

شفا بخش

جرّی بوٹیوں کے اثرات

www.KitaboSunnat.com

فیصل پبلیشرز

نئی دہلی-2

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
قُلْ أَطِيعُوا اللّٰهَ
وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ

مجلس التحقیق الاسلامی اربنہ
معدت البریری

کتاب و سنت کی روشنی میں لکھی جانے والی اردو اسلامی کتب کا سب سے بڑا مفت مرکز

معزز قارئین توجہ فرمائیں

- کتاب و سنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب... عام قاری کے مطالعے کیلئے ہیں۔
- مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق و اجازت کے بعد (Upload) کی جاتی ہیں۔
- دعوتی مقاصد کیلئے ان کتب کو ڈاؤن لوڈ (Download) کرنے کی اجازت ہے۔

تنبیہ

ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کیلئے استعمال کرنے کی ممانعت ہے
کیونکہ یہ شرعی، اخلاقی اور قانونی جرم ہے۔

اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی
کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں

PDF کتب کی ڈاؤن لوڈنگ، آن لائن مطالعہ اور دیگر شکایات کے لیے
درج ذیل ای میل ایڈریس پر رابطہ فرمائیں۔

✉ KitaboSunnat@gmail.com

🌐 www.KitaboSunnat.com

شفا بخش جرّی بوٹیوں کے اثرات

مصنف

ایچ کے باکھرو

مترجم

طاہر منصور فاروقی

فیصل پبلیکیشنز (نئی دہلی)

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

© Copyright 2003 Faisal Publication New Delhi

No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording or by any information storage and retrieval system, without written permission of the publisher.

SHIFA BAKHSH JADIBOOTIYON KE ASARAT

(H.K. Bakhru)

ایڈیشن 2004

ناشر:-

فیصل پبلیکیشنز

2241، کوچہ چیلان، دریا گنج - نئی دہلی - 110002

فون:- 2327 1845, 56006161, 2325 2190

E-mail: m_alhasanat@rediffmail.com

faisalfaheem@rediffmail.com

قیمت

150/- روپے

Printed at:

H.S. Offset Printers

Darya Ganj New Delhi-2

فہرست

صفحہ	عنوان	نمبر شمار
	الف	
9	احمود	-1
13	اجوائن	-2
17	ادرک	-3
21	ارجن (کاہو)	-4
24	ارغی (کیسٹر)	-5
28	ازوسہ	-6
31	اسپغول	-7
34	اسگندہ	-8
37	اشوک	-9
39	اسنتین	-10
41	القالقا	-11
45	السی	-12
48	امبربارس	-13
50	آملہ	-14
55	الماس	-15
58	المی	-16
62	اننت مول	-17

ب

64	بالونہ	-18
66	بانس	-19
69	بال چھڑ	-20
72	بیول	-21
75	برگد	-22
78	بہی بوٹیا	-23
82	بھس تریتا	-24
84	بیل (سری پھل)	-25
88	بھنگ	-26
92	بھنگوہ	-27
95	بھیڑا	-28
98	بیر	-29

پ

101	پاڑی	-30
103	پان	-31
107	پھنگوہ	-32
111	پراجودہ	-33
115	پونزادا	-34
118	پلاش	-35
122	پیاز (خوردنی)	-36
128	پپیل	-37
131	پیشا	-38

ت

133	ترشک	-39
136	تروار	-40
138	تلسی	-41
143	تریوی	-42

ج

145	جا پھل	-43
148	جل آکن	-44
150	جل کبھی	-45
153	جنگلی پیاز	-46

چ

155	چال موگرا	-47
157	چرا	-48
159	چچکا	-49
161	چرائی	-50
163	چندن (صندل)	-51
166	چندی	-52
168	چھوٹی الائچی	-53

خ

171	خشخاش	-54
-----	-------	-----

د

174	دھتورہ	-55
178	دھنیا	-56

181	دار چینی	-57
	ڈ	
184	ڈبچی میلس	-58
	ر	
186	رس ماری	-59
189	رسونت	-60
192	ریوند چینی	-61
	ز	
195	زر گلن	-62
197	زعفران	-63
199	زودا یاس	-64
201	زیرہ	-65
204	زیرہ سیاہ	-66
	س	
207	ساج	-67
210	سادھو رانی	-68
212	ستونا (درخت)	-69
215	سرب گندھا	-70
218	شا	-71
221	سونف (دہلی)	-72
224	سوم لٹا	-73
227	سورنجان	-74
230	سودا	-75

ق

233 -76 قند

ک

236 -77 کاسنی

239 -78 کان پھول

243 -79 کالی مرچ

246 -80 پھنسل

249 -81 سکنی

251 -82 کھ

254 -83 سبیلی

258 -84 سکنسی

260 -85 سنوار گندل

263 -86 کوکلی

265 -87 کیتھ

268 -88 کڑی پتہ

گ

271 -89 گنڈانا

273 -90 گوکل کائنا

ل

276 -91 لال دودھی

279 -92 لسن

286 -93 لوگ

290	یسین بام	-94
م		
292	مدھوکا	-95
295	مردا	-96
297	مکوه	-97
301	ملٹھی	-98
305	مہندی	-99
308	میتھی	-100
ن		
314	نیم	-101
و		
318	ورج	-102
321	ولایتی سونف	-103
ہ		
324	ہرڑ	-104
332	ہرمل	-105
334	ہلدی	-106
338	پینگ	-107

اجمود

(CELERY)

اجمود کا پودا ایک اہم سلاہ ہے جس کی جڑیں گرہ دار، اور پتے اور ڈنڈیاں سبز ہوتی ہیں۔ اس کے پتے براہ راست موٹی جڑوں سے پھوٹتے ہیں۔ یہ اجوائن کے پودے کے مشابہ ہوتا ہے۔ اس کے بیج یعنی اجمود، اجوائن ہی کی طرح گول لیکن اجوائن سے قدرے بڑے اور خوشبو اور تیزی میں اس سے کم تر ہوتے ہیں۔ اجوائن کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے لیکن اجمود کا رنگ سبزی مائل ہوتا ہے اور اس کی پہچان کا ذریعہ بنتا ہے۔ اجمود کا پھل حجم میں چھوٹا رنگ میں گہرا براؤن اور کاٹنے پر عجیب سی بو دیتا ہے۔

برصغیر میں اجمود کے پودے کے پتے زیادہ مقبول نہیں ہیں لیکن اس کی جڑیں اور بیج یونانی اور آریویدک ادویات میں کافی استعمال ہوتے ہیں۔ اجمود کو دو ہزار سال سے زیادہ عرصہ سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ پانچ سو سال قبل مسیح میں بھی چینی اس کے استعمال سے آگاہ تھے۔ انگلستان میں یہ ایک خورد و جنگلی پودا تھا۔ وہاں اسے سالیج کہتے ہیں اور ادویات میں استعمال کرتے ہیں۔ سولہویں اور سترھویں صدی میں اسے باغوں میں لایا گیا۔ پہلے اسے طبی پودے کی حیثیت سے کاشت کیا گیا اور پھر صابن اور کھانوں میں خوشبو لانے کے لیے اگایا جانے لگا۔

اجمود کا تعلق ایشیا اور یورپ دونوں سے ہے۔ آج کل یہ گرم خطوں اور منطقہ حارہ کے پہاڑوں میں بھی وسیع طور پر کاشت کیا جاتا ہے۔ برصغیر میں یہ پنجاب کے پہاڑوں اور اتر پردیش میں خوب پختا ہے۔ اسے بیجوں کے حصول کے لیے تجارتی

بنیادوں پر کاشت کیا جاتا ہے۔ یہ نسبتاً ٹھنڈے موسم اور معتدل بارانی علاقوں میں سطح سمندر سے ۹۰۰ میٹر بلند مقامات پر زیادہ نشوونما پاتا ہے۔ سلاک کے پودے کی حیثیت سے اسے گھروں، باغوں اور کھیتوں میں بھی اگایا جاتا ہے۔

اجود ایک عمدہ بنیادی غذا اور معدنی نمکیات اور وٹامنز کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ اجود کے چوں کا کیمیائی تجزیہ ظاہر کرتا ہے کہ اس کے ایک سوگرام میں ۸۸ فیصد پانی، ۶.۳ فیصد پروٹین، ۶.۶ فیصد چکنائی، ۲.۱ فیصد معدنیات، ۱.۴ فیصد ریشہ اور ۱.۶ فیصد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ معدنی اور حیاتیاتی اجزا میں کیشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، ریبولائیڈ، نیا سین اور وٹامن سی شامل ہوتے ہیں۔ ایک سوگرام کی غذائی صلاحیت ۳ کیلوریز ہے۔ اس کا پھل ایک اڑ جانے والا تیل میا کرتا ہے جس کا رنگ زرد اور اجزا لیمونین ڈی سیلی نین، سیڈاناک ایسڈ، این ہائی ڈرائیڈ اور سیڈانولائیڈ ہیں۔

شفا بخش قوت اور افادیت : اجود کا انگریزی نام سیلری ہے جو ایک لاطینی لفظ سے ماخوذ ہے جس کے معنی فوراً عمل کرنے والا ہے۔ اس کے سبز پتے، شاخیں اور گرہ دار جزیں ایسے تیز اثر اجزا پر مشتمل ہیں جو اسے اہم اور بھرپور طبی پودا بناتے ہیں۔ اس میں معدنی اجزاء، حیاتین اور غذائیت کا بہت اعلیٰ توازن پایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں اس میں وافر مقدار میں نباتاتی ہارمونز اور ضروری تیل ہوتے ہیں جو اسے تیز اور مخصوص بوسیا کرتے ہیں۔ اجود میں پائے جانے والے تیل ایسے مسکن اجزا رکھتے ہیں جو اعصابی نظام کو باقاعدگی دیتے ہیں۔ اجود کے بیج ریاچ دور کرتے ہیں۔ رطوبتوں میں اضافہ کر کے پیشاب کا اخراج بڑھاتے ہیں۔ محرک باہ اور شہوت انگیز بھی ہوتے ہیں۔ یہ بیج متوی، مسهل اور محرک ہیں۔ تشنج اور اینٹن دور کرنے میں معاون اور حمل ساقط کرنے میں موثر ہوتے ہیں۔

جوڑوں کی سوزش (نقرس) : اجود میں چونکہ سوڈیم کا جزو وافر ہوتا ہے اس لیے یہ مرض نقرس یعنی جوڑوں کی سوزش کے علاج میں بہت کارآمد ہے۔ اس میں پایا جانے والا نامیاتی سوڈیم جوڑوں میں لائٹ اور میگنیشیا کو محلول کی شکل میں برقرار رکھ کر

سوزش سے محفوظ رکھتا ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کے لیے اس کے چوں سے تازہ کشید کے گئے جوس کو زیر استعمال لانا چاہیے۔

گٹھیا اور جوڑوں کا درد : اجمود میں موجود الکی کی تاثیر رکھنے والے عناصر انسانی بدن میں یورک ایسڈ کی مقدار کو کم کرتے ہیں۔ چنانچہ زہریلے مادوں اور تیزابوں کی کثرت سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں یہ شانی علاج ہے۔ اس کے بیجوں سے کشید کیا گیا جوس، چوں اور شاخوں کے برعکس زیادہ طاقتور ہوتا ہے۔ تیزابی اور زہریلے مادوں کے تدارک کے لیے اسے استعمال کرنا چاہیے۔

اعصابی خلل : اعصاب کو ڈھانپنے والی اور تحفظ دینے والی تہ کے انحطاط سے پیدا شدہ خلل کو ٹھیک کرنے کیلئے اجمود کے جوس کو دافر مقدار میں گاجر کے جوس میں ملا کر پینا شافی ہے۔ اس کا استعمال قدرتی کیفیت بحال کرتا ہے اور اعصابی بے قاعدگی اور خلل دور ہو جاتا ہے۔

خون کے عارضے : اجمود خون کی مختلف بیماریوں کے علاج میں اکسیر ہے۔ ان میں اینیما (سرخ ذرات کی کمی) ہا بکن کا مرض (لغادی غدود اور تلی بڑھ جانا) جسم پر خون کے دھبے پڑنا، مہوفیلیا اور لیوکیمیا شامل ہیں۔ مہوفیلیا میں خون نہیں جتا، جبکہ لیوکیمیا میں خون کے سفید ذرات بڑھ جاتے ہیں۔ یہ امراض غیر مناسب غذا اور مسکن ادویات لینے کی وجہ سے جسم میں غیر طبیعی معدنی اجزاء کی بہتات سے پیدا ہوتے ہیں۔ اجمود کے پودے میں دافر مقدار میں میکیشیم اور آرن ہو تا ہے جو خون کے غلیوں کے لیے ایک ضروری استخراج ہے۔ اجمود کا جوس گاجر کے جوس کے ساتھ پینا ان امراض کو رفع کرتا ہے۔

سانس کی بیماریاں : اجمود میں دافع تشخ اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس لیے یہ دمہ کے علاج کے لیے بہت نافع ہے۔ اس کے بیج دمہ، برو نکائٹس، ہیکٹھمٹروں کے غلاف کی سوزش اور تپ دق کے امراض دور کرنے میں مفید ہیں۔

بد ہضمی : اجمود کے بیج بد ہضمی دور کرنے کے لیے موثر علاج ہیں۔ چائے کا ایک چمچ اجمود کے بیج ایک گلاس لسی (چھاچھ) میں پانچ چھ گھنٹے بھگوئے رکھنے کے بعد اسی لسی میں شیش کرپینے سے بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔

گردے اور پتے کی پتھریاں : جن لوگوں کے گردوں اور پتے میں بہت جلد پتھریاں پیدا ہو جاتی ہیں، ان کے لیے اجمود ایک قیمتی غذا ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال پتھریوں کی تشکیل روکتا ہے۔

عمومی کمزوری : اجمود کی خشک جڑوں کا سفوف ایک موثر ٹانک ہے جو عمومی کمزوری اور غذائیت کی کمی کے شکار افراد کو بحال کرتا ہے۔ اس سفوف کا ایک چائے کا چمچ، کھانے کے ایک چمچ شمد میں ملا کر روزانہ دوبار کھانا تقویت دیتا ہے۔

بے خوابی : نیند نہ آنے کے مرض کے تدارک کے لیے بھی اجمود بہت مفید ہے۔ اس کا جوس ایک کھانے کا چمچ شمد ملانے سے خوش ذائقہ مشروب بن جاتا ہے۔ رات کو بستہ جانے سے پہلے اسے پینا، مفرح اور گہری نیند کا حامل ہوتا ہے۔ اگلی صبح آپ خود کو تروتازہ اور چاک و چوبند محسوس کرتے ہیں۔

احتیاط : اجمود کی ذندیاں، شانیں، پتے اور تنے سب کچھ استعمال میں لائیں۔ اس کے سبز حصوں کو کبھی بھی الگ نہ کریں۔ ان کے بغیر آپ قیمتی دوائنمز سے محروم رہ جائیں گے۔

دیگر استعمال : اجمود کو سلاد کے طور پر کچا بھی کھایا جاتا ہے اور پکا کر بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس کا جوس اور شوربہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ سلاد میں اسے دیگر سبزوں اور پھلوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ پکا ہوا اجمود کریم یا کھن کے ساتھ کھانا زیادہ لذت بخش ہوتا ہے۔ بچوں کا سفوف ایک سے دو ماشہ مقدار میں بد ہضمی، 'اچھارہ' پیٹ درد، ہیضہ اور اسہال میں استعمال کرنا نافع ہے۔ کئی علاقوں میں اجمود کی جڑ کو چائے کی طرح پانی میں ابال کر اور دودھ ملا کر پیا جاتا ہے۔ اسے مقوی دماغ و اعصاب قرار دیا جاتا ہے۔

اجوائن

(BISHOP'S WEED)

اجوائن کا پودا سیدھا، کھردرا اور روئیں دار ہوتا ہے۔ اس کی شاخیں سیدھے تنے سے پھوٹی ہیں۔ ان پر بیضوی شکل کے پردوں جیسے پانچ انچ لمبے پتے ہوتے ہیں۔ شاخوں پہ ۳ سے ۱۲ تک پھولوں کی گھنڈیاں ہوتی ہیں جن میں ۶ سے ۱۶ پھول کھلتے ہیں۔ پھل ہست چھوٹا، بیضوی شکل اور بھورا رنگ رکھتا ہے۔

برصغیر میں اجوائن کو ہاضمہ کی دوا کے طور پر زمانہ قدیم سے استعمال میں لایا جا رہا ہے۔ قدیم یونانی طبیب بھی اس کے اسی استعمال سے آگاہ تھے۔ کئی قیمتی یونانی ادویات اجوائن کے بیجوں سے تیار کی جاتی ہیں۔

اجوائن کا پودا ایران، مصر، افغانستان اور برصغیر میں کاشت کیا جاتا ہے۔ ماہرن کے تجزیوں کے مطابق اجوائن کے بیجوں میں ۷.۳ فیصد رطوبت، ۱۷.۱ فیصد پروٹین، ۲۱.۸ فیصد چکنائی، ۷.۹ فیصد معدنی اجزاء، ۲۱.۲ فیصد ریشہ اور ۲۳.۶ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے حیاتیاتی اور معدنی اجزاء میں کیٹیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین، ریوفلیون اور نیا سین شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۳۶۳ کیلو ریڈی سو گرام ہے۔

بیجوں میں ریوفین (یاتیل) پایا جاتا ہے جو زبردست قسم کی طبی افادیت رکھتا ہے۔

یہ طبی افادیت تھائی مول کی موجودگی مہیا کرتی ہے۔ مذکورہ تیل بیجوں کو پیس کر کشید کیا جاتا ہے۔ ایک طویل عرصہ تک یہ تیل تھائی مول کے حصول کا ذریعہ بنا رہا ہے۔

شفا بخش صلاحیت : اجوائن کے بیج محرک اور تشنج اور اینٹھن کے عارضے کا تدارک کرنے میں مفید ہیں۔ اجوائن کا تیل بے رنگ بھی ہوتا ہے اور بھورا بھی۔ اس کی بو مخصوص قسم کی اور ذائقہ تیز ہوتا ہے۔ اگر اس تیل کو پزار بنے دیا جائے تو یہ کچھ عرصہ بعد الگ ہو جاتا ہے اور قلمیں باقی رہ جاتی ہیں۔ یہ بازار میں اجوائن کے پھول اور ست اجوائن کے نام سے فروخت ہوتا ہے۔ طب کی دنیا میں اس کی بہت اہمیت ہے۔ اس میں اجوائن کے بیجوں کے تمام خواص موجود ہوتے ہیں۔

معدے اور انتڑیوں کی تکالیف : اجوائن کا استعمال اس سال کے مرض میں ایک زمانے سے دیکھی علاج کے طور پر رائج ہے۔ پچیش، بد ہضمی، بیضہ، قوئج اور تشنج کے عوارض میں اس کا کامیاب استعمال وسیع طور پر پایا جاتا ہے۔ ریاح، بد ہضمی اور تشنج کی صورت میں اجوائن کے بیجوں کو پان کے پتے کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔ اس کے بیجوں کو چائے کے ایک چمچ مقدار میں نمک کے ساتھ بد ہضمی دور کرنے کے لیے کھلایا جاتا ہے۔

بیجوں سے کشید کیا جانے والا تیل جو جلد اڑ جاتا ہے، بیضہ، ریاح، ریاحی قوئج، اس سال، ضعف معدہ اور بد ہضمی میں اکیر ہے۔ یہ عام طور پر ایک سے تین قطرے تک پایا جاتا ہے۔ بیجوں سے کشید کیا ہو پانی ہانڈہ کے لیے بہت عمدہ ہے اور قوئج اور ریاح میں فوری آرام دیتا ہے۔ اسے بیضہ کے ابتدائی مرحلہ میں تے رد کرنے کے لیے ۳۰ سے ۶۰ گرام مقدار کی خوراک میں دیا جاتا ہے۔

قوئج کی صورت میں اجوائن، خشک اورک اور کالا نمک بالترتیب ایک حصہ، آدھا حصہ اور چوتھائی حصہ ملا کر کوٹ پیس کر گرم پانی کے ساتھ تین گرام مقدار میں پھانکا جاتا ہے۔ گیس اور ریاح کی صورت میں اجوائن اور خشک اورک ہم وزن لے کر اڑھائی گنا مقدار کے لیموں کے پانی میں بھگو کر خشک ہونے پر کالے نمک کے ساتھ سفوف بنا لیا جاتا ہے۔ اس سفوف کی تقریباً دو گرام مقدار گرم پانی کے ساتھ لی جاتی

ہے۔

سانس کی بیماریاں : خشک بلغم کے اخراج کے لیے اجوائن کے بیجوں اور لسی کا لمغوبہ بست موثر ہے۔ برو نکائٹس میں بھی اجوائن کے بیج مجرب ہیں۔ دمہ میں اجوائن کے بیجوں کو گرم کر کے ان کا سینک کرنا بست پرانا گھریلو علاج ہے۔ چنکی بھرا اجوائن کے بیج، خوردنی نمک اور ایک لونگ کو چباننا انفلوئنزا میں پیدا ہونے والی کھانسی میں نافع ہے۔

زکام : نزلہ و زکام کے لیے اجوائن موثر اور عام علاج ہے۔ اس میں بند ٹاک کھولنے کی زبردست صلاحیت ہے۔ کھانے کا ایک چمچہ کوٹے ہوئے اجوائن کے بیج کسی کپڑے میں باندھ کر سو گھنٹے سے بند ٹاک کھل جاتی ہے۔ اسی طرح کی ایک پوٹلی رات کو سوتے وقت تکیہ کے پاس رکھ دی جانی چاہیے۔ اس سے بھی ٹاک کی رکاوٹ ختم ہو جاتی ہے۔ چھوٹے اور شیرخوار بچوں کے گلے میں اس کی پوٹلی اس طرح باندھی جاتی ہے کہ ٹھوڑی کے نیچے رہے۔ بالغ افراد کے لیے ایک چائے کا چمچ بیج اٹلتے ہوئے پانی میں ڈال کر بھاپ میں سانس لینا موثر رہتا ہے۔

درد شقیقہ : آدھے سر کا درد جس کے ساتھ عموماً درد شکم بھی ہوتا ہے، اس کے علاج کے لیے اجوائن کے بیج کا دھواں لینا یا سو گھنا مفید رہتا ہے۔ ہڈیاں اور دماغی گڑبڑ میں بھی یہ علاج کامیاب ہے۔

جوڑوں کا درد، سوجن یا گٹھیا کا مرض : بیجوں سے کشید کیا گیا تیل جوڑوں کے درد اور سوزش میں ملنا مفید رہتا ہے۔ اعصابی دوروں میں بھی اسے کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔

منہ اور حلقوم کی سوزش : اجوائن کے بیجوں کے بنے جو شانہ میں عام نمک ملا کر غرارے کرنے سے حلقوم کی سوزش، زخم اور گلے کی خراش دور ہو جاتی ہے۔ سردی، زکام یا زور سے چلانے سے اگر آواز بیٹھ جائے تو غرارے فائدہ دیتے ہیں۔

کان درد : اجوائن کان درد دور کرنے میں بھی معاون ہے۔ چائے کا آدھا چمچ اجوائن کے بیج ۳۰ ملی لٹرو دودھ میں ملا کر اس وقت تک گرم کیا جائے کہ بیجوں کا جوہر دودھ میں حل ہو جائے۔ پھر دودھ کو چھان کر اس کے قطرے کان میں پکائے جائیں تو کان درد ختم ہو جاتا ہے۔ بند کان کھولنے کے لیے بھی یہی نسخہ استعمال کیا جاتا ہے۔

اگر کان میں پھنسی کی وجہ سے درد ہو تو اجوائن کے بیج اور لسن تین تین گرام لے کر ۳۰ گرام تلوں کے تیل میں اس قدر ابالتے ہیں کہ ان کا رنگ سرخ ہو جائے۔ پھر تیل کو چھان کر جسم کے درجہ حرارت کے برابر ٹھنڈا کر کے کان میں ڈالنے سے آفاقہ ہوتا ہے۔

قوت باہ : اجوائن کے بیج، اعلیٰ کے بیجوں کے ساتھ کوٹ پیس کر استعمال کرنے سے قوت باہ اور شہوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ نسخہ تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ دونوں کو ہم وزن لے کر خالص تھی میں بھون لیں۔ پھر کوٹ پیس کر سنوف بنالیں اور ہو ابند برتن میں محفوظ کر لیں۔ اس سنوف کا ایک چمچ (چائے) اسی مقدار میں شد کے ساتھ رات کو سونے سے پہلے دودھ کے ساتھ لینا زبردست محرک قوت باہ اور شہوت انگیز ہے۔ اس سے قوت مردی میں اضافہ اور سرعت انزال کا خاتمہ ہوتا ہے۔

دیگز استعمال : اجوائن خاستری رنگ کا پھل یا بیج گرم مصالحوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ انہیں کھانوں کا ذائقہ بڑھانے، محفوظ کرنے اور ادویات بنانے میں وسیع طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

انگریزی طب میں اس کا استعمال بہت ہوتا ہے۔ اس میں ایک جوہر ہایو سایا مائین پایا جاتا ہے جو ہائیوسین اور ہائیو سائیک ایرڈ کا مرکب ہے۔ اجوائن کے بیجوں میں سے ۳۵ فیصد کے قریب تیل نکلتا ہے۔ اس کی تاثیر مسکن، مخدر، دافع تشنج اور محرک ہے۔ دماغی انتشار، بے خوابی اور دل کی تیز دھڑکن میں اس کا استعمال کرایا جاتا ہے۔

ادرک

(GINGER)

ادرک سارا سال اگنے والی نباتات میں سے ہے جس کی شاخیں موٹی، سخت اور زیر زمین ہوتی ہیں۔ اس کے پتے اور ڈنٹھلوں میں سے کانٹے یا پھیلنے پر مخصوص قسم کی بو آتی ہے۔ اس کی جڑ نما کانٹوں کو پتے خشک ہونے پر زمین سے کھود کر نکالا جاتا ہے۔ دھوپ میں سکھائے ہوئے ادرک کو سونٹھ کہا جاتا ہے۔

شکرکے ادب اور چین کی طبی تحریروں میں ادرک کا تذکرہ جا بجا ملتا ہے۔ اس کا شکرک نام سنگا بیرا، یونانی نام زنگی بیری اور لاطینی نام زنگی بیر سے ملتا ہے۔ ادرک کا ہندوستان میں دوا کے طور پر استعمال دیکر دور سے ہو رہا ہے۔ تب اسے مہا آوشدھی یعنی عظیم دوا کہا جاتا تھا۔ قدیم اطباء اسے دافع بلغم اور مخرج ریا کی حیثیت سے استعمال کرتے تھے۔ یونانی طبیب گیلین، ادرک کو جسم کی فاسد رطوبتیں صاف کرنے کے لیے استعمال کرتا تھا۔ وہ اسے جسم میں بلغم کی کثرت سے لاحق ہونے والے فالج کے علاج کے لیے بھی مریضوں کو دیا کرتا تھا۔ حکیم بوعلی سینا اسے محرک باہ کے طور پر استعمال کیا کرتا تھا۔ صدیوں پہلے پوموز نے گھٹیا کے علاج کے لیے اسے متعارف کرایا۔

اورک کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس کا اصل وطن ہندوستان ہی ہے جہاں سے یہ ابتدائی ادوار میں چین میں متعارف ہوا۔ لگتا ہے کہ ازمنہ قدیم ہی سے ہندوستان اور چین میں یہ مسالے اور دوا کی حیثیت سے مقبول تھا۔ یورپ میں لوگ اس سے پہلی صدی عیسوی میں آگاہ ہوئے۔

تازہ اورک کا کیمیائی تجزیہ بتاتا ہے کہ اس کے ایک سو گرام میں ۸۰.۹ فیصد رطوبت، ۲.۳ فیصد پروٹین، ۰.۹ فیصد چکنائی اور ۱۲.۳ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیمیشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین، ریوفلاوین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اس کی ایک سو گرام کی غذائی صلاحیت ۶۷ کیلوریز ہے۔

اورک اپنے اجزائے ترکیبی کے لحاظ سے مختلف اقسام کا ہوتا ہے۔ مختلف علاقوں، زرعی اور موسمی کیفیات، خشک کرنے کے طریقوں، پیکنگ اور ذخیرہ کرنے کے انداز، ان سب کی وجہ سے اس کے خواص میں فرق آ جاتا ہے۔ کیمیائی تجزیوں کے مطابق برصغیر میں ۲۶ اقسام کا اورک پایا جاتا ہے۔ بنیادی طور پر اس میں اڑ جانے والا تیل، اولیوریزین (کشید کیا ہوا ایسی ٹون) پانی کا جوہر، کولڈ الکھول، نشاستہ، راکھ، پانی میں حل ہو جانے والی راکھ، تیزاب میں حل ہو جانے والی راکھ اور کھار (الکل) پائے جاتے ہیں۔

بھاپ پہ اس کا جوہر کشید کرنے پر یا خشک اور کولے ہوئے اورک کو نچوڑنے پر اس میں سے ایک زرد رنگ کا تیل برآمد ہوتا ہے۔ تیل میں سے ایک خوشبو نکلتی ہے جو گرم مسالوں سے نکلنے والے تیلوں کی طرح تیز اور ناگوار نہیں ہوتی۔ اس تیل کی خوشبودیر تک برقرار رہتی ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : ہندوستان اور مشرق بعید میں اورک کو وسیع پیمانے پر دہی ادویات میں شامل کیا جاتا ہے۔ کھانے میں یہ محرک، قاطع بلغم اور بیرونی استعمال پر یہ پٹھوں کے درد سے نجات دیتا ہے۔ دیگر متعدد مسالوں کی طرح اورک میں بھی محرک باہ اجزا پائے جاتے ہیں۔

نظام ہضم کی خرابیاں : بد ہضمی، ریح، توج، قے، شخی اور دیگر درد (معدہ و انتڑیاں) جن کے ساتھ بخار نہ ہو، میں ادرك کا استعمال مفید اور ہمہ گیر ہے۔ تازہ ادرك کا ایک ٹکڑا باقاعدگی سے ہر کھانے کے بعد چبانے کو رہ بیمار یوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کا یہ تحفظاتی اثر وافر مقدار میں پائے جانے والے لعاب دار اور متحرک کرنے والے انزائمز اور اثر جانے والے تیل کی بدولت ہے۔

تازہ ادرك کا آدھا چائے کا چمچ پانی، ایک چائے کا چمچ تازہ لیموں کا رس، پودینے کا پانی اور اسی مقدار میں شہد ملا کر دینا بد ہضمی، متلی، صفرا کی وجہ سے قے، مرغن غذا کی وجہ سے ہونے والی بد ہضمی، زیادہ تلی ہوئی اشیاء کھانے سے معدے کی خرابی، صبح کے وقت اضمحلال، یرقان اور بواسیر میں شافی علاج ہے۔ ان بیماریوں میں مذکورہ کچھ دن میں تین بار لینا چاہیے۔

کھانسی اور زکام : ادرك مختلف قسم کی کھانسی اور زکام میں عمدہ علاج ہے۔ ادرك سے کشید کیا ہو اس شہد کے ساتھ دن میں تین چار مرتبہ لینا سردی، زکام اور کھانسی میں مفید ہے۔ سردی اور زکام کی صورت میں ادرك کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک کپ پانی میں ابالا جاتا ہے۔ ابالنے اور چھان لینے کے بعد اس پانی میں آدھا چائے کا چمچ چینی شامل کر کے گرم گرم پیا جاتا ہے۔ ادرك کی چائے بنانے کے لیے اہلتے ہوئے پانی میں چائے کی پتی ڈالنے سے پہلے ادرك کے ٹکڑے ڈال دیے جاتے ہیں۔ یہ جوشاندہ یا چائے بار بار سردی اور زکام اور ان سے متعلقہ بخار میں موثر علاج ہے۔

نظام تنفس : ایک کپ میتھی کے جوشاندے میں تازہ ادرك کا جوس ایک چائے کا چمچ اور ذائقہ بہتر بنانے کے لیے شہد کا اضافہ خوب پینے لاتا ہے اور انفلوئنزا میں بخار کو کم کرتا ہے۔ یہ برونکائٹس، دمہ، کالی کھانسی اور کھمبھشروں کی تپ دق میں عمدہ علاج ہے۔

مردانہ کمزوری : ادرك کا پانی شہوت انگیز اور قوت باہ کیلئے مفید ہے۔ زیادہ بہتر

نارنج کے لیے آدھا چائے کا چمچ اور ک (تازہ) کاپانی، شہد اور ہاف بوائے انڈا اور وزانہ رات کو ایک ماہ تک کھانا نہایت مفید ہے۔ یہ جنسی اعضا کو توانائی دیتا ہے۔ جنسی کمزوری دور کرتا ہے۔ سرعت انزال کا خاتمہ کرتا ہے۔ مادہ منویہ میں اضافہ کرتا ہے اور احتلام اور سرعت انزال پہ قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔

حیض کی بے قاعدگی : حیض کی بے قاعدگی میں تازہ اور ک کا ایک ٹکڑا کچل کر ایک کپ پانی میں چند منٹوں تک ابالنے کے بعد چینی ملا کر کھانے کے بعد (دن میں تین بار) پینا تکلیف دہ یا بے قاعدہ حیض (سرد ہوا یا ٹھنڈے پانی کے غسل کی وجہ سے) کی شکایت دور کرتا ہے۔

درد : اور ک بے مثال دافع درد ہے۔ اور ہر قسم کے درد کا علاج ہے۔ سردی میں اور ک کا مرہم (خشک اور ک کو کسی پتھر پہ تھوڑے سے پانی میں رگڑ کر تیار کر کے) پیشانی پہ لگاتے ہیں۔ اسی مرہم کو جڑوں (مسوڑھوں) پہ لگانے سے دانت درد کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ کان درد کی صورت میں تازہ اور ک کے چند قطرے کان میں پٹکانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

دیگر استعمال : اور ک دو حالتوں میں دستیاب ہوتا ہے۔ یعنی تازہ اور خشک۔ دونوں صورتوں میں ہی موثر ہے۔ چونکہ اور ک کا زائقہ زیادہ خوشگوار نہیں ہوتا اس لیے اسے پکوان میں شامل کرتے ہوئے مناسب مقدار ہی پیش نظر رکھی جاتی ہے۔ مغربی ممالک میں اسے باورچی خانے میں خوب استعمال کیا جاتا ہے۔ اور ک کی روٹی، بسکٹ، کیک، پڈنگ، سوپ اور اچار یورپ میں بہت مقبول ہیں۔ یہ کرمی پاؤڈر کا لازمی جزو ہے۔ چینی پکوانوں میں اور ک مسالے کی حیثیت سے وسیع پیمانے پر استعمال ہوتا ہے۔ اور ک سے حاصل ہونے والا تیل خوشبوؤں اور اسنس تیار کرنے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا جوہر اولیو ریزن ادویات بنانے اور زائقہ بڑھانے کے کام آتا ہے۔

ارجن (کاھو)

(ARJUNA)

ارجن ایک گنجان درخت ہے جس کی اونچائی ۲۰ سے ۲۷ میٹر تک ہوتی ہے۔ اس کے پتے مخروطی شکل میں چارپانچ انچ لمبے اور ایک سے دو انچ چوڑے ہوتے ہیں۔ درخت کی چھال باہر سے سفید اور اندر سے سرخ ہوتی ہے۔ کانٹے پر اس میں سے دودھیا رنگ کا بادہ رسنے لگتا ہے۔ تنے کی چھال ہی زیادہ تر ادویات میں استعمال ہوتی ہے۔

ابتدائی مسکرت میں اس کا نام ندی سر جالما ہے۔ چھال میں پائے جانے والا ”گلوکو سائیڈ“ دل کو قوت بخشتا ہے اور اس کی دھڑکن کو اعتدال پہ لاتا ہے۔ ارجن کا گلوکو سائیڈ زہریلا اثر نہیں رکھتا۔ علاوہ ازیں اس کی چھال کا جوشاندہ جریان خون، جریان منی، دستوں اور پتھرس کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ برصغیر کے قدیم اطباء اسے ٹانگ قرار دیتے تھے۔ اسے قابض اور دل کے امراض میں مفید سمجھا جاتا ہے۔

ارجن کا درخت ہالیہ کی ترائی، پنجاب، یو۔ پی، برما اور سری لنکا میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ یہ ندی نالوں، نہروں کے کناروں اور دلدلی علاقوں میں خوب نشوونما پاتا

ہے۔ چھال میں غیر معمولی طور پر بڑی مقدار میں کیلشیم، کچھ مقدار میں ایلیومینیم، میگنیشیم اور ٹین پائے جاتے ہیں۔ ٹین چمڑے اور روشنائی کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں ایک شفاف مرکب ارجونین پایا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں ایکٹون ارجونین، تیل، شکر اور رنگ دار مادہ پایا جاتا ہے۔

شفا بخش قوت اور اجزاء : ارجن کی چھال دل کے لیے محرک، سرد اور مقوی اثرات رکھتی ہے۔ یہ رطوبتوں کے خاتمے اور زخموں سے خون رسنے کو روکتی ہے۔ اس کے استعمال سے بخار اور مٹانے کی پتھریوں سے نجات ملتی ہے۔ زخم مندمل ہوتے ہیں۔

امراض قلب : چھال اور اس سے تیارہ کردہ نئے دل پہ مثبت اثرات مرتب کرتے ہیں۔ آئیورویک میں اسے دل بند ہونے اور مرض استقاء کے لیے کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔ جدید ادویات استعمال کرنے والے بھی اسے دل کے لیے موثر قرار دیتے ہوئے ٹانک کے طور پر تجویز کرتے ہیں۔ دودھ کے ساتھ صبح نماز منہ استعمال کرنا دل کے لیے بہت مفید ہے۔ چھال کا سفوف بنا کر ۰.۷۵ سے ۲ گرام مقدار میں دودھ اور دیسی شکر کے ساتھ کھانا بھی اسی مقصد کے لیے مفید ہے۔

دمہ : آئیورویک میں ارجن کی چھال کو دمہ کے علاج میں موثر سمجھا جاتا ہے۔ اس طب کے مطابق ارجن کی چھال کو خشک کر کے کوٹ پیس اور چھان کر سرسبھروٹل میں محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ دمہ کے مریض کو پورے چاند کے دن روزہ رکھنے کو کہا جاتا ہے۔ گاڑھے دودھ اور چاولوں کی کھیر پکا کر اسے ساری رات وہاں رکھا جاتا ہے جہاں اس پر چاند کی روشنی پڑتی رہے۔ علی الصبح اس کھیر پر ارجن کی چھال کا سفوف ۱۲ گرام مقدار میں چھڑک کر مریض کو جی بھر کر کھانے کو دیا جاتا ہے۔ کھیر کھانے کے بعد مریض کو کم از کم ۱۲ گھنٹے تک سونے نہیں دیا جاتا۔ مریض کو افادہ ہو جاتا ہے۔

چوٹ اور ہڈی جوڑنے کے لیے چھال کا سفوف شمد کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ ایک اور نسخہ کے مطابق ارجن کی چھال دو تولہ، گائے کا دودھ ایک پاؤ اور آدھ سیرپائی کو ملا

کراتا جو ش دیا جاتا ہے کہ پانی اڑ جاتا ہے۔ پھر دودھ کو چھان کر حسب ذائقہ شکر ملا کر پینے سے دل کو طاقت اور ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو جوڑنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کی چھال کو پانی میں ابال کر اسی پانی سے زخموں کو دھوئیں تو جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ بچپن اور اس سال میں افاقہ کے لیے چھال کا جو شانہ ۱۵ سے ۳۰ گرام تک پینا موثر ہے۔ کیل اور مہاسوں کے لیے چھال کی سفوف اور شہد کو ملا کر متاثرہ جلد پر لپک کرنے سے کیل مہاسے مکمل طور پر ختم ہو جاتے ہیں۔

دیگر امراض میں ارجن کے تازہ پتوں کا رس کان درد سے نجات کے لیے اکسیر ہے۔ بچھو کے ڈنک کے لیے چھال کی راکھ بہت مفید ہے۔ ارجن کے پھل بڑکی طرح قبض کشا ہوتے ہیں۔ ان کا جو شانہ پھوڑے پھنسیوں، السر اور آتشک کے زخموں کے لیے شافی ہے۔

دیگر استعمال محرک باہ: ارجن کی چھال کا سفوف دودھ کے ساتھ باقاعدگی سے لینا قوت باہ اور جنسی تحریک کے لیے موثر ہے۔ بنگال کے اطباء اس کی چھال کے سفوف میں برگ بانسہ کا اتارس ڈالتے ہیں کہ یہ اچھی طرح تر ہو جائے۔ پھر کھل کر کے اس کو خشک کر لیتے ہیں۔ اس عمل کو سات دفعہ دہرانے کے بعد اس سفوف میں شہد، گھی اور کھانڈ ملا کر چھنی سی تیار کر لیتے ہیں۔ تب وق کے وہ مریض جن کی بلغم میں خون آتا ہو، انہیں یہ چھنی کھلائی جاتی ہے۔

کیسٹر، ارنڈی

(CASTOR SEEDS)

ارنڈی یا کیسٹر کا پودا ایک سے سات میٹر تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کی جڑیں بہت گہری ہوتی ہیں۔ اس کے تنے یا ڈنڈیاں سبز اور سرخی مائل ہوتی ہیں جو عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ کھوکھلی ہو جاتی ہیں۔ پھل کروی یعنی دائرہ نما کیپول ہوتا ہے۔ جس میں خاکستری رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ بیجوں پہ بھورے نشان پڑے ہوتے ہیں۔

ارنڈی یا کیسٹر کے بیج قدیم مصر میں ایک اہم تجارتی جنس تھی۔ یہ چار ہزار سال قبل مسیح بننے والے مقبروں میں پائے گئے ہیں۔ ہندوستان میں بھی یہ ازمنہ قدیم سے طبیعوں کے استعمال میں ہیں۔ دو ہزار برس قبل مسیح میں مرتب ہونے والے سرو تا اٹھریہ میں اس کا ذکر ایک مقامی بوٹی کی حیثیت سے ملتا ہے۔ اس کے مطابق اس کا تیل چراغوں میں استعمال کیا جاتا تھا۔ علاوہ ازیں اس کی دو قسموں یعنی سرخ اور سفید بیجوں کا ذکر بھی موجود ہے۔ اس کا تیل زمانہ حال کی طرح ماضی میں بھی مقامی ادویات میں وسیع طور پر استعمال ہوتا رہا ہے۔ زیادہ تر استعمال جلاب آور اور دوا کے طور پر اور خشک اور پھٹی ہوئی جلد کو نرم اور ملائم بنانے کے لیے ہوتا آیا ہے۔ چینی صدیوں سے اس

کے تیل کو طبی مقاصد کے لیے استعمال کرتے آرہے ہیں۔
 کیسٹر کا پودا ابتدائی طور پر مشرقی افریقہ اور خاص طور پر ایتھوپیا کے اردگرد
 علاقوں میں پایا گیا لیکن اب یہ تمام تر گرم علاقوں اور منطقہ حارہ کے ملکوں میں کاشت
 کیا جاتا ہے۔ یہ مختلف قسم کی آب و ہوا میں بھی خوب چلتا ہے۔ چنانچہ اسے کسی بھی
 علاقے میں کاشت کیا جاسکتا ہے اور یہ اس کی زبردست خوبیوں میں سے ایک ہے۔
 کیسٹر کے بیج انکلائڈ ایسی مین اور ٹاکس ایلبومن رسین سے مالامال ہوتے ہیں۔
 بیجوں سے ایک گاڑھا تیل نکلتا ہے جسے طبی مقاصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگرچہ
 کیسٹر کا پودا یا اس کا تیل غذا نہیں ہے لیکن اسے دنیا بھر میں ایک محفوظ مسهل کی طرح
 استعمال کرتے ہیں۔ اس کا تیل جلد کی حدت، سوجن اور درد کم کرنے کے لیے بھی مفید
 ہے۔

کیسٹر کا تیل گلانی سیزول کی بڑی مقدار اور کسی حد تک پامیٹین اور شیٹرین پر
 مشتمل ہوتا ہے۔ دیگر گاڑھے تیلوں کے برعکس کیسٹر آئل الکحل اور کلیل ایسی ٹیک
 میں حل ہونے کی زبردست صلاحیت رکھتا ہے۔ تیل میں پایا جانے والا ایسی ٹولیک ایسڈ
 ہی جلاب آور اور تاثیر کا سبب ہوتا ہے۔

طبی افادیت اور استعمال : ارنڈی یا کیسٹر کو جوڑوں کی سوجن اور جلد کے
 امراض کے علاج میں موثر طریقے سے زیر عمل لایا جاتا ہے۔ یہ بے ضرر قسم کا جلاب یا
 مسهل بھی ہے۔

جوڑوں کا درد اور سوجن : کیسٹر کے پتوں کو کچل کر پلٹس بنا کر جوڑوں پہ
 سوجن اور درد کا نور کرنے کے لیے باندھتے ہیں۔ نتائج بہت اچھے ہوتے ہیں۔ کیسٹر
 کی جڑوں سے بنا جو شانہ پوٹاش کے کاربونیٹ کے ساتھ کرورد، جوڑوں کے درد اور
 شیاٹیکا کے علاج میں بہت مفید رہتا ہے۔ ان بیماریوں سے شفا کے لیے کچے بیج کا پیٹ
 دودھ میں ابال کر بھی دیا جاتا ہے۔

جلد کے امراض : کیسٹر یا ارنڈی کے پتوں کا پلٹس سوجن اور پھوڑے مہنسیوں

پر باندھنے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ ناریل کے تیل یا کسی اور ہلکے پھلکے تیل میں ڈبو کر کیسٹر کے پتوں کو گرم کر کے پیپ والے زخموں پر باندھا جائے تو پیپ کے کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔ کیسٹر کے بیجوں کا پلٹس لہنی گھٹیوں کی تپ دق سے بننے والے زخموں اور گردن کے غدود کی دق سے بننے والے زخموں پہ لگانے سے افاتہ ہوتا ہے۔

چھاتی کا دودھ رکنا : کچھ خواتین کے ہاں زچگی کے بعد چھاتیوں میں دودھ نہیں آرتا۔ چھاتیوں پر کیسٹر آئل کی مالش دودھ کی رکاوٹ دور کر کے مقدار بڑھاتا ہے۔ کیونکہ یہ دودھ بنانے والے غدودوں کے لیے موثر محرک ہے۔ چھاتیوں پہ کیسٹر کے پتوں کا سینک بھی اس مقصد کے لیے کیا جاتا ہے۔

سرکی خشکی : کیسٹر آئل کو باقاعدگی کے ساتھ بالوں کے تیل کے طور پر استعمال کیا جائے تو بالوں کی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے اور سرکی خشکی سگری ختم ہو جاتی ہے۔

قبض : کیسٹر آئل انتہائی سادہ اور بے ضرر جلاب ہوتا ہے اور اسے کسی بھی احتیاط اور پابندی کے بغیر کسی بھی موسم میں اور کسی بھی طرح کے مریض کو دیا جاسکتا ہے۔ اگرچہ موسم بہار بہر حال جلاب کے لیے مناسب ترین موسم ہوتا ہے لیکن کیسٹر آئل آپ پورے سال کے دوران کسی بھی موسم میں استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ اپنے جلاب آور عمل کو کھل کرنے کے بعد جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ اس مرحلہ پر مریض کو مقعد میں تھوڑی سی حدت یا بے چینی محسوس ہوتی ہے۔

جلاب کے طور پر کیسٹر آئل کا طریقہ استعمال بہت سادہ ہے۔ ۳۰ سے ۶۰ گرام خالص بے بو کیسٹر آئل ۲۵۰ سے ۳۷۵ گرام نیم گرم دودھ کے ساتھ پیا جاتا ہے۔ تقریباً ایک گھنٹہ کے بعد یہ اپنا عمل شروع کر دیتا ہے۔ جن لوگوں کو یہ عملی کرتا ہے یا وہ اس کے ذائقے کو برداشت نہ کر سکتے ہوں، وہ اسے دودھ کی بجائے اورک کے پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ اس سے ذائقہ بہتر ہو جاتا ہے اور بھوک بھی خوب لگتی ہے۔

دیگر استعمال : قدرتی برتھ کنٹرول کی صلاحیت رکھنے میں بھی کیسٹر کے بیج لاجواب ہیں۔ آیورویڈک اور یونانی طب کے معالج تجویز کرتے ہیں کہ اگر حیض کے بعد سات

دن تک عورت ایک بیچ روزانہ چبا کر کھالے تو وہ عارضی طور پر بانجھ ہو جاتی ہے۔ اطباء کی اکثریت کی رائے ہے کہ کیسٹر کانج برتھ کنٹرول کے لیے موثر ہے اور حیض کے بعد عورت روزانہ ایک بیچ چبالے تو اس ماہ کے دوران استقرار حاصل نہیں ہوتا۔ جب حمل کی خواہش ہو تو اسے کھانا ترک کر دیا جائے۔ ایک سال کے دوران استقرار رونما ہو جاتا ہے۔

غسل سے پہلے بدن پر کیسٹر آئل کی مالش جلد کو صحت مند رکھتی ہے اور نیند گہری ہو جاتی ہے۔ اس طرح کی مالش مہینے میں ایک بار کی جاسکتی ہے۔ ہاتھوں اور پاؤں پہ اس کی مالش انہیں نرم رکھتی ہے۔ ابرو اور پلکوں پہ اس کا مساج انہیں چمکدار بناتا ہے۔

احتیاط : جلاب کے طور پر کیسٹر آئل کا استعمال بار بار نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ یہ خود بھی قبض کا سبب بن جاتا ہے۔ گردے کے درد میں جتلا افراد کو یہ جلاب کسی بھی صورت نہیں لینا چاہیے۔ پیٹ درد یا انتڑیوں کی انفیکشن کے دوران بھی اسے نہیں لینا چاہیے۔ انتڑیوں کے انفیکشن میں اینڈیاسٹس اور چھوٹی آنت کی سوزش بھی شامل ہے۔ حمل کے ابتدائی مہینوں میں کیسٹر آئل کی زیادہ مقدار لینے سے احتیاط حاصل ہو جاتا ہے۔

اڑوسہ (بسوٹی)

(VASAKA)

اڑوسہ کو مالابار اخروٹ بھی کہتے ہیں۔ یہ برصغیر میں تقریباً ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ اس کا پودا (یا جھاڑی) تقریباً چار پانچ فٹ بلند ہوتا ہے۔ متعدد شاخیں لمبی اور گھنی ہوتی ہیں۔ پتے نیزے کے مشابہ پانچ پھ انچ لمبے اور اڑھائی تین انچ چوڑے سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھول سفید یا ارغوانی ہوتے ہیں۔

اڑوسہ، ہندوستان کا مقامی پودا ہے۔ میدانی علاقوں اور ہمالیہ کے دامن میں زیریں علاقوں میں خوب نشوونما پاتا ہے۔ اس کے پتوں میں الکلائڈ اور ضروری نباتاتی تیل پایا جاتا ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : اڑوسہ میں ایک جوہر ویسی سین ہوتا ہے جو الکحل اور کھاری پانی میں حل ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ رنگ دار مادہ، شکر، ایک قسم کی گوند، نمکیات اور ایک تیزابی مادہ بھی پائے جاتے ہیں۔ اس کے تمام حصے یعنی پتے، پھول، جڑ، چھال اور پھل بطور دوا استعمال ہوتے ہیں۔

برونکائٹس اور دمہ : اڑوسہ کے پتوں کا رس شد اور سوٹھ کا سفوف ملا کر

استعمال کرانے سے کھانسی اور تپِ دق میں یقینی افادہ ہوتا ہے۔ بروٹکائٹس کی شدت میں جب بلغم گاڑھا ہو اس کا استعمال انتہائی کامیاب رہتا ہے۔ یہ بلغم کو تحلیل کر کے اس کا اخراج آسان بنا دیتی ہے۔ دمہ میں افادہ کیلئے اس کے پتوں کا دھواں مفید رہتا ہے۔ خشک پتوں کو تمباکو کی طرح استعمال کرنا چاہئے۔

تپِ دق : آیوریدیک میں اڑوسہ کے پتوں کا گل قد تپِ دق کے علاج کیلئے شافی قرار دیا جاتا ہے۔ اس کے پھولوں کی پتیاں کچل کر کسی چھنی کے برتن میں ڈال دیں اور تھوڑی سی چھنی ملا کر برتن کو دھوپ میں رکھ دیں۔ صبح و شام اس کو اچھی طرح ہلائیں۔ ایک ماہ میں یہ گل قد استعمال کے قابل ہو جاتی ہے۔

اڑوسہ کے پتوں کا رس بھی تپِ دق میں بہت مفید ہے۔ تقریباً ۳۰ ملی لیٹرز رس شدہ کے ساتھ تین دن تک دن میں تین بار لینا چاہئے۔ اس کا سکون بخش اثر خراش دار کھانسی میں تسکین دیتا ہے۔ بلغم تحلیل ہو کر خارج ہونے لگتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اڑوسہ پیکھشروں کے تپِ دق میں اتنا موثر علاج ہے کہ جب تک اڑوسہ کا پودا زمین پر موجود ہے تپِ دق کے مریضوں کو ایوس ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

کھانسی : کھانسی کی شکایت میں اڑوسہ کے سات پتے پانی میں ڈال کر ابلیں۔ اس جو شانڈے کو چھان کر ۲۳ گرام شدہ ملا کر استعمال کرنا کھانسی سے نجات دلاتا ہے۔ اس کے پھولوں سے بنا مجون ۱۲ گرام مقدار میں دن میں دو دفعہ کھانا کھانسی دور کرتا ہے۔ یہ مجون بنانے کیلئے ۶۰ گرام پھولوں میں ۱۸۰ گرام شکر ملا لی جائے۔

انٹریوں کے کیڑے : اڑوسہ کے پتے، چھال، جڑوں کی چھال، پھول اور پھل، انٹریوں کے کیڑے خارج کرنے کیلئے بہت موثر ہے۔ اس کی جڑوں اور چھال کا جو شانڈہ ۳۰ گرام مقدار میں تین دن تک روزانہ تین دفعہ جینا انٹریاں صاف کر دیتا ہے۔ تازہ پتوں کا رس بھی اس مقصد کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ تین دن تک دن میں تین بار ایک چائے کا چمچہ یہ رس لینا ضروری ہے۔

پچیش اور اسہال : پتوں کا رس ۲ سے ۳ گرام تک مریض کو دینا پچیش اور اسہال

کاموثر علاج ہوتا ہے۔

امراض جلد : اڑوسہ کے پتوں کا پلٹس تازہ زخموں، سوچے ہوئے جوڑوں، جوڑوں کے درد اور سوزش میں مفید ہے۔ پتوں کا گرم جو شانده، گھاس کے کیڑوں سے لاحق ہونے والی ترخارش اور دیگر جلدی امراض سے چھٹکارا دیتا ہے۔

دیگر استعمال : دکھتی آنکھوں پر اڑوسہ کے سبز پتوں یا پھولوں کی چٹنی باندھنے یا لپ کرنے سے آرام آجاتا ہے۔ اس کے پتوں کو پانی میں ابال کر اس پانی سے زخموں کو دھونے یا اس کے پتوں کی پلٹس تیار کر کے گندے زخموں یا ناسور پر باندھنے سے جلد شفا ملتی ہے۔

عمومی خوراک اور طریقہ استعمال : اڑوسہ کا عمومی استعمال اس کے پتوں سے حاصل کئے جانے والے رس کی صورت میں کیا جاتا ہے۔ اس رس کو ادرک یا شمد کے ساتھ ملا کر ۱۵ سے ۳۰ خوراکیں تیار کر لی جاتی ہیں۔ پتوں کا جو شانده بنا لیا جاتا ہے یا خشک پتوں کو سنوف بنا کر استعمال کرایا جاتا ہے۔ سنوف کی مقدار ۲ گرام فی خوراک رکھی جاتی ہے۔ جو شانده یا سنوف دونوں مختلف نسخوں میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ بالخصوص آپورویڈک میں انہیں سانس کی نالی کے متعدد امراض میں شافی علاج سمجھا جاتا ہے۔ جڑ اور چھال کا طبی استعمال بھی پتوں جیسا ہے۔ چھال کا جو شانده ۳۰ سے ۶۰ ملی لٹر اور سنوف ۵ سے ۱۰ گرام تک کی مقداروں میں استعمال کرایا جاتا ہے۔

اسپغول

(ISPAGHULA)

اسپغول تقریباً تین کے بغیر ایک چھوٹی سی بوٹی ہے جس پہ کثیف اور نرم بالوں کا غلاف ہوتا ہے۔ اس کے پتے پتلے اور پھول چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ پھول بیضوی یا بیلن نما بالی میں ہوتے ہیں۔ پھل کا آدھا بالائی حصہ ڈھکنے کی طرح کھلتا ہے۔ بیج کشتی نما ہوتے ہیں۔ اس پودے کے بیجوں کو جوں بیج بھی کہا جاتا ہے۔ ان میں ہی دوا ہوتی ہے۔ اسپغول برصغیر کا مقامی پودا ہے جسے زمانہ قدیم سے دسی ادویات میں کثرت سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ قدیم حکما اسے معدے، اعضائے ہضم اور اعضائے تولید کی داخلی سوزش اور اخراج کے فعل میں نقص کا موثر علاج قرار دیتے ہیں۔

اسپغول کے بیجوں میں بڑی تعداد میں گوند اور کچھ مقدار میں سفیدی مائل مواد ہوتا ہے۔ بیج سرد مزاج اور معمولی سے مسهل ہوتے ہیں۔ یہ پیشاب آور اور جلد اور نسجی بافتوں پر مسکن اثر ڈالتے ہیں۔

اسپغول کا چھلکا بیجوں کا غلاف ہوتا ہے جسے پھل کو پھل کر حاصل کیا جاتا ہے۔ چھلکے میں بھی وہی طبی اجزا پائے جاتے ہیں جو بیجوں میں ہوتے ہیں۔ یہ انتڑیوں سے کسی

خراش کے بغیر خارج ہو جاتا ہے۔ چھلکا خشک حالت میں اور بیجوں کے برعکس استعمال کرنا آسان ہوتا ہے۔ اسپنول کے بیجوں میں متعدد امینو ایسڈ ہوتے ہیں جن میں ویٹائٹن، ایلائٹائن، گلائی سین، گلوٹامک ایسڈ، سیسٹین، لائی سین، لیوسائٹن اور ٹائرو سائٹن مرکب صورت میں ہوتے ہیں۔ ویٹائٹن، ایلائٹائن اور گلوٹامک ایسڈ الگ بھی پائے جاتے ہیں۔ اسپنول میں پایا جانے والا تھل لائٹو لیک ایسڈ کا بھرپور ذریعہ ہے۔

فوائد اور استعمال : انتڑیوں اور اعضائے معدہ پر ممکن اثر مرتب کرنے کی وجہ سے اسے قبض دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسپنول کے دانوں کو قبض میں استعمال کرنے سے پہلے پانی میں بھگو دینا چاہیے۔ یہ عمل اسے غذائی تالیوں میں چپکنے سے روکتا ہے۔ بیجوں میں پائی جانے والی گوند کی وافر مقدار فضلے کو اخراج میں مدد دیتی ہے۔ اسپنول کے دانوں کے دو کھانے کے چمچے دودھ یا پانی کے ساتھ لے جاتے ہیں۔ یہ نسخہ خاص طور پر پرانی قبض میں مفید ہوتا ہے۔

پیش : پرانے اسہال اور پیش کے امراض میں اسپنول کے بیج (دانے) ایک مقبول اور قدیم علاج ہے۔ پیش میں اگر معدے میں بھاری پن اور انتڑیوں میں بوجھ ہو تو ۵۰ گرام کیسٹر آئل دودھ میں ملا کر استعمال کرنے سے پانچ گھنٹوں کے ٹھوس حصے آسانی سے خارج ہو جاتے ہیں۔ جب چند بار اجابت کے بعد انتڑیاں صاف ہو جائیں تو پھر ۱۲ گرام اسپنول کے بیج ایک سو گرام دہی میں ملا کر دن میں تین چار بار کھانا چاہئیں۔

۱۸۰ گرام ہم وزن اسپنول کے بیجوں اور چینی کا مغلوبہ دن میں تین چار دفعہ کھانے سے پتلی پیش (دستوں) کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ مزمن اسہال اور پیش میں اسپنول کے بیجوں کا جو شاندر، کاڑھا یا سنوف کی کھیر استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

پیٹ درد : معدے میں السر کی وجہ سے بار بار اٹھنے والے درد کے علاج کے لیے اسپنول انتہائی موثر ہے۔ اس کے بیج پانی یا دودھ میں چند گھنٹے بھگو رکھنے اور اس محلول کو چھاننے کے بعد رات کے وقت پیا جاتا ہے۔ اسپنول میں پائے جانے والی گوند کی وافر مقدار انتڑیوں کی دیواروں پر تھم جمادیتی ہے۔ جس سے السر کا اندام ممکن ہو جاتا

ہے اور مزید خرابی رک جاتی ہے۔ درد اور اینٹھن میں کمی آ جاتی ہے۔

بواسیر : اسپنول کے بیج بواسیر کا انتہائی موثر علاج ہیں۔ اس میں پائی جانے والی گوند قبض کو رفع کرتی ہے تو ٹین کے اجزا سوجن، سوزش، السر کو ختم کرتے ہیں اور معدے سے مقعد تک انتڑیوں کو صحت مند بناتے ہیں۔ اسپنول کی یہ دھری تاثیر بواسیر سے نجات میں مدد دیتی ہے۔

شریانوں کی بندش : اسپنول کے بیجوں کا خام تیل ۵۰ فیصد لینولک ایسڈ پر مشتمل ہوتا ہے جو شریانوں کو سکلے اور ٹحک ہونے سے روکتا ہے۔ یہ تیل سیفلورز آئل سے زیادہ فعال ہوتا ہے اور کلیسٹرول لیول کم کرتا ہے۔

امراض مخصوصہ : پیشاب آور اور مسکن اجزا رکھنے کی وجہ سے اسپنول امراض مخصوصہ کے علاج میں بہت مفید ہے۔

بہری یا چھوت زدہ انگلی : چھوت زدہ انگلی کے مرض میں اسپنول کا استعمال نہایت مفید رہتا ہے۔ ۱۲ گرام اسپنول کو ۴۵ گرام اورک کے پانی میں بھگونے کے بعد متاثرہ جگہ پر اس وقت لگاتے ہیں جب دانے خوب پھول چکے ہوں۔ اس پلٹس نما لمبوعے کو صاف کپڑے میں رکھ کر باندھنے کے بعد وقفے وقفے سے اس پر پانی چھڑکا جاتا ہے۔ یہ پٹی ہر تین گھنٹے کے بعد بدل لینی چاہیے۔ تین دنوں میں سوجن وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔

جوڑوں وغیرہ کا درد : اورک کے پانی میں بھگونے ہوئے اسپنول کا پلٹس درد کرتے ہوئے جوڑوں اور گھٹیا میں باندھنا بہت افادہ دیتا ہے۔

اسگندھ

(WINTER CHERRY)

اسگندھ کو اشوگندھ یا اگری بھی کہتے ہیں۔ اس کا پودا سیدھا تقریباً پانچ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ جڑ لمبی اور مخروطی شکل کی ہوتی ہے۔ تنے پر باریک اور چمکدار روئیں ہوتے ہیں۔ شاخیں گول ہوتی ہیں۔ پتے تین انچ سے پانچ انچ تک لمبے اور دو انچ سے چار انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔ پتے سرے پر آکر نوکدار ہو جاتے ہیں۔ صاف اور چمکدار معلوم ہوتے ہیں لیکن غور سے دیکھنے پر ان پر باریک چمکدار روئیں نظر آئیں گے۔ پتے موٹے اور رگیں شفاف ہوتی ہیں۔ پھول چھوٹے چھوٹے زرد یا زردی مائل سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کا پھل گول اور تقریباً چوتھائی انچ قطر میں ہوتا ہے۔ اس کے بیج زرد رنگ کے صاف گول اور پتکے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ پودا برصغیر کا مقامی ہے اور افغانستان، پاکستان اور سری لنکا میں خوب پایا جاتا ہے۔

اسگندھ میں ایک الکلائڈ سونینفرین پایا جاتا ہے۔ جڑوں میں کسی حد تک ضروری نباتاتی تیل ملتا ہے۔ جڑوں کے پانی میں حل ہونے والے حصہ میں ناقابل شناخت غیر مشکل مادے اور کچھ شکر پائی جاتی ہے۔ جڑ کے اس حصہ میں ایک سیاہ رنگ کی گوند ہوتی ہے جس میں دیگر اجزاء کے علاوہ کچھ گاڑھے تیزاب ہوتے ہیں۔ اس میں پوٹاشیم نائٹریٹ، ٹینین، رنگ دار مادہ، گلوکوز اور کچھ الکلائڈ بھی پائے جاتے ہیں۔

طبی فوائد اور استعمال : اسگندھ کا پورا پودا متعدد طبی ضروریات کے لیے

استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے بخوبی اور مسکن اجزا میں اعصاب کو بے حس کر دینے کی بھی خاصیت موجود ہے۔ اس سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ پودے کی جڑیں مقوی اور محرک ہیں۔ اس کے بیج شباب آور اور خواب آور ہوتے ہیں۔ جسم میں خارج ہونے والی دیگر قدرتی رطوبتوں کے اخراج میں بھی اس کا استعمال اضافہ کرتا ہے۔ جس میں بدن کے مساموں سے خارج ہونے والا پسینہ بھی شامل ہے۔ حالیہ تجربات نے ثابت کیا ہے کہ اس کی جڑوں اور پتوں میں اینٹی بائیوٹک اور اینٹی بیکٹیریل اجزا موجود ہوتے ہیں۔

نظام ہضم کی خرابیاں : پودے کی جڑیں بد ہضمی، فساد ہضم اور بھوک کی کمی جیسے امراض معدہ کی اصلاح کے لیے بہت مفید ہیں۔ یہ غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کی اصلاح بھی کرتی ہیں۔ اس کی جڑ جو شانہ کی شکل میں پیٹ اور آنتیں صاف کرتی ہے۔

عمومی کمزوری : اس کی جڑوں کو اطباء مریضوں کی عمومی کمزوری دور کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ایسی کیفیت میں ۲ گرام مقدار روزانہ استعمال کرائی جاتی ہے۔

گٹھیا اور جوڑوں کا درد : جوڑوں کے درد اور سوزش کے علاج کے لیے اسکندھ کی جڑیں بہت کارگر ہیں۔ اس کی جڑوں کا سفوف ۳ گرام (ماشہ) روزانہ دودھ کے ساتھ کھانا چاہیے۔

تپ دق : تپ دق کے علاج میں بھی اسکندھ کی جڑیں اپنی اثر آفرینی ثابت کر چکی ہیں۔ جڑوں کا جو شانہ کالی مرچ اور شد کے ساتھ استعمال کرنا کھمبھشروں کے علاوہ گردن کے درد کی دق میں بھی شفا بخش ہے۔

بے خوابی : اس کی جڑیں نشہ آور ہونے کی وجہ سے گرمی نیند لانے کا سبب بنتی ہیں۔ چنانچہ بے خوابی کا بہت اچھا علاج ہے۔

زکام اور کھانسی : اسگندھ چھاتی کے امراض مثلاً زکام اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ ان کے علاج کے لیے جڑوں کا سفوف ۳ ماشہ مقدار میں یا جڑوں کا جو شاندر پینا دونوں صورتیں مفید رہتی ہیں۔ اس کا پھل اور بیج بھی چھاتی کے امراض دور کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ اور زیادہ بہتر نتائج دیتے ہیں۔

خواتین کے امراض : یہ بوئی خواتین کا بانجھ پن دور کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جڑوں کا سفوف ۶ گرام مقدار میں روزانہ رات کو دودھ کے ساتھ حیض کے بعد پانچ چھ دن تک استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

جلد کے امراض : پودے کے پتے جلد کے متعدد امراض کا موثر علاج ہیں۔ گرم پتوں کی ٹکڑے سے پھوڑے پھنسیاں اور ہاتھ پاؤں کی سوجن تحلیل ہو جاتی ہے۔ پتوں کا لیپ کاربنکل اور سوزاک کے زخموں کے لیے بہترین علاج ہے۔ پتوں کو کسی چکنائی مثلاً گھی میں بھون کر زخموں اور بالخصوص بیڈ سوز پر لگانا شفا یاب ہوتا ہے۔ اس کے پتوں اور جڑوں کا لیپ بھی کاربنکل، زخموں، ناسور اور سوجن بہ لگانا مفید ہے۔

دکھتی آنکھیں : اسگندھ کے پتوں کی ٹکڑے سے دکھتی آنکھیں تسکین پاتی ہیں۔

دیگر استعمال : اس کے پتے سخت تلخ اور مصفی خون ہوتے ہیں اور جو شاندرے کی شکل میں بخاروں کے علاج میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا پھل پیشاب آور ہوتا ہے۔ پنجاب میں اسگندھ کا استعمال کر دیر اور ضعف باہ کے علاج میں کیا جاتا ہے۔ سندھ میں عورتوں کو اسقاط حمل روکنے کے لیے استعمال کراتے ہیں۔

قوت باہ : دو سے چار گرام جڑ کو دودھ یا گھی کے ساتھ لینا مقوی باہ ہے۔ اس سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ نسخہ سرعت انزال کے خاتمہ کے لیے بھی اکیر ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کے لیے دو سے چار گرام جڑ کا سفوف روزانہ چینی یا شند، لمبی سیاہ مرچ اور گھی کے ساتھ لینا چاہیے۔

اشوک

(ASHOKA TREE)

یہ خوبصورت سایہ دار اور سدا بہار درخت برصغیر میں ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ اس کی چھال ملائم اور خاکستری ہوتی ہے۔ اندر سے اس کا رنگ سرخ ہوتا ہے۔ پتے مرکب اور تاج کی شکل کے ہوتے ہیں۔ پھول شوخ، نارنجی رنگ کے گچھوں کی صورت میں کھلتے ہیں۔ اس کا پھل چپٹا اور متعدد بھورے بیجوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اشوک کا درخت ہندوؤں کے لیے مقدس درختوں میں سے ایک ہے۔ (لاہور میں باغ جناح میں اس کے درخت کثرت سے موجود ہیں) ماہ مارچ میں یہ درخت پھولوں سے لد جاتا ہے۔ اشوک کی خشک چھال طبی افادیت رکھتی ہے۔ اس میں ٹینین اور کیٹی کول پائے جاتے ہیں۔ ماہرن کی حالیہ تحقیق کے مطابق اس میں سیلکا، سوڈیم، پوٹاشیم، فاسفیٹ، میگنیشیم، آئرن، کیلشیم، شرونیوم اور ایلومینیم پائے جاتے ہیں۔ اس میں شکاری اجزا بھی پائے گئے ہیں۔

افادیت اور استعمال : آیور ویدک میں اشوک کی چھال اخراج خون اور سیلان الرحم کے علاج میں قدیمی دوا ہے۔ جملہ رطوبتوں یعنی بواسیر، خونی اسہال، کثرت حیض کو روکنے میں بہت مفید ہے۔

رحم کی بیماریاں : درخت کے پھول اور چھال دونوں کثرت حیض کو دور کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ استعمال کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ دو تولہ سفوف چھال کو ایک پاؤ دودھ اور ایک سیر پانی ملا کر پکایا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ پانی جل جائے۔ پھر دودھ کو چھان کر پیا جاتا ہے۔ اشوک کی چھال نہ صرف کثرت حیض کو دور کرتی ہے بلکہ رحم کی تمام بیماریوں میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ بیضہ دانی اور رحم کو طاقت دیتی ہے۔ حیض کے خون کو باقاعدہ کرتی ہے۔ اسقاط حمل کو روکتی ہے۔ چھال کا جو شانہ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ دودھ والا نسخہ روزانہ دو یا تین خوراک بنا کر پیا جاتا ہے۔ یہ علاج حیض شروع ہونے کے چوتھے دن سے لے کر خون رکنے تک جاری رکھا جاتا ہے۔ یہ مشروب روزانہ تازہ تیار کیا جانا چاہیے۔

بو اسیر : اشوک کی چھال بو اسیر کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ رحم کی بیماریوں کے لیے بنایا جانے والا جو شانہ یا مشروب بو اسیر کے مرض میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

پچیش : اشوک کی چھال کا جو شانہ پچیش میں بھی نافع ہے۔ چھال کو پانی میں جوش دے کر اور چھان کر اس پانی کو دوبارہ آگ پر گاڑھا کر لیا جاتا ہے۔ یہ گاڑھا مشروب یا ایکسٹریکٹ پچیش میں اور رحم کی بیماریوں میں استعمال کرنا شفا بخش ہے۔ اشوک کے پھولوں کو پانی میں پیس کر تیار کیا جانے والا مشروب بھی روزانہ ۱۵ سے ۶۰ قطرے استعمال کر سکتے ہیں۔

زیابیطس : اشوک کے خشک پھول زیابیطس کے مرض میں نہایت مفید ہیں۔

دیگر استعمال : اس کی چھال بچھو کے ڈنک میں بھی عمدہ علاج ہے۔ اس کے پھولوں کو بطور سبزی پکا کر کھانا جریان خون اور کثرت حیض میں نفع دیتا ہے۔

افستین

(WORM WOOD)

افستین ایک خوشبودار، کڑوی، روئیں دار اور سدا بہار بوٹی ہے۔ اس کے ذمائل کھڑے، خمدار اور رگدار ہوتے ہیں۔ اس کا قد ۳۰ سے ۹۰ سینٹی میٹر اونچا ہوتا ہے۔ پتے بیضوی شکل کے ۲۶۵ سے ۵۶۰ سینٹی میٹر لمبے اور دونوں پہلوؤں پہ روئیں رکھتے ہیں اور ایک جیسے حصوں میں منقسم ہوتے ہیں۔ اس پودے پہ چھوٹے چھوٹے زرد رنگ کے سرنگوں پھول اور ایک بیج رکھنے والا خشک پھل ہوتا ہے۔

اس کا لاطینی نام یونانی دیوی سے موسوم ہے جو زچگی کے دوران خواتین کی حفاظت کرنے کا فریضہ سرانجام دیتی تھی۔ افستین کا خوردنی استعمال حیض میں باقاعدگی جبکہ بیرونی استعمال زچگی میں تیزی لاتا ہے۔ بعد میں اندرونی اور بیرونی استعمال آئول خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

افستین کے فعال اجزا، اڑ جانے والے تیل، سینٹونین اور ایک آرمیکسین پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اڑ جانے والے تیل کی خوشبو کافور سے ملتی جلتی ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : افستین کا پورا پورا طبی استعمال میں لایا جاتا ہے تاہم پتوں کو زیادہ ترجیح دی جاتی ہے۔ تازہ پودا، خشک کئے گئے پودے سے زیادہ موثر سمجھا جاتا ہے۔ یہ بوئی مقوی، مقوی معدہ اور اشتہا انگیز ہے۔ یہ ہاضم رطوبتوں، انتڑیوں کے فعل، جگر اور پتے کو متحرک کرتی ہے۔ پیٹ اور انتڑیوں کے کیڑے بھی خارج کرتی ہے۔

انتڑیوں کے کیڑے : افستین کو قدیم یونانی، رومن، عرب اور ایرانی لوگ

انٹریوں کے کیڑے خارج کرنے کیلئے استعمال کیا کرتے تھے۔ اس کے پھولوں کو اب بھی ”طبی“ طریق علاج میں اسی مقصد کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ان کا سنوف بنا کر ۸ سے ۱۶ گرام مقدار کی خوراکوں میں دیا جاتا ہے۔

اس بوٹی سے کشید کرنے پر حاصل ہونے والا تیل بھی پیٹ کے کیڑے ہلاک کرنے میں معاون ہے۔ ایک حصہ یہ تیل اور آٹھ حصے زیتون کا تیل ملا کر ۵۰ سے ۱۰۰ گرام مقدار کی خوراکوں میں دینے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو کر خارج ہو جاتے ہیں۔ افستین کا جو شانہ انیما کی صورت میں استعمال کرنے سے مقعد کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔

صفراوی بیماریاں : یہ بوٹی صفراوی مایعوں یا کھانسی کے ساتھ ساتھ یرقان کے زرد صفرا کو بھی جلد سے خارج کرتی ہے۔ اس کا جو شانہ یا سنوف ان امراض میں کم مقدار میں دیا جاتا ہے۔

جلد کے امراض : جلد کے امراض میں رطوبت کے اجتماع، گللی یا ٹیومر کو منتشر یا تحلیل کرنے میں افستین بہت موثر ہے۔ یہ جراثیم کش اور مصفی خون بھی ہے۔ اس کو سرکہ میں ڈبو کر رکھ دیا جائے تو موج یا ایٹنی چوٹ جس میں جلد کا رنگ بدل جاتا ہے مگر جلد پھٹتی نہیں پر بیرونی استعمال سے افادہ ہوتا ہے۔

دیگر امراض : افستین متعدد دیگر امراض میں بھی شفا بخش ہے جن میں نظام ہضم کی خرابیاں، احتلام (نیند میں جنسی عمل کے بغیر انزال)، انیسیا اور عمومی کمزوری شامل ہیں۔ ان امراض میں یہ ۰.۶۷۵ ڈیسی گرام سے لیکر ۱.۶۲۵ ڈیسی گرام تک سنوف کی صورت میں دی جاتی ہے۔ اس بوٹی سے حاصل ہونے والا نباتاتی تیل محرک قلب و تنفس ہے۔

احتیاط : اس بوٹی کو دوا کے طور پر حمل کے دوران استعمال کرنا منع ہے۔ عام حالات میں بھی اس کا استعمال بہت معمولی مقدار میں کیا جانا چاہئے۔

الفالفا

(ALFALFA)

الفالفا، غذائی اجزاء سے اب تک دریافت ہونے والی انتہائی ہمہ گیر جزی بوٹیوں میں سے ایک ہے۔ یہ ایک پھلی دار پودا ہے جو ۵۰ سینٹی میٹر تک لمبا ہوتا ہے۔ اس کے پتے تیز سبز رنگ کے اور شاخوں پر متبادل مقام پر پھوٹتے ہیں۔ پھول ارغوانی رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ مختلف قسم کی آب و ہوا میں پنپنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

الفالفا، مبینہ طور پر عربوں نے دریافت کیا جو اسے ”پودوں کا بادشاہ“ اور ”غذائوں کی ملکہ“ کہتے ہیں۔ عرب اسے صدیوں تک عمدہ نسل کے گھوڑوں کو چارے کے طور پر کھلاتے رہے ہیں۔ ایران میں اسے شفا بخش گھاس کہا جاتا ہے۔

الفالفا کا اصل وطن یورپ ہے۔ لیکن اب یہ گرم علاقوں، منطقہ حارہ اور نیم استوائی خطوں میں بھی بکثرت پایا جاتا ہے۔ برصغیر میں بھی یہ تمام علاقوں میں موجود ہے۔

الفالفا میں وٹامن اے، بی، ڈی، ای اور جی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس میں کچھ مقدار وٹامن سی اور کے کی بھی ہوتی ہے۔ کیلشیم، میگنیشیم، فاسفورس،

کلورین، سوڈیم، پوٹاشیم اور سلیکون، الفالفا کے بھرپور اجزاء ہیں۔ یہ تمام عناصر جسم کے مختلف نظام موثر رکھنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

امریکی محکمہ زراعت کی تحقیق کے مطابق الفالفا میں گندم اور مکئی کے برعکس ڈیڑھ گنا زیادہ پروٹین ہوتی ہے۔ جبکہ دیگر اجناس کی نسبت نصف مقدار میں کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ الفالفا کی پروٹین میں ضروری امینو ایسڈ مثلاً آرگینن، آئی سین، تھیرونین اور ٹریپٹوفین موجود ہوتے ہیں۔ یہ امینو ایسڈ غذائی اعتبار سے غیر متوازن خوراک کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی کمی کو موثر انداز میں پورا کرتے ہیں۔

الفالفا کلوروفل اور غذائی ریٹے کا زبردست ذریعہ ہے۔ اپنے غذائی اجزاء کی بدولت ماہرین الفالفا کو زود ہضم خوراک کے طور پر اور سبزیوں کے ساتھ پروٹین کی کمی پوری کرنے کے لیے پروٹین سپلیمنٹ کے طور پر استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : الفالفا کے پتے، بیج اور شاخیں انتہائی اہم طبی اجزاء رکھتے ہیں۔ اس کی گہری جڑیں یہ اجزاء زمین کی پناہوں میں موجود معدنیات سے کشید کرتی ہیں۔ ان معدنیات میں اہم ترین میگنیز ہے جو انسانی نظام ہضم اور انسولین بنانے کے نظام کے لیے بہت ضروری ہے۔

الفالفا بے مثال الکالائیڈز رکھنے والی خوراک ہے۔ اس کے ایک سو گرام میں ۱۳۰ سے ۱۴۲ ملی گرام تک الکی بنانے والے عناصر ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ یہ متعدد بیماریوں کے علاج کے لیے اکسیر ہے۔ یہ کسی حد تک جلاب آور، ہاضم، پیشاب آور اور عمدہ ٹانک ہے۔ یہ آنٹوں کی کارکردگی بڑھاتی ہے۔ نظام ہضم بہتر ہوتا ہے اور خوراک کو جزد بدن بنانے میں مدد ملتی ہے۔

استسقاء : جلدھر، ورم اور جسم میں سیال جمع ہو جانے کے امراض میں الفالفا بہت اچھا علاج ہے۔ اس کی پیشاب آور تاثیر گردوں پہ انتہائی نرمی سے عملدرآمد کرتی ہے۔ مٹانے کی سوزش اور مرض استسقاء کے علاج کے لیے اسے کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔

امراض قلب : الفالفا کا جس شریانوں اور دل کے امراض میں بہت موثر ثابت ہوئی ہے۔ اس مقصد کے لیے صرف تازہ پتے ہی استعمال میں لانا چاہئیں۔ تازہ الفالفا کا جس طاقت اور مردانہ قوت کا زبردست ذریعہ ہے۔ اسے گاجر کے جس کے ساتھ لینا زیادہ اثر آفریں ہے۔ اس استخراج میں دونوں کے انفرادی فوائد زیادہ اثر انگیز ہو جاتے ہیں۔

سانس کے امراض : الفالفا کے جس میں کلوروفل کی وافر مقدار سانس کی بیماریوں میں اکسیر ہے۔ بالخصوص پھیپھڑوں اور ناک کی ہڈی کے خلا میں پیدا ہونے والی بے قاعدگیوں اور تکالیف کے لیے شفا بخش ہے۔

معدے کی بیماریاں : الفالفا کے بیج انسانی صحت برقرار رکھنے کی بے پناہ صلاحیت رکھتے ہیں۔ ان کا روزانہ استعمال معدے کو دباؤ سے محفوظ رکھتا ہے۔ الفالفا کے بیجوں سے بنی چائے، الٹی کے اثرات کی وجہ سے معدے کی تیزابیت دور کرتی ہے۔ یہ معدے کے انزائم ہیسٹن کے فعل کو موثر بنا کر ہائیڈرو کلورک ایسڈ پے قابو پانے میں مدد دیتی ہے۔ الفالفا کی چائے میں پودینے کا اضافہ مرغن کھانوں سے پیدا ہونے والے معدے کے بوجھل پن اور گرانی کو دور کرتا ہے۔ علی الصبح اسے مشروب کے طور پر پینا آپ کو تازہ کرتا ہے اور فرحت بخش احساس دیتا ہے۔

جوڑوں کی سوزش : الفالفا کے بیجوں سے بنی چائے جوڑوں کے درد اور سوزش میں بہت مفید ہے۔ کیونکہ یہ جسم میں خوراک سے پیدا ہونے والی تیزابیت (یورک ایسڈ) کو دور کرتی ہے۔ جوڑوں کی سوزش کے مریضوں کو الفالفا کے بیجوں کی چائے روزانہ چھ یا سات کپ پینی چاہیے۔

بالوں کے امراض : الفالفا کا جس گاجر اور سلاڈ کے ساتھ روزانہ لیا جائے تو بال بے اور گھنے ہو جاتے ہیں۔ ان جوسوں کا استخراج ایسے اجزاء کی وافر مقدار پر مشتمل ہوتا ہے جو بالوں کی جڑوں کو تقویت دیتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر : یہ بوٹی ہائی بلڈ پریشر کا موثر علاج ہے۔ اس میں وہ تمام اجزاء پائے جاتے ہیں جو ہائی بلڈ پریشر کا سبب بننے والی شریانوں کی سختی ختم کر کے انہیں پھر سے نرم اور لچکدار بناتے ہیں۔

طریقہ استعمال : الفالفا کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔ بیجوں کا استعمال جبکہ ابھی وہ کچے ہوں، زیادہ مفید رہتا ہے۔ یہ بہت خوش ذائقہ ہوتے ہیں اور شوربے یا سلاڈ کی صورت میں ان کا استعمال خوب غذائیت بخش ہوتا ہے۔ یورپ میں انہیں سینڈویچ میں استعمال کرتے ہیں۔ الفالفا کے پتوں سے کشید کیا گیا جو سبھی مرغوب مشروب ہے۔ اس کے بیجوں اور خشک کیے گئے پتوں سے بنی چائے بھی کثرت سے استعمال کی جاتی ہے۔ چائے بنانے کے لیے الفالفا کے بیجوں کو اٹھلے والے برتن میں بند ڈھکنے کے ساتھ پانی میں آدھے گھنٹے تک ابالا جاتا ہے۔ پھر بیجوں کو اچھی طرح نچوڑ کر پانی چھان لیا جاتا ہے۔ اس قہوے کو ٹھنڈا کرنے کے بعد ذائقہ بہتر بنانے کے لیے چینی یا شہد ملا لیتے ہیں اور مزید ٹھنڈا یا گرم پانی ڈال کر پیتے ہیں۔

السی

(LIN SEED)

السی، تیل رکھنے والے بیجوں میں اہم ترین قرار دی جاتی ہے۔ یہ بہت سی شاخیں رکھنے والا جھاڑی نما پودا ہے۔ اسے سالانہ کاشت میں لایا جاتا ہے۔ اس کا تنا سیدھا اور شاخیں دہلی پتلی ہوتی ہیں۔ پودے کا قد ۳۰ سینٹی میٹر تک بلند ہوتا ہے۔ اس کے پتے متبادل، ڈھنسل کے بغیر اور پھول نیلے ہوتے ہیں۔ پھل تقریباً گول اور دس خانوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہر خانے میں ایک بیج بیضوی، ملائم، چمکدار اور عموماً بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ السی وہ پہلا پودا ہے جو فصل کی صورت میں اس کے تیل، چھال کے ریشے اور رین کیلئے کاشت کیا گیا۔

السی کے بیجوں کا کیمیائی تجزیہ بتاتا ہے کہ ان کے ایک سو گرام میں ۶۶۵ فیصد رطوبت، ۲۰۶۳ فیصد پروٹین، ۳۷۷۱ فیصد چکنائی، ۲۶۳ فیصد معدنی اجزا، ۳۶۸ فیصد ریشہ اور ۲۸۶۹ فیصد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتیاتی اجزا میں کیشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین، ریجوفلاوین اور ٹائیامین پائے جاتے ہیں۔ ان کی غذائی صلاحیت ۵۳۰ کیلوریز ہے۔ السی کے بیجوں میں بنیادی ضروری تیل ہوتا ہے جو لائونیک ایسڈ کا بھرپور ذریعہ ہے۔ اس میں لائونیک اور لائونینک ایسڈ پائے

جاتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : السی کے بیج اور پودا دونوں ہی طبی افادیت اور مفید اجزاء رکھتے ہیں۔ بیجوں کا استعمال پیشاب کی مقدار میں اضافہ کر دیتا ہے۔

سانس کی بیماریاں : السی کے بیج سانس کی بیماریوں میں مفید ہونے کے ساتھ ساتھ نزلہ، زکام، کھانسی، چھاتی اور گلے کی خراش اور سبب کے امراض میں بھی شافی علاج ہیں۔ السی کے بیجوں کا جو شانہ یا چائے ایک گلاس مقدار میں ان امراض میں بار بار پایا جائے۔ کھانسی اور زکام میں یہی چائے شد کے ساتھ پلائی جاتی ہے۔ السی کے بیجوں کا سنوف ۳۰ گرام ایک گلاس پانی میں رات بھر بھگونے کے بعد لیموں کے رس کے ساتھ دینا تپ دق میں شانہ ارتاج دیتا ہے۔

