طب وصحت:

ادرک

راشد صدیقی

عربی میں زنجبیل ، اردو میں ادرک ،بلتی میں چز گہ کہا جاتا ہے۔

ادرک ایک ایسی بے مثال سبزی ہے جو مختلف کھانوں کی لذت کو دوبالا کرنے یا اس کی تاثیر بدلنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے اور یہ بہت سے امراض کا شافی علاج ہے۔البتہ اسے تازہ حالت میں سالن بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔اگر یہ سوکھ جائے تو اسے سونٹھ ہی کے نام سے فروخت کیا جاتا ہے تاثیر بدل جاتی ہے۔

ادرک بے شمار بدنی ضروریات کو پورا کرتی ہے اس کی تاثیر گرم وخشک ہے۔بادی مزاج والوں کی اصلاح کے لئے اس کا استعمال بے حد ضروری ہے۔

خصوصیت وعلاج:

گوبھی کے سالن میں اس کا استعمال لازمی ہے۔اور اسے جس سالن میں بھی ملایا جائے وہ ذائقہ دار اور سالن پر لطف ہو جاتا ہے۔اس لئے سالن کا ایک مصالحہ بھی کہا گیا ہے۔یہ کھانے میں لطف پیدا کر دیتا ہے۔

ادرک کھانے کو ہضم کرنے میں معاون ہے۔یہ قبض توڑتا ہے پیٹ کو نفخ سے دور کرنے میں سب سے کامیاب ہے معدے میں رطوبت اور بلغم کو ختم کرنے میں بہترین سبزی ہے۔یہ جگر کو بھی طاقت دیتا ہے۔

بلغم دور کرنے کے لئے ادرک دوا اور غذا دونوں صورتوں میں بے حد مفید ہے۔

معدہ کی رطوبت جمع ہو کر جن لوگوں کا پیٹ بڑھا دیتی ہے اور وہ موٹے ہو جاتے ہیں،ان کے لئے ادرک بے حد مفید ہے۔ایسے لوگ ادرک ایک تولہ باریک کتر کر روٹی کے ہمراہ کھالیں۔یہ بے حد لذیذ غذا بن جائیگی اور خوب فائدہ دیگی۔اس طریقے سے مسلسل استعمال پیٹ کی رطوبت ختم کر دیتی ہے اور انسان کو موٹاپے سے نجات دیتی ہے۔

ادرک کو گھی میں بھون کر چینی ملا کر استعمال کریں مختلف دردوں اور کمر درد کو شفا حاصل ہوگی۔اس طرح کے استعمال سے جسم میں گرمی اور طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔

ادرک معدہ اور انتڑیوں کے سبھی امراض میں بے حد مفید ہے۔اس سے بھوک لگتی ہے، نفخ شکم اور پیٹ درد کو آرام

ملتا ہے۔

دماغی امراض اور دماغی طاقت کے لئے بے حد مفید ہے۔

یہ ادرک کا رس شہد کے ساتھ ملا کر چاٹنے سے سردی کی کھانسی کو آرام ملتا ہے۔

ادرک کو گھی میں بھون کر سرخ کرلیں مگر جلنے نہ پائے ہر روز لسی کے ہمراہ چار پانچ تولہ استعمال کریں پتھری کا مریض اس سے شفایاب ہوگا۔

ادرک کا مربہ کھانے اور جائفل چوستے رہنے سے فالج کا مریض شفاء حاصل کرتا ہے۔ یہ پیٹ درد کے لیے بھی مفید ہے، ادرک کا پانی نکال لیں اور اسے کان میں ڈالتے رہیں، کان درد کے لئے بے حد مفید ہے۔

احتیاط:

ادرک مناسب مقدار میں استعمال کریں زیادہ مقدار میں استعمال کرنے سے اپنی تاثیر یعنی گرمی وخشکی ظاہر کریں گے۔ مگر مجموعی طور پر ادرک کسی بھی مرض میں برے اثرات مرتب نہیں کرتا۔

سونٹھ:

ادرک کو خاص موسم میں خاص طریقے سے خشک کر کے تیار کی جاتی ہے۔ مزاج گرم خشک اور تاثیر میں ادرک سے ملتی جلتی ہے۔ قدرے قابض ہے۔ معدے جگر اور دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ بلغم کو چھانٹتی ہے۔ کھانسی، زکام، بلغم بادی درد شکم، پیچش، اسہال اور انتڑیوں کی کمزوری کو دور کرتی ہے۔

☆☆☆☆☆

پابندیِ نماز

اک روز مؤمنو تمہیں مرنا ضرور ہے
پڑھتے رہو نماز! یہ قولِ رسول ﷺ ہے

پڑھتے رہو نماز تو چہرے پہ نور ہے
پڑھتے نہیں نماز تو اپنا قصور ہے

آؤ تمہیں بتاؤں فضیلت نماز کی
سب سے بلند پایہ عبادت نماز کی

حاصل کرو خدارا! سعادت نماز کی
کرتے رہو ہمیشہ سے عادت نماز کی

چہرے پہ ہو جمال ہمیشہ نماز کا
رکھا کرو خیال ہمیشہ نماز کا

(انتخاب: حافظہ شفیقہ مریم)