بيمارين لاءِ رام ٻاڻ نسخا

صلاح
صحت
جي

ڊاڪٽر رام چتاڻي

صلاح صحت جي

بيمارين لاءِ رام ٻاڻ نسخا

چاپو : پھريون   جنوري ۲۰۰۷

قيمت : ۳۰ رپيا

پاران ايم ايچ پنھور انسٽيٽيوٽ آف سنڌ اسٽڊيز، ڄامشورو.

Digitized by M. H. Panhwar Institute of Sindh Studies, Jamshoro.

Printed By :

HANDSOME ART PRINTERS

119, Press Bazar, Opp. Paramount Cinema

Ulhasnagar - 421 003.

ليکڪ ۽ شايع ڪندڙ :

ڊاڪٽر رام ڀڳوانداس چتاڻي

برڪا اپارٽمينٽ، فليٽ نمبر ۳، سيڪشن-۲۸،

اُلھاسنگر-۴. فون : (گھر) 2581598

Mob. : 9850501899 / 9322616125

واقفيت

هن ڪتاب ”صلاح صحت جي“ جو رچئتا ڊاڪٽر رام ڀڳوانداس چتاڻي ٥ سالن کان نئچروپتي، آڪيوپريشر، سوزوڪ جي پرئڪٽس پيو ڪندو آيو آهي. گذريل ساڍي ٽن سالن کان هي آڪيوپنڪچر پڻ سکي ڪافي ماهرتا حاصل ڪئي اهي ۽ ڪيترائي توري ئي عرصي ۾ اڏرنگ جا ڪيس چٽايا آهن.

پيشي کان تہ رام Sr. Technician جي حيثيت ۾ Blue Star جي ڪمپنيءَ ۾ Air-Conditioning & Refrigerator جي ڊپارٽمينٽ ۾ نؤڪري ڪندو هو. پر هن جي من ۾ آند ماند هوندي هئي تہ جهڙيءَ طرح هو مٿين مشينن جي عضون کان واقف آهي اهڙيءَ طرح انساني شرير جي انگن کان بہ واقف ٿي بيمار شريرن جا وڪار دور ڪري سگهان. سندس اِها اِڇا زور پڪڙيندي ويئي ۽ هن نؤڪري ڇڏي پنهنجي جيوڪا لاءِ اُلهاسنگر ۾ دڪان کوليو ۽ ساڳئي ئي وقت سوامي شانتي پرڪاش پراڪرتڪ چڪتسا ۽ يوگ ڪيندر، اُلهاسنگر-٥ ۾ اَچي جڙيو. هن هڪ سال جو نئچروپتي ڪورس-آڪيوپريشر-سوزوڪ سکيو. مٿين سنستا جي فِري ڪئمپن ۾ پنهنجو يوگدان ڏيئي ڪري چڱي ماهرتا حاصل ڪئي. بمبئيءَ جي مشهور آڪيوپنڪچرسٽ جي سمپرڪ اچي ان کان Acupuncture جو وگيان حاصل ڪري آيرويد جو پڻ ڪورس ڪيو. اڄ هو ڪافي ڪيس ڪٽي ڪري ڪامياب ڊاڪٽر آهي.

هن مٿيون ڪتاب پنهنجي آزمودي سان لکيو آهي جنهن ۾ ڪافي نسخا لکيا اٿائين. مان سمجهان ٿو تہ پاڻکي ڪافي اِن ۾ لاڀ ٿيندو ۽ صحت سڌارڻ لاءِ ڊاڪٽر ڏي نہ وڃڻو پوندو.

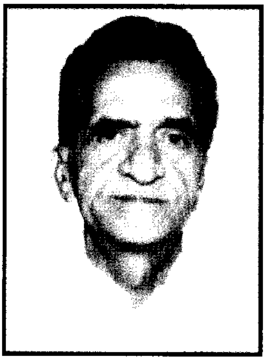
مان سندس کي شڀ اِڇائون ڏيان ٿو، شل هو ڪامياب ٿيندو رهي.

دولترام ڪ. چاندواڻي
وائيس پريزيڊنٽ
سوامي شانتي پرڪاش پراڪرتڪ چڪتسا
۽ يوگ ڪيندر (Regd. Trust)
ديوي سوپ ورڪس جي پرسان، اُلهاسنگر-٥.

سِڪ ۽ شرڌا پري پوتر ياد ۾

”وڇڙيا آهيو پر وسريا اصل ڪين آهيو“

ياد اوهان اَڄ بہ آهيو جو آهي اوهانجي ياد ۽ آشيرواد جو سهارو



آسانجو پوڄنيہ پتا صاحب سرڳواسي ڊاڪٽر ڀڳوانداس چتاڻي (ND) تاريخ ١٢-٤-٢٠٠٦ تي هن فاني دنيا جو سنساري سفر پورو ڪري هميشه لاءِ پريو پرماتما جي گود وچي وسائي. سندس پيار پريو ورتاءُ، مشڪندڙ چهرو، نہ وسرندڙ ڪلمڪ سپاءُ، اَڄ بہ سندس ياد تازي ڪرائي ٿو. جيڪي نہ آسان ڪان وسريو آهي ۽ نہ وسرندو. پرماتما سندس آتما کي شانتي بخشيندا ۽ پنهنجن چرنن ۾ جوڳي جاءِ ڏيندا. ايشور در پرارٿنا آهي تہ سندس آسيس ۽ پيار پريو هٿڙو، سندس ڪٽنب پريوار مٿان هميشهہ دائم قائم رهندو. آسين سندس ڏيکاريل راهہ تي هلي ڪري پنهنجو جيون سڦلو ڪريون، اِهائي ايشور در پرارٿنا ڪندي سندس چرڻن ۾ آسين پنهنجو سِرُ جهڪايون ٿا شل پرماتما اسانجي اِها پرارٿنا قبول ڪري.

- : پل پل ياد ڪندڙ : -

ايشوري (ڌرمپتني)، گوپيچند (پاٽُ)، جئپال ۽ جئراج (پاٽيا)

سپاٽر : شام لال، ڊاڪٽر رام، شميولال

پوٽا : پريم، منوج، آنند

چتاڻي برادري ۽ ڪٽنب پريوار

ليک وٽان

اَج جي تَناو واري يُگ ۾ اِنسان بيماريءَ جو گهر بڻجي پيو آهي. هر ڪنهن کي ڪجهہ نہ ڪجهہ تناو آهي ۽ غلط کاڌي کائڻ جي ڪري پڻ ڪيترين ئي بيمارين شرير کي لڳن ٿيون. هن مهانگائيءَ جي يگ ۾ ڪيترن ماڻهن لاءِ مهنگيون دوائون ۽ ڊاڪٽري علاج پڻ وس کان ٻاهر ٿيندو وڃي ٿو.

اُن کي ڌيان ۾ رکي مون سوچيو تہ چونہ اهڙا گهرو علاج لکجن جيڪي سؤلي نموني گهر ۾ آسپاس ملي سگهن.

گهڻن ڪتابن جو اڌيائُ ڪيو ۽ ڪن آزمودگار حڪيمن کان صلاح پڻ ورتم. منهنجا پنا سرگواسي پڻ نيچروپئٿيءَ جا قابل ڊاڪٽر هئا؛ اُنهن بہ ڪافي ڪجهہ آزمودو ڏنو.

سوامي شانتي پرڪاش يوگ ڪيندر وارن سان جڙيل هئڻ جي ڪري يوگيراج دادا دؤلترام، ڊاڪٽر ايشور ڀاٽيا ۽ ڊاڪٽر تاراچند واڌوائيءَ مان بہ تمام گهڻو آزمودو پاتو.

سوامي شانتي پرڪاش مانَو سيوا سمتيءَ جي ميمبرن شري منوهر راجپال ۽ پورڻداس قلواڻيءَ سان گڏ ڪيترن هنڌ سنڌ[illegible]ائيءَ ۾ قدرتي علاج جي فِري ڪئمپس ۾ سيوا جو آزمو[illegible]

ڪتاب ڇپائڻ ۾ مونکي شري نريش درگاڻي ۽ شري دليپ درگاڻي (هئنڊسم آرٽ) اُلهاسنگر - ۳ ڪافي مدد ڪئي. اُنهن پنهنجو قيمتي وقت ڪڍي مونکي ڪافي سهيوگ ڏنو اُن لاءِ مان اُنهن جو تهدل شڪرگذار آهيان.

اَنيل، اِنڊيا پريس پڻ ڊي.ٽي.پي.ءَ ۾ ڪافي سهيوگ ڏنو. شري هريرام چوئٿاڻي جنهن ڪتاب کي سهڻي نموني، سينگاري ڏاهڻ ۾ مدد ڪئي. پنهنجو قيمتي وقت ڏنو، اُن جو بہ شڪرگذار آهيان.

’صلاح صحت جي‘ ۾ ڏنل نسخا پڙهيل، ٻڌل ۽ آزمايل آهن. نسخو آزمائڻ کان اڳ پنهنجي ڊاڪٽر جي صلاح ضرور وٺو ڇو جو هر ڪنهن جي شرير جي پرڪرتي الڳ الڳ آهي.

اَج هُنن سهيوگي ساٿين جي ڪري هڪ سنو ۽ سهڻو پستڪ **’صلاح صحت جي‘** توهان جي اڳيان پيش آهي.

شيوا ۾ : ڊاڪٽر رام چتاڻي

قدرتي علاج هڪ ڪرشمو

اِنسان بيمار ڇو ٿو ٿئي؟ اُن جو ڪارڻ آهي غير قدرتي نموني هلڻ، هو قدرت کان پري هليو ويو آهي.

جانور ۽ پکي بنا دوائن ۽ بنا ڊاڪٽرن جي رهي سگهن ٿا ڇاڪاڻ تہ اُهي قدرت جي نيمن جو پالن ڪن ٿا. بيماريءَ جي حالت ۾ اُهي هڪدم کاڌو کائڻ بند ڪندا آهن. فقط هوا، پاڻي، اُس جو سيڪ ۽ مٽيءَ مان ويهي پنهنجو علاج ڪندا آهن.

اِن طرح اِنسان بہ بيماريءَ ۾ کاڌو بند ڪري آرام ڪري قدرتي نيمن تي هلي تہ جلد ٺيڪ ٿي ويندو.

غير قدرتي کاڌو ماس، مئدو، لوڻ، سٽپ، نشيدار شيون، وڌيڪ رڌل پڪل کاڌو، مصالحہ، مرچ بند ڪري فقط مؤسم واري تازي ميوي ۽ ڪچين سبزين جي خوراڪ ڪري ٺيڪ ٿي سگهندو آهي. پاڻ کي بلڪل تندرست رکي سگهندو آهي. ڇڏ کائو، ڇپ سوچيو ۽ ٺيڪ وهنوار ڪريو. سواد ئي صحت جو دشمن آهي.

کاڌو فقط سواد لاءِ نہ پر صحت لاءِ کائو. چنتائن، نراشا، ڊپ ۽ مانسڪ تناءَ کان بچو. اِنڪري بيمارين جي دکن کان ۽ دوائن جي غلامي يا آپريشن کان بچڻ لاءِ قدرتي نيمن تي هلو. پرهيز رکو. اُپواس رکو. ڪسرت ڪريو، پنڌ ڪريو. دوا وٺڻ کان پرهيز ڪرڻ بهتر آهي.

پہ اکر

پيارا ڀاءُ ڊاڪٽر رام چناڻي،

اُميد تہ خوش بهار هوندا. ڄاڻ پئي تہ توهان اَڄ جي ڏکئي ٽائيم ۾ صحت لاءِ جنتا جي ڀلائيءَ لاءِ سهڻو قدم کڻي رهيا آهيو، جنهن قدرتي علاج جو جنتا فائدو وٺي شفايابي پائي سگهي. توهان جو پستڪ ”صلاح صحت جي“ اُميد تہ جلد شايع ٿيندو. قدرتي علاج جو توهان وٽ خبر موجب يڪٽڪ اَڏرنگہ جو علاج آهي ۽ اُن ۾ ماهر آهيو. قدرت جو ڪرشمو آهي جو جيو جانور جنتو قدرت جي ڪرشمي سان نيڪ ناڪ ٿا رهن تہ اِنسان ڇو ڪونہ؟ نيم ٽيم سان هلڻ سان قدرتي علاج هڪ ناياب ڪارنامو آهي، اُميد تہ توهان جنتا جي سيوا هميشہ ڪندا رهندا ۽ جَس کٽندا رهندا.

ڌنيواد.

توهان جو پنهنجو،

ڊاڪٽر سياش (سوني) اُداسي باوا

(اڳوڻو نگرسيوڪ)

سنڌونگر-۴۲۱۰۰۴.

فهرست

(١)	وار	١
(٢)	چمڙي	٣
(٣)	ڇاپاڪو	٥
(٤)	موهيڙا	٦
(٥)	نسون، دماغ	٧
(٦)	مٽي جو سُور	٨
(٧)	ننڊ	٩
(٨)	اَکيون	١٠
(٩)	ڪن	١١
(١٠)	نڪ	١٣
(١١)	نڪيسر	١٤
(١٢)	ڏند	١٥
(١٣)	وات	١٦
(١٤)	ڳلو	١٧
(١٥)	ڪنگهه، زڪام، بلغم	١٩
(١٦)	اَئسڊٽي	٢٠
(١٧)	اُلٽي، هڇڪي	٢١
(١٨)	سهڪو	٢٢
(١٩)	دل	٢٣
(٢٠)	سائي	٢٤
(٢١)	هاء (وڏيڪ) بلڊ پريشر	٢٥
(٢٢)	لو (گهٽ) بلڊ پريشر	٢٧
(٢٣)	ڊائبٽيز	٢٨
(٢٤)	جيرو اَلسر	٢٩
(٢٥)	ڦِري اِلرجي	٣٠
(٢٦)	قبض	٣١
(٢٧)	دست گئس	٣٢
(٢٨)	ساپا بکه نه لڳڻ روٽيءَ کانپوءِ ڪاڪوس جو خيال	٣٣
(٢٩)	موڪا	٣٤
(٣٠)	پيشاب	٣٥
(٣١)	ٻارن جو بستري ۾ پيشاب Prostate Gland	٣٧

فهرست

(۳۲) ڪڏنيءَ جي پٿري ۳۸
ڪڏنيءَ جو سُور

(۳۳) سُپن دوش ۳۹
سوڄ

(۳۴) پيرن جي جلن ۴۰
پير ۾ گوڪرو

(۳۵) هاٿي پير ۴۱

(۳۶) زخم ۴۲
زهر

(۳۷) وزن وڌائڻ لاءِ ۴۳

(۳۸) وزن گهٽائڻ لاءِ ۴۴

(۳۹) زنانيون تڪليفون ۴۵
ٻار کي ٿڃ لاءِ

(۴۰) تندرست ٻار ڄڻڻ لاءِ ۴۶
نشو ڇڏائڻ لاءِ

(۴۱) آڌرنگ ۴۷

(۴۲) منهن جو آڌرنگ ۵۰

(۴۳) ڪُن روڳ جو سُور ۵۱

(۴۴) سُور ڪوئي به ۵۳

(۴۵) مالش جو تيل ۵۵
ليپ

(۴۶) Sex، ٽي.بي.، ۵۷
Aids، ڪئنسر

(۴۷) سُوجوڪ ۵۸

(۴۸) آڪيوُپنڪچر ۵۹

(۴۹) ڪن ٿئراپي ۶۱

(۵۰) ريڪي ۶۲

(۵۱) هپنوٽائيز ۶۳

(۵۲) واستوُ شاستر ۶۵

ڊاڪٽر رام چتاڻيءَ جو ٻيو ڪتاب

باڊي بئلنس ٿئراپي

وار

(۱) ۱۰۰ گرام کوپرو ۽ ۵ گرام پيمسيني ڪافور. کوپري کي باهہ تي نهسوسرو گرم ڪري اُن ۾ ۵ گرام ڪافور وجهو. ڪافور ڳري ويندو. تيل تيار.

۲ حصا تيل ۽ هڪ حصو ليمي جي رس ملائي، رات جو سمهڻ مهل متي ۾ هٿي هٿن جي آڱرين سان خوب مالش ڪجي. صبح جو سڪل آنولن جي پائوڊر ۾ تورو پاڻي يا ليمو وجهي پيست ٺاهي سنان کان ڪلاڪ اَڳہ متي تي ليپ ڪري پوءِ نرم گرم پاڻيءَ ۾ ليمي جي رس وجهي وار ڌوئي ڇڏجن. وار سڪڻ کانپوءِ متيون تيل وارن ۾ هڻجي. هن ڪرڻ سان وارن مان ڊئنڊرف نڪري ويندو ۽ وار ڇڻجڻ بند ٿي ويندا. وار ڪارا ۽ لمبا ٿيندا. مهنو ڪن لاڳيتو ڪري، پوءِ هفتي ۾ هڪ دفعو ڪجي.

(۲) هٿن جي نهن کي پاڻ ۾ گسائڻ سان بہ وار ڇڻجڻ بند ٿيندا ۽ نوان وار پڻ ايندا.

(۳) وَجر آسن ۾ ويهي وارن ۾ ڦڻوتو هڻجي.

(۴) شيرش آسڻ يا سروانگہ آسڻ ڪجي.

(۵) پرنگراج تيل واپرجي.

(۶) رات جو سمهڻ مهل ۱ چمچو آنولا چورڻ وٺجي.

ڊئنڊرف لاءِ : سهاڳو ۱ چمچ، ڪوپرو ۱ چمچ، نم جي رس ۱ چمچ، ۴ چمچا ڌهي پاڻيءَ ملائي وارن ۾ هڻي ڪلاڪ ڪانپوءِ نهسوسري پاڻيءَ سان سنان ڪجي. توري ڌهي ڪٽوري ۾ ڪٽي ۴ گرام (۱ چمچو) ڪارا مرچ ملائي وارن ۾ هڻجي. وار اڌ ڪلاڪ ڪانپوءِ ڌوئي ڇڏجن. هفتي ۾ هڪ دفعو ڪجي.

