

# خشک میوه جات علاج



حکیم محمد عظیم موافق

خشک میوه جات کے خواص و فوائد

نادرونایاب کتاب

خشک میوه جات

سے علاج

مؤلف: حکیم محمد اعظم صوفی







# میوہ جات سے علاج

## فہرست مضامین

صفحہ نمبر	تفصیل مضمون	نمبر شمار	صفحہ نمبر	تفصیل مضمون	نمبر شمار
۵۸	بوتنگ	۲۰	۱۱	لیموں، آسب جیات	۱
۶۰	المتاسس	۲۱	۱۲	جامن	۲
۶۳	سولف	۲۲	۱۳	چھوٹا ہارا	۳
۶۷	دار چینی	۲۳	۱۴	شہد	۴
۶۹	ارنڈ	۲۴	۱۵	مونگ پھلی	۵
۷۳	الاطچی کلاں	۲۵	۱۷	پستہ	۶
۷۵	پلدی	۲۶	۱۸	بیل	۷
۷۸	اسپنول	۲۷	۲۱	بادام	۸
۸۱	خشتخاس	۲۸	۲۵	خوباتی	۹
۸۳	کیک	۲۹	۲۷	گھیکوار	۱۰
۸۷	پھیل	۳۰	۳۰	آخروٹ	۱۱
۹۱	تنبکو	۳۱	۳۱	آلو بھنارا	۱۲
۹۸	نیم	۳۲	۳۴	پھلکری	۱۳
۱۰۱	سرس	۳۳	۴۱	انٹاس	۱۴
۱۰۴	انڈا	۳۴	۴۳	انجیر	۱۵
۱۰۷	غٹاب	۳۵	۴۶	اندرا تن	۱۶
۱۰۸	مرچ سیاہ	۳۶	۴۹	راملی	۱۷
۱۱۰	سرخ مرچ	۳۷	۵۱	انگور	۱۸
۱۱۱	تیز پات	۳۸	۵۷	الاطچی خورد	۱۹

صفحہ نمبر	تفصیل مضمون	نمبر شمار	صفحہ نمبر	تفصیل مضمون	نمبر شمار
۱۳۲	مندی	۴۹	۱۱۳	نمک	۳۹
۱۳۳	ترپوز	۵۰	۱۲۰	پودینہ	۴۰
۱۳۴	چلغوزہ	۵۱	۱۲۲	تاریل	۴۱
۱۳۵	آنولہ	۵۲	۱۲۳	دھنیا	۴۲
۱۳۷	کھجور	۵۳	۱۲۹	ریٹھا	۴۳
۱۳۸	زیرہ	۵۴	۱۳۲	جا آفعل	۴۴
۱۳۹	گوزہ مصری	۵۵	۱۳۳	لہسن	۴۵
	آلسی	۵۶	۱۳۶	لیموں	۴۶
۱۴۰	دالین	۵۷	۱۳۸	جلوتری	۴۷
۱۴۱	کام کی باتیں	۵۸	۱۳۹	کیلا	۴۸





# ”لیموں، آبِ حیات“

لیموں قدرت کا گراں قدر عطیہ ہے۔ ماہرینِ حیات نئے لیموں کو اکسیر کہا ہے۔ جگر کی ساری خرابیوں کے لیے لیموں آبِ حیات ہے۔ جو لوگ لیموں کے استعمال کو اپنا معمول بناتے ہیں وہ کبھی ٹیٹ اور معدہ کے امراض کا شکار نہیں ہوتے۔ دل اور جگر کے فتنے مرض ہیں ان سب میں لیموں بے حد فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔

لیموں خون کو صاف کر دیتا ہے، چہرے کی رنگت نکھار دیتا ہے۔ دل دھڑکتا ہو تو اس تکلیف کے ازالہ کے لیے لیموں کا استعمال بے حد سود مند ہے۔ آدھے گلاس پانی میں ایک لیموں کا رس چھوڑ کر ناشتہ سے پہلے پی لینے سے بہت صحت بھگ بھی صحیح کام کرنے لگتا ہے۔ بدہضمی کے ازالہ کے لیے کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے پانی کا ایک گلاس جس میں لیموں کا رس ملا یا گیا ہو مغز نما اثر رکھتا ہے جو لوگ اس عمل کو اپنا معمول بناتے ہیں۔ انہیں کبھی بدہضمی کی شکایت نہیں ہوتی ہمارے ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک لیموں چھوڑ کر پی لینا اپنا معمول بنا لیا تو لیموں کی مغز نمائی دیکھ کر آپ حیران رہ جائیں گے۔ گلے میں کسی طرح کی تکلیف ہو تو ایک کاغذی لیموں کا رس اور اتنا

ہی شہد ملا کر چاٹنے سے آرام ملتا ہے۔  
 نشاستہ اور پروٹین کو ہضم کرنے کے لیے بے حد فائدہ بخش ہے۔  
 معدہ میں ترشی کی کمی کی وجہ سے ہاضمہ خراب ہو تو لیموں سے بہت فائدہ  
 ہوتا ہے۔ قروح معدہ اور درجہ شکم لیموں کے رس کو دودھ میں ملا کر ہنار  
 منہ پیا جائے تو دوسری دواؤں سے زیادہ فائدہ بخش ثابت ہوتا ہے۔

### جامن

جامن کی کونپلیں قابض تاثیر رکھتی ہیں۔ ان کو ایک تولہ لے کر  
 پانی میں پیس کر، چھان کر پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ اگر  
 سوڑھے کمزور اور پھولے ہوئے ہوں، ان سے خون نکلتا ہو  
 اور دانت ہلتے ہوں تو جامن کی چھال کے جو شاندرے کی کلیاں کرنے  
 سے وہ مضبوط ہو جاتے ہیں، جامن کی لکڑی کا کوئلہ باریک پیس کر کچھ  
 کالی مرچ اور نمک ملا کر بطور منجن استعمال کرنے سے دانت صاف  
 اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ جامن کا رب شربت (گاڑھا) اور سرکہ بھی  
 بناتے ہیں (ان کو عموماً معدہ جگر اور تلی کے امراض میں استعمال  
 کرتے ہیں۔ جامن کا سرکہ خصوصیت کے ساتھ تلی کو گھلانے کے لئے  
 مفید ہے۔



## پھوارا

پھوارا، خشک کھجور کو کہتے ہیں ہمارے یہاں اس کا استعمال عام طور پر شیر خورے میں ہوتا ہے یا پھر اسے نکاح کی تقریب کے وقت مہمانوں میں تقسیم کرنے کے لیے یاد رکھا جاتا ہے۔

مزاج کے اعتبار سے پھوارا گرم ہوتا ہے اور صحت کے لئے یہ بھی کھجور کی مانند ہوتا ہے اسے سردیوں کے موسم میں عام طور پر دیگر خشک میوؤں کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے اسے مختلف حلوؤں میں بھی شامل کرتے ہیں۔ رات کو سوتے سے بیشتر اگر چار یا پانچ پھوارے دودھ میں بھگو کر رکھ دیئے جائیں اور صبح انہیں جوش دے کر استعمال کیا جائے تو اس سے جسم میں خون بنتا ہے اور توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔

بعض لوگ اس میں سونٹھ یا چینی شامل کر دیتے ہیں اس سے اس کی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔

سردیوں کے موسم میں سوتے وقت بلغم اور سردی لگنے کی شکایات دور کرنے کے لئے دودھ میں پھواروں کے ساتھ سونٹھ، دارچینی اور سیاہ مرچ کے علاوہ اگر گٹھ شامل کر کے اسے خوب پکا یا جائے اور پھر گرم گرم پی

لیا جائے تو بلغم اور سردی کی شکایت دور ہو جاتی ہے یہ بوڑھے افراد کیلئے  
ایک مفید گرم مشروب ہوتا ہے بشرطیکہ وہ شوگر یا ذیابیطیس کے مریض  
نہ ہوں۔

کھجور اور پھلوارے کم قیمت ضرور ہیں لیکن طاقت اور توانائی کے لحاظ  
سے ان کی افادیت بہت زیادہ ہے ہمیں چاہیے کہ ماہ رمضان کے علاوہ  
بھی ان کا استعمال جاری رکھیں اور ہر کھانے کے بعد اگر انہیں سوئیٹ ڈش  
کے طور پر استعمال کیا جائے تو صحت و توانائی بھی برقرار رکھی جاسکتی ہے۔

### شہد

گرم و خشک ہے۔ ہاضمے کو تیز کرتا ہے۔ قبض کشا اور مصنفی  
خون ہے۔ شہد ایک طاقت بخش اور صحت پرور غذا ہے۔ ہر عمر کے  
آدمی کے لئے مفید ہے۔ لیکن بچوں بوڑھوں اور کمزوروں کے لئے  
اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ شہد ایک طاقت بخش اور انرجی پیدا کرنے  
والی غذا ہے، اور دودھ میں ملا کر اس کا استعمال ایک مکمل غذا کی  
حیثیت رکھتا ہے سردی یا کمزوری کی وجہ سے دل کی حرکت میں بے  
قاعدگی آجائے تو شہد کا ایک چمچہ زندگی کی نئی لہروں کو ڈالتا ہے۔ شہد کا  
استعمال زکام، کھانسی اور تپ دق میں بہت مفید ہے۔ بلغم ہٹاتا ہے۔  
کمزوری دور کرتا ہے۔ زکام اور بخار روکتا ہے۔ معدے اور آنتوں  
کے زخموں میں بہت مفید ہے۔



# مونگ پھلی

مونگ پھلی کا شمار آب مغزیات میں ہونے لگا ہے جب کہ اکثر مغزیات درختوں کی خشک پھل ہوتے ہیں جنہیں قدرت معیوٹ خول اور پھلکوں میں بند رکھتا ہے۔ مونگ پھلی جیسا کہ نام ہی سے ظاہر ہے ایک پھلی کے بیج ہوتے ہیں جو زمین کے اندر پیدا ہوتی ہے اسی لیے بعض لوگ اسے انگریزی میں "گراؤنڈ نٹ" بھی کہتے ہیں۔ مونگ پھلی اب پاکستان میں بھی خوب کاشت ہونے لگی ہے۔ ویسے یہ سب سے زیادہ امریکہ میں کاشت ہوتی ہے اور کھائی جاتی ہے۔ یہاں ۸۹۰/۱۰۰ میں شہر سینٹ لوئی کے ایک ڈاکٹر نے اسے پیس کر اس میں تک مرچ وغیرہ ملا کر ایک گاڑھی چٹنی تیار کی۔ جو پیٹنٹ پٹر (مونگ پھلی کا مکھن) کہلاتی اور اس وقت سے امریکہ میں اس کا استعمال بڑھتا ہی چلا گیا۔ امریکی توں اور بن پر اسے لگا کر مزے لے کر کھاتے ہیں۔ ہمارے یہاں مونگ پھلی کو زیادہ تر بھون کر، تل کر یا اُبال کر کھایا جاتا ہے یا پھر اس کی مٹھائیاں بنائی جاتی ہیں جو جاڑوں میں زیادہ پسند کی جاتی ہیں۔

اس کے تجزیے کے مطابق ایک سو گرام مونگ پھلی میں ۲۴/۹ گرام پروٹین، ۵۵۹ حرارے، ۴۴ گرام کربوہڈریٹ، ۱۱/۱ اہلی گرام فولاد، خیاتین با

(تھایا میں)، اعشاریہ تین ملی گرام رابو فلادین اور نایاسین کے علاوہ قلب اور شریان دوست، حیاتین ہ (ای) بھی ہوتی ہے۔

میرنگس بھلی مقوی اعصاب ہوتی ہے اس کے غذائی اجزاء سے جسم تیار ہوتا ہے دبلے پن سے نجات اور وزن میں اضافے کے خواہش مندوں کے لئے اس کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے موٹے افراد کو اس کا استعمال احتیاط سے کرنا چاہئے کیونکہ اس کے تیل کی کثرت سے وزن بڑھ سکتا ہے یہ بلڈ پریشر کی کمی اور کمزوری کے شکار افراد کے لئے بھی بہت مفید ہے۔





## لسبہ

اسے بلڈ پریشر کی کمی کے شکار افراد اور ناتوانائی میں مبتلا لوگوں کا دوست قرار دیا جاتا ہے اس کے استعمال سے بھی جسم توانا اور دانت اور سوڑھے مضمبوط ہوتے ہیں چونکہ پستے سے قلب اور دماغ بھی طاقت ور ہوتے ہیں، اسے طب کی دواؤں میں بھی شامل کیا جاتا ہے اس کے استعمال سے گھبراہٹ اور کھانسی کی شکایت دور ہوتی ہے گردوں کی کمزوری کے لیے بھی اسے مفید قرار دیا جاتا ہے۔

ایک سو گرام پستے میں پروٹین ۱۳، ۱۹ گرام تیل، ۷، ۵۳ گرام حرارے ۵۹۴، نشاستہ ۹ گرام اور حیاتین "الف" کے علاوہ حیاتین "ب" بھی ہوتا ہے۔

حافظہ، ذہن، دل اور دماغ کو قوت دیتا ہے معدہ کو طاقت دیتا ہے اور بدن کو قریب کرتا ہے فم معدہ کو تقویت دیتا ہے فم معدہ کے تشنچ کی وجہ سے، بچکی وغیرہ کو دور کرتا ہے۔

قابض ہے اسہال اور پیاس کو مٹاتا ہے گردوں کو طاقت دیتا ہے وبالائی ہواؤں سے حفاظت کرتا ہے بلغم کے اخراج میں سہولت پیدا کرتا ہے۔

# تیل

گزرک اور تیل کے لڈو اسی سے تیار ہوتے ہیں تیل دو رنگ کے ہوتے ہیں، سفید اور سیاہ۔ **تیل** کا شمار بہترین نباتی لھیات (پروٹین) میں ہوتا ہے تیل میں نباتی تیل کے علاوہ اہم مقوی دماغ جزو، ایسی تھین بھی خوب ہوتا ہے یہ ایک فاسفورس آمیز چکنائی ہے جو دماغ اور اعصاب کی صحت کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے پرانے زمانے میں پہلوان طاقت میں اضافے کے لیے اسے استعمال کرتے تھے۔

جاڑوں میں پیشاب کے بار بار آنے کے لیے اس کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے جو بچے بستر میں پیشاب کر دیتے ہیں، انہیں بھی اس کے لڈو کھلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے گزرک کھائیے یا بنے بنائے لڈو استعمال کیجئے جی چاہے تو خود عمدہ قسم کی تیل صاف کر کے ہلکی آرنج پر بھون لیجئے اور اس میں شکر یا گڑ ملا کر خوب چبا کر دوسے چار چائے کے بچھے کھا کر دودھ پی لیجئے چند ہی روز میں آپ خود اس کے فائدوں کے قائل ہو جائیں گے۔



ریوڑی اور گزک جوتلوں سے بنائے جاتے ہیں ان کے کھانے سے بستر پر پیشاب کرنے کی عادت چھوٹا جاتی ہے اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے لیکن ان فاندوں کے لیے تل زیادہ سود مند میں تیل اور سرس کی چھال دونوں کو سرکہ میں پیس کر یس کرنے سے چہرے کے مہاسے دور ہو جاتے ہیں تلوں کے پتے پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگانے اور ان ہی کے جوشاندوں سے بالوں کو دھونے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور وہ خوب بڑھتے اور کالے چمکیلے ہو جاتے ہیں۔

اس کے پتوں کو پیس کر سر میں لگانے سے سر کی بھوسا (بفا) دور ہو جاتی ہے ناگ پھنی ایک کانٹوں دار پودا ہے اس کے کانٹے ہنسا بہت باریک سفید ہوتے ہیں اگر اتفاق سے کسی آدمی کے جسم میں چبھ جاتے ہیں تو بہت تکلیف دیتے ہیں ان کا نکلنا بہت مشکل ہوتا ہے ان کے لیے تلوں کا تیل بہت مفید دوا ہے جسم میں جہاں کانٹے چبھیں تلوں کا تیل برابر لگاتے رہیں کانٹے گل کر خارج ہو جائیں گے۔

سردیوں کے شروع میں تلوں کے پھلوں پتوں پر جو شبنم (اوس) پڑی ہو پھول اور پتوں کو توڑ کر اس کو چھیب پر لگائیں چند بار کے لگانے سے پھیب کی نشانات مسٹا جائیں گے۔

تیل مقوی باہ ہیں اور بدن کو موٹا کرتے ہیں ان فائدوں کیلئے تلوں کو دھو کر برابر وزن سے زیادہ شیریں اور کچم خشخاش کے ساتھ کوٹ کر سب کے برابر شکر سفید ملا کر ایک تولے سے دو تولے تک دودھ کے ساتھ کھائیں دو تین ہفتے تک کھاتے رہیں۔

تیل بھلا نوزے کے زہر کا اثر کم کرتے ہیں چنانچہ بھلا نوزے کے ساتھ تیل ملا کر مناسب مقدار میں کھانے سے کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچتا۔

بھلا نوزے کی اندرونی سیاہ رطوبت بدن کے جس حصہ پر لگ جاتی ہے وہی جگہ سوج جاتی ہے لیکن تلوں کا تیل لگانے سے یہ سوجن اتر جاتی ہے اگر تمام بدن سوج جائے تو تلوں کا تیل تمام بدن پر لگانے کے علاوہ چار لم پانچ تولے پلا بھی دیا جائے۔



# بادام

بادام کو صرف غذا کے طور پر استعمال نہیں کیا جاتا، بلکہ یہ ایک بہترین دوا اور ٹانگ بھی ہے۔

بادام کو دماغ کی تقویت کے لیے ایک ہمیشہ بہا چیز سمجھا جاتا ہے۔ گرمیوں میں اس کو پیس کر کھنڈائی کے طور پر اور جاڑوں میں جمریدے کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے گلے کی خشکی میں اس کو چبانا گلے کو صاف کرتا ہے اور خراش کو دور کرتا ہے دودھ کی کمیابی کی صورت میں بادام دودھ کا بہترین بدل بنے بلکہ دودھ سے بھی اچھا ہے بادام کی ایک قسم کڑوی بھی ہوتی ہے تلخ بادام کو اگر زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو زیر پلا اثر پیدا ہو سکتا ہے ایک دو بادام تک تو مرضا کفہ نہیں لیکن زیادہ مقدار میں تلخ بادام ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

بادام غذا کا نہایت اہم جزو ہے اور خشک پھلوں میں بھی بادام کو امتیازی حیثیت حاصل ہے بادام ایسے حیات بخش اجزاء سے بھرا ہوا ہے جو جسمانی ساخت کی تعمیر اور درازی عمر کے کفیل ہوتے ہیں غذائی اعتبار سے بادام میں تین تینہدر سے زیادہ مواد



لحمیہ، پروٹین، ہوتا ہے جو خون کی پیدائش اور جسم کی تعمیر میں اہم  
 حصہ لیتا ہے با دام میں مواد لحمیہ کی مقدار گوشت اور پھلنی سے  
 زیادہ ہوتی ہے اس میں ۵۳ فیصد سے زیادہ زود ہضم قسم کا روغن  
 ہوتا ہے اور چار فی صد نشاستہ اور قلیل مقدار میں قدرتی شکر  
 بھی ہوتی ہے جسم کے افعال درست رکھنے والے اور صحت کے محافظ  
 اجزا بھی با دام میں نہایت وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں

اس میں گائے کے گوشت سے دس گنی حیاتین ب (تھیامین) اور انڈول سے دو گنی مقدار میں حیاتین بی۱ (ریبو فلیوین) اور سالم  
 گندم کے برابر نیاسین ہوتی ہے اس کے اندر حقیقتاً مقدار میں حیاتین  
 ج اور حیاتین ہ (ای) بھی پائی جاتی ہے یہ تو ہونیں حیاتین معدنیات  
 کے اعتبار سے اس میں دودھ سے دو گنی مقدار میں کیلیم رکھتا ہے چونکہ  
 ہوتا ہے جو بچوں اور نوجوانوں کی ہڈیوں اور دانتوں کے استحکام  
 اور نشوونما کے لیے لازمی ہے۔ حاملہ عورتوں کی حفظ صحت اور  
 جنین کی پالیدگی کے لیے لازمی اور جوانوں اور بوڑھوں کے قلب  
 کو توانا رکھنے کے لیے نہایت ضروری ہے اس میں کیلیم اور پتھر  
 کے برابر فاسفورس بھی ہوتا ہے اور لوہے کی مقدار بکرے کے  
 گوشت سے بھی زیادہ ہوتی ہے۔

میٹھے با دام بہت لذیذ ہوتے ہیں اور انہیں ذیبا طیس کے

مریض بھی اعلیٰ غذا کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ ہر روز رات کو سوتے وقت اگر بارہ گریاں بادام کی استعمال کی جائیں تو صبح کو اجابت آسانی سے اور کھل کر ہوگی جن حضرات کا معدہ کمزور ہو وہ سات عدد بادام کے ساتھ چھ ماشہ سونف اور چھ ماشہ مہری پیس کر سوتے وقت گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

دائمی قبض کے لیے بادام کا متواتر استعمال بے حد مفید ہے سات عدد بادام، ایک تولہ مہری کے ساتھ رات کو سوتے وقت کھا لیا کریں اس سے آپ کی نظر تیز ہو جائے گی اور دماغ کو بھی طاقت ہوگی اکیس عدد مغز بادام ہر روز چبا کر کھا لیا کریں اس طرح آپ کی آنکھوں سے پانی بہنا بند ہو جائے گا۔

بادام کی گریاں سات عدد مہری چھ ماشہ اور سونف چھ ماشہ سونف اور مہری کو کوٹ کر سفوف تیار کر لیں اور ہر روز رات کو سوتے وقت گرم دودھ سے استعمال کریں مگر اس کے بعد پانی کا استعمال منع ہے یہ نسخہ آپ متواتر استعمال کیجئے انشاء اللہ

عینک سے چھٹکارا مل جائیگا میٹھے بادام سے روغن بھی نکالا جاتا ہے جس کو تقویت دماغ کے لیے سریر لگاتے ہیں اور رفع قبض

کے لیے دودھ میں شامل کر کے رات کو سوتے وقت پلاتے ہیں۔

یرقان کا مرض جگر میں زیادہ صفرا پیدا ہو کر رنگت کو زرد کر دیتا ہے مریض کی آنکھیں اور پیشاب بالکل زرد ہو جاتا ہے بلکہ مرض پرانا ہو جانے پر ناخن اور تمام بدن پر بھی زردی آجاتی ہے اس کیلئے -  
 - درجہ ذیل طریقہ سے بادام بے حد مفید ہیں مغز بادام ۸ عدد چھوٹی الائچی  
 ۵ عدد، چھو ہارے دو عدد ان کو رات کے وقت سٹی کے کورے  
 گھڑے میں تمام رات بڑ رہنے دی صبح کو نکال کر چھو ہاروں کی  
 گٹھلی اور مغز بادام والی الائچی کے پھلکے اتار کر کونڈی میں خوب گھوٹیں  
 اور پھر مصری پانچ تولہ ملاویں پھر آخر میں گائے کا ۵ تولہ مکھن ملا کر مریض  
 کو چٹا دیں تیسرے دن ہی پیشاب صاف ہو جائے گا۔

اگر حاملہ عورت ساتویں مہینے سے چھوٹا بچہ روغن بادام رات  
 کو سوتے وقت پینا شروع کر دے تو بچہ کی پیدائش میں سہولت  
 ہوتی ہے متواتر ۲۱ دن کے باپرا سیز استعمال سے ضعف دماغ کی  
 شکایت دور ہو جاتی ہے ایک خوراک بوقت صبح کھا لینے سے  
 طبیعت تمام دن مسرور رہتی ہے نسخے یہ ہیں۔

۱) مغز بادام سات عدد، الائچی خورد چار عدد، چھوارہ عمدہ ایک  
 مصری ۵ تولہ، مکھن گائے ۵ تولہ، مغز بادام و چھو ہارہ کو رات  
 کے وقت سٹی کے کورے برتن میں پانی ڈال کر بھگو دیں صبح باداموں  
 کو پھیل لیں اور پھو ہارہ کی گٹھلی کو دور کریں الائچی کے دانہ کو نکال  
 لیں اور خوب پیس لیں پھر مصری ملا کر باہر میں آخر میں مکھن



ملا میں اور نوش فرمائیں

(۲) پانی میں بھگو کر پھیلے ہوئے بادام دس عدد لیکر خوب باریک  
کھوٹ لیں اور جوش کھاتے ہوئے آدھ کیر دودھ میں ملا دیں  
جب دو تین جوش آجائیں تو دودھ آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر دیں  
جب پینے کے لائق ہو جائے تو مصری یا کھانڈ ملا لیں لیکن شہد ملانے  
سے زیادہ **مقوی بن** جائے گا یہ دودھ نہایت ہی خوش ذائقہ  
اور مقوی ہوتا ہے صرف دماغ ہی نہیں بلکہ تمام جسم کی پرورش کرتا  
ہے۔

سبز بادام پھلے ہوئے **دس عدد**، الائچی خورد دس عدد، بادیاں  
۲ ماٹہ منقہ ۵ عدد ان اشیاء کو پانی یا عرق کلاب میں گھونٹ کر شیرہ  
نکالیں مصری اضافہ کر کے دن میں دو یا تین بار پلانا مقوی دل اور دماغ  
ہے پیاس کو تسکین دیتا ہے معدہ اور سوزش **کیلے** کو شراب رے عد  
مفید ہے۔

## خوبانی

خوبانی میں خون کے جوش کو تسکین دینے کی قدرتی خوبی پائی  
جاتی ہے خوبی و بادی بوا سیر میں اس کا کھانا بھی مفید ہے مسوں کی جلن  
میں بھی نافع ہے جو لوگ خوبانی کا استعمال کرتے ہیں ان کے جسم

ہیں جستی و توانائی کا احساس رہتا ہے قبض نہیں ہوتی،  
خوبانی جسم کو طاقت بخشی ہے بخار اور آنتوں میں آمو جانے والی  
شکایتیں اس کا استعمال اچھا رہتا ہے۔

اس کی میٹھی گٹھلی کی آٹھ دس گری کھا لینا بھی مفید ہے زیادہ نہیں

مادہ کو معتدل القوام کرتا ہے جوش خون کو تسکین دیتا ہے مغز

خوبانی بادام کی مانند لذیذ ہوتا ہے خوبانی کے درخت کے پتے

گرم شکم کو ختم کرتے ہیں۔

بالی بلڈ پریشیر: **ہفقان** قلب یا کسی بھی قسم کے گرم مریضی میں

الینہ خوبانی کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہیے۔

بلڈ پریشیرم رہتا ہو یا حرکت قلب **سست** ہو تو خوبانی کے استعمال

سے فائدہ ہوتا ہے۔

جسم پر زیر جلد چربی کی گانٹھیں بن جاتی ہیں جو کسی تکلیف کا

باعث تو نہیں ہوتیں مگر ایک طرح کی بدنامی مٹی محسوس ہوتی ہے اور

نفسیاتی الجھن ہوتی ہے ان پر چربی کی گانٹھوں کو گھلانے میں بھی خوبانی

مفید پائی گئی ہے میرا خیال ہے کہ خوبانی کھا کر اس کی گٹھلی توڑ کر

اس کا مغز کھانے سے خوبانی کی گرمی اور خشکی کی اصلاح ہو جاتی

ہے کیونکہ خوبانی سفرا بدن میں پیدا کرتی ہے اور جمع کر دیتی ہے

جبکہ اس کی گرمی ہنسا پیدا کرنے کے ساتھ ہی اسے بدن سے

خارج بھی کرتی ہے۔

خوبانی خاص طور پر یا دی بوا سیر کو نافع ہے اس سے مسوں کی جلن اور پھین ختم ہو جاتی ہے معدہ صاف ہو جاتا ہے اور آنتیں عقونتا سے پاک ہو جاتی ہیں خوبانی کے استعمال سے خون میں حدت و حرارت پیدا ہوتی ہے جستی اور توانائی آتی ہے۔ قبض کو رفع کرتی ہے۔ سردی سے سر میں شدید درد ہوتا ہو یا بلغم سر میں یا پھیپھڑوں میں جم گیا ہو یا بلغم کے انجماد سے آواز بیٹھ گئی ہو ان تمام صورتوں میں خوبانی کا استعمال بہر حال فائدہ مند ہے۔

## گھیکوار

قبض کے ازالہ کے لیے سرت گھیکوار بقدر دورتی سوتے وقت دودھ سے لے لینا نہایت مفید ہے۔

سولف کا پھلکا اتار کر چاول نکالیں اور اس میں سے پانچ تولہ لے کر تمام دن لعاب گھیکوار میں کھل کر کے رتی رتی گولیاں بنائیں رات کے دو گولیوں سے چار گولیوں تک گرم دودھ سے لیتے رہیں چند روزہ استعمال سے دائمی قبض بھی دور ہو جائے گی۔

درد گردہ کو تسکین کے لیے گھیکوار کا پانی ۷ تولہ لیں اور اس میں دو تولہ شکر سرخ ملا کر تریشن کو پلا دیں بہلی ہی حوراک سے



درد موقوف ہو جا سینگا درتہ ایسی ہی ایک اور خوراک پلا دیں۔  
 اگر کیکریا، سیری یا تھوہرو وغیرہ کا کانٹا لگ گیا ہو اور وہ نکلنے  
 میں نہ آتا ہو تو برگ گھیکوار ایک طرف سے پھیل کر اس پر ایک طرف  
 تک باریکسا پسا ہوا چھڑکیں اور گرم کر کے پہلے اس جگہ کو سوئی وغیرہ  
 سے کرید لیں اور پھر اوپر اسے باندھ دیں۔ کانٹا خود بخود یا ہر دو  
 جائے گا۔