پیشاب اور امراض مخصوصہ : السی کے بیج امراض مخصوصہ، اعضائے تولید کی خراش، مثانوں اور گردوں کی سوزش جیسی بیماریوں میں بہت کار آمد ہیں۔ جملہ امراض میں بیجوں کی چائے بار بار استعمال کی جاتی ہے۔

قبض :- قبض کی حالت میں ایک چائے کا چمچ السی کے بیج پانی کے ساتھ پھانکنا بہت موثر علاج ہے۔

سینے کے امراض : السی کے بیجوں کا پتلا پلٹس چھاتی پر ملنے سے نمونیا، برو نکائس، بروئکو، نمونیا اور پھیپھڑوں کی سوزش جیسی شکایات دور ہو جاتی ہیں۔ پلٹس کی تاثیر بڑھانے کیلئے اس پر رائی کا سنوف چمڑک دیا جاتا ہے۔

السی کے بیجوں کا اعلیٰ بنانے کیلئے ایک چائے کا چمچ بیجوں کا سنوف ۳۶۰ ملی لٹر پانی میں اس وقت تک ابالا جاتا ہے کہ پانی کی مقدار آدھی رہ جائے پھر اسے آگ سے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر چینی ملا کر مریضوں کو دیا جاتا ہے۔ پھیپھڑوں کی خراہٹ اور دمہ کی حالت میں بیجوں کو بھی یہ چائے وی جاسکتی ہے۔

جلد کی بیماریاں : پھوڑے، مھنسیوں، کاربیکلز اور پیپ کے اجتماع جیسی جلد کی

بیاریوں میں السی کے بیجوں کا گرم پٹس متاثرہ جلد پر لگانا ایک مقبول گھریلو علاج ہے۔ السی کے بیجوں کا تیل ہم وزن لیموں کے پانی کے ساتھ ملا کر جلے ہوئے مقامات اور ایگزیمیا اور نملہ جیسی جلد کی بیماریوں میں متاثرہ حصوں پر لگانا مفید ہے۔ السی کا تیل چرے کے داغ دھبے دور کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

محفوظ کرنے کا طریقہ : السی کے بیجوں کو ہلکی آنچ پر بھون کر پیس کر اس کے سفوف (آٹے) کو منہ بند برتن میں ذخیرہ کر لیا جاتا ہے اور ضرورت کے مطابق استعمال کرتے رہتے ہیں۔

امبربارس

(JAUNDICE BERRY)

امبربارس ایک کھڑی کانٹوں والی بھاڑی ہے جس کی چھال بھوری اور لکڑی زرد ہوتی ہے۔ اس کے ڈنھل پتلے اور بیضوی شکل کے پتے دس چوں کے ٹکے میں ہوتے ہیں۔ پھول زرد اور پھل مستطیل نما سرخ رنگ کا ہوتا ہے۔

امبربارس کی چھال میں متعدد الکلائڈز ہوتے ہیں جن میں بیربرین، اوکسی ایکٹمین اور کولمبائین شامل ہیں جو سب کے سب جراثیم کش ہیں۔ بیربرین میں وائرس کی روک تھام کرنے والے اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ اس پودے میں 'ٹینسین' راب، چکنائی اور نشاستہ بھی پایا جاتا ہے۔

طبی فوائد اور استعمال : امبربارس کی چھال، تے اور جڑ مقوی ہیں۔ ان کا استعمال پاخانہ جاری کرتا ہے۔ رطوبتوں میں اضافہ کرتا ہے۔ پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ بخار کی شدت کم ہو جاتی ہے کیونکہ اس میں قاطع صفر اور جراثیم کش اجزا ہوتے ہیں۔

جلگر کی بیماریاں : جانڈس بیری یعنی امبربارس خاص طور پر ایک کڑوے ٹانک کی حیثیت سے رقان اور جلگر کی دیگر بیماریوں میں مفید ہے۔ چھال کا سفوف چوتھائی چائے کا

چھ مقدار میں ایسے مریض کو دن میں کئی بار دیا جاتا ہے۔ متبادل کے طور پر پودے سے کشید کیا ہو اس ۲ سے ۴ گرام مقدار میں دیا جاسکتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر : ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں امبربارس ایک موثر دوا ہے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ اس کا استعمال خون کی نالیوں کو کشادہ کرتا ہے چنانچہ بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔

سکروی : امبربارس کے پتے سکروی کا بہترین علاج ہیں۔ چوں کہ جو شائدہ اور اس کا جوں دونوں ہی سکروی کے مرض میں عمدہ نتائج دیتے ہیں۔

بخار : امبربارس کی پھلیوں میں سڑک ایڈ اور سیلک ایڈ پائے جاتے ہیں۔ یہ رطوبتیں خشک کرنے اور خون کا اخراج روکنے میں معاون ہوتے ہیں۔ صفرا کا فوری اخراج کر کے یہ بخار اتارتے ہیں۔ ٹائیفس اور ٹائیفائڈ بخاروں میں ۲ سے ۴ گرام جوں کا روزانہ استعمال مریض کو شفا بخشتا ہے۔

حیض کی بے قاعدگی : درد پیدا کرنے والے حیض، کثرت حیض اور دیگر متعلقہ امراض میں یہ بہت مفید ہے۔ زچگی کے دوران دردوں میں کمی کیلئے بھی اسے استعمال کرایا جاتا ہے۔

جلاب آور : امبربارس اگر زیادہ مقدار میں لی جائے تو جلاب آور تاثیر رکھتی ہے۔ اس مقصد کیلئے چھال کی سفوف ایک چوتھائی چمچ سے زیادہ یا کشید کیا ہو اس ۴ گرام مقدار میں دیا جاتا ہے۔

احتیاط : یہ دوا حمل کے دوران استعمال نہیں کرنی چاہئے کیونکہ اس میں موجود بریرن الکلائڈ رحم کو متحرک کر دیتا ہے چنانچہ اسقاط حمل ہو سکتا ہے۔

آملہ

(INDIAN GOOSE BERRY)

آملہ کا درخت درمیانہ یا چھوٹے قد کا خوبصورت پیڑ ہے۔ اس کے پتے خزاں میں جھڑ جاتے ہیں۔ چھال تقریباً ۱/۳ انچ موٹی اور نیلگوں رنگ کی ہوتی ہے۔ باہر کی طرف بے قاعدہ سے داغ ہوتے ہیں۔ چھال کی اندرونی طرف سرخ ہوتی ہے۔ آملہ کی لکڑی سرخ اور سخت ہوتی ہے۔ کانٹے کے بعد کچھ مدت تک پڑی رہے تو پھٹ جاتی ہے یا خم کھا جاتی ہے۔ اسی لیے تعمیراتی کاموں کے قابل نہیں سمجھی جاتی۔ اس کے پتے بول کی مانند چھوٹے اور ہلکے سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھول سنہری زرد رنگ کے ہوتے ہیں اور خوشوں میں لگتے ہیں۔ اس کا پھل گول بیر کی شکل کا ۱.۵ سے ۲.۵ سینٹی میٹر محیط رکھنے والا ہوتا ہے جس کی چھ پھانکیں ہوتی ہیں۔ ان کے اندر ایک مثلث نما گھٹلی ہوتی ہے جس کو توڑنے پر اندر سے تین خانے دکھائی دیتے ہیں۔ ہر خانے میں دو بیج ہوتے ہیں۔

آملہ از منہ قدیم سے ہندوستان اور مشرق وسطیٰ میں بہت سی اہم اور قیمتی ادویات کے ضروری جزو کی حیثیت سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ آیور ویدک کے ماہرین کے مطابق آملہ تمام تیزابی پھلوں میں بہترین، صحت برقرار رکھنے میں انتہائی کارآمد اور

متعدد امراض کا موثر علاج ہے۔ کہا جاتا ہے کہ زمانہ قدیم کے مشہور منی چیاوان نے اپنی عمر کے سترویں عشرے میں اس کے استعمال سے پھر سے جوانی حاصل کر لی تھی اور اس کی بدولت اپنی طاقت بحال کرنے میں کامیاب ہو گیا تھا۔

آملہ کے ایک سو گرام قابل خوردنی حصہ میں ۸۱.۸ فیصد رطوبت، ۰.۵ فیصد پروٹین، ۰.۱ فیصد چکنائی، ۰.۵ فیصد معدنیات، ۳.۴ فیصد ریٹے اور ۱۳.۷ فیصد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین، ربوفلاوین، نیا سین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۵۸ کیلوریز ہے۔

اس کی اہمیت کاسب سے بڑا سبب وٹامن سی کی وافر مقدار ہے۔ تو اتر سے کیے گئے کیمیائی تجزیے بتاتے ہیں کہ اس کے ایک سو گرام تازہ پھل میں ۳۷۰ سے ۶۸۰ ملی گرام وٹامن سی ہوتی ہے۔ آملہ کی وٹامن سی کی مقدار اس وقت مزید بڑھ جاتی ہے جب آملہ کے پھل سے جوس کشید کیا جاتا ہے۔ خشک آملہ کے ایک سو گرام سے ۲۴۲۸ سے ۳۳۷۰ ملی گرام وٹامن سی حاصل ہوتی ہے۔ یہاں تک کہ اسے سائے میں خشک کر کے اس کا سفوف بنا لیا جائے تو تب بھی اس میں ۱۷۸۰ سے ۲۶۶۰ ملی گرام وٹامن سی موجود رہتی ہے۔

آملہ کے بیجوں میں ایک گاڑھا تیل ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں فاسفاٹائیڈز اور ایک مخصوص تیل بھی ہوتا ہے۔ اس کے پھل، پھال اور پتوں میں ٹینن کی مقدار کافی زیادہ ہوتی ہے۔

فوائد اور استعمال : آملہ قدرت کی طرف سے انسان کے لیے قیمتی تحائف میں سے ایک ہے۔ یہ صحت اور طویل عمر کے لیے بیش بنا نعت قرار دی جاتی ہے۔ آپو ویدک معالجین اور حکماء اپنی ادویات میں اس کا استعمال خوب کرتے ہیں اور اسے دل اور دیگر طبی مسائل کے لیے سود مند ٹھہراتے ہیں۔ اسے مسکن اور قابض اجزاء کی وجہ سے بیرونی استعمال کے لیے بھی عمدہ سمجھا جاتا ہے۔

اس کا پھل خراش دار، ٹھنڈا، فرحت بخش اور جلاب آور ہوتا ہے۔ اس کا

استعمال پیشاب کی مقدار بڑھاتا ہے۔ کچا پھل معتدل قسم کا مسہل ہے۔ آملہ کا تازہ رس سرد، تازگی بخش، پیشاب آور، ملیں اور مقوی دل ہوتا ہے۔ اگر اس کے پھل پر چاقو سے شکاف لگا دیے جائیں تو تھوڑی دیر میں جو رس پھوٹ کر نکلے گا اسے خارجی طور پر آنکھ کے اوپر لگانے سے آنکھ کی سوزش رفع ہوتی ہے۔ آملہ کے پھول بھی سرد مزاج، فرحت بخش اور ملیں ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ اور چھال رطوبتیں کم کرنے اور خون روکنے میں معاون ہیں۔ تازہ آملہ کے رس کا ایک کھانے کا چمچ اور شہد متعدد بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ اس کا باقاعدہ روزانہ صبح کے وقت استعمال چند دن میں جسم میں چستی اور توانائی بھر دیتا ہے۔ اگر تازہ آملہ دستیاب نہ ہو تو خشک پھل کا سنوف شہد میں ملا کر استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

نظام تنفس : سانس کی بیماریوں میں آملہ بہترین علاج ہے۔ بھیمشروں کی تپ دق، دمہ اور برونکائٹس میں خاص طور پر اس کا استعمال اہم ہے۔

زیابیطس : وٹامن سی کی بہتات رکھنے کی وجہ سے آملہ زیابیطس پر قابو پانے میں بہت موثر ہے۔ اس کا رس ایک کھانے کا چمچ ایک کپ کڑوے بیٹھے کا تازہ رس ملا کر دو ماہ تک روزانہ لیا جائے تو لیلے کو تحریک ملتی ہے اور انسولین کی پیداوار بڑھ جاتی ہے۔ چنانچہ خون میں شوگر کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ یہ نسخہ استعمال کرتے ہوئے غذا کی پرہیز سختی سے اپنائی جائے۔ اس کا استعمال شوگر کے مریضوں میں آنکھوں کی پیچیدگیاں بھی روکتا ہے۔

سنوف آملہ، جامن اور کڑوا ہیٹھا (ہم وزن) زیابیطس کا عمدہ علاج ہے۔ اس مرکب کو ایک کھانے کا چمچ روزانہ ایک یا دو بار لینا زیابیطس کے مرض کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

امراض قلب : حکمانے آملہ کو امراض قلب میں ایک موثر علاج قرار دیا ہے۔ اس کا استعمال جسم کے تمام اعضاء کو تقویت دیتا ہے اور فاسد مادوں کو خارج کر کے صحت مند بناتا ہے۔ اس سے توانائی بھی بحال ہوتی ہے۔

آنکھوں کی بیماریاں : شد کے ساتھ آملہ کارس استعمال کرنے سے بینائی محفوظ رہتی ہے۔ یہ آشوب چشم اور سبز موتیا کے علاج کے لیے بھی مفید ہے۔ بصری تناؤ کے لیے ایک کپ آملہ کارس شد کے ساتھ دن میں دو بار پینا انتہائی کار آمد رہتا ہے۔

گٹھیا اور جوڑوں کا درد : خشک آملہ کا سفوف ایک چائے کا چمچ دو چائے کے چمچے شکر کے ساتھ ایک ماہ تک روزانہ استعمال کرنا گٹھیا اور جوڑوں کے درد میں موثر علاج ثابت ہوتا ہے۔

جریان خون اور جلد کی سوزش : وٹامن سی کی کمی سے ایک مرض سکروی لاحق ہو جاتا ہے جن میں جریان خون اور جلد کی سوزش شامل ہے۔ آملہ میں چونکہ وٹامن سی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے اس لیے سکروی کا جواب علاج ہے۔ خشک آملہ کا سفوف اور ہم وزن چینی روزانہ دن میں تین بار ایک چائے کا چمچ دودھ کے ساتھ لینا نہایت مفید رہتا ہے۔

اسہال اور پیچش : خشک آملہ اسہال اور پیچش میں بہت فائدہ دیتا ہے۔ آملہ، لیموں کے رس اور مصری سے تیارہ کردہ مشروب عصائی بیکٹیریا سے لاحق ہونے والی پیچش پہ قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ آملہ کے بیوں کو کچل کر شمد یا لسی میں ملا کر کھانے کا ایک چمچ روزانہ استعمال کرنا اسہال اور پیچش سے نجات دلاتا ہے۔

بڑی عمر کے مسائل : آملہ میں قوت و توانائی بحال کرنے کی صلاحیت بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ کیونکہ اس کے اجزا عمر بڑھنے کے ساتھ پیدا ہونے والی ٹکست و ریخت کو روکتے ہیں اور بڑی عمر میں بھی توانائی برقرار رکھتے ہیں۔ اس کا باقاعدہ استعمال جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ انیکشن سے محفوظ رکھتا ہے۔ دل کو قوت دیتا ہے، بالوں کو صحت مند رکھتا ہے اور جسم کے مختلف غدودوں کو فعال بناتا ہے۔

دیگر استعمال : برصغیر میں آملہ روایتی طور پر ایک موثر ایسرٹائک ہے۔ یہ بالوں کی نشوونما میں اضافہ کرنے کے ساتھ ساتھ ان کی تدرتی رنگت کو بھی برقرار رکھتا ہے۔

آملہ کے پھل کو کاٹ کر اس کے ٹکڑے سائے میں خشک کیے جائیں۔ پھر ان ٹکڑوں کو تاریل کے تیل میں اتنا ابلا جائے کہ تیل جل کر گاڑھا ہو جائے۔ اس سیاہ سیال کو بالوں پہ لگانا انہیں سفید ہونے سے روکتا ہے۔ خشک آملہ کے ٹکڑے رات کو کچھ پانی میں بھگو دیے جائیں۔ اگلی صبح اس پانی سے سر کو دھونا بالوں کے لیے نشوونما کا ذریعہ بنتا ہے۔

آملہ کو کئی طرح سے استعمال کیا جاتا ہے۔ سب سے بہتر طریقہ وہ ہے جس میں وٹامن سی بہت کم ضائع ہوتی ہے۔ اسے سلاڈ کی طرح کچا کھانا ایک بہتر طریقہ ہے۔ اس کا اچار اور مرہ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے خشک اور سنوف بنا کر رکھنے سے زیادہ دیر تک محفوظ رہتا ہے۔ آملہ کا پھل ہبزی کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اسے تھوڑے سے پانی میں اس قدر ابلا جاتا ہے کہ نرم ہو جائے اور پھر نمک کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

آملہ کا تازہ رس شمد اور ہلدی کے ساتھ شدید سوزاک کے علاج میں دیا جاتا ہے۔ خشک حالت میں آملہ کے پھل کی شکل کم و بیش گول بلکہ شش پہلو ہوتی ہے۔ اس پر جھریاں پڑی ہوتی ہیں اور رنگت سیاہی مائل نیلگوں ہوتی ہے۔ اس حالت میں بھی اس میں قدرے خوشبو ہوتی ہے جبکہ ذائقہ تلخ تیزابی ہوتا ہے۔ اس حالت میں اس کا استعمال رنگ کے طور پر ہوتا ہے۔ آنتوں کی بیماریوں میں بطور دوائی بھی کثرت سے استعمال ہوتا ہے۔

المٹاس

(CASSIA)

المٹاس برصغیر کے خوبصورت ترین پیڑوں میں سے ایک ہے۔ یہ چھوٹے اور ذرمیانے قد کا ہوتا ہے۔ خزاں میں اس کے پتے جھڑ جاتے ہیں۔ پیڑ سیدھا اور تنے کی چھال نرم اور سبز رنگ کی ہوتی ہے۔ اس کی لکڑی بہت سخت اور رنگت میں سرخ ہوتی ہے لیکن کانٹے پر سیاہ پڑ جاتی ہے۔ اس کی نرم شاخیں رشیم کی طرح ملائم ہوتی ہیں۔ پتے امرود کی طرح ہوتے ہیں۔ زرد رنگ کے پھول بڑے بڑے اور خوشبودار ہوتے ہیں اور گچھوں کی شکل میں لٹکے ہوئے ہوتے ہیں۔ پھولوں کی شاخیں پونے دو فٹ تک لمبی ہوتی ہیں۔ پھلی گول اور لمبی ہوتی ہے اور پتوں کے درمیان نیچے کی طرف لٹکی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔ کچی پھلیوں کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ لیکن پکنے پر سیاہی مائل سرخ ہو جاتی ہیں۔ پھلیوں کی لمبائی ایک فٹ سے دو فٹ تک اور موٹائی ایک انچ تک ہوتی ہے۔ پھلی کے اندر متعدد گول اور چھپے بیج ہوتے ہیں۔ بیجوں کے ارد گرد سیاہ رنگ کا میٹھا سا گودا ہوتا ہے۔

المٹاس برصغیر کا مقامی درخت ہے۔ آرائشی پیڑوں میں شمار ہوتا ہے اور پورے برصغیر میں ۱۵۰۰ میل بلندی سطح سمندر پر ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ مرطوب علاقوں اور سدا بہار جنگلوں میں یہ بکثرت ملتا ہے۔

فوائد اور استعمال : المٹاس کی جڑ، چھال، پتے، جڑ کی چھال اور پھل کا گودا

ادویات میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ طب میں اس کے گودے کو بطور ملین یعنی جلاب آور استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی جڑ کو بھی قبض کشا تسلیم کیا گیا ہے۔ اس کی جڑوں کی بیماریوں، قبض، بخار اور غلبہ صفرا کے علاج میں استعمال ہوتی ہے۔

التماس کے پتوں میں انتھراکینون کے جوہر اور معمولی مقدار میں ٹینن پائے جاتے ہیں۔ جڑ کی چھال میں ٹینن کے علاوہ فلو بائیز اور آکسی انتھراکینون کے مادے موجود ہوتے ہیں۔ گودے میں انتھراکینون، کچھ مقدار میں اڑ جانے والا تیل، تین قسم کے موی مادے اور کچھ رال پائے جاتے ہیں۔

اگرچہ التماس کے درخت کے تمام حصے طبی افادیت رکھتے ہیں لیکن اس کی پھلی کو مقامی طبی نظام میں بہت اہمیت حاصل ہے۔

قبض : پھل کا گودا معروف ملین یا جلاب آور ہے اور قبض کی صورت میں طبیب کامیاب علاج کے لیے مریضوں کو تجویز کرتے ہیں۔ اسے بلا خوف بچوں اور حاملہ خواتین کو دیا جاسکتا ہے۔ ۵۰ گرام گودے کو رات بھر پانی میں بھگوئے رکھتے ہیں۔ صبح کے وقت چھان کر ۲۵ گرام چینی کے ساتھ لیا جاتا ہے۔

التماس کا گودا معتدل، خوشکوار اور محفوظ جلاب ہے۔ تقریباً چار گرام گودا، ہم وزن چینی یا املی کے ساتھ لیا جاتا ہے۔ جلاب کے طور پر عموماً ۳۰ سے ۶۰ گرام تک اس کی مقدار درکار ہوتی ہے۔ لیکن یہ مقدار توجہ، تے اور ریاح پیدا کر سکتی ہے۔ چنانچہ یہ مقدار دوسری ادویات کے ساتھ ملا کر دی جاتی ہے۔ ترجیحاً سینا کے پتوں کے ساتھ دی جاتی ہے۔

زکام : زکام میں التماس کی جڑوں کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ بہتی ہوئی ناک کے تدارک کے لیے جلتی ہوئی جڑ کا دھواں ناک کے ذریعے سانس میں لینا نشانی ہوتا ہے۔ یہ ناک کے ذریعے فاسد مواد کا اخراج تیز کر کے سکون دیتا ہے۔

بخار : التماس کی جڑیں ٹانگ اور بخار کم کرنے میں اکسیر ہیں۔ جڑ کی چھال میں پایا جانے والا الکوہل طیریا کی قسم کے بخار میں بہت نافع ہے۔

انٹریوں کی خرابیاں : ریاح کی تکلیف میں مبتلا بچوں کے لیے الماس کا گودا ناف کے گرد باندھنے سے شفا ہوتی ہے۔ السی یا بادام کے تیل میں ملا کر پیٹ پر مالش کرنے سے پاخانہ جاری ہو جاتا ہے۔

ذائقہ کی حس کا خاتمہ : الماس کا گودا زبان کی حس ذائقہ ختم ہونے پر بہت مفید ہے۔ ذائقہ کی حس عموماً زیادہ مقدار میں ایون یا کوکین استعمال کرنے کے نتیجہ میں ختم ہو جاتی ہے۔ اس کیفیت کو دور کرنے کے لیے ۲۴ گرام گودے کو ایک چوتھائی گرم دودھ میں ملا کر ناؤتھ واش کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

جلد کے امراض : الماس کے پتے جلد کی حدت دور کرنے، سوجن تحلیل کرنے اور درد کے خاتمہ کے لیے بہت کارآمد ہیں۔ ان کا رس یا لٹی بنا کر دوا پر باندھنے سے افاقہ ہوتا ہے۔ سردی کی وجہ سے سوجے ہوئے ہاتھ یا پاؤں بھی اس سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ جسم کے ریشوں میں پانی جمع ہو جانے سے پیدا ہونے والی سوجن کے لیے بھی یہ استعمال مفید ہے۔ متاثرہ حصوں پر پتے ملنے سے جوڑوں کی سوجن اور چہرے کے فالج کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

دیگر استعمال : خون کا جوش کم کرنے کے لیے الماس کا گودا عورتوں اور بچوں کو بطور مسسل دیا جاتا ہے۔ اس کا گودا پیس کر خارجی طور پر گنٹھیا اور نفرس کے درموں پر ضاد کرنے سے آرام ہوتا ہے۔ اس کے پھولوں کی گھنٹہ بنائی جاتی ہے جو بخار کے علاج میں شافی ہے۔ پانچ یا سات کی مقدار میں اس کے بیج سرد پانی میں رگڑ کر پلانے سے قے ہو جاتی ہے۔ پھلی کے پھلکے کو زعفران، چینی اور عرق گلاب میں رگڑ کر پلانے سے وضع حمل میں آسانی ہوتی ہے۔ نرم بچوں کا رس ضاد کے طور پر استعمال کرنے سے درد کو آرام ملتا ہے۔ بھلاوے کے دس سے جو خارش یا جلن پیدا ہوتی ہے، الماس کے بچوں کا رس لگانے سے رفع ہو جاتی ہے۔ فالج کے علاج میں اس کے بچوں کا رس پلانے اور خارجی طور پر مالش کے لیے استعمال کرنے سے شفا ہوتی ہے۔

املی

(TAMARIND)

املی کا پڑلہا، خوبصورت، متناسب اور پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے پتے چھوٹے اور مرکب ہوتے ہیں۔ پھول زردی مائل اور ڈنڈیاں سرخ ہوتی ہیں جبکہ پھل بھورے رنگ کا ہوتا ہے۔ املی کا چھلکا سیاہ اور کھردرا ہوتا ہے۔ پتیاں سرس کی پتیوں کی طرح ٹمنیوں پر آنے سے لگتی ہیں۔ ایک ڈنڈی پر دس سے پندرہ جوڑے تک پتیاں ہوتی ہیں۔ پھول گرمی کے موسم میں نکلتے ہیں۔ پھلیاں تین سے چھ انچ تک لمبی، ابتدا میں بول کی پھلیوں کے مشابہ ہوتی ہیں۔ بعد ازاں کپنے پر بادامی رنگ کی ہو جاتی ہیں۔ پھلی کا چھلکا پتلا مگر سخت ہوتا ہے۔ ہر ایک پھلی کے اندر چار سے لیکر بارہ تک بیج ہوتے ہیں۔ ان بیجوں کے چاروں طرف کھٹا اور رس دار گودا ہوتا ہے۔ پھل کاموٹا ریشے دار گودا تیزابی اثر رکھتا ہے۔

املی پچھلے وقتوں میں ملاحوں کی غذا کا ایک اہم حصہ ہوا کرتی تھی کیونکہ اس کے تیزابی اور شکر کی اجزا ان کی نشاستہ دار خوراک ہضم کرنے میں معاون ہوتے تھے۔ املی کا اصل وطن افریقہ ہے لیکن اب منطقہ حارہ کے متعدد ملکوں میں بھی اس کے درخت پائے جاتے ہیں۔

کیمیائی تجزیہ کے مطابق املی میں ۲۰.۶۹ فیصد رطوبت، ۳.۶۱ فیصد پروٹین، ۰.۶۱ فیصد چکنائی، ۲.۶۹ فیصد معدنیات، ۵.۶۶ فیصد ریشہ اور ۶۷.۶۳ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء کیشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، ریبولٹائون،

ٹایسین اور وٹامن سی پر مشتمل ہیں۔ املی کے ایک سو گرام کی غذائی صلاحیت ۲۸۳ کیلو ریز ہے۔

املی کے گودے میں ٹارٹارک اور دوسرے ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ کچھ شہری اجزا، منقسم شارچ اور میکین بھی موجود ہوتی ہے۔

طبی افادیت اور استعمال : املی کا گودا، پتے، بیج، چھلکا، جڑ اور رس یعنی تمام درخت دوائیوں میں استعمال ہوتا ہے۔ کچی املی ٹھیل اور فاسد ہوتی ہے۔ سودا کو کم کرتی ہے۔ صفرا اور بلغم کو بڑھاتی ہے۔ کچی ہوئی املی مسهل، بھوک بڑھانے والی اور ہاضم ہوتی ہے۔ مثانہ کی اصلاح کرتی ہے۔ خشک املی مفرح اور قاطع صفرا ہوتی ہے۔ پیاس کی شدت کو روکتی ہے۔ کچی ہوئی املی کالیپ پھوڑوں کو پکا کر مواد خارج کرتا ہے۔ چھال قابض، مقوی اور بخار کی حدت کم کرنے والی ہے۔ پھل کا گودا ہاضم، قاطع ریح، مسکن، جلاب آور اور جراثیم کش ہے۔ بیج بھی قابض ہوتے ہیں۔

نظام ہضم : بکے ہوئے پھل کا گودا جگر، ہاضمہ اور انتڑیوں کیلئے مفید ہے۔ صفراوی تھے میں موثر علاج ہے۔ بد ہضمی کو دور کرتا اور ریح کو خارج کرتا ہے۔ یہ قبض میں بھی مفید ہے۔ املی کا گودا پانی میں گھول کر چھان لیں۔ بعد ازاں اس میں چینی، لونگ، الائچی، کالی مرچ اور کافور شامل کر کے پلانے سے ترقہ رک جاتی ہے۔ املی کے گودے کا جو شائدہ، پانی یا دودھ میں ملا کر دینے سے بخار اور قبض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ املی کا شربت مفرح اور قبض کشا ہوتا ہے۔ اگر بد ہضمی کے سبب پیٹ میں نقص ہو اور اسال جاری ہوں تو بھی یہ شربت تمام نقائص کو رفع کر کے اسال بند کر دیتا ہے۔ املی کے گودے سے لذیذ چٹنی تیار ہوتی ہے جو مقوی معدہ اور مفرح ہوتی ہے۔ چھال کو جلا کر حاصل ہونے والی راکھ (مٹی کے برتن میں یہ عمل کیا جائے) کو نمک کے ساتھ ۶ سے ۱۲ سینٹی گرام مقدار خوراک دینے سے درد قویخ اور بد ہضمی دور ہوتے ہیں۔

سکروی : املی کا گودا وٹامن سی سے مالا مال ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ سکروی کے مرض سے تحفظ یا علاج میں نافع ہے۔ خشک ہونے کے باوجود املی کی یہ تاثیر برقرار

رہتی ہے جبکہ دیگر پھلوں اور سبزیوں میں ایسا نہیں ہوتا۔ سکروی کیلئے اہلی کا استعمال بعض حالتوں میں لیموں سے بھی زیادہ مفید رہتا ہے۔

زکام : اہلی اور کالی مرچ کے پانی کی بھاپ جنوبی ہندوستان میں زکام کا بہترین علاج سمجھا جاتا ہے۔ اہلی کے پانی کو ابالتے ہوئے اس میں ایک چائے کا چمچ گرم گھی، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ کا سفوف ڈال کر چند منٹ تک آگ پہ رکھتے ہیں۔ آگ پر سے اتار کر اس پانی کی بھاپ لینے سے بند ناک کھل جاتی ہے۔

بخار : اہلی کے گودے کا استعمال بخار کی حدت کم کر دیتا ہے۔ اس کی عمومی خوراک ۱۵ گرام ہے۔ ہر قسم کے بخار کے تدارک کیلئے اہلی کا ایک شربت بہت اکسیر ہے۔ آدھے لٹروں میں ۳۰ گرام گودے کو ابالتے ہوئے اس میں چند کھجوروں، لوگ، چینی، کانور اور چھوٹی الائچی کا اضافہ کر دیں تو بخار کا بہترین علاج ثابت ہوتا ہے۔

پچیش : بخار کیلئے بنایا جانے والا شربت، پچیش کا بھی موثر علاج ہے۔ بچوں کا سفوف ۶۲۵ ڈبلی گرام، ہم وزن زیرہ اور چینی کے ساتھ دن میں دو یا تین بار لینا بھی مفید ہے۔ اہلی کے پتوں کے رس میں چینی ملا کر دینے سے بھی پچیش اور خونی بواسیر دور ہوتی ہے۔

جلنا : جلے ہوئے جلد کے حصوں پر اہلی کے نوزائیدہ پتے لگانا سکون بخشتا ہے۔ ان پتوں کو کسی برتن میں ڈال کر ڈھکن بند کر کے کچھ دیر تک آگ پر رکھا جاتا ہے۔ جل جانے والے پتوں کو اچھی طرح پیس کر اور چھان کر اور تل کے تیل میں ملا کر ہلٹی ہوئی جگہ پر لگانا مفید رہتا ہے۔ جلی ہوئی جگہ یا پرانے زخم چند دنوں میں مندمل ہو جاتے ہیں۔ اس کے پتے سوزش کو تحلیل کرتے ہیں اور متاثرہ حصہ کو رطوبت اور نقصان دہ جراثیم سے محفوظ رکھتے ہیں۔

جوڑوں کی سوجن : اہلی کے پتوں کو پانی میں کوٹ کر پلٹس بنا لیا جائے۔ یہ پلٹس سوجے ہوئے جوڑوں اور ٹخنوں پہ لگانے سے سوجن اتر جاتی ہے اور درد سے نجات ملتی

ہے۔

گلے کی خراش : املی کے گودے کا جوشاندہ بنا کر غرارے کرنے سے گلے کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔ یہ جوشاندہ بنانے کیلئے پانی میں املی کو ابالا جاتا ہے۔ خشک پتوں کا سفوف بھی پانی میں ملا کر غرارے کرنے سے گلے کی خراش ٹھیک ہو جاتی ہے۔ چھال کا جوشاندہ بھی اس مقصد کیلئے اتنا ہی مفید رہتا ہے۔

دیگر استعمال : املی کے پتوں کے جوشاندے کی تاثیر قابض اور دافع یرقان ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں اس جوشاندے سے پھوڑے پھنسیاں بھی دھوئے جاتے ہیں۔ املی کے بیج کا چھلکا اتار کر سفوف بنایا جائے تو یہ سفوف مریض کو کھلانے سے بچیش اور خونی اسہال دور ہوتا ہے۔ اس کے بیجوں کو اگر پانی میں پیس کر لیپ کیا جائے تو کھانسی اور حلق کا کوا کرنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

املی کا چھلکا قابض اور مقوی ہوتا ہے۔ تے، بخار، پیاس اور دائمی قبض دور کرنے کیلئے بطور جوشاندہ اور خیساندہ استعمال ہوتا ہے۔ اس کے چھلکے کی کھار، پیٹ درد اور بد ہضمی میں مفید ہوتی ہے۔ معدے کی حرارت تیز کرنے میں خاص اثر رکھتی ہے۔ اس کے تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چھلکا اور نمک مٹی کے کسی برتن میں ڈال کر منہ بند کر کے آگ کے اندر جلانے جاتے ہیں۔ سرد ہونے پر برتن کھول لیا جاتا ہے۔ یہ کھار پانی میں گھول کر غرارے کرنے سے پکا ہوا گلابدست ہو جاتا ہے۔ اگر سوزاک یا پیشاب کی جلن ہو، بخار کے سبب تلی بڑھ گئی ہو تو یہ کھار اکسیر کا کام دیتی ہے۔ املی کے پھول کی پلٹس آنکھ پر باندھنے سے آنکھ کے بیرونی پردے کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔ یہ پھول یرقان، بلغمی اور صفراوی امراض دور کرتے ہیں اور بھوک بڑھاتے ہیں۔ ان پھولوں کا زائقہ ترش ہوتا ہے۔ املی کا مغزیان کے ہمراہ رگڑ کر پتھوڑوں پہ لگائیں تو مواد پک جاتا ہے اور یہ ایک عمدہ مرہم کا بھی کام دیتا ہے۔

املی کے گودے کے جوہر کو ٹائری کہتے ہیں۔

اننت مول

(INDIAN SARSAPARILLA)

اننت مول ایک سدا بہار بوٹی ہے جس کی جڑیں بہت لمبی اور موٹی ہوتی ہیں۔ اس کا تالسا اور پتلا ہوتا ہے اور اس پر بہت کم شاخیں ہوتی ہیں۔ پتے گہرے اور ہلکے ہزدونوں طرح کے ہوتے ہیں۔ پھول سبزی مائل پیلے اور چھوٹے چھوٹے گھوٹے گھوٹوں میں کھلتے ہیں۔ پھل بیلن نما اور بیج بیضوی اور چٹھے ہوتے ہیں۔

قدیم ہندی طب کی کتابوں میں اننت مول کا ذکر ایک قیمتی دوا کے طور پر کیا گیا ہے۔ ۱۸۶۳ء میں اسے برطانوی فارماکوپیا میں شامل کر لیا گیا۔ پانی میں کشید کے ذریعے اس کی جڑیں ایک اڑ جانے والا تیزاب میا کرتی ہیں۔ اننت مول میں ایک نباتاتی تیل بھی ہوتا ہے۔ مخصوص مک یا باس کو مارین کی وجہ سے پائی جاتی ہے۔ جڑوں میں راب ٹینین اور گلائیکو سائیڈ ز پائے جاتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : اننت مول کی جڑیں شیرس، مقوی اور جلد کیلئے مسکن ہوتی ہیں۔ یہ غذائیت کی کمی سے پیدا ہونے والے ضعف کو دور کرتی ہیں، خون صاف کرتی ہیں، پیشاب کی مقدار بڑھاتی ہیں اور جسم کے فطری نظام بحال کرتی ہیں۔

معدے کے امراض : بھوک کی کمی اور فساد ہضم جیسے امراض معدہ کے علاج

کیلئے انت مول بت مفید ہے۔ اس کی جڑوں کا سفوف مذکورہ کیفیات میں اسے ۶ گرام تک دودھ کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ جڑوں کو کوٹ کر اور پانی میں پیسٹ بنا کر کالی مرچ کے ساتھ استعمال کرنا معدے کے درد اور اسہال میں نافع ہے۔ معدہ میں گرانی ہونے پر اس کے پتوں کا استعمال مفید پایا گیا ہے۔

اعضائے تولید کی بیماریاں : انت مول آتفک، لیکوریا اور دیگر جنسی بیماریوں کے علاج میں کار آمد ہے۔ جڑوں کا جو شانہ ۶۰ سے ۹۰ ملی لٹرون میں تین بار پلانا ان بیماریوں سے نجات دیتا ہے۔ انت مول کی جڑوں سے تیار کیا گیا شربت ایک موثر پیشاب آور دوا ہے۔

بخار : مختلف بخاروں میں بھی انت مول مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس میں پینہ لانے والے اجزاء تحض تیز کر کے بخار کی شدت کم کر دیتے ہیں۔

ورم اور سوجن : انت مول کی جڑوں سے تیار کردہ لیپ جو ژوں کی سوزش اور جلد پہ آنے والے دیگر ورم تحلیل کرتا ہے۔

دیگر استعمال : اس پودے کے خشک پتے آور ہوتے ہیں۔ بخار کی حالت میں گرم پانی کے ساتھ دینے پر پینہ لاتے ہیں۔ بلغم خارج کرتے ہیں۔ اس پودے میں بالوں کی نشوونما کرنے والے ہارمونز پائے جاتے ہیں۔ جڑوں کا جو شانہ اگر ہینز واش کے طور پر استعمال کیا جائے تو بالوں کی نشوونما میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

طریقہ استعمال اور مقدار خوراک : اس کی چھوٹی اور کالی جڑوں کا سفوف چائے یا شربت میں استعمال کرنا چاہئے۔ یہ سفوف ۳۰ سے ۶۰ گرام مقدار میں استعمال کرنا مناسب ہوتا ہے۔ اس کے جو شانہ میں گلاب کی پتیاں، کنول کی پتیاں، دودھ اور شد شامل کر کے پینا گرمیوں کا فرحت بخش مشروب ہے۔

بابونہ

(CHAMOMILE)

بابونہ، گل بابونہ یا جرمن بابونہ ایک کھڑا، خوشبودار اور موسمی پودا ہے۔ ایک تنے کی بجائے بست سی شاخیں ۲۰ سے ۳۵ سینٹی میٹر اونچی ہوتی ہیں۔ اس کے پتے بہت باریک ہوتے ہیں۔ پھولوں کے ٹرمپل ۲.۵ سینٹی میٹر محیط کے ساتھ دہلی پتلی شاخوں پہ پھوٹتے ہیں۔ دس سے بیس پتیوں کا سفید رنگ کا پھول درمیان میں زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ پھول ہی طبی افادیت کے حامل ہوتے ہیں۔

اس کے کیمیائی تجزیہ کے مطابق پھولوں میں اڑ جانے والا نباتاتی تیل ہوتا ہے جو 'کیمازولین'، 'فامینین' اور 'سابلول' پر مشتمل ہوتا ہے۔ دیگر اجزا میں 'فلوٹائیڈز'، 'کومارونز'، نباتاتی تیزاب، 'سائینو جینک'، 'گلائک'، 'کوسائیڈز'، 'پولی سپھرائیڈز'، 'کولین'، 'امینو ایسڈ' اور 'ٹینین' شامل ہیں۔

فوائد اور استعمال : بابونہ کے پھول بست سی طبی خوبیوں کے مالک ہیں۔ یہ ریاہ کو دور کرتے ہیں۔ تنفس تیز کرتے ہیں اور ایام حیض کو باقاعدہ بناتے ہیں۔ یہ محرک ہونے کے ساتھ ساتھ گلٹیوں اور گومڑوں کو تحلیل کرتے اور جسم میں جمع ہونے والے ناسد مادوں کو خارج کرتے ہیں۔

نظام ہضم : بابونہ خاص طور پر نظام ہضم کی خرابیاں دور کرتا ہے۔ اعصابی خلل

سے پیدا ہونے والے امراض معدہ میں بہت موثر اور بد ہضمی کا اکیسر علاج ہے۔ ریاح اور قوت لُج دور کرنے میں معاون اور موثر ہے۔ پھولوں کا سنوف یا پھولوں سے کشید کیا ہو اس ایک سے دو گرام مقدار میں استعمال کرنا مذکورہ بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ پھولوں کا ٹھنڈا جو شانہ بد ہضمی اور گرمیوں کے اسہال میں ۳۰ سے ۶۰ گرام تک استعمال کیا جاتا ہے۔

بے خوابی : نیند نہ آنے کے مرض میں بابونہ عمدہ علاج ہے۔ اس کے پھولوں کا جو شانہ یا کاڑھا گرمی نیند لانے کا ذریعہ ہے۔

عورتوں کی بیماریاں : بابونہ کے پھولوں کا گرم جو شانہ تکلیف دہ حیض میں افادہ بخشتا ہے۔

بچوں کی بیماریاں : بابونہ کے پھولوں کا جو شانہ سکون بخش ہے اور تند خو بچوں کے لیے خاص طور پر عمدہ علاج ہے۔ اس کا اثر اعصاب کے لیے مسکن اور نظام ہضم کے اعضا پر مقوی ہے۔ اس کے پھول کان درد، اعصابی درد، معدے کی خرابیوں، تشنج اور دانت نکلنے کے عرصہ میں پیدا ہونے والے امراض کے لیے مفید اور موثر ہیں۔

جلد کے امراض : بابونہ میں پائے جانے والے دو اجزا بیسابولول اور کیمازولین جو نباتاتی تیل میں شامل ہوتے ہیں۔ یہ زبردست قسم کے جراثیم کش ہیں۔ کیمازولین درد دور کرتا ہے، زخم مندمل کرتا ہے اور سوزش اور اینٹھن دور کرتا ہے۔ بیرونی استعمال یعنی ایگریما اور جلے ہوئے حصوں پر لگانا آرام دیتا ہے۔ حالیہ تحقیق کے مطابق بیسابولول بھی ناسوروں کو مندمل کرتا ہے اور انہیں دوبارہ پھوٹنے سے روکتا ہے۔

جوڑوں کا درد : کیمومائیل بھی بابونہ کے کیمیائی اجزا میں سے ایک ہے۔ یہ گنٹھیا اور جوڑوں کے درد میں آرام دیتا ہے۔ بابونہ کے تیل کو متاثرہ جوڑوں پر ملنے سے تسکین ہوتی ہے۔ اس سے درد میں کمی ہو جاتی ہے۔ شیاٹیکا کے علاج میں بابونہ کے پھولوں کو کچل کر بیرونی استعمال میں لایا جاتا ہے۔

بانس

(BAMBOO)

بانس ایک سدا بہار درخت ہے جو ۱۲ میٹر تک لمبا ہوتا ہے۔ اس کے تنے کی گولائی ۸ سے ۱۸ سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ ہر سال جولائی سے اکتوبر کے دوران اس کے تنے کی بنیاد کے قریب نئی شاخیں پھوٹی ہیں۔ بانس کے درخت ہمیشہ جھنڈ کی شکل میں پائے جاتے ہیں۔

بانس کا تنا گول، ہموار اور کھوکھلا ہوتا ہے۔ اس کی گانھیں موٹی ہوتی ہیں۔ اس درخت کی شاخیں نہیں ہوتی لیکن نچلے حصہ میں جو پورے درخت کا تین چوتھائی ہوتا ہے، وہاں ہر گانٹھ میں متعدد کونپلیں اگتی رہتی ہیں۔ پتے سادہ، چمکدار، پتلے، سخت، ہموار اور گہرے سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھول کھجے کی صورت میں اور بیج گندم کے خوشے سے مشابہت رکھتے ہیں۔

ماہرن کا خیال ہے کہ بانس کا اصل وطن ایشیا ہی ہے۔ برصغیر کے مختلف حصوں میں یہ خود رو درخت کی طرح پایا جاتا ہے۔ مغربی اور جنوبی ہندوستان کے پہاڑی علاقوں میں اس کے جنگلات کی کثرت ہے۔ تاہم وادی گنگا اور سندھ میں اسے باقاعدہ کاشت کیا

جاتا ہے۔

بانس کے خوردنی حصہ کے ایک سو گرام میں ۸۸.۸ فیصد پانی، ۳.۹ فیصد پروٹین، ۰.۵ فیصد چکنائی، ۱.۱ فیصد معدنیات اور ۷.۷ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیشیم، فاسفورس، آئرن، تھیمین، ریوفلاوین، نیاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۴۳ کیلو ری ہے۔

بانس کے پتوں میں وافر مقدار میں ہائیڈرو سیانک اور بیٹا کاروٹین ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ نرم و نازک شاخیں متعدد انزائمز مثلاً نیوکلینز، ڈی ڈی اے، پروٹینو لیٹک، ایسی لیز، امگلا لین اور سیلکون وغیرہ کا بھرپور ذریعہ ہیں۔ بانس کی شاخوں کو دبا کر نکالا جانے والا رس، پروٹین، ہضم کرنے میں فعال اور معاون ہوتا ہے۔

شفا بخش قوت اور اجزا : بانس کے پتے محرک، خوشبودار اور قوت بخش ہوتے ہیں۔ یہ ایٹھن اور تشنج کی بیماریوں کے علاج میں بہت مفید ہوتے ہیں۔ رطوبتیں اور خون روکنے میں بھی موثر ہیں۔ یہ محرک باہ اور شہوت انگیز بھی ہیں۔ ان کا کوئی مخصوص ذائقہ نہیں ہوتا۔

معدے کے امراض : معدے کی بیماریوں میں بانس کے پتے کامیاب علاج ہیں۔ ان کے استعمال سے معدے کو تقویت ملتی ہے اور اس کا فضل زیادہ موثر ہو جاتا ہے۔ بانس کی کونپلیں بھی معدے کے لیے بہت مفید ہوتی ہیں۔ کچی یا پکائی ہوئی دونوں صورتوں میں یہ اشتہا انگیز ہوتی ہیں۔ برصغیر کے مختلف علاقوں میں بانس کے پتوں کا جو شانہ اس سال کے مریضوں کو موثر دوا کے طور پر پلایا جاتا ہے۔

سانس کے امراض : بانس کی نرم و نازک کونپلیں (شاخیں) سانس کی مختلف بیماریوں کے تدارک کے لیے بہت مفید ہیں۔ ان کے جو شانہ کے ساتھ چائے کا ایک چمچ شدن میں ایک یا دو بار دیا جاتا ہے۔

حیض کی بے قاعدگی : بانس کے پتوں کا جو شانہ حیض آور مشروب ہے۔ اس کے پینے سے خواتین کے حیض میں باقاعدگی آ جاتی ہے۔ بانس کے تنے کی گانٹھیں بھی

حیض آور جو شانده بنانے کے لیے مفید ہیں۔

انٹریوں کے کیڑے : بانس کے پتے آنتوں کے کیڑوں خاص طور پر تھرڈ اور مزکو ختم کرنے میں بہت معاون ہوتے ہیں۔ انہیں جو شانده کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔

زخم اور السر : بانس کی نرم شاخوں سے بنایا گیا پولس زخم مندل کرنے اور کیڑوں والی پیپ رکھنے والے زخموں کو صاف اور مندل کرنے کے لیے نافع ہیں۔ ایسے زخموں کے لیے دوا کے طور پر بانس کے تازہ پتوں کا رس یا جو شانده بھی اکسیر ہے۔

خوراک : ۳۵ گرام تازہ پتوں کا رس دن میں دو بار اکیلا یا کسی اور جوس میں ملا کر پینا چاہیے۔ ۷۰ گرام پتوں سے بنایا گیا جو شانده کچھ اور ملائے بغیر استعمال کیا جاتا ہے۔ تازہ شاخوں سے نکالا گیا رس دن میں دو مرتبہ ۱۲۰ ملی لیٹر کے قریب پینا سود مند رہتا ہے۔

دیگر استعمال اسقاط حمل : حمل اور زچگی کے بعد اس کا استعمال، حمل کے پہلے مینے میں اگر ایک ہفتہ تک بانس کی نرم و نازک شاخوں کا جو شانده پام کی شکر کے ساتھ ایک ہفتہ تک روزانہ ایک یا دو بار پیا جائے تو حمل گر جاتا ہے۔ یہی نسخہ حمل کے آخری مینہ میں استعمال کیا جائے تو زچگی میں آسانی ہو جاتی ہے۔ زچگی کے بعد اس کا استعمال آنول کے اخراج اور اضافی خون کے ضیاع کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔ رحم کو سکیڑنے اور معمول کی حالت میں لانے کے لیے بھی یہ بہت محفوظ اور مفید دوا ہے۔

بانس کی شاخوں کو مختلف طریقوں سے کھایا جاتا ہے۔ یہ بانس کی مٹھائی، چینی اور شربتوں میں بھی استعمال ہوتی ہیں۔

بال چھڑ

(INDIAN SPIKENARD)

بال چھڑ کو ہندوستانی کافور بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک موسمی بوٹی ہے جس کی اونچائی ۶۰ سینٹی میٹر تک ہوتی ہے۔ زیر زمین ڈنٹھل جڑیں پیدا کرتے ہیں جو باریک ریشوں سے ڈھکی ہوتی ہیں۔ اس کے پھول خوشوں کی صورت میں زرد، گلابی یا نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کے خشک ڈنٹھل اور جڑیں دوا کے خواص رکھتی ہیں۔ اس کا بنگالی نام 'جنامانی'، روئیں دار ڈنٹھل کی داڑھی نما مشابہت کے سبب رانج ہے۔ بچے ایک انچ چوڑے اور تقریباً سات آٹھ انچ لمبے ہوتے ہیں۔

بال چھڑ ان اولین بارہ ادویات میں سے ایک ہے جن کا ذکر قدیم یورپی طبی تحقیق "فارماکوپیا آف ہسپو کریٹس" میں ملتا ہے۔ یہ ہندوستان میں تین ہزار سال سے زیر استعمال ہے۔ یہ کافور کا بہترین متبادل ہے۔

بال چھڑ کا پودا تین سے ساڑھے چار ہزار میٹر بلند سطح سمندر کے شمالی علاقوں میں نیپال، بھوٹان، سکم اور مشرق کی طرف پایا جاتا ہے۔ کشمیر میں بھی یہ کثرت سے آتا ہے۔ بازار میں بلی لوٹن کے نام سے جو برش کے بالوں کی طرح روئیں دار چیز ہوتی ہے، وہ بال چھڑ کی جڑ ہے۔ یہی بطور دوا استعمال ہوتی ہے۔ انگلی جتنی لمبی اور انگلی سے کچھ

کم موٹی ملائم خاکستری سیاہی مائل جڑ میں خوشبو پائی جاتی ہے۔
 بال چھڑیا ہندوستانی کانور میں اڑ جانے والا تیل پایا جاتا ہے جو ناقابل شناخت
 ایسٹر، ایک الکحل اور دو انکلائڈ پر مشتمل ہوتا ہے۔ پودے کی گانٹھیں جٹامانی ایسڈ میا
 کرتی ہیں۔ خوشبودار مواد ہونے کی وجہ سے بہت سے طبی نسخوں میں بال چھڑ کو شامل
 کیا جاتا ہے۔

فوائد اور استعمال : بال چھڑ کی جڑ خوشبودار، محرک، مقوی اور جراثیم کش
 ہوتی ہے۔ یہ سخی عوارض کا تدارک اور جسم سے رطوبتوں کے اخراج میں اضافہ
 کرتی ہے۔ ان میں پسینہ، نفلہ اور پیشاب شامل ہیں۔ بال چھڑ میں ایک خوشبودار تیل
 ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں کچھ چینی، کاربوہائیڈریٹس، تلخ مادہ اور گوند پائی جاتی ہے۔

اعصابی اور سخی بے قاعدگیوں : بال چھڑ بہت سے اعصابی اور سخی امراض
 مثلاً ہسٹریا، مرگی اور سن یاس کے سبب عورتوں میں پیدا ہونے والے امراض کا شافی
 علاج ہے۔ اس کی تھوڑی مقدار اعصابی نظام کو بحال کرتی ہے اور سکون بخش دوا کا
 کردار ادا کرتی ہے۔

انٹریوں کے کیڑے : بال چھڑ انٹریوں کے کیڑے ہلاک یا خارج کرنے کے
 لیے موثر دوا ہے۔ اسے بچوں کو کسی جلاب کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ انٹریوں کے تھریڈ
 وارم سے نجات کے لیے بال چھڑ کی گانٹھوں کا جو شانہ تیار کر کے مریض کو اس کا انیادیا
 جاتا ہے۔

سانس کی بیماریاں : بال چھڑ برو نکائٹس کے علاج اور سانس کی دیگر بیماریوں کی
 اصلاح کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ۳۰ سے ۴۰ گرین بال چھڑ کے ساتھ تھوڑی سی
 مقدار میں کانور اور دار چینی لینے سے عمل تنفس کی اصلاح ہوتی ہے۔ اس کا جو شانہ
 بھی انہی امراض کے علاج کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ جو شانہ کی مقدار ۳۰ سے ۶۰
 گرام دن میں تین مرتبہ مناسب قرار دی جاتی ہے۔

حیض کی بے قاعدگیاں : یہ بوئی معاون حیض ہے۔ اس کے استعمال سے حیض میں باقاعدگی آجاتی ہے۔ تکلیف دہ اور مشکل حیض کی ازیت سے نجات دلانے میں بال چھڑا انتہائی موثر ہے۔

تیز دھڑکن : بال چھڑ بہت اچھا مقوی و محرک قلب ہے۔ چنانچہ دلی کی تیز دھڑکن کو اعتدال پہ لانے کے لیے مفید و موثر سمجھا جاتا ہے۔

بلڈ پریشر : جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ کم فشار خون (لو بلڈ پریشر) اعصاب زدگی اور بے قاعدہ نبض کی علامات میں بال چھڑ بہترین علاج ہے۔

ہیزر ٹانک : بال چھڑ ایک معروف ہیزر ٹانک ہے۔ اسے متعدد تیلوں اور ہیزر ٹانکس میں شامل کیا جاتا ہے۔ بال چھڑ کا تیل انسانی بالوں کو لمبا اور کالا کرتا ہے۔

قوت باہ : بال چھڑ کے ڈنھل اور شاخوں سے بنا جو شانہ پینا اعصاب کو طاقت دیتا ہے۔ قوت باہ میں اضافہ کرتا ہے اور اعصابی کمزوری کے باعث ہونے والے سردرد اور شخصی امراض کو دور کرتا ہے۔ ۲ سے ۴ گرام جو شانہ بنا کر پلانے سے اعصاب کو قوت ملتی ہے۔

دیگر استعمال اور مقدار خوراک : بال چھڑ کی جڑ کا سنوف دو سے تین گرام (ماشہ) روزانہ کھلانے سے دل کی دھڑکن، مرگی، مایوگلیا، ہسٹریا، اچھارہ اور پیٹ کے درد کا شافی علاج ہوتا ہے۔ بال چھڑ سے نکلنے والے تیل کی دو یا تین بوندیں کھلانے سے مذکورہ بالا امراض اور حیض کی تکلیف سے چھٹکارہ مل جاتا ہے۔ یہ تیل پاتال جنتر کے طریقہ سے نکالا جاتا ہے۔ اس تیل کو شیشم کے تیل میں ملا کر کوڑھ اور دوسرے امراض جلد میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بال چھڑ کی جڑ کا سنوف دو سے تین ماشہ تک کھلانے سے دل کی دھڑکن، مرگی، مایوگلیا، ہسٹریا، اچھارہ، اور پیٹ درد سے نجات ملتی ہے۔ بال چھڑ کا نچر اور شربت بھی بنایا جاتا ہے۔

بہول، کیکر

(BABUL)

بہول یا کیکر کا درخت ۱۶ میٹر تک لمبا ہوتا ہے۔ اس کی چھال سیاہی مائل خاکستری اور پھول زرد رنگ کے ہوتے ہیں۔ شاخوں پہ کانٹے پائے جاتے ہیں۔
 بہول سندھ کا مقامی درخت ہے۔ ہندوستان اور افریقہ کے نیم استوائی علاقوں میں خوب پھلتا پھولتا ہے۔ مقامی لوگ اس کی چھال کے لیے شجرکاری کرتے ہیں۔
 درخت کے تنے سے ایک لعاب دار مادہ رستا ہے جسے کیکر کی گوند کہتے ہیں۔ چھال میں ٹینن اور گیلک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ پتوں اور پھل میں بھی ٹینن اور گیلک ایسڈ موجود ہوتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور اجزا : بہول کے پتے، چھال، پھلی اور گوند سبھی میں طبی افادیت پائی جاتی ہے۔ پتے اور چھال رطوبتوں کو خشک کرنے اور رستے ہوئے خون کو روکنے میں مفید ہے۔ پھلی سانس کی نالیوں سے بلغمی مواد اور ریشہ خارج کرنے میں معاون ہے۔ گوند جلد کی حدت اور سوزش دور کرنے میں سود مند ہے۔ بہول کی گوند کا لعاب دیگر ادویات کے ساتھ ملا کر سینے کے امراض، نزلہ، اسہال اور پیش کے لیے اور سوزاک اور قرد کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس گوند کا گاڑھا لعاب تیز اور خارش پیدا کرنے والے زہروں کے لیے نہایت اعلیٰ تریاق ہے۔ یہ زہر کے ذرات کو

میشٹا اور معدہ کی جھلی پر ایک تہہ چڑھا دیتا ہے جس سے وہ زہر کے اثر سے محفوظ رہتی ہے۔

اسہال : ببول کے مختلف حصے معمولی قسم کے اسہال کے علاج میں بہت مفید ہیں۔ نرم بچوں کے ساتھ سفید اور کالے زیرہ کو ملا کر تین بار روزانہ ۱۲ گرم مقدار میں دیا جاتا ہے۔ چھال سے بنا جو شانہ بھی اسی مقصد کے لیے تین پار لیا جاسکتا ہے۔ ببول کی گوند بھی کاڑھے یا چاشنی کی صورت میں اسہال کے لیے موثر دوا ہے۔

دانتوں کے امراض : ببول کی تازہ چھال کو روزانہ چبانا ملتے ہوئے دانتوں کو مضبوط بنانے اور موڑھوں سے خون رنے کے عمل کو روکتا ہے۔ گندے دانت صاف کرنے کے لیے ببول کی لکڑی کے کوئلے (۶۰ گرم) توے پر گرم کی ہوئی بھسکری (۲۴ گرم) اور نمک (۱۲ گرم) کا مین موثر اور قدیم نسخہ ہے۔

ایگزیمیا : (چھاجن۔ جلد کا مرض جس میں شدید خارش ہوتی ہے) ایگزیمیا کے علاج کے لیے ببول کی چھال بہت موثر ہے۔ تقریباً ۲۵ گرم چھال ببول اور ہم وزن چھال آم کو ایک لٹری پانی میں ابالا جاتا ہے اور اس سے اٹھنے والی بھاپ کا سینک متاثرہ حصہ پر کیا جاتا ہے۔ سینک کے بعد متاثرہ حصہ پر گھی مل دیا جاتا ہے۔

ٹائسلز : چھال کے جو شانہ میں معدنی نمک ملا کر غرابے کرنے سے ٹائسلز میں افادہ ہوتا ہے۔ معمولی کانسی اور حلق میں خراش کے لیے منہ میں ببول کی گوند رکھ کر اس کا لعاب چوسنے سے تھوڑی دیر بعد تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ ببول کی چھال کا جو شانہ بنا کر اس میں اٹلی بھگو دیں۔ رات بھر پزار بنے کے بعد صبح کو اچھی طرح مل کر چھان لیں۔ اس پانی کے غرابے کرنے سے منہ کے چھالے ختم ہو جاتے ہیں۔

آشوب چشم : ببول کے پتے آشوب چشم کے علاج کے لیے بہت کارگر ہیں۔ بچوں کو پیس کر لپ بنا لیا جائے اور متاثرہ آنکھوں پہ رات کو کپڑے کی پٹی میں رکھ کر باندھا جائے۔ اس پٹی کو صبح کے وقت کھولا جائے۔ آنکھوں کی سرخی اور درد ختم ہو

جائیں گے۔

طوفان اشک : آنسو بہت زیادہ ہوں اور جاری رہیں تو ۲۵۰ گرام پتے لے کر چوتھائی لٹری پانی میں یہاں تک ابالیں کہ پانی ایک چوتھائی رہ جائے۔ اسے اچھی طرح چھان کر بوتل میں ڈسکن لگا کر رکھ دیں۔ اس مائع کو صبح و شام آنکھوں کے پونوں پر لگائیں، عارضہ جاتا رہے گا۔

لیکوریٹا : لیکوریٹا میں ببول کی چھال بہت مفید ہے۔ اس کا جو شانہ بنا کر اندام نسانی میں پچکاری ماری جائے۔ دو چار دفعہ کے استعمال سے افادہ یقینی ہے۔

دیگر استعمال جریان : ببول کی تازہ پھلیاں جنسی امراض مثلاً جریان، احتلام، سرعت انزال اور مادہ منویہ کا رکیک ہو جانا میں بہت موثر ہے۔ آپوریدک میں پھلیوں کا مندرجہ ذیل نسخہ مذکورہ امراض کے لیے شافی علاج تصور کیا جاتا ہے۔ ایک سے ڈیڑھ میٹر لمبے کھدر کے کپڑے کو ہموار جگہ پر پھیلا دیتے ہیں۔ ببول کی تازہ پھلیوں کو کچل کر ان کا رس نکال کر کھدر کے کپڑے پر پھیلا دیا جاتا ہے۔ بیس دنوں تک روزانہ صبح و شام پھلیوں کا رس کپڑے پر پھیلاتے رہتے ہیں۔ یہاں تک کہ ۵ سے ۶ سینٹی میٹر موٹی تہ کپڑے پر جم جاتی ہے۔ اب اس کپڑے کا چھوٹا سا ٹکڑا کاٹ کر جس کا وزن ۵ سے ۹ گرام ہو، گائے کے ایک لٹرو دودھ میں ابالا جاتا ہے۔ دو تین جوش دینے کے بعد ذائقہ بہتر بنانے کے لیے شکر ڈال کر پیا جاتا ہے۔ کما جاتا ہے کہ کچھ دنوں کے استعمال سے مباشرت کا دورانیہ بڑھ جاتا ہے۔ مشت زنی کے بد اثرات کے شکار افراد اس کے استعمال سے معمول کی طاقت حاصل کر لیتے ہیں۔ مادہ منویہ گاڑھا ہو جاتا ہے۔ جبکہ جریان کے لیے عمدہ ترین دوا ہے۔

پھلیوں سے بنایا گیا ایک اور نسخہ بھی جریان کے لیے بہت موثر ہے۔ ببول کی کول پھلیاں جن میں ابھی بیج نہیں پڑا ہوتا، اتار کر سائے میں خشک کی جاتی ہیں۔ پھر انیس ہم وزن شکر میں سنوف بنا کر ملا دیا جاتا ہے۔ اس دوا کو ۶ گرام مقدار میں روزانہ صبح دودھ کے ساتھ لیا جائے تو چند دن میں مثبت نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

برگد، بوھڑ، برٹھ

(BANYAN)

برگد کا بیڑ پورے برصغیر میں پایا جاتا ہے اور بچہ بچہ اس عظیم الشان درخت سے آشنا ہے۔ اس کو ہوائی جڑوں والا بیڑ بھی کہتے ہیں۔ کیونکہ اس کی شاخیں زمین پہ جھک جاتی ہیں اور ایک دفعہ پھر جڑیں پکڑ لیتی ہیں۔ چنانچہ نئی بلدار شاخیں پھوٹی ہیں اور بیڑ کی نشوونما کو غیر معینہ مدت تک برقرار رکھتی ہیں۔ اس کے پتے چمکدار، ملام، موٹے اور چٹے مگر بیضوی ہوتے ہیں۔ اس کے پھول اور پھل بہت چھوٹے اور غیر نمایاں ہوتے ہیں۔ انجیر کی طرح اس کے پھل میں بھی بے تماشاج ہوتے ہیں۔

برگد کے بیڑ کو بنیان بھی کہتے ہیں۔ یہ نام غالباً اسے خلیج فارس میں آنے والے یورپی تاجروں نے اسی قسم کے ایک درخت کی وجہ سے دیا جس کے نیچے بیٹھ کر ہندو تاجر (بننے) تجارت یا عبادت کرتے تھے۔ آہستہ آہستہ یہ نام اس نوع کے تمام بیڑوں کو دے دیا گیا۔ ازمنہ قدیم سے شاعر اور سادھو سنت اس درخت کی تعریف کرتے آ رہے ہیں۔ دیہات کی سڑکوں، مندروں اور مزاروں کے پاس عموماً پایا جاتا ہے۔ یہ خورد و بھی ہے اور لوگ اس کی خوبیوں کی وجہ سے دانستہ بھی اس کی شجر کاری کرتے ہیں۔

برگد کے بیڑوں سے فیکوسین اور برگسٹین حاصل کی جاتی ہے۔ اس کا شیرہ بہت زہریلا ہوتا ہے۔

شفا بخش اجزاء اور طبی افادیت : برگد کے بیڑ میں متعدد طبی افادیت رکھنے والے اجزاء ہوتے ہیں۔ بہت سی بیماریوں کے روایتی علاج کے لیے اس کا استعمال زمانہ قدیم سے رائج ہے۔ اس کی چھال اور پتوں کی کونپلیں رطوبتیں اور خون روکنے کے لیے بہت مفید ہیں۔ برگد کا پھل سوجن اور درد دور کرتا ہے۔ ہلکا پھلکا جلاب آور ہے۔ اس میں غذائیت بھی پائی جاتی ہے۔ اس کا سفید رنگ کا دودھ کبر درد اور گنٹھیا کے درموں پہ مالش سے درد اور سوزش میں تسکین دیتا ہے۔ پاؤں کی بوائی پھٹ جائے تو برگد کا دودھ شگافوں میں پٹکانے سے جلد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

پچیش اور اسہال : پرانی پچیش اور اسہال کے موثر علاج کے لیے برگد کے پتوں کی کونپلیں بہت موثر ہیں۔ کونپلوں کو رات بھر پانی میں بھگو دیا جاتا ہے اور پھر جو شانہ کی صورت میں مذکورہ بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے دودھ کو بھی اسہال اور پچیش کے علاج کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

بو اسیر : برگد کے دودھ کے چند قطرے گائے کے دودھ میں ملا کر روزانہ پینے سے خونی بو اسیر کے افاقہ میں مدد ملتی ہے۔ اس علاج کے دوران مریض کو دافر مقدار میں تازہ سبزیاں استعمال کرائی جاتی ہیں۔

خواتین کا بانجھ پن : عورتوں کا بانجھ پن دور کرنے کے لیے برگد کی نرم جڑیں بہت موثر سمجھی جاتی ہیں۔ استعمال سے پہلے ان جڑوں کو سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیا جاتا ہے۔ یہ سفوف پانچ گرام مقدار کے دودھ میں ملا کر حیض کے بعد روزانہ رات کو مسلسل تین راتوں تک ہر ماہ لیا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ عورت امید سے ہو جائے۔ اس دوا کے ساتھ کوئی اور خوراک نہیں لی جاتی۔

لیکوریہ : لیکوریہ کی مریضہ اگر روزانہ باقاعدگی سے اپنے اندام نسانی میں برگد اور انجیر کی چھال کے جو شانہ کے چھینے مارے تو چند دنوں میں افاقہ ہو جاتا ہے۔ دونوں بیڑوں کی چھال کا سفوف کھانے کا ایک چمچ لے کر ایک لٹری پانی میں ڈال کر اتنا ابلا جائے کہ یہ آدھا رہ جائے۔ اس نیم گرم جو شانہ کی اندام نسانی میں پیکاری یا چھینے سے

صحت مند رکھتے ہیں۔

دانتوں کی بیماریاں : برگد کی داڑھی (ہوائی جڑوں) سے دانتوں کو باقاعدگی سے صاف کرنا دانتوں اور مسوڑھوں کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ برگد کی شاخ کا مسواک مسوڑھوں سے فاسد مادہ خارج کر کے دانتوں اور مسوڑھوں کو طاقتور بناتا ہے۔ دانت درد کی صورت میں برگد کے دودھ سے روئی تر کر کے دانت کے خلا میں رکھنے سے درد کا فوراً ہو جاتا ہے۔

جلد کے امراض : برگد کے پتوں کا گرم پولس پھوڑے کی پیپ کو پکانے اور پھونکنے کے عمل کو تیز کرتا ہے۔ تازہ سبز پتوں سے خارج ہونے والا دودھ لگانے سے اسے اور جلد پر پڑنے والے ابھار تحلیل ہو جاتے ہیں۔ برگد کا دودھ زخموں، پھوڑوں اور خراشوں پر لگانا قدیم اور آزمودہ علاج ہے۔

دیگر امراض : برگد کی چھال کا جو شانہ مقوی اور زیادہ بھیس کے لیے خصوصی دوا ہے۔ ہوائی جڑوں یعنی داڑھی کے نرم سروں کو شدید قسم کی قے کے عارضہ سے نجات کے لیے کھایا جاتا ہے۔ بغل کی بد بھالی پر برگد کے دودھ میں روئی تر کر کے لگانے سے بد بھیا یا پھٹ جاتی ہے۔ اس کے بیجوں کی تاثیر سرد اور مقوی ہے۔ اس کے پتے گرم کر کے درموں پر باندھنے سے سوزش اور درد کو تسکین ہوتی ہے۔ اس کے زرد پتوں کو بھنے ہوئے چاؤلوں کے ساتھ پیس کر اور جو شانہ بنا کر بخار کے مریض کو دیا جائے تو اسے خوب بہینہ آتا ہے اور بخار اتر جاتا ہے۔ اس کی داڑھی کا باریک سنوف سوزاک کے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔ اس کو سیلان الرحم، احتلام اور جربان کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ نرم کونپلوں کا جو شانہ ٹھنڈا کر کے پلانے سے خون آمیز بلغم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ جب قے کسی طرح نہ رکتی ہو تو داڑھی کی نرم کونپلوں کا فیسانہ بنا کر پلایا جاتا ہے۔

برہمی بوٹی

(INDIAN PENNYWORT)

دریاؤں اور نہروں کے کناروں پر برہمی بوٹی بکثرت ملتی ہے۔ اس کے پودے بالشت بھر اونچے لیکن تیل کی طرح زمین پر پھیلے ہوئے ہوتے ہیں۔ ایک شاخ تیل کی طرح زمین پر چلتی ہے۔ آگے چل کر پھر اس میں سے جڑ زمین میں اتر جاتی ہے۔ اس کے پتے گانٹھوں میں سے پھونٹے ہیں۔ گانٹھ کے اوپر والے حصہ میں پتے اور نیچے والے حصہ میں جڑ نکلتی ہے۔ پتے روپے کے سکے کے برابر گول اور باریک ہوتے ہیں۔ تیل جڑیں بناتی ہوئی لمبی ہوتی جاتی ہے۔ جہاں زمین موافق نہ ہو، وہاں بالشت بھر پودے کی شکل میں ہوتی ہے۔ پتے لمبے ڈنٹھلوں سے لگے ہوتے ہیں۔ اس کا نہایت چھوٹا سا پھل اور چپٹا ننھا سا بیج پتوں کی جڑ میں پیدا ہوتا ہے۔ پتوں کا ذائقہ چبانے پر گاجر کے پتوں جیسا کیٹلا ہوتا ہے۔ پتے سادہ، اکڑے، گول یا گردے کی شکل کے ہوتے ہیں۔ ان کا رنگ زردی مائل سبز ہوتا ہے۔ بیج چھوٹا اور سخت ہوتا ہے۔ پتوں میں سے آنے والی مخصوص مہک ایک تیل کی وجہ سے ہوتی ہے جسے ویلارائن کہتے ہیں۔ خشک ہونے پر یہ مہک ختم ہو جاتی ہے۔

برہمی بوٹی ہندوستان کا مقامی پودا ہے۔ سنسکرت میں قدیم زمانے سے اس کا تذکرہ موجود ہے۔ یہ پودا پورے برصغیر میں میدانی اور پہاڑی علاقوں میں ۲۰۰۰ میٹر سطح سمندر سے بلندی تک پایا جاتا ہے۔ یہ نمی والے علاقوں اور سایہ دار جگہوں میں خوب نشوونما پاتا ہے۔

برہمی بوٹی سے بہت سے مادے حاصل کیے جاتے ہیں جن میں غیر ضروری نباتاتی

تیل، ایک گاڑھا تیل، سیٹوشیرول، ٹین اور ایک لعاب دار مادہ شامل ہے۔ خشک پودے سے ایک قسم کی کھار (الکلائڈ) یعنی ہائیڈرو کوئی لین میا ہوتی ہے۔ اس کے پتوں اور جڑوں میں ایک کڑوا مادہ 'ویلارائن' ہیکٹنگ ایسڈ اور لعاب دار مادہ پایا جاتا ہے۔

شفا بخش قوت اور اجزا : برہمی بوٹی نظام ہضم اور خوراک کو جزو بدن بنانے والے نظام کی اصلاح اور تقویت کا ذریعہ ہے۔ یہ سوجن اور سوزش کا خاتمہ کرتی ہے اور معتدل قسم کی ملیں و مسهل ہے۔ اس کا استعمال رطوبتوں میں اضافہ اور پیشاب کی مقدار کو بڑھاتا ہے۔ برہمی بوٹی کے تمام حصے طبی اور خوردنی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔

مرض نسیان : برہمی بوٹی کے پتے نسیان کے مرض کا تدارک اور یادداشت تیز کرنے کا بہترین ذریعہ سمجھے جاتے ہیں۔ پتوں کا سنوف تھوڑی مقدار میں دودھ کے ساتھ لینا اس مقصد کا موثر حصول ہے۔ برہمی بوٹی کے تازہ پتوں کے رس میں شہد ملا کر ہر روز پینے سے حافظہ غضب کا ہو جاتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے حافظہ اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ صرف ایک دفعہ پڑھنے یا سننے سے ہر بات حفظ ہو جاتی ہے۔

بچوں میں پیش : بچوں میں پیش کے ابتدائی مرحلے میں شانی علاج کے لیے برہمی بوٹی کے پتے کامیاب رہتے ہیں۔ اس کے تین یا چار پتے، زیرہ اور چینی کے ساتھ ملا کر پیسٹ تیار کیا جاتا ہے جو بچے کی ناف پر باندھ دیا جاتا ہے۔

انٹریوں کی خرابی : اگر بچوں میں انٹریوں کا کوئی مسئلہ درپیش ہو تو برہمی بوٹی کے پتوں کا جو شانہ آدھا کپ، میتھی کے ساتھ روزانہ صرف ایک خوراک دینا مناسب رہتا ہے۔

اعصابی خلل : برہمی بوٹی اعصابی بے قاعدگیوں میں بھی آزمودہ ہے۔ سائے میں خشک کیے گئے پتوں کا سنوف ۳ سے ۶ ڈیسی گرام کی مقدار میں روزانہ تین بار پانچوں

کے لیے موثر علاج ہے۔ بچوں کے لیے ۰.۷۵ سے ۲.۵ ڈیسی گرام مقدار تجویز کی جاتی ہے۔

عورتوں کا بانجھ پین : عورتوں کا بانجھ پن دور کرنے کے لیے برہمی بوٹی، چھوٹا قلعہ کے ساتھ کھلائی جاتی ہے۔ ان دونوں بوٹیوں کو پکنے پر اکھاڑ لیا جاتا ہے اور استعمال سے پہلے سائے میں خشک کر لیا جاتا ہے۔ دونوں بوٹیوں کو ہم وزن مقدار میں لیا جائے۔ ان کا سفوف بنا کر آدھی مقدار میں چینی ملائی جائے۔ حیض کے فوراً بعد مسلسل تین دنوں تک اس سفوف کو تین گرام مقدار میں صبح و شام گائے کے دودھ کے ساتھ کھلانا چاہیے۔ لیکن جو عورتیں یہ دوا استعمال کریں، انہیں حیض کا درد، لیکور یا یا موٹاپے کی شکایت نہیں ہونی چاہیے۔ اگر ان میں سے کوئی بھی مرض موجود ہو تو پہلے اس کا علاج کیا جانا چاہیے۔

فیل پا : گرم ممالک میں ایک بیماری جس میں لفاوی نالیاں ایک طفیلی جرثومے کے باعث بند ہونے سے بافتیں بست پھول جاتی ہیں۔ خصوصاً زیریں حصہ ٹانگیں اور پاؤں متاثر ہو کر پھول جاتے ہیں۔ مردانہ خضیوں اور ٹانگوں پہ اس بیماری کے حملہ کا موثر علاج برہمی بوٹی ہے۔ تازہ پودے کے کسی حصہ سے حاصل کیا جانے والا رس یا خشک پتوں اور تنوں کو پانی میں گھوٹ کر متاثرہ حصے پر لگاتے ہیں۔ تازہ پتوں کا پلٹس یا پتوں سے حاصل کیا گیا چار گرام رس ۳۰ گرام لینولین میں ملا کر بنائے جانے والے مرہم کو بھی متاثرہ حصے پر کامیابی سے استعمال کرتے ہیں۔

جلد کے امراض : برہمی بوٹی جلد کے مزمنہ امراض مثلاً اگیزیما، پرانے زخم، ناسور اور سوزاک کے زخموں کے لیے قدیم گھریلو ٹونکہ ہے۔ جلد پھٹ جانے یا سوزاک کے زخموں پر پتوں کا باریک سفوف چھڑکنے سے زخم خشک ہو جاتے ہیں۔ ان بیماریوں کی وجہ سے ہونے والے بخار کا علاج برہمی بوٹی کے پتوں کا رس ایک سے پانچ قطرے روزانہ تیز، بار لینا ہے۔

دیگر استعمال : برہمی بوٹی کڑوی، کسلی، ملین، شکم اور عمر، عقل اور قوت حافظہ

بڑھاتی ہے۔ اعصاب کو طاقت دیتی ہے۔ اس کا جو شانہ پینے سے گلا صاف ہو جاتا ہے۔ مرگی اور جنون مٹتا ہے۔ برہمی بوٹی کے پتوں کا رس سولہ حصہ میں ایک حصہ گھی ملا کر یہاں تک گرم کریں کہ صرف گھی رہ جائے۔ اس کو چھان لیں۔ یہ ”برہمی گھرت“ کہلاتا ہے۔ اسے روزانہ دو گرام دودھ میں ملا کر پینا نہ کو رہ فوائد دیتا ہے۔ برہمی بوٹی کے پتوں کا رس چار ماشہ (گرام) روزانہ کھلانے سے بچوں کو تے، کھانسی، زکام اور دستوں سے افاقہ ملتا ہے۔

برہمی بوٹی کے خشک پتے چھ گرام (ماشہ) یا سبز پتے دو تولہ مغز بادام میں عدد کے ساتھ پانی کے ساتھ رگڑ کر میٹھا دودھ ملا کر صبح و شام پینا بہترین ٹانگ کے فوائد دیتا ہے۔ اس کے پتوں کے چھ گرام تازہ رس میں اڑھائی گرام سفوف کھلے اور شہد ملا کر پینے سے جنون مٹتا ہے۔

برہمی بوٹی میں ایک موثر جوہر برہمین پایا جاتا ہے جو براہ راست محرک اور مقوی قلب پایا گیا ہے۔ اضافی خوبی یہ ہے کہ اس جوہر میں زہریلے اثرات نہیں ہوتے۔ برہمی بوٹی کے پتے شور بے، کچی چٹنی، چائے، جوس اور آٹے میں ملا کر روٹی تیار کرنے میں بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔

عمومی خوراک : برہمی بوٹی کا جو شانہ ۳۰ سے ۶۰ ملی لٹریا سفوف ۲ سے ۶ ڈبلی گرام دن میں تین دفعہ دیا جاتا ہے۔ اس کے پتے ۳۰ سے ۶۰ گرام تک کھائے جاتے ہیں۔ پتوں کا جوس یا رس ۶۰ سے ۱۰۰ ملی لٹریا پتوں کا جو شانہ ۱۲۰ سے ۱۵۰ ملی لٹریا جاتا ہے۔

احتیاط : پتوں کا کچا رس بہت طاقتور ہوتا ہے۔ اس لیے اس کی خوراک بہت کم رکھنی چاہیے۔ زیادہ مقدار بے ہوشی طاری کر سکتی ہے۔

بھس ترینا

(LEMON GRASS)

لیمن گراس یعنی بھس ترینا یا گندھا ترانا ایک موسمی خوشبودار اور لمبی گھاس ہے جس کی موٹی گرہیں اور لمبے دار یعنی ریٹھے والی جڑیں ہوتی ہیں۔ اس کے تنے چھوٹے اور زیر زمین ہوتے ہیں جن کے ساتھ گول موٹی گرہیں پائی جاتی ہیں۔ پتے کھردرے، سبز، نوک دار اور کسی حد تک گداز اور گنجان خوشوں کی صورت میں پائے جاتے ہیں۔ یہ پتے ۹۰ سینٹی میٹر لمبے اور ۰.۶۵ سینٹی میٹر چوڑے ہوتے ہیں۔

لیمن گراس میں ضروری بناتی تیل وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس تیل کا رنگ شیری جیسا اور ذائقہ تلخ جبکہ خوشبو لیوں جیسی ہوتی ہے۔ تیل کے اجزا گھاس کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ تبدیل ہوتے جاتے ہیں۔ تازہ بھس ترینا میں بناتی تیل زیادہ ہوتا ہے جس میں سٹرال کی مقدار خوب ہوتی ہے۔ خشک بھس ترینا میں یہی بناتی تیل محض ۰.۶۳ فیصد اور سٹرال کی مقدار ۷.۲۶۳ فیصد ہوتی ہے۔

شفا بخش قوت اور استعمال : یہ گھاس محرک، مقوی، خوشبودار، دافع تشنج اور کسی حد تک خراش کو روکتی ہے۔ اس کا استعمال رطوبتوں کے اخراج میں اضافہ کرتا ہے اور پیشاب کو بڑھاتا ہے۔ پتوں سے کشید کیا ہوا تیل طبی مقاصد کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

ریاح : بھس ترینا، گھاس اور اس کا تیل ہاضم، مخرج ریح و تبخیر ہیں۔ تیل کے ۳ سے ۶ قطرے چینی کے ساتھ اعلیٰ کے طور پر دیئے جاتے ہیں۔ یہ اعلیٰ خوش ذائقہ بنانے کیلئے اس میں چینی ملائی جاتی ہے۔

نظام ہضم : بھس ترینا، معدے کی کارکردگی بہتر بنانے اور اس کے فعل کو موثر بنانے میں مدد دیتی ہے۔ بد ہضمی میں بھی یہ بہت مفید ہے۔ اس کا تیل مروڑ، تیزابیت اور ہیضہ میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

بخار : یہ گھاس تیز خض پیدا کرتی ہے اور جسم کا درجہ حرارت کم کر دیتی ہے۔ اس کا استعمال تسکین بخش رہتا ہے۔ کچا جوس یا جو شانڈہ بھی بخار کی حالت میں افاقہ کیلئے استعمال کرایا جاتا ہے۔

حیض کی بے قاعدگیاں : بھس ترینا کا جو شانڈہ، کالی مرچ کے ساتھ پلانے سے درد کے ساتھ ہونے والے حیض کی اصلاح کرتا ہے۔ تکلیف دہ حیض میں کچا جوس یا جو شانڈہ استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

گٹھیا اور جوڑوں کے دیگر درد : اس گھاس کو درد کرنے والے جوڑوں، گرد درد اور موج کی صورت میں بیرونی استعمال میں لایا جاتا ہے۔ لیکن گراس ایک حصہ، ناریل کا تیل دو حصے ملا کر بنایا جانے والا لوشن جوڑوں کے درد، گرد درد، پٹھوں کے درد، موج اور دیگر اذیت ناک دردوں کے خاتمہ کیلئے متاثرہ حصہ پر ملا جاتا ہے۔ پرانے امراض اور کیفیات میں گھاس کا گاڑھا تیل ملنے سے زیادہ بہتر نتائج نکلتے ہیں۔ بخار کی صورت میں یہ تیل یا بھی جاسکتا ہے۔

داد، نگیس کی چھوت : بھس ترینا کے پتوں کو پچل کر لسی کے ساتھ لپ تیار کر کے متاثرہ حصہ پر لگانے سے داد اور نگیس کی چھوت سے نجات مل جاتی ہے۔

بیل یا سری پھل

(BAEL FRUIT)

بیل کا درخت ۸ سے ۱۰ میٹر لمبا، مضبوط تنے اور بے ترتیب شاخوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ چھال موٹی اور پھلی ہوتی ہے۔ شاخوں پر کانٹے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے تین تین اور خوشبودار ہوتے ہیں۔ سارا سال پھل دیتا ہے۔ بیل دو طرح کا ہوتا ہے۔ ایک جنگلی خورد و اور قد میں چھوٹا جبکہ پھل چھوٹے اور کانٹے تیز ہوتے ہیں۔ دوسری قسم میں درخت قد آور ہوتا ہے جسے باغوں اور کھیتوں میں لگایا جاتا ہے۔ اس کا پھل گیند سے بڑا اور کانٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ پھل کا چھلکا سخت لکڑی جیسا ہوتا ہے۔ اس کا گودا نکال کر سنیا سی لوگ پھل سے بوقل کا کام لیتے ہیں۔ ان میں دوائیاں رکھی جاتی ہیں۔ اس کے پھول سبزی مائل سفید اور خوشبودار ہوتے ہیں۔ پھل سخت، ہموار اور ۵ سے ۱۵ سینٹی میٹر محیط پر مشتمل ہوتے ہیں۔ پھل میں بست زیادہ تیج ہوتے ہیں جنہیں گنجان ریٹھ وازبال ڈھانپ کر رکھتے ہیں۔ گودے کو تازہ حالت میں اور خشک کر کے دونوں طرح کھایا جاتا ہے۔

بیل کا درخت ہندوؤں میں بہت مقدس سمجھا جاتا ہے۔ اس درخت کا تذکرہ دو ہزار سال قبل مسیح کے ویدک دور میں بھی ملتا ہے۔ بیل کا درخت دیومالی اہمیت کا حامل ہے۔ چنانچہ مندروں کے ارد گرد ضرور پایا جاتا ہے۔ اس کے پتے روایتی طور پر

”بھگوان شیوا“ کو بھینٹ کیے جاتے ہیں۔ بھگوان شیوا کو صحت کا دیوتا قرار دیا جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ شیوا اسی درخت کے سائے میں رہتا تھا۔ بیل کے درخت کا وطن ہندوستان ہی ہے۔ چنانچہ یہ تمام برصغیر اور جنوب مشرقی ایشیا میں پایا جاتا ہے۔

بیل کے پھل کے ایک سو گرام کھانے کے قابل حصہ میں ۶.۱۵ فیصد پانی، ۱.۸ فیصد پروٹین، ۰.۳ فیصد چکنائی، ۱.۷ فیصد معدنیات، ۲.۹ فیصد ریشہ اور ۳۱.۸ فیصد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیشیم، فاسفورس، آرن، کیروٹین، تھامین، ریوفلاوین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۱۳ کیلوریز ہے۔

