

قدرتی جڑی بوٹیوں کے مفید استعمالات



United Nations
Pakistan 
Improving lives and helping people



Mailing Address: 226-Munir Road, Lahore Cantt. P.O.Box# 6013, Lahore Cantt. Pakistan. Ph: +92-42-35056772-35600692
Head Quarter: 24.5 Km Badian Road, Near Village Theater, Lahore Cantt. Pakistan. Ph: +92-42-35600621-37061206
Email: hq@bunyad.org.pk, bunyad@brain.net.pk **Website:** www.bunyad.org.pk **Fax:** +92-42-35600293-36661817

فہرست

صفحہ نمبر	موضوعات	نمبر شمار
1	انجیر.....	1
4	سوائس نلو.....	2
6	پھلوں، سبزیوں اور دالوں کے فوائد.....	3
11	سردی.....	4
13	لہسن، شہد اور ادراک سے بلڈ پریشر کا علاج.....	5
13	بلدی سے زخموں اور درد کا علاج.....	6
17	بادام.....	7
18	پیاز اور اس کے فوائد.....	8
20	بخار اور غذا سے اس کا علاج.....	9
21	غذا سے علاج.....	10
24	قدرتی غذا سے میسر یا کا علاج.....	11
26	ہم اور ہماری خوراک.....	12
28	غذا کے گروپ.....	13
30	دست اور قے.....	14
30	نمکول.....	15
35	علاج سے پرہیز بہتر.....	16

علاج بالغذا	نام کتاب
شاہین عتیق الرحمن	زیرنگرانی
صائمہ فیاض	تحریر و ترتیب
ظہیر الدین بابر	معاونت
یونیسکو (اسلام آباد)	مالی معاونت
500	تعداد
بنیاد فاؤنڈیشن، لاہور	شائع کردہ

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نوٹ: اس کتاب میں موجود مواد جس طرح مصنفین نے خود لکھا ہے اسی طرح چھاپ دیا گیا ہے۔ اس کتاب میں معلومات و کوائف کی تفصیلات کے ذمہ دار مصنفین ہیں اور اس میں جن آراء کا اظہار کیا گیا ہے، یونیسکو کا اس سے متفق ہونا ضروری نہیں۔

پیش لفظ

دور حاضر کی مشینی زندگی نے انسان کو طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر دیا ہے۔ امیر ترین لوگ تو ڈاکٹروں، طبیبوں اور حکیموں کے پاس جا کر اپنے امراض کا علاج کروا سکتے ہیں لیکن پچارے غریب لوگ کہاں جائیں؟ پاکستان ایک ترقی پذیر ملک ہے اور تقریباً ایک تہائی آبادی پاورٹی لائن سے نیچے ہے۔ پاکستان آبادی کے لحاظ سے چھٹے نمبر پر ہے۔ تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی اور غربت نے صورتحال خراب کر رکھی ہے۔ ایسے حالات میں دو وقت کی روٹی حاصل کرنا بھی مشکل ہے، مہنگا علاج تو دور کی بات ہے۔

صحت سے متعلق مسائل پاکستان میں عام ہیں۔ خصوصاً عورتوں اور بچوں کی صحت کی حالت انتہائی اہتر ہے۔ 30,000 عورتیں زچگی میں ہونے والی پیچیدگیوں کے باعث مر جاتی ہیں۔ اس کی بڑی وجہ غذا / خوراک کی کمی اور مناسب علاج کی سہولتوں کا میسر نہ ہونا ہے۔ پاکستان میں عورتوں اور بچوں کی بڑی تعداد غذائی کمی کا شکار ہے۔ جس کی بڑی وجہ شعور اور تعلیم کی کمی، غربت اور بنیادی سہولتوں کا فقدان ہے۔

ان تمام مسائل کے پیش نظر بنیاد فاؤنڈیشن نے یونیسکو کے تعاون سے چھوٹے چھوٹے ٹوکوں، دوائیوں، نباتاتی جڑی بوٹیوں اور خوراک سے علاج پر مشتمل ایک کتاب تیار کی تاکہ کم پیسوں میں اور گھر میں آسانی سے دستیاب اشیاء سے کم شدید نوعیت کے صحت کے مسائل سے نمٹا جائے۔

ہم یونیسکو اور اس کے پروگرام آفیسر جناب فخر الدین صاحب کے بہت مشکور ہیں جنہوں نے اس سلسلے میں ہماری مدد کی اور ہماری کوششوں کو سراہا۔

صائمہ فیاض

ظہیر الدین بابر

شاہین عتیق الرحمن

لٹریسی کوارڈینیٹر بنیاد فاؤنڈیشن

منیجر ایڈمنسٹریٹو بنیاد فاؤنڈیشن

وائس چیئر پرسن بنیاد فاؤنڈیشن

- امام جعفر صادق انجیر کھانے کی ہدایت کرتے ہیں کیونکہ اس سے سانس کی بدبودور ہوتی ہے۔
- ایک بڑی خام انجیر میں 77.5 فیصد پانی، 8 گرام چربی، 23 ملی گرام کیشیم، 4 ملی گرام آئرن IU 50 حیاتین A، 1.2 گرام غذائی ریسیہ، 3.0 Mcg فولیٹ اور 1 ملی گرام حیاتین ج موجود ہوتا ہے۔
- انجیر کینسر کی کچھ اقسام کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ انجیر کا کثرت سے استعمال لمبی صحت کے لیے بہت اچھا ہے۔
- کیلیفورنیا انجیر ایڈوانزری بورڈ کے مطابق یہ مانا جاتا ہے کہ پھل اور سبزیوں میں موجود اینٹی آکسیڈنٹ بہت سی بیماریوں کے خلاف حفاظت دیتا ہے۔
- یونیورسٹی آف سکلینن میں کی گئی تحقیق کے مطابق یہ دیکھا گیا کہ دوسرے پھلوں کے مقابلے میں خشک انجیر میں فینول کا درجہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ جو کہ اینٹی آکسیڈنٹ سے بھرپور ہے۔ فینول خوردنی اجسام کو مارنے میں مصنفی کے طور پر استعمال ہوتی ہے۔
- انجیر ان کے لیے مفید ہے جو اپنا وزن کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔
- اس میں ہاضم لخمینے پائے جاتے ہیں جو خوراک کے تین عوامل پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور چربی کو ہضم کرتے ہیں۔
- انجیر ایک ایسا پھل تصور کیا جاتا ہے جو طویل عرصہ بیمار رہنے والوں کے لیے طاقت اور توانائی دیتا ہے جو صحت یابی کے لیے کوشاں ہیں۔
- انجیر دمہ، کھانسی، سردی اور حتیٰ کہ ذیابیطس کے لیے تجویز کی جاتی ہے۔
- میتھی کے بیج، انجیر اور شہد سے بنا ہوا شربت کھانسی اور دمہ میں موثر ہوتا ہے۔
- فاسفورس اجزا انجیر میں موجود ہوتے ہیں۔ جو دماغی نظام کو تقویت دیتے ہیں۔
- یہ کھلاڑیوں اور بچوں کے لیے بھی تجویز کی جاتی ہے۔
- طب کے سائنسدان اشیح الرایس، بوعلی ابن سینا انجیر کو قبض، جگر کے مسائل، پیشاب کے مسائل، دل کی جلن، چھاتی کے درد، بواسیر اور کوڑھ میں استعمال کرنے کی تجویز دیتے ہیں۔ اگر آپ بواسیر سے مکمل نجات چاہتے ہیں تو مسلسل چار دن سے مہینے تک روزانہ صبح تقریباً پانچ انجیر کھائیں۔

- حاملہ اور سختی خواتین میں تیز ابھیت اور گنٹھیا کو کم کرنے اور دماغ کو مدد دیتی ہے۔
 - اس کی راکھ جب تیل کے ساتھ لی جائے تو یہ دانوں، جلدی رنگ داری اور دانتوں کی سفیدی کا علاج ہے۔
 - زخموں کے علاج کے لیے اسے گرم دودھ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔
 - انجیر بڑی بیماریوں جیسا کہ کینسر اور فالج کے علاج کے لیے زیادہ استعمال ہوتی ہے۔ جاپان کے ڈاکٹر کوچی طبی لحاظ سے انجیر کو استعمال کرنے کے ماہر ہیں نے کہا ”میں نے ہر قسم کے کینسر کا علاج انجیر سے کیا اور کامیاب رہا۔ جاپانی تحقیق کے مطابق انجیر اور انجیر کا شربت لیٹومر کو کم کرتے ہیں۔
 - یہ پھل پر ڈیپلیس کھینے سے بھر پور ہے جو کہ ہاضمے میں مدد دیتا ہے اور دواسازی کی صفت میں استعمال ہوتا ہے۔
 - الکالائی خصوصیات کی بنا پر یہ ان لوگوں کے لیے فائدہ مند ہیں جو سگریٹ چھوڑنا چاہتے ہیں۔
 - یہ گردے اور مثانے کی پتھریوں کو ختم کر سکتی ہے اور ان مریضوں کی بھی مدد کر سکتی ہے۔ گردہ فیل ہو جانے یا گردے کی پیوند کاری سے متاثر ہوتے ہیں۔
 - یہ جگر اور پتا کی رکاوٹیں کھولنے اور گردے اور مثانے کی سوزش کو ختم کرتا ہے۔
 - یہ نشوونما کرنے والی اور قوت بخش دوا ہے اور نامیاتی زہر کے خلاف حفاظت کرتا ہے۔
 - یہ حلق کے ورم، سینے کی سوزش، کھانسی کے لیے مفید ہے اور جگر اور تلی کی بیماریوں میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ دافع بلغم بھی ہے۔
 - بخار کے دوران اگر چہالی جائے تو مریض کے منہ کا خشک پن دور ہو جاتا ہے۔
 - یہ آنتوں کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔
 - اس میں قبض کشانی، اسر اور بیکٹریا مارنے کی صلاحیت ہے۔
 - یہ دافع ریح اور آنتوں سے گیس خارج کرتا ہے۔
 - اگر باقاعدگی سے لی جائے تو یہ دماغی بیماری میں مفید ہے۔
- اگر آپ خشک انجیر کو بھون لیں، انہیں کچل لیں تو یہ آپ کے پاس دانتوں کی بیماریوں کے لیے سفوف تیار ہے۔ یہ سفوف مختلف داغ ختم کرے گا۔ اسی طرح یہ سفوف چہرے پر نشان اور پوری جلد کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹر محمد لیتق علی خان ایک مشہور عالم بحث کرتا ہے کہ انڈیا میں مسلمانوں کی آمد سے قبل انجیر کی موجودگی کا حوالہ موجود نہیں ہے۔ اس لیے یہ خیال کیا جاتا ہے کہ مغل یا منگول برصغیر ایشیا سے یا پھر مسلمان طبیبوں نے اسے انڈیا میں متعارف کروایا۔ پونے کی انجیر مشہور ہے۔ مغربی ایشیا اور ساحل بحر سے دور علاقوں میں اگنے والی انجیر وہ پہلا پھل ہے جس کے متعلق انسانوں کو واقفیت ہوئی۔

