More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

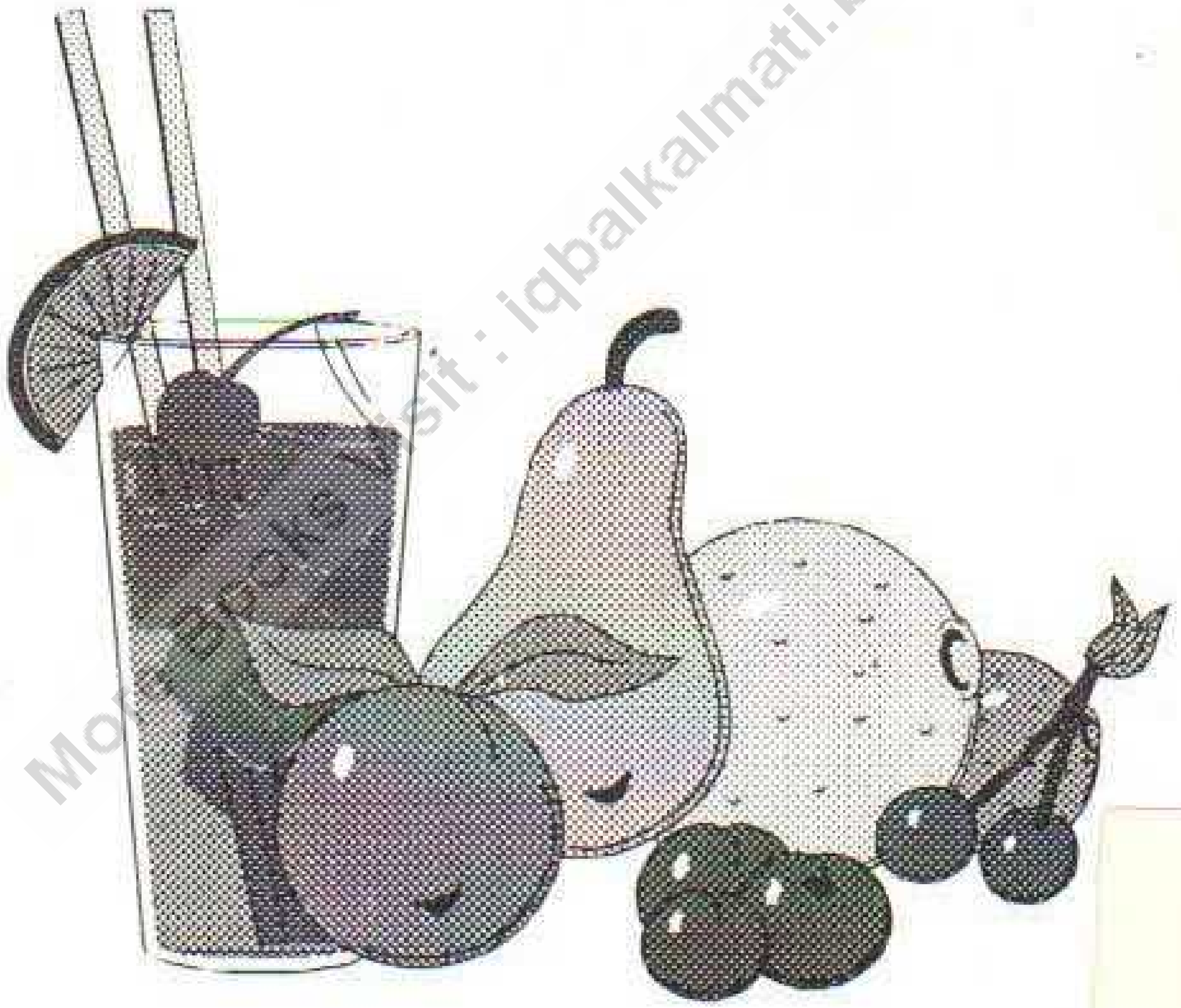
ڈاکٹر ایس۔ کے شرما

جوس تھراپی

JUICE THERAPY

ترجمہ : طاہر منصور فاروقی

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com



TAKHLIQAT
HEALTH SERIES

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

جملہ حقوق محفوظ ہیں

ناشر	:	تخلیقات
اہتمام	:	لیاقت علی
سن اشاعت	:	2005ء
کمپوزنگ	:	المدد کمپوزنگ سنٹر، لاہور
		فون: 7114647
ٹائٹل	:	ریاظ
پرنٹرز	:	اجالا پرنٹرز
قیمت	:	120 روپے

فہرس

1-		پیش لفظ	5
2-	پہلا باب	جوس تھراپی	7
3-	دوسرا باب	سبزیاں اور پھل	13
4-	تیسرا باب	بیماری، دوا اور شفا	24
5-	چوتھا باب	جوسز...... عمر بھر کا ساتھ	33
6-	پانچواں باب	جوسز بنانے اور استعمال کرنے کا طریقہ	43
7-	چھٹا باب	سبزیوں کے جوسز	48
8-	ساتواں باب	پھلوں کے جوسز	103
9-	آٹھواں باب	امراض اور مشروبات	152
10-	نواں باب	جوسز...... قدیم گھریلو علاج	178
11-	دسواں باب	خاموش قاتل امراض	186
12-		اختتامیہ	201

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

انتباہ

مشروبات سے علاج اگرچہ دیگر طریقہ ہائے علاج کے برعکس منفی ردعمل اور ناخوشگوار ضمنی اثرات سے کم و بیش پاک ہے لیکن اعتدال و توازن ہر شعبہ میں فطرت کا بنیادی اصول ہے۔ سبزیوں اور پھلوں کے مشروبات کو مناسب مقدار میں نہ استعمال کیا جائے تو بلاشبہ ردعمل کا امکان موجود ہے۔

چونکہ ہر فرد کا جسمانی نظام مختلف ردعمل دے سکتا ہے اس لیے جوسز کا انتخاب، مقدار اور تکرار کا تعین سوچ سمجھ کر کیا جائے۔ صحت مند افراد میں مقدار اور تکرار کی کمی بیشی مسئلہ نہیں بنتی لیکن مریضوں کے لیے احتیاط بہت ضروری ہے۔

ایک عمومی اصول یاد رکھیں: پھلوں کے جوسز گلاس بھر استعمال ہو سکتے ہیں جبکہ سبزیوں کے جوسز ہمیشہ ایک دو کھانے کے چمچے فی خوراک استعمال کیے جاتے ہیں مناسب ترین لائحہ عمل یہی ہے کہ جوسز استعمال کرنے سے پہلے کسی ڈاکٹر یا ماہر غذائیت سے مشورہ کرلیں اور پھر علاج کے دوران بھی اس کی رہنمائی حاصل کریں۔

(مترجم)

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

پیش لفظ

پھلوں اور سبزیوں کے مشروبات سے علاج دراصل علاج بالغذا کا ایک حصہ اور علاج بالغذا فطرت سے رجوع کا دوسرا نام ہے۔ "فطرت کے مقاصد کی نگہبانی" سے غفلت اور انحراف نے بنی نوع انسان کو خوفناک امراض کا نشانہ بنا دیا ہے۔ ہم ان امراض کی تباہ کاریوں سے اسی صورت میں محفوظ رہ سکتے ہیں کہ "فطرت کی پناہ" میں آ جائیں۔ اس کا ایک راستہ فطری غذاؤں یعنی پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ استعمال ہے۔ پھل اور سبزیاں محض غذائیت کا ذریعہ ہی نہیں، امراض کا علاج اور ان سے تحفظ بھی فراہم کرتی ہیں۔ زیر نظر کتاب پھلوں اور سبزیوں کا استعمال ان کے جوسز کی صورت میں پیش کرتی ہے۔ یہ استعمال اگرچہ صدیوں سے متعارف ہے لیکن اسے باقاعدہ اور ہمہ گیر طریقہ علاج بنانے کی طرف توجہ حال ہی میں دی گئی ہے۔

خوش قسمتی سے ہمارا تعلق اس سرزمین سے ہے جہاں تقریباً سبھی سبزیاں اور پھل پیدا ہوتے ہیں چنانچہ تازہ حالت میں دستیاب رہتے ہیں۔ پھلوں کے جوسز کی طبی افادیت سے انسان قدیم زمانے سے آگاہ ہے۔ اب سبزیوں کے جوسز کی طبی اہمیت بھی تسلیم کرلی گئی ہے۔ پھلوں اور سبزیوں کے جوسز ملا کر استعمال کرنا زیادہ صحت بخش اور شفا بخش ثابت ہوتا ہے۔ ان کے اجزاء مل کر ایک دوسرے کی کمی پوری کر دیتے ہیں۔ سبزیوں کا جوس ملانے سے پھلوں کا رس زیادہ طاقتور ہو جاتا ہے۔ مثلاً گاجر یا پالک کا جوس صرف ایک کھانے کا چمچہ کسی پھل کے مشروب میں ملانے سے اس میں وٹامن اے کی مقدار چار گنا ہو جاتی ہے۔ سبھی پھلوں اور سبزیوں میں شفا بخش قوت

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

پائی جاتی ہے چنانچہ ان کے مشروبات سے علاج کا ڈھانچہ اسی بنیاد پر استوار ہے۔

پھل اور سبزیاں براہ راست استعمال میں آ رہی ہیں اور ان کی غذائی افادیت کا حصول بھی جاری ہے لیکن سبھی سبزیاں کچی نہیں کھائی جا سکتیں۔ پکا کر کھانے سے ان کی غذائیت اور شفا بخش صلاحیت ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ چونکہ ان کا استعمال ادویات کے متبادل کے طور پر تجویز کیا گیا ہے اس لیے ان کی شفا بخش قوت کا حصول جوسز ہی کے ذریعے ممکن ہے۔ علاوہ ازیں جوسز کا استعمال معدے پہ بوجھ بھی نہیں بنتا۔

یہ کتاب بھارت کے معروف ماہر غذائیت ڈاکٹر ایس۔ کے۔ شرما کی برسوں کی محنت کا نچوڑ ہے جو پہلی بار 1998ء میں شائع ہوئی اور پھر متعدد ایڈیشن اس کی افادیت اور مشروبات سے علاج کی صداقت تسلیم کرا چکے ہیں۔

طاہر منصور فاروقی

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

پہلا باب

جوس تھراپی

جوس یا مشروب کا لفظ پھلوں' جڑی بوٹیوں' سبزیوں اور پھولوں وغیرہ سے حاصل کئے گئے سیال کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ مشروب یا جوس اس غذائی شے کی خالص ترین شکل ہوتا ہے جس سے یہ حاصل کیا جاتا ہے۔ کچھ بہترین مشروب وہ ہوتے ہیں جو ایسی سبزیوں اور پھلوں سے حاصل کئے جائیں جن میں گودا اور پانی (رس) وافر مقدار میں ہوں۔ اگر ہماری روزمرہ غذاؤں میں سبزیاں کافی مقدار میں ہوں تو نہ صرف ہمیں غذائیت ملتی رہتی ہے بلکہ صحت مند رہنے کے لیے مقوی اجزاء اور بیماریوں سے تحفظ کے لیے قوت مدافعت بھی میسر آتی ہے۔ سبزیاں اور پھل ان تمام قیمتی اجزاء سے مالا مال ہوتے ہیں جو انسانی صحت و توانائی کے لیے ضروری ہوتے ہیں اور زمین کے نیچے یا سطح کے اوپر پائے جاتے ہیں۔

تمام سبزیاں جو ہم کچی کھاتے ہیں یا پکا کر استعمال کرتے ہیں وہ زمین کے اوپر اور زمین کے اندر پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن پھل صرف زمین کے اوپر درختوں اور پودوں پر لگتے ہیں۔ تاہم یہ دونوں نباتات زمین میں پائے جانے والے معدنی اجزاء اور فطرت کے ہاتھوں میسر آنے والی وٹامنز اور غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ تازہ پھلوں اور سبزیوں کے مقوی اجزاء ان تمام قوت بخش گولیوں' سیرپ یا کیپسولز سے زیادہ موثر اور کارگر ہوتے ہیں جو بازار سے ملتے ہیں۔ بازار سے دستیاب ٹانک کیمیائی طریقوں سے مصنوعی انداز میں تیار کیے جاتے ہیں جبکہ پھل اور سبزیاں قدرتی اور خالص ٹانک

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

ہیں۔ ان میں ایسے معاون اجزاء ہوتے ہیں جو خود بھی غذائیت بخش ہیں اور دیگر غذاؤں کو ہضم کرنے میں بھی مدد دیتے ہیں۔ بازار سے دستیاب ٹانک دیر سے ہضم ہوتے ہیں اور ان کو سریع الاثر بنانے کے لیے معاون اجزاء بھی نہیں ہوتے۔

کچھ سبزیاں صرف پکا کر کھائی جاتی ہیں جب کہ کچھ سبزیاں پکائی بھی جاتی ہیں اور کچی بھی استعمال کر لی جاتی ہیں۔ ان کا استعمال عموماً سلاد میں کیا جاتا ہے۔ پیڑ پہ پکے ہوئے پھل زیادہ تر کھانے کے فوراً بعد یا کچھ وقفہ کے ساتھ کھائے جاتے ہیں۔

سبزیاں ابالنے یا پکانے کے عمل سے اپنے بیشتر مفید اجزاء سے محروم ہو جاتی ہیں چنانچہ ایسی سبزیاں کھانے کے باوجود ہم ان کی پوری افادیت حاصل نہیں کر سکتے۔ پھلوں کو نہ تو ابالا جاتا ہے اور نہ پکایا بلکہ ان کو قدرتی خام حالت میں کھایا جاتا ہے چنانچہ ان کے تمام تر غذائی اجزاء اور افادیت ہمیں میسر آ جاتی ہے۔

صحت برقرار رکھنے کے لیے انتہائی ضروری ہے کہ ہم اپنی روزمرہ خوراک کو "زندہ غذاؤں" یعنی قدرتی حالت میں پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل کر لیں کیونکہ یہ اپنی برقی لہروں' انزائمز اور غذائی اجزاء کے ذریعے ہمارے جسم کو طاقتور بنانے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ اعضائے ہضم کو انزائمز کی اضافی مقدار دینے کا آسان طریقہ پکے ہوئے پھل' کچی سبزیاں اور اناج کی کونپلیں استعمال کرنا ہے۔

پھلوں اور سبزیوں کا استعمال اپنی افادیت کی بدولت دنیا بھر میں رائج ہے۔ ان کو محض بھوک مٹانے یعنی غذائیت حاصل کرنے کے لیے ہی نہیں مختلف امراض کا علاج کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کچی سبزیوں اور پھلوں کی افادیت برقرار رہتی ہے اور انہیں براہ راست کھا کر مطلوبہ مقاصد حاصل کئے جاتے ہیں لیکن دنیا کے مختلف حصوں میں قدیم زمانے سے کچھ پھلوں اور سبزیوں کو نچوڑ کر ان کا جوس حاصل کیا جاتا ہے اور اسے صحت مند افراد اور مریضوں کو استعمال کرایا جاتا ہے۔ یہ طریقہ کار زیادہ موثر ہوتا ہے۔ غذائیت کے ماہرین طویل تجربات کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ سبزیوں اور پھلوں کے جوس آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں اور تیزی سے جزو بدن بنتے ہیں۔ آسانی سے ہضم ہونے اور فوراً خون میں شامل ہو جانے کا ایک فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ہمارا نظام ہضم کسی دباؤ اور مشقت سے محفوظ رہتا ہے۔

ایک تھکا ہوا فرد یا مریض پھلوں کا خالص اور تازہ جوس پی کر فوراً اس لیے توانائی محسوس کرتا ہے کہ پھلوں کے شکری اجزاء خون میں شامل ہو کر فوری طور پر توانائی مہیا کرتے ہیں۔ پھلوں کی قدرتی شکر جسمانی توانائی کا زبردست ذریعہ ہے۔ ہمارے بدن اور خون میں پیدا ہونے والی تیزابیت اور زہریلے مادے بیماری کا سبب بنتے ہیں۔ یہ واحد کیفیت ہے جو صرف انسانی جسم میں پائی جاتی ہے۔ اس کا حصول ہم خارج سے بھی کرتے ہیں۔ مثلاً آج کل سبزیوں' پھلوں اور اناج کو کیڑوں سے بچانے کے لیے جراثیم کش ادویات کا سپرے کیا جاتا ہے۔ سبزیاں اور پھل دھونے کے باوجود ان پر ادویات کے ذرات باقی رہ جاتے ہیں۔ انہیں کھا کر ہم اپنے جسمانی نظام کو یہ زہریلا مواد بھی فراہم کرتے ہیں ان کا حل سبزیوں اور پھلوں کے جوسز کا استعمال ہے۔ جوسز انہیں پیشاب اور فضلے کے ذریعے ہمارے بدن سے خارج کر دیتے ہیں۔

تمام پھلوں اور سبزیوں میں 70 فی صد تک رطوبت یعنی رس یا پانی پایا جاتا ہے جو ہمیں جوس کی صورت میں حاصل ہو سکتا ہے۔ یہ پانی ہماری جسمانی رطوبتوں کی ضرورت پوری کرنے کے ساتھ ساتھ قیمتی وٹامنز اور نمکیات مہیا کرتے ہیں۔ بہت سے پھلوں میں وٹامن سی اور کیروٹین پائی جاتی ہے جو اناجوں میں نہیں ہوتی۔ تازہ پھل خصوصاً ترش پھل اور ان کے جوسز وٹامن سی سے لبریز ہوتے ہیں۔ پھلوں میں پوٹاشیم' میگنیز اور سوڈیم کے اجزاء پیشاب آور تاثیر رکھتے ہیں۔ چنانچہ پھلوں کے جوس پیشاب کی مقدار اور اخراج میں اضافہ کرتے ہیں اور پیشاب کا گاڑھا پن دور ہو جاتا ہے۔ چونکہ پھلوں میں سوڈیم کی مقدار کم ہوتی ہے اس لیے نمک سے پرہیز کرنے والے یعنی بلڈ پریشر کے مریض پھلوں کے جوسز بے تکلفی سے استعمال کر سکتے ہیں۔

پھل آنتوں کو صاف کرتے ہیں' چنانچہ پھلوں کا جوس جسم کو زہریلے فضلوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ تازہ پھلوں کے جوسز میں موجود وٹامنز' معدنی اجزاء' انزائمز اور دیگر عناصر انسانی جسم کے تمام افعال کو معمول کے مطابق رکھتے ہیں' یہ جسم کو مطلوب ایسے تمام عناصر مہیا کرتے ہیں جن کی بدولت وہ بذات خود علاج کا عمل' خلیوں کی تعمیر نو اور ٹوٹ پھوٹ کی اصلاح تیز تر کر کے صحت بحال کر دیتا ہے۔

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

تازہ کچی سبزیوں سے حاصل ہونے والے جوس بھی اپنی افادیت میں بے مثال ہیں۔ یہ جسم کے تمام خلیوں اور بافتوں کو ضروری عناصر اور غذائیت کے علاوہ انزائمز مہیا کرتے ہیں۔ سبزیوں سے ہمارا جسم بلاشبہ ضروری اور مفید اجزاء حاصل کرتا ہے لیکن ایک تو ہم لوگ سبزیوں کا استعمال پکا کر کرتے ہیں' چنانچہ بھوننے کے دوران ان کی غذائیت اور طبی افادیت بہت کم ہو جاتی ہے' دوسرے یہ کہ تمام سبزیاں کچی حالت میں زود ہضم نہیں ہوتیں' ان کے جوس ہمیں یہ عناصر اس انداز میں فراہم کرتے ہیں کہ یہ آسانی سے ہضم اور جذب ہو جاتے ہیں۔ وٹامن اور معدنی اجزاء کی کمی جوس پینے سے جتنی تیزی سے پوری ہوتی ہے سبزیاں کھانے سے نہیں ہوتی۔

تمام سبزیاں خوش ذائقہ جوس مہیا کرتی ہیں لیکن کچھ سبزیاں یقیناً ایسی ہیں جن کے جوس تلخ یا کڑوے کسیلے ہوتے ہیں۔ ایسے جوسز میں دوسری سبزیوں کے جوسز شامل کر لیے جاتے ہیں۔ سبزیوں کے جوس تھکے ہوئے اعصاب کو پر سکون کرتے ہیں۔ فاسد مادوں کو بدن سے خارج کرتے ہیں اور جمع شدہ فضلوں کے اخراج میں مدد دیتے ہیں۔ سبزیوں کے جوس پینے کا بہترین وقت کھانوں سے کم از کم نصف گھنٹہ بعد کا عرصہ ہے۔ انہیں پھلوں کے جوسز کی طرح کھانے سے پہلے یا کھانے کے ساتھ استعمال کرنا موزوں نہیں ہوتا۔

سبزیوں کے جوسز کو بنیادی طور پر تین قسموں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے پہلی قسم سبزیوں کے پھلوں سے حاصل ہونے والے مشروبات کی ہے جس میں ٹماٹر' کھیرا' تربوز اور کریلا وغیرہ شامل ہے۔ دوسری قسم سبز پتوں کی ہے جس میں بند گوبھی' پالک' سلاد کے پتے اور ساگ ہیں۔ تیسری قسم میں جڑوں والی سبزیاں ہیں۔ اس میں گاجر' مولی' چقندر' پیاز' آلو شامل ہیں۔

ماہرین کے مطابق ایک وقت میں ایک ہی سبزی کا جوس استعمال کرنا چاہیۓ۔ لیکن اگر ایک سے زیادہ جوس ملا کر پینا چاہیں تو ایک وقت میں دو قسموں سے زیادہ جوس کبھی نہ استعمال کریں۔ اس سلسلے میں غذائیت کے ماہرین نے ایک اصول وضع کر رکھا ہے۔ اس کے مطابق پھلوں کے جوس میں پتوں والی سبزیوں کے جوس ملائے جائیں۔ ان میں جڑوں والی سبزیوں کا جوس نہ ملایا جائے۔ بیک وقت تینوں اقسام کے

جوس ملا کر پینا زیادہ فائدہ نہیں دیتا۔ پتوں والی سبزیوں کے جوسز' جڑوں والی سبزیوں کے جوسز میں شامل کر کے استعمال کئے جا سکتے ہیں۔

کسی مخصوص سبزی یا پھل کے مشروب کا انتخاب مریض کے مرض کی نوعیت پر منحصر ہوتا ہے۔ سبزیوں اور پھلوں کی طبی تاثیر اور متعلقہ امراض کی تفصیل آئندہ صفحات میں دی گئی ہے۔ پھل یا سبزی کے حوالے سے امراض اور مرض کے حوالے سے پھل یا سبزی کا انتخاب ان ابواب کو پڑھ کر آسانی سے کیا جا سکتا ہے۔ یہ بات بھی جانتے ہیں کہ کچھ مریضوں کو صرف پھلوں یا سبزیوں کے مشروبات کا پابند بنا دیا جاتا ہے۔ اسی بنیاد پر جوس تھراپی کو اپنایا گیا ہے۔ مریض کو ادویات کی بجائے متعلقہ بیماری دور کرنے والے اجزاء جن سبزیوں یا پھلوں میں ہوتے ہیں ان کے جوسز دیئے جاتے ہیں۔ وہ جوس تھراپی کے طریقہ کار پر کاربند رہ کر پوری طرح صحت یاب ہو جاتا ہے۔ یہ درست ہے کہ مشروبات سے علاج یعنی جوس تھراپی ہر مرض کے لیے اکسیر نہیں' لیکن یہ صلاحیت تو دنیا کے کسی بھی طریقہ علاج میں نہیں پائی جاتی۔ البتہ جوس تھراپی کی خوبی یہ ہے کہ یہ ایسے کئی امراض میں شفا بخش ہے جو دوسرے طریق علاج میں ممکن نہیں اور پھر سب سے بڑی خوبی اور فائدہ یہ ہے کہ اس میں منفی قسم کے ضمنی و ذیلی اثرات نہیں ہوتے۔ اگر کسی ایک جوس کے استعمال پر معمولی قسم کا رد عمل ابھرے تو متبادل سبزی یا پھل کا جوس اسے بھی ختم کر دیتا ہے۔ اگر مرض برقرار رہے تو کسی دوسری سبزی یا پھل کا جوس صورت حال پر قابو پا لیتا ہے۔

کسی بھی دوا کی طرح ایک مشروب کا فوری یا تاخیری رد عمل پہلے سے متعین نہیں کیا جا سکتا۔ مریض کا داخلی نظام ہی یقینی طور پر ظاہر کرتا ہے کہ اسے دوا کے طور پر دیا جانے والا مشروب تیزی سے اثرات مرتب کرے گا یا کچھ وقت لے گا۔ اسی طرح صحت مند فرد یا مریض کے لیے کسی جوس کا انتخاب اس کی طبی اور جسمانی ضرورت کے مطابق کیا جاتا ہے۔ جوس کے معیار (گاڑھا' پتلا یا مشترکہ) اور مقدار (کھانے کے چمچے سے لے کر گلاس تک) کا انتخاب بھی مریض اور مرض کی ضرورت و کیفیت کے مطابق کیا جاتا ہے۔ صحت مند کیفیت میں بیشتر مشروبات موزوں رہتے ہیں' فوری اثر دکھاتے ہیں اور صحت مندی برقرار رکھتے ہیں۔ لیکن بیماری کی حالت

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

میں جوس کی مقدار اور دیگر احتیاطی تدابیر کو پیش نظر رکھا جاتا ہے تاکہ کوئی منفی اثر مرتب نہ ہو سکے۔

جوس تھراپی کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اعتدال کے ساتھ مشروبات استعمال کئے جائیں تو کوئی نقصان نہیں ہوتا یعنی مرض پر قابو نہ پایا جا سکے تو کم از کم منفی ضمنی اثرات نہیں پیدا ہوتے۔ لیکن ضرورت سے زیادہ استعمال (مقدار اور تکرار) تو بہرحال ضرر رساں ہے اور یہ صحت مند فرد کو بھی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ مختصر یہ کہ جوس تھراپی دیگر مروجہ طریقہ ہائے علاج کے مقابلے میں یقینی طور پر زیادہ مفید اور موثر ہے اور سب سے بڑھ کر خوبی یہ کہ اس کا منفی رد عمل نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔

دوسرا باب

سبزیاں اور پھل

"سبزی" کا لفظ جہاں کہیں بھی استعمال ہوتا ہے' اس سے مراد ترکاری یعنی ساگ پات' بھاجی یا وہ نباتات ہیں جو کھانے کے لیے استعمال ہوتی ہیں اور ہماری روزمرہ خوراک کا ایک حصہ ہیں۔ وہ تمام خشک پھل اور جڑی بوٹیاں جو ادویات کی تیاری میں استعمال کی جاتی ہیں یا وہ درخت یا ان کے پھل جن کی غذائی افادیت نہیں' سبزی کے زمرے میں شامل نہیں۔ علاوہ ازیں چونکہ ہم مشروبات سے علاج یعنی جوس تھراپی کے لفظ استعمال کر رہے ہیں چنانچہ ہم ایسی غذائی اشیاء کا ذکر نہیں کریں گے جو مسالوں کے طور پر استعمال ہوتی ہیں اور نہ ایسے پودوں کو موضوع بحث لائیں گے جن کے پھلوں میں گودا اور پانی نہیں ہوتا۔ اگر کوئی سبزی گودے یا پانی سے محروم ہے تو اس کا عرق' رس یا مشروب نہیں نکالا جا سکتا چاہے یہ پکانے کے کام ہی کیوں نہ آتی ہو۔ آئندہ صفحات میں جب بھی کسی سبزی کا ذکر آئے گا تو اس سے مراد تازہ اور قابل خوردنی اجزاء رکھنے والی نباتات ہو گی جس کا تعلق دسترخوان سے ہو اور کچی یا پکائی ہوئی صورت میں زیر استعمال آتی ہو۔

سبزیوں کی اہمیت ان میں پائی جانے والی معدنیات اور وٹامنز کی وافر مقدار ہے۔ وٹامن اے' بی اور سی کثرت کے ساتھ سبزیوں میں موجود ہوتی ہے لیکن سبزیوں کو غلط طریقے سے پکانا اور زیادہ عرصہ تک سٹور کئے رکھنا ان کی غذائیت اور افادیت کو ختم کر دیتا ہے۔

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

سبزیوں کی بہت سی اقسام ہیں۔ ان میں جڑوں' تنوں' پتوں' پھلوں اور بیجوں پر مشتمل سبزیاں اور ترکاریاں شامل ہیں۔ ان کی ہر قسم' غذائیت اور طبی افادیت مہیا کرتی ہے۔ گداز اور گودے والی جڑوں پر مشتمل سبزیاں توانائی بخش ہیں۔ ان میں وٹامن بی کثرت سے پائی جاتی ہے۔ بیجوں کی شکل میں پائی جانے والی سبزیاں مثلاً پھلیاں' مٹر وغیرہ میں کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین کے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ پتوں' تنوں اور پھلوں پر مشتمل سبزیاں معدنی اور حیاتینی (وٹامنز) اجزاء کے علاوہ پانی اور نباتاتی ریشہ مہیا کرتی ہیں۔ صرف سبز ترکاری ہی مفید نہیں ہوتی' نشاستہ رکھنے والی سبزیاں مثلاً آلو' اروی' کچالو اور پھلیوں پہ مشتمل سبزیاں بھی ضروری غذائی اجزاء اور طبی افادیت مہیا کرتی ہیں۔ یہ کاربوہائیڈریٹس مہیا کرنے کے علاوہ جسم کے لیے توانائی کا ذریعہ بھی بنتی ہیں۔

کوئی بھی سبزی مت چھیلیں' البتہ اتنی باسی ہونے کی صورت میں صرف اس قدر چھیلیں کہ اس کا چھلکا سخت اور چبانے کے قابل نہ رہے۔ اگر آپ سبزیوں کی غذائی افادیت اور ذائقہ برقرار رکھنا چاہتے ہیں تو انہیں زیادہ دیر پانی میں ڈبوئے رکھنے سے گریز کریں۔ سبزیوں کو ایلومینیم کے برتن میں ہرگز نہ پکائیں۔ ایلومینیم ایک نرم دھات ہے' حرارت ملنے پر سبزیوں کے ایسڈز اور الکلائیڈز کو متاثر کرتی ہے۔ اس کے باریک ذرات کھانے کے ساتھ انسانی معدے میں پہنچ جاتے ہیں اور معدے کو نقصان پہنچاتے ہیں' چنانچہ غذائی نالی کی خراش' نظام ہضم میں خرابی اور انتڑیوں کی بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

صحت برقرار رکھنے کے لیے ایک فرد کو روزانہ 280 گرام سبزیاں یا ان کا جوس استعمال کرنا چاہیے۔ ان میں 40 فی صد پتوں پر مشتمل سبزیاں' 30 فی صد جڑوں اور 30 فی صد پھلیوں (یعنی بینگن' بھنڈی توری' کدو وغیرہ) پر مشتمل ہونا چاہئیں۔

تقریباً سبھی سبزیاں اور پھل مختلف غذائی اجزاء اور وٹامنز سے مالا مال ہوتے ہیں۔ لیموں جیسی ترش سبزیوں کے علاوہ کسی میں وٹامن سی نہیں ہوتی۔ اگر کسی سبزی میں اس کی کچھ مقدار ہوتی بھی ہے تو وہ پکانے کے دوران ضائع ہو جاتی ہے۔ اناج اور غلے میں وٹامن سی بالکل نہیں ہوتی لیکن بہت سے پھلوں میں اس کی وافر

مقدار پائی جاتی ہے۔

سبزیوں میں تین چوتھائی پانی ہوتا ہے تاہم مختلف سبزیاں مختلف مقدار میں معدنی اجزاء اور وٹامنز رکھتی ہیں۔ کچھ سبزیوں میں آئرن زیادہ ہوتا ہے تو کچھ میں کیروٹین۔ کسی فعال اور صحت مند فرد کی خوراک کے لیے سبزیوں کی قسم اور مقدار کا تعین اس کی صحت کے مطابق کیا جاتا ہے۔ یہ تفصیل اگلے صفحات میں دی جائے گی۔

بدقسمتی سے انسان اپنی خوراک کے غلط یا صحیح استعمال کا خیال نہیں رکھتے جب کہ حیوانوں کی جبلت میں غلط یا صحیح چارے کے انتخاب کی صلاحیت فطری انداز میں کام کرتی رہتی ہے۔ تمام حیوان جب وہ بیمار ہوں تو کچھ نہیں کھاتے لیکن جب وہ تندرست ہوں تو اس وقت کھاتے ہیں جب انہیں ضرورت ہو اور اتنا ہی کھاتے ہیں جتنی انہیں ضرورت ہوتی ہے لیکن صرف وہ چیز کھاتے ہیں جو ان کے لیے موزوں اور مناسب ہو۔ بہت کم یہ بات دیکھنے میں آتی ہے کہ کوئی حیوان ضرورت سے زیادہ کھائے۔ لیکن انسان شعور کی نعمت سے مالا مال ہونے کے باوجود اکثر اوقات بے وقوفی کی حد تک بسیار خوری اور ممنوعہ یا نقصان دہ غذائی عادتوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ دراصل ایسے لوگوں کے نزدیک جسمانی ضرورت کی بجائے ذائقہ زیادہ اہم ہوتا ہے۔ اور اب جدید طرز حیات کا ایک المناک پہلو یہ سامنے آیا ہے کہ سبزیوں اور سلاد کے استعمال کو ترک کر کے مسالے دار چٹپٹے اور مرغن کھانوں کو روز مرہ خوراک کا حصہ بنایا جا چکا ہے۔

آج کل فاسٹ فوڈ کے رواج نے متوازن' وٹامنز سے بھرپور اور غذائیت سے مالا مال کھانوں کی جگہ لے لی ہے۔ کھانے پینے کی عادتوں میں زبردست تبدیلی آئی ہے۔ گھر کے بنے صاف ستھرے اور آلودگی سے پاک کھانوں کی بجائے بازار کے بنے' بے احتیاطی سے تیار کئے گئے اور ایسے اجزاء پر مشتمل کھانے کھائے جا رہے ہیں جو مختلف بیماریوں کو دعوت دینے کی وجہ بن سکتے ہیں۔ اب تو ہر گھر میں باہر کا کھانا آتا ہے' اس لیے نہیں کہ ضرورت کے تحت ایسا کیا جاتا ہے بلکہ زیادہ تر گھروں میں سٹیٹس سمبل اور دولت مندی کے اظہار کے طور پر ایسا کیا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زیادہ تر لوگ معدے کے امراض میں مبتلا ہیں۔ یہ صورت حال بوڑھے یا زیادہ عمر

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

کے افراد کے ساتھ ہی نہیں بلکہ نوجوان افراد کے ساتھ بھی ہے۔ گھر کا پکا کھانا نہ صرف کوئی نقصان نہیں پہنچاتا بلکہ صحت بحال کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ اور پھر یہ کم خرچ ہونے کے ساتھ ساتھ غذائیت سے بھی بھرپور ہوتا ہے۔ گھر کے کھانوں میں سبزی اور سلاد کی موجودگی وٹامنز بھی مہیا کرتی ہے۔ خوراک کے بارے میں لاپرواہی غیر ذمہ داری ہی نہیں اپنے ساتھ دشمنی کے مترادف ہے۔ اپنی روز مرہ خوراک کا خیال رکھیے' ہمیشہ وافر مقدار میں کچی' ابلی ہوئی یا کم بھنی ہوئی سبزیاں کھایئے۔ ''کچن گارڈن'' کا تصور نہایت مفید ہے۔ اپنے گھر میں کچھ سبزیاں اگایا کریں۔ یہ مشغلہ ریٹائرڈ افراد' خانہ دار خواتین اور بچوں کے لیے بہت مناسب ہے۔ بازار سے سبزی خریدنے کے برعکس یہ کم خرچ رہتا ہے۔ چھوٹی موٹی سبزی ہر وقت آپ کو میسر بھی رہتی ہے۔ جو لوگ سبزی کھا نہیں سکتے ان کے لیے ضروری ہے کہ وہ سبزی کا جوس استعمال کریں۔ اگر ذائقے کا مسئلہ ہو تو کسی پھل کے جوس میں ملا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ خوش ذائقہ جوس بنانے کے لیے آپ تھوڑا سا نمک اور لیموں کا رس بھی شامل کر سکتے ہیں۔

سبزیوں کا استعمال اور ان کو ہضم کر سکنے کا انحصار اس بات پر ہے کہ انہیں کون (مریض یا صحت مند فرد) استعمال کرے گا۔ صحت مند افراد کو سبزیاں استعمال کرنے سے پہلے کسی ماہر غذائیت کے پاس جانے کی ضرورت نہیں ہوتی البتہ مریض کے لیے غذائی ماہرین کی رہنمائی اور مرض کی نوعیت کے مطابق ہفتہ بھر کے غذائی پروگرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ غذائی ماہرین مشورہ دیتے ہوئے مریض کی کیفیت' اس کے جسم کی ضروریات' جنس' عمر اور جسمانی (معدے کی) حالت کو پیش نظر رکھتے ہیں۔ غذائی علاج میں مکمل کامیابی کے حصول تک ردوبدل بھی کیا جاتا ہے کیونکہ غذا صحت اور بیماری دونوں حالتوں میں مختلف کیفیت پیدا کرتی ہے۔

پھلوں کو چھیل کر اور گٹھلی یا بیج نکال کر کھانوں کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ دوسرے پھلوں کے ساتھ فروٹ چاٹ کی صورت میں اور جوس کی شکل میں بھی خوراک کا حصہ بنایا جاتا ہے۔ پھل ہمیں صحت بخش اجزاء' وٹامنز اور معدنیات فراہم کرتے ہیں۔ بعض اوقات کسی بیماری کے علاج کے دوران مریضوں کو کچھ پھل کھانے سے منع کر دیا جاتا ہے۔ گردے کی بیماری' سانس کی تکلیف' اینڈوکرین گلینڈز

(خون میں براہ راست رطوبت شامل کرنے والے غدودوں) کی خرابی اور شوگر جیسے امراض میں کچھ پھلوں سے پرہیز ضروری ہوتا ہے' مثلاً ذیابیطس (شوگر) کے مریضوں کو میٹھے اور زیادہ شوگر والے پھل' گردے کے مریضوں کو ٹماٹر' گلے اور سانس کے مریضوں کو ترش پھل استعمال کرنے سے روک دیا جاتا ہے۔ کچھ لوگوں کو چند پھلوں سے الرجی ہو جاتی ہے۔

مخصوص علاقے میں پیدا ہونے والے پھل عموماً اسی علاقے کے باشندوں کے لیے موزوں اور مفید ہوتے ہیں۔ مخصوص آب و ہوا میں فطرت ایسے پھل پیدا کرتی ہے جو وہ وہاں کی ضروریات پوری کر سکتے ہیں اور اسی آب و ہوا سے مانوس لوگوں کے لیے خوراک بنتے ہیں۔ مثلاً ساحلی علاقوں میں ناریل' دھاب (سبز ناریل) اور کھجور کا پھل پایا جاتا ہے' شمالی علاقوں میں انگور وافر مقدار میں ہوتا ہے جبکہ خربوزے اور تربوز صرف ریتیلے علاقوں میں ہوتے ہیں۔ اسی طرح مختلف آب و ہوا رکھنے والے خطوں میں مختلف قسم کے پھل فطرت نے مہیا کر رکھے ہیں۔ جو لوگ ایک خطے سے نقل مکانی کر کے دوسرے خطے میں چلے جاتے ہیں' وہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ وہاں کے پھلوں' سبزیوں' اناج اور دیگر غذاؤں سے مانوس ہو جاتے ہیں۔ لیکن فوری طور پر ایک علاقے سے دوسرے علاقے میں آ کر رہنے والے لوگ مقامی پھلوں' سبزیوں' اناج اور پانی سے استفادہ نہیں کر سکتے اور بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں' لیکن یہ ایک عارضی اور عبوری مرحلہ ہوتا ہے۔ فطرت نے انسان کو مختلف آب و ہوا سے مطابقت پیدا کر لینے کی صلاحیت بخش رکھی ہے۔

کرۂ ارض پہ فطرت کا بہترین عطیہ انسانوں کے لیے پاک و صاف ہوا' پانی' تازہ پھل' سبزیاں اور اناج ہے تاکہ وہ صحت مند زندگی سے لطف اندوز ہو سکے۔ اگر ہم فطرت کے قوانین اور تقاضوں کے مطابق زندگی گزاریں تو شاید ہی بیماریوں میں مبتلا ہوں' لیکن ہم جوں ہی فطرت کے قوانین کی خلاف ورزی کرتے ہیں ہمیں سزا ملتی ہے اور ہم ناقابل بیان تکالیف اور جسمانی عارضوں کا نشانہ بن جاتے ہیں۔ کوئی پھل کتنی ہی خوبیوں سے لبریز ہو' یہ ہماری صحت میں اسی وقت بہتری لا سکتا ہے جب ہم اسے معتدل اور مناسب مقدار میں استعمال کریں۔ اس اصول سے انحراف مفید

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

نہیں رہے گا اور تجاوز تو بہرحال صحت خراب کر کے رکھ دے گا۔ کوئی پھل محض اس لیے کھانا نہ شروع کر دیجیے کہ کوئی اس کی تعریف کر رہا تھا یا اس کے استعمال کی تلقین کر رہا تھا۔ کسی بھی پھل کی تمام تر خوبیاں، ضرورت اور افادیت سب کے لیے یکساں نہیں ہوتی۔ ممکن ہے ایک پھل جو نتیجہ دوسروں کو دے رہا ہے آپ کو نہ دے۔ یعنی ایک فرد کے لیے کسی پھل کا سود مند ہونا دوسرے کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے، اس لیے کسی بھی پھل کو اپنی خوراک کا حصہ بنانے کے لیے اس کی تھوڑی مقدار سے آغاز کرنا چاہیے۔ کسی پھل کی افادیت اور خوبیوں کے قصیدے سن کر فوراً اس کی بہت زیادہ مقدار کھانا مت شروع کر دیجیے۔ اپنے آپ کو آپ خود زیادہ بہتر سمجھتے ہیں۔ یہاں تک کہ آپ کا ڈاکٹر بھی نہیں۔ اگر مریض اپنے ڈاکٹر سے کچھ حقائق چھپا لے تو ڈاکٹر کے لیے موثر علاج کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ وہ بحالی صحت کے لیے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں کر سکے گا۔ ایک صحت مند فرد کی طرح ہر مریض بھی اچھی طرح جانتا ہے کہ کون سی خوراک اس کے لیے نقصان دہ اور کون سی غذائیں اسے زیادہ سے زیادہ فائدہ دے سکتی ہیں۔ چنانچہ آپ صحت مند ہیں یا مریض کسی بھی پھل کی تعریف سن کر اس پر ٹوٹ نہ پڑیں۔ آپ بھی اگر اس سے فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں تو مناسب مقدار میں اسے کھانا شروع کریں لیکن کبھی بھی حد سے تجاوز نہ کریں۔ بہت زیادہ مقدار کبھی بھی نہ کھائیں ورنہ فائدہ کی بجائے نقصان سے دوچار ہو جائیں گے۔

پھلوں کی افادیت اور استعمال سے پہلے ان کی اقسام کا ذکر ہو جائے۔ پھل دو طرح کے ہوتے ہیں: مفرد اور مرکب۔ مفرد سے مراد ایک پھول سے بننے والا ایک پھل اور مرکب سے مراد خوشے کی صورت میں پیدا ہونے والے پھل۔ گودے والے اور خشک پھل مفرد قسم سے تعلق رکھتے ہیں جب کہ انگور، رس بھری اور اناس وغیرہ مرکب پھلوں کی مثالیں ہیں۔

گودے والے پھل، لیموں، نارنگی، کینو وغیرہ گودے والے ایسے پھل ہیں جن کا چھلکا چمڑے جیسا اور رس بہت زیادہ ہوتا ہے۔ سخت چھلکے والے پھلوں میں تربوز اور کھیرا وغیرہ ہیں جن کے اجزاء میں پانی کا تناسب بہت زیادہ ہوتا ہے۔ گٹھلی والے پھلوں میں آڑو، زیتون اور چیری ایسے پھل ہیں جن کا چھلکا اور گودا نرم ہوتا

ہے اور ان میں پانی کا جزو خوب پایا جاتا ہے لیکن گٹھلی سخت ہوتی ہے۔ گودے والے پھلوں میں رس بھرے پھل سیب، بہی دانہ اور ناشپاتی شامل ہیں۔

مرکب پھل: اس زمرے میں خوشوں میں لگنے والے پھل ہیں جن میں لیچی، انگور، رس بھری، سٹرابری وغیرہ شامل ہیں۔

کچھ پھل خوشوں میں نہیں پیدا ہوتے لیکن وہ پکنے کے دوران اس قدر قریب ہوتے ہیں کہ خوشے لگتے ہیں۔ ان میں شہتوت، اناس اور نارنگی شامل ہے۔

پھلوں اور سبزیوں کا استعمال

پھلوں کو استعمال سے پہلے تازہ پانی میں خوب اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ ان کا چھلکا، بیج اور سخت حصے الگ کر لیں، پھر چاہے انہیں براہ راست کھا لیں یا ان کا جوس نکال لیں۔ جوس کی شکل میں پھل کے اجزاء ہضم کرنا آسان رہتا ہے۔ پیکٹ یا ٹن کے جوس سے ہمیشہ گریز کیجیے کیونکہ ان کی پراسینگ اور پیکنگ کے دوران زیادہ تر غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ بازار سے دستیاب جوس کی بوتل یا پیکٹ پہ لکھا ہوتا ہے کہ اس میں پھل کا گودا یا رس شامل نہیں۔ اس کا صاف صاف مطلب یہی ہوتا ہے کہ تجارتی مقاصد کے لیے تیار کیے گئے یہ مشروبات محض ذائقہ رکھتے ہیں، ان میں رنگ اور خوشبو حقیقی نہیں۔ چنانچہ یہ جوسز چاہے نقصان دہ نہ ہوں لیکن ان میں غذائیت نہیں ہوتی۔

ایک سے زیادہ پھلوں اور سبزیوں پر مشتمل غذائی مصنوعات بازاروں میں عام طور پر دستیاب ہوتی ہیں۔ یہ نہ صرف حفظان صحت کے اصولوں سے بے نیاز ہو کر تیار کی جاتی ہیں بلکہ ایسے جراثیم اور بکٹیریا لیے ہوئے ہوتی ہیں جو استعمال کرنے والے کو بے شمار بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ ان مصنوعات کو تیار کرتے ہوئے پھلوں کا سخت چھلکا اور بیج بھی شامل کر لیے جاتے ہیں۔ جوس تیار کرتے ہوئے بھی چھلکا اور بیج الگ نہیں کیے جاتے۔ چنانچہ جوسز اور مشروبات کے نام بیماریاں تقسیم ہوتی ہیں۔ جن دکانوں میں تازہ جوس تیار کر کے فروخت کیا جاتا ہے وہاں گلاس اور

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

دیگر برتن نہ تو صاف پانی سے دھوئے جاتے ہیں اور نہ اچھی طرح دھوئے جاتے ہیں۔
جوس بیچنے والے دکاندار عموماً پہلے سے نکالا گیا جوس تازہ جوس میں شامل کر دیتے ہیں۔
یہ اقدام انسانی جسم کے لیے انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے چنانچہ جو لوگ اپنی صحت کے لیے مناسب صفائی اور حفظان صحت کے اصولوں کو مد نظر رکھتے ہیں انہیں چاہیئے کہ پھلوں کے مشروبات (جوس) ہمیشہ گھر پر تیار کریں اور صرف اتنا ہی مشروب تیار کریں جو فوراً پیا جا سکے۔ دوبارہ کسی وقت پینے کے لیے بچا کر رکھا ہوا جوس نقصان دہ ہوتا ہے۔

برصغیر میں کٹے ہوئے پھل بیچنے کا رواج ہے۔ گھروں میں عموماً سبزیاں اور پھل کاٹ کر رکھ دیئے جاتے ہیں۔ لیکن بازاروں اور گھروں میں دونوں جگہ انہیں مناسب طور پر ڈھانپ کر نہیں رکھا جاتا۔ ان پر مکھیاں بھنبھناتی رہتی ہیں، مٹی پڑتی ہے، گندی ہوا اور دھوپ اثر انداز ہوتی ہے۔ اس طرح کی ضرر رساں صورت حال میں پڑے رہنے والے کٹے ہوئے پھل کبھی استعمال نہیں کرنا چاہئیں۔ مناسب اور محفوظ طریقہ یہی ہے کہ تازہ پھلوں اور سبزیوں کو اچھی طرح دھو کر کاٹنے کے بعد فوراً استعمال کر لیا جائے۔ جوس تیار کیا جائے تو بھی فوراً استعمال کر لیا جائے، اسے بچا کر نہ رکھا جائے چاہے اس کے لیے آپ فریج ہی کیوں نہ استعمال کریں۔ پھل اور سبزیوں کے جوسز نوجوانوں اور بوڑھوں، صحت مندوں اور مریضوں کے لیے یکساں طور پر مفید ہوتے ہیں۔ ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ ان کی تیاری میں احتیاط اور صفائی سے غفلت نہ برتی جائے۔

اگر آپ کو نمک یا چینی سے پرہیز کا مشورہ نہیں دیا گیا تو پھلوں یا سبزیوں کے جوسز میں حسب ذائقہ چینی یا نمک ملا لینے میں مضائقہ نہیں۔ تاہم پھلوں اور سبزیوں یا ان کے جوسز استعمال کرتے ہوئے اضافی نمک یا چینی شامل نہ کی جائے تو بہتر ہے کیونکہ قدرت نے ان میں یہ چیزیں ضرورت کے مطابق خود ہی شامل کر رکھی ہیں اور ان کی قدرتی حالت ہی سب کے لیے مفید ہوتی ہے۔

جدید طب کے بانی بقراط کا مقولہ ہے: "زندہ غذاؤں (پھل، سبزی، اناج وغیرہ کو) ادویات بننے دیجیے"۔ اس نے بیماریوں سے نجات کے لیے زندہ غذاؤں کے

استعمال پر بے تحاشا زور دیا ہے۔ انسان بذات خود قدرت کی ایسی تخلیق ہے جو بنی نوع انسان کی بھوک کے خاتمہ اور جسمانی سرگرمیوں کی ضروریات پوری کرنے کے لیے متعدد قسم کی سبزیاں، پھل اور اناج کاشت کرتی رہتی ہے۔ فطرت نے چھوٹی بڑی تمام مخلوقات کے لیے متعدد اقسام کی غذائیں مہیا کر رکھی ہیں۔ فطرت کسی بھی ذی روح کو بھوکا نہیں رکھتی حالانکہ انسان اپنی آسائش اور تعیش کے لیے فطرت کو آلودہ کرنے، مسخ کرنے اور تباہ کرنے کا کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہیں دیتا۔ لیکن فطرت اس کے باوجود مہربان، ہمدرد اور محسن ہے اور تمام جانداروں کے لیے اپنی عنایات جاری رکھے ہوئے ہے۔ وہ مسلسل انسانی تخریب کاری کے جرائم کو معاف کئے جا رہی ہے۔

آزاد، آوارہ اور بے نیاز حیوان جو کسی فرد کے کنٹرول میں نہیں فطرت سے محاذ آرائی نہیں کرتے۔ انہیں صحت کے مسائل بہت کم درپیش ہوتے ہیں اور اگر اتفاق سے وہ بیمار ہو جائیں تو اپنا علاج ازخود کرتے ہوئے ایسی قدرتی غذائیں اور نباتات استعمال کرتے ہیں جو پھر سے انہیں صحت مند بنا دیتی ہیں۔ ان کے برعکس پالتو جانور اور مویشی جن کی نگہداشت انسان کرتے ہیں اگر بیمار ہو جائیں تو انہیں ادویات کا علاج مہیا کرنا پڑتا ہے۔ آزاد حیوان فطرت کے قریب ہوتے ہیں اس لیے شاذ و نادر ہی بیمار ہوتے ہیں۔ کچھ اسی طرح کا معاملہ انسانوں میں بھی ہے۔ ہم بلا خوف تردید کہہ سکتے ہیں کہ جو انسانی بچے زیادہ ناز و نعم سے پرورش پاتے ہیں اور جن کی دیکھ بھال بہت زیادہ کی جاتی ہے، خصوصاً نودولتیوں اور امیروں کے بچے، وہ بہت زیادہ نگہداشت کے باوجود اکثر و بیشتر بیمار پڑ جاتے ہیں۔ ان کے برعکس محنت کشوں اور مزدوروں کے بچے بہت کم بیمار پڑتے ہیں اور اگر کبھی بیمار ہو جائیں تو گھریلو علاج ہی سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

مشروبات کی افادیت کے حوالے سے پھلوں کی تعداد سبزیوں سے زیادہ ہے۔ متعدد پھل ایسے ہیں جن کا مشروب حاصل کیا جاتا ہے اور خصوصاً بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ سبزیوں کی تعداد اس حوالے سے بہت کم ہے۔ پیاز، آلو، کریلا، کھیرا، ٹماٹر، لہسن، چقندر، گاجر، مولی، پالک، پودینہ اور نازبو (کالی تلسی)

میں پانی کا جزو خوب ہوتا ہے۔ اگرچہ اس کی مقدار مختلف سبزیوں میں مختلف ہوتی ہے لیکن ان سے جوس (مشروب) اتنی مقدار میں حاصل ہو جاتا ہے جو صحت یا بیماری میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان سبزیوں کے جوس بیماریوں سے تحفظ ہی نہیں علاج بھی مہیا کرتے ہیں اور صحت بخش اجزاء رکھتے ہیں۔

مالٹا' انگور' پپیتا' سیب' انناس' کیلا' ناریل' انار' آم' لیچی' گنا' خربوزہ' تربوز' امرود' چیری' ناشپاتی' آڑو' موسمی وغیرہ ایسے پھل ہیں جو غذائی اجزاء سے لبریز ہوتے ہیں اور صحت برقرار رکھنے' بیماریوں کو دور رکھنے اور بیماریوں کا علاج کرنے میں زبردست کردار ادا کرتے ہیں۔ ان میں شکر' معدنی اجزا اور وٹامنز پائے جاتے ہیں (خصوصاً ترش پھلوں میں وٹامن سی خوب ہوتی ہے) وٹامن اے' بی' سی اور ڈی کا ایک بہترین ذریعہ پھل ہیں۔ پھلوں کے استعمال سے بدن میں انزائمز' امینو ایسڈز اور خوراک کو ہضم کرنے کے لیے درکار دیگر ضروری مادے بننے اور خارج ہونے میں مدد ملتی ہے۔ بہت سے لوگ تو اپنی روز مرہ غذا کا زیادہ حصہ پھلوں اور سبزیوں کے جوسز (مشروبات) کو ہی بناتے ہیں۔

خشک پھل' جیسا کہ نام سے ظاہر ہے' پانی کا جزو زیادہ مقدار میں نہیں رکھتے چنانچہ ان سے جوس نکالنا ممکن نہیں ہوتا۔ ایک اور وجہ یہ ہوتی ہے کہ خشک پھلوں میں روغن (چکنائی) والے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں کشمش' مونگ پھلی' انجیر' کاجو' بادام' چھوہارا' خشک خوبانی وغیرہ صحت برقرار رکھنے کے لیے بہت مفید ہیں اور ادویات کے طور پر بھی استعمال ہوتی ہیں۔ ان کو اس مقصد کے لیے الگ الگ بھی استعمال کیا جاتا ہے اور دو تین خشک پھلوں کو ملا کر کھایا جاتا ہے۔ خشک پھل عموماً مہنگے ہوتے ہیں اس لیے عام آدمی کی قوت خرید سے باہر ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں ان میں پروٹین بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔ روغن اور شکر کے اجزاء بھی زیادہ ہوتے ہیں اس لیے یہ ذیابیطس اور گٹھیا کے مریضوں کے لیے موزوں نہیں ہوتے۔ ہائی بلڈ پریشر امراض قلب اور دوران خون سے متعلقہ دیگر امراض میں مبتلا لوگوں کے لیے بھی انہیں ضرر رساں قرار دیا جاتا ہے۔ معمر لوگ انہیں چبا نہیں سکتے چنانچہ ہضم نہیں کر پاتے اسی طرح چھوٹی عمر کے بچوں کا نظام ہضم بھی ان کے استعمال سے بگڑ جاتا ہے۔

سبز پتے اور سبزیاں: سبزیوں کے پتے عام طور پر استعمال میں نہیں لائے جاتے حالانکہ یہ بھی غذائیت کی وافر مقدار رکھتے ہیں۔ کچھ پتے تو سلاد اور پکوانوں میں شامل کر لیے جاتے ہیں لیکن زیادہ تر ترکاریوں کے پتوں کو ضائع کر دیا جاتا ہے۔ کچھ سبزیوں کو چھیل کر استعمال کیا جاتا ہے حالانکہ ان کا چھلکا غیر ضروری یا غیر مفید نہیں ہوتا مثلاً آلوؤں کا چھلکا نہیں اتارنا چاہیے' یہ بہت مفید ہوتا ہے۔ آلوؤں میں نشاستے کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے' اگر ان کا چھلکا اتار دیا جائے تو یہ نظام ہضم میں خرابی پیدا کر سکتے ہیں اور قبض کی کیفیت نہیں پیدا ہونے دیتے۔ اسی طرح بہت سی سبزیوں کے پتوں میں بھی انتڑیوں کو متحرک کرنے والے مادے پائے جاتے ہیں۔ یہی مادے اناجوں کے چھلکے میں موجود ہوتے ہیں۔ باتھو' رائی' مولی' چولائی' بند گوبھی' کریلے' دھنیے اور پودینے وغیرہ کے پتے بھی خوب غذائیت رکھتے ہیں اس لیے انہیں ضائع نہیں کرنا چاہیے بلکہ باقاعدہ استعمال میں لانا چاہیے۔

جدید نسل کے نوجوان سبز پتوں کے استعمال اور کھانوں میں ان کی شمولیت سے ایک طرح کی نفرت کے شکار ہیں چنانچہ وہ ان کا استعمال ترک کر چکے ہیں۔ ایک طرف تو یہ صورت حال' دوسری طرف کچھ لوگ پتوں والی سبزیوں کو زیادہ پکا کر بلکہ بھون کر ان کی غذائی افادیت ہی ختم کر دیتے ہیں۔ سبزیوں کے پتوں کو قدرتی حالت میں استعمال کرنا چاہیے یا پھر ان کا جوس نکال کر پینا چاہیے۔ اس طرح استعمال کرنے سے آپ کی بھوک چمک اٹھتی ہے۔ پتوں والی سبزیوں کو دوسری سبزیوں کے ساتھ ملا کر بھی اپنی خوراک بنایا جا سکتا ہے۔' مثلاً گاجر' چقندر اور مولی کو بلینڈ کر کے (ملا کر) جوس تیار کیا جا سکتا ہے۔ کچھ لوگ اس جوس کو تیار کرتے ہوئے تھوڑا سا پودینہ بھی ملا لیتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کو چقندر نہیں کھانا چاہیے کیونکہ اس میں شکر کا جزو بہتات کے ساتھ ہوتا ہے۔

http://urdubook4free.blogspot.com

تیسرا باب

بیماری' دوا اور شفاء

ہر انسان بیمار ہو سکتا ہے لیکن قدرت نے انسانی جسم کو ایسی مکمل مشینری بنایا ہے کہ یہ جسم میں بننے والے تمام زہریلے مولد اور خارجی اجزاء کو نکاس کے مختلف راستوں کے ذریعے نکال دیتی ہے۔ اخراج کا فریضہ مختلف اعضاء سرانجام دیتے ہیں۔ ان اعضاء میں سے کوئی عضو اگر بیمار یعنی خراب ہو جائے تو یہ زہریلے مواد اور فاسد اجزاء کو خارج کرنے میں ناکام رہتا ہے اور صحت کے متعدد مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔

جو لوگ وقت پر کھانا نہیں کھاتے یا زیادہ کھا لیتے ہیں یا طویل عرصہ تک کچھ نہیں کھاتے یعنی ان کے دو کھانوں کے درمیان وقفہ طویل ہو جاتا ہے یا شراب نوشی کرتے ہیں' تیز مسالوں والے کھانے کھاتے ہیں' گھی کا زیادہ استعمال کرتے ہیں' نشاستے کا زیادہ استعمال کرتے ہیں' متوازن غذا نہیں کھاتے' کسی بھی صورت میں تمباکو استعمال کرتے ہیں' اکثر و بیشتر جلاب لیتے رہتے ہیں' مسلسل اضافی جنسی سرگرمیوں میں ملوث رہتے ہیں یا پھر خود کو جنسی عمل سے بالکل لاتعلق رکھتے ہیں اور اس طرح اپنی فطرتی جنسی خواہش کو دبا دیتے ہیں۔ ایسے لوگ جو جسمانی نقل و حرکت نہیں کرتے محض بیٹھے رہتے ہیں' موسمی تبدیلیوں میں اپنے جسم کو تحفظ نہیں دیتے' خصوصاً اچانک تبدیل ہونے والے موسم کی پروا نہیں کرتے' ضرورت سے زیادہ کام کرتے ہیں اور اپنے جسم کو آرام نہیں دیتے یا پھر بیکار بیٹھے رہتے ہیں' یہ لوگ عموماً بیمار ہو جاتے ہیں۔

http://urdubook4free.blogspot.com

کچھ لوگوں کو آب و ہوا کی تبدیلی' پانی کی آلودگی' گندی ہوا اور آلودہ کھانوں سے انفیکشن ہو جاتی ہے۔ کچھ لوگوں کو ایسی خوراک کھانے یا چھونے سے بھی بیماری لاحق ہو جاتی ہے جو ان کے لیے مناسب نہیں ہوتی۔ گلے سڑے پھل کھانے سے اور باسی کھانا کھانے سے بھی بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔ گرمیوں میں لو اور سردیوں میں ٹھنڈ لگنے سے اور نشہ آور اشیاء استعمال کرنے سے بھی بیماریاں غالب آ جاتی ہیں۔ انسانی جسم میں ایک خود کار مدافعتی نظام ہوتا ہے جو ہمیں بہت سی طبعی بے قاعدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہمارے جسم کا مدافعتی نظام اتنا مکمل اور نقائص سے پاک ہوتا ہے کہ ہماری بے احتیاطی اور لاپرواہی سے پیدا ہونے والی انفیکشن اور چھوٹی موٹی خرابیوں پر قابو پائے رکھتا ہے اور ہمارے جسم کو صحت مند رکھنے کے لیے اپنا کردار ادا کرتا رہتا ہے۔

ہم فطرت سے جس قدر زیادہ دور ہوتے جاتے ہیں اپنے جسم کو اسی قدر زیادہ بیماریوں کی زد میں لے آتے ہیں۔ فطرت کے قوانین سے انحراف پر ہم فطرت کی طرف سے سزا کے مستحق ہو جاتے ہیں۔ یہ سزا ہمیں بیماری کی صورت میں ملتی ہے۔ ہم جب بھی بیمار ہوتے ہیں تو اس کا ایک ہی مطلب ہوتا ہے کہ فطرت کے کسی قانون کی خلاف ورزی کی گئی ہے۔ فطرت ہماری چھوٹی موٹی لغزشوں کو نظرانداز کر دیتی ہے لیکن جب اس سے مکمل انحراف کیا جاتا ہے' مسلسل خلاف ورزی کی جاتی ہے اور غیر فطری طریقہ کار اپنا لیا جاتا ہے تو ہمارا جسم دباؤ اور تناؤ کا شکار ہو جاتا ہے اور نتیجتاً بیماری کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

اپنے آپ کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنا طرز حیات مثبت اور باقاعدہ بنائیں۔ اچھی عادتیں اپنائیں۔ کسی بھی معاملے میں انتہاپسندی کا مظاہرہ نہ کریں۔ ہر بات میں اعتدال رکھیں۔ ہر قسم کی نشہ آور اشیاء سے پرہیز رکھیں چکنائی اور نشاستے والی غذاؤں کا زیادہ استعمال نہ کریں۔ تیز مسالوں سے گریز کریں۔ دن میں وقفے وقفے سے تازہ پانی پیئیں۔ متوازن اور غذائیت بخش خوراک کھائیں۔ اپنی روز مرہ خوراک میں پتوں والی سبزیاں ضرور شامل کریں۔ زبان کے ذائقے کو اپنی کمزوری مت بنائیں۔ ایسی غذائیں لیں جو ذائقے سے زیادہ صحت بخش

اجزاء پر مشتمل ہوں اور آپ کے لیے موزوں ہوں۔ فاقہ کرنے کی بجائے کم مقدار میں کھانا آپ کے لیے سود مند رہتا ہے۔ ہر زمانے کے حکیموں نے اس اصول کی افادیت کی تصدیق کی ہے۔ ایک کپ (250 ملی لٹر) فروٹ جوس روزانہ سہ پہر کے وقت پئیں۔ یہ نہ صرف تازگی' توانائی اور غذائیت فراہم کرتا ہے بلکہ نظام ہضم کو بھی بہتر بناتا ہے۔

غذا کا استعمال ہمیشہ کھانے والے کی محنت اور جسمانی سرگرمیوں کی مقدار کے مطابق ہونا چاہیے۔ ایک محنت کش سخت اور شدید قسم کی جسمانی مشقت کرتا ہے' اسے ایک ایسے آدمی کی نسبت زیادہ کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے جو دن بھر کرسی پر بیٹھ کر کام کرتا ہے۔ ایک بچہ جس کا پورا بدن نشو و نما کے مرحلہ سے گزر رہا ہو اس کی کیلوریز کی ضروریات مذکور بالا دونوں قسموں کے افراد سے مختلف ہیں۔ اسی طرح معمر افراد کو کم کیلوریز پر مشتمل غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ چنانچہ کسی فرد کی روزانہ کیلوریز (غذا) کا تعین' جنس' عمر' کام کی نوعیت' روزانہ خرچ ہونے والی توانائی' وزن اور قد کے مطابق کیا جاتا ہے۔ غذا کی یہ متعین کردہ مقدار یا کیلوریز متعلقہ فرد کو اس قابل بناتی ہے کہ معمول کے مطابق وہ کام کاج اور سوچ بچار کر سکے۔ کیلوریز کی مقدار کا تعین اور اس کی مقدار کے مطابق غذاؤں کا تعین کوئی ماہر غذائیت ہی کر سکتا ہے۔ وہ ایسا کرتے ہوئے تمام عوامل مدنظر رکھے گا۔ ایسا کرنے کے بعد گاہے بگاہے اپنی غذا کے بارے میں ڈاکٹر سے مشورہ کرتے رہیے۔

ادویات سے مراد وہ مخصوص اشیاء لی جاتی ہیں جو بازار میں مختلف برانڈ یا جنرک ناموں کے ساتھ ملتی ہیں اور جنہیں ڈاکٹر تجویز کرتے ہیں۔ نشرواشاعت کے ذرائع نے ان کے بارے میں اتنا کام کیا ہے کہ اب سیدھے سادے عام دیہاتی بھی ادویات اور بیماریوں سے باخبر ہو چکے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ لوگ اپنا علاج آپ کرنے لگے ہیں اور کوئی بیماری لاحق ہونے پر کسی ڈاکٹر سے مشورہ کیے بغیر خود ہی ادویات خرید کر استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ بہت سے لوگ ان ادویات کے ضمنی اثرات سے واقف نہیں ہوتے۔ چنانچہ مریض ابتدائی بیماری سے نجات پائے نہ پائے نئی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہ طرز عمل انتہائی غلط اور نقصان دہ ہے۔ ماہرین اپنا

http://urdubook4free.blogspot.com

علاج آپ کرنے کے سخت خلاف ہیں۔ ادویات کی دکانوں پر مستند ڈاکٹر کے نسخہ کے بغیر کوئی دوا فروخت نہیں ہونی چاہیے۔ میڈیکل کے شعبہ سے وابستہ افراد یعنی ڈاکٹروں اور دیگر ماہرین کے بارے میں گہرا تاثر یہ ہے کہ وہ بہت زیادہ فیس لیتے ہیں۔ ادویات بہت مہنگی ہوتی ہیں اور مختلف تشخیصی ٹیسٹ انتہائی مہنگے ہوتے ہیں۔ یہ صورت حال غریب آدمی کو مجبور کرتی ہے کہ وہ عطائیوں اور کیمسٹوں کے ہتھے چڑھ جائیں جو سستا علاج کر کے مریضوں کو مزید پیچیدگیوں میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ مستند ڈاکٹروں کو چاہیے کہ وہ غریب مریضوں کی مدد کے لیے آگے بڑھیں اور غیر ضروری اخراجات کے بوجھ سے انہیں نکالیں۔ کئی شہروں میں ایسے ڈاکٹر حضرات ہیں جو ہفتہ میں ایک دن غریبوں اور نادار مریضوں کا مفت علاج کرتے ہیں لیکن ایسے مخیر ڈاکٹر حضرات کی تعداد بہت کم ہے اور پھر سبھی ڈاکٹر شاید ایسا نہ کر سکیں۔ لیکن ایک صورت ایسی ہے جس میں زیادہ سے زیادہ سفید پوش اور غریب افراد استفادہ کر سکتے ہیں اور وہ فیسوں اور ٹیسٹوں کے اخراجات میں کمی ہے۔ میڈیکل کا شعبہ بہرحال دکھی انسانیت کی خدمت کے لیے ہے' اسے تجارت بنانا اس مقدس شعبے کی توہین ہے۔

جب ایک فرد بیماری کے ہاتھوں دوا استعمال کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے تو اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ دوا کسی مستند ڈاکٹر کی تشخیص کردہ ہو اور اس ڈاکٹر نے مریض کو ذاتی طور پر معائنہ کر کے تجویز کی ہو۔ دوا کے استعمال میں ڈاکٹر کی ہدایات کو پوری طرح زیر عمل لایا جائے۔ دوا استعمال کرتے ہوئے لاپرواہی کا مظاہرہ نہ ہو۔

اور اب پھلوں سے علاج کی بات ہو جائے۔ ادویات کا استعمال بہت سی کھلی اور چھپی مشکلات اور مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ پھلوں کا استعمال ہماری قصیدہ خوانی کا محتاج نہیں ہے۔ اس کی خوبیوں سے کم و بیش سبھی لوگ آگاہ ہیں۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اعتدال کے ساتھ استعمال کوئی پیچیدگی یا ضمنی منفی اثرات پیدا نہیں کرتا۔ ادویات معمولی مقدار میں بھی منفی ضمنی اثرات پیدا کر سکتی ہیں۔ پھل زیادہ مہنگے بھی نہیں ہوتے اور آسانی سے دستیاب ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے زہریلا پن' بیماری کے نتیجہ میں بہت زیادہ گرمی یا سردی کا احساس اور نقاہت دور ہوتی ہے۔ کچے پھل' پھلوں اور سبزیوں کے جوسز کا استعمال اس لیے بے ضرر ہوتا ہے کہ یہ

چیزیں گھر میں پوری احتیاط اور صفائی کے ساتھ تیاری کی جاتی ہیں' چنانچہ ان میں آلودگی کا امکان نہیں ہوتا۔ انناس، سنگترے' موسمی اور لیموں کے جوس اتنے عمدہ مشروبات ہیں کہ یہ زہریلے مادے اور فضلات کو پوری طرح خارج کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ یہ غذائیت سے بھرپور' مسہل اور وٹامنز اور معدنی اجزاء سے مالا مال ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ لیموں کو سبزی کے زمرے میں شامل کرتے ہیں لیکن اس بحث سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ مذکورہ پھلوں کے جوس ملا کر بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں اور الگ الگ بھی۔ یہ درست ہے کہ تمام پھلوں میں غذائی اور طبی اجزاء نہیں ہوتے لیکن کئی اور طرح سے ان کی افادیت اپنی جگہ مصدقہ ہے اور ان کا استعمال صدیوں سے ہو رہا ہے۔

پھلوں کے جوس بڑھاپے کے اثرات کو روکتے اور جسمانی انحطاط کے عمل کو بہت ست کر دیتے ہیں۔ اگر کسی شخص کی روزمرہ خوراک کا ایک حصہ لازمی طور پر پھلوں کے مشروبات ہو تو کئی ممکنہ بیماریاں اور انفیکشن ایسے شخص سے دور رہتی ہیں۔ اگر انفیکشن ابتدائی مرحلہ پہ ہو تو پھلوں کے مشروبات کے استعمال سے اسے بڑھنے سے روکا جا سکتا ہے۔ جو لوگ صرف پھل' کچی سبزیاں اور ان کے مشروبات کا استعمال کرتے ہیں وہ ان لوگوں کے برعکس ایک طویل' صحت مند اور خوش و خرم زندگی گزارتے ہیں' جو تلی ہوئی' مسالے دار اور گوشت پر مبنی غذائیں کھاتے ہیں۔ ایسے لوگ مختلف امراض میں مبتلا رہتے ہیں۔ علاج بالغذا کے کچھ ماہرین نے تو ثابت کر دیا ہے کہ وہ لاعلاج اور مایوسی کی سرحدوں پر پہنچے ہوئے مریضوں کو (جو مہلک اور سنگین قسم کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں) صرف اور صرف پھلوں اور سبزیوں کے مشروبات پلا کر دوبارہ زندگی کے سفر پر گامزن کر دیتے ہیں۔ ان امراض میں ذیابیطس' سنگین قسم کی نظام ہضم کی خرابیوں' ہارٹ اٹیک اور دل کے دیگر امراض' ہائی بلڈ پریشر' اعضائے رئیسہ کے انحطاط' کینسر اور ہڈیوں کے امراض شامل ہیں۔ ایسے مریضوں کو موسمی' سنگترے اور لیموں کے مشروبات دیئے جاتے ہیں جو بدن سے زہریلے مادوں کو خارج کر دیتے ہیں۔ مغربی بنگال میں ایک معالج اب تک تپ دق کے متعدد مریضوں کو سبز ناریل کا پانی استعمال کرا کے صحت یاب کر چکے ہیں۔ یہ پانی ذیابیطس کے مریضوں کو

بھی پلایا جا سکتا ہے۔ کچے ناریل کا یہ پانی مسہل' شفا بخش اور غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔

اس ٹھوس حقیقت کو رد نہیں کیا جا سکتا کہ ادویات کا استعمال انسانوں کے قدرتی خود کار مدافعتی نظام کو تباہ کر دیتا ہے اور ادویات کا بہت زیادہ استعمال کئی منفی ضمنی اثرات اور پیچیدگیاں پیدا کرتا ہے۔ تو پھر اس طرح کے علاج کا آخر کیا فائدہ جو مستقل افاقہ دینے کی بجائے اپنے پیچھے دوسری پیچیدگیاں چھوڑ جاتا ہے۔ ایسے علاج کے مقابلے میں پھلوں اور سبزیوں سے علاج خامیوں سے پاک اور بے ضرر ہوتا ہے۔ اگر اس علاج سے تکلیف دور نہ ہو تو یہ کم از کم مزید پیچیدگیاں اور نئی بیماریاں تو پیدا نہیں کرتا۔ اور پھر انسان بذات خود فطرت کی پیداوار ہے۔ تمام نباتات بھی فطرت کا حصہ ہیں چنانچہ ان میں ہم آہنگی پیدا ہونا غیر معمولی بات نہیں۔

پھلوں اور سبزیوں کی افادیت کے حق میں دنیائے طب کے مشاہیر کی رائے کا تذکرہ بلاشبہ غیر ضروری نہیں ہے۔ ان کی آراء ہمیں نئے راستے دکھا سکتی ہیں۔ مثلاً ڈاکٹر۔ ایم۔ بیکے کا کہنا ہے:

"غذا ایک ایسی چیز ہے جو ہمارے جسم میں پہنچ کر طبعی توانائی مہیا کرتی ہے' صحت مند خلیوں میں بہتری لاتی ہے' جسمانی توڑ پھوڑ کی اصلاح کرتی ہے' جسمانی حرارت اور نقل و حرکت کے لیے ایندھن مہیا کرتی ہے اور جسم کو بیماریوں سے تحفظ دیتی ہے۔ لیکن شرط یہ ہے کہ کھائی جانے والی غذا فطری ہو۔ انسان اکلوتا حیوان ہے جو جبلی طور پر یہ نہیں جانتا کہ اپنے لیے مناسب غذا کا انتخاب کیسے کرے' اسی لیے غذائیت کا علم ترتیب دیا گیا ہے۔ اسی طرح کرۂ ارض پر پایا جانے والا اکلوتا حیوان' انسان ہی ہے جو اپنی غذا کو آگ پہ پکاتا ہے چاہے اس طرح یہ کم قابل ہضم اور زیادہ غذائیت سے محروم ہو جائے۔ پکانے کے عمل سے وہ اس کے وٹامنز اور معدنی اجزاء کی بڑی مقدار کو بھی ضائع کر دیتا ہے۔ پتوں والی اور زرد ترکاریاں مثلاً پالک' گاجر' چقندر' لہسن اور پیاز وغیرہ اگر کچی حالت میں کھائی جائیں تو وافر مقدار میں یقینی طور پر وٹامنز اور معدنی اجزاء مہیا کرتی ہیں"۔

اسی موضوع پر ڈاکٹر لائیڈ' ای لوئس کی تحریر دیکھئے:

http://urdubook4free.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

"سبز پتوں پر مشتمل اور زرد ترکاریاں مثلاً پالک' بند گوبھی' گاجر اور کچالو' ہماری غذا میں وٹامن اے' ربو فلاوین اور آئرن شامل کر دیتے ہیں۔ ترش پھل' ٹماٹر اور کچی گوبھی ہمیں ایسکاربک ایسڈ' آئرن جب کہ دوسری سبزیاں مختلف وٹامنز اور معدنی اجزاء فراہم کرتی ہیں۔ اہم وٹامنز' کیلشیم اور آئرن کا بڑا ذریعہ سلاد' پتوں پر مشتمل سبزیاں اور زرد ترکاریاں۔ جہاں تک ممکن ہو انہیں کچی حالت میں کھایا جائے"۔

"نیویارک کے جنرل ہسپتال سے وابستہ ایک کینسر سپیشلسٹ کا کہنا ہے کہ "کرۂ ارض پر سب سے زیادہ بیمار ہونے والا حیوان ___ خود انسان ہے۔ اپنی غذا میں سب سے زیادہ آلودگی بھی یہی پیدا کرتا ہے"۔ ڈاکٹر ایوابل نامی اس سپیشلسٹ کا مزید کہنا ہے کہ "اپنی غذا کو اسی حالت میں کھایئے جس طرح اسے خدا نے پیدا کیا ہے۔ انحطاط پیدا کرنے والی بیماریوں میں کینسر واحد بیماری ہے جو آلودہ سرزمین میں پیدا ہونے والی اور جراثیم سے لبریز غذائیں کھانے والے لوگوں میں تیزی سے پھیل رہی ہے"۔

ڈاکٹر بینڈیکٹ لسٹ کا کہنا ہے "المناک صورت حال یہ ہے کہ ہماری غذاؤں میں سے غذائیت کا بہت بڑا حصہ نامعقول طریقہ سے تیاری کے دوران ضائع ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر زیادہ پکانے کا عمل اسے تباہ کر دیتا ہے۔ تازہ سبزیوں کے نرم و کومل پتے اور شاخیں الکلائن پیدا کرنے والے مادے مہیا کرتی ہیں چنانچہ یہ نہ صرف آپ کے پکوان کی آرائش کے کام آ سکتے ہیں بلکہ سلاد اور جوسز میں شامل کر کے ان کی طبی افادیت حاصل کی جا سکتی ہے' اس لیے انہیں ضائع نہیں کیا جانا چاہیے۔

ڈاکٹر گیلارڈ ہاسر نے کہا تھا: "تھکاوٹ اور اضمحلال کا شکار کوئی بھی فرد جب پھلوں کا جوس پیتا ہے تو اسے فوراً فرحت و توانائی کا احساس ہوتا ہے۔ اس کی وجہ پھلوں میں پائی جانے والی غذائی توانائی ہے جو ان کے شکری اجزاء کی صورت میں ہوتی ہے اور جوس کے ذریعے فوراً انسانی خون میں جذب ہو کر فرحت اور توانائی مہیا کرتی ہے۔ پھلوں کی قدرتی شکر جسمانی توانائی کا زبردست ذریعہ ہے"۔

لیموں کو سبزی اور پھل دونوں انواع میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ وٹامن سی کا

بہت بڑا ذریعہ ہے۔ اس کتاب کے مصنف نے ایک بار اپنی ایسی عزیزہ کو روبہ صحت کر دیا تھا جس کے بارے میں سبھی مایوس ہو چکے تھے۔ مریضہ نقاہت سے بے دم اکھڑتے ہوئے سانس لے رہی تھی۔ اس کے چہرے پر ٹھنڈا پسینہ اس بات کی عکاسی کر رہا تھا کہ اب وہ چند لمحوں کی مہمان ہے۔ مصنف نے اسے آدھا گلاس صاف پانی میں چینی ملا کر موسمی کا جوس پلایا۔ مریضہ کے ارد گرد موجود مرجھائے ہوئے چہرے اچانک کھل اٹھے اور حیرت اور مسرت کے ساتھ ایک دوسرے کو دیکھنے لگے جب مریضہ دس منٹ کے اندر معمول کی کیفیت میں آ گئی۔ آدھے گھنٹے کے بعد پھر اسے یہی مشروب پلایا گیا۔ چند گھنٹوں میں مریضہ باتیں کرنے کے قابل ہو چکی تھی۔

ہائپو گلائی کیما (خون میں شوگر کی کمی) سے ایک معمر خاتون بے ہوش ہو گئی۔ اسے ایک سو ملی لٹر تازہ پانی میں دو کھانے کے چمچے چینی ملا کر موسمی کا جوس دیا گیا۔ آٹھ سے دس منٹ کے اندر خاتون کو ہوش آ گیا اور پھر کچھ دیر کے بعد وہ نارمل حالت میں آ گئی۔ شدید تھکاوٹ' اضمحلال' خون میں شوگر کی کمی سے بے ہوش ہونے کے قریب مریض' کمزوری سے چلنے پھرنے سے معذور افراد کو یہی مشروب دیا جائے تو وہ بحال ہو جاتے ہیں۔ مہلک نقص الدم (Pernicious Anemia) کی صورت میں مریض کو 5 سے 10 ملی لٹر تازہ موسمی کا جوس' دو کھانے کے چمچے گلیسرین ایک گلاس پانی میں ملا کر دیں تو اس کی نقاہت دور ہو جاتی ہے۔ یہ مرض انیمیا کی ایک شکل ہے جو نامعلوم وجوہ کی بناء پر لاحق ہوتا ہے اور جسم کے بہت سے نظام متاثر کرتا ہے۔ یہ مشروب شوگر بڑھ جانے سے طاری ہونے والی غشی میں کبھی بھی کسی مریض کو نہ دیا جائے۔ جن افراد پہ اچانک لو بلڈ شوگر کا حملہ ہو جاتا ہے انہیں کسی بھی شکل میں اپنے پاس ہر وقت چینی رکھنی چاہیے۔ اگر ایسی صورت پیدا ہو جائے اور فوری طور پر کچھ دستیاب نہ ہو تو بچوں کی گولیاں ٹافیاں' مٹھائی' کولڈ ڈرنک یا کوئی ایسی کھانے کی چیز استعمال کر لی جائے جس میں چینی ہو اور آسانی سے ہضم ہو جائے۔

برصغیر میں ایک اور افسوس ناک صورت حال یہ ہے کہ ہم پھلوں اور سبزیوں کو تازہ نہیں رہنے دیتے۔ کولڈ سٹوریج اور گوداموں میں پڑی سبزیاں موسم ختم ہونے کے بعد بازار میں لائی جاتی ہیں اور لوگ بڑے شوق سے یہ بے موسمی سبزیاں

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

استعمال کرتے ہیں حالانکہ انہیں محفوظ رکھنے کے لیے ان پر ادویات کا سپرے کیا جاتا ہے اور جب یہ لوگوں کے باورچی خانوں تک پہنچتی ہیں تو زہریلی ادویات سے آلودہ ہوتی ہیں۔ علاوہ ازیں ذخیرہ کی گئی سبزیوں کے غذائی اجزاء پہلے ہی سے ضائع ہو چکے ہوتے ہیں۔ اسی طرح مالٹے، آم سیب، لیموں، انگور وغیرہ کو کولڈ سٹوریج میں ذخیرہ کرنے کے لیے نیم پختہ یعنی کچی حالت میں درختوں سے توڑ لیا جاتا ہے۔ بعد میں انہیں پکانے کے لیے کاربائیڈ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ طریقہ کار پھلوں کے غذائی اجزاء کو تباہ کر دیا ہے۔

تازہ اور فطری طریقے سے پکے ہوئے پھل ٹریس وٹامنز کی پوری کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ تازہ پھلوں کا رس (مشروب) ہماری پیاس بجھاتا ہے، سیراب کرتا ہے، نشو و نما میں مدد دیتا ہے، خون بننے کے عمل کو باقاعدہ بناتا ہے اور اسے طاقتور بناتا ہے۔ شریانوں میں خون کی گردش کو بہتر بناتا ہے۔ تازہ پھلوں کے رس ہمارے جسمانی اعضاء کو فعال کر کے ہمیں جوانی کا دم خم مہیا کرتے ہیں۔ بدن میں پیدا ہونے والے زہریلے مادوں کو خارج کرتے ہیں اور ہمارے جسم کو صحت مند اور جاذب نظر بناتے ہیں۔ پھلوں کے مشروبات کا استعمال وزن کم کرتا ہے اور موٹاپا دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اعضائے ہضم کو فعال کرتا ہے اور پیشاب کا بہاؤ آسان بناتا ہے۔ اگر آپ کی نظر میں محض قیمت ہے تو یہ چیزیں زیادہ سستی اور بے ضرر ثابت ہوتی ہیں۔

دیگر مشاہیر کی آراء کے ساتھ ساتھ ڈاکٹر پال بریگ کا بھی یہ دعویٰ درست نظر آتا ہے کہ "سبزیوں اور پھلوں کے مشروبات کا مسلسل اور خوب استعمال خود کو جوان رکھنے کا ایک قیمتی راز ہے۔ یہ خون کو مقوی اور دوران خون کو فعال رکھتے ہیں۔ آنکھوں میں چمک پیدا کرتے ہیں۔ ہونٹوں کو خوش رنگ بناتے ہیں اور چال میں مستعدی لاتے ہیں"۔ لیکن یہ نتائج حاصل کرنے کے لیے صرف ایک ہی شرط ہے کہ پھل اور سبزیاں تازہ اور قدرتی حالت میں استعمال کی جائیں۔ باسی اور سپرے سے محفوظ کی گئی سبزیاں اور پھل سو فی صد نتائج نہیں دیتے۔

چوتھا باب

جوسز... عمر بھر کا ساتھ

جوسز، عمر بھر ہمارا ساتھ دیتے ہیں۔ ہم ان سے غذا، دوا اور شفاء حاصل کرتے ہیں۔ لیکن اس تفصیل میں جانے سے پہلے ہم بنیادی اور ضروری غذائی اجزاء کا ذکر کرتے ہیں۔

غذائی اجزاء سے مراد ایسے مادے ہیں جو ہمارے جسم کی نشو و نما اور توانائی (اس کی کارکردگی برقرار رکھنے) کے لیے ضروری ہیں لیکن غذا کی صورت میں استعمال ہوتے ہیں۔ غذا اور خوراک دو الگ الگ چیزیں ہیں۔ خوراک، کسی بھی ایسی چیز کو کہا جاتا ہے جو ہم کھاتے پیتے ہیں۔ مگر یہ ضروری نہیں کہ اس میں غذائیت بھی ہو۔ کھانے والی ہر چیز میں غذائی اور دیگر اجزاء کی مقدار ایک جیسی نہیں ہوتی۔ یہی وجہ ہے کہ اپنی جسمانی ضروریات پوری کرنے کے لیے ہمیں ایک سے زیادہ چیزیں استعمال کرنا پڑتی ہیں۔ یعنی اپنی خوراک کا حصہ بنانا پڑتی ہیں۔ اگر ہمیں اپنی خوراک کو متوازن رکھنا ہے تو اس میں کچھ ضروری غذائی اجزاء کو شامل کرنا پڑتا ہے۔ ایک مکمل خوراک کا مطلب ایسی کھانے والی چیزوں کا امتزاج ہے جن میں مطلوبہ اور مناسب مقدار میں ضروری وٹامنز، کاربوہائیڈریٹس (نشاستہ)، پروٹین، چکنائی اور معدنی اجزاء ہوں۔ یہ تمام تر ضروری اجزاء ہمیں پھلوں، سبزیوں، اناج، دودھ، گوشت، مچھلی اور انڈوں کے ذریعے میسر آتے ہیں۔

کسی کھانے میں اگر ان ضروری اجزاء میں سے کسی مخصوص جزو کی کمی ہو یا

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

زیادتی ہو تو مختلف بیماریاں لاحق ہونے کا امکان ہوتا ہے اور جب تمام ضروری اجزاء کی مطلوبہ مقدار خوراک میں شامل کردی جاتی ہے (اب وہ کمی بیشی کا شکار نہیں ہوتی بلکہ متوازن ہو جاتی ہے) تو کمی یا زیادتی سے پیدا ہونے والی بیماری ختم ہو جاتی ہے یا کم از کم اس کی شدت کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔

ہر فرد کی توانائی اور غذائیت کی ضروریات مختلف ہوتی ہیں۔ اس اختلاف کا انحصار متعلقہ فرد کی عمر' جسمانی کیفیت' کام کاج کی نوعیت (جسمانی مشقت) پر ہے۔ متعلقہ فرد کی جنس' قدر' وزن' کام کے دباؤ' طرز حیات' پہلے سے لاحق بیماری کے اثرات' کسی اور بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات بھی اس بات کا تعین کرنے میں مدد دیتے ہیں کہ اسے روزانہ کتنی کیلوریز کی ضرورت ہے۔ علاقہ' آب و ہوا' صحت کا معیار اور کھانے پینے کی عادت کو بھی کیلوریز مہیا کرنے والی غذاؤں کا تعین کرنے کے لیے مد نظر رکھا جاتا ہے۔ عالمی ادارۂ صحت کی سفارشات کے مطابق ایک بالغ مرد کے لیے روزانہ 3000 اور بالغ عورت کے لیے 2000 کیلوریز روزانہ ضروری ہیں تاکہ وہ متعدل سرگرمیاں جاری رکھ سکے۔ اس سے زیادہ کیلوریز کی ضرورت مذکورہ بالا دیگر عوامل کے تحت پیش آسکتی ہے۔

پروٹین: یہ غذائی جزو انڈوں' گوشت' مچھلی اور دودھ سے ہمیں زیادہ مقدار میں حاصل ہوتا ہے جبکہ دودھ کی مصنوعات' دالوں اور سویابین سے بھی حاصل کیا جاتا ہے۔ جو لوگ گوشت نہیں کھاتے ان کی پروٹین کی ضروریات' دودھ' سویابین اور دالوں کے استعمال سے پوری ہو جاتی ہے۔ ایک بالغ فرد کی روزانہ کیلوریز کی ضرورت کا دس فی صد پروٹین کے ذریعے حاصل ہونا چاہئے۔ یہ روزانہ 65 سے 75 گرام کے برابر ہوتا ہے۔ روز مرہ خوراک میں اس کی مقدار 40 گرام سے کم نہیں ہونی چاہئے۔

کاربوہائیڈریٹس: یہ جزو کسی فرد کی خوراک کو توانائی کا بہت بڑا حصہ مہیا کرتا ہے۔ لیکن کاربوہائیڈریٹس کی مختلف صورتوں میں سے کوئی ایک بھی ایسی نہیں ہے کہ انسانی بدن کو اس کی ضرورت تو ہو لیکن اسے اپنے لیے خود تیار نہ کرسکے۔ اس کی ضرورت دوسرے غذائی اجزاء کے ذریعے پوری ہو جاتی ہے۔ روز مرہ خوراک میں

اس کی مقدار ایک سو گرام سے کم نہیں ہونی چاہئے۔ چینی اس غذائی جزو کا بڑا ذریعہ ہے جو جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔ اس کے بعد نشاستہ (Starch) یہ کام کرتا ہے۔

وٹامنز: وٹامن اے' ڈی' ای اور کے چکنائی میں حل ہونے والی جب کہ وٹامن سی (ایسکاربک ایسڈ) اور وٹامن بی کمپلیکس گروپ پانی میں حل ہو جانے والی حیاتین ہیں۔ وٹامنز یا حیاتین' ہماری غذاؤں میں پائے جانے والے نامیاتی مادے ہیں جو ہمارے جسم کو بہت تھوڑی مقدار میں درکار ہوتے ہیں لیکن یہ مناسب مقدار میں کیمیائی طریقے سے نہیں بنائے جاسکتے۔ مجموعی طور پر وٹامنز کی تعداد بارہ ہے جو انسانی بدن میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کی کمی سے بہت سی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ کسی مخصوص وٹامن کی کمی پیدا ہو جائے تو اس سے متعلقہ بیماری کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ بیماریاں عارضی ہوتی ہیں اور کمی پوری ہونے پر ختم ہو جاتی ہیں۔

معدنی اجزاء: سوڈیم' پوٹاشیم' آئرن' آئیوڈین' کلورائیڈ' زنک' کیلشیم وغیرہ ہماری روز مرہ خوراک کا اہم حصہ ہیں۔ ہمارے جسم میں ان کی کمی یا زیادتی بہت سی بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔

چکنائیاں: چکنائیوں میں کیلوریز کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جو لوگ زیادہ جسمانی مشقت کرتے ہیں ان کی توانائی کی ضرورت پوری کرنے کے لیے چکنائیاں بہت ضروری ہوتی ہیں۔ چکنائی کھانا پکانے اور اسے اشتہا انگیز بنانے کے بھی کام آتی ہے۔ چکنائی کی بہتات جسم کو موٹاپا دیتی ہے اور موٹاپا' ہائی بلڈ پریشر اور دل کی بیماریوں جیسے مہلک امراض کو بڑھاتا ہے۔ چکنائیاں ہمیں دودھ' گھی اور دودھ کی دیگر مصنوعات سے ملتی ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر پروٹین اور کیلشیم بھی مہیا کرتی ہیں۔

پروٹین' کاربوہائیڈریٹس' وٹامنز' معدنی اجزاء اور چکنائیوں کی ہمیں زندگی بھر ضرورت رہتی ہے۔ عمر کے ہر حصے میں انسان ان کے حصول کے لیے ہر قسم کی غذا نہیں لے سکتا' چنانچہ جوسز ہمارا ساتھ دیتے ہیں۔ نوزائیدہ بچے کو نشو و نما کے لیے خوراک کے طور پر عموماً ماں کا دودھ پلایا جاتا ہے لیکن جب شیر خوار کی عمر چھ ماہ سے زیادہ ہو جاتی ہے تو اسے معمولی اور مخصوص مقدار میں سیب' مالٹے اور موسمی کا جوس

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

پلانا بھی شروع کر دیا جاتا ہے تاکہ اس کی بڑھتی ہوئی غذائی ضروریات پوری ہو سکیں۔ اسی عمر میں اسے پتلے دلیہ کی صورت میں اناج کی اضافی خوراک بھی دی جاتی ہے۔

جوں جوں بچہ بڑا ہوتا ہے اس کی غذائی ضروریات بھی تبدیل ہو جاتی ہیں۔ بڑی عمر کے اور معمر افراد کو عموماً نظام ہضم میں خرابی کا مسئلہ درپیش ہوتا ہے کیونکہ بڑی عمر میں دانت کمزور ہو جاتے ہیں یا گر جاتے ہیں۔ ایک اور وجہ بدن کے مدافعتی نظام میں انحطاط آنا ہے۔ دراصل عمر کے ساتھ جسمانی مشینری شکست و ریخت کا شکار ہو جاتی ہے۔ چنانچہ بڑی عمر میں سبزیوں اور پھلوں کے مشروبات کا استعمال ہمیشہ سے ایک نعمت ثابت ہوا ہے۔ انہیں استعمال کرنے والے ایک نئی طاقت اور قوت محسوس کرتے ہیں۔ دودھ پینے والے اور بڑے ہوتے ہوئے بچوں کے لیے اور معمر اور کمزور افراد کے لیے پھلوں اور سبزیوں کے مشروبات کی مقدار کا تعین متعلقہ فرد کی جسمانی کیفیت اور ضرورت کے مطابق ہونا چاہیے۔

پھلوں اور سبزیوں کو قدرتی حالت میں یا ان کے مشروبات کا استعمال کسی بھی فرد کی روز مرہ خوراک کا ایک لازمی حصہ ہونا چاہیے۔ اگرچہ روزانہ استعمال سے طبیعت میں بیزاری اور اکتاہٹ آ جاتی ہے لیکن انہیں روزانہ خوراک کا ایک ناگزیر حصہ ہونا چاہیے۔ بیزاری اور اکتاہٹ دور کرنے کے لیے متبادل پھلوں اور سبزیوں کا انتخاب کیا جا سکتا ہے تاکہ مطلوبہ غذائیت ملتی رہے اور کھانے والا یکسانیت کا بھی شکار نہ ہو۔

پھلوں اور سبزیوں کے مشروبات استعمال کرنے کے لیے عمر کبھی رکاوٹ نہیں بنتی۔ انہیں ہر عمر میں بھرپور استفادے کے لیے اپنی روز مرہ خوراک بنایا جا سکتا ہے۔ بالخصوص اس وقت ان کی ضرورت بڑھ جاتی ہے جب ادویات کے مسلسل استعمال اور اضافی استعمال سے پیدا ہونے والے منفی اثرات اور زہریلے مواد کسی فرد کی صحت تباہ کر کے رکھ دیتے ہیں۔ اس طرح کی صورت حال میں جب ضرر رساں ادویات نے بدن میں زہریلا پن پیدا کر رکھا ہو تو یہ مشروبات اسے پیشاب اور فضلے کے ذریعے خارج کر دیتے ہیں۔ یہ مثبت نتیجہ ان مشروبات کے ذریعے حاصل کیا جا سکتا ہے جو غذائیت بخش بھی ہوتے ہیں اور مسہل اور پیشاب آور بھی ہوتے ہیں۔ یہ مشروبات

صحت بحال کرنے اور جسمانی قوت و توانائی دوبارہ حاصل کرنے کا بے ضرر اور یقینی ذریعہ ہیں۔ ان کا استعمال نہ صرف غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کو درست کرتا ہے بلکہ پورے جسم کے خلیوں کی ٹوٹ پھوٹ کی بھی اصلاح کرتا ہے اور ان کے انحطاط کو روک کر بدن کو دیدہ زیب بناتا ہے۔

پہلے بھی ذکر ہو چکا ہے کہ بہت سی خوفناک بیماریاں جن میں ذیابیطس، کینسر، دمہ، سانس اور نظام ہضم سے متعلق خرابیاں شامل ہیں، غذاؤں کے غلط اور غیر دانش مندانہ استعمال کی وجہ سے لاحق ہوتی ہیں۔ (نظام ہضم کی خرابیوں میں تبخیر، اسہال، ریاح، قولنج، تیزابیت، متلی اور قے شامل ہیں) غذاؤں کے غلط استعمال میں زیادہ چکنائی، زیادہ پروٹین یا زیادہ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل کھانے کھانا اور کم مقدار میں پانی پینا شمار کیا جاتا ہے۔

کم آمدنی والے طبقات میں تازہ سبزی ترکاری اور پھل یا ان کے مشروبات روز مرہ خوراک کا مستقل حصہ نہیں ہوتے۔ امیر گھرانوں میں ان کا استعمال تو ہوتا ہے لیکن محض رسم کے طور پر اور منہ کا ذائقہ بدلنے کے لیے۔ ان کو باقاعدہ زیر استعمال لانا دونوں طبقات میں اس طرح رائج نہیں جیسا کہ ہونا چاہیے، حالانکہ صدیوں کے استعمال نے یہ بات ثابت کر رکھی ہے کہ تازہ پھل اور سبزیاں بلکہ ان کے جوس انسان کی روز مرہ خوراک کا بڑا حصہ ہوں تو وہ صحت و توانائی سے ہمکنار رہتا ہے اور پھر جہاں تک ان کی قیمتوں کا تعلق ہے یہ متوسط اور غریب طبقہ کی رسائی میں ہوتی ہیں بالخصوص گاجر، لیموں، مولی، چقندر، پودینہ، سلاد، دالیں اور سویا بین دیگر سبزیوں اور پھلوں کے مقابلے میں سستی ہوتی ہیں۔ چنانچہ مہنگی سبزیوں اور پھلوں کے متبادل کے طور پر ان سستی سبزیوں کا انتخاب کیا جا سکتا ہے۔ گوشت بھی تمام طبقوں کی قوت خرید میں نہیں ہوتا، اس کا آسان متبادل یہی ہے کہ دالیں اور سویا بین استعمال کیا جائے۔ یہ گوشت اور مچھلی کا مکمل نعم البدل ہیں۔

شیر خوار بچے: شیر خوار بچوں کا نظام ہضم بہت حساس اور کمزور ہوتا ہے۔ انہیں بالعموم ماں کا دودھ یا پھر گائے یا ڈبے کا دودھ پلایا جاتا ہے۔ چھ ماہ کی عمر تک تو انہیں کوئی بھی ٹھوس غذا نہیں دی جاتی۔ ظاہر ہے اس کی وجہ یہی ہوتی ہے کہ ان کا معدہ

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

ابھی اسے ہضم کرنے کے قابل نہیں ہوتا۔ چھ ماہ کی عمر کے بعد اسے موسمی‘ مالٹے یا انگور کا جوس یا پھر کیلا مسل کر دیا جاتا ہے اور یہ غذا اس کی معمول کی دودھ اور دلیے کی غذا کے ساتھ اضافی طور پر دی جاتی ہے۔ جب آپ اس عمر کے بچے کو کسی طرح کا جوس دینا شروع کریں تو اس بات کا خیال رکھیں کہ کون سے مشروب پہ وہ ناپسندیدگی کا اظہار کرتا ہے اور کون سا مشروب رغبت سے پی لیتا ہے۔ ناپسندیدگی کی صورت میں بچہ قے کر دیتا ہے۔ ایسا کوئی بھی مشروب یا غذا اسے زبردستی مت دیں۔ بچے کو دیا جانے والا کوئی بھی مشروب ٹھنڈا نہیں بلکہ معمولی سا گرم ہونا چاہئے لیکن محض اتنا گرم کہ بچہ برداشت کر سکے۔ خصوصاً سہ پہر اور شام کے وقت اسے ٹھنڈا جوس مت دیں۔

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

نوخیز بچے: 5 سے 12 سال کے بچے بڑھوتری کے مرحلہ میں ہوتے ہیں‘ چنانچہ ان کی جسمانی ضرورت وافر مقدار میں ضروری غذائی اجزاء ہوتے ہیں۔ اس عمر کے بچوں کو کافی مقدار میں تازہ سبزیوں اور پھلوں کے جوسز روزانہ پلانے چاہئیں۔ ایک دفعہ دوپہر کے کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے اور ایک دفعہ شام کو جب وہ کھیل کود سے فارغ ہو جائیں۔ اس طرح دن بھر کے کھیل کود سے ضائع ہونے والی توانائی بھی بحال ہو جاتی ہے اور نشو و نما کی ضروریات بھی پوری ہو جاتی ہیں۔ جوس پلانے کے اوقات بچے کی ضرورت اور رغبت کے مطابق تبدیل کئے جا سکتے ہیں۔ یہ بات محض افسانوی ہے کہ مہنگے پھلوں اور سبزیوں کے جوسز زیادہ غذائیت رکھتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ بظاہر سستے پھل اور سبزیاں بھی بھرپور غذائیت اور افادیت رکھتی ہیں اور اسی قدر بہتر نتائج دیتی ہیں۔ بچے کی حقیقی ضرورت کو مدنظر رکھئے اور محض اپنی سماجی حیثیت اور دولت و ثروت کے مظاہرہ کے لیے مہنگے پھلوں اور سبزیوں کے پیچھے نہ بھاگئے۔ بنیادی مقصد غذائیت کا حصول ہے‘ اسے نام و نمود کا مسئلہ نہ بنائیے۔

لڑکپن اور بلوغت کی عمر: 12 سال کے بعد بچے ایسی عمر میں داخل ہوتے ہیں جس میں ان کے جسم میں تبدیلیاں آنے لگتی ہیں۔ ان کے اعضاء بڑے ہو جاتے ہیں۔ انتہائی "نازک دور" ہوتا ہے کیونکہ جسمانی تبدیلیاں محسوس ہونے کے ساتھ

ان بچوں کی بہت سی عادتوں اور طرز عمل میں بھی تبدیلی آ جاتی ہے۔ ان نوجوانوں کی کھانے پینے کی عادتیں‘ عمومی عادتیں‘ رویے‘ پسند ناپسند وسیع طور پر تبدیلیوں سے دوچار ہو جاتی ہیں خصوصاً لڑکیوں کے حوالے سے یہ بات پہلے حیض کے بعد واضح طور پر اپنا اظہار کرتی ہے۔

عمر کے اس حصہ میں نوجوانوں کو تازہ پھل اور سبزیاں اور کھانے پر مائل کیا جائے۔ بالخصوص انہیں بازاری مصنوعات‘ ڈبہ بند غذائیں‘ تلی ہوئی چیزیں‘ پیکٹوں اور بوتلوں میں ملنے والے جوسز اور سافٹ ڈرنکس کی بجائے تازہ پھلوں اور سبزیوں کے جوسز اور گھر کے پکے کھانوں پر زیادہ توجہ دینے پر راغب کیا جائے۔ بازاری چیزوں سے کھانے والوں کو کوئی فائدہ نہیں ہوتا بلکہ بیچنے والوں کو ہوتا ہے۔ کوئی بھی نوجوان بے دریغ روپیہ لٹا سکتا ہے لیکن اس کے بدلے میں ایک عارضی ذہنی اور نفسیاتی تسکین کے سوا کچھ نہیں ملتا کہ اس نے مہنگے مشروبات اور کھانے استعمال کئے ہیں۔

نوجوانی کی سرحد میں داخل ہونے والے افراد کو ایک گلاس تازہ جوس‘ چاہے وہ پھلوں کا ہو یا سبزیوں کا‘ شام کے وقت ضرور پینا چاہئے۔ دوپہر اور رات کے کھانوں میں پتوں پہ مشتمل سبزیاں یا سبزیوں کا جوس یا شوربہ بھی پینا چاہئے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو کچی سبزیں کھانا چاہیے۔ جن افراد کو قبض کی شکایت ہو انہیں روزانہ ایک گلاس نیم گرم پانی میں لیموں کا رس ڈال کر صبح کے وقت اور ایک گلاس شام کے وقت یا رات کو سونے سے پہلے پینے کا معمول بنا لیا چاہئے۔ جن افراد کی انتڑیاں کمزور ہوں انہیں بیل یا پپیتا کا جوس صبح اور شام کے وقت پینا چاہئے۔ ایسے افراد کو پالک اور بھنڈی جیسی سبزیوں سے پرہیز رکھنا چاہئے خصوصاً ایسی سبزیاں جن میں نشاستہ اور آئرن زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہوں۔

حاملہ خواتین: برصغیر میں ایک رجحان یہ بھی تقویت پا گیا ہے کہ غذائیت کی کمی کو مقوی ادویات سے پورا کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ یاد رہے کہ اگر خوراک غیر متوازن ہے‘ اس میں غذائیت کی کمی ہے تو اس کا متبادل کوئی سیرپ‘ کوئی گولی یا کیپسول نہیں ہے۔ وٹامنز کے نام پر فروخت ہونے والی یہ ادویات وہ ضروری اجزاء فراہم نہیں کرتیں۔ علاوہ ازیں صحت بحال کرنے والے کوئی بھی ٹانک چاہے وہ کتنا ہی

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

قیمتی کیوں نہ ہو اور غذائیت رکھنے کے بارے میں اس کے لیے کتنے ہی دعوے کیوں نہ کئے جا رہے ہوں محض فریب ہے۔ دراصل ایسے ٹانک کبھی بھی قوت و توانائی کا وہ ذریعہ نہیں بن سکتے جو ہماری متوازن غذا بنتی ہے۔ اس طرح کی اشتہاری باتوں پہ کبھی یقین نہیں کرنا چاہئے۔

حاملہ خواتین کا نظام ہضم عام طور پر بگڑا رہتا ہے کیونکہ ایسی خواتین جسمانی نقل و حرکت اور مناسب ورزش (چاہے وہ گھریلو کام کاج کی صورت میں ہی کیوں نہ ہو) کی کمی کا شکار ہو جاتی ہیں۔ اسی حقیقت کو مد نظر رکھتے ہوئے زور دیا جاتا ہے کہ حاملہ خواتین کو بوجھل' نشاستہ دار' چکنائی والی' تلی ہوئی اور تیز مسالوں والی غذاؤں سے اجتناب کرنا چاہئے۔ ان کے برعکس ایسی خواتین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ کیلوریز کی ضرورت کے مطابق اور متعلقہ خاتون کی جسمانی ضروریات کے مطابق پھلوں' سبزیوں کے مشروبات' دودھ' دلیہ اور پتلی دالوں کے پکوان اپنی روز مرہ خوراک بنائیں۔ گوشت پر مبنی پکوان سے بھی گریز کیا جائے۔ حاملہ خواتین کو اپنے ساتھ ساتھ رحم میں پرورش پانے والے بچے کی بھی غذائی ضروریات پوری کرنا ہوتی ہیں اس لیے ان کی خوراک معمول سے دوگنا زیادہ ہونا چاہئے۔

ان تمام باتوں کو پیش نظر رکھتے ہوئے ضروری ہے کہ حاملہ خواتین مالٹے' موسمی' سیب' آم' انگور' امرود' تربوز' خربوزہ' لیچی اور تمام سبز ترکاریوں وغیرہ میں سے روزانہ کسی بھی پھل یا سبھی کا مشروب خوب پیا کریں۔ 250 سے 350 ملی لٹر پھلوں یا سبزیوں کا جوس انہیں روزانہ کم از کم دن میں دوبار کھانے سے پہلے یا بعد میں پینا چاہئے۔ آم کا شیک (مینگو ملک شیک) ایک عمدہ غذا ہے کیونکہ اس میں بہت سے غذائی اجزاء ہوتے ہیں۔ جو خواتین پھلوں کا ملک شیک نہیں پی سکتیں' انہیں چاہئے کہ موسم کے پھل کافی مقدار میں کھایا کریں۔ پھلوں اور پتوں والی سبزیوں کو تو ایسی خواتین کی روز مرہ خوراک کا ناگزیر حصہ ہونا چاہئے' لیکن ایسے کسی پھل یا سبزی سے پرہیز ضروری ہے جس کے لیے معالج یا ڈاکٹر نے منع کر رکھا ہو۔ اصل میں مسائل کا سامنا کم آمدنی والے گھرانوں میں ہوتا ہے۔ چونکہ ایسے گھرانوں کی خواتین زیادہ اچھی غذائیں نہیں لے سکتیں اس لیے انہیں سستی غذائیں استعمال کرنا چاہیں جو غذائیت

کے حوالے سے کسی طور کمتر نہیں ہوتیں۔ یہ غذائیں سبزیوں' دالوں اور اناج پر مشتمل ہوتی ہیں۔ حمل کے دنوں میں پھلوں اور سبزیوں کے جوس خواتین کو تازہ دم' سمارٹ اور مستعد رکھتے ہیں۔ ان کا استعمال ایسی خواتین کو بھدے پن اور چہرے کی چھائیوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

معمر افراد: بڑی عمر میں بہت سے طبعی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں جن میں موٹاپا' ذیابیطس' ہائی بلڈ پریشر' گٹھیا' کھانسی' دمہ' جوڑوں میں درد' سانس کی بیماریاں' دل اور معدے کے امراض شامل ہیں جو مسلسل معمر افراد کے لیے اذیت اور مشکلات کا سبب بنے رہتے ہیں اور انہیں ذہنی اور جسمانی طور پر مفلوج کر دیتے ہیں۔ سب سے بڑا مسئلہ کمزور ہاضمہ' غذا میں کمی اور ورزش (جسمانی نقل و حرکت کے فقدان میں پایا جاتا ہے) معمر افراد کے لیے کوئی مخصوص مشروب تجویز کرنا بہت مشکل ہوتا ہے کیونکہ اس عمر میں کسی ایک پھل کا مشروب ایک فرد کے لیے مفید ثابت ہوتا ہے تو اسی عمر کے دوسرے فرد کے لیے مفید نہیں ہوتا۔

معمر افراد کی کمزوریوں اور حدود و قیود کے مد نظر ماہرین ان کے لیے آسانی سے ہضم ہو جانے والے پھلوں کے مشروبات تجویز کرتے ہیں۔ ان پھلوں میں انگور' موسمی' آم' لیچی' پانی کا وافر جزو رکھنے والے پھل اور سبزیوں میں پالک' پودینہ' لہسن' دھنیہ' لیموں' چقندر' جوس کے لیے مناسب رہتے ہیں۔ اس بات کا واضح طور پر تعین ہونا چاہئے کہ متعلقہ بزرگ فرد کو کیا چیز موزوں رہتی ہے اور کون سی چیز مسائل پیدا کرتی ہے۔ صرف وہ پھل اور سبزیاں یا ان کے جوس استعمال کرائے جائیں جو صحت کا کوئی نیا مسئلہ نہ کھڑا کر دیں ___ اگر وہ موجود بیماری یا کیفیت کو کم نہیں کر سکتے تو اس میں اضافے کا سبب بھی نہ بنیں۔ معمر افراد کو گوشت کا استعمال قطعاً نہ کرایا جائے۔ ایک پھل بھی کبھی کبھار کھانا کو دیئے جائیں خصوصاً ایسے پھل جن میں چکنائی زیادہ ہو بالکل کھانے کو نہ دیئے جائیں۔ بڑی عمر کے افراد کو نشاستہ دار' چکنائی والی' تیز مسالوں والی اور تلی ہوئی اشیاء کھانے کو نہ دیں۔ اس کے برعکس ضرورت کے مطابق اور اگر کوئی بیماری ہے تو اس کے مطابق موزوں پھلوں یا سبزیوں کے جوس دیئے جائیں۔ یہ بات پیش نظر رکھیں کہ معمر افراد کو ایسی غذائیں دی جانی چاہیں جو زود ہضم

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

ہوں' رس بھری اور غذائیت سے بھرپور ہوں۔ یہ غذائیں جسمانی ضروریات پوری کرتی ہوں' فوراً جزو بدن بننے کی صلاحیت رکھتی ہوں' نظام ہضم کو تقویت دیں' عمومی صحت بہتر بنائیں' یکسانیت اور اکتاہٹ پیدا نہ کریں اور سب سے بڑی بات یہ کہ کھانے والے کو شکم سیری کا اطمینان بخش احساس دیں۔

پانچواں باب

جوسز بنانے اور استعمال کرنے کا طریقہ

دل' گردے' دماغ' جگر اور پھیپھڑے ایسے اہم اعضاء ہیں جن میں سے ہر ایک کی وجہ سے بقیہ پورے جسم کا نظام درست انداز میں چلتا ہے۔ یہ ایک دوسرے کے معاون' رہنما اور محرک ہوتے ہیں۔ خون' جانداروں کی زندگی کی لکیر ہے۔ یہ سب مل جل کر زندگی برقرار رکھتے ہیں۔ اب سب کے کردار و عمل میں بے قاعدگی آ جائے تو جسم بیماری کا شکار ہو جاتا ہے۔ آیورویدک کے مطابق بلغم' تبخیر اور صفرا تین بنیادی عوامل ہیں جو جسمانی بے قاعدگی کو جنم دیتے ہیں اور یہ اس وقت ظاہر ہوتے ہیں جب ان کا تناسب عدم توازن کا شکار ہو جاتا ہے۔ آیورویدک اس بات میں بھی یقین رکھتے ہیں کہ فاسد مادوں کے اخراج میں رکاوٹ بھی متعدد بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔ آیورویدک طریق علاج' مشروبات سے علاج (جوس تھراپی) کے بہت قریب ہے کیونکہ اس کی ادویات کی اکثریت جڑی بوٹیوں' درختوں' ان کے پتوں' شاخوں' چھال' جڑوں اور سبزیوں اور پھلوں سے کشید کئے گئے مشروبات' عرقیات اور سفوف پر مشتمل ہوتی ہے۔ نیچرو پیتھی (قدرتی اشیاء اور طریقہ کار سے علاج) بھی جوس تھراپی سے دور نہیں تاہم اس کے طرز عمل اور سوچ میں بہت فرق ہے۔

ہومیو پیتھی میں پودوں' جڑی بوٹیوں' درختوں' پھلوں اور سبزیوں کے ست (جوہر) ادویات کے طور پر استعمال کئے جاتے ہیں لیکن ہم ان کا استعمال متعدد مخصوص امراض میں بہت محدود ہوتا ہے۔ ہومیو پیتھی طریق علاج میں جسم کی سوئی ہوئی قوتوں

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

کو بیدار کیا جاتا ہے جو اضافی ادویات کی وجہ سے غیر موثر ہو جاتی ہیں۔ اس طرح جسم کے داخلی خود کار مدافعتی نظام کو متحرک کر کے مرض کے عفریت سے مقابلہ کرنے کے قابل بنا دیا جاتا ہے۔ مزید برآں جب جسم کے جاذب خلیے مرض کا مقابلہ کرنے کی ضرورت پوری کرنے میں ناکام رہتے ہیں تو ہومیو ادویات جسم کو اس کی طاقت دوبارہ حاصل کرنے میں مدد دیتی ہیں اور مرض کو جڑ سے اکھاڑ پھینکتی ہیں۔

جوس تھراپی (مشروبات سے علاج) دیگر روایتی طریقہ ہائے علاج کی طرح نہیں۔ یہ محض ایک مدد گار یا معاون ہے جو انسانی جسم کے بیمار میٹا بولک سسٹم کی اصلاح کرتا ہے۔ کمزور اعضاء کو توانائی مہیا کرتے ہے۔ عمومی صحت بحال کرتا ہے اور مریض کو اس قابل بنا دیا ہے کہ خارجی اثرات کا خاتمہ کر کے مرض کو بھگا دے۔ یہ طریقہ علاج نہ صرف مثبت انداز میں اصلاح کرتا ہے بلکہ غذائیت بخش' بے ضرر (بڑی حد تک بے ضرر ہے)' خوش ذائقہ' زود ہضم' ہر عمر اور جنس کے افراد کے لیے موزوں' منفی ضمنی اثرات سے محفوظ اور سب سے بڑھ کر کم خرچ ہے اور پھر یہ علاج' توانائی بخش ٹانک اور صحت اور بیماری دونوں حالتوں میں مفید ہے۔ مثلاً آپ دیگر ادویات صحت مند افراد کو نہیں دے سکتے' ان سے بہت نقصان ہوتا ہے۔ چونکہ فطرت اتنی مہربان ہے کہ یہ زمین پر صرف وہ نباتات اگاتی ہے جو تمام خطوں کے تمام لوگوں کی ضروریات پوری کرنے کے لیے درکار ہوتی ہیں۔ ہماری سبزیاں اور پھل اسی مفید نباتات کا حصہ ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ اپنی عادتیں ایسی بنائیں جو علاقائی غذائی انداز سے ہم آہنگ رہیں۔

جوسز تیار کرنے اور ان کے طریقہ استعمال کے لیے درج ذیل اہم نکات پر ہمیشہ عمل کیجیے:

(1) اچھی کوالٹی کا جوسر خریدیں اور اسے ہمیشہ اچھی طرح صاف رکھیں۔ اسے ہمیشہ مٹی' مکھی اور کیڑوں سے محفوظ رکھیں۔ استعمال کرنے سے پہلے اور بعد میں جوسر کا جگ اچھی طرح دھولیں تاکہ مٹی اور مکھیوں کے اثرات ختم ہو جائیں۔

(2) ہمیشہ معیاری اور تازہ سبزی اور پھل استعمال کریں۔ گلی سڑی' باسی یا متعفن سبزی اور پھل کو ہاتھ بھی نہ لگائیں۔ پھل کا انتخاب کرتے ہوئے اطمینان کر

لیں کہ یہ مصنوعی طریقے سے نہ پکایا گیا ہو۔ کیڑے اور کیمیکلز کے اثرات سے محفوظ ہو۔ کاربائیڈ سے پکائے گئے پھل زیادہ نقصان دہ ہوتے ہیں اور سنگین قسم کی بدہضمی' معدے کی خرابی اور دیگر بیماریوں میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ سبزیاں بہرطور تازہ ہونا چاہئیں۔ سبز پتوں والی ترکاریاں ہوں تو ان کے پتے خوب چمک دار' سرسبز اور تازہ' مرجھائے ہوئے نہ ہوں۔

(3) اپنی عادت بنالیں کہ سبزیوں اور پھلوں کو استعمال سے پہلے اچھی طرح دھونا ہے' اگر ان کا کوئی حصہ خراب ہو تو اسے فوراً کاٹ کر پھینک دیں۔ جوس بنانے کے لیے سبزیوں اور پھلوں کے صحت مند اور بہترین حصے استعمال کریں۔ ضروری ہو تو چھلکا اتار لیں۔ جوسر میں ڈالنے سے پہلے پھلوں اور سبزیوں کے غیر ضروری حصے اور بیج وغیرہ الگ کر دیں۔

(4) جوس بنانے کے بعد کسی تاخیر کے بغیر استعمال کر لیں۔ اگر آپ اسے فوری طور پر استعمال نہیں کر سکتے تو پھر ریفریجریٹر اور فریج وغیرہ میں زیادہ دیر تک نہ پڑا رہنے دیں' اس میں مضر اثرات پیدا ہو جاتے ہیں۔

(5) یہ تصور بے بنیاد اور نقصان دہ ہے کہ جوس یا اس مقصد کے لیے فریج میں رکھا ہوا پھل یا سبزی اپنی غذائیت برقرار رکھتے ہیں۔ سیدھی سی بات یہ ہے کہ ہم جس قدر غیر فطری طریقہ کار اپنائیں گے' اپنی غذاؤں کو ناقابل تصور نقصان پہنچاتے چلے جائیں گے۔ ہمیں بہرصورت فطرت کے سایہ عاطفت میں رہنا چاہیے۔

(6) جوس تیار کرنے کے لیے گٹھلی والے پھلوں کی گٹھلیاں پہلے سے نکال لیں۔ مثلاً آلو بخارا' آڑو' آم وغیرہ۔ تربوز' خربوزہ' لیموں' موسمی' سیب' مالٹا وغیرہ میں بیج ہوتے ہیں' ان کے تمام تر بیج پہلے احتیاط سے نکال لیں۔ تمام پھلوں کے ناقابل استعمال حصے' جن میں چھلکا' بیج' گٹھلی وغیرہ شامل ہے' جوس بنانے سے پہلے الگ کر دینے چاہئیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ پھل اور سبزی کے صرف قابل استعمال حصوں کا جوس بنایا جائے۔ ان کی مقدار اور معیار آپ کو مطلوبہ نتائج دے گا۔

(7) سیب کے بیجوں میں سائنائیڈ زہر ہوتا ہے اس لیے سیب کے بیج کبھی استعمال میں نہ لائیں۔

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

(8) اگر ذائقہ اجازت دیتا ہو تو سبزیوں کے پتے اور نرم و نازک شاخیں بھی جوس بناتے ہوئے ضرور شامل کر لیں۔ پھلوں اور سبزیوں کے چھلکے سپرے کی وجہ سے عموماً زہریلے مواد سے متاثر ہوتے ہیں' چنانچہ استعمال سے پہلے چھلکے اتار لیں۔ چھلکا اگر موٹا نہ ہو جیسا کہ گاجر کی جلد ہوتی ہے تو اسے معمولی سا چھیل لیں۔

(9) بہت سے پھلوں اور سبزیوں کا جوس بنانے سے پہلے انہیں کاٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کر لیا جاتا ہے تاکہ جوسر میں اچھی طرح بلینڈ ہو سکیں۔ دو چار دفعہ مختلف پھلوں' سبزیوں کا جوس بنانے کے بعد آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ انہیں کتنے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹنا چاہیے۔

(10) جن پھلوں اور سبزیوں میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے ان کا جوس بنانے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کچھ پھلوں میں پانی کی مقدار بہت کم ہوتی ہے مثلاً کیلا وغیرہ' ان کا جوس نہیں بنایا جا سکتا۔ ان کو بلینڈر میں ڈال کر ملک شیک وغیرہ تیار کر لیا جاتا ہے۔ ایسے پھلوں کو دوسرے جوسز کے ساتھ بلینڈر میں تیار کرنا چاہیے۔

(11) دکانوں میں تیار شدہ جوسز کبھی استعمال نہ کریں۔ دکانوں میں چاہے حفظان صحت کے اصولوں کو بظاہر سختی سے اپنایا جا رہا ہو' وہاں صحت و صفائی کا وہ معیار ہرگز نہیں ہوتا جو آپ اپنے گھروں میں رکھ سکتے ہیں۔ دکانوں میں عموماً پھلوں کے ایسے حصے بھی استعمال میں لائے جاتے ہیں جو الگ کر دیئے جانے چاہئیں۔ وجہ یہ ہے کہ اگر چھلکے' ڈنٹھل' نرم گودا وغیرہ پھینک دیا جائے تو مقدار کم ہو جاتی ہے۔ دکاندار تو ہمیشہ زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانا چاہتا ہے۔ وہ محض آپ کی صحت کے لیے اپنا نقصان کرنے پر تیار نہیں ہوتا۔ کھانے پینے کی بازاری چیزیں تو کبھی استعمال نہ کریں' گھروں میں ان کو کاٹنا یا جوس بنا کر استعمال کرنا آپ کو جراثیم اور انفیکشن سے محفوظ رکھتا ہے۔

(12) علاج کے لیے پھلوں اور سبزیوں کے جوسز (مشروبات) کی مقدار کا انحصار مریض کی عمر' مرض کی کیفیت' قوت ہاضمہ اور ضرورت پر ہے۔ یہ یقین بہرحال علاج کے لیے یا غذائی ضرورت پوری کرنے کے لیے ہے۔ صحت مند افراد کے لیے اگرچہ کوئی حدود و قیود نہیں ہیں لیکن انہیں بھی اعتدال اور احتیاط کا دامن نہیں چھوڑنا

چاہیے۔ کسی معمر فرد اور کسی نشوونما پاتے ہوئے بچے کے لیے ایک وقت میں 4 یا 5 اونس جوس کافی رہتا ہے۔ کمزور' بیمار افراد اور شیر خوار بچوں اور حاملہ خواتین کے لیے مقدار کا ذکر پہلے ہو چکا ہے۔ ماہرین کے مطابق ایک دن میں 12 سے 15 گھنٹوں کے دوران 4/5 اونس جوس 3 سے 4 مرتبہ پینا کسی بھی بالغ فرد کی روزانہ ضروریات پورا کر سکتا ہے۔

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

چھٹا باب

سبزیوں کے جوسز

آملہ

(EMBLIC MYROBALAN)

آملہ مختلف شکلوں میں استعمال میں لایا جاتا ہے' جن میں جوسز' اچار' مربہ وغیرہ شامل ہیں۔ اس میں وٹامن سی کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ یہ دیسی دوا "ترفلہ" کا اہم جزو ہے۔ ترفلہ متعدد بیماریوں کا شافی علاج' تیزی سے بحالی صحت کا ذریعہ' جسم کو نئی طاقت دینے والا ٹانک اور بصارت بڑھانے میں معاون ہے۔ یہ نقاہت دور کرتا ہے' پاخانہ باقاعدہ بناتا ہے' ریاح خارج کرتا ہے' بدہضمی اور تیزابیت کا خاتمہ کرتا ہے اور دل کی کارکردگی بہتر بنانے میں ٹانک کا کردار ادا کرتا ہے۔ زندگی کے لیے اکسیر' طویل عمر کا ذریعہ' ہر قسم کی انفیکشن کے سامنے ڈھال' قوت مدافت میں اضافہ اور پرسکون نیند لانے میں موثر ہے۔ آملہ قدرت کا بہترین عطیہ ہے۔ جو لوگ اسے کسی بھی شکل میں استعمال کرتے ہں وہ عموماً بیماریوں سے آزاد زندگی کا لطف اٹھاتے ہیں۔ ایک کلو تازہ آملوں میں چھ ہزار یونٹ وٹامن سی اور 500 کیلوریز ہوتی ہیں۔

آملہ کا تازہ رس مسہل' مقوی قلب' پیشاب آور اور جلد کو تازگی و چمک

دیتا ہے۔ بال گھنے اور لمبے کرتا ہے۔ کئی لوگ اسے پرانی قبض اور انتڑیوں کی خامیاں دور کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ یہ بند ناک کھولتا ہے' زکام دور کرتا ہے' جگر کا فعل درست کرتا ہے' یرقان کے برے اثرات ختم کرتا ہے اور صفرا کی اصلاح کرتا ہے۔ مختصر یہ کہ جسم کا شاید ہی کوئی حصہ ہو جو اس کے استعمال سے مستفید نہیں ہو سکتا۔

آیورویدک طریق علاج میں اس عجیب و غریب ٹانک کا استعمال صدیوں سے جاری ہے۔ اگر کوئی فرد روزانہ ایک کچا آملہ کھائے اور اس کا جوس پئے تو وہ عمر بھر نہ صرف خود کو جوان محسوس کرتا ہے بلکہ جوان رہتا ہے اور شاذو نادر ہی کسی بیماری سے متاثر ہوتا ہے۔

آملہ کا جوس مندرجہ ذیل امراض کے لیے شفاء بخش ہے:

بلڈ پریشر: اس مرض کے ہاتھوں عرصہ سے پریشان مریض کے لیے ماہرین روزانہ صبح اور رات کو کم از کم دو کھانے کے چمچے آملہ کا جوس تجویز کرتے ہیں۔ یہ علاج 45 سے 60 دنوں تک جاری رہنا چاہیے۔ جوس کی مقدار اور معمول تبدیل کیا جا سکتا ہے لیکن بہتری آنے کے باوجود اس کا استعمال ترک نہیں کرنا چاہیے۔

پیشاب کی تکالیف: اگر آملہ کا جوس باقاعدگی سے روزانہ ایک ماہ تک لیا جائے تو پیشاب کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ پیشاب کا معمول کا بہاؤ جاری ہو جاتا ہے۔ پیشاب کا رنگ قدرتی ہو جاتا ہے۔ مثانے کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے اور پراسٹیٹ گلینڈ سے متعلقہ مسائل ختم ہو جاتے ہیں۔ یہ مثانے اور پراسٹیٹ گلینڈ کی سوزش بھی دور کر دیتا ہے۔

بینائی: آنکھوں کو "غسل دینے والے" آئی گلاسز میں آملہ کا تازہ جوس لیں اور اس میں آنکھیں جھپکیں۔ پھر اس جوس میں تازہ پانی ملائیں اور اس کے چھینٹے آنکھوں پر ماریں۔ جوس نکلے ہوئے آملہ کو پیس کر گودا بنا لیں اور عام سبزیوں کی طرح پکا کر کھائیں۔ چند دنوں میں بینائی تیز ہو جائے گی۔

بال طاقتور بنانا: آملہ کا جوس گنجا پن دور کرتا ہے۔ بال لمبے کرتا ہے' انہیں چمک

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

دار بناتا ہے اور جڑوں کو مضبوط کرتا ہے۔ **طریقہ استعمال:** آملہ کا جوس ناریل کے تیل میں ملا کر روزانہ رات کو بالوں میں لگائیں۔ اگر خشک آملہ کے کچھ دانے رات بھر پانی میں بھگو رکھیں اور صبح کے وقت ان کے گودے کو اسی پانی میں مسل کر اس سے بال دھوئیں تو بالوں کا قدرتی سیاہ رنگ بحال ہو جاتا ہے۔ لیکن آملہ کو کسی لوہے کی کڑاہی یا چھوٹے برتن میں بھگوئیں۔ پانی لوہے کے اثر سے کالا ہو جائے گا۔ اسے ضائع مت کریں اور ننگے ہاتھوں سے نہ استعمال کریں۔ کوئی مناسب برش استعمال کریں۔

بے خوابی: نیند نہ آنے کا مرض لاحق ہو تو رات کو بستر پہ جانے سے پہلے آملہ کا جوس 15 سے 30 ملی لٹر تک پیئں۔ گہری اور پر سکون نیند میسر آئے گی۔

تیزابیت اور صفراوی درد: پرانے وقتوں میں بھی آملہ کا جوس، صفراوی مسائل ختم کرنے اور تیزابیت دور کرنے کے لیے ہندوستان میں استعمال ہوتا رہا ہے۔ 20/30 ملی لٹر جوس نصف مقدار کر کے دن میں دو مرتبہ لیں۔ اگر اس کے پینے سے متلی یا ناگواریت محسوس ہو تو ذائقہ بہتر بنانے کے لیے اس میں تھوڑی سی چینی یا شہد ملا لیں۔ صفراوی درد میں آملہ کا جوس گرم یا نیم گرم پانی میں ملا کر پیئیں تو فوراً اثر دکھاتا ہے۔

چھوٹے اور بڑے بچے عموماً اس کے ذائقہ کو پسند نہیں کرتے چنانچہ انہیں اس کا جوس دینے کی بجائے اس کا جام دیں جسے وہ رغبت سے کھا لیتے ہیں۔ شوگر کے مریض آملہ کا جوس استعمال کرتے ہوئے اس میں چینی یا شہد نہ ملائیں۔

امراض قلب: آملہ کا جوس دل کے مریضوں کے لیے عطیہ خداوندی ہے۔ اگر وہ روزانہ صبح کے وقت اس کے مربہ کا ایک دانہ خالی پیٹ کھائیں تو ان کا دوران خون مستحکم، عمومی جسمانی صحت بہتر ہو جاتی ہے۔ ہارٹ اٹیک کا دورانیہ اور شدت کم ہو جاتی ہے۔ اس کا جوس اور مربہ دونوں ہی دل کے لیے ٹانک ثابت ہوتے ہیں۔ رات کو سونے سے پہلے ایک بار پھر اسے استعمال کرنا چاہیے۔

قوت ہضم: 15 سے 20 ملی لٹر تک آملہ کا جوس، اڑھائی سے چار ملی لٹر تک لیموں کا رس اور چٹکی بھر معدنی نمک ملا کر ایسے فرد کو پلایا جائے جس کی بھوک مٹ

چکی ہو تو اس کی بھوک پوری طرح بحال ہو جاتی ہے۔ اس مشروب کی آدھی مقدار دوپہر اور رات کو کھانے سے پہلے اور آدھی مقدار کھانے کے بعد پی جائے۔ دو تین دنوں میں بھوک بحال ہو جاتی ہے۔ پیٹ کے مروڑ، ڈکاریں، الٹی، معدے کا درد اور تبخیر کی شکایت ہو تو مذکورہ مشروب ہر کھانے کے بعد پیا جائے۔

لہسن

(GARLIC)

زمانہ قدیم سے حکماء اسے بیش قیمت نعمت قرار دیتے آ رہے ہیں۔ اس میں الکلائن کے علاوہ سبھی مفید جوہر پائے جاتے ہیں۔ اس میں معدنی نمک 1 فی صد، پروٹین 6.3 فی صد، فاسفورس 0.31 فی صد اور چکنائی 0.1 فی صد پائی جاتی ہے۔ اس کی غذائی افادیت کے علاوہ اس میں وٹامن اے، بی اور سی کے ساتھ ساتھ آئرن بھی پایا جاتا ہے۔ لہسن میں پائی جانے والی ناگوار بو سلفر کے مرکبات کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اسی بو کی وجہ سے بہت سے لوگ خصوصاً مذہبی اور سبزی خور اسے پسند نہیں کرتے۔ چونکہ یہ گوشت کے پکوانوں میں ناگزیر جزو ہے اس لیے سبزی خور قطعاً پسند نہیں کرتے۔

لہسن کی بو تو ناگوار ہوتی ہے لیکن اس کا رس پورے جسمانی نظام پر انتہائی مفید اثرات مرتب کرتا ہے۔ اس کے جوس میں پائے جانے والے ایتھر بلغمی مواد کو تحلیل کر دیتے ہیں۔ یہ جسم کے مساموں کے ذریعے زہریلے مواد کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ناگوار بو کی وجہ سے اسے بیکار اور ناپسندیدہ قرار دے کر مسترد کرنا حماقت ہو گا۔

آیورویدا میں لہسن کی خوبیوں اور طبی افادیت کو پرانے وقتوں سے تسلیم کیا جا رہا ہے۔ اس کے چھ جوہروں میں سے پانچ جوہر جسمانی صحت کی برقراری کے لیے بہت ضروری ہیں۔ اس کے بارے میں کچھ گمراہ کن مگر من گھڑت باتیں پھیلا دی گئی ہیں۔ مثلاً اس کا استعمال انسانی بدن میں گرمی پیدا کرتا ہے اور گرمیوں کے دنوں میں

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

اس کا استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس طرح کی باتیں غلط اور بے بنیاد ہیں۔ بہت سے لوگ اسے جوس یا گری کی صورت میں استعمال کرتے ہیں اور تقریباً سارا سال استعمال کرتے ہیں۔ اگر اس کے جوس میں لیموں کا رس شامل کر لیا جائے تو یہ ایک مکمل ٹانک بن جاتا ہے۔

طبی افادیت: لہسن دمہ، بہرہ 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، بواسیر، ریاحی تکالیف، کھانسی اور دل کے مرض میں شافی علاج مہیا کرتا ہے۔ اس کا استعمال تپ دق، عمومی جسمانی کمزوری، جنسی کمزوری اور نشہ آور اشیاء کے اثرات ختم کرتا ہے۔ غذائی بے قاعدگی کے نتائج، جوڑوں کی سوجن اور موٹاپا زائل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے بلڈ کولیسٹرول میں کمی آ جاتی ہے۔ لہسن محنت کش طبقہ کی روزمرہ خوراک کا لازمی جزو ہے۔ اس سے صحت اور طاقت برقرار رہتی ہے۔ جسم کا مدافعتی نظام تقویت پاتا ہے۔ جسم کی حرارت نارمل رہتی ہے۔

لہسن کا عمومی استعمال: جن لوگوں کی صحت اچھی ہے اور وہ اسے برقرار رکھنا چاہتے ہیں انہیں چاہئے کہ روزانہ صبح خالی پیٹ لہسن کی ایک تری (پھانک) چھیل کر کھائیں یا نگل لیں۔ اگر آپ کو اس کی تیز بو یا ذائقہ پسند نہیں تو اسے رات کو دودھ یا پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ اسی پانی یا دودھ کے ساتھ نگل لیں۔ بتدریج اس کی تریاں (پھانکیں یا جوئے) ایک سے بڑھا کر دو اور پھر تین کر لیں۔ اس کی افادیت میں مزید اضافے کے لیے اس کی 4 سے 5 تریوں کے جوس میں شہد ملا لیں۔ کچھ لوگ اس کی 4 یا 6 تریاں چھیل کر 4 سو یا 5 سو ملی لٹر دودھ میں ابال لیتے ہیں۔ ابلتے ہوئے دودھ کی مقدار جب ایک چوتھائی رہ جائے یعنی یہ خوب گاڑھا ہو جائے تو اسے آگ سے اتار لیتے ہیں اور نیم گرم حالت میں رات کو سونے سے پہلے پیتے ہیں۔ آملہ کی طرح لہسن بھی متعدد طبی خوبیوں سے مالا مال ہوتا ہے۔ اب تو مغربی دنیا بھی اس کی افادیت کی قائل ہو چکی ہے اور استعمال کر رہی ہے۔

لہسن، زبردست قسم کی جراثیم کش سبزی ہے۔ یہ ایسے جراثیم بھی ہلاک کر دیتا ہے جو عام اینٹی بائیوٹک ادویات نہیں کر سکتیں۔ لہسن کی کچھ پھانکیں سوتی کپڑے یا روئی میں رکھ کر سونگھی جائیں تو ان کی بو زکام کے جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہے۔ گلے کی خراش دور کرنے کے لیے لہسن کے رس کے چند قطرے گرم پانی میں ڈال کر پیے جاتے ہیں۔ آدھے سر کے درد میں لہسن کے تازہ رس کا ایک ایک قطرہ دونوں نتھنوں میں ٹپکانے کے بعد گودا سر کے اس حصے مل دیتے ہیں جس میں درد ہو۔ کمر درد اور جوڑوں کے درد میں لہسن کا جوس (رس) ناریل کے تیل کے ساتھ ملا کر مالش کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔ اس میں سوجن کا خاتمہ کرنے والے اجزاء، جوڑوں کے درد اور گٹھیا پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

جلد کی متعدد بیماریوں میں لہسن انتہائی مفید ہے۔ خارش زدہ حصہ پر اس کا رس لگانے سے آرام ملتا ہے۔ اس کا خالص رس بہت تیز ہوتا ہے۔ اس میں ناریل کا تیل اور کچھ کافور ملا لینا مناسب رہتا ہے۔

احتیاط: حساس جلد رکھنے والے افراد کے لیے لہسن کا استعمال خصوصاً اس کے جوس کا بیرونی استعمال، خارش، جلن اور تکلیف پیدا کرتا ہے۔ کچھ لوگوں میں صفرا کی مقدار زیادہ بنتی رہتی ہے۔ اس کے استعمال (کھانے) سے صفرا کے اخراج میں مزید اضافہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جن افراد کو یرقان، پتے کی پتھری، پیشاب سے پہلے یا بعد میں جلن کا احساس موجود ہو ان کے مسائل میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ لہسن کا استعمال کسی بھی شکل میں زیادہ مت کریں۔ مذکورہ بالا بیماریوں میں تو مقدار کم کریں اور اس کا جوس کسی اور محلول میں شامل کر کے لیں۔ حاملہ خواتین کو لہسن یا اس کا جوس قطعاً استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ اس کا استعمال جلد پر دھبے اور چھائیوں میں اضافہ کر دیتا ہے۔ بعض اوقات جلد پھٹ جاتی ہے، اس لیے لہسن کا استعمال بہت احتیاط سے کرنا چاہئے۔

لہسن کی دو قسمیں ہوتی ہیں: پھانکوں والا کم تیز ہوتا ہے۔ دوسری قسم سفید پیاز جیسی ہوتی ہے، اس میں پھانکیں نہیں ہوتیں۔ اس کی تاثیر زیادہ اچھی اور اعلیٰ درجہ کی ہوتی ہے۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو تو پھانکوں (تریوں) والا لہسن ہی استعمال میں

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

لائیں۔

کسی پیچیدگی یا منفی اثرات کی صورت میں فوراً معالج سے رجوع کریں۔

ٹماٹر

(TOMATO)

ٹماٹر کا تعارف غیر ضروری سی بات ہے۔ دنیا بھر میں اسے خوب استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے کچی حالت میں الگ یا سلاد میں استعمال کرتے ہیں۔ گوشت' سبزی یا دال کے پکوان میں ڈالتے ہیں۔ اس کے جوس سے رائتہ' چٹنی' کیچپ اور جام بناتے ہیں۔ یہ وٹامن اے' بی اور سی رکھنے کے علاوہ پوٹاشیم اور آئرن کے معدنی اجزاء بھی رکھتا ہے۔ آگ پر پکانے کے باوجود اس کے وٹامنز ضائع نہیں ہوتے۔ یہ لذیذ اور مفید سبزی ہے' جو خود خوش ذائقہ ہونے کے ساتھ ساتھ ان چیزوں کو بھی خوش ذائقہ بنا دیتا ہے جن میں اسے ڈالا جاتا ہے۔

ایک سو گرام ٹماٹر میں 93 فی صد پانی اور 7 فی صد دیگر اجزاء ہوتے ہیں۔ اس کے اہم اجزاء میں نمک' کلورین' وٹامن سی' کیلشیم' ایگزالیک ایسڈ' وٹامن اے' فاسفورس' میگنیشیم' سلفر' پروٹین اور چکنائی شامل ہے۔ ان کے علاوہ نکوٹینک ایسڈ' کاپر اور معدنی نمک شامل ہوتے ہیں۔

ٹماٹر خون صاف کرتا ہے۔ توانائی بخش ہے۔ جراثیم کش' اشتہاء انگیز' پیشاب آور' ہاضم اور دوران خون کو استحکام دیتا ہے۔ یہ معدے کو تمام آلودگیوں سے پاک کر دیتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو خارج کر کے خون میں تیزابیت اور الکلائن کا توازن قائم کرتا ہے۔ بیماریوں سے تحفظ دیتا ہے' جگر اور تلی کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے پرانا بخار اتر جاتا ہے۔ یہ بواسیر کا خاتمہ اور ایسے غذائی اجزاء مہیا کرتا ہے جو ہمارے جسم میں جراثیم سے بچنے کی قوت پیدا کرتے ہیں۔ ٹماٹر کے استعمال سے اعصابی بے قاعدگیاں دور ہوتی ہیں۔ آنکھوں کی بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ تبخیر' بد ہضمی' تیزابیت سینے کی جلن' پیچش اور اسہال' متلی' قے' چہرے پر چھائیاں اور سیاہ

دھبے' اپنڈیسائیٹس' منہ میں چھالے' تپ دق' موٹاپے' مسوڑھوں سے خون بہنے کی بیماریوں میں علاج کے طور پر اس کا استعمال مصدقہ ہے۔

احتیاط: کچھ افراد اگر اسے خالی پیٹ استعمال کریں تو انہیں نظام ہضم میں خرابی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کچھ لوگوں کو اس کا جوس کھانسی اور خراش پیدا کرتا ہے۔ جن افراد کے گردوں' مثانے اور پیشاب کی نالی میں پتھریاں بننے کا رجحان ہو انہیں کسی بھی شکل میں ٹماٹر استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ ٹماٹر کا چھلکا اور بیج زیادہ نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں کیونکہ یہ گردوں کی خرابی کا سبب بن سکتے ہیں۔

یاد رہے کہ متعدد سبزیوں اور پھلوں کے جوس خون صاف کرتے ہیں۔ خون کی گردش بڑھاتے ہیں' نیا خون بناتے اور اسے قوت بخش بناتے ہیں۔ اگر خون صاف ہو تو یہ جسم کے دیگر اعضاء کو اپنے افعال بہتر طور پر سرانجام دینے کے لیے توانائی فراہم کرتا ہے۔ چنانچہ جسم کو درست حالت میں رکھنے کے لیے خون کی گردش باقاعدہ' درست اور ہر قسم کی رکاوٹ و مداخلت سے آزاد ہونی چاہیئے۔ اگر ایسا ہو تو تمام اعضاء ٹھیک اور معمول کے مطابق اپنا کام کرتے رہیں گے۔

خون کی کمی' نقاہت' حمل اور غذائیت کی کمی میں ٹماٹر بہت بڑی نعمت ہے۔ اس کا جوس تو امرت کی طرح ہے یہ گودے اور پانی سے بھرا ہوتا ہے لیکن اس کا چھلکا اور بیج تو گرم پانی میں بھی تحلیل نہیں ہوتے۔ اپنی صحت اچھی اور برقرار رکھنے کے لیے اس کے پانی کا ایک گلاس ناشتے میں لینا چاہیئے۔ اگر اس میں تھوڑا سا شہد بھی شامل کر لیا جائے تو یہ توانائی' طاقت اور قوت مہیا کرتا ہے۔ چند ایک افراد کے علاوہ جنہیں یہ نقصان پہنچاتا ہے بقیہ سبھی لوگوں کو اسے اپنی روزمرہ غذاؤں کا جزو بنانا چاہیئے۔ اس کے استعمال سے ہر عمر کے لوگ استفادہ کر سکتے ہیں۔ دودھ پلانے والی عورتوں اور بستر سے لگے مریضوں کے لیے یہ آئرن کی کمی پوری کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

اگر کسی فرد کو متلی ہو تو ٹماٹر کے جوس میں تھوڑا سا لیموں کا رس ڈال لینا چاہیئے۔ مزید قوت بخش بنانے کے لیے اس میں گاجر کا جوس ملایا جا سکتا ہے۔ کچھ لوگ تو اس مشروب میں چقندر کا جوس بھی شامل کر لیتے ہیں۔ اگر ٹماٹر' گاجر' چقندر'