مصري، ڪارا مرچ، آنولا ۽ پرنگ راج سڀ هم وزن پائوڊر ڪري ٦ گرام کير سان صبح جو وٺجن.

آنولا تيل : آنولا ساوا ڪلو، تِرن جو تيل پاءُ، ڪلو گانءِ جو کير ٺيئي شيون لوهه جي ڪڙاهيءَ ۾ گرم ڪريو. جڏهن صرف تيل وڃي بچي، اُن کي ڇاڻي ڪانچ جي بوتل ۾ رکو. ڏينهن ۾ ٻه دفعا هن تيل سان مالش ڪريو.

وار ڳم ٿيڻ، ٽڪلو : جمال گهوٽي جا ٻج، ليمي جي رس ۽ تازو چونو ملائي ليپ تيار ڪري وارن ۾ جتي وار ڳم ٿي ويا هجن لڳائجي. اُن جڳهه تي ڇالو پئجي سگهندو آهي. ڇالو صاف ڪرڻ ڪانپوءِ نوان وار ايندا. دوا پنجن ڏينهن ۾ هڪ دفعو هڻڻ جي ضرورت آهي.

آنولا چورڻ ۾ ليمي جي رس وجهي پيسٽ ٺاهي، وارن ۾ هڻي، ڪجهه وقت ڪانپوءِ نهسوسري پاڻيءَ سان وار ڌوئي ڇڏجن.

چمڙي

(١) پاڻيءَ ۾ ليمي جي رس وجهي سنان ڪجي.

(٢) ٢ گرام چرايتو ۽ ٢ گرام ڪُٽڪي رات جو اَڌ پاءُ پاڻيءَ ۾ پسائي صبح جو ڇاڻي پيئجي. وري اُن ۾ اَڌ پاءُ پاڻي وجهي ٻئي ڏينهن پيئجي. اهڙيءَ طرح هڪ ٻوڙ چار ڏينهن واپرائجي.

(٣) ١٠٠ گرام ڪوپري کي گرم ڪري اُن ۾ ٥ گرام ڀيمسيني ڪافور وجهجي. ڪافور ڳري ويندو، چمڙيءَ تي لڳائڻ لاءِ هڪ بهترين تيل تيار.

(٤) صونف ۽ مصري هم وزن ملائي، ڪُٽي، ڪانچ جي برنيءَ ۾ رکجن. روٽيءَ کان پوءِ ٻه چمچا (١٠ گرام) کائبا ته خون صاف ٿيندو ۽ چمڙيءَ جي بيماري نه ٿيندي.

(٥) ترڦلا چورڻ ٢ گرام رات جو سمهڻ مهل وٺجي.

(٦) هميشه پيٽ صاف رکڻ لاءِ اينيما وٺجي.

(٧) اَيلوويرا جيل لڳائڻ ۽ اَيلوويرا جوس پيئڻ پڻ سنو آهي. هي سڀ ڪرڻ سان چمڙيءَ جي بيماريءَ ۾ بلڪل فائدو پئجي ويندو.

(٨) لوڻ بند ڪجي.

چمڙيءَ جي سونهن :

(١) بيسڻ ۾ ڏهي ملائي اُن ۾ ٣ بوندون ماکي وجهي منهن تي مهٽجي. ڏهن منٽن کانپوءِ منهن ڌوئي ڇڏجي.

(٢) چوني جي پاڻيءَ ۾ تيل ملائي هڻجي.

(٣) رکيل پيشاب هڻجي.

(۴) ۷ نم جا پتا، ۴ ڪارا مرچ ٿوري پاڻيءَ ۾ گهوٽي نيراني پيئجي.
(۵) جهندوُ ڪمپنيءَ جي آروگيہ وردني گوريون ۲ صبح ۽ ۲ رات جو مانيءَ کانپوءِ وٺجن.
(٦) وئدينات ڪمپنيءَ جو مريچادي تيل چمڙيءَ تي لڳائجي.
(۷) کاديرادي وَٽي يا ڪئشور گُگل جون ٻہ گوريون صبح ۽ رات جو مانيءَ کانپوءِ وٺجن ۽ مهامنجشنادي ڪاڙهو ۲ چمچا اوتري ئي پاڻيءَ ۾ وجهي پيئجي.
(۸) ۵۰ گرام قلمي شورو ڪٽي ۲۵ گرام گاسليٽ ۾ پيسٽ ناهجي. ڦلڪيءَ جي پاڻيءَ سان چمڙي صاف ڪري مٿان ليمي جي رس لڳائجي. ۱۵ منٽن کانپوءِ قلمي شوري واري پيسٽ لڳائجي.
ايگزيما : نوان پپل جا پتا روز کائجي ۷ ڏينهن.
تيل هٽڻ لاءِ : ٽِرن جو تيل ڪلو ۽ پاءُ ڪَنير جي جَڙَ جي ڇال ساڙجي. तيل ڇاڻي بوتل ۾ ڀري، اُهو تيل هٽجي. कनेर के जड़ की छाल
ايگزيما : نرم ڪيلي ۾ ليمي جي رس وجهي ملهم تيار ڪري. چمڙيءَ تي هٽجي. گنجي (ٺوڙهي) تي ٻہ فائدو ڪندي.
(۹) **اُپواس :** صبح جو ٦ بجي ليمو، ماکي، پاڻي ٺيئي گڏي پيئجن.
صبح جو ۹ بجي گجرن جي رس پيئجي.
منجهند جو ۱۲ بجي پاءُ موسمبي يا نارنگيءَ جي رس پيئجي.
شام جو ۷ بجي پاءُ موسمبي يا نارنگيءَ جي رس پيئجي.
رات جو ۸ بجي وري ليمو، ماکي، پاڻي ورتائجي.
رت وڌائڻ لاءِ : صوف، انگور، بيٽ، ٽماٽا، مؤسمي، نارنگي، آلوبخارا، ڪيلا، پالڪ.
رت جي شڌي : ليمو، گجر، ٽماٽو، پن گوبي، بيٽ ۽ صوفن جي رس اِستعمال ڪريو.

چاپاکو

(١) هيڊ، تيل ۽ لوڻ ۾ ماکي وجهي هڻجي، مٿان گرم ڪپڙو ويڙهي ويهجي.

(٢) ڪارا مرچ اَڌ گرام ۽ اَڌ گرام مني سوڊا ڏينهن ۾ ٣ دفعا پاڻيءَ سان ونجي.

(٣) ڳڙ ۽ جاڻ ٢-٢ گرام پاڻيءَ سان ونجن، ڏينهن ۾ ٢ دفعا (هفتو ڪن وٺي)

(٤) ڪئشور گُگل ٣ گوريون ڏينهن ۾ ٣ دفعا ونجي. مٿان ڪديرادي اَرشٽ ڪاڙهو ماني ڪائڻ کان اَڌ منو ڪلاڪ پوءِ ٢ وڏا چمچا، ٢ وڏا چمچا پاڻيءَ ۾ ملائي پيئجي. (Ayurvedic)

ڏڍ :

(١) شريکنڊ (اِلاچي يا ڪيسر وارو) رات جو ٻڌي سمهجي. صبح جو لاهي نالي ۾ ڦٽو ڪجي.

سفيد داغ ۽ چٽي :

(١) ميٽ ۾ ڪارن مرچن جو پائوڊر ۽ ليمي جي رس ملائي سفيد داغن تي لڳائجي تہ فائدو ٿيندو.

(٢) نم جا ۽ آڪ جا تازا پن ۽ نموريون هم وزن گهوٽي، ليپ ٺاهي صبح ۽ شام لڳائڻ سان سفيد داغ لهي ويندا.

رات جو ترڦلا چورڻ جو چمچو ٥ گرام وٺي.

پرهيز : کير، چانور، ڪيلو، ڏهي ۽ آچيون شيون ۽ ڪٽيون شيون ۽ ٻاڙها مرچ نہ کائجن.

موهيڙا

(۱) موهيڙن کان ڇوٽڪاري لاءِ هڪ برتن ۾ ٿورو پاڻي وجهي ٻاڦ تيار ڪجي ۽ اکيون بوٽي برتن جو ڍڪڻ کولي، چهري تي ٻاڦ جو سيڪ ٻن ٽن منٽن لاءِ ڏيڻ بعد ٿڌي آلي ٽوال سان منهن اُگهي صاف ڪجي. ٻاڦ لڳڻ سان چمڙيءَ جا سوراخ کلندا ۽ پگهر ذريعي صفائي به ٿيندي.

(۲) رواجي سنان کان هڪ ڪلاڪ اڳ ليمي جي رس ميٿ ۾ ملائي منهن تي هڻجي ۽ سنان وقت ڌوئي صاف ڪجي.

کاڌو : پٽائي گجرون، ڳاڙها ٽماٽا ۽ ڪچو بصر، ونگي، پن گوبي، ڪاڪري، سلاد جا پن ۽ موري پنن سميت کائجي. تازا ميوا به اِستعمال ڪرڻ گهرجن.

پرهيز : کٽائڻ، لوڻ، گرم مصالحا، تريل شيون، دير هضم کاڌو، ماس-مڇي مان ٺهيل شيون، چانهه، ڪافي ۽ نشيدار شين کان پرهيز ڪجي.

"سهڻو ٿيڻ لاءِ"

(۱) ناريل جي پاڻيءَ سان چهرو صاف ڪجي.

(۲) ليمي جي رس چهري تي مهٽي. اڌ ڪلاڪ کانپوءِ منهن پاڻيءَ سان ڌوئي ڇڏجي.

(۳) صبح شام ٽماٽي جي رس پيئجي.

نسون، دماغ

(۱) باداميون، صونف ۽ مصري هم وزن ڪٽي چورڻ ڪري ڪانچ جي بوتل ۾ رکجي. رات جو ۲ وڏا چمچا کائي کير پيئجي. ٻارن لاءِ هڪ چمچو (۲ ڪلاڪ پاڻي نہ پيئجي)

(۲) نيراني ۲ صوف کائجن.

(۳) صونف ۽ مصري هم وزن ڪٽي چورڻ ٺاهي، روٽيءَ کان پوءِ ۲ وڏا چمچا وٺجن.

(۴) ۷ باداميون ڪانچ جي گلاس ۾ پسائي رکجن. صبح جو کلون لاهي ڇباڙي مٿان کير پيئجي. ٿڌ ۾ ۵ ڪارا مرچ وجهي ۳ ٿهڪ ڏياري اُن ۾ هڪ چمچو سڄو گيهہ ملائي پيئجي.

(۵) شنکہ پشپي جو ننڍو چمچو کير سان نيراني (گرميءَ ۾ سنو آهي)

(۶) چند بندو تيل (آيرويدڪ) جا ۲-۳ قرا نڪ ۾ وجهجن. ڏينهن ۾ بہ دفعا.

(۷) مهالڪشمي ولاس رس هڪ هڪ گوري ماکيءَ جي چمچي سان ڏينهن ۾ ۲ دفعا وٺجي.

(۸) برهمي، شنکہ پشپي، اشوگندا ۽ باداميون سيئي گڏي ڪٽي چورڻ ڪري، ۱ چمچ کير سان وٺجي.

متي جو سور Migrin

(۱) نڪ ۾ چند بندو تيل وجھجي ۳-۳ ڦرا.

(۲) جيڀ ٻاهر ڪڍي آڱر ۽ آڱوٺي سان دٻائجي. ۲ منٽ.

(۳) وچر آسڻ ۾ ويهي وارن ۾ ڪنگهي ڪجي.

(۴) سهاڳو ۽ مني ڪاني هم وزن ملائي چورڻ ڪري، ۱ گرام ڏينهن ۾ ۲ دفعا پاڻيءَ سان ونجي.

(۵) ڳُڙ جو حلوو، سڄي گيهه ۾ تيار ڪيل، اُن ۾ چٽي جيترو پيمسيني ڪافور ملائي، رات جو ساڍي ٽي ٻجي کائجي. ڏيڍ ڪلاڪ ڪمبل پائي سمهي پئجي. متي جو سور گم ٿي ويندو.

(٦) نڪ تي، ڳلي تي، ڇاتيءَ تي ۽ پنيءَ تي سنجيوني يا وڪس هڻي ڪمبل پائي سمهي پئجي. پسينو ايندو، متي جو سور لهي ويندو.

(۷) ۵-۵ ڦرا بادام روغن نيراني ۽ رات جو سمهڻ مهل نڪ ۾ وجھجي.

(۸) آسر (صبح) جو گرم جليبي کائي مٿان گرم کير پيئجي. گرم کير ۾ ۲ چمچا سڄو گيهه وجھي پيئجي، پوءِ سمهي پئجي.

(۹) نوشادر ۽ چونو ملائي شيشي ۾ رکي. اُهو سنگهجي.

متي جي سُور کان هميشهه جي لاءِ ڇوٽڪارو پائڻ لاءِ :

(۱) ڳُڙ جو حلوو، سڄي گيهه ۾ تيار ڪيل، اُن ۾ چٽي جيترو پيمسيني ڪافور ملائي، رات جو ساڍي ٽي ٻجي کائجي. ڏيڍ ڪلاڪ ڪمبل پائي سمهي پئجي. متي جو سور گم ٿي ويندو.

(۲) آسر (صبح) جو گرم جليبي کائي مٿان گرم کير پيئجي. گرم کير ۾ ۲ چمچا سڄو گيهه وجھي پيئجي، پوءِ سمهي پئجي.

ننڊ

(۱) متو ڏکڻ يا اوپر طرف ڪري سمهجي.

(۲) پيرن جي ترين کي تيل سان مالش ڪجي.

(۳) ڌن ۾ تيل وجهي مٿان ڪپهہ رکي ٽيپ هڻي ڇڏجي.

(۴) ڪن جي پنيان تيل جي مالش ڪري، ڪتاب پڙهڻ سان ننڊ ايندي.

(۵) آشوگندا چورڻ اڌ چمچو گرم پاڻيءَ سان رات جو وٺجي.

(٦) آنولا ۱۰۰ گرام، صونف ۱۰۰ گرام، ڌاٽا ۱۰۰ گرام، مصري ۲۰۰ گرام ۽ لوڻ ڪارو ۳۰ گرام. سيني جو پائوڊر ڪري گڏي شيشي جي برنيءَ ۾ رکجي. پنج گرام پاڻيءَ سان رات جو وٺجن.

(۷) ا چمچو ڪؤڙو تيل ۱۰ منٽ وات ۾ جهلي گرڙيون ڪجن ۽ چباڙجي، پوءِ اُهو ٿڪي وات چڱيءَ طرح گرم پاڻيءَ سان صاف ڪجي. ڪجهہ ڏينهن کان پوءِ هفتي ۾ ا يا ۲ دفعا ڪجي. تيل چباڙڻ مهل گلي اَندر نہ وڃڻ ڏجي. صبح ۽ شام ۲ دفعا ڪري سگهو ٿا.

اَکيون

(۱) گجرن جو رس اَڌ پاءُ نيراني ۽ شام جو پيئجي.
(۲) نيراني اَکين ۾ پنهنجي تڪ ڪانچ جي سرائيءَ سان پائجي.
(۳) باداميون، صونف ۽ مصري هم وزن ڪٽي چورڻ ڪري ڪانچ جي بوتل ۾ رکجي. رات جو ۲ وڏا چمچا کائي کير پيئجي. ٻارن لاءِ هڪ چمچو (۲ ڪلاڪ پاڻي نہ پيئجي)
(۴) وات ۾ پاڻي جهلي اَکين تي ٿڌي پاڻيءَ جا ڇنڊا هڻجن. پوءِ وات وارو جهليل پاڻي ٻاهر ڦٽو ڪجي.
(۵) شام جو هڪ چمچو گلڪند کائجي. (ڊائبٽيز وارو نہ کائي)
(٦) پاڻيءَ ۾ ليمي جي رس جون بوندون وجهي اُن پاڻيءَ سان اَکيون صاف ڪجن.
(۷) اکين جي ڪثرت ڪجي. اکيون گول ڦيرائي، ساڄي ڏسي، کاٻي ڏسي، هيٺ، مٿي، اڳيان ڏسي، پري ڏسجي.
(۸) شيرش آسن ۽ سروانگہ آسڻ ڪجي.
(۹) مصري، صونف ۽ ڌاڻا هم وزن ڪٽي چورڻ ٺاهي رات جو ۵ گرام روٽيءَ کانپوءِ پاڻيءَ سان وٺجن.
(۱۰) سنان کان ۵ منٽ اَڳہ پيرن جي آڱوٺي ۽ ترين تي تيل جي مالش ڪجي.
(۱۱) تازو ڳاںءِ جو مُوتر اَٺ تهہ ڪپڙي ۾ ڇاڻي. ۲ ڦڙا اَکين ۾ وجهڻ سان موتيو پاڻي پڻ بنا آپريشن لهي ويندو.
(۱۲) ترقلنجن (ڪوجا ڪمپني) هڪ-هڪ ڦڙو اَکين ۾ پائجي.
هيءَ ڪريا ۳۰ سالن کان گهٽ عمر وارا نہ ڪن.
اَکين مان پاڻي وهڻ : سني مصري ۱۰۰ گرام ۽ ۲۵۰ گرام توتا، تمام سنهو پيسي اکين ۾ ۲-۳ سرايون پائجن.

ڪن

(۱) گجرن جي رس اَڌ پاءُ صبح (نيراني) ۽ شام جو ڪانچ جي گلاس ۾ پيئجي.

(۲) اَڇي بصر جي رس ڪوسي ڪري ڪن ۾ وجهجي.

(۳) ۱ لونگ روٽيءَ کان پوءِ کائجي.

(۴) ڏونگهي کائجي.

(۵) ۳ ڪارا مرچ ۱ چمچ ماکيءَ ۾ وجهي چَٽجن.

