EFFECTIVE LEADERSHIP IS NOT ABOUT MAKING SPEECHES OR BEING LIKED; LEADERSHIP IS DEFINED BY RESULTS NOT ATTRIBUTES. — PETER DRUCKER

JUNE-JULY - 2021 EDITION

# CHILTAN LIFE

IMRAN KHAN NIAZI
PRIME MINISTER OF
PAKISTAN

## KHAN GREAT COURAGE

### PM FACE DIFFICULTIES ONE AFTER ANOTHER

Scan to View
All Magazines

June-July | 2021

# CONTENT

## CHILTAN LIFE MAGAZINE


| Page | Title |
|---|---|
| 04 | ایڈیٹرانچیف پیغام |
| 06 | وزیراعظم عمران خان |
| 08 | آل سپائس |
| 10 | شاہ بلوط |
| 12 | آرنیکا کیا ہے؟ |
| 14 | اجوائن |
| 16 | افسنتین |
| 18 | سٹار فلاور |
| 20 | بنفشہ کا تیل |
| 22 | روغن انجلیکا |
| 24 | چاول کے چوکر کا تیل |
| 28 | مشک دانہ تیل |
| 30 | روغن صنوبر |
| 32 | امائرس |
| 33 | مدار، ایک طبیب پودا |
| 34 | تیزپات |
| 36 | ریحان |
| 38 | حنا |
| 39 | جھاؤ |
| XIII | How to stay cool in summer? |
| X | Everyday habits that ruin health and beauty! |
| XII | Papaya Seed Oil |
| VI | Special Interview Mariam Umer Farooq |
| VIII | Myrrh Essential Oil |
| III | History of Aromatherapy |


ChiLtanLife.com

/chiltanlife.pk

/chiltan_life_pk

/chiltanlifepk

www.chiltanlife.com


**Editorial Board**

**Editor in Chief**
**Najam Mazari**

Editor
Marryam Umer Farooq

Executive Editor
Aqeel Anjum Awan

Assistant Editor Urdu
Mansoor Mehdi

Assistant Editor English
Naeem Sulehri

Graphic Designer
Mah Jabeen Akmal



Office / Printer / Publisher: Najam Mazari Foundation, 30-E1, Gulberg III, Lahore.

Discover hidden secret of

**Aromatherapy**

June-July | 2021

# CHILTAN LIFE MAGAZINE

www.chiltanpure.com

**A project of Chiltan Pure**

Power of natural herbs

GLOSS®
BY MARIAM KISHMISH
Anti Aging Serum
• regeneration
• soothing
• moisturizing
• elasticity
GLOSS®
BY MARIAM KISHMISH
ANTI AGING
SERUM
SCAN TO PURCHASE PRODUCT
/Kishmish.Products
/kishmishOrganic.com

## خدارا عمل کریں!

دُنیا بھر سمیت پاکستان میں بھی کرونا وائرس کے کیسز بڑھتے جا رہے ہیں، جن پر قابو پانے کے لیے وفاقی وصوبائی حکومتوں کی جانب سے سمارٹ لاک ڈاؤن سمیت دیگر اقدامات اٹھائے جا رہے ہیں۔

چنانچہ ایسے میں ہر شہری کی ذمہ داری ہے کہ وہ نہ صرف خود بچے بلکہ دوسروں کو بھی بچائیں۔ شہریوں کا فرض ہے کہ مناسب احتیاطی تدابیر اختیار کر کے خود کی اور اپنے آس پاس کے دوسرے لوگوں کی حفاظت کریں۔ اپنی مقامی ہیلتھ اتھارٹی کی طرف سے بتائی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ کرونا کو پھیلنے سے روکنے کے لیے:

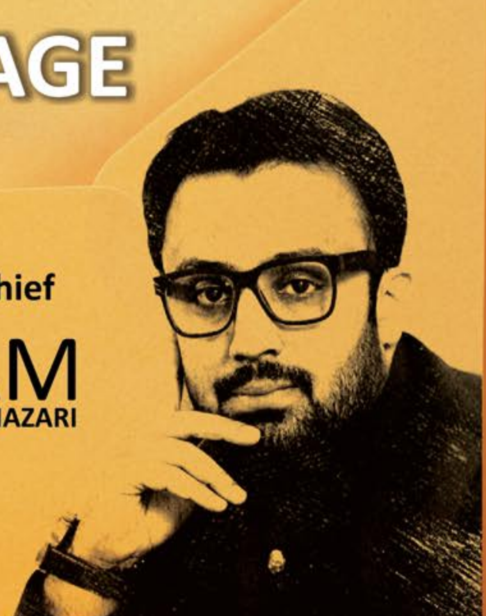
- لوگوں سے نہ ہاتھ ملائیں اور نہ ہی گلے ملیں۔
- مسلسل اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔ صابن اور پانی، یا ہاتھ دھونے والے دیگر پروڈکٹ (سینیٹائزر) کا استعمال کریں اور ہاتھ کم از کم 20 سیکنڈز تک دھویں۔
- کھانسنے یا چھینکنے والے لوگوں سے محفوظ فاصلہ بنائے رکھیں۔
- بغیر دُھلے ہاتھوں سے اپنی آنکھوں، ناک یا منہ کو نہ چھوئیں۔
- کھانستے یا چھینکتے وقت ٹشو یا مڑی ہوئی کہنی سے اپنی ناک اور منہ کو ڈھک لیں۔
- استعمال شدہ ٹشو کو ہمیشہ کوڑے دان میں ڈالیں۔
- اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ بیمار ہیں تو گھر میں ہی رہیں۔

جب جسمانی دُوری بنائے رکھنا ممکن نہ ہو تو ماسک ضرور پہنیں۔ کیونکہ تجزیے سے معلوم ہوا کہ جب سماجی دُوری پر عمل کیا جاتا ہے، جس کے دوران لوگوں سے ایک میٹر یا 3 فٹ سے کچھ دُور رہتے ہیں تو متاثرہ فرد سے بیماری کی منتقلی کا خطرہ 3 فیصد ہوتا ہے۔ جبکہ ایک میٹر سے کم دُوری پر یہ خطرہ 13 فیصد تک پہنچ جاتا ہے۔ اسی طرح اگر لوگوں کے درمیان فاصلہ 3 میٹر تک ہو تو یہ خطرہ نہ ہونے کے برابر رہ جاتا ہے۔

اگر آپ کو بخار ہو جائے، کھانسی ہونے لگے اور سانس لینے میں دشواری ہو تو فوراً قریبی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

نجم الدین مزاری

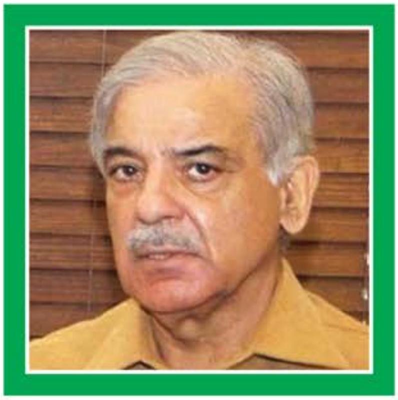
# MESSAGE



**Editor-in-chief**

**NAJAM MAZARI**

/chiltan_life_pk
/chiltanlifepk
/chiltanlife.pk



لاک ڈاؤن کی مخالفت میں سامنے آئے اور ان کا موقف تھا کہ معاشی سرگرمیاں رکنے سے کرونا سے زیادہ افراد بالخصوص غریب طبقہ شدید متاثر ہوگا، لیکن حیران کن بات یہ تھی کہ پنجاب اور خیبر پختونخوا، جہاں پی ٹی آئی کی حکومت ہے، وہاں بھی مکمل لاک ڈاؤن اور بندشیں عائد کی گئیں۔

مئی کے وسط میں لاک ڈاؤن میں نرمی کی گئی اور معیاری طریقہ کار (ایس او پیز) کے ساتھ مختلف کاروبار کھولنے کی اجازت دی گئی جبکہ کاروباری اوقات کار بھی بڑھائے گئے۔

### آٹا و چینی اسکینڈل

تحریک انصاف کی حکومت کو تین سال کے عرصے میں جہاں دیگر مسائل، تنازعات کا سامنا کرنا پڑا وہیں ان میں چینی و آٹے کا اسکینڈل بھی شامل تھا۔ رواں سال کے اوائل میں ملک میں چینی و آٹے کا شدید بحران سامنے آیا اور دونوں اشیائے ضروریات کی قیمتیں کئی گنا بڑھ گئیں جس کے بعد فروری میں وزیر اعظم عمران خان نے وفاقی تحقیقاتی ادارے (ایف آئی اے) کو ملک میں چینی اور آٹے کے بحران سے متعلق مکمل تحقیقات کر کے رپورٹ جمع کروانے کے احکامات صادر کیے۔

کمیٹی کی رپورٹ 4 اپریل کو عوام کے سامنے پیش کی گئی جس کے بعد حکومت کا نیا امتحان شروع ہوگیا کیونکہ رپورٹ میں چینی کی برآمد اور قیمت میں اضافے سے زیادہ فائدہ اٹھانے والوں میں عمران خان کے انتہائی قریبی ساتھی جہانگیر خان ترین اور وفاقی وزیر مخدوم خسرو بختیار کے بھائی مخدوم عمر شہریار خان کے گروپوں کے نام شامل تھے۔

رپورٹ میں کسانوں سے گنے کی خریداری کے معاملے سے لے کر مارکیٹوں میں چینی کی قیمت کے تعین تک کے تمام مراحل کے حوالے سے حیران کن انکشافات کیے گئے تھے۔

5 اپریل کو وزیر اعظم عمران نے عوام کو یقین دہانی کروائی کہ 25 اپریل کو اعلیٰ سطح کے کمیشن کی جانب سے آڈٹ رپورٹ کا تفصیلی نتیجہ آنے کے بعد گندم اور چینی بحران کے ذمہ داروں کے خلاف کارروائی عمل میں لائی جائے گی۔

### ایف اے ٹی ایف اور پاکستان

منی لانڈرنگ/ دہشت گردوں کی مالی معاونت روکنے کے عمل میں پائی گئی 'اسٹریٹجک خامیوں' کی بنا پر جون 2018 میں پاکستان کو گرے لسٹ میں ڈال دیا تھا اور اس سے نکلنے کے لیے 27 نکاتی ایکشن پلان پر عملدرآمد کا وقت دیا جس میں کئی بار توسیع بھی ہوئی۔

عالمی ادارے کے اس اقدام نے تحریک انصاف کی نومنتخب حکومت کو شروعات میں ہی مشکل میں ڈال دیا اور 'گرے لسٹ' سے نکلنے کے لیے قانون سازی کے علاوہ اداروں کی سطح پر بھی مشکل اور سنجیدہ اقدامات اٹھانا حکومت کی مجبوری بن گئی۔

### حکومت کے متفرق منصوبوں پر تنقید

تحریک انصاف نے 2013 سے 2018 تک اپوزیشن میں رہتے ہوئے سابق حکومت کے مختلف منصوبوں پر خوب تنقید کے تیر برسائے اور اپنی جماعت کو اس حیثیت میں پیش کیا جو برسراقتدار آتے ہی ملک کے دہائیوں سے چلے آرہے مسائل مہینوں میں ختم کر دے گی اور حقیقی طور پر عوامی مفاد کے منصوبوں کا آغاز کرے۔

# وزیراعظم عمران خان بحران در بحران کا شکار!

## تحریک انصاف کے تنازعات سے بھرپور 3 سال

نجم مزاری

پاکستانی وزیراعظم عمران خان کا کہنا ہے کہ انہوں نے ساری زندگی جدوجہد میں گزاری لیکن یہ 3 سال کا عرصہ ان کی زندگی کا مشکل ترین وقت تھا۔عمران خان نے کہا کہ وہ جب اقتدار میں آئے تو ملک مالی طور پر دیوالیہ ہونے جا رہا تھا۔معیشت تباہ ہو چکی تھی اور سرکاری ادارے قرضوں میں تھے۔ان کا کہنا تھا کہ وہ اب ملک کو ایک فلاحی ریاست بنانے جا رہے ہیں۔تاہم ان کے ان دعووں کو حزب اختلاف ہدف تنقید بنا رہی ہے۔بلاول بھٹو زرداری اور شہباز شریف نے پی ٹی آئی کی حکومت کو مکمل ناکام قرار دیا ہے۔

ناقدین کے خیال میں پی ٹی آئی کی حکومت کی طرف سے کامیابی کے سارے دعووں کو درست قرار نہیں دیا جا سکتا لیکن اس کے ساتھ ساتھ حزب اختلاف کی طرف سے پاکستان کے مسائل کا سارا ملبہ عمران خان پر گرانے کے عمل کو بھی درست قرار نہیں دیا جا سکتا۔ان تین برس میں حکومت کو بحران در بحران کا سامنا رہا۔حکومت کن مشکلات کا شکار رہی آئیے اس پر ایک نظر ڈالتے ہیں۔

حکومت اگرچہ اس عرصے میں کرنٹ اکاؤنٹ خسارے میں کمی، کئی ممالک سے تجارتی تعلقات مستحکم کرنے، سرمایہ کاری میں بہتری، شعبہ ٹیکس میں اصلاحات اور ٹیکس کا نیا نظام متعارف کرانے میں پیشرفت کرنے، کرونا وائرس کے خلاف مؤثر حکمت عملی کے تحت کامیابی حاصل کرنے اور کاروبار میں آسانیاں پیدا کرنے کے لیے منظم اور مؤثر حکمت عملی بنانے میں کامیاب رہی۔تاہم اسی عرصے میں ملک میں مہنگائی اور بیروزگاری میں اضافہ ہوا اور بنیادی اشیائے ضروریات کی قیمتوں پر قابو نہیں پایا جا سکا، اس کے علاوہ پی ٹی آئی کی اعلیٰ قیادت نے حکومت میں آنے کے بعد کئی مواقع پر انتخابات سے قبل اپنائے گئے مؤقف سے 'یو ٹرن' لیا، جس سے اس کے 'تبدیلی' کے دعوے اپنی اہمیت کھو بیٹھے اور عوام میں مقبولیت کا گراف گرنے لگا۔

ان وجوہات نے اپوزیشن جماعتوں کو، جو شروع سے ہی پی ٹی آئی پر عوام کا ووٹ چوری کر کے اقتدار میں آنے کا الزام لگا رہی ہیں، تنقید کے بھرپور مواقع فراہم کیے اور متعدد مواقع پر خود حکومتی اقدامات اور بیانات نے تنازعات کو جنم دیا۔

### اپوزیشن کا حکومت و نیب گٹھ جوڑ کا الزام

پی ٹی آئی کے اقتدار میں آنے سے قبل عمران خان بارہا ملک سے کرپشن و لوٹ کھسوٹ کے خاتمے اور کرپٹ سیاستدانوں کو جیلوں کے پیچھے ڈالنے کا اعلان کرتے رہے۔

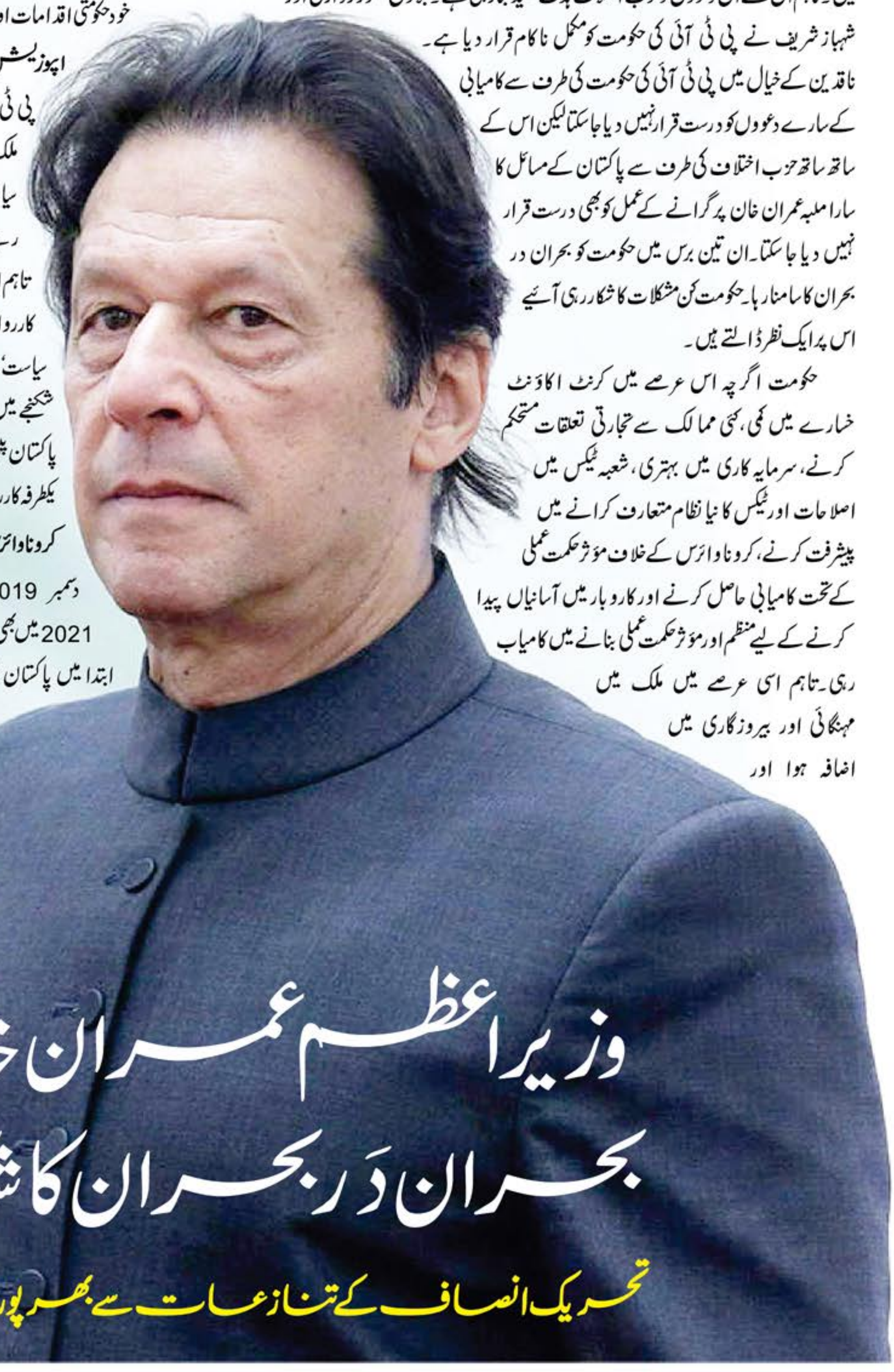
تاہم ان کی جماعت کے اقتدار میں آنے کے بعد نیب کی کارروائیوں میں تیزی ضرور آئی لیکن یہ کارروائیاں 'انتقامی سیاست' کے الزام میں بدل گئیں کیونکہ احتساب ادارے کے شکنجے میں زیادہ تر اپوزیشن رہنما بالخصوص مسلم لیگ (ن) اور پاکستان پیپلز پارٹی کی اعلیٰ قیادت آئی، یوں نیب کی طرف سے یکطرفہ کارروائی کا تاثر ملا۔

### کرونا وائرس کا حملہ

دسمبر 2019 میں چین سے شروع ہونے والی اس عالمی وبا نے 2021 میں بھی پاکستان میں اپنا اثر دکھانا شروع کیا۔

ابتدا میں پاکستان میں کرونا کے تمام کیسز کی بیرون ممالک بالخصوص ایران سے آنے والے افراد میں تشخیص ہوئی، تاہم پھر وائرس مقامی سطح پر پھیلنا شروع ہوا اور یوں حالات قابو سے باہر ہوتے چلے گئے۔

وزیراعظم عمران خان مکمل



CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
CHILTAN
PURE CASTILE
LIQUID SOAP
LAVENDER
Face, Body,
Hair, Dishes,
Mopping & Home
100% PURE & NATURAL
Fresh Handmade Products
250 ML
CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
CHILTAN
PURE CASTILE
LIQUID SOAP
LAVENDER
Face, Body, Hair,
Food, Dishes, Mopping, Pets
The Best For Human, Home & Earth
100% PURE & NATURAL
Fresh Handmade Products
500 ML
/ChiltanPure
/ChiltanPure.com