ناسور کا شفا بخش علاج : گھیکوار کا ایک پٹھالیں اور اس کو  
 ایک طرف سے پھیل کر اس پر باریک سپی ہوئی ہلدی برک دیں اور  
 ناسور پر رکھ کر باندھ دیں روزانہ صبح و شام ہر دو وقتا یہی عمل کیا  
 کریں بہت جلد ناسور صاف ہو کر منزل ہو جائے گا یہی دہیل  
 کیلئے بھی مفید ہے۔

درد بر قسم خواہ کسی جگہ بھی درد ہوتا ہے گودا گھیکوار کو گرم کر کے  
 اس میں قدر کے سفوف دار ہلدی چھڑک کر اوپر باندھ دیں  
 اس سے انتشار الٹو درد بند ہو جائے گا۔

خواہ درد چوٹا کے باعث ہو یا ویسے لعاب گھیکوار کے  
 اندر سبھی ہلدی، افیون، زعفران پیسی کر اوپر لپیپا کر دیں اور سینک  
 دیں۔ چند بار میں درد دور ہو جائے گا۔

آگ سے جلنا : جلی ہوئی جگہ میں تسکین پیدا کرنے کیلئے  
 گھیکوار کے پتے کو نچوڑ کر پانی نکالیں اور جائے سوختہ پر مل دیں

اور اگر فوراً ہی لگا دیں تو آبلہ و عتیرہ بھی نہیں پڑتا ۔  
 دردِ کمر کا مفید ٹوٹکہ ۔ گھیکوار کا ٹوٹا دو تولہ لیں اور اس  
 میں شہدِ خالص اور سو نٹھو شامل کر کے مریض کو کھلائیں یہ ایک  
 خوراک ہے  
 روزانہ ایسی خوراک کھلا دیا کریں چند دنوں کے کھلانے سے  
 دردِ کمر زائل ہو جائے گا ۔

رات کو سوتے وقت گھیکوار کے عرق کا ایک ایک قطرہ دکھتی  
 ہوئی آنکھوں میں ڈالیں ۔ آرام ہو جائے گا ۔  
 دکھتی آنکھ کے مریض کو بہت ہی تکلیف ہو رہی ہو تو اس کو دور  
 کرنے کے لیے برگ گھیکوار کو ایک جانب سے پھیل کر اس کو گرم کریں  
 اور مریض کی جس آنکھ میں تکلیف ہو اس جانب کے پاؤں کے انگوٹھے  
 کے زریں حصہ یا پاؤں کے تلوے پر باندھ دیں ۔  
 گھیکوار کا گودا حسب ضرورت لے کر نچوڑ لیں اور چند قطرے  
 نیم گرم کر کے مریض در و چشم کے کان میں ٹپکا دیں درد موقوف ہو  
 جائے گا ۔

خناق کیلئے : گھیکوار کے پتے کو ایک طرف سے پھیل جا  
 اور اوپر بلدی اور نچوڑ باریکہ بیس کر چاقو سے اچھی طرح  
 تاکہ دوا پتے کے اندر اچھی طرح سرایت کر جائے پھر اس پتے کو دو

کر کے مریض کے تلوؤں پر باندھیں فائدہ ہوگا۔  
 بچکی کے لیے گھیکوار کا پانی ۲ تولہ سونٹھ کا سفوف ہم ماشہ ملا کر  
 مریض کو کھلا دو وہیں کی وہیں دبا جائے گی۔  
 گھیکوار کا رس چار تولہ سفوف سونٹھ تین ماشہ شہد خالص دو  
 تولہ تینوں کو باہم ملا کر مریض کو استعمال کرائیں فوراً بچکی بند ہوگی۔

## اخروٹ

اخروٹ کا مزاج چونکہ گرم تر ہے اس لیے منقہ اور انجیر  
 کے ہمراہ کھانا خاص طور پر مقوی دماغ سے بھنا ہوا ہے اخروٹ  
 سرد کھالتی میں بہت مفید ہے اخروٹ کو بھون کر مستر نکال لیں۔  
 اخروٹ انٹریوں میں ملائمت پیدا کر کے قبض کو دور کرتا  
 ہے ایک وقت میں پانچ سات اخروٹ سے زیادہ نہ  
 کھائیں۔  
 زیادہ کھانے سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں اور حلق  
 پر خراش ہونے لگتی ہے۔

اس میں روغن اور پیرچمین کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے رنگ



سفیدی مائل بھورا۔ مغز سفید۔ ذائقہ پھیکا مگر لذیذ اور روغن مزاج  
گرم دوسرے درجے میں خشک تیسرے درجے میں کوبہ سری اور  
بلوچستان کے پہاڑی علاقے ایران افغانستان اور کوبہ، کالیہ پر کشمیر  
سے سنی یورپ تک پہاڑی علاقے میں بکثرت پیدا ہوتا ہے مقدار استعمال  
دو ٹوکہ تا تین ٹوکہ۔ افعال و استعمال لطیف۔ بین۔ مہی اور محلل ہے  
ید، ہضمی کو دفع کرتا ہے رومی مادہ کو تحلیل کرتا ہے

آنکھ سے پانی بہنے کو مفید ہے اگر چہا کر داو پر لگایا جائے تو داو  
کا نشان مٹ جاتا ہے مغز اخروٹ کو پانی میں بیس کر صفا کرنا  
جوٹ کے نشان کو بڑا مٹا دیتا ہے اس کا تیل بیرونی طور پر انگریزا  
پر بھی لگاتے ہیں سینر پوست اخروٹ دانٹوں پر ملنا مسوڑھوں  
اور دانٹوں کو مضبوط کرتا ہے

## آلو بخارا

آلو بخارا ہمیشہ دھوکرا استعمال کرتا چاہیے اور حد اعتدال میں کھینچے  
قبض کشا ہوتے کی وجہ سے اس کی زیادتی دست آور ثابت ہو سکتی  
ہے جنہیں بیچش کا عارضہ ہوا نہیں آلو بخارا استعمال نہیں کرنا

چاہئے اُسے کھاتے کا زیادہ مناسب وقت دوسرے پھلوں کی طرح کھانا کھانے کے بعد کا ہے ۔

آلو بخارا خون کے سرطان کے مریض کی بہت عمدہ غذا ہے اسی طرح ذیابیطس کے مریض بھی اس سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں لیکن ان دونوں امراض میں ترش آلو بخارا استعمال کرنا چاہیے شیریں نہیں سیریں آلو بخارا بواکیر کے مرض اور پیشاب کی جلن اور رکاوٹ میں بہت مفید ہے اس سے نہ صرف یہ کہ قبض بھی رفع ہو جاتا ہے بلکہ پیشاب بھی بہت کھل کر آتا ہے ۔

خاص طور پر وباء کے زمانہ میں جب کہ ہیضہ ادرتے اور تھمے کا زور ہو آلو بخارا خشک کو استعمال کرنا چاہیے اس سے وبائی فساد سے حفاظت ہوتی ہے اس کے استعمال کا آسان طریقہ یہ ہے کہ آلو بخارا کی چٹنی بنالی جائے اور یا پھر یوں ہی منہ میں رکھ کر اس کو چوس لیا جائے ۔

پیاس کو تسکین دیتا ہے گرمی کے دوسرے صفراوی تپ اور ستلی کو مفید ہے طبیعت کو نرم کرتا ہے آنٹوں میں پھسلن پیدا کرتا ہے باوجود ترشی کے کھانسی کو معزز نہیں اس کے پتوں کا لیپاناف کے نیچے کرنے سے امعاء کے گرم خارج ہو جاتے ہیں پتوں کا جوشاندہ بنا کر اس سے عرزہ کرناڑے کو روکتا ہے مادے میں نفع یعنی پختگی پیدا کرتا ہے سفر ج اور لذیذ ہے آلو بخارا ۵ دانہ اعلیٰ ۴ تولہ پانی میں

بھگو کر بطور مہبل صفرا استعمال کرتے ہیں اُسے جوشی نہ دیں بلکہ اس کا زلال پیئیں ۔

اس کا مریہ بھی قبض کُشا ہے سات دانے رات کو سوتے وقت کھانے سے اجابت بافراخت ہو جاتی ہے۔

چونکہ یہ موسم گرما کا پھل ہے اس لیے قدرتی طور پر موسمی تقاضوں کو پورا کرتے ہوئے گرنی کے مہتر اثرات سے بچاتا ہے اور گرنی کے باعث بخار یا دروسر کی کیفیت کو ختم کرتا ہے ۔

آلو بخارہ سرطان الدم (خون سرطان) میں بھی ایک موثر دوا کا کام دیتا ہے اس سے نہ صرف خون کی افزائش میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ ذیابیطس جیسی مریض کے سامین بھی خاطر خواہ فوراً حاصل کر سکتے ہیں آلو بخارہ پیشاب کی مقدار کو کم کرتا ہے اور کثرت پیشاب کو بھی رفع کرتا ہے پیشاب کی جلن جاتی رہتی ہے اگر گردے پیشاب کرنے سے قاصر رہ گئے ہوں اور پیشاب رُک رُک کر آتا ہو تو آلو بخارہ کا استعمال اکسیر کا درجہ رکھتا ہے آلو بخارہ کا کثرت شربت اور چٹنی بھی یکساں مفید ہے اور اس سے طب کی ایکس جوارش بھی تیار کی جاتی ہے ۔



# پھٹکڑی

پھٹکڑی کو باریک پیس لیں اور بوقت صبح کیکر کی مسواک کو ذرا گیلی کر کے پھٹکڑی باریک پیس ہونی پر لگا کر دانتوں پر پھیریں اس سے بھی دانت بھرتے موقوف ہو جاتے ہیں۔

پھٹکڑی بریاں اور ریٹھے کی گٹھلی کی راکھ ہم وزن باریک پیس کر رکھیں بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں اگر تمام دانت بھی درو کرتے ہوں تو آرام ہو گا۔

کان درو کے لیے پھٹکڑی بریاں کر کے قدرے کان میں ڈال کر اوپر سے چند قطرے عرق لیموں کے ڈال دیں یا پیاز کا پانی ڈال دیں۔

زخم کان کے لیے پھٹکڑی کو باریک پیس کر شہد خالص ملائیں اور پھر ملل کے کپڑے کا قتیہ یعنی تبن بنا کر اس دو میں لت پت کر کے کان میں رکھیں اور دن میں تین بار تبدیل کر دیا کریں نیاز خم تو صرف تین دن میں ٹھیک ہو جائے گا پھٹکڑی ۲ ماشہ، ست ملٹھی ۲ ماشہ سہاگہ ماشہ سب کو کھول میں پیس کر ۲ چھٹانک پانی میں حل

کر رہیں اور شیشی میں بحفاظت رکھیں سوا سوا تولہ دن میں تین چار بار  
پلائیں کھانسی دمہ اور آواز کے صاف کرنے میں مفید عرق ہے۔  
تپ تیجا۔ یہ تپ ایک درمیان میں چھوڑ کر آتا ہے اس میں پسینہ  
بہت آتا ہے اور اکثر متلی اور قے کی بھی شکایت رہتی ہے۔

پھٹکڑی بریاں اماشہ، مربع سیاہ اماشہ پیس کر رکھیں اور  
کیسوں کے دو ٹکڑے کر کے ان ٹکڑوں پر دوا چھڑک کر اگھنڈ  
پہلے (بخار سے) جو سائیں۔

خارش اس مرض کی دو قسمیں ہیں خشک وتر۔ یعنی خشک  
میں کھجانے سے کچھ نہیں نکالنا اور تر میں کھجانے سے خون یا  
زرد پانی نکالتا ہے پھٹکڑی بریاں، سرماشہ، سفیدی انڈا ایک  
عدد میں ملا کر مالش کریں ہر قسم کی خارش کے لیے مفید ہے۔

پھٹکڑی کو سرسوں کے تیل میں پیس کر بدن پر مالش  
کرنے سے خارش خشک وتر دور ہو جاتی ہے گرم پانی میں  
پھٹکڑی کو حل کر کے نہانا بھی نہایت مفید ہے۔

پھٹکڑی کو سرکہ یا پانی میں پیس کر صبح شام لپٹا کر دیا کریں  
داد و چنبیل دونوں کو ہی مفید ہے۔

بچے کا منہ آجانا۔ پھٹکڑی بریاں مہندی کے پتے ہوزن  
پیس کر رکھیں۔ اور منہ کے اندر آبلوں پر چھڑکا کریں۔

پھٹکڑی بریاں اتولہ . سپاری جلائی ہوئی اتولہ باریک پیس کر  
 مہن بنالیں اس سے بھی ملتے ہوئے دانت اپنی جگہ پر جم جاتے

ہیں ۔  
 کوئلہ لکڑی جامن اتولہ پھٹکڑی اتولہ پیس کر ملیں دانتوں سے  
 خون آنا بند ہو جاتا ہے ۔

بھٹکڑی ۶ ماشہ باریک کر کے پاؤ بھر پانی میں حل کر لیں اور  
 اس سے کلیاں کر میں دانتوں سے خون آنا بند ہو جائے گا ۔  
 بعض آدمیوں کے دانت ریزہ ریزہ ہو کر پھرتے لگتے ہیں اس  
 کے لیے پھٹکڑی کو باریک پیس کر شہد میں ملا لیں اور دانتوں پر  
 ملیں ۔

زخم :۔ پھٹکڑی بریاں ۳ ماشہ سیر بھر گرم پانی میں دو بار  
 زخموں کو اس پانی سے دھوئیں اس سے زخم بہت جلد صاف  
 ہو کر مند مل ہو جائیں گے کیونکہ گندہ پن کو دور کرتے ہیں  
 پھٹکڑی ایک عجیب چیز ہے اس سے گلہرا اور گندہ  
 گوشت دور ہو جاتا ہے ۔

جب مریض مدت تک بستر پر پڑ رہتے ہیں تو اکثر  
 زخم پڑ جاتے ہیں ان زخموں کے لیے پھٹکڑی ۱۲ ماشہ باریک  
 پیس کر انڈے کی سفیدی اچھی طرح ملا لیں اور زخم کے اوپر  
 لپیٹ کر دیا کریں ۔



سینان کے لیے صرف پھٹکڑی بریاں اماثر صبح اماثر  
شام گرم دودھ سے کھلاتا مفید ہے۔

پھٹکڑی سفید، توشادر، مصری، ہم ورتن لے کر باریک  
پیس کر سنبھال کر رکھیں اور تین سلاٹیاں آنکھوں میں ڈال کر پیس پھولے  
وجالاکے مفید و آسان دوا ہے۔

گوہا بنجی کے لیے پھٹکڑی کو کتوار گندل کے پانی میں پیس کر اوپر  
لگائیں یا اس میں ڈورا بھگو کر مخالفا جانب کے پاؤں کے انگوٹھے  
پر باندھیں پھٹکڑی کو جو برانی دیوار سے نکلا ہو ہم وزن پانی  
میں گھس کر گوہا بنجی پر دن میں تین دفعہ لگائیں۔

پھٹکڑی بریاں اور مائیں ہموزن **باریک** پیس کر رکھیں خوراک  
صرف اماثر پانی یا چھاچھ سے دن میں ۳ بار دس دستوں کے لیے مفید  
ہے۔ اکسیر درد گردہ پھٹکڑی بریاں ۳ ماشہ، شورہ قلمی ۷ ماشہ  
باریک کر کے ساتا پڑیاں بنالیں اور ایک پڑیا گائے کے دودھ  
سے صبح اور شام ہر دو وقت دیا کریں۔ پرہیز بادی اور ثقیل  
چیزوں سے چاول ماش کی دال اور سرد پانی سے غذا، مونگ یا ارہر  
کی دال مھالو دار اور گندم کا پھلک شورہ وغیرہ۔

اگر کسی کو خون کا پیشاب آنے لگے تو پھٹکڑی بریاں ۳ ماشہ  
باریک پیس کر ۲ پڑیاں بنالیں اور ایک پڑیا صبح ایک شام دودھ

سی سے دیں بخون بند ہو جائے گا۔  
 یہ نسخہ خونی اور بادی دونوں قسم کی بوائسیر کے لیے مفید ہے  
 پھٹکڑی اتولہ مولی کا پانی چھانا، بوائسیر بھر لو ہے کی کڑا ہی میں ڈال  
 کر جوش دیں جب قوام گولی باندھنے کے لائق ہو جائے تو جینگی  
 بیر کے برابر گولیاں بنالیں اور ایک گولی کو توڑ کر مکھن میں رکھ  
 کر کھلائیں اور اوپر سے آدھا پاؤ گائے کی دہی پلا دیں پندرہ  
 روز کافی ہے۔

نکسیر کے لیے پھٹکڑی بریاں کو بار ایک پیس رکھیں اور بار بار  
 بطور نشوار سو نگھائیں۔

اس سے نکسیر بند ہو جائے گی پھٹکڑی بریاں کو عرق کا سنی  
 میں گھول لیں اور کسی شیشی میں محفوظ رکھیں۔ اب اس عرق میں  
 سے قدرے لے کر بذریعہ پچکاری یا ویسے ہی ناک میں ڈالیں  
 اس سے بھی فوراً نکسیر بند ہو جاتی ہے نکسیر کے مریض کو چاہیے

دھوپ اور آگ کے پاس نہ بیٹھے، گوشت، پیاز، لہسن، زیادہ  
 مریح کڑا شکر سے پرہیز کرے، ٹھنڈی ترکاریاں، مونگ کی کھجڑی  
 دلیا کھیر سردا شیا، کھائے۔

اگر ناک سے بد بو آتی ہو تو پھٹکڑی ڈیڑھ رتی کو نصف چھٹانک  
 پانی میں سہل کر کے رکھیں اور اس محلول کو بذریعہ پچکاری یا ویسے  
 ہی ناک میں ڈالا کریں اس سے فائدہ ہوگا۔

پھٹکڑی اتولہ، کولہ کیکر اتولہ، بارہک پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔  
 اور دانتوں پر ملا کر کسی دانتوں کی تمام بیماریوں کو مفید ہے۔  
 ۱. کیکر کی چھال کچلی ہوئی کے تولہ کو  
 دس چھٹانک پانی میں دس منٹ جوش دے کر چھان لیں اور اس  
 میں پھٹکڑی کا سفوف ۸ ماشہ حل کر کے قدر سے شہد ملا کر غزغزے  
 کریں۔

سفوف پھٹکڑی ۵ رقی پانی خالص ۲ تولہ میں حل کر کے  
 غزغزے کر انہیں کواگرا ہو اور دست ہو کر آرام ہوگا۔  
 پھٹکڑی بریاں اتولہ، کھانڈر سیسی ۱۰ تولہ پیس کر ۱۲ پڑیاں  
 بنائیں اور تر کھانسی والے کو گرم پانی کے ہمراہ اور خشک کھانسی  
 والے کو دودھ کے ہمراہ دیں پرانی کھانسی بھی دور ہو جاتی ہے۔  
 پھٹکڑی کو حقہ میں رکھ کر پلانا بھی بوا سیر کے لیے مفید ہے  
 پھٹکڑی بریاں کو پانی میں گھول کر دونوں وقت اس سے آبدست  
 کیا کریں بوا سیر کے مسوں کو خشک اور محدود کرنے میں نہایت  
 سہل ترکیب ہے۔

پھٹکڑی ۵ ماشہ تولا پانی میں حل کریں اور دن میں تین بار  
 سوا ہوا تولا پلائیں کھانسی اور دمہ کے لیے تیر بہدف ہے۔  
 پھٹکڑی ۱ ماشہ شہد خالص اتولہ میں ملا کر ۳ ماشہ سلج اور  
 ۲ ماشہ شام چٹائیں کھانسی اور دمہ پر مفید ہے تریش اور



چکنی غذاؤں سے پرہیز اگر کھانسی خشک ہو تو گھی کو آگ پر  
خوب سرخ کر کے استعمال کر سکتے ہیں۔

پھٹکڑی بریاں ماشہ بکری کے دودھ کے ساتھ استعمال کرنے  
سے مُتہ کے راستے خون آنا بند ہو جاتا ہے تمام گرم اور سرش  
بجیزوں سے پرہیز، خوراک میں ساگو دانہ اور گندم کا دلیا دیا کریں۔  
پھٹکڑی اولہ کو باریک بیس کر تمام دوا کی ۲۱ پڑیاں تیار کریں  
اور ایک پڑیا بوقت صبح گائے کے مکھن میں دیں پُرانے سے  
پُرانا یرقان بھی دور ہو جائے گا۔

پیٹ درد اکثر معدہ کی خرابی سے ہوا کرتا ہے اس کے لیے  
پھٹکڑی ایک ماشہ کی چٹکی کھلا کر اوپر سے وہی کھلا دیں اکثر اس  
قسم کے پیٹ درد کو فوراً آرام آ جاتا ہے۔

قے کے لیے پھٹکڑی بریاں بقدر ارتقہ ماشہ میں ڈال کر کھلائیں  
قے بند ہوگی نیز یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ قے کے مریض کو  
جب پانی یا دوائی پلائی ہو تو صرف ایک ایک گھرنٹ پلائیں۔ یکلنت  
زیادہ پانی پلانے سے خواہ آپ حیات ہی کیوں نہ ہو ضرور قے ہو جاتی  
ہے۔

ایک حصہ پھٹکڑی دس حصہ سرد پانی میں اور ایک  
حصہ تین حصہ گرم کھولتے ہوئے پانی میں نیز ایک حصہ تین حصہ گلپیرین

کے اندر حل ہو جاتی ہے مزاج، گرم خشک، مصلح، دودھ اور گھی ہے اگر بار بار استعمال کیا جائے تب مصر پڑنے کا اندیشہ ہے۔  
مقدار خوراک۔

عام طور پر ایک رقی سے ۵ رقی تک ہے عام طور پر بریاں کر کے استعمال کی جاتی ہے کسی بھی طریقہ جلا لیں پانی سوکھ جاتے کے بعد پھول کر رہ جاتی ہے تو بریاں کہلاتی ہے ہاتھ سے ملنے سے پوڈر کی طرح ہو جاتی ہے دانتوں کے درد کے لیے اس سے ہلتے ہوئے دانت بالکل درست ہو جاتے ہیں پھٹکڑی بریاں اتولہ، نیلا تھو تھا بریاں ۳ ماشہ۔ بارک پیس پیس منجن کے طور پر استعمال کریں۔

## انناس

موسم گرم اور برسات میں انناس کے شربت کے استعمال سے موسم کی بیماریوں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ انناس کا مربہ ضعیف قلب کے ریشوں کے لیے اکیسرا درجہ رکھتا ہے خالی پیٹ استعمال نہ کیا جائے۔

روزانہ کھانے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے۔

جن لوگوں کو قے یا متلی کی شکایت رہتی ہو اور کھانے سے نفرت ہو گئی ہو یا کھانا کھاتے ہی الٹی آجاتی ہو ان کو بارکیک پسی ہوئی لونگس دن میں چار رتی چار مرتبہ کھانے سے قوری فائدہ حاصل ہوتا ہے اور چند روز میں مستقلاً مرض سے نجات مل جاتی ہے۔

صفرا کی گرنی کا سکس، یرقان اور خفقان کا دافع ہے اس کا مرتبہ

اور شربت بناتے ہیں بھنتہ انناس اور مرہ انناس میں وٹامن سی با افراط ہوتی ہے اس کی غذائی طاقت ۵۰ کیلوری فی سو گرام ہے۔

گرمیوں کے موسم میں انناس کا شربت پینے سے دل و دماغ کو فرحت حاصل ہونے کے علاوہ پیاس بجھ جاتی ہے معدے اور جگر کی گرنی کو تسکین دیتا ہے اور پیشاب خوب لاتا ہے۔

اگر کسی شخص کے گردے و مثانے میں پتھری ہو یا پیشاب میں ریت خارج ہوتی ہو تو پیشاب لانے کی وجہ سے اس کے ڈیل فائدہ پہنچتا ہے

اس کیلئے عام طور پر انناس کا رس نکال کر اس میں حسب پسند چینی ملا کر پیتے ہیں بد ہضمی کے لئے انناس کے پھانکیس کیجئے اب کالی مرچ اور بہاڑی نمک بیس کر چھڑک دیجئے اس کے بعد آبیخ پر گرم کر کے کھا لیجئے بد ہضمی دور ہو جائے گی۔  
سرد تر، فرحت بخش، گرم طبیعت والوں کے لئے بہت

مفید بے گھیرا ہٹا دور کرتا ہے پیاس مٹاتا ہے جسم کو فریہ کرتا ہے  
 جو لوگ انناس استعمال کرتے ہیں خناق۔ جیسے مرض کے محفوظ رہتے  
 ہیں انناس کے استعمال سے حیاتین کی قدرتی کمی نہیں ہوتی۔ انناس  
 اعصابی ریشہ، دل و دماغ کو اور جگر کو قوت بخشتا ہے۔ اور  
 حیاتین ج (روٹاسن سی) کی وافر مقدار ہونے کی وجہ سے دانتوں  
 اور مسوڑھوں کے امراض میں مفید ہے خون تازہ پیدا کرتا ہے۔  
 جس سے صحت بہتر ہوتی ہے۔ جلد کی رنگت نکھرتی ہے۔

## انجیر

انجیر بہت زیادہ غذائیت بخش میوہ ہے چونکہ یہ فضلات  
 کو خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے اس لیے مرضِ جدوی میں اس  
 کو بطور خاص استعمال کیا جاتا ہے۔

برص ایک موذی اور ہٹیلہ مرض ہے جو ذرا مشکل سے ہی  
 جاتا ہے تازہ انجیر آنے پر جو دودھ نکلتا ہے اُسے اکھاڑنے  
 سے دو چار قطرے برص (سفید داغوں) پر لگایا کریں تو برص  
 کے داغ جاتے رہتے ہیں انجیر روزانہ شام ہے کھاتے ہی، ہضم ہو



جاتا ہے قبض کشا ہے۔ معدہ آنتوں کے امراض میں بھی نفع بخش ہے خون میں سرخ ذرات کو بڑھاتا ہے طبیعت میں فرحت لاتا ہے پیاس کی شدت کو کم کرتی ہے جن لوگوں کو پسینہ بالکل نہ آتا ہو یا بہت کم آتا ہے ان کے لیے انجیر کا استعمال بہت مفید ہے جسم سے زہریلے مادے ختم کر کے خون کو صاف کرنے کی بھی خاصیت پائی جاتی ہے بعض لوگوں کو کھانے سے زبان پر خراش سی ہوتی ہے ایسے لوگوں کو چاہیے کہ انجیر دھو کر استعمال کریں۔

اخراج بلغم کے لیے اس کا جو شانہ کھانسی میں دیا جاتا ہے معرق ہونے کی وجہ سے فضلات کو ظاہر بدن کی طرف خارج کرتا ہے اس لیے مرض چھچک میں استعمال کرتے ہیں مواد بدن کو نفع دینے ورم و طحال کو تحلیل کرنے اور جگر و طحال کے سدوں کو کھولنے کیلئے بہت مستعمل ہے مدر بول ہونے کی وجہ سے ریگ گروہ و شانہ میں انجیر و لایتی خشک ۵ عدد روزانہ کھلانا بہت نافع ہے انجیر ولی کو دودھ میں پکا کر پھوڑوں اور زخموں پر باندھتے ہیں شربت طیرلین ہے انجیر مشہور پھل ہے یہ مزے دار اور میٹھا ہوتا ہے۔

انجیر ایک میوے کی طرح کھایا جاتا ہے اور دواؤں میں بھی استعمال ہوتا ہے انجیر میں شکر کافی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ اور

دوسرے کارآمد اجزاء بھی پائے جاتے ہیں اس لیے بدن کو کافی غذائیت دیتا اور خون بڑھاتا ہے۔

انجیر کے برابر استعمال سے بدن موٹا ہوتا اور رنگت نکھر آتی ہے کھانا کھانے کے بعد چند دانے انجیر کھانے سے غذائیت حاصل ہونے کے علاوہ یہ فائدہ بھی پہنچتا ہے کہ قبض نہیں رہتا۔ کھانسی اور ورم میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے اور بلغم خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

یہ تلی کے ورم کو گھلاتا ہے اس غرض کے لیے انجیر کو سرکہ میں ڈال کر رکھ چھوڑتے ہیں اور ایکس ہفتہ کے بعد دوپین انجیر کھانا کھانے کے بعد کھاتے ہیں۔

پھچک اور سوتی چہرہ میں انجیر، موز، منقہ اور خوب سا کلالا کا جو شانہ پلانے سے دانے بہت جلد نکل آتے ہیں۔ انجیر کو اخروٹ کے مغز کے ساتھ استعمال کیا جائے تو جسمانی قوتوں کو جلد بحال کرتا ہے۔

جلد کی رنگت کو نکھارنے اور جسم کو موٹا کرنے کیلئے دودھ کے ہمراہ اس کا استعمال لا جواب ہے۔

# اندراثن

اگر اندراثن کا پانی اور میٹھا تیل دونوں ہم وزن لئے کر کسی  
 چلنی یا سلور کے برتن میں انگلی سے خوب ملا لیں اور ہر روز نیم  
 گرم کر کے اور پھر دوبارہ ملا کر چند قطرے کان میں ڈال لیا کریں تو  
 بہرہ بہت دور ہو جائیگا۔ اگر روغن زیتون میں جوش دے کر  
 پھان کر اس روغن کو کان میں ڈالا کریں کان بچتے ہیں مفید ہے۔  
 کان میں زخم ہو تو

تازہ بھرتے کا پانی پھوڑ کر کان میں ڈالنا بھی اس مرضی کے  
 لیے مفید ہے۔

اندراثن کی جڑ لے کر لے آگ کے دودھ میں تین چار دفعہ تر  
 خشک کریں باریک پیس کر چنے کے برابر گولیاں تیار کریں بوقت  
 ضرورت عرق گلاب میں گھس کر پھلو کے کاٹے کے مقام پر لپیٹا  
 کریں زہر ختم ہو جائیگا۔ بھرتے اندراثن کا گودا تازہ کھلانا بھی اسی اثر  
 بوقت ضرورت ۳ ماہ کھلا دینا چاہئے زہر دور ہو جائے