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

لیموں، پودینے اور ادرک کے جوس ملا لیے جائیں تو یہ استعمال کرنے والے کے بدن کو پرکشش اور طاقتور بنا دیتے ہیں۔ جو لوگ کچے ٹماٹر کا جوس نہیں پی سکتے انہیں ٹماٹر کا سوپ (شوربہ) استعمال کرنا چاہئے۔ اس شوربے میں کھانے کا ایک چمچہ کریم، کالا نمک اور کارن فلیک شامل کر لیے جائیں تو یہ زیادہ خوش ذائقہ اور غذائیت بخش ہو جاتا ہے۔ اس شوربے کا استعمال اگر دوپہر یا رات کے کھانے سے پہلے کیا جائے تو اعلیٰ قسم کا اشتہاء انگیز ثابت ہوتا ہے۔

کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ اگر ایک ٹماٹر کو تھوڑا سا گرم کر کے دو ٹکڑوں میں کاٹ لیا جائے اور پھر اس پر خوردنی نمک اور کالی مرچ چھڑک لی جائے تو اس کے کھانے سے آنتوں کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ ادھورے پکے ہوئے ٹماٹر پیچش کے علاج میں بہت کار آمد رہتے ہیں۔ جگر کی سستی دور کرنے کے لیے اور جگر کی دیگر بیماریوں اور بدہضمی اور اسہال کے علاج کے لیے اس طرح کے نیم پختہ ٹماٹر لو لگنے اور سن سٹروک کا شافی علاج اور تحفظ بھی فراہم کرتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے ان کا جوس استعمال کیا جاتا ہے۔ شوگر کے مریضوں کے لیے ان کا جوس ایک عمدہ غذا ہے۔
چونکہ ٹماٹر میں وٹامن سی ہوتی ہے اس لیے یہ سکروی کا مرض بھی دور کرتے ہیں۔
ٹماٹر کا جوس اعصاب زدگی، خلجان اور اعصاب کی دیگر بے قاعدگیاں دور کرتا ہے۔
چونکہ یہ عمدہ مصفی خون ہے اس لیے یہ کمزور اور نڈھال مریضوں کو تیزی سے روبصحت کرتا ہے۔ جن لوگوں کو ٹماٹر کا جوس پینے سے گلے میں خراش پیدا ہو جاتی ہے یا جنہیں ویسے بھی اکثر و بیشتر گلے کی خراش کی شکایت رہتی ہے انہیں اس کے جوس میں تھوڑا سا شہد ڈال کر استعمال کرنا چاہئے۔

پیاز

(ONION)

لہسن اور ٹماٹر کی طرح پیاز کا ذائقہ بھی تلخ اور بو تیز ہوتی ہے۔ لہسن کی طرح پیاز بھی کچھ لوگ بے تکلفی سے استعمال نہیں کر سکتے۔ لیکن لوگوں کی اکثریت

اسے روز مرہ خوراک میں شامل کرتی ہے۔ یہ چٹنی، سلاد اور بیشتر پکوانوں کا لازمی جزو ہے۔ یہ محرک، سرخی پیدا کرنے والا، چبھتی ہوئی بو رکھنے والا، بلغم خارج کرنے والا اور پیشاب آور ہے۔ پیاز کا جوس، اس کا گودا یا کچی حالت میں سالم پیاز کو کوٹ کر یرقان، بڑھی ہوئی تلی، سکروی، کیل پھنسیاں، بوائیاں (سردی سے ہاتھ پیر سوجنا)، مسکن ادویات کے اثرات، زخموں، پھوڑوں، پرانی کھانسی، بخار، سردی اور زکام، کھانسی، بے خوابی، درد قولنج، سکروی، آنکھوں کے امراض، اسہال، متلی اور سن سٹروک میں استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ اس کے مفید اجزاء کا کوئی ثانی نہیں، اسے مختلف شکلوں میں روز مرہ استعمال میں لایا جاتا ہے۔

یہ قوت و طاقت بڑھاتا ہے۔ دل کی دھڑکن کو اعتدال میں لاتا ہے۔ بلغم خارج کر کے پرسکون کرتا ہے۔ لہسن کی طرح اس میں 1 سے 13 فی صد تک کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ پانی 8.7 ملی گرام، تھایامین 120 ملی گرام، نایاسین 5 ملی گرام، وٹامن سی 11 ملی گرام، چکنائی 0.10 فی صد، کیروٹین 10 فی صد، شکر 12 فی صد، آئرن 0.8 فی صد اور کچھ مقدار میں وٹامن بی بھی ہوتی ہے۔ پیاز کا جوس بالعموم مندرجہ ذیل بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

دمہ: 5 سے 10 ملی لٹر تک پیاز اور ادرک کا پانی مساوی مقدار میں ملا کر اس میں چٹکی بھر نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ ملا لیں۔ اگر یہ مشروب زیادہ تلخ محسوس ہو تو اس میں تھوڑا سا شہد شامل کر لیں۔ دمہ کے مریض کو یہ ملغوبہ تھوڑی تھوڑی مقدار میں چٹائیں۔ اگر ٹانسلز بڑھے ہوئے ہوں تو یہی ملغوبہ حلق میں لگائیں۔

بے خوابی: نیند نہ آنے کے مرض میں ایک گلاس دودھ میں 5 ملی لٹر پیاز کا جوس (پانی) اور کچھ شہد ملائیں۔ یہ مشروب پینے سے گہری نیند آئے گی۔ اسے بستر پہ جانے سے ایک گھنٹہ پہلے پئیں اور رات کو یہ کھانے پینے کی آخری چیز ہونا چاہئے۔ یعنی اس کے بعد کچھ نہ کھائیں پئیں۔

کان درد: پیاز کے پانی کو نیم گرم کر کے دو تین قطرے کان میں ٹپکانے سے کان کا درد کافور ہو جاتا ہے۔

تپ دق، کھانسی اور زکام: ہم وزن (مساوی مقدار میں) پیاز کا پانی، لہسن کا پانی اور شہد ملا کر لینے سے بلغم خارج ہو جاتی ہے۔ پھیپھڑے صاف ہو جاتے ہیں اور کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔ زکام دور کرنے کے لیے پیاز کا پانی پیشانی پر لگائیں یا ایک تازہ کچا پیاز کھائیں۔ پیاز کا جوس (پانی) پینا یا کچا پیاز کھانا کچھ دن معمول بنا لیں تو تپ دق کے جراثیم سے تحفظ ملتا ہے۔ اگر تپ دق لاحق ہو تو اس کے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ تپ دق سے تحفظ اور علاج دونوں کے لیے مفید ہے۔

آنکھوں کی بیماریاں: کھانے کا ایک چمچہ خالص شہد لیں۔ اس میں سفید پیاز کا جوس شامل کریں اور کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ استعمال سے پہلے بوتل اچھی طرح ہلا لیں اور رات کو سوتے وقت دونوں آنکھوں میں 2/3 قطرے ڈالیں۔ آنکھوں میں پڑنے والی بیرونی مٹی، گندگی وغیرہ نکل جائے گی۔ گہری نیند آئے گی۔ اسی مشروب کے استعمال سے آنکھوں کی سرخی دور ہو جاتی ہے۔ خارش اور درد ختم ہو جاتا ہے۔ اگر آنکھوں میں جلن موجود رہے یا اس کے استعمال سے پیدا ہو تو استعمال فوراً بند کر دیں ورنہ علامتیں شدت اختیار کر جائیں گی۔ یہی پانی آنکھوں میں ڈالنے سے فوٹو فوبیا (روشنی سے شدید خوف) اور کُکرے کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔

ہسٹریا: عام طور پر یہ خواتین کا مرض ہے۔ جونہی ہسٹریا کا دورہ پڑنے لگے مریض / مریضہ کو کٹے ہوئے پیاز کی بو سونگھائیں۔ اگر دورہ پڑ چکا ہو تو تازہ پیاز کے پانی کے دو تین قطرے مریض / مریضہ کے دونوں نتھنوں میں ٹپکائیں۔ مریض کے ہاتھوں اور تلوؤں پہ پیاز کا پانی مالش کی طرح جذب کریں۔ کچھ مریضوں کو ہسٹریا نہیں ہوتا لیکن ان پر غشی کے دورے اسی طرح پڑتے ہیں جیسے ہسٹریا کے مریض کو پڑتے ہیں۔ ایسے مریضوں کا علاج بھی وہی جس کا ذکر ابھی کیا گیا ہے

ہیضہ: پیاز کا جوس یا کچے پیاز کا استعمال ہیضہ کا تدارک اور تحفظ دونوں مہیا کرتا ہے۔ اگر ہیضہ لاحق ہو جائے اور صورت حال سنگین ہو تو پیاز کے پانی میں اس کے ہم وزن ادرک، پودینہ، نمک، لیموں کا رس ملا کر ہر 10 منٹ کے بعد 5 سے 10 مساوی خوراکوں میں تقسیم کر کے اس وقت تک دیتے رہیں جب تک حالت بہتر نہ ہو

http://urdubook4free.blogspot.com

جائے۔

نکسیر: پیاز کا پانی 2/3 قطرے نتھنوں میں ڈالنے سے نکسیر پھوٹنا رک جاتی ہے۔

پھوڑے پھنسیاں اور جلد کی سوزش: ہلدی کا سفوف رائی یا ناریل کے تیل میں ملا کر اس میں پیاز کا پانی شامل کریں۔ یہ مرہم پھوڑے پھنسیوں اور جلد کی سوزش پر بیرونی استعمال میں لائیں۔ پیپ خارج اور جلد صحت مند ہو جائے گی۔

لو لگنا: پیاز اور سرکہ کا استعمال موسم گرما میں معمول بنا لیں تو گرمی اور لو لگنے سے تحفظ ملتا ہے۔ یہی نسخہ لو لگنے کی صورت میں علاج بھی ہے۔ متاثرہ فرد کے ماتھے، ہتھیلیوں اور تلوؤں پر پیاز کا پانی یا پیاز کوٹ کر لگائیں۔ کہا جاتا ہے کہ اگر ایک چھوٹا سا پیاز دن بھر جیب میں رکھیں تو پیاز رکھنے والے فرد پر لو کا حملہ نہیں ہوتا لیکن اس پیاز کو شام کے وقت ضائع کر دینا چاہئے کیونکہ یہ کسی انسان یا مویشی کے کھانے کے قابل نہیں رہتا۔ اس میں زہریلا پن پیدا ہو جاتا ہے۔

حیض کی بے قاعدگی: پیاز کے پانی میں گڑ ملا کر کچھ دن باقاعدگی سے کھانے پر حیض کی بے قاعدگی ختم ہو جاتی ہے۔

گنجا پن: پیاز کا پانی تیل کی طرح سر کے گنجے حصے پر ملیں تو نئے بال اگنے لگتے ہیں۔

عمومی استعمال: رات کو روشنی کے پاس اگر پیاز کو باندھ کر لٹکا دیا جائے تو کیڑے، پتنگے اور مچھر بھاگ جاتے ہیں۔ کمرے میں تازہ پینٹ (رنگ) ہو تو اس کی بو کچھ لوگوں کے لیے ناگوار ہوتی ہے۔ پینٹ کی بو ختم کرنے کے لیے کمرے میں ایک پیاز رکھ دیتے ہیں۔ پیاز کا پانی اور تلوں کا تیل ملا کر درد کرنے والے جوڑوں پہ مالش کیا جائے تو درد سے نجات مل جاتی ہے اور جوڑوں کی سوجن ختم ہو جاتی ہے۔ غریب اور محنت کش طبقہ پیاز کو اپنی روز مرہ خوراک کا لازمی حصہ بنائے رکھتا ہے اس طرح انہیں انفیکشن، تھکاوٹ اور بخار سے تحفظ میسر رہتا ہے۔

دھنیا (پتے اور بیج)

(CORIANDER)

پتوں پہ مشتمل یہ سبزی وسیع پیمانے پر استعمال ہوتی ہے۔ سبزی خور اور گوشت خور دونوں ہی اسے اپنے پکوانوں میں استعمال کرتے ہیں۔ سلاد کے علاوہ یہ چٹنیوں اور ادویات میں بھی شامل ہوتی ہے۔ گھروں میں اس کا استعمال رزمرہ کا معمول ہے۔ دھنئے کے بیج مسالوں مین شامل کئے جاتے ہیں۔ پتوں کی غذائیت اور خوشبو سالن کو لذیز بنا دیتی ہے۔ دھنیہ ادویات اور خوشبو بنانے کے بھی کام آتا ہے۔ اس میں 84 فی صد پانی 3 فی صد گودا اور 13 فی صد تیل ہوتا ہے۔

دھنیہ شدید پیاس مٹاتا ہے۔ یہ محرک، ہاضم، دافع درد، جراثیم کش اور مسکن ہے۔ معدے کو تقویت دیتا اور بخار اتارتا ہے۔ مختلف بیماریوں میں اس کا استعمال درج ذیل ہے۔

بد ہضمی: دھنئے کا چھنا ہوا جوس 5 ملی لٹر (فی خوراک) لیں۔ اس میں الائچی، زیرہ اور تھوڑا سا نمک ڈالیں۔ اسے کھانے کے بعد لیں تو بد ہضمی دور ہو جاتی ہے۔ اگر دھنئے کے جوس میں مساوی مقدار میں پیاز کا عرق (جوس) اور چٹکی بھر کالا نمک ڈال کر اس مکسچر کو ہر کھانے کے بعد لیا جائے تو تبخیر کی شکایت پیدا نہیں ہوتی، گیس نہیں بنتی اور معدے کی عمومی بے قاعدگی کی اصلاح ہوتی ہے۔

چھینکیں: جن لوگوں کو اکثر و بیشتر چھینکیں آتی ہیں انہیں دھنئے کے تازہ پتے سونگھنے چاہئیں۔ دھنئے کے جوس کا ایک یا دو قطرہ دونوں نتھنوں میں ڈالنے سے بھی چھینکیں رک جاتی ہیں۔ کچھ لوگوں کے نتھنوں میں دھنئے کا جوس ٹپکانا موزوں نہیں رہتا۔ ایسے افراد کو صرف پتے ہی سونگھ لینا کافی ہے۔

سردرد، قے، متلی اور چکر آنا: ان کیفیات میں دھنئے کے 5 ملی لٹر جوس میں تھوڑی سی چینی یا شہد ملا کر پیئں تو تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

بینائی: 5 ملی لٹر یا ایک چائے کا چمچہ دھنئے کا جوس اسی مقدار میں آملہ کا جوس دن میں

http://urdubook4free.blogspot.com

دو تین دفعہ پیئیں یا اس کا پیسٹ بنا کر کھائیں تو چند دنوں کے استعمال سے بینائی بہتر ہو جاتی ہے۔ گرتی ہوئی نظر کو بھی یہ نسخہ مزید خرابی سے بچالیتا ہے۔

نامردی اور احتلام: دھنیہ کا زیادہ استعمال عارضی یا مستقل نامردی کا سبب بن سکتا ہے لیکن اس کا 3 ملی لٹر پانی چینی کے ساتھ یا شہد کے ساتھ استعمال کریں تو احتلام پر قابو پا لیا جاتا ہے۔ ایک خوراک روزانہ رات کو بستر پر جانے سے ایک گھنٹہ پہلے لی جائے، اس کے بعد کچھ اور نہ کھایا پیا جائے۔

نکسیر: نکسیر پھوٹ پڑنے پر دھنیہ کے تازہ پتوں کو کچل کر ان کا جوس نکال لیں اور سونگھیں۔ کچلے ہوئے پتوں کا پیسٹ پیشانی پر ملنے سے فوری آفاقہ ہوتا ہے۔

گنجا پن: دھنئے کا جوس سر کے گنجے حصہ پر مساج کی صورت میں ملنے پر تازہ بال اگنے میں مدد ملتی ہے۔ کچھ لوگوں کو مطلوبہ نتیجہ حاصل کرنے میں زیادہ عرصہ لگتا ہے۔

دھنئے کے مذکورہ بالا شفاء بخش استعمال کے علاوہ بھی اس کے پتوں سے حاصل کیا گیا جوس یا بیجوں سے بنا سفوف کئی اور بیماریوں کا علاج ہے۔ ان میں بے خوابی (نیند نہ آنا یا نیند آنے کے باوجود تازہ دم نہ ہونا)، حیض کی کثرت، درد کے ساتھ پیشاب آنا، بواسیر، ملیریا، کیڑوں کا کاٹنا، پیٹ درد شامل ہیں۔ گلے میں درد ہو تو اس کے جوس کو گرم پانی میں ملا کر غرارے کئے جاتے ہیں۔

معدے کے بہت سے امراض میں پیاز، انار دانہ، دھنیہ، پودینہ، لیموں اور حسب ذائقہ نمک ملا کر بنائی جانے والی چٹنی بہت مفید ہوتی ہے۔ یہ چٹنی عام حالات میں بھی روزمرہ غذاؤں کا حصہ بنائی جانی چاہیے۔ برصغیر کے زیادہ تر گھروں میں دھنئے اور پودینہ کی چٹنی ایک مستقل معمول ہے۔ اس کا اہتمام گرمیوں میں دوپہر کے کھانے میں خصوصاً اور رات کے کھانے میں بالعموم کیا جاتا ہے۔ یہ چٹنی معدے کے بہت سے مسائل حل کرتی ہے اور کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

پودینہ

(PEPPERMINT)

سلاد اور ادویات میں استعمال ہونے والا یہ ضروری جزو برصغیر کی ایک معروف سبزی ہے۔ اس کا تیل مختلف ادویات کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ تیز بو رکھنے والی سبز ترکاری ہے جو استعمال کے بعد ٹھنڈا ذائقہ دیتی ہے۔ اسی کے ست (جوہر) سے گلے کو ٹھنڈا اور تر کرنے والی گولیاں اور ادویات بنتی ہیں۔ گھروں میں اس کا استعمال باورچی خانے میں سلاد اور چٹنی کے لیے جب کہ بچوں اور بڑوں کے پیٹ کی خرابی اور قے، متلی کی صورت میں دوا کے طور پر ہوتا ہے۔ اس کا استعمال اب تجارتی بنیادوں پر وسیع ہو چکا ہے۔ مختلف ادویات کے علاوہ یہ گولیوں، ٹافیوں اور چیونگ گم میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ پودینہ ہاضم اور دافع بلغم ہے۔ یہ پیٹ درد، کھٹے ڈکاروں اور انتڑیوں کی اصلاح کرتا ہے۔

طبی اور عمومی استعمال: پودینہ کا جوس، پیاز کے جوس میں ملا کر اس میں کچھ مقدار میں انار دانہ، نمک، لیموں کا رس شامل کر لیں۔ 5 سے 10 ملی لٹر تک اس کا استعمال ہر طرح کی بدہضمی اور معدے کی خرابی دور کرتا ہے۔ جن لوگوں کا گلا خراب رہتا ہو اور منہ میں چھالے ہوں انہیں یہ نسخہ مزید پریشان کر سکتا ہے۔ ایسے لوگ اسے استعمال نہ کریں۔ یہی نسخہ لو لگنے کے اثرات بھی زائل کرتا ہے۔

پودینے کی ایک چٹنی پیاز، دھنیہ، نمک اور لیموں کا رس ملا کر بنائی جاتی ہے۔ اسے آئندہ استعمال کرنے کے لیے فریج میں بھی رکھا جا سکتا ہے۔ پودینے کے پتے کچل کر سونگھے جائیں تو یہ بند ناک کھول دیتے ہیں اور سانس لینے میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔ منہ کی ناگوار بو دور کرنے کے لیے پودینے کا جوس نیم گرم پانی میں ڈال کر غرارے کئے جاتے ہیں۔ یہ کتاب بنیادی طور پر پھلوں اور سبزیوں کے جوسز (مشروبات) کے حوالے سے مرتب کی گئی ہے، تاہم انہی سبزیوں اور پھلوں کا دیگر استعمال بھی اپنے پڑھنے والوں کے استفادہ کے لیے دیا گیا ہے۔

http://urdubook4free.blogspot.com

چقندر

(BEET ROOT)

چقندر گہرے سرخ رنگ کی شلغم نما سبزی ہے جس کے سبز پتے لمبے ڈنٹھلوں کے ساتھ ہوتے ہیں۔ اگرچہ اس کے نوخیز پتے بھی سلاد میں استعمال ہوتے ہیں لیکن چقندر کا گودا ہی اصل میں سلاد، جوس اور چٹنی بنانے کے کام آتا ہے۔ اگرچہ اس کی مشابہت شلغم سے ہے لیکن اس میں پانی کی مقدار زیادہ نہیں ہوتی تاہم جب اس کا جوس نکالا جاتا ہے تو رس کی مقدار کافی ہوتی ہے۔ اسے گرمیوں کے مہینوں میں استعمال نہیں کرنا چاہئے کیونکہ یہ بلڈ پریشر بڑھاتا ہے اور نیند بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔ سردیوں کے موسم میں یہ جسم کو گرم رکھتا ہے اور اتنی حرارت مہیا کرتا ہے کہ سردی کے اثرات غالب نہ آ سکیں۔ اعصابی نظام کے لیے اس کا استعمال ٹانک کی طرح ہے۔ سرخ چقندر کا جوس دماغ کے ٹیومر کو تحلیل کرتا ہے۔

چقندر وٹامن سی، اے، ریبو فلاوین اور آئرن کا عمدہ ذریعہ ہے۔ اس میں پانی کا جزو 82 فی صد ہوتا ہے۔ دیگر اہم غذائی اجزاء میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، وٹامن سی، وٹامن بی، آئرن، کیلشیم اور وٹامن اے نمایاں ہیں۔

مغرب میں چقندر سے چینی حاصل کی جاتی ہے لیکن یہ چینی اچھی اور اعلیٰ معیار کی نہیں ہوتی۔ چقندر کی چینی کو انسانی دل کے لیے مناسب نہیں سمجھا جاتا۔ چقندر کا استعمال سبزی، سلاد اور محرک باہ غذا کے طور پر کیا جاتا ہے۔ اس کا شیریں رس [illegible] کرتا ہے اور خون کو متقوی بناتا ہے۔ یہ ذہنی خلجان دور کرنے اور زخموں کو مندمل کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ چقندر عمومی صحت بہتر بناتا ہے۔ پیشاب آور اور بدن میں بیرونی ذرات و مادوں کو خارج کرنے کے لیے جلاب آور تاثیر رکھتا ہے۔

غذا اور شفاء بخش استعمال

خون کی کمی: خون کی کمی دور کرنے کے لیے چقندر کے جوس میں گاجر اور ٹماٹر کا جوس اور چند پتے پودینے کے شامل کریں۔ اس مشروب کا استعمال سردیوں کے موسم یعنی نومبر سے جنوری کے دوران کریں کیونکہ اس سے بیمار فرد کا بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ یہ خون کو نیا شباب دیتا اور اس کی گردش بہتر بنا دیتا ہے۔ چقندر کو ابالنا یا سبزی کی طرح پکانا نہیں چاہئے کیونکہ اس طرح غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔ مذکورہ مشروب (200 سے 250 ملی لٹر تک) متعلقہ فرد کی ضرورت کے مطابق دن میں دو یا تین مرتبہ تک دیا جا سکتا ہے۔ اگر اسے سبزی کے طور پر پکائیں تو تیل یا گھی بالکل استعمال نہ کریں یا پھر بہت معمولی مقدار میں استعمال کریں۔

حیض کی بے قاعدگی: کمزور اور خون کی کمی کی شکار خواتین کا حیض خشک ہو جاتا ہے یا پھر بہت کم آتا ہے' اگر حیض کی بے قاعدگی انہی دونوں اسباب کی وجہ سے ہو تو چقندر کا جوس خون کی کمی کے حوالے سے تجویز کئے گئے مشروب کی صورت میں پلائیں۔ اگر مذکورہ اسباب نہ ہوں تو چقندر ابالیں' اس کے ٹکڑوں کو ملیدہ سا بنا لیں۔ ملیدہ نچوڑ کر روزانہ تین یا چار مرتبہ ایک گلاس یہ مشروب پئیں۔ اس مشروب میں کچھ اور شامل نہ کریں۔ سب سے پہلے خون کی کمی دور کرنے کی کوشش کریں۔ جب یہ نتیجہ حاصل ہو جائے گا تو بقیہ سبھی مسائل خود بخود حل ہو جائیں گے۔ حیض کی بے قاعدگی کے عرصہ میں چقندر کو سلاد کا حصہ بنا کر بھی استعمال کریں۔

پتے کی پتھری: پتھریاں عموماً گردے' مثانے اور پیشاب کی نالی میں بنتی ہیں۔ صفرا کی نالی میں صفرا کی اضافی موجودگی اور اس کے نتیجے میں پیدا ہونے والی رکاوٹ مثانے میں صفرا کو جمع کر دیتی ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد یہ صورت پتے میں پتھری تشکیل دینے کا موجب بن جاتی ہے۔ یہی صورت حال پتے کی درد کا سبب بھی بنتی ہے۔ پتے کی پتھری ختم کرنے کے لیے چقندر کو ٹکڑوں میں کاٹ کر پانی میں ابالیں۔ جب یہ نرم ہو

جائیں تو آگ سے اتار لیں اور اسی پانی میں ٹکڑوں کو مسل دیں۔ اس گاڑھے پانی کو چھان لیں اور دن میں کم از کم دو مرتبہ ایک گلاس پئیں۔ یہ مقدار تقریباً 200 سے 250 ملی لٹر ہونی چاہئے۔ ہفتہ دس دن کے استعمال کے نتیجہ میں پتے کی پتھری تحلیل ہو کر ریت کی طرح پیشاب کے ذریعے خارج ہو جائے گی۔

ناخنوں کا غیر فطری رنگ: ناخن صحت کی عکاسی کرتے ہیں۔ کسی فرد میں خون کی صورت حال کا اندازہ اس کے ناخنوں کے رنگ سے کیا جا سکتا ہے۔ اگر ناخنوں کا رنگ سفید یا داغ دار ہو تو عموماً یہ اس بات کی نشاندہی ہوتی ہے کہ متعلقہ فرد کے بدن میں وٹامن ڈی اور کیلشیم کی کمی ہے۔ ایسی صورت حال ہو تو موسم سرما میں چقندر کا جوس استعمال کریں اور دھوپ کا غسل لیں' وٹامن ڈی کی کمی پوری ہو جائے گی۔ ناخنوں کا رنگ معمول کے مطابق نہ ہو تو اپنی روزمرہ خوراک میں چقندر کا استعمال معمول بنائیں۔ اسے کچی حالت میں کھائیں یا سلاد میں شامل کریں یا پھر سبزی کے طور پر کم چکنائی میں پکا کر کھائیں زیادہ بہتر صورت ابال کر کھانا ہے۔

پھٹے ہوئے ہاتھ پاؤں: لاپرواہی اور غیر صحت مندانہ انداز کے نتیجہ میں ہاتھ پاؤں کی جلد پھٹ جاتی ہے۔ خانہ دار خواتین برتن اور کپڑے دھونے کی وجہ سے اور محنت کش افراد نم آلود ماحول میں کام کرنے کی وجہ سے ہاتھ پاؤں کی جلد پھٹ جانے کی کیفیت سے دو چار ہو جاتے ہیں' لیکن زیادہ تر اسباب لاپرواہی اور بے احتیاطی ہے لاپرواہ افراد کے لیے ادویات اور لوشن بھی سود مند ثابت نہیں ہوتے۔ سب سے پہلے ضرورت اس بات کی ہے کہ صفائی کا خیال رکھا جائے اور ان حالات میں احتیاط سے کام کیا جائے جو جلد کو متاثر کرتے ہیں۔

چقندر کے تین چار دانے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور پھر انہیں ابالیں۔ پھر ان ٹکڑوں کو ہاتھ سے یا کسی مدھانی سے باریک ذروں میں تبدیل کر لیں۔ جب ایک جیسا ملیدہ تیار ہو جائے تو مزید کچھ پانی شامل کر لیں اور پھر ایک مرتبہ اسے ابالیں۔ پھر ٹھنڈا کر کے کسی چھلنی کے ذریعے چھان لیں۔ اس پانی (جوشاندے) سے ہاتھ پاؤں دھوئیں۔ اس جوشاندے میں مزید پانی ڈال کر پتلا کر کے اس میں کچھ دیر کے

http://urdubook4free.blogspot.com

لیے ہاتھ پاؤں ڈبوئے بھی جا سکتے ہیں۔ چند منٹ کے بعد ہاتھ پاؤں دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں' چند روز کے اس معمول سے آپ کے ہاتھ پاؤں صحت مند ہو جائیں گے اور ان کی جلد تر و تازہ نظر آنے لگے گی۔ اگر آپ کا چہرہ ہمیشہ خشک اور کھردرا رہتا ہے تو اسی جوشاندے سے دن میں دو مرتبہ منہ دھویا کریں۔

کان درد: چقندر کے پتوں کا جوس یا قطرے کان میں ڈالنے سے درد فوراً کافور ہو جاتا ہے۔ کان میں ڈالنے والا جوس ذرا سا گرم (قابل برداشت) ہونا چاہیے۔

اگیزیما: جلد پہ نکلے پھوڑے 'پھنسیوں' سوجن اور پھٹی ہوئی جلد سے گاڑھا اور لیس دار مواد یا پانی یا دونوں چیزیں خارج ہوتی ہوں تو یہ اگیزیما کی کیفیت ہوتی ہے۔ اس میں خارش کی موجودگی یا عدم موجودگی ضروری نہیں۔ جلد پر پپڑیاں بن جاتی ہیں جن میں پانی یا پیپ جمع ہو جاتی ہے۔ یہ کیفیت دور کرنے کے لیے چقندر کے پتوں کا جوس نکال لیں۔ اس میں تھوڑا سا شہد شامل کریں اور متاثرہ جلد پر لگائیں۔ ایک دو روز میں اگیزیما کی علامتیں غائب ہونا شروع ہو جائیں گی۔

گنجا پن: اگر گنجا پن' موروثی اثرات کے نتیجہ میں ہو تو پھر کوئی علاج ممکن نہیں لیکن اگر یہ ٹائی فائیڈ کا نتیجہ یا کسی دوا کا منفی ذیلی اثر ہے تو پھر علاج ممکن ہے۔ مناسب اور مطلوبہ غذائیں مصنوعی گنجے پن کو ختم کر کے نئے بال پیدا کرنے میں کامیاب ہو جاتی ہیں۔

چقندر کے سبز اور نازک پتے پانی میں ابالیں۔ جب پتے نرم اور کومل ہو جائیں تو انہیں پانی سے نکال لیں اور ان کا ملیدہ بنا لیں۔ اس ملیدہ کو نچوڑ کر جوس نکالیں اور جوس کو چھان کر الگ کر لیں لیکن ملیدہ محفوظ رکھیں' اسے ضائع مت کریں۔ ملیدہ میں مہندی شامل کر کے اسی کے جوس سے ملائم لیپ تیار کر لیں۔ یہ لیپ (پیسٹ) سر کے گنجے حصہ پر لگائیں' جب لیپ (پیسٹ) خشک ہو جائے تو اسے لیموں کے رس سے ملے نیم گرم پانی سے دھوئیں۔ صورت حال بہتر ہو جائے تو یہ لیپ روزانہ کی بجائے ہفتہ میں ایک بار کیا کریں۔ یاد رہے کہ اس لیپ کا فائدہ موروثی گنجوں کو نہیں ہوتا۔

کچھ لوگ اس کے گہرے سرخ رنگ کی وجہ سے جوس یا سبزی کی شکل میں استعمال نہیں کرتے لیکن کچھ لوگوں کو اس سے الرجی لاحق ہو جاتی ہے۔ جو افراد حساس جلد رکھتے ہیں انہیں بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

گاجر

(CARROT)

گاجر کو "غریب آدمی کا سیب" کہا جاتا ہے۔ یہ بات درست بھی ہے کیونکہ سستی سبزی ہونے کے باوجود یہ غذائی اور طبی اعتبار سے کسی طور بھی سیب سے کمتر نہیں۔ یہ بدن کو جوانی کا دم خم دیتی ہے' تازہ خون بناتی ہے' انتڑیاں صاف کرتی ہے' جلد کو پنک اور سرخی دیتی ہے اور آنکھوں اور جگر کے لیے عمدہ ٹانک ہے۔ گاجر بدن میں الکلائن اور تیزابیت کا بہترین توازن پیدا کرتی ہے۔ اس کا موزوں ترین استعمال قدرتی حالت میں یعنی پکائے بغیر کھانا ہے لیکن جن لوگوں کو پیچش ہو یا کسی طرح کا زخم ہو انہیں شوربے کی صورت میں یا جوس نکال کر پینا چاہیے۔

غذائی اجزاء: گاجر کے ایک سو گرام میں 86 گرام پانی' 10.6 گرام کاربوہائیڈ ریٹس' 1.3 گرام نباتاتی ریشہ' 0.9 گرام پروٹین اور 0.2 گرام چکنائی ہوتی ہے۔ ایک سو گرام گاجر میں 87 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ اس کے معدنی اجزاء میں پوٹاشیم 108 ملی گرام' کیلشیم 80 ملی گرام' آگزالیک ایسڈ 5 ملی گرام' میگنیشیم 14 ملی گرام' فاسفورس 30 ملی گرام' آئرن 1.5 ملی گرام' سوڈیم 3.5 گرام' سلفر 27 ملی گرام' کلورین 13 ملی گرام جبکہ وٹامن اے' سی اور نکوٹینک ایسڈ بھی پائے جاتے ہیں۔

گاجر کے پتوں میں فی سو گرام 83.3 گرام پانی' 5.1 ملی گرام پروٹین' 0.5 ملی گرام چکنائی' 8.8 ملی گرام آئرن' 0.34 ملی گرام کیلشیم' 8.3 گرام کاربوہائیڈریٹس' 0.11 ملی گرام فاسفورس اور 2.8 ملی گرام دیگر معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں۔

گاجر میں کیروٹین' شوگر' میلک ایسڈ' لیگوٹن' البومن اور نمک بھی موجود ہوتا ہے۔ سیب کی طرح گاجر بھی دل کے لیے ٹانک ہے۔ اسے کچی حالت میں کھانا

http://urdubook4free.blogspot.com

زیادہ مفید رہتا ہے تاہم سبزی کے طور پر پکا کر کھانا بھی برصغیر کے گھرانوں میں ایک معمول ہے۔ گاجر کا جوس' مربہ' اچار' کھیر' حلوہ' رائتہ' شربت اور مٹھائیاں سبھی غذائیت بخش صورتیں ہیں۔

گاجر دافع بلغم' پیشاب آور' ہاضم' مخرج ریاح' مقوی خون' مصفی خون' توانائی بخش' جسمانی نظام کو قوت دینے والی' یادداشت بحال اور تیز کرنے والی سبزی ہے۔ اس کے استعمال سے جلد' آنکھوں' پٹھوں' دل اور انتڑیوں کی حرکت میں بہتری آتی ہے۔ یہ دافع بخار اور جراثیم کش ہے۔ بے خوابی دور کرتی ہے اور بستر سے لگے مریضوں کو نئی زندگی دیتی ہے کیونکہ گاجر کے جوس کو معجز نما مشروب بھی کہتے ہیں۔ مختلف طبقات سے تعلق رکھنے والے ایسے افراد جنہیں متعدد بیماریاں تھیں' اپنی غذا میں گاجر کا جزو شامل کر کے اپنی صحت بحال کر چکے ہیں۔ ماہرین تصدیق کرتے ہیں کہ گاجر میں پایا جانے والا وٹامن (اے) ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتا ہے' جسمانی بافتوں کو صحت مند رکھتا ہے اور مختلف غدودوں کا فعل باقاعدہ بناتا ہے۔ وٹامن اے ایسی عورتوں کے لیے نہایت ضروری ہے جو امید سے ہوں کیونکہ یہ ماں اور بچہ دونوں کو ضروری توانائی فراہم کرنے میں مدد گار ہے۔ گاجر کا جوس نہ صرف حاملہ خواتین کی روز مرہ کی خوراک کا حصہ ہونا چاہیے بلکہ بچوں کو دودھ پلانے کے زمانہ میں بھی اسے جاری رکھنا چاہیے۔ گاجر کا جوس وٹامن ای کا زبردست قدرتی ذریعہ ہے۔ یہ وٹامن کینسر جیسے مرض میں بھی بہت مفید ہے۔ کینسر کے مریض کے خون ں وٹامن ای وافر مقدار میں ہو تو کینسر پھیلنے سے رک جاتا ہے۔ اس کے برعکس اگر کینسر کے مریضوں کے بدن میں وٹامن ای کی کمی ہو تو مرض تیزی سے پھیلتا ہے۔ تجربات نے ثابت کیا ہے کہ گاجر کا جوس' وٹامن ای کی وجہ سے اتنی صلاحیت رکھتا ہے کہ اگر کینسر زدہ بافتوں کو صحت مند نہ کر سکے تو انہیں مزید پھیلنے سے روک لیتا ہے۔

گاجر کا جوس اور مختلف امراض

قبض: پالک اور گاجر کا جوس ملا کر اگر ناشتے کے بعد یا رات کے کھانے کے بعد پیا

http://urdubook4free.blogspot.com

جائے تو انتڑیوں کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ ان کی حرکت فعال ہو جاتی ہے چنانچہ پرانی سے پرانی قبض بھی دور ہو جاتی ہے۔ کوشش کریں کہ دو کھانوں کے درمیان پانی پینے سے غفلت نہ برتیں لیکن کسی بھی کھانے کے درمیان پانی نہ پئیں۔ جب تک آپ گاجر اور پالک کا جوس استعمال کرتے رہیں' تب تک بوجھل اور چکنائی والی غذاؤں سے پرہیز رکھیں۔

نقرس (جوڑوں کا درد اور سوزش): اس مرض میں ایسے جوڑوں میں درد اور سوزش ہوتی ہے جنہیں پورے بدن کا بوجھ اٹھانا ہوتا ہے بالخصوص گھٹنے اور بڑے جوڑ اس کا نشانہ بنتے ہیں۔ اس مرض کے علاج کے لیے ایک گلاس گاجر کے جوس میں آدھا گلاس کان پھول کا جوس ملائیں اور دن میں دو مرتبہ 5 ملی لٹر کی خوراک مریض کو دیں۔ یہ نسخہ کم از کم پندرہ دن تک استعمال کرنا چاہیے۔ اگرچہ اس کا اثر تیزی سے رونما ہوتا ہے لیکن کچھ مریضوں کو زیادہ دن اور اس کے مثبت نتائج کا انتظار کرنا پڑتا ہے۔ درد کرنے والے جوڑوں کو حرکت دینا نہ چھوڑئیے' اگرچہ یہ تکلیف دہ کام ہے لیکن ہلکی پھلکی ورزش جاری رکھنی چاہیے تاکہ جوڑ بالکل بے کار ہو کر نہ رہ جائیں۔ ورزش کے علاوہ کسی تیل کا مساج بھی جاری رکھنا چاہیے۔ تارپین کا تیل ملنے سے بھی جوڑوں کے درد میں قابل ذکر فرق پڑتا ہے۔

دمہ: دمہ کے علاج کے لیے 200 ملی لٹر گاجر کے جوس میں 100 ملی لٹر پالک کا جوس ملائیں اور دن میں تین بار مساوی مقدار کی خوراکوں میں پئیں۔ یہ علاج کم از کم تین ماہ تک جاری رکھنا چاہیے' تاکہ زیادہ سے زیادہ فائدہ ہو سکے۔ اگر اس دوران مریض پالک اور گاجر بھی کھانے کے ساتھ یا پہلے استعمال کرے تو تیزی سے افاقہ ہوتا ہے۔

خون کا اخراج روکنا: بواسیر' نکسیر اور شرم گاہ سے خون کے اخراج کو روکنے کے لیے روزانہ صبح 250 ملی لٹر گاجر کا جوس اور بکری کے دودھ کا دہی ملا کر کھانا چاہیے۔ اگر خون کا اخراج زیادہ ہو تو یہ نسخہ اسی مقدار میں شام کو بھی دہرانا چاہیے۔

ذیابیطس: شوگر کے مریضوں کا گلوکوز لیول قابو میں رکھنے کے لیے گاجر کا جوس

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

ایک زبردست علاج ہے۔ واضح رہے کہ شوگر کے مرض کا تو کوئی علاج نہیں لیکن اسے کامیابی کے ساتھ قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔ تقریباً 300 ملی لٹر گاجر کے جوس میں اسی مقدار کے ساتھ کریلے کا جوس ملائیں۔ یہ مکسچر صبح کے وقت یا دن میں کسی وقت کم از کم ایک بار ضرور پئیں۔ گاجر کے میٹھے اجزاء اور کریلے کے کڑوے اجزاء مل کر بلبہ کو فعال کر دیں گے اور وہ اتنی مقدار میں انسولین خارج کر دے گا جو جسم میں شوگر بیلنس برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہوتی ہے۔

آنکھوں کی حفاظت: وٹامن اے کی کمی روزانہ دو دفعہ 5 سو گرام تازہ گاجر سلاد میں کھانے یا جوس پینے سے پوری ہو جاتی ہے۔ گاجر اس وٹامن کا گودام ہے۔ گاجر کے استعمال سے بینائی بہتر ہو جاتی ہے کیونکہ وٹامن اے بینائی کے لیے بہت ضروری ہے۔ اگر ایسے پانی سے آنکھیں دھوئی جائیں جس میں گاجریں ابالی گئی ہوں تو یہ آنکھوں کا بوجھ دور کر دیتا ہے۔

تیز دھڑکن: فوری افاقہ کے لیے 100 سے 150 ملی لٹر تک گاجر کا جوس صبح کے وقت پینا چاہیے۔ یہ آسان اور زود اثر علاج ہے۔ کچھ گاجریں گرم ریت پر بھون کر رات کو کھلی جگہ پر رکھ دیں تاکہ ان پر شبنم پڑتی رہے اور یہ اس کا پانی جذب کر لیں۔ صبح کے وقت چھیل کر ایک گاجر روزانہ مصری کے ساتھ کھائیں۔ اس کے علاوہ گاجر کا جوس بھی پئیں۔ اگر دن میں دو بار 100 سے 150 گرام گاجر کا جوس پیا جائے تو دل کی دھڑکن معمول پہ آجاتی ہے اور اضطراب ختم ہو جاتا ہے۔

بد ہضمی اور انتڑیوں کا غیر فعال ہونا: ایک ایک سو ملی لٹر ٹماٹر، گاجر اور بند گوبھی کا جوس لے کر انہیں اچھی طرح آپس میں ملا لیں پھر اس میں لیموں کا رس شامل کریں۔ اس مشروب کا استعمال خراب نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے اور انتڑیوں سے فضلہ خارج ہونے میں مدد دیتا ہے۔ کچھ دن تک اس مشروب کا استعمال انتڑیوں کا فعل بحال کر دیتا ہے اور پاخانہ معمول کے مطابق شروع ہو جاتا ہے۔ انتڑیوں سے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ ڈکار درست ہو جاتی ہے اور تبخیر نہیں رہتی۔ اس ایک نسخہ سے پورا نظام ہضم موثر اور فعال ہو جاتا ہے۔ اگر ذائقے کا مسئلہ ہو تو اس

مشروب میں ایک دو چٹکی نمک ڈالا جا سکتا ہے۔

غیر فعال جگر: 250 / 200 ملی لٹر گاجر کے جوس میں 150 / 100 ملی لٹر پالک کا جوس ملا کر روزانہ دوا کی طرح پئیں۔ اس دوران کالے چنے کا آٹا (بیسن) روٹی کے لیے استعمال کریں۔ کھانے کے دوران پانی مت پئیں البتہ کھانا کھانے کے آدھا گھنٹہ بعد پانی پیا کریں۔ اس عمل سے معدے کی سستی دور ہو جاتی ہے۔ صحت مند معدہ جگر کی اصلاح میں معاونت کرتا ہے۔ متاثرہ جگر کا علاج صرف فطرت کے پاس ہے۔ فطری علاج کے لیے گاجر اور پالک کے جوس کے ساتھ کالے چنے کے آٹے کا استعمال موزوں ترین ہے۔ اس علاج کے دوران گاجر اور پالک کی سبزی دھیمی آنچ پر ابال کر کھانے سے جگر کی اصلاح تیزی سے ہوتی ہے۔ ہلکا پھلکا کھانا کھائیں۔ چکنائیوں سے گریز کریں تاہم گائے کے دودھ سے بنا دہی استعمال کر سکتے ہیں۔ ہر قسم کے تیز مسالوں سے بھی اجتناب کریں اور حدت پیدا کرنے والی خوراک سے پرہیز کریں۔

نکسیر: گاجر کو کدوکش کر کے اس کا پیسٹ (لیپ) پیشانی اور سر پر لگائیں۔ یہی پیسٹ ناک کے اردگرد بھی لگائیں لیکن احتیاط رکھیں کہ یہ نتھنوں میں نہ چلا جائے اور سانس لینے میں رکاوٹ نہ پیدا ہو۔ گاجر کا جوس پینے سے خون کا نقصان بھی پورا ہو جاتا ہے اور نکسیر بھی رک جاتی ہے۔ گرمیوں کے موسم میں خس کا عطر سونگھنے سے بھی نکسیر رک جاتی ہے۔

موٹاپا: گاجر کا جوس نکالیے اور اس میں سلاد کا جوس شامل کیجئے دونوں جوس ملا کر 300/400 ملی لٹر مقدار بنائیں۔ اس مشروب کا روزانہ استعمال نہ صرف اضافی چربی تحلیل کر دیتا ہے بلکہ جسم کو مزید موٹاپے سے روکتا ہے۔ یہ مشروب غیر ضرور، اور اضافی چربی کو وافتنا تحلیل کر کے جسم کی مناسب تراش خراش کرتا ہے۔ اضافی وزن کے تدارک اور تحفظ کے لیے یہ نسخہ آزمودہ ہے۔

آگ سے جھلسنا: جسم کے جلے ہوئے حصہ پر کدوکش کی گئی گاجر لگانے سے جلن اور حدت سے فوراً تسکین ملتی ہے۔ متاثرہ فرد کو تازہ گاجر کا جوس بھی پلانا چاہیے۔ اس سے بھی جلن کا احساس کم ہو گا اور جسم کو توانائی ملے گی۔ آگ سے

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

جھلسے ہوئے حصہ پر گاجر کا جوس بھی لگایا جا سکتا ہے۔ خصوصاً ایسی صورت میں جوس مفید رہتا ہے جب متاثرہ جگہ پر گاجر کا برادہ (کدوکش کی ہوئی گاجر) لگانا ممکن نہ ہو۔

گٹھیا: جسم میں یورک ایسڈ کی مقدار بڑھ جائے تو چھوٹے جوڑ سوج جاتے ہیں۔ یورک ایسڈ اس وقت بڑھتا ہے جب کھانے میں چکنائی اور پروٹین کا حصول زیادہ ہو جائے۔ گٹھیا کا مرض طویل ہو جائے تو جگر اور گردے متاثر ہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں اعضاء کی شکل و صورت بگڑ جاتی ہے۔ جوڑوں میں یورک ایسڈ جمع ہو جاتا ہے۔ اجمود اور گاجر کا جوس ایک گلاس دن میں دو بار پینے سے بیماری کی شدت کم ہو جاتی ہے۔ اسے کم از 10 سے 15 دن تک استعمال کرنا چاہیے۔

درد شقیقہ: سر کے آدھے حصہ میں ہونے والے درد کو درد شقیقہ کہتے ہیں۔ یہ عام طور پر ہاضمے کی خرابی اور جذباتی بے قاعدگی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ گاجر کے تازہ اور کومل پتوں کا تیل وافر مقدر میں پیشانی پر ملنے سے درد کافور ہو جاتا ہے۔ یہ تیل بنانے کے لیے گاجر کے پتوں کو دھیمی آنچ پر معمولی سا گرم کیا جائے اور پھر ان پتوں سے جوس نکال لیا جائے۔ اس جوس کو گھی میں ملا کر استعمال کریں۔ چند قطرے کانوں اور نتھنوں میں بھی ڈال لئے جائیں۔ یہ عمل چار پانچ دن تک دہرائیں، اس سے چھینکیں آئیں گی لیکن بالآخر درد شقیقہ مستقل طور پر ختم ہو جائے گا۔

تکلیف دہ پیشاب: گاجر کا جوس پیشاب آور ہے اور پیشاب کی نالی سے رکاوٹ خارج کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس کا استعمال پیشاب کا اخراج باقاعدہ بناتا ہے، اسے صاف کرتا ہے اور کوئی پیچیدگی نہیں پیدا ہونے دیتا۔ جب پیشاب کی جلن ختم ہو جائے اور معمول کا بہاؤ (اخراج) بحال ہو جائے تو پیشاب کی دیگر تکالیف از خود ختم ہو جاتی ہیں۔ پیشاب کے اخراج اور اس کے مکمل نظام کو نارمل رکھنے کے لیے گاجر کا جوس بہت مفید ہے۔ اسے اپنی روز مرہ خوراک کا حصہ بنانا چاہیے۔

فسچولا: پاخانے کے راستے یعنی بڑی آنت میں درد کی کیفیت فسچولا کہلاتی ہے۔ اس کا سبب خشک بواسیر، پرانی قبض اور ٹھوس فضلے کا تکلیف کے ساتھ اخراج ہے۔ اس سے آنت پھٹ جاتی ہے (زخمی ہو جاتی) چنانچہ پیپ آنے لگتی ہے اور درد میں اضافہ

ہو جاتا ہے۔ ایسی کیفیت میں روزانہ 250 ملی لٹر تازہ گاجر کا جوس پینا اس وقت تک جاری رکھا جائے جب تک پاخانہ تکلیف کے بغیر اور معمول کے مطابق نہ شروع ہو جائے۔ پیپ کی آمد اس مرحلہ پر از خود بند ہو جائے گی۔ اس دوران تیز مسالے اور حدت پیدا کرنے والے کھانوں، مشروبات اور تمباکو نوشی سے پرہیز کیا جائے اور صرف پتلی یا مائع کی صورت میں غذا لی جائے۔

مولی

(RADISH)

مولی اب سارا سال دستیاب رہتی ہے۔ اس کے پتے بھی پکائے اور سلاد میں شامل کئے جاتے ہیں۔ اس کا ذائقہ کڑوا اور بو تیز ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کچھ لوگ اس کے استعمال سے گریز کرتے ہیں۔ لیکن وہ لوگ یہ بات بھول جاتے ہیں کہ مولی زبردست غذائی اور طبی افادیت رکھتی ہے۔ اس سے بہت سی بیماریوں کا علاج کیا جا سکتا ہے جبکہ لذیذ سبزی مفید جوس اور غذا بخش سلاد مہیا کرتی ہے۔

مولی میں 90.8 فی صد پانی، 2.5 فی صد کاربوہائیڈریٹس، 0.3 فی صد چکنائی، 3.8 فی صد پروٹین، 1.0 فی صد نباتاتی ریشہ اور 1.06 فی صد معدنی اجزاء ہوتے ہیں۔ اس کے معدنی اجزاء میں نمکیات، آئرن، فاسفورس اور کیلشیم شامل ہیں۔ مولی میں وٹامن اے، بی، سی اور پی پائے جاتے ہیں۔

جڑ اور پتوں پر مشتمل یہ سبزی انسانی خوراک میں کچی اور پکا کر بھی شامل کی جاتی ہے۔ اس کا جوس انفرادی طور پر اور دوسری سبزیوں کے جوسز کے ساتھ ملا کر یعنی دونوں طرح استعمال کیا جاتا ہے۔ ٹماٹر، گاجر اور لیموں کے جوسز کے ساتھ اس کے جوس کا امتزاج انتہائی مفرح اور صحت بخش ہوتا ہے۔ مولی میں سلفر بھی پایا جاتا ہے جو جراثیم کو ہلاک کرتا ہے اور بدن کو زہریلے مواد سے پاک کرنے میں مدد دیتا ہے۔ مولی کو استعمال کرتے ہوئے اس کے نرم و نازک پتوں کو نظرانداز نہیں کرنا چاہیے۔ ان پتوں میں بھی خوب طبی اور شفاء بخش اجزء ہوتے ہیں۔ عموماً کہا جاتا ہے کہ مولی

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

تمام غذاؤں کو فوراً ہضم کر دیتی ہے لیکن خود بہت دیر سے ہضم ہوتی ہے لیکن اگر اس کے نرم و نازک پتے جو اس کے بالائی حصہ کے ساتھ اور لمبے پتوں کے ڈنٹھلوں کے درمیان ہوتے ہیں' مولی کے ساتھ ہی کھا لیے جائیں تو یہ اسے فوراً ہضم کر دیتے ہیں۔

مولی کو سبزی کی طرح پکاتے ہوئے اس کے ساتھ اس کے پتے بھی پکانے چاہئیں لیکن سخت ڈنٹھل اور مرجھائے ہوئے (پیلے) پتے کبھی استعمال نہ کریں۔ جن پتوں پر سیاہ دھبے ہوں انہیں فوراً توڑ کر ضائع کر دیں۔ مولی کو عموماً رائی کے تیل میں بھونا جاتا ہے۔ اس کے پانی کو کبھی ضائع نہیں کرنا چاہئے بلکہ اسی پانی کو مولی کا پکوان تیار کرتے ہوئے استعمال کرنا چاہئے چونکہ مولی کا ذائقہ قدرتی طور پر نمکین ہوتا ہے چنانچہ اس کے پکوان میں نمک ڈالنے کی زیادہ ضرورت نہیں پڑتی۔ اس طرح کی نمک کے بغیر غذائیں' بلڈ پریشر کے مریض کے لیے نہایت مفید ہوتی ہیں کیونکہ اضافی نمک ان کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے مولی خون کو صاف کرتی ہے' چنانچہ اس کا استعمال چہرے اور جلد کو صاف اور تازہ رکھتا ہے۔ چہرے کے کیل اور پھنسیاں مولی کھاتے رہنے سے ختم ہو جاتی ہیں۔ یہ خون کی گردش میں بھی اضافہ کرتی ہے۔ اس کا آئرن کا جزو خون میں ہیمو گلوبن (سرخ ذرات) بڑھانے کے کام آتا ہے۔ اسی طرح اس کا سلفر کا جزو بدن کو کاربن ڈائی آکسائیڈ سے پاک کرتا ہے۔ مولی میں وٹامن اے پایا جاتا ہے جو بینائی میں بہتری لاتا ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے نظر تیز ہو جاتی ہے۔ بینائی کے لیے مولی کا استعمال صبح کے وقت کرنا چاہئے اور یہ معمول بڑھاپے میں بھی جاری رکھا جا سکتا ہے۔ مولی اعصاب کو پر سکون کرتی ہے۔ اگر اس کا ست (جوہر) استعمال کیا جائے تو انتڑیوں کے کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔ مولی کے ٹکڑے رائی کے سفوف' کالی مرچ اور نمک ملا کر کسی بوتل میں محفوظ کر لیں' اس کا ذائقہ کھٹا ہو جائے گا چنانچہ یہ اچار کی طرح استعمال کے لیے تیار ہو جاتی ہے۔ یہ اچار کیڑے خارج کرنے اور معدے کا بوجھل پن دور کرنے کے لیے نہایت عمدہ چیز ہے۔

مولی کو گردوں' مثانے اور پتے کی پتھریاں خارج کرنے کے لیے بھی کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔ چونکہ یہ پیشاب آور غذا ہے چنانچہ اس کا استعمال پیشاب کی

نالی اور پتے کی پتھریوں کو تحلیل کر کے خارج کر دیتا ہے۔ مولی یا اس کا جوس جنسی قوت بھی بحال کرتا ہے چنانچہ اس کے استعمال سے انزال میں تاخیر لائی جا سکتی ہے۔ یہ پٹھوں کی تعمیر نو اور طاقت کا ذریعہ بنتی ہے۔ جھریوں والی جلد پر مولی کے جوس کا مساج بہترین نتائج دیتا ہے۔ مولی کی تاثیر گرم اور سرد دونوں طرح سے ہے۔ اس کی گرم تاثیر فوری ہاضمے میں مدد دیتی ہے جب کہ سرد تاثیر جلد کو نرم اور چمکدار بناتی ہے۔ جن افراد کو پرانی یا نئی پیچش ہو' انہیں روزانہ صبح کے وقت باقاعدگی سے تازہ مولی کا ایک گلاس جوس پینا چاہئے۔ دن میں تازہ مولی اور اس کے نرم ملائم پتے کھانا چاہئیں۔ مولی اور اس کے پتے سبزی کی طرح پکا کر یا ان کا شوربہ بنا کر استعمال کیا جائے۔

مولی کے استعمال کے لیے مفید نکات: (1) مولی کو تازہ اور وافر پانی میں دھونا چاہئے۔ اسے کسی کپڑے سے رگڑ کر صاف کریں۔

(2) صرف ملائم' نرم' تازہ اور میٹھی مولی سلاد کے لیے منتخب کریں۔ مولی استعمال کرتے ہوئے اس کے چھوٹے' نرم اور تازہ پتے ضرور کھائیں۔

(3) جس پانی میں مولی کو ابالا جائے اسے کبھی ضائع نہ کریں بلکہ اسے مولی کو پکاتے یا ابالتے ہوئے ساتھ ہی استعمال کر لیں۔ مولی اور اس کے پتے کسی پریشر ککر میں پکائیں تاکہ اس کی غذائیت ضائع نہ ہو۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ اسے بھاپ پر ابالیں تاکہ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء (وٹامنز) محفوظ رہیں۔ بھاپ پہ ابالتے ہوئے اس میں کوئی مرچ مسالہ یا گھی اور تیل وغیرہ استعمال نہ کریں۔

(4) اگر مولی کو چھوٹے چھوٹے قتلوں میں کاٹ لیا گیا ہو تو انہیں کسی تاخیر کے بغیر استعمال کر لیں۔ اگر یہ زیادہ عرصہ تک ننگے پڑے رہیں تو ان میں سے مولی کی مخصوص گیس خارج ہو جاتی ہے۔ اگر مولی میٹھی نہیں بلکہ کڑوی ہو تو اسے نمک لگا کر اور چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر کھائیں تاکہ اس کی کڑواہٹ کم ہو جائے۔

(5) کچھ لوگوں کو مولی یا اس کے جوس کا استعمال تبخیر کی شکایت پیدا کرتا ہے۔ اس سے بچنے کے لیے مولی کے ساتھ لیموں اور نمک کا استعمال کرنا چاہئے۔ زیادہ بہتر صورت یہ ہے کہ مولی کے جوس میں تھوڑی سی مقدار میں ٹماٹر' گاجر' پودینے اور

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

لہسن کے جوسز بھی شامل کر لیے جائیں۔

(6) کہا جاتا ہے کہ مولی کے ساتھ کھائی جانے والی تمام غذائیں اس کی وجہ سے فوراً ہضم ہو جاتی ہیں لیکن یہ خود ہضم نہیں ہوتی۔ ایسی صورت حال سے بچنے کے لیے گڑ، شکر یا چینی کھا لینے سے مولی اور اس کا جوس بھی فوراً ہضم ہو جاتے ہیں۔ تاہم اس طرح کا مسئلہ مولی کو ابال کر یا پکا کر کھانے کی صورت میں پیدا نہیں ہوتا۔

(7) اگرچہ مولی کو مختلف صورتوں اور ذائقوں میں استعمال کیا جاتا ہے لیکن کچھ لوگ اسے باریک پسی ہوئی یا کدوکش کی گئی صورت میں استعمال کرنا پسند کرتے ہیں اور اس میں ٹماٹر اور ادرک کے ٹکڑے، تھوڑا لیموں کا رس، سبز مرچ اور کوئی چورن وغیرہ شامل کر کے کھاتے ہیں۔ مذکورہ صورت سلاد کے لیے دوپہر یا رات کے کھانے کے ساتھ یا الگ انفرادی طور پر بھی استعمال میں لائی جاتی ہے۔ یہ ملغوبہ غذائیت سے بھرپور اور طبی لحاظ سے مفید ہے۔

(8) مولی کی جڑ، پتے، پھلیاں، بیج اور ڈنٹھل سبھی کھانے کے قابل حصے ہیں، انہیں ضائع کر کے اپنے بدن کو اہم غذائی اجزاء سے محروم نہ کیجئے۔

(9) مولی کے بیج خواتین کے لیے ایک نعمت ہیں۔ انہیں سفوف یا محلول کی شکل میں (یہ محلول انہیں رات بھر پانی میں بھگوئے رکھنے کے بعد صبح نچوڑ کر حاصل کیا جاتا ہے) استعمال کرنے سے خواتین کی حیض کی بے قاعدگی اور اخراج معمول پہ آ جاتا ہے۔

مولی کا شفاء بخش استعمال: پہلے بھی ذکر ہو چکا ہے کہ انسانی استعمال کے لیے سبزی کی بہترین صورت اس کا جوس ہے۔ یہ اس لیے مفید صورت ہے کہ جوس فوراً ہضم ہو جاتا ہے اور جزو بدن بن جاتا ہے۔ جن افراد کو مولی، جوس کی صورت میں استعمال کرنے میں ہچکچاہٹ ہو وہ اس کی دوسری صورتوں سے استفادہ کر سکتے ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ جب کوئی پھل یا سبزی چبائی جاتی ہے تو سفید لعاب دہن اس میں شامل ہو جاتا ہے۔ دانت اور مسوڑھے اپنی حرکت کی وجہ سے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ چبا کر کھائی جانے والی سبزی بتدریج ہمارے نظام ہضم کے مختلف اعضاء میں پہنچتی ہے اور ان پر نسبتاً کم دباؤ ڈالتی ہے۔ لیکن جوسز (مشروبات) کے اپنے کچھ

مثبت پہلو ہیں، مثلاً یہ بہت جلد ہضم ہو جاتے ہیں۔ شیر خوار بچوں، مریضوں، معمر افراد اور حاملہ خواتین کے لیے کسی ورزش کا سوال ہی خارج از بحث ہے۔ چنانچہ ان کے نظام ہضم پہ معمولی سا بوجھ پیچیدگیاں پیدا کر دیتا ہے۔ ان کے لیے جوس موزوں اور مناسب رہتے ہیں۔ جوسز دوسری غذاؤں کے ساتھ فوراً اختلاط کر کے ہضم کے عمل کو تیز کر دیتے ہیں۔ جوسز کا انتخاب صوابدید کا معاملہ ہے۔ اس ضرورت کا تعین جنس، عمر، جسمانی کیفیت اور مرض کے مطابق ہوتا ہے۔

مولی کا شفاء بخش استعمال بتانے سے پہلے ایک بات کی نشاندہی ضروری ہے کہ مولی اور اس کی کوئی صورت رات کے وقت نہ استعمال کی جائے۔ عمدہ ترین وقت دن ہے جبکہ دھوپ نکلی ہوئی۔ ہمیشہ کے لیے یہ اصول یاد رکھیں کہ مولی کھانے یا اس کا جوس پینے کا وقت وہی ہے جب تک دھوپ پھیلی رہے۔

مولی کا سفوف: مولی کا نمک مختلف جسمانی عوارض کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے تیار کرنے کا طریقہ درج ذیل ہے:

سب سے پہلے مولی کو دھوپ میں خشک کریں۔ 4/5 کلو گرام مولی دھوپ میں خشک کرنے سے ایک کلو گرام کے قریب رہ جاتی ہے۔ خشک ہونے پر یہ سوکھی لکڑی کی طرح ہو جائے گی۔ اس کو کوٹ کر چھان لیں۔ چھاننے کے لیے بارک ململ کا کپڑا استعمال کریں۔ اس سفوف کی مقدار کے پانچ گنا پانی میں اسے ڈال دیں اور (موسم سرما میں) 5/6 دن تک پڑا رہنے دیں۔ اس محلول کو ہر چار پانچ گھنٹے کے بعد ہلاتے رہیں۔ ہلانے کے لیے دھات کی کوئی چیز استعمال نہ کریں۔ چھٹے دن اس محلول کو کسی مدھانی یا ہاتھوں کے ذریعے خوب بلوئیں یا ہلائیں تاکہ یک جان ہو جائے۔ یہ محلول کسی مٹی کے برتن یا سٹیل کے برتن میں ہونا چاہئے۔ اب اس میں مزید پانی ملا کر ابلنے کے لیے آگ پر رکھ دیں پانی بھاپ بن کر اڑ جائے گا اور برتن میں سفید سفوف باقی رہ جائے گا۔ یہ مولی کا ست یا نمک ہے جو متعدد بیماریوں کا موثر علاج ہے۔

چہرے کے کیل اور پھنسیاں: نئے بالغ نوجوانوں کے چہروں پر پھنسی نما ابھار پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان سے جلدی غدود متاثر ہوتے ہیں۔ ان کے تدارک کے لیے

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

اچھی طرح کچلی ہوئی مولی کا ملیدہ چہرے پر لگانا چاہئے۔ جب یہ ملیدہ پوری طرح خشک ہو جائے تو چہرہ ٹھنڈے یا تازہ پانی سے دھولیں۔ اس علاج کے دوران دن میں مولی کا جوس پئیں یا بھاپ پہ پکی مولی کھائیں۔ سلاد میں یا الگ سے مولی اور اس کے کومل پتے استعمال کریں۔

خون کے لوتھڑے: خون کا صاف نہ ہونا کلاٹنگ یعنی خون کے لوتھڑے بننے کا بڑا سبب ہوتا ہے۔ یہ لوتھڑے جوڑوں کے ارد گرد اکٹھے ہو جاتے ہیں اور جوڑوں میں سوزش اور درد شروع ہو جاتا ہے۔ مولی کے پتے کسی برتن میں تازہ پانی میں ابالیں۔ برتن پہ ڈھکنا نہ رکھیں تاکہ بھاپ اور اضافی حرارت اڑ جائے۔ اس جوشاندے کو نیم گرم حالت میں جوڑوں پر انڈیلیں یا روئی کا ٹکڑا بھگو کر جوڑوں پہ رکھیں۔ اس عمل سے جوڑوں کی سختی' سرخی' درد اور خون کے لوتھڑے ختم ہو جائیں گے۔

گیس / تبخیر: ہاضمہ میں خرابی' کھانے میں بے قاعدگی اور چکنائی اور بعض اوقات درد کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ گندی ہوا کا اخراج بھی گیس کے اجتماع کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اس کا علاج مولی' بند گوبھی اور ٹماٹر کا جوس ہے۔ ان جوسز کو ملا کر ایک گلاس مشروب روزانہ پئیں۔ یہ گیس خارج کر دیتا ہے۔ پیشاب کھل کر آتا ہے اور انتڑیوں کا فعل موثر ہو جاتا ہے۔ اگر ضروری سمجھیں تو اس مشروب میں تھوڑا سا لیموں کا رس اور نمک بھی شامل کر لیں۔ گیس یا تبخیر کی شکایت نہ بھی ہو تو یہ مشروب جسمانی صحت برقرار رکھتا ہے۔

قبض: قبض کا سبب انتڑیوں کا کھچاؤ ہے۔ کسی بھی شکل میں مولی کا استعمال یہ کھچاؤ دور کر دیتا ہے۔ آدھا گلاس مولی کا جوس لیں۔ اس میں لیموں کا رس اور حسب ذائقہ نمک شامل کریں۔ صبح کے وقت نہار منہ پئیں۔ دن میں مولی کا سلاد اس کے نرم پتوں سمیت کھائیں۔ اس سے گندی ہوا بھی خارج ہو جائے گی اور پاخانہ کھل کر آئے گا لیکن ہلکی پھلکی اور چکنائی سے پاک غذا استعمال کریں۔

آواز بیٹھ جانا: مولی کے بیج اچھی طرح چبانے کے بعد نیم گرم پانی کے ساتھ

نگلیں۔ یہ گلا صاف کر دیں گے اور آواز معمول پر آ جائے گی۔ مولی کے نیم گرم جوس سے غرارے بھی کئے جا سکتے ہیں۔

کھجلی' خارش: اس کا سبب خون کا صاف نہ ہونا قرار دیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں جگر کا ٹھیک طرح کام نہ کرنا اور جلد کو صاف ستھرا نہ رکھنا بھی اس کے اسباب شمار کئے جاتے ہیں۔ مولی ان اسباب کا خاتمہ کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ وافر مقدار میں گاجر' مولی اور کھیرے کا جوس لیں اور اس میں لیموں کا رس شامل کریں۔ اسے صبح کے وقت پئیں۔ دوپہر اور رات کے کھانے کے ساتھ مولی کا سلاد استعمال کریں۔ فوری افاقہ کے لیے خارش زدہ جلد پر مولی کے قتلے نرمی سے رگڑیں۔ نمک اور پوٹاشیم کا زیادہ استعمال بھی خارش کو جنم دیتا ہے۔ مولی کا جوس یا سلاد' اس سبب کو بھی دور کر دیتا ہے۔

یرقان: سفید پاخانہ' آنکھیں اور پیشاب زرد' جگر کے مقام پر درد' بھوک میں کمی' زرد ناخن' ہاتھ اور تلوے' یرقان کی تشخیص کے لیے یقینی علامات ہیں۔ جسم کی زردی عموماً کپڑوں کا رنگ بھی تبدیل کر دیتی ہے۔ تازہ' میٹھی اور نرم مولی نمک اور لیموں کا رس لگا کر خوب چبا چبا کر کھائیں۔ ایک وقت میں پوری مولی کھائیں۔ مولی کا جوس نمک اور لیموں کا رس شامل کر کے بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ کچھ لوگ مولی کے جوس میں گنے کا رس ملا کر پینا زیادہ بہتر محسوس کرتے ہیں۔ اس سے کچھ لوگوں کو واقعی تیزی سے افاقہ ہوتا ہے۔ علاج کے دوران چینی' تمام مسالے' چکنائی اور نشہ آور اشیاء سے پرہیز رکھا جائے' صرف مائع غذائیں اور ناریل کا پانی لیا جائے۔

کالی کھانسی: اگرچہ کالی کھانسی بچوں کا مرض ہے لیکن بڑے بھی اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کا دورہ پڑنے پر چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ کھانے کے اجزاء قے کی صورت میں الٹ آتے ہیں۔ چھاتی' گلے اور پیٹ میں درد ہوتا ہے۔ مریض ہانپنے لگتا ہے۔ اسے سانس لینے کے لیے زور لگانا پڑتا ہے۔ کالی کھانسی کے علاج کے لیے ایک جیسی مقدار میں مولی اور گنے کا جوس لیں (تقریباً 50/50 ملی لٹر) دونوں کو ملا کر اس میں 5 ملی لٹر شہد شامل کریں۔ اگر گلا زیادہ حساس نہ ہو تو 5 ملی لٹر ادرک کا پانی بھی

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

شامل کرلیں۔ مریض کو یہ مرکب چاٹنے کے لیے دیں' ایک وقت میں 5 ملی لٹر (ایک چائے کا چمچہ) آہستہ آہستہ چاٹا جائے۔ 3 / 2 گھنٹے کے بعد پھر یہ عمل دہرایا جائے۔ یہ مکسچر کالی کھانسی دور کرنے کے لیے عمدہ علاج ہے۔

مردانہ جنسی کمزوری: مولی کا جوس یا سلاد استعمال کرنا شروع کریں۔ گاجر' مولی' ٹماٹر اور بند گوبھی کا جوس 200 سے 250 ملی لٹر تک لیں۔ اس مرکب محلول میں 5 سے 10 ملی لٹر تک شہد ملائیں۔ اس کا استعمال بدن میں نئی قوت اور شباب نو بھر دیتا ہے لیکن اس مشروب کا آغاز کرنے سے پہلے 5 گرام (یا ایک چائے کا چمچہ) پسے ہوئے مولی کے بیج مکھن کے ساتھ دس پندرہ دن تک روزانہ کھائے جائیں' پھر مذکورہ مشروب 30 سے 45 دن تک استعمال کیا جائے۔ لیکن اس دوران جنسی عمل سے پرہیز کیا جائے تو مطلوبہ نتائج حاصل ہو سکتے ہیں۔

منہ کا انفیکشن: منہ کے چھالے ایک تکلیف دہ صورت حال ہوتی ہے۔ یہ مسئلہ وٹامن بی کمپلیکس کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے خصوصاً ریبوفلاوین کی کمی' زیادہ گرم چیزیں کھانے پینے' نامناسب غذائیں لینے' تمباکو نوشی' پرانی قبض' نشہ آور اشیاء کے استعمال اور کچھ دواؤں کے منفی اثر سے منہ میں چھالے بن جاتے ہیں۔ ایسی کیفیت میں مولی کا پانی (جوس) شہد ملا کر منہ میں لگانے سے آرام آ جاتا ہے۔ یہ محلول وقفے وقفے سے لگاتے رہیں اور کچھ دیر لگا رہنے دیں۔

جوس' سلاد' اچار' بیج اور سبزی کی صورت میں مولی کا استعمال بدہضمی اور سانس کی ناگوار بو دور کرتا ہے۔ چہرے پر سیاہ دھبے (فریکلز)' آگ سے جھلسنے کے زخم' کان درد' بہرہ پن' تیزابیت' نباتاتی زہر کا اثر' ایگزیما' عمومی اضطراب' سستی' حیض کی بے قاعدگی' جلد پہ سفید دھبے' سکروی' بچھو کا ڈنک' انتڑیوں کے کیڑے اور زخم مولی کے باقاعدہ استعمال سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

جوس کی غرض سے یا عمومی افادیت کے لیے کبھی بھی مولی یا کوئی پھل اور سبزی مطلوبہ ضرورت سے زیادہ نہ استعمال کریں ورنہ نئی پیچیدگیاں پیدا ہو جائیں گی۔ ہمیشہ اعتدال کے ساتھ مناسب مقدار میں اور مخصوص وقت میں مولی یا کوئی سبزی یا

پھل استعمال کریں۔ عصر کے وقت کے بعد اکیلی مولی یا مولی کا جوس استعمال نہ کریں۔ رات کے کھانے میں البتہ سلاد کے ساتھ مولی کے چند ٹکڑے کھائے جا سکتے ہیں۔

شلغم

(TURNIP)

