



قومی ادارہ برائے یونانی طب



(وزارت آیوش، حکومت ہند کے ماتحت خود مختار ادارہ)

صدر دفتر: کوئیگ پالیہ، ماگدی مین روڈ، بنگلور-560091 (کرناتک)

سیٹلائٹ ادارہ: مکملانہرونگر، غازی آباد-201002 (اتر پردیش)

یونانی معمولات روز و شب

1. طلوع شمس سے قبل بیدار ہو جائیں۔
2. دانت اور منہ صاف کرنے کے لیے نیم، پیلو یا بول کی مسواک استعمال کریں۔
3. دن کا آغاز نیم گرم پانی میں لیموں اور شہد ملا کر پینے سے کریں، اس سے پیٹ صاف رہے گا، قبض دور ہوگا، چہرے پر نکھار آئے گا۔
4. صبح سویرے ورزش کریں، کم از کم 30 منٹ ذرا تیز رفتاری سے چلیں۔
5. غسل کے پانی میں ایک لیموں چھڑ لیں، اس سے بدن کی بُودور ہوگی اور تازگی محسوس ہوگی۔
6. غسل کے بعد جسم کو خشک سوئی کپڑے سے سکھائیں اور لباس میں بھی زیادہ ترسوئی کپڑوں کا ہی استعمال کریں۔
7. ناشتہ ہمیشہ بھرپور کریں جس میں ریشے دار غذائیں شامل ہوں جیسے پھل اور پھلوں کے رس، سبزیاں، دالیں، میوے ویج اور اناج۔
8. دوپہر کے کھانے میں مقوی اور ریشے دار غذاؤں کا زیادہ استعمال کریں۔
9. اگر آپ گوشت خور ہیں تو گوشت کا استعمال دوپہر میں کریں۔
10. اگر ممکن ہو تو دوپہر کے کھانے کے بعد 10-15 منٹ قیلولہ (آرام) کریں۔
11. کھانے کے دوران زیادہ پانی نہ پیئیں، البتہ کھانے کے تقریباً ڈیڑھ گھنٹے بعد ایک دو گلاس پانی پیئیں، اس سے تخیج کی شکایت جاتی رہے گی۔
12. دن میں کم از کم 10-12 گلاس پانی ضرور پیئیں۔
13. رات کے کھانے کے بعد ہلکی چہل قدمی کریں اور فوراً بستر پر نہ جائیں۔
14. سوتے وقت کھڑکی اور روشندان کھلا رکھیں۔

ضروری معلومات

سنہری باتیں

1. انتہامت کھاؤ کہ وہ تمھیں کھا جائے۔
2. پیٹ کو کھانے سے پورا نہ بھرو تاکہ صحت برقرار رہے۔
3. جینے کے لیے کھاؤ، نہ کہ کھانے کے لیے جیو۔
4. وہ مریض جسے بھوک لگتی ہے، اس تندرست سے بہتر ہے جسے بھوک نہ لگے۔

صحتی سفارشات

1. صحت مند حالت میں جانوروں کی طرح کھا کر خود کو بیمار نہ بنائیں۔
2. جو شخص چاہتا ہے کہ اس کی خوراک اور ہاضمہ درست رہے وہ ایک وقت میں ایک ہی قسم کی غذا کھائے اور تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھائے۔
3. جب تک بھوک نہ لگے کھانا نہ کھائیں۔
4. گرمیوں میں گرم اور سردیوں میں ٹھنڈی غذا نہ کھائیں۔
5. ناشتہ بادشاہوں کی طرح، دوپہر کا کھانا دزیروں کی طرح اور رات کا کھانا غریبوں کی طرح کھائیں۔

احتیاط برتیں

کھانے کے بعد

1. فوراً سونے سے
2. فوراً ورزش کرنے سے
3. فوراً پانی پینے سے

دن میں سونا

جو لوگ دن میں سونے کے عادی ہیں وہ فوراً اسے ترک نہ کریں ورنہ ہاضمہ خراب ہو سکتا ہے، بلکہ بتدریج کم کریں یا وقفہ دے کر ترک کریں۔

دن میں سونے کے نقصانات

1. دماغ کو مست کر دیتا ہے۔
2. منہ میں بدبو پیدا کرتا ہے۔
3. جسم کو کمزور کرتا ہے۔
4. قوت شباب کو کمزور کرتا ہے۔
5. جسم میں سستی پیدا کرتا ہے۔



قومی ادارہ برائے یونانی طب



(وزارت آیوش، حکومت ہند کے ماتحت خود مختار ادارہ)

صدر دفتر: کوئیگے پالیہ، ماگدی مین روڈ، بنگلور-560091 (کرناٹک)

سیٹلائٹ ادارہ: مکملانہرونگر، غازی آباد-201002 (اتر پردیش)