# آل سپائس

## تمام گرم مصالحوں کا امتزاج

مظہر عباس

آسپائس (All Spice) ایک سدا بہار درخت ہے۔ جس کا قد 10 میٹر تک بلند ہوجاتا ہے۔ یہ درخت تیسرے سال سے پھل دینا شروع کردیتا ہے۔ ہر پھل میں گردے کی شکل سے ملتے جلتے دو بیج ہوتے ہیں جو پکنے پر چمکدار اور سیاہ رنگ کے ہوجاتے ہیں۔ جو مختلف مصالحوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے مشرق وسطی اور لاطینی امریکی پکوانوں میں کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اسے مختلف مشروبات میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ آل سپائس کا آبائی وطن جزائر غرب الہند (ویسٹ انڈیز) اور جنوبی امریکہ ہے۔ جمیکا اور کیوبا میں بھی کثرت سے پایا جاتا ہے۔ جبکہ وسطی امریکہ میں نسبتاً کم پایا جاتا ہے۔ اس کے پتوں اور پھل سے امریکہ میں اور یورپ درآمد کرکے تیل نکالا جاتا ہے۔

### آل سپائس میں پائے جانے والے کیمیائی اجزا:

اینٹی سیپٹک، اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات کے حامل آل سپائس کے تیل میں ایک اہم کیمیائی جز یوجینول کی مقدار پتوں میں 96 فیصد اور پھل میں 60 سے 80 فیصد پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس کے تیل میں میتھائیل یوجینول، سائی نول، فیلنڈرین اور کرایوفائلین کے علاوہ دیگر اجزا پائے جاتے ہیں۔

### آل سپائس کی شناخت:

آل سپائس کے پتوں سے حاصل ہونے والا تیل زردی مائل سرخ یا بھورا رنگ کا ہوتا ہے۔ اس کی خوشبو تیز، میٹھی اور لونگ کی خوشبو سے ملتی جلتی ہے۔ جبکہ بیجوں سے حاصل ہونے والا تیل زردی مائل ہوتا ہے۔ اور اس کی خوشبو بلسمک ہوتی ہے۔ یہ تیل ادرک، جرانیم، لیونڈر، گاؤشیر، پچولی، نیرولی اور گرم مصالحوں کے تیل میں بخوبی حل ہوجاتا ہے۔ آل سپائس کے نباتی نام پائی منٹا کی نسبت سے پتوں کے تیل کو پائمنٹا لیف آئل اور پھل سے حاصل شدہ تیل کو پائی میٹا بیری آئل کہا جاتا ہے۔

## آل سپائس کے فوائد

آل سپائس مختلف پکوانوں میں گرم مصالحوں کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے خصوصاً گوشت اور سبزیوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جبکہ یہ مختلف مشروبات اور بیکری کی اشیاء میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ آل سپائس کے پتے بھی مختلف پکوانوں میں ذائقہ کیلئے استعمال کیے جاتے ہیں جبکہ اس کے پتے تمبا کو نوشی کیلئے بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ اسے فریج یا ریفریجریٹر میں رکھنے کی ضرورت نہیں جبکہ یہ ایئر ٹائٹ جار میں برسوں محفوظ رکھا جاسکتا ہے۔

### اروماتھراپی میں استعمال:

آل سپائس کا تیل اروماتھراپی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم یوجینول مرکب کی وجہ سے یہ نباتی تیل جلد میں سوزش اور بلغمی جھلیوں میں اشتعال پیدا کرسکتا ہے، چنانچہ آل سپائس کے دونوں تیلوں یعنی پتوں اور پھل سے حاصل ہونے والے تیل کو نہایت احتیاط اور اعتدال کیساتھ کسی دوسرے ہلکے پھلکے تیل میں ملا کر استعمال کرنا چاہیے۔

### خون کی گردش، پٹھے اور جوڑ:

آل سپائس کا تیل جوڑوں کی سوزش، اضملال، پٹھوں کی اینٹھن، گٹھیا وغیرہ میں اس کا بیرونی استعمال معمولی مقدار میں کیا جاتا ہے۔ چھاتی کی انفیکشن میں کسی بھی مساج والے تیل میں شامل کر کے اسے استعمال میں لایا جاتا ہے۔ شدید قسم کی پٹھوں کی اینٹھن اور جکڑے ہوئے جسم کو تیزی سے حرکت میں لانے کیلئے اور سردی کے شدید حملہ کے اثرات زائل کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

### آل سپائس کے دیگر استعمال:

دافع ریاح ادویات میں اسے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے خوشبودار جزو کی حیثیت سے کاسمیٹکس، پرفیومز، صابنوں، آفٹر شیو لوشنز اور ایشیائی عطریات میں شامل کیا جاتا ہے۔ پتوں اور پھل دونوں کا تیل کھانوں، پکوانوں کا ذائقہ بڑھانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ بالخصوص محفوظ اور منجمد کیے جانے والوں کھانوں اور الگوحل والے مشروبات میں اور سافٹ ڈرنکس میں شامل کیا جاتا ہے۔

جیل بنا کر کینسر تصویر سازی (امیجنگ) میں انقلاب لایا جاسکتا ہے جس سے سرطان کی شناخت میں بہت فائدہ ہوسکتا ہے۔

ڈاکٹر جبین کا کہنا ہے کہ پودوں سے حاصل شدہ جیل ماحول دوست، بے ضرر اور کم خرچ ہوتا ہے۔ عموماً سرطانی رسولیوں کو نیلی روشنی میں دیکھا جاتا ہے تاہم نیلی روشنی کے مقابلے میں یہ میٹریل ایک جانب تو بہت روشن ہے اور دوسری جانب جب اسے استعمال کیا جائے تو ٹیومر سے منعکس ہونے والی روشنی ایک الگ سمت میں جاتی ہے جس سے سرطان کی شناخت آسان ہوجاتی ہے اور وہ اسکرین پر بہتر طور پر نمودار ہوتا ہے۔

شاہ بلوط کے پھگوں میں ہلکا زہریلا پن بھی ہوتا ہے جو جسم کو متاثر کرسکتا ہے۔ لیکن اس میں نئی دریافت ہونے والی خاصیت نے اسے کینسر کی شناخت کیلیے ایک مضبوط امیدوار بنادیا ہے۔

## جلدی امراض کا علاج:

شاہ بلوط کے پتے جلدی امراض، اندرونی جلن، سوجن اور دل کی کئی بیماریوں کے لیے استعمال ہوتے ہیں اوراب اس کا پھل کینسر کی شناخت میں بھی مدد کرسکے گا۔

## دل کے امراض:

شاہ بلوط کا پھل دل کے امراض اور شوگر میں انتہائی مفید کردار ادا کرتا ہے۔ یہ معدہ کو سٹرونگ رکھنے کے لئے اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں کافی مفید ہے۔ اسکے علاوہ زہنی توازن کو درست اور ہڈیوں کو مضبوط رکھنے میں بھی کافی مفید ہے۔ زخم پر اسکا پوڈر ڈالنے سے زخم فوری طور پر ٹھیک ہوجاتا ہے۔

## ٹانگوں کی سوجن اور رگیں نیلی پڑنا:

ٹانگوں میں درد عموماً عمر کی زیادتی، ورزش نہ کرنے، زیادہ دیر تک کھڑے رہنے یا موٹاپے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بلاوجہ دیر تک کھڑے رہنے سے خون رگوں میں جمع ہونے اور دباؤ بڑھنے لگتا ہے۔ جس سے ٹانگوں میں کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے اور رگیں نیلی پڑ جاتی ہیں۔ اونچی ایڑیوں والے سینڈل یا جوتے پہننے سے بھی شریانیں متاثر ہوتی ہیں اور دل کو واپس خون نہیں پھینک پاتیں۔ شاہ بلوط کے درخت سے جو بیج حاصل کئے جاتے ہیں، انہیں کھانے سے ٹانگوں کی رگوں کا سوجنا ختم ہوجاتا ہے۔ ہارورڈ میڈیکل سینٹر کے تحقیق کاروں نے ان ہزاروں افراد کا مطالعہ کیا جن کی ٹانگوں میں کھنچاؤ پیدا ہوجاتا تھا اور رگیں نیلی پڑ جاتی تھیں۔ انہیں جب شاہ بلوط کے درخت کے بیج کھلائے تو ان افراد کی ٹانگوں کا ورم نصف کے قریب کم ہوگیا اور کھنچاؤ میں کمی واقع ہوگئی۔

## کولیسٹرول کو کنٹرول کرے:

شاہ بلوط کولیسٹرول کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہے، جبکہ بلڈ غلوکوز پر بھی اس کا مثبت اثر پڑتا ہے۔ یہ آہستہ آہستہ توانائی مہیا کرتا ہے۔ ٹائپ 2 ذیابیطس والے افراد کی غذا میں یہ ایک اثاثہ ثابت

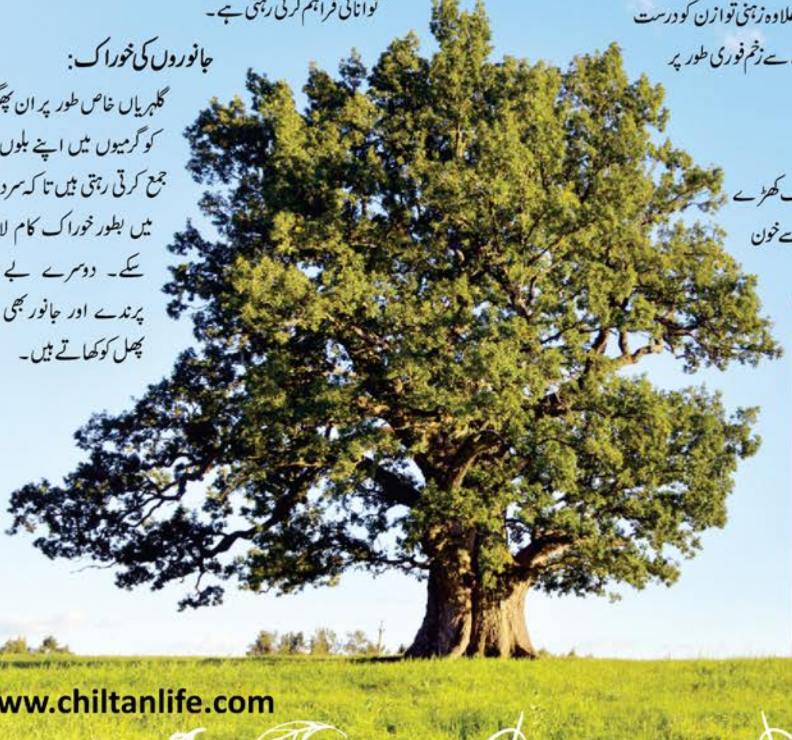
ہوا ہے۔ اس میں موجود فیٹی ایسڈ امراض قلب کے خطرے کو محدود کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

## نظام ہضم کو بہتر بنائے:

شاہ بلوط میں کاربوہائیڈریٹ بڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں، جو نظام ہضم کو درست کرنے میں انتہائی معاون ہوتے ہیں۔ کھلاڑیوں کیلئے یہ ایک بہت اچھی اور متوازن غذا ہے، جو آہستہ آہستہ توانائی فراہم کرتی رہتی ہے۔

## جانوروں کی خوراک:

گلہریاں خاص طور پر ان پھگوں کو گرمیوں میں اپنے بلوں میں جمع کرتی رہتی ہیں تاکہ سردیوں میں بطور خوراک کام لایا جاسکے۔ دوسرے بے شمار پرندے اور جانور بھی اس پھل کو کھاتے ہیں۔



# شاہِ بلوط

## خُشک میووں میں پَھلوں کا بادشاہ

رِجا وحید

شاہ بلوط( OAK TREE ) کے درخت کو انگریزی ادب میں کلاسک کا درجہ حاصل ہے اور اس نام سے یورپ میں کئی سکول بھی موجود ہیں۔اس درخت کا انگریزی معاشرت اور ادب میں وہی مقام ہے جو ہندوستان میں پیپل یا برگد کے درخت کو حاصل ہے۔

شاہ بلوط ہمیشہ سبز رہنے والا ایک پہاڑی درخت ہے۔جس کے چھال گہرے بادامی رنگ کی ہوتی ہے۔اسکے پتے لگ بھگ پانچ چھ انچ لمبے دوڈھائی انچ چوڑے دندانیدار اور آگے سے نوک دار ہوتے ہیں۔اس کے پھل گول ہوتے ہیں۔جس کو شاہ بلوط کہا جاتا ہے، انگریزی میں ہارس چیسٹ نٹ بھی کہتے ہیں۔اور کچھ کے پھل لمبوترے ہوتے ہیں۔بیرونی چھلکا سخت ہوتا ہے۔جس کے نیچے اس کے مغز سے ملا ہوا ایک نازک پوست ہوتا ہے۔جس کی وجہ سے اس کو جفت بلوط کہا جاتا ہے۔

شاہ بلوط کو ہندی میں سیتا سپاری، سندھی میں شاہ بلوط، انگریزی میں اوک ٹری اور پشتو میں چیڑے کہا جاتا ہے۔شاہ بلوط کے درخت عموماً برفانی علاقوں میں زیادہ پیدا ہوتے ہیں۔یہ کوہ ہمالیہ میں دریائے سندھ کے کناروں سے لے کر نیپال تک پائے جاتے ہیں۔یونان کو اس حوالے سے سب سے زیادہ اہمیت حاصل ہے۔اس کے علاوہ ترکی، ایران اور چین میں بھی اس کی اچھی خاصی پیداوار ہوتی ہے۔پاکستان میں یہ شمالی علاقوں خصوصاً فاٹا میں پایا جاتا ہے۔یہ پھل اسم با مسمیٰ ہے اور خشک میوہ جات میں اسے پھگوں کا بادشاہ سمجھا جاتا ہے۔

شاہ بلوط کے پھل میں مکمل غذائیت اور متعدد بیماریوں سے بچاؤ کی خصوصیات کی بنا پر 20ویں صدی میں اسے اناج کا درجہ حاصل تھا۔اس کے پتّے گول چکردار( ترتیب وار ) ہوتے ہیں۔اس کے پھول جھمکوں کی طرح ہوتے ہیں جو موسم بہار میں کھلتے ہیں۔اس کے پھل پیالے نما خول میں ہوتے ہیں۔اس کے ہر پھل میں ایک بیج( کبھی کبھار دو یا تین بھی ) نکل آتے ہیں۔یہ 6 سے 18 ماہ میں پک جاتا ہے جو اس کی قسم پر منحصر ہے۔

شاہ بلوط کی لکڑی انتہائی پائیدار اور سخت ہوتی ہے۔اس کی لکڑی خاص طور پر پانی کے جہازوں کی عمارتی بناوٹ اور تعمیرات میں کام آتی ہے۔ نیز گھریلو فرنیچر' ریلوے پٹڑی' لکڑی کے صندوق' اوزاروں کے دستے بنانے میں بھی استعمال کی جاتی ہے۔اس سے بنا فرنیچر برسوں نہیں بلکہ صدیوں چلتا ہے۔

### شاہ بلوط میں پائے جانے والے کیمیائی اجزا:

شاہ بلوط خاص طور پر کاربوہائیڈریٹ سے مالا مال ہوتا ہے۔اس میں دیگر گری دار میووں کی نسبت کاربوہائیڈریٹ دوگنا ہوتا ہے۔اس میں شامل چکنائی بھی نہایت عمدہ قسم کی چکنائی ہوتی ہے، اس میں لینولک ایسڈ اور لینولینک ایسڈ جیسے ضروری فیٹی ایسڈ ہوتے ہیں۔ان کے علاوہ پوٹاشیم، کیلشیم، آئرن، میگنیشیم اور مینگنیز، وٹامن اے، بی9، سی، فولک ایسڈ سمیت دیگر مرکبات ہوتے ہیں۔

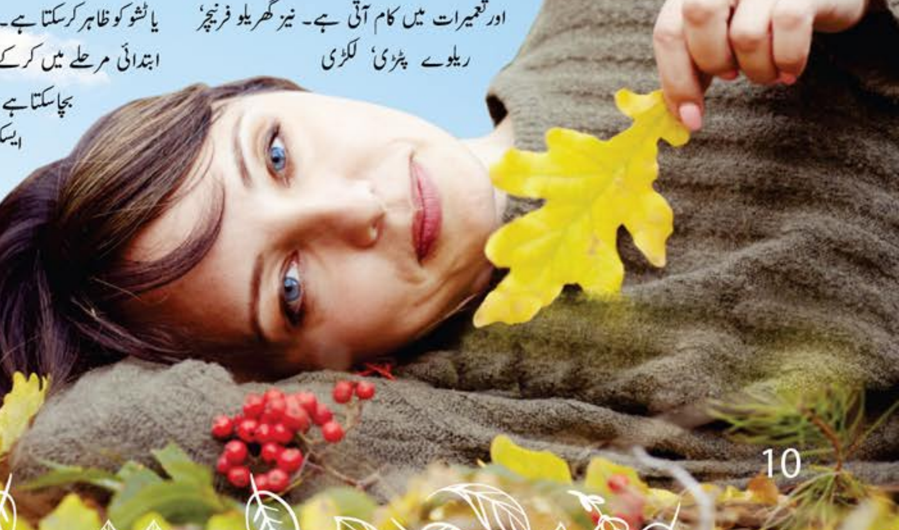
## شاہ بلوط کے طبی فوائد

### کینسر کی شناخت میں معاون:

شاہ بلوط کا پھل میں پایا جانے والا ایک کیمیکل سرطانی رسولیوں کی نشاندہی میں بہت مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔اس میں پائے جانے والے کیمیکل "ایسکیولن" سے روشن اور چمک دار جیل بنا کر اس سے چھوٹی اور معمولی ترین سرطانی رسولیوں کو بھی دیکھا جاسکتا ہے۔اس بنا پر یہ کیمیکل بہت جلد ایم آر آئی، سی ٹی اسکین اور الٹرا ساؤنڈ کا حصہ بن جائے گا۔

نیویارک سٹی کالج کے ماہرین نے اس پھل پر تحقیق کر کے بتایا ہے کہ شاہ بلوط کے پھل میں موجود کیمیائی مادہ کم روشنی میں بھی کینسر سے متاثر رسولی یا ٹشو کو ظاہر کرسکتا ہے۔اس طرح کینسر کی شناخت ابتدائی مرحلے میں کر کے ہزاروں لاکھوں زندگیاں بچاسکتا ہے۔

ایسکیولن نامی یہ کیمیکل بہت سی بیماریوں کے علاج میں بھی استعمال ہورہا ہے۔اس پر تحقیق کرنے والے ڈاکٹر جین گرم کہتے ہیں کہ اس کیمیکل پر مبنی



CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •

# Natural Exfoliant

/Chiltanpure

/Chiltanpure.com

# آرنیکا کیا ہے؟

## ہڈیوں اور جوڑوں کے درد میں اس تیل کی مالش مفید ہے

عبدالرحمان

آرنیکا ایک پہاڑی بیل نما پودا ہے، جسے چشم گاؤ بھی کہا جاتا ہے۔ اس پودے کا تنا زمین کے اندر سرکتا ہوا نشوونما پاتا ہے۔ اس کے پتے زرد اور بیضوی شکل کے ہوتے ہیں۔ پھولوں کا ڈنٹھل ایستادہ ہوتا ہے، جس کا قد 60 سینٹی میٹر تک ہوسکتا ہے اور اس پر اکلوتا شوخ زرد رنگ کا بابونہ جیسا پھول کھلتا ہے۔ اس پودے کی کاشت کرنا بہت مشکل ہے۔

آرنیکا کا اصل وطن شمالی اور وسطی یورپ ہے۔ روس، سکینڈے نیویا اور شمالی ہندوستان میں بھی پایا جاتا ہے۔ آرنیکا کا تیل یورپ کے ممالک بالخصوص فرانس، بیلجیم اور جرمنی میں کشید کیا جاتا ہے۔ آرنیکا کی دیگر اقسام امریکہ میں پائی جاتی ہیں، جہاں اسے پہاڑی تمبا کو (Mountain Tobacco) کہا جاتا ہے، جبکہ آرنیکا ہی کی ایک اور قسم کارڈیفولیا بھی ہوتی ہے۔

### آرنیکا کا تیل:

آرنیکا کے پھولوں اور اس کی جڑوں سے تیل نکالا جاتا ہے، مگر یہ بہت معمولی مقدار میں نکلتا ہے۔ پھولوں سے نکالا گیا تیل زردی مائل نارنجی رنگ کا سیال سبزی مائل جھلک کے ساتھ ایک تیز اور تلخ بو رکھتا ہے، جو مولی کی بو سے مشابہ ہوتی ہے۔ جڑوں سے نکالا گیا تیل گہرا زرد رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ پھولوں کے تیل سے زیادہ چپچپا ہوتا ہے، اس کی بو بھی تیز اور تلخ ہوتی ہے۔