انجیر شہوت کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے۔ جو مکمل پکنے کے بعد بیٹھے پھلوں میں سے ایک ہے۔ تازہ انجیر بہت ناپائیدار ہے۔ پھل کو روزانہ چننے کی کوشش کریں اور بہتر معیار اور ذائقے کے لیے اسے اسی دن استعمال یا محفوظ کریں۔ انجیر کی سینکڑوں اقسام ہیں۔ اگرچہ اسے پھل کہا جاتا ہے لیکن درحقیقت یہ ایک پھول ہے جو کہ اس میں تبدیل کیا جاتا ہے۔ کول انجیر نرم ہو جاتی ہے اور زمین پر گر جاتی ہے جب پک جاتی ہے اور جمع کی جاتی ہے، دبائی جاتی ہے اور نمک کے آمیزے اور سلفر کے دھوئیں میں ڈال کر محفوظ کی جاتی ہے۔ یہ دبا ہوا پھل ایک بڑی کولی کی طرح ہوتا ہے جو طب النبوی میں دوا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔

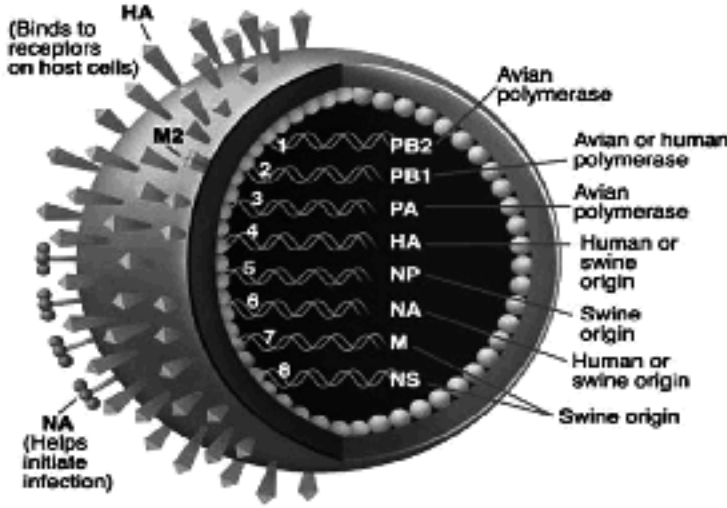
سوائن فلو

یہ خنزیر سے پھیلنے والی سانس کی وبائی بیماری ہے جس کی وجہ انفلو انزا وائرس اے ہے۔ انسانوں میں سوائن فلو خنزیر کی وجہ سے پایا جاتا ہے۔ سوائن فلو کا پہلا مریض مارچ / اپریل 2009ء میں کیلیفورنیا اور ٹیکساس کے مقام پر پایا گیا۔ بعد میں اس کے مریض کینیڈا، یورپ اور نیوزی لینڈ میں دیکھے گئے۔ یہ فلو خنزیر سے میل جول رکھنے یا متاثرہ لوگوں سے میل جول رکھنے سے پھیلتا ہے۔

سوائن فلو کی علامات:

- | | | |
|--------------------------|----------|-------------------|
| ○ جسم میں جلن | ○ ٹھنڈ | ○ کھانسی |
| ○ اسہال (زیادہ عام نہیں) | ○ سر درد | ○ گلے کی خرابی |
| ○ بخار | ○ تھکاوٹ | ○ تے (کبھی کبھار) |

سوائن فلو سے کس طرح بچا جا سکتا ہے:



○ اپنے ہاتھ باقاعدگی سے صابن سے دھوئیں۔

○ صحت مندر رہنے کی کوشش کریں۔

○ پوری نیند لیں۔

○ زیادہ ورزش کریں۔

○ ذہنی دباؤ پر تابور کھنے کی کوشش کریں۔

○ مشروبات کا استعمال زیادہ کریں۔

○ متوازن غذا کھائیں۔

○ جس سطح پر وائرس ہو، اسے چھونے سے پرہیز کریں۔

○ بیمار لوگوں کے قریب مت جائیں۔

○ اگر کسی علاقے میں سوائن فلو پھوٹ پڑا ہو تو اس علاقے میں مت جائیں۔

سوائن فلو سے متاثرہ شخص کیسے دوسروں کو اس سے محفوظ رکھ سکتا ہے:

○ دوسرے لوگوں سے میل جول محدود کر دیں۔

○ کام پر یا اسکول کے لیے نہ جائیں۔

○ کھانسنے یا چھینکنے کی صورت میں اپنے منہ کو ٹشو سے ڈھانپ دیں۔ اگر ٹشو نہ ہو تو منہ اور ناک کو ڈھانپ لیں۔

○ استعمال شدہ ٹشو کو ٹوکری میں ڈالیں۔

○ منہ اور ہاتھ کو باقاعدگی سے دھوئیں۔

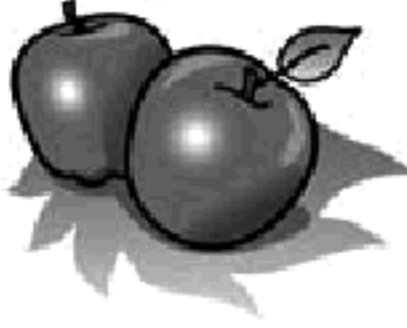
○ اپنے ہاتھ صاف رکھیں۔

○ ڈاکٹر کے مشورے پر عمل کریں۔

○ خنزیر کے لیے حفاظتی ٹیکے موجود ہیں جبکہ انسانوں کے لیے اس فلو سے بچاؤ کے ٹیکے موجود نہیں ہیں تاہم میکسیکو کے

ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ بروقت ہسپتال پہنچنے پر سوائن فلو قابل علاج ہے۔

پھلوں، سبزیوں اور دالوں کے فوائد



سیب:

سیب دل کو بچاتا، قبض سے بچاتا، اسہال کو روکتا، پھیپھڑوں کو بہتر کرتا اور جوڑوں میں آرام پہنچاتا ہے۔



خوبانی:

خوبانی کینسر سے لڑتی، خون کے دباؤ کو تابو میں رکھتی، نظر کو محفوظ رکھتی، الزائمر (بھولنے کی بیماری) کے خلاف ڈھال بنتی اور عمر کے بڑھنے کے عمل کو کم کرتی ہے۔



فرشوف / کنگر:

فرشوف ہاضمے میں مدد دیتا، کولیسٹرول کو کم کرتا، دل کی حفاظت کرتا، خون کی شوگر کو اعتدال میں رکھتی اور جگر کی بیماری کے خلاف محافظ ہے۔



ناشپاتی:

ناشپاتی ذیابیطس کے خلاف لڑتی، کولیسٹرول کو کم کرتی، مرگی کو روکنے میں مدد دیتی، خون کے دباؤ کو تابو میں رکھتی اور جلد کو ہموار رکھتی ہے۔



کیلا:

کیلا دل کو بچاتا، کھانسی کو خاموش کراتا، ہڈیوں کو مضبوط کرتا، خون کے دباؤ کو تابو میں رکھتا اور اسہال کو روکتا ہے۔



دالیں:

دالیں قبض سے بچاتی، بواسیر میں مدد دیتی، کولیسٹرول کو کم کرتی، کینسر سے لڑتی اور خون کی شوگر کو اعتدال میں رکھتی ہیں۔



چندر:

چندر خون کے دباؤ کو تابو میں رکھتا، کینسر سے مقابلہ کرتا، ہڈیوں کو مضبوط کرتا، دل کی حفاظت کرتا اور وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔



نیل پیری:

نیل پیری کینسر سے لڑتا، دل کی حفاظت کرتا، خون کی شوگر کو اعتدال میں رکھتا، یادداشت کو تقویت دیتا اور قبض کو روکتا ہے۔



شاخ گوبھی:

گوبھی ہڈیوں کو مضبوط کرتی، نظر کی حفاظت کرتی، کینسر سے لڑتی، دل کو بچاتی اور خون کی شوگر کو تابو میں رکھتی ہے۔



بند گوبھی:

بند گوبھی کینسر سے لڑتی، قبض کو روکتی، وزن گھٹانے میں مدد دیتی، دل کی حفاظت کرتی اور بوائیس میں مدد دیتی ہے۔



خر بوزہ:

خر بوزہ نظر کی حفاظت کرتا، خون کے دباؤ کو تابو میں رکھتا، کولیسٹرول کو کم کرتا، کینسر سے لڑتا اور قوت مدافعت کے نظام میں مدد دیتا ہے۔



گاجر:

گاجر نظر کی حفاظت کرتی، دل کو بچاتی، قبض کو روکتی، کینسر سے لڑتی اور وزن گھٹانے میں معاون ہے۔



پھول گوبھی:

پھول گوبھی غدود کے کینسر سے بچاتی، چھاتی کے کینسر سے لڑتی، ہڈیوں کو مضبوط کرتی، رگڑ یا چوٹ کو ختم کرتی اور دل کی بیماریوں کو دور کرتی ہے۔



چیری:

چیری دل کی حفاظت کرتی، کینسر سے مقابلہ کرتی، بے خوابی کو ختم کرتی، عمر بڑھانے کے عمل کو آہستہ کرتی، الزام (بھولنے کی بیماری) کے خلاف ڈھال بنتی ہے۔



اخروٹ:

اخروٹ وزن گھٹانے میں معاون، دل کی حفاظت کرتا، کولیسٹرول کو کم کرتا، کینسر سے مقابلہ کرتا اور خون کے دباؤ کو تابو میں رکھتا ہے۔



سرخ مرچ:

سرخ مرچ ہاضمے میں مدد دیتی، گلے کی خرابی میں سکون دیتی، کینسر سے مقابلہ کرتی اور قوت مدافعت کے نظام کو بڑھاتی ہے۔

انجیر:

انجیر وزن گھٹانے میں مددگار، مرگی کو روکنے میں مدد دیتی، کولیسٹرول کو کم کرتی، کینسر سے مقابلہ کرتی اور خون کے دباؤ کو تابو میں رکھتی ہے۔

مچھلی:



مچھلی دل کی حفاظت کرتی ہے، یادداشت کو تقویت دیتی ہے، کینسر سے مقابلہ کرتی اور قوت مدافعت کے نظام میں مدد دیتی ہے۔

سن:

سن ہاضمے میں مدد دیتا، ذیابیطس سے مقابلہ کرتا، دل کی حفاظت کرتا، دماغی صحت کو بڑھاتا اور قوت مدافعت کے نظام کو تقویت دیتا ہے۔

لہسن:

لہسن کو لیسٹرول کو کم کرتا، خون کے دباؤ کو تابو میں رکھتا، کینسر سے مقابلہ کرتا، بیکٹیریا کو مارتا اور پھپھوندی سے لڑتا ہے۔

سنگترہ:

سنگترہ دل کے حملوں سے بچاتا، وزن گھٹانے میں معاون، مرگی کو ختم کرنے میں مددگار، غدود کے کینسر سے لڑتا اور کو لیسٹرول کو کم کرتا ہے۔

انگور:

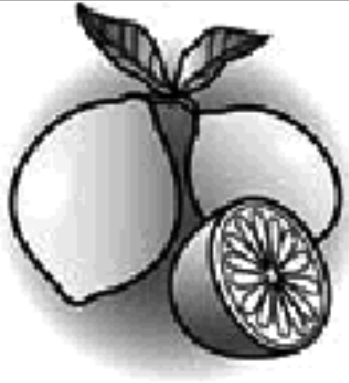
انگور نظر کو محفوظ رکھتا، گردے کی پتھری کو نکالتا، کینسر سے مقابلہ کرتا، دوران خون کو بڑھاتا اور دل کو بچاتا ہے۔

سبز چائے:

کینسر سے مقابلہ کرتی، دل کو محفوظ رکھتی، مرگی کو روکنے میں مدد دیتی، وزن گھٹانے میں مدد دیتی اور بیکٹیریا کو مارتی ہے۔

شہد:

زخموں کو مندمل کرتا، ہاضمے میں مدد دیتا، اسر کے خلاف محافظ، توانائی بڑھاتا اور الرجی کے خلاف مقابلہ کرتا ہے۔

لیموں:

لیموں کینسر سے مقابلہ کرتا، دل کو بچاتا، خون کے دباؤ کو تابو میں رکھتا، جلد کو ہموار رکھتا، گوشت خورہ کو ختم کرتا ہے۔

آم:

آم کینسر سے مقابلہ کرتا، یادداشت کو تقویت دیتا، حجرے غدود کو معمول پر لاتا، ہاضمے میں مدد دیتا اور الزام (بھولنے کی بیماری) کے خلاف ڈھال بنتا ہے۔

مشروم:

مشروم خون کے دباؤ کو تابو میں رکھتا، کولیسٹرول کو کم کرتا، بیکٹیریا مارتا، کینسر سے مقابلہ کرتا اور ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے۔

جو:

جو کولیسٹرول کم کرتا، کینسر سے مقابلہ کرتا، ذیابیطس سے مقابلہ کرتا، قبض سے بچاتا اور جلد کو ملائم رکھتا ہے۔

زیتون کا تیل:

زیتون کا تیل دل کو بچاتا، وزن گھٹانے میں معاون، کینسر اور ذیابیطس سے مقابلہ کرتا اور جلد کو ملائم رکھتا ہے۔

پیاز:

پیاز دل کے حملے کے خطرے کو کم کرتا، کینسر سے مقابلہ کرتا، بیکٹیریا کو مارتا، کولیسٹرول کو کم کرتا اور پھپھوندی سے مقابلہ کرتا ہے۔



مالٹا:

مالٹا قوت مدافعت کے نظام کو مدد دیتا، کینسر سے مقابلہ کرنا، دل کو بچانا اور عمل تنفس کو بحال کرتا ہے۔



آڑو:

آڑو قبض سے بچانا، کینسر سے مقابلہ کرنا، مرگی کو روکنے میں مدد دیتا، ہاضمے میں مدد دیتا اور بواسیر میں مدد دیتا ہے۔



مونگ پھلی:

مونگ پھلی دل کی بیماریوں کے خلاف حفاظت کرتی، وزن گھٹانے میں مدد دیتی، غدود کے کینسر کے خلاف مقابلہ کرتی، کولیسٹرول کو کم کرتی ہے۔



انناس:

انناس ہڈیوں کو مضبوط کرنا، سردی سے نجات دلانا، ہاضمے میں مدد دیتا، مسے دانے ختم کرنا، اسہال کو ختم کرتا ہے۔

سردی:

سردی کے علاج کے لیے ایک گرام دارچینی پاؤڈر کو ایک چائے کے چمچ شہد میں ملائیں۔ ایک چائے کا کپ بنائیں جس میں ادک، لونگ، تیج پات اور کالی مرچ شامل کریں۔ اسے دن میں دو دفعہ استعمال کریں۔ سردی کی شدت میں کمی کے ساتھ اس کا استعمال بھی کم کر دیں۔

ادک سردی سے بچاؤ کے لیے:

ادک کی چائے سردی کا اچھا علاج ہے۔



چائے کی تیاری:

ادرک کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور پانی کے ساتھ ابال لیں، چند منٹ کے لیے ابالیں اور مٹھاس کے لیے چینی شامل کریں اور ذائقے کے لیے دودھ شامل کریں اور گرم گرم استعمال کریں۔

خشک کھانسی:

ایک گرام بلدی پاؤڈر ایک چائے کے چمچ شہد میں ڈال کر استعمال کرنا خشک کھانسی کا علاج ہے۔

بندناک:

بندناک یا سوجن دور کرنے کے لیے ایک کھانے کا چمچ پیسے ہوئے اجوائن کے بیج لیں اور اسے کپڑے میں باندھ دیں اور سونگھیں، افاقہ ہوگا۔

گلے کی خرابی:

ایک گلاس ابلتے پانی میں ایک چائے کا چمچ زیرہ اور چند چھوٹے ٹکڑے خشک ادرک کے شامل کریں۔ چند منٹ کے لیے جوش دیں اور ٹھنڈا ہونے دیں۔ دن میں دو دفعہ پیئیں۔ یہ سردی اور گلے کی خرابی کا علاج ہے۔



دمہ کے لیے اجوائن:

اجوائن کو پانی میں ابالیں اور بھاپ میں سانس لیں۔ یہ دمہ کے لیے مفید ہے۔

کمر درد کا علاج:

آرام کے لیے ادرک کو پیس کر پانی کی آمیزش کریں اور اس کے محلول کو کمر پر ملیں۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔

لہسن: زیادہ بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے:

صبح سب سے پہلے پانی کے ساتھ ایک یا دو جوئے لہسن کے لیں۔

شہد اور ادک زیادہ بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے:

ایک کھانے کے چمچ میں شہد اور ایک کھانے کا چمچ ادک کا رس ملا لیں اور پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا زیرہ شامل کریں اور روزانہ دو دفعہ استعمال کریں۔

درد شقیقہ:

درد شقیقہ یا سر میں سخت سردی کے لیے ایک چائے کا چمچ کالی مرچ پاؤڈر کو ابالیں اور ایک چمکی ہلدی کو ایک کپ دودھ میں ڈالیں اور کچھ دنوں تک روزانہ استعمال کریں۔

کڑوا کر یا اچھا ہے:



ایک کھانے کا چمچ آمہ کے رس کو ایک کپ تازہ کڑوا کر یا کے رس میں ملائیں اور دو مہینوں تک روزانہ خون کی شوگر کو کم کرنے کے لیے استعمال کریں۔