یونانی طب کے چند گھریلو نسخے

1. **آنکھوں کا درد** — پھنکری 3 گرام، رسوت 3 گرام کو عرق گلاب 60 ملی لیٹر میں ملا کر دو دو قطرے آنکھ میں ڈالیں۔
2. **کان کا درد** — 180 ملی لیٹر مولی کے تازہ پتوں کے رس میں 60 ملی لیٹر تل کاتیل ملا کر پکائیں اور نیم گرم تیل کے دو قطرے کان میں ڈالیں۔
3. **مسوڑھوں کا پیپ والا مرض (پائریا)** — ہلدی کا ایک ٹکڑا جلا کر باریک پاؤڈر بنا کر رکھ لیں، اس پاؤڈر کو سرسوں کے تیل میں ملا کر مسوڑھوں پر ہلکے سے ملیں۔
4. **کھانسی** — 10 ملی لیٹر ادرک کارس 10 گرام شہد میں ملا کر چٹائیں۔
5. **متلی وقتے** — پیاز کارس، پودینے کارس، ادرک کارس، لیموں کارس سب کو ہم وزن ملا کر رکھ لیں۔ اس میں سے 6 ملی لیٹر کو 120 ملی لیٹر پانی میں ملا کر ایک چٹکی سوڈا ڈال کر پلائیں۔
6. **بخار** — تلسی کے پتے 5 گرام اور کالی مرچ 1 گرام پیس کر پانی میں ملا کر 500 ملی گرام کی گولیاں بنائیں اور ایک گولی پانی کے ساتھ دن میں 3 بار دیں۔
7. **ہاضمہ کی کمزوری** — اجوائن، کالانمک، ہم وزن کو لیموں کے رس میں ملا کر 500 ملی گرام کی گولیاں بنائیں، دو دو گولیاں صبح و شام دیں۔
8. **پیٹ کے کیڑے** — 250 ملی گرام تخم پلاس پاؤڈر کو پانی میں اُبال کر بہ طرز قہوہ رات کو پلائیں۔
9. **قبض** — انار کی جڑ کی چھال خشک کر کے جلا لیں اور رس بنالیں، 3 گرام رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ دیں۔ سبوس اسپنول ایک چمچ صبح و شام نیم گرم پانی کے ساتھ لیں۔
10. **دست** — خشک مغز تیل اور سفید زیرہ ہم وزن کو پیس کر 4 گرام صبح و شام استعمال کریں۔

چہرے و جلد کی صفائی، ان کے عام عوارضات اور ان کا گھریلو علاج

1. **چہرے کی جھانپاں** — مسور کی دال کو باریک پیس کر لیموں کے رس یا سرکہ میں حل کر کے چہرے پر بطور لیپ استعمال کیا جائے۔ یہ چہرے کے داغ دھبوں و جھانپوں کو دور کرنے میں مفید ہے۔
2. **چہرے کی جھریاں** — اُگے ہوئے (انکرت) گیہوں کو دودھ میں پیس کر بطور ماسک چہرے پر لگایا جائے۔ یہ جلد کی چمک کو برقرار رکھنے اور جھریوں کے ازالے میں معاون ہے۔
3. **مہاسے** — دن میں تین مرتبہ ہلکے صابن سے چہرہ دھویا جائے۔ علاوہ ازیں لیموں کا رس، گلیسرین اور عرق گلاب برابر مقدار میں ملا کر چہرے پر لگانا بھی مفید ہے۔
4. **مہاسوں کے داغ و دھبے** — بیسن، ہلدی اور نارنگی کے چھلکے کا پاؤڈر ہم وزن لے کر عرق گلاب میں ملا کر استعمال کیا جائے۔ یہ ماسک چہرے کے داغ و دھبے دور کرتا ہے۔
5. **چہرے کی صفائی** — چہرے پر نرم ہاتھوں سے کچے دودھ کی مالش کی جائے۔ یہ جلد کی قدرتی صفائی اور نرمی کے لیے نہایت موزوں ہے۔
6. **آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے** — دن میں کھیر اور آلو کا رس آنکھوں کے گرد لگانے اور رات کو روغن بادام لگانے سے افاقہ ہوتا ہے۔
7. **پلکوں کو گھنا کرنا** — ارند کی تیل سے پلکوں پر ہلکی مالش کی جائے۔ یہ پلکوں کو گھنا اور مضبوط کرنے کے لیے مجرب ہے۔
8. **چمکنی جلد** — ملتانی مٹی، صندل کی لکڑی کے پاؤڈر کو عرق گلاب ملا کر لیپ تیار کر کے چہرے پر لگایا جائے۔ یہ جلد کی چمکنائی کم کرتا ہے۔
9. **خشک جلد** — انڈے کی زردی میں چند قطرے لیموں کا رس اور شہد ملا کر چہرے پر لگایا جائے۔ یہ ماسک جلد کو نرم و ملائم کرتا ہے۔