

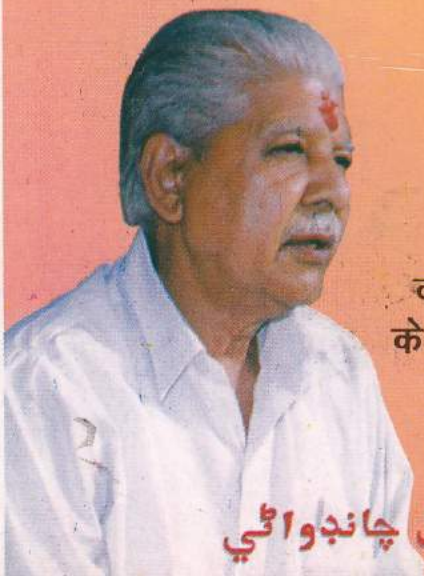


257- ॐ



# تندرستی جو راز

گھرو علاج، قدرتی علاج ۽  
یوگا جو گلدستو



01 جنوری 2011 کو  
داदा جی کے 78 ویں جنمদিন  
کے शुभ अवसर पर प्रकाशित

گڈ کنڈز

یوگیراج دولترام کیراجمل چاندواٹی



برهم لين سوامي شانتي پرڪاش مهاراج

### آشيرواد

شري پرپوءَ جو مندر آهي ان ڪري صحت جي سنڀال لهن  
اسان جو مکيه ڪرڻو به آهي. صحت کي سال هر رکڻ لاءِ قدرتي  
نيمن جو پالڻ ڪرڻ ضروري آهي. ان سان گڏ ڪاڏي پيشي  
جي پرهيز به لازمي آهي. ڪاڏي جيئڻ لاءِ نه جيئجي

ڪالڻ لاءِ. اسان نامسي ڪاڌا ڪالڻي ڪيترين ئي بيمارين  
پال ڪري ڪريون ٿا ۽ پوءِ هڪدم تندرست ٿيڻ لاءِ وڌيڪ  
دوائن جي ور چڙهون ٿا.

وڌيڪي دوائن جي پيٽ ۾ ڊيسي دوائون ۽ گهرو نسخا  
ستا ۽ سولا آهن ۽ انهن جي صحت تي اُلو اثر به نٿو  
ٿئي. ڊاڪٽرن جي ور به نٿو چڙهجي.

يوگا آسن به ڪيترين شاربڪ ۽ مانسڪ بيمارين  
کي دور ڪري سگهن ٿا. هن بستڪ ۾ جدا جدا بيمارين لاءِ  
گهرو نسخا، قدرتي علاج، يوگا سن ۽ پراڻا يام تي چئي  
روشني وڌي ويئي آهي.

هن بستڪ ۾ بيان ڪيل ٻانهين تي عمل ڪرڻ سان  
سلي صحت مائي سگهون ٿا. بيماري هري دولترام ڪيراجمل  
چانڊواليءَ کي ڏنيو آهي جو هن صحت جو سونهون  
چپائي رهيو آهي ۽ هوام جي فائدي لاءِ انهن به گهٽ رکيو  
آهي.

آميد ته سوين سچن هن ڪتاب مان لاپ حاصل ڪندا  
۽ ٻين کي پڻ اسانجو سنديش ڏيندا.

سوامي هانتي پرڪاش مهاراج

---

## مهاڳه

ٽي هزار ٻه سئو پنجاھ اوهان ٻه ٻه جي پيارن تالين پهچائي  
رھيو آھان.

تڪ شڪر آنا ٻه ٻه پٽا پرماتما جا هزارين ٻيچ ڪرم ڪمالن  
بعد اسان کي منهن جنم مليو آھي ۽ ان سان گڏ ڄاڻي ڄم کان مليو  
آھي "قدرستيءَ جو ٻوٽو صدف انعام"

قدرستي آھي جي ٻيا ھيري مثل جنهنجو ملھ تيسين ڪٿي  
ٿو سگھي. ڇوڪرين سڄي قدرستي ڪوھجي ٿي. جيئن نور بنا  
سڀ آھي ڪوڙ. تڏهن صحت بنا سڀ آھي سچ. سدا مستمند  
ڇوڪرن لاءِ اسان کي صحت سنهندي گمان ڪنهن قدرتي علاج  
ٿرڻتڪ سينئر ڊوڪٽر ان حاصل ڪرڻ چڱائي.

اڄ دنيا ٻه ٻه هر ڪلنڊر ۾ بيماري گهر ڪري ويئي آھي.  
زهريلي ڊوائون ٺھي ٻڌائي پٽا ڪرڻ پٽا ٿين، ان ھوندي به ٻه ٻه  
ٿي ۽ پوئين پوئين پوي ٿي.

ٻه ٻه پوئين پوئين ڊوڪٽر ان چانڊوئي عام ماڻھن جي اھڙي  
ٻه ٻه نه سگھيو. ٻين جو دڪ پنهنجو دڪ سمجهڻ لڳو. ان لاءِ  
ھن بيماري پنهنجو ٿي، من، ڏن لڳائي عام جنتا کي روڳيءَ مان  
جوڳي بڻائڻ لاءِ سگھيو سوامي ھانتي پرڪاش جي آھيرواد ۽ سوامي  
ھري اوم آندڻ جي آھيرواد سان قدرتي علاج ۽ پوئين سينئر ٻه ٻه  
ڪيو آھي. ھن بيماري جي دل غريبن جي شيوا لاءِ تڙلي رھي  
آھي. پاڻ نمالو سيوڪ بڻجي سڀني جي هر طرح وس پھندي سار  
سنيال لھي رھيو آھي.

اڄ سندس لنگن ۽ مھنڌا سبب اوهان جي هڪ ۾ آهي هڪ  
 سندر بستڪ ”گندرسٽي ۽ چو راز“ جنهن ۾ هن پاڻ هيرا-  
 جواهر ۽ سون سمائل جي ڪوشش ڪئي آهي. بستڪ ۾ روز-مره  
 عام بيمارين کي دور ڪرڻ لاءِ سڙا گهرو نسخا ڄاڻايل آهن. قدرتي  
 علاج جي ڄاڻ پان چئي ڏنل آهي ۽ يوگه آسن پڻ سٺي نموني  
 سمجهايا ويا آهن. اهڙي سندر سکيادانگه ۽ دڪه پنهنجن بستڪ ڇپائڻ  
 لاءِ مان کيس ۽ سندس ساٿين هري تاراچند واڏواڻي ۽ ٺهڪ ماسٽر  
 هري پرڪاش ريجھواڻي ۽ وڪيل صاحب هري جيرو پاڻي ۽  
 ڪوي هري گوردن ”مڏوهوش“ کي ڏنيو. انهيءَ دوران ۽ ايشور کين  
 وڏي اور جا ڏکي جهڻن هو سهڻي متر پنهنجي رهبر ۽ دلبر دوستا  
 يوگيراج دولترام جي اڳواڻي ۽ حيدڪ لشڪار شيوا پاڻ ۽ همدردي  
 ۽ پرهم ڀرتي ورتاڻ سان وڏو وڏو انداز ۾ دڪي اسان کي سڳي  
 بڻائيندا رهن ۽ جس ڪلندا رهن ۽ سڀني کي کائيندا رهن. آخر ۾  
 سڀني سنڌي ڀائرن ۽ ڀينرن کي پڻ ويٺي ڪندس ته هن بستڪ  
 کي ڏيان سان پڙهن، سمجهن، گندرسٽي ۽ چو راز کي ڄاڻن ۽  
 پرپور گيان حاصل ڪري ان موجب عمل ڪري پورو پورو لاپ وٺن  
 ۽ سدائين سڪه ميه روڳه مڪتا جيون گذارين.

ڊاڪٽر فتح منگهر ملاڻي -



# فهرست

صفحہ

بیماریوں جو فالو

- |    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| ۱  | ۱- آکھن جون بیماریون                      |
| ۸  | ۲- اکرنگہ (نگو)                           |
| ۱۱ | ۳- آنکھ                                   |
| ۱۲ | ۴- امرت ڈارا                              |
| ۱۷ | ۵- بھار و فلو                             |
| ۲۱ | ۶- بدھاسمو، پیت جو سور و پیت جا سپ روہ    |
| ۲۵ | ۷- بواہر                                  |
| ۲۸ | ۸- بکر نہ لکھن                            |
| ۳۰ | ۹- بلدی پر پھر                            |
| ۳۱ | ۱۰- بستری پر پھانپ یا هر هر پھانپ (سلسلو) |
| ۳۲ | ۱۱- لکھ و ڈالکھ                           |
| ۳۳ | ۱۲- کھامن (سائي، پيلييا)                  |
| ۳۶ | ۱۳- کھارا                                 |
| ۳۷ | ۱۴- کنگھ                                  |
| ۴۰ | ۱۵- کھارمن (کچلي)                         |
| ۴۲ | ۱۶- گوڈن جو سور و سوچ                     |
| ۴۲ | ۱۷- گھوڑيون، گھاہ و چوت                   |
| ۴۳ | ۱۸- جيري جون بیماریون                     |
| ۴۶ | ۱۹- گردی جو سور و سوچ                     |
| ۴۸ | ۲۰- گلي جا روہ                            |
| ۵۰ | ۲۱- گنجائپ                                |
| ۵۱ | ۲۲- چا پاگو - چائيء پر چلن                |
| ۵۲ | ۲۳- دل جي بیماری و کمزوري                 |
| ۵۲ | ۲۴- دماغ جي کمزوري                        |
| ۵۳ | ۲۵- ڈلڈن جي بیماری                        |
| ۵۵ | ۲۶- خون جي خرابي                          |
| ۵۷ | ۲۷- هر لس جا سور                          |

٦١	٢٨- سولهن وڌائڻ جا سائين
٦٥	٢٩- سوچ ۽ سور
٦٨	٣٠- سون ٺوس ۽ پرمهه
٦٩	٣١- سفيد داغ
٧٠	٣٢- گني جا روڻ
٧٢	٣٣- گليون ۽ گائڪڙو
٧٢	٣٣- گورگو گلي ٺڪڻ
٧٥	٣٥- ننڍ نه اچڻ جو علاج - ننڍ گهٽ ڪرڻ
٧٧	٣٦- لڪ جون بهاريون
٧٩	٣٧- جهولي جي جهڙپ
٨٠	٣٨- چپ پچڻ ۽ لالڻ
٨١	٣٩- مٺاڻ (گلي جي سوچ)
٨٢	٣٠- عرق النساء جو سور
٨٢	٣١- بخون ۾ گرمي لڪ يا پلي صفوي مان بخون وهڻ
٨٢	٣٢- چاٽي ٺلي ۽ ٺٺي
٨٥	٣٣- چوڪڪ - مٺا پيشاب
٨٧	٣٣- مٺي جو سور
٩٠	٣٥- سڳو (نر)
٩١	٣٦- رت جي گهٽائي
٩٢	٣٧- موٽايو گهٽائڻ
٩٢	٣٨- مرداني طاقت
٩٥	٣٩- منهن ۾ ٽرپنڊ ۽ وات ۾ بدبود
٩٦	٥٠- مرگهي
٩٦	٥١- سوز لسان
١٠٠	٥٢- زهر يا چڪ
١٠٢	٥٣- وار ڪارا ۽ نمبا ڪرڻ - مڙهي
١٠٢	٥٣- قدرتي علاج
١١٦	٥٥- پراڻا پير ۽ آسڻ
١٢٨	٥٦- پالي پرميشور روپ
١٢١	٥٧- مدر الون - اسانگي ٽنڊرسٽ رکي سگهن ٿيون



- (۱) صبح جو پهرين هڪ منهن ڏوٺڻ کان اڳهه آڙيءَ تي ٺهائجي.
- (۲) چهاري جي ڪڙي پالئي ۽ ۲ گهي آڙيءَ تي گهاٽو لپ ڪري ٺهائجي.
- (۳) مڪڻ ۾ سندور گڏي آڙيءَ تي ٺهائجي.
- (۴) ساڄي هٿ جي پاڇ جي چوٽي کائي ٿريءَ تي سٽي گهاٽي جيسين ڪاڪوس جي ڪريا پوري ٿئي.
- (۵) ارڙهه جي ڊال پالئي ۽ ۲ گهوٽي پر-ٽي پيرا آڙيءَ تي ٺهائجي.

#### ۵. اکين جو ڦٽو، لعائڻي، ڪارس ۽ سوڇ

سنڌ، ٺٽڪي، سينڊو لوڻ ۽ مصري هر هڪ ۱۰ گرام گلاب جل ۶۲۵ گرام، مليون فيون ڪٽي گلاب جل ۲ گهوٽي ٺوڏي ٺوڏي پر-ٽي ۱۳۱ پر-ٽي دفعا ڏينهن ۲ اکين ۲ وڃهجن. روهڻ، ڏنڊ، ڦٽو لعائڻ، سور، سوڇ سڀ ناس ٿيندا. ٻئي چوٽي ٻوڙي مٿان رکجي ته جلد ڦاٽو ٿيندو. هن ۲ گنتا جل پر وجهي سگهيو آهي. ڦاٽو ساڳيو ٿيندو.

#### ۶. اکين جا روهڻ، ڪڪرا

ٺٽڪي ۽ ڪٺو هڪ هڪ رتي، ٽوٽيو پاڻ رتي، گلاب مرق ۲ ٽولا يا پالئي ۲ ٽولا ملائي ۲ الڙا ملائي پر يا ٽي دفعا ڏينهن ۲ وڃهجن.

#### ۷. موٽيا بندو

موٽيا بندو ٺهڻ جو ڊپ هجي ته چمن جي ڪڙهن جو چورڻ صبح ۸ام تي-ٽي گرام پالئي ۽ سان ولجي. ان کانسواءِ ملن پيشابن ۲ پر ڦاٽو ٻوندو.



- (۲) سنگه جي مصري ۽ باداميون هر وزن ملائي گتلي پرئي ۽ هر ڀري رکجي. ان مان ۱۵-۲۰ گرام کافي گهر پي ڇڏجي.
- (۳) گورڪه منڊي ۽ جا تازا گل ڇيٽرا گهبا اوٽرا سال نظر ليڪه رهندي. اڪيون روگه رحت رهنديون. گورڪه منڊي کاڌهي، ٺهڪائي، ڇائي پيئجي. (انداز ۱۰ کان ۱۵ گرام) اهو اڪيون لاءِ تمام سلو آهي. ڊبرا جي مهاٽما پيربلداس جو چوڻ آهي ته اگر ۱۶ سالن جي اندر اهو کاڌو اٿ. ڏهه ڏينهن پيئيو ته نظر عمر پر سالر رهندي. اهو کاڌو پراڻو ملي جو سور به لاهيندو آهي.
- (۵) ٽلا چورڻ سمهڻ کان اڌ ڪلاڪ اڳهه اڌ ٽولو، هڪ ٽولو مائي، ۲ ٽولا گيهه سلو ملائي ولڻ سان اڪيون جي نظر تيز ٿيندي. پيشاب جون بيماريون دور ٿينديون، قبضي لهندي. اهو آٽر نسخو آهي.
- نر جي پاڙ ۾ گهرو کڏو کولي ۱۵ ڏينهن سر مور کو. پوءِ ان ۾ ٽلا چورڻ هر وزن، نر جي پنن جي پيٽي ۽ رس ۾ گهولجي. ان مان ملائي لاهجي اها گهي گري ڏينهن ۾ ٽي-چار دفعا اڪيون ۾ لڳايو. اها سرائي ۽ سان به اڪيون ۾ لڳائي سگهيو ٿا. لڳاتار استعمال ڪرڻ سان اڪيون جون سڀ بيماريون دور ٿين ٿيون ۽ نظر تيز ٿئي ٿي.
- (۶) نئين ڄاول ٻار جون اڪيون گلاب جل سان ڌوئجن. ڪوبه لوهن وغيره ڪم نه آڻجي.
- (۷) رات جي پسايل ٽللي جي پاڻي ۽ سان اڪيون ڌوئجن، اڪيون جي جوت لاءِ سلو آهي. اڪيون مان پاڻي وهڻ ۽ اڪيون جي سڀني بيمارين لاءِ آٽر نسخو آهي. (صبح ۽ رات جي سمهڻ وقت ڪجي)

(10) همري اڪهارو جهڙي گهٽ يا آلي مٽيءَ يا رهنديءَ تي گهٽ اڪين جي نظر ۽ سلو آهي.

10. سورڻ جهڙي تيز نظر :

ڪارا مرچ 11 دانڻا، سهو گيهه 20 گرام، کنڊ 5 گرام ملائي نيراني چڙهي، 20 ڏينهن گهٽ ۾ گهٽ ڪرڻ سان نظر وڌندي. اڌ مٽيءَ جو سورڻ جهڙو به لهندا. جهولي سورڻ به اُٿر آهي پر تڏهن جڏهن سورج اُڀرڻ کان 2 ڪلاڪ اڳهه ڪڍي. دوا نيراني ولڻ جي جڏهن هدايت ڪجي ته پريات جو دلچي نه ڪ. سورج اُڀرڻ بعد.

11. اڪه اُلڻ :

جڏهن عبر پوي ته اڪه آڻي رهي آهي ته الهيءَ طرف جي ڪن ۾ ڪجهه وجهي ڇڏيو ته اڪه نه اُٿندي. ٻنهي اکين جي اُلڻ جا آثار نظر اچن ته ٻنهي ڪنن ۾ ڪجهه وجهي ڇڏيو.

12. آنڙي :

- (1) گدامڙيءَ جي ڪڙيءَ جو اندرين ڳر پٿر تي چندن وانگر پھين آنڙيءَ تي لپي ڪريو ته جلد لڌاڻ معلوم ٿيندي ۽ فائدو ٿيندو. آڻيندڙ آنڙي نه نڪرندي. ڪڙي پھريائين تي ڏينهن پائيءَ ۾ وجهي پوءِ چانگو آهي ڪم آڻيو.
- (2) پاڇ هٿا جي تريءَ تي گسائي آنڙيءَ تي لڳائي.
- (3) مٻيڇ هار تي - ٽي گرام لڳو ٿالي ڪير ۾ ولڻ سان آنڙي نڪرڻ بند ٿيندي.

13. موکيا بندو :

- (1) سفيد بصر جي رس 10 گرام، اصلي ماڪي (نئون مڪين

واري) پيميني ڪپور ۲ گرام، ٿيئي چٽي ۽ طرح ملائي هيٺي ۽ ۾ پري رکو، رات جو سمهن وقت هيٺي جي سرائي ۽ سان پالجي ته نڪرندڙ موتيو رکجي ويندو ۽ جي موتيو بندو آيو هوندو ته به فائدو ٿيندو.

(۲) ننڍين مکين واري ماکي ڪانچ جي سرائي ۽ سان پالڻ سان ٽن چئن هفتن ۾ شروعاتي موتيو بند ٿي ويندو. ڪاري موتي ۾ پڻ فائدو ٿيندو. اکين جي نظر ليڪ ٿيندي. اکين جا پيا وڪاري پڻ دور ٿيندا.

### ۱۲. اکين جي روشني سدا قائم رکڻ :

جي تندرست اکين ۾ مٿئين نموني هفتي ۾ هڪ ٻه دفعا ماکي پالجي ته نظر سالم رهندي. جيڪڏهن ان سان گڏ باداميون، مصري، ڪارا مرچ ۽ کير وارو پوڳو وٺندا ته سون ۾ ساهڻو ٿيندو.

### ۱۵. نظر وڌائڻ :

(۱) سونف، اڪروٽن جو ملز، مصري برابر وزن ڪٽي برني ۽ ۾ وجهي رکو، سمهن وقت کائي ڇهاري پاء کن کير پي ڇڏجي. ۲۰ ڏينهن ضرور ڪجي. دماغ جي گرمي، مونجهارو وغيره دور ٿيندا. جيڪڏهن صبح جو ولو ته ۲ ڪلاڪ ڪجهه به نه ولجي، يادگيري وڌندي.

(۲) رات جي پڇايل ٿللي جي پاڻي ۽ سان اکيون ڏوٽيون ته نظر وڌندي ۽ ڪيترين بيماريون دور ٿينديون. منهن به مهنا ضرور ڪجي. ملي جا ڇڪر، اولده آهن وغيره سڀ دور ٿيندا.

(۳) پير جي تڙين کي روز سرله جي تيل سان مالش ڪرڻ ۽ سنان کان پنج منٽ اڳ پيرن جي آڱوٺن کي تيل سان تر ڪجي ته اکين جي نظر تيز ٿيندي ۽ اکين جا پيا روڳه به دور ٿيندا.

## ڪوراک

نظر تيز رکڻ لاءِ ۽ بيمارين کان چوٽڪارو پاڻڻ لاءِ ميون ۽  
 سبزپن جو استعمال ضروري آهي. جهڙوڪ آوڻ، ليمو، نارنگي،  
 موسمي، زيتون، الاس، گجرون، نمائا، ڪري پتا، پالڪ، بيل پتر  
 ۽ ڇپر جي رس وغيره وٺجي.  
 سڀ ۾ مڪمل بهترين آهي.

دل جا دروازا مون کوليا  
 هرڪ لاءِ هڪ جهڙا  
 مان ڇو وڃاريان تنهن ۾ گهڙندا  
 ماڻهو ڪهڙا ڪهڙا  
 هرڪ لاءِ هت جاءِ جهجهيري  
 هرڪ تان مان واري  
 هن هن سان ڇا منهنجو مطلب  
 منهنجي دنيا ساري.

(آشارام)



## ۱۳ رنگه یا لغوو

(۱) گارا مرچ پیلل، هر وزن مصري مائي ڏرو چپ تي رکي  
رس ولجي يا سجا ڏاڻا مصريءَ تي رکي چوسجن. گارا  
مرچ پائيءَ ۾ رڌي ان طرف لپڪ ڪجي، جيڪو صفو ۽ ڌو  
رنگه ۾ ورتل هجي.

(۲) ۱۳ رنگه ۾ جڏهن هڪ ڏنگه ۽ هڪ ٻانهه يا انهن سان گڏ چپ  
به ڪڏهن ڪم نه ڪندي آهي تڏهن هڪ پاڻ صاف ٿيل  
ٿور ڪير جي لٿر ۾ لٽڪائي. جڏهن ڪير ڪڇي وڃي تڏهن  
پائيءَ سان ٿور ڌولي صاف ڪجي. انکي گهولي لڌو  
ڪجي. ان ۾ پوءِ هڪ ماڪي ۲۰۰ گرام، ڪيسر ۱۳ گرام،  
لونگه جعفر ۱۳ گرام، ڀلجي وڏي هڪ گرام، دالچيني ۱  
گرام، اهي سڀ هيون ڪٽي ملاجن. هي آهي جڏهن بلڪل  
تڪڙي گهرج هجي. نه ته ٿور ئي ڏينهن ڪير ۾ پٽائي  
رکجي ۽ روزانو ڪير بدلي ڪندو رهجي. چوٿين ڏينهن  
ساڳئي نموني ٺاهجي. ڀڳوان جي ڪرپا سان هن عيس  
سطحي مان مالڪ گهڻا روڻي ڇڏايا آهن.

وزن ۽ ٽولو يا ڏيڏ ٽولو ڏينهن ۾ به دفعا ولجي.

(۳) ۱۳ رنگه جي بيمار کي مٿي ڪنهن ڪولي تي اُس ۾ ليلايو.  
ڪيلي جو ساڻو پتو رکي ان کي سج جا ڪرڻا ڪارايو. پر  
منهن ڏڪيل هجي جيئن منهن تي اُس جو سيڪ نه اچي.  
پسينو اچڻ تي صاف ڪجي. ان کانپوءِ سڄي بدن کي آلي  
پٽي لپيٽي ڇڏجي. ملان گرم ڪمبل وڪوڙجي، لاپڏايڪ

آهي. مريخس کي اڏهاريل سبزيون ۽ هلڪو کاڌو ڏجي. وچ وچ ۾ آڀواس رکائجي.

(٣) مريخس جيڪڏهن ناريل جو پاڻي چار پنج ڏينهن وٺي ۽ ٻيو ڪجهه نه کائي ته وڏو آرام ايندو. سڄ جا ڪرڻا ۽ آلي پٺي ۽ جو آڀچار ڪندو اچي.

(٤) اڌ رنگه تازو ٿيل هجي ته ان کي ڪچور جي ٻڙين سان مالش ڪري پوءِ ٻڙي ڇڏجي.

### (١) اڌ رنگه :

اڌ (مانهه جي دال کڻ واري يا مانهه سڄي) کڻ سميت وٺڻ سان آڦري دور ٿئي ٿي. ان ۾ گيهه، مصالح هڻو وڃهي ڪارن مريخس ۽ ادريڪ سان کائڻ سان لڱو يا اڌ رنگه، نه نڏن جو سؤر، وائي سؤر، ڏڪڻي مطلب ته وائي ۽ جي ٨٠ قسمن جا روڻ دور ٿين ٿا.

### (٢) واچ ٺڙڻ :

واچي جي ڪري کاڌي يا واچ ٺرندي آهي. اڪه ٺيڏي ٿي ويندي آهي. اڌ جون ننڍيون پوريون ٺاهي مڪڻ سان کائجن. اڌ جون وڏيون تازيون يا سڪل ٺاهي ان ۾ هڻو ادريڪ، مرچ ڪارا سڄا ملائي، اهر گيهه سڄي ۾ تري مڪڻ سان ڪارا کائجن.

### (٣) تازو ٿيل لڱو :

اڌ جي اٺي جون وڏيون ملي تيل ۾ تري هفتو کائجن ته نڪين روڻ کي چڱو ڏک هڻندو. پهريائين ايرنڊي ۽ جي تيل جو چنب کير ۾ ولجي.

(۲) لٿوو :

هڪ نئين مٽي ۽ جو برتن کڻو، ان ۾ پاڻ ڏيڍ ڏڌ (هاڇ) وجهي ان ۾ ۱۰-۱۵ اڪ جون مڪڙيون وجهو. برتن کي مٽي ۽ سان چٽي ۽ طرح بعد ڪريو ۽ زمين اندر ۱۵-۲۰ ڏينهن پوري ڇڏيو. پوءِ اهو برتن ڪڍي لٿوي جي مريخ کي ان سان مالش ڪريو ۽ گهڻو فائدو ٿيندو.

هدايت : مالش ڪندڙ کي ۲-۲ دفعا هڪ چٽي ۽ طرح صاف ڪرڻا آهن.

.....

پهرين اسان انسان جي سندر ۽ پوتر مورتن ۾ پرماتما جو درشن ڪرڻ سکون انهيءَ طرح اسانجي سرشتي ۽ ۾ جيڪو جيڪو وشال ۽ منوهر روپ آهي ان ۾ ان جو درشن پهريائين ڪريون جو ڪڻ ڪڻ ۾ سمايل آهي.

.....

ڪري ڪوڇ ويا، سڀيئي سنسار مون،  
پير پينمبر اوليا، جن پنهنجا پنٽ ڪيا،  
گياني ڌياني گرهستي، گورڌن پنڌ پيا،  
سڀيئي غيب ٿيا توڇا سمجهيو پاڻکي ؟

## آلتي

(1) چانورن جي پيٽي (گهاتو پاڻي)، هڪ ٽولو آلتي ٺڳي، ٻه چار ڊاڻا لونگ، 5 گرام مصري، پاڻي ۽ ٻه پڇاڻي ستا ان ٺهڪ اڇل بعد چالتي چمچو پيٽارڻ سان گهڙي ٻه زرد آلتي، هڙڪي ۽ پيٽاس ڌور ڪرڻ لاءِ سٺي آهي. تپ جي آلتي هجي ته ٿورا ليمي چورس وجهجي.

(2) ارهڙ ڊال جا تارا سڪل پن 2 ڊاڻا، ڪارا مرچ 2، هڪ ٻه چٽانگه پاڻي ۽ ٻه گهوٽي پيٽار جي، هڪ يا ٻه ڊلعا پيٽار جي.

(3) ارهڙ ڊال 20 گرام، پاڻي 50 گرام ٻه گهوٽي ڪاڪ بعد چالتي پيٽار جي ته آلتي بند ڪرڻ لاءِ سولو ۽ سهڻو علاج ٻيو ڪونهي.

## (1) آلتي اڙڪو

ليمي کي لڪر لڪر ڪري سڪائي، ٺٽي تي رکي ڪاري رک ڪچي بلڪل سٺيد رک نه ٿئي يعني ڏونهون بند ٿئي ته بلڪل تيار سمجهجي پائونڊ ڪري رکجي. ماکي ۽ سان پن کان چار رهن چلڻ سان اهو اڙڪو آلتي چاهي گهڙي ٻه ڪارڻ هوندو گهڙوٽي جو هوندو يا پٽي ڪنهن جو هوندو ته ضرور لهندو.

## (2) گرب جون آلتيون

(1) 13 ڊاڻا پراڻا، وڏا ٽوٽا، اسپا گول (اسپنگر) سونف سڀ هموزن،

سٺي جيتري مصري، هيون 20 گرام ته مصري ٻه 20 گرام ملائي رکجن. وزن 10 گرام ڪچي کير سان نيرائي ولجن.

(2) 31 پاڻي ٺٽي کير ٻه 25 گرام پاڻي ملائي پيٽڻ سان آلتي بند ٿي ويندي.

- (۲) بصر ۽ اندرڪ جي رس ملائي پيئڻ سان اُٺي نه ايندي.
- (۳) ناريل جي ڏاڙهيءَ جي رڪه ڪري ماکيءَ سان چٽڻ سان اُٺي بند ٿيندي.
- (۴) ليمو ۲ اڌ ڪري، ٺٺي تي گرم ڪري ڪارا مرچ ۽ لوڻ وجهي هوسجي، بٺار ۽ اُٺيءَ ۾ فائدو ڪندو.
- (۵) اُٺي بند ڪرڻ لاءِ اُٺ جي وڻ جا پن لوندائي جا پن کڻي ان جو ڪاڙهو ٺاهيو ان ۾ ٿوري ماکي وجهي پيئڻ سان اُٺيون بند ٿي وينديون.

### آٺ، اُٺي آهڙڪو:

سائو لوندو ۲۰ پن، ڪارا مرچ ۵ ڍاڻا، ڪارو لوڻ ۲ گرام ۽ ڪدامڙيءَ جي گل ٻن کانسواءِ ۲ گرام چٽيءَ طرح چٽي ٺاهي کائجي.

جيڪڏهن اُٺي بند نه ٿئي ته ست اڌ پير سڪل ڪٽڙيون ڪڍي ماکي ملائي چٽجي ته اُٺي بند ٿيندي.

مور جي ٽڪيءَ جي پسر هڪ حصو، بهر جو چوڏو ۽ ٻيريءَ جو چورڻ ۱۰ ۱۰ حصا ملائي هڪ هڪ گرام ماکيءَ سان ڏينهن ۾ ۱۰ دفعا چٽائجي. هڏڪيءَ ۾ به فائدو ٿيندو.

ڪرنجوي جو منڙ هڪ ٽولو ان کي ٻڇي پوءِ ڪپور ڪچري هڪ ٽولو ملائي سنهو چورڻ ڪيو پوءِ گلاب جل يا چني جي پاڻيءَ ۾ پيهين چٽي جيتريون گوريون ٺاهي ڄالو ۾ سڪائي هيٺيءَ ۾ بند ڪري رکو.

وزن: هڪ هڪ گوري ۱۰ - ۱۰ ڪلاڪ بعد ٺٺي پاڻيءَ سان مريض کي ڏجي ته هر قسم جي بيماريءَ ۾ فائدو ٿيندو.

پرهيز: پيٽ جو ڪچرو ٻاهر نڪري ٿو، انهيءَ ڪري کاڌي کان پرهيز ڪريو ۽ رس آهار ڪريو.

## امر۽ ۱۳

سنجيووني ٻوليءَ جهڙو جادو ڏيکاريندڙ، عام بيمارين لاءِ ڪم ايندڙ.

### (۱) ٺاهڻ جو طريقو :

۱۰ گرام ٺودني جو ست، ۱۰ گرام جان جو ست، ۱۰ گرام پيمسيني ڪافور ڪنهن هيٺي ۾ وجهندا. پتھر جي پاڻ ئي دوا تيار ٿي ويندي.

### (۲) علاج طور ڪم آڻڻ جا طريقا :

(۱) مٺي جي سور واريءَ جي جاءِ تي مالش ڪجي. (تڪو لڳي ته کوپرو ملائجي).

(۲) پيٽ ۾ سور هجي ته پٽاهي ۾ به لڙا وجهي ڪائجي.

(۳) ڏندن جو سور هجي ڪجهه جو ٻوڙو پري سؤر واري هنڌ رکجي.

(۴) ڪن ۾ سؤر هجي ته کوپري جي تيل ۾ به لڙا ملائي، ٿورو گرم ڪري ڪن ۾ وجهجي.

(۵) وائي سور هجي ته ترن جي تيل ۾ تولو هيٺ ۽ تولو ٿور ساڙي چالي ۾ لڙا ملائي مالش ڪجي.

(۶) هر قسم جي سؤر لاءِ کوپري جي تيل ۾ به لڙا وجهي مالش ڪجي.

آلڙي : وڏ جي مرق ۾ به لڙا وجهي پيئجي.

(۷) آنڻيءَ لاءِ ٺودني جي مرق ۾ به لڙا وجهي پيئجن.

(۸) گهڻي آواز لاءِ ٿور ٿور گرم پاڻيءَ ۾ وجهي گڙيون ڪجن.

(۹) انگلوئيرا، تسليءَ جي رس ۾ به لڙا وجهي پيئجي.

(۱۰) بخار، ليمي جي رس ۾ به لڙا وجهي پيئجن.