### آرنیکا میں پائے جانے والے کیمیائی اجزا:

آرنیکا تیل کے بنیادی جز میں تھائی موہائیڈرو کونین، ڈائی میتھائیل ایتھر پایا جاتا ہے، جو 80% ہوتا ہے، جبکہ 20% آئسو بیوٹائرک ایسٹر آف فلورول پایا جاتا ہے۔ جبکہ دیگر مرکبات بہت تھوڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

## آرنیکا تیل کے فوائد

### ادویات میں استعمال:

آرنیکا کا تیل عام گھر میں استعمال نہیں ہوتا، یہ جلدی بیماریوں کیلئے بننے والی ادویات، مرہم، کریموں وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھ خوشبوؤں میں بھی آرنیکا کے پھولوں سے حاصل ہونے والا تیل استعمال کیا جاتا ہے۔ کچھ مشروبات میں بھی یورپ کی کمپنیاں ایک خاص شرح کیساتھ استعمال کرتی ہیں۔

### جلد پر بیرونی استعمال:

آرنیکا کا تیل جلد پر بیرونی استعمال کیلئے ہوتا ہے۔ یہ موچ اور خراش والی جلد کیلئے اکسیر ہوتا ہے۔ یہ گھٹیا وی درد اور دیگر درد پیدا کرنے والی کیفیات کا خاتمہ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ تاہم پھٹی ہوئی جلد پر نہیں لگایا جاتا۔

### زخموں کی سوزش:

کسی بھی قسم کے زخم کی وجہ سے جلد پر ہونے سوزش کے خاتمہ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

### ہڈیوں کا درد:

ہڈیوں اور جوڑوں کے درد میں اس تیل کی مالش مفید ہوتی ہے۔

### قلبی امراض:

آرنیکا کے پھولوں کو کولیسٹرول اور دیگر قلبی امراض کو کم کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے، تاہم ان پھولوں کا استعمال کسی معالج کی نگرانی میں ہونا ضروری ہے۔

### خشکی وسکری کا خاتمہ:

آرنیکا کا تیل خشکی اور سکری کے خاتمے کیلئے بنائے جانے والے تیل اور دیگر کاسمیٹکس اشیاء میں استعمال کیا جاتا ہے۔

منفی اثرات : آرنیکا تیل انتہائی زہریلا ہوتا ہے، اسے کبھی اندرونی استعمال میں نہیں لایا جاتا ہے، نہ ہی اسے پھٹی ہوئی جلد یا زخم پر لگایا جاتا ہے۔ البتہ آرنیکا سے بنے ہوئی مرہم اور دیگر ٹنکچر وغیرہ استعمال کیے جاتے ہیں۔

# اجوائن صحت کا بھرپور خزانہ

عرفان خان

زمانہ قدیم سے ہی انسان اجوائن کو دوا کے طور پر استعمال کر رہا ہے۔اجوائن ایک خود رو اور قابل کاشت پودا ہے۔جو ایران، مصر، افغانستان اور پاکستان میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اسکی بو مخصوص قسم کی اور ذائقہ تیز ہے۔اجوائن کے بیجوں میں تیل یا روغن بھی پایا جاتا ہے۔اسکے تیل کا رنگ بھورا بھی ہوتا ہے اور بے رنگ بھی ہوتا ہے۔

اجوائن کا رنگ سیاہی مائل بھورا ہوتا ہے۔اجوائن کی دو مشہور اقسام ہیں۔اجوائن دیسی اور اجوائن خراسانی جبکہ بعض اطباء نے اس کی چار اقسام بتائی ہیں۔اجوائن دیسی کی پہچان یہ ہے کہ اس کے پتے کسی حد تک دھنیا کے پتوں سے مشابہت رکھتے ہیں۔ان میں کچھ تیزی اور تلخی ہوتی ہے۔اس کا پودا سوئے کے پودے کی طرح ہوتا ہے۔ جبکہ اس کے چھوٹے چھوٹے، سفید چھتری کی طرح ملے ہوئے پھول ہوتے ہیں۔ پھولوں کے بعد چھوٹے چھوٹے بیج لگتے ہیں۔یہی بیج اجوائن کہلاتے ہیں۔

طب کی دنیا میں اسکی بہت اہمیت ہے۔ برصغیر میں ہاضمے کی دوائی کے طور پہ صدیوں سے استعمال کی جا رہی ہے۔نزلہ زکام کے لئے اجوائن بہت موثر علاج ہے۔ آدھے سر کے درد کے لئے اجوائن کے بیجوں کا دھواں لینا انتہائی فائدہ مند ہے۔ جوڑوں کے درد اور سوزش میں اجوائن کا تیل کی مالش کرنا بہت مفید ہے۔

### اجوائن میں پائے جانے والے کیمیائی اجزا:

اجوائن ایک طبی مسالہ ہے جس میں کاربوہائیڈریٹس، فیٹ، پروٹین، فائبر، موئسچر، منرلز، کیلشیم، فاسفورس، آئرن، کوبالٹ، کوپر، آئیوڈین، میگنیشیم، تھائیمائین اور ریبوفلاوِن پایا جاتا ہے، اسی لیے ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ چھوٹے بیجوں کی شکل میں یہ ایک صحت کے لیے بھرپور خزانہ ہے۔

## اجوائن کے طبی فوائد

### قدرتی اینٹی آکسیڈنٹ:

صدیوں سے استعمال کی جانے والی اجوائن مجموعی صحت پر مثبت طریقے سے اثر انداز ہوتی ہے، اسے قدرتی اینٹی آکسیڈنٹ بھی کہا جاتا ہے، نہار منہ اس کے قہوے کے استعمال سے وزن میں کمی سمیت جلد صاف ہوتی ہے اور جسم سے مضر صحت مادوں کا صفایا بھی ہوتا ہے جس کے نتیجے میں کئی وائرل بیماروں سے بچنے میں مدد ملتی ہے۔

### معدے کی صحت ضامن:

اجوائن قہوہ پینے سے معدے کی صحت بہتر ہوتی ہے، کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے اور متعدد بیماریوں کی جڑ قبض کی شکایت سے بھی چھٹکارہ ملتا ہے، اجوائن قہوہ پی لینے سے غذا جلدی ہضم ہوتی ہے، بدہضمی کی صورت میں اجوائن قہوے کا استعمال نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

### ماؤں کا دودھ بڑھائے:

یہ خواتین اور بچوں کی خاص دوا سمجھی جاتی ہے پیٹ کی خرابی میں اسکا پانی بہت مفید ہے اسکا استعمال یوٹرس کو مضبوط بناتا ہے ہاضمہ فوراً ٹھیک کرتا ہے اجوائن کا پانی پینے سے پیٹ فوراً ٹھیک ہو جاتا ہے یہ دودھ پلانے والی ماؤں میں دودھ کی مقدار بڑھاتی ہے۔

### انفیکشن سے نجات:

اجوائن میں اینٹی سپٹک، اینٹی مائیکروبیل اور اینٹی پیرا سائیٹک خصوصیات پائی جاتی ہیں جس کے نتیجے میں انسان ہر قسم کے انفیکشن اور وائرل بیماری سے محفوظ رہتا ہے، اجوائن قوت مدافعت کی کارکردگی بڑھاتی ہے۔

### سانس کے مسائل:

اجوائن کا استعمال سانس کی نالی، پھیپڑوں کی صحت کے لیے بہتر ثابت ہوتی ہے، جن افراد کو دھول مٹی سے الرجی ہوتی ہے وہ اس کے قہوے سے مستفید ہو سکتے ہیں جبکہ اس کا استعمال دمے کے مریضوں کے لیے بھی نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔

### قوت باہ میں اضافہ:

اگر جوائن کو لیموں کے پانی میں رگڑ کر خشک کر کے سفوف بنایا

جائے اور یہ سفوف ایک چمچہ چائے والا ہمراہ پانی دن میں ایک بار استعمال کرنے سے قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ کیونکہ لیموں عضلاتی اعصابی ہے اور اپنے اندر ترشی و تیزابیت لئے ہوئے ہے اسے مکس کرنے سے اجوائن کا مزاج بھی بدل جاتا ہے۔ اس لئے بعض مراحل میں یہ باضمہ کیساتھ ساتھ قوت باہ میں اضافے کا باعث ثابت ہوتی ہے۔

## وزن میں کمی:

اجوائن کا استعمال کولیسٹرول کی سطح متوازن رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے جبکہ ذیابطیس، دل کا عارضہ اور موٹاپا بننے والی وجوہات کے خلاف موثر کردار ادا کرتا ہے۔

## جوڑوں میں درد کا علاج:

جن افراد کو جوڑوں میں درد کی شکایت ہے۔ اجوائن اُن کے استعمال کے لیے بھی مفید ہے، اجوائن کا قہوہ درد کی شدت میں کمی لاتا ہے، جس سے درد میں آرام ملتا ہے۔ جرنل آف انفلامیشن میں شائع ہونے والی ایک ہیلتھ رپورٹ کے مطابق جوڑوں میں درد سوجن کے باعث ہوتا ہے جبکہ اجوئن میں اینٹی انفلامیٹری خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

## اجوائن قہوہ بنانے کا طریقہ:

ایک چائے کا چمچ اجوائن، 500 ملی لیٹر پانی، 1 لیموں، ایک چائے کا چمچ سیب کا سرکہ، ایک چائے کا چمچ ہلدی پاؤڈر، ایک چٹکی کالا نمک اور ایک چائے کا چمچ شہد لے لیں۔

پانی میں اجوائن کو ابلنے تک پکا لیں، اب اس قہوے کو چھان لیں اور اس میں لیموں کا رس، سیب کا سرکہ، شہد، ہلدی اور کالا نمک شامل کریں اور اچھی طرح سے ملا کر نیم گرم استعمال کریں۔

## دیگر استعمال:

اجوائن کھانا ہضم کرتی ہے اور بھوک بڑھاتی ہے۔ فساد بلغم اور اپھارہ کو دور کرتی ہے۔ جگر کی اصلاح کرتی ہے اور اس کی سختی میں بیحد مفید ہے۔ پیشاب اور حیض کو جاری کرتی ہے۔ گردہ و مثانہ کی پتھری کو توڑتی ہے۔ فالج اور اعصابی کمزوری والے مریضوں کے لیے مجرب ہے۔

- جسم کے زہریلے مادوں کو تحلیل کرتی ہے۔ دل کو طاقت دیتی ہے اور اعصابی دردوں کے لیے بہت مفید ہے۔

- اجوائن کو اگر شہد کے ہمراہ کھایا جائے تو چہرے اور ہاتھ پاؤں کی سوجن میں فائدہ دیتی ہے۔
- کالی کھانسی دور کرنے کے لیے اگر اجوائن کا پانی یعنی اجوائن کو پانی میں بھگو کر اور نتھار کر پانچ روز تک صبح و شام تین تولے پینے سے صحت یابی ہوگی۔
- پیٹ کے درد اور بدہضمی میں اجوائن اور نمک کی پھکی بنا کر کھانے سے شفا ہوتی ہے۔ تجربے میں آیا ہے کہ اس کی ایک خوراک ہی بہت فائدہ دیتی ہے۔
- اس کا بلاناغہ روزانہ استعمال بمقدار چھ ماشہ ہمراہ پانی بدن میں چستی لاتا ہے۔
- پرانے بخار میں اجوائن دیسی چھ ماشہ، گلو تین ماشہ رات کو پانی میں بھگو کر صبح رگڑ چھان کر حسب ذائقہ نمک ملا کر استعمال کرنے سے تین سے پانچ دن کے اندر بخار دور ہو جاتا ہے۔

- زکام کی صورت میں اجوائن کو گرم کر کے باریک کپڑے میں پوٹلی باندھ کر سونگھنے سے چھینکیں آتی ہیں جس سے پانی بہہ جاتا ہے اور زکام کا زور کافی حد تک کمزور ہو جاتا ہے۔
- ہچکی کو روکنے کے لیے اجوائن دیسی کا قہوہ بنا کر پیا جائے تو فائدہ دیتی ہے.
- اجوائن کے چند دانے چبا لینے سے قے فوراً رک جاتی ہے۔ اگر منہ کا ذائقہ خراب ہو تو اجوائن کے دانے چبانے سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- اس کے کھانے سے کھٹی ڈکاریں آنا بند ہو جاتی ہیں۔
- بھڑ یا بچھو کے کاٹنے کی صورت میں اگر فوری طور پر متاثرہ جگہ پر اجوائن کی لیپ کی جائے تو فوراً آرام ہو جاتا ہے۔
- ہر قسم کے اعصابی دردوں میں بھی اسے کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے۔

# افسنتین
## متعدی امراض کی مؤثر دوا

نظام ہضم کی کمزوری، بھوک کی کمی، پتے کی بیماریاں اور آنتوں کی اینٹھن، ملیریا بخار میں مؤثر ترین سمجھا جاتا ہے

عبدالرحمان

افسنتین ایک سدا بہار بوٹی ہے، اس کا پودا ایک سے ڈیڑھ میٹر بلند ہوتا ہے۔ اس کا تنا سفید مائل ہوتا ہے، پتے نقرئی سبز اور منقسم ہوتے ہیں۔ ان پر باریک ریشمی رواں پایا جاتا ہے۔ پھول زردی مائل پیلے ہوتے ہیں۔ ذائقے میں اس کے پھول، پتے اور ڈنڈیاں شدید کڑوے ہوتے ہیں۔

افسنتین نامی جڑی بوٹی کا انگریزی میں نام وارم ؤوڈ" یا آرٹیمیسیا ہے۔ یہ بہت زیادہ دستیاب ہونے والی جڑی بوٹی نہیں لیکن کمیاب بھی قرار نہیں دی جا سکتی۔ یہ امریکا، میکسیکو، مڈغاسکر، بھارت اور پاکستان میں بھی ملتی ہے۔ طب یونانی اور آیورویدا طریقہ علاج میں خاص طور پر جگر کے امراض اور نظام انہضام کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ اسے ملیریا بخار کے خلاف بھی بطور ایک دوا کے استعمال کیا جاتا ہے۔

قرون وسطیٰ میں افسنتین کو گوشت کے پکوانوں میں مصالحہ کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا جبکہ مراکش میں اسکے پتوں کو چائے یا قہوہ کیساتھ استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ 18 ویں صدی میں ڈنمارک، اور ایسٹونیا میں بھی اسے مصالحہ کے طور پر اور انگلینڈ میں بیئر میں ملا کر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

**کیمیائی اجزا:**

افسنتین اینٹی وائرل، اینٹی بیکٹریل، اینٹی سپٹک اور اینٹی فنگل خصوصیات رکھتی ہے۔ اس میں سیسکیوٹرپائن لیبکٹون پایا جاتا ہے۔ اس کے تیل میں 71 فیصد تھجون کے علاوہ ایزولینز، ٹرپینز، آسوتھوزون، چامازولین اور دیگر مونو اور سیسکو پیرین ہوتے ہیں۔

### افسنتین کے طبی فوائد

افسنتین نظام ہضم کی کمزوری، بھوک کی کمی، پتے کی بیماریاں اور آنتوں کی اینٹھن، ملیریا بخار، بہترین مقوی جگر، صفراء کی پیداوار بڑھاتا ہے۔ مثانے کی انفیکشن، ماہواری کے شدید جریان خون کو روکتا ہے۔ بانجھ پن ختم کرتا ہے، ماہواری کی درد میں بہت مفید ہے۔ اعصابی نظام پر اثرانداز ہو کر مرگی کے دورے، ذہنی دباؤ اور پریشانی میں مفید ہے۔ یہ ہسٹریا اور جسم کے کانپنے میں مفید ہے۔ نیند لانے میں کمال ہے۔ اگر آپ کے پاؤں پر نقرس اور دردوں کی وجہ سے ورم آگیا ہے تو ایسی صورت میں یہ بہت مفید ہے۔ یہ جانڈس (پیلیا) اور ہیپاٹائٹس میں بھی بہت مفید ہے۔

**جرمنی میں تحقیق:**

طب یونانی کی ایک دوا سمجھی جانے والی افسنتین پر جرمن طبی محققین کورونا وائرس کے انسداد کی ممکنہ دوا بنانے کی ریسرچ جاری رکھے ہوئے ہیں۔ یہ ریسرچ جرمن شہر پوٹسڈام کے ماکس پلانک انسٹیٹیوٹ میں جاری ہے۔

**مچھروں کی دشمن:**

گرمی کا موسم شروع ہوتے ہی سب سے زیادہ پریشان کرنے والی چیز مچھر ہیں۔ جو نیند تو خراب کرتے ہی ہیں مگر تحفے میں ڈینگی فیور، ملیریا، ذکا وائرس، اور چکن گنیا جیسے امراض دے جاتے ہیں، اگر گھروں، سکولوں اور دفاتر میں افسنتین کے پودے لگائے جائیں تو مچھروں سے ہمیشہ کیلئے نجات مل سکتی ہے۔ کیونکہ افسنتین مچھروں کے حوالے سے ایک نسل کش بوٹی ہے۔ کیونکہ اس کا رس مچھر کے اعصابی نظام پر اثرانداز ہو کر آئندہ اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں چھوڑتا۔

CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
Stress Relieving
& Refreshing
CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
Green Tea
Stress Relieving & Refreshing
/ChiltanPure
/ChiltanPure.com

# سٹار فلاور

## تندرستی اور توانائی کا ضامن

شگفتہ سہیل

صدیوں سے اپنے طبی خواص کی بدولت انسانی استعمال میں آنے والا سٹار فلاور نامی پودا جسے عام زبان میں گاؤزبان بھی کہتے ہیں ،آج بھی طب میں ایک اہم مقام رکھتا ہے۔

سٹار فلاور کا پودا ایک سے دو فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اور اس کے تمام اجزا روئیں دار اور کھردرے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے 13 انچ تک لمبے اور ڈیڑھ انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے سبزی مائل سفید اور گائے کی زبان کے مشابہ ہوتے ہیں۔ اسی لئے اس کو گاؤزبان بھی کہتے ہیں۔ تازہ پتے گہرے سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول ایک انچ تک چوڑے پانچ پتوں پر مشتمل نیلے یا جامنی رنگ اور بعض اوقات گلابی رنگ کے بہت ہی خوبصورت اور چمکدار ہوتے ہیں اور کھلنے پر ستارے کی شکل نظر آتے ہیں اس لئے اس پودے کو سٹار فلاور (Star Flower) بھی کہتے ہیں۔

سٹار فلاور کو اردو، بنگالی اور فارسی میں گاؤزبان کہتے ہیں۔ عربی زبان میں لسان الثور اور انگریزی زبان میں اس کو بوریج (Borage) کہتے ہیں۔

اس کی ایک سفید پھولوں والی قسم بھی کاشت کی جاتی ہے۔ اس کے پھول موسم گرما میں کھلتے ہیں اور اپریل سے ستمبر تک اکٹھے کئے جاتے ہیں۔ پھول آنے پر اس کے پتوں کو بھی اکٹھا کیا جاتا ہے۔ اس کے بیج سیاہی مائل بیضوی سی شکل کے اور جھری دار ہوتے ہیں۔

سٹار فلاور کے تمام اجزا بطور دوا استعمال کئے جاتے ہیں۔ زیادہ تر اس کے پھول پتے اور ٹہنیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ بازار میں جو سٹار فلاور فروخت کیا جاتا ہے اس میں اس کے خشک پتے اور ٹہنیاں موجود ہوتی ہیں اور اس کے پھول علیحدہ فروخت کئے جاتے ہیں۔

سٹار فلاور کے بیجوں کا تیل بھی نکالا جاتا ہے۔ اس پودے کو بطور سلاد، پکا کر، سوپ وغیرہ کو خوشبودار بنانے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

سٹار فلاور کا آبائی وطن شام ہے۔ جبکہ اب یہ پودا برطانیہ سمیت یورپ، شمالی امریکہ، ایشیا،، بحیرہ روم کے آس پاس کے علاقہ اور شمالی افریقہ میں بھی کاشت کیا جاتا ہے۔ صدیوں سے یہ پودا انسان کو خوش وخرم اور ہشاش بشاش کرتا چلا آرہا ہے۔