بیل کے درخت کے مختلف حصوں میں متعدد کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ ان میں الکلائیڈز، کومارننز اور شیرائیڈز شامل ہیں۔ چوں میں سکیمائین، سٹیرول اور اگلگین پائی جاتی ہے۔ پھل کے فعال اجزاء میں مارموروسین شامل ہے جو امپیراٹورین کے مشابہ ہے۔ دیگر کومارننز میں آلٹو امپیراٹورین اور بی سیٹو سٹیرول شامل ہیں۔ جڑوں میں سورالین، زینتھوٹاکسین، سکوپولیٹین اور ٹیٹامائیڈ پائے جاتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور اجزا : بیل کا درخت برصغیر میں پائے جانے والے انتہائی مفید طبی پودوں اور درختوں میں سے ایک ہے۔ اس کے تمام تر حصے، تان، چھال، جڑیں، شاخیں، پتے اور پھل ہر مرحلہ پر طبی افادیت کے حامل ہوتے ہیں اور صدیوں سے استعمال میں آرہے ہیں۔ اس کا پھل ابھی نمودار ہے تو شفا بخش قوت سے مالا مال ہو جاتا ہے۔ پکا ہوا پھل خوشبودار، سرد اور جلاب آور ہوتا ہے۔ یہ رطوبتوں اور خون کے اخراج کو روکتا ہے۔ اس کا کچا یا نیم پختہ پھل نظام ہضم کے لیے بہت نافع ہے۔ وٹامن سی کی کمی سے جریان خون، کمزوری اور جلد کی سوجن کی بیماری کو روکنے اور اس کے علاج میں موثر اور معدے کی تقویت کے لیے اکسیر ہے۔

قبض : بیل کا پکا ہوا پھل ہر قسم کی ملین اور مسهل ادویات میں زیادہ بہتر ہے۔ یہ آنتوں کو صاف اور مستعد کرتا ہے۔ دو سے تین ماہ تک اس کا باقاعدہ استعمال پرانے جمع شدہ گندے مواد کو آنتوں سے خارج کر دیتا ہے۔ بہتر نتائج کے لیے اسے شربت کی

صورت میں استعمال کرنا چاہیے جو پھل کے گودے سے تیار کیا جاتا ہے۔ پھل کا خول توڑ کر بیج نکال لیے جاتے ہیں۔ گودے میں دودھ اور چینی ملائی جاتی ہے تاکہ ذائقہ زیادہ بہتر ہو جائے۔ ۵۰ گرام پھل ایک بالغ فرد کے لیے مناسب خوراک ہے۔ بنگال میں اسے دہی اور چینی ملا کر یا شراب ملا کر صبح کے وقت کھایا جاتا ہے۔ اس سے دائمی قبض اور بد ہضمی دور ہوتی ہے۔ اس کے گودے میں سرد چینی کا سفوف ملا کر دودھ کے ساتھ کھانے سے خوب پیشاب آتا ہے۔ اسی لیے سوزاک میں بھی مفید ہے۔

پچیش اور اسہال : بیل کے پھل کے گودے کو خشک کر کے پسناری سے بیل گری کے نام سے فروخت کرتے ہیں۔ بیل گری قابض ہوتی ہے۔ اس لیے اسے دستوں اور پچیش میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے اثر کو بڑھانے کے لیے انیون بھی شامل کر لی جاتی ہے۔ بچوں کو دو سے چار رتی تک بیل گری کا سفوف ایک دورتی کتھے کے سفوف میں ملا کر استعمال کراتے ہیں تاکہ دست اور پچیش سے آرام ملے۔ بیل گری کا شربت اور مرہ بھی بنتا ہے۔ دو چھٹانک بیل گری کو ایک سیرپانی میں ابال کر جب پانی ایک پاؤ رہ جائے تو اتار کر چھان لیں۔ پھر اس میں ایک چھٹانک چینی ملا کر شربت جیسا قوام بنالیں۔ یہ شربت بیل گری دستوں اور پچیش کے لیے بہت مفید ہے۔ جن کو ہمیشہ پتلا پانخانہ آتا ہو، ان کو یہ شربت نصف چھٹانک یا بیل گری کا سفوف ایک ماشہ روزانہ کھلانے سے آرام آ جاتا ہے۔ بیل کا پھل جب ابھی سبز ہو تو اس کے ٹکڑے کاٹ کر دھوپ میں سکھایا جاتا ہے۔ خشک ہونے پر ان ٹکڑوں کو کوٹ پیس کر سفوف بنا لیتے ہیں۔ کچے پھل کو بھون کر شکر کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

خوراک کی نالی کا السر : بیل کے پتوں کا جو شانہ غذائی نالی کے السر کے لیے بہترین علاج ہے۔ جو شانہ بنانے کے لیے پتوں کو رات بھر پانی میں ڈبو رکھتے ہیں۔ صبح کے وقت پانی کو چھان کر پیا جاتا ہے۔ اس سے درد کو افاقہ ملتا ہے اور بے چینی کم ہو جاتی ہے۔ چند دنوں کے استعمال سے مکمل آرام آ جاتا ہے۔ بیل کے پتوں میں ٹینن عنصر خوب پایا جاتا ہے جو جلن کو کم کرتا ہے اور السر کو مندمل کرتا ہے۔ بیل کے پھل کو مشروب کی صورت پیا جائے تو معدے کے لیے آسیر ہے۔ ٹینن معدے کی جھلی پر ترہ

چڑھا دیتا ہے اور الر کے اندمال میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

کان کے عارضے : تیل کی جڑیں کان کے درد میں موثر اور آزمودہ گھریلو ٹولکے میں استعمال ہوتی ہیں۔ جڑ کے ایک چھوٹے سے سخت ٹکڑے کو نیم کے تیل میں ڈبو کر جلادیتے ہیں۔ اس کے جلتے ہوئے حصہ سے جو تیل ٹپکتا ہے، اسے برتن میں اکٹھا کر لیا جاتا ہے۔ یہ تیل کان کی بیماریوں میں بہت نافع ہے۔ نیم کی جراثیم کش تاثیر اور تیل کی جڑ کی رطوبت مخالف صلاحیت مل کر انفیکشن، پرانی سوزش اور جتے ہوئے کان کا شافی علاج بن جاتی ہے۔

سانس کی بیماریاں : تیل کے پتوں سے تیار کردہ تیل بار بار لاقح ہو جانے والے زکام اور سانس کی تکالیف دور کرنے کے لیے بہترین ہے۔ پتوں سے نچوڑا ہوا رس ہم وزن کموں کے تیل میں ملا کر اچھی طرح گرم کیا جاتا ہے۔ گرم تیل میں کالی مرچ کے چند دانے اور چائے کا آدھا چمچ زیرہ سیاہ ملا دیا جاتا ہے۔ پھر اسے آگ سے ہٹا کر محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ سرد ہونے سے پہلے اس تیل کی چائے کے ایک چمچ کے برابر مقدار سے سر کی مالش کر لی جائے تو سر میں ریشے اور زکام سے نجات اور کھانسی سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

احتیاط : تیل کا پکا ہوا پھل مسلسل استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اگر اسے وقفہ کے بغیر مسلسل کئی روز تک استعمال کیا جائے تو یہ آنتوں میں ضعف پیدا کر دیتا ہے۔ آنتوں کی چلک ختم ہو جاتی ہے اور پیٹ میں گیس پیدا ہو جاتی ہے۔ تیل کا پھل ایک وقت میں زیادہ مقدار میں بھی نہیں کھانا چاہیے۔ اس کی زیادہ مقدار معدے میں بوجھل پن پیدا کر دیتی ہے۔

تیل کا بنا ہوا شربت زیادہ بتلا نہیں ہونا چاہیے۔ اسے توام کی طرح گاڑھا رکھنا اور ٹھہر ٹھہر کر پینا چاہیے۔ غٹا غٹ پینے سے معدہ بوجھل ہو جاتا ہے۔

بھنگ یا گانجا

(INDIAN HEMP)

بھنگ ایک قوی، سیدھی، لمبی اور سالانہ اگنے والی بوٹی ہے۔ یہ عموماً سے ۵ میٹر بلند ہوتی ہے۔ بھنگ کا پودا نر اور مادہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ مادہ قسم نر کی نسبت زیادہ بلند ہوتی ہے۔ اس کے پتے زیادہ گھنے اور سیاہی مائل ہوتے ہیں۔ یہ قسم نر سے پانچ چھ ہفتے بعد پکتی ہے۔ اس کی شاخیں زاویہ بنا کر پھوٹی ہیں۔ ان پر ہتھیلی نما پتے اور سبزی مائل پھول اگتے ہیں۔ بھنگ کے پودے سے تین قسم کی مصنوعات لی جاتی ہیں۔ شاخوں سے ریشہ، بیجوں سے تیل اور پتوں اور پھولوں سے نشہ آور مواد۔ یہ پودا پہلے پہل مغربی اور وسطی ایشیا میں خود رو اگتا تھا۔ لیکن اب تقریباً تمام گرم اور معتدل ممالک میں پایا جاتا ہے۔ ایشیا اور یورپ میں یہ قدیم زمانے سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ چین میں یہ پودا ۴۵۰۰ سال پہلے پہنچا۔ نئی دنیا یعنی امریکہ میں یہ کولمبس کے بعد کے ادوار میں متعارف ہوا۔ اکثر ممالک میں اس پودے کی چھال سے ریشہ حاصل کیا جاتا ہے جو کپڑے اور رسے بنانے کے کام آتا ہے۔ اس پودے کی ایک ایسی قسم زیادہ کاشت کی جاتی ہے جس سے ریشے کے علاوہ چرس بھی حاصل کی جاتی ہے۔ ہندوستان کا اور شمالی افریقہ میں قدیم زمانے سے لوگ اس پودے سے حاصل ہونے والی منشیات کا

استعمال کرتے آرہے ہیں لیکن اہل یورپ پر اس کے فشی اور مخدر خواص انیسویں صدی کے شروع میں ظاہر ہوئے تھے۔

ہندوستان میں صرف کچھ اضلاع میں اس کی محدود کاشت کی اجازت ہے۔ بھنگ کے کیمیائی تجزیہ کے مطابق، اس میں کینابینول، کینابڈیول، سینڈو کینابینول اور کینابینین جیسے قلمی مرکبات، اڑ جانے والا تیل اور کیلشیم کاربونیٹ کے اجزا پائے جاتے ہیں۔ کینابین کی حیاتیاتی سرگرمی اس کے الکوہل اور فینولک مرکبات کی وجہ سے ہے۔ یورپ والے بھنگ کے پتوں کے رس کو خشک کر کے اس میں تھوڑی سی سپرٹ ملا کر ایک قسم کا راب تیار کرتے ہیں جسے ایکسٹریکٹ آف کینس انڈیکا کہتے ہیں۔ اسے ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

فوائد اور استعمال : بھنگ کے پتوں کو بھجان، چڑچڑاپن اور اشتعال کم کرنے، درد کا احساس کم کرنے اور گہری نیند لانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ انیسویں صدی عارضے دور کرنے، رطوبتیں بڑھانے، پیشاب میں اضافہ کرنے اور رطوبتیں کم کرنے اور خون کا اخراج روکنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مسکن اور خواب آور استعمال کے لیے اس کی مقدار ۲.۵ گرام مناسب رہتی ہے۔

بھنگ کے پودے سے تین قسم کی منشیات حاصل کی جاتی ہیں۔ نمبر ایک بھنگ یا شیش جو اس کے خشک پتوں اور پھولوں کی ڈنڈیوں سے حاصل کردہ راب سے تیار کی جاتی ہے۔ نمبر دو گانجا جو بھنگ کے مادہ پودے کے پھولوں کو خشک کر کے بنایا جاتا ہے۔ ان پھولوں کو پکنے سے پہلے ہاتھوں سے مل دینے سے ان کے بیج پکنے نہیں پاتے بلکہ پھولوں کا رس نکل کر ان کی پتیوں پر جم جاتا ہے۔ یہی آلودہ بیجاں گانجا کہلاتی ہیں۔ ان کا رنگ نیلا بھری مائل ہوتا ہے۔ ان میں سے خاص قسم کی بو آتی ہے۔ نمبر تین چرس۔ بھنگ کے پھولوں اور پتوں سے جو رس نکلتا ہے، اس کو علیحدہ جمع کر لینے سے جم جانے پر چرس بن جاتی ہے۔ اس کو جمع کرنے کے مختلف طریقے ہیں۔ پہاڑی علاقوں کے لوگ بھنگ کے بیج پھولوں اور پتوں کو ہاتھوں میں مل دیتے ہیں۔ ہاتھوں کو گنے والا رس اتار لیا جاتا ہے۔ یہی رس، چرس ہے۔ کچھ لوگ پھول دار ہری ٹمبیوں کو کسی بچھے ہوئے

کپڑے پر مارا کر جھاڑ لیتے ہیں۔ اس طرح جو خاکستری رنگ کا ذریعہ گرتا ہے، اسے جمع کر لیتے ہیں۔ یہی چرس ہے۔

تینوں نشہ آور مواد ایک مخصوص لعاب پر مشتمل ہوتے ہیں جو بھنگ کے پتوں، شاخوں اور پھولوں کے غدودی بالوں میں پایا جاتا ہے۔

اسہال اور پچیش : بھنگ کے پتے اسہال اور پچیش کے علاج میں بہت مفید ہیں۔ ان امراض کے تدارک کے لیے دو گرام خشک پتے چینی اور کالی مرچ کے ساتھ مریض کو دیئے جاتے ہیں۔

نیند نہ آنا : نیند نہ آنے کی صورت میں بھنگ کے پتوں کا استعمال موثر رہتا ہے۔ نیند لانے کے لیے جہاں افیون استعمال کرنا ممکن نہ ہو، وہاں بھنگ کے پتے گہری نیند لانے کا ذریعہ بنتے ہیں۔ بھنگ کے پودے کا فعال جزو، چرس اور گانجا گہری نیند لانے میں بہت موثر ہے۔

نظام ہضم کی خرابیاں : بھنگ یا خشک کو باضمہ کی خرابیوں میں مفید سمجھا جاتا ہے۔ بد ہضمی اور انتڑیوں کے امراض میں انہیں خاص طور پر استعمال کرایا جاتا ہے۔ تموژی مقدار میں استعمال بھوک بڑھاتا ہے۔

اعصابی خلل : وقفے وقفے سے ہونے والے سردرد، درد شقیقہ (آدھے سر کا درد جس کے ساتھ پیٹ کا درد بھی ہوتا ہے)، جنون، دیوانگی، پرانی، اینٹن، اعصاب زدگی وغیرہ میں چرس نہایت کار آمد ہے۔ اسے ۱.۵ سے ۶ سینٹی گرام مقدار میں دیا جاتا ہے۔

امراض مخصوصہ : بھنگ کے بیج نشہ آور نہیں ہوتے۔ ان سے تیار کردہ جو شانداہ امراض مخصوصہ میں مفید رہتا ہے۔ بھنگ اور خشک بھی ان امراض میں نافع رہتی ہے۔

خشکی، سکری : بھنگ کے پودے کا رس خشکی سکری دوز کرنے اور سرکی جو کین حکم کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

امراض جلد : جلد پہ ابھرنے والی گلٹیوں اور گومڑوں کو تحلیل کرنے کے لیے بھنگ کے تازہ پتوں کا لیپ بنا کر لگایا جاتا ہے۔ زخموں اور ناسور کو مندمل کرنے کے لیے پتوں کا سنوف شافی مرہم بنانے کے کام آتا ہے۔ گرمی دانوں اور حدت سے متاثرہ جلد پر گانجا ملنے سے تسکین اور مستقل نجات ملتی ہے۔

احتیاط : بھنگ کا زیادہ استعمال ذہن اور جسم دونوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ اگر اسے طویل عرصہ تک استعمال کیا جائے تو بھوک مر جاتی ہے اور معدے میں تبخیر بڑھ جاتی ہے۔ بھنگ سے حاصل ہونے والی منشیات دماغ پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ان کا عمل انیون اور شراب جیسا نقصان دہ ہوتا ہے۔

دیگر استعمال : گانجا کا دھواں ہڑتال (زر نچ زرد) کے زہریلے اثرات زائل کرتا ہے۔ بھنگ کو نشہ کے لیے براہ راست یا شروب بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ برصغیر میں گانجا کو چلم میں کشید کیا جاتا ہے۔ اس میں دھتورے کے بیج اور چینی ملا کر ایسی مٹھائی تیار کی جاتی ہے جسے کھانے والا بے ہوش ہو جاتا ہے۔ سگریٹ یا حقہ میں اس کا زیادہ استعمال ریواگی کی علامت پیدا کر دیتا ہے۔

بھنگڑہ

(TRAILING ECLIPTA)

بھنگڑہ کا پودا کھڑا اور زمین پر بچھا ہوا بھی ہوتا ہے۔ کھڑے پودے کے پھول سفید ہوتے ہیں۔ یہ قسم پنجاب میں عام پائی جاتی ہے۔ اس کا پودا فٹ ڈیڑھ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ پتے برچھی کی شکل کے اور ٹہنی پر ایک دوسرے کے مقابل ہوتے ہیں۔ پتوں کی لمبائی ایک سے چار انچ اور چوڑائی نصف سے پون انچ ہوتی ہے۔ تمام پودے پر سفید رنگ کے نرم روئیں ہوتے ہیں۔ پھول خوشوں کی شکل میں تنے کی بغل سے نکلتے ہیں۔ زمین پر بچھے ہوئے پودے کے پھول زرد رنگ کے اور نسبتاً بڑے ہوتے ہیں۔ تنے کا رنگ گہرا بادامی اور کھڑے پودے کے تنے کا رنگ سرخی مائل ہوتا ہے۔ نیلے پھولوں والا بھنگڑہ عموماً ادویات کیلئے زیادہ پسند کیا جاتا ہے لیکن طبی لحاظ سے دونوں اقسام کی تاثیر میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔ بھنگڑہ کے چھوٹے چھوٹے کالے بیج رائی کے بیجوں کے مشابہ ہوتے ہیں۔

بھنگڑہ برصغیر کا مقامی پودا ہے۔ باغوں، نمناک زمینوں اور دریاؤں کے کنارے ہر موسم میں پایا جاتا ہے۔ کھیتوں میں برسات کے موسم میں عام پایا جاتا ہے۔ اس میں ایک الکلائڈ ایکلوئین پایا جاتا ہے۔ اس میں کلوئین اور ایک گوئند بھی پایا جاتا ہے۔ بیجوں میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے۔

طبی فوائد اور استعمال : تازہ پودا کے پتے اور جڑیں طبی مقاصد کیلئے استعمال ہوتے ہیں۔ تازہ پودا اور اس کے پتے ٹانگ ہوتے ہیں۔ یہ غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کی اصلاح کرتے ہیں اور معدے کو تقویت دیتے ہیں۔ رطوبتوں کے اخراج میں معاونت کرتے ہیں اور پیسنے کے مسام بھی کھولتے ہیں۔ جڑیں اور پتے صفرا کے اخراج کو بھی بڑھاتے ہیں۔ پتے کسی حد تک کڑوے اور ذائقہ تیزابی رکھتے ہیں۔ اس کے پتے کبھی بھی انفرادی طور پر استعمال نہیں کرنا چاہئیں بلکہ انہیں دوسرے خوش ذائقہ پتوں کے ساتھ ملا کر یا کسی دوسری شکل میں استعمال کرنا مناسب ہے۔

تلی اور جگر کے امراض : بھنگڑہ تلی اور جگر بڑھ جانے کی صورت میں بہت مفید ہے۔ جگر کے دوسرے امراض میں بھی اس کا استعمال موثر رہتا ہے۔ بھنگڑہ کا جو شانہ ایک چائے کا چمچ دن میں دو بار لینا مذکورہ امراض میں مناسب ہے۔ بھنگڑہ کے پتے ان امراض اور یرقان میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔ بھنگڑہ کا رس ایک چائے کا چمچ، چھوٹی الائچی یا دارچینی کے ساتھ لینا چاہئے۔ بلغمی یرقان میں جب انتڑیوں کی نسکی یافتوں سے بلغم خارج ہو رہی ہو، تازہ پتوں کو کوٹ کر کالی مرچ کے چند دانوں کے ساتھ دہی میں ملا کر صبح کے وقت ایک ہفتہ تک لینا مناسب رہتا ہے۔

بخار : بھنگڑہ میں بخار کی حدت کم کرنے والے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ تازہ پودے کا رس ۲ سے ۸ ملی لٹر تک پینے سے بخار اتر جاتا ہے اور جسم میں ٹھنڈک کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کا رس چھوٹی الائچی اور دارچینی کے ساتھ چائے کا ایک چمچ بخار کی حالت میں پیا جاتا ہے۔

بچوں میں نزلہ و ریشہ : نوزائیدہ بچوں میں نزلہ و ریشہ کی کیفیت میں بھنگڑہ بہت مفید ہے۔ بھنگڑہ کا عرق یا رس دو قطرہ شہد کے ساتھ بچوں کو چٹانا کافی رہتا ہے۔ پتوں کا رس بھی اس مقصد کیلئے مفید رہتا ہے لیکن دو قطرہ رس کو ۸ قطرہ شہد میں ملا کر دیا جاتا ہے۔

رحم سے خون آنا : رحم سے خون آنے کے مرض میں بھنگڑہ کے پتے استعمال

کئے جاتے ہیں۔ ایسی خواتین کو چوں کا جو شانہ ۶۰ سے ۱۲۰ ملی لٹرون میں دو مرتبہ پلایا جاتا ہے۔

امراض جلد : بھنگڑہ غدودوں کی سوزش، نیل پا اور جلد کے دیگر امراض میں بہت کار آمد ہے۔ بھنگڑہ کو کوٹ پیس کر تلوں کا تیل ملا کر متاثرہ جلد پر لگانے سے سوجن تحلیل ہو جاتی ہے۔ غدودوں کی پرانی سوزش میں چوں کا پیسٹ لگانا انتہائی مفید ہے۔ پستی ہوئی جلد، زخموں اور ناسوروں پہ باندھنا نافع رہتا ہے۔ چوں کا رس ناسور صاف کرنے کیلئے استعمال کریں تو جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔

بال جلد سفید ہونا : اگر بال وقت سے پہلے سفید ہونا شروع ہو جائیں تو بھنگڑہ دو حصے، تل ایک حصہ اور آملہ ایک حصہ لے کر اچھی طرح کوٹ پیس کر سنوف بنالیں۔ اس سنوف کا ایک چائے کا چمچ چینی ملے دودھ کے ساتھ کچھ دنوں تک دن میں دو بار پینا بالوں کو سفید ہونے سے روکتا ہے اور ان کی قدرتی رنگت بحال ہو جاتی ہے۔ بھنگڑہ کا رس سر پر ملنے سے بالوں کی نشوونما تیز ہو جاتی ہے۔

دیگر استعمال : بعض علاقوں میں بھنگڑہ کا جو شانہ دانٹوں اور سر کے درد کو دور کرتا ہے۔ بھنگڑہ کا رس سگی میں ملا کر دینے سے سوداوی بیماریوں میں شفا دیتا ہے۔ درد سر میں بھنگڑہ کو ٹیٹھے تیل میں رگڑ کر گولیاں بنا کر استعمال کرنے سے شفا ہوتی ہے۔ اگر بھوک نہ لگتی ہو تو بھنگڑہ کے رس میں نمک، کالی مرچ اور لیموں کا رس شامل کر کے چند روز پینے سے بھوک تیز ہو جاتی ہے۔ جگر سے صفرا خارج کرنے کیلئے بھنگڑہ زودا اثر دوا ہے۔ بچھو کے ڈنک کے مقام پر بھنگڑہ کے پتے پیس کر باندھے جاتے ہیں۔ اس سے درد میں تسکین ملتی ہے۔

بہیرہ

(BELERICA MYROBLAN)

بہیرہ کا درخت بڑے خانہ ان سے ہی تعلق رکھتا ہے۔ جن علاقوں میں ہرڑ
 ملتی ہے، ان علاقوں میں بہیرہ بھی پیدا ہوتا ہے۔ ہالیہ کے دامن میں یہ پیز بکفرت پایا جاتا
 ہے۔ اس کا قد اسی سے ایک سو فٹ تک بلند ہوتا ہے۔ تالیا، سیدھا اور گولائی میں چھ
 سے دس فٹ تک ہوتا ہے۔ چھال نصف انچ موٹی کھردری اور دھندلے سفید رنگ کی
 ہوتی ہے۔ پتوں کی کونپلیں تانبے کے رنگ کی ہوتی ہیں۔ ہر شاخ کی انتہا پر پتے لگتے
 ہیں جو ۱۰ سے ۲۵ سینٹی میٹر (آٹھ انچ) تک لمبے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول میلے سفید اور
 کچھ ہرے پیلے رنگ کے ہوتے ہیں جن سے بو آتی ہے۔ ان کی وضع بیضوی اور نوکیلی
 ہوتی ہیں۔ بہیرہ میں ٹینین کا عنصر وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

شفا بخش قوت اور اجزاء : بہیرہ کا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ یہ مقوی، ملین ہونے کے
 ساتھ ساتھ لطافت پیدا کرتا ہے۔ رطوبتیں اور خون روکنے میں نافع ہے۔ بخار، کاموٹر
 تدارک اور صفرا اور سودا کو مٹاتا ہے۔ مشہور ترقلہ میں شامل کی جانے والی تین چیزوں
 میں سے ایک ہے۔ دوسرے دونوں اجزاء املہ اور ہرڑ ہیں۔

کھانسی : کھانسی سے نجات کے لیے ہیروڈا ایک آزمودہ گھریلو علاج ہے۔ اس کے پھل کا گودا نمک، لمبی مرچ اور شہد کا مہجون کھانسی کے علاج کے لیے استعمال کرایا جاتا ہے۔ کھانسی اور بلغم کے لیے ایک اور نسخہ کے مطابق اس کے پکے ہوئے پھل کو گندم کے آنے میں پیٹ کر بھوننے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔

معدے کے امراض : معدے کی مختلف تکالیف مثلاً بد ہضمی اور اسہال کے علاج کے لیے ہیروڈا بہت مفید ہے۔ اس علاج میں ہیروڈے کے ایک سے تین گرام گودے کا جو شانہ پلایا جاتا ہے۔ معدے کو قوت دینے میں لاجواب ہے۔

گلے کی خراش : آواز بیٹھ جائے یا گلے میں خراش ہو تو اوپر دی گئی مقدار سے بنا جو شانہ مفید رہتا ہے۔ گلے کی خراش کے لیے بھنا ہوا ہیروڈا بھی ایک اور شافی علاج ہے۔ کھانسی کے لیے تیار کیے جانے والے نسخہ کو ہی اس عارضہ میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

قبض : نیم پکا ہیروڈا موثر جلاب آور ہے۔ پرانے قبض میں اسے شافی علاج کی دوا سمجھا جاتا ہے۔ لیکن پکا ہوا ہیروڈا اس کے برعکس قابض ہوتا ہے۔

انٹریوں کے کیڑے : پیٹ کے بخارات اور رطوبتوں کو زائل کرنے اور پیٹ کے کیڑے مارنے میں اکسیر ہے۔ سوداوی مادہ کو پاخانہ کی راہ خارج کرتا ہے۔ بھنا ہوا ہیروڈا پرانے دست بند کرتا ہے۔ درد سر اور بوا سیر میں سود مند ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کے خاتمہ کے لیے اسے پلاش کے بیجوں کے ساتھ ملا کر دیا جاتا ہے۔ اس کی خوراک ایک دن میں تین دفعہ چائے کا ایک چمچ ہے۔

آنکھوں کی بیماریاں : ہیروڈا آنکھوں اور دماغ کو قوت دیتا ہے۔ اس کے سفوف کو بطور سرمہ لگانے سے ڈھلکا دور ہوتا ہے۔ آنکھوں سے پانی بہنا بند ہو جاتا ہے۔ اس کاوشن آنکھوں کو تسکین دیتا ہے۔ نظر تیز ہوتی ہے۔ آنکھ کے سفید حصے میں سیاہ اور سرخ ذرات کے خاتمہ کے لیے ہیروڈا کی گٹھلی کو عرق گلاب کے ساتھ پتھر پر گھس کر

روزانہ لگاتے ہیں۔

دیگر امراض : دماغ کے لیے اسے بہترین ٹانک قرار دیا جاتا ہے۔ اس کے درخت کی اندرونی چھال کالیپ کرنے سے خضے میں آنت اتر آنے کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ بیرڈا کو انڈ کے تیل میں قل کر اور تیز سرکہ ملا کر نہایت باریک چس لیا جاتا ہے۔ اس کالیپ بد یعنی کھٹی پر لگانے سے نوراً معدوم ہو جاتی ہے۔ بیرڈا کا جو شانہ پینے سے صفا اور بلغم کا بخار دور ہو جاتا ہے۔ بیرڈا کا تیل بالوں کو لگانے سے سنج بالوں کا گرنا اور سفید ہونا موقوف ہو جاتا ہے۔ اس کے درخت کی چھال اور لوہنگ کو باریک چس کر اور شہد ملا کر چٹانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

احتیاط : بیرڈا کا گودا کھانے سے زہریلی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ بدن سرد پڑ جاتا ہے۔ کسی کو اسی دن اور کسی کو دوسرے دن زہر چڑھ جاتا ہے۔ درد سر، تھستگی، اور بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ تیس چالیس عدد مغز تخم بیرڈا کھانے سے سخت زہریلی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ بیرڈا سے کھٹی نکال کر اوپر کے گودے کو ساڑھے دس ماشہ تک استعمال کرنا مناسب خوراک ہے۔

بیر

(ZIZYPHUS)

بیر بیڑوں پہ پائے جانے والے سخت پھلوں میں سے ایک ہے۔ اس کا بیڑ خاردار اور سدا بہار ہوتا ہے۔ اس کی شاخیں واٹن جیسی اور پچے گمرے سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھل یعنی بیر بیضوی شکل کے نارنجی یا بھورے رنگ کے ہوتے ہیں۔ گودا نیم ترش، کھانے کے قابل اور بیج سخت ہوتا ہے۔

بیر کی دو قسمیں ہوتی ہیں: ایک جنگلی اور دوسری عام قسم ہوتی ہے۔ جنگلی بیر کو جھڑبیری کہتے ہیں۔ اس کا پھل چھوٹا اور گول ہوتا ہے جبکہ دوسری قسم جسے خود کاشت کیا جاتا ہے اس کا پھل بیضوی ہوتا ہے۔ اس کا گودا گداز اور سائز بڑا ہوتا ہے۔ یہ چھوٹی قسم کے برعکس شیریں ہوتا ہے۔

بیر کا کیمیائی تجزیہ ظاہر کرتا ہے کہ اس کے ایک سو گرام میں ۸۱.۶۶ فیصد رطوبت، ۰.۶۸ فیصد پروٹین، ۰.۶۳ فیصد چکنائی، ۰.۶۳ فیصد معدنیات، ۰.۷۰ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کالشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین، ریبولڈاؤین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۷۴ کیلو ریز ہے۔ بیر کی دونوں اقسام میں زینٹفک ایسڈ اور نیٹینسن پائے جاتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی فوائد : بیر کے بیڑکی چھال رطوبتیں خشک کرتی ہے اور خون کا اخراج روکتی ہے۔ پھل خون صاف کرتا ہے اور نظام ہضم کو تقویت دیتا ہے۔

دماغی امراض : ایسے ذہنی مریض جن کا دماغ بہت ست ہو ان کے علاج میں بیر بہت کار آمد ہے۔ مٹھی بھر خشک پھل کو آدھے لٹری پانی میں اس وقت تک ابالا جائے جب تک پانی آدھا نہ رہ جائے۔ پھر اس میں چینی یا شند ڈال کر روزانہ رات کو سونے سے پہلے کھلایا جائے۔ یہ دماغ کی کارکردگی بڑھا دے گا کیونکہ اس کا استعمال گلوبٹاک ایسڈ کا اخراج خون میں تیز کر دیتا ہے۔

زکام اور انفلو انزا : زکام اور انفلو انزا کے بار بار حملوں کو روکنے میں بیر بے مثال ہے۔ تازہ بیر کا جوس ایک چائے کا چمچہ چنگی بھر کالی مرچ کے سفوف کے ساتھ روزانہ لینا زکام وغیرہ سے تحفظ دیتا ہے۔

معدے کی خرابیاں : بیر کی چھال اسماں، پیچش اور تونج کے علاج میں نہایت موثر ہے۔ اندرونی چھال کا جو شانہ قبض کی حالت میں جلاب کے طور پر دیا جاتا ہے۔

بو اسیر : بیری کے پتے پکا کر استعمال کرنا بو اسیر میں افادہ دیتا ہے۔ بچوں کو پکانے کیلئے منہ بند برتن میں پانی اباتے ہوئے برتن کے ڈسکن پر پتے رکھ دیئے جاتے ہیں۔ بچوں سے بھاپ کا اخراج روکنے کیلئے ان پر ایک اور پلیٹ اونڈھی رکھ دی جاتی ہے۔ ان بچے ہوئے بچوں کو کیسٹر آئل کے ساتھ کوٹ کر پلٹس بنالیا جاتا ہے جسے موسوں پہ لگایا جاتا ہے۔ یہ عمل ہفتے میں دو بار دہرانا چاہئے۔

منہ کے امراض : تازہ بچوں کا جو شانہ نمک ملا کر غرا روں کیلئے استعمال کرنا گلے کی خراش، منہ کی سوزش، مسوڑھوں سے خون رننا اور زبان پھٹ جانے کے امراض میں شافی ہے۔ کٹھے پھل زیادہ استعمال کرنے سے عموماً زبان پھٹ جاتی ہے۔ اس کیفیت میں بیر کے بچوں کا جو شانہ بہت موثر رہتا ہے۔

جلد کی بیماریاں : بیری کی ٹمنیوں اور پتوں کا لیپ، پھوڑوں، کار، نکل، وغیرہ پر لگانے سے پیپ جلد پک کر خارج ہو جاتی ہے۔ یہ درد پیدا کرنے والے پھوڑوں اور گوبانجی (پوٹے کے غدود کی سوزش) میں بھی لگایا جاتا ہے۔ یہ لیپ ایک چائے کا چمچہ لیموں کے جوس کے ساتھ پلٹس بنا کر پھو کے ڈنک پر لگانے سے ٹسکین ملتی ہے۔ زخم اور ناسور دھونے کیلئے بیری کے پتوں کا جو شانہ استعمال کیا جاتا ہے۔

آشوب چشم : دکھتی آنکھوں کیلئے بیری کے پتے بہت مفید ہیں۔ پتوں کا جو شانہ آنکھوں کے لوشن کی طرح استعمال کرنا صحت دیتا ہے۔

بالوں کے امراض : سر پر بیری کے پتوں کا لیپ لگانا بالوں کو صاف اور خوشنما بناتا ہے۔ اس کے استعمال سے سر کی جلد کے امراض بھی دور رہتے ہیں اور بال لمبے اور سیاہ ہو جاتے ہیں۔

پاڑی

(INDIAN PODOPHYLLUM)

پاڑی کو بن کٹڑی، بھوں بکرہ یا بن بیگن بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک چھوٹی سی بوٹی ہے۔ اس کا ہر پتہ پنچے کی طرح پانچ حصوں میں منقسم ہوتا ہے۔ کٹوری نما ہلکے نیلے یا سرخ رنگ کے پھول پتوں والی شاخوں کے بالائی حصہ میں کھلتے ہیں۔ جڑیں تیلی اور پھینے والی ہوتی ہیں۔ بیج بیضوی شکل کے اور قرمزی رنگ کے ہوتے ہیں۔ پودے کی خشک گرہیں (جڑیں) طبی خواص رکھتی ہیں۔

پاڑی میں پایا جانے والا متحرک و مفید مادہ راب جیسے مفعوبہ میں پایا جاتا ہے جسے پوڈوفالکین کہتے ہیں۔ جڑوں میں پائے جانے والے دیگر کیمیائی اجزا میں پوڈوفالکونٹاکن شامل ہے۔ پاڑی کی گڑھوں سے پوڈوفالکول، ایک قلمی گوند، کوکرسٹین اور پوڈوفالکونٹاکن کشید کئے جاتے ہیں۔

طبی افادیت اور استعمال : قدیم طبیب اسے دافع صفرا اور محرک جگر قرار دیتے تھے۔ اس کی جڑوں سے نکلنے والا جو ہر تیز جلاب ہے۔ یہ غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کی اصلاح و بحالی کا کام کرتی ہے۔ یہ ایک کڑوا ٹانک ہے جو قے لانے میں موثر

ہے۔

پرانی پیمپش : پاپڑی چونکہ جلاب آور ہے اس لئے پرانی پیمپش کے علاج میں بہت مفید ہے۔ اس کی بہت معمولی مقدار یعنی ۰.۶ گرام بھی خاصی موثر ہوتی ہے۔ اس کی جڑوں سے نکالے جانے والے جوہر کا نصف گرین ذرا سی چینی ملا کر دینے سے تھوڑی دیر میں جلاب شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کی زیادہ مقدار استعمال کرنے سے معدے میں خراش اور مروڑ پیدا ہوتے ہیں اس لئے پاپڑی کو ہمیشہ پیلاڈونا یا کنوار گندل کے ساتھ استعمال کرنا محفوظ رہتا ہے۔

جلد کے امراض : پاپڑی متعدد امراض جلد میں مفید قرار دی جاتی ہے۔ جلد کے کینسر کی روک تھام میں اس کا کردار حال ہی میں ماہرین کی نظر میں آیا ہے۔

دیگر امراض : اس کے خشک پتوں کا سفوف ہلکے بخاروں کو دور کرتا ہے۔ آنتوں کے کیڑے ہلاک کرنے اور پیشاب جاری کرنے میں بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ پینہ لانے اور خون صاف کرنے میں اس کی تاثیر سے پنجاب کے لوگ خوب آگاہ ہیں۔ کچھ اطبا اس کے سبز پتے کالی مرچ کے ساتھ پیس کر کھانے کو کہتے ہیں تاکہ معدے کو تقویت ملے۔

برصغیر کی پاپڑی کی جڑیں امریکہ کی پاپڑی کے مقابلہ میں جوہر پوڈوفالین کی مقدار تین گنا زیادہ ہوتی ہے۔

احتیاط : پوڈوفالین آنکھوں اور نسعی بانٹوں میں زبردست جلن پیدا کرتا ہے۔ اس پودے کی راب صحت مند جلد کو متاثر نہیں کرتی لیکن پھٹی ہوئی اور خراش زدہ جلد اس کے زہریلے اثرات کو جذب کر سکتی ہے چنانچہ جلاب شروع ہو جاتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں اس کا استعمال چھوٹی آنتوں میں سوجن کا سبب بنتا ہے جو بعض اوقات موت کے منہ میں اتار دیتا ہے۔

پان

(BETEL LEAVES)

پان کا درخت دبلا پتلا، خوشبودار، آہستہ نشوونما پانے والا اور گانٹھوں سے جڑیں پکڑتا ہے۔ اس کی شاخیں گانٹھوں پہ پھولی ہوئی ہوتی ہیں۔ پان کے پتے دن کی شکل کے ملائم، چمکدار اور نوکدار ہوتے ہیں۔ پتے کی پانچ سے سات رگیں ہوتی ہیں جو بنیاد سے پھوٹی ہیں۔ اس کا پھل ایک بیج رکھنے والا پھل کی شکل کا ہوتا ہے جو پہلے چھوٹے سے پھول کی صورت میں پیدا ہوتا ہے۔

پان کے پتے کا استعمال دو ہزار سال پہلے تک ملتا ہے۔ اس کا ذکر سری لنکا کی انتہائی قدیم کتاب مواداسا میں ملتا ہے۔ جو پالی میں لکھی گئی تھی۔ پان کا ابتدائی وطن وسطی اور مشرقی ملائیشیا ہے۔ جو بت جلد ایشیا کے منطقہ حارہ اور پھر ہندوستان اور مشرقی افریقہ تک پھیل گیا۔ برصغیر کے بت سے علاقوں میں اسے تجارتی نکتہ نظر سے کاشت کیا جاتا ہے۔ برصغیر میں پان سپاری پیش کرنا میزبانی میں شمار کیا جاتا ہے۔

پان کے پتے کے ایک سو گرام میں ۸۵.۳ فیصد پانی، ۳.۱ فیصد پروٹین، ۰.۸ فیصد چکنائی، ۲.۳ فیصد معدنیات، ۲.۳ فیصد ریشہ اور ۱.۱ فیصد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔

اس میں پایا جانے والا خصوصی مادہ زبردست قسم کا اینٹی سپیک (جراثیم کش) اثر رکھتا ہے۔ الکل کے اثرات رکھنے والا بھی ایک مادہ پایا جاتا ہے جو کئی لحاظ سے کوکین کے مشابہ ہے۔ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیشیم، کیروٹین، تھامین، فایاسین اور وٹامن سی شامل ہے۔ اس کی غذائی صلاحیت ۴۴ کیلوریز ہے۔ حالیہ تحقیق کے مطابق پان کے پتوں میں لیسین، شکر اور تیل ہوتا ہے۔ یہ تیل ہلکا زرد، تیز بو رکھنے والا اور زبان پر رکھنے سے جلن پیدا کرتا ہے۔

شفا بخش قوت اور مفید اجزا : قدیم زمانے سے پان کا استعمال منہ میں خوشبو پیدا کرنے کے لیے مفید ہے۔ یہ تلع، بلغم، محرک اور یابس ہے۔ خون کا اخراج روکنے اور بلغم سے پیدا شدہ امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔ پان کا پتہ بہت سے عارضوں کے لیے گھریلو علاج ہے۔

پیشاب میں رکاوٹ : پان کے پتوں کے رس میں پیشاب آور اجزا ہوتے ہیں۔ اس کے رس کو دودھ میں ملا کر میٹھا کرنے کے بعد استعمال کریں تو پیشاب کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

اعصابی کمزوری : اعصابی درد، شل اعصاب اور کمزوری میں پان کے پتے بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ چند پتوں کا رس چائے کا ایک چمچ شد کے ساتھ ٹانگ کا کام کرتا ہے۔ اس شیرہ کا ایک چائے کا چمچ روزانہ دو دفعہ لیا جاسکتا ہے۔

سر درد : پان کے پتے میں موجود اجزاء درد کا فور کرنے اور سکون دینے کا سبب بنتے ہیں۔ سرد درد کرنے کے لیے متاثرہ حصہ پر پان کے پتے کا رس ملنا مفید اور موثر رہتا ہے۔

سانس کی بیماریاں : بچوں اور بڑی عمر کے لوگوں میں مہمہمٹروں کی نالیوں میں پیدا ہونے والی اینکیشن کے علاج کے لیے پان کے پتے شانی ہیں۔ پان کے پتوں کو رائی کے تیل میں بھگو کر گرم کر کے سینے پر مالش کرنے سے کھانسی اور سانس کی تکلیف دور

ہو جاتی ہے۔

قبض : چھوٹے بچوں میں قبض دور کرنے کے لیے پان کے بیجوں کے ڈنٹھل کیسٹر آئیل میں ڈبو کر مقعد میں رکھے جائیں تو فوری اجابت ہو جاتی ہے۔

گلے کی سوزش : گلے پر پتوں کا استعمال سوزش میں افادہ دیتا ہے۔ پان کے پھل کو کھل کر شہد کے ساتھ ملا کر کھانے سے شدید کھانسی میں آرام ملتا ہے۔

سوجن : پان کے پتوں کو سوجن کے مقام پر استعمال کرنے سے بالخصوص جوڑوں کی سوزش اور رخیوں کی سوزش تحلیل ہو جاتی ہے۔

زخم : پان کے پتوں کو زخموں کے اندام کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ چند پتوں کا رس نکال کر زخموں پہ لگنے سے جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ زخموں پر پتے کا رس لگا کر سالم پتہ باندھ دیا جاتا ہے۔ ایک دفعہ کے استعمال سے دودن میں زخم ٹھیک ہو جاتا ہے۔

پھوڑے پھنسیاں : پھوڑوں کے خاتمہ کے لیے پان کے پتے بہت موثر ہیں۔ ایک پتے کو آگ پر آہستہ آہستہ اس قدر گرم کیا جاتا ہے کہ وہ نرم ہو جائے۔ پھر اس پر کیسٹر آئل لگا کر پھوڑوں والے حصے پر رکھ دیا جاتا ہے۔ چند گھنٹوں کے بعد پتہ تبدیل کر کے نیا لگا دیا جاتا ہے۔ تین چار دفعہ کے استعمال سے پھوڑے پک کر پھوٹ جاتے ہیں۔ پتوں کو رات کے وقت لگا کر صبح کے وقت اتار لینا چاہیے۔

کمر درد : پان کے پتوں کا گرم پولس یا پتوں کا رس کسی ہلکے تیل میں ملا کر کمر پر ماش کرنے سے درد سے نجات مل جاتی ہے۔ (ہلکے تیل سے مراد ناریل وغیرہ کا تیل ہے)

چھاتی کے دودھ کا مسئلہ : زچگی کے بعد اگر عورت کا دودھ نہ اتر رہا ہو تو تیل میں بھگویا ہوا پتہ لگانے سے چھاتی کا دودھ فراوانی سے اترنے لگتا ہے۔

احتیاط : پان کا پتہ منہ اور ہونٹوں میں کینسر کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ بہت زیادہ پان

چبانے کی عادت سے بد ہضمی، پائوریہ، زبان اور رخساروں کے کینسر کے واقعات دیکھنے میں آتے ہیں۔

دیگر استعمال محرک باہ: پان سپاری میں خاص طور پر پان کو آپور ویدک طبیب شہوت انگیز اور محرک باہ قرار دیتے ہیں۔ اس میں ایک قسم کا تیزابی مادہ ہوتا ہے جو کھانا ہضم کرنے میں معدے کا معاون ہوتا ہے۔ لیکن مکمل لوازمات کے ساتھ چبائے جانے والے زیادہ پان معدے کے لیے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ اس کے تیل کا خارجی استعمال مردہ پٹھوں میں دوران خون پیدا کرتا ہے اور بلغمی مادے زائل کرتا ہے۔ کمزور یا مفلوج مقامات پر اس کے پتوں کو باندھنے سے خون کی حرکت تیز ہو کر باعث شفا ہوتی ہے۔ کھانے کے بعد پان کا استعمال سانس کو مکاتا اور دوران خون کو تحریک دیتا ہے۔

پسھکنڈہ / چرپچٹ

(ROUGH CHAFF)

پسھکنڈہ ایک کھڑا سخت اور گھٹا پودا ہے۔ یہ سرد بہار پودا ایک سے دو فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کی کئی ٹہنیاں ایک ساتھ جڑ سے کھلتی ہیں۔ ان میں سے لمبی لمبی شاخیں ادر ادر پھیل جاتی ہیں۔ اس پودے پر پتے بہت کم ہوتے ہیں۔ یہ پتے تین انچ سے پانچ انچ لمبے اور دو سے تین انچ تک چوڑے بیضوی شکل کے ہوتے ہیں۔ ان کے دونوں طرف نہایت باریک اور نرم روئیں ہوتے ہیں۔ اس کے پھول سبزی مائل سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ لمبی شاخوں پر چاروں طرف ننھے ننھے خاردار بیج چھپے ہوتے ہیں۔ خوشبو کا رنگ بیسیگنی یا سبز ہوا کرتا ہے۔ پھول چھوٹے اور ان کا منہ نیچے کو جھکا ہوتا ہے۔ ماہ جنوری میں یہ پودا پورے جوہن پر ہوتا ہے۔ بیجوں سے پھول نہایت کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ ان پھولوں کے نیچے چھوٹی چھوٹی لمبوتری شکل کی پتیاں ہوتی ہیں۔ ان میں ہر ایک کے ساتھ ایک تیز کاٹنا ہوتا ہے۔ پرانے پھول ٹپلے اور تازہ پھول بالائی حصہ میں کھلتے ہیں۔ بیج بہت چھوٹے، سرخ رنگ کے لمبوترے اور ملائم ہوتے ہیں۔

یہ پودا معتدل آب و ہوا میں خوب نشوونما پاتا ہے اور برصغیر اور سری لنکا کے تقریباً تمام علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ چراگاہوں، میدانوں اور شجر زمینوں میں ہر جگہ پیدا

ہوتا ہے۔ اس کے بیج اور خشک پودا پنساریوں سے ہر جگہ مل جاتا ہے۔
پودے کی راکھ میں پوناش اور ایک قسم کا رد تیزاب مادہ پایا جاتا ہے جو الکلائن
والی ادویات میں شامل کر کے تیزابیت دور کرنے کیلئے استعمال کرایا جاتا ہے۔

فائدے اور استعمال : ہسٹنڈہ دیہات میں لوگوں کیلئے ایک اہم دوا اور پکانے
کی چیز ہے۔ اس کے پتے بے ذائقہ مگر پکانے کے بعد ہلکے تلخ محسوس ہوتے ہیں۔
ہسٹنڈہ تمام اعصابی امراض میں شفا بخش ہے چنانچہ ہسٹیریا یا باؤگولہ کے علاج میں یہ جادو
اثر ہے۔

دمہ : ہسٹنڈہ دمہ کے علاج میں بہت مفید ہے۔ آپورویڈک میں اس کا طریقہ علاج
کچھ اس طرح ہے۔ ہسٹنڈہ کے پتے رات کے اندھیرے میں اس طرح توڑے جاتے
ہیں کہ ان پر روشنی نہ پڑ رہی ہو۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ روشنی پتوں کی شفا بخش تاثیر کو
ضائع کر دیتی ہے۔ ۲۵ گرام پتوں کو دو گرام کالی مرچ کے ساتھ کسی پتھر پر اسی رات پیسا
جاتا ہے۔ اس پیسٹ کو کسی تاریک کمرے میں خشک کر کے گولیاں بنالی جاتی ہیں۔ دمہ
کے مریض کو روزانہ ایک گولی پانی کے ساتھ چاند کے مینے کی چوبیسویں رات (مینے کے
دوسرے نصف کی نویں رات) کو دی جاتی ہے اور پھر یہ عمل چھ دن یعنی روزانہ رات
کو ایک گولی کھلانے چاند تک جاری رکھا جاتا ہے۔

کھانسی : کھانسی اور دمہ کے امراض ہسٹنڈہ کی راکھ میں ہم وزن سفوف کالی مرچ
اور چار گنا شہد ملا کر چٹانے سے کافور ہو جاتے ہیں۔ یہ ملغوبہ ایک دفعہ پانی کے ساتھ دینا
چوبیس گھنٹے کیلئے کافی رہتا ہے۔

تلی کا بڑھ جانا : تلی بڑھ جانے کے تدارک کیلئے ہسٹنڈہ خصوصاً اہمیت رکھتا
ہے۔ پودے کا سفوف ۲۵ گرام روزانہ دو دفعہ پھینٹے ہوئے دہی کے ساتھ لینا موثر رہتا
ہے۔ تین یا چار ہفتوں میں یہ علاج کھل اصلاح کرتا ہے۔

ہیضہ : ہسٹنڈہ کی جڑ کا سفوف ہیضہ میں نوری اثر دکھاتا ہے۔ ۶ گرام سفوف

پانی میں ڈال کر لیٹا مفید ہوتا ہے۔

گردے کا استسقاء : ہمکنڈے کا جو شانڈہ گردے کے استسقاء کو دور کرتا ہے کیونکہ اس کا استعمال رطوبتوں اور پیشاب کی مقدار میں اضافہ کرتا ہے۔ یہ جو شانڈہ ۶۰ گرام ہمکنڈہ کو ۱۵۰ ملی لٹر پانی میں ۲۰ سے ۳۰ منٹ تک اہل کر بنایا جاتا ہے۔ جو شانڈے کو چھان کر ۳۰ سے ۶۰ گرام روزانہ ۲ یا ۳ دفعہ پینا ضروری ہے۔

معدے کی خرابیاں : ہمکنڈے کے پتوں کا رس معدے کے درد، اجابت کی شکایات اور بوسیر میں فائدہ دیتا ہے۔ پتوں کے سنوف کا جو شانڈہ شد یا پینی کے ساتھ بیضہ یا پچیش کے ابتدائی مرحلے میں استعمال کرنا مرض کو روک دیتا ہے۔

حیض کے مسائل : اگر حیض کا خون کثرت سے آتا ہو تو ہمکنڈہ مفید رہتا ہے کیونکہ یہ رطوبتیں کم کرنے اور خون روکنے میں بھی موثر ہے۔ ہمکنڈے کا کاڑھا حیض کے خون کو اعتدال پہ لے آتا ہے۔

جلدی امراض : ہمکنڈے کے پتے زخموں اور تیز دھار آلات سے گوشت کٹ جانے کی صورت میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ چند پتوں کا رس زخم پر ڈالنے سے اندمال میں سرعت آجاتی ہے۔ ایک پتے کو زخم پر اچھی طرح باندھ دینا بھی مفید ہے۔ ایک یا دو دنوں میں زخم ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ہمکنڈے کی راکھ سے بنی مرہم جلد پہ لگانے سے سسے اور السر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ یہ مرہم ہڑتالی یا زرخ زرد ملا کر بنائی جاتی ہے۔

امراض چشم : ہمکنڈے کی جڑیں آنکھوں کی بیماریوں کیلئے بہت مفید ہیں۔ جڑوں کا سنوف پانی میں ملا کر آنکھوں پہ لیپ کرنا آشوب چشم اور قرنیہ کا دھندلا پن دور کرتا ہے۔

کیڑوں کے ڈنگ : ہمکنڈے کے پتوں کو کوٹ کر پانی کے ساتھ پیسٹ بنا کر زہریلے کیڑوں کے ڈنگ سے متاثرہ جگہ پر لگانا تسکین دیتا ہے۔ شد کی مکھی، بھڑ وغیرہ کے کاٹنے پر یہ لیپ بہت نافع ہے۔

زچگی : ہسٹمنڈے کے بیج تکلیف دہ زچگی سے بچاتے ہیں اور وضع حمل کو آسان بناتے ہیں۔ بچوں کو اچھی طرح پانی میں پیس کر لیپ بنا لیا جائے۔ یہ لیپ زچہ کے زیریں حصہ یعنی ناف اور اندام نہانی کے درمیان کرنے سے وضع حمل آسان ہو جاتا ہے۔

دیگر استعمال : طبی نکتہ نظر سے اس پودے کی تاثیر ملین اور تلخ ہے۔ اس کے بیج مستقی ہوتے ہیں اور کتے کے کانٹے کے علاج میں کام آتے ہیں۔ ہسٹمنڈہ کے خشک پودے کا جو شانہ بچوں کے بادی امراض میں مفید ہوتا ہے۔ سوزاک کے علاج میں مواد کو بند کرنے کیلئے بھی دیا جاتا ہے۔ اس کی راکھ میں ایک کھار (الٹی) ہوتی ہے۔ اس کھار کو ہڑتال کے ساتھ ملا کر جسم کے زخموں، عضو تناسل کی رسولیوں وغیرہ پر لگانے سے شفا ہوتی ہے۔ یہی کھار بیٹھے تیل میں ملا کر کان میں ڈالنے سے تمام امراض میں آرام ملتا ہے۔ اس کے لمبے خوشوں کو خشک کر کے شکر اور پانی ملا کر گولیاں بنالی جائیں۔ باؤلے کتے کے کانٹے کو دن میں چار گولی کھلانے سے آرام ہوتا ہے۔

احتیاط :- حاملہ عورتوں کو اس کی مقدار معمولی رکھنا چاہئے کیونکہ زیادہ مقدار زچگی کے درد بڑھا دیتی ہے اور اسقاط حمل کا سبب بھی بن جاتی ہے۔

پراجمودا

(PARSLEY)

پراجمودا، ایک سیدھا اور گمرے تیز بزرنگ کے پتوں والا پودا ہے جو تھوڑا عرصہ زندہ رہتا ہے۔ اس کی جڑیں موٹی، چھٹی اور خوشبودار ہوتی ہیں۔ پتے چھوٹے سے تنے سے پھوٹتے ہیں۔ پراجمودا کی دو قسمیں ہیں۔ ایک قسم میں پتے سادہ اور دوسرے میں کٹاؤ والے ہوتے ہیں۔

روغن اس پودے کو دکھتی آنکھوں کے علاج اور اپنے جنگبوروں کو طاقتور بنانے کے لیے استعمال کرتے تھے۔ پراجمودا میں وٹامن اے اور سی وافر مقدار میں پائی جاتی ہیں۔ پارسلے یا پراجمودا کا اصل وطن جنوبی یورپ ہے۔ یہ منطقہ حارہ کے تمام علاقوں میں خوب پھلتا پھولتا ہے۔ لیکن خط استوا کے قریبی علاقوں میں جلد مر جھا جاتا ہے۔ یہ فلپائن، ملائیشیا، مشرقی اور مغربی افریقہ، برازیل اور ویسٹ انڈیز میں بست پایا جاتا ہے۔ برصغیر میں اس کی موجودگی زیادہ نہیں ہے۔

پراجمودا کا کیمیائی تجزیہ بتاتا ہے کہ اس کے ایک سو گرام قابل خوردنی حصے میں ۷۴.۶ فیصد پانی، ۵.۹ فیصد پروٹین، ۱.۰ فیصد چکنائی، ۳.۲ فیصد معدنیات، ۱.۸ فیصد ریشے

اور ۱۳.۵ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، ریبولیڈین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۸۷ کیلوریز ہے۔

پراجودا میں ایک گلوکوسائیڈ امین اور ایک بنیادی تیل ہوتا ہے جس میں اسی اول پایا جاتا ہے۔ اس کے پھل میں کو مارین پائی جاتی ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : پراجودا میں ایک ریک ایکرائڈ کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ اس لیے یہ بہت اچھا معنی خون ہے۔ یہ رطوبتوں کے اخراج میں اضافہ کرتا ہے۔ پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور ریاح سے نجات ملتی ہے۔ پراجودا کے جس میں ایسے کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں جو ایڈریٹل گلیٹڈ اور تھائی رائیڈ گلیٹڈ کے فعل کو معمول پہ لاتے ہیں۔

نظام ہضم : پراجودا قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ معدے میں گیس اور ریاح نہیں بنتی۔ چنانچہ معدے اور انتڑیوں کا نظام بہتر ہو جاتا ہے۔ بد ہضمی کے لیے یہ ایک مشہور علاج ہے۔ بد ہضمی میں خشک پراجودا ایک چوتھائی چائے کا چمچ پانی کے ساتھ لینا مفید رہتا ہے۔ چونکہ تازہ پھل لمانا مشکل ہوتا ہے، اس لیے خشک پھل کو اچھی طرح چبا لینا بھی نافع رہتا ہے۔

اعضائے تناسل اور پیشاب کی بیماریاں : حالیہ تحقیق کے مطابق پراجودا پیشاب کی نالی کے لیے عمدہ دوا ہے۔ یہ مٹانے اور گردے کی جملہ بیماریوں میں اکسیر ہے۔ اس کے استعمال سے رطوبتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ چنانچہ مرض استقاء کے لیے بھی بہت موثر ہے۔

ہائی بلڈ پریشر : پراجودا میں پائے جانے والے اجزاء خون کی نالیوں کو صحت مند اور لچک دار رکھتے ہیں۔ اس کا استعمال خاص طور پر باریک نالیوں اور دل کی تاجی شریانوں پر اچھا اثر ڈالتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کم کرنے میں یہ بے مثال ہے۔ اسے پانی میں ڈال کر تھوڑی دیر گرم کرنے سے تیار ہونے والا مشروب روزانہ کئی بار استعمال کیا جاسکتا

ہے۔

آنکھوں کی بیماریاں : پراجودا کا کپارس، گاجر کے جوس میں ملا کر پینا آنکھوں کی تمام بیماریوں میں شفا یاب ہے۔ اس کا استعمال آنکھوں کے اعصاب پر مثبت اثر ڈالتا ہے۔ کمزور آنکھوں، تورنیہ کے زخم، موتیا بند، آشوب چشم اور آنکھوں کی پتلیوں کا ضعف اس کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

حیض کی بندش : یہ بوئی کم یار کے ہوئے حیض میں بہت موثر ہے۔ اس کے استعمال سے حیض میں باقاعدگی آ جاتی ہے۔ یہ عمل پراجودا میں پائے جانے والے اسی نول کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے جو زنانہ جنسی ہارمون ایسٹروجن کو تحریک دیتا ہے۔ حیض کی بے قاعدگی کی وجہ سے پیدا ہونے والی اینٹھن اور درد پراجودا کے جوس کے مسلسل استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ اس جوس کا استعمال چھندر، گاجر اور کھیرے کے جوس کے ساتھ کیا جانا زیادہ موثر ثابت ہوتا ہے۔

زخم اور کیرٹوں کا کاٹنا : پراجودا کو رگڑ کر حشرات الارض کے ڈنگ سے متاثرہ حصہ پر لگانا سکون پہنچاتا ہے۔ یہ پھٹی ہوئی جلد اور سوجے ہوئے جوڑوں پر لگانا بھی موثر ہے۔ کھلے زخموں پر لگانے سے پیپ صاف ہو جاتی ہے۔

ناگوار سانس : پراجودا ناگوار سانس کو خوشگوار بنانے کے لیے بہت عمدہ ہے۔ اس کی ایک نشی کو موناکوٹ کر دو کپ پانی میں اباتے ہوئے دو یا تین لوگ یا ایک چوتھائی چائے کا چمچے لوگ کا تیل ڈال کر جو شانہ بنا لیتے ہیں۔ آگ سے اتار کر ٹھنڈا کرتے ہوئے اس جو شانہ کو ہلاتے رہتے ہیں اور پھر چھان کردن میں چار پانچ دفعہ اس سے غرارے کیے جاتے ہیں۔ ماؤتھ واش ہونے کے ساتھ ساتھ یہ سانس کی بدبو کو بھی دور کرتا ہے۔

پھوڑے اور جلد کی سوزش : جلد کی سوزش اور پھوڑوں کے علاج میں پراجودا نہایت موثر ثابت ہوتی ہے۔ اسے ابلے ہوئے پانی میں اتنی دیر تک بھگو یا جائے

کہ یہ نرم اور لیسدار ہو جائے۔ پھر اسے پھوڑوں یا سوزش پہ نیم گرم حالت میں کسی صاف لیٹن کے کپڑے میں رکھ کر باندھ دیا جاتا ہے۔

احتیاط : پر اجمودا کا رس انتہائی مقوی ہوتا ہے۔ اس کے تیز اثرات کی وجہ سے ایک وقت میں ۶۰ ملی لٹرز سے زیادہ نہیں لینا چاہیے۔ خاص طور پر جب اسے گاجر یا کسی اور سبزی کے جوس کے ساتھ استعمال کیا جا رہا ہو تو مقدار کم رکھنی چاہیے۔

دیگر استعمال : پر اجمودا وسیع طور پر سلاد اور شوربے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ کچا پر اجمودا بہت خوش ذائقہ اور زود ہضم ہوتا ہے۔ اسے دیگر سبزیوں مثلاً گو بھی یا گاجر کے ساتھ پکا کر بھی کھایا جاتا ہے۔ اسے خشک کر کے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ پانی میں ابال کر اس کو مشروب کی حیثیت سے استعمال کرنا بھی بہت نافع رہتا ہے۔

پونرناوا

(HOGWEED)

ھاگ ویڈ یا پونرناوا بذر بیج نشوونما پا کر پھیلنے والی بوٹی ہے۔ اس کی جڑیں مضبوط اور گھنی ہوتی ہیں۔ جبکہ شاخیں کھڑی اور پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔ یہ نشوونما پا کر دو میٹر تک پھیل جاتی ہے۔ اس کے پتے سادہ، چبّے اور کسی حد تک کھردرے، موٹے اور پھونک یعنی بے لوچ ہوتے ہیں۔ پھولوں کا رنگ گلابی یا سرخ ہوتا ہے۔ پھل بیضوی شکل کا، ہلکا سبز یا بھورا دکھائی دیتا ہے۔

پونرناوا کا وطن برصغیر ہی ہے۔ پورے برصغیر میں یہ خورد و جنگلی بوٹی بہت عام ہے جو برسات کے موسم میں بالخصوص بہتات کے ساتھ نمودار ہوتی ہے۔ اس پودے میں کرشیلائن ایسڈ ہوتا ہے جس میں بوہیرہوک ایسڈ، پونٹاشیم نائٹریٹ اور بھورے رنگ کا مادہ ٹینین، فلورباہینز اور شوگر میں کمی لانے والے مادے ہوتے ہیں۔ پونرناوا میں زیادہ مقدار الکالائیڈ پونرفوانسن کی ہوتی ہے۔ دیگر اجزا میں پونٹاشیم کے نمک ہیں جو اس کی تاثیر کو پیشاب آور بناتے ہیں۔

شفا بخش صلاحیت اور طبی استعمال : پونرناوا نہ معلوم زمانوں سے دیسی

ادویات میں استعمال ہو رہی ہے۔ یہ لمبن اور راحت بخش دوا ہے۔ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے قے شروع ہو جاتی ہے۔ طبی نکتہ نظر سے اس پودے کا اہم ترین حصہ جز ہے۔ اس کا ذائقہ تلخ اور جی متلانے والا ہوتا ہے۔ یہ متعدد بیماریوں کے علاج میں کثرت سے استعمال کی جاتی ہے۔

استسقاء (جلندھر ورم) : مرض استسقاء اور جسم میں پانی جمع ہو جانے کے مرض میں اس کا استعمال رطوبتوں اور پیشاب کے اخراج کو بڑھاتا ہے۔ چنانچہ جسم کے خلاؤں اور ریشوں میں جمع ہونے والا سیال مادہ آسانی سے خارج ہو جاتا ہے۔ ان امراض کے علاج کے لیے اس بوٹی کو تازہ حالت میں اہل کر مریض کو پلایا جاتا ہے۔ پودے سے حاصل کیا جانے والا جو ہر بھی ۳ سے ۶ گرام تک کی خوراک میں استعمال کیا جاتا ہے۔

پیٹ میں پانی پڑنا : پیٹ میں پانی جمع ہو جانا، استسقاء کی ہی ایک صورت ہوتی ہے۔ اس مرض میں معدے کے ارد گرد خالی جگہوں میں پانی اکٹھا ہو جاتا ہے۔ اس طرح کے عارضے میں پوزناوا بہت مفید ہے۔ صلب جگر اور ٹھکی جوف کے استروالی بانٹ کی سوزش کے علاج میں دیگر پیشاب آور ادویات کے برعکس یہ زیادہ موثر اور مفید ہے۔ استعمال کا طریقہ وہی ہے جو استسقاء میں متعین کیا گیا ہے۔

معدے کی خرابیاں : پوزناوا یا ہاگ ویڈ معدے کو طاقتور بنانے اور اس کے فعل کو موثر بنانے کے لیے اطباء کی آزمودہ دوا ہے۔ معدے کی متعدد بے قاعدگیوں اور انتڑیوں کے قولج اس کی جڑوں کا سنوف بنا کر روزانہ تین بار ہر قدر ۵ ماشہ (گرام) مذکورہ امراض میں شافی ہے۔ اس کا استعمال انتڑیوں کے کیڑوں کو ہلاک یا خارج کرنے میں بھی مفید ہے۔

ومہ : پوزناوا سانس کی نالیوں سے ہنسی مواد کے اخراج میں بہت معاون ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دمہ کے علاج میں اسے بہت اہمیت حاصل ہے۔ جڑوں کا سنوف معمولی مقدار میں روزانہ تین دفعہ پانی کے ساتھ لینا نافع ہے۔

بخار : پوزناواکئی قسم کے بخارا تارنے میں مفید ہے۔ یہ تفس تیز کر کے جسم کا درجہ حرارت کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

دیگر امراض : پوزناواکئی جزیں کئی امراض بالخصوص گردوں اور دل سے متعلق امراض کے علاج میں بہت کارآمد ہیں۔ امراض مخصوصہ میں بھی ان کا استعمال مفید رہتا ہے۔ یہ اوڈیما، ایسیا، کھانسی، کھکھکھڑے کے خلاف کی سوزش، اعصابی کمزوری، قبض اور فالج میں بھی اکیسر ہے۔

امراض جلد : پوزناواکئی جزیں جلد کی متعدد بیماریوں میں بھی شفا بخش ثابت ہوتی ہیں۔ جڑوں سے بنایا گیا پیٹ سوجن دور کرنے کے لیے لگایا جاتا ہے۔ جڑوں سے بنایا گیا گرم پلٹس جلد کے زخموں، پھوڑوں وغیرہ پہ باندھنے سے تیز تر اندمال ممکن ہو جاتا ہے۔ اس کا استعمال پیٹ کے کیڑے خصوصاً (Guinea Worms) خارج کرنے میں مددگار ہے۔ قدیم ہندوستانی معالج پوزناوا سے بنی مرہم جذام اور امراض جلد میں استعمال کیا کرتے تھے۔

پلاش

(BUTEA)

پلاش کو ”جنگل کا شعلہ“ بھی کہتے ہیں۔ یہ برصغیر کا معروف پودا ہے۔ اس کے نارنجی اور قرمزی رنگ کے پھولوں کی وجہ ہی سے اسے جنگل کا شعلہ کہا جاتا ہے۔ پلاش ایک درمیانے قد کا پھل ہے جس کے پتے دبیز گول اور چوڑے ہوتے ہیں۔ پتے سردیوں کے موسم میں گر جاتے ہیں اور پھول فروری مارچ میں کھلتے ہیں۔ پھول کچھے کی صورت میں پتوں کے بغیر شاخوں پر ہوتے ہیں۔ دور سے لپکتا ہوا شعلہ دکھائی دیتے ہیں۔ اس کا پھل چمٹی پھلی جیسا ہوتا ہے۔ ہر پھل میں ایک بیج ہوتا ہے۔

پلاش ہندوستان کا مقامی پھل ہے اور ہمالیہ پہاڑ کے دامن میں جہلم تک پایا جاتا ہے۔ اس کی سرخ رنگ کی گوند کو بنگال کینو کہا جاتا ہے۔ گوند میں وافر مقدار میں گالک ایسڈ اور ٹینک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ پھل میں زرد رنگ کا گاڑھا تیل ہوتا ہے۔ اس میں تھوڑی سی مقدار میں ایک قسم کا گندہ بیروڑہ اور زیادہ مقدار میں پانی میں حل ہونے والا سفیدی مائل مادہ ہوتا ہے۔ تازہ بیج میں پروٹیو لینک اور لیپو لینک ایزوٹرائمر ہوتے ہیں۔ پھولوں میں گلوکوسائیڈز، بوٹرین، بوٹین اور نیٹروسائیڈ پائے جاتے ہیں۔

پلاش کے تیل میں سے متعدد تیزاب حاصل کیے جاتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور مفید اجزا : پلاش کے پیڑ کی گوند، پتے اور بیج طبی افادیت رکھنے والے اجزا رکھتے ہیں۔ پیڑ کے پتے مقوی اور محرک باہ ہوتے ہیں۔ رطوبتیں خشک کرنے اور خون روکنے میں ان کا اثر بے مثال ہے۔

اسہال اور پچیش : اسہال اور پچیش کے علاج میں پلاش کی گوند بہت کار آمد ہے۔ اس کا اثر اگرچہ متعدل ہے لیکن بالخصوص بچوں اور معمولی بیماری رکھنے والی عورتوں کے لیے موزوں ہے۔ اسے تین ڈیسی گرام سے دو گرام تک کی مقدار میں دیا جاتا ہے۔ بیماری کے دور ان پلاش کے پتے چبا کر کھائے جاسکتے ہیں۔ گوند کا کاڑھا یا جو شانہ متعدل میں انیما کی صورت میں استعمال کرنے سے فوری افادہ ہوتا ہے۔ ان بیماریوں میں پلاش کے تازہ چوں کا جو س پینا بھی مفید رہتا ہے۔

آنٹوں کے کیڑے : پیٹ اور آنٹوں کے کیڑے ختم کرنے کے لیے پلاش کے بیجوں کا استعمال سفوف کی صورت میں یا شمد کے ساتھ ملا کر معجون کی صورت میں کھانا موثر ہے۔ گول کیڑوں اور چٹے کیڑوں کے خاتمے اور اخراج کے لیے یہ نسخہ بہت کامیاب ہے۔ تین گرام بیج شمد میں ملا کر دن میں تین بار مسلسل تین دن تک کھلایا جائے تو آنٹوں کے کیڑے مکمل طور پر ختم ہو جاتے ہیں۔ چوتھے دن کیسٹر آئل کی ایک خوراک آنتیں پوری طرح صاف کر دیتی ہے۔

جلد کے امراض : جلد کی متعدد بیماریوں میں پلاش کے بیج کامیاب علاج ثابت ہوتے ہیں۔ بیجوں کو پیس کر لیموں کے رس میں ملا کر ایگزیمیا اور خارش زدہ جلد پر لگایا جائے تو تسکین ملتی ہے۔ داد کی بیماری میں مذکورہ نسخہ زبردست نتائج دیتا ہے۔ پھوڑے مہنسیوں، بواہیر کے مسوں، زخموں اور سوجن کے لیے چوں کا گرم پوٹس بہت نافع ہے۔ زخموں اور پھوڑوں میں پانے جانے والے کیڑوں کے خاتمہ کے لیے پیسے ہوئے بیج استعمال کیے جاتے ہیں۔ پھولوں کا پوٹس بنا کر متورم اور ماؤف مقامات پر باندھنے سے سوزش میں کمی آتی ہے۔

ذیابیطس : ذیابیطس کے علاج کے لیے پلاش کے پتے بہت زود اثر ہوتے ہیں۔ یہ خون کی شوگر کم کرتے ہیں اور گلگائی کو یوریا میں بہت مفید ہیں۔

لیکوریہ : پلاش کے پتے لیکوریہ کے علاج میں بھی کارآمد ہیں۔ بچوں کے جو شانڈے یا کاڑھے کو اندام نہانی میں پچکاری یا چھینٹوں کی صورت میں استعمال کرنا لیکوریہ کے فائدہ میں مدد دیتا ہے۔

گلے کی خراش : گلے کی خراش، سوجن اور زخم کے شافی علاج میں پلاش کے پتے مجرب ہیں۔ بچوں کو پانی میں ابال کر بنایا جانے والا جو شانڈہ غراہوں کی صورت میں ماڈتھ واٹش اور گلے کی بیماریوں کا شافی علاج ثابت ہوتا ہے۔

پیشاب کی رکاوٹ : پیشاب کی رکاوٹ دور کرنے کے لیے بھی پلاش کے پتے کامیاب علاج میں معاون ہوتے ہیں۔ زیر ناف پلاش کے پتوں کا سینک پیشاب کی تکلیف دور کر دیتا ہے۔

مزید فوائد و استعمال : پلاش کے پھول پیشاب آور اور مسک ہوتے ہیں۔ خیال رہے کہ بازار میں بکنے والے پلاش کے بیج جو پلاس پاپڑہ کے نام سے پھساریوں کے ہاں ملتے ہیں، پرانے اور ناکارہ ہوتے ہیں۔ پیٹ کے کیڑوں کے خاتمہ کے لیے ہمیشہ تازہ بیجوں کا سفوف استعمال کرنا چاہیے۔ پلاش کے بیج، پھل، گوند اور رس ادویات میں خوب استعمال ہوتے ہیں۔ اس کی گوند بازاروں میں عام فروخت ہوتی ہے۔ اس کی تاثیر قابض اور یابس ہے۔ چونکہ اس سال اور بیچش میں اس کا اثر معتدل ہوتا ہے اس لیے اس میں ایک ماشہ دار چینی ملائی جاتی ہے تاکہ زیادہ موثر ہو جائے اور بڑی عمر کے لوگوں کے لیے بھی نافع ہو۔ اگر اس سے بھی شفا نہ ہو تو ۱/۳ ارتی انیون کا اضافہ بہت جلد شفا دیتا ہے۔ پنجابی میں اس گوند کو کمر کس کہتے ہیں۔ گوند کو دیگر یابس اجزاء اور نمک کے ساتھ پیس کر باندھنے سے درموں کا فاسد مواد تحلیل ہو جاتا ہے۔ اندرونی استعمال سے سیلان الرحم اور بیچش کے عارضے دور ہوتے ہیں۔ آنٹوں کے کیڑے ہلاک

کرنے کے لیے بیجوں کو کچھ دیر پانی میں بھگو کر نرم کر لیا جاتا ہے۔ پھر چمکا اتار کر دھوپ میں خشک کرنے کے بعد سنوف تیار کیا جاتا ہے۔ بعض اوقات دوران علاج قے یا درد گردہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں خوراک کی مقدار کم کر دینا چاہیے۔ عموماً پلٹس بنا کر باندھنے سے درد تحلیل ہوتے ہیں اور قلت پیشاب اور قلت حیض کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔ فوطوں کی سوزش میں بھی پلٹس باندھنے سے آرام آ جاتا ہے۔ درد قولنج اور بواسیر کے لیے اس کے پتے اندرونی طور پر استعمال کرائے جاتے ہیں۔ پلاش کی چھال میں ہم وزن سوٹھ ملا کر سنوف بنا لیں اور سانپ کے کانٹے پر دودھ کے ہمراہ کھلائیں تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ خونی قے یا خونی پیشاب کی حالت میں پلاش کی گوند کا سنوف بقدر چھ ماشہ دن میں تین یا چار بار دینے سے شفا ہو جاتی ہے۔

پیاز

(ONION)

پیاز ایک دو سالہ پودا ہے اور ہر سال اکتا ہے۔ پیاز کے تمام حصوں سے ایک تیز بو کاٹنے یا کچلنے پر پھیل جاتی ہے۔ اس کی جڑوں کا نظام بہت سطحی سا ہوتا ہے۔ اس کی بنیاد سے ایک چپٹا ڈھنسل پھوٹتا ہے جو نشوونما پانے کے ساتھ ساتھ موٹا ہوتا جاتا ہے۔ پتے لمبے، سیدھے لکیردار اور کھوکھلے ہوتے ہیں۔ پتے کی بنیاد پر اس کے موٹا ہونے سے ایک بلب بن جاتا ہے۔ پھل کروی اور ملفوف ہوتا ہے۔

پیاز کاشت ہونے والا سب سے پرانا پودا ہے۔ یہ قدیم مصر میں ایک مقبول عوامی خوراک رہا ہے۔ ۳۲۰۰ سال قبل مسیح بننے والے اہراموں سے ملنے والے کتبوں میں اس کا ذکر تحریر ہے۔ برصغیر کے قدیم معالجین نے بھی اس کے فوائد تفصیل سے ذکر کیے ہیں۔

پیاز کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس کا اصل وطن وسطی ایشیا اور ممکنہ طور پر ایران اور پاکستان پر مشتمل علاقہ ہے۔ برصغیر کے علاوہ یہ مشرق وسطیٰ میں بھی ازمنہ قدیم سے متعارف ہے۔ اس کی کاشت کا علاقہ مصر سے لے کر انڈونیشیا اور ملائیشیا تک

پھیلا ہوا ہے۔ مشرقی اور مغربی افریقہ، ٹراپیکل جنوب، وسطی امریکہ اور جزائر غرب
الہند میں بھی اسے وسیع طور پر کاشت کیا جاتا ہے۔

پیاز نامعلوم زمانے سے علاج کے لیے استعمال ہونے والی نباتات میں سے ایک
ہے۔ قدیم مصر کے طیب اسے متعدد بیماریوں کے علاج کے لیے تجویز کرتے تھے۔
۱۸۳۵ میں مرض استسقاء کے لیے پیاز اور دودھ کو علاج بالقد کے طور پر متعارف کرایا
گیا۔ ۱۹۱۲ء میں ایک فرانسیسی فریسن ڈاکٹر والا شے نے پہلی بار ایک مبسوط مقالے میں
پیاز کی شفا بخش صلاحیتوں کو شامل کیا۔

اس کی غذائی قدر و قیمت بہت زیادہ ہے۔ اس میں لمبیاتی اجزاء اجدال کے
ساتھ لیکن کیٹیم اور ریوفلاوین کے اجزاء بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ اس کی کیمیائی
آمیزش مختلف اقسام میں مختلف ہے۔ کچے ہوئے پیاز میں ۸۶.۶ فیصد پانی، ۱.۲ فیصد
پروٹین، ۰.۱ فیصد چکنائی، ۰.۶ فیصد ریشے، ۰.۳ فیصد معدنیات اور ۱۱.۱ فیصد کاربوہائیڈریٹس
پائے جاتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس شوگر کی صورت میں ہوتے ہیں۔ اس کے معدنی اور
حیاتی اجزاء میں کیٹیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین، ریوفلاوین، نیا سین اور
وٹامن سی شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۵۵ کیلوریز ہے۔

پیاز میں بنیادی لازمی تیل اور نامیاتی سلفائیڈز پائے جاتے ہیں۔ پیاز کی مخصوص
بو نامیاتی سلفر مرکبات کی وجہ سے ہوتی ہے۔ کاشنے یا کچلے جانے پر انزائمز کا کیمیائی عمل
اس بو کو پھیلاتا ہے۔ اگر پیاز کو پانی میں ڈال کر کاٹا جائے تو یہ انزائمز پانی میں حل ہو
جاتے ہیں اور تیز اور اشک آور بو نہیں پھیلتی۔ اسے پکانے سے بو، ذائقہ اور تاثیر
مختلف ہو جاتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : پیاز میں اعلیٰ درجہ کی شفا بخش قوت ہے۔ یہ
مقوی، طاقت بڑھانے والا اور زود ہضم ہوتا ہے۔ اس کا رس کڑوا اور تیز ہوتا ہے۔ یہ
گلے کو صاف، آنکھوں کو تقویت اور قوت یادداشت کو بڑھاتا ہے۔ اس کا استعمال
بیماری اور بڑھاپے کو دور کرتا ہے۔ موہم گرما میں لو اور برسات میں ہیضہ کی دوا ہے۔
پیاز میں ایک تیز لیس دار عرق ہوتا ہے جو بلغم کو خارج کرتا ہے۔ پیشاب کی مقدار

بڑھاتا ہے اور سانس کی نالیوں کو صاف کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پیاز کا عرق جسم پر حملہ کرنے والے جراثیم کو ہلاک کرتا ہے۔

سانس کی بیماریاں : پیاز بلغم کو تحلیل کر کے خارج کرتا ہے اور دوبارہ بننے سے روکتا ہے۔ زکام، کھانسی، برو نکائٹس اور انفلوئنزا کے علاج کے لیے پیاز صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ تین یا چار چائے کے چمچے پیاز کا عرق ہم وزن شہد کے ساتھ ملا کر روزانہ کھانا ان بیماریوں میں شفا بخش ہے۔ سردیوں میں زکام اور نزلہ سے تحفظ کے لیے یہ ایک موثر دوا ہے۔

تپ دق : پیاز کارس یا کچا پیاز نمک کے ساتھ کھانے سے تپ دق میں فائدہ ہوتا ہے۔ یہ تپ دق کے جراثیم کو مارتا ہے۔ اطالوی ڈاکٹروں کے مطابق پیاز میں جراثیم کش اجزاء ہوتے ہیں۔ اس کے عرق کا انجکشن تپ دق کے جراثیموں کے فروغ کو روکتا ہے۔ تپ دق کے مریضوں کو پیاز کھلانے کے بعد ان میں بہتری کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

خون میں کمی : پیاز میں آرن کے اجزا خون کی کمی دور کرنے میں معاون ہیں۔ پیاز کے استعمال سے خون کی کمی کے مریض تیزی سے رو بہ صحت ہوتے ہیں۔

دل کا دورہ : مغرب میں ہونے والی حالیہ تحقیق کے مطابق پیاز دل کے دورے سے تحفظ کے لیے ایک موثر غذا ہے۔ یہ تاثیر پیاز میں پائے جانے والے بنیادی لازمی تیل، آلی پروپائل ڈائی سلفائیڈ، کیٹی کول، پروٹو کیٹی جو ٹیک ایسڈ، تھائیوپروپائیٹو، ایڈیٹائیٹ، تھائیو سائیائیٹ، معدنیات اور وٹامنز کی وجہ سے ہے۔

ہندوستان کے ڈاکٹروں کی ایک ٹیم کے مطابق دل کی شریانوں کے امراض سے نجات کے لیے اور بلڈ پریشر سے بچاؤ کے لیے روزانہ ایک سو گرام پیاز کھانا موثر رہتا ہے۔ یہ دل کے فعل کی اصلاح کرنے کے ساتھ ساتھ بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ چونکہ خون میں لوٹھڑے (کلاٹ) بننے کو روکتا ہے اس لیے دل کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔

ہیضہ : پیاز ہیضہ کے مرض کا موثر تدارک ہے۔ مریض کو ۳۰ گرام پیاز اور سات دانے کالی مرچ اچھی طرح پیس کر دینے سے افادہ ہوتا ہے۔ اس سے پیاس کی شدت کم ہوتی ہے۔ بے چینی دور ہوتی ہے اور قے اور اسہال میں فوراً آرام ملتا ہے۔ اس نسخہ میں تھوڑی سی چینی کا اضافہ زیادہ موثر نتائج دیتا ہے۔

رات کو کھانے سے قبل عرق پیاز میں چنے کے برابر بھی ہوئی پیگ، ایک گرام (ماش) سونف اور ایک گرام دھنیا کا سونف ملا کر کھانے سے ہیضہ کا خطرہ نہیں رہتا۔ ہیضہ کے مریض کو عرق پیاز ۶ گرام گھنٹہ گھنٹہ کے وقفہ پر اس وقت تک پلایا جاتا ہے جب تک مریض صحت مند نہ ہو۔

پیشاب کی تکالیف : پیشاب کے نظام کی متعدد بے قاعدگیوں میں پیاز کا استعمال اصلاح لاتا ہے۔ پیشاب کی جلن کے علاج کے لیے ۶ گرام پیاز کو ۵۰۰ گرام پانی میں ابال کر پانی آدھا رہ جانے پر چھاننے اور ٹھنڈا کرنے کے بعد پلایا جاتا ہے۔ اس سے پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔ پیاز کو پتھر پھس کر ۶۰ گرام چینی کے ساتھ دینا رکے ہوئے پیشاب کو جاری کر دیتا ہے۔

بار بار پیشاب آنے اور جلد کی پیازوں میں پیاز کا کھانا نقصان دہ ہے۔

بو اسیر : خونی بو اسیر میں پیاز بہت مفید ہے۔ ۳۰ گرام پیاز کسی پتھر کی سل پر اچھی طرح کوٹ کر پانی اور ۶۰ گرام چینی ملا کر دینا بو اسیر میں فائدہ دیتا ہے۔ اس کا دن میں دو بار استعمال چند دنوں میں مکمل افادہ کرتا ہے۔

دانتوں کی بیماریاں : روسی ڈاکٹروں کی ایک حالیہ تحقیق کے مطابق پیاز میں پیکٹیریا ہلاک کرنے والے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس تحقیق کے مطابق جو شخص روزانہ ایک پیاز اچھی طرح چبا کر کھاتا ہے، وہ دانتوں کی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ۳ منٹ تک کچا پیاز چبانے سے منہ کے تمام جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ متاثرہ دانت یا سوڑھے پیاز کا چھوٹا سا ٹکڑا رکھنے سے بھی دانت درد دور ہو جاتا ہے۔

امراض جلد : پیاز جلد پر سوزش پیدا کرتا ہے اور نسجی باتوں میں خون کی گردش

تیز کرتا ہے۔ جلد کی بیماریوں میں اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ تاہم مسوں پہ رگڑنے سے کٹا ہوا پیاز انہیں تحلیل کر دیتا ہے۔

کان کی بیماریاں : کان کے درد میں روئی کا ٹکڑا پیاز کے عرق میں بھگو کر کان میں رکھنا پرانا روسی علاج ہے۔ گرم کیا ہوا پیاز کا عرق بھی کان میں چند قطرے پٹکانا درد کا فوراً کرنا ہے۔ کانوں میں شور کی آوازیں آتی ہوں تو پیاز کے عرق میں روئی ڈبو کر کان میں رکھی جاتی ہے۔

دیگر استعمال : عرق پیاز میں ذرا سی ایون ملا کر دینے سے پیش کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔ یہی نسخہ پتلے دست بند کرنے کے لیے بھی مفید ہے۔ پیاز کا عرق پلانے سے بچوں کے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اور بد ہضمی بھی دور ہو جاتی ہے۔ کچا پیاز کھانے سے عورتوں کا رکا ہوا حیض جاری ہو جاتا ہے۔ اگر پیش میں خون کے دست ہوں تو پیاز باریک کوٹ کر پانچ چھ مرتبہ پانی سے دھو لیا جائے اور پھر گائے کے دودھ سے بنے تازہ دہی کے ساتھ کھایا جائے تو دست رک جاتے ہیں۔ اگر بچے کے پیٹ میں درد ہو، اسے گھبراہٹ ہو اور نیند نہ آتی ہو اور انیم یا دیگر نیند لانے والی دوائیاں ناکام ہو جائیں تو تھوڑا سا پیاز کا عرق پلا دینے سے آرام ملتا ہے۔

کچھ دن تک پیاز اور گڑ لگاتار کھلانے سے بچوں کی نشوونما میں تیزی آ جاتی ہے۔ پیاز کے پتلے کڑے کر کے دہی اور مصری کے ساتھ کھانے سے گلے کی جلن اور خراش دور ہو جاتی ہے۔

