ہیں غوطہ لگاکر آنکھیں کھول دینا۔ جوان ٹھنڈا پانی لیں اور بزرگ نیم گرم پانی استعمال کریں جن سے صالح خون پیدا ہو غذا کا کھانا تازہ سبزی اور پھل صرف موسم کے مطابق شلجم کچا یا پکاکر کھانا گاجر بند گوبھی، آم، مسمی انجیر، کھجور ٹماٹر، اناناس، چقندر، انار، انگور کا کھانا معدہ اور آنتوں کے امراض سے بچنا، کھانوں میں دال چینی، لونگ، فلفل سیاہ فلفل دراز، زعفران ڈالنا، زمرد سر سبز گھاس، رواں صاف پانی کو دیکھنا، عنبر کا سونگھنا، روغن بنفشہ، کدو بادام کا بالوں میں لگانا بار بار کنگھی کرنا، دیسی مرغ، تیتر بٹیر، ہرن کا گوشت جو مل سکے کھانا، پہاڑی پودینہ کھانوں میں ڈالنا، سوتے وقت روزانہ مربہ ہلیلہ کھانا شلجم اور بادام مصری کے ساتھ کھانا دن کو مربہ آملہ کھانا وغیرہ ایسے امور ہیں کہ ان سے تازیست نظر کمزور نہ ہوگی اور امراض چشم سے حفاظت رہے گی۔

علاج :-

ایک نہایت زود اثر لطافت کثیر القیمت بہتر مجرب نسخہ آنکھوں کے بیسیوں امراض کے لیے عرض کرتا ہوں گھر میں ہر وقت تیار رکھیں اور چھوٹا بڑا ہر کوئی صبح و شام تکلیف ہو یا نہ ہو برابر ڈالتے رہیں۔

ھو الشافی : ایک بڑی بوتل عرق گلاب مگر بالکل خالص عرق میں تین رتی کے قریب پھٹکڑی پیس کر ملالیں پس لاجواب (EYE LOTION) تیار ہے اس لوشن کو ڈراپر سے آنکھوں میں ڈالتے رہیں۔

(۲) آملہ خشک کو اندازے کے دودھ میں ایک دو جوش دے خشک کرکے ہم وزن مصری یا چینی ملاکر روزانہ چھ ماشہ ہمراہ پانی صاف استعمال کیا کریں۔

(۳) روغن زیتون مگر سبز سنہری رنگت کی سلائی آنکھوں میں متواتر لگانے سے نظر تیز اور جالا پھولا بھی کٹ جائے گا۔

(۴) خمیرہ گاؤ زبان سادہ اور جوارش جالینوس کا استعمال گاہے بگاہے ہوتا رہے۔

(۵) سونف جس سے عرق نہ نکالا گیا ہو ایسے سونف کی رنگت سبز ہوگی گھاس کی رنگت والے سونف سے عرق کشید کیا گیا ہوگا یا سفید ہوگا سبز سونف صبح و شام تولہ تولہ سے زیادہ کھانا مگر بعد میں ایک گھنٹہ تک پانی نہ پینا بینائی کو تیز کرتا ہے۔

بقیہ صفحہ ۳۰ پر