

پیٹھا کدو



دنیا بھر میں پیٹھا کدو بطور غذا اور دوا صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔ اس میں حرارے 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 Pumpkin وغیرہ اس کا لاطینی نام Benincasa Cerifera اور اس کا تعلق Cucurbitaceae خاندان سے ہے۔ زمانہ قدیم سے اسے انڈیا، چین، ایشیا، یونان، مصر اور دیگر علاقوں میں کھایا جا رہا ہے۔

چائے میں یہ 2000 سال سے استعمال ہو رہا ہے اور اسے Preserving Gourd کہتے ہیں۔ پیٹھا کدو کا پھل چھوٹا جلتا ہے جو بڑے ہی قدرتی اور ذیاتی طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ انڈیا، پاکستان میں اسے بطور تیزی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے کئی تیزی یا مریضی جگہ ہے۔ چائے اور تیزیوں میں اس سے سوپ بنایا جاتا ہے۔

اس سے شروب بھی بنی ہے جو Winter Melon Tea کے نام سے مارکیٹ میں دستیاب ہے۔ چھل 25 سے 40 سنتی میٹر لمبا ہوتا ہے اس کی شکل بیٹری سے گول ہوتی ہے اور اندر کا گواٹھیا اور Spongy ہوتا ہے۔ کچے گوٹے کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے جبکہ پکا ہوا ذائقہ Bland ہوتا ہے۔ باہر کا پھل سبز اور سخت ہوتا ہے کیونکہ اس کے اوپر قدرتی دیس کوٹھک ہوتی ہے جس کی وجہ سے پھل کی ٹھیک آؤٹ بڑھ جاتی ہے۔ اسے 12 ماہ تک بغیر فریج میں رکھ کر کھایا جاسکتا ہے۔ قدرتی دیس کوٹھک کی وجہ سے اسے Wax Gourd کا نام بھی دیا جاتا ہے۔ اس کا وزن 50 سے 100 کلوگرام تک ہوتا ہے۔

مقوی باقاری کے بخار کو دور کرتا ہے، واقع کرم اور اعضاء کی مسکن پیٹھا آب اور واقع کینسر بخار، غم، واقع بخار اور ٹانگ ہے۔ میٹھا کدو Natural Healen کہا جاتا ہے۔ آبیرو ایک اور ذیاتی شرفی ادویات میں اسے بطور ٹانگہ استعمال کروایا جاتا ہے۔

آنسو روک میں دماغی کمزوری اور اعصابی تکلیف 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 ایک ریٹ (انتظام) بڑھاتا ہے اور چھینک کھانسی میں بدلتے ہے۔ دوسرے جگہ اس کے کوڑے اور چھینک سے سنی سوٹ ڈس (ملو) جسمانی کمزوری اور نیند کو دور کرتی ہے اور وزن بڑھاتی ہے (پیٹھا کدو خون کی بیماریاں ماسٹ کی تکلیف (دم) اور گردے کی پتھری کے علاج کے لئے بھی مفید پایا گیا ہے۔ معدے کی تیز آہستہ کو کم کرتا ہے۔ پیٹھا آب ہے۔ بلڈ پریشر کو بڑھاتے نہیں دیتا اور فاسف باورڈ کو لگاتا ہے۔

تحقیق کے مطابق پیٹھا کدو کا ایکوئل میں ایکسٹریکٹ Antinociceptive اور واقع بخار اثرات رکھتا ہے۔ خون کی کمی کے علاج کے لئے بچوں اور پھل کا خشک سفوف Buttermilk کے ساتھ ایک جانے کا بیج استعمال کروایا جاتا ہے اور اس کا میٹھا کوٹھک ایکسٹریکٹ (اسہال) کو ختم کرنے میں موثر ثابت ہوا ہے۔

تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ کچل میں مائع ٹیپائیڈ مرکبات پائے جاتے ہیں جو ازلہ بخاری سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ ایک تحقیق کے مطابق چھل میں واقع کینسر Terpenes بھی پائے جاتے ہیں۔ چائے میں پیٹھا کدو کا استعمال کا ایکٹس میں خلاصہ مقبول ہے۔ چہرے کی تھریوں اور داغوں Blemishes کو دور کرتا ہے اور جلد کو نرم اور نرمی دیتا ہے۔ انڈیا میں اس کے علاج کے لئے اس کے جوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔

جڑوں کی خصوصیات پیٹھا کدو کا جوں بھی کئی بیماریوں کے علاج کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ مسکن ہے اور بے خوابی کو دور کرتا ہے۔ ذیابیطس، ایڈیٹس اور اس کے علاج کے لئے بہترین ہے۔ بخار، مہنسا، معدے کی تیز آہستہ اور سون کو دور کرتا ہے۔ مرکزی Poisoning اور اس کے لئے کئی صورت میں موثر Antidote ہے۔