- (۱۱) بدھانسمو ۽ لودني جي عرق ۾ وجھي پيئجي.
- (۱۲) بواسير ۽ مڪن پالڻيءَ ۾ ۲۱ دفعا ڏوٽي، پوءِ مڪن ۾ ملائي لڳائي.
- (۱۳) بڪ نه لڳڻ ۽ اندرڪ جي رس ۽ ماڪيءَ سان ٻه لڙا ملائي پيئجي.
- (۱۴) ڪنگھ ۽ پاڻ ۾ ٻه لڙا وجھي ڇٻاڙجي.
- (۱۵) دست، پيچ ۽ سڙي ۽ وڌڪ جي عرق ۾ ٻه لڙا وجھي پيئجي.
- (۱۶) موهيڙا ۽ ڏهيءَ ۾ ٻه لڙا ملائي مهٽجي.
- (۱۷) ڏن ۽ کوپري جي تيل ۾ ٻه لڙا ملائي مالش ڪجي.
- (۱۸) ڪالرا ۽ بصر جي رس ۾ ٻه لڙا ملائي پيئجي.
- (۱۹) زڪام ۽ لڪ ۾ سنگھجي.
- (۲۰) مرگهي ۽ لڪ ۾ ٻه لڙا وجھي ٺوڪ ڏجي. بصر کڻي لڪ ۾ ناس ڏجي.
- (۲۱) لڪ هير ۽ بصر جي رس يا تازن ڏاڻن جي رس ۾ ٻه لڙا ملائي لڪ ۾ سڻڪجي.
- (۲۲) دل ڪڇي ٿيڻ ۽ گلاب جي پاڻيءَ ۾ ٻه لڙا وجھي پيئجي.
- (۲۳) واپو وڪار (گلس) ۽ گرم پاڻيءَ ۾ ٻه لڙا وجھي پيئجي.
- (۲۴) ننڊ نه اچڻ ۽ ڪڍو يا ڪاهوءَ جي تيل ۾ وجھي مالش ڪجي.
- (۲۵) لزلو ۽ تسليءَ جي رس ۾ ٻه لڙا وجھي مالش ڪجي.
- (۲۶) نفو ۽ پنگه، چرس، گانجو، هراب، تماڪ ۽ آفيم وغيره جو نفو ٿيڻ ۽ ليمي جي رس يا ڏاڙهونءَ جي رس ۾ ملائي پيئجي.
- (۲۷) رهري ڏنگ ۽ وڇو، ڏينهو، ماڪيءَ جي مکه وغيره ڏنگ هڻي ته ڏنگ واري هنڌ مهٽجي.
- (۲۸) وات مان بدبوءَ ۽ پاڻيءَ ۾ ٻه لڙا ملائي گروڙيون ڪجن.

اهڙي طرح باهريين بيمارين لاءِ لڳائي اندرين بيمارين لاءِ جا ڪابه سمجهه نه آهي ته ماکي مصري، پتاهو ان ۾ به لڳا مائلي ڪم آڻي. هي قدرتي ڪيميا گهر ۾ رکڻ سان گهرو دواخانه وانگر ڪم ڏيندي. مسافريءَ وقت پاڻ سان لڳائي ۾ کڻي ڏي وقت ڊاڪٽر وانگر ڪم ڏئي ٿي.

### (۲) آنورن جي سوچ :

(۱) آڙد جو اٺو ۲۰ گرام، رسول (سائي) ۵ گرام، ٿوري پاڻيءَ ۾ ٺاري اٺو وجهي لڳي ٺاهي ٺهائو ليپ ڪرڻ سان سور ۽ سوچ لهندا.

(۲) ۱۳۱۳ سڪل ۽ ڊاڪٽر ڪاري گهوني ليپ ڪجي.

(۳) هراب ڊيسيءَ ۾ سنڌ ۱۰ گرام بريك پيلل مائلي ليپ ڪجي سوچ لهندي.

(۴) ميٽ سلو پيلل هڪ وڏو چمچو ۽ ڪاهور ٺڪيون ٽي ۽ گيهه سلو اڌ پاڻيءَ مائلي رکجي ۽ ان سان ليپ ڪجي.

### (۴) انڊ ڪوش يعني آڏي جو پاڻي :

سيروڙي (سر) جي پٿر جو سنهو اٺو ۽ ٻاجهري جو اٺو مائلي ان مان ننڍيون ننڍيون مانيون پڇائي جنهن هنڌ آنورن ۾ پاڻي هجي ان جي مٿان ٻڌجي. تماڪ جو پاڻي گرم ڪري ان سان سيڪ ڪجي. پوءِ مانيون مٿان ٻڌي ڇڏجن.

آنورن جي سوچ : پهر يائين پاڻ جو سيڪ ڪجي پوءِ هيرڻ جو پن يا تماڪ جو پن يا پاڻ جو پن ٻڌي ڇڏجي.

### ۱. آواز سڌارڻ :

سنڌ ۲ گرام پيلل، ماکي ۽ مصري هر هڪ ۲-۲ گرام مائلي

چئجي ته آواز ڪوئل جهڙو ملو ٿيندو. ڏينهن ۾ ٻه دفعا ڪجي.  
ڪجهه ڏينهن وٺندو رهجي.

## ۲. آواز گهٽو :

(۱) ۵۰ گرام ڪارا مرچ ڪپڙي ڇانل ڪري ۱۰۰ گرام ٻڙين-  
ٺن سان جو پراڻو ملائي گوريون ٺاهجن پوءِ ڇانڙ ۾ سگائي  
۲ يا ۲ گوريون روز چوسجن. اهو ڪنگهه ۴ بلهر تي به ٺاهندو  
ڪندو.

(۲) تازي (ٺٺين) ڪلنجن ٻولي ڇٻاڙن سان آواز ملو ٿئي ٿو.

(۲) ٻهر جو چوڏو ۲۰۰ گرام، ٻڙ ۲ ڪلا، ۱۰ لٽر پاڻي پوءِ چار  
پوتلون مرق ڪندو. وزن ۲۰ گرام ٻه دفعا ڏينهن ۾ صبح ۾ هام  
ولجي. دارونءَ ۴ ٻين ٺهن جي عادت به لهي ويندي.

(۳) ٻهر (ڪيڪر) جو چوڏو ۲۰۰ گرام، ۲ لٽر پاڻي وجهي گرم  
ڪجي. ٺهڪالڻ کان پوءِ جڏهن ۲ پاڻي ٻڙي ٻڙي ته اڌ  
پاڻيءَ سان سيدو لوڻ ملائي گريون ڪجن ۴ اڌ پاڻيءَ سان  
۱۰ گرام ماکي ملائي ۲ ڇمچا ڏينهن ۴ ۲ دفعا وٺي، آواز  
ملو ٿيندو. گلي جي ڪئنسر لهندي، ڪون صاف ٿيندو،  
ٻاتيپڻو لهندي، گلي جا سڀ دڪ دور ٿيندا.

سروري هدايتون : نشيدار هين کان پري رهجي،

ٽريل ۴ تيز مصاليدار پوهن جو استعمال نه ڪجي. سبزين

۴ ميون جي رس جو استعمال ڪرڻ سان آواز سٺو ٿيڪ ملو

رهندو.

## بخار ۽ فلو

بخار کي دهن نه سمجهو، هر ڀر ڪافي انداز ۾ جمع ٿيل  
 فلو پڌارت کي پسر ڪرڻ لاءِ ضرور جي اڳني ان کي باهه ٿي  
 ٺاهي اها باهه ٿي گرمي يعني بخار آهي.

(۱) بخار ڪهڙو به تيز هجي، بههوهي به اچي وڃي ته پسر کي  
 ڇڏي لڙا ٿي مهڻن گهرجي. بههوهي دور ٿيندي ۽ بخار جي  
 ڊگري به گهٽ ٿيندي.

(۲) بخار ۾ ڪجهه به نه وڻندو آهي. ان ڪري کاڌو بند ڪرڻ  
 گهرجي. سڀا پکي ۽ پھون اهو پالڻ ڪن ٿا ۽ ليڪ ٿين ٿا.

(۳) تيز بخار کي لاهڻ لاءِ سڄي سرير جي آلي پٽي تمام سٺو  
 ساڌن آهي. ٿورو ننهن سوسرو پاڻي پيئڻ بعد اها پٽي  
 لڳائي. مٿان ڪمبل ويڙهجي. ۴۰-۵۰ منٽن بعد پٽي لاهي  
 ڇڏجي. پسيٺو نڪرڻ بعد اهو آلي ڪپڙي سان اڳهجي پوءِ  
 سڪل ڪپڙي سان اڳهجي. جي بخار ٻيهر چڙهي ته ساڻي  
 پٽي ٿوري وقت بعد دهرائجي بخار سرور گهٽجندي.

(۴) پيئڻ جو پاڻي ڪاڙهي رکجي. پاڻي ۽ ٺٺي جا پن وڃي  
 رڪجن ته پاڻي هڏ رهندو.

(۵) آڇمن، لڙو لڙو ڪري ۵-۷ لڙا پاڻي پيئجي اهو ۵-۵ منٽن  
 بعد ۲-۲ دفعا دهرائي سگهجي ٿو، هلڪو بخار لهي ويندو.

(۶) نهالين ٿي اڌ منو ڪاڪ ملي ۽ جي پٽي رکجي. ملي  
 اڳواٽ پگڙ هجي، اڇانڪ ٽڪليف ٿئي ۽ ملي نه هجي ته  
 آلو ڪپڙو رکجي.

- (۷) سج جا گھڙا نهائين ۽ تي ڪيئي جا پٽا رکي ولجن. پسيٺو ايندو، بھار ايندو. پسيٺو پھريائين آلي ڪپڙي ۽ پوءِ شڪي ڪپڙي سان اُگھجي.
- (۸) بھار ۾ سنان نه اُگھجي پر اسپنج سنان ولي سگھجي ٿو. هر جگھ مٺو آلي ڪپڙي سان اُگھي مھلي پوءِ سگھي ڪپڙي سان اُگھل گھرجي. بھار ۾ آرام ايندو.
- (۹) انيما جي ضرورت پوي تي پيٽ صاف ڪرڻ لاءِ پاڻ سوا پاڻيءَ سان اڌ ليمي جي رس وجهي انيما ڏجي. ليمو نه هجي ته پالڪ جي رس ملائي سگھجي ٿي.
- (۱۰) اگر گلاب جي گلن جا پن ملن ته ٿاڌل وانگر گھوٽي پيٽار جي پيٽ صاف ٿيندو ۽ بھار کي به آرام ٿيندو.
- (۱۱) ناسپائيءَ جي رس سوا پاڻ ان ۾ هر وزن پاڻي ملائي پيئجي ته پيٽ صاف ايندو.
- (۱۲) سنهي سونف ۽ ڪاري ڍاڪ جو ڪاڙهو ٻُڙ ۽ ڪارا مرچ وجهي پيئجي.
- (۱۳) ليمي کي گرم ڪڙي لاري چوسجي.
- (۱۴) پراڻي بھار واسطي اڌ ڪلو گلور ڪائي، سڪي هجي ته پاڻيءَ ۵۰ گرام سونف، تازو ٿوندو ۱۰۰ گرام، سڪل ۷۰ گرام، ان جو عرق ڪڍجي.
- (۱۵) گريپ فروٽ ملي ته اهو ڪاڙجي. بھار ۾ آرام ايندو. ناريل جو پاڻي به بھار ۾ فائدو ڪندو.
- (۱۶) سنگتڙي جي رس پاڻيءَ ۾ ملائي پيئجي. سنگتڙو ائين

به کائي سگهجي ٿو.

(۱۷) آڻو بهارا گرمي دور ڪندڙ آهن. آڻو بهارا ڪارا ملا هجن ته کائجن.

(۱۸) ڏاڙهون ۽ آڙا (پيهه) دل ٿئي ته کائي ٿا سگهجن.

(۱۹) تازو ڪهارو انگور کائي سگهجي ٿو.

(۲۰) مونجهه ۽ سي ۽ ٿئي ته ماکي چٽائجي يا ماکي ۽ ۾ ٿورو پاڻي ملائي چٽائجي. گلوڪوس نه واهرائجي.

(۲۱) پاڻي ملائي اڌ ڪوپ کن بيل پٿرن جي رس ڏجي ته مونجهه، سستي ۽ چنغا دور ٿيندي.

(۲۲) لٿل کير جو پاڻي بخار لهن ۽ مددگار آهي.

### فٿوءَ جو بخار :

نم جا پن هڪ ٽولو، ٿلسي ۽ جا پن هڪ ٽولو، ڪارا مرچ ۵ دانن ليمي جي رس ۾ گهونئي گوريون ٺاهي رکڻ، هڪ گوري روز گرم پاڻي ۽ سان ولجي.

فٿوءَ ۽ نرم گرم پاڻي ۽ ۾ ٺارڻي ۽ جي رس ۽ ماکي ملائي پيئڻ سان ٺاڻڻو ٿيندو.

### عام بخار :

ٿلسي ۽ جا پن، ڪارا مرچ هر وزن کٽي (هڪ بوتل) چمچو مرق، چمچو پاڻي، ڏينهن ۾ ۲ ڀيرا ولجي. پيهين پاڻي ملائي چٽي جيتريون گوريون ٺاهي رکجن. هر قسم جي بخار ۾ ٺاڻڻو ٿيندو.

## بخار

۱. ٻڙ، جيرو ۽ تلسي ۱ جا سڪل پن، سونف ملائي ڪٽي گوريون  
ٻڙجن. مليريا جي بخار ۾ ۲-۲ گوريون ڏينهن ۾ ۳ ڀيرا  
ڏهن.

۲. جيڪڏهن بخار ۾ ڪڏهن به تيز ڏکڻي ٿئي ۽ هڪ ڀيرو  
ٿڌا ٿي وڃن ته گرم پاڻي ۽ جون بوتلون پري هٽائڻ پيرن  
تي گھمائجن. ٻه بوتلون پيرن جي پاسن کان رکجن.  
ڏکڻي دور ٿي ويندي ۽ بيمار ۾ جان اچي ويندي.

۳. بخار روڪڻ لاءِ ٿلهو لوڻ ٿئي تي سيڪي ٻاڙهو ڪڍي پوءِ  
اڌ اڌ گرام گرم پاڻي ۽ سان صبح شام وٺڻ سان بخار جو وارو  
چلندو. وات ۾ لوڻ وجهي ڇڪ ڇڪ پاڻي پيئڻ سان پيٽ  
جو سور به لهي ويندو.

۴. ليمي جي رس تيز ڪافي ۽ ۾ وجهي ملائي پيئڻ سان پگهر  
ايندو ۽ بخار به لهندو.

۵. چانهه جو ڪاڙهو ٺاهي ان ۾ ليمو وجهي پيئڻ جي ۽ چادر  
پاڻي سمهجي ته پگهر ايندو ۽ بخار ڇڏي ويندو.

## هر قسم جي بخار لاءِ :

هر هڪ گرنٽ جو مٿو آهي آورا، هر ٻڙ، پيري هٿرڪ هال  
سينڌو لوڻ سڀ هر وزن ڏيڍ گرام کان ٽن گرامن تائين ماکي ۽ سان  
يا ٻئي ڪنهن انوپان سان به ٿي دفعا ڏينهن ۾ وٺڻ سان هر قسم  
جو بخار لاهي ٿو ۽ بڪه لڳائي ٿو.

## بد هاضمو، پيٽ جو سؤر

### ۴ پيٽ جا سڀ روڳ

- (۱) ليمي جا ٻه لڪر ڪري هڪ تي چونو ٻئي تي ڪارا مرچ ۽ لوڻ ٻرگيو. لورو گرم ڪريو. پهر پائين چوني وارو ۱ پو: لوڻ مرچ وارو ليمو چوسڻ سان گهر راس ٿيندو.
- (۲) بصر ڪوٺڻ جي رڪه ۾ پهچايو. ان جي رس ڪڍي ڪارو لوڻ وجهو. اهو پيئڻ سان پيٽ جو سور لهي ويندو.
- (۳) راڻي ۱۵ ٽولا، سيندو لوڻ ۵ ٽولا ڌار ڌار ڪلي هيشي ۽ ۶ ملائي رکو. ۲ گرام گرم پاڻي ۽ سان صبح - هام ولجي ته پيٽ جو سؤر ۽ جگر جو سؤر لهي ويندو.

### ڪيڙا سيڪيون

۴. سنڌ پيٽل وڏي ۱۲ گرام ننڍي ۱۲ ۲ گرام گرم پاڻي ۽ سان لڪجي ته پيٽ جو درد لهندو ۽ ڪيڙا مرندا.
۵. نوھادر، ملي سوڌا، ٽائزي ليمي هر وزن کانچ جو گلاس ۾ ۲ گرام وجهي لڪائي پيئڻ سان سخت درد لهندو.
۶. آڙي، سونف ۲۰ گرام هڪ لٽر پاڻي ۽ ۶ لڪايو، اڏائي سؤ گرام باقي پاڻي ٻڄي ته ان ۾ ۲ گرام سيندو لوڻ وجهو. ڏک ڏک ڪري گرم گرم پيئجي، آڙي دور ٿيندي.
۷. موريءَ جي رس ۵۰ کان ۱۰۰ گرام گرم ڪري رکو. هڪ گرام جان ۽ هڪ گرام سيندو لوڻ ملائي پيئو ته آڙي دور ٿيندي.

۸. هلد ۵۰ گيمه ۾ ۵۰ سي پائوڊر لاهيو. چيٽي ۳۳ ۾ ملائي پيئڻ سان فائدو ٿيندو.
۹. پاڪري کير جي ڏهيءَ ۾ سينڌو لوڻ ۽ ڪارا مرچ گڏي کائڻ سان آڱري ٺهي ٿي.
۱۰. ننڍي ڀاڱي ۾ سينڌو لوڻ پاڻيءَ سان گڏجي آڱريءَ ۾ آرام آڻيندو.
۱۱. جان جو مرق آڱريءَ بدھاسمو دور ٿو ڪري.
۱۲. قوم رس، نم رس ۽ ليمي جي رس ماکي ملائي پيئڻ سان پيٽ جا ڪيرڙا مرندا.
۱۳. نمائي جي رس ۾ ٿوڏني جي رس ملائي هڪ پيالو پيئڻ سان واپو وڪار دفع ٿئي ٿو.
۱۴. جيرو اڇو، سينڌو لوڻ ۽ ليمي جو ست هر وزن اندرڪ جي رس ۾ پساڻي رکو. اهو سڪائي پائوڊر لاهيو. آڻي، گئس ۽ خاص ڪري گرپوٽيءَ جي آڻين ۾ فائدو ٿيندو.
۱۵. ليمو اڌ يا سڄو جيترو وڻي ماکي چمچو ڏيڻ پوءِ کن پاڻيءَ ۾ وجهي ٺيرائي پيئجي پوءِ ڏنڊو روئي کائڻ کان اڌ ڪلاڪ پوءِ به پيئجي ته گئس دور ڪرڻ لاءِ سلو علاج آهي.
۱۶. سفيد پيلي جي رس ۲۰۰ گرام پيئڻ سان هرير مان گئس نڪري ٿي ۽ هر هڪ بيماري دور ٿئي ٿي، اکين جي جوت وڌائي ٿي.
۱۷. موريءَ جا پن گئس جو مکيه علاج آهن. پنن جي رس ڪڍي پاڻي ملائي پيئجي يا پن چوسجن. پنن سميت موريءَ جي

- سوزي کائڻ پيٽ جي تڪليف آه سٺي آهي.
۱۸. صبح ۱ جو نيرانِي گريپ فروٽ کائڻ، آورن جي رس ۾ پالِي ملائي پيئڻ، بيل پتر جي رس پيئڻ، گلاب جا گل يا بلبلو گهوڻي پيئڻ سان گڏس دور ٿئي ٿي.
۱۹. ناسپاتي پاڻ سوا کائجي يا ڏيڏ پاڻ ناسپاتين جي رس ڪڍي پالِي ملائي پيئجي. ٻه ڪلاڪ ڪجهه به نه کائجي، ان سان آڙي، گڏس سڀ ليڪ ٿيندا، پيٽ به صاف ٿيندو.
۲۰. ٽي-چار ڏينهن صرف ناسپاتيءَ تي گذر ڪجي ته گڏس لغت ٿيندي ۽ جيون ۾ نئون باب ورندي.
۲۱. سنگترو کائي مٿان ماني کائجي. اهو گڏس ٿيڻ کان روڪيندو ۽ کاڌي کي جلد هضم ڪندو.
۲۲. ميوو يا ميوو جي ساد روئي کائڻ کان اڳ کائجي، روئيءَ کان پوءِ نه کائجي.
۲۳. روئي کائڻ بعد وجر آڻڻ ڪجي. گڏس کان چوٽڪارو ملندو.
۲۴. ٻون مڪڻ آڻڻ گڏس لغت ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿو.
۲۵. سج جا ڪرڻا ٺاهائينءَ تي ڪيلي جو پن رکي وٺجن پسينو ٺڪري ته اهو پسينو آڻي ڪهڙي سان اڳهجي ۽ پوءِ سگهي ڪهڙي سان. پيٽ جا سڀ روڳ دور ٿيندا.
۲۶. ۵۰ گرام بصر سنها ٺڪر ٺڪر، سوا سا گرام تازي ڏهي، پهل جهرو ۽ ٿورو سيندو لوڻ ملائي ۲ دفعا ڏينهن ۾ صبح ۽ هام جو چئين بهي کائڻ سان گڏس جڙ کان ناس ٿيندي.
۲۷. اندرڪ جي رس ۽ ڪارا مرچ ڪٽي ملائي پيئڻ سان پيٽ جو

سور نهي وڃي ٿو.

۲۸. وڏا ڪاڙهي مٺي سوڌا سان پيئڻ سان به فائدو ٿيندو.
۲۹. هيڊ ٽيمپر ۾ ڀڄي هر وزن لوق مٺي نرم گرم پاڻي ۽ سان ڦڪجي ته آفري نهي ويندي.
۳۰. نارنگي ۽ ڇي رس ۽ ليمبي ڇي رس مٺي پيئڻ سان به فائدو ٿيندو.
۳۱. رات جو ۱۰۰ گرام ڏهي کائڻ سان به پيٽ صاف ٿئي ٿو.
۳۲. چمن (ميوو) مان ٺاهيل سرڪو پيئڻ سا پيٽ جو سور لهندو آهي.

## تمهين تي درد ديا هئس ڪم هي دوا دينا

اسانجي وڪارن ٿامسڪ ڪاڏن پيٽن، اسپاويڪ رهڻي ۽ سبب بيمارينون ٿين ٿيون، ان جو واحد علاج به اهو ئي آهي ته اسپين وڪارن جو تياگ ڪريون، جيون جي سپاويڪ ٿيڻ کي اپنائون. ائين ڪرڻ سان نه صرف بيماريون دفع ٿينديون، بلڪ زندگي ۾ هر هڪ نئون ورق ورتندو.

آتم سڌار جو ڪم هزارين اسپتالون ۽ لکين ڊاڪٽر به نٿا ڪري سگهن. اهو ڪيئن ممڪن آهي ته بيماري ۽ جي مسئلي جو ڪارڻ دور نه ڪڍجي ۽ مسئلو حل ٿي وڃي؟ بيماريون اسان جو پٽڏا ڪيل آهن، اسپين ٿي انهن کي دور ڪري سگهون ٿا، ٻيو ڪوبه نه.

## ٻواسير

۱. ٿور ۽ بمر ڏهيءَ ۾ گهوٽي، چٽي لاهي کائڻ سان ٻواسير ۾ فائدو ٿيندو.
۲. ٿور جي ٻنڌي ۾ هڪ ڪالي هوندي آهي ان کي ساڙي ڏهيءَ سان لڪڻ سان گهوٽي ٻواسير بند ٿئي ٿو.

### موڪن ۾ مڪون ۽ سؤر

۱. آڙو ڪئبل ۱۲۵ گرام، ڪافور ۵ گرام ملائي رکجن به آگر (ڪوٺا ٻريل) ڏکيءَ ۾ وجهي ملان آڙو ۽ ڪافور وارو چورڻ وجهي ڏکيءَ تي گديا رکي ويهجي جيئن دولهون سڌو موڪن کي لڳي. سؤر ۽ مڪون ڄڻ ڪي سپنو ٿي پاسندا. (آزمائڻ آهي.)

### موڪن جو موت

۱. ڪارا تر ۲۰ گرام ۽ مڪن ۲۰ گرام ليرائي ۲۱ ڏينهن وٺڻ سان نه رڳو مردانگي موٽي ايندي پر موڪا به موڪلائي ويندا.

### ٻواسير گهوٽي يا باڊي

۵. ناريل جي ڏاڙهيءَ جي رڪ هڪ گرام صبح-شام پاڻيءَ سان ولجي.
۶. بلوا (چل) ٿاڙل وانگر گهوٽي پيئڻ، ساڳيءَ طرح گلاب جا گل گهوٽي پيئڻ، ٻواسير، سوري، آنڊي جي لٺن ۽

ملن پيشابن لاءِ خوب لاهڻا ڏيکڻا آهن.

۷. هڪ ٽيمپي جي رس ۵۰ گرام کير ۾ ملائي تروت پي وڃي. ان طرح ۲ ڏينهن هڪ دفعي ئي پيئڻ گهرجن (هڪ هڪ ڪري) صبح جو نيراني پيئڻ گهرجي. ائين ڪرڻ سان ۵ کان ۷ ڏينهن ۾ خوني ڇاهي بادي بواسير ليڪ ٿو ٿئي.
۸. دشمو لارڻت ۲ وڏا چمچا ۽ ٻيٽو پاڻي گڏي پيئڻ سان پنڌرهن ويهن سالن جو جهونو بواسير به ليڪ ٿئي ٿو. پلي آپريشن به هڪ به دفعا ٿيل هجي پر استعمال ڪجهه مهينا ڪرڻ گهرجي.
۹. مال ڪنگڻيءَ جي سنهو پالوڊر ٺاهيو. اهو ۵ گرام روز صبح جو نيراني وٺڻ سان بواسير خوني ڇاهي بادي ليڪ ٿي ويندو.
۱۰. ڪيلي ۾ ڪيترو ۲ گرام ڀري ڪري رات جو ماڪ ۾ رکو. اهو ڪيلو روز نيراني صبح جو کائڻ سان موڪن ۾ لاهڻا ڏيکڻا آهن.
۱۱. هڪ انڇير صبح جو پاڻيءَ ۾ پٽائي رکجي اهو رات جو سهڻ وقت کائجي ۽ هڪ انڇير رات جو پٽائي رکجي اهو صبح جو نيراني کائڻ گهرجي. اهڙيءَ ريت ڪافي ڏينهن ڪرڻ سان بواسير ۽ قبضيءَ ۾ پڻ فائدو ٿيندو.
۱۲. رات جو بيل ٽري (بيل ٿل جي ٽر) ۵۰ گرام، پاڻي ۲۰۰ گرامن ۾ پٽائي رکجي. صبح جو نيراني مهليءَ ۾ پاڻي اهو پاڻي پي ڪري هڪ ٽاس ڏي پي ڇڏجي. اهو بواسير ڇٽائڻ ۾ خوب مددگار آهي ۽ پيٽ جا سڀ روڱهه دفع ٿين

۵.

۱۲. سبزهن ۾ سورن جي سبزي اتر آهي.
۱۳. گرتگهي جو سنان، گمر سنان بواسير ۾ مددگار آهن.
۱۵. پھت سان گڏ پلي ۽ گديا (ڪاڪوس واري جا) تي سج جا ڪرڻا ولجن ته فائدو ٿيندو.
۱۶. بواسير ۾ رت اچي ته ان وقت بيل پتر جي وڻ جون ٻه ٽارون گمر ۾ پڙجن ۽ بيل پتر جو رس ڪڍي پيئجي ته رت بند ٿيندو ۽ اڳتي به رت نه ايندو.
۱۷. اولن جو پائونڊر ۱۰ گرام، ۱۰۰ گرام ڏهي ۽ ۾ مائي ڪاٺ سان بواسير ۾ فائدو ٿيندو ۽ ٿلڪي مڪن ۾ مائي موڪن کي مله ڪري لڳائڻ سان پڻ فائدو رسندو. ٿلڪي پائي ۽ ۾ ٽاري ڪجهه کي ان پائي ۽ ۾ ٻوڙي هر هر لڳائڻ سان پڻ بواسير ۾ فائدو ٿيندو.
۱۸. رسول مڱه جي داڻي جيتري ۲۰ گرام مڪن ۾ وجهي دلجي ۽ ست ٻن نم جا نيراني ڪاٺجن ته سلو فائدو ٿيندو.

### صحتياب جيون لاءِ صلاحون

- ★ جيڪو ڪام جي سڪه ۾ لين آهي، اهو پوڱهه اڀياس ڪري  
ڪين سگهندو.
- ★ پوڱي پوڱي بڻجڻ جو پتن ڪندو ته روڱي بڻجي پوندو.
- ★ فاهه دوارام نام سمان،  
قيمت ڪجهه نه، لاپ مهان.

## بڪ نه لڳڻ

۱. ۱۲ ۽ ۱۴ ڇهرو ملائي به ٿي ۱۰۰ گرام پالڻي ۽ سان به ٿي دفعا ڏينهن ۾ وٺجن.
۲. لاروان (فالسا) ۱۰۰ گرام چورس ڪڍي ۲۰۰ گرام پالڻي ۽ ۱۰۰ گرام پيٺل سان بڪ لڳائڻ ۽ آٽر آهي.
۳. لاروان الين ٿي کائجن ته به ساڻهيو ٿي فائدو رسندو.
۴. چوڪو ۽ پالڪ هر وزن وٺي ان جي رس ڪڍي پيٺل سان بڪ ۾ واڌ ايندي.
۵. ساوا ۲۵ گرام ۽ پالڻي ۵۰ گرام ملائي پيٺلجي ته بڪ ۾ واڌ ايندي.
۶. نارنگي به بڪ لڳائيندڙ آهي. نيراني کائڻ بهتر آهي. نارنگي روٽي کائڻ کان اڳهه کائجي ته بڪ ۾ واڌ ايندي ۽ کاڌي کي هضم ڪندي.
۷. ناريل ۾ قدرتي انسولين آهي. ساد سان گڏ تازي ناريل جي ڪتر ملائي کائڻ سان بڪ ۾ واڌ ايندي. ناريل جي چيٽي ٺاهي کائڻ سان پڻ اهو ٿي فائدو رسندو.
۸. ۲ ننڍيون هريرون (انڇليون) ڪوپ کن پالڻي ۽ ۱ صبح جو پچائي رکجن ۽ ۲۴ ڪلاڪن کانپوءِ (پئي ڏينهن صبح) هريرون مهلي ڪڍي لٽيون ڪجن ۽ پالڻي پيٺل گهرجي. اهڙي طرح ۱۵ ڏينهن ڪرڻ سان بڪ ۾ واڌ ايندي ۽ قبضي پڻ لهي ويندي. (پالڻي پيٺل کان پوءِ ۲ ڪلاڪ ڪجهه به کائڻ ۽ پيئڻ نه گهرجي.)

ڪو اهڙو هوندي ته به بند ٿي ويندي، بڪ نه ٿيندي هجي  
 ته بهنگ خوب ٿيندي. اهي گورنمينٽ لائينون وٺڻ گهرجن.

۱۳. نوٽن جو چورڻ ماکي ۽ ۲ ملائي چئن سان سڪي کنگهه ۽  
 بلنر ۾ ڦاڙي وارو آهي.

۱۴. نوم جون ۲-۲ ڪليون ۽ ڪاري ڍاڪ جا ۱۰ ڊالڙا رات جو  
 پائي ۽ ۲ پساڻي رکبا ۽ صبح جو ڍاڪ جا پنج ڪڍي ڪڍي  
 کائڻ سان کنگهه ۾ آرام ايندو.

۱۶. رات جو سهڻ وقت ڪاهي هرڙ ڀوسجي رات جو اها هرڙ  
 منهن ۾ ٿي پيئي هجي ته کنگهه ۾ ڦاڙو رسندو ۽ اها هرڙ  
 صبح جو ڪڍي ٿي ڪجي.

۱۷. اولن جا سڪل يا تازا لڪر وات ۾ وجهي چوسيندو رهجي ۽  
 سهڻ وقت به وات ۾ وجهي ڇڏجن ته تمام سلو ڦاڙو رسندو.

دريلتا کي دفن ڪر، اڳتي آڻ تون،  
 پال فرس، ٿي بهادر ۽ کڙو ٿي آڻ تون.

★ هڏ کائو، هڏ ويچارو ۽ هڏ ڳالهائو

★ واسنائي جنم جو ڪارڻ ٿئي ٿي.

★ گورو ڳالهائيندڙ آدمي ستيواڊي ٿئي ٿو.

★ اڪيون ۽ مڪن پئي پوئڙ رکو.

## بلڊ پريشر (رت جو داپ)

۱. هاءِ بلڊ پريشر ۱ ۱/۲ - ۱/۳ مهيٺا تازن آون جي رس ۾ گهر آڻڻ سان بلڊ پريشر نارمل ٿيندو.
۲. مٿه ساوا پنجاڻي رکيو. جڏهن سا نڪرن ته اهي ڦاڙل وانگر گهڙي پاڻي پيئڻ سان بلڊ پريشر گهٽ ۽ وڌ پنهجي ۾ فائدو ٿيندو.
۳. آون جي رس ۾ ماکي ملائي ليرائي پيئجي ته بلڊ پريشر ليڪ ٿيندو.
۴. صوف ۽ پالڪ هر وزن رس ڪڍي پيئجي ته گهٽ يا وڌ پنهجي مسمن ۾ فائدو ٿيندو.
۵. گجرون جي رس به پنهجي حالتن ۾ فائدو ڪندي.
۶. گجرون ۽ پالڪ هر وزن رس پيئجي ته به فائدو ٿيندو.
۷. بلڊ پريشر جي گهٽ ۽ وڌائيءَ کي نارمل ڪرڻ لاءِ ڪاٺيا مرچ ۽ مصري هر وزن ڪري ڪئي ۱-۲ ۱/۲ گرام ڏينهن ۾ ۲ ڀيرا ولجي.
۸. گهڻو پتھر اچي وڃي ته سنڌ ۽ جان ڪئي بدن کي سيڪ ڏجي ۽ مالش ڪجي.
۹. دل ڪچي ٿي يا بيهوشي اچي يا دل ٻڏڻ لڳي ته هر وزن ماکي ۽ ليمي جي رس ملائي ڪري بيمار کي چٽاڪجي ته توت فائدو رسندو.

