

گندم غذا بھی علاج بھی - تحریر نمبر 1928



سعدیہ قمر
داؤں کا جوں
تقریباً آدھی پیالی گیہوں کے داؤں کو اچھی طرح دھوئیں۔ اب ایک صاف مٹی کے پیالے میں دو پیالی پانی ڈالیں اور گیہوں شامل کر دیں۔ اسے شام کے وقت چھوٹے ہونے وقت ٹوٹ کر لیں اسے ام از کم 12 سے 14 گھنٹے تک ضروری ہے۔ صبح و شام یہ پانی پی لیں۔ اس میں شہد پختی، لیموں اور نمک سمیت کوئی چیز شامل نہ کریں۔ گیہوں کا پانی تازہ ہونا چاہئے اور اسے پینے کے ایک گھنٹے بعد تک کچھ کھا یا پیائے جانے۔ تین ہفتوں تک مسلسل یہ پانی پینے سے جسم میں قوت آجاتی ہے اور بیماری کی وجہ سے لاکھ ہو جانے والے مریضوں کی تواتاری بحال ہونے لگتی ہے۔

بھوی چاکر کی افادیت
پیلے زانے میں پتھر کے دو بڑے ہات لگ کر انہیں ہاتھ سے پھینک دینے کی کوشش کی جاتی تھی۔

چھوٹی بڑی کچیاں برگر میں موجود ہوتی تھیں اور خواتین ان پر مختلف مصالحے اور آٹا خود بخوبی تھیں۔ اس طرح سرخ رنگ کا آٹا حاصل ہوتا جس میں چکر سمیت بھی کچھ شامل ہوتا تھا، لہذا وہ زیادہ قوت بخش ہوتا تھا۔ چکر والے آٹے کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا اور آنتوں کی سوزش دور ہوتی ہے۔ ہری سبزی

اسے پکا لیں۔ جب اچھی طرح جوش آجائے تو پھان لیں اور اس میں ایک بڑا چمچ شہد ملا کر رات کو سوتے وقت پی لیں۔ اس سے قبض بھی دور ہوگا اور جینا ہوگا اور کھانے سے کھانے کا آگے آگے ناک بند ہوگا اور تیز ہوتو آپ آدھی پیالی پانی میں تھوڑا سا چھیلوں کا سرکہ ملا کر جوش دیں۔

اس میں دو چمچ بھوی ملائیں اور پھر پیالے میں نکال کر اس کی بجائے پی لیں۔ اس طرح ناک کھل جائے گی۔

پیٹھاب کی تکالیف
اگر پیٹھاب میں بھلی ہوتو مریض کو بہت اذیت ہوتی ہے۔ اس کیفیت میں بھی گندم سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ تقریباً 12 گرام گیہوں کو کھرنے کے پیالے میں رات کو بھگو لیں۔ صبح اسے ل کر اور پھان کر اس کے پانی میں 20 گرام مصری ملا کر پی لیں۔

چند روز میں بطن دور ہو جائے گی۔ گیہوں کے پودے کا رس پیا جائے تو بھی فائدہ ہوگا۔

چرے کی شادابی
گندم سے گھر بیلو طور پر ماہن بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے دو دو چمچ گیہوں کے آٹے میں ایک چمچ بالائی اور آدھے لیٹوں کا رس ملا لیں۔ اگر یہ سخت ہو تو اس میں تھوڑا سا عرق گلاب ملا کر چرے پر ماہن کی طرح لگا لیں۔ تقریباً 15 منٹ بعد اسے ہاتھوں سے تل میں کرنا لیں اور منہ دھو لیں۔

چرہ خشک ہونے پر عرق گلاب لگا لیں وہ کھرجے گا۔ اگر نومولود بچے کے چرے پر وہاں (نرم باریک بال) ہوتے ہیں۔ اسے کھرنے کے لئے بزرگ خواتین آدھی پیالی آٹے میں ایک چمچ کھی اور کھی بھر تک ملا کر سخت آٹا گوند لٹھ بھی ہیں پھر تھوڑا سا آٹا تیز سے کی طرح گول بنا کر بچے کے ہاتھ سے آہستہ آہستہ پھینکانی پر لگاتی ہیں تاکہ بچے کو تکلیف نہ ہوں۔ تین تین بار یہ آٹا لگایا جاتا ہے۔ 8 سے 10 دن میں روز میں آہستہ آہستہ ہوتو جاتا ہے۔