بوعلی سیناؒ نے اپنی مشہور کتاب ''الادویہ القلبیہ'' میں لکھا ہے کہ سٹار فلاور پہلے درجے میں گرم تر ہے اور یہ سوداء (Black Bile) کو خارج کرنے کی اپنی طاقت کی وجہ سے دل کو طاقت اور فرحت (Exhilirant) دینے کی بڑی مضبوط خصوصیت کا حامل ہے اور یہ قلب میں خون کو صاف (Purifier) بھی کرتا ہے۔

سٹار فلاور میں پائے جانے والے کیمیائی اجزا:

سٹار فلاور میں ایک بہت ہی اہم جزو کیکسی نین (Caccinine) پایا جاتا ہے، اس کے علاوہ کاربوہائیڈریٹس، کیروٹین، فیٹس، فائبر، گلوکوز، گلٹوز، وٹامن اے، وٹامن سی، آئرن، میگنیشیم، تانبا، سوڈیم، پوٹاشیم، زنک، کوبالٹ، کیلشیم، فاسفورس وغیرہ اور پائیرولیزیڈین الکلائیڈز پائے جاتے ہیں۔ جبکہ گاما لینولیک ایسڈ اور اومیگا6 فیٹی ایسڈ بھی پایا جاتا ہے۔

## سٹار فلاور کے طبی فوائد

**طاقتور اینٹی اوکسیڈنٹ:**

یہ ایک طاقتور اینٹی اوکسیڈنٹ ہے جو جسم سے نقصان دہ فری ریڈیکلز کو ختم کرتا ہے۔ اس میں پائی جانے والی کیروٹین (پرو-

وٹامن اے) بھی بطور اینٹی اوکسی ڈنٹ کام کرتی ہے۔ یہ نقصان دہ فری ریڈیکلز سے بچانے، عمر رسیدگی اور کئی دیگر امراض سے تحفظ کا ذریعہ ہے۔

## آنکھوں کی حفاظت:

تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ وٹامن اے بینائی اور آنکھوں کی حفاظت، جلد اور بلغمی جھلیوں کی صحت اور حفاظت کے لئے بہت ضروری ہے۔ جبکہ سٹار فلاور میں اعلیٰ قسم کی وٹامن اے پائی جاتی ہے۔

## ذہنی اور دماغی امراض:

ذہنی اور دماغی امراض میں سٹار فلاور کا کردار بہت اہم ہے۔ یونانی طب کے مطابق سٹار فلاور انسانی جسم سے سوداء (Black Bile) کو خارج کرتا ہے اور روح کو فرحت تازگی دیتا ہے۔ طبیعت میں خوشی کا احساس پیدا کرتا ہے۔ طب کے مطابق جب انسانی جسم میں خلط سوداء بڑھ جائے تو دماغی یا ذہنی امراض پیدا ہوتے ہیں اور سٹار فلاور اسے خارج کرتا ہے۔

## دماغی ٹانک:

سٹار فلاور مقوی دماغ و اعصاب ہے۔ ذہنی دباؤ، جنون، مالیخولیا، ڈپریشن، اداسی اور پریشانی کو ختم کرتا ہے۔ اعتماد میں اضافہ کرتا ہے۔ مسکن اعصاب ہونے کی وجہ سے قدرتی طور پر نیند لاتا ہے۔ اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے۔ اسے طبیعت میں خوشی پیدا کرنے والا پودا بھی کہتے ہیں۔

## سانس کے امراض:

سٹار فلاور حلق اور نظام تنفس کے بالائی اور زیریں حصوں کی سوزش یا ورم، خارش اور خشکی کو دور کرنے کے لئے زمانہ قدیم سے ہی استعمال کیا جا رہا ہے یہ بلغم کو نرم کرنے کے ساتھ ساتھ اس کے اخراج میں بھی مدد دیتا ہے۔ جس سے چھاتی سے بلغم ختم ہونے سے سانس لینے میں آرام اور سکون ملتا ہے۔

## نزلہ، زکام، بخار، کھانسی:

سٹار فلاور صدیوں سے نزلہ، زکام، بخار اور کھانسی کیلئے استعمال ہو رہا ہے۔ آج کی سائنس بھی اس کی اس طبی خصوصیت کو تسلیم کرتی ہے۔ یہ بخار کو کم کرتا ہے۔ خشک کھانسی، بلغمی کھانسی، دمہ، زکام، نزلہ اور چھاتی کے انفکشنز میں بہت مفید ہے۔ اسی وجہ سے سٹار فلاور اور اس کے پھولوں کو زکام نزلہ اور کھانسی وغیرہ کے تقریباً تمام شربتوں اور خمیروں میں بطور ایک اہم جزو شامل کیا جاتا ہے۔

## امراض قلب:

زمانہ قدیم سے ہی سٹار فلاور کو تقویت قلب کیلئے بھی استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ یہ اختلاج القلب (Palpitation)، تیز دھڑکن، گھبراہٹ، بے چینی اور دل ڈوبنے کا احساس (Heart Sinking) کی کیفیت میں بہت مفید ہے۔ اس کے مرکبات کا استعمال Hypertension میں بہت مفید ہے۔

## امراض جلد:

یہ جلدی بیماریوں کا بھی موثر علاج ہے۔ جلد پر بڑے اچھے اثرات مرتب کرتا ہے، جلد کو نرم کرتا ہے، اندرونی اور بیرونی دونوں طرح سے جلد کو صاف کرتا ہے۔ پسینہ آور پیشاب آور ہونے کی وجہ سے دونوں راستوں سے زہریلے مادوں کو خارج کرتا ہے۔ پسینہ آور ہونے کی وجہ سے جلد میں ٹھنڈک کا احساس پیدا کرتا ہے۔

سٹار فلاور کی چائے یعنی ہربل ٹی یا جوشاندہ جلد کے امراض مثلاً دنبل (Boils)، جلد کی سرخی یا خراش (Rashes) کے لئے مفید ہے۔ بچوں میں پیدا ہونے والے امراض مثلاً خسرہ، لاکڑا کاکڑا کیلئے انتہائی مفید ہے۔ اس کے پتے جلا کر اس کا پاؤڈر چھڑکنے سے انہیں ٹھیک کر دیتا ہے اور دیگر زخموں کو خشک کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ آنکھوں کی خراش میں بطور آئی لوشن بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

# بنفشہ کا تیل، انسان کا دوست

## نزلہ، زکام، کھانسی بخار میں انتہائی مفید

طیبہ خان

بنفشہ ایک چھوٹا، نازک اور سدا بہار پودا ہے۔ جس کے پتے گہرے سبز رنگ اور دل کی شکل کے ہوتے ہیں۔ اس کی شاخیں پتلی نازک اور ٹیڑھی ہوتی ہیں۔ جڑ گانٹھ دار اور آڑی ترچھی ہوتی ہے۔ اس کے پھول کو گل بنفشہ کہا جاتا ہے۔ اس کے پھول کی ڈنڈی ڈیڑھ دو انچ لمبی ہوتی ہے، جس پر آدھا انچ کا پانچ پنکھڑیوں والا خوشبودار پھول سرخی مائل نیلا (بنفشی) ہوتا ہے۔ لیکن بعض کے پھول سفید بھی ہوتے ہیں۔ ڈنڈی پر روئیں بھی ہوتے ہیں۔

مقامی اور ہندی زبان میں اسے بنفشہ، سنسکرت میں بنپشا۔ بنگالی و مرہٹی میں وِنپس، سندھی میں بنفشو اور انگریزی میں وایولٹ (Violet) کہتے ہیں۔

بنفشہ کا پودا ابتدائی طور پر ایشیا اور یورپ کے کچھ حصوں سے تعلق رکھتا ہے۔ کشمیر نیپال اور مغربی ہمالیہ میں پانچ ہزار فٹ سے زائد بلندی پر بکثرت پیدا ہوتا ہے۔ لیکن اب اسے دنیا بھر میں کاشت کیا جاتا ہے۔ اس کو وسیع پیمانے پر فرانس اور نسبتاً کم پیمانے پر اٹلی اور چین میں خوشبوسازی کیلئے اگایا جاتا ہے۔

بنفشہ کی 200 سے زائد اقسام ہیں۔ بڑی اقسام جنہیں خوشبو کیلئے کاشت کیا جاتا ہے، ان میں پارما اور وکٹوریہ سر فہرست ہیں۔

بنفشہ کے پھول یا گل بنفشہ کو نزلے کی مشہور دوا کے طور پر شہرت حاصل ہے۔ عام طور پر لوگ اس کے فائدے کو جانتے ہیں۔ بنفشے کے پتے بھی نزلے کی دوا کے طور پر گل بنفشہ ہی کی طرح جوش دے کر استعمال کیے جاتے ہیں، لیکن پھول اپنی تاثیر میں پتوں سے کہیں زیادہ موثر ہوتے ہیں۔ گل بنفشہ زیادہ تر پہاڑوں پر پیدا ہوتا ہے۔ کشمیر کا گل بنفشہ زیادہ بہتر سمجھا جاتا ہے۔

### کیمیائی اجزا:

بنفشہ اینٹی سپٹک، اینٹی بیکٹیریل اور اینٹی فلامیٹری خصوصیات رکھتا ہے۔ اس کا ایک اہم جزو سیلیکی لیک ایسڈ ہے، جو اسپرین میں استعمال ہوتا ہے۔

## بنفشہ کے فوائد

### قبض کی شکایت:

قبض کے لئے گل بنفشہ برابر چینی کے ہمراہ سفوف بنا کر رات کو سوتے وقت 9 ماشہ سفوف گرم پانی کے ہمراہ کھائیں۔

### نزلہ، زکام، کھانسی بخار:

بنفشہ نزلہ، زکام، کھانسی بخار کے لئے بہت ہی مفید ہے۔ بخار کے لئے ایک گرام گل بنفشہ، گرم پانی میں بھگو کر جوشاندہ کے طور پر ایک سے دو اونس کی مقدار میں پلانا بخار کو دور کرتا ہے۔ گل بنفشہ چھ ماشہ، عناب سات دانہ، لسوڑیاں گیارہ دانہ، سب کو پانی میں جوش دیں اور حسب ضرورت مصری ملا کر پئیں۔ بند زکام کے لئے از حد مفید ہے۔

### جوشاندہ نزلہ اور زکام:

گل بنفشہ ایک تولہ، گاؤزبان چھ ماشہ، عناب دس دانے، لسوڑیاں بائیس دانے، سونف چھ ماشہ، تمام ادویات کا سفوف تیار کرلیں۔ بوقت ضرورت ایک کپ گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ سفوف ڈال کر پی لیں۔

### دیگر فوائد:

معدے اور جگر کے امراض میں مفید ہے جبکہ یہ نیند بھی لاتا ہے، دماغ اور سینہ کی خشکی دور کر کے تری پیدا کرتا ہے۔ تازہ پھولوں کا سونگھنا بلڈ پریشر میں مفید ہے۔

### بنفشہ کے مرکبات:

شربت بنفشہ، خمیرہ بنفشہ۔ تیل بنفشہ، نسوار بنفشہ، سفوف بنفشہ اور بنفشہ کی چائے وغیرہ اس کے مرکبات ہیں۔

PERFECT HAIR STRAIGHTENING
SHAMPOO
GLOSS®
BY MARIAM KISHMISH
GLOSS®
BY MARIAM KISHMISH
KERATIN
SHAMPOO
SLS Free Naturally Low Foaming
DEAD STRAIGHT
SMOOTH & SHINY HAIR
250 ML
SCAN TO
PURCHASE PRODUCT
/kishmishOrganic.com
/Kishmish.Products

# روغنِ انجلیکا کیا ہے؟

ارسلان حفیظ

انجلیکا ایک پودے کا نام ہے جسے سنبل ختائی بھی کہا جاتا ہے۔ یہ پودا قدآور اور لمبی ٹہنیاں روئیں دار ہوتی ہیں۔جس کے پتے فرنی اور سفید پھولوں کے چھتر ہوتے ہیں۔اس کی خوشبو بہت تیز ہوتی ہے۔ انجلیکا کا آبائی وطن افریقہ ہے۔ کچھ محققین کے مطابق اس کا اصل وطن یورپ اور ساتمیریا ہے، اب اس کی زیادہ ترکاشت بیلجیم، ہنگری اور جنرمی میں ہوتی ہے۔ انجلیکا کی تقریباً تیس سے زیادہ قسمیں ہیں جو طبی مقاصد میں استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ اپنی خوشبو اور طبی خواص کی وجہ سے زمانہ قدیم سے ہی انسانی استعمال میں چلا آرہا ہے۔

## انجلیکا میں پائے جانے والے کیمیائی اجزا:

انجلیکا میں اینٹی سیپٹک، اینٹی فنگس اور اینٹی بیکٹریل خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ جبکہ اس کی جڑوں اور پھولوں سے حاصل کیے گئے تیل میں نیلانڈرین، پائی نین، لیمونین، لینالول اور بورینول پائے جاتے ہیں۔ یہ کومارنز کے علاوہ اوستھول، اینجلی سین، برگا آپٹن سے بھی مالا مال ہوتا ہے۔اس میں نباتاتی تیزاب بھی پائے جاتے ہیں۔

## انجلیکا کا تیل:

انجلیکا سے حاصل شدہ تیل بے رنگ یا زردی مائل ہوتا ہے۔ جو وقت گزرنے کیساتھ بھورا رنگ اختیار کر جاتا ہے۔ بیج سے حاصل ہونے والا تیل بے رنگ ہوتا ہے، جس کی بو تازہ مصالحے جیسی ہوتی ہے۔

## انجلیکا کے طبی فوائد

### دل کے امراض:

انجلیکا کا دل کے امراض کیلئے استعمال زمانہ قدیم سے ہی چلا آرہا ہے۔ یہ دل کو تقویت دینے کیلئے استعمال ہوتی ہے اور دوران خون کو متحرک کرتی ہے۔

### سانس کے امراض:

انجلیکا کو صدیوں سے یورپ میں سانس کی بیماریوں، نزلہ، زکام اور کھانسی کیلئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔اس کا تیل ان امراض میں اروماتھراپی کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ برٹش فارما کوپیا میں انجلیکا کو برونکائٹس کے علاج کیلئے شامل کیا گیا ہے۔انجلیکا کے ڈنٹھل اسی مقصد کیلئے فرانس اور سپین میں بہت مقبول ہیں۔

### نظام ہضم:

انجلیکا نظام ہضم کے امراض میں بھی استعمال ہوتی ہے۔اسے بدہضمی اور بھوک نہ لگنے جیسے امراض میں خصوصیت سے موثر دوا کا درجہ حاصل ہے۔ اس کے استعمال سے بھوک زیادہ لگتی ہے اور زیادہ کھایا پیا جاتا ہے۔جس سے صحت بھی بہتر ہوتی ہے۔

### سوزش کا موثر علاج:

انجلیکا میں اینٹی سیپٹک اجزا پائے جاتے ہیں۔جس وجہ سے یہ مثانے کی سوزش دور کرنے میں انتہائی مددگار ہے۔ یہ دیگر اندرونی سوزش ختم کرنے کیلئے بھی استعمال کی جاتی ہے۔

### مایوسی کا خاتمہ:

انجلیکا یورپ اور چین میں اروماتھراپی کے ذریعے مایوسی اور ڈیپریشن ختم کرنے کیلئے استعمال کی جاتی ہے۔

### خواتین کی بیماری:

یہ خواتین کی مخصوص بیماریوں کے علاج کیلئے نمایاں خصوصیت کی حامل ہے۔ یہ ہارمونل عدم توازن کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ کیونکہ ماہواری کی خرابی دراصل ہارمونل عدم توازن کی وجہ سے ہوتی ہے۔اس کا تیل ماہواری کے بہاؤ کے ذمہ دار ہارمونز کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے اور تکلیف کو کم کرتا ہے۔ چین میں لوگ اسے اس مقصد کیلئے زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ چین میں جن سنگ کے بعد اسی کو زیادہ شہرت حاصل ہے۔

### خارش کا علاج:

انجلیکا اینٹی فنگس خصوصیات کی حامل ہے، چنانچہ اسے جلدی بیماریوں کے علاج میں خصوصی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔جلدی خارش اور جلد پر پسینہ لانے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

### مردوں کی دوا:

انجلیکا کو مردوں کے مخصوص امراض میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔خصوصاً انزال، کمزوری اور لاغری کو دور کرنے میں یہ بے مثال ہے۔

### درد کی دوا:

انجلیکا مختلف قسم کے دردوں خصوصاً پیٹ کے درد کو دور کرنے میں اکیسر کا درجہ رکھتی ہے۔ جوڑوں کے درد میں انجلیکا کے تیل کی مالش شافی علاج کے طور پر کی جاتی ہے۔

### زخموں کا علاج:

انجلیکا کا تیل زخموں پر بھی لگایا ہے، زخم سے زیادہ خون بہنے کی صورت میں اسے لگانے سے خون بہنا بند ہوجاتا ہے۔

### احتیاط:

شوگر کے مریض، حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی خواتین کو اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ زمانہ قدیم میں اسے اسقاط حمل کیلئے بھی استعمال کیا جاتا تھا۔

Kishmish
INTERNATIONAL
NEW
Kishmish
INTERNATIONAL
LONG & STRONG
HAIR OIL
FRESH HANDMADE PRODUCTS
FOR ALL HAIR TYPES
It Provides Essential Nutrients To Hair Follicles & Helps To Promote Healthy & Strong Hair
120 ML
/Kishmish.Products
/KishmishOrganic.com

# چاول کے چوکر کا تیل

## قوت مدافعت میں بے پناہ اضافے کا باعث

مہتاب خان

چاول غذا کے طور پر گندم کے استعمال کے بعد دوسرے نمبر پر آتا ہے۔ جن ممالک کی مستقل اور اہم غذا گندم ہے، ان ملکوں کے باشندوں کے گھروں میں بھی چاول ہر روز نہیں تو کم از کم ایک ماہ میں دو چار بار دستر خوان کی زینت ضرور بنتے ہیں۔ اس کے استعمال میں اضافے کی وجہ یہ بھی بیان کی جاتی ہے کہ ایک تو چاول رکھنے سے خراب نہیں ہوتا' دوسرے اس کا پکانا زیادہ آسان ہے۔ پھر چاول کی ایک اور بڑی خوبی یہ ہے کہ پکانے کے بعد اس کی مقدار تین گنا زیادہ ہو جاتی ہے۔

### چاول کی تاریخ:

چاول کا ذکر قدیم زمانہ سے چینی اور ہندوستانی تہذیب میں ملتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ چین میں چاول قریباً 7 ہزار سال قبل بھی پکایا جاتا تھا۔ ماہرین ہندوستان میں بھی چاول کی قدامت کا عرصہ لگ بھگ چین جتنا ہی پرانا بتاتے ہیں۔ لیکن چاول کا اصل پیدائشی مقام چین ہی ہے۔ جہاں سے پھر یہ فصل آہستہ آہستہ دیگر ممالک میں پہنچی۔

### کیمیائی اجزا:

چاول غذائیت سے بھرپور ایک فصل ہے۔ اس میں اعلیٰ قسم کی پروٹین کی وافر مقدار پائی جاتی ہے، جسے انسانی جسم آسانی سے ہضم اور جذب کر سکتا ہے۔ یہ وٹامن بی اور وٹامن ای اور فیٹی ایسڈز سے بھرپور ہوتے ہیں۔ ان کے علاوہ چاولوں میں پوٹاشیم، میگنیشیم، زنک، آئرن، اور مینگنیز جیسے مرکبات بھی پائے جاتے ہیں۔ چاول کے چوکر (بھوسے) سے تیل بھی نکالا جاتا ہے، جس میں قدرتی اینٹی آکسیڈینٹ ہوتے ہیں یعنی ٹوکوفیرول، ٹوکوٹرینول اور اورزینول جو جسم میں فری ریڈیکلز کے خلاف کام کرتے ہیں۔

## چاول کے تیل کے فوائد

### اینٹی آکسیڈینٹس سے بھرپور:

چاول کی چوکر کے تیل میں قدرتی اینٹی آکسیڈینٹ ہوتے ہیں یعنی ٹوکوفیرول، ٹوکوٹرینول اور اورزینول جو جسم میں آزاد ریڈیکلز کے خلاف کام کرتے ہیں۔ فری ریڈیکل مختلف دائمی بیماریوں، جیسے اسٹروک، دل کی بیماریوں، اور یہاں تک کہ کینسر کی وجہ بنتے ہیں۔