اندرائن کا پانی گھر میں پھڑکنے سے سانپ بچھو وغیرہ بھاگ جاتے  
 ہیں بلکہ پسو تو مر جاتے ہیں۔

جس شخص کے سر پر بال نہ ہوں وہ بہت ہی بدزیب  
 معلوم ہوتا ہے بلکہ اس سے لوگ نفرت کرنے لگتے ہیں اس مریض  
 کیلئے **مذربہ ذیلی** نسخہ ہے اندرائن کی بیل کے بتوں کو کوٹا  
 کر اور کیڑے میں لگا کر پانی نکالیں اور سر پر لگایا کریں  
 تہ روز نیا پانی حاصل ہو گا لگانا چاہیے۔ چند روز میں بال آگ  
 آئیں گے سوا تر کئی روز لگانا چاہیے۔

تخم اندرائن ۲۰، مالکنگنی ۲۰، تولہ دونوں کو کوٹا کر جو کوہ  
 (ادھ کوٹا) سا کر لیں اور **دوسیر پانی** شامل کر کے آگ پر پکائیں  
 جب نصف پانی جل جائے تو ایک **سیر روغن کنجد** بیٹھائیں اڈال  
 کر پکائیں جب تمام پانی جل کر محض روغن رہ جائے تو **شیشی** میں  
 حفاظت سے رکھیں جو تھوڑا ضرورتاً سر پر لگایا کریں نزلہ و زکام  
 کی بہترین دوا ہے بالوں کے جلد سفید ہونے سے روکتا ہے۔

اکیر برائے لیے، کوسہ دورہ لیے ہونے کے وقت تخم اندرائن  
 چار حد میں مزاج سیاہ ایک حد نہایت باریک کر کے سنوار کی طرح  
 ناک میں چڑھائیں مریض کو بہت جلد اموش آ جائے گا۔

کان میں کیڑے پڑ جانا ایک نہایت ہی سخت اور تکلیف  
 دہ بیماری ہے اگر ان کا علاج جلد از جلد نہ کیا جائے تو مریض



کی ہلاکت ہو جاتی ہے۔ اندرائن پختہ ایک عدد لے کر اس کا پانی نکال کر نیم گرم کریں اور دو تین قطرہ صبح و شام کان میں ڈال کریں۔

اندرائن کی مسواک دانتوں کی کئی ایکسا بیماریوں کے لئے نہایت مفید ہے خصوصاً دانت و داڑھ کی دردوں کو بہت مفید ہے علاوہ ازیں منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے دانتوں کو سفید براق بناتی ہے منہ سے پانی جانے کو مفید ہے۔

پیٹ کے کپڑے نکالنے کے لیے اندرائن کا گودا لیکر اس کو گرم کر کے پیٹ پر باندھ دیں اس سے یفضلہ تین چار لیسوں کے عمل سے گرم بالکل خارج ہو جائیں گے۔

بچکی کے لئے اندرائن کی جڑ ۳ ماہہ نہایت باریک پیس کر ۵ تولہ پانی میں حل کریں اور اس میں سے اس کی دو تین بوندیں تاکہ ہی ڈالنے سے یفضلہ بچکی فوراً بند ہو جاتی ہے۔

اندرائن کے گودے کو کپڑے میں پھان کر نرم نرم آگ پر پکانیں جب تمام پانی جل کر افیون جیسی چیز باقی رہے تو اس کی نخودی وزن کی گولیاں بنا لیں ایک گولی سے دو گولی تک ہمراہ دودھ قبض کستانی کی بہترین دوا ہے تمہ کی بیج ۷ تا ۸ عدد تک حسب طاقت مریض بوقت صبح سردیوں میں گرم پانی سے اور گرمیوں میں سرد پانی سے سالم نگل لیا کریں درم طحال پیٹ کا بڑھنا استسقا،

وغیرہ کو صحت ہوگی۔ لیوا سیر کے درد کو روکنے کی دوائی سچ اندرائن کو سایہ  
 میں خشک کر کے رکھیں اور ضرورت کے وقت پانی میں گھسی کر مسوں  
 پر لپیپ کریں اس سے درد بند ہوگا (اندرائن یا تمہ ہمیشہ پختہ  
 استعمالی کریں۔) ہر قسم کے درم کے لئے اندرائن کی جڑ کو لے کر سرکہ  
 میں گھس کر درم پر لپیپ کریں درم تحلیل ہو جائے گا

## املی

املی ٹھنڈی ہوتی ہے بدن میں خون اور صفرا کا غلبہ ہو تو اس  
 کو تسکین دیتی ہے۔ صفرا کو دستوں کے راستے نکالتی ہے۔  
 گرمیوں میں گرمی کی شدت سے محفوظ رہنے کے لیے املی کا  
 شربت بنا کر پیئے، میں چار پانچ تولے املی کا گودالے کر اس  
 کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں دو تین گھنٹہ کے بعد صاف پانی  
 نتھار کر مہری یا چینی سے سیٹھا کریں اور پی لیں صفرا دی بخاروں  
 میں اس کے پلانے سے بخار کم ہو جاتا ہے طبیعت کو قرحت  
 اور پیاس کو تسکین ہوتی ہے متلی اور قے کی شکایت کو تو وہ  
 بھی دور ہو جاتی ہے

اصلی غذا کی رغبت کو بڑھاتی ہے، غذا کو ہضم کرتی ہے اور بھوک  
 خوب لگاتی ہے اس عرض کے لئے اس کا گودا چار تولے تھوڑے  
 سے پانی میں بھگوئیں جب وہ پھول جائے تو ہاتھوں سے مل کر  
 بچوں اور ریشہ و غیرہ کو نکال دیں اور باقی میں مزے مطابق چینی اور  
 نمک مریح ملا کر غذا کے ساتھ بطور چٹنی کھائیں۔

جو اصلی بازار میں بک رہی ہے اس میں اکثر دس  
 فی صد نمک آمیزش پائی جاتی ہے لیکن دوائی کے استعمال میں جو اصلی  
 ڈالی جائے اس میں نمک نہیں ہونا چاہیے معمولی قسم کی اصلی میں ریشہ  
 پھلکے اور بیج بکثرت ہوتے ہیں اس کے پتے اور پھول بھی ترش  
 ہوتے ہیں رنگ سرخ مگر پرانی کا سیاہ، ذائقہ ترش، مزاج سرد  
 درجہ اول۔

مقدار خوراک، دو تولہ سے ۵ تولہ تک، افعال و استعمال  
 مفرح مسکن حرارت، ملین، قاطع صفرا، دل اور معدہ کو طاقت بخشی  
 ہے اور متلی کو زائل کرتی ہے، طبیعت کو نرم کرتی ہے صفرا اور  
 جلی ہوئی اخلاط کو براہ راست نکالتی ہے خون کے جوش کو ساکن  
 کرتی ہے و بائی سمیت کو باطل کرتی ہے مغز املی کو کسی سفوف یا معجون  
 میں شامل کرنا ہو تو مغز نکالنے کی ترکیب ہے کہ تم اصلی کو کسی سفوف  
 یا معجون میں شامل کرنا ہو تو مغز نکالنے کی ترکیب یہ ہے کہ تم اصلی کو بھاڑ  
 میں بھنوا کر پھیل لیتے ہیں۔

املی کے پھول قابض ہیں ان کی پلٹس آشوبہ چشم میں آنکھوں پر باندھتے ہیں اس کے پتوں کے پانی میں گرم سرخ لوہا بچھا کر خونی اسہال میں دیا جاتا ہے پتوں کے رس میں کھانڈ ملا کر دینا پیش اور خونی بواسیر میں مفید ہے املی کے پتے دو تولہ لے کر پاؤ بھر پانی میں گھوٹا کر اور شکر ملا کر دینا پیشاب کی جلن رفع کرتا ہے اس کے پتوں کے جوشاندہ سے زخموں کو دھوتے ہیں خواہ گھمیر ہو خناق اور منہ پکنے میں اس کے پتوں کے جوشاندہ سے عزرہ کرتے ہیں بچوں کی قبض میں مرہ املی نہایت مفید ہے۔

## انگور

اگر آپ جسمانی طور پر بہت کمزور ہیں تو یوں کیجئے کہ انگوروں کے موسم میں حسب توفیق روزانہ انگور کھائیے اور رات کو سوتے وقت دو چمچے شہد دودھ کے ساتھ پی لیا کریں اس سے خون بکثرت پیدا ہوگا اور جگر کی تمام خرابیاں بھی دور ہو جائیں گی۔

معدہ کا بوجھل رہنا اچھا رہنا یا ڈکاریں گیسوں، ریح کی تکلیف میں انگور کا رس دن میں دو تین بار استعمال کرنا ان امراض سے نجات



دلاتا ہے جن میں خون کی کمی ہوا سے مسلسل انگور کرنا چاہیے۔  
 منقہ کے پندرہ بیس واٹے چوبیس گھنٹے ایک گلاس میں بھگو  
 دیئے جائیں اور صبح کے وقت نہار منہ ان کا پانی مختار کر پی لیا جائے  
 اور بھیکھا ہوا منقہ بیچ نکال کر کھا لیا جائے۔ دس پندرہ دن کے استعمال  
 سے قبض جاتا رہے گا آنتوں کی طبعی حالت بحال ہو کر خود بخود اجابت  
 ہوتے لگے گی۔

بڑا انگور ڈودانہ دار انگور بھی کہلاتا ہے اور ریل پر ہی پک کر خشک  
 ہو جائے تو اسے منقہ کا نام دیا جاتا ہے دائی قبض ہو تو ۲۲ گھنٹے  
 پانی میں بھگو کر صبح نہار منہ پانی پی لیا جائے اور منقہ کھا لیا جائے  
 تو قبض جاتی رہتی ہے۔

کشمش بزر ۲ تولے اور مغز بادام شیریں ۱۲ عدد رات پانی  
 میں بھگو کر صبح نہار منہ بادام چھیل کر دودھ کے ساتھ استعمال کرنے  
 سے نہ صرف لاغری ختم ہو جاتی ہے بلکہ جسم موٹا ہو جائے گا حسن و ندرت کا  
 بحال ہوگی جسم توانا ہوگا بھوک بڑھ جائے گی اس پر عمل دو تین ماہ  
 تک مسلسل کرنا چاہیے۔

مرگی کے مریضوں کے لیے انگور بہت فائدہ مند ہے انگور  
 کارس نکال کر ایسے مریضوں کو تین مرتبہ دن میں پانچ پانچ تولہ پلانے  
 سے مرگی کے مرض میں آرام آتا ہے۔ ایسے دودھ پینے والے بچے  
 جو دانستہ نکال رہے ہوں یا جن کی ماؤں کے دودھ میں کمی ہو یا

باہر کا دودھ استعمال کرایا جاتا، ہو یا شیر خوارگی کے امراض شدت کمزوری وغیرہ میں انگور کا رس شہد خالص پہا چھچی میں ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔

گتچ کے لیے کشمش عمدہ ایک حصہ اور ایلو لفف حصہ لے کر کھل میں ڈال کر خوب بیس لیں اور پانی ملا کر لیپ تیار کریں چند روز یہی لیپ لگانے سے گتچ کی بیماری دور ہو کر نہایت عمدہ بال پیدا ہو جائینگے مغز بادام ایک تولہ، سفوف ملٹھی ایک تولہ، منقہ جس میں سے زہج نکال لیے گئے ہوں ایک تولہ، سب کو بیس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی منہ میں رکھ کر چوستے رہیں کھانسی دور ہو جائے گی دو تین دن چوسیں۔

متواتر بندرہ دن بیٹھی کشمش کھانے سے (جس میں ترشی بہت کم ہو) بقدر چھٹانک روز کھاتے رہیں کشمش نہ ملے تو حسب طبیعت ایک یا آدھی چھٹانک منقہ (زہج نکال کر) کھایا کریں براتی قبض میں بھی فائدہ ہوگا۔

انگور کی بیل کے پتے دو تولہ کو پانی میں پیس کر چھان لیجئے اب اس میں لاہوری نمک ملا کر پلا دیجئے در و گروہ کا تر پتا، ہوا مریض چین پا جائے گا۔

بچے کو کسی ہی قبض کیوں نہ ہو ایک چمچ رس دینے کے بعد ہی است آجاتا ہے (انگور بڑے دان کا لیں)۔

آنکھیں دکھتی ہوں تو نرش انگور کا پانی نکال کر شیشی میں ڈال لیں اور ڈرایر (بجکاری) سے دو دو پونڈ دکھتی ہوئی آنکھوں میں ڈالیں انگور کا پانی لے کر آگ پر رکھ کر پکا لیں اور اس کا قوام گاڑھا ہونے پر شیشی میں سنبھال رکھیں اور جس شخص کی آنکھوں میں خارش ہو اس کو ہدایت کر دیں کہ رات کو سلائی سے لگا کر آنکھوں میں ڈالوایا کرے خارش کو آرام ہوگا۔

میٹھے انگور کا رس نکال کر اس کو بطور سعوطناک میں کھنچوائیں نکسیر فوراً بند ہو جائے گی۔

منقہ جس کے بیج نکلے ہوئے ہوں بہترین قبض کشا ہے اور اس کی مقدار خوراک پانچ تولے یا حسب طبیعت مر لیھن کم و بیش کی جاسکتی ہے مگر اس کے بیج نکال دینے ضروری ہیں۔

اسبغول ثابت ۵ ماشہ منقہ بیج نکال کر پانچ دانہ پھر دونوں کو علیحدہ علیحدہ پیس کر ربڑی (جو دودھ کی بنی ہو) میں ملا کر کھلا دیں یہ پیش کے لئے مفید ہے۔

کشمش صاف شدہ ۲ تولہ، زعفران ۳ رقی رات کو مٹی کے پیالہ میں ایک پاؤ پانی میں بھگو کر پیالہ پر ایک باریک کپڑا باندھ کر شبتم میں رکھ دیا جائے اور صبح اٹھ کر وہ کشمش کھا کر اوپر سے پانی پی لیا جائے تو دل کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔

مرگی کے لئے سفوف عاقرقرحاً بہت بار ایک ایک تولہ کو دو تولہ منقہ رجب کے بیچ نکال دیئے گئے ہوں، اگے ساتھ رکھ کر سبجوں بنا لیجئے۔ دو ماہہ روزانہ سے شروع کر کے تین چار ماہہ روزانہ تک یہ سبجوں پہنچائیں پھر قدرت کا عجوبہ دیکھیں کوڑیوں کی دوا جو اہرات کا مقابلہ کرتی ہے۔

مرض خفقان کے لیے کشمش سبز عمدہ آدھی چھٹانک کے کر کسی چینی کی پلیٹ میں ڈال کر عرق گلاب دو چھٹانک ملا کر رکھ دیکھئے۔ صبح کے وقت پہلے کشمش کھلا کر پھر عرق گلاب میں قدرے صبری ملا کر پلائیے متواتر ۲۱ روز کے استعمال سے یہ مرض دور ہو جائے گا۔ منقہ پندرہ ماہہ رجب میں سے بیچ نکال دیئے گئے ہوں، سرکہ انگری بیالہ میں رات بھر بھگور کھینے صبح قدرے نمک و کالی مرچ لگا کر کھلائیے اس نسخہ کے چند روز استعمال سے **یرقان** سے چھٹکارا حاصل ہو جائے گا۔

پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو تو منقہ تین عدد بیچ نکال کر ایک ایک سیاہ مرچ کا دانہ ان میں رکھ کر رات کو کھلائیے چند روز کھانے سے ہی آرام آجائے گا۔

جو شخص بہت لاسخرا ندام ہوگا اس کے لئے مویز منقہ بہترین شے ہے۔ اس سے بفضلہ بدن میں قزبہ ہی آتی ہے اور لاسخری جاتی ہے۔ منقہ بیچ نکال کر۔



اگر کسی ایسے سفر میں جانا ہو جہاں پانی کا میسر آنا مشکل ہو یا روز رکھنا ہو تو پہلے کشمش کھا لینی چاہیے۔  
اگر تھکے ہوئے اسٹخخاص منقحی یا کشمش استعمال کریں تو تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

دانت نکلنے وقت ہر روز صبح و شام انگور کارس دینے کے بعد بچہ نہ زیادہ روتا ہے اور نہ اسے دانت نکلنے میں زیادہ تکلیف ہوتی ہے اس کے علاوہ بچے کو سوکھے کی بیماری بھی نہیں ہونے پاتی۔  
کمزور اور سوکھے کے مارے مارے ہوئے بچوں کو بھی انگور کارس پلانا ایسے حد مفید ہے۔

جن بچوں اور بڑوں کو چکریا تشنج کی بیماری ہو ان کے لیے انگور کارس بہت مفید ہے اسے بلا ناغہ کھلائیں۔  
انگور کے تھوڑے سے رس میں ہم وزن شہد ملا کر استعمال کیا جائے تو زنگت نکھر آتی ہے آنکھوں میں چمک اور آواز میں کھنک پیدا ہو جاتی ہے۔

انگور شیر میں اعلیٰ قسم لے کر ان کارس نکال لیں اور روزانہ دن میں تین مرتبہ بقدر پانچ پانچ تولہ پلایا کریں اس کے لگاتار استعمال سے مرگی کے مریض کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

# الایچی خورد

دماغ، دل اور معدہ کو تقویت دیتی ہے دمر، کھانسی، بھکی  
کفت، قبض وغیرہ کے لئے مفید ہے پیشاب کی جلن کو دور کرتی  
ہے معدے کے بیکار رس کو خشک کرتی ہے پھیپھڑوں کو  
تقویت حاصل ہوتی ہے پتھری کی شکایت دور کرنے کی استطاعت  
رکھتی ہے۔

پیس کر سونگھنا پھینک لاتا ہے اور درد سر کی اور سرگی کو  
فائدہ دیتا ہے متلی، ایکانی اور قے کو دفع کرتی ہے معدہ  
کے درد ریاحی کو تسکین دیتی ہے اسہال کو روکتی ہے۔  
گلاب میں جوش دے کر ہمراہ سکنجبین کے پلانا درد  
جگر اور جگر سدہ کے مفید ہے۔

پیشاب بہل کر آتا ہو تو معتدلاً باوام پھلے ہوئے ساتھ  
الایچی چھوٹی ساتھ خور۔ اُدھا کلو پانی میں خوب گھوٹ چھان کر  
سہری ملا کر دن میں تین مرتبہ پلایا کریں چند روز میں آرام ہوگا  
اگر اس میں دسینا اور ہر اودہ سبندل ہر ایک تین تین ماشہ اضافہ

کر دیا جائے تو اور بھی زیادہ زود اثر ہے۔  
 کھانسی اگر بچے کو ہے تو اس سے پھوٹی الائچی بیس کر کھلا  
 دینے کھانسی ختم ہو جائے گی۔

## لونگ

کیمیائی تجزیہ سے اس میں ۱۶ سے ۲۰ فیصد تک ایک اڑ جاتی والا  
 تیل شے نین اور گوند کے اجزا پائے گئے۔ گزشتہ زمانے میں لونگ  
 کان کی نوچھوڑا کر بطور زیورہ بنتے تھے اسی لیے ان کو "کرن پھول"  
 بھی کہا جاتا ہے۔

لونگ محلل اعصاب ہونے کی وجہ سے اکثر اعصابی امراض میں  
 بالخصوص، فالج، لقوہ، زکام، سردی، گٹھیا، کھانسی، بلڈ پریشر  
 کی کمی، پیٹھ کی کثرت پیٹھ بڑھنا، قے، پیاس، متلی بد بھنی  
 میں نہایت مفید ہے۔

لونگ، جانتفل اور جاوتری ایک ہی درخت کے اجزا ہیں جب  
 نسخہ میں قرنفل کلاہ دار لکھا جاتا ہے تو اس سے مراد یہ ہے کہ لونگ

کا گول سراٹوٹا ہوا نہ ہو رنگ، سرخی سیاہی مائل، ذائقہ تیز و تیز بون  
مزاج، گرم و خشک درجہ سوم. مقدار خوراک پڑتا تک ایک ماشر  
یا بونگ لونگ ایک قطرہ سے تین قطرہ سب سے زیادہ زنجبار (افریقہ)  
میں پایا جاتا ہے۔

بیرونی طور پر محلل، مضر فحدر اور دافع  
تعفن ہے اندرونی طور پر مفرح و مقوی قلب و دماغ، سخن مقوی  
باہ ہے معدہ و دیگر دانتوں کو تقویت بخشتی ہے ریاح غلیظہ کو تحلیل کرتی  
ہے

جب آنتیں اس درجہ کمزور ہو گئی ہوں کہ ان میں غذا کا ٹھہرنا  
مشکل ہو گیا ہو اور کھانا کھاتے ہی رفع حاجت محسوس ہوتی ہو اور  
اسہالی آتے ہوں ایسے میں لونگ پیس کر چار رتی دن میں تین بار گرم  
پانی یا چائے کے ساتھ۔

ہضم غذا میں مدد دیتی ہے اور نفاخ غذاؤں کی اصلاح کرتی ہے  
اس لیے بطور مصلحہ غذا میں شامل کرتے ہیں بطور دوا مفرحات  
مقوی باہ اور نمسک ادویہ میں شامل کر کے کھلاتے ہیں لونگ سے  
کشید کیا ہو اور دغنی ڈکاروں ہچکی نفع شکم اور قوت لیسج میں مفید ہے اور  
درد دندان میں اس کے ایک دو قطرہ روانی کے پھوسے باؤف  
حانت پر لگاتے ہیں۔

لونگ سوٹھ۔ یا نفل اور شربل روشن کند میں پکا کر ملتا دروی



میں مفید ہے لونگ چبانے سے سنہ کی بند بونڈا نل ہو جاتی ہے اس کو بطور سرمہ لگانا اور اس کو کھانا بنیانی کو تیز کرتا ہے .  
 لونگ کا تیل کینٹیوں پر ملنے سے سردی کے سردرد کو آرام ملتا ہے بشرطیکہ بہت شدید درود نہ ہو .

## املتاس

خناق کے لئے مغز املتاس نہایت مفید ہے خناق میں حلق کے ساندروم ہو جاتا ہے روٹی کا لقمہ ، یہاں تک کہ پانی کا گھونٹ بھی حلق سے اترنا مشکل ہوتا ہے ایسی صورت میں مغز املتاس کے جو شانڈے سے غرارے کرانے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے .  
 غرارے کرانے کی ترکیب یہ ہے کہ گائے کے دودھ آدھ کیر کو آگ پر توشا دیں اور اس میں مغز املتاس پانچ تولے ڈال کر آگ سے اتار لیں اور ڈھکنے سے دس منٹ تک ڈھانکے رکھیں اس کے بعد مغز املتاس کو مل کر دودھ کو چھان لیں اور مریض کو بٹھا کر گھونٹ گھونٹا دودھ پی کر غرارے کرنے کی ہدایت کریں اگر گائے کا دودھ نہ ملے تو اس کے بجائے پانی سے بھی کام لے سکتے ہیں بیرونی طور پر نرم کر دینا کر سکتے ہیں ہری مکوہ کے پانی

میں مغز املتاس کو پیس کر لپیپ کرتے ہیں ورم اندرونی ہو جیسا کہ سودہ جگر، آنتوں وغیرہ میں ہوتا ہے) یا بیرونی ہر حالت میں مفید ہے۔

املتاس کی پھلیوں کو جلا کر اور راکھ میں نیک آتھوڑا سا ملا کر رکھیں چار چار رتی دن میں تین چار بار شہد میں ملا کر یا ویسے ہی چائیں کھانسی کے لئے مفید ہے۔

اس درخت کو ایک سے دو فٹ لمبی پھلیاں لگتی ہیں کچی پھلیوں کا رنگ سبز ہوتا ہے لیکن پکنے پر سیاہی نائل سرخ ہو جاتا ہے ان پھلیوں کے تختہ بونے پر اندر سے پیسہ کے برابر پردے سے نکالتے ہیں جن کے دونوں طرف سیاہ گودا ہوتا ہے یہ پردے اپنی سیاہ رطوبت کے سمیت مغز املتاس کہلاتا ہے جو وقت ضرورت پھلی میں سے گودا نکال کر کام میں لانا چاہیے زیادہ عرصہ تک رکھنے سے شراب ہو جاتا ہے املتاس کی پھلی کے بیرونی چھلکے کو پوست املتاس کہتے ہیں اس کا مغز یعنی گودا اور پھلی کا بیرونی چھلکا ہی بطور دوا استعمال ہوتے ہیں رنگ گودا سیاہ یا یو والہ بیج سفید بغیر بو کے، ذائقہ شیریں لیکن بٹا اور یو والہ مزاج گرم تر و رجا اول۔

سہل قوی ہے مگر نہایت آسان یہاں تک کہ سالہ

عورتوں کو بھی اس کا جلاب دینا جائز ہے گو وہ املتاس کو تنہا دینے سے پیٹ میں مروڑ پیدا کرتا ہے اس لیے اس کو زوعن بادام ملا کر دیتے ہیں ورم حلق اور خناق میں پوست املتاس ۳ تولہ دودھ گائے ایک پاؤ میں جوش دے کر صاف کر کے غرغزے کراتے ہیں پتے ورموں کو تحلیل کرتے ہیں جوش دینے سے اس کا اثر باطل ہو جاتا ہے زعفران اور گلاب کے ہمراہ پوست املتاس کا جو شاندرہ عسر ولادت اور اخراج شیشہ میں مفید ہے اس کا پوست لے کر صنماد کھڑا واو کیلئے فائدہ مند ہے اس کے پھولوں کا کلفندہ دافع بخار ہے۔

مغز املتاس چار تولہ کو عرق گلاب پندرہ تولہ میں رات کو بھگو رکھیں صبح کو تل پھان کر روغن بادام شیریں پھ ماٹرا اور مصری دو تولے ملا کر پلاٹیں دو تین دست کھل کر آجائیں گے سدرہ، جگر آنوٹا مین ورم ہو تو اس کے استجمالی سے قبض دور ہو جائے گی اور ورم بھی بھاتا رہے گا۔

## سونف

سونف کے پانی و سلائی کے ساتھ سرمہ کی طرح لگانا بہت فائدہ مند ہے  
 سونف ۳ ماشٹ کا چینی مٹی اتولہ کا فوراً ماشٹ پانی میں باریکہ  
 کر کے پیشانی پر لپیپ کر دیں مگر پہلے سر پر سرد پانی کی دھار باندھ کر  
 تھلا لیں نکسیر کا خون بند ہو جائے گا ۔

خون نکسیر کو بند کرنے کے لیے سونف ایک اتولہ مرچ سیاہ ۷ عدد  
 دھنیا ۳ ماشٹ پاؤ بھر پانی میں باریکہ پس کر اور چھان کر قد رے  
 مہری ملا کر صبح و شام پلائیں ۔

سونف ایک اتولہ کو آدھ کسیر پانی میں جوش دیں جب پاؤ بھر پانی  
 باقی رہ جائے تو اس میں ایک اتولہ شہد ملا کر صبح و شام پلائیں ہر قسم کی کھانسی  
 کے لیے مفید ہے ۔

کھانسی دمہ کے لیے نصف رتی سونف کو منہ میں رکھ کر چباتا اور  
 اسی کے رسی کو اندر نگلتے رہنا مفید ہے ۔

سینہ کے درد کے لیے سونف اتولہ کو آدھ کسیر پانی میں جوش  
 دیں جب آدھ پاؤ باقی رہ جائے تو اس میں نمک اماشرہ لاکر دونوں  
 وقت پلا یا کریں ۔



سونف کو ذرا سا کوٹ کر رکھیں تاکہ اس کا پھلکا اتر جائے۔ اور اس کے چاول نکل آئیں اس میں سے دو ماشہ پانی سے میں میں بار لیں اس سے معدہ کی گرانی دور ہو جاتی ہے۔

سونف پانچ تولہ نمک ایک تولہ دونوں کو بار یک کر لیں اور بوقت ضرورت چھ ماشہ عرق سونف سے کھایا کریں ورد معدہ کے لیے بہتر ہے اس کا جو شانڈہ پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

سونف ۲ تولہ کلقدہ ۵ تولہ گرمیوں میں گھوٹ کر سردیوں میں جوش دے کر ۲۔ کہ مرتبہ پینے سے تپکس دور ہو جاتی ہے۔

بلغمی اور سردی امراض میں بطور منفع استعمال کرتے ہیں بصارت کو قائم رکھنے کے لیے اس کے جو شانڈہ یا بادیاں کسبڑ کے پانی میں سرکہ کو کھل کر کے آنکھوں میں لگاتے ہیں۔

سونف پھ ماشہ کو پانی میں ہلکا جوش دے کر پلانے سے بچوں کے پیٹ کے ریاخ اور بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔

سونف اور دھنیا برابر لے کر کوٹ پھان کر سفوف بنا لیں پھر دونوں کے برابر یعنی ملا کر رکھیں کھانے کے بعد نو، نو ماشہ کھائیں۔ طبیعت بھاری ہو جاتی ہو یا باقہ پاؤں جلنے لگتے ہوں تو اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

صرف سونف کا سفوف بھی روزانہ چھ ماشہ کھائیں تو یہ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور بینائی کو بڑھاتا ہے۔

سونف کو گھی میں بھون کر پیس لیں اور اس کے ساتھ تھوڑی سی  
چینی ملا لیں۔ تو، نو ماشے صبح و شام کھائیں اس سے دست بند ہو جائیں  
گئے۔

سرسہ خالص پانچ تولہ لے کر ایک ہفتہ تک ہری سونف کے پتوں  
وغیرہ کے رس میں کھل کر پیس جب خشک ہو جائے تو چھان کر رکھیں  
صبح و شام آنکھوں میں لگا یا کر۔ اس بینائی کی کمزوری میں مفید ہے۔

