۔ جنگلی پیاز کے استعمال سے پیٹ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔ پیاز کا عرق جسم پر حملہ کرنے والے جراثیموں کا خاتمہ کرتا ہے۔ پیاز کا مسلسل استعمال دل کے امراض میں مبتلا ہونے سے محفوظ رکھتا ہے کیونکہ اس کی وجہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ اس میں ایک جزو پروسٹا گلنڈن پایا جاتا ہے جو دل کی حرکت کو متوازن رکھتا ہے۔ مزید تحقیق سے یہ پتہ چلا ہے کہ پیاز نظام دوران خون کے لئے حیات نو کا پیغام ثابت ہوسکتا ہے۔ امریکی ماہرین کے مطابق پیاز میں کیمیائی جزو تھیال ڈی فائیڈ پایا جاتا ہے جو جراثیم کش ہے، بے خوابی کے کے مرض میں اگر پیاز کا شوربہ استعمال کیا جائے تو خواب آور گولیوں سے زیادہ مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ پیاز حد درجہ مصفی خون اور چہرے اور جسم پر سیاہ داغ دھبے ہوں تو پیاز کا عرق لگانے سے یہ داغ دور ہو سکتے ہیں۔

Marfat.com

نکسیر بہنے کی صورت میں پیاز کا رس ایک دو قطرہ ناک میں ڈالیں تو نکسیر بند ہو جائے گی۔ برسات کے موسم میں پیاز کا زیادہ استعمال کرنے سے موسمی بیماریوں سے حفاظت رہتی ہے۔ احتیاطی طور پر پیاز کو سرکہ میں ملا کر کھائیں زیادہ نفع دیتا ہے اگر آدھی چھٹانک پیاز کا پانی صبح باقاعدگی سے استعمال کرتے رہیں تو گردہ و مثانہ کی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جاتی ہے۔

کان درد کا پرانا روسی علاج یہ ہے کہ روٹی کا ٹکڑا پیاز کے جوس میں تر کر کے کان میں رکھنے سے گونج کی شکایت دور ہو جاتی ہے نیز پیاز کا عرق گرم کر کے کان میں ٹپکانے سے درد جاتا رہتا ہے۔

تریوندرم میڈیکل کالج کے پرنسپل ڈاکٹر این رادھا کرشن اور ڈاکٹر کے مدھاون کٹی نے متواتر سات برس کی تحقیق کے بعد اعلان کیا ہے کہ دل کی شریانوں کے امراض یا بلڈ پریشر باقاعدہ نہ ہونے کی صورت میں اگر 100 گرام پیاز روز کھاتے جائیں تو مریض کو شفاء نصیب ہو گی نیز یہ خون کی نالیوں میں لوتھڑے بننے کے عمل میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ بلڈ کولیسٹرول کو بھی کم کرتا ہے۔

خواتین کی ماہواری رک جائے تو کچا پیاز کھانے سے حیض کا خون جاری ہو جاتا ہے۔

جدید تحقیق کے مطابق یہ ثابت ہو چکا ہے کہ اگر روزانہ ایک پیاز خوب اچھی طرح چبا کر کھایا جائے تو انسان دانتوں کے امراض سے محفوظ رہتا ہے اور منہ میں پائے جانے والے تمام جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

پیاز کا شمار ان غذاؤں میں کیا جاتا ہے جو بہت زیادہ مقوی باہ ہیں۔ پیاز کے استعمال سے جنسی طاقت بحال ہوتی ہے۔ عرق پیاز اور شہد کو زن پینے سے یا پیاز کو چھیل کر مکھن میں بھون کر استعمال کرنے سے اور اوپر سے ایک چمچہ شہد لینے سے زبردست جنسی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔

لہسن

لہسن مسالوں میں شمار کی جانے والی فصل ہے۔ اس کا پودا کھڑا ہوتا ہے اور دو

Marfat.com

سال تک رہنے والا ہوتا ہے۔ اس کے باوجود اس کی کاشت ہر سال کی جاتی ہے۔

لہسن کا آبائی وطن وسط ایشیا کا علاقہ ہے لیکن چین کے لوگ اسے تین ہزار سال قبل مسیح سے استعمال کرتے چلے آتے ہیں۔ آج کے ترقی یافتہ دور میں بھی چین کے لوگوں کی روزمرہ غذا کا اہم جزو ہے۔ دنیا کے دیگر ممالک یعنی قدیم مصر، یونان، روم میں بھی لہسن کاشت کیا جاتا ہے۔ کچی غذا کے علاوہ کئی امراض میں بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ آج لہسن پوری دنیا میں پھیل چکا ہے اور اکثر ممالک میں کاشت کیا جا رہا ہے جن میں پاکستان، بھارت، فلپائن، چین، ایتھوپیا، کینیا، برازیل اور میکسیکو کے نام شامل ہیں۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

لہسن کے 100 گرام کا کیمیائی تجزیہ اس طرح ہے۔

رطوبت 62.0 فیصد، پروٹین 6.3 فیصد، ریشے 0.8 فیصد، چکنائی 0.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 29.8 فیصد، معدنی اجزاء 1.0 فیصد، کیلشیم 30 ملی گرام، فاسفورس 310 ملی گرام، آئرن 1.3 ملی گرام، وٹامن سی 13 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 145 کیلوریز

طبی استعمال اور فوائد

لہسن معدے کی رطوبتوں کو خشک کرتا اور یہ خوراک کو جلد ہضم کر دیتا ہے۔ لہسن میں قدرت نے بلڈ پریشر کو دور کرنے بکثرت آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت اور چربیلی اور نشاستہ والی ناہضم اور دیر میں ہضم ہونے والی غذاؤں کے اجزاء کو جو بدن میں وزن اور بھاری پن (موٹاپا) پیدا کرتی ہیں۔ لہسن کا استعمال ایسی غذاؤں کو حرکت میں لا کر اور خون میں تبدیل کر کے ہلکا پھلکا بنا دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے خونی نالیوں (شرائن) کی سختی دور ہوتی ہے اور قدرتی لچک بحال ہو کر بلڈ پریشر میں کافی فائدہ پہنچتا ہے۔ اسی وجہ سے لہسن کو موٹاپا اور بلڈ پریشر دور کرنے کی قدرتی دوا کا نام دیا جاتا ہے جن لوگوں کے بدن گلٹیوں اور مرغن غذاؤں کے استعمال سے پھول جاتے ہیں چنانچہ

Marfat.com

دنیا بھر میں مرطوب اور مرغن غذاؤں کو زود ہضم بنانے اور خون کو ان کے زہریلے اثرات سے بچانے کے لئے لہسن کا استعمال روز بروز عام ہو رہا ہے۔

درد قولنج، انتڑیوں کا درد اور ریاح کی زیادتی لہسن کے نام سے بھاگتی ہے۔ فالج، لقوہ، رعشہ بدن کے سن ہو جانے کے علاوہ چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد کے لئے ہر صبح کو اس کے تین جووؤں (گٹھلی دانے) سے گیارہ جو میں چھیل کے، آدھے چائے کے چمچے کے برابر گھی میں بریان کر کے بھوری رنگت ہونے پر اس میں چھ ماشے سے ایک تولہ تک معجون اور ایک انڈا ملا کر فوراً آگ سے اتار کر اچھی طرح ملا لیا جائے پھر اس کے کھانے اور پینے کے دوران دودھ یا چائے مریض کو دیا جائے پرانے مریضوں کو کھانے کے بعد دونوں وقت ایک ماشہ سے چھ ماشہ تک معجون اذاراتی، اس کے علاوہ ہر موسم کے مطابق موٹے تازے مریضوں کو ادرک کا پانی تولہ دو تولہ دن میں ایک مرتبہ پلایا جائے۔

شمالی افریقہ میں لوگ چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد کے لئے اور نزلہ کھانسی کی عام بیماری دور کرنے کے لئے آٹے میں لہسن ملا کر روٹی پکاتے ہیں۔

اگر لہسن کو گرم کر کے دانتوں کے درمیان رکھ کر دبایا جائے تو دانت کے درد کو فوراً تسکین مل جاتی ہے اگر کیڑا لگنے سے دانت میں درد ہو تو سیندور کو لہسن کے پانی میں حل کر کے اور اس میں روئی تر کر کے دانت کے سوراخ میں رکھنے سے تسکین ہوتی ہے۔

لہسن کا استعمال کالی کھانسی کے علاج کے لئے بہت مفید رہتا ہے۔ لہسن کے جوس کے پانچ قطروں سے ایک چائے کے چمچے تک روزانہ تین بار پلاتے رہنے سے کالی کھانسی دور ہو جاتی ہے اگر کالی کھانسی کے دورے شدید اور بار بار پڑتے ہوں تو دوا کی خوراک بڑھائی جا سکتی ہے۔

جدید تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ لہسن میں دق کے جراثیم ہلاک کرنے کی بے پناہ صلاحیت پائی جاتی ہے۔ لہسن خود بھی جزو بدن بنتا ہے اور خون کو تقویت پہنچاتا ہے۔ ایک مشہور جرمن ڈاکٹر کا قول ہے "جب تک دنیا میں لہسن موجود ہے مریضان دق کو

Marfat.com

مایوس نہیں ہونا چاہئے۔

حال ہی میں امریکہ میں ہونے والی تحقیق اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ لہسن میں اڑ جانے والا تیل پایا جاتا ہے جسے الائیل سلفیڈ کہتے ہیں۔ یہی تیل اسے جراثیم کش بناتا ہے۔ یہ بیکٹیریا کی افزائش کو روکتا ہے اور عمل تکسید سے سلفونیک ایسڈ میں تبدیل ہو کر جگر پھیپھڑوں، گردوں اور جلد سے مضر بیکٹیریا کو خارج کرتا ہے۔

پیاز اور لہسن جنہیں قدیم مصری اور دوسرے ملکوں کی عوام بطور دوا استعمال کرتے ہیں۔ میں ایسے مادے پائے گئے ہیں جو مختلف قسم کے جراثیم اور طفیلی کیڑوں کو بہت تھوڑے عرصے میں ہلاک کر سکتے ہیں۔ ان کا بیان ہے کہ لہسن میں اتنی طاقت کے مادے ملتے ہیں جو دق کے جراثیم کو پانچ منٹ کے اندر اندر ہلاک کر سکتے ہیں۔

لہسن کا کثرت سے استعمال نمونیہ کے علاج کے لئے سالہا سال سے امریکی ڈاکٹر ایف ڈبلیو کراس کرتے چلے آ رہے ہیں۔ ان کے مطابق یہ بخار کی حدت کم کرنے کا سب سے کامیاب ذریعہ ہے کیونکہ اڑتالیس گھنٹے کے اندر اندر سانس اور قبض معمول پر آ جاتے ہیں۔

لہسن کی معجون

لہسن آدھا سیر چھلا ہوا ایک سیر گائے کے دودھ میں پکائیں جب لہسن اچھی طرح گل جائے تو تین پاؤ شہد اور آدھا پاؤ گھی شامل کر کے قوام تیار کریں اور درج ذیل دوائیں سفوف بنا کر اس میں ڈال دیں یہ لہسن کا معجون ہو گا۔

اشیاء: لونگ جائفل، جالوتری، مرچ سیاہ، رومی مصطگی، چھوٹی الائچی، دارچینی، زنجبیل، پوست ہلیلہ کابلی ہر ایک تین تولہ کور ہندی زعفران ہر ایک ڈیڑھ تولہ

فوائد: مرگی، فالج، لقوہ، رعشہ، بواسیر اور ہرص کے لئے مفید ہے۔ معدے کو قوت دیتی بلغم کو دفع کرتی اور قوت باہ کو بڑھاتی ہے۔ جسم کی رنگت کو نکھارتی ہے۔ بوڑھوں کے لئے مفید اور موثر ہے۔

خوراک 3 ماشہ سے زیادہ نہ دیجئے۔

Marfat.com

باب پنجم

محافظ صحت غذائیں

گوشت کے فوائد

حضرت ابو الدرداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ''دنیا اور جنت کے رہنے والوں کے کھانے کا سردار گوشت ہے'' (ابن ماجہ)

گوشت بدن کو بڑھا کر طاقت بخشتا ہے۔ گوشت کے فوائد جانوروں کے حساب سے مختلف ہیں۔ بکری کا گوشت خون لطیف پیدا کرتا ہے۔ گرم مزاجوں کے موافق ہے۔ تپ دق اور کمزوری میں اس کی یخنی مفید ہے۔ فاضل اطباء کا قول ہے کہ بکری یا بکرے کے جس عضو کا گوشت کھایا جائے، انسان کے اس عضو کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔

فاضل ڈاکٹروں کی رائے ہے کہ گوشت بطور غذا و دوا مفید ہے۔ اس کی تاثیر گرم تر ہے۔ خون اور گوشت بڑھاتا ہے، بادی کو دور کرتا ہے، بدن کو موٹا اور شہوت کو بڑھاتا ہے۔ مادہ تولید اور چربی پیدا کرتا ہے۔ جدید سائنسی تحقیق کے مطابق گوشت میں اجزائے لحمیہ گوشت و خون پیدا کرنے والے اجزاء چربی نمک اور پانی ہوتا ہے۔ گوشت معدے اور آنتوں میں سبزیوں کی طرح سادہ طریقے سے ہضم نہیں ہوتا بلکہ گوشت کا پروٹین اور چربی اعضائے ہضم پر کافی بار ڈالتی ہے۔

گوشت کو عموماً خوب بھون کر پکایا جاتا ہے۔ اس طریقے سے اس کے مقوی اجزاء جل جاتے ہیں اور وٹامنز ضائع ہو جاتے ہیں۔ روغنی اجزاء بھی فنا ہو جاتے ہیں۔ عام

Marfat.com

طور پر اس کمی کو گھی ڈال کر پورا کیا جاتا ہے لیکن گوشت کے اصلی فوائد سے فائدہ اٹھانے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ ابلا ہوا گوشت کھایا جائے یا پھر بہتر یہ ہے کہ پہلے گوشت کو مسالہ وغیرہ ڈال کر بھون لیا جائے اور پھر پانی ڈال دیں گوشت کی ساری طاقت شوربے میں آ جاتی ہے۔ اس لئے شوربہ زیادہ مفید ہوتا ہے۔ گوشت میں ساگ سبزی وغیرہ ڈال کر پکانا زیادہ سودمند ہے۔ اس طرح اس کی مضرت کم ہو جاتی ہے اور سبزی کی وجہ سے یہ زیادہ مفید صحت بن جاتا ہے۔

یہ بھی یاد رکھئے کہ گوشت کی کثرت سے گردوں میں یورک ایسڈ کی زیادتی ہو جاتی ہے۔ گردے اسے بآسانی خارج نہیں کر سکتے۔ ایک حالیہ تحقیق کے مطابق زیادہ مقدار میں گوشت کھانے سے کینسر کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ غالباً اسی لئے تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وسلم نے زیادہ گوشت کھانے اور روزانہ کھانے کو متعدد مقامات پر ناپسند فرمایا۔

گوشت خریدتے وقت توجہ طلب امور

(۱) گوشت کا رنگ نہ تو زردی مائل سرخی پر ہو اور نہ ہی بینگن کی طرح کا ہو یعنی بینگنی Purple نہ ہو کیونکہ بینگنی رنگ کا مطلب یہ ہے کہ جانور کو ذبح نہ کیا گیا تھا۔

(۲) گوشت کی شکل وصورت اور ہیئت اس طرح ہو کہ جیسے کوئی مرصع فرش اصطلاحاً اس شکل کو Marbelled Appearance کہتے ہیں۔

(۳) گوشت کو جب ہاتھ لگایا جائے تو اس میں مضبوطی اور لچک محسوس ہو انگلی نہ تو اندر دھنسے اور نہ ہی پلپلا محسوس ہو اور انگلی کو گیلا نہ کرے۔

(۴) گوشت کو جب انگلی سے دبایا جائے تو اس کے اندر ہوا کی موجودگی محسوس نہ ہو۔

(۵) گوشت سے کسی قسم کی کوئی خوشبو یا بدبو نہ نکل رہی ہو۔

(۶) پکانے سے گوشت زیادہ نہ سکڑے۔

(۷) گوشت اگر تھوڑی دیر پڑا رہے تو پانی نہ چھوڑے بلکہ پڑا رہنے پر وہ مزید خشک ہو جائے اور اس کے اوپر بالائی سطح خشک ہو جائے اگر ایسا نہ ہو تو گوشت خراب

Marfat.com

ہے۔

(۸) جب گوشت پانی چھوڑے، رنگت زردی مائل ہو جائے اور سبزی مائل ہو کر اس میں یوں تری آ جائے جیسے خمیرے آٹے میں ہوتی ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ گوشت خراب ہے۔

(۹) کھلی ہوا میں دو تین گھنٹے پڑا رہنے پر گوشت خراب نہیں ہوتا اگر اس پر پورا دن گزر جائے تو گرم علاقوں میں گوشت میں سڑاند پیدا ہو کر انسانی استعمال کے ناقابل ہو جاتا ہے۔

بکرا اور بکری کا گوشت

خون لطیف پیدا کرتا گرم مزاجوں کے موافق غذا ہے۔ تپ دق اور کمزوری میں اس کی یخنی مفید ہوتی ہے۔ فاضل اطباء کا قول ہے کہ بکری یا بکرے کے جس عضو کو کھایا جائے انسان کے اس عضو کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ بکرے کے گوشت کی رنگت گہری سرخ ہوتی ہے۔ پہاڑی بکرے کا گوشت دیر ہضم ہوتا ہے۔ بکرے کی گردن اور کندھے کا گوشت بہت طاقتور ہوتا ہے۔ بکری کا جگر مرگی کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔

مرغ کا گوشت

گرم تر ہے۔ مرغ عمر میں جس قدر چھوٹا ہو اتنا ہی طاقت بخش ہے۔ کثیر الغذا اور عمدہ خون پیدا کرتا ہے۔ بھوک تیز کرتا اور جسم کو خوبصورت بناتا ہے۔ فہم و فراست اور دماغ کو چست بناتا ہے۔ مولد منی اور مشتہی ہے۔ تمام قسم کے بخاروں میں سوائے گرمی کے بخار کے اس کا شوربہ مفید ہوتا ہے۔ تپ دق اور سنگرینی کے امراض میں اس کا شوربہ نہایت مفید ہے۔

بٹیر کا گوشت

لاغری اور کمزوری میں مفید ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ باہ کو بڑھاتا ہے۔ کس قدر قابض ہے، بھوک لگاتا ہے ہر مزاج کے موافق ہے۔ معدے کو تقویت دیتا ہے۔ تپ دق

Marfat.com

میں اس کا شوربہ مفید ہے۔ بٹیر کے گوشت کا کلیجہ مرگی کے مریضوں کے لئے مضر ہے۔

کبوتر کا گوشت

طبیعت کے لحاظ سے گرم خشک ہے۔ یہ ادھر رنگ، لقوہ، فالج، کمر درد، وجع المفاصل، رعشہ اور پیشاب کے امراض میں مفید ہے۔

مرغابی کا گوشت

مزاج میں گرم تر ہے۔ گوشت بڑھاتا اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔ ثقیل اور دیر ہضم ہے۔ دماغ میں سوداء پیدا کرتا ہے۔ اس نقص کو دور کرنے کے لئے مرغابی کو ذبح کر کے گھنٹہ بھر کے لئے زمین میں دبا دینا چاہئے تاکہ اس کی حرارت زمین میں جذب ہو جائے مرغابی کے انڈے نہایت تقویت بخش ہوتے ہیں۔

خرگوش کا گوشت

معتدل تر ہے، ادھر رنگ، لقوہ، درد کمر اور اس قسم کی دوسری بادی اور سردی سے پیدا ہونے والے امراض کو مفید ہے۔ انار دانہ اور گھی سے اس کی مضرت کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

مچھلی کا گوشت

مچھلی کا گوشت زود ہضم اور مقوی ہوتا ہے۔ اس میں غذائیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ مچھلی ہمیشہ دریا، ندی یا بہتے ہوئے پانی سے پکڑ کر کھانی چاہئے۔ تازہ مچھلی کے ڈھیلے ابھرے ہوئے ہوتے ہیں اور اس کے گلپھڑے شوخ اور گلابی رنگ کے ہوتے ہیں اور اس کا گوشت پک کر دم دار ہوتا ہے۔ باسی مچھلی کے ڈھیلے بیٹھ جاتے ہیں۔ گلپھڑوں کا رنگ بدل جاتا ہے جو عموماً سیاہی مائل ہو جاتا ہے اور اس کا گوشت پک کر ریشہ دار ہوتا ہے۔ مچھلی ہمیشہ اچھی کھانی چاہئے جس میں کانٹے کم ہوں۔

بھیڑ کا گوشت

گرم تر اور گاڑھا خون پیدا کرتا ہے۔ اعضاء کو قوت دیتا اور بدن کو فربہ کرتا ہے۔

Marfat.com

چکنا اور چربیلا ہونے کی وجہ سے دیر ہضم ہوتا ہے۔

چڑیا کا گوشت

گرم خشک ہے۔ باہ کو بہت تیز کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ بادی کو دور کرتا اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ جلندھر، ادھرنگ میں مفید ہے۔

بطخ کا گوشت

گرم وخشک ہے کسی قدر ثقیل اور دیر ہضم ہے۔ اس نقص کی اصلاح کے لئے گرم مصالحہ اور پیاز کا استعمال کرنا چاہئے۔ مقوی باہ ہے اور بدن کو موٹا کرتا ہے۔

بھینس کا گوشت

غلیظ اور دیر ہضم خلط ردی اور سوداوی پیدا کرتا ہے۔ مشقت والے لوگوں اور گروہ کی لاغری میں نافع ہے۔ اس کے بچے کا گوشت غلاظت اور ضرر میں کم ہے۔

گائے کا گوشت

موادی امراض پیدا کرتا ہے۔ گنٹھیا اور دیگر دردوں میں نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال ہونٹوں اور مسوڑھوں کو متورم کر دیتا ہے۔ یونانی اطباء کے نقطہ نظر سے دیر ہضم غلیظ اور خراب خون پیدا کرنے والا ہے۔ سوداوی امراض کا باعث ہے۔

دودھ

دودھ ایک صحت بخش قدرتی غذا ہے۔ یہ ہمیں جانوروں سے حاصل ہوتا ہے۔ یہ ایک رفیق مرکب ہے جس کا زیادہ حصہ پانی ہوتا ہے۔ مختلف جانوروں کے دودھ میں پانی کی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔ بھینس کے دودھ میں 81 فیصد پانی ہوتا ہے۔ گائے کے دودھ میں 87.6 فیصد، بکری کے دودھ میں 85.50 فیصد اور عورت کے دودھ میں پانی کی مقدار 88 فیصد کے قریب ہوتی ہے۔

دودھ حاصل کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ یہ تندرست جانور سے حاصل کیا جائے۔ جانور کو اچھی خوراک دی جائے۔ دودھ نکالنے سے پہلے اس کے تھن صاف کئے

Marfat.com

جائیں تا کہ بیرونی غلاظت دودھ میں داخل نہ ہو جس برتن میں دودھ نکالا جائے وہ برتن صاف ہو ورنہ دودھ خراب ہو جائے گا پھر اسے ڈھانپ کر رکھا جائے۔

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں۔ نقیع سے انصار کا ایک شخص ابوحمید، نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت اقدس میں دودھ کا ایک برتن لیکر حاضر ہوا تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ اسے ڈھانپ کر کیوں نہیں رکھا گیا خواہ اس پر لکڑی کا ٹکڑا ہی رکھ دیا جاتا۔

دودھ کے بارے میں توجہ طلب امور

عام طور پر دودھ سے یہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

(۱) برتن ننگا ہو تو اس پر مکھیاں، آس پاس کی دھول، گوالوں کے گندے ہاتھ سے متعدد اقسام کے جراثیم داخل کر دیتے ہیں۔

(۲) گایوں میں تپ دق ایک عام بیماری ہے۔ کمزور جانور پر بھی تو دق کا شبہ ہو سکتا ہے لیکن انگلستان میں حیرت اس وقت ہوئی جب ہارلکس کمپنی کی گائے کو صحت اور تندرستی کی بناء پر بہترین گائے کا انعام دیا گیا بعد میں معلوم ہوا کہ اس گائے کو دق تھی۔ اس کے علاوہ زہرباد، ہیضہ، اسہال اور مالٹا بخار جراثیم آلود دودھ سے ہو سکتے ہیں۔

(۳) گلے کی سوزش، جراثیمی سوزش، سرخ بخار، زہرباد، تپ محرقہ، گوالوں کے گندے ہاتھوں سے ہو سکتے ہیں۔

(۴) جانور کے تھنوں کی سوزش اور ان کی متعدد بیماریاں کچا دودھ پینے سے ہو سکتی ہیں۔

(۵) دودھ پڑا پڑا خراب ہو سکتا ہے۔ برتن اگر گندا ہو یا دودھ کو گرمی کے موسم میں ٹھنڈا نہ رکھا جائے تو خراب ہو کر پینے والوں کو آنتوں کی بیماری میں مبتلا کر سکتا ہے۔

دودھ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا آسان حل یہ ہے کہ بیمار جانور کا دودھ نہ لیا جائے گندگی کھانے والے جانور کا دودھ نہ پیا جائے۔ دودھ کے برتن گوالے کے ہاتھ

Marfat.com

جانور کے تھن صاف رکھے جائیں، دودھ کو محفوظ رکھنے میں سب سے بڑی مشکل ولٹو ہی ہے اگر دودھ ایک مرتبہ کسی گندے برتن میں دوھ لیا جائے تو اس کے بعد بھی کوئی قدیم یا جدید طریقہ اختیار کریں، دودھ خراب ہو جائے گا۔

دودھ تازہ کو فوراً ہی پی لینا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اگر دودھ نکال کر رکھ دیا جائے تو اس میں جراثیم کی شمولیت کا قوی امکان ہے۔ اس وقت دودھ کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ آگ پر جوش دیکر پیا جائے۔

دودھ کے غذائی اجزاء اور وٹامنز

100 گرام دودھ میں

رطوبت 87.5 فیصد، پروٹین 3.2 فیصد، چکنائی 4.1 فیصد، معدنی اجزاء 0.8 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 4.4 فیصد، کیلشیم 120 ملی گرام، فاسفورس 90 ملی گرام، آئرن 0.2 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار، غذائی صلاحیت 67 کیلوریز

طبی فوائد اور استعمال

دودھ کا مزاج گرم تر ہے۔ دودھ بچوں، جوانوں اور دماغی کام کرنے والوں کے لئے صحت بخش غذا ہے۔ دودھ استعمال کرتے رہنے سے یادداشت تیز ہوتی ہے۔ قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ تھکاوٹ دور ہوتی ہے۔ جسمانی طاقت قائم رہتی ہے۔ بیماروں کے لئے مکمل صحت بخش غذا ہے۔

دودھ بیماری سے صحت یاب ہونے والوں کے لئے مفید ٹانک ہے۔

حاملہ خواتین کے لئے ایک خوش ذائقہ اور زود ہضم غذا کا کام دیتا ہے۔

دودھ ایک ایسی صحت بخش اور مفید غذا ہے جس کو استعمال کرتے رہنے سے معدے کی تیزابیت اور سینے کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ دودھ کے باقاعدہ استعمال سے اعضائے ہضم میں تیزابیت کا توازن بھی برقرار رہتا ہے۔

دودھ قبض کشاء، پسینہ اور پیشاب کے ذریعہ بدن کا زہر خارج کرتا ہے۔ دودھ پینے والوں کی عمر بڑھتی اور بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ دودھ بدن میں رطوبت پیدا

Marfat.com

کرتا، دودھ ود ہضم ہے۔ یہ دل، جگر، معدہ انتڑیوں، غدود اور ہڈیوں کی گرمی اور خشکی دور کرتا ہے۔

دودھ کا ذاتی فعل تو قبض دور کرنا ہے اور تجربہ بھی یہ بتاتا ہے کہ اسی فیصد لوگ دودھ کے استعمال سے تندرست وتوانا ہو جاتے ہیں مگر ایسا بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ پندرہ سے بیس لوگ جنہیں دودھ قبض کرتا ہے۔ ہمارے ملک میں ملاوٹ کی وجہ عام ہے لہٰذا جو لوگ بازار کا دودھ استعمال کرتے ہیں انہیں عام طور پر قبض ہو جاتا ہے۔ اس لئے جنہیں خالص دودھ نہیں ملتا، انہیں چاہئے کہ وہ دودھ میں ایک چھوہارہ ڈال کر گرم کریں۔ اس طرح دودھ ہضم ہونے میں آسانی ہوگی اور قبض کی شکایت پیدا نہ ہوگی۔

دودھ نیند نہ آنے کا بہترین علاج ہے جن لوگوں کو نیند نہ آتی ہو ان کو چاہئے کہ رات کو سونے سے قبل ایک گلاس ابلا ہوا دودھ شہد ملا کر پی لیا کریں یہ ان کی بے خوابی کا عمدہ علاج ہے۔

دودھ سے جہاں قد وقامت بڑھتی ہے، وہاں وزن میں بھی اضافہ ہوتا ہے وہ لوگ جو دبلے پتلے ہوں یا اپنی عمر اور قد کے اعتبار سے معیاری وزن نہ رکھتے ہوں، ان کے لئے دودھ کا متواتر استعمال انتہائی مفید رہتا ہے۔ ان کی آنکھیں صاف اور چمکدار ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ رنگت میں نکھار آتا ہے۔

دودھ معیاری بخار اور ہڈیوں میں کیلشیم پیدا اور خون کو بڑھانے کے لئے کارآمد ہوتا ہے۔

بھینس کے دودھ میں روغنی اجزاء زیادہ اور بکری کے دودھ میں معدنی نمکیات زیادہ ہوتے ہیں، گائے کے دودھ میں چکنائی کم جبکہ اونٹنی کے دودھ میں نوشادر کے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔

دودھ ہر وقت پیا جا سکتا ہے۔ دن کے کسی حصے میں اس کے پینے کی ممانعت نہیں۔ دودھ ہمیشہ گھونٹ گھونٹ بھر کے پینا چاہئے۔ اس سے آکسیجن ملتی ہے اور دودھ جلد ہضم ہو جاتا ہے جو لوگ سوتے وقت دودھ پیتے ہیں انہیں اس میں فرحت اور لذت

Marfat.com

حاصل ہوتی ہے۔ ایک تندرست جسم میں دودھ دو گھنٹوں کے اندر اندر ہضم ہو جاتا ہے۔

فطری طریقہ یہی ہے کہ دودھ تازہ اور کچا پیا جائے اگر دودھ دوہنے کے بعد کچھ دیر رکھ دیا جائے تو اس میں جراثیم کی شمولیت کا امکان ہو جاتا ہے لہٰذا ایسی صورت میں دودھ کو دو منٹ تک جوش دے لینا چاہئے۔ زیادہ جوش دینے سے اس کے غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔

دہی

دودھ کی خمیر شدہ شکل کو دہی کا نام دیا جاتا ہے۔ یہ نہایت ملائم، خوشگوار اور فرحت بخش ذائقہ کی بدولت برصغیر کے لوگوں کی پسندیدہ غذا ہے۔ یہ کئی خوبیوں سے بھرپور صحت بخش اور شفا بخش غذا ہے۔ دہی بنانے کے لئے خالص دودھ استعمال کیا جانا چاہئے۔ دودھ جس قدر خالص ہوگا دہی اس قدر عمدہ تیار ہوگی۔

دودھ سے دہی بنانے کا رواج تین ہزار سال قبل مسیح قدیم مصریوں میں شروع ہوا۔ دہی بنانے کے لئے دودھ کو ابال کر ٹھنڈا کر لیتے ہیں اور پھر اس میں تھوڑا سا ''دہی'' جاگ کے طور پر ملا دیا جاتا ہے اگر میٹھا سوڈا ملا دیا جائے تو بھی دہی تیار ہو جاتی ہے۔ اگر دودھ زیادہ گرم ہو اور اسے ''جاگ'' لگا دی جائے تو دودھ پھٹ جاتا ہے اگر دودھ بہت زیادہ ٹھنڈا ہو تو خمیر کا عمل زیادہ سست ہو جاتا ہے اور اس کے ذائقے اور معیار کا انحصار اس کو جاگ لگانے پر ہوتا ہے اگر جاگ کا ذائقہ اور مقدار درست ہوگا تو دہی بھی گاڑھا اور خوش ذائقہ تیار ہوگا۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

100 گرام دہی کا کیمیائی تجزیہ یہ ہے۔

پروٹین 3.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 3.0 فیصد، رطوبت 89.1 فیصد، چکنائی 4.0 فیصد، معدنی اجزاء 0.8 فیصد، غذائی صلاحیت 60 حرارے، فاسفورس 93 ملی گرام، آئرن 0.2 ملی گرام، کیلشیم 149 ملی گرام، وٹامن سی 1 ملی گرام، وٹامن اے 102 یونٹ، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار

Marfat.com

طبی فوائد اور استعمال

دودھ میں پائی جانے والی پروٹین دہی بنانے کے عمل سے بہت زیادہ زود ہضم بن جاتی ہے۔ یہ کام بیکٹیریا انجام دیتے ہیں۔ یہی بیکٹیریا جب دہی کے ذریعہ اعضائے ہضم میں پہنچتے ہیں تو آنتوں کے نقصان دہ کیڑوں کی ہلاکت کا باعث بن جاتے ہیں جبکہ معاون ہضم بیکٹیریا کی افزائش بڑھاتے ہیں۔ یہی معاون ہضم بیکٹیریا معدنی اجزاء کو جذب ہونے میں معاونت کرتے ہیں نیز وٹامن بی گروپ کی تشکیل کو ممکن بناتے ہیں۔

تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ ایک پاؤ دہی آدھ سیر گوشت کے برابر طاقت رکھتا ہے۔ کمزور لوگوں کو دہی کا استعمال آہستہ آہستہ بڑھانا چاہئے۔ باقاعدگی سے دہی کا استعمال کرنے والے افراد جاذب نظر ہوتے ہیں کیونکہ دہی سے جلد اور اعصاب کو صحت مند اجزاء فراہم کرتے ہیں۔ دہی جلد کو دھوپ کے نقصان پہنچانے والے اثرات سے بچاتی ہے۔ دہی کے بیکٹیریا جلد کو ملائمت اور چمک فراہم کرتے ہیں۔

دہی بے خوابی کا اچھا علاج ہے۔ بے خوابی کے مریض کو زیادہ مقدار میں دہی کھلانے اور سر پر دہی کا مساج کرنے سے بے خوابی کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

دہی ایک عمدہ غذا ہے جو آنتوں اور معدے کے مریضوں کو اسہال، پرانی پیچش سے نجات دلاتا ہے۔ جسم کی گرمی اور سوزش کو دور کرتا ہے۔ جسم کی تیزابیت میں مفید ہے۔

دہی میں جو کا آٹا ملا کر استعمال کرنے سے جلد زیادہ صاف اور ملائم بن جاتی ہے۔

دہی میں بیسن ملا کر چہرے پر لیپ کرنے سے پھنسیاں اور کیل ختم ہو جاتے ہیں۔ بالوں کی جڑوں میں دہی لگانے سے بال لمبے، ملائم اور مضبوط ہوتے ہیں۔

دہی کا استعمال پاک و ہند میں دستر خوان کی زینت بنانے کے لئے اس کو مختلف صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کو گوشت، سبزی، چاول، مچھلی اور پھلوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ دہی میں نمک اور کالی مرچ ملا کر اسے انفرادی طور پر لذت

Marfat.com

کام و دہن کے لئے کھایا جاتا ہے۔ کچھ لوگ دہی میں چینی اور شہد ملا کر بھی کھاتے ہیں۔ بہت سے پکوان ایسے ہیں جن کو پکاتے ہوئے دہی استعمال کی جاتی ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں دہی کو لسی بنا کر مشروب کی طرح پیا جاتا ہے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق برصغیر میں دودھ کی پیداوار کا نصف حصہ دہی میں تبدیل کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔

چھاچھ

دہی اور چھاچھ میں ایسے جراثیم ہیں جن کی طبعی خاصیت یہ ہے کہ پیٹ میں جاتے ہی امراض پیدا کرنے والے جراثیم سے جنگ کر کے انہیں مغلوب کر لیتے ہیں۔ اس لئے امراض کا مقابلہ کرنے کے لئے چھاچھ بہترین چیز ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

چھاچھ میں چکنائی کے سوا دودھ کے تمام غذائی اجزاء موجود ہیں، چھاچھ میں لحمی اجزاء نشاستہ دار اور شکر ہے۔ اجزاء چونا، فاسفورس، فولاد کے علاوہ حیاتین الف، ب اور د ہوتا ہے۔ گویا طبی نقطہ نگاہ سے چھاچھ بڑی مفید اور جامع غذا ہے۔

طبی فوائد اور استعمال

لسی بدن میں چونے کی کمی دور کرتی ہے۔ یہ پیاس بجھاتی دل اور جگر کی گرمی اور یرقان میں موثر ہے۔ اس کے استعمال سے سینہ، معدہ اور پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کے معدے کمزور ہوں اور وہ چکنائی ہضم نہیں کر سکتے انہیں چھاچھ استعمال کرنی چاہئے۔

بے قاعدہ طور پر بار بار کئی چیزیں کھا جانے سے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتیں اور ان کا غیر منہضم حصہ آنتوں میں سڑنے لگتا ہے لیکن چھاچھ کے پینے سے آنتوں میں خون کا دورہ تیزی سے ہونے لگتا ہے اور وہ تمام غلیظ اور مضر مادوں سے صاف ہو جاتی ہیں۔ چھاچھ سے رطوبت ہاضمہ زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ اس لئے قوت ہاضمہ بڑھ جاتی ہے اور

Marfat.com

اس کے استعمال سے بدن قوی اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ چھاچھ سے آلات بول و براز کے افعال کو طاقت ملتی ہے۔ غذا بروقت ہضم ہوتی ہے اور فضلات باقاعدہ خارج ہوتے ہیں۔ فرانس کے ڈاکٹر سچین نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ چھاچھ کے استعمال سے بڑھاپا جلد نہیں آتا۔ جسم کی پرورش کرنے کے لئے چھاچھ اعلیٰ درجے کی غذا ہے۔ تازہ اور میٹھی چھاچھ پینے سے آنتوں میں زہر پیدا کرنے والے جراثیم فوراً ہلاک ہو جاتے ہیں اور قوت ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

چھاچھ میں لیکٹ ایسڈ کی موجودگی کے باعث پیٹ میں گیس پیدا کرنے والے جراثیم پر اس کا نہایت عمدہ ہوتا ہے۔ اس میں گوشت پیدا کرنے والے پروٹین کے نہایت لطیف ذرات ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ دیگر اشیاء کی طرح ہضم ہونے میں ثقیل نہیں ہوتی۔ یہ پروٹین بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے اور دوسری اشیاء کو بھی ہضم کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے ثقیل اور ناقابل ہضم غذاؤں کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے جن کو معدہ چھاچھ کی امداد کے بغیر ہضم کرنے سے عاجز ہوتا ہے۔

چھاچھ کی تاثیر سرد تر ہوتی ہے جس چھاچھ کو اچھی طرح بلو کر مکھن نکال لیا جائے وہ ہلکی، زود ہضم اور طاقت بخش ہوتی ہے جس چھاچھ سے مکھن نہ نکالا جائے وہ دیر ہضم اور ثقیل ہوتی ہے البتہ جسم کو فربہ کرتی ہے۔

مکھن نکالی ہوئی لسی جس میں دہی سے ایک تہائی یا چوتھائی پانی ڈالا گیا ہو پینا کمزور ہاضمہ والوں کے لئے مفید ہے جن کو اکثر زکام کی شکایت رہتی ہو، کمر یا جوڑوں میں درد ہو، نیند زیادہ آتی ہو یا کبھی کبھی بخار آ جاتا ہو انہیں لسی پینے سے پرہیز لازم ہے۔

بلغمی طبیعت والے چھاچھ کے ساتھ سونٹھ اور سیاہ مرچ پھانک لیں تو مفید ہے۔

گرمی کی شکایت میں مصرف ملا کر پئیں اور بادی میں نمک ملا کر پینا مفید ہے۔

انڈا

انڈا دنیا بھر میں ایک مقبول غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ یہ توانائی بخش غذا ہے۔ اس میں وہ سب کچھ موجود ہے جو جسم کی ساخت اور اس کے نشوونما کے لئے ضروری ہے۔

Marfat.com

غذائی اجزاء اور وٹامنز

انڈے میں حسب ذیل غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

سوڈیم 58 ملی گرام، لحمیات 12.8 گرام، حیاتین الف 140 ملی گرام، چکنائی 11.5 ملی گرام، نشاستہ 0.7 گرام، کیلشیم 54 ملی گرام، حیاتین ج 0.10 ، فاسفورس 20 ملی گرام

طبی فوائد اور استعمال

انڈا خون صالح پیدا کرتا اور جسم کی پرورش میں مدد دیتا ہے۔ سوداوی اور بلغمی مزاجوں کے بالکل موافق ہے۔ یہ دق وسل کے مریضوں، قلت خون، ضعف باہ اور اعضاء ریشہ اور اعصاب کی کمزوری کے لئے زود اثر ہے۔ قوت باجرہ اور دل و دماغ کی کمزوری دور کرنے کے لئے بے نظیر غذا ہے اگر اسے باقاعدہ استعمال کیا جائے تو بڑھاپے تک ضعف باہ کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔ منی اور شہوت کو بڑھاتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔ دودھ سے زیادہ طاقت بخش ہے۔

انڈے کے استعمال کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ انڈے کو پانی میں اتنی دیر تک ابالا جائے کہ اس کی سفیدی پک جائے اور زردی پکنے کے قریب پہنچ جائے یعنی پورے طور پر نہ پکے (نیم برشت) اس پر ذرا سا نمک اور پسی ہوئی مرچ چھڑک کر کھایا جائے یا پھر انڈے کو دوددھ میں پھینٹ کر شہد سے میٹھا کر کے پینا مفید ہے۔ انڈوں کا زیادہ استعمال کرنے سے عارضہ قلب ہوسکتا ہے کیونکہ انڈوں کی زیادتی کولیسٹرول کو بڑھاتی ہے۔

شہد

شہد کا شمار قدرت کی عطا کردہ نعمتوں میں نعمت غیر مترقبہ کے طور پر کیا جاتا ہے۔ اس کی شفائی اور حیرت انگیز غذائی خوبیوں کو بیان کرنا انسان کے بس کی بات نہیں ہے۔ جدید تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ شہد بائیس سال تک خراب نہیں ہوتا اور نہ ہی اپنی خوبیاں

Marfat.com

بدلتا ہے۔شہد ایسا سیال ہے جس میں خود کو تا دیر محفوظ رکھنے کی خاصیت پائی جاتی ہے۔

قرآن مجید نے شہد کی مکھی کو اتنی اہمیت دی ہے کہ ایک سورہ اس کے نام سے نازل ہوئی اور اس کے کمالات کی تعریف فرمائی۔ فیہ شفاء للناس آدمیوں کے لئے شہد میں شفاء ہے۔(النحل)

برصغیر پاک و ہند میں ہزاروں برسوں سے شہد کو ادویات کی تیاری میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔قدیم زمانہ میں مصری بھی اسے کئی ادویات کی تیاری میں شامل کیا کرتے تھے جبکہ قدیم یونانی بھی اس کی خوبیوں سے آگاہ تھے اور ان کا تذکرہ کرتے رہتے تھے۔ بابائے طب بقراط آج سے دو ہزار سال پہلے اپنے کئی مریضوں کو شہد استعمال کرنے کا مشورہ دیتے تھے اور خود بھی شہد کا استعمال کیا کرتے تھے۔ان کا یہ بھی کہنا ہے کہ شہد دیگر غذاؤں کے ساتھ مل کر صحت بخش اور غذائیت بخش اثرات کا حامل بن جاتا ہے ارسطو نے شہد کے بارے کہا ہے ''شہد صحت کو بہتر بناتا اور عمر لمبی کرتا ہے۔''

غذائی اجزاء اور وٹامنز

100 گرام شہد کا کیمیائی تجزیہ کچھ یوں ہے۔

رطوبت 0 .20 فیصد، پروٹین 3 . 0 فیصد، معدنی اجزاء 2 . 0 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 79.5 فیصد، غذائی صلاحیت 319 حرارے، فاسفورس 16 ملی گرام، آئرن 0.9 ملی گرام، کیلشیم 5 ملی گرام، وٹامن سی 4 ملی گرام، وٹامن بی کمپلیکس قلیل مقدار

شفا بخش فوائد اور استعمال

اکثر لوگ جسمانی طور ذہنی تھکاوٹ کو دور کرنے کے لئے مختلف قسم کے کشتہ جات اور ٹانک تلاش کرتے پھرتے ہیں لیکن شہد سے بڑھ کر تھکاوٹ، پژمردگی اور کمزوری کو دور کرنے والی چیز آج تک نہیں دیکھی گئی۔

شہد شکم اور آنتوں کی بیماریاں، قرحہ معدہ (السر) اور ورم معدہ میں بہت ہی کارآمد ہے۔ گلے سے لے کر پھیپھڑوں تک ہر قسم کی سوزش میں گرم پانی میں شہد اکسیر کا

Marfat.com

حکم رکھتا ہے۔ کھانسی اور گلے کی سوزش میں اگرچہ شہد کے غرارے بھی مفید ہیں مگر ایک کام کی چیز کو ضائع کرنے کے بجائے اسے گرم گرم اور گھونٹ گھونٹ پیا جائے تو نالیوں کے آخری سرے تک اثر انداز ہوتا ہے۔ دمہ کے مریضوں میں نالیوں کی گھٹن کو دور کرنے اور بلغم نکالنے کے لئے گرم پانی میں شہد سے بہتر کوئی دوا نہیں۔

شہد خون میں قابل ذکر کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے اجزاء میں شامل فولاد، تانبا اور میگنیز خون کے سرخ ذرات بڑھاتے اور ان کا توازن برقرار رکھتے ہیں۔

شہد آنکھوں کی متعدد بیماریوں کا علاج ہے۔ روزانہ شہد آنکھوں میں لگانے سے بینائی تیز ہوتی ہے۔ آنکھوں کی خارش، آنکھوں کا درد کرنا، آشوب چشم، ککرے اور کئی دوسری بیماریوں کا شافی علاج ہے۔

شہد دل کے لئے مفید ترین دوا ہے۔ یہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے اور فوراً ہی جزو بدن بن جاتا ہے۔

شہد نیند نہ آنے کا عمدہ علاج ہے۔ ایک کپ پانی میں دو چمچے شہد ملا کر رات کو سوتے وقت پینے سے بچوں اور بڑوں کو گہری نیند آ جاتی ہے۔

شہد کھانے سے منہ صحت مند رہتا ہے۔ روزانہ دانتوں اور مسوڑھوں پر شہد لگانے سے دانت صاف اور چمکدار رہتے ہیں۔ دانتوں کی بنیادوں پر سخت مادہ جمع نہیں ہوتا۔ دانت گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ شہد جراثیم کش بھی ہے۔ اس لئے مسوڑھوں میں خوردبینی جراثیم پیدا نہیں ہوتے۔ ان میں خون کی گردش بہتر طور پر ہوتی رہتی ہے۔ شہد کھانے سے ناگوار سانس بھی نہیں آتا۔

Marfat.com

باب ششم

پھلوں کی اہمیت

خوراک کی سب سے قدیم اور جانی پہچانی شکل پھل ہیں۔ پھلوں میں قدرت نے وہ تمام اجزاء غذا یکجا کر دیئے ہیں جن کی انسانی صحت کو برقرار رکھنے کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں وٹامنز معدنیات اور انزائمز وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں جن لوگوں کی غذا پھل ہیں ان کی صحت ہمیشہ بہت اچھی رہتی ہے۔ پھل زود ہضم غذا ہیں۔ ان کے کھانے سے خون صاف رہتا ہے نیز غیر فطری کھانے استعمال کرتے رہنے سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا قدرتی علاج پھل ہی ہیں۔ پھل نہ صرف غذا ہیں بلکہ بہت اچھی دوا بھی ہیں۔

پھلوں سے متعلق بہت سے مقامات پر قرآن مجید میں ذکر آیا ہے جو اس بات کی واضح دلیل ہے کہ پھل اچھی غذا اور اچھی دوا ہیں۔ ان میں انسانوں کے لئے نفع ہی نفع ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پھلوں کو عطیہ خداوندی اور جنت کے پھل کہا جاتا ہے۔

برصغیر پاک و ہند کے مسلمان بادشاہ پھلوں اور باغات کے بڑے شائق اور دلدادہ تھے۔ مغل بادشاہ تو بالخصوص باغات سے بے حد دلچسپی رکھتے تھے۔ انہوں نے ہندوستان کے مختلف حصوں میں خوبصورت باغات لگوائے۔ باغات اس قدر خوش منظر تھے کہ ان کے باقی ماندہ نشانات کو دیکھ کر آج بھی مغرب کے سیاح ششدر رہ جاتے ہیں۔ مسلمان بادشاہ پھلوں کے رسیا تھے برصغیر پاک و ہند کے پھلوں سے شوق کرتے بلکہ کابل اور بدخشاں کے خربوزے، سمرقند سے انگور، کشمیر اور جلال آباد سے سیب، یورپ

Marfat.com

سے اناناس اور دیگر ملکوں سے انار، ناشپاتی، آلوچہ وغیرہ منگوائے۔ یہ پھل محض بادشاہوں یا امراء کے دستر خوانوں کی زینت نہیں ہوا کرتے تھے بلکہ بازار بھی ان پھلوں سے بھرے رہتے تھے اور اس طرح عوام کو بھی کھانے کا موقع ملتا۔ کھانے کے ساتھ پھل کھانے کا دستور تھا یہ پھل بے حد ارزاں فروخت ہوتے تھے۔ مسلمان بادشاہوں نے پھلوں کی پیداوار کو فروغ دیا۔ اناناس، انگور، سیب، آلوچہ، خربوزے وغیرہ دوسرے ملکوں کے پھل تھے۔ مسلمان بادشاہوں نے ان پھلوں کی ہندوستان میں کاشت کروائی اور اب یہ پھل برصغیر پاک و ہند میں کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ پھل خوش ذائقہ ہی نہیں طبی طور پر بھی مفید ہیں اور غذائی اجزاء سے بھرپور ہیں۔

پھل دو قسم کے ہوتے ہیں:

(۱) رس دار جیسے سنگترہ، انار، انگور وغیرہ

(۲) خشک پھل جیسے انجیر، کھجور وغیرہ

پھل چاہے تازہ ہوں یا خشک انسان کے لئے قدرتی خوراک ہیں کیونکہ ان میں غذائیت کی لازمی اور ضروری مقدار مناسب شرح سے پائی جاتی ہے۔ یہ معدنیات، وٹامنز اور انزائمز کا عمدہ ترین اور بھرپور ذریعہ ہوتے ہیں۔ پھل آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں۔ اعضاء ہضم اور خون کو صاف کرتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں پھل کھانے والے کبھی بیمار نہیں پڑتے۔

پھل ہمیں کیا فائدہ پہنچاتے ہیں

پھل جسم انسانی کے مختلف نظاموں پر بہت اچھا اثر ڈالتے ہیں ان کے چیدہ چیدہ طبی اثرات یہ ہیں۔

(۱) پھل اور پھلوں کا جوس استعمال کرنے سے انسانی جسم کی مشینری کے لئے مطلوب نمی اور رطوبت کی ضرورتیں پوری ہوتی رہتی ہیں۔ پھلوں کا جوس پینے سے مریض کی گلوکوز اور معدنیات کی کمی پوری ہوتی رہتی ہے

(۲) پھلوں میں پایا جانے والا نامیاتی تیزاب دوران ... کائن کاربونیٹ پیدا کرتا

Marfat.com

ہے جو جسم انسانی کو سیال تیزابیت سے پاک کر دیتا ہے۔ پھل استعمال کرنے سے آنتیں صاف ہوتی رہتی ہیں اور انسانی جسم زہریلے فضلوں سے محفوظ رہتا ہے اگر یہ زہریلا فضلہ انتڑیوں میں بھرا رہے تو آہستہ آہستہ خون میں جذب ہوتا رہتا ہے۔ پھلوں کے کاربوہائیڈریٹس، شکر ڈیکٹرین اور تیزابوں کی صورت میں ہوتے ہیں جو آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں اور جزو بدن بننے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بیماروں، توانائی اور حرارت کے ضرورت مندوں کو پھل استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے اور انہیں بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

(۳) پھل وٹامنز کا خزانہ ہوتے ہیں۔ اس لئے انسانی جسم میں قوت و توانائی پیدا کرتے ہیں۔ امرود، لیموں اور مالٹا میں وٹامن سی وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ یہ پھل کچے اور پکے تازہ استعمال کئے جاتے ہیں۔ ان کے وٹامنز بھی ضائع نہیں ہوتے کچھ ایسے پھل بھی ہیں جن میں بہت زیادہ کیروٹین پائی جاتی ہے جو جسم میں جا کر وٹامن اے میں بدل جاتی ہے۔ ایک درمیانے سائز کے آم میں 15000 انٹرنیشنل یونٹ وٹامن اے پایا جاتا ہے جو ایک انسان کی ہفتہ بھر کی ضرورت کو پورا کرتا ہے۔ یہ وٹامن جسم میں جمع رہتی ہے۔ پپیتا ایسا پھل ہے جو کیروٹین اور وٹامن سی کا بہترین ذریعہ ہے۔

(۴) ماہرین طب نے تجربات کرتے رہنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ پوٹاشیم، میگنز اور سوڈیم کے اجزاء پیشاب آور تاثیر کے حامل ہوتے ہیں۔ اسی لئے پھل یا پھلوں کا جوس استعمال کرتے رہنے سے پیشاب کی مقدار اور اخراج میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ یہ پیشاب کا گاڑھا پن بھی دور کرتے ہیں۔ نائٹروجن اور کلورائیڈ کے فضلے کے اخراج میں تیزی آ جاتی ہے جو لوگ نمک سے آزاد غذا استعمال کرتے ہیں ان کے لئے پھل بہت عمدہ غذا ہیں کیونکہ پھلوں میں سوڈیم کی مقدار نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔

(۵) پھلوں سے جسم انسانی کو معدنیات حاصل ہوتے ہیں۔ خصوصاً خشک پھلوں جیسے

Marfat.com

کشمش، خوبانی، کھجور، انجیر وغیرہ کیلشیم اور آئرن کا خزانہ ہیں۔ ان پھلوں کے معدنی اجزاء اچھے خون اور مضبوط ہڈیوں کے لئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔ شریفہ ایسا پھل ہے جس کے ایک دانہ میں 800 ملی گرام کیلشیم پایا جاتا ہے۔ یہ ہماری روزمرہ ضرورت کے لئے کافی ہے۔

(۶) پھلوں میں پایا جانے والا خلوی مادہ اور غذائی ریشے غذا کو اعضائے ہضم اور انتڑیوں میں جزو بدن بننے والے اجزاء کے الگ ہو جانے کے بعد اخراج میں مدد دیتا ہے۔ اجابت میں آسانی رہتی ہے چونکہ شکر اور تیزاب پھلوں کے بنیادی جزو ہوتے ہیں۔ اسی لئے اپنے ملین اور سہل اثرات کی وجہ سے اجابت کے فعل کو زیادہ موثر بناتے ہیں۔ پھلوں کا باقاعدہ استعمال انسان کو قبض سے محفوظ رکھتا ہے۔

ہمیشہ تازہ اور پکے ہوئے پھل استعمال کرنے چاہئیں کیونکہ آگ پر پکانے سے پھلوں میں پایا جانے والا غذائی نمک کاربوہائیڈریٹس کی کافی مقدار ضائع ہو جاتی ہے جبکہ پھلوں کو صرف مکمل کھانے کے طور پر استعمال کرنا یا ناشتے میں کھانا زیادہ مفید رہتا ہے البتہ سبزیاں اور پھل ملا کر استعمال کرنا مناسب خیال نہیں کیا جاتا اگر باقاعدہ کھانوں کے ساتھ پھل لینا ضروری ہو تو باقی غذا کے مقابلہ میں پھلوں کا تناسب زیادہ ہونا چاہئے۔ دودھ کے ساتھ پھل ملا کر استعمال کرنا زیادہ اچھا رہتا ہے۔ ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ ایک وقت میں صرف ایک ہی پھل کھانا مناسب ہے۔

ماہر اطباء کہتے ہیں کہ بیماری کی حالت میں پھلوں کا جوس استعمال کیا جائے لیکن یہ جوس تیار کرنے کے فوراً بعد ہی استعمال کر لیا جائے اگر جوس تیار کر کے رکھ دیا جائے تو اس کے صحت بخش اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔

پھل بطور دوا

جسم انسانی میں تیزاب اور الکلی کا توازن برقرار رکھنے کے لئے پھل نہایت کارآمد ہیں۔ پھل جسم میں موجود ان زہریلے اور فاسد مادوں کو کم کرتے ہیں اور غیر

Marfat.com

صحت مند مادوں کے اخراج کا نظام تقویت پاتا ہے۔ پھلوں سے جسم کو درکار فطری شکر، وٹامنز اور معدنیات میسر آتی ہیں۔

دنیا کے معروف ماہر غذا ''ایڈولف جسٹ'' اپنی کتاب میں رقم طراز ہیں کہ صرف پھل ہی انسان کے لئے شفا بخش جرعے رکھتے ہیں۔ فطرت انہیں خود ہی تیار کر کے پیش کرتی ہے۔ ان کا ذائقہ لذیذ ہوتا ہے اور وہ تمام تر انسانی بیماریوں اور تکلیفوں کا یقینی علاج ہیں۔

بیماریوں کے لئے فطرت کا سب سے قدیم علاج اور موثر ترین تدارک روزہ ہے لیکن مذہبی نکتہ نظر سے قطع نظر روزے کا بہترین اور محفوظ طریقہ ''جوس کا روزہ'' ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کسی ایک پھل جیسے سنگترہ، انگور یا گریپ فروٹ کا جوس اتنی مقدار کے پانی میں ملا کر ایک دن میں ہر دو دو گھنٹے بعد پیا جائے جوس پینا صبح آٹھ بجے شروع کیا جائے اور رات آٹھ بجے تک پیتے رہنا چاہئے اس دوران اور کوئی شے نہ کھائی جائے نہ ہی کوئی شربت پانی پیا جائے اگر ایسا کیا گیا تو جوس کے روزے کی ساری افادیت ضائع ہو جائے گی البتہ ڈبوں میں بند یا منجمد کئے ہوئے جوس استعمال کرنا درست نہیں صرف تازہ جوس ہی یہ مقصد پورا کر سکتے ہیں۔ ایک دن میں کم از کم چھ یا آٹھ گلاس جوس ضرور پیا جائے۔

تازہ پھلوں کے جوس میں پائے جانے والے وٹامنز، معدنی اجزاء، انزائمز اور دیگر عناصر جسم انسانی کے تمام افعال (نظام) کو معمول کے مطابق رکھتے ہیں جوس جسم انسانی کو درکار ایسے تمام عناصر مہیا کرتے ہیں جن کی بدولت جسم بذات خود علاج کا عمل خلیوں کی تعمیر نو اور ٹوٹ پھوٹ کی اصلاح کا عمل تیز تر کر کے صحت بحال کر دیتا ہے۔ جس دن جوس کا روزہ ہو اس دن جسم کی صفائی کے خودکار عمل کے ذریعے زہریلے مادوں کے اخراج کو یقینی بنایا جائے۔ ایسا کرنے کے لئے گرم پانی کا انیما بھی لیا جا سکتا ہے۔

جس دن فروٹ جوس کا روزہ رکھا جائے اس سے اگلے دن صرف پھلوں پر مبنی غذا استعمال کی جائے کیونکہ یہ اخراج کا عمدہ ترین طریقہ ہے۔ بیماریوں پر غلبہ پانے کے

Marfat.com

لئے خصوصاً پرانی بیماریوں کی صورت میں خلیوں کی صفائی کے ذریعے غالب آنے کے لئے تازہ رس بھرے پھلوں کی قدرو قیمت بہت زیادہ ہے۔ صرف پھلوں پر مبنی غذا استعمال کی جائے جو بہت زیادہ مفید ہوتی ہے۔ خاص طور پر پرانی کھانسی گنٹھیا جوڑوں کے درد، پرانا نزلہ اور قبض ختم کرنے کے لئے لاجواب دوا ثابت ہوتی ہے کیونکہ پھلوں پر مبنی غذا سے جسم معدنی نمکیات سے بھر جاتا ہے۔ جس روز آل فروٹ ڈائٹ (پھلوں پر مبنی غذا) پر عمل کیا جائے اس دن تین بار یہ غذا لی جائے۔ ایک وقت کے کھانے میں تازہ پکے ہوئے رس بھرے پھل جیسے سیب، ناشپاتی، انگور، سنگترہ، انناس، گریپ فروٹ، مالٹا، آڑو، خربوزہ وغیرہ یا موسم کے دیگر پھل کھائے جائیں البتہ کیلا یا دیگر غذائی چیزیں استعمال نہ کی جائیں۔ سادہ پانی یا چینی کے بغیر لیموں کا پانی استعمال کیا جائے۔

پھلوں کے شفاء بخش اجزاء

قدرت نے ہمیں کچھ ایسے پھل عطیہ کے طور پر بخشے ہیں جو مخصوص امراض کا بھرپور مقابلہ کرتے ہیں اور ان خاص امراض کو بھاگ جانے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ یہ بات ہمیشہ ذہن میں رکھنی چاہئے کہ جب کسی پھل سے کسی خاص بیماری کا علاج شروع کیا جائے تو اس دوران اس مخصوص پھل یا اس کے جوس کے سوا کوئی اور پھل یا جوس مریض کو نہیں دینا چاہئے جیسے علاج بالغذا کے طور پر جب لیموں کا رس استعمال کرایا جا رہا ہو تو مریض کو کوئی پھل یا جوس نہیں دینا چاہئے۔

لیموں کا جوس بھی باقاعدہ کھانے سے تقریباً نصف گھنٹہ پہلے پلا دینا بہتر ہوتا ہے۔

ماہرین طب کے مطابق پھلوں میں پائے جانے والی کیلشیم، شکر، آئرن، وٹامن اے بی کمپلیکس اور وٹامن سی کے علاوہ لیموں، مالٹا، انار استعمال کرتے رہنے سے دل کی کارکردگی معمول کے مطابق رہتی ہے۔ یہ سارے اجزاء بڑھاپے میں بھی انسان کو صحت مند رکھتے ہیں جبکہ آم، کھجور اور سیب ایسے پھل ہیں جو براہ راست جسم کے مرکزی نظام اعصاب کو تقویت مہیا کرتے ہیں۔ ان پھلوں میں پائے جانے والی فاسفورس، وٹامن اے، وٹامن بی کمپلیکس اور گلوٹا مک ایسڈ اعصاب پر مقوی اور محفوظ اثر ڈالتے ہیں۔ ان

Marfat.com

پھلوں کو باقاعدہ استعمال کرتے رہنے سے یادداشت تیز ہو جاتی ہے۔ ذہن تھکاوٹ محسوس نہیں کرتا، بے خوابی، تناؤ، ہسٹریا اور ذہنی دباؤ سے انسان کو نجات مل جاتی ہے۔

ہر قسم کی پھلیاں جیسے مٹر، لوبیا، سیم وغیرہ فاسفورس اور سوڈیم سے لبریز ہوتی ہے۔ جسم میں خون پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ اعصاب کو مضبوط بناتی ہیں۔ جگر کی بیماریوں، فساد ہضم اور گنٹھیا میں لیموں کا استعمال بہترین غذائی علاج ہے۔ تربوز گردوں کی صفائی کے لئے عمدہ خوراک ہے۔ تربوز نہ صرف گردوں کی صفائی کے دوران پانی کا نکاس کرتا ہے بلکہ اپنے معدنی اجزاء کے ذریعے شفا بخش دوا بن جاتا ہے۔

انار اور اناناس کی مسکن تاثیر نزلہ کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔ یہ دونوں پھل کاہی کے بخار اور سانس کی بیماریوں میں مفید ثابت ہوتے ہیں جبکہ گریپ فروٹ سے زکام کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ گریپ فروٹ کا جوس نظام اخراج کو موثر بنانے کے ساتھ ساتھ انفیکشن کو بھی دور کرتا ہے۔ انگور کے لئے سیب اور انجیر جیسے تازہ پھل جو پوری طرح پکے ہوئے ہوں۔ دماغ کو بہت نفع پہنچاتے ہیں۔ ان پھلوں میں آسانی سے جذب ہو جانے والی شکر کی عمدہ اور نفیس اقسام بھی پائی جاتی ہیں۔ جونہی یہ طبعی توانائی میں تبدیل ہوتی ہے تو انسانی دماغ کو تروتازہ کر دیتی ہے۔ مغز، اخروٹ، دماغی کمزوری کا عمدہ علاج ہے۔ پھل تمام بیماریوں کو روکتے ہیں اور استعمال کرنے والے کو چاک و چوبند، مستعد اور توانا رکھتے ہیں۔ خوراک میں پھلوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے والا شخص صحت مند زندگی گزارنے کے قابل ہو جاتا ہے اگر آپ بھی اس عمل کو مستقلاً اپنا لیں تو بڑھاپے میں بھی جوانی کا دم خم برقرار رکھنے میں کامیاب رہیں گے۔

چھلکوں سمیت استعمال کا فائدہ

چھلکے میں بہت زیادہ طاقت ہوتی ہے۔ اسی لئے ایسی سبزیاں جن کا چھلکا زیادہ سخت نہ ہو وہ چھلکوں سمیت استعمال کرنی چاہئیں۔ اس طرح پیٹ صاف رہتا ہے۔ قبض بھی نہیں ہوتی، گندم کا آٹا بغیر چھنا استعمال کرنا چاہئے۔ دالیں چھلکوں سمیت پکائیں پھل امرود، سیب، آڑو، جامن وغیرہ چھلکوں سمیت کھانے چاہئیں، بہت فائدہ ہوتا

Marfat.com

ہے۔ ہمارا ملک گرم ملک ہے۔ یہاں گرمی بہت زیادہ پڑتی ہے۔ ہمیں لازم ہے کہ ایسی خوراک استعمال کریں جو ہمیں ٹھنڈک پہنچائے اور سبزیاں ٹھنڈی ہوتی ہیں لہٰذا ہمیں اپنی خوراک میں زیادہ سے زیادہ سبزیاں شامل کرنی چاہئیں۔

انتباہ

وہ چیزیں جنہیں قدرت نے ہمارے کھانے کے لئے نہیں بنایا وہی چیزیں آج ہماری غذا کا لازمی حصہ بن چکی ہیں جیسے تیز مصالحے، نشہ آور اشیاء، کوک، کافی، تمباکو، ان اشیاء نے ہماری شکل ہی بگاڑ دی ہے۔ ہمارے اندرونی ڈھانچے کو بدل دیا ہے۔ ان چیزوں کو کھانا تو درکنار ہاتھ بھی مت لگایئے۔

پھلوں کے خواص

انار

انار کا نام قرآن مجید میں تیسری بار سورہ رحمٰن کی آیت 69،68 میں آیا ہے۔ انار کو عربی میں رمان، اردو، پنجابی، فارسی میں انار، گجراتی میں داڑم بنگالی میں داڑم اور انگریزی میں(Pomegranate) کے نام سے یاد کیا جاتا ہے۔

انار بہت ہی لذیذ اور بیجدار پھل ہے۔ یہ مفرح، مسکن اور زود ہضم تاثیر رکھتا ہے۔ نامعلوم زمانوں سے اسے غذا اور دوا کی حیثیت سے بہت اونچا مقام و مرتبہ حاصل ہے۔ حجم میں سیب کے برابر ہوتا ہے۔ اس کی جلد ملائم لیکن سخت ہوتی ہے۔ اندر سے یہ متعدد خانوں میں بنا ہوا ہوتا ہے۔ ان خانوں میں شفاف اور خوش وضع دانے ہوتے ہیں۔ دانوں کا رنگ سفید یا سرخ ہوتا ہے جو خوش ذائقہ گودے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ دانوں کے اندر بیج ہوتا ہے۔ گودا اس بیج کے گرد پایا جاتا ہے۔ دانوں کا ذائقہ نیم ترش ہوتا ہے۔ میٹھے اور سرخ رنگ کے علاوہ ترش ذائقہ رکھنے والی اقسام بھی کاشت کی جاتی ہیں۔

غذائی صلاحیت اور وٹامنز

انار کے سو گرام قابل خوردنی حصے میں 78 فیصد رطوبت 1.6 فیصد پروٹین، 0.1

Marfat.com

فیصد چکنائی، 0.7 فیصد معدنی اجزاء، 5.1 فیصد ریشے اور 14.5 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں جبکہ انار کے معدنی اور کیمیائی اجزاء میں 10 ملی گرام کیلشیم 70 ملی گرام فاسفورس 0.3 ملی گرام آئرن، 16 ملی گرام وٹامن سی اور کچھ وٹامن بی کمپلیکس ہوتے ہیں۔

انار کے شفا بخش طبی فوائد

انار جڑ سے لے کر پھل تک ہر حصے کے طبی فوائد مسلم ہیں۔ انار کا پھل دل و دماغ کو اس حد تک فرحت اور تازگی بخشتا ہے کہ ایک قول کے مطابق نفرت، حسد کا مادہ بالکل ختم ہو جاتا ہے۔ انار کی جڑ کی چھال ابال کر ٹی بی اور پرانے بخار کے مریضوں کو پلایا جائے تو وہ شفایاب ہو جاتے ہیں۔ ملیریا بخار کے بعد ہونے والی کمزوری اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ انار کا چھلکا دودھ میں ابال کر پینے سے پرانی پیچش دور ہو جاتی ہے۔ غذا میں سے وٹامن اے کو جگر میں محفوظ کرنے میں معاونت کرتا ہے۔ جسم میں قوت مدافعت بڑھا کر مختلف قسم کی انفیکشن دور کرتا ہے۔ خصوصاً تپ دق سے بچاتا ہے۔

قلت خون، یرقان، بلڈ پریشر، بواسیر، ہڈیوں اور جوڑوں کے درد میں انار کے طبی فوائد تسلیم کئے گئے ہیں۔

نظام ہضم کی بے قاعدگیاں دور کر کے بھوک بڑھاتا ہے۔ غذا کو ہضم کرنے میں معاونت کرتا ہے۔ بڑی آنت کی سوزش اور بلغم کا تدارک کرتا ہے، انتڑیوں کو تقویت دیتا ہے۔ صفراوی قے، متلی اور صفرا کی کثرت سے ہونے والی سینے کی جلن کا خاتمہ کرتا ہے۔

گردے اور مثانے کی پتھریاں ختم کرتا ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں کی متعدد تکالیف سے محفوظ رکھتا ہے۔ انار کے خشک چھلکوں کا سفوف، کالی مرچ اور خوردنی نمک ملا کر بطور منجن استعمال کرتے رہنے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ دانتوں میں چمک پیدا کرتا ہے۔

کچھ نسوانی امراض میں بھی انار کی جڑ کی چھال کا استعمال حتمی علاج ہے۔ انار کے

Marfat.com

پھول اسقاط حمل کو روکنے کے لئے بطور دوا استعمال کئے جاتے ہیں۔ انار کی چھال کا جوشاندہ پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ اسہال یا خونی پیچش میں مبتلا مریضوں کے لئے 50 گرام انار کا جوس بہترین علاج ہے۔ اس سے کمزوری بھی دور ہوتی ہے۔

انار کے استعمال میں ایک احتیاط

انار کا پھل کاٹنے کے فوراً بعد استعمال کر لینا چاہئے وگرنہ اس کے بیج اپنی رنگت کھونے لگ جاتے ہیں۔ انار کھاتے ہوئے تمباکو نوشی نہیں کرنا چاہئے۔ اس سے انتڑیوں پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اپنڈکس کا خطرہ پیدا ہو جاتا ہے۔

انگور

انگور کا شمار قدرت کی بہترین نعمتوں میں کیا جاتا ہے۔ قرآن مجید میں اسے عنب کے نام سے گیارہ مختلف آیات میں ذکر کیا گیا ہے۔

یہ پھل بہت ہی لذیذ غذائیت سے بھرپور اور آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ انسانی صحت وقوت کی بحالی کے لئے انگور قدرت کا انمول تحفہ ہے۔ انگور کے دانے بیضوی یا گول اور گچھوں کی صورت میں ہوتے ہیں چونکہ اس کی بے شمار قسمیں متعارف ہو چکی ہیں۔۔ ان سب کا ذائقہ اور خوشبو بھی مختلف ہوتی ہے۔ اس کے دانے مٹر کے دانے سے لے کر آلو بخارے تک جسامت رکھتے ہیں۔ انگور، زرد، کالے، سرخ، سبز اور نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ انگور فوری طور پر جسم کو حرارت اور توانائی مہیا کرتے ہیں۔ گلوکوز پہلے سے ہضم شدہ غذا ہے جو معدے میں پہنچنے کے فوراً بعد خون میں جذب ہو جاتی ہے۔

غذائی صلاحیت اور وٹامنز

انگور کے سو گرام میں 92.00 فیصد رطوبت پروٹین 0.1 فیصد چکنائی 0.2 فیصد معدنی اجزاء اور 7.00 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں جبکہ انگور میں پائے جانے والے معدنی اور حیاتینی اجزاء کا تناسب اس طرح ہوتا ہے۔ کیلشیم 20 ملی گرام فاسفورس 20 ملی گرام، آئرن 0.25 ملی گرام، وٹامن سی 31 ملی گرام اور وٹامن بی

Marfat.com

کمپلیکس، وٹامن اے اور وٹامن بی کی بھی کچھ مقدار پائی جاتی ہے۔ 100 گرام انگور میں 32 کیلوریز ہوتی ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی فوائد

(۱) عام کمزوری، بخار اور ضعف ہضم کے مریضوں کے لئے انگور بہت اچھی غذا ہے۔ نیز دل اور دوسرے اعضاء کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔

(۲) انگور میں موجود شکر، خلوی مادہ اور نامیاتی تیزاب مل کر اسے جلاب آور بناتے ہیں۔قبض دور کرنے کی یہ بہت اعلیٰ دوا ہے۔

(۳) قبض سے چھٹکارا پانے کے لئے روزانہ 350 گرام انگور کھانا ضروری ہیں۔ انگور اگر تازہ دستیاب نہ ہوں تو کشمش کو کچھ دیر پانی میں بھگو کر رکھنے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔

(۴) دل کی بیماری میں انگور کامیاب علاج ہے۔ یہ دل کو تقویت دیتا ہے۔ دل کے درد اور اختلاج قلب (دل کی دھڑکن) کا خاتمہ کرتا ہے۔ دل کے دورے کے بعد مریض کو انگور کا رس پلانا بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ یہ مریض کو دل کی تیز دھڑکن اور سنگین نتائج سے محفوظ رکھتا ہے۔

(۵) دمہ کے مریض بھی انگور سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ ڈاکٹر اولڈ فیلڈ، انگور اور اس کے رس کو دمہ کا موثر علاج قرار دیتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ دمہ کے مریض کو انگوروں کے باغ میں رکھا جائے تو وہ بہت جلد صحت یاب ہو جاتا ہے۔

(۶) انگور میں پانی اور پوٹاشیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ منفرد قسم کی پیشاب آور صلاحیت رکھتا ہے چونکہ اس میں البیومن اور سوڈیم کلورائیڈ کی بہت قلیل مقدار ہوتی ہے۔ اس لئے گردوں اور مثانے کی سوزش اور پتھری کا خاتمہ کرتا ہے۔

(۷) مسوڑھوں کی سوزش کا بہترین علاج انگور میں ہے کیونکہ انگوروں کا نامیاتی تیزاب تیز اور موثر قسم کا جراثیم کش ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اگر سارے

Marfat.com

دانت ہل رہے ہوں، مسوڑھوں سے پیپ آ رہی ہو تو پریشان نہیں ہونا چاہئے بلکہ چند دن تک صرف انگوروں کو بطور اکلوتی غذا استعمال کرتے رہنے سے دانت مضبوط اور مسوڑھے سے پیپ آنا بند ہو جاتی ہے۔

(۸) انگور میں ایک اہم کمپاؤنڈ بھی دریافت ہوا ہے جس کو وٹامن پی کا نام دیا گیا ہے۔ یہ ایسا کیمیائی جزو ہے جو ذیابیطس سے پیدا شدہ خون کو بہنے سے روکتا ہے۔ جسم کے ورم اور نسوں کی سوجن کو کم کرتا ہے۔ اپنے تمام کیمیاوی اجزاء کی بناء پر انگور ایک ایسا لاجواب ثمر ہے جو نہایت بلغم ہونے کے ساتھ خون کی مقدار بڑھاتا ہے۔

کچے انگور کا رس گلے کی خرابیوں میں مفید خیال کیا جاتا ہے۔ انگور کی پتیاں اسہال کو روکتی ہیں۔ انگوری سرکہ معدہ کی خرابیوں اور قولنج کی عمدہ دوا ہے۔

انگور کے استعمال میں ایک احتیاط

انگور زیادہ دیر تک محفوظ نہیں رہ سکتے، یہ بہت جلد گل سڑ جاتے ہیں۔ اس لئے انہیں خرید کر جلد از جلد استعمال کر لینا چاہئے اگر کچھ دن تک محفوظ کرنا ہوں تو پھر کولڈ سٹوریج میں رکھے جائیں جب بھی انگور خریدیں یہ خیال ضرور کر لیا کریں کہ انگور کچے نہ ہوں بلکہ شیریں اور خوب پکے ہوئے ہوں۔

آم

پاکستان اور بھارت میں سب سے زیادہ پسندیدہ اور کھایا جانے والا پھل آم ہے۔ برسات میں پھیلنے والا یہ خوش ذائقہ، خوشنما اور صحت بخش پھل آم امیر و غریب سب ہی کو یکساں طور پر پسند ہے اور یہ بات بالکل درست ہے کہ آم ہی ایسا پھل ہے جسے دنیا بھر میں سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔ آم کی بے شمار اقسام ہیں۔

قلمی آم، دسہری، چونسہ، انور رٹول، الماس، غلام مجددانہ، فجری، لنگڑا، سندھڑی، گولا، نیلم۔ سہارنی

Marfat.com

غذائی صلاحیت اور وٹامنز

آم کے 100 گرام خوردنی حصہ میں 81.0 فیصد رطوبت 0.6 فیصد پروٹین، 0.4 فیصد چکنائی، 0.4 فیصد معدنی اجزاء 0.7 فیصد ریشے اور 6.9 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔

آم کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم 14 ملی گرام، فاسفورس 16 ملی گرام، آئرن 1.3 ملی گرام، وٹامن سی 16 ملی گرام اور قدرے وٹامن بی کمپلیکس شامل ہیں۔

آم کے 100 گرام کی غذائی صلاحیت میں 74 کیلوریز ہیں۔

کچے عام میں وٹامن سی کا وافر ذخیرہ ہوتا ہے جبکہ آدھے پکے ہوئے اور پورے پکے ہوئے آم کی نسبت وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اس میں وٹامن بی 1، بی 2 اور نایاسین بھی پائی جاتی ہے۔ ان وٹامنز کی مقدار مختلف اقسام میں مختلف اور پکنے کے مراحل اور ماحول کے مطابق ہوتی ہے۔ پکا ہوا آم مکمل غذا اور صحت بخش پھل ہے۔ اس کا سب سے بڑا غذائی جزو چینی ہے۔ پکے ہوئے آم میں پائے جانے والے ایسڈز میں ٹارک ایسڈ، ملیک ایسڈ اور سٹرک ایسڈ شامل ہیں۔ یہ ایسے ترشے ہیں جنہیں جسم خوب استعمال کرتا ہے اور یہ جسم میں الکلی کے ذخیرے کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی خواص

آم کے استعمال سے بدن میں سات چیزوں کو بتانے میں مدد ملتی ہے۔ معدے کی ہضم کرنے والی رطوبت، خون، چربی، گوشت، ہڈیوں کا گودا، مادہ منویہ وغیرہ آم جگر کی خرابیوں، وزن کی کمی اور دیگر جسمانی بے قاعدگیوں کو دور کرتا ہے۔ قبض دافع کرتا ہے۔

آم کے موسم میں اس کا آزادانہ استعمال بافتوں کی کمزوری کو دور کرتا ہے جس کی وجہ سے بیکٹیریا جسم میں داخل ہوتے ہیں جس کے بعد متواتر انفیکشن جیسے نزلہ، زکام، ناک کے استر کی سوزش رونما نہیں ہوتی۔ اس تحفظ کی وجہ آم میں پائی جانے والی وٹامن اے کی وافر مقدار ہوتی ہے۔

Marfat.com

وزن کی کمی کی صورت میں آم اور دودھ استعمال کرنا مثالی علاج ہے۔ دن میں تین بار آم کو دودھ کے ساتھ لینے سے وزن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس ضمن میں پختہ اور میٹھے آم استعمال کریں۔ کم از کم ایک ماہ

آنکھوں کے امراض جیسے شب کوری (رات کو نظر نہ آنا) یا کم روشنی میں دیکھ نہ سکنا جیسی امراض میں پختہ آم بہترین علاج ہے کیونکہ ان امراض کی وجہ وٹامن اے کی کمی ہوتی ہے اور یہ امراض غریب ماں باپ کے بچوں میں غذائیت کی کمی کے باعث بہت عام ہے۔ آموں کے موسم میں زیادہ سے زیادہ آم کھاتے رہنے سے اس مرض کے تدارک میں معاون رہتا ہے۔

کچے آم کے فائدے

کچے (نیم پختہ آم) معدے اور انتڑیوں کے علاج میں بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔ ایک دو ایسے آم جن کی گٹھلی ابھی پوری طرح نہ بنی ہو نمک شہد کے ساتھ کھانے سے گرمی کے اسہال، پیچش اور فساد ہضم اور قبض کا شافی علاج ہے۔

نیم پختہ آم دھوپ کی حدت اور گرم ہوا (لو) کے اثرات کو کم کرتا ہے۔ ان کو گرم راکھ میں پکا کر اس کے گودے کو پانی اور چینی میں ڈال کر ایک مشروب تیار کر لیا جاتا ہے۔ اس مشروب کے پیتے رہنے سے ہیٹ سٹروک (لو لگنا) کے برے اثرات دور ہو جاتے ہیں۔ کچے آم کو نمک لگا کر کھانے سے پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے گرمیوں میں اضافی پسینے سے سوڈیم کلورائیڈ کی کمی دور ہو جاتی ہے۔

صفراوی بیماریوں میں کچے آم عمدہ علاج بالغذا ہیں کیونکہ ان میں پائے جانے والے ایسڈز صفرا کا اخراج بڑھا دیتے ہیں اور انتڑیوں کے لئے جراثیم کش مادے کا کردار ادا کرتے ہیں۔ کچے آم روزانہ شہد اور کالی مرچ کے ساتھ کھانے سے صفرا سے نجات مل جاتی ہے۔ بیکٹیریا کی وجہ سے پروٹین کے جزو بدن نہ بننے کی کیفیت، یرقان اور چھپائی میں موثر ثابت ہوتا ہے۔

کچے آم کا مذکورہ استعمال جگر کو تقویت دیتا ہے اور صحت مند رکھتا ہے۔

Marfat.com

کچے سبز آم وٹامن سی کی وافر مقدار کی وجہ سے خون کے امراض کا بھی کارگر علاج ہے۔ اس کے استعمال سے خون کی نالیوں کی لچک میں اضافہ ہوتا ہے۔ خون کے نئے خلیات بنانے میں معاونت کرتا ہے اور غذائی فولاد کا انجذاب بڑھاتا ہے اور خون کا اخراج رک جاتا ہے۔ کچا آم تپ دق، انیمیا، ہیضہ اور پیچش کے خلاف جسم میں مزاحمت بڑھاتا ہے۔

کچے آموں کو سکھا کر بنائی جانے والی اچور 15 گرام میں اتنا سڑک ایسڈ ہوتا ہے جتنا 30 گرام لیموں میں پایا جاتا ہے۔ اس لئے سکروی (وٹامن سی کی کمی) کے مرض میں اچور کا استعمال بہت موثر رہتا ہے۔

آم کھانے میں چند احتیاطیں

کچے آم زیادہ مقدار میں استعمال کرنا نقصان دہ ہوسکتا ہے۔ ان کے کثیر استعمال سے گلے کی خراش، بدہضمی، پیچش اور پیٹ کے قولنج کا سبب بن جاتا ہے۔ ایک دن میں صرف ایک یا دو آم سے زیادہ نہیں کھانے چاہئیں۔

کچے آم کھانے کے فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہئے۔ پانی پینے سے رس منجمد ہو جاتا ہے اور خراش کا باعث بنتا ہے۔ کچے آم کے پھل کو شاخ سے توڑنے پر دودھیا سیال رہتا ہے۔ یہ سیال قابض ہونے کے ساتھ ساتھ خراش دار ہوتا ہے۔ اس لئے سبز آم کھانے سے پہلے یہ سیال نہ نکالنے سے منہ، گلے اور غذائی نالیوں میں خراش پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سیال رس کو آم چوسنے سے پہلے اچھی طرح دبا کر نکال دینا چاہئے۔

بہت زیادہ آم استعمال کرنے سے فساد خون، آنکھوں کی بیماریاں، معیاری بخار وغیرہ امراض پیدا ہو جاتے ہیں لہٰذا آم کھانے میں اعتدال کو ملحوظ رکھیں۔

سیب

سیب پاکستان میں کثرت سے پیدا ہونے والا پھل ہے اور پاکستان میں اس کی اعلیٰ اقسام کی پیداوار ہوتی ہے مثلاً امری، مک، شیرازی، گولڈن بہت مشہور ہیں۔ ہر قسم کا سیب لوگ شوق سے کھاتے ہیں۔ یورپ امریکہ اور بہت سے ممالک میں سیب کی

Marfat.com

کاشت ہوتی ہے۔

طب مشرق کے مطابق یہ پھل مفرح قلب و دماغ اور مقوی دل وجگر ہوتا ہے۔

یہ پھل جسم کے اندر کیمیائی تبدیلیوں کے عمل کو تقویت دیکر جسم کی نشو ونما اور کارکردگی میں بہتری پیدا کرتا ہے۔

غذائی صلاحیت اور وٹامنز

سیب ایسا پھل ہے جس کی غذائی اہمیت بہت زیادہ ہے کیونکہ اس میں معدنی اور حیاتینی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کی تمام تر غذائی اہمیت اس میں پائے جانے والے شکری اجزاء کی وجہ سے ہے جو اس پھل میں 9 فیصد سے 51 فیصد تک موجود ہوتے ہیں۔ ان شکری اجزاء میں فروٹ شوگر 60 فیصد گلوکوز 25 فیصد اور کین شوگر 15 فیصد ہوتی ہے۔

سیب کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 84.6 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 13.4 فیصد، پروٹین 0.2 فیصد، ریشہ 1.0 فیصد، معدنیات 0.3 فیصد اور چکنائی 0.5 فیصد ہوتی ہے۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء 100 گرام خوردنی حصے میں یوں ہوتے ہیں۔ کیلشیم 10 ملی گرام، آئرن 1 ملی گرام، فاسفورس 10 ملی گرام، وٹامن اے 40 انٹرنیشنل یونٹ کے علاوہ وٹامن ای، ای ایچ اور بی کمپلیکس کی بھی کچھ مقدار پائی جاتی ہے جبکہ 100 گرام سیب میں کیلوریز کی تعداد 59 ہوتی ہے۔

یہ بات قابل غور ہے کہ اس میں زیادہ تر غذائی اجزاء چھلکے کے بالکل نیچے ہوتے ہیں۔ اس لئے سیب کو ہمیشہ چھلکے کے ساتھ کھانا زیادہ مناسب ہے۔

سیب کے صحت بخش فوائد

دل کے مریضوں کے لئے سیب قدرت کا انمول تحفہ ہے، یہ بھوک بڑھاتا اور خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔ روزانہ صبح وشام کھانے سے اعصابی کمزوری دور ہوتی ہے۔ جلد کی بیماریاں دور بھاگتی ہیں۔ معدہ جگر اور آنتیں اپنا کام درست طور پر انجام دیتے ہیں۔ سیب میں شامل اجزاء سے جسم میں صحت مند خون وافر مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ سیب

Marfat.com

دماغی غذا ہے۔ حکماء دماغی کام کرنے والوں کو سیب کا استعمال مفید بتاتے ہیں کیونکہ اس میں دوسرے پھلوں کی نسبت فاسفورس زیادہ ہے جو کہ دماغ کی غذا ہے اس کے متواتر استعمال سے جلد کی رنگت نکھر آتی ہے۔ حاملہ خواتین کو سیب بکثرت استعمال کرنا چاہئے۔ اس طرح وہ خود بھی بیماریوں سے محفوظ رہیں گی اور بچہ بھی صحت مند پیدا ہوگا۔ کمزور بچوں کی مائیں بھی اگر اپنے بچوں کو سیب کا رس روز پلائیں تو ان کے بچے تندرست اور طاقتور رہیں گے۔ روزانہ پانچ سیب کھانے والا شخص کینسر سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ جن افراد کے خاندان میں کینسر کے مریض زیادہ ہوں۔ ان کو اپنی خوراک میں سیب ضرور شامل رکھنا چاہئے۔

مالیخولیا کا مریض ہر وقت اپنے خیالوں میں گم رہتا ہے اور پاگل پن کے قریب پہنچ جاتا ہے۔ اس مرض کو دور کرنے کے لئے خوب میٹھا اور پکا ہوا سیب صبح و شام کھلانا مفید ثابت ہوتا ہے۔ بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) کے مریضوں کے لئے سیب انمول دوا ہے۔ سیب کے استعمال سے پیشاب کا اخراج زیادہ ہوتا ہے اور اس وجہ سے خون کا پریشر خود بخود کم ہو جاتا ہے۔ سیب کے استعمال سے سوڈیم کلورائیڈ (نمک) کی سپلائی میں کمی آ جاتی ہے، گردوں کو آسودگی ملتی ہے۔ خلیوں اور بافتوں میں بھی سوڈیم کلورائیڈ کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سیب میں پائی جانے والی پوٹاشیم کی زیادتی ہے۔

جب جسم میں جوڑوں کے درد سوجن اور گنٹھیا کی حالت میں یورک ایسڈ کا بہت عمدہ تریاق ہے۔ سیب ایسی بہترین خوراک ہے جو تمام اہم اعضاء کی خامیوں کو دور کرتی ہے۔ جسم کو مضبوط اور توانا بناتی ہے۔ جسم اور دماغ کو تقویت پہنچاتی ہے کیونکہ سیب میں دیگر پھلوں اور سبزیوں کی نسبت فاسفورس اور آئرن زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اگر دودھ کے ساتھ سیب استعمال کیا جائے تو نہ صرف صحت اچھی رہتی ہے بلکہ جوانی کی آب و تاب میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ زیادہ وقت بیٹھ کر کام کرنے والوں کے لئے سیب انتہائی مفید ہے۔

سیب کھانے میں ایک احتیاط

سیب کے پیڑوں پر زہریلی دوائیں چھڑکی جاتی ہیں۔ پھلوں کو محفوظ رکھنے کے

Marfat.com

لئے ان پر بھی یہ زہریلا سپرے کیا جاتا ہے۔ اس لئے سیب کو استعمال کرنے سے پہلے خوب اچھی طرح دھو لینا چاہیئے۔

کیلا

کیلا دنیا میں پیدا ہونے والے قدیم ترین پھلوں میں شمار کیا جاتا ہے۔ یہ ایسا پھل ہے جس کا بیج نہیں ہوتا۔ یہ ایک ایسا پھل ہے جو بارہ مہینے ملتا رہتا ہے۔ یہ پھل زیادہ مہنگا بھی نہیں بلکہ ہر امیر غریب اسے آسانی کے ساتھ خرید سکتا ہے۔ یہ کئی اقسام کا ہوتا ہے۔ کیلے کا چھلکا موٹا ہوتا ہے جو اس کو آلودگی اور بیکٹیریا سے بچائے رکھتا ہے۔

پاکستان میں سندھ کے صوبہ میں کیلا کثرت سے کاشت کیا جاتا ہے جو ملکی ضروریات پوری کرنے کے ساتھ ساتھ بیرون ملک بھی بھیجا جاتا ہے۔ ہندوستان میں کاشت کیا جانے والا ہری چھال کا کیلا بہت عمدہ شمار کیا جاتا ہے۔

غذائی صلاحیت اور وٹامنز

کیلے میں بہت زیادہ صلاحیت پائی جاتی ہے۔ کیلے میں ریشے بنانے والے عناصر، پروٹین، وٹامنز، توانائی اور معدنیات کا ایسا امتزاج پایا جاتا ہے جو کسی دوسرے پھل میں کم پایا جاتا ہے۔ تمام تازہ پھلوں کے مقابلے میں کیلے میں کیلوریز کی تعداد کے علاوہ کم تر رطوبتیں پائی جاتی ہیں۔ اس میں بآسانی حل ہو جانے والی شکر وافر مقدار میں پائی جاتی ہے جو فوری توانائی اور تھکن پر غالب آنے والے اجزاء کا ذریعہ اور وسیلہ بن جاتی ہے۔ دودھ اور کیلا ملا دیا جائے تو مکمل متوازن غذا بن جاتی ہے۔ کیلوں میں پائے جانے والی پروٹین بھی بہت عمدہ ہوتی ہے۔ اس پروٹین میں تین بہت ہی اہم امینو ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ دودھ اور کیلا مل کر ایسے مثالی غذائی اجزاء بناتے ہیں جو جسم انسانی کے لئے بہت ہی ضروری ہوتے ہیں۔

کیلے میں 70.1 فیصد رطوبت 1.2 فیصد پروٹین چکنائی 0.8 فیصد معدنی اجزاء 0.4 فیصد ریشے اور 27.2 فیصد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں جبکہ اس میں حیاتینی اور معدنی اجزاء 17 ملی گرام فاسفورس 0.9 ملی گرام آئرن 7 ملی گرام وٹامن سی کے علاوہ

Marfat.com

کچھ وٹامن بی کمپلیکس پائی جاتی ہے۔ 100 گرام کیلے میں 116 کیلوریز غذائی صلاحیت بھی ہوتی ہے۔

صحت بخش فوائد اور طبی استعمال

جن لوگوں کا جسم خون کی کمی کی وجہ سے کمزور ہو انہیں کیلے کا استعمال ہر موسم میں ضرور کرنا چاہئے۔ سائنسی تجزیے کے مطابق آدھ سیر کیلے میں 450 حرارے ہوتے ہیں۔ ان حراروں سے جسم کی حرارت نمریزی قائم رہتی ہے اور اسی حرارت نمریزی ہر انسانی جسم کی صحت و تندرستی کا انحصار ہے۔ تمام ماہرین غذائیت اس بات پر اتفاق کرتے ہیں کہ کیلا بلڈ پریشر کے لئے بہترین غذا ہے اور ایک اعلیٰ درجے کی دوا ہے کیونکہ اس میں نمک بہت کم ہوتا ہے اور بلڈ پریشر میں نمک کا استعمال مضر صحت ہوتا ہے ۔ دوسری طرف کیلے میں شکر بکثرت ہوتی ہے۔ اس لئے یہ پھل بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ کیلا انسانی جسم میں آیوڈین کی کمی کو بھی دور کرتا ہے۔

کیلا اپنے نرم گودے اور ساخت کی وجہ سے انتڑیوں کے امراض میں بطور غذا استعمال کرنا مریض کو بہت زیادہ فائدہ پہنچاتا ہے۔ کیلے میں ایک نامعلوم مرکب پایا جاتا ہے جسے وٹامن یو کا نام دیا جاتا ہے اور یہ نام السر کے حوالے سے دیا گیا ہے کیونکہ یہ مرکب السر کے مرض میں مفید ثابت ہوتا ہے کیلا کھانے سے تیزابیت ختم ہوتی ہے اور السر کی خراش کم ہو جاتی ہے اور معدے کی دیواروں پر محفوظ تہہ جم جاتی ہے جس سے السر بہت جلد ختم ہو جاتا ہے۔

تپ دق کے علاج میں کیلے کا استعمال مفید خیال کیا جاتا ہے۔ برازیل کے نامور ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ معمولی پکائے ہوئے کیلے یا کیلے کے درخت کے جوس کا استعمال تپ دق کے علاج میں معجزہ نما اثر رکھتا ہے۔ جوڑوں کے درد گنٹھیا اور سوزش کے علاج میں کیلا مفید رہتا ہے۔ ان حالتوں میں تین چار دن کیلوں پر مشتمل غذا استعمال کرتے رہنے سے مرض میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

گردوں کی تکلیف میں کیلوں کا استعمال مفید رہتا ہے کیونکہ کیلوں میں پروٹین

Marfat.com

بہت کم مقدار میں ہوتی ہے۔ نمک بھی کم ہوتا ہے جبکہ کاربوہائیڈریٹس زیادہ ہوتے ہیں نیز گردوں میں اجتماع اور ناقص کارکردگی کی وجہ سے خون میں پیدا ہونے والے زہریلے اثرات یوریمیا کی صورت میں بھی کیلے مفید ہوتے ہیں۔ گردوں کی سوزش کے علاوہ گردوں کی ہمہ اقسام بیماریوں کے لئے موزوں اور مناسب غذا ہے۔

احتیاط

ٹیبل فروٹ کے طور پر استعمال کرنے کے لئے کیلے خوب پکے ہوئے ہونے چاہئیں وگرنہ ہضم نہ ہوں گے۔ کیلوں کو فریج وغیرہ میں نہیں رکھنا چاہئے کیونکہ کم درجہ حرارت پر یہ گل سڑ کر خراب ہو جاتے ہیں۔ جن لوگوں کے گردے ناکارہ ہوں انہیں بھی کیلا استعمال نہ کرنا چاہئے کیونکہ اس میں پوٹاشیم کا عنصر زیادہ پایا جاتا ہے۔

خوبانی

خوبانی جسے زرد آلو بھی کہتے ہیں، ایک اہم پھل ہے۔ اس کا شمار نیم ترش پھلوں میں ہوتا ہے۔ اگر خوبانی کچی ہو تو اس میں ترشی زیادہ ہوتی ہے۔ پکنے کے ساتھ ساتھ یہ ترشی کم ہو جاتی ہے اور مٹھاس بڑھ جاتی ہے۔ اس کی شکل آڑو سے ملتی جلتی ہے جبکہ جسامت اس سے کم ہوتی ہے۔ اس کا رنگ زردی مائل ہوتا ہے جب پیڑ پر پکی ہوئی ہو تو رنگت آڑو جیسی ہوتی ہے اور ذائقہ بھی آڑو جیسا ہوتا ہے۔ خوبانی کا اصل وطن چین ہے۔ پاکستان کی وادی نیزہ، شمالی علاقہ جات کے لوگ جو اپنی طویل العمری کی وجہ سے بہت مشہور ہیں گزشتہ پندرہ سو سال سے اس کی صحت بخش خوبیوں کی وجہ سے کاشت اور استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں۔ یورپ میں خوبانی سکندر اعظم کے دور میں متعارف ہوئی اور پورے مشرق وسطیٰ میں یہ پھل اپنے ذائقہ اور مہک کی وجہ سے مقبول ہوا۔

غذائی صلاحیت اور وٹامنز

تازہ خوبانی میں قدرتی شکر وٹامن اے اور کیلشیم کی کافی زیادہ مقدار پائی جاتی ہے۔ اس میں وٹامن بی کمپلیکس، ریبوفلاوین، نایاسین اور وٹامن سی بھی وافر مقدار میں

Marfat.com

ہوتی ہے جبکہ اس کی گٹھلی میں پایا جانے والا بادام دیگر باداموں کی طرح پروٹین اور چکنائی کا خزانہ ہوتا ہے۔ خوبانی کے بادام میں 40 سے 45 فیصد تک ایسا تیل پایا جاتا ہے جو طبی اور کیمیائی اعتبار سے حقیقی بادام جیسا ہوتا ہے۔

تازہ خوبانی کے ایک سو گرام میں خوردنی حصہ میں رطوبت 85.3 فیصد، پروٹین 1.0 فیصد، چکنائی 0.3 فیصد، معدنیات 0.7 فیصد، ریشے 1.0 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس 11.6 فیصد ہوتے ہیں جبکہ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم 20 ملی گرام، فاسفورس 25 ملی گرام، آئرن 2.2 ملی گرام اور وٹامن سی 6 ملی گرام پائے جاتے ہیں۔ اس میں وٹامن بی کمپلیکس کی کچھ مقدار بھی پائی جاتی ہے۔ خوبانی کے تازہ پھل کے 100 گرام میں 53 کیلوریز ہوتی ہیں۔

خشک کی ہوئی خوبانی کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 19.4 فیصد، پروٹین 1.6 فیصد، چکنائی 0.7 فیصد، معدنیات 2.8 فیصد، ریشے 2.1 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 73.4 فیصد ہوتے ہیں جبکہ خشک خوبانی کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں فاسفورس 70 ملی گرام، آئرن 4.6 ملی گرام، کیلشیم 110 ملی گرام، وٹامن سی 2.0 ملی گرام اور قدرے وٹامن بی کمپلیکس شامل ہوتے ہیں۔ خوبانی خشک کے 100 گرام میں 306 کیلوریز ہوتی ہیں۔