## بستري ۾ پيشاب يا هر هر پيشاب اچڻ

۱. بستري ۾ پيشاب اچڻ يا هر هر پيشاب اچي ته ٻج لڪل ڊاڪ ۽ ڪارا مرچ برابر انداز ۾ (۵ ڪارا مرچ ته ۵ ڊاڪ جون گڙيون) کڻي گهوڻي ڪري چئي جيتريون گوريون لاهي رکجن. ٻارن لاءِ هڪ ۽ وڏن لاءِ ٻه گوريون پاڻي ۽ يا ڪير سان صبح ۽ شام ڏجن ته فائدو ٿيندو.

۲. بيل پتر ۾ پاڻي ملائي رس ڪڍي پيئڻ سان سلسل بول (هر هر پيشاب اچڻ) تڏا بستري ۾ پيشاب اچڻ ۾ فائدو ڪندو.

۳. قبضي ۽ گئس جي تڪليف وڌڻ تي ئي تلسنت (ACID URIC) وڌي ٿي، گڙدن تي خراب اثر ٿو ٿئي. ان لاءِ پارسلي ۽ بلوڻو (چل) تمام سٺا ڪاڏا آهن. انهن کي الڳ الڳ گهوڻي پاڻي ملائي پيئجي ته فائديمند آهي.

۴. پالڪ ۽ گجرون جي رس هر وزن، پيشاب جو هر هر اچڻ ۽ قبضي نهٺ ڪرڻ لاءِ اُتر آهي.

۵. صوف ۽ پالڪ جو هر وزن رس پراڻي قبضي ۽ (URIC ACID) کي مٽائي ٿو.

۶. (۱) گجرون جي رس ۲۰۰ گرام

(۲) بيت جي رس ۱۲۰ گرام

(۳) ڪاڪري جي رس ۱۲۰ گرام

اهي ٿيئي رسون گڏي پيئڻ سان تمام سٺو فائدو رسندو.

- گردن جي هر بيماري نشت ٿيندي. گليٽيون (گولڙهيون) به دور ٿينديون.
۷. اولن جي رس ۾ ماکي ملائي ٺيرائي پيئڻ سان پڻ هر هر پيشاب اچڻ ۾ فائدو رسندو. بستري ۾ نٿيون ٻاري ڪي پيشاب ايندو هجي ته تمام سٺو فائدو رسندو.
۸. پوري کائڻ سان هر هر پيشاب اچڻ ۾ فائدو رسندو.
۹. مٺي ۽ جي رس ۾ پاڻي ملائي پيئڻ سان پڻ لاپ رسندو.
۱۰. قنداري ڏاڙهون ٺيرائي کائڻ سان يا انجي رس ڪڍڻ پيئڻ به مفيد آهي.
۱۱. پيلي جي بچ جو مٺو کائڻ سان پڻ هر هر پيشاب اچڻ کي روڪي ٿو.
۱۲. کاڌي ۾ چٽي جان جي کالچي ته کاڌو جلد هضم ٿيندو ۽ هر هر پيشاب ۾ پڻ روڪه ايندي.
۱۳. ٺيهائين تي گرم پٽي ۲ منٽ ۽ هڪ منٽ لڏي پٽي ۱ جو استعمال لڳ ڀڳ آهي. ڪل ۶ پٽيون ٿينديون. پر آخرين پٽي لڏي جل جي ۲ منٽ رکجي.

هدايتون (۱) هر هر پيشاب جي اچڻ جي حالت ۾ هر قسم جي دال کائڻ کان دور رهڻ گهرجي. دال (URIC ACID) پٽڙا ڪندي آهي.

(۲) ماس ڪٽڻ به پرڪار جو نه کائڻ گهرجي سبب هو (URIC ACID) کي وڌائي ٿو ۽ مرض کي پڻ وڌائي ٿو.

## کامن - (سائي پيليا)

۱. نوم جي رس ڪزيلي جي رس مائيءَ ۾ ملائي چئجي.
۲. هڪ گرام فلڪي لکيل، ۱۰۰ گرام گهيءَ ۾ ملائي نيرائي کائجي.
۳. ڪزيلي جي رس ۾ سرائي ٻوڙي ڪري اکين ۾ پالجي ۽ ۲۰ گرام ڪزيلي جي رس ڏينهن ۾ ۲ دفعا صبح ۽ شام ۲۰ گرام پاڻيءَ ۾ ملائي وٺجي.
۴. سائيءَ ۾ ڪمند جي رس ۾ ليمي جي رس ملائي پيئجي.
۵. اڙهون کڻا، مصري، سرهي چيري ۽ لوڙو ڪارو لوڻ ڪئي رکو. روئي کائڻ کانپوءِ چپتي کن وات ۾ وجهي هوسبو ته سائيءَ ۾ فائدو رسندو ۽ بڪه پڻ لڳندي.
۶. اڪه جي ٻوٽي جون ۲۵-۳۰ ڪالپون ۱۳ آڻي ۾ ٻوٽي مالا لاهي گلي ۾ پائڻ سان سائيءَ ۾ فائدو ٿيندو.
۷. گدامڙيءَ جا پن گهوٽي ۽ ان ۾ ڪارو لوڻ ملائي پيئڻ سان سائيءَ ۾ فائدو ٿيندو.
۸. برهمي ٻوٽي، ننڍا ٿوٺا ۽ مصري گڏي ۽ گهوٽي لڏل ڪري پيئڻ سان سائيءَ ۾ فائدو ٿيندو.
۹. ۱۰۰ گرام نمائي جي رس، ۲ گرام ڪارو لوڻ ملائي پيئارجي، اهو سائيءَ لاءِ اڪثر علاج آهي.
۱۰. سائيءَ واري بيمار کي لجهڙ واري گاهه تي سمهارجي ۽ ليٽڙهون پارائجن. مطلب ته سهو سرور گاهه سان سميرڪه ۾ هجي. ڇهر سائيءَ جو زهر چڪي ڪڍندي، اهو علاج رام پاڻ آهي.

## ===== (سائي پيليا) =====

۱. نوم جي رس ڪزيلي جي رس مائيءَ ۾ ملائي چئجي.
۲. هڪ گرام قلڪي لليل، ۱۰۰ گرام ذهي ۽ ۱۰۰ ملائي نيراني ڪالجي.
۳. ڪريلي جي رس ۾ سرائي ٻوڙي ڪري اکين ۾ پائجي ۽ ۲۰ گرام ڪريلي جي رس ڏينهن ۾ ۲ دفعا صبح ۽ شام ۲۰ گرام پاڻيءَ ۾ ملائي وٺجي.
۴. سائيءَ ۾ ڪمند جي رس ۾ ليمي جي رس ملائي پيئجي.
۵. ڏاڙهون ڪتا، مصري، سرهي جيري ۽ ٿورو ڪارو لوڻ ڪئي رکو. روئي ڪاٺ کانپوءِ ڇپئي کن وات ۾ وجهي چوسبو ته سائيءَ ۾ فائدو رسندو ۽ بڪه پڻ لڳندي.
۶. اک جي ٻوٽي جون ۲۵-۲۰ ڪاليون ڏاڙهي ۾ ٻوٽي مالها ٺاهي گلي ۾ پائڻ سان سائيءَ ۾ فائدو ٿيندو.
۷. گدامڙيءَ جا پن گهوٽي ۽ ان ۾ ڪارو لوڻ ملائي پيئڻ سان سائيءَ ۾ فائدو ٿيندو.
۸. برهمي ٻوٽي، ننڍا ٿونا ۽ مصري گڏي ۽ گهوٽي ٽاڏل ڪري پيئڻ سان سائيءَ ۾ فائدو ٿيندو.
۹. ۱۰۰ گرام ٽمالي جي رس، ۲ گرام ڪارو لوڻ. ملائي پيئجي، اهو سائيءَ لاءِ اٽل علاج آهي.
۱۰. سائيءَ واري بيمار کي لجهر واري گاهه تي سمهارجي ۽ ليٽڙيون پارائجن. مطلب ته سڄو سرير گاهه سان سميرڪ ۾ هجي. ڇهر سائيءَ جو زهر چڪي ڪڍندي، اهو علاج رام پال آهي.

## ═══════════ لُج وڌائڻ ═══════════

بارق لاءِ ماءَ جي لُج جي اهميت تمام گهڻي آهي. ايتري قدر جو مهاورو (چوڻي) آهي ته ”آهي ڪو مائيءَ جو لال جنهن مان جي کير پيئڻو هجي.“

آجهڙوڪه مائالون ٻارڙن کي پوري لُج ڪونه ٿيون ڏين جنهن جو اثر ٻارڙن تي ٻرو ٿئي ٿو ۽ اسانجي ايندڙ سنتان پڻ ڪمزور ٿي رهي آهي.

ماءَ جي لُج ٻارڙن کي سڀني بيمارين کان محفوظ رکڻ لاءِ بهتر بچاءُ (Prevention) آهي.

مائالن جي لُج وڌائڻ لاءِ لائلي آڀاڙ هيٺ ڏنا وڃن ٿا.

(۱) سنڀا کان سٺي دوا آهي سنهڙي ڇهر (دروا گراس) جهڙو ڀڳوان گنڀس تي به چاڙهيو آهي. ان ڇهر کي پاڻيءَ سان صاف ڪري ۽ ٽڪر ٽڪر ڪري پاڻيءَ ۾ ملائي مڪسر ۾ مڪس ڪري پاڻي چائي پيئجي ته مائا جي لُج وڌندي.

(۲) اسڪنڊ (Ashwa Ganda) جي پاڻوڊر جو هڪ ڇمڇو (ٺنڊو) صبح-شام کير سان پيئجي ته مائا جي لُج ۾ واڌ ايندي.

(۳) ڇيرو اڇو ۵۰ گرام ۽ مصري يا ديسي ڪنڊ ۵۰ گرام گڏي پاڻوڊر ٺاهي ٺنڊو ڇمڇو ۾ دلجا کير سان وٺو ته ڪجهه ڏينهن ۾ لُج واڌ ڪائيندي.

(۴) ٻن گوبيءَ ۾ پاڻي ملائي رس ڪڍي پيئڻ سان پڻ لُج ۾ واڌ ايندي.

۱۱. چور جي وس لاهي پائي ملائي پيئڻ جي تہ بہ سائي ۽ جو سلو  
کڻي آهي. رس بہ نہ ٿي دفعا پيئڻ گهرجي.

۱۲. اولي جي رس ماکي ۽ ۱۰۰ گرام، يا بهيل پتڙن ۾ ماکي  
ملائي پيئڻ سان بہ سائي ۽ ۱۰۰ گرام فائدو ڀوندو.

۱۳. گجرن جي رس ۱۵۰ گرام، بيت جي رس ۱۰۰ گرام ۽  
ڪاڪڙي ۽ جي رس ۱۰۰ گرام گڏي ڪري پيئڻ سان بہ  
سائي ۽ ۱۰۰ گرام فائدو رسندو.

۱۴. صوف ۽ پالڪ هر وزن کائڻ يا هر وزن رس ڪڍي پيئڻ سان  
بہ فائدو ڀوندو.

۱۵. نريل جو پاڻي پيئڻ سان پڻ سائي ۽ جي بيمار کي فائدو رسندو.

۱۶. سفيد پيلي جي رس ۾ پاڻي ملائي پيئڻ سان سائي ۽ جون  
سڀ بيماريون لهنديون.

سبب ۱ ڇاڪاڻ تہ سفيد پيلو سرير مان گئس ڪڍندو آهي.  
دماغ ۽ اکين جي جوت ۽ بہ تمام سلو آهي.

۱۷. هڏ گيهہ ۾ هڏ پڇي پاڻوڊر لاهي رکجي ۽ ڇپي کن ڏهي ۽  
۱۰۰ گرام ماکي کائڻي تہ سائي ۽ ۱۰۰ گرام فائدو ڀوندو.

۱۸. هڪ انڇير وڏو، ۲-۲ آلو بخارا سڪل، ۲-۲ سڪا زردالو  
(محبوباتي) ۵-۲ منگا ۽ ۵-۲ ڪاري ڊاڪه جا داڻا، ۱۱ ڪلاڪ  
کن ۲۰۰ گرام پاڻي ۽ ۱۰۰ گرام پڇائي رکجي پوءِ ڪاڙهي ۲۰۰  
گرام ٿين تہ ٺهڙي ڪري پيئڻ جي تہ سائي ۽ ۱۰۰ گرام فائدو  
رسندو اهو نسخو پٿري بہ لهندو، گئس کي پڻ ناس ڪندو  
۽ بيمار کي شڪتي پڻ ڏيندو.

## ڪالرا

۱. ڪالرا جو لاثاني علاج آهي مٺي ۽ جي پٽي ٺاهين ۽ تي رکجي ڪالرا ۾ پيشاب رکجي ويندو آهي ۽ مٺي ۽ جي پٽي پيشاب کي کوليندي ته بيمار خوش ٿيندو. مٺي ۽ جي پٽي دستن کي پڻ روڪڻ ۾ مدد ڪندي.
۲. ڪالرا ۾ بصر جي رس ڪڍي ڏينهن ۾ ٻه دفعا ۲۰-۲۰ گرام پيئڻ سان بيمار کي آرام ايندو.
۳. جڏهن روڱي ۽ جي جان خطري ۾ هجي ته ان کي ڪوڏي ٽپ ۾ پاڻي پري واهاري جي جينن پاڻي ڪرڻ تائين هجي ۽ پاڻي ۾ ويٺل هجي ته کيس ٽر موٽر (مرد جو پيشاب) يا حلي (چلڻ) جو پاڻي ۵۰-۵۰ گرام ۳۱-۳۱ ڪلاڪ ۾ کيس پيئڻ جي ته روڱي ۽ کي آرام ايندو. جي بيمار کي ٿڌ يا ڏکڻي محسوس ٿئي ته ان کي بستري تي سمهاري آرام ڪرائجي.
۴. اک جي جز کي اندر ڪي رس ۾ گهوليون ٺنڌيون گوريون ٺاهيو. هڪ گوري پاڻي ۽ سان وٺڻ سان ئي اميد ته فائدو ليندو.
۵. اک جي جز تازي ۲۰ گرام، ڪارا مرچ ۱۰ گرام، اندر ڪي رس ۾ گهولي چٽي جي برابر گوريون ٺاهيو. ۲-۲ ڪلاڪن کانپوءِ گلاب جل سان ولجي ته ڪالرا به آرام پاڻ علاج آهي.
۶. ڪالرا جي موسم ۾، هڏ ٺامي جي ٽڪر (هڪ انچ ويڪرو ۽ هڪ انچ ڊگهو) ۾ سوراخ ڪري گلي يا پانه ۾ پٽڻ سان ڪالرا نه ٿيندي. اهو ٺامي جو ٽڪر چمڙي ۽ جي سميرڪ ۾ رهڻ گهرجي.

## ڪنگھ

۱. مٿس پٿر (جھڪو هو ۽ جوان تي پوڄا ڪرڻ وقت چاڙھيو آھي) ۾ پاڻي گڏي ڪري مڪسر ۾ پاڻي گڏي پيئجي تہ هر قسم جي ڪنگھ دور ٿيندي. سيني ۾ پزالو بلغم بہ دور ٿيندو.

۲. ليسورن (گيدوڙن) جي پنن جي پسر (رڪس) ماکي ۾ ملائي چٽل سان لٽڙي چاھي وڌي ڪنگھ دور ٿيندي.

۳. ڪيلن جي پنن جي رڪس ماکي ۾ ملائي چٽي تہ بہ هر قسم جي ڪنگھ دور ٿيندي.

۴. ناگٿي (توھر جي ٻوٽن ۾ لڳندڙ ٿاڙھا ڦل) جيڪي گول ٿيندا آھن، عبوداريءَ سان پلٽڻ ۽ انھن جي مٿان جيڪي سنھڙا سنھڙا ڪندا ٿيندا آھن، انھن ڦلن کي توهه جي ٿڌي ۾ رکي باھ تي تپائبا تہ ڪندا سڙي ويندا. اھي ڦل ڪپڙي ۾ وجهي مٿي ڪري رس ڪڍجي ۽ رس جي برابر مصري ملائي شربت ٺاھي هڪ هڪ ڇمڇو ۲ ڀيرا ڏينھن ۾ پيئجاريو تہ وڏي ڪنگھ ۽ سھڪي ۽ رام پاڻ آھي.

۵. لڙڪلو (سنڌ، ڪارامڇ ۽ ڀنڀريون)، ۲-۴ گرام، انار جو ڪچو ڦل ۵۰ گرام، پزالو ٻڙ ۱۰۰ گرام، جو ڪار ۶ گرام سڀ گڏي چورڻ ڪري گوريون ٺاھيو. اھي گوريون ڏينھن ۾ ۲ دفعا هڪ-هڪ ڪري چوسڻ سان دڪدائي ڪنگھ دور ٿيندي.

۶. ڏاڙھون کٽا (انار داڻا) ڏڙر ڪري ۲ گرام ۽ سينڌو لوڻ هڪ گرام ملائي تازي پاڻي ۽ سان دلجي تہ وڏي ڪنگھ ۾ فالندو

ٿيندو.

۷. عھڪ ڪنگھ ۾ ڪارن مرچن جو پاڻوڊر ٺاهي رکجي. ان مان چٽي پري ماکيءَ ۾ ملائي چٽي ته عھڪ ڪنگھ ۾ فائدو ٿيندو.

۸. وڏف، انجير ۽ ڪاري ڍاڪه ڪاڙهي ماکي ملائي پيئڻ سان ڪنگھ ۾ فائدو ٿيندو.

۹. هنڊ ٻڙي هڏ گيهه ۾ پھي ان جو پاڻوڊر ٺاهي ماکيءَ ۾ ملائي گوريون ٺاهي ۱ - ۱ گوري پائيءَ سان وٺڻ سان ڪنگھ ۾ فائدو رسندو.

۱۰. ادرڪ جي رس ۽ ماکيءَ جي رس هر وزن ڪري نيراني چٽاڻجي ته به ڪنگھ ۾ فائدو رسندو.

۱۱. انار داڻا ۱۰ گرام ۽ سينڌو لوڻ ۵ گرام گڏي پاڻوڊر ٺاهي رکجي. ان پاڻوڊر کي ٿورو ٿورو جپ تي رکي چوسبو ته عھڪ ڪنگھ ۾ آرام رسندو.

۱۲. هر قسم جي ڪنگھ ۱ بصر جي رس ڪڍي ماکيءَ ۾ ملائي چٽي ته فائدو رسندو.

۱۳. ڏاڙهون ڪتا ۲۰ گرام، ٻڙ ۵۰ گرام، پھري ۲۰ گرام، ڪارا مرچ ۱۰ گرام، جو ڪار ۵ گرام، ٻڙ جي چاهني ٺاهي ان ۾ مليون هيون ڪٽي ۽ ملائي ننڍي پٿر چٽريون گوريون ٺاهي رکجن. ۱۲ گوريون ڏينهن ۾ چوسڻ سان ڪهڙي به ڪنگھ هوندي ته فائدو پوندو، عراب گلو صاف ٿيندو، ڪنگھاري ۾

۹. ناسپائڻيون پاڻ ڏيڻ کانجن جي نه کائي سگهجن ته رس ڪڍي  
 ٿورو پاڻي ملائي پيئجي. (به ڪلاڪ ڪجهه به نه کائجي ۽  
 نه ٿي پيئجي) ٻيٽ صاف ٿيندو ۽ بڪ لڳندي.
  ۱۰. بڪ پاڻڻ ۽ نواڙي راند ڪرڻ سان هر ٻيهر انهيون لهي ٿي ۽  
 بڪ سٺي لڳندي ۽ ملن پيشابن جي تڪليف به نه لاندو ٿيندو.
  ۱۱. روئي کانن کان اڳهه ليمي جي رس اندر ڪ ۽ سيندو لوڻ، ٿيئي  
 ملائي کانن ته تيز بڪ لڳندي.
  ۱۲. بڪ ٽڪائڻ ۽ گئس ڪڍڻ لاءِ ٿوڌو سڪل ۱۰ گرام، ڀاڙو چيري  
 ۱۰ گرام، وڏن ٿوڻن جي ڪٺ ۵ گرام، سنڌو ۵ گرام، پيري  
 ۵ گرام، ڏاڙهو ڪٺ ۱۰۰ گرام (سڪا اٺار دانن)، مصري  
 ۱۰۰ گرام سٺا ڪٺي چاڻي ملائي رکيو. گهر جو هر هڪ پاڻي  
 ڪم آڻي سگهي ٿو. کاڌي کان اڳهه کائيو ته بڪ وڌائيندو.  
 کاڌي جي مٿان کائيو ته گئس ۽ بلڌ پريهر کان بچاءُ ڪندو  
 ۽ ٻين آبڪالي ڪندو ۽ دستن وغيره کي روڪيندو.
- وزن ۲۱ گرام گرم پاڻي ۽ سان ولهي.

### صحتياب ڇيرون لاءِ صلاحون

- ★ جيڪي انسان برهمچريه کي پراپت ڪري ان کي ناس نانا  
 ڪن سي سٺي ٿيڻ جي روڻن کان بچي گرم آرت ڪار ۽  
 موڪش پالين ٿا.
- ★ چنعا مڪتا، پوٽير ويچار، برهمچريه ڏانهن ساوڏائي ۽  
 پراڻا جو نيم به مڪتا بجوآءِ سنڌرنا قالر رکڻ ۾ گهڻي  
 مدد ڪن ٿا.

## بخارس (ڪچلي)

۱. گانءَ جي پيشاب ٽولٽ ۾ چٽي جو آڙايل پاڻي ملائي مهڻي ته بخارس ۾ فائدو رسندو.
۲. ڪچي پٽي جي تازي رس ڪڍي مهڻن سان هر پرڪار جي بخارس لاءِ سلو آهي.
۳. بصر جي رس ۽ ليمي جي رس هر وزن ڪري مالش ڪرڻ سان به ساڳيو ئي فائدو رسندو.
۴. ليمي جي رس ۾ هر وزن کوپري جو تيل ملائي لڳائڻ سان پڻ بخارس ۾ فائدو رسندو.
۵. ڪهڙي به بخارس هجي جا نه ٺهندي هجي ته هيٺين نموني سان ٺهندي :

۲۵۰ گرام ۾ سرٺو جو تيل (ڪوڙو تيل) ان ۾ ۶۲ گرامن جي چال موٽرا ملائي خوب ملائي. بيمار کي پهرين سر جي پاڻيءَ سان سنان ڪرائجي. تڏه صاف ڪرڻ کانپوءِ ان ٺهيل تيل جي مالش ڪري اُس ۾ ويهارجي ته ڪجهه ڏينهن ۾ خطرناڪ بخارس پڻ لهي ويندي.

### وچرندڙ وقت قرڙيون :

۱. لوڻڪ جا پن گهوٽي پيسٽ لاهي لڳائڻ سان فائدو رسندو.
۲. راڻي (اهر) سرڪي ۾ گهوٽي لپڻ لڳائڻ سان ۾ فائدو ٿيندو.
۳. ٿوم جي رس ۽ ليمي جي رس کوپري جي تيل ۾ ملائي مالش ڪرڻ سان ڇهڙيءَ جي سهڻي روڻن کي فائدو رسندو.

۴. گور ۽ ليمي جي رس ۾ ڪارن مرچن جو پاڻوڊر ملائي لڳائڻ سان ڪچلي ٺهندي.
۵. لوڻ ۽ ليمي جي رس ملائي ڏن تي مالش ڪرڻ سان فائدو ٺهندو.
۶. گور جون آڙيون صاف ڪري ڏن جي چڱهه تي محبوب مهڻن سان ڏن ۾ فائدو رسندو. پر ڏن ۾ جان ٿيندي.
۷. ٺاريل جي گل (کوپو) ساڙي رکه لاهي ان ۾ کوپري جو تيل ملائي لڳائڻ سان ڪارس يا ڏن کي فائدو رسندو.
۸. نارنگيءَ جي تازي گل مهڻن سان پڻ ڪارس ڏن لڙڙين کي فائدو رسندو.
۹. گورا ڇانور ۲۲ ڪلاڪ پچائي ڪولڊي ۾ گهوتي لپپ لاهجي. ڦٽن ۽ لڙڙين کي لڳائڻ سان ۲ ڏينهن ۾ فائدو رسندو.

### ڦرڙيءَ جي صفائي :

۱۰. رڌل ڇانورن ۾ ڏهي ملائي ڏينهن ۾ ۲-۲ دفعا ڦرڙيءَ تي ٻڌڻ سان ڦرڙيءَ جو گند نڪري ويندو.
۱۱. پنهنجي پيشاب ۾ گورو لوڻ يا سنڍ ملائي ڏن کي لڳائڻ سان فائدو رسندو.
۱۲. جيڪا ڦرڙي نه ٿاندي هجي ته ۵ - ۶ ڏنوري جا پن ۽ ڪارا تر ملائي گهوليو ۽ لڪي لاهي ڪري ٻڌڻ سان ڪجهه وقت ۾ ڦرڙي ٿاندي جي ڪارا تر نه ملن ته مڪڻ ملائي پن گهولڻ گهرجن.

## ═══════ گوڏن جو سوڙ يا سوچ ═══════

۱. ڪانول پيرون (مڪوٽ) ٽارين ۽ پنن سميت گهوٽي پاڻي ملائي پيئجي. گوڏن جي سوڙ ۽ پنن مضمون جي سوچ لهندي ۽ سوڙ به آرام ايندو.
۲. سمبالوٽ جي پنن جي باق گوڏن جو سوڙ ڏهندي.
۳. ڪيسو گلن جي باق ڏيئي پوءِ ٻڏي ٻڏجي.
۴. نيلگري تيل جي مالش ڪجي.
۵. ٽي ڪارا مرچ وات ۾ وجهي چوسجن. جيڪو پاڻي وات ۾ اچي سو ٻاهر لٽي ڪجي. ائين ڪرڻ سان هر قسم جو سوڙ لهندي.
۶. گرم ۽ لڏي پاڻيءَ جي پلي ڏيڻ سان گوڏن جو سوڙ لهندي.
۷. سنڌ ۽ هريرڙ قابوليءَ جي ڪل هر وزن، ۶ گرام گرم پاڻيءَ سان ڏينهن ۾ ٻه دفعا وٺڻ سان گوڏن مان سوڙ لهندي. چانور، ڏهي، ڪٺائي، ڪيٽا، ڪڙهي ۽ پيئندڙيون نه کائڻ گهرجن. هريٽ، برف، سوڌا وانگر بنا ڪرڻو آهي.
۸. گوڏن ۾ سوڙ ۽ سوچ هجي ته زيتون جا پن گهوٽي سوڙ ۽ سوچ هنڌ تي ٻڏجن.
۹. ڪارا مرچ واٽ وٽگ، سونف ۽ سينڌو لوڻ هر وزن ملائي هڪ گرام ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا وٺجي. سوچ ۽ سوڙ لهندي.

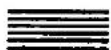
ھيرو يا ۱۵ توري جو ٻن کٽي ملان ايزنديءَ جو تيل لڳائي گرم ڪري گھاٽي لڳائي پٽي ٻڌي ڇڏجي. اھا ڪريا صبح ۾ ھام ڪجي. ستن ڏينھن ۾ گھاٽو ليڪ ٿي ويندو.

۶. ھليار جو گھاٽو ھجي ته گڏھ جي تاري لڏا لپوڙي پالڻي ڪڍي پوءِ ان پالڻيءَ ۾ ڪپڙو يا ڪپھه ٻوڙي بہ ٿي ڏينھن لڳائجي. ڪپيل حصو ڇڙي ويندو.

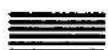
### چوٿ :

۷. پٽي ڪھڙو بہ سھت ڌڪ لڳي چاھي لڪا لڳي ته ھيڊ پھيل ۶ گرام، اٺو ۶ گرام، بصر ھڪ وڏو ڪڍو ڪش ٿيل ۴ تيل ٽرن جو يا سرنھن جو ملائي پوئلي ٺاھي پر ابر ۲۰ منٽ سيڪ ڪجي. وري گرم ڪري ٻڌجي. ھڪ ٻن دفنن ۾ آرام اچي ويندو. نڙيءَ جي ھيلان ڪلين ڪن جي ھيلان سوچ لاءِ بہ اٽل علاج آھي.

۸. ۱۵ پڪل لڪو کڻي ان تي مائيءَ ۴ ھيڊ لڳائي ڌڪ واري ھنڌ تي لڳائجي ۽ ٻڌي ڇڏجي ته سور لھي ويندو.



## جيري جون بيماريون



۱. جيري لاءِ انجوير تمام سٺي شيءَ آھي. انجوير صبح جو پچائي ھام جو کائجي ۽ ھام جو پھل صبح جو کائجي.

۲. ڪچرن جي رس ۱۰۰ گرام، بيت جي رس ۶۰ گرام ۽ ڪاڪڙيءَ جي رس ۶۰ گرام آھي ٽي رسون ملائي پيئڻجن.

۵. چير جي رس روز پيئڻ سان چيرو نئون ٿيندو ۽ چير جي رس ۾ گولن جي رس ۽ ماکي ملائي پيئجي ته سون ۾ سهاڻو ٿيندو.
۶. صوف ۽ پالڪ جي هر وزن رس پيئجي يا پٽي ملائي کائجن ته سلو فائدو ٿيندو.
۷. تازي مٺي ۽ جي رس ۾ پالڻي ملائي پيئڻ تمام سلو ٿيندو.
۸. گارا ۽ موموسر ۾ خوب کائجن. چيرو مضبوط ٿيندو.
۹. سليد پيلي جي رس چيري ۽ ڏاڙي فائدو ڏيندو آهي. شريڙ مان گئس ڪڍندي آهي.
۱۰. روزانو ناريل جو پالڻي پيئڻ سان به فائدو ٿيندو.
۱۱. ماکي، ليمو ۽ پالڻي نيران پيئڻ سان به فائدو ٿيندو.

### چيري ۾ سوچ :

ڪانول پيرون (مڪوڙا) پنن سميت گهولي پالڻي ملائي پيئجي.  
 چيري جي سوچ لهندي. شريڙ ۾ ڪٿي به سوچ هوندي ته لهندي.  
 ڪاري ڌاڪه جو استعمال سڪي يا آلي روزانو کائڻ سان چيري جون تڪليفون دفع ٿينديون.

### چيري ۾ سوڙ :

ڪنهن مهل به سوڙ ٿي ته گرم ۽ ٿڌي پالڻي ۽ جون پليون رکجن.  
 منٺ گرم ۽ هڪ منٺ ٿڌي، اهڙي نموني ۶ دفعا گرم ۽ ٿڌي پلي  
 ٿجي. آخرين ۲ منٺ ٿڌي ٿجي. پهاڙي ۽ جو ٿڌي پلي ۽ سان ڪجي.

## گردي جو سور

(حڪو چاهي تيز)

۱. ۴-۲ ڏينهن صرف ناسپائون تي کائجن پيو ڪجهه به نه کائي. ناسپائون گردي جي سور ۽ پلڙي ۽ ٻي ٻي ڪاري جهڙيندڙيون آهن ۽ پراڻي قبضي پڻ دور ٿيندي ۽ سرير جا ڪيترائي روڪه پڻ دفع ٿيندا.
۲. روزانو پنن سوڌي موري ۽ جي رس جو گلاس (۲۵۰ گرام کن) نيران وٺي سان ڪجهه ڏينهن يا هفتن ۾ پلڙي ٻي ٻي ڪاري جهڙيندو.
۳. هڪ وڏو سڪل انجڀير، ۲-۲ آلو پٽارا (سڪل)، ۲-۲ سڪل زردالو، ۶-۵ مناڪا، ۷-۶ ڪاري ۽ ڍاڪ جا داڻا اڌ ڪلاڪ کن پچائي پوءِ ان جو ڪاڙهو ٺاهي پيئجي (ڪاڙهي کي هڪ ۽ ٺهڪا ڏيارڻ گهرجن) ۽ ڪاڙهو ۲۰۰ گرام کن پيئڻ گهرجي.
۴. ليمي جي رس ۲۵۰ گرام، جو ڪار (پوري) ۶۵ گرام ۽ ماکي ۱۲۰ گرام ٺيڻي گڏي ڪري پيچ ٺاهيو.
- سنهالجهري جو چوڏو ۲۵ گرام، پائي ۲۵۰ گرام ۾ ٺهڪايو. جڏهن پائي ۲۵ گرام بچي نه رهيو. ان پائي ۽ کي چالي ان ۾ مٿيون پيچ ۱۲ گرام ملائي ڏينهن ۾ ۲-۲ دفعا پيئڻ سان پلڙي ناس ٿي ويندي.
۵. مٿان جي سور ۾ اڃا پيڊي رس ليمي جي هريٽ سان ۵ گرام وجهي پيئڻ سان مٿان جي سور ۾ فائدو رسندو.
۶. پيبي جي پاڙ ۶ گرام، ۲۵۰ گرام پائي ۽ ۲ ملائي مڪسر ۾ پيهين (گرائيند) ڪري ۽ چالي روز صبح جو نيران پيئجي ته ۲۱ ڏينهن ۾ پلڙي نڪر نڪر ٿي ويندي.