سونف چھ ماشہ۔ مہری چھ ماشہ باریک پیس لیں اور اس میں  
مغز بادام <sup>۱۰</sup> موٹے <sup>۱۰</sup> عدد دادہ کوٹ کر کے رات کے وقت جب سونے  
لگیں تو تمام دو گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کریں اور اس کے بعد پانی ہر  
نہ بیس چالیس دن تک روزانہ استعمال کرتے رہیں دماغ کی طاقت کے  
لیے بہترین ہے اسی لیے عینک کی ضرورت نہیں رہتی۔

اگر دماغ میں گرمی ہو اور اس وجہ سے آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا  
جاتا ہے ہونیز دماغ کمزور ہو تو ان تمام عوارضات کے لیے مفید نسخہ  
سونف ۶ ماشہ مغز بادام ۷ عدد والی گچی خورد ۳ عدد۔ پانی آدھ سیر میں  
پیس کر مہری ملا کر کپڑے میں سے پھان کر پلائیں۔

سونف ۵ تولہ مہری ۱ تولہ باریک پیس کر سفوف بنا لیں اور اس  
میں تین تولہ رات کو سوتے وقت دودھ یا محض پانی سے ہی استعمال کریں  
کئی قسم کے سردی کو مفید ہے اور مقوی دماغ ہے۔

سونف ایک آدھ سیر پانی میں ہلکی آرنج سے جوش دیا جب

پانی آدھا باقی رہ جائے تو اتار کر سرد ہونے پر چھان لیں ایک تولہ میں چینی ملا کر صبح شام پلائیں ہر قسم کے سرد درد کو مفید ہے اس سے پرانا سرد درد بھی واقع ہو جاتا ہے۔

سونف ۱۰ تولہ، مہری کوزہ ۵ تولہ خوب باریک پسین کر سفوف بنا لیں اور بذر کھیں اس میں سے ۹ ماشہ صبح و شام گائے کے گرم دودھ سے دیا کریں سر کا چکرانا دور ہوگا۔

سونف چھ ماشہ پانی میں گھوٹ چھان کر اور چینی ملا کر صبح و شام پلایا کریں اس سے بھی سر کا چکرانا بند ہو جائے گا۔

سونف ۲ ماشہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دے جب آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے تو اس میں پاؤ پھر گائے کا دودھ اور ایک تولہ گائے کا گھی اور بقدر ضرورت میٹھا ملا کر پلائیں اس سے بے خوابی ختم ہوگی اور نیند آنے لگے گی۔

سونف سات ماشہ، خشخاش سفید چار ماشہ، تخم کاہو دو ماشہ کو سردی کی طرح گھوٹ چھان کر شربت بنقتہ میں تولہ ملا کر پینا پاگل پن کیلئے مفید ہے۔

سونف اتولہ کو آدھ سیر پانی میں کوٹ کر داخل کریں اور آگ پر جوش دیں جب آدھا پاؤ باقی رہ جائے تو چھان کر چینی ملا کر صبح و شام پلایا کریں نزلہ و زکام کے لیے خوش ذائقہ چائے ہے۔

سونف کا سفوف، چینی ہم وزن اور گائے کا گھی ملا لیں تین تولہ

شام کے وقت دودھ کے ساتھ کھائیں دائمی نزلہ و زکام کے لیے بہترین ہے۔

سونف اتولہ شکر سرخ دو تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب آدھ پاؤ کے قریب باقی رہے تو چھان کر گرم گرم پلا دیں نزلہ و زکام کے لیے فائدہ مند ہے۔

سونف اتولہ لو تگے عدد کو دو سیر پانی میں ڈال کر خوب پکائیں جب پاؤ بھر پانی باقی رہے تو چھان کر اتولہ چینی ملا کر چائے کے طور پر دو تین بار پی لیں نزلہ و زکام میں مفید ہے۔

ہری سونف کے پانی میں ہیلہ زرد گھس کر چاندی کی سلانی سے آنکھوں پر لگائیں۔

## دارچینی

سردی کی وجہ سے پیشاب بار بار آتا ہو تو دارچینی کا سفوف دو ماشہ آہراہ دودھ کھلانا سفید ہے۔

دارچینی کا روغن سرد بیمار یوں اور سردیوں کے لیے مفید ہے دارچینی ۲ تولہ پنج ایک تولہ بڑا کابلی ایک تولہ، مصری دو تولہ ان سب چیزوں کو باریکس میں کر سفوفت کر لیں ایک ماشہ سے تین ماشہ تک صبح



و شام پانی کے ساتھ استعمال کریں حافظہ کی تقویت کے بنظیر سبے وار چینی  
 ۶ ماشہ، مغز الاچھی چھوٹی ایک ٹولہ، بیلی ۲ ٹولہ، طباشیر ۲ ٹولہ، صبری  
 کوزہ آٹھ ٹولہ، باریک پیس کر سفوفنا کریں ایک ماشہ ہمراہ شربت  
 نیلو فریا ساوہ پانی، دن میں دو تین بار استعمال کرائیں۔ بد ہضمی اور  
 دق و سل کے لیے مفید ہے۔

دار چینی ۲ رتی، کھنڈ ۲ رتی، دستوں کو بند کرنے کے لیے دن

میں چا: بار دیں۔

ٹینک ایڈ بھی ہوتا ہے اس لیے یہ قابض تاثیر رکھتی ہے  
 سدہ کھولتی ہے مفرح ہے اور مقوی، بونے کی وجہ سے سببوں میں شامل  
 کرتے، ایسی کھانسی اور دمر کے لیے سبھد میں ملا کر چاٹتے ہیں۔



## ارنڈ

سینہ کے درد کے لئے سینہ پر پہلے ارنڈی کے تیل کی مالش کر کے اڈ پر ارنڈ کے پتے گرم کر کے باندھیں اسی طرح چند دن باندھنے سے آرام ملے گا۔

اگر خشک دم ہو تو برگ ارنڈ ۶ ماشہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب ڈیڑھ پاؤ جمل کر صرف آدھ پاؤ پانی باقی رہے تو اس میں چھ ماشہ گائے کا گھی شامل کر کے نیم گرم حالت میں مریض کو پلائیں چند دنوں میں آرام ہو جائیگا۔

اکسیر ہیضہ ارنڈ کی کوہنلا تین ماشہ مریح سیاہ پانچ عدد آدھ پاؤ پانی میں گھوٹا چھانی کر پلا دیں مریض ہیضہ کے چنگل میں پھنسا ہوا بھی تندرست ہو جاتا ہے۔

برگ ارنڈ اتولہ مریح سیاہ ایک تولہ بردوا دیہ کو بخوبی باریک پیس کر نخودی گولیاں تیار کریں بسی ہیضہ کی مریض کو ہر تین گھنٹہ کے بعد ایک گولی ہمراہ عرقا ایک چھٹانک کے استعمال کریں عرق اس طرح تیار کریں۔

ارنڈ کے بتوں کا پانی نکال کر اس میں جو کا آٹا ملا کر خنازیر کی  
گلیٹیوں پر لپیپ کیا کریں ابتدا سے مرض ہو تو آرام ملے گا۔  
سرخ رنگ ارنڈ کی جڑ کا چھکا حسب ضرورت لیں اور چاولوں  
کے پانی سے ضماد تیار کریں اور کتنھ مالا پر لپیپ کر دیں چند بار  
لیپ کرنے سے فائدہ ہوگا۔

درد سر کے لئے مغز تخم ارنڈ یعنی مینگ چھ ماشہ سو نٹھ چھ  
ماشہ پانی میں نہایت زور دار ہاتھوں سے کھل کر کے لیپ تیار  
کریں اور مریض کی پیشانی اور کنپٹیوں پر لیپ کریں اگر سردی  
کا باعث بادی یا سردی ہے تو فوراً آرام آجائے گا۔

ارنڈ کے سبز بتوں کو کھل میں ڈال کر گھوٹیں جب پس  
کر بالکل باریک ہو جائیں تو نیم گرم کر کے پیشانی اور کنپٹیوں  
پر لیپ کریں سردی کا درد ہو تو آرام آجائے گا۔

ارنڈ کی کوپلیں قدرے نکلا کر باریک پیس کر سردی پر لیپ  
کریں اس سے چند دنوں میں بال سے سر سے آگ کر مرض  
گنج کا خاتمہ ہو جائے گا۔

آب خالص ایک سیر دار چینی ایک تولہ سونف ایک تولہ ہر سہ  
ادویہ کو ذرا سا کوٹ کر پانی شامل کر کے آگ پر رکھیں اور نیچے نرم  
نرم آگ روشن کریں جب جو شانہ کی مقدار تقریباً ایک چوتھائی

کنے قریب رہ جائے تو اتار لیں اور قدر سے سرد ہونے پر بخوبی  
مل چھان کر بوتل میں سنبھال کر رکھیں۔

قبض کشا گولیاں۔ انڈ کی تازہ و سبز کو نیلیں دو تولہ مزہ  
سیاہ دو تولہ ہر دو کو خوب اچھی طرح باریکہ پیس کر رتی رتی  
کی گولیاں بنالیں۔ رات کو سوتے وقت ایک سے تین گولیاں ہمراہ  
گرم دودھ دیا کریں یہ اعلیٰ درجہ کی ملین گولیاں ہیں۔

ہر قسم کی قبض میں فائدہ مند۔

تولہ کے لئے۔ انڈ کی جڑ کو جلا کر اس کی راکھ ۹ ماشہ گرم پانی سے  
کھلائیں اس سے آرام ہو جاتا ہے۔

سب سے بہتر قبض کشا داروغہ انڈ ہوتا ہے جو کہ بچہ کو پیدا  
ہوتے ہی دیا جاسکتا ہے جس سے قبض کشائی ہو کر بچہ ہشاش بشاش  
ہو جاتا ہے۔

بچوں کا منہ آنا حسب ضرورت سرد تازہ پختہ انڈ کے پتے لیں  
اور سایہ میں خشک کر کے جلا کر راکھ حاصل کریں ضرورت کے وقت  
بچوں کے منہ پر رک دیں۔

خارش کیلئے۔ مغز تخم انڈ (انڈ کے بیج کی گری وینگ) کو  
رہی میں پیس کر رکھ دیں۔ یہاں تک کہ دو تین میں سٹڑ جائے اب اس  
کو لیکر مالش کرائیں اور ایک گھنٹہ بعد گرم پانی سے نہلائیں اسی طرح  
ایک ہفتہ تک مالش کرتے سے آرام ہو جائے گا۔



ارنڈ کی جڑ کو سایہ میں خشک کر کے باریک پیسیں اور پانی میں ملا کر بطور ابٹن بدن پر مالش کریں خارش سے نجات ملے گی۔  
 داغ و جھانٹیاں کے لیے ارنڈ کے بیجوں کی گری نکال کر ان کو سرکہ میں پیس کر اگر لیب کر دیا جائے تو چند بار کے لیب سے داغ دور ہو جاتے ہیں مگر گھنٹہ دو گھنٹہ کے بعد لیب کر جگہ کو صابن سے دھو ڈالیں۔  
 پھوٹا پھینسی کے نمودار ہوتے ہی ارنڈ کی جڑ کا چھلکا لیکر سرکہ پانی سے کھل کر کے صناد تیار کر کے نیم گرم کر کے اوپر لیب کریں اس سے پھوٹے و میں دب جاتے ہیں۔

روحن ارنڈی (کسراٹلی) حسب ضرورت لے کر اس میں برابر وزن سرکہ ملا لیں اور باہم اچھی طرح ملا کر سرہر لگایا کریں چند روز متواتر لگاتے رہتے سے سرہر نہایت عمدہ ملائم بال پیدا ہوتے ہیں آنکھ کا زخم، اگر کسی طرح آنکھ کے سفید حصے کے اندر زخم آگیا ہو تو اس کے لیے بہترین نسخہ، ایک یا دو بوند روحن ارنڈی عمدہ صاف ڈالا کریں درو تو فوراً بند ہو جائے گا اور زخم آہستہ آہستہ درست ہو جائے گا۔

بعض اوقات آنکھ میں چونے یا سچی سوڈے وغیرہ کا پانی پڑ کر سخت درد کا باعث بن جاتا ہے اس کے لیے آنکھ کو پانی سے دھو کر ایک دو قطرے روحن ارنڈی کے ڈالیں ایک منٹ میں آرام ہو جائیگا ارنڈ کی جڑ کو جلا کر کوئلہ بنا لیں اور اس خاکستر میں آنکھوں کو صاف

نمک، شامل کر کے رکھیں یہ منجن تیار ہے اس کے دانٹوں پر مینے سے دانٹوں کی سیل۔ درد ہلنا وغیرہ کو آرام آ کر منہ سے خوشبو آنے لگتی ہے۔

ستہ میں آبلے، برگ ارنڈ حسب ضرورت سے کر ساریہ میں خشک کر رکھیں اور ضرورت کے وقت دو تولہ پتے لیکر سیر بھر پانی میں ڈال کر جوش دیں اور پاؤ بھر پانی باقی رہنے پر چھان کر غرارے کرائیں اس سے منہ کے آبلے دور ہو جائیں گے۔

## الاپچی کلاں

سر دیوں کی کھانسی کے لئے:۔ دانہ بڑی الاپچی، مریح سیاہ فلفل دراز مغز بادام، منقہ (جس میں سے: مریح نکال دیئے گئے ہوں) ایک ایک تولہ مغز بادام ٹھنڈے سے پانی میں بھگو کر اس کا پھلکا اُتار ڈالیں اور مغز کے پس سب کو کونڈی ڈنڈے سے خوب گھوٹیں دو جتنی باریک ہوگی اتنا ہی زیادہ فائدے کرے گی اگر سخت ہو تو پانی سے تر کر سکتے ہیں جب گولی بننے کے قابل ہو جائے تو جھکی بھر کے برابر گولیاں بنا لیں رات کو ایک گولی ستہ میں رکھ کر چوسیں۔

بڑی الایچی، خشک پودینہ، نیشخانش، ناگر موٹھا، ہراکیہ  
 پانچ تولہ جانفل اور لوٹنگ چھ چھ تولہ سب کو کوٹا پیس کر تین  
 کلو پانی میں پکانیں جب پانی آدھا رہ جائے، تب اتار کر چھان  
 لیں اور مٹی کے کسی نئے برتن یا تاجہ کے برتن میں بھر لیں برتن  
 کا منہ کھلا رہتے دیں تاکہ ٹھنڈا ہو جائے برتن کو ہر تیسرے دن  
 کسی قسم کی کھٹائی سے صاف کر لیں مریض کو دن میں کئی بار  
 پلائیں

ہاضم طعام، مقوی معدہ اور مفرح ہے بھوک

پیدا کرتی ہے متلی اور ریاح معدہ کو دفع کرتی ہے اس لیے  
 ضعف ہضم اور درد شکم میں مستعمل ہے۔

پھلکے کا لپ گرنی کے درد سر کو نفع دیتا ہے گرم مصالحہ  
 میں یہی الایچی استعمال ہوتی ہے اس کی تاثیر کچھ گرم اور  
 کچھ قبض کرنوالی ہوتی ہے پسینے کو لاتی ہے ہستی عطا کرتی ہے  
 پھوٹی الایچی کے اوصاف کے برابر ہے دوا کے طور پر  
 مستعمل ہے۔

اگر کسی کو پانی کی پیاس زیادہ لگتی ہے تو چار کلو پانی میں دو  
 تولے پھلکے ڈال کر ابالیں جب پانی آدھا رہ جائے تو ٹھنڈا کرنے  
 کے بعد استعمال کریں۔

# ہلدی

ہلدی کو آگ میں بھون کر باریکس پیس لیا جائے اور ایک ماشہ خوراک نیم گرم پانی کے ساتھ کھایا جائے تو بلعنی کھانسی چند روز میں اچھی ہو جاتی ہے۔

چوٹ کے درد اور سوجن کو دور کرنے کے لیے ہلدی کو پیس کر ایک ماشہ خوراک دودھ کے ساتھ کھلائیں اور ہلدی اور چوتہ برابر وزن پیس کر چوٹ پر لگائیں۔

پیٹ کے کیتروں کو مارنے کے لیے، ہلدی کو پانی میں جوش دے کر پلائین یا اس کا سفوف بنا کر نیم گرم پانی کے ساتھ کھلائیں۔ جو نکس لگانے کے بعد جونکوں کے ڈنکوں پر ہلدی باریکس پیس کر لگانے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے اور ڈنک نہیں پکتے ہلدی غام زخموں کے لیے بھی مفید ہے اس کو باریکس پیس کر پھرنکنے سے اس کی سڑاندھ دور ہو جاتی ہے اور زخم جلد بھر جاتے ہیں۔

ہلدی کی گرہ لے کر ایک لیموں کے اندر داخل کر کے رکھ چھوڑی۔ یہاں تک کہ لیموں خشک ہو جائے اسی طرح کم از کم تین لیموں میں رکھیں۔ اس کے بعد یہ گرہ پانی کے چند قطروں میں گھس کر سلائی



سے آنکھ میں نگائیں بینائی کی کمزوری کو دور کرے گی جلا پھولا کاٹھی ہے  
 آنکھ دکھتی ہو تو ہلدی کو پیس کر جوش دے کر کپڑے سے چھان  
 کر رکھیں یہ پانی دو دو چار قطرے آنکھ میں ٹپکائیں۔ سرخی دور ہو  
 جائے گی۔

دکھتی ہوئی آنکھوں کے لئے ٹگور ہلدی ایک تولہ کو بارہک  
 پیس کر ۲۰ تولہ پانی میں ڈال کر جوش دیں جب پانی ابلنے لگے تو  
 اتار لیں اور اس میں نرم کپڑا یا روئی کا پھایر بھگو کر اس کو بار بار  
 بھگو کر آنکھ پر رکھیں اس سے آنکھوں کو بہت آرام ملتا ہے اور بہت  
 جلد آنکھوں سے نکلتا ہوا پانی بند ہو کر درد سے آرام ہو جاتا ہے  
 ہلدی پھٹکڑی۔ اضم پانی میں پیس کر آنکھوں پر لیپ کرنے  
 سے بھی دکھتی آنکھوں کو آرام ملتا ہے۔

اگر آشوب چشم نیا ہو تو انڈے کی ذراسی سفیدی میں چٹکی  
 بھر پیسی ہوئی ہلدی ملا کر پھوٹوں پر لیپ کریں اگر آشوب چشم  
 کی شکایت پرانی ہو تو زردی استعمال کریں۔

کپڑے کو ہلدی کے پانی میں رنگ دے کر اگر آنکھ کے اوپر باندھا  
 جائے تو دکھتی ہوئی آنکھ کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

ہلدی کو سیموں کے پانی میں پیس کر ابرو اور پیشانی پر لیپ کریں۔  
 درد چشم اور درد شقیقہ دور ہوگا۔

ایک تولہ ہلدی بارہک پیس کر نفوڑے سے مکھن میں شامل کریں۔

اور اسے گرم کر کے اچھی طرح حل کر لیں پھر روٹی کے دو پھائے  
اس میں ڈالیوں اور انہیں دونوں آنکھوں پر باندھ لیں سرخی چشم  
آنکھوں سے پانی بہنا نیز جلن اور چہن کے لیے بے حد مفید ہے۔  
ہلدی کو باریک پیس کر کاغذ میں ڈال کر سگریٹ کی طرح بنا لیں اور  
سگریٹ کی طرح اس کے کش لگائیں اس سے بھی دائرہ درد کو آرام  
ملے گا۔

ہلدی کی گانٹھ کو بھون لیں اور پھر اس کو باریک پیس کر رکھ لیں  
اور روزانہ صبح و شام تین تین ماشہ کی مقدار میں پھانک لیں خشک  
کھانسی کا آسان علاج ہے۔

ہلدی ایک کو باریک پیس کر روغن تارپین ۲ تولہ میں حل کر کے  
اور شل مرہم بنا کر چوٹ کی جگہ پر لپیپ کریں اگر زخم بھی ہو گا تو  
آرام آ جائے گا سوچ تو یس ایک دن میں اتر جائے گی۔

مکو کے کاڑھے میں ہلدی کا سفوف ملا کر یرقان میں استعمال کراتے  
ہیں۔ ہزیہ و سقط میں نیم بریاں کر کے اس کا سفوف دودھ کے ہمراہ  
کھلاتے ہیں اور تلوں کے تیل میں پکا کر مقام ماؤف پر گرما گرم گاڑھا  
لیپ کرتے ہیں۔

ہلدی اور چوتے کو گھوٹ کر لیپ کرنا چوٹ لگنے اور  
آنے کیلئے مفید ہے۔

بند زکام اور نزلہ میں ہلدی کا سفوف دہکتے ہوئے کو تلوں پر

ڈال کر دھوئی دینے سے آرام آجاتا ہے۔  
 ہلدی اور گیہوں کا آٹا، موزن گائے کے کچے دودھ میں ملا کر  
 چہرے پر بطور ابٹن ملتے ہیں یہ نہ صرف رنگ صاف کرتا ہے  
 بلکہ داغوں اور چھائیوں کو دور کرتا ہے ہلدی کے ابٹن کا مقابلہ کوئی  
 فیس پوڈر نہیں کرتا۔

## اسپیغول

خشک کھانسی اور دم کے لیے روزانہ اتولہ اسپغول دودھ یا  
 پانی کے ساتھ کم از کم چالیس روز تک پئیں۔  
 گرجی کی وجہ سے درد ہو تو اسپغول کو برے دھینے کے لیے  
 پانی میں بھگو کر تھوڑی دیر کے بعد پیشانی پر لگانے سے درد دور ہو  
 جاتا ہے۔

بسی یہ انگلی کا دم ہے یہ دم ہاتھ کی انگلی یا انگوٹھے کے  
 پورے میں یا ان کی جڑ میں پیدا ہوتا ہے اسپغول ایک تولہ لے کر چار  
 یا دس سنتھیلک بھگو کر رکھیں اس کے بعد انگلی پر پانی میں  
 بیسے دنے اسنے کا ایسا چڑھا دیں اس کے بعد اس پر تھوڑا سا

پانی ٹپکاتے رہیں جو گھنٹے کے بعد دوسرا اسپینول پانی میں بھگو کر رکھیں اور اسپینول کے پہلے لیپ کو اتار کر فوراً ہی دوسرا لیپ چھڑھا دیں اور اس پر بھی اسی طرح پانی ٹپکاتے رہیں اسی طرح چوبیس گھنٹے میں چار بار ایسا کریں اس سے درد رُک جائے گا اور دم پیک کر بھوٹ جائے گا اس کے بعد زخم کا علاج کرنے کے لیے پہلے نیم کے پتے جس کو ان کا گولانا کرنا اور پیرگیلا کپڑا لپیٹ کر اڈیر مٹی گیلی لگا کر اس سے نکال کر کپڑا اور مٹی الگ کر کے یہ نیم کا بھر یہ ہلکا گرم باندھیں چند روز کے باندھتے سے تمام پیپ نکلی کر زخم صاف ہو جائے گا اب زخم کو خشک کرنے کے لیے کوئی بھی مرہم استعمال کریں .

دموی بیماریوں کے لئے نفع بخش ہے۔ سرکہ میں پیس کر ہمراہ گل روشن کے درد سر کے لئے مفید ہے نیز اس کو گرم درموں مثلاً کن پیڑے و حج مفاصل جمرہ وغیرہ کی تحلیل و تسکین کے لیے دودھ یا تیل میں پکا کر بطور پلش استعمال کرتے ہیں عرق کلاب میں لعاب نکال کر پیشانی پر لیپ کرنے سے تسکین دیتا ہے بریاں کیا ہوا قابض ہوتا ہے روشن گل میں بریاں کر کے کھلانا اسپہال و پچیش کو روکتا ہے اس کا جو شانہ بطور مسکن و ملین مشروب کے سوزش معدہ اور پچیش وغیرہ میں استعمال کرنا زیادہ مفید ہے اس کی کلی کرنا منہ کے درموں کو مفید ہے .



اسبغول کا چھلکا (بھوسی) زیادہ تر آنتوں کے زخم اور بیچش میں استعمال کیا جاتا ہے (ثابت غیر سمی ہے مگر کوٹا، ہوا سمی ہے)۔  
 اسبغول لعاب نکال کر پینے سے بخار کی گرمی اور پیاس کو کم کرتا ہے۔ بیچش میں استعمال کرانے سے فائدہ دیتا ہے قبض کو دور کرتا ہے۔

اسبغول ایک تولہ آدھ پاؤ وہی میں ملا کر رکھ پھوڑی ایک گھنٹہ کے بعد کھائیں بیچش میں بے حد مفید ہے۔  
 ایک تولہ اسبغول پاؤ دودھ کے ساتھ پیمانکیں قبض کے لئے مفید ہے بیچش کو فائدہ دیتا ہے۔  
 اسبغول کا چھلکا (بھوسی) چار ماش دودھ، پانی، شربت کے ساتھ پھانکنے سے بھی قبض دور ہو جاتا ہے۔

# خشخاش

خشخاش تین ماشے مغز بادام شیریں سات عدد کو پانی میں پیس چھان کر پیسے سے دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے اور خشکی دور ہو جاتی ہے نیند اچھی آتی ہے۔

تخم خشخاش اور جھنگ کو پانی میں پیس کر ہاتھ کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلووں پر لگانے سے نیند آ جاتی ہے۔  
تخم خشخاش کو پانی میں پیس کر لیموں کا رس ملا کر بدن پر مالش کرنے سے سوکھی کھجلی دور ہو جاتی ہے۔

پتلے مواد کو تختہ کرتی ہے سینے و حلق کی خشکی زائل کرتی ہے نیند لاتی ہے اس کا حریرہ نشاستہ اور مغز بادام کے ساتھ مقوی و دماغ و باہ ہے پیشانی اور کنپٹیوں پر اس کا صماد لگاتا ہے خوابی کو دور کرتا ہے مخدر ہونکی وجہ سے تخم خشخاش ایک تولہ بکری کے دودھ بقدر حاجت میں پیس کر گرم کر کے نقرس کے درد پر لگانا مفید ہے خشخاش سے ایک میٹھا تیل نکلتا ہے

خشخاش کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی سے ہونے والا درد سر ختم ہو جاتا ہے۔

پوست خشخاشِ مُسلم (دانوں سمیت) دس تولے لے کر تھوڑا سا  
 کوٹیس اور ایک سیر پانی میں جوش دے لیں یہاں تک کہ پانی ایک  
 تہائی رہ جائے اب اس پانی کو چھان لیں اور اس میں ایک سیر  
 چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں اس کے بعد آگ سے اتار  
 کر محفوظ رکھیں یہ شربت ایک ایک تولہ دن میں تین چار بار چٹائیں  
 یا پانی میں ملا کر صبح و شام پلائیں، گرم نزلہ اور کھانسی میں بہت  
 مفید ہے۔

پوست خشخاش نیند لاتا اور دردوں کو تسکین دیتا ہے اور قبض  
 پیدا کرتا ہے ان فائدوں کے لیے یہ مختلف طریقوں سے استعمال کیا  
 جاتا ہے چنانچہ پوست خشخاش تین چار ماشے پانی میں جوش  
 دیکر پلانے اور اسی کو پانی میں پیس کر لگانے سے درد سرد ہو جاتا  
 ہے اور نیند آ جاتی ہے اسی طرح سرسام، بے خوابی اور پاگل پن میں بھی  
 اس کا استعمال مفید ہے۔

بے خوابی اور پاگل پن میں پوست خشخاش تین ماشے مغز بادام  
 شیریں پانچ داتے مغز کدو تین ماشے کو پانی میں پیس چھان کر پلانا  
 فائدہ مند ہے۔

آنکھ، کان کے درد کو تسکین دیتے کے لیے بھی اس کے جوشاندے  
 سے بھپارہ دیتے اور سینکتے ہیں۔  
 نزلہ کھانسی اور زکام میں پوست خشخاش تین ماشے اور تھوڑا

نمک پانی میں جوش دے کر چھان کر پلانا مفید ہے۔  
 پوست خشکاش تین ماشے، مزج کالی پانچ دانے پانی میں جوش  
 دے کر پلاتے سے باری کا بخار رک جاتا ہے، خواہ وہ تیا ہو یا  
 چوٹیا۔ پوست خشکاش، سونفا اور چھوٹی ہڑتینوں برابر وزن لے  
 کر کھوڑے کاٹے کے گھی سے چرب کر کے توڑے پر بھونیں اتنا  
 کہ جلتے نہ پائیں اس کے بعد باریک پیس کر رکھیں یہ سفوف دستوں  
 کو روکتا ہے جو معدے کی کم زوری سے آتے، کول چوچھ ماشے یہ  
 سفوف صبح و شام تازہ پانی سے پھکائیں۔

## کیکر

کیکر کے پاؤ بھر پتے لے کر سوا سیر پانی میں جوشائیں  
 جب چوٹھائی پانی رہے تو اس کو حفاظت سے رکھیں اور دونوں آنکھوں  
 پر لپی لکریں۔ اس سے ہلتے ہوئے دانت اپنی جگہ پر جم جاتے ہیں  
 دانتوں کو تعویبت ہوتی ہے، منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے دانت بائکل  
 سفید ہو جاتے ہیں اور اکثر امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔  
 کیکر کا کوئلہ خوب باریک پیس کر کسی ڈبہ وغیرہ میں سنبھال



کر رکھیں اور صبح و شام مزہ دھونے سے پیشتر انگلی سے آہستہ آہستہ ملتے رہا کریں اس سے دانت سفید رہیں گے اور مسوڑھوں کا پھولنا گندہ دانتی وغیرہ کبھی نہ ہوگی۔  
 سبکیں کا کوئلہ، التولہ پھٹکڑی خام التولہ، دولوں چنزوں کو خوب باریک پیس کر انگلی کے ذریعہ دانتوں پر ملا کریں اور ادھ گھنٹہ تک کھلی رہ کریں۔

دانتوں کا ملنا، خون آنا، مسوڑھوں کا پھولنا دانتوں کی میل غلاطت و دوز کر کے دانتوں کو موتیوں جیسا سفید بنا دیتا ہے۔  
 کیکر کی چھال دو تولہ، سوٹھ تین ماشہ، دولوں کو باریک پیس کر دولوں رفت دانتوں پر ملا کریں ملتے ہوئے دانت اپنی جگہ پر مضبوط ہو جائینگے، بچوں کے منہ کے آبلے بسا اوقات بچوں کا منہ تالو اور زبان آبلوں سے بھر جایا کرتے ہیں جس سے بچہ اور اس کی والدہ کو بہت تکلیف ٹھانی پڑتی ہے اس مرض کے لیے ذیل کا چکنکھ لاجواب ہے۔

سبکیں کے پھولنے کے سارے میں خشک کر لیں اور سفوف بنا کر سفحال کر رکھیں بوقت ضرورت منہ میں دھوڑیں آرام ملے گا۔  
 بوقت ضرورت بچے کے منہ میں دھوڑیں فوراً ٹھنڈے پڑ جائے گی کیکر کے سبز پھل کو تمباکو میں ملا کر حقہ یا چلم میں دھواں پی لیں تو بچھو کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

آگ سے بیلنا کیکر کے بھولوں کو سارے میں خشک کر کے سفوف بنائیں اور زخم کے اوپر دھوڑیں ۔

زبان کے ابلے بعض اوقات زبان پر چھوٹے چھوٹے ابلے نمودار ہو جایا کرتے ہیں ان کے لیے کیکر کی نرم کونپلیس لے کر باریک پیس لیں اور زبان پر ملیں فوراً آرام ہوگا ۔

منہ کے پھالے ۔ دو تولہ پوست درخت کیکر کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر صاف کر کے اس میں چھ ماشہ پھٹکڑی حل کر کے کلیاں کر کے زبان کا درم کیکر کی چھال ایک تولہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر صاف کر کے اسے نیم گرم کر کے کلیاں کریں مفید اور حرج سب سے ۔ کھانسی کے لیے میٹھی گولیاں ۔ گوند کیکر سرخ ہم وزن لے کر باریک پیس لیں اور پانی کے ذریعے جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنالیں بوقت ضرورت ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسیں ۔

کیکر کے بھول یا پتے ایک تولہ لے کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں ۔

آدھ پاؤ باقی رہنے پر چھ ماشہ کھانڈ ملا کر صبح و شام پلانا دمہ کو بہت آکیر سے کئی دن تک مسلسل پلائیں ۔

کیکر کے کانٹے خشک ہوں یا تر ۲ تولہ لے کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں جب محض آدھ پاؤ پانی باقی رہ جائے تو اتار کر چھان لیں اور اس میں تولہ بھر شہد خالص ملا کر پلائیں اس سے بچکی کو آرام ہوگا ۔

پیٹ کے کیڑے . کیکر کی کچی کلی (پھلی) اچھول یا پتے سلٹے میں خشک کیے ہوئے پانچ سہ سینڈھانگ ایک سہ دونوں کو باریک سیس کر کیڑے میں پھان لیں اور اس میں سے چھ ماشہ صبح اور چھ ماشہ شام کو گائے کی چھابھ کے ساتھ کھلاتے سے پیٹ کے کیڑے دور ہو جاتے ہیں .