خوبانی کے قوت بخش طبی فوائد

خوبانی بدن کے تمام اعضاء کو قوت بہم پہنچاتی ہے۔ شیریں خوبانی معدہ کی جلن اور پھوڑے کی صورت میں موثر ہے۔ خوبانی قبض کشا ہے جن حضرات کو قبض کا عارضہ ہو انہیں خوبانی سوتے وقت کھانی چاہیے۔ رات کو دس خوبانی کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔

اس کے کھانے سے بدن کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ خوبانی خون کے جوش کو تسکین دیتی ہے جن لوگوں کو خارش، پھوڑے پھنسی یا خون کی حدت کی شکایت ہو ان کے لئے فائدہ مند ہے۔ خوبانی میں آئرن کا جزو بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ اس لئے یہ انیمیا (خون

Marfat.com

کی کمی) کے مرض میں بہت بہترین غذا ہے۔ اس میں گوتانبا بہت کم پایا جاتا ہے پھر بھی یہ تانبا بدن کو آئرن کی فراہمی کو یقینی بناتا ہے۔ خوبانی کے باقاعدہ استعمال سے ہیموگلوبن جن کو خون کے سرخ ذرات کہتے ہیں میں اضافہ ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ شرط یہ ہے کہ خوبانی کا کھلا استعمال کیا جائے۔

خوبانی ایک ایسا پھل ہے جس کے پتوں کا تازہ رس جلدی امراض میں شفا بخش ثابت ہوتا ہے جبکہ اس کو بیرونی طور پر استعمال کرنے سے تر خارش اگزیما اور دھوپ سے جھلسی ہوئی جلد کے ساتھ ساتھ سردی سے پھٹی ہوئی جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

بخار کی صورت میں خوبانی کا تازہ رس گلوکوز یا شہد میں ملا کر استعمال کرنا مسکن اور فرحت بخش ثابت ہوتا ہے۔ اس سے پیاس کی شدت کم ہوتی ہے۔ جسم فاسد مادوں سے پاک ہو جاتا ہے۔ یہ رس آنکھوں، معدے جگر، دل اور اعصاب کو وٹامنز اور معدنی اجزاء مہیا کر کے نئی زندگی بخشتا ہے۔

خوبانی کے استعمال کے بارے ہدایات

تازہ خوبانی دوپہر یا رات کے کھانے کے بعد لی جائے تو مفید ہے۔ اس کا زیادہ اور عام استعمال خشک پھل کی صورت میں کیا جاتا ہے اگر خوبانی کو گرم کر کے استعمال کیا جائے تو یہ زود ہضم ہو جاتی ہے۔ خوبانی کا زیادہ استعمال جام، جیلی اور مربے بنانے میں کیا جاتا ہے۔ شیرے میں محفوظ کی گئی خوبانی بہت مقبول ہے۔ اس کے بادام زیادہ تر مٹھائیوں میں استعمال ہوتے ہیں۔

ناشپاتی

ناشپاتی غذائیت سے بھرپور ایک سستا پھل ہے۔ یہ ہر خاص و عام کا پسندیدہ پھل ہے۔ اس کی چار اقسام ہیں جنہیں ان ناموں سے پکارا جاتا ہے۔

(۱) نرم ناشپاتی جو سرخ ارغوانی اور چمکدار جلد والی ہوتی ہے۔

پاکستان میں اسے مری کی ناشپاتی کہا جاتا ہے یہ اوصاف اور ذائقہ میں بہترین ہے۔

Marfat.com

(۲) کلو کی ناشپاتی، یہ دوسرے درجے پر ہے۔

(۳) پشاوری ناشپاتی جو سخت اور زرد جلد والی ہوتی ہے۔ ٹھنڈی اور ذائقہ میں کم لذیذ ہے نیز سخت ہے۔

(۴) بگوگوشہ، جو چار ماہ تک بازار میں بکتا ہے یہ ناشپاتی کی سب سے سخت اور ناقص قسم ہے۔ یہ ہلکی، ریتلی اور چکنی مٹی میں کاشت ہوسکتی ہے۔ پہاڑوں میں جہاں جڑوں کو نمی مل سکتی ہے اس کی کاشت زیادہ موزوں ہے۔ اس کا پھل ماہ ستمبر میں پک کر تیار ہو جاتا ہے۔

غذائی صلاحیت اور وٹامنز

ناشپاتی کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 73.6 فیصد، پروٹین 1.7 فیصد، چکنائی 22.8 فیصد، معدنیات 1.1 فیصد کاربوہائیڈریٹس 0.8 فیصد ہوتے ہیں جبکہ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم 10 ملی گرام، فاسفورس 80 ملی گرام، آئرن 0.7 ملی گرام، وٹامن اے 290 یونٹ، وٹامن سی، وٹامن بی کمپلیکس معمولی مقدار میں اور وٹامن ای مناسب مقدار میں شامل ہیں۔ ناشپاتی کے 100 گرام میں 215 کیلوریز ہوتی ہیں۔

ناشپاتی میں پائی جانے والی پروٹین بہت ہی عمدہ معیار کی ہوتی ہے۔ یہ گندم اور دیگر اجناس میں پائے جانے والی پروٹین سے بھی عمدہ قسم کی ہوتی ہے۔ اس کے اجزاء کی ترکیب دودھ سے بہت حد تک ملتی جلتی ہے۔ اس کا گودہ اس ریشے سے پاک اور مبرا ہوتا ہے۔ جو یہ پانی کے ساتھ مل کر بناتا ہے۔ پانی کے ساتھ یہ ایک دودھ جیسا مشروب بناتا ہے۔ اس میں چکنائی کی بہتات اور وٹامن سی کی کمی کے سوا یہ ڈیری کے دودھ کا اطمینان بخش متبادل ہے۔ اسے تیار کر کے آپ شیر خوار بچوں، کمزور اور لاغر مریضوں کو دے سکتے ہیں۔

ناشپاتی میں وٹامنز اے کی مقدار وافر پائی جاتی ہے جو جسم انسانی کو بیکٹیریا کی انفیکشن سے محفوظ رکھتی ہے۔

Marfat.com

طبی فوائد اور استعمالات

آدھا کلو ناشپاتی ایک وقت کی خوراک کے برابر غذائیت رکھتی ہے۔ اسے نمک اور مرچ اور شہد کے ہمراہ کھانا مفید ہے۔ ڈیپریشن کے مریضوں کو اس کا رس پینا چاہئے جس سے انہیں ذہنی سکون ملے گا۔ یہ بدن میں طاقت پیدا کرتی ہے۔ طبیعت کو صاف کرتی ہے۔ جگر کی خرابیاں اور بخار کی شدت کو کم کرتی ہے۔ اس سے بدن فربہ ہو جاتا ہے۔ بلڈ پریشر میں نافع ہے۔ دوران کے لئے بے حد موثر ہے۔

ناشپاتی معدہ اور جگر کے لئے مقوی ہے۔ اس کا مربہ جگر اور معدے کو تقویت دیتا ہے۔ ناشپاتی مسوڑھے اور دانتوں کو مضبوط کرتی ہے۔ یہ اتنی زود اثر ہے کہ منہ میں جاتے ہی مسوڑھوں پر اپنا اثر دکھاتی ہے۔ ان کی گلٹیوں کی رطوبات زیادہ مقدار میں خارج کر کے دانتوں کی میل کچیل کو صاف کر دیتی ہے۔ یہ انتڑیوں کی حرکات دودیہ کو تیز کر کے ان کے اندر رکے ہوئے فاسد مادوں کو خارج کرتی ہے۔ اس پھل میں غذا کی نالی کی خراش دور کرنے کی بھی خاصیت ہے۔ دل کی کمزوری والوں کو خمیرہ مروارید کے ساتھ اس کا استعمال کرنا چاہئے۔

ناشپاتی کے استعمال سے سانس کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔ یہ کسی بھی ماؤتھ واش یا منہ کی بدبو دور کرنے والے علاج سے کہیں زیادہ بہتر ہے۔ یہ موثر طریقے سے آنتوں کی آلودگی کو ختم کرتی ہے جو زبان پر جمی ہوئی تہہ اور ناخوشگوار سانس کا باعث بنتی ہے۔

ناشپاتی میں یہ خاصیت ہے کہ وہ زہریلے مادے، قولج اور صغرا کا مقابلہ کر سکتی ہے۔ معدے میں تیزابیت کی صورت میں خوب پکا ہوا پپیتا اور ناشپاتی بطور کچی غذا استعمال کئے جاتے ہیں۔ یہ دونوں پھل چھوٹی آنت کی سوزش اور السر کے لئے بھی فائدہ مند ہیں۔ ان سے نسیجی بافتیں پرسکون ہوتی ہیں اور وہ بہت جلد آنتوں سے گزر جاتے ہیں۔

ناشپاتی کے استعمال سے گردوں کی ایک مخصوص بیماری جو Brights Discuse کہلاتی ہے دور ہو جاتی ہے۔ ناشپاتی میں پروٹین کی معمولی مقدار اور

Marfat.com

گودے میں کسی قسم کے زہریلے اثرات نہ ہونے کی وجہ سے ''برائیٹس ڈیزیز'' میں بطور کچی غذا بہت ہی مفید ہے۔

احتیاط

ناشپاتی جس قدر تازہ ہو گی اسی قدر مفید ہو گی۔ اس کو پکانے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے۔ پکانے سے یہ کڑوی ہو جاتی ہے اور فریزر میں بھی نہیں رکھنا چاہئے۔ کمرے کے عام درجہ حرارت میں رکھا جائے۔

سنگترہ

سنگترہ ایک مشہور پھل ہے جس کو قدرت نے غذائی اور دوائی اثرات کا بے نظیر خزانہ بنا دیا ہے۔ سنگترہ کا اصل وطن برصغیر ہے۔ بھارت اور پاکستان کے مختلف صوبوں اور بنگال میں اس کے باغات لگائے جاتے ہیں۔ ان صوبوں میں سنگترہ کی پیداوار بہت زیادہ ہے۔ سنگترہ کا درخت متوسط قد و قامت کا ہوتا ہے۔ فروری اور مارچ کے مہینوں میں اس پر پھول لگتے ہیں اور اس کے بعد پھل لگتا ہے اور نومبر، دسمبر اور جنوری میں پک کر تیار ہو جاتا ہے۔

سنگترہ کی اقسام

سنگترہ کی بے شمار اقسام ہیں۔ سب سے اچھی اور عمدہ قسم کی جلد یا چھلکا بہت ڈھیلا ڈھالا ہوتا ہے۔ اس قسم کا سنگترہ اگر ہاتھ سے چھوٹ کر نیچے گر جائے تو چھلکا پھٹ جاتا ہے اور پھانکیں بکھر جاتی ہیں۔ پھانکوں سے چپکے ہوئے چھلکے والے سنگترے کھٹے ہوتے ہیں جبکہ ڈھیلی ڈھالی جلد والے سنگترے میٹھے ہوتے ہیں۔ اس قسم کو برصغیر میں بہت زیادہ پسند کیا جاتا ہے جبکہ کھٹی قسم کے سنگترے یورپ میں بہت مقبول ہیں۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

سنگترے میں محافظ غذائی اجزاء جیسے وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن سی اور کیلشیم وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کی صحت بخش تاثیر بھی اسی حقیقت سے وابستہ

Marfat.com

ہے۔ کسی بھی پھل میں اتنی مقدار میں کیلشیم نہیں ہوتی جتنی سنگترے میں ہوتی ہے۔ اس میں کیلشیم کے علاوہ سوڈیم، میگنیزیم، سلفر، پوٹاشیم، تانبا اور کلورین بھی پائے جاتے ہیں۔ سنگترے میں پائے جانے والے وٹامن سی کے اجزاء انسانی بدن کے ریشوں اور بافتوں کو کیلشیم استعمال کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

سنگترے کے 100 گرام خوردنی حصہ میں رطوبت 87.6 فیصد، پروٹین 0.7 فیصد، چکنائی 0.2 فیصد، معدنی اجزاء 0.3 فیصد، ریشے 0.3 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس 10.9 فیصد پائے جاتے ہیں جبکہ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں 26 ملی گرام کیلشیم 20 ملی گرام فاسفورس، 0.3 ملی گرام آئرن اور 30 ملی گرام وٹامن سی کے علاوہ معمولی مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی پائی جاتی ہے۔ سنگترے کے 100 گرام کی غذائی صلاحیت 59 کیلوریز ہے۔

فوائد اور طبی استعمالات

سنگترہ کا استعمال بدن میں فرحت اور طاقت پیدا کرتا ہے۔ اس کی دوسری قسم میں فروٹر بہت مشہور ہے۔ اس کا چھلکا سرخی کی جھلک لئے ہوئے گہرے زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ نارنگی کا تعلق بھی اسی خاندان سے ہے۔

غذائی افادیت کے مطابق سنگترہ کا رس غذائیت کے اعتبار سے معدے میں پہنچتے ہی فوراً خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ بخار کی صورت میں جبکہ بدن کا درجہ حرارت بڑھا ہوا ہوتا ہے اور معدہ میں کسی ٹھوس غذا کے ہضم کرنے کی استعداد باقی نہیں رہتی۔ ایسی حالت میں سنگترے کا رس بدن کو لطیف غذا بہم پہنچاتا ہے۔

سنگترے کا باقاعدہ استعمال صحت، توانائی اور لمبی عمر کا بہترین ذریعہ ہے۔ نیز زکام، انفلوئنزا اور خون رسنے کے رجحانات کو روکتا ہے۔ اس کا جوس باقی تمام پھلوں کے جوسز کے مقابلہ میں زیادہ مفید ہے۔ فساد ہضم خواہ کتنا ہی پرانا کیوں نہ ہو سنگترہ اس کا موثر علاج بالغذا ہے۔ اس کے استعمال سے ہاضمہ کو تقویت ملتی ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ اس کے علاوہ انتڑیوں میں فائدہ پہنچانے والے بیکٹیریا کی افزائش کے لئے

Marfat.com

موزوں حالات پیدا کرتا ہے۔

طاعون، ٹائیفائیڈ، ہیضہ، اسہال، صفراوی میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ یرقان اور جگر کی گرمی دور کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ سنگترہ دل و دماغ، گردوں اور ہڈیوں کو طاقت دیتا ہے۔ معدے کی ہاضم رطوبات کو بڑھاتا ہے اور دانتوں اور مسوڑھوں کو چمکدار اور مضبوط بناتا ہے۔

سنگترے کا رس مصفی خون ہے۔ اس کے استعمال سے چہرہ سرخ اور جلد صاف ہو جاتی ہے۔ رنگ نکھر آتا ہے۔ چہرے کے داغ دھبے دور ہوتے ہیں۔ سنگترے کے رس کا ایک گلاس روزانہ پینے سے دل و دماغ، سر چکرانا اور وزن بڑھانا کو فائدہ پہنچتا ہے اور جسم میں تازہ خون پیدا ہوتا ہے۔ متلی اور قے کو ختم کرنے کے لئے تازہ سنگترہ کو سکھا کر پیس کر گولیاں بنا کر استعمال کرنا چاہئے۔

سنگترے کا جوس شہد میں ملا کر میٹھا کر کے پلانے سے دل کی بیماریوں میں بہت زیادہ نافع ہے۔ دل کی شریانوں کی بندش میں جب مریض کو صرف سیال غذا ہی دی جاتی ہے۔ سنگترے کا جوس شہد کے ساتھ پلانا ایک محفوظ اور توانائی بخش غذا ہے۔

سنگترہ اپنے نمکیات اور رطوبات سے لبریز اجزاء کی وجہ سے پھیپھڑوں سے بلغم کے اخراج کو آسان بنا دیتا ہے۔ اس صورت میں چٹکی بھر نمک اور کھانے کا ایک چمچہ شہد ملا کر پلانا بہترین علاج ہے۔

پپیتا

پپیتا جسے ارنڈ خربوزہ بھی کہتے ہیں کی مختلف خصوصیات اور تاثیرات سے کون واقف نہیں۔ پپیتے کا گودہ آم کے گودے کے مشابہ ہوتا ہے مگر یہ حقیقت بعض دوستوں کے لئے تعجب کا باعث ہوگی کہ پپیتے اور آم کے غذائی اجزاء ملتے جلتے ہیں۔

پپیتا امریکہ کی سرزمین کا پھل ہے۔ امریکہ سے یورپ اور یورپ سے برصغیر پاک و ہند میں پہنچا۔ اب کراچی اور اس کے گردونواح میں اس کثرت سے پیدا ہوتا ہے

Marfat.com

کہ اس پھل کا اصل وطن کراچی ہی معلوم ہوتا ہے۔ امریکہ اور ویسٹ انڈیز کے علاوہ برما، سیلون، ملایا اور ہوائی میں بھی اس کی پیداوار ہوتی ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

نمی 90.8 فیصد، پروٹین 6 فیصد، چکنائی 1 فیصد، نمک 0.5 فیصد، ریشہ 8 فیصد، نشاستہ 7.2 فیصد، کیلشیم 17 ملی گرام، فاسفورس 13 ملی گرام، لوہا 5 ملی گرام، وٹامن سی 57 ملی گرام، تھوڑی مقدار میں وٹامن بی اور وٹامن اے، 25000 یونٹ

طبی فوائد اور استعمالات

پپیتا معدہ اور جگر کے لئے بالخصوص مفید غذا ہے۔ یہ جگر کی اصلاح کرتا اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ ریاح کو خارج کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے بھوک خوب لگتی ہے۔ پیٹ کے کیڑوں بالخصوص کدو دانے اور کیچوے کو ہلاک کر کے خارج کرتا ہے۔ پپیتا قبض کشا بھی ہے۔ اسے کھانے سے قبض دور ہوتا ہے۔ پیپین اس کا موثر جزو ہے جو معدہ کے لئے بڑی مفید دوا ہے۔ پپیتا پیشاب آور ہے۔ اس طرح بدن کے فاسد مادوں کو نکالتا ہے۔ پتھری کو بھی ریزہ ریزہ کر کے خارج کرتا ہے۔ بواسیر جگر کی خرابی پرانی بدہضمی اور تلی کے امراض میں مفید غذا ہے۔ غذا ہضم کرنے میں موثر ہے۔ گوشت جلد گلانے کے لئے اس کی دو تین پھانکیں ہنڈیا میں ڈال دیتے ہیں۔ پپیتا ایک وقت میں ایک پاؤ کافی ہے۔ کھانے کے بعد استعمال کر سکتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں کھانے سے دست شروع ہو جاتے ہیں۔ پپیتا حاملہ عورتوں کو استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

جامن

جامن پاکستان کا مشہور پھل ہے۔ اسے پنجابی میں جموں کہتے ہیں۔ طب یونانی کے مطابق جامن سرد خشک ہے۔ اس کی مختلف قسمیں ہیں۔ ایک قسم بھیدانہ کہلاتی ہے جس میں گٹھلی نہیں ہوتی۔ یہ بے حد لذیذ ہوتی ہے۔ اچھی طرح پکی ہوئی اور موٹی جامنیں کھانی چاہئیں۔ جامن کا درخت ہند چینی اور ملایا کے علاقوں میں ایک طویل

Marfat.com

عرصہ سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ اسے برصغیر یا مشرق بعید کا پیڑ ہی سمجھا جاتا ہے۔ اب یہ نیم استوائی خطوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ اس کا پھل برسات کے موسم میں پک جاتا ہے اور فوراً ہی استعمال میں آ جاتا ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

جامن کے قابل خوردنی حصہ کے 100 گرام میں 83.7 فیصد رطوبت، 0.7 فیصد پروٹین، 0.3 فیصد چکنائی، 0.4 فیصد معدنی اجزاء، 0.9 فیصد ریشے اور 14.0 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں جبکہ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں 15 ملی گرام کیلشیم، 15 ملی گرام فاسفورس 1.2 ملی گرام آئرن 18 ملی گرام وٹامن سی اور کچھ مقدار وٹامن بی کمپلیکس شامل ہے۔ اس کی غذائی صلاحیت 62 کیلوریز ہے۔

طبی فوائد اور استعمالات

خون کی کمی کے مریضوں کے لئے جامن بڑی مفید چیز ہے۔ یہ مختلف امراض میں فائدہ مند ہے۔ دستوں کو روکتا ہے۔ پیاس کو تسکین اور خون کے جوش کو کم کرتی ہے۔ یہ بھوک لگاتی اور معدہ آنتوں کے لئے بڑی فائدہ مند ہے۔ جن حضرات کے سینہ اور معدہ میں جلن ہوتی ہے، کھٹے ڈکار آتے ہیں، منہ کا ذائقہ کڑوا ہوتا ہے، ہاتھ پاؤں جلتے ہیں۔ ان سب کے لئے جامن مفید ہے۔ جگر کی گرمی اور کمزوری کو دور کرتی ہے۔ قے اور متلی جو صفرا کی زیادتی سے ہو کو مفید ہے۔ شوگر میں بہت مفید ہے۔ اس کے لئے دیسی طریقہ علاج میں جامن اس مرض میں روایتی دوا ہے۔ جامن لبلبہ پر مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ جامن کا گودہ اور بیج دونوں ہی شوگر میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کے بیجوں میں ایک گلوکوز پایا جاتا ہے جسے جمبولین کہتے ہیں جس کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ نظام ہضم کے دوران نشاستے کو شکر میں تبدیل ہونے سے روکتا ہے۔ جامن کو خشک کر کے سفوف بنا لیا جاتا ہے۔ یہ سفوف بقدر تین گرام دن میں تین چار بار لینے سے پیشاب میں شوگر کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔

Marfat.com

لیموں

لیموں ایک مشہور خوش ذائقہ اور دنیا بھر میں پایا جانے والا سستا ترین پھل ہے۔ اس کی کاشت سارے سال ہوتی ہے۔ لیموں دیکھنے میں تو ایک چھوٹا سا گیند نما عام پھل ہے مگر یہ مخفی جو ہر وٹامنز (حیاتین) سے بھرپور ہوتا ہے لوگ اسے معمولی سبزی میں شمار کرتے ہیں۔ یہ پاکستان کے تقریباً تمام علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں جن میں سے کاغذی لیموں سب سے بہتر خیال کیا جاتا ہے کیونکہ کاغذی لیموں میں رس زیادہ ہے اور ذائقہ بھی عمدہ ہوتا ہے۔ موسم برسات میں لیموں صحت کا محافظ ہے۔ اسے متواتر استعمال کرنے سے انسان مختلف امراض کا شکار ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

لیموں میں غذائیت اس کے 100 گرام حصہ میں اس طرح ہے۔

نمی 84.6 فیصد، پروٹین 1.5 فیصد، روغن 1 فیصد، نمکیات 7 فیصد، ریشہ 1.3 فیصد، نشاستہ 10.9 فیصد، کیلشیم 90 ملی گرام، فاسفورس 29 ملی گرام، لوہا 3 ملی گرام، وٹامن سی وٹامن بی، حرارے 59

طبی فوائد اور استعمالات

یہ پھل صفراوی امراض کا تیر ہدف علاج ہے۔ تیزابی مادوں کو ختم کرتا ہے۔ مصفی خون ہونے کے ساتھ ساتھ قاتل جراثیم بھی ہے۔ ملیریا اور تیز بخار میں فائدہ مند ہے۔ معدہ کے امراض کے لئے لیموں عمدہ دوا ہے۔ قے، متلی اور لیموں کاٹ کر نمک لگا کر چاٹنے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ لیموں دل کو تقویت دیتا ہے۔ جگر کے لئے مفید ہے۔

لیموں تیزابی مادوں کا مفید علاج ہے۔ سینہ میں جلن، ہاتھ پاؤں کا جلنا، پنڈلیوں یا کمر میں درد، پیشاب میں تیزابیت یا یورک ایسڈ، دماغ میں وحشت ناک خیالات پیدا ہونا، گرمیوں کے موسم میں طبیعت کا زیادہ خراب ہونا، منہ کڑوا ہونا، ان سب کے لئے

Marfat.com

لیموں اچھا علاج ہے۔ لیموں کے عام استعمال سے بھوک میں اضافہ، نفقان اور فساد خون کے امراض، مسوڑھوں کی سوجن، بدہضمی گردہ اور تلی کے امراض میں فائدہ مند ہے۔موٹاپے کے لئے لیموں کا عرق نیم گرم پانی میں ملا کر روزانہ استعمال سے موٹاپا کو فائدہ ہوتا ہے۔ یہ آنتوں کی حرکات دودیہ کو تیز کر کے جمے ہوئے فضلات نکال دیتا ہے۔ یہ خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ ساتھ مفرح اور گرمی دور کرنے والا بہترین مشروب ہوتا ہے۔ لیموں خون کی چپچپاہٹ کو کم کر کے اسے پتلا کرتا ہے اور خلیوں میں آکسیجن کی سپلائی کو تیز کرتا ہے۔ یہ پھیپھڑوں کے امراض اور خون کی کمی کے امراض کی اصلاح کرتا ہے۔ لیموں خون میں کولیسٹرول کی سطح اعتدال پر رکھنے اور آپریشن کے بعد مریض کی بحالی صحت میں بھی مدد دیتا ہے۔ خارجی طور پر لیموں کا رس کان کی تکلیف، کیلوں، پھوڑوں، درشقیقہ، زخموں، کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے، بال جھڑ بالوں کی غیر ضروری چکنائی دور کرنے اور ناخنوں کو مضبوط بنانے کے لئے مفید ہوتا ہے۔

دانتوں کے علاج کے لئے بھی لیموں شافی علاج ہے۔ مسوڑھوں کا سوج جانا، پائیوریا اور دانتوں سے خون نکلتا ہو تو لیموں کا رس دانتوں پر ملنا چاہئے۔ لیموں ہر قسم کے زہریلے اثرات کو زائل کرنے میں بھی بے حد اثر انگیز ہے۔ اس کے رس میں یہ خاصیت ہے کہ کیڑے مکوڑوں اور مچھروں وغیرہ کے ڈنگ کی جگہ پر لگانے سے ان کے زہریلے اثرات فی الفور رفع ہو جاتے ہیں۔ دوران خون کو اعتدال پر لانے کے لئے بھی لیموں کا استعمال بے حد سودمند ہے۔

اگر پاؤں میں پسینہ زیادہ آتا ہو تو اس صورت میں گرم پانی میں عرق لیموں ملا کر پاؤں دھوئیں، چند یوم کرنے سے تکلیف دور ہو جائے گی۔

یرقان کی صورت میں لیموں کا استعمال مفید ہے۔ آدھے گلاس پانی میں دو لیموں کا رس نچوڑ کر سوتے وقت پی لینا چاہئے۔ ایک ہی ہفتہ میں نمایاں افاقہ محسوس ہوگا۔

اگر آپ کے ہونٹ سیاہی مائل ہو گئے ہیں تو پسی ہوئی پھٹکڑی اور گلاب کے عرق میں چند قطرے لیموں کا عرق ملا کر رکھ لیں۔ اس مکسچر کو دن میں کئی بار ہونٹوں پر ملیں۔

Marfat.com

ہونٹ گلابی اور نرم ہو جائیں گے۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کو دور کرنے کے لئے خالص چنبیلی کا تیل ایک چھٹانک اور ایک تولہ لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں۔ روزانہ آنکھوں کے حلقوں پر اس کی مالش کریں۔ مالش کرتے وقت ہاتھ نرمی سے چلائیں۔ چند ہی یوم میں حلقے دور ہو جائیں گے۔

آڑو

آڑو ایک مقبول عام پھل ہے، جسے امیر وغریب سب شوق سے کھاتے ہیں۔ بازار میں اس کی تین قسمیں گول، چپٹی اور لمبوتری ملتی ہیں۔ آڑو پاکستان میں بکثرت پیدا ہوتا ہے جتنا اس کا ذائقہ اچھا ہوتا ہے اسی قدر اس کے فوائد بھی اتنے ہی زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کا رنگ سبز ہوتا ہے مگر پکنے پر زردی مائل تھوڑی سی سرخی لئے ہوتا ہے۔ اچھا آڑو وہ ہوتا ہے جس کی گٹھلی آسانی سے الگ ہو جاتی ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔

آڑو اور شفتالو میں کس قدر فرق ہوتا ہے۔ وہ یہ کہ شفتالو کا مزہ شیریں ہوتا ہے اور آڑو کا مزا قدرے ترش، باقی باتوں میں یہ ایک دوسرے کے مشابہ ہوتے ہیں۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

آڑو کے اندر غذائیت کافی مقدار میں ہوتی ہے اگر اس کا غذائی تجزیہ کیا جائے تو سو گرام آڑو میں مندرجہ ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں۔

کیلوریز 38 پروٹین ایک گرام کاربوہائیڈریٹ 8 گرام، کیلشیم 5 ملی گرام وٹامن اے 880 یونٹ، وٹامن سی 8 گرام اور فاسفورس 19 ملی گرام موجود ہوتا ہے۔

طبی فوائد اور استعمالات

بدن کو غذا اور بیماریوں کے لئے شفائی اثرات رکھتا ہے۔ آڑو معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اسے کھانے سے خون کی گرمی رفع ہو جاتی ہے اور گرمی کی وجہ سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ نظام انہضام کی خرابی اور سینے کی جلن میں آڑو بہت فائدہ دیتا

Marfat.com

ہے۔ جسم کے اندر خون کی کمی اور نسیان میں بھی آڑو کا استعمال مفید ہے۔ آڑو خون صالح پیدا کرتا ہے۔ خون کی تیزابیت دور کر کے پھوڑے پھنسیاں اور جلدی امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ خون رگوں کی سختی کم کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال پر لاتا ہے اور قبض کشا ہونے کی وجہ سے جگر، معدہ اور انتڑیوں کے زہریلے فضلات خارج کرتا ہے۔

گرمی کی شدت دھوپ کی تمازت اور لو گرم جھکڑ چلنے سے جب غذائی نالی میں سوزش ہو جائے تو اس کے استعمال سے درست ہو جاتی ہے اگر معدہ میں تیزابیت بڑھ جائے تو اسے ہر کھانے سے پہلے کھانا چاہئے۔ آڑو کو ہمیشہ چھلکا سمیت کھانا چاہئے۔ اس کے چھلکے میں زود ہضم اجزاء اور قبض دور کرنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ دائمی قبض کے مریضوں کے لئے شفا بخش اثرات رکھتا ہے۔ انتڑیوں سے فضلات کو خارج کرتا ہے۔ قدرت نے اس میں جراثیم کش اثرات بھی پیدا فرمائے ہیں۔ ہفتہ دو ہفتہ روزانہ آدھ پاؤ سے آدھ سیر تک آڑو استعمال کرنے سے انتڑیوں کے چھوٹے بڑے کیڑے خارج ہو جاتے اور آئندہ پیدا نہیں ہونے دیتے۔

گرما

خالق حقیقی نے اپنی مخلوق کے لئے رنگا رنگ پھل پیدا فرمائے۔ زمین کو یہ خاصیت عطا فرمائی کہ نچلی سطح سے پانی جذب کر کے کئی کئی سیر وزنی گرمے نازک نازک بیلوں کے ساتھ پیدا کرے۔ خشک پہاڑوں اور ریگستانی زمین کے اس حیرت انگیز اور خوش ذائقہ پھل کو ہمارے دستر خوان کی رونق بنایا جس کا کوئی حصہ بھی ضائع نہیں جاتا گودا بیج اور چھلکا سب غذائی اور شفائی اثرات کا خزانہ ہیں۔ اس کا مزاج گرم تر اور غذائیت وافر مقدار میں رکھی گئی ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

گرما میں پچاسی فیصد تک پانی اور باقی گوشت بنانے والے روغنی نشاستہ دار اجزاء کے علاوہ پوٹاشیم، کیلشیم، فولاد، فاسفورس، گلوکوز اور وٹامنز اے کے علاوہ بی اور سی اور ڈی شامل ہے۔

Marfat.com

طبی فوائد اور استعمالات

گرما ایک قدرتی قبض کشا اور کثرت سے پیشاب جاری کرنے والا پھل ہے۔ یہ جگر مثانہ اور گردوں کے زہریلے فضلات بکثرت بذریعہ پیشاب خارج کرتا ہے۔ یورک ایسڈ کی قلمیں جمنے سے درد اور ورم ہو جائے یا گردوں اور مثانہ میں ریگ یا پتھری پیدا ہونے لگے تو اس کے استعمال سے پتھری کے چھوٹے ٹکڑے اور یورک ایسڈ نکل کر جوڑوں کی لچک بحال ہو جاتی ہے۔

گرما جسم کو فربہ کرنے والا پھل ہے۔ گرم مزاج اور دبلے پتلے جسم والے اشخاص کے لئے اس کا استعمال بہت ہی مفید ہے۔ آدھا کلو گرما میں تقریباً ایک وقت کی خوراک کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ اس میں تین پاؤ دودھ کے برابر کیلشیم ہوتا ہے۔ جگر کے امراض میں یہ بہت شفا بخش غذا ہے جن مریضوں کو ورم جگر ہو جانا ہو پیٹ بڑا ہو جاتا ہے اور پیشاب کھل کر نہیں آتا کمر میں گردہ کے مقام پر ایک جانب یا دونوں جانب درد رہتا ہو۔ سہ پہر میں گرما ایک پاؤ سے لے کر ایک کلو تک استعمال کریں تو اس تکلیف سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ گرما کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اس کے استعمال سے گردوں اور مثانہ کی چھوٹی چھوٹی پتھریاں خارج ہو جاتی ہیں۔ گرما کے چھلکے کی راکھ پیشاب کی جلن اور غیر معمولی گرمی کو دور کرنے میں کام آتی ہے۔

گرما دل و دماغ اور معدہ کو قوت دیتا ہے۔ اعصابی تکالیف کو درست کرتا اور جسمانی طاقت کو بحال کرتا ہے۔ دماغی کمزوری اور نسیان کے عارضہ میں اس کے مغز تین ماشے تک سیاہ مرچ دو عدد اور مغز بادام سات عدد لیکر سرورٹی بنا کر ایک ماہ تک استعمال کرنے سے دماغ طاقتور اور نسیانی کیفیت دور ہو جاتی ہے۔ بدنی خشکی اور مزاج کی گرمی کو دور کرنے کے لئے اس کے پانی میں چاول پکا کر چند یوم تک استعمال کرنا چاہیئے۔

گرما غذائیت سے بھرپور خدا کی دی ہوئی نعمت ہے جو طبیعت کو فرحت بخشتا ہے۔ قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔ دانتوں کا میل صاف کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے جسم میں

Marfat.com

گلوکوز کی کمی دور ہوتی ہے۔ اسے نمک مرچ لگا کر کھائیں تا کہ نفاخ پیدا نہ کرے۔ گرما کو نہار منہ نہیں کھانا چاہئے۔ ٹھنڈے مزاج اور بلغمی طبیعت والوں کو اس کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہئے۔

امرود

امرود مشہور پھل ہے۔ اس کی دو فصل ہوتی ہے۔ ایک برسات میں، دوسری جاڑوں میں، جاڑوں میں امرود نسبتاً زیادہ لذیذ اور میٹھے ہوتے ہیں۔ امرود کئی قسم کا ہوتا ہے۔ کسی امرود کے اندر بیج ہی بیج ہوتا ہے اور کسی میں بہت کم بیج، کوئی اندر سے سفید ہوتا ہے کوئی سرخ

غذائی اجزاء اور وٹامنز

امرود میں وٹامن سی پایا جاتا ہے۔ اس میں پروٹین کی مقدار 0.2 گرام، چکنائی 0.8 گرام، معدنی نمکیات 14.5 گرام، کاربوہائیڈریٹ 0.01 گرام، کیلشیم 0.04 گرام، آئرن یعنی فولاد 66 گرام، فاسفورس 1.5 گرام، وٹامن اے 00 گرام، وٹامن بی 0.03 گرام، رائبوفلیوین یعنی 13.2، 0.03 ملی گرام اور وٹامن سی 300 گرام پایا جاتا ہے۔

طبی فوائد اور استعمالات

اطباء نے امرود کے مزاج کو گرم تر بنایا ہے۔ بعض کے نزدیک معتدل مگر معتدل ہونے پر زیادہ اتفاق ہے۔ یہ قبض کشا ہوتا ہے۔ دل اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ قبض کشا ہے امرود دل کی دھڑکن کو نارمل کرتا ہے۔ اس کا استعمال خونی بواسیر کے لئے بھی مفید ہے۔ اس سے بواسیری مسوں کی جلن بھی ختم ہو جاتی ہے۔ امرود کو تھوڑی سی سنڈھ سیاہ مرچ اور نمک کے ساتھ استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ اس سے زود ہضم ہو جاتا ہے۔ امرود کھانے کے بعد پانی نہیں پینا چاہئے ورنہ گلہ خراب ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ امرود کھانسی کے لئے بھی مفید ہے۔ امرود کا استعمال کھانے کے بعد زیادہ مفید ہے۔ برسات

Marfat.com

میں زیادہ استعمال کرنے سے معدہ میں فاسد مادہ اور قولنج پیدا کرتا ہے۔ خونی بواسیر اور نکسیر کے لئے امرود بہت مفید ہے۔ حیض کی زیادتی میں یہ پھل بے حد مفید ہے۔ اس کے بیج پیٹ کے کیڑے ختم کرنے میں بہت موثر ہوتے ہیں۔

گلے کے امراض میں امرود کے پتے پانی میں پکا کر اور چھان کر نیم گرم پینے سے رات کو سوتے وقت اور صبح نہار منہ غرغرے کرنے چاہئیں۔

امرود کے استعمال سے آنتوں کی ہوا، معدہ کی جلن، پرانی بدہضمی اور دائمی قبض ٹھیک ہو جاتی ہے۔ تیزابیت کا ازلی دشمن ہے۔ خون میں پیدا ہونے والی حدت اور جلد کی خرابی کو دور کر کے جاذب نظر بناتا ہے۔ جن لوگوں کو قولنج کا درد موروثی ہو وہ اسے استعمال نہ کریں۔

امرود کے پتوں کو بطور چائے استعمال کرنا دستوں کے لئے بھی مفید ہے۔ تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ اس کی چھال اور پتوں میں 25 فیصد ٹے نک پایا جاتا ہے۔ امرود کا سالن بھی مفید ہے۔

خربوزہ

خربوزہ گرمی کے موسم کا مشہور پھل ہے۔ دنیا کے تمام گرم ملکوں میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ پاکستان میں گرم و خشک علاقوں میں دریاؤں کے کنارے اگایا جاتا ہے۔ اس کی بیل کو پانی کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ خربوزے کی فصل تین چار مہینے میں تیار ہوتی ہے۔ بارش کا موسم کا آغاز ہوتے ہی خربوزہ پھیکا ہو جاتا ہے۔ اسے استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ گرمیوں میں خوب کھانا چاہئے۔ اطباء کی رائے میں خربوزہ سہ پہر کو کھانا چاہئے مگر کھانے کے ساتھ بھی کھا سکتے ہیں۔ صبح سویرے استعمال نہ کریں۔ (مزاج گرم تر)

غذائی اجزاء اور وٹامنز

خربوزہ میں فاسفورس، کیلشیم، پوٹاشیم، کیرے ٹین، تانبا، گلوکوز اور وٹامنز اے، بی نیز وٹامن ڈی بھی اس میں وافر مقدار میں موجود ہے۔ گوشت بنانے والے روغنی،

Marfat.com

نشاستہ دار اجزاء بھی اس میں داخل ہیں۔ آدھ سیر خربوزہ میں دو روٹیوں کے برابر غذا ہوتی ہے۔

کیمیائی تجربات سے پتہ چلا ہے کہ ان بیجوں میں شکر، نشاستہ، کیلشیم، فاسفورس، فولاد، تانبا، وٹامن اے اور بی، سی اور وٹامن بی 2 جیسے قیمتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ یہ بدن کو تقویت بخشتے ہیں اور بدن کی افزائش کرتے ہیں۔ بادام، منقی کے ساتھ یہ مغزیات میں ملا کر حریرہ بنا کر پیتے ہیں۔

طبی فوائد اور استعمالات

خربوزہ پیشاب آور اور قبض کشا ہوتا ہے۔ خربوزے کے اندر تیزابیت کم کرنے والے اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں جن لوگوں کے خون میں تیزابیت ہو ان کو خربوزہ ضرور استعمال کرنا چاہئے۔ یہ پتھری کو توڑ کر خارج کرتا اور گردہ مثانہ کو صاف کرتا ہے۔ بدن کی خشکی کو دور کرتا اور تری پیدا کرتا ہے جو لوگ خشکی کا شکار ہیں خربوزہ انہیں ضرور استعمال کرنا چاہئے۔

اطباء کے قول کے مطابق خربوزہ کھانے سے دل و دماغ کو فرحت حاصل ہوتی ہے۔ نقاہت، لاغری اور دبلا پن دور ہوتا ہے۔ خربوزہ میں ایسا جزو ہے کہ جس سے دانتوں کا میل صاف ہو جاتا ہے۔ یرقان میں بھی خربوزہ موثر ہے۔

پیشاب زیادہ آنے کی صورت میں چاول کی گٹھلی کا سفوف نہایت موثر دوا ہے۔ ایک گرام سفوف صبح و شام پانی سے لینا مفید رہتا ہے۔

پیچش اور اسہال میں جامن کی گٹھلی کا سفوف نہایت عمدہ ہے۔ پانچ سے دس گرام سفوف روزانہ کھانے سے ان امراض کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

جگر کی بیماریوں میں جامن کے پیڑ کے تازہ اور نوخیز پتوں کا جوشاندہ پینا نظام ہضم کے انزائمز کی پیداوار میں اضافہ کا باعث بنتا ہے جگر کو متحرک کرتا ہے۔ قدیم اطباء جگر بڑھ جانے کی صورت میں جامن کے استعمال کا مشورہ دیتے تھے۔

عورتوں کے بانجھ پن کی صورت میں جامن کے نوخیز پتوں کا جوشاندہ یا گاڑھا

Marfat.com

شہد اور لسی کے ساتھ لینے سے رحم کی کمزوری کے سبب اسقاط حمل کا خطرہ دور ہو جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جامن کے پتے پروگیسٹر ہارمون کی افزائش اور وٹامن سی کے انجذاب میں معاونت کرتے ہیں۔

احتیاط

جامن کا پھل زیادہ مقدار میں استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ اس کو کثرت سے استعمال کرنا گلے اور چھاتی کے لئے نقصان دہ ہے۔ یہ پھیپھڑوں میں بلغم کا اجتماع اور کھانسی کا سبب بن جاتا ہے۔

خربوزے کا سب سے اہم کام معدے، آنتوں اور غذا کی نالی کی خشکی دور کرنا آنتوں میں رکے ہوئے زہریلے فضلے کو خارج کرنا، قبض دور کرنا اور جسم کا رنگ نکھارنا ہے۔ یہ پھل پیشاب کے ذریعے زہریلے فضلات کو باہر نکال پھینکتا ہے۔ خربوزے کھانے والے کے گردے صحت مند اور صاف ستھرے رہتے ہیں۔

عورتوں کو اگر ایام کے دوران پیشاب کی جلن اور سوزش کی تکلیف ہوتی ہے ان کے لئے خربوزہ غذا بھی ہے اور دوا بھی، خواتین اگر خربوزے ایام کے دوران کھائیں تو ان کی ایام کی شکایات دور ہو جاتی ہیں۔ اور ان کے چہرے پر اگر خدانخواستہ داغ دھبے ہوں تو وہ دور ہو جاتے ہیں۔ دودھ کی کمی ہو تو یہ اس کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

اگر کوئی شخص درد گردہ میں تڑپ رہا ہو تو خربوزے کے ایک تولہ خشک چھلکے ایک پاؤ عرق گلاب میں جوش دیکر اسے چھان لیجئے پھر اس میں تین ماشہ کالا نمک ملا کر مریض کو پلایا جائے تو فوری افاقہ ہوگا۔

اگر چہرے پر داغ دھبے ہوں تو خربوزے کے خشک چھلکے دال مونگ یا بیسن میں پیس کر اس کا لیپ بنالیں پھر اس لیپ کو پتلا کر کے داغوں پر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے اور کیل مہاسے دور ہو جاتے ہیں اگر خربوزے کے بیج ایک چھٹانک پانی میں رگڑ کر یا پیس کر ان کا شیرہ، گڑ کے چاولوں میں ملا کر پکایا جائے تو اس کے کھانے سے بدن کا رنگ نکھرتا ہے۔ داغوں میں کمی واقع ہوتی ہے اور خوب نیند آتی ہے۔

Marfat.com

اسی طرح خربوزے کے خشک چھلکے دال مونگ یا بیسن ہموزن بیکر اور دہی میں ملا کر پتلا پتلا لیپ بنا کر کیل اور دھبوں پر لگایا جائے تو داغ غائب ہو جاتے ہیں اور چہرہ نکھر آتا ہے۔ خربوزے کے بیج منقی کے چند دانے، کھیرے کے چند خشک بیج، مغز کدو ان سب کو برابر برابر وزن میں لیجئے پھر اسے پیس کے چھان لیجئے اور شکر ملا کر نہار منہ اس کا شربت بنا کر پیجئے تو دل و دماغ کی گرمی کم ہوگی اور طبیعت بحال رہے گی۔

تربوز

تربوز ایک ایسا پھل ہے جو موسم گرما میں انسانی بدن کی محافظت کا کردار ادا کرتا ہے۔ جیسے ہی گرمی کی شدت بڑھنے لگتی ہے تربوز بھی بازار میں آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس شیر میں خوش ذائقہ اور مفید پھل میں یہ خاصیت ہے کہ یہ لو اور گرمی سے بچاتا ہے تیز دھوپ اور آندھیوں کے جھکڑوں کے اثرات سے بچانے کے لئے تربوز جیسی خوش رنگ، خوش ذائقہ مفرح غذا کو ایک نعمت بنا کر بھیجا ہے جو اپنے سرخ ارغوانی شیر میں گودے، پانی بیج اور غذائی افادیت اور صفات کا خزانہ ہے۔ اس کا مزاج سرد تر ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

تربوز کے اہم غذائی اجزاء کی مقدار ایک کلو تربوز میں یہ ہے۔

پانی 95.7 فیصد، پروٹین 0.1 فیصد، چربی 0.2 فیصد، معدنی اجزاء 0.2 فیصد، نشاستہ 0.8 فیصد، کیلشیم 0.01 فیصد، شکر قلیل مقدار

علاوہ ازیں چونا، فاسفورس اور فولاد بھی ہے۔ تربوز میں حیاتین الف ج (سی) بھی ہے۔

طبی فوائد اور استعمالات

تربوز پیشاب آور قبض کشا جوش خون اور صفراء کو رفع کر کے پیاس کو زائل کرتا ہے۔ بدن کی خشکی یرقان اور جگر کے گرم امراض میں مفید ہے۔ گردہ و مثانہ کی پتھری اور پیشاب جل کر آنے کی شکایات میں بے حد موثر ہے۔ بدن میں تیزابیت اور ان عوارض

Marfat.com

میں تربوز بڑا مفید ہے۔ تربوز خون کے بڑھے ہوئے دباؤ (ہائی بلڈ پریشر) میں فائدہ مند ہے۔ اس کے کھانے سے خون کا بڑھا ہوا دباؤ اعتدال پر آ جاتا ہے۔

بالعموم جو دوا خون کے بڑھے ہوئے دباؤ کو کم کرتی ہے وہ دل کے لئے مفید نہیں ہوتی مگر تربوز کی یہ خاصیت ہے کہ یہ دل کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ تفقان اور دل کی گھبراہٹ میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

تربوز ملین طبع ہونے کی وجہ سے عروق شریانوں میں نرمی اور لچک پیدا کرتا ہے۔ اسی لئے خشک کھانسی میں اس کا پانی پلاتے ہیں۔ ففر تربوز سل ورق اور کھانسی میں مفید ہے۔ اس کے شیرہ سے جسم میں پائے جانے والی لاغری دور ہو جاتی ہے۔ گردہ و مثانہ کو تقویت ملتی ہے۔ درد سر جس کا سبب گرمی اور خلط صفرا ہو اس میں مفید ہے۔

گرمیوں کے موسم میں معدہ اور خون میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ یہ تیزابیت کو دور کر کے پیشاب کی جلن ٹھیک کرتا ہے۔ وہ لوگ جو گرمیوں میں پیشاب کے کم آنے کی وجہ سے پریشان رہتے ہیں ایسے افراد کے لئے تربوز ایک نعمت سے کم نہیں کیونکہ اس میں اسی فیصد پانی اور بیس فیصد ہیموگلوبن ہوتے ہیں چونکہ تربوز پیشاب آور ہے اس لئے اس کے استعمال سے چھوٹی چھوٹی پتھریاں نکل جاتی ہیں۔

وہ افراد جن کا جگر بڑھ گیا ہو یا رنگ زرد ہو ان کے لئے یہ پھل اکسیر ہے۔ گرمی کے بخار کو افاقہ دیتا ہے جن مریضوں کا خون گاڑھا ہو کر جسم بوجھل اور ہاتھ پاؤں سن ہو جاتے ہیں ان مریضوں کے لئے تربوز کا پانی شفا بخش ہے۔ بلڈ پریشر کی صورت میں تربوز کا پانی دن میں کئی بار استعمال کرنا چاہئے۔

اطباء زیادتی پیاس اور بے چینی کو روکنے کے لئے ایک گلاس تربوز کے پانی میں چار سے پانچ تولے چینی ملا کر پینے کی ہدایت کرتے ہیں۔

تربوز کے استعمال میں ہدایات

تربوز دیر ہضم ہے۔ زیادہ کھانے یا سردی کے وقت کھانے سے جوڑوں کے درد کی شکایت پیدا ہو سکتی ہے۔ یہ بلغم اور اپھارے کا باعث بھی بن جاتا ہے۔ تربوز کو کھانا

Marfat.com

کھانے کے دو تین گھنٹہ پہلے یا بعد میں استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔ تربوز کے استعمال کے بعد اگر بدہضمی ہو جائے تو تھوڑا سا گڑ یا چینی کھا لینی چاہئے۔

مٹھا

اللہ تعالیٰ نے پاکستان کو انواع و اقسام کی نعمتوں سے نوازا ہے۔ اس ملک کا گوشہ گوشہ رشک گلستان ہے۔ یہاں کی مٹی زرخیز اور کسان جفاکش ہیں۔ آب و ہوا میں بڑا تنوع ہے۔ دنیا کے تقریباً تمام پھل اس ملک کی سرزمین میں پیدا ہوتے ہیں۔ مالٹا، کینو، سنگترہ، فروٹر، مسمی، لیموں یہ تمام ترشاوہ پھل ایک ہی خاندان میں سے ہیں۔ ترشاوہ پھلوں میں حیاتین اور دیگر غذائی اجزا خاص مقدار میں ہوتے ہیں۔ ترشادہ پھلوں کے خاندان میں میٹھا اور مسمی دو ایسے پھل ہیں جو ترش نہیں ہوتے۔ میٹھا اور مسمی کو استعمال کرنے سے ہم ترشادہ پھلوں کے استعمال سے بہرہ مند ہو سکتے ہیں نیز ان کے مضر اثرات سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