(٦) مٺي سوڍا جي چپٽي ڪن ۾ وجهي مٿان ليمي جي رس (چٽيل) جا ڦڙا وجهجن تہ سڄو ڪچرو ٻاهر نڪري ويندو. ڪن صاف ڪرڻ لاءِ تمام سٺو نُسخو آهي.

(۷) ۳ گرام ڦٽڪي ۽ ۳ ڳڙيون ثوم، ۲۵ گرام بادام روغن جي تيل ۾ ٽهڪائي، ڇاڻي رکجي. ۳ ڦڙا گرم ڪري وجهڻ سان ٻوڙائپ دور ٿي ويندي.

(۸) ۵ گرام ڦٽڪي، ۱۰ گرام قلمي شورو ۽ اَڍائي گرام نوشادر، ٽنهي کي ملائي پائوڊر ڪجي ۽ ۱۰۰ گرام ڪؤڙي تيل ۾ ٽهڪائجي. ڦٽڪيءَ جي پاڻيءَ سان ڪن صاف ڪري. ۲ ڦڙا ڪن ۾ وجهبو تہ ٻوڙائپ دور ٿي ويندي.

(۹) جل نيتي ڪجي.

(۱۰) مٺي ڪاٺي ۽ سُهاڳو ۱ گرام ماکيءَ سان چَٽجي يا پاڻيءَ سان ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا وٺجي.

(۱۱) پاءُ صونف، پاءُ مصري ۽ پاءُ سڄو ڳيھہ ملائي رکجن. ۱۵ گرام کير سان صبح ۽ شام جو وٺجي.

(۱۲) ڪن ۾ ڪَڏو هجي تہ چار تيل (آيرويد جو) هڪ يا ٻہ ڦڙا ڪن ۾ وجهجن.

(١٣) ماني ڪائڻ ڪان اڳ ۾ بلوا تيل (آيرويدڪ جو) هڪ يا ٻه ڦڙا ڪن ۾ وجهڻ.
ساريوادي وٽي (آيرويدڪ) ٢ گوريون صبح جو ۽ ٢ رات جو روٽيءَ کانپوءِ
وٺي هيٺ نسخو ڏنل ڪاڙهو پيئي.
پٽيادي ڪاڙهو ٢ چمچا، ٢ چمچا پاڻيءَ ۾ ملائي ٢ دفعا وٺجي.
(١٤) ڪن ۾ سيٽيون ۽ آواز ٻڌجن ته ٻه ٽي ڦڙا بصر جي رس ۽ ماکي گڏي
ڪن ۾ وجهجي.
ڪن ۾ ڪيڙو : ٦ گرام تارپين جي تيل ۾ ١٠٠ گرام گرم پاڻي ملائي ڪن
۾ پچڪاري هڻجي ته سڀ جيوڙا ٻاهر نڪري ايندا.
ڪن جو وهڻ : ڪن کي صاف ڪري ٣ ڦڙا اِسپرٽ وجهجي. ٣ يا ٤ ڏينهن ۾
ڪن وهڻ بند ٿي ويندو.
ڪن جو وهڻ : ٦٠ گرام ڪؤڙو تيل گرم ڪري اُن ۾ ٦ گرام موم (ميڻ)
وجهي رجائي، ٻاهر تان لاهي اُن ۾ ٨ گرام پيسيل ڦٽڪي وجهي، دوا تيار
ڪجي. ٣ بوندون ڪن ۾ وجهي ڪن صاف ڪجي. ڏينهن ۾ ٢ دفعا.
(١٥) پرامري پراڻايام ڪجي.
ڪن جي ڪثرت ڪجي، ساهه نڪ مان کڻي وات مان ڪڍڻ جي
ڪوشش ڪري پر ٻاهر نه ڪڍجي. ائين ڪرڻ سان ڪن کلي ويندو.
١٠ گرام پيمسيني ڪافور، ١٠٠ گرام گرم کوپري ۾ وجهي ڳاري.
گرم ڪري ٢ ڦڙا ڪن ۾ وجهجن.

نڪ

(۱) جل نيتي ڪجي.

(۲) پرامري پراڻايام ڪجي.

(۳) آڪين ۾ ماکي يا ليمي جي سرائي پائجي.

(۴) وِڪس جي ٻاڦ ونجي.

(۵) ڳجرن جي رس اڌ پاءُ نيراني ۽ شام جو ڪانچ جي گلاس ۾ پيئجي.

(٦) ڇَون پِراش ۲ دفعا کائجي.

(۷) اَناس يا اُن جي رس پيئجي.

(۸) حلوو کائجي.

(۹) ترڪٽو (سُنڍ، ڪارا مرچ، پپري) هم وزن جو چورڻ ۱ گرام ڇانهه يا ماکي پاڻيءَ سان ڏينهن ۾ ۲ ڀيرا تائيم ونجي.

(۱۰) ڇدبندو تيل (آيرويدڪ) جا ٽي-ٽي ڦڙا ڏينهن ۾ ۲ دفعا نڪ ۾ وجهجن.

(۱۱) ۲۵ داڻا ڪشمش جا ڪچي کير ۾ اَڌ ڪلاڪ پسائي. اُن کي گرم ڪري کائي کير پيئجي.

(۱۲) ڇدبندو تيل (آيرويدڪ) ۳ ڦڙا هڪ-هڪ ناس ۾ وجهي.

آرڪ نمب (آيرويدڪ) ۲ گوريون صبح ۽ ۲ گوريون رات جو روٽيءَ کانپوءِ وٺي. مٿان هيٺ ڏنل ڪاڙهو پيئي.

پٿيادي ڪاڙهو ۲ چمچا، ۲ چمچا پاڻيءَ ۾ وجهي پيئجي.

نڪيسر

(۱) ۲۰ گرام انگور جي رس پيئجي. منجهند جو ۽ رات جو روٽيءَ کان اَڌ ڪلاڪ پوءِ. (۲۰ ڏينهن)

(۲) ۲۵ گرام مني ڪاني پاءُ پاڻيءَ ۾ رات جو پسائي، صبح جو مهٽي ڇاڻي اُن ۾ مصري ملائي پيئجي. (ٻارن لاءِ اَڌ ڊوز)

(۳) آنولا چورڻ هڪ چمچو پاڻيءَ سان رات جو وٺجي.

تندرست ڪير آهي؟

جواب : تندرست اُهو آهي (۱) جنهن جا پير گرم، پيٽ نرم ۽ مٿو ٿڌو آهي.

(۲) جيڪو دوائن کان آزاد آهي.

(۳) جنهن کي بک سني لڳندي آهي.

(۴) جنهن کي گهري ننڊ ايندي آهي.

(۵) جنهن جو پيٽ ڇاتيءَ کان اَندر آهي.

(٦) جنهن کي پيٽ صاف اَچي ٿو.

(۷) جنهن جي چمڙيءَ ۾ رونق آهي.

(۸) جنهن کي ڪم ۾ اُتساهه رهي ٿو.

(۹) جنهن جو نيم آهي

(۱۰) مالڪ جي ڀڳتي ڪري ٿو.

ڏند

(۱) هيڊ يا لوڻ ڪؤڙي تيل ۾ ملائي هڻجي.

(۲) شيتڪري پراڻايام ڪجي. ڏند دٻائي ساھ ڏندن مان اَندر ڇڪجي ۽ نڪ مان ٻاهر ڪيجي.

(۳) ڪاڪوس مهل ڏند زور سان دٻائي رکجن.

(۴) ۱ چمچو ڪؤڙو تيل ۱۰ منٽ وات ۾ جهلي گرڙيون ڪجن ۽ ڇٻاڙجي، پوءِ اُهو ٿڪي وات چڱيءَ طرح گرم پاڻيءَ سان صاف ڪجي. ڪجھ ڏينهن کان پوءِ هفتي ۾ ۱ يا ۲ دفعا ڪجي. تيل ڇٻاڙڻ مهل گلي اَندر نہ وڃڻ ڏجي. صبح ۽ شام ۲ دفعا ڪري سگهو ٿا.

(۵) اَڌ گلاس پاڻيءَ ۾ اَڌ ليمو وجهي ڏينهن ۾ ۲ دفعا پيئجي.

(٦) روئيءَ ڪانپوءِ ڏند صاف ڪجن.

(۷) ماجوڦل جي چورڻ سان ڏند صاف ڪجن.

ڏندن جو بهترين پائوڊر :

(۱) هيڊ ۱۰۰ گرام

(۲) سينڌو لوڻ ۱۰۰ گرام

(۳) ڦٽڪي ۱۰۰ گرام

(۴) ٻٻُل ڇال ۱۰۰ گرام

(۵) نم جا پنا ۱۰۰ گرام

(٦) ٻهيرا ڇلڪا ۵۰ گرام

(۷) ٽُميرو ٻج ۵۰ گرام

(۸) آڪرڪرا گل ۵۰ گرام

(۹) لونگ ۲۵ گرام

سيني شين کي ملائي، ڪُٽي پائوڊر ٺاهيو. ڏندن جي هر ڪنهن بيمارين لاءِ تمام فائديمند پائوڊر پاڻ ٺاهيو.

وات

(١) ڇاڇ سان گرڙيون ڪجن.

(٢) نندي هريڙ جو چورڻ وات ۾ رکي چوسجي.

(٣) پان جو ڪٿو هڻجي.

(٤) ترقلا چورڻ هڪ چمچو رات جو وٺجي.

(٥) آولا چورڻ ٥٠ گرام، مني ڪاني ٥٠ گرام، مصري ١٠٠ گرام ٽيئي ملائي ٦ گرام صبح ۽ شام وٺجن.

(٦) اَڌ پاءُ گجرن جو رس ڪانچ جي گلاس ۾ نيراني ۽ شام جو پيئجي.

(٧) ٦ گرام سهاڳو، ٣ رتي ڪافور ۽ ١٢ گرام گلسرن ملائي دوا تيار ڪري وات ۾ هڻجي.

وات مان خراب بانس : ليمي جي رس سان گرڙيون ڪجن.

پايوريا کان ڇوٽڪاري لاءِ روزانو نِم جو ڏندڻ ڪجي. زيتون کائجي، ليمو واپرائجي. روٽيءَ کانپوءِ گرڙيون ڪجن. چانهه ۽ کنڊ کان پرهيز ڪجي.

وات مان رت اَچڻ جي حالت ۾ ٽماٽا، انگور، ڏاڙهون، ماکي ۽ گوبيءَ جي رس پيئڻ گهرجي.

منهن جا ڇالا :

(١) نيلا توتا پچي، ٣ گرام، ٣ ڪلو پاڻيءَ ۾ وجهي گرڙيون ڪجن.

(٢) سهاڳو پچي پيسي ماکيءَ ۾ وجهي ڇالن تي هڻجي.

(٣) نندي هريڙ پيسي ڇالن تي هڻجي.

ڳلو

(۱) اَناس يا اُن جي رس پيئجي.

(۲) ۱ چمچ هيڊ ۽ اَڌ چمچ لوڻ، نهسوسري پاڻيءَ ۾ وجهي گرڙيون ڪجن.

(۳) ۲ گرام جاڻ ڦڪي متان گرم پاڻي پيئجي.

(۴) ڪارا مرچ ۽ مصري چباڙجن ڏينهن ۾ ۳ دفعا.

(۵) سڪا ڌاڻا ۽ مصري چباڙجن ڏينهن ۾ ۳ دفعا.

(٦) مني ڪاٺي چوسجي.

(۷) ۱ چمچو ڪؤڙو تيل ۱۰ منٽ وات ۾ جهلي گرڙيون ڪجن ۽ چباڙجي، پوءِ اُهو تڪي وات چڱيءَ طرح گرم پاڻيءَ سان صاف ڪجي. ڪجهه ڏينهن ڪان پوءِ هفتي ۾ ۱ يا ۲ دفعا ڪجي. تيل چباڙڻ مهل ڳلي اَندر نه وڃڻ ڏجي. صبح ۽ شام ۲ دفعا ڪري سگهو ٿا.

(۸) ڳلي جي تڪليف ۽ سوڄ دور ڪرڻ لاءِ صوف، پپيتو، اَناس، ليمي جي رس، انجير، ميٿي يا ٿوم کائجي.

(۹) ۱ لونگ روٽيءَ کانپوءِ چوسجي.

(۱۰) ڳجرن جي رس اَڌ پاءُ صبح ۽ شام ڪانچ جي گلاس ۾ پيئجي. ڪلاڪ اَڌ ڪجهه نه کائجي.

(۱۱) سنان مهل پيرن جي ترين کي مالش ڪجي.

(١١) شيتڪري پراڻايام، ڏند بند ڪري ڏندن مان ساهہ ڇڪي ۽ نڪ جي ڪاٻي ناس مان ڪڍي.

(١٢) اَڌ چمچو لوڻ، اَڌ چمچ مني سوڊا ۽ چٽي جيتري ڦٽڪي نهسوسري پاڻيءَ ۾ وجهي گرڙيون ڪجن.

(١٣) ٽماٽي جي رس ۾ پاڻي وجهي گرڙيون ڪجن.

(١٤) ترڪنو ٥٠ گرام، ٻهرا چورڻ ٢٠ گرام ۽ پروال پشتي ١٠ گرام چورڻ ملائي، هڪ گرام ماکيءَ سان وٺجي، خالي پيٽ، صبح ۽ شام جو وٺجي. ننڍي ٻار لاءِ اَڌ گرام.

(١٥) ڪاديرادي وٽي (آيرويدڪ). ٢ گوريون صبح ۽ ٢ رات جو وٺجن.

(١٦) تلسيءَ جي ماڻا پائجي.

(١٧) ترن جي تيل ۾ هنڊ ملائي گلي کي ليپ ڪجي.

کنگھہ

(۱) ادرک جو ٽڪر يا ۵ ڪارا مرچ چوسجن.
(۲) هڪ لونگ روٽيءَ ڪانپوءِ چوسجي.
(۳) وڏي هريڙ جو ٽڪر سڄي گيهه ۾ پچي ۽ چوسجي.
(۴) سُنڍ ۽ ڪارا مرچ ۽ هيڊ هم وزن. ۲ گرام گرم پاڻيءَ سان ۲ ٽائيم وٺجن.

زڪام

(۱) ۲ گرام سُنڍ ڦڪي مٿان گرم کير پيئجي.
(۲) هڪ هٿ سان نڪ بند ڪري ٻئي هٿ سان پاڻي پيئجي.
(۳) ۳ ڏينهن مٽي تي پاڻي نہ وجهجي.

بلغم

(۱) هڪ چمچو هيڊ، ماکيءَ جي چمچي ۾ چٽجي.
(۲) بصر جي رس ۱ چمچ ۽ ۱ چمچ ماکيءَ سان چٽجي.
(۳) ادرک تئي تي سيڪي چوسجي.
(۴) ۲ گرام سنڍ ڦڪي، مٿان کير پيئجي تہ زڪام لهي ويندو.
(۵) چاتي ۽ پنيءَ تي ٻاڦ جو سيڪ ڪجي.
(۶) هڪ لونگ روٽيءَ ڪانپوءِ چوسجي.
(۷) ڪُنجن ڪريا : اَڌ لٽر کير ۽ اَڌ لٽر پاڻي ملائي صبح جو نيراني پي ڪري اُلٽي ڪري. يا چار گلاس نهسوسري پاڻيءَ ۾ ٻہ چمچا لوڻ ملائي زمين تي هيٺ ويهي پيئي. پوءِ اُٽي آڱيان جهڪي پيٽ کي دٻائي. ٻن آڱرين سان ڪاڪڙي کي دٻائي اُلٽي ڪجي.

اُئسدڻي

(١) ڪُنجن ڪريا : اَڌ لٽر کير ۽ اَڌ لٽر پاڻي ملائي صبح جو نيراني پي ڪري اُلٽي ڪري. يا چار گلاس نهسوسري پاڻيءَ ۾ ٻه چمچا لوڻ ملائي زمين تي هيٺ ويهي پيئي. پوءِ اُٿي اَڳيان جهڪي پيٽ کي دٻائي. ٻن آڱرين سان ڪاڪڙي کي دٻائي اُلٽي ڪجي.

(٢) ١ چمچو ڪؤڙو تيل ١٠ منٽ وات ۾ جهلي گرڙيون ڪجن ۽ چٻاڙجي، پوءِ اُهو ٿڪي وات چڱيءَ طرح گرم پاڻيءَ سان صاف ڪجي. ڪجهه ڏينهن کان پوءِ هفتي ۾ ١ يا ٢ دفعا ڪجي. تيل چٻاڙڻ مهل گلي اَندر نہ وڃڻ ڏجي. صبح ۽ شام ٢ دفعا ڪري سگهو ٿا.

(٣) هڪ لونگہ روٽيءَ کان پوءِ چوسجي يا هڪ ننڍو ٽڪرو روٽيءَ کانپوءِ چٻاڙجي.

(٤) صونف ۽ مصري هم وزن ڪٽي ڇاڻي. ٢ وڏا چمچا روٽيءَ کانپوءِ کائجن.

(٥) نيراني گجرن جو يا نارنگيءَ جو رس پيئجي.

(٦) گلڪند ڏينهن ۾ ٢ دفعا، صبح ۽ شام کائجي.

(٧) ٢ ننڍيون هريڙن جو چورڻ ۽ ٢ گرام ٻَڙ رات جو اَڌ ڪلاڪ روٽيءَ کانپوءِ کائي پاڻي پيئجي.

(٨) ١ گرام شنکہ پشپي ۽ سُنڍ اَڌ گرام ملائي ماکيءَ ۾ چٽجي.

اُلٽي

(۱) ۲ لونگ چوسڻ.
(۲) هڪ ليمي جا ٻه ٽڪر ڪري هڪ ۾ ڪارو لوڻ ۽ ٻئي ۾ ڪارو مرچ هڻي. بند ڪري تئي تي سيڪي. پوءِ واري واري سان لوڻ ۽ پوءِ ڪارو مرچ وارو ٽڪر چوسجي.