### قوت مدافعت میں اضافہ:

اوریزانول ایک طاقتور اینٹی آکسیڈینٹ ہے اور بڑی مقدار میں چوکر کے تیل میں دستیاب ہوتا ہے۔ یہ دیگر فائیٹو کیمیکل اجزا کے ساتھ مل کر بیماریوں سے بچنے کیلئے مدافعتی نظام کو مضبوط کرتا ہے۔

### خراب کولیسٹرول کو کم کرنا۔

جرنل آف انڈین میڈیسن میں شائع ہونے والی ایک تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ چوکر کا تیل خراب ایل ڈی ایل کولیسٹرول کی سطح کو کم کرنے میں مدد فراہم کر سکتا ہے۔ یہ مطالعہ ان لوگوں پر کیا گیا تھا جن میں ہائی کولیسٹرول تھا اور انہیں 3 ماہ کے لئے 80% رائس آئل اور 20% سورج مکھی کا استعمال کرنے کے لئے کہا گیا ہے۔ نتائج سے ظاہر ہوا ہے کہ ایل ڈی ایل کی سطح میں نمایاں کمی واقع ہوئی ہے۔

### چہرہ شفاف رکھے:

رائس آئل سے چہرے کی کلینزنگ کی جا سکتی ہے۔ رائس آئل میں روئی بھگو کر چند منٹ کیلئے اپنے چہرے کی مالش کریں، تھوڑی دیر بعد چہرے کو اچھے صابن سے دھولیں، اس عمل سے چہرہ نرم و ملائم اور نکھر جائے گا، رائس آئل کے اس استعمال سے کیل مہاسے بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

### جلدی بیماریوں کا علاج:

جلد پر ہونے والی سوزش یا جلن کی صورت میں چاول کے چوکر کا تیل لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ جلد میں اگر سوزش ہو تو متاثرہ حصے پر صاف کپڑے سے چند منٹ تک یہ تیل لگائیں، یقیناً اس عمل سے سوزش میں کمی نظر آئے گی۔

CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •

/Chiltanpure

/Chiltanpure.com

CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
Moringa
powder
CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
NEW PACKING
CHILTAN
MORINGA
Super Food
Leaf Powder
Herbal Supplements
Essential Nutrition
Add to smoothies juice & coconut water salad dressings & dips yougurt & all superfoods recipes
100% Premium Quality
CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
Oleifera
MORINGA
Super Food
Leaf Powder
Miracle Tree
Essential Nutrition
Herbal Supplements
500 gm
SCAN TO PURCHASE PRODUCT
/ChiltanPure
/ChiltanPure.com

CHILTAN PURE
· INTERNATIONAL ·
Feel Beautiful
CHILTAN PURE
· INTERNATIONAL ·
GINSENG
SERUM
RARE & LUXURY OIL
LIGHTWEIGHT & NON GREASY
TREATMENT FOR ALL SKIN TYPES
CHILTAN PURE
· INTERNATIONAL ·
BAOBAB
FRUIT OIL
SERUM
RARE & LUXURY OIL
LIGHTWEIGHT & NON GREASY
100% Pure Oil
TREATMENT FOR ALL SKIN TYPES
SCAN TO
PURCHASE PRODUCT
/ChiltanPure
/ChiltanPure.com

# مُشک دانہ تیل

## طِب کی دُنیا میں اپنی مثال آپ

عائشہ زمان

مشک دانہ ایک پودے کا بیج ہے، جس کا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے اور اس کے اندر چکنا خوشبودار مغز ہوتا ہے۔ یہ پودا کانٹے دار ہوتا ہے۔ اس پر پھلیاں لگتی ہیں، جس کے چاروں طرف کانٹے ہوتے ہیں، پھلی کے اندر سے کئی چھوٹے چھوٹے مسور کے برابر گردوں کی شکل کے دانے نکلتے ہیں، یہی بیج مشک دانہ کہلاتے ہیں ۔ یہ پودا زیادہ تر بنگال، دکن اور سری لنکا میں پایا جاتا ہے۔ اس کا استعمال صدیوں سے انسان کرتا چلا آرہا ہے۔

اسے مختلف اشیا کو خوشبودار بنانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے، افریقہ میں ان کے ساتھ لونگ اور دیگر خوشبودار اشیا ملا کر ابٹن کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ عرب ممالک میں ان کو کافی میں خوشبو کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ ہندوستان میں مشک کی جگہ پر بھی استعمال کیا جاتا ہے، مشک دانہ کا سفوف اونی ملبوسات پر چھڑ کنے سے کیڑا نہیں لگتا۔ مشک دانہ سے تیل بھی کشید کیا جاتا ہے۔ جو اکثر بالوں میں لگانے والے تیلوں میں شامل کیا جاتا ہے، جس سے تیل خوشبودار ہو جاتا ہے۔

### مشک دانہ میں پائے جانے والے کیمیائی اجزا:

مشک دانہ اور اس سے نکالے گیا تیل اینٹی بیکٹیریل ، اینٹی وائرل اور اینٹی انفلامیٹری خصوصیات رکھتا ہے۔ اس میں موجود Anticancerous مرکب معدہ کے کینسر سے محفوظ رکھتا ہے۔

## مشک دانہ کے طبی فوائد

### سر درد کا علاج:

مشک دانہ میں قدرتی طور پر ایسے اجزا پائے جاتے ہیں جو درد سے نجات، خاص طور پر سر درد میں انتہائی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ اس میں موجود ٹیرپینائڈز دماغ میں تکلیف دہ سنسنی کو روک کر درد کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے۔ مارکیٹ میں درد کے حوالے سے متعدد گولیوں اور ادویات میں مشک دانہ کا تیل استعمال کیا جاتا ہے۔

### ہسٹیریا کا علاج:

ہسٹیریا یا مرگی جو ایک اعصابی تکلیف ہے، اس کے علاج میں مشک دانہ کا تیل انتہائی موثر ثابت ہوسکتا ہے۔ مرگی وغیرہ میں مشک دانہ کے تیل کی خوشبو دماغی خلیوں کو نرم کرتی ہے اور مرگی کے دورے کو کنٹرول کرتی ہے۔

### اینٹی بیکٹیریل خصوصیات:

مشک دانہ کے تیل میں اینٹی بیکٹیریل خصوصیات انتہائی زیادہ پائی جاتی ہیں۔ یہ جسم میں موجود بیکٹیریا کے خلاف موثر روک تھام کرتا ہے اور بیکٹیریا کی نشونما کو روکتا ہے۔

### سوزاک کا علاج:

سوزاک یا گونوریا ایک جنسی بیماری ہے، جو گندے بیکٹیریا کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ پیشاب کی نالی کے نچلے حصے کو متاثر کرتی ہے۔ مشک دانہ کے تیل میں قدرتی طورا یسے اجزا پائے جاتے ہیں جو اس بیماری کے جرثوموں کی افزائش کو روکتے ہیں اور انھیں پھیلنے سے روکتے ہیں۔

### بھوک میں اضافہ:

مشک دانہ کا تیل بھوک لگانے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ نظام ہضم کو درست کرتا ہے اور میٹابولزم پر مثبت اثرات ڈالتا ہے۔ اس سے انسان کو بھوک لگتی ہے اور انسان خود کو صحت مند محسوس کرتا ہے۔

### پیٹ کے درد کا علاج:

مشک دانہ کا تیل پیٹ کے درد کے علاج میں بھی انتہائی موثر کام کرتا ہے۔ اس میں شامل مرکب امبریٹولائڈ پیٹ میں درد کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ یہ پیٹ کے مختلف حصوں میں درد کے علاج میں کام کرتا ہے۔

### پھیپھڑوں کی سوزش:

مشک دانہ کا تیل اینٹی آکسیڈینٹ اور اینٹی انفلامیٹری خصوصیات کا حامل ہوتا ہے جبکہ اس میں antiprolifrative مرکب بھی پایا جاتا ہے۔ جو جسم خصوصاً پھیپھڑوں کی سوزش کے علاج میں موثر کام کرتا ہے۔ یہ پھیپھڑوں کی نالیوں کو کھولتا ہے اور سانس لینے میں آسانی پیدا کرتا ہے۔

### ماہواری کی خرابی:

مشک دانہ کا تیل ماہواری کی خرابی میں موثر علاج ہے۔ یہ ہارمونل عدم توازن کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ کیونکہ ماہواری کی خرابی دراصل ہارمونل عدم توازن کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کا تیل ماہواری کے بہاؤ کے ذمہ دار ہارمونز کو منظم کرنے میں مدد کرتا ہے اور تکلیف کو کم کرتا ہے۔

GLOSS®
BY MARIAM KISHMISH
GLOSS®
BY MARIAM KISHMISH
Micellar Cleansing Water
Removes Make-up
Cleanses, Soothes
Eyes, Face & Lips
FOR ALL SKIN TYPES
250ml = 125 Uses
/Kishmish.Products
/KishmishOrganic.com

# روغنِ صنوبر

## کینسر کا مؤثر علاج

شائستہ حکیم

صنوبر ایک سدا بہار طویل قامت درخت ہے جو ایک چپٹے تاج کے ساتھ 40 میٹر تک بلند ہوجاتا ہے۔ اس کی چھال سرخی مائل بھوری اور گہرے شگاف یادراڑیں رکھتی ہیں۔ صنوبر درختوں کا ایک خاندان ہے جس میں کم وبیش 115 مختلف قسم کے درخت پائے جاتے ہیں۔ یہ سبھی لمبے اور نوکیلے پتوں والے ہوتے ہیں اور زیادہ تر پہاڑی علاقوں میں اگتے ہیں۔ چیڑ اور چلغوزہ بھی اسی خاندان کے درخت ہیں۔ صنوبر کا اصل وطن یوریشیا ہے۔ لیکن اب اس کی کاشت مشرقی ریاست ہائے متحدہ امریکہ، یورپ، روس، بلقانی ریاستیں اور سکنڈے نیویا بالخصوص فن لینڈ میں ہوتی ہے۔ اس کی لکڑی سے نباتی تیل حاصل کیا جاتا ہے۔ جو طبی اعتبار سے زیادہ مفید اور محفوظ ہوتا ہے۔

## صنوبر کے طبی فوائد

### کینسر کا علاج:

ایک نئی تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ صنوبر کے درخت سے ایک مرکب حاصل کیا جاتا ہے جو کئی اقسام کے کینسر میں مفید ثابت ہوسکتا ہے۔ امریکا میں پورڈیو یونیورسٹی سے وابستہ ڈاکٹروں نے چینی صنوبر کے درخت میں 'کمپاؤنڈ 29' مرکب دریافت کیا ہے۔ کمپاؤنڈ 29 ایک پروٹین SHP2 کو روکنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ چھاتی، منہ، جگر، پھیپھڑے اور دیگر اقسام کے سرطان میں مفید ثابت ہوسکتا ہے۔

### زخموں اور انفیکشن کا علاج:

صنوبر کے تیل میں اینٹی سیپٹیک خصوصیات ک کی بدولت یہ زخموں کو بڑی تیزی سے ٹھیک کرتا ہے۔ یہ بیرونی اور اندرونی دونوں زخموں کا علاج کرتا ہے، اور انفیکشن سے بچاتا ہے۔

### درد اور پٹھوں میں کھنچاؤ:

اینٹی اسپاسڈوڈک خصوصیات کی وجہ سے یہ دردوں اور پٹھوں میں کھنچاؤ جیسے مسائل کا موثر علاج ہے۔ ٹانگوں کے سنڈروم کو دور کرنے میں کارآمد ہے۔ اس کے تیل کی مالش خون کے بہاؤ کو متحرک کرتا ہے اور سوجن کا خاتمہ کرتا ہے۔

### خون کے بہاؤ کو روکنا:

صنوبر کا تیل خون کے زیادہ بہاؤ کو روکنے کی طاقت رکھتا ہے، کیونکہ اس میں خون کو جمانے کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ شدید زخم کی صورت میں بہنے والے خون کو یہ روک دیتا ہے۔ یہ حیض کی صورت میں زیادہ خون بہنے کے مسئلے کا بھی موثر علاج ہے۔

### نظام تنفس:

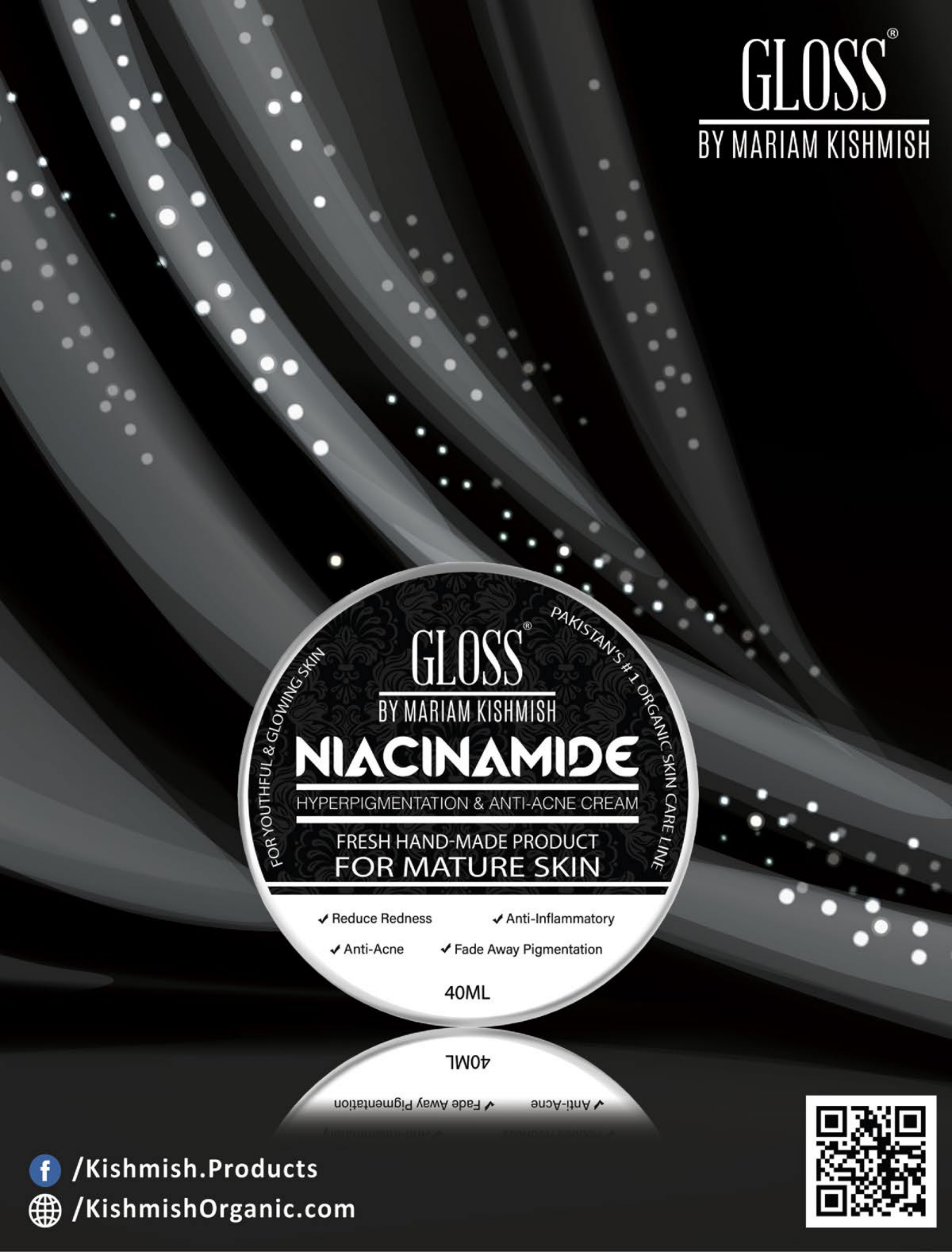
صنوبر کا تیل سانس کی نالی اور پھیپھڑوں میں پیدا ہونے والے بلغم کو ختم کرتا ہے۔ جس سے سانس لینے میں سہولت پیدا ہوتی ہے۔ دمہ اور سانس کے دیگر امراض میں نہایت مفید ہے۔ اینٹی بیکٹیریل خصوصیات کی بنا پر یہ گلے کی انفیکشن کا بھی موثر علاج ہے۔

### توانائی میں اضافہ:

صنوبر کے پھل کی گریاں بحالی صحت کیلئے اور بالخصوص طویل بیماری کے بعد توانائی بحال کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

### بے چینی دور کرے:

صنوبر کے تیل کی خوشبو سے ایک خوشی کا احساس پیدا ہوتا ہے اور انرجی محسوس ہوتی ہے۔ یہ بے چینی دور کرنے کا موثر طریقہ ہے۔ اس کی خوشبو سے جسم پرسکون ہوجاتا ہے۔ اس کے تیل کے چند قطرے نہانے والے پانی ملا کر غسل کیا جائے تو جسم میں طاقت اور توانائی محسوس ہوتی ہے۔ جبکہ نیند بھی پرسکون آئے گی۔



GLOSS®
BY MARIAM KISHMISH
GLOSS®
BY MARIAM KISHMISH
FOR YOUTHFUL & GLOWING SKIN
PAKISTAN'S # 1 ORGANIC SKIN CARE LINE
NIACINAMIDE
HYPERPIGMENTATION & ANTI-ACNE CREAM
FRESH HAND-MADE PRODUCT
FOR MATURE SKIN
✓ Reduce Redness
✓ Anti-Inflammatory
✓ Anti-Acne
✓ Fade Away Pigmentation
40ML
/Kishmish.Products
/KishmishOrganic.com

# امائرس
## اینٹی سیپٹک خصوصیات کا حامل

احمد علی خان

امائرس ایک خوشبودار پھولوں والے پودے کی قسم ہے۔ امائرس ( Amyris ) یونانی زبان کے لفظ امائرون سے نکلا ہے۔جس کا معنی شدت سے خوشبو دینے والا ہے۔اسے ویسٹ انڈین صندل ووڈ اور ویسٹ انڈین روز ووڈ بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک چھوٹا سا جھاڑی نما پودا ہے۔ اس کے پتے بڑے اور سبز رنگ جبکہ پھول سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔ یہ جزیرہ ہیٹی کے تمام حصوں میں قدرتی طور پر بکثرت پایا ہے۔ اس کا آبائی وطن بھی ہیٹی ہی ہے۔لیکن اب اسے نیم استوائی ممالک میں متعارف کروایا جاچکا ہے۔جن میں جمیکا، جنوبی اور وسطی امریکہ بھی شامل ہیں۔

تاہم امائرس کا ایسٹ انڈین یا میسور صندل ووڈ سے کوئی تعلق نہیں، یہ پودا ان سے قطعی مختلف ہے۔

ہیٹی کے مقامی لوگ اسے کینڈل وڈ بھی کہتے ہیں۔ کیونکہ اس میں تیل یا روغن کی مقدار بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔اس کی شاخیں کسی مشعل کی طرح جلتی ہیں۔اسے اس وجہ سے ایک آتش گیر پودا بھی کہا جاتا ہے۔اسے مقامی ماہی گیر رات کے وقت مشعل کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔اس کی لکڑی کو خشک کر کے اس کا تیل نکالا جاتا ہے۔

### امائرس میں پائے جانے والے کیمیائی اجزا:

اینٹی سیپٹک خصوصیات کے حامل امائرس کا زردی مائل اور چپچپا تیل میں کیویوفائلین، کیڈی نین اور کیڈی نول پایا جاتا ہے۔

### امائرس کے فوائد:

امائرس کا تیل کسی قسم کے منفی اثرات نہیں رکھتا۔ یہ غیر اشتعال پذیر تیل ہوتا ہے۔ یہ اروماتھراپی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے خوشبوؤں، صابن اور کاسمیٹکس میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے مشروبات میں ذائقہ بہتر بنانے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔اسے دواؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

### قدرتی اینٹی سیپٹک:

امائرس کا تیل ایک قدرتی اینٹی سیپٹک آئل ہے۔ جو جلدی امراض خصوصاً زخموں کے علاج کیلئے ہیٹی میں صدیوں سے استعمال ہو رہا ہے۔

# مدار ایک طبیب پودا

عامر عدنان

مدار کا پودا ایک سے دو میٹر تک بلند ہو جاتا ہے لیکن عموماً ایک یا نصف میٹر تک زیادہ پایا جاتا ہے، یہ شاخ در شاخ ہو کر بھی پھیلتا ہے لیکن زیادہ تر جڑ ہی سے شاخیں نکل کر پھیل جاتی ہے مدار کے جس حصہ کو بھی توڑا جائے تو اس میں سے سفید گاڑھا دودھ ٹپکنا شروع ہو جاتا ہے، جڑ کی شاخوں میں سے نسبت زیادہ دودھ نکلتا ہے۔