محرک باہ : پیاز کو کوٹ کر نکالا ہوا عرق ۶ گرام (ماشہ) شد، ادک کارس اور سگی چھ چھ گرام لے کر ان تمام چیزوں کو چاننے سے طاقت بڑھتی ہے اور جسم میں دیر یہ (منی) پیدا ہوتی ہے۔ اسے لگاتار چھ دن تک استعمال کرنا چاہیے۔

سفید پیاز ۸ گرام، عرق ادک ۶ گرام، شد ۴ گرام اور سگی ۲ گرام ملا کر متواتر ۲۱ روز تک استعمال کرنے سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ سفید پیاز چھیل کر کوٹنے کے بعد خالص کھن میں بھون کر خالی پیٹ ایک چمچ شد کے ساتھ لگاتار استعمال کرنا

زبردست جنسی ٹانک ہے۔

عرق پیاز ۶ گرام، گھی ۳ گرام، شہد ۳ گرام ملا کر دونوں وقت پینے سے اور رات کو گرم دودھ اور چینی ملا کر پینے سے ویر یہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

احتیاط : سفید پیاز، سرخ اور زرد پیاز سے بہتر ہے۔ پیاز کو ہمیشہ کھانے کے ساتھ کچا استعمال کرنا زیادہ مناسب ہوتا ہے۔ پکا ہوا یا بھونا ہوا پیاز جلد ہضم نہیں ہوتا۔ علاج کے طور پر اس کا استعمال کرنا ہو تو سارا پیاز کھانے کی بجائے اس کا عرق موزوں رہتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال بہر حال مناسب نہیں ہے۔ کیونکہ یہ اشتعال انگیز اور محرک ہے۔ جریان کے مریضوں کے لیے بھی یہ نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔

پپیل

(PEEPAL)

پپیل کا درخت برصغیر میں بہت عام پایا جاتا ہے۔ اس کی چھال سخت، تڑخی ہوئی اور خاکستری مائل سفید ہوتی ہے۔ ہندوؤں اور بدھ مت کے پیروکاروں کے لیے پپیل ایک مقدس درخت ہے۔ پپیل ہی کے ایک ہیڑے کے نیچے گوتم بدھ کو "نروان" حاصل ہوا تھا۔ اسی لیے اسے بدھی یعنی بصیرت کا درخت کہتے ہیں۔ ہندو لوگ داستانوں کے مطابق پپیل بڑے درخت کی مادہ ہے۔

طبی فوائد اور استعمال : پپیل کے پتے اور چھال بہت سی عمومی بیماریوں کا علاج ہیں۔ اس کے پتے مقوی اور مسهل ہوتے ہیں۔ چھال قدرے ترش اور خشک ہوتی ہے۔ عموماً سوزاک کے علاج میں استعمال کی جاتی ہے۔ اس کو گھس کر روموں پہ لگانے سے مواد پیکر تحلیل ہو جاتا ہے۔ اس کا پھل ملین اور ہاضم ہوتا ہے۔ اس کے خشک پھل کاسٹوف بنا کر پانی کے ہمراہ دو ہفتہ تک استعمال کیا جائے تو دمہ ناپود ہو جاتا ہے۔ اگر عورت استعمال کرے تو دوبارہ حاملہ نہیں ہو سکتی۔ اس کی چھال کی راکھ پانی میں ملا کر پینے سے بچگی دور ہو جاتی ہے۔ اس کا دودھ پاؤں کی بوائی پھٹنے پر مفید رہتا ہے۔ خشک

چھال کا سنوف بھگند رکھ کر دور کرتا ہے۔ سنوف کو زخم میں بھر دیا جاتا ہے۔ چھال اور پتے بخار کی کیفیت دور کرنے اور ٹھنڈک کا احساس پیدا کرنے کے لیے موثر ہیں۔ رطوبتیں خشک کرنے اور خون کا اخراج روکنے میں بھی ان کا اثر زبردست ہے۔ بچوں کا رس ۵۰ ملی لٹریا ایک چائے کا چمچے خشک پتوں کا سنوف پانی کے ساتھ پینا دونوں صورتوں میں مفید ہے۔

امراض قلب : پھپھل کے پتے دل کے امراض کے علاج میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ انہیں رات کو پانی میں بھگو دیا جاتا ہے۔ اگلی صبح نتھار کر سفید بوتلوں میں محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ اس پانی کا ۱۵ ملی گرام روزانہ تین بار استعمال کیا جاتا ہے۔ ضعف قلب اور تیز دھڑکن میں بھی یہ بہت موثر ہے۔

قبض : قبض دور کرنے کے لیے پھپھل کے پتے بہت کارگر ہیں۔ انہیں سائے میں خشک کر کے سنوف بنا لیا جاتا ہے۔ گولیاں بنانے کے لیے اس سنوف میں سونف پانی اور شکر کا محلول شامل کر لیا جاتا ہے۔ ایک گولی روزانہ رات کو سونے سے پہلے گرم دودھ کے ساتھ لینا انتڑیوں کو فعال کرتا ہے اور اگلی صبح یقینی اجابت ہوتی ہے۔

پھپھل کے پھل کو بھی سائے میں خشک کر کے سنوف بنا لیتے ہیں۔ اس میں ہم وزن چینی ڈال کر پھکی تیار کی جاتی ہے۔ دودھ کے ساتھ یہ پھکی ۳ سے ۶ گرام روزانہ رات کو سونے سے پہلے لینا قبض دور کرتا ہے۔

پچیش : پچیش کے علاج کے لیے پھپھل کے پتے نہایت مفید ہیں۔ پھپھل کے کوئل پتے لے کر اسی مقدار میں دھنیا کے پتے اور چینی ملا کر آہستہ آہستہ چبانے سے پچیش کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

جلد پھٹ جانا : جلد پہ رگڑ، خراش اور زخموں کے اندمال کے لیے بھی پھپھل کے پتے بہت کارآمد ہیں۔ ان کو اچھی طرح پس کر ۲۵ گرام شکر کے ساتھ آٹھ گولیاں بنائی جائیں۔ ایک گولی روزانہ دودھ کے ساتھ کھانا زخموں کے درد سے نجات دلاتا ہے۔

گردن کی غدود کی دق : آیورویڈک معالجین کے مطابق سینٹ کی دیوار پہ اگا ہوا پیپل کا پودا جس کی جڑیں ابھی زمین تک نہ پہنچی ہوں، خنازیر یعنی گردن کے غدودوں کی دق کے لیے شانی دوا ہے۔ اس پودے کی جڑیں پانی میں گھس کر پلاسٹر نمائپسٹ بنا کر گردن کے سوجے ہوئے غدودوں پہ لگانا سود مند رہتا ہے۔

کن پیڑے : پیپل کے پتے کن پیڑوں کے علاج کے لیے پورے برصغیر میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ انیس گھی میں کچل کر آگ پہ گرم کیا جاتا ہے اور پھر سوجے ہوئے حصہ پر باندھ دیتے ہیں۔ دو تین دفعہ کے استعمال سے غدود معمول پہ آ جاتے ہیں۔

پھوڑے : پھوڑوں کے علاج کے لیے بھی پیپل کے پتے بہت مفید ہیں۔ ایک پتہ گھی میں گرم کر کے نیم گرم حالت میں پھوڑے پہ رکھ کر پٹی باندھ دینا، پیپ کو پکا کر خارج کر دیتا ہے۔ ابتدائی کیفیت میں پتہ باندھا جائے تو مزید نشوونما رک جاتی ہے۔

یرقان : یرقان کے مریضوں میں پیشاب کی کثرت کا علاج پیپل کے درخت کی نرم چھال کو رات بھریانی میں بھگو رکھنے کے بعد اگلی صبح اس پانی کو چینا ہے۔

جنسی امراض : پیپل کا پھل سائے میں خشک کر کے سنوف بنا کر استعمال کرنا جزیان، احتکام اور سرعت انزال کے لیے بہت موثر ہے۔

پیشہ

(ASH GOURD)

ہیشا بر صغیر میں پائے جانے والی عام سبزی ہے۔ اس کے پھل کو کدو کی طرح پکایا اور کھایا جاتا ہے۔ اس کی غذائی اہمیت اور طبی افادیت کے سبب وسیع طور پر کاشت کیا جاتا ہے۔ یہ ایک موسمی تیل ہے جو درختوں اور دیواروں سے لپٹ جاتی ہے۔

پیشے کے کیسائی تجربہ کے مطابق اس میں رطوبت زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے جبکہ کم مقدار میں پروٹین، چکنائی، ریشہ اور کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، تھامین، ریوفلاوین، نیا سین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ غذائی صلاحیت ۱۵ کیلو ریزی سوگرام ہے۔ بیجوں میں زرد رنگ کا نباتاتی تیل پایا جاتا ہے۔

شفا بخش قوت اور استعمال : ہیشا ایک کھل غذا ہے۔ چونکہ اس میں کیلوریز کی مقدار کم ہوتی ہے اس لیے ذیابیطس اور موٹاپے کے شکار لوگوں کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کی تاثیر سرد اور جلاب آور ہے۔ پیشے کا استعمال رطوبتوں کا اخراج بڑھاتا ہے۔ چنانچہ پیشاب میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ جنسی قوت کو بڑھاتا ہے اور وقفے وقفے سے پڑنے والے ہسٹریا اور تنج کے دوروں میں نافع ہے۔

معدے کا السر : پیشے کا پتلا رس معدے کے السر کے علاج میں انتہائی مؤثر ہے۔

پیٹھے کو کدو کش کر کے اور نچوڑ کر حاصل کیے جانے والے رس میں مساوی مقدار میں پانی ملا کر روزانہ صبح خالی پیٹ پینا چاہیے۔ بعد ازاں ۲ سے ۳ گھنٹے تک کوئی اور غذا نہیں لینی چاہیے۔ یہ مشروب غذائی نالی کی سوزش بھی دور کرتا ہے۔

خون کا اخراج : قدیم زمانے سے پیٹھے کو انجماد خون کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اس کا تازہ رس، ایک چائے کا چمچہ آملہ یا لیموں کے رس کے ساتھ پینا، مکھشروں، ناک، بوا سیر اور پیشاب سے خارج ہونے والے خون کو روکتا ہے۔

عمومی کمزوری : پیٹھے کی مٹھائی وزن بڑھانے، دل کی کمزوری، جسم میں حدت، جریان منی اور خون کی کمی کے علاوہ تپ دق میں بھی استعمال کی جاتی ہے۔ پیٹھے کے نکلے پانی میں ابال کر انیس جینی کے شیرہ میں ڈبونے سے اس کی مٹھائی تیار ہو جاتی ہے۔

آنٹوں کے کیڑے : پیٹھے کا بیج ناریل کے دودھ کے ساتھ استعمال کرنا جسم میں فاسد اجتماعات کو تحلیل کرتا ہے۔ چنانچہ بافتیں اور ظلے خوب نشوونما پاتے ہیں۔ پیٹ اور آنٹوں کے کیڑے بھی اس کے استعمال سے خارج ہو جاتے ہیں۔

بالوں کی خشکی : پیٹھے کے بیج اور چھلکا ناریل کے تیل میں ابال کر بالوں میں لگانے سے خشکی اور سکری ختم ہو جاتی ہے۔ بال صحت مند ہو جاتے ہیں اور ان کی نشوونما بڑھ جاتی ہے۔

دیگر استعمال : پیشاب آور تاثیر کے سبب جسم میں زہریلے مواد اضافی پیشاب کے ساتھ خارج ہو جاتے ہیں اور گردے اور مثانے کی صفائی ہو جاتی ہے۔ اس کا ان پکا پھل بزی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ مٹھائیاں بنائی جاتی ہیں۔ اس کے تازہ پتے اور ٹینڈے بھی پکا کر کھائے جاتے ہیں۔

ترشک

(INDIAN SORREL)

ہندوستانی ترشک (کھٹا میٹھا) ایک چھوٹے قد کی روئیں دار برساتی بوٹی ہے۔ اس کی شاخیں بہت زیادہ ہوتی ہیں جو جڑوں سے پھوٹی ہیں اور ۱۲ سے ۳۰ سینٹی میٹر تک رینگتی ہوئی پھیل جاتی ہیں۔ اس پودے کا تباہت پتلا، نازک اور روئیں دار ہوتا ہے۔ پتے زردی مائل سبز اور پھول زرد رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھل بیلن نما اور بہت سے چھوٹے چھوٹے بیجوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

یہ پودا برصغیر کا مقامی ہے اور مرطوب علاقوں میں خوب ہوتا ہے۔ برسات کے موسم میں وسیع پیمانے پر اگنے والی خورد روئیات میں سے ہے۔ اس کے پھول ذائقہ میں کڑوے ہوتے ہیں۔ کیونکہ ان میں ایکڑالک ایسڈ اور پوٹاشیم اوگزالیٹ پائے جاتے ہیں۔ پودے میں وٹامن بی-۱ خوب پائی جاتی ہے۔ بچوں میں سیلولوز کی بھی کچھ مقدار ہوتی ہے۔

شفا بخش قوت اور مفید اجزا : ترشک یا مہوئی کی پتی کے پتے خراش دار، کڑوے اور معمولی قسم کے قابض ہوتے ہیں۔ اس کا ذائقہ تیز تیزابی ہوتا ہے۔ اس کا

استعمال دیگر ہلکے ذائقے والی نباتات کے ساتھ کرنا تجویز کیا جاتا ہے۔ پودے کا ۱۵ گرام رس، تلسی کے ۵ گرام رس کے ساتھ ایک سو گرام ناریل کے پانی میں ملا کر استعمال کرایا جاتا ہے۔ کچا رس کچی ہوئی سبزیوں میں ملا کر بھی لیا جاتا ہے۔ چوں کا مزاج سرد ہے۔ ان کے استعمال سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔

بخار : بخار کی علامات کم کرنے کے لیے پتے مفید ہوتے ہیں۔ ترشک کے چوں کا جو شانہ بخار کی حدت کم کر دیتا ہے۔

سکروی : وٹامن سی کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماری سکروی سے تحفظ اور علاج دونوں صورتوں کے لیے چوں کا جو شانہ پیا جاتا ہے۔

نظام ہضم کی خرابیاں : ترشک کے پتے ہاضمہ کی قوت بڑھانے اور معدے کا فعل موثر بنانے کے لیے بہت مفید ہیں۔ بھوک بڑھانے کے لیے چوں کو کچا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ معمولی پیچش اور آنسوؤں کی سوزش کے خاتمہ کے لیے اس کے پتے لسی میں ابال کر دن میں دو دفعہ پلائے جاتے ہیں۔ چوں کا تازہ رس شہد میں یا چینی کے ساتھ پینا پیچش میں نافع ہے۔

یرقان : ترشک یا ابوئی کی پتی یرقان کے علاج میں انتہائی کارگر ہے۔ گائے کے دودھ سے بنی چھاچھ (لسی) میں کھانے کا ایک چمچ تازہ ترشک کا رس روزانہ ایک دفعہ پینا یرقان کے مرض کو دور کرتا ہے۔

غیر معمولی پیاس : شدید گرمی یا ذیابیطس کی وجہ سے پیدا ہونے والی غیر معمولی پیاس کی شدت کم کرنے میں ترشک بے مثال ہے۔ یرقان کے مرض میں ترشک کا طریقہ استعمال شدید پیاس میں تسکین کے لیے بھی موزوں ہے۔

جلد کے امراض : مختلف قسم کے امراض جلد جن میں سے 'چنڈی' جلد کا موٹا ہونا جانا اور جسم پر غیر معمولی بد گوشت نکل آنا شامل ہے، ترشک کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ پورے پودے سے حاصل کیا گیا رس پیاز میں ملا کر مسوں پر لگانے سے یہ

تحلیل ہو جاتے ہیں۔ سوزش اور سوجن پر اس کے چوں کا پلٹس باندھنا سوجن اور درد کو کافور کرتا ہے۔ یہی پلٹس پھوڑوں پر لگانے سے وہ پک کر پھوٹ جاتے ہیں۔ کالی مرچ اور سگھی میں تریشک کارس ملا کر صفرا کی وجہ سے جلد پھٹ جانے یا سرخ ہو جانے والے مقام پر لگانا بہت مفید ہے۔

آنکھوں کی بیماریاں : تریشک کا پودا آنکھوں کی بیماریوں سے تحفظ اور علاج میں انتہائی کارگر ہے۔ اس کے چوں کارس چند قطرے روزانہ آنکھوں میں ڈالنے سے آشوب چشم اور اقرنیہ کا دھندلا پن اور موتیا بند دور رہتا ہے۔ قرنیہ کا دھندلا پن دور کرنے کے لیے چوں کا آنکھوں پر باندھنا بہت موثر ہے۔

نیند نہ آنا : کیسٹر آئل کے ساتھ تریشک کے چوں کارس پینا بے خوابی کا خاتمہ کرتا ہے۔ جو اس اور کیسٹر آئل کی مقدار ہم وزن لی جاتی ہے۔ پھر انہیں گرم کیا جاتا ہے۔ تاکہ آبی بخارات اڑ جائیں۔ پھر اسے ٹھنڈا کر کے بوتل میں محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ اس کا سر پر مساج بالخصوص بستر پہ جانے سے پہلے، گھری نیند کا موثر سبب اور آنکھوں کو ٹھنڈک پہنچانے کا آزمودہ طریقہ ہے۔

احتیاط : چونکہ تریشک میں ایگزالک ایسڈ کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے اس لیے ایسے افراد کو اس بوٹی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے جو گھٹیا، جوڑوں کے درد اور پیشاب کے راستے میں پتھری کے مریض ہوں۔

تروار

(TENNER'S CASSIA)

تروار ایک سدا بہار اوز معروف جھاڑی ہے جو ۳۰ سے ۶۰ سینٹی میٹر تک بلند قامت رکھتی ہے۔ اس کا تاگول، سخت اور مضبوط، رنگ میں بھورا اور متعدد شاخیں لئے ہوئے ہوتا ہے۔ اس کے پتے مرکب زردی مائل اور زرد رنگ کے بڑے بڑے پھول ہوتے ہیں۔ اس کے پھل میں ۷ سے ۱۰ عدد تک بیج پائے جاتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور معالج اجزا : تروار کی چھال رطوبتیں خشک کرنے اور خون کا اخراج روکنے میں مفید ہوتی ہے۔ پتے مقوی ہوتے ہیں۔ یہ بخار کی حدت کم کرتے اور بدن میں ٹھنڈک پیدا کرتے ہیں۔ غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کو بحال کرتے ہیں۔ اس کے پتے اور پتیاں معمولی سے قابض ہیں۔ چوں میں تھوڑی سی مقدار میں لیس دار مادہ ہوتا ہے تاہم یہ بالکل غیر مسموم لیکن بو اور ذائقہ ناخوشگوار ہوتا ہے۔ تروار کے چوں کا ٹھنڈا جو شاندار فرحت بخش اور ٹھنڈا مشروب ہے۔ اس کے بیج بھی سرد تاثیر رکھتے ہیں۔

ذیابیطس : تروار مرض ذیابیطس میں بہت مفید ہوتی ہے۔ پورے پودے یا کونپلوں

کا جو شانہ اس مرض کے علاج میں استعمال کرایا جاتا ہے۔ اس کا سنوف شد کے ساتھ بھی ذیابیطس کے مریضوں کو دیا جاتا ہے۔ تروار بیج بھی پھولوں کی طرح استعمال کئے جاتے ہیں۔

آشوب چشم : تروار کے بیجوں کا باریک سنوف آشوب چشم کے علاج کیلئے آنکھوں پہ چھڑکا جاتا ہے۔

گلے کی خراش : پودے کی چھال خشک اور قابض اجزا رکھتی ہے اس لئے اس کا جو شانہ غراروں کی صورت میں گلے کی خراش دور کرتا ہے۔

حیض کی بے قاعدگی : تروار حیض کی باقاعدگی کیلئے بہت مفید ہے۔ اس کے پھول اور کونپلیں رحم کے حمل کی صورت میں استعمال کرنے سے کثرت حیض پہ قابو پایا جاتا ہے۔

آنکھ کی سوزش : تروار کے بیجوں کا باریک سنوف آنکھوں کی سوزش دور کرنے کیلئے بہت موثر ہے۔ اسے متاثرہ آنکھوں میں ڈالنے سے شفا ہوتی ہے۔ ان سے تیار کردہ مرہم اور تیل بھی متاثرہ آنکھوں کے علاج کیلئے اعتماد کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔

تلسی

(HOLY BASIL)

تلسی سیدھا، مضبوط، بہت سی شاخوں کے ساتھ خوشبودار پودا ہے۔ اس کا قد تقریباً ۷۵ سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ پورے پودے پہ روئیں ہوتے ہیں۔ پتے بیضوی شکل کے نازک عموماً ملائم اور ۲.۵ سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں۔ پودے کی چوٹی پر ارغوانی یا سرخی مائل پھولوں کے خوشے لگے ہوتے ہیں۔ پھل چھوٹا اور بیج زردی مائل یا سرخی مائل ہوتے ہیں۔ پودے کا زائقہ تیز اور ناگوار ہوتا ہے۔

تلسی کا پودا برصغیر میں تقریباً ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ باغوں اور گھروں میں اسے گھلوں میں بھی لگایا جاتا ہے۔ ہندو گھرانوں میں اس کے پتے پوجا کے دوران استعمال کیے جاتے ہیں اور پرشاد کے طور پر تقسیم ہوتے ہیں۔ برصغیر سے یہ پودا سوٹھویں صدی میں مغربی یورپ میں پہنچا۔ اب یہ دنیا بھر میں لگایا جاتا ہے۔

تلسی کے بیجوں میں ایک مخصوص تیل یوجینول، کارواکرول، میتھال یوجینول اور کیری اوفیلین پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس میں بیکٹیریا اور حشرات کو ہلاک کرنے کی زبردست صلاحیت ہوتی ہے۔ بیجوں کو پودے سے الگ کر کے ان میں سے ارسونک ایریڈ، اسی جینن، لیوٹولین، اینی جینن ۷، گلوکورانیزڈ اور مولوڈشین حاصل کیے جاتے

ہیں۔

شفا بخش قوت اور استعمال : تلسی کا پودا زبردست طبی افادیت کا حامل ہے۔ پتے اعصاب کے لیے ٹانگ اور یادداشت تیز کرنے کے لیے لاجواب چیز ہیں۔ ان کا استعمال سانس کی نالیوں سے بلغمی مواد خارج کرتا ہے۔ پتے معدے کو طاقتور بناتے ہیں اور تھن تیز کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ تلسی کے بیج نشاستہ دار اور نشوونما میں مددگار ہوتے ہیں۔ جلد اور نسکی بانٹوں پر ان کا بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔ یہ پیشاب کی مقدار اور اخراج کو بھی بڑھاتے ہیں۔

بخار : تلسی کے پتے کئی قسم کے بخاروں میں شافی ہیں۔ برسات کے موسم میں جب لیریا اور ہڈی توڑ بخار پھیل جاتا ہے تو اطباء ان کے تدارک کے لیے تلسی کے تازہ پتوں کو چائے کی پتی کے ساتھ ابال کر پینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ شدید قسم کے بخاروں میں پتوں کا جو شانہ جو نصف لٹر پانی میں پسی ہوئی چھوٹی الائچی کے ساتھ تیار کیا گیا ہو چینی اور دودھ ملا کر استعمال کرنے سے بخار کی حدت کم ہو جاتی ہے۔

گلے کی خراش : تلسی کے پتوں کے ساتھ ابالا ہو پانی پینے سے گلے کی خراش دور ہو جاتی ہے۔ اسی پانی سے غرارے بھی کیے جاسکتے ہیں۔

نظام تنفس : سانس کی بیماریوں میں تلسی ایک موثر علاج ہے۔ اس کے پتوں کا جو شانہ شد اور اورک کے ساتھ استعمال کرنا دمہ، انفلونزا، کھانسی اور نزلہ میں بہت مفید ہے۔ تلسی کے پتوں، لوگ اور عام نمک کا جو شانہ انفلونزا میں فوری افادہ میا کرتا ہے۔ ان تمام چیزوں کو آدھے لٹر پانی میں اتنی دیر تک ابالا جائے کہ پانی آدھا رہ جائے۔ پھر اسے استعمال میں لایا جائے۔

گردے کی پتھریاں : تلسی گردے پر انتہائی اچھا اثر ڈالتی ہے۔ گردے میں پتھری کی شکایت میں تلسی کے پتوں کا رس اور شدہ اگر چھ ماہ تک روزانہ باقاعدگی سے لیا جائے تو پتھری ٹوٹ کر پیشاب کے ذریعے خارج ہو جاتی ہے۔

دل کے امراض : تلسی دل کے امراض اور ان کے نتیجے میں پیدا ہونے والی کمزوری کے لیے انتہائی مفید ہے۔ اس کا استعمال بلڈ کلیسٹروں کی سطح کم کر دیتا ہے۔

بچوں کے امراض : کھانسی، نزلہ، بخار، اسہال اور تے جیسی بچوں کی عام بیماریوں میں تلسی کے پتوں کا رس فوری اور موثر نتائج دیتا ہے۔ اگر چچک کے آبلے نمودار ہونے میں دیر لگائیں تو تلسی کے پتوں کو زعفران کے ساتھ کھانے سے عمل تیز ہو جاتا ہے۔

دباؤ : تلسی کے پتوں کو ذہنی اور جسمانی دباؤ دور کرنے کے لیے بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ حالیہ تحقیق کے مطابق تلسی کے پتے دباؤ کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا کرتے ہیں۔ ایک صحت مند آدمی بھی دن میں دو بار تلسی کے ۱۲ پتے چا سکتا ہے۔ ایسا کرنے سے وہ روزمرہ زندگی کے دباؤ کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ یہ خون کو صاف کرتے ہیں اور کئی عام بیماریوں سے تحفظ دیتے ہیں۔

منہ کی انفیکشن : تلسی کے پتے منہ میں پیدا ہونے والے زخموں اور انفیکشن کا انتہائی موثر علاج ہیں۔ چند پتے چبانے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

کیڑوں کا ڈنگ : تلسی حشرات الارض کے ڈنگ مارنے یا کانٹے پر زہر سے بچاؤ کا شافی علاج اور تحفظ ہے۔ تلسی کے پتوں کا پانی چائے کے ایک چمچ برابر مقدار چند گھنٹوں کے بعد بار بار پینا مضر اثرات سے بچا لیتا ہے۔ پتوں کا تازہ پانی متاثرہ حصے پر بھی لگانا چاہیے۔ حشرات اور جوکوں کے کاٹے پر تلسی کی تازہ جڑوں کا پیسٹ باندھنا بہت مفید رہتا ہے۔

جلد کے امراض : داد اور ٹنگس کی چھوت اور دیگر جلدی امراض سے متاثرہ جلد پر تلسی کا رس لگانا مفید علاج ہے۔ کئی معالجین نے لیکوڈرما کے علاج کے لیے بھی اسے کامیابی سے استعمال کیا ہے۔

آنکھوں کی بیماریاں : دکھتی ہوئی آنکھوں اور رات کے اندھے پن کے لیے بھی

تلسی کا رس بہت موثر ہے۔ یہ مرض عموماً دماغن اے کی کمی سے پیدا ہوتا ہے۔ کالی تلسی کے عرق (جوس) کے دو قطرے روزانہ رات کو بستہ جانے سے پہلے آنکھوں میں ڈالنا شافی علاج ہے۔

دانتوں کے امراض : یہ بوئی دانتوں کے امراض میں بھی کامیاب دوا ہے۔ دھوپ میں خشک کیے ہوئے تلسی کے پتے پیس کر سنوف بنا لیے جائیں اور انہیں منجن کے طور پر استعمال کیا جائے تو بہت سے دانتوں کے عوارض ختم ہو جاتے ہیں۔ اس سنوف کو رائی کے تیل میں ملا کر ٹوتھ پیسٹ بنا کر استعمال کرنا بھی دانتوں کی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کا استعمال سانس کی بو ختم کرنے اور مسوڑھوں کو صحت مند بنانے میں آزمودہ ہے۔ پائوریو یا اور دانتوں کے دیگر امراض میں بھی یہ پیسٹ بہت نافع ہے۔

سردرد : تلسی سردرد کے علاج کے لیے بھی اچھی اور موثر دوا ہے۔ تلسی کے پتوں کا جو شانہ پینے سے سردرد کا فور ہو جاتا ہے۔ تلسی کے پتے اور صندل کی لکڑی کا پیسٹ بنا کر پیشانی پہ لگانا گرمی سے پیدا ہونے والے سردرد کو دور کر کے ٹھنڈک اور تسکین مہیا کرتا ہے۔

دیگر امراض : گھٹیا اور امراض مخصوصہ کے علاج کے لیے بھی تلسی کے پتوں کا جو شانہ بہت عمدہ ہے۔ یہ جو شانہ اعصاب زدگی میں بھی مفید ہے۔ کان درد اور ہرے پن کے لیے بھی یہ جو شانہ استعمال کرنا فائدہ دیتا ہے۔ ان دونوں عوارض میں کان میں تلسی کے رس کے چند قطرے نپکانا نافع ہے۔ بند ناک کھولنے کے لیے تلسی کے پتوں کا سنوف بنا کر سو گھنٹا نہایت کار آمد ہے۔

تلسی کے بیج اسہال، پرانی پچیش، مستقل قبض، امراض مخصوصہ، بواسیر کے مسوں، کھانسی، گردے کی تکالیف اور بخار میں بہترین علاج ہیں۔ ۳ سے ۱۲ گرام بیجوں کو تھوڑی دیر تک ٹھنڈے پانی میں بھگونے سے بننے والی جیلی جینی کے ساتھ استعمال کرنا مذکورہ بیماریوں سے نجات دیتا ہے۔ یہ ٹھنڈا جو شانہ زچگی کے بعد کے درد سے

خلاصی کرتا ہے۔ تلسی کے بیجوں کا بنا پلٹس زخموں پہ لگانا انہیں جلد مندمل کرنے کا ذریعہ بنتا ہے۔

گنھیا میں رام تلسی یا جنگلی تلسی کے بیجوں کا جو شاندر بنا کر بھپارہ دینا مفید رہتا ہے۔ اس کے بیج جنہیں ”ختم ریحان“ کہتے ہیں، خونئی بوا سیر، پیشاب کا جلن سے آنا جیسے امراض میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ جن گھروں میں تلسی کا پودا ہوتا ہے، وہاں عموماً مچھر نہیں آیا کرتے۔ بستر پر تلسی کے پتے بچھا کر سونا بھی مچھروں سے محفوظ رکھتا ہے۔

تریوی

(TURPETH)

تریوی کو نوسوتھ اور ہندوستانی جلاب بھی کہتے ہیں۔ تریوی کی نیل برصغیر کے تمام علاقوں میں تین ہزار فٹ کی بلندی تک پائی جاتی ہے۔ اس کی جڑوں سے ایک گوند نکلتی ہے۔ یہی تریوی ہے اور غیر ملکی جلاب کا بہترین متبادل ہے۔ اس کے پتے بیضوی اور دل کی شکل دونوں طرح کے ہوتے ہیں۔ اس کے سفید پھول قیف نما اور خوشبو کی صورت میں ہوتے ہیں۔ اس کا پھل گول ہوتا ہے جس میں چار بیج ہوتے ہیں۔

تریوی کی دو اقسام ہیں۔ ایک سفید اور دوسری کالی ہوتی ہے۔ سفید قسم کی جڑوں کو ہی استعمال کرنا چاہئے۔ پودے کی چھال میں ایک گلوکوسائیڈ گوند ہوتی ہے جس میں جل نہ ہونے والی گلائیکوسائیڈز، تھین اور دو ایتھر میں حل ہونے والے گلوکوسائیڈز ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ معمولی مقدار میں ایٹیل، گلوکوز اور فروکٹوز بھی پائے جاتے ہیں۔

طبی فوائد اور استعمال : تریوی کو ایک طویل عرصہ سے برصغیر میں جلاب کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے۔ یہ انتڑیوں کو متحرک کر کے اجابت کو آسان بناتی ہے۔

ہندوستان میں اسے سرکاری طور پر ۱۹۳۶ء میں جلاب آور تسلیم کیا گیا۔ صرف سفید تریوی کی خشک جڑوں کو اس کی چھال سمیت دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

پرانی قبض : تریوی میں چونکہ مسهل اجزا پائے جاتے ہیں اس لئے یہ جلاب آور ہے اور پرانی قبض کو بھی ختم کرتی ہے۔

جوڑوں کا درد : تریوی جوڑوں کے درد اور فالج سے متعلقہ امراض میں بہت مفید ہے۔ ۳ سے ۴ گرام مقدار میں روزانہ ایک خوراک لینا کافی ہے۔

استسقاء : استسقاء سے پیدا ہونے والے انفیکشن کے علاج میں تریوی لاجواب ہے۔ اس کی جڑوں کا ۲ سے ۴ گرام ہر رز کے ساتھ لینا ایسے امراض میں شفا بخش ہوتا ہے۔

گنٹھیا : گنٹھیا کے علاج میں بھی اس کا استعمال استسقاء کے امراض کے انداز میں کیا جاتا ہے۔

یرقان : آہور ویدک میں یرقان کیلئے دو بہترین قرار دی جانے والی ادویات میں سے ایک تریوی ہے۔ دوسری دوا کٹوکی ہے۔ دونوں دواؤں میں سے کسی ایک کا سفوف گرم پانی کے ساتھ دن میں دو بار استعمال کرنا چاہئے۔

دیبر استعمال : تریوی کئی اور امراض کیلئے بھی شفا بخش ہے جن میں مالجوگیا، جذام، تلی کا بڑھ جانا اور فالج شامل ہے۔ اگر اس کو ہر رز کے ساتھ استعمال کرایا جائے تو اس کی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔

جانپھل

(NUTMEG)

جانپھل ایک سدا بہار درخت کے بیجوں کا گودا ہے۔ اس کی خوشبو تیز اور ذائقہ قدرے کڑوا ہوتا ہے۔ جانپھل کا درخت ۹ سے ۱۲ میٹر تک اونچا ہوتا ہے۔ بعض مقامات پر اس کا قد ۲۰ میٹر تک جا پہنچتا ہے۔

جانپھل کا درخت زیادہ تر جزائر ملاکا میں پیدا ہوتا ہے۔ لیکن پینانگ، سنگاپور، لنکا اور جزائر غرب الہند (ویسٹ انڈیز) میں بھی پایا جاتا ہے۔ قدیم تاریخ سے معلوم ہوتا ہے کہ کسی زمانے میں برصغیر میں جانپھل کا درخت عام ہوتا تھا لیکن اب یہ بہت کم پایا ہے۔

کیمیائی تجزیہ کے مطابق جانپھل میں ایک لازمی تیل اور سپونین پایا جاتا ہے۔ کچے ہوئے خشک بیجوں میں اڑ جانے والا تیل اور ایک گاڑھا تیل ہوتا ہے۔ خشک بیجوں سے حاصل ہونے والے تیل میں ماریسین سین پایا جاتا ہے۔

طبی فوائد اور استعمال : جانپھل کو زمانہ قدیم سے مختلف ادویات کی تیاری میں شامل کیا جا رہا ہے۔ آج بھی اسے انتہائی اہم اور وسیع طور پر استعمال ہونے والی

انگریزی ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے نکالے جانے والے تیل کو ماش کی ادویات، خوشبوؤں، ہیرلوٹن اور مخرج ریاح ادویات میں شامل کیا جاتا ہے۔

نظام ہضم : جانپھل کا سفوف ۵ سے ۱۵ گرام، سیب یا کیلے کے جوس میں ملا کر استعمال کرنا بد ہضمی سے لاحق ہونے والے ہیضہ میں خصوصی علاج ہے۔ جانپھل کے سفوف کی یہی مقدار ایک کھانے کا چمچ تازہ آملہ کے رس کے ساتھ دن میں تین بار لینا بد ہضمی، ہچک اور صبح کا انضمام دور کرتا ہے۔

بے خوابی : جانپھل کا سفوف، آملہ کے تازہ جوس کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا نیند نہ آنے، غلجبان اور ڈپریشن میں بہت موثر ہے۔ جانپھل کے سفوف میں شہد ملا کر شیرخوار بچوں کو چٹانارات کو بلاوجہ رونے سے نجات دلاتا ہے اور بچے گہری نیند سوتے ہیں۔ تاہم اسے طبی مشورے کے بغیر زیادہ عرصہ تک استعمال نہیں کرانا چاہیے۔ کیونکہ اس سے بچے عادی ہو جاتے ہیں اور کئی پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

جسم میں پانی کی کمی : تھے اور اس سال کی وجہ سے بالخصوص ہیضہ میں ان کی وجہ سے پانی کی کمی ہو جانے پر جانپھل کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ آدھے جانپھل کو آدھا لٹری پانی میں جو شانہ بنا کر ناریل کے پانی کے ساتھ ایک وقت میں ۱۵ گرام خوراک دینا موثر علاج ہے۔

امراض جلد : ایگزیم، داد اور دیگر امراض جلد میں جانپھل کا استعمال بہت اچھا علاج ہے۔ استعمال کے لیے پیسٹ بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ جانپھل کو کسی پتھر پر علی الصبح خود اپنے لعاب دہن میں کوٹ رگڑ کر تیار کیا جاتا ہے۔ روزانہ ایک دفعہ استعمال کرنا شافی رہتا ہے۔

گٹھیا و جوڑوں کا درد : جانپھل کا موٹا سفوف بنا کر تیل کے تیل میں اس وقت تک بھونا جائے کہ تمام اجزاء کا رنگ براؤن ہو جائے۔ اس کا بیرونی استعمال گٹھیا کے درد سے نجات دیتا ہے۔ اعصابی درد اور شیاٹیکا میں بھی یہ بہت موثر ہے۔ اس تیل کو

استعمال سے پہلے چھان کر ٹھنڈا کر لیا جائے۔

زکام : بہتی ناک میں جانپھل کا پیسٹ، گائے کے دودھ اور ۷۵ ملی گرام افیون کے ساتھ پیشانی اور ناک پہ لگانا فوری افادہ دیتا ہے۔

محرک باہ : جانپھل کو شہد اور آدھے ابلے ہوئے انڈے میں ملا کر استعمال کرنا زبردست جنسی ٹانک ہے۔ اس سے جنسی عمل کا دورانیہ بڑھ جاتا ہے۔ اسے مباشرت سے آدھا گھنٹہ پہلے کھانا چاہیے۔

دیگر استعمال : حکیم حضرات جانپھل کے تیل کو مصری پر ڈال کر آنتوں کے نقص رفع کرنے اور بطور مسهل استعمال کراتے ہیں۔

احتیاط : جانپھل کا استعمال بہت تھوڑی مقدار میں کرنا چاہیے۔ زیادہ مقدار میں اس کا استعمال مغز اور دوسرے اعضا کی بیرونی تہ کو مشتعل کرتا ہے۔ اس سے مرگی کے دورے اور جگر میں رسولی یا زخم پیدا ہوتے ہیں۔ جانپھل کا ایک چائے کا چمچہ بھی زہریلے اثرات پیدا کرتا ہے۔ اس سے معدے میں جلن، متلی، تے، بے چینی اور سر چکرانے کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔

جل آکن

(VALERIAN)

جل آکن سدا بہار بوٹی ہے جو ایک میٹریک بلند ہو جاتی ہے۔ اس کی جڑیں تنے سے زیادہ موٹی ہوتی ہیں۔ ان سے براہ راست شاخیں پھوٹی ہیں۔ ڈنٹھل زیریں حصہ میں روئیں دار اور بالائی حصہ میں ملائم ہوتے ہیں۔ نچلے حصہ کے پتے لمبے اور اوپر والے حصہ میں چھوٹے ہوتے ہیں۔ کچھوں کی صورت میں چھوٹے چھوٹے سفید پھول کھلتے ہیں۔ پھل چھوٹا اور ملائم ہوتا ہے۔ اس بوٹی کی جڑیں اور گریں دوا کے طور پر استعمال ہوتی ہیں۔

اس کا انگریزی نام دراصل لاطینی سے لیا گیا ہے جس کا مطلب صحت مند رہنا ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ یہ نام اس قدیم معالج سے موسوم ہے جس نے سب سے پہلے اسے علاج کیلئے استعمال کیا۔

جل آکن میں ویلیریک، فارمک اور اسیٹک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں نباتاتی تیل، رال، نشاستہ، ایک گلوکوسائیڈ اور دو الکلائڈ چارٹین اور ویلیریٹین بھی موجود ہوتے ہیں۔

طبی فوائد اور استعمال : جل آکن کے پتے خزاں میں جمع کر کے خشک کر لئے جاتے ہیں۔ اس کے دافع تشنج اور محرک اجزا دیسی طریق علاج میں خوب متعارف ہیں اور آیور ویدک کتابوں میں ان کا تذکرہ پایا جاتا ہے۔

اعصابی امراض : جل آکن اعصابی نظام کی بے قاعد گیاں دور کرنے کیلئے روایتی علاج میں اہم دوا ہے۔ یہ اولین اور قدیم علاج ہے جو معمولی ذہنی امراض کیلئے اپنایا جاتا تھا جن کے ساتھ جسمانی عوارض بھی ہوتے ہیں۔ ایسے مریضوں کیلئے نہایت مفید قرار دیا جاتا ہے جو سماجی میل ملاپ میں خود کو ہم آہنگ نہیں کر پاتے۔

یہ بوٹی خاص طور پر ہسٹیریا، بے چینی اور ہیجان انگیز کیفیات رکھنے والے مریضوں کیلئے شفا بخش ہے۔ مرکزی نظام اعصاب میں خلل آنے کی وجہ سے اشتعال پہ قابو پانے اور مریضوں کو پرسکون رکھنے میں بھی یہ دوا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ مرگی کے مرض میں بھی حال ہی میں اس کا استعمال بہتر نتائج سامنے لایا ہے۔ رعشہ میں بھی اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

بے خوابی : بے خوابی کے شکار مریضوں کو اس کا استعمال گہری نیند مہیا کرتا ہے۔ یہ ہیجان اور اعصابی درد کیلئے بھی کار آمد ہے۔ پودے کا تازہ جوس نیند لانے کیلئے ممکن اور نشی دوا کے طور پر پلایا جاتا ہے۔

طریقہ استعمال اور مقدار خوراک : جل آکن کی تازہ جڑوں اور گڑھوں کا جوس اعصابی امراض کے علاج میں زیادہ موثر ہوتا ہے۔ خشک جڑیں اور گڑھیں بہت کم تاثیر رکھتی ہیں۔ اس کا جو شانہ ۰۳ گرام جڑوں کو آدھے لٹریانی میں ابال کر تیار کیا جاتا ہے۔ جو شانہ معمولی مقدار میں دن میں تین سے چار مرتبہ استعمال کرنا چاہئے۔

جل کمبھی

(WATER CRESS)

جل کمبھی پانی کا موسمی پودا ہے۔ اسے سلاڈ آبی یا آبی شاہی بھی کہتے ہیں۔ اس کے ڈنٹھل زاویہ نما اور کھوکھلے ہوتے ہیں۔ بہت سی شاخیں جن پہ گہرے سبز اور چمکدار پتے جو مزید پتیوں میں منقسم ہوتے ہیں ان کا زائفہ تیز اور خوشگوار ہوتا ہے اور سلاڈوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

قدیم یونانی اسے نفسیاتی محرک اور رومن سرکہ کے ساتھ اسے دماغی امراض کے علاج کیلئے استعمال کرتے تھے۔ قدیم انگریز طبیب اسے سردرد اور صفرا سے نجات کیلئے تجویز کرتے رہے ہیں۔

جل کمبھی کا وطن یورپ ہے۔ اسے وسیع پیمانے پر برطانیہ، جنوبی اور وسطی یورپ اور مغربی ایشیا میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ آج کل یہ پودا ملائیشیا، ہوائی، ڈیٹ انڈیز اور مشرقی افریقہ میں بھی کاشت ہوتا ہے۔ برصغیر میں ہالیہ کے دامن میں بھی پایا جاتا ہے۔

جل کمبھی میں تمام ضروری وٹامنز پائے جاتے ہیں جبکہ الکلائڈز کی بھی وافر مقدار موجود ہوتی ہے۔ کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس پودے میں رطوبت، پروٹین،

چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس بھی پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میکشیم فاسفورس، میکشیم، ریوفلاوین، آئرن، سوڈیم، پوٹاشیم، وٹامن اے اور سی پر مشتمل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۹ کیلوریز ہے۔ اس میں 'کلوئینا مائیڈ' ایک گلوکوسائیڈ، گلوکونیسورٹین اور ایک اڑ جانے والا تیل بھی پایا جاتا ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : جل کسمبھی کی تاثیر ٹھنڈی اور مقوی معدہ ہے۔ ہوکریٹس (بقرط) اسے محرک اور مخرج قرار دیتے تھے۔

خون کی کمی : چونکہ یہ پودا آئرن کا عنصر وافر مقدار میں رکھتا ہے اس لئے اس کا استعمال خون کی کمی دور کرتا ہے۔ اس مرض میں ایک کپ تازہ رس میں ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس اور ایک چمکی عام خوردنی نمک ملا کر روزانہ صبح ایک ماہ تک پینا موثر علاج ہے۔

دمہ : چھاتی کے امراض میں جل کسمبھی ایک عمدہ علاج بالقد ہے۔ اس کے استعمال سے بلغم کا اخراج بڑھ جاتا ہے چنانچہ دمہ اور کھانسی میں افادہ ہوتا ہے۔

تھائی رائیڈ گلیٹڈ کے امراض : سلاہ آبی یا جل کسمبھی آئیوڈین کے حصول کا موثر ذریعہ ہے۔ چنانچہ تھائی رائیڈ گلیٹڈ کے فعل کی اصلاح ہوتی ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال اس گلیٹڈ کے امراض سے تحفظ اور علاج مہیا کرتا ہے۔

بو اسیر : جل کسمبھی، گاجر اور شلغم کے جوس ملا کر پینا بو اسیر میں خون کے لو تھڑے تحلیل کرنے کیلئے بہت مفید ہے۔ اس جوس کا ایک لٹرو زانہ پینا بو اسیر کا مرض ۲ سے ۶ ماہ میں نابود کر دیتا ہے۔ تاہم سب سفید آئے، چینی کی مصنوعات اور گوشت کو اس علاج کے دوران اپنی غذا سے خارج کرنا پڑتا ہے۔

جلد کے امراض : جل کسمبھی کے بیجوں اور پانی سے بنا پیٹ (لیپ) جلد پہ لگانے سے خون کی خرابی سے پیدا ہونے والے امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اس کے بیجوں کو کوٹ کر لیموں کے رس کے ساتھ ملا کر جلد پہ لگانے سے داخلی سوزش اور

جوڑوں کے درد سے نجات ملتی ہے۔ بیجوں کو درد کی جگہ پر مرہم کے طور پر لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

احتیاط : جل کمبھی کا جوس سلفر سے مالا مال ہوتا ہے۔ اس کی مقدار دیگر تمام معدنی اجزاء اور نمکیات ایک تہائی سے زیادہ ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ انتڑیوں کو عمدہ طریقے سے صاف کرتا ہے تاہم اسے انفرادی طور پر کبھی نہ پیئیں۔ اسے ہمیشہ دوسرے کسی جوس کے ساتھ پینا چاہئے۔

دیگر استعمال : معروف برطانوی فزیشن ڈاکٹر ہیرالڈ سکر فیلڈ کا دعویٰ ہے کہ جل کمبھی میں تقریباً تمام تر مائنریائے جاتے ہیں چنانچہ غذائیت کی کمی کے شکار افراد کیلئے اس کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ بالخصوص شہروں میں رہنے والے لوگ غذائیت کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ انہیں اس کا سلاہ کھلانا انتہائی نافع ہے۔

حمل اور دودھ پلانے کا دور : بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین کیلئے اضافی غذائیت سے بھرپور خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ جل کمبھی کے بیجوں کو دودھ میں ابال کر اس میں چینی یا شکر ملا کر پتلا سالیہ بنا کر خواتین کو دینا ٹانک کے برابر ہے۔ اس کا استعمال حمل کے دوران عمومی کمزوری دور کرتا ہے اور دودھ کی مقدار میں اضافہ کرتا ہے۔

بچگی : بیجوں کو پانی میں بھگو کر اس پانی کا مسلسل استعمال (دو تقوں کے ساتھ) بچگی دور کرتا ہے۔ جل کمبھی کا زیادہ تر استعمال سبزی کے طور پر کیا جاتا ہے۔ اس کے پتے عمدہ سلاہ ہیں۔ پھول بھی خوش ذائقہ ہوتے ہیں اور کھائے جاتے ہیں۔

جنگلی پیاز

(INDIAN SQUILL)

اس کا پودا چھوٹا لیکن عام پیاز کے پودے سے ملتا جلتا ہے۔ اس کے گٹھے یعنی بلب بیضوی شکل کے، موٹے، سفیدی مائل بھورے، ۵ سے ۱۰ سینٹی میٹر بڑے اور زائقے میں کڑوے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے بہت باریک اور پھول ہلکے بھورے ہوتے ہیں۔ اس کا پھل تین خانوں والا کیپول ہوتا ہے جس میں کالے رنگ کے چٹے بیج پائے جاتے ہیں۔ گٹھوں کی خشک بیرونی جھال کو اتار کر انہیں کاٹا اور خشک کیا جاتا ہے۔ انہی میں طبی خواص ہوتے ہیں۔

تازہ جنگلی پیاز میں دو طرح کے گلائیکوسائیڈز پائے جاتے ہیں، ایک قلمی صورت میں اور دوسرا غیر مشکل ہوتا ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : برصغیر میں پایا جانے والا جنگلی پیاز بھی یورپی جنگلی پیاز کی طرح شفا بخش صلاحیت رکھتا ہے۔ تھوڑی مقدار میں استعمال کرنے سے جنگلی پیاز کے گٹھے محرک اور ہاضم ہوتے ہیں۔ بدن کی فاسد رطوبتوں کے اخراج کے فطری راستوں میں پائی جانے والی رکاوٹوں کو دور کرنے میں یہ بہت موثر ہے۔ زیادہ

مقدار میں اس کا استعمال متلی اور جلاب کا سبب بنتا ہے۔

سانس کی بیماریاں : جنگلی پیاز بلغمی مواد کے اخراج کو بڑھاتا ہے۔ تجربات نے اس کی استعداد کی مسلسل تصدیق کی ہے۔ دمہ، بلغمی نزلہ اور پرانے برونکائٹس میں اس کا استعمال بلغم کو خارج کر کے سکون بخشتا ہے۔ ان امراض میں جنگلی پیاز کا رس شمد کے ساتھ لینا چاہئے۔

استسقاء : جنگلی پیاز کا گٹھا مرض استسقاء میں بہت مفید ہے۔ اس میں پیشاب آور اجزا پائے جاتے ہیں چنانچہ پیشاب کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے اور جسم میں رکا ہوا پانی خارج ہو جاتا ہے۔

چنڈی اور مے : مے دور کرنے کیلئے جنگلی پیاز کا سفوف متاثرہ حصہ پر لگایا جاتا ہے۔ چنڈی یا گٹے کو تحلیل کرنے کیلئے بھونے ہوئے پیاز کا پلٹس باندھا جاتا ہے۔

حیض کی بے قاعدگی : حیض میں کمی اور بے قاعدگی دور کرنے کیلئے جنگلی پیاز موثر قرار دیا جاتا ہے تاہم اسے تھوڑی مقدار میں استعمال کرنا چاہئے۔

دیگر امراض : جنگلی پیاز متعدد دیگر امراض میں بھی شفا بخش ہے جن میں جوڑوں کا درد، گٹھیا، گردے مٹانے کی پتھریاں، گردوں کی بیماری، استسقاء، خارش تراور پیٹ کے کیڑے شامل ہیں۔

چال موگرا

(CHAL MOGRA)

چال موگرا یا گارو پھل سفیدی مائل لکڑی کے ساتھ چالیس پچاس فٹ اونچا سدا بارورخت ہے۔ اس کے پتے لمبے، نوکدار اور چمکیلے ہوتے ہیں۔ پھل گول اور سیب کے سائز کا ہوتا ہے۔ پھل کا چھلکا موٹا اور کھردرا جبکہ گودا نرم اور سفید ہوتا ہے۔ یہ بیجوں سے بھرا ہوتا ہے۔ انہی بیجوں کو چال موگرا کہتے ہیں۔

چال موگرا کو جذام کے علاج کے لیے آپر ویدک میں زمانہ قدیم سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ بدھ مت کی قدیم کتابوں میں چال موگرا کے کچے بیجوں سے جذام کے علاج کا ذکر ملتا ہے۔ تاریخی شواہد کے مطابق جذام اور جلد کے دیگر امراض کے علاج میں یہ ۱۵۹۵ء سے زیر استعمال ہے۔ مخزن ادویہ میں ان بیجوں کا ذکر چال موگری کے نام سے کیا گیا ہے۔

۱۸۶۸ میں چال موگرا کی شفا بخش تاثیر کو تسلیم کرتے ہوئے ہندوستان میں اسے سرکاری فارماکوپیا میں شامل کیا گیا۔ لیکن ۱۹۰۳ء میں جب فریڈرک بی پاور اور اس کے ساتھیوں نے چال موگرا کے تیل کی کییمیائی تشخیص شائع کی تو یہ جدید عالم طب اور سائنس دانوں کی توجہ کا مرکز بن گیا۔ تجربات نے ثابت کیا ہے کہ یہ بیکٹیریا کو ہلاک کرنے میں بہت موثر ہے۔

چال موگرا کے بیجوں میں ایک گاڑھا تیل ہوتا ہے جس میں ہائیڈروکاربک ایسڈ، اولیک ایسڈ اور پائیٹک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : چال موگرا کے بیجوں میں پایا جانے والا تیل طبی افادیت سے مالا مال ہوتا ہے۔ یہ تیل مقوی، غذا کو جزو بدن بنانے والا، نظام کی خرابیاں دور کرنے والا، اسے پھر سے بحال کرنے والا ہے۔ اس تیل کی مالش بیرونی طور پر بھی کی جاتی ہے۔ تیل کا رنگ زرد اور ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ بدن کے اندر جا کر خراش پیدا کرتا ہے۔ تازہ بیجوں سے نکالا جائے تو بہت مفید رہتا ہے۔ تیل میں پایا جانے والا ایک تیزاب تپ وق کے جراثیم کی روک تھام کا ڈیور آئل سے بھی زیادہ کرتا ہے۔

بخار : چال موگرا درخت کی چھال میں ٹینین پائے جاتے ہیں جو بخار کا موثر علاج ہوتے ہیں۔ چھال کا جو شانہ استعمال کرنا مفید اور آسان رہتا ہے۔

جدام : بیجوں سے حاصل کیا جانو والا تیل جدام کے علاج میں صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ منہ کے راستے اس تیل کا استعمال آسان نہیں اور چونکہ جدام کا علاج طویل ہوتا ہے اس لیے اسے بیرونی طور پر متاثرہ حصوں پہ لگایا جاتا ہے۔ زمانہ قدیم میں جدام کے مریض چال موگرا کے کچے بیج کھا کر شفا حاصل کرتے تھے۔ حال ہی میں ایلو پیتھک طریق علاج میں اسکی افادیت تسلیم کرتے ہوئے جدام کے علاج کیلئے قبول کر لیا گیا ہے۔ ڈاکٹر حضرات اس تیل کو کینپول میں ڈال کر مریض کو کھلاتے ہیں۔

جلد کے امراض : چال موگرا تیل جلد کے امراض کیلئے خصوصی علاج ہے۔ اسے گھٹیا اور جوڑوں کے درد کے علاوہ تپ وق میں بیرونی مالش کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پھٹی ہوئی جلد، پرانے امراض جلد اور سوزاک و آتھک کے زخموں کیلئے بھی بہت عمدہ ہے۔ چال موگرا کا تیل ہم وزن لیموں کے رس کے ساتھ جلع ہوئے، جدام کے ناسوروں اور جوڑوں پہ لگانے سے زخم مندمل اور گھٹیا کے درد کو دور کرتا ہے۔

ایگزیم، ٹنگس، داد اور خارش تر پہ اس کے بیجوں کا بنا پیسٹ لگانا قدیمی گھریلو ٹونکا ہے۔ اس کا جو شانہ اندام نمائی کے انفیکشن اور زچگی کے بعد رطوبتوں کے اخراج میں پیکاری کے ذریعہ استعمال کرنا نافع رہتا ہے۔

چترا

(LEAD WORD)

چترک، چیتا یا چترا کا پودا جھاڑدار اور قد زیادہ سے زیادہ دو اڑھائی فٹ رکھتا ہے۔ بعض مقامات پر یہ دو میٹر بلند بھی دیکھا جاتا ہے۔ اس کی شاخیں براہ راست جڑ سے پھوٹی ہیں اور تعداد میں ۱۰ سے ۲۰ ہوتی ہیں۔ اس کے پتے ملائم، پھول چھوٹے، چمکدار اور سرخ رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس پودے کی ایک قسم میں سفید پھول کھلتے ہیں چنانچہ اسے سفید چترا کہا جاتا ہے۔

چترا میں ایک نارنگی زرد رنگ، ہلمبا جن، ایک سائٹو شیرول اور گاڑھا الکحل پایا جاتا ہے۔ ہلمبا جن کے اجزاء مقامی حالات، یعنی موسم، زمین، نشوونما اور پودے کی عمر کے مطابق مختلف ہوتے ہیں۔ پودا جتنا بوڑھا ہو گا اور زمین جس قدر خشک ہوتی اس مادے کی زیادہ مقدار جڑوں میں پائی جائے گی۔

طبی افادیت اور استعمال : چترا کی جڑیں خراش دار اور محرک ہوتی ہیں۔ یہ عمل تھنس تیز کرتی ہیں اور لعاب دہن کو بڑھاتی ہیں۔ یہ مقوی معدہ اور معاون قوت ہاضمہ ہیں۔ چترا کے پتے تقریباً بے ذائقہ ہوتے ہیں۔ ان میں سخت قسم کا خلوی مادہ ہوتا

ہے لیکن یہ کسی حد تک لیس دار ہوتے ہیں۔ اس کے پتوں کا کچا جوس تقریباً ۶۰ ملی لیٹر انفرادی طور پر لیا جاسکتا ہے۔ اس جوس کو تازہ کس سبزیوں میں ڈال کر دلیہ سا بنا لیا جاتا ہے۔

انٹریوں کی بیماریاں : اس کے پتے بد ہضمی سے لاحق ہونے والے اسہال کے علاوہ بواسیر میں بھی مفید ہیں۔ ان کا استعمال ہاضمہ کی قوت بڑھاتا ہے اور بھوک میں اضافہ کرتا ہے۔

جلد کی بیماریاں : خراش دار تاثیر رکھنے والے اجزاء کی وجہ سے پتہ جلد کی پرانی بیماریوں اور صمغے پن میں نافع ہے۔ اس کی جڑوں کے ساتھ نمک اور پانی ملا کر تیار کیا جانے والا لپ آتشک کے زخموں، خارش، تر، داؤ اور ناسوروں پہ لگانا افادہ دیتا ہے۔ جڑوں کا لپ غدودوں کے گومڑوں اور گلٹیوں کو بھی تحلیل کرتا ہے۔ اگر جڑوں کا جوس تازہ ہو تو جلد کو چمکدار بنا دیتا ہے۔

جوڑوں کا درد : پتہ، جوڑوں کے درد اور مفلوج حصوں کیلئے بھی موثر ہے۔ کسی ہلکے پھینکے تیل مثلاً ناریل کے صاف تیل کے ساتھ اس کا سفوف یا رس ملا کر متاثرہ حصوں پر ملا جاتا ہے۔

احتیاط : جڑوں کا زیادہ مقدار میں استعمال مناسب نہیں۔ زیادہ مقدار میں یہ نشہ آور اور خراش دار ہیں۔ انہیں ۰۶۷۵ سے ۱۶۲۵ گرام مقدار میں ہی استعمال کرنا موزوں رہتا ہے۔

چینیکا

(SNAKE GOURD)

چینیکا ایک پھیلنے والی بیل ہے جس کی شاخیں تین حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہیں۔ اس کے پتے روئیں دار اور پانچ سے سات حصوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ان کو طے پر ناگوار بو پیدا ہوتی ہے۔ اس بیل میں سفید رنگ کے نر اور مادہ پھول کھلتے ہیں۔ پھل بیلن نما، دبلا پتلا، مخروطی شکل کا ہوتا ہے جس کے ارد گرد مومی مواد پایا جاتا ہے۔ پکنے پر پھل کارنگ نارنجی اور گوداگداز ہو جاتا ہے۔

چینیکا کے کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس میں وافر مقدار میں رطوبت اور معمولی مقدار میں پروٹین، چکنائی، ریشہ اور کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کافی مقدار میں کیروٹین، معمولی مقدار میں تھامین، ریوفلاوین اور نیا سین پر مشتمل ہوتے ہیں۔ غذائی صلاحیت ۱۸ کیلو ریز ہے۔

طبی فوائد اور استعمال : چینیکا، مقوی قلب اور قاطع بخار ہے۔ غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کی اصلاح اور بحالی کرتی ہے۔ اس کا استعمال بدن میں ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتا ہے۔ چونکہ اس میں کیلو ریز کی تعداد بہت کم ہوتی ہے اس لئے یہ زیابیطس کے مریضوں کیلئے محفوظ غذا ہے جو وزن کم کرنے کے باوجود معقول غذائیت فراہم کرتی ہے۔ اس کے بیوں کو دیسی طریق علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔

دل کی بیماریاں : اس کے بیوں کا تازہ جو س دل کی بیماریوں مثلاً تیز دھڑکن اور جسمانی مشقت پر دل میں پیدا ہونے والے درد میں بہت مفید ہے۔ یہ جو سن بیک کھانے کا چھ روزانہ تین بار لینا چاہئے۔

یرقان : **چینیکا** کے پتوں کا جو شانہ یرقان کے علاج میں بہترین دوا ہے۔ ۳۰ سے ۶۰ گرام جو شانہ دھنئے کے بیجوں کے جو شانہ کے ساتھ ملا کر دن میں ۳ بار لینا مفید ہے۔

بخار : صفراوی بخاروں میں **چینیکا** کا جو شانہ بہت مفید ہے۔ اس سے بدن کی حدت کم ہوتی ہے۔ پیاس کی شدت میں کمی آتی ہے اور پاخانہ کھل کر آتا ہے۔ اس کی تاثیر میں اضافہ کیلئے چرانہ اور شہد شامل کر لینا ضروری ہے۔ پیچیدہ معاملات میں اس کا ٹھنڈا جو شانہ دھنئے کے ساتھ بنایا جائے تو مختلف بخاروں میں موثر تدارک ہے۔ یہ جو شانہ بنانے کیلئے **چینیکا** اور دھنیا دونوں ۳۰، ۳۰ گرام مقدار میں لے کر رات بھر پانی میں بھگوئے رکھتے ہیں۔ صبح اس مشروب کو چھان کر دو خوراکیں بنالی جاتی ہیں۔ ایک صبح اور دوسری شام کو استعمال کرتے ہیں۔ اس کے پتوں کا گرم جو شانہ، دھنئے کے ساتھ، صفراوی بخاروں میں موثر ہے۔ پتوں کے رس کو تے لانے کیلئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ اسی رس کو جگر میں اجتماع صفرادور کرنے کیلئے بیرونی طور پر ہلکی مالش کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ نوجوبی بخاروں میں اس رس کو پورے بدن پر ملا جاتا ہے۔

گنجاپن : اس کے پتوں کا رس گنجاپن دور کرنے کیلئے سر پہ لگایا جاتا ہے۔ جزوی گنجاپن یا مرض کی ابتدا میں یہ علاج موثر ثابت ہوتا ہے۔

دیگر استعمال : **چینیکا** کی جڑیں مسهل اور مقوی ہوتی ہیں۔ اس کا رس طاقتور جلاب ہے۔ جبکہ خشک پھل کا ٹھنڈا جو شانہ ہلکا جلاب ہے۔ یہ قوت ہاضمہ کو بھی مدد دیتا ہے۔ قبض کے شکار چھوٹے بچوں کیلئے اس کے پتے بہت مفید ہیں۔ انہیں تے لانے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ بیمار بچوں کو اس کے تازہ جوس کا ایک چھوٹا چھچھ صبح سویرے پلانا قبض دور کرتا ہے۔ اس کا کچا پھل ابال کر سبزی کی طرح کھایا جاتا ہے۔

احتیاط : اس کا پکا ہوا پھل اور بیج جلاب آور ہیں۔ ان سے بد ہضمی ہو سکتی ہے چنانچہ اسے غذا کے طور پر استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

چرائتہ

(CHIRAYTA)

چرائتہ کو ہندوستانی جیشٹن بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک خود رو پودا ہے جو ڈیڑھ میٹر تک بلند ہوتا ہے۔ اس کے پتے ۱۰ سینٹی میٹر تک لمبے اور مخالف سمت میں جوڑوں کی صورت میں ڈھنسل کے بغیر نوک دار ہوتے ہیں۔ پودے پر بے تحاشا پھول کھلتے ہیں جو چھوٹے چھوٹے اور زردی مائل سبز ہوتے ہیں۔ بعد میں ارغوانی رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ سفید یا گلابی روئیں دار چھوٹا سا نوکیلا پھل ہوتا ہے۔ پورے پودے کو پھولوں کے موسم میں جمع کر لیا جاتا ہے اور خشک کر کے استعمال میں لاتے ہیں۔ عموماً پورا پودا ہی روا کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اسے قدیم زمانے سے ایک کڑوے ٹانک کے طور پر آپور ویدک میں زیر استعمال لایا جا رہا ہے۔

پودے میں ایک تلخ گلابی کو سائیڈ چرائٹین پایا جاتا ہے جس میں سے دو کڑوے مادے اوفیلنک ایریڈ اور چرائٹین کشید کیے جاتے ہیں۔ چرائٹین پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ اوفیلنک ایریڈ ایک فاکسٹری رنگ کا ہائیڈرو سکوپک مادہ ہے جو پانی اور الکحل میں حل ہو جاتا ہے۔ چرائتہ میں راب، ٹینین اور ۴ سے ۸ فیصد تک راکھ پائی جاتی ہے۔

فوائد اور طبی استعمال : چرائتہ ایک کڑوا ٹانک ہے۔ یہ جلاب آور اور اشتہا انگیز ہے۔ یہ غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کی خرابیوں کی اصلاح کرتا ہے۔

بخار : بخار کی حدت کم کرنے میں چرائسٹ بے مثال ہے۔ بالخصوص ملیریا بخار کا یقینی علاج ہے۔ اس کا استعمال، سٹریا اور تیشخ میں بھی مفید ہے۔

معدے کی خرابیاں : چرائسٹ معدے کی خرابیاں دور کر کے قوت ہاضمہ کو بڑھاتا ہے۔ اسہال اور بد ہضمی میں بھی اسے استعمال کیا جاتا ہے۔

انٹریوں کے کیڑے : چرائسٹ میں قاتل دیدان اجزا پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ یہ پیٹ اور انٹریوں کے کیڑے ہلاک کرنے اور انہیں بدن سے خارج کرنے کے لیے بہت موثر ہے۔ اس مقصد کے لیے چرائسٹ کا جو شانہ پلایا جاتا ہے۔

عمومی کمزوری : عمومی کمزوری اور تیشخ کے دوروں سے پیدا ہونے والی کمزوری کے لیے یہ ایک موثر ٹانک ہے۔ پورے پورے کا جو شانہ ۶۰ ملی لٹریا ۴ کھانے کے چمچے روزانہ دو دفعہ کھانے سے پہلے پینا مفید رہتا ہے۔

پگلی : چرائسٹ کی جڑتے اور پگلی روکنے میں موثر ہے۔ جڑ کا سفوف ۰.۵ سے ۲ گرام تک شمد کے ساتھ لینا مذکورہ شکایت دور کرتا ہے۔

دیگر استعمال : طبیب اس کو اعلیٰ درجہ کا مصفی خون قرار دیتے ہیں۔ گرمیوں کے موسم میں پھوڑے مھنسیوں کے خاتمہ کے لیے اس کا استعمال برصغیر میں بہت عام ہے۔ برصغیر کے جنوبی علاقوں میں چرائسٹ کی بہت سی قسمیں پائی جاتی ہیں۔ ان میں سے بعض کڑوی نہیں ہوتیں۔ لیکن تلخ جو ہری چرائسٹ ہی طبی خواص کا مالک ہوتا ہے۔

تیاری اور مقدار خوراک : چرائسٹ جو شانہ یا نیکچر کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ مشروب تیار کرنے کے لیے اسے گرم پانی میں لوگ یا چھوٹی الائچی کے ساتھ ابالا جاتا ہے۔ اسے ۱۵ سے ۳۰ ملی لٹری یعنی ایک سے دو چائے کے چمچے مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔

صندل سفید / چندن

(SANDAL WOOD)

صندل درمیانے درجے کا سدا بہار درخت ہے۔ درخت کی اونچائی چالیس فٹ تک ہوتی ہے۔ موسم بہار میں اس کے پتے جھڑتے ہیں۔ تنے کی گولائی تین فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کی ڈالیاں پتلی اور درخت سے لٹکی رہتی ہیں۔ پتے ایک طرف سے چمکدار اور ایک دوسرے کے مقابل ہوتے ہیں۔ اس کے پھول کچھ بھورے، گہرے، بیگنی یا لال رنگ کے ہوتے ہیں۔ ان میں کسی قسم کی خوشبو نہیں ہوتی۔ پھل پتھوں میں ایک ایک بیج ہوتا ہے۔ اس درخت کے تنے کی بیرونی لکڑی جس کے ذریعے درخت رس حاصل کرتے ہیں سفید رنگ کی بغیر بو والی ہوتی ہے۔ اندرونی حصہ میں لکڑی کا رنگ پیلا بھورا ہوتا ہے۔ یہ بہت خوشبودار اور چکنی یعنی تیلی ہوتی ہے۔ تیس برس تک اس کی طاقت قائم رہتی ہے۔ یہی لکڑی اصل صندل ہے۔ بہتر لکڑی وہ ہے جو نہایت خوشبودار، نرم، ریشہ والی اور چکنی ہو۔ اس کو ذمیک یا کسی قسم کا گھن نہیں لگتا۔ صندل کی لکڑی کو ہندوؤں کی مذہبی رسومات میں بہت اہم مقام حاصل ہے۔ پارسی اسے اپنے آتش کدوں میں جلاتے ہیں۔ اپنی میٹھی خوشبو کی وجہ سے قدیم چین اور ہندوستان میں یہ ایک قیمتی تحفہ رہی ہے۔

صندل کی لکڑی میں ضروری بناتائی تیل ہوتا ہے جسے سینٹول کہتے ہیں۔

طبی افادیت اور استعمال : صندل کی لکڑی اور اس کے تیل کا استعمال آیوریدک طریق علاج میں صدیوں پرانا ہے۔ لکڑی، ترش، مسکن، فرحت بخش اور

دل کیلئے ٹانگ ہے۔ یہ رطوبتیں خشک کرنے اور خون کا اخراج روکنے میں معاون لیکن پیشاب کا اخراج بڑھانے میں بھی مددگار ہے۔ علاوہ ازیں صندل کی لکڑی محرک اور جراثیم کش ہے۔ جلد اور نمکی بانٹوں پر اس کا اثر تسکین دہ ہوتا ہے۔

اعضائے تناسل کی بیماریاں : صندل کی لکڑی کا سفوف دودھ میں ملا کر یا اس کی گولیاں بنا کر استعمال کرنا امراض مخصوصہ میں بہت نافع ہے۔ سفوف کی بجائے صندل کا تیل بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ صندل کا تیل تکلیف دہ پیشاب کا بھی کامیاب علاج ہے۔ اسے مٹانے کی سوزش دور کرنے کیلئے بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس کی خوراک ابتدا میں ۵ قطرے اور پھر بتدریج بڑھا کر ۱۰ سے ۳۰ قطروں تک موزوں رہتی ہے۔ تاخیر بڑھانے کیلئے اجوائن کا پانی یا درک کا پانی بھی شامل کر لیا جاتا ہے۔

غذا کی نالی کی سوزش : غذائی نالی کی سوزش اور خراش میں صندل بہت مفید ہے۔ ۲۲ گرام صندل کا پانی، چینی یا شہد اور چاولوں کی بیج کے ساتھ استعمال کرنے سے یہ شکایت دور ہو جاتی ہے۔

پچھش : صندل کی لکڑی پچھش کے علاج کیلئے بھی بہت موثر ہے۔ اس کا نسخہ وہی ہے جو غذا کی نالی کی سوزش کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

گرمی دانے : صندل کی لکڑی کا لیپ بنا کر گرمی دانوں اور حدت سے جھلسی ہوئی جلد پر لگانا ایک آزمودہ گھریلو ٹوٹکا ہے۔ اس سے اضافی پینہ رک جاتا ہے اور جلد پہ ٹھنڈک کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ جلد کی سوزش کیلئے بھی یہ بہترین ہے۔ صندل کی خشک لکڑی کا سفوف عرق گلاب میں ملا کر جسم کے ایسے حصوں پہ لگایا جاتا ہے جہاں پینہ بہت زیادہ آتا ہو۔

جلدی امراض : صندل کی لکڑی کا پیسٹ یا املٹن سوچی ہوئی یا پھٹی ہوئی جلد پہ لگانا تسکین بخش ہوتا ہے۔ گھاس کے کیڑوں سے لاحق ہونے والی کھجلی یعنی خارش تر کیلئے صندل کا تیل بہت مفید ہے۔ اس کے تیل میں دو گنا مقدار کارائی کا تیل ملا کر کیل

مہاسوں پہ لگانا نافع رہتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں صندل کی لکڑی کے برادے سے بنا پیسٹ بدن پر باقاعدگی سے لگانا، بالخصوص بچوں میں، فرحت بخش اثر پیدا کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے چھوٹی چھوٹی انفیکشن بھی ختم ہو جاتی ہے۔

بخار : صندل کی لکڑی کا برادہ لپ کی صورت میں پیشانی پہ لگانا بخار کی حدت کم کرتا ہے۔

دیگر استعمال : صندل کے بیجوں کا تیل کولمو کے ذریعے نکالا جاتا ہے۔ یہ گاڑھا اور چپ دار ہوتا ہے۔ صندل کی لکڑی کو عرق گلاب یا عرق کیوڑھ کے ساتھ یا پانی کے ساتھ پتھر کی سل پر گھس کر گاڑھا تو ام بنایا جاتا ہے۔ اسے چینی کی چاشنی میں پکا کر شربت صندل تیار کرتے ہیں۔ صندل کو پانی کے ساتھ گھس کر ماتھے اور کپٹیوں پر لپ کرنے سے موسم گرما میں درد سر جاتا رہتا ہے۔ اگر ساتھ دھنیا بھی گھس لیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ روغن صندل کی مائی طریقے سے بھی کشید کیا جاتا ہے۔

صندل کا تیل فرحت دیتا ہے۔ گرم مزاج افراد کے دل اور معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ گرم وزموں کو تحلیل کرتا ہے۔ مصفی خون ہے۔ سینے کی سوزش دور کرتا ہے۔ قابض ہے۔ زیادہ عرصہ استعمال کرنے سے گردوں میں سوزش پیدا کرتا ہے جس کی وجہ سے درد کمر اور جوڑوں کا درد ہوتا ہے۔ صندل سوزاک، بخار گزم، نزلہ گرم، خفقان، سوزش معدہ اور صفرائی دستوں میں بہت مفید ہے۔ صندل کا تیل دس سے بیس بوند تک مصری یا تاشے پر ڈال کر یا کیدپول میں بھر کر سوزاک کے مریض کو دن میں دو تین دفعہ کھلاتے ہیں۔ چند دن کے استعمال سے سوزاک دور ہو جاتا ہے۔ صندل کو سبز دھنیا کے بیجوں کے ساتھ گھس کر لپ کرنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ صندل کی لکڑی کے سفوف کی مقدار خوراک تین سے ساڑھے چار گرام (ماشہ) ہے۔ گھس کر کھانے کی مقدار بھی یہی ہے۔

چندی

(EAST INDIAN ROSEBAY)

چندی ایک چھوٹی سی سدابہار جھاڑی ہوتی ہے۔ اس کا گول تنا تقریباً ۲۵ سینٹی میٹر محیط کا ہوتا ہے جبکہ چھال کھردری، پھٹی ہوئی اور دھندلی نقرئی سفید ہوتی ہے۔ اس کا قد دو میٹر تک بلند ہو جاتا ہے۔

چندی کی بے تحاشا شاخیں ہوتی ہیں جو ایک گٹنا چھتر بن جاتی ہیں۔ اس کے پتے لمبے، سادہ اور بیضوی اور رنگ میں گہرے سبز ہوتے ہیں۔ پھول بڑے، اجلے سفید، بہت نازک اور بھینی خوشبو رکھتے ہیں۔ پودا ایک گاڑھا دو دھیار س بناتا ہے۔ پودے کا کوئی ساحصہ کاٹیں تو یہ رس ٹپکتا ہے۔

چندی میں الکلائڈز، ٹیر، ٹیموٹینین اور کورونارین، ایک شفاف رال اور کچھ دیگر اجزا ہوتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : چندی کے پتوں کا کوئی خاص ذائقہ نہیں ہوتا۔ انہیں سلا جائے تو جھاگ پیدا کرتے ہیں۔ اس کا استعمال پیٹ کے کیڑوں کا اخراج اور جلد کی بیماریاں دور کرنے میں موثر ہے۔

پیٹ کے کیڑے : چندی کی جڑ پیٹ کے کیڑے ہلاک کرنے کیلئے آزمودہ ہے۔
پودے سے نکلنے والا دودھ بھی یہی تاثیر رکھتا ہے چنانچہ اس مقصد کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

دانت درد : شدید دانت درد میں چندی کی جڑ چبانے سے درد کافور ہو جاتا ہے۔
آنکھوں کی بیماریاں : یہ بوئی آنکھوں کی متعدد بیماریوں کا کامیاب علاج ہے۔
پانی اور لیموں کے رس سے چندی کا پیٹ بنا کر یا چندی کے رس کو لیموں کے رس میں ملا کر آنکھوں پہ لگانے سے قرنیہ کی آلائش دور ہو جاتی ہے۔ چوں کا جوس یا دودھ آنکھوں کی سوزش اور آشوب کیلئے بہت مفید ہے۔
پھولوں کا جوس کسی ہلکے تیل مثلاً ناریل کے صاف تیل میں ملا کر استعمال کرنا دکھتی آنکھوں اور قرنیہ کی سوزش کا کامیاب علاج ہے۔

جلد کے امراض : جلد کی بیماریوں کے علاج کیلئے چندی بہت کار آمد ہے۔ چوں کا جوس جلد کی خراش اور زخموں میں مسکن ہے۔ اس کی بیرونی مالش درد دور کرتی ہے۔ اس کا جوس زخموں پہ لگانے کیلئے شفا بخش مرہم ہے۔ یہ سوزش کو بھی تحلیل کرتا ہے۔

مقدار خوراک : چندی کے پتے ۲۰ گرام، تلیسی ۵ گرام اچھی طرح چبانے اور پھر نکلنے سے پیٹ کے کیڑے اور جلد کے امراض دور ہوتے ہیں۔ چندی کے چوں کے ساتھ پان کے تازہ پتے بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔

چھوٹی الائچی

(CARDAMOM)

چھوٹی الائچی یا سبز الائچی کو مسالوں کی ملکہ کہا جاتا ہے۔ تاہم کالی مرچ کے بعد اس کو یہ مقام دیا جاتا ہے۔ کیونکہ کالی مرچ کو مسالوں کا بادشاہ قرار دیا جاتا ہے۔ یہ دنیا کے انتہائی قیمتی مسالوں میں سے ایک ہے۔

چھوٹی الائچی سارا سال اگنے والی بوٹی ہے جس کی موٹی جڑیں اور پتوں والی شاخوں پر مشتمل ایک سے زیادہ تنے ہوتے ہیں۔ پتے لمبے اور تین حصوں میں منقسم اور سفید یا زرد پھول ہوتے ہیں۔ اس کا پھل بہت سے بیجوں کے ساتھ سبز اور زرد ہوتا ہے۔ جبکہ بیج سیاہی مائل بھورے نکتوں کی شکل کے ہوتے ہیں۔

الائچی کا خشک پھل ایک مکمل دوا ہے۔ اس کی خوشبو بہت اچھی اور مخصوص ہوتی ہے۔ ذائقہ معمولی سا جھمٹا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ بیج چبانے سے منہ میں گرم احساس ابھرتا ہے۔ الائچی کا تذکرہ پانچ سو سال قبل مسیح میں بھی ملتا ہے۔ ماضی بعید سے چھوٹی الائچی کی تجارت ہندوستان سے مغرب کی طرف ایک معمول رہی ہے۔ یہ پودا جنوبی ہندوستان کے مرطوب جنگلوں میں وسیع طور پر پایا جاتا ہے۔ اس کی کاشت چند

ایک ملکوں میں ہی ہوتی ہے جن میں ہندوستان، سری لنکا اور گونے مالا شامل ہیں۔
 چھوٹی الاچی کے پھل (کیپول) کا کیمیائی تجزیہ ظاہر کرتا ہے کہ اس میں اڑ جانے
 والا تیل، سائی نول، ٹرپی نول، ٹرپائی نین، لیونین، سیبی نین پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ تیل
 بیجوں میں ہوتا ہے۔ پھل کے دیگر اجزاء میں کاربوہائیڈریٹس، رطوبت، پروٹین، ایتھر،
 خام ریشہ، نیشیم، فاسفورس اور آرن شامل ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی افادیت : چھوٹی الاچی میں پائی جانے والی خوشبو اور
 شفا بخش صلاحیت اس کے تیل کی بدولت ہوتی ہے۔ اس کے فکچر معدے کی ریاح دور
 کرنے اور ہاضمہ طاقتور بنانے کے لیے اہم جزو کے طور پر ادویات میں شامل کیے جاتے
 ہیں۔

نظام ہضم کی خرابیاں : الاچی کا استعمال پانی اور تیخیر کو کم کرتا ہے۔ بھوک
 بڑھاتا ہے اور رطوبت پیدا کرنے والی جھلی کو تسکین دیتا ہے۔ لہسن اور پیاز سے پیدا
 ہونے والی جلن اور گیس کو ختم کرتا ہے۔ پس ہوئی الاچی کو ادراک، لونگ اور دھنیا
 کے ساتھ کوٹ پیس کر کھلانا بد ہضمی کے لیے اکیسر ہے۔ الاچی سے بنی چائے بد ہضمی کی
 وجہ سے ہونے والے سر درد کو دور کرتی ہے۔

ناگوار سانس : الاچی کی خوشبو سانس کو مکانے کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے
 چند دانے کچھ دیر تک چبانے سے سانس کی ناگواریت دور ہو جاتی ہے۔

پیشاب کی تکالیف : الاچی کے بیجوں کو پیس کر کھانے کا ایک چمچہ کیلے کے پتے
 اور آٹے کا رس ملا کر دن میں تین بار پلانے سے کھل کر پیشاب آتا ہے جو امراض
 مخصوصہ، مٹانے کی سوزش، گردوں کی سوزش، پیشاب کی جلن اور قلت پیشاب کا
 بہترین علاج ہے۔

ڈیپریشن : چائے کے پانی میں الاچی کے بیجوں کو ابال کر پینے سے چائے نہ صرف
 خوشبودار ہو جاتی ہے بلکہ ڈیپریشن دور کرتی ہے۔

مردانہ قوت کی کمی : سرعت انزال اور مردانہ قوت کی کمی میں چھوٹی لاپچی کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ لاپچی کے بیجوں کا سفوف چمکی بھر لے کر دودھ میں ڈالیں اور ابالنے کے بعد شمد ملا کر روزانہ رات کو پیئیں تو زبردست نتائج حاصل ہوتی ہے۔ لیکن ایک وقت میں زیادہ مقدار میں لاپچی کا استعمال بذات خود قوت مردی میں انحطاط پیدا کرتا ہے۔

گلے اور منہ کی تکالیف : چھوٹی لاپچی اور دارچینی کا جوشاندہ بنا کر اس سے غرارے کرنے سے گلے کی خراش، زبان کی سوزش، حلقوم کی سوزش، حلق کے کوئے (حلق اور تالو کے درمیان نکلتا ہوا نرم گوشت) زبان کے عقبی حصے کی تکالیف دور ہو جاتی ہے۔ انفلوئنزا کے دوران آواز کا بیٹھ جانا اس سے ختم ہو جاتا ہے۔ روزانہ غرارے آپ کو فلو سے بچائے رکھتے ہیں۔

دیگر استعمال ہنگلی: کبلی ہوئی دو تین لاپچیوں کو ایک کپ پانی میں پودینے کے پانچ پتوں کے ساتھ ابالنے سے جو کاڑھا یا جوشاندہ تیار ہوتا ہے، اسے پینے سے ہنگلی ختم ہو جاتی ہے۔

برصغیر میں لاپچی پان سپاری کے ساتھ یا الگ سے چبائی جاتی ہے۔ اسے بیشتر پکوان خوشبودار بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ شوربے، یک، روئی اور کئی دیگر پکوانوں میں شامل کی جاتی ہے۔

لاپچی کا تیل ادویات بنانے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ مشروبات، عطریات میں اس تیل کو اہم جزو کے طور پر شامل کیا جاتا ہے۔ یہ محرک اور مسکن ہے۔

خشخاش

(POPPY SEEDS)

خشخاش کا پودا ایشیائے کوچک سے تعلق رکھتا ہے۔ قدیم یونانی اس سے خوب آگاہ تھے۔ یہ چین اور ہندوستان میں آٹھویں صدی عیسوی کے دوران پہنچا۔ اب اس کی کاشت کا بڑا علاقہ برصغیر، چین، ایشیائے کوچک اور بلقان کی ریاستیں ہیں۔

اس کے کچے پھل کو کٹ کر دودھیا تلچھٹ حاصل کی جاتی ہے اور پھر اس کی نمی خارج کر کے جو گاڑھا مواد حاصل کیا جاتا ہے، اسے افیون کہتے ہیں۔ خشخاش کے پودے کے جوہر میں پائی جانے والی ادویات میں سے افیون سب سے زیادہ قیمتی جزو ہے۔ اگر اسے موزوں طریقے سے استعمال کیا جائے تو بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

خشخاش کے بیج اس کے پودے میں لگنے والے ڈوڈوں میں پائے جاتے ہیں۔ انہیں مختلف قسم کے ٹانک کا جزو بنایا جاتا ہے۔ پودے کی جڑوں میں تیز خوشبو ہوتی ہے۔ اس کا پودا سیدھا سالانہ اگنے والا، چکنی چھال اور گھنے چوں کا مالک ہوتا ہے۔

خشخاش کے بیجوں کا کیمیائی تجزیہ ظاہر کرتا ہے کہ ان میں پانی، پروٹین، چکنائی، ریشہ اور کافی مقدار میں کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اجزا میں کالشیم اور فاسفورس شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۳۰۸ کیلوریز ہے۔

خشخاش کے پودے کا جوہر ایکریک ایسڈ اور افیون رکھتا ہے جس میں ۲۵

انکلائڈز ہوتے ہیں۔ ان میں مارفین، کوڈین، تھیلائین، نارکونین، ناری این اور پاپاویرین نمایاں ہیں۔

طبی فوائد اور استعمال : خشخاش پیاس، بخار، سوجن اور معدے کی برمی میں بہت موثر ہے۔ اس کی جڑ حدت کم کرنے والی ادویات کا لازمی جزو ہے۔ جڑوں کا جو شانہ ایک موثر دافع بخار مشروب ہے۔ جڑوں کا سفوف صفراوی شکایات میں نافع رہتا ہے۔ جڑوں کا جو ہر ٹانگ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ اس کی تاثیر محرک ہے۔ حکما کا خیال ہے کہ یہ ہیضہ میں قے روکنے کے لیے بہت موثر ہے۔

نیند نہ آنا : خشخاش کے دانوں سے حاصل کیا گیا ۳ گرام دودھ چینی ملا کر پینا بے خوابی دور کر کے گہری نیند لانے کا سبب بنتا ہے۔ ایک چائے کا چمچ خشخاش کے دانے روزانہ رات کو استعمال کرنا بھی بہت موثر ہے۔

پچیش : پچیش کے علاج کے لیے خشخاش کا گھریلو نسخہ بہت عمدہ ہے۔ خشخاش کے دانوں کا ایک چوتھائی چائے کا چمچ شد میں ملا کر روزانہ دو دفعہ کھانا پچیش کی علامات دور کرتا ہے۔ چونکہ یہ بیج مسکن اثر رکھتے ہیں اس لیے انہیں تین دن سے زیادہ عرصہ تک نہیں لینا چاہیے۔