خون جي اُلٽيءَ ۾

۳ گرام جيرو ۽ ٦ گرام مصري ملائي پاڻيءَ سان وٺجي ڏينهن ۾ ۲ دفعا.

هچڪي

(۱) ڪجهه وقت ٻنهي ڪنن ۾ آڱريون وجهجن.
(۲) ڪارن مرچن جو دونهون وات ۾ ڪڍجي.
(۳) آدرڪ چوسجي.
(۴) بصر سنگهجي.
(۵) پيٽ صاف رکڻ لاءِ جلاب وٺجي.
(٦) اُلٽي ڪجي.
(۷) ناريل جي چوٽيءَ کي ساڙي رک ڪري چاڻي، هڪ گلاس ڇاڇ ۾ وجهي نيراني پيئجي.
(۸) چار ننڍا ڦوٽا، اڌ ڪلو پاڻيءَ ۾ ٽهڪائي، جڏهن اڌ وڃي بچي ته نهسوسرو ڪري پيئجي. ڏينهن ۾ ٽي يا چار دفعا.
(۹) آنولا، مصري، سنڍ، ننڍي پپري هم وزن چوُرڻ ٺاهي هڪ چمچو ماکيءَ سان چٽجي.

سهڪو

(١) رات جو ٽامي جي لوٽي ۾ پاڻي وجهي اُن ۾ ٥ مکي ردراڪش جا ٨ داڻا پسائي رکجي. صبح جو اُهي داڻا ڪڍي نيراڻي پاڻي پي ڇڏجي. ردراڪش جا داڻا ڌوئي صاف ڪري رکجن. اِها ڪريا ٣ مهنن تائين ڪجي.

(٢) يوگ ڪريائون ۽ پراڻايام خاص ڪري پسريڪا ڪجي.

(٣) صبح جو زور سان ساهه اَندر پري ۽ آهستي آهستي ٻاهر ڪڍجي. ٢٠-١٥ دفعا.

(٤) اَڌ پاءُ گجرن جو رس پيئجي، ڪانچ جي گلاس ۾. نيراني ۽ شام جو. (ڪلاڪ ڪجهه نہ کائجي)

(٥) ٥ مکي ردراڪش گلي ۾ ڪاري ڌاڳي سان پائجي. ڏن کان پنج آگريون مٿي. سرير کي ڇهڻ کپي.

(٦) هڪ لونگ روٽيءَ کان پوءِ چوسجي.

(٧) ٣ اَنجير رات جو پاءُ کير ۾ پسائي صبح جو کائي. مٿان کير گرم ڪري پيئجي. وري صبح جو ٣ اَنجير پاءُ کير ۾ پسائي شام جو کائي. مٿان گرم کير پيئجي.

(٨) ٤ گرام ننڍي پپري ماکيءَ سان چٽجي، صبح ۽ شام هڪ مهنو.

پرهيز : گجر، گوبي، بيٽ، پاجين جو سوپ، مگن جو سوپ، ٻڪريءَ جو کير واپرائڻ اُتم آهي. تريل شين کان پرهيز ڪريو.

دل

(١) دل جي دؤري مهل يڪدم چار ڳڙيون ٿوم جون کائجن.

(٢) آپان وايو مدرا ڪجي.

(٣) اَرجن شال جو چورڻ وات ۾ چوسجي.

(۴) چانهه ۾ ارجن شال جو منو چمچو وجهي پيئجي ٢ ڀيرا. چانهه پتيءَ جي بدران.

(۵) آنولا چورڻ، مصري هم وزن. ۵ گرام نيراڻي پاڻيءَ سان وٺجي.

(٦) ١٠ گرام اَرجن شال جو چورڻ، پاءُ کير ۽ پاءُ پاڻيءَ ۾ وجهي ٽهڪائي، جڏهن اَڌ وڃي بچي ته مصري ملائي ڪري پيئجي. (٢ ڪلاڪ ڪجهه نه کائڻو) هڪ مهنو لڳاتار ڪجي، پوءِ مهني ۾ ٣ دفعا (هر ڏهين ڏينهن پيئجي.)

(٧) پراڻايام ڪجي.

(٨) ڏهه منٽ صبح جو سج جا ڪرڻا وٺبا ته تمام فائديمند آهن.

(٩) رات جو ٽامي جي لوٽي ۾ پاڻي ڀري رکجي ۽ صبح جو نيراني پيئجي.

گڏ آنولا چورڻ ۽ مصري هم وزن جا ۵ گرام وٺبا ته هڪدم فائدو پوندو.

ڏاڙهونءَ جو رس، صوف جي رس ۽ ڪيلو کائڻ سٺو آهي.

سائي

(١) ڪمند جي رس پيئجي.

(٢) ناريل جو پاڻي پيئجي.

(٣) هڪ چمچو وڏو گلوڪوس هڪ ڪوپ پاڻيءَ ۾ ٣ ٽائيم پيئجي.

(٤) چاچ ۾ جوڪار ڇٽي جيتري وجهي نيراني، ٣ ڏينهن پيئجي.

(٥) ١٠٠ گرام ڏهي ۾ هڪ گرام ڦٽڪي پائوڊر ڪري وجهي گڏي نيراني ڪائجي.

(٦) ١٠٠ گرام ٽماٽن جي رس ۾ هڪ ننڍو چمچو ڪارو لوڻ وجهي پيئجي.

(٧) پاڻي ٺهڪائي ٿڌو ڪري پيئجي.

(٨) ٣ تازا نوان پپل جا پن ۽ مصري ٢٥ گرام پاڻيءَ ۾ گهوٽي ڇاڻي پيئجي.
صبح ۽ شام ١٢ ڏينهن.

(٩) Liv 52 هماليہ ڪمپني جون ٢ گوريون ڏينهن ۾ ٣ ٽائيم وٺجن.

ڪاڏو : ڪاري ڊاک، مؤسمي، نارنگي، آلوبخارا، ڪمند ۽ ڪمند جي رس پيئو. چاچ، ڏاڙهون، صوف جو اِستعمال ڪريو.

هاءِ (وڏيڪ) بلڊپريشر

(١) ٿامي جي لوٽي ۾ رات جو پاڻي پري رکجي ۽ صبح جو پيئجي.

(٢) پراڻايام ڪجي. ساڄي طرف واري (سوريه ناري) بند ڪري، کابي ناسڪا مان ساهه کڻجي ۽ کابي ناسڪا مان ٻاهر ڪڍي يا ساڄي ڪَروٽ سمهجي.

(٣) ٥ مُکي رُدراڪش ڪاري ڌاڳي ۾ پائي جيئن دُن کان پنج آڱريون مٿي چمڙيءَ تي ڇهڻ کپي.

(٤) رات جو ٿامي جي لوٽي ۾ پاڻي وجهي اُن ۾ ٥ مکي ردراڪش جا ٨ داڻا پسائي رکجن. صبح جو اُهي داڻا ڪڍي نيراني پاڻي پي ڇڏجي. ردراڪش جا داڻا ڌوئي صاف ڪري رکجن. اِها ڪريا ٣ مهنن تائين ڪجي.

(٥) گجرن جو رس اَڌ پاءُ صبح ۽ شام ڪانچ جي گلاس ۾ پيئجي. (ڪلاڪ ڪجهه نه کائجي)

(٦) منجهند جو روٽيءَ کان اَڌ ڪلاڪ پوءِ ڇاڇ پيئجي.

(٧) آنولا چورڻ ۽ مصري هم وزن ٥ گرام نيراني پاڻيءَ سان چار هفتا وٺجي.

(٨) بصر جي رس ٥ گرام ۽ ماکي ٥ گرام ڏينهن ۾ هڪ دفعو. (١٠ ڏينهن تائين) ورتائجي.

(٩) ٣ گرام ميٿيءَ جا داڻا پاڻيءَ سان (٢ ٽائيم) پندرهن ڏينهن تائين ڦڪجن.

(١٠) اَڌ ليمي جي رس هڪ ڪوپ پاڻيءَ ۾ وجهي پيئجي. ڏينهن ۾ چار پنج دفعا پيئجي. يڪدم فائدو پوندو.

(١١) ٿوم جو ٢ ڳڙيون ٽڪر ڪري پاڻي ۾ ڪ سان نيراني خالي پيٽ وٺجن.

(١٢) شَو آسڻ (مردا آسن) ڪجي.

(١٣) رکيل ڦلڪو (بانسي)، نيراني کير ۾ بوڙي کائجي.

(١٤) اَرجن شال جو چورڻ چَپٽي وات ۾ چوسجي.

(١٥) چندرڪلا رس ٢ گوريون صبح ۽ ٢ گوريون رات جو روٽيءَ کانپوءِ پاڻيءَ سان وٺجن.

(١٦) ٢ چمچا ترڦلا چورڻ رات جو پاڻيءَ سان وٺجي.

کاڌو : ڪڪڙ جي سَلن جي رس، اَنگور، گجر، نارنگي، موسمي، مانسڪ ۽ شاريرڪ آرام ڪريو. مناڻ ۾ ماکي، اَنجير ۽ منڪا اِستعمال ڪرڻ فائديمند آهن.

پرهيز : لوڻ، کنڊ، سٽپ، ماس، مئدو، بيدن ۽ شراب ۽ نشيدار شين کان پرهيز ڪرڻ تمام ضروري آهي.

لو (گهٽ) بلڊپريشر

(١) رات جو ٽامي جي لوٽي ۾ پاڻي ڀري رکي. صبح جو نيراني پيئي.
(٢) رات جو ٽامي جي لوٽي ۾ پاڻي وجهي اُن ۾ ٥ مکي رداڪش جا ٨ داڻا پسائي رکجي. صبح جو اُهي داڻا ڪڍي نيراڻي پاڻي پي ڇڏجي. رداڪش جا داڻا ڌوئي صاف ڪري رکجن. اِها ڪريا ٣ مهنن تائين ڪجي.
(٣) آڌ پاءُ گجرن جو رس صبح ۽ شام پيئجي. (ڪلاڪ ڪجهه نه کائجي)
(٤) منجهند جو ڇاڇ ۾ هڪ رتي هِڱُ وجهي پيئجي.
(٥) پراڻايام ڪجي. کابي نڪ جي ناسڪا بند ڪري، ساڄي ناسڪا مان ساهه کڻي ۽ اُن مان ٻاهر ڪڍجي. کابي ڪروٽ ڪري سمهي، آرام ڪجي.
(٦) ٩ باداميون رات جو پاڻيءَ ۾ پسائي صبح جو کل لاهي ڪُٽي، کير ۾ ٺهڪائي، ٺاري پيئجي.
(٧) رات جو ٢١ ڪشمش جون ڳڙيون ڪوپ پاڻيءَ ۾ پسائي، نيراني کائي، مٿان کير پيئجي.
ڪاڏو : منا ڦل کائو، اُن جي رس جو اِستعمال ڪريو. ڊاک، مؤسميءَ جي رس ۽ کير پڻ واپرايو. کٽن ڦلن جو اُپيوگ نه ڪريو.

بلڊپريشر (ڪنهن به قسم جو)

(١) مصري ۽ ڪارا مرچ هم وزن ڪٽي، هڪ چمچو ڏينهن ۾ ٣ دفعا کائجن (٤ هفتا)
(٧) آولا چورڻ ۽ مصري هم وزن ٥ گرام نيراني پاڻيءَ سان چار هفتا وٺجي.
(٣) منجهند جو ڇاڇ پيئجي.
(٤) صبح شام آڌ پاءُ گجرن جو رس پيئجي.
(٥) سرپگنڌا (آسرول ٻوٽي) کي ڪٽي ڇاڻي، ٢ گرام صبح ۽ ٢ گرام رات جو پاڻيءَ سان وٺجي.

ڊائبٽيز

(١) صبح جو پنڌ ڪجي، نڪ مان ساهہ کڻي وات مان زور سان ٻاهر ڪڍو ڪجي.

(٢) منڊڪ آسڻ ڪجي (يوگا)

(٣) ڪپال ڀاتي ڪجي (يوگا)

(٤) ٣ گرام جمن جو چورڻ پاڻيءَ سان وٺجي صبح ۽ شام. ٢٠ ڏينهن ڪجي.

(٥) هڪ وڱي، هڪ ڪريلو ۽ هڪ ٽماٽو. ٽنهي جي رس ڪڍي گڏي پيئجي نيراني.

(٦) ٥ گرام ميٿيءَ جو پائوڊر پاڻيءَ سان وٺجي، نيراني.

(٧) چانهہ پيئڻ فائديمند آهي.

(٨) ڏهي، ميوا ۽ سايون ڀاڄيون کائڻ فائديمند آهن.

(٩) نيراني ڪريلي جي رس پيئڻ تمام فائديمند آهي.

گلوڪومينن جپان جي دوا پڻ سٺي آهي.

پرهيز : کنڊ، گُڙ، مٺايون، ڪافي، سگريٽ، بيڙي ۽ نشيدار شيون، ماس، مڇي، بيدن، گهہ ۽ لوڻ کان پرهيز ڪجي. ٻهہ، پٽاٽا ۽ ڪچالو نہ کائڻ کپن.

جيرو Liver

(۱) آنولا چورڻ ۱ چمچو پاڻيءَ سان ڏينهن ۾ ۳ دفعا وٺجي.

(۲) ۱۰ داڻا ڪچا چانور، نيراني خالي پيٽ پاڻيءَ سان وٺجن.

(۳) ليمي جون چار ڦاڪون ڪري (الڳ نہ ڪري). هڪ ڦاڪ ۾ ڪارا مرچ، هڪ ۾ ڪارو لوڻ، هڪ ۾ سُنڍ ۽ هڪ ۾ مصري وجهي رکجن رات جو. صبح جو تئي تي سيڪي، پوءِ چوسجي (هفتو ڪن).

(۴) ڪارا چمون، ڪاري ڊاک، بصر، ڇاڇ، فروٽ ۽ ڀاڄيون ورتائجن. روٽي گهٽ کائجي، کنڊ نہ کائجي. ناريل جو پاڻي يا ڏاڙهونءَ جي رس پيئجي. ڪاڏو : انجير، موسمبي، جمون، ڪريلا، ليمو، آلوبخارا، ميٺي ۽ جمون کائجن.

اَلسر

(۱) ۲ ٿوم جون ڳڙيون پاڻيءَ سان نيراني وٺجن.

(۲) آلو ٿاول پيٽ تي رکجي.

(۳) ڳانءِ جي کير ۾ هڪ يا ٻہ چمچا زيتون جو تيل Olive Oil وجهي پيئجي.

(۴) رات جو سمهڻ مهل اِسپنگر جي تهي ۱ چمچو کير يا پاڻيءَ سان وٺجي.

(۵) پن گوبي کائي يا اُن جو جوس پيئجي. کير، پپيو، ڊاک، گلڪند، ڏاڙهونءَ جو شربت واپرجي.

تِري Spleen

(١) ٢ گرام جاڻ (چورڻ) ۽ اَڌ گرام ڪارو لوڻ ملائي پاڻيءَ سان وٺجي. منجهند جو ۽ رات جو، روٽيءَ ڪانپوءِ.

(٢) ٢ اَنجير پسايل صبح ۽ شام کائجن.

(٣) صونف ۽ پالڪ جي ھم وزن رس پيئجي.

(٤) گجرن جي رس ١٠٠ گرام، بيٽ جي رس ٦٠ گرام ۽ ونگيءَ جي رس ٦٠ گرام ٽيئي رسون ملائي پيئجن.

(٥) نيراني ماڪي پاڻي ۽ ليمو پيئڻ سنو آهي.

(٦) ڏهي، کٽائڻ، لوڻ نہ کائجي.

اِلرجي

(١) گديا ۾ ترن جو تيل هڻجي سنان ڪانپوءِ.

(٢) ١٠٠ گرام ڪوپري کي گرم ڪري اُن ۾ ٥ گرام پيمسيني ڪافور وجهجي، ڪافور ڳري ويندو. اِلرجي واري جڳهہ تي هڻڻ سان يڪدم فائدو پوندو.

(٣) اِلسي جو تيل واپرائڻ بہ فائديمند آهي.

(٤) ٦ گرام مني سوڊا اَڌ ڪلو پاڻيءَ ۾ وجهي هڻجي.

(٥) ٧ نِم جا پتا چباڙجن جيستائين پتا ڪوڙا لڳن.

(٦) ڪارا مرچ اَڌ گرام ۽ مني سوڊا اَڌ گرام ملائي پاڻيءَ سان وٺجي. ڏينهن ۾ ٣ دفعا.

(٧) هيڊ ۽ ڪوڙو تيل ملائي بدن تي هڻجي. ڪمبل ويڙهي ويهي رهجي ڪجهہ وقت.

نوٽ : لوڻ، مڱن جي دال، چانور نہ کائجن.

قبضي

(١) ٢ نارنگي جي رس نيراني پيئجي، هڪ هفتو. ڪلاڪ ڪجهہ نہ کائجي.

(٢) سج طرف منهن ڪري روٽي چٻاڙي کائجي. روٽيءَ مهل نہ ڳالهائڻو ۽ نہ ٽي.وي. ڏسڻي. روٽيءَ مٿان يڪدم پاڻي نہ پيئجي. ڪلاڪ ترسي پاڻي پيئجي.

(٣) رات جو ٽامي جي لوٽي ۾ پاڻي ڀري رکجي، صبح جو نيراني پيئجي.

(٤) ٤ گرام ترڦلا چورڻ، يا هڪ چمچو اِسپنگر جي ٿهي يا ايرنڊيءَ جو هڪ يا ٢ چمچو، پاڻيءَ سان يا کير سان رات جو سمهڻ مهل وٺجي.

(٥) گرم پاڻي نپسوسرو روٽيءَ کان پوءِ پيئجي. ١٠-١٢ ڏينهن.

(٦) روٽي کائڻ کانپوءِ وجر آسڻ ۾ ويهجي.