اس کے پتے برگد کے پتوں سے مشابہ ہوتے ہیں لیکن ان کا رنگ سفید مائل ہوتا ہے۔ تنے اور شاخوں پر سفید رواں سا ہوتا ہے۔ پک جانے پر زرد رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ اس پر گچھوں کی شکل میں پھول لگتے ہوتے ہیں۔ جو باہر سے سفید اور اندر سے سرخی مائل ہوتے ہیں۔ پھول کے عین درمیان لونگ کے سر کی مانند ایک شے ہوتی ہے۔ جس کو قرنفل مدار یعنی آنکھ کی لونگ کہتے ہیں۔ اس کے پھل کی شکل عموماً لمبوتری اور درمیان سے خم کھائی ہوتی ہے۔ خشک ہونے پر جب پھٹتا ہے تو اس کے اندر سے سنبل کی مانند روئی نکلتی ہے۔ جو نہایت نرم و ملائم اور چکنی ہوتی ہے۔ اس کے بیج چپٹے، سیاہی مائل اور وزن میں ہلکے حجم میں دال ارہر کے برابر ہوتے ہیں۔ بعض مدار کے پودوں پر ایک قسم کی رطوبت منجمد ہوتی ہے۔ مدار کے پودے کے کسی بھی حصے کو اگر توڑا جائے تو اس میں سے گاڑھا دودھ نکلتا ہے۔

مدار کو پنجابی میں اک، عربی میں عشر، فارسی میں خرک یا زہر ناک، تلیگو میں مند رامو، سنسکرت میں مندار، سندھی میں اک یا تلنگی، بنگالی میں آکنڈ ہ، گجراتی میں آکڈو اور انگریزی میں swallow wort calotropis کہتے ہیں۔

## مدار کی اقسام

مدار کی دنیا بھر میں دو سو سے زائد اقسام پائی جاتی ہے۔ لیکن تین مشہور اقسام ہیں، جن میں ایک معروف قسم ہے جو عموماً ندی نالوں پر اگتا ہے، جس کے پھول سرخی مائل ہوتے ہیں دوسری قسم کے پھول سفید ہوتے ہیں اور اسکا پودا پہلی قسم سے بڑا ہوتا ہے اور یہ کمیاب ہوتا ہے۔ جبکہ تیسری قسم کا مدار کا پودا پہلی دونوں اقسام سے چھوٹا ہوتا ہے۔ مدار ایک خود رو پودا ہے جو پاکستان، ہندوستان، سری لنکا، افغانستان، ایران اور افریقہ میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔ پاکستان کی بنجر زمینوں اور ریگستان میں عموماً پایا جاتا ہے۔ یہ موسم گرما میں بکثرت اگتا ہے۔

**مدار کا استعمال:**

- مدار کے پودے کا ہر جزو، تنا، پتے، پھول، شاخیں، بیج اور دودھ، انسان کے مختلف عوارض، زیبائش، قدرتی نکھار اور گھریلو ٹوٹکوں میں زمانہ قدیم ہی سے استعمال ہوتا رہا ہے۔ جس کے سبب اسے ''طبیب پودا'' اور جدید میڈیکل سائنس میں ''فطری معالج'' بھی کہا جاتا ہے۔ حالاں کہ یہ انتہائی زہریلا اور جان لیوا بھی ہوتا ہے۔ خصوصاً سفید پھول دینے والے مدار کو حکما اور اطباء زیادہ طبی فوائد کا حامل قرار دیتے ہیں۔ شاید اس کی بنیادی وجہ یہ بھی ہے کہ یہ پودا عام طور پر کم ہی اگتا ہے۔
- مدار کے پتے کو اگر تلوں کے تیل سے چپڑ کر گرم کریں اور گنٹھیا میں جوڑوں پر باندھیں، تو چند بار کے باندھنے سے ہی سوجن اور درد ختم ہو جائے گا۔
- مدار کا پتہ جو پک کر زرد ہو گیا ہو' آگ پر سینکیں اور چٹکی سے مسل کر اس کا رس ہلکا گرم ایک قطرہ کان میں ٹپکائیں۔ کان کا درد دور ہو جائے گا۔
- مدار کا پھول معدے کو طاقت دیتا ہے، بھوک لگاتا ہے اور بادی بلغم دور کرتا ہے۔ اس لیے مختلف چورن میں ڈالا جاتا ہے۔
- مدار کا دودھ بواسیری مسوں پر لگانے سے وہ ختم ہو جاتے ہیں۔
- پرانے دمہ اور کھانسی کا بھی یہ موثر علاج ہے۔
- سانپ یا بچھو کے کاٹے کی جگہ پر اگر اس کا دودھ لگایا جائے تو اس سے افاقہ ہوتا ہے۔
- اس کے علاوہ مدار کا پودہ دیگر ادویات میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ جبکہ اسے مچھر اور کیڑے مکوڑے اور حشرات الارض کو بھگانے والی ادویات میں استعمال کیا جاتا ہے۔

# تیز پات

## پکوان ہی نہیں زندگی بھی مزیدار بنائے!

رِداتنویر

تیز پات یا تیز پتہ عام طور پر کھانوں میں ذائقے کو بڑھانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے مگر یہ قدرت کا انسانوں کیلئے ایک ایسا شاندار تحفہ ہے جس کے بے شمار طبی فوائد بھی ہیں۔

ہمالیہ ، کشمیر، کانگڑہ،شملہ، بنگال، سلہٹ،بھوٹان ، برما کے پہاڑوں میں تین ہزار سے لے کر سات ہزار فٹ کی بلندی تک کثرت سے ملنے والا یوکلپٹس جیسا سیدھا اور لمبا درخت جس کی اونچائی 30 سے 40 فٹ اور اس کے تنے کی گولائی چار فٹ سے پانچ فٹ اور اس کی چھال بھورے یا پیلے رنگ کی ہوتی ہے۔جس میں سے دار چینی جیسی خوشبو آتی ہے۔اس کی نئی ٹہنیاں چکنی بھورے رنگ کی ہوتی ہیں۔اس کے سفیدی مائل پھول ڈالیوں پر بکثرت لگے ہوئے ہوتے ہیں۔اس کا پھل 1 / 2 انچ لمبا ہوتا ہے۔جو کہ پکنے پر سیاہ رنگ کا ہو جاتا ہے۔ درخت پر بیساکھ میں نئے پتے نکل آتے ہیں جو کہ چھوٹے چھوٹے گلابی و پیازی رنگ کے ہوتے ہیں وہ بہت ہی خوش نما لگتے ہیں۔ بعد میں یہ پتے پک کر زردی مائل کھردرے ہو جاتے ہیں اور یہ پتے ہی تیز پات کہلاتے ہیں۔

## تیز پات کے طبی فوائد

### ذہنی تناؤ میں آرام:

تیز پات میں اسٹریس اور پریشانی دور کرنے کے کچھ ایسے اجزاء موجود ہوتے ہیں جو دماغ کو پرسکون کر دیتے ہیں۔ یہ سانس کو بھی بہتر بناتے ہیں۔صرف ایک تیز پات جلا کر کسی برتن میں رکھ دیں۔ کمرے کے کھڑکی دروازے بند کر دیں تا کہ دھواں باہر نہ جائے۔اب آپ اس کمرے میں پرسکون نیند سو سکتے ہیں۔اس سے سانس لینا بہتر ہوتا ہے۔ دمہ کے مریضوں کے لیے یہ ٹوٹکہ بہت مفید ہے۔اس کمرے میں گہری سانسیں لیں اور خود کو پرسکون محسوس کریں۔

### کینسر سے بچاؤ:

کینسر ایک خطرناک بیماری ہے جو کہ سبھی لوگ جانتے ہیں لیکن بہت ہی کم لوگوں کو معلوم ہوگا کہ کھانوں کا ذائقہ بڑھانے کے لئے استعمال کیا جانے والا تیز پات کینسر سے بھی لڑنے میں بہت اہم کردار ادا کر سکتا ہے۔

### گردہ کی پتھری کا علاج:

تیز پات نہ صرف پیشاب کھول کر لاتا ہے بلکہ مثانہ و گردہ کی پتھری کا بھی علاج ہے اور یہ پتھری کو توڑ کر نکال دیتا ہے۔

### اچھی اور پرسکون نیند:

آجکل کی تیز رفتار زمانے میں مصروفیت اور پریشانیوں کی وجہ سے اکثر لوگوں کو نیند نہیں اور نیند نہ آنے سے بے سکونی اور بے چینی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایسے میں اگر رات کو کھانا کھاتے وقت پانی میں تیز پات کے تیل کے چند قطرے ملا کر پئیں تو اچھی نیند آسکتی ہے۔

### شوگر میں مفید:

دنیا بھر میں بہت بڑی تعداد میں لوگ شوگر جیسی خطرناک بیماری میں مبتلا ہیں۔آپ کو جان کر تعجب ہوگا کہ اس بیماری کو دور کرنے میں تیز پات کافی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ تیز پات آپ کے بلڈ شوگر کو نارمل کرتا ہے۔

### گرتے بالوں کو روکے:

تیز پات میں کچھ ایسے nutrients ہوتے ہیں جو بال گرنے سے روکتے ہیں اور بالوں سے خشکی کا بھی خاتمہ کرتے ہیں، خاص طور پر سرد موسم میں۔ دو کپ پانی میں 8 سے 10 عدد تیز پات اُبالیں (اتنا کہ پانی کا رنگ تبدیل ہو جائے ) پھر نارمل طریقے سے شیمپو سے بال دھو کر اس پانی سے بال گیلے کر لیں۔ 7 دنوں تک لگاتار اس عمل کو دھرائیں، حیرت انگیز نتائج دیکھ کر دنگ رہ جائیں گے۔

### ہکلاہٹ کا علاج:

اگر آپ کو ہکلانے کا مسئلہ ہے اور آپ کسی بھی فنکشن میں جانے لگے ہیں اور شرمندہ ہوتے ہیں تو تیز پات منہ میں رکھ کے کینڈی کی طرح چوسیں۔اس سے آپ کی زندگی میں واضح تبدیلی آئے گی۔

CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
Eliminate Pimples
& Acne From Skin
CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
Orange
Lemon
Face Wash
Fresh & Glowing
PROTECT &
100 ML
/ChiltanPure
/ChiltanPure.com

# ریحان: جڑی بُوٹیوں کا شہزادہ

عائشہ سلیم

ریحان یا نیازبو برصغیر کا مقامی پودا ہے اور یہاں تقریباً ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ اس پودے کا قد 16 سے 18 انچ تک ہوتا ہے۔ باغوں اور گھروں میں یہ بکثرت لگایا جاتا ہے اور خودرو بھی ہے۔ یہ برصغیر میں 5000 سال سے زائد عرصہ سے نہ صرف کاشت کیا جا رہا ہے۔ بلکہ مختلف امراض میں اس کا استعمال ہو رہا ہے۔ یہ بنیادی طور پر پودینہ کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ اسکی 160 سے زیادہ اقسام ہیں۔

اسے عربی اور فارسی میں ریحان، اردو میں بھی ریحان، ہندی میں تلسی اور پنجابی میں نیازبو کہتے ہیں۔ ریحان کے پودے کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس کی افادیت سے انسان اپنے ابتدائی زمانہ میں ہی آگاہ ہو گیا تھا۔ ایک روایت میں ہے کہ مُوسیٰ علیہ السلام بیمار ہُوئے تو اللہ نے اُن سے کہا کہ آپ ریحان کے پتے کھالیں جو مُوسیٰ علیہ السلام نے کھائے اور اُن کو شفا ہو گئی۔ قرآن مجید میں اس کا ذکر سورہ الرحمٰن (آیت نمبر 12) اور سورہ الواقعہ میں ہوا ہے۔ اسی طرح بخاری، مسلم اور ترمذی کی ایک روایت کے مطابق آپ صلی اللہ علیہ وآلہ واصحابہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ "جب تم میں سے کسی کو ریحان دیا جائے تو لینے سے انکار نہ کرو کیونکہ یہ پودا جنت سے آیا ہے۔

اس پودے کو ہندومت میں ہولی باسل کہا جاتا ہے۔ کئی جگہ اس کی پُوجا بھی کی جاتی ہے۔ اسے جڑی بوٹیوں کا شہزادہ بھی کہا جاتا ہے۔ یہ پودا ایک جراثیم کُش پودا ہے، چہرے پر اس کا استعمال کیل مہاسوں اور دانوں سے محفوظ رکھتا ہے، دوران خون بہتر کرتا ہے اور چہرے پر نکھار لاتا ہے۔

جدید طبی تحقیق کے مُطابق ریحان کا سارا پودا ہی یعنی پتے ٹہنیاں بیج پھول سب دافع امراض ہیں اور یہ پھیپھڑوں، ملیریا، ڈائریا، متلی، الٹی، جلد کی بیماریوں، معدے کے سرطان، آنکھوں کی بیماریوں اور جسم سے زہر ختم کرنے کی صلاحیتوں سے مالا مال ہے۔ ریحان کا پودا، انڈونیشیا، ملائشیا، تھائی لینڈ، ویت نام، لاؤس، کمبوڈیا اور تائیوان میں بھی بڑا مقبول ہے۔ یورپ میں بھی اس کی مقبولیت کچھ کم نہیں۔ اسے بطور سلاد بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

### ریحان میں پائے جانے والے کیمیائی اجزا:

اینٹی آکسیڈینٹ خوبیوں کے حامل یحان میں کیلوریز، پروٹین، فیٹ، کاربوہائیڈریٹ، فاتمر، وٹامن اے، سی، ای، کے، کیلشیم، آئرن، میگنیشیم، فاسفورس، زنک، کاپر، مینگانیز، سلینیم، پوٹاشیم، سوڈیم، کیرٹین بیٹا، اومیگا تھری اور اومیگا سکس کے علاوہ متعدد مرکبات پائے جاتے ہیں۔

## ریحان کے طبی فوائد

### ذہنی تناؤ اور اضطراب:

ذہنی تناؤ اور اضطراب موجودہ دور میں تیزی سے پھیلنے والی بیماریاں ہیں، جن کا شکار بڑوں کے ساتھ ساتھ بچے بھی ہو رہے ہیں اور سائنس کے مُطابق ریحان کے پتے شاخیں بیج یعنی پُورا پودا ہی اڈاپٹوجن کیمیائی جزو سے بھرا پڑا ہے، یہ جزو ذہنی تناؤ اور دماغ کے افعال کو درست رکھنے میں اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ ایوردیک طریقہ علاج کے مطابق ریحان کے پودے میں اینٹی ڈپریشن اور اینٹی انگزائٹی خوبیاں شامل ہیں جو دماغ کو مشکلات سے لڑتے ہوئے پریشان نہیں ہونے دیتی اور پریشانی میں درست فیصلہ کرنے کی قوت دیتی ہیں۔

### قدرتی اینٹی آکسیڈینٹ:

ریحان اینٹی آکسیڈینٹ، اینٹی بیکٹریا، اینٹی وائرل، اینٹی فنگل، اینٹی اینفلامیٹری، اور پین کلیر جیسی خوبیوں سے بھر پور ہے اور جسم کو جہاں توانا رکھنے میں انتہائی مددگار ہے وہاں یہ جسم کے اندر موجود فاضل اور نقصان دہ مادوں کو خارج کر کے خون کو صاف کرتا ہے اور جسم کو کینسر جیسے موذی مرض سے بچا کر رکھتا ہے۔

### دانتوں، مسوڑوں کا علاج:

ریحان کے پتوں کو دھوپ میں سکھا کر اور انھیں پیس کر (سفوف بنا کر) خالص سرسوں کے تیل میں شامل کر کے، اس پیسٹ کو اگر دانتوں اور مسوڑھوں پر ملیں اس سے جہاں منہ کی بدبو ختم ہوگی وہیں مسوڑھوں سے خون رسنے کی بیماری پائیوریا کا بھی خاتمہ ہوگا۔

### امراض چشم:

امراض چشم میں ریحان کا عرق اہم کردار ادا کرتا ہے، سوتے وقت آنکھوں میں اس عرق کے دو قطرے ڈالنے سے آنکھوں کی دُھن ختم ہو جاتی ہے۔

### دانے اور کیل مہاسے:

روزانہ ریحان کے پتے چبانے سے خون صاف ہوتا ہے، جس سے جسم پر دانے اور کیل مہاسے نکلنے کی شکایت باقی نہیں رہتی، ریحان کے پتے صندل کی لکڑی اور عرق گلاب ملا کر پیسٹ پھنسیوں پھوڑوں پر لگانے سے آرام ملتا ہے اور اس سے برص کے دھبے بھی ختم ہو سکتے ہیں اور زخموں کے نشان بھی مٹ سکتے ہیں۔

### ذیابطیس کا مرض:

ریحان کا پُورا پودا ذیابطیس ٹائپ 2 کے مریضوں کے لیے شفا ہے۔ جو ذیابطیس سے پیدا ہونے والی دوسری بیماریوں جیسے موٹاپا، بُلند کولیسٹرال لیول، خون میں انسولین کی زیادتی اور ہائپر ٹینشن جیسی بیماریوں کو قابو میں رکھتا ہے۔ جانورں پر ہونے والی ایک تحقیق کے نتائج کے مطابق ریحان کے پتوں کے ایکسٹریٹ 30 دن استعمال کرنے سے خون میں شوگر کا لیول 24 فیصد تک کم دیکھا گیا۔ اگر آپ ذیابطیس کے مریض ہیں اور تلسی کو اپنی روزانہ

کی خوراک میں شامل کرنا چاہتے ہیں اور شوگر کنٹرول کرنے کے لیے کوئی اور دوائی بھی استعمال کر رہے ہیں تو پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں کیوں کہ تلسی آپ کے خون میں شوگر لیول زیادہ کم کر سکتی ہے۔

**دائمی بیماریوں کا علاج:**

کولیسٹرال کا بڑھا ہوا لیول جسم میں خطرناک دائمی بیماریوں جیسے دل کی بیماریاں، شوگر اور جگر کی خرابی جیسی بیماریوں کو دعوت دیتا ہے، سائنس کی ایک تحقیق جو خرگوش پر کی گئی اور اُسے ریحان کے تازہ پتے کھلائے گئے اور نتائج میں دیکھا گیا کے ان کے اندر برے کولیسٹرال کا خاتمہ ہوا اور اچھے کولیسٹرال میں نمایاں اضافہ ہوا۔ ریحان کا تیل بھی جگر پھیپھڑوں اور دل کے اندر موجود برے کولیسٹرول کو ختم کرنے میں انتہائی مُفید مانا جاتا ہے۔

**جوڑوں کا درد:**

جوڑوں کا درد انسان کو اپاہج بنا دیتا ہے اعضا کی سوزش جسم کو ناکارہ کر دیتی ہے۔ چنانچہ اس صورت میں ریحان کے پتوں کا قہوہ ان امراض کو ختم کرنے کے لیے اکسیر مانا جاتا ہے اور سائنس اس بات کو تسلیم کرتی ہے کیونکہ سائنس کے مطابق تلسی میں اینٹی آکسیڈینٹ خوبیوں کے ساتھ اینٹی انفلامیٹری خُوبیاں بھی ہیں۔

**معدے کے امراض:**

نظام انہظام اور معدے کے امراض کیلئے ریحان جادوئی خوبیوں کا حامل ہے۔ یہ معدے سے تیزابیت کا خاتمہ کرتا ہے، بلغم کو خارج کرتا ہے۔

**جلد کو نکھارے:**

ریحان کا تیل بہترین سکن کلینزر مانا جاتا ہے جو جلد کو گہرائی تک صفائی کرتا ہے۔ یہ چہرے کے کیل مہاسوں خاتمہ کیلئے اکسیر ہے۔ اگر ریحان کے تیل کو صندل کی لکڑی کے سفوف اور عرق گلاب میں ڈال کر چہرے پر لگایا جائے تو کیل مہاسوں کا بہت جلد خاتمہ ہو جاتا ہے۔ ریحان اینٹی انفلامیٹری اور اینٹی مائیکروبل خوبیوں کی وجہ سے جلد کو تروتازہ اور بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

**بخار کا شافی علاج:**

بخار میں ریحان کے پتوں کا عرق استعمال کرنے سے جسم کا درجہ حرارت نیچے آجاتا ہے۔ اگر نزلہ زکام ہے تو خالی پیٹ ریحان کی چند پتیاں چبالیں۔ اس سے آرام ملے گا۔