ہلدی زخموں کے علاج کے لیے:

کسی بھی زخم کے لیے ہلدی پاؤڈر کو زخمی حصہ پر لگائیں جس سے خون بہنا بند ہو جائے گا۔ یہ جراثیموں کو مارنے کا بہترین ذریعہ ہے۔ آپ ہلدی لگانے کے بعد پٹی بھی باندھ سکتے ہیں۔

پنٹھن:

صبح سرسوں کے تیل کا خود مساج کریں۔ اپنی ہتھیلیوں پر تھوڑا سا تیل ڈالیں اور پورے جسم پر ملیں اور پھر نہالیں۔ یہ خصوصی طور پر سردیوں میں مفید ہے۔ آپ تھوڑے سے سرسوں کے پاؤڈر کو پانی میں ملا کر آمیزہ بھی بنا سکتے ہیں اور اسے اپنی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں پر لگائیں، پنٹھن ختم ہو جائے گی۔

سر درد:

پانچ باداموں کو گرم دودھ کے ساتھ اپنی روزمرہ خوراک میں شامل کریں۔ آپ ایک گرام کالی مرچ شہدیا دودھ کے ساتھ دن میں دو یا تین دفعہ استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک پتھر سے گیلے باداموں کو رگڑ کر بادام کا آمیزہ بنا کر ماتھے پر مالش کریں، سر درد ختم ہو جائے گا۔

ہر روز ایک سیب تھوڑے سے نمک کے ساتھ خالی پیٹ استعمال کریں۔ اگر سر درد سرد ہواؤں کی وجہ سے ہو تو دارچینی سر درد کا بہترین علاج ہے۔

بلدی: جوڑوں کے درد کے لیے مفید:

بلدی جوڑوں کے درد کے علاج کے لیے استعمال کی جاسکتی ہے۔ بلدی کو کھانوں میں شامل کرنے کی بجائے اگر پانی میں ملا کر استعمال کریں تو تمام مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔ روزانہ ایک چائے کا چمچ بلدی پاؤڈر ایک کپ نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں تو جوڑوں کا درد نہیں ہوگا۔

بلدی: دل کے لیے بھی بہترین علاج ہے جو کولیسٹرول کم کرنے اور اندرونی خون کے لوتھڑے بننے کے عمل کو روک کر خون کے بہاؤ کو بہتر کرتی اور دل کی بیماریوں اور لو سے بچاتی ہے۔ یہ ہاضمہ کے لیے مفید دوا ہے جو اسہل، پیچش سے نجات کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

تحقیق کرنے والوں نے دریافت کیا ہے کہ بلدی کیوں کر زخم مندمل کرنے میں مددگار ہے؟

رپورٹ بتاتی ہے کہ قدیم مسالے کا جزو خلیوں کے ورم کے خلاف قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔

”بلدی صدیوں سے زخم، ورم اور دوسری بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی رہی ہے۔ خیال کیا جاتا ہے کہ کرکومن جو کہ بلدی کا اہم جزو ہے جو کہ زخم مندمل کرنے کی صلاحیت کا ذمہ دار ہے تاہم یہ معلوم نہیں کہ کرکومن جسم کے اندر کیسے کام کرتا ہے۔“

دو تحقیق نگاروں ایلو سے اور ساتھیوں نے بتایا۔

کرکومن کے مالکیول کا مشاہدہ کرنے کے بعد دریافت کیا گیا کہ یہ ”باؤکیمیکل ڈسلیزین“ کی طرح عمل کرتے ہیں۔ یہ مالکیول خود کو خلیے کی جھلی کے اندر داخل کر لیتے ہیں اور جھلی کو مزید مستحکم کرتے ہیں اور اسے احکامات دیتے ہیں کہ جس کے تحت خلیے بیماریاں پھیلانے والے ورم کے خلاف قوت مدافعت بڑھا لیتے ہیں۔

شہد تمام بیماریوں کا عمدہ علاج ہے:

ایک چائے کا چمچ شہد ایک دارچینی کے پاؤڈر میں ملائیں اور رات کو استعمال کریں۔

ہچکیاں:

لیموں کا ایک گرم کلٹر الیس اور اس پر نمک، چینی اور کالی مرچ چھڑکیں۔ لیموں اس وقت تک کھائیں جب تک ہچکیاں رک نہ جائیں۔

خون کے کولیسٹرول کی زیادتی:

ایک گلاس پانی میں دو کھانے کے چمچ دھنیا کے بیج شامل کریں اور ایک ابال لے آئیں۔ اس جو شانڈے کو کچھ وقت کے لیے ٹھنڈا ہونے دیں اور پھر چھان لیں۔ اس آمیزے کو دن میں دو دفعہ پیئیں۔

بواسیر:

مولی کارس دن میں دو دفعہ لینا چاہیے۔ ایک صبح اور دوسرا رات کو۔ ابتدائی طور پر تقریباً دو کپ مولی کا جوس پیئیں اور بعد میں تین کپ تک بڑھا دیں۔ ایک گلاس پانی میں تین یا چار انجیر بھگو دیں۔ تمام رات کے لیے اسے چھوڑ دیں اور اگلی صبح انجیر خالی پیٹ میں استعمال کریں۔

تے:

دو الاپچی لیس اور خشک لوہے پر انہیں بھون لیں۔ الاپچیوں کا سفوف بنا لیں اور پھر ایک کھانے کا چمچ شہد اس میں ڈال دیں۔ فوری استعمال کریں۔ تے کے لیے بہت اچھا گھریلو نسخہ ہے یا ایک کھانے کے چمچ پودینے کا آمیزہ اور ایک چائے

کا چچ لیموں کے رس آمیزہ شہد میں شامل کر لیں۔ اس آمیزے کو تے روکنے کے لیے پیئیں۔ لیموں کا رس تے کے لیے عمدہ نسخہ ہے۔ ایک گلاس ٹھنڈا لیموں کا رس لیں اور آہستہ آہستہ پیئیں۔ تے روکنے کے لیے ادراک کی چائے لیں یا ایک گلاس پانی میں کچھ شہد شامل کریں اور گھونٹ گھونٹ کر کے پیئیں۔

مسا:

روزانہ ارٹھ کا تیل متاثرہ جگہ پر لگائیں۔ یہ عمل کئی مہینوں تک جاری رکھیں یا تازہ اور کھل کر پکی ہوئی انجیر کا دودھ یا اس دن میں کئی مرتبہ لگائیں۔ دو ہفتوں تک یہ عمل جاری رکھیں یا کٹا ہوا کچا آلو روزانہ کئی مرتبہ متاثرہ جگہ پر ملیں۔ یہ عمل قریباً دو ہفتوں تک جاری رکھیں یا کٹا ہوا پیاز مسوں پر دوران خون میں تیزی پیدا کرنے کے لیے ملیں یا گل تا صدی یا کرونڈا کے کٹے حصے سے نکالا ہوا دودھ متے پر ایک دن میں دو یا تین دفعہ لگائیں یا کاجو کے چھلکے سے نکالا ہوا تیل مسوں پر لگائیں یا پیٹے یا انناس کا رس لگائیں۔

پیشاب کے راستے کا ورم:

آٹھ اونس پانی میں ایک چائے کا چمچ بیکنگ سوڈا ڈالیں اور پی لیں یا بہت زیادہ پانی پیئیں۔ یہ جسم سے گندامواد نکالنے میں مدد دے گا یا کرونڈا کا رس پیئیں۔ آپ ڈانٹے کے لیے کچھ رس سیب کا بھی ڈال سکتے ہیں۔

جوف بدن کی سوزش:

آم جوف بدن کی سوزش کے حملوں میں پر اثر گھریلو نسخہ ہے جیسا کہ یہ بہت سا وامن اے اپنے اندر سمونے ہوئے ہے یا ایک اور مفید علاج پیاز اور ادراک کے استعمال پر مشتمل ہے اسے روزمرہ خوراک کا حصہ بنالیں یا میتھی جوف کے ورم میں اہمیت رکھتی ہے۔ 250 ملی لیٹر پانی میں ایک چائے کا چمچ میتھی کے بیج ابال لیں اور اسے آدھا کر لیں۔ یہ آپ کو پسینہ لانے اور بخار کا دورانیہ کم کرنے میں مدد دے گا یا ایک چائے کا چمچ زیرہ کے بیج ایک باریک کپڑے میں باندھ لیں اور سونگھیں، سوزش ختم ہو جائے گی۔

نانسل: گلے کی غدودیں:

ایک تازہ لیموں لیں اور ایک گلاس پانی میں نچوڑ لیں۔ اس میں چار چائے کا چمچ شہد اور آدھا چائے کا چمچ نمک ڈال دیں۔ دودھ نانسِل کے علاج کے لیے مفید ثابت ہوا ہے۔ اس لئے ایک گلاس خالص اہلا ہوا دودھ میں ایک چمکی بلدی پاؤڈر اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال لیں۔ اسے تین دن ہر رات استعمال کریں۔

بادام



بادام دو قسم کا ہوتا ہے۔ کڑوا اور میٹھا۔ میٹھا بادام اکثر استعمال ہوتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے بادام مفید ہے۔

بادام کا تیل:

اس کا تیل مساج کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ یہ چہرے کے لئے ایک عمدہ تیل ہے۔

بادام کا شربت:

شربت بادام ہمارے ملک میں ایک مشروب خاص ہوتا ہے۔

ادویاتی فوائد:

- کینسر سے بچاتا ہے۔
- یہ کولیسٹرول کا لیول کم کرتا ہے۔
- یہ دماغ کے لئے طاقت کا سرچشمہ ہے۔

دھنیا

دھنیا کے سبز پتے اور بیج بطور مصالحہ دار سبزی استعمال ہوتے ہیں اور یہ ہماری ترکاریوں کی جان ہے۔ سلاد کے طور پر بھی دھنیا کے پتے استعمال ہوتے ہیں۔ یہ کھانے کے ذائقے کو لذیذ بناتا ہے اور اس کا بیج پیس کر بطور خشک مصالحہ بھی

استعمال ہوتا ہے۔ سر کے علاوہ اس کا تیل بھی کارآمد ہے۔

دھنیے کا ادویاتی استعمال:



دھنیادوائی کے طور پر بھی استعمال ہوتا ہے۔ خاص کرتھکاوٹ کو دور کرنے کیلئے اور نیند نہ آنے میں اسکا استعمال بتایا گیا ہے۔ یہ پیشاب آور ہے، یہ مخرج ریح بھی ہے۔ جوڑوں کے درد میں بھی اس کا بتلایا گیا ہے اور اسکا استعمال پرفیوم انڈسٹری میں بھی ہوتا ہے۔

پیاز



پیاز کے ادویاتی فوائد:

زرعی ماہرین، ماہرین طبیعات اور حکماء نے اس کے درج ذیل فوائد بتائے ہیں:

1- پیاز ہاضم ہے:

پیاز ہاضم ہے، ریح کو کم کر کے معدے سے خارج کرتا ہے اور معدہ کی اصلاح کرتا ہے۔ بد ہضمی میں سر کے کے ساتھ مجرب نسخہ ہے۔ لہذا اس کا سلا د میں استعمال مفید ہے۔

2- ہیضہ کے موسم میں موزوں علاج ہے:

ہیضے کے موسم میں ہیضے سے بچنے کے لئے پیاز کو سرکہ کے ساتھ استعمال کریں اور شفا پائیں۔

3- پھوڑوں کا پھوٹنا:

پھوڑوں کو پھونانے کے لئے اس سے پُٹری بنا کر پھوڑے پر باندھتے ہیں جس سے پھوڑا پھوٹ جاتا ہے اور پیپ بھی باہر نکل آتی ہے۔

4- پیاز دل کے امراض کے لئے موزوں سبزی:

پیاز دل کے امراض سے بچاتا ہے کیونکہ یہ خون میں چکنے مادے پیدا نہیں ہونے دیتا۔ (Anticholestrol) ہے لہذا دل کے امراض میں مبتلا حضرات کو چاہئے کہ حسب مقدار ہی اس کا استعمال کریں۔

5- پیاز دافع بلغم ہے:

پیاز بلغم کو خارج کرتا ہے اور بلغمی کھانسی میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

6- پیاز پیشاب آور ہے:

پیاز پیشاب آور ہے، اس سے پیشاب بکثرت آتا ہے۔ اگر پیشاب قطرہ قطرہ ٹپکنے کی بیماری ہو تو اس کے جوشاندے سے افاق ہوتا ہے۔

7- پیاز بواسیر میں بھی مفید ہے:

پیاز کا استعمال بواسیر میں کمی لاتا ہے اور یوں یہ چھالے کا بھی علاج ہے۔

8- پیاز دانتوں کے درد میں مفید ہے:

دانتوں کے درد میں پیاز کا استعمال بتایا گیا ہے اور حکماء اکثر پیاز استعمال کرنے کا کہتے ہیں۔

9- برص کا علاج:

برص کے مرض میں بطور علاج استعمال کروایا جاتا ہے۔ نوشادر کو پیاز کے عرق میں اچھی طرح ملا کر اسے دانتوں پر روزانہ لگانے سے دانگوں کو دور کرتا ہے۔

10- گرمی کی شدت سے محفوظ رکھتا ہے:

موسم گرما میں پیاز کا استعمال گرمی کی شدت سے محفوظ رکھتا ہے اور لو کے سدباب کیلئے اس کا استعمال ضروری ہے۔

11- آنت کے کینسر اور دیگر کینسر کے لئے:

پیاز کا استعمال کینسر کے مرض میں بھی انتہائی مفید ہے۔ پیاز میں فینول اور فلیونائیڈز ہوتا ہے جس کی وجہ سے یہ آنت کے کینسر کے لئے بھی مفید ہے۔

بخار کا غذا سے علاج



بخار ہونے پر گھبرا کر فوراً ڈاکٹر کے پاس جا کر دوائی نہ لیں۔ یہ معمولی مرض ہے، اس کا قوت سے سامنا کریں۔ بخار کئی طرح کے ہوتے ہیں۔ کیسا بھی بخار ہو، جہاں تک ہو سکے بخار کے دوران بھاری غذا نہیں دینی چاہئے۔ نام بلکی غذا جیسے دودھ، مونگ کی دال، پانی، منقہ، ساکودانہ، دلیہ، گلوکوز، موسمی، رقیق چیزیں، رس دار پھل، سبزیاں، گرم پانی وغیرہ دے سکتے ہیں۔

بخار ختم ہونے کے دو چار دن کے بعد بلکی غذا ہی دی جانی چاہئے۔ تلی ہوئی چیزیں، بھاری کھانے، مٹھائیاں بالکل بند کر دینی چاہئیں۔ کھیرے اور مٹھی کا استعمال بخار میں مفید ہے۔

تیز بخار ہونے پر جسم کی زیادہ کیلوری ختم ہوتی ہے اس لئے اس کی ضرورت بھی بڑھ جاتی ہے۔ حالانکہ جب بخار شدید تر ہوتا ہے تو مریض کو کچھ بھی کھانے کی خواہش نہیں ہوتی اور جیسے ہی بخار کچھ کنٹرول میں آئے، مریض کو وقفے وقفے سے کھانے کو ضرور دیں۔ بخار سے یلز تباہ ہو جانے سے مریض کو وافر مقدار میں پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسے میں 50 فیصد زائد پروٹین لینے چاہئیں۔ پروٹین دیتے وقت خیال رکھیں کہ یہ زود ہضم ہو۔ گوشت جیسا بھاری پروٹین نہیں دینا چاہئے۔

کاربوہائیڈریٹ کو ہمیشہ گلوکوز کی صورت میں لینا چاہئے۔ یہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ بخار کے دوران مریضوں کو صرف دودھ اور پھلوں کا رس ہی دینا چاہئے۔ مریض کو مکھن گھی، تیل وغیرہ کی صورت میں چکنائی نہیں دینی چاہئے۔ بخار ٹھیک ہونے پر چکنائی کی مقدار میں اضافہ کر دینا چاہئے۔

غذا سے علاج

لیموں:



مریض کو اگر بار بار پیاس لگے تو اسے اُبلے پانی میں لیموں نچوڑ کر نیم گرم پلانے سے بخار کا درجہ حرارت گر جاتا ہے اور پیاس لگنا کم ہو جاتی ہے۔ لیموں میں خوردنی نمک اور سیاہ مرچ بھر کر گرم کر کے چوسنے سے بخار میں فائدہ ہو سکتا ہے۔

اٹلی:



گرمی کا بخار ہونے پر اٹلی کا پانی پلانا مفید ہے۔

دھنیا:

دھنیے کی گرمی سے بخار اُترتا ہے، گرمی سے بخار ہو تو دھنیے کی گرمی کا استعمال مفید ہے۔

ٹماٹر:



بخار میں خون میں نقصان دہ عناصر بڑھ جاتے ہیں۔ ٹماٹر کا سوپ ان عناصر کو نکال دیتا ہے۔ اس سے مریض کو آرام ملتا ہے۔ ہر بخار میں ٹماٹر کا رس بخار کی گرمی کو ٹھنڈا کرتا ہے اور بے چینی دور کرتا ہے۔ پیاس بجھاتا ہے اور پھرتی دیتا ہے۔

ناریل:



ناریل کا پانی پینے سے بخار کی حرارت کم ہوتی ہے، تیز بخار کم ہوتا ہے۔

ٹینڈو:



یہ ہلکے بخار کو ٹھیک کرتا ہے۔ ٹینڈوے کو اُبال کر عام مصالحے میں ڈال کر کھائیں۔



میٹھی:

یہ بخار دور کرتی ہے، میٹھی کے پتوں کو پیس کر پیرونی لیپ کرنے سے جلن وغیرہ دور ہوتی ہے۔



لونگ:

ایک لونگ پیس کر گرم پانی کے ساتھ پھانک لیں۔ اس طرح روزانہ تین بار کھانے سے عام بخار اتر جاتا ہے۔

جو:



ایک کپ جو ایک کلو پانی میں اُبال کر ٹھنڈا کر کے پییں، بخار میں مفید ہے۔

چائے:

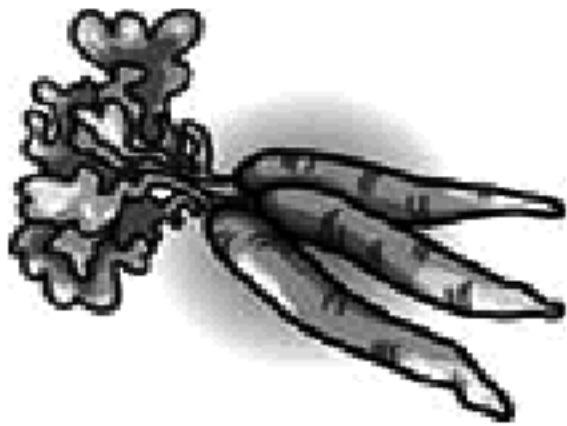
سردی، زکام کی وجہ سے بخار ہونے پر چائے مفید ہے۔