(٧) رات جو ٽامي جي لوٽي ۾ پاڻي ڀري رکجي. صبح جو اُن پاڻيءَ ۾ هڪ ليمو ۽ هڪ چمچو ماکيءَ جو وجهي پيئجي.

(٨) ٢ ننڍي هريڙون صاف ڪري چوسجن.

(٩) ٢٥ گرام گلاب جا گل، ٥٠ گرام صونف ۽ ١٠٠ گرام مصري چوُرڻ ڪري رات جو ٥ گرام پاڻيءَ سان وٺجي.

(١٠) ٢٠ ڪاري ڊاکہ کير ۾ اُباري کائي، مٿان کير پيئجي.

قبضيءَ جا ڪارڻ :

(١) چنتائون ۽ غلط ويچار.
(٢) کاڌي پيتي جون غلطيون.
(٣) جسماني پورهيو نہ ڪرڻ.
(٤) برابر آرام نہ ڪرڻ.
(٥) ڪاڪوس کي روڪڻ جي عادت.
(٦) آنڊن جي ڪمزوري.

هنن ڳالهين تي ڌيان ڏيو ۽ اُن کي سنواريو تہ ڪڏهن بہ قبضي نہ ٿيندي.

دست

(۱) ڏينهن ۾ ٣ ڀيرا لسي پيئجي.
(٢) صونف سيڪيل کائجن.
(٣) ڏهيءَ ۾ جيرو وجهي کائجي.
(۴) اِسپنگر جي ٿهي هڪ چمچو اَڌ پاءُ ڏهيءَ ۾ کائجي.
(۵) ڌُن ۾ اَدرڪ جي رس وجهجي ۽ ڌُن جي چؤطرف اَدرڪ جي رس هڻجي.
(٦) هٿ جي وچين آڱر جي نشان ڪيل Point تي دٻائي، هٿ جي تِريءَ واري پاسي.
(٧) آلوبخارو چوسجي.
(٨) صونف ۽ جيرو هم وزن ٺئي تي سيڪي، پيسي چُورڻ ٺاهي؛ ٣ گرام وزن پاڻيءَ سان ونجي ٢ يا ٣ دفعا.
کاڌو : انگور، اَناس، سُنڍ، ماکي، اَدرڪ جي رس، ڏاڙهون، کير، ڏهي، ڪيلا ۽ گجرن جي رس واپرائجي.
پرهيز : چانهه، ڪافي، تماڪ، آفيم، کيِر، ماس، مڇي، تريل شيون، ونسپتي گيهه، دير هضم کاڌو، مٺدي جون شيون، منايون ۽ دوائون.

گئس

(۱) نيراني اَڌ پاءُ گجرن جو رس پيئجي، ڪانچ جي گلاس ۾. ڪلاڪ ڪجهه نه کائجي.
(٢) هڪ ليمو هڪ گلاس پاڻيءَ ۾ نچوڙي اُن ۾ اَڌ چمچو مني سوڊا (کاڌي جي) وجهي يڪدم پي وڃجي.
(٣) روٽيءَ کان پهرين سلاد کائجي.
(۴) ۱۵۰ گرام ڏهيءَ ۾ ٢ گرام (ننڍو چمچو) جاڻ ۽ ڪارو لوڻ (اَڌ گرام) وجهي منجهند جو روٽيءَ کان پوءِ کائجي. هفتي ۾ هڪ دفعو.

ساپا

پارن لاءِ :

(۱) ۱۲ گرام ڳڙ کائجي. ۲۰ منٽن کانپوءِ اڌ گرام جاڻ پاڻيءَ سان ونجي. وڏن لاءِ بيٺو ڊوز ونٺو.

(۲) ۲ گرام جاڻ (چورڻ) اڌ پاءُ ڇاڇ سان ونجي (وڏن لاءِ). هن ۾ رات جو هر هر پيشاب ۾ پڻ فائدو پوندو.

بکہ نہ لڳڻ

(۱) ادرک ۲ گرام کتر ڪري اڌ گرام ڪارو لوڻ وجهي ٿوري ليمي جي رس ملائي کائجي (هفتو کن) منجهند جي روٽيءَ کان اڌ ڪلاڪ پهريون.

(۲) نارنگي کائجي، نيراني يا روٽيءَ کان پهريون.

(۳) ناسپاتي پاءُ کن کائجي يا رس ڪڍي ٿورو پاڻي ملائي پيئجي.

(۲ ڪلاڪ ڪاڏو نہ کائجي ۽ پاڻي بہ نہ پيئجي)

روٽيءَ کان پوءِ ڪاڪوس جو خيال

(۱) روٽيءَ کانپوءِ سيڪيل صونف کائجن ۲ چمچا.

(۲) صونف ۽ جيرو هم وزن چورڻ هڪ چمچو گرم پاڻيءَ سان ونجي، روٽيءَ کانپوءِ.

(۳) گجرن جو رس پيئجي. اڌ پاءُ نيراني صبح ۽ شام خالي پيٽ.

(۴) ۱۰۰ گرام سڪا ڏاڻا ۽ ۲۵ گرام ڪارو لوڻ پيسي ملائي. روٽيءَ کانپوءِ ۲ گرام پاڻيءَ سان ونجي، منجهند ۽ رات جو.

موڪا Piles

(۱) گديا ۾ نم جو تيل هڻجي.

(۲) مول بند ڪجي. هن ۾ گديا کي اندر متي چڪبو آهي ۽ ڪجهه سيڪنڊ جهلي بيهڻو آهي. اشوني مُدرا ڪجي.

(۳) نيراني ڪاڊليءَ ۾ هڪ ليمي جي رس وجهي کائجي (۲ ڪلاڪ ڪجهه نه کائي)

(۴) ۲ انجير رات جو کير ۾ پسائي، صبح جو انجير کائجن. متان گرم کير پيئجي. وري صبح جو ۲ انجير کير ۾ پسائجن. شام جو انجير کائي گرم کير پيئجي. ڪلاڪ پرهيز، اڳيان پويان ڪجهه نه کائجي. (هفتو ڪري)

(۵) ناريل جي چوٽي ساڙي رک ڪري ۽ ڇاڻي. هيءَ رک ۳ گرام، ڏهي يا ڇاڇ سان کالي پيٽ ونجي. ڏينهن ۾ ۳ دفعا. صرف هڪڙو ڏينهن.

(٦) دشملا آرشت ۲ چمچا، ۲ چمچا پاڻيءَ ۾ وجهي پيئجي.

(۷) ليمي جي رس کير ۾ وجهي يڪدم پي وڃجي.

(۸) ڦٽڪيءَ جي پاڻيءَ سان گديا کي ڌوئجي.

(۹) ينگه جي دونهي جي ٻاڦ ونجي.

(۱۰) ۱۰ گرام آنولا پائوڊر، ۱۰۰ گرام ڏهيءَ ۾ وجهي کائجي.

کاڌو : پن گوبي، سورڻ، ڪچو بصر، پپيتو، پنن سميت موري، انجير، ڏڌ، ڏهي، مکڻ ملائي کائجي.

رات جو پچڪاري سان هڪ ليمي جي رس گديا ۾ وجهي سمهجي.

پرهيز : تريل ۽ دير هضم کاڌي جي شين، مئدي يا دالين مان ٺهيل کاڌا، ماس، شراب، چانهه، تماڪ ۽ نشيدار شيون، گرم کاڌا، واڱڻ، ٻڙ، گرم مصالحا، ڳاڙها مرچ ۽ جوئر جي روٽيءَ کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

قبض کاڌي کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

پيشاب

پيشاب بند ٿي وڃي ته

(۱) ايرنڊيءَ جو تيل Castered Oil ۳۰ گرام نهسوسري پاڻيءَ ۾ وجهي پيئجي. ۲۰-۱۵ منٽ ۾ پيشاب ايندو.

(۲) گوکرو پائوڊر ننڍو چمچو پاڻيءَ سان ونجي. ڏينهن ۾ ۳ دفعا.

(۳) جيرو ۽ مصري هم وزن ڪُٽي پائوڊر ڪريو. وڏو چمچو (۳ گرام) پاڻيءَ سان ۳ دفعا ونجي.

(۴) جاڻ (۲ گرام) اڌ گلاس ڇاڇ ۾ پيئجي.

هر هر پيشاب لاءِ

(۱) انگور کائجي. ميٿيءَ جو ساڳ کائجي. بوري کائجي. ڏاڙهونءَ جي رس نيراني پيئجي.

(۲) ڀڳڙا کلن سميت کائجن، مٿان ٿورو ڳڙ کائي پاڻي پيئجي.

(۳) (۲ گرام) ميٿي ننڍو چمچو، ڏهيءَ ڪٽوري ۾ وجهي کائجي.

(۴) ۱۰ گرام آولا پائوڊر، ۳ گرام هئڊ ۽ پاءُ پاڻيءَ ۾ پسائي رات جو، صبح جو مهٽي ڇاڻي پيئجي.

(۵) پالڪ ۽ گجرن جي رس هم وزن ۷۵-۷۵ گرام پيئجي. قبضي پڻ دور ٿيندي، بلڊپريشر به ٺيڪ ٿيندو.

(٦) ڪنهن به قسم جي دال ۽ ماس نه کائجي.

پيشاب گهٽ اَچي تہ

(۱) رات جو ٽامي جي برتن ۾ پاڻي وجهي رکي. صبح جو پيئجي.

(۲) ڏينهن جو روٽيءَ کان اَڌ ڪلاڪ پوءِ ڇاڇ پيئجي.

(۳) ناريل جو پاڻي پيئجي.

(۴) ڪمند جي رس پيئجي.

(۵) ڪمر تائين پاڻيءَ ۾ ويهي ڪَنِي سنان ڪجي.

پيشاب ۾ جلڻ يا خون اَچڻ

(۱) ڪمند جي رس پيئجي، ناريل جو پاڻي پيئجي.

(۲) صونف ۽ مصري هم وزن ڪٽي پائوڊر ڪري، روٽيءَ کانپوءِ ۲ چمچا وڏا کائجي.

(۳) ۵۰ گرام ڪاري ڊاک رات جو پاءُ پاڻيءَ ۾ پسائي، صبح جو ڊاک کي مهٽي، پاڻي ڇاڻي اُن ۾ هڪ ننڍو چمچو جيرو وجهي پيئجي.

(۴) پيشاب ۾ تڪليف لاءِ ماکي، ليمو، گدرو ۽ هنداڻو اِستعمال ڪجي.

ٻارن جو بستري ۾ پيشاب

(۱) هڪ اَکروٽ ۽ پنج ڪشمش نيراني کائجن. (۱۲ ڏينهن)

(۲) هڪ چمچو ماکي اَڌ ڪوپ پاڻيءَ ۾ وجهي پيئارجي، رات جو سمهڻ مهل ۱ کان ۷ سالن تائين ٻار کي.

۲ چمچا ماکي اَڌ ڪوپ پاڻيءَ ۾ وجهي پيئارجي، رات جو سمهڻ مهل ۷ کان ۱۲ سالن تائين عمر واري کي.

(۳) هڪ چهارو پاءُ کير ۾ ٿهڪائي، چهارو ڪائي کير پيئجي، ڪجهه ڏينهن.

(۴) ٻُڙُ ۽ ڪارا تِر کائجن.

(۵) هڪ گرام سپت گڏ چورڻ ڪوپ کير ۾ ٿهڪائي پيئارجي رات جو، صرف ۳ ڏينهن.

Prostate Gland

(۱) وڏي پيلي هريڙ (وچولي هجي) ۲ ٽڪر ڪري ٻج ڪڍي، ڪانچ جي گلاس ۾ پاءُ پاڻي وجهي پسائي رکجي. صبح جو خالي پيٽ هريڙ چٻاڙي، مٿان اُهو پاڻي پيئجي. (صرف ٽي ڏينهن ڪري)

ڪدنيءَ جي پٽري

(۱) ڪاري ڳانءِ جو مؤتر اَڌ ڪوپ، ڇڻن تهن واري ڪپڙي ۾ ڇاڻي پيئجي نيراني.

(۲) وجيه شال لڪڙي، رات جو پاڻيءَ ۾ پسائي صبح جو ڇاڻي پاڻي پيئجي.

(۳) ۷ گرام جوکار، ۷ گرام قلمي شوروءَ ۷ گرام سهاڳو، تنهي جو چورڻ ڪجي.

۲۱ پڙيون هڪ گرام جون ناهجن. هڪ پڙي ڪلتي جي ڪاڙهي سان وٺجي.

ڪاڙهو : - ۵ گرام ڪلتي ۲۰۰ گرام پاڻيءَ ۾ تهڪائجو. جڏهن اَڌ وڃي بچي ته ڇاڻي متين هڪ پڙي هن سان وٺجي.

ڪدني جو سور

۲۰ گرام مڪائي سنگه جا وار، ۲۰۰ گرام پاڻيءَ ۾ تهڪائي. جڏهن پاڻي اَڌ بچي ته مهٽي، ڇاڻي نهسوسرو ڪري پيئجي. هر ڪنهن سور لاءِ رام باڻ علاج.

سُپن دوش

(۱) ۱۰۰ گرام آنولا چورڻ ۾ ۲۰۰ گرام مصريءَ جو پائوڊر ملائي.
۲ چمچا پاڻيءَ سان ونجي رات جو سمهڻ مهل.

(۲) ٿڌي پاڻيءَ سان اِندري جو سنان ڪري.

(۳) رات جو کير نہ پيئي. رات جو پيشاب ڪري پوءِ سمهجي.

(۴) پاسيرو سمهجي، اُبتو ۽ سڌو نہ سمهجي.

(۵) قبضي ٿيڻ نہ ڏجي.

(۶) آشوني مُدرا ڪجي.

سوڄ

(۱) اَڌ ڪوپ ڪاري ڳانءِ جو ڳونت پيئجي. ۸ تهہ ڪپڙي جا رکي ڇاڻي.

(۲) ۱ گرام هيڊ ڏينهن ۾ ۳ دفعا ڦَڪجي.

(۳) ماکي مَڪجي ڏينهن ۾ ۳ دفعا.

(۴) سڄ جي ڪرٽن جو سيڪ ونجي يا ٻاڦ سيڪ ڪجي.

(۵) موري کائجي.

(۶) تِر کائجن.

(۷) مينهن جو کير ۽ مکڻ ملائي ليپ ڪجي.

(۸) ۱۰ گرام آنولن جي رس ۽ ۱۰ گرام سچو گيهہ ملائي پيئجي. ۲۰ ڏينهن ڪري.

پنرنوادي ڳگل يا پنرنوادي منڊور ۲ گوريون صبح جو نيرڻ کانپوءِ ۽ ۲ گوريون رات جو روٽيءَ کانپوءِ اَڌ ڪلاڪ رکي پاڻيءَ سان ونجن.

مٿان پنرنوادي ڪاڙهو ۲ چمچا ۽ ۲ چمچا پاڻي ملائي پيئجي.

پرهيز : ليمو، لوڻ، کٽائڻ، ڏهي، مٺائي وغيره نہ کائجي.

پيرن جي جلڻ

(١) بادام روغن يا چندن جي تيل يا زيتون جي تيل سان پيرن جي ترين کي مالش ڪجي.

(٢) ڪريلي جي رس پيرن جي تِرين کي هڻي مالش ڪجي.

(٣) صونف ۽ مصري هم وزن ڪٽي گڏي. روٽيءَ کانپوءِ ٢ چمچا کائجن ته مهنا.

(٤) ١٠٠ گرام تلسيءَ جا پتا، ١٠٠ گرام نِم جا پتا ۽ ١٠٠ گرام لوڻ. ٽنهي کي گڏي گرم پاڻيءَ ۾ ٽهڪائجي، پوءِ اُن ۾ پير وجهي ويهي رهجي ڪجهه وقت. هڪ دفعي سان فائدو پوندس.

(٥) پيرن ۾ مهندي هڻجي.

(٦) مصري ۽ داڻا هم وزن ڏينهن ۾ ٻه دفعا هڪ چمچو وڏو کائجي.

پير ۾ گوڪرو

(١) پان وارو چونو ١٠ گرام، ١٠ گرام ڪپڙن ڌوئڻ جي سوڍا (کار)، ١٠ گرام سجي کار ۽ ٢ گرام گيرو ٿوري پاڻيءَ ۾ وجهي گهوٽي ملهم تيار ڪجي،

Ear Bud سان لڳائجي. هڪ دفعي سان ٺيڪ نه ٿئي ته ٢ يا ٣ ڏينهن رکي هڻجي. گوڪرو ڪٽي اُن ۾ هيءَ دوا لڳائجي.

(٢) گوڪرو ڪٽي اُن ۾ نيلا ٿوٿا يا گرم تيل جو ڦهو وجهي رکجي.

هاٿي پير

(۱) هڪ چمچو ايرنديءَ جو تيل ۽ ۵ چمچا گونت ملائي پيئجي نيراني هڪ مهنو.

(۲) ۱۰۰ گرام ڪريلي جا پن، ۱۰۰ گرام ڪؤڙو تيل ۽ ۲۰۰ گرام گونت ملائي گرم ڪجي. جڏهن تيل وڃي بچي تہ لاهي شيشي ۾ پرجي. اُن سان روز مالش ڪجي. سوڄ لهي ويندي.

(۳) ٦ گرام سرنهن جو تيل ۽ ٦ گرام جياپوتي جي رس ٻئي ملائي پيئارجي. (هيءَ دوا پروستيٽ گلئنڊ تي بہ ڪم ڪندي.)

زندگيءَ ۾ ڪاميابي حاصل ڪرڻ لاءِ :

(۱) ڪنهن سان گڏجڻ مهل من ۾ هچڪ يا شنڪا نہ رکجي.

(۲) هميشهہ سامهون واري جي اکين ۾ اکيون وجهي ڳالهائجي.

(۳) سامهون واري جي سنين ڳالهين جي ساراهہ ڪجي.