کیکر کے پتے ایک تولہ پانی خالص میں گھوٹ کر پلائیں اس سے ہر قسم کے دست حضوضنا خونی دستا بند ہو جاتے ہیں .

گونڈ کیکر ۶ ماشہ باریک سیس کر اور گندم کے آٹے میں گوندھ کر روٹی پکا کر کھلائیں پیمش کے لیے بہت مفید ہے .

گونڈ کیکر ۶ ماشہ پانی میں جوش دے کر ذرا سرد ہونے پر چائے کی طرح گھونٹا گھونٹا پیئیں ذرا سی مہری بھی ملا سکتے ہیں پیمش کے لیے مفید ہے برگ کیکر اتولہ افیون نصف رتی گھوٹا کر پلائیں پیمش کے بند کرنے میں اکیر ہے .

درد شقیقہ ایک ٹرپا دینے والا درد ہے اور یہ آدھے

سریں ہوتا ہے . اس کے لیے افیون  $\frac{1}{2}$  ماشہ زعفران ۶ رتی باریک سیس کر ۳ ماشہ گوند کیکر میں شامل کریں اور سب کو باریک سیس لیں .

اور سفیدی بیضہ مرع نہیں ملا کر پیشانی پر لپیپ کریں .

گرمی سے دکھنے والی آنکھوں کے لیے کیکر کے پتوں کو پانی میں

بیس کر دکھتی ہوئی آنکھ کے گرد ٹیپ کریں۔ دروا چپس اور  
 سرنجی وغیرہ کو دور کرنے کی آسان اور عمدہ دوا ہے۔  
 باہمی پلک۔ اس مرض میں پلکوں کے بال گر کر سرخ سرخ نکل آتی ہیں  
 جو کہ بہت ہی بھری معلوم ہوتی ہیں۔

## پیل

برگ پیل حسب ضرورت لے کر آٹھ گنا پانی میں جوش  
 دے کر جب نصف پانی جل چکے تو اتار کر سرد کر لیں اور ہاتھوں سے  
 اتر کپڑے میں پھان کر پھراگ پر پکانیں اور قوام غلیظ ہونے پر  
 تقریباً ہم وزن شہد ملا کر اتار لیں اور شیشی میں سنبھال کر رکھیں  
 اس دوا میں سے ایک ایک سلائی صبح و شام ڈالا کریں دکھتی  
 ہوئی آنکھوں کے لیے مفید ہے نیز جس شخص کی آنکھوں میں جلن  
 ہی ہو رہی ہو اس کے لیے نہایت ہی مفید ہے خارش کو بھی  
 دور کرتا ہے۔

دماغ کے بیماری اس مرض میں آنکھوں سے پانی بہتا ہے



کہتے ہیں اس مرض کا سبب اکثر دماغی کمزوری صنف بصر اور غلبہ  
 رطوبت ہو کرتا ہے بعض اوقات یہ بیماری موتیا بند کی آمد  
 کی علامت ہو کرتی ہے اسی طرح کندوں کی وجہ سے بھی آنکھوں  
 میں پانی آجایا کرتا ہے افیون خالص ایک ماشہ آب کو نپل درخت  
 پیپل دس تولہ بخوبی کھل کر کے چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیں رات  
 کو سوتے وقت غرق گلاب میں گھس کر آنکھوں میں لگائیں ۔  
 پیپل کے پتے توڑنے سے جو اس کی ڈنڈی کی بھڑیوں سے  
 دودھ نکلتا ہے اس کو لگانا بہت سی امراض چشم، رمد، پبلی و سرخی  
 کو مفید ہے ۔

جس شخص کے منہ کا مزہ کسی بھی وقت درست نہ رہتا ہو  
 بلکہ ہر وقت منہ کا مزہ خراب رہتا ہو تو اس کے لیے نسخہ  
 پیپل کا پھل بد مزگی کو دور کرتے ہیں اکیس صفت ہے اگر تازہ  
 مل سکے تو مریض کو استعمال کراتے رہیں ورنہ پیپل کے پھلوں کو  
 ان کے موسم میں لے کر سایہ میں خشک کر کے رکھیں اور بوقت  
 ضرورت اس میں ۱۳ ماشہ سے ۶ ماشہ تک استعمال کراتے رہیں ۔

برگ پیپل کو لے کر سایہ میں خشک کریں اور باریک پیس کر اس  
 میں قدر سے گوئد کیکر ملا کر بانی کی مدد سے گولیاں بنا لیں اور مریض  
 کھانسی کو دیں تاکہ منہ میں رکھ کر چوستا اور ان کا رس نکلتا رہے

ریشی پیپل کو لے کر چلم میں ڈالیں اور اس پر آگ رکھ کر  
حصے کے طور پر درد گردہ کے مریض کو پلا دیں۔ بفضلہ فوراً شفا پا  
ہو جائے گا۔

برگ پیپل کو لے کر سایہ میں خشک کریں اور باریک پیس  
کر اس میں قدر سے گوند کیکر ملا کر پانی کی مدد سے گولیاں بنا لیں  
اور مریض کھانسی کو دیں

پیپل کا پھل لے کر سایہ میں خشک کر رکھیں اور ہر روز بوقت  
ناہ سے بقدر ایک کف دست کھلاتے رہیں دمہ کو چودہ  
فائدہ ہو کر مریض کو آرام ملے گا۔

سینہ کا جلن و درد کا عارضہ اکثر لوگوں کو ہوا کرتا ہے اس کو دور  
کرنے کے لیے بھی پیپل ایک عمدہ چیز ہے۔  
پیپل کا پھل اگر تازہ میسر ہو سکے تو تازہ کھلایا کریں ورنہ خشک  
شدہ ایک کف دست روزانہ بوقت صبح دیا کریا سینہ کے درد اور  
جلن کو مفید ہے

پیپل کے پتوں کو سایہ میں خشک کر کے سونف بنا لیں اور گڑ  
ملا کر گولیاں بقدر نحو و بنائیں اور ایک گولی بوقت صبح اور ایک  
بوقت شام، ہمراہ عرق سونف دیا کریں معدہ کی بہت سی مریضوں  
کیلئے اکیس ہے۔

کو نپل پیپل دس عدد دودھ گائے آدھ سیر میں ڈال کر جوش دیں اور تین چار جوش آجانے کے بعد اتار کر مہری ملا کر چھان کر پلائیں اسی طرح روزانہ بوقت صبح پلایا کریں دماغ کو تھوڑے عرصہ میں طاقتور بنا دے گا۔ جنون اور وہم دور کرنے کے لیے کو نپل پیپل دس عدد آدھ پاؤ گائے کے دودھ میں ڈال کر پکائیں جب تمام دودھ جل جائے تو کھلا دیا کریں وہم اور جنون کی بغیر قیمت دوا ہے۔

سنیان کی بیماری کے لیے

اگر قوت حافظہ میں فتور آگیا، ہو اور کوئی بات یاد نہ رہتی ہو تو چاہیے کہ ذیل کی دوا استعمال کرائیں۔

پوست پیپل کو سایہ میں خشک کر کے سفوف بنا کر رکھیں اور بوقت ضرورت صبح و شام ہم ماثر سفوف لے کر پاؤ بھر پانی میں جوش دیں جب آدھا پانی باقی رہے تو چھان کر اس میں کھانڈ اور دودھ ملا کر چائے کے طریقہ پر پیا کریں آرام آئے گا۔

پیپل کی سواک کرنا نہایت مفید ہے خصوصاً اس سے دانت مضبوط ہوتے ہیں، مسورٹھوں کا وزم اور ان سے پیپ نکلنا وغیرہ کو آرام ہو جاتا ہے منہ کی بد بو زائل ہو جاتی ہے اور نظر تیز ہو جاتی ہے۔

# تمباکو

اگر جگر کی خوراک خرابی سے تمام کا تمام جسم متورم ہو گیا ہو تو بھی یہ نسخہ صرف تیرہ دن کے استعمال سے فائدہ دکھاتا ہے حقے کا سزا ہو اپانی ایک تولہ عرق مکو ۲ تولہ عرق سونف ۲ تولہ دونوں وقت مریض کو پلا یا کریس ۔

مریض کو حقے کا پانی پلائی ۔ پیشاب کی روکاوٹ دور ہو جائے گی اور پیشاب کھل کر آجائے گا ۔

ہیضہ کے مریض کے کمرے میں وقتاً فوقتاً تمباکو کی دھوئی دیتے رہنا نہایت مفید ہے اس سے ہیضے کے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں بیمار دار اور گھر والے بھی اس سے محفوظ رہتے ہیں ترخارش کے لیے عجیب دوا

تمباکو کے پتے حسب ضرورت لے کر روغن گل میں خوب گھوٹ کر لیپا کریس ایک ہی روز میں آرام شروع ہو جائے گا ۔ برص کے سفید داغ ، پھیپ وغیرہ دور کرنے کے لیے ، روزانہ بلاناغہ روغن تخم تمباکو کی مالش کیا کریس ۔



یا تمباکو کے بیج حسب ضرورت نہایت عمدہ تازہ سرکہ انگوری  
 کے ہمراہ پریس کر صناد کرتیں اور لیسپ کر دیں خدا کے فضل و کرم  
 سے سفید داغ کلف بہق وغیرہ دور ہو جائیں گے۔  
 خون زخم بند کرنا ہو تو

برگ تمباکو **کل** روغن میں پیس کر زخم پر لیسپ کریں خون بند  
 ہو جائے گا۔

زخم کے کیڑے

اگر خدا نخواستہ زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں زخم خطرناک صورت  
 اختیار کر رہا ہو کسی عضو کے **خراب** ہو جائیگا اندیشہ ہو تو ایسے وقت  
 میں یہ نسخہ فائدہ مند ہوگا حقے کا زرد اور بدبو دار پانی لے کر زخم  
 کو اچھی طرح سے دن میں دو بار دھو کر صاف کر دیا کریں ایک ہفتہ  
 تک جاری رکھیں۔

ناسور کے لیے

حقے کی نئے کا میل لے کر بتی بنائیں اور ناسور میں رکھ دیں۔  
 روزانہ نئی بتی استعمال کیا کریں۔

موج نکلنا

بعض اوقات کسی گڑھے یا نشیب و فراز میں پاؤں کے  
 اچانک پڑ جانے سے پاؤں میں موج آجاتی ہے مریض سخت  
 تکلیف محسوس کرتا ہے اس لیے تمباکو کے سبز پتے چکنے کر کے

گرم کریں اور گرم گرم ہی جائے ماؤف پر باندھ دیں سوچیں اتر کر آرام ہوگا۔

ریڑھ کی ہڈی کا درد ہو تو تمباکو کے سبز پتے ذرا چکنے اور گرم کر کے ریڑھ کی ہڈی پر باندھیں اس سے درد بند ہو جائے گا۔  
سگ گزیدہ

تمباکو کو باریک پیس کر پانی میں حل کریں اور قدرے گڑ ملا کر اس شخص کو جسے باؤ لے کتے نے کاٹا، ہو پلائیں فوراً قے آکر زہر نکل جائے گا یا، حقے کا زرد اور بدبودار پانی حسب ضرورت پلائیں اس سے بھی بہت فائدہ ہوگا۔  
سانپ گزیدہ

حقے کی سیل جو نالی میں جھی ہوتی ہے فوراً کھلائیں ادھر دوائی حلق میں اتری ادھر زہر کا اثر ختم ہوا یا تمباکو خوردنی یا کشیدنی کسی ایک میں سے تھوڑا سا لے کر، ایک گلاس پانی میں اچھی طرح ملیں یہاں تک کہ پانی کا رنگ سُرخ مائل ہو جائے پھر کسی باریک ملٹل وغیرہ کے سیرے سے پن چھان کر مرین کو پلائیں۔ تھوڑی دیر کے بعد قے آکر زہر وغیرہ تمام خارج ہو جاتا ہے اور تین دن میں مکمل آرام آجاتی ہے۔

کا اندیشہ ہے جنگ کریمیا میں ایک

دوران استیصال میں مریض کو غذائے دیں۔ تیسرے روز گرو  
دودھ میں سوڈا یا ٹیکارب ۳ ماشہ ڈال کر پلاؤں۔  
ایک گلاس پانی کے لیے ایک تولہ تمباکو لیں  
دن میں تین چار بار پلانا چاہیے۔

جب زہر کا اثر کم ہو جائے تو صرف ایک دفعہ پلانا کافی ہے۔  
زخم پر تمباکو کی ٹمکیہ باندھ دیں۔

زرد تمباکو کا جوشاندہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

سگریٹ میں یا حقہ سے پینے سے سبدرجہ ذیلی نقصان  
ہوتا ہے۔

خون میں کثافت پیدا کرتا ہے۔

معدہ کو کمزور کرتا ہے۔

حواسِ خمسہ کو آہستہ آہستہ ناکارہ کر دیتا ہے۔

دل میں فتور پیدا کرتا ہے۔

دماغ میں بہت سے ردی مادے پیدا کرتا ہے جو مضر ہوتے

رگوں اور پٹھوں پر بُرا اثر کرتا ہے۔

حلق اور نٹھنوں میں خشکی پیدا کرتا ہے۔

پھیپھڑے میں ایسے بخارات جمع کرتا ہے جن سے دائمی بلغم

اسپاہی نے کھنڈر کی بطور

میں ایک سانپ کو دیکھ کر اپنے پاس کی نلی اس کے رتہ میں ڈالی جس سے سانپ فوراً ہلاک ہو گیا۔ تمباکو کو اگر بطور دواسلیقہ سے استعمال کیا جائے تو یہ افسوس ہے۔

جب منہ، آنکھ، ناک، میں درم وغیرہ معلوم ہوں، دماغ بھاری اور بھراسا معلوم ہو سر میں جلن کسی محسوس ہو تو مندرجہ ذیل آسان نسخہ ہے

تمباکو تلخ پھر ماشہ، مزج سیاہ تین ماشہ ہر دو کو خوبا باریکس پیس کر بطور سوار سنگھاٹیں۔

حسب ضرورت سحقتہ کی میل قدر سے پانی میں گھسا کر خالی جانبا ناک میں صرف ایک قطرہ ڈالیں۔  
گنج کے لیے۔

گنج سر نہایت بد نما معلوم ہوتا ہے اس مرض سے بجات پانے کے لیے آسان ترین نسخہ یہ ہیں۔

تمباکو کے پھول لے کر ان کی راکھ بناٹیں تلوں کے تیل میں آمیز کر کے سر پر ملیں گنج کے لیے نہایت مفید ہے۔

عمدہ اور تازہ تمباکو کے پھول لے کر کڑوے تیل دسرسوں کا تیل میں پیس کر لپیٹا کرے چند بار کے لپیٹ کرنے سے گنج دور ہو جاتا ہے نہایت ہی اعلیٰ اور چوٹی کا دیکھتی چھوٹا ہے۔



## سرمد خشک کوری

سبز تمباکو باریک شدہ مساوی الوزن سرمد میں ملا کر کھل کر میں .

حسب ضرورت تمباکو لے کر منقہ جس کے زبج نکلے ہوئے ہوں لیکر خوب اچھی طرح کوٹا کر نخودی گولیاں بنائیں . ایسی کھانسی کے لیے جس کا باعث رطوبت ہو نہایت ہی مفید اور سود مند ہیں . بچوں کو خصوصاً قبض کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے جو ہمیشہ مختلف امراض کا ہمیشہ خیمہ ثابت ہوتی ہے لہذا ایسی صورت میں تمباکو کو پان کے ساتھ کھلائیں قبض کے لیے مفید و حرج ہے .

حصے کا زرد پانی روزانہ مریض کو نہار منہ پلا پکریں سو مند ہوگا .

تمباکو کے سبز پتے لے کر خشک کریں پھر نہایت باریک سفوف تیار کریں اور کام میں لائیں .

دانتوں کے درد کو تکین دیتا ہے مسوڑھوں کو مہنیو ط بناتا ہے نیز نزلی رطوبتوں کو خشک کرتا ہے .

تمباکو سورتی ، مریح سیاہ ہر ایک ایک تولہ ، نمک سا نہر دو ماشہ تمام ادویہ کو باریک کوٹا پیس کر منجن بنالیں اور بوقت ضرورت توں پر میں آرام ملے گا .

درد و نزلہ کی لاجو اب دوا ہے سنتوں میں نزلہ کو روک دیتی ہے دائمی درد سر کے لیے نہایت زود اثر ہے بنا کر فائدہ اٹھائیں۔  
 تبا کو ایک تولہ، لونگ ۱۴ عدد، زعفران ایک ماشہ، کستوری ایک ماشہ، ہر چار ادویہ کو نہایت باریک پیس کر کپڑ چھان کر میں  
 بیس تیار ہے **تین بار** سونگھائیں۔ تین گھنٹے تک پانی نہ پلائیں اگر  
 رات کا وقت ہو تو تمام رات پانی نہ پیں۔

### دردِ شقیقہ کا لیب

جب مریض کو کسی صورت میں نہ پڑتا، کو، درد سے  
 بے قرار ہو کر مرغ نیم بسمل کی طرح تڑپتا ہو تو یہ نسخہ ہے۔

قدرے حقتے کے پانی سے حقتے کا گل گھس کر سلائی سے  
 آنکھ میں ڈالیں آرام آجائے گا اور ساروش رقع ہو جائے گی۔  
 درد کان کے لیے

قدرے حقتے کے پانی سے حقتے کا گل گھس کر سلائی سے آنکھ

میں ڈالیں آرام آجائے گا۔

جس شخص کے کان میں درد ہو وہ کسی حقتہ نوش کے پاس  
 جا کر اس سے کان میں حقتہ کے زور زور کے سوٹوں کا دھواں  
 کان میں بھڑوائے یا پنج چھ سوٹ دھواں کے متواتر کان میں  
 پھوڑنے سے درد بند ہو جائے گا۔

پھولے اور پکے مسوڑھوں پر اس سفوف کا ملنا نہایت  
مفید ہے اور سود مند ہے نیز درد دانت فوراً رفع ہو جاتی ہے۔



نیم کے پتے حسب ضرورت لیکر سایہ میں خشک کر لیں اور  
ایک ہانڈی میں رکھ کر آگ پر چڑھا لیں جب جل کر بالکل راکھ  
ہو جائے تو نکال کر لیموں کے پانی میں کھل کر کے خشک کر لیں  
اور شیشی میں سببھال رکھیں دو دو سلائی صبح و شام آنکھوں میں ڈالیں  
آنکھوں کی خارش اور دہند جالا کے لئے مفید ہے۔

اگر نیم کے پھولوں کو پانی میں جوش دے کر ان سے ~~غز~~  
کیے جائیں تو بھی دانت اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔  
نیم کی چھال اور پوست کچنار کے جوشاندہ سے کلیاں کریں  
مترہ کے پھالے اور زبان کا درم دور ہوگا۔

خون صاف کرنے کے لیے ~~نیم~~ نیم کا رس بھی بے حد مفید تسلیم

کیا گیا ہے نیم کی ہری کو نیلوں کو کاٹائیں اور نچوڑ کر ان کا رس نکال کر صبح شام ایک ایک تولہ پیئیں ۔

مغز تخم نیم ایک تولہ نہایت باریک پیس رکھیں اور رات کے وقت دود و سلائی آنکھوں میں ڈالا کریں اس سے مو تیا بند ہو کہ اتر رہا ہو وہیں بند ہو جاتا ہے ۔

نیم کے تازہ پتے اور اجوائن ہم وزن لے کر باریک پیس میں اور کپنیوں پر لپیپ کریں نکسیر کا خون آنا بند ہو جائے گا ۔  
 صرف نیم کے پتے پیس کر سر پر لپیپ کرنے اور پھٹکڑی پیس کر پانی میں حل کر کے ناک میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جائے گی ۔  
 نیم کی سواک کرتے رہنا امراض دندان و چشم و معدہ سے محفوظ رکھتا ہے ہلے ہوئے دانتوں کو جما دیتا ہے درد موقوف کر دیتا ہے

معدہ کھل میں ڈال کر پیس اور قدرے پانی کا پھینٹا دے کر پیسیں اور معدہ کو کپڑے میں دبا کر پانی نکالیں اور بوقت شب ایک ایک سلائی آنکھ میں ڈالا کریں ۔

نیم کے بتوں کا رس نکالیں اور چائے والا چھچھ ایک صبح ایک شام پیسیں دودن میں فائدہ ہوگا ۔

نیم کے تمام اجزاء پتے، پھول، پھل، چھال، بطور دو استعمال کیے جاتے ہیں یہاں تک کہ اس کا سایہ بھی صحت بخش ہے نیم کی شاخوں سے سواک کرنا منہ کی گندگی ختم کرتا ہے دانتوں کو صاف اور



بیٹری کے کو دور کرتا ہے نیم کے پتے بہت مصفی خون ہیں تقریباً  
سات ماشہ لے کر سات کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر پینے سے خارش  
دار پھوڑے پھنسیاں سٹی کہ کوڑھ کو بھی فائدہ کرتی ہے۔  
نیم کی کو نپلیں پیس کر لگانے سے گرمی دانے مر جاتے ہیں۔  
نیم کے پتے درد کو دور کرتے اور پھوڑے پھنسیوں کو آرام  
کرتے ہیں کھجلی میں نیم کے نیم گرم پانی سے نہانا چاہیے زخموں کو  
جو شاندرے سے دھونا چاہیے زخم ٹھیک ہو جائیں گے۔

نیم کے پتوں کو جلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھولیں جب وہ  
مراہم سا ہو جائے تو زخموں پر لگائیں ان کو مواد سے پاک صاف کر  
کے بہت جلد ٹھیک کر دیتا ہے۔  
نیم کی پکی نمبو لیاں چوسنے سے خون صاف ہونے کے علاوہ پیٹ  
کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔



نیم کے تازہ پتوں کا رس پخوڑ کر ان سے نصف شہد شامل کریں اور ناک میں ٹپکائیں دن میں ۲ یا ۴ بار یہ عمل کرنے سے درد سر رفع ہو جائیگا۔

دماغ میں کیڑے پڑ جانا۔ برگ نیم کے پانی میں بلیم کو قدرے گھسی کر چند قطرے ناک میں ٹپکائیں۔ تمام کرم مردہ ہو کر خارج ہو جائیں گے دن میں دو بار استعمال کریں بلیم ایک دو اسیے جو پینساریوں سے مل سکتی ہے۔

کرم دماغ کے اخراج کے لیے نیم کے پتوں کے رس ایلو (صبر) بیسی کر ناک میں چند قطرے ٹپکانے سے کیڑے مرجاتے ہیں اور سر کا درد رفع ہو جاتا ہے اگر ایلو تلے تو بیٹھا تیل اور رس برگ نیم ملا کر کان میں ٹپکائیں۔ مطلوبہ فائدہ حاصل ہوگا۔

روحن نیم خواہ کسی ترکیب سے نکالا ہو کبھی کبھی سر پر لگانے سے جوئیں نہیں پڑتیں اور وہ جو موجود ہوئی ہیں مرجاتی ہیں۔

## سر

سر کی جڑ کا چھلکہ حسب خواہش لے کر سایہ میں خشک کر لیں اور خشک ہونے پر باریکے میں کر کے پیسائی رکھیں بوقت ضرورت روزانہ

صبح و شام ملنا چاہیے چند ٹیم میں آرام ہوگا۔  
 سرس کے پتے لے کر چار گنا پانی میں جو ششی دیا اور اس سے  
 کلیاں کریں دنوں میں ہی دانت اور مسوڑھوں کی جڑیں مضبوط ہو جائیں گی  
 مسوڑھوں اور دانتوں کے درد اور سوجن کو اتارنے کے لیے سرس  
 کی گوند اور کالی مرچ ہم وزن پس کر دانتوں پر ملیں چند روز میں  
 آرام ہو جائے گا۔

اگر تمام دانتوں میں درد رہتا ہو اور سرد پانی سے درد میں اضافہ  
 ہو جاتا ہو تو چاہیے کہ درخت سرس کی پھال کو قدرے پانی میں بخش  
 دے کر کلیاں کریں۔

دماغ کے قریب ہونے کی وجہ سے کان کا درد بہت تکلیف  
 دہ ہوتا ہے یہ اصول یاد رکھیے کہ جو بھی دوا کان میں ڈالیں اس کو پہلے ذرا  
 سا گرم کر لیا ہے۔

تخم برس کو کوٹ کر روغن بادام یا مٹھے تیل میں ڈال کر جلا لیں  
 اور بوقت ضرورت سا نیم گرم کر کے چند قطرے کان میں ڈالیں۔  
 سرس اور آم کے پتوں کا رس نکال کر ہم وزن ملائیں اور نیم گرم  
 کر کے کان میں ڈالیں آرام ہوگا۔

سرس کے پتوں کو پھوڑ کر پانی نکال لیں اور نیم گرم کر کے  
 کان میں ڈالیں اس سے بفضلہ فوراً درد کان کو افاقہ ہوگا۔  
 پوست سرس سیاہ کو ابال کر اس سے آگرناک کو دھویا جائے

تو تکسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

درخت سرس کی چھال اور کدو تلخ، سیاہ مریح، کالی زیری ان

سب ادویہ کو مسادی الوزن لے کر پانی میں پیس کر گٹھے کی کھٹیوں پر لگا نہیں چند دنوں میں خنازیر سے نجات مل جائے گی۔

تخم سرس ۵ تولہ لے کر کوٹا کر پاد بھر پانی میں جوش دیں جب اُدھنا پانی جل کر دس تولہ باقی رہ جائے تو اس میں ۵ تولہ شہد خالص یا مصری ملا کر پکا ئیں یہاں تک کہ تمام پانی جل جائے دن میں دو تین بار چٹایا کریں ۲ ماشہ ایک وقت میں کھلائیں کھانسی کو معیند ہے۔

مغز تخم سرس حسب ضرورت لے کر خوب اچھی طرح باریک پیس لیں اور شیشی میں سنبھالی کر رکھیں یہ نہایت اغلیٰ درجہ کی سنوار ہے بوقت ضرورت سردیوں کے مریض کو بطور سنوار سوگھا دیں چند سنت میں پھینکیں اگر ہر قسم کے سردیوں کو آرام ہو جائے گا۔

سرس کے پھول لے کر کھل میں ڈالیں اور قدرے پانی ملا کر خوب باریک پیس لیں یہاں تک کہ لپ کرنے کے قابل ہو جاوے بوقت ضرورت پیشانی اور کنپٹیوں پر ہلکا ہلکا لپ کر دیں سردیوں بند ہو جائے گا۔

خارش چشم کے لیے بہترین کا جل سرس کے پتوں کو کوٹا کر اور اس میں قدرے پانی ملا کر رس نکال لیں اور اس میں روئی تر کر کے سایہ میں خشک کر لیں اور پھر بنا کر گٹھے لے کے گھی اور چنبیلی کے تیل میں