پانی:

تیز بخار میں ٹھنڈے پانی کا آئینج فائدہ مند ہے۔ ٹھنڈے پانی میں تو ایہ بھگو کر سر پر رکھیں اور سارے جسم کو گیلے کپڑے سے پونچھیں۔ پونچھتے وقت جسم کو ہوانہ لگنے دیں، جسم کو ڈھانپ کر رکھیں۔

گاجر:



گاجر کا جوس جسم سے گندے عناصر کو باہر نکالتا ہے۔ گاجر کا رس 125 گرام چقندر کا رس 150 گرام، کھیرے یا ککڑی کا رس 125 گرام ملا کر مریض کو پلائیں۔

لہسن:

تیز بخار ہونے پر لہسن پیس کر تھوڑا سا پانی ملا کر پوٹلی بنا کر سٹھائیں۔ اس سے بخار کی تیزی دور ہو جاتی ہے۔ لہسن کا رس 6 گرام صبح، دوپہر اور شام تین بار پلانے سے بخار اتر جاتا ہے۔

سونف:

تیز بخار ہونے پر سونف پانی میں اُبال کر دودھ چھچھہ بار بار پلاتے رہنے سے بخار کا درجہ حرارت زیادہ نہیں ہوتا۔

سیاہ مرچ:

اگر بخار میں جمائیاں آتی ہوں، جسم میں درد ہو، کمزوری اور کپکپی ہو تو صبح اور شام بیس سیاہ مرچ پیس کر ایک گلاس پانی میں اُبالیں، چوتھائی پانی رہنے پر مریض کو پلائیں۔ اس سے بخار کا خاتمہ ہوگا۔

پودینہ:

پودینے کی چائے میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پینے سے بخار میں فائدہ ملتا ہے۔

نمک:

خوردنی نمک ایک گرام، دیسی چینی چار گرام، دونوں ملا کر باریک پیس لیں۔ آدھا چھچھہ روزانہ تین بار گرم پانی کے ساتھ دینے سے موسمی بخار میں فائدہ ہوتا ہے۔

تلسی:

پرانا بخار ہو اور ساتھ ہی ایسی کھانسی ہو، جس سے چھاتی میں درد ہو تو تلسی کے پتوں کے رس میں مصری ملا کر لینے سے پرانے بخار میں فائدہ ہوتا ہے۔

دس تلسی کے پتے، تین گرام سوٹھ، پانچ لونگ، بائیس سیاہ مرچ، ذائقہ کے مطابق چینی ڈال کر اُبالیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو مریض کو پلائیں، بخار اُتر جائے گا۔ اگر بخار میں گھبراہٹ ہو تو تلسی کے پتوں کے رس میں چینی ملا کر پلائیں۔ بیس تلسی کے پتے، بیس سیاہ مرچ، تھوڑی سی ادک اور دارچینی ملا کر گرم گرم پینے سے ہر طرح کے بخار میں فائدہ ملتا ہے۔ بارہ تلسی کے پتوں کا رس روزانہ پینے سے بخار ٹھیک ہو جاتا ہے۔



زیرہ:

کچا پسا ہوا زیرہ ایک گرام اور ایک گرام گڑ میں ملا کر تین بار روزانہ لینے سے پرانا

بخار ٹھیک ہو جاتا ہے۔



برف:

تیز بخار ہونے پر برف کے پانی میں کپڑا بھگو کر سر سے پاؤں تک بار بار جسم

پونچھیں، سر اور پیٹ پر گیلیا کپڑا رکھیں۔

قدرتی غذا سے ملیریا بخار کا علاج



امردو:

ملیریا میں امردو فائدہ پہنچاتا ہے۔

زیرہ:

ایک گرام زیرہ پیس لیں۔ اس سے تین گنا زیادہ گڑ اس میں ملا کر اس کی تین گولیاں بنائیں۔ مقررہ وقت پر سردی لگ

کر آنے والے ملیریا بخار کے ہونے سے پہلے ایک گھنٹے میں ایک گولی کھلائیں۔

دھنیا:

دھنیا اور سوٹھ دونوں پس ہوئی ہم وزن ملا کر روزانہ تین بار پانی سے پھانک لیں۔ بخار اس سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

لہسن:

اگر میر یا روزانہ مقررہ وقت پر ہوتا ہو تو لہسن کا رس ہاتھ، پاؤں کے ناخنوں پر بخار ہونے سے پہلے لپ کریں۔ ایک چمچ لہسن کا رس، ایک چمچ تل کے تیل میں ملا کر جب تک بخار نہ ہو ایک ایک گھنٹے سے دس دس بوند زبان پر ڈال کر چوسیں اسی طرح چار دن لگاتار کرنے سے میر یا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

پھنکری:

ایک گرام پھنکری، دو گرام چینی میں ملا کر میر یا بخار ہونے سے پہلے دو دو گھنٹے سے دو بار دیں۔ میر یا نہیں ہوگا اور ہوگا بھی تو کم ہوگا اور پھر دوسری بار بھی جب میر یا ہونے والا ہو تو اسی طرح سے دیں۔ مریض کو قبض نہیں ہونی چاہئے۔ اگر قبض ہو تو پہلے قبض دور کریں۔

بزمرج:

ایک بزمرج کے بیج نکال کر محض خول کو میر یا ہونے سے دو گھنٹے پہلے انگوٹھے میں پہنا کر باندھ دیں۔ اس طرح دو تین بار باندھنے سے میر یا بخار بند ہو جاتا ہے۔

بزمرج باندھنے سے جلن ہوتی ہے، اس لئے جتنی دیر برداشت ہو باندھ رکھیں، پھر کھول دیں۔

نمک:

خوردنی نمک ایک حصہ، دیسی چینی چار حصے، دونوں ملا کر باریک پیس لیں۔ آدھا چمچ روزانہ تین بار گرم پانی کے ساتھ لینے سے میر یا بخار ہونا بند ہو جاتا ہے۔

تلسی:

تلسی کے استعمال سے ہر قسم کے بخاروں میں فائدہ ہوتا ہے۔ روزانہ تلسی کے پتے کھانے سے میسر یا نہیں ہوتا۔ اگر میسر یا ہو جائے تو بخار اترنے پر بائیس تلسی کے پتے اور بیس پسی ہوئی سیاہ مرچ کو دو کپ پانی میں چائے کی طرح اُبالیں۔ چوتھائی پانی رہنے پر مصری ملا کر ٹھنڈا کر کے پلائیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو تلسی کے پتے اور سیاہ مرچ چبا سکتے ہیں۔



نیم:

ساتھ گرام نیم کے سبز پتے، چار سیاہ مرچ، دونوں کو پیس کر ایک سو پچیس گرام پانی میں چھان کر پلا دیں۔ میسر یا ٹھیک ہو جائے گا، یہ آ زمو دہ نسخہ ہے۔

ہم اور ہماری خوراک

ماں اور بچے کے لئے مناسب خوراک بہت اہمیت کی حامل ہے۔ مناسب خوراک سے مراد ایسی خوراک جس کے کھانے سے جسم کو حرارت اور طاقت ملتی ہے۔ عام لوگوں کا خیال ہے کہ خوراک مہنگی کھائی جائے تو انسان صحت مند اور توانا رہتا ہے۔ یہ خیال بالکل غلط ہے۔ تازہ سبزیاں، پھل، چاول، دال، گیہوں سے طاقت اور غذائیت حاصل کی جاسکتی ہے۔ پیٹ بھر کر کھانا کھالینا ہی کافی نہیں ہے۔ اس سے ہمیں معلوم ہونا چاہئے کہ ہم نے جو خوراک کھائی ہے اس سے ہمارے جسم کو کیا فائدہ ہوا ہے؟

مگر!

کیا آپ کو معلوم ہے کہ غذائیت کی کمی، خون کی کمی، آنکھوں کی کمزوری، تھکان اور اعصابی کمزوریوں کا شکار ہونا کھانوں کی غذائیت اور ترتیب سے ناواقفیت کی وجہ سے ہوتا ہے۔

خوراک ہمارے جسم کے لئے بہت ضروری ہے۔ جس طرح ایک گاڑی کو چلانے کے لئے پٹرول یا ڈیزل کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی طرح گوشت بھی انسانی جسم کے لئے ضروری ہے مگر تازہ سبزیاں اس کا نعم البدل ہیں۔

سبزی کھا لے	جان بنا لے
گوشت کھا لے	نام بنا لے

آزمائیں!