درد : ڈنٹھلوں پہ لگے خشخاش کے بیج جن سے ابھی ایون نہ نکالی گئی ہو، خواب آور تاثیر رکھتے ہیں۔ ان کا استعمال ہر قسم کے درد سے نجات دیتا ہے۔ ان کا خصوصی استعمال زچگی کے بعد اذیت ناک درد، توجیح اور خسیوں کے درد میں کیا جاتا ہے۔

ایون جوڑوں کے درد، مختلف قسم کی روسویوں اور گومڑوں، کینسر، کاربیکل (بڑے پھوڑوں) پیپ والے پھوڑے، استقاء، سوزاک اور حلق کے غدودوں کی تپ دق کے درد جن سے رات کو نیند اڑ جائے۔۔۔ میں بہت مفید ہے۔ ان تکالیف میں ابتدائی خوراک ۶ سینٹی گرام ایون ہے۔ اگر یہ کافی نہ ہو تو اسے ۱۸ سینٹی گرام تک بڑھا لیا جائے۔ اس کے بعد کی مقدار غیر محفوظ ہے۔ اسے ڈاکٹریا معالج کے مشورہ کے بغیر نہ لیا جائے۔ لیکن اسے بھی کافور (۱۲ یا ۱۸ سینٹی گرام) کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ ایون

مروڑ میں بھی موثر ہے۔ یہ درد اور مٹانے کی خراش سے بھی نجات دلاتی ہے۔

گرمی اور جلن کا احساس : بیرونی استعمال کے لیے خشکاش کے پودے کو کئی شکایات میں مفید قرار دیا جاتا ہے۔ جلد پر خشکاش کی جڑ کا پیسٹ بنا کر ملنا حدت اور جلن کی کیفیت ختم کرتا ہے۔ جڑوں کو پیس کر اس کے سفوف کو پانی میں ملا کر پیسٹ بنایا جاتا ہے۔ بخار کی حالت میں بھی اس کا بیرونی استعمال حدت کم کرتا ہے۔

خشک خراش : خشکاش کے بیج چیس کر لیوں کے جوس میں پیسٹ (لیپ) بنانا خشک خراش کے لیے بہت مفید ہے۔ متاثرہ حصے پر لیپ لگانے سے کھلی ختم ہو جاتی ہے۔

پٹھوں کے درد : اعصاب یا پٹھوں کے درد سے نجات کے لیے ایون کو طلاء یا ماش کے طور پر استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ یہ طلاء بنانے کے لیے ۹۰ سینٹی گرام ایون کو ۱۵ گرام ناریل کے تیل میں ملایا جاتا ہے۔ یہ طلاء درد پیدا کرنے والی بو اسیر میں بھی تسکین دیتا ہے۔ دانت کے درد میں ایک سینٹی گرام ایون کو دانت کے خلا میں رکھنا درد نابود کرتا ہے۔ لیکن اس درد ان لعاب دہن نہ نگلا جائے۔

احتیاط : ایون اگر مناسب احتیاط کے بغیر استعمال کی جائے تو بہت نقصان پہنچاتی ہے۔ کچھ لوگ اس کی تھوڑی مقدار سے بھی متاثر ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ اس کا استعمال ایسے لوگوں میں قطعاً نہیں ہونا چاہیے۔

کسن اور شیر خوار بچوں میں ایون کے اثرات شدت رکھتے ہیں۔ ان کو طبی مشورہ کے بغیر اس کا استعمال نہیں کرانا چاہیے۔ حمل اور گردے کی تکالیف میں اس سے پوری طرح پرہیز کرنا چاہیے۔

دھتورہ

(DATURA)

دھتورہ ایک خود رو جھاڑی ہے جو ایک میٹر تک بلند ہوتی ہے۔ اس کے پتے لہجے، بیضوی شکل کے ہوتے ہیں۔ پھول سفید اور لبوترے جبکہ پھل بھی بیضوی شکل کا کانٹوں میں ڈھکا ہوتا ہے۔ خشک پتے، پھولوں کا بالائی حصہ اور بیج ادویات میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ دھتورہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ یعنی سیاہ اور سفید۔ یہ ہمالیہ کے معتدل علاقوں میں کشمیر سے سکم تک پایا جاتا ہے۔ کشمیر اور شملہ کے گرد و نواح میں سڑکوں کے کناروں پر اور گاؤں کے آس پاس بہت ہوتا ہے۔ ہندو اس کو شیو مندروں میں ضرور لگاتے ہیں۔ کیونکہ انہیں شیو سے منسوب کیا جاتا ہے۔ بستیوں سے دور بہت کم دکھائی دیتا ہے۔ تلج کی گہری وادیوں میں تو اس کی اس قدر بہتات ہے کہ میلوں تک زمین دھتورہ سے ہی ڈھکی ہوئی دکھائی دیتی ہے۔

طب میں قدیم زمانہ سے ہی دھتورہ کا استعمال رائج ہے۔ لوگ اسے نشہ کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ وید لوگ تے آور اور مقوی معدہ دوائیوں میں شامل کرتے ہیں۔ ویدوں کے زمانے سے اس کے بیجوں کو دمہ کے لیے چلم میں رکھ کر پلاتے ہیں۔

دھتورہ کے پتوں میں کھار (الکلائڈز) پائے جاتے ہیں۔ کاشت کیے جانے والے دھتورہ کے پودوں میں کھار کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بیجوں میں ڈیپلائڈا، میڈا پلائڈا اور کھار ہوتے ہیں۔ خشک بیجوں اور پھل میں بھی کھار کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے۔

شفا بخش قوت اور استعمال : دھتورہ کے خشک پتوں اور بیجوں کو انگریزی طریق علاج میں شدید قسم کے دمہ اور کالی کھانسی کے لیے بنائی جانے والی ادویات میں شامل کیا جاتا ہے۔ امریکہ اور یورپ میں اس کے پتوں کے بنے ہوئے سگریٹ بھی بازار میں فروخت ہوتے ہیں جو دمہ کے لیے بہت مفید ہوتے ہیں۔ دھتورہ میں ہلاڈوناسے مشابہ اجزائے پائے جاتے ہیں۔ یہ شش کی کیفیات کا تدارک اور گھرنی نیند لانے کا عمل سرانجام دیتا ہے۔

دمہ : دمہ کے مرض میں دھتورہ کا شانی استعمال دنیا بھر میں متعارف ہے۔ اس کے پتوں سے بنے سگریٹ پینے سے دمہ کے دورہ کی شدت کم ہو جاتی ہے۔

ملیریا : دھتورہ کا پھل بلخی اور صفراوی اقسام کے ملیریا بخار میں ایک خصوصی علاج ہے۔ اس کے پھل کی حسب نفا مقدار کسی مٹی کے برتن میں ڈال کر اسے کپڑے اور مٹی کے بنے پلاسٹر سے بند کر دیا جاتا ہے۔ اس برتن کے ارد گرد گانے کے گوبر کے دس بارہ ایلے رکھ کر انہیں آگ لگا دی جاتی ہے۔ آگ بجھنے اور برتن ٹھنڈا ہونے پر اس سے جلا ہوا پھل نکال لیتے ہیں۔ یہ سنوف محفوظ کر لیا جاتا ہے اور ملیریا بخار کے مریض کو استعمال کرایا جاتا ہے۔

امراض قلب : دھتورہ دل کے امراض میں ایک قیمتی علاج ہے۔ یہ دل کے درد، گھٹن، تیز دھڑکن اور دل کی بڑی شریان کے عوارض دور کرتا ہے۔

کان درد : دھتورہ کے پتے کان درد کے علاج میں بہت کار آمد ہوتے ہیں۔ اس کے پتوں سے حاصل کیا گیا تقریباً ۲۵ گرام جو اس مقدار میں تلوں کا تیل دونوں

کو ملا کر کسی ٹین کے برتن میں ہلکی آگ پر ابالا جاتا ہے۔ جب یہ مخلول آدھا رہ جاتا ہے تو آگ کے ساتھ پتے اس میں ڈال دیے جاتے ہیں۔ انہیں اس تیل میں بھونتے ہوئے پسا ہوا نمک تھوڑی سی مقدار میں چھڑک دیا جاتا ہے۔ بچوں کو اس وقت تک بھونا جاتا ہے جب تک وہ جل کر سیاہ نہ ہو جائیں۔ اب کسی کھدر کے کپڑے کے ذریعے تیل کو فلٹر کر کے بوتل میں محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ دکھتے ہوئے اور بتتے ہوئے کان میں اس تیل کے چند قطرے تسکین پہنچاتے ہیں۔

جنسی کمزوری : جنسی کمزوری دور کرنے کے لیے دھتورہ بہت عمدہ چیز ہے۔ دھتورہ کے ۱۵ کپے پھل کے بیج نکال کر ہلکی آٹھ پر گائے کے دودھ میں ابالے جاتے ہیں۔ پھر اس دودھ کو عام طریقے سے دہی بنایا جاتا ہے۔ اگلے روز یہ دہی بلو کر حاصل ہونے والا مکھن کھلے منہ کی بوتل میں محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ یہ مکھن روزانہ صبح و شام عضو تناسل اور ریڑھ کی ہڈی پر مالش کرنے سے مطلوبہ نتائج حاصل ہو جاتے ہیں۔ اس مکھن کو دوا کے طور پر کھایا بھی جاتا ہے۔ اسے پان کے پتے کے ساتھ چار ماٹھے مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کھانے اور بیرونی طور پر لگانے کا یہ عمل تھوڑے عرصہ میں صحت بحال کرتا ہے۔ قوت میں اضافہ ہوتا ہے اور جسم کی کارکردگی بحال ہو جاتی ہے۔

گنجپین : دھتورہ کے بیج کچھ دیگر اجزاء کے ساتھ جزوی منجے پن کا بہترین علاج ہیں۔ جزوی گنجپین دور کرنے کے لیے ایک پیسٹ یا لپ تیار کیا جاتا ہے۔ جس میں دھتورہ کے بیج، ملٹھی، زعفران، دودھ کی کریم سب ملا کر ناریل کے تیل میں اس قدر گرم کیے جاتے ہیں کہ سب کچھ جل کر سیاہ ہو جائے۔ یہ تیل جب منجے حصے پر لگایا جاتا ہے تو بالوں کی افزائش ممکن بناتا ہے۔ چونکہ دھتورہ زہریلا پودا ہوتا ہے اس لیے یہ تیل استعمال کرنے کے بعد ہاتھ خوب اچھی طرح صابن سے دھو لینے چاہئیں۔ یہ تیل یا لپ بچوں کے سر یا جلد پر کسی حالت میں نہ لگایا جائے۔

چھاتی کے دودھ کا مسئلہ : چھاتی کا دودھ روکنے میں دھتورہ مفید اور موثر ہے۔ اگر بد قسمتی سے نوزائیدہ بچہ مر جائے تو ماں کی چھاتیوں میں دودھ جمع ہو کر مسئلہ پیدا کر

دیتا ہے اور شدید درد ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں دھتورہ کے پتے گرم کر کے چھاتیوں پر باندھنے سے دودھ کسی درد اور تکلیف کے بغیر خشک ہو جاتا ہے۔ محض دو تین بار باندھنے سے مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔

احتیاط : دھتورہ کی عمومی خوراک ۲ ڈیسی گرام ہے۔ زیادہ مقدار میں لینے سے آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور منہ اور گلا خشک ہو جاتا ہے۔

دیگر استعمال : دھتورہ کے پتوں کا ضاد جلد کو تھوڑی دیر کے لیے بے حس کر دیتا ہے۔ اس لیے مقامی دردوں میں ایون ملا کر اس کے پتوں کو پھل کر لگانا مفید ہے۔ اس کے پتوں کو پیس کر تلوں کے تیل میں ملا کر اور آگ پر جلا کر چھان لیں۔ درروں میں اس تیل کی مالش بہت مفید ہے۔

دھنیہ

(CORIANDER)

دھنیہ ایک سدا بہار بوٹی ہے۔ اس کا پودا سیدھا، سبز، بہت سی شاخوں کے ساتھ ۲۰ سینٹی میٹر بلند ہوتا ہے۔ تنا کزور، ملائم اور ہلکا سبز ہوتا ہے۔ پتے گھنے ہوتے ہیں تاہم انہیں آسانی سے توڑا جاسکتا ہے۔ پھل گول اور ایک سینٹی میٹر محیط پر مشتمل ہوتا ہے۔ کچھ پھل زیادہ محیط کے ہوتے ہیں۔ شروع میں سبز اور پیک کر ہلکے پیلے ہو جاتے ہیں۔ ان کی خوشبو بہت اچھی ہوتی ہے۔

دھنیہ بحر روم کے علاقے سے تعلق رکھتا ہے جہاں یہ قدیم زمانے میں کاشت کیا جاتا تھا۔ اب یہ یورپ، شمالی افریقہ، جنوبی امریکہ، برصغیر پاک و ہند، ملائیشیا، تھائی لینڈ اور چین میں بھی وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔

دھنیے میں بے تحاشا غذائی اجزاء ہوتے ہیں۔ کیمیائی تجزیے کے مطابق اس کے ایک سو گرام میں ۸۶.۳ فیصد رطوبت، ۳.۳ فیصد پروٹین، ۰.۶ فیصد چکنائی، ۲.۳ فیصد معدنیات، ۱.۲ فیصد ریشے اور ۶.۳ فیصد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین، ریوفلاوین، نایاسین اور وٹامن سی ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں سوڈیم، پوٹاشیم اور اڈکسالک ایسڈ بھی پائے جاتے ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۴۴ کیلوریز ہے۔

دھننے کے بیج پکنے پر خشک ہو جاتے ہیں۔ ان میں ایک تیز خوشبو اور خوشگوار ذائقہ ہوتا ہے۔ دھننے کے بیجوں میں ۱۱.۲ فیصد رطوبت، ۱۳.۱ فیصد پروٹین، ۱۶.۱ فیصد چکنائی، ۴.۴ فیصد معدنیات، ۳۲.۶ فیصد ریٹے اور ۲۱.۶ فیصد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ ان میں پائے جانے والے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، آرن، کیروٹین، تھامین، ریبولادین اور نایاسین شامل ہیں۔ ایک سو گرام دھنیا کی غذائی صلاحیت ۲۸۸ کیلوریز ہے۔

برصغیر میں پائے جانے والے دھنیا میں ایک خاص قسم کا تیل ہوتا ہے جو جلد پر زیادہ دیر لگانے سے خارش پیدا کرتا ہے۔ تیل کے علاوہ اس میں ایک چکنائی بھی پائی جاتی ہے۔

شفا بخش قوت اور استعمال : دھنیا کے پتے محرک اور مقوی ہوتے ہیں۔ یہ معدے کو تقویت دے کر اس کا فعل موثر بناتے ہیں۔ ریاح دور کرتے ہیں، زطوتوں کا اخراج بڑھاتے ہیں۔ پیشاب میں اضافہ ہو جاتا ہے اور بخار کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ یہ محرک باہ اور شہوت انگیز ہوتے ہیں۔ ان کا استعمال سانس کی نالیوں سے بلغمی مواد خارج اور ششخنی عوارض کا تدارک کرتا ہے۔ دھنیا کے بیج بخار کم کر کے ٹھنڈک کا احساس بڑھاتے ہیں۔ دھننے کا جوس وٹامن اے، بی (۱) بی (۲) سی اور آرن کی کمی دور کرتا ہے۔

نظام ہضم : دھننے کا جوس ایک یا دو چمچ، لسی میں ملا کر چنانظام ہضم کی خرابیاں دور کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے بد ہضمی، متلی، پیچش، پھانائس اور اسر سے پیدا ہونے والا درد توجیح ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ یہ نائی ٹائڈ بخار میں بھی مفید ہے۔

خشک دھنیا اسہال اور پرانے پیچش کی اصلاح کرتا ہے۔ تیزابیت کے خاتمہ کے لیے بھی یہ نافع ہے۔ خشک دھننے، سبز مرچ، ناریل، اورک اور کالے انگور (بیجوں کے بغیر) سے بنی پشنی معدے کے درد (بد ہضمی کی وجہ سے) کو دور کرتی ہے۔

چھچک : تازہ دھنیا کا جوس ایک چائے کا چمچ، کیلے کے ایک یا دو بیجوں کے ساتھ

ایک ہفتہ تک روزانہ پلانا چچک سے بچاؤ کا موثر علاج ہے۔ کہا جاتا ہے کہ چچک کے حملہ کے دوران دھنیا کے تازہ پتوں کا پانی آنکھوں میں ڈالنے سے آنکھیں محفوظ رہتی ہیں۔

کولیسٹروں : باقاعدگی سے دھنیا کا پانی پینا خون میں کیلشروں کی سطح کم کر دیتا ہے۔ کیونکہ یہ پیشاب آور ہوتا ہے اور گردوں کو متحرک رکھتا ہے۔ یہ پانی دھننے کے خشک بیج پانی میں ابالنے کے بعد چھان لیا جاتا ہے۔ ٹھنڈا ہونے پر اس مشروب کو استعمال کرتے ہیں۔

کثرت حیض : دھننے کے بیج کثرت حیض کو روکتے ہیں۔ آدھے لٹری پانی میں چھ گرام بیج اس وقت تک ابالتے ہیں جب تک پانی آدھا نہ رہ جائے۔ پھر اس میں چینی کا اضافہ کیا جاتا ہے۔ تین چار دن کے استعمال سے مریضہ کو آفاقہ ہو جاتا ہے۔

آشوب چشم : تازہ خشک دھننے سے بنا جو شانہ آشوب چشم میں آنکھیں دھونے کے لیے آزمودہ ہے۔ اس کے استعمال سے آنکھوں کی جلن، درد اور سوجن کم ہو جاتی ہے۔

جلد کے امراض : چائے کا ایک چمچہ دھننے کا جوس ہلدی کے سنوف کی ایک چمکی کے ساتھ کیل، مھنیوں اور مہاسوں پر لیپ کرنے سے ان کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہی لیپ خشک جلد پر کرنے سے ترو تازہ اور چمکدار ہو جاتی ہے۔ چہرے پہ یہ لیپ روزانہ رات کو بستر پہ جانے سے پہلے منہ اچھی طرح دھونے کے بعد کیا جاتا ہے۔

احتیاط : دمہ اور پرانے برو نکائس کے مریضوں کو دھننے کا استعمال بہت کم کرنا چاہیے۔

دیگر استعمال : دھننے کا نوخیز پودا، چٹنی، ساس، شوربے اور سالن میں استعمال ہوتا ہے۔ اس کا اڑ جانے والا تیل ادویات کو خوش ذائقہ بنانے کے کام آتا ہے۔ خشک دھنیا سالن کا ضروری جزو ہے۔ اسے اچار میں بھی شامل کرتے ہیں۔

دار چینی

(CINNAMON)

دار چینی کا درخت سدا بہار چھوٹا اور گھٹا ہوتا ہے۔ دار چینی کے خشک پتے اور اس کی خشک اندرونی چھال پوری دنیا میں گرم سالے میں استعمال کی جاتی ہے۔ اس کی خوشبو تیز، ذائقہ میٹھا اور زبان پہ تیز احساس دیتا ہے۔

درخت کی چھال موٹی، ملائم اور ہلکی یا گہری براؤن رنگ کی ہوتی ہے۔ اندرونی چھال بڑی احتیاط سے منتخب شاخوں سے حاصل کی جاتی ہے۔ پھر اسے خشک کیا جاتا ہے۔ خشک ہونے کے دوران چھال سکڑ جاتی ہے۔

دار چینی کے درخت سے قدیم اطباء ۲۷۰۰ سال قبل مسیح بھی آگاہ تھے۔ چینی اس کی چھال کو دوا کے طور پر استعمال کیا کرتے تھے۔ رومن بھی اس کی طبی افادیت کو خوب جانتے تھے۔ گیلن، ڈاؤسکارڈیز اور ساسافیریز جیسے ممتاز قدیم اطباء نے دار چینی کے بہت سے فوائد لکھے ہیں۔ برصغیر کے آٹھویں صدی کے وید اور حکیم بھی اس کی شفا بخش صلاحیتوں سے استفادہ کرتے تھے۔ دار چینی کا قدیم ترین تذکرہ یوویوں کی مقدس کتاب تورات میں ملتا ہے۔ البتہ قزوینی وہ پہلا شخص تھا جس نے دار چینی کی طبی خوبیوں کی تفصیل تیرھویں صدی میں دنیا کے سامنے رکھی۔

دار چینی کا اصل وطن سری لنکا اور ایشیا کا منطقہ حارہ ہے۔ اسے ازمنہ قدیم سے کاشت کیا جا رہا ہے۔ قرائن بتاتے ہیں کہ یہ پانچویں صدی قبل مسیح میں مصر اور یورپ میں پہنچا۔ یہ درخت جنوبی ہندوستان میں سطح سمندر سے ۵۰۰ میٹر بلند مقامات پر

کم اور ۲۰۰ میٹر سے کم بلندی پہ زیادہ پایا جاتا ہے۔

دار چینی کے کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس میں رطوبت، پروٹین، چکنائی، ریشے، کاربوہائیڈریٹس، راکھ کے علاوہ کیلشیم، فاسفورس، آئرن، سوڈیم، پوٹاشیم، تھامین، ریبولٹوائین، نیا سین، وٹامن سی اور اے پائے جاتے ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۳۵۵ کیلو ریز ہے۔

دار چینی میں ایک تیل بھی پایا جاتا ہے۔ اس تیل میں یوجی نول کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ چھال اور ہرے پتوں میں بھی تیل ہوتا ہے۔ جڑ کی چھال کا تیل تنے کی چھال اور پتوں میں پائے جانے والے تیل سے مختلف ہوتا ہے۔

شفا بخش قوت اور مفید اجزا : دار چینی کے پتے سنوف یا جو شانده کی شکل میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ محرک اور ریاح دور کرنے میں معاون ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے رطوبتوں میں اضافہ اور پیشاب کا اخراج بڑھ جاتا ہے۔ دار چینی اعصابی تناؤ کم کرتی ہے۔ رنگ نکھارتی ہے اور یادداشت تیز کرتی ہے۔ ان تمام باتوں کے لیے روزانہ رات کو چنگی بھر دار چینی کا سنوف شمد کے ساتھ کھایا جائے تو جادوی نتائج نکلتے ہیں۔

زکام : دار چینی زکام کا بہترین علاج ہے۔ اس کا موٹا سنوف ایک گلاس پانی میں چنگی بھر سیاہ مرچ کے سنوف اور شمد کے ساتھ ابال کر پیا جائے تو یہ انفلوینزا، گلے کی خراش اور لمبیرا کا شافی علاج ہے۔ موسم برسات میں اس کا باقاعدہ استعمال انفلوینزا کے حملے سے روکتا ہے۔ دار چینی کا تیل، شمد کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو زکام سے افاقہ ہوتا ہے۔

نظام ہضم میں خرابی : دار چینی، متلی، تے اور اسمال کو روکتی ہے۔ یہ نظام ہضم کو محرک کرتی ہے۔ دار چینی کا پانی ایک کھانے کا چمچ (جس طرح زکام کے لیے بنایا جاتا ہے) اگر کھانے کے نصف گھنٹہ بعد پیا جائے تو ریاح کو دور اور بد ہضمی کی اصلاح کرتا ہے۔

سانس کی بو : دارچینی چبانے سے سانس کی بو جاتی رہتی ہے اور منہ کا زائقہ بہتر ہو جاتا ہے۔

سر درد : ٹھنڈی ہوا لگنے سے ہونے والا سرد درد دارچینی کے سنوف کو پانی میں ملا کر ماتھے اور کپٹیوں پر لپ کرنے سے فوراً ختم ہو جاتا ہے۔

چہرے کے کیل اور پھنسیاں : نوجوانوں کے چہرے پر پیدا ہونے والے کیلوں اور مھنسیوں کے خاتمہ کے لیے دارچینی کا سنوف چند قطرے لیموں کے رس میں ملا کر لپ کرنے سے مثبت نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

دیگر بیماریاں : دارچینی متعدد بیماریوں کا شافی علاج ہے۔ ان میں 'تشیخ'، 'دمہ'، 'فالج'، 'کثرت حیض'، 'رحم کی بیماریاں اور امراض مخصوصہ شامل ہیں۔ اسے جرمن خسرہ پہ قابو پانے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

دیگر استعمال برتھ کنٹرول : دارچینی کو قدرتی برتھ کنٹرول کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ بچے کی پیدائش کے بعد اگلے بیضہ کے اخراج کو روکنے میں یہ بہت موثر ہے۔ ایک وضع حمل کے بعد مہینہ بھر روزانہ رات کو دارچینی کا ایک ٹکڑا کھانے سے حیض ۱۵ سے ۲۰ ماہ تک معطل ہو جاتا ہے۔ چنانچہ استقرار حمل ممکن نہیں رہتا۔ یہ بالواسطہ طور پر ماں کے دودھ میں اضافے کا سبب بھی بنتی ہے۔ زیادہ لمبے عرصہ تک اپنا دودھ پلانے والی عورتیں نئے حیض سے محفوظ رہتی ہیں۔ چنانچہ حمل ٹھہرنا ناممکن ہو جاتا ہے۔

دارچینی کے خشک پتے اور چھال گرم سالے میں ڈالے جاتے ہیں اور کھانوں کو چٹ پنا بناتے ہیں۔ انیس خوشبوؤں، بخورات اور مہنگوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ چھال کے تیل کو کسٹیکٹری اور مشروبات میں ذائقہ بنانے کے لیے بھی ڈالا جاتا ہے۔ اسے متعدد اوویات اور دانتوں کی بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ دارچینی کے بیجوں سے نکلنے والا تیل بھی خوشبوؤں اور وٹیلین کے جوہر میں شامل کیا جاتا ہے۔

ڈیجی ٹیلس

(DIGITALIS)

ڈیجی ٹیلس کو تلہ شبلی اور فاکس گلوبھی کہا جاتا ہے۔ یہ سدا بہار پودا تین سے پانچ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے چوڑے اور بیضوی شکل کے ہوتے ہیں جن پر موٹی موٹی رگیں اور نرم روئیں ہوتے ہیں۔ پتے نیچے سے سرخ اور اوپر سے سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ پودے کے بالائی حصے کی طرف جاتے ہوئے یہ پتے جسامت میں چھوٹے ہوتے چلے جاتے ہیں۔ سفید اور ارغوانی رنگ کے پھول لمبی ٹنٹی پہ لگھے کی صورت میں کھلتے ہیں۔ پھول ماہ جون میں کھلتے ہیں۔ اس وقت جمع کئے جاتے ہیں جب بیڑ میں پھول آتے ہیں۔ پودے کی کاشت آسان ہے لیکن پتوں کا خشک کرنا ذرا مشکل کام ہے۔ اس کے فعال اجزا میں متعدد گلائیکوسائیڈز ہیں جن میں تین بہت معروف یعنی ڈیجی ٹاکسن، جائی ٹاکسن اور جائی ٹالین ہیں۔ یہ تینوں گلائیکوسائیڈز دل کی شریانوں کی کارکردگی کو موثر اور فعال بناتے ہیں۔ پتوں میں گلائیکوسائیڈز کی مقدار بہت معمولی ہوتی ہے۔ ڈیجی ٹاکسن پتوں میں بھی ہوتا ہے۔ بیجوں میں ایک گاڑھا بناتی تیل مخصوص ذائقہ کے ساتھ پایا جاتا ہے۔ پتوں میں خوشبو ہوتی ہے۔ خشک پتے کھانے میں خوشبو پیدا کرنے کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور استعمال : اس کے پتوں سے تیار کردہ منجگر غیر ممالک سے

درآمد کرنے پر پرانا ہو جاتا ہے اور تاخیر کو بیٹھتا ہے۔ اس لئے برصغیر میں بنایا جانے والا تازہ کھجور زیادہ موزوں اور موثر رہتا ہے۔

امراض قلب : ڈیجیٹیس بنیادی طور پر دل کی بیماریوں کے علاج میں استعمال ہوتا ہے۔ دل کی شریانیں بند ہونے کی صورت میں ضعف قلب کو اس کا علاج دور کرتا ہے اور دل کے پٹھے کی بافتوں کو توانائی دیتا ہے۔ اس کا استعمال دل کی تاجی شریانوں میں خون کا بہاؤ بڑھاتا ہے چنانچہ دل کی نشوونما بڑھ جاتی ہے۔ جب خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے اور بدن میں پانی کا اجتماع بڑھ جاتا ہے تو ڈیجیٹیس بحالی کا کام کرتے ہوئے دل کے فعل کو باقاعدہ بناتا ہے۔

گردے کی خرابیاں : ڈیجیٹیس گردوں کو خون کی رسد بڑھا کر پیشاب میں اضافہ کرتا ہے اور گردے کی رکاوٹیں دور ہو جاتی ہیں۔

زخم اور جلی ہوئی جلد : جلی ہوئی جلد اور زخموں کے اندمال کیلئے اسے کئی قسم کے مرہموں میں شامل کیا جاتا ہے۔ جل جانے کی صورت میں یہ شدت سے متاثر ہونے والے خلیوں کو صحت مند بناتی ہے۔

طریقہ استعمال اور مقدار خوراک : ڈیجیٹیس کا عمومی استعمال گولیوں کی شکل میں 'سٹوف' کی صورت میں یا کھجور کی شکل میں ہوتا ہے۔ انگریزی طریقہ علاج میں اس کے انجکشن بھی تیار کئے جاتے ہیں۔ معمولی مقدار میں بھی اس کا استعمال زہریلے اثرات پیدا کرتا ہے۔ اگرچہ یہ اثرات معمولی ہوتے ہیں لیکن ان میں سردرد، تھکاوٹ، غنودگی، متلی، قے اور بیٹائی کا متاثر ہونا شامل ہے اس لئے ضروری ہے کہ ڈیجیٹیس کا استعمال کرتے ہوئے اسکی مقدار صرف اتنی ہو کہ مذکورہ ضمنی اثرات سے بچا جاسکے۔ مذکورہ بالا مضر اثرات پہ احتیاط کے ساتھ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

رس ماری

(RUSE MARY)

رس ماری ایک سدا بہار خوشبودار جھاڑی ہے جو دو میٹر تک بلند ہو جاتی ہے۔ اس کے پتے باریک اور خمدار سویوں جیسے ہوتے ہیں۔ یہ ایک طرف سے سبز اور دوسری طرف سے خاکستری ہوتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے زردی مائل نیلے پھول خوشوں کی صورت میں شاخوں کے بالائی حصہ میں کھلتے ہیں۔ رس ماری کے خشک پتے تجارتی مقاصد کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ خشک پودا بھورا سبز اور پتے چائے جیسی خوشبو رکھتے ہیں۔ کچلی ہوئی رس ماری میں کافی مسالے کا ذائقہ، تیز بو اور تلخی پائی جاتی ہے۔

رس ماری کو قدیم زمانے سے یادداشت تیز کرنے کیلئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ روایتی طور پر اسے وفاداری، محبت اور اہدیت کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اسے ایک زمانہ میں مقوی قلب اور مقوی دماغ سمجھا جاتا تھا۔

یونانی اور رومن اس کے پھولوں سے خوشبودار عرق کشید کرتے تھے اور اسے دماغ سے شیطانی وسوسے دور کرنے کیلئے سونگھتے تھے۔ قدیم یونانی طلباء اس کی ٹہنیوں کو پرو کر گلے میں ہار کی صورت پہنتے تھے تاکہ فہم تیز ہو جائے اور یادداشت بحال رہے۔ رس ماری کا آبائی وطن جنوبی یورپ ہے۔ یہ بحر روم کے خشک پہاڑی علاقوں

میں خوب نشوونما پاتی ہے۔ اسے یوگوسلاویہ، چین، پرنگال اور امریکہ میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔ برصغیر میں اسے باغوں میں ٹھنڈی آب و ہوا میں اگایا جاتا ہے کیونکہ اس کے پتوں سے تیز مسک ماحول کو معطر کر دیتی ہے۔

رس ماری کے خشک پتے بھاپ سے کشید کے نتیجہ میں ایک سے دو فیصد تک اڑ جانے والا تیل میا کرتے ہیں جو ادویات اور خوشبوؤں میں استعمال ہوتا ہے۔ ان میں متعدد اینڈ بھی ہوتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور استعمال : رس ماری ذہنی تھکاوٹ اور بھول جانے کے مرض میں بہت نافع ہے۔ اس سے بنی چائے ذہنی استعداد بڑھاتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اس کے پتوں کو پھل کر سو گھنٹے ہوئے آنکھیں بند رکھنا چاہئیں۔ اس کی خوشبو دماغ کے خلیوں کو صاف کر کے ذہن کو بیدار کرتی ہے۔

بد ہضمی : ضعف معدہ کی وجہ سے پیدا ہونے والی بد ہضمی رس ماری کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ بالخصوص نشاستہ دار غذاؤں اور پھلیوں والی سبزیوں سے لاحق معدے کا بوجھل پن اور بد ہضمی اصلاح پاتے ہیں۔

ریاح : رس ماری کا تیل ریاحی درد دور کرنے کیلئے ماش والے طلاء کا جزو ہوتا ہے۔ یہ معمولی سی ہیجان انگیز ہے اور ریاح خارج کرنے میں کام آتی ہے۔

زکام : رس ماری کا تیل سانس کو تیز کرتا ہے۔ اسے گرم پانی میں ڈال کر زکام اور سردی میں مشروب کی طرح استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ اس کا تیل پتوں، پھولوں اور پودے کی بالائی شاخوں کو کشید کر کے حاصل کیا جاتا ہے۔ گرم پانی میں یہ تیل ڈال کر بنائے جانے والے مشروب کے غرارے گلے کی خراش دور کرتے ہیں۔ یہ تیل بیکٹریا ہلاک کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔

گٹھیا : پھولوں والا حصہ اور پتے کانور جیسی خوشبو رکھتے ہیں جس سے سانس تیز ہو جاتا ہے۔ گٹھیا میں بھاپ کا غسل دینے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔

محرک قلب : رس ماری کے تیل کے چند قطرے پینا دل کو متحرک کرتا ہے۔
الکل میں رس ماری کا تیل ملا کر ۵ فیصد کنجیجہ دور ان خون کو بہتر بنانے اور دل کی
کارکردگی بڑھانے کیلئے استعمال کرایا جاتا ہے۔

خشکی سکری : رس ماری کا خالص جوہر رکھنے والے شیمپو اور ہیرلوشن بالوں کو نئی
زندگی اور قوت دیتے ہیں۔ ان کے استعمال سے خشکی سکری اور وقت سے پہلے لاحق
ہونے والے گنجدہ پن سے تحفظ ملتا ہے۔ رس ماری کی پتوں والی شاخوں کو پانی میں ۳۰
منٹ تک گرم کر کے ایک لوشن تیار کیا جاتا ہے۔ اس کو چھان کر اور ٹھنڈا کر کے بالوں
کو دھونا انہیں صحت مند اور چمکدار بناتا ہے۔

دیگر استعمال : رس ماری کی شاخوں کا کول بالائی حصہ مشروبات کو خوش ذائقہ
بنانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں مختلف پکوانوں، اچار اور شوربے بنانے میں
کام آتا ہے۔ اس کے پتے کھانوں کو چٹ پٹا بنانے کیلئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ انہیں
خشک کر کے سنوف بنا کر گلاشٹ، مچھلی اور مرغی کے گوشت میں ڈالا جاتا ہے۔

رسونت

(INDIAN BARBERRY)

رسونت ایک لمبی خاردار جھاڑی ہے جس کی لکڑی زرد رنگ اور شاخیں سفیدی مائل یا زردی مائل خاکستری ہوتی ہیں۔ اس کی خشک جڑیں لمبی اور طبی خواص سے مالا مال ہوتی ہیں۔ تنے اور جڑوں میں ایک زرد رنگ کا جوہر پایا جاتا ہے جو طبی لحاظ سے بہت مفید ہے۔ اس کے کیمیائی اجزا میں بربرین، ایک کڑوا انکلائڈ نمایاں ترین ہے۔ دو انکلائڈ کلورائیڈ یعنی پامائین کلورائیڈ اور یامائین اور بربرین کلورائیڈز کا ایک مرکب بھی پائے جاتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : شمالی برصغیر میں رسونت بطور گھریلو دوائی بہت مقبول ہے۔ بچوں کو بطور مسهل استعمال کرائی جاتی ہے۔ گرمی، شدت، پیاس اور گرمی کی تے میں رسونت رگڑ کر پلائی جاتی ہے۔ یہ غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کی اصلاح کرتی ہے اور اسے پھر سے بحال کرنے میں مدد دیتی ہے۔ یہ جسم کے مسام کھولنے میں بھی مددگار ہے۔ خون کا اخراج روکتی ہے اور تنفس تیز کرتی ہے۔ رسونت مصفی خون اور دافع بخار ہے۔ تپ و دق کے انسداد کی صلاحیت بھی اس میں پائی جاتی ہے۔

بخار : لمبریا کے بخاروں میں رسونت، کونین کا اثر دکھاتی ہے۔ نوبتی بخاروں میں اس کے استعمال سے تین دن میں بخار رک جاتا ہے۔ روزانہ بخاروں میں اکیسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ بخار کے دوران اس کا استعمال سردرد اور قبض دور کرتا ہے۔ رسونت کی چھال اور جڑوں کی چھال کا جو شانہ بخاروں میں ۲۵ سے ۷۵ گرام مقدار میں روزانہ دو یا تین بار دیا جاتا ہے۔ نوبتی بخار یعنی بار بار نمودار ہونے والے بخار میں جو شانہ کی مقدار ۱۵۰ گرام رکھی جاتی ہے۔ گھٹیا کی حالت میں سخت بخار آتا رہتی ہے۔

معدے کی بیماریاں : رسونت ہاضمہ کو قوت بخشتی ہے اور معدے کی بیماریاں دور کرتی ہے۔ یہ ہبضہ میں بھی بہت مفید ہے۔ شمالی برصغیر میں یہ اسہال اور پچیش کیلئے ایک مقبول علاج ہے۔

بو اسیر : رسونت کو مکھن میں رگڑ کر کھانے سے خونی بو اسیر میں آرام ہوتا ہے۔ ایک ڈرام رسونت چار اونس پانی میں گھول کر اگر بو اسیر کے مسوں کو دھویا جائے تو چند دن میں آرام آ جاتا ہے۔

کثرت حیض : ایام حیض میں اگر خون کی مقدار بہت زیادہ ہو تو رسونت کا استعمال اسے معمول پہ لے آتا ہے۔ ایسی صورت میں مریضہ کو ۱۳ سے ۲۵ سینٹی گرام رسونت دی جاتی ہے۔

جلد کے امراض : جلد کی بیماریوں میں ۱۳ سے ۲۵ سینٹی گرام تک رسونت دی جاتی ہے۔ جھاڑی کی چھال اور جڑ کی چھال کا جو شانہ زخم اور ناسور دھونے کے کام میں لایا جاتا ہے۔ اس سے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں اور ان پر انگور آنے لگتا ہے۔ کانور اور مکھن میں رسونت کی مرہم بنا کر چہرے پر لگانے سے کیل اور پھنسیاں دور ہو جاتی ہیں۔ اظہا سے فساد خون اور امراض جلد میں انتہائی مفید سمجھتے ہیں۔

آنکھوں کی بیماریاں : رسونت آنکھوں کی بیماریوں میں بھی بہت کار آمد ہے۔ شدید آشوب چشم میں جبکہ سرخی اور سوزش بہت زیادہ ہوتی ہے، پانی میں رسونت ملا کر

اور ایون اور ہسٹروٹی کی آمیزش کر کے آنکھیں دھونے سے افاقہ ہوتا ہے۔ اسے مکھن اور ہسٹروٹی یا ایون یا لیموں کے رس میں ملا کر پوٹوں پر لگانے سے سوزش اور دیگر تکالیف دور ہو جاتی ہیں۔ دودھ میں ملا کر استعمال کرنے سے بھی سوزش ختم ہو جاتی ہے۔

دیگر استعمال : رسونت ایون کی بدعات چھڑانے میں بڑی کامیابی کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا کاڑھا یا جو شانہ شد ملا کر دینے سے یرقان دور ہوتا ہے۔ پیشاب میں گرمی اور جلن محسوس ہو تو رسونت اور ہرڑ کا کاڑھا بنا کر ٹھنڈا کرنے کے بعد شد کے ساتھ پینے سے تسکین ہوتی ہے۔

رسونت بنانے کا طریقہ : جڑ کی چھال، جڑ، نچلے تھے پانی میں دھیمی آنچ پر اس وقت تک ابلتے ہیں کہ لکڑیوں سے تمام رنگ نکل آئے اور وہ خود سفید رنگ کی نہ ہو جائیں۔ اب پانی کو چھان کر دوبارہ جوش دیا جاتا ہے یہاں تک کہ وہ لئی کی طرح گاڑھا ہو جائے۔ یہی رسونت ہے جو بازاروں میں بکتی ہے۔ برصغیر میں اس کی لکڑی کو خشک کر کے اور کوٹ کر زرد رنگ علیحدہ کر لیا جاتا تھا۔ اب ولایتی رگھوں کے آنے کے بعد اس کا استعمال کم ہو گیا ہے۔

ریوند چینی

(RHUBARB)

ربارب یا ریوند چینی ایک بوٹی کی جڑ ہے جس کے ڈنھل موٹے، پتے پالک جیسے لیکن لیو ترے اور نوک دار ہوتے ہیں۔ جڑ زرد رنگ کی موٹی اور گداز ہوتی ہے۔ ماہ اکتوبر میں ریوند کی جڑوں کو جمع کیا جاتا ہے۔ انہیں خشک کر کے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ چھ یا سات سال بوڑھے پودے کی جڑیں اکٹھی کی جاتی ہیں۔ جڑوں کی چھال برقرار رکھی جاتی ہے۔

ریوند چینی کا اصل وطن مشرقی روس ہے۔ یہ ان قدیم ترین بوٹیوں میں سے ایک ہے جن کا ذکر چینی ماہرن نباتات نے ۲۷۷ سال قبل مسیح میں کیا تھا۔ یورپ میں اسے حالیہ زمانے میں متعارف کرایا گیا ہے۔ برطانیہ میں تو یہ سولہویں صدی عیسوی میں پہنچی ہے۔ آج کل یہ محدود پیمانے پر ہندوستان اور وسطی افریقہ میں کاشت کی جاتی ہے۔

کیمیائی تجربے کے مطابق ریوند چینی کے ڈنھلوں میں رطوبت، پروٹین، چکنائی، ریشہ، چکنائی، معدنیات اور کاربوہائیڈریٹس کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ معدنی اور

حیاتیاتی اجزاء کیمائیم، فاسفورس، آئرن اور وٹامن سی پر مشتمل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۲۶ کیلوریز ہے۔

ریونڈ چینی کی گانٹھوں (زیر زمین ذنصل) میں سے گلوکوسائیڈ راپونٹی سین اور کرائسوفینک ایڈ حاصل کیے جاتے ہیں۔ اس کے اہم اجزاء میں سے اسٹیمی کونون کے جوہر نمایاں ہیں۔ جڑوں میں ایک مخصوص رال اور ایموڈین ہوتی ہے۔ زیر زمین ذنصلوں میں بنیادی لازمی تیل یوجینول ایک خاص قسم کی تارپین الکوہل اور میٹھاگل ہسپٹائل کیٹون بھی موجود ہوتے ہیں۔

نوائد اور استعمال : ریونڈ چینی تیزبو اور تلخ ذائقہ رکھتی ہے۔ اس کا استعمال رطوبتوں اور پیشاب میں اضافہ کرتا ہے۔

قبض : انگریزی ادویات میں اس کا استعمال زیادہ تر بچوں کے مختلف امراض اور خصوصاً مسهل میں ہوتا ہے۔ اس میں چونکہ ٹینین پائے جاتے ہیں اس لیے یہ جلاب کے بعد ایک خاص انداز میں قابض تاثیر پیدا کر کے قبض کی کیفیت لاتی ہے۔ یہ پرانی قبض کے برعکس معتدل قسم کی قبض میں مناسب علاج تصور کی جاتی ہے۔

اسہال : اس کی قابض تاثیر کے سبب اطباء اسے اسہال میں بے تکلفی سے استعمال کراتے ہیں۔ انتڑیوں میں موزش پیدا کرنے والے مواد کی وجہ سے لاحق ہونے والے اسہال میں یہ بہت مفید ہے۔

بچوں کی بیماریاں : ریونڈ چینی بچوں کی بیماریوں میں گھریلو علاج کی حیثیت سے قیمتی دوا ہے۔ یہ ایک محفوظ جلاب ہے۔ بچوں کے اعضائے ہضم میں پیدا ہونے والی رطوبتوں کی کثرت کو کم کرتی ہے۔ بعض اوقات زیادہ دودھ پینے کی وجہ سے بچوں میں اسہال کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ معدے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ ریونڈ چینی کا استعمال اسہال روکتا ہے اور معدے کی تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔ اس کی خوراک دو سال تک کے بچوں کے لیے ایک گرام ہے۔

دیگر استعمال : صفرا، کمر درد، پریشان ذہن، دکھتی آنکھوں، بواسیر، پرانے بروڈنکائٹس، پرانے بخار، دمہ، نزلے کی ریزش، درد اور پھٹی ہوئی جلد کے علاج میں بھی کارگر ہے۔

احتیاط : ریوند چینی میں ایگزالک ایسڈ کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ اس کا روزانہ استعمال گردے یا مثانے میں پتھری پیدا کرنے کا ذریعہ بن سکتا ہے۔ اعصابی نظام بھی متاثر ہو سکتا ہے۔ جوڑوں کے درد، زخموں کا میلان رکھنے والے اور پورک ایسڈ سے پیدا ہونے والی بیماریوں کے مریض اسے قطعاً استعمال نہ کریں۔

زرگل

(MARIGOLD)

زرگل ایک خاردار موسمی بوٹی ہے جو ۵۰ سینٹی میٹر یعنی تقریباً ۳ فٹ اونچی ہوتی ہے۔ پودے کے نچلے حصوں میں اگنے والے پتے پٹی نما ہوتے ہیں جبکہ بالائی حصے کے پتے تنے کو گھیرے میں لئے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ اس پودے کے پھولوں کے ڈوڈے الگ تھلگ اور جسیم ہوتے ہیں۔ ان میں سے چھپے اور پھیلے ہوئے پھول نکلتے ہیں۔ ان کا رنگ ہلکا زرد یا گہرا نارنجی بھی ہوتا ہے۔ پھل خمدار ہوتا ہے جس کا پچلا حصہ تیز نوکیلا اور بالائی حصہ کلفتی نما اور پھٹا ہوا ہوتا ہے۔

زرگل میں پائے جانے والے اجزا میں کیروٹینائیڈ، راب، نباتاتی تیل، فلیوونائیڈز، شیروں، ساپونین اور لیسڈار مادہ پایا جاتا ہے۔

طبی افادیت اور استعمال : زرگل ایک کڑوا ٹانک ہے۔ اس کا استعمال سانس کی آمدورفت تیز کرتا ہے۔ علاوہ ازیں انتڑیوں کے کیڑے خارج کرنے میں بھی موثر ہے۔

نظام ہضم کی خرابیاں : یہ بوٹی صفرا کا اخراج بڑھاتی ہے اور تبخیر معدہ، ورم معدہ اور چھوٹی آنت کے ابتدائی حصہ میں پائے جانے والے سر کے علاج میں شفا بخش

ہے۔

خنازیر : گلے کے غدودوں کی دق یعنی خنازیر کے مرض میں زرگل موثر علاج ہے بالخصوص بچوں میں اس مرض کے تدارک کیلئے زرگل کا استعمال بہت اچھا رہتا ہے۔ اس علاج کیلئے زرگل کے پتے سبزی کے طور پر استعمال کرنا چاہئیں۔

خون کی گردش : خون کی گردش کے نظام میں پیدا ہونے والی متعدد خرابیوں کی اصلاح میں زرگل بھرپور معاون ہے۔ بوٹی کو کچل کر لپ بنا لیا جائے تو پھولی ہوئی وریدوں اور بوائیوں پہ لگانے سے افاتہ ہوتا ہے۔ بوائیوں میں سخت سردی یا خون کی گردش مناسب نہ ہونے کی وجہ سے ہاتھ پاؤں کی انگلیاں، ناک اور کان سوج جاتے ہیں۔ ان میں درد بھی شروع ہو جاتا ہے۔

جلد کے امراض : زرگل کا تعلق آرنیکا کے خاندان سے ہے چنانچہ زخموں کے اندمال کیلئے درکار اجزا اس میں خوب پائے جاتے ہیں۔ زرگل جراثیم کش اور بکٹیریا دشمن ہے۔ زرگل کے پھولوں کا پٹس جلے ہوئے حصوں، زہریلے کیڑوں کے ڈنک اور چھوت والے آبلے پہ لگانے سے جلد صحت مند ہو جاتی ہے۔ بچوں کا رس مسوں پہ لگانے سے یہ تحلیل ہو جاتے ہیں۔ زرگل کے تنے سے حاصل ہونے والا عرق، مسوں، چنڈیوں اور مسلسل رگڑ سے جلد کے موٹے ہو جانے والے حصوں کو معمول پہ لانے کیلئے بیرونی استعمال میں بہت اثر آفریں ہے۔

جلد کی سوزش، پرانے زخموں اور پھولی ہوئی وریدوں کے زخموں پہ بیرونی استعمال میں زرگل انتہائی عمدہ قرار دی جاتی ہے۔

آشوب چشم : زرگل کا ٹھنڈا جوشاندہ آنکھوں کو دھونے کیلئے استعمال کیا جائے تو دکھتی آنکھوں کو سکون ملتا ہے۔ زرگل کے پھولوں کا لوشن بھی آنکھوں کی سوزش اور جبین کیلئے بہت کار آمد ہے۔

زعفران

(SAFFRON)

زعفران کا پودا پیاز سے ملتا جلتا، ۳۵ سینٹی میٹر لمبا ہوتا ہے۔ تجارتی زعفران، پھولوں کے خشک حصوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ دنیا کی تیسری ترین بوٹیوں میں سے ایک ہے۔ زعفران کا استعمال آیورویڈک کی بجائے طب میں زیادہ ہوتا ہے۔

زعفران میں ایک لازمی نباتاتی تیل ہوتا ہے جو تارپین، تارپین الکوہل اور ایسٹرز پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے دیگر اجزا میں کروٹین اور پکروکرو سین شامل ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : زعفران کو برصغیر میں دیسی ادویات میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی شہرت معدے کو تقویت دینے اور اس کے فعل کو موثر بنانے کے حوالے سے ہے۔ یہ دافع تشنج بھی ہے اور پٹھوں کے کھچاؤ کو دور کرتا ہے۔ یہ محرک اور مقوی باہ ہے۔

نظام ہضم کی بے قاعدگیاں : زعفران معدے کی متعدد بے قاعدگیوں کی اصلاح کرتا ہے۔ خاص طور پر ریاحی قونج میں مفید ہے۔

عورتوں کی بیماریاں : زعفران یا کسیر حیض کی کمی اور بےقاعدگی دور کرتا ہے۔ حیض کے دوران کمزور دکان خاتمہ کرتا ہے۔ خواتین کی دیگر بیماریاں جن میں لیکوریا اور ہسٹیریا شامل ہے، اس کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ زعفران کا حمول رحم کی تکلیف دہ کیفیات میں بہت مفید ہوتا ہے۔

جلد کے امراض : جلد کے عارضے دور کرنے میں بھی زعفران بہت موثر ہے۔ اس بوٹی کا لپ زخموں اور پھٹی ہوئی جلد کا اندمال سرعت سے کرتا ہے۔

احتیاط : زعفران کا استعمال حاملہ خواتین کو زیادہ مقدار میں نہیں کرنا چاہئے کیونکہ یہ اسقاط حمل کا سبب بن سکتا ہے۔

زوفایا بس

(HYSSOP)

زوفنا ایک ملائم، خوشبودار موسمی پودا ہے جو ۳۰ سے ۶۰ سینٹی میٹر تک بلند ہوتا ہے۔ اس کی شاخیں عمودی اور منتشر ہوتی ہیں۔ پتے نیزہ نما اور پھول نیلگوں ارغوانی رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کا انگریزی نام ہائی سپ عبرانی سے لیا گیا ہے جو اصل لفظ ایزب سے بگڑ کر ہائی سپ بن چکا ہے۔ بابائے طب یہو کرش (بقراط) اسے چھاتی کے امراض میں عمدہ علاج سمجھتے تھے۔

زوفنا میں اڑ جانے والا نباتاتی تیل، چکنائی، شکر، چولین، لینین، کیروٹین اور زہتمو فل پائے جاتے ہیں۔ پودے کا بالائی حصہ ارسولک ایسڈ پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس میں سے ایک گلو کوسائیڈ ڈائی اوسمین بھی پایا جاتا ہے جس میں سے مزید شکاری اجزا کشید کئے جاتے ہیں۔

طبی فوائد اور استعمال : زوفنا محرک اور مقوی ہے۔ یہ رطوبتوں اور پیشاب کے اخراج میں اضافہ کرتا ہے چنانچہ جسم میں جمع ہو جانے والے فاسد مادے، پسینے اور پیشاب کے راستے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس سے انتڑیوں کے فعل میں بھی توانائی آتی

ہے۔

نظام تنفس کی بے قاعدگیاں : جزی بوٹیوں کے ماہرن زوفا کو سانس کی متعدد بیماریوں کا شافی علاج قرار دیتے ہیں۔ ان میں انفلوئنزا، زکام، بلغم اور سانس کی نالیوں کی سوزش شامل ہے۔ زوفا میں قاطع بلغم اور مخرج بلغم اجزا پائے جاتے ہیں چنانچہ اس کا استعمال سانس کی نالیوں کو صاف کر کے تنفس آسان اور معمول کے مطابق بناتا ہے۔ شدید سردی سے پیدا ہونے والے زخموں کیلئے بھی یہ یکساں کارگر ہے۔ چوں کا جو شانده یا شربت کھانسی، دمہ، گلے کی خراش اور پرانے برونکائٹس کیلئے اکسیر ہے۔

پیٹ اور آنتوں کے کیڑے : زوفا انتڑیوں کے کیڑے ہلاک کرنے اور خارج کرنے میں بہت موثر ہے۔ پورے پودے کا جو شانده دن میں تین دفعہ استعمال کرنے سے تمام کیڑے ختم ہو جاتے ہیں۔

نظام ہضم کی خرابیاں : معدے اور نظام ہضم کی بیماریاں دور کرنے کیلئے زوفا کا استعمال بہت قدیم ہے۔ یہ معدے کو تقویت دیتا ہے اور تجیر کو خارج کرتا ہے۔

جلد کے امراض : زوفا کے پودے کو پھل کر بنایا جانے والا پیٹ بدن پہ بیرونی استعمال کیلئے بہت عمدہ ہے۔ اسے موچ، پھوں کی اکڑن، کھچاؤ اور زخموں کی سوجن میں ایتلے ہوئے پانی میں ڈال کر نکور بھی کی جاتی ہے۔

دیگر امراض : زوفا رحم اور پیشاب کی بیماریوں میں بھی بہت نافع ہے۔ اس کا جو شانده دکھتی آنکھوں اور گلے کی خراش کیلئے مفید ہے۔ جو شانده سے آنکھیں دھوئی جائیں اور غرارے کئے جائیں تو دونوں تکالیف دور ہو جاتی ہیں۔

زیرہ

(CUMIN SEEDS)

زیرہ ایک سالانہ بوٹی ہے جس کی سطح چکنی اور جڑیں لمبی ہوتی ہیں۔ اس کا قد ۳۵ سے ۴۵ سینٹی میٹر تک بلند ہوتا ہے۔ یہ ایک شاخ پیدا کرتی ہے جس پر لمبے اور آخری حصے میں منقسم پتے ہوتے ہیں۔ پتوں کا رنگ گہرا سبز اور پھول چھوٹے چھوٹے سفید یا گلابی رنگ کے ہوتے ہیں۔ پھل بیج نما اور خوشبودار ہوتا ہے۔ اسے زیرہ کہا جاتا ہے۔ یہ پھل بیضوی شکل کا تقریباً ۶ ملی میٹر لمبا اور رنگ میں زردی مائل خاکی ہوتا ہے۔ اس کی خوشبو بہت تیز اور بھاری ہوتی ہے۔ زیرہ کے خشک بیج کری پاؤڈر کا لازمی حصہ بن چکے ہیں۔

زیرہ کا اصل وطن مصر، شام، ترکی اور بحر روم کا مشرقی علاقہ ہے۔ دور وسطیٰ میں یہ عام استعمال میں آنے والے سالوں میں سے ایک تھا۔ آج کل اسے جنوب مشرقی یورپ، شمالی افریقہ، ہندوستان اور چین میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔

زیرہ کے کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس کے سو گرام میں ۶.۲ فیصد رطوبت، ۱۷.۷ فیصد پروٹین، ۲۳.۸ فیصد چکنائی، ۹.۱ فیصد خام ریٹے، ۳۵.۵ فیصد کاربوہائیڈریٹس اور ۷.۷ فیصد معدنی اجزا ہوتے ہیں۔ معدنی اور حیاتی اجزا میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، سوڈیم، پوٹاشیم، تھامین، ریبولٹاؤین، نایاسین، وٹامن سی اور اے شامل ہیں۔ غذائی صلاحیت ۳۶۰ کیلوریز ہے۔

خشک پھل یعنی زیرہ کو پیس کر بھاپ سے کشید کرنے پر ایک قیمتی اڑ جانے والا زرد رنگ کا تیل حاصل ہوتا ہے۔ اسے اگر محفوظ کر لیا جائے تو کالے رنگ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ تیل میں پایا جانے والا جو ہر مصنوعی طریقے سے بہت جلد تھائی مول میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

شفا بخش قوت اور استعمال : زیرہ تھائی مول کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ تھائی مول جسم سے کیڑے خارج کرنے کے لیے بہت موثر ہوتا ہے۔ بالخصوص انٹیکسٹ کے حکم دارم کے اخراج اور جراثیم کش اجزاء رکھنے کی وجہ سے بہت کارآمد ہے۔ زیرہ محرک، پیشاب آور اور دافع ریاح ہے۔ یہ معدے کے افعال کو قوت دیتا ہے اور خون کا اخراج روکتا ہے۔

نظام ہضم کی خرابیاں : زیرہ نظام ہضم کی متعدد خرابیوں مثلاً صفر کی کثرت، صبح کے وقت انضمام، بد ہضمی، اسہال، ریاحی قویج وغیرہ کی اصلاح میں بہت کارآمد ہے۔ ایک گلاس پانی میں چائے کا ایک چمچہ زیرہ کے دانے ابال کر اس جو شانڈہ کے ساتھ ایک چائے کا چمچہ تازہ دھننے کے پتوں کا پانی اور چکی بھر نمک مذکورہ بیماریوں میں شافی ہوتا ہے۔ یہ جو شانڈہ اسہال کے مرض میں روزانہ دو دفعہ کھانے کے بعد ایک اچھی دوا ثابت ہوتا ہے۔

بواسیر : کالا زیرہ بواسیر میں کارآمد علاج ہے۔ ۶۰ گرام کے قریب زیرہ جس میں سے آدھی مقدار بھونی ہوئی ہو، پیس لیا جاتا ہے۔ اس سنوف کا تقریباً تین گرام پانی کے ساتھ لینا چاہیے۔

بے خوابی : نیند نہ آنے کی کیفیت میں زیرہ ایک قیمتی دوا ہے۔ بھونے ہوئے زیرہ کا سنوف بنا کر کپکے ہوئے کیلے کے گودے کے ساتھ رات کو کھانے سے گہری نیند آتی ہے۔

درد گردہ : زیرہ سیاہ، کالا نمک اور سفید زیرہ کو ملا کر کھایا جائے تو گردے کے درد

سے نجات ملتی ہے۔ ۲۰ گرام زیرہ سفید، ۱۲ گرام زیرہ سیاہ اور ۶ گرام کالا نمک ملا کر پیس کر اس میں تھوڑا سا شہد ملا لیا جائے۔ یہ مہجون ۳ گرام مقدار میں ہر گھنٹہ بعد اس وقت تک لی جائے کہ بالا خردرد کا فور ہو جائے۔

زکام : زیرہ کا پانی جراثیم کش مشروب ہے اور زکام اور بخار میں بہت مفید ہے۔ زیرہ کا پانی بنانے کے لیے ایک چائے کا چمچ زیرہ اٹھتے ہوئے پانی میں ڈال دیتے ہیں۔ اسے کچھ سینکڑ تک اٹھنے دیا جاتا ہے اور پھر آگ سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیتے ہیں۔ اگر زکام کا تعلق گلے کی خراش سے ہے تو خشک ادراک کے کچھ ٹکڑے یہ پانی بناتے وقت شامل کر لیتے ہیں۔ اس سے گلے کی خراش میں تسکین ملتی ہے۔

چھاتی کے دودھ کی افزائش : زیرہ کے جوشاندہ میں دودھ اور شہد ملا کر حمل کے پورے عرصہ میں روزانہ ایک بار پیا جائے تو رحم مادر میں بچے کی نشوونما میں مدد ملتی ہے۔ زچگی میں آسانی رہتی ہے اور ماں کے دودھ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

یادداشت میں کمی : زیرہ کے بیج یادداشت کی بحالی اور قوت حافظہ کے لیے بہت کار آمد ہیں۔ تین گرام کالا زیرہ ۱۲ گرام خالص شہد میں ملا کر کمزور یادداشت کو تیز کرنے کے لیے چانا جاتا ہے۔

پھوڑے پھنسیاں : کالا زیرہ کے بیج پانی میں پیس کر اس کا مرہم بنا کر پھوڑوں پر لگانے سے مفید نتائج میسر آتے ہیں۔

بچھو کا ڈنک : زیرے کے بیج پیس کر پیاز کے پانی میں ملا کر بنائے گئے پیسٹ کو بچھو کے کانٹے کی جگہ پر لگایا جائے تو درد کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

دیگر استعمال : زیرے کے بیج گرم مسالے میں شامل کیے جاتے ہیں۔ سالن کو چٹ پنا بنانے، شوربے اور چٹنیاں بنانے اور روٹی اور کیک میں ذائقہ بڑھانے کے لیے انہیں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے دیسی ادویات میں مفرح ریاح یعنی ہاضمہ کے لیے شامل کر

زیرہ سیاہ

(CARAWAY SEEDS)

سیاہ زیرے کا پودا دو سالہ بوٹی ہے جس کی جڑیں موٹی اور تنا متعدد شاخوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے پتے پروں سے مشابہ چھوٹے چھوٹے حصوں میں منقسم اور پھول سفید ہوتے ہیں۔ پھل پکنے کے بعد نوکدار تریوں کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ خشک پھل یا بیج خاکستری رنگ کے سخت اور چھونے میں تیز ہوتے ہیں۔ ان کی خوشبو خوشگوار، ذائقہ کسی حد تک تیز اور پتے منہ میں رکھنے پر گرم محسوس ہوتے ہیں۔

زیرے کی خوبیوں اور خواص سے قدیم مصری، یونانی اور رومن خوب واقف تھے۔ قرون وسطیٰ میں اس کا استعمال بہت عام تھا۔ اسے صدیوں سے روٹی، ایک، کپکے ہوئے بیجنوں اور بالخصوص بھونے ہوئے سیب میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ زیرے کے بیج تیز ان لڑکیوں کے رخساروں کو گلاب رنگ بنانے کے لیے تجویز کیے جاتے ہیں۔

زیرہ، سرد ملکوں کی پیداوار ہے اور شمالی اور وسطی یورپ، وسط ایشیا، ایران، تبت اور سائبیریا کے علاقوں میں کثرت سے کاشت ہوتا ہے۔ آج کل مراکش، جرمنی، ناروے، شمالی امریکہ اور ہالینڈ میں بھی کاشت ہونے لگا ہے۔ برصغیر کے پہاڑی علاقوں

میں یہ فصل خریف اور میدانی علاقوں میں فصل ربیع کے دوران بوئی جاتی ہے۔ برصغیر میں بلوچستان، کشمیر، کماؤں اور چبہ کے علاقوں میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔ زیرہ سیاہ ہمالیہ کے علاقہ میں خود رو پودا ہے۔ ریاست چبہ، کشمیر اور نیپال کا خود رو زیرہ سب سے زیادہ خوشبودار ہوتا ہے۔ برصغیر میں سطح سمندر سے ۲۷۴۰ سے ۳۶۶۰ میٹر بلند مقامات پر موسم سرما میں کاشت کیا جاتا ہے۔

کیمیائی تجزیے کے مطابق زیرہ سیاہ کے ایک سو گرام میں ۳۶۵ کیلو ریز کی غذائی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس میں کافی مقدار میں رطوبت، پروٹین، چکنائی کاربوہائیڈریٹس، کیشیم، الیش، فاسفورس، سوڈیم، پوٹاشیم، آرن، تھامین، ریوفلاوین اور نیا سین پائے جاتے ہیں۔ اس میں وٹامن سی اور اے بھی پائی جاتی ہے۔

اس میں قیمتی تیل بھی پایا جاتا ہے جس میں کاروون کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ یہ تیل بے رنگ یا زرد رنگ کا ہوتا ہے جس کی خوشبو تیز اور مخصوص ذائقہ ہوتا ہے۔ جلد اڑ جانے والے تیل میں کیٹون، کاروون، تارپین اور کرواکرول کا مرکب پایا جاتا ہے۔

شفا بخش صلاحیت اور اجزا : زیرہ سیاہ کے بیج، پتے اور جڑیں مختلف غدودوں کو فعال بنانے اور گردوں کا عمل تیز کرنے میں موثر قرار دیے جاتے ہیں۔ یہ انسانی جسم کی صفائی کے لیے عمدہ ترین گھریلو ذریعہ سمجھا جاتا ہے۔ زیرے کا تیل ریاخ اور گیس دور کرنے والی ادویات میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ حملی، تے کو روکنے اور ادویات کا اثر مرتب کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

معدے کی بیماریاں : زیرہ سیاہ معدے کے نظام کو تقویت دینے کے لیے بہت مفید ہے۔ اس سے نفخ اور ریاخ دور ہوتی ہے اور ریاخ قوی سے نجات ملتی ہے۔ ادویات کے منفی اثرات زائل کرنے میں بھی یہ مددگار ہے۔ ریاخ سے نجات کے لیے زیرہ سیاہ کے بیجوں کی بنی چائے کا ایک کپ تین بار دن میں یعنی ہر کھانے کے بعد پینے سے افادہ ہوتا ہے۔ یہ چائے بنانے کے لیے ۱.۵ سے ۲ لٹرا پلٹے پانی میں چائے کا ایک چمچ زیرہ سیاہ کے بیج ڈالے جاتے ہیں۔ ہلکی آنچ پہ پندرہ منٹ تک ابلنے دیا جاتا ہے۔ پھر

چھان کر گرم یا نیم گرم کیفیت میں پیا جاتا ہے۔

انٹریوں کے کیڑے : زیرے کا تیل پیٹ کے کیڑے ہلاک کرنے میں معاون ہے۔ اس کے استعمال سے خاص طور پر انٹریوں سے حک ورم خارج ہو جاتے ہیں۔

گھاس کے کیڑے : گھاس اور جنگلی پودوں سے جلد کو چٹ جانے والے کیڑے، گوشت میں گھس کر خارش پیدا کرتے ہیں۔ ان کے علاج کے لیے زیرے کے تیل کو اکلنل میں ملا کر تین جھے کیسٹر آئل کے ساتھ جلد کے متاثرہ حصے پر لگایا جاتا ہے۔ یہ محلول صرف بیرونی استعمال کے لیے ہے۔ پینے سے نقصان کا احتمال ہے۔

بدبودار سانس : زیرے کا تیل پینے سے سانس کی بدبو اور منہ کا ناخوشگوار ذائقہ درست ہو جاتا ہے۔

دیگر استعمال : زیرے کو وسیع طور پر روٹی، بسکٹ، میک اور نیچر کا ذائقہ بہتر بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ گرم مصلیٰ اور چٹنیوں میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ اچار میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ زیرے کا تیل خوشبو، ادویات اور ہاضمے کے چورن بنانے میں بہت استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے تیل سے شراب، صابن اور سنگھار کی چیزوں میں خوشبو پیدا کی جاتی ہے۔

ساج

(SAGE)

ساج کو سالویہ یا سفاکس بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک سد اہمار موٹے تنے کا پودا ہے جو ۶۰ سینٹی میٹر تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے خاکستری مائل تیز پتلے لمبے مگر کھردرے ہوتے ہیں۔ پھول ارغوانی ٹیلے اور پھل خشک ہونے پر خاکستری سبز ہوتا ہے۔ اس کا تیز مسالے جیسا تلخ ذائقہ اور بو ہوتی ہے۔

صدیوں سے اسے دماغ، اعصاب، آنکھوں اور غدودوں کیلئے مفید اثر رکھنے والی دوا سمجھا جاتا ہے۔ جیراڈ نے اس اور یادداشت تیز کرنے والی بوٹی کے طور پر اس کی تصدیق کی ہے۔ یہ موٹی رگوں کو طاقتور بناتی ہے اور فالج اور ریشہ زدہ اعضا والے لوگوں کی صحت بحال کرتی ہے۔

ساج، بحر روم کے علاقے سے تعلق رکھتی ہے۔ لیکن اب یورپ، کینیڈا، امریکہ اور ایشیا کے کچھ ملکوں میں بھی کاشت کی جاتی ہے۔ برصغیر میں اسے باغوں میں لگایا جاتا ہے۔ کشمیر کے علاقے میں اس سے تیل حاصل کرنے کیلئے تجارتی بنیادوں پر کاشت کیا گیا جو کامیاب تجربہ ثابت ہوا۔ اس سے حاصل ہونے والا تیل غیر ملکی تیل کے معیار کے مطابق تھا۔

ساج میں ایک اڑ جانے والا تیل، گوند، ٹینسین اور ایک تلخ و ترش مادہ ہوتا ہے۔ تیل میں کافور، سالوین، سائینول اور پائین پائے جاتے ہیں۔ ساج کے تازہ پتوں میں قابل لحاظ مقدار میں وٹامن اے اور سی پائے جاتے ہیں۔

افادیت اور استعمال : نباتاتی ادویات میں ساج کا کردار ہمیشہ بہت اہم رہتا ہے۔ چینی مقولہ ہے ”ساج بڑی عمر کا راج“ اس کی صلاحیتوں کا بھرپور عکس ہے۔ یہ بڑھاپے کو روکتی، توانائی کو بحال کرتی اور ہضم میں مدد دیتی ہے۔ طبی تحریروں میں ساج کو قدرتی جراثیم کش قرار دیا جاتا ہے۔

کمزور یادداشت : ساج کو کمزور ہوتی ہوئی یادداشت کی بحالی کیلئے کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بوٹی قشرہ (مغز اور دوسرے اعضا کی بیرونی تہ) اور دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب کر کے ذہنی تھکاوٹ کا خاتمہ اور توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔

ذہنی دباؤ : ساج کے پتوں سے بنی چائے دباؤ کا مقابلہ کرنے کے قابل بناتی ہے۔ اس کو بنانے کیلئے کسی برتن میں چائے کا ایک چمچ ساج کے خشک پتوں پر ابلتا ہوا پانی ڈال کر ڈسکن بند کر دیا جائے۔ چند منٹ کے بعد اسے چھان کر اور شمد کے ساتھ میٹھا کر کے (حسب خواہش) استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر پتے تازہ ہوں تو کھانے کا ایک چمچ بھر پتوں کو باریک کاٹ کر مذکورہ طریقے سے چائے بنائی جاسکتی ہے۔

انفیکشن : ساج کی پتوں والی شاخوں کو قدیم زمانے میں گھروں کے فرش پر پھیلا دیا جاتا تھا کیونکہ اس کے بارے میں سمجھا جاتا تھا کہ یہ جراثیم کش ہے اور طاعون اور دیگر انفیکشن سے بچاتی ہے۔

بال جلد سفید ہونا : اگر اس بوٹی کو ہیر ٹانگ میں شامل کر لیا جائے تو بال سفید ہونے سے رک جاتے ہیں۔

گلے کی خراش : ساج منہ اور حلق پہ صحت بخش اثرات مرتب کرنے کیلئے بہت

مشہور ہے۔ غراروں اور ماڈتھ واش کیلئے بنائے جانے والے لوشن میں اس کے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کو باقاعدگی سے دانتوں پر ملنے سے یہ چمکدار، سفید، صحت مند اور سوڑھے طاقتور رہتے ہیں۔

گلے کی خراش دور کرنے کیلئے آدھا لٹرا لیتے ہوئے پانی کو مٹھی بھر ساج کے پتوں پر ڈالا جائے۔ تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر کچھ مقدار میں سرکہ اور شہد ملا دیا جائے۔ اس لوشن کو غرارے کرنے کیلئے استعمال کیا جائے۔ غراروں کے دوران اس لوشن کو ایک چمچ بھر مقدار میں پیا بھی جاسکتا ہے۔

دیگر استعمال : مغرب میں ساج بادرچی خانے میں استعمال ہونے والی ایک مقبول بوٹی ہے۔ یہ نقصان دہ مرغن کھانوں کے اثرات زائل کرتی ہے۔ اسے ڈیری کی مصنوعات اور پھلیوں کے شوربے میں شامل کیا جاتا ہے۔ خشک اور پسے ہوئے پتے کچی ہوئی سبزیوں میں ڈالے جاتے ہیں۔ اسے پیڑ کے پکوانوں پر بھی چھڑکا جاتا ہے۔ ساج کے تازہ پتوں کو سلاد اور سینڈویچ میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

سادھورانی

(PERGULARIA)

سادھورانی ایک سدابھار چھوٹی سی جڑواں بوٹی ہے۔ اس کے ڈھنسل روئیں دار اور دودھیارس سے لبریز ہوتے ہیں۔ پتے چبھے لیکن بیضوی شکل کے ہوتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے پھول زرد یا ملگجے سفید اور چھوٹے خوشوں میں کھلتے ہیں۔ پھل بے ترتیب جڑوں میں اور خارجی ابھاروں میں ڈھکے ہوتے ہیں۔ پورا پودا طبی خواص پر مشتمل ہوتا ہے اور ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اس میں ایک کڑوی راب، دو تلخ جوہر اور ایک گلائیکوسائیڈ ہوتا ہے جس کی تاثیر بیچوڑین اور متعدد سٹیرولز سے مشابہ ہے۔

طبی افادیت اور استعمال : سادھورانی، تیزبودار، قاطع صفرا اور جلاب آور ہے۔ یہ بخار اتارنے اور قے لانے میں معاون ہوتی ہے۔ اس کے بنیادی اجزاء کی کارکردگی بیچوڑین جیسی ہوتی ہے۔

سانس کی تکالیف : یہ بوٹی سانس کی نالیوں سے بلغم اور نزلی مواد خارج کرنے کے عمل کو موثر اور تیز کرتی ہے۔ دمہ کے علاج کیلئے یہ بوٹی نہایت مفید ہے۔ اس کے بیچوں کارس نزلی امراض میں فاسد مادے خارج کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ سادھورانی کے بیچوں کا جو شاہدہ کھانسی میں بلغم کے اخراج کیلئے پلایا جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے : اس بوٹی میں کرم کش اور قاطع امعا جزا پائے جاتے ہیں چنانچہ اس کا استعمال پیٹ کے کیڑے خارج کرنے کیلئے موثر ہے۔ ۲۴ گرام پتے گھی میں بھون

کر چند روز کھلانے سے پیٹ اور انتڑیاں کیزوں سے پاک ہو جاتی ہیں۔

بو اسیر : خونی بو اسیر میں یہ بوئی ایک کامیاب علاج ہے۔ اس کا استعمال اسی طریقے سے کرنا چاہئے جیسے پیٹ کے کیزے خارج کرنے کیلئے بتایا گیا ہے۔

جوڑوں کا درد : گھٹیا کے مرض میں علاج کیلئے بنائی جانے والی ایک دوا میں سادھو رانی اہم جزو کے طور پر شامل کی جاتی ہے۔ اس کے چوں کا رس تازہ اور ک کے پانی کے ساتھ دینا جوڑوں کے درد اور سوجن کا مفید علاج ہے۔ اس کی جڑوں کی چھال بھی گھٹیا کا اچھا علاج ہے۔ چھال کا سفوف ۴ سے ۸ گرام مقدار میں دودھ کے ساتھ دینا چاہئے۔ چھال کو گائے کے دودھ کے ساتھ ملا کر دینا جلاب آور ہے اور گھٹیا کی شکایات دور کرتا ہے۔

خواتین کی بیماریاں : سادھو رانی مقوی رحم دوا ہے۔ کثرت حیض میں اور رحم سے اضافی خون کے اخراج کی روک تھام میں یہ انتہائی مفید ہے۔ اسے حیض کی زبردستی بندش کیلئے بنائے جانے والے ایک نسخہ میں موثر جزو کے طور پر شامل کیا جاتا ہے۔

بچوں میں مرض اسہال : اس بوئی کے چوں کا جوس بچوں کے مرض اسہال میں کامیابی کے ساتھ استعمال کرایا جاتا ہے۔

پیشاب کی تکلیف : درد کے ساتھ قطرہ قطرہ پیشاب آنے کے مرض میں بھی یہ بوئی بہت مفید ہے کیونکہ اس میں پیشاب آور اجزاء پائے جاتے ہیں۔

جلد کی بیماریاں : سادھو رانی جلد کی متعدد بیماریوں کے علاج میں مفید و کارگر ہے۔ بچھے ہوئے چوئے میں اس کے چوں کا جوس شامل کر کے جوڑوں کی سوجن، سخت گلیوں اور پیپ سے بھرے حصوں پر لگانا نافع ہے۔ چوں کا پلس کار بنگل پر لگانا بھی شفا بخش ہے۔

ستونا کا درخت

(DEVIL'S TREE)

ستونا ایک اونچا سا درخت ہے جس کا قد ۲۵ میٹر تک بلند ہوتا ہے۔ اس کے نچلے حصہ پر قدرتی پٹھے ہوتے ہیں۔ چھال قدرے کھدری اور سیاہی مائل نیلے رنگ کی ہوتی ہے جبکہ لکڑی سفید اور نرم ہوتی ہے۔ پتے چار سے لے کر سات تک اکٹھے آگے ہیں جو چار انچ سے لے کر آٹھ انچ تک لمبے اور ایک سے ڈیڑھ انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔ پتے اوپر کی طرف سے چمکدار اور صاف اور نیچے کی طرف سے سبزی مائل زرد ہوتے ہیں۔ درخت میں لمبی اور نرم نرم پھلیاں لگتی ہیں جن میں بیجوں کی قطار ہوتی ہے۔ ستونا کو شیطان کی جڑ بھی کہتے ہیں۔

اس کی چھال میں بہت سے الکلائڈ ہوتے ہیں جن میں زیادہ اہم ڈیٹامین اور ڈیٹامین ہیں۔ چھال خشک، مقوی، دافع بخار اور صحت بخش ہے۔ آنتوں کے کیڑے خارج کرنے، پرانی بد ہضمی، اسہال اور پرانی پیش کے علاج میں کامیابی سے استعمال کی جاتی ہے۔ اس میں پیاس بڑھانے والے اجزائے جاتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : برصغیر کے مقامی طریق علاج میں اس کی

چھال کو ایک ٹانک اور نظام ہضم کو تقویت دینے والی دوا کے طور پر شمار کیا جاتا ہے۔ یہ مختلف قسم کے بخاروں اور جلد کی بیماریوں میں بھی شفا بخش ہے۔

بخار : ستونا معیادی اور باری کے بخاروں میں علاج کے لیے سٹکونا اور کوئین کا بہترین نعم البدل ہے۔ اس کا سفوف یا کشید کیا ہو اس بخار کی حدت کم کر کے بالآخر اسے ختم کر دیتا ہے۔ سفوف ۲ سے ۶ گرام یا اس کا جوہر ۲ سے ۱۰ قطرے دیا جاتا ہے۔ نزلہ کے بخار میں اس کی چھال کا جو شانہ مفید رہتا ہے۔

چھال کا جو شانہ لیریا میں بہت مفید ہے۔ یہ بہت کم وقت میں بخار کو بند رنج کم کر کے بالآخر اتار دیتا ہے۔ جبکہ اس کے استعمال سے پسینہ بھی نہیں آتا اور نہ ہی جسم بڑھال ہوتا ہے۔ جیسا کہ لیریا کے علاج میں دیگر ادویات کی وجہ سے ہوتا ہے۔

بلغم سے بد ہضمی : سوزش زدہ نسجی بانٹوں سے بلغم انتڑیوں میں آکر بد ہضمی کا سبب بن جاتی ہے۔ ایسی صورت میں ستونا کی چھال کا سفوف بہت کار آمد رہتا ہے۔ ۳.۲۵ گرام سفوف رات کو پانی کے ساتھ پھانکنے سے یہ عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

اسہال اور پیچش : ستونا پرانے اسہال اور شدید قسم کے پیچش کے علاج میں شانی ہے۔ لیکن یہ معمولی قسم کے اسہال میں کوئی قابل ذکر اثر نہیں دکھاتی۔

جلد کے امراض : ایگزیم، کیل ماسوں اور داد کے علاج کے لیے ستونا کی چھال کا جو شانہ ۳۰ سے ۶۰ ملی لٹر مقدار میں روزانہ دو یا تین بار پیا جاتا ہے۔

دیگر استعمال : ستونا کا دودھ زخموں اور ناسوروں کو مندمل کرتا ہے۔ اسے تیل میں ملا کر کان میں پکانے سے کان درد کافور ہو جاتا ہے۔ اس کے نرم پتوں کو توے پر خشک کر کے اورا سفوف بنا کر پٹیس کی صورت میں پرانے اور متعفن ناسوروں پر باندھنے سے مواد خشک ہو جاتا ہے اور زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔ دکن کے علاقوں میں اس کی تازہ چھال کا ست نکال کر دودھ کے ساتھ جذام کے مریضوں کو استعمال کرایا جاتا ہے۔ پرانی بد ہضمی کی حالت میں معدہ کی اصلاح کے لیے بھی اس کا سفوف استعمال کرایا جاتا

ہے۔ ستونا کے پتوں کا رس، ادرک کے پانی میں ملا کر عورتوں کو ایام زوجگی میں پلانے سے معدے اور آنتوں اور رحم کی آلائش خارج ہو جاتی ہے۔ چنانچہ جلد شفاملتی ہے۔ انگریزی طب میں اس کی چھال کا ٹیچر تیار کر کے ۱۰ سے ۶۰ قطرے تک کی خوراک میں حسب ضرورت بخار روکنے یا کمزوری کی حالت میں طاقت کے لیے اور عورتوں کے دودھ کی مقدار بڑھانے کے لیے دیا جاتا ہے۔

سرب گندھا

(RAUWOLFIA)

سرب گندھا ایک کھڑی بوٹی ہے جس کا تامل نام ہوتا ہے۔ پیلے رنگ کی ٹیڑھی جڑیں ہی اصل دوا کے اجزا رکھتی ہیں۔ ان کو چھال سمیت موسم خزاں میں تین چار سال بوڑھے پودے سے حاصل کیا جاتا ہے۔

راوولفیا یا سرب گندھا کو اسرول بھی کہتے ہیں۔ یہ ہندوستان کا مقامی پودا ہے۔ اس کا انگریزی نام راوولفیا سولویس صدی کے معروف ماہر نباتات اور معالج لیونارڈ راوولفیا سے منسوب ہے۔ برصغیر کی مقامی طب میں سرب گندھا گزشتہ چار ہزار سال سے زیر استعمال ہے۔ اس کی جڑیں زہریلے حشرات الارض کے کانٹے کا موثر تدارک ہیں۔ اسے بخار اتارنے کی دوا کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

طبی تحقیق کے مطابق اس میں متعدد کھار (الکالائیڈز) پائے جاتے ہیں۔ جن میں سے دواہم کیمیائی گروہ یعنی اہملین اور سرہشٹین سے تعلق رکھتے ہیں۔ خشک جڑوں میں بھی الکالائیڈز کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ جڑوں میں گوند اور نشاستہ بھی پایا جاتا ہے۔ ان میں پوناشیم کاربونیٹ، فاسفورس، سلیکٹ اور کچھ مقدار میں آئرن اور میگنیز بھی

موجود ہوتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور استعمال : بلڈ پریشر کم کرنے میں اسرول یا سرب گندھا بہت موثر ہے۔ یہ بخار کی حد تک کم کرتی ہے۔ زچگی کے دوران یہ رحم کی حرکت کو فعال بنا کر اس عمل کو آسان بناتی ہے۔ لیکن اس کی تصدیق نہیں ہو سکی اور محض لوک داستان لگتی ہے۔

پاگل پن : اسے پاگلوں کی دوا بھی کہتے ہیں۔ جو شیلے، مارنے والے، بھاگ اٹھنے والے اور مرض جنون میں نیند سے محروم مریضوں کیلئے سرب گندھا سے بہتر کوئی دوا نہیں۔ بوئی کو کوٹ کر کپڑا چھان کر کے پانی میں گھول کر ابال کر، دن میں تین بار یعنی صبح، شام، دوپہر مریض کو پلانے سے چند خوراکیوں میں زنجیروں میں بندھے خطرناک پاگل بھی قابو میں آجاتے ہیں۔ مریض کا جوش ٹوٹ جاتا ہے۔ خوب سوتا ہے۔ چنانچہ مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔ خوراک آدھا ماشہ (گرام) سے ڈیڑھ ماشہ تک مریض اور مرض کے مطابق دی جاتی ہے۔

سرب گندھا کی جڑوں کا سفوف ایک گرام دن میں دو بار ۲۵۰ ملی لٹر بکری کے دودھ کے ساتھ چینی ملا کر دینا بھی مرض جنون کو دور کرتا ہے۔ بہر حال پاگل پن کے مرض میں جتلا ہر فرد کو سرب گندھا سے افاقہ نہیں ہوتا۔ دہلے پتلے، کمزور اور بالعمولیا کے مریضوں کا علاج اس دوا سے کرنے سے پہلے بلڈ پریشر چیک کراوا لینا چاہیے۔ اگر وہ ہائی بلڈ پریشر میں جتلا ہوں تو سرب گندھا آزمائیں۔ کم بلڈ پریشر والوں کے لیے یہ دوا موزوں نہیں۔

نیند نہ آنا : مسکن تاثیر کی وجہ سے یہ بوئی بے خوابی یعنی نیند نہ آنے کے مرض میں بہت موثر ہے۔ کچھ لوگ بچوں کو گہری نیند سلانے کے لیے اس کا عادی بنا دیتے ہیں۔ سرب گندھا کی سب سے پہلی خوراک بلٹی اور گھٹیا کے مریض کو گہری نیند میں جتلا کر دیتی ہے۔ ۰.۶۰ سے ۱.۲۵ گرام جڑوں کا سفوف کسی خوشبودار غذا کے ساتھ لینا چاہیے۔ چونکہ یہ غیر محرک ہے اس لیے اسے رات کو ۰.۲۵ گرام مقدار میں مریض کو

دینا چاہیے۔ تاکہ وہ گمری نیند سے لطف اندوز ہو سکے۔ پرانے مریض کو ۰.۲۵ گرام صبح اور اتنی ہی مقدار شام کو دی جاسکتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر : سرب گندھا ہائی بلڈ پریشر کم کرنے میں لاجواب ہے۔ اسے بہت سے ممالک میں معالجین نے اپنا رکھا ہے۔ وہ الکلائڈ جو براہ راست ہائی بلڈ پریشر کو متاثر کرتے ہیں، اس سے الگ کر لیے جاتے ہیں اور جدید طب میں وسیع پیمانے پر استعمال کیے جا رہے ہیں لیکن ان کے ضمنی اثرات بہت ناخوشگوار ہیں۔ تاہم اس دوا کو خام صورت میں استعمال کرنے سے یہ اثرات پیدا نہیں ہوتے۔ آیورویڈک معالجین اس کی جڑوں کا سنوف استعمال کرنا زیادہ موزوں قرار دیتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کے خاتمہ کے لیے اس سنوف کو آدھا چائے کا چمچ دن میں تین بار لینا بہت موثر ہے۔

ہسٹریا : سرب گندھا، ہسٹریا کے علاج میں بھی بہت کارآمد ہے۔ جڑوں کا سنوف ایک گرام دودھ کے ساتھ دن میں تین بار لینا شافی رہتا ہے۔ یہ معمول مکمل صحت یابی تک جاری رکھنا چاہیے۔