رکھ کر بدستور کاجل حاصل کریں اور رات کو آنکھوں میں ڈالا کریں چند روز میں خارش چشم کا عارضہ بالکل دور ہو جائے گا۔  
 بزرگ سرس پاؤ بھر میں اتولہ سونٹھ بلا ریشہ ملا کر خوب کوٹیں اور قدرے عرق گلاب کا پھینٹا دے کر کسی صاف کپڑے میں چھان کر جو پانی ٹکے شیشی میں ڈال کر محفوظ رکھیں اور بوقت ضرورت ڈنا پیر سے دو قطرے آنکھوں میں ڈالا کریں دھند جالا رتوندھی سرجی چشم وغیرہ کے لیے بے حد مفید ہے سرس کے تنے کو کھود کر سرمہ کی ڈلی رکھنے سے مدبر ہو جاتی ہے۔ اس کو پیس کر آنکھوں میں لگاتے سے تمام امراض چشم کو فائدہ ہوتا ہے سرس کے زج ایکس قولہ مریح سیاہ ۶ ماشہ ہر دو ادویہ کو نہایت باریکسا پیس کر رکھیں اور بوقت ضرورت دکھتے ہوئے دانٹ یا داڑھ پر ملیں فوراً درد بند ہوگا۔

یہ سینجن ملنے کے بعد کم از کم آدھ گھنٹے تک کلی نہ کریں۔ ورنہ درد پھر شروع ہو جائے گا۔

## انڈا

جلی ہوئی جگہ پر انڈے کی سفیدی لگانے سے فوراً جلن دور ہو کر کھنڈک بڑ جاتی ہے۔ انڈے کی زردی کا لینا درد گروہ

کے لیے مفید ہے ایک انڈے کی زردی نکال کر اس کو ایک تانبے کی طشتری میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ اور پسی ہوئی ہلدی تین چار ماشہ ملا کر دونوں کو رگڑ کر ایک کپڑے پر لگا کر گودے کے مقام پر لگائیں۔

انڈے کی سفیدی کا پانی (البومن واٹر) بچوں کے دستوں

دیکھتے ہیں بہت مفید چیز ہے یہ بہت جلد ہضم ہو کر غذائیت بھی دیتا ہے اور ان مریضوں کو بھی دہر کرتا ہے ایک کچے انڈے کی سفیدی کے کر اس کو خوب پھینٹیں اس کے بعد ڈیڑھ پاؤٹھنڈا پانی رجو پہلے سے ابال کر ٹھنڈا کر لیا گیا ہو ایک بوتل میں ڈالیں اور اس میں انڈے کی سفیدی شامل کر کے خوب ہلائیں دونوں چیزیں اچھی طرح مل جائیں گی ذائقہ کے لیے ان میں نمک یا شکر ملائیں اور ٹھوڑا بچہ کو پلائیں۔

داخلہ: دانگلی پٹرا جس میں انگلی کے پوروں

میں سوجن ہو جاتی ہے اور درد کی وجہ سے مریض ہر وقت بے چین رہتا ہے اس حالت میں انڈا نہایت مفید ثابت ہوا ہے ایک انڈے کے کر اس کو توڑ کر سفیدی نکال دیں صرف زردی رہنے دیں اب اس انڈے میں سوجھی ہوئی انگلی داخل کر کے باندھیں صبح و شام بھی عمل کریں چند بار کے باندھنے سے درم گھلی جائے گا یا پک کر پھوٹا جائے گا چہرے کی جھائیاں

اور داغ دھبے انڈے کی زردی کو بھون کر شہد میں ملا کر لگانے سے دور ہو جاتے ہیں۔

دلی دماغ کو قوت بخشتا ہے۔ کمزور مرلیضوں کے لیے عمدہ غذا ہے اس کی زردی کا روغن بال جلد نکالتا ہے جب بچوں کو قے و دست آتے ہیں اور کوئی غذا ہضم نہیں ہوتی تو ایک انڈے کی سفیدی کو پاؤ بھر پانی میں پھینٹ کر اس میں بقدر ذائقہ کھانڈ ملا کر تیار کیا جاتا ہے یہ پانی پلایا جاتا ہے۔

سُرعنی کے انڈے کی ادھر پکی زردی بڑی مقدار میں خون بن جاتی ہے خون پیدا کرنے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کیلئے انڈا بہترین غذا ہے۔ اور بہترین دوا ہے جو لوگ کسی وجہ سے مخصوص کمزوری کا شکار ہوں اور عام جسمانی کمزوری بھی موجود ہو ان کیلئے انڈا بہترین دوائی ہے۔ دوانڈوں کی زردی اور سفیدی ایک پیالے میں نکالیں پیاز کا رس اور ک کارس اور گھی دو تولہ خالص شہد پانچ تولے ملا کر پھینٹیں اور ہلکی آگ پر پکائیں جب گاڑھا علو اس ہو جائے تو آگ سے نیچے اتار کر کھائیں نہایت مقوی اور لذیذ ناشتہ ہوگا اگر شہد خالص نہ ملے تو اس کے بدلے چینی شامل کریں اس کو کھا کر اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں یا ایک دوانڈوں کی زردی اور سفیدی پیالے میں نکال کر خوب پھینٹیں اور اس کے بعد پاؤ بھر کھولتا ہوا دودھ اس میں ڈالیں اور

سٹینڈر سے یا چینی سے میٹھا کر کے پئیں ۔  
 بعض لوگوں کو کثرت بے اعتدالی کے باعث رعشہ کی شکایت  
 ہو جاتی ہے ان کے لیے ادھ پکے انڈے کی زردی نہایت فائدہ  
 مند دوا ہے روزانہ صبح نہار ادھ پکے انڈوں کی زردی کھائیں ۔  
 بچوں کے مرض سوکھا میں انڈے کی زردی نہایت مفید  
 چیز ہے یوں تو ادھ پکی زردی کا کھلانا بھی فائدہ مند ہے  
 لیکن جدید تحقیق ہے کہ انڈے کی زردی نکال کر ہتھیلی پر  
 رکھیں اور اس پر بچہ کو بٹھائیں یہ زردی پاخانہ کے راستے  
 جذب ہوا جائیگی اور چند ہفتوں میں موٹا تازہ ہو جائے گا اگر  
 اگر یہ عمل کرتے سے زردی جذب نہ ہو تو کچھ لینا چاہیے کہ بچہ  
 کو مرض سوکھا نہیں ہے بلکہ اس کو کوئی اور مرض ہے ۔

## مخاطب

خسرہ، چھچکا، نزلہ، ذکام، اور خشک کھانسی خشونت پسند  
 کو نافع ہے اس کا شربت یا خسیانہ بنا یا جاتا ہے خاکسی کے  
 ساتھ خوش دے کر پینا سیادی بخار کے لیے سود مند ہے ۔



ملق کے کھوکھرانے کو سفید ہے خون صاف کرتا ہے خون کے  
جوش اور حرارت کو تسکین دیتا ہے ۔

## میرج سیاہ

کالی میرج کو سرمہ کی طرح بہت ہلکی سلائی سے کم مقدار میں لگانے  
سے آنکھوں کا جالا کٹ جاتا ہے ۔

میرج سیاہ ۔ میرج سفید اور فلفل دراز رنگو پیلے ( یہ تینوں  
اشیا دہم وزن لیں انہیں پیس کر سرمہ کی مانند آنکھوں میں لگائیں ۔  
آنکھوں کی جلن کا خاتمہ ہو جائے گا ۔

واخس ایک شدید المناک ورم ہے جو انگلیوں میں ناخنوں کے  
اطراف میں ہوتا ہے بعض اوقات اس میں پیپ بڑھ کر ناخن بیکار  
ہو جاتا ہے اس ورم میں کالی میرج اور زفت کا مرہم لگانا تکلیف نجات  
دیتا ہے لہقوے کے لیے کوئی دوا اس سے بڑھ کر نہیں ہے کہ کالی  
مرجوں کو بار یک پیس کر کسی روشن میں ملا کر مقام ماؤف پر پیس کیا  
جائے ۔

سردی و زکام کی کھانسی میں کالی میرج پیس کر شہر میں ملا کر چاٹنے  
سے بے حد فائدہ حاصل ہوتا ہے اس سے سینہ کا درد بھی جاتا رہتا

ہے اور بھیسٹروں سے بلغم جلد خارج ہو جاتا ہے۔

جن مرکبات میں کالی مرچ شامل ہوتی ہے ان کے استعمال سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے چنانچہ جو ارش کمونی جو طب یونانی کا ایک مشہور مرکب ہے اس کے کھانے سے بھوک بڑھ جاتی ہے اور کھانا ہضم ہو جاتا ہے۔

جن لوگوں کو **توانج**، بلغمی کا عارضہ ہو ان کیلئے کالی مرچ کا استعمال بے حد ضروری ہے اس کے ہمیشہ استعمال کرنے سے رعاضہ جاتا رہتا ہے۔

مرچ سیاہ کو گھی میں گھس کر سنگھانے سے آدھا سیسی کو آرام ہو جاتا ہے۔

مصلح بلغم مقوی حافظہ مقوی اعصاب مجددہ **دگرے** دل کی حرکت کو تیز کرتی ہے۔ زہر بذر یو قے نکالتی ہے درو دندان **رطوبی** امراض دماغی اور سرد امراض میں مفید ہے اس کا سیاہ چھلکا اتار دیا جائے تو سفید مرچ بن جاتی ہے۔

اکسیر امراض پیٹ : سیاہ مرچ ۲ تولہ چینی کے برتن میں ڈال کر اس پر تک لاہوری ۵ تولہ بارک پیس کر ڈالیں اور اس پر ۵ تولہ تیزاب گندھک اور ۲ تولہ لیموں کا عرق ڈال کر چینی کے دوسرے سے ڈھانپ کر رکھ دیں۔

جب تمام پانی وغیرہ مرچوں کے اندر ہی جذب ہو جائے اور

مرچیں بالکل خشک ہو جائیں تو شیشی میں سبھال کر رکھیں۔ کھانا  
کھانے کے بعد ۵ سے ۷ مرچیں کھایا کریں یہ غذا کو بخوبی ہضم کر  
دیتی ہیں اور کھانے میں بے حد لذیذ ہوتی ہیں اس کے علاوہ پیٹ  
درد سول بھوک نہ لگتا وغیرہ شکایتوں کے لیے بچد مفید بنے ہے۔

مرچ سیاہ **۱۰** عدد۔ ذرا سی مصری اور ڈھائی تولہ پیاز لے  
لیں اور اسے بخوبی گھوٹ لیں باریک ہو جائے تو اس میں پانی  
ملا کر پی لیں ہیضہ کو **خافہ** ہوگا۔

مرچ سیاہ ۲ تولہ اور **دس** تولہ سنڈی بوٹی لیں اسے گائے  
کے دودھ میں ملا لیں چھ چھ ماشہ **مرگی** کے مریض کو کھلائیں۔ مرگی کا  
عارضہ ختم ہو جائے گا۔

عقر قرح اور سیاہ مرچ ایک ایک ماشہ لیں اور پانی میں اسے  
بیس بیس چالیس روز مسلسل استعمال کرنے سے **زبان کی مکنت**  
ختم ہو جائے گی۔

## سرخ مرچ

مریض ہیضہ کو جب بدن بالکل سرد ہو تو مرچ **سرخ** بقدر تین ماشہ  
پانی میں گھوٹا کر پلاویں اندر پہنچتے ہی بدن گرم ہونا شروع ہو جائے

گا اور تھوڑی دیر میں شفا ہو جائے گی۔

سرخ مزاج کے بچہ ایک ماشہ، باریک پیس کر ایک تولہ کڑی میں ملائیں اور ان کی گولیاں بندرہ عدد بنا لیں اور ہر روز بوقت صبح ایک گولی استعمال کریں بلغمی کھانسی رفع ہو جائے گی۔

گائے کا گھی ۵ تولہ کڑی چھی وغیرہ میں ڈال کر آگ پر رکھیں جب پکنے لگے تو اس میں سات عدد مزاج سرخ ڈال کر جلائیں اور پیشانی و کینٹیوں پر مالش کریں اس سے آدھا سیسی کا آرام آئے گا۔

سات عدد سرخ مزاج کے کر ایک چھٹانک گھی میں پکائیں جب گھی جل جائے تو مرچوں کو نکال دیں اور گھی کو صاف کر کے رکھ لیں بوقت ضرورت یہ گھی دو تین قطرے نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں کان درد کو فائدہ ہوگا اس گھی کو پیشانی پر مالش کی جائے تو درد شقیقہ کیلئے مفید ہے۔

## تیز پات

بغل کی بد لو کو دور کرنے کے لیے تیز پات کو باریک پیس کر سرکہ میں ملا کر لیس کرتے ہیں واضح تعین ہونے کی وجہ سے تیز پات کے پتوں کو کپڑوں میں رکھ دیتے ہیں تاکہ کیرا نہ لگے۔



افعال و استعمال: مقوی معدہ و دماغ اور مفرح ہے خفقان و سو اس جنون اور ضعف معدہ میں استعمال کرتے ہیں معدہ کی اصلاح کرتا ہے ریاح کو تحلیل کرتا ہے مدربول ہے اس کی دھونی سے بچہ کی پیدائش جلد ہو جاتی ہے۔

## نمک

جب مرگی کا دورہ ہو تو فوراً بیمار کی ہتھیلی پر تھوڑا سا نمک رکھ دیں دورہ ختم ہو جائے بعد میں مریض کو ایک چشملی نمک کھلا دیں نمک دانٹوں کیلئے معدہ منجن بنے تھوڑے سے نمک کو سرسوں کے خالص تیل میں ملا کر دانٹوں پر ملا جائے تو دانت چمکدار ہو جاتے انہیں کھڑا نہیں لگتا سوڑھوں سے خون آنا بند ہو جاتا ہے مزہ کی بدلیو دور ہو جاتی ہے۔

کھانا کھانے کے بعد اگر ایک ماشہ نمک استعمال کیا جائے تو وہ بد بھنی کو درد کرتا ہے۔

بد بھنی اور گرائی معدہ کے لیے ایک گلاس پانی میں دو ماشہ نمک میں لڑکے گھونٹ گھونٹ پایا جائے تو فوراً شفا ہو جائے گی۔ نمک اور اجڑا ہن بنا کر استعمال کرنے سے بھوک خوب لگتی ہے

ریاح خارج ہوتی ہیں نیز گنٹھیا وغیرہ کے امراض میں غیر معمولی سکون حاصل ہوتا ہے۔

۳ ماشر نمک صبح گائے کی چھاپھ سے استعمال کرنے سے چند روز میں پیٹ کے کیرے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

نمک بہت باریک شدہ کی سنوار لینے سے ہر قسم کی بھکی رک جاتی ہے ترخارش کو دور کرنے کے لیے درج ذیل نسخہ استعمال کریں شہد خالص اور سرکہ ہمزون لے کر اس میں تھوڑا سا نمک شامل کر کے جسم پر مالش کریں اور آگ کے قریب بیٹھ جائیں یہاں تک کہ سپینہ آجائے ترخارش دور ہو جائے گی۔

نیم کے پتوں کو نمک کے ساتھ جوش دے کر مریض خارش کو اس سے روزانہ غسل کرائیں خارش کے علاوہ جلد کی دیگر بیماریوں کو بھی مفید ہے اس غسل سے جلد ملائم ہو جاتی ہے اور جسم خوبصورت۔  
دک سیر گرم پانی میں پانچ تولے نمک ملا کر غسل کرنے سے خارش دور ہو جاتی ہے لیکن سر اور داڑھی کے بالوں کو اس پانی سے نہ دھوئیں کیونکہ نمک کو بار بار بالوں سے لگانے سے بال سفید ہو جاتے ہیں۔

ایک سیر پانی میں ۳ ماشر نمک ملا کر دن میں دو بار گندے اور سڑے ہوئے زخموں کو دھوئیں اس سے زخموں کا گندامادہ نکل جاتا ہے اور زخم جلد بھر جاتے ہیں۔

کسی پھریلی چیز پر پانی کے پند قطرے ڈالیں اور اس پر نمک

کی ڈلی کو گھسانیں اور چنبیل پر لیپ کریں دن میں دو تین بار لگانے سے پرانے سے پرانا چنبیل دور ہو جاتا ہے۔

جو پھوڑے ابھی پکے نہ ہوں ان پر گاڑھا نمک کا محلول لیپ اور اوپر گرم چاول یا کھجڑی باندھ دیں دن میں تین بار ایسا کریں اس سے پھوڑے بہت جلد پک کر پھوٹ جاتے ہیں بیری کے پتے گرم کر کے باندھنا بھی مفید ہے۔

اگر پاؤں میں بوائی پھٹ گئی ہو تو ہم تولہ موم بگھلا کر اس میں ایک تولہ نمک باریک پیس کر ملا دیں اور بوقت ضرورت بگھلا کر بوائی میں بھر دیا کریں جلد فائدہ ہوگا۔

نمک کی ڈلی کو پانی میں گھسی کر پھلپھری ربڑوں کے داغ پر دن میں تین بار لیپ کیا کریں کافی عرصہ تک لیپ کرنے سے برص کا داغ دور ہو جائیگا۔

دس تولہ روغن زیتون میں تین تولے نمک ملا کر دن میں دو تین بار چہرے پر ملیں دو گھنٹہ بعد صابن سے منہ دھو ڈالیں یا راستہ مل کر سو جائیں اور صبح منہ دھولیں چہرے کے داغ دھبے دور ہو جائیں گے چہرہ ملائم ہو جائیگا۔

۲ تولہ باریک پیسا ہوا نمک آدھ پاؤ گائے کے گھی میں شامل کر کے جسم پر مالش کریں بند مسامات کھولنے، جسم کی خشکی دور کرنے اور عفونت کو زائل کرنے کے لیے نہایت مفید ہے۔

شہد کو قدرے نمک کے ساتھ آگ پر رکھیں جب شہد بھٹ جائے تو اس میں سے محوڑا سا صاف پانی لیکر بچہ کو پلائیں کھانسی کے لیے مفید ہے۔

قبض کے لیے بچوں کو نمک سیاہ پیس کر دن میں چار مرتبہ ایک ایک ماشہ نمک آدھ پاؤ پانی میں حل کر کے پلائیں اکثر پہلی بار پسینہ آکر بخار اتر جاتا ہے درد ہو تو وہ بھی دور ہو جاتا ہے۔

دبا کے دلوں میں اگر تندرست آدمی صبح و شام ہم ہم رقی نمک

گرم پانی میں حل کر کے استعمال کریں تو وہ بخار سے بچے رہیں گے۔

پسلی کا درد ہو تو پیسے ہوٹے نمک کی پوٹلی بنا کر سرسوں کے تیل میں تر کر کے گرم کریں اور پسلیوں پر ٹکور کریں نیز ایک ایک ماشہ نمک کی پڑیہ بنا کر دن میں تین بار گرم پانی سے کھلائیں درد کو افاقہ ہو جائے گا۔

درد کے لیے نمک کو پانی میں پیس کر گرم کر کے گاڑھا گاڑھا لپیپ کرنے سے درد اتر جاتا ہے گرم پانی میں نمک ملا کر متورم جگہ کو اس میں دکھتا بھی مفید ہے نمک کی ٹکور سے بھی ورم اتر جاتا ہے۔

بھوٹ لگ جانے سے اگر زخم نہ ہو، ہوا اور درد ہو تو نمک

کو پانی میں ملا کر گرم کر کے لپیپ کریں۔

نمک کو پانی میں گاڑھا سا ملا کر گرمی دانوں (پتا) پر لپیپ کرنے

سے گرمی دانے دور جاتے ہیں۔

درد ریکی چاہے جسم کے کسی حصہ میں ہو دو تین ماشہ نمک گرم



پانی کے ساتھ دن میں دو تین بار کھلائیں اور تلوں کے تیل میں ملا کر  
مقام درد پر مالش کریں اس سے مدتوں کے دکے کوئے جوڑ کھل  
جاتے ہیں اور ورم درد وغیرہ فوراً دور ہو جاتے ہیں وجع المفاصل  
کیلئے بھی مفید ہے۔

نمک کی ٹکڑوں کے لیے مشہور ہے اکیلا نمک یا نمک اور  
زیج حرمل ہموزن باریک پس کر جائے درد پر ٹکڑ کر میں رگرم  
پانی میں ملا کر بہت فائدہ ہوگا۔

پچھو، بھڑ وغیرہ کے کاٹنے کے زہر کیلئے نمک کو سرکہ میں باریک  
پیس کر یا صرف پانی میں ملا کر زخم کی جگہ پر پہلے مل کر اوپر لپیپ کر دیں  
ہر قسم کا زہر دور ہو جائے گا پچھو کے لیے تو نمک کو پانی میں ملا کر  
آنکھوں میں ڈالنے سے بھی آرام ہو جاتا ہے نیز مخالف سمت کے  
کان میں ڈالنے سے بھی آرام ہو جاتا ہے۔

افیون زیادہ کھانے کی بنا پر اگر سرریض قریب المرگ ہو تو گرم  
پانی میں نمک شامل کر کے پیٹ بھر کر پلاویں اور قے کرا دیں جب تک  
تمام زہر نہ نکل جائے اسی طرح کراتے رہیں۔

اگر دھتورہ کھا لیا ہو تو اسی طریقہ سے اس کا زہر بھی دور ہو  
سکتا ہے۔

مقدار خوراک: ایک ماشر سے کم ماشر تک نمک کی زیادتی نقصان  
دہ ہوتی ہے اس سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے اور اختلاج قلب

اور دل کے دوسرے حواض پیدا ہوتے ہیں اس لیے ایسے مریضوں کو نمک سے پرہیز کرنا چاہیے۔

افعال استعمال : باضم مقوی . قائل دیدان اور مقوی بے گلے کی بیماریوں میں سرد نمکین پانی کے عزار سے بہت فائدہ کرتے ہیں . بچوں کے چرتوں میں نمکین پانی کا حق نہایت مفید ہے کم مقدار میں نمک کھلانا بلغم کو خارج کرتا ہے اور زیادہ مقدار میں کھلانا حقے لاتا ہے چنانچہ ایک قولہ پسا ہوا نمک ڈیڑھ پاؤ پانی میں حل کر کے پینا حقے آور ہے اگر جو نمک گلے میں چمٹ جائے نمکین پانی سے حقے کرانے سے باہر نکل آتی ہے . جب کلیجہ جلتا ہوا اور کھٹے ڈکار آتے ہوں تو اس وقت غذا میں مصالحہ اور نمک کم کھانا چاہیے یہ شکایت عام طور پر مضبوط اور تندرست جوانوں میں دیکھی جاتی ہے کیونکہ معدہ میں ترشی کم پیدا ہونے لگے تو بدبودار ڈکار آتی ہیں اور استسقا کے مریضوں کو غذائے بے نمک دی جاتی ہے نمک سینہ سے بلغم کو اکھاڑتا ہے چربی کو کم کرتا ہے . اس کا کثرت استعمال بدن کو لاغر کرتا ہے . اور بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں .

نمک کا استعمال کا صرف یہی فائدہ نہیں ہے کہ یہ ہماری غذا کو مزیداد بناتا ہے بلکہ تندرستی کو قائم رکھنے کے لیے خون ، ہڈیوں ، گوشت کی بناوٹ میں کام آتا ہے جسم انسانی میں ہونے والی سمیادی بدن کیلئے بڑی ضروری اور کارآمد چیز ہے .

اگر آدمی کو نمک نہ ملے یا وہ اس کو جان کر کھانا چھوڑ دے تو اس کے جسم میں نمک کی مقدار جو موجود ہوتی ہے وہ کم ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں اس کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے اور وہ طرح طرح کی بیماریوں میں گھر جاتا ہے۔  
 لاہوری نمک کو آگ میں جلا کر باریک پیس لیں اور بوقت ضرورت دانتوں پر ملیں اس سے دانت سفید اور مضبوط ہو جاتے ہیں نمک کو پانی میں جوش دے کر غزغزے کرنے سے وارث درد کو فائدہ پہنچتا ہے۔

نمک کی ڈلی کو آگ میں خوب گرم کر کے کھوڑے سے پانی میں بھسا ڈ دیں اور وہ پانی پلا دیں اسی طرح دن میں تین بار کر میں کھانسی کیلئے مفید ہے اگر صرف نمک چوس لیا جائے تو بھی فائدہ مند ہے۔  
 حقہ کی چلم میں کنکری کنی بجائے نمک کی ڈلی رکھ کر چھ ماہ تک استعمال کریں پھر بارک پیس کر ایک رقی تا دو رقی روزانہ استعمال کریں مدتوں پرانا دم چند روز میں دور ہو جائے گا سرد پانی سے پرہیز گرم پانی استعمال کریں۔

اکسیر بیضہ (نمک کا تیزاب) ۲۰۲ بوند چند گھونٹا پانی میں ملا کر دیں اور پندرہ بیس منٹا کے بعد دوسری اور پھر گھنٹا بعد تیسری خوراک دے دیں مگر یاد رہے کہ یہ اکسیر عرق شیشہ کے

گلاس میں دینا چاہیے ۔

بعد میں ٹھنڈا پانی پی لیں ۔

نمک کو پیس کر کپڑے سے چھان لیں اور بطور ستوار استعمال کریں، ہر قسم کے سردی کے لیے مفید ہے ۔

بے ہوش آدمی کو ہوش میں لانے کے لیے ۲ یا ۳ ماشہ پانی میں حل کر کے بے ہوش مریض کے دونوں نتھنوں میں چند قطرے ٹپکائیں فوراً ہوش آجائے گا ۔

باریک پسا ہوا نمک لے کر اس کو شہد میں گوندھ لیں اور کسی کپڑے میں پلیٹ کر گولہ بنا لیں اس گولہ پر مٹی لگا کر آگ میں رکھ دیں جب مٹی سرخ ہو جائے تو گولہ کو نکال کر اس میں سے نمک نکال لیں اور باریک پیس کر شیشی میں محفوظ رکھیں نزلہ و زکام کو دور دور کر نیکیلے روزانہ صبح و شام کھانا کھانے کے بعد ایک ماشہ استعمال میں لائیں ۔

انفلوائنزا ہو تو ایک ماشہ نمک گرم پانی کے ساتھ دن میں چار بار پی لیں خوب باریک پیسے ہوئے ( پوڈر کی طرح ) باریک نمک کی ستوار لیٹے سے دماغ کے کیڑے مر جاتا ہے ۔

نمک کے مناسب استعمال سے غذا کے ہضم میں مدد ملتی ہے بھوکا خوب لگتی ہے اور ریاح نکلتی رہتی ہے اس کے علاوہ نمک کے مزید فائدے یہ ہیں ۔



بلٹی گو کھانسی میں نمک کی ڈلی منہ میں رکھنے سے بلغم کے نکلنے میں  
مدد ملتی ہے اور کھانسی کم اٹھتی ہے۔  
معمولی قسم کے سرد دیکھنے نمک پیس کر زبان پر ایک چٹکی  
رکھیں اور باریک پسا اور چھنا ہوا نمک ایک تھڑے بیکر کے کوئلہ کا  
سقوط (جسے باریک پیس کر کپڑے میں سے پھان لیا گیا ہو) دو حصہ۔  
ان دونوں کو ملا کر کھری کر کے سیمان کر لیں منجن تیار ہے ولاتی جیرا شیم  
کش پاؤ ڈرز سے بدرجہا بہتر ہے۔

## پودینہ

بد ہمتی سے سینے کی جلن ہو، بد بو دار ڈکاریں آتی ہوں آنتوں  
میں ریا ح کی جھن کو پودینے کی چٹنی چاٹنے سے تمام کیفیات میں  
کامل فائدہ ہوتا ہے متلی ہونا بھوک نہ لگنا کھانا ہضم نہ ہونا خشک  
بواسیر میں فائدہ مند ہوتا ہے۔

پودینہ کو شراب میں پیس کر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے  
دور ہو جاتے ہیں اور جھانٹیاں دور ہو جاتی ہیں اور بعض لوگوں  
کے آنکھ کے نیچے جو کالا حلقہ پیدا ہو جاتا ہے وہ بھی اس کے برابر  
لگاتے رہنے سے مٹ جاتا ہے بلی انولے اور چوہے نے کاٹ لیا

ہو یا بھڑا، پچھونے ڈنک مارا، ہو تو پودینہ پیس کر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

ہرے پودینے کا پانی نکال کر ٹپکانے سے ناک، کان اور دوسرے اعضاء کے زخموں کے کیڑے مر جاتے ہیں۔  
پودینہ پتی کے لیے بھی مفید ہے پودینہ سبز ایک تولہ اور اگر خشک ہو تو چھ ماشے شکر سُرخ دو تولے پانی میں جو ش دے کر پلانے سے یہ مرض دور ہو جاتا ہے۔

دروشکیم قے وغیشیان کو تسکین دیتا ہے ریاح تحلیل کرتا ہے اور وضع حمل میں مدد دیتا ہے پیشاب، حیض و پسینہ بہاتا ہے پودینے کے پتوں کا جو شاندرہ تین چار روز ایام حیض سے قبل صبح و شام چار پانچ مرتبہ پلانے سے حیض کھل کر آتا ہے اور تریاقیت رکھنے کی وجہ سے مرض ہیضہ میں فائدہ مند ہے۔  
اس کا جو شاندرہ یا عرق پلاتے ہیں۔

اگر پودینے کے پتے اس وقت توڑے جائیں جب کہ پھول اور شگوفے نکلے ہوں تو روغن کی مقدار زیادہ حاصل ہوتی ہے اس کا جو ہر بھی نکالا جاتا ہے جو ستا پودینہ کے نام سے مشہور ہے۔

پودینہ مقبول اور دیہات میں عام ملتا ہے اس کی خوشبو کیلئے سالن میں ڈالتے ہیں یہ کھانے کو ہضم کرتا ہے معدہ کو قوت دیتا ہے