۷. قلمي شورو، جوا کار، گوکرو، پير پلر (حجرت جهل) جیرو، وڌا ٿوٺا، ۷ گلوبه ۽ ۷ پلروجا اهي سڀ هر وزن ولي ڪري چورن ٺاهي انهي ۽ سڀني وزن جي برابر پيلل مصري ملائي رکجي. ۲-۲ گرام صبح ۽ شام تازي پاڻي ۽ سان ولڻ گهرجي ته سڀن دوش، گردِي جو سور، پيشاب ۾ ڏاٽو جو نڪرڻ (پريمهه) پيشاب جو ساڙو ۽ زالن جو اهو ۽ ٻارڙو پاڻي اچڻ پڻ بند ٿي ويندو ۽ پٿري پڻ گهري نڪري ويندي.

۸. شيتل چيني، ريوند چيني، ننڍا ٿوٺا، جیرو ۽ جَو کار ۱۲-۱۲ گرام، قلمي شورو ۲۲ گرام، حجرل يهود شڏ پلر ۲۲ گرام، مصري ۶۰ گرام سڀ ملائي پاڳوڊر ٺاهي هڪ کان ٽي گرام کير يا لسي ۽ سان ولجي (نيراني). اهو پيشاب جي رڪاوٽ، جلن پٿريءَ کي ٽارڻ ۽ سزاڪ لاءِ رام پاڻ علاج آهي.

۹. ۱۰ گرام، پاڻ وارو چونو پڇايل اڌ گرام ملائي ۲ گوريون ٺاهجن. هڪ گوري گرم جل سان ولجي ۽ پهرين ٽي عوراک سان گردِي جي سور کي ٺاڏو ڏيندو ۽ ضرورت محسوس ٿئي ته ٻي گوري ولجي.

### گردِي جي سور جو ٺاڻي علاج :

۱۰. جنهن مهل ڊاڪٽرن جو ڪنٺيڊرا به ڪم نه ڪري ۽ ماڻهو بيهد پريشان هجي ۽ گنهپير ٿي وڃي ته آبت ڪنڌڙي (اڀا مارڻ)، (لٽ جيرا) جون ۲-۲ ٽاريون پنن سميت گهولِي پاڻي ملائي رس ڪڍجي. ۱۰۰-۱۵۰ گرام رس بيمار کي پيئڻا رهي ته پيشاب صاف ايندو ۽ بيمار جي مولچهر غالب ٿي ويندي. جي ضرورت محسوس ٿئي ته ٻئي عوراک ۲ ڪلاڪ رکي پيئڻا رهي. ٻي عوراک جو اثر نه ٿئي ته ۲ ڪلاڪن کان پوءِ ٽين عوراک ڏجي.

## گلي جا روڻ

۱. ٻيهر جو چوڌو هڪ ڪلو چئن ڪلن پاڻيءَ ۾ ڪاڙهيون جڏهن  
 اڌ ڪلو پاڻي رهي ته ان کي چائي بوتل ۾ ڀري رکو. اڌ  
 ڪاڙهي ۾ سينڌو لوڻ وجهي گرزڀون ڪجن. باقي اڌ پاڻيءَ  
 ۾ ماکي ملائي ٻه دفعا چمچو ڪري پيئجي ته گلي کي صاف  
 ڪندو (اوم مني برهمچاري)

۲. ليمي ۾ ڪارو لوڻ ۽ ڪارو مرچ وجهي گرم ڪريو ۽ پوءِ ٺاري  
 ڪري چوسيو ته گلو ڪلندو ۽ آواز صاف ٿيندو.

گلي جو سور ۽ سوڄ :

۲. ڪچا قل گولر جا ۵۰ گرام، پاڻي ۲۰۰ گرام ملائي گرم باهه  
 تي اڌ ڪلاڪ ڪاڙهجي. ان پاڻيءَ سان گرزڀون ڪبيون ته  
 ڪاڪڙو ۽ ڪليون ڏوٻجي وينديون ۽ سلو فالندو ٿيندو.

گلي ۾ زخمي :

انب جي وٺ جا پن جيڪي هوا لڳل سان پاڻيهي ڪري  
 پون، انهن کي مهلي تماڪ جي بدران چانر ۾ رکي چڪالجن  
 ته گلي جو زخم ڀرجي ويندو. انهيءَ طرح ۲۰ ڏينهن اهو  
 ڪرم ڪندو رهجي ته پورن آرام ايندو.

## پند ليل آواز :

۵. پسر جي رس هڪ چمچو، ماکي هڪ چمچو ٿورو گرم ڪري پيئڻ سان آواز کلي ويندو.
۶. نير جي پنن کي پيهين رس ڪڍي گرم ڪڇي پوءِ لاهي ٿوري ماکي ملائي پيئڻ سان گلي جو سور لهي ويندو.
۷. پالڪ جي رس جون گرزڙيون ڪڇي، پاڻي گلي ۾ به روڪڻي، ان سان گلو صاف ٿيندو.
۸. انناس جو ٿورو ٿورو ڪري کائڻي ته گلي کي پورو ڦاٽو ٿيندو ۽ گلو صاف ٿيندو. انناس جي رس ۾ ساڳيو ڦاٽو ڪندي، رس ڍڪ ڍڪ ڪري پيئڻي.

## ڊفٽيريا (Diphtheria)

۶. هن بيماريءَ ۾ گلو بند ٿي ويندو آهي ۽ بيمار موت جي منهن ۾ اچي ويندو آهي. ان وقت انناس جي رس ۾ هر وزن پاڻي ملائي، بيمار جي منهن کي کولي زوريءَ رس پيئڻ جي ته بيمار ۾ جان اچي ويندي جيئن جيئن رس اندر ويندي ته بيماري جا جيوڙا پڻ ختم ٿي ويندا.

.....

★ پتر پشپ پڳوان آندڻ سان گرهڻ ڪري ٿو.

★ ڪڇيون سبزيون کائو

.....

## گنجائپ

۱. سلاڊ جا بچ (ڪاهو جا بچ) پاڻيءَ ۾ ملائي گهوڻي پيست ٺاهي، وارن جي جڙن (پاڙ) ۾ لڳائي خوب مهڻي ڪجهه وقت (اڌ ڪلاڪ) ڇڏي سنان ڪڍي ته گنجائپ ۾ فائدو ٿيندو.
۲. عاج جو پورو ساڙي، ان رک ۾ رسول (سائي) ملائي گنجي ملي تي خوب مالش ڪجي ته وارن نڪرڻ ۾ فائدو رسندو.
۳. سنان ڪرڻ وقت ملي جي لونڊڙين ۽ تارون ۽ هي ملين ڇمڙيءَ کي هلڻ جي آئرين سان ملي چڪڙي. آئرين جي ڏوڏن سان آهستي آهستي ٽپڪي هڻجي (جلين مالش ڪرڻ وقت لڪ لڪ ڪبي آهي) ائين ڪرڻ سان گنجائپ دور ٿيندي ۽ وار جون جڙون مضبوط ٿينديون.
۴. سلاڊ (Lettuce)، بچ، هستا باداميون (جيڪي باداميون زردالون مان نڪرنديون آهن) وغيره کائڻ گهرجن ۽ برهمي ٻولي ٿاڌل وانگر گهوڻي پيئڻ سان گنجائپ دور ڪرڻ ۾ مدد ملندي.
۵. ٿور جي رس، بمرن جي رس ڏالڻ ساون جي رس ملائي ملي ۾ لڳائڻ سان گنجائپ دور ٿيندي.
۶. سرڪي ۾ پيپلز لوڻ ملائي گنجائپ واري جڳهه تي لڳائڻ سان وار واپس نڪرڻ ۾ مدد ملندي.

## چاپاڪو

1. لوڻ ماکي ۽ سرڪو ملائي بدن تي مالش ڪجي. اُس ۾ پوهي يا باهه جي ويجهو پوهي ته چاپاڪو دور لهندو.
2. ٻڙ ۽ جان ۲-۲ گرام ڏينهن ۾ ۲-۲ دفعا پائي ۽ سان ولجي ته ستن ڏينهن ۾ چاپاڪو دور لهندو.
3. اوچتو چاپاڪو ٿئي ته هڏ سر نهه جي تيل (ڪوڙو تيل) سان خوب مالش ڪجي ته چاپاڪو دور لهندو.

## چاٽيءَ جي جلن

1. ڪڍڻ (دودي) جو ٽڪر مهلجي ته جلن کي آرام ايندو.
2. ميٺ کي اٽي وانگر ٻوهي، ان جو پلستر ٺاهي اڌ ڪاڪ کن چاٽيءَ جي جلن جي جاءِ تي رکجي ته ڦاڳو لهندو.
3. پائي ملائي بيل پٿرن جي رس ڪڍي ڏينهن ۾ ۲-۲ دفعا ۱۵۰-۲۰۰ گرام پيئجي ته چاٽيءَ جي جلن ۽ چاٽيءَ جو بلغم دفع لهندو.
4. ڏينهن ۾ ۲-۲ دفعا ليمو پائي پيئڻ سان به چاٽيءَ کي فرحت ايندي. ساڳيءَ طرح صرف ناريل پائي پيئڻ سان به چاٽيءَ کي فرحت ايندي.
5. سفيد پيٺي جي رس ۾ ٿورو پائي ملائي پيئڻ سان چاٽيءَ جي جلن، بلغم ۽ مونجهه لهندي.
6. هرير ۽ وڏيءَ جي گل پيٺل ۽ ۲ گرام ٻڙ ملائي پائي ۽ سان ڏينهن ۾ ۲ دفعا ولجي ته ڦاڳو رسندو.

## دل جي بيماري ۽ ڪمزوري

۱. سڀئي لنگڻل مٿه خوب چهاري کائجن يا انهن کي مڪسر يا سل بنا تي گهولي کائڻ وانگر پيئجن. ته دل مضبوط ٿيندي.
۲. صوف ۽ پالڪ هر وزن خوب چهاري کائجن يا انهن جي هر وزن رس گھڙي پيئجي ته دل جون سڀ بيماريون دفع ٿينديون.
۳. ٻن-ٽن اولن جي رس ۾ ماکي ۽ چو ڇمچو ملائي ۽ ۱۰۰ گرام کن پالي ملائي پيئجي ته دل جا سڀ روگا نڪري ويندا.
۴. بيل پٿرن جي رس پالي ملائي پيئڻ سان دل کي راحت ايندي ۽ شڪتي پڻ ملندي.
۵. چهري جي رس ۾ ماکي، پالي ۽ اولن جي رس ملائي پيئڻ سان دل جا سڀيئي روگا ناس ٿيندا ۽ هرير پڻ نرواڻي ٿيندو.
۶. مصري ۲ گرام، ماوا ۶ گرام ۽ ڪافور پاڻا ۲ گرام ملائي چئجي ته دل جي ڪهڙي به ڌڙڪڻ هوندي ته لهي ويندي.
۷. ليمي جا ٻه اڌ ڪري، هڪ اڌ تي ڪارا مرچ ۽ پٺي اڌ تي کنڊر کي ٿڌي تي سيڪي چوسڻ سان دل مضبوط ٿيندي.
۸. نارنگيءَ جي رس ۾ ماکي يا مصري ملائي پيئڻ سان دل کي آرام ايندو.
۹. ڪارن ڇمن جي رس يا صوف جي رس ۾ مصري يا ماکي ملائي پيئڻ سان فائدو رسندو.
۱۰. پستنا سادا (ڏوڏين بنا) کائڻ دل جي ۽ تمام فائديمند آهي.
۱۱. ٿور ڪير ۾ ڪاڙهي مائو ٺاهي مصري - باداميون ۽ پستنا وجهي کائڻ سان دل جي ڌڙڪڻ کي آرام ملندو.

## وقت سان عيون اچڻ :

۱۳. ۲ لٽو ۱۵۳۱ سڪل پساڻي رکجن. صبح جو مهلي ۽ چالي اهو پائي پيشابي ته دل جي ٽڙڪڻ ۽ وات مان عيون اچڻ بند ٿي ويندو.
۱۴. پهل جا ۱۰ تازا پن کڻي انهن کي لڪر لڪر ڪري رات جو صاف برتن ۾ ۲۵۰ گرام پائيءَ ۾ پچائي رکبا. صبح جو ٿورو اڙ مائي ٺهڪائي ڪهڙي ۾ چالي صاف بوتل ۾ پري رکبو. اهو پائي ۲ ڏور ڪري سڄي ڏينهن ۾ پيشبو ته دل جي گهٽتاءَ ۽ ڪمزوري پڻ دفع ٿيندي رت جو دؤرو پڻ لهي ويندو.

## ===== دماغ جي ڪمزوري =====

۱. سونف ۵ گرام، ۲۵۰ گرام پائيءَ ۾ ڪاڙهي پائي جڏهن ۵۰ گرام بچي ته ڳالو کير ۲۵۰ گرام ۽ گانءَ جو گيهه ۱۰ گرام ملائي صبح جو ۽ شام جو گرم ڪري پيئارڻ سان دماغ جي ڪمزوري ليڪ ٿيندي ۽ خوب طاقت ملندي ۽ ان سان گڏ ٻوڙان ٺهندي ۽ اکين جي نظر پڻ ليڪ ٿيندي.
۲. سونف ۲۵۰ گرام، مصري ۲۵۰ گرام ۽ گانءَ جو گيهه ۲۵۰ گرام ٿيلي ملائي برنيءَ ۾ رکجن. صبح شام هر هڪ دفع ۱۵ گرام وٺي مٿان ۲۵۰ گرام گانءَ جو کير پيئجي ته دماغ جي هڪٿي، اکين جي روڻي ۽ ٻوڙان ليڪ ٿيندي.
۳. صوف جي رس ۾ ماکي ملائي پيئڻ سان دماغ جي ڪمزوري

۴. لوم ڪهر ۾ ڪاڙهي ماکيءَ ۾ ملائي پيئڻ سان دماغ جي ڪمزوري ليڪڻ ٿي ويندي.
۵. رات جو ۱۰ ننگه بادامين جا گورا پاڻيءَ ۾ پچائي رکبا. صبح جو بادامين جون کليون لاهي انهن ۾ نلڻ لڻڻ جي ڪرڻ گوري، سونف ۽ مصري ملائي گهوٽي لڏل وانگر پيئجي ته دل مضبوط ٿيندي.
۶. برهمي ٻوٽي گهوٽي مصري ملائي لڏل ڪري پيئڻ سان دماغ ۽ دل کي فرحت ملندي ۽ برهمي گيهه سبزين ۾ ڪمر لڏڻ پڻ سٺو آهي.

## ══════════ ڏندن جي بيماري ══════════

۱. زيتون جي پنن کي ڪاڙهي ۽ چالي ان پاڻيءَ سان گرزليون ڪڍيون ته ڏندن جي سهني روڱن ۾ فائدو رسندو.
۲. ڪارن چمن جي پنن جي رس ڏندن ۽ مهارن تي مهڻن سان ڏند ۽ مهارون مضبوط ٿينديون.
۳. لوم جي ڪلي گرم ڪري ڏندن جي سور واري جاءِ تي لڳايو ته سور لهندو.
۴. لونگن جو تيل سور واريءَ جاءِ تي لڳايو ته سور لهندو.
۵. لونگن جي چورڻ ۾ ليمي جي رس ملائي مهڻن سان ڏندن جو سور لهندو.
۶. ڏندن کي ڏاڙهون کڻا مهڻن سان مهارون ۾ رت اچڻ بند ٿيندو.

۷. گندڻ ۾ ڪهڙو به تيز سور پوي ته ڇهر جي رس جون گڙيون ڪڇڻ ۽ آهارس وات ۾ روڪجي ته سور لهي ويندو. اڃان به جي سور ستائي ته گرم لڏي پائي ۽ جون گڙيون ڪڇڻ. هڪ منٽ ۾ ۲۰ سيڪنڊ لڏي پائي ۽ ڪي روڪي گڙي ڪڇي. انهيءَ طرح ۶-۶ گڙيون ڪڇڻ پر آخرين لڏي پائي ۽ جي گڙي هڪ منٽ جهلي رکجي.

۸. پاڻو ۾ ڪوڙي تيل ۾ پيلل سينڊو لوڻ ملائي ويڪري منهن واري ڪانچ واري برتن ۾ رکجي. صبح ۽ شام روزانو آڱر سان مهني ۽ پوءِ گڙي ڪڇي ته سلو فائڊو رسندو.

۹. ماوا ۽ سينڊو لوڻ ملائي رکهي (هر وزن) روزانو ۲ گرام ڏندن ۽ مهاڙن کي مهلجي ۽ ۱۵ منٽن کانپوءِ گڙيون ننهن سوسڙي پائي ۽ سان ڪڇڻ ته ڏند مضبوط ٿيندا.

۱۰. ڀهر جا پن، نم جا پن، سنڱري (فانگي) جي گل (ليئي چانور سڪايل هڻن گهرجن)، سينڊو لوڻ، ماوا ۽ گيرو سهيئي ۵۰-۵۰ گرام، ڪارا مرچ ۽ قلڪي (ٿوٿريل) ۲۵-۲۵ گرام ۽ ڪافور ۱۰ گرام سڀ خوب لڏي ۲۰۰ گرام ڪري ڪپڙي چاڻ ڪري رکجن. روزانو ۱-۲ گرام ڏندن کي مهلجي ۽ ۱۵-۲۰ منٽن کانپوءِ نرم گرم پائي ۽ سان گڙيون ڪڇڻ. ڏندن جو سور، خون ۽ مواد ۽ بدبوءِ سڀ ناس ٿيندا.

## ═══════ خون جي ڪراڻي ═══════

۱. ڪارا مرچ ۽ ڪريلو لائل وانگر گهولي مصري ملائي پيئجي ته خون صاف ٿيندو.

۲. نم جا گل (پور) ۽ ڪارا مرچ گهولي ۽ مصري ملائي پيئجي ته

لاهي پيئجي ته بحون صاف ٿيندو.

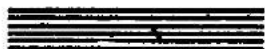
۴. ڪچلي ۽ ڪارا ۽ ٻاڙها داغ هجڻ ته ڪريئن جي رس، سر جي پٺن جي رس ۱۰-۱۰ گرام ڏينهن ۾ ۲ دفعا ملائي ولڻ سان فائدو پوندو.

### سنگري جو پيچ :

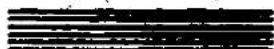
۴. وڏا سلا سنگترا ۲ ڪلو، سنگه واري مصري ۲۵۰ گرام سنگترا چلي آهن مان ٻچ ڪڍڻ لاکن مان رس ڪڍي ميهي جي برتن ۾ ڀري رکجي. سنگري جي ڪلن کي باريڪ پيهين، رس واري برتن ۾ ملائي ڇڏيو. برتن جو منهن مٿي سان ڍڪڻ کي پوريءَ طرح بند ڪريو. اهو برتن اهڙي هنڌ رکو جيئن ان تي سورج جا ڪرڻا لڳندا رهن. هڪ مهينو ائين ڪرڻ کانپوءِ اهو پيچ چالي منجهس گهرج آهر پيئل مصري ملائي بوتلن ۾ بند ڪري رکجي. انداز ۱۲۵ گرام کان ۱۵۰ گرام ضرورت انوسار ٺهرائي ۽ هار جو رولي کائڻ کان اڳ وٺجي اهو پيچ رت صاف ڪندڙ آهي ۽ اهو ئي پيچ بيماري دور ڪرڻ جي هڪٿي (Resistance Power) کي وڌائي ٿو. جگر، آڏي ۽ دماغ کي طاقت ٿو ڏئي.

۵. گور ڪه منڊيءَ جا گل ۱۵ گرام، اڌ ڪلاڪ ۲۵۰ گرام پاڻي ۽ ۾ پچائي پوءِ ڪاڙ هجڻ ۱۵۰ گرام پاڻي ٻيئي ته لاهي لاري، چالي ڪري پيئجي. ۸-۱۰ ڏينهن ۾ بحون صاف ٿيندو.

پيچ پيئل کانپوءِ ۲-۲ ڪلاڪ نه کائجي ۽ نه پيئجي. اهو پيچ پراڻو ملي جو سور ٻن آهيندو آهي. اکين جي نظر وڌائيندڙ آهي.



## سور



## سنڌن جا سور :

۱. موريءَ جي رس ۵۰ گرام ۽ لوم جون ۱۰-۱۲ ٻڙين جي رس ڪڍي مائي ۲ دفعا ڏينهن ۾ پيئجي ته فائدو ٿيندو.
۲. وڏا جو تيل ۽ لوڻن جو تيل مائي سنڌن جي سور تي مالش ڪجي ته فائدو رسندو.
۳. لوم، سنڌ ۽ چان ليمي جي رس ۾ گهوڙي چڻي جيتريون گوريون ٺاهجن. هڪ هڪ گوري ڏينهن ۾ ۲ دفعا ولجي ته فائدو ٿيندو.
۴. نمائي ۾ لورو سينڌو لوڻ وجهي روڻيءَ کان ڪلاڪ ٻه اٺهه ڪالڻ سان سنڌن جي سور کي فائدو ڪندو.
۵. سنڀالو ٻوٽي ۽ جي باق ڏيبي ته سور لهندو.
۶. (۱) سور داناو رس هڪ گوري.  
(۲) سور نچراڻي وڻي هڪ گوري
- اهي ٻئي گوريون گڏي وٺڻ سان سنڌن جو سور لهندو. ضرورت پوي ته ٻيون ۽ ٽيون دور به ولجي. چئن ڪلاڪن جي اندر (وڇوڻي) ۾.
۷. سهانجھري جو ڪوئلر ڏکڻ ڪيل ۵ گرام سڄو پاڻيءَ سان يا کير سان چان جي عرق سان ولجي ته هرگز جي ڪنهن به انگه جو سور لهندو.

۸. سفيد پيلو ڪٽي ننڍا ننڍا ٽڪر ڪري چانو ۾ سڪائي، ٿٽي تي ڇاڻي رکي لاهيو. رک جي برابر سنڌ ملائي رکجي ۲ گرام پاڻيءَ سان وٺجي ته سندن جو ڪهڙو به سھت سوز بلڪل ليڪ ٿيندو.

۹. ۲۰ گرام سنڌ ڪاڙهي ان ۾ اڀرنديءَ جو تيل ۲۰ گرام يا اڀرنديءَ جي وڻ جي پاڙ ۲۰ گرام وجهي ڪاڙهي پيئڻ سان سندن جو تيز سوز ۽ سوڄ به لهي ويندي. هر ڀر جي سھني انگن جو درد دفع ٿيندو.

### نسن جو سوز :

۱. لوم، ادرڪ ۽ ڪارا مرچ ٽيئي جي رس ۾ گهوٽي، ماکي ملائي گورڙيون لاهجن. گورڙيون صبح شام چوسجن. سوز لهي ويندو.

۲. نسن ۽ نازين جي ڪمزوري دور ڪرڻ لاءِ سيلريءَ (Celery) سان گڏ ساد ۽ پارسلني لڱا گجر جي رس ڪڍي ملائي پيئڻ بهترين آهي. نازين (Nerves) کي مضبوط ڪرڻ لاءِ سيلري بهترين رستو آهي.

### پاسرين جو سوز :

اهو سوز لڏ يا باديءَ جي ڪري ٿيندو آهي. ۱ گرام هيڊ ٽيل ٽڪي ۱۵ گرام ۽ مصري ۲ گرام گڏي لڪائي ڇڏجي. هڪ ڪاڪ پاڻي نه ٿي. پوءِ گرم پاڻي ٽڪي. سوز ۾ جلد ٿاڻو ٿيندو.

### چيله جو سور :

۱. ڪارا مرچ ۾ ٿي ٿي سڀني مڪن ۾ وجهي کائڻ سان چيله جو سور لهي ٿو.
۲. ۲۵۰ گرام گرم پاڻي ۾ ۱۰ گرام ماکي ملائي پيئجي.
۳. ٿور ڪير ۾ رڌي کائڻ سان ۽ ان کي پيئڻ سان بيماري لهي وڃي ٿي.
۴. چيله جو سور ۽ ڪمزوري هجي ته بيسٽ جي ملائي (موهن ٿال) فائدو ڪندي.
۵. ساهنجري جو کوٺڙو ۵ گرام ٽڪيءَ وانگر ٽڪڻ سان درد دور ٿيندو. سرير جي ڪنهن به حصي ۾ سور هوندو، لهندو.
۶. گلاب جا گل گهوٽي پيئڻ، بلوٽي گهوٽي پيئڻ يا صوف-پالڪ جو رس هر وزن پيئڻ سان پيٽ صاف ٿو ٿئي. چيله جو سور لهي ٿو.
۷. چيله جي سور ۾ سمبالوڻ جي پاڻ ڪوب لهندو آهي.
۸. ڪيسو گل پاڻيءَ ۾ ڪاڙهي، انهن جي پاڻ سور واري هنڌ تي ڏجي ۽ اهي گل پوءِ اتي ٻڌي ڇڏجن ته سور لهي ويندو.
۹. ڪمر سان چيله جي سور ۾ فائدي وارو آهي.
۱۰. گرم ٿڌي پاڻيءَ جي پٽي هر قسم جي سور جي لائڻي علاج آهي.

### ڪر ڪر سور :

۱. نيران ۲ ڪارا مرچ وات ۾ وجهي چوسجن جيڪو پاڻي

وات ۾ اڇي سو ڪڍي ڦٽي ڪڇي. وائي سور، لنگن جو سور،  
ڏندن جو سور، مهاڙن جو سور، نسن جو سور ۽ ڇهههه وڃيهره جو  
سور لهندو.

۱. اک جي پن تي هيڏ ۽ ماڪي ملائي گرم ڪڇي سور واري  
هنڌ تي پڌجي ته سور خائب ٿيندو.

۲. سرنهن جي تيل ۾ ڪافور ملائي مالش ڪرڻ سان وائي سور،  
سڌن جو سور لهي ويندو.

### وائي سور

۳. اکروتن جو مغز پيهين، ان جڳهه تي لپپ ڪري مٿان گرم  
سر جو لڪر ڪپڙي ۾ ويڙهي سيڪ ڪڇي. سر گرم ٿيڻ  
تي ۲-۲ ڇنڊا ٺڌي پاڻي ۽ جا هڻي، ڪپڙي ۾ ويڙهي سيڪ  
ڪرڻ سان هر وقت فائدو لهندو.

۵. سوڊا بائڪارب ۲ گرام، ڦٽڪي سفيد ڪتي ۲ گرام پيئي  
باريڪ پيهين هڪ ئي وقت لڪي مٿان گرم پاڻي پيئڻ  
سان هر قسم جو سور لهي ٿو وڃي.

وائي سور ۽ مٺي تيل ۾ اڌرڪ ۽ جان ساڙي جيڪڏهن تيل جي  
مالش ڪڇي ته جلد فائدو ٿيندو.

۶. اناج نه کائي، صرف پاڇيون ۽ ميوا کائڻ سان پلي ۽ جو سور  
لهي ويندو.

## سونهن وڌائڻ جا ساڌن

هڪرادو ميڪڊ ايس جي ڀرمار سبب انسان ذات جي سونهن ۽ سوپيا سان گڏوگڏ تندرستي به برباد ٿي رهي آهي. رنگن، گرمين ۽ پالوڊرن ۾ ڪم ايندڙ ڪيميڪلس هرير کي بدزيبو نه بڻائين ٿي ٿا، هرير جي سوراخن ذريعي هرير ۾ اندر داخل ٿي ڪيترين ئي بيماريون به پيدا ٿا ڪن. گڏوگڏ واري ريساري چال ڇڏي، جوانن ۽ جوانن کي پنهنجي سونهن قدرتي وسيلن سان وڌائڻ گهرجي، ان ۽ ڪي ڪارگر آپاءَ هيٺ ڏجن ٿا.

۱. صابن جو استعمال بند ڪيو وڃي. صابن ۾ ڪم ايندڙ ڪاسٽڪ وغيره ڇمڙي ۽ ڪي ڪمڪي ٿي ڪري، سونهن ۽ لڌا لڌا ڪار آهي. ميٽ ۾ ليمي ۽ سنٽري جون کليون وجهي ڇمڙي ۽ وارن کي لڳايو، هرير صاف ۽ ڇمڙي مائير رهندي.
۲. ليمي جي گل کي لٽي نه ڪريو. ان کي ٿورو تڪ ڏيئي ٺاري لڻن تي لڳايو. سنٽري جي گل به ڇهري ۽ سڄي بدن تي مهنيو. رنگ صاف ٿيندو ڇهرو سندر ٿيندو. جهانيون، چاڀون وغيره دور ڪرڻ ۾ سهاڻڪ آهن.
۳. سنٽري جي گل پاڻي ۽ ۾ ڪاڙهي، ٺاري پوءِ ڪير ملائي ملو ڪري پيئڻ ڇهري کي ڇمڪائي ٿو ۽ خون صاف ٿو ڪري.
۴. سنٽري جي گل جو پالوڊر گلاب جل ۾ ملائي مهلن سان موهيڙا صاف ٿين ٿا ۽ ڇهري ۾ ڇمڪ ايندي.
۵. ٺاريل جي ٿر جي رس ڪڍي رات جو سمهن وقت ڇهري تي لڳايو. موهيڙن تي لڳايو داغ وغيره صاف ٿيندا.
۶. مٽي ۽ جا پچ (هري جو پچ) باريڪ پيهين، گليسرين ۾

- ملائي، ڇهري تي لڳائڻ سان موهيڙا صاف ٿيندا.
۷. مٿي جا ٻج (هري جو ٻج) پاڻيءَ ۾ پيهي وارن ۾ لڳائڻ سان وار وڌا ٿيندا.
۸. ساد جا ٻج (ڪاهو) پاڻيءَ ۾ پيهين وارن جي پاڙن ۾ لڳايو ته وار مضبوط ٿيندا ۽ چٽل پڻ بند ٿيندا.
۹. جوڌپور نواسي پيٽل انڌو پترا پنهنجو شڪسي گهريو لکيو آهي ته هو ڪاريءَ منهنجا سهلي ڪيئن ٿي؟ اهو هن طرح آهي:
- ۱۰۰ گرام ڏهي، ۵۰ گرام هٽو ۽ ۵۰ گرام پيسن گڏي هرير کي مهلجي. سڪي وڃڻ بعد سنان ڪڍي انهن چٽو وقت لڳاتار ڪڍي ته رنگه ڪنڌو ۽ هرير سندر ٿيندو.
۱۰. پيٽل انڌوءَ مٿي ڏيکاريل رستي رونق حاصل ڪرڻ بعد ڇهري جي چمڪ ۽ ٻيو نسخو هن طرح واپرائيو:
- هڪ ننڍو چمچو ڏهي، ڏيڍ چمچو پگڻ ميٽ ۽ ٻه ننڍا چمچا ماکي، ٿيئي ملائي گهاٽو ميٽ ڪري ڇهري تي مهلجي، ۲۰ کان ۲۵ منٽ رهڻ ڏجي ۽ پوءِ سنان ڪڍي. سياري ۾ منجهند جو ۽ اونھاري ۾ صبح جو سنان ڪرڻ گهرجي. هڪ ٻن ڏينهن ۾ ئي فرق ڏسڻ ۾ ايندو. استعمال چٽو وقت لڳاتار ڪرڻ گهرجي. پيٽ صاف رکڻ ۽ ساٿوڪ جيون گذارڻ تمام ضروري آهي.
۱۱. چانهه جو ڏيڍ ننڍو چمچو رات جو پاڻيءَ ۾ ڪاڙهيو، پاڻي لڙڻ تي چانهه جي پتي ڪڍي ڦٽي ڪريو. انهيءَ لڙيل پاڻيءَ ۾ ڏيڍ ننڍو چمچو ميهنديءَ جو پاڻوڊر ۽ ڏيڍ ننڍو چمچو اولن جو پاڻوڊر ملايو. صبح جو سنان ڪرڻ کان اڳ اهو لپي

31 - منو ڪلاڪ وارن ۾ لڳايو ۽ مهينو. وار ڪارا ٿيندا ۽ صاع لڏو ٿيندو. وار چئن پن بند ٿيندا.

32 - رهند چيني، مال ڪنگڻي، آريلي جو چلڪو ڪاه لڻ ۽ هٽڊ 12-12 گرام انهن جو سنهو چورڻ لاهيو. انهيءَ چورڻ ۾ 150 گرام جُون جو آڻو گڏيو. هاڻي ٿورو پاڻوڊر کڻي ان ۾ ٿورو ڪوڙو تيل (سرنه جو تيل) ۽ ٿورو پاڻي ملائي چهري تي لڳايو. اڌ ڪلاڪ بعد مهلي چهرو صاف ڪريو. ان طرح روزانو ڪرڻ سان مهيرا، چاليو ۽ داغ وغيره ختم ٿيندا.

33 - منجيمڪ، جالڻل (جالڻ)، لال چندن ٽنهي کي هر وزن گڏي ڪري چٽي ۽ وانگر پينهجي ۽ اهو چه مهنا کن لڳائڻ سان چهرو صاف ٿيندو ۽ داغ مٽجي ويندا. اهو ليمپ روئي ۽ کانپوءِ به ڪلاڪ لڳائي رکڻو آهي.

34 - ساد جا پن ڌوئي صاف ڪري، ڊسٽلڊ پاڻي (Distilled Water) 200 گرام، اسٽيل جي برتن منجهه 10 منٽ ڪاڙهجي پوءِ لاري چالي بوتل ۾ بند ڪري رکو ڪجهه وغيره ۾ اهو پاڻي ٻوڙي منهن تي مالش ڪريو ۽ ٿوري وقت کانپوءِ صاف ڪريو ته منهن صاف ٿيندو.

35 - هڪ ننڍي چمچي زيتون جي تيل ۾ مسور جي ڊال هڪ وڏو چمچو تريو، جيسين ڊال ٻاڙهي لٿي. ان ڊال کي کير ۾ پيسجي ۽ پوءِ منهن تي لڳايو. ڪجهه دير ڇڏي پوءِ منهن ڌوئي ڇڏيو. ٿورن ڏينهن ۾ ئي چهري تي چمڪ ايندي.

