

# آسان قدرتی علاج

ادارہ تصنیف و تالیف

# حیدری

تشکیلے نو

حکیم حافظ طاہر محمود بیٹ

ناصل طب و جراحت اگوڈ میرست

عملیات قرآنی

زنگ و روشنی

درزش، ہوا

پانی اور مٹی

روغنیات

خوشبویات

چھلوں پچھولوں

سبزیوں

جرتی بیٹیوں

میوه جات

نفیات

سے علاج

|               |
|---------------|
| عملیات قرآنی  |
| زنگ و روشنی   |
| وزش، ہوا      |
| پانی اور مٹی  |
| روغنیات       |
| خوبیوں        |
| چھلوں، پچھلوں |
| سبرزوں        |
| جڑی بیویوں    |
| میوه جات      |
| نفیات         |

# آسان مُتّعَالِج مدري

ادارہ تصنیف قائمیت

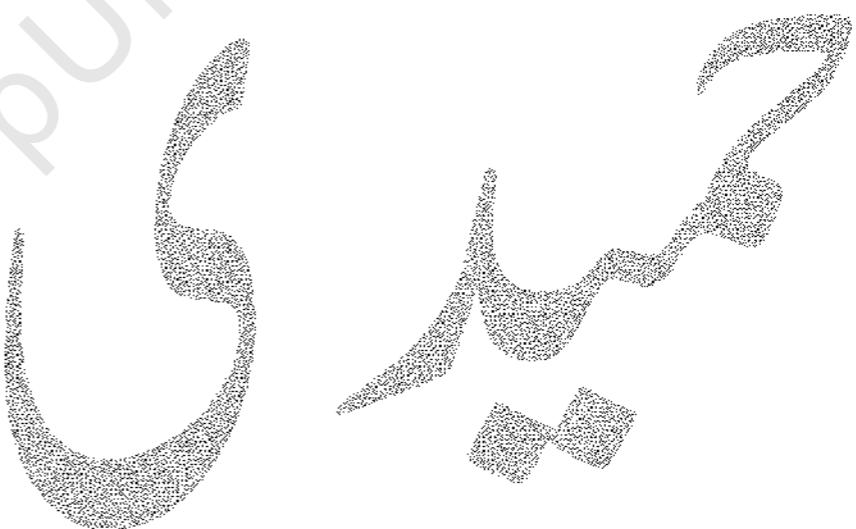
تشکیلے نو

حکیم حافظ طاہر محمود بٹ

فضل طب فی جراحت (گولڈ میڈلست)

سے علاج

مشتاق بیک کائز مر آرڈ بزار لاہور



## فہرست

| صفحہ | عنوان                      |
|------|----------------------------|
| 29   | خارش کے لیے دعا            |
| 29   | فرزند فرزینہ کے لیے دعا    |
| 30   | اولاد فرزینہ کے لیے دعا    |
| 30   | آنکھ درد کے لیے دعا        |
| 30   | سینہ کی درد کے لیے دعا     |
| 31   | جوہٹ کی عادت کے لیے دعا    |
| 31   | مشکل حل ہونا               |
| 31   | کسی مصیبت زدہ کو دیکھنے پر |
| 31   | بیماری سے نجات             |
| 32   | درد زدہ سے نجات کے لیے     |
| 32   | پلیگ (طاعون) سے شفا        |
| 32   | ہر بیماری سے صحت کے لیے    |
| 32   | آنکھ وغیرہ کا درد          |
| 33   | مقدمہ میں کامیابی          |
| 33   | تبادلہ کی منسوخی کے لیے    |
| 33   | تبادلہ کرانے کے لیے        |
| 33   | دل پسند جگہ شادی کا عمل    |

| صفحہ | عنوان                                  |
|------|--|
| 27   | قرآنی عملیات                           |
| 27   | سواری پر سوار ہوتے وقت کی دعا          |
| 27   | کسی بستی میں داخل ہوتے وقت             |
| 27   | اچھی چیز دیکھنے پر                     |
| 27   | بڑی چیز دیکھنے پر                      |
| 27   | ترکیہ نفس کے لیے                       |
| 28   | درد شکم کے لیے                         |
| 28   | زیادتی علم اور قوت حافظہ بڑھانے کے لیے |
| 28   | زبان کی لکھتی ڈور کرنے کے لیے          |
| 28   | بے چینی ہوا خطراب کی حالت میں          |
| 29   | کوئی مصیبت آجائے تو یہ دعا             |
| 29   | ماگی جائے                              |
| 29   | جب کسی قوم سے کوئی خطرہ ہو تو          |
| 29   | یہ دعا ماگی جائے                       |
| 29   | بیمار کی عیادت کرتے وقت                |
| 29   | شیطانی دوسروں سے نجتنے کے لیے          |



جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

- نام کتاب • آسان قدرتی علاج
- مرجب • الحاج طارق مسعود کاشف
- نظر ثانی • حافظ حکیم طاہر محمود بٹ
- ناشر • مسحاق احمد
- باہتمام • سلمان خالد
- طبع • اسلام عصمت نیٹر پرنٹرز، لاہور
- کمپوزنگ • گل گرافیکس
- قیمت • 120 روپے

| صفحہ | عنوان                      |
|------|----------------------------|
| 42   | بستر میں پیشاب کرنا        |
| 42   | مٹی کھانا                  |
| 42   | حرج و جادو کے لیے          |
| 43   | مشکل حل ہو جائے            |
| 43   | برے انعام سے محفوظ رہے     |
| 43   | برائے مسان                 |
| 44   | برائے آسیب زدہ             |
| 44   | صبر و فرار کے لیے          |
| 44   | دشمن کے قلم سے خلاصی       |
| 44   | حس کے لڑکا پیدا نہ ہوتا ہو |
| 45   | کار و باریں ترقی           |
| 45   | درود ردا یا مشاند کی پتھری |
| 45   | پیشاب بند ہو جائے          |
| 46   | خوف سے نجات                |
| 46   | رحمت الہی کا حصول          |
| 46   | ملازمت میں ترقی            |
| 47   | بانجھ پن کے لیے            |
| 47   | پیٹ میں درد                |
| 47   | برائے شادی مجرب عمل        |
| 48   | آدھر سر کے درد کے لیے      |

| صفحہ | عنوان                          |
|------|--------------------------------|
| 52   | ورم اندام نہانی                |
| 52   | در دریاگی                      |
| 52   | درد شفیقتہ                     |
| 53   | جریان                          |
| 53   | چنبل                           |
| 53   | امراض حیض                      |
| 53   | تختیر معدہ                     |
| 53   | ہائی بلڈ پریشر                 |
| 53   | انیمیا۔ کمی خون                |
| 53   | انفلوئزا                       |
| 54   | آشوب چشم                       |
| 54   | سوکھا                          |
| 54   | خارش                           |
| 54   | دمه                            |
| 54   | سکنتہ                          |
| 54   | سرطان                          |
| 55   | بالوں کا وقت سے پہلے سفید ہونا |
| 55   | بواسیر                         |
| 55   | سکرہنی                         |
| 55   | چپش                            |
| 48   | پیغام شادی کا حصول             |
| 48   | عزت و مرتبہ کا حصول            |
| 48   | آشوب چشم اور جریان کا علاج     |
| 49   | نفس کی گراہی سے بچاؤ           |
| 49   | داڑھ کے لیے                    |
| 50   | رفک روشنی سے علاج              |
| 50   | قبض                            |
| 50   | طیریا بخار                     |
| 50   | اعادہ شباب                     |
| 50   | ہیضہ                           |
| 51   | لشج                            |
| 51   | مرگی                           |
| 51   | السر                           |
| 51   | استقاء                         |
| 51   | احلام                          |
| 51   | آنتوں کا درم                   |
| 51   | آنتوں کی آنٹھن                 |
| 52   | نقرس                           |
| 52   | خنازیر۔ کٹھھ مala              |
| 52   | ذیابیطس                        |

## آسان قدرتی علاج

6

| صفحہ | عنوان        |
|------|--------------|
| 59   | رعشه         |
| 59   | سر درد       |
| 59   | سکری         |
| 59   | سوzaک        |
| 59   | جنون شہوت    |
| 59   | کوزہ         |
| 59   | کان درد      |
| 60   | کان کا بہنا  |
| 60   | دوسرا گردہ   |
| 60   | مرسام        |
| 60   | تون لنج      |
| 60   | برعت ازدال   |
| 60   | نامردی       |
| 60   | کھانی        |
| 61   | کالی کھانی   |
| 61   | گلے کی سوzaش |
| 61   | جنخ          |
| 61   | لقوہ         |
| 61   | مراق         |
| 61   | مرٹاپا       |
| 58   | خناق         |

## آسان قدرتی علاج

7

| صفحہ | عنوان                    |
|------|--------------------------|
| 67   | دماغی قومیں              |
| 68   | نظام تنفس                |
| 68   | جوڑوں میں درد کے لیے     |
| 68   | ورزش اکسیر موٹاپا        |
| 69   | ورزش کے آسان طریقہ       |
| 69   | یوگا یوٹی پروگرام        |
| 77   | <b>ہوا سے علاج</b>       |
| 78   | بھوجنگ آسن               |
| 81   | بادشیم کی بجهہ نمایاں    |
| 81   | بادہ شیم کی بجهہ نمایاں  |
| 82   | اوزوں ہوا کی سحر انگیزی  |
| 82   | صالح خون پیدا کرنا       |
| 82   | قبض کشا                  |
| 82   | دق سل کے لیے اکسیر       |
| 83   | خون کا کینسر             |
| 83   | استرار حمل               |
| 83   | آلات تاصل                |
| 83   | جنون شہوت                |
| 83   | پاگل پن                  |
| 85   | اڑباتھ                   |
| 61   | بے خوابی                 |
| 61   | بریقان                   |
| 62   | غمونیہ                   |
| 62   | ڈائریا                   |
| 62   | نکسیر                    |
| 62   | محمییر                   |
| 62   | ناسور                    |
| 62   | خرہ                      |
| 63   | <b>ورزش سے علاج</b>      |
| 63   | کوبر انداز نشست کا طریقہ |
| 64   | ستی نامردی کے لیے        |
| 65   | اکسیر جریان              |
| 65   | اکسیر لیکوریا            |
| 65   | اسقاط حمل کے لیے         |
| 65   | سلیمھ آسن                |
| 66   | پی آسن کی جملہ امراض     |
| 66   | بڑھی ہوئی گلی کے لیے     |
| 67   | مانع حمل                 |
| 67   | قوت ہاضمہ                |
| 67   | بینائی کے لیے            |

| صفحہ | عنوان                               | صفحہ | عنوان                      |
|------|-------------------------------------|------|----------------------------|
| 96   | <b>رینگین پانی سے علاج</b>          | 86   | <b>پانی سے علاج</b>        |
| 97   | مٹی سے علاج                         | 86   | قبض کا علاج                |
| 98   | مڈ پلاسٹر                           | 86   | کھانی کا علاج              |
| 98   | پت کا علاج                          | 86   | عارضی بدھنی کا علاج        |
| 98   | خرہ کا علاج                         | 86   | منہ کی بدبوٹا علاج         |
| 98   | بوایر                               | 87   | طیعت متلانے کا علاج        |
| 98   | بخار کے لیے                         | 87   | دانت درد کا طلاق           |
| 99   | جلہ ہوئے جسم                        | 87   | بھوک بڑھانے کا علاج        |
| 99   | غیر کے لیے                          | 87   | موٹاپے کا علاج             |
| 99   | آشوب چشم                            | 88   | <b>غسل سے علاج</b>         |
| 99   | زہر لیے گئے                         | 88   | ہپ با تھ                   |
| 59   | اعناق ارم                           |      | شر باتھ۔ امر ارض نواں کے   |
| 100  | بے خوابی                            | 89   | لیے اکیر                   |
| 101  | کن پیڑے                             | 90   | شر باتھ۔ مردوں کے لیے مجرب |
| 101  | جلدی امراض                          | 91   | شمیم با تھ                 |
| 102  | درو او جام                          | 92   | چشمیں کے معمراں اثاثات     |
| 102  | عصبی درد                            | 94   | شدید درد بخار              |
| 103  | آگ سے جلنے کا درد                   | 94   | اکیر چوت اور زخم           |
| 103  | شہد کی کمچی اور بھڑ کے کاشنے کا درد | 95   | شدید بخار کے لیے اکیر اعظم |
| 103  | چیپ کا درد سے آنا                   |      |                            |

| صفحہ | عنوان              | صفحہ | عنوان                  |
|------|--------------------|------|------------------------|
| 107  | جسمانی کمزوری      | 104  | <b>روغنیات سے علاج</b> |
| 107  | قبض                | 104  | روغن زیتون             |
| 107  | دھن                | 104  | اعصابی تاؤ             |
| 108  | خنازیر             | 104  | حافظتی کمزوری          |
| 108  | درد رتیع           | 104  | گلے کا درد             |
| 108  | بے حسی             | 104  | زخم پستان              |
| 108  | بھوک میں کمی       | 105  | چنچ                    |
| 108  | پھوزا              | 105  | چھالے                  |
| 108  | بالمجر             | 105  | خفک خارش۔ تر خارش      |
| 108  | گنٹھیا             | 105  | پرانی چوت              |
| 109  | بے خوابی           | 105  | بوا بیان               |
| 109  | فائر لج اور ادھر گ | 105  | اعصابی تاؤ             |
| 109  | خارش               | 105  | رسولی                  |
| 109  | چبل                | 106  | سوش                    |
| 109  | خونی دھبے          | 106  | جلد کی خشکی            |
| 110  | تر گنج             | 106  | درد سینہ اور چلی       |
| 110  | اگزیما             | 106  | دُبلاپن                |
| 110  | آبلے               | 106  | جلد پر نیلے کالے دھبے  |
| 110  | اکیر سستی نامردی   | 106  | سوش                    |
| 111  | روغن بادام         | 107  | حصی سرطان              |

| عنوان                          | صفحہ |
|--------------------------------|------|
| روغن پودینہ سے علاج            | 115  |
| روغن دارچینی سے علاج           | 115  |
| کسٹر آئل - روغن ارٹڈی          | 115  |
| روغنیات بائونس سے علاج         | 115  |
| روغن صندل سے علاج              | 115  |
| پلکش آئل روغن سفیدے سے طلاق    | 116  |
| <b>خوبصورتی علاج</b>           | 117  |
| سفید رنگ کے پھولوں کی خوبصورتی | 117  |
| سرخ رنگ کے پھولوں کی خوبصورتی  | 117  |
| سرخ رنگ کے پھولوں کی خوبصورتی  | 117  |
| پیلے رنگ کے پھولوں کی خوبصورتی | 118  |
| لٹکش کی خوبصورتی               | 118  |
| عینکی خوبصورتی                 | 118  |
| زگس کے پھولوں کی خوبصورتی      | 118  |
| کیوزہ کی خوبصورتی              | 119  |
| کستوری کی خوبصورتی             | 119  |
| گلاب کی خوبصورتی               | 119  |
| خس کی خوبصورتی                 | 120  |
| چنیلی کی خوبصورتی              | 120  |
| کرنا کی خوبصورتی               | 120  |
| روغن کھینز روختیا کٹل سے علاج  | 114  |

| عنوان                   | صفحہ |
|-------------------------|------|
| خون کی تیز ابیت         | 125  |
| آنکھوں کے لیے اسیر      |      |
| کھانسی کے لیے مفید      | 126  |
| آنسوں کے زخم            | 126  |
| بد بھنسی                | 126  |
| سیاہی و چمایاں          | 126  |
| پیشاب کی جلن            | 127  |
| بواسیر و پیٹ کے کیڑے    | 127  |
| پالک پن                 | 127  |
| خونی دست                | 127  |
| معدے کی تقویت           | 128  |
| دل کی بھراہت            | 128  |
| سر درد                  | 128  |
| ضعف دماغ                | 128  |
| یرقان کے لیے            | 128  |
| مقوی قلب                | 129  |
| صفر اوی بخار            | 129  |
| کمزور معدہ              | 129  |
| پائیور زیما             | 129  |
| ذیابیس (شوگر)           | 130  |
| رات کی رانی کی خوبصورتی | 120  |
| مولسی کی خوبصورتی       | 121  |
| موٹیا کی خوبصورتی       | 121  |
| جوہی کی خوبصورتی        | 121  |
| زعفران کی خوبصورتی      | 121  |
| یاسمن کی خوبصورتی       | 122  |
| حنکی خوبصورتی           | 122  |
| <b>پھلوں سے علاج</b>    | 123  |
| دل کی دھڑکن کے لیے      | 123  |
| طبیعت مثانا             | 123  |
| اسیر شوگر               | 123  |
| اسیر مٹی تے اور بخار    | 124  |
| اسیر جگر                | 124  |
| کیڑے مکڑوں سے محفوظ     | 124  |
| گرتے بالوں کے لیے       | 124  |
| اسیر جملہ امراض پیٹ     | 124  |
| دست                     | 125  |
| پیٹ درد                 | 125  |
| لاہوری چھوڑہ            | 125  |
| باہمی کی خرابی          | 125  |

| صفحہ | عنوان              | صفحہ | عنوان                |
|------|--------------------|------|----------------------|
| 135  | چپٹش               | 130  | یرقان کے لیے         |
| 135  | صرف ادی امراض      | 130  | بند جھپٹ             |
| 135  | لامعلج یرقان       | 131  | پیٹ کے کیڑے          |
| 136  | کان سے پیچ         | 131  | پیاس بجھانا          |
| 136  | خون پیدا کرنا      | 131  | گلابیٹھ جانا         |
| 136  | بو جمل معدہ کے لیے | 131  | جریان                |
| 136  | چہرے کی سرفی       | 131  | بو اسیر              |
| 137  | پیاس بجھانا        | 132  | پا گل پن کے لیے      |
| 137  | اسکر جبراہت        | 132  | خوب صورت بچے کے لیے  |
| 137  | آن توں کی کمزوری   | 132  | بلڈ پریشر            |
| 137  | اسکر شوکر          | 132  | پیٹ کے کیڑے          |
| 138  | سفیدی داغ          | 133  | دائی قبغ             |
| 138  | اسکر سوزش جگر      | 133  | صالح خون پیدا کرنا   |
| 138  | معدے کی جلن        | 133  | اسکر جلن سوزش        |
| 138  | سرچکرانے کے لیے    | 133  | مجرب کھانسی          |
| 139  | دھڑکتے دل کے لیے   | 134  | دھمکی آنکھ کے لیے    |
| 139  | سیلان الرحم        | 134  | خردہ کی جلن          |
| 139  | منہ کے چھالے       | 134  | یرقان                |
| 139  | گلوکوز کی کمی      | 134  | خون پیدا کرنا        |
| 140  | ہاتھ پاؤں کی جلن   | 135  | بدن کی چستی و چالاکی |

| صفحہ | عنوان                  | صفحہ | عنوان                 |
|------|------------------------|------|-----------------------|
| 144  | زودہ خضم               | 140  | خون بڑھنا             |
| 144  | جوڑوں کا درد           | 140  | داشت نکالنے میں آسانی |
| 145  | سوساک                  | 140  | اکسیر جگر گردہ        |
| 145  | بانجھ پن               | 141  | تبخیر اور گیس         |
| 145  | امراض گلا              | 141  | منہ کی بدبو           |
| 145  | بلڈ پریشر              | 141  | گلے کی سوزش           |
| 146  | تے اور مردوں کے لیے    | 141  | آن توں کے لیے اسکر    |
| 146  | پیٹ خون بند            | 141  | مصفی خون              |
| 146  | گلیوں اور گاخوں کے لیے | 141  | چہرے پر نکھار         |
| 147  | دانتوں کی صفائی        | 142  | تقویت معدہ            |
| 147  | یرقان کے لیے           | 142  | تے بند                |
| 147  | غذائی ٹائک             | 142  | پیٹ کے کیڑے           |
| 147  | عمدہ غذا               | 142  | محرب جگر              |
| 148  | ہاتھ پاؤں کی جلن       | 142  | داغ دھبے              |
| 148  | منہ کی سوجن            | 143  | خوبصورت چہرہ          |
| 148  | پیشاپ آور              | 143  | ورم کے لیے اسکر       |
| 149  | تلی کا درم             | 143  | اصلاح معدہ            |
| 149  | مقوی دماغ              | 143  | پیشاپ آور             |
| 149  | اسکر سوزاک             | 144  | تلی و جگر             |
| 149  | گردے مثانے کے لیے      | 144  | اسکر داد              |

| عنوان                    | صفحہ |
|--------------------------|------|
| مصنوعی خون               | 150  |
| تباخیر خون               | 150  |
| تبخیر مددہ               | 150  |
| سرکا بھاری پن            | 150  |
| چھوکانے کے لئے اکسیر     | 150  |
| فانج دود کمر کے لئے      | 150  |
| چھو، بھڑ کے کائے کا علاج | 151  |
| داد جبل                  | 151  |
| جریان                    | 152  |
| مناظر                    | 152  |
| دافع سوزاک               | 152  |
| پنگلی و زکام             | 152  |
| پیچ                      | 153  |
| سیاہ بال                 | 153  |
| اکسیر داد جبل            | 153  |
| اکسیر خارش               | 153  |
| پرانی جبل                | 154  |
| مفید اسہال               | 154  |
| گرمی دانوں کے لئے        | 154  |
| پسلی کا درد              | 154  |
| اکسیر لکٹھ مala          | 154  |

| عنوان                       | صفحہ |
|-----------------------------|------|
| حلق میں خارش                | 159  |
| مند کے چھالے مسوز ہے        | 159  |
| مند اور حلق                 | 159  |
| مقوی دل و دماغ              | 159  |
| اکسیر جذام                  | 160  |
| پرانی کمانی                 | 160  |
| بے خوابی                    | 160  |
| جگز معدہ دماغ اور دل کے لئے | 160  |
| اختلال قلب                  | 160  |
| تریاق زبر                   | 161  |
| دھنی آنکھ کے لئے            | 161  |
| اکسیر سوزاک - یعنی قرحد     | 161  |
| تیز ابیت و قبض              | 162  |
| حیض کا عارضہ                | 162  |
| اختلال قلب                  | 162  |
| اکسیر اسہال                 | 162  |
| مسلسل بول کا عارضہ          | 163  |
| زبر میلے پن کا تریاق        | 163  |
| سیلان الرحم                 | 163  |
| مشانے کی پتھری              | 163  |

| صفحہ | عنوان                |
|------|----------------------|
| 175  | بواسیر کے لیے        |
| 175  | فانچ لقوہ            |
| 176  | قوت باہ              |
| 176  | تحریک قوت باہ        |
| 176  | چورن ہائسہ           |
| 177  | تے                   |
| 177  | منہ سے پانی بہنا     |
| 177  | اعصاپی درد           |
| 177  | بینے کا درد          |
| 177  | معدے کی طاقت         |
| 178  | شکنان                |
| 178  | پروڑوں کا درد کٹھیا  |
| 178  | پیشاب آور            |
| 178  | ریقان                |
| 178  | پیشاب بند ہو جانے پر |
| 179  | طااقت معدہ           |
| 179  | دروشیقتہ             |
| 179  | مقوی بصارت           |
| 179  | پائیوریا             |
| 180  | بینے کا درد          |

| صفحہ | عنوان                  |
|------|------------------------|
| 184  | دانتوں کی مضبوطی       |
| 184  | جسم پر سوجن            |
| 184  | امراض جلد              |
| 184  | گھٹنیا اور وجع المفاصل |
| 185  | مقوی باہ               |
| 185  | کھیرا اسکیر جملہ امراض |
| 186  | ڈراؤ نے خواب           |
| 186  | خشک کھانسی             |
| 186  | چوٹ کو آرام            |
| 187  | گرتے بال               |
| 187  | خون بہتا بند           |
| 187  | بھوک کی کمی            |
| 188  | مخاظنی                 |
| 188  | مصنوعی خون             |
| 188  | ہائسہ کی درستی         |
| 188  | معدے کی تیز ابیت       |
| 189  | قوت باہ                |
| 189  | اسکیر جریان            |
| 189  | سوzaک                  |
| 189  | غواہ کی کمی            |
| 180  | اسکیر کھانسی           |
| 180  | مخرج بلغم              |
| 180  | مقدید بواسیر           |
| 180  | پیٹ کے کیڑے            |
| 181  | بواسیر کے لیے          |
| 181  | امراض پچگان            |
| 181  | تپ دق                  |
| 181  | بند پیشاب              |
| 182  | داٹی قبض               |
| 182  | امراض گردہ و مٹانہ     |
| 182  | دل متلا نا             |
| 182  | مسوڑھوں کی خرابی       |
| 182  | پتھری کے لیے           |
| 183  | بندش حیض               |
| 183  | معدے کی جلن            |
| 183  | بند پیشاب کے لیے       |
| 183  | وحنہ، پچھوڑا، جالا     |
| 184  | شراب کافٹش             |
| 184  | قبض کشا                |
| 184  | امراض جگر              |

| صفحہ | عنوان         |
|------|---------------|
| 200  | سینے میں خراش |
| 200  | چہرے کے داغ   |
| 200  | اعصابی تناؤ   |

| صفحہ | عنوان                    |
|------|--------------------------|
| 194  | پیدائش میں آسانی         |
| 195  | ریقان کے لیے             |
| 195  | اکسیر درود پر دق         |
| 195  | معدہ اور انٹریوں کی طاقت |
| 195  | زہر کا تریاق             |
| 195  | دانتوں کے جملہ امراض     |
| 196  | آشوب چشم و موتابند       |
| 196  | پیشاب کی جلن             |
| 196  | پیشاب کی بندش            |
| 196  | سر درد کے لیے            |
| 196  | خون میں چریلی            |
| 197  | دانٹ درد کے لیے          |
| 197  | درمن کا طلاق             |
| 197  | آلوا                     |
| 198  | بھلپیری کے دانے          |
| 199  | اعصابی کمزوری            |
| 199  | گیس کا خاتمه             |
| 199  | غذا بیت                  |
| 199  | دائی قبض                 |
| 200  | محکمن                    |
| 190  | نظر کی تیزی              |
| 190  | کمر میں درد              |
| 190  | خفک کھانی                |
| 190  | بواسیر کے لیے            |
| 190  | خرابی جگر                |
| 190  | قے روکنا                 |
| 191  | حامله عورت کے لیے        |
| 191  | ہاتھ پاؤں جلنا           |
| 191  | سر درد                   |
| 191  | موتابند                  |
| 192  | پتھری کے لیے             |
| 192  | اکسیر جگر                |
| 192  | اکسیر تپ دق              |
| 193  | نیند میں چلنا            |
| 193  | جدام                     |
| 193  | خوبصورت پچھے             |
| 193  | پچھے کشہ کا اثر          |
| 193  | بلڈ پریشر اور بواسیر     |
| 194  | زیادتی حیض               |
| 194  | کمی حیض                  |

## دیپاچہ

سائنس فطرت و قدرت کے خلاف نہیں بلکہ اس کی حمایت میں اس کے ساتھ ساتھ ہوتی ہے۔ یہ نہ سمجھ لینا چاہیئے کہ اس سائنسیک دور میں جبکہ مختلف طریقہ ہائے علاج رواج پاچکے ہیں۔ قدرتی علاج کی کوئی ضرورت نہیں رہی۔ ایسا ہرگز نہیں۔ قدرتی علاج اپنی قدامت کے باوجود آج بھی اتنا ہی جدید اور موثر ہے جتنا کہ صد یوں پہلے تھا۔

مقولہ ہے کہ قدرت سب سے بڑی معالج ہے۔ وہ بذات خود ایک الگ فارمی ہے جس میں ہر دکھ کی دوا موجود ہے۔ جو سب طریقہ ہائے علاج سے مایوس ہو جائے وہ قدرتی طریقہ سے رجوع کرے۔ قدرت کی پیدا کردہ صاف ہوا، تحریر سترے پانی، مٹی، رنگوں اور روشنیوں، بزریوں، پھلوں، درختوں اور جڑی بیٹھیوں میں بڑی شفافیٰ و قسمی مضر ہیں۔ سادھو اور سنیاسی لوگ برسوں جڑی بیٹھیوں کا کھون جانے کے لئے جنگلوں میں پڑے رہتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں دیوالی کی رات کو بوثیاں بولتی ہیں۔ اپنے خواص بتاتی ہیں۔ سنیاسی لوگ انہی جڑی بیٹھیوں سے روگی انسانوں کے روگ دور کرتے ہیں۔ اسے علاج العقا قیر کہا جاتا ہے۔

اسی طرح ورزش سے علاج بھی ایک قدرتی طریقہ علاج ہے۔ یوگا ورزشوں کے حوالے سے اگر دیکھا جائے تو یوگا کے جانے والے یہ بتاتے ہیں کہ ہر یوگا آسن کسی نہ کسی بیماری کا علاج ہے اور دیکھنے میں بھی بہی آیا ہے کہ یوگا آنسوں کی بلا نامہ مشق سے کمی



مارٹے دور ہو جاتے ہیں جسے یوگا سے علاج کہتے ہیں۔ بہر حال بنیادی بات یہ ہے کہ قدرتی علاج کوئی بھی ہو، اس کی اپنی الگ افادیت ہے۔ جس سے انکار نہیں کیا جاسکتا اور اس حقیقت سے بھی کسی طرح انکار نہیں کیا جاسکتا کہ زیر نظر کتاب بھی مذکورہ موضوع پر ایک لاجواب کتاب ہے۔ جس میں مختلف قدرتی طریقہ ہائے علاج کا کوئی گوشہ نظر انداز نہیں کیا گیا۔ اس کتاب کے مطالعہ سے قاری یہ محسوس کئے بغیر نہیں رہ سکتا کہ اس کی ترتیب و تشكیل میں کوئی دقیقہ فروگزاشت نہیں کیا گیا۔ ہر قدرتی طریقہ علاج کو بڑی چاہیدتی سے بڑے سلیس انداز میں پیش کیا گیا ہے کہ قاری کو اس کے سمجھنے میں ذرا بھی وقت پیش نہیں آتی۔ اس کا ہر پہلو بڑی آسانی سے سمجھ میں آ جاتا ہے۔ انہی خصائص کی بنا پر یہ کتاب اپنا ایک منفرد مقام رکھتی ہے۔



## عملیات قرآنی سے علاج

سواری پر سوار ہوتے وقت یہ دعا پڑھے

سُبْحَانَ الَّذِي سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ ط  
وَإِنَا إِلَى رَبِّنَا الْمُنْقَلِبُونَ ۝

کسی بستی میں داخل ہوتے وقت

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهَا (تمن مرتبہ پڑھا جائے)  
اللَّهُمَّ أَرْزُقْنَا جَنَاحَاهَا وَجَبَّنَاهَا إِلَى أَهْلِهَا وَحَبْ  
صَالِحِي أَهْلِهَا إِلَيْنَا ط

اچھی چیز دیکھنے پر

مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ط

مُردی چیز دیکھنے پر

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ ط

ترکیبہ نفس کے لیے

اللَّهُمَّ اتِنَفْسِي تَقْوَاهَا وَرَزِّكَهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ

رَبُّكُمَا أَنْتَ وَلِيْهَا وَمَوْلَاهَا.

### در دشمن کے لیے

اس آیت کو پڑھ کر پیٹ پر دم کر کے یا پانی دم کر کے پی لیا جائے۔ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝  
كُلُّوا وَاشْرُبُوا هَذِهَا مَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ۝ إِنَّا كَذَلِكَ  
نَجَزِي الْمُحْسِنِينَ ۝

### زیادتی علم اور قوت حافظہ بڑھانے کے لیے

اس آیت کے پڑھنے سے اللہ تعالیٰ علم میں اضافہ فرماتا ہے اور قوت حافظہ کو تیز کرتا ہے۔ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ۝

### زبان کی لکھت و مذکرنے کے لیے

اگر زبان میں لکھت ہو تو ان آیات کو پڑھا کرئے اس کے پڑھنے سے سینہ بھی کشادہ ہو جاتا ہے۔ رَبِّ اشْرَحْ لِي  
صَدْرِي ۝ وَيَسِّرْ لِيْ أَمْرِي ۝ وَأَخْلُلْ عُقْدَةَ مِنْ  
لِسَانِي ۝ يَفْقَهُوا قَوْلِي ۝

### بے چینی اور اضطراب کی حالت میں

يَا حُسْنِي يَا قَيْسُومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغْفِرُكَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ  
شَهَدَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ۝

### کوئی مصیبت آجائے تو یہ دعا مانگی جائے

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ عِبَادِكَ حَسْبُنَا اللَّهُ  
وَنَعْمَ الْوَكِيلُ

### جب کسی قوم سے کوئی خطرہ ہو تو یہ دعا مانگی جائے

اللَّهُمَّ إِنَّا نَجْعَلُكَ فِي نُحُورِهِمْ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شُرُورِهِمْ

### بیمار کی عیادت کرتے وقت

اللَّهُمَّ اذْهِبِ الْبَأْسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشفِ أَنْتَ الشَّافِي  
لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقْمًا۔

### شیطانی و سوسوں سے بچنے کے لیے

رَبِّ اعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَنِ ۝ وَأَعُوذُ بِكَ  
رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ ۝

### خارش کے لیے دعا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ جِئْتُكُمْ بِأَيْةٍ مِنْ رَبِّكُمْ  
سے مُؤْمِنِينَ تک (سورہ آل عمران آیت ۲۹)

صحیح کی نماز کے بعد اکتا یہ مرتبہ پڑھ کر خارش کی جگہ پر تھکار دے، اللہ تعالیٰ  
شفادے گا۔

### فرزندِ زیرینہ کے لیے دعا

فرزندِ زیرینہ کے حصول کے لیے پان کے پتہ پر یہ آیات اکتا یہ دن تک لکھ کر

عورت کو کھلانے ان شاء اللہ اولاً و زیرینہ کا حمل قرار پائے گا۔

**بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ۝ الْكَمُ الذَّكْرُ وَلَهُ الْأَنْشِيْ ۝ تَلَكَ إِذَا قِسْمَةٌ ضِيْزِيْ ۝** (سورۃ النجم آیات ۲۲-۲۳)

### اولاً و زیرینہ کے لیے دعا

استقر احمل کے بعد تین ماہ مکمل ہونے سے پہلے پہلے مندرجہ ذیل آیات کو لکھ کر عورت کی کمر میں باندھیں ان شاء اللہ اولاً کا پیدا ہو گا آیات یہ ہیں۔

فَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً ۝ قَالُوا لَا تَخَفْ ۝ وَبَشِّرُوهُ بَغْلامٍ  
عَلِيِّمٍ ۝ فَقَبَلَتِ امْرَأَةٌ فِي صَرَّةٍ فَصَكَّتْ وَجْهَهَا  
وَقَالَتْ عَجَزٌ عَقِيمٌ ۝ قَالَوا كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ ۝  
**إِنَّهُ هُوَ الْحَكِيمُ الْعَلِيِّمُ ۝** (سورۃ النجم آیات ۲۰-۲۱)

### آنکھ درد کے لیے دعا

۱۔ بعد فرض نماز اس آیت کو پڑھیں اور ہاتھوں پر دم کر کے آنکھوں پر آہستہ سے مل لیں۔ فَكَشَفَنَا عَنْكَ عِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ ۝  
جس شخص کو آشوب چشم ہو تو چاندنی رات کو چاندن کے مقامی کھڑا ہو کر سورۃ فاتحہ دس بار سورۃ اخلاص تین بار پڑھ کر داسنے ہاتھ کو آنکھ پر پھیرتا رہے۔ ان شاء اللہ تعالیٰ شفا ہوگی۔

### سینہ کی درد کے لیے دعا

سورۃ الحمد شریف و سورۃ الہم شرح کو سات بار پڑھ کر دم کرے سینہ کے درد کو آرام ہو گا۔ باہتر یہ ہے کہ سینہ پر ہاتھ رکھ کر پڑھے۔

### جھوٹ کی عادت کے لیے دعا

اگر کوئی شخص بہت جھوٹ بولتا ہو یا فحش بکتا ہو۔ ان آیات کو عصارہ انگور پر دم کرے اور اس میں شکر ملا کر طوے کی طرح بنائے اور جس کی عادت فحش کوئی کی ہو اس کو کھلانے اور پانی پر دم کر کے پلاوے۔ اس کی عادت جھوٹ جائے گی۔ آیات یہ ہیں۔

**إِذْ سَمِعْتُمُوهُ قُلْتُمْ مَا يَكُونُ لَنَا أَنْ نَكَلِمَ بِهَذَا  
سُبْحَانَكَ هَذَا بُهْتَانٌ عَظِيمٌ ۝ يَعْظُمُ اللَّهُ أَنْ  
تَعُودُ وَالْمِثْلُهُ أَبَدًا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ وَيَسِّنُ اللَّهُ  
لَكُمُ الْأَيَاتِ ۝ وَاللَّهُ عَلِيِّمٌ حَكِيمٌ ۝**

### مشکل حل ہونا

اگر کوئی شخص ہر روز صح کے وقت اتنا لیں مرتبہ الحمد شریف کا وظیفہ کرے تو بفضلہ تعالیٰ نہایت امن اور سلامتی سے اس کی ہر مشکل حل ہو کر کشاوش رزق نصیب ہو گا۔

### کسی مصیبت زدہ کو دیکھنے پر

**الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي عَافَانِي مِمَّا ابْتَلَاهُ بِهِ وَفَضَّلَنِي  
عَلٰى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقَ تَفْضِيلًا.**

### بیماری سے نجات

انجھتے بیٹھتے، چلتے پھرتے، دضو بغير دضو یا ماملام کا ورد کرنے سے آدمی آفات ارضی و سماوی سے اور دنیاوی مصیبتوں سے محفوظ رہتا ہے۔

تین تیس مرتبہ پانی پر دم کر کے بیمار کو پلانے سے ہر قسم کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔ اس اسم مبارک کی برکت سے گھر میں رزق کی فراوانی ہو جاتی ہے۔

## در دزہ سے نجات کے لیے

اگر در دزہ شروع ہو اور بچے کی پیدائش میں تکلیف کا سامنا ہوتا باوضو ہو کر مندرجہ ذیل نقش لکھیں اور اسے پلاسٹک میں لپیٹ کر عورت کی ناف پر بندھوائیں ان شاء اللہ بچے بخیریت بلا تکلیف پیدا ہو گا۔

بحق جبرائیل ۷۸۶

|   |   |   |
|---|---|---|
| ۶ | ۱ | ۸ |
| ۷ | ۵ | ۳ |
| ۲ | ۹ | ۶ |

بِإِيمَانِهِ الْأَوَّلَدُ أَخْرُجْ مِنْ ضَيْقِ الْبَطْنِ

(بحوالہ: نسوی ازدواجی مسائل کا قرآنی حل)

## پیپک (طاخون) سے شفا

اگر کوئی اتنا لیس مرتبہ الحمد شریف معدہ معم اللہ شریف پڑھ کر طاخون کے بیکار پر دم کرے تو بفضلہ تعالیٰ صحت ہو جائے گی۔ چنانچہ ایک دفعہ ملتان میں طاخون کا زور ہو اور شیخ یعنی رحمۃ اللہ علیہ نے اپنے مصاہبوں کو یہی عمل بتایا جو تیر بہدف ثابت ہوا ہے۔

## ہر بیماری سے صحت کے لیے

الحمد شریف ایسی بارکت اور سریع التاثیر سورۃ ہے کہ اس سے ہر مرض دور ہو جاتا ہے۔ چنانچہ حضرت نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ الفاتحہ شفاء لِكُلِّ دَاءٍ یعنی الحمد شریف ہر مرض سے صحت بخشتی ہے۔ بنابریں اسے سورۃ شفا بھی کہتے ہیں۔

## آنکھ وغیرہ کا درد

اگر کوئی شخص صبح کی نماز کے وقت سنتوں اور فرضوں کے درمیان وقٹے میں

اکتا لیس بار الحمد شریف پڑھ کر آنکھ پر دم کرے گا تو بفضلہ تعالیٰ درد چاتا رہے گا اس کے علاوہ اور ہر قسم کا درد بھی اس عمل سے کافر ہو جاتا ہے۔

## مقدمہ میں کامیابی

نجر کی نماز ادا کرنے کے بعد یارات کو سونے سے پہلے اول و آخر ۳۳ بار در دشتریف کے ساتھ تین سو بار یا میلک پڑھنے سے ڈمن کے ثر سے آدمی محفوظ رہتا ہے اور اللہ تعالیٰ مقدمہ میں کامیابی عطا فرماتے ہیں۔

(بحوالہ: روحانی عملیات تعویزات عظیم)

## تبادلہ کی منسوخی کے لیے

لازمت کے سلسلے میں کسی جگہ سے دوسری جگہ یا ایک شہر سے دوسرے شہر میں تبادلہ ہو گیا ہو اور اس کو رکانا مقصود ہو تو اس کے لیے عشاء کی نماز کے بعد انہیں روز تک انہیں مرتبہ بیٹھ یہاں آئیں لہب و تب ۵ (پوری سورۃ) پڑھ کر دعا کریں۔

(بحوالہ: روحانی علاج)

## تبادلہ کرانے کے لیے

اگر ایک شہر سے دوسرے شہر یا ایک شعبہ سے دوسرے شعبہ میں تبادلہ کرانا مقصود ہو تو عشاء کے بعد ایک مرتبہ آیت الکریمہ عظیم تک پڑھ کر چالیس روز دعا کریں۔ کسی مجبوری سے ناگہ ہو جائے تو دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لئے جائیں۔ (بحوالہ: روحانی علاج)

## دل پسند جگہ شادی کا عمل

جو عورت یا مرد شادی کا دل پسند جگہ پر طالب ہو وہ نجر، طہر، عصر اور مغرب کی نمازوں کے بعد ۳۳ بار اور عشاء کی نماز کے بعد ۳۳ بار آیت مبارکہ

”إِنَّمَا أَشْكُوْ أَبْشِي وَ حُزْنِي إِلَى اللَّهِ“

(سورة یوسف آیت ۸۶)

روزانہ پڑھے لیکن اول آخوند و شریف گیارہ، گیارہ مرتبہ پڑھے اور ساتھ یہ دعا کرے کہ ”اے اللہ میرا فلاں جگہ رشتہ کر دے اگر یہ میرے دین و دنیا کے لیے مفید ہو ورنہ جہاں تیری رضا ہو وہاں مجھے بھی منظور ہے۔“ ان شاء اللہ چند دن میں کامیابی ہو گی۔

### آسیب کا تعویذ

دفع آسیب کے لیے فلیتے جلانے کا عمل بہت مقبول ہوا اس کے متعلق ہمیں بے شمار خطوط موصول ہوئے جن میں لکھا ہوا تھا کہ فلیتوں کے عمل کے ساتھ کوئی نقش بھی ہوتا چاہیے۔ نقش یہ ہے۔

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَا حَفِظْ يَا حَفِظْ يَا حَفِظْ

يَا بَدِيعْ يَا بَدِيعْ يَا بَدِيعْ

يَا بَدِيعُ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَا بَدِيعُ

99 999 999 999

يَا حَفِظْ يَا حَفِظْ يَا حَفِظْ

یہ تعویذ کسی موی کاغذ (پلاسٹک شیٹ) پر لکھ کر پاک پتھرے میں بند کر کے مریض کے گلے میں ڈال دیں، جمعرات کے روز عصر کے بعد سورج غروب ہونے سے پہلے تعویذ کو پتھرے کے خول سے نکالے بغیر لوبان کی دھونی دیں۔

(حوالہ: روحانی علاج)

### مشکل حل ہو جائے

اسی مشکل کہ جس میں کوئی پریشان حال نہ ہوتا ہو تو ہر نماز کے بعد نہایت توجہ

ویکسوئی کے ساتھ بارگاہِ الٰہی میں یہ ڈعائیں گے۔

رَبَّنَا تَقْبِيلٌ مِنَا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْغَلِيْطُ ۝

اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ہر مشکل آسان ہو جائے گی پروردگار عالم خصوصی رحمت ورنہ جہاں تیری رضا ہو وہاں مجھے بھی منظور ہے۔ ان شاء اللہ چند دن میں کامیابی ہو گی۔

### اولاً دتابعدار ہو

اگر کسی کی اولاد نافرمان ہو اور وہ چاہتا ہو کہ اس کی اولاد اس کے تابع فرمان ہو جائے راہ راست پر آجائے صراطِ مستقیم پر گامزن ہو جائے تو یہ ڈعا پڑھا کرے۔ ان شاء اللہ اولاد راہ راست پر آجائے گی۔

رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمِينَ لَكَ وَمِنْ ذِرَيْتَنَا أُمَّةٌ مُسْلِمَةٌ

لَكَ وَأَرْنَا مَنَّا سَكَّا وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَابُ

الرَّحِيمُ ۝

### مصیبت سے نجات

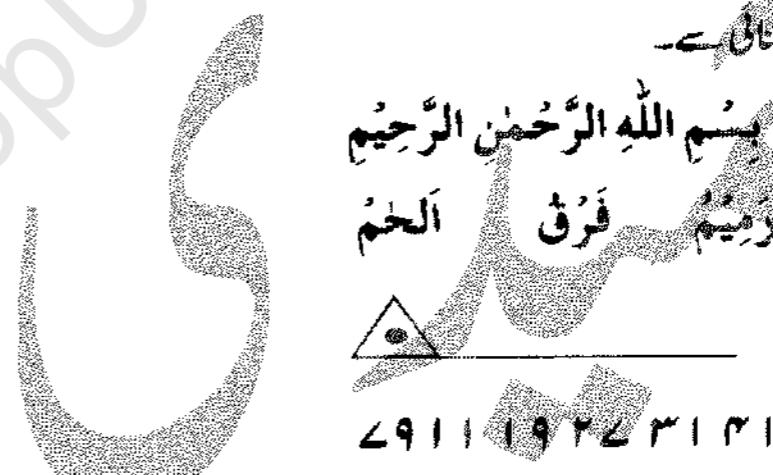
جو کوئی کسی مصیبت میں بٹلا ہو گیا ہو زیارت اور پریشان ہو مصیبت اور پریشانی میں اضافہ ہوتا جاتا ہو تو اسے چاہیے کہ وہ ہر نماز کے بعد یہ ڈعا پڑھے۔ ان شاء اللہ مصیبت سے نجات مل جائے گی۔

رَبَّنَا اتَّنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقَنَا

عَذَابَ النَّارِ ۝

## پولیو کے لیے

ٹائیفائیڈ بخار اگر مدت پوری ہونے سے پہلے اتار دیا جائے تو اکثر اوقات بچوں کو پولیو ہو جاتا ہے۔ اب یہ رض اتنا عام ہو گیا ہے کہ اس کی تشريح کرنا ضروری نہیں ہے۔ ایک چمکی چینی اور ایک باریک سے باریک سوتی لیں۔ اسین لیں اسٹیل یا چاندی کے کٹورے میں دو تین گھونٹ پانی بھر لیں۔ ایک مرتبہ یا وہ دوڑ پڑھیں۔ سوتی پر پھونک ماریں اور سوتی کی نوک چینی سے چھوکر پانی میں ڈبو دیں۔ اب سوتی کو صاف شفاف سفید کپڑے سے اچھی طرح صاف کر لیں۔ اس طرح کہ سوتی پر پانی کا کوئی اثر باقی نہ رہے۔ اسی طرح سوتی ڈبو نے کا یہ عمل ۱۰۰ بار کریں۔ اس پانی میں زعفران شامل کر کے روشنائی ہنالیں اور اس روشنائی سے۔



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
رَحِيمٌ فَرُقُّ الْحُمْ

۷۹۱۱۱۲۳۱

تین چلیوں پر لکھ کر صبح و شام اور رات کو پانی سے دھو کر پلاں۔ یہی تعلیم اسی روشنائی سے بالشت بھر جنکے اور موٹے کاغذ پر لکھ کر متاثرہ عضو پر دن میں تین بار گھری کی سوئیوں کی گردش کے مطابق میں۔ یہ کاغذ پھٹ جانے پر دوسرے کاغذ پر تعلیم لکھا جائے۔ علاج دیر طلب ہے یقین اور دمجمی کے ساتھ جاری رکھیں فائدہ یقینی ہے۔ غذا میں سرداور بادی چیزوں اور نمک سے پرہیز ضروری ہے۔

نوت: عضو پر ملنے والے تعلیم پر بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ نہ لکھی جائے۔

(بحوالہ: روحانی علاج)

## حاسد یا دشمن کے شر سے بچنے کے لیے

فجر کی نماز ادا کرنے کے بعد یارات کو نون سے پہلے اول و آخر گیارہ مرتبہ درود

شریف کے ساتھ سو مرتبہ پڑھ کر سینہ پر پھونک ماریں ان شاء اللہ حاصل اور دشمنوں کے شر سے محفوظ رہے گا۔

یہ عمل ضرورت کے بغیر پڑھنے کی اجازت نہیں ہے۔ صرف ایسی صورت میں ہماری طرف سے اجازت ہے جب اس بات کی پوری تصدیق ہو جائے کہ واقعی یہ شخص دشمنی کر رہا ہے۔

### معدہ کا درد

معدہ کے درد اور معدہ کے ہر مرغ میں نماز فجر کے بعد ایس مرتبہ یہ دعا پڑھ کر پانی پر دم کرے۔ دم کرنے کے بعد مریض کو پلاٹے ایسیں یوم تک بلا ناخی عمل کرے اس کے علاوہ مریض ہر نماز کے بعد یہ ڈاماگ کر اپنے آب پر پھونک مار لیا کرے ان شاء اللہ تعالیٰ شفائے کاملہ حاصل ہوگی۔

رَبَّنَا لَا تُزِغْ فُلُوْبَنَا نَعْدَ اذْهَدِيْتَنَارَهُبْ لَنَامِنْ  
لَذْنُكَ رَحْمَةً إِنْكَ أَنْكَ الْوَهَابُ ۝

### بچوں کو نظر لگانا

اکثر نظر لگنے سے بچے بے چیز ہو جاتا ہے، دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے۔ روٹا ہے۔ اس سے بچے کو بخار بھی ہو جاتا ہے اور وہ بچہ روز بڑھ جائے اور کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔

اس کی نظر آئانے کے لیے بسم اللہ شریف کے بعد انا آغْطِينَكَ الْكَوْثَرُ ۝ (پوری سورۃ) پڑھ کر بچے کے منہ پر پھونک ماریں۔ نظر کا اثر زائل ہو جائے گا اور بچہ خوش و خرم ہو جائے گا۔

### کان سے پیپ آنا

تکلیف کی صورت میں رات کو سوتے وقت نئی اور صاف روئی کے پھونے پر الذی خَلَقَ فَسَوْیٍ ۝ وَالذی فَهَدَ فَهَدَیٍ ۝ ایک بار پڑھ کر پھویادم کریں اور متاثرہ کان میں سونے سے پہلے رکھ دیں۔ صبح نئی روئی کے پھونے پر دم کر کے کان میں رکھ دیں۔ ۲۲ گھنٹے میں دو مرتبہ یہ عمل کریں اور جب کان سے پیپ آتا ہے تو یہ عمل ترک کریں۔ بہت بھرب عالم ہے۔

### پسلی چلننا اور نہموںیہ کا مرض

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
يَا حَفِيظُ يَا حَفِيظُ يَا حَفِيظُ  
يَا فَتَّاحُ الْمُهَمِّمِنُ الْعَزِيزُ  
يَا شَافِيْ يَا شَافِيْ يَا شَافِيْ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الْقَيُّومُ

ایک صاف چینی کی لشتری پر زعفران اور پانی سے لکھ کر ایک یادگھوٹ دودھ سے دھو کر تین وقت پلاٹیں۔ احتیاط ادا تو تین روز تک پلاستے رہنا چاہئے تاکہ نہموںیہ کا اثر پوری طرح زائل ہو جائے۔ آزمودہ اور بھرب ہے۔

### کان درد کے لیے

ثُلُّ أَغْوُ ذِبْرَتِ الْفَلَقِ ۝ تَمَنْ مَرْتَبَهُ پڑھ کر ایک چمچ پانی یا دودھ پر دم کر کے پلاٹیں۔ ان شاء اللہ آرام آ جائے گا۔

کالی کھانسی کے لیے

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
يَا حَفِيظُ يَا حَفِيظُ يَا حَفِيظُ  
قُصُّ قُصُّ قُصُّ  
مَانِعَاتُ الْمَاءِ

چینی کی طشتی پر زردہ کے رنگ سے لکھ کر صبح، شام گیارہ روز پانی سے دھوکر  
پلائیں۔ مرض جاتا رہے گا آزمودہ ہے۔

نافرمان کے لیے

اگر کسی شخص کی بیوی یا اولاد نافرمان ہو اور وہ انہیں تابعدار کرنا چاہیے وہ اس  
روز تک عشاء کی نماز کے بعد ۵۔ ۵ مرتبہ اس آیت کو پڑھئے۔  
رَبَّنَا هَبَّ لَنَا مِنْ أَرْضِ أَجِنَّا وَ فَرِشَّنَا فِرَّارَةً أَغْيَنِ وَ اجْعَلَنَا  
لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ۵

پیٹ میں کیڑے

چاہے وہ کدو دانے ہوں، کچوے ہوں یا چھوٹے چھوٹے کیڑے (پختے) ان  
سب سے نجات حاصل کرنے کے لیے إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ ۵ (پوری سورۃ) تین بار  
پڑھ کر پانی پر دم کریں اور نہار متنہ پلائیں۔ ساتھ ساتھ دن میں کسی وقت وقفہ وقفہ سے تین  
مرتبہ ایک دفعہ بھی سورۃ پڑھ کر پیٹ پر پھونک ماریں۔ گیارہ روز کے اس میں سے  
بھیت میں چاہے کسی بھی قسم کے کیڑے ہوں تو وہ ختم ہو جاتے ہیں۔

دانت نکلنے

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الرَّاتِلُكَ آيَاتُ الْكِتَابِ الْمُبَيِّنِ ۵

یہ آیات ایک کاغذ پر لکھ کر تعویذ ہا کر گئے میں ؎الدین۔ ان شاء اللہ بچوں کو جو تکالیف  
دانت نکلنے کے دوران ہوتی ہیں ان سے پچھے محفوظ رہے گا۔ یہ عمل بچے کی والدہ بھی کر سکتی ہے۔

پچھے کے رو نے کے لیے

اگر کوئی پچھے بہت روتا ہو اور دودھ نہ پیتا ہو۔ اس کے لیے اس آیت مبارکہ کو لکھ کر  
پچھے کے گلے میں ذالیں ان شاء اللہ تعالیٰ شفا ہو گی۔ آیت مبارکہ یہ ہے۔

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۵ شَهَدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ  
إِلَّا هُوَ وَالْمَلَكُكَهُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَاتِمًا بِالْقُسْطِ لَا  
إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ۵ إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ  
الْإِسْلَامُ۔

برائے حصول رشتہ

اگر کسی کی بیٹی کنواری ہو اور اس کے لیے کوئی رشتہ نہ آتا ہو باشادی کا سامان میسر  
نہ ہو تو اڑکی کا باپ یا سرپست اسم باری تعالیٰ "یا مغطی" " ۵  
کا اور گیارہ دن تک کرے۔ طریقہ اس کا یہ ہے کہ عروج ماہ میں جھرات کے  
ملٹا سے شروع کرے۔ پھر ہاتھ انداز کر خشوع و خضوع سے حصول مقصود کے لیے دعا کرے  
اور آخ پر پھر درود شریف پڑھئے۔ ان شاء اللہ گیارہ روز کے عمل سے مراد کو پہنچے گا۔ بصورت  
دیگر دوسرے ماہ پھر گیارہ دن بھی عمل کرے ضرور کامیاب ہو گا۔ (الاسماء الحسنی)  
(حوالہ: نسوانی ازدواجی مسائل کا فراہمی حل)

## کان کی سوجن

اگر کان میں درم ہو اور شدید درد محسوس ہو تو باوضوحالت میں سات مرتبہ ذیل میں دی ہوئی دعا پڑھ کر دم کرے اور جینی کی پلیٹ پر عرق گلبہ و زعفران سے لکھ کر رون چنبلی سے دھو کر چند قطرے کان میں پکائے ان شاء اللہ تعالیٰ آرام آجائے گا۔

**رَبَّنَا أَمْنًا فَأَكْتُبْنَا مَعَ الشَّهِيدِينَ ۝**

## بستر میں پیشاب کرنا

بعض حالات میں بچے کافی عمر تک بستر میں پیشاب کرتے رہتے ہیں۔ اس کا علاج یہ ہے کہ جب بچہ رات کو گھری نیند سوجائے تو اس کے قریب سرہانی کی طرف بیٹھ کر اتنی آواز سے کہنے پر کی نیند خراب نہ ہو ایک بار سورۃ بقرہ کی پہلی آیت اللہ سے یؤمِنُوں بالغیب تک ایک روز تک پڑھیں۔

## مٹی کھانا

بہت سے عورتوں کو مٹی کھانے کی عادت پڑھاتی ہے، بچے بھی مٹی کھانے ہیں اور اس سے طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ آپ سمن مرتبہ۔

**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ فَرِدْمُ مُرْوُجٍ**

پڑھ کر دودھ پر دم کر کے بچے کو پلا کیں۔ جب بھی دودھ پلا کیں یہ عمل کریں۔ ان شاء اللہ گیارہ روز کے اندر اندر مٹی کھانے کی عادت چھوٹ جائے گی۔

## سحر جادو کے لیے

چاروں قل جینی کی رکابی پر لکھے اور دھو کر نہائے۔ سحر جادو کا اثر جاتا رہے گا۔ تین مرتبہ پڑھنے سے ہر بیان سے محفوظ رہے گا۔

## مشکل حل ہو جائے

ایسی مشکل کہ جس کے آسان ہونے کی کوئی صورت نہ دکھائی دیتا ہو اور دن بدن پر یثانی بڑھتی چارہ ہی ہو تو باوضوحالت میں قبل درخ ہو کر بیٹھے اور نہایت توجہ و یکسوئی کے ساتھ یہ دعائے نگے۔

**رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفَسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْنَا وَتَرْحَمْنَا نَكُونُنَّ**

**مِنَ الْخَسِيرِينَ ۝**

اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے مشکل حل فرمادے گا۔

## نُرے انعام سے محفوظ رہے

جو کوئی اس بات کا خواہاں ہو کہ اللہ تعالیٰ اسے برے انعام سے محفوظ رکھے اس کا خاتمه بالغیر ہو تو وہ ذیل میں دی ہوئی دعا بکثرت پڑھنے کا معمول ہنالے ان شاء اللہ تعالیٰ اس کا خاتمه بالایمان ہو گا۔

**رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا مَعَ الْقَوْمِ الظَّلِمِينَ ۝**

## برائے مسان

بچوں کی ایک بیماری ہے جس کو ام العصیان یا اسان بھی کہتے ہیں اس بیماری کے لیے سورۃ فاتحہ اس ترکیب سے پڑھی جائے کہ سورۃ فاتحہ کے بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ کے مَوَالَحَمْدُ کے ل سے ملا کر چالیس روز تک ہر روز اکتا لیں مرتبہ پڑھ کر دم کرے اور اگر نہ ہو سکتے تو تین بار کا پڑھنا بھی کافی ہے۔ اس کا ذکر مولوی قطب الدین نے کیا ہے۔

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعٌ  
الدُّعَاءُ ۝

### کاروبار میں ترقی

کسی کاروبار کی ابتدائرنے سے پہلے صبح و شام دوپہر شام یا منتظر پڑھنے سے کامیابی یقینی ہو جاتی ہے۔ اس اسم کا مستقل درود کرنے والا انگریز امران، حلیم الطیح ہوتا ہے۔ لوگوں کے ساتھ حسن اخلاق اور خندہ پیشانی سے پیش آتا ہے۔ اللہ کی حکومت کی خدمت کرنا اپنے لیے باعث سعادت اور برکت سمجھتا ہے اور لوگوں میں قدر و منزالت کی نگاہ سے دیکھاتا ہے۔

(بحوالہ: روحانی عملیات تعریفات عظیم)

### درودگردہ یا مٹانہ کی پھری

اگر کسی کا پیشاب بند ہو گیا ہو۔ یاد رددگردہ یا مٹانہ کی پھری میں بتلا ہو تو یہ دعا کاغذ پر لکھ کر پلا دے۔ سات بار پڑھ کر دم کرے وہ یہ ہے۔

رَبَّنَا أَنْتَ الَّذِي فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنْ شَاءَ  
أَمْرُكَ فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ كَمَا أَنْ رَحْمَتَكَ  
فِي السَّمَاءِ فَاجْعَلْ لِي الْأَرْضَ وَأَغْفِرْ لَنَا خُوبِنَا  
وَخَطَا يَا نَا أَنْتَ رَبُّ الطَّيِّبِينَ فَانْزِلْ شِفَاءً مِنْ شِفَا  
ءِكَ وَرَحْمَةً مِنْ رَحْمَتِكَ عَلَى هَذَا الْوَجْعِ ۝

### پیشاب بند ہو جائے

اگر آدمی یا جانور کا پیشاب بند ہو جائے تو یہ آیت لکھ کر اس مریض کو پلا دے اور ایک گلے میں ڈالے ان شاء اللہ شفا ہو گی۔

### برائے آسیب زدہ

جس کو آسیب کا خلل ہواں کے باہمیں کان میں یا آیت سات مرتبہ پڑھے۔

وَلَقَدْ فَتَنَّا سُلَيْمَانَ وَالْقَيْنَاعَلَى كُرْسِيِهِ جَسَداً ثُمَّ  
آناب ۝

### صبر و قرار کے لیے

اگر کوئی کسی معاملے میں بے جہن و پریشان ہوا وہ چاہتا ہو کہ اسے صبر و قرار آجائے تو وہ بکثرت یہ دعا مانگا کرے ان شاء اللہ تعالیٰ مطلوب مقصد میں کامیابی ہو گی۔

رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوْفِيقًا مُسْلِمِينَ ۝

### دشمن کے ظلم سے خلاصی

اگر کوئی ظالم دشمن کے ظلم کا شکار ہو اور وہ اسے نقصان پہنچانے کے درپے ہوں دشمنوں سے نجات و خلاصی کی کوئی صورت دکھانی دیتی ہو تو بکثرت یہ دعا کے ان شاء اللہ تعالیٰ نجات کی کوئی ممکن صورت پیدا ہو جائے گی۔

رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةً لِلنَّقْوُمِ الظَّالِمِينَ ۝ وَنَجِنَا  
بِرَحْمَتِكَ مِنَ الْقَوْمِ الْكُفَّارِ ۝

### جس کے لڑ کا پیدا نہ ہوتا ہو

جس کا لڑ کا پیدا نہ ہوتا ہو۔ سچ کے وقت ان آیات کو ایک کاغذ پر لکھ کر اپنے پاس رکھے اور عورت کے بازو پر باندھے اور اس آیت کو بازو پر باندھتے وقت ستر بار پڑھے۔

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ  
أَرْوَاحِنَا وَذُرِّيَّتِنَا قُرْةً أَغْيُنِ ۝ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمامًا ۝

وَإِذَا سَتْسَقَى مُوسَى لِقَوْمِهِ فَقُلْنَا اضْرِبْ بَعَصَابَ  
الْحَجَرَ فَانْفَجَرَتْ مِنْهُ الْأَنْتَاعَةُ عَشْرَةَ عَيْنًا.

### خوف سے نجات

جس پر کوئی خوف سوار ہو دشمن کی جانب سے نقصان پہنچائے جانے کا خدشہ ہو یا  
کسی مخالف کی مخالفت کیے جانے کا خطرہ ہو غرضیکہ کسی بھی طرح کا جانی یا مالی نقصان پہنچنے  
کا خطرہ ہو تو چاہیے کہ بکثرت یہ دعا اٹگے۔ ان شاء اللہ تعالیٰ خوف جاتا رہے گا۔

رَبَّنَا إِنَّا نَنْعَافُ أَنْ يَفْرُطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يُظْفَىٰ ۝

### رحمت الہی کا حصول

جو کوئی پروردگار عالم کی رحمت کے حصول کا خواہاں ہو تو وہ روزانہ بکثرت یہ دعا اٹگا  
کرے۔

رَبَّنَا أَمْنَافًا غُفْرَلَنَا وَأَرْحَمْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ ۝

### لازمت میں ترقی

کسی شخص کو لازمت نہ ملتی ہو۔ نوکری سے برخاست ہو گیا ہو یا ترقی کی بجائے  
عہدہ یا منصب سے گردایا گیا ہو اور ہر طرح کی کوشش کرنے کے باوجود کامیابی نہ ہوتی ہو۔  
ایسی صورت میں آدمی رات گزرنے کے بعد باوضود نفل ادا کرنے کے بعد نگئے سر قبلہ زخم  
کھڑے ہو کر تین سو مرتبہ یہاں عزیزیز پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے تضور نہایت خشوع و خضوع سے دعا  
کرے مقصود میں کامیابی ہو گی ان شاء اللہ۔ آزمودہ عمل ہے۔

(بحوالہ: روحانی عملیات تعویزات عظمی)

### بانجھ پن کے لیے

جعورت اولاد کی نعمت سے محروم ہوا اور بانجھ ہو تو اس کو چاہیے کہ روزانہ نماز عشاء کے  
بعد یہ دعائیا ایت مبارکہ اس طرح سے پڑھئے کہ اول و آخر گیارہ مرتبہ دور دپاک پڑھے۔

رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَرْوَاحِنَا وَذَرِّيْتَنَا فُرْةَ أَغْيَنِ ۖ وَأَجْعَلْنَا  
لِلْمُتَّقِيْنَ إِمَامًا ۝

اکتا یہس یوم تک پڑھئے ان شاء اللہ تعالیٰ اس کا بانجھ پن دوڑ ہو جائے گا۔

### پیٹ میں درد

پیٹ میں درد کی وجہات بے شمار ہیں عارضی اور فوری طور پر پیٹ کے درد سے  
نجات حاصل کرنے کے لیے یہ عمل کیا جائے۔

باریک پاہو انک ایک چاول کے وزن کے برابر اور ایک چائے کا چھپے پانی میں  
ڈال دیں اور ایک مرتبہ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّهُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ ۝

پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں۔ پانی پیتے وقت مسہ شہال کی طرف ہونا چاہیے۔  
ان شاء اللہ افاقت ہو گا۔

### برائے شادی مجرب عمل

اگر کسی عورت کی شادی نہ ہوتی ہو تو مکمل سورۃ طا کو ایک سفید ریشمی کپڑے پر لکھ  
کر بازو پر باندھ جائے اور کاغذ پر سورۃ طا کو لکھ کر اسے پانی میں گھول کر اس پانی سے عورت کو  
غسل کرایا جائے۔ بہت جلدی نکاح ہو جائے گا۔ بہتر ہے کہ غسل چھت پر پردہ کر کے کریا  
جائے تاکہ پانی وہیں خشک ہو جائے۔

**رَبَّنَا أَقِمْ لَنَا نُورًا وَأَغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۝**

### نفس کی گمراہی سے بچاؤ

جو کوئی یہ چاہے کہ وہ شیطانی وساوس کے غلبہ سے محفوظ رہے اللہ تعالیٰ اسے نفس کی گمراہی سے بچائے رکھے شیطان اس کے نفس پر قدر کرنے میں کامیاب نہ ہو سکتا وہ بکثرت یہ دعائیں کرے۔

**رَبَّنَا مَا أَطْغَيْتُهُ وَلَكِنْ كَانَ فِي ضَلَالٍ بَعِيدٍ ۝**

اللہ تعالیٰ اسے اپنی حفظ و امان میں رکھے گا۔

### داڑھ درد کے لیے

جس شخص کے داڑھ میں درد ہوتا اسے چاہیے کہ اس نقش کو کسی پلٹ وغیرہ پر زعفران سے لکھ کر دھو کر بیٹھ لے۔ نقش یہ ہے۔

|             |               |
|-------------|---------------|
| يَا أَحَدٌ  | يَا حَبِّيْرٌ |
| يَا كَبِيرٌ | يَا حَبِّيْرٌ |
| يَا جَلِيلٌ | يَا بَارِي    |

☆☆☆

### آدھے سر کے درد کے لیے

جس کسی شخص کے آدھے سر کا درد ہوتا ہو گئے اور بیج کی انگلی سے دونوں طرف کی کنپشی پکڑے اور سورۃ الحمد للہ پڑھنا شروع کر کے اور تحوزہ انگلیوں کو دبایا جائے۔ یہاں تک کہ وَلَا الظَّالِمُونَ پر دونوں انگلیاں پیشانی پر آ کر مل جائیں۔ ایک بار یا تین بار عمل کرے۔

### پیغام شادی کا حصول

اگر کسی بڑی یا لڑکے کی شادی نہ ہوتی ہو تو بہتر ہے کہ ان کے والدین میں سے کوئی ایک اس مقصد کے لیے ایک ہزار ہار روزانہ اکیس روز تک عشاء کی نماز کے بعد پڑھے۔ ان شاء اللہ دلی مراد حاصل ہو گی۔

**وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَّاً  
وَصِهْرًا ۚ وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا ۝** (سورۃ فرقان - ۵۲)

### عزت و مرتبہ کا حصول

جو کوئی ہر طرح کے فتنہ سے محفوظ رہنے اور عزت و مرتبہ کے حصول کا خواہاں ہو تو وہ روزانہ ہار گاؤں میں یہ دعائیں کرے۔

**رَبَّنَا لَا تَجْعَلْنَا فِتْنَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَأَغْفِرْ لَنَا رَبَّنَا**

**إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ۝**

### آشوب چشم اور جریان کا علاج

اگر کسی کو آشوب چشم کا عارضہ لاحق ہو یا کوئی جریان کے مرض میں بیٹلا ہو تو اس دعا کے وسیلہ سے پروردگار عالم شفایے کاملہ عطا فرماتا ہے۔

رنگ اور روشنی سے علاج

(VOILET THERAPY)

قبض:

صح شام زرد رنگ کا پانی اونس پینا چاہئے۔ اس سے پرانی قبض بھی دور ہو جاتی ہے۔

ملیریا بخار:

اس بخار میں صح و شام ایک اونس آسانی پانی پینا چاہئے اور جسم پر آسانی رنگ کی شعاعیں ڈالنی چاہئیں۔

اعادہ ثباب:

بڑھاپے کی اکثر علامات کا اگر خور سے مبالغہ کیا جائے تو یہ حقیقتہ واضح ہو جاتی ہے کہ یہ سب عوارض نندو دنوں کے اور لذات کی کمی یا کمزوری کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ جسمانی کمزوری والا غری چہرے پر جھریاں، قوت باہ میں کمزوری۔ بڑھاپے سے پہلے بڑھاپے کو دور کرنے کے لئے صح و شام ایک اونس نیلا پانی پینا چاہئے اور جسم پر آسانی شعاعیں ڈالنی چاہئیں۔

ہیضہ:

ہیضہ کے ابتدائی درجہ میں زرد رنگ کا پانی ایک قولد ہر پچیس یا تیس منٹ کے بعد دیں۔

ہیضہ کے آخری درجے میں دودو تولہ سربخ رنگ کا پانی ایک ایک گھنٹے کے وقفے

کے بعد تین چار بار دیں اور سربخ رنگ کا کپڑا اڈاں دیں۔

تشنج:

صح شام آسانی رنگ کے پانی کی ایک اونس خوراک دینا چاہئے اور جسم پر آسانی رنگ کی شعاعیں۔

مرگی:

صح شام آسانی رنگ کا پانی دودو تولہ پلانا مفید ہے اور سر پر آسانی رنگ کا کپڑا ڈالیں۔

السر:

آسانی اور زرد رنگ کا پانی استعمال کریں۔ زرد رنگ کے پانی کی مقدار زیادہ ہو۔ معدے کے مقام پر آسانی شعاعیں ڈالیں۔

استققاء:

سفید اور زرد رنگ کا پانی دودو اونس پلانا چاہئے۔ سفید رنگ کے پانی سے مراد سفید شیشی میں تیار کیا ہوا پانی ہے۔ سفید رنگ کی شعاعوں میں مریض کو لٹکانا چاہئے۔

احتلام:

جامنی رنگ کا پانی ایک اونس دن میں تین مرتبہ پلانیں اور اسی رنگ کی روشنی ریڑھ کی ہڈی اور کلہوں پر ڈالیں۔

آنٹوں کا ورم:

ناشتہ اور کھانے سے پہلے زرد رنگ کا پانی پلانیں۔ پہٹ پر زرد روشنی کی شعاعیں ڈالیں۔

آنٹوں کی اٹھٹھن:

آسانی رنگ کا پانی پلانیں اور جسم پر آسانی رنگ کی شعاعیں ڈالنی چاہئیں۔

نقرس:

نارنجی رنگ کا پانی اور نارنجی شعاعیں اکسیر ہیں۔

فانج:

مغلون کو زردرنگ کے پانی کی خوراکیں صحیح، دوپھر اور شام کو تین بار پلاٹیں اور جسم کے جس حصے پر فانج گراہو وہاں سرخ رنگ کی شعاعیں ڈالیں۔

خنازیر۔ کلٹھ مala:

زرد شعاعوں کا پانی پلاٹیں اور آسانی رنگ کی شعاعیں ٹکھیوں پر ڈالیں۔

ذیابیض:

پہلے زردرنگ کی شعاعیں پھرہ منٹ ریڑھ کی ہڑی پر ڈالیں اس کے بعد پانچ منٹ بینگنی رنگ کی روشنی ریڑھ کی ہڑی پر ڈالیں۔ ٹھیک کے وقت زردرنگ کا پانی ایک اونس اور سوتے وقت رات کو نیلے رنگ کا پانی پلاٹیں۔ بینگنی رنگ کا پانی پینا آنون کی اپنھیں کئے لئے اکسیر ہے۔

ورم اندام نہانی:

آسانی رنگ یا نیلے رنگ کا پانی اکسیر ہے۔ مریض کو آسانی یا نیلی روشنی میں ایک سکھنہ لٹایاں۔

در دریا جی:

نارنجی رنگ کا پانی صحیح شام پینا مفید ہے اور نارنجی رنگ کی شعاعیں مقام درد پر ڈالیں۔ اس مقصد کے لئے سرخ رنگ کا پانی پلانا اور مقام درد پر سرخ روشنی ڈالنا بھی مفید ہے۔

درد شقیقہ:

روزانہ آسانی رنگ کا پانی ایک اونس پلاٹیں اور ہرے اور نیلے رنگ کی شعاعیں پانچ پانچ منٹ مقام درد ڈالیں۔

جریان:

جانشی رنگ کا پانی چار چار اونس صحیح شام پلاٹیں اور جانشی رنگ کی شعاعیں پھرہ منٹ ریڑھ کی ہڑی اور کلہوں پر ڈالیں۔

چبیل:

نیلے اور زردرنگ کا پانی صحیح شام پلاٹیں۔ چبیل پر نیلے رنگ کی شعاعیں دن میں ایک بار ایک گھنٹہ ڈالی جائیں۔

امراض حیض:

جانشی یا بینگنی رنگ کا پانی صحیح شام ایک ایک اونس پینا چاہیے حیض کی کمی، حیض کی زیادتی اور حیض کے درد سے آنے میں مفید ہے۔

تینجر معدہ:

کھانا کھانے کے بعد زردرنگ کا پانی ایک ایک اونس مناسب و قند کے بعد دوبار پھیں۔

ہائی بلڈ پریشر:

آسانی رنگ یا نیلے رنگ کا پانی اکسیر ہے۔ مریض کو آسانی یا نیلی روشنی میں ایک سکھنہ لٹایاں۔

انیمیا۔ کی خون:

صحیح کو سرخ رنگ کا پانی ایک اونس پلاٹیں۔ شام کو نارنجی رنگ کا پانی ایک ایک اونس پلاٹیں۔ وہ منٹ روزانہ دونوں وقت مریض کو دیں۔

انفلوکنز:

مریض کو نیلے رنگ کا پانی ایک اونس دن میں چار مرتبہ پلاٹیں اور نیلی روشنی ڈالیں۔

روشنی اور شعاعیں ڈالنے کے لئے مطلوبہ رنگ کا شیشہ لے کر سورج کی روشنی میں اس رنگ کی شعاعیں ڈالیں۔

### آشوب چشم:

آنکھوں کے درد، سوزش، سرخی، زخم اور گوہا بھی اور انکروں وغیرہ کے لئے ہلکے نیلے رنگ ہلکے ہرے رنگ یا آسمانی رنگ کی آنکھوں پر گاگل لگائیں۔ اس مقصد کے لئے پورے چہرے پر نیلی روشنی ڈالنا بھی مفید ہے۔

### سوکھا:

نارنجی رنگ کا پانی پلاٹیں۔ یہ مرض اکثر بچوں کو ہوتا ہے۔ متواتر ایک گھنٹہ نارنجی رنگ کی روشنی بھی سوکھے کھم بیض بچے پڑاں گے۔ مقدار خوراک ایک ٹی سپون صبح و ایک ٹی سپون شام کو سرخ شعاعوں میں بھائیں۔

### خارش:

نیلے یا آسمانی رنگ کے پانی سے دن میں دوبار حصوں اور ان ہی رنگوں کی شعاعیں ایک گھنٹہ جسم پر ڈالیں۔

### دمہ:

صبح شام ایک اونس نارنجی رنگ کا پانی مریض کو پلاٹیں اور نارنجی رنگ کی شعاعیں متواتر ایک گھنٹہ سینہ پر ڈالیں۔

### سلکتہ:

اس مرض میں نیلے رنگ کے پانی کا استعمال مفید ہے۔

### سرطان:

سرخ رنگ کا پانی ایک اونس صبح شام کو پلاٹیں۔ مریض پر متواتر ایک گھنٹہ

سرخ روشنی ڈالنی چاہیے۔ مریض کے پہنچنے کے کپڑے بستر، کمرے کی دیواریں اور لکھرائیوں دروازوں پر پوئے بھی سرخ ہونے چاہئیں۔

### بالوں کا وقت سے پہلے سفید ہونا:

نارنجی رنگ کا پانی دو دو اونس صبح، دو اونس شام۔ اروزانہ آدھا گھنٹہ سر پر نارنجی شعاعیں ڈالیں۔ بالوں کا وقت سے پہلے سفید ہونا اور جھپٹنارک جائے گا۔

### بواسیر:

نارنجی رنگ کا پانی صبح شام پلاٹیں اور سوں پر نارنجی رنگ کی شعاعیں ڈالیں۔

### حمل کی شکایتیں:

آسمانی رنگ کا پانی پلاٹیں۔ حمل کی جملہ امراض بخار، دست، جی متلاانا اور چکر وغیرہ اس سے دور ہو جاتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے نیلا پانی بھی مفید ہے۔

### نگرہنی:

زور رنگ کا پانی ایک اونس صبح شام۔

### پچھش:

آسمانی رنگ کا پانی ایک اونس صبح شام۔

### بدہضمی:

زور رنگ کا پانی پلاٹیں۔

### سرچکراتا:

آسمانی رنگ کا پانی صبح شام ایک اونس پلانا مفید ہے اور سر پر آسمانی رنگ کی شعاعیں ڈالیں۔

آسان قدرتی علاجبچوں کے دانت لکھنا:

آسمانی رنگ کا پانی دو ڈرام صبح، دو ڈرام شام کو۔ ہر روز بچے کو نیلی روشنی میں لٹائیں۔ دانت لکھنے کی جملہ کیا یات دور ہو جائیں گی۔

بچوں کے کائیں کا علاج:

آسمانی رنگ کی شعاعیں ڈنگ پڑائیں۔ آسمانی رنگ کی ڈنگ پر گدی باعثیں اور آسمانی رنگ کا پانی پینے کو دیں۔ بھڑ اور شہد کی کمکی کے کائے کا بھی یہی علاج ہے۔

تپ و دق:

دق کے پہلے درجے میں سرخ رنگ کا پانی ایک اونس صبح اور ایک اونس شام کو پلاں میں۔ مریض کو روزانہ متواتر دو گھنٹے سرخ روشنی میں رکھیں۔ اس کے پیغمبر دوں پر سرخ شعاعیں ڈالیں۔

دق کے دوسرے درجے میں ایک اونس سرخ رنگ کا پانی صبح کو پلاں میں اور ایک اونس نیلے رنگ کا پانی شام کو۔ ایک دن سرخ رنگ کی شعاعیں پیغمبر دوں پر ڈالیں اور دوسرے دن نیلے رنگ کی شعاعیں۔

دق کے تیسرا درجے میں صبح کو سرخ رنگ کا پانی ایک اونس پلاں میں۔ دو پھر کو نارنجی رنگ کا پانی ایک اونس اور شام کو نیلے رنگ کا پانی ایک اونس پلاں میں اور ایک دن سرخ، دوسرے دن نارنجی اور تیسرا دن نیلے رنگ کی شعاعیں پیغمبر دوں پر ڈالیں۔

اختناق الرحم:

اس مرض کو ہشریا بھی کہتے ہیں۔ مستورات کا مرض ہے۔ اکثر اس قاطع حمل حیض کی خرابی یا جنسی جذبات کے انتشار سے پیدا ہوتا ہے۔ مریض کو آسمانی رنگ کا پانی پلاں میں اور آسمانی رنگ کی روشنی ڈالیں۔

جریان: سرخ یا نیلے رنگ کا پانی صبح شام ایک اونس پلاں مفید ہے۔  
تپ: نیلے اور آسمانی رنگ کے پانی سے تپ رک جاتی ہے۔ جی متلا تا ہو تو آسمانی رنگ کی ایک خوراک پلاں میں۔ تپ نہیں آئے گی۔

رسولی: نیلے یا بینگنی رنگ کا پانی رسولی کے مریض کو دیں۔ نیلے یا بینگنی رنگ کی روشنی رسولی پر ڈالیں۔ دنوں میں تعلقیں ہو جائے گی۔

داد: نیلے رنگ کا پانی پلاں میں اور نیلے رنگ کی شعاعیں داد پر ڈالیں۔ دنوں میں دور ہو جائے گا۔

سیلان الرحم: ایک اونس جامنی رنگ کا پانی صبح کو پلاں میں۔ ایک اونس بینگنی رنگ کا پانی شام کو پلاں میں۔ مریض کو جامنی رنگ کے پانی کا ڈوس ہر روز کرائیں۔

دانت درود: زرد یا نارنجی رنگ کے پانی کی خوراک صبح شام۔ دانت درد درد دور ہو جائے گا۔

ماخورہ: نارنجی رنگ کے پانی کی خوراک صبح شام اور اسی رنگ کے پانی سے غرارے کرنے سے ماخورہ دور ہو جاتا ہے۔

اختلاج قلب:

آسمانی رنگ کا پانی ایک اونس صبح کو پلا میں اور بینگنی رنگ کا پانی ایک اونس شام کو دل پر آسمانی روشنی صبح شام میں منت ڈالیں۔

پرسوت کا بخار:

صبح شام آسمانی رنگ کا پانی ایک اونس پلا میں جسم پر آسمانی رنگ کی روشنی ڈالیں۔

بذریان:

ارغوانی رنگ کا پانی ایک اونس صبح ایک اونس شام کو پلا میں روزانہ نیلے رنگ کی گدیاں ماتھے پر رکھیں۔

پاگل پن:

نیلے رنگ کا پانی ایک اونس سچھ ایک اونس شام کو پلا میں۔ نیلے رنگ کی شعاعیں روزانہ آدھا گھنٹہ سر پر ڈالیں۔

سادہ اور خونی چیپش:

صبح شام زرد یا نارنجی رنگ کا پانی مریض کو پلا میں۔ چیپش کے لیے مفید ہے۔

چیچک:

سرخ رنگ کا پانی بڑا مفید ہے۔ اگر سرخ رنگ کی شعاعیں تین منٹ تک شروع میں جسم پر ڈالی جائیں تو چیچک کے دانے بہت نکل کر بھر جاتے ہیں۔

خناق:

اس مرض میں آدھا آدھا تولہ نیلا پانی دینا چاہیے۔

رعشه:

نیلے رنگ کے پانی کی روزانہ تین خوراکیں پلا میں اور نیلی شعاعیں ہی مریض پر ڈالیں۔

سر درد:

متواتر پانچ منٹ تک ہر رنگ کی شعاعیں سر پر ڈالیں سر درد کافور ہو جائے گا۔

سکری:

نیلے رنگ کا پانی پینے اور اسی رنگ کے پانی سے روزانہ سرد ہونے سے سکری دور ہو جاتی ہے۔

سوzaک:

بینگنی رنگ کا پانی ایک تولہ صبح، ایک تولہ شام کو پلا میں اور صبح شام اسی رنگ کے پانی سے پچکاری کریں۔ سوzaک دور ہو جائے گا۔

جنون شہوت:

آسمانی رنگ یا نیلے رنگ کا پانی پلانے سے جنون شہوت ختم ہو جاتا ہے۔

کوڑھ:

بنفشی رنگ کا پانی ایک اونس پینے کو دیں اور اسی رنگ کے پانی سے کوڑھ زدہ جسم کے حصے دھوئیں یا ان پر لگائیں اور اسی رنگ کی شعاعیں متاثر و جگہ پر ڈالیں۔ کوڑھ ختم ہو جائے گا۔

کان درد:

آسمانی رنگ کا پانی پلا میں اور بھی پانی ڈر اپر سے کان میں ڈالیں۔ دونوں کانوں میں دود و قطرے ڈالیں۔

کان کا بہتا:

آسمانی رنگ کا پانی پلائیں اور آسمانی رنگ کے پانی کی پچکاری کریں۔

ورم گروہ:

نیلے اور سرخ رنگ کا پانی دن میں ایک ایک ہار دیں۔ گروہ پر بنینگنی رنگ کی شعاعیں ڈالیں۔

سرسام:

زرد رنگ کا پانی پلائیں۔ اگر بے ہوشی کی حالت ہو تو ہر گھنٹہ بعد آسمانی رنگ کی شعاعیں سرپر ڈالیں۔ بخش کی رفتارست ہو تو ایک دو خوراک سرخ پانی کی دے دیں۔ سرسام کی عمومی حالت میں یعنی اگر اس کا حملہ شدید نہ ہو تو نارنجی رنگ کا پانی پلائیں۔

قولخ:

شدید حملہ کی صورت میں نارنجی کا پانی ہر پندرہ منٹ بعد ایک اونس دیں۔ عمومی حملہ کی صورت میں اسی رنگ کی پانی کی دو تین خوراکیں ہی کافی ہیں۔

سرعت ازال:

بنینگنی رنگ کے باقاعدہ استعمال سے سرعت ازال کا مرغی دور ہو جاتا ہے۔

نامردی:

سرخ رنگ کا پانی استعمال کرائیں۔ عضو مخصوص پر روزانہ متواتر دو گھنٹے سرخ روشنی ڈالیں۔ نامردی کے لیے مفید ہے۔

کھانی:

آسمانی رنگ کے پانی کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ اس مقصد کے لیے گھرے نیلے رنگ کے پانی کا استعمال بھی مفید ہے۔

کالی کھانی:

بنینگنی رنگ کے پانی کے استعمال سے کالی کھانی دور ہو جاتی ہے۔

گلے کی سوٹش:

نیلے رنگ کے پانی کے غرارے کرنا مفید ہے اور اسی رنگ کے پانی کو پینے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔

حُنخ:

نیلے رنگ کا پانی ہجھیں۔ نیلے رنگ کے پانی سے سرد ہوئیں۔ سرپر نیلے رنگ کی شعاعیں ڈالیں۔ اس سے حُنخ دور ہو جاتا ہے۔ یہ حُنخ ہالپر میں بھی مفید ہے۔

لقوہ:

سرخ رنگ کا پانی ایک تو لمحہ ایک تو لشام جسم پر ہر روز ایک گھنٹہ سرخ شعاعیں ڈالیں۔

مراق:

نیلا پانی صحیح دشام پلائیں۔ نیلا پانی سرپر ڈالیں۔

موٹا پا:

سیاہ رنگ کا پانی پینے اور سیاہ رنگ کی شعاعیں ڈالنے سے موٹا پا دور ہو جاتا ہے۔

بے خوابی:

آسمانی رنگ کے پانی کے استعمال اور آسمانی رنگ کی شعاعیں سرپر ڈالنے سے بے خوابی دور ہوتی ہے۔

یرقان:

آسمانی یا بنینگنی رنگ ایک اونس صحیح ایک اونس شام کو پلائیں۔ روزانہ آدھا گھنٹہ

نمودنیہ:

آسمانی بینگنی شعاعیں ڈالیں۔

متواتر آدھا گھنٹہ پچھر دوں پر ڈالیں۔

ڈائریک:

زرد رنگ کے پانی سے دست رک جاتے ہیں۔

نکسیر:

نیلا پانی ناک میں چڑھانے سے نکسیر کا خون بہنا فوز ابتدئی ہو جاتا ہے اور پرانی نکسیر کے لیے جن کی اکثر پھوٹ پڑتی ہو نیلے رنگ کے پانی کا متواتر دلکش بارہ دن استعمال کرنا چاہیے۔

گھمبیر:

ہر رنگ کے پانی کی ایک خوار صبح اور شام۔ مقدار خود اک ایک اوس اور اسی رنگ کی شعاعیں گھمبیر پر زمانہ پندرہ دن ڈالیں۔

ناسور:

بزرگ کا پانی اور شعاعیں دافع ناسور بھی ہیں۔

خرہ:

بچے کو اس کی عمر کے مطابق سرخ رنگ کا پانی پلانا چاہیے اور سرخ رنگ کے کپڑے پہنانے چاہیے۔

تیرا حصہ:

پنڈلیوں اور رانوں میں ویسے ہی تاؤ رہنے دیں۔ اب پیشائی کو فرش سے ہٹا کر

## ورزش سے علاج

پروفیسر ایف والی براؤن اپنی کتاب "یوگا کی تشریح" (Yoga Explained) میں لکھتا ہے کہ یوگ کی بہت سی قسمیں ہیں۔ ان میں ایک ہے یوگ ہے جس میں جسمانی ورزشوں کے طریقے بتائے گئے ہیں اور دوسری قسم راج یوگ کی ہے جس میں دماغی قوتون کو قابو میں لانے کے عملی اصولوں پر بحث کی جاتی ہے۔ بعض یوگی ہٹ یوگ کے حصول پر زور دیتے ہیں اور ہمارا زیر بحث موضوع بھی ورزش سے علاج ہے۔ لہذا یوگا ورزش سے اس کی ابتدائی کرتے ہیں باقی عام ورزشیں ذیلی و مختصر اہمیت کی حامل ہیں۔