(۴) پاڻ گهٽ ڳالهايو. سامهون واري کي ڳالهائڻ جو وڌيڪ ۽ وڌيڪ موقعو ڏيو.

(۵) هميشهہ خوش رهڻ ۽ مسڪرائيندو رهجي.

(٦) غصو نہ ڪريو ۽ غصي کي پاڻ تي حاوي ٿيڻ نہ ڏيو.

(۷) سٺن ماڻهن سان دوستي رکو.

(۸) هميشهہ پاڻ کي تندرست ۽ چست رکو.

(۹) پنهنجي ياداشت شڪتي سٺي رکو. سامهون واري کي اُنجي نالي سان سڏ ڪريو.

(۱۰) پنهنجي دوست جي سامهون ٻئي دوست جي برائي نہ ڪريو.

زخم

(۱) هرريڙن جو چورڻ هڪ چمچو صبح جو يا رات جو پاڻيءَ سان وٺجي.

(۲) اَڌ ڪوپ ڪاري ڳانءِ جو ڳونٽ پيئي. ۸ تهه ڪپڙي جا رکي ڇاٽجي.

(۳) ۳ گرام هيڊ پاڻيءَ سان ڏينهن ۾ ۲ دفعا وٺجي.

(۴) پراڻي زخم ۾ چندرپريا وَٽي گوريون وٺجن. ۲ صبح ۽ ۲ رات جو روٽيءَ کانپوءِ پاڻيءَ سان وٺجن.

(۵) جاتيادي تيل يا جاتيادي ملهم هڻجي.

(٦) ۳ ترقلا گوريون ڏينهن ۾ ۳ دفعا پاڻيءَ سان وٺجن.

(۷) گولر جا پتا پيسي چورڻ ڪري صبح ۽ شام جو ڦٽ تي رکجن.

زهر

(۱) گلي تائين کير پيئارجي جيئن اُلٽي اَچي.

(۲) ڏنگ واري جڳهه تي پيشاب ڪجي.

(۳) ڏنگ واري جڳهه تي چوطرف برف مهٽجي.

(۴) ۱۰۰ گرام سچي گيهه ۾ ۱۵ ڪارا مرچ ڪٽي وجهي پيئارجي.

(۵) مني ڪانيءَ جو چورڻ پان ۾ وجهي پيئاري اُلٽي ڪرائجي.

وزن وڌائڻ لاءِ

(١) نيراني ليمو پاڻي پيئجي.

(٢) ڪڻڪ جي گاهہ جو رس (جوس) نيراني پيئجي.

(٣) ٢ گرام اَشوگنڌا چورڻ کير سان ونجي رات جو.

(۴) گجرن جو رس اَڌ پاءُ ڪانچ جي گلاس ۾ پيئجي. صبح ۽ شام خالي پيٽ.

(۵) سونف ۽ مصري هم وزن ڪُٽي پائوڊر ڪري ١٠ گرام روٽيءَ کانپوءِ کائجي.

(٦) اَشوگنڌا چورڻ ۽ مصري هم وزن، ڪُٽي چورڻ ڪري ملائي. ١٠ گرام کير سان ونجي رات جو.

(٧) منجهند جو روٽيءَ کانپوءِ ٢ ڪيلا کائجن.

(٨) سچي گيهہ جا ٢ چمچا روٽيءَ کانپوءِ پهريون ۽ پوءِ.

کاڌو : ڏهي، مکڻ، ماکي، کير، ڪڻڪ جو ڀت، مانهن جي دال، ڪيلا، انگور، ناريل، کجور، اَنب، ڪمند جي رس، منا ميوا کائجن. مالش ڪرڻ کپي، هلڪي ڪسرت ڪجي.

پرهيز : چانهہ، ڪافي، برف، گرم مصالحا، آچار، تريل کاڌي جون شيون، مئدي مان ٺهيل شيون، قبضي ڪندڙ ۽ دير هضم ٿيڻ وارن کاڌن کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

وزن گھٽائڻ لاءِ

(١) ٽامي جي لوٽي ۾ پاڻي ڀري رکي رات جو. ڪاٺ تي رکي. صبح جو نيراني ڪانچ جي گلاس ۾ هڪ ليمي جي رس ۽ هڪ چمچو ماکي وجهي اُن ۾ ٽامي جي لوٽي وارو پاءُ پاڻي وجهي پيئجي.

(٢) ڪپال ڀاتي پراڻايام ڪجي.

(٣) روٽيءَ کانپوءِ يڪدم هڪ ڪوپ نهسوسرو پاڻي پيئجي. منجهند ۽ رات جو. (٢ مهنا)

(٤) منجهند جو مانيءَ کان اَڌ ڪلاڪ پهريون سلاد کائجي. روٽيءَ ۾ ساڀون ڀاڄيون کائجن. بادي شيون ۽ ٻاهريون شيون کائڻ بند ڪجن.

(٥) رات جو صرف فروٽ کائجي.

(٦) ١٠٠ گرام مٺي سوڍا ۽ ١٠ گرام ليمي جي رس ملائي ڪانچ جي شيشي ۾ ڀري رکجي. نيراني گرم پاڻي ڪوپ ۾ هڪ ننڍو چمچو وجهي پيئجي.

کاڌو : آناس ۽ پن گوبي کائجي. ليمو، ماکي نهسوسري پاڻيءَ ۾ نيراني پيئجي. لوڻ ۽ گهه ڪم نه آڻجي. سٽيءَ ۽ پروٽين واري کاڌي کان پرهيز ڪجي، ناشتو بند ڪري

پالڪ جي ڪچي رس پيئجي. سلاد جا پن، پن گوبي، ڪچيون ڀاڄيون، ڪٽن ميون جو وڌيڪ واهپو ڪرڻ گهرجي. ڪسرت ڪجي.

سچي دل سان بدن جي محنت ڪريو. يوگا ڪريو. گاڏيون، موٽرون گهٽ واپرايو، پنڌ ڪريو. هر-هر نه کائو.

زنانيون تڪليفون

(١) گجرن جو جوس پيئجي ڪانچ جي گلاس ۾ نيراني ۽ شام جو.

(٢) ٢٥ گرام انگور جي رس منجهند جو روٽيءَ کانپوءِ ۽ رات جو روٽيءَ کانپوءِ پيئجي. (٢١ ڏينهن)

(٣) سپت گڻ چورڻ ۽ مصري هم وزن ڪٽي پائوڊر ڪري، ٢ گرام گرم پاڻيءَ سان هفتو وٺجن.

(٤) ٢٠ گرام مني ڪاني پاءُ پاڻيءَ ۾ رات جو پسائي صبح جو ڇاڻجي يا مصري ملائي پيئجي.

(٥) ناريل کائجي، ڏاڙهون کائجي ٣ ڏينهن.

(٦) ڳڙ، ڪارا مرچ، ڪارا تِر، پپري ۽ سنڍ هم وزن، چوُرڻ ڪجي. ٦ گرام صبح ۽ شام پاڻيءَ سان وٺجن. ١٥-١٠ ڏينهن وٺجي.

کاڌو : انگور، اَناس ۽ آلوبخارن جي رس پيئجي.

بار کي تپ لاءِ

(١) بار کي تپ ڏيڻ کان ١٥ منٽ پهريون پاڻي پيئجي.

تپ وڌائڻ لاءِ :

(١) ڇتاوري چورڻ ٦ گرام صبح ۽ شام جو کير سان وٺجي.

تندرست ٻار ڄڻڻ لاءِ 1 to 8 Month

(۱) ناشتي ۾ هڪ آوري جو مربو کائجي.

(۲) منجهند جو ۲ نارنگيون کائجن.

(۳) ناريل ۾ مصريءَ جو چورڻ کائجي.

(۴) ٦٠ گرام انگور جي رس پيئجي ۲ ٽائيم.

(۵) رات جو روٽيءَ کانپوءِ صونف چٻاڙجي.

(٦) هڪ گرام آسلي ونيلوچن کير سان وٺجي سمهڻ مهل چار مهنا.

نشو ڇڏائڻ لاءِ

(۱) نيراني ۲ صوفن جي رس پيئجي.

(۲) وڏي هريڙ ڏڌر ڪري اندران ڪڪڙو ڪڍي، سڄي ڳيهه ۾ ڏجي، هڪ ٽڪر چوسجي.

(۳) دال چينيءَ جي چورڻ ۾ ماکي ملائي شيشي ۾ بند ڪري رکجي. عادت مهل آڱر سان چٽجي.

(۴) سپت ڳڻ چورڻ ۾ کير ملائي ننڍيون گوريون ناهي، هڪ گوري وات ۾ رکي چوسجي. ۳ ڏينهن .

اَڌرنگ

(١) مالڪنگڻي تيل (جوتش ميئہ) ١٠ ڦڙا صبح ۽ شام کير يا چانھ ۾ وٺجن.

(٢) ٻڪريءَ جو کير پيئجي، انجير، انب ۽ کجور کائجي.

(٣) ٢ گرام مل سندور ۾ ١٠ گرام ستوپلادي چورڻ ملائي، اڌ گرام جون ٢٤ پڙيون ٺاهي روز هڪ پڙي ماکيءَ سان وٺجي.

(٤) يوگراج گگل، چندرپريا وٽي ۽ پنرنودي منڊور ٽنهي جي هڪ-هڪ گوري صبح، منجهند ۽ رات جو، روٽيءَ کان ١٥ منٽ پوءِ پاڻيءَ سان يا کير سان وٺجي.

(٥) سنڍ، پيپل، ڪارا مرچ، جيرو ۽ هنگ، ١٠-١٠ گرام هم وزن ڪٽي چورڻ ٺاهي رکجي. چار ٽوم جون ڳڙيون چلي ڪُٽي پيسٽ ٺاهي اُن ۾ ٢ گرام چوُرڻ جا وجهي پاڻيءَ سان وٺجي صبح ۽ شام جو.

(٦) هڪ گرام واءُ وڙنگ، چار ڳڙيون ٽوم چلي، ڪُٽي، پاءُ کير ۽ پاءُ پاڻيءَ ۾ ملائي ٽهڪائجن. جڏهن اڌ وڃي بچي تہ ٿورو ٺاري پيئجي. رات جو سمهڻ مهل. ٦ هفتا ڪري.

(٧) بادام روغن جا ٥-٥ ڦڙا نيراني ۽ رات جو سمهڻ مهل يا چڊ بندو تيل ٢-٣ ڦڙا نڪ ۾ وجهجي.

(٨) ا چمچو ڪؤڙو تيل ١٠ منٽ وات ۾ جهلي گرڙيون ڪجن ۽ چباڙجي، پوءِ اُهو ٿڪي وات چڱيءَ طرح گرم پاڻيءَ سان صاف ڪجي. ڪجهه ڏينهن کان پوءِ هفتي ۾ ١ يا ٢ دفعا ڪجي. تيل چباڙڻ مهل گلي اندر نه وڃڻ ڏجي. صبح ۽ شام ٢ دفعا ڪري سگهو ٿا.

(٩) سُوَرَڻُ يسر ٥ گرام، پروال پشتي ١٠ گرام، مهاوات ودونسن ١٠ گرام ۽ برهدوات چنتامٽي رس ١ گرام. سڀئي ملائي ٦٠ پڙيون ٺاهي رکو. صبح ۽ شام جو خالي پيٽ ماکيءَ سان يا گرم پاڻيءَ سان وٺجي. (٣) نمبر نسخو پڻ وٺجي هن سان.

(١٠) باداميون، برهمي ۽ مصري هم وزن چورڻ. ٣ کان ٦ گرام صبح ۽ رات جو کير سان وٺجي.

(١١) صوف، انگور ۽ ناسپاتي ٽنهي جو برابر حصو رس ڪڍي گڏي پيئجي.

(١٢) ڳاڙهو ڪپڙو پاڻي صبح جو ٢ ڪلاڪ اُس تي ويهي پوءِ سنان ڪجي. مٽي تي آلو ٺاول رکجي. صبح جا ڪرٿا نه تي سگهن ته ٦ منٽ ٻاڦ سنان ڪجي.

(١٣) پيلو پاڻي صبح جي ڪرڻن جو ڏِڪ ڪري ڏينهن ۾ چار ڇهه دفعا پيئجي.

(١٤) ڇهارو کير ۾ ٺهڪائي کائجي.

(۱۵) مکڻ ۾ ٿوم جون ۵ ڳريون وچيي کائجن.

(۱٦) يوگراج گگل ۲ گوريون صبح جو ۽ ۲ گوريون رات جو روٽيءَ کانپوءِ پاڻيءَ سان وٺجن. مٿان مهارسنادي ڪاڙهو ۲ چمچا ۽ ۲ چمچا پاڻي ملائي پيئجي.

ڪاڌو:

(۱) ڪڻڪ جي سلن جي رس، گجر، ونگي، ناريل، پالڪ ۽ صوف وغيره کائجن.

(۲) وٽامن B وارا کاڌا کائجن.

(۳) ڳانءِ جو کير، ڏهي، رائتو، مکڻ، ٿوم، پينو، واڱڻ، ڪريلا، ادرڪ، پپيتو پڪل، ڪچو ناريل، سڪو ميوو، ماکي، ميٿيءَ جو ساڳ، بصر، توري، ڪدو، ميها، انجير، گرم پاڻي، ڪجور، مڱن جي دال جو سوپ.

(۴) گرم پاڻيءَ سان سنان ڪجي.

(۵) بدن تي هلڪي هٿ سان مالش ڪجي، آهستي آهستي.

(٦) پراڻايام تمام سنو آهي ۽ هلڪي ڪسرت ڪجي.

پرهيز : -

(۱) لوڻ بند ڪجي. شروع ۾ اَناج نه کائجي. چانهه، ڪنڊ، تريل شيون، نشيدار پدارٿ، مصالح، نوان چانور، ڳڙ، مينهن جو کير، مانهه جي دال، گل گوبي، پينديون، هنداڻو، پاروٽيون شيون، مئدو، مئدي جون شيون، بيسڻ بند ڪجي. (شرير جو ڪچرو ٻاهر ڪڍي ڪجي، روڪجي نه)

منهن جو اَڏرنگ

(۱) چانهه پتيءَ جي ٻاڦ جو سيڪ وٺجي.

(۲) اَکروٽ جي تيل سان مالش ڪجي.

(۳) نڪ ۾ ۲-۳ ڦڙا ڇڊ بندو تيل وجهجي.

(۴) ڪؤڙو تيل چٻاڙي صبح ۽ شام جو.

(۵) جڀ جي اَڏرنگ ۾ پپل جا تازا پن ڏوئي چٻاڙجن.

(٦) اَڪلڪرو ۽ مني ڪاني چوسجي.

(۷) تِرن جو تيل پيئجي.

کاڌو:

(۱) ڪڪڙ جي سلن جي رس، گجر، ونگي، ناريل، پالڪ ۽ صوف وغيره کائجن.

(۲) وٽامن B وارا کاڌا کائجن.

(۳) ڳانءَ جو کير، ڏهي، رائتو، مکڻ، ٿوم، پينو، واڱڻ، ڪريلا، اَدرڪ، پپيتو پڪل، ڪچو ناريل، سڪو ميوو، ماکي، ميٿيءَ جو ساڳ، بصر، توري، ڪدو، ميها، اَنجير، گرم پاڻي، کجور، مڱن جي دال جو سوپ.

(۴) گرم پاڻيءَ سان سنان ڪجي.

(۵) بدن تي هلڪي هٿ سان مالش ڪجي، آهستي آهستي.

(٦) پراڻايام تمام سنو آهي ۽ هلڪي ڪسرت ڪجي.

پرهيز : -

(۱) لوڻ بند ڪجي. شروع ۾ اَناج نہ کائجي. چانهه، کنڊ، تريل شيون، نشيدار پدارٿ، مصالح، نوان چانور، ڳڙ، مينهن جو کير، ماهه جي دال، گل گوبي، پينڊيون، هنداڻو، پاروٽيون شيون، مئدو، مئدي جون شيون، بيسڻ بند ڪجي. (شرير جو ڪچرو باهر ڦٽي ڪجي، روڪجي نہ)

ڪُن رڳ جو سور Scitica

(١) ١٠ گرام آئرنڊي جو تيل پاڻيءَ جي هڪ گلاس ۾ وجهي پيئجي.

(٢) هڪ گلاس کير ۾ هڪ ڪوپ پاڻي وجهي اُن ۾ ١٠ ٿوم جون ڳڙيون وجهي ٽهڪائي، جڏهن اڌ وڃي بچي ته ٿڌو ڪري پيئجي.

(٣) هيڊ، سنڍ ۽ ميٿي (هرهڪ) ١٠٠ گرام ۽ ٥٠ گرام آشوگنڌا چورڻ ملائي، چورڻ تيار ڪجي. صبح جو نيرن ڪانپوءِ ۽ رات جو روٽيءَ ڪانپوءِ هڪ چمچو گرم پاڻيءَ سان وٺجي.

(٤) ١٠٠ گرام آشوگنڌا چورڻ، ٥٠ گرام سنڍ ۽ ٥٠ گرام مصري تيئي ملايو. ٢ چمچا ڏينهن ۾ ٢ دفعا پاڻي، کير يا چانهه سان وٺجي. ٢ يا ٣ هفتا.

(٥) ڳُڙ، ڪارا مرچ، ڪارا تِر، پپري ۽ سنڍ هم وزن. ٢٥ گرام اڌ ڪلو پاڻيءَ ۾ ٽهڪائجي. اڌ بچي ته ڇاڻي پيئجي نيراني.

(٦) هڪ ڪوپ گرم پاڻيءَ ۾ ٣ ڦڙا سنجيوني وجهي پيئجي. روٽيءَ ڪانپوءِ، رات جو پيئجي. مهنو.

(٧) يم منتر جو اُچارڻ ڪجي ۽ گول سائي رنگ جو ڌيان ڪجي.

کاڌو:

(۱) ڪٽڪ جي سلن جي رس، گجر، ونگي، ناريل، پالڪ ۽ صوف وغيره کائجن.

