

[illegible]

آم کے کرشماتی پتے

گردہ دوسرے کئی امراض متعدد امراض بکیر اور گردہ کی بیماریوں میں گرتا رہو جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں بکشت چائے پینے کے عادی افراد نے خواب کی شکل پر ہو جاتے ہیں، طبیعت میں اضطراب کی کیفیت رہنے لگتی ہے، ڈپریشن اور سزاؤ آتی ہے جیٹا لہجہ نہ ہو جاتا ہے۔ موجودہ دور کی سب سے خطرناک بیماری ڈپریشن، مانرٹک اور انتحان خوف ہیں، جو ہر شخصے فرد کو لاحق ہیں۔

مذکورہ امراض کی سب سے بڑی وجہ جائے

نوٹھی کی کثرت ہے۔
چائے نوشی کی بری عادت سے بچنے کے لیے
درج ذیل طریقے اپنائیں۔ چائے کا کثرت
استعمال کرنے والے افراد کو چاہیے کہ روزانہ

چاہے پیسنے کے معمول میں تبدیلی لائیں اور
چاہے اس مقدار میں بدترقی کی کرے
جائے۔ قارئین کرام نوٹ فرمائیں کہ
24 گھنٹوں میں ایک آدھا کلوگرام کاپ
میں سے قحاح نہیں ہے، کیونکہ انسانی جسم کو
پیشاب کی مخصوص مقدار کی لازمی ضرورت
ہوتی ہے جو کہ چاہے کہ ایک کپ سے
حاصل کی جاسکتی ہے۔

مغزیات، روحنیات اور مقنویات کا استعمال معمول سے زیادہ کیا جائے۔ موچی پھیلوں اور خالص دودھ کو روزمرہ غذا کا لازمی حصہ بنائیں۔

خوبانی صحت

چہ ماہرین صحت یہ بتاتے ہیں کہ یہ لوگ کثیر مت
عمال کرتے ہیں۔
اس لیے ان کے جسم میں قوت مدافعت
ظان کے جراثیم ان پر حملہ آور نہیں ہو جاتے اور

میں قوت نے یہ خصوصیت پیدا کی ہے کہ
جراثیموں کو فضا میں نہیں رہنے دیتا ہے بلکہ
نہ کی قدرتی صلاحیت رکھتا ہے جو اپنی کھانے
میں چپنا چاہیے۔ زیادہ گرم درجہ کے استعمال
سے خون میں اگر گیزر بیت ہو جائے تو
میں یہ شکایت بہت لذت دیتی ہے۔
اسی صورت میں ڈھائی چھانک خشک
مناسب اس کو غیر گرم دھڑے یا پانی میں بخوکو رکھو

ہے اس کی طرح محل گر چھان میں اوشیہ کے لئے
 استعمال کیا میں اس میں جب وہ کھینچا یا لایا
 یا ہٹا یا کھینچا ہے اس کے خون مائع ہوتا ہے اور تھک
 یا جاتا ہے۔ یہ خون جو ایک ماہ استعمال کرنے
 میں نہیں آتا۔

بجڑوں کے درد کے لیے خوابی پیہن ہنر فاما
 ہر طرح کے درد کے لیے کلامہ ہے اس کے
 بجڑوں کے درد کی صورت میں قویہ پورودوراکام
 کے مکمل استعمال سے بجڑوں کے درد کے لیے
 درد میں آرام ملتا ہے۔ خوابی کا پیہن خوابی
 کا ہوتا ہے۔ اسے خوابی کے خرابی کے لیے خوابی کا
 پیہن یا لایا جیجی کے خرابی اور پیہن میں
 اس میں اجڑا کو کھینچنے میں ڈال کر اجڑا



جس سے بے شکم
ہوئی۔
سائے کے مسائل سے
بچائے
آم کے پتوں کو
صدیوں کے دمہ کے
علاقہ کے لیے استعمال
کیا جا رہا ہے، ان پتوں
کو پانی میں ڈال کر تھوڑا
شیر شکر ملا کر کے جوشاہ
پنا میں ڈال دیں جس
کے کھانسی کے
علاقہ میں درد ملے۔
کایاں۔