36 - سڀني چهري کي ڪيئن صاف ڪجي ؟

چندن جي لڪڙيءَ ۾ هڪ ٽڪر کير ۾ ٿسي ڪري ان ۾ اڌ چمچو هٽڊ جو چورڻ ملايو. اهو ليمپ چمڙيءَ تي لڳائي 20

منٽ رهڻ ڏيو ٻيو صاف گهرو ته سٺي چمڙي صاف ٿيندي.

۱۷. ڪاڪڙيءَ جي رس جا وڏا چمچا کير ۾ ملائي مٿيو ۽ ڪجهه

سمير کانپوءِ پاڻيءَ سان صاف گهرو ته چمڙي صاف ٿيندي.

### عشڪ چمڙي

۱۸. پن گوپيءَ جي رس اڌ ڪوپ ۾ اڌ وڏو چمچو ماکي ملائي

چمري تي لڳايو اڌ ڪلاڪ کان پوءِ ڌولي ڇڏيو ته عشڪ

چمڙي ليڪ ٿيندي.

### باهه ۾ سڙڻ جا داغ

۱۹. ترن جي تيل پانگريءَ جي رس (پرننگهه راج) ٽٽلي جو ڪاڙهو

مهينديءَ جي پنن جي رس، هر هڪ ۲۵۰ گرام مليءَ جي

برتن ۾ وجهو ڪاڙهيو. جڏهن سڄو پاڻي ڪڍي وڃي صرف

تيل بچي ته هيٺ لاهيو. ٺاري چائي ڏيئي ۽ ۲ وچهي رکو.

سڙڻ وارن داغن تي ان تيل جي خوب مالش ڪجي، مٿان

ٿيندو وڻ (جنهن وڻ جي پتي مان پيڙيون ٺهنديون آهن)

جي ڇوڏي جو پالوڻر لڳايو. مهنو ڪن اهو ڪارو به جاري رکبو.

پالوڻر پرڪڻ بعد صاف نه ڪرڻو آهي ۽ نه ڌوئڻو آهي،

پالوڻر پاڻي بهي ويندو.

۲۰. ليمي جي رس ۱۰۰ گرام، بادام روغن ڪوڙو ۱۰۰ گرام،

ٿلڙين ۱۰۰ گرام ملائي منهن تي مالش گهرو ۲۰ منٽن

کان پوءِ صاف ڪجي ته منهن ۾ رونق ايندي ۽ موهيڙا

صاف ٿيندا.

(اوم مني برهمچاري)

۱. ۱۰۰ گرام، سنگتري جي کڻ ۱۰۰ گرام، گلبرين  
۲۰۰ گرام، پيسن ۵۰ گرام، اهي سڀ ۱۰۰ گرام گلاب جي  
ٺول ۾ ملائي منهن تي مهڻجي ته منهن جا داغ صاف ٿيندا  
۽ منهن چمڪندو.

## سوج

۱. سر جا پن ۽ هلد گهوٽي گرم ڪري سڪجي.
۲. هلد ٺونڊ ۾ ملائي لپ پڪجي.
۳. ميت ۾ ٺوم جي رس ملائي، سوج واري اسٽان تي ٺاهجي.

### سور ۽ سوج

۴. ماڻهن جي ڊال ۲۰ گرام رات جو پيائي، صبح جو گهوٽي،  
سندور ۱۰ گرام ۽ گئل ۱۰ گرام وجهي لپ پڪجي ته ڪيترو  
به سور ۽ سوج هجي آرام ايندو.
۵. هيرن جا پن چانڊ ۾ سڪائي، پاڻوڙ ڪري ۲-۲ گرام گرم  
پاليءَ سان ڏينهن ۾ ۲ ڀيرا ولجڻ ته ستنن جو سور، گوڏن  
جي سور ۽ هر ڪنهن قسم جي سور ۾ فرحت ايندي.

### سوج :

۶. ادڪ جي رس ۽ پراڻو ٻُڙ ملائي پيئڻ سان ساري هرير جي  
سوج ختم ٿيندي.
۷. مڪويه (ڪانول پيرون) سوج جو بهترين علاج آهي. ان کي  
پنن ۽ ٺارين سميت گهوٽي ٺاڏڻ وانگر ٺورو پالي ملائي

٨-١٠ ڏينهن ۾ سوچ لهي ويندي. سوچ پئي سرور  
جي ڪنهن به انگ ۾ هجي.

٨. پٺ پاپڙا (پهر جي وڻ جون ٿريون) ۱ ڪلوچون ڪنن پائيءَ  
۾ ملائي مرق ڪڍجي. ۲ بوتلون مرق ڪڍجي. مرق ۵۰ گرام  
۾ ڇههون کن ماکي ڏينهن ۾ ۲ ڀيرا پيئجي ته سرور  
جي هر انگ جي سوچ لهندي.

(اوم مني برهمڀاري)

٩. ڊاڪٽر ارچن سڪايل جو تڪڙ آهي ته ۱-۱ گرام هنڌ ڏينهن  
۾ ۲ ڀيرا ولڻ سان سوچ لهندي.

١٠. سچ جي ڪرڻل رستي يا باق جي رستي سوچ واري هنڌ کي  
نرم ڪجي. ان بعد ميٽ يا مٽيءَ جي پٽي ٻڌجي. سوچ  
رفتہ بہ رفتہ دور لهندي ۽ آڙهي پڻ عمر لهندي.

١١. سوچ واري هنڌ تي ڏينهن ۾ ۱-۱ ٽي دفعا ماکي مهلجي ته  
فائدو لهندي.

١٢. سطح آڙهو، ٿرڙي ۽ سوچ نر جي پنن جي پائيءَ سان  
ڏوٽي پوءِ سرپنڪا جي پنڇانگه جو سنهو پاڻوڊر لاهي هڏا ماکيءَ  
۾ ملائي لپي لاهجي. ڪجهه تي لڳائي پوءِ زحمر، آڙهي ۽  
سوچ وغيره تي لڳائجي.

١٣. ڪارا تر ڌاتوري جي پنن ۾ گهولتي پوٽلي لاهي ٿوڙي تي  
ٻڌجي ته ٿوڙو ڦاٽندو. پوءِ مٽيءَ وغيره جو علاج ڪجي.  
ڌاتوري جي پنن ۾ مڪڻ ملائي ٻڌجي ته به ساڳيو فائدو لهندي.

١٤. پير جو پراڻو گهاٽ سوچ وغيره اهڙو گهاٽ جتي ڪوبه علاج  
ڪم نه ڪري ۽ هڏن جي سلهه لهر ايل هجي ته اهو گهاٽ هن

### عمومي ليڪ ليندو :

ڪجهه اسپرٽ ۾ ٻوڙي پهي وانگر ان گهاڙ تي ڏينهن ۾ ٽي-چار دفعا رکجي ۽ بدلائيندو رهجي. هڪ مهيني ۾ اهو خطرناڪ گهاڙو ليڪ ليندو ۽ سوچ به ختم ٿيندي. اسپرٽ جا ٿيندي پر فائدو سٺو ٿيندو.

(١٥) اڪلر گورڊن تي. (15)

### شد وڇڙ

- (1) ناآمينديءَ جا وڇڙ ٻڌيو سدائين آهڙا وادي بڻجڻو.
- (2) ضرورت کان وڌيڪ نه ڳالهايو، گهڻي ڳالهائڻ سان شڪتي ناه ٿئي ٿي.
- (3) اڃا به هان ڏيکارڻ لاءِ پٺاڪيون نه هڻو.
- (4) ڏن دولت، ڪرسي ۽ مڪان جو ايمان نه ڪيو اهي سڀئي هيون ناسون آهڻ.
- (5) زندگيءَ ۾ ڪجهه بڻجڻ جي عواض رکڻو.
- (6) سچ آپڙن کان اڳ آڻو.
- (7) ٿي سگهي ته ٿڌي پاڻيءَ سان سنان ڪريو.
- (8) تماڪ جو واهيو بلڪل بند ڪريو.
- (9) بازاری هيون جيترو ٿي سگهي نه کائو.
- (10) روتلي کائڻ کان پوءِ اندر ڪه ڇوسڻ جي عادت وجهو.

## سپن دوش ۽ پرمیہ

پرمیہ :

۱. (سپن دوش یا پئی نمونی ۱۵ تہہ جي نیڪال ٿیڻ) گوکرو، کونج جا بچ، کربلی ستاڙ ۲۶-۲۶ گرام، گنگیرون جو چوڏو ۲۴ گرام، تال مکانا ۲۶ گرام، مصري ۲۱۰ گرام، پیون سیا دوائون پیہین بعد ۾ پیلل مصري ملايو، بند کري رکو. اهو ۲ گرام کچي کیر سان یا گرم کرڻ بعد ناریل کیر سان، صبوح-شام ولجي. ۲۱ ڏينهن هلڪو ۽ هاضميدار پوهن کجي. پرمیہ (پرمیل) جي پاڙ پنجندي.
۲. آئن جي وڻ جي تازن چوڏن جي رس ۾ ٿوري ماکي ۽ هنڌ ملائي، سوزاک ۽ پرمیل ۾ پیلڻ لڳاڻ آهي. سپن دوش ۽ ٻين گپت روگن ۾ پڻ فائديمند آهي.
۳. ۲ رتيون کافور کیر سان ولجي ۽ پیت صاف رکجي.
۴. آئن سڪل، اسپنگر، هنڌ ۽ مصري چارئي هر وزن کلي پیہین رکجن. ان مان ۵ گرام پاڻي سان روز شام جو ولجي پیت صاف آهندو، گئس بلچڻ بند ٿيندو. سپن دوش تي روڪ پوندي.
۵. تال مکانا ۵۰ گرام، ستا گلوبه ۲۵ گرام، چافر ۲۵ گرام، مصري ۱۰۰ گرام، تال مکانا سڄو کير آڻجي. باقي پیون کلي، کپڙ چاڻ کري رکجي ۵ کان ۱۰ گرام صبح-شام پاڻي کیر سان ولجي. کمزوري ۱۵ تہہ ۽ سپن دوش ۾ فائديمند آهي.



۲. مپٽ ۾ ڪارن مرچن جو پاڻوڊر ۽ ليمي جي رس ملائي سفيد داغن تي لڳائجي ته فائديمند آهي.
۳. تلسيءَ جي رس، ليمي جي رس ۾ ملائي مهلجي ته ڪجهه ڏينهن ۾ ڪارا داغ لهي ويندا.
۵. ساون ڏاڻن جو پاڻي ڪڍي بيسٽن ۾ ملائي ڪريهر لاهي، شريهر جي ڪنهن به حصي جي ڪارن داغن تي لڳائجي ته داغ ملهجي ويندا.

### سفيد داغ :

۶. ڪڙو ڪائي، هير اڪس ۽ تلسيءَ جا پن هر هر وزن پاڻيءَ ۾ پيهين لپيا وانگر ڏينهن جو هلجي، رات جو صرف سونا گيڙو لپيا ڪجي (پاڻيءَ ۾ پيهين ڪري).
  ۷. ٺٺي جو پاڻوڊر پاڻيءَ ۾ ملائي گهاٽو لپيا لاهي لڳائجي. هر ڀيري تازو لڳائجي. ڪجهه مهينا صبر سان لڳائجي.
- ٺٺو ۶ کان ۱۲ گرام روزانو پاڻيءَ سان وٺجي. اجهون هيون - ڪير، چانور، ڏهي، ڪيلو، ڪٽيون هيون ۽ مڙج پاڙها نه کائجن.

## کن جا روڳ

### پوڙاڻپ :

۱. ڪڇي ڪيلي جو جهجهي انداز ۾ استعمال پوڙاڻپ دور ٿو ڪري ڪير سان ڪم آڻجي، پاڻوڊر اٿي ۾ ملائي ٽانڪا پچائجن.

ڪڇي ڪيٽي جو پٺاڻي وغيره سان گڏ سبزي ٺاهي  
 کائڻ گهرجي. ڪڇي ڪيٽي جي چٽي به تيار ڪري  
 کائڻي وغيره. پيٽ صاف رکڻ ٿڌا وڪارن کان پري رهڻ  
 گهرجي.

### ڪن ۾ سور :

۱. ترو جي تيل ۾ ٺور پهاڻي، ٺاري، چائي، اهو تيل ڪن ۾  
 وجهجي.

### ڪن جو وڃڻ ۽ سوڄ :

۱. سندور ۽ ٺور گهوٽي ترو جي تيل ۾ ٿري چاڻججي. اهو تيل  
 ڪن ۾ ۲ ڳڙا وجهڻ سان آرام ايندو.

۲. نم جي تيل جا ۲-۵ ڳڙا ڪن ۾ وجهڻ سان ٻوڙاڻپ ۾ فائدو  
 ٿيندو.

۳. ٻوڙاڻپ دور ڪرڻ لاءِ اجواب نسخو ۱ ڪڇي بيل ٿل جي  
 ۵۰ گرام اٿو ڪڇي، ۱۵۰ گرام ڳولت (گڻو موٽر)،

۵۰۰ گرام ترو جو تيل، پڪريءَ جو کير ۲ ليٽر، پاڻي ۲  
 ليٽر اهي سڀ گڏي لهڪائجن. (پاڻي هلڪي هجي.) جڏهن

پاڻي ۽ کير وغيره سڀ ڪڇي وڃي باقي تيل بچي ته اهي  
 هيٺ رکجي. چائي صاف ڪري تيل بوتل ۾ وجهي رکيو.

ان مان چمهي ۾ چار پنج بوندون وجهي گرم ڪري ڏينهن  
 ۾ ۲ دفعا ڪن ۾ وجهجي ته جلد ئي ٺورن ڏينهن ۾ فائدو

پوندو. اگر ۲-۲ مهنا لڳيتو ڪن ۾ وجهيو ۽ کير ٿڌا باداميون  
 ۲ گڏ کائيون ته ۱۰۰ سيڪڙو ٿپ جي آميد آهي. ان سان

- گڏ ڪن جو سور، ڪن جو وهڻ، ڪن ۾ سيلينون وجهڻ وغيره سڀ ڪمٽ ڪڍجي ويندا.
۶. پوڙائپ، نظر وڌائڻ لاءِ ۽ دماغي شڪتيءَ جي واڌ لاءِ پڻ ۵ گرام سونف ۲۵۰ گرام پاڻيءَ ۾ گرم ڪجن. پاڻي جڏهن ۵۰ گرام بچي ته لاهي چائي ان ۾ کير ٻالو ۲۵۰ گرام ۽ ۱۰ گرام ٻالو گيهه وجهي صبح ۽ شام ٿورو گرم ڪري پيئجي ته دماغ جي شڪتي وڌندي، نظر ۾ پڻ واڌ ايندي ۽ پوڙائپ پڻ لهندي.
۷. سونف ۲۵۰ گرام ڪٽي ان ۾ هر وزن ديسي کنڊ يا مصري وجهي ۽ گيهه پڻ ۲۵۰ گرام وجهي، ڪالچ جي پرنيءَ ۾ وجهي رکجن. ۱۰ گرام صبح ۽ شام کائي مٿان کير پيئجي ته دماغ جي شڪتي، نظر جي واڌ ۽ پوڙائپ پڻ لهندي.
۸. بلو تيل جي شيشي هڪ ميڊيڪل اسٽور تان وٺجي. ان جا ڪجهه لڙا ڪن ۾ وجهجن. ڪن جي پڌڻ جي شڪتيءَ کي جائز ڪرڻ ۾ سٺو آهي.
۹. چانور ڪٽي پاڻوڙ ڪري، ڪٿوريءَ ۾ پاڻي وجهي ان ۾ اهو پاڻوڙ وجهي گهمائي لٽي لاهي گيهه سڄو ڇمڇو هڪ وجهي ملائي گرم ڪري لڳائي ته ڪن جا روڻ دور ٿيندا. انهيءَ جي پوئلڳي لاهي ڪلين تي پڌڻ سان ڪليون به ليڪ ٿينديون.
۱۰. ماکيءَ ۾ ۲-۲ گرام ڪارا مرچ پيبل ملائي چٽاڻجن ته پوڙائپ ۾ فائدو رسندو.
۱۱. ساون ڏاڻن جي رس ڪڍي ان مان ڪجهه لڙا گرم ڪري



## ڪاڪڙو ۽ ڪليون ڪرڻ :

۱. جهٽڪلي يا مھري چيٽي جي رس ۾ ھم وزن ٺوڻ مائٽي رکجي.

ڏسڻي (Pointing Finger) آٽر پالڻي ۽ ۱ ۾ ٻوڙي آھا رڪھ اي تي لڳائجي ڪاڪڙو ۽ ڪليون ۲ دفعا ھڪ وقت ئي کڻجن ۽ ملان ھريٻ ماڻھو پاڙ ڪائي امير ماڻھو حلوو ڪائي گرم گرم تہ لپ لپيندو.

۲. ھڪ اولڏو ڪري، آٽولي ۽ ڏسڻي ۽ آٽر جي وچ واري حصي تي ھٿ ۽ گھٽ گرم ڪري ان رڱھ کي مالش ڪجي ۽ زور ڏيئي دٻائجي. اھا ڪري ۲-۲ منٽ صبح ۽ شام ڪرڻ گھرجي وڌيڪ ھر گھڙي ۽ نہ ڪجي.

۳. ڪاڪڙي ۽ ڪلين جي لاءِ بھترين نسخو ۱ ڪنوار ٻوٽي ۽ جو ڦرھو چيٻري ان تي تيل جو ھڪ لڳائي ھٿ ٻاريڪ پيٽل پرکي ۽ گرم ڪري ڪلين تي پڙجي تہ ڪيٽرو بہ سور ۽ سوچ ھوندي نہ ٺھي ويندي.

۴. ٺوڻ جي رس مائٽي ۽ ۱ ۾ مائٽي ڪاڪڙي کي لڳ ڪرڻ سان ڪاڪڙو ليول ٿي ايندو.

۵. ٺوڻ ھٿ ۽ والوڙنگہ ۶-۶ گرام ۱ ۾ ڪلو پالڻي ۽ ۱ ۾ ٺھڪائجن چٽي ۽ طرح ٺھڪڻ بعد اھو پالڻي چالي ٿڌو ڪري رکجي. ان پالڻي سان گرز ٻيون ڪجن تہ ھٿي کن ۾ روڪ دور لڳڻ لڳو.

## ڪوڪو ۽ ڪلي لڳڻ :

۱. ٺوڻ جي ڪلي يا ڪوڪو اندر مھسي ويو ھجي تہ بيل پٿرن

هي پنن کي گھوٽي ٻوٽي لاهي گرم ڪري ان جاءِ تي  
سنگ ڪري پوءِ ٻڏي ڇڏجي ته ڪوڪو وغيره نڪري ويندو  
يا سڙي ٿي ويندو پر زهر نه ٿهائيندو.

۳. ڪندو لڳي ته اڪه جي کير مان ڪپڙو ٻوڙي اتي رکجي ته  
لڪل ڪندو ظاهر ٿيندو ۽ پوءِ ڪڍائي ڇڏجي.

۴. بصر، هٿ ۽ گيهه ٻنهي ڪري ٻوٽي ڪندي لڳل جاءِ تي  
ٻڏجي ته لڪل ڪندو ظاهر ٿيندو ۽ پوءِ ڪڍائي ڇڏجي.

(ڊاڪٽر گوورتن جو چوڻ)

## ننڍ نه اچڻ جو علاج

۱. بصر پالائي ۽ ۴ ٺهڪائي، چالي پيئجي ته هڪدم ننڍ اچي  
ويندي. پيشاب جو ساڙو به ليڪ ٿيندو.

۲. هڪ گرام بيرا مول ۽ هڪ گرام ٻڙ گڏي نهنن-سوسڙي پالائي  
سان ۱-۲ ڀيرا ولجي ته هڪدم گهري ننڍ اچي ويندي.

۳. چانر گيهه ۴ گهي بنئين تي لڳائجي ته ننڍ جلد اچي  
ويندي.

۴. ۵ گرام سونف ۲۵۰ گرام پالائي ۴ ٺهڪائجن. جڏهن ۱۲۵  
گرام پالائي ٻنهي ته ۲۵۰ گرام ٻڙو کير ۱۰ گرام ٻڙو گيهه  
يا ٻيو سڄو گيهه ملائي، مصري وجهي پيئارجي ته ننڍ جلد  
اچندي.

۵. پيلا مول ۱-۲ گرام ملائي چٽجي ۴ پنڱه گھوٽي ٺڪي لاهي،



## فنج اگيندڙ شربت :

۱۲. هر ٻيڙ جي ڪل ۲۰ گرام، سرهي مر (جنا مائي) ۱۸۰ گرام،  
 گواسائي جان ۲۰ گرام، سڀيئي شيون ۲ سيرن پاڻيءَ ۾ ڪاڙهجن.  
 پاڻي چولون حصو ٻڄي ته پنج پاڻي ڪنڊ ملائي شربت ٺاهجي. ۱۵  
 گرامن کان ۲۰ گرام شربت بنا پاڻيءَ جي پيئجي ته بيميزل نند  
 به ليڪ ٿيندي.

قبضي دور ٿيندي، غير پڌارڪ دماغ ڏانهن نه وڌندو. دماغ  
 کي آرام ڏيندڙ ٺاڙي منڊل کي شانت ڪندڙ ۽ بلبڊ پريشر کي ليڪ  
 رکندڙ آهي.

## نڪ پڇڻ

۱. سوڊا باءِ ڪارب (ملي سوڊا) جو ۱۵ ٽولو، ۲۵ ٽولا پاڻي گرم  
 لوهن ٺاهي ان سان نڪ ڏوٽجي.

## نڪ ۾ بدبوءِ :

۱. راڻي ۽ سڪل لودني جا پن ڪٽي چائي نڪ ۾ ناس وانگر  
 ڏيڻهن ۾ به ٿي دفعا ڏجن.

۲. ڪيسر اصلي، چار چريلو، رومي مستڪي، ڪيسر اصلي ۽  
 چار چريلو الڳ الڳ ڪٽجي ۽ رومي مستڪيءَ کي هلڪي  
 هٿ سان گهمائجي، پوءِ ٿيئي ملائي ناس ڏجي، بلڪل ان  
 وقت ئي فائڊو رسندو ۽ نڪ مان سرهاڻ ايندي.

## نڪ جا موڪا ڪيٿان ۽ هوڙ جو سور

۱. ڪافور ۽ تارپين جو تيل هر وزن ملائي رکجي انهيءَ جو ٻيو نڪ ۾ لڳائڻ سان نڪ جا موڪا ناس ٿيندا ۽ جي اندر ڪيٿان هوندا ته مري صاف ٿي ويندا. ساهه مشڪل ڪهندو هجي ته به ان جو به هيءُ بهتر علاج آهي. سمن وقت رات جو لڳائجي ۽ ٻيو دفعو وري صبح جو لڳائجي. جن ٻارن کي نڪ مان ڳالهائڻ جي عادت هجي ته ڪنڌ وهائي کان هيٺ لڪائي هڪ ٻه ڙڙو نڪ جي پٺي پاسن کان وجهو ته نڪ مان ڳالهائڻ ليڪ ٿيندو.

### نرون جو سور :

۱. اهو سور اڪثر ماهواري خون جي رڪاوٽ سبب ٿيندو آهي.  
۲ گرام پيرمينٽ ۽ ۵۰ گرام مصري ملائي رڪجن ضرورت انوسار ڏينهن ۾ ٻه ڀيرا ۲-۲ گرام ولجن.

## نڪ هير

۱. ناريل جي ڏاڙهي ساڙي رک ڪجي هڪ ڏيڍ گرام ماکيءَ سان چٽائجي. ٻه ٽي دفعا ڏينهن ۾ ولجي نڪ هير يا لڙن مان خون ايندو هوندو ته به ڦاٽو ٿيندو.

۲. سونف ۱۲ گرام، مرچ ڪارا ۱۳ ۷ ۱۳ ٿا سڪا، ۱۳ ٿا ۲ گرام، مصري ۱۲ گرام ملائي اڏائي گرام پاڻيءَ ۾ گهولي ٿاڌل ٺاهي پيئارجي.

۴. لڪ ھير اچي ته لڙڙ تي لڏي پئي رکجي ۽ لڏو پائي تارون ۽  
تي وجهندو رهجي. لٽڪي ٻاريڪ پھيل لڪ ۾ ناس وانگر  
ھڪ ٻه ڇٽي سٽڪجي ته فائدو ٿيندو.
۵. گانءَ جو ڪير يا مڪڻ لڪ ۾ سٽڪجي.
۶. ساون ڌالن جي رس ۾ ڪافور ملائي ٻراڀر سان لڪ ۾ وجهجي  
۽ ساوا ڌالا گھولي پني لاهي تارون ۽ تي رکجي.
۷. سڪل ڌالا تئي تي پھجي، ڪٽي چاڻي ناس ڏجي ته لڪ  
ھير بند ٿيندي.
۸. بصر جي رس ڪڍي سنڱھائڻ سان لڪ ھير ۾ فائدو ٿيندو.

## === جھولي جي جھڙپ (لڙ لڳڻ) ===

۴. گدامڙي صاف ۲۰ گرام، ۲۵۰ گرام ڪير ۾ لھڪائي چاڻي،  
اُن ۾ لوڻڪ، ايلڇي، ۽ ڪافور تمام گورو (ھلڪي ڇٽي)  
گرام جو سورنھون حصو وجهي گڏي پھلجي. جھولي جي  
جھڙپ ۽ بھار دور ٿيندو. قبضي ٿيندي. گدامڙي گوري  
پائيءَ ۾ پچائي گھاڻو پائي لاهي اھو ھلڻ پيرن جي ترين  
تي مھلجي ۽ سرير تي لڳائجي، ڪپڙو ٻوڙي ساري سرير  
کي ڏڪجي ته جلد آرام ٿيندو. گدامڙي ھميشه پٿر،  
ھيشي، ڇٽي، يا لڪر جي پرتڻ ۾ لاهجي.
۵. جھولي جي جھڙپ لڳي ته سڄي سرير جي آلي پني ڪم  
آڳي ته سلو فائدو ٻوندو. پني هن نموني لاهجي ۱

پهرين ڪمبل سڪل هيٺان ڌرتيء تي يا پلنگه تي وڃائجي.  
 ان ڪمبل جي مٿان سليڊ سونڀي ۽ ٿلهي چادر يا رجائيءَ  
 جي چؤ ٿڌي پائيءَ ۾ ٻوڙي پوريءَ طرح ٺڃوڙي، ڪمبل  
 جي مٿان وڃائجي، ان بعد بيمار کي ان چادر تي سمهارجي  
 ۽ چادر سان بيمار کي پوريءَ طرح اهڙيءَ طرح ڍڪجي جيئن  
 پير چنگهون، پالھون ۽ سڄو سرير چادر جي سميرگ ۾ رهي  
 پوءِ ڪمبل سان پوريءَ طرح ويڙهجي ساڳي لپيٽ سان مٿو  
 پڻ ڍڪڻو آهي. منهن تي پڻ جاري پائيءَ ۾ پچائي اهڙي  
 نموني رکجي جيئن نڪ کليل رهي ۽ بيمار کي ساهه کڻڻ ۾  
 تڪليف نه ٿئي.

## جپ پچڻ ۽ قاتل

۱. ڏاڏا سڄا سڪل وات ۾ محوڀ چهاڙي رس اندر کڻي وڃجي.  
 يارات جو سڪا ڏاڏا پساڻي رکجن، صبح جو ان پائيءَ مان  
 ڪجهه يا ڪپڙي ٽڪر ٻوڙي هر هر چپ تي مهڻجي.
۲. پر سڀيان ٻوٽي نندن پنن واري جا اڪثر دم ۽ کنگهه ۾ ڪم  
 ايندي آهي. سا ٿئي تي جلائي رک ڪري چپ تي ٻار ٻار  
 مهڻجي.
۳. پالڪ جي رس جون گرڙيون ڪجن ۽ اهو پائي منهن ۾  
 روڪجي ته چپ صاف ٿيندي ۽ اهڙي ئي نموني ٿوڏي  
 جي رس جون گرڙيون پڻ ٿاڏو ڪنديون.

۴. صوف بالڪل ٿيري ٿيري جهڙي ڪاٺ سان چپا ۽ وات صاف ٿيندو.
۵. لنگي ۽ جي پاڻي ۽ سان گڙيون ڪميون ته چپ صاف ٿيندي ۽ چاڻ پڻ دور ٿيندا.
۶. ڇهر (دروا گراس) جي رس جي گڙيون سان پڻ تمام فائدو رسندو.
۷. پهرين هڪ منٽ گرم پاڻي ۽ ٽي منهن (وات) ۾ روڪي گڙي ڪجي، پوءِ ساڻئي نموني ۲۰ سيڪنڊ ٿڌي پاڻي ۽ سان گڙي ڪجي. ان طرح ۵ دفعا گڙيون ڪجن ۽ پهرين گڙي گرم ۽ ٿڌي گڙي هڪ هڪ منٽ جي هٿل مهرجي.

## ═══════ خنق (گلي جي سوچ) ═══════

۱. بگم جي گرم پولس بڻجي.
  ۲. فرق النساء (سڌن جو سور) ۽ بگم جا پن پاڻي ۽ ۱ ۾ اوباري ان جگهه تي سيڪ ڪجي.
  ۳. خنق - هيءَ تمام خطرناڪ بيماري آهي. ۲۸ ڪلاڪن ۾ جيون سماپت ڪري ڇڏيندو آهي. نڙي ۽ اندر نه پاڻي ويندو آهي نه کاڌو. ڏاڏو سڙ ٿيندو آهي. گيت به نه ڏيئي سگهجي آهي.
- املتاس جي ٻر ڪڍي بچ ٿئي ڪجي. ٻر ۲۵ گرام پاڻي ۽ ۱ ۾ پيائي، مٿي چالي سيرو ٺاهجي.

سپري ۾ صرف ٻڙ مڙجي. پاڻيءَ جي بدران املتاس  
وارد پاڻي گڏجي. گرم-گرم سيڪجي ۽ وري گرم ڪري  
پڏجي.

املتاس واري ساڳي ٻڙ کير ۾ مهلي، ٻاري، ان  
جون گڙيون ڪڍجن. پوءِ ڪوشش ڪري املتاس پيل کير  
۱۲۵ گرام کن پيئجي. ڪلاڪ کن ۾ ليڪ لهندو. فائدو  
معلوم ٿئي ته اهڙي طرح ڏينهن ۾ ۲-۲ ڀيرا دهرائجي.

هن جو پيو زبردست علاج ٿئي جي روغن ۾ بيان ٿيل  
آهي.

گلي جو شعل (DIPHTHERIA)

## عرق النساء جو سور :

۲. ڪهڙي به رنگه ۾ ڇيلاءَ کان مڙي تائين سڙ پوي ته هلندو  
هجي ته اڀريو (رد)، هرپڙ ڪاهي ۽ جي گل ۽ سور نچال ملي،  
ٿيئي ڪپڙ ڇان ڪري پاڻيءَ جي مدد سان چٽي جيتريون  
گوريون لاهجن. روز نام جو ۲-۵ ٻڄي ۲ گوريون گرم پاڻيءَ  
سان ولجن. ۲-۲ مهينا استعمال ڪرڻ سان، ورهين  
جو پراڻو سور به لهي ويندو.

نئون سور پڻ جلد لهندو. ڪڙهي، ڪٺال، ڏهي،  
آچار، برف ۽ ان جون هيون، فرج جو پاڻي وغيره ليمو  
۽ ان جو هرپٽ يا ڪوبه هرپٽ، ڪيلا، پينديون، ڪچالو،  
گوبي ۽ گوار ٿڌا چانور کائڻ جي منع آهي.





## ڪون ۾ گرمي، نڪ يا پٽي



### عضوي مان ڪون وهڻ

۱. اولن تازن جي رس ۽ اٺار جي رس هر وزن ملائي ڏينهن ۾ ۲۰ گرام پيئارجي ته ڪجهه ڏينهن وٺڻ سان آرام ايندو.
۲. آوا سڪل ۲ گرام گيهه ۽ کنڊ ۾ ملائي ڏجن، ڏينهن ۾ ۲-۲ ڀيرا، ڪجهه ڏينهن ۾ رت بند ٿيندو.
۳. نڪهين، تازن اولن جي رس ڪڍي، آرائي چالي، ان مان ٻه ڀاڱا رستي ۵-۶ ڦڙا هر-هر نڪ ۾ وجهبا ته پورن آرام ايندو. مٿو هيٺ لٽڪائي رکجي.
۴. ساوا ڏاڻا چٽي ۽ وانگر پيهين مٿي تي مٿو لپا ڪجي ته نڪهين بند ٿيندي.
۵. وات مان ڪون اچڻ - اولن ۽ اڙوسي جي تازن چاهي سڪل پنن جو ڪاڙهو ماڪي ملائي پيئارجي ته ررواڙي ۽ پڻ سٺو جو ڪون به بند ٿي ويندو.
۶. ٻه ڀاڱا پسر ۵ گرام، سونا گيلڙو ۵۰ ۲۰ گرام، ڦٽڪي ۽ جي پسر ۲۰ گرام، پپل جي لڪ ۲۰ گرام ملائي رکجي. اهو ڏيڏو گرام پائي ۽ سان وٺجي. صبح، منجهند ۽ هام ۲ وزن روزانو وٺڻ سان ڪون بند ٿيندو ٻئي اهو هر ڀر مان ڪٿان به ايندو هجي.

۷. ڪيٽي جي پاڙ، سفيد ڇير ۽ سالي چانور ٿيئي هر

۷. وزن گڏي پيئهنجن، ڏينهن ۾ ۲ ڀيرا چٽڪي کن پائي ۽ سان وٺڻ سان عيون وهڻ بند ٿي ويندو.

۸. اجواب نسطو، لوڻڪ جي پاڻي رکي کائڻي يا ان جي پٺن جي رس گڏي ۲۰ گرام، ٿوري مصري ملائي ڏينهن ۾ ۲-۲ ڀيرا پيئارجي ته عيون سرور جي ڪهڙي به حملي منجهان اڀڻ بند ٿيندو.