اکثر ترشاوہ پھل ترش ہوتے ہیں۔ ان کی ترشی خون میں چونے کے اجزاء کو کم کر ردیتی ہے۔ اس بناء پر اطباء نزلہ، زکام، کھانسی اور دیگر بلغمی امراض میں ترش پھلوں کی اجازت نہیں دیتے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

قدرت نے میٹھا کو غذائی اجزاء سے سرفراز کیا ہے۔ اس میں 84.6 فیصد پانی، 65. لحمی اجزاء چکنائی 1 فیصد 1.49 فیصد نشاستہ دار اجزاء شامل ہیں۔ چونا، فاسفورس اور فولاد بھی قلیل مقدار میں شامل ہے۔

اس میں حیاتین الف، ج، د ہے حیاتین ج تو کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ میٹھے کے ایک چھٹانک رس میں 34 غذائی حرارے ہوتے ہیں۔ مزاج سرد تر ہے۔

طبی فوائد اور استعمالات

جو حضرات گرمی کا شکار ہوں یا جن کے معدہ جگر میں سوزش ہے۔ ان کے لئے

Marfat.com

اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ صفرا کو دور کرتا اور دل کی دھڑکن میں مفید ہے۔ میٹھا دانتوں کے لئے بھی مفید ہے۔ بدن کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ میٹھا بواسیر اور دیگر عوارض میں فائدہ مند ہے۔ اس کے چوسنے سے جسم کی تیزابیت کم ہوتی ہے۔ منہ کے ذائقہ کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ ملیریا میں بھی مفید غذا ہے۔ اس کا استعمال بچے، جوان، بوڑھے، خواتین سب کو یکساں طور پر مفید ہے۔

خشک پھل

کھجور

کھجور ایک مقوی پھل بھی ہے اور اسے صحرا کی روٹی بھی کہتے ہیں۔ یہ تازہ پکا ہوا پھل کھجور کہا جاتا ہے اور خشک ہو جانے پر اسے چوہارا کہتے ہیں۔ اس کی کاشت سعودی عرب، مصر، ایران، سپین، اٹلی، چین اور روس میں خوب ہوتی ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

کھجور کے 100 گرام خوردنی حصہ میں 15.3 فیصد پانی 2.5 فیصد پروٹین 0.4 فیصد چکنائی 2.1 فیصد معدنی اجزاء 3.9 فیصد ریشے 75.8 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں جبکہ اس کے حیاتینی اور معدنی اجزاء میں 120 ملی گرام کیلشیم 50 ملی گرام فاسفورس 7.3 ملی گرام آئرن 3 ملی گرام وٹامن سی اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس پائے جاتے ہیں۔ اس کے 100 گرام میں 315 کیلوریز غذائی صلاحیت ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال

کھجور مقوی ہونے کے باوجود جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ مقوی بدن ہے۔ خون پیدا کرتی ہے، کمزور مریضوں کے لئے بہترین غذا ہے۔ طب کی رو سے کھجور کا مزاج گرم تر ہے۔ موسم سرما کے لئے تو بڑی موزوں اور مفید غذا ہے چنانچہ یہ معدہ کی اصلاح کرتی ہے۔ مردانہ قوت میں اضافہ کرتی ہے۔ جدید طبی سائنس اور طبی تحقیق نے اس امر

Marfat.com

تصدیق کر دی ہے کہ کھجور غذائی اجزاء سے بھرپور ہے۔

قلب کو تقویت اور دماغ کے ضعف کو دور کرتی ہے۔ گردوں کو تقویت پہنچاتی ہے۔ قبض کو رفع کرتی ہے۔ سانس کی تکلیف میں سکون پہنچاتی ہے۔

کھجور اپنے مقوی اثرات کی بدولت شفا بخش غذا ہے چونکہ یہ زود ہضم ہے اس لئے جسمانی توانائی اور توڑ پھوڑ کی اصلاح کے لئے بہت مفید ہے جس دودھ میں صاف اور تازہ کھجوریں ابالی جائیں وہ دودھ بچوں اور بڑوں دونوں کے لئے صحت بخش و توانائی بخش مشروب ہے۔ کھجور میں پائی جانے والی طبی اجزاء انتڑیوں کے مسائل کا بہت عمدہ حل ہے۔ روسی ماہرین کا بیان ہے کہ کھجور کا آزادانہ استعمال پیٹ اور انتڑیوں کے کیڑوں کو پیدا ہونے سے روکتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ انتڑیوں میں مفید بیکٹیریا کے اجتماعات بنانے میں مدد کرتا ہے۔ کھجور کا استعمال قبض کا موثر تدارک کرتا ہے۔ اعضائے ہضم میں اس کے جزو بدن بن جانے والے اجزاء کی علیحدگی کے بعد کھجور کا بچ جانے والا مواد مضمحل انتڑیوں کو متحرک کر کے اجابت ممکن بناتا ہے۔

ضعف قلب کی صورت میں کھجور موثر علاج مہیا کرتی ہے۔ رات بھر پانی میں بھگوئی ہوئی کھجوریں اگلی صبح گٹھلیاں نکال کر اسی پانی میں کچل کر ہفتہ میں کم از کم دو بار استعمال کرتے رہنے سے دل کو تقویت ملتی ہے۔

جنسی کمزوری دور کرنے کے لئے کھجور لاجواب ہے۔ مٹھی بھر کھجوریں بکری کے تازہ دودھ میں رات بھر بھگو رکھنے کے بعد اگلی صبح اسی دودھ میں کچل کر چٹکی بھر چھوٹی الائچی کا سفوف اور شہد ملا کر استعمال کرنے سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ چند دن تک استعمال کرتے رہنے سے جہاں جنسی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے وہاں دورانیہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے اعضائے تولید کی ناقص کارکردگی سے پیدا ہونے والا بانجھ پن بھی ختم ہو جاتا ہے۔

کھجور کھانے کے بارے میں احتیاط

کھجور کا انتخاب بہت سوچ سمجھ کر کرنا چاہئے۔ اس کی لیس دار سطح پر مٹی اور دیگر

Marfat.com

آلودگیاں چمٹ جاتی ہیں۔ ہمیشہ صاف ستھری اور دھلی کھجور استعمال کرنی چاہئے۔کوشش کرنی چاہئے کہ اچھی قسم کی ایسی کھجور خریدیں جو محفوظ پیکنگ میں ہو۔ کھجور استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو لینا ضروری ہوتا ہے۔

بادام

بادام ایسا مغز ہے جو تمام مغزوں کا بادشاہ ہے۔ بادام میں وہ سارے عناصر بدرجہ اتم موجود ہیں جو جسم انسانی کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ اس میں نہایت اعلیٰ وارفع درجہ کی غذائیت بافراط پائی جاتی ہے۔اس لئے بادام ایسی موثر اور صحت بخش اور توانائی بخش غذا ہے جس سے جسم و دماغ دونوں کو فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ بادام کئی عام بیماریوں کا علاج بالغذا ہے۔

یوں تو بادام کی کئی اقسام ہیں جبکہ زیادہ مشہور دو قسمیں ہیں۔ ان میں سے ایک میٹھی قسم کہلاتی ہے جبکہ دوسری کڑوی قسم ہے۔ پہلی قسم یعنی میٹھی قسم میں بھی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ایک قسم کا بیرونی خول پتلا ہوتا ہے۔اسی لئے کاغذی بادام کہلاتا ہے۔دوسری میٹھی قسم کا چھلکا موٹا ہوتا ہے۔ پتلے چھلکے والے کاغذی بادام کا استعمال مفید ہونے کے ساتھ ساتھ زیادہ بہتر رہتا ہے۔

غذائی اہمیت اور وٹامنز

ایک سو گرام مغز بادام میں پروٹین 20.8 فیصد معدنی اجزاء 2.9 فیصد، رطوبت 5.2 فیصد، چکنائی 58.9 فیصد، کاربوہائیڈریٹس 10.5 فیصد اور ریشے 1.7 فیصد ہوتے ہیں جبکہ اسی مقدار کے معدنی اجزاء اور حیاتینی اجزاء میں فاسفورس 490 ملی گرام، آئرن 4.5 ملی گرام، کیلشیم 230 ملی گرام، نایاسین 4.4 ملی گرام کے علاوہ کچھ مقدار وٹامن بی کمپلیکس بھی شامل ہوتی ہے۔ 100 گرام مغز بادام کی غذائی صلاحیت 5?5 کیلوریز ہے۔

بادام میں پائی جانے والی چکنائی میں روغن زیادہ نہیں ہوتا۔اسی وجہ سے یہ فائدہ مند چکنائی قرار دی جاتی ہے۔ 100 گرام مغز بادام میں لائنولیک ایسڈ کی مقدار 11

Marfat.com

رام کے قریب ہوتی ہے۔

بی فوائد اور استعمالات

اعصابی اور دماغی کمزوری کے سبب ضائع شدہ طاقت کو بحال کرنے کے لئے دام کا استعمال بہت فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ بادام کا باقاعدہ استعمال جنسی طاقت ں اضافہ کرتا ہے۔ اس مقصد کے لئے بادام اور بھنے ہوئے چنے ہموزن لیکر چباتے ہنے سے جنسی قوت کی بحالی میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

بادام کی ساری طبی خوبیوں کا دارومدار بنیادی طور پر کاپر، آئرن اور وٹامن بی 1 کے طبی کردار پر منحصر ہے۔ یہ ایسے کیمیائی اجزاء ہیں جن کے باہمی تعاون کے نتیجہ میں انائی منظم و موثر بنتی ہے۔ دماغ، ہڈیاں، اعصاب، جگر اور دل کی کارکردگی بھی انہی جزاء کے سبب بہتر ہو جاتی ہے۔ بادام استعمال کرتے رہنے سے دماغی طاقت برقرار ہتی ہے۔ اعصاب میں مضبوطی آ جاتی ہے۔

ایک چمچہ روغن بادام ایک چمچہ آملہ کا جوس ملا کر سر پر مساج کرتے رہنے سے لوں کا گرنا بند ہو جاتا ہے۔ خشکی اور سکری کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بالوں کو قبل از وقت فید ہونے سے روکتا ہے نیز بال لمبے اور چمکدار ہونے کے ساتھ ساتھ گھنے ہو جاتے یں۔ بادام قوت حافظہ، دماغ آنکھوں کے لئے بہترین چیز ہے۔ خشک کھانسی اور مثانہ کے امراض میں مفید ہے۔ خون اور چربی پیدا کر کے جسم کو موٹا کرتا ہے منی اور قوت ردی میں اضافہ کرتا ہے۔

بادام کا روغن قبض کشاء ہے۔ دودھ میں ملا کر پینے سے آنتوں کی خشکی دور ہو کر بض رفع ہو جاتا ہے۔

جلدی امراض میں جنگلی بادام بہترین خیال کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے جنگلی ادام کے تھوڑے سے پتے پانی میں کچل کر کریم بنا لیں۔ متاثرہ جلد پر یہ کریم لگانے سے سوزش ختم ہو جاتی ہے۔ زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔ اس طرح ایگزیما کا نام ونشان ک نہیں رہتا۔

Marfat.com

بادام کھانے کا بہترین طریقہ اسے خوب چبا چبا کر کھانا چاہئے۔ اس طرح اس میں لعاب دہن شامل ہوتا رہے جو اُسے ہضم کرنے میں مددگار ہوتا ہے نیز دانت بھی مضبوط ہوتے ہیں۔

انجیر

انجیر کو جنت کا پھل بھی کہا جاتا ہے۔ قرآن پاک میں ایک سورت کا نام بھی انجیر کے نام کی وجہ سے سورۃ التین ہے۔ انجیر دو قسم کی ہوتی ہے۔ ایک جنگلی اور دوسری کاشت کی ہوئی۔ اس کی اوسط اونچائی 30 فٹ کے قریب ہوتی ہے۔ یہ درخت سال میں دو بار پھل دیتا ہے۔ یوں تو انجیر ممالک شام، فلسطین اور مصر کا پودا ہے لیکن اڑھائی تین ہزار سال قبل مسیح اس کو اٹلی کے مختلف علاقوں میں پہنچا دیا گیا۔ یہ وہاں پہنچ کر بہت جلد عام پودا ہو گیا۔ یونان اور جنوبی یورپ کے ملکوں میں انجیر کے درختوں کے اتنے زیادہ باغات عام ہو گئے کہ وہاں کی تہذیب اور ادب میں اس کا ذکر کیا جانے لگا۔ ایران اور افغانستان میں بھی ان کی کاشت کی جاتی ہے جبکہ ہندوستان خشک انجیر افغانستان سے برآمد کرتا ہے۔

غذائی صلاحیت اور وٹامنز

انجیر میں پانی کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جبکہ اس میں پروٹین، چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ خشک انجیر کی غذائی افادیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ انجیر کا اہم ترین غذائی جزو شوگر ہے جو اس میں 51 سے 64 فیصد تک پائی جاتی ہے۔

تازہ انجیر کے 100 گرام میں 88.1 فیصد رطوبت 1.3 فیصد پروٹین 0.2 فیصد چکنائی، 7.6 فیصد کاربوہائیڈریٹس 2.2 فیصد ریشے اور 0.6 فیصد معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں خشک انجیر کے 100 گرام میں 23.0 فیصد رطوبت 4.3 فیصد پروٹین، 1.3 فیصد چکنائی 63.4 فیصد کاربوہائیڈریٹس 5.6 فیصد ریشے اور 2.4 فیصد معدنی اجزاء ہوتے ہیں۔

Marfat.com

معدنی وحیاتینی اجزاء

تازہ انجیر کے معدنی و حیاتینی اجزاء میں کیلشیم 35 ملی گرام، فاسفورس 22 ملی گرام، آئرن 0.6 ملی گرام، وٹامن سی 2.0 گرام، وٹامن اے 80 یونٹ اور کچھ مقدار وٹامن بی کمپلیکس شامل ہوتے ہیں۔ خشک انجیر 100 گرام میں 264 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔

شفاء بخش قوت اور طبی استعمال

انجیر طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ بدن کو فربہ کرتا ہے۔ امراض معدہ میں بہت نافع اور گردوں کو صاف کرتا ہے۔ مثانے سے ریگ کو نکالتا ہے۔ انجیر کے استعمال سے ذہنی اور جسمانی تکان دور ہوتی ہے۔ نئی توانائی اور قوت ملتی ہے۔ انجیر خواہ خشک ہوں یا تازہ ہر دو صورتوں میں جلاب آور دوا ہے۔ اس کے باریک بیج بھی انتڑیوں کو متحرک کر کے رکے ہوئے فضلہ کو خارج کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے بیجوں میں انتڑیوں کو صاف اور متحرک رکھنے کی تاثیر پائی جاتی ہے۔

انجیر کو دمہ کے علاج میں مفید قرار دیا گیا ہے۔ بلغمی کھانسی اور دمہ کا علاج انجیر کے استعمال سے ممکن ہے۔ انجیر کے کھانے سے بلغم کا اخراج بڑھ جاتا ہے اور مریض کو افاقہ ملتا ہے۔

جنسی کمزوری کی صورت میں انجیر کو دوسرے خشک پھلوں جیسے بادام، کھجور کے ساتھ مکھن سمیت استعمال کیا جائے تو یقینی طور پر جنسی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

انجیر بواسیر میں بہت نافع ہے۔ اس کے استعمال سے پاخانے کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ انجیر کھانے سے منہ کی بدبو زائل ہو جاتی ہے نیز اس کا باقاعدہ استعمال سر کے بالوں کو دراز کرتا ہے۔ انجیر خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے اور زہریلے مادے ختم کر کے خون کو صاف کرتا ہے جن لوگوں کو ضعف دماغ کی شکایت ہو وہ صبح ناشتہ میں تین چار انجیر پھر سات دانے بادام ایک اخروٹ کا مغز استعمال کریں۔

کمر میں درد ہو تو انجیر کے تین چار دانے روزانہ کھانے سے نجات مل جاتی ہے۔

Marfat.com

احتیاط

انجیر تازہ اور نرم لینی چاہئے۔ کالی سوکھی انجیر نقصان دہ ہے۔ اس کو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو لینا چاہئے۔ بھگوئی ہوئی انجیر زود ہضم ہوتی ہے۔ انجیر کھانے کے بعد وہ پانی بھی پی لینا چاہئے کیونکہ پانی میں بھگونے سے بہت سے غذائی اجزاء اس میں جذب ہو جاتے ہیں۔

ناریل

ناریل کے درخت کی اونچائی 20 سے 30 میٹر تک ہوتی ہے۔ اس کے درخت کی شاخیں نہیں ہوتیں۔ تنے کے اوپر لمبے پتوں کا تاج سا بنا ہوا ہوتا ہے۔ ناریل کا درخت خط مستقیم کی مانند سیدھا ہوتا ہے۔ ناریل کا درخت ریتلی سرزمین میں خوب پھلتا پھولتا ہے۔ یہ ساحلی علاقوں میں کثرت کے ساتھ پایا جاتا ہے۔

غذائی صلاحیت اور وٹامنز

100 گرام ناریل میں پروٹین 4.5 فیصد رطوبت 36.3 فیصد، چکنائی 41.6 فیصد کاربوہائیڈریٹس 13.0 فیصد اور معدنی اجزاء 1.0 فیصد تک ہوتے ہیں جبکہ 100 گرام ناریل میں معدنی اور حیاتینی اجزاء کا تناسب یہ ہوتا ہے۔

فاسفورس 240 ملی گرام آئرن 1.7 ملی گرام کیلشیم 10 ملی گرام وٹامن سی 1 ملی گرام اور تھوڑی مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس پائی جاتی ہے۔ 100 گرام کچے ناریل میں 444 کیلوریز اور پکے ہوئے خشک ناریل میں کیلوریز کی تعداد 662 ہوتی ہے۔

طبی فوائد اور استعمالات

ناریل ایسی غذا ہے جو بدن کی نشوونما کرنے کے ساتھ ساتھ قوت بخشنے اور فربہ کرنے والی ہے۔ اس کے استعمال سے بدن میں عمدہ اور صالح خون پیدا ہوتا ہے۔ بواسیر مالیخولیا اور وہم کے لئے مفید ہے۔ جسم کی قوت مدافعت کو بڑھاتا ہے۔

جدید غذائی تحقیقات نے بھی قدیم تحقیق کی تائید کی ہے کہ ناریل کا شمار بڑی

Marfat.com

جامع غذاؤں میں ہے۔ اس کے لحمی اجزاء جسم کی افزائش میں حصہ لیتے ہیں۔ ان کی مناسب مقدار جسم کی نشوونما کے لئے ضروری ہے۔ ناریل میں نشاستہ دار اجزاء اور چکنائی جسم میں قوت پیدا کرتی ہے۔

ناریل کا پانی صفراوی بخار کا بہترین علاج ہے۔ اس مقصد کے لئے تھوڑا تھوڑا ناریل کا پانی پلاتے رہنے سے بخار دور ہو جاتا ہے۔ خیال رہے کہ ناریل کا پانی پلانے کے فوراً بعد مریض کو سادہ پانی یا کوئی اور مشروب نہیں دینا چاہئے اگر مریض پانی کی پیاس محسوس کرے تو کچھ وقت کے بعد اسے عام پانی یا جو مشروب وہ پسند کرے دیا جا سکتا ہے۔

ناریل پکا ہوا معدے کی تیزابیت کا مفید تر علاج ہے۔ ناریل میں پایا جانے والا تیل معدے سے تیزابیت کو خارج ہونے سے روک دیتا ہے اور مریض کو سکون میسر آتا ہے۔

ناریل کا پانی پیشاب کی بے قاعدگیاں دور کرنے کے لئے مفید ہے کیونکہ ناریل قدرتی پیشاب آور دوا ہے۔ قلت بول اور رکا ہوا پیشاب ناریل کا پانی پیتے رہنے سے جاری ہو جاتا ہے۔

ناریل استعمال کرتے رہنے سے ہر قسم کے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ قدیمی اور موثر ترین علاج ہے۔

ناریل کے آٹھ سے بارہ اونس پانی میں ایک چمچہ لیموں کا رس ملا کر پینے سے ہیضہ کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ یہ لیموں ملا پانی خون کی تیزابیت کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ الیکٹرلائیٹ کا توازن بھی درست کرتا ہے۔ ہیضہ کی حالت میں مریض کو پانی اور دیگر مشروب زیادہ مقدار میں پینا پڑتے ہیں۔ اس سے معالجین یہ مشورہ دیتے ہیں کہ رطوبتوں میں توازن برقرار رکھنے کے لئے ناریل کا پانی بھی ضروری ہے۔ اس پانی میں پوٹاشیم ہوتی ہے۔

جن عورتوں کو اولاد نہیں ہوتی انہیں ناریل استعمال کرنا چاہئے۔ حمل میں بدن کو حیاتین ای کی ضرورت ہوتی ہے اور ناریل اس کمی کو پورا کرتا ہے۔ ناریل کھانے سے

Marfat.com

حمل گرنے کا خدشہ دور ہو جاتا ہے۔ اس کے کھانے سے بچہ صحت مند اور خوبصورت پیدا ہوتا ہے۔

پکے ہوئے ناریل کا پانی اپنی صفات کے لحاظ سے ماں کے دودھ جیسا ہوتا ہے جسے پی کر بچے کی صحت اچھی رہتی ہے۔ ان کا قد بھی خوب بڑھتا ہے۔ ناریل کا رس کئی اقسام کے دردوں کا علاج ہے۔ سونے سے پہلے ناریل کا رس پی لینے سے تھکے ماندے نروس سسٹم کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ مزے کی نیند آتی ہے۔

ناریل کا دودھ گلے کی خراش اور تمباکو نوشی سے ہونے والی خشک کھانسی کا بہترین علاج ہے۔ ہر دو امراض میں ناریل کا دودھ شہد اور گائے کا دودھ رات کو سونے سے پہلے لینے سے گلے کی خراش اور خشک کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔

تل

تل کا آبائی وطن افریقہ ہے لیکن مختلف مقامات کے آثار قدیمہ کی کھدائی کے دوران اس کے بیج برآمد ہوئے ہیں۔ پاکستان میں ہڑپہ (ساہیوال) سے جو بیج ملتے ہیں، ماہرین کے مطابق ان کا زمانہ دو ہزار سال قبل مسیح کا ہے۔

تل ابتدائی ادوار میں ہی مغربی ایشیا سے ہندوستان، چین اور جاپان تک پہنچ چکے تھے۔ موجودہ دور میں یہ لاطینی امریکہ میں وسیع رقبے پر کاشت ہو رہے ہیں۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

سفید تلوں میں کیلشیم وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ آئرن اور وٹامن بی 1 پایا جاتا ہے۔ کیلشیم کی کمی والے مریض سفید تل کا استعمال ضرور کریں۔ سرخ تلوں میں آئرن زیادہ پایا جاتا ہے جبکہ کالے تلوں کا تیل اپنی خاصیت کے اعتبار سے بہت بہتر ہوتا ہے۔ اسے زیادہ تر ادویات کے لئے موزوں قرار دیا جاتا ہے۔

طبی استعمالات اور فوائد

(۱) تلوں کے تیل میں ایک ایسا مادہ پایا جاتا ہے جو اندرونی طور پر پیدا ہونے والی

Marfat.com

خراش کو ختم کر کے سکون پہنچاتا ہے۔

(۲) تلوں کی یہ بھی خوبی ہے کہ یہ بہتر نشو ونما کرنے کے ساتھ ساتھ حیض کو جاری کرتے ہیں، جسم کو فربہ کرتے ہیں، پیشاب میں اضافہ کرتے ہیں اور اجابت آسانی سے لاتے ہیں۔

(۳) تل بواسیر کا بہترین علاج ہے۔تلوں کو پانی کے ساتھ گرائنڈ کر کے پیسٹ بنا کر مکھن کے ساتھ استعمال کرنے سے خونی بواسیر کی تکلیف میں افاقہ ہوتا ہے۔

(۴) تل سانس کی تکلیف میں فائدہ پہنچاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے پھیپھڑوں میں جمع شدہ بلغم خارج ہو جاتا ہے۔

(۵) تلوں کا استعمال خون کی کمی کی صورت میں فائدہ کرتا ہے۔

(۶) تلوں کا استعمال حیض کی تکلیفوں میں موثر ثابت ہوتا ہے۔آدھا چمچہ تلوں کا سفوف روزانہ دو بار گرم پانی کے ساتھ لیتے رہنے سے نوعمر شادی شدہ بالغ لڑکیوں کو حیض کے دوران ہونے والے شدید درد سے محفوظ رکھتا ہے اگر حیض کی مقررہ تاریخ سے دو دن پہلے تلوں کا سفوف استعمال کرنا شروع کر دیا جائے تو حیض کی کمی بھی دور ہو جاتی ہے۔

(۷) تل بالوں کی خشکی سکری دور کرنے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔سکری خشکی دور کرنے کے لئے تلوں کو پیس کر سر پر لگایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں تلوں کے پودے پتلے جڑیں پانی میں ابال کر جوشاندہ بنالیں۔ اس جوشاندہ کو بطور ہیئر واش استعمال کرتے رہنے سے بال جلدی سفید نہیں ہوتے اوران کی نشوونما بھی ہوتی رہتی ہے۔ بال ملائم، چمکدار اور لمبے ہو جاتے ہیں۔

(۸) تلوں کا پلٹس بنا کر جلی ہوئی یا جھلسی ہوئی جلد پر لگانے سے سکون حاصل ہوتا ہے۔ اگر یہی پلٹس زخموں پر لگایا جائے تو زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔ اس پلٹس کو زیادہ پر اثر بنانے کے لئے اس میں ہموزن لیموں کا رس بھی شامل کرلیا جائے تو اس کا اثر بہت زیادہ بڑھ جاتا ہے۔

Marfat.com

(۹) خوردنی تیل کے حصول کے لئے تل کاشت کئے جاتے ہیں۔ تلوں کا تیل کھانے پکانے میں کام آتا ہے۔ یہ تیل زیتون کے تیل کا نعم البدل خیال کیا جاتا ہے۔ تلوں کو بھون کر شوربے میں شامل کیا جاتا ہے۔ افریقہ اور ایشیاء میں تلوں میں گڑ شکر یا چینی ملا کر مٹھائی بنالی جاتی ہے جو بہت مرغوب غذا ہے۔

مونگ پھلی

مونگ پھلی کا پودا سالانہ اُگنے والا پودا ہے۔ یہ واحد عم ہے جو زمین کے اندر پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پودے کا قد 50 سینٹی میٹر کے قریب ہوتا ہے۔ اس کے پھول ڈنٹھل کی صورت اختیار کر کے زمین کے اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ زمین کے اندر ہی یہ پھلی کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ مونگ پھلی کی ایک ایک پھلی میں سے ایک سے تین دانے تک ہوتے ہیں جو ساٹھ دنوں میں پک جاتے ہیں۔ اس بات کا پتہ اس وقت چلتا ہے جب زمین سے باہر کے پودے کی رنگت زرد ہونے لگ جاتی ہے۔ اس وقت پودا اکھاڑ لیا جاتا ہے اور خشک ہونے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے۔ چار سے چھ ہفتوں تک پھلیوں کو پودوں کے ساتھ رہنے دیا جاتا ہے اور اچھی طرح خشک ہونے پر پھلیوں کو پودوں سے الگ کر لیا جاتا ہے۔

غذائی اجزاء اور وٹامنز

ایک سو گرام مونگ پھلی میں رطوبت 3.0 فیصد معدنی اجزاء 2.4 فیصد، پروٹین 25.3 فیصد ریشے 3.1 فیصد چکنائی 40.1 فیصد کاربوہائیڈریٹس 26.1 فیصد تک پائے جاتے ہیں جبکہ اتنی مقدار مونگ پھلی میں معدنی اور حیاتینی اجزاء میں فاسفورس 350 ملی گرام وٹامن ای 261.4 ملی گرام، آئرن 2.8 ملی گرام، کیلشیم 90 ملی گرام کے علاوہ کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس بھی ہوتی ہے۔

100 گرام مونگ پھلی میں کیلوریز کی تعداد 567 ہوتی ہے۔

مونگ پھلی میں اعلیٰ قسم کی حیاتیاتی پروٹین کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ ایک کلوگرام گوشت سے حاصل ہونے والی پروٹین کے مقابلے میں ایک کلوگرام مونگ پھلی

Marfat.com

میں پائے جانے والی پروٹین کی مقدار کہیں زیادہ ہوتی ہے جبکہ ایک کلوگرام انڈوں کے مقابلے میں اڑھائی گنا زیادہ ہوتی ہے۔ سویا بین اور پنیر کے علاوہ کوئی بھی پروٹین کی مقدار میں مونگ پھلی کا مقابلہ نہیں کرسکتی کیونکہ اس میں جو پروٹین پائی جاتی ہے وہ بہت ہی متوازن ہوتی ہے۔

طبی فوائد

مونگ پھلی کو جتنا زیادہ چبایا جائے اتنا جلدی ہضم ہوتی ہے اگر اسے اچھی طرح نہ چبایا جائے تو پیٹ میں نفخ پیدا ہو جاتا ہے لیکن اس کو اگر بھون کر استعمال کیا جائے تو یہ خامی بھی دور ہو جاتی ہے جبکہ پکا لینے سے اس کا نشاستہ مزید قابل ہضم بن جاتا ہے۔

اگر زیادہ چبانے کی زحمت سے بچنا ہو تو اس کو پیس کر آٹا بنا کر استعمال کیا جا سکتا ہے چونکہ مونگ پھلی میں تیل بھی ہوتا ہے لہٰذا یہ پیسنے سے مکھن بن جاتی ہے جس کو استعمال کرنے سے قبل پہلے تھوڑا سا نمک ضرور ملا لینا چاہیے۔

مونگ پھلی کا تیل معتدل قسم کا بہترین سہل ہے۔ یہ تیل جلد میں نرمی پیدا کرتا ہے۔ دودھ پلانے والی ماؤں کے ساتھ ساتھ حاملہ خواتین کے لئے مونگ پھلی کے ساتھ شکر اور بکری کا دودھ بہت اچھی غذا ہے۔ یہ ایسی غذا ہے جو ہر قسم کی انفیکشن کا راستہ روکنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ خصوصاً تپ دق اور ہیپاٹائٹس جیسی بیماریوں کا شکار مریضوں کے لئے نادر روزگار دوا ہے۔

انگلستان کے ڈاکٹروں نے بار بار تجربے کے بعد یہ ثابت کر دیا ہے کہ مونگ پھلی استعمال کرتے رہنے سے ہیموفیلیا یعنی خون کا تھکہ بننا اور کٹ جانے یا چوٹ لگنے پر خون مسلسل بہتے رہنا جیسے حالات میں بہترین علاج ثابت ہوا ہے۔ علاوہ ازیں حیض کے دنوں میں زیادہ خون آنے کی شکایت کے ساتھ ساتھ نکسیر جاری رہنے کی شکایت بھی مونگ پھلی استعمال کرنے سے جاتی رہتی ہے۔

مونگ پھلی کا استعمال ذیابیطس (شوگر) کے مرض میں بہت فائدہ پہنچاتا ہے اور وہ غذائیت کی کمی کا شکار نہیں ہوتے۔ خصوصاً ان میں نایابین کی کمی نہیں ہوتی۔ مونگ پھلی کا

Marfat.com

استعمال خون کی نالیوں کے امراض میں مفید ہے۔

مونگ پھلی کو نمک کے ساتھ چبایا جائے تو مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ نقصان پہنچانے والے بیکٹیریا کا خاتمہ ہوتا ہے اور دانتوں کا قدرتی اینمل قائم رہتا ہے۔

مونگ پھلی کا تیل خوبصورتی میں اضافے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس لئے اس کو بیوٹی ایڈ کے طور پر باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنا بیرونی جلد کی نشوونما کرتا ہے۔

مونگ پھلی میں خرابی یہ ہے کہ اس کو زیادہ کھاتے رہنے سے جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے نیز بدہضمی والے مریض استعمال نہ کریں۔ الرجی اور یرقان تیز سانس میں پتلا مریض خاص طور پر دمہ کے مریض مونگ پھلی کم کھائیں۔

Marfat.com

باب ہفتم

امراض کا علاج بذریعہ غذا

آدھے سر کا درد

وجوہات:- بہت زیادہ جذباتی ہونے، ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ، پریشانی، بدہضمی، غصہ، آنکھوں کی تھکاوٹ، غذا کی خرابی یا کسی رقیق الرجی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ درد عموماً چودہ سے بائیس برس کی عمر میں نوجوانوں کو ہوتا ہے۔

علامات:- صبح بیدار ہونے پر چکر آتے ہیں۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا سا آ جاتا ہے۔ کبھی کبھی اس اندھیرے میں چمک سی نظر آتی ہے پھر کنپٹی میں چبھنے والا درد ہونا شروع ہو جاتا ہے جو آہستہ آہستہ پھیل جاتا ہے۔ درد میں شدت آ جاتی ہے۔ ہلنے جلنے، شوروغل اور روشنی سے درد میں اضافہ ہو جاتا ہے اگر قے ہو جائے تو درد کم ہو جاتا ہے۔ تین چار گھنٹوں کے بعد درد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ درد والی طرف کی پتلی پھیلی رہتی ہے اور مریض کو نیند آ جاتی ہے۔ یہ درد سورج کے ساتھ گھٹتا بڑھتا رہتا ہے جب مریض نیند سے بیدار ہوتا ہے تو درد ختم ہو چکا ہوتا ہے۔

علاج

(۱) دودھ میں جلیبی یا ربڑی ملا کر طلوع آفتاب سے پہلے پی لینے سے درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(۲) انگور کا رس ایک کپ سورج نکلنے سے پہلے روزانہ پیتے رہنے سے درد رفع ہو جاتا ہے۔

Marfat.com

(۳) گڑ 12 گرام میں 6 گرام دیسی گھی ملا کر کھا لینے سے سورج کے ساتھ بڑھنے والا درد دور ہو جاتا ہے۔

(۴) شہد آدھا چمچہ نمک ایک چٹکی کھانے سے آدھے سر کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(۵) سونٹھ پانی میں پیس کر گرم کر لیں اسے ماتھے پر لیپ کریں اور سونگھیں درد خواہ پورے سر کا ہو یا آدھے سر کا ختم ہو جائے گا۔

(۶) سر کی مالش کرنے سے درد فوراً ختم ہو جاتا ہے۔

پرہیز

زیادہ محنت، قبض، گوشت، چائے، کافی، تیل میں تلی ہوئی چیزوں کا پرہیز ضروری ہے۔

نزلہ زکام

وجوہات

تبدیلی موسم، زیادہ دھوپ میں چلنا، ضعف دماغ یا زیادہ گرم چیزوں کے استعمال سے صفرا زیادہ پیدا ہو کر بلغم میں مل جاتا ہے اور اس سے نزلہ حار پیدا ہو جاتا ہے تیز ترش اور سرد چیزوں کی کثرت اور سرد ہوا میں پھرنے سے دماغ میں بلغم پیدا ہو کر نزلہ (سرد) پیدا ہو جاتا ہے۔

اطباء جدید نزلہ کی تحریک کا سبب خاص قسم کے جراثیم قرار دیتے ہیں۔

علامات

طبیعت سست، حواس کا کند ہو جانا، پیشانی پر جکڑن سردی سے ہو تو چہرہ میں درد اور رطوبت قدرے گاڑھی ہوتی ہے اگر گرمی سے ہو تو حلق میں خراش، ناک میں سوزش اور رطوبت نمکین اور پتلی ہو گی، ناک کے نتھنے سرخ ہوں گے، پیاس زیادہ لگے گی۔

علاج

(۱) لیموں کا رس نچوڑ کر نیم گرم پانی ملا کر پینے سے زکام کو آرام ہو جاتا ہے۔

Marfat.com

(۲) صبح، دوپہر اور شام کو لیموں اور شہد کی چائے پیجئے۔
(۳) شہد 30 گرام ادرک کا رس دو چمچ پانی میں ملا کر پینے سے زکام دور ہو جاتا ہے۔
(۴) جائفل کو پانی میں گھسا کر شہد میں ملا لیں صبح و شام چاٹنے سے بچوں کو بار بار زکام نہیں ہوتا۔
(۵) سونٹھ اور گڑ پانی میں ڈال کر ابالیں جب چوتھا حصہ پانی میں رہ جائے تو چھان کر نیم گرم پلانے سے زکام رفع ہو جاتا ہے۔
(۶) بہیدانہ 3 گرام کو ایک کپ پانی میں جوش دیں اور چھان کر پی لیں۔ گرمی کا زکام اچھا ہو جاتا ہے۔

دماغ کی کمزوری

وجوہات

خون کی کمی، زیادہ محنت، کثرت مباشرت، دائمی نزلہ، ہاضمے کی خرابی وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔

علامات

معمولی دماغی محنت سے یا مطالعہ سے تھک کر دردسر پیدا ہو جاتا ہے۔ اٹھتے بیٹھتے چکر آنا، آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جانا، بعض مریضوں کی بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ نزلہ وزکام کی شکایت رہتی ہے۔

علاج

(۱) دس عدد بادام رات کو بھگو کر صبح چھلکے اتار کر نہار منہ چبا لیں۔
(۲) ایک یا دو عدد سیب صبح خالی پیٹ کھا کر اوپر سے ایک گلاس دودھ پی لیں۔
(۴) انجیر 5 عدد منقی 10 عدد روزانہ کھانے سے دماغی کمزوری رفع ہو جاتی ہے۔
(۵) مکھن کا استعمال بھی دماغی کمزوری کو دور کرنے میں موثر ہے۔

Marfat.com

آنکھوں کا دکھنا

علامات

آنکھیں دکھتی ہوں یا آنکھیں آ جائیں تو نظر کا سفید حصہ سرخ ہو جاتا ہے۔ آنکھوں سے پانی بہتا ہے۔ آنکھوں سے گید اور کیچڑ سا نکلتا ہے۔ پلکیں آپس میں چپک جاتی ہیں، سوجن ہو جاتی ہے۔ کانٹا چبھنے کا سا درد ہوتا ہے، روشنی ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔

وجوہات

تیز دھوپ اور ٹھنڈی ہوا میں زیادہ دیر تک کام کرتے رہنا یا چلتے پھرتے رہنا، تیز روشنی کی طرف دیکھنا، دھوئیں والی جگہ پر بیٹھے رہنا کبھی کبھی چھوت کی وجہ سے بھی آنکھیں درد کرنے لگ جاتی ہیں۔ چیچک اور سوزاک کے بعد بھی آنکھیں دکھنے لگ جاتی ہیں۔ بارش کم اور گرمی یا سردی زیادہ ہونے سے بھی آنکھیں دکھنے لگتی ہیں۔

علاج

(۱) آنکھیں دکھتی ہوں تو نمک بہت کم کھانا چاہئے۔

(۲) شکر یا بتاشے کے ساتھ روٹی کھانے سے آنکھ کا دکھنا بند ہو جاتا ہے۔

(۳) ہلدی پانی میں گھسا کر ہلکا گرم کر کے پلکوں پر لیپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

(۴) انار پیس کر آنکھوں پر باندھنے سے آنکھوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(۵) ایک گرام پھٹکری، چالیس گرام عرق گلاب ملا کر شیشی میں بھر لیں روزانہ دو قطرے کئی کئی بار آنکھوں میں ڈالنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ رات کو آنکھوں میں ڈالنے سے تراوٹ رہتی ہے۔

(۶) ہر روز باتھو کا ساگ پکا کر کھانے سے آنکھوں کی سرخی اور سوجن دور ہو جاتی ہے۔

گوہانجنی

آنکھوں کی پلکوں پر نکلنے والی پھنسیوں کو گوہانجنی کہتے ہیں۔ کبھی کبھی یہ پھنسیاں بار

Marfat.com

بار نکلتی رہتی ہیں جب یہ پک جاتی ہیں تو خود بخود پھوٹ جاتی ہیں اور آرام آ جاتا ہے۔

علاج

(۱) آنکھ کی پلک پر نکلنے والی پھنسی پر پہلے گرم پانی میں کپڑا بھگو کر سینک کریں پھر ٹھنڈے پانی میں کپڑا بھگو کر سینک کرتے رہنے سے دو ہی دنوں میں یہ مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(۲) املی کے بیجوں کی گری پتھر پر گھسا کر لگانے سے ٹھنڈک پہنچتی ہے اور ٹھیک ہو جاتی ہے۔

(۳) چھوہارے کی گٹھلی کو پانی میں گھسا کر لگائیں فائدہ ہو گا۔

شب کوری

شب کوری کی بڑی وجہ مریض میں وٹامن اے کی کمی ہوتی ہے۔

شب کوری کے مرض میں سورج غروب ہونے کے بعد مریض کو کم کم نظر آتا ہے جوں جوں رات کا اندھیرا بڑھتا ہے چیزیں نظر آنا بند ہو جاتی ہیں جبکہ دن کو مریض کی نظر ٹھیک کام کرتی ہے۔

علاج

(۱) آم میں وٹامن اے کثرت سے پایا جاتا ہے لہٰذا یہ اس مرض میں انتہائی مفید ہے۔

(۲) گاجر کا رس اور دودھ زیادہ پیتے رہنے سے اس مرض کو فائدہ ہوتا ہے۔

(۳) رات کو سونے سے قبل شہد کاجل کی طرح آنکھوں میں لگانا مفید ہے۔

(۴) ٹھنڈے پانی میں غوطہ لگا کر پانی میں دیکھتے رہنے سے شب کوری میں فائدہ پہنچتا ہے۔

(۵) گوار کی پھلیاں اور پتے سبزی کی طرح پکا کر کھانے سے شب کوری کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

Marfat.com

موتیا بند

جونہی موتیا بند شروع ہونے لگتا ہے نظر دھندلانا شروع ہو جاتی ہے۔ ہر چیز دھندلی دکھائی دیتی ہے۔

علاج

(۱) ہری سبزیاں زیادہ کھانے سے موتیا بند رک جاتا ہے۔ ہری سبزیوں کا رس زیادہ سے زیادہ پئیں۔

(۲) گاجر کا جوس 310 گرام میں پالک کا رس 125 گرام ملا کر پینے سے موتیا بند دور ہو جاتا ہے۔

(۳) آنکھوں میں روزانہ ایک ایک بوند شہد ڈالنا موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔

(۴) دھنیا پیسا ہوا ایک چمچہ لیکر ایک پیالہ پانی میں ابال لیں ٹھنڈا ہونے پر چھان کر پانی آنکھوں میں ڈالیں۔ یقینی فائدہ ہو جائے گا۔

دانتوں کا درد

علاج

(۱) گرم پانی میں نمک ملا کر غرارے کرنے سے دانت درد میں فائدہ پہنچتا ہے۔

(۲) لیموں کا رس، سندھا نمک اور سرسوں کا تیل ملا کر بطور منجن استعمال کرتے رہنے سے نہ صرف درد دور ہو جاتا ہے بلکہ دانت ہلنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

(۳) نیم کے پتے ابال کر اس پانی سے غرارے کرنا مفید ہے۔

(۴) لیموں کے رس میں پانچ لونگ پیس کر ملا لیں یہ رس دانتوں پر ملتے رہنے سے درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

(۵) اجوائن آگ پر ڈال کر درد کرنے والے دانت کو دھونی دینے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔

(۶) اگر دانت درد کی وجہ سردی لگنا ہو تو ادرک کے ٹکڑے پر نمک ڈال کر دانتوں کے

Marfat.com

نیچے رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(۷) دانتوں میں درد ہو تو مونگ پھلی، پودینہ، پالک، سیب، گاجر، شہد، آلو اور لیموں کا استعمال کریں۔ ان اشیاء کے استعمال سے دانتوں کی تمام تکلیفیں ختم ہو جاتی ہیں۔

دانتوں میں پانی لگنا، دانت کھٹے ہونا

(۱) ماجو پھل جو پنساری سے مل جاتا ہے اسے پیس لیں روزانہ اس سے منجن کرنے سے دانتوں کا پانی لگنا بند ہو جاتا ہے۔

(۲) دانتوں سے خون رستا ہو تو دن میں تین بار ٹماٹر کا رس پیتے رہنے سے خون رسنا بند ہو جاتا ہے۔

(۳) اگر کھٹائی یا کھٹی چیزیں کھانے سے دانت کھٹے ہو گئے ہوں تو ان پر پسا ہوا نمک ملیں۔ ٹھیک ہو جائیں گے۔

(۴) دانت کھٹے ہونے کی صورت میں بادام کھانے چاہئیں، دانتوں کا کھٹا پن ختم ہو جائے گا۔

گلا بیٹھنا، آواز بند ہونا

وجوہات

زور زور سے بولنا، زیادہ کھانسی، گلے میں زخم، گلے میں سوجن کا آ جانا، فالج ہو جانا، گلے کا کینسر ہونا، ایسی وجوہات میں جو آواز کے بند ہونے یا گلا بیٹھنے کا باعث بنتی ہیں اگر گلا زیادہ بیٹھا رہے یا آواز زیادہ بند رہے تو اس کا علاج بہت زیادہ احتیاط سے کرانا چاہئے ورنہ بہت سے امراض پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

علاج

(۱) گرم پانی میں تھوڑا سا نمک اور سوکھا دھنیا ملا کر صبح و شام

(۲) ادرک کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے آواز کھل جاتی ہے۔

(۳) اگر گلا سردی یا کھٹی چیزیں استعمال کرنے سے بیٹھ گیا ہو تو ہر آدھے گھنٹے بعد آدھی

Marfat.com

چمچی ادرک کا رس پیتے رہنے سے بیٹھا ہوا گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(۴) ملٹھی کا ٹکڑا منہ میں رکھ کر چوستے رہنے سے گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

گلے میں درد

وجوہات

دوا کھانے سے، سردی لگنے سے، فلو ہونے سے، گرم چیزیں استعمال کرنے سے گلے میں سوجن ہونے سے اکثر گلے میں درد ہونے لگتا ہے۔ ایسی حالت میں برف اور ٹھنڈے مشروبات استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔

(۱) گرم پانی میں نمک ڈال کر غرارے کرنا مفید ہے۔

(۲) خشک دھنیا (ثابت) تین تین گھنٹے بعد چبا چبا کر دھنیا کا رس چوستے رہنے سے گلے کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(۳) پالک کے پتے 250 گرام دو گلاس پانی میں ابال کر چھان لیں۔ اس گرم گرم پانی سے غرارے کرنا مفید ہے۔

(۴) مولی کا رس اور پانی برابر وزن لیکر اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر غرارے کرنے سے گلے کے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

گلا خشک ہونا

(۱) چھوہارے کی گٹھلی منہ میں رکھنے سے گلے کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔

(۲) گلا خشک ہو جاتا ہو تو آلو بخارا منہ میں رکھ کر چوستے رہنا چاہئے۔

(۳) گلے میں خراش آ جائے تو آم اور میٹھی استعمال کریں فائدہ ہوگا۔

لکنت کا مرض

اس مرض میں مریض اٹک اٹک کر بولتا ہے۔

وجوہات

سخت بخار، لقوہ، فالج اور اعصابی کمزوری کے باعث یہ مرض ہو سکتا ہے۔ کبھی

Marfat.com

زبان کے نیچے رباط کے بڑھ جانے سے بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔ کچلہ کے مرکبات کا زیادہ استعمال بھی یہ مرض پیدا کر سکتا ہے۔

علاج

یہ مرض مغز بادام کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

روزانہ صبح وشام سات عدد مغز بادام مصری کے ساتھ چبائیں۔

سکروی (گوشت خورہ)

اس مرض میں مریض کے مسوڑھے پلپلے ہو جاتے ہیں اور ان سے خون اور پیپ بہنے لگتا ہے۔ اس لئے اس مرض کو گوشت خورہ بھی کہا جاتا ہے اور یہ مرض ان لوگوں کو ہوتا ہے جو صرف غلے اور گوشت پر گزر اوقات کرتے ہیں۔ تازہ سبز ترکاریوں اور پھل ان کو میسر نہیں آتے۔

علاج

تازہ تحقیق کے مطابق سبز ترکاریوں یا پھلوں کے نہ کھانے سے اس مرض کی پیدائش کا سبب یہ ہے کہ مریض ان چیزوں کے نہ کھانے سے وٹامن سی سے محروم ہو جاتا ہے اور اس وٹامن کے ہونے یا کم ہونے سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے لہٰذا مریض کو ایسی غذائیں دی جائیں جن میں وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔

جو بچے اپنی ماں کے دودھ سے محروم ہو جاتے ہیں اور ان کی پرورش کے لئے تازہ دودھ میسر نہیں آتا تو بازاری خراب دودھ سے ان کی پرورش ہوتی ہے یا ان کو نشاستہ دار شکر یلی چیزیں کھلائی جا سکتی ہیں یا ولایت سے آئی ہوئی پیٹنٹ غذائیں یا ڈبوں کا خشک کیا ہوا ولایتی دودھ دیا جاتا ہے تو ان کے جسم میں وٹامن سی نہیں پہنچتے۔ وہ اس مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ بعض ایسے بچوں کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے جو اگرچہ اپنی ماں کا دودھ پیتے ہیں لیکن ان کا دودھ ناقص ہوتا ہے بعض اوقات مدت تک ماں کا دودھ پیتے رہنے

Marfat.com

سے بچہ اس مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

کھانسی کا مرض

وجوہات

دائمی نزلہ، گرمی، خشکی، سردی کا لگ جانا نیز بڑھاپے میں رطوبات کی زیادتی کی وجہ سے ہو جاتی ہے۔

علامات

سینے کی ہڈی کے نیچے خراش ہوتی ہے۔ سانس تنگ ہو کر آتا ہے جس سے بار بار کھانسی آتی ہے۔ رات کو سوتے اور اٹھتے وقت زور ہوتا ہے۔

علاج

(۱) امرود کو آگ میں بھون کر کھانے سے بلغمی کھانسی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

(۲) مونگ 1 حصہ، انار کے چھلکے دو حصہ ملا کر پیس لیں۔ اس کے چوتھائی چمچ میں آدھا چمچ شہد شامل کر کے روزانہ تین چار بار چاٹتے رہنا مفید ہے۔

(۳) کالی مرچ پیس کر شہد میں ملا کر صبح نہار چاٹیں۔ اس سے ضرور فائدہ ہوگا۔

(۴) سردیوں کے موسم میں کالے تل اور گڑ کے لڈو بنا کر کھانے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