شلغم کا تعلق بھی جڑوں پہ مشتمل سبزیوں کے خاندان سے ہے۔ اس کی شکل چقندر سے ملتی ہے لیکن یہ سفید رنگ کا چھلکا اور گودا رکھتا ہے۔ بالائی حصہ میں اس کا چھلکا نیلگوں رنگ کا ہوتا ہے۔ شلغم کی ایک قسم زرد رنگ کی بھی ہوتی ہے۔ شلغم کا ذائقہ عموماً میٹھا ہوتا ہے تاہم کچھ اقسام نیم کڑوا ذائقہ بھی رکھتی ہیں۔ اس میں وافر مقدار میں رطوبت پائی جاتی ہے۔ یہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ شلغم میں وٹامنز' معدنی اجزاء اور کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے سبز پتوں میں کیلشیم تو کافی مقدار میں ہوتی ہے لیکن وٹامن اے زیادہ نہیں ہوتی۔ اس میں طبی اور غذائی افادیت بدرجہ اتم پائی جاتی ہے۔ اسے پکا کر' بھاپ پہ ابال کر' کچا الگ سے سلاد میں شامل کر کے بھی کھاتے ہیں۔

شلغم کے استعمال سے انتڑیوں کا کھچاؤ دور ہوتا ہے' جگر کا فعل باقاعدگی حاصل کرتا ہے' جلد کی چمک برقرار رہتی ہے' بھوک بڑھتی ہے اور نظام ہضم کو تقویت ملتی ہے۔ یہ کسی بھی طرح گاجر' مولی یا ٹماٹر سے کمتر نہیں۔ غذائیت بڑھانے کے لیے اسے دوسری سبزیوں میں شامل کر کے بھی پکاتے ہیں۔ مادہ منویہ کو گاڑھا کرنے میں اس کا کوئی ثانی نہیں۔ شلغم انسانی بدن میں پانی کا توازن برقرار رکھتا ہے کیونکہ اس میں 91.1 فی صد پانی کا جزو ہوتا ہے۔

شفاء بخش استعمال کے حوالے سے اسے جلد صحت مند رکھنے کے لیے' توانائی برقرار رکھنے اور شوگر کے نظام کو معمول پہ رکھنے کے لیے ترجیح دی جاتی ہے۔ شلغم پیشاب آور ہے۔ ہڈیوں کو طاقت مہیا کر کے انہیں مضبوط اور سخت بناتا ہے۔ آیورویدک کے معالج اس کی خوبیوں کے مداح ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ شلغم گھٹیا کا مرض

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

اگر دور نہیں کر سکتا تو اس کی شدت ضرور کم کر دیتا ہے۔ ہڈیوں کی بدوضعی دور کرتا ہے۔ پیٹ میں گیس کی تشکیل روکتا ہے۔ دانتوں کے مسائل اور وٹامن سی کی کمی کا تدارک کرتا ہے۔ بدن میں مدافعت کی کمی، کھانسی، زکام، دمہ، بوائیاں اور جگر کے امراض اس کے باقاعدہ استعمال سے اصلاح پاتے ہیں۔ شلغم سے حلوے جیسا میٹھا پکوان بھی تیار کیا جاتا ہے۔ دانتوں کے ماہرین کا کہنا ہے کہ "روزانہ ایک شلغم کھانے سے ڈینٹسٹ دور رہتا ہے"۔ یہ بدن کی آلائش خارج کرتا ہے۔ چکنائی تحلیل کرتا ہے۔ بینائی تیز کرتا ہے۔ متعدد جنسی امراض کی پیچیدگیاں دور کرتا ہے۔ مسوڑھوں کو صحت مند بناتا ہے اور عمومی صحت و توانائی کی بحالی میں معاون ہے۔

کریلہ

(BITTER GOURD)

کریلا ایک کڑوی سبزی ہے۔ اس کی کڑواہٹ پکائے جانے کے بعد بھی ختم نہیں ہوتی لیکن اس سبزی کی خوبیاں بے شمار ہیں۔ یہ خون کو صاف کرتا ہے اور خون میں شوگر کی مقدار کو کم کرتا ہے۔ غذائیت کے ماہرین کے مطابق کریلے کے پتے زبردست طبی افادیت رکھتے ہیں۔ پتوں کا جوس پیٹ کے کیڑے خارج کرتا ہے۔ قے آور اور جلاب آور ہے۔ اس کے پتوں کا جوشاندہ معدہ صاف اور طاقتور کرتا ہے۔ شب کوری یعنی رات کے اندھے پن کا علاج کرنے کے لیے اس کے قتلے آنکھوں کے گرد رکھتے ہیں۔ یہ سبزی دافع زہر، دافع بخار، اشتہاء انگیز، مقوی معدہ، دافع صفرا اور مسہل ہے۔ اسے جذام، بواسیر، یرقان، ذیابیطس، گٹھیا، جگر کے امراض، برونکائٹس، خون کے امراض، انیمیا، پیشاب کی بیماریوں اور نقرس کے علاج کے لیے زیر استعمال لایا جاتا ہے۔ مزید برآں اسے پھٹی ہوئی جلد، جلی ہوئی جلد اور جلد کی سوزش میں بیرونی استعمال میں لاتے ہیں۔

موسم بہار اور موسم سرما میں ابلے ہوئے کریلوں کا جوس خسرہ، چیچک اور جلد کے امراض سے تحفظ کے لیے پیتے ہیں۔ پورے کریلے کا خشک سفوف جذام اور

مختلف ناسوروں کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ کریلے کو سالن کے طور پر پکا کر بھی پکایا جاتا ہے۔ جبکہ اس کا اچار، جوس اور پتوں کا ساگ بھی استعمال ہوتا ہے۔ کڑوا ہونے کی وجہ سے اسے زیادہ لوگ استعمال نہیں کرتے لیکن یہ طبی اور غذائی افادیت سے مالا مال ہے۔

کریلے کے ایک سو گرام میں 92.4 فی صد رطوبت، 1.6 فی صد پروٹین، 0.2 فی صد چکنائی، 0.8 فی صد معدنی اجزاء، 0.8 فی صد نباتاتی ریشہ اور 4.2 فی صد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم 30 ملی گرام، فاسفورس 70 ملی گرام، آئرن 1.8 ملی گرام، وٹامن سی 88 ملی گرام اور وٹامن اے اور بی کمپلیکس بھی پائی جاتی ہے۔

شفاء بخش استعمال

ذیابیطس: کریلا کسی بھی شکل میں استعمال کریں، یہ خون میں شوگر کو نارمل سطح پر رکھنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ خون میں سے شوگر کی اضافی مقدار کم کرنے کے لیے دن میں تین چار مرتبہ 10/15 گرام کریلے کا سفوف یا 10/15 ملی لٹر کریلے کا جوس چار پانچ ماہ استعمال کرنا چاہیے۔ کچھ معالج ذیابیطس کے مریضوں کو کریلے کے موسم میں روزانہ صبح نصف سے دو چائے کے چمچے تازہ کریلوں کا جوس (خالی پیٹ) پینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ جب کریلے کا موسم گزر جائے تو خشک کیے ہوئے کریلوں کا سفوف اڑھائی سے 5 ملی گرام تک پانی کے ساتھ صبح خالی پیٹ کھایا جائے۔ موسم کے دوران اس سبزی کا سالن بھی اکثر و بیشتر استعمال کرنا چاہیے۔

جگر کے لیے ٹانک: کریلوں کو باریک ٹکڑوں میں کاٹ کر ان کا جوس نکال لیجیے۔ آدھا چائے کا چمچہ یہ جوس پانی کے ساتھ روزانہ دو دفعہ پلانے سے بچے یرقان اور جگر کی دوسری بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ اگر تازہ جوس دستیاب نہ ہو تو خشک کیے ہوئے کریلوں کو پانی میں ابال لیں اور یہ پانی 5 ملی لٹر مقدار کی خوراک میں روزانہ 2/3 دفعہ پلانے سے یرقان کے منفی اثرات دور ہو جاتے ہیں۔ یہی نسخہ یرقان سے

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

محفوظ رہنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

احتیاط: اگر کسی وقت آنکھوں میں زردی مائل دھبے سے نظر آئیں تو کریلے کا ہر قسم کا استعمال فوری طور پر بند کر دینا چاہیے۔

لیکوریا: آدھا چائے کا چمچہ کریلے کا جوس روزانہ کچھ عرصہ تک پینے سے یہ مرض ختم ہو جاتا ہے۔ تاہم بعض اوقات یہ علاج مسلسل کچھ عرصہ تک جاری رکھنا پڑتا ہے۔

بواسیر: 5 ملی لٹر کریلے کا جوس چند دن تک روزانہ پینے سے بواسیر کا خون آنا بند ہو جاتا ہے۔

قبض اور بدہضمی: نباتات کے جوہر سے تیار کردہ ہومیو پیتھی کی ادویات قبض دور کرنے کے لیے بہت مفید ہیں۔ کریلے کے جوہر سے بنائی گئی دوا--- MOMVADICA CHARANTIA کے 4 سے 10 قطرے دن میں 3/4 مرتبہ لینے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔ نظام ہضم بہتر بنانے کے لیے آدھا چائے کا چمچہ یعنی 2.5 ملی لٹر کریلے کا تازہ جوس دن میں 2/3 مرتبہ پینا کچھ دنوں تک جاری رکھا جائے تو علاج کامیاب رہتا ہے۔

خون کی صفائی: نیم کی طرح کریلہ بھی عمدگی سے خون کو صاف کرتا ہے۔ اس کا جوس دن میں دو مرتبہ (5 ملی لٹر فی خوراک) پینے سے چند دنوں میں خون صاف ہو جاتا ہے۔

جوڑوں کی سوزش: متاثرہ جوڑوں پہ کریلے کا پانی (جوس) بے تکلفی سے وافر مقدار میں مساج کی طرح لگائیں۔ علاوہ ازیں کریلے کا جوس دن میں دو مرتبہ 5 ملی لٹر مقدار فی خوراک پئیں یا پھر کریلے کو سبزی کے طور پر پکا کر کھائیں۔

احتیاط: کریلے کی اضافی مقدار کسی بھی شکل میں ہرگز استعمال نہ کریں کیونکہ یہ بدن میں گرمی پیدا کرتا ہے۔ اگر اس کے اضافی استعمال سے ناخوشگوار علامتیں پیدا ہو جائیں تو ان کو دور کرنے کے لیے دہی یا لیموں استعمال کریں۔ دہی اور لیموں اس کے

شدید اثرات پہ قابو پانے کے لیے کامیاب غذائیں ہیں۔

کھیرا

(CUCUMBER)

کھیرا دنیا بھر میں ایک مقبول سبزی ہے جس کی تاثیر فرحت بخش ہے۔ اگرچہ اس میں غذائی اجزاء بہت کم ہوتے ہیں۔ لیکن وہ تمام اجزاء پائے جاتے ہیں جو صحت برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہیں۔ گرمیوں کے موسم کی سبزی ہونے کی وجہ سے فطرت نے اس میں پانی کا جزو وافر مقدار میں شامل کر رکھا ہے۔ اس کے ایک سو گرام میں 96.3 فی صد رطوبت پائی جاتی ہے۔ چنانچہ اس کا استعمال پیاس میں تسکین دیتا ہے۔ اسے کچی حالت میں سلاد کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کھیرے کے معدنی اجزاء کی وجہ سے دیگر سبزیوں اور پھلوں کے سلاد میں اس کی شمولیت ان کی غذائیت بڑھا دیتی ہے۔ موسم گرما میں کھیرا ایک نعمت ہے۔ لیکن اس کا زیادہ استعمال نقصان دیتا ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے' پیشاب بہت زیادہ آتا ہے۔ بعض اوقات اس کے استعمال سے ہیضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ چنانچہ اسے ہمیشہ معتدل مقدار میں کھانا چاہیے۔ تاکہ پیاس کی شدت نہ بڑھے' پیشاب کا اخراج باقاعدہ رہے اور گرمی کے اثرات سے تحفظ مل سکے۔ چونکہ کھیرے میں پانی کی مقدار وافر ہوتی ہے۔ اس لیے اس کے استعمال کے بعد پانی نہیں پینا چاہیے۔ اس کے بیج بھی پیشاب آور ہوتے ہیں اور صحت بخش نسخوں میں شامل کیے جاتے ہیں۔ کھیرا' یاد داشت' بحال اور تیز کرتا ہے۔ سلاد کے طور پر استعمال کرنے کے لیے اسے چھیل کر اس کے قتلوں پر نمک اور لیموں کا رس ڈال لینا چاہیے۔ کہا جاتا ہے کہ اسے خالی پیٹ نہیں کھانا چاہیے۔ تاہم اس کے زیادہ استعمال سے بہرحال گریز ضروری ہے۔ کیونکہ خالی پیٹ اس کی زیادہ مقدار ہضم نہ ہونے کی صورت میں درد پیدا کرتی ہے۔ معتدل مقدار میں یہ ہاضمہ میں مدد دیتا ہے اور صفرا خارج کرتا ہے۔

جسم میں یورک ایسڈ بڑھ جائے تو اس کا اجتماع جوڑوں کے درد' سوزش اور

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

گھٹیا کے امراض کو جنم دیتا ہے۔ ان امراض کے علاج کے لیے کھیرے کا جوس' گاجر' چقندر یا اجوائن کے پتوں کا جوس ملا کر پیا جائے تو کامیابی ملتی ہے۔

کھیرے کا تازہ جوس ایک گلاس کچے ناریل کے پانی کے ساتھ ملا کر ہر ایک گھنٹے کے بعد دو چمچے پینا ہیضہ کی کیفیت میں پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ پانی کی کمی کی صورت میں کھیرا' جسم کی رطوبتوں اور نمکیات کا توازن برقرار رکھتا ہے۔

پھٹی ہوئی جلد کے علاج کے لیے کھیرے کا جوس نہایت عمدہ چیز ہے۔ اگرچہ اس کا انفرادی استعمال بھی سود مند ہے۔ لیکن بہتر نتائج کے لیے اس کے جوس میں گاجر اور سلاد کے پتوں کا جوس بھی شامل کر لیا جاتا ہے۔

کھیرے کے قتلے پندرہ سے بیس منٹ تک چہرے' آنکھوں اور گردن پہ لگانے سے خواتین کی جلد ترو تازہ اور جاذب نظر ہو جاتی ہے۔ یہ جلد اور چہرے کے لیے بہترین ٹانک ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال کیل مہاسوں' چھائیوں اور چہرے کی خشکی سے نجات دیتا ہے۔ کھیرے کے جوس میں چونکہ سلفر اور سلیکون ہوتے ہیں اس لیے یہ بالوں کی نشوونما کے لیے پینا سود مند ہے۔ اس میں گاجر' سلاد اور پالک کے پتوں کا جوس بھی ملا لیا جائے تو زیادہ فائدہ دیتا ہے۔

کدو

(PUMPKIN)

کدو عام استعمال میں آنے والی سبزی ہے۔ اسے پکانے کے مختلف طریقے ہیں جن میں بھونا' ابالنا شامل ہے۔ اس کا رائتہ بناتے ہیں اور میٹھا پکوان بھی۔ اس کا جوس بھی پیا جاتا ہے۔ کدو میں کافی مقدار میں گودا اور نرم بیج ہوتے ہیں۔ چونکہ اسے امیر غریب سبھی استعمال کرتے ہیں اس لیے کسی وضاحت اور تعارف کی ضرورت نہیں۔ اس کے خشک بیج یعنی تخم کدو یادداشت تیز کرنے اور برقرار رکھنے کے لیے عمدہ علاج ہیں۔ انہیں برین ٹانک بھی کہا جاتا ہے۔ کدو کی سبزی سالن کے طور پر ہلکی پھلکی' چکنائی سے پاک' صحت مند اور بیمار دونوں طرح کے افراد کے لیے موزوں قرار

دی جاتی ہے۔

کدو کو ہضم کرنا آسان ہوتا ہے۔ یہ نہ صرف خود زود ہضم ہے بلکہ نظام ہضم کی خرابیاں بھی دور کرتا ہے۔ چنانچہ مقوی معدہ ہے۔ دل کی بیماریوں میں بھی یہ غذا بہت مفید ہے۔ کدو کا استعمال پھیپھڑوں کا فعل موثر بناتا ہے۔ ریاح خارج کرتا ہے' انتڑیوں کے کیڑے نکالتا ہے' مردانہ جنسی خواہش کو قابو میں رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے چھوٹے چھوٹے قتلے تیز بخار کو کم کرنے کے لیے استعمال کئے جاتے ہیں۔ کدو تناؤ کم کرتا ہے۔ مشتعل اعصاب کو پرسکون کرتا ہے اور خون کی قے کا موثر علاج ثابت ہوتا ہے۔

پھیپھڑوں کے غلاف کی سوزش اور خون کی قے: ان دونوں بیماریوں کے کامیاب علاج کے لیے مریضوں کو کدو کا جوس چینی ملا کر پلاتے ہیں۔

کدو کا مساج: ہتھیلیوں اور تلووں پہ کدو کے ٹکڑوں کا مساج تیز بخار کم کرتا ہے۔ سن سٹروک یا لو لگنے سے جسم میں پیدا ہونے والی شدید حدت میں کمی لاتا ہے۔ کدو کے ٹکڑے سر' پیشانی اور کنپٹیوں پہ بھی ملے جاتے ہیں۔ اس عمل کے علاوہ مریض کو کچے کدو کا جوس بھی پلایا جاتا ہے۔

قبض اور خراب نظام ہضم: کدو میں چونکہ گودا اور پانی کا جزو وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ اس لیے کدو کی پکی ہوئی سبزی یا اس کا جوس استعمال کرنے سے قبض دور ہوتی ہے۔ انتڑیوں کے فعل میں باقاعدگی آتی ہے' بھوک بڑھتی ہے اور ریاح خارج ہوتی ہے۔

دل اور دماغ کے لیے تقویت: کدو کا مربہ دل کو تقویت دیتا ہے اور اس کی کارکردگی میں استحکام لاتا ہے۔ دماغ کے لیے کدو کا جوس بہت مفید چیز ہے۔ ذہنی اضطراب میں کمی کر کے یادداشت میں تیزی پیدا کرتا ہے۔ یہ مسکن اور نیند لانے میں بھی کارآمد ہے۔ انسانی استعمال میں لاتے ہوئے کدو کا چھلکا اتار لینا چاہئے۔ کچھ لوگ کدو کو کچی حالت میں اور سلاد میں استعمال کرتے ہیں لیکن کچا کدو معدے اور انتڑیوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اس لیے گریز کرنا چاہئے۔ چھوٹے سفید کدو نرم

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

ہوتے ہیں لیکن بڑے کدو کا چھلکا اور گودا سخت ہوتا ہے۔ بڑے کدو کو حلوہ اور مٹھائیاں وغیرہ تیار کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ کدو کے جوس سے لتھڑے ہوئے ہاتھ بالوں کو نہیں لگانا چاہئیں۔ ایسا کرنے سے بال سفید ہو جاتے ہیں۔

لوکی

(WHITE PUMPKIN)

امریکی اسے سکوائش کہتے ہیں۔ اس کا وزن 4 سے 10 کلوگرام تک ہوتا ہے۔ اس کا چھلکا بہت سخت ہوتا ہے۔ بیج چپٹے' چھوٹے اور دھاریوں میں نصب ہوتے ہیں۔ بیج طبی افادیت اور گودا غذائی افادیت رکھتا ہے۔ کدو کی یہ قسم معدنی اجزاء اور وٹامن اے' بی' سی اور جی سے بھرپور ہوتی ہے۔ گرمیوں کے موسم میں یہ بہت مفید ہے کیونکہ یہ انسانی بدن کو ٹھنڈا رکھتی ہے اور حدت کے اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ کدو کی اس قسم کا استعمال بھی پہلی قسم یعنی کھیہ جیسا ہے۔ بظاہر فرق صرف شکل و صورت کا ہے۔ اس کا پھل بڑا اور مستطیل نما ہوتا ہے جبکہ پہلی قسم کا پھل گول اور چھوٹا ہوتا ہے۔

لوکی کا جوس' چھائیاں دور کرنے کے لیے بیرونی استعمال میں لاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے جلد صاف' نرم' ریشمی اور پرکشش ہو جاتی ہے۔

برص: لوکی کے پھولوں کا جوس جلد کے سفید دھبوں پہ دن میں تین چار مرتبہ مسلسل تین چار ماہ تک استعمال کریں تو جلد کا رنگ معمول پہ آجاتا ہے۔

تیزابیت: بھونے ہوئے کدو (لوکی) کا جوس تیزابیت دور کر دیتا ہے۔

بواسیر اور فسچولا: لوکی کا جوس نکالنے کے لیے اسے کدوکش کریں۔ گودے کو نچوڑ کر جوس نکال لیں۔ جوس پی لیا جائے اور نچڑا ہوا گودا بواسیر کے مقام پر لگایا جائے۔

موتیا بند: آنکھوں کے عدسے دھندلا جائیں تو اس کیفیت کو موتیا بند کہتے ہیں۔

اس کیفیت میں لوکی کے جوس میں پانی ملا کر آنکھوں پہ چھینٹے مارے جائیں۔

پائیوریا: دانتوں کے امراض دور کرنے کے لیے لوکی کے جوس سے غرارے اور کلیاں کی جائیں۔

پرول

(TRICHOSANT)

پرول کی بیل برصغیر میں ہر جگہ پائی جاتی ہے۔ یوپی اور پنجاب کے جنگلوں میں درختوں پر چڑھی ملتی ہے۔ پرول کے پتے گردے کی شکل کے ہوتے ہیں جبکہ پھول سفید اور پھل آغاز میں نیلگوں سبز اور پکنے پر سرخی مائل سفید ہو جاتے ہیں۔ پرول کا پھل ایک انچ چوڑا اور تقریباً تین انچ لمبا' گندوری کی طرح گول اور بیجوں سے بھرا ہوتا ہے۔ پرول کو سبزی کی طرح پکایا جاتا ہے۔ اس کا جوس دافع بخار اور مقوی ہضم ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے درد قولنج اور پیٹ کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کا جوس قے آور ہوتا ہے۔ اس لیے ہمیشہ دھنئے کے ساتھ لینا چاہئے۔ اس کی جڑیں جلاب آور تاثیر رکھتی ہیں۔ گنجاپن موروثی نہ ہو تو پرول کا جوس سر پر لگانے سے گنجاپن دور ہو جاتا ہے۔ یہ دل کے لیے ٹانک کا اثر رکھتا ہے۔ پرول کے کیمیائی اجزاء گلائیکو سائیڈ' ٹینس' سیپونین ہائیڈرو کاربز' سیٹرول پر مشتمل ہوتے ہیں۔ بنیادی طور پر یہ معدے اور سر پر زیادہ اثر کرتا ہے۔

طبی استعمال: مختلف بیماریوں کے لیے اسے جس طرح زیر استعمال لایا جاتا ہے' اس کی تفصیل درج ذیل ہے:

تیزابیت: تیزابیت اور صفراوی امراض کے لیے پرول کا جوس یا جوشاندہ ہرڑ کے ساتھ استعمال کرایا جاتا ہے۔ اسے صبح خالی پیٹ پیا جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر: پرول کے پتوں کا جوس پینے سے ہائی بلڈ پریشر پر قابو پالیا جاتا ہے۔

گنجاپن: بال گرتے ہوں یا غیر موروثی گنجاپن ہو تو اس کے پتوں کا جوس مالش کی

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

طرح سر پر اور خصوصاً گنجے حصے پر لگایا جاتا ہے۔ اس طرح مالش کی جائے کہ اثرات بالوں کی جڑوں پر پہنچنا یقینی ہو جائے۔

شراب کے اثرات: نشہ آور اشیاء اور شراب کے زہریلے اثرات کا تدارک کرنے کے لیے پرول کا جوس پینا چاہیے۔

املی

(TAMARIND)

املی کا استعمال گرمی کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لیے کیا جاتا ہے۔ اس میں اوگزالیک ایسڈ' وٹامن سی' ٹارٹرک ایسڈ اور پولی سیچارائیڈ وافر مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس میں چٹنی اور ادویات میں استعمال ہونے والے اجزاء پائے جاتے ہیں۔ برصغیر میں اسے چٹنی' ساس' چاٹ وغیرہ میں خوب استعمال کیا جاتا ہے۔

املی کا گودا' پتے' بیج' جڑ' چھلکا اور رس ادویات میں استعمال ہوتے ہیں۔ کچی املی ثقیل اور فاسد ہوتی ہے۔ سودا کو کم کرتی ہے اور صفرا اور بلغم کو بڑھاتی ہے۔ پکی ہوئی املی مسہل' اشتہا انگیز اور ہاضم ہوتی ہے۔ مثانہ صاف کرتی ہے۔ خشک املی' مفرح اور دافع صفرا ہوتی ہے۔ خشک آلو بخارے کے ساتھ اس کا شربت پیاس کی شدت کو روکتا ہے۔ پکی ہوئی املی کا لیپ پھوڑوں پہ لگانے سے مواد پک کر خارج ہو جاتا ہے۔ املی کا گودا پانی میں گھول کر چینی' لونگ' الائچی' کالی مرچ اور کافور ملا کر دینے سے قے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ پرانی املی جگر' ہاضمہ اور انتڑیوں کے لیے بہت مفید ہے۔ یہ انتڑیوں اور دیگر اعضائے ہضم کی ناقص کارکردگی کی اصلاح کر کے پرانی قبض اور انتڑیوں کا کھچاؤ دور کرتی ہے۔ صفراوی قے' متلی' پیچش' شراب اور دھتورہ کے منفی اثرات زائل کرتی ہے۔ املی' حاملہ خواتین کی مرغوب غذا ہے۔ یہ جسم سے فاسد مادے اور انتڑیوں کے کیڑے خارج کرتی ہے۔ اس کا زیادہ مقدار میں استعمال کسی بھی شکل میں ہو' تیزابیت اور جلن پیدا کرتا ہے۔ اس لیے ہمیشہ معتدل مقدار میں ضرورت کے مطابق ہی استعمال کریں۔ املی لو لگنے اور سٹروک کے اثرات ختم

کرنے اور ان سے تحفظ مہیا کرنے کے بھی کام آتی ہے۔ پیاس کی شدت کم کر کے منہ خشک نہیں ہونے دیتی۔ قوت ہاضمہ کو بڑھانے اور جگر کا فعل موثر بنانے میں مدد دیتی ہے۔ جلتے ہوئے ہاتھ پاؤں کو تسکین فراہم کرتی ہے۔

املی برصغیر کے باورچی خانوں میں ایک ضروری شے ہے۔ متعدد مقامی پکوانوں میں شامل کی جاتی ہے۔ وٹامن سی کی وافر مقدار رکھنے کی وجہ سے مرض سکروی کا شافی علاج ہے۔ یرقان میں اس کا گودا بہت کارآمد رہتا ہے۔ اس کے بیج' سفوف کی صورت میں پیچش کا علاج ہیں۔ بیجوں کا خوب باریک پسا ہوا سفوف اندام نہانی میں لگانے سے راستہ سکڑ جاتا ہے۔ املی صفرا کو کم کرتی ہے' سرعت انزال پر قابو پاتی ہے۔ جوڑوں کے درد اور سوجن کا علاج اور دیگر دردوں کا تدارک ہے۔

پکی ہوئی املی کو رات بھر تازہ پانی میں بھگوئے رکھیں۔ صبح ہاتھوں سے گودا مسل کر پانی چھان لیں۔ اب اس میں تھوڑا سا ہرا پودینہ' معدنی نمک' زیرے کے بیج ڈال کر مزید کچھ پانی شامل کر لیں۔ املی کی یہ مائع صورت متلی' قے' پتلے پاخانوں' تیزابیت اور بھوک نہ لگنے کے امراض دور کرتی ہے۔ اسی مشروب سے پیاس میں تسکین ہوتی ہے۔ لو لگنے کے اثرات ختم ہوتے ہیں۔ انتڑیاں فعال ہو جاتی ہیں' قبض دور ہوتی ہے اور ریاح خارج ہوتی ہے۔

بند گوبھی

(CABBAGE)

اس سبزی میں کیلوریز بہت کم لیکن وٹامن سی' کیلشیم اور آئرن کے اجزا وافر ہوتے ہیں۔ جوس کی شکل میں استعمال کرنے پر یہ معدے کے السر کو تیزی سے ختم کرتی ہے۔ ڈاکٹر گارنٹ چینی نے بند گوبھی میں وٹامن یو کو دریافت کیا اور پھر اس میں سے الگ کیا۔ یہ وٹامن شفا بخش عنصر ہے اور کینسر کے منفی اثرات پر قابو پاتا ہے۔ دستی سے بند گوبھی کو جس طرح پکایا جاتا ہے' اس کا یہ شفا بخش وٹامن ضائع ہو جاتا ہے۔ اگر تازہ بند گوبھی کا ایک گلاس جوس روزانہ غذا کا حصہ بنا لیا جائے تو یہ بہت سی دماغی' اعصابی اور جسمانی بے قاعدگیاں ختم کر دیتا ہے۔ ان میں سر درد' ٹھنڈی آہیں

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

بھرنا، غمگین بیٹھے رہنا، اضطراب، رعشہ وغیرہ شامل ہے۔ شام کے وقت چھڑنے والے سر درد کا بھی یہ کامیاب علاج ہے۔ اس سے تیز دھڑکن معمول پہ آ جاتی ہے۔ اضطراب دور ہو جاتا ہے، اعصابی درد کافور ہو جاتا ہے۔ سانس کی نالی کی خرابی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ مایوسی کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور مریض کی سوچ مثبت ہو جاتی ہے۔

معدے کا السر ٹھیک کرنے کے لیے کچی بند گوبھی کا جوس استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دوسری غذاؤں خصوصاً پکی ہوئی اور ڈبہ بند غذاؤں سے بہتر نامیاتی خوراک ہے۔ بند گوبھی میں موجود وٹامن سی جسمانی نظام کو صاف کرتی ہے اور انسانی بدن کو خارجی آلائشوں سے پاک کر دیتی ہے۔ اس طرح یہ ہر قسم کے انفیکشن کے سامنے ڈھال کا کردار ادا کرتی ہے۔ بند گوبھی کے جوس کا استعمال مسوڑھوں کی سوجن اور پائیوریا کا بھی شافی علاج ہے۔ یہ جوس باقاعدگی سے پیتے رہیں تو بدن میں جاذب خلیوں کی تعداد اور صحت بڑھ جاتی ہے۔ بیماری کے دوران پینے سے مذکورہ بیماریوں پہ غالب آنے میں مدد ملتی ہے۔ مزید فوائد حاصل کرنے کے لیے اس کے جوس میں گاجر کا جوس شامل کر لیا جائے لیکن نمک نہ شامل کریں۔

بند گوبھی کو سلاد کا حصہ بنایا جاتا ہے۔ سبزی کی طرح پکا کر بھی کھایا جاتا ہے۔ اگر اسے رائی کے تیل میں فرائی کیا جائے تو زیادہ خستہ ہو جاتی ہے۔ لیکن پکانے کا عمل اس کے بیشتر غذائی اجزاء ضائع کر دیتا ہے۔ بند گوبھی کا جوس 150 سے 200 ملی لٹر تک روزانہ دو بار کھانے کے ساتھ پینا مناسب اور سودمند رہتا ہے۔

ہرڑ

(CHEBULIC MYROBALAN)

ہرڑ معروف، شفابخش مرکب "ترفلہ" کا ایک جزو ہے۔ دوسرے دو اجزا آملہ اور بہیڑا ہیں۔ دعویٰ کیا جاتا ہے اور غالباً درست طور پر دعویٰ کیا جاتا ہے کہ ترفلہ تمام اعضائے بدن، مستعد اور ان کی کارکردگی کو موثر بناتا ہے۔ اسی لیے امراض معدہ و جگر اور ضعف بصارت کے تدارک کے لیے بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کی اثر آفرینی میں کمی بیشی کا انحصار اس سیال پر ہے جس کے ساتھ یہ کھایا جاتا ہے۔

ہڑر استعمال کرنے والا ہر فرد تمام عمر بیماری سے محفوظ رہ سکتا ہے اگر وہ اس کا ایک ٹکڑا ہر کھانے کے بعد چبائے اور آہستہ آہستہ اس کا رس "جوس" نگلتا رہے۔ ہرڑ کی طبی افادیت بے مثال ہے۔ اگر کوئی فرد اس کا ایک ٹکڑا صبح کے وقت چبائے تو اسے جلد پھٹنے، دمہ، تیزابیت، زخموں کے بگاڑ، پتے کی پتھری، درد قولنج، کمزوری اور بینائی کے نقص کی کبھی شکایت نہیں ہوتی۔

ہرڑ کو کالے نمک کے ساتھ استعمال کریں تو یہ بھوک بڑھاتی اور چمکاتی ہے۔ اگر اس کا ابلا ہوا پانی پیا جائے تو قبض رفع ہو جاتی ہے۔ اگر اسے پیس کر کھایا جائے تو خون صاف کرتی ہے۔ اگر دوسری غذاؤں کے ساتھ لی جائے تو قوت بڑھاتی ہے۔ جنسی طاقت میں اضافہ کرتی ہے اور فہم تیز کرتی ہے۔ تینوں بنیادی اسباب امراض یعنی بلغم، ہوا اور صفرا کو پوری طرح قابو رکھنے کے لیے ہرڑ کو گھی (مکھن سے تیار کردہ) میں بھون کر استعمال کیا جاتا ہے۔ دوپہر اور رات کے کھانے کے بعد ہرڑ کا باقاعدہ استعمال صفراوی امراض، معدے کے امراض، کھانسی، زکام اور تیزابیت سے محفوظ رکھتا ہے۔

سنسکرت کا ایک مقولہ ہے "ماں بھی تھوڑی دیر کے لیے ناراض ہو سکتی ہے لیکن ہرڑ کبھی ناراض (غیر موثر) نہیں ہوتی۔" چنانچہ اسے کسی بھی موسم میں، کسی بھی شکل میں استعمال کریں، یہ اپنی تاثیر سے محروم نہیں رکھتی۔ ماہرین اس کی طبی افادیت کا ذکر کرتے ہوئے اسے معتدل، محفوظ، موثر جلاب آور، صفرا دور کرنے والی، رطوبتیں جذب کرنے والی اور مقوی دل و دماغ قرار دیتے ہیں۔ اس کا گودا بواسیر، پرانے اسہال، پیچش، قبض، گیس، دمہ، پیشاب کے امراض، قے، ہچکی، پیٹ کے کیڑوں، پیٹ میں پانی پڑنا (استسقاء) اور بڑھے ہوئے جگر اور تلی کے عوارض میں استعمال کرایا جاتا ہے۔

احتیاط: حاملہ خواتین کو ہڑر استعمال نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ یہ اسقاط کا سبب بن سکتی ہے۔

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

ہرڑ کا استعمال سارا سال جاری رکھا جا سکتا ہے' لیکن مختلف موسموں میں اسے مختلف چیزوں کے امتزاج کے ساتھ لینا مفید رہتا ہے۔ ہرڑ کو دھوپ میں خشک کر کے گٹھلی نکال کر باریک پیس لیتے ہیں اور پھر یہ سفوف ایک بڑا چمچہ روزانہ دیگر اشیاء کے ساتھ استعمال کر سکتے ہیں۔

موسم سرما: سردیوں میں ہرڑ کو پسی ہوئی کالی مرچ کے ساتھ لیا جاتا ہے۔
موسم گرما: شہد کے ساتھ۔
موسم خزاں: چینی کے ساتھ۔
اوس کا موسم: ادرک یا ادرک کے جوس کے ساتھ۔
بارشوں کا موسم: معدنی نمک کے ساتھ۔

امراض چشم: ہرڑ اور آملہ کا مشترکہ جوس آنکھوں کی عمومی صحت اور بینائی میں اضافے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر ایک ہرڑ کو پانی میں بھگو دیا جائے اور پھول جانے پر اس کی گٹھلی نکال کر اسی پانی میں اچھی طرح مسل دیں تو کسی ململ کے کپڑے کے ذریعے چھلنی کیا ہوا یہ جوس (پانی) آنکھوں کے لیے ایک نعمت بن جاتا ہے۔ اس جوس سے آنکھیں دھوئیں یا آئی باتھ کپ میں یہ پانی ڈال کر آنکھوں کو "غسل" دیں تو بینائی تیز اور آنکھیں چمکدار ہو جاتی ہیں۔

پتے کی پتھری: پتے کی پتھری کو توڑنے اور تحلیل کرنے کے لیے آملہ اور ہرڑ کا جوس ملا کر روزانہ باقاعدگی سے صبح و شام ایک ایک گلاس پینا چاہیے۔ یہاں تک کہ پتھری ٹوٹ کر پیشاب کے راستے خارج ہو جائے۔

تیزابیت: ہرڑ کا جوس اگر دونوں کھانوں کے بعد کچھ دنوں تک پیا جائے تو تیزابیت ختم ہو جاتی ہے۔ معجزاتی فوائد حاصل کرنے کے لیے اس کا جوس' آملے کے جوس کے ساتھ پیا جاتا ہے۔

بواسیر: روزانہ رات کو بستر پر جانے سے پہلے اگر ایک ہرڑ چبا کر چوس لی جائے تو بواسیر سے نجات مل جاتی ہے۔

دمہ: رات کو سونے سے پہلے ایک ہرڑ چبا کر چوسنا دمہ کے حملے کو روک دیتا ہے۔

اس سے دمے کی علامات کی شدت بھی کم ہو جاتی ہے۔

آلو

(POTATO)

آلو کو "سبزیوں کا بادشاہ" کہا جاتا ہے' کیونکہ اس کے بغیر کوئی دسترخوان مکمل نہیں ہوتا۔ اسے وسیع طور پر کاشت اور دنیا بھر میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے مختلف پکوانوں میں مختلف انداز سے شامل کیا جاتا ہے لیکن کچا نہیں کھایا جاتا۔ اس میں نشاستے (کاربوہائیڈریٹس) کا غذائی جزو بہت زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔ چنانچہ توانائی سے مالا مال ہوتا ہے اور انسانی بدن کو مختلف سرگرمیوں کے لیے مدد دیتا ہے۔ برصغیر کے شمالی حصہ میں "آلو کا پراٹھا" ایک مرغوب خوراک ہے۔

آلو کو سبزیوں' گوشت اور چاول کے پکوانوں میں اور انفرادی طور پر بھی وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے ہر عمر کے لوگ پسند کرتے ہیں۔ بچوں اور بوڑھوں کی یہ مرغوب غذا ہے۔ آلو میں مختلف امینوایسڈز' آئرن' پروٹین' وٹامن سی اور کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ چونکہ اس میں کاربوہائیڈریٹس کا جزو زیادہ مقدار میں ہوتا ہے اس لیے اسے ذیابیطس کے مریضوں کو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اسی طرح دل کے مریضوں' ہائی بلڈ پریشر رکھنے والوں اور موٹاپے کے شکار افراد کو بھی اس سے پرہیز ضروری ہے۔ گٹھیا' نقرس اور جوڑوں کے امراض رکھنے والے افراد کے لیے بھی یہ نقصان دہ ہے۔ کچی حالت میں آلو مفید نہیں ہوتا۔ اس کا طبی استعمال بھی دو تین امراض تک محدود ہے۔

کچے آلوؤں کا ملیدہ پٹی کی صورت میں بھی باندھا جاتا ہے۔ کسی وجہ سے جسم کا کوئی حصہ آگ سے جھلس جائے تو جلی ہوئی جلد پر کچلے ہوئے آلوؤں کا ملیدہ لگانا چاہیے۔ فوراً تسکین ملتی ہے۔ جرمنی میں لوگ روزانہ ایک کلوگرام آلو کھاتے ہیں۔ ان کا دعویٰ ہے کہ روزمرہ کام کاج سے ضائع ہونے والی توانائی آلوؤں کے اس طرح روزانہ استعمال سے بحال ہو جاتی ہے۔ لیکن آلو کھانے والے لوگوں کو سخت قسم کی

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

جسمانی محنت مشقت کرنا چاہیے تاکہ یہ غذا ہضم ہو کر جزو بدن بنے اور اس کے منفی اثرات زائل ہو جائیں۔

پالک

(SPINACH)

برصغیر کے شمالی حصہ میں خصوصاً پنجاب' سندھ' ہریانہ' راجستھان کے لوگ سرما میں پالک خوب استعمال کرتے ہیں۔ اس میں آئرن کا جزو بہت زیادہ پایا جاتا ہے۔ جبکہ کچھ مقدار میں وٹامن اے' بی' سی' ای اور کے بھی پائی جاتی ہیں۔ پالک کو مختلف قسم کے شوربے اور پکوانوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ اس کا ساگ ایک لذیذ سالن ہوتا ہے۔ پالک کا جوس مفید اور صحت بخش ہوتا ہے۔ پالک کے تازہ پتوں میں فاسفورس' کیلشیم' آئرن اور وٹامن سی خوب پائی جاتی ہے۔ چونکہ یہ آئرن کا بھرپور ذریعہ ہے اس لیے خون کی کمی کا زبردست علاج ہے۔ اس کے استعمال سے نئی اور پرانی قبض اعصابی خلل' اعصابی درد اور اضمحلال دور ہوتے ہیں۔ پالک ایک عمومی ٹانک بھی ہے جو مردانہ بانجھ پن اور جنسی کمزوری کے تدارک میں مدد دیتی ہے۔ اعصابی نظام کو پالک کے استعمال سے نئی قوت ملتی ہے۔ اس لیے اعصاب کا عمدہ ٹانک بھی قرار دیا جاتا ہے۔

گلے کی خراش' ٹانسلز اور کھانسی کی شکایات میں پالک کا جوس نیم گرم کیفیت میں پینے یا غرارے کرنے سے صحت ملتی ہے۔ اگر صبح کے وقت پالک کا جوس' پانی ملا کر یا پانی کے بغیر ایک گلاس پیا جائے تو اس سے ضدی قسم کی قبض دور ہوتی ہے اور بدن کے فاسد مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ خون کی کمی کی شکار حاملہ خواتین کو پالک کا جوس روزانہ دیا جائے تو نہ صرف خون کی کمی پوری ہو جاتی ہے بلکہ خون کے نقائص اور خامیاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔ نیا اور قوت بخش خون ماں اور بچے دونوں کی عمومی صحت کو بہتر بناتا ہے۔ فیرس سلفیٹ نامی مادہ انسانی نظام کے لیے بہت ضروری ہے۔ پالک اس کی کمی احسن طریقے سے پوری کرتی ہے۔ اعضائے ہضم سے گزرتے ہوئے

یہ بتدریج جذب ہوتی ہے اور آسانی سے ہضم ہوتی ہے۔ اس دوران مسلسل آئرن کا جزو فراہم کرتی رہتی ہے۔ کچھ حساس نظام ہضم رکھنے والے افراد اس کے استعمال سے اسہال اور سیاہ رنگ کے دستوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے افراد کو پالک کم مقدار میں اور پانی ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔

جن لوگوں کے گردوں میں پتھریاں ہوں انہیں ہر حال میں پالک سے پرہیز رکھنی چاہیے۔ کیونکہ اس میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو گردے کی پتھریاں بناتے ہیں۔ اگر پہلے سے پتھریاں موجود ہوں تو پالک کا استعمال ان کی جسامت میں اضافہ کر دیتا ہے۔ پالک کو پکانے یا جوس کے لیے استعمال میں لانے سے پہلے اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔

پالک کا جوس اور ٹماٹر کا جوس (ایک ایک کھانے کا چمچہ) گرم پانی میں ملا کر روزانہ دینے سے بیماری کے بعد تیزی سے بحالی صحت و توانائی ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں کو پالک کا رس خوب صاف اور چھان کر دینے سے وہ خوبصورت اور مضبوط ہو جاتے ہیں' جلدی بڑھتے ہیں۔ ان کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔ وہ نسبتاً چست اور پھرتیلے ہو جاتے ہیں۔

پالک کا جوشاندہ (کاڑھا) ایک چمچہ دس چمچے تازہ پانی میں ملا کر ایک ایک گھونٹ پیا جائے تو بخار' پھیپھڑوں کی سوزش اور سانس کی تیزی جیسی شکایات رفع ہو جاتی ہیں۔ آئرن کی کمی سے چہرے پر زردی چھا جاتی ہے۔ جگر ٹھیک طرح کام نہیں کرتا جسم کی طاقت گھٹ جاتی ہے۔ ایسے مریضوں کو پالک کا جوس ایک چوتھائی گلاس صبح' دوپہر اور شام کو پلایا جائے تو جگر ٹھیک طرح کام کرنے لگتا ہے۔ اور چہرے پر سرخی آ جاتی ہے جگر کے کئی امراض پالک کے جوس سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

سوہانجنہ

(MORINGA)

اس کی جڑ' گوند' پھل' پتے' پھول' چھال اور بیج سبھی طبی مقاصد کے لیے

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

استعمال ہوتے ہیں کیونکہ ان میں اینٹی بائیوٹک اجزا شامل ہوتے ہیں۔ اسے سکروی اور بلغمی امراض میں استعمال کرتے ہیں۔ سوہانجنہ میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، ربو فلاوین، وٹامن اے، وٹامن سی اور کیلشیم پائے جاتے ہیں۔ یہ پیشاب آور، محرک اور الرجی دور کرنے میں مشہور ہے۔ اس کا طبی استعمال درج ذیل ہے:

(1) اس کے تنے کی چھال دافع دمہ، دافع بلغم اور مقوی قلب ہے۔ چھال ہی کو پٹھوں کے درد، گٹھیا اور سوزش کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔

(2) دانت درد اور کان درد کے لیے سوہانجنہ کی جڑوں کا رس لگاتے ہیں۔ انہی طبی مقاصد کے لیے جڑوں کی چھال کا سفوف بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ جڑ کے جوشاندے سے غرارے کرنے پر مسوڑھوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

(3) چیچک کے رکے ہوئے حملے سے تحفظ کے لیے سوہانجنہ کے پھول چبائے جاتے ہیں۔ ان پھولوں میں کئی اور طبی فوائد پائے جاتے ہیں جن میں تلی اور جگر کے امراض، دمہ، نزلہ، کھانسی اور برونکائٹس کا علاج شامل ہے۔

(4) سوہانجنہ کے نوخیز پتوں کا پلٹس بنا کر لگانے سے پھوڑوں کا درد، سوجن اور مختلف زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ لیکن یہ پلٹس اس وقت استعمال کیا جائے جب زیادہ گرم نہ ہو۔

(5) تازہ جڑیں اور ان کا جوس نوبتی بخار، نظام ہضم کی خرابیاں، جوڑوں کے درد، ہسیریا، مرگی، فالج، برص وغیرہ کے علاج کے لیے بہت مفید ہے۔

(6) اس کے پھل میں بہت سے غذائی اجزاء، امینو ایسڈز، آئرن، پروٹین، وٹامنز (اے، بی، اور سی) پائے جاتے ہیں۔ اس کے کچے پھل کا جوس، چھوٹی بڑی چیچک، پیچیدہ اور پرانے گٹھیا اور نقرس کا اطمینان بخش علاج ہے۔ یہی جوس کان درد، دانت درد اور دانت کے کھوڑوں سے اٹھنے والے شدید درد کا بھی علاج ہے۔

(7) ہائی بلڈ پریشر میں سوہانجنہ کے پتوں کا جوس استعمال کرنے سے بلڈ پریشر معمول پہ آجاتا ہے۔

(8) اس کی چھال کا جوس، لیپ (پیسٹ) کی شکل میں فنگس (داد) پہ لگانے سے شفا ملتی ہے۔

(9) جوڑوں کے درد سے نجات کے لیے (نقرس، گٹھیا اور وجع المفاصل میں) سوہانجنہ کا تیل جوڑوں پہ خوب ملتے ہیں۔ فوری افاقہ ہوتا ہے۔

اجمود

(PARSLEY)

اس کے بیج بہت تاخیر سے پھوٹتے ہیں۔ چنانچہ تیز تر نشوونما کے لیے انہیں مولی کے ساتھ کاشت کرتے ہیں۔ اس طرح کونپلیں جلد نمودار ہو جاتی ہیں۔ اسے گوشت اور مچھلی کے پکوانوں پر سجایا جاتا ہے۔ اجمود کی خوشبو خوشگوار، ذائقہ عمدہ اور گوشت کو ہضم کرنے کی صلاحیت اسے مقبول بنائے ہوئے ہے۔ لیکن یہ فوائد حاصل کرنے کے لیے اس کے پتے ہمیشہ تازہ ترین حاصل کرنے چاہئیں۔ تازہ پتوں کی غذائیت اور خوشبو برقرار ہوتی ہے۔ اجمود کے پتوں کو دھنیے کے پتوں کی طرح پکوان تیار ہونے پر اس چھڑکا جاتا ہے۔

اجمود کا جوس نہ تو انفرادی طور پر استعمال کرنا چاہیے اور نہ زیادہ مقدار میں پینا چاہیے۔ غذائیت کے ماہرین کے مطابق اس کا جوس ایک وقت میں زیادہ سے زیادہ 40 سے 60 ملی لٹر تک استعمال کرنا مناسب ہوتا ہے۔ اسے ہمیشہ چقندر یا گاجر کے جوس میں ملا کر پینا چاہیے۔ اس طرح زیادہ سے زیادہ فائدہ ملتا ہے اور خون کی نالیاں شریانیں اور وریدیں صحت مند رہتی ہیں۔

اجمود کا جوس بالخصوص پیشاب اور تولیدی نظام پہ صحت مند اثرات مرتب کرتا ہے اور پیشاب کی بہت سی بیماریاں دور کرتا ہے جن میں مثانے کا درد، سوجن گردے کی سوزش اور پیشاب میں ایلبومن کی موجودگی شامل ہے۔

یہ بات ایک مرتبہ پھر یاد دلائی جا رہی ہے کہ اجمود کا جوس کبھی بھی انفرادی حیثیت میں استعمال نہ کریں۔ اس میں گاجر کا جوس کم از کم ضرور شامل کر لیں۔ گاجر اور اجمود کا مشترکہ مشروب یا اجمود اور موسمی وغیرہ کا جوس آنکھوں کی بہت سی تکالیف دور کرتا ہے۔ مثلاً قرنیہ کا زخم، موتیا بند، تپلی کا دھندلا پن، آنکھوں کی سوزش،

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

آنکھوں کی جھلی کی سوزش اور کمزور بصارت وغیرہ۔

اجمود کا تازہ پتوں کا جوس نقرس یعنی جوڑوں کی سوزش کے علاج میں بہت کار آمد ہے۔ اس میں پایا جانے والا نامیاتی سوڈیم جوڑوں میں لائم اور میگنیشیا کو محلول کی شکل میں برقرار رکھتا ہے۔ اس کی الکلی کی تاثیر یورک ایسڈ کی مقدار کو کم کرتی ہے۔ چنانچہ زہریلے مادوں اور تیزابوں کی کثرت سے پیدا ہونے والی بیماریوں میں یہ شافی علاج ہے۔ خصوصاً گٹھیا اور جوڑوں کے درد سے نجات دیتا ہے۔

اجمود میں دافع تشنج اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس لیے دمہ کے علاج کے لیے بہت نافع ہے۔ اس کے بیج دمہ' برونکائٹس' پھیپھڑوں کے غلاف کی سوزش اور تپ دق جیسے امراض دور کرنے میں مفید ہیں۔

اجمود کے بیج بدہضمی دور کرنے کے لیے موثر علاج ہیں۔ چائے کا ایک چمچہ اجمود کے بیج' ایک گلاس لسی (چھاچھ) میں پانچ چھ گھنٹے بھگوئے رکھنے کے بعد اسی لسی میں پیس کچل کر پینے سے بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔

نیند نہ آنے کے مرض کا تدارک بھی اجمود کے ذریعے کامیابی سے کیا جا سکتا ہے۔ اس کا جوس' ایک کھانے کا چمچہ شہد ملانے سے خوش ذائقہ مشروب بن جاتا ہے۔ رات کو بستر پر جانے سے پہلے اسے پینا مفرح اور گہری نیند لانے کا ذریعہ بنتا ہے۔ اگلی صبح آپ خود کو چاق وچوبند محسوس کرتے ہیں۔

باتھو (ساگ)

(POT HERB)

یہ ایک معروف ساگ ہے۔ اسے سبزی کے طور بھی پکاتے ہیں اور رائتہ بھی بنایا جاتا ہے۔ یہ خوش ذائقہ سبزی غذائیت سے بھرپور اور وٹامنز اور آئرن سے مالا مال ہے جس کا استعمال خون میں سرخ ذرات کا اضافہ کرتا ہے۔ پالک اور رائی کے پتوں کے ساتھ اس کا لذیذ پکوان تیار کیا جاتا ہے۔ اس سے قبض دور ہوتی ہے اور توانائی بحال ہوتی ہے۔

باتھو یا بھوا' آنتوں کے کیڑے خارج کرنے کا عمدہ علاج ہے۔ بھوا کے پتوں کو نچوڑ کر 5-10 ملی لٹر جوس حاصل کریں۔ اس میں چٹکی بھر نمک ڈالیں اور دن میں تین بار استعمال کریں۔ زیادہ بہتر معمول دونوں کھانوں کے بعد ہے۔ اگر آپ اپنی جوانی اور قوت بحال رکھنا چاہتے ہیں تو باتھو کا جوس' لیموں کا رس اور نمک ملا کر دن میں دو بار (دوپہر اور رات کے کھانے کے بعد) پیا کریں۔

بھوک بڑھانے کے لیے روزانہ سلاد میں باتھو کے ساتھ ٹماٹر' لیموں کا رس اور نمک شامل کر کے استعمال کیا کریں۔ یہ سبزی صرف سردیوں میں پیدا ہوتی اور استعمال کی جاتی ہے۔ اسے سرد موسم ہی میں استعمال کرنا چاہیے۔

سلاد پتے

(LETTUCE)

سلاد ریتلے علاقوں میں اگنے والی بوٹی ہے۔ نم آلود فضا میں یہ خوب پنپتی ہے۔ زیادہ درجہ حرارت اس کی نشوونما میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔ اس میں وٹامن اے اور بی کافی مقدار میں جبکہ آئرن زیادہ تناسب سے ہوتا ہے۔ اس میں میگنیشیم' سیلیکون' کیلشیم اور آئیوڈین بھی پائی جاتی ہے۔ اس کا زیادہ استعمال جگر کو خون بنانے میں مدد دیتا ہے۔ چنانچہ خون کی کمی کے مریضوں کو اسے روزمرہ خوراک میں شامل رکھنے کی تاکید کی جاتی ہے۔ اس میں موجود میگنیشیم' اعصاب کو طاقتور بنانے میں مدد دیتی ہے۔ اس سے بافتیں اور دماغ بھی قوت حاصل کرتے ہیں۔ میگنیشیم' جسمانی خلیوں کی تعمیر کرتی ہے جس سے خون میں سیال اجزا معمولی کے مطابق رہتے ہیں۔ سلاد پتوں میں موجود سوڈیم اور وٹامن اے کی کارکردگی سلاد اور گاجر کے مشترکہ جوس کی صورت میں اعلیٰ درجہ پر پہنچ جاتی ہے۔

بالوں کو صحت مند' چمکدار' سیاہ اور طویل عمر دینے کے لیے سلاد کا جوس' پالک اور گاجر کے جوسز میں ملا کر پینا چاہیے۔ یہ مشروب دن میں تین یا چار بار پینے سے بالوں کی قدرتی نشوونما تیز تر ہو جاتی ہے۔ بالوں کے لیے اس کی افادیت کی وجہ

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

سے یہ غیر موروثی گنجے پن اور جلد کی دیگر بیماریوں کے لیے کامیاب علاج ہے۔ کچھ لوگ اپنی صحت برقرار رکھنے کے لیے سلاد پتوں کا استعمال کھانے کی میز پر ضرور کرتے ہیں اگرچہ اس کا جوس بذات خود افادیت کا حامل ہے لیکن اسے گاجر یا پالک کے جوس میں ملا کر لینا زیادہ نافع ہے۔

ساتواں باب

پھلوں کے جوسز

مالٹا

(ORANGE)

مالٹا' دنیا کے مختلف حصوں میں پیدا ہوتا ہے۔ مخصوص علاقے میں اس کی جسامت' رس کی مقدار اور ذائقہ دوسرے علاقوں سے تعلق رکھنے والے مالٹے سے مختلف ہوتا ہے۔ لیکن اس کا تعلق کسی بھی علاقے سے ہو' اس کی غذائی اہمیت ایک جیسی رہتی ہے۔ مالٹا وٹامن سی کا ذخیرہ ہوتا ہے اور آپ کو علم ہی ہے کہ وٹامن سی جسم میں مدافعت کی قوت میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ ایک ترش پھل ہے لیکن دوسرے ترش پھلوں کی نسبت اس کا جوس اور گودا میٹھا ہوتا ہے۔ مالٹے کی کچھ قسمیں زیادہ شیریں ہوتی ہیں۔ مالٹے کی پھانکیں کھائی جائیں یا اس کا جوس نکال کر پیا جائے' ہر صورت میں اس کا چھلکا' بیج اور ریشہ استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ جوس کی صورت میں ہمیشہ احتیاط برتیں کہ تازہ ترین جوس استعمال کریں۔ کچھ دیر کا رکھا ہوا جوس' چاہے یہ فریج میں ہی کیوں نہ پڑا ہو' مت استعمال کریں۔

مالٹے کا جوس' سکروی' گٹھیا کی سوزش' لو لگنا' سن سٹروک' اعصابی کمزوری' مرگی' ہائی بلڈ پریشر اور قوت مدافعت کی بحالی کے لیے انتہائی مفید ہے۔ یہ سفر کے

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

دوران متلی' ابکائی اور قے کا علاج بھی ہے اور تحفظ بھی۔ مالٹے کے جوس کا استعمال جلد کی رنگت میں نکھار لاتا ہے۔ بلڈ پریشر کو نارمل رکھتا ہے اور جسمانی توانائی بحال کرتا ہے۔ ترش پھلوں کے خاندان سے تعلق رکھنے کی وجہ سے قبض دور کرتا ہے اور جسم سے زہریلے مادے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کا جوس پیشاب آور' ہلکا سا مسہل (جلاب آور نہیں) اور بینائی کو بہتر بناتا ہے۔

اگر تازہ مالٹوں سے نکالا گیا جوس ایک گلاس صبح کے وقت لیا جائے تو یہ نظام ہضم کو موثر بناتا ہے۔ متاثرہ صحت بحال کرتا ہے اور عمومی صحت و تندرستی میں اضافہ کرتا ہے۔ اگر یہ جوس دوپہر یا رات کے کھانے سے پہلے پیا جائے تو بھوک میں کمی لاتا ہے۔ کھانے کے بعد پیا جائے تو ہاضمے میں مدد دیتا ہے۔ یہ اعلیٰ قسم کا اشتہا انگیز مشروب ہے۔ اس میں چونکہ کافی مقدار میں شوگر (فریکٹوز) پائی جاتی ہے اس لیے یہ ذیابیطس کے مریضوں کو بھی معتدل مقدار میں دیا جا سکتا ہے۔ دل کے مریضوں کے لیے اسے ایک عمدہ پھل قرار دیا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ زود ہضم ہے اور قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ معروف ماہر غذائیت ڈاکٹر ایچ _ ایچ ہین کا کہنا ہے کہ میٹھے مالٹے کا جوس معمولی سا جلاب آور ہوتا ہے۔ یہ کھانسی' زکام' بخار' عمومی کمزوری' ضعف بصارت' خون کی کمی' تھکاوٹ' قبض' سکروی اور سر درد میں شفا بخش ہے۔ یہ قے روکتا ہے' لو بلڈ پریشر میں بہت مفید ہے۔ ڈاکٹر ہین کے تبصرہ کے بعد مالٹے اور اس کے جوس کی اہمیت و افادیت کے بارے میں مزید کچھ کہنے کی ضرورت نہیں۔ شراب اور تمباکو نوشی کے پرانے عادی جن میں سگریٹوں کے چین سموکر بھی شامل ہیں' صحت متاثر ہونے پر روزانہ مالٹے کا جوس پیا کریں تو وہ ان بری عادتوں کے مضر اثرات سے نکلنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں اور تیزی سے صحت پا لیتے ہیں۔ مالٹے کا جوس پینے سے شراب پینے کی مقدار بھی کم ہو جاتی ہے اور شراب اور تمباکو کی طلب میں کمی آ جاتی ہے۔

موسمی

(LIME)

مالٹے کی طرح موسمی بھی وٹامن سی کا ذخیرہ رکھتی ہے۔ تاہم اس میں وٹامن

اے' بی اور جی کی مقدار نسبتاً کم ہوتی ہے۔ اس کا چھلکا مالٹے سے ذرا سخت ہوتا ہے۔ مالٹے کی طرح اس کا چھلکا' بیج اور گودا (ریشے) کھانے یا جوس نکالتے ہوئے استعمال میں نہیں لانے چاہئیں۔ یہ صحت مندی اور بیماری کے دوران شفا بخش عطیہ خداوندی ہے۔ چونکہ اس میں معدنی اجزا' امینو ایسڈز اور وٹامنز ہوتے ہیں اس لیے یہ ہاضم' اشتہا انگیز' توانائی بخش' صحت بحال کرنے والا مفرح' تسکین بخش اور سب سے بڑھ کر ہر عمر اور ہر جنس کے افراد کے لیے عمومی ٹانک ثابت ہوتا ہے۔ کھانے سے پہلے بھوک میں کمی اور بعد میں خوراک کو ہضم کرنے میں معاون ہے۔ یہ بدن سے آلائشوں کو خارج کرتا اور مختلف اعضاء کو بھرپور کارکردگی کے لیے تحریک دیتا ہے۔ مالٹے یا اس کے جوس کے استعمال سے قبض' کھانسی' زکام' تیزابیت' کھٹی ڈکاریں' ہائی بلڈ پریشر' سکروی' خون کی کمی اور یادداشت میں خلل جیسے امراض سے نجات ملتی ہے۔ یہ ایک معجزنما پھل ہے جس کی افادیت ہمہ گیر ہے۔

چونکہ موسمی معدنی اور حیاتینی اجزاء کی وافر مقدار رکھنے والا پھل ہے' اس لیے یہ متعدد سانس کی بیماریوں' مثلاً زکام' کھانسی' نرخرے کی سوزش' حلقوم کی سوزش' برونکائٹس' معدے اور جگر کے امراض میں موثر علاج ہونے کے ساتھ توانائی بھی بحال کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیچش' اسہال' تلی کے امراض بھی دور ہوتے ہیں۔ موسمی کا جوس یرقان کا آزمودہ علاج ہے۔ لو لگنے یا سن سٹروک کے منفی اثرات کو بھی اس کا جوس پوری طرح زائل کر دیتا ہے---- موسم گرما میں اس کا استعمال مذکورہ صورت حال سے تحفظ بھی فراہم کرتا ہے۔ چھوٹے بچوں اور حاملہ خواتین کے لیے موسمی کا جوس نعمت سے کم نہیں۔ لیکن زیادہ مقدار میں استعمال کرنے پر یہ نظام ہضم کو متاثر بھی کرتا ہے۔ چنانچہ پھل یا جوس کی صورت میں اعتدال کے ساتھ استعمال ہی مناسب رہتا ہے۔

موسمی کی تاثیر پیشاب آور ہونے کی وجہ سے اس کا استعمال پیشاب کی نالیوں سے فاسد مادے خارج کر دیتا ہے۔ فاسد اور فاضل مواد نکال کر پیشاب کے نظام اور اخراج کو درست رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ پیشاب کی جلن اور رکاوٹ ختم ہو جاتی ہے۔ تمام پھلوں کے جوسز میں سے غالباً موسمی کا جوس واحد مشروب ہے جو معدے

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

اور غذائی نالی کے السر کو مندمل کر دیتا ہے۔ اس کا استعمال انتڑیوں کی بے قاعدگیاں بھی دور کرتا ہے۔

تازہ موسمی سے حاصل کیا ہوا جوس آپ دن کے کسی بھی حصہ میں استعمال کرسکتے ہیں لیکن اگر آپ کھانا کھانے سے پہلے یا بعد میں اس کے استعمال کی عادت اپنا لیں تو زیادہ افادیت حاصل کر سکتے ہیں۔ اگر شیر خوار بچے کو دیگر غذاؤں کے ساتھ موسمی کا جوس بھی دیں تو اس کی نشوونما کی رفتار میں تیزی آجاتی ہے۔ موسمی کا جوس معدے اور جگر کی ہر بیماری کا موثر علاج ہے۔ اسی لیے ماہرین اسے معجز نما پھل قرار دیتے ہیں۔

پپیتا

(PAPAYA)

شاید ہی کوئی پھل ایسا ہوگا' جو شفا بخش خوبیوں میں پپیتا کا مقابلہ کر سکے۔ اس میں وٹامن اے' بی اور سی ہوتی ہے۔ یہ ایک ٹانک' مقوی و محرک معدہ' پیشاب آور' ہاضم مسہل اور کچا یا پکا دونوں حالتوں میں یکساں طور پر مفید ہوتا ہے۔ اسے کچی حالت میں سبزی کے طور پر اور پکے ہوئے کو پھل کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ اس کا چھلکا موٹا لیکن سخت نہیں ہوتا۔ گودا نرم اور بیج باریک گول سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں۔ پپیتا کے جوس میں ایک پروٹین پاپائین پائی جاتی ہے جو ایسے انزائمز خارج کرتی ہے جس سے گوشت تحلیل ہو جاتا ہے۔ پکے ہوئے پپیتے کا جوس یا کچے پپیتے کے ٹکڑے' گوشت پر ملیں تو یہ جلد پک جاتا ہے۔ اس کے پتے بھی اسی مقصد کے لیے استعمال ہوتے ہیں لیکن گوشت کو پکانے سے پہلے رات بھر اس کے پتوں میں لپیٹ کر رکھتے ہیں۔ پپیتا کا پکا ہوا پھل ذائقے میں میٹھا اور پانی کا جزو وافر مقدار میں رکھتا ہے اور لذیذ ہوتا ہے۔ کچے پھل کو سٹیو یا بیک کرتے ہیں۔ اس میں ایک طاقتور انزائم پیپسن ہوتا ہے جو پروٹین کو ہضم کرتا ہے۔ اس کے درخت کو "شجر حیات" بھی کہتے ہیں۔ پپیتا کا جزو پاپائین' پروٹین ہضم کرنے والی گولیاں بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا

ہے۔ بڑی عمر میں یا ہاضمے کے نظام میں خرابی پیدا ہو جانے سے انسانی بدن میں وہ انزائمز پیدا ہونا کم ہو جاتے ہیں جو قوت ہاضمہ کو برقرار رکھتے ہیں۔ ہاضمہ کی قوت میں ضعف آجانے سے گیس بننے لگتی ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے' سینے میں جلن ہوتی ہے اور عموماً معدے میں درد رہتا ہے۔ بچوں اور نوجوانوں میں بھی یہ کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ پاپائین کی گولیاں ایسی صورت میں بہت کار آمد ہوتی ہیں۔ ان کے استعمال سے نظام ہضم کو مدد ملتی ہے۔ نظام ہضم میں مذکورہ خرابیاں' پریشانی' عجلت پسندی' سکروی' ذہنی دباؤ اور نام نہاد جدید زندگی کے مسائل سے بھی جنم لیتی ہیں۔ پروٹین رکھنے والی پھلیاں' دودھ کی مصنوعات' انڈے اور دیگر بوجھل غذاؤں کو بھی پپیتا یا اس کے انزائم والی گولیاں سرعت سے ہضم کردیتی ہیں۔

پپیتا کے ایک سو گرام میں 90.8 فیصد رطوبت' 0.6 فیصد پروٹین' 0.1 فیصد چکنائی' 0.5 فیصد معدنی اجزاء' 7.2 فیصد کاربوہائیڈریٹس اور 0.8 فیصد ریشے ہوتے ہیں۔ اس کے حیاتینی اور معدنی اجزاء میں کیلشیم 17 ملی گرام' فاسفورس 13 ملی گرام' آئرن 0.5 ملی گرام اور وٹامن سی 57 ملی گرام ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ 3000 یونٹ وٹامن اے اور کچھ مقدار میں وٹامن بی اور ڈی بھی ہوتی ہے۔ سردیوں کے موسم میں پکے ہوئے پپیتا میں وٹامن سی کا جزو زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔ وٹامن ڈی کی موجودگی کی وجہ سے اسے "دھوپ سے بھری بوتل" بھی کہا جاتا ہے۔

پپیتا' خون کی نالیوں کو نرم' لچکدار اور کشادہ رکھتا ہے کیونکہ یہ خون میں کولیسٹرول بننے کی اجازت نہیں دیتا۔ یہ پھل خاص طور پر تپ دق کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے۔ اس میں موجود پیپسن جراثیم رکھنے والی بیرونی تہہ کو توڑ دیتی ہے۔ پپیتا کا باقاعدہ مگر معتدل استعمال ہارٹ اٹیک کے امکانات کو کم کرتا ہے۔ تناؤ کی وجہ سے پیدا ہونے والے ہائی بلڈ پریشر کو نارمل سطح پر لاتا ہے۔ ڈیپریشن' اضطراب اور کولیسٹرول لیول زیادہ ہونے کی وجہ سے پیدا ہونے والے ہائی بلڈ پریشر پر قابو پاتا ہے اور خون کی گردش کو ہموار رکھتا ہے۔ چونکہ شریانوں کا سخت اور تنگ ہو جانا بڑی عمر کا لازمہ ہے اس لیے معمر افراد کو باقاعدگی سے پپیتا استعمال کرنا چاہیے۔ لیکن یہ احتیاط

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

رہے کہ اس کا مسلسل استعمال اسہال نہ پیدا کر دے۔ گوشت خور افراد کو تو پپیتا ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس میں موجود پیپسن آسانی کے ساتھ گوشت کے سخت ٹکڑوں کو بھی خارج کر دیتا ہے۔ اس طرح پیچش کی شکایت بھی دور جاتی ہے۔ پیپسن کا جزو نہ صرف جگر کو فعال کرتا ہے بلکہ یرقان اور جگر کی سستی کے امراض بھی ٹھیک کر دیتا ہے۔

پپیتا کا باقاعدہ استعمال 5 ملی لٹر شہد اور ایک کپ دودھ کے ساتھ بدن میں بھرپور جوانی کا جوش برقرار رکھتا ہے۔ نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے' جگر کے فعل کو موثر اور انتڑیوں کی حرکت کو فعال رکھتا ہے۔ چونکہ وٹامن سی بدن کی عمومی مدافعت تعمیر کرتی ہے' ہڈیوں کی بد وضعی دور کرتی ہے اور جلد کی چمک اور ملائمت برقرار رکھتی ہے اس لیے پپیتا وٹامن سی کا بھرپور ذریعہ ہونے کی بدولت مختلف کریموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طرح پپیتا میں پایا جانے والا وٹامن اے کا جزو بینائی بڑھاتا اور اعضا کی لچک میں استحکام لاتا ہے۔ اس کی غذائیت بخش افادیت کا زیادہ سے زیادہ حصول ممکن بنانے کے لیے پپیتا استعمال کرتے ہوئے اس پر لیموں کا رس اور نمک چھڑک لینا چاہیے۔

پپیتا کے درخت سے حاصل کیا جانے والا دودھ لیس دار' چپکنے والا اور شفا بخش ہوتا ہے۔ اسے سکن لوشن کے طور استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا بیرونی استعمال عمدہ نتائج دیتا ہے۔ یہ دودھ ایگزیما' چہرے کی چھائیوں یا جلد کے کسی حصے پر کالے دھبوں کو دور کرنے کے لیے کام میں لایا جاتا ہے۔ ایک بات کا خیال رہے کہ مخصوص ضرورت کے علاوہ ہمیشہ پپیتا کا پکا ہوا پھل استعمال کیا جائے۔ جہاں کچا استعمال کرنے کے لیے کہا گیا ہو صرف وہیں اس پر عمل کیا جائے۔

ماہرین اس پھل کو مقوی معدہ' اشتہا انگیز اور ہاضم قرار دیتے ہوئے اسے بواسیر اور بڑھے ہوئے جگر کی اصلاح کے لیے تجویز کرتے ہیں۔ اس کا باقاعدہ استعمال بار بار لاحق ہونے والی قبض اور پرانے اسہال کو بھی ٹھیک کرتا ہے۔ پپیتا کا جوس سوجن دور کرنے کے لیے بھی لگاتے ہیں۔ اس کا بیرونی استعمال پیپ سے محفوظ رکھتا ہے۔ پھوڑے پھنسیوں اور مسوں کو تحلیل کرتا ہے۔ کاسمیٹکس کے طور پر اس کے

جوس کا استعمال جلد کو ملائم اور خوبصورت بناتا ہے۔ اس کے بیجوں کا پیسٹ فنگس اور داد جیسی جلد کی بیماریاں دور کرتا ہے۔ کچا پپیتا کاٹ کر روزانہ ایک دفعہ فنگس پر ملنے سے جلد صحت مند ہو جاتی ہے۔

پپیتا کا شوربہ پینے والی خواتین کا دودھ زچگی کے بعد آسانی سے اتر آتا ہے۔ اعصابی درد میں اس کے پتے گرم پانی میں بھگو کر یا آگ پر گرم کر کے درد کرنے والے حصہ پر لگائیں تو درد دور ہو جاتا ہے۔ مسلے ہوئے پتے پلٹس بنا کر بد گوشت پر لگائیں تو اس کی نشوونما رک جاتی ہے۔

تلی' معدے' اور جگر کے ٹیومر: تلی کی سوزش کے اسباب میں کالا آزار (سیاہ بخار) ملیریا' بے قاعدہ حیض اور بواسیر کے خون کا اچانک رک جانا شامل ہے۔ جگر کا بڑھ جانا' بے وقت کھانا' شراب نوشی' مسالے دار اور چکنائی والی غذائیں' تمباکو نوشی۔ خوری اور پرانے پیچش کی وجہ سے رونما ہوتا ہے۔ مریض کو محسوس ہوتا ہے کہ دائیں حصہ میں پسلیوں کے نیچے درد' سوجن اور بوجھل پن ہے۔ اس کی بھوک کم ہو جاتی ہے' منہ کا ذائقہ کڑوا رہتا ہے۔ معمولی مقدار میں کھانا بھی ہضم نہیں ہوتا۔ نتیجتہً بد ہضمی' گیس اور انتڑیوں کی کمزوری پیدا ہوتی رہتی ہے۔ جب حمل کے بغیر اچانک حیض آنا بند ہو جائے' چاہے اس کا سبب زیادہ مباشرت' ڈبہ بند غذاؤں کا استعمال' کاہلی' بار بار کا استقاط حمل یا لیکوریا ہو تو خواتین کے اعضائے تولید میں رسولی یا ٹیومر پیدا ہو جاتا ہے۔