گندم غذا بھی علاج بھی - تحریر نمبر 1928

اسے پائیں۔ جب اچھی طرح جوش آجائے تو چھان لیں اور اس میں ایک بڑا پیٹھا کدو کرات کو سوتے وقت نی لیں۔ اس سے قبض بھی دور ہوگا اور ہوا بھرا پیٹھا بھی ہلکا کر لیا جائے گا۔ اگر ٹانگ بڑھو زکام تیز ہو تو آپ آدھی پیالی پانی میں تھوڑا سا پیٹھوں کا سرکہ ملا کر جوش دیں۔ اس میں دو پیٹھوں کو ملا لیں اور پھر پیالے میں نکال کر اس کی بجائے پیالے میں اس طرح ٹانگ کھل جائے گی۔ پیٹھا کی تکلیف اگر پیٹھا میں ہلکی ہو تو سریش کو بہت اذیت ہوتی ہے۔ اس کیفیت میں بھی گندم سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے تقریباً 12 گرام گندم جو گرمی کے پیالے میں رات کو بھنکوں گے۔ صبح اسے مل کر اور چھان کر اس کے پانی میں 20 گرام صبری ملا کر پیئیں گے۔

چند روز میں گلن دور ہو جائے گی۔ گندم کے پودے کا اس بیجا جانے تو بھی فائدہ ہوگا۔ چہرے کی شادابی گندم سے گھر لے طور پر دین بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے لئے دو پیٹھوں کے آٹے میں ایک پیٹھ بالائی اور آٹے کے لمبوں کا رس ملا لیں۔ اگر یہ سخت ہو تو اس میں تھوڑا سا سرکہ ملا کر چہرے پر اپن کر طرح لگائیں۔ تقریباً 15 منٹ بعد اسے پانی سے مل کر اتار لیں اور نہ دھوئیں۔



چہرے کی شادابی گندم سے گھر لے طور پر دین بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے لئے دو پیٹھوں کے آٹے میں ایک پیٹھ بالائی اور آٹے کے لمبوں کا رس ملا لیں۔ اگر یہ سخت ہو تو اس میں تھوڑا سا سرکہ ملا کر چہرے پر اپن کر طرح لگائیں۔ تقریباً 15 منٹ بعد اسے پانی سے مل کر اتار لیں اور نہ دھوئیں۔

چہرے کی شادابی گندم سے گھر لے طور پر دین بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے لئے دو پیٹھوں کے آٹے میں ایک پیٹھ بالائی اور آٹے کے لمبوں کا رس ملا لیں۔ اگر یہ سخت ہو تو اس میں تھوڑا سا سرکہ ملا کر چہرے پر اپن کر طرح لگائیں۔ تقریباً 15 منٹ بعد اسے پانی سے مل کر اتار لیں اور نہ دھوئیں۔

سعد یہ قمر داؤں کا جوں تقریباً آدھی پیالی گندم کے دانوں کو اچھی طرح دھو لیں۔ اب ایک صاف مٹی کے پیالے میں دو پیالی پانی ڈالیں اور گندم شامل کر دیں۔ اسے شام کے وقت بھنکوتے ہوئے وقت نوٹ کر لیں۔ اسے کم از کم 12 سے 14 گھنٹے بھنکنا ضروری ہے۔ صبح و شام یہ پانی پی لیں۔ اس میں شہد، جینی، لیموں اور نمک سمیت کوئی چیز شامل نہ کریں۔ گندم کا پانی تازہ ہونا چاہئے اور اسے پینے کے ایک گھنٹے بعد تک کچھ کھانا یا پینا نہ جائے۔ تین دنوں تک مسلسل یہ پانی پینے سے جسم میں قوت آ جاتی ہے اور بیماری کی وجہ سے اثر ہو جانے والے مریضوں کو تازگی بخال ہوتی ہے۔

لوکی - غذا ایت سے بھر پور سبزی



رب 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 پھینا خارج ہوتا ہے تو ہمیں خشک محسوس ہوتی ہے۔ موسم سرما میں پھینا نہیں آتا تو جسم کی حرارت بھی خارج نہیں ہوتی اور دم کا درجہ حرارت یکساں رہتا ہے۔ قدرتی طور پر جسم کو خشک رکھنے کا خود کار نظام موجود ہے لیکن ہمیں بیرونی طور پر بھی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہوتی ہے، مثلاً ہم کسی غذا میں لکھن کی اجازت نہیں دیتے، اس کی اثرات کو ذرا کم کرنے میں معاون ثابت ہوں۔ ایسی غذاؤں میں لوکی بے شمار فوائد کی حامل ہے۔ طبی اور غذائی فوائد سے مالا مال لوکی ہمارے رسول پاک صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب غذاؤں میں شامل ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی پسندیدہ سبزی ہونے کے اعتبار سے لوکی ہمارے لئے نہایت اہمیت والا غذائی کی حامل سبزی