(۲) وٽامن B وارا کاڌا کائجن.

(۳) ڳاں ۽ جو کير، ڏهي، رائتو، مکڻ، ٿوم، پينو، واڱڻ، ڪريلا، آدرڪ، پپيتو پڪل، ڪچو ناريل، سڪو ميوو، ماکي، ميٿي ۽ جو ساڳ، بصر، توري، ڪدو، ميها، انجير، گرم پاڻي، ڪجور، مڱن جي دال جو سوپ.

(۴) گرم پاڻي ۽ سان سنان ڪجي.

(۵) بدن تي هلڪي هٿ سان مالش ڪجي، آهستي آهستي.

(٦) پراڻايام تمام سنو آهي ۽ هلڪي ڪسرت ڪجي.

پرهيز : -

(۱) لوڻ بند ڪجي. شروع ۾ اَناج نه کائجي. چانهه، کنڊ، تريل شيون، نشيدار پدارٿ، مصالح، نوان چانور، ڳڙ، مينهن جو کير، مانهه جي دال، گل گوبي، پينڊيون، هنداڻو، پاروٿيون شيون، مئدو، مئدي جون شيون، بيسڻ بند ڪجي. (شرير جو ڪچرو ٻاهر ڦٽي ڪجي، روڪجي نه)

سور ڪوئي به Any Pain

(۱) يوگ آسڻ ۽ ڪسرت ڪجي.

(۲) نيراني ۳ ڪارا مرچ چوسي تڪ ٻاهر ڦٽي ڪجي.

(۳) روزانو ۳ اکروٽ کائجن. ۲ ٽماٽا ڪارو لوڻ وجهي کائجن. ڏونگهي کائجي.

(۴) منجهند جو روٽيءَ کان اڌ ڪلاڪ پهرين ڇاڇ پيئجي.

(۵) موهن ٿال (بيسڻ جي مٺائي) شام جو کائجي.

(۶) هيڊ، ميٿي ۽ سنڊ هم وزن، چُورڻ ڪجي. هڪ چمچو کير سان صبح ۽ شام ۲ ٽائيم وٺجي.

(۷) سنڊ، هيڊ ۽ ڪارا مرچ هم وزن، چُورڻ ڪجي. ۲ گرام ڏينهن ۾ ۲ دفعا وٺجي.

(۸) کس کس ۽ مصري هم وزن، ٦ گرام کير سان ۲ ٽائيم وٺجي.

(۹) مني سوڍا ۽ ڦٽڪي هم وزن. ٦ گرام گرم پاڻيءَ سان وٺجي.

(۱۰) کير ۾ هيڊ جو ننڍو چمچو وجهي پيئجي.

(۱۱) گرم پاڻي پيئجي اڌ ڪلاڪ روٽيءَ کانپوءِ منجهند ۽ رات جو.

(۱۲) گجرن جي رس اڌ پاءُ ڪانچ جي گلاس ۾ پيئجي، نيراني ۽ شام جو.

(۱۳) هيڊ، سنڊ ۽ ميٿي (هرهڪ) ۱۰۰ گرام ۽ ۵۰ گرام اَشوگنڌا ملائي چورڻ ٺاهجي. صبح جو نيرن کانپوءِ ۽ رات جو روٽيءَ کانپوءِ هڪ چمچو گرم پاڻيءَ سان وٺجي.

(۱۴) ۱۰۰ گرام اَشوگنڌا چورڻ، ۵۰ گرام سنڊ ۽ ۵۰ گرام مصري ٺيئي ملايو. ۲ چمچا ڏينهن ۾ ۲ دفعا پاڻي، کير يا چانهه سان وٺجي: ۲ يا ۳ هفتا وٺجي.

(۱۵) آنولا، اَشوگنڌا ۽ چوبچيني، هم وزن چورڻ ڪجي. ٦ گرام کير سان رات جو سمهڻ مهل وٺجي.

(١٥) چاڪ پيچي گدڙيلي هيڻان رکي سمهجي.

(١٦) ٥ گرام پيمسيني ڪافور، ١٠٠ گرام تيل (ڪوپرو) ۾ ملائي مالش ڪجي.

ڪاڌو:

(١) ڪٽڪ جي سلن جي رس، گجر، ونگي، ناريل، پالڪ ۽ صوف وغيره کائجن.

(٢) وٽامن B وارا کاڌا کائجن.

(٣) ڳانءِ جو کير، ڏهي، رائتو، مکڻ، ٿوم، پينو، واڱڻ، ڪريلا، اَدرڪ، پپيتو پڪل، ڪچو ناريل، سڪو ميوو، ماکي، ميٿيءَ جو ساڳ، بصر، توري، ڪدو، ميها، انجير، گرم پاڻي، کجور، مڱن جي دال جو سوپ.

(٤) گرم پاڻيءَ سان سنان ڪجي.

(٥) بدن تي هلڪي هٿ سان مالش ڪجي، آهستي آهستي.

(٦) پراڻايام تمام سنو آهي ۽ هلڪي ڪسرت ڪجي.

پرهيز : -

(١) لوڻ بند ڪجي. شروع ۾ اَناج نہ کائجي. چانهہ، کنڊ، تريل شيون، نشيدار پدارٿ، مصالحہ، نوان چانور، ڳڙ، مينهن جو کير، مانهہ جي دال، گل گوبي، پيندبيون، هنداڻو، پاروٿيون شيون، مئدو، مئدي جون شيون، بيسڻ بند ڪجي. (شرير جو ڪچرو ٻاهر ڦٽي ڪجي، روڪجي نہ)

مالش جو تيل

(۱) ۳۰ گرام ڪؤڙي تيل ۾ چار ٿوم جون ڳڙيون ۽ ۲ گرام جاڦ جا وجهي ٿوري باهہ تي گرم ڪجي. جڏهن ٿوم ۽ جاڦ سڙڻ لڳي (ڪاري ٿيڻ لڳي) تہ اُن کي باهہ تان لاهي ٿڌو ڪري ڇاڻجي. هر ڪنهن سور لاءِ سٺو تيل.

(۲) ۱۰۰ گرام تيل ڪؤڙو ۵ گرام ڀيمسيني ڪافور وجهي اُس تي رکجي. جڏهن ڪافور ڳري وڃي تہ اُهو تيل هر ڪنهن سور لاءِ ڪم ايندو.

(۳) تارپين جو تيل مالش لاءِ سٺو آهي.

(۴) مهانارائڻ تيل، مهاوشگرب تيل، سينگہ وادي تيل، مهامچ تيل ۽ پرسارڻي تيل، ۵۰ گرام هرهڪ ملائي تيل تيار ڪجي. هر ڪنهن سُور لاءِ سٺو تيل.

(۵) ۱۰۰ گرام مهاوشگرب تيل، مهانارائڻ تيل ۵۰ گرام ۽ ۵۰ گرام سينگہ وادي تيل ٺيئي گڏي ملائي واپرائجي. هر ڪنهن سُور لاءِ

(٦) گوپال تيل، مهامش تيل ۽ مهاوشگرب ملائي تيل تيار ڪجي.

تيل جا گڻ : -

(۱) ڪوپرو = ٿڌو

(۲) ايرنديءَ جو تيل : - وايو ناشڪ. رات جو گديا ۾ وجهي ۽ پنيءَ جي ڪنڊي ۾ هڻجي.

شڌ ايرنديءَ جو تيل : -

(۳) رواجي واپرائڻ لاءِ : - چنون تيل، لڪشادي تيل

(٤) آشوگنڌا تيل : - طاقت لاءِ

(٥) ڪرڻ بندو تيل ۽ بلوا تيل : - ڪن لاءِ.

(٦) چڊبندو تيل : - نڪ، ڪن ۽ گلي لاءِ.

(٧) ترفلنجن تيل : - اکين لاءِ

ليپ : -

(١) چندن، ڪپور ڪاتري، آننت مول، ناگر موٿ، سگندوارا، جيشتي مد. هم وزن سپ ملائي ليپ تيار ڪجي. ڪنهن به سوُر لاءِ.

ترڪتو = سنڊ، ڪارا مرچ، پپري.

سنجيوني دوا : هنڱ ١٠ گرام، نوشادر ١٠ گرام، سيڌو لوڻ ١٠ گرام (سينگ نمڪ) ٺنهي کي ٦٠٠ گرام پاڻيءَ ۾ گڏي بوتل ۾ پري رکي. ٢٥ گرام صبح ۽ شام جو پيئي. سيني ۾ ڪم اچي.

سنجيوني : جاڦ ١٠٠ گرام، ١٠٠ گرام ڪپور، ١٠٠ گرام پپرمنٽ، ٤٠ گرام لونگ، بادام روغن ٤٠ گرام، دالچيني ٤٠ گرام، اِلاچي ٤٠ گرام سيني جو سَت.

Sex

(۱) ڇٽي جيترو پيمسيني ڪافور (متر برابر) ڪير سان ۲ ٽائيم ونجي (ڏهہ ڏينهن)

ٽي۔بي۔

(۱) ۲ ٿوم جون ڳريون ٽڪر ڪري چباڙي مٿان پاڻي پيئجي. روٽيءَ کان اَڌ ڪلاڪ پوءِ ۲ ٽائيم.

AIDS

(۱) ڪڻڪ جي گاهہ جو جوس نيراني پيئجي.(Wheat Grass)
(۲) اَڌ ڪوپ ڪاري ڳانءِ جو گونت پيئجي. ۸ تهہ ڪپڙي جا رکي ڇاڻي.
(۳) ڳڌهہ جو کير پيئجي.
(۴) ناريل کائجي.

ڪئنسر

(۱) ڪڻڪ جي گاهہ جو جوُس نيراني پيئجي.
(۲) اَڌ ڪوپ ڪاري ڳانءِ جو گونت پيئجي. ۸ تهہ ڪپڙي جا رکي ڇاڻي.
(۳) مشروم کائجي.
(۴) شرت نہ پائڻ گهرجي.

سُوجوڪ Su-Jok

سُو جو مطلب هٿ ۽ جوڪ جو مطلب آهي پير. هيءَ هڪ چين جي
ڪوريا ديش جي ڊاڪٽر پارڪ جو جي ڪوجنا ڪيل هڪ پَڌَتيِ آهي.

(١) بنا دوا، بنا آپريشن جي

(٢) سِيني بيمارين جو علاج.

اِنسان جي سرير جا ڇهہ ڀاڱا آهن : - ٻہ هٿ، ٻہ پير، هڪ ڳچي ۽ بدن
(ڇِني ۽ پيٽ)

ساڳي نموني قدرت اَسان جي بدن جي بناوت هٿن ۾ ۽ پيرن ۾ رکي
آهي.

ڏيان سان ڏسندا تہ آڱوٺي جي بناوت اِنسان جي ڳچيءَ وانگر آهي.
جيئن آڱوٺي ۾ ٻہ جوڙ آهن تهڙي نموني ڳچيءَ ۾ بہ ٻہ جوڙ آهن ۽ آڱرين
۾ جيئن ٽي جوڙ آهن ساڳئي نموني هٿ ۾ بہ ٽي جوڙ آهن، اَهڙيءَ طرح
پيرن ۾ بہ ٽي جوڙ آهن. هٿ جي هٿيلي، اَڳي پاسي پيٽ ۽ هٿ جي پنيان
ڪاري پاسي ڇِني آهي. هٿ جي سڌي اَڳي پاسي کي(yin) چوندا آهن ۽
پنيان ڪاري پاسي کي(yang) چوندا آهن.

هٿيليءَ کي سِڌو جهلڻ سان آڱوٺي کي ڳچي سمجهجي ۽ وچين آڱرين
کي پير ۽ پاسي وارين آڱرين کي هٿ ڪري سمجهجي، اَهڙيءَ طرح پيرن
۾ بہ.

هن پَڌَتيءَ ۾ هرڪنهن بيماريءَ جو علاج هٿن ۽ پيرن تي جمي (هڪ
پِتل جي شيخ) سان بيماريءَ جي Point ڳولهي اُن تي ميٿيءَ جا داڻا، ٻج،
چقمق يا سيون لڳائبيون آهن.

آڪيوپنڪچر Acupuncture

هيءُ بہ هڪ قدرتي علاج آهي. بنا دوا هن قسم جي علاج ۾ هر ڪنهن بيماريءَ جو علاج تمام خاطريءَ سان ڪيو ويندو آهي. چين ۾ پنج هزار سالن کان اِهو علاج چالو آهي.

هن علاج ۾ مريض کي ٺيڪ ڪرڻ لاءِ سيون اِستعمال ڪيون وينديون آهن ۽ چمڪ، ٻج ۽ رنگ سان پڻ علاج ڪندا آهن. آڪيوپنڪچر جو مکيہ علاج پنج تتو تي آهي. اِنسان پنج تتون جو پتلو آهي. اُهي پنج تتو آهن، آڪاش - آگني - زمين - هوا ۽ پاڻي.

چين وارن هن ۾ ٿوري بدل ڪري هوا جي جڳهہ کي ڪاٺ ۽ آڪاش جي جڳهہ کي ڌاتو جو آستان ڏنو آهي.

هنن پنج تتون جا ٻہ روپ آهن. جيم ۽ موت، زال ۽ مڙس. اُن نموني چين وارن هن کي (- yin) ۽ (+ yang) جي روپ سان ڄاڻايو آهي. پنج تتون جو اِنسان جي بدن جي هر ڪنهن عضوي سان لاڳاپو آهي. سيني تتون کي ملائي هڪ شڪتي جو سنچار ٿئي ٿو جنهن کي پراڻ شڪتي (VITAL FORCE) چيو ويندو آهي.

هوا : - جيرو (YIN) ۽ (YANG) هن جو لاڳاپو آسان جي اکين، ماس (MUSCLES) ۽ (JOINTS) هڏين جو جوڙ سان آهي.

آگني : - دل (YIN) ۽ ننڍو آنڊو(YANG)هن جو لاڳاپو زبان، رت، نسون ۽ تنتن سان لاڳاپو آهي.

زمين : - ٿِري (YIN) SPLEEN ۽ پيٽ(YANG) جنهن جو لاڳاپو ماس، منهن ۽ منهن مان نڪرندڙ لاڙ سان آهي.

آڪاش : - ڦڦڙ (YIN) ۽ وڏو آنڊو(YANG)جنهن جو لاڳاپو نڪ، ڳلو ۽ بدن جي چمڙيءَ سان آهي.

پاڻي : - ڪڊني(YIN) ۽ URINERY BLADDER هن جو لاڳاپو ڪن، نهن ۽ هڏين سان آهي.

پنج تتو هڪ ٻئي کي پئدا ڪن ٿا ۽ ساڳئي نموني هڪ ٻئي سان دشمن پڻ آهن جيئن تہ هوا باهہ کي پئدا ڪندي آهي ۽ زمين کي کائيندي آهي. (هوا کي ڪاٺ جو آستان ڏنو ويو آهي)

باهہ زمين (رکہ) پئدا ڪندي آهي ۽ زمين پاڻيءَ کي روڪي ٿي (باند جو ڪم ڪري) ڌاتو پاڻي پئدا ڪندو آهي (ڳارڻ سان) ۽ ڪاٺ (هوا) کي ڪٽيندو آهي. پاڻي هوا (ڪاٺ) پئدا ڪندو آهي ۽ باهہ کي وِسائيندو آهي.

مٿين آڌار تي آڪيوپنڇر جو سڌانت آهي، سرير جو ڪوبہ تتو ڪمزور ٿي وڃي ٿو تہ اُن کي آڪيوپنڇر رستي ٺيڪ ڪيو ويندو آهي.

آڪيوپنڇر جادو جو ڪم ڪري ٿو. اَڄ جي مهانگائي جي زماني ۾ هي بہ هڪ سستو ۽ سئو علاج آهي. هن ۾ ڪوبہ سائيڊ اِفيڪٽ نہ آهي.

ڪن ٿئراپي Auricular Therapy

هن اَنوکي علاج جي پد تي، ڏيان سان ڏسندا تہ توهان کي ڪن جي بناوت پيٽ ۾ اُبتو سمهيل ٻار وانگر نظر ايندي. چين وارن اُن تي کوجنا ڪري علاج جو هڪ نئون طريقو ڪڍيو آهي. جيڪو بلڪل ڪامياب آهي. هيءُ بہ هڪ آڪيوپنڪچر جي شاکا آهي.

علاج لاءِ هن ۾ ڪن تي سيون هڻڻ سان هر ڪنهن ممڪن بيماريءَ جو علاج ڪري سگهجي ٿو. وديش ۾ هن پَڌَتيءَ جو تمام گهڻو اِستعمال ڪيو ويندو آهي. سيني ملڪن ۾ زور شور سان ڦهلجي رهيو آهي. ڪن جي چمڙيءَ تي ڪجهہ داغ هئڻ سان اُن جڳهہ جي عضوي جي خرابيءَ جو اِشارو ڪري ٿو. جيڪي عضوا پيٽ جي اَندر آهن، جهڙوڪ دل، ڪڊني، جيرو، پيٽ، ننڍو آندو، وڏو آندو.

روازي نموني ڊاڪٽر بنا ايڪس.ري. جي نہ پڌائي سگهندا، پر ڪن جي چمڙيءَ کي ڏسڻ سان اُن عضوي جي بيماري خبر پوندي آهي.

شراب ۽ تماڪ ڇڏائڻ لاءِ هن علاج ۾ ڪن تي ننڍيون سيون هڻڻ سان عادت هميشهہ مٽائي سگهجي ٿي.

هيءُ تمام سؤلو ۽ سستو علاج آهي، هن ۾ ڪوبہ سائيڊ اِفيڪٽ ڪونہ آهي. اَگر ڪنهن بيماريءَ ۾ ڪنهن جون دوائون چالو آهن تہ اُن سان گڏ هن قسم جو علاج پڻ ڪرائي سگهجي ٿو. علاج ڪانپوءِ دوائن جو ڊوز گهٽائي وڃجي، علاج ۾ تمام جلد فائدو پوندو.