چھپاکی : سرب گندھا چھپاکی میں کھلی سے نجات دیتی ہے۔ اس کی جڑوں کا سنوف ایک گرام روزانہ پانی کے ساتھ لینا کافی ہے۔

سنا

(INDIAN SENNA)

سنا یا بھویاری ایک چھوٹی جھاڑی ہے۔ اس کے پتے مزید ۵ سے ۸ جوڑے پتیوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ انگریزی طب میں سنا کی دو قسمیں تسلیم کی گئی ہیں۔ ایک چھوٹے پتیوں والی جو عرب کے جنوبی حصوں میں خودرواگتی ہے، دوسری بڑے پتیوں والی جو تاولی کے علاقے میں پیدا ہوتی ہے۔ عربی سنا کی نسبت تاولی کی سنا کتر ہوتی ہے۔ اس کے پتے ایک سے دو انچ تک لمبے زردی یا گل سبز ہوتے ہیں۔ سنا کی ایک تیسری قسم بھی ہے جو دکن میں پیدا ہوتی ہے اور دیسی سنا کہلاتی ہے۔

طبی افادیت اور استعمال : دیسی سنا موثر جلاب ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرتی ہے۔

قبض : سنا کے پتے یقینی اور موثر جلاب آور دوا ہے۔ یہ کمزور افراد، بڑی عمر کے لوگوں اور بچوں کو بھی استعمال کرائی جاسکتی ہے لیکن انفرادی طور پر اس کا استعمال مسمیٰ، تھوڑے اور معدے کی اینٹھن پیدا کرتا ہے چنانچہ اسے ادراک، لوگم، تل، سونف، دھنیا،

گھترے کے چھلکے یا ملٹھی کے ساتھ استعمال کرانا چاہئے۔ سناکی پھلیاں ہی جلاب کیلئے استعمال ہوتی ہیں لیکن یہ معتدل ہوتی ہیں اور ان کا اثر چٹوں کی نسبت ست ہوتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے : سناکو پیٹ اور آنتوں کے کیڑے ہلاک اور خارج کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

جلد کے امراض : سنا میں پائے جانے والے کیمیائی اجزا اکتھارنگ ایسڈ، ایموڈائٹم اور کرائی سو فینک ایسڈ جلد کیلئے بہت مفید ہوتے ہیں۔ اس کے خشک چٹوں کو سرکہ میں ملا کر لپ بنا لیا جاتا ہے جو داد، چنبیل، ایگزیمیا، مسوں اور نوجوان لڑکوں اور لڑکیوں کے چہرے پر پیدا ہونے والے کیلوں کیلئے بہت مفید ہے۔

دیگر امراض : سنا کا استعمال ایک ملین اور مسہل کے طور پر تو رائج ہی ہے، عربی طیب اس کو بنفشہ کے ساتھ مرکب کر کے بطور مفرح بھی استعمال کرتے ہیں۔ سنا کے پتے صفرا، نقرس اور جوڑوں کے درد کیلئے بھی کارآمد ہیں۔ ان امراض میں چٹوں کا استعمال قبض کے مرض میں جس طرح کیا جاتا ہے اسی طرح کرنا چاہئے۔

طریقہ استعمال اور مقدار : مریضوں کو سنا کے چٹوں کا استعمال جو شانہ، کاڑھا، سفوف یا مٹھائی کی صورت میں کیا جاتا ہے۔ اس کا ایک بہترین نسخہ بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے۔۔۔

۶۰ گرام چٹوں کو آدھ لٹری پانی میں ۴ گرام اورک کے ساتھ کسی منہ بند برتن میں ۱۵ منٹ تک ابال کر جو شانہ تیار کیا جاتا ہے۔ اس جو شانہ کو ۱۵ سے ۳۰ گرام مقدار میں مریض کو گرم دودھ اور چینی کے ساتھ دینا چاہئے۔ ایک اور طریقہ میں درجن بھر پتے ۶۰ ملی لٹری پانی میں رات بھر بھگوئے رہنے دیئے جاتے ہیں۔ دوسری صبح یہ پانی چھان کر خالی پیٹ پیا جاتا ہے۔

پھلیوں کا جو شانہ بنانے کیلئے ۴ سے ۱۲ پھلیاں ۲۳۰ ملی لٹری پانی میں ابالی جاتی ہیں۔ یہ مشروب بانگوں کو استعمال کرایا جاتا ہے۔ بچوں اور بڑی عمر کے افراد کیلئے یہ جو شانہ ۳ سے ۶ پھلیوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔

احتیاط : سن میں پایا جانے والا کتھار تک ایسڈ بڑی آنت کی دیواروں میں خراش پیدا کرتا ہے چنانچہ اس دوا کا مسلسل استعمال مناسب نہیں۔ مسلسل استعمال سے نظام اخراج اس کا عادی ہو جاتا ہے۔ یہ علاج صرف مروڑ والے قبض میں اپنایا جانا چاہئے۔ سوجن کی صورت میں بھی اسے استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ غذا کی تالی میں سوزش، بواسیر اور شدید قبض میں اس کا استعمال بالکل ممنوع ہے۔

سونف

(FENNEL)

سونف زردی مائل سبز پودا ہے جو پورے برصغیر میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اسے قدیم زمانے سے کھانوں میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ پورا پودا خوشبودار ہوتا ہے۔ سونف کا کیمیائی تجزیہ بتاتا ہے کہ اس کے ایک سو گرام میں ۶۶۳ فیصد رطوبت، ۹۶۵ فیصد پروٹین، ۱۰ فیصد چکنائی، ۱۳۶۳ فیصد معدنی اجزا، ۱۸۶۵ فیصد ریشہ اور ۴۲۶۳ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتی اجزا میں کیشیم، فاسفورس، آئرن، سوڈیم، پوٹاشیم، تھامین، ریوفلاوین، ٹیاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۷۰ کیلو ریز ہے۔

شفابخش قوت اور طبی استعمال : سونف کے پتے ہاضم، اشتہا انگیز اور محرک ہوتے ہیں۔ سونف کی مختلف قسمیں ہوتی ہیں چنانچہ اس میں پائے جانے والے تیل کے خواص بھی مختلف ہوتے ہیں۔ برصغیر میں پائی جانے والی سونف میں اپنی تھول اور فین کون کی مقدار وافر ہوتی ہے۔ سونف کا زائقہ خوشگوار ہوتا ہے۔ سونف کے پتے

رطوبتیں بڑھاتے ہیں چنانچہ ان کے استعمال سے پیشاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ سونف (یعنی بیج) میٹھی، مسمل، مقوی باہ اور خون کا اخراج روکنے میں موثر ہے۔ سونف کا استعمال معدے کی گیس خارج کرتا ہے۔ بلغمی مواد کے اخراج کو بڑھاتا ہے اور سانس کی نالیوں کو صاف کرتا ہے۔ سونف (کے خشک بیجوں) سے کشید کیا ہوا تیل خوشبودار ہاضم، مفرح اور اینٹھن دور کرنے والا ہوتا ہے۔ اسے اصلاح معدہ کیلئے تیار کی جانے والی مختلف ادویات میں ضرور شامل کیا جاتا ہے۔

نظام ہضم : سونف کا استعمال نظام ہضم کیلئے بہت مفید رہتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو کاربوہائیڈریٹس ہضم کرنے کیلئے تھوڑی مقدار میں دینا بہتر رہتا ہے۔ کھانے کا ایک چمچ سونف کو ایک سو ملی لٹر پانی میں ابال کر (نصف گھنٹہ تک جوش دے کر) ٹھنڈا کر کے پینا بد ہضمی میں نافع ہے۔ یہی جو شانندہ صفرا، ریاح، قبض اور پرانی بد ہضمی میں بھی سودمند ہے۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑی سی سونف چبانا، سانس کی بو، بد ہضمی، قبض اور تے سے نجات دلاتا ہے۔ سونف کو شکر کے ساتھ چبانا زیادہ مفید قرار دیا جاتا ہے۔

قولنج : سونف ان محفوظ ترین ادویات میں سے ہے جو قولنج اور شیرخوار بچوں کے پیٹ سے گیس کے اخراج کیلئے اعلیٰ تصور کی جاتی ہیں۔ اسے دیگر مفید اشیاء کے ساتھ مثلاً پودینہ اور پے ہوئے زیرے کے ساتھ بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔ ایک چائے کا چمچ سونف ایک کپ پانی میں ابال کر اس جو شانندہ کو بیس منٹ تک پزار بنے دیں پھر پانی کو چھان کر بچے کو فیڈر میں دینا قولنج سے نجات دلاتا ہے۔ ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ دو چائے کے چمچے یہ مشروب پلایا جائے۔

سانس کی بیماریاں : سونف کے پتے دمہ اور برو نکائٹس جیسی سانس کی بیماریوں میں شفا بخش ہیں۔ ان امراض میں بچوں کا رس پلانا مفید رہتا ہے۔ سونف کو انھیر کے ساتھ کھانا کھانسی، برو نکائٹس اور ہیکمہٹروں میں پیپ دور کرنے کے لئے اکیر ہے۔

حیض کی بے قاعدگی : سونف کھانے سے خواتین کے حیض کے ایام میں بے قاعدگی ختم ہو جاتی ہے اور کھل کر ماہواری آتی ہے۔ تکلیف دہ حیض کیلئے سونف کا

جو شانده پنا افتاده ديتا ہے۔ حيض کي ديگر بيماريوں ميں بهي سونف مفيد ہے۔

آنکھوں کي بيماريوں : اطبا اس بات پر متفق هيں که سونف آنکھوں کي ليے بهت مفيد ہے۔ آيورويديک ميں کمزور آنکھوں يا سوجي ہوئی آنکھوں کو سونف کے جو شانده سے دھونا موثر علاج ہے۔ سونف کے پتوں کا جوس شمد کے ساتھ پاني ميں ابال کر استعمال کرنا موتيابند کو روکتا ہے۔

سوم لتا

(EPHEDRA)

سوم لتا یا اسمانیہ ایک چھوٹی سی سخت جھاڑی ہے جس کا قد تقریباً میٹر ہوتا ہے۔ اس کی بہت سی تنانما شاخیں ہوتی ہیں۔ چھوٹے چھوٹے پتے دو نو کیلے غلاف میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ اس کی خشک ڈنڈیاں موسم خزاں میں اکٹھی کر لی جاتی ہیں جن سے ایفاڈرین نامی دوا کشید کی جاتی ہے۔

آیور ویدک معالجین کا کہنا ہے کہ یہ دوی بوٹی ہے جس سے ویدک دور میں سوم رس تیار کیا جاتا تھا اور جس کا ذکر قدیم ویدک کتابوں میں ملتا ہے لیکن کوئی مثبت شہادت اس ضمن میں موجود نہیں ہے۔

سوم لتا کا اصل وطن برصغیر ہی ہے۔ اس میں بہت سے کھار (الکالائیڈز) پائے جاتے ہیں۔ سب سے بڑا جزو ایفاڈرین ہے جو ایڈرنیالین نامی ہارمون کے مشابہ طبی تاثیر رکھتا ہے۔ دیگر کھار سیڈو ایفاڈرین بھی اس بوٹی میں پایا جاتا ہے۔

شفائی اجزا اور استعمال : سوم لتا سے حاصل ہونے والی دوا ایفاڈرین کے مقابلے میں دور جدید کی کوئی اور ایسی دوا نہیں جس نے میڈیکل کے شعبہ کی اتنی توجہ

حاصل کی ہو۔ دمہ اور کچھ دیگر بیماریوں میں فوری افادہ کے لیے اس دوائے بہت شہرت حاصل کر رکھی ہے۔ آپورویک بیسیوں کا خیال ہے کہ اس بوٹی کو اصل حالت میں استعمال کرنا ایفا ڈرین کی کشید سے زیادہ محفوظ ہے۔

دمہ : سوم لٹا کا بڑا استعمال دمہ کا ہی علاج ہے۔ اس کا سنوف ۰.۵ سے ۲.۰ گرام مقدار میں پانی کے ساتھ، دمہ کی کیفیت میں لیا جاتا ہے۔ یہ بلغمی مواد کا اخراج تیز کر کے سانس کی نالیاں صاف کرتا ہے۔ چنانچہ دمہ کے دورہ کی شدت کم ہو جاتی ہے اور مریض سوتے کے قابل ہو جاتا ہے۔

گٹھیا کا مرض : سوم لٹا کا سنوف اور جو شاندرہ دونوں ہی شدید قسم کے گٹھیا کے مرض میں بہت مفید ہیں۔ دس سے بارہ دن تک ان میں سے کسی کا مسلسل استعمال تکلیف دہ اور سوجے ہوئے جوڑوں کو افادہ دے کر مریض کو تندرست کر دیتا ہے۔ تاہم یہ پرانے مرض میں زیادہ مفید نہیں ہوتا۔ ابتدائی مراحل میں گٹھیا کے امراض کے لیے سوم لٹا ایسا ناقابل شکست علاج ہے جس کے مقابلے میں سوڈا کا سیلیکیٹ، اسپرین اور اینٹی پائیرن جیسی ادویات ناکام ہو جاتی ہیں۔ ساتھ ہی ساتھ یہ دل پہ مضر اثرات نہیں ڈالتا۔ دل کے لیے یہ بوٹی ایک اچھا محرک ہے۔

امراض قلب : نمونیہ اور خناق کی انفیکشن سے متاثرہ دل کے علاج کے لیے سوم لٹا ایک آزمودہ دوا کا درجہ رکھتی ہے۔ اس کے استعمال سے دل کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ کیونکہ یہ دل کے لیے ایک عمدہ محرک ہے۔

پیشاب کی بیماریاں : سوم لٹا مٹانے پر بھی اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔ جو سبکے رات کو بستر پر پیشاب کر دینے کی بیماری میں مبتلا ہوں، انہیں اس کا استعمال بہت فائدہ دیتا ہے۔

دیگر عارضے : سوم لٹا کئی اور بیماریوں مثلاً ہے نیور (کافی کا بخار) اور الرجی سے پیدا ہونے والی خارش اور سرخ باد کے لیے بھی موثر علاج ہے۔ ایلوپیتھک ادویات میں

سوم تالیقنی ایفاؤرین کے ساتھ بہت سے نئے تیار کیے جاتے ہیں۔ ان میں ناک میں کیے جانے والے اسپرے بھی شامل ہیں جو دمہ کے دوروں، ناک کی ہڈی کے خلا کی سوزش اور بلغمی نیسوں کی سوزش ختم کرنے کے لیے کیے جاتے ہیں۔

احتیاط : سوم تالکا زیادہ مقدار میں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس سے مٹلی، پسینے اور جلد کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔

طریق استعمال : سوم تالکا استعمال سنوف یا جو شانڈہ دونوں صورتوں میں رائج ہے۔ اگر اس کا سنوف روزانہ صبح اور شام کو پانی یا شہد کے ساتھ لیا جائے تو شانڈہ اور نتائج دیتا ہے۔ جو شانڈہ کی صورت میں لینے کے لیے سوم تالکا پودے کا ۱۲ گرام کوئی حصہ کچل کر ایک لٹری پانی میں اس وقت تک ابالا جاتا ہے کہ پانی آدھا رہ جائے۔ پھر اسے چھان کر منہ بند بوتل میں محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ یہ روزانہ ۳۰ ملی لٹر مقدار میں پیا جاتا ہے۔

سورنجان

(COLCHICUM)

سورنجان یا ہرن تویتا موسمی پودا ہے جس کی جڑ گرہ دار خاکستری اور بیضوی ہوتی ہے۔ بعض اوقات تکونی شکل کی ہوتی ہے جس میں ایک پہلو چبٹا اور دوسرا گول ہوتا ہے۔ اس کے پتے باربک اور بست کم ہوتے ہیں۔ پتوں کا آخری سرا چبٹا ہوتا ہے۔ پھول زرد رنگ کے اور پیل نوکیلے ہوتے ہیں۔ پھال پر دو غلاف چڑھے ہوتے ہیں۔ اوپر سے غلاف اتار دیے جائیں تو اندر سے سفید رنگ نکل آتا ہے۔ جڑ کو آڑے پن سے تراش لیتے ہیں اور ہلکی دھوپ میں خشک کر لیتے ہیں۔ زیادہ دیر تک دھوپ میں رکھیں تو خواص کم ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ اس کو موسم گرما کے آغاز میں ہی ہلکی دھوپ میں خشک کر لینا چاہیے۔ سورنجان کے بیج ماہ اپریل میں پھلوں کے پکنے پر نکال لیے جاتے ہیں۔ جزیں ماہ مئی میں بیج پک چکنے کے بعد جمع کی جاتی ہیں۔ سورنجان تلخ اور سورنجان شیریں دو قسم کے ہوتے ہیں۔ تلخ قسم شیریں سے چھوٹے قد، گہری رنگت اور ذائقہ میں زیادہ کڑوی ہوتی ہے۔ سورنجان تلخ مغربی ہمالیہ کے معتدل علاقوں اور کوہ ہری سے کشمیر اور چنابہ تک جنگلات اور میدانوں میں بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ سورنجان شیریں

ایران میں زیادہ پیدا ہوتی ہے اور وہاں سے ہی برصغیر میں لائی جاتی ہے۔
 سورنجان کے کیمیائی اجزاء میں الکلانیڈ، کوپچی سین (جو زرد چھلکے کی صورت میں ہوتی ہے) اور سفیدی مائل زرد رنگ کا ایمورفوس سنوف شامل ہیں۔ اس کی مکھ گھاس جیسی ہو جاتی ہے اگر اسے بند کر کے رکھا جائے یا گرم کیا جائے۔

فوائد اور استعمال : دوا کے طور پر اس کی شہرت شمالی علاقوں اور افغانستان میں زبان زد خاص و عام ہے۔ عرب بھی اس کے طبی فوائد سے خوب آشنا ہیں۔ یورپ میں اس کے بیجوں اور گٹھنی سے ننگر بنا کر گھٹیا کے مریضوں کو دیا جاتا ہے۔ ایلوپیتھک طریق علاج میں یہ بہت مقبول ہے۔

گھٹیا : سورنجان کا بنیادی جزو کوپچی سین گھٹیا اور نفرس کے درد میں بہت نافع ہے۔ طبی تجربات میں سورنجان کی معمولی مقدار لمبے عرصہ تک گھٹیا کے مریضوں کو دینے پر ۶۰ فیصد مریضوں کو مکمل شفا میسر آئی۔ بیجوں میں خاص طور پر ان کے چھلکوں میں کوپچی سین پائی جاتی ہے۔ اسے بھی گھٹیا کے مرض میں موثر پایا گیا ہے۔ اس کا سنوف ڈیزھ سے دو ماہ تک استعمال کیا جاتا ہے۔

جوڑوں کا درد : سورنجان جوڑوں کے درد اور سوجن کے لیے آزمودہ علاج ہے۔ زعفران اور انڈے کے ساتھ اس کا پیسٹ بنا کر گھٹیا اور دیگر درموں پر باندھا جاتا ہے۔ سورنجان کے بیجوں سے ننگر بھی تیار کیا جاتا ہے جو اس مرض میں مفید ہے۔

زخم : سورنجان کی جزیں خشک کر کے سنوف کی صورت میں زخموں پر چھڑکانا نہیں تیزی سے مندمل ہونے میں مددگار ہوتا ہے۔

دیگر استعمال : بوا سیر میں جبکہ سے اندر ہوں، ڈیزھ ماشہ سورنجان تلخ کو پیس کر گائے کے گھی میں ملا لیں۔ اس سے کپڑا تر کر کے دو رات مقعد میں رکھیں تو درد بالکل جاتا رہتا ہے۔ نفرس میں اسے شراب میں گھس کر بیرونی طور پر لگایا جاتا ہے۔

احتیاط : سورنجان تلخ کو زیادہ مقدار میں کھلانے سے معدے اور آنتوں میں سوجن

پیدا ہو جاتی ہے۔ شدت کے ساتھ پیاس لگتی ہے۔ تے اور دست آنے لگتے ہیں۔ دست پیلے پانی کی طرح اور پھر لیسدار اور آخر میں خون آمیز ہو جاتے ہیں۔ جسم پسینہ سے تر اور سرد پڑ جاتا ہے۔ پیٹ میں سخت درد شروع ہو جاتا ہے۔ سانس ست اور کھنچ کر آتا ہے اور آخر کار نہایت ضعف کی حالت میں موت واقع ہو جاتی ہے۔ ایسی کیفیت سے بچنے کے لیے اطبا مشورہ دیتے ہیں کہ اس کو بیلاژوٹا یا خراسانی اجوائن کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

سوا

(DILL)

سوا ایک سالانہ اگنے والا پودا ہے۔ اس کی جلد ملائم، پچے منقسم، چھوٹے زرد رنگ کے اور پھل بیضوی اور پٹھے ہوتے ہیں۔ تنا تقریباً ایک میٹر بلند ہوتا ہے۔ قدیم یونانی اور رومن اس سے خوب متعارف تھے۔ یونانی گرمی نیند کے حصول کے لیے اس کے پتوں کو سر پر باندھتے تھے۔ دور وسطیٰ میں اسے جادو ٹونے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔

سوا کا اصل وطن بحر روم کا علاقہ، جنوبی روس اور سیکنڈے نیویا ہے۔ یہ گزشتہ دو ہزار سال سے زیر کاشت ہے۔ آج کل اسے ایشیائے کوچک، شمالی افریقہ، ہندوستان اور منطقہ حارہ کے تمام ملکوں میں کاشت کیا جاتا ہے۔

ہندوستانی سوا کے کیمیائی تجزیے کے مطابق اس میں پانی، معدنی اجزا اور حل نہ ہونے والی راکھ پائی جاتی ہے۔ سوا کے بیجوں میں ایک تیل ہوتا ہے جسے ڈل آئیل کہتے ہیں۔ جڑوں میں بھی ایک تیل ہوتا ہے جس میں ۹۵ فیصد اے بی ہائین پائی جاتی ہے۔ پورے پودے میں سے جو تیل کشید کیا جاتا ہے، اس میں تارپین کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔

شفا بخش صلاحیت اور استعمال : اس کا استعمال مسالوں میں ہوتا ہے۔ سوا کا عرق جس کو ڈل واٹر کہتے ہیں، معدہ کے نفاص دور کرنے میں سود مند ہوتا ہے۔ اس میں سے حاصل ہونے والے تیل کو صابن میں شامل کیا جاتا ہے۔

سودا کے پتے محرک ہوتے ہیں اور رطوبتوں اور پیشاب میں اضافے کے لیے معاون اور شخصی کیفیات کے تدارک میں موثر قرار دیے جاتے ہیں۔ انہیں تسکین بخش دوا سمجھے ہیں جو معدے کے افعال کو بہتر بناتی ہے۔

معدے کے امراض : کپکے ہوئے سودا کو باقاعدگی سے کھانا ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے اور قبض سے محفوظ رکھتا ہے۔ بچوں کے لیے یہ خاص طور پر بہت نافع ہے۔ چھوٹے بچوں کو ہر فیڈ میں ایک یا دو چائے کے چمچے سودا کے تازہ پتوں کا جو شانداہ پلانا ان کے نظام ہضم کو قوی کرتا ہے اور انہیں گہری نیند سنیا کرتا ہے۔

سودا کے بیجوں سے کشید کیا گیا ڈل آئل بھی تیزابیت کے خاتمہ کے لیے اسیسیر ہے۔ اس سے ریاحی قونج، پنکی اور بد ہضمی سے ہونے والے اسہال سے نجات ملتی ہے۔ ڈل آئل کا ایک قطرہ چائے کے ایک چمچ شد میں ملا کر ہر کھانے کے بعد چاٹ لینا چاہیے۔ اسی طرح اگر اس کا ایک قطرہ کیسٹر آئل میں ملا کر بڑے بچوں کو دیا جائے تو پیٹ میں اٹھنے والا شدید درد کافور ہو جاتا ہے۔ آنتوں کو تحریک ملتی ہے اور جلاب آور عمل تیز ہو جاتا ہے۔

اسہال اور پیچش : سودا کے بیجوں میں پایا جانے والا تیل طاقتور قسم کا مخرج ریاح ہے۔ جب ان بیجوں اور میتھی کے بیجوں کو ہم وزن لے کر گھی میں بھون لیا جائے تو یہ اسہال کے لیے مخصوص شانی دوا اور پیچش کا کامیاب علاج ثابت ہوتے ہیں۔ زیادہ بہتر نتائج کے لیے ان بھنے ہوئے بیجوں کو پس کر دھی یا لسی میں ملا کر استعمال کرایا جاتا ہے۔

سانس کے عارضے : سودا کے بیج، زکام، انفلونزا اور برونکائٹس کے خاتمہ کے لیے بہت موثر ہیں۔ بیجوں کا ۶۰ گرام جو شانداہ شد کے ساتھ روزانہ تین بار لینے سے یہ عوارض دور ہو جاتے ہیں۔

حیض کی بے قاعدگی : سودا حیض کے اخراج اور باقاعدگی کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ نوجوان لڑکیوں کو سردی اور خون کی کمی کی وجہ سے حیض کی عدم موجودگی یا حیض کی شدید درد یا حمل کے دنوں میں نلوں کے شدید درد لاحق ہوں تو سودا کا استعمال

نافع رہتا ہے۔ تازہ پتوں سے بنے جو شانہ کی ۶۰ گرام مقدار میں ایک چائے کا چمچ اجمود کا جوس ملا کر دن میں تین بار پینا مذکورہ بالا تکالیف کا خاتمہ کرتا ہے۔

ناگوار سانس : سانس کی بدبودور کرنے کے لیے سودا کے بیج بہت مفید ہیں۔ اس مقصد کے لیے بیجوں کو چبایا جاتا ہے۔

پھوڑے پھنسیاں اور سوجن : پھوڑے پھنسیوں پہ سودا کے تازہ بیجوں کا پلٹس لگانے سے ان کا مواد پک کر خارج ہو جاتا ہے۔ اسی پلٹس میں حلدی (سفوف) کی تھوڑی سی مقدار شامل کرنے سے زخموں میں پیپ نہیں پڑتی اور جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ تل کے تیل میں ابالے ہوئے سودا کے پتے جوڑوں پہ باندھنے سے سوجن اور درد کم ہو جاتی ہے۔

احتیاط : سودا کے پتے کسی حد تک کیلے اور تیز ہو سکتے ہیں۔ ذائقہ چمکتا ہوا تلخ ہوتا ہے۔ اس لیے انہیں ہلکے ذائقے والی دیگر سبزیوں کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔

دیگر استعمال : حمل اور بچوں کو دودھ پلانے کے دنوں میں خواتین کے لیے سودا بہت مفید ہے۔ زچگی کے بعد اس کا باقاعدہ استعمال چھاتیوں کے دودھ میں اضافہ کرتا ہے۔ مزید برآں خواتین کے زرخیزی کے دنوں کو التوا میں ڈالتا ہے۔ اس لیے دوسرا حمل تاخیر سے استقرار پاتا ہے۔ یوں ایک قدرتی برتھ کنٹرول ہے۔

تازہ سبز پودے کو شور بے میں خوشبو کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ گھروں میں باد رچی خانے اور پکوانوں کا اہم جزو ہے۔ اسے سیاہ زیرے کے متبادل کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ ڈل وائر (آب سودا) کا زلیجہ ہونے کی وجہ سے بچوں میں ریاح اور تیخیر کے خاتمہ کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے پتے سبزیوں کے سلاو میں اضافی غذائیت کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ سودا کے پتوں اور بیجوں کو اچار، چٹنیوں اور موسم گرما کے مشروبات بنانے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

قلم

(PARSLANE)

قلم ایک ملائم، گداز اور موسمی بوٹی ہے۔ اس کا قد ۳۰ سینٹی میٹر یعنی دو فٹ اونچا ہوتا ہے۔ یہ ایک مقبول سبزی ہے اور ساگ کے طور پر پکائی جاتی ہے۔ اس کی شاخیں بہت تھوڑی اور تھنازک ہوتا ہے۔ تھاموار، چکدار اور رنگ میں ہلکا گلابی ہوتا ہے۔ بچے سادہ، موٹے، ہموار اور رس بھرے ہوتے ہیں۔ پھول زرد اور پھل چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں جن میں بہت سے بیج پائے جاتے ہیں۔

قلم کا کیمیائی تجزیہ بتاتا ہے کہ اس کے ایک سو گرام میں ۹۰.۶۵ فیصد رطوبت، ۲.۶۳ فیصد پروٹین، ۰.۶۶ فیصد چکنائی، ۲.۶۳ فیصد معدنیات، ۱.۶۳ فیصد ریشہ اور ۲.۶۹ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین، ریوفلاوین، نیا سین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۲۷ کیلو ریز ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : قلم کے بچے ہلکے سے نمکین، ترش اور لیس دار ہوتے ہیں۔ یہ فرحت بخش اور سرد مزاج ہیں۔ ناقص غذاہیت کے شکار افراد کو اس

کا استعمال صحت مند بناتا ہے۔ اس کے بیج جلد اور نسبی بانٹوں پہ مسکن اثر کرتے ہیں۔ یہ خون کا اخراج روکتے ہیں۔ رطوبتوں میں اضافہ کر کے پیشاب کی مقدار بڑھاتے ہیں۔

پیشاب کی بیماریاں : درد کے ساتھ پیشاب آنے کے مرض میں قلفہ ایک قیمتی غذا ہے۔ اس مرض میں قلفہ کے پتے بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔ مریض کو دن میں دو بار پتوں کا جو شانہ ایک چائے کا چمچہ مقدار میں دیا جاتا ہے۔ اگر پسینہ زیادہ آنے کی وجہ سے پیشاب کی مقدار کم ہو جائے تو مریض کو قلفہ کے بیج استعمال کرائے جاتے ہیں۔ اس کیفیت میں ایک چائے کا چمچہ بیج کا روغن کپے ناریل کے ایک گلاس پانی میں ڈال کر دن میں تین بار پلانے سے مریض کو پیشاب کی تکالیف سے نجات ملتی ہے۔ اس نسخہ سے مٹانے کی سوزش میں جلن بھی دور ہو جاتی ہے۔

اسہال اور پیچش : اسہال اور پیچش میں قلفہ کے بیج اینٹھن اور مروڑ کے ساتھ اٹھنے والے درد سے نجات دیتے ہیں۔ ان امراض میں بیج، میتھی کے پتوں، پودینے کے رس اور آم کی تھیلی کے سفوف جیسی کسی اور دوا کے ساتھ استعمال کرانا چاہئیں۔

ذیابیطس : ایک چائے کا چمچہ قلفہ کے بیج پانی کے ساتھ روزانہ تین چار ماہ تک کھانے سے جسم کی اپنی انسولین کی پیداوار بڑھ جاتی ہے اور ذیابیطس ختم ہو جاتی ہے۔

خون کا اخراج : معمولی مقدار میں منہ، ناک یا مقعد سے خون آتا ہو تو اس کو روکنے میں قلفہ کے پتے بہت کارگر ہیں۔ پتوں کو چوڑ کر رس نکالتے ہیں اور پھر اس رس میں ایک چائے کا چمچہ تازہ لیموں کا رس اور شہد ملا کر مریض کو دن میں تین بار پلاتے ہیں۔

جلد کے امراض : قلفہ کے پتوں کا پلٹس جلی ہوئی جلد پر، پھوڑے، بھنسیوں، ناسور، زخموں اور کاربیکل پر باندھنا حیران کن حد تک اچھے نتائج دیتا ہے اور جلد تیزی سے صحت مند ہو جاتی ہے۔ سرخ باد پر اس کا استعمال تسکین دیتا ہے۔ جلد کی خارش

اور سوزش میں بھی قلفہ کے تپوں کا استعمال سودمند رہتا ہے۔

گرمی دانے اور حدت : گرمیوں میں جسم کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے قلفہ کو ایک دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے تپوں کا رس استعمال کرنے سے گرمی دانے اور ہاتھ پاؤں میں جلن کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اس کے تپوں کا لپ کرنے سے بھی گرمی دانوں سے نجات ملتی ہے اور جسم میں ٹھنڈک کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ تپوں کا پلٹس کپٹیوں پر باندھنے سے شدید قسم کا سردرد کافور ہو جاتا ہے۔

کاسنی

(CHICORY)

کاسنی سدا بہار پودا ہے جس کی جڑیں لمبی، ڈنڈیاں تھسی ہوئی، گول اور ہلکے یا گہرے سبز رنگ کے بہت سے پتے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول زردی مائل نیلے ہوتے ہیں۔ بیوں کا ذائقہ قدرے کڑوا ہوتا ہے۔ پھول سورج چڑھنے پر کھلتے اور غروب ہونے پر بند ہو جاتے ہیں۔

کاسنی کا اصل وطن بحر روم کا علاقہ ہے۔ کچھ ماہرین اسے مشرقی ہندوستان کا پودا کہتے ہیں۔ قدیم یونانی اور رومن اس سے خوب آگاہ تھے اور دو ہزار سال پہلے مصری بھی اس کی کاشت کرتے تھے۔ قدیم اطبا اس پودے کو متعدد بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کرتے تھے۔ معروف قدیم مصنفین مثلاً ہورلیس، ورجل، اووید اور پلینی نے اس کا ذکر سبزی اور سلاہ کی حیثیت سے کیا ہے۔ کاسنی کو قدیم اطبا جلد کی نشوونما کے لیے خصوصی طور پر استعمال کرتے تھے۔ اس کے پھولوں سے بنی چائے جلد کو چمکدار بناتی ہے۔

کاسنی کا تجزیہ بتاتا ہے کہ اس کے ایک سو گرام بیوں میں ۹۳ فیصد رطوبت ۱.۷

فیصد پروٹین، ۰.۱ فیصد چکنائی، ۰.۹ فیصد ریٹے اور ۴.۳ فیصد کاربوہائیڈریٹ ہوتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، آرن، کیروٹین، تھامین، ریفولادین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ غذائی صلاحیت ۲۰ کیلوریز ہے۔

کاسنی کے پھولوں میں ایک قسم کا گلوکوسائیڈ اور کڑوے مادے ہوتے ہیں جن میں لیکٹوس اور اینٹیٹن شامل ہیں۔ بیجوں میں ایک خوشبودار تیل ہوتا ہے۔ جڑوں میں پوٹاش کے نائٹریٹ اور سلفیٹ، گوند اور کچھ تلخ مادے ہوتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور مفید اجزا : کاسنی ایک ٹانک ہے جسے معتدل مقدار میں لیا جائے تو یہ رطوبتوں کو بڑھاتی ہے اور پیشاب میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ محرک اور ہلکا پھلکا جلاب ہے۔ کاسنی جگر اور پتے کے فعل کو موثر بناتی ہے۔

آنکھوں کے امراض : کاسنی میں ایسے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو بصارت کے نظام کے لیے مسلسل درکار ہوتے ہیں۔ یہ وٹامن اے کا بھرپور ذریعہ ہے اور وٹامن اے آنکھوں کے لیے بہت ضروری ہے۔ کاسنی کے جوس میں گاجر، اجود اور خراسانی اجوائن کا جوس ملایا جائے تو یہ آنکھوں کے اعصاب اور اعصابی نظام کے لیے زبردست قوت بخش غذا بن جاتا ہے۔ آنکھوں کے نقائص دور کرنے کے لیے یہ حیرت انگیز دوا ہے۔ نصف لڑ سے ایک لڑ تک یہ مشروب چند ماہ کے استعمال سے آنکھوں کے امراض دور کر دیتا ہے۔ میاں تک کہ قدرتی بصارت بحال ہو جاتی ہے اور عینک کا استعمال غیر ضروری ہو جاتا ہے۔

قبض : کاسنی ایک قدرتی مسهل ہے۔ اسے دائمی قبض میں کامیابی سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

خون کی کمی (انیمیا) : کاسنی کو اجود اور اجوائن کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جائے تو خون کی کمی کا روگ ختم ہو جاتا ہے۔ یہ ایک موثر مقوی خون دوا ہے۔

جگر اور پتے کی خرابیاں : کاسنی کے پھول، بیج اور جڑیں، جگر کے امراض کے

علاج میں اکسیر ہیں۔ پھول، بیج اور جڑوں کا جو شاندرہ اگر ۳۰ سے ۶۰ ملی لٹرز وزانہ تین دفعہ استعمال کیا جائے تو جگر کی خرابی، صفرا کی بندش، یرقان اور تلی کا بڑھ جانا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کاسنی کا جو کسی بھی اور جو میں ملا کر نہیں تو صفرا کا اخراج بڑھ جاتا ہے۔ چنانچہ یہ جگر اور پتے دونوں کی کارکردگی بہتر بناتا ہے۔

سانس کی بیماریاں : کاسنی، گاجر اور اجود کے جو ملا کر نہیں تو دمہ اور کامی کے بخار میں بہت مفید ہے۔ لیکن اس کے ساتھ دودھ اور نشاستے والی غذائیں ترک کرنا پڑتی ہیں۔ خشک جڑوں کا سفوف نصف چائے کا چمچہ شد کے ساتھ ملا کر روزانہ تین بار کھانا پرانے بروٹکائٹس میں اچھا علاج ہے۔

حیض کی بندش : کاسنی کے بیجوں کا جو شاندرہ حیض کی باقاعدگی لانے کا موثر ذریعہ ہے۔

دیگر استعمال : کاسنی کے نوخیز پتے، تر جیجا کو نپلیں سلا د میں کھائی جاتی ہیں۔ انہیں دوسری نسیبوں کے ساتھ کھایا جائے تو ان کا تیز ذائقہ کم ہو جاتا ہے۔ سبز پتوں کو پکا کر کھایا جاتا ہے۔ جڑوں کو بھون کر پینے کے بعد کافی میں ملا کر یا الگ سے بھی مشروب کی حیثیت سے پیا جاتا ہے۔

کان پھول

(DANDELION)

کان پھول ایک سخت موسمی بوٹی اور خوش ذائقہ سلاڈ سبزی ہے۔ اس کے پھولوں کی ڈنڈیاں ۳۰ سینٹی میٹر اونچائی تک نشوونما پالتی ہیں۔ اس کے تیز نوکیلے پتے زمین پر چھٹی گانٹھیں بن کر پھیل جاتے ہیں۔ موٹی کھوکھلی ڈنڈی پر ایک چمکدار زرد پھول کھلتا ہے۔

اس کا انگریزی نام ڈینڈی لائن، فرانسیسی لفظ ڈینٹ ڈی لائن یعنی ”شیر کے دانت“ سے لیا گیا ہے۔ جو پتوں کے نوکیلے پن کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ لیکن کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ نام اس کے پیلے پھولوں کی وجہ سے ہے جن کی مشابہت ایک شیر کے سنہرے بالوں سے ہے۔

کان پھول ایک عام پایا جانے والا پودا ہے جو تقریباً ہر جگہ خود رو جھاڑیوں کی صورت میں ہوتا ہے۔ اس کا اصل وطن یورپ ہے۔ ہندوستان میں یہ ۳۰۰ سے ۵۴۰۰ میٹر بلند سطح سمندر کے علاقوں میں خصوصاً ہمالیہ کے دامن میں نشوونما پاتا ہے۔ کشمیر کے بڑے زاروں میں ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ اس کے پتے براہ راست جڑ سے پیدا ہوتے ہیں۔

اس کو توڑنے پر اندر سے دودھ نکلتا ہے۔ ڈوڈیاں سخت اور پھول شوخ زرد رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کی جڑ انگریزی ادویات میں خوب استعمال ہوتی ہے۔

غذائی اعتبار سے کان پھول بہت مالامال ہے۔ اس میں پالک کی طرح آئرن کی مقدار وافر ہوتی ہے۔ سلاڈ کے بیجوں سے چار گنا زیادہ وٹامن اے اور میکینیشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، پروٹین، چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس بھی پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، میکینیشیم، سوڈیم، پوٹاشیم، تھامین، ریبولٹاؤن، وٹامن سی، اور اے موجود ہوتے ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۴۵ کیلوریز ہے۔ اس کی جڑوں سے دودھ جو ہرٹاراکسان اور قلمی مادہ ٹاراکسانین برآمد ہوتے ہیں جن کا استعمال مقوی اور محرک ہوتا ہے۔ اس میں فائٹو سٹیروئل، ٹاراکسائیڈز اور ہوموٹاراکسائیڈز بھی پائے جاتے ہیں۔

طبی افادیت اور استعمال : دسویں صدی عیسوی کی عربی تحریروں میں اس کی بے پناہ طبی افادیت کا تذکرہ موجود ہے۔ تیرھویں صدی کے دہلی قلمی مخطوطوں اور انگلش ہربل لٹریچر میں بھی کان پھول کی طبی صلاحیتوں کو واضح کیا گیا ہے۔ ماہرین نباتات کی تحقیق کی وجہ سے اب اس کی شفا بخش قوت اور چائے اور کافی کے متبادل کی حیثیت سے سب لوگ آگاہ ہیں۔

اگرچہ پورا پودا ماہرین نباتات مختلف مقاصد کے لیے زیر استعمال لاتے ہیں لیکن عام طور پر اس کی جڑوں سے تیار کی جانے والی چائے پی جاتی ہے جو ایک ٹانک ہے۔ یہ رطوبتوں میں اضافہ کرتی ہے۔ پیشاب کا اخراج بڑھاتی ہے اور معتدل قسم کی جلاب آور ہے۔

ہڈیوں کی خرابیاں : کان پھول میں پایا جانے والا تھامین اس کے بیجوں میں رس پیدا کرتا ہے۔ اسے جڑوں سمیت یا ان کے بغیر استعمال کرنا ہڈیوں کی بے قاعدگیاں دور کرتا ہے۔ زیادہ موثر کارکردگی کے لیے اس کے رس کو گاجر اور شلغم کے رس میں ملا کر پیا جاتا ہے۔

جگر اور پتے کی بیماریاں : جگر اور پتے کو چکنائی کی تحلیل کے فعل میں تقویت دینے میں کان پھول بہت مددگار ہے۔ جگر اور پتے کے امراض میں کان پھول کا استعمال انتہائی مفید رہتا ہے۔ اسے سلاو آبی کے جوس کے ساتھ اور ایسی غذا کے ساتھ استعمال کریں جس میں گوشت نہ ہو یا زیادہ چینی اور نشاستہ ہو تو جگر اور پتے کے فعل کو بحال کرتا ہے۔ اور اعصابی نظام پر خوشگوار اثر بھی ڈالتا ہے۔ سپائٹس کے مریضوں کے لیے اس کی چائے بہت مفید رہتی ہے۔

عمومی کمزوری : کان پھول کو عمومی جسمانی کمزوری دور کرنے کے لیے ایک ٹانک کے طور پر اہلجا تجویز کرتے ہیں۔ یہ نظام اخراج (یعنی پیشاب اور پاخانے اور پسینے) کو موثر بناتا ہے۔ فاسد مادے خارج ہونے سے بدن کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔

پیشاب کی تکالیف : کان پھول کی گانٹھوں سے تیار کردہ چائے پینے سے پیشاب کا تکالیف دور ہو جاتی ہیں۔ یہ چائے اس کے پھولوں، تازہ پتوں اور کونپلوں سے بھی بنائی جاسکتی ہے۔ مذکورہ چائے پینے سے پیشاب کا اخراج بڑھ جاتا ہے۔ پیشاب کم آتا ہو یا رک رک کر آتا ہو تو اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ تاہم زیادہ بہتر صورت یہ ہوتی ہے کہ پیشاب کی تکالیف میں زیادہ سے زیادہ پانی، غیر مضر مشروبات اور الکحل سے پاک مشروبات استعمال کیے جائیں تاکہ پیشاب کی مقدار بڑھ جائے۔

مے : کان پھول، مسوں کا کامیاب علاج ہے۔ شائیں توڑنے پر اس سے نکلنے والا دودھ دن میں دو یا تین مرتبہ لگایا جائے تو مے تحلیل ہو جاتے ہیں۔ وائرس سے جسم پر بننے والے ابھار بھی اس کے دودھ سے ختم ہو جاتے ہیں۔

دیگر استعمال : کان پھول کے تازہ پتے سبزیوں کے سلاو میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ پتوں کو چھری سے کاٹنے کے بجائے ہاتھوں سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کرنا چاہیے تاکہ ان کا تیز ذائقہ برقرار رہے۔ انہیں پالک کے ساتھ اور الگ سے معمولی پانی میں ابل کر بھی پکایا جاتا ہے۔ کان پھول کے باریک کٹے ہوئے پتوں سے بہت خوش ذائقہ اور مفید شوربہ تیار کیا جاتا ہے۔ کان پھول کی کافی اس کی خشک، بھونی ہوئی

اور پس ہوئی جڑوں سے بنائی جاتی ہے۔ یہ ایک قدرتی مشروب ہے جس کے نقصان دہ اثرات نہ ہونے کے برابر ہیں۔ عام چائے اور کافی میں بہر حال مضر اثرات پائے جاتے ہیں۔

برصغیر میں اس کو بد ہضمی، ورم جگر، یرقان اور جگر کے جملہ امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کشمیر میں اس کے پتوں کا ساگ بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ سردیوں کے لیے اسے خشک بھی کر لیا جاتا ہے۔ خاص طور پر اس کا استعمال زچہ کو کرایا جاتا ہے۔ ہالینڈ میں اس کے ست کو نوبتی اور معیادی بخاروں میں استعمال کرتے ہیں۔ جرمنی میں اس کی جڑوں کو کاٹ کر اور بھون کر قہوہ کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

کالی مرچ

(PEPPER)

کالی مرچ گرم سالوں میں اہم ترین اور استعمال کے لحاظ سے قدیم ترین ہے۔ اسے سالوں کی ملکہ کہا جاتا ہے۔ کالی مرچ کا پودا تو مند، ہموار، سدا بہار اور اپنی گانٹھوں میں پھولا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے پتے نوکدار پانچ سے چھ انچ تک لمبے اور دو سے تین انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔ ان پر پانچ پانچ دھاریاں ہوتی ہیں۔ بڑی شاخ سے چار انچ کے قریب چھوٹی شاخیں پھوٹی ہیں جن کے چاروں طرف کالی مرچ چٹی ہوتی ہیں۔ ابتدا میں ان کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ پھر یہ کھمکے پک کر سرخ ہو جاتے ہیں۔ خشک ہونے پر ان کا رنگ سیاہ پڑ جاتا ہے۔ سطح پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ ہر کھمکے میں دس بیج دانے ہوتے ہیں۔ دانوں کا مزہ چریا اور تلخ ہوتا ہے۔

کالی مرچ پودے کا خشک پھل جبکہ سفید مرچ ایسا پھل ہے جسے پانی میں بھگو کر چمکا اتار لیا جاتا ہے۔ دونوں طرح کی مرچ کو پیس کر سنوف کی حالت میں استعمال کیا جاتا ہے۔

کالی مرچ کا تذکرہ ۷۲۳ قبل مسیح میں بھی ملتا ہے۔ اسے قدیم یونانی اور رومن خوب استعمال کیا کرتے تھے۔ دور وسطیٰ میں کالی مرچ نے یورپ میں بہت اہمیت حاصل کر لی۔ اسے کھانوں کو محفوظ کرنے اور ان کی ناگوار بو ختم کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جانے لگا۔ اس کا اصل وطن برصغیر کے مغربی گھاٹ ہیں۔ اس کے پودے کوچ بہار اور آسام میں بکثرت ملتے ہیں۔ سمندر کے کناروں پر سپاری اور ناریل کے درختوں کے

ساتھ پیدا ہوتے ہیں۔ اس کی نیل انگور کی نیل کی طرح دوسرے درختوں پر چڑھ جاتی ہے۔

کیمیائی تجزیہ کے مطابق ایک سو گرام کالی مرچ ۱۳.۲ فیصد رطوبت، ۱۱.۵ فیصد پروٹین، ۶.۸ فیصد چکنائی، ۴.۴ فیصد معدنی اجزاء، ۱۳.۹ فیصد ریشے اور ۴۹.۲ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتی اجزاء میں کیلشیم، آئرن، فاسفورس، کیروٹین، تھایامین، ریوفلاوین، کلورین، گندھک، ٹانبا اور آیوڈین شامل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۳۰۴ کیلوریز ہے۔

فوائد اور استعمال : کالی مرچ محرک، تیزبو رکھنے والی، ہاضم اور اعصابی ٹانک ہے۔ اس کی تیز چھین رالدار روغن کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ بلغم خارج کرتی ہے۔ امراض جلد میں دیگر ادویات کے ساتھ تیل بنا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

نظام ہضم کی خرابیاں : کالی مرچ ہضم کی خرابیاں دور کرنے میں اسی ہے۔ اعضائے ہضم پر اس کے محرک اثرات کی وجہ سے لعاب دہن اور معدے کی رطوبتیں بڑھ جاتی ہیں۔ کالی مرچ بھوک بڑھاتی ہے اور بد ہضمی میں آزمودہ گھریلو علاج ہے۔ کالی مرچ کا سنوف شکر کے شیرہ میں اچھی طرح ملا کر دینا بد ہضمی دور کرتا ہے۔ اس کا متبادل چائے کا ایک چوتھائی چمچ سنوف گاڑھی لسی میں ملا کر بد ہضمی یا معدے کے بوجھل پن میں لینا بہت مفید ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کے لیے اسی مقدار میں زیرے کا سنوف بھی لسی میں ملا لینا مناسب رہتا ہے۔

زکام : کالی مرچ زکام اور بخار کے علاج میں بہت نافع ہے۔ کالی مرچ کے چھ دانے اچھی طرح پیس کر ایک گلاس گرم پانی میں ۶ کلوڑے تاشے کے ساتھ ڈال کر رات کو پینا موثر رہتا ہے۔ شدید زکام اور ریش کی صورت میں ۲۰ گرام کالی مرچ کا سنوف دودھ میں ابال کر چنگلی بھر سنوف ہلدی ڈال کر تین روز تک روزانہ ایک بار پینا موثر علاج ہے۔

یادداشت کمزور ہونا : کالی مرچ کا سنوف چنگلی بھر لے کر شمد کے ساتھ روزانہ دو

بار چائنا کمزور یادداشت اور نجی ذہن میں مفید ہے۔

نامردی : کالی مرچ کے چھ دانے اور ۴ بادام روزانہ ایک گلاس دودھ کے ساتھ لیتا زبردست اعصابی ٹانگ ہے۔ جنسی کمزوری رکھنے والے مردوں کے لیے عمدہ اور محرک باہ ہے۔

اعصابی درد : کالی مرچ کے بیرونی استعمال سے بالائی شریانیں پھیل جاتی ہیں اور جلد کی برہمی دور ہو جاتی ہے۔ کھانے کا ایک چمچہ کالی مرچ کا سفوف تل کے تیل میں اس وقت تک فرائی کیا جائے کہ سارا مواد کالا پڑ جائے۔ جوڑوں کے درد اور اعصابی درد سے نجات کے لیے بیرونی سطح پر اس کی مالش موثر رہتی ہے۔

دانتوں کی بیماریاں : کالی مرچ کا سفوف اور عام کھانے کا نمک ملا کر منجن کے طور پر استعمال کرنا دانتوں کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کا روزانہ استعمال سوڑھوں کے امراض، دانت درد اور دانتوں کا حساس پن دور کرتا ہے۔ چنگلی بھر کالی مرچ کا سفوف لوگک کے تیل کے ساتھ دانت کے خلا میں رکھنا دانت درد سے نجات دیتا ہے۔ دانتوں کے درد میں اس کا جو شانہ بنا کر فرارے کرنا بھی فائدہ دیتا ہے۔

سوڑھوں میں پیپ کے تدارک کے لیے بھی کالی مرچ انتہائی مفید ہے۔ اس کا باریک سفوف نمک کے ساتھ سوڑھوں پہ ملنا سوجن اور پیپ ختم کرتا ہے۔

دیگر استعمال : اس کا سفوف ایک گرام، گرم پانی کے ساتھ کھلانے سے پینہ آکر بخار اتر جاتا ہے۔ سرمہ میں کالی مرچ ملا کر رتوند کے مریض کی آنکھوں میں ڈالنا مفید رہتا ہے۔ پرانی پیمپش میں اس کو دہی کے سٹھے کے ساتھ کھلانے سے آرام آجاتا ہے۔ کھانسی میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

کالی مرچ کا وسیع تر استعمال باورچی خانہ میں ہوتا ہے۔ اسے اچار، کھمپ، چٹنی اور محفوظ کیے جانے والے کھانوں میں بھی ڈالا جاتا ہے۔

کانپھل

(BAY BERRY)

کانپھل ایک خوشبودار اور سدا بہار درخت ہے۔ اس کی اونچائی دس میٹر تک ہوتی ہے۔ اس کے پتے شاخوں کے سروں پر گچھے کی شکل میں لگتے ہیں۔ ان کی لمبائی تین سے پانچ انچ اور رنگت زرد ہوتی ہے۔ ان پر مزید چھوٹی چھوٹی پتیاں پڑی ہوتی ہیں اور قدرے خوشبودار ہوتی ہیں۔ چھوٹی ٹہنیوں کے پتے بعض اوقات پانچ سے آٹھ انچ تک لمبے اور دندانہ دار ہوتے ہیں۔ پھال خاکستری اور کھردری ہوتی ہے جس پر کھڑے رخ بھریاں پڑی ہوتی ہیں۔ لکڑی سیاہی مائل سرخ رنگ کی اور سخت ہوتی ہے۔ عمارتی کاموں میں استعمال نہیں ہوتی کیونکہ کچھ دیر پڑی رہنے پر مڑ جاتی ہے۔ اس کے پھول چھوٹے چھوٹے ایک انچ تک لمبے اور سرنگوں ہوتے ہیں۔ پھل گول اور سرخ رنگ کا ہوتا ہے جس کی لمبائی نصف انچ تک ہوتی ہے۔ پھل پر ٹکنیں اور چھوٹے چھوٹے گڑھے پڑے ہوتے ہیں۔ یہ درخت دریائے راوی سے مشرق کی جانب پیدا ہوتا ہے۔

کانپھل میں لیسین، ٹرائی ٹریپین (بشمول مائی ریکاڈیول) فلیو اناٹیڈ گلانی کو سائیڈز، گوند اور راب ہوتی ہے۔

فوائد اور استعمال : کانپھل کی چھال، خوشبودار، محرک، مقوی اور محلل ہوتی ہے۔ یہ رطوبتیں اور اخراج خون روکنے میں موثر ہے۔ معدے سے ریاح اور تخیر دور کرنے میں بھی معاون ہے۔ یہ جراثیم کش بھی ہے۔ چھال میں پایا جانے والا سرخ رنگ کا مادہ مائی ری سیٹرین، بیکٹیریا کو ہلاک کرتا ہے اور صفرا کے اخراج کو تیز کرتا ہے۔ اس میں پایا جانے والا ایک اور مادہ مائی ری کاڈیول جسم میں نمک کو روکتا اور پوٹاشیم کو خارج کرتا ہے۔

کھانسی، بخار اور زکام : چھال کی تاثیر گرم اور محرک ہے۔ چنانچہ بلغم کے فساد میں مفید ثابت ہوتی ہے۔ نزلی بخاروں، کھانسی اور حلق کی بیماریوں میں اس کا استعمال بہت موثر رہتا ہے۔ پرانی کھانسی، بخار اور بوا سیر کے علاج کے لیے کانپھل اور دارچینی ہم وزن ملا کر دینے سے شفا ہوتی ہے۔ اس کا گرم جو شاندر استعمال کرنے سے بلغم، چھاتی کی انفیکشن وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔ بند ناک کھولنے کے لیے اس کی چھال کا سفوف سوگھا جاتا ہے۔ جو شاندر کے غرارے حلق کے لیے مفید ہیں۔

انٹریوں کی بیماریاں : کانپھل معدے اور غذائی نالی کی سوزش اور انفیکشن دور کرنے میں بے مثال ہے۔ کانپھل کو سونٹھ کے ساتھ رگڑ کر ہیضہ کے مریض کے معدہ پر ضار کرتے ہیں۔ ہیضہ دور کرنے کے لیے یہ ایک عجیب دوا ہے۔

عورتوں کی بیماریاں : کانپھل کی چھال کاشیاف بنا کر رحم میں رکھنے سے وضع حمل کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ اس کے جو شاندر کی اندام ننانی میں پچکاری یا چھیننے کثرت حیض، لیکوریا یا سفید رطوبت کے اخراج پر قابو پانے میں موثر ہیں۔

سانس کی بیماریاں : دمہ اور پرانے برو نکائش جیسی سانس کی بیماریوں میں کانپھل بہت مفید ہے۔ اس کی چھال کا سفوف یا جو شاندر استعمال کیا جاسکتا ہے۔

دانت درد : چھال کو سرکہ میں کوٹ کر بنایا جانے والا پیسٹ مسوڑھوں کو مضبوط بناتا ہے اور دانت درد سے نجات دیتا ہے۔

زخم اور السر : کانپھل کی چھال کا سفوف اور لوشن پرانے ناسوروں کو صاف کرنے کے کام آتا ہے۔ سفوف زخموں اور پرانے ناسوروں کو مندمل کرنے میں مدد دیتا ہے۔

دیگر استعمال : کانپھل متعدد دیگر امراض میں بھی شافی ہے جن میں اسہال، پچیش اور پرانے امراض مخصوص ہیں۔ اس کا جو شاندر دار چینی کے ساتھ استعمال کرنا کھانسی اور بوا سیر میں مفید ہے۔ اس کا تیل کان میں ٹپکانے سے کان کا درد کافور ہو جاتا ہے۔ پیشاب زیادہ آ رہا ہو تو اس کا جو شاندر بہت موثر مشروب ثابت ہوتا ہے۔

کنکی

(PICRORHIZA)

کنکی ایک چھوٹی سی روئیں دار خوشنما بوٹی ہے۔ اس سدا بہار بوٹی میں چھوٹے چھوٹے سفید یا زردی مائل نیلے اور ارغوانی پھول بیلن نما بیجوں کی طرح ہوتے ہیں۔ اس کی خشک گرہیں طبی افادیت رکھتی ہیں اور دوا کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔ دوا میں ایک تلخ گلوکوسائیڈ کو سکین، ایک غیر تلخ مادہ کورین، ویتیک ایسڈ، ایک الکحل کنکیول، ایک شیروول کوئیکنی شیروول اور ایک خوشبودار مادہ سیکیٹریپین پائے جاتے ہیں۔ یہ دوا ان امراض میں وسیع طور پر استعمال کی جاتی ہے جن میں زائقہ رکھنے والی ادویات مناسب سمجھی جاتی ہیں۔ یہ دوا یورپی جنیشن کا بہترین دیسی متبادل ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : کنکی کو مقامی طریق علاج میں ایک قیمتی تلخ ٹانک سمجھا جاتا ہے۔ چونکہ اس کی بو خوشگوار ہوتی ہے اس لئے تلخ ہونے پر بھی آسانی سے کھائی جاسکتی ہے۔ اس میں تیزابی عنصر نہیں ہوتا اس لئے خشکی نہیں پیدا کرتی۔ یہ وقفہ وقفہ سے ہونے والے دوروں مثلاً ایسٹریا، مرگی اور تشنج کا موثر علاج ہے۔ کنکی صرفا کے اخراج کو بھی بروہاتی ہے۔ اس میں جراثیم کش اجزا پائے جاتے ہیں۔

جگر کا سکر جانا : آہر ویدک میں کنکی کو بالغ افراد کے جگر سکڑنے کے مرض میں

پسندیدہ دوا سمجھا جاتا ہے۔ علاج کیلئے اس کی جڑوں کا سنوف استعمال کرایا جاتا ہے۔ ایک چائے کا چمچ سنوف ہم وزن شد کے ساتھ دن میں تین بار کھلایا جاتا ہے۔ علاج کے دوران قبض ہو جانے کی صورت میں یہ خوراک دو گنی کر کے گرم پانی کے ایک کپ کے ساتھ دی جائے اور دن میں تین سے چار بار تک دی جائے۔ اس علاج سے جگر فعال ہو جاتا ہے۔ زیادہ صفر خارج ہوتا ہے چنانچہ جگر کی نسجیں دوبارہ اپنا فطری فعل سرانجام دینے لگتی ہیں۔

یرقان : آیورویک میں جو دو بڑی دوائیں یرقان کیلئے اسیر سمجھی جاتی ہیں سنگی ان میں سے ایک ہے۔ دوسری دوا ترپت یا نسوت ہے۔ ایک چائے کا چمچ سنوف (دونوں بوٹیوں میں سے کسی ایک کا) گرم پانی کے ساتھ دن میں دو بار کھلانا شافی علاج ہے۔

بد ہضمی : فساد ہضم میں سنگی سرعت سے اصلاح کرتی ہے۔ اس کا استعمال معدے کو تقویت دیتا ہے۔ اس کے فعل کو موثر بناتا ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے اور ہضم میں مدد دینے والی رطوبتوں میں اضافہ کرتا ہے۔

قبض : یہ بوٹی قبض دور کرنے میں بھی موثر ہے۔ یہ انتڑیوں کو فعال کر کے اجابت کو آسان کرتی ہے۔ معتدل قسم کی جلاب آور ہے۔

پیٹ میں پانی پڑنا : جلد ہریا استقائے بطنی میں سنگی کا استعمال نافع ہے۔ پیٹ کے خلاؤں میں پانی پڑ جانے پر ۳۰ گرام سنگی کو ۲۰۰ ملی لٹریانی میں اس وقت تک ابالا جائے کہ پانی تین چوتھائی مقدار میں بھاپ بن کر اڑ جائے۔ جو شانہ ۲۱ دن تک مریض کو استعمال کرایا جائے۔ روزانہ تازہ جو شانہ اوسطاً ۴ سے ۵ دست لگائے گا۔ فیحما مریض یا مریضہ کا پیٹ معمول پہ آجائے گا۔



(SAUSSUREA)

کٹھ ایک لمبی مضبوط جھاڑی ہے۔ اس کی جڑیں مدامی ہوتی ہیں جبکہ ہر سال نیا پھوٹتا ہے۔ اس کے پتے بڑے بڑے اور پان کی شکل کے ہوتے ہیں۔ پھول ٹیلے یا نیلگوں ارغوانی یا تقریباً سیاہ ہوتے ہیں۔ پھل روئیں دار ہوتا ہے۔ خشک جڑ بنیادی طبی خواص رکھتی ہے۔ اس کی موٹی موٹی جڑیں موسم خزاں میں کھود کر نکالی جاتی ہیں۔

کٹھ، برصغیر کا مقامی پودا ہے۔ کشمیر اور ملحقہ علاقوں میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ سطح سمندر سے ۲۵۰۰ سے ۳۰۰۰ میٹر بلندی پر دیکھنے میں آتا ہے۔ پودے کی جڑوں میں ضروری نباتاتی تیل، ایک کھار (الکلائڈ) ساسورین اور کچھ مقدار میں تلخ دند پائی جاتی ہے۔ بھاپ سے کشید کے عمل کے نتیجہ میں نباتاتی تیل حاصل کیا جاتا ہے جس میں تارپین، ایلپو، ٹیکسین اور سیکٹیئرپین پائے جاتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی اجزاء : کٹھ کا پودا آپور ویدک اور طب دونوں میں بہت مقبول ہے۔ جڑ کا زائقہ تیز ہوتا ہے۔ اس کو بخار، کھانسی، بد ہضمی، امراض جلد اور گھٹیا میں استعمال کرتے ہیں۔ یہ محرک مقوی باہ اور جراثیم کش ہے۔ یہ معدے کے فعل کو

موثر بناتی ہے اور نظم ہضم کو تقویت دیتی ہے۔ رطوبتوں کو خشک کرنے اور خون کا اخراج روکنے میں مددگار ہے۔

اس کے تیل میں جراثیم کش اجزا ہوتے ہیں۔ یہ پٹھوں کو پرسکون کرتی ہے اور دل کی کارکردگی بہتر بناتی ہے۔ یہ مخرج ریاح اور پیشاب آور ہے۔ یہ بلغمی مواد اور رییشے کو سانس کی نالیوں سے خارج کرتی ہے۔ اس کے سفوف کی مرہم بنا کر ناسوروں اور زخموں پر لگاتے ہیں۔

سانس کی بیماریاں : کلمہ 'مخلف قسم کی سانس کی تکالیف مثلاً برو نکائٹس' دمہ' کھانسی وغیرہ کے علاج میں شافی ہے۔ اس کے ذریعے خاص طور پر برو نکائٹس والے دمہ کے دوروں پر قابو پانا ممکن ہوتا ہے۔ اس کے نباتاتی تیل اور جڑوں کے انکلائڈ کے مشترکہ اثر سے مرض کا دوبارہ نیا یک نمودار ہونا ختم ہو جاتا ہے۔ انکلائڈ ساسورین سانس کی نالیوں پر اثر انداز ہونے والے نظام کو ست کرتی ہے۔ غذائی نالیوں کو بھی سوزش سے بچاتی ہے۔ یہ بلڈ پریشر میں معمولی سا اضافہ کرتی ہے اور دل کے بالائی خانوں کے پھیلنے اور سکڑنے کا عمل طاقتور بناتی ہے۔ کلمہ کا نباتاتی تیل نہ صرف کھینٹھڑوں کے پٹھوں کو پرسکون کرتا ہے بلکہ رطوبتوں اور بلغم کو بھی اس حصہ سے خارج کرتا ہے۔ تاہم یہ مستقل علاج نہیں چنانچہ اصل اسباب کی تشخیص کر کے انہیں دور کرنا چاہئے۔

ہیضہ : اس کے تیز محرک اجزا ہیضہ میں بہت مفید ہیں۔ تازہ کلمہ کے تین گرام سے تیار کردہ جو شاندر (ایک گرام چھوٹی الایچی اور ۱۲۰ ملی لٹریانی) ۳۰ گرام مقدار خوراک میں ہر آدھ گھنٹہ کے بعد استعمال کرنا ہیضہ سے بحال کرتا ہے۔ کلمہ میں پایا جانے والا تیل اپنی تاثیر کے سبب مرض پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ یہ ہیجان انگیز اور سرایت کر جانے والا ہے۔ کلمہ کا مسکن اثر ذہن کو اعتدال پہ لاتا ہے اور ایٹھن اور تاد سے نکالتا ہے۔

السر : کلمہ مختلف قسم کے ناسوروں اور زخموں کیلئے نافع ہے۔ اس کی خشک جڑوں کا سفوف زخموں کو خشک کرتا ہے۔ بازار سے ملنے والے متعدد مرہموں میں یہ ایک لازمی

بزوں کی طرح شامل ہوتا ہے۔

سفید بال : وقت سے پہلے سفید بالوں کا ایک موثر علاج کھ ہے۔ اس کی خشک جڑوں سے تیار کردہ سفوف سے بال دھوئے جائیں تو ان کی قدرتی رنگت برقرار رہتی ہے اور وقت سے پہلے سفید نہیں ہوتے۔

قوت باہ : برصغیر کے مقامی طریق علاج میں کھ کو ایک ٹانک اور مقوی باہ بوٹی کی حیثیت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ مثلاً سے پیشاب باہر کو خارج کرنے والی نالی میں سے گزرتے ہوئے کھ کا تیل سوزش کی سی کیفیت پیدا کرتا ہے کیونکہ اس کا اثر محرک ہے۔

دیگر استعمال : کھ میں سے ڈیڑھ فیصد کی مقدار سے نکلنے والا تیل کھانے پر غنودگی پیدا کرتا ہے۔ درد قویج اور بلغم کے فساد کو رفع کرتا ہے۔ اس میں ایک کھار (انکلائڈ) تقریباً ۱/۲۰۰ فیصد کی مقدار میں پائی جاتی ہے جو مریض کو انتہائی حالت میں جبکہ دل کی حرکت بند ہونے والی ہو جسم میں انفیکٹ کرنے سے دل کی حرکت دوبارہ بحال ہو جاتی ہے۔ اسی کھار کو ساسورین کہتے ہیں۔

شال اور گرم کپڑوں کو کیڑے سے بچانے کیلئے کھ کی جزیں کپڑوں میں رکھی جاتی ہیں۔ اس کی بٹیاں بنا کر بخور کے طور پر خوشبو پیدا کرنے کیلئے جلائی جاتی ہیں۔ برصغیر اور چین میں اس کی جڑ کو حقہ میں رکھ کر ایفون کی بجائے کشید کرتے ہیں۔ جڑوں سے ایک قیمتی مواد بنایا جاتا ہے جو مہنگی خوشبو بنانے کے کام آتا ہے۔ اس خوشبو کی مہک بنفشہ سے ملتی جلتی ہے۔

کٹیلی

(KANTAKARI)

کٹیلی یا کنٹ کاری کو پنجابی میں کنڈیاری کہتے ہیں۔ یہ بوئی برصغیر میں عام ملتی ہے اور پنجاب سے لے کر آسام تک اور کشمیر سے لے کر سری لنکا تک خوب پیدا ہوتی ہے۔

یہ ایک خاردار پودا ہے جو ایک فٹ سے لے کر چار فٹ قطر تک زمین پر پھیلا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے پتے چار انچ سے پانچ انچ تک لمبے اور دو انچ سے تین انچ تک چوڑے بیضوی شکل کے ہوتے ہیں۔ ان پر تقریباً آدھا انچ لمبے تیز اور سیدھے کانٹے ہوتے ہیں اس لیے اس کو پنجاب میں کنڈیاری کہا جاتا ہے۔ اس پر نیلے رنگ کے پھول لگتے ہیں۔ پھل زرد یا سفید رنگ کا ہوتا ہے۔ جس پر سبز رنگ کی پتیاں ہوتی ہیں۔ بیج گول مگر چٹے ہوتے ہیں۔ کٹیلی کے بیجوں کی شکل بیگن کے پتوں جیسی ہوتی ہے۔ بیج ہی طبی افادیت رکھتے ہیں۔

کٹیلی برصغیر کا ہی پودا ہے جو پنجب علاقوں میں اور شاہراؤں کے ارد گرد دیکھنے میں آتا ہے۔ اس کے بیج میں کارمیسیٹرل، گلوکوسائیڈ، الکلائیڈز اور سولانو کارپائن پائے

جاتے ہیں۔ کٹھلی کے بیجوں سے انکلایڈ سولانی ڈائن بھی کشید کیا جاتا ہے۔

شفا بخش قوت اور استعمال : آیورویڈک معالجین کٹھلی کی جڑ کو بہت زیادہ طبی اہمیت دیتے ہیں اور ادویات میں استعمال کرتے ہیں۔ متعدد عام بیماریوں کے علاج کے لیے کنڈیاری کی جڑ بہت مقبول ہے۔

سانس کی بیماری : کٹھلی کی جڑ بلغم خارج کرتی ہے۔ چنانچہ کھانسی، دمہ، درد سینہ اور نزلے سے ہونے والے بخاروں میں اکثر استعمال ہوتی ہے۔ آیورویڈک میں اس کا جو شانہ مریضوں کو استعمال کرایا جاتا ہے۔ کھانسی اور نزلہ میں اس کی جڑ کا جو شانہ فلفل دراز اور شمد ملا کر پلانے سے آرام ملتا ہے۔ کالی کھانسی میں اس کی جڑ ابال کر میٹک اور نمک شامل کر کے پلانے سے شفا ہوتی ہے۔

معدے کے امراض : اس کی جڑ کاسنوف بنا کر برانڈی کے ساتھ کھلانے سے تے رک جاتی ہے۔ کٹھلی کے استعمال سے معدے کو تقویت اور اس کے فعل کو توانائی ملتی ہے۔ قبض اور ریاح دور کرنے میں یہ معاون ہے۔ نظام ہضم اور خوراک کو جزو بدن بنانے کا فعل مستعد ہو جاتا ہے۔ کٹھلی میں پیٹ کے کیڑے خارج کرنے کی بھی صلاحیت پائی جاتی ہے۔

مرض استسقاء : کٹھلی مرض استسقاء کے علاج میں بھی موثر ہے۔ بدن کے مختلف خلاؤں اور پیٹ میں جمع ہو جانے والا پانی اس کی پیشاب آور تاثیر کی بدولت خارج ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے رطوبتوں اور پیشاب کے اخراج میں اضافہ ہوتا ہے۔

گلے کی خراش : کٹھلی کے پھل کارس کھانے کا ایک چھوٹا سا ٹیپس میں تین بار پانے سے حلق کی سوزش رفع ہو جاتی ہے۔ پودے سے کشید کیا گیا راس غرارے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔ پودے کو اچھی طرح دھو کر دو لڑپانی میں ڈال کر ابالا جاتا ہے۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو اسے چھان کر غرارے کیے جاتے ہیں۔

مسوڑھوں کے امراض : گلے کی خراش میں غرارے کرنے کے لیے بنایا جانے

والا پانی سوڑھوں کے امراض میں بھی مفید ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کے لیے اس کے ساتھ کالی رائی کو بھی ابلا جاتا ہے۔ اس پانی کی کلیوں سے سوڑھوں کی سوجن اور درد دور ہو جاتے ہیں۔ اس کے بیجوں کو جلا کر بخور دینے سے دانت درد رفع ہو جاتا ہے۔ کیونکہ منہ سے بہت سالعاب دہن خارج ہوتا ہے۔

سانپ کا ڈنک : کٹیلی کی جڑ روایتی طور پر سانپ اور بچھو کے کاٹے میں بہت مفید ہے۔ جڑوں کو کسی پتھر لیموں کے پانی کے ساتھ گھس کر ایک طرح کا پیسٹ بنا لیا جاتا ہے۔ اس پیسٹ کو متاثرہ جگہ پر باندھنے سے مضر اثرات کم ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ مریض کو ڈاکٹر کے پاس لے جانے کا وقت مل جاتا ہے۔

دیگر استعمال : کنڈیاری یا کٹیلی بہت مفید بوٹی ہے اور کئی بیماریوں میں شافی ہے جن میں امراض قلب، سینے کا درد، کئی قسم کے بخار، پٹھوں کے درد، امراض مخصوصہ، جگر اور تلی کا بڑھ جانا اور مٹانے میں پتھری وغیرہ شامل ہے۔ اس کی شنیاں، پھول اور پھل مصفی خون ہیں۔ جن مریضوں کے پاؤں میں جلن کی وجہ سے پھنسیاں پیدا ہو کر ان سے رطوبت بہتی رہتی ہے، ان کے علاج میں اندردنی اور بیرونی طور پر اس کی شنیاں، پھول اور پھل استعمال ہوتے ہیں۔ اس کے پتوں کا تازہ رس دو تولہ لے کر اس میں جنگلی چینیلی کارس دو تولہ ملا کر کچی لسی کے ساتھ پلانے سے شدید سوزاک کے مریضوں کو شفا ملتی ہے۔ بخار کے علاج میں کٹیلی کارس اور ک اور چائے کے رس کے ساتھ جو شانہ کی شکل میں دیا جاتا ہے۔

گٹھیا کے علاج میں اس کے پتوں کا رس لفلل سیاہ کے ساتھ استعمال کراتے ہیں۔ اس کے پتے پیس کر ماؤف مقامات پر باندھنے سے درد کو تسکین ہوتی ہے۔ کٹیلی کے پودے کو باریک کر کے اس کا جو شانہ ابال کر سرد کر لیتے ہیں۔ ایک چھٹانک کی مقدار میں سوزاک کے مریضوں کو پلایا جاتا ہے۔ اس کے پھولوں اور غنچوں کا رس نکال کر صاف نمک ملا کر آنکھ میں ٹپکانے سے آنکھ سے پانی بہنا بند ہو جاتا ہے۔ اولاد پیدا کرنے کے خواص میں سفید پھول والی کٹیلی بہت مشہور اور نایاب خیال کی جاتی ہے۔ جن علاقوں میں نیلے پھولوں والی کٹیلی ہوتی ہے، انہی زمینوں میں تلاش کرنے سے سفید

پھول والی یہ بوٹی بھی مل جاتی ہے۔ اس کے زیرے کا رنگ زرد ہوتا ہے۔ صرف ہنکھڑیاں ہی سفید ہوتی ہیں۔ کیساگر اس بوٹی کی تلاش میں رہتے ہیں۔ کٹیلی کے پتے پکا کر سبزی کی طرح کھائے جاتے ہیں۔

خوراک : کٹیلی کو مٹھائی، جو شانده یا جوس کسی بھی صورت میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جو شانده ۱۵ ملی لٹر سے ۶۰ ملی لٹر تک استعمال کیا جاتا ہے۔ جبکہ جوس ۲ ملی لٹر سے ۸ ملی لٹر روزانہ تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

کنگھی

(INDIAN MALLOW)

کنگھی ایک سیدھا موٹے تنے کا پودا ہے۔ اس کا قد ڈیڑھ میٹر تک بلند ہوتا ہے۔ کنگھی کے پتے مٹھلیں اور سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول زرد رنگ کے اور الگ تھلگ ہوتے ہیں جو شام کے وقت کھلتے ہیں۔ پھل چپٹا اور بتدریج نوک دار ہو جاتا ہے۔ اس میں گردے کی شکل کے بیج پائے جاتے ہیں۔ پورے پودے پر ایک خوشبودار مادہ چپکا ہوتا ہے۔ یہ تیل نوجوان پودے پہ زیادہ اور بوڑھے پودے پہ کم ہوتا ہے۔ اس کی چھال 'جڑیں' پتے اور بیج سبھی ادویات میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ تمام تر پودے میں ایک انکلائڈ اسپارا جین پایا جاتا ہے۔

طبی فوائد اور استعمال : کنگھی کی جڑیں اور لیس دار چھال رطوبتیں بڑھاتی ہیں چنانچہ پیشاب کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے کھمبھشروں کو سکون ملتا ہے۔ کنگھی مقوی اور مسهل ہے۔ اس سے قوت حیات میں اضافہ ہوتا ہے اور بخار کی شدت میں کمی اور ٹھنڈک کا احساس ملتا ہے۔

بخار : کنگھی مختلف بخاروں میں بہت مفید ہے۔ بخار اتارنے کیلئے اس کا جو شانہ

پلایا جاتا ہے۔

سانس کی بیماریاں : کنگھی کا جو شانہ برو نکائس، بلغم اور صفرا سے نجات کیلئے موثر ہوتا ہے۔

بو اسیر : اس کے بیج جلاب آور ہوتے ہیں چنانچہ بو اسیر کے علاج میں نافع رہتے ہیں۔ ۴ سے ۸ گرام مقدار میں بیجوں کا استعمال مفید سمجھا جاتا ہے۔

جلد کی بیماریاں : کنگھی سے تیار کی جانے والی دوا جلد اور نسجی بانٹوں پہ مسکن اثر مرتب کرتی ہے۔ اس کا لیپ انفرادی طور پر یا ناریل کے دودھ کے ساتھ بیرونی استعمال میں کاربنکل پھوڑوں، خارش تر اور کھجلی سے نجات دیتا ہے۔ تپوں کا پلئس زخموں اور ناسوروں کے اندمال کیلئے بہت نافع ہے۔

جلد کی شدید خارش، ورم اور درد کو دھیا کرنے میں کنگھی بے مثال ہے۔ اس کے جو شانہ سے جسم کے درد سے بھرے حصوں پر نکلور کیلئے استعمال کرنے سے افادہ ہوتا ہے۔ جو شانہ کی مرطوب گرمی سے سوزش کا علاج بہت قدیم ہے۔ دانت درد اور مسوڑھوں کی کمزوری میں اسی جو شانہ کی کلی کرنا مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑے : کنگھی کا استعمال طفلی کیڑوں یعنی پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔ شیر خوار اور چھوٹے بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہوں تو کنگھی کے خشک بیجوں کے دھواں پر بچوں کی پیٹھ کچھ دیر تنگی رکھنے پر مطلوبہ تاثیر حاصل ہو جاتی ہے۔

طریقہ استعمال : کنگھی کے پتے سائے میں خشک کر کے ان کا سفوف بنایا جاتا ہے اور ضرورت پڑنے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ پورے پودے کو پانی میں جوش دے کر جو شانہ بھی بنایا جاتا ہے۔

کنوار گندل

(INDIAN ALOE)

کنوار گندل یا گیکووار ایک عام پودا ہے۔ برصغیر میں تقریباً ہر جگہ ملتا ہے۔ لوگ اسے گھروں میں گملوں میں لگاتے ہیں۔ اس کا ذائقہ نضیل یا تانہیں ہوتا بلکہ تانا مچتے ہوتے ہیں۔ جڑ کے چاروں طرف موٹے موٹے زردی مائل سبز پتے پھوٹتے ہیں جو گودے سے بھرے ہوتے ہیں۔ لمبے مخروطی پتوں کے کناروں پر چھوٹے چھوٹے کانٹے ہوتے ہیں۔ یہ پتے ۳۰ سے ۱۵۰ سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں۔ ان پتوں کا کڑوا رس ہی ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ پتوں کا گودا بھی کڑوا اور سبزی مائل سفید ہوتا ہے۔ کانٹے پر لیس دار مادہ رستا ہے۔ فروری اور مارچ کے مہینوں میں اس کی جڑ سے ایک لمبی اور سیدھی شاخ نکلتی ہے جس کے سرے پر گلابی پھول کھلتے ہیں۔ پودے کی جڑیں زمین میں پھیلتی چلی جاتی ہیں جن میں سے کنوار گندل کے نئے پودے پھوٹتے رہتے ہیں۔

کنوار گندل کا فعال جزو گلائیکو سائیڈز کا مجموعہ ہوتا ہے جسے ایلواین کہتے ہیں۔ ایلواین کا تناسب کنوار گندل کی مختلف اقسام میں مختلف ہوتا ہے۔ ایلواین کا بنیادی جزو بارب ایلواین ہے جو زرد رنگ کا قلمی گلائیکو سائیڈ ہے۔ یہ پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ دیگر اجزا میں آکسیو بارب ایلواین، ایلوایموڈین، گندہ بیروزہ اور کچھ پانی میں حل ہونے

والے مادے ہیں۔ اس کی مخصوص بونباتاتی تیل کی وجہ سے ہوتی ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : کنوار گندل کے پتوں میں متعدد طبی خواص ہوتے ہیں۔ ان کا استعمال غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کی اصلاح اور بحالی میں مدد دیتا ہے۔ یہ مقوی باہ اور رطوبتوں کو خشک کرتے ہیں۔ ان کے استعمال سے حیض کی کمی اور بے قاعدگی دور ہوتی ہے۔

جگر کی خرابیاں : کنوار گندل جگر کو تحریک دیتی ہے اور جگر اور تلی کی بیماریوں میں شفا بخش ہے۔ اسے یرقان اور جگر اور تلی کے بڑھ جانے کی حالت میں بھی موثر طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ متعدد غدودوں کو فعال بنانے میں بھی معاون ہے۔ ایک پتے کا گودہ کالے نمک اور ادراک کے ساتھ روزانہ صبح دس دن تک استعمال کرنا مذکورہ امراض میں شفا بخش ہے۔

نزله، زکام : کنوار گندل کھانسی اور نزله میں بہت مفید ہے۔ بھونے ہوئے پتوں کا جو شہد کے ساتھ لینا کھانسی اور نزله کا بہترین علاج ہے۔

جوڑوں کا درد : کنوار گندل، کمر درد، شیانیکا اور جوڑوں کے درد میں افاقہ دیتی ہے۔ موثر علاج کیلئے روزانہ ایک پتے کا گودا کھانا تجویز کیا جاتا ہے۔

بد ہضمی : کنوار گندل قبض کشا اور مقوی معدہ ہوتی ہے۔ اس کے پتے معدے کے فعل کو طاقت بخشتے ہیں۔ بد ہضمی، قبض اور ریاح کی صورت میں اس کو سلا د کے طور پر استعمال کرنا مفید ہے۔ اسے بھوبھل میں گرم کر کے اور اس کا رس نچوڑ کر نمک ڈال کر پینے سے بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔

آنتوں کے کیڑے : کنوار گندل کے پتوں میں پیٹ کے کیڑے مارنے کی تاثیر پائی جاتی ہے۔ اس کے پتوں کا گاڑھا جو س، پتوں کو پانی میں ابلنے کے بعد تیار کر کے معمولی مقدار میں بچوں کو پلانا انہیں پیٹ اور آنتوں کے کیڑوں سے نجات دیتا ہے۔

جلد کے امراض : جسم کے سو بے ہوئے اور درد کرنے والے حصوں پر کنوار گندل کے پتوں کا تازہ رس ملنا تسکین دیتا ہے۔ بیرونی مالش سو جن تحلیل کرتی ہے اور درد زائل کر دیتی ہے۔ پھوڑوں کو پکانے یا سو جن کو مٹانے کیلئے اس کے گودے کی پلٹس بھی باندھی جاتی ہے۔

دیگر استعمال : کنوار گندل کے رس میں ایفون شامل کر کے سردی میں اس کا لیپ کیا جاتا ہے۔ دکھتی آنکھوں میں یہی ایفون ملا رس دن میں دو تین مرتبہ ڈالنے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

کوکلی

(ACALYPHA)

کوکلی ایک کھڑی موسی بوٹی ہے۔ اس کا قد ۷۵ سینٹی میٹر ہوتا ہے۔ اس کی لمبی زاویہ بناتی ہوئی متعدد شاخیں نرم روئیں سے ڈھکی ہوتی ہیں۔ اس کے پتلے بیضوی شکل کے پتے ہموار اور ملائم ہوتے ہیں۔ پھول کھڑے نوک دار میٹھوں جیسے اور پھل چھوٹا روئیں دار ہوتا ہے۔ بیج چھوٹے اور زردی مائل براؤن ہوتے ہیں۔ پھولوں کے موسم میں پورے پودے کو جمع کر لیا جاتا ہے اور خشک کر کے زیر استعمال لاتے ہیں۔ تمام پودے میں ایک جوہر الکلائڈ ایکلابائن پایا جاتا ہے۔

طبی فوائد اور استعمال : کوکلی کی جڑیں، پتے اور نوخیز شاخیں سبھی طبی افادیت رکھتی ہیں۔ اس کا استعمال رطوبتوں کا اخراج بڑھاتا ہے۔ پسینہ اور پیشاب بڑھانے کے ساتھ ساتھ یہ جلاب آور بھی ہے۔ بچوں کا رس تے آور ہوتا ہے۔ جڑوں کی معمولی مقدار بھی مخرج آور تے آور ہوتی ہے۔ یہ بلغمی مادے کے اخراج اور سانس کی نالیاں صاف کرنے میں معاون ہے۔

کروپ (ورم حلق) : بچوں کی ایک بیماری کروپ یعنی حلق کا ورم ہے جس میں

انہیں کھانسی آتی ہے اور سانس لینے میں دقت ہوتی ہے۔ اس کا سبب طلق میں بننے والے ورم کی رکاوٹ ہوتا ہے۔ ایسی کیفیت میں کوکلی کا استعمال بہت محفوظ قرار دیا جاتا ہے۔ یہ بہت زود اثر ہوتی ہے۔ اس کا استعمال چائے کا ایک چمچ مناسب رہتا ہے تاہم بڑی عمر کے بچوں کو چار چمچ تک بھی دی جاسکتی ہے۔

پیٹ کے کیڑے : کوکلی پیٹ اور انتڑیوں کے کیڑے ہلاک کرنے میں بھی موثر ہے۔ اس کے پتوں کا رس یا ان کا جوشاندہ تھوڑی سی مقدار میں لسن کے ساتھ دینا زیادہ مفید ہے۔

قبض : کوکلی کے پتوں کا جوشاندہ موثر جلاب ہے چنانچہ قبض میں اس کا استعمال کارگر رہتا ہے۔ تازہ پتوں کے جوس میں تریقی مقعد میں رکھنا بہت چھوٹے بچوں کو قبض سے نجات دیتا ہے۔ اجابت آسانی سے ہو جاتی ہے۔

جلد کی بیماریاں : جلد کی بیماریوں میں کوکلی کا بیرونی استعمال مفید ہے۔ تازہ پتوں سے بنایا گیا لپ متاثرہ حصوں پر لگانے سے خارش تر، آتشک کے زخم، بیڈ سور اور دیگر زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔

گٹھیا اور جوڑوں کا درد : جوڑوں کے درد میں کوکلی سے علاج بہت مقبول ہے۔ تازہ پتوں کا رس لیموں اور پیاز کے پانی میں ملا کر متاثرہ حصہ پر لگایا جاتا ہے۔ سوجے ہوئے جوڑوں پر کوکلی کے تازہ پتوں کا رس اور تیل ملا کر لگاتے ہیں۔

کیتھ

(WOOD APPLE)

کیتھ یا جنگلی سیب دو تین انچ بڑا گول اور سفید پھل ہوتا ہے۔ بکے پھل کا چھلکا سخت اور گودا سفید ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ کھٹا ہوتا ہے۔ کیتھ کا درخت قد آور، تنے اور شاخوں پر موٹے اور لمبے کانٹے ہوتے ہیں۔ پتے کیکر کے پتوں کے مشابہ اور پھول خوشبودار سرخ یا زردی مائل زرد ہوتے ہیں۔ پھل اور شاخوں کی بیرونی سطح کھردری اور سفید روئیں دار ہوتی ہے۔ اس کے تنے سے کیکر کے گوند کی طرح کالیسدا مادہ نکلتا ہے۔