ہوا سے علاج کے باب میں یوگا چکروں کے حوالے سے بھجنگ آسن کا ذکر ہو چکا ہے اور بھجنگ آسن جن بیماریوں میں مفید ہے اس کا ذکر بھی پہلے ہو چکا ہے۔ اس انداز نشست کا طریقہ بیان کرنا باتی ہے جو درج ذیل ہے۔

### کو پر انداز نشست کا طریقہ:

کسی چٹائی یا تخت پر لٹھ لیٹ جائیں۔ اپنا وہنا رخار چٹائی پر نکادیں۔ دونوں ہاتھوں اور بازوں کو پہلو سے لگالیں۔ جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں پانچ سے دس سینٹی یونہی لینے رہیں۔

دوسرہ حصہ:

دونوں پاؤں کے انگوٹھے ملا کر انہیں اٹھ لیتی یعنی دونوں ناخن فرش پر نکادیں۔ رانوں اور پنڈلیوں میں تاؤ پیدا کریں۔ گردن موڑ کر پیشائی پر نکادیں۔ دونوں ہاتھ اور ہزارویے ہی پہلو سے لگر ہیں۔ پانچ سینٹہ اسی طرح رہیں۔

تیسرا حصہ:

اکسیر جریان:

یہ آسن جریان زدہ لوگوں کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ بے ارادہ بغیر کسی کی خواہش کے منی خارج ہونے کو جریان کہتے ہیں۔ اس بیماری میں بخشی اعضا اور بخشی غدد و حدود رجہ کمزور ہو جاتے ہیں۔ کسی بخشی خیال ہی سے منی خارج ہو جاتی ہے۔

اکسیر لیکوریا:

یہ آسن لیکوریا کے مرض کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ لیکوریا عورتوں کا جریان ہے۔ اس کی شدت عورتوں میں ہمہ ریا پیدا کرتی ہے۔ یہ بیماری عورت کو دنوں میں زندہ لا ش بنا کر رکھ دیتی ہے۔ عورت انتہائی کمزور ہو جاتی ہے اور رنگ زدہ پڑ جاتا ہے۔

استقطاب حمل کے لیے:

دوران حمل میں جن عورتوں کا استقطاب ہو جاتا ہے۔ ان کو یہ بھی آسن کرنا چاہیے جب یہ آسن کمل ہو جائے تو آہنگی سے واپس جائیں۔ حتیٰ کہ پیشانی سابقہ حالت میں فرش سے جا لگے۔ چند لمحے توقف کے بعد اس آسن کو دوبارہ دہرائیں۔

سلیخہ آسن:

اس کو نہیں آسن بھی کہتے ہیں۔ فرش پر اس طرح لیٹ جائیں کہ ٹھوڑی پھیلی ہوئی حالت میں ہوا در فرش سے مس کر رہی ہو۔ بازوں کو جسم کے ساتھ رکھیں۔ پورے جسم کو ایک سیدھی میں رکھیں۔ کندھوں کا فرش سے مس کرنا ضرور ہے۔ ہاتھ دنوں رانوں کے نیچے ہونے چاہیں اور ہتھیلیاں فرش پر سیدھی ہوں۔

اب کو لہے سے ایک ناگ کو اوپر اٹھائیں۔ باقی جسم فرش پر پہلے جیسی حالت میں پرقرار ہے۔ کمر میں خم پیدا نہ کریں اور نہ ہی ٹھوڑی یا کندھوں کو فرش سے اٹھنے دیں۔ فرش کے ساتھ لگے رہیں۔ کچھ دیر ناگ کو اسی حالت میں رہنے دیں۔

کچھ دیر ناگ اسی حالت میں رکھنے کے بعد ناگ واپس فرش پر لے جا کر اس

گردن واپس لا کر ٹھوڑی چٹائی پر نکادیں۔ دنوں آنکھوں سے آسان یا چھت کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ چند سینڈ اسی حالت میں رہیں۔

چوتھا حصہ:

اب سینڈ آہستہ اور پڑھائیں۔ چھت یا آسان کو بدستور دیکھتے رہیں۔ یاد رہے کہ بازو پہلو سے چپکر ہیں۔ سینڈ جس قدر رکھ سکتے ہیں اور پڑھائیں۔

پانچواں حصہ:

دنوں ہاتھ جو پہلوؤں سے لگے ہوئے ہیں ان کو اٹھا کر سامنے لائیں اور بھر عین سینے کے نیچے پر نکالویں۔ اسی طرح کہ تمام الگیوں کا رخ متوازی اور سامنے ہو اور ان کے درمیان یعنی دنوں ہاتھوں کے درمیان تقریباً پارائی کا فاصلہ ہو۔

چھٹا حصہ:

اب آہستہ ہاتھوں اور ہاتھوں پر زور دے کر بازوؤں کو سیدھا کرنے کی کوشش کریں۔ سینڈ ہر یہ اور پڑھائیں۔ گردن چیچے کی طرف جھکاتے جائیں۔ چھت یا آسان کو پوری آنکھیں کھول کر دیکھنا شروع کر دیں۔ اس پوزیشن میں واپس آجائیں۔ اس انداز نشست کا خاص اثر ریڑھ کی بڈی پر ہوتا ہے۔ اس سے ریڑھ کی بڈی کے مہدوں میں لپک پیدا ہوتی ہے۔

ستی نامردی کے لیے:

یہ آسن قوت مردی کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ اس سے ستی نامردی دور ہو جاتی ہے۔ جن کی قوت مردی میں کوئی نقص نہیں وہ اس آسن کے باقاعدہ عمل سے اس بنیادی قوت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔

## آسان قدرتی علاج

ہے۔ یہ آن ناگ کے دردوں کے لیے از حد مفید ہے۔ یہ آن بڑھی ہوئی تلی کے لے مفید ہے۔ یہ آن دل کو مضبوط کرتا ہے۔ جہاں تک اسک کا تعلق ہے یہ ضعف بہاء کے مرضیوں کو اسک کی گولیاں کھانے سے نجات دلاتا ہے۔

مانع حمل:

یہ آن بہترین مانع حمل ہے۔ جیس کی جملہ خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ یہ آن جریان و احتلام کے لیے بھی اکیرہ ہے۔

قوت ہاضمہ:

یہ آن قوت ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ کھٹے ڈکاروں کے لے مفید ہے اپنیڈے سائش کے لے مفید ہے۔

بینائی کے لیے:

یہ آن بینائی کو تیز کرتا ہے۔ جو لوگ جوانی سے اس آن کے عامل ہوتے ہیں۔ انہیں چھپلی عمر میں دیر ہی سے یونک لگانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ آن آنکھوں کے گکروں کے لے بھی مفید ہے۔ گلے کی جملہ خرابیوں اور بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

دماغی قوتیں:

اس آن سے دماغی قوتیں بیدار ہوتی ہیں۔ بقول ماہرین نفیات اور سایہ کا ٹوس دماغ بے پناہ قوتیں کا حال ہے۔ اس میں اتنی صلاحیتیں ہیں کہ انسان عزم کر لے تو اس پر پورا اثر سکتا ہے۔

قابل توجہ اور اہم ترین بات یہ ہے کہ انسان زندگی بھراں خفیہ قوت سے آشنا نہیں ہو سکتا اور اگر وہ جانتا بھی ہے تو اس کا بھرپور استعمال نہیں کرتا۔

ایک شخص کو بالکل لا علاج قرار دے دیا گیا لیکن وہ شخص اپنی قوت ارادی سے صحت یاب ہو گیا۔ انسانی دماغ جسم کی صحت مندی میں اہم ترین کردار ادا کرتا ہے۔ ایک

عمل کو دوسرا ناگ سے دھرا میں۔ یہ نصف مذہبی آن ہے۔ مکمل مذہبی آن کے لے مندرجہ ذیل طریقہ اختیار کریں۔

اس کا آغاز بھی نصف مذہبی آن کی طرح ہو گا۔ دراصل یہ آن زیادہ مشکل ہے۔ اس میں پیٹ پر بوجہ پڑتا ہے۔ اس سے رانیں سدھوں اور پرکشش ہو جاتی ہیں۔

یہ آن کر کے خاص حصوں کو اور خاص کریزوں کے حد توانائی فراہم کرتا ہے۔ آن میں آپ کو خاص طور پر مشق کر کے تخلیل کی طرف توجہ دینی پڑے گی۔

پیٹ کے مل لیٹ جائیں۔

اس میں تخلیلیاں کھلی نہ رکھیں۔ بلکہ مختیاں بھیجنیں لیں۔

مختیاں سے فرش پر زورڈا لیں اور پھر دونوں ناگوں عقب سے ایک ساتھ اٹھائیں۔

یہ خیال رہے کہ ناگوں صرف کوہبوں سے بلند ہوں۔

اگر آپ ناگوں پر زور دے کر ناگوں کو بلند کرنے میں دشواری محسوس ہو تو اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ تخلیلیاں اپنی رانوں کے درمیان میچے فرش پر رکھ لیں۔ ان کی رو سے زور لگا کر ناگوں کو تھوڑا تھوڑا اور اٹھاتے جائیں۔ اس آن میں فوری طور پر کامیابی ممکن نہیں۔ اس لے مایوس ہونے کے بعد اس کی روزانہ مشق کریں پھر اسے آسانی سے عمل میں لانے پر قادر ہو جائیں گے۔

یہ آن کی جملہ امراض میں افادیت:

یہ آن آنتوں کی جملہ بیماریاں کے لے اکیرا عظم ہے۔ یہ آن مادہ منویہ کو بھی گاڑھا کرتا ہے۔

یہ آن خصوصاً عمر سیدھا فرود کے لے جو جسمی طور پر بعد کمزور ہوں تجویز کیا جاتا ہے بڑھی ہوئی تلی کے لیے۔

اس آن کا جنسی غدد پر خاص اثر ہوتا ہے۔ یہ آن مرض شیایکا کاشانی علاج

ورزش کے آسان طریقے

یہ روزشیں آسانی سے کی جاسکتی ہیں۔ یہ روزشیں آپ کے جسم کو متناسب رکھ لگی ان روزشوں سے موٹا پا دور ہو جاتا ہے اور جسم چاق و چوبند ہو جاتا ہے۔ ذیل میں ہر روزش کا الگ الگ طریقہ بیان کیا گیا ہے۔

درزش نمبر ۱

فرش پر پھیٹ کے مل لیٹ جائیں۔ ہاتھ دنوں طرف بالکل سیدھے فرش کے ساتھ لگا دیں۔

اب آہستہ آہستہ چہروں کو اس طرح اٹھائیں کہ گھنٹے آپ کے چہرے کی طرف ہوں۔ اس کے بعد تاگوں کو پینتالیس ڈگری کے زاویے کی طرح اوپر آہستہ اٹھائیں اور پھر اسی طریقے سے نیچے لا میں جس طرح اوپر لے گئے تھے۔  
یہ عمل چھوڑتپڑ دہرا میں ۔۔۔۔۔!

ورزش نمبر 2:

فرش پر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ الگیوں کو ایک درسے میں پوسٹ کر لیں۔ اس کے بعد نچلے دھڑکو حرکت دینے بغیر پہلے دائیں طرف چہرہ گھما جائیں اس کے بعد باہمیں طرف۔ صرف حرکت دیکھا آپ کو ایسا کرنا ہو گا۔ دس سے بیس مرتبہ یہ عمل کریں۔

ورزش نمبر 3:

فرش پر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں اور دونوں ہاتھوں کو باندھ لیں۔ اب دونوں

دماغی امراض کے ماہر نوروسائیکالوجسٹ کا کہنا ہے کہ انسانی دماغ میں اربوں کھربوں خلیے ہیں اور 17 سال گزرنے کے بعد اگرچہ ان میں 20 ہزار کے حساب سے کمی آنے لگتی ہے۔ مگر آپ نے دیکھا ہوا کہ انسان سو سال کی عمر میں بھی دماغی طور پر چاق و چوبندر رہتا ہے۔ سلیمان آن دماغی خلیوں کی کارکردگی کو بہتر اور تیز بنادتا ہے اور دماغ کی صلاحیتیں اجاتگر ہو جاتی ہیں۔ جو لوگ سکون آور اور خواب آور ادویات کھانے کے عادی ہیں۔ یہ آن ان کو ادویات سے بے نیاز کرتا ہے۔

نظم تفسیر:

تدریتی کے لیے ورزش ہر چھوٹے بڑے اور ہر مرد عورت کے لیے ضروری ہے۔ ورزش سے جسم کو متناسب اور چاق و چوبندر کھا جاسکتا ہے ورزش کرنے سے دورانِ خون زیادہ درست رہتا ہے۔ اور تنفس کا نظام بھی زیادہ بہتر طور پر کام کرتا ہے۔

جوڑوں میں درد کے

ورژش سے گوشت کے حلیے مضبوط ہوتے ہیں۔ جوڑوں میں تکلیف نہیں رہتی۔ جلد میں چمک پیدا ہوتی ہے۔ ورزش احساسی تاؤ کم کرتی ہے اور رہتی عمر کے ساتھ پیدا ہونے والی کمزوری اور حکان کو بھی دور کرتی ہے۔

ورزش اکسیر موٹا پا:

ورژش کرنے والے لوگ زیادہ عمر ہو جانے کے باوجود بھی چاق و چوبنڈ اور چست نظر آتے ہیں۔ ورزش سے جسم ہمیشہ مناسب رہتا ہے۔ خاص طور پر وزن بڑھنے کی شکایت کرنے والوں کے لیے ورزش بہترین نسخہ ہے جس سے وہ اپنا وزن متوازن رکھ سکتے ہیں اور جسمانی طور پر کشش بھی رہ سکتے ہیں۔

بعض ورزشیں بڑی مشکل ہوتی ہیں اور انہیں کرنا عام آدمی کا کام نہیں۔ لہذا یہاں ایسی ورزشیں پیش کی جاتی ہیں جن کو ہر کوئی آسانی سے کر سکتا ہے۔

بازوں کو کھولیں۔ آہستہ آہستہ نیچے کریں۔ پھر اسی طرح اب آہستہ ہاتھوں کو دہیں نیچے لا کیں۔ عمل دس مرتبہ دہرائیں۔

#### ورزش نمبر 4:

بچوں کے مل فرش پر کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھوں پر اٹھائیں۔ ایڈیوں کو فرش سے لگادیں۔ بازوں نیچے لا کیں۔

گھنٹے موڑ کر بازوں طرح نیچے لا کیں کہ پیروں کی انگلیوں سے چھوکیں اب دونوں ہاتھوں پر رکھنے ہوئے جائیں، اس طرح کہ ایڑیاں فرش سے اوپھی ہوں اور دھڑکن سے نہ لگے۔ عمل چھ مرتبہ دہرائیں۔

#### ورزش نمبر 5:

دونوں پاؤں پھیلا کر کھڑے ہو جائیں۔ ہاتھوں کو اوپر خٹکائیں۔ اب پاؤں بالکل مختلف قسم کے کھیل بھی جسم کو چاق و چوبند اور تو اتار کھٹے ہیں۔ روزانہ ایک دو میل پہلی چنان صحت اور جسمانی توازن کے لیے بے حد ضروری اور فائدہ مند ہے۔ سیدھے ہو جائیں۔

اب کمر کو باہمیں طرف جھکا جائیں اور بازوں کو نیچے کی طرف لے جائیں دس سے بیس مرتبہ یہ عمل دہرائیں۔

#### ورزش نمبر 6:

تن کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر لے جائیں اب دونوں ہاتھوں کو چیچپے کی طرف کندھے تک لے جائیں۔ اس کے بعد سیدھے ہو جائیں۔

اب کمر کو باہمیں طرف جھکا جائیں اور بازوں کو نیچے کی طرف لے جائیں دس سے بیس مرتبہ یہ عمل کریں۔

مندرجہ بالا ورزشیں قبل بہضی عام جسمانی کمزوری ہجھنی دباو، اعصابی کھپاڑا اور

آنٹوں کی جملہ بیماریوں کو دور کرنے کے لیے بڑی مفید ہیں۔

یہ کچھ اتنی آسان ورزشیں ہیں جن کو سمجھنے اور کرنے میں کوئی دشواری پیش نہیں آتی اور جن کے لیے زیادہ وقت بھی صرف نہیں کرانا پڑتا۔

یہ ورزشیں کرتے وقت نیچے ہیڈر ہیں۔ بڑی تسلی اور آرام کے ساتھ ہر ورزش کریں۔ جسمانی حرکات کے ساتھ سانس کو بھی کنٹرول کرنا ہو گا۔ جب جسم کو دوہرائیں سانس خارج کریں۔

جب سیدھے ہوں تو سانس اندر کی طرف سمجھیں۔ شروع شروع میں صرف 50 منٹ تک ورزشیں کریں۔ لیکن اس کے بعد کم سے کم پندرہ منٹ اور زیادہ اپنی مرضی اور استطاعت کے مطابق کسی بھی ورزش کے لیے وقت مقرر کر سکتے ہیں۔

کچھ ورزشیں ایسی ہوتی ہیں جن کو روزانہ کرتا ہے حد ضروری ہے مثلاً جہل قدی کرنا۔ سائیکل چلاتا۔ بیڈمنش، ٹینس کھیلنا اور دوڑنا تیرنا وغیرہ۔

مختلف قسم کے کھیل بھی جسم کو چاق و چوبند اور تو اتار کھٹے ہیں۔ روزانہ ایک دو میل پہلی چنان صحت اور جسمانی توازن کے لیے بے حد ضروری اور فائدہ مند ہے۔

رسی کو دننا (Stripping) بھی ایک ایسا کھیل ہے جو جسم کو چست رکھتا ہے رسی کو دننا آسان کام ہے۔ اس سے ٹانگوں کے خلیات خصوصی طور پر مضبوط ہوتے ہیں۔

رسی کو دنے سے پیغمبر دوں میں آ کیجھ جذب کرنے کی طاقت بڑھتی ہے اس کے علاوہ دوران خون بڑھتا ہے۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ آپ پانچ منٹ رسی کو دنے کے بعد تھوڑی دیرستالیں۔ پھر دوبارہ یہ عمل کریں۔ یکدم بہت دیر تک اس عمل کو کرنے کی ضرورت نہیں آہستہ آہستہ وقت بڑھا جائیں۔ یہ بڑی سادہ اور انتہائی موثر ورزش ہے۔

پشت کے مل فرش پر سیدھے لیٹ جائیں۔ اپنے ہاتھ اور بازو اپنے پہلوؤں سے گالیں۔ آہستہ آہستہ بیٹھنے کی حالت میں آ جائیں۔ اگر ابتداء میں آپ کو اپنے ہاتھوں کا سہارا لینا پڑے تو گھرانے کی کوئی بات نہیں۔ جلد ہی آپ ہاتھوں کے سہارے کے بغیر بیٹھنے سے لے کر بیس مرتبہ یہ عمل کریں۔

کی حالت میں آنے لگیں گے۔ ابتدائیں یہ ورزش دس مرتبہ کرنا مناسب ہوگی۔ لیکن آہستہ آہستہ اس تعداد کو بڑھایا جاسکتا ہے۔

جب آپ اس قابل ہو جائیں کہ مشق میں کوئی دباؤ یا تکلیف محسوس نہ کریں تو پھر مشق میں تھوڑے تھوڑے وزن کا اضافہ کرتے جائیں۔

کسی تحلیل میں زم قسم کا بوجھ مناسب حد تک ہو بھر لیں اور اسے اپنے کندھوں کے گرد اس طرح لٹکائیں کہاں کہاں پر پڑا رہے۔ اس بوجھ میں آہستہ آہستہ اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ یہاں تک کہ مشق کے دوران انھانا واقعی آپ کے لیے بوجھ ہو جائے۔

ابتدائیں اس بوجھ کو اٹھا کر ورزش کرنے کے لیے آپ کو اپنے کسی دوست کا سہارا لیتا پڑے گا کہ وہ آپ کے پاؤں کو دبائے رکھے۔ لیکن اگر قریب ہی کوئی بھاری فرنچ پر یا اور کوئی ایسا سہارا ہو جس سے آپ اپنے پاؤں اٹکا کر فرش پر رکھ سکیں تو امدادی ضرورت نہیں رہے گی۔

### لیوگا بیوٹی پروگرام

لندن اور بھروس کے فیشن ہاؤسز اور اون بیوٹی پارکر کی ہر دلعزیز مادل گرل ڈنی ڈوز اچھدائی ورزشیں پیش کرتی ہے جن کی روزانہ مشق سے حسن و شباب کو دریک مقام رکھا جاسکتا ہے۔ یہ ورزشیں بڑی مفید ہیں اور خواتین کے لیے ہیں۔

### ورزش نمبر 1:

پشت کے مل لیٹ جائیں۔ مگر ناٹھیں سیدھی رہیں۔ پاؤں ملے ہوں۔ بازو پہلو کے ساتھ ہوں۔ اب سر اور کندھے کو اتنا اوپر اٹھائیں کہ ایڑیوں کو دیکھ سکیں۔ پھر سر و اپس زمین سے لگا دیں۔ یہ ورزش دس مرتبہ کریں۔

### ورزش نمبر 2:

پشت کے مل لیٹ جائیں۔ مگر ناٹھیں جھکائی چلی جائیں۔ ناٹھوں کو پھر واپس لے آئیں۔ اب انہیں سر کی طرف چتنا بھی جھکائیں جھکائی چلی جائیں۔ ناٹھوں کو پھر واپس لے آئیں۔

یہ ورزش ایک منٹ میں پانچ مرتبہ کریں۔ ایک ہفتہ متواتر یہ مشق کرنے سے آپ اس کے جادواڑا اثرات محسوس کریں گی۔

### ورزش نمبر 2:

دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں باہم ملا کر سر کو ان پر رکھیں۔ دونوں کولہوں کو سر کا سہارا دیں۔ اب دونوں ناٹھوں کو باہم ملا کر آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں۔ یہاں تک کہ بالکل اوپر اٹھ جائیں۔

ان ورزشوں سے چھرے کے عضلات کو آرام ملے گا۔ ان کی کارکردگی پر اچھا اثر پڑے گا اور چند ہی ونوں میں آپ کا چھرہ گلگفتہ پھول کی طرح نظر آئے گا۔ اس کے علاوہ یوگا کی کچھ اور ورزشیں چھرے کے داغ مٹانے کے لیے مفید ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں۔

### ورزش نمبر 1:

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ پاؤں تقریباً ایک فٹ کھلے ہوں بازو پہلو کے ساتھ ہوں۔ پہلے بایاں بازو سامنے کی طرف اٹھاتے ہوئے گھمائیں۔ پھر چھپے سے آگے کی طرف۔ پھر اسی طرح داؤں میں ہاؤسے یہ ورزش ہیں سے تیک مرتبہ کریں۔

### ورزش نمبر 2:

پشت کے مل لیٹ جائیں۔ مگر ناٹھیں سیدھی رہیں۔ پاؤں ملے ہوں۔ بازو پہلو کے ساتھ ہوں۔ اب سر اور کندھے کو اتنا اوپر اٹھائیں کہ ایڑیوں کو دیکھ سکیں۔ پھر سر و اپس زمین سے لگا دیں۔ یہ ورزش دس مرتبہ کریں۔

### ورزش نمبر 3:

پشت کے مل لیٹ جائیں۔ مگر ناٹھیں جھکائی چلی جائیں۔ ناٹھوں کو پھر واپس لے آئیں۔ اب سر اور ونوں کندھے اور داؤں میں ناٹھ زیادہ سے زیادہ اوپر اٹھائیں۔

ٹانگ بالکل سیدھی رہے۔ پھر واپس چیلی حالت میں آ جائیں۔ پھر دوسری مرتبہ اور کندھوں کے ساتھ دوائیں ٹانگ اٹھائیں اور واپس لا جائیں۔ اس طرح ایک مرتبہ دوائیں ایک مرتبہ باسیں کریں۔ یہ روش بارہ مرتبہ کریں۔

#### روزش نمبر 4:

کسی چٹائی، فرش یا گھاس پر اٹھی لیٹ جائیں۔

اپناداہنار خسار چٹائی پر نکادیں۔ دونوں ہاتھوں اور ہازوں کو پہلو سے لگالیں اور جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پانچ سے دس سینٹر یونیٹی لیٹیں رہیں۔ اب دونوں پاؤں کے انگوٹھے ملا کر انہیں اٹھیں دوں تو فرش پر نکادیں۔ رانوں اور پنڈلیوں میں تناول پیدا کریں۔

گردن کو موز کر پھٹائیں اور میں پر نکادیں۔ دونوں ہاتھ بارہ بھی پہلو سے لگدے ہیں پانچ سینٹر اسی طرح رہیں۔ پنڈلیوں رانوں میں ویسے ہی تناول رہنے دیں۔ اب پیشانی کو چھت سے ہٹا کر گردن کو واپس لا کر ٹھوڑی چٹائی پر نکادیں۔ دونوں آنکھوں سے آسان یا چھت کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ پانچ سینٹر اسی حالت میں رہیں۔

اب سینڈ آہستہ آہستہ اور اٹھائیں۔ چھت یا آسان کو بدستور دیکھتے رہیں۔ یا درہے کہ بازو پہلے کی طرح پہلو سے چکرے رہیں۔ سینڈ جس قدر اٹھاسکتے ہیں اٹھائیں۔

دونوں ہاتھ جو پہلو سے گئے ہوئے ہوں ان کو اٹھا کر سامنے لا جائیں اور پھر سینے کو نیچے فرش پر نکادیں۔ اس طرح کہ تمام الگیوں کا رخ متوازی ہو اور ان کے درمیان یعنی دونوں ہاتھوں تقریباً چار انچ کا فاصلہ ہو۔

اب آہستہ آہستہ ہاتھوں اور ہازوں پر زور دے کر ہازوں کو سیدھا کرنے کی کوشش کریں۔ سینڈ ہرید اور کو اٹھائیں اور گردن کو نیچے کی طرف جھکاتی جائیں۔ چھت آسان کو پوری آنکھیں کھول کر دیکھنا شروع کریں۔ اسی پوزیشن میں پانچ سے تین سینٹر تک رہیں۔ اب آہستہ آہستہ اپنی اصلی پوزیشن میں واپس آ جائیں۔

#### روزش نمبر 5:

فرش پر اس طرح لیٹ جائیں کہ ٹھوڑی چھیلی ہوئی حالت میں ہو اور فرش سے مس کر رہی ہو۔ ہازوں کو جسم کے ساتھ لگا کر رکھیں۔ پورے جسم کو ایک سیدھہ میں رکھیں۔ کندھوں کا فرش سے مس کر ناضروری ہے۔ ہاتھ دنوں رانوں کے نیچے ہونے چاہیں اور ہتھیاں فرش پر سیدھی ہوں۔ اب کوئی ہے سے ایک ٹانگ کو اوپر اٹھائیں۔ باقی جسم کو فرش پر پہلے جیسی حالت میں برقرار رکھیں۔ کر میں خم پیدا نہ کریں اور نہ ہی ٹھوڑی یا کندھوں کو فرش سے اٹھنے دیں۔ کچھ دیر ٹانگ کو اسی حالت میں رہنے دیں اور پکھ دری کے بعد ٹانگ واپس فرش پر لے جا کر ہیکی عمل دوسری ٹانگ سے کریں۔ کچھ دیر ٹانگ کو اسی حالت میں رہنے دیں اور پھر اصلی حالت پر آ جائیں۔

#### روزش نمبر 6:

چٹائی پر اٹھی لیٹ جائیں۔ سیدھا رخسار چٹائی پر نکادیں۔ جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر آدھا نٹ اسی طرح لیٹیں۔ اب رخسار کو چٹائی سے اٹھا کر ٹھوڑی چٹائی پر نکادیں۔ دونوں بازو نیچے موز کر دنوں ہاتھوں سے پاؤں کے نیچے پکڑ لیں اب آہستہ سینڈ اور پکھ کی طرف اٹھاتے جائیں اور پاؤں کے پنجوں کو گردن طرف آہستہ آہستہ سکھپنا شروع کر دیں۔

#### روزش نمبر 7:

اپنے پاؤں کے درمیان ڈیڑھ سے دو فٹ کا فاصلہ رکھ کر سیدھا گھٹے ہو جائیں۔ اب دونوں ہازوں نیچے کی طرف نکادیں اور گردن اور کمر کے نیچے کی طرف آہستہ آہستہ جھکاتے جائیں۔ حتیٰ کہ آپ خاصی نیچے کی طرف بجک جائیں۔ زور نہ لگائیں۔ جھکنے نہ دیں۔ بس حد تک نیچے جا سکیں جائیں اور یہیں رک جائیں۔ آغاز میں صرف دس تک گفتگی کریں اور واپس پہلی پوزیشن میں آ جائیں۔

ورزش نمبر 8:

آلٹی پالتی مار کر بیٹھ جائیں۔ نائمیں آپس میں الجھائیں۔ پاؤں ایک دائیں ران پر دوسرا بائیں ران پر دس سینڈاے ہی بیٹھے رہیں۔ اب آہستہ آہستہ پیچھے کی طرف جگنا شروع کریں اس عمل میں پہلے دائیں کہنی زمین پر نیکنے کی کوشش کریں اور دوسرا ہاتھ ران پر پانچ سے دس سینڈاٹک اسی انداز سے رہے۔ دس سینڈاٹک کے بعد مزید پیچھے جھکیں اور سر کو بالکل کی طرف موڑ کر نیچے نکادیں اور ہاز و اٹھا کر رانوں پر رکھ دیں یا فرش پر پہلوؤں کے ساتھ رکھ دیں۔ دس سینڈاٹک ایسے ہی رہیں۔ پھر داپس اپنی پہلی پوزیشن پر آجائیں۔ تھوڑی دیریاں طرح لیٹیں رہیں۔

ورزش نمبر 9:

دونوں ہند پچھلا کر کھڑی ہو جائیں۔ ہاتھوں کو اوپر کر لیں۔ اب ہیروں کو بالکل تباہ کریں اور کمر کو حرکت دیں۔ پہلے دائیں طرف جھکیں اور دائیں ہاتھ کو نیچے تک لے جائیں۔ اس کے بعد سیدھی ہو جائیں۔ اب کمر کو بالکل طرف جھکا جائیں اور باعث میں بازو کو نیچے کی طرف لے جائیں۔ دس سے لے کر بیس سرتیہ عمل کریں۔

ورزش نمبر 10:

سیدھی تن کر کھڑی ہو جائیں۔ دونوں ہاتھوں کو ہر کے اوپر لے جائیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو پیچھے کی طرف کندھے تک لے جائیں۔ پھر کمر کو بالکل تباہ کریں۔ اور باعث میں کو نیچے کی طرف لے جائیں۔ دس سے لے کر بیس سرتیہ عمل کریں۔

ورزش نمبر 11:

سیدھی آرام سے یور تھوڑے پھیلا کر کھڑی ہو جائیں۔ ہاتھوں کی انھیوں کو ایک دوسرے میں پوست کر لیں۔ ہاتھوں کو اسی طرح رکھیں اور ہیروں کو بالکل تباہ کریں۔ اب پہلے دائیں طرف کر کو جھکا جائیں۔ پھر سیدھی ہو جائیں۔ اس کے بعد ہاتھ

طرف کو حرکت دیں۔ دی سے لے کر بیس مرجبا ایسا کریں۔

ہوا سے علاج

اللہ تعالیٰ کی عطا کی ہوئی نعمتوں میں ہوا سب سے بڑی نعمت ہے۔ ہوا کے بغیر نہ صرف انسان بلکہ کل جاندار ایک بلی زندہ نہیں رہ سکتے۔ ہوانہ ہوتی تو سانس لینا مشکل ہو جاتا۔ نہ صرف انسانوں کی بلکہ حیوانوں کی صحت و تندرتی کے لیے صاف سخیری ہوانا کریں۔ ران پر پانچ سے دس سینڈاٹک اسی انداز سے رہے۔ دس سینڈاٹک کے بعد مزید پیچھے جھکیں اور سر کو بالکل کی طرف موڑ کر نیچے نکادیں اور ہاز و اٹھا کر رانوں پر رکھ دیں یا فرش پر پہلوؤں کے ساتھ رکھ دیں۔ دس سینڈاٹک ایسے ہی رہیں۔ پھر داپس اپنی پہلی پوزیشن پر آجائیں۔ تھوڑی دیریاں طرح لیٹیں رہیں۔

ہم چاہتے ہیں کہ ہر انسان ان فوائد سے بہرہ درہو۔ ان سے استفادہ کرے اور اپنے دکھوں کو دور کرنے کے لیے ہوا کو استعمال کرے۔ یہی خواہش وہ حرک ہے جس کے زیر اثر ہم سے ہوا کے معالجاتی و شفائی اثرات کے بارے میں جو مستند اور مفید مواد مہیا ہو سکا ہے اسے قارئین کے استفادہ کے لیے یہاں پیش کرتے ہیں۔

سب جانتے ہیں کہ سانس کی نالی اور پیغمبر میں ذریعہ ہے جن میں داخل ہوا کا جسم کے باقی حصوں اور خون تک پہنچتی ہے اور تندرتی و توانائی کا باعث بنتی ہے۔ تو یعنی سب سے پہلے ہم یہاں یوگا تھراپی کے نقطہ نظر سے ہوا پر بحث کرتے ہیں۔

یوگا میں مختلف چکر ہیں جن کو یوگا چکر اور اگریزی میں ان (Wheel Of

(Psychic Energy) کہتے ہیں۔ ان چکروں کی تفصیل درج ذیل ہے۔

- 1 سر اراچکر۔
- 2 ملد چیراچکر۔
- 3 شوادھس قاناچکر۔
- 4 منی پوراچکر۔
- 5 اناہتاچکر۔
- 6 وشودھایا اجناچکر۔

سر اراچکر سب یوگا چکروں کا مرکز ہے۔ اس لیے اس کا تعلق ناک طلق اور دماغ سے ہے۔ اسے یوگا تو انانی کا تاج بھی کہتے ہیں۔ جبکہ مذکورہ ہالا سب چکروں کا تعلق پرانا یام یوگا کا کی عملی اور آخری سیر ہے۔ یوگا کا کوئی بھی آن پرانا یام پر غیر کارگر ہی نہیں ہو سکتا اور پرانا یام یوگا مشتوں میں سانس اور ہوا کا علم ہے اور یہ علم اتنا وضع ہے کہ سب یوگا آنسوں کی بیاندازی چکروں پر ہے جو کہ تمام جمادات نباتات اور حیوانات پر صحیط و بسیط ہے۔ پرانا یام میں سانس لیتے ہوئے دونوں ناخونوں کے ذریعے جسم میں داخل کرنا، اسے روکنا اور خارج کرنا ہے۔ یہ ہوا اور سانس ہی کے کریمتوں ہیں جو یوگا درزشوں کو نہ صرف بطور دروش قوت و تو انانی کا سرچشمہ بناتے ہیں بلکہ ان میں مختلف بیماریوں کو روکنے اور انہیں دور کرنے کے لیے معالجاتی و شفائی خواصی کے بھی حامل ہیں۔ جس کے ثبوت میں یہاں چند یوگا آن درج ذیل ہیں۔

### بھوجنگ آسن:

اس کو کو بر انداز نشست بھی کہتے ہیں۔ اس انداز میں نشست کی پوزیشن سیاہ ٹاؤن جیسی ہوتی ہے جو غصے کی حالت میں ذریعہ فٹ زمین سے انٹھ گیا ہوا اور اپنے دشمن پر حملے کے لیے تیار ہو۔ یہ آسن دیگر کئی انداز ہائے نشست ہے اس لیے بر تر خیال کیا جاتا ہے کہ یہ آسن ریڑھ کی ہڈی مہروں میں تناو پیدا کرتا ہے۔ اس میں قدرتی لپک کو واپس لاتا ہے جو بڑھاپ کی وجہ سے مفتود ہو جاتی ہے۔ یہی لپک دراصل جوانی کا دوسرا نام ہے۔ اسے واپس لانا جوانی کو واپس لانا ہے۔ چنانچہ یہ انداز نشست اعادہ شباب کے لیے مشہور ہے۔ دنیا کے سارے جانداروں میں نرادر ماڈ موجود ہیں۔ دونوں کا وجود ایک

دوسرے کے لیے لازم و ملزم ہے۔ قدرت نے ان کے جنسی طاب پر میں لطف و لذت کی ایک ایسی کشش رکھی ہے جو محورت اور مرد کو محبت کے مضبوط رشتے میں جائز ہوئے ہے۔ یہ آسن جنسی طاب پر میں لطف و لذت میں حزیدار اضافہ کرتا ہے۔

اس آسن سے گردن کے پھوٹوں، آنکھوں کے پھوٹوں سینے اور پا زوؤں کے پھوٹوں، رانوں، پنڈلیوں اور پاؤں کی اٹکیوں میں تناو پیدا ہوتا ہے اور ان کی لپک کو واپس لاتا ہے۔

علاوہ ازیں جسم کی اندر وہی مشینزی مثلاً پیٹ کے عضلات ملبدہ، جگر کے علاوہ گر دے خصوصیت کے ساتھ اس آسن سے اثر انداز ہوتے ہیں۔ چنانچہ جب ہم اس آسن کی آخری پوزیشن پر بچھتے ہیں تو اس وقت گردوں کا تمام خون از خود باہر چلا جاتا ہے اور جو نہیں یہ آسن ختم کرتے ہیں خون زیادہ گردوں میں واپس بچھ جاتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ آسن گردوں کی تطبیر کا ایک اعلیٰ ذریعہ ہے۔ چنانچہ گردوں کے امراض میں یہ انداز نشست اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ لیکن سنگ گرده کے مريضوں کو اگر اس آسن سے تکلیف ہو تو پھر انہیں آسن کو اس وقت تک نہ کرنا چاہیے جب تک کہ ستری ادویات یا آپریشن کے ذریعہ نکال نہ دی جائے۔

اس آسن کو کرتے وقت پہلے اندر کی گندی ہوا سانس کے ذریعے خارج کردیتے ہیں اور پھر تازہ ہوا کو سانس کے ذریعے اندر کھلتے ہوئے اس آسن کے دوران روکتے ہیں اور آسن ختم کرنے کے بعد سانس کے ذریعے اندر رکوئی ہوا خارج کر دیتے ہیں۔ اس آسن کا طریقہ درزشوں کے باب میں پیش کیا جائے گا۔

یوگا آنسوں کے بھی بعض طریقے ایسے ہیں جن میں سانس لینے کے پیچیدہ طریقوں اور حس دم وغیرہ کی تعلیم دی جاتی ہے۔ عام طور پر یہ تو سب جانتے ہیں کہ زندگی سانس اور ہوا سے عبارت ہے۔ سانس نہ آئے تو موت ہو جاتی ہے۔ لہذا تازہ اور صاف ہو احتجت کے لیے ناگزیر ہے۔ صاف ستری ہوا دافع امراض ہے۔ جب کہ گندی اور کثیف ہوا بیماریوں کا گھر ہے۔ اس سے مختلف امراض پیدا ہوتی ہیں۔ جہاں تک ہو سکے پاک و صاف

فہاں سانس لیا جائے۔

ہوا بھپردوں کا جلاب بھی ہے۔ جس طرح جلاب سے انسان کے اندر کی کئی غلطیں اور کثافتیں دور ہوتی ہیں اسی طرح تازہ ہوا بھپردوں کی کئی غلطیں اور کثافتیں دور کرتی ہے۔ صاف سحری ہو گندے خون کی بھی اصلاح کرتی ہے۔ صالح خون پیدا کرتی ہے۔ دق ایسے موزی بیماری میں اس کے مریض کو صاف سحری ہوا میں اسی لیے رکھتے ہیں کہ دوسرے زیادہ آب دھوا کارگر ہوتی ہے۔ دق اور بھپردوں کی اسی قسم کی جملہ بیماریوں کا ایک معروف و موثق طریقہ علاج ہوا بھپردوں کو تازہ ہوا پہنچانا ہے۔ اس طریقہ علاج سے کئی ماہیں العلاج مریض شفایا ب ہو گئے۔ اللہ تعالیٰ نے اپنی اس نعمت عظیمی یعنی ہوا کو بڑی خوبیوں سے نواز ہے۔ ہوا کو بڑی تو انا بیان ہیں۔ ہو اقدرت کے نگار خانے کا وہ میک اپ ہے کہ دنیا کا کوئی کامیک افراد حسن و جمال میں اس کی ہمسری نہیں کر سکتا۔ صبح سورے ہوا خوری کے لیے کسی پر فضا پارک میں نکل جائیں۔ تازہ ہوا میں دروش سہی صرف ٹہلنے ہی سے چھرے پر جو قدر الی رنگ دہب آتا ہے اس کا جواب نہیں۔ کھلی جگد ہوا خوری کرنے سے چھرے کی رنگت ہی پکھے اور ہو جاتی ہے۔ اینیما کو وہ مریض جن کے چھرے کی زردی کے سامنے بلدی کی زردی بھی پھیلی لگتی ہے صرف ایک بختہ باندھ ہو اخوری کرنے سے ان کے پھردوں میں سرخ کلب کھلتے دیکھتے ہیں۔ صبح کی ہوا وہ قدرتی میک اپ ہے جس کے استعمال سے کیمیائی رد عمل کا اندیشہ نہیں اور پھر اس نیاب بے مثال قدرتی میکس فیکری کی کوئی قیمت نہیں۔ قدرت کے بیوی پارلر میں یہ مفت ملتا ہے اور اسے استعمال کرنے کے لیے کسی ہی نیشن، کسی فریق تھراپٹ کسی میک اپ ماسٹر یا چھرو ساز کے پاس نہیں جانا پڑتا۔

فطرت خود کو کرتی ہے لاالہ کی حنا بندی

شام کے کلام بلا غلط نظام ہی کو لجئے با صبا، با شیم اور با شیم پران کے دیوان ایسے شعروں سے بھرے پڑے ہیں۔ جن میں ان ہواوں کے نام موجود ہیں۔ کیسی کیسی دلفریب دلکش تصویریں کیسے کیسے لطیف پیرائے میں کھنچی ہیں انہوں نے ان ہواوں کی کہ

ان اشعار کو پڑھنے والا جھوم جھوم جاتا ہے۔ تو مجھے آپ بھی جھونٹنے کے لیے کسی شاعر کا ایک شعر سنئیں۔

خراماں خراماں ٹہلنتے ٹہلنتے

نیم آرہی ہے کہ وہ آرہے ہیں

یہاں اسی موضوع پر مرزازا اسد اللہ غالب کا ایک اور شعر ہو جائے تو جھونٹنے جھانٹنے کی کیفیت کچھ اور پر لطف ہو جائے گی۔ غالب کہتے ہیں:

مجھ کو دماغ وصف گل دیا سمن نہیں

میں جوں نیم با د فروش چمن نہیں

### بادشیم کی کرشمہ سازی:

بادشیم صبح کو چلتی ہے۔ پر فضا پارکوں میں دوڑش اور ہوا خوری کرنے والے اسی ہوا سے مستفید ہوتے ہیں۔ اس ہوا کے جادوئی اثرات کا ندازہ اسی سے لگائیں کہ ذاکر اور حکیم اپنے مریضوں کو صبح کو کسی باغ یا گنچے میں اس ہوا میں ٹہلنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس ہوا کی کرشمہ سازیاں مسلمات میں سے ہیں۔ بے شک آزمائی دیکھ لیں ہاتھ کلکن کو آرہی کیا ہے۔

### بادشیم کی مجزہ نمائیاں:

بادشیم شام کے وقت چلتی ہے۔ شام کے وقت پر فضا جگہوں میں ہوا خوری کرنے والے اس سے استفادہ کرتے ہیں۔ اس ہوا کی جملہ مجزہ نمائیوں میں ایک یہ بھی ہے کہ نیند خوب لاتی ہے۔ شام کو کھلی ہوا خوری کرنے سے رات کو نیند خوب آتی ہے۔ آنسو میٹا کے مریض کے لیے یہ ہوا بہترین بے ضرور دوائے۔ سلپنگ پلر یعنی نیند آور گولیاں کھا کر نیند لانے والے اس طرف رجوع کریں۔ نیند آور گولیاں مقدار سے زیادہ کھا جانے میں تو موت کا اندیشہ ہوتا ہے۔ لیکن یہ بالکل بے ضرر نیند آور دوائے۔ صبح کی ہوا خوری سے اگر بھوک زیادہ لگتی ہے تو شام کی ہوا خوری سے کھاتا جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

اووزون ہوا کی سحر انگیزی:

ان دو ہواؤں کے علاوہ تندرتی و تو اناں کے لیے ایک ہوا اور بھی ہے جس کے پارے میں بہت کم لوگ جانتے ہیں کیا کہنے ہیں اس ہوا کی۔ جتنی بھی تعریف کی جائے کم ہے۔ ہوانہیں جادو کی پڑیے۔ گولڈ کلوار آئڈ کا انگلش مردوں میں جان ڈال دینے والی ہوا۔ جو "قُنمِ یادنی" کا اثر رکھتی ہے۔ اس ہوا کو اووزون (Ozone) کہتے ہیں۔ سورج طلوع ہونے سے تین چار گھنٹے صرف تین چار گھنٹے پہلے دریاؤں، بھلیوں اور نہروں کے کنارے گھنٹے جنگلات، ذخیروں اور باغات میں چلتی ہے۔ لیکن سورج نکلنے سے تین چار گھنٹے پہلے۔ ادھر طلوع ہوتے ہوئے سورج کی سرخی افت پر ہو یہاں ہوتی ہے ادھر یہ غائب ہو جاتی ہے۔ جیسے دھوپ نکلتے ہیں ستمبھ نہیں رہتی یہ بھی نہیں رہتی۔ یہ ہوا بھریں قدرتی معانع ہے۔ اس کے فوائد درج ذیل ہیں۔

صالح خون پیدا کرنا:

خون کے تیزابی اور سی فاسد مادوں کو دور کرتی ہے۔ صالح خون پیدا کرتی ہے۔ بہترین مصنوعی خون ہے۔ جلد پر پھوڑے پھنسیاں نہیں نکلنے دیتی۔

قبض کشا:

قبض کشا ہے۔ قبض نہیں ہونے دیتی اور اگر ہو تو پرانی سے پرانی قبض کو دور کرتی ہے۔

دق سل کے لیے اکسیر:

دق اور سل کے لیے اکسیر بے نظیر ہے۔ دق کے تیرے درجے کے مریضوں کو شفا یاب کرتی ہے۔ سل کے خون تھوکتے مریض اس سے شفا پاتے ہیں اگر دونوں پھیپھڑے بالکل بیکار ہو چکے ہوں تو مہینہ ڈیڑھ مہینہ بلا نامہ اس ہوا میں دو تین گھنٹے گزارنے سے اگر شفافانہ ہو تو نہایاں افاقہ ہوتا ہے۔

خون کا کینسر:

لیکو میا یعنی خون کے کینسر کے لاعلاج مریضوں کا مسیحہ ہے۔ یہ ہوا اس خوفناک لا علاج مرض میں مریض کی مسیحائی کرتی ہے۔

استقر ارحمل:

استقر ارحمل پر نطفہ کے رحم میں چینین بن جانے کی صورت میں حاملہ اگر چالیس دن بلا نامہ اس ہوا میں دو تین گھنٹے ہوا خوری کرے تو بلاشبہ چاند سا بچہ پیدا ہو۔

آلات تناصل:

اس ہوا کا تناصلات (genites) اور آلات تناصل (gentals) پر بڑا گھبرا اور اچھا اثر پڑتا ہے۔

یہ ہواڑو پیکل بیماریوں میں بھی مفید ہے۔

بندش حاضر کے لیے مفید ہے۔

درم فرج، سوزش، اندازم ہہانی اور لیکور یا کا بھی علاج ہے۔ احتلام و جریان کے لیے اکسیر ہے۔

بے خوابی کے عارضہ کو دور کرتی ہے۔

جنون شہوت:

عورتوں اور مردوں میں کثرت شہوت، جنون شہوت یعنی (Numhho Mania) کے برے اثرات کو دور کرتی ہے نیز ہشریا کا شافی علاج ہے۔

پاگل پن:

شیزو فرنیا (پاگل پن) کے مریضوں کے لیے نئی زندگی کا پیغام ہے۔

چہرے میں ازحد رعنائی و زیبائی پیدا کرتی ہے۔ ☆

اس سے ہارموز (Hormones) جسی روپیوں کی بھی افزائش ہوتی ہے

چچاں سال کی عمر کے بعد بھی عینک کا لحاظ نہیں ہوتے دیتی۔

قوت ہاضمہ کو تیز کرتی ہے۔

معدے کی جملہ خرایبوں کو دور کرتی ہے۔

چہرے کو حسین بناتی ہے۔

تحانی رائٹ گینڈ اور پیٹل گینڈ پر اس کا اچھا اثر ہوتا ہے۔

دوران خون کے لیے مفید ہے۔

اختلال قلب کے لیے اکسیر ہے۔

بلڈ پریشر کے لیے اکسیر ہے۔

خون کے سرخ ذرات (Red corpusels) میں اضافہ کرتی ہے۔

آشوب چشم کے لیے مفید ہے۔

دوران خون کی خرایبوں کو دور کرتی ہے۔

اعصابی تکالیف کو رفع کرتی ہے۔

عمل تنفس کی بے قاعدگی دور کرتی ہے۔

جگر کے فعل کو تیز کرتی ہے۔ جگر کی جملہ خرایبوں کا شانی علاج ہے۔

بڑھی ہوئی تلی کے لیے اکسیر ہے۔

دم کا مجرب علاج ہے۔

مرگی کے لیے فائدہ مند ہے۔

فائر لج، لقوہ، رعشہ ایسے خطرناک امراض کا مدارک کرتی ہے۔ یہ ہوا لینے والا

امراض سے بچا رہتا ہے۔

ماں چولیا کا بہترین علاج ہے۔

- ☆ تجویز معدہ کے لیے اکسیر ہے۔
- ☆ اعصابی کھاؤ کو دور کرتی ہے۔
- ☆ آنکھوں کی بیانائی کو تیز کرتی ہے۔
- ☆ خون کو متوازن کر کے جسم کو جلا دیتی ہے۔
- ☆ دماغی خلیوں کی کارکردگی بہتر بناتی ہے۔
- ☆ گلے کی جملہ خرایبوں کو دور کرتی ہے۔
- ☆ قوت باہ کے لیے مفید ہے۔
- ☆ سر کے بالوں میں قدرتی چمک پیدا کرتی ہے۔
- ☆ انسانی جسم میں بے نالی گلیوں میں کیمیائی اشیاء موجود ہوتی ہیں۔ جن کو ہارموز کہتے ہیں اور ارادو میں ان کو فرازات کہتے ہیں۔ جو جسم کے غددوں میں پیدا ہوتے ہیں جیسے تھانی روکس نمذہ ور قیہ کا ہارمون ہے۔ آئسٹو شرون خصیوں کا ہارمون ہے۔
- ☆ کارٹی سون کا لاوہ گردہ کا ہارمون اور ایمیرو جنہیں حصہ الرجم کا ہارمون کہتے ہیں۔
- ☆ یہ سب ہارمون سے فروغ پاتے ہیں۔

#### اڑبا تھو:

سن با تھو (Sun Bath) کی طرح اڑبا تھو (Air Bath) اپنی جگہ خاص اہمیت کا حامل ہے۔ مغربی ممالک میں تو اس قسم کی پارکیس ملنی ہوئی ہیں جہاں اڑبا تھو کرتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے سمندر کی کھاڑیاں (Sea beaches) بڑی اچھی جگہ ہیں جہاں سمندری ہواوں سے غسل کرتے ہیں۔ جس کا طریقہ یہ ہے کہ جسم پر سے سارے کپڑے اتار دیے جاتے ہیں۔ یا صرف مخصوص مقامات کو ڈھانپ کر باتی جسم کو نگار کھلتے ہیں اور ہوا میں بیٹھ جاتے ہیں جس طرح سورج کی روشنی جلد کی مساموں کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر اپنا کام کرتی ہے۔ اسی طرح ہوا جسم کے مساموں کے ذریعے جسم میں داخل ہو کر اپنا کام کرتی ہے۔

ہوائی غسل سے تو اتنی اور فرحت حاصل کرنے کے لیے جملہ علاج بھی کیے جاتے ہیں۔ اس لیے ہوائی غسل بھی اپنی جگہ ایک خاص اہمیت کا حامل ہے۔ یورپ میں اس قسم کے کلینک موجود ہیں جو جسم کے مختلف حصوں یعنی پیڑ وغیرہ پر سردیاگرم ہوا کے استعمال سے جملہ امراض کا علاج کرتے ہیں اور اس علاج کو ائر و تھریپی یعنی (Airo Therapy) کہتے ہیں۔

## پانی سے علاج

جن اشیاء پر انسانی اور حیوانی زندگی کا دار و مدار ہے۔ ان میں ہوا کے بعد پانی کا شمار ہوتا ہے۔ پانی انسانی زندگی کو قائم رکھنے کے لیے اور جسم کی پروش و نشوونما کے ضروری اور اہم جزو ہے۔ اس کے علاوہ پانی ایک بہترین معانج بھی ہے۔ ذیل میں اہم پانی سے علاج (Hydro Pathy) کے قدرتی طریقے پیش کرتے ہیں۔

### قبض کا علاج:

صح نہار منہ پانی کا ایک گلاں پینے سے اجابت کھل کر ہوتی ہے۔ قبض کشاہے۔

### کھانی کا علاج:

رات کو سوتے وقت نیم گرم آدھا کپ پانی میں ایک چھوٹا چچھوٹی نکھیوں کا شہد ملا کر پینے سے کھانی کیسی بھی ہودور ہو جاتی ہے۔

### عارضی بدہضمی کا علاج:

عارضی بدہضمی کی شکایت میں کچھ مت کھائیں۔ ہر دو گھنٹے کے بعد ایک گلاں پانی بنیں۔ عارضی بدہضمی دور ہو جائے گی۔

### منہ کی بدیو کا علاج:

چونے کے تھرے ہوئے پانی سے غفرے کریں۔ چند روز میں دہن کی بدیو دور

ہو جائے گی۔

### طبیعت متلا نے کا علاج:

اگر طبیعت متلا رہی ہو تو پانی میں یہوں کا رس نچوڑ کر چیز۔ جی متلا نا بند ہو جائے گا۔ ممکن نہیں آئے گی۔

### دانت درد کا علاج:

اگر دانت درد کرتا ہو تو نیم گرم پانی میں نہک ملا کر کر کلیاں کریں۔ دانت درد فوز اور ہو جائے گا۔

### بھوک بڑھانے کا علاج:

کھانا کھانے سے پہلے کنوئیں کا پانی تھوڑے تھوڑے تھوڑے و قلنے کے بعد پیش۔ بھوک بڑھاتا ہے۔

### موٹا پیے کا علاج:

روزانہ مناسب مقدار میں پانچ چھر جب پانی پینے سے موٹا پا دور ہوتا ہے۔

☆☆☆

رہے۔ اس کے بعد آرام سے شب میں دراز ہو جائیں۔ پاؤں چوکی پر رکھ لیں اور اپک تولیہ سے ایک کوہنے سے دوسرے کوہنے تک اور ناف سے لے کر پیڑ و تک پانی میں آہستہ جسم کے اس حصے کو جو پانی میں ہے ملتے رہیں۔

جس غسل سے فارغ ہو جائیں تو شب سے اس طرح باہر نکلیں کہ پانی ٹانگوں پر نہ گرنے پائے۔ شب سے نکلتے ہی فوز اچا دریا تو لیہ سے جسم کے نچلے حصے کو لپیٹ کر پانی خشک کر لیں اور اس طرح خشک کریں کہ جسم پر کہیں بھی تری پاتی نہ رہے۔ یاد رکھیے کہ جسم کے کسی جسم کا پانی اگر خشک نہ کیا گیا تو یہ ناقص غسل ہو گا۔ پانی کو خشک کرنے کا خاص طور پر خیال رکھا جائے اور ناک سے گھر اس انس لیں۔ پانی سے نکلنے کے بعد جسم کو خشک کرنے کے بعد کپڑے پہن لیں۔ جسم میں حرارت پیدا کرنے کے لیے تھوڑی سی دریش کریں یا دھوپ میں تھوڑا سا دوزیں۔ اگر ان میں سے کوئی صورت ممکن نہ ہو کبل لپیٹ کر بستہ رکھیت جائیں تاکہ جسم کو گرمی پہنچے۔ یہ غسل 5 سے 30 منٹ تک بلحاظ حالات مریض کو دیا جانا ہے۔ یعنی مریض کی قوت برداشت کے مطابق اور غسل کرنے کا وقت صحیح سورج نکلتے وقت اور شام کو سورج نکلنے سے ایک گھنٹہ پہلے ہونا چاہیے یہ غسل دوپہر میں بھی لیا جاسکتا ہے۔

ڈاکٹری تحقیقیں کے مطابق جسم کے عضلات، عروق، شعیریہ اور اعصاب ناف سے لے کر رانوں تک ربطہ باہمی رکھتے ہیں اور مقام ناف کو اس میں بڑی اہمیت حاصل ہے اسی لیے یہ غسل ناف سے مخصوص ہے۔

### سر برداشت۔ امراض نساں کیلئے اکسیر:

یہ غسل اس طرح لیا جاتا ہے کہ شب میں یا کسی برتن میں جس میں سات گیلین پانی آسکے ایک چھوٹا اسٹول رکھ دیں اور وہ اس طرح کہ پانی اسٹول بیٹھنے کی سطح کے برابر ہو۔ بیٹھنے کی جگہ خشک رہے۔ اس کے بعد مریض ننگا ہو کر پاؤں نیچے چھوڑ دے۔ یعنی شب سے باہر پاؤں رکھ کر اسٹول پر چوتھر کر بیٹھ جائے۔ یاد رکھیں کہ اس غسل میں بھی پاؤں اور جسم وغیرہ کا تمام حصہ بالکل خشک رہنا یاد رکھیں کہ اس غسل میں بھی پاؤں اور جسم وغیرہ کا تمام حصہ بالکل خشک رہنا یاد رکھیں کہ اس غسل میں بھی پاؤں اور جسم وغیرہ کا تمام حصہ بالکل خشک رہنا

## غسل سے علاج

پانی سے علاج کے نامور ڈاکٹر لوئی کوئنی کا یہ کہنا ہے کہ مختلف اقسام غسلوں سے مختلف بیماریوں کا علاج ہو سکتا ہے۔ جبکہ ڈاکٹر موصوف نے اس علاج کے جو طریقے بتائے ہیں ان کی تفصیل درج ذیل ہے۔

### ہب با تحفہ:

یہ ایک قسم کا غسل ہے جو شب میں لیا جاتا ہے۔ اس با تحفہ کے لیے ایک خاص قسم کا ٹب ہونا چاہیے۔ اس میں پانی بھرا ہوا جو ناف کے اوپر تک ہو۔ پاؤں کے پاس چوکی ہو جس پر پاؤں رکھ دیئے جائیں۔ تاکہ وہ پانی سے نہ لگیں۔ شب میں کم سے کم دو گھنٹے یعنی چالیس پچاس سیر پانی ہوتا کہ بیٹھنے کے بعد پانی ناف تک آجائے اور رانوں کا بھی حصہ پانی میں رہے۔ پانی خندنا ہونا چاہیے، کنویں یا اس کا پانی۔ اگر بارش کا پانی پرانا لے کے ذریعہ منع کر کے استعمال کیا جائے تو بہتر ہے۔ یاد رکھیے جس قدر پانی خندنا ہو گا اسی قدر جلد فائدہ ہو گا لیکن مریض کس قدر خندنا پانی برداشت کر سکتا ہے۔ اس کا اندازہ کرنا بھی ضروری ہے۔

بند کمرے میں غسل کریں یا شب میں بیٹھنے کے بعد سردی کے موسم میں جسم کے اردو گرد کمل لپیٹ لینا چاہیے تاکہ سردی اور ہواز یا دہنے لگے اگر موسم بہت سرد ہو تو آگ کی تھیٹی کر کرہ میں رکھی جاسکتی ہے۔

جب شب میں بیٹھیں تو جسم پر کوئی کپڑا نہ ہو۔ سرے پاؤں تک بالکل بند بیٹھ جائیں لیکن پاؤں کو ذرا بھی پانی نہ لگے پائے اور جسم کا اوپر کا حصہ سر بھی بالکل خشک رہنا

چاہیے۔ پانی اور کھینچ نہ لے۔ ستر باتھ میں عورت اور مرد کا طریقہ الگ ہے۔ عورت برہنہ ہو کر بیٹ میں بیٹھ جائے۔ چھوٹے تو لیے یا کھدر کے ٹکڑے باتھ میں پکڑ لے اور پانی میں ڈبو کر اپنی جائے مخصوصہ کامنہ کھولے تو لیے یا کھدر کے ٹکڑے سے آہستہ آہستہ ڈھوتی جائے اس طرح کہ آگے اور پیچے بار بار یہ عمل ہوتا رہے۔ تو لیے کوبار بار پانی میں ڈبونا چاہیے زمی سے اور جلدی جلدی باتھ چلا کیں۔ جسم کا کوئی دوسرا حصہ پانی سے بھیگنے نہ پائے۔ اگر کوئی بھیگ جائیں تو کوئی مفائد نہیں۔ اس طریقہ علاج کو ستر باتھ کہتے ہیں۔

یہ عمل دس منٹ سے ایک گھنٹہ تک کیا جاسکتا ہے۔ حاملہ عورتوں کے لیے یہ بے نظریہ عمل ہے۔ حاملہ کی صحت کو برقرار رکھتے ہوئے جنین کی حفاظت کرتا ہے۔ اس سے پچھلی پیدائش میں بھی آسانی رہتی ہے۔ یہ عمل عورتوں کی تمام بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ جی امراض کے لیے اکبر ہے۔

عورتوں کو یا یام ماہواری میں یہ عمل نہیں لیتا چاہیے۔ لیکن اگر مقررہ دنوں سے زیادہ عرصہ تک ماہواری چاری رہے تو اسکی حالت میں یہ عمل لیا جاسکتا ہے کہ یہ بھی ایک مرض ہے اور ستر باتھ اس مرض کا بھی علاج ہے۔

### ستر باتھ۔ مردوں کیلئے مجبوب:

مرد کے لیے اس کے عمل کا طریقہ یہ ہے کہ کپڑے اتار کر اسٹول پر بیٹھ جائے اور عضو تناسل کے سرے پر جو چڑا ہوتا ہے اس کو سامنے کی طرف اس طرح کھینچ کر خفاذ اندر ہو جائے اور اس کپڑے کے منہ کو پانی میں ڈبو کر تو لیے یا کھدر کے کپڑے کے ٹکڑے سے ڈھوتا جائے۔ اس کے بعد وہی عمل کیا جائے جو ہب باتھ کے بعد بتایا گیا ہے۔ پاؤں اور جسم کا کوئی حصہ پانی سے نہ بھیگے۔

مسلمانوں کے چونکہ ختنے ہوتے ہیں۔ ان کے شے پر چڑا نہیں رہتا۔ ان کے لیے یہ طریقہ ہے کہ اسٹول پر تین اخچ پانی رہے۔ اس پر بیٹھ کر خشک کوچھوز کر باقی حصہ عضو تناسل اور خصیوں کے سیون سے لیکر مقعد تک دونوں ران ریڑھ کی ہڈی ان سب کو آہستہ

آہستہ کپڑے سے ڈھویا جائے اور فارغ ہونے کے بعد حسب ہدایت ہب باتھ پر عمل کریں۔ اس میں جسم کے باقی حصہ کو پانی سے بھیگنا نہ چاہیے۔ اس بات کا خاص خیال رکھا جائے۔

یہ عمل دس منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ تک لیا جاسکتا ہے وقت صحیح دو پہر اور شام۔ اس عمل میں پانی ٹھنڈا ہونا چاہیے۔ پانی کم سے کم تک سیر ہونا چاہیے۔ جتنا ٹھنڈا ہو گا اتنا ہی فائدہ مند ہو گا۔

اگر اس طریقہ علاج میں جسم پر پھوز اپنی نکل آئے یا بخار ہو جائے تو بہت اچھا ہے۔ جسم کا فاسد مادہ خارج ہو جائے گا۔

### شمیم باتھ:

چار پانی پر مریض کو برہنہ لٹادیا جاتا ہے۔ اس پر کمبل ڈال دیا جاتا ہے چار پانی کے چاروں طرف موٹا کپڑا پیٹ کر اسی روک کر دی جاتی ہے کہ چار پانی کے اطراف سے بھاپ خارج نہ ہو سکے۔ چار پانی کے نیچے تین برتن رکھ دیئے جاتے ہیں۔ جن میں کھولتا ابلا ہبھاپ چھوڑتا پانی ہوتا ہے۔ برتن رکھنے کی ترتیب یہ ہوتی ہے کہ ایک برتن سر ہانے کے نیچے دوسرا چاپاپی کے درمیان اور تیسرا ناگوں کے قریب۔ اب آہستہ برتوں سے ڈھکنے ہٹائے جائیں بھاپ جسم تک بھیج کر پسندہ لائے گی اور فاسد مادہ جسم سے خارج ہو جائے گا۔ اس طرح مریض کے تمام جسم کو بھاپ دی جاتی ہے۔ واہیں بائیں پہلو بدلت کر اور والائیٹ کر۔ غرضیکہ جسم کا کوئی حصہ بھاپ کے عمل کے بغیر نہ رہ جائے۔

اس طریقہ علاج میں کمی برتن چوہلہ پر چڑھے رہتے ہیں تاکہ ایک برتن سے بھاپ کم ہو جانے کی صورت میں دوسرا برتن چوہلہ سے اتار کر چار پانی کے نیچے رکھ دیا جائے۔ اس عمل کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ سٹوڈیا کو بنی کے چوہلہ پر ڈبہ یا عرق کشید کرنے کا بھکا سا ہوتا ہے اور نگلی کے ذریعے فوارے سے بھاپ چار پانی کے نیچے پہنچائی جاتی ہے اور جب تک درکار ہو اس طریقہ سے بھاپ لی جاسکتی ہے اس کے علاوہ بھاپ

لینے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ مریض بیدکی کری پر بیٹھ جاتا ہے اور کمل اوڑھ کر بھاپ لی جاتی ہے۔ چار پانی کی طرح کری کو بھی چاروں طرف سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ نیچے جلتی ہوئی آٹھی پر برتن میں پانی بھر کر رکھ دیا جاتا ہے۔ بھاپ نیچے سے اوپر جاتی ہے۔ کری کے اوپر مریض کمل اوڑھ کر بیٹھا ہوتا ہے۔ اس کے جسم کو خوب پسینہ آتا ہے جس سے سارا فاسد مادہ خارج ہو جاتا ہے۔

دراصل ٹرکش با تھا اسی طریقہ علاج کی بنیاد پر وجود میں آئے ہیں۔ اس حمام کے کئی درجے ہوتے ہیں اور ہر درجے کا درجہ حرارت مختلف ہوتا ہے حمام سے نکل کر انسان چست و چوبند ہو جاتا ہے۔

### چشمون کے معجزاتی اثرات:

مندرجہ بالا اسلوبوں کے علاوہ محلی چشمون کے پانی سے عمل کرنا اور ان کے پانی کو پینا مجزاتی اثرات رکھتا ہے۔ ان چشمون کے پانی سے اوپر عمل کرنے سے بہت لا علاج امراض دور ہو جاتے ہیں۔ خلا کوڑہ، چڑام، بھلپیر، ناسروڑی، ہوئی تلی، آنٹوں کی دل، آنٹوں کی جملہ جیچیدہ، ناقائی علاج، بیماریاں ان محلی پانیوں کے عمل کرنے اور پینے سے دور ہو جاتی ہیں۔

”الافعال الاعضاء کے ماہر ڈاکٹر سامون کیمپنی کہتے ہیں کہ عام حالات میں ہر انسان کو چھ گلاں پانی روزانہ پینا چاہیے۔ کھانے کے ساتھ اور باقی مقدار دن کے مختلف اوقات میں۔ ڈاکٹر موصوف کا کہنا ہے کہ محل اور دو دھپلانے کے زمانے میں عورت کو اس معیار سے قدرے زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔“

وہ پانی ہی تو ہے جو جسم کے فاسد مادوں کو پسینے کے ساتھ جسم سے خارج کرتا ہے اور مزید براں پیشاب کی صورت میں۔ اگر پانی نہ پینا جائے تو پیشاب نہ آئے جس کے نہ آنے سے بڑی مصیبت آتی ہے۔ گردے اپنا کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ جسم کے فاسد مادے خارج نہیں ہوتے۔ انسان کی جان ہلاکت میں بڑھ جاتی ہے گردے اور مشانے کی

پھری کو پیشاب کی صورت میں خارج کرتا ہے۔

علم الافعال الاعضاء کے ایک اور ماہر ڈاکٹر رونالڈ کوہن پانی سے علاج ہوتی ہے۔ چار پانی کی طرح کری کو بھی چاروں طرف سے ڈھانپ دیا جاتا ہے۔ نیچے جلتی ہوئی آٹھی پر برتن میں پانی بھر کر رکھ دیا جاتا ہے۔ بھاپ نیچے سے اوپر جاتی ہے۔ کری کے اوپر مریض کمل اوڑھ کر بیٹھا ہوتا ہے۔ اس کے جسم کو خوب پسینہ آتا ہے جس سے سارا فاسد مادہ خارج ہو جاتا ہے۔

(Hydropethy)

ویری کوئیل (varicocele) فوطوں کی ویدوں کا پھول جانا۔ خصیوں کی سوزش۔

وبحی نائش (Vaginitis) ورم فرج۔

سن کیلیا (Sychialia) ایک الب کے ساتھ دوسرا کا جڑا ہونا۔

انازمیا (Anasmia) سوگنگھنے کی قوت کا نہ ہونا۔ یہ بھاپ کا ایک طریقہ علاج ہے۔

اناڑھوپیا (Anar Thopia) بھینگنگا پن۔

ہیضہ۔ ہیضہ میں جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے جسے ذی ہائیڈریشن (Dehydration) کہتے ہیں۔ اس مرض میں دوائی ملے پانی ہی سے جسے سلامین کہتے ہیں۔ اس کمی کو پورا کیا جاتا ہے۔

انوریہ (Anuria) پیشاب کارک جانا۔

اپو فراکس (Apo Phraxis) کمی حیض۔

آر تھر الجیا (Ar Thralgia) جوز، مکاروں کا درود۔

ٹائیفائیڈ۔ معیادی بخار۔

باری فونہیہ (Barry Phonias) بولنا مشق ہونا۔ یہ بھاپ کا ایک طریقہ علاج ہے۔

بریکسی (Braxy) بھیپھروں کی متعدد سوزش۔

برومیڈروں (BroMaidrris) بدبودار پسینہ۔

اس کا علاج بھی بھاپ کے ایک طریقہ سے کیا جاتا ہے۔

**برمنوریا (Bromone norrhea)** (حلق اور سینے میں سوٹش کی کھانسی

**برونکائیٹس (Bronchitis)** (فرج کافٹ)۔

کولی سیل (Colecile) (رد فرج)۔

ایمیا یعنی حقنے بھی پانی سے علاج میں شامل ہے جب بعض دواؤں سے دور نہ ہوتا  
حقنے سے دور کی جاتی ہے۔

ایمیا عموماً شنڈے پانی سے کیا جاتا ہے۔ بعض اوقات گرم پانی سے بھی کرتے  
ہیں بخار کی حالت میں شنڈے پانی کا ایمیا مفید ہوتا ہے۔

ذوش بھی پانی سے علاج میں شامل ہے۔ حجم اور انداز نہانی کی جملہ بیماریوں میں  
ادیات ملے پانی سے ذوش کرتے ہیں۔

### شدید درد بخار:

کولڈ پیاک یا دیٹ شیٹ پیاک بھی پانی سے علاج میں شامل ہے۔ درد کے  
مقام پر یا شدید بخار میں جسم پر یا سر پر بھی کپڑا لپیٹ دیتے ہیں۔ کپڑے کو شنڈے پانی  
سے بھلوک کر اور پھر پانی کو نچوڑ کر نخنوں تک جسم میں کپڑے تک لپیٹ دیتے ہیں۔ اس کے بعد  
گرم کمبل سے جسم کو لپیٹ دیا جاتا ہے۔ چہرہ کھلا رکھا جاتا ہے اور چیزوں کے پاس گرم پانی  
کی بوٹی رکھ دی جاتی ہے۔ گھنٹے آدھ گھنٹے میں پہنچنے آ جاتا ہے۔ اس کے بعد بڑی احتیاط  
سے جسم کو ہوانہ لگے جسم کو پوچھ دیا جاتا ہے۔ اسی طرح درد کے مقام پر گدیاں باندھ دیتے  
ہیں۔

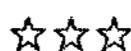
### اکسیر چوت اور زخم:

اگر کسی جگہ چوت لگ جائے۔ زخم نہ آئے اور نسل پڑ جائے۔ گوشت چوت سے  
سورج جائے یا پھوڑ انکل آئے جو سخت تکلیف کا باعث ہو تو ذاکر گرم پانی میں بورک ایسڈ

ڈال کر فومن ٹیشن کرتے ہیں جس سے سورج اتر جاتی ہے۔ نسل جو خون جم جانے کی وجہ سے  
ہوتا ہے غائب ہو جاتا ہے۔ فومن ٹیشن کا مطلب گرم پانی کی لکھور ہے۔

### شدید بخار کے لیے اکسیر اعظم:

شدید بخار میں پانی سے علاج شنڈے پانی کی پیاس باندھ کر بھی کیا جاتا ہے  
جس سے مواد خارج ہو جاتا ہے یا بخار اتر جاتا ہے۔ اس کو کولڈ پیاک کہتے ہیں جس کا  
طریقہ یہ ہے کہ ایک موٹا کپڑا لے کر اس کی کئی جھیں کر لیتے ہیں اور شنڈے پانی میں بھلوک کو  
خوب نچوڑنے کے بعد مطلوبہ جگہ پر رکھ کر اس پر فلاٹین یا اسی قسم کے کسی کپڑے کی بیان غس  
باندھ دیں۔ لیکن اسے زیادہ کس کرنا باندھ جس۔



## مٹی سے علاج

ذہبی نقطہ نظر سے حضرت آدم علیہ السلام کو چار عناصر مٹی، پانی، آگ اور ہوا سے بنایا۔ جبکہ مٹی کا غصہ تینوں سے زیادہ تھا کیونکہ مٹی ہی انسان کے جسم کا جزو اعظم ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جسمانی امراض کے علاج میں ہوا، پانی اور ورزش کی طرح مٹی بھی بڑی اہمیت کی حاصل ہے۔

اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ بعض اوقات کئی ایک جسمانی امراض میں جہاں دیگر طریقہ ہائے علاج ناکام ثابت ہوتے ہیں وہاں مٹی سے علاج کا میاب ثابت ہوتا ہے۔ اس لیے اکثر بیماریوں میں مٹی کو دوسرے معالجات کی طرح استعمال کیا جاتا ہے۔ چونکہ انسان نے یہ معلوم کر لیا ہے کہ اس بناوٹ میں یعنی ماہِ مکونیں میں ہوا، پانی، مٹی اور آگ وغیرہ شامل ہیں جن میں مٹی جزو اعظم کی حیثیت رکھتی ہے۔ لہذا قدرتی علاج میں ان ہی چار عناصر سے کام لیتے ہوئے انسان نے مختلف امراض کو رفع کرنے میں ان کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا ہے۔ ہوا اور پانی سے مختلف امراض کے قدرتی طریقہ علاج کا بیان پہلے ہو چکا ہے۔ اب مٹی سے علاج کے بارے میں مستند و مفید معلومات ہیں۔

مٹی کئی اقسام کی ہے اور اس کی ہر قسم دوسری سے الگ خواص کی حاصل ہے۔ امراض کے علاج میں مٹی کو اندر و فی طور پر بہت ہی کم استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ ورنی طور پر لیپ کی صورت میں عام استعمال ہوتی ہے۔ مٹی پلاسٹر کو ہی یعنی جس کی تفصیل صب ذیل ہے۔

## رنگین پانی سے علاج

(Chromopathy)

رنگین پانی سے علاج بھی پانی کا طریقہ علاج ہے۔ مریض کے مرض کے مطابق مختلف بیماریوں میں مختلف رنگوں کا پانی استعمال کرایا جاتا ہے۔

مطلوب رنگین پانی تیار کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ہر رنگ مطلوب کی بولی صاف شفاف مع اسی رنگ کے کاکوں کے ہونی چاہیے۔ یا کارک پر بولی کے رنگ کا کاغذ مڑھ دیا جاتا ہے۔ دھوپ میں بولی رنگنے کے لیے میز پر سعید کپڑا ادا جائے اور اس پر شیشی رکھ دی جائے۔ دھوپ میں میز پر بولی کھلے مقام پر رکھی جائے اور اس بات کا خیال رہے کہ بولی کے چاروں طرف چار سے چھوٹ تک کوئی سایہ نہ ہو۔

پانی بھرنے کے بولی کو سعید کپڑے سے پوچھ دیا جائے ذمہ دار جوش دیا ہوا پانی استعمال کرنا چاہیے۔ بولی کو سورج کی شعاعوں کے سامنے پورے چار گھنٹے رکھا جائے۔ جب بولی کے خالی حصے پر بخارات نمایاں ہو جائیں تو پانی کے تیار ہو جانے کی علامت ہے۔ کرنوں کے اثرات تین بعد پانی سے زائل ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ہر دو گھنٹے بعد تازہ شعاعیں دی جائیں۔ وہی پانی تین دن تک مسلسل دھوپ میں رکھا جاسکتا ہے۔ تیرے دن پانی بدل لینا چاہیے۔ جس طرح الیوئیتھی میں مختلف دوائیاں ملا کر کچھ بنا لیا جاتا ہے یا یا ایک دوائی جاتی ہے اسی طرح کرومیٹھی میں یا تو ایک رنگ کا پانی دیا جاتا ہے یا دو تین رنگوں کے پانی کا مکچھر بنا کر پلاسٹر کی وجہ پر لیجئے جس کی تفصیل صب ذیل ہے۔

ٹمپل پلاسٹر:

جیسے ڈاکٹر پلاسٹر باندھتے ہیں اسی طرح مٹی کو گیلا کر کے جسم کے کسی حصہ پر لیپ کر دیتے ہیں۔ جس کو ٹمپل پلاسٹر کہتے ہیں۔ ایسا لیپ فاسد مواد کو خارج کرنے میں مفید رہتا ہے۔ لیپ کی ہوئی مٹی اس کو جذب کرنے کا کام دیتی ہے۔

پت کا علاج:

گرمی کے موسم میں جسم پر پت نکل آتی ہے۔ یہ اپریشن کرتی ہے اسے دور کرنے کے لیے مختلف پت پودا استعمال کرتے ہیں۔ جبکہ پودر کی بنیادی چیز پر سندید چاک بھی مٹی ہی کی ایک قسم ہے۔ ہر عالی پت کو دور کرنے کے لیے جسم پر ملتی مٹی کا لیپ کر دیں۔ پت دور ہو جائے گی۔ اگر کہیں چوت لگ جائے تو اس جگہ مٹی کی پتی باندھ دینے سے چوت کو آرام آ جاتا ہے۔

خرسہ کا علاج:

خرسہ جسے موتو جھارا بھی کہتے ہیں بچوں کو بڑی تکلیف دیتا ہے۔ اگر باہر نکلے اور اندر رہے تو بچوں کے لیے براختر ناک ہوتا ہے اسے باہر نکالنے کے لیے بچوں کو گیرہ شہد میں ملا کر چھاتے ہیں یا شہد کے باخیر بھی باریک پیس کر پانی سے چھادر دیتے ہیں۔ اس کے استعمال سے خرسہ باہر نکل آتا ہے اور ایسی صورت میں اس کا علاج گیرہ ہے۔ گیرہ کا لیپ جسم پر کر دیتے ہیں اور حقیقت میں گیرہ بھی ایک قسم کی مٹی ہی تو ہے۔

بواسیر:

بواسیر کے مسوں پر مٹی کا لیپ مفید ثابت ہوتا ہے۔ لال مٹی کو پانی سے مرہم سا بنا کر بواسیر کے مسوں پر لیپ کریں۔ خارش دادا اور چنبیل کو دور کرنے کے لیے بھی لال مٹی کا لیپ مفید ہے اور نمکوہ بیماریوں سے آرام آ جاتا ہے۔

بخار کے لیے:

پیڑو پر مٹی کا لیپ کرنے سے بخار اتر جاتا ہے۔ اندر کی گرمی خارج کرنے کے

لیے گھلیلوں اور پاؤں کے نکوں پر مٹی کا لیپ کرنے سے اندر کی گرمی خارج ہو جاتی ہے جملے ہوئے جسم:

آگ، گرم تیل یا گرم پانی سے جملے ہوئے حصہ جسم کے پچھو لوں پر مٹی کا لیپ کرنا مفید ثابت ہوتا ہے۔ سر پر چاروں طرف سے مٹی کا لیپ کرنے سے سر درد دور ہوتا ہے۔

نکیر کے لیے:

نکیر پھوٹنے کے مرض کو دور کرنے کے سر کے عین درمیان میں اور گھلیلوں پر مٹی کا لیپ کریں۔ مرض نکیر میں اکسر ہے۔

آشوب چشم:

آشوب چشم میں آنکھوں کے حلقوں کے ارد گرد مٹی کا ختماء بھر جانے کا علاج ہے وہ سخت ہوئی آنکھیں اچھی ہو جاتی ہیں۔ مرض طاعون کی گھلیلوں پر لال مٹی کا لیپ بڑا مفید ہے۔ طاعون کی گلٹیاں اندر ہی جذب ہو جاتی ہیں۔

زہریلے کیڑے:

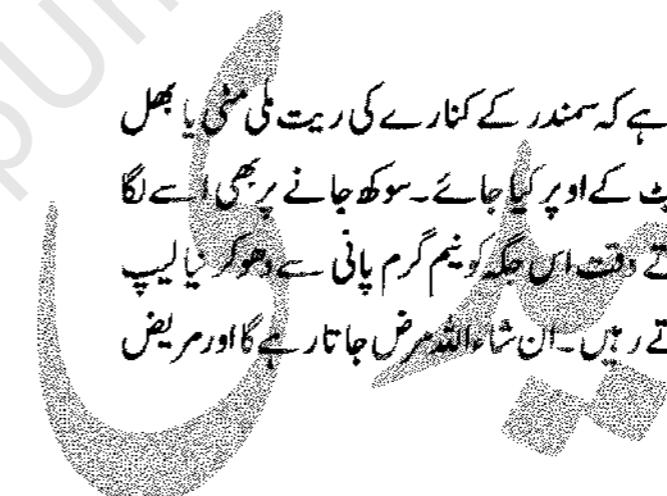
بچھوپاکی زہریلے کیڑے یا جانور کے کائے ہوئے زخم پر مٹی کا لیپ کیا جائے تو زہر کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے۔ خارش وغیرہ میں جسم کے متاثرہ حصے پر مٹی کا لیپ کر کے دھوپ میں بیٹھ جائیں۔ خارش دور ہو جائے گی مٹی خشک ہو جانے پر نہ لیں۔ دو تین روز کے مٹی کے استعمال سے خارش دور ہو جاتی ہے۔ بچھوپے پر لیپ کرنے سے اس کا گندام مواد خارج ہو جاتا ہے بچھوپ اپھوٹ گیا ہو تو اس پر باندھیں۔ سارا مواد کھینچ لے گی۔

Hysteria: افتراق الرحم

یہ مرض رحم کی خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ لیکن یہ مرض عورتوں سے ہی مخصوص نہیں مردوں کو بھی ہوتا ہے۔ اسی لیے اس کی وجہ اعصابی فورمانی گئی ہے۔ مرض کا دورہ اکثر شدید بخار کے لیے:

قسم کا ہوتا ہے۔ مریض کو اپنے متعلق اور اپنی گزشتہ زندگی کے بارے میں کچھ خبر نہیں رہتی جسم کا کانپنا ہاتھ پاؤں میں تشنخ پیدا ہونا، آواز کا میٹھ جانا، کانوں کا بجایا بہرہ ہو جانا، ہاضمہ کی خرابی وغیرہ اس مرض کی علامات ہیں۔

یہ مرض مردوں کی نسبت عورتوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ پیش مریض کھاتے پینتے گھرانے کی بظاہر صحت مند عورتیں ہوتی ہیں۔ مریض کو یوں معلوم ہوتا ہے کہ اس کے پیش سے کوئی گولا سا اٹھ کر اس کے سر کی طرف جاتا ہے۔ اس بنا پر اس مرض کو گولا بھی کہا جاتا ہے۔ دورے کی حالت میں کوئی عضو کمزور یا دوستی طور پر مفلوج ہو جاتا ہے۔ مریض اکثر اوقات چل پھر نہیں سکتی اور نہ ہی اس میں کھانے پینے کی بہت ہمت رہتی ہے۔ مریض کبھی کبھی جیخنیں بھی مارتی ہے۔



اس مرض کا مٹی سے علاج یہ ہے کہ سندھ کے کنارے کی ریت لی میں یا بھل (ایک قسم کی مٹی) کا لیپ تاف کی جگہ پیٹ کے اوپر لیا جائے۔ سوکھ جانے پر بھی اسے لگا رہنے دیا جائے۔ دوسرے دن لیپ کرتے وقت اس جکڑ کو نیم گرم پانی سے دھو کر نیا لیپ کر دیا جائے اور یہ عمل مسلسل چند روز کرتے رہیں۔ ان شاء اللہ عرض جاتا رہے گا اور مریض بالکل تندrst ہو جائے گا۔

### بے خوابی: Insomnia

نیند انسان کے لیے غذا کی طرح لازمی ہے۔ دودھ پیتا پچھر پیشتر وقت سوکر گزارتا ہے۔ پانچ سال سے چھوٹے بچے کو دن کے وقت بھی ایک بار ضرور سوٹا جائے۔ پانچ چھ سال سے پندرہ سولہ سال کے بچے کو روزانہ دس گھنٹے سوٹا جائے۔ جوانوں اور بڑوں کے لیے چھ سے آٹھ گھنٹے تک سوٹا ضروری ہے۔ یہ یاد رہے کہ بہت کم سوٹے کی عادت ڈالنا کئی ایک اعصابی امراض کو دعوت دینا ہے۔ بے خوابی کی تکلیف میں نیند یا تو بہت کم آتی ہے یا بالکل اڑ جاتی ہے۔ نیند کا بالکل اڑ جانا صحت اور زندگی کے لیے خطرناک ثابت ہوتا ہے۔

بے خوابی کے بیشتر اسباب ہیں۔ سونے کے کمرے میں تازہ ہوا کی کم آرام ٹلی کی عادات، خوارک کی زیادتی، بہت زیادہ اور رات کو دیر تک داماغی کام کرتے رہنا۔ حساس لوگوں کے لیے جگہ یا سونے کے کمرے کی تبدیلی کوئی جسمانی تکلیف جبکہ ساتھ ورث بھی میں جو دہ بے خوابی کے مریض کو پاؤں کے تکوؤں اور کنپیوں پر روزانہ لال مٹی کا لیپ کرنا چاہیے۔ سوکھ جانے پر دھو دیا جائے یہ معمولی سائز سے خوابی کے مرض کو دور کرنے میں جادو کا اثر رکھتا ہے۔ علاج کے علاوہ کمی ایک دوسری اختیاری طبقہ بھی اختیار کرنی چاہئیں مثلاً کھانا دیرے اور زیادہ نہ کھایا جائے۔ تیز چائے یا کافی سے پرہیز کیا جائے۔ البتہ دودھ فائدہ مند ہے۔

### کن چیز ہے:

عام طور پر چھوٹے بچوں کے دونوں کانوں کے قریب دونوں طرف گھومڑ سے نکل آتے ہیں۔ بچوں کو بڑی تکلیف دیتے ہیں۔ ان کے کھچاؤ اور تناؤ اور شدت سے بچوں کو بخار بھی ہو جاتا ہے۔ ان پر لال کرنا مٹی کا لیپ کرنا مفید ہے۔ لاہور میں بھائی دروازے کے اندر بدر دکے کنارے مامے بھانجے کا برج ہے۔ جس کے پیچے کون پیڑے نکل آئیں وہ اس برج سے مٹی لے کر لگاتے ہیں تو مجرماً طور پر دو تین دن میں کرن، پیڑے غائب ہو جاتے ہیں۔

بچے کے شفایا ب ہونے پر بچے والے مامے بھانجے کے برج پر چراغی چڑھاتے ہیں۔ یہ ایک روایتی اور اعتقادی بات ہے۔ اس سے قطع نظر یہ ماننا پڑے گا کہ ہر مٹی اپنی ایک خاص تاثیر رکھتی ہے اور اس کے معالجاتی اثرات سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔

### جلدی امراض: Skindiseases

جلدی امراض بے شمار ہیں۔ خارش، چھپا کی، چہرے کے کیل اور پھنسیاں پھوڑے وغیرہ۔ جوانی میں اکثر کیل مہا سے نکل آتے ہیں اور بڑا پریشان کرتے ہیں۔ موجودہ سائنسی دور میں یوں اور فزیو تھریپسٹ نے اس کا علاج یہ نکالا ہے کہ مختلف جڑی بوٹیوں، سبزیوں، بھلوں، شہد اور اٹھے کی زردی سفیدی کے ماسک وغیرہ استعمال

کرتے ہیں اور یہ شرف سائنسی دور ہی کو حاصل نہیں قدیم زمانے سے شہذبڑی بوئیوں کے رس اور مفت لیپ کو اس مقصد کے لیے اور چہرہ نکھارنے کے لیے استعمال کیا گیا۔ مٹی کا لیپ بھی ایک طرح کا mask ہے۔ کیل مہا سے چہرے سے دور کرنے کے لیے اگر لاال مٹی کا لیپ کیا جائے تو اس سے کافی فائدہ ہوتا ہے۔ یہ لیپ 10-15 منٹ چہرے پر لگا رہنے دیا جائے اور بعد میں پانی سے دھویا جائے۔ پھر اسے پھنسیوں اور خارش کامٹی سے علاج کے بارے میں پہلے بتایا جا چکا ہے۔