اور ریح کو نکالتا ہے اس لیے اس کی چٹنی بنا کر کھانے کے ساتھ کھاتے ہیں اس میں زہروں کو رفع کرنے کی تاثیر بھی ہے اس لیے بعض زہروں کو دور کرنے کیلئے بھی استعمال کرتے ہیں چنانچہ بدہمتی اور ہیضہ میں پودینہ چھ ماشے اور الائچی تین ماشے کو آدھ کسیر پانی میں جوش دیکر پھان کر بار بار پلانے سے متلی اور قے بند ہو جاتی ہے پیٹ کا درد بھی دور ہو جاتا ہے۔ اور پیاس کم ہو جاتی ہے۔

فیل یا اور دوالی رجس میں پنڈلیوں کی رگیں پھول کر موٹی ہو جاتی ہیں میں چھ ماشہ پودینہ کو پیس پھان کر ماء الجبن دس تو لے ساتھ کچھ عرصے تک برابر استعمال کرتے رہنے سے ان مرضوں کی کمی ہو جاتی ہے۔

## تاریل

کھوپرا دماغ اور آنکھوں کے لیے بڑی مفید ہے بیٹانی کو تیز کرتا ہے گردوں کو قوت دیتا ہے اس قائدہ کے لیے مہری کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ نازیل کاتیل گھی کی جگہ کھاتے میں استعمال کیا جائے تو بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے اس کے علاوہ نیم گرم مالش کرنے سے دردوں کو دور کرتا ہے۔ تاریخ کا تازہ تیل کالی کھانسی کیلئے

اچھی دوا ہے اگر بچہ کی عمر ایک سال ہو تو ناریل کا خالص تیل تین تین ماشے دن میں بار پلائیں اور بارہ روز تک برابر پلاتے رہیں۔ ناریل کا تیل پلانے سے پیٹ کے کیڑے بھی مرجاتے ہیں پرانے کھوپڑے کو باریک کوٹیں اور اس میں چوتھائی حصہ ہلدی ملا کر بوٹلی باندھ لیں اور اس کو گرم کر کے چوٹ کی جگہ کو سینکیں اوپر سے اسی کو ہلکا گرم باندھ دیں تو چوٹ کا درد اور سوجن دور ہو جائے گی حمل کے دنوں میں کھوپڑا اور مصری کھانے سے حاملہ کی عام جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے اور تندرست اور خوبصورت بچہ پیدا ہوتا ہے۔

بخوش مزہ شیریں خون صالح پیدا کرتا ہے سینہ نرم کرتا ہے کثیرالغذا ہے بدن کو خراب کرتا ہے حرارت اصلی کو قوت دیتا ہے۔ مصری کے ہمراہ ہر روز نہار متہ ایک تولہ کھانا بینالی کو قوت دیتا ہے پرانا کھوپڑا تین ماشہ گرم شکم حضورنا کردو دانوں کو ہلاک کرنے کے لیے کھلاتے ہیں۔

ناریل کے اوپر والے پوست کا ریشہ جلا کر ہم وزن مصری ملا کر بمقدار ۶ ماشہ باقی کے ساتھ پیدیکا دینے سے بواسیری خون اور کثرت حیض رک رک جاتا ہے۔

اس کا تیل سر میں لگانے سے بال بڑھتے ہیں دماغ کیلئے مفید ہے سو تولہ کھوپڑے میں سے تیس سے چالیس تولہ تیل نکلتا ہے



یہ تیل سفید بیٹھا اور خوشبودار ہوتا ہے اور جاڑوں میں جم جاتا ہے  
تازہ تیل سرد مزاج والے کے لیے گھی سے بہتر ہے خام پھل کا پانی  
مہر اور مفرح ہے بخاروں اور ذیابیطس میں پیاس بجھاتا ہے ۔  
کھوپرے میں غذائی بہت ہی اس لیے اس کے کھانے سے  
بدن طاقتور اور موٹا ہوتا ہے اسی لیے اس کو حلوے اور سٹھائیوں میں  
ڈال کر کھاتے ہیں ۔

## دھنیا

گرنی اور دماغ کی کمزوری کی وجہ سے انسان کو چلتے چلتے یا دیر  
تک بیٹھے رہنے سے کھڑے ہونے چکر آجاتا ہے اس کیلئے ہرے  
سبز دھنیا کا پانی نکال کر روزانہ بقدر سبب ماشہ پانی اور مصری ملا کر  
پلایا کریں۔ پانچ چھ روز میں آرام آجائے گا اگر دھنیا خشک بقدر  
ب ماشہ ٹھنڈی کی طرح گھوٹ چھان کر مصری ملا کر پلایا کریں اس  
سے بھی آرام ہوگا ۔

گرنی کی وجہ سے سر چکرانے یا آنکھوں تلے اندھیرا اچھا جائے  
تو خشک دھنیا چھ ماشہ اور چھوٹی الائچی پانچ عدد کو ذرا کوٹا کر  
راستہ کو پانی میں بھگو دیں صبح نہانے اور مصری سے بیٹھا کر کے پیئیں

تین روز بیٹنے سے شکایت دور ہوگی .

خشک دھنیا ۲ ماشہ کا شیرہ نکال کر شربت بنقشہ سے سفیر میں  
کر کے دن میں دو تین دفعہ پلائیں سر میں ہیں چکر آنا آنکھوں کے آگے  
اندھیرا آنا کے لیے بہت مفید ہے ۔

خشک دھنیا کو جو کویا کر کے پوٹلی میں باندھ لیں بار بار  
سونگھیں پھینکیں بند ہو جائیں گی ۔

سبز دھنیا کا پانی کے کر مرہض کو سونگھائیں نیز سبز پتے باریک  
پیس پیشانی پر لپیپ کریں اس سے نکسیر کا جاری خون بند ہو جائے  
گا ۔

دھنیاں خشک چھ تولہ سرکہ میں رات بھر بھگو کر خشک کر لیں اور  
باریک چھان لیں ، پھر دار چینی ملتھی ، سونف زیرہ سفید ہر ایک  
تولہ تولہ چینی ۱۲ تولہ شامل کر کے سفوف بنا لیں چھ ماشہ سے ایک  
تولہ تک دن میں تین مرتبہ استعمال کریں تمام قسم کے درد سر کے لیے  
مفید ہے دماغ و معدہ کو قوت دیتا ہے بلغم کو دور کرتا ہے آنکھوں  
میں روشنی پیدا کرتا ہے اور آنکھوں سے پانی آنا دور ہوتا ہے نیند  
لاتا ہے ۔

دھنیاں خشک کر باریک پیسیں اور اس میں قدر سے جو کا  
آٹا اور ملتانی سٹی ملا کر پیشانی پر لپیپ کریں نیز اندرونی طور پر دھنیاں  
بھجھ ماشہ باریک پیس کر مشرقی ملا کر پلا دیں نکسیر بند ہو جائے گی ۔

دھنیا خشک ایک تولہ کو سردائی کی طرح گھونٹ کر پینا نکسیر  
 کیلئے مفید ہے بشرطیکہ یہ گرمی مرض کی وجہ سے پیدا ہوا ہو۔  
 لوہنگا ایک عدد کو دھنیا کے پانی میں کھول کر اس میں اس جلول کو  
 ناک میں سرکیں۔ ناک سے جو بد بو آتی ہے اس کے لیے مفید ہے۔  
 خشک دھنیا ماشہ چاولوں کے پانی میں پیس کر قدرے مہری  
 ملا کر لائیں۔ بچوں کی کھانسی کو مفید ہے۔

اگر گرمی کی زیادتی کی وجہ سے ڈکار شروع ہو جائیں تو اس  
 کو رفع نئے کے لیے کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا دھنیا چیا لیا  
 جائے تو ڈکار نئے بند ہو جاتے ہیں۔

بچوں کے پیٹے درد کے لیے دھنیا خشک بقدر ماشہ پانی  
 میں گھسٹا پھان کر بچہ کو پلائیں اس سے بچہ کو پیٹے درد کا آرام  
 ہو جائے گا۔

دھنیا کے پتے و ماشہ ہمراہ اجوائن چار ماشہ نمک و ماشہ گھوٹ  
 کر پلائیں۔ قے یا دست خواہ کسی قسم کے ہوں بند ہوں گے۔  
 دھنیا ایک تولہ گھوٹ پھان کر مہری ملا کر گھونٹ گھونٹ  
 پلائیں قے بند ہو جائے گی۔

جب قے کسی طرح بند ہونے میں نہ آتی ہو تو سرد دھنیا کا پانی تھوڑے  
 تھوڑے وقفے سے گھونٹ گھونٹ کر کے پلانا چاہئے۔  
 کسی شخص کے معدہ میں غذا بہت کم ٹھہرتی ہو یعنی بہت جلد

پاخانہ کے راہ اچھی طرح ہضم ہوئے بغیر نکل جاتی ہو یعنی اس صورت میں دھنیا ۵ تولہ مرزح سیاہ ۲ تولہ نمک ۲ تولہ باریک پیس کر چورن بنالیں خود اک صرف ۳ ماشہ کھانا کھانے کے بعد دیا کریں ۔

دل کا دھڑکنا، اس کے لیے خشک دھنیاں کو کوٹ چھان کر رات کے وقت **سٹی کے** کورے کوزے کے اندر آدھ سیر پانی ڈال کر بھگو دیں اور صبح **مل** پھان کر مہری ملا کر پلا دیں ۔

خشک دھنیا کو سفوف کر کے چھ ماشہ صبح اور اسی قدر شام کو عرق مشک سے چند یوم کھلائیں **دل پھڑکنے** کے لیے مفید ہے ۔

تھون کے دست آرہے ہو تو دھنیا ایک تولہ پانی میں سردائی طور پر گھوٹ کر پھان کر اور مہری ملا کر پلائیں ایک ہی روز میں بہت سا آرام آجائے گا۔  
دھنیا مقوی دل و دماغ ہے بخارات و دماغ میں چڑھنے اور

خفقان و سواس کو مفید ہے معدہ کو بھی قوت بخشتا ہے دستوں کو بند کرتا ہے اس کی کلی منہ کے جوش اور گلے کے دوران درد کو تافع ہے دھنیا سبز کا پانی آنکھ میں ٹپکانے سے چھچک کا آبلہ آنکھ میں نہیں پڑتا بھنا ہوا دھنیا نفع شکم، بد ہضمی کے سفوف بنا کر کھلاتے ہیں نیز چھوٹے بچوں کو قوی میں پانی میں پیس کر یا سفوف بنا کر دیا جاتا ہے دھنیا کے پتوں میں حیاتی نچ موجود ہے مزاج سرد و خشک درجہ دوم ۔

دال ترکیاری میں جو سال شامل کیا جاتا ہے دھنیا اس کا ایک جز ہے

اس سے سالن خوشبو دار ہو جاتا ہے



دھنیا گرم درد سر کے لیے مفید ہے اس کو پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی کا سرد دور ہو جاتا ہے ہرے دھینے کا پانی اور لکڑی کا پانی نکال کر اس میں ٹھوڑا سرکہ ملائیں اور ایک شیشی میں ڈال کر سام کے مریض کی ناک کے سامنے رکھیں مفید ہے۔

چکر آنے کی شکایت ہو تو دھنیا خشک اور آملہ خشک نو نو ماشے کو نیم کو ب کر کے رات کو پانی میں بھگو کر رکھیں صبح کو پانی چھان لیں اور مہری سے بیٹھا کر کے پی لیں۔

کھانا کھانے کے بعد پانچ چھ ماشے دھنیا چبانے سے معدہ کو قوت پہنچتی ہے اور اگر معدے کی کمزوری کی وجہ سے دست آتے ہوں تو ان کے بند ہونے میں مدد ملتی ہے اگر دستوں میں خون آتا ہے تو ایک تولہ دھینے کو پانی میں بیس چھان کر پینے سے وہ بند ہو جاتا ہے۔

اگر معدے سے بخیر ہوتی ہے اور اس سے مریض کو درد سر ہو یا چکر آتے ہوں تو دھینے کو کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ ملا کر ۹ ماشے کھانے سے بخیر رک جاتی ہے اور چکر دن کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

دھینے کو کوٹ چھان کر اس کے برابر کھانڈ ملائیں اور چھ چھ صبح و شام کھائی روز مکہ کھائیں دل کی دھڑکن کو دور کرنے کیلئے

مفید ہے۔

## ریٹھ

خناق یہ بڑی مہلک مرض ہے اس سے مریض کے اچانک مر جانے کا پورا خطرہ ہے خناق کے لیے ریٹھ دوائی نہیں کرا مت ہے مریض کے حلق میں کچھ اٹکا ہوا معلوم ہوتا ہے اور حلق میں سے ایک گھونٹ پانی نہیں گذر سکتا۔ پوست ریٹھ ایک تولہ کو کھوٹا کر یا جوش دے کر مریض کو ستر عترہ کرائیں اگر مریض بے ہوش پڑا ہوا ہو تو پانی ریٹھ کا بنا ہوا منہ میں ڈال کر دوسرا شخص اس کے سر کو ہلانے دوائی منٹا میں مریض اٹھ بیٹھے گا ترش اور بو جھل اشیاء کسی اچھا وغیرہ سے پس میز سا گوجانہ اور کھچری غذا ہے ریٹھ کا بھلکا اچھی طرح پس کر صاف کریں اور شربت شہتوتسا آمیز کر کے حانہ باجرہ کے کے برا بگرگولیاں بنائیں ہر روز ایک گولی صبح ایک شام گھی یا بالائی سے کھلائیں خناق کے علاوہ خنازیر اور زہر باد کے لیے بھی مفید ہے مغز تخم ریٹھ کا سفوف بتائیں اور اس میں سے ۹ ماشہ روزانہ صبح عرق سونف یا گاڈ زبان سے دیں دمہ کو آرام ہوگا۔ ریٹھ ہم ماشہ آدھ پاؤ پانی میں بھگو کر جھاگ اٹھائیں اور پن پھان کر پلائیں پرانے

دستوں کو مفید ہے۔

ترقیات سمیات . پوست ریٹھ اتولہ . اطاسٹ دو تولہ پانی  
میں جوش دے کر پلائیں اس سے قے اگر تمام زہر خارج ہو جاتا ہے  
دو گھنٹہ بعد پھر استعمال کریں ۔

پوست ریٹھ ایک کیر پانی تین کیر . پہلے پوست ریٹھ کو خوب  
باوریک پیس کر پانی میں ملا کر بلونا شروع کریں جتنی جھاگ آتی جائے  
اتار کر چینی کی پلیٹ میں لیتے جائیں جب جھاگ آنے بند ہو جائیں  
تو اس جھاگ کو دھوپ میں خشک کریں۔ یہی ست ریٹھ ہے جو اکیر  
مارگزیدہ ہے خوراک صرف دورتی ۔

سانپ کاٹے کا علاج پوست ریٹھ بقدر ۹ ماشہ پانی میں خوب  
اچھی طرح گھوٹ کر اور نیم گرم کر کے مریض کو پلائیں کھوڑی دیر میں  
قے ہوگی پھر پلاویں جب تک زہر بذریعہ قے خارج ہوتا رہے  
پلا آئے رہیں تریاق ہے مویشی کو سانپ ڈس لے تو سفوف ریٹھ آدھ  
پاؤ پانی میں گھوٹ کر نال کے ذریعہ پلاویں چند خوراک میں زہر  
بالکن اتر جائے گا ۔

بچھو سے بچاؤ اگر پوست ریٹھ کو پانی میں پیس کر گھریں پھر ک  
دیا جائے . تو بچھو ہرگز گھر نہیں آتا وہ اس کی بو سے بھاگتا ہے ۔  
جو شخص روٹی کھانے سے پیشتر دورتی سفوف پوست ریٹھ  
کو استعمال کرتے رہیں ان پر زہر اثر نہیں کرتا ۔

اسی کا پانی پینے سے قے کے ذریعے زہر دور ہو جاتا ہے اس کے پانی سے نسوار لینے سے سر کے امراض دور ہو جاتے ہیں ریٹھ مقوی مجددہ جگر و اعصاب سے زہریلے جانوروں کے کاٹے کا اعلیٰ تریاق ہے زیادہ مقدار میں گرانی پیدا کرتا ہے۔ ریٹھ بلغم پیدا کرنے والے اور دست آور گرم کش۔ دمہ و امراض شکم کے لیے سفید نیا کے ہمراہ مناسب مقدار میں ملا کر جلاب دیا جاتا ہے اسٹریا مرگی ہر قسم کی بے ہوشی میں اس کی نسوار دینے سے فوراً ہوش آجاتا ہے زہریلے جانور کے کاٹے پر لگانا نہایت مفید ہے پوست مغز ریٹھ ماشہ الائچی خورد چھ ماشہ گل سرخ تین ماشہ نسوار تیار کر لیں بطور نسوار لیں آدھا سرد درود دور ہوگا۔

مرگی کے مریض کو دورہ کے وقت صرف ریٹھ پیسی کر سگھائیں تو اسے فوراً ہوش آجاتا ہے مرگی کے مریض کے گلے میں ریٹھ لگانا بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

ریٹھ کے چھلکا کو کوٹ کر برابر گڑ شامل کر کے چھوٹے بیر کے برابر گولیاں تیار کریں چند لقمے کھلا کر ایک گولی صبح کے کھانے اور ایک گولی رات کے کھانے کے بعد دیں تین چار دن کے اندر درد دور ہوگی مسلسل استعمال سے لقمہ سے چھٹکارہ ہوگا۔

جس بچہ کی آنکھیں تیلی ہوں ان کو سیاہ بنانے کے لیے پوست



ریٹھ کو جلا کر روغن زیتون میں ملا کر بچہ کی کھوپڑی پر لگا کر میں تو  
آنکھیں سیاہ ہو جائیں گی۔

## چائفل

گرم مفرجات اور معجونات میں شامل کرتے ہیں سو سوٹھ اور چائفل  
کا سفوف ۲۰۲ رقی کی مقدار میں پھ رقی زیرہ کے سفوف کے ساتھ  
ملا کر کھانے سے باختر درست رہتا ہے اور ریا ح کی کثرت در رو  
جاتی ہے چائفل کو چونے کے پانی میں بھگو کر خشک کر لیتے ہیں تو اس  
میں کیرا نہیں لگتا چائفل میں روغن فراری ۵ سے ۱۵ فیصد تک پایا جاتا  
ہے یہ تیل پر فیومی خوشبو سازی اور صابن سازی میں بکثرت استعمال  
ہوتا ہے۔

حرارت غریزی کا محافظ ہے باضم ہے سردی کے اور ام وجع مفاصل  
در فالج میں اس کا صفا لگاتے ہیں جعف با، صنف معدہ نفع شکم اور  
، میں نافع ہے زیادہ مقدار میں کھلانے سے غنورگی پیدا ہوتی ہے



# لہسن

بھارت کی قدیم کتابوں میں لہسن کو اکسیر کہا گیا ہے۔ بچوں، بوڑھوں اور سرد مزاجوں کے لیے لہسن کا استعمال اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ لہسن کھانے سے یڑھا یا جوانی میں بدل جاتا ہے۔ نیا خون پیدا ہوتا ہے۔ خون میں سرخی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے استعمال سے موتیا بند کا پانی تباہ ہو جاتا ہے۔ لہسن کم نظری کا تجربہ علاج ہے۔ لقوہ، گٹھیا اور فالج میں اکسیر حکم رکھتا ہے۔ یہ مقوی، معدہ، مقوی باہ، مقوی بدن اور مقوی دماغ کا برہمنی۔ بلغمی کھانسی۔ بادی بوا سیر، باؤ گولہ، اور پیٹ کے کو دور کرنے کے لیے بے حد مفید ہے۔

لہسن دق کے مریضوں کے لیے بے خطا دوا ہے۔ اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ لہسن کو پانی میں پیس کر چھان لیجئے اور اس چھنے ہوئے عرق کو شیشی میں محفوظ رکھ لیجئے۔ یہ پانی ۶ ماہ کی مقدار میں غذا کے درمیان دق کے مریض کو پلائیے۔ یہ دق کے مرض کا حکمی علاج ہے۔ تب دق میں لہسن کے چار پانچ جوے کاٹ کر شہد یا گلقد کے ساتھ استعمال کرنا فائدہ بخش ہے۔

لہسن گرم مزاج والوں کے لیے معنہ ہے۔ اس کی تاثیر گرم خشک ہے۔ اپنے جسم کی طاقت اور طبیعت نیز موسم کو دیکھتے ہوئے ۶ ماہ

سے چار تو لے تک روزانہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

لہسن میں کیڑے و جراثیم مارنے کا زبردست وصف ہے۔ سانپ اور بچھو کے زہر میں اسے مریض کو کھلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ڈنک کے مقام پر لگانا زہر اور درد کو روکتا ہے بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ بڑھ جانے میں مفید ہے۔ اس کا استعمال کھانسی، پیٹ میں پانی پڑ جانے کے لیے مفید ہے۔ لہسن گرم خشک ہوتا ہے۔ بلغم اور ریاح کو خارج کرتا ہے۔ باضم ہے پشاب اور حیض کو جاری کرتا ہے آواز کو صاف کرتا ہے گنٹیا نالچ، لقوہ، رعشہ کو دور کرتا ہے۔

سر دیوں میں اس کو استعمال کرنے سے جسم میں گرمی آجاتی ہے۔ اس کو پس کر پھوڑوں پر لپ کرنے سے پھوڑے پھٹ جاتے ہیں۔ یورپ کے بڑے بڑے ڈاکٹر لہسن کو دق و سل کے لیے مفید خیال کرتے ہیں۔ پنجاب کے کئی دیہاتوں میں لہسن کے رس کو بھینس کے دودھ میں ملا کر تپ دق و سل کے مریض کو دینے کا پرانا رواج ہے۔ اس کا رس دو ماشہ سے شروع کر کے چھ ماشہ تک دیا جائے۔

لہسن کو استعمال کرنے سے جسم میں جسمانی اور دماغی طاقت آجاتی ہے بڑھاپے میں اس کا استعمال زیادہ فائدہ کرتا ہے۔ اس کو کھانے سے منہ میں بدبو آتی ہے اگر اسے چھا چھ میں رات بھر بھگو کر رکھ دیں تو اس کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

ہسن کو دگر کر اس میں نوشادر لائیں اور جہاں سفید داغ ہوں وہاں  
یہ لپیپ کرتے رہیں۔

ہسن کو پیس کر دانت کے سوراخ میں بھر دیں، دانت کے درد کو فوراً  
آرام آجائے گا اور کیرا مر جائے گا۔

ہسن کا رس نکال کر قدر سے گرم کر کے ایک دو قطرے کان میں ڈالیں  
کان کا سخت سے سخت درد اور کان کی پھنسی کو آرام ہوگا۔

ہسن کا علوہ بنا کر اس میں شہد ملا کر کھانے سے خوب بھوک لگتی ہے،  
انسان طاقتور بن جاتا ہے۔ چہرہ کا رنگ لال ہو جاتا ہے اور قوتِ باہ بہت  
بہت پیدا ہوتی ہے۔





# لیموں

جسم کی گرمی کو دور کرتا ہے قبض کشا ہے، پیشاب لاتا ہے۔ معدہ  
 و انتڑیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بیضہ، ستلی اور قے میں مفید ہے۔ پیاس کو  
 بجھاتا ہے اور زہریلے جانوروں کے ڈنک پر اس کا رس لگانے سے  
 زہر کا اثر دور ہو جاتا ہے۔ دل کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ اس کا اچار برسی  
 ہونی تلی کو ٹھیک کرتا ہے۔ گرمی کے بخار میں مفید ہے۔ بلیریا کے بخار میں  
 لیموں پر لپی ہونی کالی مرچ اور نمک لگا کر قدرے گرم کر کے مریض کو  
 اس کا رس چوسنے کی ہدایت کریں۔

لیموں کے رس میں دو تین گنا پانی ملا کر ناک میں چڑھانے سے  
 گرمی کا وجہ سے ناک سے نون آنا بند ہو جاتا ہے۔  
 اس طرح لیموں کا رس پانچ گنا گرم پانی میں حل کر کے منہ میں رکھ کر  
 ارے کریں۔ اس طرح دو چار بار عزارے کرنے سے زبان اور منہ کے چھالے  
 بند ہو جاتے ہیں۔ سوڑوں اور دانتوں کے درم کو آرام آجاتا ہے۔  
 لیموں کا چھلکا جس سے رس نکال لیا گیا ہو۔ اس کو ماتھے پر رگڑتے

ہمیشہ سے گرمی کا سرد دور ہو جاتا ہے

لیموں کا رس نکال لیا گیا ہو چھلکا چہرے پر رگڑنے سے چہرہ کے

کیل جھانپناں اور مہما سے دور ہو جاتے ہیں۔ اور چہرہ خوبصورت بن جاتا ہے۔  
 جو حضرات بہت موٹے ہیں وہ لیموں کا رس پانی میں ملا کر دن میں دو  
 تین بار روزانہ پیائیں۔ اس طریقے سے متواتر کئی ماہ تک لیموں کا رس پینے سے  
 ان کا موٹاپا دور ہو جائے گا۔

لیموں کے خالص رس کو ریش، توئیے یا انگلیوں پر لگا کر دانتوں پر ملنے  
 سے دانتوں کا میل دور ہو جاتا ہے اور دانت موتیوں کی مانند چمکنے لگ جاتے  
 ہیں لیموں کے رس میں برابر پانی ملا لینے سے رس کی تیزی سے سوڑوں  
 کو تکلیف نہ ہوگی۔



## جلوتری

تیز مزاج گرم خشک . مقدار خوراک ایک ماشرہ سے تین ماشرہ تک  
انحال و استعمال : مفرح مقوی معدہ ، جگر و باہ رطوبت خشک کرتی ہے  
مقوی ، مفرح اور سلف ہے مقوی اور قابض ہونکی وجہ سے پرانے  
دستوں کو بند کرتی ہے ۔

پوٹاشیم پرینگے نیٹا ۔ یہ ہیضہ کے لیے مفید روا ہے ، ہیضہ عموماً  
خراش پانی سے پیدا ہوتا ہے اس لیے اس کو کتوؤں کا پانی صاف کر کے  
لیے استعمال کیا جاتا ہے تین رقیہ دوا لیکر آدھ سیر پانی میں حل کر کے  
رکھیں اور جب ، ہیضہ کا مریض پانی مانگے یہی پانی ایک چھٹانک لے  
کر ایک ، ہی بار اسے پلاوی چند بار کے پلانے سے ہیضہ کی تیزی کم  
ہو جائے گی ۔



# کیلا

بعض ممالک میں یہ پھل بارہ مہینے پیدا ہوتا ہے۔ اس کے کچے گچھے کاٹ کر پال کے طور پر لپکاٹے جاتے ہیں۔ کیلا ایک جاتے پر چترئی دار ہو جاتا ہے۔ سنگال مدراس اور دوسرے ایسے ممالک میں جہاں اس کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے اسے سبزی کے طور پر لپکا کر کھاتے ہیں۔ اسکا تنا کاٹ کر تھیلی کے ساتھ لپکانے سے ایک وافر غذائیت والا اور خوش ذائقہ سالن تیار ہو جاتا ہے۔

ایک خاص قسم کا کیلا جسے رائے اور مون کہا جاتا ہے انسانی اشکلی کے برابر اس کی پھلی ہوتی ہے۔ نیپال میں اس کی ایک قسم بنام آرٹنی وافر مقدار میں کاشت کی جاتی ہے۔ اس کی چھال اور پھلیوں کو جلا کر نمک بنایا جاتا ہے۔ اس نمک سے کپڑے دھوئے جاتے ہیں۔ صابن کے مقابلے میں یہ نمک بہت سستا اور بہت اجلی دھلائی کرتا ہے۔ پکا ہوا کیلا گرم اور تر مزاج رکھتا ہے۔ کچا کیلا مزاج کے اعتبار سے سرد ہوتا ہے۔ البتہ اس کی جڑ گرم خشک ہوتی ہے۔ ایک وقت یا پانچ کیلے کھانے سے ایک وقت کی مکمل غذا حاصل ہوتی ہے۔ ایک اوسط دسجے کا آدمی دن بھر میں نو دس کیلے کھا کر پوری چستی اور توانائی حاصل کر سکتا ہے۔ جس



کیلے کے اوپر کا پھلکا قائم ہو اس کا گودا خواہ کتنا ہی نرم اور چکھلا ہوا ہو  
یوری غذائیت رکھتا ہے۔

کیلا دل کو طاقت دیتا ہے۔ بدن میں گارٹھا خون پیدا کرتا ہے۔ سینے  
کی کھڑکھڑاہٹ دور کرتا ہے۔ اور اس کھردرے پن کو رفع کرتا ہے  
بدن کو فریہ کرتا ہے۔ گلے اور سانس کی تانی کی خراش کو دور کرتا ہے۔ گرم  
طبیعت والوں میں ہر قسم کی چستی اور توانائی کا بے پناہ خزانہ ہے۔ کیلے کے  
استعمال سے گردے مضبوط ہوتے ہیں۔ سینے کی جلن دور ہوتی ہے۔

جب کسی کو اچانک دست آنے لگیں.... پیٹ میں سخت  
سروڑ ہو پانی کی طرح پتلے دست آ رہے ہوں تو ہر قسم کی غذائیت بند  
کر کے ایک عدد کیلا ایک گھنٹہ بعد کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں  
اور ہاضمہ درست ہو جائے گا۔

کیلا کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ مثلاً اور پیشاب کی  
جلن اور خراش کو فائدہ ہوتا ہے۔

”چہرے کے دافع دھیول اور جھائیوں سے پریشان افراد بچے  
ہوئے کیلے کا گودا آدھے وزن پسے ہوئے خرپوڑے کے بیجوں میں ملا  
کر لیطور مرہم چہرے کا رنگ صاف اور خوش نما ہوتا ہے۔  
کیلے کی جڑ ایک پھٹانک پھوٹے پھوٹے ٹکڑے کر کے چھ سو گرام  
پانی میں تین چار جوش دے کر چھان لیں۔ پھر اس میں گریمالال شکر ملا کر