خوراک کا میدان

جس میں شامل

گوشت، سبزیاں، دالیں اور مرغ پھلوں

مل گیا..... مل گیا

دال اور سبزی کو پہلا انعام



مرغ میں غذائیت ہے مگر دال کھانے سے اس غذائیت کو پورا کیا جاسکتا ہے۔

دال میں سب کی شان یہ ہے صفائی کا نشان
اُسی کی ہے آن بان جو ہے صحت مند انسان

یاد رکھیں! اگر گوشت اور مرغ اگر میسر نہیں تو ضروری نہیں کہ آپ بیمار اور کمزور رہیں

گے۔ اللہ تعالیٰ نے سبزیوں، پھلوں اور دالوں میں اتنی ہی غذائیت پیدا کی ہے۔

بغیر خوراک کے ہمارا جسم کام نہیں کر سکتا۔ ہماری خوراک میں مندرجہ ذیل تین گروپ شامل غذا ہونے چاہئیں تاکہ

ہمارا جسم مضبوط اور توانا ہو سکے۔

غذا کے تین گروپ

پہلا گروپ:

جسم کی نشوونما اور ٹوٹے ہوئے خلیوں کی نشوونما والی غذائیں۔



مرغی



مچھلی



شہد



انڈے



دودھ



مٹر

دوسرا گروپ:

جسم کو طاقت اور توانائی فراہم کرنے والی غذائیں۔



چاول



تیل



پنیر



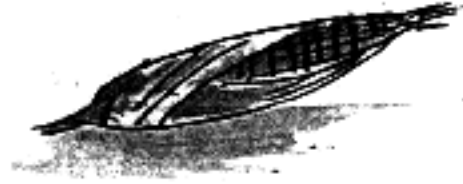
ڈبل روٹی



آلو



کیلے



مکئی

تیسرا گروپ:

خون پیدا کرنے والی غذائیں۔



آم



کھیرا



مالٹا



پھول گوبھی



مٹر پھلیاں



پیاز



شالجم/شاغم



گاجریں



ٹماٹر

جو لوگ صحت مند زندگی گزارنا چاہتے ہیں انہیں چاہئے کہ بتائے گئے تین گروپوں میں سے ایک گروپ غذا میں ضرور شامل کریں۔ خاص طور پر وہ مائیں جو اپنے بچوں کو دودھ پلاتی ہیں۔

دست و قے کی بیماری

- ہمارے ملک میں بہت سے بچے روزانہ دست و قے کی بیماری کی وجہ سے موت کا شکار ہوتے ہیں۔
- بچے کو قے و دست کی بیماری سے بچانا چاہئے کیونکہ بعض دفعہ اس بیماری سے بچے کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ اس سے جسم کا تمام پانی و نمکیات خارج ہو جاتے ہیں جس سے بچہ نڈ حال ہو جاتا ہے۔
- بچے کو قے اور دست ہونے کی صورت میں فوراً نمکول پلانا چاہئے۔
- اسہال یا دست کی بیماری بھوک کم کر کے بچے کی نشوونما روک دیتی ہے اور جسم میں غذا جذب ہونے میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔



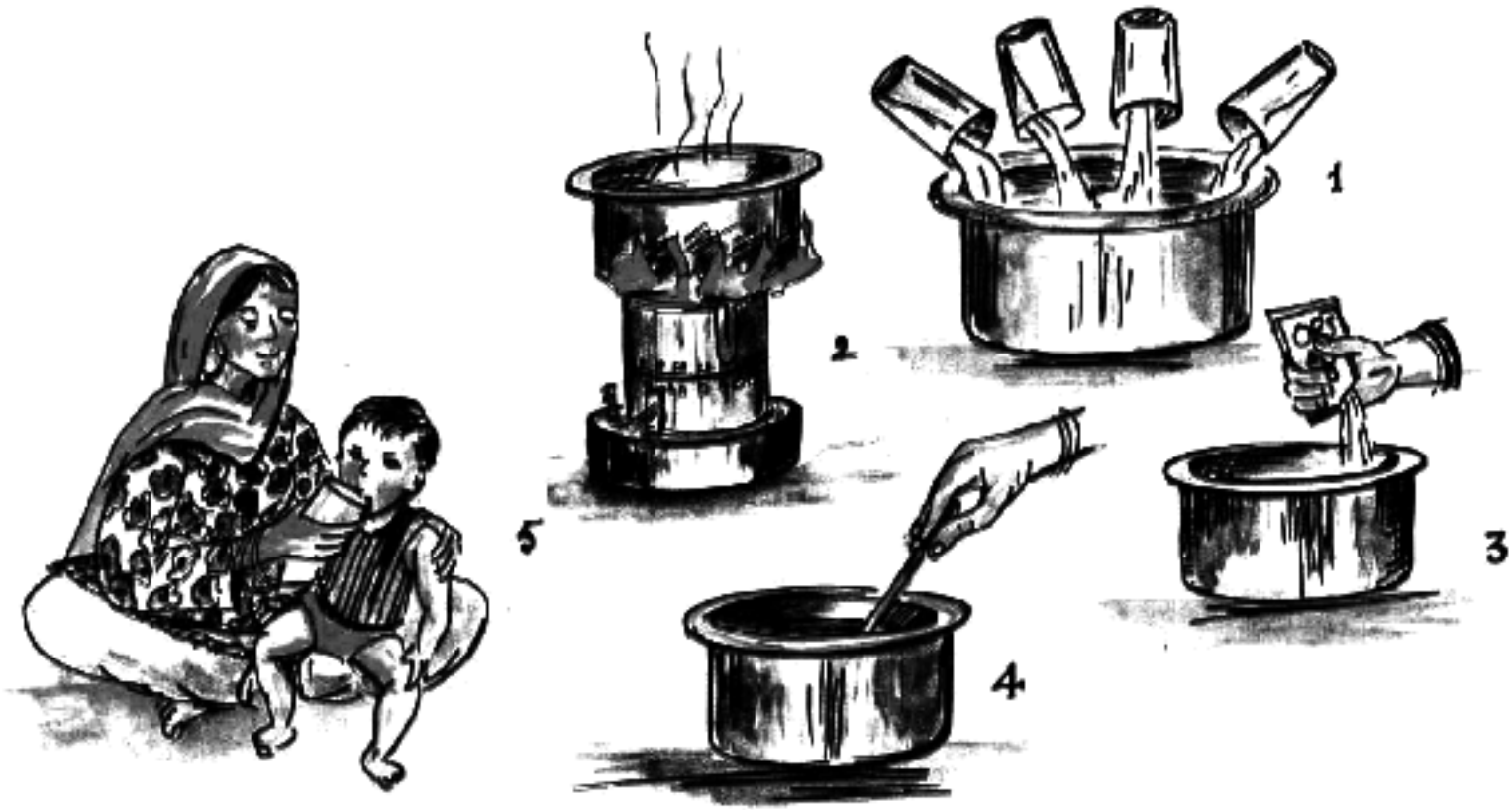
نمکول دو طرح سے تیار کیا جاتا ہے:

- 1- ORS کا پیکٹ (بازار سے ملتا ہے)
- 2- گھر میں تیار کرنا۔

ORS-1 کا پیکٹ:









بچے کو دست یا قے لگنے کی صورت میں قریبی دکان سے ORS کا پیکٹ خریدیں۔ 4 گلاس پانی جو کہ ایک لیٹر پانی کے برابر ہوگا، اُبال لیں۔ ٹھنڈا ہو جانے کے بعد پیکٹ میں موجود پاؤڈر اس میں ملا دیں اور ڈھانپ کر رکھ دیں۔ بچے کو تھوڑے تھوڑے وقفے کے بعد دیتے جائیں۔

پکٹ سے نمکول تیار کرنا



2- شربت یا نمکول کی گھر پر تیاری:

گھر پر بنانے کے لئے جن اشیاء کی ضرورت ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں:

- | | | | |
|---|------------------------------|---|----------------------------------|
|  | 2- شیشے کا گلاس۔ |  | 1- صاف برتن پانی اُبلانے کے لئے۔ |
|  | 4- جگ، نمکول بنانے کیلئے۔ |  | 3- نمک 2 چمکی۔ |
|  | 6- چمچ، پلانے کے لئے۔ |  | 5- ڈھکنے کے لئے برتن۔ |
|  | 8- چینی یا کلوکوز، ایک منھی۔ |  | 7- صاف پانی 4 گلاس۔ |

ترکیب:

صاف ستھرے برتن میں 4 گلاس تازہ پانی ڈال کر اس کو اُبال لیں۔ اُبالنے کے بعد پانی کو اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں اور اس میں 2 چمکی نمک ملا لیں اور پھر ایک مٹھی چینی ملا کر اس کو خوب ہلائیں۔ نمکول تیار کرنے کے بعد اس کو اچھی طرح ڈھانپ دیں۔

نمکول کی گھر پر تیاری:





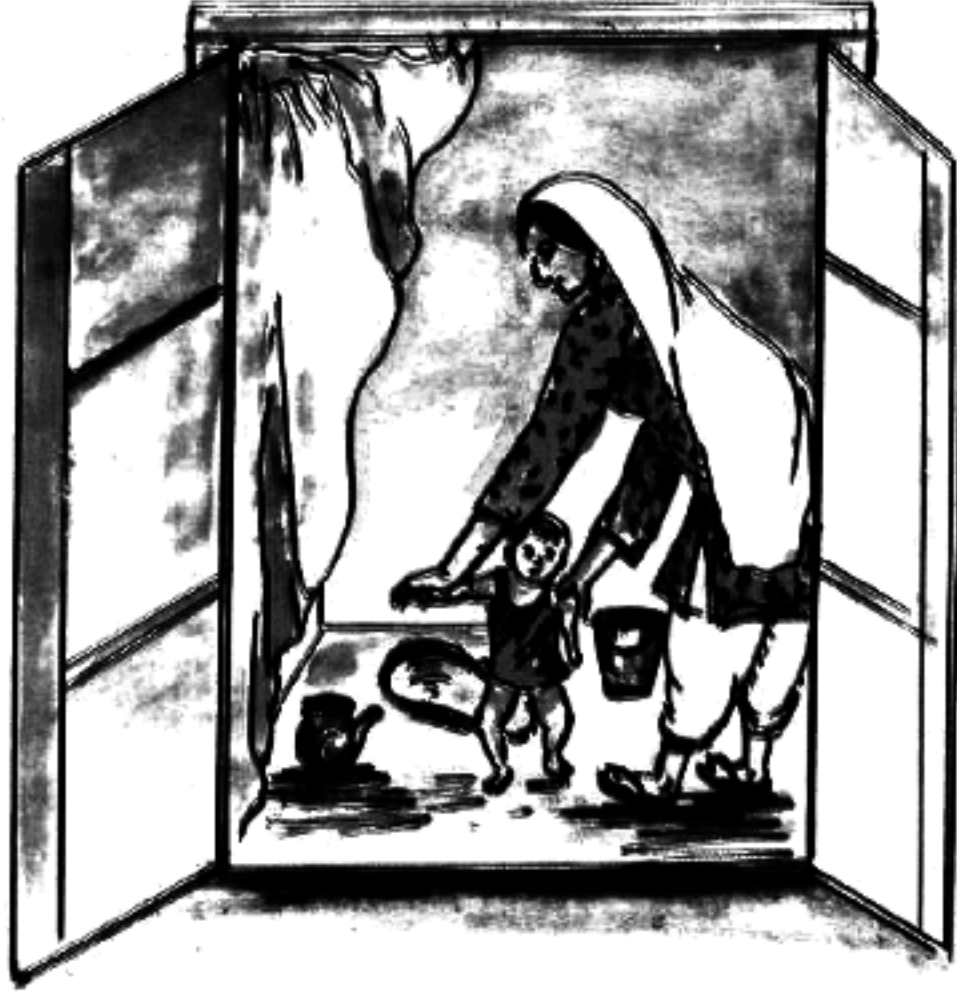
ہدایات:



- 1- نمکول کو اچھی طرح ڈھانپ کر رکھیں۔
- 2- وقفے وقفے سے پانی پلاتی رہیں۔
- 3- ایک مرتبہ تیار کیا ہوا نمکول 24 گھنٹے کے بعد ضائع کر دیں، اس کو استعمال نہ کریں۔
- 4- ایک گلاس میں تقریباً ایک پاؤ کے برابر پانی ہوتا ہے۔
- 5- نمکول ملے پانی کو دوبارہ نہ ابالیں۔
- 6- بچے کو بلکی اور تازہ غذا ساتھ ساتھ دیں۔

7- بچے کو بیت الخلاء کا استعمال بتائیں، اگر کھلی جگہ دست کرے تو مٹی ڈال دیں تاکہ جراثیم نہ پھیل سکیں۔

8- بچے کو صاف ستھرا رکھیں۔



9- اگر اس کے باوجود فائدہ نہ ہو تو اس کو فوراً قریبی صحت کے مرکز یا ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

10- غذا سادہ اور ہلکی وزم ہونی چاہئے، دست و قے ختم ہونے کے کم از کم 4 دن تک ایسی ہی غذا دینی چاہئے۔

علاج سے بہتر پرہیز اور احتیاط



○ کھانے کی چیزوں کو ڈھانپ کر رکھیں، انہیں مکھیوں سے بچائیں، کھیاں برتنوں اور کھانے پر نہ بیٹھنے دیں۔ مکھی والا کھانا مضر صحت ہوتا ہے۔



○ پانی اُبال کر پیئیں، کوشش کریں کہ دریاؤں، تالابوں اور کھلے ہوئے کنوؤں سے پینے کا پانی نہ لیں بلکہ ناکا یا ہینڈ پمپ کا پانی پیئیں۔



○ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ صابن سے دھوئیں۔

○ بچوں کو ایسی غذا ضرور دیں جس میں وٹامن اے کی مقدار ہو یعنی گاجر، آم وغیرہ، اسی رنگ کے دوسرے پھل اور سبزیاں ہوتی ہیں۔ وٹامن اے کی کمی سے نمونیہ میں مبتلا ہونے کا خطرہ دوگنا ہو جاتا ہے۔



○ پانی میں جراثیم ہوتے ہیں، تین منٹ اُبال کر ٹھنڈا کر کے پینے سے پیٹ کے بہت سے امراض سے بچا جاسکتا ہے۔



○ سبزیوں اور پھلوں کو کھانے سے پہلے اچھی طرح دھولیں۔

○ سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے زیادہ موٹے نہ اُتاریں، اس سے بہت سی غذا ایت ختم ہو جاتی ہے۔



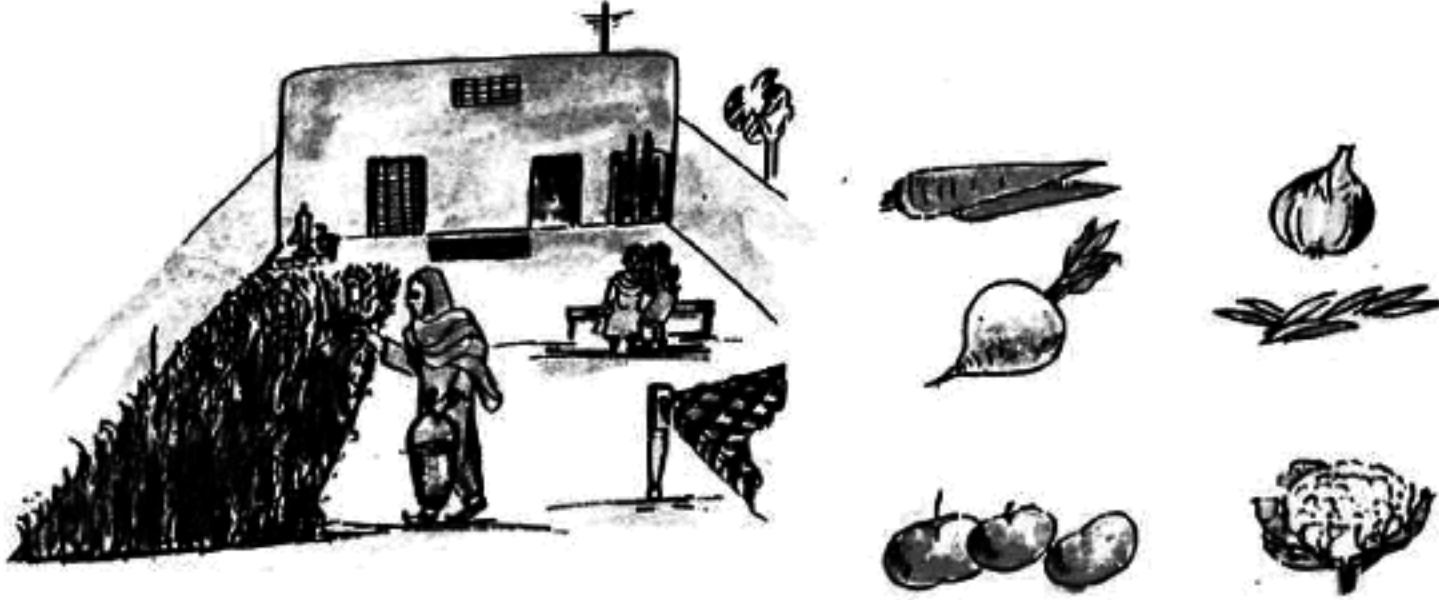
○ کچی سبزیاں کھانے سے صحت پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔



○ کھانا بلکی آئچ پر پکائیں، کھانے کو زیادہ بھوننے سے غذا ایت ختم ہو جاتی ہے اور وٹامن بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

○ غذا صاف ستھری ہونی چاہئے، گلی سڑی یا باسی چیزیں کھانے سے پرہیز کریں۔

- سادہ غذا استعمال کریں، چکنائی یعنی گھی، تیل اور مصالحے والی خوراک سے پرہیز کریں۔
- ہر روز ایک ہی قسم کی غذا نہ کھائیں، بلکہ مختلف دالیں یا سبزیاں بدل بدل کر کھائیں۔



- کوشش کریں کہ سبزیاں گھر میں اُگائی جائیں۔ اُن سے بہت سے فائدے ہوتے ہیں۔ ایک تو سستی اور تازہ سبزیاں مل جاتی ہیں، دوسرا غذا ابیت سے بھر پور ہوتی ہیں۔ گھریلو بجٹ پر اثر کم پڑتا ہے اور صحت برقرار رہتی ہے۔
- آئیوڈین کی کمی سے بچوں کے قد چھوٹے رہ جاتے ہیں، ذہنی طور پر پسماندہ ہو جاتے ہیں اور بولنے سننے اور حرکت کرنے میں نارمل نہیں رہتے۔ نمک میں معمولی سے آئیوڈین شامل کرنے سے صحت کے ان مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔
- خون کی کمی اور آئندہ اس کمی کو روکنے کی تدبیر یہ ہے کہ غذا میں خون پیدا کرنے والی چیزیں شامل کریں۔ ان میں سب سے عمدہ کلیجی، گردے، گوشت اور ہرے پتوں والی سبزیاں، مٹر، لوبیا وغیرہ آتے ہیں۔ ہرے پتوں والی سبزیوں میں پاک، شلجم، چقندر، مولیٰ کے پتے اور سرسوں کا ساگ شامل ہیں۔
- اگر ان چیزوں کو روزانہ غذا میں شامل کیا جائے اور موسم کے مطابق تازہ پھل کھائے جائیں تو بدن میں فولاد اور دیگر معدنی نمکیات کی کمی واقع نہیں ہوتی اور صحت مند خون مناسب مقدار میں بنتا رہتا ہے۔ بچوں میں پیٹ کے کیڑوں کی وجہ سے خون نہیں بنتا۔ اگر ہم سب خود اور اپنے بچوں کو صفائی، پانی اُبال کر پینے، کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے اور بیت الخلاء کے استعمال کی عادت ڈالیں تو بہت سی موذی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ خوراک کو سادہ اور تازہ رکھیں تو صحت اور توانائی قائم رہتی ہے۔