خشک کھانسی کا علاج

(۱) خشک کھانسی میں کھجور کا استعمال بڑھا دیں۔

(۲) بادام منہ میں رکھیں، گلا تر رہے گا اور کھانسی نہ ہو گی۔

(۳) خشک کھانسی میں گنے کا رس مفید ہے۔

(۴) مکھن اور مصری ملا کر صبح نہار منہ اس کو چاٹنا خشک کھانسی میں مفید ہے۔

Marfat.com

پیٹ درد

(۱) اگر گیس کی وجہ سے پیٹ درد ہو تو قلیل مقدار میں دار چینی کا استعمال کریں۔

(۲) انار کے دانے نکال کر ان پر کالی مرچ پسی ہوئی اور نمک ڈال کر کھانے سے صفراوی پیٹ درد کو خاص طور پر مفید ہے۔

(۳) سونٹھ پسی ہوئی تین گرام اور قدرے نمک ملا کر گرم پانی سے پھانک لیں پیٹ کا درد جاتا رہے گا۔

(۴) اگر بھوک کی وجہ سے پیٹ درد ہو تو مریض کو چھاچھ پلائیں، درد ختم ہو جائے گا۔

(۵) جب کسی چیز کے کھانے سے پیٹ درد ہو تو مریض کو چند دن شہد دیتے رہنے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

(۶) چائے جیسے گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر پینے سے گیس اور پیٹ کا درد دور ہو جائے گا۔

پیٹ کا بھاری پن اور ڈکاریں آنا

(۱) لیموں کے رس میں سونف بھگو دیں ہر بار کھانا کھانے کے بعد یہ بھیگی ہوئی سونف کھانے سے پیٹ کا بھاری پن ختم ہو جاتا ہے۔

(۲) زیرہ ایک چمچ بھون کر پیس لیں اس میں ایک چمچ شہد ملا دیں ہر کھانے کے بعد چاٹ لینے سے ڈکاریں بند ہو جاتی ہیں۔

(۳) ہر بار کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ کھا لینے سے پیٹ کی ہوا ٹھیک رہتی ہے۔

(۴) لونگ 5 عدد پیس کر اتنے ہوئے آدھی پیالی پانی میں ڈال کر ٹھنڈا کر کے پی لینے سے گیس خارج ہو جاتی ہے۔ یہ پانی دن میں تین مرتبہ پینا مفید رہتا ہے۔

(۵) سیب کا رس پینے سے اعضائے ہضم پر پتلی تہہ چڑھ جاتی ہے۔ یہ تہہ ان اعضاء کو بدبو اور انفیکشن سے بچاتی ہے اور گیس پیدا نہیں ہوتی۔

(۶) امرود ایسا پھل ہے جس کے کھانے سے گیس کی تکلیف ختم ہو جاتی ہے مگر نرم گداز نمک لگا کر استعمال کرنا چاہئے۔

Marfat.com

(۷) بچوں کو پیٹ کی بیماریوں میں روزانہ سیب کھلائیں۔ بہت زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

(۸) دس عدد کالی مرچ پیس کر گرم پانی میں ملائیں اور لیموں کا رس نچوڑ کر بھی شامل کر لیں۔ صبح و شام استعمال کریں۔

(۹) اجوائن چھ گرام سیاہ نمک ڈیڑھ گرام ملا کر گرم پانی سے پھانک لینے سے پیٹ کی ہوا باہر نکل جاتی ہے۔

منہ کے چھالے

وجوہات

گرم مصالحہ دار غذاؤں کا کثرت کے ساتھ استعمال، قبض، بدہضمی، تیزابیت کی زیادتی وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔

علاج

(۱) مکھن میں کافور ملا کر روزانہ چار مرتبہ چھالوں پر لگا کر رال باہر گراتے رہیں، پھر کلی کر لیں۔

(۲) رات کو سونے سے قبل پسی ہوئی ہرڑ ایک چمچہ گرم دودھ یا گرم پانی سے پھانک لیں، چھالے ختم ہو جائیں گے۔

(۳) لیموں کا رس گرم پانی میں نچوڑ کر غرارے کرنے سے منہ کے چھالے ختم ہو جاتے ہیں۔

(۴) پھٹکڑی پانی میں ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں۔ اس پانی سے غرارے کریں۔ چھالے ٹھیک ہو جائیں گے۔

(۵) مہندی کے پتے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ دو تین گھنٹے بعد چھان کر اس پانی سے غرارے کرنا چھالوں کو ٹھیک کرتا ہے۔

(۶) چنبیلی کے پتے منہ میں چبا کر رکھیں دو تین منٹ بعد انہیں تھوک دیں، فائدہ ہوگا۔

Marfat.com

منہ کی بدبو

(۱) زیرہ بھون کر کھاتے رہنے سے بدبو دور ہو جاتی ہے۔

(۲) تازہ پانی میں لیموں کا رس نچوڑ کر غرارے کرنا مفید ہے۔

(۳) الائچی اور ملٹھی چباتے رہنے سے منہ کی بدبو ختم ہو جاتی ہے۔

(۴) تلسی کے پتے کھانا کھانے کے بعد چبانا منہ کی بدبو دور کرتے ہیں۔

(۵) منہ کی بدبو کی سب سے بڑی وجہ دانت صاف نہ ہونا اور قبض ہے۔ اس طرف خاص توجہ دیں۔

قبض

وجوہات

قابض و ثقیل چیزیں کثرت سے کھانا، چائے حقہ، افیون، عصبی امراض، جسمانی طور سست اور کاہل رہنا وغیرہ اس کے امراض ہیں۔

علاج

(۱) روزانہ چھ گلاس پانی پینا۔

(۲) صبح و شام پیٹ پر سرسوں کے تیل کی مالش کرنا

(۳) دودھ گرم کر کے اس میں گھی ملا کر پینا مفید ہے۔

(۴) زیادہ سے زیادہ لسی (چھاچھ) پینا مفید ہے۔

(۵) پختہ خربوزے کھانا قبض دور کرنے کا عمدہ علاج ہے۔

(۶) پانچ خشک انجیر دودھ میں ابال کر رات کو سونے سے قبل کھانا قبض کا علاج ہے۔

(۷) رات سونے سے قبل دو چمچ ارنڈ کا تیل پی لینے سے قبض باقی نہیں رہتی۔

(۸) کشمش یا منقی پانی میں بھگو کر 2 گھنٹے بعد کھا کر اوپر سے پانی بھی پی لینا موثر ہے۔

(۹) چند دن متواتر تربوز کھاتے رہنا قبض دور ہو جاتی ہے۔

(۱۰) قبض کی شکایت ہو تو پختہ پپیتہ استعمال کریں۔

Marfat.com

(۱۱) سیب ایک دو عدد چھلکے سمیت صبح نہار منہ کھانے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔

(۱۲) ہر قسم کے پھلوں اور سلاد کا استعمال قبض میں مفید ہے۔

پیچش

یہ آنتوں کا ایک تکلیف دہ مرض ہے جس میں مریض کو بار بار رفع حاجت کی تکلیف پیش آتی ہے۔ اس کی وجہ آنتوں میں سوزش یا کسی خراش دار چیز کی موجودگی ہے۔

وجوہات

سڑی باسی، دیر ہضم غذاؤں کے کھانے، بار بار جلاب لینے کسی غلیظ لیسدار یا خشک سدوں کا آنتوں میں پیدا ہونا نیز آنتوں کا ورم اور سوزش وغیرہ اس کے اسباب ہیں۔

علاج

(۱) پیچش کی تکلیف میں چاول عمدہ غذا ثابت ہوتیہیں۔

(۲) تیز پتی کی چائے بغیر دودھ چینی ملائے پینی چاہیے۔

(۳) کچے انڈوں کی سفیدی نہار منہ نگل لینی چاہیے۔

(۴) جامن کی گٹھلی 20 گرام پانی میں پیس کر صبح و شام پلائیں۔

(۵) بیر کھانے سے آنتوں کے زخم اور خونی پیچش شفایاب ہو جاتی ہے۔

(۶) پیچش سے بھنڈی کی سبزی مفید رہتی ہے۔ اس سے آنتوں کی خراش دور ہو جاتی ہے۔

(۷) گنے کے رس میں انار کا رس شامل کر کے پیتے رہنے سے خونی پیچش کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

(۸) لسی (چھاچھ) کے ساتھ زیرہ سفید بھون کر باریک پیس کر لینے سے ایک چمچ زیرہ اور ایک چمچ شہد ملا کر پینے سے پیچش کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

(۹) 15 گرام انار کے چھلوں میں دو لونگ ملا کر پیس لیں دونوں کو ایک گلاس پانی میں

Marfat.com

خوب ابال کر چھان لیں۔ آدھا آدھا کپ روزانہ تین بار پینا موثر رہتا ہے۔

(۱۰) آم کی گٹھلی پیس کر چھاچھ (لسی) میں ملا کر استعمال کرنے سے خونی پیچش میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

(۱۱) پیچش کے مرض میں درج ذیل پھلوں کا باقاعدہ استعمال فائدہ پہنچاتا ہے۔

سیب، انجیر، لیموں، کیلا، آملہ، چکوترا، انار، میتھی، دہی، چاول، منقی کے بیج پیس کر استعمال کریں نہایت عمدہ علاج ہے۔

ہچکی

(۱) مولی کے چار پتے کھالیں، ہچکی بند ہو جائے گی۔

(۲) پرانا گڑ اور سونٹھ ملا کر پیس لیں اسے سونگھنے سے ہچکی رک جاتی ہے۔

(۳) سونٹھ پانی میں گھسا کر سونگھنا ہچکی کو بند کر دیتا ہے۔

(۴) پیاز کاٹ کر اس پر نمک چھڑک کر کھانے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔

(۵) پودینے کے پتوں پر چینی ڈال کر چبالیں، ہچکی میں موثر ہے۔

(۶) جب ہچکی آ رہی ہو تو گرم گرم دودھ پینا چاہئے۔

(۷) بدہضمی سے ہونے والی ہچکی میں میٹھا سوڈا ڈال کر پینے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

(۸) جتنی زیادہ دیر سانس روک سکیں، روکے رکھیں، ہچکی رک جائے گی۔

نکسیر

(۱) انار کا رس نکال کر ناک میں ٹپکانے سے ناک سے خون کا گرنا جاتا رہتا ہے۔

(۲) صبح خالی پیٹ ناریل کھاتے رہنے سے نکسیر آنا بند ہو جاتی ہے۔

(۳) زیادہ نکسیر آتی ہو تو رات کو خشک آملے پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو اس پانی سے سر دھوئیں یہ عمل چند دن کرتے رہنے سے ناک سے نکسیر گرنا بند ہو جائے گا نیز آملے کا مربہ کھائیں۔

(۴) انگور شیریں کا رس ناک سے کھینچنے سے خون کا گرنا بند ہو جائے گا۔

(۵) سبز دھنیا کا رس نکال کر سونگھانے اور پتیوں کا سر پر لیپ کرنے سے گرمی کی وجہ

Marfat.com

سے ناک سے گرنے والا خون رک جاتا ہے۔

(۶) سفید کنول کے خشک پھول 50 گرام اور مصری 50 گرام ملا کر پیس لیں، گرم دودھ کے ساتھ صبح و شام ایک ایک چمچ پھانک لیں۔ یہ علاج کم از کم ایک ہفتہ کرتے رہنے سے نکسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

بواسیر

وجوہات

سرخ مرچ کا زیادہ استعمال

تیل اور تیل میں تلی ہوئی اشیاء کا استعمال

زیادہ تیز مصالحے اور چٹ پٹی غذا کا کثرت سے استعمال

قبض شدید اور جگر کی خرابی وغیرہ

علاج

(۱) کچی مولی کھانے سے بواسیری خون گرنا بند ہو جاتا ہے۔

(۲) کثرت سے پیاز استعمال کرنا خونی و بادی بواسیر میں مفید ہے۔

(۳) ایک چمچ کریلے کے رس میں شکر ملا کر پینے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

(۴) کچے پپیتے کی سبزی پکا کر کھانے سے خونی بواسیر میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

(۵) مولی کا رس ایک کپ لیکر اس میں ایک چمچہ دیسی گھی ملا کر صبح و شام پینے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

(۶) دھنیا کے رس میں مصری ملا کر پینا خونی بواسیر ختم کرتا ہے۔

(۷) دانہ میتھی کو دودھ میں ابال کر یا کاڑھا بنا کر پینے سے بواسیر کا خون گرنا بند ہو جاتا ہے۔

خشک یا بادی بواسیر

(۱) چند دن امرود کھاتے رہنے سے بواسیر ٹھیک ہو جاتی ہے۔

Marfat.com

(۲) چقندر کھاتے رہنے سے بواسیر کے سے جھڑ جاتے ہیں۔
(۳) روزانہ چولائی کا ساگ پکا کر کھانا بواسیر کی حالت میں اچھا علاج ہے۔
(۴) لوکی کے پتے پیس کر لیپ کرنے سے چند ہی دنوں میں بواسیر کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
(۵) آدھا چمچہ ہرڑ کا چورن دن میں دو بار کھانے کے بعد گرم پانی سے پھانک لیں۔
(۶) زیتون کا تیل اور لیموں کا رس ہموزن لیکر اس میں پانچ گرام گلیسرین ملا کر سرنج کے ذریعے رات کو سونے سے قبل مقعد میں داخل کرتے رہنے سے جلن اور درد ختم ہو جاتا ہے۔ سے چھوٹے ہو جاتے ہیں۔

جگر کی بیماریاں

صفراء کی زیادتی، شراب کا کثرت سے استعمال، مرطوب غذاؤں کی زیادتی سے بلغم پیدا ہو کر اس میں ضعف پیدا ہو جاتا ہے۔ مباشرت یا شدید محنت اور دھوپ میں چل کر آنے کے فوراً بعد پانی پی لینا، برف کا کثرت استعمال وغیرہ اس کی وجوہات ہیں۔

علاج

(۱) سیب کھانے سے جگر کو تقویت پہنچتی ہے۔ جگر کے امراض میں سیب زیادہ استعمال کریں۔
(۲) جگر کے مریضوں کو گاجر زیادہ استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔
(۳) لوکی کو آگ پر سینک کر بھرتہ بنا کر اس کا رس نکالیں۔ اس میں مصری ملا کر پینا جگر کے امراض میں بہت مفید ہے۔
(۴) خربوزے کھاتے رہنے سے جگر کی سوجن ختم ہو جاتی ہے۔
(۵) اجوائن 15 گرام مٹی کے کورے برتن میں پانی ڈال کر بھگو دیں۔ دن بھر کمرے میں اور رات کو گھر کے صحن میں ایسی جگہ رکھیں جہاں اوس پڑتی رہے۔ اگلی صبح چھان کر پانی پی لیں۔ یہ نسخہ پندرہ دن متواتر استعمال کریں۔ اس سے مریض کو بھوک بھی لگے گی اور بڑھا ہوا جگر بھی ٹھیک ہو جائے گا۔

Marfat.com

(۶) چھوٹے بچے جن کا جگر خراب ہو انہیں پپیتا کھلائیں۔ اس سے ان کا پیٹ صاف رہے گا اور جگر کو طاقت ملے گی۔

(۷) کریلا کا رس آدھا چمچ روزانہ دینے سے تین سے آٹھ برس کے بچوں کا جگر ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(۸) انگور، جامن، آم، ٹماٹر کے استعمال سے جگر کی بے قاعدگیاں ختم ہو جاتی ہیں جبکہ جگر کے سکڑنے میں پپیتا بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ لوکی، چقندر، بتھوا اور لسی (چھاچھ) جگر کی امراض کو درست کرتے ہیں۔

احتیاط

جگر کے مریضوں کو گھی اور چینی بہت کم استعمال کرنا چاہیے۔ تیل یا گھی میں تلی ہوئی اشیاء چائے، کافی، تیز مصالحے اور تمباکو نوشی سے جس قدر پرہیز ہو سکے بہتر ہے جبکہ پھلوں کا رس، سبزیاں، ترش پھل نارنگی، مسمی، اروی، گاجر، کشمش، کھجور، آم، شہد اور چقندر زیادہ استعمال کرنی چاہیے۔

یرقان (پیلیا)

(۱) گنڈیریاں کثرت کے ساتھ چوسیں۔

(۲) مولی کے پتے لیکر عرق نکالیں۔ جوان آدمی کے لئے آدھ سیر عرق روزانہ کافی ہے اور اس میں موٹی شکر کے دانے اس قدر ملائیں کہ میٹھا ہو جائے۔ اب اس کو باریک ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ بس پلاتے ہی مریض کو اس قدر فرحت ہو گی کہ وہ خود کہہ اٹھے گا کہ مجھے فائدہ ہو گیا۔ بھوک اچھی طرح لگے گی، دست بھی آئیں گے یہاں تک کہ سات روز میں بفضلہٖ مرض کا نام ونشان باقی نہ رہے گا۔

(۳) مولی کے پتوں کو سونگھانے سے بھی آرام آنا شروع ہو جاتا ہے۔

(۴) املی اور آلو بخارا اور زرشک کا جوشاندہ بھی اس مرض میں مفید ہے۔

Marfat.com

تلی کا بڑھ جانا

(۱) مولی کے سبز پتوں کا پانی بقدر آدھ پاؤ نکال کر روزانہ صبح کے وقت پلایا کریں۔ روزانہ ایک دست آیا کرے گا اور چند روز میں تلی کا ورم دور ہو جائے گا۔

(۲) انجیر پانچ عدد روزانہ کھلائیں۔ بہتر یہ ہے کہ رات سرکہ میں بھگو کر روزانہ دو یا تین انجیر کھالیا کریں۔

(۳) عمدہ مولی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ان میں سرکہ دو حصہ اور رائی و نمک و مرچ ڈال کر بدستور اچار تیار کریں اور روزانہ صبح و شام چند ٹکڑے تلی کے بیمار کو کھلایا کریں بڑی ہی مفید دوا ہے۔

(۴) مولی کے بیج 3 گرام سرکہ میں پیس کر ملائیں اور روزانہ چٹایا کریں، چند روز میں فائدہ ہوگا۔

پسلی کا درد

علاج

(۱) گرم پانی جتنا گرم پی سکیں کھانا کھانے کے بعد پیتے رہنے سے پسلیوں کا درد رفع ہو جاتا ہے۔

(۲) خالص سندور شہد میں ملا کر درد کی جگہ پر چپکا دیں اور سینک کریں۔ درد دور ہو جائے گا۔

(۳) سونٹھ 30 گرام پیس کر آدھے کلو پانی میں ابالیں ٹھنڈا ہونے پر چھان کر کم از کم چار بار پینے سے پسلی کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(۴) 100 گرام میتھی توے پر آدھا کچا آدھا بھونا ہوا کر لیں۔ اس میں 25 گرام کالا نمک دو چمچ گرم پانی کے ساتھ دن میں دو مرتبہ پھانکتے رہنے سے کئی قسم کے درد دور ہو جاتے ہیں۔ ان کو پھانکنے سے پیٹ میں ہوا بھی پیدا نہیں ہوتی۔

Marfat.com

گھٹنوں کا درد

علاج

(۱) گھٹنوں کا درد نیا ہو یا پرانا موٹھ کے لڈو بنا کر کھائیں درد دور ہو جائے گا۔

(۲) لہسن ایک پوتھیا چھیل کر صاف کریں اور گائے کے دو سیر دودھ میں پکائیں جب دودھ اچھی طرح جذب ہو جائے تب گھی میں اس قدر بھونیں کہ سرخ ہو جائے پھر دو سیر کھانڈ ملا کر حلوہ بنا لیں تیار ہے۔

(۳) لہسن کو سرسوں کے تیل میں پکا کر صاف کریں اور اس کی مالش کریں یہ بھی اس مرض میں مفید ہے۔

(۴) گھٹنوں کی بلغمی سوجن ہو تو کچے آلو پیس کر لیپ کرتے رہنے سے دور ہو جاتا ہے۔

کمر کا درد

(۱) چھوہارے کھانے سے کمر کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(۲) ادرک کا رس اور گھی ملا کر پینے سے کمر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(۳) میتھی کی سبزی بنا کر پکائیں کمر کا درد جاتا رہے گا۔

(۴) لیموں کا رس ایک چمچہ لہسن کا رس ایک چمچہ پانی دو چمچ لیکر آپس میں ملا دیں۔ یہ ایک خوراک ہے صبح و شام استعمال کریں۔

پھلبہری کا مرض

علاج

(۱) روزانہ چھاچھ (لسی) پینا سفید داغوں میں فائدہ مند ہے۔

(۲) اخروٹ کھاتے رہنے سے سفید داغ ختم ہو جاتے ہیں۔

(۳) چنے کی روٹی بغیر نمک ملائے کھانے سے اس مرض میں فائدہ مند ہے۔

(۴) لہسن کا رس نکال کر اس میں ہرڑ پیس کر ملا دیں سفید داغوں پر لیپ کرنے سے

Marfat.com

داغ دور ہو جاتے ہیں۔

(۵) تلسی کا تیل سفید داغوں پر لگانا مفید ہے۔

(۶) نیم کے پتے نمولی اور پھول ہموزن پیس کر روزانہ ایک چمچہ پھانک لینے سے سفید داغ دور ہو جاتے ہیں۔

(۷) اڑد پانی میں پیس کر متواتر چار ماہ تک داغوں پر لگاتے رہنے سے داغ مٹ جاتے ہیں۔

(۸) ہلدی 125 گرام، سپرٹ 500 گرام ملا کر کسی شیشی میں بھر کر کارک لگا کر دھوپ میں رکھ لیں روزانہ تین چار بار شیشی کو ہلاتے رہیں پھر چھان کر یہ مکسچر دن میں تین بار داغوں پر لگانا مفید ہے۔

خارش

علاج

(۱) خارش والی جگہ پر جوائن پیس کر لیپ کرتے رہیں چند دنوں میں خارش بند ہو جاتی ہے۔

(۲) لہسن کو تیل میں ابال کر مالش کریں، خارش ختم ہو جائے گی۔

(۳) چنبیلی کے تیل میں ہموزن لیموں کا رس ملا کر مالش کرنا خشک خارش میں مفید ہے۔

(۴) ناریل کے تیل دو چمچ میں ایک چمچہ ٹماٹر کا رس ملا کر مالش کرنے کے بعد گرم پانی سے غسل کرنا مفید ہے۔

(۵) زیرہ پانی میں ابال کر اس پانی سے غسل کرنے سے پت اور خارش دور ہو جاتی ہے۔

(۶) نیم کے پتے کا رس بقدر 25 گرام صبح نہار پینے سے خون صاف ہو جاتا ہے۔

(۷) اڑد کی دال دہی میں پیس کر لگانے سے خارش ختم ہو جاتی ہے۔

(۸) خارش اگر تولیدی اعضاء پر ہو تو گرم پانی میں پھٹکڑی ملا کر دھونا فائدہ مند ہے۔

Marfat.com

(۹) کافور 10 گرام، ناریل کا تیل 100 گرام ملا کر متاثرہ حصوں پر لگانا مفید ہے۔

(۱۰) جن مریضوں کے خون میں خرابی ہو انہیں چینی کے بجائے گڑ کی چائے، دودھ، لسی پلائیں گڑ کے استعمال سے خون صاف ہوتا ہے اور خارش دور ہو جاتی ہے۔

پیشاب کے امراض

پیشاب میں جلن

(۱) جو ایک پیالی ایک کلو پانی میں ابالیں۔ چھان کر یہ پانی پینے سے جلن میں فائدہ ہوتا ہے۔

(۲) مکئی کے تازہ بھٹوں کو پانی میں ابال لیں پھر اس میں مصری ملا کر پی لیں۔ جلن کا نام ونشان مٹ جائے گا۔

(۳) تلسی کے پتے چباتے رہنے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

(۴) اسبغول پانی میں بھگو کر اس میں دیسی چینی ڈال کر پینے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

(۵) دھنیا خشک اور آملہ کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح پیس کر مصری ملائیں اور پی لیں بہت فائدہ مند ہے۔

(۶) کچے دودھ میں پانی ملا کر (لسی بنا کر) پینے سے پیشاب میں جلن ختم ہو جاتی ہے۔

(۷) بھنڈی اور کدو کی سبزی پکا کر کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور جلن بھی دور ہو جاتی ہے۔

(۸) تربوز کا گودا رات کو اوس میں رکھ دیں۔ صبح اس کا رس نکال کر چینی ملائیں اور پی لیں، فائدہ ہوگا۔

(۹) پیشاب میں جلن ہونے کی صورت میں پھول گوبھی استعمال کرنا مفید ہے۔

(۱۰) کتیرا گوند رات کو پانی میں بھگو کر رکھ دیں صبح شکر یا چینی ملا کر پی لیں، جلن دور ہو جائے گی۔

Marfat.com

پیشاب کا زیادہ آنا

(۱) تل اور گڑ ہموزن لیکر چھوٹے چھوٹے لڈو بنالیں روزانہ ایک دو لڈو کھانا مفید ہے۔

(۲) تل اور اجوائن ملا کر کھانے سے زیادہ پیشاب آنا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(۵) سیب رات کو کھانے سے بار بار پیشاب آنا بند ہو جاتا ہے۔

(۶) جن بوڑھوں کو بار بار پیشاب آتا ہو انہیں چاہئے کہ وہ دن میں دو بار چھوہارے کھائیں اور رات کو چھوہارے کھا کر دودھ پی لیں۔

(۷) مسور کی دال پکا کر کھائیں فائدہ ہوگا۔

(۸) پالک کا ساگ پکا کر کھانے سے رات کو بار بار پیشاب آنا بند ہو جاتا ہے۔

(۹) انار کے چھلکے پانچ گرام پانی سے پھانک لینے سے بار بار پیشاب آنا یا زیادہ پیشاب آنا بند ہو جاتا ہے۔

(۱۰) چائے کا زیادہ استعمال کرنے سے پیشاب بار بار آتا ہے لہٰذا جن کو پیشاب زیادہ آتا ہو وہ چائے کا استعمال بند کر دیں۔

پیشاب کا رک جانا

(۱) دو اونس مولی کا رس (ایک خوراک) پلانے سے گردوں کی خرابی کی وجہ سے نہ بننے والا پیشاب بننا شروع ہو جاتا ہے۔

(۲) ایک شلغم اور ایک مولی ملا کر کچی کھانے سے پیشاب کا رک رک کر آنا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(۳) گرم گرم دودھ میں گڑ ملا کر روزانہ دو بار پینے سے جہاں مثانے کی امراض کا خاتمہ ہوتا ہے وہاں پیشاب صاف اور کھل کر آنے کے ساتھ ساتھ پیشاب کی رکاوٹ بھی دور ہو جاتی ہے۔

(۴) زیرہ اور چینی برابر برابر لیکر پیس لیں دو چمچ کی خوراک روزانہ تین بار پانی سے پھانک لینے سے رکا ہوا پیشاب ٹھیک ہو جاتا ہے۔

Marfat.com

(۵) خربوزہ کے بیج کو باریک کوٹ کر رکھ لیں دو گرام پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے پیشاب کھل کر آ جاتا ہے۔

گردوں کے امراض

علاج

(۱) آلو ایسی سبزی ہے جس میں سوڈیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ گردوں سے متعلق بیماریاں آلو کھانے سے دور ہو جاتی ہیں۔

(۲) پیشاب کرتے ہوئے جلن یا درد ہوتا ہو تو مولی کا رس آدھ گلاس پینا مفید ہے۔

(۳) گردوں کی بیماریاں شہد کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

(۴) صبح خالی پیٹ پھلوں کا رس پینے سے گردے تندرست رہتے ہیں۔

(۵) گاجر کے بیج دو چمچ ایک گلاس پانی میں ابال کر پینے سے پیشاب زیادہ آتا ہے۔

(۶) ایک یا دو نارنگیوں کا رس صبح ناشتے سے پہلے پینا مفید ہے۔

(۷) انگور یا سیب کا رس گردوں کو بہت فائدہ پہنچاتے ہیں۔

(۸) گردوں پر سوجن ہو تو تربوز کھائیں سوجن ختم ہو جائے گی۔

(۹) اروی کھانے سے گردوں کی کمزوری اور گردوں کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

(۱۰) گاجر اور ککڑی یا گاجر اور شلغم کا رس ملا کر پینا گردوں کے امراض کو ٹھیک کرتا ہے۔

(۱۱) گردوں کی سوزش پالک جو اور گنے استعمال کرنے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔

(۱۲) گردوں کی بے قاعدگی کو کیلا، شتوار، انگور اور چقندر کھانے سے باقاعدہ بنایا جا سکتا ہے۔

(۱۳) گردے ناکارہ ہو چکے ہوں تو کیلا کا استعمال کرنا مفید ہے۔

گردوں کی پتھریاں

وجوہات

روزمرہ غذا میں آکسلیٹ، کیلشیم، فاسفیٹ اور یورین کا کثرت سے استعمال

Marfat.com

پتھری کا باعث بنتا ہے۔ یہ عناصر چھلکوں والے اناجوں، ساگ، سبزیوں اور دودھ میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ گردوں کے مریضوں کو ان چیزوں کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔

علامات

گردوں میں پتھری ہوتو گردوں اور کمر میں شدید درد رہتا ہے۔ درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ مریض تڑپنے لگ جاتا ہے۔ پیشاب رک رک کر جلن کے ساتھ آتا ہے۔ کبھی کبھی پیشاب میں خون بھی آتا ہے۔

علاج

(۱) کریلا استعمال کرنے سے گردے اور مثانہ کی پتھری ٹوٹ ٹوٹ کر پیشاب کے ساتھ باہر آجاتی ہے۔

(۲) چولائی کا ساگ ہر روز کھانے سے پتھری پگھل جاتی ہے۔

(۳) پیاز کے رس میں چینی ملا کر شربت بنالیں۔ اسے استعمال کرنے سے پتھری ٹوٹ جاتی ہے۔

(۴) خربوزے زیادہ استعمال کریں۔

(۵) گاجر، چقندر، کھیرے کا رس 50,50 ملا کر پینا مفید ہے۔

(۶) مولی کے بیج 35 گرام آدھے کلو پانی میں خوب ابالیں جب نصف پانی رہ جائے تو چھان کر پئیں۔ چند دن یہ پانی پیتے رہنے سے پتھری خواہ گردوں میں ہو یا مثانے میں گھل کر باہر نکل آتی ہے۔

(۷) چنے کی دال رات کو پانی سے بھگو دیں صبح دال میں شہد ملا کر کھالیں۔

(۸) جو کے آٹے کی روٹی اور اس کے ستو استعمال کرنے سے پتھری پگھلنے لگ جاتی ہے۔

(۹) سیب کا رس پیتے رہنے سے پتھریاں بننا بند ہو جاتی ہیں۔

(۱۰) مکئی کے بھٹے اور جو الگ الگ جلا کر راکھ کرلیں۔ دونوں کو پیس کر الگ الگ

Marfat.com

شیشیوں میں بھر کر نشان لگالیں تاکہ پتہ چلے کہ مکئی کی راکھ کون سی ہے اور جو کی راکھ کون سی ہے۔ صبح کے وقت مکئی کی راکھ دو چمچ ایک پیالہ پانی میں حل کر کے چھان لیں۔ یہ پانی پینے سے پتھری گھل گھل کر ختم ہو جاتی ہے۔ پیشاب صاف ہو کر آتا ہے۔ شام کے وقت دو چمچ جو کی راکھ ایک کپ پانی میں حل کر کے چھان لیں یہ پانی پینے سے بہت فائدہ ہوگا۔

گردوں کا درد

علاج

(۱) انگور کی بیل کے پتے 30 گرام پیس کر پانی میں ملا کر چھان لیں۔ تھوڑا سا نمک ملا کر پینے سے گردوں کا درد چاہے جتنا شدید ہو ختم ہو جاتا ہے۔

(۲) لوکی کے ٹکڑے کر کے گرم کر لیں درد والی جگہ پر پیس کر لیپ کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

(۳) لوکی کے ٹکڑے گرم کر کے رس نکال لیں درد والی جگہ پر رس سے مالش کریں فائدہ ہوگا۔

ذیابیطس

وجوہات

شوگر کی سب سے بڑی اور مشہور وجہ جسم میں ''انسولین'' کی کمی ہوتی ہے۔ یہ مرض آہستہ آہستہ بڑھتا ہے لہٰذا کئی سالوں تک مریض کو اس کا علم ہی نہیں ہوتا۔ زیادہ میٹھی چیزیں جیسے چینی، مصری، میٹھے پھلوں کا زیادہ استعمال، چاول اور میدہ سے بنی ہوئی چیزیں بھی اس مرض کی وجہ بن سکتی ہیں۔

علامات

شوگر کے مریض کو بار بار پیشاب آتا ہے، مریض کو پیاس زیادہ اور بھوک بھی زیادہ محسوس ہوتی ہے۔ کمزوری اور گھبراہٹ ہونے لگتی ہے، سر میں درد اور قبض ہو جاتی

Marfat.com

ہے، جلد خشک ہو جاتی ہے اگر کہیں زخم آ جائے تو جلدی نہیں بھرتا، جسم پر خارش رہتی ہے۔

علاج

(۱) زیادہ پیاس کی صورت میں پانی میں لیموں کا رس نچوڑ کر پلائیں۔

(۲) زیادہ ٹماٹر استعمال کریں۔ اس سے پیشاب میں شکر آنا بند ہو جاتی ہے۔

(۳) کریلے اور جامن کی گٹھلیاں، ہموزن لیکر خشک کر لیں صبح و شام ایک ایک چمچ پانی کے ساتھ پھانک لیں۔

(۴) پندرہ گرام کریلے کا رس 100 گرام پانی میں ملا کر تین ماہ تک پلانا باعث شفاء ہے۔

(۵) آدھے لیٹر پانی میں 200 گرام کریلے ابال لیں جب ایک چوتھائی پانی رہ جائے تو چھان کر پی لیں۔

(۶) چنے کی روٹی متواتر دس دن تک کھاتے رہنے سے پیشاب میں شکر آنا بند ہو جاتی ہے۔

(۷) 60 گرام دانہ میتھی ایک گلاس پانی میں 12 گھنٹے تک بھگوئے رکھنے کے بعد چھان کر روزانہ دو بار متواتر 40 دن تک پیتے رہنے سے شوگر کا مرض بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ سبز میتھی بطور سبزی پکا کر کھانا فائدہ پہنچاتا ہے۔

(۸) پیشاب زیادہ آنے اور پیاس لگنے کی صورت میں آٹھ گرام ہلدی پوڈر پانی میں حل کر کے دن میں دو بار لیں۔

(۹) کاجو، مونگ پھلی اور اخروٹ کو پانی میں بھگو کر کھلائیں۔

(۱۰) تازہ آلو لے کر اس میں شہد ملا کر پینا مفید ہے۔

احتیاط

نشاستہ دار چیزوں سے دور رہیں۔ پھلوں میں آلو چہ، خوبانی، سیاہ شہتوت، لوکاٹ، جامن، لیموں اور فالسہ کھا سکتے ہیں۔ زیادہ سے زیادہ سیر اور ورزش کرنی چاہئے۔

Marfat.com

مردانہ قوت کا بڑھانا

(۱) چلغوزے پندرہ عدد روزانہ کھاتے رہنے سے مردانہ قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

(۲) شہد اور دودھ ملا کر پینے سے قوت جسمانی اور مادہ تولید میں اضافہ ہوتا ہے۔

(۳) چھوہارے دودھ میں بھگو کر کھانے سے سرعت انزال کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور مادہ تولید بھی گاڑھا ہو جاتا ہے۔

(۴) آم کا رس دو تین ماہ پیتے رہنے سے قوت مردی بڑھ جاتی ہے۔

(۵) ناریل کھاتے رہنے سے مادہ تولید گاڑھا ہوتا ہے، جنسی خواہش بڑھتی ہے۔

(۶) بادام پانچ عدد ایک چمچہ دیسی گھی گرم دودھ میں ملا کر جماع کے بعد پینے سے طاقت حاصل ہوتی ہے۔

(۷) نامردی کی شکایت دور کرنے کے لئے سردیوں میں دو رتی کیسر دودھ میں ملا کر پئیں چند دنوں کا استعمال ہی کایا پلٹ دے گا۔

(۸) دیسی گھی دس گرام کے ساتھ ایک کیلا صبح ناشتہ کے طور پر کھا کر اوپر سے دودھ پینے سے قوت مردی میں اضافہ ہوتا ہے۔

(۹) انڈا کی زردی 2 عدد کھا کر اوپر سے دودھ آدھا کلو پئیں۔ روزانہ اس کا استعمال مفید ہے۔

احتلام

(۱) جامن کی گٹھلی کا چورن بقدر چار صبح و شام پانی سے پھانک لینے سے احتلام بند ہو جاتا ہے۔

(۲) دھنیا پیس کر مصری ملائیں روزانہ ٹھنڈے پانی سے پھانک لیں احتلام کے ساتھ ساتھ پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

(۳) انار کے چھلکے پسے ہوئے 5 گرام صبح و شام پانی سے لینا احتلام میں فائدہ پہنچاتا ہے۔

(۴) احتلام کا سب سے بہتر اور آسان علاج یہ ہے کہ رات گرم دودھ نہ پئیں۔ چت

Marfat.com

سیدھے نہ لیٹیں، سونے سے قبل منہ ہاتھ دھولیا کریں، صبح جلدی اٹھ جایا کریں، اگر نیم گرم دودھ پینا ہوتو سونے سے تین گھنٹے پہلے پی لیا کریں۔ اپنے خیالات نیک رکھیں اور برے دوستوں سے بچیں۔

سرعت انزال

(۱) بھنے ہوئے چنے اور بادام کی گری ہموزن مقدار میں کھا کر اوپر سے دودھ پی لینے سے جہاں مادہ تولید گاڑھا ہوتا ہے وہاں رکاوٹ بھی ہوتی ہے۔

(۲) بادام کی گری 6 عدد، کالی مرچ 6 عدد، سونٹھ 2 گرام میں ذائقہ کے مطابق مصری ملالیں، اس کو کھانے کے بعد گرم دودھ پینے سے جماع کا وقت بڑھ جاتا ہے۔

(۳) خشخاس کا شربت اور اسبغول 5.5 گرام پانی میں ملا کر پینے سے سرعت انزال دور ہو جاتی ہے۔

(۴) تلسی کے بیج یا جڑیان میں رکھ کر کھانے سے دیر تک رکاوٹ بھی ہوتی ہے۔

(۵) چھوہارے پانچ عدد ٹوپی سمیت روزانہ کھانے سے رکاوٹ پیدا ہوگی۔

(۶) ستاور کی جلیبیاں اس مرض میں انتہائی مفید ہیں۔

(۷) منقی 60 گرام دھو کر بھگو دیں۔ 12 گھنٹے بعد کھالینا مفید ہے۔

(۸) کوندکتیرا پسی ہوئی آدھی چمچ ایک گلاس پانی میں بھگو کر رات بھر پڑی رہنے دیں۔ صبح اس میں شکر شامل کر کے کھالیں۔

Marfat.com

باب ہشتم

آلودگی آج کا اہم مسئلہ

آلودگی جس رفتار اور پیمانے پر بڑھ رہی ہے اگر اس کے تدارک کا انتظام نہ کیا گیا تو یہ نوعِ انسانی کی خود اس کے اپنے ہاتھوں شکست و تباہی ہوگی۔ آلودگی کوئی محدود اور انفرادی مسئلہ نہیں بلکہ یہ قومی اور بین الاقوامی مسئلہ ہے۔

دنیا کے گرد قدرتی طور پر اوزون کی پرت کو دھوئیں اور دیگر کثافتوں کی وجہ سے جو شدید خطرات لاحق ہو چکے ہیں ان سے آگاہ کرنے کی ضرورت ہے۔ دھوئیں اور دیگر کثافتوں کے سبب پھیلنے والی بیماریوں اور موسموں میں ہونے والی تبدیلیوں سے گرمی کی شدت میں اضافہ ہو رہا ہے۔ فضا آلودہ ہو رہی ہے۔ سینے کے امراض پیدا ہو رہے ہیں۔ گاڑیوں کا دھواں کینسر جیسے موذی مرض میں اضافہ کا سبب بن رہا ہے اور اگر اس آلودگی پر قابو نہ پایا گیا اور کوئی لائحہ عمل مرتب نہ کیا گیا تو یہ مرض انسانوں کے لئے ایسا روگ بن جائے گا جس سے کوئی فرد اپنے آپ کو نہ بچا پائے گا۔ ناک، کان اور گلے کی بیماریاں انسانی زندگی کے لئے خطرہ کا باعث بن جائیں گی۔ اب تو اکثر سننے میں یہ آ رہا ہے کہ دنیا کے مختلف ممالک میں کالی بارشوں کا آغاز ہو چکا ہے، فضائی آلودگی نے موسموں کے نظام کو تبدیل کر کے رکھ دیا ہے۔ بارشیں بے موسم اور شدید قسم کی ہو رہی ہیں یا پھر بالکل نہیں ہو رہیں۔

دنیا کے بڑے بڑے ممالک اس مسئلہ کی طرف سنجیدگی سے سوچ بچار کرنے پر مجبور ہو گئے ہیں کہ دنیا میں فضائی آلودگی کو کس طرح کم کیا جائے اور دنیا کو ہونے والی

Marfat.com

اس تباہی سے کیسے بچایا جائے۔

پاکستان میں بھی قوم کو ماحولیاتی آلودگی کے سبب ہونے والے خطرات سے بچانے کے لئے دھواں چھوڑنے والی فیکٹریوں اور کارخانوں کو آبادی سے دور منتقل کرنا ہوگا اور کارخانوں اور فیکٹریوں سے نکلنے والے دھوئیں سے کثافتوں کو صاف کرنے کے لئے خصوصی پلانٹ لگانے ہوں گے جو فضا میں جا کر آلودگی نہ پھیلائیں۔ اس سلسلہ میں ایسی تکنیک بھی ایجاد کرنا ہوگی کہ جس سے سڑکوں پر چلنے والی گاڑیوں کے دھوئیں کو کنٹرول کیا جا سکے۔ اس معاملہ میں شمسی توانائی اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ سائنسدانوں کو اس طرف سنجیدگی سے توجہ دینا چاہئے تاکہ فضائی آلودگی کو کم کیا جا سکے اور جس قدر جلد ممکن ہو ملک کو تباہ کن امراض سے نجات دلا کر ایک صحت مند معاشرہ وجود میں لایا جا سکے۔ یہی آج کا اہم مسئلہ ہے۔

فضائی آلودگی اور امراض

☆ فضائی آلودگی ذی نفس چیزوں کے لئے نہایت مضر اثرات رکھتی ہے۔ گاڑیوں اور کارخانوں کے دھوئیں کاربن مونو آکسائیڈ کی بہت زیادہ مقدار ہوا میں ملا رہے ہیں۔ اس کے علاوہ اور بھی بہت سی زہریلی گیس جو کیمیکلز فیکٹریوں سے خارج ہوتی ہیں۔ ہم سانس لیتے ہوئے جہاں آکسیجن پھیپھڑوں میں پہنچاتے ہیں وہاں بہت سی مضر صحت گیسیں بھی ہمارے اندر چلی جاتی ہیں۔

☆ سگریٹ پینے والے حضرات اپنی صحت کی تباہی تو کرتے ہیں ساتھ ہی ساتھ آکسیجن کو جلا کر دوسرے لوگوں کے لئے بھی بربادی کا گڑھا کھودتے ہیں۔ سگریٹ کے دھوئیں سے آس پاس بیٹھے لوگ بھی متاثر ہوتے ہیں۔ سگریٹ نوشی کرنے والے کے بیوی بچوں میں کینسر کا اسی طرح خطرہ ہوتا ہے جس طرح سگریٹ پینے والے کو۔

اس لئے آپ کا فرض ہے کہ سفر کے دوران اپنے پاس کسی کو سگریٹ نہ پی نے دیں۔ وگرنہ آپ سگریٹ نہ پینے کے باوجود بھی ان بیماریوں کا شکار ہو جائیں گے جو

Marfat.com

تمباکونوشی سے لاحق ہوتی ہیں۔

☆ لاہور جیسے شہر میں جہاں ہر چوک پر ٹریفک کا سپاہی کھڑا ہوتا ہے ایسی بہت سی گاڑیاں روزانہ دیکھنے میں آتی ہیں جو اتنا دھواں چھوڑتی ہیں کہ جہاں سے گزرتی ہیں سیاہ بادل بکھیرتی جاتی ہیں۔ انہیں روکنے والا کوئی نہیں۔ سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق اگر آلودگی اسی طرح پھیلتی رہی تو کل کو دنیا کے تمام ممالک کے موسم بدل جائیں گے اور جو علاقے اس وقت سرسبز و شاداب اور زرخیز ہیں آنے والے کل میں بنجر اور بے آباد ہو جائیں گے۔

☆ فضائی آلودگی سے جو امراض بڑھ گئے ہیں ان میں سرطان، پھیپھڑوں کے امراض اور جلدی امراض خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ چند سال ہوئے جب لاہور میں سیلاب آیا تھا۔ بہت سی فیکٹریوں کے کیمیکل پانی میں مل گئے۔ علاوہ ازیں انسانی اور حیوانی لاشوں کا تعفن بھی اس بات کا باعث بنا کہ جلدی امراض وبائی صورت میں پیدا ہوئے معلوم ہوتے تھے۔ اس کے ساتھ ساتھ آنکھوں کی بیماریاں بھی کثرت سے ظاہر ہوئیں۔

☆ اسی طرح کراچی کے ساحل پر لنگر انداز ایک غیرملکی جہاز نے اپنا سکریپ سمندر میں پھینکا۔ اس سکریپ میں تابکار اجزاء بھی شامل تھے جس کی بدولت ہزاروں مچھلیاں اندھی ہو کر مر گئیں اور ساحل پر جا لگیں۔ ان مردہ مچھلیوں نے فضا کو اتنا آلودہ کیا کہ پاکستان کے اکثر مقامات پر لوگ آنکھوں کی جلن، سوزش اور سرخی کا شکار ہو گئے۔ اس بیماری کو وائرل انفیکشن سے موسوم کیا گیا یہ وائرس تابکاری ماحول میں تیزی سے پرورش پاتا ہے۔ اس کے علاوہ متعفن اور گندی آب و ہوا میں اس کی نشوونما زیادہ ہوتی ہے۔ فی الحال کوئی ایسی دوا ایجاد نہیں ہوئی جو اس پر اثرانداز ہو سکے البتہ بعض لوگوں نے اپنا تجربہ بیان کیا کہ جو لوگ اس دوران آک کے پتے کھاتے رہے وہ آشوب چشم کا شکار نہیں ہوئے اور اگر اس کے باوجود بھی کوئی آنکھوں کی سوزشوں کا شکار ہوا تو اس کی علامات میں بہت زیادہ کمی

Marfat.com

رہی اور وہ جلد اچھا ہو گیا۔

ٹریفک کی آلودگی مردوں میں بانجھ پن کا باعث بنتی ہے

نیپال یونیورسٹی کے ماہرین نے بتایا ہے کہ ٹریفک کی آلودگی نوجوانوں میں بانجھ پن کا باعث بنتی ہے۔ ٹریفک کی آلودگی سے انسانی جسم میں پائے جانے والے مادہ تولید جنہیں مادہ حیات (منی) کہتے ہیں میں پائے جانے والے سپرمز تیزی سے مرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

ماہرین نے اپنی تحقیق میں بتایا کہ ٹریفک کے شعبہ میں کام کرنے والے 85 افراد کا جب معائنہ کیا گیا تو ان میں سپرمز کی اصل تعداد بہت کم تھی جبکہ دوسرے افراد اس مرض میں مبتلا نہیں تھے۔

تحقیق کے مطابق آلودگی فضا میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار کو زیادہ کر دیتی ہے جو انسانی صحت پر مضر اثرات مرتب کرتی ہے لہٰذا زیادہ آلودہ جگہ سے پرہیز کرنا چاہئے تاکہ اس خطرناک مرض سے بچا جا سکے۔

آلودگی پھیلانے والے دس بڑے عناصر

(۱) کاربن ڈائی اوکسائیڈ:- یہ گیس عام طور پر صنعت اور گھروں میں استعمال ہونے والی توانائی کا نتیجہ ہوتی ہے۔ خیال ہے کہ اس کے اضافے سے سطح زمین کا درجہ حرارت بڑھ سکتا ہے جس سے کیمیاوی اور ماحولیاتی تباہیاں واقع ہو سکتی ہیں۔

(۲) کاربن مونو اوکسائیڈ:- فولاد کی صنعت تیل صاف کرنے کے کارخانوں اور موٹر گاڑیوں میں ایندھن کے نامکمل احتراق سے پیدا ہوتی ہیں۔ بعض سائنسدانوں کا خیال ہے کہ یہ انتہائی زہریلی گیس کرہ ہوائی کو متاثر کر سکتی ہے۔

(۳) سلفر ڈائی اوکسائیڈ:- توانائی کے پلانٹوں، صنعتی کارخانوں، موٹر گاڑیوں اور گھر کے ایندھن کے دھوئیں سے پیدا ہوتی ہے۔ اس سے آلودہ ہوا سانس کی بیماری کو بڑھاتی ہے۔ درخت اور چونے کے پتھر والی عمارتوں، مصنوعی ریشے اور نباتات کو کھا جاتی ہے۔

Marfat.com

(۴) نائٹروجن اوکسائیڈ:- دروں سوز انجنوں، طیاروں، بھٹیوں، کھاد کے بہ کثرت استعمال، جنگل کی آگ اور صنعتی کارخانوں سے پیدا ہوتی ہے۔ نومولود بچوں میں سانس اور برونکائٹس پیدا کرتی ہے۔ آبی پودے بہ کثرت ہوتے ہیں اوکسی جن کم پڑ جاتی مچھلیاں اور عمدہ پانی مقدار میں گھٹ جاتے ہیں۔

(۵) فاسفورس:- بدررد میں خصوصاً صاف کرنے والی چیزوں، زیادہ کھاد والی زمین، بہ کر آئے ہوئے پانی اور مویشیوں کے فضلات میں پائی جاتی ہے۔ جھلیوں اور دریاؤں کے پانی کو بگاڑنے کا بڑا ذریعہ ہے۔

(۶) پارہ:- منجرہ ایندھن کے جلنے سے، مکرالکلی صنعت، بجلی اور پینٹ کی صنعت، کان کنی اور تیل صاف کرنے اور کاغذ کے گودے کی صنعت کا نتیجہ ہے۔ غذا کو خاص کر بحری غذا کو آلودہ کرتا ہے۔ ایسا زہر ہے جس سے اعصاب متاثر ہوتے ہیں۔