صبح کے وقت ہمارے پیٹے سے دو تین دن میں پیٹ کے چھوٹے  
 چھوٹے کیڑے مر جاتے ہیں۔ اور پاخانے کے راستے خارج ہو جاتے  
 ہیں۔ ایک خاصیت یہ ہے کہ کیلے کے ذرخستوں میں سانپ داخل نہیں  
 ہوتے پاتا۔ غرض کیلے کے قدرت نے لائقہ نغمتیں بچا کر کے عطا  
 فرمادی ہیں۔



# مہندی

سر میں درد ہو تو اس کے لیے مہندی بہت مفید ہے مہندی کے پھولوں کو سرکہ میں پیس کر پیشانی اور پر لپیٹ کر سی آرام ہوگا۔ اگر سرکہ نہ ملے تو سرکہ کے بجائے محض سادہ پانی میں ہی مہندی کے پھولوں کو پیس کر دیں تو بھی آرام تو ہوگا لیکن ذرا دیر لگے گی۔

اگر مہندی کے پھول بروقت نہ مل سکیں تو پھر مہندی کے پتے سبز یا خشک لے کر کھول میں ڈال کر پیس اور پانی سے لپیٹ تیار کر کے لپیٹ کر رکھیں یہ بھی بہت مفید ہے۔

مہندی کے پھولوں کا درد سر کے لیے مفید ہونا تو یہاں تک ہے کہ تازہ تازہ سونگھنا بھی گرمی کے سردی کے لیے مفید ہے۔

مہندی لگے ہاتھوں پر باوجود سخت کام کرنے کے آیلے کم پڑتے ہیں کے علاوہ مہندی لگانا دل کی دھڑکن کے لیے مفید ہے۔  
خون کی توبس ایک ہی دوا ہے۔



# تربووز

تربووز ملین تاثیر بھی رکھتا ہے۔ پیشاب خوب لاتا ہے۔ جس سے جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے۔ جسم کے زہریلے مادے خارج ہو جاتے ہیں اور گردے مثلاً اور ان کی نالیاں صاف ہو جاتی ہیں۔ اگر ان میں چھوٹی موٹی پتھری یا ریگ ہو تو وہ بھی پیشاب کے ساتھ نکل جاتی ہے۔ کبھی کبھی گرم چیزیں کھانے سے پیشاب جل کر آنے لگتا ہے۔ تربووز کھانے یا اس کا پانی پینے سے یہ تشکایت دور ہو جاتی ہے

بعض لوگوں کے پیشاب کا رنگ زرد ہوتا ہے یا پیشاب جل کر آتا ہے۔ ان کے لیے ان کا استعمال بہت مفید ہے۔ خون کے بڑھے ہوئے ویاڈ (بلڈ پریشر) میں بھی مفید ہے۔ اس کے کھانے سے خون کا بڑھا ہوا ویاڈ اعتدال پر آ جاتا ہے۔ بالعموم جودوائیں خون کے ویاڈ کو کم کرتی ہیں وہ دل کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں مگر تربووز کی یہ خصوصیت ہے نظیر ہے کہ دل کے لیے بہت مفید ہے اور دل کی گھبراہٹ میں اس کا استعمال نافع ہے۔

تربووز بلغم پیدا کرتا ہے۔ حد اعتدال سے زیادہ کھانے یا سردی کے وقت کھانے سے جوڑوں میں درد ہونے لگتا ہے اور قوت باہ کو کمزور کرتا ہے۔ اور اچھارے کی تشکایت پیدا کرتا ہے۔



# چلغوزہ

درخت ستوبرکلاں کا پھل۔ یہ مغز سفید، ذائقہ قدر سے  
سبب میں خوش ذائقہ، مزاج گرم و تر بدرجہ اقل، مقدار خوراک ۱ ماشہ  
ایک تولہ افعال **باہ** زیادہ کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے دل و پٹھور  
کو قوت بخشتا ہے۔

بطور خشک پھل سردیوں میں بکثرت کھاتے ہیں اس کو فالج، لعوہ  
رعشہ، کھانسی، دمر اور ضعف **باہ** میں مناسب ادویہ کے، ہمراہ استعم  
کرتے ہیں اس کے لیے مغز کا شہ بنانا قدر سے **شہد** شامل کر کے چاڑ بلفنی کھانسی  
کو مفید ہے۔

نیوزے گرم تر ہیں ویر میں ہضم ہوتے ہیں **روٹی** کے بعد ان کا  
کھانا مفید ہے روٹی پیشتر بھوک بند کرتے ہیں۔

دودھ کے ہمراہ کھانے سے جسم کو فربہ کرتے ہیں۔  
آپ کا مزاج بلغمی ہے تو سردیوں میں چلغوزہ کا استعمال ایک  
معتدل ٹانک ہے۔



# آٹولہ

- ۱۔ آٹولے میں وٹامن "سی" کا بھنڈا ہوتا ہے۔ ایک آٹولے میں ۲۰ سنگتروں کے برابر وٹامن "سی" پایا جاتا ہے۔
- ۲۔ تازہ آٹولہ اگر پابندی سے کھایا جائے تو یہ دانتوں کی حفاظت کیلئے اکثر ہے۔ یہ دانتوں کو مضبوط کرتا ہے اور دانت ہر قسم کی بیماری سے محفوظ رہتے ہیں۔ تازہ آٹولے کو چبانے یا مشورے پر ملنے سے پائیریا جیسی بیماری بھی دور ہو جاتی ہے۔
- ۳۔ تازہ آٹولہ کارس ہر روز پابندی کے ساتھ شہد میں ملا کر کھانے سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے اور موتیا بند جیسی بیماری سے کافی فائدہ ہو جاتا ہے۔
- ۴۔ سوکھے آٹولے کو پیس کر چھیلی کے تیل میں ملا کر جسم پر مالش کرنے سے ہر طرح کے پھوٹے پھنسیاں اور خارش دور ہو جاتی ہیں۔
- ۵۔ رات کو ہر روز سوکھے آٹولے باریک پسے ہوٹے کو پانی یا شہد میں ملا کر کھانے سے قبض، ہیچس اور بوا سیر جیسی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔۔۔۔۔
- ۶۔ آٹولے کے رس میں گھی ملا کر اگر استعمال کیا جائے تو گٹھیا کی

شکایت دور ہو جاتی ہے۔

۷۔ کہتے ہیں کہ آنولے کے رس میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ سانپ کا زہر بھی اس کے آگے نہیں ٹک پاتا۔ آنولے کو پلانے سے زہر کا اثر کم ہو جاتا ہے۔

۸۔ سوکھا آنولہ اور تر پھلارات کے وقت مٹی کے برتن میں بھگو کر صبح کو باریک کپڑے سے چھان کر اس پانی سے آنکھیں دھوئی جائیں تو آنکھوں کی روشنی بڑھ جاتی ہے۔

۹۔ سوکھے آنولے کو لوہے کے برتن میں بھگو کر دوسرے روز اس میں شید کا کافی اور ریٹھے کا براہ بنا کر ملا کر اس سے بال دھونے سے بال لمبے چمکدار اور کالے ہوتے ہیں۔



# کھجور

ذائقہ شیریں، مزاج گرم، تر، افعال استعمال؛ کثیر الغذا مولد خون اور ہاضم ہے باہ لاتی ہے معدہ و جگر اور باہ کو قوت بخشتی ہے۔ بدن کو قریب کرتی ہے امراض لفقوہ، فالج میں مفید ہے اس کی گٹھلی دستوں کو بند کرتی ہے اور جلی ہوئی گٹھلی خون بہنے کو بند کرتی اور زخموں کو صاف کرتی ہے اور اس کا منجن دانوں کو جلا دیتا ہے حیدر آباد کن میں کھجور کے درخت کا تازہ رسی سل ووق کے مر یہنور کو استعمال کراتے ہیں۔

غیر سمی، کھجور کچی ہی بازار میں بکنے کیلئے آجاتی ہے بلکہ اس کی نرم کو پیل بھی کاٹ کاٹ کر فروخت کی جاتی ہے جسے کھانے میں ناریل کا ذائقہ ملتا ہے۔

بدن میں بے حد گرمی کے لیے کھجور کھائیں پیشاب کی جلن بھی اس سے جاتی رہتی ہے۔

کھجور دل کے درد یا زخم دل کے علاوہ خفقان میں بھی مفید ہے یہ گرمی کے آشوبہ چشم میں بھی مفید ہے کھجور ہر قسم کے دم کو تحلیل کرتی ہے۔





## زیرہ

ذائقہ شیریں پیرا۔ مزاج، گرم و خشک۔ مقدار خوراک ۳۰ ماشہ سے ۵ ماشہ تک۔ افعال و استعمال: گرم مصالحہ میں بکثرت استعمال ہوتا ہے مقوی مدہ اور جگر اور آنتوں کو قوت بخشتا ہے اور گرمی پیدا کرتا ہے ریح اور ورموں کو تحلیل کرتا ہے اور بلغم کو کم کرتا ہے اس کی اومت بدن کو ڈبلا کرتی ہے ہضم میں مدد دیتا ہے سفید زیرہ سوزاک کے نسخوں کا ایک اہم جزو ہوتا ہے اور زچہ کو پھاتی کا دودھ بڑھاتا ہے۔

تاخوتہ، جالا وغیرہ کو زائل کرنے سے یارک پیس کر آنکھ میں ڈالتے ہیں اور اس کو بطور مقوی معدہ اور کاسر ریح استعمال جاتا ہے زیرہ کے تیل کے تیل سے شراب صابن اور حورری سنگار کی چیزوں میں خوشبو پیدا کی جاتی ہے۔



## کوزہ مصری

عام مصری سے زیادہ صاف، فرحت بخش اور طاقت دینے والی ہوتی ہے منہ کی بدبو، کھانسی، گلا بیٹھنا، دل کی کمزوری اور سینے کی خرخراہٹ میں فائدہ مند ہے۔ گلا صاف کر کے آواز درست کرتی ہے۔

## السی

السی مقوی جسم ہے۔ درد کمزور کر دیتی ہے، سردیوں میں اس کے لڈو بنا کر کھلاتے ہیں۔ السی ورموں کو گھلاتی اور دردوں کو تسکین دیتی ہے۔ چنانچہ پھوڑے، بھنسیوں اور ورموں پر اس کی پلٹس لپٹا کر باندھتے ہیں۔ اگر ورم گھلنے والا ہو تو گھل جاتا ہے ورنہ پک کر پھٹ جاتا ہے۔ السی کی پلٹس بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ چار تولے السی کو باریک پیس کر تین چھٹانک کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر پکائیں اور ایک کپڑے پر پھیلا کر ورم کی جگہ پر لگائیں۔

سونف دو تولے لے گل قند پانچ تولے گرمیوں میں گھوٹ کر ملا کر رکھ لیں، سردیوں میں جوش دے کر تین چار مرتبہ پینے سے پیش دور ہو جاتی ہے۔ سونف چھ ماشہ کو پانی میں ہلکا جوش دے کر پلانے سے بچوں کے پیٹ کے ریاخ اور بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔

ہلدی اور چونے کو گھوٹ کر لیپ کرنا چوٹ لگنے اور موچ آنے کے لئے مفید ہے۔ ہلدی اور گھیوں کا آٹا ہم وزن گائے کے کچے دودھ میں ملا کر چہرے پر بطور ایٹن ملنے سے نہ صرف رنگ صاف ہوتا ہے بلکہ داغوں اور چھائیوں کو بھی فائدہ ہوتا ہے ہلدی کو آگ میں بھون کر پیس لیا جائے اور ایک ماشہ خوراک نیم گرم پانی کے ساتھ کھایا جائے تو بلغمی کھانسی چند روز میں اچھی ہو جاتی ہے۔ چوٹ کے درد اور سوجن کو دور کرنے کے لئے ہلدی کو پیس کر ایک ماشہ خوراک دودھ کے ساتھ کھائیں اور ہلدی اور چونہ برابر وزن پیس کر چوٹ پر لگائیں۔ پیٹ کے کیرٹوں کو مارنے کے لئے ہلدی کو پانی میں جوش دے کر پلائیں یا اس کا سفوف بنا کر نیم گرم پانی کے ساتھ کھلائیں۔ جو تکوں کے ڈنکوں پر ہلدی باریک پیس کر لگانے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے اور ڈنکے نہیں پکیتے۔ باری اور تلوں کی کھلی پیس

کریپ کرنے سے مکڑی کے کاٹے کا زہر دور ہو جاتا ہے۔ مکو کے پانی میں ہلدی کا سفوف ملا کر یرقان میں استعمال کرنا فائدہ بخش ہوتا ہے۔



نمک کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے۔ (اس سے خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ اور اختلاج قلب اور دل کے دوسرے عوارض پیدا ہوتے ہیں۔ گلے کی بیماریوں میں سرد نمکین پانی کے غرارے بہت فائدہ کرتے ہیں۔ نمک سینے سے بلغم کو اکھاڑتا ہے۔ چربی کو کم کرتا ہے۔ اس کا کثرت سے استعمال بدن کو لاغر کرتا ہے۔ اور بال قبل از وقت سفید ہو جاتے ہیں۔ نمک کے استعمال کا صرف یہی فائدہ نہیں کہ یہ ہماری غذا کو مزیدار بناتا ہے بلکہ یہ تندرستی کو قائم رکھنے کے لئے خون، ہڈیوں اور گوشت کی بناوٹ میں کام آتا ہے۔ جسم انسانی میں ہونے والے کیمیائی اول بدل کیلئے بڑی ضروری اور کارآمد چیز ہے۔

### اسبغول

سرکہ میں پیس کر ہمراہ گل روغن کے درد سر کے لئے مفید ہے۔ یہ اسہال و پھیش کو روکتا ہے۔ اس کا جو شانہ بطور دوا اور مشروب کے، سوزش معدہ اور پھیش وغیرہ زیادہ مفید ہے۔ اس کی کلی کرنا منہ کے جوش اور منہ کے ورموں میں مفید ہے۔ اسبغول کا



چھلکا (بھوسی) زیادہ تر آنتوں کے زخم اور پیچش میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اسبغول ایک تولہ، آدھ پاؤ دہی میں ملا کر رکھ چھوڑیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد کھائیں پیچش میں بے حد مفید ہے۔

انڈے کی زردی طاقت کا خزانہ ہے بچوں کو تھے و دست آتے ہیں۔ اور کوئی غذا ہضم نہیں ہوتی تو ایک انڈے کی سفیدی کو پاؤ بھر پانی میں پھینٹ کر اس میں بقدر ذائقہ کھانڈ ملا کر تیار کیا جاتا ہے۔ اور یہ پانی پلایا جاتا ہے۔

مرغی کے انڈے کی آدھ پکی زردی بڑی مقدار میں خون بن جاتی ہے۔ خون کے پیدا کرنے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لئے انڈا بہترین غذا اور دوا ہے۔ بعض لوگوں کو ریشہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ان کے لئے آدھ پکے انڈے کی زردی نہایت مفید چیز ہے۔

مغز الماس نہایت مفید ہے۔ حناق میں حلق میں ورم ہو جاتا ہے۔ روٹ کا لقمہ یہاں تک کہ پانی کا گھونٹ بھی حلق سے اترنا مشکل

ہو جاتا ہے ایسی صورت میں مغز الملتاس کے جو شاندرے سے غرارے کرانے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے۔ بیرونی طور پر ورم کو دور کرنے کے لئے ہری مکوہ کے پانی میں مغز الملتاس کو پیس کر لیپ کرتے ہیں۔ ورم اندرونی ہو یا بیرونی ہر حالت میں مفید ہے۔

اخروٹ کا مزاج چونکہ گرم تر ہے۔ اس لئے اسے انجیر کے ہمراہ کھانا خاص طور پر مقوی دماغ ہے۔ بھنا ہوا اخروٹ سرد کھانسی میں بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ انتڑیوں میں ملائمت پیدا کرے کے قبض دور کرتا ہے۔ ایک وقت میں پانچ سات اخروٹ سے زیادہ نہ کھائیں۔ زیادہ کھانے سے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں اور حلق میں خراش ہونے لگتی ہے۔

مونگ پھلی نہ صرف بطور خوراک استعمال ہوتی ہے بلکہ اس کے بیجوں میں سے پچاس فیصد کے قریب کھریائی رنگ کا تیل نکلتا ہے۔ مونگ پھلی کے تیل میں مٹھائیاں بنائی جاتی ہیں اور اس سے مصنوعی گھی بنا سکتی بھی تیار کیا گیا ہے۔ اس کا مناسب اور معتدل استعمال

بالکل غیر مضر ہے۔ بلکہ یہ فوائد اخروٹ سے کم نہیں۔ مونگ پھلی کے بیجوں میں نشاستہ، نائٹروجنی مادہ، کیلشیم، فاسفورس اور حیاتین بی پائے جاتے ہیں۔

کھوپرے میں بہت زیادہ غذائیت ہوتی ہے اس لئے اس کے کھانے بدن طاقتور اور فریبہ ہو جاتا ہے۔ کھوپرا دماغ اور آنکھوں کیلئے مفید چیز ہے۔ **بینائی** کو تیز کرتا ہے۔ گردوں کو تقویت دیتا ہے۔ اس فائدے کے لئے **مصری** کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ ناریل کا تیل گھی کی جگہ کھانے میں استعمال کیا جائے تو بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم تیل کی مالش کرنے سے مختلف اقسام کے درد کو فائدہ ہوتا ہے۔ ناریل کا تیل **کالی کھانسی** کے لئے بھی مفید ہے۔ اگر بچے کی عمر ایک سال ہو تو ناریل کا خالص تیل تین تین ماہے دن میں تین بار پلائیں۔

ہے۔ دودھ کی کمیابی کی صورت میں یادام دودھ کا بہترین بدل ہے بلکہ دودھ سے بھی اچھا ہے۔ یادام کی ایک قسم کڑوی بھی ہوتی ہے۔

تلخ بادام کو اگر زیادہ مقدار میں کھایا جائے تو زہریلا اثر پیدا کر سکتا ہے۔ ایک دو بادام تو مضائقہ نہیں ہوتا لیکن زیادہ مقدار میں تلخ بادام ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئیں۔ انہیں زیادہ بیٹس کے مریض بھی اعلیٰ غذاء کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

ہے۔ جو لوگ خوبانی کا استعمال کرتے ہیں۔ ان کے جسم میں چستی و توانائی کا احساس رہتا ہے۔ قبض نہیں ہوتا۔ خوبانی جسم کو طاقت بخشتی ہے۔ بخار اور آنتوں میں ہو جانے والی شکایت میں اس کا استعمال اچھا رہتا ہے۔ اس کی میٹھی گٹھلی کی آٹھ دس گری کھالینا بھی مفید ہے، زیادہ نہیں

ہائی بلڈ پریشر، خفقان قلب یا کسی بھی قسم کے گرم مرض میں خوبانی کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہئے۔ جسم پر زیر جلد چربی کی گانٹھیں بن جاتی ہیں۔ جو کسی تکلیف کا باعث تو نہیں ہوتیں مگر ایک طرح کی بدنامائی سی محسوس ہوتی ہے اور نفسیاتی الجھن ہوتی ہے۔ ان چربی کی گانٹھوں کو گھلانے میں بھی خوبانی مفید پائی گئی ہے۔



سردي کي وجہ سے پيشاب بار بار آتا هو تو وار چيني کا سفوف دو ماشے ہمراه دودھ کھلانا مفيد ہے۔ اس کا روغن سرد پياريوں اور سرد رو کے لئے مفيد ہے۔

جائفل کا سفوف تين تين رتي کي مقدار ميں چھ رتي زيرہ کے سفوف کيساتھ ملا کر کھانے ميں ہاضمہ درست رہتا ہے۔ اور ريارح کي کثرت دور هو جاتی ہے۔ جائفل کو چونے کے پاني ميں بھگو کر خشک کر لیں تو اس ميں کيڑا نہیں لگتا۔

ہیں۔ تل بھلاواں کے زہر کا اثر کم کرتے ہیں۔ چنانچہ بھلاواں کے ساتھ ملا کر مناسب مقدار ميں کھانے سے کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچتا ہ۔ بھلاواں کي اندوني سیاہ رطوبت بدن کے جس حصے پر لگ جاتی ہے۔ وہی جگہ سوج جاتی ہے۔ ليکن تلوں کا تيل لگانے سے یہ سوجن اتر جاتی ہے۔

لوئگ محلل الاعصاب ہونے کی وجہ سے اکثر اعصابی امراض میں بالخصوص فالج، لقوہ، زکام، سردرد، گٹھیا، کھانسی، بلڈ پریشر کی کمی، پیشاب کی کثرت، پیٹ بڑھنا، قے، پیاس متلی، بد ہضمی وغیرہ مفید ہے۔

اس کے ایک دو قطرے روئی کے پھاہے سے ماؤف دانت پر لگاتے ہیں۔ یہ سوٹھ، جائفل، کالادانہ اور تل کے تیل میں پکا کر ملنا دروں میں مفید ہے۔ لوئگ چبانے سے منہ کی بدبو زائل ہو جاتی ہے۔ اس کو بطور سرمہ لگانا اور اس کو کھانا پینائی کو تیز کرتا ہے۔ اس کا تیل کنپٹیوں میں ملنے سے سردی کے سردرد کو آرام ملتا ہے۔ بشرطیکہ بہت شدید درد نہ ہو۔

سفید زیرہ سوزاک کے نسخوں کا اس ایک اہم جزو ہوتا ہے۔ ناخونہ، جالا وغیرہ کو زائل کرنے کے لئے باریک پیس کر آنکھ میں ڈالتے ہیں۔

## چنا

غذائیت کے اعتبار سے والوں میں نمایاں درجہ رکھتا ہے۔ تاثیر کے اعتبار سے گرم خشک ہے لیکن پانی میں بھگو یا ہوا چنا سرد ہوتا ہے خون اور پت کی بیماریوں کو دور کرتا ہے جسم، پیٹ اور کمر کو طاقت دیتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے چنے کا شور یا زیادہ مفید ہے۔ چنا نزلہ، زکام، جریان تلی، جگر اور گردے کی بیماریوں میں مفید ہے۔

## بیسن

چنے کے آٹے کو بیسن کہتے ہیں۔ چنے کی طرح بیسن بھی گرم خشک ہوتا ہے اور فوائد بھی اس سے مشابہ ہے۔ بدن کو قریب کرتا ہے۔ اس کی روٹی، تر کھانسی نزلہ و زکام، اسہال اور جریان میں مفید ہے۔ قدرے دیر سے ہضم ہوتا ہے اچھا را پیدا کرتا ہے۔ جس کی اصلاح انار دانے یا گھی ملا دینے سے ہو جاتی ہے تیل میں تیار شدہ کی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ اس سے ہاضمہ خراب ہو اور کھانسی کا بھی اندیشہ رہتا ہے۔

### لوبیا

یہ گرم اور خشک کثا ہے۔ بدن کو مقوی کرتا ہے۔ دروزہ کے آغاز میں اس کا شور با مفید ہے۔ درد گروہ میں لوبیا کے پتوں کا ساگ فائدہ مند ہے اس میں سوٹھ یا اورک ڈال کر پکانا مفید ہے۔

### سویا بین

مزاج کے اعتبار سے گرم تر ہے اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہیں جو انسانی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ کسی اناج، دال یا پھل میں پروٹین، شکر، چکنائی، نمکیات، معدنیات اور وٹامنز اتنی مقدار میں نہیں پائے جاتے۔ جتنی مقدار میں سویا بین میں پائے جاتے ہیں۔ اس لیے یہ دال، خون، گوشت کو بڑھاتی ہے، دل، دماغ، معدہ اور جگر کو قوت بخشتی ہے۔

### ساگوانہ

نہایت ہلکی اور زود ہضم غذا ہے۔ بیماروں کو اکثر غذا کے طور پر دی جاتی ہے کیونکہ ان کا معدہ اسے جلد ہضم کر لیتا ہے۔ تاثیر گرم تر



ہے۔ دودھ ڈالنے سے اس کی تاثیر ٹھنڈی ہو جاتی ہے لیکن پہلے پانی میں ڈال کر پھر دودھ ڈالنا چاہیے ورنہ تقیل ہو جاتا ہے۔

### ماش کی دال

یہ گرم تر ہے، بلغم پیدا کرتی ہے، خون گوشت اور چربی بڑھاتی ہے۔ بے حد مقوی ہے۔ موٹاپا، زیادہ تر کھانسی اور دمہ کے مریضوں کے لیے مضر ہے جگر، بد ہضمی اور قبض کے مریضوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے اسے زود ہضم بنانے کے لیے ہینگ، سوٹھ اور اورک ڈالنا مفید ہے۔

### مسور کی دال

یہ گرم خشک ہے۔ چھلکا اتار دینے سے اس کی گرمی کم ہو جاتی ہے۔ بلغم کو دور کرتی ہے، سینے اور بھیسپھڑوں کے امراض میں اس کا پتلا شوربا مفید ہے۔ قبض اور بواسیر کے مریضوں کو اس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس کا روزانہ استعمال پرانے اسہال کے امراض اور یادی و بلغمی بخاروں میں فائدہ بخش ہے اور فوائد کے اعتبار سے اکثر دالوں سے بہتر اور طاقت بخش ہے۔

# کام کی باتیں

گاٹے کا مکھن بلغم اور صفرا کو دور کرتا ہے۔ خون کے دستوں کو روکتا ہے۔ بھینس کا مکھن صفرا کے علاوہ خفقان کو نافع کرتا ہے۔ لیکن بلغم پیدا کرتا ہے۔ بکری کا مکھن بوا سیر اور یرقان کو نافع ہے۔ ہر روز خوراک میں ایک گرام فاسفورس ضرور ہونا چاہیے فاسفورس کی کمی / انتہا جراثیمی لگان، ضعف اعصاب اور کمزور ہڈیوں کی صورت میں رونما ہوتا ہے۔

دودھ، انڈے، پھلی، مغزیات، پستہ، بادام، سیب، کھجور، اخروٹ، چلغوزے، ناریل، چنے، لوبیا، گاجر، مٹر، جو، گیہوں میں فاسفورس کی مقدار ہوتی ہے۔ پھلی اور پرندوں کے گوشت میں بھی فاسفورس بکثرت ہوتا ہے۔

بکری کے دودھ میں فولاد کی مقدار کافی پائی جاتی ہے۔ اسی لیے خون کی کمی کے مریضوں کے لیے بکری کے دودھ کا استعمال بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔

سنسی زندگی کی خوشیوں سے جو دنیا میں پھیل کر سب کو ہمارا ہی خواہ بنا دیتی ہے۔ ہمیں تندہی سے اس آسودہ حال بنا دیتی ہے۔

ریاحی امراض میں پودینہ کا استعمال بے حد فائدہ بخش ہے۔  
 ست پودینہ، ست لیموں، نوشادر، دانہ الائچی خوردان ست چیزوں  
 کو باریک پیس کر شیشی میں محفوظ کر لیں اور صبح و شام کھانا کھانے کے  
 بعد تھوڑا سا استعمال کریں اور اس کے حیرت انگیز فوائد کا کرشمہ دیکھیں  
 قلتِ خون میں آم، انگور، ٹماٹر، سنگترہ، چقندر اور جامن کے  
 عرق سے نفع ہوتا ہے کلیجی کا پانی بھی بہت مفید ہے۔  
 چلغوزے کا استعمال ذیابیطیس اور نامردی سے محفوظ کھانا  
 ہے۔

یہ چیزیں ایک ساتھ نہ کھانی جائیں۔ مولیٰ اور وہی گوشت  
 کے ساتھ شہد اور سرکہ، ٹھنڈا پانی یا شربت پینے کے بعد  
 چائے۔

کوزہ کی مصری فرحت بخش اور طاقت دینے والی ہوتی ہے  
 دل کی کمزوری اور سینے کی خرخراہٹ میں فائدہ مند ہے۔  
 چقندر جگر کو طاقت بخشتا، دماغ کو طراوت پہنچاتا اور عورتوں  
 کا دودھ بڑھاتا ہے۔ خون کی قلت میں نافع ہے۔ مقوی یاہ ہے۔  
 وہی کے استعمال سے تندرستی ہی قائم نہیں رہتی، بہت سی  
 بیماریوں سے نجات مل جاتی ہے۔ عمر میں اصناف ہوتا ہے۔  
 جو شخص سونے کے وقت کچھ باوام کھا لیتا ہے۔ وہ بہت امراض

سے محفوظ رہتا ہے۔

خشک دھنیا کوٹ کر اس کے چاول الگ کر لیں۔ ان چاولوں کو پیس کر باریک آٹے کی طرح بنالیں۔ گرمی کی وجہ سے پیدا ہوئی خشک کھانسی میں ڈیڑھ ماشہ یہ سفوف چھ ماشہ شہد میں ملا کر چائے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

دل کے مریضوں کے لیے زیادہ تفصیل، قابض اور مقوی غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے۔ دل کے مریضوں کے لیے مٹاپا بہت خطرناک ہے۔ ان کا وزن زیادہ ہو تو انہیں اپنا وزن کم کرنا چاہیے۔  
غذائی اعتبار سے ایک پونڈ نیز تقریباً ایک گیلن دودھ کے برابر ہوتا ہے۔

چکو تراشیم کو غذائیت دیتا ہے اور طاقت بخشتا ہے۔ مفرح ہے۔ صفراوی امراض والوں کو زیادہ فائدہ بخش ہے۔

ایک سر کردہ ڈاکٹر نے لکھا ہے۔ اگر دنیا کے سارے لوگ روزانہ غسل کریں، روزانہ کم سے کم چھ گلاس پانی پییں اور صحیح طریقہ سے سانس لیں۔ تو دنیا کے آدھے ڈاکٹروں کو معالجاتی کام ترک کر دیتا پڑے گا۔