تقریباً 12 سال سے کم عمر بچیاں بھی چرے اور ہاتھوں پر آٹا لگا کر ان سے چھکرا لیا جاتا ہے۔ انہیں چاہئے کہ اس میں نمک زیادہ شامل کریں۔ ایسا کرنے سے تین ہفتوں میں بال کم

پیٹھا کدو



دیا جاوید
غذائیت سے بھر پور پیٹھا کدو بطور غذا اور دوا صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ اس میں خرابے بہت کم ہوتے ہیں۔ اردو میں اسے پیٹھا کدو یا سفید کدو کہتے ہیں جبکہ انگریزی میں اس کے کئی نام ہیں جیسے Winter Melon، Ash Gourd، White Gourd اور White Pumpkin وغیرہ۔ اس کا لاطینی نام Benincasa Cerifera اور اس کا تعلق Cucurbitaceae خاندان ہے۔ زمانہ قدیم سے اسے اٹلی یا چائنا یا انڈونیشیا میں کاشت کیا جا رہا ہے۔

چائنا میں یہ 2000 سال سے استعمال ہو رہا ہے وہاں اسے Preserving Gourd کہتے ہیں۔ پیٹھا کدو کا پھل 'چول' کہتے ہیں۔ ہر سب ہی غذائی اور دوائی طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ انڈیا یا پاکستان میں اسے بطور سبزی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے کیڑی یا میر بھی بنتا ہے۔ چائنا اور تائیوان میں اس سے سوپ بنایا جاتا ہے۔

اس سے مشروب بھی بنا ہے جو Winter Melon Tea کے نام سے مارکیٹ میں دستیاب ہے۔

پہلے 25 سے 40 سنتی میٹر لمبا ہوتا ہے اس کی شکل لمبوتری سے گول ہوتی ہے اور نرنگا گودا سفید اور Spongy ہوتا ہے۔ کچے گوٹے کا ذائقہ ٹھٹھا ہوتا ہے جبکہ پکا اوبے ذائقہ Bland ہوتا ہے۔ باہر کا جھکا بڑا اور سخت ہوتا ہے کیونکہ اس کے اوپر قدرتی دیکن کوٹنگ ہوتی ہے جس کی وجہ سے پھل کی ٹیلیف لائف بڑھ جاتی ہے۔ اسے 12 ماہ تک بغیر فریج میں رکھ کر کھایا جاسکتا ہے۔

قدرتی دیکن کوٹنگ کی وجہ سے اسے Wax Gourd کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ اس کا وزن 2 سے 50 کلوگرام تک ہوتا ہے۔

پھل کی خصوصیات

مفتویٰ باؤ باری کے بخار کو دور کرتا ہے، وافر گرم اور امعا قبض کشا مسکن، پیٹھاب آور وافر کینر، بزرخ، غلظت، وافر بخار اور ناک ہے۔ مٹھا کدو Natural Healen کہا جاتا ہے۔ آئیورڈیک اور روائی مشرقی ادویات میں اسے بطور ناک استعمال کروایا جاتا ہے۔

آئیورڈیک میں دماغی کمزوری اور اعصابی تکالیف مرگی Insanity Parabola کے علاج کے لئے بھی استعمال ہوتا ہے۔ پیٹھا کدو میں تقریباً 90 فیصد پانی ہے لہذا اس کے استعمال سے وزن نہیں بڑھتا کیونکہ جینا بولک ریٹ (استعمال) بڑھاتا ہے اور کھینٹی کو پختائی میں بدلنے سے روکتا ہے۔ جبکہ اس کے گوٹے اور کھینٹی سے بنی سویت ڈش (طلوہ) جسمانی کمزوری اور تھکن کو دور کرتی ہے اور وزن بڑھاتی ہے (پیٹھا کدو خون کی بیماریاں سانس کی تکالیف (دم) اور گردے کی پتھری کے علاج کے لئے بھی مفید پایا گیا ہے۔

معدے کی تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔ پیٹھا کدو آہستہ آہستہ بلڈ پریشر کو بڑھانے میں دیتا اور فاسدادوں کو نکالتا ہے۔