کیتھ، برصغیر کا مقامی درخت ہے۔ جنوبی ہندوستان میں بکثرت ہوتا ہے۔ ہر اس اور سری لنکا کے لوگ اس کے پھل کو بہت رغبت سے کھاتے ہیں اس لیے وہاں زیادہ بویا جاتا ہے۔

کیتھ یا جنگلی سیب میں ۶۳.۲ فیصد رطوبت، ۷.۱ فیصد پروٹین، ۷.۷ فیصد چکنائی، ۱.۹ فیصد معدنیات، ۵.۰ فیصد ریشہ اور ۱۸.۰ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین، ریبولائین، نایاسین اور وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ایک ۳

گرام میں ۱۳۳ کیلوریز ہے۔

پھل کے گودا میں کثیر مقدار میں ایگزالیک (لیسن دار مادہ) سائٹریک ایسڈ، فینک ایسڈ اور پتوں میں نباتاتی تیل پایا جاتا ہے۔

نوائید اور استعمال : کچے پھل کا گودا رطوبتیں خشک کرنے اور خون کے اخراج روکنے میں معاون ہے۔ پکا ہوا پھل مقوی اور ہاضم ہوتا ہے۔ یہ سکروی کے مرض میں مفید اور بلغم کو تحلیل کر کے خارج کرنے میں موثر ہے۔ تنے سے حاصل ہونے والی گوند جلد اور نسجی بانٹوں کے لیے مسکن ہے۔

نظام ہضم کے امراض : بچوں کے بغیر کچا پھل کھل کر کھلانا پیش، اسہال اور بو ایر میں نافع ہے۔ کچے پھل کے گودا میں نمک، املی، سونہ، کالی مرچ اور شہد ملا کر استعمال کرانے سے قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔ یہی نسخہ بد ہضمی، اسہال اور بو ایر کے علاج کے لیے شفا بخش ہے۔ اس کی گوند بھی اسہال اور پیش کا اچھا علاج ہے۔ شاخوں کو کاٹنے پر نکلنے والا شفاف لیسہ دار مادہ انتڑیوں کے امراض میں شافی رہتا ہے۔ انتڑیوں کی اینٹھن کو دور کر کے اجابت لانے میں بھی اس کا کوئی ثانی نہیں۔

عورتوں کی بیماریاں : اس کے کچے ہوئے پھل کے گودے میں چھوٹی الائچی، زیرہ، شہد ملا کر صبح کے وقت روزانہ کھانا عورتوں کی لگی ہوئی چھاتیوں کو سڈول بناتا ہے۔ اس کا استعمال چھاتی اور رم کے کینسر سے محفوظ رکھتا ہے اور پروگیسٹرون ہارمونز کی کمی کی وجہ سے لاحق ہونے والے بانجھ پن کا تدارک کرتا ہے۔ اس کی تازہ چھال کا عرق تقریباً ۹۰ گرام، گائے کے خالص گھی کے چند قطرہوں اور کھانے کا ایک چمچ شہد کے ساتھ لینا زچگی کے بعد کی پیچیدگیوں سے بچاتا ہے۔ اسے زچگی کے فوراً بعد روزانہ دو دفعہ کھانا چاہیے۔

بچوں کے امراض : نوخیز پتوں کا جوس دودھ اور چینی کے ساتھ استعمال کرانا بچوں کے پافانے کے مسائل حل کرتا ہے۔ پتوں کا سنوف بھی انہی امراض کے لیے ۲ سے ۳ گرام تک لیا جاسکتا ہے۔ بچوں کے معدے کے امراض میں کچے ہوئے پھل کا

گودا بھی مفید ہوتا ہے۔ یہ ۳۰ سے ۶۰ گرام مقدار میں دینا چاہیے۔

چھپاکی : تازہ چوں کا جوس تقریباً ۳۰ ملی لٹر، زیرے کے ساتھ لینا چھپاکی اور جلد کے متعدی امراض میں نافع ہے۔ یہ دن میں دو دفعہ لینا چاہیے۔

کثرت صفرا : کیتھ کے درخت کی چھال صفرا کے خاتمہ کے لیے بہت اچھی ہے۔ اسے سفوف کی شکل میں یا جو شانہ کی صورت میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ چوں کارس صفرا کی وجہ سے پیشی ہوئی جلد پر لگانا بھی موزوں رہتا ہے۔

ہچکی : نمک، سونٹھ، کالی مرچ اور شمد کے ساتھ کچے یا پکے ہوئے پھل کی چٹنی ہچکی، سانس کی تنگی، گلے کے امراض اور موڑھوں کی سوجن کے لیے اچھا علاج ہے۔ املی اور نمک کے ساتھ اس کا شربت بنا کر استعمال کرنا بھی ہچکی دور کرنے کے لیے موثر ہے۔

قوت باہ : کیتھ کے چوں کو سائے میں خشک کر کے سفوف بنالیں۔ سفوف کے ساتھ ہم وزن چینی ملا کر کھانا سرعت انزال کا خاتمہ کرنے کے لیے بہترین ہے۔ چائے کا ایک چمچ یہ سفوف ٹھنڈے پانی کے ساتھ دن میں تین مرتبہ لینا جنسی کمزوری میں اکسیر ہے۔ ۲۰ گرام کے قریب اس کی گوند، گائے کے دودھ اور چینی کے ساتھ کھانا سرعت انزال اور احتلام میں موثر قرار دیا جاتا ہے۔ یہ خوراک بھی دن میں تین مرتبہ لی جانی چاہیے۔

دیگر استعمال : پکے پھل کے گودہ میں چینی ملا کر شربت تیار کیا جاتا ہے جو بخار کی حالت میں شدت پیاس کو دور کرنے، موڑھوں میں خون آنے اور مرض سکروی میں استعمال کیا جاتا ہے۔

کڑی پتہ

(CURRY LEAVES)

کڑی پتہ ایک خوبصورت، خوشبودار اور کم و بیش موسم خزاں کی جھاڑی سے حاصل کیے جاتے ہیں۔ جو ۵.۹ میٹر بلند ہوتی ہے۔ انہیں ایک چھوٹے جھکے ہوئے پیڑ سے بھی توڑا جاتا ہے۔ جو ۶ میٹر تک بلند اور ۱۵ سے ۳۰ سینٹی میٹر محیط کا ہوتا ہے۔ یہ پتے تھوڑے سے تلخ اور خوشبودار ہوتے ہیں۔

کڑی پتہ کا وطن ہندوستان اور سری لنکا ہے۔ یہ تمام زرخیز علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کی کاشت محض خوشبودار پتوں کی وجہ سے کی جاتی ہے۔ اسے آرائشی پودوں میں بھی شمار کیا جاتا ہے۔

کیمیائی تجزیے کے مطابق ایک سو گرام پتوں میں ۶۶.۳ فیصد پانی، ۶.۱ فیصد پروٹین، ۱.۰ فیصد چکنائی، ۱۶.۰ فیصد کاربوہائیڈریٹس، ۶.۴ فیصد ریٹے اور ۳.۲ فیصد معدنی اجزاء ہوتے ہیں۔ معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیشیم، فاسفورس، آئرن، ٹکوٹینک ایسڈ اور وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔

بھاپ کے ذریعے کشید کیے جانے پر تازہ پتوں سے ایک اڑ جانے والا تیل حاصل ہوتا ہے۔ تیل کے علاوہ پتوں میں ایک گلوکوسائیڈ بھی پایا جاتا ہے جس کا نام کوٹینی جن ہے۔

طبی افادیت اور استعمال : کڑی چوں میں بنا تاتی ٹانگ کی خوبیاں ہوتی ہیں۔ یہ معدے کے افعال کو تقویت دے کر موثر بناتے ہیں۔ انہیں معتدل قسم کے مسل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کڑی چوں کو دیگر ہلکے زائتے والی نباتات کے ساتھ ملا کر کھانا چاہیے۔ معدے کی اصلاح کے لیے ۱۵ گرام چوں سے نکالے گئے جوس کو لسی کے ساتھ پیا جاتا ہے۔

ہاضمہ کی خرابیاں : نظام ہضم کی خرابیاں دور کرنے کی لیے تازہ چوں کا جوس، لیموں کے رس اور چینی کے ساتھ ملا کر پینا صبح کے وقت اضمحلال، مٹلی، قے اور زیادہ چکنائی کے استعمال سے پیدا ہونے والی بد ہضمی کے عوارض دور کرنے کے لیے موثر دوا ہے۔ یہ مشروب ایک یا دو چائے کے چمچے پیا جاتا ہے۔ کڑی چوں کو باریک پیس کر لسی کے ساتھ خالی پیٹ لینا معدے کی خرابیاں دور کرتا ہے۔

نوخیز کڑی پتے اسال، پیچش اور بوا سیر میں بہت مفید ہیں۔ انہیں شد کے ساتھ کھانا چاہیے۔ درخت کی چھال صفراوی قے کے خاتمہ کے لیے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ خشک چھال کے سنوف کو چائے کے ایک چمچ بھر مقدار میں کھانا یا خشک چھال کا جو شانہ ٹھنڈے پانی میں ملا کر پینا صفراوی قے کا موثر تدارک ہے۔

ذیابیطس : تین ماہ تک روزانہ صبح دس عدد تازہ کڑی پتے کھانا، مینہ طور پر۔ موروثی اسباب کی بنا پر لاحق ہونے والی ذیابیطس سے تحفظ دیتا ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے ہونے والی ذیابیطس کا بھی یہ شافی علاج ہے۔ کیونکہ کڑی چوں میں وزن گھٹانے والے اجزا پائے جاتے ہیں۔ جوں ہی وزن کم ہوتا ہے، شوگر کے مریض کے پیشاب میں شوگر آتا بند ہو جاتی ہے۔

گردوں کی بیماریاں : کڑی چوں کے درخت کی جڑ بھی بہت سی طبی خوبیاں رکھتی ہے۔ جڑ سے نکالا گیا رس گردوں سے متعلقہ درد میں فوری نجات کے لیے پیا جاتا ہے۔

بال جلد سفید ہونا : کڑی پتے کا کھلا استعمال بالوں کو جلد سفید ہونے سے روکتا ہے۔ چوں میں بالوں کی نشوونما کے لیے ضروری اجزا و افر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

ان کے استعمال سے بالوں کی جڑوں کو تقویت ملتی ہے۔ نئی جڑیں بھی پیدا ہوتی ہیں جو پرانی جڑوں سے زیادہ صحت مند ہوتی ہیں۔ اس مقصد کے لیے پتوں کا استعمال چھنی کی صورت میں یا پتوں کو نچوڑ کر حاصل کیے جانے والے جوس کی صورت میں کیا جاتا ہے۔ جوس کو لسی میں ملا کر پیا جاتا ہے۔

جلد کا جل جانا یا خراش آنا : جلد جل جانے، خراشیں آنے یا پھٹ جانے کی صورت میں کڑی پتے موثر علاج ہیں۔ ان کا پٹس بنا کر متاثرہ جلد پر باندھا جاتا ہے۔

امراض چشم : کڑی پتوں کا تازہ جوس آنکھوں میں ڈالنے سے آنکھیں روشن اور چمکدار ہو جاتی ہیں۔ یہ استعمال موتیا بند کا جلد اترنا بھی روکتا ہے۔

کیڑوں کا کاٹنا : کڑی پتے کے درخت کا پھل، پھلی جیسا ہوتا ہے اور کھایا جاتا ہے۔ کچی پھلی سبز رنگ کی ہوتی ہے لیکن کپنے پر ارغوانی رنگ کی ہو جاتی ہے۔ ان پھلیوں کا جوس ہم وزن لیموں کے رس میں ملا کر اس جگہ لگایا جائے جہاں کیڑے پٹنگے نے کاٹا ہو تو ڈنک اور زہر کے اثرات کو زائل کرتا ہے۔

دیگر استعمال ہیرٹانک : اگر کڑی پتوں کو ناریل کے تیل میں اس حد تک ابالا جائے کہ سیاہ ہو جائیں تو یہ تیل عمدہ قسم کا ہیرٹانک بن جاتا ہے۔ اس سے بالوں کی نشوونما میں استحکام آتا ہے اور ان کی قدرتی رنگت برقرار رہتی ہے۔

کڑی پتوں کو متعدد پکوانوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ان کی چھنی بھی تیار کی جاتی ہے۔ پتے، چھال اور جڑیں ایسی ادویات میں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان کی تاثیر مقوی، محرک اور دافع ریاح ہے۔

گنڈانا

(BLOOD WORT)

گنڈانا ایک کھڑی بوٹی ہے جس کا قد ۳۰ سے ۶۰ سینٹی میٹر بلند ہوتا ہے۔ اس پر ملائم روئیں ہوتے ہیں۔ چھپے پتے ۵ سے ۱۰ سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں۔ پھول چھوٹے چھوٹے اور بست سی پتلی پتیوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ پھل چپٹا، مستطیل نما اور چمکدار ہوتا ہے۔

گنڈانا میں اڑ جانے والا نباتاتی تیل، لیکٹوز، فلوئائیڈز، ٹینن، کومار، تیز، سپونینز، ٹیروول ایک کڑواگلا ٹیکو الکلائڈ، سائیفیڈین، امینو ایسڈ اور تیزابی شکر پائے جاتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی اجزا : گنڈانا کڑوی، خوشبودار، محرک اور مقوی تاثیر رکھنے والی بوٹی ہے۔ یہ خون کا اخراج روکتی ہے۔ تنفس تیز کرتی ہے۔

بخار : گنڈانا مختلف بخاروں کے علاج کے لیے ایک مشہور بوٹی ہے۔ اس کا گرم جو شانہ تنفس تیز کرتا ہے۔ بخار کی حدت کم کرتا ہے اور زہریلے مادے خارج کرتا

ہے۔

ہائی بلڈ پریشر : یہ بوٹی ہائی بلڈ پریشر کے علاج میں بہت مفید ہے۔ ہینڈ لانے والے دیگر علاج کی طرح گنڈا نا خون کی گردش جلد بڑھاتی ہے جس سے ہینڈ آتا ہے اور بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ اس میں پایا جانے والا الکلائید ہی بلڈ پریشر میں کمی کا ذریعہ ہے۔

نظام ہضم : گنڈا نا معدے کی متعدد خرابیوں کے لیے قیمتی علاج ہے۔ قوی، سینے کی جلن اور ریاح کو ختم کرنے میں بہت موثر ہے۔ ۳۰ گرام مقدار میں اس کا جوشاندہ ہر گھنٹے کے بعد پینا ان امراض کا شافی علاج ہے۔ اس کا تازہ جوس ایک بڑا چھ دن میں تین بار پینا نظام ہضم کو تقویت دیتا ہے اور معدے کی خرابیاں دور کرتا ہے۔ پتوں کا سفوف دافع ریاح ہے۔ اسے ۶ سے ۲۰ سینٹی گرام تک استعمال کیا جاتا ہے۔

بواسیر : چونکہ یہ بوٹی رطوبتوں اور خون کا اخراج روکتی ہے اس لیے اس کا جوشاندہ یا کاڑھا خونئی بواسیر میں بہت مفید ہے۔ پتوں اور پھولوں کے ٹینڈوں کا سفوف بواسیر میں ۶ سے ۳۰ سینٹی گرام مقدار میں استعمال کرایا جاتا ہے۔

خواتین کی بیماریاں : گنڈا نا کے پتوں کا گرم جوشاندہ طاقتور قسم کا حیض آور ہے۔ خواتین کو حیض کی کمی اور بے قاعدگی دور کرنے کے لیے پلایا جاتا ہے۔ بے قاعدہ حیض میں اس کا جوشاندہ ۳۰ گرام ہر گھنٹے کے بعد پلانا مفید نتائج دیتا ہے۔ اس کے پھولوں سے کشید کیا ہوا نباتاتی تیل خواتین کے تولیدی نظام کی خرابیاں دور کرنے میں بہت موثر ہے۔ ایسے امراض میں ۵ سے ۳۰ قطروں تک یہ تیل پلانا مفید رہتا ہے۔

زخم : گنڈا نا زخم مندمل کرنے میں بھی مشہور ہے۔ اس میں پایا جانے والا جزو ٹینین ہی غالباً زخموں کے اندمال میں معاونت کرتا ہے۔ ہر طرح کے خون کے اخراج میں وہ چاہے خارجی ہو یا داخلی، گنڈا نا کا استعمال سفوف یا جوشاندہ کی صورت میں مفید رہتا ہے۔

گوکل کانٹا

(GOKULKANTA)

گوکل کانٹا ایک لبا، کھردرا، خاردار اور جسم پودا ہے۔ اس کا تپلا، چھوٹا، گول، روئیں دار اور سرخ رنگ کا ہوتا ہے۔ پودا عمومی طور پر بڑھتا رہتا ہے اور ایک میٹر تک شاخوں کے بغیر بلند ہو جاتا ہے۔ پتے سادہ مگر لہردار حاشیہ رکھتے ہیں۔ پھول چمکدار نیلے ہوتے ہیں۔ بیج چھوٹے چھوٹے چپے اور رنگ میں گہرے سرخ ہوتے ہیں۔ پورا پودا نرم نرم بالوں یا کانٹوں سے ڈھکا ہوتا ہے۔ پودے کے تمام حصے طبی افادیت رکھتے ہیں لیکن جزیں اور پتے خصوصی طور پر ادویات میں استعمال ہوتے ہیں۔

گوکل کانٹے کی جڑوں میں ضروری نباتاتی تیل ہوتا ہے۔ بیجوں میں بھی زرد رنگ کا نیم خشک تیل پایا جاتا ہے جو جزوی طور پر بخارات، بن کراڑ جاتا ہے۔ بیجوں میں ڈائی اسٹیس، لیمپس اور پروٹیز بھی پائے جاتے ہیں۔ ان کی سیائی اجزاء کے علاوہ بیجوں میں ایک الکلائڈ بھی موجود ہوتا ہے۔

طبی فوائد اور استعمال : گوکل کانٹا مقوی اور محرک ہوتا ہے۔ یہ رطوبتوں اور

پیشاب کی مقدار اور اخراج میں اضافہ کرتا ہے۔ قوت حیات میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ پودے کی راکھ عمدہ قسم کی پیشاب آور ہے۔ جلد اور نسجی بافتوں پر اس کا اثر ممکن ہے۔

استسقاء : انسانی جسم میں پانی کا اجتماع بالخصوص جسم کے خلاؤں اور ریشوں میں رطوبتوں کا اجتماع تحلیل کرنے میں یہ پودا بہت مفید ہے۔ آیور ویدک میں اس کی راکھ کو گائے کے پیشاب میں ڈال کر ۷۵ سے ۳ گرام تک استعمال کرایا جاتا ہے۔ گوکل کانٹا کی جڑیں بھی مرض استسقاء میں کارگر ہیں۔

امراض مخصوصہ : گوکل کانٹا کی جڑیں امراض مخصوصہ اور پیشاب کی بیماریوں کے علاج میں استعمال کی جاتی ہیں۔ پیشاب کی نالی کی سوزش اور گردے کی پتھری ختم کرنے کیلئے ان کا استعمال کامیاب علاج ہے۔ ان امراض میں جڑوں کا جو شانہ ۳۰ سے ۶۰ گرام مقدار میں روزانہ دو یا تین بار پلایا جانا نافع ہے۔

امراض مخصوصہ اور آتک میں گوکل کانٹا کے پتوں کا جو شانہ بھی ایک آزمودہ اور موثر علاج ہے۔ اس کے بیجوں کو پانی میں ابال کر اس کاڑھے کو چنا متوی باہ اور پیشاب کی بیماریوں کا کامیاب علاج ہے۔

جگر کی بیماریاں : جگر کی بیماریاں مثلاً یرقان اور ہیپاٹائٹس میں اس کی جڑیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان امراض میں جڑوں کا جو شانہ پلایا جاتا ہے۔ ۶۰ گرام جڑیں آدھے لٹریانی میں ۲۰ سے ۳۰ منٹ تک کسی بند برتن میں ابالی جاتی ہیں۔ ۳۰ سے ۶۰ ملی لٹر تک یہ مشروب دن میں دو یا تین دفعہ پلانے سے صحت بحال ہو جاتی ہے۔

خون کی کمی : گوکل کانٹا مصفی خون اور متوی خون ہے۔ اینیما کے مرض میں یہ بہت مفید ہے۔ جڑوں کا جو شانہ جگر کے امراض کیلئے تیار کئے جانے والے طریقہ سے بنا کر پلانا خون کی کمی دور کرتا ہے۔

گھٹیا : نفرس، گھٹیا اور جوڑوں کے درد میں بھی گوکل کانٹا بہت موثر ہے۔

طریقہ استعمال اور مقدار خوراک : گوکل کانٹا کے پتوں کا کوئی قابل ذکر
 زائقہ نہیں ہوتا۔ ان میں ایک خلوی مادہ ہوتا ہے۔ پتوں کو الگ سے یا تلسی کے ساتھ
 ملا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ پتوں کا ۲۰ گرام جو س ناریل کے پانی، لسی یا کسی پھل کے
 جوس کے ساتھ استعمال کرنا موزوں رہتا ہے۔ پتوں کا سفوف دو چائے کے چمچے ۱۲۰ سے
 ۱۸۰ ملی لٹر لسی یا ۱۰۰ ملی لٹر پانی کے ساتھ بھی پھانک کر استعمال کیا جاتا ہے۔

لال دودھی

(EUPHORBIA)

لال دودھی ایک موسمی پودا ہے جس کا قد ۵۰ سینٹی میٹر تک اونچا ہوتا ہے۔ یہ خود رو پودا متعدد ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ اس کے ڈنخل گول اور زردی مائل روئیں سے ڈھکے ہوتے ہیں۔ پتے چھوٹے اور باہر کی طرف سے گہرے سبز جبکہ اندر کی طرف سے زرد ہوتے ہیں۔ چھوٹے چھوٹے خوشوں میں سفید پھول کھلتے ہیں۔ پھل روئیں دار اور سہ طرفہ جھریوں والے سرخی مائل براؤن بیج ہوتے ہیں۔ پھولوں کے موسم میں پورے پودے کو اکھاڑ لیا جاتا ہے اور خشک کر کے استعمال میں لایا جاتا ہے۔

لال دودھی کی طرف ایلوپیتھک ماہرین کی توجہ کچھ برس ہوئے بہت زیادہ ہو گئی ہے اگرچہ یورپی معالجین اس سے ۱۸۸۳ء میں متعارف ہوئے تھے۔ پورے پودے سے ایک الکوہل کشید کیا جاتا ہے جسے جدید ایلوپیتھک ادویات میں شامل کیا جاتا ہے۔

کیمیائی تجزیے کے مطابق لال دودھی میں گیملک ایسڈ، کیورشین، ایک نیا فینولک مادہ، ایک انکلائڈ اور اس کے نباتاتی تیل کی کچھ مقدار ہوتی ہے۔

فوائد اور استعمال : لال دودھی کے پتے رطوبتیں خشک کرنے اور تشج کے

دورے روکنے کیلئے موثر ہیں۔ یہ بخار کی حدت کم کرتے ہیں اور ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتے ہیں۔ جلد اور نسکی بانٹوں پہ ان کا اثر تسکین بخش ہے۔ پتے معمولی قسم کے جلاب آور بھی ہوتے ہیں۔ پتے سخت قسم کے خلوی مادے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کچا جوس 'پیٹ' سفوف اور جوشاندہ ۱۵ گرام پتوں سے تیار کیا جاسکتا ہے۔ اسے ۵ گرام تلسی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

سانس کی بیماریاں : لال دودھی، آیور ویدک طریق علاج میں بہت اچھی شہرت رکھتی ہے۔ سانس کی نالیوں کے امراض میں اس کا استعمال کامیاب علاج ہے۔ خاص طور پر کھانسی، نزلہ، سر میں بلغم کا اجتماع، برو نکائٹس اور دمہ کیلئے یہ عمدہ دوا ہے۔ تنفس اور دل پہ اس کا اثر مسکن ہوتا ہے۔ غذا کی نالیوں کی سوزش بھی اس کے استعمال سے ختم ہو جاتی ہے۔

اسہال : لال دودھی، اسہال کے علاج کیلئے بھی مفید ہے۔ ۱۲ گرام مقدار کو پانی میں کوٹ کر کھلانا اسہال کے مریضوں کو آرام دیتا ہے۔

جنسی بیماریاں : لال دودھی، امراض مخصوصہ کا عمدہ علاج ہے۔ پورا پودا نامرومی، سرعت انزال، احتلام اور جریان منی کیلئے کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے : اس پودے کے پتے پیٹ اور انتڑیوں کے کیڑے خارج کرنے والے اجزا رکھتے ہیں۔ بچوں کے پیٹ اور انتڑیاں صاف کرنے کیلئے اطبا اس کا استعمال موزوں سمجھتے ہیں۔

چھاتی کا دودھ : جن خواتین کا دودھ کم اترتا ہو اور بچے بھوکے رہ جاتے ہوں ان کیلئے یہ موثر دوا ہے۔ اس کا استعمال دودھ کی مقدار اور بہاؤ میں اضافہ کرتا ہے۔

جلد کے امراض : اس کے پتے جلد کی مختلف بیماریوں اور زخموں کیلئے بھی بہت کار آمد ہیں۔ پورے پودے کو کوٹ کر اس کا پیٹ زخموں اور جلعے ہوئے حصوں پر لگایا جاتا ہے۔ پودے کا دودھ یا رس مسوں کو تحلیل کرنے کیلئے مفید ہوتا ہے۔ اس کا بیرونی

استعمال زخموں، جلے ہوئے حصوں اور مسوں کو ٹھیک کرتا ہے۔

پھٹے ہوئے ہونٹ اور زبان : لال دودھی کے پودے سے رسنے والا دودھیا رس پھٹے ہوئے ہونٹوں اور زبان کیلئے شافی ہے۔

ہیر ٹانگ : اس کے دودھیا رس کو سر پہ لگانے سے بالوں کی نشوونما میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

احتیاط : لال دودھی کو دوا کی صورت میں کبھی بھی زیادہ مقدار میں نہیں لینا چاہئے کیونکہ یہ معدے میں خراش پیدا کرتی ہے اور تے شروع ہو جاتی ہے۔

لسن

(GARLIC)

لسن، پیاز کے خاندان کا سیدھا تنے والا اگرچہ دو سالہ پودا ہے مگر ہر سال اگایا جاتا ہے۔ اس کی جڑیں بے قاعدہ، گاڑھی، چھٹی ڈنڈیاں اور چٹے پتے ہوتے ہیں۔ اس کا ایک بلب ۶ سے ۳۵ تریاں رکھتا ہے۔ یہ گاڑھے، سفید چمکتے ہوئے خول میں ہوتی ہیں۔

لسن صدیوں سے دنیا بھر میں صحت بخش صلاحیتوں کی وجہ سے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ ۴۵۰۰ قبل مسیح مصر میں بننے والے اہراموں کے مشہور معماروں میں سے ایک خنوم خوفوف ان افراد میں سے تھا جو لسن کی خوبیوں سے آگاہ تھا۔ اس نے حکم دے رکھا تھا کہ تمام کارکن اپنی صحت اور طاقت برقرار رکھنے کے لیے روزانہ ایک لسن ضرور کھائیں۔ چوکرش (بقراط) بابائے طب (۳۶۰-۳۵۷ قبل مسیح) تجویز کرتا ہے کہ انفیکشن والے امراض اور انتڑیوں کی خرابیوں کی اصلاح کے لیے لسن ضرور استعمال کیا جائے۔

یہ برصغیر کا ایک مشہور پودا ہے اور تقریباً ہر جگہ کاشت ہوتا ہے۔ بعض علاقوں

میں خود رو بھی ہوتا ہے۔ زمانہ قدیم سے اس کا استعمال دیسی ادویات میں ہوتا آ رہا ہے۔ مسالوں میں بھی اس کا بہت استعمال ہوتا ہے۔ لسن کا آبائی وطن وسطی ایشیا ہے جہاں سے یہ تین ہزار قبل مسیح چین میں پہنچا۔ تب سے آج تک یہ چینوں کی خوراک کا خصوصی جزو ہے۔ مصری، یونانی اور رومن اسے باورچی خانے اور ادویات میں استعمال کرتے رہے ہیں۔ اب یہ دنیا بھر میں پھیل چکا ہے اور کھانے کے علاوہ بہت سی بیماریوں کے علاج کے لیے ادویات میں شامل کیا جاتا ہے۔

کیمیائی تجزیے کے مطابق لسن کے ایک سو گرام میں ۶۲.۰ فیصد رطوبت، ۶.۳ فیصد پروٹین، ۰.۱ فیصد چکنائی، ۱.۰ فیصد معدنیات، ۰.۸ فیصد ریشہ اور ۲۹.۸ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے حیاتی اور معدنی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، آرن، تھامین، ریوفلاوین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ اس میں کچھ مقدار آئیوڈین، سلفر اور کلورین کی بھی پائی جاتی ہے۔ لسن کے ایک سو گرام کی غذائی صلاحیت ۱۳۵ کیلوریز ہے۔

لسن کے جوئے میں ایک تیل ہوتا ہے جس میں ایلائکل پروپائل ڈائی سلفائیڈ، ڈائی لائل ڈائی سلفائیڈ اور دو دیگر سلفر کمپاؤنڈ پائے جاتے ہیں۔ ان میں اینٹی سپٹک اور ہائپو نیسو (بلڈ پریشر کم کرنے والے) اجزاء ایلی سین، ایلسائین اور ایلسائین II بھی موجود ہوتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : نباتاتی ادویات میں لسن روایتی طور پر دمہ، برہ پن، جذام، سانس کی بیماریوں، شریانوں کی سختی اور بندش، بخار، پیٹ کے کیڑوں، جگر اور پتے کی بیماریوں کے علاج کے علاوہ بالوں کی غذا، محرک اشتہا، مقوی ہونے کے ساتھ ساتھ لیوکوڈرمیا، جذام، بوا سیر، ریاحی تکالیف، دمہ اور کھانسی میں مفید اور دل کے لیے بہترین ہے۔

حالیہ طبی تجربات نے بھی ثابت کیا ہے کہ لسن کے بارے میں قدیم تصورات بالکل ٹھیک ہیں۔ ان تجربات نے درحقیقت اس کی طبی افادیت کو ماضی سے زیادہ موثر ثابت کیا ہے۔ لسن میں پائی جانے والی ناگوار بو سلفر کے مرکبات کی وجہ سے ہوتی ہے۔

یہ معدنی جزو لسن کے اڑ جانے والے تیل میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے اور اسی کی بدولت طبی افادیت ہے۔

لسن کا رس جسم کے پورے نظام پہ انتہائی مفید اثرات مرتب کرتا ہے۔ لسن کے جس میں پائے جانے والے اتھیر بلغمی مواد کو تحلیل کر دیتے ہیں۔ اس کا استعمال سانس کی نالیاں اور ہتھکھڑے، بلغم سے پاک کر دیتا ہے۔ یہ جسم کے مساموں کے ذریعے زہریلے مواد کو خارج کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

سینے کی بیماریاں : لسن سینے کی متعدد بیماریوں میں موثر ثابت ہو چکا ہے۔ یہ ہتھکھڑوں کے سنگین کی وجہ سے سانس کی تکالیف میں کمی کرتا ہے۔ تپ دق میں بھی لسن بہت کارآمد رہتا ہے۔

آیورویڈ میں لسن کا جو شاندار لسن کو دودھ میں ابال کر تیار کرتے ہیں۔ یہ جو شاندار تپ دق میں زبردست اور حیرت انگیز دوا ہے۔ ایک گرام لسن کو ۲۵۰ ملی لیٹر دودھ اور ایک لٹری میں ایک ساتھ یہاں تک ابالا جاتا ہے کہ محلول ایک چوتھائی رہ جائے۔ اسے دن میں تین بار پینا چاہیے۔ کافی مقدار میں پینے سے نمونہ کا تدارک بھی ہوتا ہے۔

دمہ : لسن کی تین تریاں (جوئے) دودھ میں ابال کر استعمال کرنا دمہ میں شاندار نتائج دیتا ہے۔ لسن کا ایک بلب پھیل کر، کچل کر اور خالص جو کا سرکہ ۱۲۰ ملی لیٹر میں ابال کر چھان لیا جائے۔ ٹھنڈا ہونے پر اتنی ہی مقدار میں شد مل کر صاف بوتل میں محفوظ کر لیا جائے۔ اس شربت کے ایک یا دو چائے کے چمچے میٹھی کے جو شاندار کے ساتھ رات کو بستر پہ جانے سے پہلے لینا دمہ کے حملے کو روکتا اور اس کی شدت کو کم کرتا ہے۔

نظام ہضم کی خرابیاں : نظام ہضم کی اصلاح کے لیے لسن انتہائی مفید شے ہے۔ یہ لہن کے لیے معادن ثابت ہو کر جسم سے مفید مواد خارج کرتا ہے۔ یہ آنتوں کی حرکت دودیر (وہ فطری حرکت جس سے غذا آگے منتقل ہوتی ہے) کو موثر بناتا ہے اور معذے میں ہضم کرنے والے مادوں کی پیداوار بڑھاتا ہے۔ لسن کی تریاں (جوئے)

کچل کر پانی یا دودھ میں ابال کر پینا ہضم کی تمام خرابیاں دور کرتا ہے۔ اس میں اینٹی سپٹک اجزاء معدے اور آنتوں کی انفیکشن اور سوزش کا عمدہ علاج ہے۔ لسن کا تیل غذا کی نایوں میں جذب ہو کر جزوی طور پر پیشاب کے ذریعے خارج ہوتا ہے۔

لسن پیٹ کے کیڑے خارج کرنے کے لیے بھی بہت موثر ہے۔ یہ اسہال کی بھی مختلف شکلوں کے علاج میں اکسیر ہے۔ 'تولج'، 'پیش اور کئی دیگر آنتوں کی بیماریوں میں تازہ لسن یا لسن کے کیپول کامیاب دوا ہیں۔ ایک کیپول دن میں تین بار لینا معمولی اسہال یا پیش کا معقول علاج ہے۔ بیماری کی شدت زیادہ ہو تو ایک دن میں لسن کے چھ کیپول بھی لیے جاسکتے ہیں۔ لسن میں اتنی صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ انتڑیوں سے مضر بیکٹیریا کو اس طرح خارج کرے کہ وہ مفید جراثیم متاثر نہ ہوں جو ہاضمہ میں مدد دیتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر: ہائی بلڈ پریشر کو معمول کی سطح پر لانے میں لسن کامیابی سے اپنا اثر دکھاتا ہے۔ یہ دباؤ اور تھکاؤ دور کرنے میں بھی مفید رہتا ہے۔ کیونکہ اس میں چھوٹی شریانوں کے تشنج کو دور کرنے کی قوت پائی جاتی ہے۔ یہ دل کی دھڑکن کو بھی ست کرتا ہے اور دل کا آہنگ درست کرتا ہے۔ سرچکرانے، تیز سانس اور اعضائے ہضم میں بننے والی گیس کا بھی بہترین علاج ہے۔ ان بیماریوں میں معمول کی خوراک روزانہ دو یا تین کیپول ہیں۔ ان سے بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔

گھٹیا--- جوڑوں کا درد : روس میں جوڑوں کے درد اور گھٹیا سے متعلق امراض کے علاج کے لیے لسن وسیع طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ برطانیہ میں بھی اس کا یہی علاج بہت مقبول ہے۔ جاپان میں کیے گئے حال ہی میں کئی تجربات نے ثابت کیا ہے کہ لسن کا رس کمر درد اور جوڑوں کے درد کے مریضوں کے لیے کوئی ضمنی اثر پیدا کیے بغیر کامیاب علاج ہے۔ اس میں سوجن کا خاتمہ کرنے والے اجزاء دراصل جوڑوں کے درد اور گھٹیا میں اثر انداز ہوتے ہیں۔

دل کا دورہ : ایک حالیہ تحقیق کے بعد جرمنی کے ایک ڈاکٹر نے دعویٰ کیا ہے کہ

لسن دل کے دورے سے محفوظ رکھتا ہے۔ لسن خون کی نالیوں میں کلیسٹروں کو توڑتا ہے۔ چنانچہ شریانیں اپنی لچک سے محروم نہیں ہوتیں۔ یوں ہائی بلڈ پریشر جنم نہیں لیتا اور ہارٹ اٹیک دور رہتا ہے۔ اگر کوئی مریض ہارٹ اٹیک کے بعد لسن استعمال کرے تو کلیسٹروں کی سطح گر جاتی ہے۔ اگرچہ دل کو پہنچنے والے پہلے نقصان کا تو ازالہ ممکن نہیں لیکن نئے ہارٹ اٹیک کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔

کینسر : لسن سے تیار کردہ نسخہ جات جن میں اس کا پھوڑا اور رس شامل ہے، کینسر کے خلاف کامیابی سے انسانوں اور جانوروں میں استعمال کرائے گئے ہیں۔ ایک رپورٹ کے مطابق کچھ چوہوں کو کینسر کے خلیے انجیکٹ کرنے کے بعد ان میں سے کچھ کا علاج لسن کے رس سے کیا گیا۔ جن چوہوں کو لسن نہیں دیا گیا تھا، وہ ۱۶ دن کے اندر مر گئے جبکہ جن چوہوں کو لسن کا علاج میسر آیا، وہ چھ ماہ تک زندہ رہے۔ روس میں ہونے والی طبی تحقیق کے مطابق کینسر کے ٹیومر کی نشوونما کو نہ صرف جانوروں میں بلکہ انسانوں میں بھی لسن کا استعمال ست کر دیتا ہے۔

امریکی ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ کینسر کے جو مریض لسن استعمال کرتے ہیں ان کے خون کے سفید خلیے لسن استعمال نہ کرنے والے مریضوں کے مقابلے میں کینسر کے خلیوں کو 139 فیصد زیادہ ہلاک کرتے ہیں۔

کالی کھانسی : لسن کالی کھانسی کے لیے ایک عمدہ علاج ہے۔ لسن کا شربت پانچ قطروں سے لے کر چائے کے ایک چمچے تک روزانہ دو یا تین بار لینا کالی کھانسی کا شافی علاج سمجھا جاتا ہے۔ اگر کھانسی کے دورے بار بار اور شدید ہو جائیں تو اس کی خوراک بڑھائی جاسکتی ہے۔

خون کے عارضے : لسن کو اعادہ شباب کا ذریعہ قرار دیا جاتا ہے۔ یہ فاسد مواد خارج کر کے خون کو صاف اور قوت بخش بناتا ہے۔ اس کی گردش کو بحال کرتا ہے اور آنتوں کے ان جراثیموں کی نشوونما کرتا ہے جو نقصان دہ بیکٹیریا کی وجہ سے پیدا ہونے والی انفیکشن کو تحفظ دیتے ہیں۔

جلد کی بیماریاں : جلد کی متعدد بیماریوں کے علاج کے لیے بھی لسن کو کامیابی سے آزمایا گیا ہے۔ کچا لسن ملنے سے (دن میں کئی بار) کیل ماسے کوئی داغ چھوڑے بغیر تحلیل ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ کچھ نوجوانوں میں شدید قسم کے کیل لسن سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ لسن کا جلد پر بیرونی استعمال کیلوں اور پھنسیوں کو کسی داغ کے بغیر صاف کرنے میں لاجواب ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر لسن کھایا بھی جائے تو خون صاف ہو جاتا ہے اور جلد مزید خرابی سے محفوظ ہو جاتی ہے۔ روزانہ لسن کے تین کیپسول مسلسل کھائے جانے پر جلد کی معمولی انفیکشن ختم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ داد اور فنگس پر لسن لمانتیزی سے افادہ دیتا ہے۔ لسن کی وجہ سے جلد کا متاثرہ حصہ جل جاتا ہے لیکن بعد ازاں جلی ہوئی تہ اتر جاتی ہے اور داد ختم ہو جاتا ہے۔

زخم اور ناسور : زخموں کے اندمال کے لیے لسن کے جراثیم کش اثرات بہت کار آمد پائے گئے ہیں۔ لسن کے استعمال سے مفید نتائج نکلتے ہیں۔ لسن کا رس ایک حصہ اور تین حصے ڈسٹلڈ واٹر کالوشن بنا کر زخموں کو صاف کیا جائے تو جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ جو بیس گھنٹے کے بعد واضح بہتری کے آثار محسوس ہونے لگتے ہیں۔ جبکہ ۴۸ گھنٹے میں مثبت صورت حال پیدا ہو جاتی ہے۔ لسن کے رس سے بنی مرہم روزانہ ایک بار لگانے سے چند دنوں میں زخم کی پیپ خشک ہو جاتی ہے۔ اس کی مدد سے بہت تھوڑے عرصہ میں درد بھی ختم ہو جاتا ہے۔ روس میں زخموں کے علاج کے لیے لسن کا استعمال وسیع پیمانے پر کیا جاتا ہے۔

خناق : لسن کو خناق کا ایک عمدہ علاج سمجھا جاتا ہے۔ لسن کا ایک جو اچانا انفیکشن سے متاثرہ بلغمی نیسوں کو صحت مند کر دیتا ہے۔ چنانچہ بخار اتر جاتا ہے اور مریض پرسکون ہو جاتا ہے۔ ۳۰ سے ۶۰ گرام لسن کا یہ استعمال ایک ہفتہ میں نیسوں کو بحال کر دیتا ہے۔ زیادہ بہتر صورت یہ ہوتی ہے کہ مریض کو ہسپتال میں داخل کرادیا جائے اور جب تک تشخیص مکمل نہ ہو جائے اسے دوسرے لوگوں سے الگ تھلگ رکھا جائے۔

قوت باہ : جنسی طاقت اور قوت باہ کے لیے لسن بہت مشہور ہے۔ کسی بھی وجہ

سے زائل ہو جانے والی جنسی طاقت کی بحالی کے لیے یہ ایک ٹانک ہے۔ کثرت جماع یا عیاشی کی وجہ سے پیدا ہونے والی جنسی کمزوری اور نامردی کا بہترین علاج ہے۔ کہا جاتا ہے کہ یہ خصوصی طور پر اعصابی تناؤ کا شکار ہونے والے اور جنسی قوت کی کمی کے شاک کی بڑی عمر کے مردوں کے لیے اکسیر ہے۔

دیگر استعمال : لسن کو پیاز کے بعد تجارتی نکتہ نظر سے وسیع طور پر کاشت کیا جاتا ہے۔ اسے کھانوں، اچار اور ادویات میں خوب استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی تاثیر گرم اور محرک ہے۔ لہذا بخار، کھانسی اور کمزوری کی حالت میں مفید رہتا ہے۔ بہراپن اور کانوں کے دیگر امراض میں اس کا رس کُن میں پکانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ انگریز طب میں اس کے رس کو زخموں اور خراشوں پر نچکر آبوڈین کی بجائے استعمال کرتے ہیں۔ کھانسی اور دمہ کی حالت میں لسن کی مرہم بنا کر سینہ پر مالش مفید رہتی ہے۔ بخاروں اور تپ دق میں اس کی ایک ایک ڈرام کی خوراک چار چار گھنٹے کے بعد شربت میں دینا نافع ہے۔ وبائی خناق کی حالت میں اس کی پھانک منہ میں رکھ کر چونے سے فاسد جھلی خود بخود تحلیل ہو جاتی ہے۔ واضح رہے کہ چار گھنٹے کے عرصہ میں ایک چھٹانک سے زیادہ لسن مریض کو نہ چونے دیا جائے لیکن جھلی تحلیل ہونے کے بعد بھی ایک ہفتہ تک روزانہ ایک چھٹانک کے قریب لسن چونے کے لیے دیا جائے۔ خناق کے مریضوں کو لسن کا زائقہ یا بو محسوس نہیں ہوتا۔ اس کے رس کی پھوہار ناک میں دن میں تین چار گھنٹے کے بعد لینے سے کالی کھانسی کی شدت دور ہو جاتی ہے۔ شیر خوار بچوں کو ۲۰ بوند رس، شربت میں ملا کر چٹانے سے کالی کھانسی سے چھٹکارا مل جاتا ہے۔ لسن نمونیا کے لیے مفید ہے اور وودن کے اندر ہی حرارت، نبض اور تنفس اپنی اصلی حالت پر آجاتے ہیں۔ اس کے لیے لسن کی پھانکوں کا ۲۰ فیصد طاقت کا نچکر نصف ڈرام کی خوراکوں میں دن میں تین چار مرتبہ دینا مناسب ہوتا ہے۔ اسی مقدار میں استعمال کرنے سے دمہ کا دورہ رک جاتا ہے۔ سپین اور اٹلی کے لوگ اسے تقریباً ہر کھانے کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔

لونگ

(GLOVE)

لونگ ایک خشک ان کھلا پھول یعنی کلی ہوتی ہے جسے ایک خوبصورت درمیانے قد کے سدا بہار درخت سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ درخت چھوٹے قد کا سیدھے تنے کے ساتھ دس سے بارہ میٹر بلند ہوتا ہے۔ اس کے پتے لمبے، نوکیلے اور خوشبودار ہوتے ہیں۔ درخت کو نو برس کی عمر میں پھول آتے ہیں۔ لونگ کا پھول آدھ انچ کے قریب لمبا اور خوشبودار ہوتا ہے۔

لونگ چین اور برصغیر میں دو ہزار سال سے زیر استعمال ہے۔ یہ گرم سالوں میں شامل کیے جانے سے لے کر دانتوں کے امراض تک میں استعمال کیا جاتا ہے۔ سانس کی بودور کرنے کے لیے بھی لوگ اسے چباتے ہیں۔ ایران اور چین میں اسے قوت باہ کا محرک قرار دیا جاتا ہے۔

لونگ کا درخت ملوکہ، زنجبار کے علاقہ سے تعلق رکھتا ہے۔ چینوں نے تیسری صدی قبل مسیح میں اس سالے کا استعمال شروع کیا تھا۔ الیگزینڈریا میں لونگ کو دو سری صدی عیسوی میں در آمد کیا گیا۔ چوتھی صدی عیسوی میں یہ پورے بحر روم کے

علاقہ میں متعارف ہو چکا تھا۔ آٹھویں صدی تک سارے یورپ میں اسے استعمال کیا جانے لگا۔ آج کل زنجبار لوگ پیدا کرنے والا سب سے بڑا ملک ہے۔

کیمیائی تجزیے کے مطابق لوگ میں کاربوہائیڈریٹس، رطوبت، پروٹین، اڑ جانے والا تیل، ابھر کا جوہر (چکنائی) خام ریشہ اور معدنی مادے ہوتے ہیں۔ ہائیڈروکلورک ایسڈ میں حل نہ ہونے والی راکھ، کیٹیم، فاسفورس، سوڈیم، پوٹاشیم، تھامین، ریبولڈین، نیا سین، وٹامن سی اور اے بھی پائے جاتے ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ایک سو گرام میں ۴۳۰ کیلو ریز ہیں۔

لوگ کی کلی، شاخیں اور پتے بھاپ کے ذریعے کشید کرنے پر تیل میا کرتے ہیں۔ لوگ کی کلی کا تیل جو خشک کلیوں یا کونپلوں سے کشید کیا جاتا ہے، اس میں وافر مقدار میں یوجی نول، یوجی نول ایسی ٹیٹ اور کیری اوئی لین ہوتے ہیں۔ شاخوں سے نکلنے والا تیل کلی سے زیادہ یوجی نول میا کرنے کا ذریعہ ہے۔ علاوہ ازیں یوجی نول ایسی ٹیٹ بھی کچھ مقدار میں ہوتا ہے۔ پتوں میں پائے جانے والے تیل میں یہ دونوں اجزاء کم ہوتے ہیں۔

فوائد اور استعمال : لوگ میں بہت سی طبی خوبیاں ہیں۔ یہ محرک ہوتا ہے۔ تشنج اور اینٹھن کے دوروں کو کم کرتا ہے اور معدے سے ریاح کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

آپوریدک طریق علاج میں لوگ کو دوا کے طور پر کئی صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جن میں جو شانہ اور سفوف دونوں شامل ہیں۔ لوگ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ جو خون کی گردش کو مستحکم کرتے ہیں اور جسم کا ذریعہ حرارت برقرار رکھتے ہیں۔ لوگ کا تیل بیرونی ماش کے ذریعے جلد کو نئی زندگی دیتا ہے۔ اس کی ماش سے حدت اور سرخی پیدا ہوتی ہے۔ یہ مقوی معدہ، دافع تشنج، محرک جگر اور گردہ ہوتا ہے۔ قبض کشا اور جلاب آور ادویات میں اسے ملا کر استعمال کرنے سے دیگر جلاب آور ادویات کی طرح پیٹ درد نہیں ہوتا۔ لوگ سے نکلنے والا تیل بھی لوگ جیسے اوصاف رکھتا ہے۔ تین سے پانچ بوند تک کھلانے سے پیٹ درد، اچھارہ، بد ہضمی اور

تے وغیرہ کو دور کرتا ہے۔

نظام ہضم کی خرابیاں : لوگ ۱۔ تڑا تڑکا ہوا تیز کرتا ہے۔ چنانچہ نظام ہضم بہتر ہو جاتا ہے۔ اسے معدے کی متعدد تکالیف اور بد ہضمی میں بے تکلفی سے استعمال کیا جاتا ہے۔ خشک لوگ کا سرف شمد کے ساتھ ملا کر چائے سے تے اور مٹی رک جاتی ہے۔ لوگ کا بے حس کرنے کا عمل غذا کی نالی اور معدے کو سن کر دیتا ہے۔ چنانچہ تے رک جاتی ہے۔

ہیضہ : لوگ کا استعمال ہیضہ کے تدارک میں بہت کامیاب ہے۔ ۳ گرام لوگ اگر ۳ لٹری پانی میں اس وقت تک ابلے جائیں کہ آدھا پانی اڑ جائے تو بقیہ پانی کو گھونٹ گھونٹ پیا جائے تو ہیضہ کی شدید علامتیں ختم ہو جاتی ہیں۔

کھانسی : لوگ کا ایک دانہ خوردنی نمک (چنگی بھر) کے ساتھ چنایا جائے تو بلغم کے اخراج میں آسانی ہو جاتی ہے۔ گلے کی خراش کم ہو جاتی ہے اور کھانسی رک جاتی ہے۔ حلق کی سوزش بھی اس سے ختم ہو جاتی ہے۔ حلق کی سوزش اور بلغم کے اجتماع سے پیدا ہونے والی کھانسی کے علاج کے لیے جلا ہوا لوگ چنایا بھی اکسیر ہے۔

لوگ کے تیل کے تین سے پانچ قطرے شمد اور لسن کی ایک تری کے ساتھ کھانا اینٹھن والی کھانسی کی اذیت سے نجات دلاتا ہے۔ یہ کھانسی تپ دق، دمہ اور برو نکائس میں ہوتی ہے۔ یہ دو روزانہ ایک بار رات کو بستریہ جانے سے پہلے استعمال کرنا چاہیے۔

دمہ : لوگ دمہ کا بھی موثر علاج ہے۔ ۶ عدد لوگ ۳۰ ملی لٹری پانی میں ڈال کر ابلنے سے جو شانہ تیار ہو جائے گا۔ اس میں ایک چمچ شمد ڈال کر چائے کا ایک چمچ جو شانہ روزانہ تین بار پینے سے بلغم کا اخراج تیز ہو جاتا ہے اور دمہ سے افادہ ہوتا ہے۔

دانتوں کی بیماریاں : دانت درد میں لوگ کا استعمال درد کانور کر دیتا ہے۔ اس کے جراثیم کش اجزائے دانتوں کی انفیکشن بھی ختم کر دیتے ہیں۔ متاثرہ دانت کے خلا میں

لوگ کاتیل لگانے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔ لوگ چوسنے سے بھی گلے کے امراض میں افادہ ہوتا ہے۔

کان کادرو : ایک لوگ کادانہ تلوں کے تیل میں (ایک چائے کا چمچ) گرم کر کے تین سے پانچ قطرے کان میں ڈالنے سے کان کادرو ختم ہو جاتا ہے۔

پٹھے چڑھنا : متاثرہ حصہ پر لوگ کے تیل کا پلٹس استعمال کرنے سے چڑھے ہوئے پٹھے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔

سر درد : نمک، دودھ اور پے ہوئے لوگ کالیپ پیشانی پر لگانے سے سر درد کا خاتمہ ایک پرانا گھریلو ٹوٹکا ہے۔ نمک رطوبت کشید کر کے تازہ کم کرتا ہے۔

گوہا نجنی (پپوٹے کے غدود کی سوزش) : آنکھ کے پونے پر نکلنے والے دانے (گوہا نجنی) کا بہترین علاج لوگ ہے۔ لوگ کا ڈنٹھل پانی میں گھس کر گوہا نجنی پر لگانے سے آرام ملتا ہے۔

دیگر استعمال : لوگ کا استعمال کھانوں اور پکوانوں میں بہت عام ہے۔ اسے پان سپاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ لوگ کاتیل خوشبو، صابن، نہانے کے نمک، عام ادویات اور دانتوں کی ادویات میں شامل کیا جاتا ہے۔ لوگ کے تیل کو تلوں کے تیل میں ملا کر ریح کی دردوں والی جگہ پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بخار کے بعد لوگ چرانتا ملا کر مریض کو کھلانے سے بھوک جلد بڑھ جاتی ہے اور مریض کی کمزوری جلد رفع ہو جاتی ہے۔ لوگ مقوی باہ ہے۔ اعصاب کو بھی طاقت دیتا ہے۔

لیمن بام

(LEMON BALM)

لیمن بام، پودینے کے خاندان کا ایک موسمی پودا ہے۔ یہ ۳۰ سے ۶۰ سینٹی میٹر تک بلند اور دو سال یا اس سے زیادہ عرصہ تک زندہ رہتا ہے۔ اس کی جڑیں پھیلتی رہتی ہیں لیکن انہیں پھیلنے سے روکنا بہت آسان ہوتا ہے۔ پودے کے پتے بیضوی شکل کے اور پھول چھوٹے چھوٹے سفید یا گلابی ہوتے ہیں۔ اس کی خوشبو بہت تیز اور خوشگوار ہوتی ہے۔ لیموں کی خوشبو سے چونکہ ملتی جلتی ہے اس لئے اسے لیمن بام کا نام دیا گیا ہے۔ اس کے پتے اور پھولوں والا بالائی حصہ دوا پہ مشتمل ہوتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ یہ بوٹی عمر بڑھاتی ہے۔ لیمن بام کو لندن ڈسپنری نے سترہویں صدی میں مستند ادویات میں شامل کیا تھا۔ اس کے بارے میں کہا گیا کہ روزانہ صبح اس کا استعمال بھرپور جوانی کی طاقت اور دماغ کی قوت کو نئی زندگی دیتا ہے۔ فطری پڑمردگی اور نڈھال پن کو روکتا اور گھبے پن کو دور کرتا ہے۔ ایک ویٹلس شہزادہ جس کی عمر ۱۰۸ برس تھی، مبینہ طور پر لیمن بام کی چائے استعمال کرتا تھا جس کی وجہ سے وہ اتنی طویل عمر پانے میں کامیاب ہوا۔

اس بوٹی میں نباتاتی تیل کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔ یہ تیل سٹرل سٹرونیلول

یوجینول ایسی ٹیٹ اور جرائیول وغیرہ پر مشتمل ہوتا ہے۔

شفا بخش قوت اور استعمال : لیمن بام کو معدے کی کارکردگی بہتر بنانے اور اس کے فعل کو باقاعدہ اور موثر بنانے کیلئے انتہائی موزوں سمجھا جاتا ہے۔

اعصابی بے قاعدگی : لیمن بام دماغ اور قوت یادداشت کیلئے بہت نافع ہے۔ یہ دماغی تھکاوٹ روکتی ہے۔ ذہن کو تیز کرتی ہے۔ ڈپریشن سے بچاتی اور جوش و خروش قائم رکھتی ہے۔ اس کا ٹھنڈا جو شانہ اعصاب کو پرسکون کرتا ہے۔ ۳۰ گرام بوٹی کو آدھا لٹر ٹھنڈے پانی میں ڈال کر ۱۲ گھنٹے تک پزار بنے دیا جاتا ہے پھر اس مشروب کو چھان کر تھوڑی تھوڑی مقدار میں سارا دن پیا جاتا ہے۔

بخار : لیمن بام دافع بخار ہے چنانچہ اسے مختلف بخاروں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے پتوں سے بنائی گئی چائے جسم کا درجہ حرارت کم کرتی ہے۔

دیگر امراض : یہ بوٹی کئی اور بیماریوں کے علاج میں بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اسے مسوڑھوں کو طاقتور بنانے اور بدبودار سانس کی اصلاح کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے پتے اور تنے کو جگر اور دل کی بیماریوں اور زہریلے کیڑوں کے کاٹنے پر بھی کامیابی سے استعمال میں لایا جاتا ہے۔

محفوظ کرنے کا طریقہ : لیمن بام کے پودوں کو اس وقت کاٹا جاتا ہے جب یہ پورے شباب پہ ہوتے ہیں پھر انہیں سائے میں خشک کیا جاتا ہے تاکہ اس کی افادیت برقرار رہے۔

مدھو کا

(MADHUGA)

مدھو کا یا ماھوا، کو مکھن بیڑ بھی کہتے ہیں۔ یہ بیس میزنگ اونچا درخت ہے جس کا بالائی حصہ چھتری کی طرح پھیلا ہوتا ہے۔ اس کے پتے گھنے، گاڑھے، چھوٹے اور پھول زرد یا تلکے اور خوشبودار ہوتے ہیں۔ یہ شاخوں کے آخر پہ خوشوں کی صورت میں پائے جاتے ہیں۔ اس کا پھل فریہ، سبزی مائل اور بیج چمکدار خاکستری رنگ کے ہوتے ہیں۔

اس کی چھال، پتے، پھول اور بیج طبی خصوصیات رکھتے ہیں۔ اس کا نام مدھو کا، سنسکرت سے لیا گیا ہے۔ مدھو کا کا اصل وطن وسطی ہندوستان ہے۔ ہمالیہ کے نیم کوہستانی علاقوں میں عام پایا جاتا ہے۔

مدھو کا کے پتوں میں الکلائیڈ گلوکوسائیڈ سپونین پایا جاتا ہے۔ بیجوں میں ایک گاڑھا تیل ہوتا ہے۔ حال ہی میں ماہرین نے بیجوں میں سے ایک ایریڈ بھی کشید کیا ہے۔

فائدہ اور استعمال : مدھو کارطوبتیں خشک کرنے اور خون کا اخراج ردکنے کے عمل میں بہت کارگر ہے۔ اس کی چھال قابض اور مقوی ہوتی ہے۔ مدھو کا کے پھول

بلغمی و ریاحی مواد خارج کرنے میں معاون اور جلد اور نسجی بانٹوں پر سکون بخش اثر ڈالتے ہیں۔ اس کے پھولوں سے تیار کردہ سپرٹ ایک اچھا ٹانک قرار دی جاتی ہے۔

برونکائٹس : کھانسی اور برونکائٹس میں مدھوکا کے پھول خوب موثر ہیں۔ انہیں ۳۰ گرام مقدار میں ۲۵۰ ملی لٹر دودھ کے ساتھ دینے سے بلغمی مواد کا اخراج تیز ہو جاتا ہے۔ اور مریض کو کھانسی اور برونکائٹس سے آفاقہ ہوتا ہے۔

گٹھیا اور جوڑوں کا درد : گٹھیا کے امراض میں مدھوکا کی چھال کا جوشاندہ پلایا جاتا ہے اور بیجوں سے کشید کیا گیا تیل بیرونی استعمال میں لایا جاتا ہے۔

زیابیطس : مدھوکا کی چھال کا جوشاندہ زیابیطس کے مریضوں کو پلانا بہت اچھے نتائج دیتا ہے۔

بواسیر : بیجوں سے حاصل کیا گیا مدھوکا آکل جلاب آور خواص رکھتا ہے۔ یہ پرانی قبض دور کر کے بواسیر میں آفاقہ دیتا ہے۔

خصیوں کی سوزش : اچلتے ہوئے مدھوکا کے بیجوں کی بھاپ دینے سے خصیوں کی سوزش اور درد سے نجات مل جاتی ہے۔

چھاتی کا دودھ : مدھوکا کے پھول کھلانے سے خواتین کے دودھ کی مقدار اور اخراج میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے بیجوں میں بھی یہی تاثیر پائی جاتی ہے۔

رستے ہوئے مسوڑھے : مدھوکا کی چھال سے کشید کیا ہوا ۴۱ ملی لٹرس ۳۰۰ ملی لٹر پانی میں ملا کر غرارے کرنے سے پھولے ہوئے اور رستے ہوئے مسوڑھوں کو آفاقہ ہوتا ہے۔

گلے کے غدودوں کی سوزش : مسوڑھوں کے لیے بنایا جانے والا لوشن غرارے کرنے سے گلے اور حلق کی سوزش کو ختم کرتا ہے۔

ایگزیمیا : ایگزیمیا کے علاج کے لیے مدھو کا کے پتوں کا استعمال بہت موثر ہے۔ پتوں کو مل کچل کر تلوں کے تیل میں گرم کرنے کے بعد ایگزیمیا سے متاثرہ حصے پر باندھنا سکون اور اندمال دیتا ہے۔ یہ پٹی ہر تین سے چار گھنٹے کے بعد تبدیل کر لینا چاہیے۔

جلد کے امراض : مدھو کا کے پتوں کی راکھ گھی میں ملا کر پھٹی ہوئی اور جلی ہوئی جلد پر لگائی جاتی ہے۔ گرمی دانوں کے علاج کے لیے چھال کا پیسٹ بھی متاثرہ جلد پر لگایا جاتا ہے۔ بیجوں سے حاصل کیا جانے والا تیل بھی جلد کے امراض میں بیرونی استعمال کے لیے بہت مفید ہے۔

دیگر استعمال : مدھو کا وسطی اور مغربی ہندوستان کے گونڈ اور دیگر قبائل کے لیے ایک اہم خوراک کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کے پھول کچے یا پکا کر کھائے جاتے ہیں۔ انہیں سرکہ، الکل، شربت اور جام بنانے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مدھو کا آئل پکانے کے علاوہ صابن بنانے میں بھی کام آتا ہے۔

مروا

(MARJORAM)

مروا ایک خوشبودار بوٹی ہے جس کا قد ۳۰ سے ۶۰ سینٹی میٹر اونچا ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ ایک سدا بہار پودا ہے لیکن اس کی کاشت سالانہ اور موسمی پودے کی طرح کی جاتی ہے۔ اس کے پتے چھوٹے، دونوں طرف سے روئیں دار، سبز اور پھول سفید چھوٹی شاخوں کے سروں پر کھلتے ہیں۔

مروا کے خشک پتے پھولوں کی ڈوڈیوں سمیت یا ان کے بغیر دوا کے طور پر استعمال کئے جاتے ہیں کیونکہ ان میں ہی طبی خواص پائے جاتے ہیں۔ اس کا ذائقہ سالے دار، ہلکا سا تیز اور ترش ہوتا ہے۔ خشک بوٹی کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے جس میں خاکستری جھلک پائی جاتی ہے۔

پتوں اور پھولوں کی ڈوڈیوں سے عمل کشید کے ذریعے اڑ جانے والا تیل حاصل کیا جاتا ہے جسے میٹھا مروا کہتے ہیں۔ خشک بوٹی میں تازہ بوٹی کی نسبت زیادہ جوہر ہوتا ہے۔ یہ جوہر یا تیل زردی مائل سبز، زرد یا بے رنگ بھی ہوتا ہے۔ مک پودینہ یا جاہل سے ملتی جلتی ہے۔

طبی خواص اور استعمال : میٹھا مردا محرک اور مقوی دوا ہے۔ اس کے پھول اور بیج رطوبتیں اور اخراج خون روکنے کے کام آتے ہیں۔

زکام : سورج کی تپش سے گرم کی ہوئی بوئی زکام دور کرتی ہے۔ اس کے جو شانڈے یا چائے سے جسم کے پینے کے مسام کھل جاتے ہیں اور غرود متحرک ہو جاتے ہیں۔ یہ انفلونزا میں تھوڑی مقدار میں لی جائے تو خشک اور اکڑی ہوئی جلد کو معمول پہ لانے میں مدد دیتی ہے۔

دمہ : یہ بوئی ناک کی سخی بانٹوں اور ہوا کی نالیوں سے بلغم کو تحلیل کر کے خارج کرنے میں موثر ہے۔ چنانچہ دمہ میں سکون بخشتی ہے۔

خواتین کی بیماریاں : مردا کا جو شانڈہ پلانے سے خواتین کے حیض میں کمی اور بےقاعدگی دور ہو جاتی ہے۔ بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین کو یہی جو شانڈہ پلایا جائے تو ان کے دودھ کی مقدار اور بہاؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

نظام ہضم کی بیماریاں : مردا ناسا ہضم اور نظام ہضم کی بیماریوں کے علاج کیلئے بھی اکسیر ہے۔ یہ معدے سے گیس کو خارج کرتی ہے۔ اس کے خشک پتوں اور پھولوں کی ڈوڈیوں کو گرم کر کے تھیلی سے معدے کی ٹکڑ کرنے پر تونج میں آرام ملتا ہے۔ مردا کا تیل بھی گرم کر کے اسال کے مرض میں معدے پر ٹکڑ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

جلد کی بیماریاں : مردا کا تیل بیرونی استعمال پر جلد کی بیماریاں دور کرتا ہے۔ موج، خراش، جلد کو ایسی چوٹ آئے جس میں جلد کا رنگ بدل جاتا ہے مگر جلد پھٹی نہیں، پٹھوں کی اینٹھن اور مفلوج اعضا پر یہ تیل لٹنے سے شفا لیتی ہے۔ یہی تیل دانت درد بھی دور کرتا ہے۔

مکوه

(BLACK NIGHTSHADE)

مکوه کو بن بیری یا دنڈر بیری بھی کہا جاتا ہے۔ پنجابی میں اسے کبھی کہتے ہیں۔ یہ ایک سیدھا، نازک اور مخصوص موسم کا پودا ہے۔ تنے میں بہت سی شاخیں ادھر ادھر پھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔ پودے کا قد ایک سے ڈیڑھ میٹر تک ہوتا ہے۔ تنا اور شاخیں ملائم اور کول ہوتی ہیں۔ پتے متبادل، بیضی شکل میں لمبوترے ہوتے ہیں۔ اس کے پھل چھوٹے چھوٹے، سفید، کریم کلر یا بنفشی رنگ میں بھی کچھوں کی صورت میں پائے جاتے ہیں۔ پکنے کے بعد پھل کا رنگ ارغوانی یا کالا ہو جاتا ہے۔ بیجوں کا رنگ نیلا یا کالا ہوتا ہے۔ کچھ اقسام میں اس کا سیاہ رنگ کا پھل نرم، چمکدار اور کبھی کبھی سرخ اور زرد رنگ کا بھی ہوتا ہے۔ ان اقسام میں بیج کا رنگ زرد ہوتا ہے اور ان پر چھوٹے چھوٹے گڑھے دکھائی دیتے ہیں۔

مکوه کا اصل وطن مغربی افریقہ ہے۔ لیکن اب یہ پورے برصغیر جنوبی ایشیا میں پایا جاتا ہے۔ کیمیائی تجزیے کے مطابق مکوه کے پتوں میں فی سوگرام ۸۲.۱ فیصد رطوبت، ۵.۹ فیصد پروٹین، ۱.۵ فیصد چکنائی، ۲.۱ فیصد معدنی اجزاء اور ۸.۹ فیصد کاربوہائیڈریٹس

ہوتے ہیں۔ ان میں پائے جانے والے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیلشیم، فاسفورس، لوہا، ریبولٹروین، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ غذائی صلاحیت ۶۸ کیلو ریز ہیں۔
پودے اور پھل میں زہریلا الکلائڈ سولائین اور سپونین پایا جاتا ہے۔ بھینڑوں کو کھلانے پر زہریلے پن کی تصدیق ہوئی ہے۔

شفابخش صلاحیت اور اجزاء: کوہ بہت سی دلی ادویات کا اہم جزو ہے۔ اس میں دل کو تقویت دینے والا قیمتی ٹانک پایا جاتا ہے۔ یہ خوراک کو جزو بدن بنانے والے نظام کی خرابیاں درست کرتا ہے۔ اس سے غصہ اور جنبلاہٹ کی کیفیت دور ہوتی ہے۔ بہت سے درد کانور ہو جاتے ہیں۔

پتے تھوڑے سے کڑوے ہوتے ہیں۔ مگر کپکنے کے بعد کڑواہٹ ختم ہو جاتی ہے۔ پھل مقوی، ملین اور پیشاب آور ہوتا ہے۔ اس کا استعمال بھوک بڑھاتا ہے۔

استسقاء: مرض استسقاء کے علاج میں یہ پودا بہت مفید ہے۔ یہ رطوبتوں کے اخراج کو بڑھاتا ہے اور پیشاب کے اخراج میں معاونت کرتا ہے۔ بچوں اور تنے سے کشید کیا ہوا رس ۶ سے ۸ ملی لٹر مقدار میں لیا جاتا ہے۔ استسقاء کے تدارک کے لیے اسے جوشاندہ یا سبزی کی صورت میں پکا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

بخار: کوہ کے پتے بخار کے علاج میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ اس کے سبز بچوں سے بنا شربت حدت کم کرنے کے لیے سرد مشروب کے طور پر پلایا جاتا ہے۔ پینڈ لانے کے لیے اس کا گرم جوشاندہ پلایا جاتا ہے تاکہ بخار اتر جائے۔ جوشاندہ بنانے کے لیے ۰.۷۵ سے ۱.۲۵ ڈبلی گرام خشک پتے استعمال کیے جاتے ہیں۔ مختلف قسم کے بخار اتارنے کے لیے کوہ کا پھل بھی مفید ہے۔

معدے کے امراض: معدے کے بگاڑ دور کرنے کے لیے کوہ کے پتے بہت موثر ہوتے ہیں۔ ہاضمہ درست کرنے اور معدے کی تقویت کے لیے بچوں کا رس کچا، اکیلا یا کسی اور جوس کے ساتھ لیا جاتا ہے۔ تیخیر، ریاح، معدے کے السر اور توجیح میں بچوں کا رس اکسیر ہے۔ پودے کا جوشاندہ پیچش اور معدے کے دیگر امراض میں شانی

ہے۔

دمہ : اس پودے کے مختلف حصے یعنی مواد اور ریشہ خارج کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ دمہ کے مریضوں کے سانس کی نالیوں سے بلغم کا اخراج اسے سکون بخشتا ہے۔ کموہ کا پھل بھی دمہ کے علاج میں اکسیر ہے۔

جلد کے امراض : جلد کے مزمنہ امراض میں کموہ کا پودا شافی علاج مہیا کرتا ہے۔ پورے پودے سے کشید کیا ہوا جو جلد کے امراض کے مریضوں کو ۱۸۰ سے ۲۱۰ ملی لیٹر تک دیا جاتا ہے۔ یہی جو (رس) مزمنہ امراض جلد مثلاً پھیسی نما ابھار، کیل، ایگزیم، مہمل وغیرہ میں متاثرہ جگہ پر لگایا جاتا ہے۔ اینوڈائن یعنی دافع درد ہونے کی بنا پر پودے کے جو شانہ سے جسم کے سوزش زدہ اور درد میں مبتلا حصوں کو دھونے سے تسکین ہوتی ہے۔ پتوں کا پولس زخموں پر باندھنے سے مندمل ہو جاتے ہیں۔ جوڑوں کی سوجن، جلے ہوئے حصوں اور ناسور کو بھی اس سے افادہ ہوتا ہے۔ پودے کا سبز پھل کوٹ کر داد اور ٹکس پر باندھنے سے اطمینان بخش نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ پتوں کا رس یا پولس پھین ہوئی جلد اور جلے اور بھری پر لگانا نفع ہے۔

دیگر امراض : سوچے ہوئے اور درد سے لہریز غصیوں اور عضو تاسل پر گرم پتے باندھنے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ کموہ کے پھل مقوی اور پیشاب آور ہیں۔ انہیں اس سال، آشوب چشم اور کتے کے کانٹے کے علاج میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سل، بوا سیر اور پچیش کے علاج میں بھی شافی ہیں۔ بہیمی کے علاقے میں جگر بڑھ جانے کی حالت میں کموہ کا رس چند ہرے بیس تولہ کی مقدار میں ایک ہفتہ تک پلاتے ہیں۔ کموہ کا رس مسهل اور پیشاب آور ہوتا ہے۔ اس کا شربت قاطع بلغم ہے۔ بخار کی حالت میں اس کا شربت گرمی کو زائل کرتا ہے اور دل کو تسکین بخشتا ہے۔ چین میں اس پودے کا رس گردے اور مثانے کی سوزش دور کرنے اور شدید سوزاک کے علاج کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ کموہ کے عرق سے جلو دھر کا علاج کامیابی سے کیا جاتا ہے۔ اس کے پتوں کا رس بقدر چائے کا ایک چمچہ دن میں دو تین بار پلانے سے بچوں کے منہ کے چھالے دور ہو جاتے

ہیں۔

چوں کو چیس کر نچوڑنے سے حاصل ہونے والا رس کسی مٹی کے برتن میں گرم کیا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ اس کی زردی دور ہو کر رنگت سرخی مائل ہو جائے۔ پھر آگ سے نیچے اتار کر سرد ہونے پر چھان لیا جاتا ہے۔ علی الصبح پینے سے جگر کی دیرینہ خرابی کا مریض شفا پاتا ہے۔ مقدار عموماً پاؤ بھر ہوتی ہے۔ تھوڑی مقدار خون کو صاف کرتی ہے۔ کھلی، خارش رفع ہو جاتی ہے۔ کئی علاقوں میں اس کے چوں کو ساگ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ خرابی خون کے مریضوں کے لیے یہ غذا اکسیر ہے۔ چوں کا پولٹس ورموں اور سوزش پر باندھنا درد کو تسکین دیتا ہے۔

کھوہ کے چوں کا ساگ ایک مقبول پکوان ہے۔ دوسری سبزیوں اور دالوں کے ساتھ ملا کر پکانے سے غذا اہمیت بڑھ جاتی ہے۔ چوں کا کپارس ناریل کے پانی، ناریل کے دودھ، لسی، گائے کے دودھ اور پھلوں کے جوس کے ساتھ بیابا بہت مفید ہے۔

ملٹھی

(LIQUORICE)

ملٹھی کا پودا سیدھا، لمبا اور ۱.۵ میٹر تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے مرکب، جنگلی کیکریا بید مجنوں کے مشابہ اور کڑوے ہوتے ہیں۔ پودا جھاڑی نما ہوتا ہے۔ پھول ہلکے بنشئی رنگ کے اور پھل چپٹا اور باہر کی طرف نکلے ہوئے غلاف میں ملفوف ہوتا ہے۔ خشک جڑیں اور زیر زمین پائے جانے والے ڈنٹھل، اصل دوا پر مشتمل ہوتے ہیں۔

ملٹھی ہزاروں برس سے ادویات بنانے والوں کی نظر میں موجود ہے۔ قدیم چینی طریق علاج میں اسے شباب آور اجزا کے سبب بہت اہمیت حاصل رہی ہے۔ خصوصاً لمبے عرصے تک استعمال کرنے سے جسمانی قوتیں بحال ہو جاتی ہیں۔ اسے پیاس کی شدت کم کرنے، بخار کی حدت کم کرنے، درد، کھانسی اور سانس کی تکلیف کم کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

ملٹھی دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں ہزاروں سال پہلے سے بطور دوائی استعمال ہو رہی ہے۔ کیریائی تجزیہ کے مطابق اس میں ایک جوہر گلائسر اترین پایا جاتا ہے۔ اس کے

علاوہ اس میں شوگر، رال، کاربوہائیڈریٹس اور ایسڈ پائے جاتے ہیں۔

طبی افادیت اور استعمال : اس کے استعمال سے قوت جسمانی، قوت باہ اور بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ جلد کی رنگت نکھر جاتی ہے۔ بالوں کی سیاہی دیر تک قائم رہتی ہے، آواز سرلی ہو جاتی ہے۔ صفرا، بلغم اور خون کی اکثر بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ پیاس، مہلی اور قے کو روکتی ہے۔ زہروں کے اثر کو زائل کرتی ہے، خارجی طور پر استعمال کرنے سے زخموں کو مندمل کرتی ہے۔ سوزش کو رفع کرتی ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے۔ ملٹھی کی جڑیں مسهل اور دافع بلغم ہوتی ہیں۔ ایلوپیتھک ادویات میں ملٹھی کا سفوف بہت استعمال ہوتا ہے۔

معدہ کے امراض : معدے میں خراش دار مواد کے سبب پیدا ہونے والے امراض اور درد کے علاج کے لیے عمدہ چیز ہے۔ اس کا سفوف استعمال کرنا چاہیے۔ پیٹ میں تیزابی مادہ کی کثرت سے پیدا ہونے والے درد میں بہترین چیز ہے۔ خشک جڑ کے ٹکڑے رات بھر پانی میں بھگونے کے بعد صبح چاولوں کی پیچ کے ساتھ استعمال کرنا معدے کے السر ٹھیک کرتا ہے۔

گلے کی خراش : گلے کی خراش دور کرنے کے لیے ملٹھی ایک مسلہ گھریلو علاج ہے۔ کچی ملٹھی کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا چبانے یا چوسنے سے گلے کی خراش اور سوزش میں تسکین ملتی ہے۔ حلق سے متعلق تمام شکایات کے علاج کے لیے ادویات میں اس کا سنجیچ ضرور استعمال کیا جاتا ہے۔

کھانسی : ملٹھی کے جو شانڈہ سے گلے کو تر کرنے سے خشک کھانسی میں افادہ ملتا ہے۔ اس جو شانڈہ میں شدہ کو بھی شامل کیا جاتا ہے۔ ملٹھی کی جڑیں کھانسی اور دمہ وغیرہ کی بیخ کنی کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ کھانسی اور حلق کے لیے بازار سے جو تیار شدہ نکلیاں ملتی ہیں، ان میں زیادہ تر جزو ملٹھی ہی ہوتا ہے۔

دور کی نظر : مایوپیا یعنی دور کی نظر میں غلغل آنے کی بیماری میں ملٹھی کا استعمال

نافع ہے۔ اس کی جڑوں کا سفوف آدھا چائے کا چمچ، اسی مقدار میں شہد اور نصف مقدار میں گھی روزانہ خالی معدہ دودفعہ کھانا دور کی نظر میں بہتری لاتا ہے۔

قبض : ملٹھی کو قبض کشا سنخوں میں ضرور شامل کیا جاتا ہے۔ ملٹھی کا سفوف چینی اور پانی کے ساتھ ملا کر لینا جلاب آور ہوتا ہے۔

پٹھوں کا درد : ملٹھی پٹھوں کے درد دور کرتی ہے۔ جڑوں کو رات بھر بھگو رکھنے کے بعد صبح اس کا پانی پینا پرانے جوڑوں کے درد سے نجات دیتا ہے۔

منہ کے امراض : منہ کی سوزش دور کرنے کے لیے ملٹھی کی خشک ٹہنیاں پانی میں بھگو کر اس کے پانی سے غرارے کرنا منہ کی سوزش کا خاتمہ کرتا ہے۔ اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کو چینی کے ساتھ کھانا کھانے کے بعد ضرور چوسنا چاہیے۔

گنجا پن : جزوی گنجا پن دور کرنے کے لیے ملٹھی انتہائی موثر ہے۔ جڑوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے دودھ میں پیس کر ایک چنگی زعفران ڈال کر پیسٹ بنا لیا جائے۔ اس پیسٹ کا لپ رات کو سونے سے پہلے سر کے گنجنے حصہ پر کیا جائے۔ چند ہفتوں میں بال اگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ نسخہ گنجنے پن کی ابتدا میں، بہت زیادہ بال گرنے کی صورت میں اور خشکی سکری میں بہت مفید رہتا ہے۔

زخم اور جلی ہوئی جلد : ملٹھی کا سفوف کھن پاشھی اور شہد میں ملا کر کٹھے ہوئے، جلے ہوئے، یا زخمی جلد پر لگانا اچھے نتائج دیتا ہے۔ ملٹھی کے پتوں کا پلس جلے ہوئے پہ لگانے سے جلن سے نجات ملتی ہے۔

چنڈی یا جلد کا موٹا ہو جانا : چنڈی کے آغاز میں ملٹھی کے ٹکڑوں کو کچل کر تیل یا رائی کے تیل میں پیسٹ بنا کر سخت اور موٹی جلد پر رات کو سونے سے پہلے ملنا اسے نرم کر دیتا ہے۔ چنڈی کی جسامت بتدریج کم ہو جاتی ہے۔

احتیاط : معدے کے الر میں ملٹھی کا مسلسل اور کسی وقفہ کے بغیر استعمال مناسب

نہیں۔ کیونکہ اس سے وزن بڑھ جاتا ہے اور جسم پھول جاتا ہے۔ حمل، امراض قلب اور گردوں کی بیماری کے دوران بھی اس کا استعمال ممنوع ہے۔

مہندی

(HENNA)

مہندی یا حنا درمیانے قد کی ایک جھاڑی ہے جس کی بہت سی شاخیں ہوتی ہیں۔ ان پہ لمبے خوشوں کی صورت میں سفید یا گلابی رنگ کے خوشبودار پھول کھلتے ہیں۔ پھل چھوٹا اور گول ہوتا ہے۔ اس کا تجارتی نام حنا عربی سے لیا گیا ہے۔

یہ پودا برصغیر میں متعدد مقامات میں پایا جاتا ہے۔ بالخصوص خشک علاقوں میں ہوتا ہے۔ عام طور پر باڑ بنانے کیلئے لگایا جاتا ہے۔ برصغیر میں پنجاب، سبھرات، مدھیہ پردیش اور راجستھان میں اسے تجارتی مقاصد کے لیے کاشت کرتے ہیں۔

مہندی کے پتوں میں رنگ چڑھانے والا گلوکوسائیڈ اور ہینوٹانک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ اس کے بیجوں کی کشید سے لیس دار تیل میا ہوتا ہے جس میں 'ہینک'، 'ایریشیڈک'، 'سٹیرک'، 'پائیک'، 'اولیک' اور لینولی رک ایسڈ پائے جاتے ہیں۔

مفید طبی اجزا اور استعمال : مہندی کے پتوں میں ایسے طبی اثرات رکھنے والے اجزا پائے جاتے ہیں جو رطوبتوں کو خشک کرتے ہیں۔ خون کا اخراج روکتے ہیں اور جلد کے امراض سے بچاتے ہیں۔ مہندی کی چھال اور بیج آئیوریدک اور یونانی طب میں

بکثرت استعمال ہوتے ہیں۔

پچیش : مندی کے بیچ پچیش کا موثر علاج ہیں۔ ان کو پیس کر، گھی میں ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنائی جاتی ہیں اور انہیں پانی کے ساتھ نگلا جاتا ہے۔ پچیش کے علاج میں یہ بہت سود مند ہیں۔

جگر کی خرابیاں : جگر کے مختلف عارضے جن میں یرقان، جگر کا بڑھ جانا شامل ہے، مندی کی چھال کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ چھال کا سفوف بنا کر ۱.۲۵ سے ۵ ڈیسی گرام کی مقدار میں روزانہ کھانا یا چھال کا جو شانہ بنا کر ۳۰ سے ۶۰ گرام پینا جگر کی خرابیاں دور کرتا ہے۔

گنجا پن : سمجھے پن کے علاج میں مندی بہت کارگر ہے۔ رائی کے تیل میں مندی کے پتوں کو ابالنے سے یہ تیل بالوں کی نشوونما میں اضافہ کرتا ہے۔ دو سو پچاس گرام رائی کا تیل کسی ٹین کے برتن میں اتنا گرم کیا جائے کہ وہ ابلنے لگے۔ اس میں ۶۰ گرام مندی کے پتے آہستہ آہستہ ڈالتے جائیں۔ پھر کسی کپڑے کے ذریعے تیل کو فلٹر کر کے شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیا جائے۔ اس تیل کا سر پر روزانہ مساج بالوں کی تعداد اور کیفیت میں زبردست اضافہ کرتا ہے۔

گرمی دانے : مندی کے پتے گرمی دانوں کا بہترین علاج ہیں۔ پتوں کو پانی میں پیس کر متاثرہ حصوں پر لگائیں تو گرمی دانے تحلیل ہو جاتے ہیں اور جلد کو سکون ملتا ہے۔

سر درد : دھوپ اور گرمی کی وجہ سے لاحق ہونے والے سر درد کا شافی علاج مندی کے پھول ہیں۔ ایسے سر درد کے خاتمے کے لیے مندی کے پھول اور سرکہ سے بنے پلاسٹر کو پیشانی پہ لگایا جاتا ہے۔

پاؤں میں جلن کا احساس : پاؤں کے کموں پر مندی گھول کر لگانے سے ان کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔

امراض جلد : جلد جل جانے یا پھوڑے مہینوں کی شکایت میں مندی کے پتے بہت موثر ثابت ہوتے ہیں۔ انہیں متاثرہ حصہ پر لگایا جاتا ہے۔ درد کرتے ہوئے جوڑوں، جلد پہ سوجن، رگڑ، خراش اور جذام زدہ حصوں پہ مندی لگانا مفید رہتا ہے۔

گلے کی خراش : مندی کے پتوں کا بنا کاڑھا غرا روں کی صورت میں استعمال کرنے سے گلے کی خراش دور ہو جاتی ہے اور تسکین ملتی ہے۔

عورتوں کی بیماریاں : مندی کے پتوں اور بیجوں سے بنی پھری (ٹھوس دوا جو منہ کے علاوہ کسی دوسرے جوف جسم یعنی مقعد یا فرج وغیرہ میں داخل کی جاتی ہے) کا اندام نسانی میں استعمال حیض کی کثرت، لیکوریا اور دیگر رطوبتوں کے اخراج کو روکتا ہے۔

سرعت انزال : سرعت انزال یا بے قابو انزال (احلام) کے خاتمہ کے لیے مندی کے تازہ پتے بہت مفید ہیں۔ تازہ پتوں کا جوس روزانہ ۸ سے ۱۶ گرام تک پینا سرعت انزال پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔

دیگر استعمال : مندی کو عام طور پر رنگ لانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے دوسرے قدرتی رنگوں کے ساتھ ملا کر بالوں اور کپڑوں کو رنگنے کے لیے صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ مندی کے پھولوں سے نکلنے والا تیل خوشبوؤں میں شامل کیا جاتا ہے۔

میتھی

(FENUGREEK)

میتھی ۳۰ سے ۸۰ سینٹی میٹر اونچا سیدھا، تیز خوشبودار، قوی اور موسمی پودا ہے۔ اس کے پتے ۲ سے ۲.۵ سینٹی میٹر لمبے، ہلکے سبز اور گھنے ہوتے ہیں۔ پھول زرد اور پتلے نوک دار اور پھلی جیسا پھل ہوتا ہے۔ بیج بھورے زرد ہوتے ہیں جن میں سے مخصوص قسم کی خوشبو آتی ہے۔

میتھی مشرقی یورپ اور ایتھوپیا کے علاقہ کا پودا ہے۔ اسے قدیم زمانے سے غذا اور دوا دونوں طرح سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ بحر روم کے ساحل اور ایشیا کے رہنے والے اس کی افادیت سے پرانے زمانوں سے آگاہ ہیں۔

میتھی کے ایک سو گرام پتوں میں کیمیائی تجزیے کے مطابق ۸۶.۱ فیصد رطوبت، ۳.۳ فیصد پروٹین، ۰.۹ فیصد چکنائی، ۱.۵ فیصد معدنیات، ۱.۱ فیصد ریشے اور ۶.۰ فیصد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتی اجزا میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین، ریبولٹاؤن، نایاسین اور وٹامن سی شامل ہیں۔ غذائی صلاحیت ۳۹ کیلو ریز ہے۔

میتھی کے بیجوں میں ۷.۱۳ فیصد رطوبت، ۲۶.۲ فیصد پروٹین، ۵.۸ فیصد چکنائی، ۳.۰ فیصد معدنیات، ۲.۰ فیصد ریشے اور ۴۴.۱ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ ان کے معدنی اور حیاتیاتی اجزاء میں کیشیم، فاسفورس، کیروٹین، تھامین، ریوفلاوین اور نایاسین نمایاں ہیں۔ میتھی کے بیجوں میں متعدد کھار یعنی الکلائڈز بھی پائے جاتے ہیں۔ ایک سو گرام میتھی کے بیجوں کی غذائی صلاحیت ۳۳۳ کیلو ریڑ ہے۔