(۷) سیسہ:- انٹی ناک پٹرول کا ایک خاص جزو ہے لیکن سیسہ پگھلانے، کیمیکلز کی صنعت اور کیڑے مار دواؤں میں بھی پایا جاتا ہے۔ ایسا زہر ہے جو انزائموں کو متاثر کرکے استعمالے کو بگاڑتا ہے۔ بحری اشیاء اور پینے کے پانی میں جمع ہو جاتا ہے۔

(۸) تیل:- آئل ٹینکروں، بحری جہازوں کے حادثوں، تیل صاف کرنے والے کارخانوں، سمندر کے اندر تیل کے ذخیروں اور ٹرانسپورٹ کے فضلات سے یہ آلودگی پھیلتی ہے۔ اس سے بحری فرد مخلوق اور آبی پرندوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

(۹) ڈی ڈی ٹی اور دیگر کیڑے مار چیزیں:- صدف دار مخلوق کے لئے سخت زہر، زراعت پر مشتمل ہے۔ پانی میں بہہ کر مچھلیوں کو مارتی ہے۔ اور غذا کو آلودہ کرتی ہے۔ شاید یہ سرطان بھی پیدا کرتی ہے۔ مفید کیڑوں کو مار دیتی ہے۔

(۱۰) اشعاع:- ایٹمی ری ایکٹروں، اسلحہ سازی ار اس کی آزمائش اور ایٹمی طاقت سے چلنے والے بحری جہازوں سے اشعاع ہوتی ہے۔ سے طب اور تحقیق میں

Marfat.com

استعمال کیا جاتا ہے لیکن مقررہ حد سے زیادہ خوراک خطرناک رسولیاں اور جینیاتی تبدیلیاں پیدا کرسکتی ہے۔

تمباکو کے دھوئیں کے نقصانات

اگر آپ آدھے گھنٹے تک اردگرد بیٹھے ہوئے لوگوں کی سگریٹ کا دھواں سونگھتے رہیں تو آپ کی صحت متاثر ہوسکتی ہے۔ خواہ یہ اثر مستقل نہ ہو عارضی ہی ہو یعنی جو لوگ عام مقامات پر اور دوسرے لوگوں میں بیٹھ کر تمباکو نوشی کرتے ہیں وہ نہ صرف اپنی بلکہ دوسروں کی صحت کے لئے بھی خطرہ بن جاتے ہیں۔ اس سے قبل جو تحقیق ہوئی ہے اس سے معلوم ہوا تھا کہ گھر میں تمباکو نوشوں کی تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے لئے بھی دل کی بیماری کا خطرہ ایک تہائی بڑھ جاتا ہے۔ یہ تحقیق جس کی تفصیل ایک امریکی طبی رسالے میں شائع ہوئی ہے اپنی نوعیت کی پہلی تحقیق ہے۔ اس میں یہ جائزہ لیا گیا ہے کہ تمباکو کے دھوئیں سے ایسے تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے دورانِ خون پر کیا اثر پڑتا ہے جو تمباکو نوشی کرنے والوں کے پاس بیٹھتے یا ان کے ساتھ رہتے ہوں۔ یہ تحقیق جاپان کی اوساکا سٹی یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے کی اور اس کے دوران میں یہ جائزہ لیا گیا ہے کہ دل اور رگوں کے خلیوں پر اس دھوئیں کا کیا اثر ہوتا ہے۔ رگوں کے اندر یہ خلیے درون جھلی خلیے کہلاتے ہیں۔ رگوں کو چوڑا کرنے میں مدد دیتے ہیں اور ان کی اندرونی سطح پر چکنائی کو جمنے سے روکتے ہیں یعنی انہیں تنگ نہیں ہونے دیتے اور تھکے بننے میں مزاحمت کرتے ہیں لیکن اگر ان خلیوں کے عمل میں خرابی پیدا ہو جائے تو رگیں تنگ ہونے لگتی ہیں اور تھکے بننے لگتے ہیں۔

سائنسدانوں نے پندرہ تمباکو نوشوں اور پندرہ تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کو نصف گھنٹے تک تمباکو کے دھوئیں میں رکھا۔ تجربے سے پہلے اور تجربے کے بعد ایک خاص طریقے سے ان افراد کے ان خلیوں کی کارکردگی کا جائزہ لیا۔ سائنسدانوں کو تمباکو نوشی کرنے والوں کے خلیوں کی کیفیت میں تو کوئی فرق محسوس نہ ہوا لیکن تمباکو نوشی نہ کرنے والوں کے خلیوں کی کیفیت میں آدھے گھنٹے بعد منفی تغیر پیدا ہوگیا۔ اس سے نتیجہ یہ نکالا

Marfat.com

گیا کہ تمباکو نہ پینے والوں کی رگوں اور دوران خون پر بھی تمباکو کا دھواں اثر انداز ہوتا ہے۔ ایک ماہر نے خیال ظاہر کیا ہے کہ دوسروں کی تمباکو نوشی کا دھواں نہ صرف یہ کہ ہماری الجھن اور ناگواری کا باعث ہوتا ہے بلکہ اس سے ہمارے دل کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے اور یہ موت کا سبب بن سکتا ہے۔

ایک اور ماہر نے کہا کہ جو لوگ تمباکو کے دھوئیں میں سانس نہیں لینا چاہتے انہیں اس بات کا حق ملنا چاہئے کہ وہ اس دھوئیں سے پاک فضا میں سانس لے سکیں اور یہ بات اس صورت میں ممکن ہے کہ جب عوامی جگہوں اور سواریوں وغیرہ میں تمباکو نوشی پر پابندی لگائی جائے اور اس پر سختی سے عمل کرایا جائے کیونکہ تمباکو کے دھوئیں کے نقصانات کے بارے میں ٹھوس شواہد موجود نہیں۔

بچوں کیلئے صحت مند ماحول اور محفوظ مقامات

بچے یوں تو اپنی زندگی میں ماحول میں درپیش آنے والے مختلف خطرات سے دوچار رہتے ہیں لیکن انہیں ایسے چھ خطراتِ صحت کو زیادہ اوّلیت اور اہمیت دینا ضروری ہوتا ہے۔ (۱) گھر میں فراہم پانی کا تحفظ (۲) صحت وصفائی کی کمی (۳) فضائی آلودگی (۴) کیڑے مکوڑوں سے لگنے والے امراض (۵) کیمیائی اشیاء سے درپیش خطرات اور (۶) حادثاتی طور پر درپیش آنے والے ناگہانی حادثات اور زخم، ان خطرات سے معاشی پستی کے اثرات اور بڑھ جاتے ہیں اور ان کی وجہ سے بچوں میں ماحول سے ہونے والی اموات اور امراض کی شرح میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

ان اہم خطرات سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ حفاظتی اقدامات مستحکم ہوں اور ہنگامی بنیادوں پر ان کا مقابلہ کرنے کی تیاری کی جائے اور ترقی کو اہمیت دی جائے۔ تجربات سے ثابت ہے کہ کم ترقی یافتہ معیشتوں میں بھی ان خطرات میں نمایاں کمی کی جا سکتی ہے۔ تجربے سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ زیادہ آمدنی والے خوش حال معاشروں میں بچوں کے ماحولیاتی امراض کا بوجھ کم رہتا ہے اور اسی لحاظ سے ان کی اوّلیت و اہمیت میں تبدیلی آ جاتی ہے۔ اس لئے مختلف علاقوں اور ملکوں کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ ان

Marfat.com

مقاصد کے حصول کے لئے اپنی مخصوص اولیتوں اور ترجیحات کا تعین کریں۔

ماحولیاتی مسائل صحت کے کئی حل میں اس سلسلے میں پالیسی سازی، تعلیم، بیداری پیدا کرنے کے اقدامات، ٹیکنالوجی کے فروغ اور لوگوں کے رویے میں تبدیلی لانے والے اقدامات میں موثر ترمیم اور اقدامات کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس قسم کی مداخلتیں یا تبدیلیاں مہنگی بھی ہوتی ہیں اور اس سلسلے میں فیصلہ سازوں، گھر والوں، برادریوں، استادوں، سرکاری افسروں وغیرہ کا محرک اور کارگزار ہونا ضروری ہوتا ہے۔

ذیل میں ان شعبوں کا ذکر ہے کہ جن کے سلسلے میں کئی اقدامات پر غور کیا جا سکتا ہے اور ان کے سلسلے میں ایسے ماحولیاتی مسائل کی نوعیت اور ان کی شدت کو پیش نظر رکھ کر ہی یہ اقدامات کئے جا سکتے ہیں۔ ان کے سلسلے میں مقامی ضرورتوں اور وسائل و ترجیحات کا پیش نظر رکھنا بھی ضروری ہوتا ہے۔

پینے کا محفوظ پانی

گھریلو مقاصد کے لئے صاف اور محفوظ پانی کی فراہمی بہت ضروری ہے۔ محفوظ پانی تک رسائی ایک انسانی حق ہے۔ ہر شخص کو محفوظ پانی کی فراہمی کا یقینی ہونا بہت ضروری ہے۔ بچوں کے حقوق کے منشور و اعلان میں اسے تسلیم کیا گیا ہے۔ صاف پانی صحت کے فروغ میں کلیدی کردار ادا کرتا ہے۔ ایسے پانی سے ہاتھوں کی صفائی، اس سے صاف ستھری غذا کی تیاری، کپڑوں کی دھلائی اور گھر کی عام صفائی ستھرائی فروغ صحت کے لئے بہت ضروری ہوتی ہے۔ آلودہ یا گندے پانی سے امراض منتقل ہوتے ہیں اور ایسے پانی کی کمی کی صورت میں صفائی ستھرائی بہتر طور پر نہ ہونے کی وجہ سے صحت محفوظ نہیں رہتی۔

صفائی کے اقدامات بھی گندے اور آلودہ پانی سے اسی طرح متاثر ہوتے ہیں جیسے کے ایسے پانی کے پینے سے صحت متاثر ہوتی ہے۔

پانی سے لاحق ہونے والے امراض میں سب سے زیادہ اہم اسہال کا مرض ہے۔ یہ دنیا بھر کے بچوں کا مہلک نمبر دو ہے۔ اس سے اندازاً 13 لاکھ بچے ہر سال ہلاک ہو

Marfat.com

جاتے ہیں۔ ترقی پذیر ملکوں کی کل اموات میں سے اس کی وجہ سے 5 سال سے کم عمر کے 12 فیصد بچے موت کے گھاٹ اتر جاتے ہیں۔ دیگر امراض میں ورم جگر، پیچش، ہیضہ اور ٹائیفائیڈ بخار شامل ہے۔ گندے پانی سے جلد اور آنکھوں میں انفیکشن بھی ہوتا ہے۔ ان سے لکرے یا دوہوں کی شکایت کے علاوہ پانی کے کیڑوں سے لگنے والا مرض بلہارز قابل ذکر ہے۔ پینے کے پانی میں کئی مضر کیمیائی اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں مثلاً اس میں فلورائیڈ کی کثرت سے ہڈیوں میں معذور کن خرابیاں پیدا ہوسکتی ہیں۔ بنگلہ دیش کی طرح پانی میں سیکھا کی کثرت سے بہت کم عمر کے بچوں میں اس کے زہریلے اثرات ظاہر ہو جاتے ہیں۔

2000ء میں عالمی ادارہ صحت اور یونی سیف کے اندازے کے مطابق دنیا کے 1 بلین افراد محفوظ پانی سے محروم ہیں۔ ایسے محفوظ پانی کے ذرائع کا گھر سے ایک گھنٹے کی مسافت پر ہونا ضروری ہے۔ ایسی 80 فیصد آبادی دیہی علاقوں میں رہتی ہے اور اسے بہت دور سے پانی حاصل کرنا پڑتا ہے۔ یہ کام زیادہ تر خواتین اور بچے انجام دیتے ہیں۔

- ☆ دیہی اور شہری علاقوں میں محفوظ پانی کی فراہمی کے ذرائع تک ایسی آبادیوں کی پہنچ کو یقینی بنایا جائے۔
- ☆ بچوں بڑوں میں صحت و صفائی کا علم وشعور پیدا کرنا۔
- ☆ گھر میں محفوظ پانی جمع رکھنا اور اس کے معیار کے خراب ہونے کے امکان کی صورت میں اس پانی کو محفوظ بنانے کے اقدامات سے لوگوں کو باخبر کرنا، کیونکہ صاف پانی صحت کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔
- ☆ سکولوں میں صاف پانی کی فراہمی سے بچوں کی صحت اور حصول علم کے سلسلے میں ان پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔
- ☆ پانی کے محفوظ ذرائع کے تحفظ سے پینے کے علاوہ یہ پانی نہانے دھونے اور اچھی مچھلی کی فراہمی کا ذریعہ بھی ثابت ہوتا ہے۔

Marfat.com

☆ ان اقدامات سے پانی مضرت رساں اشیاء مثلاً سیسے فلورائیڈ اور سنکھیے کی اس میں شمولیت سے بھی صاف پاک رہتا ہے۔

صحت وصفائی

بچوں سمیت تمام انسانوں کے فضلے کا محفوظ انداز میں ٹھکانے لگانا بھی ضروری ہے کیونکہ اس سے بھی کئی امراض پھیلتے ہیں۔ اسہال اور جلدی امراض کے علاوہ آنکھوں میں ککرے کی شکایت کا بھی اس سے گہرا تعلق ہے۔ اس ناقابل علاج مرض سے ہر سال 6 ملین افراد نابینا ہو جاتے ہیں۔

دنیا کے 2.4 بلین افراد کو اس سلسلے میں صفائی کی سہولتیں حاصل نہیں ہیں۔ ان میں ترقی پذیر ملکوں کی دیہی اور شہری آبادی دونوں ہی شامل ہیں۔ 1990ء سے 2000ء تک ان کی فراہمی کے اس سلسلے میں بہت کم ترقی اور بہتری ہو سکی۔ یہ سہولتیں سب سے کم ایشیاء اور افریقہ میں فراہم ہیں۔ ایشیاء کی 31 اور افریقہ کی 48 فیصد آبادی ان سہولتوں سے محروم ہے۔

فضلے کو ٹھکانے لگانے کی سہولت فراہم نہ بھی ہو تو کم از کم یہ ضروری ہے کہ بچوں اور بڑوں کو کھانے سے پہلے اور فراغت کے بعد صابن یا راکھ سے ہاتھ دھونے کی ترغیب دی جائے۔ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ بچوں کا فضلہ محفوظ انداز میں ٹھکانے لگے اور انہیں صحت وصفائی کے محفوظ ذرائع فراہم ہوں۔

سکولوں میں لڑکوں اور لڑکیوں کے لئے الگ بیت الخلاء تعمیر کئے جائیں اس طرح امراض کم پھیلیں گے۔

غلاظت اور کوڑا کرکٹ انسانی آبادیوں سے بہت دور پھینکا جائے اور بچوں کو ان سے دور رکھا جائے، کھانے سے پہلے ہاتھ صابن سے دھونے سے اسہال کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

فضائی آلودگی

فضائی آلودگی بچوں کی صحت کے لئے ایک بڑا اہم خطرہ ہے۔ اس سے شدید قسم

Marfat.com

کے سینے کے امراض اور دیگر بیماریاں پھیلتی ہیں۔ ہر سال پانچ سال سے کم عمر کے دو ملین بچے سانس کی تکالیف سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ ایسے بہت سے امراض ماحولی خطرات سے مزید شدت اختیار کر کے خطرناک بن جاتے ہیں۔

ان سے تحفظ کے لئے ضروری ہے کہ ازردنی فضا صاف رکھنے کے لئے ہوا کی آمدورفت کا بہتر انتظام کی جائے اور بہتر قسم کے کم دھواں دینے والے چولہے استعمال کئے جائیں۔

بچوں کو بڑوں کی تمباکو نوشی کے دوران چھوڑے ہوئے دھوئیں کے سونگھنے سے بچایا جائے۔ اس طرح ان کے آگے چل کر سانس کی تکالیف کا شکار ہونے کا تدارک ہو سکتا ہے۔

گاڑیوں وغیرہ میں ایسا تیل استعمال کیا جائے جس میں سیسہ شامل نہ ہو۔ بچوں کے لئے بہت مضر ہے۔

شہری علاقوں میں اس قسم کے اقدامات بچوں کو سانس کی تکالیف سے محفوظ رکھتے ہیں۔

صاف فضا کی اہمیت کا احساس پیدا کیا جائے۔ اس طرح بیرونی فضائی آلودگی کم کر کے بھی بچوں کو محفوظ رکھا جاتا ہے۔

مرض پھیلانے والے کیڑے مکوڑے

یوں تو اس قسم کے تمام کیڑے مکوڑے بچوں کی صحت کے لئے خطرہ ہوتے ہیں لیکن ان میں سے بعض خاص طور پر ان کے لئے زیادہ خطرناک اور مہلک ثابت ہوتے ہیں کیونکہ ان کے جسم کا نظام مدافعت کمزور ہوتا ہے۔ ان امراض میں یہ شامل ہیں۔

(۱) ملیریا

مچھروں سے پھیلنے والا یہ بخار بچوں کو زیادہ اپنا نشانہ بناتا ہے۔ اس مرض کا سب سے زیادہ زور صحرائے اعظم کے نواحی ملکوں میں ہے جہاں ہر سال 5 سال سے کم عمر کے 10 لاکھ بچے اس سے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

Marfat.com

(۲) لمفاوی ملیریاسس

اس کے جراثیم لمفاوی نظام میں جڑ پکڑ لیتے ہیں جس کی وجہ سے 12 سال کی عمر کے بچوں کے اعضاء بھی بہت سست ہو جاتے ہیں۔ ہائیڈروسیل اور لیمفیڈیما اس کے دو خاص امراض ہیں۔ ملیریا کے بعد یہ دوسرے نمبر پر آتا ہے۔ اس سے بچے کی صحت مند زندگی پر منفی اثرات پڑتے ہیں۔

(۳) سکیتوسومی سڈ

اسے بلہارزیا بھی کہتے ہیں۔ آلودہ پانی میں اس کے کیڑے ہوتے ہیں جو جلد میں داخل ہوکر اسہال اخراج خون اور کمی خون کا سبب بنتے ہیں۔ بچوں کے علاوہ بڑے بھی اس کے شکار ہوتے ہیں۔ دنیا کے 20 لاکھ افراد اس کے شکار ہیں۔

(۴) جاپانی ورم دماغ

یہ جنوب اور جنوب مشرقی ایشیاء کا مرض ہے۔ 5 سال سے کم عمر کے بچے اس کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ اندازاً ہر سال 40 ہزار بچے جاپانی ورم دماغ کی زد میں آتے ہیں۔ اس کی شرح اموات 20 فیصد ہے۔ زندہ رہنے والوں میں سے 50 فیصد کی ذہنی صلاحیتیں اس سے متاثر ہوتی ہیں۔ یہ چاول والے علاقوں کا اہم مرض ہے۔

(۵) لیش مانی یاسس

یہ مرض ریگستانی مکھی کے کاٹے سے لگتا ہے۔ جلدی شکایت کے علاوہ اس کی ایک قسم اندرونی اعضاء کو بھی نقصان پہنچاتی ہے۔ 2001ء میں اندازاً 59 ہزار اموات اس کی وجہ سے ہوئیں۔ جلدی قسم سے 2 ملین افراد متاثر ہیں جن میں 95 فیصد پانچ سال سے کم عمر کے بچے شامل ہیں۔

(۶) سرخ بخار

یہ تنگ اور گنجان علاقوں کا مرض ہے۔ اس کے مچھر کے کاٹنے سے بخار آتا اور خون بہنے لگتا ہے۔ ہر سال 10 ہزار بچے اس سے ہلاک ہوتے ہیں۔

Marfat.com

ان امراض سے بچاؤ کے لئے ضروری ہے

☆ بچوں کو مچھر مار دوا میں بھگوئی ہوئی مچھر دانیوں کے اندر سلایا جائے۔ مچھروں کو روکنے کے لئے دروازوں، کھڑکیوں میں جالیاں لگوائی جائیں۔

☆ نہری اور سیرابی علاقوں میں پانی کو جمنے نہ دیا جائے، گڑھے بھر دیئے جائیں۔

☆ جاپانی ورم دماغ دھان کے کھیتوں میں خنزیر کے گھسے رہنے سے پھیلتا ہے۔ اس کا تدارک ضروری ہے۔

☆ بلہارزیا دراصل گھونگوں سے پھیلتا ہے۔ اس کا تدارک ضروری ہے۔

☆ لال بخار (ڈینگے فیور) کے مچھر پانی اور بند مقامات میں پرورش پاتے ہیں۔ اس لئے پانی کے تمام برتنوں کو ڈھک کر رکھنا چاہئے۔ یہ خالی برتنوں، گملوں، پرانے ٹائروں میں جمع پانی میں اپنا ٹھکانا بناتے ہیں۔ ان سب کو محفوظ بنانا ضروری ہے۔

کیمیائی خطرات

صنعتی پیداوار میں اضافے کے ساتھ اشیاء کی تیاری وغیرہ میں کیمیکلز کا استعمال بھی بڑھتا جا رہا ہے۔ اسی لئے اب خطرناک کیمیکلز، گھر اور بستیوں کے علاوہ سکولوں اور کھیل کے میدانوں میں بھی خاص طور پر بچوں کے لئے خطرہ بن گئے ہیں جو صنعت کار احتیاطی تدابیر سے کام نہیں لیتے، ایسے اجزاء اور اشیاء کو بے احتیاطی سے پھینک کر وہ بچوں کے لئے سخت نقصان کا سامنا کرتے ہیں۔ ہر سال زہریلے کیمیائی مادوں کی وجہ سے 50 ہزار بچے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

عام طور پر کیڑے مار دوائیں بے احتیاطی سے چھڑکی بھی جاتی ہیں اور انہیں محفوظ انداز میں سٹور بھی نہیں کیا جاتا۔ اسی طرح گھر میں استعمال ہونے والی اشیاء، مٹی کا تیل، کیڑے مار دوا، سالونیٹ رنگ، پینٹ اور دوسری کیمیائی چیزیں محفوظ انداز میں نہیں رکھی جاتیں چنانچہ یہ بچوں کی پہنچ میں ہوتی ہیں۔ چھوٹے بچوں میں تجسس کا فطری مادہ موجود ہوتا ہے۔ وہ ان اشیاء کو دیکھنے سونگھنے اور چکھنے کی وجہ سے زہریلے اثرات کا شکار ہو جاتے ہیں جس سے ان کی زندگیاں خطرے میں پڑ جاتی ہیں۔

Marfat.com

بے ارادہ پہنچنے والے زخم

ان میں روڈ ٹریفک کے زخم، زہر خوردنی، گرنے، جلنے، ڈوبنے کے واقعات شامل ہیں۔ 2001ء میں اندازاً 15 سال سے کم عمر کے 675000 بچے ایسے واقعات سے ہلاک ہوئے۔ دنیا بھر میں اس قسم کے زخموں اور حادثات سے 15 سال سے کم عمر کے 20 فیصد بچوں کی اموات واقع ہوئی ہیں۔ اس لحاظ سے یہ اس عمر کے بچوں کی اموات کا دسواں اہم سبب ہے۔ اس وقت اس عمر کے 21 فیصد بچے سڑک کے حادثات کے شکار ہو رہے ہیں۔ غرقابی کی شرح 19 فیصد ہے۔ یوں تو یہ ایک عالمی مسئلہ ہے لیکن اس قسم کے اکثر واقعات کم اور متوسط آمدنی والے ملکوں میں پیش آتے ہیں۔ اس سلسلے میں قومی پالیسیاں وضع کی جائیں اور اس کے لئے وسائل فراہم کئے جائیں۔

بچوں کو کھلی فضا میں تعلیم دینے سے دمہ پر بہ آسانی قابو پایا جا سکتا ہے

فطری اور دینی زندگی نے کھلی فضا کی دعوت دی، اسلامی زندگی کھلی فضا کو ترجیح دیتی ہے۔ ستر سال سے زیادہ عرصے تک برطانیہ میں یہ رواج رہا کہ نازک بچوں کو ایسے سکولوں میں بھیجا جاتا تھا جو بالکل کھلے ہوئے ہوتے تھے ہاں اگر موسم خراب ہوتا تو پھر انہیں کمروں میں تعلیم دی جاتی تھی لیکن یہ کمرے بھی نہایت روشن اور ہوا دار ہوتے تھے۔ نازک بچوں سے یہاں مراد وہ بچے ہیں جو دمے اور ورم شعب (برونکائٹس) جیسے امراض میں مبتلا ہوتے تھے۔

یہ تذکرہ بڑی تفصیل سے دو ایسے لوگوں نے کیا ہے جو کبھی اسی طرح کے سکول میں زیر تعلیم رہ چکے ہیں۔ گو آج کے دور میں کھلے سکول کی بات عجیب لگے گی اور ماہرین تعلیم اس سے خوف کھانے لگیں گے لیکن معالجین کو اس پر حیرت ہوتی ہے کہ کھلے سکول میں بظاہر کتنی کامیابی سے بچوں کے دمہ پر قابو پا لیا جاتا تھا جس میں آج برطانیہ کے پندرہ لاکھ بچے مبتلا ہیں۔

برطانیہ کا پہلا اوپن ایئر سکول 1907ء میں جنوبی لندن میں قائم ہوا۔ یہ سکول دراصل جرمنی کے ایک سکول کی نقل تھا جو چارلٹن برگ کے نزدیک ایک جنگل میں قائم کیا

Marfat.com

گیا تھا۔ کھلے سکول کا یہ تجربہ اس قدر کامیاب رہا کہ بے در و دیوار کے ان سکولوں کا سلسلہ بڑھنا شروع ہو گیا اور وہ وقت بھی آیا جب بغیر اقامت گاہ کے ایک سو ایک سکول اور اقامت گاہ والے 22 سکول برطانیہ میں کھل گئے جن کا خرچ محکمہ تعلیم کے ذمے تھا۔ ان کے علاوہ لوگوں نے رضا کارانہ طور پر مزید 32 اقامت گاہ والے سکول کھول لئے۔ ان تمام سکولوں میں ایک وقت میں سترہ ہزار سے زیادہ بچے تعلیم حاصل کرتے تھے۔

اس دور کی ایک سرکاری رپورٹ کے مطابق ان مخصوص سکولوں میں تعلیم پانے والے 80 فیصد تک بچے صحت یاب ہو گئے۔ 1930ء کے عشرے میں ایک سرکاری رپورٹ شائع ہوئی جس میں بتایا گیا تھا کہ جن بچوں کو ان کھلی فضا والے سکولوں میں سب سے زیادہ فائدہ پہنچا وہ سوئے تغذیہ خون کی کمی اور ورم شعب یا کھانسی کے مریض تھے۔ ان بچوں کو صحیح طریقے سے سانس لینے کی تربیت دی گئی اور اس تربیت نے تازہ ہوا کا ایسا اثر دکھایا کہ صحت بہتر ہونے لگی۔ رپورٹ میں کہا گیا تھا کہ یہ صحت یابی بچوں کے مستقبل کے امکانات کو یکسر بدل کر رکھ دے گی۔

طب کے میدان میں تیزی سے ترقی اور برطانیہ میں نیشنل ہیلتھ سروس کے قیام نے رفتہ رفتہ ان کھلے سکولوں کی اہمیت کو کم کر دیا ان کی تعداد گھٹنا شروع ہوئی اور 1970ء کے عشرے تک زیادہ سکول بند ہو گئے یا انہیں ذہنی اور جسمانی معذوری والے بچوں کے لئے مخصوص کر دیا گیا۔

اچھا ناشتہ کرنے والے بچے ریاضی میں تیز ہوتے ہیں

واشنگٹن، بچوں کی صحت کے متعلق ایک امریکی جریدے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ جو بچے صحت مند ناشتہ کرتے ہیں ان کی ریاضی کی استعداد میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

کیا بچوں کے امراض کا سبب صبح کا ناشتہ ہے

عصر جدید نے جہاں انسان کی عادات، گفتگو، مزاج اور معاشرت کو بدل ڈالا ہے وہیں انسان کے کھانے اور پینے کے اوقات اور لوازمات پر بھی گہرا اثر چھوڑا ہے۔

Marfat.com

انسان کے لئے آرام اللہ عزوجل کی طرف سے ایک نعمت ہے چونکہ نیند کی وجہ سے انسان کھانے پینے سے غافل رہتا ہے۔ اس لئے ابتداء آفرینش ہی سے انسان صبح کے ناشتے کی طرف بہت زیادہ متوجہ اور مائل رہا ہے۔

قبل از مسیح کے آثار وقرائن سے اس بات کا پتہ چلا ہے کہ چینی حکمران صبح کے ناشتے کو بہت زیادہ اہمیت دیتے تھے بلکہ اس مقولے سے یہ بات مزید عیاں ہوتی ہے کہ جوان صبح کے کھانے پر جوان ہوتے ہیں اور بوڑھے صبح کی غذا سے تندرست رہتے ہیں۔

عصر نو فیشن ونفاست کے جس بحران کا شکار ہے اس میں جہاں زندگی کے اور شعبوں میں انسان اپنی صحت کی بربادی کا سامان کر رہا ہے وہیں صبح کا ناشتہ بھی فیشن اور نفاست کی نظر ہو رہا ہے۔ زیر نظر سطور سے ایک بات واضح کرتا ہوں کہ اس مضمون کو پڑھتے اور سمجھتے وقت اس بات کو ملحوظ رکھیں کہ اس میں بندہ مسلسل تجربات ومشاہدات کی روشنی میں بچوں کی صحت وتندرستی کو پیش نظر کئے ہوئے ہے۔

ہمارے ہاں رواج ہے کہ بچے کو عام طور پر صبح کے ناشتے میں ہلکی پھلکی غذا دی جاتی ہے۔ یہ بات بچے کی فطرت میں شامل ہے کہ وہ سکون سے نہیں بیٹھے گا۔ دوڑ دھوپ، بولنا اس کے مزاج کا حصہ ہے اور پھر یہی بچے یا نوجوان سکول یا کالج پڑھنے کے لئے جاتے ہیں اور مسلسل دماغ سوزی ہوتی ہے چونکہ کم کھانا جلدی ہضم ہو جاتا ہے اور مسلسل دماغی وجسمانی حرکت کی وجہ سے خوراک نہ ملنے پر مسلسل کمزور ہوتا جاتا ہے پھر اس کا علاج کرایا جاتا ہے بجائے اس کے کہ اس کا سبب تلاش کیا جائے۔

ماہرین اغذیہ نے اس بات کو متفقہ طور پر تسلیم کر لیا ہے کہ بچوں اور نوجوانوں کو صبح کی غیر متوازن غذا سے بچایا جائے اور ان کے لئے ناشتے میں اتنی خوراک مہیا کی جانی چاہئے جو کہ کالج یا سکول سے واپسی تک ان کے لئے قوت اور طاقت کا سہارا بنے۔

ناشتے کے اثرات دماغ پر

دماغی محنت اور ارتکاز توجہ قوت کے بل بوتے پر باقی اور قائم ہے۔ انسان جب

Marfat.com

رات کو سوتا ہے تو چونکہ نماز مغرب کے بعد اکثر کھانے کا معمول ہے تو صبح تک کھانا ہضم ہو چکا ہوتا ہے اور یہی بھوک انسان کو بے تاب کر رہی ہوتی ہے لیکن جب وہی انسان ہلکے پھلکے ناشتے کا سہارا لیکر اپنی مصروف زندگی کی طرف گامزن ہوتا ہے تو وہی ہلکا ناشتہ زیادہ دیر تک اس کا حامی و مددگار نہیں رہتا تو یوں اس کے اثرات اس ذہین انسان کو اور اس کی فطین طبیعت کو بری طرح متاثر کرتے ہیں اور یہی نوجوان روز بروز ذہنی کمزوری کا شکار ہوتا چلا جاتا ہے اور ذہنی کمزوریاں ناسور اور کینسر سے کسی طرح کم نہیں۔

ناشتہ کے اثرات نگاہ پر

ڈبلیو ایچ او یعنی عالمی ادارہ صحت کے ایک محتاط اندازے کے مطابق آنے والی 80 فیصد نئی نسل میں نظر کی کمزوری کے اثرات بہت گہرے ہوں گے۔ اس کے دیگر اسباب میں ایک بڑا سبب صبح کے ناشتے کا غیر متوازن ہونا اور بچے کی طلب اور راس کی قوت صرف کے مطابق غذا نہ ملنا صنف چشم کے اسباب میں سے ایک سبب ہے۔

ناشتہ کی کمی کے اثرات اخلاقیات پر

کمزور انسان غصے کو برداشت نہیں کر سکتا جس کی وجہ سے اس کے اندر چڑچڑا پن چھوٹی چھوٹی باتوں کا بتنگڑ، ہر ایک سے تلخ کلامی اور تلخ مزاجی اس کا معمول بن جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے اس کی بنیادی وجہ گھریلو ناچاقی اور دیگر غیر متوازن ناشتہ قرار دیا ہے۔ الغرض ناشتے کی کمی سے اس کے توازن میں تبدیلی سے درج ذیل امراض پیدا ہونے کا قوی خطرہ ہوتا ہے۔ نفسیاتی امراض، ذہنی الجھنیں، ڈپریشن، خودکشی کے عوامل، گھریلو ناچاقی، ضعف دماغ، ضعف بصر، اعصابی کمزوری، کھچاؤ، مزید برآں اس کے گہرے اثرات خواتین کی نسوانیت پر اور نوجوانوں کی قوت جوانی پر اکثر دیکھے گئے ہیں۔

بچوں کو ان کی عمر، ان کی دماغی اور جسمانی طاقت کے اخراج کی کمی کو پورا کرنے کے مطابق صبح کا ناشتہ دیا جائے، صرف چائے اور رس کیک بچوں کے لئے قطعی موزوں نہیں۔

Marfat.com

پیدل چلنے کے کمالات

ایک بادشاہ بہت تندرست اور توانا تھا۔ ایک دفعہ کسی دوسرے ملک کے بادشاہ سے جب اس کی ملاقات ہوئی تو اس نے اس کی صحت کا راز دریافت کیا۔ بادشاہ نے کہا حکیم ہر وقت میرا علاج کرتے رہتے ہیں اور وہ حکیم میرے پاؤں ہیں۔ میں جب بھی پیدل چلتا ہوں تو میرے پاؤں ہی حرکت میں آتے ہیں۔ اس لئے جب ان میں حرکت پیدا ہوتی ہے تو تمام جسم آرام اور سکون کا محور بن جاتا ہے۔

مسلمانوں کو دن میں پانچ مرتبہ نماز کی طرف آنے کی دعوت دی جاتی ہے۔ مسجد کی طرف چل کر آنے کے اس عمل کو صحت میں بہتری کی طرف پیش قدمی بھی قرار دیا جا سکتا ہے۔ اس طرح حج وعمرے میں طواف اور صفا مروہ کی سعی بھی ہمارے لئے جسمانی وروحانی راحت وسکون کا سامان کرتی ہے۔ اسلام کے فطری وفلاحی مذہب ہونے کا یہ ایک کھلا ثبوت ہے۔ ادا کی جانے والی نمازوں پر بھی غور کیجئے تو اندازہ ہوگا کہ قیام، رکوع وسجود میں جسم کے تمام جوڑ متحرک رہتے ہیں۔ اعتدال سے پاکیزہ غذائیں کھانے اور توجہ سے نماز ادا کرنے والے، جوڑوں کی تکلیف سے محفوظ رہتے ہیں جس دباؤ اور اعصابی کشیدگی کا آج پوری مہذب دنیا رونا رو رہی ہے اس کا علاج یہی ہے کہ انسان چلے اور خوب چلے۔

ذہن وقلب کی راحت وصحت کے لئے چلنے کی افادیت کے بارے میں ثبوت اور شہادتوں کا ڈھیر لگ گیا ہے۔ چلنے کے عمل کی افادیت سے آج کوئی انکار نہیں کر سکتا لیکن اس کے باوجود بہت کم معالجین اپنے مریضوں کے لئے صدیوں کا آزمودہ یہ طریق علاج تجویز کرتے ہیں۔ ہر دیانتدار معالج جانتا ہے کہ پیدل چل کر بے شمار افراد کئی جسمانی اور ذہنی امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں بلکہ جو بیمار ہیں وہ بھی اپنے معالج کے مشورے اور رہنمائی سے پیدل چل کر اپنے امراض سے نجات پا سکتے ہیں۔ باشعور اور بامقصد انداز میں چلنے والے سکون کے لئے کھائی جانے والی دواؤں سے بھی چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

Marfat.com

علم وتحقیق کرنے والوں کی طرف آیئے تو ایک نہیں کئی ماہر نفسیات بتاتے ہیں کہ وہ خود یہ ورزش 15، 20 سال سے کر رہے ہیں۔ ان کے مطابق یہ ایک بہترین علاج ہے۔

اس طریق علاج سے حسب ذیل ذہنی اور دماغی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

☆ ...... ڈپریشن سے نجات ملتی ہے۔

☆ ...... کشیدگی یعنی ٹینشن کم ہو جاتی ہے۔

☆ ...... ذہنی انتشار دور ہوتا ہے۔

☆ ...... امید اور حوصلہ بڑھتا ہے۔

☆ ...... خود اعتمادی اور عزت نفس میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ ...... توانائی بڑھتی ہے۔

ان ماہرین کا اصرار ہے کہ کہنے کو چلنا محض ایک سیدھی سادی ورزش ہے لیکن ذہن وجسم کو اس سے جو فوائد حاصل ہوتے ہیں ان کا اندازہ وہی لوگ لگا سکتے ہیں کہ جو اسے اختیار کرتے ہیں۔ انسانی مزاج و کیفیات پر اس کے بڑے اہم اور حیرت انگیز مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ایک اور ماہر کا دعویٰ ہے کہ ان کی تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ ورزش اور خاص طور پر باقاعدہ چلنے سے پستی (ڈپریشن) کے شکار صحت مند افراد بھی اس تکلیف سے نجات پا کر اپنی زندگی میں ایک نیا حوصلہ اور رنگ بھر لیتے ہیں۔ ان کے مطابق یہ ورزش تیز دواؤں سے زیادہ موثر اور شفا بخش ثابت ہوتی ہے۔ پروفیسر رابرٹ تھیئر کے مطابق تیراکی دوڑنے اور چلنے کی ورزشوں میں شفا بخشی کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ ان میں سے ہر ورزش جسم و ذہن کی منتشر صلاحیتوں اور توانائیوں کو بحال کرنے کی طاقت وتاثیر رکھتی ہے۔ اس کے بڑے اہم مجموعی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ ورزش سے جسم کی تمام صلاحیتیں چمک اٹھتی ہیں۔ استمالہ بڑھ جاتا ہے۔ قلب کی سستی دور ہو کر اس کی رفتار مستحکم اور توانا ہوتی ہے جس سے دماغ روشن اور عضلات کی کشیدگی دور ہو جاتی ہے۔

Marfat.com

جسم میں اہم ہارمونی رطوبتوں کی تیاری پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ دماغ اور اعصاب میں توانائی اور چونچالی کی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔ سوچ اور طرزِ عمل میں بہتر اور خوشگوار تبدیلی آ جاتی ہے اور یوں انسان ایک مرتبہ پھر توانا، صحت مند اور آسودہ ہو جاتا ہے۔ واقعی پیدل چلنا آسان، سستی اور بہترین ورزش ہے۔

پیدل چلنے سے کون کون سے امراض دور ہوتے ہیں

(۱) تبخیر......گیس

بس، ٹرین، سٹیشن، بازار، گلی ہر جگہ آپ کو ہاضمے کی دوائی کا اشتہار مل جائے گا یا کوئی گولیاں ہاضم سفوف یا مکسچر بیچنے والا مل جائے گا۔ ہر کسی کا دعویٰ ہو گا کہ ہر قسم کی بادی، گیس، تبخیر وغیرہ کا آخری علاج اس کا یہ نسخہ ہے۔ اس وقت ملک کے اندر جتنی ادویات امراض معدہ کے لئے بنتی ہیں اتنی شاید کسی اور مرض کے لئے تیار نہ ہوتی ہوں، حالانکہ تبخیر اور گیس کا علاج صرف اور صرف پیدل چلنا ہے جب ہم مرغن غذا کھا کر کرسی پر بیٹھ جاتے ہیں اور چلنا پھرنا ہوتا نہیں تو کھائی ہوئی غذا متعفن ہو جاتی ہے اور پھر وہی غذا بجائے خوراک بننے کے بیماری بن جاتی ہے۔

(۲) دائمی قبض

دائمی قبض ایک سنگین مسئلہ ہے۔ دوائی، گولی کھائی اجابت صاف ورنہ پھر وہی قبض لیکن اگر مریض قبض کے علاج کے ساتھ ساتھ مسلسل پیدل چلنا شروع کر دے تو دائمی قبض سے نجات مل جاتی ہے۔

(۳) بواسیر

بواسیر کو بعض زبانوں میں بیٹھنے کے مرض کو کہتے ہیں کیونکہ بواسیر پیدل چلنے والے کو بہت کم ہوتی ہے اور اس کا علاج اگر پیدل چلنے سے کیا جائے تو بہت کارگر ہو گا حتیٰ کہ اگر بادی بواسیر کے مریض بظاہر چل نہیں سکتے لیکن جب انہوں نے پیدل چلنا شروع کیا اور مسلسل متواتر، مستقل مزاجی سے چلتے رہے تو مرض نے ہمیشہ کے لئے سلام کر دیا۔

Marfat.com

(۴) موٹاپا

روزانہ کم از کم 5 میل پیدل چلنے کے ساتھ ساتھ مریض دوا کا استعمال کرے تو صرف چالیس یوم میں ہی جسم اور پیٹ نارمل ہو جائے گا۔

(۵) دل کے امراض

دل چونکہ خود متحرک عضو ہے اس لئے حرکت کو پسند کرتا ہے لیکن جب دل رکھنے والے انسان کو غفلت اور سستی غالب آتی ہے اور وہی انسان دل کی طرح متحرک نہیں ہوتا تو پھر یہی دل روٹھ جاتا ہے پھر اس کو منانے کے لئے طرح طرح کے طریقے ادویات کی صورت میں اختیار کئے جاتے ہیں لیکن یہ روٹھ کر اگر مشکل سے مان بھی جائے تو پھر بھی حفظ ماتقدم کے تحت اس کا علاج پیدل چلنا ہی ہے۔

(۶) بے خوابی

ڈاکٹروں کے کلینک اور اطباء کے مطب بے خوابی کے مریضوں کا مرکز ہیں لیکن ادویات میں اضافہ کے باوجود مرض اتنا ہی بڑھتا جا رہا ہے اگر آپ اپنے ماحول پر غور کریں تو آپ کو فوراً اس بات سے آگاہی ہو گی کہ اس کی اصل بے حرکت زندگی ہے جب ایسے لوگوں کو پیدل چلنے کا مشورہ دیا جاتا ہے تو جو مریض اس پر سختی سے عمل کرتے ہیں وہ حیران کن طریقے سے صحت کی طرف گامزن ہوتے ہیں اور بے خوابی ان سے کوسوں دور بھاگتی ہے حتیٰ کہ ایسے مریض جن پر نشہ آور گولیاں اثر کرنا چھوڑ گئیں تھیں وہی مریض جب مسلسل پیدل چلنا اپنا شعار بناتے ہیں تو پھر ان کو طبعی نیند کا مزہ ملتا ہے۔

کرسی نشین مت بنئے

بہت دیر تک ایک ہی جگہ جم کر بیٹھے رہنا انتہائی مضر ہے جس کی بدولت ہر قسم کی بیماری گھیر سکتی ہے۔ بہر حال جن کا زیادہ تر بیٹھنے کا کام ہے وہ بھی کچھ وقفہ وقفہ کے بعد چند قدم چل پھر لیا کریں تو بہت ہی بہتر ہو گا۔

Marfat.com

اونچی کرسی سے جھولنے والی کرسی تک، سب بیٹھنے ہی کا کام دیتی ہیں۔ کرسی پر بیٹھ کر خواہ ڈیسک پر جھکے ہوئے یا ٹی وی کے سامنے بے ہنگام طریقے سے بیٹھ کر ہم بہت سا وقت بیٹھے بیٹھے گزارتے ہیں اور کرسی خواہ وہ آرام دہ کرسی ہی کیوں نہ ہو جسم کے لئے عذاب ہے۔

نیویارک میں نساؤ کاؤنٹی میڈیکل سنٹر کے شعبہ فزیکل میڈیسن اور ری ریلی ٹیشن کے سربراہ کہتے ہیں جب آپ بیٹھے ہوں تو ریڑھ کی ہڈی پر کھڑے ہونے کی نسبت زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔ اس کی وضاحت یہ کرتے ہیں کہ کھڑے ہونے کی صورت میں پٹھے ازخود سینکڑوں پونڈ قوت صرف کر دیتے ہیں لیکن بیٹھے ہوئے اس سے کہیں زیادہ قوت خرچ ہو جاتی ہے اور اس قوت سے زیادہ قوت خرچ ہو جاتی ہے اور اس قوت کا زیادہ تر حصہ ٹھیک ریڑھ کی ہڈی سے خارج ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر آپ جھک کر بیٹھنے کی عام (لیکن بری عادت) میں مبتلا ہوں تو اس قوت کا اخراج اور بھی بڑھ جاتا ہے۔

لیکن یہ نہ سمجھئے کہ آپ کے پٹھے ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچانے کی صورت میں کوئی وظیفہ یا جسمانی ادا کرتے ہیں، نہیں ایسا نہیں ہے، بقول ڈاکٹر فریڈ مین بیٹھے ہونے کی حالت میں اکثر اعصاب بے عمل ہو کر رہ جاتے ہیں۔ وہ مزید وضاحت کرتے ہوئے بتاتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بے عمل پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ پیٹھ کے اعصاب سے زیادہ شکمی اعصاب ریڑھ کی ہڈی کو سہارا دیتے ہیں۔ بیٹھے رہنے کے باعث شکمی اور اعصاب کمزور پڑ جائیں تو یہ سہارا بھی مضبوط نہیں رہتا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بے چینی اور کمر کا درد رہنے لگتا ہے۔

حرکت کرنے کے طریقے

تھوڑے فاصلے پر دکان سے سودا لانے کے لئے سواری پر ہرگز مت جائیں، پیدل چلیں، دفتر سے کچھ فاصلے پر اپنی گاڑی کھڑی کر دیں اور بقیہ راستے طے کرنے کے لئے اپنی ٹانگوں کو زحمت دیں۔ برقی سیڑھی استعمال کرنے سے گریز کریں اگر آپ کسی بلند عمارت میں کام کرتے یا قیام رکھتے ہیں، سیڑھیاں چڑھ کر اوپر جائیں۔ ان

Marfat.com

باتوں پر فوراً عمل شروع کر دیں اور پیدل چلنے کا فاصلہ بتدریج بڑھاتے جائیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ کسی بھی قسم کی ورزش کو اپنا معمول بنالیں۔

عمر سے قطع نظر ورزش شروع کرتے ہی ست الوجود لوگوں کی حالت بہت تیزی سے بدلنے لگتی ہے اگر وہ بہت موٹے یا عوارض کا شکار ہو چکے ہوں تب بھی صرف ادھر ادھر چلنا پھرنا ہی فائدہ مند ثابت ہوگا۔ اس سے ان کی حالت بہت سدھر جائے گی لیکن مکمل چھٹکارا پانے کے لئے انہیں تھکا دینے والی ورزش کون سی ہو گی۔ پہلوانوں جیسی مشقت ضروری نہیں بس اتنی محنت کافی ہو گی جو برداشت کی جا سکے تاہم باقاعدگی لازمی ہے۔ یاد رکھنا چاہئے کہ معمولی سی بات بھی بہت ہوتی ہے اگر اسے اصول کے طور پر اپنا کر زیر عمل لایا جائے۔ بے شک آپ کرسی پر بیٹھے بیٹھے ہی ورزش کر لیں بعض نشستیں ناگزیر ہوتی ہیں لیکن بیٹھ رہنے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہونا چاہئے کہ آپ کی صحت ہی بیٹھ جائے جب آپ بیٹھے ہوں تب بھی ورزش کریں۔

مثال کے طور پر کرسی پر سیدھے تن کر بیٹھیں۔ ایک گھٹنہ اپنی چھاتی کی طرف اٹھائیں اور سر نیچے جھکائیں۔ آہستہ آہستہ یہ کوشش کریں کہ آپ کی پیشانی گھٹنے سے لگ جائے۔ یہی عمل دوسری ٹانگ پر دہرائیں جب ٹانگ اٹھائیں تو سانس باہر پھینکیں اور جب نیچے رکھنے لگیں تو سانس اندر لیں یہ ٹانگوں کا ''اٹھانا رکھنا'' اتنی دیر جاری رکھیں جو آپ کے لئے قابل برداشت ہو۔ یہ ورزش آپ کے شکمی اعصاب کو مضبوط بنانے میں مدد دے گی۔ اس سے بھی آسان چاہیں تو کرسی پر سیدھے تن کر بیٹھیں دونوں ہاتھ اپنے گھٹنوں پر رکھ لیں اور خوب گہرا سانس اندر کھینچیں پھر ساری ہوا خارج کر دیں اور چند سیکنڈ تک پیٹ کے پٹھوں کو اندر کھینچیں پھر انہیں ڈھیلا چھوڑ دیں اور کچھ دیر تک ہولے ہولے سانس لیتے رہیں۔ جتنی مرتبہ مناسب ہو یہ عمل دہرائیں۔

کرسی پر بیٹھے ہوئے ورزش نہ کرنی پڑے اور بیٹھے رہنے کے باعث جو دباؤ پڑتا ہے اس سے بچ جائیں اس کے بھی طریقے ہیں۔

☆...... اگر آپ کو بہت دیر تک بیٹھنا ہے تو ہر دو گھنٹے یا اس کے لگ بھگ عرصے کے بعد

Marfat.com

ہر بار اٹھ کر ادھر ادھر ٹہل لیں۔ اس سے آپ کے دورانِ خون کا نظام بہتر ہو جائے گا۔

☆...... اگر آپ کو طیارے میں سوار ہونا ہے، ٹرین، بس یا طویل سفر کرنا ہے تو مساوی الوزن ورزش کریں۔ بعض مخصوص اعصاب جیسے کہ ران یا پنڈلی میں کھچاؤ پیدا کریں پھر پٹھے ڈھیلے چھوڑ دیں۔

☆...... اگر ممکن ہو تو اپنی ٹانگ اونچی رکھیں یا ٹیک لگا کر بیٹھیں۔ اس طرح خون آپ کی ٹانگوں میں جمع نہیں ہونے پائے گا۔