### pains: درد اوجاع

نوعیت کے لاملاطے درد کی کئی قسمیں ہیں۔ مثلاً جسم کے کسی حصے میں سریٰ وغیرہ مجھنے کا درد آگ سے جلنے کا درد، بھڑک کے کائنے کا درد، دیا جنم کے عضو میں وہ درد جو کسی نہ کسی بیماری کی علامت ہوتا ہے۔

درد کا احساس اعصاب جس کے ذریعہ ہوتا ہے اور اعصاب کی شانیں اور گرد کے اعضاء میں بھیلی ہوئی ہوتی ہیں۔ اس لیے کئی ایک دردوں کا مقام اعضا مادن سے ہٹ کر ادھر ادھر بھی ہو سکتا ہے۔ وجہ امراض کی تفصیری فہرست ذیل میں دی جاتی ہے اور پھر مٹی کے ذریعے جن دردوں کا علاج ہو سکتا ہے وہ یہ ہیں۔

- 1. وجع عصبی یا عصب کا درد (Neuralgia)
- 2. آگ سے جلنے کا درد۔
- 3. شہد کی مکھی اور بھڑک کے کائنے کا درد۔
- 4. عمر الظمت یا حیض کا درد سے آنا۔ (Dysmenorrhoea)

### عصبی درد:

عصبی درد میں مقام ماؤف پر گیری کو باریک پیس کر لیپ کیا جائے تو ان شاء اللہ درد میں افاقہ ہو گا۔

آگ سے جلنے کا درد:  
آگ سے جلنے کا درد دور کرنے کے لیے جلنے ہوئے مقام پر لاال مٹی یا مٹانی کا لیپ کریں۔ جلن ختم ہو جائے گی۔

شہد کی مکھی اور بھڑک کے کائنے کا درد:  
شہد کی مکھی یا بھڑک کی اور کیڑے کے کائنے کا درد دور کرنے کے لیے اس مقام پر لیپ کریں جہاں ڈمک کا نشان ہو۔ درد رفع ہو جائے گا۔

### حیض کا درد سے آنا:

اس مرض میں حیض کا خون تکلیف کے ساتھ آتا ہے۔ بعض اوقات رحم میں شدید درد ہوتا ہے۔ اس کے لیے ایام ماہواری میں ناف کی جگہ پر پیٹ کے اوپر مٹی کا لیپ کریں۔ نیا لیپ لگاتے ہوئے پہلے لیپ کو دھو دیں۔

☆☆☆

### عصبی درد:

عصبی درد میں مقام ماؤف پر گیری کو باریک پیس کر لیپ کیا جائے تو ان شاء اللہ درد میں افاقہ ہو گا۔

گنج:

زیتون کے تیل میں پیاز کا رس ملا کر روزانہ گنج پر لگای کریں۔ بال اگ آئیں گے۔

چھالے:

اگر ہونٹوں پر چھالے پڑے ہوں تو ان پر زیتون کا تیل لگائیں۔

خشک خارش۔ تر خارش:

آملہ سار گندھک حسب ضرورت باریک پیس کر زیتون کے تیل میں مالیں متاثرہ مقام پر لگائیں۔ اکسیر بنے نظری ہے۔

پرانی چوٹ:

جسم کے حصے پر اگر چوٹ لگ گئی ہو اور ٹھیک نہ ہوئی اس پر سلسل زیتون کے تیل کی ماش کریں۔

بوائیاں:

سردیوں کے موسم میں سردی کی شدت سے اکثر پاؤں کی ایڑیاں پھٹ جاتی ہے۔ چلنے پھرنے میں بڑی تکلیف دیتی ہیں۔ پاؤں گرم پانی سے دھو کر پونچھ لیں اور بوائیوں پر زیتون کا تیل لگائیں۔ چند دنوں میں بوائیاں دور ہو جائیں گی۔

اعصاپی تناؤ:

اعصاپی تناؤ اور جسمی اکڑاہٹ میں بھی زیتون کے تیل کی ماش بڑی مفید ہے۔

رسوی:

کسی بھی قسم کی رسولی کی ابتدائی حالت میں اگر زیتون کے تیل کی ماش لگاتار کی جائے تو وہ تحملی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ پھولی ہوئی رگوں پر زیتون کے تیل کی ماش

روغنیات سے علاجروغن زیتون:

صدیوں کے حکماء اور اطباء اس تیل کو غذا اور دوا کے طور پر استعمال کرتے آ رہے ہیں۔ بہترین اور طاقت ور غذا کے علاوہ یہ مختلف قسم کی بیماریوں میں بطور علاج استعمال ہوتا ہے۔ مختصر تفصیل درج ذیل ہے۔

اعصاپی تناؤ:

اعصاپی تناؤ میں زیتون کا تیل بڑا مفید ہے۔ اعضا پر اس کی ماش سے اعصابی تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور سکون حاصل ہوتا ہے۔

حافظہ کی کمزوری:

سرمیں زیتون کا تیل لگانے سے حافظہ کی کمزوری دور ہوتی ہے۔ یہ تیل لگانے والے کا حافظہ کمزور نہیں ہوتا۔ آزمودہ نہ ہے۔

گلے کا درد:

اگر گلے میں درد ہو تو نیم گرم زیتون کے تیل کی ماش کریں۔ درد فوراً بند ہو جائیگا۔

زخم پستان:

2 تو لہ زیتون کے تیل میں 2 تو لہ کترناہ ہو اپیاز ملائیں۔ پھر ایک تو لہ نیم کے پتے جلا کیں اور ان کو کھرل کر کے مرہم ہالیں۔ اس مرہم کو زخم پستان پر لگانے سے زخم مندل ہو جاتا ہے۔

بڑی مفید ہے۔ زیتون کے تیل کی ماش مسلسل کرتے رہنے سے پھولی ہوئی رگسٹریک ہو جاتی ہیں۔

مزمن بیماریوں میں حریض میں حرارت عریزی کی کمی ہو جاتی ہے جسے پورا کرنے کے لیے زیتون کے تیل ماش بڑی فائدہ مند ہے اس سے حرارت عریزی کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔

سوزش: جوزوں کی ہڈیوں اور گوشت کی سوچ میں زیتون کے تیل کی ماش اکسیر ہے۔

جلد کی خشکی:

جلد کی خشکی دور کرنے میں زیتون کے تیل سے بڑھ کر اور کوئی تیل نہیں۔ اکثر زیتون کے تیل کی ماش کرتے رہنے سے جلد کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ جو جسم کو اکثر زیتون کے تیل کی ماش کرتے رہتے ہیں ان کو جلدی خشکی نہیں ہوتی۔

درد سینہ اور پسلی:

سینے اور پسلی کے درد کی صورت میں خم کرم زیتون کے تیل کی ماش بہت مفید ہے۔ اس سے آرام آ جاتا ہے۔

ڈبلائپن:

زیتون کے تیل کی ماش کرنے سے ڈبلائپن دور ہو جاتا ہے۔

جلد پر نیلے کالے دھبے:

اس بیماری کو انگریزی میں (Dematitis) کہتے ہیں۔ متاثرہ مقام کو صاف کر کے اس جگہ زیتون کا تیل لگانی۔

سوچ:

جلد کی وہ سوچ جو چوت، رگڑیا خراش کی وجہ سے ہواں کے متاثرہ مقام پر

زیتون کا تیل لگا کر اوپر پٹی باندھ دیں۔ سوچ جلد خمیک ہو جائے گی۔

سر جلی سرطان:

یہ جلد کے سر جلی غلاف یا غشاء مخاطیہ کا سرطان ہے۔ اس کے نتیجے میں زخم بن جاتے ہیں اور زخموں کے اوپر موٹے زردی مائل کھڑڑ جائے ہوتے ہیں۔

آج اس کا جدید علاج آئسوپاپس یعنی ہمچوں کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ متاثرہ حصے پر روزانہ زیتون کے تیل کی ماش کرنا بڑا مفید ہے۔

جسمانی کمزوری:

جسمانی کمزوری اور لا غری کے لیے زیتون کی ماش تاکہ کا اثر رکھتی ہے۔ روزانہ جسم پر زیتون کے تیل کی ماش کریں۔ اگر سردوں کا موسم ہو تو غسل شنس کرتے ہوئے زیتون کی ماش کریں۔ چند دن ایسا کرنے سے کمزور جسم میں نئی زندگی کی لہریں دوڑنے لگتی ہیں۔

قبض:

سونے سے پہلے دودھ میں ملا کر یا دودھ کے بغیر چائے کا ایک چچپروغن زیتون پینے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔ روغن پیوست اور اکڑاہٹ دور کرتا ہے۔ روزانہ پینے سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہے۔

دھمن:

بعض اوقات از خود جسم میں دھمنی محسوس ہوتی ہے۔ یا جسم کوئی سخت کام کرنے سے دکھنے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں زیتون کی ماش جسی دھمن کو دور کرتی ہے۔ اس سے اکڑاہٹ دور ہو کر جسم زرم ہو جاتا ہے۔ جملہ بد مرگی دور ہو جاتی ہے۔

خنازیر:

اس بیماری کو کلٹھ مala کہتے ہیں۔ گلٹیوں اور پھولی ہوئی غدو دور اپر زیتون کا تیل روزانہ لگائیں۔ اس مرض کے لیے اکسیری اثرات رکھتا ہے۔

در در تیح:

پر در جسم میں چلتا ہے اور بڑی تکلیف دیتا ہے۔ جہاں پر در ہو وہاں زیتون کے تیل کی ماش کریں۔

بے حسی:

جلد کی بے حسی یعنی، ناٹھیں، پاؤں، بازو سوچانے یعنی بے حسی ہونے کی صورت میں زیتون کے تیل کی ماش اکسیر ہے۔

بھوک کی کمی:

زیتون کا تیل کھانے سے انقریوں کو بھی تقویت ملتی ہے اور اس کے کھانے سے بھوک پڑھتی ہے۔

پھوڑا:

پلٹٹ زیتون کے تیل گرم کر کے پکے ہوئے پھوڑے پر باندھ دیں۔ پھٹ جائے گا اور اس کا سارا مواد خارج ہو جائے گا۔

بالچجز:

لہسن کو روغن زیتون میں کھرل کریں۔ اس میں قدرے اندے کی سفیدی ملائیں۔ سر میں لگائیں۔ بالچجز کے لیے اکسیر ہے۔

گنٹھیا:

لہسن کو زیتون کے تیل میں پکا کر صاف کریں۔ اس کی ماش کریں۔ گنٹھیا کے

لیے مفید ہے۔

بے خوابی:

اگر یزی میں اس درد کو انسو میدیا کہتے ہیں۔ سونے کے وقت روزانہ نہ روغن زیتون کی سر کو ماش کریں۔

فانج، ادھر نگ، لقوہ:

مندرجہ بالائیوں امراض میں زیتون کا تیل اکسیری حکم رکھتا ہے۔ متاثرہ مقام پر زیتون کے تیل کی ماش کریں۔

خارش:

اگر آہہ تناصل اور خصیوں میں خارش ہو تو زیتون کا تیل لگائیں میں چند روز کے استعمال سے خارش دور ہو جائے گی۔ متعددی خارش کے لیے بھی یہ نجدا اکسیر ہے۔

چنبیل:

اگر یزی میں اس کو سورائیس کہتے ہیں۔ متاثرہ حصے پر زیتون کا تیل دن میں دو تین بار لگائیں۔ زیتون کے تیل میں پٹی ترکر کے چنبیل پر باندھ دینا بھی مفید ہے۔

خونی دھبے:

اس مرض کو اگر یزی میں فیور کہتے ہیں۔ اس میں جلد پر خونی دھبے سے پڑ جاتے ہیں۔ اگر ابتداء میں اس مرض پر توجہ نہ دیں اور علاج نہ کریں تو عروق شریہ میں نقص پیدا کر کے خون میں فتو رپید اکرتا ہے۔ اس لیے اس مرض کے علاج کے لیے فوری توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس میں ذرا سی غفلت بھی تکلیف دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ زیتون کے تیل کا استعمال اس مرض کے لیے انتہائی سودمند ہے۔

ترجمہ:

یہ بیماری ایک قسم کی بھیبھوندی والی خارش ہے۔ متاثرہ مقام کو اچھی طرح دھو کر اس پر روغن زیتون لگایا جائے جس میں ایک فیصد بورک ایسڈ ملاؤ تو اس مرض کے لیے انتہائی مفید ہے۔

انگریزیا:

یہ خارش کی ایک قسم ہے جس سے جلد میں سطحی سوزش ہو جاتی ہے۔ اس خارش سے جلد پروا نے نکل آتے ہیں جن میں جلن ہوتی ہے۔ اس بیماری میں بھی زیتون کی ماش انتہائی مفید ہے۔

جہاں تک زیتون کے تیل کی ماش کا تعلق ہے۔

یہ تیل ان مفید تیلوں میں سر فہرست ہے جو جسم کی نشوونما، افزائش حسن اور جلدی امراض کے لیے اکسیر نے نظر ہے۔

آبلے:

آبلے دار جلدی ابھار (Pompholyx) اکثر ہاتھیوں اور ٹکوؤں پر شمودار ہوتے ہیں۔ کھلپی پیدا کرتے ہیں اور کھجاتے سے بچوٹ جاتے ہیں نئی سے زخم نکل آتا ہے جو درد کرتا ہے۔

اکسیرستی نامردی:

لبسن کی ایک گھنٹلی کی پوچھیوں کو چھیل کر ان کا نفڑہ بنالیں اور کسی باریک کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر اتنے روغن زیتون میں رکھ دیں جس میں پوٹلی ڈوب جائے تیل کے نیچے دھیسی آئندھ رکھیں۔ یہاں تک کہ تیل کڑکڑانے لگے اور لبسن کا نفڑہ حل کر سیاہ ہو جائے تیل کو آگ سے اتار کر نتھار لیں اور کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ اس کا استعمال یقیناً فائدہ مند ہے۔

☆☆☆

## روغن بادام

طااقت و رونغمیات میں سے ہے چالیس فیصد روغنی اجزاء اور باتی گوشت بنانے والے نشاستہ دار اجزاء کے علاوہ فولاد، فاسفورس اور کلیشم ہوتا ہے۔ اس میں وٹاکن بی اور پی بھی پائے جاتے ہیں۔ ذیل میں روغن بادام سے کچھ بیماریوں کے علاج دیئے جا رہے ہیں جو یقیناً قارئین کے لیے سومند ہوں گے۔

قبض کے لیے:

روغن بادام کیسٹر آئیل کی طرح قبض کشا بھی ہے۔ اس کے استعمال سے پرانی سے پرانی قبض دور ہو جاتی ہیں۔ سوتے وقت آدھا جائے کا چچپا استعمال کریں۔

چہرے کی چھائیاں:

چھائیاں چہرے کو بذیب بنا دیتی ہیں۔ متاثرہ حصوں پر روغن بادام کی ماش کرنے سے چہرے کی چھائیاں ٹھیک ہو جاتی ہے اور چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔

جل جانے یا چوٹ لگنے کا علاج:

جل جانے یا چوٹ لگنے سے ایسا زخم جس میں پیپ پڑگئی ہو اس کو کنیڈہ والاوش سے دھو کر روغن لگانے سے یہ زخم ٹھیک ہو جائیگا۔

خارش:

روغن بادام اور باریک پسی آملہ سارگندھ کا آمیزہ متاثرہ مقام پر لگانے سے خارش کو آرام آجائے گا۔

یہ آمیزہ دادا اور چنبل کے لیے بھی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

خسیوں کی خارش:

خسیوں کو کار بالک صابن سے دھو کر متاثرہ حصوں پر بادام روغن لگانے سے اس خارش سے آرام آ جاتا ہے۔  
آلہ تعالیٰ کی متعددی خارش کے لیے بھی بھی علاج اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

سوزش:

سوژشی ابھار پر نیم گرم روغن بادام کی ماش کر کے ہلکی ہلکی نکور سوزش کے لیے انتہائی مفید ہے۔

فانج، ادھر ٹنگ اور لقتوہ:

متاثرہ مقام پر روغن بادام زستیوں اور روغن کنخ کے آمیزے کی ماش بڑی مفید ہے۔

ایگزیمیا:

یہ خارش کی ایک قسم ہے۔ جلد کی ایک سطھی سوزش اور غیر متعددی بیماری ہے جس کے ایگزیمیا زدہ حصوں پر روغن بادام کی روزانہ ماش بڑی مفید ہے۔

رسولی:

ہر قسم کی رسولی میں اس کی ابتدائی حالت میں روغن بادام کی ماش سے رسولی تخلیل ہو جاتی ہے۔

اعصابی تناو:

اعصابی تناو کی صورت میں روغن بادام کی ماش اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

گنجانہ پن:

بلی کی کھال کو جلا کر اس کی راکھ روغن بادام میں ملا کر گنخ پر ملنا گنخ کے لیے اکسیر ہے۔

علاج نمبر 2:

اگر عورت کے پستانوں میں دودھ جم گیا ہو تو چیل یا گدھ کا انڈا روغن بادام میں جلا کر لگائیں۔ پہنچائیت فوز ارفع ہو جائے گی۔۔۔

تھکاوٹ:

جسم میں تھکاوٹ کی صورت میں بادام روغن کی ماش کرنے سے تھکاوٹ دور ہو جائے گی اور آپ اپنے آپ کوتازہ دم محسوس کریں گے۔

بالچرخ:

یہ بالوں کے گرنے کی بیماری ہے۔ اس میں سر کے بال گرتے ہیں اور سر گنجائی کر دیتے ہیں۔ سر کو روغن بادام کی ماش کرنے سے یہ عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

ترنخ:

اس بیماری کا مقامی علاج یہ ہے کہ متاثرہ حصوں کو صابن سے اچھی طرح دھویا جائے۔ اس کے بعد روغن بادام میں ایک فیصد بورک ایسٹ ملکارکا یا جائے تو یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

داد:

روغن بادام میں مصفی گندھک ایک فیصد ملکارکھ مخلوں بھائیں۔ داد کی صورت میں مخلوں متاثرہ حصوں پر لگائیں۔ اس سرخ کے لیے انتہائی اکسیر نہ ہے۔

چنبیل:

چنبیل کی صورت میں بھی مذکورہ مخلوں انتہائی اکسیر ہے۔

کیمفر آئکل۔ روغن کافور سے علاج:

یہ آئکل، سوزاک اور مرائق کے لیے اکسیر اعظم ہے۔ لاشوں کو محفوظ و حنوطا

کرنے والے مصالحوں اور ادویات میں استعمال ہوتا ہے۔ انفولنز اکے لیے مفید ہے خارش دور کرنے والے روغنیات میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ روغن جراثیم کش ہے۔ پرانی خارش کے مریضوں کو روغن کافور میں چند دوسری ادویات شامل کر کے استعمال کیا جاتا ہے جس کے لیے یہ اکیرا عظم ہے۔

#### روغن لوگ سے علاج:

یہ روغن دانتوں کے جملہ عارضوں کے لیے اکیرا عظم ہے یہ جوزوں کے درد کے لیے انتہائی مفید ہے۔ بذات خود ایک زور اثر طلاء ہے۔ ملذہ ہے۔ جراثیم کش ہے۔ اعصابی و تشنجی دوروں کو دور کرتا ہے۔ دوسری جراثیم کش ادویات میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

#### روغن الائچی سے علاج:

روغن الائچی صہریوں سے طب یونانی کی ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے یہ بیٹ اور ہاضمے کے جملہ بیماریوں کے لیے بھروسہ اور آزمودہ ہے۔ یہ مفرج قلب ہے اور دماغ کو فرحت پہنچاتا ہے۔ یہ قی میں بھی مفید ہے۔

روغن الائچی جراثیم کش بھی ہے۔ سر درد کے لیے مفید ہے۔ روغن کافور روغن پودینہ اور روغن سفیدہ کے آمیزے کے ساتھ بیشتر بیماریوں کے لیے اکیرا عظم ہے۔

#### روغن آملہ سے علاج:

یہ چمنی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ بینائی کے لیے مفید ہے۔ بالچر اور گنجے پن کو دور کرتا ہے۔ بالوں کو وقت سے پہلے سفید نہیں ہونے دیتا۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ اس کے مساج سے سر کی جملہ کمزوریاں دور ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک اکیرا عظم ہے۔

#### روغن کشیز۔ دھنیا کے تیل سے علاج:

یہ روغن چمنی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ دفعہ بذیان و نسیان ہے۔ طب یونانی میں متعدد امراض میں مستعمل ہے۔ سر چکراتا ہو یا آنکھوں کے آگے گری کی وجہ سے دھنڈ لائیں

آتا ہواں کے مساج سے اس مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ اس کی اپنی ایک مخصوص مہک ہے۔

#### روغن پودینہ سے علاج:

پودینے کا تیل اور پودینہ دونوں ہی صدیوں سے طب یونانی میں مستعمل ہیں۔ یہ پیٹ اور ہاضمے کی جملہ بیماریوں کے لیے اکیرا عظم ہے۔ پیشتاب آور ہے۔ بدن سے رتع کو خارج کرتا ہے۔ یہ ہر قسم کے زہر یا فضلات سے بدن کو پاک کرتا ہے۔ یہ اور ہاضمی کمزوری والے مریضوں کے لیے مفید ہے۔

#### روغن دارچینی سے علاج:

یہ تیل اعصابی کمزوری دور کرنے میں اکیرا ہے۔ یہ بذات خود ایک زور اثر طلاء ہے اور ملذہ بھی ہے۔ جوزوں کے پرانے درد کے لیے اکیرا ہے اس کے استعمال سے درد کمز، گردوں کی کمزوری اور اعصابی کمزوری دور ہوتی ہے۔ یہ ایک نہایت مفید اور جراثیم کش تیل ہے۔

#### کیسٹر آئل۔ روغن ارندی:

یہ افزائش حسن کے ہزاروں فارمولوں میں مستعمل ہے۔ سر کو لگانے کے بیشتر روغنیات اس سے تیار کیے جاتے ہیں۔ مخصوص بچوں سے لیکر بوزھوں تک کواس کا جلاب دیا جاتا ہے۔

#### روغنیات بابونہ سے علاج:

یہ جوزوں کے درد و لقوعہ، فانچ اور ادھرنگ کے لیے مفید ہے۔ طب یونانی صدیوں سے مستعمل ہے۔ فانچ کے مریض کو اس کے مساج کرنے سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔

#### روغن صندل سے علاج:

یہ تیل سوزاک، قرہ اور دردسر کے لیے اکیرا عظم ہے۔ یہ مالینو لیا، جنون اور

## خوبیو سے علاج

قدرت کامل نے خوبیو میں بھی مختلف امراض کی شفاء رکھی ہے جس کی مختصر تفصیل ہم یہاں دے رہے ہیں جو یقیناً ایک عام قاری کے لیے ڈچپ اور سودمند ثابت ہوگی۔

### سفید رنگ کے پھولوں کی خوبیو:

سفید رنگ کے پھولوں کی خوبیو سو نگھنے سے طبیعت میں سکون اور اطمینان کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ خون کا انتشار کم ہوتا ہے۔ سفید رنگ کے اندر ہے پن کے مرغی میں سفید رنگ کے پھولوں کی خوبیو سو نگھنے سے افاقہ ہوتا ہے اس سے انسان کے اندر ممتاز کا جذبہ ابھرتا ہے اور پا کیزگی کا حسین احساس ہوتا ہے جس سے انسان مسرور و مطمئن نظر آتا ہے اور اپنے آپ کو ہلکا چھلاکا محسوس کرتا ہے۔

### بزر رنگ کے پھولوں کی خوبیو:

بزر رنگ کے پھولوں کی خوبیو سو نگھنے سے شہنشاہ اور زمی کا اساس پیدا ہوتا ہے۔ یہ سکون قلب پیدا کرتی ہے۔ اس کی خوبیو آنکھوں میں تازگی اور تراوٹ پیدا کرتی ہے۔ دریچک سو نگھنے اور دیکھنے کی تھکاوٹ کا احساس جاتا رہتا ہے۔ خون کی حدت میں کی واقع ہوتی ہے۔ وہنی تھکاوٹ اور اختلال قلب کی کیفیت دور ہوتی ہے۔

### سرخ رنگ کے پھولوں کی خوبیو:

سرخ رنگ کے اندر ہے پن میں سرخ رنگ کے پھولوں کی خوبیو سو نگھنا انتہائی فائدہ مند ہے۔ سرخ رنگ کے پھولوں کی خوبیو سے خون کے دباؤ کی رفتار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ نیپھ کی رفتار میں بھی تیزی آ جاتی ہے۔ گرمی اور حرارت کا احساس ہوتا ہے۔ یہ جانی کیفیت

نسیان کو دور کرتا ہے۔ اس کا تیل اور برادہ طب یونانی کی بیشتر ادویات میں استعمال ہوتا ہے اس کے برادہ سے ثربت بھی تیار کیا جاتا ہے جو مفرح قلب ہوتا ہے۔ بیشتر عارضوں کے لیے اس کیرا عظم ہے۔

### یوکلپس آکل۔ روغن سفید سے علاج:

یہ تیل نزلہ کھانی سر درد اور انفلومنزا کے لیے اس کیرا عظم ہے۔ طب یونانی میں دمت سے مستعمل ہے۔ جملہ وہنی عارضوں کے لیے مفید ہے۔ اس کی خوبیو ہر لیلی ہوا کو اپنے تیز روغنی اجزاء کی وجہ سے پاک کرتی ہے۔ یہ روغن جرا شیم کش بھی ہے۔



پیدا کرنے میں بھی سرخ رنگ کے پھولوں کی خوبصورتی کی دینی ہے۔

### پیلے رنگ کے پھولوں کی خوبیوں:

پیلے رنگ کے پھولوں کی خوبیوں سے بھوک کی کمی کا احساس جائز ہوتا ہے۔ خاص طور پر ان خواتین و اصحاب کے لیے ایسے رنگ کے پھولوں کی خوبیوں سے انتہائی فائدہ مند ہے۔ جو اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہوں یا اسینگ کرتے ہوں پیلے رنگ کے اندر ہے پن میں گیندے کے پھولوں کی خوبیوں سے انتہائی فائدہ مند ہے۔

### یوکلپٹس کی خوبیوں:

اس کی خوبیوں سے زلزلہ زکام اور انفلوئزیا کے عارضے میں کافی مدد تک افاقت ہوتا ہے اور بعض اوقات تو اس کی خوبیوں پر اثر دکھاتی ہے اور عارضہ جلد رفع ہو جاتا ہے۔

### عنبر کی خوبیوں:

عنبر کی خوبیوں سے جسمی بیجان کی کیفیت تیز ہوتی ہے خون کی گردش میں تحریک اور تیزی پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ درج ذیل بیماریوں کے لیے اسکر کا درجہ بحثی ہے۔

”مرگی، خناق، سیلان الرحم، نیا بیٹس، چبیل، تپ، دمہ، ضعف قلب، درد شفیقہ، تپ محقة، سرسام، مانیخولیا، خارش، داد، اختناق الرحم، فانج، ضعف باہ، تشنج، لیکوریا، سکتہ، القوہ، خون کی اور دماغی کمزوری۔ ان میں اس خوبیوں کا سونگھنا یقیناً سودمند ہو گا۔“

### نرگس کے پھولوں کی خوبیوں:

نرگس کے پھولوں کی خوبیوں سے اعصابی تباہ کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کی خوبیوں سے اعصاب کو سکون ملتا ہے اور تھکا و اٹ میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ خواب آور کیفیت پیدا کرتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ درج ذیل بیماریوں کے لیے بھی اسکر کی خاصیت رکھتی ہے۔

لیکوریا، چبیل، داد، جذام، آنکھوں کی تھکا و اٹ۔

### کیوڑہ کی خوبیوں:

کیوڑے کی خوبیوں سے مسٹی سی پیدا ہوتی ہے اور مد ہوشی کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ بھاجانی کیفیت کو دور کرنے میں مدد دیتی ہے خون کے انتشار میں کمی واقع کر کے سکون والہمیناں پیدا کرتی ہے اور خواب آور ہے۔ اس کے علاوہ درج ذیل امراض میں بے انتہا فائدہ مند ہے۔

تپ، دمہ، قلت خون، مقوی اعضا نے رئیسہ، مقوی دل اور مقوی دماغ ہے اس کے علاوہ دل و دماغ کو فرحت بخشتی ہے اور بے خوابی کی کیفیت کو دور کر کے آرام سکون کا حسین احساس دلاتی ہے۔ ٹھنڈک سی محسوس ہوتی ہے۔

### کستوری کی خوبیوں:

کستوری کی خوبیوں سے جسمی جذبات میں تحریک پیدا ہوتی ہے۔ اس کے سوگھنے سے مرگی اور پاگل پن میں افاقہ ہوتا ہے خون کی گردش میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ درج ذیل امراض کے لیے شفاء کا اثر رکھتی ہے۔

”امراض قلب، نزلہ زکام، انفلوئزا، احتلام، شبکوری، مرگی، نمونیا، سرسام، لقوہ، اعصابی کمزوری، رعشہ، دمے کے امراض، نامردی کی کیفیت، سرعت ازال، جریان، تنفس آنکھوں کی بینائی میں کمزوری، سکتنا اور مراقب۔“

### گلاب کی خوبیوں:

گلاب کی خوبیوں سے دماغی عارضوں کو ختم کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے اس کی خوبیوں بے خوابی کی کیفیت دور کرتی ہے۔ غشی کی کیفیت اور دل و دماغ کے لیے انتہائی مغید ہونے کے ساتھ ساتھ درج ذیل امراض میں فائدہ مند ہے۔

سوzaک، قبض، بینائی میں کمی آنکھوں کی خارش، کمزوری دل، احتلام، خارش، بندیان، مرض نیان، جنون، اخلاق، قلب، آنکھوں کی جملہ بیماریاں، مانیخولیا، سکتنا اور سرعت

ازال۔

خس کی خوبیو:

خس کی خوبیو سونگھنے سے جذبات میں بیجان پیدا ہوتا ہے۔ خون کی گر دش کو اعتدال پر کھنے میں معاون ہے۔ اس کے علاوہ ان امراض میں بے حد مفید ہے۔ درد حیض، کثرت حیض، پستان کے ورم رحم کے امراض اور دیگر نسوانی بیماریوں کے ساتھ ساتھ اسقاط حمل کو بھی روکتی ہے۔

سرعت ازال، لیکور یا جریان احتلام کیل مہا سے اور چمایاں وغیرہ۔

چینیلی کی خوبیو:

چینیلی خوبیو خون میں تحریک پیدا کرتی ہے خون کی حدت میں اضافہ کر کے جسی تحریک کو ابھارتی ہے۔ خوب آ در ہے۔ بے خوابی کی کیفیت کو ختم کرتی ہے اس کے علاوہ اچانک صدمے کی کیفیت میں اس کی خوبیو کا سونگھنا فائدہ دیتا ہے اور حکمت کی سی کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔

کرنا کی خوبیو:

کرنا کی خوبیو سونگھنے سے دل کی گہراہٹ دور ہو جاتی ہے طبیعت میں سکون اور اطمینان پیدا کرتی ہے اس کے علاوہ مختلف امراض مثلاً درومعدہ، اختلال قلب بذہ، سی ہریتان خون کی کمی، اسہال آنکھوں کے امراض، درم جگہ، کرم شکم، قبض، قونچ، تشنج اور پیچش میں انتہائی فائدہ دیتی ہے۔

رات کی رانی کی خوبیو:

رات کی رانی سونگھنے سے جسی جذبات میں تحریک پیدا ہوتی ہے خون میں حدت اور گر دش کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ اعصابی کچاؤ کو فائدہ پہنچا کر ذہن کو سکون اور آرام پہنچاتی ہے۔ بے خوابی کی کیفیت کو دور کر لیے اور طبیعت میں اطمینان بھی پیدا کرتی ہے۔

مولسری کی خوبیو:

مولسری کی خوبیو سونگھنے سے جذبات میں بیجان پیدا ہوتا ہے۔ خون کی گر دش کو اعتدال پر کھنے میں معاون ہے۔ اس کے علاوہ ان امراض میں بے حد مفید ہے۔ درد حیض، کثرت حیض، پستان کے ورم رحم کے امراض اور دیگر نسوانی بیماریوں کے ساتھ ساتھ اسقاط حمل کو بھی روکتی ہے۔

موتیا کی خوبیو:

موتیا کی خوبیو خواب آور ہے۔ بے خوابی کی کیفیت کو دور کرتی ہے۔ خون کی گر دش کو اعتدال میں لانے کے ساتھ ساتھ خون کی حدت کو بھی کم کرتی ہے اس کے علاوہ ان امراض کے لیے انتہائی اکسر ہے۔ خونی بواسیر، ضعف قلب گردے اور مشانہ کی پھری، گردے اور مشانہ کی دیگر تمام بیماریاں دل کی گہراہٹ۔ کن پیڑے اور سرعت ازال۔

جوہی کی خوبیو:

جوہی کی خوبیو نیندا آور ہے۔ اس کے سونگھنے سے بے خوابی کی کیفیت دور ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ان امراض میں فائدہ مند ہے۔ پہیٹ کے جملہ امراض، بواسیر، درم خصیہ، شوگر بھکنڈر، رتھ درد خفیہ، درد گروہ مشانہ۔

زعفران کی خوبیو:

زعفران کی خوبیو خواب آور ہے۔ اعصاب کو سکون پہنچاتی ہے۔ طبیعت میں کشادگی اور دل میں بھندک کا احساس پیدا کرتی ہے۔ خون کی کمی اور گر دش خون کے لیے فائدہ مند ہے۔ اس کے علاوہ عورتوں کی جملہ امراض کے لیے مفید ہے ساتھ ساتھ ان امراض میں افاقت پہنچاتی ہے۔

دل کی گہراہٹ، هشر یا مالخولیا، سرعت ازال، مراق جگہ اور معدہ کی بیماری

نامردی اور سستی سیلان الرحم۔

### یا سکین کی خوبیو:

اس کی خوبیو در ج ذیل امراض کے لیے اکسیر ہے۔

گلخیا آشک، جذام، سوزاک، کٹھو مالا، تپ، بحرقة۔ اس کے علاوہ خون کی حدت کو کم کرتی ہے اور دل کی گہرا ہست کو دور کرتی ہے۔

### حنا کی خوبیو:

حنا کی خوبیو در دوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ یہ جماع کی لذت کو پڑھاتی ہے۔ دوران خون کو تنفس کرتی ہے۔ سرعت ازاں کے عارضہ میں فائدہ مند ہے۔ شوگر کے مرض میں بھی مفید ہے اور جنسی تحریک پیدا کرنے میں مددیتی ہے۔



### دل کی دھڑکن کے لیے:

آدھیر فالے مل چحان کراس کے نجوزے ہوئے شیرہ میں ایک پاؤ گلاب اور تین پاؤ شکر ملا کراس کا قوام بنالیں۔ یہ شربت صبح و شام پانچ پانچ تو لے اور دن میں دو تین دفعہ تھنڈا پانی ملا کر پینے سے چند دنوں میں دل کا دھڑکنا اور بے چینی دور ہو جاتی ہے اور طبیعت کو سکون آ جاتا ہے۔

### طبیعت متلانا:

معدے کا بوجمل رہنا، طبیعت متلانا، کھانے کی نالی میں جلن محسوس ہو تو ایک پاؤ شیریں فالے کا نجوزہ اہوا پانی اور تین پاؤ شکر کا قوام تیار کر کے شربت بنالیں۔ یہ شربت کھانے کے بعد تین چار چھپے چانے سے ہاضمہ درست، طبیعت کا متلانا بندغ غذائی نالی کی جلن سے افاقہ چند روز میں ہو جائے گا۔

### اکسیر شوگر:

فالے کے درخت کی اتر چمال (خت چمال کے اندر والی نرم چمال) کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر نصف یا ایک چھٹا نک اور اس سے آدھا وزن بنول کوٹا ہو، دونوں ایک سیر پانی میں بھگو کر دو چار دفعہ مل چحان کر پھیکایا نمک ملا کر پینے سے ایک دو ہفتے میں ذیابیس شکری جیسے مرض سے چھکارا ہو جاتا ہے۔

اکسیر ملیٰ قے اور بخار:

المی اچار پانچ تو لے ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو دیں۔ تین گھنٹے کے بعد صاف پانی نخار کر مصری یا چمک شکر مل کر پین۔ صفر اوی بخار میں اس کے پلانے سے بخا اتر جاتا ہے۔ ملی اور قے ہوتا وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ گرمی کی شدت سے دل کی دھڑکن کی شکایت ہو تو وہ بھی المی کا شربت پلانے سے جاتی رہتی ہے۔

اکسیر جگر:

ایک پاؤ آلو بخارہ میں رو چپا تیوں کے بر ابر غذا بیت اور ڈیڑھ پاؤ دودھ کے برابر کیا شیم ہوتا ہے۔ گرم طبیعت والوں دماغی کام کرنے والوں یہماری سے اٹھے ہوئے افراد کے لیے اس سے بہتر کوئی غذا نہیں۔ یہ معدہ کی سختی، جلن اور معدہ کی ہاضم رطوبت کو زیادہ خارج کرنے میں مدد تھی اور بھوک لگاتا ہے نیکی کی شکایت کرنے والوں اور دماغی کام کرنے والوں کی لیے یہ ایک مخفی محتوی غذا ہے۔ جگر کی گرمی پاؤں کی جلن اور مزاج کا چیز اپن دور کرنے کے لیے صبح و شام آدھ پہاڑ سے آدھا سیر آلو بخارہ کے ساتھ ایک سے تین ماشے اکسیر جگر استعمال کرنے سے ایک دو ہفتے میں یہ شکایت دو رہ جاتی ہے۔

کیڑے مکوڑوں سے محفوظ:

پیری کے پتوں سے بالے ہوئے پانی سے مسلمان مردے کو شسل دیا جاتا ہے اس کا سائنسی فائدہ یہ ہے کہ مردے کا جسم زرم پڑ جاتا ہے اور کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رہتا ہے۔

گرتے بالوں کے لیے:

پیری کی پتوں سے مرد ہونے سے گرتے ہوئے بال جنم جاتے ہیں۔ پسی ہوئی پتوں کا نیم گرم لیپ زخموں پر بامدھنے سے پیپ خارج ہو جاتی ہے۔

اکسیر جملہ امراض پیٹ:

انار پیٹ کے امراض کے لیے امرت و حمار ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے انار سرد ہوتا

ہے۔ یہ گرمی کو دور کرتا ہے۔ پیٹ کے بہت سے امراض میں مفید ہے۔ قدرتے قابض ہوتا ہے۔

دست:

جگر اور معدے کی کمزوری دست اور قے کو دور کرتا ہے۔ معدے کی گرمی دور کرنے کے لیے کھٹ مٹھا انار لے کر اس کا تین چار تولہ عرق پینا نہایت مفید ہے۔

پیٹ درد:

صفر اوی مزاج والوں کو اسے خصوصیت سے استعمال کرنا چاہیے۔ پیٹ درد کے لیے انار کے دانے نکال لیں اور ان پر نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ چمڑک کر کھائیں۔ درد کا نام نشان نہ رہے گا اور آرام آجائے گا۔

لا ہوری پھوڑہ:

المی دست آور ہوتی ہے۔ اس کے باوجود بد ہضمی کے دستوں کو فاسد مواد خارج کر کے روک دیتی ہے۔

المی کے بیجوں کو ایک گلے پتھر پر گڑ کر لا ہوری پھوڑہ پر لیپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

ہاضمی کی خرابی:

آ جھل گیس کی شکایت اکثر پائی جاتی ہے۔ ستر فصد آبادی ہاضمی کی خرابی کا روشن روئی ہے۔ غذا کھانے کے بعد لکھبھ جلنے کی شکایت اور پیٹ بڑا ہونے کی یہماری میں صبح آٹھ بجے تین موکی ناشستہ کے طور پر کھائیں۔ دن کے بارہ ایک بجے پانچ موکی بطور غذا کھائیں اور اس کا استعمال جاری رکھیں۔ افادہ ہو گا۔

خون کی تیز ابیت:

موکی کا استعمال خون کی تیز ابیت بھی رفع کر دیتا ہے۔ پھوڑہ پھسیاں خارش

### پیشاب کی جلن:

شریفہ کے استعمال سے پیشاب کی جلن میں افاقہ ہوتا ہے اس کا استعمال سردو دغیرہ میں بھی لاجواب ہے۔

### بواسیر و پیٹ کے کیڑے:

شریفہ بواسیر کے لئے اکسیر ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ دل اور دماغ کو فائدہ دیتا ہے۔ امراض قلب کے مرضیوں کے لیے نہایت مفید دو ابھی ہے اور غذا بھی۔ پیٹ کے کیڑے ختم کرتا ہے۔ خفتان اور وہام کا علاج بھی ہے۔ اس کے بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے جس کو صابن و دیگر ضروریات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

### پاگل پن:

اگر مریض کو وہم کی زیادتی کی وجہ سے جنون (پاگل پن) کا ڈر ہو رہا ہو۔ دن بھر طرح طرح کے خیالات ستاتے رہتے ہوں۔ نیند بہت کم آتی ہو تو ذہلیں میں دینے گئے نخ کو استعمال کریں۔ متواتر 21 دن کے استعمال سے یہ بیماری دور ہو کر مریض کی طبیعت درست ہو جاتی ہے۔

تریوز کے گودے سے نکالا ہوا پانی۔ پاؤ بھر

گائے کا دودھ۔ ایک پاؤ

مصری 2½ تولہ

تینوں اشیاء ایک بوتل میں ڈال کر رات کو چاند کی روشنی میں کسی کھونٹی پر لٹکا دیں اور صبح نہار منہ ہی مریض کو پلا دیں۔ اسی طرح ایکس دن تک پلاتے رہیں۔ دن بدن وہام مبتدا جائے گا۔

### خونی دست:

دستوں میں انار کے چھلکے کا سفوف قابض ہوتا ہے۔ جمال گوٹے کے اثرات دور

اور دوسرا جلدی امراض میں بنتا ہونے والے بھی اس کا استعمال کریں تو فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ جب جوڑوں میں یورک ایسڈ جمع ہو جانے سے چھوٹے بڑے جوڑوں میں درد اور سوجن ہو جائے تو صبح سورجیاں شیریں اور سفید زیرہ کے ہمراہ استعمال مفید ہے۔

### آنکھوں کے لیے اکسیر کھانی کے لئے مفید:

موکی کے بیچ اور زرد کوڑی برابر وزن لے کر عرق گلاب میں دو روز کھل کر کے سرمے کی مانند باریک کر کے آنکھوں میں لگائیں تو جلاست جائے گا اور نظر تیز ہو جائے گی۔ نیز اگر اس کے موٹے زرد چھلکے کو آگ پر کھکھل کر جلا لیں۔ یہ سیاہ رنگ کی جملی ہوتی را کھ کھانی کے لیے مفید ہے۔ تین ماشے را کھا ایک تالہ شہد یا شربت بفتش میں ملا کر بار بار چاشنے سے گلے کی خراش دوہر اور کھانی ختم ہو جاتی ہے۔ بلغم با آسانی خارج ہو کر ٹکلی بفصل خدا دور ہو جاتی ہے۔

### آنتوں کے زخم:

بیر کی غذائی خوبیوں کے سلسلوں میں صرف اتنا ہمہرنا کافی ہے کہ یہ سب کا تم پلہ ہوتا ہے۔ بیر مائع لکھنگی اور آنتوں کے گیزوں کو ملانے میں مفید ہوتا ہے۔ کچا ہر بھی فائدہ مندرجہ ہوتا ہے کیونکہ قابض ہوتا ہے۔ آنتوں کے زخموں کے لیے بھی بہت مفید ہے۔

### بدہضمی:

بدہضمی کے لیے انسان کی چانکیں سمجھے۔ اب کالی مریج اور پہاڑی نمک پیس کر چھڑک دیجئے۔ اس کے بعد آنچ پر گرم کر کے کھائیجئے بدہضمی دور ہو جائے گی۔

### سیاہی و چھائیاں:

نارگی بطور میوہ بکثرت کھائی جاتی ہے۔ دافع حدت۔ مفرح اور مسکن ہے خون و صفر اکی تیزی اور معدہ و جگر کی سوزش کو تکمیل دیتی ہے۔ اس کا چھلکا معدہ کو قوت دیتا ہے اور اس کے سو کھے چھلکے کا ابھن چہرہ پر ملنے سے سیاہی اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔

مقوی قلب:

انار کے دافوں کو نچوڑ کر ایک سیر رس نکالیں۔ اب اس میں تین سیر کھانڈ شامل کر کے حسب دستور قوام بنالیں۔ صبح و شام بقدر پانچ پانچ تو لہ شربت تازہ پانی ملائکر استعمال کریں۔ یہ شربت پیاس کو بخاتا ہے۔ قہ کو دور کرتا ہے۔ مقوی دل ہے۔ دل کی دھڑکن کے لیے نفع بخش ہے۔