تحقیق کے مطابق پیٹھا کدو کا الیکول میں ایکسٹریکٹ Antinociceptive اور وافر بخار اثرات رکھتا ہے۔ خون کی کمی کے علاج کے لئے بچوں اور کھل کاشفک سٹوف Buttermilk کے ساتھ ایک چائے کا چمچ استعمال کروایا جاتا ہے اور اس کا سفید لوگ ایکسٹریکٹ (اسہال) کو ختم کرنے میں موثر ثابت ہوا ہے۔

تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ کھل میں مائع کھینٹی مرکبات پائے جاتے ہیں جو لائٹریٹری سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق کھل میں وافر ٹیرپین Terpenes بھی پائے جاتے ہیں۔ چائنا میں پیٹھا کدو کا استعمال کا کیکس میں خاصا مقبول ہے۔ یہ چرے کی جھریوں اور داغوں Blemishes کو دور کرتا ہے اور جلد کو نرمی اور نرمی دیتا ہے۔ انڈیا میں اس کے علاج کے لئے اس کے جوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔

پیٹھا کدو جوں جوں بھی کی بیماریوں کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مسکن ہے اور بے خوابی کو دور کرتا ہے۔ ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور اس کے علاج کے لئے بہترین ہے۔ نہایت پیٹھا کدو کی تیزابیت اور سوزش کو دور کرتا ہے۔ مرکزی Poisoning اور اسے پکھنے کی صورت میں موثر Antidote ہے۔

لوکی - غذائیت سے بھر پور سبزی



دب کریم نے ہماری حفاظت کا نہایت جامع خود کار نظام بنایا ہے۔ گرمی کے موسم میں خون کا زیادہ حصہ جلد کی سطح کے قریب گردش کرتا ہے۔ جلد کی سطح پر باریک باریک رگیں ہیں، لہذا جب جلد کے مساموں سے پینا خارج ہوتا ہے تو ہمیں خشک محسوس ہوتی ہے۔ موسم سرما میں پینا نہیں آتا تو جسم کی حرارت بھی خارج نہیں ہوتی اور جسم کا درجہ حرارت یکساں رہتا ہے۔

قدرتی طور پر جسم کو خشک اور کھنکھنے کا خود کار نظام موجود ہے، لیکن ہمیں بیرونی طور پر بھی انتظامی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، مثلاً ہمیں اپنی غذا میں کھانے کی گرمی کے اثرات کو زنگل کرنے میں معاون ثابت ہوں۔ ایسی غذاؤں میں لوکی سے شہد فوٹو کی حامل سبزی ہے۔ طبی اور غذائی فوٹو سے مالا مال لوکی ہمارے رسول علی السلام علیہ وسلم کی طرف سے غذاؤں میں شامل ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ سبزی ہونے کے اعتبار سے لوکی ہمارے لئے نہایت اہمیت و افادیت کی حامل سبزی

تسریں شاہین
قدرت نے ہماری صحت کے لئے موسم کے لحاظ سے غذا میں پیدا کی ہیں، جو ہمارے جسم کو گرم اور خشک رکھنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ ہمارا جسم اللہ تعالیٰ کا بنایا ہوا حجت انگیز شاہکار ہے۔ یہ ہر قسم کا موسم ایک مناسب حد تک برداشت کر سکتا ہے۔ موسم سرد ہو یا گرم، ہمارے جسم کا اندرونی درجہ حرارت صحت کی حالت میں تقریباً یکساں رہتا ہے۔

قدرتی طور پر جسم کو خشک اور کھنکھنے کا خود کار نظام موجود ہے، لیکن ہمیں بیرونی طور پر بھی انتظامی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، مثلاً ہمیں اپنی غذا میں کھانے کی گرمی کے اثرات کو زنگل کرنے میں معاون ثابت ہوں۔ ایسی غذاؤں میں لوکی سے شہد فوٹو کی حامل سبزی ہے۔ طبی اور غذائی فوٹو سے مالا مال لوکی ہمارے رسول علی السلام علیہ وسلم کی طرف سے غذاؤں میں شامل ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ سبزی ہونے کے اعتبار سے لوکی ہمارے لئے نہایت اہمیت و افادیت کی حامل سبزی