☆...... اگر آپ کے لئے ٹیک لگا کر بیٹھنے کی گنجائش نہیں ہے تو پاؤں فرش پر لگا کر رکھیں کیونکہ پاؤں لٹکے ہوں گے تو سیٹ کے سرے کا ہلکا سا دباؤ دورانِ خون میں خلل پیدا کر دے گا۔ رانوں کی شریانیں دب جائیں گی اور خون ٹانگوں میں جمع ہو جائے گا۔

فوم کے گدے اور فوم کی کرسی سے خطرناک امراض

جب انسان کا مزاج بدل جاتا ہے اور انسان فطرت سے دور ہو جاتا ہے تو پھر طریقے اور اطوار بدل جاتے ہیں اور یوں ان کا رہن سہن فطری قوانین سے یکسر تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہی انسان بظاہر آرام کے اندر لیکن حقیقتاً بیماری اور خفیہ پریشانی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ایک دور تھا جب لوگ چٹائیوں پر بیٹھا کرتے تھے بلکہ ان کا بچھونا صرف اور صرف چٹائی ہوا کرتا تھا پھر اس کی جگہ کرسی نے لے لی۔ یہ بھی چٹائی سے کم آرام دہ تھی لیکن خطرناک نہیں تھی کیونکہ وہ کرسی بانس کی چھال سے بنی جاتی تھی پھر جب اسی کرسی نے فوم والی کرسی کی شکل اختیار کی اور اپنا رنگ ریوالونگ چیئر رکھوایا تو تمام آرام اور چین خاک میں مل گیا۔ ایسی کرسی اگر بانس کی چھال سے بنی ہوئی ہو تو حرج نہیں لیکن اگر یہی متحرک کرسی فوم والی ہے تو پھر اس سے بے شمار امراض کی ابتداء ہوتی ہے۔

یہی حال فوم کے گدے کا ہے۔ چارپائی پر سونے میں عجیب چین اور سکون ملتا ہے۔ اسی طرح پلنگ یا بیڈ کے بغیر آرام کرنے میں حرج نہیں لیکن فوم کے گدے کن

Marfat.com

امراض کا سبب بنتے ہیں وہ بھی یہ ہیں۔

بھگندر

ایک شرمناک اور خطرناک ترین مرض ہے جس کے بارے میں بعض لوگ بتانے سے بھی گریز کرتے ہیں۔ حتیٰ کہ سالہا سال اس مرض میں مبتلا رہنے والے کسی کو اپنی مرض کے بارے میں نہیں بتاتے مرض کیا ہے۔ مقصد کے بالکل نزدیک ناسور بن جاتی ہے جو کہ ہر وقت پیپ سے بھری رہتی ہے اور بعض اوقات یہ ناسور بند ہو جاتی ہے تو اس کے اوپر ایک سخت ابھار بن جاتا ہے جو بڑھتے بڑھتے بڑا ہو جاتا ہے اور پھر یہ ابھار پھٹ جاتا ہے اور ان سے پیپ خارج ہوتی ہے اور مریض کو سکون محسوس ہوتا ہے۔ اس مرض کے بے شمار اسباب ہیں لیکن موجودہ دور میں اس کی وجہ فوم والی کرسی کا استعمال ہے۔ اس کی گرمی اور حبس کی وجہ سے تکلیف سر اٹھاتی ہے اور پھر یہاں تک معاملہ پہنچ جاتا ہے کہ آپریشن ہوتے ہیں لیکن اس مرض کے آپریشن بہت کم کامیاب دیکھے گئے۔

ڈرائیور حضرات احتیاط کریں

کار چاہے اپنی ہو یا آپ اس کے ڈرائیور ہوں، بس ٹرک جس بھی سیٹ پر براجمان ہیں کیا آپ نے اس بات کی احتیاط کی ہے کہ فوم والی کرسی آپ کے لئے کتنی خطرناک ہے۔ ڈرائیور حضرات خاص طور پر ٹرک اور بس کے ڈرائیور چونکہ چوبیس گھنٹے فوم والی سیٹ استعمال کرتے ہیں۔ ان کے لئے بھگندر، بواسیر، سرینوں پر دانے، بدہضمی، پاخانے کی جلن، قبض، خشکی وغیرہ امراض سے چھٹکارے کا واحد حل یہی ہے کہ آپ سیٹ پر بانس کے چھلکے سے بنی ہوئی دوسری سیٹ رکھیں یا پھر ایک اور چیز مشاہدے میں آئی ہے آج کل سیٹوں پر لکڑی کے گول گول ٹکڑے جوڑ کر ان پر رنگ کر کے ان کو دھاگے سے جوڑ کر سیٹ پر ڈال دیا جاتا ہے وہ قدرے بہتر ہے لیکن بانس یعنی بید کی سیٹ کا کیا کہنا۔

Marfat.com

نوزائیدہ بچوں کے لئے احتیاط

آپ کبھی بھی چھوٹے بچوں کو فوم کے گدے پر نہ سلائیں کیونکہ بچوں کی حرکات میں خلل پڑتا ہے اور جس طرف زیادہ زور پڑتا ہے اس طرف فوم پر دباؤ پڑتا ہے اور یوں بچہ اسی طرح لڑھک جاتا ہے۔فوم کے استعمال سے بچوں کی ہڈیاں ٹیڑھی ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔جن بچوں کی کمر میں ٹیڑھا پن گردن کے مہروں میں خلا کا بڑھ جانا سر کی نشوونما میں غیرمتوازن پن آ جاتا ہے۔سر کہیں سے پچکا ہوا کہیں سے ابھرا ہوا ہوگا۔فوم پر اٹھنے بیٹھنے سے اس کے درمیان چھوٹے چھوٹے خلا نما گھروں میں ہوا بھر جاتی ہے۔اس کے اندر جراثیم اور دیگر کیمیکل کے اثرات ہوتے ہیں جو آہستہ آہستہ بچوں میں منتقل ہوتے ہیں۔

جراثیم اور فوم

ماہرین بار بار کے تجربات کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ فوم چونکہ بار بار دھویا نہیں جا سکتا پھر اس کی حفاظت کے طور پر اس کو گرمی، آگ لو سے بچانا پڑتا ہے۔اس لئے اس کے اندر جراثیم نشوونما پاتے رہتے ہیں اور جب آدمی کروٹ لیکر فوم کے گدے کی طرف منہ کر کے سوتا ہے تو اس کی آکسیجن میں وہ جراثیم منتقل ہوتے رہتے ہیں یا بعض اوقات وہ لوگ جو الٹے سونے کے عادی ہوتے ہیں جراثیموں سے آلود گدے سے سخت نقصان پاتے ہیں۔

بواسیر گدے سیٹ کے مسلسل استعمال سے پیٹ کے اندر باسوری ریاح بڑھ جاتے ہیں اور مریض ان کا علاج تو کرتا ہے لیکن فوم کو مسلسل استعمال کرتا ہے حالانکہ اگر وہی آدمی کچھ توجہ کرے تو ڈبل سیٹ جس کا اوپر تذکرہ ہو چکا ہے استعمال کرے لیکن علاج بھی ہوتا رہتا ہے اور مرض بھی بڑھتا رہتا ہے۔آخرکار بواسیر ہو جاتی ہے۔

گرمیوں میں خاص نقصان

فوم کا گرمیوں میں خاص نقصان یہ ہوتا ہے کہ یہ بہت زیادہ گرم ہو جاتا ہے اور

Marfat.com

اس کی وجہ سے بے شمار نقصان ہوتے ہیں جن کا بظاہر کوئی اثر نظر نہیں آتا لیکن مابعد اثرات کہیں زیادہ ہوتے ہیں۔ بواسیر، بھگندر، سرینوں کے دانے، بیرونی اثرات میں جبکہ معدے میں گیس، دماغی کھچاؤ، پٹھوں پر اثرات اور کمزوری کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ (طبی تجربات ومشاہدات)

فیشنی عینک کا خطرناک استعمال

فطرت انسانی ہمیشہ خوبصورت اور چمکنے والی چیزوں کی طرف مائل ہوتی ہے اور ہر انسان ظاہری حسن و زیبائش کی طرف مائل ہے۔ ایک دور تھا جب چراغ کی روشنی انسان کے لئے ایک عظیم نعمت ہوا کرتی تھی اور اسی روشنی میں علوم عالم کو نکھارا گیا اور تمام علم دینوی کے نامور اسی چراغ کی روشنی میں چار دانگ عالم میں کرنوں کی طرح پھیلے اور اپنے علم کا سکہ جمایا جب چاند اور چراغ کی روشنی ہوتی تھی اس وقت نگاہ تیز اور صاف ہوتی تھی جب سے بجلی کی ایجاد ہوئی ہے اس وقت سے اب تک نگاہ انسانی کم سے کم تر ہوتی جارہی ہے چونکہ نگاہ تیز تھی اس لئے عینک کی ضرورت نہیں پڑتی تھی۔

موجودہ ترقی یافتہ دور میں ہر طرف ظاہری حسن و جمال کے کمالات عیاں ہیں۔ اس میں جس چیز نے بہت زیادہ لوگوں پر اثر ڈالا وہ عینک ہے۔ نگاہ کی کمزوری کو دور کرنے کے لئے عینک لگانا کوئی بری بات نہیں بلکہ انسان کے لئے مددومعاون ہے۔

اب نگاہ کی کمزوری کی وجہ سے عینک لگانے والے کم اور چہرے کی زیب و زینت کو اجاگر کرنے کے لئے فیشنی عینک استعمال کرنے والے زیادہ ہیں بعض لوگ یہ خوبصورت، نفیس قیمتی اور دلکش عینک کسی تقریب یا محفل میں لگاتے ہیں لیکن بعض لوگ ہر وقت ایسی عینک کا استعمال کرتے ہیں۔ اس ضمن میں دیکھنا یہ ہے کہ یہ فیشن زدہ جب اس فیشنی عینک کو استعمال کرتے ہیں تو کن کن نقصانات سے مسلسل دوچار ہوتے رہتے ہیں۔

اندھاپن

فرانس کی عینک ساز کمپنی پر ایک صاحب نے یہ دعویٰ کردیا کہ ان کی غیر معیاری

Marfat.com

عینک کی وجہ سے میں اندھا ہو گیا ہوں۔ موجودہ دور میں عینک کے لئے انتہائی غیر معیاری شیشہ استعمال ہوتا ہے جو کہ سورج اور بلب کی روشنی سے گہرا اثر لیتا ہے اور وہی اثر آنکھوں پر پڑتا ہے اگر اس نظریہ کو رنگ اور روشنی کے تحت علاج کے ماہرین کے مطابق لیا جائے تو کہنا ہے کہ ہر رنگ کا اثر اپنا ہے اور فوائد و نقصانات ہیں۔ اس لئے جب ایک صحت مند آدمی ایسے رنگ کی عینک استعمال کرتا ہے جو کہ اس کے جسم یا پردہ چشم کے لئے ناموافق ہو تو اس کا اثر انسان کی بصارت پر بہت گہرا ہوتا ہے۔ بعض امراض چشم کے لئے شیشہ والے ایسے چشمے استعمال کرائے جاتے ہیں جو کہ اس مرض کے لئے مفید ہوتے ہیں لیکن اس کا انتخاب تو صرف ماہر رنگ و روشنی کر سکتا ہے۔

دائمی دردسر

ایک معالج نے اپنی معالجانہ زندگی کا واقعہ سنایا کہ ایک مریض دنیا جہان کا تمام علاج کر چکا لیکن اس، کا دردسر ویسا ہی رہا ایک دفعہ جب میرے پاس پہنچا تو اس کی عینک دیکھ کر خیال آیا کہ شاید اس کے دباؤ کی وجہ سے درد ہو رہا ہے لہذا میں نے اسے فوراً عینک چھوڑنے کا کہا۔ پہلے تو مریض حیران ہوا پھر جب اس نے عینک ترک کر دی تو اس کو افاقہ ہو گیا کیونکہ اس کی کمانیوں کی سختی کنپٹی پر پڑتی ہے اور اس جگہ سے دماغ تک خون پہنچانے والی رگیں جاتی ہیں جب ان پر دباؤ پڑتا ہے تو اس کے اثرات فوراً نگاہ پر پڑتے ہیں۔ اس لئے نگاہ کے لئے چشمے کو زیادہ سخت نہیں رکھا جاتا۔

آنکھوں کے گرد حلقے

اس مرض کے بے شمار اسباب ہیں لیکن ان اسباب میں سے ایک سبب یہ بھی ہے کہ فیشنی عینک کو مسلسل استعمال کیا جائے تو جہاں جہاں تک اس کے شیشوں کا حصار ہوتا ہے وہاں تک داغ اور حلقے بن جاتے ہیں جو مسلسل پھیلنا شروع ہو جاتے ہیں۔

حسن نسواں پر اثر

موجودہ فرنگی تقلیدی دور میں خواتین نئے سے نئے فیشن کو اپنانے کے لئے مسلسل

Marfat.com

کوشاں وسرگرداں نظر آتی ہیں۔ عینک بھی اس فیشن کا اولین حصہ ہے۔ ایک خاتون کہنے لگیں کہ جب بھی چشمہ لگاتی ہوں تو سر گھومنے لگ جاتا ہے اور جھریاں پڑنا شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ بات درست ہے کہ ایسا ہر کسی کو نہیں ہوتا لیکن ہر اس چیز کو جو کہ واقعی جسم کی ضرورت نہ ہو کسی نہ کسی نقصان کا ضرور باعث بنتی ہے۔

الغرض فیشنی عینک کا بکثرت استعمال جہاں چہرے کے حسن کے لئے مفید نہیں بلکہ انسان کو عجیب وغریب امراض میں مبتلا کر دیتا ہے۔ وہاں یہ عادت پھر انسان کو نگاہ کی عینک لگانے پر مجبور کر دیتی ہے کیونکہ ایک چیز کا کبھی کبھی استعمال شاید نقصان کا باعث نہ ہو یا کم نقصان کا باعث ہو لیکن ایک چیز مسلسل استعمال کی جائے تو اس کے نقصانات کا اندازہ نہیں کیا جا سکتا۔ (طبی تجربات ومشاہدات)

ٹیلی فون کا ریسور سہولت یا مرض

وہ وقت ابھی دور نہیں گزرا جب ٹیلی فون محض ایک عیاشی یا فیشن کے طور پر استعمال ہوتا تھا بلکہ بقول پطرس کہ ٹیلی فون کی گھنٹی اونچی اور باآواز رکھی جاتی تاکہ گھر کے علاوہ پڑوسی بھی اس گھنٹی کو سن کر محسوس کریں کہ صاحب خانہ کی ٹیلی فون پر بات ہوتی رہتی ہے۔

موجودہ دور میں ٹیلی فون انسان کی شدید ضرورت ہے۔ اب یہ محض فیشن نہیں رہا، بلکہ گھریلو اور گھر سے باہر کی زندگی میں مسلسل مستعمل ہے۔ کیا ہم نے کبھی غور کیا کہ ہم نے ٹیلی فون کے ذریعے اپنے مقصد کی بات تو کر لی ہے لیکن ٹیلی فون کے ریسور نے ہمیں کسی مرض کا تحفہ تو نہیں دے دیا؟ آئیے ہم اپنے وسیع تجربات، مشاہدات اور واقعات کی رو سے اس بات کو قارئین کے گوش گزار کرائیں کہ ٹیلی فون کا ریسور نہ صرف مرض پھیلاتا ہے بلکہ ازخود امراض کے لانے میں ممدومعاون ہے۔

ٹیلی فون اور چھوتی امراض

جب ہم ٹیلی فون کا ریسور اٹھاتے ہیں تو چونکہ اس کو کان اور منہ کے قریب لے جانا ہوتا ہے اس لئے اس کیفیت کے بعد جراثیم دونوں طرف لگ جاتے ہیں۔ ایک

Marfat.com

آدمی کے ٹیلی فون کے بعد دوسرا اسی ریسور کو استعمال کرتا ہے تو اگر پہلا آدمی کسی چھوت مرض میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کی مرض دوسرے آدمی کو لگ سکتی ہے کیونکہ وہ منہ ریسور کے قریب لے گیا ہے اور بعض اوقات کچھ لوگ ریسور منہ کے اتنا قریب لے جاتے ہیں کہ لعاب دہن ریسور کو لگ جاتی ہے۔ ایسی کیفیت میں مندرجہ ذیل امراض کے پھیلنے کا سخت خطرہ ہوتا ہے۔

☆ آتشک جیسی جہت اور نامراد مرض چونکہ بہت جلد ایک دوسرے کی استعمال کی اشیاء سے پھیلتی ہے۔ اس لئے مرض کے جراثیم بہت جلد منہ سے منہ تک ٹیلی فون کے ذریعے پہنچ جاتے ہیں۔

☆ ہیضہ اور ٹائی فائیڈ کے جراثیم بھی اسی کیفیت سے لگ سکتے ہیں۔

☆ ایڈز اور سوزاک کے جراثیم بھی اسی حالت میں زیادہ پھیلتے ہیں۔

☆ آنکھوں کے امراض آشوب چشم وغیرہ

☆ ٹی بی کے جراثیم خطرناک حد تک بڑھتے اور پھولتے ہیں۔

الغرض ٹیلی فون جہاں ایک ضرورت اور حاجت کی چیز ہے وہاں اس کی احتیاط اور اس کے لئے حفظان صحت کے اصولوں کو ملحوظ رکھنا بہت ہی زیادہ ضروری ہے۔

اطلاعات کے مطابق ایڈز کے مریضوں کو امریکن گورنمنٹ نے ایسے جراثیم کش ٹشو پیپرز دیئے ہیں جو ٹیلی فون کرنے کے بعد مریض اس کو ٹیلی فون کے ریسور کو صاف کرنے کے لئے استعمال کرتا ہے۔

بلکہ حیران کن بات یہ ہے کہ بعض زخم آلود یا جراثیم آلود ہاتھ جب ٹیلی فون کا نمبر ملاتے ہیں تو ان کے بے شمار جراثیم اسی ڈائل پر رہ جاتے ہیں جو آنے والوں کو تحفتاً ملتے ہیں۔

پبلک بوتھ

چونکہ وہاں ہر آدمی ریسور استعمال کرتا ہے اس لئے اس کے استعمال میں امراض کے پھیلنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ لہٰذا ایسی جگہ سخت احتیاط اور توجہ کی ضرورت ہے۔ اب

Marfat.com

ترقی یافتہ ممالک نے ایسے کیمیکل ایجاد کر لئے ہیں جو اگر ریسور اور ڈائل پر لگا دیئے جائیں تو کسی مرض کے پھیلنے کا خطرہ باقی نہیں رہتا۔ (طبی تجربات ومشاہدات)

کالر کا استعمال اور مہلک خطرات

اس میں شک نہیں کہ تہذیب جدید بعض خوبیوں کی حامل وسرمایہ دار تو ضرور ہے لیکن اس سے بھی انکار نہیں کیا جا سکتا کہ اس کے عیوب اس کے محاسن سے زیادہ اور کہیں زیادہ ہیں۔ پھر کیا بدبختی ہے کہ سرزمین پاک کے بسنے والے ان خوبیوں کے اختیار کرنے سے تو پہلو تہی اور کنارہ کشی سے کام لیتے ہیں لیکن تہذیب جدید کی تمام برائیاں تمام خرابیاں تمام عیوب اور تمام نقائص ان کے اندر گھر کر جاتے ہیں۔ ملک کے حالات پر ایک سرسری نظر ڈالئے تو یہ حقیقت روز روشن کی طرح عیاں ہو سکتی ہے کہ اس وقت سارا ملک تفریح پرستی کے رنگ میں ڈوبا ہوا ہے فیشن پرستی کی وباء عام ہو رہی ہے۔ پرانے طور طریقے رخصت ہو رہے ہیں اور ان کی جگہ نئی باتیں جگہ لے رہی ہیں اور خاص طور پر ملک کا تعلیم یافتہ طبقہ تو ان باتوں میں پیش پیش ہے۔ ایک لباس کو ہی لے لیجئے تو اس میں بھی سو طرح کے فیشن نکال لئے گئے ہیں اگر احادیث اور سنت کے مطابق لباس کو دیکھا جائے تو یہ بات واضح ہے کہ سنت کے مطابق لباس میں جہاں دینی فوائد ومحاسن ہیں وہاں دینوی فوائد کثیر تعداد میں ہیں۔ سنت کے مطابق لباس میں کالر کا استعمال ممنوع ہے لیکن جدید تہذیب نے کالر اور ٹائی کا استعمال کر کے اپنے آپ کو طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر دیا ہے کیونکہ کالر یا ٹائی کی بندش سے درج ذیل بیماریاں وقوع پذیر ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

غدہ ورقیہ کا نقص

غدہ ورقیہ گردن میں اگلی طرف ابھار سا ہوتا ہے جو جسم کے مختلف نظاموں کی تعمیر و ترقی میں حصہ لیتا ہے۔ اسی غدہ کے نقص سے آدمی کے قد میں اور نشوونما میں فرق پڑ جاتا ہے تو جب تنگ کالر میں گردن کو ادھر ادھر حرکت دی جائے تو غدہ ورقیہ پر رگڑ پہنچنے سے جسم انسانی نقائص میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

Marfat.com

دماغ کے تغذیے میں کمی

ہمارے دل سے خون، دماغ کو شہ رگ کے ذریعے سپلائی ہوتا ہے جب کالر کی بندش شہ رگ پر پڑتی ہے تو اس سے دماغ کو مسلسل کم خون سپلائی ہوتا ہے جس کی وجہ سے دماغ کی کمزوری، ضعف بصار تخ بے خوابی، بالوں کا گرنا اور گنجا پن وغیرہ حتیٰ کہ بعض حالات میں مسلسل شہ رگ کے گھٹنے کی وجہ سے موت کے خطرات بڑھ جاتے ہیں اگر دماغی محنت کرنے والے اشخاص کالر کا استعمال ترک نہ کریں تو دماغ سے مسلسل کام لینے کی وجہ سے دماغ کی صلاحیتوں میں نقص واقع ہوتا ہے اور خطرہ ہوتا ہے کہ ضعف دماغ کا مریض کالر کے استعمال سے پاگل پن کا شکار نہ ہو جائے۔

عمل تنفس میں رکاوٹ

ہمارے جسم میں پھیپھڑے خون سے کاربن ڈائی آکسائیڈ کو نکالنے اور آکسیجن داخل کرنے کے لئے انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کالر کے استعمال سے عمل تنفس میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ یہ ٹھیک ہے کہ آدمی اس بات کو محسوس نہیں کرتا کیونکہ عضلات گردن کالر کی بندش اور رگڑ کے عادی بن جاتے ہیں اور اگر کسی نئے آدمی کو بند کالر کی صدری جیکٹ، شیروانی، قمیض یا ٹائی استعمال کرائی جائے تو وہ اپنا دم گھٹتا ہوا محسوس کرے گا۔ میں یہ نہیں کہتا کہ مذکورہ چیزیں قابل استعمال نہیں بلکہ ان کو استعمال کرتے وقت کالر کی بندش کا خاص خیال رکھا جائے۔ اس کے علاوہ بند کالر سے گردن کی حرکت درست طریق سے نہیں ہو پاتی۔ مذکورہ خطرات کو مغرب نے محسوس کیا اس ضمن میں برطانیہ میں 1930ء میں ایک جماعت موجودہ لباس میں اصلاح کی غرض سے قائم ہوئی ہے جسے مینز ڈریس ریفارم پارٹی کا نام دیا گیا۔ اس جماعت نے سب سے پہلے کالر کے استعمال کے خلاف جہاد کا آغاز کیا اور اس بارے میں ڈاکٹروں سے استفسار کیا جن کا متفقہ فتویٰ یہ ہے کہ تنگ کالر کا استعمال فوراً ترک کر دینا از بس ضروری ہے چنانچہ لندن کے ڈاکٹروں نے اس بارے میں ڈیلی میل کے ایک نامہ نگار کو جو بیان دیا وہ مندرجہ ذیل ہے۔

Marfat.com

ڈاکٹر الفرڈ، سی جارڈن آنریری سیکرٹری ''مینز ڈریس ریفارم پارٹی'' نے کہا ہے کہ گنج کی شکایت عورتوں کی بہ نسبت مردوں میں زیادہ پائی جاتی ہے اور یہ امراب تقریباً پایہ ثبوت کو پہنچ چکا ہے کہ مردوں میں کالر اور سخت ٹوپی کا استعمال اس شکایت کا موجب ہوتا ہے۔ وہ یہ ہے کہ خون ان خلیات تک نہیں پہنچ سکتا جہاں سے بال اگتے ہیں۔ علاوہ ازیں کالر کے استعمال سے کام کرنے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔

سر ڈبلیو آر بونہاٹ کہتے ہیں کہ تنگ کالر کا استعمال سر اور خصوصاً دماغ سے خون کی واپسی میں مزاحم ہوتا ہے یہاں خون کی رگیں بہت پتلی ہوتی ہیں اور ان پر زیادہ دباؤ کی صورت میں ان کے پھٹ جانے کا قوی احتمال ہوتا ہے اور جھکنے کی حالت میں تو یہ خطرہ اور بھی بڑھ جاتا ہے۔

لندن کے ایک اور ڈاکٹر سی ڈبلیو سلیبی کی رائے ہے کہ کالر کا استعمال سانس کی آمدورفت میں رکاوٹ کا باعث ہوتا ہے ہوا جب کاربن لیکر باہر خارج ہونا چاہتی ہے تو کالر کی بندش اس کی راہ بند کر دیتی ہے اور یہ غلیظ ہوا تمام جسم کو گرم اور خون کو کثیف کر کے مسامات کو بند کر دیتی ہے۔

علاوہ ازیں یہ امر مسلم ہے کہ غدہ رقیہ بلوغت سے پہلے جسمانی نشوونما کا ذریعہ ہے لیکن کالر پہننے کی صورت میں جب یہ غدہ ہوا اور دھوپ سے پوشیدہ رہتا ہے تو جسمانی نشوونما پر اس کا بہت اثر ہوتا ہے اور یہ امر بچوں میں زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے ماہرین کے مطابق اگر کالر کے استعمال کا رواج نہ ہوتا تو موجودہ نسل کے آدمیوں کے قد وقامت میں نمایاں فرق ہوتا اور وہ زیادہ مضبوط اور زیادہ قد آور ہوتے۔

(طبی تجربات ومشاہدات)

کیا مسجد کی ٹوپیاں صحت کے لئے مضر ہیں

تاجدار انبیاء صلی اللہ علیہ وسلم کے زمانہ مبارکہ میں ان ٹوپیوں کا قطعی رواج نہیں تھا اور وہاں کے نمازیوں کے لئے اس قسم کا عارضی انتظام نہیں کرنا پڑتا تھا۔

مسجد میں ٹوپیاں دو قسم کی ہیں۔ پہلی قسم کھجور کی بنی ہوئی ٹوپیاں دوسری قسم پلاسٹک

Marfat.com

اور نائلون کی بنی ہوئی ٹوپیاں۔

مسجد کی ٹوپیاں اس وقت جلدی امراض پھیلانے کا بہت بڑا ذریعہ ہیں جس سے پہلے خارش بڑھتی ہے پھر آہستہ آہستہ اگزیما کی شکل اختیار کر جاتی ہے۔ اب ایسا مریض جس کو مسلسل خارش اور اگزیما کا مرض ہے اب جب اس کی ٹوپی کو کوئی تندرست شخص اوڑھتا ہے تو اس کو بھی وہی مرض لگ جاتی ہے۔ حتیٰ کہ ٹوپیوں کے ذریعے جوؤں کا خطرہ بھی لاحق رہتا ہے کہ بعض اوقات ٹوپی کے ذریعے جوں سر میں منتقل ہو جاتی ہے۔

مسجد کی ٹوپیاں درج ذیل امراض کے پھیلانے کا ذریعہ بنتی ہیں۔

جلدی امراض، جلدی سوزش، داڑھی کی خارش، کانوں کا پکنا، کانوں کی لو میں گلٹی، چہرے کے مہاسے وغیرہ کا ذریعہ بن سکتی ہیں۔ آپ کے لئے ضروری ہے کہ آپ ہر وقت با عمامہ رہیں یا کم از کم اپنی ٹوپی استعمال کریں اور بوقت نماز بھی سر پر اپنی ہی ٹوپی رکھیں اور خود بھی امراض سے بچیں اور دوسروں کو بھی امراض سے بچائیں۔

(طبی تجربات و مشاہدات)

Marfat.com

کارآمد گھریلو ترکیبیں

باورچی خانے کیلئے کارآمد ترکیبیں

سالن میں مرچیں کم کرنا

ہنڈیا میں اگر کسی چیز کی کمی رہ جائے تو اپنی لذت کھو بیٹھتی ہے اسی طرح زیادتی بھی آپ کے ہنر کو مذاق بنا ڈالتی ہے' گھروں میں مصالحہ جات کے بارے میں غلطیوں کا ہونا عدم توجہ کا ثبوت ہوتا ہے' خواتین کی زیادہ تعداد اپنی ہمسائی یا سہیلی سے خوش گپیوں میں مصروف ہونے کے ساتھ ساتھ ہنڈیا پکائے تو یہ امر یقینی ہے کہ کوئی نہ کوئی چیز کم یا زیادہ ضرور ملے گی۔ اگر کبھی آپ کے پکائے ہوئے سالن میں سرخ مرچیں زیادہ پڑ جائیں تو ان کا ذائقہ کم کرنے کے لئے اپنی ہنڈیا میں تھوڑا سا دہی چمچے سے پھینٹ کر ڈال دیں اور ہنڈیا کو بھون کر خشک کر لیں۔

سرخ مرچ کی رنگت و ذائقہ برقرار رکھنا

پسی ہوئی سرخ مرچیں اگر کچھ عرصہ استعمال کے بغیر پڑی رہیں تو ان کی رنگت خراب پھیکی پڑ جاتی ہے اور ذائقہ بھی قدرے روکھا پڑ جاتا ہے ان کے ذائقے اور رنگت کو برقرار رکھنے کے لئے اچار یا بوتل میں مرچیں ڈالنے سے پہلے اس کی اندرونی سطح پر مونگ پھلی کے تیل سے اسے ہلکا سا چکنا کر لیں پھر مرچیں ڈالیں تو یہ خراب اور بدرنگ نہیں ہوں گی۔

مرچوں کو باریک پیسنے کے لئے:

چند خاص ڈشوں میں بازاری مرچوں کے بجائے کٹی ہوئی مرچیں ڈالی جاتی ہیں' علاوہ ازیں اکثر گھرانوں میں بازاری مرچوں کو ملاوٹ شدہ خیال کیا جاتا ہے اور ثابت

Marfat.com

مرچوں کو استعمال کے وقت پیسا جاتا ہے یا قبل از وقت زیادہ مقدار میں انہیں پیس کر محفوظ کرلیا جاتا ہے اگر آپ اپنی سرخ مرچوں کو ان کے بیجوں کی وجہ سے بہت زیادہ باریک پیس نہیں پاتی ہیں تو پریشان مت ہوں ایک سادہ سی آسان ترکیب آزما کر دیکھئے آپ ان مرچوں میں ایک ٹیبل اسپون پکانے کا تیل ڈالیں اور اب پیسیں' آپ واقعی حیران رہ جائیں گی کہ سارے کے سارے بیج غائب ہو گئے اور آپ کو بالکل بازاری مرچوں کی طرح باریک پاؤڈر ملے گا جس سے کھانا بھی مزیدار بنے گا۔

گوشت کی گھریلو ترکیبیں

گوشت جلد گلانے کیلئے

گوشت اگر اچھا ہو تو وہ جلد گل جاتا ہے کبھی کبھار کسی عمر دراز جانور کا گوشت آ جاتا ہے جسے گلانا بے حد مشکل ہو جاتا ہے چولہے پر گرمی کے موسم میں زیادہ دیر ٹھہرنا بے حد مشکل کام ہے ایسے میں اگر گوشت نہ گلے تو مزید کوفت ہوتی ہے اس کا آسان حل یہ ہے کہ گوشت پکاتے وقت اگر دیگچی میں چند چھوٹے ٹکڑے سپاری کے بھی ڈال دیئے جائیں تو گوشت نہ صرف جلد پک جاتا ہے بلکہ بے حد ملائم اور بندھا بندھا سا پکتا ہے۔

جما ہوا گوشت فوری پگھلانا

گوشت فریز کرنا عام سی بات ہے خصوصاً چھٹی والے دن گوشت پکانے کو اگر جی چاہے تو آسانی رہتی ہے فریزر میں جمے ہوئے گوشت میں سے برف پگھلانے کیلئے اس کو زیادہ نمک ملے پانی میں کچھ دیر کیلئے بھگو دیں اس سے گوشت میں جما خوں بھی صاف ہو جائے گا اور برف بھی فوری طور پر پگھل جائے گی' نیز گوشت کی رنگت بھی تبدیل نہیں ہو گی۔

فریز گوشت کا ذائقہ عمدہ کرنا

کچھ گھروں میں زیادہ دن تک گوشت محفوظ کرنے کا رواج پایا جاتا ہے خصوصاً عید قربان کا گوشت تو کافی دن تک چلتا ہے فریزر میں آپ گوشت کو محفوظ رکھ سکتی ہیں مگر اس

Marfat.com

کے ذائقے کی حفاظت کرنا آپ کے بس میں نہیں ہے چند دن تک فریز رکئے ہوئے گوشت کو جب پکایا جاتا ہے تو پھسپھسا اور بے ذائقہ معلوم پڑتا ہے اس امر سے بچنے کے لئے فریز کئے ہوئے گوشت کو دس منٹ پہلے نکال لیں پھر اس میں آدھی پیالی دودھ ڈال کر دس منٹ کیلئے اسے ڈھانپ کر رکھ دیں اور اس دوران گوشت نہ صرف کھل جائے گا بلکہ اس کا ذائقہ بھی پہلے جیسا لذیز ہو جائے گا استعمال کرنے پر بالکل تازہ گوشت کا مزہ آئے گا۔

گوشت جلدی گلانے کیلئے

بوڑھے جانور کا گوشت اکثر و بیشتر گھروں میں آ جاتا ہے جو کہ دیر سے پکتا ہے ایسے میں کافی دیر تک ہنڈیا پکانے کا مرحلہ جاری رہتا ہے پوری محنت کے باوجود بھی سخت گوشت جلدی نہیں گلتا' سخت گوشت جلدی گلانے کے لئے اگر گوشت کو بھونتے وقت لہسن کی پوتھی کی درمیان والی لکڑی کاٹ کر گوشت میں ڈال دیں' تو گوشت جلدی گل جائے گا۔

پائے صاف کرنا

گھروں میں پائے پکانے سے صرف اس لئے گریز کیا جاتا ہے کہ ان کی صفائی بے حد دشوار کام ہے یہاں ایک ترکیب پیش ہے جس کی مدد سے آپ اس کام کو کافی حد تک آسان بنا سکتی ہیں ایک کھلے منہ والی دیگچی لیں اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ دیگچی منہ تک بھر جائے پانی کو دھیمی آنچ پر چولہے پر رکھ کر اچھی طرح اُبالیئے۔ دو ایک اُبال آنے پر چولہے سے اتار لیں اور اس میں پائے ڈال کر بھگو دیں تقریباً پانچ سے دس منٹ تک یونہی بھیگے رہنے دیں پھر پائے نکال کر چھری سے صاف کریں حیران کن حد تک پائے جلد اور آسانی سے صاف ہو جائیں گے۔

محفوظ گوشت

گرمیوں کے موسم میں گوشت خراب ہونے کا قوی خدشہ ہوتا ہے اگر کسی فاصلے پر گوشت لے جانا ہو تو گرمی کی حدت کے باعث گوشت میں سے بو آنے لگتی ہے گوشت کی ناگوار بو سے بچانے کیلئے ایک کپڑے کا ٹکڑا لیکر اسے سرکہ اور پانی میں اچھی طرح تر کر لیں'

Marfat.com

پھر گوشت میں لپیٹ کر رکھ دیں تو کوہ کافی دیر تک خراب نہیں ہوگا اور نہ ہی اس میں سے ناگوار بدبو پیدا ہوگی۔

اگر آپ کسی ایسے سفر پر جانا چاہتے ہیں جو کافی طویل ہے یا پکنک ٹائپ کا سفر ہے تو کھانے کی دیگر اشیاء کے ساتھ ساتھ آپ گوشت بھی باآسانی لے جاسکتے ہیں گوشت کے چھوٹے' پتلے اور لمبے پیس کر کے اس میں ہلدی' نمک' سرسوں کا تیل اور پسی ہوئی مرچ لگا کر اس میں سوراخ کر کے بھر دیں پھر انہیں دھوپ میں رکھ کر خشک کر لیں اور ڈبوں میں محفوظ کرلیں گوشت باآسانی خشک ہو کر عرصہ دراز کیلئے کارآمد ہو جائے گا۔

کلیجی کی باس دور کرنا

کلیجی کو اچھی طرح دھونے کے بعد کلیجی کے ٹکڑوں کو کسی پیالے میں ڈالیں اور اس میں آدھا کپ دودھ ڈال کر پندرہ بیس منٹ کیلئے رکھ دیں پھر اسے چھلنی میں رکھ دیں تاکہ سارا دودھ نکل جائے پھر اسے پکالیں پک کر کلیجی نہ صرف بہت لذیذ بنے گی بلکہ اس کی جو مخصوص باس ہوتی ہے وہ بھی ختم ہو چکی ہوگی۔

گوشت پکانے کی مزیدار ترکیب

☆ گوشت کو لذیذ پکانے کیلئے اسے ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے کیونکہ اس طرح گوشت مکمل طور پر گل جاتا ہے۔

☆ گوشت اگر بہت سخت ہو تو اسے پکانے سے کچھ دیر قبل اس میں چھالیہ کے ٹکڑے یا انجیر رکھ دیں۔

☆ فریزر میں رکھے گئے گوشت کو جلد نہیں پکانا چاہیے بلکہ اسے فریزر سے نکال کر چند گھنٹے پانی میں رکھ کر پکائیں تاکہ برف اچھی طرح پگھل جائے اور گوشت اچھی طرح کھل جائے۔

☆ فریج میں گوشت اگر نہ رکھنا چاہیں آپ دو دن تک گوشت محفوظ بھی کرنا چاہیں تو گوشت میں نمک ملا کر تھوڑا اگرم کر کے ہنڈیا ٹھنڈے پانی یا ٹھنڈی جگہ پر رکھیں۔

☆ گوشت کو اگر دو تین دن تک بغیر فریج کے رکھنا پڑے تو اسے سرکہ میں کپڑا بھگو کر

Marfat.com

گوشت اس میں رکھ دیں۔

☆ گوشت اگر بو چھوڑ دے تو سرکہ میں پانی ملا کر گوشت کو اس میں اچھی طرح ڈبو دیں تھوڑی دیر بعد نکالیں تو بو ختم ہو چکی ہو گی۔

☆ گوشت کے سلائس کو تھوڑی دیر فریزر میں رکھیں اس طرح سلائس بہت عمدہ بنتے ہیں۔

☆ گوشت روسٹ کرتے وقت اس میں سے جو عرق نکلتا ہے اسے کسی برتن میں نکال کر اس میں برف ڈال کر محفوظ کر لیں خاص طور پر چاول پکانے میں بہت کام آتا ہے۔

☆ گوشت کی یخنی کو اگر بغیر اس کی چکنائی کے پینا چاہیں تو پہلے یخنی کو فریزر میں رکھیں جب چکنائی جم جائے تو چکنائی کو اوپر سے اُتار لیں باقی ماندہ یخنی کو گرم کر کے پی لیں۔

☆ گوشت کا روسٹ بنانے کیلئے گوشت میں سرکہ اور سلاد آئل ملا کر رات بھر پڑا رہنے دیں یا اگر ڈنر کیلئے پکانا چاہیں تو کم از کم چار گھنٹہ قبل لگا دیں اس طرح روسٹ عمدہ لذیذ اور خستہ تیار ہو گا۔

☆ گوشت کو عمدہ طریقے سے روسٹ کرنے سے کچھ دیر قبل اس میں زیتون کا تیل یا نمک بھی لگا سکتے ہیں۔

☆ گوشت کی یخنی سے اگر چکنائی پسند نہ ہو تو اور فریج کی سہولت بھی نہ ہو تو یخنی کو چھان کر اس کی سطح کے اوپر برف آہستہ آہستہ پھیریں اس طرح چکنائی جم جائے گی۔

☆ روسٹ گوشت کو محفوظ کرنے کیلئے موٹے سوتی کپڑے کو پانی میں بھگو کر اس میں گوشت کو لپیٹ کر فریج میں رکھنے سے روسٹ کئی دن تک خراب نہ ہو گا۔

☆ گوشت کا اچار اگر بنانا چاہیں تو اس میں نمک اور اچار کے مصالحوں کو شامل کر کے پکائیں اب ایک مرتبان میں ڈال کر اس کا منہ بند کر کے چند ہفتوں تک پڑا

Marfat.com

رہنے دیں اچار تیار ہے۔

☆ گوشت کو جلد گلانے کیلئے اس میں سرکہ اور ادرک بھی ڈالا جا سکتا ہے۔

☆ گوشت کا روسٹ اگر نرم و خستہ درکار ہو تو پکانے سے قبل اس پر ایک کپ سرکہ میں ایک چمچ سوڈا اور ایک چمچ چینی گھول کر ڈالنے سے روسٹ خستہ و نرم بنے گا۔

☆ مرغی کی بُو اگر سالن سے غائب کرنا مقصود ہو تو پکانے سے تھوڑی دیر قبل پانی میں میٹھے سوڈے کا ½ چمچ ملا کر گوشت کو اس پانی میں تھوڑی دیر کیلئے بھیگا رہنے دیں۔

پائے کی بدبو کیسے دور کریں

اکثر لوگ اسے بدبو کی وجہ سے پکانے سے گھبراتے ہیں لیکن اگر پائے پکاتے وقت اس میں تھوڑا سا سفید زیرہ' دارچینی اور مونگ ڈال دی جائیں تو گھر میں ناگوار مہک نہیں آئے گی اور پائے بھی مزیدار بنیں گے۔

فالتو ہڈیاں

قیمے کے ساتھ بازار سے اکثر بڑی سی ہڈی بھی ضرور قصائی دیتے ہیں یقیناً ایک ، کا سوپ نکالنے کا آپ کے پاس وقت نہیں ہو گا آپ ہر بار ہڈی فریزر میں محفوظ کرتی رہیں جب بہت سی جمع ہو جائیں تو ان کو کئی گھنٹوں تک پانی میں ڈال کر یخنی بنا لیں پھر اسے کئی چیزوں میں استعمال کریں دال میں پانی کی جگہ ڈالیں' یا سبزیاں اس میں پکائیں کیلشیم کا خزانہ اس سوپ میں موجود ہے۔

مچھلی کیلئے گھریلو ترکیبیں

مچھلی کی بساند دور کرنا

گھر میں مچھلی بنانا خاصا مشکل مرحلہ ہوتا ہے مچھلی بن جاتی ہے کھا لی جاتی ہے مگر ہاتھوں سے کئی دن تک مچھلی کی بساند آتی رہتی ہے مگر ہاتھوں سے مچھلی کی بساند آتی رہتی ہے اسے دور کرنے کیلئے ہمیشہ بیسن سے ہاتھ دھولیں۔

Marfat.com

فریزر مچھلی کا پکانا

اکثر مرد و حضرات رات کو کام سے واپسی پر مچھلی لاتے ہیں تاکہ اگلے دن پکائی جا سکے خواتین مچھلی کو فریزر میں محفوظ کرتی ہیں جب اگلے روز مچھلی پکانے کیلئے نکالی جاتی ہے تو وہ جمی اور اکڑی ہوئی ہے اسے خاصا وقت باہر رکھنا پڑتا ہے تاکہ وہ نرم ہو کر پکانے کے قابل ہو جائے اگر وقت بچانا مقصود ہو یا جلدی ہو تو سادہ سی ترکیب آزمائیں فریج میں جمی ہوئی مچھلی کو نکال کر پکانے سے قبل نصف چمچ نمک اور لیموں کا رَس اچھی طرح ملا کر اس پر لیپ کر دیں اور اسے کچھ دیر یونہی لگا رہنے دیں قریباً پندرہ منٹ کے بعد اسے خوب اچھی طرح دھو لیں مچھلی نرم ہو جائے گی اور پکانے پر لذت بھی برقرار رہے گی۔

مچھلی کی بُو دور کرنا

مچھلی اگر دن میں لائی جائے تو فوری پکا لی جاتی ہے' بسا اوقات رات کے وقت لائی گئی مچھلی کو محفوظ کرنا ضروری ہوتا ہے فریج ایسی جگہ ہے جہاں آپ آسانی سے اپنی اشیاء کو محفوظ کرتے ہیں مچھلی بنائی گئی ہو یا ثابت فریج میں رکھنے سے تمام اشیاء میں اپنی بو چھوڑ دیتی ہے اس کا ایک حل یہ ہے کہ مچھلی کو فریج میں رکھنے سے قبل اگر اس پر تھوڑی سی کافی چھڑک دی جائے تو اس کی تیز بو سے فریج کی باقی چیزیں محفوظ ہو جائیں گی۔

اکثر خواتین مچھلی کی بو کے باعث اسے ہاتھ لگانا بھی گوارہ نہیں کرتی اس کیلئے سادہ سی ترکیب پیش ہے کہ وہ اگر مچھلی گھر میں لاتے ہی ان کے ٹکڑوں پر سرسوں کا تیل اور بسی لگا کر اسے ایک گھنٹہ رکھ دیں تو اس کی ناگوار بو بالکل ختم ہو جائے گی۔

مچھلی کی بو ختم کرنے کے لئے سرسوں کا تیل اور آٹا ڈالکر اچھی طرح دھوئیں۔

مچھلی بناتے وقت بار بار ہاتھ سے پھسلتی ہے اگر بنانے سے پہلے ہاتھوں پر تھوڑا سا نمک مل لیں تو یہ ہاتھوں سے پھسلے گی نہیں؟ مچھلی تلتے وقت اگر چیکنے سے بچنا چاہیں تو گھی ڈالنے سے قبل پہلے اس میں تھوڑا سا نمک ڈال کر نمک سرخ کر لیں۔

Marfat.com

سبزیوں کیلئے گھریلو ترکیبیں

بھنڈی ایک کارآمد سبزی ہے۔ لوگوں میں اسے بڑی رغبت سے کھایا جاتا ہے بہت سارے لوگوں کو اس بات کی بڑی تشویش رہتی ہے کہ بھنڈیاں پکانے کے بعد اگر تازہ تازہ کھالی جائیں تو ان کے ذائقہ اور نرمی کا لطف اٹھایا جا سکتا ہے مگر فریزر میں رکھنے کے بعد ان میں سختی بڑھ جاتی ہے اور اصلی ذائقہ بھی جاتا رہتا ہے اس صورتحال سے بچنے کے لئے یہ سادہ ترکیب کارآمد پائی گئی ہے بھنڈیاں پکاتے یا اُبالتے وقت ان پر اگر لیموں کے چند قطرے یا دوٹی اسپون املی کا پانی ڈال دیا جائے تو ان کی نرمی پکنے کے بعد دیر تک برقرار رہتی ہے۔

فریزر سے نکالنے کے بعد بھی اسے جونہی گرم کیا جائے گا تو ان کا ذائقہ تازہ بھنڈیوں جیسا ہی ہوگا اور نرمی بھی موجود ہوگی۔

گھریلو خواتین کو اکثر سبزیوں کو بناتے وقت لیس دار چیک کا احساس ہوتا ہے۔ لڑکیوں میں خصوصاً ہاتھوں پر چیک کا احساس نہایت اُلجھن پیدا کرتا ہے یہی وجہ ہے جدید زمانے کی لڑکیاں سبزیاں بنانے سے گریز کرتی ہیں یا دیر تک اپنے ہاتھوں کی صفائی میں اُلجھی رہتی ہیں کئی لڑکیاں تو ایسی سبزیوں کو گھر میں ہی داخل نہیں ہونے دیتیں اور کچھ بازار سے پکی پکائی سبزیاں منگوا لیا کرتی ہیں سبزیوں کی چیک سے محفوظ رہنے کے لئے یہ سادہ سی ترکیب نہایت بہترین پائی گئی ہے کچے کیلے یا اسی طرح کے کسی لیسدار پھل کو یا سبزیوں کو کاٹتے وقت ہاتھوں پر پہلے سرسوں کا تیل لگا لیں اس طرح سادہ صابن سے ہاتھ دھونے سے ہی چیک کا احساس ختم ہو جائے گا۔

پھول گوبھی ہر قسم کے لوگوں کے لئے بڑی پسندیدہ سبزی ہے خواتین اسے پکانے میں بڑی کیئر کرتی ہیں اس کی رنگت کے بارے میں خواتین کے بڑی حلقے میں تشویش رہتی ہے پھول گوبھی کو اگر ذرا لاپروائی سے پکایا جائے تو اس کے سفید پھول جہاں ملیدہ سے بن جاتے ہیں وہیں ان کی رنگت بھی خراب ہو جاتی ہے یا تو ان میں سرخ مرچوں کی زیادتی

Marfat.com

دکھائی دیتی ہے اور پوری ہنڈیا سرخ سرخ سی دکھائی دیتی ہے یا پھر ہنڈیا سیاہی مائل سی پڑ جاتی ہے اور ہنڈیا جلی محسوس ہوتی ہے پھول گوبھی کو پکانے کے دوران بھی اصلی حالت میں برقرار رکھا جاسکتا ہے اس کے لئے آپ یہ کریں کہ پکاتے وقت اس میں تازہ لیموں کے تھوڑی سے چھلکے کتر کر ڈال دیں اس سے جہاں ہنڈیا کا ذائقہ عمدہ ہو جاتا ہے وہیں اس کی رنگت اور حالت خراب ہونے سے بچا جاتا ہے۔

نرم ٹماٹروں کو سخت بنائیں

ٹماٹر اگر بہت زیادہ خرید لئے جائیں اور وہ فریزر میں یا کسی بھی جگہ پڑے پڑے نرم اور پلپلے ہونے لگیں تو انہیں نمک ملے پانی میں گھنٹہ بھر کیلئے بھگو کر رکھ دیں وہ پہلے کی طرح سخت تو نہیں ہوں گے البتہ ان کی نرمی سختی میں بدل جائے گی اور وہ پہلے سے بہتر ہو جائیں گے۔

مونگروں کی کڑواہٹ

سبزیوں میں کچھ سبزیاں ایسی ہی جو بڑی محنت سے پکاتی جاتی ہیں انہیں بنانے اور پکانے میں کافی وقت بھی صرف ہوتا ہے اگر ایسی سبزیاں کڑی محنت کے بعد بھی لذیذ نہ لگیں تو گہرا تاسف ہوتا ہے ایسی سبزیوں میں مونگرے بھی شامل ہیں مونگروں میں قدرت کی جانب سے ہلکی سی تلخی موجود ہوتی ہے کچھ احباب تو اس تلخی کو پسند کرتے ہیں مگر بیشتر لوگ اس تلخی کے باعث مونگروں سے گریز کرتے ہیں۔