”ريڪي“ (غيبي طاقت)

(١) ريڪيءَ جو مطلب ڇا آهي؟

ري - غيبي - ڪي - طاقت

اُن جو مطلب غيبي طاقت آهي.

هن ۾ دوا نہ پر دعا ڪم ڪري ٿي.

(٢) اِنسان جي بدن ۾ ست چڪر آهن. اگر اُن مان ڪوبہ چڪر ڪمزور ٿي وڃي ٿو تہ اِنسان بيمار ٿي پوي ٿو. اُن چڪر کي طاقتور بڻائڻ لاءِ ريڪي ڪم ڪري ٿي.

(٣) ريڪي هرهڪ اِنسان حاصل ڪري سگهي ٿو.

(٤) هرهڪ اِنسان جي هٿن جي ترين مان ڪرڻا نڪرندا آهن. جيڪي ڪمزور عضون کي طاقت بخشيندا آهن. اُهي ڪرڻا تڏهن ڪم ڪندا جڏهن ريڪي پورن طور سکي سگهجي.

(٥) ريڪي شرير، دماغ ۽ آتما کي طاقت بخشي ٿي. ريڪي شرير جي زهر کي ڪڍي صفا ڪري ٿي.

(٦) ريڪي وڻن، ٻوٽن، جانورن ۽ مشين جي مٿان ڪم ڪري ٿي.

(٧) ريڪيءَ سان ڪابہ ننڍي يا وڏي بيماري جهڙوڪ اڌرنگ، مٺا پيشاب، دل ۽ ٻين گهاتڪ بيمارين تي اِستعمال ڪري سگهجي ٿي.

ريڪي سکڻ لاءِ ڪي اصول ضروري آهن. جيئن تہ :-

(١) اَڄ لاءِ مان پرماتما جو شڪرگذار ٿيندس.

(٢) اَڄ مان هرهڪ ساهواري سان پيار ۽ عزت سان پيش ايندس.

(٣) اَڄ مان ڪابہ چنتا يا فڪر نہ ڪندس.

(٤) اَڄ مان ڪنهن تي بہ غصو نہ ڪندس.

(٥) اَڄ مان پنهنجو ڪم ايمانداريءَ سان ڪندس.

(٦) ريڪي سکڻ لاءِ ماس، مڇي، شراب ۽ تماڪ کان پرهيز ڪرڻي آهي.

(٧) ريڪيءَ ۾ وشواس هئڻ سان ئي ريڪي ڪم ڪندي آهي.

(٨) ريڪي سکڻ لاءِ ريڪي استاد کان [illegible]

هِپنوٽائيز (سموهن وديا)

هپنوٽائيز جو مطلب آهي ”ننڊ“ هن جو اِتهاس ايترو پراڻو آهي جيترو هيءُ سنسار.

دماغ جي ويچارن کي هڪ هنڌ ايڪاگرتا رکي ڪنهن هڪ جڳهه تي ڌيان ڪرڻ ئي هڪ ساڌنا آهي. من کي ايڪاگرت ڪري اَڀياس ڪرڻ سان اَسان ۾ هڪ شڪتي پئدا ٿيندي آهي. اُن شڪتيءَ سان ڪنهن به ماڻهوءَ کي پنهنجي وَس ۾ ڪري اُن جو علاج ڪري سگهبو آهي. ڪو به آپريشن ڪرڻ لاءِ ماڻهوءَ کي پهريں سُٺي هٿي بيهوش ڪيو ويندو آهي. پر هن وديا سکڻ سان ماڻهوءَ کي وَس ۾ ڪري اُن کي سمهاريو ويندو آهي ۽ آپريشن پوري ڪرڻ کان پوءِ واپس جاڳايو ويندو آهي. وديش ۾ هن وديا جو تمام زور شور سان اِستعمال ڪيو ويندو آهي.

هيءَ وديا هر ڪوئي اِنسان سکي سگهي ٿو. ڪنهن به اِنسان ۾ شڪتيءَ جي ڪا به گهٽتائي ڪونه آهي پر هو اُن جو صحيح نموني اِستعمال نٿو ڪري. اهو تڏهن ٿي سگهندو جڏهن هو پنهنجي اِڇا شڪتيءَ کي مظبوط ڪندو.

ڪمزور اِڇا شڪتيءَ وارا ماڻهو ڪٿيل بازي هارائي ويندا آهن. اِڇا شڪتي هڪ ڏاڪڻ آهي، جيڪا اِنسان کي ڪاميابيءَ جي اُچي منزل تي پهچائي ٿي، جتان هرڪا شيءِ ننڍي نظر ايندي آهي.

هيءَ وديا سڪي ماڻهو هر ڪنهن بيماريءَ جو علاج ڪري سگهي ٿو. شراب، جوئا، سگريٽ ۽ هرڪنهن قسم جو نشو پڻ ڇڏائي سگهجي ٿو.

هيءَ ساڌنا سکڻ لاءِ صبح جو سج اُڀرڻ کان پهرين اُٿڻو آهي. پاڻ کي شڌ ڪري.

(١) اَلڳ پوڄا گهر هئڻ گهرجي.

(٢) اوڀر يا اُتر طرف منهن ڪري پوڄا ڪجي.

(٣) پوتر آسن تي ويهي ساڌنا ڪجي.

(٤) اوم جو يا ڪنهن نام جو مانسڪ جاپ ڪجي.

(٥) من کي پورو ايڪاگرچت ڪري ساڌنا ڪجي.

(٦) من ۾ اَشڀ ويچار اچي ته اُن مهل ئي اَڀياس بند ڪجي. سِڌي پراپت ٿي وڃي ته اُن کي لڪائي رکجي.

سنا ويچار، ويشنو کاڌو کائڻ، برهمچاريہ ۾ رهڻ، پنهنجي اِندرين کي وس ۾ رکڻ، سنو وهنوار، منتر ۽ يوگ ڪرڻ هن ۾ تمام ضروري آهي.

واستوُ شاستر

واستوُ شاستر جو مطلب آهي ”واسُ“ ڪرڻ، جيڪو اسانجي پراچين ڀارت جي مهان جيون ڪلا آهي.

اِهو هڪ وگيان آهي، جيڪڏهن اسانجو گهر يا آفيس واستوُءَ جي حساب سان صحيح نهيل آهي تہ اُهو اسانجي زندگيءَ ۾ سکہ ۽ شانتي آڻيندو آهي ۽ نہ ئي ڪا بيماري ايندي آهي.

جيڪڏهن واستوُءَ جي حساب سان نہ نهيل آهي تہ اُن جو پرڻام آهي، دکہ، ڪشٽ، بيماري گهٽين ئي حالتن ڪي منهن ڏيڻو پوندو آهي. سڀ اَشُڀ ڦل ڏيندو آهي.

گهر، آفيس، دوڪان وٺڻ کان اَڳہ واستوُءَ جي حساب سان ڏسي ڪري وٺڻ گهرجي، جيڪڏهن واستوُءَ جي حساب سان نہ نهيل آهي تہ اُنکي ڦير گهير ڪري ڻاهڻ گهرجي.

پلاٽ جو آڪار، اُن جي زمين مٽيِ، ڏسي ڪري وٺڻ گهرجي ۽ شُڀ مهورت ڏسي ڪري اُن جي پوُڄا ڪرڻ گهرجي. ڻاهڻ وقت پلاٽ جون نڪتل ڪندوُن ڪٽي ڦٽي ڪرڻ گهرجي. اُنکي چورس يا مسطتيل ڪري ئي ڻاهڻ ۾ عقلمندي آهي.

واستوُ شاستر جو وگيان برهمانڊ جي پنجن ضروري تَتوَن تي ٽڪيل آهي، آڪاش (آسمان)، اَگني (باه)، وايوُ (هوا)، پرٿوي (زمينِ) ۽ جل (پاڻي).

واستوُ شاستر جي آسوسار پلاٽ کي اَٺ ڏِشائون (طرف) آهن، اُن ۾ مکيه چار ڏِشائون (طرف) آهن. صبح جو سج جي سامهون بيهڻ تي اِها اوپر طرف آهي. پنيان اولهه، کاٻي پاسي اُتر ۽ ساڄي پاسي ڏکڻ طرف ٿيندو آهي. ٻن ڏيشائن (طرفن) جي ملڻ کي کنڊ چوندا آهن.

ايشان - اُتر اِها جل (پاڻي) ڏِشا (طرف) آهي.

آگنييه - اوپر کنڊ، اِها باه جو طرف آهي.

نئرِتيه - ڏکڻ کنڊ، اِها پِرٿوي (زمين) جو طرف آهي.

وايوِيه - اولهه کنڊ، هوا جو طرف آهي.

واستوُ شاستر جا ڪجهه نيم -

ننڊ - سِر هميشهه ڏکڻ ۽ اوپر طرف ڪري سمهڻ گهرجي، ننڊ سني ايندي آهي، ڪابه بيماري نه ٿيندي.

کاڌو - اوپر طرف ڏانهن منهن ڪري کائڻ سان پچڻ جي شڪتي سني ٿيندي آهي.

پڙهائي - اُتر طرف ڏانهن منهن ڪري پڙهڻ گهرجي.

پوُڄا - اُتر يا اوپر طرف ڏانهن منهن هئڻ گهرجي.

تجوڙي - اُتر يا اوپر طرف کلڻ گهرجي، ڌن لاڀ ٿيندو.

پاڻي - پاڻي اُتر يا اوپر طرف ڏانهن وهڻ گهرجي.

بيمارين لاءِ

رام ٻاڻ نسخا

صلاح صحت جي

ڊاڪٽر رام چتاڻي

پڙهندڙ نَسُل . پَ نَ

The Reading Generation

1960 جي ڏهاڪي ۾ عبدالله حسين " اُداس نسلين" نالي ڪتاب لکيو. 70 واري ڏهاڪي ۾ وري ماڻڪَ "لُڙهندڙ نَسُل" نالي ڪتاب لکي پنهنجي دورَ جي عڪاسي ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي. امداد حُسينيءَ وري 70 واري ڏهاڪي ۾ ئي لکيو:

انڌي ماءُ ڄڻيندي آهي اونڌا سونڌا ٻارَ
ايندڙ نسل سَمورو هوندو گونگا ٻوڙا ٻارَ

هر دور جي نوجوانن کي اُداس، لُڙهندڙ، ڪَڙهندڙ، ڪُڙهندڙ، ٻَرندڙ، ڄُرندڙ، ڪِرندڙ، اوسيئڙو ڪندڙُ، ياڙي، ڪاٺُو، ياجوڪڙُ، ڪاوڙيل ۽ وِڙهندڙ نسلن سان منسوب ڪري سَگهجي ٿو، پَر اسان اِنهن سڀني ۾ چاننڻ "پڙهندڙ" نسل جا ڳولائو آهيون. ڪتابن کي ڪاڳر تان ڪڍي ڪمپيوٽر جي دنيا ۾ آڻڻ، ٻين لفظن ۾ برقي ڪتاب يعنى e-books ناهي ورهائڻ جي وسيلي پڙهندڙ نسل کي وَڌڻ، ويجهڻ ۽ هِڪ ٻِئي کي ڳولي سَهڪاري تحريڪ جي رستي تي آڻِڻَ جي آسَ رکون ٿا.

پڙهندڙ نَسل (پَ نَ) ڪا بہ تنظيمَ ناهي. اُنَ جو ڪو بہ صدر، عُهديدار يا پايو وِجهندڙ نہ آهي. جيڪڏهن ڪو بہ شخص اهڙي دعوىٰ ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو ڪُوڙو آهي. نہ ئي وري پَ نَ جي نالي کي پئسا گڏ ڪيا ويندا. جيڪڏهن ڪو اهڙي ڪوشش ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو بہ ڪُوڙو آهي.

جهڙيءَ طَرَح وڻن جا پَنَ ساوا، ڳاڙها، نيرا، پيلا يا ناسي هوندا آهن اهڙيءَ طرح پڙهندڙ نَسُل وارا پَنَ بہ مختَلِف آهن ۽ هوندا. اُهي ساڳِئي ئي وقت اُداس ۽ پڙهندڙ، بَرندڙ ۽ پڙهندڙ، سُست ۽ پڙهندڙ يا وِڙهندڙ ۽ پڙهندڙ بہ ٿي سگهن ٿا. بين لفظن ۾ پَنَ ڪا خُصوصيِ ۽ تالي لڳَل ڪِلَب Exclusive Club نہ آهي.

ڪوشش اها هوندي تہ پَنَ جا سڀ ڪَم ڪار سَهڪاري ۽ رَضاڪار بنيادن تي ٿين، پر ممڪن آهي تہ ڪي ڪم اُجرتي بنيادن تي بہ ٿِين. اهڙي حالت ۾ پَنَ پاڻ هِڪَ‌ٻِئي جي مدد ڪَرڻ جي اُصولَ هيٺ ڏي وَٺُ ڪندا ۽ غيرتجارتي non-commercial رهندا. پَنَن پاران ڪتابن کي ڊِجيِٽائِيز digitize ڪرڻ جي عَمل مان ڪو بہ مالي فائدو يا نفعو حاصل ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪئي ويندي.

ڪتابن کي ڊِجيِٽائِيز ڪرڻ کان پو ٻيو اهم مرحلو وِرهائڻ distribution جو ٿيندو. اِهو ڪم ڪرڻ وارن مان جيڪڏهن ڪو پيسا ڪمائي سگهي ٿو تہ ڀلي ڪمائي، رُڳو پَنَن سان اُن جو ڪو بہ لاڳاپو نہ هوندو.

پَنَن کي کُليل اڪرن ۾ صلاح ڏجي ٿي تہ هو وَسَ پٽاندڙ وڌِ کان وَڌِ ڪتاب خريد ڪَري ڪتابن جي ليکڪَن، ڇپائيندڙن ۽ ڇاپيندڙن کي هِمٿائِن. پر ساڳِئي وقت عِلم حاصل ڪرڻ ۽ ڄاڻ کي ڦهلائڻ جي ڪوشش دوران ڪنهن بہ رُڪاوٽ کي نہ مڃن.

شيخ اَيازَ علمَ، جاڻ، سمجهہَ ۽ ڏاهپَ کي گيتَ، بيتَ، سِٽَ، پُڪارَ سان تَشبيهہ ڏيندي انهن سيني کي بَمن، گولين ۽ بارودَ جي مدِ مقابل بيهاريو آهي. اياز چوي ٿو تہ:

گيتَ بہِ جڻ گوريلا آهن، جي ويريءَ تي وار ڪَرن ٿا.
... ...
جئن جئن جاڙ وڏي ٿي جَڳَ ۾، هو ٻوليءَ جي آڙ ڇُپن ٿا؛
ريتيءَ تي راتاها ڪن ٿا، موٽي مَنجهہِ پهاڙ ڇُپن ٿا؛
... ...
ڪالهہَ هُيا جي سُرخ گُلن جيئن، اڄڪلهہ نيلا پيلا آهن؛
گيتَ بہِ جڻ گوريلا آهن........
... ...
هي بيتُ اَٿي، هي بَم- گولو،
جيڪي بہ ڪٽين، جيڪي بہ ڪٽين!
مون لاءِ ٻنهي ۾ فَرَقُ نہ آ، هي بيتُ بہ بَمَ جو ساٿي آ،
جنهن رِڻ ۾ رات ڪَيا راڙا، تنهن هَڏَ ۽ چَمَ جو ساٿي آ -

اِن حسابَ سان اڄڪلهہ ڪي پاڻ تي اِهو سوچي مَڙهڻ تہ "هاٿي ويڙهہ ۽ عمل جو دور آهي، اُن ڪري پڙهڻ تي وقت نہ وڃايو" ناداني‎ءَ جي نشاني آهي.

پَنَن جو پڙهڻ عام ڪِتابي ڪيڙن وانگر رُڳو نِصابي ڪتابن تائين محدود نہ هوندو. رڳو نصابي ڪتابن ۾ پاڻ کي قيد ڪري ڇڏڻ سان سماج ۽ سماجي حالتن تان نظر ڪڄي ويندي ۽ نتيجي طور سماجي ۽ حڪومتي پاليسيون policies اڄڪلهہ ۽ نادانن جي هٿن ۾ رهنديون. پَنَ نِصابي ڪتابن سان گڏوگڏ ادبي، تاريخي، سياسي، سماجي، اقتصادي، سائنسي ۽ بين

ڪتابن کي پڙهي سماجي حالتن کي بهتر بنائڻ جي ڪوشش ڪندا.

پڙهندڙ نَسُل جا پَنَ سيني کي **چوڻ چاهيو ٿا ته ڪينئڻ** جهڙن سوالن کي هر بيانَ تي لاڳو ڪرڻ جي ڪوشش ڏين ٿا ۽ انهن تي ويچار ڪرڻ سان گڏ جوابَ ڳولڻ کي نہ رڳو پنهنجو حق، پر فرض ۽ اڻٽر گهرج unavoidable necessity سمجهندي ڪتابن کي پاڻ پڙهڻ ۽ وڌ کان وڌ ماڻهن تائين پهچائڻ جي ڪوشش جديد ترين طريقن وسيلي ڪرڻ جو ويچار رکن ٿا.

توهان بہ پڙهڻ، پڙهائڻ ۽ ڦهلائڻ جي اِن سهڪاري تحريڪ ۾ شامل ٿي سگهو ٿا، بَس پنهنجي اوسي پاسي ۾ ڏِسو، هر قسم جا ڳاڙها توڙي نيرا، ساوا توڙي پيلا پن ضرور نظر اچي ويندا.

وڻ وڻ کي مون ياڪِي پائي چيو تہ ”منهنجا ياءُ
پهتو منهنجي من ۾ تنهنجي پَنَ پَنَ جو پڙلاءُ“.
- اياز (ڪلهي پاتم ڪينرو)