اس کے بیجوں میں الکلائڈز ٹریگونیلائن، کولین اور تیل کے علاوہ سپونین بھی ہوتے ہیں۔ ٹریگونیلائن اعصاب پر مسموم اثر کرتا ہے۔ بیجوں میں مخصوص تیل ایک گوگرد اور ایک کڑوا جو ہر زردی مائل ہوتا ہے۔ ہوا میں خشک کیے گئے بیج ٹریگونیلائن اور نیکوٹینک ایسڈ کے حامل ہوتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور استعمال : میتھی میں شاندار قسم کی طبی خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ اس کا باقاعدہ استعمال جسم کو صاف اور صحت مند رکھتا ہے۔ اس کے بیج مخصوص قسم کی خوشبو رکھتے ہیں۔ یہ سرد مزاج اور معتدل قسم کے جلاب آور ہوتے ہیں۔ جلد اور بلغمی نسیموں کو سکون بخشتے ہیں۔ جلد پہ پیدا ہونے والی خراش اور سوجن کے ساتھ ساتھ درد کو دور کرتے ہیں۔ رطوبتوں میں اضافہ اور پیشاب کو رواں کرتے ہیں۔ ریاح کا خاتمہ اور چھاتی کے دودھ میں کثرت لانے میں مدد دیتے ہیں۔ کسی بھی طرح کے خون کے اخراج کو روکتے اور قوت باہ کو متحرک کرتے ہیں۔ یہ بدن کی اندرونی صفائی کرنے میں عمدہ، مسکن اور محرک ہیں۔

نظام ہضم : بد ہضمی کی اصلاح کے لیے میتھی کے بیج نافع ہیں۔ ریاح کے خاتمہ اور جگر کی اصلاح میں اکسیر قرار دیے جاتے ہیں۔ ابلے ہوئے اور کھن میں بھونے ہوئے بیج صرفاً کاتارک ہیں۔ میتھی کے بیج تونج، ریاح، پیچس، اسمال اور فساد ہضم کو ٹھیک کرنے میں بھی مفید ہیں۔

خون کی کمی : میتھی کے بیج خون بنانے میں معاون ہیں۔ پکائے ہوئے پتے انیمیا (خون کی کمی) اور بلوغت کی سرحد پہ قدم رکھنے والی لڑکیوں کے مسائل حل کرنے میں

آزمودہ ہیں۔ بیج بھی ایسیا کے مرض میں مفید ہیں۔ کیونکہ ان میں آئرن کی مقدار کافی ہوتی ہے۔

بے حسی : ذائقے یا سونگھنے کی حسوں میں ضعف آجائے تو انہیں بحال کرنے کے لیے بیج بہت موثر ہوتے ہیں۔ ذائقے کی حس لعاب دہن سے متعلقہ غدودوں کی بے قاعدگی کی وجہ سے ختم ہو جاتی ہے۔ ان غدودوں کی بے قاعدگی یا خراب کارکردگی کا سبب بلغم یا رطوبتوں کا جمع ہو جانا ہے۔ جن کے نتیجے میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح سونگھنے کی حس کا خاتمہ، ناک میں بلغم یا دیگر گندے مواد جمع ہو جانے سے ہوتا ہے۔ یہ اجتماع سونگھنے کی صلاحیت پیدا کرنے والے غدود کی کارکردگی معطل کر دیتا ہے۔

بخار : میتھی کے بیجوں سے بنی چائے تاثیر میں کونین جیسا عمل کرتی ہے اور بخار اتارتی ہے۔ یہ چائے مفرح اور مسکن ہوتی ہے۔ میتھی کے بیج پانی کی نمی پا کر کسی حد تک لعاب دار ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ ان سے تیار ہونے والی چائے بلغمی مواد کو تحلیل کرتی ہے۔

نظام ہضم میں بے اعتدالی : میتھی کے بیجوں کی چائے سوزش زدہ معدے اور آنتوں کو معمول پہ لاتی ہے۔ معدے کو صاف کرتی ہے۔ انتڑیوں اور گردوں کے ساتھ ساتھ سانس کی نالی سے بلغمی مواد خارج کرتی ہے۔ معدے کے السر کاشافی علاج ہے۔ کیونکہ بیجوں کا لعاب دار مادہ معدے کی دیواروں پہ حفاظتی تہہ بچھا دیتا ہے۔ یہی کیفیت آنتوں میں بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

سانس کی نالیوں میں انفیکشن : بروئکائٹس، انفلوئنزا، ناک کی ہڈی کی سوزش، زلہ اور نمونیہ کے ابتدائی مرحلوں میں سانس کی نالیوں میں پیدا ہونے والی انفیکشن کو ختم کرنے کے لیے میتھی کی چائے بہت موثر ثابت ہوتی ہے۔ اس سے پینہ کا اخراج، زہریلے مادوں کا خاتمہ اور بخار کا دورانیہ کم ہو جاتا ہے۔ روزانہ چار کپ تک یہ چائے پی جاتی ہے۔ کیفیت بہتر ہونے پر یہ مقدار کم کی جاسکتی ہے۔ اس چائے کا ذائقہ بہتر بنانے کے لیے لیموں کے رس کے چند قطرے ایک کپ میں ڈالنا کافی رہتا ہے لیکن اس

علاج کے دوران کوئی اور خوراک یا غذا نہیں لینی چاہیے۔ کیونکہ فائدہ کی حالت میں سانس کا عمل بہتر ہو جاتا ہے۔ چند دنوں کے استعمال سے نظام تنفس بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے۔

سانس اور بدن کی ناگوار بو : میتھی کے بیجوں کی چائے سانس اور بدن کی ناگوار بو کا بھی خاتمہ کرتی ہے۔ جسم سے پیدا ہونے والی ناگوار بو جمع ہو جانے والے گندے زہریلے مادوں اور سخت بلغمی مواد کا نتیجہ ہوتی ہے جو ناک اور منہ کے علاوہ معدے اور انتڑیوں، پیشاب کے راستے، خون کی نالیوں اور اندام نہانی میں جمع ہو جاتے ہیں۔ میتھی کی چائے باقاعدگی سے پینا ان گندے اجتماعات کے سارے جسم سے اخراج کا سبب بنتا ہے۔

غذائی ماہرین کے مطابق میتھی میں پائے جانے والے تیل اتنے طاقتور اور اپنے کام میں اتنے مستعد ہوتے ہیں کہ بعض اوقات میتھی کے بیجوں کی خوشبو ایسے افراد کے جسم سے پھوٹنے لگتی ہے جو میتھی کا استعمال باقاعدگی سے کرتے ہیں۔ یہ تیل جسم کے خلاؤں اور بلغمی مواد کے اخراج کے راستوں میں دور دراز مقام تک پہنچ جاتے ہیں اور اپنا اثر دکھاتے ہیں۔ یہ جلد اڑ جانے والے تیل غلیوں میں جذب ہو جاتے ہیں اور ہمارے جسم کو پھر سے شباب آور بنا دیتے ہیں۔ ان میں سے کچھ بالاخر پینے کے غددوں میں پہنچ جاتے ہیں اور جسم کے مختلف مقامات کی صفائی کر کے اور سستی دور کر کے فعال کر دیتے ہیں۔

زیا بیٹس : میتھی کے بیج شوگر (زیا بیٹس) کے لیے بھی کھائے جاسکتے ہیں۔ ان کی معمول کی مقدار روزانہ دودھ یا شوربے میں دو چائے کے چمچے بیجوں کا سونف ہے۔ دو چائے کے چمچے بیج سالم صورت میں بھی چنائے یا نلگے جاسکتے ہیں۔ ایک اور متبادل طریقہ یہ ہے کہ انہیں پانی کے ایک کپ میں رات کو بھگو دیا جائے اور صبح اس پانی کو پی لیا جائے۔

بالوں کی خشکی / سکری : بالوں سے خشکی سکری کے خاتمہ کے لیے بھی میتھی

کے بیج بہت کار آمد ہیں۔ کھانے کے دو چمچے بیج رات کو پانی میں بھگو دیے جائیں۔ صبح کے وقت ان نرم ہو جانے والے بیجوں کو اچھی طرح پیس لیا جائے۔ پھر ان کا لپ سرب کر کے آدھ گھنٹہ تک یونہی رہنے دیا جائے۔ بعد ازاں دھو لیں یا سکا کائی کے محلول سے اچھی طرح دھو لیا جائے۔ میتھی کے تازہ بیجوں کا پیسٹ سرد ہونے سے پہلے بالوں میں لگانے سے خشکی سکری دور ہو جاتی ہے۔

منہ کے زخم : میتھی منہ کے زخم مندل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس کے بیجوں کا بنا کاڑھا غراؤں کے ذریعے منہ کے زخم مندل کرتا ہے اور تسکین ملتی ہے۔

گلے کی خراش : میتھی کے بیجوں سے بنے جو شانڈے یا کاڑھے سے غرارہ گلے کی عمومی خراش ٹھیک کرنے کے لیے بہترین ہے۔ غرارے کرنے کے لیے بنایا جانے والا کاڑھا چائے سے زیادہ تیز ہونا چاہیے۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک لٹری پانی میں دو کھانے کے چمچے میتھی کے بیج ڈال کر انہیں ہلکی آنچ پر آدھے گھنٹے تک ابالا جائے۔ پھر کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق ٹھنڈا کر کے چھان لیا جائے۔ تمام تر کاڑھے کے غرارے کرنا چاہئیں۔

لیکوریہ : میتھی کی چائے کی پچکاری یا چھیننے لیکوریا کا ایک موثر علاج ہیں۔ یہ محلول (چائے) اسی طرح تیار کی جائے جیسے گلے کی خراش کے لیے کاڑھا تیار کرنے کی ترکیب بتائی گئی ہے۔

سوجن : بیجوں کا پلس داخلی اور خارجی سوجن ختم کرنے کے لیے بہت موثر ہوتا ہے۔ جلی ہوئی جلد پر اس کا استعمال اپنے ٹھنڈے اجزا کی وجہ سے مفید رہتا ہے۔

دیگر استعمال : تازہ بیجوں کا پیسٹ ہمانے سے پہلے سر پر لگانا بالوں کی نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ ان کی قدرتی رنگت اور ریشمی کیفیت کو بڑھاتا ہے۔ یہی پیسٹ روزانہ رات کو سونے سے پہلے چہرے پر لگایا جائے اور پھر گرم پانی سے دھویا جائے تو چہرے پہ کیل مہاسے پیدا نہیں ہوتے۔ خشکی نہیں رہتی اور جلد جھریاں نہیں ظاہر ہوتیں۔ یہ رنگت

کو بھی نکھارتا ہے اور چہرہ کم عمر نظر آتا ہے۔

حاصل اور ماں کا دودھ : میتھی کے بیج گھی میں بھون کر پیس لیے جائیں۔ گندم کے آٹے اور چینی کے ساتھ اس کا طلوہ بنا لیا جائے تو اس کو تھوڑی مقدار میں روزانہ کھانا، زہنگی کے بعد زچہ کو بحال ہونے میں مدد دیتا ہے۔ بچوں کا پتلا دلہ دودھ پلانے والی عورت کو کھلایا جائے تو دودھ کی مقدار اور بہاؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

میتھی کے پتوں کو پکانے کا بہتر طریقہ انہیں بھاپ میں پکانا ہے۔ اس طرح وٹامنز ضائع نہیں ہوتے اور سبزی لذیذ ہو جاتی ہے۔ کیونکہ اس میں پروٹین ہوتی ہے۔ ان کا استعمال غذا میں لائی سائین کی کمی پوری کرتا ہے۔

برصغیر کے گھرانوں میں میتھی کے بیج کھانوں کا ذائقہ اور خوشبو بڑھانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ انہیں مصر، ایتھوپیا اور کئی دیگر ممالک میں بیکری کی مصنوعات اور روٹی میں ڈالا جاتا ہے۔ سوئٹزر لینڈ میں اسے پیر کی لذت اور خوشبو بڑھانے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ امریکہ میں یہ سالوں اور شوربوں میں ڈالے جاتے ہیں۔ جاوا میں انہیں ہیرٹانک اور کاسینکس بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

نیم

(MARGOSA)

نیم کا پتھر برصغیر میں ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ یہ سدا بہار درخت ۱۰ سے ۱۱ میٹر اونچا ہوتا ہے۔ اس کا ہر ایک حصہ طبی لحاظ سے مفید ہے اور اطبا قدیم زمانے سے اس کے اجزاء کو نسخہ جات میں استعمال کرتے آ رہے ہیں۔ اس کی چھال مصفی خون، مقوی، یابس اور دافع بخار ہوتی ہے۔ پتے گمرے سبز اور کٹاؤ رکھنے والے ہوتے ہیں۔ پھول سفید مگر چھوٹے ہوتے ہیں اور خوشوں میں پائے جاتے ہیں۔ اس کا پھل یعنی نمکولی ۱.۲ سے ۱.۸ سینٹی میٹر لمبی سبز یا زرد ہوتی ہے جس میں ایک گٹھلی یا بیج پایا جاتا ہے۔

نیم، آیور ویدک ادویات اور برصغیر کی زراعت میں قدیم زمانے سے اہم کردار ادا کرتی آ رہی ہے۔ نیم کا درخت برصغیر میں شاہراؤں کے ارد گرد اور دیہات میں خوب دیکھنے میں آتا ہے۔ جنوبی ایشیا کے تمام ملکوں، مشرق بعید، آسٹریلیا اور افریقہ میں بھی پایا جاتا ہے۔

نیم کے بیجوں میں تقریباً ۳۱ فیصدی کی مقدار میں ایک تیز زرد رنگ کا تیل ہوتا ہے جسے نیم آئل کہتے ہیں۔ اس تیل سے الگ کیے جانے والے تلخ اجزاء میں نیم بن، نیم بیٹین اور نیم بیڈین شامل ہے۔ اہم ترین جزو نیم بیڈین ہے۔ جس میں سلفر پایا جاتا ہے۔

نیم پر ماہ مارچ میں پھول لگتے ہیں اور ماہ جون میں اس کا پھل یعنی نمکولی یا نمولی پک جاتے ہیں۔ ملنے سے اس کا گودا اور گھٹلی الگ ہو جاتے ہیں۔ گودے میں ایک گلو کو سائیڈ نمبو سٹرن، ایک انتائی کڑوا تیل، نمبو شیرول نمبی سٹین اور دیگر ایڈ پائے جاتے ہیں۔ تنے کی چھال میں بیجوں والے اجزا پائے جاتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور استعمال : نیم کے درخت کو ہوا صاف کرنے والا بیڑ کہا جاتا ہے۔ یہ لیریا اور بیضہ سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس کی چھال مقوی اور خون صاف کرنے والی ہے۔ پیاس کی شدت، تھوڑے اور متلی کو روکنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ جلدی بیماریوں کے لیے اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ اس کی چھال میں سے ایک غیری رنگ کی مصفا گوند خارج ہوتی ہے جو بطور محرک استعمال ہوتی ہے۔ اس کے پتے امراض جلد کے علاج میں اندرونی اور بیرونی طور پر کئی صدیوں سے استعمال کیے جا رہے ہیں۔ نیم کے پتوں کو پٹس، مرہم اور لیپ کی شکل میں بھی استعمال کرتے ہیں۔ ان کو پانی میں جوش دے کر اس پانی کو زخموں، ناسوروں وغیرہ کے دھونے میں بطور لوشن استعمال کیا جاتا ہے۔ نیم کے پھل کو داخلی طور پر بطور مسہل اور خارجی طور پر مسکن درد وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔ اس کے خشک پھول، بخار کے بعد استعمال کرنا مقوی اور مسکن رہتا ہے۔ آیور ویدک میں اس کی جڑ، چھال، پتے، پھل اور پھول کو ملا کر ایک دوائی تیار کی جاتی ہے جس کو پنچ امرت کہتے ہیں۔ جڑوں کی چھال میں وہی تاثیر ہے جو اس کے تنے کی چھال میں پائی جاتی ہے۔ اس کی شاخوں سے نکلنے والی گوند مقوی اور جلد اور نسجی بافتوں پہ مسکن اثر ڈالتی ہے۔

لیریا : نیم کے تازہ پتوں کا جو شانہ یا کاڑھا ایک کڑوا ٹانک ہے جو جگر پہ مفید اثر کر کے لیریا بخار کا علاج کرتا ہے۔ اس کی خوراک ۱۵ سے ۶۰ گرام ہے۔

بو اسیر : نیم کی اندرونی چھال کے تین گرام، چھ گرام شکر کے ساتھ صبح کے وقت لینا بو اسیر میں فائدہ دیتا ہے۔ خونی بو اسیر کے تدارک کے لیے ۳ یا ۴ نمکولیاں پانی کے ساتھ استعمال کرنا موثر رہتا ہے۔

استسقاء : نیم کا عرق یا رس مرض استسقاء میں بہت مفید پایا گیا ہے۔ اس کی روزانہ مقدار ۶۰ گرام ہے۔ رس پلانے کے ساتھ ساتھ مریض کو اس کا مساج بھی کیا جاتا ہے۔ یہ علاج ۳۰ دن تک جاری رکھنا چاہیے۔ اگر عرق دستیاب نہ ہو تو ۱۲ گرام پتے اور تین ڈیسی گرام کالی مرچ پین کر پانی کے ساتھ دینا چاہیے۔

امراض جلد : بچوں کا بیرونی استعمال، امراض جلد میں بہت مفید ہے۔ یہ خاص طور پر پھوڑے، مھنسیوں، پرانے زخموں، السر، چمک کے حملے، سوزاک کے زخموں، غدودوں کی سوزش اور عام زخموں کے لیے موثر ہے۔ بچوں کا پلٹس، جو شانہ یا لیپ استعمال میں لایا جاتا ہے۔

بالوں کی بیماریاں : اگر بال گرتے ہوں یا ان کی نشوونما کم ہو تو نیم کے بچوں کو پانی میں ابال کر اس پانی سے سرد ہونا چاہیے۔ اس طرح نہ صرف بال گرنا بند ہو جاتے ہیں بلکہ نشوونما بہتر ہو جاتی ہے اور نئے بال اگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ نیم کے تیل کا باقاعدہ استعمال بالوں کی جوڑوں کا خاتمہ کرتا ہے۔

آنکھوں کی بیماریاں : امراض چشم میں نیم بہت نافع ہے۔ نیم کے بچوں کا رس روزانہ رات کو آنکھوں میں ڈالنا انتہائی موثر ہے۔ اس سے رات کا اندھا پن یعنی شب کو رسی دور ہو جاتی ہے۔ چربی کو کوٹ کر پانی کے ساتھ پتلا پیسٹ بنا لیا جاتا ہے۔ پھر اس پیسٹ کو نچوڑ کر حاصل ہونے والے رس کو آنکھوں میں ڈالا جاتا ہے۔ آنکھوں میں رس ڈالنے کے لیے ڈراپر استعمال کریں اور صرف دو تین قطرے ڈالیں۔

نیم کے چند بچوں کو پانی میں کچل کر اور صاف کپڑے میں نچوڑ کر رس حاصل کریں اور اس کو آنکھوں میں ڈالیں تو درد اور سوجن سے نجات لیتی ہے۔ اس پانی (رس) کو گرم کرنے کے متاثرہ آنکھ کے مخالف کان میں چند قطرے ڈالیں تو نوری آرام ملتا ہے۔ محض چند بار استعمال کرنے سے آشوب چشم دور ہو جاتا ہے۔

کانوں کے امراض : نیم کے جو شانہ بے کا بھاپ دینے سے کان کا درد فوراً دور ہو جاتا ہے۔ مٹھی بھر نیم کے پتے ایک لٹریانی میں ابال کر اس کی بھاپ دیکھتے ہوئے کان کو

دی جاتی ہے۔ نیم کے چوں کارس ہم وزن شہد میں ملا کر کان میں ٹپکانا بھی کان کے اندر پھوڑے پھنسیوں کا خاتمہ کرتا ہے۔ رس کو تھوڑا سا گرم کر کے چند قطرے کان میں ڈالے جاتے ہیں۔ چند دن کا استعمال کان کی بیماریوں سے شفا دیتا ہے۔

کان میں کوئی کیڑا گھس جانے کی صورت میں نیم کے چوں کارس تھوڑے سے خوردنی نمک کے ساتھ گرم کر کے کان میں چند قطرے ٹپکانے سے کیڑا مر جاتا ہے۔ نیم کے تیل کو نیم گرم کر کے روزانہ دو قطرے کان میں ڈالنا بہرے پن کو دور کرتا ہے۔

منہ کے امراض : نیم کی مسواک سے روزانہ دانت صاف کرنا مسوڑھوں کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس سے دانتوں کی مضبوطی، دانت درد سے نجات، سانس کی بو سے چھٹکارا اور منہ کی انفیکشن سے تحفظ ملتا ہے۔

زچگی کے مسائل : زچگی کے وقت نیم کے چوں کا استعمال بہت مفید رہتا ہے۔ وضع حمل کے وقت زچہ کو نیم کے چوں کارس استعمال کرنا رحم کو معمول پہ لانے میں مدد دیتا ہے اور کسی ممکنہ سوزش سے بچاتا ہے۔ اس سے آنتوں کی حرکت درست رہتی ہے۔ بخار نہیں ہوتا اور معمول کی زچگی ممکن ہو جاتی ہے۔ نیم کے چوں کا جو شانہ بنا کر اندام نمائی میں پچکاری دینا زچگی کے دوران پیدا ہونے والے زخموں اور انفیکشن کو مندل کرتا ہے۔

دیگر استعمال : نیم زبردست قسم کی جراثیم کش صلاحیت سے مالا مال ہے۔ اس سے چھردور رہتے ہیں۔ نمکولی کی گھٹلیوں کو گودے سے الگ کر کے دھوپ میں خشک کر لیتے ہیں اور پھر کولہو میں ان سے تیل نکالا جاتا ہے۔ اس تیل سے نیم کا صابن بنتا ہے جو پھوڑے پھنسیوں کے لیے مفید ہے۔ یہ تیل چراغوں میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ موڑ گریس اور کئی دیگر اشیاء تیار کی جاتی ہیں۔

ورچ

(CALAMUS)

ورچ کو اگر گندھا بھی کنا جاتا ہے۔ یہ سدا بہار پودا سطح زمین پر بیل کی طرح پھیل جاتا ہے۔ اس کی جڑیں موٹی اور خوشبودار ہوتی ہیں جبکہ پتے براہ راست جڑوں سے پھوٹتے ہیں۔ اس کے پھول زردی مائل سبز، ۵ سے ۱۰ سینٹی میٹر لمبے بیلن نما اور جڑوں سے نکلنے والی کونپلوں پہ کھلتے ہیں۔ پھل زردی مائل ہوتا ہے۔

یہ مرطوب آب و ہوا کا پودا ہے۔ اس کی لمبی لمبی جڑیں موسم خزاں میں جمع کی جاتی ہیں۔ پھر ان کو خشک کر کے استعمال میں لیا جاتا ہے۔ پتوں کو مل کر سو گھنٹے پر تیزبو آتی ہے۔ جڑوں سے ایک روغن یا بنا تاتی تیل نکلتا ہے جس کی بو خوشگوار ہوتی ہے۔ خشک جڑوں میں پائے جانے والے زرد خوشبودار تیل میں کلامن، کلامینوز، کلامیون اور آسارون ہوتے ہیں۔ خوشبو ایک ناقابل شناخت مادے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ پتوں میں ایگز ایک ایسڈ اور کیشیم ہوتے ہیں۔

طبی فوائد اور استعمال : ورچ کی جڑیں زبردست طبی افادیت رکھتی ہیں۔ یہ خوشبودار، محرک، مقوی اور مخرج ہوتی ہیں۔ یہ تے آور اور مٹکی پیدا کرنے والی دوا

ہے۔ ذافع بلغم اور تشنج ہے۔ حیض کو باقاعدہ کرتی ہے۔ یہ جلاب آور بھی ہے۔ پیشاب میں اضافہ کرتی ہے اور جنسی قوت بڑھاتی ہے۔

معدے کی بیماریاں : ورج، معدے کی تبخیر خارج کر کے گرانی دور کرتی ہے۔ قونج کے درد کو کافور کر کے بھوک بڑھاتی ہے۔ جڑوں کو جلا کر اس کا سنوف ناریل کے تیل میں ملا کر اس پلٹس کو معدے پر باندھنا ان امراض میں فائدہ دیتا ہے۔

اسہال اور پچیش : آپوریدک میں پرانی پچیش کے علاج کے لیے ورج ایک آزمودہ دوا ہے۔ پرانے اسہال میں بھی یہ سودمند ہے۔ ان امراض میں جتلا بچوں کو اس کا جو شانہ پلایا جاتا ہے۔

دمہ : ورج، دمہ میں بھی بہت کار آمد ہے۔ یہ بلغم کو خارج کر کے سانس کی نالیوں کو صاف کرتی ہے۔ چنانچہ دمہ میں افادہ ہوتا ہے۔ اس کا سنوف ۶۵ سینٹی گرام دو یا تین گھنٹے کے بعد مسلسل استعمال کرنا موثر رہتا ہے۔

زکام : نزلہ زکام میں بھی یہ بوئی انتہائی مفید ہے۔ جڑ کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا بھون کر سنوف بنا لیا جاتا ہے۔ شمد کے ساتھ یہ چنگلی بھر سنوف بہت موثر ہے۔ شیرخوار بچوں کے لیے ماں کے دودھ میں اس کے سنوف کا پیٹ معمولی مقدار میں بچے کی زبان پہ لگایا جاتا ہے۔ شیرخوار بچوں کو یہ دوا دینے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ مذکورہ پیٹ کی رتی بھر مقدار ماں کی چھاتی کے نبل پر لگا دی جاتی ہے۔

کالی کھانسی : بھنی ہوئی جڑوں کا سنوف کالی کھانسی میں جتلا بچوں کو دینا اکسیر ہے۔ چنگلی بھر سنوف شمد کے ساتھ دینا بچوں کو تسکین دیتا ہے۔ ذافع تشنج ہونے کی وجہ سے کالی کھانسی کے شدید دوروں سے محفوظ رکھتا ہے۔ چھوٹے بچوں کو اس کی تھوڑی مقدار استعمال کرائی جاتی ہے۔

انٹریوں کے کیڑے : ورج، انٹریوں کے کیڑے خارج کرنے کے لیے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ جڑوں کا سنوف اس مقصد کے لیے آزمودہ ہے۔

منہ کی بیماریاں : منہ کے زخم، زبان پر سفید تہہ اور سوجن کے لیے اطباء ورجح کا استعمال تجویز کرتے ہیں۔ جڑ کا چھوٹا سا ٹکڑا زبان پر رگڑنے سے ان تکالیف سے آرام ملتا ہے۔

قوت حافظہ : جڑ کا سنوف تیس گرین روزانہ استعمال کرنے سے قوت حافظہ میں اضافہ ہوتا ہے۔

ولایتی سونف

(ANISEED)

سونف یا درچی خانے میں سارا سال استعمال ہونے والی غذا ہے۔ اس کا تعلق اجوائن کے خاندان سے ہے۔ سونف کو گرم سالے ہکے اجزاء میں شامل کیا جاتا ہے۔ اس کی خوشبو اور ذائقہ عمدہ ہوتا ہے۔ اس کے پھل کو ایون اور بادیان بھی کہتے ہیں۔ سونف کا پودا ۷۵ سینٹی میٹر تک لمبا ہوتا ہے۔ اس کا بیج خاکستری یا خاکستری بھورا اور ۳.۲ سے ۴.۸ ملی میٹر لمبا بیضوی شکل کا ہوتا ہے۔ اس کے پودے کو دھوپ اور گرمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ چنانچہ یہ منطقہ حارہ کے زیریں علاقوں میں اچھی طرح نشوونما نہیں پاسکتا۔

سونف یا بادیان کا اصل وطن مشرق وسطیٰ ہے۔ اسے قدیم مصری بھی کاشت کیا کرتے تھے اور اس کی طبی افادیت اور گھریلو استعمال دونوں سے اچھی طرح آگاہ تھے۔ ابتدائی یونانی اور رومن بھی اس سے متعارف تھے۔ اب یہ یورپ، ایشیائے کوچک، برصغیر، جنوبی ایشیاء اور میکسیکو میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔

اس کے اجزاء میں پانی، پروٹین، تیل (از جانے والا تیل) ریشہ، شکر، نشاستہ اور

راکھ شامل ہیں۔ سونف کا تیل بے رنگ یا ہلکا زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ اس کی مخصوص خوشبو اور مخصوص ذائقہ، سونف کے بچوں جیسا ہوتا ہے۔ اس تیل کو اب طبی مقاصد اور دیگر استعمال کے لیے سونف کے پھل (بیج) کی جگہ استعمال کیا جاتا ہے۔

سونف کے تیل کا بڑا جزو امینی تھول ہے جو زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ یہی مخصوص خوشبو پیدا کرتا ہے۔ اس کے تیل میں میتھائل، شیوکیول، پی میتھاکسی فیل اکیٹیون اور کچھ مقدار میں تارپین اور سلفر کے مرکبات بھی ہوتے ہیں جن کی بوناگوار ہوتی ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال : سونف اپنے قیمتی اجزا کی وجہ سے دنیائے طب میں بہت اہمیت رکھتی ہے۔ یہ آنتوں سے ریاخ (گیس) اور سانس کی نالیوں سے بلغمی مواد خارج کرتی ہے۔ سونف کے بیج عمل تنفس کو تیز اور پیشاب کی مقدار اور اخراج میں اضافہ کرتے ہیں۔

نظام ہضم کی بے قاعدگیاں : معدے سے ہوا خارج کرنے کے لیے سونف مثالی دوا ہے۔ اسے دیگر معاون ہضم اشیاء، مثلاً اورک، زیرے اور کالی مرچ کے ساتھ جو شانڈے کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لیے گراپ داڑ، سونف کے عرق پر مشتمل ہوتا ہے۔

جو شانڈہ بنانے کا مناسب طریقہ یہ ہے کہ ایک چمچ سونف کو ایک کپ ایلٹے ہوئے پانی میں ڈالیں اور پھر چولھے سے اتار کر رات بھر ڈھک کر رکھ دیں۔ صبح پانی کو نتھار کر شد کے ساتھ پیئیں۔ بد ہضمی کے لیے یہ مثالی علاج ہے۔ بالخصوص ایسی صورت میں جبکہ پیٹ میں گڑگڑ ہوتی ہو۔ یہ پیٹ اور آنتوں میں اچھارے اور معدے میں تبخیر کو روکتی ہے۔

موتیا بند : سونف موتیا بند کے علاج کے لیے بہت مفید ہے۔ اس مرض میں صبح شام چھ گرام سونف کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ خشک دھنیا (دھنئے کے بیج) اور اس کی ہم وزن سونف لے کر دونوں کو پیس کر اسی مقدار میں شکر (چینی نہیں) کے ساتھ ملا کر

بھی لیا جاتا ہے۔ یہ آمیزہ تقریباً ۱۲ گرام صبح شام کھانا چاہیے۔

دومہ : دافع بلغم اجزا رکھنے کی وجہ سے سونف کو دمہ کے علاج کے لیے بھی مفید قرار دیا جاتا ہے۔

بے خوابی : نیند نہ آنے کے عارضہ میں سونف کی بنی چائے فائدہ دیتی ہے۔ اس کی چائے تیار کرنے کے لیے ۳۷۵ ملی لیٹر اچلتے ہوئے پانی میں ایک چائے کا چمچ سونف ڈالی جاتی ہے۔ پانی کو ڈھانپ کر ۱۵ منٹ تک مزید اچلتے دیا جاتا ہے۔ بعد ازاں چھان کر ٹھنڈا یا گرم دونوں صورتوں میں پینے سے افاتہ ہوتا ہے۔ اگر اس میں شہد یا گرم دودھ ڈال لیا جائے تو چائے خوش ذائقہ ہو جاتی ہے۔ اسے کھانا کھانے کے بعد یا سونے سے پہلے پیا جاتا ہے۔

احتیاط : سونف کو زیادہ نہیں ابلانا چاہیے۔ اس صورت میں اس کے معاون ہضم اجزاء اور ضروری تیل ضائع ہو جاتے ہیں۔

دیگر استعمال سرکی جوئیس : سونف کو سرکی جوؤں، لیکوں اور چھوٹے چھوٹے کیڑے کھڑوں کے خاتمہ کے لیے تیل کی صورت میں بیرونی سطح پر استعمال کیا جاتا ہے۔ سونف میں دافع فطر (Fungicidal) اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ (الی اتارنے والے اجزا)

سونف کو شوربہ، مٹھائی، کیک، بسکٹ وغیرہ خوش ذائقہ بنانے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سونف کا تیل، بلغم کے اخراج کے لیے بھی ادویات میں شامل کیا جاتا ہے۔ چونکہ یہ دافع بلغم ہے اس لیے اسے مشروبات اور عرقیات کا جزو بنایا جاتا ہے۔ دانتوں کی ادویات اور ماؤتھ واش کو خوش ذائقہ بنانے کے لیے سونف کا استعمال مقبول عام ہے۔

ہرٹ

(CHEBULIC MYROBLAN)

ہرٹ ایک شاندار اور مفید چیز ہے جسے اکسیر کا درجہ حاصل ہے۔ اس کا درخت شمالی برصغیر میں بہتات سے ملتا ہے۔ افغانستان کی طرف یہ درخت کثرت سے دیکھنے میں آتے ہیں۔ اس کو بانسھوں میں بھی لگاتے ہیں۔ یہ درخت عام طور پر اوسط قد کا ہوتا ہے۔ لیکن کہیں کہیں اس کا قد بہت لمبا ہوتا ہے۔ زربد کے جنوب میں یہ سوسونٹ سے بھی اونچے ہوتے ہیں۔ شمالی علاقوں میں اتنے اونچے نہیں ہوتے۔ یہ درخت پھیل اور برگد کی طرح زیادہ لمبی عمر کا نہیں ہوتا بلکہ تھوڑے ہی عرصہ میں سوکھ کر گر جاتا ہے۔ اس کی چھال سیاہی مائل بھوری اور سوا انچ موٹی ہوتی ہے۔ لکڑی نہایت مضبوط ہوتی ہے اور عمارتی کاموں کے لیے موزوں سمجھی جاتی ہے۔ لکڑی کا رنگ معمولی سبز اور زردی مائل بھورا ہوتا ہے۔ ٹہنیوں پر پتے گھنے نہیں ہوتے۔ اڑوسہ کے پتوں سے اس کے پتے قدرے چوزے ہوتے ہیں۔ مہوہ کے پتوں کی طرح تین سے آٹھ انچ لمبے مگر بیضوی شکل کے سفیدی مائل سبز رنگ کے اور چمک دار مگر چھونے سے کھردرے محسوس ہوتے ہیں۔ موسم بہار میں پرانے پتے جھڑ جاتے ہیں اور نئے پتے نکلتے ہیں جو

دیکھنے میں سفیدی مائل زرد رنگ کے ہوتے ہیں۔ ان سے بدبو آتی ہے۔ پھل لہا اور بیضوی ہوتا ہے۔ سوکھتے سوکھتے چھلکے سکر جاتے ہیں۔ پھل پانچ دھاریوں والا نظر آنے لگتا ہے۔ پھل کئی اقسام کا چھوٹا بڑا ہوتا ہے۔ مشرقی بنگال، آسام اور برما میں پیدا ہونے والی ہرڑ کو لاطینی زبان میں ”ٹرمیٹلیا“ کہتے ہیں۔ یہی درخت زیادہ اونچا ہوتا ہے۔ اس کا پھل پتلا، بیضوی اور دو انچ تک لہا ہوتا ہے۔ ہرڑ کا پھل عام طور پر پکنے سے پہلے ہی درخت سے ٹوٹ کر گر جاتا ہے۔ لیکن پکا ہوا پھل زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اچھا پھل وہ ہے جو نیا ہو، چکن، گول اور بھاری ہو۔ وزن میں ڈیڑھ تولہ سے بھی بھاری اور پانی میں ڈالنے سے ڈوب جائے۔ بیوپاری لوگ گرے ہوئے پھل کو اکٹھا کر کے بازار میں فروخت کر دیتے ہیں جسے سستے داموں بہت سے وید اور حکیم خرید لیتے ہیں اور ادویہ میں استعمال کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہرڑ کے اصلی فوائد نہیں ملتے۔

ہرڑ برصغیر کا مقامی درخت ہے۔ اطباء اسے زمانہ قدیم سے استعمال کرتے آ رہے ہیں۔ قدیم معالجین اسے اسہال، بیچش، سینے کی جلن، ریاچ، بد ہضمی، جگر اور تلی کی خرابیوں میں استعمال کرتے آئے ہیں۔ ایک مشہور کہاوت ہے ”اگر کوئی شخص کھانا کھانے کے بعد روزانہ ہرڑ کا ایک ٹکڑا چائے اور اس کا رس نگل لے تو وہ تمام بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔“

ہرڑ کے پھل میں ایک مادہ کیبولینک ایسڈ ہوتا ہے جو قابض ہے۔ اس کے علاوہ ہرڑ میں ٹینک ایسڈ، گالک ایسڈ، رال اور کچھ جلاب آور مادے پائے جاتے ہیں جو اسٹیمراکینون کی وجہ سے جلاب آور ہوتے ہیں۔

شفا بخش قوت اور مفید اجزا : متعدد دیگر طبی فوائد کے ساتھ یہ بنیادی طور پر معتدل، محفوظ اور فوری اثر رکھنے والی مسهل یا جلاب آور ہے۔ ہرڑ رطوبتیں خشک کرنے، خون روکنے، معدے کو تقویت دینے اور اس کے فعل کو موثر بنانے میں آسیر ہے۔ خوراک کو ہضم کرنے، جزو بدن بنانے اور بدن سے خارج کرنے سے متعلق جتنے بھی نظام ہیں، ہرڑ ان کی خرابیوں کو دور کرتی اور بحال کرتی ہے۔ ہرڑ مشہور آیورویڈک نسخہ ترقلہ کا اہم جزو ہوتی ہے۔ یہ نسخہ بڑھے ہوئے جگر، معدے کی خرابی

اور آنکھوں کے درد میں مریض کو دیا جاتا ہے۔

تیزابیت : ہرڑ کارس، تیزابیت اور سینے کی جلن کے علاج میں انتہائی مفید ہے۔ اگر اسے کھانا کھانے کے بعد لیا جائے تو معدے کی تیزابیت کو بے اثر کر دیتا ہے۔ زیادہ بہتر نتائج حاصل کرنے کے لیے ہرڑ کے رس کو آملہ کے رس کے ساتھ لیا جاتا ہے۔ ہرڑ کے ایک دانہ کو روزانہ چبانے کی جلن کا قدیم علاج ہے۔

دمہ : ہرڑ کا ایک دانہ روزانہ چبانہ دمہ کی رغبت کو کم کرتا ہے۔

قبض : معتدل جلاب ہونے کی وجہ سے ہرڑ قبض میں بہت نافع ہے۔ دو یا تین ہرڑ (بج) کا گودا تھوڑے سے خوردنی نمک کے ساتھ یا ۶ دانے ہرڑ اور چار گرام لونگ اور دار چینی کا جو شانہ روزانہ رات کو بستر پہ جانے سے پہلے پینا قبض دور کرتا ہے۔

اسہال اور پچیش : ہرڑ پرانے اسہال اور پچیش کا بھی موثر علاج ہے۔ ۳ گرام ہرڑ کا گودا (ہرڑ ابھی پوری طرح پکی ہوئی نہ ہو) شہد اور لونگ یا دار چینی کے ساتھ دن میں دو بار دینے سے ان بیماریوں سے نجات مل جاتی ہے۔

بو اسیر : ہرڑ بو اسیر کا مشہور علاج ہے۔ تازہ ہرڑ کو کیسٹر آئل میں سنہری رنگ آنے تک بھوننے کے بعد پیس کر سفوف بنا لیا جائے۔ روزانہ رات کو سونے سے پہلے اس سفوف کا آدھا چائے کا چمچہ زبان پہ رکھ کر چوس لیا جائے تو اگلی صبح پاخانہ معمول کے مطابق ہوتا ہے اور اس کا قابض مادہ بو اسیر کے مسوں کو تحلیل کر دیتا ہے۔

بیرونی سوزش : منہ کی سوزش میں ہرڑ کے جو شانہ کے غرارے بہت مفید ہیں۔ ہرڑ کے سفوف کو پتلی لسی کے ساتھ پیسٹ بنا کر مسوڑھوں پر ملنے یا غرارے کرنے سے مسوڑھوں کی سوجن ختم ہو جاتی ہے۔ درد کرتے ہوئے دانت پر براہ راست ہرڑ کا سفوف لگانا درد کا فوراً کافور کرتا ہے۔

جلد کے امراض : ہرڑ جلد کے امراض اور تکالیف کے لیے بہت کار آمد ہے۔

اسے پرانے زخموں، ناسور اور جلے ہوئے حصوں کے لیے کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہرڑ کا باریک سفوف، کیرن آئل (جو کسی بھی جانور کی چربی سے نکلا ہو) کے ساتھ ملا کر مرہم کی طرح جلے ہوئے پہ لگایا جاتا ہے۔

چھوت زدہ انگلی، بسہری : ہرڑ کو بسہری یا چھوت زدہ انگلی کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ہرڑ کے دانوں کو بھون کر سفوف بنا کر اہلی کے پانی کے ساتھ نفیس قسم کا بیٹ بنا لیا جائے۔ اس مرہم کو متاثرہ انگلی پہ لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ ہرڑ کا قابض مادہ اہلی کے پانی کے اثر کے ساتھ مل کر انفیکشن خشک کر دیتا ہے۔

آنکھوں کی خرابیاں : ہرڑ کا پتلا جو شانہ آنکھوں کو دھونے کے لیے استعمال کیا جائے تو آنکھوں میں خون کا اجتماع ختم ہو جاتا ہے۔ ہرڑ کا قابض مادہ سوجن اور جلن کو ختم کرتا ہے۔

کن پیڑے : ہرڑ پیس کر گاڑھالیپ کن پیڑوں پہ لگانے سے سوجن اور تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

شرم گاہ کی سوزش : ہرڑ کا جو شانہ شرم گاہ کی سوزش اور خارش کے لیے بہت مفید ہے۔ اسے فرج کو دھونے، چھینے مارنے یا پچکاری کے ذریعے استعمال کیا جانا چاہیے۔ جب فرج سے گاڑھا سفید مادہ خارج ہو رہا ہو تو ہرڑ اور نیم کے چوں کا جو شانہ پچکاری کے ذریعے ڈالنے یا چھینے مارنے سے بہت مدد ملتی ہے۔

احتیاط : ہرڑ کا استعمال حمل کے دنوں میں قطعاً نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ یہ اسقاط حمل کا سبب بن جاتی ہے۔ حسب ذیل افراد کو بھی ہرڑ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ سفر کی تکان سے تھکے ہوئے کمزور، روکھے مزاج والے، سوکھے کی بیماری والے اور نصد لیے ہوئے افراد۔

دیگر استعمال ہیر ٹانک : ہرڑ ایک زبردست ہیر ٹانک ہے۔ پس ہوئی ہرڑ کو تاریل کے تیل میں اس قدر ابالا جائے کہ اس کا جو ہر پوری طرح تحلیل ہو جائے۔ اب

اس تیل کو باقاعدگی سے بالوں میں لگایا جائے تو بال گھنے اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ہرڑ کا جو شاندار بالوں کو خوب صاف کرتا ہے۔ ہندوستانی عورتیں سفید بالوں کو کالا کرنے کے لیے اسے صدیوں سے استعمال کرتی آرہی ہیں۔

ہرڑ سے بنی مٹھائیاں اور اچار برصغیر میں بہت عام ہیں۔ انہیں ہاضم اور مسل قرار دیا جاتا ہے۔

طب میں ہرڑ کی سات قسمیں بتلائی جاتی ہیں۔ ان کی شکل اور رنگ ڈھنگ بھی علیحدہ ہوتے ہیں۔ ہرڑ میں پانچ قسم کے زائقے ہیں۔ یعنی ترش، میٹھا، کڑوا، چریر اور کیلا، صرف نمکین زائقہ نہیں ہوتا۔ یہ سرد خشک، قوت ہضم کو بڑھانے والی، بوقت ہضم شیریں، بلکی طاقت بخش، کیسے بدن، دست آور، قوت یادداشت بڑھانے والی، لمبی عمر کرنے والی، بینائی کو بڑھانے والی، کھانسی، دمہ، کوڑھ، جریان، بواسیر، سوجن، امراض معدہ، اچھارہ، پیاس، تپ، بچکی، کھجلی، امراض دل، درد، سوزاک، پیشاب کی جلن، امراض چشم، پرانا بخار، اتی سار، یرقان، کانوں کی بیماریوں، تلی گھاؤ وغیرہ کے امراض میں نہایت مفید ہے۔ کھنے، زائقہ سے سودا کو، چریرے زائقہ سے صفرا کو، کڑوے کیلے زائقہ سے بلغم کو دور کیا جاتا ہے۔ ہرڑ کے گودے میں میٹھا، بیٹوں میں کھٹا، پھال میں چریرا، ڈنڈی میں کڑوا اور گھٹلی میں کیلا زائقہ ہوتا ہے۔ ہرڑ دانوں سے چبا کر کھانے سے قوت ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ پیس کر کھانے سے معدہ کو صاف کرتی ہے۔ پکا کر کھائی جائے تو قبض کرتی ہے۔ بھون کر کھانے سے سودا، عفر اور بلغم تینوں کو دور کرتی ہے۔ کھانے کے ساتھ کھانے سے حافظہ اور جسمانی قوت بڑھاتی ہے۔ پاخانہ پیشاب وغیرہ کے ذریعے گندے مادوں کو نکالتی ہے۔ ہرڑ اگر پیس کر نمک کے ساتھ کھائی جائے تو سودا کی وجہ سے پیدا ہونے والی ہر ایک بیماری دور کرتی ہے۔ ہرڑ کے استعمال سے آنکھوں کی روشنی بھی بڑھتی ہے۔ ہرڑ کے بیجوں کا تیل ٹھنڈا، کیلا، میٹھا اور چریرا بھی ہوتا ہے۔ جلد کی کئی قسم کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔ ہرڑ کا عرق درد، سوزاک، یرقان اور اچھارہ کو رفع کرتا ہے۔

طب یونانی کے مطابق ہرڑ پہلے درجہ میں ٹھنڈی اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔ معدہ اور دماغ کو قوت دیتی ہے۔ مایہ جولیا کے لیے نہایت مفید ہے۔ دل کی

گھبراہٹ دور کرتی ہے۔ کوڑھ، نسیات، بخار، جلو دھراور بوا سیرادی کے لیے اکسیر ہے۔ بینائی بڑھاتی ہے۔

ہرڑ کے استعمال کے طریقے : درخت کے پھل کو ہی ہرڑ کہتے ہیں۔ عام طور پر کچے پھل ہی کام میں لائے جاتے ہیں۔ کہیں کہیں کچے پھل بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ جو ہرڑ تازہ، چکنی، وزنی، پانی میں ڈوب جانے والی اور چھوٹی تھنلی والی اور سونے گودے والی ہو، اسے ادویات میں استعمال کرنے کے لیے عمدہ تصور کیا جاتا ہے۔

ہرڑ کو کوٹ پیس اور چھان کر موسم برسات میں نمک کے ساتھ، موسم سرما میں چینی یا مصری کے ساتھ، مٹھے موسم میں سونٹھ کے ہمراہ، گرم موسم میں گڑ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک تولہ ہرڑ کا چورن ۹ ماہہ مصری ملا کر رات کو سوتے وقت گرم پانی کے ہمراہ استعمال کرنے سے صبح کے وقت اجابت یا فراغت ہوتی ہے۔ ہرڑ کا جو شانہ مرض سگرہنی میں پلایا جاتا ہے۔ پھوڑے، مھنسیوں کو اس کے جو شانہ سے دھویا جائے تو خون نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ سوجن بھی کم ہو جاتی ہے۔ ہرڑ کے کاڑھے کو فلٹر پیپر میں چھان کر دکھتی آنکھوں میں ڈالا جائے تو بیماری بھی دور ہو جاتی ہے اور بینائی بھی بڑھ جاتی ہے۔

اطبا کہتے ہیں کہ ہرڑ ماں کی طرح پرورش کرتی ہے۔ ماں تو کبھی خفا بھی ہو جاتی ہے لیکن بیٹ میں گئی ہرڑ کبھی خفا نہیں ہوتی۔ کھانا کھانے سے پہلے استعمال کریں تو بھوک بڑھاتی ہے۔ بعد میں کھائیں تو نہایت جلدی ہنسم کرتی ہے۔ ہر حالت میں مفید ہے۔

۱- ہرڑ کے سفوف سے وزن میں دو گنا مویر منقی لے کر دونوں کو کھل میں ڈال کر ایک جان کر کے بیڑے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ روزانہ صبح کے وقت ایک گولی استعمال کی جائے تو صفرا، امراض دل، خون کی خرابی، صفراوی بخار، برقان، تے، کوڑھ، کھانسی، غذا سے نفرت، جریان، اچھارہ، پنسیاں وغیرہ کے لیے نہایت مفید ہے۔

۲- اچھارہ کی حالت میں رات کو سوتے وقت ہرڑ کے مرے کا استعمال کیا جائے تو جلد آرام آ جاتا ہے۔

۳- بد ہضمی میں ہرڑ کے سفوف میں مساوی الوزن مصری ملا کر استعمال کرنے سے قوت ہاضمہ بہت بڑھاتی ہے۔

۴- ہرڑ کے چوں کے اوپر ایک قسم کے پھوڑے ہوتے ہیں۔ ان کو اتار کر نصف چھٹانک لے کر ان کے مساوی الوزن دار چینی، سوا تولہ کستھ اور سوا تولہ جانقل ڈال کر باریک پیس لیں۔ اسمال کے مریض کو ۴ رتی سے سوا ماشہ تک استعمال کرایا جائے تو نہایت مفید رہتا ہے۔

۵- ہرڑ کو کوٹ کر چلم میں رکھ کر بطور تمباکو پینے سے دمہ کا دورہ زور توڑ دیتا ہے۔

۶- ہرڑ کے جو شانہ سے زخم دھونے سے اور اس کی راکھ کھن میں ملا کر لپ کرنے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔

۷- ہرڑ کو پانی میں گھس کر اور پانی کو خوب تیز آگ پر جوش دے کر اس میں برابر وزن السی کا تیل ملا کر لپ کرنے سے آگ سے جلی ہوئی جگہ بالکل اچھی ہو جاتی ہے۔

۸- امراض چشم میں ہرڑ کو ٹھنڈے پانی میں بھگو کر آنکھوں کو اس پانی کے ساتھ دھونے سے بالکل صاف ہو جاتی ہیں۔ اس کی چھال کو پیس کر سرمہ کی طرح استعمال کرنے سے آنکھوں میں پانی کا آنا بالکل بند ہو جاتا ہے۔ اس کے مغز کو برابر تین روز پانی میں گھوٹ کر گولیاں بنا کر آنکھوں میں بطور سرمہ استعمال کرنے سے موتیا بند اترنے کا خطرہ بالکل رفع ہو جاتا ہے۔

۹- ہرڑ کا سفوف بطور منجن دانٹوں پر ملنے سے دانت صاف اور چمکیلے ہو جاتے ہیں اور کسی قسم کی شکایت پیدا نہیں ہوتی۔ کتھا اور ہرڑ دونوں کو منہ میں رکھ کر چوسنے سے دانت نہایت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

۱۰- ہرڑ ۶ عددہ، دار چینی سواتین ماشہ یا لوگ سواتین ماشہ کو دس تولہ پانی میں ملا کر تقریباً دس منٹ تک آگ پر جوش دے کر اور اچھی طرح چھان کر پینے سے دست لگ جاتے ہیں۔

۱۱- ہرڑ، بہیرہ، آملہ، تینوں دو دو تولہ اور مصری ۶ تولہ لے کر ان سب کو گلاب کے پانی میں گھوٹ کر ماشہ کی گولیاں بنا لیں۔ بوا سیر کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔

- ۱۲- ہرڑ کے کاڑھے کی پچکاری مرض بواہر اور سیلان الرحم کے لیے نہایت فائدہ مند ہے۔
- ۱۳- ہرڑ کی گھٹلی کو پیس کر اگر لپ کیا جائے تو آدھے سر کے درد کو آرام آجاتا ہے۔
- ۱۴- اس کے سفوف کو شمد میں ملا کر استعمال کیا جائے تو بے قاعدگی سے آنے والے بخار کو بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔
- ۱۵- منہ کے امراض میں ہرڑ کے کاڑھے کو شمد میں ملا کر استعمال کرنا فائدہ مند رہتا ہے۔
- ۱۶- فیل پامین اس کو ارنڈ کے تیل میں پکا کر لپ کرنے سے چند ہی روز میں آرام ہو جاتا ہے۔
- ۱۷- ہرڑ کا سفوف شمد میں ملا کر استعمال کرنے سے جریان زائل ہو جاتا ہے۔
- ۱۸- رنگین بانی اور نوٹے اترنے کی حالت میں ہرڑ کے سفوف کو ارنڈ کے تیل میں ملا کر لپ کرنا چاہیے۔
- ۱۹- جس یرقان کے مریض کے جسم پر سوجن ہو گئی ہو، جسم کارنگ زرد پڑ گیا ہو، تلی اور جگر دونوں بڑھ گئے ہوں اور پاخانہ بالکل قبض ہو گیا ہو اسے ہرڑ اور پبلی کا چورن ہر دو بقدر ۶ ماشہ ملا کر کھلایا جائے تو تھوڑے دنوں میں بالکل آرام آجاتا ہے۔
- ۲۰- ۶ ماشہ ہرڑ کے چورن (سفوف) میں ڈیڑھ تولہ خوردنی نمک ملا کر گرم پانی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو مرض پیش رفع ہو جاتا ہے۔
- ۲۱- کھانسی کے مرض میں ہرڑ کا چورن ہم وزن ہسی ہوئی سیاہ مرچ کے ساتھ استعمال کرنے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔

ہرمل

(HERMAL)

ہرمل کا پودا جھاڑی کی شکل کا آدھے میٹر سے لے کر ایک میٹر تک بلند ہوتا ہے۔ اس کے پتے متعدد حصوں میں بٹے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول سفید، پھل کروی اور بیج مختلف شکلوں میں خاکستری رنگ کے ہوتے ہیں۔ خشک بیج ہی طبی خواص کے مالک قرار دیئے جاتے ہیں:-

بیجوں میں چار قسم کے الکلائڈز، ہرمان، ہرملین، ہرمولول اور پیجانین پائے جاتے ہیں۔ پھولوں اور شاخوں میں بھی پیجانین الکلائڈ ہوتی ہے۔

طبی فوائد اور استعمال : ہرمل دماغ اور مرکزی اعصابی نظام کو متحرک کرتی ہے۔ دلیسی طریقہ علاج میں اسے غذا کو جزو بدن بنانے کے نظام کی اصلاح اور بحالی کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ مصفی خون اور مقوی باہ بھی ہے۔ اس میں بکٹیریا کو ہلاک کرنے والے اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ کمزور مریضوں کی طاقت بحال کرنے کیلئے بھی اس کو استعمال کیا جاتا ہے۔

بخار : نوبتی بخاروں کے علاج میں ہرمل اعلیٰ درجہ کی دوا ہے۔ یہ پرانے لمیریا میں انتہائی مفید ہے لیکن شدید قسم کے مرض میں زیادہ موثر نہیں۔ اس کے بیج جو شاندرہ کی صورت میں یا سفوف کی صورت میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

دمہ : ہرمل دمہ کے مرض میں بہت کار آمد ہے۔ بیجوں کا سفوف ۲ سے ۸ گرام مقدار میں دینا دمہ سے افادہ دیتا ہے۔

پیٹ کے کیرے : ہرمل کے بیج پیٹ میں ٹیپ ورم کے اجتماع کو منتشر کر کے خارج کرتے ہیں۔ انکلائڈ ہرملین قاطع جراثیم ہے۔ ہرمل کے بیجوں کا سفوف سوئے کے جو شانہ یا پانی کے ساتھ ایک گرام لینا مفید ہے۔ اس سے کیرے خارج ہو جاتے ہیں۔

بے خوابی : ہرمل میں نشہ آور اجزا بھی پائے جاتے ہیں اس لئے بے خوابی کے مریضوں کو اس کے سفوف کا استعمال گہری نیند مہیا کرتا ہے۔

حیض کی بے قاعدگی : ہرمل درد کے ساتھ ہونے والے حیض اور حیض کی بے قاعدگی دور کرنے میں بھی مفید ہے۔ سفوف ہرمل پانی کے ساتھ یا سوئے کے جو شانہ کے ساتھ ایک گرام (ماشہ) مقدار میں دن میں تین بار لینا حیض کا خون کھل کر لانے میں مددگار ہے۔ بیجوں کا جو شانہ بھی حیض کی کمی یا بے قاعدگی میں ۱۵ سے ۳۰ ملی لٹر مقدار میں روزانہ ضرورت مند خواتین کو پلایا جاتا ہے۔

دودھ کی کمی : بیجوں کو دودھ پلانے والی خواتین کو ہرمل کے بیجوں کا استعمال سودمند رہتا ہے۔ ان کے دودھ کی مقدار اور اخراج میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

نر خرے کی سوزش : ہرمل نر خرے کی سوزش دور کرنے میں معاون ہے۔ اس کے بیجوں کا جو شانہ گلے اور منہ کو صاف کرتا ہے اور سوزش تحلیل ہو جاتی ہے۔

سرکی جوئیں : سرکی جوؤں کے خاتمہ کیلئے بھی ہرمل بہت کار آمد ہے۔ اس کی جڑوں اور رائی کے تیل سے بنا پیٹ سر پر لگانے سے جوئیں ہلاک ہو جاتی ہیں۔

اجتیاط : ہرمل کو دوا کے طور پر طیب کی ہدایت کے مطابق مجوزہ مقدار میں ہی استعمال کیا جانا چاہئے۔ زیادہ مقدار زہریلے اثرات مرتب کرتی ہے اور نظام اعصاب پر ضعف طاری کرتی ہے۔

ہلدی

(TURMERIC)

ہلدی کا پودا ۶۰۱ سے ۹۰ سینٹی میٹر اونچا ہوتا ہے۔ اس کا تنا چھوٹا ہوتا ہے جس میں سے متعدد شاخیں پھوٹی ہیں۔ اس کی زیر زمین ڈنخل یا گانٹھیں چھوٹی اور موٹی ہوتی ہیں جن میں ہلدی ہوتی ہے۔ ہلدی باورچی خانے کی روزمرہ ضرورت ہے۔ برصغیر میں اسے زعفران کی طرح استعمال کرتے ہیں۔

ہلدی کا ذکر قدیم سنسکرت کی تحریروں میں ملتا ہے۔ برصغیر میں قدیم زمانے سے یہ آیورویڈک اور یونانی طب میں استعمال ہوتی آ رہی ہے۔ قدیم اطبا اسے معدے کی تقویت اور اس کے فعل کو موثر بنانے کیلئے موثر قرار دیتے تھے۔ یہ مصفی خون اور ٹانگ بھی سمجھی جاتی ہے۔

ہلدی جنوبی ایشیا اور جنوب مشرقی ایشیا کا پودا ہے۔ ہندوستان میں اس کی کاشت ویدوں کے زمانے سے کی جا رہی ہے۔ یہ چین سے ہوتی ہوئی ہند چینی 'شرق بعید' بحر الکاہل اور ہوائی تک ابتدائی زمانے میں ہی پہنچ گئی تھی۔

کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس میں ۱۳.۶۱ فیصد رطوبت، ۶۶.۳ فیصد پروٹین، ۵.۶۱ فیصد چکنائی، ۳.۶۵ فیصد معدنیات، ۲.۶۶ فیصد ریشہ اور ۶۹.۶۳ فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتی اجزا میں کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، تھامین اور نایاسین شامل ہیں۔ ایک سو گرام کی غذائی صلاحیت ۳۳۹ کیلوریز ہے۔

ہلدی میں کرکومین اور نباتاتی تیل پایا جاتا ہے۔ خشک گانٹھوں میں ۵.۶۸ فیصد نباتاتی تیل جبکہ تازہ گانٹھوں میں ۰.۶۲۳ فیصد زنجبیرین پہ مشتمل تیل پایا جاتا ہے۔ کشید کرنے پر اس سے کیروٹین اور الککل حاصل ہوتے ہیں۔

طبی فوائد اور استعمال : ہلدی میں بہت سی طبی خوبیاں ہیں۔ پودے کی زیر زمین پائی جانے والی گانٹھیں خوشبودار، محرک اور مقوی ہوتی ہیں۔ یہ بلغم اور ریاخ خارج کرنے میں معاون ہیں۔ ہلدی، غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کی اصلاح اور بحالی میں موثر ہے۔ یہ ہسٹیریا اور تشنج کے دردوں کو روکتی ہے۔

انتڑیوں کی بیماریاں : انتڑیوں کے مضر جراثیم کو ہلاک کرنے میں ہلدی بہت مفید ہے۔ ہلدی کی گانٹھوں کا جوس یا خشک گانٹھوں کا سفوف سادہ پانی یا لسی میں ملا کر پینے سے انتڑیوں کی بیماریاں خصوصاً پرانے اسہال کا شافی علاج ہوتا ہے۔ یہ ریاخ بھی خارج کرتی ہے اور گیس بننے کا عمل روکتی ہے۔

پیٹ کے کیڑے : کچی ہلدی کا جوس ۲۰ قطرے ایک چنگلی نمک کے ساتھ نہار منہ پینا پیٹ کے کیڑے خارج کرنے کیلئے موثر ہے۔

خون کی کمی : ہلدی میں آئرن کی مقدار کافی ہوتی ہے۔ کچی ہلدی کا جوس (دس) ایک چائے کا چمچہ شہد کے ساتھ روزانہ لینا خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔

خسرہ : ہلدی خسرہ کے علاج میں بہت مفید ہے۔ ہلدی کی جڑیں دھوپ میں خشک کر کے ان کا باریک سفوف بنا لیا جاتا ہے۔ اسے چند قطرے شہد اور ٹیٹھے کے چند چوں کا رس ملا کر خسرہ کے مریض کو دینا شفا دیتا ہے۔

دومہ : بلغمی دمہ میں ہلدی ایک موثر علاج ہے جو قدیم زمانے سے گھروں میں رائج ہے۔ ایک چائے کا چمچ ہلدی کا سفوف دودھ کے ایک گلاس کے ساتھ دن میں دو یا تین بار پلانا کسیر ہے۔ خالی پیٹ استعمال کرنا زیادہ موثر رہتا ہے۔

کھانسی اور زکام : ہلدی اپنے جراثیم کش اجزاء کی وجہ سے پرانی کھانسی اور گلے کی خراش میں زود اثر علاج ہے۔ آدھا چائے کا چمچ ہلدی کا تازہ سفوف ۳۰ ملی لیٹر گرم دودھ میں ملا کر پینا یہ شکایات دور کر دیتا ہے۔ زکام میں بہتی ہوئی ناک کا علاج ہلدی کا دھواں سانس کے ذریعے ناک میں لینا ہے۔ اس سے ریشے کا ہماؤ تیز ہو جاتا ہے اور پھر مزید اخراج بند ہو جاتا ہے۔

بچوں میں نزلہ زکام کیلئے ہلدی اور اجوائن ملا کر دیئے جاتے ہیں۔ ایک چائے کا چمچ سفوف ہلدی اور ایک چوتھائی چائے کا چمچ اجوائن کو اہلتے ہوئے پانی میں ڈالیں۔ ٹھنڈا کرنے کے بعد اس جو شانہ کو شمد کے ساتھ ٹھکا کیا جائے۔ دن میں تین بار ۳۰ ملی لیٹر مقدار میں پلانا نزلہ زکام کو نابود کرتا ہے۔

موج آنا : موج آنے یا موج کی وجہ سے سوجن میں ہلدی کا سفوف، لیوں کے پانی اور نمک کے ساتھ بیرونی طور پر استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

پھوڑے پھنسیاں : پھوڑوں پہ ہلدی کا سفوف لگانے سے جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ نئے پھوڑوں کی صورت میں ہلدی کی خشک جڑیں بھون کر ان کی راکھ کو ایک کپ پانی میں ملا کر متاثرہ جلد پر لگانا مفید رہتا ہے۔ اس سے پھوڑے پک کر جلد پھٹ جاتے ہیں۔

امراض جلد : ہلدی جلد کے امراض خصوصاً داد، ننگس کی چھوت اور تر خارش (گھاس کے کیڑوں سے لاحق ہونے والی خارش) میں بہت کارگر ہے۔ ان میں سے کسی بھی صورت میں کچی ہلدی کا رس جلد کے متاثرہ حصے پر لگانا مفید رہتا ہے۔ بیرونی استعمال کے ساتھ ہلدی کا رس شمد کے ساتھ ملا کر پینا زیادہ موثر ثابت ہوتا ہے۔

آشوب چشم : دکھتی آنکھوں میں ہلدی کا سفوف استعمال کرنا پرامان نسخہ ہے۔ ۶۔
گرام سفوف کو آدھا لٹریانی میں اس وقت تک ابالا جائے کہ پانی آدھا رہ جائے۔ یہ پانی
چند قطرے آنکھوں میں ڈالنا متاثرہ آنکھ کو ٹھیک کر دیتا ہے۔ ایک دن میں تین سے چار
بار یہ پانی آنکھوں میں ڈالنا مناسب ہے۔ ایک دو دن میں آرام آجاتا ہے۔

دیگر استعمال : ہلدی باورچی خانے میں روزمرہ استعمال کی ناگزیر ضرورت ہے۔
اس سے سالن میں زرد رنگ اور کستوری کا ذائقہ آجاتا ہے۔ اسے ادویات اور فوڈ
انڈسٹری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

ہینگ

(ASAFOETIDA)

ہینگ ایک سد اہبار لے درخت کی گوند ہے جس کی جڑیں بہت مضبوط اور گاجر کی شکل کی ہوتی ہیں۔ اس کا رنگ میلا زرد اور بو ناگوار ہوتی ہے۔ اسے گرم سالوں میں استعمال کیا جاتا ہے جبکہ اسے بو تیز کرنے اور ذائقہ بڑھانے کے لیے بھی استعمال میں لایا جاتا ہے۔

ہینگ کی بہت سی اقسام ہیں جنہیں بحر روم کے علاقے سے وسطی ایشیاء میں لایا جاتا ہے۔ اس کا درخت افغانستان اور ایران میں بھی بہت ہوتا ہے۔ اس کی ایک قسم جس کا نیا تاتی نام منبرولانار ٹھکس ہے، کشمیر، مغربی تبت اور افغانستان میں بکثرت ملتی ہے۔ اس میں گوند کی کافی مقدار ہوتی ہے۔ اس میں چونکہ غیر ملکی ہینگ کے تمام خواص موجود ہوتے ہیں چنانچہ یہ اس کا ایک کھل نعم البدل ہے۔

تجزیے کے مطابق ہینگ کے ایک سو گرام میں ۶۷.۸ فیصد کاربوہائیڈریٹس، ۱۶ فیصد پانی، ۳.۰ فیصد پروٹین، ۱.۱ فیصد چکنائی، ۷.۰ فیصد معدنیات اور ۳.۱ فیصد دار اجزاء ہوتے ہیں۔ معدنی اور حیاتی اجزاء کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کیروٹین، ریوفلاوین اور نیا سین پر مشتمل ہیں۔ اس کی غذائی صلاحیت ۲۹۷ کیلوریز ہے۔

ہینگ میں گندہ بیروزہ، گوند، دولاناٹیل، آئیل اور راگہ ہوتی ہے۔ گندہ بیروزہ ایسار سینوینول، فیرولیک ایسڈ کے ساتھ اور اس کے بغیر بھی ہوتا ہے۔ اہمبیلی فیرون بھی مرکب صورت میں پائی جاتی ہے۔

شفا بخش قوت اور اجزا : قدیم زمانے سے دہی ادویات میں ہینگ کا استعمال زبردست اہمیت کا حامل رہا ہے۔ معدے سے ہوا کے اخراج اور تشنج اور اینٹھن دور کرنے کے لیے یہ بہت مشہور ہے۔ یہ مسکن، ہاضم اور اعصاب کے لیے محرک ہے۔

سالس کی بیماریاں : ہینگ کالی کھانسی، دمہ اور بروئکائٹس (سانس کی نالیوں کی سوزش) کے علاج کے لیے بہت مفید ہے۔ ان تمام امراض سے نجات کے لیے تین سے چھ سینٹی گرام ہینگ، چائے کے دو چمچے شہد، ایک چوتھائی چائے کا چمچ سفید پياز کا پانی اور ایک چائے کا چمچ پان کے پتے کا رس ملا کر روزانہ تین دفعہ پینا موثر رہتا ہے۔

ہسٹیریا : ہینگ ہسٹیریا کا موثر علاج ہے۔ اس کی گوند کو سو گھنٹا ہسٹیریا کے دوروں کو روکتا ہے۔ ۲ گرام ہینگ اور ۱۲۰ ملی لیٹر پانی کے بنے مخلول (اعلتن) کا ۱-نیمہ ہسٹیریا کا شانی علاج ہے۔ اس مخلول کو پینے کی اجازت نہیں ہے۔

جنسی کمزوری : مردانہ قوت میں کمی اور جنسی کمزوری کے علاج کے لیے ہینگ بہت مفید ہے۔ تقریباً ۶ سینٹی گرام ہینگ کو گھی میں تل کر ایک چمچ برنگد کے درخت کا تازہ دودھ اور شہد ملا لیا جائے۔ اس کچھ کو روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے ایک دفعہ چالیس روز تک استعمال کیا جائے تو مردانہ قوت، سرعت انزال اور جرثومہ حیات کے لیے مثالی علاج ہے۔

بچوں کی بیماریاں : بچوں میں اعصابی بیماریوں کے علاج کے لیے ہینگ کثرت سے استعمال کی جاتی ہے۔ قدیم یورپ میں لوگوں کا خیال تھا کہ اگر ہینگ کا چھوٹا سا ٹکڑا بچے کی گردن میں لٹکا دیا جائے تو وہ بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ خصوصاً ایسے جراثیم سے محفوظ رہتا ہے جو ہینگ کی بدبو سے دور رہتے ہیں۔

خواتین کی بیماریاں : ہینگ خواتین کی بہت سی بیماریوں میں موثر علاج سمجھی جاتی ہے۔ ان میں بانٹھ پن، غیر مطلوب اسقاط حمل، وقت سے پہلے درد زہ، غیر معمولی اضافی اور تکلیف دہ حیض اور لیکوریا وغیرہ شامل ہیں۔ ایسی خواتین کو ایک ماہ تک روزانہ تین دفعہ ۱۲ سینٹی گرام ہینگ (گوند) گھی میں بھون کر ۱۲۰ گرام بکری کے تازہ دودھ اور ایک چائے کا چمچ شہد کے ساتھ ملا کر دیا جاتا ہے۔ یہ نسوانی حار مومنز پر ڈیگسٹرون کی پیداوار کے لیے محرک ہے۔

ہینگ بچے کی پیدائش کے بعد خواتین کے لیے مفید ہے۔ اس میں چونکہ دافع

ریاح اور معاون ہضم اجزاء پائے جاتے ہیں اس لیے زچگی کے بعد خواتین کو اس کا استعمال فائدہ مند رہتا ہے۔ جنوبی ہندوستان میں اس کا سنوف چاولوں میں ملا کر زچگی کے بعد خواتین کو دیا جاتا ہے۔

معدے کے بیماریاں : سینک معدے کی متعدد تکالیف میں اکسیر ہے۔ نفخ، گیس اور ریاخ کا تو بہترین علاج ہے۔ مختلف قسم کے چورن اور ہاضمہ کے لیے بنائے جانے والے سنوف اور پھکیوں میں سینک ایک ضروری جزو ہوتی ہے۔ معدے میں گیس اور اچھارے کی صورت میں سینک کو گرم پانی میں حل کر کے اس میں کپڑا بھگو کر پیٹ پر رکھا جاتا ہے۔ اس سینک سے اچھارہ ختم ہو جاتا ہے۔

دانت درد : دانت کے شدید درد کا فور کرنے میں بھی سینک بے مثال ہے۔ لیوں کے رس میں کھل کر کے اسے معمولی سا گرم کیا جاتا ہے۔ روئی کا چھوٹا سا ٹکڑا اس میں بھگو کر دانت کے خلا میں رکھ دیا جاتا ہے۔ درد سے فوراً نجات مل جاتی ہے۔

خوراک اور مقدار : گھی میں تلی ہوئی سینک، گولیوں، محلول یا اعطن کی صورت میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی خوراک ۳۰ سے ۹۰ سینٹی گرام ہوتی ہے۔ محلول کی تیاری کے لیے ۲۰ گرام گوند کو آدھے لیٹر گرم پانی میں اچھی طرح حل کیا جاتا ہے۔ بانوں کے لیے اس کی خوراک ایک سے دو کھانے کے چمچے اور ایک چوتھائی کھانے کا چمچ بچوں کے لیے ہے۔

افیون کے اثرات کا تدارک : سینک کو افیون کے اثرات سے نجات دلانے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ افیون کا عادی جتنی مقدار میں افیون کھاتا ہے، اسے اتنی ہی مقدار میں سینک دی جاتی ہے۔ یہ افیون کے اثرات کو زائل کرتی ہے۔

سینک کی گوند ایران اور برصغیر میں کھانے کو چٹ پٹا بنانے کے لیے بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اچھارے میں بھی ڈالا جاتا ہے۔ یورپ اور امریکہ میں اسے پرفیوم اور فلیور کے لیے بھی تصرف میں لایا جاتا ہے۔ اس کے پودے کو تازہ ہیزی کے طور پر بھی استعمال کرتے ہیں۔

قارئین آپ نے جو کتاب مطالعہ فرمائی
ہے اس میں جڑی بوٹیوں کی شفا بخش قوت بیان
کی گئی ہے۔ اب ہم آپ کی سہولت کے لیے
بیماریوں کا نام دے کر ان کے علاج کے لیے
استعمال ہونے والی جڑی بوٹیوں کی تفصیل دے
رہے ہیں تاکہ کسی بیماری کے علاج کے لیے
سہولت رہے۔

بیماریاں اور معالج جڑی بوٹیاں

اسہال : کاہو، کیکر (ہول)، بیل پھل، برگد، بیرہ، اجوائن، مکوہ، پلاش، ہرڑ، کاسنی، زیرہ، کڑی پتہ، سودا، میتھی، تلسی، مندی، آملہ، برہمی بوٹی۔

آتشک : گوکل کانٹا، کنگھی، برہمی بوٹی، خشتاش۔

انفلوائنزا : میتھی، تلسی، مروا، پیاز، بیر۔

انفیکشن : ساج۔

استسقاء : الفالفا، کاہو، بیرہ، مکوہ، ڈبجی ٹیلیس، لال دودھی، گوکل کانٹا، کٹیلی، نیم، چرپٹہ، اسکندھ۔

آشوب چشم : ببول، دھنیہ، چندی، پونناوا، رسونت، زرگل، اجود، سادھو

رانی، چرچٹ، تروار، ہلدی۔

اعصابی درد: کالی مرچ، برہمی بوٹی، اجود۔

ایگزیمیا: بیول، پلاش، اجوائن، بابونہ، السی، مڈھوکا۔

بال گرنا: الفالفا، پیٹھ، کڑی پتہ، لال دودھی، میتھی، رس ماری، ساج، بھنگڑوہ، نیم۔

بلغم: ولایتی سونف۔

بسہری: ہرڑ، اسپنول۔

بخار: گنڈانا، الماس، چرائتہ، دھنیہ، دھتورہ، سوم لتا، میتھی، ہرمل، پوزناوا، تلسی، رسونٹ، کنگھی، ترشک، لیمن بام، بھس ترینا، سادھورانی، زعفران، چھینکا، صندل، تروار، اننت مول۔

بد ہضمی: سونف، بہیرہ، ہرڑ، لونگ، دھنیہ، اورک، کالی مرچ، املی، ہلدی، اجوائن، لاپچی۔

بو اسیر: سورنجان، سادھورانی، گنڈانا، جل کھمبی، نیم، مڈھوکا، اسپنول، ہرڑ، برگد، زیرہ۔

بانجھ پن: برہمی بوٹی۔

برونکائٹس: ولایتی سونف، کاہو، پیٹگ، کانہل، اجوائن، درچ، مکوئے، بیج، اجود، ہرڑ، کاسنی، لونگ، دھتورہ، اسمانیہ (سوم لتا)، لال دودھی، لہسن، ہرمل، پوزناوا، تلسی، زونایا بس، کوکلی، آملہ، جنگلی پیاز، کٹھیلی، السی، مردا، سادھورانی، ریوند چینی، چرچٹ، اڑوسہ۔

پاگل پن: سرب گندھا۔

پائوریا: تلسی، کالی مرچ۔

پتے کی پتھری: اجود، کٹیلی۔

پٹھے چڑھنا: لونگ، ادراک، کٹیلی، ملٹھی، کالی مرچ۔

پھلبھری: لسن، تلسی، چڑا۔

پٹھوں کا درد: خشکاش، ملٹھی۔

پیٹ درد: اجوائن، بابونہ، رس ماری، الماس، دھنیہ، زیرہ، سودا، ادراک، پونز، تاوا، بال، چھڑا، اسپنول، مروا، زعفران، بیر۔

پھپھستروں کی سوزش: اجود، پونز، تاوا، السی۔

پیٹ کے کیڑے: پلاش، الماس، دھنیہ، تلسی، زوفایابس، جنگلی پیاز، چڑا، بھس، تریتا، سنا، ہلدی، زیرہ، ہیٹھ، بانس، کاپودا، بیرٹھ، چرائٹہ، آلمہ، کوکلی، کنوار گندل۔

پیش: کاہو، کیکر، ہیل پھل، برگد، بیرٹھا، اجوائن، مکوہ، پلاش، ہرڑ، کاسنی، زیرہ، کڑی پتہ، سودا، میتھی، تلسی، مندی، آلمہ، برہمی بوٹی۔

پیشاب کی بیماریاں: کٹیلی، قلفہ، صندل (درد سے پیشاب)، اشوکا، کانہل، پلاش، درج، چرائٹہ، ستونا، اسپنول، رسونت، اننت مول، امبربارس، چڑا، جانہل، پراجودا، پیل، سادھورانی، خشکاش، ریوند چینی، کیتھ (پیشاب میں شوگر)

پھوڑے پھنسیاں، جھلسی اور جلی ہوئی جلد: پان کے پتے، پلاش، چھال، موگرا، ہرڑ، زیرہ، کڑی پتہ، سودا، کٹھنسی، مدھوکا، نیم، زرگل، جو، الی، ہلدی، اسکندھ، بیر، سورنجان، بھنگڑہ۔

تیب دق: ہیٹھ، اجود، چھال، موگرا، ادراک، بھنگ، السی، زرگل، پیاز، اسکندھ

اڑوس۔

تلی کی بیماریاں: کاسنی، لہسن، پوزناوا، کنوار گندل، امبربارس، چینیگا، بھنگڑہ، ہسکنڈہ، کان پھول۔

تیزابیت: ستونا، کنوار گندل، سودا، سونف، میتھی، یاپونہ، گنڈانا، بھیرہ، ورج، کالا زیرہ، اننت مول، بھس ترینا، ہرڑ، کڑی پتہ، مزدا، نیم۔

مانسلز: بیول (کیکر)، کٹیلی، مڈھو کا۔

جدام: چال موگرا۔

جگر کی بیماریاں: کاسنی، لہسن، حنا (مندی)، پوزناوا، کنوار گندل، کٹیلی، امبر باس، لیمن بام، کنگلی، چینیگا، بھنگڑہ، کان پھول، ہسکنڈہ۔

جلد کے امراض (پھٹی ہوئی جلد): اہلی، اسکندہ، ہلدی، بیز، مڈھو کا، ہرڑ، زیرہ، چرائیہ، کڑی۔

جنسی کمزوری: لال دودھی، کیتھ، اسکندہ، کٹھ، کالی مرچ، پیاز، جالھل، بال، چھڑ، ادراک، لہسن، دھتورہ، اجوائن، چھوٹی الائچی۔

جنسی بیماریاں: گوگل کاٹنا، اننت مول، اسی، اسپنول، مندی۔

جوڑوں کا درد: الفالفا، گنڈانا، ارنڈی (بیج کیرٹ)، اہود، چرائیہ، سورنجان۔

جوئیں: ہرل۔

چنبل: مکوہ۔

چنڈی: جنگلی پیاز، زرگل، ملٹھی۔

چچک: دھنیہ۔

حافظہ: درج، ساج، برہمی بوئی، زیرہ۔

حلق کی سوزش: چھوٹی لاپچی۔

حیض کی بیماریاں: ہینگ، اشوکا، بانس، گنڈانا، کاسنی، سوا، اورک، مہندی، ہرل، بھنگ، بال چھڑ، جنگلی پیاز، امبربارس، بھس ترینا، سادھو رانی، تدار، بابونہ۔

خارش: خشخاش۔

خشکی سکری: الفالفا، پیٹھ، کڑی پتہ، لال دودھی، میتھی، رس ماری، نیم، بال چھڑ۔

خصیہ کی سوزش: مدھو کا۔

خناق: لسن۔

خسرہ: دار چینی، ہلدی۔

خواتین کا دودھ: جل کھمبی، دھتورہ، زیرہ، کیسٹر آئل، لال دودھی۔

خون کی کمی: پیٹھ، اجود، کاسنی، سوا، میتھی، جل کھمبی، گوکل کانٹا، پوزناوا، پیاز، انیسین۔

دانت درد: ہینگ، کیکر، برگد، کانہل، چندی، تلسی، کنگھی، مروا، پیاز، کالی مرچ، لونگ۔

دل کی بیماریاں: الفالفا، کاہو، گنڈانا، ڈیبی ٹیلیس، لسن، پوزناوا، آملہ، کھٹلی، لسن بام، پیاز، پمپل، چینیگا۔

دمہ: کٹھ، بال چھڑ، تلسی، پوزناوا، اورک، سوم لتا، کاسنی، اجود، لسن، پھسکنڈہ۔

درد شقیقہ: پان پتے، اجوائن، لونگ، ادرک، مندی، پینگ، تلسی۔

ڈپریشن: چھوٹی الائچی۔

ڈنگ (سانپ، بچھو): کٹیلی، تلسی، زیرے، کڑی پتے۔

ذہنی دباؤ: ساج، تلسی۔

زیابیطس: پلاش، کڑی پتے، میتھی، آملہ، دھوکا، تروار، اشوکا۔

ریاح: رس ماری، سونف، زوفایابس، بھس تریتا۔

رحم کی بیماریاں: ستونا، زوفایابس، اسگندھ، بھنگڑہ، پٹھکنڈہ، نیم، اشوکا۔

زکام: اجوائن، الماس، دارچینی، زیرہ، ادرک، تلسی، زوفایابس، پیاز، جاہل، کالی مرچ، اڑوس۔

زخم: بانس، پان، لسن، گنڈانا۔

سکروی: امبربارس، کیتھ، اہلی۔

سانس کی بیماریاں: کھ، بال چھڑ، تلسی، پونزادا، ادرک، سومتا، کاسنی، اجود، الفالفا۔

شیائیکا: بابونہ، کنوار گندل، جاہل۔

سرورد: پان پتے، اجوائن، لونگ، ادرک، مندی، بھنگ، تلسی۔

سبز موتیا: آملہ۔

میل پا: برہی بوئی، ہرد۔

قولنج: اجوائن، بابونہ، زیرہ، المٹاس، دھنیہ، بال چمڑ، مردا، سونف۔

قبض: بہیل، ہیرہ، پان پتہ، المٹاس، ہرڑ، کاسنی، دار چینی، سونف، پونز ناوا، کنوار گندل، پاپڑی، سنا، اسپنول، چینیگا، ولایتی سونف، ملٹھی، اجمود، پیپل، کنگلی، ریوند چینی، اہلی۔

کان درد: بہیل کا پھل، اجوائن، بابونہ، لوگ، ادراک، تلسی، پیاز، نیم، دھتورہ۔

کالی کھانسی: دھتورہ، لسن، درنچ۔

کیل (پھنسیاں): کاہو، دار چینی، دھنیہ، بیٹھی، صندل۔

کھانسی (گلے کی خراش): کاہل، ہیرہ، پان پتہ، پلاش، چھوٹی لاپچی، لوگ، لال دودھی، سونف، بیٹھی، لسن، ادراک، مندی، پونز ناوا، تلسی، کنوار گندل، السی، ملٹھی، مڈھو کا، کالی مرچ، چرچٹ، تردار، ساج، اڑوسہ۔

کمر درد: پان کے پتے، لسن، کنوار گندل، بھس ترینا، ریوند چینی، زعفران۔

کن پیڑے: پیپل، ہرڑ۔

کینسر: لسن۔

گردے کی پتھری: اجمود (اجوائن کا پتہ)، تلسی۔

گردے کی سوزش: السی، پراجمودا۔

گردے کا درد: زیرہ، زیرہ سیاہ۔

گرمی دانے: صندل، قلفہ، مندی۔

گنجاپن: دھتورہ، مندی، ملٹھی، چینیگا۔

گٹھیا: الفالفا، گنڈانا، بیج کیسٹر، اجمود، چرائتہ، سورنجان، سوم لتا، لسن، آلمہ، اننت مول، سنا، چترا، جنگلی پیا زنگوکل کائنا، کنوار گندل، اسگندھ۔

لوبڈ پریشر: سرب گندھا، بال چھڑ (بلی لوٹن)

لیکوریہ: ہینگ، اشوکا، بیول، برگد، پلاش، مہندی، میتھی۔

لیریا: بھس ترینا، سادھورانی، زعفران، چھینکا، صندل، تردار، نیم۔

متلی: الماس، کڑی پتہ، پوزنادا۔

معدے کا سر: ہیٹھ، ہیل پھل، ہرڑ۔

مسوڑھوں کی سوزش: کٹیلی، مدھوکا۔

موٹیابند: ولایتی سونف، میتھی، لسن، کنگھی، ترشک، اجمود، سونف۔

موچ: زونایا بس، مردا، ہلدی۔

نیند نہ آنا: ولایتی سونف، اجمود، زیرہ، بھگت، ترشک، جالھل، خشخاش، سرب گندھا، جل آکن، بابونہ۔

ناک کی سوزش: سوم لتا، میتھی۔

نظر (دور کی) خراب ہونا: ملٹھی، آلمہ، ہرڑ۔

ناگوار سانس: پراجودا، میتھی، دارچینی، سویا۔

نملہ (بخار زانے): السی۔

نزلہ: ولایتی سونف۔

ہیٹیریا: ہینگ، ہیٹھ، کنگلی، سرب گندھا، زعفران، ہلدی۔

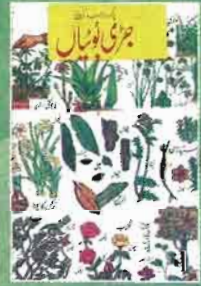
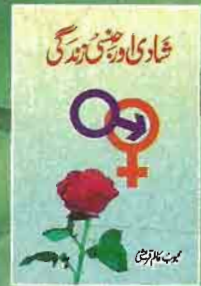
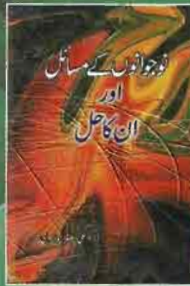
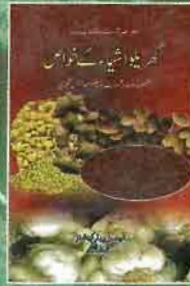
ہجلی: چرائیہ، کیتھ، جل کھسی۔

ہائی بلڈ پریشر: الفالفا، گنڈانا، لسن، امبربارس، پراجمودا، سرب گندا، ہیضہ،
لوئگ، میٹھی، رسونت، بھس ترینا، نیم، پیاز، خشتاش، چرپٹہ۔

درم (سوجن): انت مول، کنگھی، پان کے پتے۔

ریقان: کاسنی، گوکل کاٹا، پونزتاوا، کنوار گندل، یرہمی بوٹی، امبربارس، پراجمودا،
ریوند چینی، چھینگا، تریوی، پھیل، ترشک۔

Shifa Bakhsh Jadi Butiyon Ke Asraat



FAISAL PUBLICATIONS فیصل پبلیکیشنز

2241, Kucha Chelan, Darya Ganj, NEW DELHI-110002

Phones : (011) 2325 2190, 2327 1845, 56006151