مذکورہ بیماریوں میں کچے پپیتا کا جوس 20 ملی لٹر' خوب ہلا کر اس میں تھوڑی سی مقدار میں خالص شہد اور 20 ملی لٹر گرم پانی ملا کر صبح خالی پیٹ ہفتہ دس دن تک روزانہ پینا چاہیے۔ اگر مریض کا مزاج صفراوی ہو تو مشروب میں چینی بھی شامل کر لی جاتی ہے۔ اگلے آٹھ دس روز تک مقدار میں کمی کر لی جائے تو بہتر ہے۔ ان امراض کے علاج کے لیے کچا پپیتا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کچے پپیتے کا 5 ملی لٹر جوس اور 5 گرام چینی مذکورہ بیماریوں کے علاج کے لیے متبادل نسخہ ہے۔ علاوہ ازیں تازہ پپیتے سے حاصل کیا جانے والا دودھ بھی ان عوارض کے خاتمہ کے لیے یکساں طور پر مفید ہے۔ بیرونی استعمال کے لیے کچے پپیتے کو دیسی گھی میں بھونیں اور اس کا پلٹس بنا کر نیم

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

گرم حالت میں معدے پر لگائیں تاکہ تلی اور جگر کے مسائل حل ہو سکیں۔

خناق: بلغمی نسیج کی ایک پتلی سی تہہ تالو کی جڑ میں پھوٹ کر پھیل جاتی ہے۔ اگر اس کا علاج یا تدارک نہ کیا جائے تو پورے گلے میں پھیل کر سانس کے مسائل پیدا کر دیتی ہے۔ سانس رکنے سے بعض اوقات فوری موت واقع ہو جاتی ہے۔ چنانچہ ابتدائی مرحلے میں اس نسیج کی روک تھام کر لینی چاہیے۔ اس کے علاج کے لیے تازہ کچے پپیتے کا جوس پکے ہوئے اناس کے جوس میں ملائیں۔ اگر اناس کا جوس مریض کے لیے قابل برداشت نہیں تو پھر پپیتے کے دودھ میں پانی ملا کر یہی جوس گردن کے اندر اور اردگرد لگائیں۔ کوئی ماہر غذائیت میسر ہو تو اس کی رہنمائی ضرور حاصل کریں۔

ٹانسلز کی سوزش: چھوٹے بچوں میں ٹانسلز کی سوزش ایک عام شکایت ہے۔ نوعمر اور بلوغت کی عمر کو پہنچنے والے بچوں میں بھی یہ کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب انفیکشن ہے جو آلودہ' باسی' جراثیم زدہ اور مسالے دار غذائیں کھانے سے لاحق ہوتی ہے۔ اس کا بہتر علاج پپیتے کے دودھ میں پانی ملا کر غرارے کرنا ہے۔ صورت حال زیادہ خراب ہو تو تھوڑے تھوڑے وقفے سے غرارے کریں۔

مسوڑھوں کے چھالے: مسوڑھوں میں سوجن' درد اور خون رسنے کی شکایت دور کرنے کے لیے پپیتے کا دودھ مسوڑھوں کے اندر اور باہر لگائیں اور منہ ڈھیلا چھوڑ دیں تاکہ پانی خارج ہو سکے۔ پانی خارج ہونے سے اصل سبب دور ہو جائے گا۔ عام طور پر یہ دودھ ایک دفعہ لگانے سے مسوڑھوں کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ تاہم ضرورت ہو تو وقفے کے بعد پھر یہ عمل دہرائیں۔

جلد کے امراض: گندے خون' ایگزیما اور جلد کے دیگر امراض میں پکا ہوا پپیتا لیں۔ کچھ خشک منقہ (بڑا) انجیر اور گورکھ مونڈی ملا کر اتنا ابالیں کہ مقدار ایک چوتھی رہ جائے۔ اب اس جوشاندہ کو چھان لیں اور اس میں تھوڑی سی چینی شامل کر لیں۔ یہ ایک شربت بن جائے گا۔ اسے بوتل میں محفوظ کر لیں اور 5 سے 10 ملی لٹر (ایک سے دو چائے کے چمچے) تک دن میں تین بار 8 سے 10 گھنٹے کے وقفے سے مریض کو پلائیں۔ صحت مند جلد برقرار رکھنے کے لیے اس شربت کے علاوہ ایک گلاس پانی میں

تھوڑا سا لیموں کا رس ملا کر صبح کے وقت پئیں۔ کوشش کریں کہ قبض نہ لاحق ہو۔ لیموں والا پانی پینے سے یہ ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔ نیم کے پتوں کا جوشاندہ یا نیم کے تازہ پتوں کا جوس پینا اور نیم کا گودا جلد پر لگانا شافی رہتا ہے۔

چہرے کی چھائیاں اور داغ دھبے: پپیتے کے پھل کا گودا چہرے پر ملیں اور اسے پندرہ بیس منٹ تک لگا رہنے دیں' پھر دھوئیں۔ چکنائی والی غذاؤں سے پرہیز رکھیں' قبض نہ رہنے دیں۔ تازہ سبزیوں اور پتوں والی ترکاریوں کا استعمال خوب کریں۔ جلد کے امراض کے ضمن میں بتایا گیا شربت پئیں۔ پکا ہوا پپیتا بھی کھاتے رہیں تاکہ زہریلے مادے بدن سے خارج ہو جائیں۔ اس سے قبض بھی دور ہو جائے گی اور خون بھی صاف ہو جائے گا۔

حیض کی بے قاعدگی: درد کے ساتھ' تاخیر سے اور کم یا بہت زیادہ خون کا اخراج ہو۔ حیض کے دنوں میں زیر ناف اور کمر میں درد رہتا ہو' جسم تھکا تھکا محسوس ہو' کام کاج کرنے کو جی نہ چاہے' خون کی کمی (انیمیا) سستی اور کاہلی طاری رہے' بار بار اسقاط حمل ہو چکا ہو' جنسی عمل کثرت سے کیا گیا ہو یا شدید جنسی جذبہ ہو تو حیض میں بے قاعدگی آ جاتی ہے۔ ان میں سے کوئی عارضہ ہو تو خواتین کو چاہیے کہ کچا پپیتا سلاد میں یا سبزی کی طرح پکا کر کھائیں۔ اس کا جوس اپنی روزمرہ غذاؤں کا حصہ بنا لیں تو زیادہ بہتر ہے۔ پپیتے کے پتے پانی میں بھگو دیں اور رات بھر پانی میں پڑا رہنے دیں۔ 12 یا 15 گھنٹوں کے بعد پتوں کو اسی پانی میں مسل یا کچل لیں اور پھر چھان لیں۔ اس پانی سے اندام نہانی میں چھینٹے ماریں یا پھوار دیں۔ مذکورہ علامتوں کی ابتدا پر متاثرہ خواتین کو اپنے اعضائے پوشیدہ کو دھو کر صاف ستھرا رکھنا چاہیے اور مذکورہ مشروب پینا بھی چاہیے۔

دودھ نہ اترنا: زچگی کے بعد کچھ عورتوں کی چھاتیوں میں دودھ نہیں اترتا۔ اس کے اسباب میں نشوونما کرنے والی غذاؤں کی کمی' ذہنی دباؤ اور تناؤ' جسمانی نقل و حرکت کا فقدان اور انیمیا شامل ہیں۔ یہ اسباب نہ ہوں تو بچے کے لیے ماں کی ممتا' دودھ اتارنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ دوسری صورت میں ایسی خواتین کو ناشتے میں پکا

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

ہوا پپیتا کافی مقدار (بہت زیادہ نہیں) میں کھانا چاہیے۔

ذیابیطس: یہ مرض لبلبے سے خارج ہونے والے جوس انسولین کی کمی یا عدم موجودگی سے پیدا ہوتا ہے۔ پپیتا اگرچہ ذیابیطس کا علاج تو نہیں لیکن شوگر کنٹرول کرنے میں خوب مدد کرتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو ناشتے اور دونوں کھانوں میں پپیتا (پکا ہوا پھل) کھانا چاہیے۔ پپیتے کے پتوں کو پانی میں بھگوئے رکھیں (کم از کم رات بھر) اور دن میں یہ پانی استعمال کریں۔ کریلوں کے جوس کے بعد پپیتا یا اس کا جوس پینا فوری فائدہ دیتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر: ہائی بلڈ پریشر کی کیفیت' شریانیں تنگ ہونے' کولیسٹرول لیول بڑھنے' تناؤ' پریشانی اور جدید زندگی کے رہن سہن کے نتیجہ میں پیدا ہوتی ہے۔ بلڈ پریشر بذات خود بیماری نہیں بلکہ ایک علامت ہے جو ممکنہ خطرات کی نشاندہی کرتی ہے۔ جب اسباب دور کر دیئے جائیں تو ہائی بلڈ پریشر از خود نارمل سطح پر آجاتا ہے۔ پپیتا چونکہ قبض دور کرتا ہے اور بلڈ کولیسٹرول کو نارمل حدود میں رکھتا ہے اس لیے صبح خالی پیٹ پکا ہوا پھل استعمال کرنا چاہیے۔ بعد ازاں نیم گرم دودھ پینا مفید رہتا ہے۔ کیونکہ یہ فاسد اور نقصان دہ مادوں کے فوری اخراج میں مدد دیتا ہے۔

آم

(MANGO)

آم کو ٹھیک طور پر "پھلوں کا بادشاہ" کہا جاتا ہے اس کی بہت سی اقسام ہوتی ہیں جن میں دسہری' لنگڑا' مالدہ' الفانسو' سفید' چونسہ' سیندوری وغیرہ شامل ہیں۔ یہ ایک لذیذ' رسیلا' میٹھا' نرم گودے والا اور زود ہضم پھل ہے۔ یہ گرمیوں اور موسم برسات میں فراوانی سے ملتا ہے۔ تاہم کچھ اقسام سارا سال دستیاب رہتی ہیں۔

سنسکرت میں اسے "امرت پھل" کہتے ہیں۔ یہ عمدہ ترین غذائی اجزاء رکھتا ہے۔ اسے سبھی عمر کے افراد پسند کرتے ہیں کیونکہ اسے کھانے کے لیے زیادہ محنت یا اہتمام نہیں کرنا پڑتا۔ اس کی کچھ اقسام ہلکی سی ترش ہوتی ہیں لیکن پکا ہوا پھل ترشی

پر غالب مٹھاس رکھتا ہے۔ آم میں رطوبت یعنی پانی کا عنصر خوب ہوتا ہے جو اس کے گودے کو رسیلا بناتا ہے۔ اس کے ذائقے میں فرق مختلف علاقے سے تعلق کی بنا پر ہوتا ہے۔ مختلف قسم کی سرزمین اور آب و ہوا اس کا ذائقہ' سائز اور رنگ تشکیل دینے میں کردار ادا کرتی ہے۔ اس کا پھل کچا اور پکا دونوں حالتوں میں استعمال ہوتا ہے۔ کچے پھل سے اچار' چٹنی اور مربہ بنایا جاتا ہے۔ جبکہ پکا ہوا پھل براہ راست کھانے یا جوس بنانے کے کام آتا ہے۔ آم کے خشک ٹکڑوں کو پیس کر "امچور" بھی بنایا جاتا ہے۔ امچور ترش' ہاضم اور ریاح خارج کرتا ہے۔

آم بافتوں کو مضبوط اور پٹھوں کی تعمیر کرنے کے ساتھ ساتھ عمدہ قسم کا مقوی دل و دماغ ہے۔ یہ قبض دور کرتا ہے۔ ہاضم اور ریاح دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ آم انسانی بدن میں بلغم' صفرا اور ہوا کا توازن قائم کرتا ہے۔ لذت اور غذائیت رکھتے ہوئے یہ جسمانی عارضے بھی دور کرتا ہے۔ اور پیٹ کے کیڑے بھی خارج کرتا ہے۔ اس کا استعمال جنسی قوت اور خواہش پیدا کرتا ہے۔ یہ اعلیٰ قسم کا صافی خون اور مقوی خون ہے۔ بدن کو آلائشوں سے پاک کرتا ہے۔ آم اور دودھ کا امتزاج (ملک شیک) ایک مکمل خوراک ہے۔ آم اور دودھ مل کر جسم کے مدافعتی نظام کو طاقتور بناتے ہیں۔ چنانچہ جسم ایسے بیرونی حملوں سے محفوظ رہتا ہے جو متعدد بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ اگر آم کے جوس کو پتلے دودھ کے ساتھ اس طرح لیا جائے کہ ایک حصہ دودھ + چار حصے پانی اور 2 حصے جوس ہو تو گرمی اور لو کے اثرات سے تحفظ ملتا ہے۔ یہ تے اور متلی کا تدارک ہے۔ جامن کے ساتھ اس کا استعمال زہریلے اثرات سے تحفظ دیتا ہے۔ اگر کبھی زیادہ آم کھائے جائیں تو جامن کے چند دانے کھانے سے منفی اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔ آم کی طرح شاید ہی کوئی پھل ہوگا جو مختلف پکوانوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ آم کے درخت کا پھل' چھال' جوس' پتے جڑیں اور سرخ شگوفے سبھی حصے شفا بخش اور غذائیت بخش ہیں۔ آم کے درخت کی لکڑی فرنیچر بنانے اور اس کے پتے اہم موقعوں پر آرائش کے کام آتے ہیں۔ خشک پتے ایندھن اور گلے سڑے پتے کھیتوں میں کھاد کے طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ آم کے پیڑ کا شاید ہی کوئی حصہ ایسا ہوگا جو انسانی استعمال میں نہیں آتا۔ اس کا استعمال صحت اور

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

بیماری دونوں حالتوں میں مفید ہے۔

آم استعمال کرنے کے لیے اہم نکات

(1) آم ہمیشہ معتدل مقدار میں استعمال کریں کیونکہ ان کا اضافی استعمال گیس کے مسائل، پت (گرمی دانے) آنکھوں میں سرخی، بد ہضمی، معدے کا ورم، خون میں حدت اور آلائش، کھٹی ڈکاریں، صفرا میں اضافہ، دست اور بعض اوقات مقعد اور بڑی آنت میں درد پیدا کر دیتا ہے۔ یہ مفید پھل زیادہ مقدار میں کھانے سے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔ تاہم اسے معتدل اور مناسب مقدار میں استعمال کریں۔ (تھوڑی مقدار وقفے کے ساتھ) تو یہ بحالی صحت اور برقراری صحت کے لیے نعمت ہے۔ اس سے جسمانی نشوونما، قوت و طاقت اور مدافعت میسر آتی ہے۔

(2) آم کھانے کے بعد پانی پینے سے گریز کریں۔

(3) خالی پیٹ کبھی بھی آم نہ کھائیں۔

(4) زیادہ آم کھانے سے پیدا ہونے والے مسائل جامن کے چند دانے کھانے سے دور اور ختم ہو جاتے ہیں۔

(5) آم کھانے کے بعد پتلا دودھ (دودھ کی لسی) پینا حدت ختم کر دیتا ہے اور اضافی استعمال کے اثرات زائل کرتا ہے۔

(6) آم کھانے کے بعد تھوڑا سا بھنا ہوا زیرہ اور نمک کھانا منفی علامتیں ابھرنے سے روکتا ہے۔

(7) خشک ادرک (سونٹھ) کو باریک پیس کر حسب ضرورت نمک ملا کر تازہ پانی کے ساتھ پھانک لیں تو تبخیر، کھٹی ڈکاروں اور بد ہضمی کی دیگر شکایات کا ازالہ کرتا ہے۔

(8) ذیابطیس کے مریضوں کو محض معمولی مقدار میں آم کھانا چاہیے۔ آم میں وٹامن اے وافر مقدار میں جبکہ کچھ مقدار میں وٹامن بی ہوتی ہے۔

اس کے ایک سو گرام گودے میں 4500 یونٹ وٹامن اے ہوتی ہے۔ پکے ہوئے آم میں 81.0 فیصد رطوبت، 0.6 فیصد پروٹین، 0.4 فیصد چکنائی، 0.4 فیصد

معدنی اجزا 0.7 نباتاتی ریشے اور 16.9 فیصد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم 14 ملی گرام، فاسفورس 16 ملی گرام، آئرن 1.3 ملی گرام، وٹامن سی 16 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس ہوتی ہے۔ ایک سو گرام آم کی غذائی صلاحیت 74 کیلوریز ہے۔ آم میں ٹارٹرک، فولک اور سٹرک ایسڈ بھی پائے جاتے ہیں۔

آم کا شفا بخش استعمال

دودھ کے ساتھ آم کا استعمال یا آم کھانے کے بعد دودھ پینے سے توانائی طاقت اور جسمانی نظام کا استحکام ملتا ہے۔ وزن بڑھانے کے لیے آم بہترین غذا ہے۔ اس مقصد کے لیے شام کے وقت کھانا یا اس کا جوس پینا بہتر رہتا ہے۔ یادداشت بڑھانے اور اعصابی نظام مستحکم کرنے کے لیے باقاعدگی سے آم کا جوس اور دودھ خون میں سرخ ذرات کا اضافہ کرتا ہے، چنانچہ انیمیا کی بیماری بتدریج ختم ہو جاتی ہے۔

(2) نظام ہضم میں بے قاعدگی کی اصلاح کے لیے آم کے جوس میں چینی اور نمک ملا کر پینے سے بھوک نہ لگنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور اشتہا بڑھ جاتی ہے۔ اگر 75 ملی لیٹر آم کے جوس میں چٹکی بھر ادرک کا سفوف ڈال کر پئیں تو بھوک بڑھ جاتی ہے۔ آم کا جوس تھوڑی تھوڑی مقدار میں چوسنا انتڑیوں کا کھچاؤ ختم کر دیتا ہے اور پرانی قبض دور ہو جاتی ہے۔

(3) لو لگ جائے تو کچا آم دھیمی آنچ پر پکائیں۔ جب چھلکا نرم ہو جائے تو اسے آگ سے ہٹا لیں۔ چھلکا اتار کر جوس نکال لیں۔ اب اس میں تھوڑا سا نمک، پسی ہوئی کالی مرچ اور زیرہ ڈال کر دوبارہ آگ پر رکھ دیں۔ معمولی سا گرم کرنے کے بعد یہ مشروب استعمال کریں۔ لو لگنے سے محفوظ رہنے اور لو کا حملہ ہو جانے کے بعد اس کے علاج کا یہ بہترین نسخہ ہے۔ اسے خوش ذائقہ بنانے کے لیے چینی کا استعمال بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس سے بدن میں نمک اور شوگر کا توازن بھی بحال ہو جاتا ہے۔

(4) دودھ میں آم کا جوس ڈال کر روزانہ پینے سے عمومی انیمیا اور حمل کے دوران لاحق ہونے والا انیمیا رفع ہو جاتا ہے۔

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

(5) متلی اور قے کی شکایت میں پکے ہوئے آموں کے جوس میں شہد' نمک اور تھوڑی سی شکر ملا کر مشروب تیار کریں اور مریض کو چسکیاں لے کر پینے کے لیے دیں۔ میٹھے آم کو ویسے بھی چوسنے سے متلی اور قے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔ ایک متبادل طریقہ آم کی گٹھلی کا جوشاندہ استعمال کرنا ہے۔ اس جوشاندہ میں تھوڑا سا شہد' نمک اور شکر (چینی نہیں) ڈال کر چھوٹے چھوٹے گھونٹ یا چسکیاں لینے سے قے اور متلی دور ہو جاتی ہے۔

(6) اسہال اور پیچش کے علاج کے لیے 20/25 گرام آم کے پیڑ کی چھال کا سفوف آدھے لٹر پانی میں ابالیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو اسے آگ سے اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ اب اس میں تھوڑا سا نمک شامل کریں۔ برابر حصوں میں تقسیم کر کے دن میں تین یا چار بار پئیں۔ علاوہ ازیں ادرک کا جوس 5 ملی لٹر لیں۔ اسے 25/30 ملی لٹر دہی میں ایک کپ میٹھے آم کا جوس ملا کر یک جان کر لیں اور دو تین دفعہ استعمال کریں۔ آم کے سبز پتوں کا جوس 25 گرام' بکری کے دودھ اور شہد میں ملا کر پینا بھی پیچش میں موثر ثابت ہوتا ہے۔ پیچش کے علاج کے لیے آم کی گٹھلی کا سفوف 5 یا 10 گرام دہی کے پانی کے ساتھ لینا بھی اکسیر ہے۔

(7) آم کے پتوں کو چائے کی پتی کی طرح جوش دے کر استعمال کرنا یعنی آم کے پتوں کی چائے پینا جگر کی پیچیدگیاں دور کرتا ہے۔ ایک اور نسخہ کے مطابق تھوڑی سی چینی پر کچے آم توڑنے پر نکلنے والا دودھ ٹپکائیں۔ یہ چینی استعمال کرنا بھی جگر کی اصلاح کے لیے مفید رہتا ہے۔

(8) خون میں شوگر کی مقدار بڑھ جائے تو اسے کنٹرول کرنے کے لیے آم اور جامن کے جوسز ایک جیسی مقدار میں ملا کر پیے جاتے ہیں۔

(9) نیند نہ آنے کا مرض یعنی بے خوابی دور کرنے کے لیے رات کو بستر پر جانے سے کچھ دیر پہلے آم کا ملک شیک یا جوس پئیں اور اس کے بعد ایک گلاس نیم گرم پانی پئیں۔ رات کو گہری نیند ملے گی۔

(10) آم کا استعمال کئی مختلف شکلوں میں پیٹ کے کیڑے خارج کرنے' احتلام کا علاج کرنے' لیکوریا کے خاتمے' فقدان صوت (بول نہ سکنا) ایگزیما' خشک

کھانسی' تپ دق' شدید دھوپ کے اثرات' شدید پیاس' سن سٹروک' بواسیر' گٹھیا' مثانے کی پتھریاں' چہرے کی چھائیاں اور داغ دھبے دور کرنے اور جلد میں نکھار لانے میں مدد دیتا ہے۔ مذکورہ بیماریوں کے علاج یا دیگر مقاصد کے حصول کے لیے آم کا زیادہ تر استعمال خانہ دار خواتین یا گھر کے بڑے افراد کے علم میں ہوتا ہے۔

بیل

(BAEL)

بیل کو بہی اور شری پھل بھی کہتے ہیں۔ ہندوؤں کے نزدیک یہ ایک مقدس پیڑ ہے جس کے پھول اور پتے بھگوان شیوا کے چرنوں میں ڈال کر پوجا کی جاتی ہے۔ کچی حالت میں بیل کے پھل کا چھلکا بہت سخت اور سبز یا سبزی مائل زرد ہوتا ہے۔ پکنے پر اس کا گودا میٹھا اور جلد سرخی مائل زرد ہو جاتی ہے۔ بیل کا پھل' درخت پر پکا ہوا طبی لحاظ سے مسہل' لذیذ اور خوشبو دار ہوتا ہے۔ کچے پھل کو طبی مقاصد کے لیے استعمال کرتے ہوئے اس کی ادویات بناتے ہیں۔

بیل کے ایک سو گرام میں رطوبت 61.5 فیصد' پروٹین 1.8 فیصد' چکنائی 0.3 فیصد' معدنی اجزاء 1.7 فیصد' نباتاتی ریشے 2.9 فیصد اور کاربوہائیڈریٹس 31.8 فیصد ہوتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں کیلشیم 85 ملی گرام' فاسفورس 50 ملی گرام' آئرن 0.6 ملی گرام' وٹامن سی 8 ملی گرام اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس ہوتی ہے۔ غذائی صلاحیت 137 کیلوریز ہے۔ بیل کے گودے اور چھلکے میں ٹینک ایسڈ' پوٹاشیم اور سوڈیم کے مرکبات پائے جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں چونا' فاسفیٹ' میگنیشیم' سیلیکا اور کیلشیم کاربونیٹ بھی پائے جاتے ہیں۔

شفابخش قوت اور طبی استعمال

(1) پیچش اور اسہال میں پکے ہوئے بیل پھل کا گودا اسہال کو روکتا ہے۔ اگر کچے بیل پھل کا گودا دہی کے پانی کے ساتھ لیں تو بھی دست رک جاتے ہیں۔ اس

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

طریقہ استعمال سے انتڑیوں کی خراش اور کھچاؤ بھی دور ہو جاتا ہے۔ اس سے بھی زیادہ موثر نسخہ کے مطابق کچے اور پکے بیل پھل کا گودا یعنی دونوں گودے ملا کر گرم پانی میں ڈالیں اور پھر ابالیں۔ ایک دو جوش آنے کے بعد آگ سے اتار لیں اور پانی چھان کر استعمال کریں۔ اس سے نہ صرف پتلے دست رک جائیں گے بلکہ تیزابیت بھی ختم ہو جائے گی۔

بیل پھل یا بی کا مربہ بھی مذکورہ دونوں بیماریوں کے علاج کے لیے بہت استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے معدے اور آنتوں کی گیس بھی خارج ہو جاتی ہے۔ کچے پھل کا جوشاندہ چینی ملا کر پینے سے بھی پیچش سے نجات مل جاتی ہے۔

(2) قے پہ قابو پانے کے لیے کچے پھل کا جوشاندہ مفید رہتا ہے۔ حمل کے دوران ابکائیاں اور قے روکنے کے لیے پکے ہوئے بیل پھل کا گودا' چاول ابالنے کے بعد حاصل ہونے والے پانی (پیچ) میں ملا کر چینی شامل کر کے استعمال کرتے ہیں۔

(3) لو لگنے کے اثرات زائل کرنے یا اس سے محفوظ رہنے کے لیے پکے ہوئے بیل پھل کو مسل کر اس کا گودا نچوڑنے سے جو رس حاصل ہو' اس میں مزید پانی ڈال کر پتلا سیال تیار کر لیا جاتا ہے۔ اگر اس مشروب کا ایک گلاس شدید دھوپ میں نکلنے سے پہلے پی لیا جائے تو گرمی اور لو کے اثرات سے تحفظ ملتا ہے۔ اگر لو لگ جائے تو اس کے اثرات زائل کرنے کے لیے بھی یہی مشروب پیا جاتا ہے۔

(4) چھائیاں' داغ دھبے اور نوجوانوں کے چہروں سے نکلنے والی پھنسیاں دور کرنے کے لیے جلد کے متاثرہ حصے پر بیل کے پکے ہوئے پھل کا گودا لیپ کی طرح لگا دیا جاتا ہے۔ پندرہ بیس منٹ تک لگا رہنے کے بعد دھوئیں تو جلد پہ داغ دھبے اور چھائیاں ختم ہو جاتی ہیں۔ کچے پھل کا جوس چہرے پر لگانے سے جوانی کے آغاز کی پھنسیاں اور کیل غائب ہو جاتے ہیں۔ اسی سے چھائیاں بھی دور ہو جاتی ہیں۔ اگر بیل پھل کا جوس یا گودا 250 گرام مقدار میں روزانہ کھایا جائے تو اس سے جلد کی اضافی نشوونما ہوتی ہے۔ یہ چمکدار' ملائم اور پرکشش ہو جاتی ہے۔ جلد کی صحت مندی برقرار رکھنے یا بحال کرنے میں یہ پھل نہایت مفید ہے۔

(5) بیل پھل کو کسی بھی شکل میں استعمال کرنا (کچے پھل کا دودھ' پکے ہوئے

پھل کا گودا یا کچے پھل کا گودا بے تحاشا طبی اور غذائی افادیت کا حامل ہے' لیکن اسے اعتدال کے ساتھ جوس کی شکل میں یا گودے کی صورت میں استعمال کرنا چاہیے۔ عام طور پر یہ پکے ہوئے پھل کی صورت میں استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اسے ہائی بلڈ پریشر کھجلی' ایگزیما داد' ٹانسلز کی سوزش' ماؤں کی چھاتیوں میں دودھ اتارنے یا دودھ میں اضافہ کرنے' انتڑیوں کے کیڑوں کے اخراج' پیشاب سے پہلے یا بعد میں تکلیف' فیل پا' جگر اور تلی کا بڑھ جانا' بخار' خشکی سکری' حیض کی بے قاعدگی جیسے امراض کے علاج کے لیے کام میں لاتے ہیں۔

انار

(POMEGRANATE)

انار کا درخت برصغیر کے سبھی علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ انار کا وزن' جسامت' رس اور ذائقہ مختلف علاقوں اور آب و ہوا سے تعلق پر منحصر ہے۔ چونکہ یہ پھل از منہ قدیم سے لوگوں کے استعمال میں آ رہا ہے اور ایک مقبول و مرغوب پھل ہے۔ اس لیے کسی تعارف یا تفصیل کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کی مقبولیت کا سبب اس کی لذت' غذائیت اور طبی افادیت ہے۔ یہ صحت اور بیماری دونوں حالتوں میں یکساں طور پر مفید رہتا ہے۔ بہترین قسم کا انار قندھار' کابل اور کچھ عرب ممالک میں پیدا ہوتا ہے۔ قندھاری انار کا انتخاب لوگ اس لیے کرتے ہیں کہ اس کی جسامت بڑی' اندر اور باہر سے زیادہ سرخ' بڑے دانے اور زیادہ رس رکھتا ہے۔ "ایک انار سو بیمار" کی ضرب المثل بہت پرانی ہے۔ اسی طرح دوسری ضرب المثل ہے۔ "انار کھائیے اور حسد اور نفرت مٹائیے" دونوں ضرب الامثال اس انوکھے پھل کے جسمانی اور نفسیاتی اثرات کی ترجمان ہیں' کیونکہ یہ نہ صرف جسمانی بیماریوں سے نجات دیتا ہے بلکہ حسد و رقابت کے جذبات سرد کرتا ہے۔ انار کی شکل و صورت کسی حد تک مالٹے سے ملتی جلتی ہے۔ لیکن اس کی جلد یعنی چھلکا سخت اور زردی مائل خاکستری ہوتا ہے۔

انار کا ذائقہ میٹھا اور ترش ہوتا ہے۔ اس کا پھل' چھلکا' بیج' جوس اور جڑیں

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

بہت سی طبی اور غذائی خوبیاں رکھتی ہیں۔ انار کی ایک قسم بدانہ ہے۔ اسے طاقت کا خزانہ کہتے ہیں۔ یہ تبخیر اور گیس کے برے اثرات ختم کرتا ہے۔ صفرا پر قابو پاتا ہے۔ بلغم خارج کرتا ہے' بھوک بڑھاتا ہے اور ہاضم ہونے کے ساتھ ساتھ مصفی خون اور مقوی خون ہے۔ اس کے استعمال سے خون کے سرخ ذرات میں اضافہ ہوتا ہے۔ انار کا استعمال ریاح اور تیزابیت بھی دور کرتا ہے۔

انار کی طبی تاثیر انتہائی اعلیٰ اور اہم ہے۔ تازہ انار کا جوس مفرح اور مسکن مشروب ہے۔ اس کی شیریں اقسام عمدہ مسہل ہیں۔ یہ مختلف بخاروں اور بیماری کے دوران پیاس کی شدت مٹاتا ہے' گرمی اور لو لگنے کے اثرات زائل کرتا ہے۔ یہ جگر' دل' گردوں اور معدے پر خوشگوار اثر ڈال کر انہیں نئی قوت دیتا ہے۔ غذاؤں کی وٹامن اے کو جگر میں محفوظ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ بدن میں قوت مدافعت بڑھا کر اسے مختلف قسم کے انفیکشن بالخصوص تپ دق سے بچاتا ہے۔ یہ طلباء اور کمزور یادداشت رکھنے والے افراد کے لیے بہت مفید ہے۔ جو لوگ بھول جانے کے مرض میں مبتلا ہوں' ان کے لیے انار بہت سود مند ہے۔ یہ یادداشت تیز اور بحال کرتا ہے۔ انار کے پھولوں کا جوس نکسیر روکنے کے لیے بہت کار آمد ہے۔ موثر افادیت کے لیے انار کا جوس اور شہد ملا کر استعمال کریں تو یادداشت تیز ہو جاتی ہے۔ اس مقصد کے لیے 250 ملی لٹر انار کے جوس میں 5 سے 10 ملی لٹر شہد ملاتے ہیں۔ یہی مشروب رحم کی بے قاعدگیاں اور رحم کے زخموں کے علاج میں بھی مفید ہے۔ یہ پیٹ کے کیڑے خارج کرتا ہے۔ ٹائیفائیڈ میں شفا دیتا ہے۔ برونکائیٹس اور گلے کی خراش کا علاج ہے۔ عمدہ قسم کا اشتہا انگیز ہونے کے ساتھ ساتھ نظام ہضم کو تقویت دیتا ہے۔ آیورویدمیں بیماریوں کا سبب اور منبع معدے کی ناقص کارکردگی کو ٹھہرایا جاتا ہے۔ اس کے ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر معدہ خراب اور بیمار ہے تو یہ ان گنت بیماریوں کو جنم دے گا۔ انار ایسا پھل ہے جو معدے اور دیگر اعضائے ہضم کو ٹھیک حالت میں رکھتا ہے' چنانچہ یہ بہت سی بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

شفابخش استعمال

(1) انار کے 20/25 ملی لٹر تازہ جوس میں بھونے ہوئے زیرے کا سفوف اور چٹکی بھر نمک ڈال کر پئیں تو بد ہضمی' تیزابیت' کھٹی ڈکاریں' تبخیر' پیٹ میں گڑگڑاہٹ اور پتلے دستوں کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ اگر اس کے بیج یعنی انار کے دانے کالی مرچ اور نمک چھڑک کر روزانہ کھائے جائیں تو معدے کا درد لاحق نہیں ہوتا۔

(2) تازہ انار کا جوس تقریباً 100 سے 150 ملی لٹر تک اکیلا یا تازہ ٹماٹر کے جوس کے ساتھ پینا اجابت باقاعدہ بناتا ہے۔ پورے نظام کو تقویت دیتا ہے۔ خون کی گردش بہتر بناتا ہے۔ خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے۔ جلد کی نشوونما کر کے نکھار لاتا ہے' فضلے کے ذریعے جسم کو آلائشوں سے پاک کرتا ہے۔ یہ دل کی دھڑکن میں توازن اور باقاعدگی بھی لاتا ہے۔ انار کے جوس میں اگر چند قطرے لیموں کا رس ڈال لیا جائے تو افادیت بڑھ جاتی ہے۔ جن لوگوں کو انار کے جوس سے الرجی لاحق ہوتی ہے' انہیں چاہیے کہ اس کے دانوں کو ہلکا سا چبا کر رس چوس لیا کریں۔

(3) اسہال اور پیچش میں 20 سے 70 ملی لٹر انار کا جوس لیں۔ اس میں دو لونگ پیس کر ان کا سفوف شامل کریں۔ یہ جوس 6 سے 8 گھنٹے کے وقفہ کے بعد لیں۔ متبادل نسخہ میں انار کے پھل کا خشک چھلکا پیس کر اس کے ہم وزن ترفلہ میں ملائیں اور ان دونوں بیماریوں میں سے جب بھی کسی کا علاج مقصود ہو' اسے دہی کے پانی کے ساتھ ایک چائے کا چمچہ مریض کو دیں۔ فوری افاقہ ہوگا۔ اگر مریض کو دہی کا پانی موافق نہ ہو تو یہ سفوف انار کے جوس کے ساتھ کھلائیں۔ انار کے تازہ پتوں کا جوس اور ادھورے پکے انار کا جوس ملا کر پلانے سے بھی پیچش دور ہو جاتی ہے۔

(4) نکسیر روکنے کے لیے انار کا جوس 2 سے 4 قطروں تک ناک میں ٹپکائیں۔ آدھا کپ انار کے جوس میں چینی ملا کر پلانے سے فوری آرام ملتا ہے۔ اگر یہ مشروب کچھ دنوں تک باقاعدہ پیا جاتا رہے تو نکسیر پھوٹنے کی شکایت ہمیشہ کے لیے دور ہو جاتی ہے۔ کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ تازہ انار کا چھلکا سونگھنے سے بھی یہ کیفیت فوراً ختم ہو جاتی ہے۔

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

(5) انار کا جوس پیاس مٹاتا ہے۔ جسم کی حدت دور کرتا ہے اور بخار کم کرتا ہے۔ خصوصاً ایسے بخار میں مفید ہے جو گرمیوں میں موسم کی شدت کے نتیجہ میں چڑھا ہوا۔ بخار کے دوران اگر مریض کو صرف انار کا جوس دیا جائے تو یہ بخار اتارنے کے ساتھ ساتھ جسم کی غذائی ضروریات بھی مکمل طور پر پوری کرتا ہے۔

(6) تلی بڑھ جائے تو انار کی خشک جڑوں کا جوس (پانی میں جڑیں بھگوئے رکھنے سے حاصل کیا جاتا ہے) دودھ کے ساتھ پلانے سے مثبت نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اس سے عمومی کمزوری بھی دور ہو جاتی ہے۔

(7) ٹائیفائیڈ بخار کا علاج کرنے کے لیے تازہ انار کا شربت پتلا کر کے وقفے وقفے سے دیتے ہیں۔ اس سے دمے کے بخار اور معدے کے مسائل بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

(8) پیٹ اور انتڑیوں کے کیڑے خارج کرنے کے لیے انار کا خشک چھلکا پیس لیں۔ ہلکی آنچ پر ابال لیں اور ٹھنڈا ہونے پر 15-20 ملی لٹر مقدار میں دن میں تین مرتبہ پلائیں۔ ایک اور نسخہ کے مطابق مالٹے اور انار کے چھلکے اچھی طرح پیس کر 5 ملی گرام خوراک میں چٹکی بھر نمک ملا کر کھلانے سے بھی کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔

(9) ہائی بلڈ پریشر معمول کی سطح پر لانے کے لیے انار کا تازہ جوس آدھا کپ دن میں دو بار پیا جاتا ہے۔

(10) یادداشت کمزور ہو جائے تو انار کا تازہ جوس اور شہد ملا کر پلانا مفید رہتا ہے۔ اس سے یادداشت بحال ہو جاتی ہے اور فہم تیز ہو جاتا ہے۔

انار کا استعمال انار دانے کی صورت میں گھروں میں چٹنی کی تیاری کے لیے ایک معمول ہے۔ اس کے اشتراک سے کئی مسالے اور پکوان بھی تیار کیے جاتے ہیں۔ اس کی شمولیت پکوان کی لذت بڑھا دیتی ہے۔ اگر آپ اپنی بھوک بڑھانا چاہتے ہیں تو انار کا جوس ہمیشہ دوپہر اور رات کے کھانے سے پہلے پیا کریں۔ انار کا جوس، شراب کی طلب کم کرتا ہے اور نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے۔ چنانچہ انار کا استعمال صحت و تندرستی برقرار رکھنے کا موثر ذریعہ ہے۔

سیب

(APPLE)

سیب کا استعمال بہت سی بیماریاں اور بے قاعدگیاں دور کر کے جسم کو مضبوط بناتا ہے۔ سیب میں وافر مقدار میں فاسفورس، آئرن اور آرسینک پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ یہ جسم اور دماغ کو قوت دیتا ہے۔ انسانی صحت کو بھرپور انداز میں برقرار رکھنے والے مختلف داخلی نظام اگر کمزور ہو جائیں تو سیب انہیں پھر سے مستعد اور موثر بنانے کے لیے بہترین خوراک ہے۔ یہ تمام اعضاء کی خامیاں دور کر کے جسم کو مضبوط اور توانا بناتا ہے۔ دودھ کے ساتھ سیب کا باقاعدہ استعمال صرف اچھی صحت ہی نہیں جوانی کی تب و تاب بھی دیتا ہے۔ جلد کو خوشنما اور چمکدار بناتا ہے۔ اس کی تاثیر مسکن اور آسودگی بخش ہے۔ موٹے اور کاہل لوگوں کے لیے یہ بہت مفید ہے۔ کیونکہ یہ انہیں توانائی سے لبریز کر دیتا ہے اور انہیں نقل و حرکت کی ترغیب دیتا ہے۔ کچا اور پکا ہوا سیب دونوں حالتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے مربہ، چٹنی، اچار، جام وغیرہ بنانے کے لیے بھی کام میں لاتے ہیں۔ پرانے وقتوں سے یہ انسانوں کے طبی اور غذائی استعمال میں آ رہا ہے۔ "ہر روز ایک سیب کھانا، ڈاکٹر کو آپ سے دور رکھتا ہے" کا مقولہ اس کی خوبیوں کا مکمل اظہار ہے۔ پیڑ پہ پکا ہوا سیب کھانوں کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے سلاد کے طور پر اور دیگر پھلوں کے ساتھ بھی کھاتے ہیں۔ اس کا جوس، جیلی اور سرکہ بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس کا تازہ جوس، پھلوں کے بہترین مشروبات میں سے ایک ہے۔ دنیا بھر میں سیب کی ایک ہزار سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں۔ یہ رس بھرے گودے، سخت چھلکے، لذیذ ذائقے، تیز خوشبو اور گول وضع کے ساتھ گلابی سرخ، زرد، زردی مائل سبز اور سفید رنگوں میں پایا جاتا ہے۔ سیب کی کچھ اقسام شیریں اور کچھ نیم ترش ہوتی ہیں۔ ان میں ٹینک ایسڈ کی مقدار کم ہوتی ہے۔

سیب وٹامن سی اور اے کافی مقدار میں رکھتا ہے۔ یہ خلوی مادے اور کاربوہائیڈریٹس کا بھی عمدہ ذریعہ ہے۔ سیب کی کچھ اقسام کی شراب بھی بنائی جاتی ہے۔ باورچی خانوں میں اس کا استعمال پڈنگ، کیک اور ایپل بٹر بنانے کے لیے بھی

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

(5) انار کا جوس پیاس مٹاتا ہے۔ جسم کی حدت دور کرتا ہے اور بخار کم کرتا ہے۔ خصوصاً ایسے بخار میں مفید ہے جو گرمیوں میں موسم کی شدت کے نتیجہ میں چڑھا ہوا۔ بخار کے دوران اگر مریض کو صرف انار کا جوس دیا جائے تو یہ بخار اتارنے کے ساتھ ساتھ جسم کی غذائی ضروریات بھی مکمل طور پر پوری کرتا ہے۔

(6) تلی بڑھ جائے تو انار کی خشک جڑوں کا جوس (پانی میں جڑیں بھگوئے رکھنے سے حاصل کیا جاتا ہے) دودھ کے ساتھ پلانے سے مثبت نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ اس سے عمومی کمزوری بھی دور ہو جاتی ہے۔

(7) ٹائیفائیڈ بخار کا علاج کرنے کے لیے تازہ انار کا شربت پتلا کر کے وقفے وقفے سے دیتے ہیں۔ اس سے دمے کے بخار اور معدے کے مسائل بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

(8) پیٹ اور انتڑیوں کے کیڑے خارج کرنے کے لیے انار کا خشک چھلکا پیس لیں۔ ہلکی آنچ پر ابال لیں اور ٹھنڈا ہونے پر 20-15 ملی لٹر مقدار میں دن میں تین مرتبہ پلائیں۔ ایک اور نسخہ کے مطابق مالٹے اور انار کے چھلکے اچھی طرح پیس کر 5 ملی گرام خوراک میں چٹکی بھر نمک ملا کر کھلانے سے بھی کیڑے خارج ہو جاتے ہیں۔

(9) ہائی بلڈ پریشر معمول کی سطح پر لانے کے لیے انار کا تازہ جوس آدھا کپ دن میں دو بار پیا جاتا ہے۔

(10) یادداشت کمزور ہو جائے تو انار کا تازہ جوس اور شہد ملا کر پلانا مفید رہتا ہے۔ اس سے یادداشت بحال ہو جاتی ہے اور فہم تیز ہو جاتا ہے۔

انار کا استعمال انار دانے کی صورت میں گھروں میں چٹنی کی تیاری کے لیے ایک معمول ہے۔ اس کے اشتراک سے کئی مسالے اور پکوان بھی تیار کیے جاتے ہیں۔ اس کی شمولیت پکوان کی لذت بڑھا دیتی ہے۔ اگر آپ اپنی بھوک بڑھانا چاہتے ہیں تو انار کا جوس ہمیشہ دوپہر اور رات کے کھانے سے پہلے پیا کریں۔ انار کا جوس' شراب کی طلب کم کرتا ہے اور نظام ہضم کو بہتر بناتا ہے۔ چنانچہ انار کا استعمال صحت و تندرستی برقرار رکھنے کا موثر ذریعہ ہے۔

سیب

(APPLE)

سیب کا استعمال بہت سی بیماریاں اور بے قاعدگیاں دور کر کے جسم کو مضبوط بناتا ہے۔ سیب میں وافر مقدار میں فاسفورس' آئرن اور آرسینک پائے جاتے ہیں۔ چنانچہ یہ جسم اور دماغ کو قوت دیتا ہے۔ انسانی صحت کو بھرپور انداز میں برقرار رکھنے والے مختلف داخلی نظام اگر کمزور ہو جائیں تو سیب انہیں پھر سے مستعد اور موثر بنانے کے لیے بہترین خوراک ہے۔ یہ تمام اعضاء کی خامیاں دور کر کے جسم کو مضبوط اور توانا بناتا ہے۔ دودھ کے ساتھ سیب کا باقاعدہ استعمال صرف اچھی صحت ہی نہیں جوانی کی تب و تاب بھی دیتا ہے۔ جلد کو خوشنما اور چمکدار بناتا ہے۔ اس کی تاثیر مسکن اور آسودگی بخش ہے۔ موٹے اور کاہل لوگوں کے لیے یہ بہت مفید ہے۔ کیونکہ یہ انہیں توانائی سے لبریز کر دیتا ہے اور انہیں نقل و حرکت کی ترغیب دیتا ہے۔ کچا اور پکا ہوا سیب دونوں حالتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے مربہ' چٹنی' اچار' جام وغیرہ بنانے کے لیے بھی کام میں لاتے ہیں۔ پرانے وقتوں سے یہ انسانوں کے طبی اور غذائی استعمال میں آ رہا ہے۔ "ہر روز ایک سیب کھانا' ڈاکٹر کو آپ سے دور رکھتا ہے" کا مقولہ اس کی خوبیوں کا مکمل اظہار ہے۔ پیڑ پہ پکا ہوا سیب کھانوں کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے سلاد کے طور پر اور دیگر پھلوں کے ساتھ بھی کھاتے ہیں۔ اس کا جوس' جیلی اور سرکہ بھی استعمال کرتے ہیں۔ اس کا تازہ جوس' پھلوں کے بہترین مشروبات میں سے ایک ہے۔ دنیا بھر میں سیب کی ایک ہزار سے زائد اقسام پائی جاتی ہیں۔ یہ رس بھرے گودے' سخت چھلکے' لذیذ ذائقے' تیز خوشبو اور گول وضع کے ساتھ گلابی سرخ' زرد' زردی مائل سبز اور سفید رنگوں میں پایا جاتا ہے۔ سیب کی کچھ اقسام شیریں اور کچھ نیم ترش ہوتی ہیں۔ ان میں ٹینک ایسڈ کی مقدار کم ہوتی ہے۔

سیب وٹامن سی اور اے کافی مقدار میں رکھتا ہے۔ یہ خلوی مادے اور کاربوہائیڈریٹس کا بھی عمدہ ذریعہ ہے۔ سیب کی کچھ اقسام کی شراب بھی بنائی جاتی ہے۔ باورچی خانوں میں اس کا استعمال پڈنگ' کیک اور ایپل بٹر بنانے کے لیے بھی

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

ہوتا ہے۔ سیب چونکہ نسبتاً مہنگا پھل ہے اس لیے یہ خوش حال طبقے اور مریضوں کی خوراک ہی سمجھا جاتا ہے۔ تاہم جب اس کا موسم شباب پر ہوتا ہے تو کم قیمت پر دستیاب ہوتا ہے اور غریب طبقہ بھی اسے استعمال کر لیتا ہے۔ عام حالات میں گاجر اس کا سب سے بہترین نعم البدل ہے۔ چنانچہ گاجر کو غریب آدمی کا سیب قرار دیا جاتا ہے۔

سیب کا جوس تیز بخار اتارنے، عمومی کمزوری دور کرنے اور آئرن کی کمی کی وجہ سے انیمیا کا مرض ختم کرنے کی شفا بخش قوت رکھتا ہے۔ سیب کا استعمال جوڑوں کی سوزش، کیل مہاسے اور چھائیاں بھی دور کرتا ہے کیونکہ یہ مصفی خون ہے۔ جب کوئی مریض نقاہت اور اضمحلال سے بے حال ہو جائے اور وہ شوگر کا مریض نہ ہو تو اسے توانائی بحال کرنے کے لیے گلوکوز ڈال کر سیب کا جوس دیا جاتا ہے۔ شوگر کے مریض کو کم میٹھے سیب کا جوس دیا جاسکتا ہے۔ شوگر کے مریضوں کے لیے گولڈن سیب عمدہ غذا ہے۔ کیونکہ اس میں فریکٹوز کم اور وٹامن سی اور آئرن زیادہ ہوتے ہیں۔

جب شیر خوار بچہ چھ ماہ کا ہو جائے تو اسے کشمیری سیب "امبری" کا جوس 5 ملی لٹر (ایک چائے کا چمچہ) دن میں دو تین دفعہ پلایا جاتا ہے۔ خیال رہے کہ اس عمر کے بچوں کو گولڈن سیب کا جوس دیا جائے تو گلے کی خراش پیدا کرتا ہے۔ بستر سے لگے مریضوں، معمر افراد، کمزور، حاملہ خواتین، بلوغت کی سرحدوں میں قدم رکھنے والے بچوں اور بچیوں کے لیے سیب کا جوس انتہائی مفید، محافظ صحت اور توانائی بخش ہوتا ہے۔ جب تک کسی مخصوص کیفیت یا بیماری میں ایسا کرنا ضروری یا ماہرین کی طرف سے طے شدہ نہ ہو، سیب کا جوس ہمیشہ تازہ خالص اور پتلا کیے بغیر پینا چاہیے۔

سر درد کا مرض پرانا ہو تو پندرہ دن روزانہ صبح خالی پیٹ ایک سیب کھائیں یا پھر ایک گلاس سیب کا جوس کسی اور جوس میں ملا کر پئیں۔ سیب کا چھلکا اتار کر اور بیج والا سخت حصہ نکال کر روزانہ صبح نمک کے ساتھ خالی پیٹ کھانا پرانے سر درد سے نجات دیتا ہے۔

جن لوگوں کا منہ خشک رہتا ہے، پیاس کم نہیں ہوتی انہیں روزانہ 25-30 ملی لٹر پانی میں 5-10 ملی لٹر سیب کا جوس دن میں 3-4 بار پینا چاہیے۔ کچھ دنوں تک اس کا معمول جاری رکھنا چاہیے تاکہ عارضہ مستقل طور پر ختم ہو جائے۔ جن ملکوں

میں کچے سیب کا قدرتی ترش جوس استعمال کرنے کا رجحان پایا جاتا ہے، وہاں پتھریوں کے واقعات نہ ہونے کے برابر ہیں۔

سیب کا جوس دل کی معمول کی کارکردگی بحال کرتا ہے۔ چونکہ یہ مقوی قلب ہے اس لیے یہ ڈپریشن، عمومی کمزوری اور دل ڈوبنے کی کیفیات میں بہت مفید ہے۔ قوت بخش صلاحیت رکھنے کے ساتھ ساتھ یہ جسم کے اندر کیمیائی تبدیلیوں کے عمل کو تقویت دے کر جسمانی نشوونما اور کارکردگی بہتر بناتا ہے۔

سیب کا جوس روزانہ ایک کلوگرام مقدار سے حاصل کر کے پینا زبردست نتائج دیتا ہے۔ جوس پینے کا بہترین وقت کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے اور رات کو سونے سے پہلے ہے۔ یہ جوس اچھے اور تازہ سیبوں کو خوب اچھی طرح دھو کر نکالنا چاہیے۔

احتیاط: سیب کا استعمال کسی بھی شکل میں کریں، اس کا چھلکا اور بیج نہ کھائیں۔ بیجوں میں سائنائیڈ زہر کی کچھ مقدار پائی جاتی ہے جو بعض اوقات انتہائی نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

امرود

(GUAVA)

امرود ایک معروف اور عام استعمال میں آنے والا پھل ہے۔ یہ سردیوں گرمیوں میں تقریباً سارا سال دستیاب ہوتا ہے۔ سردیوں میں ملنے والا امرود بہت میٹھا ہوتا ہے۔ امرود کا پھل جسمانی صفائی کرتا ہے۔ قبض دور کرنے کے علاوہ اجابت باقاعدہ بناتا ہے اور انتڑیوں کے کیڑے خارج کرتا ہے۔ اس سے ریاح دور ہوتی ہے۔ نظام ہضم بہتر ہوتا ہے اور قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ امرود کا استعمال دل کو طاقت دیتا ہے، خون کی گردش میں استحکام لاتا ہے اور جراثیم کش ہے۔ زخموں کے اندمال اور پیپ خشک ہونے میں بھی اس سے مدد ملتی ہے۔

امرود کے ایک سو گرام قابل خوردنی حصہ میں 1.5 فی صد پروٹین، 0.2 فی

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

صد چکنائی' 14.5 فی صد کاربوہائیڈریٹس' 0.8 فی صد معدنیات' آئرن (فی گرام) 1.0 ملی گرام' کیلشیم 1.01 فی صد' فاسفورس 0.44 فی صد' وٹامن بی 0.2 فی صد وٹامن سی 2.99 ملی گرام جبکہ وٹامن اے 201 یونٹس پائی جاتی ہے۔ ایک درمیانے سائز کے امرود میں 70 سے 80 تک کیلوریز پائی جاتی ہیں۔

امرود کا گودا بہت نرم لیکن بیج بہت سخت ہوتے ہیں۔ کچھ اقسام میں تو انہیں چبانا بھی مشکل ہوتا ہے۔ چنانچہ اسے سالم استعمال میں لاتے ہیں۔ کیونکہ ان کا جوس نکالنا آسان نہیں ہوتا۔ درختوں پہ پکے ہوئے امرود زیادہ لذیذ ہوتے ہیں اور انہیں ہی عام استعمال میں لایا جاتا ہے۔ کئی امراض کے علاج میں کچا امرود کام میں لایا جاتا ہے۔ نرم گودے والا پھل ہونے کی وجہ سے اسے بچے اور بوڑھے شوق سے کھاتے ہیں۔ امرود میں آئرن کی مقدار وافر ہوتی ہے۔ اس کو ٹکڑوں میں کاٹ کر کچھ دیر پڑا رہنے کے بعد کبھی استعمال نہ کریں۔ کٹے ہوئے امرود کبھی ننگے نہ پڑے رہنے دیں۔ یہ بہت جلد گل سڑ جاتے ہیں۔ ان کی بو چھیل کر پاس پڑے ہوئے دوسرے پھلوں کو بھی خراب کر دیتی ہے۔ امرود بہت جلد ہضم اور جزو بدن بن جاتا ہے۔ اسے کھاتے ہوئے بیج نہ استعمال کرنا بہتر ہے۔ کیونکہ بیج آسانی سے ہضم نہیں ہوتے۔ عمومی اصول کے مطابق جو پھل جلد گل سڑ جاتا ہے' وہ ہمیشہ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اس کی مثال امرود اور کیلا ہے۔ چونکہ اس کا جوس طبی مقاصد کے لیے استعمال نہیں ہوتا اس لیے دیگر استعمال پر زیادہ توجہ دی جائے گی۔

(1) جوڑوں کی سوزش اور اینٹھن دور کرنے کے لیے امرود کے نرم سرخ پتوں کا جوس نکال کر کچھ دن پیا جاتا ہے۔ امرود کا ملیدہ متاثرہ جوڑوں پہ لگانے کے علاوہ خوب پکے ہوئے نرم پھل کھانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس علاج سے مرض پہ بہت جلد قابو پایا جاسکتا ہے۔

(2) زخموں پہ امرود کے پتوں کا جوس یا لیپ لگانے سے یہ مندمل ہو جاتے ہیں۔

(3) پیشاب رک رک کر آتا ہو تو 50 گرام انگور اور 10 گرام امرود کے پتے پانی میں ابال کر جوشاندہ تیار کر لیں۔ یہ مشروب رات کو سونے سے پہلے اور صبح

سویرے پینے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ یہ نسخہ پیشاب کی دیگر بیماریاں بھی دور کرتا ہے۔

(4) دانت درد یا مسوڑھوں کی سوجن ہو تو امرود کے پتے چبانے یا پتوں کو ابال کر اس پانی سے غرارے کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو عموماً دانت درد رہتا ہو انہیں امرود کھانے سے پہلے بیج نکال لینے چاہئیں۔

(5) پتلے دست روکنے کے لیے امرود کے پتے ابالیں اور جس پانی میں یہ ابالے جائیں اسے تھوڑی تھوڑی مقدار میں 6 سے 8 گھنٹوں کے بعد پینا چاہیے۔ دوپہر کے کھانے کے بعد پکے ہوئے تازہ امرود کھائیں۔

(6) بار بار لاحق ہونے والی قبض کے تدارک کے لیے پکا ہوا سالم امرود صبح کے وقت یا دوپہر کے کھانے کے بعد 100 سے 150 گرام مقدار میں کچھ دن کھائیں۔

(7) کھانسی' گلے کی خراش اور ٹانسلز کی سوزش کے خاتمہ کے لیے امرود کے تازہ پتوں کے پانی سے دن میں دو تین مرتبہ غرارے کریں یا امرود کے پتوں میں شہد ملا کر دن میں دو تین مرتبہ کھائیں۔ ایک اور نسخہ کے مطابق پکے ہوئے امرود میں تھوڑا سا شہد اور نمک ملا کر کھائیں۔ مقامی چٹکلے کے مطابق آدھا کچا امرود دھیمی آنچ یا گرم راکھ میں پکانے کے بعد کھانے سے کھانسی' گلے کی خراش اور ٹانسلز کی سوزش رفع ہو جاتی ہے۔

خالی پیٹ امرود کھانے سے بلغم اور گیس پیدا ہوتی ہے۔ اس لیے احتیاط ضروری ہے۔

جامن

(JAMBUL)

جامن موسم گرما اور برسات کا پھل ہے۔ اس کی گٹھلی سخت اور گودا مختلف اقسام میں مختلف رنگ اور ذائقہ رکھتا ہے۔ عمومی رنگوں میں جامنی' سیاہ' سیاہی مائل خاکستری اور چیری رنگ شامل ہے۔ سب سے اچھی قسم راجہ جموں کی ہوتی ہے جس کا

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

پیڑ پیوند کاری کے بعد نشوونما پاتا ہے۔ اس کا پھل میٹھا' خوش ذائقہ' رسیلا' چھوٹی گٹھلی اور زیادہ گودا رکھتا ہے۔ درمیانے درجے کا جامن زیادہ میٹھا نہیں ہوتا۔ اس کا گودا کم اور گٹھلی بڑی ہوتی ہے۔ جامن کا جوس (رس) کپڑوں' ہاتھوں اور کھانے والے کے منہ کا اندرونی حصہ رنگ دیتا ہے۔ جامن کے پیڑ بہار اور بنگال میں بہتات سے پائے جاتے ہیں۔ یہاں ریشم کے کیڑوں کی افزائش جامن کے پتوں سے کی جاتی ہے۔

جامن' قابض' دافع ذیابیطس' قاطع صفرا و متلی و قے ہے۔ بری' بحری اور فضائی سفر کے دوران متلی' قے اور ابکائی کی کیفیت سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ خون کو صاف کرتا ہے۔ پیاس میں تسکین دیتا ہے اور فاسد رطوبتیں خشک کرتا ہے۔ اس کے بیج' چھال اور پھل کو متعدد ادویات میں شامل کرتے ہیں۔ اس کی چھال رطوبتیں خشک کرنے کے کام آتی ہے۔ اس لیے پانی میں ابال کر استعمال کرنے سے دمہ' زخم' گلے کی خراش' پیچش' برونکائٹس میں افاقہ ہوتا ہے۔ پھل کا جوس گرمی کے اثرات سے تحفظ اور علاج مہیا کرتا ہے۔ پتلے دستوں کی روک تھام کے لیے تازہ چھال سے حاصل کیا گیا جوس استعمال کرتے ہیں۔ اس کے بیجوں کو خشک کر کے' کوٹ پیس کر' سفوف کی صورت میں خون میں شوگر کنٹرول کرنے کے لیے مریضوں کو کھلاتے ہیں۔ پورے جسم میں حدت اور جلن کا احساس دور کرنے کے لیے اور خصوصاً ہاتھوں اور پاؤں کے تلوؤں کی جلن دور کرنے کے لیے پکے ہوئے پھل کا جوس استعمال کیا جاتا ہے۔ شدید قسم کے اسہال میں خصوصاً موسم گرما کے اسہال میں اور زیادہ آم کھا لینے کے نتیجہ میں لگنے والے دستوں کے علاج کے لیے جامن کے پھل کا جوس یا شربت ایک نعمت ہے۔ جامن کے طبی استعمال کی تفصیل درج ذیل ہے۔

(1) تازہ جامن کھانے یا اس کی گٹھلی کا سفوف 0.5 سے 5 ملی گرام تک پانی کے ساتھ کھانے سے پیشاب میں شوگر ختم ہو جاتی ہے۔ تازہ جامن کا جوس یا سرکہ بھی خون اور پیشاب میں شوگر کو نارمل رکھتا ہے۔ اس سے پیاس کی شدت دور ہوتی ہے۔ پانی کی طلب کم ہو جاتی ہے اور پیشاب کا اخراج بھی معمول پر آجاتا ہے۔ کسی بھی شکل میں جامن کے استعمال کے بعد دودھ مت پئیں۔ جامن کا شربت بھی

ذیابیطس کے مریضوں کو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

(2) متلی اور قے کی شکایت دور کرنے کے لیے آم اور جامن کے پتوں کا جوس ملا کر پینا فوری علاج ہے۔ اگر دونوں پیڑوں کے صرف خشک پتے دستیاب ہوں تو انہیں ابال کر اس جوشاندہ کو 5 سے 10 ملی لٹر مقدار میں (ٹھنڈا کر کے) پینا موثر ہے۔

(3) معدے کی بے قاعدگی میں 5 سے 10 ملی لٹر جامن کا سرکہ خالص یا پانی ملا کر پینے سے معدے کا درد' بھوک نہ لگنا' تلی کی سوزش' جگر کا بڑھنا' بد ہضمی اور گیس کی شکایات دور کرتا ہے۔ کثرت سے آم کھانے کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی بیماریوں کا یہ شافی علاج ہے۔ اس مشروب میں تھوڑا سا نمک بھی شامل کر لینا چاہیے۔ معدے کی خرابیوں میں جامن کا تازہ جوس کالے یا عام نمک کے ساتھ ملا کر پینا بھی مذکورہ بیماریوں میں شفابخش ہے۔

(4) زخموں پہ جامن کے پتوں کا پیسٹ لگانا سرعت سے مندمل کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پیسٹ لگانے سے پہلے زخموں کو اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ نیم کے پتوں کو پانی میں ابال کر اس پانی سے زخموں کو دھویا جاتا ہے۔ یہ پانی جراثیم کش ہوتا ہے۔

(5) مثانے' گردے اور پیشاب کی نالی میں پتھریوں کی تشکیل روکنے کے لیے اور اگر بن چکی ہوں تو ان کو تحلیل کرنے کے لیے جامن کا تازہ جوس پینا یا اس کی گٹھلی کا سفوف پانی کے ساتھ لینا آزمودہ نسخہ ہے۔

(6) تازہ جامن کا جوس چند روز پینے سے درد کے ساتھ اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی تکلیف دور ہو جاتی ہے اور پیشاب کا معمول کے ساتھ بہاؤ شروع ہو جاتا ہے۔

(7) جامن کے تازہ پتوں کا جوشاندہ یا کاڑھا' شہد یا لسی کے ساتھ پینا عورتوں کا بانجھ پن اور رحم کی کمزوری کے سبب اسقاط حمل کے خطرے کو دور کرتا ہے۔ جامن کے پتے عورتوں کے پروگیسٹرون ہارمون کی افزائش اور وٹامن سی کے انجذاب میں مدد دیتے ہیں۔ چنانچہ ان کا جوشاندہ عورتوں کے لیے بہت مفید رہتا ہے۔

شوگر کے مریضوں کے لیے انتباہ: جامن کا شربت شوگر کے مریضوں کو کبھی بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس میں شوگر کا جزو بہت زیادہ ہوتا ہے۔ جامن

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

کا جوس جس میں چینی نہ شامل کی گئی ہو' اسے بھی بہت معمولی مقدار میں اور کبھی کبھار ہی استعمال میں لانا چاہیے۔ کیونکہ اس میں بھی شکر کے اجزا ہوتے ہیں۔ جامن کے استعمال کا سب سے بہتر طریقہ اس کا سرکہ پینا ہے۔ اس سے بہتر شکل جامن کی گٹھلیوں کا سفوف 5 ملی گرام دن میں دو بار پانی کے ساتھ لینا ہے۔ گٹھلیوں میں ایک گلوکوز جمبولین ہوتا ہے جس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ نظام ہضم کے دوران نشاستے کو شوگر میں تبدیل ہونے سے روکتا ہے۔

احتیاط: جامن کا پھل زیادہ مقدار میں کبھی بھی استعمال نہ کریں۔ اس کا کثرت سے استعمال گلے اور چھاتی کے لیے نقصان دہ ہے۔ یہ پھیپھڑوں میں بلغم کے اجتماع اور کھانسی کا سبب بنتا ہے۔

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

اناس

(PINE APPLE)

اناس' منطقہ حارہ کا پھل ہے جو زیادہ تر جوس کی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم اس کے قتلے کاٹ کر کھایا بھی جاتا ہے۔ اس کا اندرونی حصہ بہت سخت ہوتا ہے اور کھانے کے قابل نہیں ہوتا۔ چنانچہ اسے استعمال کرنے سے پہلے نکال دیا جاتا ہے۔ تجارتی بنیادوں پر اس کا جوس فروخت کرنے والے یہ سخت حصہ نہیں نکالتے اس لیے بازاری جوس نقصان دہ ہوتا ہے۔ اناس کا خالص جوس عمدہ قسم کا اشتہا انگیز ہوتا ہے۔ یہ کھانسی دور کرتا ہے اور گلے کی خراش میں تسکین دیتا ہے۔ اناس کا جوس قوت بخش اور بدن سے ضرر رساں مادے اور خارجی آلائشیں دور کرتا ہے۔ خناق میں یہ خصوصی علاج کی حیثیت رکھتا ہے۔ اناس' قبض دور کرتا ہے۔ نظام ہضم کو تقویت دیتا ہے اور جلاب آور ہے۔ اسی تاثیر کے سبب یہ حاملہ خواتین کو نہیں دیا جاتا۔

احتیاط: خالی پیٹ' اناس کا پھل یا جوس استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ ایسی کیفیت میں زہریلا ثابت ہوتا ہے۔ خالی پیٹ لینے پر یہ معدے کو بھی نقصان پہنچاتا

ہے۔ حاملہ خواتین کے لیے یہ نقصان دہ ہے کیونکہ یہ رحم میں پرورش پانے والے بچے کی نشوونما روک دیتا ہے۔ قبل از وقت اسقاط اور رحم سے خون کے اخراج کا سبب بھی بنتا ہے۔ صفراوی مزاج رکھنے والے افراد کو بھی اس سے پرہیز ضروری ہے۔ حالانکہ دعویٰ کیا جاتا ہے کہ اناس کا پکا ہوا پھل گرمی سے تحفظ دیتا ہے۔ پیاس مٹاتا ہے اور جسم میں پانی کا توازن برقرار رکھتا ہے۔ اگرچہ یہ ریاح خارج کرتا ہے لیکن کچھ لوگوں کو تیزابیت' گیس اور پیٹ کے امراض میں مبتلا کر دیتا ہے۔

طبی استعمال: اناس کے حوالے سے انتباہی باتوں کا مطلب قارئین کو محتاط کرنا ہے' خوف زدہ کرنا نہیں۔ ہراساں ہونے کی ضرورت نہیں۔ سبھی لوگوں کو یہ نقصان نہیں پہنچاتا۔ اس کا جوس اور مربہ مادہ منویہ گاڑھا کرنے کے لیے وسیع طور پر استعمال ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے مردانہ قوت بڑھتی ہے' جسم کے پٹھے اور بافتیں مضبوط ہوتی ہیں۔ اناس کا مربہ شدید قسم کی تیزابیت اور صفرا کی کثرت پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے۔ دل کو طاقت دیتا ہے۔ جو لوگ آسانی سے سردی اور زکام کا شکار ہو جاتے ہیں اور اس کے برے اثرات کے حوالے سے حساس ہیں' انہیں اناس سے پرہیز ہی بہتر ہے۔ تاہم دوسرے لوگ اس پھل سے بھرپور استفادہ کر سکتے ہیں۔ اعتدال کے ساتھ اناس کا استعمال استسقاء' ذیابیطس' نامردی' حیض کی بے قاعدگی اور یرقان کے امراض میں سودمند ہے۔

ناریل

(COCONUT)

ناریل کو جنت کا پھل اور "جیون تارو" یعنی زندگی کا پیڑ بھی کہتے ہیں۔ ہندوؤں میں کوئی مذہبی تقریب یا افتتاحی تقریب ناریل کے بغیر ممکن نہیں۔ ناریل کو چونکہ مقدس پھل سمجھا جاتا ہے اس لیے ہندو اسے ہر خوشی کے موقع پر اور پوجا پاٹ کے وقت موجود رکھتے ہیں۔ اسے مقدس' متبرک اور معظم پھل سمجھتے ہیں۔ ناریل کا استعمال ہمہ گیر ہے۔ ناریل ابھی کچا ہوتا ہے تو اس کا استعمال شروع ہو جاتا ہے۔ جو

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

اس کے پکنے کے بعد اور پھر خشک حالت میں بھی جاری رہتا ہے۔ اسے مختلف پکوانوں میں شامل کرتے ہیں' مٹھائی' کیک اور چٹنی میں ڈالتے ہیں۔ ناریل کا پانی ٹھنڈا' تسکین بخش' ہاضم اور معدے کی متعدد بے قاعدگیوں کا علاج ہے۔ کچے ناریل کا گودا نرم' زود ہضم' زبردست ٹانک' اشتہا انگیز' مخرج ریاح' مصفی خون اور دافع بلغم ہوتا ہے۔ اس کا استعمال صفرا کو قابو میں رکھتا ہے۔ ناریل کا پکا ہوا پھل توانائی فراہم کرتا ہے۔ پیٹ کی ہوا خارج کرتا ہے' قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ جسم کو انفیکشن اور مضر اثرات سے تحفظ دیتا ہے۔ ناریل کا تیل کھانے پکانے کے کام آتا ہے۔ بالوں میں لگانے سے انہیں چمکدار ملائم اور طاقتور بناتا ہے۔ خشک ناریل کنفیکشنری' پڈنگ اور مٹھائیاں بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ طبی اعتبار سے اس کی قدرتی خوبیاں کسی بھی پھل سے زیادہ ہیں۔

ناریل کے ایک سو گرام میں 36.3 فی صد رطوبت' 4.5 فی صد پروٹین' 41.1 فی صد چکنائی' 1.0 فی صد معدنی اجزاء' 3.6 فی صد ریشہ اور 13.0 فی صد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں 10 ملی گرام کیلشیم' 240 ملی گرام فاسفورس' 1.7 ملی گرام آئرن' 1 ملی گرام وٹامن سی اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس شامل ہے۔ کچی گری یعنی تازہ ناریل کی ایک سو گرام میں 444 کیلوریز جبکہ خشک ناریل میں 662 کیلوریز ہوتی ہیں۔ اس کا تیل اور چکنائی' انتڑیوں کی حرکت کو موثر اور مستعد بناتی ہے۔ چونکہ اس میں نباتاتی ریشہ ہوتا ہے اس لیے یہ قبض دور کرتا ہے۔

طبی استعمال: ناریل کا گودا قبض دور کرتا ہے لیکن یہ تاثیر اس وقت تک رہتی ہے جب تک اسے چھلکے (براؤن تہہ) کے بغیر استعمال کیا جائے۔ چھلکے سمیت گودا کھانے سے قبض لاحق ہو جاتی ہے۔ اس کا پانی پیشاب آور ہوتا ہے اور جسم کو آلائشوں سے پاک کرتا ہے۔ ناریل کا پانی اپنی خوبیوں کے حوالے سے ماں کے دودھ کے مشابہ ہوتا ہے۔ اگر یہ شیر خوار بچوں کو دیا جائے تو نشوونما میں مدد دیتا ہے۔ ان کا ہاضمہ بہتر بناتا ہے' اجابت باقاعدہ بناتا ہے اور ریاح دور کرتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کو ناریل کا پانی دن میں دو تین دفعہ استعمال کرنا

چاہیے۔ یہ تناؤ کے شکار اعصاب کو پرسکون کرتا ہے اور اشتعال میں کمی لاتا ہے۔ اس کا پانی معدے' جگر' پیشاب کے نظام' دل اور پھیپھڑوں کے لیے عمدہ ٹانک ہے۔ یہ اعصابی نظام' دل اور پھیپھڑوں کو توانائی دینے کے علاوہ بدن کے خودکار مدافعتی نظام کو بھی استحکام دیتا ہے۔ شوگر کے مریضوں کے لیے یہ ایک مثالی اور مفید مشروب ہے۔ یہ بدن میں پانی کا توازن بحال کرتا ہے اور خصوصاً موسم گرما میں پانی کی کمی پوری کرتا ہے۔ ناریل کا پانی نام نہاد کولڈ ڈرنکس اور بازاری فروٹ جوسز کے مقابلے میں بہت زیادہ صحت بخش' مفید اور موثر ہوتا ہے۔ ناریل کا پانی صفرا کے اضافی اخراج کو روکتا ہے' چنانچہ یہ یرقان کے خطرناک اثرات زائل کرنے' جگر کی ناقص کارکردگی کی اصلاح کرنے اور دیگر متعلقہ بے قاعدگیاں دور کرنے یا ان سے تحفظ دینے کا عمدہ ذریعہ ہے۔