ہمارے دل کی اور
جو کہ صحت کے
بہترین نسخے میں کرے
ہے اس کا اعجاز اس کے علاوہ اور کوئی نہ ہو
گا۔

ہمال کرنے کے
میں اس بات اور
کہنا چاہتے ہیں
کہ اس میں کو
یہ بات بھی ہے
کہ اس میں کو
یہ بات بھی ہے

ایک چاہنے کے
چون کا ایک ہی کڑوں کے ذریعہ
طور پر استعمال کرنا کہ اس کے دور سے
فراموش کرتے ہیں اس ایک ہی کو استعمال
کے لیے ضروری کہ اس میں کوئی نہ ہو
جسے کہ اس میں کوئی نہ ہو

اس میں کوئی نہ ہو
اس میں کوئی نہ ہو
اس میں کوئی نہ ہو

کے چہرے جلا کر دکھائیں اور اس کا کھوکھلا
متروکہ حصے پر لگا لیں جو فوری ریفٹ فراہم
کرے گی۔
معدے کے امراض

کے چہرے گرم پانی میں ڈالیں
اور اس پر تین دو چمک برات بھر کے لیے
چھوڑ دیں۔ اس عمل میں چھان کر خالی پیٹ
لیں اس شرب کو پینا معمول بنانا ہے
کے مختلف امراض سے تحفظ فراہم کرے گا۔

اگنے سے جلد میں چمک اور بی جہان پر جالبی ہو جانی کے مغز کا
تعلیمی جہان پر چمک سے جلد کے لیے مفید ہے اس میں جہان اور
نہایت ہوتے ہیں یہ تھک جلد کے لیے بہت مفید جہات
ہو جاتی ہے
سرواں میں اس تھک کی بات پر چل پڑے ماضی فائدہ ہوتی ہے
ہے۔ یہ سب سے جلد خشک ہو جاتی ہے اور جہان میں اس تھک کا
خشک جلد خشک ہو جاتی ہے مغز کے تھک سے فائدہ ہوتی ہے کہ
اس میں کامنات کو سب سے پہلے اس تھک سے چمک سے
کی اور جہان پر جہان سے جلد خشک ہو جاتی ہے اور جہان پر جہان
اس تھک میں جہان سے جہان کا کامنات کی جہان کا کامنات
کے

جو کہ پیر سے خُشک میں اضافے کا باعث بنتا ہے اس تیل سے
خواتین اپنے بالوں کی افزائش بھی کر سکتی ہیں۔ بلندی شادابی کے
لیے دو یا تین خوبیاں لے کر انہیں اوجھی طرح نہیں کر اس میں
خوبانی کی گری کے دس دانے بالکل بلیک نہیں کر مالا یا
بادام کا تیل ایک یا دے کا چھچھ شامل کریں۔ اس میں ایک چھچھ
پختے یا کچے جوئے آم کا دوا ملا کر اسے پیر سے پرہیز کر لیں اور
بندر جنت تک لگے نگرے دیں اس کے بعد ملا دہانی سے جو حلیں

چہرہ دلکش و شاداب ہو جائے گا۔ خوبانی کے مغز کا تیل سر کے بالوں کے لیے بہترین ہوتا ہے۔ اس کے کانے سے بال سخت مند اور مضبوط رہتے ہیں اور جلد گتے نہیں۔ ان کی سیاہی بھی دیر تک قائم رہتی ہے۔ پیادری عاقلوں میں رہنے والی خواتین یہ تیل شروع سے ہی اسے بالوں میں لگائی ہیں جو ہر جہان کے بال بڑھا ہے۔ میں بھی اسامہ اور محبت مند و مضبوط رہتے ہیں۔