نسرین 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 بنا ہوا حیرت 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۔ گرمی میں پھینا آتا ہے تو جسم کی فائو حرارت جسم سے خارج ہوجاتی ہے اور جسم خشک ہو جاتا ہے۔ جسم کے درجہ حرارت کے نظام کو ہماری غذاؤں کا ذرا سا متوازن رکھنا ہے۔ گرمیوں میں پھینا آنے سے پانی کے بخارات اڑنے میں حرارت استعمال ہوتی ہے تو ہم خشک محسوس کرتے ہیں۔ اگر جسم سے پھینے کے ذریعے گرمی کے اخراج کا نظام نہ ہوتا تو ہمارا جسم محدود کی طرح گرم ہو جاتا نتیجتاً جسمانی اعضا کم کرنا بند کر دیتے اور موت بھی واقع ہوتی تھی۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لئے آم کھانا کیسا ہے

آم مصلحت سے بھر پور ایک پھل ہے جس کی وجہ سے بہت سے لوگ بھٹکتے ہیں کہ آم ذیابیطس کے مریضوں کے لئے فائدہ مند نہیں بلکہ نقصان کا باعث بنا ہے۔ آج ہم آپ کی اس ہی حقیقت 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 فائدہ مند نہیں ہے۔ موسم کے آم کھانا ذیابیطس کے مریضوں کو نقصان نہیں پہنچاتا لیکن انہیں آم کھانے وقت اس کی مقدار کا خاص خیال رکھنا ہوگا۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ آم میں وٹامن سی، وٹامن بی 6 اور وٹامن ای ہونے کے ساتھ ساتھ پروٹون 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 ایشی آکسیدیشن 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 مریضوں کو آم کھانا چاہئے 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 کچل کھانے کا سب سے بہترین وقت صبح کا ہونا ہے لیکن ضروری ہے کہ آم کا استعمال کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

موسم برسات بیمار یوں کا موسم

ایشیا، افریقہ اور دیگر علاقوں سے ہجانے کے لئے اچھی طرح ڈھانچ کر رکھیں۔ کیونکہ کھانوں کے جو چھکرے کاٹنے سے صحت مند آدمی مختلف بیماریوں کے جراثیم ایک جگہ سے خون میں داخل ہو کر بیماری کا باعث دوسری جگہ تک پہنچانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ 4۔ کھانا پکانے سے پہلے اپنے ہاتھ اچھی طرح صابن اور صاف پانی سے دھوئیں۔ گندے ہاتھ بیماری کا باعث بنتے ہیں۔ 5۔ اگر بچوں کی صورت میں بچوں کو کھانوں چاہیں اور دوسری غذا بھی جاری رکھیں لیکن بڑوں کو بھی دیا جاسکتا ہے۔ 6۔ دباگے دلوں میں سب کو بیماریوں کے خلاف حفاظتی ٹیکے لگوانے چاہئیں۔

بیماریوں کے لئے احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے۔ بارشوں اور سیلاب کی وجہ سے ہونے والی بیماریاں پانی سے پھیلنے والی بیماریوں، ملیریا، آنکھوں کی بیماریاں، جلدی بیماریاں۔ پانی سے پھیلنے والی بیماریاں اور دیگر بیماریوں کے جراثیم پائے جاتے ہیں۔ جراثیم والا پانی

بہاؤیہ کے لئے کرپے کے جراثیم کا شربت بنا کر روزانہ پینے سے آرام آ جاتا ہے۔ کرپے کی کڑواہٹ کیے اور کی جائے لایہ سوال تو آموز پانے والی فوڈ میں اور چھان کیا کرتی ہیں اور اکثر تو اس کے ذائقے ہی کی وجہ سے یہ سبزی پھلنی ہی نہیں ہیں جبکہ گرمیوں کی تازہ مری ہوئی گل میں پکانا ہوتا تو درمیان سے لہنا لگے گا کہ تھوڑے دن کے لئے کچلی بھرنجک لگا کے تھوڑے سے پانی سے ساتھ کھلے گا یا جگن میں سلپ پر رکھ دیا جائے اور پھر اس پانی کو خارج کر کے دھو کر پالے جائیں تو کڑواہٹ باقی نہیں رہتی۔

کرپا ذیابیطس کا قدرتی علاج

کرپے کو انگریزی زبان میں Bitter کہا جاتا ہے۔ یہ ایک معروف کھجور، اناناس، C، آئرن، پوٹاشیم کی ذائقہ تر مقدار موجود ہے۔ اس سبزی کا سبز رنگ اس میں موجود گلوٹامک اسید کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بڑیوں اور بچوں کے درمیانی بیماریوں میں جگر اور کلیہ کا ہتھ بھڑ بھڑ جانا ذیابیطس، چھک اور بچوں کے لئے قدرتی دوا ہے۔ اس کی طبیعت سرد اور تر ہے اور تازہ پائے سے کھانے سے کھانے کے لئے قدرتی ہے۔ اگر لہو، اسہال، دل کی بیماریوں اور دیگر بیماریوں کے لئے اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ عام طور پر ذیابیطس کے مریضوں کی اسے استعمال کرنا مفید قرار دیتے ہیں۔ عمومی