جن عورتوں میں کیلشیم کی کمی ہو' انہیں ناریل کی گری کھانی چاہیے۔ بڑھتے ہوئے بچوں کو بھی روزانہ 10 سے 100 گرام تک تازہ ناریل یعنی کچی گری کھانی چاہیے۔ جلد کی خشکی اور چہرے کی چھائیاں دور کرنے کے لیے بھی تازہ ناریل کا استعمال بہت مفید ہے۔ ناریل کا پانی جگر کی درست کارکردگی' خون کی گردش اور اجابت باقاعدہ بناتا ہے۔ اگر کھانے کے لیے کچھ موجود نہ ہو تو ناریل کی گری اور پانی مکمل غذائیت اور توانائی فراہم کرتے ہیں۔ یہ پانی آلودگی اور جراثیم سے پاک ہوتا ہے۔

بچوں میں کساح اور کمزور ہڈیوں کی بیماری کا علاج کرنے کے لیے انہیں روزانہ تازہ ناریل کی گری اور پانی دینا چاہیے۔ یہ نہ صرف ہڈیوں کو پہلے سے پہنچنے والے نقصان کا ازالہ کرتا ہے بلکہ آئندہ کے لیے کساح سے تحفظ اور ہڈیوں کے انحطاط سے بچاؤ فراہم کرتا ہے۔

بھوک نہ لگنا اور معدے کی خرابی: بھوک نہ محسوس ہونے کی شکایت شدت اختیار کر لے تو ناریل کا پانی کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے پیا جائے۔ اس سے بھوک چمک اٹھتی ہے۔ اگر تیزابیت ہو تو یہی پانی کھانا کھانے کے بعد پیا جائے۔ یہ نہ صرف تیزابیت دور کرتا ہے بلکہ نظام ہضم کو بھی موثر بناتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے'

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

اجابت معمول پہ لاتا ہے اور معدے کی گرانی اور بے چینی بھی ختم کرتا ہے۔

جگر کی خرابی: جگر کی بہت سی خرابیاں اور بیماریاں' ناریل کا پانی دن میں تین چار دفعہ پینے سے دور ہو جاتی ہیں۔ ناریل کا پانی صفرا کا اخراج بھی درست اور باقاعدہ بناتا ہے۔

سر درد اور شقیقہ: ناریل کے جوس کا پیشانی اور سر پر مساج کرنے سے پرانا سر درد ختم ہو جاتا ہے۔ جوس بنانے کے لیے خشک ناریل کو رات بھر پانی میں بھگوئے رکھتے ہیں اور صبح کے وقت اسے نچوڑ کر جوس حاصل کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں صبح سورج نکلنے سے پہلے ناریل کی گری چینی کے ساتھ کھائی جائے۔ درد شقیقہ یعنی آدھے سر کے درد کی صورت میں ناریل کا پانی دونوں نتھنوں میں تین چار قطرے ڈالا جائے۔ فوری افاقہ کے لیے ناریل کے پانی سے نتھنوں میں مساج کیا جائے۔ فوری آرام کے لیے ایک اور نسخہ کے مطابق ناریل کا تیل اور کافور ملا کر سر' پیشانی اور کنپٹیوں پہ مالش کی جائے۔ یہی تیل مریض کو سونگھنے کے لیے بھی دیا جائے۔

تپ دق' ٹائیفائیڈ اور دمہ: ان امراض کے علاج کے لیے ناریل کا پانی اور اس کی نرم کریم (ملائی) دن میں تین چار دفعہ کھائیں۔ لیکن یہ استعمال کچھ عرصہ تک جاری رہنے پر اثرات ظاہر کرتا ہے۔ دمہ کے مریضوں کو خشک ناریل کبھی استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس میں تیل کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے اور تیل کھانسی کا دورہ تیز کر سکتا ہے۔ دمہ کے مریضوں کو کافور ملا ناریل کا تیل چھاتی کے ارد گرد لگانا چاہیے۔

پیشاب کے امراض: پیشاب رک رک کر آنا' تکلیف کے ساتھ خارج ہونا' جلن کا احساس (پیشاب سے پہلے' بعد میں اور کرنے کے دوران) ان سب شکایات کا ازالہ دن میں چار پانچ دفعہ ناریل کا پانی پینے سے ممکن ہے۔ ناریل کا پانی پیشاب آور ہوتا ہے۔ یہ اعضائے بول کو صاف کر کے پیشاب کا اخراج باقاعدہ اور معمول کے مطابق بنا دیتا ہے۔

شراب کا نشہ' قے اور متلی: زیادہ مقدار میں شراب پی لینے سے' سر چکرانا'

قے اور متلی کی کیفیت پیدا ہو جائے تو ناریل کا پانی پینا اصلاح احوال کر دیتا ہے۔ اس سے کھانا ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

بے خوابی: پریشانی' تناؤ' کمزوری' بوجھل اور مرغن کھانے' نشہ آور ادویات کے زیادہ استعمال اور زیادہ شراب کے نتیجہ میں نیند نہیں آتی۔ گہری اور پرسکون نیند کے حصول کے لیے رات بستر پہ جانے سے ایک گھنٹہ پہلے ناریل کا پانی پی لینا چاہیے۔

خون کی صفائی: پکے ہوئے ناریل کے پانی میں چھوٹی لاچی کا سفوف اور نرملی کے بیج ڈال کر یہ مشروب پینا مصفی خون ہے۔ اس کی چند ایک خوراکیں پسینے اور پیشاب کے ذریعے خون کی آلائشیں خارج کر کے اسے صاف کر دیتا ہے۔

مذکورہ طبی استعمال کے علاوہ ناریل کا استعمال کئی طرح سے مفید اور شفا بخش ہے۔ ناریل کا تیل آگ سے جھلسی ہوئی جلد پر لگانے سے تسکین ملتی ہے اور مسلسل استعمال سے جلد پر داغ نہیں بنتا اور یہ معمول کے مطابق صحت مند ہو جاتی ہے۔ ناریل سے پتھریاں تحلیل اور خارج ہو جاتی ہیں۔ بچوں میں متلی' چیچک' کیڑوں کے اخراج' ہیضہ' بواسیر' کھجلی' زخم' نامردی' ہچکی' گیس و تبخیر' تیزابیت' گھٹیا' دانت درد اور مردوں میں جنسی قوت کی بیداری جیسے امراض کا علاج بھی کیا جاتا ہے۔ چونکہ ان تمام امراض کے لیے ناریل کا تیل تجویز کیا جاتا ہے اس لیے کسی تفصیل کو مناسب نہیں سمجھا گیا۔ کیونکہ تیل کا استعمال اس کتاب کا موضوع نہیں ہے۔ تاہم انہی امراض کے لیے ناریل کی گری اور پانی بھی مفید ہے۔

فالسہ

(ASIATIC GREEVIA)

فالسہ برصغیر میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ اس کے پھل میں آیوڈین اور وٹامن سی کافی مقدار میں ہوتی ہیں۔ پکے ہوئے پھل کا جوس نکال کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا گودا اور جلد بہت نرم ہوتی ہے لیکن بیج بہت سخت ہوتا ہے۔ جوس تیار کرنے کے لیے بیج استعمال نہیں کرتے۔ فالسہ گرمی اور حدت کے اثرات زائل کرتا

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

ہے۔ یہ سرد اور فرحت بخش ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے صفرا پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

فالسہ پیاس کی شدت مٹاتا ہے' بدن سے زہریلے مادے خارج کرتا ہے۔ پیشاب آور ہے اور پیشاب کی جلن کا خاتمہ کرتا ہے۔ دل کو طاقتور اور مضبوط بناتا ہے۔ پکے ہوئے فالسے کا شربت قے اور متلی' صفراوی اسہال' پتلے دست اور ذہنی خلجان کا شافی علاج ہے۔ فالسہ پیاس مٹا کر منہ کا خشک ہونا ختم کرتا ہے۔ یہ ہاضم اور ریاح کا اخراج کرتا ہے۔ فالسہ کا 15 یا 20 ملی لٹر جوس گرمی اور حدت سے تحفظ دیتا ہے۔ اسے پی کر گرمیوں کے شدید موسم میں باہر نکلنا خطرناک نہیں رہتا۔ یہ پیچش کا علاج اور مقوی دماغ ہے۔

فالسہ میٹھا اور ترش دونوں ذائقے رکھتا ہے۔ اس کی طبی افادیت سے قطع نظر بچے اور عورتیں بہت شوق سے کھاتے ہیں۔ فالسہ کا پھل 150 سے 200 گرام یا فالسہ کا شربت 200 ملی لٹر کالے یا سفید نمک کے ساتھ انیمیا' لیکوریا' نظام ہضم کی خرابیاں اور بھوک نہ لگنے کی شکایت دور کرتا ہے۔ کمزور دل کو تقویت دینے کے لیے فالسہ کے جوس میں تھوڑا سا خشک ادرک کا سفوف اور شکر ملا کر استعمال کرتے ہیں۔
چونکہ یہ پھل بہت جلد گل سڑ جاتا ہے اس لیے جوس نکالنے کے فوراً بعد استعمال کر لینا چاہیے۔ یہ پڑا رہے تو مضر صحت ہو جاتا ہے۔ تازہ جوس پورے بدن کو طاقت دیتا ہے۔ چونکہ یہ گرمیوں کے موسم کا پھل ہے اس لیے اسے موسم کے مطابق ہی استعمال کرنا چاہیے۔ اس کا استعمال شوگر کے مریضوں کے لیے ممنوع ہے۔ تاہم انہیں معتدل اور محدود مقدار ہی میں اسے استعمال کرنا چاہیے۔

انگور

(GRAPES)

انگور کی اقسام 90 سے زیادہ ہیں۔ اس کے پکے ہوئے پھل کو ٹیبل فروٹ کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ عام طور پر دستیاب اقسام میں گول' لمبوترا' سبزی مائل'

زرد' کالا اور ہلکا سبز ہوتا ہے۔ انگور فوری توانائی کا زبردست خزانہ ہے کیونکہ اس میں شوگر (فرکٹوز) کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ پھل ذیابیطس کے مریضوں کے لیے قطعاً" موزوں نہیں ہے۔ انگور کا پھل اتنا ہی پرانا ہے جتنا غالباً خود انسان ہے۔
انگور اپنے قیمتی غذائی اجزاء کی بدولت زبردست اہمیت رکھتا ہے۔ اس میں پائی جانے والی وافر مقدار میں شکر زیادہ تر گلوکوز پر مشتمل ہوتی ہے۔ گلوکوز انتہائی زود ہضم غذا ہے جو معدے میں پہنچنے کے فوراً بعد خون میں جذب ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انگور فوری طور پر جسم کو حرارت اور توانائی مہیا کرتے ہیں۔
انگور میں آئرن معدنی اجزاء' وٹامنز اور شوگر کے اجزا مختلف اقسام میں مختلف مقدار کے ساتھ پائے جاتے ہیں۔ اس بات کا انحصار انگور کی قسم اور اس علاقے پر ہے جہاں یہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ انسانی بدن کو تر و تازہ' چاق و چوبند اور طاقتور بناتا ہے۔ جن افراد کے خون میں شوگر کی مقدار کم رہتی ہے' ان کے لیے یہ پھل ایک نعمت ہے' لیکن زیادہ مقدار میں شوگر رکھنے والوں کے لیے یہ سم قاتل ہے۔ ایسا فرد جسے شوگر نہ ہو' لیکن کمزوری اور نقاہت کے سبب وہ بے ہوش ہونے والا ہو' اگر اسے انگور کا جوس دیا جائے تو اس میں قوت اور توانائی کی نئی لہر دوڑ جاتی ہے۔ انگور پرانی اور شدید قسم کی پیچش دور کرتا ہے۔ تیز بخاروں پہ قابو پانے میں مدد دیتا ہے' ہاضمے کی خرابیاں درست کرتا ہے اور جگر کی اصلاح کرتا ہے۔
انگور کے استعمال سے وزن بڑھتا ہے۔ یہ تمام عمر کے افراد کے لیے موزوں ہے۔ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے' غذائیت اور توانائی دیتا ہے۔ مریضوں کے لیے شفا بخش اور صحت مند افراد کے لیے توانائی بخش ہے۔ اس کا جوس معتدل قسم کا جلاب آور اور دافع کھانسی و بلغم ہے۔ بینائی تیز کرتا ہے۔ اس مقصد کے لیے گہرا خاکستری یا خاکستری مائل سیاہ انگور مفید ہے۔ گرمیوں کی شدت کے دوران اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ کیونکہ اس موسم میں یہ جلد پہ پھنسیاں پیدا کرتا ہے اور پتلے دست کی شکایت کا سبب بن سکتا ہے۔ چھوٹی آنت کی سوزش رکھنے والے مریضوں اور بچوں کو بھی گرمیوں کے موسم میں اس کے استعمال سے دور رکھا جائے۔ آج کل نیم ترش اور نیم شیریں قسم بازار میں دستیاب ہوتی ہے۔ یہ بظاہر سستی ہے لیکن طبی اعتبار سے

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے۔ انگور کا شربت خوشحال طبقات میں امارت کی علامت بن چکا ہے۔ اگرچہ اس کی غذائیت اور طبی افادیت بہت زیادہ ہے لیکن کم آمدنی والے لوگ اسے اپنی غذا نہیں بناسکتے۔ جس موسم میں انگور دستیاب نہ ہو لیکن اس کی ضرورت درپیش ہو تو کشمش کو پانی میں کچھ دیر بھگوئے رکھنے سے اس کے دانے پھول جاتے ہیں۔ یہ پانی اور پھولے ہوئے دانے تازہ انگوروں کا بہترین متبادل ہوتے ہیں۔

انگور کا رس خون بنانے کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ ایک موثر گھریلو علاج ہے۔ اسے آسانی سے بوتلوں میں ڈال کر محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ یہ رس بچوں میں قبض کی وجہ سے اینٹھن اور مروڑ کے علاج میں بھی کارگر ہے۔ شیر خوار بچے جب دانت نکال رہے ہوں تو انگور کا جوس بہت مفید اور موثر ہوتا ہے۔ لیکن یہ معمولی مگر مناسب مقدار میں دینا چاہیے۔

تربوز

(WATER MELON)

تربوز موسم گرما کا ایک عوامی پھل ہے۔ صحت بخش پانی سے لبریز اس پھل کا چھلکا، گودا سرخ اور نرم اور بیج کالے یا سفید ہوتے ہیں۔ تربوز کچا ہو تو اس کا چھلکا، بیج اور گودا سفید ہوتا ہے۔ اس کا گودا براہ راست یا جوس میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تربوز کے بیج بھی قوت بخش ہوتے ہیں۔ تربوز کے کیمیائی اجزاء میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس، شوگر، فاسفورس، اور کیلشیم نمایاں مقدار میں ہوتے ہیں۔ تربوز میں آئرن کا جزو بھی معقول مقدار میں ہوتا ہے۔

شفا بخش قوت: تربوز کا جوس بدن کو مستعد بناتا ہے۔ گرمی کے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ پیاس کی شدت مٹاتا ہے، ہائی بلڈ پریشر کو نارمل کرتا ہے۔ مسکن ہے اور دل و دماغ کو قوت دیتا ہے۔ پیشاب کا اخراج بڑھا کر گردوں کو آلائشوں اور فاسد مادوں سے پاک کرتا ہے۔ یرقان کا علاج ہے، بڑھی ہوئی تلی کو ٹھیک کرتا ہے، ہاضمہ

ٹھیک کر کے بھوک بڑھاتا ہے۔ پرانے سردرد سے نجات دلاتا ہے، متلی قے اور صفرا پہ قابو پاتا ہے۔ اعصاب کو پرسکون کرتا ہے، ذہنی استعداد بڑھاتا ہے، خوف جیسی ذہنی کیفیت کی اصلاح کرتا ہے۔ بدن میں پانی کا توازن برقرار رکھتا ہے، چنانچہ پانی کی کمی نہیں پیدا ہوتی۔ ہلکا پھلکا، مسہل یا جلاب آور ہے۔ جسم کو ٹھنڈا رکھ کے شدید دھوپ کے موسم کے منفی اثرات سے تحفظ دیتا ہے۔ اس کا جوس خوش ذائقہ، مخرج ریاح (تبخیر دور کرنے والا) ہلکا پھلکا اور ہاضم ہوتا ہے۔ دوپہر کے کھانے کے بعد پینا مناسب رہتا ہے۔ 400 ملی لٹر کے قریب تربوز کا پانی پینا گرمی کی شدت کے خلاف موثر ڈھال بن جاتا ہے۔

گردوں کی کارکردگی: ایک گلاس تربوز کا پانی صبح کے وقت پینا گردوں کو اضافی پیشاب کے ذریعے ضرر رساں مادے خارج کرنے کے قابل بناتا ہے۔ چنانچہ گردوں کی کارکردگی موثر اور معمول کے مطابق رہتی ہے۔ یہ اعلیٰ قسم کا پیشاب آور ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب کی جملہ بیماریاں دور ہو جاتی ہیں، جن میں پیشاب رک رک کر آنا اور جلن کا احساس شامل ہے۔ ایک اور طریقہ استعمال میں تربوز کا جوس کسی برتن میں ڈھانپ کر رات بھی کھلی جگہ میں رکھیں اور صبح کے وقت اس میں تھوڑی سی چینی ملا کر پئیں۔ پیشاب اور گردے کے امراض میں شفا ہو گی۔

بلڈ پریشر: تربوز کے بیجوں میں ایک مادہ (CUCURBOCITRIN) پایا جاتا ہے جو خون کی نالیوں کو کشادہ رکھتا ہے۔ چنانچہ تربوز کا بیجوں سمیت استعمال یا الگ سے بیجوں کا استعمال خون کی نالیوں کو بلڈ پریشر کے مزید نقصانات سے بچالیتا ہے۔ انہیں لچکدار اور کشادہ رکھ کر خون کے بہاؤ میں آسانی پیدا کرتا ہے۔

تربوز کے بیج سائے میں خشک کر کے کچل لیں اور پھر ان کا جوس نکال لیں 10 ملی لٹر جوس کو ایک گلاس پانی میں ابالیں۔ اگر بیجوں کا جوس ممکن نہ ہو تو بیجوں کا سفوف گرم پانی کے ساتھ لیں۔ یہ خوراک کھانے کے 4 یا 6 گھنٹے کے بعد لی جائے۔ یہ نسخہ گھٹنوں کی سوزش ختم کرتا ہے۔ گردوں کی کارکردگی موثر بناتا ہے اور سب سے بڑھ کر خوبی یہ ہے کہ بلڈ پریشر کو نارمل رکھتا ہے۔

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

لو سے تحفظ: موسم گرما کی شدت میں اگر تیز دھوپ کے دوران باہر نکلنا پڑے تو پہلے تربوز کا 400/500 ملی لٹر جوس پی لیں۔ اگر کسی پر گرمی اور لو کا اثر ہو چکا ہو تو ایسے مریضوں کو بیجوں کا سفوف یا تازہ جوس کے ساتھ کالا نمک ملا کر دیں۔ یہ مشروب گرمی اور لو کے تمام تر منفی اثرات زائل کر دے گا۔ پیشاب کا اخراج معمول پہ آ جائے گا' جسم میں نمک اور پانی کا توازن درست ہو جائے گا اور بخار اترنے کے علاوہ دیگر علامات ختم ہو جائیں گی۔

موثر نظام ہضم: تربوز کے ایک گلاس جوس میں تھوڑا سا کالا نمک اور کالی مرچ ملا کر صبح اور پھر دوپہر کے کھانے کے بعد پینا' نظام ہضم کو تقویت دیتا ہے۔

سر درد: صبح خالی پیٹ سب سے پہلے تربوز کا جوس ایک گلاس چینی ملا کر پینے سے بہت پرانے سر درد سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ عام سر درد کے علاوہ دھوپ کی وجہ سے لاحق ہونے والے سر درد بھی کافور ہو جاتے ہیں۔

یرقان: تربوز کا جوس دن میں تین چار دفعہ (ہر دفعہ 250 - 300 ملی لٹر) پینے سے یرقان دور ہو جاتا ہے۔ اس سے بڑھا ہوا جگر بھی درست ہو جاتا ہے۔

دل اور دماغ کے لیے ٹانک: کھیرے' خربوزے' تربوز کے مغز' خشخاش' کچھ بادام' گلاب کی تازہ پتیاں اور کالی مرچ ملا کر ان سب کو گھوٹ لیتے ہیں۔ باریک پیسٹ بن جانے پر اس میں کچھ پانی یا دودھ ملا لیتے ہیں۔ یک جان ہو جانے پر اس مواد کو دودھ میں ملا دیتے ہیں۔ یہ ایک خوش ذائقہ' غذائیت بخش اور دل و دماغ کے لیے زبردست ٹانک ہے۔ اسے پنجاب اور سندھ میں ٹھنڈائی یا سردائی کہتے ہیں۔ یہ مشروب لو کے اثرات سے تحفظ اور ان کا علاج ہے۔

انتباہ: تربوز کے ٹکڑے کاٹ کر رکھ دینا خطرناک ہوتا ہے۔ یہ اس طرح کھلی جگہ پڑے رہیں تو آلودہ اور غیر صحت مند ہو جاتے ہیں۔ دھوپ' مٹی اور کھلی فضا ان میں بیکٹریا پیدا کر دیتی ہے۔ چنانچہ کچھ دیر کے کٹے ہوئے ٹکڑوں کو کبھی نہ کھائیں۔ ان سے ہیضہ کا شدید خطرہ ہوتا ہے۔ اسی طرح تربوز کا جوس بھی تازہ نکلا ہوا پئیں۔ فرج

میں رکھا ہوا یا ننگا پڑا ہوا جوس صحت کے لیے انتہائی خطرناک ہوتا ہے۔ تربوز کے استعمال میں خصوصی احتیاط برتنا چاہیے۔ کیونکہ یہ ہیضہ کا سبب بن سکتا ہے۔

خربوزہ

(MUSK MELON)

خربوزہ برصغیر پاک و ہند' افغانستان اور ایران میں پایا جاتا ہے۔ مختلف علاقوں میں پیدا ہونے کی وجہ سے اس کی اقسام مختلف ہیں لیکن اس کی افادیت کم و بیش ہر قسم میں ایک جیسی ہیں۔ تربوز کی طرح یہ بھی پانی کا وافر جزو رکھنے والا پھل ہے۔ جس کا چھلکا' گودا اور بیج غذائی اور طبی مقاصد کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ خربوزہ ریتلے علاقے اور خصوصاً دریا کے کناروں پہ خوب پیدا ہوتا ہے۔ اس کا پودا بیل کی صورت میں سطح زمین پر رینگتا ہوا پھلتا پھولتا ہے۔ خربوزے کا ذائقہ' رنگ' شکل و صورت وزن' گودا' چھلکا' بیج اور پانی کا جزو مختلف اور اس علاقے پر منحصر ہوتا ہے جہاں خربوزہ پیدا ہوتا ہے۔ خربوزے کی سب سے اچھی' مقبول اور خوش ذائقہ قسم میں چھلکا نرم' باہر سے زرد اور اندر سے سفید یا زعفران کے رنگ کا ہوتا ہے۔ اس کے بیج بھی نرم ہوتے ہیں۔ کچھ علاقوں میں لمبوترے خربوزے پائے جاتے ہیں۔ ان میں پانی اور گودا خوب اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔

عمدہ خربوزہ ذائقہ میں میٹھا' تاثیر میں سرد' بلغم' صفرا اور ہوا کو قابو میں رکھنے والا' پیشاب آور' مصفی بدن' قبض کھولنے والا' خون بنانے والا' اور جسم کا درجہ حرارت کنٹرول کرنے کی صلاحیت رکھنے والا پھل ہے۔ اس کا استعمال ریاح کو دور کرتا ہے۔ اجابت باقاعدہ بناتا ہے اور پیٹ کے کیڑے خارج کرتا ہے۔ خربوزے کا چھلکا سائے میں خشک کر کے اسے ابال کر جوشاندہ پئیں تو پتھریاں تحلیل ہو جاتی ہیں۔ پیشاب کی تکلیف دور ہو جاتی ہے اور انتڑیاں صاف ہو جاتی ہیں۔ اس کا بیج خشک کر کے مغز حاصل کرتے ہیں جو متعدد پکوانوں اور مقویات میں استعمال ہوتا ہے۔ خربوزے کا مغز دل و دماغ کے لیے تقویت کا باعث اور یادداشت تیز کرنے کا سبب

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

بنتا ہے۔

خربوزہ ہمیشہ کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد استعمال کرنا چاہیے۔ اس کی معتدل مقدار ہی سودمند ہوتی ہے۔ اضافی مقدار کا استعمال صفرا کی زیادتی کا سبب بنتی ہے۔ بھوک ختم یا بے قاعدہ کر دیتی ہے۔ زیادہ مقدار میں خربوزہ کھانے سے پیٹ میں گیس، صفرا اور بخار کی شکایات لاحق ہو جاتی ہیں۔ خربوزہ کھانے کے بعد دودھ نہیں پینا چاہیے۔ دودھ کی بجائے چینی کا شربت استعمال کرنا اس کے منفی اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ جس طرح آم کھانے کے بعد دودھ کی لسی پینا مفید ہوتا ہے، اسی طرح خربوزے کے بعد شربت پینا نافع ہوتا ہے۔ اعتدال کے ساتھ خربوزے کا استعمال جگر اور اس کی کارکردگی پر اچھا اثر ڈالتا ہے لیکن زیادہ مقدار جگر کو ہی نقصان پہنچاتی ہے۔ مناسب مقدار میں خربوزہ کھانے والے افراد جگر کی خرابی اور یرقان سے محفوظ رہتے ہیں۔ ان کی قوت ہاضمہ بڑھتی ہے، بھوک چمک اٹھتی ہے اور کمزوری کا تدارک ہوتا ہے۔

خوب پکے ہوئے خربوزے کی طرح اس کا جوس بھی موثر اور مفید ہوتا ہے۔ اس کا گودا اتنا رس بھرا ہوتا ہے کہ زیادہ چبانے کی ضرورت ہی نہیں پڑتی۔ خربوزہ ہر عمر کے فرد کے لیے مفید اور مناسب ہے لیکن شرط یہی ہے کہ معتدل مقدار میں کھایا جائے اور کبھی خالی پیٹ نہ استعمال کیا جائے۔

گنا

(SUGER CANE)

کسی بھی سادہ جوس کی طرح گنے کا رس بھی تازہ حالت میں استعمال کرنا چاہیے۔ گڑ، شکر، دیسی کھانڈ اور چینی گنے کے رس کی مصنوعات ہیں۔ گنے کا رس غذائیت بخش اور فرحت بخش ہوتا ہے۔ اس میں پندرہ فیصد سکروز (قدرتی شکر) جبکہ نامیاتی نمک اور وٹامنز بھی خوب پائی جاتی ہیں۔ گنے کے ایک سو گرام میں 90.2 فی صد پانی، 0.1 فی صد پروٹین، 0.2 فی صد چکنائی، 0.4 فی صد معدنی اجزاء اور 9.1 فی

صد کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں۔ اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں 10 ملی گرام فاسفورس اور 1.1 ملی گرام آئرن شامل ہے۔ ایک سو گرام گنے میں 39 کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ گنے کے جوس میں بہت سی طبی خوبیاں پائی جاتی ہیں۔ یہ معدے، گردوں، دل، دماغ اور جنسی اعضا کو تقویت دیتا ہے۔ اسے تازہ دودھ کے ساتھ پیا جائے تو فوری توانائی فراہم کرتا ہے۔ نڈھال کیفیات میں یہ جسم کو حرارت اور قوت فراہم کرنے کے لیے دینا چاہیے۔ گنے کے تازہ رس، دودھ اور اچھی قسم کے چاولوں کو ملا کر پکائی جانے والی کھیر انتہائی لذیذ اور صحت بخش پکوان ہے۔

شوگر کے مریضوں اور کمزور معدہ رکھنے والے افراد کو گنے کے رس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ جن افراد کا جگر ست ہو، انہیں بھی گنے اور اس کے رس سے دور رہنا چاہیے۔ ایسے افراد کے لیے گنے یا اس کے رس سے تیار شدہ کوئی بھی غذا یا خوراک نقصان دہ ہوتی ہے۔ جو لوگ خود کو پوری طرح صحت مند تصور کرتے ہیں انہیں بھی گنے کا رس زیادہ مقدار میں نہیں پینا چاہیے۔ کیونکہ اس سے دست لگ سکتے ہیں۔ البتہ جن افراد کو عموماً قبض کی شکایت رہتی ہو، لیکن وہ شوگر کے مریض نہ ہوں، وہ اس کا رس پی سکتے ہیں۔ ضرورت پڑے تو اضافی مقدار بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ قبض اور سوکھی ہوئی اجابت کی علامتیں ختم ہو جائیں تو پھر زیادہ مقدار سے اجتناب کرنا ضروری ہے۔ گڑ اور شکر کا زیادہ استعمال جلد پھٹنے اور پھوڑے پھنسیوں کا مرض لاحق کر دیتا ہے۔ کچھ لوگ کمزوری دور کرنے کے لیے گنے کا رس، ٹماٹر یا گاجر کے جوس میں ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ گنے کا رس آسانی سے دستیاب اور سستا ہوتا ہے۔ یہ اپنی قیمت سے زیادہ افادیت مہیا کرتا ہے لیکن کثرت سے استعمال بہر حال نقصان دہ ہے۔

تجارتی بنیادوں پر گنے کا رس گلوکوز بنانے کے کام آتا ہے۔ اور یہی اس کا سب سے بڑا جزو ہوتا ہے۔ چونکہ گنے کے رس میں سکروز ہوتا ہے، اس لیے یہ فوری توانائی کا بڑا ذریعہ ہے۔ قدیم زمانے سے کھانے کے بعد تھوڑے سے گڑ کا استعمال ہاضمہ کے لیے مفید و معاون ہے۔ اگر آلودہ فضاؤں میں کام کرنے والے محنت کش، جنہیں اپنے سانس کے ساتھ مٹی وغیرہ بھی نگلنا پڑتی ہے، کھانسی اور دمے کا شکار ہو جائیں تو انہیں

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

روزانہ 100 گرام گڑ کھانا چاہیے۔ ان کے سانس کے مسائل بھی حل ہو جاتے ہیں اور ہاضمے کو تقویت ملنے کے ساتھ ساتھ پھیپھڑوں سے مٹی کے ذرات کا بھی صفایا ہو جاتا ہے۔ شکر کا شربت پینا بھی ایسے افراد کی عمومی صحت کو برقرار رکھتا ہے۔

چونکہ گنے کا رس کم قیمت ہونے کے علاوہ غذائی قدر و قیمت بھی رکھتا ہے' اس لیے بازاری کولڈ ڈرنکس اور مصنوعی مشروبات کی جگہ اسے استعمال کرنا مفید معمول ہے۔ لیکن اسے تازہ حالت میں پینا چاہیے۔ آلودگی' مکھی اور مٹی کی پہنچ میں رہنے والی جگہ پہ تیار ہونے والے گنے کے رس کا استعمال کرنا' اپنی صحت کو خطرے کی زد میں لانے کے مترادف ہے۔ تھوڑی تھوڑی مقدار میں تین چار دفعہ دن میں اس کا استعمال سب سے زیادہ موثر اور مفید رہتا ہے۔ زیادہ مقدار میں بار بار پینا صحت کے لیے نقصان دہ رہتا ہے۔

گنے کا رس خالی پیٹ کبھی نہ پئیں۔ گنے کی متعدد اقسام میں شوگر کا جزو کم ہوتا ہے۔ اس لیے وہ آسانی سے ہضم ہو جاتی ہیں۔ صاف چینی گنے کے رس سے کیمیائی عمل کے ذریعے تیار ہوتی ہے۔ چنانچہ اس کی غذائی اہمیت کم ہو جاتی ہے۔ سفید چینی صحت کے لیے زیادہ نقصان دہ ہوتی ہے۔ چنانچہ 40 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کو اس کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔

ناشپاتی

(PEAR)

ناشپاتی معتدل آب و ہوا رکھنے والے علاقوں کا پھل ہے۔ سنسکرت میں اسے ''امرت پھل'' یعنی دیوتاؤں کا پھل کہتے ہیں۔ اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک بہت نرم اور دوسری سخت ہے۔ اس کی قیمت کا انحصار معیار پر ہوتا ہے۔ نرم گودا اور جلد رکھنے والی ناشپاتی مہنگی اور سخت گودا اور جلد رکھنے والی سستی ہوتی ہے۔ دونوں کی غذائی افادیت میں فرق نہیں ہوتا۔ ناشپاتی ایک رسدار پھل ہے۔ جس کے بیج بہت سخت ہوتے ہیں۔ اس لحاظ سے یہ سیب سے ملتا جلتا پھل ہے۔ ناشپاتی کا جوس

اور گودا زود ہضم ہوتا ہے۔ لیکن جلد (چھلکا) اگر سخت ہو تو اسے نہیں کھایا جاتا۔ نرم گودے اور چھلکے والی ناشپاتی کھانے کے لیے عموماً اس کا چھلکا نہیں اتارتے۔ ناشپاتی ہاضم' خود زود ہضم اور ریاح خارج کرتی ہے۔ یہ معمولی سی جلاب آور اور مقوی خون ہے۔ اس کے استعمال سے انسانی جلد صحت مند رہتی ہے۔ انیمیا' بخار' پیچش' اسہال اور زکام کھانسی دور کرتی ہے۔ یہ وٹامنز اور معدنی اجزاء سے بھرپور پھل ہے۔

سینے کی جلن اور تیزابیت دور کرنے کے لیے بھی ناشپاتی مفید ہے۔ یہ پیاس کی شدت بھی کم کرتی ہے۔ اس میں چونکہ ٹارٹرک ایسڈ اور گالیک ایسڈ ہوتا ہے' اس لیے ماہرین اسے سیب سے زیادہ مفید قرار دیتے ہیں۔ یہ پھل بخار کے دوران' پہلے اور بعد میں کھانا سودمند ہے۔ بالخصوص بخار سے تحفظ کے لیے بہت موثر ہے۔ بخار کے دوران کھائی جائے تو پیچیدہ علامتوں کو دور کرتی ہے۔ بخار اترنے کے بعد استعمال کریں تو کمزوری دور کرتی ہے اور بحالی صحت کے عمل کو تیز کرتی ہے۔ ناشپاتی کا جوس اشتہا انگیز ہے۔ کم بھوک یا بھوک نہ لگنے کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کا جوس دل اور دماغ کی کارکردگی بہتر بناتا ہے۔ اعتدال اور سمجھداری کے ساتھ استعمال کریں تو بلغم' صفرا اور ریاح کا توازن درست رکھتا ہے۔ جو لوگ ہلکی پھلکی موسمی تبدیلیوں پر نزلہ زکام میں گرفتار ہو جاتے ہیں' جن کا مزاج بلغمی ہے' جن کی تلی کی کارکردگی ٹھیک نہیں رہتی' ایسے افراد کو باقاعدگی سے ناشپاتی یا اس کے جوس کا استعمال کرتے رہنا چاہیے۔ سخت ناشپاتی کا چھلکا استعمال سے پہلے اتار لینا چاہیے۔

تلسی

(BASIL)

تلسی برصغیر کے گھروں میں اجنبی نہیں۔ کئی گھروں میں تو اسے مقدس پودے کی حیثیت سے اگایا جاتا ہے۔ اس کا تقدس اور احترام غذائی اور طبی اجزاء کی بدولت ہے۔ اسے نہ تو سبزی کی طرح پکا کر استعمال کیا جاتا ہے اور نہ ہی اسے فروٹ جوس کی شکل میں کام میں لایا جاتا ہے کہ گھروں میں اس کے پودے کی موجودگی

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

جراثیم اور حشرات الارض سے پاک رکھتی ہے۔ کالی تلسی' عام قسم کے مقابلہ میں زیادہ کار آمد ہے۔ اس کے پھول اور بیضوی شکل کے پتے کئی امراض کا علاج ہیں۔
تلسی کی طبی خوبیاں اس میں پائے جانے والے ایک تیل کی بدولت ہیں جو تیزی سے اڑ جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ تیز اور تاثیر معتدل ہے۔ تلسی اشتہا انگیز' ہاضم' صفرا کی کثرت پر قابو پانے میں معاون' دافع بلغم و ریاح اور مصفی خون ہے۔ اس کے بیج اور پتے ہی نہیں' ڈنٹھل' شاخیں اور جڑیں بھی بہت سی بیماریاں دور کرتی ہیں۔ تلسی کا استعمال جوس کی شکل میں' کچے سبز پتوں کی صورت میں سائے میں خشک کیے ہوئے پتوں کی صورت میں انفرادی طور پر یا دیگر اجزا کے ساتھ جو اس کی افادیت کو بڑھاتے ہیں' درج ذیل ضروریات کے تحت کیا جاتا ہے۔

ہاضمہ کی خرابیاں: بدہضمی اور پیٹ درد دور کرنے کے لیے تلسی اور ادرک کا جوس ایک جیسی مقدار میں ملا کر پینا چاہیے۔ متلی اور قے پہ قابو پانے کے لیے تلسی کا جوس' چھوٹی الائچی کے تھوڑے سے سفوف اور شہد کے ساتھ لیا جاتا ہے۔ صفرا کی کثرت ہو تو تدارک کے لیے پیاز' ادرک' تلسی کے جوس ملا کر (سب کی مقدار ایک جیسی ہونا چاہیے) پئیں۔ انتڑیوں کے کیڑے خارج کرنے کے لیے 5 ملی لٹر تلسی کا جوس پینا کافی رہتا ہے۔ اگر کسی کو بدہضمی اور تبخیر کا مرض بار بار لاحق ہو جاتا ہو تو اسے دوپہر اور رات کھانے کے بعد تلسی اور ادرک کا جوس 5-5 ملی لٹر ملا کر اس میں کالے نمک اور کالی مرچ کے سفوف ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ کچھ دنوں میں معدہ طاقتور ہو جاتا ہے۔ پتلے دستوں اور اسہال کے علاج کے لیے تلسی کے پتوں اور چینی کا جوشاندہ پیا جاتا ہے۔

ہسٹریا' سر درد اور نیند نہ آنا: گہری نیند لانے کے لیے تکیہ کے نیچے تلسی اور تھائی مول کے پتے رکھنا چاہئیں۔ ہسٹرائی دوروں سے بچنے کے لیے تلسی کے جوس میں کچھ کالی مرچ ملا کر کسی بوتل میں محفوظ کر لیں اور مریض کو روزانہ یہ سیال سونگھنے کے لیے دیں۔ یہ تدارک بھی ہے اور تحفظ بھی۔ سر درد دور کرنے کے لیے تلسی کے جوس میں کافور ڈال کر اسے پیشانی پر لگائیں۔ اسے سونگھنے سے بند ناک کھل جاتی

ہے اور سانس لینا آسان ہو جاتا ہے۔

جلد کی امراض: گرمی دانوں' کھجلی' پھنسیوں' کیل مہاسوں اور جلد پر پڑنے والے سیاہ دھبوں وغیرہ سے نجات کے لیے تلسی کے جوس میں لیموں کا رس ڈال کر متاثرہ جلد پر لگانے سے شفا ملتی ہے۔

سانس کی تکالیف: تلسی خاص طور پر سانس کے ان امراض کا علاج ہے جو محض علامات ہیں اور حقیقی اسباب کچھ اور ہوتے ہیں۔ کچھ علامتیں اور ان کے تدارک کا طریقہ کار درج ذیل ہے۔

(1) شیر خوار بچوں میں کھانسی' قے اور دست روکنے کے لیے تلسی کے جوس کے تین چار قطرے ماں کے دودھ میں ملا کر دیئے جائیں۔

(2) سانس کا نظام بہتر بنانے کے لیے ایک جیسی مقدار میں تلسی اور ادرک کے جوس کا مرکب تھوڑا سا شہد ملا کر چاٹنے سے مطلوبہ نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

(3) سینے کے درد' بخار اور خشک کھانسی سے آرام پانے کے لیے تلسی کا جوس 5 ملی لٹر پانی 10 ملی گرام چینی اور کالی مرچ کا سفوف ملا کر لیں۔ اس کے استعمال سے سانس تیز ہو جائے گا جو ایک اچھی علامت ہے۔

خوبانی

(APRICOT)

خوبانی کی جلد' آلو بخارہ کی طرح ملائم ہوتی ہے۔ یہ پھل گول یا گولائی کے ساتھ لمبوترا ہوتا ہے اور دیکھنے میں آڑو جیسا نظر آتا ہے۔ اس کا گودا زرد یا نارنجی مائل زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ اس کی گٹھلی میں بادام جیسا مغز ہوتا ہے جو بادام ہی کی طرح لذیذ اور قوت بخش ہے۔ خوبانی تازہ اور خشک دونوں حالتوں میں استعمال ہوتی ہے اور غذائیت سے بھرپور اور حرارت بخش ہوتی ہے۔ خوبانی کا ذائقہ میٹھا لیکن معمولی سی ترشی بھی رکھتا ہے۔ اس کے پیڑ پہاڑی علاقوں میں پائے جاتے ہیں۔ خوبانی میں قدرتی شکر کے اجزا اور وٹامن اے ہوتی ہے۔ موسم ختم ہو جانے پر اس کا جوس

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

پیکٹوں اور ڈبوں میں بند دستیاب ہوتا ہے جو صحت برقرار رکھنے کے لیے عمدہ غذا ہے۔ اس کے جوس سے متلی اور قے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ خشک خوبانی میں آئرن (فولاد) کا عنصر خوب پایا جاتا ہے۔ خوبانی کا حجم' شکل اور رس مختلف اقسام میں ایک جیسا نہیں ہوتا۔ اس کے انحصار آب و ہوا اور مٹی پر ہے جہاں خوبانی پیدا ہوتی ہے۔

خوبانی کے پیڑ کے گودے میں پایا جانے والا تیل' بادام کے تیل جیسا ہوتا ہے۔ اسے سکون بخش اور دافع تشنج اثرات کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ خوبانی کا پھل معمولی سا جلاب آور ہے۔ چنانچہ قبض کے علاج میں مفید ہے۔ نظام ہضم پہ الکلی کے اثرات مرتب کر کے تیزابیت دور کرتا ہے۔ لیکن یہ فائدہ کھانا کھانے سے پہلے استعمال کرنے پر ہوتا ہے۔ اس میں چونکہ آئرن کا جزو خوب ہوتا ہے اس لیے یہ انیمیا کے مرض میں بہترین غذائی علاج ہے۔

خوبانی کا تازہ رس (جوس) گلوکوز یا شہد ملا کر استعمال کرنے سے بخار اتر جاتا ہے۔ یہ جوس مسکن اور فرحت بخش ہے۔ پیاس کی شدت کو گھٹاتا اور جسم کو فاسد مادوں سے پاک کرتا ہے۔ یہ آنکھوں' معدے' جگر' دل اور اعصاب کو وٹامنز اور معدنی اجزاء مہیا کر کے نئی زندگی بخشتا ہے۔

خوبانی کے پتوں کا تازہ رس' جلد کی بیماریوں میں شفا بخش ہے۔ اس کا بیرونی استعمال خارش تر' ایگزیما' دھوپ میں جھلسی ہوئی جلد اور سردی سے پھٹی ہوئی جلد کو ٹھیک کرتا ہے۔

شہتوت

(MULBERRY)

شہتوت اگرچہ میدانی علاقوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ لیکن یہ پہاڑی جنگلات میں زیادہ مقدار میں ہوتا ہے۔ یہ پھل سبز' زردی مائل سبز گہرے خاکستری یا سرخی مائل سیاہ رنگوں میں پایا جاتا ہے۔ سبھی رنگوں والی اقسام میں غذائیت اور افادیت ایک جیسی ہوتی ہے۔ اس کے پتے ریشم کے کیڑوں کی مرغوب غذا ہیں۔ شہتوت کا پھل

ایک دو دنوں سے زیادہ عرصہ تک محفوظ نہیں رکھا جاسکتا۔ اتنا عرصہ بھی اسی صورت میں محفوظ رہتا ہے کہ یہ پانی سے بھگوئے ہوئے کپڑے میں اچھی طرح ڈھانپ کر رکھا جائے۔ کچا پھل گرمی اور صفرا پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ جلدی ہضم بھی نہیں ہوتا۔ پکا ہوا شہتوت کا پھل میٹھا' مصفی خون اور صفرا کی روک تھام کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے بدن میں پانی کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔ یہ گرمی سے محفوظ رکھتا ہے۔ اگر شہتوت کا پھل زیادہ کھالیا جائے تو اس کے برے اثرات زائل کرنے کے لیے انار کا جوس' شہد ملا کر پیتے ہیں۔ شہتوت کا جوس ہمیشہ تازہ پھل سے نکالیں اور فوراً استعمال کرلیں

لیچی

(LICHI)

لیچی اب برصغیر میں اجنبی پھل نہیں۔ موسم گرما کے اس رس بھرے پھل کو سبھی علاقوں میں خوب استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھ علاقوں میں چھوٹی جسامت میں' سرخ رنگ اور شکر کے وافر اجزا کے ساتھ پائی جاتی ہے۔ یہ نرم گودے اور پانی سے لبریز ہوتی ہے۔ بہار کے علاقہ میں لیچی چھوٹی مگر بہت زیادہ میٹھی ہوتی ہے۔ بنگال کی لیچی بڑی مگر کم میٹھی ہوتی ہے۔ اس کی گٹھلی چھوٹی اور نرم ہوتی ہے۔ درخت کی پکی لیچی کچی حالت میں چھلکا اتار کر استعمال کی جاتی ہے۔ براہ راست کھانے یا جوس بنانے کے لیے اس کا چھلکا اور گٹھلی نکال دیتے ہیں۔ گرمیوں کا پھل ہونے کی بدولت یہ پیاس میں تسکین دیتی ہے۔ گرمی کے اثرات کا ازالہ کرتی ہے۔ جسم کو ٹھنڈا رکھتی ہے' مسہل' قبض کشا اور فرحت بخش ہوتی ہے۔ سن سٹروک یا گرمی کا اثر ہو جائے تو اس کا جوس تیزی سے صحت بحال کرتا ہے۔ لیچی کا استعمال بھی ہمیشہ معتدل مقدار میں کرنا چاہیے۔ زیادہ مقدار نقصان پہنچاتی ہے جس میں خون کا اخراج اور پیشاب کی تکلیف شامل ہے شوگر کے مریضوں کو اس کا استعمال بہت معمولی مقدار میں کرنا چاہیے۔ ان کے لیے یہ دوسرے پھلوں کے جوسز کا متبادل نہیں بلکہ محض تبدیلی کا

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

ایک ذریعہ ہے۔ میٹھا پھل ہونے کے باوجود اس میں کچھ ترشی پائی جاتی ہے چنانچہ کھانا کھانے کے بعد اس کا استعمال ہاضم ثابت ہوتا ہے۔

پھلوں کے جوسز اور کچھ رہنما اصول

پھلوں کے جوس ہاتھ سے کشید کیے جائیں یا مشین کے ذریعے' لیکن یہ عمل صرف گھروں میں حفظان صحت کے اصولوں کو پیش نظر رکھ کر کرنا چاہیے۔ جوس نکالنے کے لیے ہمیشہ تازہ پھل استعمال میں لائیں۔ صرف اتنا ہی جوس نکالا جائے جو فوراً استعمال ہو سکتا ہے اور جس قدر اس کی ضرورت ہے۔ نکلا ہوا جوس کھلی جگہ تو کیا فرج یا کسی اور مشین میں بھی نہ رکھا جائے۔ پھلوں کے ٹکڑے' قتلے وغیرہ بھی قبل از وقت کاٹ کر نہ رکھے جائیں۔ جب جوس نکالنا مقصود ہو تبھی پھلوں کو کاٹیں اور استعمال میں لے آئیں۔

مٹی سے آلودہ' جراثیم اور بیکٹریا کی زد میں پڑے ہوئے' باسی' پہلے سے کٹے ہوئے پھلوں سے حاصل کردہ یا بچے ہوئے جوس کبھی نہ پئیں۔ کیونکہ یہ فائدہ دینے کی بجائے بیماریوں کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔ بیماریوں کا علاج ثابت ہونے کی بجائے یہ آلودہ' ناصاف اور جراثیم کے ذرائع انسانی بدن کو قوت مدافعت سے محروم کر کے بیماریوں کا آسان شکار بنا دیتے ہیں۔ انہیں پینے والا صحت کے کئی مسائل سے دوچار ہو جاتا ہے۔

پھلوں کے جوس' مریضوں' صحت مندوں' بچوں اور بڑی عمر کے افراد کے لیے یکساں طور پر ایک نعمت ہیں۔ انہیں کبھی بھی پیٹ بھرا ہونے پر نہ پئیں اور نہ ہی پیٹ بھر کر پئیں۔ آگ پر گرم کر کے' دھوپ میں رکھ کر یا برف سے ٹھنڈا کر کے استعمال نہ کریں۔ البتہ ایسا کرنے کے لیے ہدایت ہو یا ضرورت ہو تو ٹھنڈا کر کے استعمال میں لائیں۔ پھلوں کے جوسز ہمیشہ یا جہاں تک ممکن ہو' خالص حالت میں پئیں۔ ذائقہ بہتر بنانے کے لیے کچھ ملانا صحت کے حصول کے لیے زیادہ بہتر نہیں۔ کبھی چینی یا نمک وغیرہ (بلا ضرورت و ہدایت) شامل نہ کریں۔ یہاں تک کہ ہدایت نہ دی گئی ہو تو پانی بھی نہ ملائیں۔ تاہم وہ اجزاء یا جوسز شامل کریں جن کے بارے میں

واضح طور پر کہا جا چکا ہو اور وہ ضروری ہوں۔

پھلوں کے جوس' فوری توانائی بحال کرنے کا ذریعہ ہیں۔ انسانوں کے لیے یہ عطیہ خداوندی ہے جو کھوئی ہوئی توانائی کا ازالہ انتہائی کم قیمت پر کرتے ہیں۔ اگر انہیں تدبر کے ساتھ ضروری اور مناسب مقدار میں استعمال کریں تو نہ صرف عمومی صحت بہتر بناتے ہیں بلکہ مختلف امراض سے تحفظ بھی فراہم کرتے ہیں۔ جو لوگ کوئی غذا ہضم نہیں کر سکتے' وہ صرف پھلوں کے جوسز پر زندہ رہ سکتے ہیں۔ چنانچہ یہ عمدہ ترین غذائی متبادل ہیں۔ مزید برآں شفا بخش اور قوت بخش ہوتے ہیں۔ لیکن ان سے صحت' غذائیت اور قوت حاصل کرنے کی شرط یہی ہے کہ یہ تازہ ہوں' صرف ضروری مقدار میں لیے جائیں اور اعتدال کے ساتھ استعمال کیے جائیں۔ سبزیوں کے جوسز کو پھلوں کے جوسز میں ملا کر استعمال کرنا صحت اور بیماری دونوں حالتوں میں مفید ہے۔ موسم کے بغیر ملنے والے پھل استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔ قدرت نے ان کی افادیت ایک مخصوص موسم کے لیے رکھی ہے۔ موسم کے بعد ذخیرہ کیے ہوئے پھل نہ تو مفید ہوتے ہیں اور نہ غذائیت بخش ہوتے ہیں۔ کچھ حکما پھلوں اور سبزیوں کے جوسز کو ملانے کے خلاف ہیں۔ کیونکہ ان کے ہضم ہونے کا دورانیہ مختلف ہوتا ہے۔ پھل سبزیوں سے پہلے ہضم ہوتے ہیں۔

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

آٹھواں باب

امراض اور مشروبات

جراثیم بیماریوں کا سبب بنتے ہیں اور اس طرح پیدا ہوتے ہیں جس طرح گندگی میں مکھیاں جنم لیتی ہیں۔ جہاں گندگی ہوگی' وہاں مکھیاں اور جراثیم ہوں گے۔ جراثیم موجود ہوں گے تو پھیل کر پورے ماحول کو آلودہ کر دیں گے۔ انسانی بدن کو گندگی' آلودگی اور مختلف فضلوں سے پاک رکھا جائے تو یہ بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ڈاکٹر ڈیوڈسن سٹینلے کا کہنا ہے کہ اول تو بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے انسانی جسم کو ہر طرح کی گندگی' آلودگی اور غیر صحت مند مادوں اور زہریلے اثرات سے دور رکھا جائے لیکن اگر اتفاق سے انسانی جسم میں مضر اور زہریلے مادوں کا اجتماع ہو جائے اور مخصوص طبعی خرابیاں اور صحت کے مسائل پیدا ہو جائیں تو سب سے پہلے آلودگی' گندگی اور فاسد مادوں سے جسم کو نجات دلائی جائے۔ جب ایک دفعہ جسم ان ناپسندیدہ عناصر سے پاک ہو جائے گا تو پھر بیماری کی علامتیں اور شدت از خود کم ہو جائے گی یا کمی کا رجحان پیدا ہو جائے گا۔

قدرت نے انسانوں کو یہ عقل و شعور بخشا ہے کہ وہ برے اور بھلے میں تمیز کر سکیں۔ نقصان دہ چیزوں کو چھوڑ دیں اور مفید چیزوں کو اپنائیں۔ مریض کو علم ہوتا ہے اور اسے علم ہونا چاہیے کہ وہ کسی مخصوص بیماری میں [illegible] ہے؟ کسی بھی مرض کا سبب ممکنہ طور پر جذباتی' نفسیاتی' طبعی' نفسیاتی [illegible] زخم' چوٹ' ضرب' سماجی' خاندان یا کام کاج کے ماحول' طبعی ماحول یا موسمی تبدیلی جیسے کسی عامل کا

نتیجہ ہوتا ہے۔ کچھ اور اسباب میں غذائی بے احتیاطی' نقصان دہ عادتیں مثلاً تمباکو نوشی' شراب نوشی اور نشہ آور ادویات کا استعمال شامل ہے۔ جب یہ تمام عوامل یا ان میں سے کچھ' کسی فرد پر اثرانداز ہوتے ہیں تو اس کا منفی صورت حال میں گرفتار ہونا لازمی امر ہوتا ہے۔ اس میں کوئی بیماری پھوٹ پڑتی ہے یا کوئی جسمانی بے قاعدگی پیدا ہو جاتی ہے۔ احتیاط' سمجھ داری اور حواس پر مکمل قابو رکھ کر کوئی بھی فرد زندگی میں آنے والی کسی بھی غیر معمولی صورت حال سے نکل سکتا ہے۔ چنانچہ جسم' ذہن اور عقل پہ قابو پائے رکھنا بہت اہم ہے اگر آپ کا جسم بیمار ہے تو آپ اپنے روزمرہ فرائض سرانجام نہیں دے سکتے۔ جب جسم بیمار ہوتا ہے تو دماغ بھی سکون اور آرام میں نہیں رہ سکتا۔ عقل کسی بھی فرد کو اچھائی اور برائی کے درمیان تمیز کرنے اور انتخاب کرنے میں مدد دیتی ہے۔ لیکن جب جسم بیمار ہوتا ہے' دماغ مضطرب ہوتا ہے تو پھر عقل کا کردار بھی متزلزل ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ہمیشہ کوشش کیجیے کہ آپ کا جسم صحت مند رہے۔ جب جسم کی کارکردگی درست رہے گی تو دماغ مستعد رہے گا۔ پھر جراثیم' حشرات' گندگی' آلودگی اور فاسد مواد آپ کے جسم کو اپنا مرکز نہیں بنا سکیں گے۔ چنانچہ کوئی بیماری سر نہیں اٹھا سکے گی۔ چونکہ صحت مند ذہن کسی صحت مند جسم ہی میں رہ سکتا ہے۔ اس لیے ہر انسان کا یہ مقدس اور ناگزیر فریضہ ہے کہ فطرت کے معجزے (جسم) کی صحت برقرار رکھے۔ اگر آپ اسے صاف ستھرا رکھتے ہیں' آلودگیوں اور آلائشوں سے پاک رکھتے ہیں تو یہ اس کے جواب میں آپ کو سودمند کارکردگی مہیا کرتا ہے لیکن اگر آپ اس سے بے نیاز رہتے ہیں' اسے اپنی غذا' ماحول اور مضر عادتوں سے بیماریاں پیدا کرنے والے جراثیم اور فاسد مادوں کی آماجگاہ بنا دیتے ہیں تو پھر یہ بھی آپ کو معاف یا نظرانداز نہیں کرے گا۔ ردعمل کے طور پر آپ کو جو سزا دے گا' وہ آپ کے تصور میں بھی نہیں آ سکتی۔

اس کائنات میں قدرت کا بہترین تحفہ ایک ایسا انسانی [illegible] ہے جو کسی نقص اور خامی سے پاک کمپیوٹر کی طرح کام کرتے ہوئے اپنی بقا' [illegible] استحکام کو پیش نظر رکھتا ہے۔ کسی انسان کے لیے قدرت نے فطرت کے جو تحائف رکھے ہیں' ان میں نباتات ہیں جو اس کے اردگرد سبزیوں' پھلوں' درختوں' جڑی بوٹیوں' پودوں'

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

گھاس اور سبزے کی صورت میں موجود ہیں۔ جدید طب کے بانی "بقراط" نے کہا تھا اگر کوئی شخص موسمی یا نارنگی کا جوس ایک گلاس، ہفتہ میں ایک دن صبح کے وقت پیتا رہے تو وہ خود کو ہمیشہ بیماریوں سے محفوظ رکھ سکتا ہے" بابائے طب کے بعد آج تک سبھی ماہرین اس بات سے متفق ہیں کہ صحت مند زندگی کی ضمانت دینے والا اس سے بہتر اور کوئی طریقہ نہیں، جو سستا بھی ہے اور آسان بھی۔ یہ بات اتنی اہم نہیں کہ کوئی فرد کتنا طویل عرصہ زندہ رہتا ہے۔ بیماریوں سے پاک چالیس برس کی زندگی بیماریوں سے الجھی ہوئی اسی برس کی زندگی سے بہتر ہے۔ اس حوالے سے ایک چھوٹی سی داستان ہے۔ ایک اسی سالہ بوڑھے آدمی کے پاس ایک درمیانی عمر کا فرد آیا اور پوچھنے لگا کہ اتنی عمر کے باوجود وہ صحت مند، چاق و چوبند اور طاقتور کس طرح ہے؟ بوڑھا آدمی قہقہہ لگا کر بولا "میں نے اسی برس زندگی گزاری ہے اور تم صرف چالیس برس تک بقا حاصل کر سکے ہو اصل فرق زندہ رہنے اور بچ نکلنے میں ہی ہے۔ حیوان بچ نکلتے ہیں لیکن انسان زندہ رہتے ہیں اور زندگی کا مطلب صحیح معنوں میں اٹھاتے ہیں۔ اپنے آپ کو اس طرح نہ گھسیٹتے پھرو بلکہ اپنے جسم کو اس طرح تیار رکھو کہ وہ زندگی کی بدترین مشکلات کا سامنا اور مقابلہ کر سکے۔ اس لیے کہ ہم محض اپنے آپ کو گھسیٹے پھرنے یا محض زندہ رہنے کے لیے پیدا نہیں کیے گئے۔ تمہارا مقدر تو زندگی گزارنا اور اس سے لطف اندوز ہونا ہے۔

ڈاکٹر جان بی لسٹ کے ریمارکس پڑھیے اور ان پر پوری ذہنی توجہ مرکوز کر کے عمل درآمد شروع کیجیے۔ وہ کہتے ہیں فطری علاج ہی نسل کے تسلسل میں مطلوبہ عامل ہے یہ زندہ رہنے کے لیے فطری طور طریقوں کی طرف واپسی ہے۔ یہ فطرت کی ابتدائی اور بنیادی قوتوں کے استعمال اور ایسی خوراک کے کیمیائی انتخاب کی طرف رجوع کرنا ہے جو درست ترین طبعی غذاؤں پر مشتمل ہوتا ہے۔ اپنے مقالے "دی نیو سائنس ہیلنگ" میں معروف بین الاقوامی معالج، ڈاکٹر لوئیس کولنے کا کہنا ہے "انسانی بدن میں زہریلے مادوں کا اجتماع تمام بیماریوں کا اصل سبب ہے۔ یہ مادے خون کے بہاؤ میں شامل ہو جاتے ہیں اور جسم کو مختلف بیماریوں میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ ان زہریلے مادوں سے محفوظ رہنے کا درست ترین طریقہ یہ ہے کہ تازہ پھل یا سبزی کا

جوس صبح کے وقت پیا جائے۔ اس طرح جسم تمام آلودگیوں سے پاک ہو جائے گا۔" یہ مشورہ ان تمام مشوروں اور تجاویز کی توثیق کرتا ہے، جن کا ذکر ہم پہلے کر چکے ہیں۔ ڈاکٹر لوئیس کا مشورہ ایسا لائحہ عمل ہے جو صحت برقرار رکھنے میں کبھی آپ کو ناکامی سے دوچار نہیں کرے گا۔ آپ کو صرف اتنی دانش مندی کا ثبوت دینا ہے کہ موسم کے پھل یا سبزی کا انتخاب کرنا ہے اور تازہ اور مناسب مقدار میں اس کا جوس کشید کر کے استعمال کرنا ہے۔

پچھلے صفحات میں پھلوں یا سبزیوں کا شفا بخش استعمال زیر بحث لاتے ہوئے متعلقہ امراض کا ذکر کیا گیا تھا۔ اس حوالے سے ممکن ہے پڑھنے والوں کو تشنگی رہے، چنانچہ براہ راست امراض کا ذکر کیا جا رہا ہے اور ان امراض کے تدارک کے لیے متعلقہ پھلوں یا سبزیوں کا استعمال بتایا جا رہا ہے تاکہ کوئی ابہام نہ رہے۔

انیمیا (خون کی کمی): یہ مرض دراصل فولاد یعنی آئرن کے عنصر کی کمی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اس کے شکار بڑی عمر کے لوگ، غذائیت کی کمی میں مبتلا شیر خوار بچے اور حاملہ خواتین ہوتی ہیں۔ ہیموگلوبن جو خون میں سرخ ذرات کی تشکیل کرتا ہے، اسے آئرن کا عنصر تیار کرتا ہے۔ سرخ ذرات پھیپھڑوں سے آکسیجن لے کر جسم کے تمام خلیوں کو پہنچاتے ہیں۔

چقندر، پالک، سیب گاجر اور موسمی کے جوس آئرن مہیا کرتے ہیں۔ ان کے استعمال سے خون کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ مذکورہ پھلوں یا سبزیوں کے جوس ایک ساتھ بھی کشید کیے جا سکتے ہیں اور الگ الگ بھی۔ ان کا مرکب استعمال یا مفرد استعمال مریض کی کیفیت کے مطابق طے کیا جاتا ہے۔

چہرے کے کیل اور پھنسیاں: یہ شکایت عام طور پر نوبالغ لڑکے لڑکیوں کو لاحق ہوتی ہے۔ جلد کی یہ انفیکشن ان افراد کو متاثرہ کرتی ہے جو بلوغت کی سرحدوں میں داخل ہو رہے ہوتے ہیں۔ ان دنوں ان کے چہروں پہ مواد سے بھرے کیل اور پھنسیاں دیکھنے میں آتی ہیں۔ چہرے کی جلد کا یہ اشتعال کچھ افراد کے لیے بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

بلوغت کی پھنسیاں اور کیل ختم کرنے کے لیے موسمی' پپیتا یا کھیرا کا جوس استعمال کیا جائے۔ اگر اس کا سبب خون کا صاف نہ ہونا ہے تو مذکورہ پھلوں اور سبزیوں کے مشترکہ جوس میں نیم کا جوس بھی شامل کر کے پیا جائے اور بیرونی استعمال کے لیے نیم کے تازہ یعنی نوخیز اور سبز پتوں کا پیسٹ بنا لیا جائے۔ اگر صورت حال میں بہتری نہ آئے تو نیم کا استعمال ترک کر دیا جائے۔ جوس اور پیسٹ یعنی داخلی اور خارجی استعمال چھوڑ کر نیم کے نوخیز پھل یعنی نمولی مریض کو چوسنے کے لیے دی جائیں۔ کوئی لوشن یا کریم نہ استعمال کریں۔ جن افراد کی جلد چکنی ہوتی ہے' انہیں یہ کیل پھنسیاں زیادہ پریشان کرتی ہیں۔ ایسے لوگوں کو چاہیے کہ اپنا چہرہ گرم پانی میں بھگوئے ہوئے تولئے سے صاف کیا کریں اور بھاپ کا غسل کیا کریں۔ ابھی تک نوجوانی کے کیل پھنسیوں کا کوئی حتمی علاج سامنے نہیں آیا۔ تاہم صفائی اور جوس کا استعمال (شیریں پھلوں کا جوس نہیں) مفید رہتا ہے۔ ان پھنسیوں اور کیلوں کو توڑنے پھوڑنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

الرجی: کئی لوگوں کو متعدد غذاؤں' موسمی کیفیات گرمی' پرانے قبض اور کئی طرح کے جذباتی اور نفسیاتی مسائل کی وجہ سے الرجی ہو جاتی ہے۔ اس مسئلہ کا حل نیم کے علاوہ بقیہ تینوں مذکورہ بالا جوسز کے استعمال میں ہے۔ الرجی پیدا کرنے والے مادوں' شدید سردی یا گرمی' گرد' انڈوں' گوشت' مچھلی' پرندوں کے گوشت' مرچوں' چقندر اور گاجر جیسی جس چیز سے الرجی ہوتی ہو' اسے اپنے آپ سے دور رکھا جائے۔ الرجی اپنا اظہار تیز بخار' جلد پھٹنے' کھجلی' ایگزیما' کھانسی' زکام' دمہ سانس اور ہاضمے کی خرابیوں کی صورت میں کرتی ہے۔

کن پیڑے: اس کیفیت سے مراد کان کی لوؤں کے قریب سوزش حدت اور سرخی پھیل جانا ہے۔ چھوٹے بچے عموماً اس کا شکار ہوتے ہیں اور بعض اوقات کن پیڑوں کے ساتھ تیز بخار بھی ہو جاتا ہے۔ بڑے افراد اس سے مستثنیٰ نہیں' لیکن انہیں یہ مرض بہت کم ہوتا ہے۔ مریض کو مالٹے' گاجر اور چقندر کا جوس دینا چاہیے متاثرہ حصے کو صاف ستھرا رکھنا ضروری ہے۔

دمہ: ہوا کی نالیوں میں بلغم کا اجتماع سانس لینے میں دشواری اور تکلیف پیدا کر دیتا ہے۔ چھاتی میں سے کھڑکھڑاہٹ اور خرخراہٹ کی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ پھیپھڑوں میں درد ہوتا ہے۔ دمے کی اس کیفیت کے دورے مریض کو نڈھال کر کے رکھ دیتے ہیں۔ بعض اوقات مریض نیلا سا ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ بدن کو دمہ کے دورے کی وجہ سے آکسیجن کی کمی ہوتی ہے۔ مریض نہ تو آزادی سے سانس لے سکتا ہے اور نہ ہی ٹھیک طرح سو سکتا ہے۔ دمہ کا حملہ عموماً رات کو ہوتا ہے تاہم کبھی کبھار دن میں بھی ہو جاتا ہے۔ دمے کے مریض کو سردیوں کا موسم' برسات کا موسم اور گرد آلود ہوائیں تکلیف میں مبتلا کر دیتی ہیں۔

دمے کے مریض کو لہسن' پیاز' گاجر' مالٹے' چقندر اور پالک کا مرکب جوس پلایا جائے' سردیوں کا موسم ہو تو یہ مشروب نیم گرم پانی میں ملا کر اور اگر مناسب ہو تو تھوڑا سا شہد ملا کر دیا جائے۔ رات کے وقت گہری نیند لانے کے لیے رات کے کھانے میں چند ٹکڑے ادرک اور پیاز کے استعمال کیے جائیں۔ شدید علامتیں کم کرنے کے لیے بھی یہ دونوں چیزیں دی جا سکتی ہیں۔

بھوک کی کمی: اس کیفیت میں کھانے پینے سے رغبت کم ہو جاتی ہے اور اگر زبردستی کچھ کھایا جائے تو ہضم نہیں ہوتا۔ معدے میں اینٹھن' تبخیر' درد اور پیٹ میں گڑگڑاہٹ کے ساتھ بعض اوقات قے اور اسہال بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ چنانچہ جب تک ٹھیک طرح بھوک کا احساس اور رغبت نہ ہو' کچھ نہ کھائیں۔ صورت حال کی اصلاح کے لیے ٹماٹر' مالٹا' لہسن اور لیموں کا جوس پئیں۔ جن لوگوں کو صفرا کی شکایت ہو' حدت اور خون میں سمیت (زہریلا پن) ہو انہیں کسی بھی شکل میں لہسن کے استعمال سے گریز کرنا چاہیے۔

نقرس (جوڑوں کی سوزش اور درد): لمبے اور بڑے جوڑوں میں درد' سوزش (سرخی مائل سوجن) بخار' اٹھتے بیٹھتے ہوئے جوڑوں میں سے چٹخنے کی آوازیں' ہڈیوں کے درمیان خلا کی کمی' خصوصاً گھٹنوں میں یہ کیفیت نقرس کہلاتی ہے۔ اس کے اسباب میں زیادہ مقدار میں نشاستہ' چکنائی' گوشت کا استعمال اور جوڑوں میں غیر نامیاتی

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

کیلشیم کا اجتماع شامل ہے۔ ذیابیطس (شوگر کا مرض)' کاہلی کی زندگی یا بہت زیادہ نقل و حرکت اور یورک ایسڈ کی کثرت بھی اس مرض کا سبب بنتی ہے۔

لیموں' موسمی مالٹے' لہسن' نیم اور کریلے کے جوسز ملا کر پینے سے نقرس کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔

استسقاء: اس مرض سے مراد پیٹ میں پانی جمع ہو جانا ہے۔ اس میں پیٹ تو پھول جاتا ہے لیکن کوئی درد یا تکلیف نہیں ہوتی۔ پیٹ میں پانی چھلکنے اور گڑگڑ کی آوازیں واضح طور پر سنی جا سکتی ہیں۔

پپیتے' لیموں' موسمی اور ٹماٹر کا جوس ملا کر پینے سے پیٹ کا پانی خارج ہو جاتا ہے اور کئی دوسری علامتیں بھی ختم ہو جاتی ہیں۔ جوس کی مقدار کا تعین نہیں کیا جا سکتا کیونکہ مرض کی شدت اور کیفیت اور مریض کی استعداد (جسمانی) کے مطابق مقدار اور تکرار کا فیصلہ کیا جاتا ہے۔ مریض کے معدے میں چونکہ پہلے ہی کافی سیال ہوتا ہے اس لیے صورت حال کے مطابق تھوڑی مقدار میں وقفے وقفے سے استعمال مناسب رہتا ہے۔

حیض کی بندش: اس کیفیت سے مراد ماہواری کا بند ہونا ہے۔ اس کے اسباب میں حمل ٹھہر جانا' انیمیا' عمومی کمزوری' غذائیت کی کمی' ذہنی اور جذباتی صدمہ اور شدید چوٹ یا ضرب الشل ہے۔ حمل ٹھہر جانے پر اسے مرض قرار نہیں دیا جاتا۔ چنانچہ علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ دیگر اسباب میں یہ صورت حال پیدا ہو جائے تو متاثرہ خاتون کی کمر میں درد اور ذہنی انتشار و چڑچڑا پن لاحق ہو جاتا ہے۔

جب ایک دفعہ حیض بحال ہو جائے چاہے مکمل طور پر یا مستقل طور پر نہ ہو' مریضہ کو درپیش تکلیف دو علامتیں ختم ہو جاتی ہیں یا کم از کم ان کی شدت برقرار نہیں رہتی۔ بحالی کے لیے مریضہ کو انجیر کا جوس دینا چاہیے جو ماہواری کو باقاعدہ بناتا ہے اور اس سے متعلقہ تکالیف سے نجات دلاتا ہے۔

انجائنا: اس سے مراد سینے میں درد ہے جو بائیں طرف بائیں نپل کے نیچے شروع ہو کر پھیلتا ہوا بائیں بازو کی طرف چلا جاتا ہے۔ دل کی ناقص کارکردگی' غیر فعال دوران خون' خون میں آلائشیں' دل کے والو یا پٹھے کی خرابی' دل کی شریانوں کا تنگ

ہو جانا' انجائنا کی تکلیف کا سبب بنتا ہے۔ یہ تکلیف تھوڑی سی مشقت' ذہنی دباؤ اور تناؤ پر بھی ابھر آتی ہے۔ مریض پسینے میں نہا جاتا ہے' سانس میں تنگی اور دشواری محسوس ہوتی ہے۔ نڈھال پن اور بے چینی بھی اس کی علامتوں میں شامل ہے۔ واضح ترین علامت سینے کا شدید ترین درد ہے۔

انجائنا کے مریضوں کو لہسن' پیاز' موسمی اور کھیرے کا جوس پلانے سے سبھی علامتوں کی شدت بہت کم ہو جاتی ہے۔

شریانوں کی سختی: اس کیفیت میں خون کی شریانیں اپنی لچک کھو بیٹھتی ہیں۔ چنانچہ خون کا بہاؤ دل' دماغ' پھیپھڑوں اور جسم کے دیگر اہم اعضاء کی طرف پوری روانی کے ساتھ نہیں رہتا۔ کئی پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور خصوصاً بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

شریانوں میں لچک لانے' رکاوٹیں دور کرنے اور خون کا بہاؤ درست رکھنے کے لیے مریض کو لہسن کی چار پانچ تریاں روزانہ کھانے کے علاوہ موسمی' مالٹے کھیرے اور پیاز کا جوس روزانہ پینا چاہیے۔