دو خاویں سے تیل خود گھول میں نہ لگتی ہیں۔ اس تیل کی ناصبیت
بڑے نیک فائدہ پہنچتی ہے۔ اگر یہ خاص تیل ماریشٹ میں مل جائے تو
اس میں بخود امانا بیٹن کا تیل ملا کر سر میں لگانے سے بال مضبوط
اور نئے ہو جاتے ہیں اور نیزہ بھی خوب اچھی آتی ہے۔ پساری
علاقوں میں رہنے والی خاویں خوبانی ناصبیت خود دھاتی ہیں بلکہ
اسپتہ بچوں کو بھی خوب کھاتی ہیں اور اس کے مغز کا تیل سر و

سے ہی اپنے بچوں کی ماس کرنے کے لیے استعمال کرتی ہیں
اس سے ان کے بچوں کے ذمہ چرے شاداب رکھائی
دیتے ہیں بلکہ کبھی بھی قابل رنگ دیتی ہے۔
بالوں میں لکھی یا سکری اس وقت پیدا ہوتی ہے جب بے حاشا
دماغی کام کیا جائے۔ خوبانی ہر جسمانی یا فکری کام کے اوقات میں
توازن رکھنا ہمارے لیے ضروری ہے۔ خوبانی کے مغز کا تیل اس
مقصد کے لیے ہے کہ مغز خراب نہ ہو جائے۔ رات کو سونے سے قبل

ابو اسحاق سرحد کو ترک کر دیا اور اپنی بیوی کو اپنے پاس سے بلالوں کی جہول میں شامل کر لیا۔ خوب ایسا ہیذا آئے تھے جس طرح میں نے بیان کیا۔

اس عمل کو اگر جاننے کی صورت تو تقریباً دو ماہ تک کیا جاتا رہا تو کوئی دوسرے دن بلالوں کی کڑی اور بھی آئی تو ہوئے۔ دوسرے دن بھی آئی پیدا ہونے کے اوقات بھی کچھ کچھ کیے ہوئے ہیں۔ اب بھی ممانت کے طور پر تھوڑے اور مضبوط رہتے ہیں۔ جس کی کوئی طاقت نہیں لیکن اسی تریلیں محنت سے اور اس کاغذ بھی مزید ادا کرتے ہیں۔

انہما سے ہمیں اپنے اسے اس قدر دیکھا ہے کہ اس کے تیل سے اپنی بلند اور بلالوں کی حفاظت کیجیے۔

فش و حسن افزاء پھل

اسے اور کتنے ہی گھر میں دروہوں نے
 غلامی کو دلا دیا ہے۔ لیکن ابھی بہتر ہے
 ہے۔ چیت میں کڑواں کی کمی ہو گئی
 باعثِ جہل کا پڑا رہا، کتبہ خور کا
 لکھنؤ سے کہا جوتے ہیں یہ بے بیار یا بیار
 بچہ کو کراہت ہو گئی ہیں
 اس کے لیے غلامی کے درخت سے
 تارہ سے اڑے جائیں اور کھڑا
 پانی میں دل کر عجب پائے۔ جب
 کی ان حصار دے تو اسے رات کو سوتے
 قوت بچوں کو یاد دیا جائے۔ جین پل
 میں تمام امراض ختم ہو جائے۔ چاند
 صاف ہو جائے۔ سر سر دروہ سے
 صورت میں سارے آئینہ ہو جائیں گے کہ
 ان کے مغز خالی ہیں بچہ آئینہ خرا

پاکو دو درجہ میں ڈال کر خوب ابھی طرح پکھلیں گاس میں بوری لٹائی کے دانے اور آدھا چمچہ روغن کوٹ کر ملا دیں۔

جب یہ پیسٹ تیار ہو جائے تو اس میں ایک چمچ چینی ملا کر اسے خوب ہتھوڑا کر دو تھوڑے کے وقت لٹھوڑا کر کھا لیں اس کے بعد کوئی خوراک چاہا جائے وغیرہ دینی ہے۔ رات کو سونے سے قبل ایک کپڑا لٹھوڑا کر کھا لیں

[illegible][illegible]