مونگروں کی تلخی کو کم کرنے کیلئے سادہ سی ترکیب پیش ہے مونگرے بنا کر انہیں تھوڑا سا نمک لگا کر قریباً ایک گھنٹہ تک سایہ دار جگہ پر پڑا رہونے دیں۔ پھر انہیں سادہ پانی میں اچھی طرح دھو کر صاف کر لیں یاد رکھئے جتنا دھویا جائے گا اس لحاظ سے اس میں سے نمک نکلے گا زیادہ دھونے کا مقصد رچے ہوئے نمک کو نکالنا ہوتا ہے اب انہیں اپنی ترکیب سے پکائیے' ان کی کڑواہٹ دور ہو چکی ہوگئی۔

آلوؤں کو گھولنے سے بچانا

آلو ایک ایسی ترکاری ہے جس کا ساتھ دیگر کئی سبزیوں کے ساتھ بے عمدہ ذائقہ کا

Marfat.com

باعث بنتا ہے بسا اوقات کچھ سبزیاں ایسی ہوتی ہیں جو کہ دیر تک پکائی جاتی ہیں ایسی سبزیوں کے ساتھ شامل کئے گئے آلو بعض اوقات بالکل گھل جاتے ہیں اس وجہ سے کھانے کا مزا بھی کم ہو جاتا ہے اور سالن کی خوبصورتی بھی ختم ہو جاتی ہے اس پریشانی سے بچنے کیلئے اگر پکانے سے قبل آلوؤں کو چھیل کر اس کے نصف ٹکڑے کر کے نمک لگا کر کچھ دیر کیلئے انہیں رکھ دیا جائے اور پھر تقریباً پندرہ منٹ کے بعد دھو کر انہیں ہنڈیا میں ڈال جائے ایسا کرنے سے آلو گھلنے سے محفوظ رہیں گے۔

آلو جلدی گلیں

آلو کا زیادہ تر استعمال سبزیوں کومبینیشن کے طور پر کیا جاتا ہے یا پھر چاٹ دہی بھلے چپس وغیرہ کے طور پر انہیں انفرادی طور پر استعمال کیا جاتا ہے آلو اُبالنا ہوں یا بطور سالن پکانا ہوں دونوں صورتوں میں اگر وقت بچ سکے تو بہترین بات ہو گی ایک سادہ سی ترکیب پیش ہے کہ اگر آپ آلوؤں کو پکانے سے پہلے انہیں پندرہ سے بیس منٹ تک ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں اور اس کے بعد کاٹ کر ہنڈیا میں ڈال کر پکائیں تو یہ بہت جلدی گل جائیں گے اور کم سے کم وقت میں تیار ہو جائیں گے۔

آلوؤں کے عمدہ ذائقے کیلئے

آلوؤں کا استعمال بہت زیادہ کیا جاتا ہے کئی ایسی ڈشز ہیں جن میں آلوؤں کو کچل کر ڈالا جاتا ہے ایک سادہ سی ترکیب یہاں پیش ہے جس کی رو سے آپ آلوؤں کے ذائقے اور ان کی خوشنمائی کو بڑھا سکتی ہے جب آپ آلو کچلنے بیٹھیں تو اس میں مرچ' دودھ یا مکھن کی جگہ میونیز کا استعمال کریں اس سے اس کی شکل ذائقہ اور رنگت میں خوشگوار تبدیلی آ گی۔

آلو جلدی اُبالنا

بسا اوقات آلوؤں کو جلدی اُبالنا ہوتا ہے آلوؤں کو دیگچی میں ڈال کر مناسب مقدار میں پانی ڈالیں جب پانی ہلکا سا گرم ہونے لگے تو اس میں چٹکی ہلدی اور ایک قطرہ کو لنگ

Marfat.com

آئل ڈال دیں اس طرح آلو جلدی گل جائیں گے۔

پیاز اور لہسن کی بو کا خاتمہ

کھانوں کے ساتھ سلاد کا استعمال انہیں ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے علاوہ ازیں یہ موٹاپے اور خون میں کولیسٹرول کی زیادتی کو بھی کنٹرول کرنے میں معاونت کرتا ہے سلاد میں پیاز نہ شامل ہو تو اس کی لذت ماند پڑ جاتی ہے پیاز کھانے کے بعد اکثر منہ سے پیاز کی بو کافی دیر تک محسوس ہوتی ہے اس طرح کچھ احباب دل کے عارضے میں مبتلا ہوتے ہیں اور وہ لہسن کی طرح دن کے مختلف اوقات میں استعمال کرتے ہیں لہسن خون کو گاڑھا ہونے سے روکتا ہے یہ علاج اپنی جگہ سہی مگر منہ سے لہسن کی بو خود کو ناگوار گزرتی ہے پیاز اور لہسن کھانے کے بعد منہ سے جو بو آتی ہے اس کا تدارک نہایت آسان ہے سلاد میں یا لہسن کھانے کے بعد اگر چھوٹا سا ٹکڑا ادرک کا منہ میں رکھ لیا جائے تو یہ ماؤتھ فریشنز کا کام دے گا۔

نئے شلجم اور کریلے کی کڑواہٹ

شلجم جب مارکیٹ میں آتے ہیں تو کھاری ہوتے ہیں شلجم کا کھارا پن دور کرنے کے لئے یوں تو انہیں پکاتے ہوئے سالن میں گڑ یا چینی ڈالی جاتی ہے مگر کچھ لوگ سالن میں مٹھاس پسند نہیں کرتے اس لئے جب شلجم چھیل کر ٹکڑے کریں تو ان پر نمک لگا کر رکھ دیں کچھ دیر بعد اچھی طرح دھوئیں اس طرح کھارا پانی نکل جائے گا اور ان کی کڑواہٹ ختم ہو جائے گی اسی طرح آپ کریلوں کی کڑواہٹ اسی ترکیب سے ختم کر سکتے ہیں۔

ٹماٹروں کی حفاظت کرنا

خواتین فریج میں ٹماٹر اس لئے سٹور کرتی ہیں کہ انہیں بوقت ضرورت بار بار بازار نہ جانا پڑے اکثر کم یابی بھی اس امر کا متقاضی ہوتا ہے فریج میں رکھتے ہوئے ٹماٹر وکچھ ہی دنوں میں نرم پڑ جاتے ہیں اگر فوری دیکھ بھال نہ کی جائے تو گل جاتے ہیں اگر ایسی

Marfat.com

صورت حال آپ کے ساتھ ہو تو ٹماٹر بالکل نرم پڑ جائیں تو انہیں دوبارہ سخت کرنے کے کے لئے یہ سادہ سی ترکیب استعمال کریں، ایک چمچ نمک ملے ٹھنڈے پانی میں کچھ دیر کیلئے نرم ٹماٹروں کو ڈبو دیں، کچھ دیر بعد جب یہ قدرے سخت ہو جائیں تو انہیں نکال کر خشک کر لیں اور دوبارہ محفوظ کر لیں۔

میتھی کو تر و تازہ رکھنا

گھروں میں میتھی کا استعمال پکوان میں خوشبو اور ذائقے کیلئے ہوتا ہے اکثر پکوانوں میں میتھی کی ایک چٹکی ہی کافی ہوا کرتی ہے جبکہ بازار سے پیکٹ سے کم میتھی دستیاب نہیں ہوتی میتھی کو محفوظ رکھ دیا جاتا ہے لیکن کچھ عرصے کے بعد استعمال کرتے وقت یہ شکایت ہوتی ہے کہ اس میں خوشبو باقی نہیں رہی اگر میتھی کو ہوا بند برتن میں بند رکھیں طویل عرصہ تک تازگی برقرار رہے گی۔

گوبھی کی بو دور کرنا

کچھ لوگ محض اس لئے گوبھی کا سالن کھانا پسند نہیں کرتے کہ اس میں سے گوبھی کی مخصوص بو آتی ہے اگر گوبھی کو زیادہ دیر تک پکایا پکایا جائے تو یہ مسئلہ تو حل ہو جاتا ہے مگر گوبھی کے پھول حلوہ سے بن جاتے ہیں اس مسئلے پر قابو پانے کے لئے اگر گوبھی پکاتے وقت اس میں آپ چند قطرے لیموں ایک چمچہ پانی میں ملا کر ہنڈیا میں ڈال دیں تو گوبھی کی بُو دور ہو جائے گی۔

پالک کی کڑواہٹ دور کرنا

سبز سبزیوں میں زیادہ طاقت ہوتی ہے اس بات سے کوئی انکار نہیں کرتا مگر جب انہیں کھانے کی باری آتی ہے تو کئی لوگ ان کی تلخی سے گریز کرتے دکھائی دیتے ہیں ایسی سبزیوں میں سے پالک ایک ہے پالک کی کوئی بھی ڈش پکائیں تو اس میں اگر بھونتے وقت تھوڑا سا دودھ ڈال کر بھونیں گی تو نہ صرف اس کا ذائقہ اچھا ہو جائے گا بلکہ کڑواہٹ بھی باقی نہیں رہے گی۔

Marfat.com

سبزی زیادہ دیر تک تازہ رکھیں

اکثر گھروں میں صبح سویرے ہی سبزی وغیرہ لائی جاتی ہے یا اس وقت پھیری والے زیادہ تعداد میں آتے ہیں یا پھر کسی ضرورت کے تحت زیادہ سبزی خرید لی جاتی ہے یا پکانے کا ارادہ بدلنے پر اس سبزی کو محفوظ کر دیا جاتا ہے فریج یا فریزر میں سبزی رکھنے کے باوجود گل جاتی ہے اور اس کی تازگی ماند پڑ جاتی ہے اگر آپ سبزیوں کو زیادہ دیر تک محفوظ رکھنے کی خواہش مند ہیں تو تھوڑے پانی مین ایک چمچہ سرکہ ملا کر اسے سبزی پر چھڑک دیں بعد ازاں سبزی کو کسی اخباری کاغذ میں لپیٹ کر رکھیے اس طرح سبزی دیر تک تازہ رہے گی۔

سبز مرچوں کی جلن ختم کرنا

کچھ خواتین کی جلد بے حد نازک یا حساس ہوتی ہے کسی بھی تلخ چیز کے ہاتھ میں آتے ہی انہیں الرجی ہو جاتی ہے اگر سبز مرچیں کاٹتے ہاتھوں میں شدید جلن ہو تو اسے فوری طور پر دور کنے کیلئے آپ اپنے ہاتھوں کو ہلدی اور چینی ملے محلول میں تھوڑی دیر کیلئے ڈبو دیں جلن ختم ہو جائے گی۔

دہی کا محفوظ رہنا

اکثر ہم لوگ دہی منگواتے ہیں اور عموماً بچ جاتا ہے ایسے میں دہی دوسرے دن تک یا تو خراب ہو جاتا ہے یا پھر کھٹا ہو جاتا ہے کئی دن تک آپ اسے قابل استعمال رکھنے کیلئے کچے ناریل کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے دہی میں ڈال کر رکھ دیں تو دہی چار پانچ دن ویسے ہی تازہ رہے گا۔

دالوں کی گھریلو ترکیبیں

دالیں گلانے کا نسخہ' اگر آپ تربوز کے چھلکے سکھا کر انہیں پیس کر محفوظ رکھ لیں تو یہ نہایت کارآمد چیز ثابت ہو گی آپ دالیں پکاتے وقت گلانے کیلئے ان میں سوڈا بائی کاربونیٹ ڈالنے کے بجائے تربوز کے چھلکوں کا پاؤڈر استعمال کرسکتی ہیں یہ نہ صرف مفید ثابت ہوں گے بلکہ ہر قسم کے مضرات سے بھی پاک ہوں گے۔

Marfat.com

بڑیاں نرم کرنے کیلئے بازاری بڑیاں بڑیاں ہوں یا گھریلو دونوں کچھ عرصہ رکھنے سے سوکھ جاتی ہیں اور جب انہیں دوبارہ پکانے کیلئے استعمال کرنے کی نوبت آتی ہے تو بڑی مشکل کا سامنا ہوتا ہے بڑیوں کو نرم رکھنے کیلئے یہ آسان ترکیب ضرور آزمائیں گھریلو بڑیوں کو نرم بننے کیلئے ارد کی دال میں ایک چائے کا چمچ' دہی اور بیکنگ پاؤڈر میں بلا لیا کریں جبکہ بازاری بڑیوں کیلئے ایک گلاس پانی میں چائے کا چمچ ایک پاؤ' دہی اور چمچ پاؤڈر اچھی طرح حل کرلیں' اب بڑیوں کو اس محلول میں ڈبو کر گھنٹہ بھر کیلئے رکھ دیں جب وہ تمام محلول چوس جائیں تو نکال کر خشک کرلیں بڑیاں خشک ہونے کے بعد نرم رہیں گی۔

مسور کی حفاظت

گھروں میں مسور کی دال کا استعمال کافی زیادہ ہوتا ہے اکثر انہیں سٹور بھی کیا جاتا ہے محفوظ رکھی جانے والی دال کو کچھ عرصہ بعد کیڑا لگ جاتا ہے اور پھر دال پھینکنا پڑتی ہے مسور کی دال کو محفوظ رکھنے کیلئے اگر اس کے مرتبان یا ڈبے وغیرہ کے گرد تھوڑا سا سرسوں کا تیل لگا دیا جائے تو ایسے میں کیڑا لگنے سے محفوظ ہو جاتی ہے۔

دال کا عمدہ مصرف

گھروں میں دال شوق سے پکائی جاتی ہے اور با امر مجبوری بھی کچھ لوگ تو بڑے شوق سے دال کھاتے ہیں اور گھر کے کچھ فرد ناک بھوں چڑھا کے دکھائی دیتے ہیں اگر پکی ہوئی دال بچ جائے تو اسے فریج میں رکھنے کی بجائے اس کا بہت لذیذ سوپ بنایا جا سکتا ہے گرینڈر مشین میں اسے اچھی طرح بلینڈ کرلیں کڑاہی یا کھلے منہ کے برتن میں دو بوتھیاں یا حسب ضرورت کٹی ہوئی پیاز ڈال کو فرائی کرلیں یہاں تک کہ وہ ہلکی براؤن ہو جائے اب دال کا تیار شدہ پیسٹ اس میں ڈال دیں جب ضروریات پانی ڈال کر دو ایک اُبال آنے دیں آپ کا لذیذ سوپ تیار ہے۔

چنے یا دال گلانا

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ آپ چنے یا دال پکانے کیلئے رکھتی ہیں تو دال یا چنے

Marfat.com

آپ کی لاکھ کوشش کے باوجود بھی نہیں گلتے۔ ایسی صورت میں آپ ایسا کریں کہ آدھا کپ دودھ چھوٹا (کر کے) سالن میں ڈال دیں، پندرہ منٹ بعد آپ چیک کریں تو دال یا چنے گل چکے ہوں گے اگر تھوڑی سی کسر رہ گئی ہو تو پانچ منٹ مزید دے سکتی ہیں۔

چاولوں کیلئے گھریلو ترکیبیں

نئے چاولوں کیلئے بعض اوقات کسی مجبوری کے تحت نئے چاول پکانا پڑ جاتے ہیں مگر انہیں کتنی بھی محنت سے پکایا جائے پھر بھی پکنے کے بعد چپک جاتے ہیں اس نتیجہ پر عمل کر کے آپ نئے چاولوں سے پُرانے چاولوں کے نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔ نئے چاولوں کو عام پانی سے دھونے کے بعد ایک بار گرم پانی میں بھگو دیں جب یہ پانی ٹھنڈا ہو جائے تو اسے نکال دیں نیا پانی گرم کر کے چاول پھر ایک بار اُبالیں اور پھر نچوڑ کر دم دے دیں، بریانی نہ جلے خواتین اکثر غفلت کا شکار ہو جاتی ہیں اور لمحہ بھر میں بریانی برتن کی تہہ میں لگ جاتی ہے۔ اس کا آسان حل یہ ہے کہ بریانی پکاتے وقت دیگچی کی تہہ میں اگر (Bay Leares) کی تہہ بچھا دی جائے تو آنچ مناسب طور پر بریانی کو پکائے گی اور بریانی کی لذت جہاں مزیدار ہو گی وہیں وہ جلنے سے بھی محفوظ رہے گی۔

اسٹور چاولوں کو کیڑا لگنے کیلئے

سب گھروں میں تو نہیں بیشتر گھروں میں سال بھر کیلئے ایک یا دو بار چاول محفوظ کرنے کی عادت پائی جاتی ہیں۔ عموماً بازاری چاول ناقص یا پھر بہت مہنگے پڑتے ہیں ایسے میں فصل کٹنے پر چاول خرید لئے جائیں تو جہاں وہ سستے پڑتے ہیں وہیں آپ ان کی عمدہ کوالٹی بھی اپنی مرضی سے طے کر سکتے ہیں چاول گھروں میں اسٹور کرنا بے حد آسان کام ہے مگر جب چند دن بعد انہیں دیکھا جائے تو وہاں سریوں اور کیڑوں کی ظفر موج دکھائی دیتی ہے یہ کوئی مشکل بات نہیں تھوڑی سی محنت سے ان کیڑوں وغیرہ کو نکال باہر کیا جاتا ہے اصل میں فکر کی بات یہ ہے کہ وہ ان چاولوں کو خراب کر رہے ہیں جو کہ آپ کا اثاثہ ہیں۔ اگر آپ کے چاولوں میں بہت سارے کیڑے لگ جاتے ہیں تو آپ پریشان بالکل نہ ہوں۔ اس میں چیز جوئے لہسن کے چھیل کر ڈال دیں اور چاول والے برتن کا منہ بند کر

Marfat.com

دیں، اس سے نہ صرف چاول کیڑوں سے محفوظ رہیں گے بلکہ چاولوں میں سے ایک اچھی خوشبو بھی آئے گی۔

چاولوں کے ذائقہ دار پاپڑ

پنجاب ہو یا سندھ، سرحد ہو یا بلوچستان دوپہر میں پلاؤ، ظاہری وغیرہ پکائی جاتی ہے مگر شام یا رات کو چاول اُبال کر کھائے جاتے ہیں کشمیری دال چاول اس ضمن میں بے حد مشہور ہیں۔ چاول اُبالنے کے بعد جو پانی بچ رہتا ہے اسے عرف عام میں پیچ یا پچھ کہا جاتا ہے۔ اس کے بارے حکماء وطبیب رقم طراز ہیں کہ اسے بطور سوپ پینا صحت کیلئے بے حد مفید ہے ذیل میں ایک نہایت دلچسپ اور عمدہ ترکیب پیش ہے۔ جس پانی میں چاول اُبالے گئے ہوں اسے پھینکنے کے بجائے اس پیچ میں حسب ذائقہ نمک ملا کر اسے سیدھی پلیٹ میں نکال لیں اور دھوپ میں محفوظ جگہ پر رکھ کر خشک کریں جب پیچ خشک ہو جائے تو اس کو نرمی سے پلیٹ پر سے اُتار لیں لیجئے آپ کے پاس چاولوں کے عمدہ اور کرکرے پاپڑ تیار ہیں۔ گرما گرما تیل میں انہیں ڈال کر کڑکڑاتیں یا تلیں اور چاٹ مصالحہ ڈال کر نوش فرمائیں۔

باسی چاولوں کی تازگی کیلئے

اُبلے ہوئے چاولوں کی پیچ نکالنا کوئی انوکھی بات نہیں ہے گھر کے دو ایک افراد نے دو وقت چاول نہیں کھائے کافی مقدار بچ رہتی ہے۔ اگر آپ یہ چاہتی ہیں کہ گزشتہ روز کے پکے ہوئے چاول دوسرے دن بھی تازہ لگیں تو آپ ان چاولوں کو فریج میں محفوظ رکھ لیجئے جب دوبارہ چاول پکانے کا ارادہ بنے تو ان باسی چاولوں کو تازہ چاولوں میں اُس وقت ملا دیں جب تازہ چاول پکے ہوئے ہوں۔ انہیں تازہ چاولوں کے ہمراہ کچھ دیر کیلئے اُبالیں اور بقایا چاول چھان کر نکال دیں باسی چاول بالکل تازہ پکے ہوئے چاولوں کا ذائقہ دیں گے۔

چاولوں کی رنگت کے لئے

کچھ گھرانوں میں گہرے رنگ میں پکائے گئے چاول پسند کئے جاتے ہیں تو کچھ

Marfat.com

گھروں میں تیز رنگت عیب سمجھی جاتی ہے۔ خصوصاً کشمیری طرز میں پکائے گئے چاولوں میں رنگت کا خاص خیال رکھا جاتا ہے چاول تازہ تازہ پکائے جائیں تو ان کی رنگت صحیح دکھائی دیتی ہے جبکہ کچھ دیر رکھنے پر ان کی رنگت سرخی مائل پڑ جاتی ہے ذیل میں ایک سادہ سی ترکیب پیش کی گئی ہے جس کی مدد سے آپ چاولوں کی رنگت سرخی مائل ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ چاولوں کی سفیدی اور تازگی بڑھانے کے لئے تازہ پکے ہوئے چاول پر آدھے لیموں کا رس نچوڑ دیں۔ اس سے ان کا ذائقہ بھی مزیدار ہوگا اور رنگت بھی نکھری رہے گی۔

باسی چاول کارآمد بنائیں۔ اکثر گھرانوں میں پکے ہوئے چاول پکانے کے بعد بچ جاتے ہیں تو انہیں ضائع نہ کریں بلکہ کسی کھلے برتن میں پھیلا کر دھوپ میں رکھ کر سکھا لیں اور پھر کسی برتن میں بند کر کے رکھ دیں اور جب مہمان وغیرہ آئیں تو انہیں چائے کے ساتھ پیش کرنے سے پہلے تھوڑے تیل میں تل لیں اور اس پر چاٹ کا مصالحہ ڈال کر پیش کریں۔

چاولوں کے لئے پانی کا استعمال

اکثر پلاؤ یا بھگارے ہوئے چاول وغیرہ پکانے کے دوران پانی کے کم یا زیادہ ڈالنے سے چاول خراب ہو جاتے ہیں اگر آپ کو اپنے چاولوں میں پانی ڈالنے کا صحیح اندازہ نہیں ہے تو یہ ترکیب استعمال کیجئے۔

چاولوں میں پانی ڈالنے کا یہ انداز نہایت آسان ہے پہلی بات تو یہ ہے چاول ہمیشہ کھلی دیگچی میں پکائیں اور دوسرے جب چاولوں میں پانی ڈالنے لگیں تو اپنے دائیں ہاتھ کی شہادت والی اُنگلی کو چاولوں پر ٹکا دیں اور پھر دوسرے ہاتھ سے پانی ڈالیں جب شہادت کی اُنگلی کی پہلی پور پانی میں ڈوب جائے تو پانی ڈالنا بند کر دیں اس سے آپ کے چاول کبھی بھی خراب نہیں ہوں گے۔

چاولوں کا نکھار

چاول پکانا کافی محنت طلب کام سمجھا جاتا ہے اگر آپ سے ذرا سی چوک ہوگئی تو سمجھ لیجئے کہ چاول تو پک ہی جائیں گے مگر وہ یا تو ٹوٹ جائیں گے یا پھر آپس میں جڑ کر حلوہ

Marfat.com

بن جائیں گے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ چاول پکنے کے بعد کھلے کھلے اور نکھرے ہوئے نظر آئیں تو چاول ڈالنے کے تھوڑی دیر بعد لیموں کے چند قطرے ڈال دیں۔

جلے ہوئے چاول کی بو ختم کرنا

چاول یا بریانی پلاؤ، کبھی نیچے سے لگ جائیں اور جلنے کے بعد ان میں سے جلے کی بو آئے تو چار ڈبل روٹی کے توس چاولوں کے اوپر پھیلاؤ کر ڈال دیں اور آدھی پیالی دودھ ڈال دیں اب اسے دس منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں حیرات انگیز ہو جائے گی اور آپ کی محنت ضائع نہیں جائے گی۔

خوشنما چاول

دال یا چاول اگر سادہ پانی سے دھو کر نیم گرم پانی میں بھگو دیئے جائیں تو کچھ دیر بعد بھیگ کر کافی بڑے سائز کے ہو جاتے ہیں انہیں پتیلی میں ڈالتے وقت یہ خیال ہونا چاہیے کہ پتیلی کا پانی اُبلتا ہوا ہو جب دال یا چاول پک کر تیار ہو جائیں گے تو مکمل طور پر کھل کر بڑے سائز کے ہو جائیں گے اور دیکھنے میں بھی خوشنما لگیں گے۔

بریانی کے چاول کو چپکنے سے بچائیں

عمدہ بریانی کی پہچان یہی ہے کہ اس کے چاول کے دانے الگ الگ دکھائی دیں عموماً چاول آپس میں چپک کر حلوہ بن جاتے ہیں اس خامی سے بچنے کے لئے چاول اُبالنے سے پہلے پانی میں دو یا تین چھوٹے چھوٹے ثابت پیاز ڈال دیں اور تھوڑا سا لیموں کا رس نچوڑ دیں اس سے چاول کبھی بھی نہیں چپکے گا ہمیشہ الگ رہے گا اور تہہ بچھاتے ہوئے ان پیازوں کو نکال لیں۔

چاول اور کیڑے

اگر چاولوں میں اگر پسا ہوا نمک دیا جائے تو چاول کیڑا لگنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ اسی طرح چاولوں کو کیڑوں سے بچانے کیلئے نمک اور سرکوں کا تیل لگا کر محفوظ کر دیں جب تک ہوا نہ لگے گی کیڑا نہ لگے گا۔

Marfat.com

اُبلے ہوئے چاولوں کے دانے آپس میں جڑ جاتے ہیں

لیکن اگر چاول اُبالنے کے بعد پانی نکالنے سے پہلے ایک چمچہ لیموں کا رَس یا سرکہ ڈال کر ہلا دیں اور پھر پانی نکال لیں تو جڑیں گے نہیں۔

اگر ابلے ہوئے چاول بچ رہیں تو دوسرے دن اُبلے ہوئے چاولوں کا پانی ان میں دوبارہ ڈال کر سرگرم کر لیں چاول خراب نہ ہوں گے بلکہ تازہ ہو جائیں گے۔

چاولوں کو جڑنے سے بچانے کیلئے ان میں تھوڑا سا گھی بھی شامل کریں چاول نہیں جڑیں گے کھلے کھلے رہیں گے۔

چاولوں کے مرمرے بنانے کیلئے چاولوں میں نمک اور ہلدی ملا کر رکھ دیں خطرہ نہ رہے گا۔

چاولوں سے مصرف کباب تیار کرنے کیلئے

آپ باسی چاولوں کو کام میں لا سکتے ہیں وہ اس طرح کہ باسی چاولوں میں تھوڑا سا نمک اور زیرہ ملا کر پیس لیں اور قیمہ بھون کر ہری مرچ اور ہرا دھنیا حسب ذائقہ ملا کر چاولوں کے درمیان رکھ کر لمبوترے کباب کی طرح کھلے گھی میں تلیں مزے دار کباب تیار ہو جائیں گے۔

چاولوں کی وڑیاں بنانے کیلئے

چاول اُبال کر تھوڑا سا پانی سفید زیرہ نمک مرچ حسب ذائقہ شامل کر کے ملیدہ بنا لیں اب کسی ٹرے میں گھی لگا کر ہاتھ سے پسندیدہ سائز کی وڑیاں بنائیں چند دن دھوپ میں سکھا کر گھی میں تل لیں۔

نئے چاولوں کو خوش ذائقہ بنانے کیلئے

پہلے سادے پانی سے دھوئیں پھر گرم پانی میں بھگو کر پانی ٹھنڈا ہونے دیں جب پانی ٹھنڈا ہو جائے تو پانی بدل کر چاول پکا لیں چاول بہترین ہوں گے۔

چاول کو اُبالتے وقت اگر ایک عدد لیموں نچوڑ دیا جائے تو چاول صاف اور خوشبو دار

Marfat.com

ہو جائیں گے۔

چاولوں کو نرم کرنے کے لئے دم دینے سے پہلے سوتی کپڑا یا اخباری کاغذ گیلا کر کے ڈھکنے کے ساتھ چپکا دیں۔

چاولوں کو دم دیتے وقت اگر یہ خیال آ جائے کہ چاول بہت زیادہ نرم نہ ہو جائیں تو ڈھکن پر خشک اخباری کاغذ یا خشک سوتی کپڑا رکھ دیں۔ زائد نمی جذب ہو جائے گی۔

چاولوں کے وٹامن ضائع ہونے سے بچانے کیلئے چاول پکانے کیلئے دھونے سے مٹی نکل جائے تو آخر میں پانی کو اس میں رہنے دیں اور جب چاول پکانے شروع کر دیں تو یہی پانی چاولوں والے برتن میں ڈال دیں اس طرح چاولوں کے وٹامن ضائع نہیں ہوں گے۔

پکے چاولوں میں سختی دور کرنے کے لئے

پکے ہوئے چاولوں کی سختی دور کرنے کے لئے پہلا کپڑا دم دیتے وقت استعمال کریں یا پھر پانی کا چھینٹا دینے سے چاولوں میں نرمی آ جائے گی۔

نئے چاول پکانے کا طریقہ

نئے چاول پکتے وقت چپک جاتے ہیں اس لئے انہیں نمک لگا کر کچھ دیر رکھنے کے بعد پکانا چاہیے۔

انڈے کیلئے گھریلو ترکیبیں

انڈے کی بو دور کرنا

صبح ناشتے میں انڈے کا استعمال عام سی بات ہے بچے صبح سکول جانے سے پہلے عموماً ناشتے میں فرائی انڈہ طلب کرتے ہیں کئی خواتین فوری برتن صاف کرنے کے بجائے رکھ چھوڑتی ہیں کہ بعد میں دیکھا جائے گا۔ ایسے برتنوں میں انڈے کی بساط رچ جاتی ہے اور دھونے کے باوجود بھی بُو آتی رہتی ہے یاد رکھئے کہ برتنوں میں سے انڈوں کی بُو ختم کرنے کے لئے انہیں ڈبل روٹی کے ٹکڑے سے اچھی طرح صاف کیا کریں اس طرح بُو پیدا

Marfat.com

ہونے کا سوال نہیں پیدا ہو گا۔

انڈوں کو محفوظ رکھنا

انڈے بچوں بڑوں سب کی مرغوب غذا ہیں موسم سرما کی آمد پر انڈوں کی جہاں بڑھتی ہوئی قیمت پر پریشانی کا باعث ہوتی ہیں ان کی قلت بھی عذاب سے کم نہیں۔ خصوصاً بچوں والے گھروں میں تو انڈوں کا ہر وقت موجود ہونا ضروری امر ہے۔ ذرا بچے کو سردی کی کھانسی یا زکام کی شکایت محسوس ہوتی ہیں ایک انڈہ اُبال کر اسے کھلا ڈالا تاکہ اس کا مرض بڑھ نہ سکے۔ سردیوں میں بیشتر گھرانوں میں فریج کو اضافی خرچہ سمجھ کر بند کرنے کا رواج پایا جاتا ہے۔ ایسے میں اشیاء کو محفوظ رکھنا کافی مشکل کام دکھائی دیتا ہے البتہ تو انڈے سردیوں میں خراب نہیں ہوئے۔ اگر ایسا ہونے کا احتمال ہو تو ان پر ذرا سا گھی مل دیں تو وہ فریج کے بغیر بھی تازہ رہیں گے۔

انڈے خراب ہونے سے بچائیں

گرمیوں میں انڈے فریج میں رکھنے کے باوجود خراب ہو جاتے ہیں اگر انڈوں پر فریج میں رکھنے سے پہلے کوکنگ آئل کا ہلکا سا کوٹ کر دیا جائے تو انڈے خراب نہیں ہوں گے اور زیادہ دن تک چلیں گے۔

انڈوں کو زیادہ عرصے تک محفوظ رکھنا

سردیوں میں انڈوں کی کم دستیابی کے باعث کئی لوگ انڈے سٹور کر لیتے ہیں سرد موسم کے باعث یہ کام آسان رہتا ہے۔ مگر موسم گرما میں یہی کام قدرے دشوار بن جاتا ہے انڈوں کا محفوظ رہنا ہے اصل ضرورت ہوتی ہے اور وہ نہ حاصل ہو سکے تو اتنا بکھیڑا پالنے کی کیا ضرورت ہے اگر انڈوں کو پسے ہوئے نمک میں دبا کر رکھ دیا جائے تو اس طرح انڈے کافی دیر تک خراب نہیں ہوتے اس کے علاوہ کئی لوگ گرم پگھلے ہوئے موم میں سے انڈوں کو غوطہ دے کر نکال لیتے ہیں اور پھر انہیں کسی سرد جگہ پر محفوظ کر لیتے ہیں اس طرح انڈے کئی ماہ تک خراب نہیں ہوتے۔

Marfat.com

جن گھروں میں فریج کی سہولت موجود نہیں ان کے لئے بیشتر اشیاء کو محفوظ رکھنے میں تنگی کا سامنا ہوتا ہے انڈے موسم گرما میں رکھنا مشکل کام ہے اگر ایسے انڈوں کو دھو کر تیل یا چونے کے پانی میں ڈال کر رکھ دیں تو انڈے خراب نہیں ہوں گے۔

پھلوں کے لئے کارآمد ترکیبیں

پھلوں کو دیر تک تازہ رکھیے

اگر آپ کے پاس فریج وغیرہ نہیں ہے اور آپ لیموں یا کچے کیلے یا کچے چکوترے محفوظ کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لئے سادہ سی ترکیب یہ ہے کہ کسی بڑے برتن میں پانی بھر کر تمام اشیاء اس میں ڈال کر گھنٹہ بھر رکھ کے چھوڑیں۔ بعد ازاں نکال کر خشک کر لیں اگلے دن دوبارہ ایسے کیجئے جتنے دن محفوظ رکھنا مقصود ہوں یہی عمل کرتے رہیں اگر ایسا کرنے میں بھی ان پر خشکی دکھائی دے تو پانی میں رکھنے کا دورانیہ بڑھا دیں۔

سیب سیاہ ہونے سے بچائیں

سیب تندرستی کی ضمانت ہیں ان کے فوائد پر نگاہ ڈالی جائے تو حیرت ہوتی ہے سیب مہمانوں کے سامنے پیش کرنا اسی بات کی غمازی ہے کہ آپ اسے توانائی فراہم کرنے کا باعث بن رہے ہیں لیکن اس وقت خاصی شرمندگی کا سامنا ہوتا ہے جب سیب کاٹ کر بڑی نفاست سے مہمانوں کے سامنے سجائے جائیں اور وہ سیاہ پڑنے لگیں۔ یہ امر صحیح ہے کہ سیب کو جب کاٹا جاتا ہے تو وہ اسی لمحے کالے ہونے لگتے ہیں مہمانوں کے سامنے شرمندگی نہ اُٹھائیے اور کٹے ہوئے سیبوں کو کالا ہونے سے بچانے کیلئے انہیں کاٹ کر برتن میں ڈال دیجئے جس میں پہلے سے یخ بستہ ٹھنڈا پانی موجود ہو یاد رہے کہ اس پانی میں ایک چمچ نمک مکس کرنا نہ بھولئے۔ سیب کی قاشیں کاٹ کر اس میں ڈالتے جائیں۔ پھر تھوڑی دیر کیلئے ان قاشوں کو اسی پانی میں رہنے دیجئے اور برتن کو فریج میں رکھ دیں۔ اس کے بعد سیب کی قاشوں کو ضرورت کے وقت پلیٹ میں نکال لیں اب نہ تو اس کا رنگ سیاہ پڑے گا اور نہ آپ کو مہمانوں کو سامنے شرمندہ ہونے پڑے گا۔ سیب کا ذائقہ پہلے سے زیادہ مزیدار

Marfat.com

ہو جائے گا۔

پھلوں سے جوس نکالنا

جس طرح پھل عمدہ صحت کے ضامن ہیں اسی طرح کئی پھلوں کا رس یا جوس بہت زیادہ پسند کیا جاتا ہے پھلوں کے کھانے میں جو قباحتیں در پیش ہوتی ہیں ان کے مقابلے میں ان کا اس آسانی سے استعمال میں لایا جاتا ہے خصوصاً بچوں کے معاملے میں جو کہ نصف مقدار کھاتے ہیں اور نصف مقدار اپنے کپڑوں کو کھلاتے ہیں اس سے کم از کم ان کے کپڑے بھی صاف رہتے ہیں دوسرا مکمل توانائی کی مقدار انہیں میسر رہتی ہے۔ گھروں میں پھلوں سے رس نکالنے کے کئی طریقے رائج ہیں۔ یہاں ایک سادہ سی ترکیب پیش ہے۔ جس کی مدد سے آپ کسی پھل کا مکمل رس نکال سکیں گے۔ جن پھلوں سے جوس نکالنا ہو اگر انہیں چند منٹ کے لئے نیم گرم پانی میں رکھیں۔ بعد میں ان کا رس نکالیں، پھل سے پورا رس نکل آئے گا۔ اس طرح سے لیموں کا اس بھی نکالا جا سکتا ہے۔

Marfat.com

بدہضمی دور کرنے کے ٹوٹکے

☆ اخروٹ کھانے سے بدہضمی ہو جائے تو انار کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ آم کھانے سے بدہضمی ہو جائے تو دودھ یا دودھ کی لسی پی جائے تو بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔ دو چار جامن کھانے سے بھی آم کی بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔

☆ انگور کی بدہضمی سونف یا گلقند کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ انجیر کھا کے بدہضمی کی شکایت ہو تو بادام کھائیے۔

☆ امرود کھا کے پیٹ میں درد ہو تو سونف یا سونٹھ کھالیں۔

☆ اروی کی بدہضمی ہو تو کھٹائی یا گھی استعمال کریں۔

☆ اربر کی دال کھا کے بدہضمی ہو تو کھٹائی یا دارچینی سے دور کریں۔

☆ آملہ کی بدہضمی سوڈا اور بادام روغن سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ آلو کی بدہضمی دور کرنے کیلئے گرم مسالحہ یا سوڈا استعمال کریں۔

☆ املی کی بدہضمی بنفشہ سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ انار کی بدہضمی ہڑ یا نمک سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ بادام کھانے سے بدہضمی ہو تو شکر کھائیں۔

☆ بیسن کھانے کی بدہضمی انار دانہ یا اجوائین سے دور ہو گی۔

☆ بکری کا دودھ پینے سے بدہضمی ہو تو شہد یا سونف استعمال کریں۔

☆ پالک کی بدہضمی سونٹھ سے دور ہو گی۔

☆ پیٹھے کی بدہضمی کے علاج کے لئے نمک، کالی مرچ اور سونٹھ استعمال کریں۔

Marfat.com

☆ پستہ کی بدہضمی دور کرنے کے لئے چھوٹی ہڑ استعمال کریں۔
☆ ککڑی کی بدہضمی اجوائن یا نمک سے دور ہو گی۔
☆ تمباکو کی بدہضمی دور کرنے کیلئے تازہ دودھ استعمال کریں۔
☆ گھیا توری کی بدہضمی بھی سونٹھ سے دور ہو جاتی ہے۔
☆ تیل کی بدہضمی لیموں یا کلونجی یا سرکہ سے دور ہو گی۔
☆ تربوز کھانے سے بدہضمی ہونے کی صورت میں گرم پانی یا گڑ استعمال کریں۔
☆ بینگن کی بدہضمی سرکہ یا گھی سے دور ہو جاتی ہے۔
☆ جوار کھا کے بدہضمی تو گلقند کھائیں۔
☆ جو کی بدہضمی ہو تو گھی، گرم مسالہ اور نمک استعمال کریں۔
☆ بھنگ کی بدہضمی دور کرنے کے لئے دودھ استعمال کریں۔
☆ بھنڈی کی بدہضمی سونٹھ کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔
☆ بیر کی بدہضمی نمکین کوسے (نیم گرم) پانی سے دور ہو جاتی ہے۔
☆ بھینس کے دودھ سے بدہضمی ہو تو نمک استعمال کریں۔
☆ خوبانی کھا کے بدہضمی ہو تو مصری کھالیں۔
☆ دہی کی بدہضمی سونٹھ اور زیرے سے دور ہو جاتی ہے۔
☆ سنگترہ کھانے سے بدہضمی ہو تو گڑ کھایا جائے۔
☆ سیب کی بدہضمی دور کرنے کے لئے دارچینی یا گلقند کھائیں۔
☆ سیم کی بدہضمی گرم مصالحہ استعمال کرنے سے دور ہو جاتی ہے۔
☆ سنگھاڑا کھانے سے بدہضمی ہو تو سوڈا یا کھاری بوتل استعمال کریں۔
☆ ساگ کی بدہضمی کھٹائی سے دور ہو جاتی ہے۔
☆ شہد کی بدہضمی دور کرنے کے لئے انار دانہ استعمال کریں۔
☆ چائے پینے سے بدہضمی ہو تو تھوڑی سی سونف چبائیں۔
☆ چلغوزے کی بدہضمی دور کرنے کیلئے کھٹائی استعمال کریں۔

Marfat.com

☆ چھاچھ کی بدہضمی لیموں یا نمک کے استعمال سے دور ہو جائے گی۔

☆ خربوزے کی بدہضمی لیموں سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ شریفے کی بدہضمی دور کرنے کے لئے کھٹائی استعمال کریں۔

☆ گاجر کھا کے بدہضمی ہو تو گڑ کھائیں۔

☆ گھیئے کی بدہضمی دور کرنے کیلئے سونٹھ اور انار دانہ استعمال کریں۔

☆ گنا کھا کے بدہضمی ہو تو اجوائن کا عرق اور ادرک استعمال کریں۔

☆ گوبھی کی بدہضمی دور کرنے کے لئے ادرک اور گرم مسالہ استعمال کریں۔

☆ گائے کے دودھ کی بدہضمی دور کرنے کے لئے سوڈے یا چونے کا پانی استعمال کریں۔

☆ گوشت کی بدہضمی گڑ سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ گھی کی بدہضمی دور کرنے کے لئے لیموں استعمال کریں۔

☆ گیہوں کھانے سے بدہضمی ہو تو سرکہ نمک یا سوڈا استعمال کریں۔

☆ لوبیے کی بدہضمی سونف نمک یا زیرے سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ مکھن کی بدہضمی سے نجات پانے کے لئے شہد یا چینی یا نمک استعمال کریں۔

☆ شہتوت کی بدہضمی دور کرنے کیلئے **سکنجبین** استعمال کریں۔

☆ فالسہ کی بدہضمی دور کرنے کے لئے گلقند استعمال کریں۔

☆ کدو کی بدہضمی گرم مسالہ یا سونٹھ سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ کیلے کھانے سے بدہضمی ہو تو نمک سونٹھ یا شہد استعمال کریں۔

☆ کمل کتھ کی بدہضمی شہد سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ کھمبی کی بدہضمی چھاچھ پینے سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ کھیر کی بدہضمی مونگ کی دال سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ کھجور کی بدہضمی چھاچھ سے دور ہو جاتی ہے۔

☆ کھیرے کی بدہضمی سے نجات پانے کے لئے اجوائن استعمال کریں۔

Marfat.com

- ☆ مچھلی کی بدہضمی دور کرنے کے لئے آم کا رس اجوائن شہد استعمال کریں۔
- ☆ مسور کی دال کھانے سے بدہضمی ہو تو گھی یا سرکہ استعمال کریں۔
- ☆ چنے کی دال کی بدہضمی اجوائن کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ مولی کی بدہضمی ہی کے پتے یا نمک کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ میوہ جات کھانے سے بدہضمی ہو تو دھنیا یا لیموں استعمال کریں۔
- ☆ لال مرچ کی بدہضمی ہو تو شہد اور گھی استعمال کریں۔
- ☆ مٹر کی بدہضمی ہو تو نمکین کو سے پانی سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ ناریل کی بدہضمی ہو تو چاول یا شکر کھانے سے دور ہو جاتی ہے۔
- ☆ لیموں کی بدہضمی دور کرنے کے لئے نمک بنفشہ یا سوڈا استعمال کریں۔

Marfat.com

علماء خطباء اور طلباء کیلئے بہترین جامع اور مدلل مجموعۂ وعظ

نورانی مواعظ

مختصر تعارف

از: اُستاذ العلماء حضرت علامہ مولانا نور محمد قادری چشتی مدظلہ العالی

حصہ اول

تخلیقِ نورِ محمدی صلی اللہ علیہ وسلم، والدین کریمین کا اِسلام، ولادت باسعادت، حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کے شمائل وخصائل، حُلیہ مُبارک اور اخلاقِ حسنہ،

حصہ دوم

حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام کا بچپن اور عہد شباب، مکہ میں دعوت وتبلیغ کا آغاز اور کفار ومشرکین کے مظالم، واقعہ معراج کی شان وعظمت اور حکمت وفلسفہ مدینہ میں اسلام کی اشاعت، ہجرت، مواخات اور تعمیرِ مسجد نبوی علیٰ صاحبہا

حصہ سوم

حضور صلی اللہ علیہ وسلم کے ایمان پرور معجزات، عقیدۂ ختم نبوت اور آقا علیہ الصلوٰۃ والسلام کا حقِ شفاعت قرآن وحدیث کی روشنی میں، آیاتِ متشابہات سے شبہات کا ازالہ، حضور علیہ السلام کا مرض وصال

حصہ چہارم

فضائل اہل بیت، سیدۃ کائنات، ازواج مطہرات، حضرت امام حسن وحضرت امام حسین رضی اللہ عنہم کے تفصیلی حالات اور فضائل ومناقب، یزید کے احوال ور واقعہ کربلا کا مفصل بیان

حصہ پنجم

فضائل صحابہ کرام رضی اللہ عنہم قرآن وحدیث کی روشنی میں، سیدنا صدیق اکبر، سیدنا عمر فاروق، سیدنا عثمان غنی، سیدنا مولا علی اور سیدنا امیر معاویہ رضوان اللہ علیہم اجمعین کے حالاتِ زندگی اور فضائل ومناقب کا بیان

حصہ ششم

اولیاء کرام کی شان وعظمت قرآن وحدیث کی روشنی میں، امام اعظم ابوحنیفہ، امام مالک، امام شافعی، امام احمد بن حنبل اور سیدنا غوثِ اعظم شیخ عبدالقادر جیلانی رضوان اللہ علیہم اجمعین کے حالات زندگی، رتبۂ علم وولایت، اخلاق اور کرامات، فضائل کا بیان

مکتبہ نوریہ رضویہ ۔ گلبرگ اے ۔ فیصل آباد

Marfat.com

کنز الخطیب

کی بے پناہ مقبولیت اور عوام و خواص میں اس کتاب کی انتہائی پذیرائی کے بعد حضرت علامہ محمد دین چشتی دامت برکاتہم کی مفردات قرآن کے صرفی نحوی اور لغوی مباحث پر مشتمل ایک منفرد اور شاندار پیشکش

کنز العرفان
فی
شرح مفردات القرآن

تشنگان علوم قرآن حکیم

کے لیے ایک

بیش قیمت

اور

نایاب تحفہ

خصوصیات

- اس کتاب میں کلمات و تراکیب کا انتخاب پورے قرآن حکیم میں سے کیا گیا ہے۔
- کلمات مرتبا قرآن حکیم کی سورتوں اور انکی آیات کی ترتیب سے مرتب کیا گیا ہے
- کلمات تراکیب قرآن حکیم کے نحوی سیاق و سباق کو واضح کرنے کیلئے ان سے متعلق مکمل اقوال کو بھی اکثر و بیشتر درج کر دیا گیا ہے۔
- کلمات قرآنیہ کے مباحث کو زائد کالموں کی شکل میں پیش کیا گیا ہے۔
- آخری کالم میں زیر بحث کلمے کا اردو زبان میں استعمال مفرد یا مرکب شکل میں بیان کیا گیا ہے۔
- کنز العرفان میں مفردات القرآن کے صرفی و نحوی اور لغوی مباحث کو جس انداز میں یکجا کیا گیا ہے اس کی مثال کسی دوسری کتاب میں نہیں ملتی۔
- کتاب ہذا کی ترتیب و تدوین چونکہ ترجمہ و تفسیر کے متعلق کی بہت سی ضرورتوں کو انتہائی جامعیت و اختصار کے ساتھ پوری کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اس لئے اس کی شہرت اور طلب اس کی اشاعت سے پہلے ہی بہت زیادہ ہو چکی ہے۔
- کنز العرفان واقعتاً مفردات قرآن کے عرفان کا ایک بیش بہا خزانہ ہے لہذا یہ کتاب اسم بامسمی ہے چنانچہ یہ سکول کالج اور یونیورسٹی اور مدارس دینیہ کے اساتذہ اور طلبہ کیلئے ایک نادر و نایاب تحفہ ہے۔

مکتبہ نوریہ رضویہ

Marfat.com

حکیم محمد اسلم شاہین قادری عطاری

کی مشہور و معروف مستند اور خوبصورت کتب

سنتیں اور ان کی برکتیں
طب اسلامی

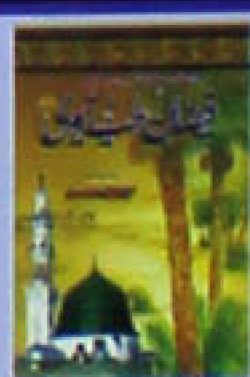
محسن انسانیت صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی سنن مطہرہ کے طبی و روحانی
فوائد پر جامع کتاب
طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی روشنی میں جملہ امراض کے علاج کا بیان

گناہوں کا علاج

اسلام اور طب کی روشنی میں بے شمار جرائم اور بری عادات
کے انسداد اور روحانی امراض کے علاج پر بے مثال تصنیف

شادی مبارک

اسلام اور طب کی رو سے خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے
راہنما نادر و نایاب کتاب
مسلمان خاوند اور بیوی کے لیے خوبصورت تحفہ



فیضان طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی روشنی میں بے شمار عوارض جسمانی
کے علاج کا بیان، پھلوں اور غذاؤں سے علاج،
حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے شمائل و فضائل کا ایمان افروز تذکرہ

تباہی کا سیلاب

- منشیات کی تباہ کاریاں
- بدنگاہی کا نشہ اور اس کی تباہ کاریاں
- عشق و محبت کا نشہ اور اس کی تباہ کاریاں
- اور دیگر معاشرتی برائیوں پر مفصل اور جامع تحریر

فیضان مدینہ مع درود و سلام کی بہاریں

مدینۃ المنورہ کے فضائل، تاریخ مسجد نبوی اور گنبد خضریٰ
کی مختلف ادوار میں تعمیر و توسیع کا مفصل بیان
نیز درود شریف کے فضائل کا خوبصورت مجموعہ

مکتبہ نوریہ رضویہ ۔ گلبرگ اے ۔ فیصل آباد فون: 041-2626046

Marfat.com