ہائی بلڈ پریشر: اس کیفیت کے اسباب میں شریانوں کا سخت ہو جانا' کاہلی کی زندگی' پریشانیاں' اضطراب اور ذہنی دباؤ ہے۔ دیگر اسباب میں چکنائیوں کا زیادہ استعمال تمباکو نوشی اور شراب خوری وغیرہ شامل ہیں۔ یہ تمام عوامل بلڈ پریشر کو بڑھا دیتے ہیں۔

علاج میں وہی مشروب اور طریقہ کار اپنایا جائے جو انجائنا اور شریانوں کی سختی کے ضمن میں بتایا گیا ہے۔ کوشش کی جائے کہ ممکنہ حد تک مریض کے اسباب و عوامل کو دور کیا جائے۔ تیز اثرات کے لیے ٹماٹر اور موسمی کا جوس استعمال کریں۔

لو بلڈ پریشر: کم کیلوریز اور کم غذائیت والی غذائیں' اچانک صدمہ' زخموں سے زیادہ خون بہہ جانا' اچانک غمناک یا پریشان کن خبر ملنا یا واقعہ ہو جانا' مہلک نقص الدم' (نامعلوم وجوہ کی بنا پر ہونے والی بیماری جس سے جسم کے بہت سے نظام متاثرہ ہوتے ہیں) حیض میں خون کا بہت زیادہ اخراج' ایسے اسباب و عوامل ہیں جو بلڈ پریشر کم کر دیتے ہیں۔ مریض اضمحلال اور نقاہت کا شکار ہو جاتا ہے۔ عام حالات

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

میں اس کا سبب غذائیت کی کمی ہوتا ہے۔ چنانچہ ایسی غذائیں لی جائیں جو چکنائی، وٹامنز، معدنی اجزاء کاربوہائیڈریٹس، پتوں اور نباتاتی ریشوں پر مشتمل ہوں سبزیاں پھل اوران کے جوسز استعمال کرنے سے توانائی ملتی ہے اور بلڈ پریشر نارمل ہو جاتا ہے۔

برونکائٹس: سانس کی بڑی نالی تقسیم در تقسیم ہو کر پھیپھڑوں میں ہوائی نالیوں کا جال بچھا دیتی ہے۔ ان میں سوزش ہو تو کھانسی آنے لگتی ہے۔ عموماً یہ مزمن کھانسی ہوتی ہے۔ اس کا سبب نزلہ، زکام، سردی، بلغم اور انفیکشن ہے۔ اس کیفیت کو نظر انداز کرتے ہوئے علاج نہ کیا جائے تو موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اس کا سبب تلاش کر کے دور کرنا چاہیے۔

علاج میں روزانہ صبح لہسن کے چند جوئے (تریاں) چبائیں۔ اس کے بعد انگور، چقندر، گاجر اور پالک کا جوس استعمال کیا جائے۔

آگ سے جھلسنا: جلی یا جھلسی ہوئی جلد پر آلو کا جوس یا کچے آلو کو کچل کر ملیدہ بنا کر لگایا جائے۔ آلو کو کچلنے کے بعد نچوڑا نہ جائے بلکہ اس کا پانی ملیدہ میں شامل رہنے دیا جائے۔ ملیدہ لگا کر پٹی باندھ دی جائے۔

بیری بیری: یہ مرض تھایامین (وٹامن بی 1) کی کمی کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے اور اعصاب میں سوزش سے اس کی موجودگی کا اظہار ہوتا ہے۔

اس کا علاج کریلے، نیم، موسمی اور لہسن کا مشترکہ جوس ہے۔

اضافی صفرا: صفرا کی کثرت جگر کو نقصان پہنچاتی ہے۔ یرقان کا سبب بنتی ہے، پیٹ کے دائیں حصہ میں درد پیدا کرتی ہے اور تلی میں پتھری بناتی ہے لیکن اس کی مناسب اور معتدل موجودگی کھانوں میں چکنائیاں ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

صفرا کے تدارک میں پپیتا سب سے زیادہ مفید اور موثر پھل ہے۔ یہ پھل جام، جوس اور شربت کی صورت میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پپیتا کسی بھی شکل میں استعمال کیا جائے، یہ صفرا کے برے اثرات سے نجات دلاتا ہے۔ پپیتا، ٹماٹر، موسمی لیموں وغیرہ کے جوس اس مرض کا موثر علاج ہیں۔

کمر درد: اس مرض کا سبب اٹھنے بیٹھنے اور چلنے پھرنے کا غلط انداز بھی ہوتا ہے۔

روزانہ زیادہ دیر تک بیٹھے رہنے والے افراد کو بھی یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔ محنت کش عورتوں اور مردوں اور خصوصاً گھروں میں کام کرنے والے ملازمین میں یہ مرض پایا جاتا ہے۔ عورتوں کو ایام حیض میں عموماً کمر درد کی شکایت ہوتی ہے۔ پھلوں کے جوس اس بیماری کو اگرچہ پوری طرح ختم تو نہیں کر سکتے لیکن شدت کم کر دیتے ہیں۔ اس کا سبب تلاش کرنا چاہیے اور سبب دور کرنا چاہیے ورنہ ادویات یا پھلوں سے علاج کارگر نہیں ہوتا۔ کاہلی کی زندگی گزارنے والے افراد کو اگر یہ مسئلہ درپیش ہو تو جسمانی نقل و حرکت میں اضافہ اسے دور کر دیتا ہے۔ کمر درد سے نجات کے لیے مالٹے، لہسن، کریلے، چقندر، گاجر اور نیم کے پتوں کا جوس موثر رہتا ہے۔

ڈنک اور کیڑوں پتنگوں کا کاٹنا: درد اور ڈنک کے زہریلے اثرات کا خاتمہ کرنے کے لیے لہسن کا گاڑھا (خالص) جوس متاثرہ جگہ پر لگائیں فوری آرام ملے گا۔

زکام اور کھانسی: سردی کا حملہ ہو جائے تو زکام اور ناک بہنے کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ معمولی بخار اور جسم میں درد بھی ہو سکتا ہے۔ مریض نقاہت اور کمزوری محسوس کرتا ہے۔ کھانسی محض ایک علامت اور عموماً دیگر بے قاعدگیوں کا نتیجہ ہوتی ہے۔ مثلاً اس کی وجہ ٹانسلز کی سوزش، حلق کی سوزش یا خراش، دمہ اور نزلہ وغیرہ ہو سکتی ہے۔ اسی طرح کھانسی کا سبب خشکی یا بلغم بھی ہو سکتا ہے۔ جب تک بلغم خارج ہوتی رہے تب تک زیادہ پریشانی کی بات نہیں ہوتی لیکن جب بلغم (یا ریشہ) خارج نہ ہو جیسا کہ دمہ میں ہوتا ہے تو پھر پیچیدگیاں سر اٹھا سکتی ہیں۔ ایسے مسائل میں ادرک کا جوس، تلسی کے جوس میں ملا کر تھوڑے سے شہد کے ساتھ دیں۔ دیرپا اثرات کے لیے سیب، انگور، موسمی، لہسن اور مالٹے کے جوسز ملا کر دیئے جائیں۔

نزلہ: سردی یا ٹھنڈی ہوا لگ جانے سے بعض اوقات ناک بند ہو جاتی ہے اور متاثرہ فرد کو سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔ ناک میں جلن کا احساس اور ارد گرد درد بھی محسوس ہو سکتا ہے۔ آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے، پیشانی اور سر میں درد کے ساتھ معمولی سا بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اس تمام تر کیفیت کا علاج وہی ہے۔ جو زکام کھانسی کے لیے تجویز کیا جا چکا ہے۔ بند ناک کھولنے کے لیے بھاپ سونگھی جائے۔

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

اگر نزلہ کا علاج نہ کیا جائے تو یہ ناک اور سانس کی دیگر بیماریاں پیدا کر دیتا ہے۔ یہ مرض زیادہ تر سردیوں میں لاحق ہوتا ہے۔ چنانچہ اس موسم میں اپنے آپ کو اچھی طرح گرم لباس میں محفوظ کر کے باہر نکلنا چاہیے۔

قبض: یہ کیفیت اس بات کی علامت ہے کہ متاثرہ فرد کاہلی کی زندگی گزارتا ہے۔ سبز ترکاریاں اور نباتاتی ریشہ رکھنے والی غذائیں نہیں استعمال کرتا' شراب پیتا ہے' تمباکو نوشی کرتا ہے اور غیر فعال رہتا ہے۔ قبض کے مریض کی انتڑیوں کا حرکت کا نظام خراب ہو جاتا ہے۔ قبض کا علاج نہ کیا جائے تو نظام ہضم کے مسائل پیدا کر دیتی ہے جن میں معدے کا بھاری پن' گیس جمع ہو جانا' بعض اوقات تبخیر کی کیفیت میں درد بھی شامل ہو جاتا ہے۔ کھٹی اور تیزابیت والی ڈکاریں آتی ہیں اور پیٹ پھول جاتا ہے۔ حاجت ہو نہ ہو' مخصوص وقت پر بیت الخلا جانا معمول بنالیں۔ پالک' موسمی اناس کا جوس پرانی قبض سے نجات کے لیے مفید ہے۔ کھردرے اناج (چھلکے اور ریشہ دار) نیم گرم دودھ اور اسپغول کا چھلکا بھی قبض دور کرنے میں معاونت کرتا ہے۔

چنڈی' گٹے: کچھ حصوں کی جلد موٹی نوکیلی اور سخت ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات یہ بہت تکلیف دہ ہو جاتی ہے۔ اس کا سبب متعلقہ حصہ یا عضو پہ مسلسل رگڑ یا دباؤ ہے۔ جس طرح تنگ جوتا پہننے سے پاؤں میں چنڈی یا گٹہ بن جاتا ہے۔ چنڈی عموماً نوکیلی' تکلیف دہ اور سخت ہوتی ہے۔ بعض اوقات اس میں خون یا پیپ جمع ہو جاتی ہے۔ تنگ جوتے نہ پہنیں' پاؤں کو صاف ستھرا رکھیں۔ مٹی اور پسینے سے بچائیں۔ فوری افاقہ کے لیے چنڈی پر تازہ لیموں کا جوس لگائیں۔

اسہال: پتلے اور بار بار دستوں کی وجہ موسمی تبدیلی' غلط دوا کا استعمال' زیادہ کھانا' آلودہ (زہریلا) کھانا' ذہنی دباؤ' مشقت سے تھکاوٹ اور چکنائیوں کا زیادہ استعمال ہو سکتی ہے۔ کچے پپیتے' کچے ٹماٹر یا کچے کیلے کا شوربہ پئیں۔ موسمی کا جوس بھی مفید رہتا ہے۔ جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی نہ ہونے دیں۔ پانی کی کمی جان کے لیے خطرہ ثابت ہو سکتی ہے۔ پھلوں کے تازہ جوس استعمال کرتے رہیں۔ اپنی خوراک میں سے خراش پیدا کرنے والی غذائیں نکال دیں۔

ذیابیطس: ذیابیطس یا شوگر کا مرض اب بہت معروف ہے۔ جو جسم میں شوگر کی کیمیائی تبدیلی کرنے والے نظام میں خرابی کے سبب پیدا ہوتا ہے۔ یہ خرابی نامناسب مقدار میں انسولین کے اخراج یا غذا کو جزو بدن بنانے کے عمل میں نقص آجانے سے جنم لیتی ہے۔ جسم کا شاید ہی کوئی حصہ ہو گا جو شوگر سے متاثرہ نہیں ہوتا۔ چنانچہ جسم کے اعضائے رئیسہ خاص طور پر متاثرہ ہوتے ہیں۔ اس مرض کو خاموش قاتل بھی کہا جاتا ہے۔ کیونکہ اس سے اعضا کو آہستہ آہستہ مگر مسلسل نقصان پہنچتا رہتا ہے۔ مریض کو نقصان کا پتہ اس وقت چلتا ہے جب یہ پہنچ چکا ہوتا ہے۔ غذاؤں میں تبدیلی اور معمولات میں دیگر تبدیلیاں اس مرض کے اثرات کو کم کر دیتی ہیں لیکن ہائی بلڈ پریشر کی طرح اس کا کوئی حتمی علاج ابھی دریافت نہیں ہوا۔ مریض اگر اپنے معالج کی ہدایات پر عمل کرے تو مرض کی تباہ کاریوں پر قابو پا کر ایک صحت مند زندگی گزار سکتا ہے۔

احتیاط: شوگر کے مریضوں کو نہ تو زیادہ کھانا چاہیے اور نہ ہی کم غذا لینے کے عمل کو اتنا محدود کر لینا چاہیے کہ فاقے کی صورت بن جائے۔ یہ صورت خون میں انتہائی کم شوگر کا سبب بن جاتی ہے اور نتیجتہً موت واقع ہو سکتی ہے۔ چنانچہ دونوں انتہاؤں سے گریز کرنا چاہیے۔ یعنی بہت زیادہ کھانا' شوگر کی مقدار بڑھاتا ہے جو نقصان دہ ہے اور انتہائی کم کھانا' شوگر کی مقدار اس حد تک کم کر دیتا ہے کہ اس کیفیت کا ازالہ زیادہ دیر تک نہ کرنا موت کے منہ میں دھکیل دیتا ہے۔

شوگر کو مناسب حدود میں رکھنے کے لیے کریلے کا جوس بہترین علاج ہے۔ ایک گلاس کریلوں کا تازہ جوس شوگر کی زیادہ مقدار کو کم کرتا ہے۔ پیشاب کا اخراج باقاعدہ بناتا ہے۔ بار بار پیشاب کی ضرورت کم ہو جاتی ہے' قوت ہاضمہ کو تقویت ملتی ہے۔ اور قبض دور ہو جاتی ہے۔ اگر 5 سے 10 ملی لٹر میں بل بیل (بیلگری) کے تازہ پتوں کا جوس ایک گلاس کریلوں کے جوس میں ملا کر استعمال کیا جائے تو فوری افاقہ ہوتا ہے۔ معالجین کا دعویٰ ہے کہ اگر درخت بیل گری کے اڑھائی سو پتوں کا رس نکال کر مناسب پانی ملا کر روزانہ صبح خالی پیٹ پیا جائے تو مرض ذیابیطس قطعی دور ہو جاتا

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

ہے۔ کریلوں کے جوس کے ساتھ بیل گری کے پتوں کا جوس استعمال کرتے ہوئے یا صرف بیل گری کے پتوں کا جوس استعمال کرتے ہوئے خون میں شوگر کی مقدار پر نظر رکھی جائے اور وقفہ وقفہ سے شوگر ٹیسٹ کرائے جاتے رہیں۔ صورت حال بہتر ہو جانے پر جوسز کی مقدار کم کرتے جائیں۔ مریض اور مرض کی کیفیت کے مطابق جوسز کی مقدار میں کمی بیشی ضروری ہے۔ ان کے علاوہ موسمی کا جوس بھی روزانہ پینا چاہیے۔ ٹماٹر' لیموں' مالٹے' لہسن' موسمی اور پپیتا بھی جوس کی صورت میں مفید ہے۔

پیچش: اسہال میں پتلے پاخانے آتے ہیں لیکن ساتھ خون یا آنوں نہیں ہوتی۔ پیچش میں پاخانے (پتلا ہونا ضروری نہیں) کے ساتھ خون یا آنوں کی موجودگی اسہال اور پیچش میں فرق پیدا کر دیتی ہے۔ پیچش میں درد' مروڑ' مقعد کی اینٹھن' بعض اوقات خون اور آنوں کا مطلب ہوتا ہے کہ اعضائے ہضم میں کوئی انفیکشن ہے۔ یہ مرض موسم گرما اور برسات میں بالعموم لاحق ہوتا ہے۔ کچے ٹماٹر' پپیتے یا کیلے کا شوربہ پینا اس مرض میں سود مند ہے۔ مرض کی شدت میں کمی کے لیے گری کا جوس موثر رہتا ہے۔ اس کے علاوہ روزانہ ایک گلاس موسمی کا جوس بھی مرض کے تدارک میں مدد دیتا ہے۔

آنکھوں کے امراض: وٹامن اے اور آئرن کی کمی' تیز اور خیرہ کن روشنی' ذہنی دباؤ (اچانک) غیر ضروری تناؤ' چوٹ' آنکھوں میں نقصان دہ چیز پڑ جانا' غلط ادویات کا استعمال اور نامناسب غذا آنکھوں کے متعدد امراض کا سبب ہوتے ہیں۔ سب سے پہلے سبب دور کرنا چاہیے۔ پھر باقاعدگی سے چقندر' گاجر' مالٹے اور پالک کے جوس کا استعمال کرنا چاہیے تاکہ بینائی اور آنکھوں کی عمومی صحت برقرار رہے۔

بخار: بخار کی کیفیت' سردی' گرمی' غلط غذا' کسی انفیکشن' فوڈ پوائزنگ اور دستوں کی وجہ سے پیدا ہو سکتی ہے۔ جسم کا درجہ حرارت 106 درجے تک پہنچ سکتا ہے۔ جسم میں درد' بے چینی' سردرد' پیاس' نسیجی بافتوں کا خشک ہونا' منہ خشک ہونا اور متلی اور قے یا قبض جیسی شکایات لاحق ہو سکتی ہیں۔ ہلکا بخار پتلے دستوں کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ تلسی اور ادرک کا مرکب جوس لیں۔ شہد اور ملٹھی کا جوس سانس کے

مسائل حل کر دے گا۔ گاجر' چقندر' مالٹا' سیب اور انگور کا جوس بخار اتارنے میں مدد دیتا ہے۔ قبض دور کرتا ہے' اضافی پیاس کا خاتمہ کرتا ہے۔ فضلے کے ذریعے بدن میں موجود زہریلے مواد خارج کرتا ہے۔ سردرد کافور ہو جاتا ہے اور عمومی صحت بحال ہو جاتی ہے۔ اگر بخار کا سبب گرمی اور لو ہو تو مریض کو سیال غذائیں دیں۔ ٹھنڈے ماحول میں رکھیں لیکن اگر سردی لگ جانے سے بخار ہو تو مذکورہ جوس دیں لیکن سردی سے بچائیں۔ مریض کو گرم کپڑوں اور بستر میں رکھیں۔

تھکاوٹ: اس کیفیت کا سبب ذہنی' جسمانی اور نفسیاتی کچھ بھی ہو سکتا ہے۔ مریض کو انگور' سیب' گاجر' چقندر' ٹماٹر اور مالٹے کا جوس دیں۔ مریض کو ذیابیطس کی شکایت نہ ہو تو گنے کا رس بھی مفید و موثر رہتا ہے۔

تبخیر: اس کیفیت کا مطلب پیٹ میں ہوا کا جمع ہو جانا ہے جس کے ساتھ بوجھل پن اور کچھ درد بھی محسوس ہو سکتا ہے۔ ایسے مریض کو لیموں' موسمی' مالٹے اور لہسن کا جوس دیا جاتا ہے تاکہ ہوا خارج ہو جائے۔ صبح خالی پیٹ تین چار لونگ کھانا یا مذکورہ جوس پینا بھی نافع ہے۔ تبخیر کا سبب قبض بھی ہو سکتی ہے اور چکنائی والی غذائیں اور شراب پینا بھی اس کا سبب بن سکتا ہے' چنانچہ ان سے پرہیز کی جائے۔ قبض دور کرنے کے لیے پالک کا جوس موثر ہے۔ اس سے انتڑیاں صاف ہو جاتی ہیں۔

معدے کا السر: کھانے پینے میں لاپرواہی معدے کے السر کو جنم دیتی ہے۔ مسلسل سگریٹ نوشی' شراب خوری' مسالے دار اور مرغن کھانے' گوشت کے پکوان' معدے کے السر کا سبب قرار دیئے جاتے ہیں۔ ڈاکٹر چینے نے معدے کے السر پہ تحقیق کے بعد کہا ہے کہ وٹامن یو اسے مندمل کر سکتا ہے۔ یہ وٹامن بند گوبھی میں وافر مقدار میں پائی جاتی ہے۔ ڈاکٹر موصوف مشورہ دیتے ہیں کہ بند گوبھی کا جوس روزانہ پینا چاہیے۔ یہ سبزی پکانے پر آگ اس میں شامل وٹامن یو کو ضائع کر دیتی ہے۔ سبز پپیتا اور کچا کیلا دھیمی آگ پر پکا کر اس کا جوس نچوڑ لیں۔ بند گوبھی کے جوس کے علاوہ اسے بھی پینا شافی رہتا ہے۔ اگر صبح کے وقت ایک گلاس پانی میں لیموں نچوڑ کر پئیں تو معدے کے السر کا اندمال تیز ہو جاتا ہے۔ لیکن کسی بھی علاج کا فائدہ

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

اسی وقت ممکن ہے جب ممنوعہ غذاؤں سے پرہیز برتی جائے۔

گلہڑ: آیوڈین کی کمی سے تھائی رائیڈ گلینڈ بڑھ جاتا ہے' چنانچہ گردن کا سامنے کا حصہ پھولا ہوا نظر آتا ہے۔ اس میں درد بھی ہو سکتا ہے۔ ایسے مریض کو مالٹے' لیموں' لہسن اور موسمی کا جوس دیا جائے۔ گردن پر بیرونی استعمال کے لیے لہسن اور لیموں کا خالص جوس مناسب رہتا ہے۔ علاج کے دوران آیوڈین ملا نمک بھی استعمال کرنا چاہیے۔

نقرس - گٹھیا: خون میں یورک ایسڈ کی کثرت جوڑوں میں خصوصاً چھوٹے جوڑوں میں اس کا اجتماع ممکن بناتی ہے' جس کے بعد جوڑ سوج جاتے ہیں۔ ان میں سختی اور بدوضعی آجاتی ہے۔ بدوضع اعضا دیکھ کر آسانی سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ یہ فرد نقرس اور گٹھیا کا مریض ہے۔ پیورین نامی مادے کا ارتکاز نقرس کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ کئی طرح کے گوشت میں پیورین پایا جاتا ہے۔ گٹھیا ایک موروثی مرض ہے۔ ایسے افراد جن کے باپ دادا گٹھیا کے مرض میں مبتلا رہے ہوں۔ انہیں بہت زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ورنہ یہ مرض بہت جلد ان کو بھی اپنی گرفت میں لے لیتا ہے۔ تلے ہوئے لونگ' چار پانچ روزانہ کھائے جائیں اور کچے لونگوں کا جوس متاثرہ حصہ پر لگایا جائے۔ مستقل تحفظ اور دیرپا اثرات کے لیے مالٹے' موسمی' لہسن' لیموں' چقندر اور گاجر کا جوس روزانہ پیا جائے۔ مثلاً ہر قسم کا گوشت' پروٹین' چکنائی' خشک پھل اور اناج جن میں پروٹین زیادہ مقدار میں ہوتی ہے' شامل نہ کیے جائیں۔ کسی تیل میں لہسن کی تریاں ابال کر متاثرہ جوڑ پر مساج کرنا سوزش دور کرتا ہے۔

عمومی کمزوری: نحیفی اور کمزوری کا سبب نامناسب (غیر متوازن) غذائیں' کھانے' زیادہ خون بہہ جانے' پرانے اور ضرر رساں امراض' ذہنی دباؤ' غذائیت سے محروم کھانے' غذا کا جزو بدن نہ بننا' معمول کے کام کاج سے بیزاری' بوریت اور کوئی نفسیاتی مسئلہ ہو سکتا ہے۔ سب سے پہلے سبب تلاش کیجیے اور اسے دور کیجیے۔ پھر سیب' انگور' چقندر' موسمی' گاجر اور مالٹے کا جوس دینا بحالی صحت کو ممکن بنا دیتا ہے۔ ممکن ہو تو ماحول میں اور کام کاج میں تبدیلی لانے کی کوشش کیجیے۔ نئی جگہ اور مختلف آب و ہوا میں جانا سودمند رہتا ہے۔

جزوی گنجاپن: اس صورت حال مین سر کے تمام بال نہیں گرتے بلکہ کچھ حصہ گنجا ہو جاتا ہے۔ اس قدر زیادہ مقدار میں بال گرنے سے کچھ لوگ اپنی ظاہری ہیئت میں آنے والی تبدیلی پر پریشان رہتے ہیں۔ اگر صورت حال موروثی نہ ہو تو اس کا سبب کوئی شدید بیماری' تابکاری' بڑھاپا' کچھ منفی اثرات والی ادویات کا استعمال' وٹامنز کا زیادہ استعمال اور نام نہاد ہیئر ٹانکس کا استعمال بھی ہو سکتا ہے۔ کچھ لوگ بازاری تیل اور کریمیں استعمال کر کے بھی اپنے بال گنوا لیتے ہیں۔ تھائی رائیڈ گلینڈ سے ہارمونز کا زیادہ اخراج اور اینڈو کرین گلینڈ میں خرابی بھی گنجے پن کا سبب بن جاتے ہیں۔ بار بار حمل اور ذہنی دباؤ بھی بال گرا دیتا ہے۔ بال گرنے میں عمر کا کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ کچھ لوگ بالوں کو رنگ کرنے کے مسلسل عمل کے نتیجہ میں بالوں کے گچھوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔ زیادہ عرصہ تک بالوں کو خشک رکھنے سے بھی منفی اثر مرتب ہوتا ہے۔ بالوں کی نشوونما کے لیے ایک بات ہمیشہ ذہن میں رکھیے کہ کھوپڑی پر مختلف کریمیں ملنے کی بجائے ہمیشہ متعلقہ غذائیں اپنا معمول بنائیں۔ ان غذاؤں میں چکنائی چینی اور صاف شدہ غذائی اشیاء مثلاً میدہ چاول' آٹا وغیرہ شامل ہیں۔ بالوں کی نشوونما اور مضبوطی کے لیے غذا پہ توجہ دینا ہی سب سے بہتر ہے۔

اپنی روزمرہ غذا میں بند گوبھی کے علاوہ انڈہ شامل کر لیں جو سلفر اور متعدد امینو ایسڈز مہیا کرتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ چینی استعمال کرنے سے بال ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس معاملے میں ماہرین پھلوں کی شوگر یعنی فرکٹوز سے بھی پرہیز کا مشورہ دیتے ہیں۔ پھلیاں' مٹر' دالیں' براؤن رائس (بھوسی سمیت چاول) بالوں کی دوبارہ افزائش اور نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کے علاوہ بند گوبھی' سورج مکھی کے پھول' پالک اور انڈے اکثر و بیشتر استعمال کیا کریں۔ کیل' شاخ گوبھی' اجمود' سبز مرچ' ناگ دون اور گاجر کا جوس پیا کریں۔ سر کے گنجے حصہ پر ادرک کا جوس ملنے سے افزائش تیز ہو جاتی ہے۔ سر کے بال اچھی طرح دھو کر صاف ستھرے رکھا کریں۔

سردرد اور درد شقیقہ: سردرد ایک علامت ہے جو مختلف عوامل پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً بخار' ناک بند ہونا' ناک کے خلا کی سوزش' اضطراب' ذہنی دباؤ' تناؤ' نیند کی کمی

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

غذائیت سے محروم خوراک، بلغم وغیرہ شامل ہیں۔ درد شقیقہ یعنی آدھے سر کا درد ذہنی تناؤ، دباؤ، پریشانی، قبض اور بے وقت کھانے سے پیدا ہوتا ہے۔ درد شقیقہ میں سر کا صرف دایاں یا بایاں حصہ درد کرتا ہے۔ اس کے ساتھ بعض اوقات متلی اور قے بھی لاحق ہو جاتی ہے۔ کچھ لوگوں کو قے کے بعد درد شقیقہ سے نجات مل جاتی ہے۔ جبکہ کچھ لوگوں میں چھینکیں آنے سے آرام آجاتا ہے۔ درد شقیقہ کی ایک قسم ہمی کرینیا میں درد تو آدھے سر میں ہوتا ہے لیکن متلی یا قے کی شکایت نہیں ہوتی۔ کچھ لوگوں کا کہنا ہے کہ سر کے بائیں حصہ میں درد ذہنی تناؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جبکہ گرمیوں میں تربوز جیسا پھل اس کا عمدہ علاج ہے۔ سبز ناریل کا جوس، سیب موسمی اور مالٹے کا جوس سردرد کے لیے عمومی ٹانک کا درجہ رکھتا ہے۔ بلیک کافی پینے سے بھی درد شقیقہ دور ہو جاتا ہے۔ بلیک کافی اس صورت میں دی جائے کہ یہ مریض کو راس آتی ہو۔ لیکن موثر علاج کی پہلی شرط یہ ہے کہ سردرد یا درد شقیقہ کا اصل سبب دور کیا جائے۔ اس کے باوجود آرام نہ آئے تو علاج بالغذا آزمایا جائے۔ سبزیوں اور پھلوں کے جوسز بہر حال ناقابل شکست علاج ہیں۔ ان میں تدارک بھی ہوتا ہے اور تحفظ کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے۔ اعصاب کو پرسکون کرنے کے لیے اور پٹھوں کا تناؤ دور کرنے کے لیے لہسن، ہرا اجمود اور اورک کی جڑیں استعمال کریں۔ فوراً افاقہ ہوگا۔ پودینے کو کچل کر پیشانی اور کنپٹیوں پر لگانے سے عام درد بلکہ درد شقیقہ سے بھی نجات مل جاتی ہے۔ اگر درد شقیقہ کو ابتدا ہی میں کنٹرول نہ کیا جائے تو پھر یہ سات سے دس دن تک حاوی رہتا ہے۔ چنانچہ اسے آغاز ہی میں دور کر دینا چاہیے۔

سینے کی جلن: کھانے کے بعد غذا کی نالی میں جلن کا احساس، دل جلنے کے عنوان سے بھی زیر بحث آتا ہے۔ کیونکہ غذا کی نالی دل کے قریب سے گزرتی ہے۔ اس جلن (یا تیزابیت) کی وجہ ثقیل کھانے، بسیار خوری، چکنائی والی غذائیں، گوشت کے پکوان، تمباکو نوشی میں کثرت، شراب اور نشہ آور اشیاء کا استعمال ہے۔ موسمی اور لیموں کا جوس چٹکی بھر نمک کے ساتھ پینے سے جلن ختم ہو جاتی ہے۔ مستقل حل کے لیے باقاعدگی سے پپیتا، ٹماٹر، کھیرا، بیل گری یا ان کے جوس استعمال کریں۔

جگر کی خرابیاں: صفرا کی کثرت، شوگر، مسالوں کا مسلسل استعمال، شراب، تمباکو،

تیز ادویات، نشہ آور اشیاء، پرانی قبض اور جلاب آور ادویات سے جگر کی مختلف بیماریاں اور خرابیاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ یہاں صرف جگر کی ناقص کارکردگی اور اس کی اصلاح ہمارے پیش نظر ہے۔ جگر ہمارے جسم میں سب سے زیادہ وزنی اور انتہائی اہم عضو ہے۔ اگر جگر نہ ہو تو ہمارا جسمانی نظام بے کار ہو کر رہ جائے۔ اگر جگر میں انفیکشن ہو جائے تو ادویات صرف ابتدائی مرحلہ پر ہی مدد کرسکتی ہیں لیکن خرابی بڑھ جائے تو پھر کوئی دوا جگر کی کسی خرابی پہ قابو نہیں پا سکتی۔ کیونکہ ڈاکٹر حضرات کے نزدیک بہت سی خرابیاں ناقابل اصلاح اور ناقابل علاج ہوتی ہیں لیکن اگر سبزیوں اور پھلوں کے جوسز یا ان کے براہ راست استعمال کو سختی سے معمول بنا لیا جائے تو پھر بیمار جگر کی اصلاح ہو سکتی ہے اور کئی متعلقہ امراض ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ موسمی کا جوس، بیل گری کا جوس یا مربہ، سبز کیلے یا پپیتے کا شوربہ تریاق ثابت ہوتا ہے۔ جگر کی بے قاعدگی میں ٹماٹر بھی ادھ پکے استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ کچی بیل گری کا مربہ اور پپیتا کا جوس تو بہر حال جگر کے لیے اکسیر اعظم ہے۔

کثرت حیض: یہ اصطلاح ایام حیض کے دوران اندام نہانی سے بہت زیادہ خون کے اخراج کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ خون کا اضافی اخراج، بار بار حمل، زچگی کے دنوں میں اور رحم میں رسولیوں کی وجہ سے بھی رونما ہوتا ہے۔ خواتین کو ہائی بلڈ پریشر ہو تو بھی یہ صورت حال پیدا ہو سکتی ہے۔ کچھ خواتین میں حیض کی کثرت معمول کی بات ہوتی ہے۔ سن یاس میں بھی ایسا ہونا ایک معمول ہے۔ لیکن اندام سے آنے والے خون اور رحم سے آنے والے خون کا فرق سمجھنا ضروری ہے۔ اس کے لیے اپنی ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں۔

کثرت حیض کا مرض چاہے یہ سن یاس ہی کا حصہ کیوں نہ ہو، جوسز کے علاج سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مریض پر پوری طرح قابو نہ بھی پایا جاسکے تو بھی شدت پر قابو پا لیا جاتا ہے۔ انجیر اور کیلے کے پھولوں کا جوس حیض کی کثرت کم کر دیتا ہے اور خواتین کے تولیدی اعضاء کو نئی قوت دیتا ہے۔ اگر مذکورہ جوس کے ساتھ ساتھ سیب، لہسن، مالٹے اور موسمی کا جوس بھی خواتین کو دیا جائے تو صورت حال بہتر ہو جاتی ہے۔ اگرچہ کاہلی اور تساہل یعنی غیر فعال ہونا مناسب نہیں۔ لیکن خون آنے کے دنوں میں

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

مکمل بیڈ ریسٹ کیا جائے۔ ایسی خواتین کو اپنے گھر کے کام کاج یقیناً" خود ہی سرانجام دینا چاہئیں لیکن اس انداز میں نہیں کہ وہ نڈھال ہو جائیں۔ کمزوری اور تھکاوٹ صورت حال کو مزید خراب کر سکتی ہے۔

سفر کی بیماری: کچھ لوگوں کو بری' بحری یا فضائی سفر کے دوران متلی' قے' سر چکرانے اور ابکائیاں آنے کی شکایت ہو جاتی ہے۔ وہ طویل یا مختصر سفر بھی نہیں کر سکتے۔ جب مجبوراً" سفر کرنا پڑتا ہے تو ان علامتوں سے ان کا برا حال ہو جاتا ہے۔ اگر کھانا کھانے کے فوراً بعد سفر شروع کیا جائے تو شدید متلی اور قے ہوتی ہے۔ خالی پیٹ سفر کیا جائے تو متلی اور سر چکرانے سے مسافر نڈھال ہو جاتا ہے۔ چنانچہ بہتر طریقہ کار یہ ہے کہ سفر پر نکلنے سے پہلے ہلکی پھلکی غذا ضرور لیں۔ کسی بھی ذریعہ سے سفر کرنے سے پہلے پالک' کیلا' سٹرابری' شلغم' سلاد پتوں اور شاخ گوبھی کا جوس پی لیں۔ یہ آپ کو وٹامن کے' بی 6 اور سی وافر مقدار میں مہیا کر دے گا۔ سفر کے دوران لیموں پر نمک لگا کر چوسنے سے طبیعت ٹھیک رہتی ہے۔ ہر قسم کے سفر کی بیماری سے تحفظ کا آسان ترین نسخہ ادرک کا استعمال ہے۔

پٹھوں کی اینٹھن: زیادہ مشقت' نامناسب دوران خون' کیلشیم' سوڈیم' پوٹاشیم یا میگنیشیم کے عدم توازن اور پانی کی کمی سے پٹھے چڑھ جاتے ہیں۔ یہ کیفیت دراصل پٹھوں کا ازخود بھنچ جانا ہے جس میں درد بھی شامل ہے۔ پٹھے چڑھنے کی شکایت عموماً شدید موسم میں' پٹھوں کے اشتعال سے' زیادہ ٹھنڈے موسم میں اور زیادہ شدت کی ورزش یا جسمانی سرگرمی سے پیدا ہوتی ہے۔ اگر پٹھوں کی اینٹھن کا سبب سردی ہو تو اپنے جسم کو گرم رکھئے اور خصوصاً پاؤں گرم رکھنے کے لیے جرابیں پہنئے۔ گرمیوں کے موسم میں اپنے جسم کے پانی اور نمک کا توازن برقرار رکھئے۔ اس کی بہترین صورت جوسز ہیں۔ ورزش یا جسمانی سرگرمی سے پیدا ہونے والی اینٹھن دور کرنے کے لیے پھلوں اور سبزیوں کے جوسز استعمال کریں۔ چائے' سافٹ ڈرنکس اور کافی سے گریز کریں۔ کیونکہ ان سے پانی کی کمی میں شدت پیدا ہوتی ہے۔ (ان کا استعمال پیشاب کا اخراج بڑھا دیتا ہے) بعض اوقات مسلسل ایک جگہ کھڑے رہنا بھی

درد کے بغیر یا درد کے ساتھ پٹھوں کی اینٹھن میں مبتلا کر دیتا ہے۔

چقندر' اجمود اور گاجر کے جوس سوڈیم فراہم کرتے ہیں جبکہ جل ککھبی اور کیل' کیلشیم مہیا کرتے ہیں۔ اجمود میگنیشیم کا ذریعہ ہے۔ گاجر اور کیل پوٹاشیم جبکہ پالک' ٹاگ دون اور گاجر وٹامن ای فراہم کرتے ہیں۔ چنانچہ ان سب غذائی اشیاء کا استعمال پٹھوں کی اینٹھن سے بچاتا ہے۔ وٹامن بی پھلوں یا سبزیوں کے جوسز سے نہیں ملتی۔ اسے سیرپ یا گولیوں کی صورت میں ہی اپنے ڈاکٹر کے مشورہ پر استعمال کریں۔

موٹاپا اور زیادہ وزن: غذائیت کے ماہرین اور فزیشن عمر' قد اور جنس کے مطابق مختلف افراد کے لیے معیاری وزن کی حدود طے کر چکے ہیں۔ اپنی حدود و قیود کے مطابق کسی فرد کے لیے معیاری وزن کی حدود کا بھی تعین کیا جا چکا ہے۔ لیکن ہر فرد کا اپنا اسلوب حیات ہے۔ کھانے پینے کی عادتیں اور روزمرہ معمولات کا مختلف انداز ہوتا ہے۔ جدید دور کی تیز تر زندگی کے تقاضے جو کچھ ہوں' حقیقت یہ ہے کہ بسیار خوری' چکنائی والی غذائیں' ورزش اور جسمانی سرگرمیوں کی کمی' پر آسائش زندگی' کاربوہائیڈریٹس' گوشت اور الکحل کا زیادہ استعمال لوگوں کا جسمانی وزن' ماہرین کی طے کردہ حدود سے تجاوز کرنے کا سبب بن رہا ہے۔ یعنی لوگ موٹے ہوتے جا رہے ہیں۔ موٹاپے کے دیگر عوامل کے ساتھ ساتھ اس کا موروثی ہونا بھی ایک ٹھوس حقیقت ہے چنانچہ کچھ لوگ کم کھانا کھانے کے باوجود موٹاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے یا آپ خود کو موٹاپے کی طرف مائل دیکھتے ہیں تو بازاری اور اشتہاری ادویات اور طریقہ کار کا پیچھا کرنے کے بجائے اپنے ڈاکٹر یا ماہر غذائیت سے مشورہ کریں۔ اگر موٹاپے کا تدارک نہ کیا جائے تو یہ ہائی بلڈ پریشر' امراض قلب (جس میں دل کی شریانوں کی بیماری بھی شامل ہے) سانس کے امراض اور جوڑوں کے درد اور سوزش میں مبتلا کر سکتا ہے۔

ترش سیب' کھیرا' گاجر' اجمود' ٹماٹر' کیل' سلاد پتے اور شاخ گوبھی کا استعمال جسمانی چربی کم کر دیتا ہے۔ چینی موٹاپے کی معاون ہے۔ اس لیے کم شوگر والے پھل اور سبزیاں' پالک' کیل' ٹماٹر' بند گوبھی اور بلیوبیری کا استعمال مناسب رہتا ہے۔ لہسن

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

اور اجمود زنک مہیا کرتے ہیں۔ اناس اور ادرک کے جوسز سوزش تحلیل کرتے ہیں۔ چنانچہ موٹاپے سے بچنے کے لیے مذکورہ پھلوں اور سبزیوں کو اپنی روزمرہ خوراک کا بنیادی جزو بنانا چاہیے۔

پراسٹیٹ گلینڈ کا بڑھنا: اسے حکماء غدہ منویہ کہتے ہیں۔ اخروٹ کے سائز کا یہ مردانہ جنسی غدہ یا گلینڈ مثانے اور پیشاب کی نالی کے پاس پایا جاتا ہے۔ اسی نالی کے ذریعے مادہ منویہ اور پیشاب خارج ہوتا ہے۔ پراسٹیٹ گلینڈ میں مادہ منویہ' جرثومہ حیات کے ساتھ محفوظ اور ذخیرہ رہتا ہے۔ بعض اوقات یہ گلینڈ اپنا حجم بڑھا لیتا ہے جس کے نتیجہ میں پیشاب کی نالی دب جاتی ہے اور پیشاب کے اخراج میں تکلیف ہوتی ہے۔ پیشاب رک رک کر آتا ہے۔ بار بار حاجت محسوس ہوتی ہے لیکن کوشش کے باوجود بہت کم پیشاب خارج ہوتا ہے اور محض قطروں کی صورت میں آتا ہے۔ ایسی کیفیت پیدا ہو جائے تو فوراً تدارک کرنا چاہیے۔ ورنہ پیشاب کا اخراج بالکل بند ہو جاتا ہے۔ گلینڈ بڑھ جانے سے نہ صرف پیشاب کی نالی پوری طرح دب جاتی ہے بلکہ اس کے اردگرد سوزش پیدا ہو جاتی ہے اور پھر پورا حصہ شدید درد کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ پراسٹیٹ گلینڈ کی اس بے قاعدگی کا سبب ہارمونز کے توازن میں بگاڑ ہوتا ہے۔ یہ عارضہ عموماً چالیس سال کی عمر بعد لاحق ہوتا ہے۔

بیئر' نشہ آور ادویات اور حدت پیدا کرنے والی غذاؤں سے پرہیز ضروری ہے۔ بیماری لاحق ہو جائے تو سیال غذاؤں' پانی اور جوسز کا استعمال زیادہ کر دیں۔ تلی ہوئی اور مسالے والی غذاؤں سے گریز کیا جائے۔ خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کی جائے' ریشہ دار غذاؤں (سبزیوں اور اناج) کا استعمال بڑھا دیا جائے۔ معدنی اجزا' وٹامنز' پیشاب آور اور مثانہ صاف کرنے والی غذاؤں پر زیادہ انحصار کیا جائے۔ کدو کے مغز کدو' توڑی ہوئی دالیں' سالم اناج' مٹر اور پھلیاں روزانہ خوراک کا حصہ بنائیں۔ گاجر' ادرک' اجمود' شلغم' کیل اور پالک کے جوسز کا استعمال بڑھا دیں تاکہ وٹامن بی 6 اور زنک کا حصول یقینی ہو جائے۔ ہر قسم کی شراب سے اجتناب کریں۔ تمباکو نوشی ترک کر دیں۔ قبض نہ ہونے دیں اور مائع غذاؤں کو بڑے کھانوں کا متبادل بنائیں۔

ہڈیوں کی بیماری: بعض اوقات ہڈیوں میں انحطاط آ جاتا ہے۔ یہ پتلی ہونے لگتی ہیں۔ ان میں چھوٹے چھوٹے سوراخ پیدا ہو جاتے ہیں۔ کچھ عرصہ بعد کمر' کولہے اور پیڑو میں درد رہنے لگتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں بھی درد شروع ہو جاتا ہے۔ کچھ ماہرین کا کہنا ہے کہ ہڈیوں کا انحطاط کیلشیم کی کمی کی وجہ سے جنم لیتا ہے۔ لیکن محض کیلشیم ہی ہڈیاں نہیں بناتی' کچھ اور عناصر بھی ان کی تشکیل میں شامل ہوتے ہیں۔ ہڈیوں کے انحطاط میں ایسٹراجن اور ورزش کی کمی کے عوامل بھی اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ چنانچہ علاج کی غرض سے صرف کیلشیم پر ہی توجہ دینا کافی نہیں ہوتا بلکہ دیگر معاون عناصر اور عوامل کا بھی خیال رکھنا چاہیے۔

پہلی اور بنیادی ضرورت یہ ہے کہ ہمارے بدن میں کیلشیم کا توازن دیگر عناصر کے ساتھ برقرار رہے لیکن یہ توازن تمباکو نوشی کے نتیجہ میں بری طرح درہم ہو جاتا ہے۔ سٹیرائیڈز کا زیادہ استعمال' تھائی رائیڈ گلینڈ سے ہارمونز کا زیادہ اخراج اور ٹیڑا سائیکلین بھی کیلشیم کی کمی کا سبب بنتے ہیں۔ تیزابیت ختم کرنے والی دوائیں بھی کیلشیم کو جزو بدن بننے سے روکتی ہیں۔ چنانچہ جو لوگ ایسی ادویات استعمال کرتے ہیں انہیں ان کے فوراً بعد دودھ نہیں پینا چاہیے۔

ولائتی مشروبات (سافٹ ڈرنکس) نمک' کافی' چائے' گوشت اور نشہ آور اشیاء سے دور رہیں تاکہ بیماری کی شدت کم ہو جائے موثر علاج کے لیے کیل' سلاد پتوں' بند گوبھی' شلغم' بلیک بیری' اجمود' بلیو بیری' سرخ انگور کے جوسز پئیں۔ ان کے ذریعے آپ کو میگنیشیم' کیلشیم' بورون' وٹامن کے وغیرہ وافر مقدار میں میسر آئیں گے جو ہڈیوں کے انحطاط پر قابو پانے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔

گلے کی خراش اور ٹانسلز کی سوزش: گلے میں دونوں طرف ایک ایک غدود ہوتا ہے جو کسی انفیکشن' معدنی اجزا یا وٹامنز کی کمی کی وجہ سے سوزش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ زیادہ ٹھنڈی یا گرم اشیاء کھانے پینے سے' تمباکو نوشی اور کھٹی چیزیں کھانے سے بھی یہ گلینڈز سوج جاتے ہیں۔ انہی عوامل سے گلے میں خراش بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ دونوں کیفیات ایک ساتھ یا ایک کے بعد دوسری لاحق ہو جاتی ہے۔ ٹانسلز کی سوزش

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

اگر زیادہ دیر برقرار رہے تو دل کے امراض پیدا کر دیتی ہے۔ کیونکہ ٹانسلز ایسے مضر مادے خارج کرنے لگتے ہیں جو خون میں شامل ہو کر دل کی متعدد بیماریاں لاحق کر دیتے ہیں۔ چنانچہ احتیاط ضروری ہے کہ بار بار ٹانسلز کی سوزش پیدا نہ ہو۔ تدارک اور تحفظ کے لیے مالٹے' لیموں' لہسن اور موسمی کا جوس پیا جائے۔ اس سے فوری افاقہ بھی ہوتا ہے اور دیرپا اثرات بھی برقرار رہتے ہیں۔ گلے کی خراش اور ٹانسلز کی سوزش میں لہسن کے جوس میں شہد ملا کر گلے میں لگایا جاتا ہے۔ زیادہ گرم اور زیادہ ٹھنڈی غذاؤں کے استعمال کی عادت تبدیل کریں اور معتدل درجہ حرارت پہ آجانے پر انہیں کھایا پیا جائے۔ شراب نوشی' تمباکو نوشی' مسالوں' ترش اور تیز چیزوں سے پرہیز رکھی جائے تاکہ گلے کی خراش وغیرہ میں شدت نہ آئے۔

گلٹیاں اور رسولیاں: گلٹیاں' گومڑ اور رسولیاں عموماً دماغ' ہڈیوں اور جگر میں پیدا ہوتی ہیں۔ تاہم یہ جسم کے کسی بھی حصہ میں پیدا ہو سکتی ہیں۔ رسولیاں زہریلی اور سادہ دونوں طرح کی ہوتی ہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ ہر رسولی یا گلٹی کینسر کے اثرات رکھتی ہو۔ کچھ رسولیاں بہت تکلیف دہ ہوتی ہیں۔ ان میں درد اٹھتا رہتا ہے۔ زہریلا مواد پیدا ہو جاتا ہے اور رس رس کر جسم کے دوسرے صحت مند اعضا کو بھی متاثر کرتا ہے۔ غیر مضر رسولیاں زیادہ نشوونما کا مظاہرہ نہیں کرتیں۔ ان میں سے درد بھی نہیں اٹھتا۔ یہ دوسرے اعضاء کو بھی متاثر نہیں کرتیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ رسولیوں کی تشکیل' جوڑوں کی سوزش اور درد' دل کی بیماریاں اور کینسر وغیرہ جسم کے کیمیائی نظام اور خلیوں کے میٹابولزم میں عدم توازن آ جانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کے تدارک کے لیے اس وقت تک کسی علاج کا فائدہ نہیں ہوتا جب تک جسم کو زہریلے مادوں اور آلائشوں سے پاک نہیں کیا جاتا۔ اس مقصد کے حصول کے لیے لہسن' مالٹے' پیاز گاجر' موسمی اور چقندر کا جوس پینا ضروری ہے۔ جوس کا استعمال ایک طویل عرصہ تک جاری رکھنا پڑتا ہے۔ کم از کم بحالی صحت تک تو بہت ضروری ہے۔ صحت یاب ہونے کے بعد جوس کی مقدار کم کر دی جائے لیکن استعمال معقول عرصہ تک جاری رکھا جائے۔

ناتوانی اور نقاہت: کمزوری اور نقاہت کا ذکر عمومی کمزوری کے عنوان کے تحت

ہو چکا ہے لیکن اس کیفیت کے لیے کئی اور نام بھی استعمال ہوتے ہیں۔ مثلاً ناطاقتی' نقاہت' ضعف' اضمحلال' نڈھال' بے دم وغیرہ۔ یہ سب دراصل ایک ہی کیفیت کے غماض ہوتے ہیں۔ اس کے تدارک اور فوری توانائی کے لیے اور دیرپا اثرات کے لیے انگور' لیموں' سیب' چقندر' موسمی' گاجر' پالک' بلکہ سبھی پتوں پہ مشتمل سبزیاں اور ان کے جوس تازہ اور صحت مند خون پیدا کرتے ہیں۔ اس کیفیت سے بچنے کے لیے ہمیشہ متوازن غذائیں اپنے روزمرہ معمول میں شامل کریں۔ چاہے یہ کچی سبزیوں' پھلوں کی صورت میں ہوں یا ان کے جوسز کی شکل میں۔

ذہنی و جسمانی دباؤ: دباؤ سے مراد وہ بوجھ یا تناؤ ہے جو سماجی' جذباتی' نفسیاتی' طبعی' پیشہ ورانہ اور خاندانی مسائل و امور سے پیدا ہوتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ دباؤ کی کیفیت ہمارے جسم میں "لڑنے یا بھاگ جانے" کا فوری فیصلہ کن رویہ پیدا کرنے والے ہارمونز کی وجہ سے رونما ہوتی ہے۔ اگر یہ دباؤ اور اس کو پیدا کرنے والے اسباب زیادہ عرصہ تک برقرار رہیں تو متعلقہ فرد میں توانائی کی کمی' انفیکشن کے خلاف مدافعت میں کمزوری' ہائی بلڈ پریشر' بھوک نہ لگنا' ہاضمے کی خرابیاں' بینائی میں خلل اور دھندلا پن آجاتا ہے۔ دباؤ کے اصل اسباب کی تلاش و شناخت کرنے کے بعد انہیں ختم کرنے کی کوشش کریں۔ ساتھ ہی جسمانی کمزوری اور عوارض دور کرنے کے لیے ریشہ دار غذائیں استعمال کریں۔ کولیسٹرول لیول کم کریں' دباؤ کا عامل خون کو گاڑھا کر دیتا ہے جس کی وجہ سے دل کا دورہ اور دیگر پیچیدگیاں جنم لے سکتی ہیں۔ شراب' چائے' کافی' نشہ آور اشیاء و ادویات نقصان دیتی ہیں۔ ان سے پرہیز کیا جائے۔ اگرچہ ان سے فوری طور پر سکون کا احساس ہوتا ہے لیکن انجام کار یہ ضرر رساں ہیں۔

بہتر صورت یہ ہے کہ دباؤ کے عوامل کا سامنا کرنے کی عادت اپنائیں۔ یہ زندگی کا حصہ ہیں۔ ان کا مقابلہ کرنا ہی مناسب ہوتا ہے۔ خود کو پر سکون اور مستحکم رکھنے کی تربیت دیں۔ اس کے لیے جسمانی ورزش' عبادت اور بے نیازی کا سہارا لیں۔ جسمانی ورزش میں سانس کی مشقیں' خود پہ قابو پانے اور اضطراب سے محفوظ رہنے میں مدد دیتی ہیں۔ خود نظمی اور خود اختیاری کو معمول بنائیں۔ گہری نیند' ماحول

کی تبدیلی اور کاروبار یا ملازمت میں رد و بدل بھی دباؤ سے نکلنے میں مدد دیتے ہیں۔ تفریح اور غذائی تبدیلی کو بھی نظرانداز نہ کریں۔ مسائل درپیش ہوں تو پریشان ہونے یا ہتھیار ڈالنے کی بجائے خندہ پیشانی سے انہیں حل کرنے کی کوشش کیجیے۔ مصیبت میں پریشان ہو جانا خود بہت بڑی مصیبت ہے۔

کرومیم' زنک' وٹامن سی' نیٹو تھینک ایسڈ' پوٹاشیم جیسے اجزا دباؤ کی کیفیت میں ضائع ہو جاتے ہیں۔ ان سب کے دوبارہ حصول کے لیے متوازن خوراک پر توجہ دیں۔ موسمی' مالٹے' گاجر' سلاد آبی اور چقندر کے جوسز کا مرکب جسمانی توانائی بھی بحال کرتا ہے اور دباؤ کی کیفیت ختم کرنے میں بھی مدد کرتا ہے۔ گنے کا تازہ رس (اگر متاثرہ فرد ذیابیطس کا مریض نہ ہو تو) فوری توانائی بحال کرنے کا عمدہ ذریعہ ہے۔ پھلوں کے جوس دباؤ کی کیفیت میں ثانوی علاج ہیں۔ پہلا علاج خود کو منظم اور مستحکم رکھنا ہے۔

جسم ٹھنڈا ہو جانا: شدید کمزوری' سرد موسم میں بے احتیاطی' برف باری میں ناکافی گرم کپڑوں کا استعمال' اچانک جذباتی اتار چڑھاؤ کا شکار ہونا' کسی قریبی عزیز یا دوست کی اچانک موت' سردیوں کے موسم میں یا کسی اور وجہ سے اضمحلال جیسے اسباب میں متاثرہ فرد کا جسم مسلسل ٹھنڈا رہتا ہے۔ مریض کچھ بھی کرنے کی ہمت نہیں محسوس کرتا۔ جسم کو گرم کرنے کے لیے انگور کا جوس استعمال کیا جائے۔ گنے کا رس دودھ کے ساتھ لیا جائے۔ دودھ میں چھوہارے ابال کر دودھ اور چھوہارے دونوں استعمال کیے جائیں۔ جسم کی گرمی میں کمی کی کیفیت کو شوگر کی کمی کے اضمحلال کے ساتھ خلط ملط نہیں کرنا چاہیے۔ یہ دو الگ الگ اسباب کا نتیجہ اور مختلف علاج کی متقاضی ہوتی ہیں۔

انتڑیوں کے کیڑے: کیڑے اور جراثیم صرف اور صرف گندگی' آلودگی اور حفظان صحت سے انحراف کرنے والی جگہوں پہ اپنا مسکن بناتے ہیں۔ اسی طرح جسم میں بھی آلودگی اور آلائش ہو تو ان کی افزائش ممکن ہو جاتی ہے۔ یہ ماحول انہیں انتڑیوں میں آسانی سے میسر آ جاتا ہے۔ چنانچہ ایسی انفیکشن والی غذاؤں سے اپنے

جسمانی نظام کو محفوظ رکھیں جو اپنے پیچھے جراثیم کی افزائش کا ماحول چھوڑ جاتی ہیں۔ صبح خالی پیٹ کچے یا سبز ٹماٹروں پر کالی مرچ اور نمک چھڑک کر کھائیں۔ پیٹ اور انتڑیوں کے کیڑوں کے اخراج کے لیے نیم یا کریلوں کا جوس بھی پیا جاتا ہے۔ یہ دونوں جوس تحفظ بھی فراہم کرتے ہیں اور تدارک بھی۔ ان کے علاوہ لیموں کا جوس یا چرائتہ پینا بھی مفید ہے لیکن انہیں تازہ ابلے ہوئے پانی میں ملا کر پینا چاہیے۔ دہی یا دہی کے پانی میں کیلا ملا کر کھانا بھی انتڑیوں کے کیڑے خارج کرتا ہے۔ پھلوں میں موجود ترش عناصر اور سبزیوں میں پائے جانے والے کڑوے اجزا پیٹ کے کیڑوں کے اخراج میں مدد دیتے ہیں۔ ایک بات کا اعادہ ضروری ہے کہ کسی بھی جڑی بوٹی' سبزی اور پھل کا جوس اس وقت تک بے اثر یا بے فائدہ رہتا ہے جب تک پیٹ یا انتڑیوں میں کیڑوں کے بار بار پیدا ہونے کے اسباب کو دور نہیں کیا جاتا یا ان سے تحفظ کے لیے اقدامات نہیں کیے جاتے۔ ناخن اچھی طرح تراش کر رکھے جائیں۔ ننگی پڑی ہوئی کھانے پینے کی چیزوں اور گوشت سے پرہیز کیا جائے۔ کافی دیر سے کٹے ہوئے پھل اور سبزیاں یا کھانے پینے کی چیزیں جن پہ مکھی اور مٹی کی رسائی رہی ہو' کبھی استعمال نہ کریں۔

http://urdubook4free.blogspot.com

نواں باب

جوسز... قدیم گھریلو علاج

سیب: An Apple A Day __ Keeps The Doctor Away کا قدیم مقولہ ہمارے آباؤ اجداد کو معلوم نہیں تھا لیکن وہ اس کے جوس کو عمومی کمزوری اور جسمانی نقاہت دور کرنے کے لیے استعمال کرتے تھے۔ اسے خون کی کمی، ناطاقتی، صحت مند جلد اور رنگت میں نکھار لانے کے لیے استعمال کیا کرتے تھے۔ آئرن کی کمی پوری کرنے کے لیے اسے تجویز کیا جاتا تھا۔ سیب کے جوس کا استعمال کرنے کے لیے ایک اصول یاد رکھیں کہ اسے غٹاغٹ نہیں پینا چاہیے بلکہ چائے کی طرح آہستہ آہستہ چسکیاں لے کر پینا سود مند ہوتا ہے۔ اس طرح ہر گھونٹ کے ساتھ لعاب دہن بھی شامل ہو جاتا ہے جو نظام ہضم کے لیے ضروری ہے۔ اس اصول کو پھلوں اور سبزیوں کے جوسز پیتے ہوئے بھی اپنانا چاہیے۔

سونف: گھروں میں سونف کا پانی یا جوشاندہ بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین کو دیا جاتا رہا ہے تاکہ دودھ کی مقدار میں اضافہ ہو جائے۔ یہی پانی پیٹ کے کیڑوں اور گیس کے اخراج، متلی، قے اور پیٹ اور معدے کا درد دور کرنے اور سر چکرانے کی شکایت دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔

چقندر: آج کل چقندر کے جوس کا استعمال خون میں ہیموگلوبن بڑھانے اور خون کو مقوی بنانے کے لیے کیا جاتا ہے جبکہ قدیم زمانے میں اس کے جوس کو کھانسی،

زکام، بخار، برونکائٹس کے علاج اور ہڈیوں، معدے، زخم اور جسم کے دیگر حصوں میں پیدا ہونے والی رسولیوں اور گومڑ تحلیل کرنے کے لیے کثرت سے استعمال کیا جاتا تھا۔ چقندر کے سبز پتوں کو بھی جوس بنانے اور سلاد میں شامل کرنے کے لیے کام میں لایا جاتا تھا۔

بند گوبھی: اس کے جوس کو بالخصوص جگر اور معدے کی خرابیاں دور کرنے، معدے اور غذائی نالی کے السر مندمل کرنے اور قبض دور کرنے کے لیے زیر استعمال لایا جاتا ہے۔

گاجر: پرانے زمانے میں سیب عام آدمی کی پہنچ سے باہر تھا کیونکہ مہنگا ہونے کی وجہ سے یہ امیر طبقہ کی غذا سمجھا جاتا تھا لیکن سیب سے حاصل ہونے والے تمام تر فوائد کے لیے عام لوگ گاجر استعمال کرتے تھے۔ اسی لیے گاجر کو غریب آدمی کا سیب کہا جاتا تھا۔ قیمت سے قطع نظر گاجر کسی بھی طرح سیب سے کمتر نہیں۔ بستیوں کے "سیانے لوگ" سکروی، کساح، مسوڑھوں کے پھول جانے اور خون رسنے کے امراض اور بینائی میں بہتری لانے کے لیے گاجر کا جوس استعمال کرنے کا مشورہ دیا کرتے تھے۔ دانتوں کا انحطاط روکنے، صحت مند نظر آنے اور نکھری ہوئی رنگت کے لیے، خون بڑھانے اور قبض دور کرنے کے لیے گاجر کا جوس گھریلو نسخہ رہا ہے۔ گھروں میں سبزی کی طرح گاجر کو ٹماٹر اور آلو کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔ یہ ایک لذیذ پکوان ہوتا ہے لیکن آگ پر پکنے کی وجہ سے غذائیت کم ہو جاتی ہے۔ چنانچہ اسے کچا استعمال کرنا یا اس کا جوس پینا تمام تر مذکورہ فوائد کے لیے آزمودہ حقیقت ہے۔

چیری: اس کا جوس پیاس مٹانے کے لیے اور زہریلے مادوں کے نقصان دہ اثرات زائل کرنے کے لیے پیا اور پلایا جاتا تھا۔ گردوں میں پتھریوں کو دوبارہ بننے سے روکنے کے لیے اس کے بیج کا مغز (ایک دن میں چھ عدد) کھلایا جاتا تھا۔ یہی نسخہ اپنڈیسائٹس کا بھی علاج تھا۔ مٹھائیوں اور مربوں میں اس کا استعمال بھی کوئی انوکھی چیز نہیں ہے۔

کریلا: کریلے کا جوس ایک موثر علاج کے طور پر یرقان، معدے اور جگر کے امراض، آنکھوں کی مختلف بیماریوں، خون صاف کرنے، پھٹی ہوئی جلد کی اصلاح اور

http://urdubook4free.blogspot.com

پرانی قبض دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔ کریلے کا جوس شوگر کے مرض پر قابو پانے اور روکنے کے لیے بھی ہمارے آباء و اجداد میں خوب متعارف تھا۔ اسے نہ صرف جوس کی صورت میں بلکہ پکا کر بھی گرمی اور اس کے منفی اثرات کا تدارک کرنے کے لیے کثرت سے استعمال کیا جاتا تھا۔ شوگر کے مریض اور دیگر افراد جو اس کی کڑواہٹ پسند نہیں کرتے تھے' انہیں کریلے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے سرکے میں ڈبو کر نمک' زیرہ اور سبز مرچ کے ساتھ بھوک بڑھ جانے اور شوگر کا تدارک کرنے کے لیے اچار کی طرح استعمال کراتے تھے۔

تلسی: گھریلو ٹوٹکے کی حیثیت سے تلسی کی چائے' کھانسی' بخار' برونکائٹس' انفیکشن سے تحفظ اور نزلہ زکام کے علاج اور ان کے اثرات کے خاتمہ کے لیے صدیوں سے دیہات میں زیر استعمال ہے۔ مذکورہ امراض کے علاج کے لیے تلسی کے پتوں کا جوس بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا جوس شہد میں ملا کر پینا سانس کی بیماریاں دور کرتا ہے۔ رکی ہوئی چھاتی یعنی بلغم کے اجتماع' بند ناک اور ناک کے خلا کی سوزش میں فوری اور موثر علاج کے لیے تلسی کے جوس میں لہسن کا جوس اور شہد ملا کر پیا جاتا ہے۔ بند ناک کھولنے کے لیے اور بلغم کی تحلیل کے لیے تلسی کے جوس کے چند قطرے نتھنوں میں ڈالے جاتے تھے۔ ماضی میں شاید ہی کوئی ہندو گھر ایسا ہوتا تھا جس میں تلسی کا پودا نہ ہو۔ ہندوؤں کا ایمان ہے کہ جس گھر میں تلسی ہو' وہاں پاکیزگی' پارسائی اور آسودگی رہتی ہے' وہاں جراثیم اور کیڑے مکوڑے نہیں آتے۔ پرانے زمانے میں وبائی اور متعدی امراض میں تلسی کا استعمال ناقابل شکست علاج اور تحفظ کا موثر ذریعہ ہوتا تھا۔

ادرک: برصغیر میں لوگوں کی اکثریت قدیم زمانے سے ادرک کا استعمال ایک رواج کے تحت کرتی آ رہی ہے۔ پھر وقت نے ثابت کیا کہ اس کا استعمال پیٹ میں گیس کا اجتماع روکتا ہے' نظام ہضم کو تقویت دیتا ہے' بینائی تیز کرتا ہے' ہلتے ہوئے دانتوں کو مضبوط بناتا ہے۔ مسوڑھوں سے خون رسنے کا مرض دور کرتا ہے اور منہ کی ناگوار بو ختم کرتا ہے۔ ان امراض کے علاج کے لیے بہت سے علاقوں میں کچا ادرک استعمال کیا

http://urdubook4free.blogspot.com

جاتا ہے جبکہ کچھ علاقوں میں اس کا جوس نکال کر استعمال میں لاتے ہیں۔ ادرک کے جوس میں شہد ملا کر پینا' ماضی کی طرح آج بھی گلے کی خراش' بہتی ہوئی ناک' کھانسی' نزلہ زکام اور ٹانسلز کی سوزش کا بہترین گھریلو علاج ہے۔ اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے چبا کر کھانا دانتوں' معدے اور بینائی کے لیے مفید ہے۔ ادرک کا استعمال اچار اور سلاد میں قدیم عرصے سے جاری ہے۔

لہسن: ادرک کی طرح لہسن بھی ایک گھریلو دوا اور متعدد بیماریوں کا علاج چلا آ رہا ہے' جس میں کیڑوں کے کاٹنے اور ڈنگ کا تریاق' تپ دق' دل کی بیماریاں' یہاں تک کہ دل کا دورہ (ہارٹ اٹیک) رسولیاں اور کینسر شامل ہے۔ اسے تمام جسمانی بیماریوں کے لیے اکسیر کی حیثیت حاصل رہی ہے۔ اسے اب بھی مختلف پکوانوں' گوشت اور سبزی کے سالن' اچار' چٹنیوں اور ادویات میں شامل کیا جاتا ہے۔ کانوں کی صفائی اور درد کے لیے اسے تیل میں جلا کر کانوں میں ڈالا جاتا ہے۔ کچھ لوگ جن میں خاص طور پر ہندو شامل ہیں' لہسن استعمال نہیں کرتے۔ کچھ لوگ اس کی تیز اور ناگوار بو کی وجہ سے گریز کرتے ہیں۔ لہسن کو رائی یا تلوں کے تیل میں جلا کر جوڑوں کی سوزش اور درد دور کرنے کے لیے متاثرہ جگہ پر لگاتے ہیں۔ یہ تیل لگانے سے جوڑوں کی سختی' سوجن اور درد دور ہو جاتی ہے۔ کینسر' انجائنا' ہائی بلڈ پریشر جیسے خوفناک امراض اور سر درد جیسی تکلیف دہ کیفیت اس کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اس کا جوس زہریلے زخموں' پھٹی ہوئی جلد اور کیڑوں کے ڈنک پر لگاتے ہیں۔ آج کل بازار میں لہسن کے کیپسول میسر ہیں جو ہائی بلڈ پریشر' شریانوں کی سختی' انجائنا اور پھولی ہوئی وریدوں کے علاج کے لیے تجویز کیے جاتے ہیں۔ جدید کیپسول قدیم حکماء اور دانش مندوں کی دانش کا بھرپور اعتراف ہے۔

موسمی: ترش پھلوں میں موسمی کا مقابلہ بدن سے زہریلے اور ضرر رساں مادوں کو خارج کرنے کی صلاحیت کے حوالے سے کوئی نہیں کر سکتا۔ اسے صدیوں سے پیچش' پتلے دستوں' شوگر' جگر کے کینسر' یرقان' کھٹی ڈکاروں' نظام ہضم کو بہتر اور مضبوط بنانے کے لیے' دل کے امراض' گردوں اور پراسٹیٹ گلینڈ کی تکالیف' پیشاب کے

امراض اور انیمیا میں استعمال کیا جا رہا ہے' چونکہ یہ متعدد امراض میں شفا بخش یا مددگار ہے' اس لیے اسے "ہر مرض کی دوا" قرار دیا جاتا رہا ہے۔

کیلا: ہمارے آباء و اجداد تمام پھلوں کی غذائی افادیت سے ممکن ہے' آگاہ نہ ہوں' لیکن وہ زیادہ تر پھلوں کی اس افادیت سے ضرور آگاہ تھے جو وہ جسمانی بیماریوں کے لیے ان سے حاصل کرتے رہے ہیں' چنانچہ کیلا بھی ان کی تجربہ کار نگاہوں سے اوجھل نہیں رہ سکا۔ کیلا ساحلی اور مرطوب علاقوں میں پیدا ہوتا ہے۔ یہ پکی ہوئی اور کچی دونوں حالتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں اسے سبزیوں کی طرح پکا کر بھی کھاتے ہیں۔ کثرت حیض کے مسئلہ پر قابو پانے کے لیے پرانے وقتوں کے لوگ اس کا جوس خواتین کو پلایا کرتے تھے۔ پکا ہوا کیلا اور دہی ایک ایسا عمدہ امتزاج ہے جو آنوں کے ساتھ آنے والے پتلے دستوں' عام دستوں اور پیچش کا زبردست علاج ہے۔ دودھ کے ساتھ کیلا ایک مکمل غذا ہے۔ اسے پرانی قبض دور کرنے کے لیے بھی استعمال کرتے رہے ہیں۔ دبلے پتلے لوگ اپنا وزن بڑھانے کے لیے کیلے کو اپنی غذا کا ضروری حصہ بناتے رہے ہیں' البتہ یہ کمزور نظام ہضم رکھنے والوں کے لیے موزوں نہیں ہے۔

مالٹا: مختلف علاقوں میں پیدا ہونے والا مالٹا اپنی رنگت' جسامت اور رس کے حوالے سے مختلف ہوتا ہے۔ زمانہ قدیم سے برصغیر کے لوگ اسے بخار' سردرد' عمومی کمزوری' جنسی کمزوری' نامردی' خواتین کی جنسی بے حسی' بانجھ پن اور نظام ہضم کی تقویت کے لیے استعمال کرتے رہے ہیں۔ اسے انسانی بدن سے زہریلے مواد اور ریاح خارج کرنے کے لیے بھی موثر طریقے سے کام میں لاتے رہے ہیں۔ اس کی طبی افادیت موسمی جیسی ہے۔

پپیتا: کئی صدیاں پہلے بھی پپیتا خاص طور پر پرانے اسہال' درد قولنج' پیچش' انتڑوں کے پرانے انفیکشن اور بار بار لاحق ہونے والے قبض کا عوامی علاج تھا۔ اسے مربے' شربت اور تازہ جوس کی صورت میں معدے کی خرابی اور گرمی کے بد اثرات زائل کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کا کچا پھل سبزی کی طرح پکا کر کھایا جاتا تھا۔

اس استعمال کا مقصد جگر کی متعدد بیماریوں کا علاج ہوتا تھا۔ برصغیر کے ساحلی علاقوں میں قدیم زمانے سے ناریل' کیلے اور پپیتے کے درخت پہلو بہ پہلو لگائے جاتے ہیں جو ان کی یکساں افادیت کا مظہر ہیں۔ قدم زمانے ہی سے پپیتا معدے کی تمام خرابیوں کے لیے اکسیر قرار دیا جا چکا ہے۔ یہ کچا پکا دونوں صورتوں میں زود ہضم ہے۔

نیم: اس کے پتوں کا جوس پرانے وقتوں سے طب میں استعمال ہو رہا ہے اور جلد کے متعدد امراض کا موثر علاج ہے۔ ان میں پھوڑے پھنسیاں' جلد کا پھٹنا' چھپاکی' کھجلی' خارش' خون رسنا' مواد بھرے زخم' حادثے یا تیز دھار آلے سے آنے والے زخموں کا علاج شامل رہا ہے۔ خون صاف کرنے اور تپ دق میں سانس کی تکالیف کے ازالے میں تو اس کا استعمال غیر متنازعہ تھا۔ اس کا تیل اب بھی جلد کی خشکی' کھردرے پن اور خراش کے لیے لگایا جاتا ہے۔ اس کا پھل قدرے ترش لیکن میٹھا ہوتا ہے اور جلدی بیماریوں کے لیے شفا ہے۔ جو لوگ اس کے پتوں کا جوشاندہ یا جوس کڑوے پن کی وجہ سے استعمال نہیں کر سکتے' ان کے لیے اس کی نمولیاں (پھل) بہترین متبادل ہے۔ اس کے پتوں کا پیسٹ زخموں پہ فوری اندمال کے لیے لگاتے ہیں۔ آیور ویدک ادویات میں نیم کا استعمال مسلسل جاری ہے۔