**گلے کی خراش:**

گلے میں خراش کی صورت میں ریحان کی چند پتیوں کو پانی میں جوش دیں، پھر اس پانی سے غرارے کریں، دمہ اور برونکائٹس کے مریضوں کو بھی اس سے بہت فائدہ ہو سکتا ہے۔

**گردے کی پتھری:**

روزانہ ایک گلاس پانی میں تلسی کے پتوں کا عرق شہد میں ملا کر پینے سے گردے کی پتھری خارج ہو سکتی ہے۔

**ڈی این اے کا تحفظ**

ریحان کی سب سے اچھی بات یہ ہے کہ یہ جسمانی ڈی این اے کو بہتر حالت میں رکھتا ہے۔ جن کا بگاڑ کئی امراض کی وجہ بنتا ہے۔

حال ہی میں دریافت ہوا ہے کہ ریحان کے پتوں میں فلیوونوئیڈز اور اینٹی آکسیڈنٹس جینیاتی نقائص کو دور کر کے ڈی این اے کو صحت مند حالت میں رکھتے ہیں۔

**دل کے لیے اکسیر:**

ریحان میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس کا خزانہ دل کی حفاظت کرتا ہے۔ حال ہی میں ایک تحقیقی جرنل میں شائع ہونے والی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ریحان کے پتے کولیسٹرول کم کرتے ہیں۔ چینی ماہرین نے یہ خبر بھی دی ہے کہ ریحان کے پتے بڑھتے ہوئے بلڈ پریشر کو کم کرنے میں بہت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

**جراثیم بھگائے:**

ریحان میں اینٹی بیکٹیریا خواص موجود ہیں جو کئی اقسام کے جراثیم کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کا تیل بھی کئی جراثیم کو ختم کرنے کی حیرت انگیز صلاحیت رکھتا ہے۔

**دفاعی نظام کو طاقتور بنائے:**

ذہنی اور جسمانی تناؤ سے جسم کا قدرتی دفاعی یا امیون نظام شدید متاثر ہوتا ہے۔ دفاعی نظام کمزور ہونے سے کئی امراض جسم پر حملہ کر دیتے ہیں۔ ماہرین نے کہا ہے کہ صرف 6 ہفتوں تک ریحان کے اجزا کھانے سے ذہنی تناؤ میں 40 فیصد تک کمی ہوتی ہے اور اس کے نتیجے میں جسمانی دفاعی نظام مضبوط ہوتا ہے۔

**ریحان کے دیگر استعمال:**

ریحان کا تقریباً پوری دنیا میں استعمال ہو رہا ہے۔ کہیں یہ پکوانوں میں استعمال ہوتا ہے تو کہیں اسے بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ اسے مشروبات اور کاسمیٹکس میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ چینی اپنے کھانوں اور سوپ میں اسے تازہ اور خشک حالت میں استعمال کرتے ہیں۔ تائیوان میں لوگ اسے سوپ کو گاڑھا کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔ تھائی لینڈ میں ریحان دودھ اور آئس کریم میں ڈالا جاتا ہے۔ ویت نام میں نوڈل سوپ کا اہم جزو ہے۔ برصغیر پاک و ہند میں اس کے بیج جسے تخم بالنگا بھی کہتے ہیں، کو فالودہ اور شربت میں استعمال کیا جاتا ہے۔

نوٹ: یہ مضمون عام معلومات کیلئے ہے۔ قارئین اس حوالے سے اپنے معالج سے بھی ضرور مشورہ لیں۔

# میں ہوں خُوش رَنگ حِنا

## مختلف امراض کا مؤثر علاج

عائشہ چوہدری

حنا (Myrtle) جسے مہندی بھی کہا جاتا ہے۔ ایک بڑی جھاڑی نما پودا ہے، جس کی شاخین بہت سی، سخت اور پتلی ہوتی ہیں۔ چھال بھوری سرخ اور چھوٹے تیز نو کیلے پتے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول سفید ہوتے ہیں جو بعد میں سیاہ رنگ کے چھوٹے پھل میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ پتے اور پھول دونوں ہی خوشبودار ہوتے ہیں۔

حنا کا آبائی وطن شمالی افریقہ بتایا جاتا ہے لیکن اب یہ تقریباً پوری دنیا میں کاشت کیا جاتا ہے۔ لیکن صوبہ سندھ میں ضلع دادو کے علاقے میہڑ میں پائی جانے والی حنا کا شمار دنیا کی بہترین مہندی کے طور پر ہوتا ہے۔ جہاں یہ بہت بڑے پیانے پر کاشت ہوتی ہے اور بھارت ایران، مصر، عرب ممالک، یورپ، شمالی امریکا وغیرہ برآمد کی جاتی ہے۔ اسے ہزاروں سال انسان مختلف امراض کے علاج کیلئے استعمال کر رہا ہے۔ آجکل عوام الناس نے اسے صرف ہاتھوں اور پیروں پر گل بوٹے بنانے اور آرائش تک ہی محدود کر دیا ہے۔ حنا برصغیر پاک و ہند اور مشرقِ وسطی کے ممالک میں خوشی کے تہواروں کا لازمی حصہ سمجھی جاتی ہے لیکن اس کے طبی فوائد سے واقف لوگوں کی تعداد اب کم ہوتی جا رہی ہے۔ اس سے تیل بھی کشید کیا جاتا ہے۔ جو مختلف صنعتوں میں استعمال ہوتا ہے۔

### حنا کے طبی فوائد:

پاکستان میں مہندی کا استعمال کاسمیٹکس میں تو کسی نہ کسی طرح ہو رہا ہے لیکن اسے روزمرہ بیماریوں کے علاج کیلئے استعمال کرنے کا رجحان بہت ہی کم ہے۔

### جلنے کا علاج:

حنا ایک زبردست اینٹی بیکٹریل مرکب ہے جسے اگر جلنے کے مقام پر لگایا جائے تو زخم بھی نہیں بنتا اور جلنے کا نشان بھی نہیں رہتا ہے۔

### جوڑوں کا درد:

حنا کے پوؤڈر کو لگانے یا اس کے تیل کی مالش کرنے سے جوڑوں کے درد ختم ہو جاتے ہیں اور ہاتھوں اور پیروں کی جلن کو بھی فوری تسکین ملتی ہے۔

### گھبراہٹ اور بے چینی:

سردیوں کے موسم میں حنا کا عطر بہت پسند کیا جاتا ہے اور اسے گھبراہٹ میں مبتلا دل کے مریضوں کو لگانے کا مشورہ بھی دیا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق مہندی میں اعصابی قوت بڑھانے کی صفت بھی موجود ہے۔

### بالوں کی صحت:

مہینے میں دو بار حنا لگانے سے بال صحت مند، چمکدار اور گھنے ہو جاتے ہیں، یہ آپ کے بالوں کی ختم ہو جانے والی صحت کو بحال کرتی ہے اور انھیں پہنچنے والے نقصان سے بچاتی ہے۔ حنا سر میں تیزابی اثرات کو توازن میں رکھتی ہے اور اس سے بالوں کا قدرتی تناسب متاثر نہیں ہوتا۔

### قدرتی کنڈیشنر:

حنا آپ کے بالوں کے لیے بہت اچھا قدرتی کنڈیشنر بھی ہے، یہ بالوں پر ایسی حفاظتی تہہ بنا دیتی ہے جو مٹی یا آلودگی کے نقصانات سے بچاتی ہے، مہندی کے استعمال کو معمول بنانے سے بالوں میں ضروری نمی موجود رہتی ہے۔

### خشکی وسکری کا علاج:

حنا خشکی کے لیے بھی موثر ہے، میتھی کے بیجوں کو ایک یا دو چمچے پانی میں رات بھر بھگو کر رکھیں اور صبح انہیں پیس لیں، سرسوں کا تیل اور حنا کے پتے گرم کریں اور ٹھنڈا کرنے کے بعد میتھی کا پیسٹ اس میں شامل کر لیں اور پھر بالوں میں ایک گھنٹے تک لگا رہنے دیں جس کے بعد نہا لیں آپ خشکی پر اس کے اثرات دیکھ کر حیران رہ جائیں گے۔

# جھاؤ
## ایک لاجواب طِبّی پودا

مہتاب خان

جھاڑی نما جھاؤ کا پودا قریباً دو سے تین میٹر اونچا ہوتا ہے۔اس کی شاخیں اوپر کو پھوٹتی ہیں۔جبکہ تنا لچک دار ہوتا ہے۔ پتے سرو کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔اس کے پھول مٹروں جیسے زرد اور خوشبودار ہوتے ہیں۔اس میں چھوٹے چھوٹے کسی قدر گول بے ڈھنگے سے پھل لگتے ہیں، جو کڑوے ہوتے ہیں اور کھانے کے کام نہیں آتے۔یہ بڑی مائیں کے نام سے دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔اس کا قرآن میں سورہ سباء میں ایک مقام پر آیا ہے۔

جھاؤ ایک خودرو پودا ہے جو اب دنیا بھر میں ان مقامات پر ہوتا ہے جو آبپاشی یا زراعت کے قابل نہیں ہوتیں، بنجر صحرائی زمین میں عام طور پر دریا کنارے کنارے اگتا ہے۔جھاؤ کا اصل وطن جنوبی یورپ بالخصوص سپین اور جنوبی فرانس ہے۔پاکستان میں جھاؤ کے پودے خاص طور پر دریائے سندھ کے علاقے میں بہ کثرت پائے جاتے ہیں۔جبکہ ایران اور افغانستان میں بھی بکثرت پائی جاتی ہے۔ اسے اردو میں جھاؤ، فارسی میں گز، بنگالی میں جھاؤ، سنسکرت میں جھاؤ ک، سندھی میں لئی جوون، پنجابی میں پنجھی، ہندی میں ترمس ،عربی میں اثل یا طرفا اور انگریزی، جرمنی، فرانسیسی میں Tamarix کہتے ہیں، جبکہ اسے Spanish Broom بھی کہا جاتا ہے۔

جھاؤ کی تین اقسام ہیں:

1۔سفید جھاؤ  2۔سرخ جھاؤ

3۔اور کانٹے دار قسم صرف راجستھان میں پائی جاتی ہے۔

### جھاؤ کے تیل میں پائے جانے والے کیمیائی اجزا:

اس کے پتوں سے تیل کشید کیا جاتا ہے جو گہرا بھورے رنگ کا چپچپا ہوتا ہے، جس کی مہک میٹھی پھولوں جیسی ہوتی ہے۔جس میں کیپری لیک ایسڈ، فینولز، ایلی فیٹکس، تارپینین، ایسٹرز، سکوپارین اور سپارٹین کے علاوہ گوند، آئرن اور کوبالٹ پائی جاتی ہے۔

### جھاؤ کے فوائد و استعمال:

جھاؤ کی ٹہنیاں اور چھال قدیم زمانے سے مضبوط ریشہ بنانے کیلئے استعمال کی جارہی ہیں اور اس ریشے سے رسیاں اور کھردرا کپڑا تیار کیا جاتا ہے۔ شاخوں سے ٹوکریاں، چھپر، باڑیں اور جھاڑو بنائے جاتے ہیں۔اس کے تیل کو صابنوں، کاسمیٹکس، اور ہائی کلاس پرفیومز میں استعمال کیا جاتا ہے۔الکوحل کے مشروبات اور سافٹ ڈرنکس میں ذائقہ بہتر کرنے کیلئے بھی شامل کیا جاتا ہے۔

## جھاؤ کے طبی فوائد

### تلی کے مسائل:

جھاؤ کے پتے اور اسکی لکڑی بڑھی ہوئی تلی کو اصلی حالت میں لاتے ہیں۔اس کا لیپ لگاتے ہیں، جوشاندہ پلاتے ہیں،

جھاؤ کی لکڑی کے پیالے میں پانی پینا بھی تلی کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔

### زخموں کا علاج:

جھاؤ کے پتّوں کی دُھونی دینے سے زخم خشک ہو جاتے ہیں۔ بواسیری مسّے بھی کچھ دنوں تک برابر جھاؤ کے پتّوں کی دھونی دینے سے مرجھا کر گر جاتے ہیں۔

### جریان، لیکوریا:

جھاؤ کے پھل قابض اور خون کو روکنے کی صلاحیت رکھتے ہیں جبکہ جریان، سُرعت اور سیلان الرحم (لیکوریا) میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

### مسوڑوں کا علاج:

مسوڑھے اگر ڈھیلے پڑ گئے ہوں، دانت ہلتے ہوں تو جھاؤ کے پتوں کا جوشاندہ سے کُلیاں کرنے سے آرام ہو جاتا ہے۔ گلے کے ورم میں اس کے جوشاندے سے غرارے کرنا بھی مفید ہے۔

### خون بہنا:

اگر کسی زخم سے خون بہہ رہا ہو تو اس کے پتوں اور چھال کی راکھ سے خون کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔استحاضہ (کثرتِ حیض) کی حالت میں اور مرض سیلان الرحم میں اس کا سفوف تیار کر کے کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

# Let Papaya Seed Oil
## Take Control of Your Skin!

**M. Aslam**

Native to Mexico and Central America, papaya is also cultivated in the Carribeans, the Phillipines, some parts of Africa, Australia and other countries. In Pakistan, the area of Sindh and Punjab is rich in lavish green plantations of papaya. Papaya developed in Thatta and Malir Districts of Sindh are known for their sweetness and size. Its scientific name is carica papaya.

**It Contains:**

Papaya seed is rich in various vitamins, particularly vitamins A, B and C. It has incredible antioxidant levels, as well as other properties

**Benefits:**

A non-greasy and non-oily texture, papaya seed oil is light yellow and has no scent. It is light and easily absorbed. Papaya seed oil has many benefits. Let's discuss some of them pertaining to skin only.

- Amazing skin cleanser
- Brightens skin
- Combats acne
- Anti-inflammatory
- Delays wrinkles

**Amazing skin cleanser**

Skin washed with papaya seed oil feels cool and smooth. Being light papaya seed oil is perfect to be mixed with castor oil. It makes an amazing and excellent oil cleansing combination. How to do it? Simply, mix equal parts of papaya seed oil and castor oil. Use this to oil cleanse your face. "To wash your face with this oil mixture, massage it onto your face using the tips of your fingers. Now run a small soft microfiber cloth under hot-warm water and squeeze. Place the microfiber cloth over your face and allow the heat to open up your pores. Now wipe off the oil and repeat the process 2–3 times until your skin feels squeaky clean!"

**Brightens skin**

If you have dull, gray and lifeless skin, perk it up with papaya seed oil! It helps brighten the skin tone. This way Papaya seed oil proves also a powerful aid for lightening the skin. Moreover, tans can easily be reduced with papaya seed oil.

**Combats acne**

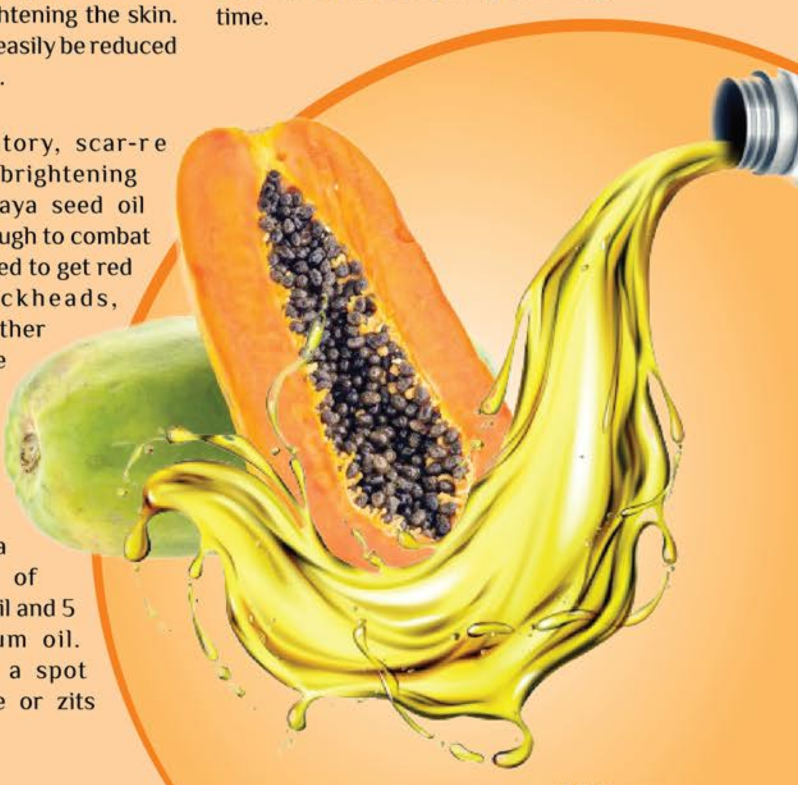
Anti-inflammatory, scar-reducing and skin brightening properties of papaya seed oil make it capable enough to combat acne. It might be used to get red of pimples, blackheads, whiteheads and other infections of the pores. "In a 4 oz amber glass dropper bottle, mix ½ cup of papaya seed oil with 10 drops of tea tree oil, 10 drops of roman chamomile oil and 5 drops of geranium oil. Apply this oil as a spot treatment for acne or zits every few hours."

**Anti-inflammatory**

The anti-inflammatory properties of papaya seed oil are important for skin care. Papaya oil can reduce redness, swelling and pain in the skin caused by stretching skin. Apply papaya seed oil on giant pimples to quickly reduce their size and redness. Use it at night because it is the best time and our skin undergoes repair and restoration as our body rests.

**Delays wrinkles**

By regenerating the skin cells from UV damage and promoting the healing of other scars and damage done to the face, papaya seed oil is able to help in delaying and combating fine lines, wrinkles and other signs of aging. Thus, it keeps your skin fresh and young for a long time.



# How to Stay Cool & Healthy in SUMMER

**Tahir Latif**

Skin eruptions, sweat, and dehydration are some of the familiar summer problems, more or less, all of us face. This season of the year is hot, bright, and sharp that demands us to keep cool and more cautious about our health. For this purpose, health experts and nutritionists suggest," It is important to consume more alkaline foods in order to fight the heat in the body. Eat water-rich foods that will not only re-hydrate your body but also have antioxidants that keep you healthy."

**Eat water-rich fruits & vegetables**

The experts are of the view that you must ensure eating foods that cool your body and give you relief from excessive heat. Load up on water-rich fruits like watermelon, pears, apples, plums, berries, and prunes. Pick vegetables like asparagus, broccoli, Brussels sprouts, onions, and cucumber.

**Don't consume heat producing foods**

Every season of the year has its dos and don'ts. Thus, in summer, avoid foods that will produce heat in your body. Don't consume sour fruits, citrus fruits, beetroots, and carrots that tend to heat up your body. Further, limit the use of garlic, chili, tomato, sour cream, and salted cheese to avoid hampering the system of your body. Eat more salads, as they are cooling, especially when eaten for lunch.

**Never miss your lunch!**

Never miss your lunch, especially in summer, if you do this, you will feel irritated. And, irritation, you know, may create many other problems. Along with it, always eat when your hunger is in full swing.

**Make coconut oil a companion!**

The skin needs more attention during summer. Thus, in the morning, as a part of your daily routine, rub 5-6 ounces of coconut oil on your body before taking a bath. It gives a calming, cooling, and soothing effect to the skin. You can use sunflower oil alternatively.

**Use cooling oils**

Cooling oils are the best friends of yours during summer. Health experts recommend, "bring sandalwood, jasmine, and vetiver (khus) oils to your rescue. Not only do they have a soothing aroma, but also are known to have cooling properties."

**Proper time for exercise**

No matter what season of the year is, the importance of exercise can't be denied. Taking exercise early in the morning is very much beneficial. Engaging in vigorous exercises during other parts of the day may heat the body only to cause harm. So, utilize the morning time for this purpose to get maximum benefits.

**Let the digestive fire be burnt!**

One feels like drinking ice-cold drinks during the scorching heat of the summer season. Do you know what they do with you? They only inhibit digestion and create toxins. Health advisors say that your digestive system has a digestive fire that is responsible for converting food into energy. Drinking chilled water is almost like putting off the digestive fire causing various health problems.

CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
Olive Oil
CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL
SPANISH
100% Pure Oil
100% natural
NATURAL OIL
Extra Virgin Olive Oil (EVOO) is the highest quality olive oil available, extracted from the olive fruit without any heat or chemical processing.
SCAN TO PURCHASE PRODUCT
/ChiltanPure.com
/ChiltanPure

CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
Olive Oil
100% natural
CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL
SPANISH
100% Pure Oil
NATURAL OIL
Extra Virgin Olive Oil (EVOO) is the highest quality olive oil available, extracted from the olive fruit without any heat or chemical processing.
SCAN TO PURCHASE PRODUCT
/ChiltanPure.com
/ChiltanPure

# Myrrh Essential Oil

## Stimulates Emotions, Delays Wrinkles!

Janeeta Batool

Native to regions in Africa and Arabia, the Commiphora myrrha is a small tree that produces a sap that hardens into the resin known as myrrh. Typically, a thorny tree or shrub, the myrrh tree produces few leaves and rugged, angled branches. Due to its highly aromatic nature, myrrh has been used since ancient times for medicine, perfumery, incense, religious purposes.

**It Contains:**

Two primary active compounds are found in myrrh, called terpenoids and sesquiterpenes, both of which have anti-inflammatory and antioxidant effects.

**Benefits**

Dried lumps of resin are steam-distilled to produce the essential oil, which is pale orange to amber in color. It is added to skincare products to help prevent the premature appearance of fine lines. Myrrh essential oil has several health benefits, out of which some are listed below.

- Heals skin
- Delays wrinkles
- Keeps gums healthy
- An excellent expectorant
- Stimulates emotions

**Heals skin**

Myrrh has an established history treating various types of skin eruptions, such as acne, athlete's foot, weeping eczema, and cold sores. Its healing properties make it useful for cuts, burns, and wounds. A nonirritating oil, myrrh can be applied neat to skin. Ancient Egyptians used it to prevent aging and maintain healthy skin.

**Delays wrinkles**

Its ability to preserve skin tone helps delay wrinkles and other signs of aging. It is also ideal for healing chapped and broken skin. “Adding a few drops of myrrh essential oil to facial lotions and toners can improve skin tone and quality, especially for mature and sun-damaged skin.”

**Keeps gums healthy**

As part of a mouthwash, the antiseptic properties of myrrh help tackle infection and inflammation, soothing ulcers, sore throats, bleeding gums, bad breath, and oral thrush. “Add a few drops of the oil to water for a mouthwash to fight gum disease and bad breath.”

**An excellent expectorant**

Myrrh makes an excellent expectorant, particularly when coughs and colds produce thick, white mucus. Try using myrrh in a steam inhalation to ease chronic lung conditions, coughs, colds, and bronchitis.

**Stimulates the emotions**

The aromatherapeutic properties of myrrh are purported to help strengthen confidence in overcoming difficulties and to enhance focus and provide a strong sense of purpose. Being a grounding and centering oil, it both stimulates and fortifies the emotions.

Distilled Water
CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
100% Organic
CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
DISTILLED WATER
SCAN TO PURCHASE PRODUCT
/ChiltanPure
/ChiltanPure.com

# "Organic Health & Beauty Products Should be the Choice of Women"

Mariam Umer Farooq

Interview by: **Naeem Sulehri**

A female, whether performing her duties as a business woman or a housewife, is always desirous to look beautiful. Gone are the days when women make-up kit consisted of only two or three items. But, as time went on, revolutions took place in the world of technology and this advancement added innumerable items to women's make-up kit.

Market innovation, changing fashion styles and the desire to enhance women's beauty have given birth to countless make-up products. In such a situation, some thirsty- for-more kind of businessmen started using various chemicals in make-up products, especially parabens, mercury, etc. On the other hand, women looking for quick results started using these chemical based products and the results experienced were: premature aging, thyroid problems, infertility and even cancer etc., etc.

In these circumstances, there was a dire need for such make-up products that would enhance women's beauty without damaging their skin. So, instead of preservatives, many companies started using environment friendly compounds and organic fruit and vegetable ingredients that not only fulfill women's desire to look beautiful but also do no harm to the skin.

In Pakistan, under the inspiring management of Mariam Umer Farooq, the "Kishmish Organic Company" set out to make various make-up products from natural ingredients. God has given Mariam the ability to solve skin problems, so she thought of creating an organic world in which everything should be pure, made from natural materials and completely free from any kind of chemicals. Kishmish Organic products have become the choice of women of all ages. Mariam Umer Farooq worked day in and day out and had her name listed among the successful women entrepreneurs.

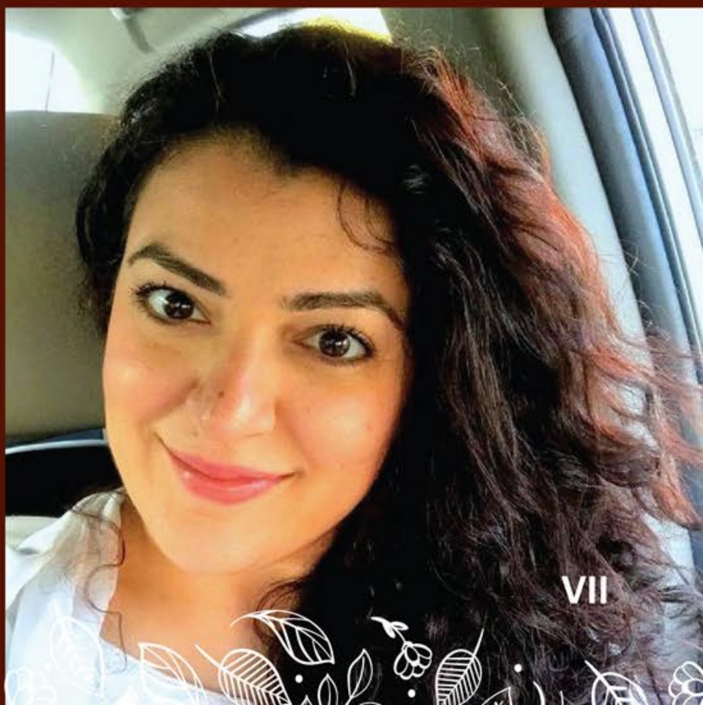
Answering a question about the selection and use of harmless cosmetic products for women she said, "that a person could get life and beauty only once, so before buying any product be sure about its

quality, read the instructions given on the label, it would make the process easier for you to choose the right product. There are many chemical products for the protection of face and skin, but natural organic products are rarely available. Products made from organic ingredients, derived from vegetables and fruits, are the best choice. Everyone should choose these products for healthy beauty. Further, products containing water are banned by experts for they contain a large number of

preservatives. So, only oil-based products with organic ingredients should be the choice of women."

Everyone is obsessed with whitening these days, so which cream would you recommend? Mariam Umer Farooq answers this question as, "this trend is not only in Pakistan but millions of people all over Asia and Africa, especially women, are ready to go to any extent for whitening. The demand for whitening products can be estimated from this that the global market value of these products is currently estimated at **4.8** billion dollars and is projected to double to 8.9 billion by 2027. According to the World Health Organization (WHO), 2 out of 10 women in Asia and 4 out of 10 women in Africa use bleaching products, including soaps, creams, scrubs, tablets and even injections which slow down the production of melanin-producing cells. Moreover, 77% of Nigerian women use bleaching products to top the list in Africa. This is followed by 59% of women in Togo and 35% of women in South Africa, 61% of Indian, 40% of Chinese and other Asian women."

Talking about the chemical-based cosmetics and those made from natural ingredients, she said, "as the demand for these products is increasing, so are the problems related to them. As a result, many countries are pushing for a ban on products that contain hydroquinone, which can reduce melanin production and result in permanent skin deterioration. No doubt, there are some bleaching products that have a status in medical science. According to the British Skin Foundation, products that are free of skin-damaging chemicals can be helpful. Though women use all sorts of things to enhance their beauty, but they must think that nature has provided some elements that are amazingly healing and give the skin a natural glow. These elements can be divided into different categories, for which there are many terms in cosmetics. Such as cleanser tonic, fresheners, moisturizer etc. By the grace of God all products of our company, Kishmish Organic are based on natural ingredients that cause no harm to the skin. Anyways, to cut the short long, it is strongly recommended that women should only prefer natural health and beauty products."



incredibly advanced. The Chinese system of healing, involving medical treatments such as acupuncture, and herbal remedies can be traced back to 2500BC, forming the basis of what we know today as "Traditional Chinese Medicine". At around 2800BC, the Yellow Emperor (Huang Ti) wrote a book called "Internal Medicine", about the causes and treatment of disease, including details on many plants and their herbal remedies.

**Egyptians**

It is the ancient Egyptians though who are generally regarded as the pioneers of the use of aromatic plants. Not only did they use fragrant oils in incense, medicine, massage, skincare and cosmetics, but also in their highly refined process of embalming the dead. There are no records showing that the process of distillation had been invented at this time, so the only methods of producing aromatic oils available to the Egyptians would have been 'enfleurage' and 'maceration'. Enfleurage involved soaking the plant material in oil, with the whole mixture then being tightly wrung through a cloth to retrieve the fragrance, whilst maceration involved heating the aromatic material in oil. The ancient Egyptians were experts at using plant resins and essences in embalming and to perfume the temples. The strong antiseptic and antibacterial properties of oils were used embalm the dead.

**Greeks**

The Greeks gained a lot of their knowledge about aromatic plants from the Nile Valley in Egypt, the "Cradle of Medicine", and this came about as a result of a visit to this region by Herodutos and Democrates in about 4-500BC. Hippocrates (460-377BC), known as the "Father of Medicine" wrote about the useful properties of plants and herbs, effectively recording all the knowledge that had been gained from the Egyptians. His treatments would include massage with infusions, the internal use of herbs, baths and physical therapies. Even as far back as the 4th century BC, Hippocrates recognized that burning certain aromatic plants offered protection against contagious diseases. At one time, he even used this knowledge of aromatic essences to fumigate Athens and rid it of the plague. Another famous Greek physician, Marestheus, realized that certain aromatic plants were often possessed of stimulating properties and that rose, fruity and spicy aromas helped uplifting the tired mind.

**Romans**

Many Greek physicians were also employed in Rome and so passed on their knowledge to yet another advanced civilization. However, the Romans not only used aromatic plants for medicinal purposes, but also went on to increase their use in hygiene and beauty preparations. Aromatic oils and essences were used regularly in public baths, both in the water and in massage blends. Pedanius Dioscorides (40-90AD) a Greek military physician in the Roman emperor's army, wrote a book named, "De Materia Medica". This is a massive five-volume book listing the habitat of about 500 plants, how they should be prepared, together with their healing properties, and over 1000 botanical medications. Over time, the Roman Empire spread to cover vast areas of the world. It was Romans who introduced perfumery to the British Isles.

**Early Christianity**

At around 1240BC, the Jewish people began their exodus from Egypt on a 40-year journey to Israel, taking with them a variety of precious gums and oils, together with the knowledge of how to use them. Within the Hebrew civilization, purification of Hebrew women took place over the course of a year, and during the first six months this was accomplished by regular anointing with 'oil of myrrh', with other aromatics being used for the latter six months.

**Middle Ages**

It was the Knights of Crusades that brought aromatic essences and waters back to Europe. These became so popular that perfumes began to be produced. However, the real value of these plants and herbs was only fully appreciated when the bubonic plague arrived in Europe during the 14th century. Orders were given for fires to be lit at night on street corners burning, amongst other things, frankincense, benzoin and pine. In 1536, Paracelsus wrote a book called the "Great Surgery Book" and made it clear that the main role of alchemy (the original word for modern-day chemistry), was not to turn base metal into gold but to create healing

medicines from certain plant extracts, which he named 'quinta essentia' i.e., quintessence or essential oils.

**Medieval Islam**

Avicenna (Ibn Sina) (980-1037), wrote many books describing the effects of various plants on the body. His 14 volume "Al-Qanun fi al-Tibb", (The Canon of Medicine), was a monumental medical encyclopedia. He is also thought to have refined the then very simple method of distillation. His first major success in distillation method was the production of Rosa centifolia essential oil.

After the medieval Islamic period, the Tudor period (1450-1603) also played a vital role regarding essential oils, and their usage.

**17th Century**

Inspired by the work of medical reformers such as Paracelsus, Nicholas Culpeper, a botanist, herbalist and physician, published books in English, giving healers who could not read Latin, access to medical and pharmaceutical knowledge. Culpeper listed hundreds of medicinal herbs in his famous book, "The Complete Herbal" which was published in 1653. Because of the progress made in the process of distillation, many essential oils were now included in the 'materia medica' of the herbalists.

**18th Century**

At around 1700 the use of essential oils had become part of mainstream medicine, and this continued until the science of chemistry developed to such an extent that synthetic materials could be created in a laboratory.

**19th Century**

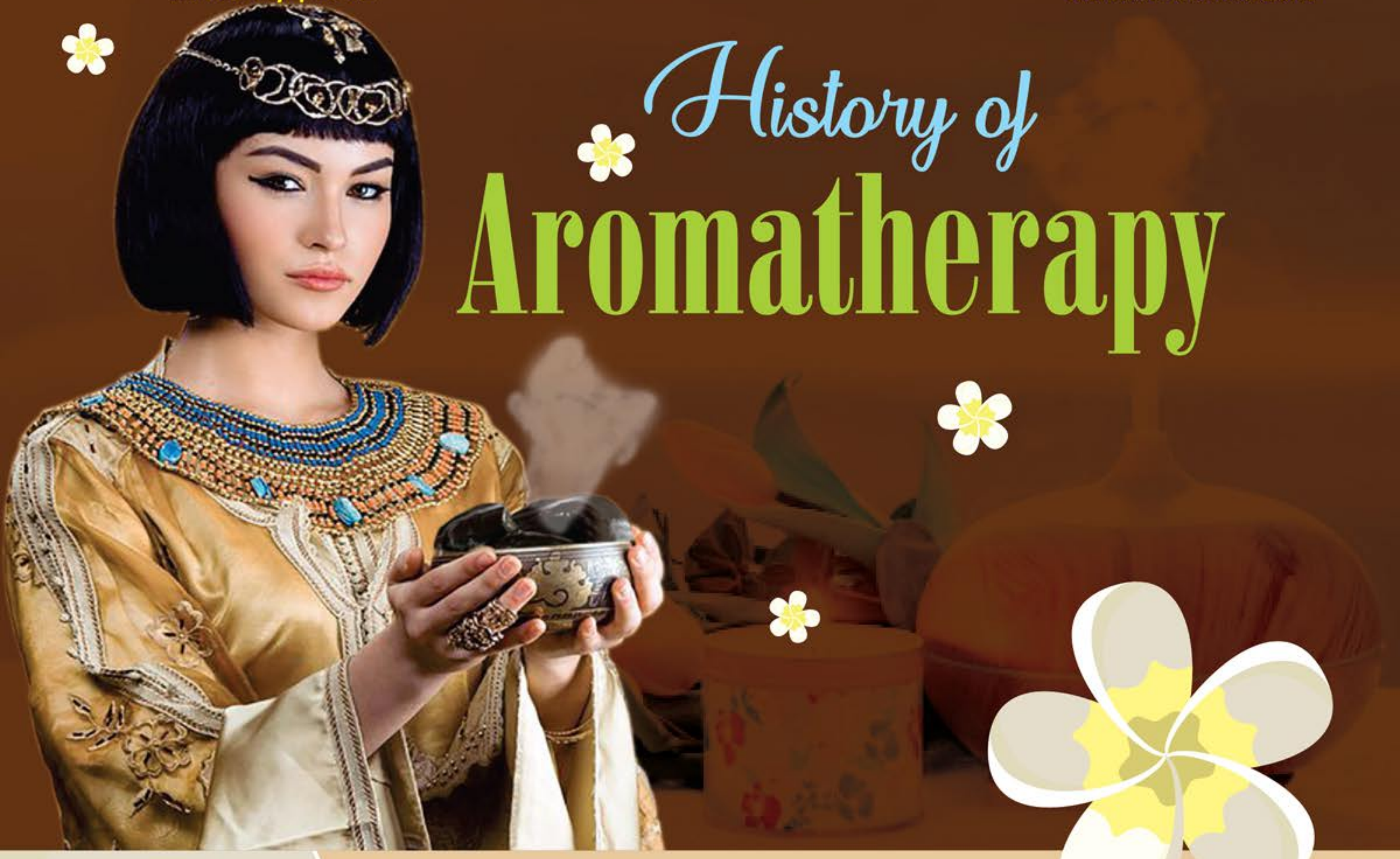
The first recorded laboratory test on the antibacterial effects of essential oils was carried out in 1887. Further research was carried out in France. The research confirmed that essential oils had the ability to kill the micro-organisms responsible for glandular fever and yellow fever. Development of new chemical processes made it easier to extract oils from plants. By 1896, a scientific revolution was underway, as chemical science was becoming ever-more developed. The new thinking involved isolating an active chemical compound from within a plant and synthesising it for mass production, thereby enabling large quantities to be cheaply produced, which were of a uniform standard.

**Aromatherapy in the 20th Century**

Italian doctors, Renato Cayola and Giovanni Garri conducted experiments on the psychological effects of essential oils during the 1920s and 1930s. They observed the effects of the oils on blood pressure, the nervous system, pulse and breathing rates, in particular their stimulating and calming effects, although the antibacterial effects were also noted. The clinical approach to aromatherapy continued to develop in France and in 1969, Maurice Girault developed the 'aromatogram', based on research by Schroeder and Messing. Daniel Penoel became interested in Jean Valnet's work. He collaborated with a chemist named Pierre Franchomme to develop what later became known as 'scientific aromatherapy'. The focus was on treating infections with essential oils and this approach is known today as 'aromatic medicine'.

Over time, professional organizations, representing the industry were established, the International Federation of Aromatherapists being the first, in order to give the emerging therapy more credence and structure. Nowadays, Aromatherapy is one of the most popular and effective forms of complementary medicine. The positive effects of aromatherapy are finally being proven through clinical research in laboratories around the world. The usefulness of these little oils has been empirical knowledge for thousands of years. And, if used properly, they can bring wonderful effects even in this age of hectic activities and cutthroat competition.

HONEY
CHILTAN PURE
• INTERNATIONAL •
No filtered,
no blended,
100%
pure honey.
Honey Land
by ChiltanPure
Wild
HONEY
Share The Sweet Goodness
With Your Loved One
PREMIUM QUALITY
SWEET HONEY
SCAN TO
PURCHASE PRODUCT
/ChiltanPure.com
/ChiltanPure



# History of Aromatherapy

Najam Mazari

Plants preen the surroundings, provide cool dense shade, and bring forth fruits, and yet, above all, they have many medicinal properties. In a sense, every plant is something more than an apparent natural phenomenon. Man has been using different parts of plants for the treatment of various ailments for ages. Their way of using has, perhaps, changed, but the effects they leave are the same even today. Aromatherapy is also a way of treatment as old as herbalism, Ayurvedic or Traditional Chinese Medicine.

Anytime you use a fragrant plant extract in your bath, as a massage oil, as an inhalant in your home, or for health or healing, you are practicing a form of aromatherapy. Aromatherapy is defined as "the art and science of utilizing naturally extracted aromatic essences from plants to balance, harmonize, and promote the health of body, mind, and spirit." The application of essential oils in cosmetics, perfumes, and medicines, as well as for spiritual, hygienic, and ritualistic purposes, dates back as far as 2800 BC to ancient Egypt, but the sources say that a distillation device was found in the Indus Valley, Pakistan that was, perhaps, used at about 3000BC.

**Ancient Times**

Aromatherapy was used in ancient civilizations like Greece, Rome, China, and India—usually during meaningful events like religious ceremonies and other rituals. For example, Babylonians and Assyrians would burn Frankincense during religious ceremonies due to its warm aroma that promotes feelings of peace and relaxation. In ancient Rome, soldiers would use Fennel before going into battle to help make them feel strong and brave. While the idea of aromatherapy has developed and changed since ancient times, it is clear that the people of these ancient cultures recognized the power in using essential oils to influence emotions.

**India**

Ancient India was one of the first civilizations that aimed at treating people holistically. Traditional Indian medicine, known as Ayurvedic, is the oldest form of medical practice in the world, with plants and plant extracts being in continuous use there from at least 5000 years ago up to the present day. "Vedas" written in India at about 2000BC, lists the various uses of over 700 plants and substances, such as sandalwood, ginger, myrrh, cinnamon and coriander, for both religious and medicinal purposes.

**China**

Ancient Chinese knowledge of the medicinal properties of plants was

www.chiltanlife.com

CHILTAN LIFE MAGAZINE

/chiltan_life_pk
/chiltanlifepk
/chiltanlife.pk
Office: Chiltanpure Foundation, 30-EI, Gulberg III, Lahore.