۹. ٿڌن منجهان عيون اڀڻ - ناريل جي ڏاڙهي ساڙي رک ڪجي. هڪ ڏيڏ گرام رک ماکيءَ سان ملائي چٽڪي، ڏينهن ۾ ۲-۲ ڀيرا. ٿڌن مان رت اڀڻ ۽ لڪهڻ کي روڪيندو.

### چاڻي ڏي ۽ ننڍي :

۱. ڏاڙهون جي کل سڪل ۽ ٿٽڪي سفيد هر وزن ڌار ڌار ڪئي، باريڪ منڍي وانگر، ملائي رکجن، پاڻي ۱۵ گرام کان ۲۵ گرام گڏي گهالو ليپ ڪجي ته ڏي چاڻي ۽ ڊوالتڪي ۽ سخت ٿيندي.

۲. ننڍي چاڻي - بڙ جي ڏاڙهي چانور سڪائي ۲ گرام ملائي ۽ سان صبح ۴۴ چٽڪي ۽ چيترو به کير پي سگهجي، اوترو پيئجي.

۳. اسڪنڊ، سنڌ ۽ ڪٽ (ڪرو ڪالي) ٿيئي هر وزن پاڻي ۽ ۲ ملائي گهالو ليپ ڪجي. ۲ دفعا ڪجي ته چاڻي ڊوالتڪي ٿيندي.



## چيچڪ (وڏي ماما)

۱. هٿن جون آڙيون ڪٽي پاڻوڊر ڪڍڻ، گهٽي ۾ گهٽي ٿلبيءَ جي پٺن جي رس وجهي، خوب گهولجي، چٽي چيڙيون گوريون ٺاهڻ. ٻارن کي پالڻ سان ۲ گوريون ڏينهن ۾ ۲ ڀيرا ڏجن پلي پاڙي ۾ يا شهر ۾ ماما هجي، پر پنهنجي ٻارن جو وار به وٺو نه ٿيندو، گوريون ۲-۲ ڏينهن سرور ڏجن.
۲. ماما وڏيءَ کي روڪڻ لاءِ ملي ڪالي ۶ گرام، ڏاڙهون ڪلا ۶ گرام، ۲۵۰ گرامن پالڻيءَ ۾ ڪاڙهجي. ۶۰ گرام پالڻي بچي ته چٽي پيٽارجي ته ماما گهر ۾ پير نه پائيندي. ماما جا داغ، مرڙا سٺو ٿيڻ لاءِ جي رس ۾ گهٽي گهاٽو لپپ لاهي لڳائجي.

## ملا پيشاب

۱. بيل پٿرن جي رس ۾ ۱۳ گلاس کن پالڻي مليل پر ٽي مهينا تيرائي ۾ هار جو پيئڻ سان ملا پيشاب ٺهي ويندا. کاڌي جو ضابطو سروري آهي.
۲. صبح ۾ هار جو ڇهر تي پيرين آگاهارو پنڌ ڪرڻ، ڊڪ پائڻ سان انسولن لهندي، هٿرادو انسولن وٺڻ جي ضرورت نه ٿيندي. کاڌو هضم ٿيندو بڪ لڳندي. ملن پيشابن ۾ آرام ٿيندو.
۳. رات جو ۵ ڪيسو گل پالڻي گلاس ۾ پچائي رکڻ صبح جو

- ڪيسو گل ڪڙي اهو ٻالو ڇالي ٻيٽي ۶-۷ هفتن ۾ ٻن سالن جي پراڻي ڊائيليز ملن پيشابن ۾ فائدو ڀوندو.
۳. پاڻڪ ۽ گجر جي رس هر وزن ۲۰۰ کان ۲۵۰ گرام، صبح ۽ شام جو پيئڻ سان ملن پيشابن جي فائدي ۾ مددگار آهي.
۴. ۱۵۰ گرام گجر جي رس، ۱۰۰ گرام بيت جي رس، ۷۵ گرام ڪاڪڙي جي رس ملائي پيئڻ گڙدن جي بيماري ۽ ملن پيشابن جي بيماري ليڪ ٿيندي.
۶. نيراني چور ۽ اولن جي رس ماکي ۾ ملائي ولڻ سان ملن پيشابن ۾ فائدو رسندو.
۸. نارنگيءَ جي گل گهوٽي ٻالو ملائي ۽ ڇالي پيئڻ سان ملا پيشاب ليڪ ٿيندا.
۹. ناريل جو ٻالو مٺائي ۽ گردن کي صاف ڪرڻ ۽ مليند آهي روزانو پيئڻ سان ملا پيشاب لاهڻ ۾ مددگار آهي.
۹. ناريل (جيڪو ٻوڙا ۾ ڇاڙهيو آهي) ۽ ان ۾ قدرتي السولن ٿيندي آهي. انگري روتلي ڪاٺن سان گڏ ناريل جي ڪتر ڪري ڪاٺن سان بڪ به ٿيندي، کائو هٿس ٿيندو ۽ ملن پيشابن ۾ فائدو ٿيندو. مطلب نڪلي السولن ولڻ جي ضرورت نه ٿيندي.
۱۰. ڄمون ڪارا ٻه ٽي مهنا کڻجن ته ملن پيشابن ڇٽاڻ ٿي ٿاڻي آهن.
۱۰. گرٺپ فروت نيراني ڪاٺن سان هرير جي پراڻي حالت کي نئون ٿو ڪري ۽ ملن پيشابن ڇٽاڻ ۾ فائدو ٿو ڪري.

۱۱. پارسل ڊبلا (چل) گردن ۽ مٿاڻي کي مضبوط ڪرڻ ۾ ۱۱ ٽائي ۱۳۱۳ آهن. پيماب جون سهڻي بيماريون دور ٿينديون آهن.
۱۲. چمن (ڪارا چمون) جي ڪکڙين جو پاڻوڊر ڏيند گرام ولن سان منن پيمابن ۾ فائدو ٿيندو.
۱۳. پڪل ٿل گولر (گولر انجوير وانگر ڏسڻ ۾ ايندو آهي) سويل کائڻ سان پيماب ۾ ڪنڊ اچڻ بند ٿيندي، چلن ۽ ساڙو به ناس ٿيندو. گولر جا ٿل هڪ مهينو کائجن.
۱۴. ڪريلي جي رس فائدي واري آهي. شروع ۾ ۲-۲ ڏينهن دير آهي ۲۰۰ ڪن گرام وٺجي. پوءِ ڏيند ڪلاڪ ڪن ڪجهه نه کائجي. پيٽ صاف ٿيندو. ان بعد ڪريلي جي رس ڪڏهن ۽ گوري انداز ۾ پيئڻ ليک آهي.

## ══════════ مٽي جو سؤر ══════════

۱. مٽي جو سؤر ۽ خاص پيا سؤر ۱ سونف ۱۰ گرام، اڌ لکر پالڻي ۽ ۱۰۰ گرام پالڻي بهڻ تي ۱۰ گرام مصري وڃي مٺوچ-شام پيئڻي گرم-گرم. گهڙو به پراڻو مٽي جو سؤر هوندو ٿيندو ۽ پيا سؤر به ٿيندا.
۲. لوڻ پيهڻ تمام سٺو ڪري، ان مان چڻي ڇڏي لڪ مان زور سان مٽي سٽڪجي ته سؤر ٿيندو.
۳. مالوڙا ڪٽڪ جي اٺي ۾ ڪنڊ جي عيوض ماکي ملائي سٺي گيهه ۾ ٽري کائجن. مٽي جو سؤر ٿيندو ۽ قبضي به ٿيندي.

۱. سج اُپرڻ کان ۲ ڪلاڪ اڳ اهي مالڀڙا لاهي ڪائجن۔
۲. ۱۵ مٽي جو سُر ، هڪ ڪارو مڙج باهه تي رکجي، سُرڻ لڳي ته ان جو دونھون سنگھجي ته ۱۵ مٽي جو سُر لھندو۔
۵. چونو پان وارو ۽ نوشادر ھر وزن ملائي عيشي ۾ رکجي۔ ٿوري وقت ۾ پاڻي ٿي ويندو۔ اڪيون بند ڪري، اهو سنگھجي۔ ڪافي تڪو ٿيندو آهي۔ آرام جلد ٿيندو۔ ڏينھن ۾ ۲-۲ ڀيرا الين ڪجي۔
۶. ۱۵ مٽي جو سُر ، نم جا سڪل پن، چانور ۽ ڪارا مڙج ھر وزن گھوٽي، سج اُپرڻ کان اڳ لڪ ۾ ناس وانگر سلڪجي ته سُر لھندو۔
۷. ۱۵ مٽي جو سُر ، نم جا پن سڪل ۲۵، چانور ۲۵ ۽ ڪارا مڙج ۲۵، ھر وزن گھوٽي سج اُپرڻ کان اڳ نڪ ۾ ناس ڏجي سُر واري طرف ته سُر لھي ويندو۔ پراڻو سُر بہ لھندو۔
۸. ڪچو زيتون گھوٽي سُر واري هنڌ تي لڳائجي۔
۹. ۱۵ مٽي جو سُر - ٿور جي رس نڪ ۾ وجهڻ سان سُر لھي وڃي ٿو۔
۱۰. کير جي چمچي ۾ ٿوري ادڪ جي رس ملائي سنگھڻ سان مٽي جو سُر لھي ويندو۔
۱۱. بمر جي رس پيرن تي ترين تي مهلڻ سان مٽي جو سُر لھي ويندو۔
۱۲. لٽڪي ۲۰ گرام، سونا گيڙو ۱۰ گرام پيٽمين ۱۵ گرام کان

هڪ گرام گرم پاڻي ۽ سان يا کير سان وٺڻ سان مٿي وغيره جو، هر قسم جو سور لهي ويندو.

۱۲. ليٿگري (يوڪيلپٽس) وٺڻ جي پنن کي تارون تي ۴ نرڙ تي مڀڻ سان مٿي جو سور لهندو.

۱۳. سهديوي ٻوٽي اگر مٿي ته اها مٿي تي ۴ نرڙ جي خوب مهلجي، ۵ پنجن منٽن ۾ تيز مٿي جو سور ۽ بخار لهي ويندو.

۱۵. مٿي جو پراڻو سور، گور ڪه منڍي ۽ جا گل ۱۰-۱۵ گرام ۲۰۰ گرام کن پاڻي ۽ ۱۵ ڪلاڪ پچائي ڪاڙهجن پاڻي ڪڙهي ته اهي ڇائي لاري اهو ۱۵۰ گرام کن پاڻي پيئجي. ڏاڍو ڪوڙو آهي، پر پراڻو مٿي جو سور لهندو. ان جي مٿان ۱۰ ڪلاڪ کن ڪجهه به نه کائجي. پيئجي. ۷-۸ ڏينهن اهو ڪاڙهو پيئجي.

۱۶. گلاب جا گل گهولي پيئجن ته پيٽ صاف ٿيندو ۽ مٿي جو سور لهندو. ان طرح بلوڻو گهولي لڏل جي نموني پيئبو ته پيٽ صاف ٿيندو ۽ مٿي جو سور لهندو.

۱۷. ناسپائيمون پاڻي - ڏيڏ، گهرج آهر کائجن يا انهن جي رس (ٿورو پاڻي ملائي) ڪڍي پيئجي ان جي مٿان هڪ ڪلاڪ کن ڪجهه به نه کائجي. پيٽ صاف ٿيندو ۽ مٿي جو سور لهندو.

مٿي جو سور حلاقت ۾ پيٽ جي خرابي ۽ گس جي تڪليف آهي. دماغي ناڙيون ان تڪليف جو چٽا ٿيون ڏين. ان مٿج کي گولي مار مٿج دهائي، دماغي ڍانچي کي پنڪچر ڪرڻ محطراڪ آهي. مٿي جي سور جون دوائون، مٿي جو سور بلڪل نٿيون لاهين. دماغي نسن کي ڪمزور ڪرڻ سان گڏوگڏ

اهي گودي کي به نقصان پههائين ٿيون ڇاڪاڻ ته گودي گهاٽا  
ڪندڙ ائيمائيل سئيمائڪه ائيمائون به ڪهڙن يا فياسينن سا  
گڏ هوندي آهي. ڊاڪٽر داس گيتا انهن دوائن کي پور لاءِ ڪميٽر  
ودوان ڊاڪٽرن انهن کي دل وغيره لاءِ هاجيڪار ڪوليو آهي. منگ  
ته ڪروڙين انسان ان طرح جون دوائون وٺي وٺي پنهنجي سر  
کي نقص. نقص ڪري رهيا آهن.

## سھڪو (دم)

۱. ست پن تلسي ۽ جا، اڻوڪ ۵ گرام ڪٺي وجهجي، ته  
الجيڙ، پنج ٻڙيون ڦاري ڊاڪٽر ست ڪارا مرچ، چيا  
وڌف، چپٽي جان چپٽي جيرو، ٻه اروسي پن تارا سار  
ملي ڪالي ٽڪري، گلاب جا گل سگھل چپٽي، پست ۽  
ڏوڏي ٽڪر، گل پتاهو، پت پيرون ۽ ٻڙ اهي سڀ هيرو  
ڏي رات جو گلاس پاڻي ۽ ٻه پائي رکجن. صبح جو ٽهڪا  
اڻ پاڻي بهجي ته اهو پاڻي پي ڇڏجي ۽ بهل ٿو ۽ ٻه ور  
پاڻي ۽ ٻڙ وجهي ٽهڪائي رات جو به پيئجي ڪهڙو به ڇو  
دم، سھڪو، ڪنگھس ڇاڻي ۽ ٻه زڪام بلنر چاول ۽ بهار وفر  
سڀ ٽڪيلون دور ٿينديون پر ڪجهه ڏينهن چالو رکجن
۲. سر ٻه ڪارا مرچ ۽ تلسي ۽ جا پن گهولي ماڪي ملائي گوره  
ٺاهي رکجن. چوڻ سان دم ليگ ٿي ويندو.
۳. گلو حراب، ساه منجهيل ۽ دم ڪشي ۽ وانگر. تلسي ۽ جا ۽  
پن گورو ٿئي تي سيڪي لوڻ سينڌي سان گڏي وات  
ڇهاڙجن يا پوهڪرم جي چورن سان گڏي ڇهاڙجن.

## دم جو دور :

۴. چوڪر (ڪلڪ جي اٺي جو ڇان) ۲۰ گرام، پيالي پاڻي ۽ ۱۰ اوباري اڌ کن ٻڄي نه پاڻي ۲۰ گرام (ٻه رتيون) سينڌو لوڻ وجهي ملائي ڏک ڏک ڪري پيئارجي ته دم جو دورو ليڪ ليندو.
۵. دم جي دوري ۾ ادڪ جي رس ۽ ماکي سٺي هر وزن ملائي چٽاڻجي.
۶. دم جو دورو ۱ پاڻي ۲۰ گرام، پراڻو ٻڙ سال جو ۲۰ گرام پهر يائين چاشني ۽ وانگر گهاٽو ڪري ڪوڙي تيل ۾ ۱۰ گرام ملائي جڏهن مٺي وڃي تڏهن گرم - گرم چٽاڻجي. دم جو دورو منٿن ۾ موڪلائي ويندو. ٻه هفتا کن ڪرڻ سان ساري جهوني تڪليف ختم ٿيندي. بيمار کي ٽڙيون شيون، ڏهي، ڪلال ۽ ٻوريون شيون دير هضم ڪائڻ نه گهرجن.
۷. دم جي دوري ۾ ٻڙ ۽ ڪافور ديسي پاڻ ۾ ملائي گوريون ننڍي پير جيڏيون لاهجن. هڪ گوري گرم پاڻي ۽ سان ولڻ اڪثير جو ڪم ڏئي ٿي. ٽن - ٽن ڪلاڪن کانپوءِ وري گوري ڏجي.

## رت جي گهٽائي

۱. رت جي پوڻائي دور ڪرڻ لاءِ ضروري آهي ته پيٽ صاف رکيو وڃي قبضي نه رهڻ گهرجي. بلوئي سبزي بنا تيز مصالحن يا ٻاڙهن مرچن جي، ۱-۲ مهينا رڌي کائجي.
۲. بتوئي گهٽي ان جي رس ڪڍي پيئجي. رس ۾ پاڻي ملائجي.

۲. سبزین جي ساد چلو کائجي. ان جي ملان روئي گهٽ کائجي. ساد ۾ ڪچو بمر ۽ ناريل جي ڪتر ضرور ڪم آڻجي. جي ساد جا پن ملن ته ضرور کائجن.

۳. پن گوبيءَ جي رس رت صاف ڪندي ۽ رت جي گهٽائي به دور ڪندي. سليد پٽيءَ جي رس رت صاف ڪري ٿي، رت پڻ وڌائي ٿي.

نيراني روزانو گريپ فروٽ کائجي، يا تازن اولن جي رس پٽيءَ مائٽي پيئجي. ٿي سگهي ته ان ۾ ماکي به ملائجي. سنڌري جو پيچ (جنهنجو ذڪر اڳ ۾ ڪيل آهي) رت جي گهٽائي دور ٿي ڪري.

پير جي چوڏي ۾ هڪ ڪلي ۾ ۲ ڪلو پاڻي ملائي پچائي عرق ڪڍجي. ۲-۲ ڇمچا عرق هڪ ڇمچي ماکيءَ سان ملائي پيئجي ڏينهن ۾ ۴ ڀيرا. ٻيو طريقو اهو به آهي ته چوڏا ڪاڙهي، چائي اهو ڪاڙهو بوتل ۾ رکجي عرق جي جڳهه تي ڪم آڻجي.

## ═══════════ مونڀو گهٽائڻ لاءِ ═══════════

۱. موريءَ جي رس ۱۰۰ کان ۱۵۰ گرام ان ۾ هڪ ليمي جي رس وجهي ٿورو گرم ڪري پيئڻ سان وزن گهٽ ٿيندو. ليمو پاڻ نه پوي ته اڌرڪ جي رس ملائي پيئي.

موريءَ جي بجن جو چورڻ ۶ گرام، هڪ گرام جو کار ۾ ملائي ولجي. ان کانپوءِ هڪ ليمي جي رس ۾ ۲ ڇمچا ماکيءَ

جي رس ملائي پيئجي.

٢. ليمي جي رس صبح شام گرم پاڻي ۽ ٻه ملائي پيئڻ سان پت وغيره دور لڏي ٿي ۽ لولهه گهٽجي ٿي.
٣. سونف ۽ انجير ٢٠ ڏينهن کائڻ سان سرير سنو ٿيندو. سونف ١٢ گرام ۽ انجير ٢ هجن.
٥. روئي کائڻ بعد وجر آسن ٻه وهڻ هاضمي کي ليڪ ٿو ڪري وزن کي ليول ٻه ٿو آڻي.
٦. گڻو موٽر ١٠ لٽرن جو عرق ڪڍجي ته چار بوتلون عرق نڪرندو. اهو عرق ٥٠ گرام هڪ چمچي مائي ۽ سان ڏينهن ٻه ٢ پيرا ولجي ته موٽاڻپ گهر ٿي ويندي. ان سان گڏ ٢-٢ گوريون آروگيه وردني به ولجن. (اومر مني برهمچاري)
٧. گهڙي جو پاڻي ٢٠٠ گرام ان ٻه هڪ ننڍو چمچو مائي ۽ ملائي پيئڻ سان موٽاپو دور ٿيندو، ان نموني لڳاتار ڪرڻ سان فائدو ٿيندو.
٨. پشچموتا آسن ڪرڻ سان پيٽ جي رهن جي مالش ٿئي ٿي. وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ اُتر آسن آهي.
٩. روزانو صبح جو ستر ڪرڻ، ڊڪ پائڻ يا تڪڙو پنڌ ڪرڻ وزن گهٽائڻ لاءِ ڪارگر آيا آهن.
١٠. ان پڪل پوڄن ارڻات ميون وانگر پاڇيون به بنا رڌڻ جي کائجن ۽ ان کائڻ تي سٺي نڪتل ته ميني ٻه موٽاپو گهٽجي ويندو.

## مرداني طاقت

۱. ڇهر جي رس پاڻي ملائي پيئجي ته مرداني طاقت وڌندي.

۲. آولن جي موسر ۾ تازن آولن جي رس ۾ پاڻي ملائي پوءِ ائين پيئي يا ماکي ملائي پيئجي آولن جو مريو ۽ کڻائڻ کائڻ نه گهرجي. آولن جي رس ۾ ديسي کنڊ يا مصري ملائي سگهجي ٿي.

۳. اڃا بصر ۲ لنڊا ڪٽي سنها ٽڪر ڪري ننڍي برتن ۾ وجهي مٿان ايترو ڳاڻو کير وجهي جو بصرن کان ۲ آڱر مٿي هڃي. پوءِ اهو برتن باهه تي رکجي، ان ۾ ۵۰ گرام ڳاڻو گيهه ۽ ۸۰ گرام ماکي ملائي ۴ قوام ٺاهجي. حلوي وانگر ٿئي ته لاهي رکجي. اهو وزن ٻن ڏينهن جو آهي. ۲ وزن هڪ ڏينهن ۴ ۲ وزن ٻئي ڏينهن ولجن.

مال ڪنگڙي ۽ جو تيل ۲۰ گرام، سڄو گيهه ۸۰ گرام ۽ ماکي ۲۰ گرام اهو ٿيئي گڏي ڪانچ جي برتن ۾ رکيو. صبح - شام ۶ گرام ۲۰ ڏينهن ولجي ته نامردي دور ليندي:

### ويريم مضبوط ڪرڻ :

مانهه جي دال ۽ اڇا چانوار جدا جدا گيهه ۾ پڇي رکجن. کير ۾ هڪ ٽولو وجهي کير ٿي ٺاهي پيئجي. ان ۾ سڪو ميوو وجهي سگهجي ٿو.



## منهن ۾ درگنڌ ۽ وات ۾ بدبوءِ

۱. صبح جو حاجت بعد انب جي وڻ جي لڪڙيءَ سان ڏنڊل ڪرڻ سان منهن جي درگنڌ هڪدم دور ٿئي ٿي.
۲. ٿوڌني جي رس جون گرزڙيون منهن جي بدبوءِ ملائين ٿيون. وات جو ڏاڻو به ليڪ ٿيندو.
۳. پالڪ جي رس جون گرزڙيون وات جي بدبوءِ ملائين ٿيون. پالي وات ۾ روڪڻ گهرجي.
۴. ليمي جي رس ۾ پالي ملائي گرزڙيون ڪرڻ سان وات جي بدبوءِ مٽجي ٿي.
۵. وات منجهان گهڻي بدبوءِ اچي ته ٻونٺ جون گرزڙيون به پيرا ڪجن، ڪيڙي ۽ بدبوءِ کي مارڻ لاءِ اڪٽير آهي.
۶. گاهه جي رس جون گرزڙيون منهن جي بدبوءِ دور ٿيون ڪن. گرزڙي روڪڻ به گهرجي.
۷. نيراني صوف کائڻ فائديمند آهي.
۸. روٽي - پالِيءَ کان دور رهي، اناس ڇٻاڙي ڇٻاڙي کائڻ ۽ سسٽن ميون ۽ سبزين جي رس پيئڻ سان منهن جي بدبوءِ جلدي دور ٿيندي. جلدي هرير جا پيا روڱ به ليڪ ٿيندا.
۹. گرم - لڏي پالِيءَ جون گرزڙيون، ۱ منٽ گرم، ۲۰ سيڪنڊ لڏي پالِيءَ جي، ۵ گرزڙيون الين ڪرڻ ٻين گرزڙي ۱ - ۱ منٽ جي ڪجي، بدبوءِ دور ٿيندي.

## مرگهي

۱. سنڪه جو ڪيڙو سڪائي رکجي. ۲-۲ گرام کير سان يا ماکيءَ سان نيرانِي ولجي. ٻن اڏائي مهينن ۾ مرگهي دور ٿيندي.
۲. اُنڪ جو ڪينئون اُنڪ جي چڪن ڏيڻ سان نڪرندو آهي. اُنڪ جو ڪينئون سڪائي پاڻوڊر ڪجي. اها ناس ڪجهه ڏينهن ڏيڻ سان مرگهي ٺهندي.
۳. نڪر رائيءَ جي ناس ڏيڻ سان بيهوشيءَ مرگهي دور ٿئي ٿي.
۴. ادڪ جي رس ۾ ٻُڙ ملائي سنڱهجيءَ نڪر ۾ ناس ڏجي ته مرگهي دفع ٿيندي.
۵. اڪرڪرا ڪٽي پاڻوڊر ڪري ماکي ملائي سنڱهن سان مرگهي دفع ٿيندي.
۶. ڪارا مرچ ۱۵ ڍاڻا چٻاڙي ملان ماهيو کير پيئارجي ته مرگهيءَ جو دورو گهٽ ٿيندو. ڪجهه هفتا ائين ڪرڻ سان مرگهي لهي ويندي.
۷. ننڍي ٻار کي مرگهي هجي ته ڪارا مرچ ماکيءَ ۾ ملائي ۲-۲ دفعا ڏينهن ۾ چٽائجن.

## سولا نسخا

۱. مٺي تي لونگه جو تيل ملڻ سان مٺي جو سور جلد لهي ويندو.
۲. اکين جو پاڻي وهندو هجي ته گڻو موٽر جون سرائيون اکين ۾ ۹۹۰ سالهه هٿ بند ٿي ويندو.

۲. تيز رڪارڊ هجي ته ڇانهه ٺاهڻ وقت تلسيءَ جا ۱۰ کن پن، ٿوري ڊال چيني ۽ ٿوري سنڌ وجهي ڪري پيئڻ سان رڪارڊ لهي ويندو.
۳. هائيمي جي شڪتي گهٽ هجي ته سونف، اجوائڻ ۽ ڪارو لوڻ چورڻ بڻايو، ٿوري گرم پاڻيءَ سان وٺندا رهو ٻن ڏينهن سان هائيمي جي شڪتي وڌندي.
۴. منهن ۾ ڇاڻ لڳي پون ته هر روز صبح هار 33 سان گرز ٻيون ڪريو ته آرام ٿيندو.
۵. توهان کي ڪار ڪرڻ جي شڪتي گهٽ آهي ته بحال نه ڪيو، انب جي رس ۾ ماکي وجهي پيئڻ سان جان ۾ شڪتي ايندي ۽ ڪار جو مزدو مٿي سگهندا.
۶. باه ۾ جلي وڃڻ تي گجرن کي پيسي ڪري جليل هندي لپي ڪندا ته ڪهڙو جلد آرام ۾ بدلجي ويندو.
۷. آجپرن ٿيڻ تي فوڊني جي رس پاڻيءَ سان ملائي ڏينهن ۾ ٻه دفعا پيئڻ سان جلد فائڊو ٿيندو.
۸. هر هر هچڪي اچي ته موريءَ جي پنن کي چوسڻ سان هچڪي جلد بند ٿي ويندي.
۹. شلجم کي پاڻيءَ ۾ اُٻاري آهو پاڻي ٺهن سوڙو ڪري پيئڻ سان گلي جي ڪراهش جلد دور ٿي ويندي.
۱۰. ڇاڻيءَ ۾ بلغم جمع ٿي وڃڻ سان ڇاڻيءَ ۾ سور لڳي ته ۱۰

- گرام اترڪ ڪٿي گيهه ۾ پڇي ڪري ٿورا ڏينهن وٺندا  
اهو ته فائدو رسندو.
۱۲. ڪارن مرچن کي ڪٿي پيهين ڪري، گيهه مصريءَ ۾ ملائي  
ڪري ولڻ سان اکين جي جوت وڌندي آهي.
۱۳. بوا سير ٿيل تي ڏهيءَ ۾ ڪارا تر پيهين ڪري ڏهي سان  
گڏي ولو، ڪارا تر چٻاريو ۽ چاچ به پيهيندا اهو ته بوا سير  
لهل ۾ دير نه ٿيندي. سور به ٿئي ويندو.
۱۴. سخت قبضي اٿو ته پاڻيءَ ۾ ۱۰ کن انڇير وجهي اُٻاريو ۽  
ڪاڙهو ٺاهي پيهيندا اهو ته فائدو ٿيندو. پيٽ صاف ٿيندو.  
پيٽ صاف آهي ته ڊاڪٽرن وٽ اڌ گرامڪ به نه پهچندا.
۱۵. نم جي ڪومل پتتين جا ٻه ڇمچا رس پيهڻ سان پٽ، بلڊ  
پريشر، رت وڪار ۽ ملن پيشابن لاءِ لهدا يڪ آهي.
۱۶. جوڙن جو درد ٿيل تي ڪنير جي پتتين کي پاڻيءَ ۾ اُٻاري  
۽ پيهين ڪري ٿرن جي ٿيل ۾ ملائي مالش ڪيو ته جلد سور  
لهي ويندو.
۱۷. ڪڇي پيهي جي کير کي منهن تي مٿل سان ڇمڙيءَ جا  
داغ ۽ نشان ناس ٿي ويندا ۽ چهرو نظري پوندو.
۱۸. اتار جي کلن کي پاڻيءَ ۾ اُٻاري ڪري ولڻ سان بوا سير  
وارن لاءِ ڏاڻو فائدو ڏيندو آهي.
۱۹. پراڻي هٿو پيهين ڪري ٻه ڇمچا ماکيءَ ۾ ملائي ڪري  
ولڻ سان دم وارن کي فائدو پوندو.

۲۰. گرم رت ۾ جهوڙا ٺهندا آهن انهن کان بچڻ لاءِ ڪڇي ابنن کي آهاري مصري ملائي پيئڻ گهرجي.
۲۱. وڻن ۾ جڏهن ڏاڍو سور ٿئي ته فوڊني جي رس ۾ پاڻي ملائي پيئڻ سان سور گهٽجندي آهي ۽ وڻن ۾ سوڙهيءَ سان ٿيندو ۽ ڀڳوان کي به ياد ڪريو.
۲۲. نم جون نموريون کي ڇاڇ ۾ گسي ڪري منهن کي لڳائڻ سان موهيڙا گهٽ ٿيندا ۽ چمڙي به گومل ۽ صاف ٿيندي.
۲۳. روز بنا ڪجهه کاڌي صبح جو ۲۰۰ گرام تازي گجرن جي رس ۾ هفتا پيئڻ سان پاڻن هڪٿي ليڪ ٿيندي، قبضي به نه رهندي.
۲۴. ڏهيءَ ۾ پيپل ڪارا مڙج سونف ۽ کنڊ ملائي ڪري کائڻ سان سٺي نند ايندي آهي.
۲۵. ۵-۵ گرام هلد ۽ لوڻ کي پاڻي سان گڏ وٺڻ ڪري پيٽ ۾ پٽدا ٿيندڙ گئس کي ۽ سور کي ٻاهر نڪرڻو پوندو.
۲۶. اٺار جي کلن کي پاڻي ۾ آهاري پوءِ گرزپون ڪرڻ سان منهن مون بدبوءِ لهي ويندي ۽ ڪوهبوءِ به محسوس ٿيندي.
- هي ۲۶ نسخا گورڊن لاءِ جا آزمائيل آهن، پاڻ کي ۽ ٻين کي جي فائدو وٺڻو اٿو ته آزمائڻ جي ئي ڪونه آهي.



## ═══════ زهريلا چڪ ═══════

۱. زانگه ڏنگه - نانگه جي چڪ پاتل جو بهترين علاج آهي ته چڪ جي ٺنڌ ترت چالون ۽ سان چير ڏيئي زهر چوسي ڪڍجي.

۲. بيمار کي سرنهن جي تيل سان مالش ڪري مٽي ۽ جي، قد برابري ڪڍڻ سمهاري. جيتري ڏيگهه بيمار جي هجي، اوترو ڊگهو کولجي. بيمار کي ان ۾ ليٽائجي مٿان به مٽي ۽ سان بند ڪجي، مٿو سوڌو منهن تي آلي ڪپڙي جي پلي رکجي. نڪ کليل رکجي، ۲۰-۵۰ منٽن ۾ مٽي زهر چوسي ويندي. مٽي هٽائي، شير کي پهريائين آلي ڪپڙي سان، پوءِ سڪي سان اُگهجي ۽ بيمار کي آرام ڪرائجي. ڊپ ڪرڻ جي ضرورت ڪونهي.

۳. پيل جي سنهي ٺاري، جنهن کي سيڪ چئبو آهي، اهي ۲، پنهي ڪنن اندر ڪجهه اندر وڃڻ تي اهو زهر کي ٻاهر ڪڍنديون، به چٽا آهن سيڪن کي سوگهو جهلڻ ڇاڪاڻ ته جهلڻ جيئن بيمار جو زهر ٻاهر نڪرندو، تيئن تيئن بيمار پريشاني، تڪليف ۽ جڪڙڻ محسوس ڪندو، ان ڪري ۲ مضبوط مائهون هٿڻ ضروري آهن، جيڪي درد منجهان رڙيون ڪندڙ شخص کي سنڀالين. سيڪون ڪڍي زهر صاف ڪجي. اها ڪريها دهرائجي، زهر ٿوري وقت ۾ نڪري ويندو، بيمار نو بنو ٿي ويندو.

۴. نم جا پن، لوڻ، ڪارا مرچ گڏ کائجن.

۵. ٿور، بصر ۽ نم گهوٽي پيئجي.

### ذینپوۃ جو چک یا ماکي ۽ مک جو چک :

۱. آصم چلي ڏنگه واري هنڌ تي زور سان مهلجي ته ڏنگه جو زهر ختم ٿيندو.
۲. نر جا پن گهوڻي لپ ڪڇڻ.
۳. ٿور ۽ ليمي جي رس ماکي ۽ ۾ ملائي مهلجي.
۴. ملي يا ميٺ جي پٽي ٻڌجي توت درد دور ٿي ويندو، سوچ به نه ٿيندي.

### سوپاري ۽ جو چک

۱. نر جا پن ۽ ٺوڻ گڏي لپ ڪجي.
- هر قسم جي زهريلي چڪ لاءِ :
۱. نر جا پن ۽ ڪارا مرچ گيهه ۾ گڏي کائڻ.