بیل گری: بیل گری کا گودا' پکے ہوئے پھل کی صورت میں صدیوں سے پیچش اور اسہال کا علاج ہے۔ اسی مقصد کے لیے بیل کا جوس بھی استعمال کرتے ہیں۔ گرمیوں کے موسم میں اس کا شربت سن سٹروک اور لو لگنے کے بعد موثر علاج کے لیے پیا جاتا ہے۔ یہ پیاس مٹاتا اور منہ کی خشکی دور کرتا ہے۔ اجابت باقاعدہ بنانے کے لیے بھی بیل ایک ٹانک ہے اس کا مربہ بھی معدے کی خرابیاں ٹھیک کرنے کے لیے پرانا آزمودہ علاج ہے' لیکن اس کا مربہ شوگر کے مریضوں کے لیے استعمال نہیں کر سکتے۔ شوگر لیول قابو میں رکھنے کے لیے بیل کے سبز پتے یا زیادہ بہتر صورت میں پتوں کا جوس مفید ہے۔ اس کے استعمال سے خون میں شوگر کی سطح کم ہو جاتی ہے اور پیشاب کا اخراج اعتدال پر آ جاتا ہے۔ شوگر اور معدے کی خرابی کے مریضوں کے لیے بیل' نیم اور تلسی کے پتوں کا جوس ملا کر استعمال کرنا انتہائی مفید ہے۔

http://urdubook4free.blogspot.com

ٹماٹر: پرانے وقتوں سے ٹماٹر کو کچی یا پکی ہوئی صورت میں سبزیوں کے ساتھ باورچی خانے میں زیرِ استعمال لایا جا رہا ہے۔ اس کی چٹنی، مربہ اور سلاد نئے زمانے کی بات نہیں ہے۔ یہ محرک اور مصفی خون ہونے کی وجہ سے جسمانی آلائشوں کو خارج کرنے کے لیے طویل عرصہ سے جوس اور سلاد کی صورت میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ یہ انتڑیاں صاف کرتا ہے۔ خون میں سرخ ذرات کی مقدار بڑھا کر اسے مقوی بناتا ہے۔ اس کی چٹنی اور مربہ خوش ذائقہ اور مخرج ریاح ثابت ہو چکا ہے۔ اس کا تازہ جوس، گاجر، چقندر اور موسمی کے جوسز میں ملا کر پینے سے انیمیا کا تدارک ہوتا ہے۔ مریضوں، معمر افراد، نوجوانوں اور بچوں کے لیے نہایت عمدہ غذا ہے۔ شیر خوار بچوں اور حاملہ خواتین کو طاقت، قوت اور قوت حیات مہیا کرتا ہے، چونکہ اس کی جلد اور بیج گردے کے مریضوں کے لیے نقصان دہ ہیں، اس لیے ایسے مریضوں کو ٹماٹر سے دور رہنا چاہیے۔ ٹماٹر کا استعمال صبح، دوپہر، شام میں معتدل مقدار میں استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ ایک وقت میں اس کا بے تحاشا استعمال صرف اور صرف نقصان دیتا ہے۔

پالک: آئرن کی کمی پوری کرنے کے لیے پالک کو ازمنہ قدیم سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ پالک اور ٹماٹر کا مرکب جوس نہ صرف تازہ خون پیدا کرتا ہے بلکہ پرانی قبض دور کرتا ہے اور معدے اور انتڑیوں کے لیے ٹانک کا کام کرتا ہے۔ پالک میں چونکہ آئرن کا عنصر ہوتا ہے۔ اس لیے یہ حساس جسمانی نظام رکھنے والے کئی افراد کو پتلے دستوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ ایسی پیچیدگی دور کرنے کے لیے پالک کے جوس کے ساتھ موسمی اور ٹماٹر کا جوس دینا چاہیے۔ اس سے بھی بہتر افادیت چقندر اور شلغم کے جوسز ملا کر دینے میں ہے۔ پالک، چقندر اور شلغم کا مرکب جوس نہایت عمدہ مشروب ہے۔ یہ ایک دن میں 2 یا 3 دفعہ دیا جائے تو نظام ہضم، قبض اور دیگر مسائل تیزی سے حل ہو جاتے ہیں۔

جامن: جدید ماہرین تو گزشتہ پندرہ بیس برس سے اس بات کے قائل ہوئے ہیں کہ جامن میں دافع ذیابیطس استعداد اور دیگر متعدد خوبیاں ہیں لیکن ہمارے آباء و اجداد اس کی شفا بخش اور غذائیت بخش خوبی سے اچھی طرح واقف تھے۔ موسم گرما

اور برسات میں جامن کا پھل پیاس مٹانے اور گرمی کے اثرات دور کرنے کے لیے خوب استعمال ہوتا رہا ہے۔ صدیوں پہلے سے اسے دماغ اور معدے کے لیے عمدہ ٹانک اور پیشاب اور خون میں مٹھاس (شوگر) کم کرنے کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ یقیناً اس کا استعمال فطرت کے بامعنی اشارے پر ہوا ہو گا لیکن ہمارے اجداد اچھی طرح آگاہ ہو چکے تھے کہ جامن کے پھل میں کس قدر حیرت انگیز خوبیاں ہیں۔ پرانے لوگ آم کھانے کے بعد جامن کا استعمال بھی کرتے تھے کیونکہ یہ آم کے زیادہ استعمال سے پیدا ہونے والے مضر اثرات کا خاتمہ کرتا ہے۔ اس کا شربت اور ادرک باقاعدگی سے استعمال ہوتا رہے تو خون اور پیشاب میں شوگر کی مقدار موزوں سطح پر رہتی ہے، گرمی اور حدت کے اثرات زائل ہوتے ہیں، پیاس کی تسکین کر کے بار بار پانی کی طلب ختم ہوتی ہے، حلق خشک نہیں ہوتا۔ جامن کا پھل دیگر غذائیں ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے اور نظام ہضم کو تقویت دیتا ہے۔

http://urdubook4free.blogspot.com

دسواں باب

خاموش قاتل امراض

انسانی جسم ایک ایسا مکمل ترین لیکن علامتوں سے بے نیاز' ذہن کو چکرا دینے والا وجود ہے جو ابھی تک عالم طب کے لیے پر اسرار ہے۔ دماغ' حرام مغز' خیالات و تصورات کا تسلسل' خواہشیں' نفرتیں' پسند و ناپسند' شیطانی کردار' فرشتہ سیرت' اچانک مزاج میں تبدیلی' ذہنی اذیت' روحانی سکون' ردعمل' خودکشی' احساس تحفظ' بقا کی خواہش' محبت' وابستگی' شفقت' نفرت اخلاقی عظمت اور رذالت۔۔ انسانوں کے تضادات کا ایک پیچیدہ سلسلہ ہے جو ابھی تک عمرانی علوم کے ماہرین کی گرفت میں نہیں آ سکا۔ ایک بات جو طے اور مسلمہ ہے وہ ہر انسان کا اپنی ذات میں منفرد ہونا ہے۔ اگرچہ مجموعی طور پر انسانی امراض کے اسباب اور کامیاب علاج کی منزل حاصل کی لی گئی ہے۔ لیکن قدرت کی اس حیرت انگیز تخلیق کو اپنی تمام تر ذہانت کے باوجود اپنے کچھ خاموش قاتلوں سے تحفظ کا یقینی راستہ نہیں مل رہا۔ متعدد سائنس دانوں اور ماہرین کی طرف سے مسلسل اور انتھک تخلیق کے باوجود کینسر' ہائی بلڈ پریشر' ایڈز اور دباؤ جیسے امراض اپنے علاج کے راستے میں ابھی تک مزاحم ہیں۔ یہ بات نہیں کہ علاج کا طریقہ کار اور سمت نامناسب ہے' اس لیے خاموش قاتل قسم کے امراض کا مقابلہ کامیابی سے ہمکنار نہیں ہو رہا۔ اصل مسئلہ اور بدقسمتی تشخیص میں مضمر ہے جو انتہائی

تاخیر سے ہوتی ہے اور جب (اتفاقیہ طور پر) تشخیص ہوتی ہے تو تب تک مرض ناقابل تلافی نقصان پہنچا چکا ہوتا ہے۔ اس المناک اور تکلیف دہ صورت حال میں معالج اور مریض کو ایک ہاری ہوئی جنگ لڑنا پڑتی ہے۔ انہیں وہ کچھ بچانا ہوتا ہے جو مرض کی زد میں ہوتا ہے۔ مرض کو مزید پیش قدمی سے روکنا ہوتا ہے۔ جو نقصان پہلے سے ہو چکا ہو' اس کا ازالہ تو ممکن نہیں ہوتا لیکن مزید نقصان سے بچا جا سکتا ہے۔ اپنے قارئین کو ان امراض کے علاج اور مزید نقصانات کے حوالے سے تکنیکی پیچیدگیوں میں الجھانے کی بجائے اختصار کے ساتھ ان اقدامات سے روشناس کرایا جائے گا جو اذیت' مشکلات اور ضمنی اثرات سے تحفظ دینے میں مدد دے سکتے ہیں۔

کینسر

ذیابطیس کی طرح کینسر کے بارے میں بھی متعدد مفروضے پائے جاتے ہیں۔ ان گنت اسباب اور عوامل بتائے جاتے ہیں لیکن مکمل علاج ابھی تک دریافت نہیں ہو سکا۔ کسی بھی زہریلے ابھار یا گلٹی کو کینسر قرار دیا جاتا ہے۔ اس کی افزائش کرنے والے عوامل میں ذہنی دباؤ' غذائیں موروثی اثرات' وائرس' انفیکشن' ادویات کا استعمال' ہارمونز کا عدم توازن' مسالوں کا زیادہ استعمال' مختلف مادوں کے اخراج میں رکاوٹ' شراب' تمباکو نوشی' مختلف نشہ آور اشیاء' پرانے زخم' پیشہ ورانہ مسائل و مشکلات' زہریلی گیسوں کا سانس میں شامل ہونا' ماحولیاتی اور کیمیائی اسباب شامل ہیں۔ کسی انسانی عضو میں کینسر کا مقام ہی عموماً اس کے سبب کا تعین کرتا ہے مثلاً خواتین میں لمبے عرصے تک لیکوریا کا اخراج' رحم میں رسولیاں' بار بار حمل اور چھاتیوں کی گلٹیاں اکثر و بیشتر کینسر کا سبب بن جاتی ہیں۔ ناک' گلے' منہ' ہونٹوں' زبان' جبڑے' حلقوم اور غذا کی نالی میں کینسر کی وجہ تمباکو کا استعمال' زیادہ گرم اور زیادہ تیز مسالوں والے کھانے ہیں۔ جگر' انتڑیوں' معدے' تلی میں کینسر کا سبب شراب' الکحل' مخصوص ادویات اور کھانے بن جاتے ہیں۔ دماغ' آنکھوں' ہڈیوں اور دیگر اعضاء میں اس کا سبب مذکورہ عوامل کے علاوہ کئی اور چیزیں ہیں۔ کوئی ایسا زخم جس میں سے پیپ رستی ہو یا ناسور کی صورت ہو تو یہ بھی کینسر میں تبدیل ہو سکتا ہے۔

http://urdubook4free.blogspot.com

فطرت انسانوں پہ اتنی مہربان ہے کہ صورت حال غیر معمولی ہو تو جسم کے انتباہی سگنل دماغ کو بھیجتی رہتی ہے۔ لیکن جب انتباہی اشارے نظرانداز کر دیئے جاتے ہیں تو انجام کار مریض میں خطرناک صورت حال کی کھلی اور چھپی علامتیں ابھر آتی ہیں۔ ایسا مرحلہ آ جائے اور معالج ان علامتوں کو پوری طرح سمجھ جائے تو پھر مخصوص علاج اپنانے میں مزید تاخیر نہیں کرنا چاہیے۔ تاخیر معاملات کو پیچیدہ اور نقصاندہ بنا دے گی۔ بروقت انتباہ پیش بندی کا موقع دیتا ہے۔ اب عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے اور حتمی شواہد کی بنا پر سمجھا جاتا ہے کہ کینسر کو حملہ آور ہونے کی دعوت کھانے پینے کی غلط عادتیں دیتی ہیں۔

خدانخواستہ کینسر لاحق ہو جائے تو پہلے قدم کے طور پر اس کے درد میں تخفیف لائی جائے اور پھر اردگرد کے صحت مند خلیوں' بافتوں اور اعضا تک اسے پھیلنے سے روکا جائے۔ اگلے مرحلے میں اصل بے قاعدگی کا علاج ضروری ہے۔ درست اور موثر نتائج حاصل کرنے کے لیے سب سے ضروری بات یہ ہے کہ ڈاکٹر اور مریض کے درمیان مکمل افہام و تفہیم ہو۔ ڈاکٹر کو درست صورت حال سے آگاہ کیا جاتا رہے تو مسائل کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ کینسر کے پوشیدہ اثرات جو عموماً سوئے رہتے ہیں اور تشخیص کے دوران نظر میں نہیں آتے' اچانک بیدار ہو کر حملہ کر دیتے ہیں' چنانچہ احتیاط کا تقاضا ہے کہ مناسب علاج کے بعد ضروری نگرانی اور پڑتال جاری رکھی جائے تاکہ مرض پھر نہ عود کر آئے۔ تمام تر کوششوں [illegible] مقصد یہ ہونا چاہیے کہ مرض کو صحت مند حصوں کی طرف پھیلنے سے ر[illegible] جائے۔

جوس تھراپی

جر[illegible] (آپریشن)' [illegible]کاری' کیمو تھراپی اور دیگر طریقہ ہائے علاج کے نتیجے میں مریض [illegible] ہے۔ [illegible] کے خودکار مدافعتی نظام اور مزاحمت میں ضعف آ جاتا ہے۔ [illegible]ت مند مدافعتی نظام ہی جسم کو کینسر کا مقابلہ کرنے کے قابل بناتا ہے۔ [illegible] علاج چاہے کتنا مہنگا اور نقائص سے پاک ہو' اگر یہ مدافعتی نظام کو برقرار

اور مستحکم نہیں رکھ سکتا تو پھر یہ مرض پہ قابو پانے میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ اس کا ایک ہی حل ہے کہ غذائی رد و بدل کی حکمت عملی اپنائی جائے۔ پروٹین' چکنائی' گوشت وغیرہ کا استعمال ترک کر کے قدرتی اور غیر ضرر رساں غذائی اجزاء کا حصول معمول بنایا جائے جو پھلوں اور سبزیوں پر مبنی غذاؤں میں فراوانی سے پائے جاتے ہیں۔ سب سے پہلی ضرورت یہ ہوگی کہ بدن کو زہریلے اور فاسد مادوں سے پاک کیا جائے۔ ان کی دوبارہ پیدائش اور افزائش سے بدن کو محفوظ بنایا جائے۔ بیٹا کیروٹین کینسر کو روکتا ہے۔ اس کا استعمال مزید فروغ کو بھی ناممکن بنا دیتا ہے۔ سبز اور سرخ پھلوں اور سبزیوں میں بیٹا کیروٹین وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ جسم کا کیمیائی نظام بیٹا کیروٹین کو وٹامن اے میں تبدیل کر دیتا ہے۔ اس مقصد کے لیے روزانہ ایک یا دو دفعہ گاجر کا ایک گلاس جوس باقاعدگی سے پیا جائے۔ یہ کینسر کے خلاف تحفظاتی ڈھال مہیا کرتا ہے۔ روزانہ بند گوبھی' کیل' پھول گوبھی' شلغم اور شاخ گوبھی کا جوس پیا جائے یہ کینسر کے مادوں کو خارج کرتا ہے' تیز بو اور ذائقہ رکھنے والی سبزیاں مثلاً لہسن' ادرک اور پیاز میں کینسر کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ مچھلی کا تیل استعمال کریں تو چھاتی کا کینسر پوری طرح مندمل ہو جاتا ہے۔

آئرن' بیٹا کیروٹین' سیلینیم' وٹامن سی' کیلشیم' پوٹاشیم اور وٹامن ای آسانی کے ساتھ سیب' پالک' سبز مرچ' اجمود' لہسن' شلغم ماٹے' شاخ گوبھی اور گاجر کے جوسز میں دستیاب ہیں۔ یہ تمام غذائی اجزاء کینسر کے تدارک اور تحفظ میں مدد دیتے ہیں۔ یہ کینسر کے مزید پھیلاؤ کو روک دیتے ہیں۔

کینسر کے مریضوں کو ممکنہ حد تک خمیر والی غذائیں' ہر قسم کی کنفیکشنری' منجمد اور ڈبوں میں بند اشیائے خوردنی سے پرہیز کرنا چاہیے۔ کرسٹل شوگر یعنی سفید چینی' سکروز اور فرکٹوز کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ خشک گوشت' مرغی کا گوشت' مچھلی' مونگ پھلی' محدود مقدار میں دودھ اور دودھ سے بنی اشیا خوب زیر استعمال لانی چاہیے۔ البتہ دہی اور مکھن کا استعمال بہت محدود مقدار میں رکھا جائے۔ ادرک' لہسن اور دار چینی کا استعمال خوب رکھا جائے۔ ان سے کینسر کی افزائش رک جاتی ہے۔ زنک' آئرن' وٹامن بی 6' نباتاتی ریشہ' سیلینیم' ایسے عناصر ہیں جو جسم کو

http://urdubook4free.blogspot.com

مدافعتی قوت مہیا کرتے ہیں اور بحالی کے عمل کو تیز کرتے ہیں۔ ان کا باقاعدہ حصول جگر کو زہریلے مادوں اور ناقص کارکردگی سے تحفظ دیتا ہے اجابت آسان اور باقاعدہ بناتا ہے اور جسم سے اخراج کے نظام کو مستحکم کرتا ہے۔ مذکورہ جوسز اور پھلوں اور سبزیوں کا استعمال کینسر کی تباہ کاریاں روک دیتا ہے' اسے پھیلنے کی اجازت نہیں دیتا۔ جسم سے فاسد مادے خارج کرتا ہے اور بالآخر مرض کو ناپید کر دیتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر

نبض کی زیادہ رفتار اور شریانوں اور وریدوں کی دیواروں پر خون کا زیادہ دباؤ "بلڈ پریشر" لیول بڑھا دیتا ہے۔ یہ صورت حال اگر برقرار رہے تو اسے ہائی پرٹینشن کہتے ہیں۔ یہ لفظ بظاہر اضافی ذہنی تناؤ کی کیفیت کا اظہار لگتا ہے' لیکن یہ کیفیت ہائی بلڈ پریشر کا ایک سبب ہے۔ جذباتی اتار چڑھاؤ' خاندانی' پیشہ ورانہ مسائل' اچانک اور بار بار تناؤ کے لمحے' اچانک نقصان' اموات' ذہنی دباؤ' فکر اور اندیشہ چکنائیوں کا زیادہ استعمال' تمباکو نوشی' ادویات' نشہ آور اشیاء' موروثی اسباب' گردے کی انفیکشن' اشتعال وغیرہ ایسے عوامل ہیں جو بلڈ پریشر میں اضافہ کر دیتے ہیں۔ علاوہ ازیں اینڈوکرائن گلینڈ کی ناقص کارکردگی یا ایسے گلینڈز کا زیادہ ہارمونز خارج کرنا بھی خون میں متعدد کیمیائی تبدیلیاں لاتا ہے جو بلڈ پریشر بڑھا دیتی ہیں۔

بہت زیادہ بلڈ پریشر شدید قسم کا سر درد' سر چکرانا' آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا جانا' نظر میں دھندلا پن' تیز دھڑکن' چہرے پر سرخی' خون کی نالیوں کا پھڑکنا' کنپٹیوں کا پھڑکنا' جسم کا نڈھال اور تھکاوٹ سے چور ہو جانا۔۔۔ جیسی شکایات پیدا کرتا ہے۔ مکمل آرام اور حقیقی اسباب یا بنیادی وجوہات کا خاتمہ ہائی بلڈ پریشر کو معمول پہ لانے کے لیے ضروری ہے۔ اگر ہائی بلڈ پریشر طویل عرصہ تک برقرار رہے تو یہ ہارٹ اٹیک' انجائنا' اندھا پن' گردوں کا ناکارہ ہونا' ناک یا جسم کے دیگر خلاؤں سے خون کا اخراج جیسے ہولناک نقصانات کا باعث بن جاتا ہے۔ زیادہ جسمانی وزن' کاہلی کی زندگی' گٹھیا کا مرض' جگر کی خرابی اور کھانے پینے کی نامناسب عادتیں' بلڈ پریشر بڑھانے کا سبب بن سکتی ہیں۔ ہر مرض' ہر عمر' طبقہ' جنس' مزاج اور شعبہ کے افراد کو

لاحق ہو سکتا ہے۔ منظم زندگی جس میں غذاؤں' روزمرہ معمول اور جذباتی امور پہ قابو رکھا جائے۔ ہائی بلڈ پریشر سے بچنے میں مدد دیتی ہے۔ ایک بات ذہن نشین رہے کہ جب ایک دفعہ کسی کو یہ مرض لاحق ہو جائے تو پھر وہ اس سے پوری طرح جان نہیں چھڑا سکتا لیکن ایک منظم زندگی اسے ذیابیطس کے مرض کی طرح قابو میں رکھ سکتی ہے اور متاثرہ فرد کسی بڑے نقصان سے دوچار نہیں ہوتا' تاہم اس کا کوئی شافی علاج ابھی تک دریافت نہیں ہو سکا۔ خون کی شریانوں کا تنگ ہو جانا اور خون میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھ جانا ہی ہائی بلڈ پریشر کا شاخسانہ نہیں' اس کی وجہ سے دل کی شریانوں کا مرض اور خون میں کلاٹ (لوتھڑے) بننا بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ سب عوامل مل کر ہارٹ اٹیک، انجائنا کو جنم دیتے ہیں۔ حیوانی چکنائیاں' ہائی بلڈ کولیسٹرول میں اضافہ کرتی ہیں لیکن خشک چکنائیوں مثلاً سویا بین آئل' سورج مکھی کا تیل' تلوں کا تیل اور ان کے ساتھ سبزیاں اور پھل کولیسٹرول میں اضافہ نہیں کرتے اور ان کا مستقل استعمال ہارٹ اٹیک' ہائی بلڈ پریشر' دل کی شریانوں میں خون کے کلاٹ وغیرہ کے واقعات میں کمی کر دیتا ہے۔ اس بات میں کوئی صداقت نہیں کہ جو لوگ ذہنی طور پر اپنے کام کاج کے بوجھ تلے رہتے ہیں یا جنہیں روزانہ طویل عرصہ تک کام کرنا پڑتا ہے' انہیں ہائی بلڈ پریشر لاحق ہو جاتا ہے۔ ماہر امراض قلب ڈاکٹر لارنس ای لیمب نے حال ہی میں بین الاقوامی سطح پر دل کے امراض پر ہونے والے تحقیقی کام کی رپورٹ کے حوالے سے لکھا ہے کہ دنیا بھر کے مہذب ممالک میں آج کل دل کے امراض سے ہونے والی اموات کا سبب تر چکنائیوں کا زیادہ استعمال ہے۔ کچھ افراد ایسے ہوتے ہیں جن کا میٹابولزم چکنائیوں کے استعمال میں ناکام رہتا ہے' اس کے نتیجہ میں نہ صرف خون میں کولیسٹرول کی مقدار بڑھ جاتی ہے بلکہ جسم کے مختلف عضلات اور بافتوں میں کولیسٹرول کے نظر نہ آنے والے اجتماعات تشکیل پا جاتے ہیں۔ ان کی وجہ سے دل کی شریانوں میں لچک ختم ہو جاتی ہے۔ یہ شریانیں کولیسٹرول اور چکنائیوں کے اجتماعات سے تنگ ہوتی ہوئی بالآخر بند ہو جاتی ہیں چنانچہ متاثرہ فرد شدید قسم کے ہارٹ اٹیک میں مبتلا ہو کر موت کے منہ میں چلا جاتا ہے۔ یہ صورت حال بھرپور توجہ کا تقاضا کرتی ہے۔ سب سے پہلے خون میں کولیسٹرول کی مقدار کم

http://urdubook4free.blogspot.com

کرنے کی ضرورت ہوتی ہے' جب ایسا ہو جاتا ہے تو خون کی نالیوں میں خون کے بہاؤ میں کوئی رکاوٹ نہیں رہے گی۔ خون کی نالیوں کی دیواریں موٹی نہیں رہیں گی' ان میں لچک آ جائے گی' چنانچہ خون کے بہاؤ میں آسانی اور روانی دل اور جسم کے دیگر حصوں کو خون کی بھرپور رسد ممکن بنا دے گی۔ یوں دوران خون کا پورا نظام معمول پر آ جاتا ہے۔ خون کی نالیوں میں لچک اور کشادگی خون کا دباؤ برداشت کرنے کے قابل ہو جاتی ہے اور ہائی بلڈ پریشر معمول کی سطح پر رہنے لگتا ہے۔ بلڈ پریشر معمول پہ رہے تو اعضائے رئیسہ کو نقصان کا اندیشہ نہیں رہتا۔

ہارٹ اٹیک

خون پمپ کرنے کے عمل میں ناکامی' آکسیجن کی سپلائی میں کمی' سانس میں دشواری' پھیپھڑوں میں رطوبتوں کا اجتماع' خون کا ناقص معیار' خون کی نالیوں کا تنگ اور سخت ہو جانا' ہائی بلڈ کولسٹرول لیول گٹھیا اور نقرس' خون کے لوتھڑے بننا' ایسے عوامل ہیں جو ہارٹ اٹیک کو جنم دیتے ہیں۔ مریض کے سینے میں بائیں طرف شدید درد ہوتا ہے۔ اس کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ بہت زیادہ پسینہ آتا ہے۔ درد کی شدت ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔ یہ درد پھیل کر بائیں بازو' گردن اور جبڑوں تک چلا جاتا ہے۔ سانس پھول جاتا ہے۔ ٹھنڈے پسینے آتے ہیں۔ اور بعض اوقات مریض نیلا پڑ جاتا ہے۔ مریض کو ہارٹ اٹیک سے نکالنا اشد ضروری ہوتا ہے۔ کوشش کی جائے کہ اس کا بلڈ پریشر کنٹرول ہو جائے۔ سانس کے عمل میں سہولت پیدا کی جائے۔ مریض کو خوف زدہ اور ہراساں نہ کیا جائے بلکہ اس کی ہمت بڑھائی جائے۔ خود بدحواس نہ ہوں اور مریض کو حوصلہ دیتے رہیں' کسی تاخیر کے بغیر ہسپتال یا ڈاکٹر تک مریض کو پہنچایا جائے۔

دل کی شریانوں میں خون کے لوتھڑے اٹک جانے سے ہارٹ فیلیور رونما ہوتے ہیں۔ یہ صورت حال پیدا ہونے سے پہلے شریانیں چکنائیوں یا کولیسٹرول کے اجتماع سے تنگ ہو جاتی ہیں اور اگر خون میں لوتھڑے بننے کا عمل شروع ہو جائے تو کسی بھی وقت دل کی شریان کے کسی تنگ مقام پر لوتھڑا اٹک جاتا ہے اور ہارٹ

http://urdubook4free.blogspot.com

اٹیک کا سبب بن جاتا ہے۔ اگر یہ لوتھڑا تھوڑی سی دیر کے بعد سرک کر آگے نکل جائے تو مریض جانبر ہو جاتا ہے اور اگر ایسا نہ ہو تو خون کی سپلائی بند ہونے سے دل کو آکسیجن اور توانائی کی رسد میں رکاوٹ آجاتی ہے اور بالا خروہ بند ہو جاتا ہے جسے طبی زبان میں ہارٹ فیلیور کہتے ہیں۔ خون کی نالیوں کے تنگ ہونے اور لوتھڑا بننے کے عمل میں ہائی بلڈ پریشر نمایاں کردار ادا کرتا ہے۔ بلڈ پریشر میں اچانک اضافہ ہارٹ اٹیک کا سبب بن جاتا ہے۔ دل کی شریانوں کے مرض کی وجہ رونما ہونے والی اموات کی شرح بقیہ امراض کے برعکس سب سے زیادہ ہے۔

اس مرض کے علاج کے ضمن میں پھلوں اور سبزیوں کے جوسز کا استعمال بلاشبہ موثر اور مفید ہے۔ موسمی اور مالٹے جیسے ترش پھل کا جوس خوب پیا جائے کیونکہ ان میں وٹامن سی ہوتی ہے۔ ہماری غذاؤں میں یہ وٹامن یقیناً ہوتی ہے لیکن پکانے کے دوران ضائع ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر سے بچنے کے لیے روزانہ صبح لہسن کے چار پانچ جوئے (تریاں) کھائیں' اس سے ہائی کولیسٹرول پر بھی قابو پایا جاتا ہے اور ہارٹ اٹیک کا خطرہ بھی دور رہتا ہے۔ چکنائی والی غذاؤں' تیز مسالوں اور بھاری بھرکم غذاؤں سے پرہیز رکھیں۔ صرف گائے کا دودھ بالائی اترا ہوا اور اسی دودھ کا دہی استعمال کریں۔ گاجر' ٹماٹر' پیاز' شلغم' لہسن' تربوز اور خربوزے کے بیج' کھیرا (شہد کے ساتھ) اور لہسن کا جوس استعمال کیا کریں۔ کچا پیاز کھانا بھی ہارٹ اٹیک کا خطرہ ٹالتا ہے۔ اپنا وزن کم کریں اور ایسی ہلکی پھلکی ورزش کیا کریں۔ جرمنی کے لوگ ہارٹ اٹیک کے خطرے سے بچنے کے لیے سورج مکھی کا تیل استعمال کرتے ہیں۔ وہ صبح سویرے سب سے پہلی غذا کی صورت میں 10 ملی لٹر (دو چائے کے چمچے) سورج مکھی کا تیل منہ میں ڈالتے ہیں۔ دس منٹ کے بعد یہ تیل منہ میں دودھیا رنگ کا سیال بن جاتا ہے جسے تھوک دینے کے بعد نیم گرم پانی سے کلیاں غرارے کر کے منہ صاف کر لیتے ہیں۔ یہ عمل ٹانسلز کی سوزش اور گلے کی خراش سے بچاتا ہے۔ تھوک کا اخراج معمول کے مطابق ہو جاتا ہے۔ سفید بال کالے ہو جاتے ہیں۔ یہ عمل طویل عرصہ تک جاری رکھا جاتا ہے تاکہ اس کے اثرات مستقل نوعیت اختیار کر جائیں۔ جرمنوں کے اس معمول سے یہ تو ثابت ہو جاتا ہے کہ سورج مکھی کے تیل میں کھانے پکانا

دوسرے تیلوں اور گھی سے یقیناً زیادہ بہتر اور صحت بخش ہے۔ ایک اصول جسے ساری دنیا سنہری اصول کہتی ہے اسے یاد رکھیں۔ "پرہیز علاج سے بہتر ہے۔"

ذیابیطس

خون میں شوگر کی مقدار کا زیادہ ہونا چکنائی' پروٹین اور کاربوہائیڈریٹس کو جزو بدن بنانے والے نظام میں خرابی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ ایک اینڈوکرائن گلینڈ جسے لبلبہ کہتے ہیں اور جس سے خارج ہونے والے ہارمون کو انسولین کہتے ہیں شوگر کو بدن میں استعمال کرنے کا کردار ادا کرتا ہے۔

اگر لبلبہ انسولین خارج کرنے میں ناکام ہو جائے تو شوگر جو جسم کو توانائی فراہم کرتی ہے پوری طرح استعمال میں نہیں آتی۔ چنانچہ یہ خون میں شامل ہو جاتی ہے اور جب خون میں اس کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے تو یہ پیشاب میں اتر آتی ہے۔ ذیابیطس یعنی شوگر کا مرض دو قسم کا ہوتا ہے ایک قسم کو INSIPIDUS کہتے ہیں۔ اس قسم میں پیشاب بہت زیادہ آتا ہے لیکن دوسری قسم یعنی MELLITUS میں صرف پیشاب ہی نہیں بلکہ خون بھی شوگر سے لبریز ہوتا ہے۔ زیادہ پیشاب آنا حقیقی نہیں قرار دیا جاتا' MELLITUS البتہ حقیقی اور سنگین مرض ہے۔ پیشاب میں شوگر صرف اسی وقت موجود ہوتی ہے جب بلڈ شوگر کا لیول بہت زیادہ ہو جاتا ہے۔

شوگر کے مرض کے لیے عمر یا جنس کی کوئی قید نہیں تاہم اس کے زیادہ تر مریض 40 سال سے زیادہ عمر کے افراد ہوتے ہیں یا پھر نوجوان بچے۔ بچوں میں یہ مرض زیادہ سنگین ہوتا ہے کیونکہ انہیں غذائی پرہیز کا پابند نہیں بنایا جاسکتا' چنانچہ انہیں انسولین ہی دینا پڑتی ہے۔ غذائی پرہیز کا پابند اس لیے نہیں رکھا جاتا کہ ان کی نشوونما متاثر ہو سکتی ہے اس لیے بھرپور غذا دینا ضروری ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں بچوں میں پابندی برقرار بھی نہیں رہ سکتی' وہ بدپرہیزی پر اتر آتے ہیں۔ بڑی عمر کے وہ لوگ جن کے خون میں شوگر کی مقدار غذائی پرہیز سے قابو میں نہیں رہتی' انہیں بھی انسولین کے علاج سے یہ مقصد پورا کرنا پڑتا ہے' چنانچہ ذیابیطس کے مریض دو طرح کے ہوتے ہیں یعنی

http://urdubook4free.blogspot.com

انسولین پر انحصار کرنے والے اور انسولین کے بغیر مرض پر قابو پانے میں کامیاب رہنے والے مریض جو دوسری ادویات استعمال کرتے ہیں۔

دراصل شوگر یعنی ذیابیطس کے مریض تین گروہوں میں تقسیم کیے جاسکتے ہیں: پہلا گروہ ان مریضوں کا ہے جن کی شوگر محض غذائی ردوبدل اور پرہیزی غذا سے کنٹرول ہو جاتی ہے (جس طرح ہائی بلڈ پریشر کے مریض غذائی ردوبدل سے اپنا بلڈ پریشر معمول پہ لے آتے ہیں) ایسے مریضوں کو صرف ایسی غذائیں لینا ہوتی ہیں جن میں شوگر کا جزو بہت کم ہوتا ہے۔ دوسرا گروہ ایسے مریضوں کا ہے جن کی شوگر صرف غذائی ردوبدل اور پرہیز سے کم نہیں ہوتی' انہیں پرہیز کے ساتھ ساتھ کچھ ادویات بھی لینا پڑتی ہیں تاہم انہیں انسولین کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ادویات سے ان کی شوگر کنٹرول ہو جاتی ہے۔ تیسرا گروہ ان مریضوں کا ہے جن کی شوگر غذائی پرہیز اور ادویات کے باوجود کنٹرول میں نہیں آتی۔ ایسے مریضوں کو انسولین کے انجکشن لینا پڑتے ہیں۔ یہی گروہ انسولین پر انحصار کرنے والے مریضوں کی قسم پر مشتمل ہوتا ہے' انہیں IDDM مریض کہتے ہیں جو (INSULIN DEPENDENT DIABETES MELLITUS) کا اختصار یا مخفف ہے۔

ایک بات کی وضاحت انتہائی ضروری ہے اور شوگر کے حتمی علاج کے بارے میں ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کی طرح اس مرض کو بھی محض کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ اس کا کوئی حتمی علاج ابھی تک دریافت نہیں ہوسکا۔ شافی علاج نہ ہونے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ مریض دیگر احتیاطی اقدامات پر عمل نہ کرے اور ڈاکٹر کی ہدایات کو نظرانداز کر دے کہ چونکہ اس مرض کا علاج تو کوئی موجود ہی نہیں اس لیے پرہیز یا احتیاط کا فائدہ؟ ہمیں اپنے قارئین کو یہی بات بتانی ہے کہ شوگر پہ قابو نہ پایا جائے تو انتہائی خوفناک نتائج نکلتے ہیں۔ ان کا ذکر آئندہ سطور میں آئے گا۔ اس مرض پہ صرف اسی صورت میں قابو پایا جاسکتا ہے کہ مریض لاپرواہی اور بے نیازی کا مظاہرہ نہ کرے۔ غذائی پابندی اور پرہیز سے کچھ لوگ اکتا جاتے ہیں لیکن یہ بالآخر انہیں کے حق میں سودمند ہوتی ہے اور پھر اگر سنگین پیچیدگیاں نہ ہوں تو ذیابیطس کا مریض تھوڑی سی پرہیز کے ساتھ ایک طویل زندگی کا لطف اٹھا سکتا ہے۔

اکثر و بیشتر دیکھنے میں آیا ہے کہ شوگر کا مرض اتفاق سے تشخیص میں آتا ہے۔ بہت کم مریض ایسے ہوتے ہیں جو براہ راست شوگر کی تشخیص اور علاج کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کرتے ہیں۔ عموماً مریض دیگر امراض و مسائل کے سلسلے میں ڈاکٹر کے پاس پہنچتے ہیں۔ ان کی علامتیں دیکھ کر پیشاب اور خون کے ٹیسٹ کے لیے کہا جاتا ہے۔ ان کا نتیجہ تصدیق کرتا ہے کہ شوگر کا مرض موجود ہے یا نہیں۔ زیادہ مریض خود ایسی کھلی اور چھپی علامتوں سے بے خبر ہوتے ہیں جو ان میں شوگر کے مرض کی موجودگی کا اعلان کر رہی ہوتی ہیں۔

بار بار اضافی مقدار میں پیشاب آنا' پیاس اور کافی مقدار میں پانی پینے کی خواہش' اضافی بھوک' بہت زیادہ کھانا اور بار بار کھانا' اعضائے تناسل کے اردگرد خارش' پنڈلیوں میں درد' تھکاوٹ' پھوڑے پھنسیوں جیسی جلد کی انفیکشن' زخموں کا دیر سے مندمل ہونا' بینائی میں خلل' جلد کی خشکی' سانس لینے میں دشواری' عمومی کمزوری' اضمحلال' حوصلہ ہارے ہوئے رہنا' یادداشت میں کمی وغیرہ چند ایک ایسی علامات ہیں جو شوگر کے مرض کی نشاندہی کرتی ہیں۔ بہت کم واقعات میں ایسا ہوتا ہے کہ ٹیسٹ کے دوران مریض کے خون میں شوگر کی مقدار زیادہ نہیں ہوتی لیکن اس میں مذکورہ علامتوں میں سے کئی ایک موجود ہوتی ہیں۔ ایسے مریض کو وقفے وقفے سے تین چار مرتبہ ٹیسٹ کروانے چاہئیں۔ اگر تشکیک پھر بھی باقی رہے اور صورت حال واضح نہ ہو تو پھر GTT یعنی گلوکوز ٹولرینس ٹیسٹ کروانا چاہیے' اس میں حقیقی صورت حال سامنے آجاتی ہے۔

جلد از جلد نتائج دکھانے کے لیے کچھ ڈاکٹر فوراً اپنے مریضوں کو شوگر یعنی چینی اور میٹھے کی مکمل پابندی اور دیگر غذائی اشیاء کو روزمرہ خوراک میں شامل کرنا بند کرا دیتے ہیں۔ اس طرح یہ ہوتا ہے کہ ایسے مریضوں کا گلوکوز (شوگر) لیول ضروری سطح سے بھی کم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ وہ خون میں شوگر کی کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ کیفیت شوگر کی زیادتی سے زیادہ خطرناک ثابت ہوتی ہے۔ اپنے آپ کو فاقوں مارنے کی کوئی ضرورت نہیں' کبھی کبھار ایک دن فاقہ کر لینا مناسب ہے لیکن تواتر کے ساتھ ایسا کرنا عمومی صحت کے لیے بھی نقصان دہ ہے اور شوگر لیول میں بھی بہت زیادہ کمی آ

جاتی ہے۔ شوگر لیول میں اچانک کمی سے مریض اپنے آخری انجام کو بھی پہنچ سکتا ہے۔ ایسی صورت میں فوری طور پر شوگر لیول بڑھانا چاہیے۔ اس کے لیے چینی' چینی کا شربت' کوئی جوس یا گلوکوز کا انجکشن ضروری ہوتا ہے۔ لیبارٹری ٹیسٹ میں خون اور پیشاب کے تجزیئے کے مطابق معالج اور مریض کو اقدامات کرنا چاہئیں' عجلت مناسب نہیں۔ اگر ٹیسٹ اجازت دیتے ہیں تو مریض کو بتدریج غذائی پرہیز کا پابند کیا جائے۔ معالج اور مریض کے درمیان مکمل تفہیم ہونی چاہیے' ادھوری معلومات مہیا کرنا خود مریض کے لیے نقصان دہ رہے گا اور ڈاکٹر کے لیے اطمینان بخش نتائج حاصل کرنا مشکل بنا دے گا۔

غذائی پرہیز اور ردوبدل میں ضروری ہے کہ شوگر کے مریض کاربوہائیڈریٹس کی جگہ پروٹین کا استعمال شروع کر دیں۔ کاربوہائیڈریٹس کا محدود استعمال جاری رکھا جائے' اسے اپنی غذاؤں میں سے بالکل ختم نہ کیا جائے۔ شراب نوشی' تر چکنائیاں' مٹھائیاں' چاکلیٹ' مشروبات' چائے اور کافی شوگر کے مریضوں کے لیے نقصان دہ ہیں۔ روزانہ جسمانی ورزش اور جسمانی نقل و حرکت اضافی چکنائی تحلیل کر دیتی ہے۔ شوگر کے مریضوں کو کبھی بھی پیٹ بھر کر کھانا نہیں کھانا چاہیے۔ دن میں تین بار زیادہ کھانے کی بجائے 6 سے 8 دفعہ محدود مقدار میں غذائیں لینا چاہئیں۔ وقفے وقفے سے خون اور پیشاب میں شوگر کی مقدار کی پڑتال کرواتے رہیں۔ اس طرح آپ کو پتا چلتا رہے گا کہ کونسی غذائیں لینے سے آپ کا شوگر لیول زیادہ اور کونسی غذائیں لینے سے کم رہتا ہے۔ شوگر لیول میں کمی بیشی کا انحصار آپ کی خوراک پر ہے۔ اس کا الزام علاج اور ڈاکٹر کو دینا غلط ہے۔

کچی سبزیوں اور سبزیوں کے جوسز کا استعمال دوسری غذاؤں کے برعکس زیادہ رکھیں۔ زیادہ سے مراد اکثر و بیشتر ہے' البتہ ان کی مقدار معتدل ہونی چاہیے۔ سبزیوں کا جوس شوگر کے مرض پر قابو پانے (علاج نہیں) میں کچھ زیادہ وقت لیتا ہے لیکن یہ ان غذاؤں کا بھرپور متبادل ہے جن پر مریض کو پرہیز کی بنیاد پر انحصار کرنا پڑتا ہے۔ ایسے پھلوں کے جوسز سے بھی گریز کریں جن میں فرکٹوز نامی شوگر وافر ہوتی ہے۔ گنے کا جوس کبھی نہ استعمال کریں' اس کی بجائے شلغم کے پتوں' سبز مرچ' شاخ

http://urdubook4free.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

گوبھی، اجمود، کیل، گاجر، پالک، لہسن، ادرک، چقندر کے پتوں کا جوس پینا بہت مفید ہے۔

اپنی اجابت کو قبض کا شکار نہ ہونے دیں۔ نظام ہضم درست رکھیں تاکہ جو کچھ کھائیں پئیں وہ آسانی سے ہضم ہو جائے۔ آلو اور اس کے جوس سے بھی پرہیز رکھیں۔ صاف چینی اور میدہ بھی شوگر کے مریضوں کے لیے موزوں نہیں۔ سست اور کاہل زندگی سے اجتناب کریں، روزمرہ زندگی میں انتہاپسندی سے گریز کریں۔ کھانا، عمومی عادتیں، مزاج، کام کاج کی جگہ اور عزیز و اقارب کے معاملے میں اعتدال اور صبر و تحمل سے کام لیں۔ کوشش کریں کہ آپ منظم، پرسکون اور ٹھنڈے دل و دماغ کے ساتھ رہا کریں۔

ایڈز

(ADDED IMMUNO DEFECIENCY SYNDROME)

خاموش قاتل امراض میں ایڈز کا اضافہ حال ہی میں ہوا ہے۔ ایڈز جسم میں کسی اچانک تبدیلی کا نتیجہ نہیں ہوتی، جیسا کہ ہم سب اچھی طرح جانتے ہیں کہ ہمارا جسم ایک خودکار داخلی قدرتی دفاعی نظام رکھتا ہے جو خارجی ذرات و اثرات اور انفیکشن کے حملوں سے جسم کو محفوظ رکھتا ہے۔ کسی نامعلوم نوعیت کی انفیکشن کی وجہ سے یہ فطری خود کار نظام خراب اور بے اثر ہو جاتا ہے اور ہمارا جسم ہر قسم کے خارجی اثرات اور انفیکشن کی زد میں آجاتا ہے۔ جب ہمارا جسم خارجی ذرات و اثرات کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت کھو بیٹھتا ہے تو معمولی قسم کی انفیکشن اس کے لیے زبردست نقصان کا ذریعہ بن جاتی ہے۔ جو لوگ ایڈز میں مبتلا ہوتے ہیں وہ خود تو خطرات میں گھرے ہوتے ہیں مگر کسی بھی انفیکشن اور اس مرض کو دوسرے صحت مند افراد میں بھی منتقل کرسکتے ہیں۔ اس کا ذریعہ ایڈز سے متاثرہ فرد کا کسی صحت مند فرد سے جنسی تعلق، بوسہ، انتقال خون وغیرہ بن جاتا ہے۔ ابھی تک کوئی ایسی دوا ایجاد نہیں ہوئی جو ایڈز کے خاتمہ کا علاج بن سکے یا اس سے تحفظ دے سکے۔ جب سے ایڈز کا مرض

سامنے آیا ہے تب سے تحقیق کا کام جاری ہے لیکن ابھی تک انسانوں کو اس سے بچانے کی ہر کوشش ناکام ہو چکی ہے۔ کچھ تشفی کا راستہ یہی ہے کہ اب ماہرین کو امید بندھی ہے اور توقع ہے کہ کسی روز کامیابی کا دروازہ کھل جائے گا۔

ایڈز نے اب تک ہر قسم کے طریق علاج اور طبی کوششوں کو ناکام بنا رکھا ہے کیونکہ جو کچھ بھی ہو رہا ہے وہ محض اندھیرے میں تیر چلانے کے مترادف ہے۔ ابھی صرف اتنی پیش قدمی ہوئی ہے کہ صحت مند افراد کو اس مرض سے محفوظ رہنے کے لیے متاثرہ افراد سے تعلق نہ رکھنے کا راستہ دکھایا گیا ہے۔ کسی بھی ایڈز زدہ مرد یا عورت سے صحت مند مرد یا عورت کو یہ مرض لاحق ہونے کا وسیلہ ابھی بتایا گیا ہے۔ انتقال خون سے پہلے پوری طرح اطمینان اور یقین کر لینا چاہیے کہ دیا جانے والا خون کسی ایڈز سے متاثرہ فرد کا تو نہیں ہے۔ اسی طرح ایڈز زدہ مرد یا عورت سے جنسی عمل سے بھی مکمل پرہیز ناگزیر ہے۔

موسمی، لیموں، مالٹا، گاجر اور ٹماٹر کے جوسز ہمارے جسم میں مدافعت اور مزاحمت کی قوت بڑھاتے ہیں۔ ان کے استعمال سے ہمارے جسم کا خود کار دفاعی نظام خارجی ذرات و اثرات اور انفیکشن کا مقابلہ کرنے اور ان سے تحفظ دینے میں موثر اور مستعد رہتا ہے۔ ایڈز میں مبتلا فرد اس وقت تک صحت مند افراد کے لیے مسئلہ نہیں پیدا کر سکتا جب تک ان کے ملبوسات، کھانے پینے کی چیزوں اور بستر کا استعمال نہیں کیا جاتا۔ یہ احتیاط اور پرہیز آسانی سے ممکن ہے چنانچہ ایڈز میں مبتلا افراد کو پرانے زمانے کے جذام کے مریضوں کی طرح الگ تھلگ اور سماج سے کاٹ کر رکھنا ضروری نہیں۔ اگر کسی طرح وہ اس مرض میں مبتلا ہو گئے ہیں تو ان سے نفرت مت کیجئے، ہمدردی کا اظہار کیجئے۔ ایڈز زدہ افراد پھلوں اور سبزیوں کے جوسز پینے کو دیجئے جو ان کے تباہ شدہ مدافعتی اور دفاعی نظام کو کچھ سہارا دے سکتے ہیں۔ ایسے افراد کے ساتھ باتیں کرنا، گھومنا پھرنا یا کام کاج کرنا کسی طرح بھی خطرناک نہیں۔ خطرہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب ان کے لیے استعمال کیا گیا سرنج، ان کے استعمال میں آنے والی اور بچی ہوئی کھانے پینے کی اشیاء صحت مند افراد کے استعمال میں آئیں۔ ہم جنس پرستی، انجانے افراد سے مباشرت، انتقال خون اور بوس و کنار ایڈز منتقل کرنے کے ذرائع ہیں، چنانچہ

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

ان معاملات میں سختی کے ساتھ احتیاط برتی جائے۔

"خاموش قاتل امراض" میں کینسر سر فہرست ہے لیکن کچھ اور امراض بھی ایسے ہیں جنہیں طویل عرصہ تک لاحق رہنے کی اجازت دے دی جائے یا ان کا علاج نہ کیا جائے تو یہ بھی مریض کو قتل کر سکتے ہیں۔ ان میں برونکو نمونیہ' شدید اسہال' تشنج اور غوطے والی کھانسی' تپ دق' جسم کے کسی حصہ سے خون کا اضافی اخراج' دمے کے دورے' گردوں میں سنگین قسم کی انفیکشن' خون میں زہریلا پن اور بلڈ کینسر وغیرہ شامل ہیں۔ احتیاط اور بروقت علاج ہمیشہ بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ کسی مرض کا مقابلہ کرنے کے لیے مریض کی خود نظمی بھی ایک ایسا عامل ہے جسے نظرانداز نہیں کیا جاسکتا۔ بہت سے امراض میں گھریلو علاج اور دیسی ٹوٹکے نہ صرف کامیاب رہتے ہیں بلکہ نازک اور بحرانی کیفیت پہ قابو پانے میں مدد دیتے ہیں۔ لیکن زیادہ شدت اور پیچیدگی رکھنے والے امراض یا مرض کی ایسی کیفیت میں خود علاج کرنا دانش مندی نہیں ہوتا' تجربہ کار معالج کی مدد اور رہنمائی ضروری ہوتی ہے۔ اگر معالج میسر ہو تو سب سے پہلے اس سے رجوع کریں' اگرچہ پھلوں اور سبزیوں کے مشروبات سے علاج ناقابل شکست طریقہ کار ہے' اس سے آفاقہ' علاج اور تحفظ مل سکتا ہے لیکن یہ تمام تر بیماریوں کے لیے ہمیشہ کارگر اور موثر نہیں ہوتا مگر اس بات کو مشروبات سے علاج کی کمزوری یا خامی مت تصور کریں کیونکہ ابھی تک دنیا کا کوئی طریق علاج ایسا وجود میں نہیں آیا جو ہر مرض کا ہر مرحلہ پر شافی و کافی علاج مہیا کرنے کا دعویٰ کر سکے۔ اتنا ضرور ہے کہ مناسب احتیاط اور بروقت اقدام مستقبل کی بہت سی پیچیدگیوں کو روک سکتا ہے۔

اختتامیہ

فطری سی بات ہے کہ مشروبات سے علاج کا طریقہ اپنانے یا پھلوں اور سبزیوں کے مشروبات کو اپنی روزمرہ غذاؤں کا حصہ بنانے سے پہلے کوئی بھی شخص اپنے شکوک و شبہات کو پیش نظر رکھے گا۔ ممکنہ شکوک و شبہات کے ازالے کے لیے درج ذیل سطور میں سوال و جواب کی صورت میں وضاحت و صراحت کی گئی ہے' ان کی روشنی میں ہی آپ جوس تھراپی یعنی مشروبات سے علاج کی طرف جانے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔

(1) کیا جوس تھراپی تمام امراض کے لیے اکسیر اعظم ہے؟

دنیا کے تمام طریقہ ہائے علاج کی طرح مشروبات سے علاج بھی ایک طریقہ ہے بلکہ یہ لوگوں کو روزمرہ متاثر کرنے والی بیماریوں کا منفرد طریق علاج ہے۔ اس علاج کے ماہرین کا دعویٰ ہے کہ جوسز بدن کی داخلی صفائی کرتے ہیں۔ بیرونی و خارجی فاسد مادوں کو جسم سے خارج کرتے ہیں۔ فاسد مادوں کے اخراج کے بعد جسم کی فطری مدافعت و مزاحمت کو موثر اور طاقتور بنا کر بیماری کا مقابلہ کرنے اور اسے شکست دینے کی قوت پیدا کرتے ہیں۔ ایک خوبی یہ ہے کہ مشروبات کا استعمال ایسی متعدد بیماریوں سے تحفظ دیتا ہے جو روزمرہ زندگی میں لوگوں کو آسانی سے لاحق ہوتی رہتی ہیں۔ پھر یہ کہ کوئی مرض جو دیگر طریق علاج سے ٹھیک ہو سکتا ہے' وہ مشروبات سے علاج کے ذریعے بھی ٹھیک ہو سکتا ہے۔ چنانچہ یہ طریق علاج بھی حتمی ثابت ہوتا ہے۔ لائق

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

تحسین پہلو یہ ہے کہ اس طریق علاج میں ضمنی منفی اثرات نہ ہونے کے برابر ہیں' چنانچہ اسے اکسیراعظم تو قرار نہیں دیا جاسکتا۔ لیکن علاج کا بے ضرر طریقہ ضرور کہا جاتا سکتا ہے۔

(2) کیا نباتاتی ریشے ضروری نہیں ہیں اور کیا مشروبات ان کو الگ نہیں کردیتے؟

دراصل جوس نکالنے کے بعد متعلقہ پھل یا سبزی کا بچا کھچا حصہ ناقابل استعمال ہوتا ہے۔ کشید کیا گیا جوس ایک مکمل سیال ہوتا ہے جس میں تمام غذائی اور طبی اجزاء ہوتے ہیں۔ چنانچہ بچا ہوا گودا بیکار ہوتا ہے۔ آپ جوس میں سے جو کچھ حاصل کرتے ہیں' وہ پھل یا سبزی کی خالص ترین صورت ہوتی ہے۔ نباتاتی ریشہ بلاشبہ ہماری غذا کا ایک اہم حصہ ہوتا ہے اور اس کی عدم موجودگی قبض کا سبب بنتی ہے۔

نباتاتی ریشہ حیوانی غذاؤں (گوشت' دودھ' انڈے وغیرہ) میں نہیں پایا جاتا۔ یہ صرف سالم اناج' پھلوں اور پھلیوں میں ہوتا ہے۔ دوسری غذاؤں کی طلب بڑھانے کا بہترین طریقہ جوس پینا ہے۔ کیونکہ یہ بھوک بڑھاتے ہیں' کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں اور جسم کو مطلوب ضروری غذائی و معدنی اجزا مہیا کرتے ہیں۔ یہ کہنا کہ جوسز (پھلوں یا سبزیوں) نباتاتی ریشہ سے محروم ہوتے ہیں یا محروم کردیئے جاتے ہیں' غلط ہے۔ اصل میں نباتاتی ریشوں کا جوہر ان میں موجود ہوتا ہے۔ تاہم اضافی ریشہ کھانا ضروری ہوتا ہے۔ اور یہ اناج یا پھلیوں یا پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے حاصل ہوسکتا ہے۔

(3) کیا تازہ جوس کسی ٹانک کا متبادل یا اس سے بہتر ہوتا ہے؟

بہت سے ٹانک گولیوں یا سیرپ کی شکل میں بازار میں دستیاب ہوتے ہیں جو کیمیائی طریقے سے بنائے گئے ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کیمیائی طریقہ غیر فطری ہوتا ہے۔ بہرحال یہ ٹانک ضائع شدہ توانائی کی بحالی کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ تازہ جوس کی برتری ایک تو اس کا فطری ہیئت برقرار رہنا ہے۔ دوسری خوبی یہ ہوتی ہے کہ

پھلوں سبزیوں کے تازہ جوس تیزی سے ہضم اور جزو بدن ہو کر فوراً توانائی فراہم کرتے ہیں۔ ان کے مقابلے میں گولیاں' کیپسول اور سیرپ اس عمل میں تاخیر کر دیتے ہیں۔ جب ہماری دوسری خوراک جوس کے ساتھ امتزاج پیدا کرتی ہے تو یہ بھی جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ کیمیائی طریقے سے تیار کیے گئے ٹانک اس خوبی سے محروم ہوتے ہیں۔ مزید برآں مختلف قسم کے وٹامنز اور معدنی اجزاء کیمیائی ٹانک کی تیاری کے دوران اور انہیں محفوظ کرنے کے کیمیائی عمل میں ضائع ہو جاتے ہیں۔ ان کے برعکس تازہ جوس بہتر ٹانک ثابت ہوتے ہیں۔ ان میں وٹامنز اور معدنی اجزا اپنی فطری حالت میں موجود رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ تازہ جوس استعمال کرنا ہاضمہ بہتر بناتا ہے۔ بدن کو قوت بخشتا ہے' بدن سے فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے اور پورے بدن کے نظام کو مستحکم بنا کر خارجی اثرات اور انفیکشن سے محفوظ بناتا ہے۔ چنانچہ تازہ جوس بازار سے ملنے والے کسی بھی ٹانک سے بہتر اور برتر ہوتے ہیں۔

(4) جوس کی موزوں ترین مقدار (خوراک) کتنی ہونی چاہیے؟

مقدار (خوراک) کے تعین کے لیے کوئی لگا بندھا اصول تو موجود نہیں ہے کیونکہ دوا ہو یا جوس' اس کی مقدار کا تعین مریض اور مرض کی کیفیت کے مطابق ہوتا ہے۔ مرض کی شدت اور درجہ مریض یا صحت مند فرد جو جوس استعمال کرنا چاہتا ہے' اس کی طبی کیفیت' معدے کی استعداد اور موزونیت دیکھنا پڑتی ہے۔ علاوہ ازیں عمر' جنس اور موجودہ حالت کے مطابق ایک خوراک کی مقدار اور پھر دن بھر میں اس کی تکرار طے کی جاتی ہے۔ جوس صحت اور بیماری دونوں کیفیات میں استعمال ہوتے ہیں۔ اگر صحت مند کیفیت میں پئیں تو یہ ایک ڈھال بن کر بدن کو خارجی اثرات سے تحفظ دیتے ہیں اور مدافعت کی قوت بڑھاتے ہیں۔ بیماری کی حالت میں پئے جائیں تو سب سے پہلے یہ مسہل اور پیشاب آور بن کر بدن سے فاسد مادے خارج کرتے ہیں اور پھر بیماری دور کرتے ہیں۔ چنانچہ صحت مند رہنے کے لیے ایک گلاس تازہ جوس روزانہ کافی ہے۔ لیکن بیماری کی حالت میں مریض کی کیفیت کے مطابق اس کی خوراک کم یا زیادہ کی جا سکتی ہے۔ بیمار فرد کے معاملے میں کئی عوامل نظر میں رکھنا

پڑتے ہیں۔ صحت مند فرد پھلوں کے جوس گلاس بھر پی سکتا ہے لیکن بیمار فرد کا معدہ اور قوت ہاضمہ پیش نظر رکھتے ہوئے ایک وقت میں آدھا گلاس یا کپ وقفے وقفے سے دیا جاتا ہے۔ جوسز کے معاملے میں ایک اور بات ذہن میں رہے کہ سبھی جوس پیٹ بھر کر نہیں پیے جاتے۔ مثلاً گنے' گاجر اور موسمی یا مالٹے کا جوس صحت یا بیماری میں آپ زیادہ مقدار میں استعمال کرتے ہیں لیکن سیب' پپیتے' لیچی وغیرہ کا جوس کم مقدار میں لیا جاتا ہے۔ دوا کے طور پر سبزیوں مثلاً لہسن' ادرک' پیاز وغیرہ کھانے کے چمچوں کی مقدار میں استعمال کرائے جاتے ہیں۔ ایک چائے کا چمچہ 5 ملی لٹر کا پیمانہ ہے۔ چنانچہ جوس استعمال کرنے والے یا کرانے والے فرد کو ضرورت کے مطابق اعتدال کے ساتھ جوسز کی مقدار طے کرنا چاہیے۔

(5) کیا ڈبوں' بوتلوں اور تھیلوں میں بند جوسز اور تازہ جوسز یکساں طور پر مفید ہوتے ہیں؟

نہیں ان میں مشکل ہی سے کوئی خوبی یا افادیت ایک جیسی ہوتی ہے۔ اس کی بنیادی وجہ جیسا کہ پہلے کہا گیا ہے' بازاری جوسز کا مصنوعی طریقے سے تیار کیا جانا ہے۔ یہ جوسز مصنوعی سیال ہوتے ہیں جنہیں پہلے گرم کیا جاتا ہے اور پھر یخ بستہ۔ چنانچہ ان کی غذائی صلاحیت تو انہی مرحلوں میں ختم ہو جاتی ہے۔ پھر یہ مصنوعی مشروبات کوئی گودا یا جوس نہیں رکھتے۔ چینی یا سکرین کے بنے ان مشروبات میں مختلف پھلوں کے ایسنس ڈالے جاتے ہیں۔ جو جس پھل کے نام سے فروخت کیے جائیں' ان کا ذائقہ اور خوشبو تو رکھتے ہیں' اس کی خوبیاں نہیں رکھتے۔ چنانچہ یہ جوسز آپ کو ذائقہ کے حوالے سے مطمئن کر دیتے ہیں لیکن آپ کی غذائی ضرویات پوری نہیں کرتے۔ ان کے برعکس تازہ جوسز مصنوعی اور کیمیائی مادوں سے پاک فطری غذائیت سے لبریز ہوتے ہیں۔ تازہ جوس پی کر آپ فوراً تازگی اور توانائی محسوس کرتے ہیں جبکہ بوتلوں اور ڈبوں میں بند جوسز آپ کو تسکین نہیں دیتے۔ یہ زیادہ مہنگے ہونے کے باوجود نہ تو غذائیت بہم پہنچاتے ہیں اور نہ پیاس کی شدت میں کمی لاتے ہیں۔ اہم ترین نکتہ یہ ہے کہ خود تیار کیے گئے تازہ جوس خالص اور صاف ہوتے

ہیں۔ ان میں کسی آلودگی کا امکان نہیں ہوتا جبکہ بازاری جوس اور ڈبوں' بوتلوں میں بند جوسز کے بارے میں تو آپ یقین کے ساتھ کچھ نہیں کہہ سکتے۔ بازاری جوسز میں حفظان صحت کے اصولوں کا بالکل خیال نہیں رکھا جاتا۔ بظاہر صفائی اور چمک دمک کے پیچھے آلودگی اور جراثیم کے پہاڑ کھڑے ہوتے ہیں۔ تجارتی نکتہ نظر سے بنائے گئے جوسز کے لیے صرف اچھے اور معیاری پھلوں کا انتخاب ضروری نہیں ہوتا۔ گلے سڑے پھل اور ان پھلوں کے چھلکے اور بیج بھی جوس کشید کرنے کے عمل میں شامل کر لیے جاتے ہیں جو صحت کے لیے بہت بڑا خطرہ ثابت ہوتے ہیں۔ مختصر یہ کہ بازاری جوسز اور ڈبوں اور بوتلوں کے مشروبات میں افادیت کم اور بیماری کا احتمال زیادہ ہوتا ہے۔

(6) کیا پھلوں اور سبزیوں کے جوسز ملا لینا درست ہے؟

حقیقت تو یہ ہے کہ پھلوں اور سبزیوں کے جوسز کا مرکب بنانے کی ضرورت بہت کم درپیش ہوتی ہے۔ ایسا ضرورت کے علاوہ کرنا بھی نہیں چاہیے۔ کیونکہ ہر پھل یا سبزی کے غذائی اور طبی اجزاء مختلف ہوتے ہیں۔ ایسی کیفیات جن میں واضح قسم کی علامات مثلاً انفلوئزا' تبخیر' پیٹ کا پھول جانا' معدے میں درد' کھٹی ڈکاریں' پتلے دست' گیس کا اجتماع اور اسی طرح کی دیگر شکایات نہ ہوں' ان میں پھلوں اور سبزیوں کے جوسز ملا کر استعمال کرائے جا سکتے ہیں۔ کسی بھی فرد کا تجربہ ہی اسے صحیح رہنمائی دیتا ہے۔ اگر کسی طرح کی ناخوشگوار علامات نہ ابھریں تو سبزیوں اور پھلوں کے مشترکہ جوسز استعمال کیے جا سکتی ہیں۔ بعض اوقات کسی ایک چیز کا جوس ناپسندیدہ ذائقے یا بدبو کی وجہ سے انفرادی طور پر استعمال کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ چنانچہ بنیادی ضرورت کے جوس میں کوئی دوسرا خوش ذائقہ جوس بھی ملا لیا جاتا ہے۔ کچھ امراض میں ایک سے زیادہ چیزوں کے جوسز اس لیے ملائے جاتے ہیں کہ ان کی تاثیر ایک دوسرے کے معاون بن کر صحت کے عمل کو آسان اور تیز کر دیتی ہے۔

7) کیا ہر عمر کے لوگوں کے لیے جوس مفید ہوتے ہیں؟

اس حوالے سے ایک خوبی کا ذکر کیا گیا ہے۔ یعنی تازہ جوسز تیزی سے ہضم

http://urdubook4free.blogspot.com

ہو جاتے ہیں اور جزو بدن بن کر صحت و توانائی کا ذریعہ بنتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ تازہ جوس کا استعمال شیر خوار بچوں' بچوں کو دودھ پلانے والی ماؤں' حاملہ خواتین' معمر افراد اور بحالی صحت کے متمنی مریضوں کے لیے یکساں طور پر مفید ہے۔ جوس ایک ٹانک' شباب آور سیال' مصفی خون' مسہل و پیشاب آور ہوتے ہیں۔ یہ ایک طرف جسم سے فاسد مادوں کو خارج کرتے ہیں تو دوسری طرف معدنی اجزاء' غذائیت اور توانائی اور جسم میں پانی کا توازن برقرار رکھتے ہیں۔ تازہ جوسز مدافعت بڑھاتے ہیں' جسم کی نشوونما کرتے ہیں اور اس کے مختلف اعضاء اور نظام طاقتور بنا کر صحت و توانائی یقینی بناتے ہیں۔ ان کا استعمال تازہ خون بناتا ہے اور ضروری معدنی اجزاء فراہم کرتا ہے۔ چنانچہ تازہ جوس (جوسز) ہر عمر کے افراد کے لیے مفید و کارگر ہیں۔ شیر خوار بچے اور معمر افراد جو دیگر غذائیں چبا نہیں سکتے' ان کی ضروریات جوسز پوری کرتے ہیں۔ مختصر یہ کہ تازہ جوسز سب کے لیے نعمت ہیں۔

(8) جوس کشید کرنے کے لیے سبزی یا جوس کا کون سا حصہ استعمال نہیں کرنا چاہیے؟ دیگر احتیاطی تدابیر کیا ہیں؟

مالٹے موسمی اور سنگترے کا چھلکا' بیج اور پھانکوں کے گرد لپٹا ہوا ریشہ اتار لینا چاہیے۔ سیب اور شریفے کے چھلکے اور بیج الگ کر دینے چاہئیں۔ پپیتے اور بیل کا صرف گودا استعمال کرنا چاہیے۔ آلو بخارا' امرود' ناشپاتی' انگور' لوکاٹ کا چھلکا نہ اتاریں لیکن ان کے بیج نکال دیں۔ ان کا جوس یا خود انہیں استعمال کرنا زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے۔ سبزیوں کے صرف تازہ سبز پتے جوس نکالتے ہوئے زیر استعمال لائیں لیکن ان کا جوس نکالنے سے پہلے سخت چھلکا اور بیج ضرور نکال دینے چاہئیں۔

تمام پھلوں اور سبزیوں کو استعمال سے پہلے اچھی طرح دھو لینا چاہیے۔ کبھی بھی گلے سڑے' باسی یا بہت پہلے سے کٹے ہوئے پھل یا سبزیاں استعمال نہ کریں۔ کوشش کریں کہ ہمیشہ تازہ پھلوں یا سبزیوں (موسم کے دوران) کا استعمال کیا جائے۔ کوشش کریں کہ سبزیاں اور پھل کاٹ کر ننگے اور مٹی اور آلودگی کی زد میں نہ آئیں۔ اگر انہیں کچھ دیر رکھنا پڑے تو ان پر گیلا کپڑا بچھا کر رکھیں۔

http://urdubook4free.blogspot.com

(9) جوسز کن لوگوں کو استعمال نہیں کرنا چاہئیں اور کیا سبھی جوس سب کو موزوں رہتے ہیں؟

شاید ہی کوئی مرض یا فرد چاہے وہ بیمار ہو یا صحت مند ایسا ہو گا جس پر جوس تھراپی اثر انداز نہیں ہوتی۔ تاہم دنیا کے دیگر معاملات کی طرح اس شعبہ میں بھی استثناء موجود ہے۔ کچھ لوگوں میں کچھ جوسز رد عمل یعنی منفی اثر پیدا کرتے ہیں جبکہ زیادہ تر افراد میں ایسا نہیں ہوتا۔ چنانچہ یہ انفرادی اور استثنائی معاملہ ہے کس فرد کو کوئی جوس موزوں رہتا ہے اور کس کو اس کے منفی اثر سے واسطہ پڑتا ہے۔ دراصل یہ انتخاب اور تجربے کا سوال ہے جو کسی بھی طریق علاج کا اصول ہوتا ہے۔ کچھ پھلوں اور سبزیوں کے جوس استعمال کیے جانے پر بعض اوقات ہضم میں بے قاعدگی' جلد میں حدت اور اشتعال پیدا کر دیتے ہیں۔ ایسی صورت میں بہتر ہوتا ہے کہ مرکب جوسز سے آغاز کرنے کی بجائے صرف ایک پھل یا سبزی کا جوس استعمال میں لایا جائے پھر اس میں بتدریج دوسرے جوسز شامل کیے جائیں لیکن یہ ضرورت' خواہش اور مرض کی نوعیت کے مطابق ہونا چاہیے۔ مثلاً ایک شخص کو پتلے دست آتے ہیں تو وہ پپیتا کھاتا ہے تو اس کا مرض بڑھ جاتا ہے۔ لیکن قبض میں مبتلا فرد یہی پھل استعمال کرتا ہے تو اس کے مرض کی اصلاح ہوتی ہے۔ چنانچہ تمام طریقہ ہائے علاج کی طرح جوس تھراپی میں بھی سمجھ بوجھ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بالخصوص بیماری کے دوران جوس استعمال کرنے کے لیے اگر آپ خود اچھی طرح متعلقہ پھل یا سبزی کی تاثیر سے آگاہ نہیں ہیں تو کسی ماہر غذائیت یا ڈاکٹر سے ضرور رہنمائی لیں۔ کیونکہ ذیابیطس کے مریض کو دیئے جانے والے جوسز بلاشبہ ایسے فرد کے لیے تجویز کردہ جوسز سے مختلف ہوں گے جس کو ذیابیطس نہیں ہے۔

(10) کیا ہر طبقہ جوس تھراپی کی استطاعت رکھتا ہے؟

یقیناً کم آمدنی والا طبقہ بھی جوسز استعمال کرنے کی استطاعت رکھتا ہے۔ اگر آپ ادویات' ڈبوں میں بند غذاؤں اور مشروبات کی قیمتوں میں ایک نظر ڈالیں تو آسانی سے اندازہ ہو جاتا ہے کہ ادویات کے مقابلے میں پھلوں اور سبزیوں کا حصول

More Books Visit : iqbalkalmati.blogspot.com

نسبتاً سستا و ارزاں ہے۔ اس علاج میں ایک متبادل صورت بھی موجود ہے۔ مثلاً کوئی شخص گاجر کا جوس اگر مہنگا محسوس کرتا ہے' سیب یا پالک کا جوس اپنی استطاعت سے باہر سمجھتا ہے تو وہ ان تمام کا متبادل یعنی گاجر براہ راست استعمال کر سکتا ہے۔ آئرن اور وٹامنز کی کمی' سیب' پالک اور چقندر سے دور کی جاتی ہے۔ لیکن ان سب کا متبادل گاجر ہے جو ہر طبقہ کا فرد خرید سکتا ہے۔ اسی طرح وٹامن سی کی کمی' موسمی لیموں یا مالٹے سے پوری کی جاسکتی ہے۔

(11) کیا سبزیوں اور پھلوں کی کاشت و برداخت کیمیائی کھادوں سے نہیں کی جاتی اور کیا ان پر کیا جانے والا جراثیم کش' کیڑے مار اسپرے صحت کے لیے نقصان دہ نہیں؟

ان عوامل کو یقیناً نظرانداز نہیں کیا جا سکتا۔ اگرچہ یہ کیمیکل صحت کے لیے نقصان دہ ہیں لیکن ان کا استعمال بھی ضروری ہوتا ہے۔ دراصل زراعت کے شعبہ میں بھی تجارتی نکتہ نظر غالب آ چکا ہے۔ وہاں بھی پھلوں اور سبزیوں کے خالص معیار پر مقدار اور وزن کا حصول ترجیح حاصل کر گیا ہے۔ کیڑے مار ادویات اور کیمیائی مادوں کے اثرات پودوں اور ان کے پھلوں (سبزیوں) پر موجود رہتے ہیں۔ انہی پھلوں اور سبزیوں کو استعمال میں لایا جاتا ہے لیکن ان نقصان دہ اثرات کے باوجود پھل اور سبزیاں ضروری غذائی اور طبی اجزا سے بھرے ہوتے ہیں۔ دھوپ میں پکے ہوئے پھل اپنی عمدہ غذائیت کی وجہ سے اب بھی بہتر ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ کیمیائی مادوں اور اسپرے کے اثرات کو پھل یا سبزیاں اچھی طرح دھونے سے ختم یا کم کیا جاسکتا ہے۔ یہ پھل اور سبزیاں بہرحال ڈبوں میں بند نام نہاد غذائیت و قوت بخش غذاؤں اور مشروبات سے اعلیٰ و برتر ہیں۔ مصنوعی طریقوں سے بنائے جانے والے مشروبات محض خوشبو اور ذائقہ رکھتے ہیں۔ ان میں غذائی اجزا اور توانائی نام کی کوئی چیز نہیں ہوتی۔