صفراوی بخار:

صفراوی بخار کے لیے انار دانہ 5 تو لہ کوٹنی کے کورے لوٹے میں ایک سیر پانی ڈال کر بھگور بھیں اور تھوڑا تھوڑا انتحار کر مصري ملائکر مریض کو بار بار پلاٹیں۔ پیاس کی شدت قہ اور بخار کے لیے مفید ہے۔

پیٹھے انار کا رس دو چھٹاں تک، ترش انار کا رس دو چھٹاں تک، سیب کا رس ایک پاؤ یہوں کا رس ایک پاؤ سینز پو دینہ کا رس ایک پاؤ مصري دو سیر۔ شربت تیار کریں۔ خوراک تمن تو لہ شام۔ ان شاء اللہ آرام ہو گا۔ آزمودہ نہ ہے۔

کمزور معدہ:

جن مریضوں کا معدہ کمزور اور غذا دریتک ہضم نہ ہوتی ہو۔ منہ سے پانی بھر بھر کے آتا ہواں کے لیے صبح کے وقت آدھ پاؤ سے آدھ سیر تک جامن کے پھل کا ناشتا کرنا ایک قدرتی سستی دوا کا کام دیتا ہے۔

پائیوریا:

پائیوریا کے مریض کے لیے جامن کی گھلیوں کا گودا دو تو لے نمک سیاہ ایک تو ل اور عقر قر 6 ماشے بار ایک پیس کر صبح و شام دانتوں اور مسوڑھوں پر ملتا انتہائی مفید ہے۔ یہ خون اور پیپ نکلنے کو بند کرتا اور زخمی مسوڑھوں کو مضبوط بنا دیتا ہے۔

کرنے کے لیے انار ایک عمدہ تریاق ہے اگر دست رکنے میں نہ آئیں تو مریض کو انار کا رس ایک ایک گھونٹ کر کے پلایا جائے۔ دست بند ہو جائیں گے۔ دستوں کے ساتھ خون آنے میں بھی تازہ انار لے کر اس کے دانے استعمال کرنے چاہیں۔

معدے کی تقویت:

معدے کو تقویت دینے اور بھوک لگانے کے لیے انار دانہ مفید چیز ہے۔ بد بھنسی کھنے ڈکاروں پیاس اور بھگل کے لیے شربت انار چمی دو اے۔

دل کی گھبراہٹ:

انار کو پیٹھاپ کی جملن دل کی گھبراہٹ اور بے چینی میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ انار اعضا ریس کو تقویت دینے کے لیے بے مشل چیز ہے۔

سر درد:

سیب ایک یادو عدد لے کر چاٹو سے جھیل لیجئے، پھر نمک لگا کر نہار منہ خوب چبا کر کھا لجئے۔ تین چار روز کے استعمال سے شدید درد کو آرام ہو جائے گا۔

ضعف دماغ:

آج کل ضعف دماغ کے مریض بہت پائے جاتے ہیں۔ بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ جتنے نزلہ وز کام دائی کے مریض نظر آتے ہیں ان میں سے اسی فیصد مریض دراصل ضعف دماغ کے ہوتے ہیں۔ سیب کا مسلسل استعمال اس مرض کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔

ریقان کے لیے:

انار کے دافوں کا رس ایک چھٹاں رات کو لو ہے کے ایک صاف برتن میں رکھ دیں۔ صبح تھوڑی سی مصري ملائکر پی لیا کریں۔ تھوڑے دافوں میں ریقان دور ہو کر خون پیدا ہونے لگے گا۔

ذیابیطس (شوگر):

ذیابیطس کے مریضوں کو اس موسم میں کثرت سے جامن کھانی چاہیے اس کے نزدیک آیک دو تولہ آدھ سیر پانی میں جوش دیکر چھان کر اس پانی سے کلیاں کرنے سے منہ پکنا رک جاتا ہے۔ چھ ماشے سے ذیابیطس تک اس کے پیتے اور تین سے چھ ماشے تک کپور کھجروں میں پاؤ پانی میں دو تین جوش دے کر چھان کر اس کا پانی میٹھا لاملا کر مختندا کر کے گھونٹ گھونٹ پلانے سے تے آنی بند ہو جاتی ہے۔

یرقان کے لیے:

یرقان کے مریضوں کو دون میں تین مرتبہ آلو بخارہ بطور غذا کھانا اور اس کے ساتھ زیرہ سفید اور گھرہ (خانشک پنجابی ہمکوا) برابر دزن کا سفوف دو تین ماشے استعمال کرنے سے چند روز میں اس مرض سے چھٹکارا مل جاتا ہے اس دوران روئی بند کر کے ملی غذا اشنا دلیہ و ہی دودھ چاول انار اور پیشے استعمال کرنے ضروری ہیں۔ جلدی بیماریاں دوڑ کرنے اور خون صاف کرنے کے لیے آلو بخارہ کھا کر دن میں ایک مرتبہ ثربت عناپ فائدہ مند ہے۔

آج کل پتے کی بیماریاں عام طور پر کثرت سے ہو رہی ہیں۔ پتے کے درم دور کرنے کے لیے پتے میں کنکریاں بننے سے روکنے کے لیے اس شفاظ بخش پھل کا دن کے کسی حصے میں بھی استعمال متواتر پچھے عرصہ تک جاری رکھنے سے غذا کے ساتھ ساتھ دوائی فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں۔

بند حیض:

آزو۔ ایک فرحت بخش میوہ ہے۔ جن لوگوں کی بھوک گرمی سے بند ہو گئی ہو ان کے لیے مفید ہے۔ گرمی کے بخار میں مریض کو ایک دانہ کھلانے سے مریض کی طبیعت کو فرحت پہنچاتی ہے۔

آزو کے پھول دو ماشہ گرم پانی کے ساتھ پھاٹک لینے سے چند دنوں میں بند

حیض جاری ہو جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے:

آزو کے بیجوں کا تیل کان درد اور بہرہ پن میں مفید ہے۔ بیجوں کا جوشاندہ پیٹ کے کیڑوں چونوں کو مارتا ہے۔ آزو گرم اور بلاغی مزاجوں کے لیے خاص طور پر مفید ہے۔

پیاس بچھانا:

پیچی دل اور دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ پیاس کو بچاتی ہے۔ یہ غذا بنت سے بھر پور خزانہ ہے۔ اس کا استعمال روح کو فرحت بخشتا ہے۔

گلابیٹھے جانا:

آٹوں کا سفوف بنا کر بقدر 6 ماشے ایک پاؤ گائے کے گرام گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرنے سے گلابیٹھے جانے کا عارضہ نفع ہو جاتا ہے۔

جریان:

|               |        |             |         |
|---------------|--------|-------------|---------|
| سفوف خشک آملہ | 3 ماشہ | سفوف ہر ہڑک | -3 ماشہ |
|---------------|--------|-------------|---------|

|    |        |
|----|--------|
| شد | 6 ماشہ |
|----|--------|

مندرجہ بالا سفوف شدہ میں ملا کر روزانہ استعمال کرنے سے چند روز میں ہی جریان الرحم کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

بواسیر:

|          |         |        |         |
|----------|---------|--------|---------|
| آملہ خشک | سواتولہ | ہر ہڑک | سواتولہ |
|----------|---------|--------|---------|

|          |         |
|----------|---------|
| برگ ہندی | ایک پاؤ |
|----------|---------|

درج بالا تمام اشیاء کورات کے وقت کسی مٹی کے برتن میں پانی ڈال کر بھگو دیں صبح اس کو مل چھان کر اس میں نصف حصہ میں مصری ملا کر پی لیں۔ بقیہ نصف حصہ سہ پھر

کوپی لیں۔ اس سے بواں سر دور ہو جاتی ہے۔

### پاگل پن کے لیے:

جس مرض کو دوسراں کی زیادتی کی وجہ سے پاگل پن کا ذر ہوتا وہ تربوز کھایا کرے۔

تربوز کے بیجوں کو پانی کے ساتھ خوب گھوٹیں۔ یہاں تک کہ مکھن کی طرح ملائم لیپ بن جائے۔ مرض کی پیشانی پر اس کا لیپ کرنے سے سر درد کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔

### خوب صورت پچ کے لیے:

اگر حاملہ عورت کو جمل کے دوران ایک دو چھٹا نک تربوز کا گودا شہد ملا کر استعمال کرتے رہیں تو اس سے ایک خوب صورت اور تدرست پچ پیدا ہوگا اور دوران جمل حاملہ کی صحت بھی اس کے استعمال سے متاثر رہے گی۔

### بلڈ پریشر:

اگر پیشاب رک کر آتا ہو یا گرمی کی وجہ سے رنگت گہری زرد یا سرخ ہوتا گرما کے استعمال سے صحیح ہو جاتا ہے۔ بلکہ گردہ کی پتھری بھی ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر میں بھی اس کے اچھے اثرات سامنے آتے ہیں۔ گرم کے استعمال سے نظام بضم درست ہو جاتا ہے۔ سوزاک کے بعد کے اثرات بھی گرم کے استعمال سے ہمیشہ کے لیے ختم ہو جاتے ہیں۔

### پیٹ کے کیڑے:

آڑو معدہ جگر جوش خون اور تنفسی کا مسکن ہے۔ ذیابیطس صفر اوی اور خونی بخار کو مفید ہے۔ بواں کان کے درد اور بہرے پن کے لیے مفید ہے۔ اس کے چتوں کو کوت کر پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

### محرب کھانی:

سردہ کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔ تاکہ ادویہ کی بجائے اس قدرتی طریقہ سے ہی مرض کا مداوا ہو جائے گا۔

### دائیق قبض:

-1 دائیق قبض کے مريض صبح ناشستہ کے طور پر پاؤ سے تین پاؤ تک کھا کر بدن پلاکا پھلا کر آنٹوں کی حرکت تیز اور پیٹ صاف کر سکتے ہیں۔

-2 بلغی طبیعت والے امرود میں کالازیرہ کالانک کالی مرچ اور بڑی الائچی پیس کر مصالحہ لگا کر کھائیں تو قبض دور ہونے کے ساتھ ساتھ بلغم بھی آسانی کے ساتھ ختم ہونے میں مدد ملتی ہے۔

بعض لوگ اس کے بیجوں کو نکال کر چینک دیتے ہیں۔ حالانکہ امرود کے بیچ ہی آنٹوں میں رکے ہوئے زہر میں اجزاء بدن سے خارج کر کے قبض جیسی درجنوں بیماریاں پیدا کرنے والی بیماری کو روکتے ہیں۔

### صارخ خون پیدا کرنا:

سردہ کے مسلسل استعمال سے صلاحیت عمل کی قدرتی قوت میں اضافہ ہوتا ہے جو لوگ اسے کھاتے ہیں ان کو پیشاب وغیرہ کی تکلیف نہیں ہوتی۔ جنم کی لاغری، کمزوری کو دور کرنے اور طاقت و توانائی بخششے اور فربہ لانے میں یا اپنی خانل آپ ہے۔ بہت جلد جزو بدن بنتا ہے۔ صارخ خون پیدا کر کے چہرے کی رنگت نکھارتا ہے۔

### اسکیر جلن سوزش:

سردہ کا استعمال جسم کی خشکی دور کر کے رطبت ضروری میں اضافہ کرتا ہے۔ اس کا استعمال بطور دوا بھی بڑا فائدہ مند ہے۔ کیونکہ یہ پیشاب آور ہے۔ اس کے استعمال سے نہ صرف پیشاب کھل کر آئے گا بلکہ جلن اور سوزش بھی جاتی رہے گی۔

### محرب کھانی:

سردہ کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔ تاکہ ادویہ کی بجائے اس قدرتی طریقہ سے ہی مرض کا مداوا ہو جائے گا۔

یہ کھانی اور صفراوی بخاروں میں فائدہ دیتا ہے۔ انسانی جسم کی بیرونی جلدی خشکی دور کر کے ان میں ملائمت و تازگی پیدا کرتا ہے سردہ بیش پکا ہوا استعمال کرنا چاہیے اس طرح غذائی کمی دور ہو گئی اور بہت سے امراض سے نجات ملے گی۔

### دھنی آنکھ کے لیے:

سیب کے نکٹے لے کر چاقو سے چھیل کر نفہ کر کے دھنی ہوئی آنکھ پر رک کر اوپر لمل کی صاف پٹی باندھ دیں۔ آرام ہو گا۔

### خرہ کی جلن:

خرہ نکل کر بہت جائے کے بعد جسم میں نہایت تیز خارش ہوا کرنی ہے اور جلن سے انسان بے تاب ہونے لگتا ہے۔ اس کے دفعہ کے لیے خشک آملا اور خشک ہزار کو پانی میں پکا کر خندانا کر کے اس پانی سے جسم کو دھوئیں۔ دو تین مرتبہ یہ عمل کرنے سے خارش اور جلن رفع ہو جاتی ہے۔

### یرقان:

خشک آملا ایک پاؤ خشک ہزار ایک پاؤ پانی آٹھ سیر

دونوں چیزوں کو پانی میں چونیں گھننے ترکھیں اور عرق کشید کر لیں۔ اس میں سے بعد روز دس تو لمحہ شام مصري ملا کر استعمال کرنے سے یرقان رفع ہو جاتا ہے۔ ہاضمہ کی کمزوری میں بھی استعمال کریں۔

### خون پیدا کرنا:

گرمی کے موسم میں قدرت نے موسمی گرمی سے پیدا ہونے والی خشکی اور بدندی کھر دراپن کو دور کرنے کے لیے خربزے جیسا یعنی حالاندیز اور پیاس بجھانے والا چھل پیدا کر کر دراپن کو دور کرنے کے لیے ایک وقت کی غذا حاصل ہونے کے ساتھ ساتھ بدن دیا۔ جس کا گودا پیٹ بھر کر کھانے سے ایک وقت کی غذا حاصل ہونے کے ساتھ ساتھ بدن

میں خون اور روغنی مادہ پیدا کرتا ہے۔ اس کا گودا اور چھلکا غذا سیست سے بھر پور ہوتا ہے۔

### بدن کی چستی و چالاکی:

اس کے گودے میں پروٹین یعنی گوشت بنانے والے اجزاء فاسفورس چونا اور نشاستہ دار اجزاء ہوتے ہیں۔ خربزہ کھانے سے پیٹ بھی بھرتا ہے اور بدن میں چستی و چالاکی اور گرمی کرنے والے حرارتے بھی سنتے داموں میں جاتے ہیں۔

### پچش:

پچش آؤ دل اور صریعہ میں کیلے کا فائدہ مسلم ہے خواہ وہ کیسی ہی پرانی چیز ہو آننوں میں صفراوی ورم ہو یا آننوں میں جلن رہتی ہو کیلے کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے۔

### صفراوی امراض:

ایسے امراض جن میں صفا کی زیادتی ہو پیاس کی شدت ہو پیشاب کی کمی ہو گری اور جلن موجود ہواں کے لیے کیلے کا فائدہ مسلم ہے اور ان تمام امراض میں کیلے کا استعمال بجائے خود شفایہ ہے۔

### لا علاج یرقان:

رات کو ایک کیلے کی چھلی کو چھیل کر اس کے گودے پر بجھا ہوا پانی میں کھانے والا چونا لگا دیں اور چھلکا گودے پر اسی طرح کر دیں جیسے چھلینے سے پہلے تھا اور اسے اس یعنی شبتم میں لٹکا دیں۔

صبح نہار منہ چھلکا دور کر کے کیلے کو چونے سمیت کھائیں۔ اس طرح تم روز تک کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہو گا۔

ہیں۔ جن کا ذکر بڑی بڑی قسمی دواؤں کے اشتہاروں میں تو پایا جاتا ہے۔ مگر جو دراصل کسی دوائے حاصل نہیں ہوتے۔

یہ ایک آسان سادہ ٹکلہ باہ کے تیز کرنے میں نہایت ہی لامحہ ثابت ہوا ہے اگر کافی عرصہ تک اس کا استعمال جاری رکھا جائے تو کمزور سے کمزور آدمی کو بھی پورا جوان ہنا دیتا ہے۔

#### پیاس بجھانا:

لوکاث پیاس بجھاتا ہے۔ خون کی حدت کو دور کرتا ہے۔ قاطع صفر مسکن حرارت ہے۔ صفر اوی اور خونی بیماریوں میں مفید ہے۔ گرمی باوری کی بیماریوں کے لئے اچھا چل ہے۔ بوایسر کے لئے خونی قمیں لوکاث کا استعمال مفید ہے۔ دل کو فرحت بخشاتا ہے۔

#### اکسیر گھبراہست:

موسم گرمائیں بے چینی و گھبراہست کو دور کرتا ہے۔ اس کو ہمیشہ چھیل کر کھانا چاہیے۔ وگرنہ یہ طلق کو نقصان دیتا ہے اور کھانی پیدا کرتا ہے۔

#### آنتوں کی کمزوری:

معدہ آنتوں کی کمزوری دور کرنے اور سخت سے سخت غذاہضم کرنے کے لئے ایک پاؤ جامن کے سر کے میں تین پاؤ شکر ملا کر سلنجین بنالیں۔ یہ سلنجین صبح و شام استعمال کر کے فائدہ اٹھائیں۔

#### اکسیر شوگر:

اس کے پھول دو تو لے پیالی بھر پانی میں رکھ کر چند دن پلانے سے ذیا بیٹس شکری کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

#### کان سے پیپ:

کان سے پیپ خارج ہوتی ہو تو ترش انگور کے رس کو آگ پر کھکھل کر پکا لجھے جب قوام قدرے گاڑھا ہو جائے تو کسی چوڑے منہ کی شیشی میں محفوظ رکھ لجھے۔ بوقت ضرورت استعمال کریں آرام ہو گا۔

#### خون پیدا کرنا:

خون بھانے میں انگور کا مقابلہ انجیر کے سوا کوئی دو اور غذا نہیں کرتی پکے ہوئے انگور جسم کو غذا ایسیت فراہم کرتے ہیں جس سے جسم کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ اور بیماری کے خلاف قوت دافعت بڑھتی ہے۔

ایسے لوگ جن کو گردوں کا عارضہ ہو یا پتھری کی وجہ سے پیشتاب رک کر آتا ہو ایسے لوگوں کو انگور بطور دو استعمال کرنا چاہیے کیونکہ یہ پیشتاب آور ہے گردوں سے ریت کے ذرے نکال دیتا ہے۔

#### بو جھل معدہ کیلئے:

جن مریضوں کو معدہ بو جھل بھوک کم جلن اور گیس کی شکایت ہو وہ صحیح سورپرے دو سے آٹھ چھٹا نک تک زم جھلکے والے میٹھے بیر بطور ناشتا کھائیں اور چند روز طاقت کے مطابق اس ناشتا کے علاوہ کچھ نکھائیں۔ انشاء اللہ یہ تکلیف دور ہو جائے گی۔

#### چہرے کی سرخی:

روزانہ نہار منہ چار سب کھا کر اوپر سے دو دو چھپا جائے تو دو ایک مہینوں ہی میں صحت قابل روشنگ بن جاتی ہے۔ جلد کارگنگ تکھرا آتا ہے چہرے پر سرخی کی لہر آ جاتی ہے۔ اعضائے رئیسه کی تمام کمزوریاں دور ہو کر ان میں ایک نئی زندگی کی روح سراہیت کرنے لگتی ہے۔

محصر الفاظ میں یوں کہنا چاہیے کہ اس غذا سے وہ تمام فوائد حاصل ہو جاتے

سفیدی داغ:

اس کے پے ہوئے پتے تین ماٹے دو تو لامکن میں ملائیے سفید داغوں پر جو جلنے سے نمودار ہو جاتے ہیں چندروز بطور مرہم لگانے سے تکلیف دور ہو جاتی ہے۔

اکسیر سوزش جگر:

نارنگی بطور میوه، بکثرت کھائی جاتی ہے۔ دافع حدت، مفرح اور مسکن ہے۔ خفتان کو رفع کرتی ہے اور خون و صفراء کی تیزی اور معدہ جگر کی سوزش کو تسلیم دیتی ہے۔

ایکائی، ہلکی اور خما رشاب کی دافع ہے۔ نذائے چب کی اصلاح کرتی ہے۔ چھلکا معدہ کو قوت دیتا ہے اور اس کے چھلکے کا ابٹن چہرہ پر مٹنے سے بے آن اور چھایاں دور ہو جاتی ہیں۔

معدے کی جلن:

جب معدے کے مقام پر بوجھ اور جلن ہو سینہ جلتا ہو، بھوک کم اور پیاس زیادہ لگے۔ غذا کھانے سے متلی ہونے لگتے، جن سفر اور طاقت کے مطابق دو جھٹاں تک سے آمد ہے۔ سیر تک چکوتے کی پھانکیں گودہ اور چھلکا نمک یا ہلکی چینی لگا کر چندروز کھانے سے خدا کے فضل سے بھوک کھل کر لگتی ہے، معدہ کی جلن بوجھ اور متلی کو آرام آ جاتا ہے۔

سر چکرانے کیلئے:

سر چکرانے ہونٹ خشک اور پیاس زیادہ بھوک کم اور کھانے سے سر کی طرف بخارات چڑھنا شروع ہو جائیں تو چکوتے کی پھانکیں ایک پاؤ اور بزرد خیا سواتولہ دونوں کوٹ کر پانی نکال کر صبح سات بجے دن کے گیارہ بجے اور شام تین بجے تمام پانی پلانے سے سادہ خواہ چینی ملائکر ایک دو روز میں صحت ہو جاتی ہے۔

دھڑ کتے دل کیلئے:

جب دل تیز دھڑ کئے گئے پیاس اور بے چینی زیادہ ہو، بھوک کم اور طبیعت اور اس ہو کام کرنے کی ہمت نہ ہو تو ایک تو لہ گلب کے پھول اور انشتہ (چھڑ چھڑ لیا) چکوتے کے ذیزدھ پاؤ پانی میں رات بھلوک کر صبح دو جوش دے کر چھان کر آدمہ سیر چینی کے ساتھ ملائکر شربت تیار کریں۔ یہ شربت دن میں دو تین مرتبہ پانچ پانچ تو لے پانی ملائکر پینے اور اس کے ساتھ تو لہ آدمہ تو لہ نمیرہ گاؤ زبان سادہ کھانے سے چندروز میں خدا کے فضل سے صحت ہو جاتی ہے۔

سیلان ارجمن:

کھانڈ، گائے کا چینی اور کیلا تینوں ایک ایک پاؤ لے کر باہم حل کریں۔ اس میں دار چینی ذیزدھ تو لہ آدمہ ایک تو لہ ڈھاک کے پھول بڑی الائچی ہر ایک چھ ماٹہ سونٹھ 8 مازو 3 ماٹہ خوب ہاریک پیس کر شامل کر لیں۔ اسے دو تو لہ صبح اور دو تو لہ شام کھانے سے مرض سیلان ارجمن کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

منہ کے چھالے:

زبان میں چھالے پڑ جائیں تو پا کیلا گائے کے دہی کے ساتھ علی صبح کھانا چاہیے۔ بے حد مفید ہے۔

گلوکوز کی کمی:

جسم میں گلوکوز کی کمی کو پورا کرنے میں گرم اکا کوئی ثانی نہیں۔ بدن میں عضلات کے سکیز اور نپوڑ کو طبعی کرتا ہے۔ اس کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ صفر امداد ہے۔ ایسے تمام امراض جن کا سبب صفر ہے۔ گرم اسے فائدہ ہوتا ہے۔ گرم جہاں ایک خوشدا لقہ اور صحت بخش ہے وہاں ایک اکسیری دو ابھی ہے۔

### ہاتھ پاؤں کی جلن:

جن لوگوں کے ہاتھ پاؤں جلتے ہوں جیسے آگ لٹکتی ہے۔ بعض لوگ سردیوں میں بھی لحاف میں پاؤں نہیں رکھ سکتے ایسے لوگ گرم کا استعمال کریں تو چند دن میں مفید نتائج سامنے آئیں گے۔

### خون بڑھنا:

سیب ہر وقت کھایا جاتا ہے۔ کسی بھی وقت کھانے سے نقصان نہیں ہوتا۔ اگر کھانا کھانے کے بعد کھایا جائے تو ہاضمہ کی معاونت کرتا ہے۔ ناشتے کے طور پر کھایا جائے تو خون بڑھاتا اور دل و دماغ کی فرحت دیتا ہے۔

خواتین کو خصوصاً سیب زیادہ کھانے چاہیے۔ اس کا بکثرت استعمال خواتین کو بہت سی بیماریوں سے بچوادہ کھانا ہے۔ نئے بچوں کی ماڈل کے لئے بھی بہت مفید ہے۔

### دانٹ نکالنے میں آسانی:

چھ ماہ کے پچھے کوئی دشمن کے شیر سے سیب کی دو قاشوں کا عرق پالانا اس کی تندیقی میں حیرت انگیز اضافے کا باعث ہوا اور دانت نکلنے کے ایام میں معاون و مددگار ثابت ہو گا۔ تازہ سیب کی ایک قاش چبانے سے پچھے کے مسوز ہوں کی تکلیف دور ہو جاتی ہے اور دانت بآسانی نکل آتے ہیں۔

### اکسیر جگر گردہ:

معدہ اور آنٹوں کی خراش، جلن اور بار بار قی آنے کی خواہش کنوئی چھانکیں چونے سے رفع ہو جاتی ہے۔ اس کا پانی جگر اور گردوں کیلئے ایک اکسیر کا کام دیتا ہے۔

عمر اور مرض کے لحاظ سے اس کے دو سے سات دانے کھانے سے معدہ میں طاقت طبیعت میں فرحت بے چینی اور پیاس کی کمی اور دل کو تعویت پیدا ہوتی ہے۔

### تبخیر اور گیس:

معدہ کی تبخیر اور گیس والے اگر صحیح اس کے تین چار دانے بطور ناشتہ کھانا شروع کر دیں تو خدا کے نصل سے چند روز میں ہی طبیعت میں افاقہ محسوس ہو گا۔

### منہ کی بدبو:

جب مسوز ہے پلپے ہوں مانخورہ اور الہو پیپ خارج ہو اور دانت کمزور ہو رہے ہوں تو سچ سے شام تین سے ایک درجن تک کتو ایک ایک پھانک چوس کر کھانے سے دانت مسوز ہے مضبوط اور منہ کی بدبو کم ہو جاتی ہے۔

### گلے کی سوزش:

المی کے بیچ کو پانی میں گھس کر ایک ایک گھنٹے کے بعد لگانے سے گلے کی سوزش (گواہجی) دور ہو جاتی ہے۔

### آنٹوں کیلئے اکسیر:

ایک سال کی پرانی المی کا گودہ جگڑہ اسے اور آنٹوں کے لئے مفید ہوتا ہے۔

### مصفیٰ خون:

جب خون میں تیز ابیت بڑھ جانے سے جلد خراب ہو جائے خارش اور پھیاں پھوڑے ہوں پھرے کارنگ روپ خراب ہو تو سچ و شام پانچ سات دانے کو کھا کر ایک گولی حب مصفیٰ پانی کے ساتھ چند روز استعمال کرنے سے خون صاف اور رنگ نکھر جاتا ہے بدن میں چستی پیدا ہو جاتی ہے اور سارا دن انسان اپنے آپ کو تازہ محسوس کرتا ہے۔

### چہرے پر نکھار:

کنو کے چھکلے نہایت کام کی چیز ہیں۔ انہیں دھوپ میں سکھا کر پیس کر کھلیں۔ اس کو کسی تیل یا پانی میں ابھن کی طرح استعمال کرنے سے چہرے کارنگ نکھر آتا ہے۔

تقویت معدہ:

تاشیر کے لحاظ سے سب شیریں و گرم تر ہے۔ دل و ماغ کو اور جگر کو قوت بخدا ہے۔ خون کی مقدار بڑھاتا ہے اور معدہ اور ہاضم کو تقویت دیتا ہے۔ دماغی پر یہاں اور ضعف قلب کے لئے سب کا استعمال مفید ہے، جیچش، ٹائپیکن، تپ، دق اور رکھانی میں سب کا رس فائدہ بخش ہے۔ سب کی حد تک بھاری اور دریہ ہضم ہوتا ہے۔

قے بند:

کچے سب کا پانی بخوز کر قدرے نمک ملا کر پلائیں۔ قے فوز ابند ہو جائے گی۔

پیٹ کے کثیر:

پیٹ کے کثروں کیلئے رات کو سوتے وقت ایک دو سب کھلادیا کریں۔ اس کے بعد پانی ہرگز نہ پیا جائے۔ سمات روز ایسا کرنے سے تمام کرم ہلاک ہو جائیں گے اور پا خانہ کی راہ نکل جائیں گے۔

سب کا عرق بقدر تین توسلے ایک پاؤ سادہ پانی میں ملا کر پلانے سے زیادتی پیاس دور ہو جاتی ہے۔

محرب جگر:

جگر کی تیز ایت کے مریض پاؤ بھر عرق گلاب میں دو تو لے رس یہوں دو تو لے کھانڈ اور دورتی کا لی مرچ پسی ہوئی علی اصلح چند روز بطور ناشدہ استعمال کریں تو تیز ایت سے نجات مل جائے گی۔

داغ دھبے:

یہوں کو کاث کر دلکھرے بنالیں۔ آگ پر ہلاکسینک دے کر مانتھے اور کنسپیوں پر چند بار ماش کرنے سے سر درد دور ہو جاتا ہے۔

عرق گلاب ایک چھٹا نمک میں دو چائے والے چمچے اس کے رس میں ملا کر بدن کے داغ دھبوں پر چند روز ماش کرنے سے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

خوبصورت چہرہ:

یہوں میں چہرے کو خوبصورت بنانے کی بھی قدرت نے خاصی خاصیت رکھی ہے۔ خالص سادہ صابن کا ایک چھوٹا نکڑا لے کر اس کا تھوڑا سا جھاگ بنا لیں اور یہوں کا رس نکال کر اس کے چھلکے کے خول میں ملائیں اور روزانہ چند منٹ چہرے پر ٹیکیں۔ ایسا کرنے سے چہرہ گلاب کے پھول کی طرح مہک جائیگا۔

وہم کیلئے اکسر:

مغز حجم تربوز ایک تولہ رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح گھوٹ کر اسی میں دو تو لے مصری اور تین تولہ گائے کا نکھن ملا کر کھلایا کریں۔ اس سے وہم دور ہوتا ہے۔ اگر اس میں چار عدد الائچی خورد بھی ملا لیں تو بہتر ہے۔

اصلاح معدہ:

اگر کھانا کھانے کے بعد کیجے جلنے لگتا ہو اور پھر نہ ہو جاتی ہو گر کھانا وغیرہ زردی مائل ہو کر لکھتا ہو تو اس کے لئے تربوز بہترین ہے۔

ترکیب یہ ہے کہ روزانہ صبح کے وقت 20 تولہ تربوز کا پانی قدرے مصری ملا کر پی لیا کریں۔ اس سے معدہ کی اصلاح ہو کرتے کی شکایت رفع ہو جائے گی۔

پیشاب آور:

گریبوں کے موسم میں انناس کا شربت پینے سے دل و ماغ کو فرحت ہونے کے علاوہ پیاس بجھ جاتی ہے۔ معدے اور جگر کی گری کو تسلیم دیتا ہے اور پیشاب خوب لاتا ہے۔ اگر کسی شخص کے گردے و مثانے میں پھری ہو یا پیشاب میں ریت خارج ہوتی ہو تو پیشاب لانے کی وجہ سے اس کا ذہنی نفع پہنچتا ہے۔

تیل و جگر:

چینیہ بڑھی ہوئی تیل اور جگر کو صحیح حالت میں لانے کے لئے نہایت مفید دوا ہے۔ اس فائدے کے لئے پاکا ہوا پیتہ بھی کھاتے ہیں اور کچا بھی پیتے کے نکٹے کاٹ کر سر کے میں ڈال دیے جائیں۔ آٹھ دن کے بعد نکٹے روز انہ کھائیں۔

اسپرید او:

پیتے کی دودھیا رطوبت داد پر لگانے سے اس کو دور کرتی ہے۔ اس رطوبت کے لگانے سے داد پر ختم ہو جاتا ہے۔ جو چند روز میں اچھا ہو جاتا ہے اور داد جاتا رہتا ہے۔

بیداری کی ہاضم غذا بھی ہے۔ کچے پیتے کا چھلکا چھلنے سے کپڑے میں جذب ہو جائے۔ اور اوپر سفید سفوں رہ جائے۔ اس کو خٹک کر کے رکھ چھوڑیں ضرورت کے وقت اس کو آدمی رتی سے لے کر ایک رتی تک تحوزی شکر ملا کر کھانا کھانے کے بعد دیں۔ کھانا خوب تضم ہو گا اور خوب بھوک لگے گی۔

زود ہضم:

ہلکے ترش اور پکے ہوئے بیرون کا ناشستہ معدہ آنٹوں کی گرمی دوڑ کرتا ہے پس بجا تا اور معدہ کو طاقتور بنادیتا ہے۔ اگر کھانا آنٹم نہ ہوتا تو ایک چھٹا نک پیر کے ستو ایک بڑی الچھی اور آدھا تولہ سفید زیرہ زم آگ پر بھون کر اس کو بطور ستو صحیح و شام اور رات استعمال کرنے سے آنسیں غذا کو ہضم کرنے لگ جاتی ہیں۔

جوڑوں کا درد:

پیر کی جڑ کو مٹی سے صاف کر کے چھوٹے چھوٹے نکٹے کر کے رکھ لیں۔ ایک سے تین چھٹا نک ان جڑوں کے نکٹوں کو رات بھر تین پاؤ پانی میں بھگوئیں۔ صحیح اس قدر جوش دیں کہ پیالی بھر پانی رہ جائے تو اسے چھان کر گڑی یا شکر ملا کر چند روز سادہ اس میں دودھ ملا کر پانی پینے سے کمر مضبوط اعصابی تھکن دوڑ بھوک میں زیادتی اور جوڑوں کا درد

ختم ہو جاتا ہے۔

سوزاک:

سوزاک کیلئے کیلے کا پھول بے حد مفید ہے۔ پھول کو سکھا کر سفوں بنالیں۔ ایک تولہ کیلے کے پھول کا سفوں۔ ایک تولہ قلمی شورہ اور دوسرے پانی لے کر سب کو ایک کورے گھرے میں بھر دیں۔ دوسرے دن صحیح دوسرے بھی ملا دیں اور ایک ایک گلاں مریض کو پلانا شروع کر دیں۔ اس روز مریض کوئی چیز نہ کھائے۔ دوسرے روز بھی صرف دودھ پینے۔ انشاء اللہ ضرور فائدہ ہو گا۔

بانجھ پن:

کیلے کی اوپر کی بانجھ پھلیاں جو اکثر گرجاتی ہیں پانچ یا سات عدد لے کر شلنگ کے پانچ سات بیجوں کے ساتھ جیس کے تیسرے دن بانجھ عورت کو کھلانے سے ایک یا دو مہینہ میں اس کا بانجھ پن جاتا رہے گا۔ جب تک مطلب حل نہ ہو ہر مہینے میں چار پانچ روز تک اسے کھلانا چاہیے۔

امر ارض گلار:

بدن کے مختلف غدوں کو بڑھنے اور درم کو روکنے کے لئے اس کے آئینہ دین اجزاء انتہائی موثر ثابت ہوتے ہیں اور اس کے باقاعدہ استعمال سے ناسلو بڑھنے نہیں پاتے۔ بعض افراد کو سگریٹ پینے سے گلامستقل پریشانی کرتا ہے اور ڈاکٹران گلٹیوں کا اپریشن کرنے کے علاوہ کوئی علاج تجویز نہیں کرتے۔ شہتوں میں شامل وٹامن کی اور آئینہ دین کے اجزاء ان بیماریوں کو دور کر کے ان غدوں کی نشوونما کیلئے گھریلو دوائی دیتا ہے۔

بلڈ پریش:

اس کے رس کا ایک گلاں پینے سے قبول ختم اور معدہ تیزابیت میں کمی اور خون کا

دباو گھٹ کر کم ہو جاتا ہے۔ دل کی گرمی اور دھڑکن دور کرنے کے لئے آدھ پاؤ سے آدھ سیر تک گندیریاں رات کو شبیم میں رکھ کر صحیح بطور ناشتہ چوس لی جائیں تو چند دن میں گرمی دور اور دل مضبوط ہو جائے۔ نیند کا غلبہ کم، طبیعت بہلی چھلکی اور چڑپاں جاتا رہتا ہے۔

جب گھر بیٹھ جائے اور آواز سخت ہو جائے تو اس کی پوری کوپائچ سات منٹ بھول میں دبا کر چونے سے آواز صاف ہو جاتی ہے۔

#### تے اور مرود کیلئے:

جب دست تے آنے لگیں پیٹ میں مرود ہو دستوں کی راہ خون آنا شروع ہو جائے تو انار کے داسنے نجوز کران کا ایک دو تولہ رس گنے کے ایک چھٹا نک رس میں ملا کر گھٹنے کھٹنے بعد پلاتے رہنے سے صحت ہو جاتی ہے۔

#### پیٹ خون بند:

دانتوں پر یہیوں کارس ملنے سے میں دور ہو کر دانت موتی کی طرح صاف ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھوں پر یہیوں کارس صحیح شام لگانے سے یا سیریا میں کمی اور خون پیپ دانتوں سے آنابند ہو جاتی ہے۔

بادی طبیعت والوں کا قبض دور کرنے کیلئے اس کے رس کو جب ہرے پیلے رنگ کی تے ٹگ کرنے لگو تو مریض کو اس کا ٹھنڈا رس پلانیں۔ اس کے سکھانے سے نکسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔ ٹنک کھانی میں گنے کو چونے سے بلغم تراور کھانی میں آسانی ہو جاتی ہے۔

#### گلٹیوں اور گانٹھوں کیلئے:

جب بدن پر جا بجا گلٹیاں اور گانٹھیں نمودار ہو جائیں تو عمر اور مریض کی طاقت کے مطابق ہلیل زرد کوت کرنی سے نوماشے صحیح چھٹا نک کراس کیسا تھیں سے چھو چھٹا نک تک اس کارس چند روز تک پلانے سے بڑھے ہوئے خدوں اور گلٹیوں کا نامہشان مت جاتا ہے۔

#### دانتوں کی صفائی:

گندیریاں چونے سے نہ صرف ہاضم رطبوبت زیادہ مقدار میں معدے میں جاتی ہے۔ بلکہ دانت بھی صاف ہو کر مضبوط ہو جاتے ہیں۔ مسوڑھے گھنے سڑنے سے محفوظ رہتے ہیں۔ گندیری چونے کے بعد اس کا پھوگ اگر دانتوں پر پلیں تو دانت موتیوں کی طرح چمکنے لگتے ہیں۔

یہی پھوگ اگر مسوڑھوں پر ملایا جائے تو ان میں دوران خون زیادہ تیز ہو جاتا ہے جس سے مغز صحت جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اور مسوڑھے صحت مندر رہتے ہیں۔

#### ریقان کیلئے:

ریقان کی بیماری جس میں آنکھیں اور پیشاپ کی رنگت زرد بعض مریضوں میں سارا بدن پیلا اور بدن پر خارش بھی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاج کیلئے تین تین گھنٹے بعد گندیریاں چونے اور دن کے دس گیارہ بجے صرف مولی کے پتوں کا پانی ایک سے تین چھٹا نک لال شکر سے میٹھا کر کے پلانے سے چند روز میں صحت ہو جاتی ہے۔

#### غذائی ٹاک:

گردوں کو صاف کرنے میں سیب کے فائدے مسلم ہیں۔ دماغی کام کرنے والوں کیلئے یہ ایک انتہائی موثر غذائی ٹاک ہے کیونکہ اس سے قوت حافظہ بڑھتی ہے۔ اس لئے طلبہ اور دماغی کام کرنے والوں کیلئے لا جواب تھدھے ہے۔

سیب کے چھلکے سے نہایت خوشدا نکھلے چائے تیار ہوتی ہے۔ جو عام استعمال ہونے والی چائے، کافی تھوڑہ کی طرح نقصان وہ نہیں بلکہ قوت بخش ہے۔ اگر اس میں یہیوں کارس اور شہد کا اضافہ کر لیا جائے تو اس کے فوائد دو گناہو جاتے ہیں۔

#### عمرہ غذا

گرما غذائیت کا بھرپور قدرتی خزانہ ہے۔ مشعد امراض کا قدرتی علاج ہے لاغر

اور کمزور لوگوں کیلئے عمده قسم کی غذا ہے۔

### ہاتھ پاؤں کی جلن:

گرما کھانے کا هضم کرتا ہے۔ بپس کشائی ہے۔ گردے کی پتھری کو توڑ دیتا ہے نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ پیشتاب آور ہے۔ سوزاک کے مریض کو اس کا باقاعدہ استعمال کرتا چاہیے۔ کیونکہ اس کے باقاعدہ استعمال سے ہمیشہ ہمیشہ کے لئے اس روگ سے نجات مل جاتی ہے۔ گرما ایک صحیح پھل بھی ہے اور دو ابھی جن لوگوں کے ہاتھ پاؤں جلن ہوں اس کے استعمال سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

### منہ کی سوجن:

امرود کا گودا تو گندم اور چاول سے قریباً ایک تہائی گلوکوز اپنے اندر رکھنے کی وجہ سے پیٹ بھرنے اور روزمرہ کی دوڑ دھوپ میں چلنے والے ایندھن کا کام دیتا ہے۔ بعض مریض اس خوبصورت چل کو سوچیں تو ان کی مکمل رفع ہو جاتی ہے۔ اگر پیٹ ہلکا اور معدہ آن توں کو صاف کرنا مطلوب ہو تو امرود فہارست کھانے چاہیں۔

اس کے سواتوں سے ایک چھٹا نکٹ بکپتے ایک سیر پانی میں تنہ جوش دے کر اسی پانی کو چھان کر غرارے کرنے سے منہ کی سوجن کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

### پیشتاب آور:

انناس کو چھیل کر اس کے بیچ نکالیں۔ اس کے بعد اس کی قاشیں بنانے کر لکڑی یا پتھر کی ادھلی میں کوٹ کر پانی نپوڑیں۔ اب اگر یہ پانی ایک سیر پانی میں عرق گلاب بیدمشک ہر ایک دس تو لیموں کا رس پائچ تو لہاضا ذکر کے تین سیر چینی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر (برتن کو ڈھک کر) پکائیں۔

یہاں تک کہ شربت پک جائے بوقت ضرورت چار پائچ تو لہ شربت عرق گاؤز بان یا تازہ پانی میں ملا کر پیسیں۔

دل و دماغ کو تفریح دتا پیاس کو بجھاتا ہے اور خوب پیشتاب آور ہے۔

### تلی کاورم:

پچھتہ میٹھے آم کا رس ایک چھٹا نکٹ لے کر اس میں ایک تو لہ شامل کر کے روزانہ پلائیں۔ کچھ عرصہ کے استعمال سے تلی کا درد دور ہو جائے گا۔

میٹھے آم کا رس 5 تو لہ سو نچھے 2 ماش (سو نچھہ پیس کرس میں ملائیں اور صبح کے وقت پلائیں) اس سے ہاضم کی کمزوری دور ہو جائے گی۔

### مقوی دماغ:

آم کا تازہ میٹھا رس ایک پاؤ تازہ دودھ ایک چھٹا نکٹ اور کا تازہ رس چائے کا ایک تجھ (اگر جی چاہے تو بقدر ذاتہ شکر بھی شامل کر لی جائے) سب کو اچھی طرح مادر ایک مرتبہ کھالیں۔ روزانہ اسی طرح تیار کر کے استعمال کرنے سے بے شمار فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ مثلاً بے حد مقوی دماغ ہے۔ ضعف دماغ کی وجہ سے داعی درد سر کرانی اور آنکھوں کے سامنے اندر ہمرا آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ لاغر جسم بھی فرنہی میں بدلتا ہے۔ مولڈ خون ہے۔

### اسکیسر سوزاک:

دستوں میں آم کی چھال کا سفوف تازہ پانی کے ساتھ دن میں تین چار مرتبہ چار چار ماشہ کھانے سے آرام آ جاتا ہے۔ یہی چھال رات کو ایک تو لہ کے قریب لے کر پانی میں بھگو دیں اور صبح کو پی لیں۔ چالیس روز تک مسلسل یہی عمل دھرانے سے سوزاک میں انتہائی فائدہ مند ہے۔

### گردے مثانے کیلئے:

انگور بلاشبہ ایک مفید پھل ہے روزانہ بلانا تھم ایک پاؤ انگور صبح و شام استعمال کرنا گردے اور مثانے کی تمام بیماریوں کے لئے مفید ہے۔ جسمانی طور پر کمزور راش خاص انگوروں

کے موسم میں انگور کھائیں اور رات کو سوتے وقت دودھ میں دو چمچے شہد ملا کر پی لیا کریں۔ چند ہی دنوں میں صحت قابلِ رشک ہو جاتی ہے۔