### پاڳل ڪٽي جو چک :

۱. ٿور ۾ ڪارا مرچ گهوڻي ٻڌڻ.
۲. اکروت جو تيل ۱۵ گرام، ۵۰ (پنجاهه) گرام گرم پاڻي ۽ ۾ وجهي پيئار جي ستن ڏينهن ۾ ڪٽي جو زهر ختم ٿي ويندو.

### وڇون ۽ جو چک :

۱. ڪوبه جوان ماڻهو پنج سفيد مرچ منهن ۾ وجهي ۲ منٽ کن ٿوري، وڇون ۽ جي ڏنگيل شڪم جي ڪن ۾ (جنهن پاسي ڏنگه لڳو هجي) لوڪ ڏئي ته روئندڙ شڪم ڪلندو. اهي

۱. لوڪ ا. منٽ پوءِ ڏجي ۽ ٽين ٿوڪڙا منٽ پوءِ ڏجي.
۲. پراڻي گربل سوپاري، چلم ۾ ٿل تي رکي مٿان ٿانڊور ڪجي. ڏنگ واري شخص کي اها چلم چڪاڻجي. دونهون جيئن-جيئن اندر ويندو، زهر جو اثر ٿيڻ ٿيڻ محسوس ٿي ويندو. روئندڙ شخص کڻندو ويندو.
۳. آب ڪنڊليءَ جي پاڙي کي گهي ڏنگ واري هنڌ تي لپيا ڪجي ۽ پاڻيءَ سان پيهين پياري ٿي. زهر محسوس ٿي ويندو.
۴. ڪابه عورت پنهنجي اندر ۽ منجهان آڻڻ پوءِ ڏنگ واري هنڌ تي آڻڻ گهڻائيندي ته زهر محسوس ٿيندو.
۵. ڪيميڪل جي دڪان تان نارمل سٽائين جو ائمپل وٺي، ڏنگ واري هنڌ تي لڳايو زهر محسوس ٿيندو.
۶. هڪ گلاس منجهه مئگنيٽيڊ اسپرٽ پاڻيءَ جي گلاس ۾ وجهو ڏنگيل اسٽان ان ۾ ٻڌل رکو، زهر اثر نه ڪندو. ۲ ڪلاڪ اهو اسٽان ٻڌل رکو ته زهر سمورو محسوس ٿيندو.

## ===== وارا ڪارا ۽ لنبا ڪرڻ =====

آون جو پاڻوڻ ۽ ليمي جي رس گڏ پيسٽ ٺاهي وارن جي پاڙ ۾ وجهي مهلڻ سان وارا لنبا ۽ ڪارا ٿيندا. هزار تيل آزمايو پر هن جهڙو نسخو نه ٿيندو.

وارا ڪارا ڪرڻ: سوين خضاب لڳايو پر هن مٿ نه پائنجو.

۲۰ گرام آڙه ڏڏر ڪيل لوهه جي ڪڙاهيءَ ۾ رات جو پاڻيءَ پاڻيءَ ۾ وجهي پهڻائي رڳو صبح جو ميت وانگر ملي وارن جي پاڙ ۾ وجهي ڪلاڪ کن تڙسي ٺهن سوسڙي پاڻيءَ سان سان ڪريو. سياري ۾ منجهند جو اُس ۾ وجهي ڪڇي ته سلو. لڏڪار جو جوڪر نه کڻجي. چاليهه ڏينهن ڪرڻ سان جڙگو محسوس ۽ هن نسطي جو پتو لڳندو.

## هڏڪي

۱. ماکي ۽ ليمي جي رس ۾ ڪارو لوڻ وجهي پيئجي.
۲. ڪارن مرچن جو دونهون وات ۾ وٺڻ سان هڏڪي فورن بند ٿيندي.

## شد وپچار

- (۱) روز لهند ڏيڻ سکو.
- (۲) شمر کائو ۽ گهٽ کائو، جو منتر ياد رکيو.
- (۳) گهٽ ۾ گهٽ رات جو ۶ ڪلاڪ ۽ ڏينهن جو هڪ ڪلاڪ نند ڪريو.
- (۴) انسان جي بدن جي نسن جو بيوج پيڙن ۽ هٿن ۾ آهي تنهنڪري ڏينهن ۾ ۲ دفعا گهٽ ۾ گهٽ تازيون وڃايو.
- (۵) روئي کائڻ وقت نه ڪاوڙ ڪريو، نه ٽي. وي. ڏسو.

## صحت جو خزانو

۴

## قدرت جو راز

هي منس جو جيون بي انداز ڪشت پوڻ بعد مليو آهي. سو نه صرف دنياوي مٿج مستي ۽ پوڻ لاءِ مليو آهي، مگر پرمات جي اله ۽ هستي حاصل ڪرڻ به ان جو اهم آپديش آهي. مگر صحت کانسواءِ اهي ائين بيڪار آهن جيئن سوني بتي ريشمي وت سان، جا تيل جي تنگي ۽ سان نه ڪا جلندي هجي نڪي شعاع (روشني) ٿي ڪندي هجي. اسان جون بلنگ بلبائون ڪهڙي ڪم جون جڏهن اسين هڪ ٻئي جا چٽا چٽاڙي هٿس نه ڪري سگهون صحتمند اهو سچن آهي جنهن جي منهن تي مسڪراھڻ جي مهر آهي ۽ کيس خوشي ۽ جو خزانو آهي پيشاني ۽ تي پرستيا جي جهلڪ ۽ سرير ۾ چستي ۽ ٿرتي هجي. جيڪڏهن هارپرڪ درهلي ۽ سان گڏ جي مانسڪ (من جي) موج ناهي، ته سو کيم سرير سان جي استول سرير ساز ۾ ناهي ته اهو مالهو صحت جو سهرو پائي نٿو سگهي. پوءِ ڀلي هو دار اسنگه جهڙو پهلو ان ڇو نه هجي:

# پنهنجو علاج پاڻ ڪرڻ لاءِ هدايتون

قدرتي علاج جي سکيا موجب بيماري نه ٿيڻ سڀاڻي آهي تنهن ڪري بيمار ٿي ۽ قدرتي علاج ۾ سڀني بيمارين جي ۽ قدرتي علاج جي آپاڻن ڏانهن وجاهت ٿيڻ بدران تندرستيءَ جي نيمن (پرهيز) کي خبرداريءَ سان عمل ۾ وجهي سدا تندرستيءَ جي سڪه کي ماڻجي نه بهتر آهي.

قدرتي علاج ۾ سڀني بيمارين کي ٽن حالتن (قسمن) ۾ ورهايو ويو آهي. هر هڪ حالت جي جدا جدا نالن وارين سڀني بيمارين جو علاج لڳ ڀڳ ساڳيو ڪرڻ سان به گهربل فائدو حاصل ٿئي ٿو. هر ڪا بيماري هيلين ٽن حالتن مان هڪ سان واسطو رکندڙ ضرور هوندي آهي. علاج جا نموني طور تي پروگرام هتي ڏجن ٿا. وڌيڪ تفصيلدار علاج لاءِ پنهنجي لاءِ پنهنجي تجربن ۽ ٻڌي کان يا ڪنهن ويجهي قدرتي علاج ماهر کان مدد وٺڻ گهرجي. اهي ئي اوسائون هي آهن:

۱. نئين يا تيزيءَ سان آيل جوش جي حالت ۾ بيماري.
  ۲. پراڻي ۽ وقت به وقت تڪليف ڏيندڙ.
  ۳. گهاٽڪ، هن حالت ۾ بيمار جو وزن گهٽجڻ.
- تڪڙي تڪڙي ڪمزوري وقت سان گڏ نراشا به پيدا ٿيڻ لڳي ٿي.

## نئين بيماري :

ڪاڏي پيٽي عواضه ويچارڻ جي فلطيءَ سبب اوچتو آهڻ  
تڪليف مان چٽڪارو وٺڻ لاءِ هيٺين قدرتي نمون جو پاڻي  
ڪرڻ گهرجي.

1. گهٽ ۾ گهٽ ٽن ڏينهن جو پورن آپواس يا رس آهار ۾  
موافق تازي ميوي عواضه پاجين جو رس وٺڻ کپي. کير کي  
رس آهار نه سمجهڻ کپي. کير بجاءِ ٿڌل پاڻي کير جو پاڻي  
استعمال ڪري سگهجي ٿو.

2. روزانو هڪ دفعو ايننما جو استعمال آپواس وقت ڪرڻ  
گهرجي. پوءِ ضروري ناهي ته دستن جي حالت ۾ ايننما  
نه وٺڻ گهرجي.

3. روزانو ٻه دفعا آلي لوال سان بدن آگهي صاف ڪرڻ گهرجي.

4. صبح جو بحالي پيٽ سان هٿ ٻاڻڻ سان ويهه منٽ يا  
پيٽ تي آلي لڏي مٽيءَ جو ليپ ڪرڻ کپي.

5. ڪنهن به مضموي ۾ سور، سوچ عواضه ٻي ڪابه تڪليف هلڻ  
جي حالت ۾ جيڪڏهن اهو مضموو گرم لڳي ته لڏي پاڻيءَ يا  
مٽيءَ جي لڏي پٽي رکڻ پڻ لڏو لڳي ته گرم پاڻيءَ يا پاڻ  
جو سيڪ يا لڏو گرم سيڪ ڪرڻ يا سوئي اولي پٽي ٻڌجي.

6. اتفاقي حادثن ۾ ضرورت جي حالت ۾ ڪنهن هڏن جوڙڻ  
جي ماهر يا سرجن جي مدد وٺجي.

## پراڻيون بيماريون :

نئين بيمارين کي دوائن سان دٻائڻ سبب ڪن به غلط

عادتون هلڻ سبب بيماري پراڻو روپ وٺي وقت به وقت تڪليف ڏيندي رهي ٿي. اهڙي ڪنهن به بيماريءَ کان چوٽڪارو وٺڻ لاءِ هيٺين قدرتي ليمن جو پالن ڪرڻ گهرجي.

۱. غلظت عادتون کي تياره ڪرڻ گهرجي.
۲. وقت به وقت پنهنجن ستن ڏينهن جو يا هڪ لنبو پورو آپواس ڪجي.
۳. بنا آپواس جي حالت ۾ موافق ڪچين ساڳهه پاڇين خواهه تازي ميوو جو لازمي استعمال ڪجي.
۴. ليرائي ليمي جي رس، ماکي ۽ نهن سوسڙو پاڻي نير سان پيئڻ، ضرورت ۾ تازو پاڻي ڪم آڻجي.
۵. روزانو سنان وقت پهريائين ميٺ جو استعمال هفتي ۾ هڪ دفعو ليمي جي رس ملائي نهن سوسڙي پاڻيءَ سان سنان ڪجي.
۶. شام ۽ رات جو ڪجهه به کاڌو پيئو ته کائي پيٺ تي ٿڌي مٺي ٻڏي سمجهي.
۷. ضرورت موجب تڪليف سان واسطيدار عضون تي سولي، اولي خواهه ٻي ڪا پٽي ٻڏجي.
۸. گهاٽڪ بيماريون پراڻيءَ بيماريءَ جو غلط علاج، غير ضروري آپريشن، نشيدار شين ۽ زهريلي دوائن جو گهڻو واهيو، چنٽائون، نراشا، برهم چريم ڏانهن لاغرضي وغيره سبب پراڻي بيماريءَ کي گهاٽڪ اوسار ۾ پهچائين ٿا. عام طرح هر قسم جي سلهم، هر ڪنهن عضوي جي ڪئنسر ۽ هلڻ پيرن جي ڪوڙهه کي گهاٽڪ بيماريون چيو وڃي ٿو. اهڙن

پيارن کي قدرتي آڀاڻ سان تندرستي حاصل ڪرڻ لاءِ ڪنهن قدرتي علاج ماهر جو سهارو وٺڻ کپي.

هيلين نيلن پالن ڪري سان به تندرست ٿيڻ ۾ مدد ملي

ٿي.

۱. بيمار مان موت جو ڊپ ڪڍڻ ۽ جيئڻ لاءِ آها پنڌا ڪرڻ.

۲. نشيدار شين خواه دوائن جو واهيو بند ڪرڻ.

۳. روزانو اڌ ڪلاڪ لاءِ آڱهائي بدن سان اُس جو سنان وٺڻ گهرجي.

۵. بيمار جي صفائي ۽ همدرديءَ سان شيوا تي وڌيڪ ڌيان ڏجي.

۶. بيمار کي پورو آڀواس نه ڪرائڻ ۽ جيون شڪتي جو بحال ڪرڻ گهرجي.

۷. هيلين شين مان ڪنهن به هڪ جي خوراڪ (MONO DIET) تي پهرين ٽن هفتن لاءِ جيئن ته انگور، نارنگيون، پيٽو، صوف، پٽائي گجرون يا گجرون جي رس، ناريل جو پاڻي، خوراڪ نيسر سان ۽ ضرورت آهر ڏيڻ، ٽن هفتن بعد ٻڪريءَ جو کير به ڪلاپ ڪرائڻ هر وقت شير جي سرديءَ گرميءَ جو ڌيان رکڻ گهرجي.

۸. بدن مان ڪٿان به رت يا روڱهه وهندو هجي ته ڏينهن ۾ ٻه دفعا ڏاڙهون ۽ جي رس پيئارڻ.

۹. روزانو بخار ايندو هجي ته ٿل ٿل ٿاڻي کير جو پاڻي، چون جو ڪش يا موسميءَ جي رس ڏينهن ۾ ٻه دفعا وٺجي.

۱۰. آهستيءَ سان پراڱاڀام ۽ هاڪي هٿ سان مالش ڪرائڻ.

## سڀني بيمارين جي ماءُ قبضي :

سڪتا وگهان جا ماهر ته الين چون ٿا ته قبضي سڀني بيمارين جو بنيادي ڪارڻ آهي. موڪا، گئس واپو، هرنيا، آپينڊيسائٽس، اوڀرايون، الٽيون، دستا، پيچس، اليا، سيڪيون، ساڀا، هر قسم جا گهرا سڀن دوش، جهري تي ڪارا داغ، وات لوارڇڻ، گت ٿرڙيون، بڪ نه ٿيڻ (ڊسپيسيا) وغيره بيماريون قبضيءَ جي پندائڻ آهن. لفظ قبضي دور ڪرڻ سان به ڪيتريون بيمارين کان چوٽڪارو ملي سگهي ٿو.

## قبضي جا ڪارڻ :

1. کاڌي پيئي چون غلطيون
2. ڪاڪوس روڪڻ جي عادت.
3. ورزش يا جسماني پورهيو نه ڪرڻ.
4. برابر آرام نه ڪرڻ.
5. چنتائون ۽ غلط ويچار ۽ پيپٽ رهڻ.
6. آنڊن جي ڪمزوري

## قبضيءَ جي علاج لاءِ آپاءُ :

1. کاڌي جون شيون جيڪي قبضيءَ کي چٽڪارو ڏيڻ ۾ مدد ڪن، اهي واپرائجن. جيئن ته ڪچي پالڪ جي رس، سلن نڪتل مٺن سان بصر ۽ نمالو کائڻ سان قبضي دور ٿئي ٿي. پنن سميت موري، پتائي گجرون يا گجرون جي رس، ڪچا گوگڙون، بيت، گاڙها نمائا، سلاڊ جا پن، ڪچي پن گوبي،

ڪڪڙي، لال کير جو پاڻي، ليرا، زيتون، پھيتو، صوف، انگور، اناناس، نارنگي، انڇير، ڊاڪر، ناريل، آلو بھارا، لاسپائيوٽ ۽ بلوا واپرائڻ سان قبضي کان چوٽڪارو ملندو.

۱. جيڪڏهن ۲۲ ڪلاڪن ۾ به يا وڌيڪ دفعا کاڌي جون شيون کائڻ جي عادت آهي ته ڪاڪوس تي به گهٽ ۾ گهٽ ٻه دفعا (صبح، شام) ضرور نيم ٺاهڻ گهرجي. روز نيم رکڻ سان نيم لهي ويندو.

۲. جن ماڻهن کي جسماني پورهيو ڪرڻ جو موقعو نٿو ملي انهن کي روزانو ورزش يا ويٽامين ڪرڻ يا گهٽ ۾ گهٽ اڌ ميل ڊوڙڻ يا ٻه ميل لڪڙو پنڌ ڪرڻ گهرجي. گهر ۾ پوئو آڻڻ، پراڻي ٻيٽ تي ماڻس ڪرڻ به فائدي وارا آهن. پھچمو تان آڻڻ، ڏنر آڻڻ، پڇنڻه آڻڻ، سروانگه آڻڻ ۽ ٻيون مڪت آڻڻ، لکيو هنڪه پرڪيالن آڻڻ ڪجن.

۳. ڪم ڪار شروع ڪرڻ کان اڳ يا ڪم ڪار جي وچ ۾ ٻيٽ کاڌي سان ڀريل نه هئڻ گهرجي. کاڌي کائڻ کانپوءِ ويهه منٽ وجر آڻڻ ۾ ويهي پوءِ آرام ڪرڻ گهرجي.

۴. جڏهن به من ۾ غم يا دکه ڀريل آهي يا ڪروڙ، انتظار خواهه جوش آهي تڏهن کاڌو کائڻ نه گهرجي. کاڌي کائڻ کانپوءِ پاڻ کي، گنڀير، مسئلن چنتائڻ کان آزاد رکڻ گهرجي.

۵. جنجو آندو ڪمزور هجي انهن کي اڌالي سڙ يا ٽي سڙ گرام نرم گرم پاڻيءَ سان اينيماس ڪرڻ گهرجي. يارن جو سمهڻ وقت ۵۰ گرام تازو پاڻي يا ليمي جي رس خواهه کائڻ لائق لوڻ ملايل پاڻي اينيماس يا پڇڪاري (سرنج) جي مدد سان گدا اند، مڪه، باهه ڪڍڻ کانسواءِ آرام ڪرڻ گهرجي.

صبح ٽائين پالڻي جڙب ٿيندو ۽ ڪاڪوس کي نرم ڪري،  
انهي کي طاقت ڏيئي قبضي دور ڪرڻ ۾ مدد ڪندو.

### اينيما جا الڳ الڳ قسم :

1. اينيما ڇو ولڃي ، پيٽ جو سھت ٿيڻ، پيٽ ۾ مل جمع ٿيڻ ۽ ٻين بيمارين جي حالت ۾ اينيما ولڻ گھرجي.
2. اينيما ڪڏھن ولڻ گھرجي ، صبح جو نير اني يا کاڌي کائڻ کان ٽي چار ڪلاڪ پوءِ، گرم ٿڌو سيڪ ڪرڻ کانپوءِ اينيما ولڃي. گرم پالڻي ۾ ننڍو نوال ٻوڙي دن جي هيليان ٺھائين تي 2 منٽ رکجي هڪ منٽ ٿڌي پالڻي ۾ نوال ٻوڙي رکجي ساڳي ڪريا 5 دفعا ڪرڻ گھرجي. شروعات گرم سان ۽ پھاڙي ٿڌي سان ڪجي.

### اينيما ولڻ جو طريقو :

- غير ٻڌارو خوب جمع ٿيو آھي تہ هيٺ ڄاڻايل نموني موجب اينيما ڪجي.
1. نرم گرم پالڻي منو لٽر يا بيمار جي عمر انوسار ان ۾ سادو لوڻ يا سينڌو لوڻ ۵ گرام وجهي مٿي اينيما ولڃي. (بلڊ پريشر ۽ ڇمڙي جي روڳن جي حالت ۾ لوڻ ڪم نہ آڻجي. ان حالت ۾ ليمي جي رس ملائجي.)
  2. هڪ ليمي جي رس ڪڍي اينيما ولڻ سان ڇمڙي جي بيمارين، گرمي جي بھار، پيھاب جي گرمي ۽ جلن لاءِ خوب ٿڌاڻڪ آھي.
  3. ماکي ۽ جي اينيما اگر بيمار ڪمزور آھي ۽ بيماري پراڻي

آهي ته هڪ لٽر پاڻيءَ ۾ هڪ چمچو چوہ ماکي ملائي ائينجهڙا  
ڏجي.

۴. سولن جي ايننجا پيٽ ۾ آڙي، آڏن جي سوچ، وڏي آڏي  
جي گهڻي گند جو جمع ٿيڻ جي حالت ۾ هڪ لٽر پاڻيءَ ۾  
سولف ڪاڙهي لاهي، سولف ڪڍي ان ۾ پاڻيءَ سان ايننجا  
ولجي.

۵. کلي ڏڌ جي ايننجا، ملن پيشابن، موڪن، الس، گرميءَ  
جي پراڻي تڪليف ۾ هڪ لٽر پاڻيءَ ۾ پاڻ ڪن ڏڌ ملائي  
ايننجا ڏجي.

۶. جال جي ايننجا، هڏن جي ڪيترن سورن ۾، سڌن جي سور  
۾، ڇيلهه جي سور ۽ نرهلنا جي حالت ۾ هڪ لٽر پاڻيءَ ۾  
جال ملائي ڪاڙهي چالي ايننجا ولجي.

۷. نم جي ايننجا، پيٽ ۾ ڪيڙا هجن، چمڙيءَ جي بيمارين،  
شريڙ ۾ زخمر، گهاو، هڪ لٽر پاڻيءَ ۾ ۵۰ يا ۶۰ نم جا پن  
وجهي ڪاڙهي چالي ايننجا ولجي.

۸. گڻو موٽر سان ايننجا يا پنهنجي پيشاب سان ايننجا هڪ  
ليٽر پاڻيءَ ۾ ملائي ولجي. پيٽ جا ڪيڙا مرددا آندا  
مضبوط ٿيندا، سهڻي روان ۾ ٿاڍا هڪ آهي.

۹. ٿڌي پاڻي جي ايننجا، جيڪڏهن بيمار ڪمزوري هجي ته  
ٿڌي پاڻيءَ جي ايننجا ڏجي. ٿڌو پاڻي آڏي کي مضبوط  
ٿو ڪري. هيءَ ايننجا ناڙي منڊل جي ڪمزوري، ننڊ نه  
اچڻ، لڪاوت وغيره جي حالت ۾ آرام ڏئي ٿي.

۱۰. گرم پاڻيءَ جي ايننجا، جيڪڏهن اوچتو پيٽ ۾ سور پوي

دماغ پر پنهان ٿئي. گئس مٿي ٻڙهي ته جلد آرام ٿيندو. ضرورت موجب لڳاتار ٻه اينيمائون گرم پاڻي ۽ ٻي ٿڌي پاڻي ۽ سان وٺي سگهجن ٿيون. اڌ لٽر ٿڌي پاڻي ۽ سان اينيماءَ وٺي پاڻي روڪڻ گهرجي. پيٽ جي سور، گئس، جيري ۽ تلي ۽ جي سوچ ۽ پٿريءَ ۾ خوب ٿاڀاڍاڪ ٿيندي آهي.

11. هلڪي اينيماءَ: اڌائي سؤ يا ٽي سؤ گرام پاڻيءَ سان اينيماءَ روز وٺڻ سان نقصان نه آهي ۽ ان کي اهڙوڪ اينيماءَ گهڻي پاڻيءَ واري اينيماءَ روز وٺڻ سان نقصان ٿي سگهي ٿو.

### سڄي حياتي تندرست ٿيڻ چاهيو ته :

1. ٺنڊ مان آڻي هٿن جو درهن ڪريو ۽ اهو سنڪلڊ ڪريو ته اي پرماتما هٿن هٿن کان سلو ڪم ڪرايو ۽ لڪهڻيءَ جو واس ڏيو.

2. ٺنڊ مان آڻڻ سان پيشاب ڪري منهن ڏوٽي هڪ گلاس پاڻيءَ ۾ ليمي جي رس جا ڪجهه. لڙا وجهي اکين کي صبح ۽ رات جو سؤ دفعا چنڊا هڻجن ته سڄي عمر اکين جي جوت قائم رهندي.

3. پهريائين ٺامي جي برتن ۾ رکيل پاڻي صبح جو پيئڻ گهرجي يا مٽڪي جو پاڻي پيئي ان سان پيٽ صاف ٿيندو.

4. پيٽ صاف نه اچي ته اڌائي-ٽي سؤ گرام پاڻيءَ سان اينيماءَ وٺجي.

5. اڌ ڪلاڪ آسڻ ڪجن. آسڻ نه ڪري سگهي ته ٽڪڙو پنڌ ڪجي.

6. نيرن تي کير يا گڏ ڪو ڦل يا ميون جي رس وٺجي.

۷. منجهند جو ساټوڪ آهار کائجي. ماني ۵ کان اٺر ساد يا سلن نڪتل مگر کائجن.
۸. کاڌو گهرج کان گهٽ کائجي ۽ چهاري کائجي.
۹. هفتي ۾ هڪ ڏينهن يا مهني ۾ ئي ڏينهن اُپواس رکجي. اُپواس ۾ ليمي جي رس، ماکي، پائي يا قلن جي رس واپرائجي.
۱۰. کاڌي کائڻ کان ڪلاڪ اٺر يا ڪلاڪ پوءِ پائي پيئجي.
۱۱. ٽن انن جي گڏيل ماني (مسي) کائجي (۲ ڪلاڪ ڪٽڪ، ڏيڏ ڪلو جو ۽ ڏيڏ ڪلو چٽا گڏي پيهاڻجي، اها ماني آڏن کي صاف ڪرڻ لاءِ اُتر آهي.) صرف ڪٽڪ جو ڌارو (هات) ورتائڻ به لاءِ ايڪ آهي. ڪنڊ بدران ٻُڙ وجهي کائڻ اُتر آهي.
۱۲. روتلي کائي ۱۰ يا ۲۰ منٽ وڃر آسڻ ۾ ويهجي کاڌو هضم ٿيندو ۽ گئس کان چٽڪارو ملندو.
۱۳. وڃر آسڻ کانپوءِ ۲۰ منٽ کاهي پاسي لٽجي.
۱۴. کاڌن ۾ سلن نڪتل کاڌا (مگر، ڪارا چٽا، ڪٽڪ) واپرائجن. صحت سٺي رهندي.
۱۵. رات جو هلڪو کاڌو کائجي ڏهي، موري ۽ ڪيلو نه کائجي.
۱۶. کلي ۽ هوا ۾ سمهجي.
۱۷. گهٽ ۾ گهٽ ۶ يا ۸ ڪلاڪ ننڊ ضروري ڪجي.
۱۸. سڄ اُپهڻ کان اڳ اُچي.
۱۹. معدي جون شيون، ڊيپروٽي، بسڪوٽ، پڪوڙا پاڻڙ ۽ تريل شيون نه کائجن.

۲۰. جتي بڪه لڳي ته قل ۽ قلن جي رس جو سهارو وٺجي.
۲۱. کنڊ جي بدران ديسي کنڊ يا ٻڙ ماڪي يا مصري گهر آڻجي.
۲۲. شهيدار پدارتن جهڙوڪ ۱ ڇانهر ڪافي، شراب وغيره کان پاسو ڪجي.
۲۳. ويهڻو کاڌو کائجي.
۲۴. ٿي سگهي ته هفتي ۾ يا مهيني ۾ هڪ ڏينهن مون ورت ۽ اڀواس رکجي.
۲۵. هيمسهر ڪلمڪ رهجي ۽ جيڪڏهن ۲۰ منٽ لاپيتو کڻجي ته بيماري ڪڏهن نه ايندي.
۲۶. ايشور جي رضا تي راضي رهجي.
۲۷. لوم جون ٻڙيون گهڻي پيسٽ ڪري ڪنهن به فروٽ جي رس ۾ يا ماڪيءَ ۾ ملائي وٺجي ته هر بيماريءَ لاءِ مفيد آهي ڪجهه ڏينهن لهرائي لاپيتو وٺڻ گهرجي. هام جو به وٺي سگهجي ٿي.

---

پاڻن وارو هٿر مان، جو ملي ويا هو گهر اڇ دولترام  
زندگيءَ جي ميلي ۾ پٽڪي پٽڪي ٿيو هوم پريشان يوگي  
گهڻا ڏنا مون، نوڙين جي ويس ۾ هئا پرم يوگي مليا مون  
ڪي، دل کي مليو نئون آرام پنهنجن جو ته آهي، پراون کي  
به پنهنجو سمجهي ڏين ٿا سڀ کي پيار، جهڻن هجي ڌرتي  
تي پڳوان پرم گيائي، پرم ڏيائي، پرم پرائي، پرم دياوان  
باني ڇا ڪبي ”مذحوش“ منٿا ۾ ملي ويٺو پڳوان.  
(سنن ڪرمن جي ڪري دولترام جن جي هرن ملي.)

## پشچمو تان آسن



ملئين رهت ويهي آهستي آهستي هٿ جي آڱرين سان پيرن جي آڱرين کي وهي جهلجي ۽ مٿو جهڪائي ٿوڏن جي ڊڪئين سان لڳالڳي پر آهستي آهستي نون اڀياسين کي هي آسن تڪڙو ڪين ايندو روزانو اڀياس ڪرڻ گهرجي. ٿڌن تي نهي پر ان ٻاهر ڪڍڻ گهرجن. پر ان ڀريندو ڀريندو آهستي آهستي مٿي اٿندو ويهي. وري هٿ مٿي ڪري ساڻي ۽ طرح پر ان ٻاهر ڪڍندو ويهي ۽ هٿ جي آڱرين سان پيرن جي آڱرين کي وهي جهلجي ۽ مٿو جهڪائي وهي ٿوڏن جي ڊڪئين سان لڳالڳي. هن آسن ۾ ڇيٽري دير آساني ۽ سان ويهي سگهي اوتري دير ويهي ۽ آسن ڪرڻ وقت ڪابه سرير سان زبردستي نه ڪجي، سرير جيستائين آساني سان جهڪي سگهي اوستائين جهڪالڳي. روز تي پيرا ڪجي طاقت ۽ عمر الواسار وڌائي سگهجي ٿو. مرد عواه زالون هي آسن ڪري سگهن ٿا.

لاڀ : هن آسن سان پيٽ، ڪرنگهي، ٿوڏن، ڪلهي، ٻانهن انهن سڀني عضون جون ماس پيشيون طاقتور بڻجن ٿيون.

هر هڪ مضمون طاقور ٿئي ٿو. گروپ جي ڪمزوري دور ٿئي ٿي. بدلي وڪار، موٽر وڪار نشت ٿين ٿا. سڀن دوش پرميهه ۽ وهريه وڪارن جون تڪليفون دور ٿين ٿيون. ماهواري ليڪ آڻڻ لاءِ هي آٽر آسڻ آهي. هن آسڻ ڪرڻ سان گلي جا روڱ، ڪليون، ڪاڪڙو، نزلو، زڪام، ڪنڱهه، دم ۽ ٻواسير نه ٿيندا. قلزلن جي ڪمزوري دور ٿئي ٿي. بي. (ساهر) کان چوٽڪارو ملي ٿو. قبضي، ڇيلهه جو سور، سائيٽيڪا جي سور لاءِ هي فائديمند آهي. منجيف آڏن ۽ پيٽ جي مٿس، گوڏن جي هيٺان نسن جي مٿس ڪي چڪي ڊگهو ڪري ٿو. ڪام وڪار کي خاتم لاءِ هي آسڻ آٽر آهي.

## ===== ڊوپاد اٿان آسڻ =====



هي سمهي ٻئي پير ملي کٽڻ جو آسڻ آهي. ان ڪري اهو نالو پيو اٿس.

سڌو پلي ۽ پر لپٽي، ٻانهون سڌيون بنهي پاسي بدن سان لڳائجن. سواس اندر کڻي ٻئي پير آهستي آهستي مٿي ۲۵ ڊگري تڪي کڻي وڃجن. ۲۵ ڊگريون ان کي چٽبو آهي ته بنهي

پهرن جا آڻوٽا اکين کي ڏسڻ ۾ اچڻ گهرجي ۽ انهيءَ حالت ۾ نارمل پراڻ کڻڻ ۽ ڪڍڻ. ۱۵ سيڪنڊ کان اڌ منٽ تائين هن حالت ۾ رهي سگهجي ٿو. هر ڪو پنهنجي طاقت انوسار گهٽائي وڌائي سگهي ٿو. پوءِ پراڻ وري هوريان هوريان زمين تي لنگون آڻڻ. پوءِ سپاڊنگ پراڻ کڻڻ ۽ ڪڍڻ. هيءَ ڪريائي دفعا ڪجي. تنهن کانپوءِ هڪ منٽ هو آسڻ ڪجي.

لاپ : رت جو وهڪرو ليڪه هلي ٿو. پهرن جو سور دور ٿئي ٿو. پيٽ جي ڇري گهٽجي ٿي. اکين جي روشني وڌي ٿي، ڇاڻي ۽ چو ماس پيشيون مضبوط ٿين ٿيون. ڇهينءَ کي طاقت اچي ٿي، بدهاضمو دور ٿئي ٿو، بڪ لڳي ٿي. پيٽ جون تڪليفون نهن ٿيون. هر ليا وارن لاءِ فائدي وارو آهي جنهن کي هر ليا هجي ته روز هي آسڻ ڪرڻ سان فائدو ٿيندو. مرد عوازه زالون هي آسڻ ڪري سگهن ٿا.

## ایک پاد پون مکت آسڻ



زمين تي سڌو ليٽي ساڄي گوڏي کي موڙي ڇاڻي ۽ ساڻ

لڳائي. ڪنڌ ٿورو مٿي کڻي ٿوڏي سان لڪه مٿاهجي. ڪاٻي ٿنگه سڌي زمين تي هوندي ۽ پير جو چنڊو هيٺ جهڪيل هوندو هٿن جي هٿي سان مڙيل ٿنگه کي پيٽ طرف دٻائجي پيٽ جي چرٻي وڌيل هجي ته ساهه ٻاهر ڪڍي پوءِ اڳين ڪڇي. پيٽ وڌيل نه هجي ته ساهه اندر کڻي پوءِ ڪريا ڪجي. ان بعد ساڄي ٿنگه سڌي ڪري ساڄي ۽ ريت ڪاٻي ٿنگه جي ڪريا ڪجي. هي اپٻاس روز ۲ دفعا ڪجي، آهستي آهستي اپٻاس وڌائي سگهجي ٿو.