ذیابیطس کے مریضوں کے لئے آم کھانا کیسا ہے

آم مٹھاں سے بھر پور ایک پھل ہے جس کی وجہ سے بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ آم ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند نہیں بلکہ نقصان کا باعث بنتا ہے۔ آج ہم آپ کی اس ہی کوشش کے بارے میں بات کرنے والے ہیں کہ کیا واقعی ذیابیطس کے مریضوں کے لئے آم کھانا صحیح ہے؟ ماہرین صحت کے مطابق یہ صرف ایک افواہ ہے کہ آم کھانا ذیابیطس کے مریضوں کے لئے شیک نہیں ہے، موسم کے آم کھانا ذیابیطس کے مریضوں کو نقصان نہیں پہنچاتے لیکن انہیں آم کھانے وقت اس کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ہوگا۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ آم میں وٹامن سی، وٹامن بی 6 اور وٹامن ای ہونے کے ساتھ ساتھ کوپر اور فولیٹ بھی پایا جاتا ہے، آم میں موجود وٹامن سی جسم میں آئرن کی کمی پوری کرنے کے ساتھ قوت مدافعت کے لئے بھی بہترین ہوتا ہے۔

دوسری جانب آم میں فائبر اور وٹامن سی کی کمی بھی پائے جاتے ہیں جس سے خون میں موجود شکر کی مقدار بھی معتدل رہتی ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ اگر ذیابیطس کے مریض آم کھانا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے آپ کو اس کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ہوگا اور کھانے کے بعد آم کھانے سے گریز کرنا ہوگا کیونکہ ایسا کرنے سے خون میں موجود شکر کی مقدار بڑھ سکتی ہے۔

طبی ماہرین کا مزید کہنا ہے کہ کھل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہوتا ہے لیکن ضروری ہے کہ آپ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

موسم برسات بیماریوں کا موسم

پینے یا استعمال کرنے سے زیادہ تر معدے اور آنتوں کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ مثلاً ہیٹھ، بیعدادی، بخار، جھپٹ، ڈائریا (اسہال) بد ہضمی، ہیٹھ کے کیزے وغیرہ۔ ان بیماریوں سے بچنے کے لئے مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے۔

- 1- پینے کے لئے صاف پانی استعمال کیا جائے اور اگر ممکن ہو تو بکے دلوں میں پانی کو اہال کر پینے اور کھانا پکانے کے لئے استعمال کریں۔
- 2- گلے بڑے پھل اور کھجور یا کھانے سے پرہیز کریں۔ پھل اور سبزیاں اچھی طرح دھو کر استعمال کریں۔
- 3- کھانے پینے کی

کریلا ذیابیطس کا قدرتی علاج

بہار کے لئے کریلے کے جوشانے کا شربت بنا کر روزانہ پینے سے آرام آجاتا ہے۔ کریلے کی کڑواہٹ کیسے دور کی جائے؟ سوال تو آموز پانے والی ٹونکس اور پیناں کیا کرتی ہیں اور کھڑو اس کے ذائقے کی وجہ سے بڑی پکائی ہی نہیں ہیں جبکہ گرمی کی تازہ ہوتی ہوئی شکل میں لپکا ہوا ہوتو دیمان سے لہا لگ لگ کھوڑی دیر کے لئے چکنی بھر تک لگے کھوڑے سے پانی کے ساتھ کھلے سمن یا جگن میں سلپ پر رکھ دیا جائے اور پھر اس پانی کو ضائع کر کے جو کر پالنے جائیں تو کڑواہٹ دور نہیں رہتی۔

دس کالے کے لئے کریلے کے اوپر کا ہزارا دس کالے کے لئے کریلے کے پھیل کر اسے گرہنڈا کیا جاسکتا ہے۔ اہل سنت کا کہنا ہے کہ اس دس کے سفوف استعمال سے سوسپن کی ضرورت نہیں رہتی۔

خون کے امراض کے لئے کریلے کے کولے کو کات کر نفا میں کھا کر باریک چس لیا جائے اور یہ پودا 3 سے 6 گرام ساہ پانی سے لینے سے Urine میں شکر آنے یا خون کے امراض کے لئے غذائی علاج تصور کیا جاتا ہے۔ عام طور پر ذیابیطس کے علاج ہی اسے استعمال کرنا مفید قرار دیتے ہیں۔ غذائی

بیماریوں کے لئے کریلے کے پھیل کر نفا میں کھا کر باریک چس لیا جائے اور یہ پودا 3 سے 6 گرام ساہ پانی سے لینے سے Urine میں شکر آنے یا خون کے امراض کے لئے غذائی علاج تصور کیا جاتا ہے۔ عام طور پر ذیابیطس کے علاج ہی اسے استعمال کرنا مفید قرار دیتے ہیں۔ غذائی