### مرگی ہسٹریا:

مرگی اور ہسٹریا میں انگور کا رس حیرت انگیز طور پر مفید ہے۔ مرگی کے مریض کو تازہ انگوروں کا رس پانچ تو لہ مقدار میں دن میں تین بار متواتر تین ماہ تک پلانا مرگی کے مریض کو فائدہ پہنچاتا ہے۔

### خوبصورتی کیلئے:

انگور کا رس اور شہد تم دن ملا کر استعمال کرنے سے رنگ نکھرتا ہے۔ پھر کو صحت منڈ طاقتور اور خوبصورت بنانے کیلئے مندرجہ بالا طریقہ استعمال کریں۔

### سوzaک:

کیلے کی جڑ کے پانی میں سمجھی اور شکر ملا کر پینے سے سوzaک کے مریض کو فائدہ ہوتا ہے۔

### شدت پیاس:

گری کی وجہ سے اگر پیاس کی زیادتی ہو جائے تو کیلے کے استعمال سے تخفیگی کو فائدہ ہوتا ہے۔

### پیشاپ میں رکاوٹ:

کیلے کی جڑ کے پانی میں سہاگہ بریاں اور سورہ حل کر کے پینے سے پیشاپ کھل کر آتا ہے۔

### بدن کی خشکی:

بدن کی خشکی کو دور کرنے میں کیلا اکسیری صفات کا حامل ہے اس کے اثرات

بعض امراض میں اکسیر کا درجہ رکھتے ہیں۔ ذیل میں قارئین کی معلومات کے لئے چند ایک طبی خواص پیش کئے جاتے ہیں جو یقیناً فائدہ مند ہوں گے۔

### جریان خون:

طب یوتانی اور آیور دیک یہ کہتی ہے کہ کیلے کے تتنے کا رس خون آنے کو بند کر دیتا ہے۔ اگر خون کی قیمت آتی ہو تو کیلا کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

### نکسیز:

کیلے کے تتنے کا رس سو نگھنے سے نکسیز کا عارضہ جاتا رہتا ہے۔

☆☆☆

ناک کی بدبو:

تازہ گل بفشنہ اور گل سرخ مسلسل سوگھنے سے ناک کی بدبو بالکل دور ہو جاتی ہے۔ ناک کی بدبو دور کرنے کے لئے یا ایک بہترین دوائی ہے۔ اس کے بے شمار فوائد ہیں لیکن مشہور عام یہ ہیں۔

مفرح قلب:

یہ گل قند دل کی جلن کو بھی دور کرتی ہے۔ اس کا شربت مفرح قلب ہے۔ گرڈھل کے ایک سیر پھولوں میں دس سیر پانی ڈال کر دن رات بھگو کر دوسرے دن عرق کشید کریں۔ یہ عرق ایک سے تین چھٹا نک تک لیں اور اس کے ساتھ کثیر صدف اور مردار یہ دو رتی یا جواہر مرہ دو چار چاول کھانا دل کو تقویت دیتا ہے۔ اس سے دل کا ہول دور ہوتا ہے۔

اکسیر مالخولیا:

عرق گرڈھل دس تو لہ سگترے یا مائلے کے دس تو لہ رس کے ساتھ کھانے سے مراق مالخولیا کا مرض اچھا ہو جاتا ہے اور اس مرض کے لئے اکسیر ہے۔

پیشاب میں تیز ابیت:

جب پیشاب میں تیز ابیت بڑھ جائے اور پیشاب جلن کے ساتھ تھوڑا تھوڑا خارج ہونے لگے تو گرڈھل کے ایک تو لہ پتے رات کو ایک پاؤ پانی میں بھگو دیں۔ صبح کوں باقی رہ جائے تو مل چھان کر اس کا لاعاب نکال لیں۔ پھر اس میں ایک چھٹا نک روغن گل ملا کر نیم گرم کر کے کان میں پکائیں۔ کان درد اور پیپ وغیرہ کے دفعیہ کے لئے اکسیر ہے۔

شدت پیاس میں گرڈھل کے پانچ چھپھول کھانے سے پیاس بجھ جاتی ہے اور طبیعت فرحت پاتی ہے۔

پھولوں سے علاجامراض چشم:

گلاب کے پھول کو کیسر (زعفران) رونٹ اور صبر کیسا تھپیں کر آنکھوں پر لگانے سے در درفع ہو جاتا ہے۔ آشوب چشم کے لئے اکسیر ہے اور جید الاثر ہے۔

آنکھوں کی چبھن:

گل بفشنہ اور برگ ختمی چھ چھ ما شہ ما شہ میں جوش دے کر پھارہ دینے دے آنکھوں کی چبھن دور ہو جاتی ہے۔

بفشنہ کے تازہ پھول لے کر کھل میں خوب ساریک پیس لیں اور سوچی ہوئی آنکھوں کے گرد لیپ کریں۔ آنکھوں کی چبھنی مولیٰ سکی یا پاریاں اس سے دور ہو جاتی ہیں۔ یہ نسخہ آنکھوں کی جلن اور چبھن کیلئے جادواڑ ہے۔

نسم:

آدھ سیر پانی میں گل بفشنہ بقدر ایک تو لہ ڈال کر جوش دیں جب چھٹا نک بھر پانی باقی رہ جائے تو مل چھان کر اس کا لاعاب نکال لیں۔ پھر اس میں ایک چھٹا نک روغن گل ملا کر نیم گرم کر کے کان میں پکائیں۔ کان درد اور پیپ وغیرہ کے دفعیہ کے لئے اکسیر ہے۔

قوت شامہ:

قوت شامہ کی کمزوری کے ازالہ کیلئے گلاب کے تازہ پھول کو سوگھنا بڑا امید ہے اس سے قوت شامہ تیز ہوتی ہے۔

دافع سوزاک:

گرھل کے پھول دافع سوزاک بھی ہیں۔ سوزاک ہو جائے تو پہلے دن ایک گرھل کا پھول ایک چھوٹے بتاشے کے ساتھ کھا کر دھی کی لسی یا گئے کارس پی لیں دوسرے دن دو پھول دو بتاشے۔ اس طرح پانچ پھولوں کے بعد چھٹے روز سے ایک ایک پھول اور بتاشہ کم کرتے جائیں۔ سوزاک رفع ہو جائیگا۔

امراض گردہ:

چپاکے کے پھول امراض گردہ اور سوزاک میں بہت مفید ہیں۔ اس کے پھولوں کا سفوف یا گلقدہ پیشتاب آور ہے۔

درد شقیقہ:

چپاکے پھول درد شقیقہ کے لئے اسکریں۔ اس کے پھولوں کو رنگ کر پیشتاب پر لیپ کرنے سے درد شقیقہ کو افاقہ ہوتا ہے۔ اس کے پھولوں کا پانی نچوڑ کر سریض شقیقہ کی ناک میں پٹکانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

فان لج، القوہ، تشخیص کیلئے:

روغن یا سین فان لج، القوہ و جمع المفاصل اور عرق النساء کے لئے بہت مفید ہے۔ تشخیص کو دور کرتا ہے۔

اسکر کٹھہ مala:

1۔ گیندے کے پتوں کو پیس کر لیپ کرنے سے کٹھہ مala یعنی خنازیر کو نافع ہے۔ گلٹیاں اندر ہی جذب ہو جاتی ہیں۔

2۔ گیندے کے بیجوں کو سفوف بنایا کر بقدر 9 ماٹھ کھانا بھی کٹھہ مala کے لئے بہت مفید ہے۔ قاطع کٹھہ مala ہے۔

مصفی خون:

چپاکے کے پھول مصفی خون ہوتے ہیں۔ خون کی تیز ایمت اور کمی مادوں کو دور کرتے ہیں۔

تجیر معدہ:

گل مولسری کے پھولوں کی گامند پرانے سردد، قبض، اختلال قلب اور تجیر معدہ کے لئے مفید ہے۔

سرکا بھاری پن:

گل مولسری کے خشک کھے ہوئے پھولوں کی نسوار لینے سے دماغ اور کنپیوں میں رکی ہوئی رطوبت خارج ہو جاتی ہے۔ سرکا بھاری پن دور ہو جاتا ہے۔

گل مولسری کے پھول چلم میں بھر کر بطور حکش لگائیں تو سرکے چکر بوجھ اور غنو دگی زیادہ آنے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

بچھوکاٹے کیلئے اسکر:

اگر کسی جگہ بچھوکاٹ جائے تو مولسری کے پھول کا رس لگائے سے درد کی اہریں احتسابند ہو جاتی ہیں۔

فان لج و درد کمر کیلئے:

سوہانجتے کی پھلیوں کو جب ابھی وہ کمی ہوں پانی میں جوش دینے کے بعد روغن تلخ، نمک اور رائی ملا کر تین چار روز تک دھوپ میں رکھ دیں۔ یہ فان لج، القوہ و جمع المفاصل، درد کمر اور کسی بھوک میں مفید نہ ہے۔

سوہانجتے کے پھولوں اور پھلیوں کا اچارتہش ہونے کے باوجود اعصاب کو ضرر نہیں پہنچاتا۔

بچھو، بھڑ کے کائے کا علاج:

جب آم کے پھول یعنی بور خوبصورت ہے لگہ تو اس کو توڑ کر اپنی دلوں ہتھیلوں میں خوب ملیں۔ اس کے بعد تین چار گھنٹے ہاتھنہ دھوئیں ایسا کرنے سے ہاتھوں میں ایک حیرت انگیز تاثیر آ جاتی ہے۔ جو کہ جادو سے کم نہیں۔ جس جگہ بچھو، بھڑ وغیرہ کاٹ جائے اس جگہ ہاتھ رکھ دینے سے درد اور جلن فوراً دور ہو جاتی ہے ہاتھوں میں یہ تاثیر ایک سال تک رہتی ہے۔

داد چبیل:

آموں کا بور رکڑ کر داد چبیل اور چھا جن پر لگانے سے ان جلدی امراض سے نجات مل جاتی ہے۔

آم کے بور کو پانی میں رکڑ کر بچھو کے کائے پر لیپ کرنے سے زہر اور درد دور ہو جاتا ہے۔

جریان:

آم کے بور کا سفوف حسب ضرورت تیار کریں۔ روزانہ صبح کے وقت مرتباً اس شکر کے ہمراہ کھلائیں۔ جریان کا مرض دور ہو جائے گا۔

مغلظت منی:

آم کے پھول کوٹ پیس کر سفوف بنا کر ہم وزن شکر ملا کر ایک توڑہ شام پہنکا دیا کریں۔ یہ سخن بے حد مغلظت منی ہے۔

دافع سوزاک:

آم کے خشک پھول، الائچی خورد، بھنگڑہ سفید پھول والا جوتا الابوں کے کنارے اکثر پیدا ہوتا ہے۔ تمام اشیاء مساوی الوزن لے کر سفوف تیار کر کے کسی شیشی میں محفوظ کر

لیں اور صبح کے وقت نہار منداں سفوف کا ایک توڑہ پھنکی دیا کریں۔ دافع سوزاک ہے۔

بچھی وز کام:

آم کے بور کی چائے پینے سے نزلہ، زکام، کمزوری دماغ اور بچھی دور ہو جاتی ہے۔

پیچش:

آم کے بور کی چائے دست پیچش اور سنگرہنی کے مریضوں کو بغیر دودھ کے استعمال کرنی چاہیے۔

سیاہ بال:

آم کا بورہ اور پتے خشک کر کے باریک پیس لیں۔ چند روز کے استعمال سے بال سیاہ ہو جائیں گے۔

اکسیر داد چبیل:

یا کمین کے پھولوں کا رس صندل اور کافور کے ساتھ رکڑ کر لگانا داد چبیل کے لئے اکسیر ہے۔

اکسیر خارش:

ایک توڑہ روغن یا کمین اور سفید دال 6 ماشہ باریک پیس کر بطريق معروف مرہم بنا میں۔ خشک اور تر خارش کے لئے بے حد مفید ہے۔

پرانی چبیل:

کل بار سنگھار کی تازہ کوپلوں کو پیس کر دی ملا کر لیپ کرنے سے پرانی چبیل رفع ہو جاتی ہے۔

ضرور کرتا ہے۔ لیکن اس کے فوائد اور اثرات بھی نہایت جید لا اثر ہیں۔ فوز افائد ہوتا ہے۔ خارش کو تو یہ تیل جڑیخنے سے ازا دیتا ہے۔ خارش کے جرا شیم کو ہلاک کرنے کے لئے تارا میرا کا تیل بہترین جرا شیم کش ہے۔

### قدرتی خضاب:

گل نیلو فر کو دودھ میں ملا کر ایک ماہ تک زمین میں دلن رکھ کر اس کا گھنی نکال لیں۔ بالوں کو گنگیں۔ بالوں کو کالے کرنے کا بہترین قدرتی خضاب ہے۔

### رفع خارش:

چرونجی کے پھولوں کا عرق ہر طرح کی جلدی خارش کیلئے مفید ہے۔ اس سے ہر طرح کی خارش رفع ہوتی ہے۔

### اکسیرناک:

چرونجی کے پھولوں کے عرق گلاب اور آب لیموں میں آمیز کر کے دو چار قطرے پی لیا جائے تو اس سے خناق کو افاقہ ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ عروق کا بھی آمیزہ یعنی چرونجی، گلاب اور آب لیموں پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ کرم کش ہے۔ آنکوں سے بقول حکماء پینائی پر بھی اچھا انہر پڑتا ہے۔ اس کے تازہ پھولوں کا رس شہد میں ملا کر بچوں کو امراض گلو میں چنایا جاتا ہے۔

### اکسیر انہر اتا:

چرونجی کے پھولوں میں قدرت نے بہت سے اثرات پوشیدہ و مضرر کئے ہیں اس کے تازہ پھولوں کا رس آنکھ میں پہنانے سے روندھا انہر اتا اور آنکھ سے پانی بہنا وغیرہ دور ہوتا ہے اس کا مسلسل استعمال آنکھوں کی پینائی کافی حد تک تیز کرتا ہے۔

### مفید اسہال:

چرونجی کے درخت کی چھال سے ایک قسم کی گوند نکلتی ہے جو تاثیر میں قابض و حابس ہوتی ہے۔ اس کو اسہال کی صورت میں اطباء و حکماء استعمال کرتے ہیں۔ اس کے بجou سے تیل لکھتا ہے جو کہ معالجاتی اور شفاوی خواص کا حامل ہوتا ہے۔ اس سے اطباء مختلف عوارض میں استعمال کرتے ہیں۔

### گرمی دانوں کیلئے:

چرونجی کے تازہ پھل کے گودے کو پیس کر جلد پر ضماد کرنے سے دھدری دور ہوتی ہے۔ اس سے مہا سوں گرمی دانوں اور خارش وغیرہ کو بھی افاقہ ہوتا ہے۔

### پسلی کا درد:

چرونجی کی گوند نکری کے دودھ میں جوش دے کر پلانے سے پسلی کے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

### نمبر 1:

معتدی خارش کو دور کرنے کیلئے تار امیرا کے تیل کی ماش کرنے سے ہر طرح لی خارش دور ہو جاتی ہے۔

### نمبر 2:

خارش سے پریشان مریض اس کے پھول اور بیج روزانہ سو اتوں استعمال کریں تو خارش دور ہو جاتی ہے۔

### نمبر 3:

خارش زدہ مقام کو تار امیرا کا تیل چپڑ کر گھننہ دو گھنٹہ تک کھلا چھوڑ دیں تو یہ موزی مرض دور ہو جاتا ہے کہ اس کا تیل جہاں بدن پر لگایا جائے وہاں جلن اور چبھن

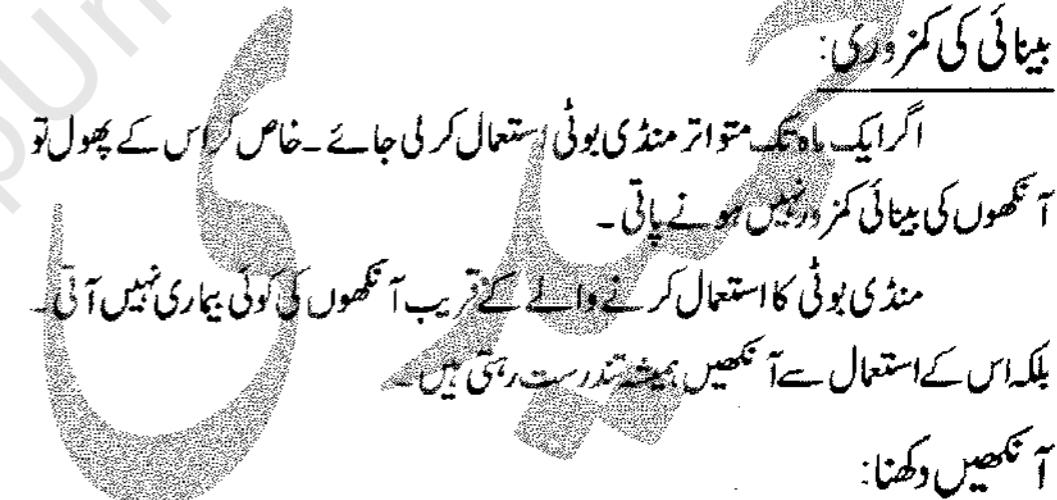
موٹا پادور:

جب چبیٹ بڑھ کر تو نڈل آئے تو ایک مہینہ تک ناشتے میں صرف دودھ چائے یا یکوں کی ساختہ اس کے پھولوں کا گلقدن آدھ چھٹا تک کھانے سے موٹا پا دور ہو جاتا ہے۔

اکسیر تنجیر معدہ:

اس کے پھولوں کا گلقدن ایک تولہ صح ناشتے کے وقت دودھ یا چائے کے ساتھ کھانے سے تنجیر معدہ میں مفید ہے۔ اس سے تنجیر کم ہوتی ہے اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔

بینائی کی کمزوری:



اگر ایک ماہ تک متواتر منڈی بوٹی استعمال کر لی جائے۔ خاص کر اس کے پھول تو آنکھوں کی بینائی کمزوری میں ہونے پاتی۔ منڈی بوٹی کا استعمال کرنے والے کے تریب آنکھوں کی کوئی بیماری نہیں آتی۔ بلکہ اس کے استعمال سے آنکھیں بہتر تدرست رہتی ہیں۔

آنکھیں دکھنا:

موسم بہار میں بخشہ بھر اگر روزانہ منڈی بوٹی کے تازہ پھول علی صح نہار منہ استعمال کرنے جائیں تو اس کے اثر سے سال بھر آنکھیں دکھنے سے محفوظ رہتی ہیں۔

منڈی بوٹی کے غچے یعنی بن کھلے پھول سیر گدا کھلاتے ہیں۔ ان کی اگر بھجا بن کر کھائی جائے تو آنکھوں کی ہر بیماری کیلئے اکسیر بے نظیر ہیں۔

اکسیر آشوب چشم:

آنکھوں کا عارضہ خواہ کیسی ہی خطرناک صورت اختیار کر چکا ہو، منڈی بوٹی کے پھولوں کا استعمال حیرت انگیز حد تک مفید ثابت ہوتا ہے۔ آنکھوں کا ہر عارضہ ٹھیک

ہو جاتا ہے۔

دھنی ہوئی آنکھوں کے لئے منڈی بوٹی کے پھولوں کی ڈوڈیاں بڑا ہی موثر علاج ہیں۔ اس کی تازہ ڈوڈیاں لے کر چائے بغیر نگل لیں۔ یاد رہے کہ چبانے سے یہ مقصد مخفود ہو جائے گا۔ قدیم طبی کتابوں میں لکھا ہے کہ جتنی ڈوڈیاں نگلی جائیں گی شرطیہ طور پر آشوب چشم کا عارضہ ہو گا۔

خرابی خون:

خراب خون سے پیدا شدہ کئی ایک بیماریوں میں دوسری ادویہ کی آمیزش سے یہ بوٹی عجیب و غریب فوائد کی حامل ہے۔

اکسیر کمر درد:

منڈی بوٹی کے پھول سائے میں سکھائیں۔ انہیں پیس کر سفوف بنالیں۔ روزانہ چائے کے ساتھ اس سفوف کے ایک دو چمچے کھاتے رہیں اس سے بدن طاق تو زرگ سرخ، کمر مظبوط اور بدن کی تھکان دور ہوتی ہے۔ کمر کے درد میں مارچ اپریل کے دنوں میں اس کے پھول پورا ایک مہینہ کھائیں۔ کمر درد دور ہو جائے گا۔

قبض کشا:

المتاس پھولوں کی خوشبو کو دور کرنے کی خاصیت رکھتی ہے اور اس کے باقی اجزاء میں بھی یہ خاصیت پائی جاتی ہے۔

پچش:

المتاس کے پھولوں میں موسم گرمائیں ہونے والے مردوں اور پچش کی شکایت کو فوج کرنے کی قدرتی خاصیت موجود ہے۔

اختلال قلب:

طب کی قدیم کتابوں میں لکھا ہے کہ ہار سنگھار کے پھولوں کا ہار پینے سے اختلال قلب کا فائدہ ہوتا ہے۔ دل کے جملہ امراض میں نافع ہے۔

خونی بواسیر:

خونی بواسیر میں ہار سنگھار کے چھ ماشہ پتے تین عدد سیاہ مرچ کے ساتھ پانی میں رگڑ کر چھان کر تین چار مرتبہ پلانے سے بواسیری خون بند ہو جاتا ہے۔

شدت پیاس:

ہار سنگھار کا پھول مزاج کے لحاظ سے سرد ٹکڑ ہے۔ پیاس کی شدت کم کرتا ہے۔

خونی بواسیر:

خونی بواسیر میں سرکنڈہ کے پھول اکسیر بے نظیر ہیں۔ بواسیر کے مرق میں مقعد میں جلن اور سمجھی ہوا کرتی ہے جو مریض کو بروپر بیان کرتی ہے۔ اس کے لیے سرکنڈے کے پھولوں کا زود اثر بے نظیر نہ ہے۔

سرکنڈے کے پھول چلم میں رکھ کر حقہ کی طرح ان کا دھوان اندر سکھنے سے خون خارش اور جلن بند ہو جاتی ہے۔

پیدائش میں آسانی:

کیسر کے پھول دردزہ کی حالت میں سازھے چار ماشہ تھوڑے سے پانی میں حل کر کے پلانے سے پچھے کی پیدائش میں آسانی ہوتی ہے زچے کے پچھے جتنے میں دشواری کی حالت میں اس کے شکم پر باندھنے سے پچھا آسانی سے پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کے کھانے سے طبیعت میں فرحت اور بالیدگی پیدا ہوتی ہے۔

ملیریا سے ازالہ:

ملیریا کے ازالہ کے لئے سورج کمکھی کے پھولوں کا گلقتند کوئین اور چیرا شامول

اکسیرستی اور نامردی:

طلاءے گل یا سین ستی نامردی کے لئے اکسیر بے نظیر ہے طلاء تیار کرنے کی ترکیب درج ذیل ہے۔

اجزاء:

|          |               |
|----------|---------------|
| آدھ پاؤ  | روغن بیدانجیر |
| آدھ پاؤ  | روغن چنیلی    |
| پانچ توں | منسل          |

ترکیب تیاری:

منسل کو باریک پیس کر روغن ملائیں۔ دونوں برائے کھل کر میں۔ اس طلاء کو عضو مخصوص پر لگائیں۔ اگر آبلہ پڑ جائے تو اس پر لکھن لگائیں۔

تپ دق:

گل یا سین سے تیار کردہ کشند چاندی ضعف قلب، خفتان، جریان اور تپ دق کے لئے مجبوب ہے اور بعض اطباء کے نزدیک یہ کشند سیلان، الرحم اور سلسہ بول کیلئے بھی مفید ہے۔

جریان و احتلام:

ستیناں کے پھول کثرت جریان و احتلام کو دور کرتے ہیں۔

مغلظہ ماہ منوی ہیں۔

منی کو مغلظہ اور گاڑھا کرتے ہیں۔

مقوی باہ ہیں۔ باہ کو تقویت دیتے ہیں۔

ملیریا سے ازالہ:

ملیریا کے ازالہ کے لئے سورج کمکھی کے پھولوں کا گلقتند کوئین اور چیرا شامول

سے زیادہ موثر ثابت ہوا ہے اور اس کی جتنی دوا کا درج رکھتا ہے۔

سورج مکھی کے پھولوں کا گلقدنہ ہر قسم کے بخاروں کے دفعیہ کے لئے بے حد موثر ثابت ہوا ہے۔

حلق میں خارش:

حلق میں خارش رہتی ہو تو سورج مکھی کے پھولوں کی گلقدنہ کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔

سورج مکھی کی پنکھڑیاں کھانے سے اجابت کھل کر ہوتی ہے۔ طبیعت نمیک ہو جاتی ہے اور محمدؐ کا فعل درست ہو جاتا ہے۔

منہ کے چھالے مسوڑ ہے:

گلاب کے پھولوں کو جوش دے کر اس کے پانی میں یا اس کے عرق سے ٹلیاں کرنے سے منہ کے چھالے رفع ہو جاتے ہیں۔

گلاب کی پنکھڑیوں کو چیس کر دانتوں پر ملنے سے مسوز ہے مضبوط ہوتے ہیں۔

مسوڑ ہے کے لئے بھی مفید ہے۔

منہ اور حلق:

برگ یا سینن کو پانی میں جوش دے کر چھان کر قدرے شہد مٹا کر غرارہ کرنا منہ اور حلق کی اکثر تکالیف کو دور کرتا ہے۔

اس کے جوشاندے کا غرغرة کرنا دانت درد اور منہ آنے میں بہت مفید ہے۔

مقوی دل و دماغ:

سیب کے پھولوں کی بھینی بھینی مہک مقوی دل و دماغ ہے دل کے ہول اور ختلان کو دور کرتی ہے۔

اسیسیر جذام:

سیب کا رس چار تو لے سیب کے پھولوں کا رس چار تو لے اور بھیڑ کا دودھ چار تو لے اور بھیڑ کا دودھ چار تو لے ملا کر ذرا سا گرم کریں اور پن کرو روزانہ جذام کے مریض کو پلامیں۔ دس پندرہ دن کے استعمال سے جذام سے دور ہو جائے گا۔

پرانی کھانی:

سیب کے پھول لے کر کوٹیں اور صاف رو مال سے ان کا پانی نچوڑ کر قدرے مصری ملا کر صحیح کے وقت پلامیں۔ چند یوم کے استعمال سے کھانی رفع ہو جائے گی۔ خاص طور پر پرانی کھانی۔

بے خوابی:

تمن ماشہ یہید ان پوٹی میں باندھ کر تمن چھٹا نک پچتہ سیب کے رس میں جوش دیں اور ٹھنڈا کر کے پلامیں۔ اس کے استعمال سے بے خوابی کا عارغہ قطبی طور پر دور ہو جاتا ہے۔

جگر، معده، دماغ اور دل کیلئے:

سیب کے پھول اور جینی ہم وزن لے کر کوٹ کر کچان کر لیں۔ اور برتن میں بند کر کے چالیس روز دھوپ میں رکھیں۔ سیب کے پھولوں کا گلقدنہ تیار ہے۔ جو اپنی ایک خاص اہمیت رکھتا ہے۔ یہ گلقدنہ معده، جگر، دماغ اور دل کے امراض میں بہت مفید ہے۔

اختلال قلب:

سیب کے گلقدنہ میں کثہ یہش ایک رتی ملا کر کھانے سے مرض خفتان دور ہو جاتا ہے۔ یہی نسخہ اختلال قلب میں بھی از حد مفید ہے۔

تریاق زہر:

سیب کے پھولوں کو اچھی طرح کھل کر کے پھو کے کانے پر لیپ کریں۔ درد کی

اس کے استعمال سے ماہواری میں خون زیادہ آنے کا عارضہ دور ہو جاتا ہے۔  
ہارسٹھار کے پھول بھی عورتوں کی ماہواری میں زیادتی خون کو دور کرتے ہیں۔  
ایام سے تین روز پہلے اس کے تازہ پھولوں کا جوشاندہ تمن چار مرتبہ پینے سے ماہواری میں  
زیادہ خون نہیں آتا۔

### اختلال قلب:

ہارسٹھار کے پھولوں کی گفتہ اختلال قلب میں مفید ہے۔ گرمی کے اثرات کو  
دور کرتی ہے۔

### اسکیر اسہال:

انار کے پھولوں کے ساتھ درج ذیل ادویہ ملا کر سفوف بنا کر پھول کے ہرے  
دستوں کا علاج بھی کیا جاتا ہے۔ اس کا نسخہ درج ذیل ہے۔

### اجزاء:

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| انار کے پھول     | الاچی ہری        |
| پوست انار ہم وزن | زیرہ سفید ہم وزن |
| کٹھ سفید         | آملہ             |

تیاری و استعمال: کوٹ پیس کر سفوف بنا کیں۔ دورتی ہمراہ بد رقد مناسب  
استعمال کرائیں۔ نہ صرف ہرے بلکہ پھول کے ہر قسم کے اسہال کیلئے مفید ہے۔

### مسلسل بول کا عارضہ:

ایک پاؤ پانی میں تین ماشہ انار کی جڑ کا چھلکا اور اتنی ہی مقدار انار کے پھول ڈال  
کر جوش دیں۔

جب پانی آدھا ہو جائے تو چھان کر پلا کیں۔ چند روز کے استعمال سے مسلسل

لہریں اٹھنا بند ہو جائیں گی۔

### دھنی آنکھ کیلئے:

سیب کے پھولوں کو کوٹ کر نعدہ بنایا کر دھنی آنکھ پر رکھ کر اوپر سے ملل پنی باندھ دیں۔ بہت جلد افاقہ ہو گا۔

### اسکیر سوزاک یعنی قرحة:

درج ذیل نسخہ کا استعمال سوزاک میں اسکیر بے نظیر ہے۔

### اجزاء

رینڈ چینی      ٹھی شورہ      سفید زیرہ

### ترکیب تیاری:

سرکندے کے پھول یا جڑ کا چھلکا ایک دو قلوں رات کو گلاں بھر پائیں۔ بھگو کر مجع  
کوٹ چھان کر میٹھا کر کے مذکورہ بالا ادویہ کے سفوف کے ساتھ استعمال کریں۔ جملہ ادویہ  
کوٹ پیس کر نہایت ہاریک سفوف تیار کر لیں۔ مقدار خوراک تین ماشہ۔ چند روز پھانکنے  
سے پرانے سوزاک یعنی قرحة اور تازہ سوزاک کو افاقہ ہوتا ہے۔

### تیزابیت و بیض:

شگرترے کے پھولوں کا بھی گفتہ تیار کیا جاتا ہے۔ جو معدے کی تیزابیت کے  
لئے موثر علاج ہے۔ اس کے استعمال سے اتریوں میں رک کے ہوئے فصلات خارج ہو کر  
بنض رفع ہو جاتی ہے۔

### بیض کا عارضہ:

گل نیلوفر اور ملتانی مٹی دنوں ہموزن لے کر اس میں ہموزن شکر حل کر کے  
وزانہ چھتا آٹھ ماشہ استعمال کرنے سے بیض کی زیادتی رک جاتی ہے۔ حابس بیض ہے۔

بول کا عامار پر فتح ہو جائے گا۔

### زہریلے پن کا تریاق:

انار کے درخت سے سانپ، بچھو اور دیگر زہریلے کیڑے دور بھاگتے ہیں۔ اس لئے اکثر پرندے گھونسلے اس درخت پر بناتے ہیں۔ اس سے معلوم ہوا کہ اس میں تریاق ہے۔ بھڑ وغیرہ کے کائے پر برگ انار پیس کر لگانے سے فوز آرام آ جاتا ہے۔

### سیلان الرحم:

گلاب کے تازہ غنچوں کے جوشاندہ کا حقنہ قروع امعاء کو مندل کرتا ہے سیلان الرحم اور اذاما نہایتی کی بوجو دوسر کرتا ہے۔

### مشانے کی پتھری:

سوہا بنجتے کا سلسلہ سرکار اور مقدار خوار ایک سے ڈیڑھ تو لہ سے سوہا بنجتے کی پھلیاں دو پھٹاںک رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صحیح کو دو پھٹاںک گوکھر راس میں ملا کر گوشت یا قیمتی میں پکا کر دو تین بخنے کھانے سے گردے اور مشانے کی پتھری ریزہ ریزہ کر کے خارج کرنے کا یہ ایک آزمودہ اور مجبوب نہذہ ہے۔

سوہا بنجتے کا پودا پھولوں کی رنگت کے اعتبار سے سفید زرد اور سرخ تین قسم کا ہوتا ہے اور تینوں قسم کے پھول استعمال کئے جاتے ہیں اور یکسر شفائی اہمیت رکھتے ہیں۔

(بشكري گلدستہ طب و سحت مؤلفہ حکیم نور احمد صاحب)

### نہذہ نمبر 2:

گردے اور مشانے میں جب کوئی پتھری جمع ہو کر پریشان کرے پیشاب آئے۔ درد گردہ کے دورے تھک کریں تو سرکنڈہ کے ایک سیر پھول دس سیر پانی میں متواتر پانی میں دو دن بھگو دیں۔ اس کے بعد آگ پر رکھ دیں۔ آدھا پانی رہ جانے پر آگ سے اتار کر خوب مل چھان کر دوبارہ ہلکی آنچ پر پکا کر اس کو اس قدر گاڑھا کر لیں کہ اس کی گولیاں

بن جائیں۔ خشک ہونے پر مٹر کے دانے کے برابر گولیاں بنائیں۔

### استعمال و منافع:

ایک ایک گولی تین گھنٹے بعد استعمال کرنے سے چند روز میں اللہ تعالیٰ کی قدرت سے گردے صاف ہو جائیں گے۔ پیشاب جاری ہو جائے گا۔ پتھری گلڑے گلڑے ہو کر خارج ہو جائے گی۔ اگر پتھری بڑی یادو چار پتھریاں جمع ہوں تو ان گولیوں کے ساتھ صح شام چار چار چند روز سے چند بھنٹے کھلانے سے پتھریاں ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جاتی ہیں اور در درفعہ ہو جاتا ہے۔ گردے صاف ہو کر پیشاب جاری ہو جانے سے طبیعت میں سکون آ جاتا ہے۔

### اکسیر مردانہ کمزوریاں:

- |   |   |
|---|---|
| بر گد کے پھولوں سے تیار کردہ گلقتند مردانہ کمزوریوں اور ضعیٰ بیماریوں کا تیر        | بهدف علاج ہے۔ مثلاً   |
| 1۔ جریان کے عارضہ کو دور کرتا ہے۔   | 2۔ رقت منی اور سرعت ازالہ جیسی بیماریوں میں از حد مفید ہے۔  |
| 3۔ اسماں پیدا کرتا ہے۔ مسک ہے۔  | 4۔ مغلظہ و متولد منی ہے۔ منی پیدا کرتا ہے اور اس کو خاصی حد تک گاڑھا بھی کرتا ہے۔   |
| 5۔ تاقص مادہ تولید جس میں اولاً دبیدا کرنے کی صلاحیت نہ ہو اس کو گاڑھا بھی کرتا ہے۔ | 6۔ یہ ایک مقوی باہٹا نک ہے۔ ایورو یڈک میں مکر دھونج کا درجہ دیا گیا ہے۔   |
| 7۔  | بر گد کے پھول کا گلقتند بھی دو گناہ کھانٹ ملا کر بطرق معروف تیار کیا جاتا ہے اور مذکورہ بالاعوارض میں مقدار اس کی چھ ماشنج و شام دودھ کے ساتھ ہے۔ |

قہ بند کرنا:

انار کے پھول اور انگور کے پتے پیس کر معدہ پر لیپ کرنے سے قہ بند ہو جاتی ہے۔

ناک کی پھنسیاں:

انار کے پھولوں کا پانی نکال کر انکا میں پکایا جائے تو جو پھنسیاں ناک میں نکل آتی ہیں چند بار پانی پکانے سے دور ہو جاتی ہیں۔ انار کے پھول اور اس کی جڑ کو جوش دے کر سمجھنے سر کے ملا کر پینے سے کدو دانے خارج ہو جاتے ہیں۔

سنکرہنی کا مرض:

انار کے پھول اور انار کے پھلکے کو اگر پانی میں جوش دے کر استعمال کیا جائے تو تو سنکرہنی کا مرض دور ہو جاتا ہے۔

اکسیر بلڈ پریشر:

گری کے موسم میں ہونے والے بخاروں میں المٹاس کا گلقند ایک سے دو تک استعمال کرنے سے موٹا پا دور ہوتا ہے اس کے پھولوں کا گلقند تیار کرنے کا بھی وہی طریقہ جو پہلے گاب اور گرڈھل کے پھولوں وغیرہ کے گلقند تیار کرنے کے لئے بیان کیا گیا ہے۔ جسے روزانہ ایک سے دو تک استعمال کرنے سے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ شریانوں کی قدرتی چک بحال ہو جاتی ہے۔ بلڈ پریشر دور ہو جاتا ہے۔

خونی و بادی بواسیر:

ہار سنکھار کے سو کھے پھول و خنیا، سونف، بڑی الائچی، ہم وزن پیس کر یہ سفوف روزانہ تین سے چھ ماشے تک صبح و شام دودھ، لسی، دھنی یا مکھن میں ملا کر کھانے سے خونی اور

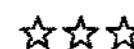
بادی بواسیر رفع ہو جاتی ہے۔

تبخیر معدہ پیٹ کا درد:

سوہنخنے کی پھلیوں اور مولی کا اچار تبخیر معدہ پیٹ درد اور بلڈ پریشر کم کرنے میں مفید ہے۔ اس کے پھولوں، پھلیوں اور پتوں کو سرذمینی امراض میں استعمال کیا جاتا ہے۔

کرم شکم:

سوہنخنے کے پھول کرم شکم کو ہلاک کرتے ہیں اور درد شکم کو بھی دور کرتے ہیں اور بھوک لگاتے ہیں۔ اس کی پھلیوں اور پھولوں کو سرکہ میں ڈال کر استعمال کرنے سے درد شکم جاتی رہتی ہے۔



## سبریوں سے علاج

سبریاں صرف پکانے کی چیز ہی نہیں بلکہ قدرت کی طرف سے انسانی جسم کی نشوونما کے لئے ایک حسین نعمت ہیں۔ مختلف موسموں میں موکی اثرات کے مطابق ان کا وجود ہی اس بات کی دلائل ہے کہ یہ اپنے اپنے اثرات انسانی جسم پر چھوڑتی ہیں۔

ان سے بہت سی بیماریوں کے علاج بھی ہوتے ہیں جن سے ایک عام آدی واقع نہیں۔ اسی خیال کے پیش نظر ذیل میں چند بیماریوں اور سبریوں سے ان کے علاج کے بارے میں تفصیل دی جا رہی ہے جو یقیناً عام تاریخی کے لیے مفید ثابت ہو گی اور خصوصاً ان لوگوں کے لئے بھی جو معمولی معمولی مکالیف پر ہزاروں روپے ڈالکردار کی نذر کردیتے ہیں۔

### بلڈ پریشر:

پیٹھا کا مرپہ بلڈ پریشر کے مرغ کے لئے اکیرا عظم ہے۔ یہ خون کے جوش کو کم کرتا ہے اور گرمی کے لئے انتہائی مفید ہے۔ پیٹھا کی جلن کو ختم کر دینے میں پیٹھا اکیرا کا درجہ رکھتا ہے۔

دماغی کام کرنے والوں کے لئے پیٹھا کا طوبہ بحد مفید ہے۔ نیز قوت بہاد کے لئے بھی پیٹھا بہت مفید ہے۔ یہ ہڈیوں کی پرورش کرتا ہے۔ پیاس کو تکمین دیتا ہے اور نیند الاتا ہے۔

### زہروں کا تریاق:

پیٹھا زہروں کا تریاق ہے اس سے جسمانی زہر تخلیل ہو جاتے ہیں یہ جگر کے لئے بھی مفید ہے اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔ پیٹھا صائم خون پیدا کرتا ہے اور پیٹ کے کثیروں کو ختم

کرتا ہے۔

### اسہال بند ہوتا:

1- آنٹوں کو کچمار اور اس کا اچار طاقت دیتا ہے اور اس کے کھانے سے اسہال بند ہو جاتے ہیں۔

2- اس کی کلیوں کا سالم بوایسر، کھانی اور اسہال کے لئے اکیرا کا درجہ رکھتا ہے۔ زہروں کے لئے سکوزہ تریاق اور بوایسر کے لئے بھی موزوں اور کامیاب علاج ہے۔ متواتر استعمال کرنے سے عام زہری چیزوں اتنیں کرتی۔

### شوگر مجرب علاج:

کریلا مقوی معدہ ہے اور قاتل کرم شکم ہے۔ فانج، لقوہ، استر خوازوں جمع مفاصل، نقرس، ذیا بیطس، یرقان، ورم، طحال اور جلو دھر کو مفید ہے۔

### علاج نمبر 2:

کریلا بقیہ کشا ہے اور جسم انسانی سے ہر قسم کے زہروں اور رکے ہوئے فاسد مادوں کو تبدیر تنگ خارج کر دیتا ہے۔ کریلے کے نمکیات انسانی مشینزی میں اس کی کا بھی تدریک کرتے ہیں جو پیمنہ کیحورت میں نمک خارج ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔

شوگر کے مرض میں کریلا کھائیں تو اکیرہ۔ اس کو کچا کوٹ کراس کا پانی نہار منہ پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔ چونکہ یہ کڑوا ہوتا ہے اس لئے حسب ضرورت نمک استعمال کر سکتے ہیں۔ بوایسر کے لئے بھی مجرب آزمودہ نہیں ہے۔

### تجیر معدہ:

کچمار کے چل کو پکا کر کھانے سے تجیر معدہ کے پرانے اور لا علاج مرض کو انشاء اللہ شفاء ہو جاتی ہے۔

امراض زنانہ میں کچمار سب سے بہتر اور کامیاب دوا ہے۔ کٹھو مالا تجیر کی بیماری

میں اسے کھانے سے شفا حاصل ہوتی ہے۔

### سوzaک:

گاجر کھانے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں اور سوزاک ختم ہو جاتا ہے۔

گاجر گردہ و مٹانہ کی پتھری کو توڑ کر جسم سے پیشاب کے راستے خارج کرنے میں کار آمد ترین بزری ہے۔

### پیشاب آور:

توری بیضی کشا ہے۔ بواسیر کو درست کر دیتی ہے۔ اس کے کھانے سے بھوک لگتی ہے۔ خود یہ بلڈ اضم ہو جاتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔ خون اور گری کے جوش کو ختم کر دیتی ہے۔ بلڈ پر یشر کرنے اکسیر ہے۔

### بواسیر و سوزاک پیشاب:

بواسیر سوزاک اور سوزاک پیشاب کے لئے توری بے حد مفید ہے۔ جرارت کو تسلیم دینے میں توری سب سے بہترین بزری ہے۔ معدہ کی گزی کو درست کر دیتی ہے۔ نکیر میں استعمال کرنے سے یہ مرغی جاتا رہتا ہے۔ جسم کے فاسد مادوں کو پیشاب کے ذریعے خارج کرتی رہتی ہے۔ طبیعت کو فرخت بخشتی ہے۔ سرد ہزانگ لوگوں کے لئے یہ مفید بزری نہیں ہے۔

### خونی تے:

اگرچہ گوجھی معدہ میں سب سے زیادہ ہوا پیدا کرتی ہے مگر مقوی باہ ہے۔ اور اس سے ٹلیٹا خون پیدا ہوتا ہے۔

مگر خونی تے کو یہ بند کر دیتی ہے اور مریض کو سکون ملتا ہے۔ یہ بزری بواسیر خونی و بادی ہر قسم کے لئے بے حد مفید بزری ہے۔ یہ بواسیر کو روکتی ہے۔

کے ساتھ تین ہار چٹائیں۔

### ق:

اور ک اور پیاز کا رس ملا کر پینے سے ق بند ہو جاتی ہے۔ آواز بیٹھ جانے پر اور ک کا رس اور شہد ملا کر چاٹنا چاہیے۔ آواز خیک ہو جائے گی۔

### منہ سے پانی بہنا:

آدھے تو لے سے نصف چھٹا نکل کچا اور ک کھا کر صح خالی چائے کا ناشتہ کرنے سے گیس دوز معدہ ہلکا اور منہ سے پانی بہنا خدا کے فضل سے دور ہو جاتا ہے۔

### اعصابی درد:

اگر اس کے ساتھ شام تین بجے اکیرا لاڈ چائے ڈریڈہ ماشہ عرق بادیاں کے ساتھ لیا جائے تو چند دنوں میں اعصابی اور جوڑوں کے دردوں کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

### سینے کا درد:

چھو چھو ماشہ سونٹھا اور ملٹیخی کا نیم گرم جوشاندہ تین چھٹا نکل پانی میں جوش دے کر کھائیا شہد ملا کر پینے سے سینے کا درد دور ہو جاتا ہے۔

### معدے کی طاقت:

تین ماشے سے ایک تو لہ تک اس کا سفوف کھا کر اس کے ساتھ دار چینی بڑی الائچی اور بزر چائے تین تین ماشے بطور چائے پانی میں جوش دے کر چند ہفتے استعمال کرنے سے بدن ہلکا، چربی کم بدن کا سن ہونا متوقف ہو جاتا ہے۔ نیز یہ معدے کو طاقتور بناتا ہے۔

قبض کو دور کرتا ہے۔

بلغم کو خارج کرتا ہے۔



ختنان:

گاجریں خفتان کو رفع کرتی ہیں۔ چنانچہ خفتان میں اگر چند گاجریں کو بھون کر ان کے اوپر کا چھلکا اور اندر کی گشسلی نکال ڈالیں اور رات کے وقت چینی کی پیٹ میں شبنم میں رکھ دیں۔ سچ اس میں قدرتے گلب اور مصری ڈال کر کھلانیں تو بہت فائدہ ہو گا۔

جوڑوں کا درد گنٹھیا:

کریلا جوڑوں کے درد کے لئے نفع بخش غذا ہے بلغم کو ختم کر دیتا ہے اور اس کے کھانے سے پیٹ کے کثیرے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بوائر کے لئے بھی اکسر ہے۔

پیشاب آور:

ٹیٹھے کی مشانی بھی بے حد مفید ہے۔ یہ پیشاب آور ہے۔ بھوک لگاتی ہے جبکہ خصوصاً سل اور تپدق کے مریضوں کے لئے بھی بے حد مفید ہے۔

یرقان:

کدو ایک عدد لے کر زمی آگ میں دبا کر بھرتا سا کریں اور اس کا پانی نیچوڑ کر قدرتے مصری ملا کر مریض کو پلائیں۔ اس کے استعمال سے جگر کی گرمی دور ہو جاتی ہے اور یرقان کو آرام آ جاتا ہے۔

پیشاب بند ہو جانے پر:

اگر پیشاب رک گیا ہو تو:

|           |          |
|-----------|----------|
| کدو کارس  | ایک تولہ |
| قلمی شورہ | ایک ماش  |
| مصری      | 2 تولہ   |
| سادہ پانی | دس تولہ  |

سب کو ملا کر ایک بار پلا دیں۔ اول تو ایک بار ہی پلانے سے پیشاب کھل جائے گا۔ ورنہ ایسی ایک خوراک اور دیں۔ شکایت رفع ہو جائے گی۔

طااقت معدہ:

دل و دماغ کو ٹھنڈک و طاقت دیتا ہے۔ جب کہ معدہ کو طاقت دے کر دست بند کر دیتا ہے۔

جریان، علاج نمبر 1:

16 شہ مصری میں ہر روز دھنیا خشک ملا کر کھانے سے جریان و احتلام کو افاقہ ہو جاتا ہے۔

علاج نمبر 2:

جریان کے مریضوں کیلئے کچnar بے حد فائدہ مند ہے۔ پارہ وغیرہ کھانے سے مند پک جائے تو اس کا جوشاندہ استعمال کرنے سے زبان اور منہ کے زخم درست ہو جاتے ہیں۔ سگونی کے مریضوں کو بھی کچnar بے حد فائدہ دیتی ہے۔

دروشقیقہ:

اگر گاجر کے پتے گرم کر کے ان کا رس نکال لیں اور اس کے چند قطرے ناک اور کان میں ڈالیں تو اس کے چھنکنیں آ کر درد شقيقة دور ہوتا ہے۔

مقوی بصارت:

گاجر مقوی بصارت ہے۔ اگر گاجریں بکثرت کھائی جائیں تو اس سے بصارت تیز ہوتی ہے۔

پائیوریا:

گاجریں کھانے سے دانت گوشت خورہ سے محفوظ رہتے ہیں۔ پائیوریا میں اسے

بطور مسوک اور مسوذوں پر ملنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

#### سینے کا درد:

گاجر وں کو آگ پر پکائیں اور ان کا پانی نچوڑ کر شہد ملا کر پلائیں تو اس سے سینہ کا درد رفع ہوتا ہے۔

#### اسکیر کھانی:

اگر گاجر وں کے نچوڑے ہوئے پانی میں مصری ملا کر پکائیں اور بطور چنی پتا کر اس میں قدرے سیاہ مرچ کا سفوف ملائیں تو اس کے کھانے سے کھانی کو فائدہ ہوتا ہے اور بلغم آسانی لٹلتی ہے۔

#### مخراج بلغم:

بینکن کا بھرتا کھانا زیادہ مناسب اور فائدہ مند ہے۔ کیونکہ اس کا چھلانگاتا ہے اور سے کم تکلیف وہ ہوا کرتا ہے۔

بلغمی مزاج والوں کے لئے بینکن کا سالن زیادہ مفید نہ ہے۔ کیونکہ بینکن بلغم کا دشمن ہوتا ہے اور کھانے سے بلغم ختم ہو جاتا ہے۔ بینکن کا سالن دل کے لئے اچھا ہے اور دل کو تقویت دیتا ہے۔

#### مفید بواسیر:

بواسیر کے لئے بے حد مفید ہے۔ اس کا سر گھس کر بواسیر کے مسوں پر ملیں تو یہ بے حد فائدہ دیتا ہے اور بواسیر کے مسے ختم کر دیتا ہے۔

#### پیپٹ کے کیڑے:

ہاتھو کا ساگ پیپٹ کے کیڑے شرطیہ ہلاک کر دیتا ہے اور ایلو-بیتھی میں اس کی کثی ادویات بنائی گئی ہیں۔

گرم مزاج کے لوگ اس کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں بلکہ سرد مزاج کے لوگ اس کے استعمال میں احتیاط کریں۔ وہ اسے گھنی کے ہمراہ پیس۔ بادام روغن کے ہمراہ پکا کر استعمال کریں۔

#### بواسیر کے لئے:

کدو کے دانے پیس کر محفوظ رکھیں۔ دونوں وقت 6 ماہ سے ایک تولہ تک آب تازہ کے ہمراہ پچا سوکیں اور اس کو دو تین یوم تک استعمال کریں۔ بواسیر کا خون آنابند ہو جائے گا۔ خونی دستوں کے لئے بھی لا جواب دوا ہے۔

#### امراض بچگان:

ایک عدد تازہ کدو لے کر اس میں سوراخ کریں اور اس میں جس قدر خوب کلاں آ سکے بھر دیں۔ پھر کا ناہوا حصہ بند کر کے گلی حکمت کر کے ذرا خٹک ہونے پر آگ میں فن کر دیں۔ جب دیکھیں کہ بھرتا سا ہو گیا ہے آگ سے نکال لیں۔ مٹی وغیرہ دور کر کے خوب کلاں نکال کر پانی سے صاف کر کے محفوظ رکھیں۔

حسب ضرورت بچوں کو چار رتی سے ایک ماہ تک قدر۔۔۔ پانی میں حل کر کے پلا دیا کریں۔ بچوں کے اکثر امراض کے علاوہ پرانے بخاروں کے لئے ایک تریاق ہے۔

#### تپ دق:

کدو تازہ ایک عدد لے کر اس کے اوپر جو کے آئے کا ضماد کر کے کپڑا پیٹ کر بھولی میں فن کریں۔ جب بھرتہ ہو جائے تو پانی نچوڑ کر حسب طاقت پلا دیا کریں۔ پندرہ بیس روز بہانگہ استعمال کرنے سے مرفن تپ دق جس سے اکٹھ جاتا ہے۔ غذا ہلکی اور زدہ حضم دیا کریں۔

#### بند پیشاب:

پیشاب اگر ک کے آئے یا قطرہ آئے تو بھوکا ساگ کا رس پینے سے یہ مرفن

جز سے ختم ہو جاتا ہے۔

### دائمی قبض:

باتھو کا ساگ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور قبض کشا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال دائمی قبض کو ختم کر دیتا ہے۔

اسے کھانے سے بدن میں قوت پیدا ہوتی ہے اور یہ بدن میں کسی حد تک بخست پیدا کرتا ہے۔ نیز اس کا استعمال شدت پیاس کو کم کرنے میں بھی اپنا ٹانی نہیں رکھتا۔

### امراض گردہ و مشانہ:

مشانہ گردہ اور پیشاب کے امراض میں باتھو کا ساگ بے حد مفید ہوتا ہے گری جگہ اور تلی کے ہونے سے جو امراض پیدا ہوتے ہیں یہ ساگ انہیں ختم کر دیتا ہے۔

بعض افراد کو صبح جا گئے ہی بدن بھاری نیکوک بند اور دل متلانے کے ساتھ بدن میں درد ہوتا ہے۔ ایسے افراد میں بزرد چینیا ایک سے تین تو لے ببر پوچھنہ آدھ سے ایک تو لے اور انہار دانہ آدھا تو لہ چینی بنا کر ناشستہ شروع کرنے کے ساتھ استعمال کریں۔ چند روز بعد اس میں ایک دو سیب مالا، کنوں، شہتوں، امرود، خربوز، آم، پیپٹہ یا کوئی بھی پھل شامل کر کے استعمال کریں۔ اس سے آرام ہو گا۔

### سوڑھوں کی خرابی:

کئی مریض سوڑھوں کی خرابی مند سے بدبو آنے کی وجہ سے پریشان حال رہتے ہیں۔ بزرد چینیا کتر کر تو لہ دو تولہ دھی میں ملا کر کھانے سے آرام آ جاتا ہے۔ یہاں زمودہ نہیں ہے۔

### پھری کے لئے:

سوے کا ساگ گردہ کی پھری کو دور کرتا ہے اور پھری کو توڑ کر پیشاب کے راستے

ریزہ ریزہ کر کے خارج کر دیتا ہے۔ آنٹوں کے مدد سے اس ساگ کے کھانے سے نوٹ جاتے ہیں۔

### بندش حیض:

حیض کی بندش میں اس ساگ کا استعمال بے حد مفید ہے اور یہ حیض کی بندش ختم کر دیتا ہے۔

مثانہ و گردہ کی پھری کے مریضوں کے لئے اس کا استعمال بے حد سومندر ہتا ہے اور بندر تھیع مرض دور ہوتا جاتا ہے۔

### معدے کی جلن:

غذا جب دیر سے ہضم ہو معدے میں جلن ہو، کھانا کھانے کے بعد طبیعت بوجمل ہو تو صبح دودھ ہی میں بزرد چینیا کے نرم خشک پتے اور شانخیں ایک سے تین تک ملا کر ان کا پانی نچوڑ کر یا خشک موٹے آئئے کی روٹی یا ڈبل روٹی ایک دو تو س کے ساتھ اس کھانڈ ملے پانی سے لگا کر بطور ناشستہ چند روز استعمال کرنے سے ان تکالیف سے نجات مل جائے گی۔

### بند پیشاب کیلئے:

بند پیشاب کیلئے مولی کھاتے رہنے سے کھل جاتا ہے۔ پیشاب کا رک رک کر آتا۔ جل کر آتا، کم آتا، قطرہ قطرہ آتا، سب شکایات مولی ختم کر دیتی ہے۔

### وھنڈ پھولا جالا:

مولی کا رس آنکھوں میں ایک دو قطرے ڈالتے رہیں۔ وھنڈ پھولا جالا اور موتہ بند کو بھی اس سے شفا حاصل ہوتی ہے اور قدرتے تیز ہو جاتی ہے۔

مولی کو کالی مرج لگا کر کھائیں۔ سوڑھوں کے امراض اور پائیور یا کوشفاء ہو گئے اس طرح دانت بھی مفبوط ہو جائیں گے۔

شراب کانش:

مولی کے پتوں کو پانی میں خوب گھوٹ کر یہ پانی پینے سے شراب کا نش اتر جاتا ہے۔

قبض کشا:

مولی کھانے سے آپ کی انٹریوں کی حرکت تیز ہو جائے گی اور قبض ختم ہو جائے گی۔

امراض جگر:

مولی کے قلچ بقدر ایک ما شہ صبح و شام کھانے سے امراض جگر و طحال کو فائدہ دیتا ہے۔

دانتوں کی مضبوطی:

سرسون کا ساگ اگر پتوں کو کھلایا جائے تو ان کی ظاہری شخصیت پر بھی اثر پڑتا ہے۔ ان کا قد اور وزن بڑھ جاتا ہے اور دانتوں کی مضبوط بنانے میں مددگاری ادا کرتا ہے۔

جسم پرسوجن:

جسم پرسوجن ہوتا سے ختم کرنے کے لئے سرسون کا ساگ ضرور استعمال کریں۔ کیونکہ اس میں پروٹین و افر مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

امراض جلد:

سرسون کا ساگ امراض جلد کے لئے بھی بہتر ہے۔ جلدی بیماریاں اس کے استعمال سے جاتی رہتی ہیں۔

گنٹھیا اور وجع المفاصل:

آلوكا اگر مندرجہ ذیل طریقہ سے استعمال کیا جائے تو گنٹھیا اور وجع المفاصل کے

مریضوں کے لیے بے حد فائدہ ہے گا۔

آلوتونر میں ڈال کر خوب بھون لیں اور پھر اس کا چھلکا اتاریں اور نمک مرچ لگا کر اسے کھائیں۔ وجع المفاصل والوں کو یہ ایک ہفتہ میں درست کر دے گا۔

وہ مریض جن کے پیٹ میں یعنی جگر یا گردہ میں پھری ہے وہ آلوكا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں اور پھر دن میں چار پانچ سیر پانی بھی پیں۔ پھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جائے گی۔

آلوبھض ہو جانے پر بہترین بزری ہے اور سب سے فائدہ مند بھی مگر یہ بھض دیر میں ہوتا ہے۔ کمزور معدہ والوں کو آلوكا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔ کیونکہ انہیں یہ نفع پیدا کر دے گا۔

اس کے ساتھ ساتھ گوبھی غلظی خون پیدا کرتی ہے۔ معدہ میں ہوا پیدا کرتی ہے۔ کھانی اور نفع پیدا کرنے کا باعث ہے۔ بے حد نفاذ ہے اور ادرک کے بغیر استعمال کرنا مضر ہے۔ امراض سینہ والوں کے لئے بے حد مضر ہے۔ دماغ کو پریشان کرتی ہے آج کل گیس کی بیماری عام ہے۔ ایسے مریضوں کے لئے یہ انتہائی نفعان دہ ہے۔

مقوی باہ:

کدو تکمیل المذاہ ہے یہ۔ پیٹ کو زرم کرتا ہے۔ اس کا حلہ مقوی باہ ہے اس کا گودا بطور پلش پھوزوں، کاربنکل اور گندے زخموں پر باندھتے ہیں تھم حلہ کدو اور رونگ مغز حلہ کدو دونوں کدو دانہ (شیپ درم) کے لئے کرم کش تاثیر رکھتے ہیں۔

جب بچوں میں کدو دانہ کی شکایت پائی جائے تو 15 رتی تھموں کو چھلکے سمت کوٹ کر شہد میں ملا کر لعوق بنا لیں اور صبح کے وقت نہار منہ کھلا کر اس کے دو تین گھنٹہ بعد مناسب مقدار میں کیسٹرائل پلائیں ان کی تاثیر بہلی بھی ہے۔

کھیرا اکسیر جملہ امراض:

1۔ ایک سے چار کھیرے روزانہ صحت کے لئے انتہائی فائدہ مند ہیں۔ گرمی کی وجہ

سے منہ پک جائے تو کھرے کی جھاں چند بار گانے سے صحت ہو جاتی ہے۔  
دلے پلے مگر مضبوط ہاشمے والے لوگ بکثرت کھانے سے مولے ہو سکتے ہیں۔

یونانی طب کا مایہ ناز مشروب شربت بزوہ ری جسے روزانہ ہزاروں طبیب  
معدہ، جگر انتزیوں کی گرمی دور کرنے، گردوں اور جوزوں کے یورک ایسڈ گرم  
بخار دور کرنے اور بدن میں تروتازگی پیدا کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔  
اس کے اجزاء میں بھی کھیرا شامل ہے

2۔ کھیرا، تخم خربوزہ، تخم کالنی، تخم پادیاں، ہر ایک آدھ چھٹا نک جڑ کاسنی، جڑ سونف  
ہر ایک پون چھٹا نک کوت کرسب کوسا سیر پانی میں رات بھگو کر صبح جوش دے کر  
آدھ سیر پانی میں پہنچنے پر آگ سے اتار کر مل چھان کر تین پاؤ چنی ملا کر آگ پر  
رکھ کر شربت کا قوام بنائیں۔ اس کے استعمال سے جملہ امراض میں افاقتہ ہو گا۔

### ڈراؤ سے خواب:

جب رات کا کھانا کھانے سے بھیت بوجل اپریشان خواب اور نیند اچاٹ ہو جاتی  
ہو تو رات کا کھانا چھوپسات بجے کھا کر سوتے وقت اناہر نارنگی ماٹایا، انگور کے شربت کے ایک  
سے چار تو لے میں عمر اور موسم کے مطابق ایک تو لے سے ڈھانی تو لے تک اس کا پانی ملا کر  
سو نے سے ایک گھنٹہ پلے استعمال کرنے سے ڈراؤ نے خوابوں کا سلسلہ ختم ہو جائے گا۔

### خشک کھانی:

بعض مریضوں کو گلے کی خراش اور خشک کھانی بھک کرتی ہے۔ اروی کے سامنے  
سے خشک کھانی اور سینے کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔

### چوت کو آرام:

اروی کے چھکلوں کو پیس کر زخموں پر چھڑ کنے سے زخم بھر جاتے ہیں۔ چھلکے کے  
سفوف کو شہد یا بالائی دودھ میں ملا کر زبان اور ہوننوں پر ملنے سے منہ کے چھالے ختم ہو  
جاتے ہیں۔ جب کسی جگہ چوت لگ کر درم ہو جائے تو اس کے چھلکے پیس کر شہد میں ملا کر

لپ کرنے سے ورم اور چوت کو آرام آ جاتا ہے۔

### گرتے بال:

آج کل دماغی محنت کرنے والوں کے سر کے بال تیزی سے گرنے شروع ہو گئے  
ہیں۔ اس کے لئے ایک چھٹا نک اروی کو ایک پاؤ پانی میں دو تین جوش دے کر دھی میں ملا  
کر دو تین گھنٹے سر پر اس کا لپ لگائے جمیں۔ دماغی قوت مضبوط اور کیلشیم کی کمی دور کرنے  
کے لئے روزانہ کشہ مرجان ایک دور تی یا کشتہ چاندی دوچار چاول صبح یا شام متواتر چند بیٹھے  
استعمال کرنے سے سر کے بال گرنے بند ہو جاتے ہیں۔ دماغی قوت بحال ہو جاتی ہے اور  
یادداشت تیز ہو جاتی ہے۔

### خون بہنا بند:

جب کسی جگہ سے خون نکلنے لگے تو اروی کے چتوں کو کوت کرانا کا پانی نکال کر  
روئی یا کپڑے کی گندی اس پانی سے ترکر کے خون جاری ہو جانے والی جگہ پر جما کر معمولی  
حالت میں کھلا چھوڑ دیں یا پانی باندھ دیں خون بہنا بند ہو جائے گا۔

### بھوک کی کمی:

بھوک کی کمی والے مریض شام کے وقت مولی شلغم، گا جر سیب، امرود، بیگو گوره  
کوئی ایک دو دلے لے کر آٹھ چھٹا نک تک ہر پو دینہ ملا کر اور یہوں نچوڑ کر چاٹ بنا کر  
کھائیں۔ مکمل صحت ہو جائے گی نیند کم آنے والی خواتین کو اس میں ہر اونھیا تولہ آدھ تولہ  
اور پیاز ایک سے تین تو لے تک کا اضافہ بھی کر لینا چاہیے۔۔۔

ناک بند رہنے والے مریض اگر ایک پیاز اور آدھ تولہ پو دینہ کاٹ کر پوٹلی میں  
باندھ کر دن میں تین چار مرتبہ سو گھنے لیا کریں تو اس سے علاج سے ناک کے اپریشن سے  
نجات ہو جائے گی۔

آسان قدرتی علاج

تہذیب

شکر قندی کے ٹھیک پن اور دیر ہضم ہونے کی اصطلاح قند اور شہد سے مناسب ہے۔ اس کی یہ خصوصیات ختم ہو جاتی ہیں اگر اسے چینی کے ہمراہ استعمال کیا جائے۔ کیونکہ اس طرح یقوت بہا پیدا کر کے منی کو گاڑھا کرے گی اور اس میں اضافہ بھی کر دے گی۔

اکسپر جریان:

شکر قندی مرض جریان کے لئے بے حد مفید غذا بھی ہے۔ اور دو ابھی اس کا حل و  
مٹا کر کھانا بے حد فائدہ مند اور جریان کے مرض کے لئے اکسر ہے۔

## سوزار:

اگر مولیٰ کی چار قاشیں کر کے ان پر چھکوئی باریک شدہ 6 ماٹر چھڑک کر رات کو  
شینم میں رکھ دیں اور صبح کو قاشیں کھا کر پانی پی لیں تو اس سے سوزاک کو فائدہ ہوتا ہے اور  
پنھری بھی مل جاتی ہے۔

مولیوں کے مسلسل استعمال سے ذیا بیٹس کو فائدہ ہوتا ہے اور پیشاب میں شکر کو آرام ہو گا۔

نولادکی:

لوپیا کے نرم چٹوں میں فولاد ہوتا ہے اور انہیں بطور سلا دکھانے سے جسم میں فولاد کی دور ہو جاتی ہے۔ اس کے دانے پیس کر چہرے پر لیپ کرنے سے رنگ نکھرا آتا ہے۔ لوپیا کھانے سے سوزھے بھی مضبوط ہوتے ہیں۔

جس عورت کو دودھ کم آتا ہواں کے لئے بہتر ہے کہ وہ لوپیا کے دانے ابال کر بیانات کی مانند کھائے۔ سرد کے لئے لوپیا ایک طاقتور غذہ القصور کی جاتی ہے۔

اگر آپ لویا کو دارچینی، سیاہ مرچ، ادرک اور گوشت کے بغیر استعمال کریں تو یہ جسم میں لشکر پیدا کرے گا۔

مغلظتی:

اروی مردوں کے لئے بے حد مفید غذا ہے۔ یعنی منی کو گاڑھا کرتی ہے اور مقوی بنا جاتی ہے۔ اگر دماغ کے دبلے پن کو ختم کر دیتی ہے۔

اروی کو بطور سال استعمال کرتے رہنے سے انسان فربہ ہو جاتا ہے جو گورت  
اروی کا استعمال کرنی میں اگر وہ مال سے تو اس کا دودھ پڑھتا ہے۔

مصطفی خون:

ٹماڑ کے استعمال سے مال کا خون صاف ہو جاتا ہے اور اس سے بچے بھی فائدہ حاصل کرتے ہیں۔ اس نے وہ مائیں جو بچوں کو اپنار دودھ پلاٹی ہیں انہیں ٹماڑ ضرور اور ہر حالت میں کھانا ہاجائے۔

ہاضمہ کی درستی:

ہر دو پھر کھانے کے بعد مویٰ چند رُسلا اور مٹاڑ ضرور استعمال کریں اس طرح آپ صحت مندر ہیں گے اور آپ کا ہاضمہ بھی درست رہے گی ہاضمہ میں خرابی کی وجہ سے جو سنسنے میرے جلنے چوتی سے۔

محدث کی تیز اپیٹ:

جب کچھ مٹاڑ کھایا جائے تو کچھ دیر پانی بالکل نہ پینا چاہیے۔ کیونکہ پانی پیئے بغیر  
ٹماڑ میں موجود تیزابی مادے جو آپ کے لئے فائدہ بخش ہیں محدثے میں بخوبی اپنا کام سر  
انجام دیں گے۔

نظرکی تیزی:

شلغم کو طاقت دیتا ہے اور جگر کی پھری کو توڑ دیتا ہے۔ نظر کو تیز کرنے کے لئے شلغم بے حد مفید غذا ہے۔

شلغم پیدا کرتا ہے۔ کچا شلغم لفخ پیدا کرتا ہے اس لئے ترشی اور گرم مصالح کے بغیر نہیں کھانا چاہیے۔

کمر میں درد:

شلغم گردہ اور کمر میں درد نہیں ہونے دیتا۔ اس کا استعمال پیٹ کو صاف کر دیتا ہے اور بھوک برداشتاتا ہے۔

خنک کھانی:

شلغم کھانی کے لئے مفید ہے۔ شلغم کا سالن اور اچار کھانی کو ختم کرنے میں بھر دیتا ہے۔

بواسیر کیلئے:

بواسیر کے مریضوں کے لئے مولی کے رس کے پتے بے حد مفید ہیں۔ اگر لوگ اسے بطور سلااد استعمال کریں تو اسے کھانے سے مسوں کی جلن اور خارش کم ہو جاتی ہے۔

خرابی جگر:

مولی کو باریک کاٹ کر اور اسے نمک لگا کر کھائیں تو یہ بے حد لذیذ ہوتی ہے اور خرابی جگر میں بے حد مفید ہوتی ہے۔

قر و کنا:

دھنیا چوستے رہنے سے دھنیا گھوٹ کر پینے سے یا تازہ بزر دھنیا کا یا چنج دھنیا کا رن پینے سے تک آرام ہو جاتا ہے اور قہ آنی بند ہو جاتی ہے۔

بخار:

بخار کے مریض کو توری کا سالن کا لی مریچ ملا کر دیا جائے تو بخار کو آرام آ جاتا ہے اور اس کا شور بے بخار کے منہ کا ذائقہ درست کر دیتا ہے اور معدے کو بھی درست کر دیتا ہے۔

حامله عورت کیلئے:

کدو کے گودے میں مصری ملا کر حاملہ عورت کو کھلانے سے خوبصورت بچہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ گودا اور مصری حمل کے دوران کھاتے رہنے سے حمل گرنے کا خدشہ نہیں رہتا۔ حاملہ عورت اگر تین ماہ متواتر یہ کدو اور مصری استعمال کرے تو اس کے اولاد نریشہ پیدا ہوتی ہے جو خوبصورت ہوتی ہے۔

ہاتھ پاؤں جلتا:

جس میں کسی امر کے باعث سخت گری ہو چکی ہو اور ہاتھ پاؤں جلتے ہوں جسم سے چنگاریاں نہیں ہوں تو خشک دھنیا مصری ملا کر کھانے سے یا بزر دھنیا گھوٹ کر مصری ملا کر پینے سے جسم کی ساری گری زائل ہو جاتی ہے۔

سر درد:

پیاز کو خوب باریک گھوٹ لیں۔ اچھی طرح باریک ہو جانے پر پاؤں کے تکوں پر لیپ کریں۔ اس سے اکثر اقسام کا سر درد درفع ہو جاتا ہے۔

موتیا بند:

موتیا کی ابتدائیں پیاز کا رس ایک تولہ شہد خالص ایک تولہ بھیم سینی کافورہ ۱۰ تولہ ملا کے سوتے وقت دو دو سلائی ڈالا کریں۔ اس وقت اترتا ہوا موتیا ک جاتا ہے۔ بلکہ اترتا ہوا بھی صاف ہو جاتا ہے۔

پھری کیلئے:

پھری کے لئے ختم گا جو تم شلغم، تم وزن لیں اور موی کو اندر سے کھوکھا کر کے اس میں بھر دیں۔ پھر موی کا منہ بند کر کے بھو بھل میں پکائیں۔ جب بھرتہ ہو جائے تو بیجوں کو نکال کر خشک کر کے محفوظ رکھیں۔

**6 ماہہ 9 ماہہ تک کھاتے رہیں۔** یہ بند شدہ پیشاب کھولتے ہیں۔ پھری کو گلا کر نکال دیتے ہیں۔

اسکیر جگر:

گا جر کے کے بند سدے کھوتی ہے اور جسم کو طاقت دینے میں لاثانی سبزی ہے اسے کھانے سے پیشاب حل کر آتا ہے اور یہ منی کو گاڑھا کرتی ہے۔ مٹانہ و گردہ کی پھری گا جر کھانے سے نوٹ جاتی ہے اور ریزہ ریزہ ہو کر پیشاب سے نکل جاتی ہے۔

پھری کے مریض کی پھری کے اخراج کے لئے سکوزے کی سہری کھانا بے حد موزوں ہے۔

اس کے علاوہ پھری کی صورت میں اور گردہ مٹانے سے ریست آنے کی حالت میں موی کا استعمال بے حد مفید اور زوداثر ہوتا ہے۔ اگر ان امراض والے اسے مسل استعمال کریں تو ان کے جسم سے پھری ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جاتی ہے۔

اسکیر تپ دق:

کدو تازہ ایک عدد لے کر اس کے اوپر جو کے آٹے کا خدا کر کے کپڑا پیٹ کر بھو بھل میں فن کریں۔ جب بھرتہ ہو جائے تو پانی پھوڑ کر طاقت پلا یا کریں۔ پندرہ بیس روز بلانا غذا استعمال کرنے سے مرض تپ دق جڑ سے اکھڑ جاتا ہے۔ اس دوران غذا ہلکی اور زودہضم استعمال کرائیں۔

نیند میں چلنا:

آدھیر گا جریں لے کر انہیں پانی میں بھگو دیں۔ تمام رات بھیگا رہنے دیں صبح کو ان کا رس نکال کر استعمال میں لا دیں۔ نیند میں چلنے کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔

جدام:

گا جر کا رس چار تو لے بھیڑ کا دودھ چار تو لے۔ ہر دو کو ملا کر ذرا سا گرم کریں۔ کپڑ چھان کر کے روزانہ کو پلاتے رہیں سات ہفتے تک استعمال کرنے سے جدام دور ہو جاتا ہے۔

خوبصورت بچہ:

اگر حاملہ عورت کو حمل کے دوران ایک دو چھٹا نک گا جر کا گودہ مصری ملا کر استعمال کراتے رہیں تو اس سے خوبصورت اور تندروست بچہ پیدا ہوتا ہے۔

چکے کشته کا اثر:

اگر کوئی شخص کچے کشته کھائے تو اسے بغیر مرچ کے چولائی کا ساگ پکا کر گندم کی روٹی کے ہمراہ کھلائیں اور اس کا جوشاندہ بھی پلا کیں۔ پیشاب کے کچے کشته کا اثر سار انکل جائے گا۔

چولائی کا ساگ جلد ہضم ہو جاتا ہے اور میٹھا بھی ہوتا ہے۔ اس کے متواتر استعمال سے بہت سی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ پھری نکل کر ختم ہو جاتی ہے اور نوٹ جاتی ہے۔

بلڈ پریشر اور بو اسیر:

چولائی کا ساگ بلڈ پریشر، صفر اور بلغم کو ختم کر دیتا ہے سانپ کا نٹ کو کھلائیں تو اس کے لئے بھی فائدہ مند ہے۔ بو اسیر کے لئے چولائی کا ساگ بے حد مفید سبزی ہے۔ گری کے اثرات ختم کرنے کے لئے چولائی کا ساگ استعمال کریں آپ

شفایاب ہو جائیں گے۔

احتیاط:

کیونکہ اس کا مزاج معتدل ہے اس لئے اسے ایک مقررہ حد تک کھانا مناسب ہے۔ اسے پکاتے وقت اس میں کوئی اور سبزی ہرگز نہ ملائیں اور نہ ہی اس میں زیادہ مرچ اور مصالحہ جات کا استعمال کریں۔

زیادتی حیض:

وہ خواتین جنہیں زیادہ حیض آتا ہواں کے لئے کچار سے زیادہ مفید کوئی سبزی نہیں۔

کمی حیض:

وہ عورتوں جنہیں حیض آتا ہے وہ مندرجہ ذیل طریقے سے گاجر کا استعمال کریں۔  
ایک توں  
گزر

انہیں آدھہ سیر پانی میں جوش دیں اور پھر نیچے اتار لیں۔ میریضہ کو یہ جوشاندہ پلائیں۔ عرصہ سے رکا ہوا حیض کھل جائے گا۔ دوران حیض دروکی صورت میں بھی یہ جوشاندہ بے حد مفید ہے۔

پیدائش میں آسانی:

عورت کے پچھے پیدا ہونے میں تکلیف ہو اور پچھے پیدا ہونے ہو رہا ہو تو آگ پر گاجر کے بیجوں کو ڈال کر دھواں پیدا کریں اور اس طرح عورت کو دھونی دیں کہ رحم میں دھواں چلا جائے۔ اس سے بچا آسانی کے ساتھ پیدا ہو جائے گا۔

یرقان کیلئے:  
یرقان والوں کو گاجر کا جوس مصری ملکر گریبوں میں دو چھٹا تک دیں۔ خون کی کمزوری، جگر کی گرمی اور یرقان کا خاتمه ہو جائے گا اور یقینی شفا نصیب ہو گی۔

اسکیسر درد تپ دق:

کدو کے بیجوں کا اگر تیل نکال کر استعمال کیا جائے تو یہ سر کے بالوں کو بڑھاتا ہے اور طاقتور بنتا ہے۔ درد سر کو دور کرتا ہے سر کو مخفیہ دیتا ہے اور غیند آور ہے۔ تپ دق کے مریض کو اگر روزانہ کدو مصری ملکر کھلایا جائے تو بے حد فائدہ دیتا ہے اور بندرنگ مریض کو مریض تپ دق سے نجات مل جاتی ہے۔

معدہ اور انتریوں کی طاقت:

چند ہن کے مفرز پیس لیں اور گولی بنا لیں۔ اس کے نکلنے سے سخت سے سخت پیٹ درد کو آرام آجائے گا۔ ہن کھاتے رہنے سے معدہ اور انتریوں کو طاقت ملتی ہے اور اس کا استعمال بھوک کو بڑھاتا ہے۔

زہر کا تریاق:

لہسن سر کے میں رگڑیں اور پھرا سے سانپ پچھواد رباولے کتے وغیرہ کے کائے کے زخم پر لیپ کر دیں اس سے وہاں زہر کا اثر ختم ہو جائے گا۔

دانتوں کے جملہ امراض:

اگر کچھی گاجر کا ایک چھٹا تک رس روزانہ پلیا جائے تو مسوڑوں اور دانتوں کی بیماریاں آسانی سے پیدا ہوں گے۔ خون صاف رہے گا۔ پھوڑے پھنسی اور خارش نہ ہو گی دل و دماغ اور انسانی مشین کے دیگر کل پر زے بالکل نیک کام کریں گے۔

آشوب چشم و مو تیابند:

سرمه سیاہ ایک چھٹا نک کو 24 گھنٹہ تک پیاز کے رس میں کھل کریں۔ پھر خشک ہونے پر شیشی میں احتیاط سے رکھیں۔ دودو سلائی ڈالا کریں۔ آشوب چشم و حند جالا سو تیابند کیلئے مفید ہے۔

پیشاب کی جلن:

اگر پیشاب جل کر آتا ہو تو پیاز ایک چھٹا نک کو باریک کر کے آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جبکہ پاؤ بھر پانی باقی رہ جائے تو چھان کر سرد ہونے پر پلا دیں۔ جلن دور ہو جائے گی۔

پیشاب کی بندش:

اگر پیشاب بند ہو جائے تو لہن کا ایک جوا چھیل کر اس قدر بیماریک کر لیں کہ پیشاب والے سوراخ میں داخل ہو سکے۔ اس طرح پیشاب فروکھل جاتا ہے۔

سر درد کیلئے:

لہن ذرا پیس لیں اور جس سمت میں درد ہو اس سمت کی کپٹی پر لیپ کرویں۔ اگر اس پے ہوئے لہن میں ذرا شہد ملا کر لیپ کریں تو زیادہ فائدہ حاصل ہو گا۔

خون میں چربی:

لہن بہت سے لاعلاج امراض میں شفایاں کی علامت ہے مثلاً خون جب گاز ہا ہو جاتا ہے تو لہن میں یہ اثر ہے کہ اسے پلا کر دیتا ہے۔ خون میں جب چربی کی مقدار ہو جاتی ہے تو لہن کا استعمال اس چربی کو تخلیل کر کے خون کی روائی کو قائم رکھتا ہے اور خون کے راستے صاف کر دیتا ہے۔

دانت درد کیلئے:

لہن سے دانت کے درد کو بھی آرام ملتا ہے۔ دانت میں کیڑا لگ کر درد ہونے لگے تو لہن دانتوں کے درمیان رکھ کر دبانا چاہیے اس سے درد والی سائکن ہو جاتے ہیں۔

ورم کا علاج:

بخوا کے پتے ہاندھنے سے جسم کے کسی بھی حصہ کا درم ختم ہو جاتا ہے۔ اگر پھوزا ہوتا ہے اسے بھی ختم کرنے کا باعث بنتے ہیں اور اسے پھاڑ دیتے ہیں۔ ان امراض کے لئے ان پتوں کو کوٹ کر یا اس نکال کر اس کو لیپ کرنے سے بھی شفا حاصل ہوتی ہے۔

آلو

آلو ایک صحت بخش اور سستی غذا ہے۔ انسانی صحت کے لئے اس کا استعمال نہ صرف ضروری ہے بلکہ اس سے بہت سے بہت سے امراض کا علاج بھی ہو سکتا ہے۔ جن میں سے چند ایک یا یاریاں اور ان کا علاج یہاں دیا جا رہا ہے۔

بخنا ہوا آلو جوڑوں کے دردوں کے لئے اکسیر ہے۔ اس کو کاث کر بطور چاٹ یعنی سلا دہلا کانک مرچ لگا کر اور شدت درد میں یہ یہوں یا سر کہ اس چاٹ میں ملا کر چند روز استعمال کرنے سے سوتی ہوئی گائھیں درست ہو جاتی ہیں جو کہ پیٹ بھرنے والی چٹ پٹی غذاوں سے یورک ایسٹ کے طور پر جوڑوں میں درد پیدا کر دیتی ہیں۔ اس کا استعمال یورک ایسٹ کو خارج کر دیتا ہے اور گنٹھیا سے چھکارا ہو جاتا ہے۔

سکروی کے مرض میں کچھ آلو دھو کر آدھ سے تین چھٹا نک مک چھوٹے چھوٹے کھوئے کر کے ان پر روغن زندون سوائے اڑھائی تو لے چھڑک کر اس چاٹ کو چند روز صبح یا شام مرض میں دونوں وقت استعمال کرنے سے صحت ہو جاتی ہے۔

گردوں کے درد اور ریگ چتری میں بخنے ہوئے آلو ایک پاؤ بعد نرم بزرنگوں

کے ایک پاؤ سوئے یا سونف کے ہرے پتے اور ڈٹلیاں چوتھائی سے آدھ چھٹا نک تک ان کو کاش کر تھوڑی مقدار میں کالی مرچ یا سرخ ہسی ہوئی اور برائے ہام نک چھڑک کر چند روز استعمال کرنے اور غذا کے طور پر آلو بغیر چھیلے، گاجر، چند ریا میٹھی میں پکا کر کشہت سے کھانے میں گردے کی پھریاں صاف ہو جاتی ہیں۔

جن مریضوں کا پیٹ بھر جائے۔ گیس ٹنگ کرے اور سر درد کرتا رہے وہ چند روز سے چھ بھتے آلو آدھ سیر اور چند ریا گاجر یا کریلے جس کا موسم ہوا دھیر دنوں کا سالن سادہ یا پاؤ گوشت میں پکا کر سوکھی روٹی سے اس سالن کو کھا کر پیٹ بھر لیا کریں تو گیس پیٹ درد ہلکا سر درد اور تنکان دور ہو جائے گا۔

دل کے مرض میں مریض کو سیر گا جروں میں پاؤ آدھ سیر آلو بغیر چھیلے پکا کر کئی روز کھلائیں۔ لیکن چاول بند کریں۔ کیونکہ آلو میں چاول کے مقابلے میں ایک تہائی نشاستہ ہوتا ہے۔ دوسرے آلو میں کھاراپین اور چاولوں میں تیزراہیت ہوتی ہے۔ اس لئے یہ غذاء کے ارد گرد اور شریانوں میں کوششوں کو جنم نہیں دیتی۔

تھور یا بھاپ میں بغیر چھیلے بھونے ہوئے آلو کھدرے کر کے مکھن پا کریم دودھ دہی کی پالائی لگا کر کھلانے سے بچوں کی صحیح بہتر ہوتی ہے اور ان کی بڑھوڑتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

### چہرے کی خوبصورتی:

تازہ چھولیا کو ہلکی آنچ پر بھون کر اس کے نیم بریاں دانوں کو چبا کر کھانے سے نہ صرف ہمیں ایک عمدہ غذا حاصل ہو جاتی ہے ان کا استعمال مسوڑھوں کو مضبوط، پھولے ہوئے جسم سے پانی نکال کر اسے سڑوں مضبوط اور دانتوں کو صاف کر کے چہرے کی خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے۔

### مخلسبہری کے دانے:

مخلسبہری (سفید داغ) اور بدن کی چھائیاں دور کرنے کے لئے گندم کے آنے

میں چنوں کا آٹا ملا کر اس کی بیسی روٹی پکا کر استعمال کرتے رہنے سے داغ و ہبے مت جاتے ہیں اور بدن کندن ہو جاتا ہے۔

### اعصامی کمزوری:

اعصامی کمزوری، خرابی، ہضم، جزوؤں کے درد اور وقت سے پہلے بڑھا پے کی صورت میں حب دماغ افرزو ایک گولی رات کو دنی کا لے چھو لے گیا رہے اتنا لیں دانے تک چھٹا نک ڈیڑھ چھٹا نک دودھ میں بھگو دیں۔ صبح چنوں والے دودھ میں شہد ملا کر چنے اور شہد بطور ناشستہ ہمراہ گولی استعمال کریں۔ انشاء اللہ صحت ہو جائے گی۔

### گیس کا خاتمه:

موئی جسم والے بلفی طبیعت کے مریضوں کو صبح آدھ سے دو چھٹا نک تک تازہ چھولیوں کا ناشستہ کرنا چاہیے۔ ناشستہ میں تازہ چھولیا کھا کر اس کے ساتھ چائے یا پانی پینے کے سے معدہ مضبوط گیس ختم اور قبض دور ہو جاتی ہے۔

شام کے وقت اگر ہلکی چھلکی غذا سے پورا فائدہ حاصل کرنا ہو تو سیاہ زیرہ تین ماشے یا جوارش جالیوں چھماشے استعمال کریں۔

### غذا ایکٹ:

قدرت نے غذا کی نالی کو مضبوط بنانے کے لئے پودینے میں تھوڑی مقدار میں نشاستہ دار گلکو زبانے والے اجزاء بھی شامل کر دیئے ہیں۔ پسینہ لانے اور بدن کو چست رکھنے کے لئے آج کل چائے کا استعمال زوروں پر ہے۔

اگر آدمی سے ڈیڑھ تولہ تک پودینے کو بطور چائے جوش دیکر کھائیا شہد ملا کر پیا جائے تو پسینہ لانے کے ساتھ ساتھ بدن کو غذا ایکٹ بھی حاصل ہو گی۔

### دائیق قبض:

گری میں کدو کھانے سے پیاس کی شدت میں کمی ہو جاتی ہے۔ خون کی

تیز ابیت درد معدہ اور دل و دماغ کو اس سے طاقت حاصل ہوتی ہے۔ خون کا جوش اور دباؤ کم اور لو سے پیدا ہونے بخار سے بھی سکون رہتا ہے۔ سل اور دلق کے مریض شوق سے اسے اپنی غذا میں شامل کر سکتے ہیں۔ دائیٰ قبض والے اسے زیادہ مقدار میں کھا کر اتنی نیصدی بیماریوں کو جنم دینے والی قبض سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔

تحکن:

پکا ہوا گھرے زرد رنگ کا گودے والا کدو زیادہ غذا بیت رکھنے کی وجہ سے معدہ آنٹوں، کمزور ہاشمے اور بلمی طبیعت والوں میں بوجھ پیدا کر دیتا ہے۔ اس کے لئے اس میں سفید زیر ہیا سونٹھ ملانے سے یہ وقت بھی رفع ہو جاتی ہے۔

اس کے آدھا آنچ سبے اور چوہائی انجی چوزے نوکداری اپنے اندر لفڑا خوس کا نادر خزانہ سوئے ہوئے ہیں۔ اس کا روغن نکال کر سر پر لگانے سے دماغ کی خشکی پڑھ چڑا پن، حنکن سر کے چکر اور پرانے سے پرانے سر درد کو مستقل طور پر سخت ہو جاتی ہے۔

سینے میں خراش:

جب سینے میں خراش ہو خشک کی کھانی اٹھ کر بار بار کلے میں جلن ہوڑ رکنے اور بلم کے ساتھ کسی کسی وقت خون آئے تو نیم گرم دودھ میں چائے والا ایک پچھڑا کریج و شام استعمال کرنے سے زلہ بند گلا صاف اور خون کا لکنا بند ہو جائے گا۔

چہرے کے داغ:

چہرے کے داغ دھبے اور کمر درے پن تاک کان یا طق کی خشکی دور کرنے کے لئے بھی تیل لگانے اور پندرہ سے بیس بونڈ تک روزانہ کھانے سے چند روز میں اعضاہ زرم اور خشکی دور ہونا شروع ہو جائے گی۔

اعصابی تناؤ:

اعصابی تناؤ کان میں شائیں شائیں اور نیند میں کی کی صورت میں بھی اس تیل

کی ماش کرنا اور نیم گرم دودھ میں ملا کر پینا مفید ہے۔  
دو چار بخت لگا تار نیم گرم دودھ یا عرق پار دیاں میں ملا کر سوتے وقت استعمال کرنے سے دائیٰ قبض سے بھی چھٹکارا مل جاتا ہے۔