لاٽي : واهو ڪار (گئس) جون سموريون بيماريون پيٽ جي چرٻي جي واڌ دور ٿيڻ ٿا سرير سندر بڻجي ٿو.

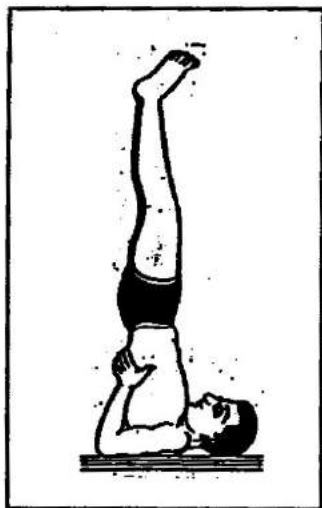
## ۲- دو ڀاد پون مڪت آسن :

زمين تي سڌو لٽي ٻنهي ٿوڏن کي موڙي ٻنهي هٿن جون آڱريون مٿي هٿن جي دٻاءُ سان پيٽ طرف دٻائجي پوءِ ڪنڌ مٿي کڻي وات ٻنهي ٿوڏن سان لڳائجي. سپاويڪ ساهه کڻجي ۽ ڪڍجي ان بعد ٿنگون ڏيري ڏيري زمين تي واپس آڻجن، هي آسن روز ٽي دفعا ڪجي. ماترا طاقت انوسار وڌائي گهٽائي سگهجي ٿي.

لاٽي : گئس وڪار قبضي دور ٿيڻ ٿا. چيري جي (ليور) ۽ بڪي (ڪڍلي) جون بيماريون دور ٿيڻ ليون، گلي جون تڪليفون لهن ٿيون.

ڪم، ٿوڏا ۽ چنگهن ۾ تازي رت جو وهڪرو جاري رهي ٿو. هن آسن ڪرڻ واري کي چڪي ۽ جي تڪليف نه ٿيندي آهي.

## سروانگه آسن



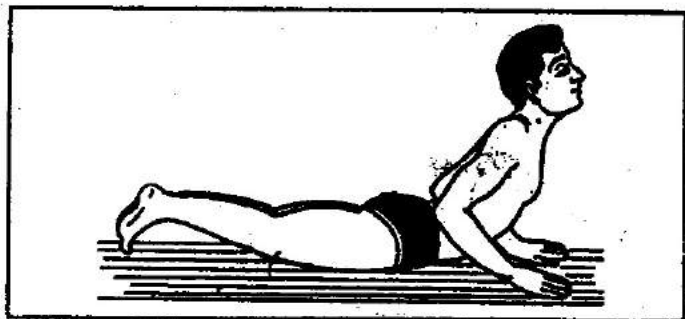
هن آسن ۾ ننگن کي سڌو مٿي ڇت ڏانهن جهلي بيٺن سان هيءَ آسن سڌ لٽي لو زمين تي سڌو لٽي، ٻئي ننگون سڌيون ڪري ٻئي پير پاڻ ۾ ملائي سيلي ڊگهو ساهه اندر کڻي ننگون پليءَ سميت آهستي مٿي کڻيون وڃجن. شروعات ۾ هي آسن ڪرڻ وقت ڇيلهه کي هلڻ جو آڌار ڏين چڱو آهي. پر پوءِ نه پيرن جون آڱريون اکين جي

بلڪل مٿان هجن ۽ ننگون، پيٽ ۽ ڇاتي بلڪل سڌائيءَ ۾ رهن ان حالت ۾ اچڻ تي ساهه رواجي ريت کڻجي ۽ ڇڏجي.

لاپ، مخون صاف لٽي لو بڪه وڌي ٿي. ويڙهه جون مخرايون ۽ پيرن جي سوڄ دفع ٿيڻ ٿيون، مٿي جو سور، اکين جي خرابي ڪنن جو سور، گلي ۾ ڪف وغيره دور ٿين ٿا. هي آسن ڪرڻ وقت کاڌي ڪنڊ مول ۾ لڳڻ ڪري گلي جي مٿڪي ۾ سڌا اچي ٿي. ٽائڻ الڀڊ جي بيماري دور لٽي ٿي ۽ ڪرنگهي ۾ لچڪ اچي ٿي. هر هڪ عضوي ۾ ڦڙڙي اچي ٿي.

گرب اوستا ۾ هي آسن نه ڪرڻ گهرجي.

## پڄنگه آسن



پڄنگه لفظ جي معنيٰ آهي نانگه. نانگه جيان هڪ مٿي  
 کڻي بيٺل جي ڍنگه کي پڄنگه آسن چئبو آهي. پهريائين زمين  
 تي پيٽ ۽ سڙو ٿي سمجهي. پيرن جون انگريون پٽي تائي  
 رکجن. گودا زمين سان لڳل هجن، هتي هڪ چاٽي جي پنهي  
 پاسي رکجن هر ٻه سڙو سيليل رکي، ساھ کڻي ڦٽڙن کي ۽ جي  
 گنهڪ ڪري هٿن کي زور ڏيئي آهستي آهستي چاٽي ۽ پيٽ  
 دن تائين مٿي کڻجي. ڪوشش ڪهڙي جيئن اڳيون ڏڙ مٿي  
 کڻڻ بعد پير هڪ هتي کان جدا نه ٿين گڏ رهن، ڪنڊ مٿي پٺي ۽  
 طرف بيهار جي.

لاپا : کڻي جي سوچ دور ٿئي ٿي، ڪنڪ صاف ٿئي ٿو، دماغ  
 جي هڪڙي، اکين جي جوت ۽ سمرڻ هڪڙي وڌن ٿيون. پٺي ۽  
 ڪرنگهي ۽ لچڪ پٽڏا ٿئي ٿي، قبضي ۽ ڪمر جو سور دور ٿئي  
 ٿو ۽ چرهي ٿيڻجي ٿي. زنانين بيمارين ۽ هي ۽ آسن اُتر آهي.

## هڪ انمول سوخات

يوگس ڀارت جي، دنيا ۾ هڪ انمول سوخات آهي. رهي ملين جا ٽوٽا اڪثر پدم آسن ۾ نظر ايندا آهن، جنهن منجهان ثابت ٿو ٿئي ته ڀارت جي مهاڻائن کي هزارين سال اڳ ان قدرت جي راز جي ڄاڻ هئي ته يوگ آستن جي رستي انسان سدائين آندميه جيون گذاري سگهي ٿو. هر ڀر کي بيمارين کان مڪمل رڪي سگهي ٿو.

دنيوي وگيان ۾ ترقي ڪيل يورپ واسي يوگ آستن جي اهميت کان معاصر ٿيا آهن ۽ يوگ وديا جي اڀرڻ، سرٿا ۽ وگيانگ آڌار کي تسليم ڪيو آهي. يوگ آسن آدرش ٿنڊرستيءَ جي آدرش ڪنجي هئڻ سبب ساري سنسار ۾ تعلقو مڃايو آهي، لهاڻا انجو پرچار هر-هر ٿوڪ-ٿوڪ ۾ ٿي رهيو آهي ۽ جڳهه-جڳهه يوگ جا مرڪز قائم ٿي رهيا آهن.

يوگ بنا خرچ جي هڪ اثاني دوا آهي.

يوگ جي معنيٰ آهي ميلاپ - هارپرڪ، آتمڪ ۽ ايشوريءَ هڪٿي ۽ جو ميلاپ.

پالڪن جي سهوليت واسطي ڪجهه ضروري ۽ ٿڌايمڪ آستن ۽ پراڻايم جي ڄاڻ هيٺ ڏجي ٿي.

آسن ۽ پراڻايم شروع ڪرڻ جون هدايتون :

۱. آستان (جڳهه) هڪ ئي هئڻ گهرجي روز روز بدلائڻ نه گهرجي.

۲. آستان هوادار ۽ قدرتي روشنيءَ سان پرپور هئڻ گهرجي.
۳. آسن ۽ پراڻي پام گنبل ملان چادر وجهائي ڪرڻ گهرجن نه ته رواجي فراسي يا قلعي چادر وجهائي ڪرڻ گهرجن.
۴. صبح جو سج اُڀرڻ کان اڳ جو سمير اُٿر آهي. نه ته به صبح جو ۸-۹ تائين ڪري سگهجي ٿو ۽ شام جو سج لڻ وقت ڪرڻ گهرجن پر روٽي چار ڪلاڪ اڳ ڪاڌل هجي.
۵. صبح جو پنهنجا نٿ ڪرم (ڪاڪوس، ڏند صاف وغيره) ڪرڻ کانپوءِ کالي پيٽ آسن ۽ پراڻي پام ڪرڻ گهرجي.
۶. صبح جو سويل اٿڻ سان پالڻيءَ جو گلاس پيئڻ گهرجي.
۷. آسن ۽ پراڻي پام ڪرڻ کانپوءِ اڌ ڪلاڪ رکي کير پيئڻ اُٿر آهي. چاهي ته پوئين به اڌ ڪلاڪ کان پوءِ ڪري سگهجي ٿو. پر کير ۽ پوئين گڏ نه هئڻ گهرجي.
۸. پنهنجي من کي هڏ ۽ شانت ويچارن سان ڀري ڪري ٿي آسن ۽ پراڻي پام ڪرڻ گهرجي.
۹. اسنان ڪري آسن يا پراڻي پام ڪري سگهجي ٿو يا اڌ ڪلاڪ کانپوءِ اسنان ڪجي.

## ═══════════ پراڻي پام ═══════════

پراڻي پام جو مطلب آهي پراڻ - پام، پراڻ - سواس پام - سواس تي ڪنٽرول، سواس جو ٽهاڙ ۽ سواسن کي شڪتي مهيا ڪرڻ. جيئن ئي اسانجا سواس شڪتيميه ٿيندا ته اسان جو شرير به نرو ۽ تندرست ٿيندو ۽ اسان سگهارا ٿينداسين. پراڻي پام جا ٻه

نمونا هيٺ ڏجن ٿا، جي بلڪل سول ۽ هر عمر جو انسان ڪري سگهي ٿو. ائين ته پراڻاڀام جا نمونا ايترا ته گهڻا آهن جو وڏو ۽ رنٿ لهي سگهي ٿو.

## ٺاڙي سوڌن يا ٺاڙي آڪرهن پراڻاڀام :

پراڻاڀام شروع ڪرڻ کان اڳ پوريءَ طرح سواس ٻاهر ڪڍبا پوءِ ڏيري ڏيري پراڻ اندر ٻه ٻه جي بنا روڪي پراڻ آهستي آهستي ٻاهر ڪڍبا اها ڪريا پهرين پنهنجن منهن کان شروع ڪجي. پوءِ ڏيري ڏيري پنهنجي هڪئي ۽ انوسار سمير وڌائيندو وڃي.

لاپ : هن ٺاڙي سوڌن پراڻاڀام مان اسانجون ٺاڙيون پور ٿي سگهي ميه پنهنجن ٿيون انهيءَ ڪري انيڪ بيمارين ۾ ٺاڻڊو ٿئي ٿو. خاص ڪري هاءِ بلڊ پريشر، لو بلڊ پريشر، هارٽ اٽڪ ۽ لنڊ نه اچڻ وغيره ۾ لاپ رسي ٿو. هن ڪريا ڪرڻ سان وات پٽ ۽ ڪف ۾ سامنا ايندي آهي.

نوٽ : هر پراڻاڀام ۾ ڪرڻ گهڻو آهي ۽ مٿو بلڪل سڌو رکڻ گهرجي ۽ اکيون به بند هئڻ گهرجن.

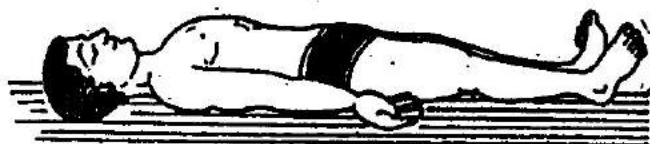
## ۲- انولوم ولوم پراڻاڀام

پهرين ڇيڇ ۽ ٻاج گڏ ڪري کاڌي ناسڪا بند ڪجي ۽ ساڄي ۽ ناسڪا مان پراڻ ٻاهر ڪڍجن ۽ بنا روڪي ساڄي ۽ ناسڪا مان ٿي پراڻ اندر ڀرجن جيئن ۲ سيڪنڊ لڳن. پراڻ کڻي ساڄي ناسڪا به ساڄي آنگولي سان بند ڪجي. پراڻ ۱۲ سيڪنڊ روڪڻ گهرجن پوءِ ڏيري ڏيري کاڌي ناسڪا تان ڇيڇ ۽ ٻاج هڻائي پراڻ ٻاهر

ڪڍڻ جي جئين ۶ سيڪنڊ لڳن پراڻ ڪڍڻ کانپوءِ ٻئي ناسڪالون بند  
 ڪري پراڻ ۲ سيڪنڊ روڪڻ ۽ وري ساڄي ۽ ناسڪال مان پراڻ  
 ٻاهر ڪڍڻ جيئن ۶ سيڪنڊ لڳن ۽ پراڻ ڪڍڻ کانپوءِ ٻئي  
 ناسڪالون بند ڪري ۲ سيڪنڊ پراڻ روڪجي. اهڙي طرح ڪرڻ  
 سان هڪ پراڻاڻام ليو. اهڙا ۵ پراڻاڻام پهرين ڪجن ۽ ٽيڙي ٽيڙي  
 پنهنجي هڪٽي ۽ الوسار وڌائيندو رهجي.

لاڳاپو ۱ هن انولوم ولوم جو مطلب آهي انولوم Positive ۽ ولوم  
 Negative، مطلب ته جڏهن نڪيٽيو ۽ پاڙيٽيو ملندا آهن ته هڪٽي  
 پندا ٿيندي آهي، ٽئين هن ڪرڻ سان اسانجا شير ۽ هڪٽي  
 پندا ٿيندي آهي. هن ڪري سان شاپرڪ بل، مانسڪ بل،  
 اڏياٽڪ ۽ آٽڪ بل وڌي ٿو. من تي پورڻ ڪنٽرول ٿئي ٿو.  
 ڇت ۽ ايڪاگرتا اچي ٿي. انسان هائٽيءَ جو اٺيو ڪري ٿو.  
 اهي ڪاريه روز ڪرڻ سان اسان ۾ زوردار تبديل اچي وڃي ٿي ۽  
 انسان جا غلط ويچار پسر ٿي وڃن ٿا. جيئن لڪڙيون اڱيٽيءَ ۾  
 پسر ٿي وينديون آهن ۽ انسان ۾ هڏو ويچار ۽ هڏا پنهنجو پاڻ  
 اچي وڃي ٿو.

=== ٻليءَ ۽ ڀڙي تي ڪرڻ جو آسن شو آسن ===



شو لفظ جي معنيٰ آهي مردو. هن آسن جو نالو آهي شو

آسڻ. هن آسڻ جو نالو اهو ان ڪري رکيو ويو آهي ڇاڪاڻ ته جيئن مردو بنا ڇريهر جي، بي جان ۽ سٺو پيو هوندو آهي. هن ۾ ائين ئي ڪيو ويندو آهي. اول سڌو لپٽجي پير ۾ ۱۰-۱۲ انهن جي وهولي هجي، هنن جون تريون آسمان طرف کليل هجن، هرير کان ۶ انچ دور هجن، هرير سان لڳل نه هجن، تريون ڌرتيءَ تي لڳل هجن پوءِ نڪ مان ڊگها ساهه کڻڻ چالو ڪجن ۽ سڄو ڏيان پرائڻ ڏانهن هجي. پنهنجن منهن کانپوءِ اهو پرائڻ جو ڏيان به هٿائي ڇڏجي ۽ بلڪل سڄي هرير کي ڏلو ڇڏي ڪنهن به ڪريما جو ويچار نه ڪري آندو واري مدر ۾ لپٽيو رهجي.

لاپي : نمون جو دور سٺيءَ طرح هلي ٿو. جس هڪو ۽ من پرسن رهي ٿو. هاءِ بلڊ پريشر ۽ لو بلڊ پريشر ۽ دل جي تڪليف ۾ وڏو فائدو ڪري ٿو. هن آسڻ ڪرڻ سان انيڪ بيماريون هٽي وڃن ٿيون هن آسڻ ڪرڻ سان غصو، ٽڪاوٽ ۽ ڊپ دور لپڻ ٿا. ٻين آسڻ ڪرڻ سان جڏهن دل جي ڌڙڪڻ وڌي وڃي ٿي ۽ ساهه تڪو هلڻ لڳي ٿو تڏهن هي ان کي رواجي حالت ۾ آڻي ٿو. هر آسڻ ڪرڻ کان پوءِ هو آسڻ منٽ اڌ سرور ڪرڻ گهرجي ڪن حالتن ۾ وڌيڪ به ڪري سگهجي ٿو.

هي آسڻ ۱۵ منٽن کان هڪ ڪلاڪ تائين ڪري سگهجي ٿو. هن آسڻ ڪندي ننڊ اچي وڃي ته گهرائڻ نه گهرجي جنهنڪري ننڊ نه ايندي هجي، ان کي هي آسڻ ڪرڻ سان ننڊ اچي ويندي. مرد عوا ۽ زالون هي آسڻ ڪري سگهن ٿيون.



ڇهه گروڊيو اوم هانتي سڄام ساڪي

توهان سڀني کي جان آهي ته اڄڪلهه گهڻو ٺهڻ  
 بيماريون روز وڌي رهيون آهن. وڏيون وڏيون اسپتالون ڪروڙين  
 رپين جي لاڳت سان کلي رهيون آهن پر تندرستيءَ جو فالو  
 نشان به نه آهي عام چئنا بيمارين کان پريشان آهي. انهن  
 ڳالهين کي بحال ۾ رکي سوامي هانتي پرڪاش مهراج جي  
 آهيرواڌ سان ٺهڻا جي اسڪول جي پٺيان، ڏهوي سوپ لئڪٽري  
 جي ڀرسان، سنڌونگر - ۵، ۾ قدرتي علاج ۽ يوگه ڪيندر گوليو  
 ويو آهي.

جيڪڏهن توهان سڄي عمر تندرستي مائٽل چاهيو ٿا ته يوگ  
 وديا، يوگه گيان، قدرتي جيون ۽ قدرتي علاج سکي هميشه ڏيو  
 تندرستيءَ جو لطف ماڻيو.

قدرتي علاج ۽ يوگه جي سکيا سان ڪيترن ئي پراڻين  
 بيمارين کان چولڪارو پاڻي سکجي ٿو.

هن ڪيندر ۾ لولهر گهٽائڻ، مٺا پيشاب، ڪٽنسر، سلهي  
 سهڻو، دم، پٿري، بلڊ پريشر، مرداڻي ڪمزوري، سنڌن جو سور،  
 گئس، دل جي تڪليف، مٿي جو سور، ڪن، لڪ ۽ گلي وغيره  
 سڀني بيمارين جو علاج ڪيو ويندو آهي.

ڪيندر ۾ ٽپ سنان، ٻاٺ جل ٺيڻي، ڪرنگهو سنان، اندري  
 سنان، مٿي ۽ پاڻيءَ جي پٺين جو بندوبست ڪيل آهي.

هيو ۾

ڊولٽرام ڪيراجمل چانڊواڻي (چيف ٽرسٽي)

## شريز پريوٽ جو مندر آهي، چمڪارڪ پاڻي پريوگه ديوتا

جهون جي نئين ۽ پراڻين بيمارين کي دور ڪرڻ لاءِ هڪ نئين صحيح سادي سرل الونڪي پڌرتي آهي. جنهن کي پاڻي پريوگه جو نالو سڏجي ٿو. چيڻي سڪيلرا الوسٽيٽن جي طرفان پاڻي پريوگه ظاهر ڪيو ويو آهي جنهن ۾ لکيو ويو آهي ته هيٺين طريقن تي پاڻي پريوگه ڪرڻ سان هيٺيون بيماريون پڙائون ۽ نئون سهڻي بيماريون دور ٿين ٿيون.

مٿي جو سور، بلڊ پريشر، رت جي ڪمي، سڌن جو سور، اڌ رنگي، پاري وزن، دل جي ڌڪ ڌڪ، بي هوشي، بلغم، ڪنگهه دم ۽ سلهم، چيري جون بيماريون، پيشاب جون بيماريون، اٽسڊلي، پت جو روگه، گلس جون بيماريون، پيچس، قبضي، منا پيشاب، اکين جون بيماريون، استرئين جا روگه، ماسڪ پورو نه اچڻ، پردر (ليو ڪوريا)، گريپاڻيه ۾ ڪنگس، لڪ، ڪن ۽ گلي جون سهڻي بيماريون.

### پاڻي پريوگه جي پڌرتي :

پراڻه ڪال اٺ مهل بنا منهن ڏوٽڻ ۽ برش ڪرڻ جي هڪ ڪلو ۲۶۰ گرام يعني وڏ ۱ڏ چار گلاس هڪ وقت پيئڻا آهن. وات ۾ ڪٺي ٿيل پڪ اها به اندر وهڻ گهرجي ان کانپوءِ ۲۵ منٽ کاڌو پيئو بلڪل بند. پاڻي پريوگه ڪرڻ کانپوءِ منهن ڏوٽي برش، ڏنڊن ڪري سگهجي ٿو. صبوح جو نيرن، منجهند جي رسولي، رات جو

پوڄن بعد ۱ ڪلاڪ پائي پيئڻو نه آهي، پوءِ چاهي ٻن يا ٽي پيئجي، رات جو سهڻ کان اڳ ڪجهه به کائڻو نه آهي. گهٽ ۾ گهٽ سهڻ کان ۲ ڪلاڪ اڳ ۾ کائڻ کڻي.

بيمار يا ڪمزور ماڻهو ۲ گلاس پائي هڪ وقت نه پي سگهن ته انهن کي هڪ يا ٻن گلاس پائي سان شروع ڪرڻ کڻي. ٽيڙي ٽيڙي چئن گلاس تائين پيئڻو آهي. پوءِ ۲ گلاس نيم سان پيئڻ گهرجن.

بيمار يا تندرست ٻنهي لاءِ پائي فائدي وارو آهي. بيمار کي تندرستي ملندي، تندرست ڪڏهن بيمار نه ٿيندو. انهيءَ آزمودي مان چاتو ويو آهي. ته هيٺيون بيماريون چاڻايل مدي ۾ دور ٿين ٿيون.

- |             |                              |
|-------------|------------------------------|
| هڪ مهيني ۾  | (۱) رت جو دٻاءُ (هائڊ پريشن) |
| ڏهن ڏينهن ۾ | (۲) مٿا پيشاب                |
| ڏهن ڏينهن ۾ | (۳) گئس جي تڪليف             |
| ڇهن مهينن ۾ | (۴) ڪائسر                    |
| ڏهن ڏينهن ۾ | (۵) قبضيءَ جي شڪايت          |
| ٽن مهينن ۾  | (۶) سلهه                     |

جنهن کي مٿيون بيماريون ۽ سڌن جو سور آهي تن کي پهرين هلڻو هڪ ڏينهن ۾ روزانو ٽي دفعا پائي پريوڱ ڪرڻ کڻي. ۶ بجي صبح، ۱۲ بجي منجهند، ۵ ۾ جو ۶ بجي، هلڻي کائڻو هڪ دفعو پراڻهه ڪال صبح جو ڪرڻ کڻي. هي پائي پريوڱ تمام سولو سستو انوکو آهي. اسان جي ڀارت ديش لاءِ بنا دوا بنا پئسي خرچڻ جي هيءَ عجيب انوکي چمتوڪار ٻڌڻي آهي. سڀني

ماتائڻ ۽ پائڻن کي پرارلڻا آهي ته فرين، يعيمن، پراڻي مائر جي ڀلي خاطر انهن جي پيڙا ۽ بيماري مٽائڻ لاءِ هن (پاڻي پريوگه) جو گهڻي ۾ گهڻو پرچار ڪيو پنهنجن مٿن کي ڪاپيون ڇپائي موڪليو ۽ پٿين جا پاڻي بڻجيو. 'پر ڀلو پنهنجو ڀلو.'

هي پريوگه شروعات ۾ هل ٻن گلاسن کان شروع ڪريو ۽ پوءِ چئن گلاسن تي پهچو. چئن گلاس پاڻي پيئڻ سان شرير تي ڪوبه اثر ڪونه ٿيندو. صرف ڪجهه پهريان ۲ يا ۲ ڏينهن پيشاب ٿيندا، مگر ٻن ڏينهن بعد پيشاب به برابري ويندا.

### ڪمائي لڪ نه وڃايو

- (۱) صبح جو اٿل سان جيڪي منهن ۾ لڪ جوڻدي آهي سان لڪ اکين ۾ پالڻ سان جوت وڌندي.
- (۲) ڏو ۽ ڪاڪ کي صبح جو لڪ لڳائڻ سان چٽي ويندا آهن.

ماسٽر پرڪاش ريجيواڻي

### ڪتاب ملڻ جا هنڌ

اسانجي مکيه ڪيندر ۾،

ٽينٽورام آهرم، آلهاسنگر - ۵

چڱديش بوڪ ڊپو، آلهاسنگر - ۲

## مدرائون به اسانکي تندرست رکي سگهن ٿيون

ڊاڪٽر تارا چند واڌواڻي

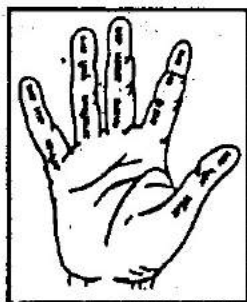
انسان جو شريهر ۵ (پنجن) تئون جو ٺهيل آهي (۱) آسمان،  
(۲) وائو (۳) اگني (۴) پاڻي ۽ (۵) پرتوي.

هلڻ جي آڱرين ۾ ٽي پنج تئو سمايل آهن،

(۱) آنگولو، باه (۲) ڏسلي، هوا (۳) وچين، آڪاس (۴) پاڻ

۽ مٽي (۵) چيچ، پاڻي

انسان جي هلڻ ۾ بجليءَ جو وهڪرو ۽  
چلمق جون شڪتيون سمايل آهن. انسان  
چاهي ته صرف هلڻ جي شڪلين سان  
ٽي پاڻ کي نروڙي رکي سگهي ٿو. شريهر  
کي سندر ۽ آڪرهن شڪتيءَ سان ڀري  
سگهي ٿو. هلڻ ۾ شريهر جي هر انگن کي  
ليڪر رکڻ جا بلڻ آهن. ان وديا کي



آڪيوپريشر چئجي ٿو.

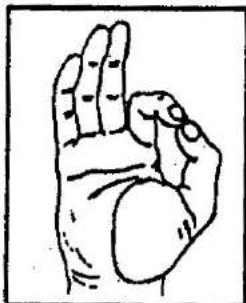
مدرائڻ کي انگريزيءَ ۾ سمبال ۽ سنڌيءَ ۾ نشاني چئجي  
ٿو. هيءَ وديا ايشوري وديا آهي.

انسان جا رهي مٺي خوب محنت ڪري ٻڌائي ويا آهن ته هر  
آڱر مان شڪتيءَ (اورجا) جون ٽرنگون نڪرن ٿيون ۽ انهن کي نموني  
نموني سان پاڻ ۾ ملائي مدر (نشانيون-سمبال) ٺاهيون ته اسين ڪافي  
حد تائين پنهنجي بيمارين کي روڪي سگهون ٿا. ڏسجي ته هلڻ  
جي آڱرين ۾ ٽي انسان جي تندرست رهڻ جو راز سمايل آهي.

مدرائون کن نمونن ۾ لڳايون وڃن ٿيون (۱) ڊيوئي ڊيوٽائون جي پوڄا (۲) ترتيب (ٽاچ) ۾ (۳) بيماري پير مدرائون لڳايون وڃن ٿيون. هئا اسپين ٽنڊرسي سالن رکڻ جون مدرائون جو ورڱن ڪندا اسپين.

(۱) گيان مدر۱ - طريقو :

ٻنهي هٿن جي ڏسٽين ۾ آنگولن جا مٿيان ڇيڙا ملائي رکڻ سان گيان مدر۱ ٺهندي. باقي چيٽي ٻاڄ ۽ ڏسٽي ٽئي آڱريون ملائي ۽ سڏيون ڪري رکبيون.



لاڀ : هيءَ مدر۱ آڏي ڀاڱي ڪري سگهجي

وڌائڻ لاءِ خاص آهي. سڄي شريڙ جي

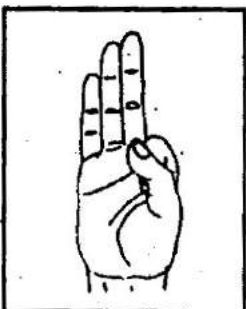
ٽنن جو شرسو ۽ مستڪ جي بيمارين لاءِ تمام سٺو آهي. مالڪ روڱ - فميو، پاڻ ۾ وشواس جو نه هئڻ، گهٺا هڪ، ويانڪلتا دور ٿيڻ ۾ هيءَ مدر۱ سهڪت (طاقتور) آهي.

هن مدر۱ ۾ آڱ (۱) سڌ آڱ (۲) پدم آڱ (۳) وجر آڱ (۴) سواستڪ آڱ (۵) سرل آڱ ۾ ويهي ۽ ڊگها ساهه کڻي ڪريون ته ڪهڙي به پراڻي بيماري جلد نڪي ٿي سگهندي. ننڊ جو نه اچڻ پڻ هن سان دور ٿيندي.

(۲) وايو مدر۱ : ڏسٽي آڱر کي

آنگولي جي مول (چر) ۾ رکي ملان آنگولي سان ڊهائي رکڻ سان وايو مدر۱ ٺهندي آهي.

لاڀ : شريڙ ۾ جيڪا اڀان (عراق)

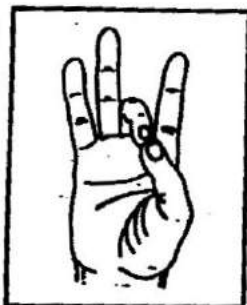


وايو لهي ٿي ان وائي وڪار تي پورو ڪنٽرول ٿئي ٿو. وايو وڪار (هيڪنگ) جنهن کي پارڪسن ٻڙيز چئوون ٿا يا گليا هجي ته آهي روڱهه ليڪه ٿين ٿا. هي ۵ مدر ۱۵-۱۵ منٽ لڳائي سگهجي ٿي ڀل ٿن حصن (پورهن) ۱۵-۱۵-۱۵ منٽ به ڪري سگهجي ٿي. صبح-هار-رات.

(۲) آڪاش مدر : طريقو -

وچين آڱر ۽ انگولي جا ڇيڙا پاڻ ۾ ملائي رکڻ سان هي ۵ مدر لهي ٿي.

لاپ : هي ۵ مدر اڌ ۽ هڏين جي بيماريءَ لاءِ اهدا ٿيڪه آهي. هي ۵ مدر جي هوليهر مدران کان پوءِ ڪجي ته ڪن جي هر تڪليف دور ٿي ويندي.



(۳) هوليهر مدر : طريقو - وچين

آڱر کي انگولي جي مول (جر) ۾ لڳائي انگولي سان دهائي رکڻ سان هي ۵ مدر لهي ٿي.

لاپ : هر ڪن جي بيماريءَ لاءِ اهدا ٿيڪه آهي. سڱ و هڏا جي هي ۵ مدر لڳائي ڪنهن به ميڊيٽيشن آسن ۾ ويهي

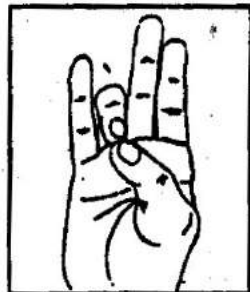
ڊگها-ڊگها ساهه کڻبا ته پوزو به ٻڌڻ جي هڪڙي واپس پائي سگهي ٿو پر جنهن کان ٿيل پوزو لپ ليڪه نه ٿيندي.



(۵) پرتوي مدر : پاڇ ۽ انگولي جا مٿيان ڇيڙا ملائي رکڻ

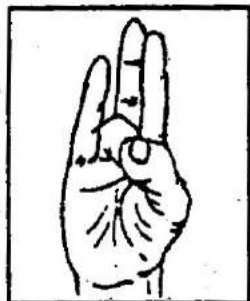
سان هيءَ مدر ا لهي ٿي.

لاپ : هيءَ مدر ا بيمار کي زندگي ۽  
تندرستي بڻهي ٿي. ڪمزوريءَ کي ناس  
ڪري ٿي. هرير کي چست ڦڙت رکي ٿي.  
هرير جو ضابطو (بيلنس) رکي سگهي ٿي.  
سهن شڪتي بڻهي ٿي.



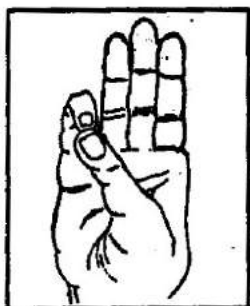
(۶) سوريه مدر ا : پنهنجي ٻاج  
آنڱولي جي چز (مول) ۾ لڳائي مٿان  
آنڱولي سان دهائي رکيو اهڙي نموني  
لڳائڻ سان سوريه مدر ا لهي ٿي.

لاپ : هن مدر ا سان سڄي هرير ۾  
وديهت (پاور آف اليڪٽروڪسٽ) شڪتيءَ  
جو وهڪرو (بها) تيز ٿيندو. جنهن ڪري  
سڄي هرير ۾ ڦڙتي هستي ۽ آندڻ ملندو. گرميءَ جو آئس وڌي ٿو.



(۷) ورون مدر ا : طريٽو - چيه  
۽ آنڱولي جا مٿيان چيوڙا مٿان سان هيءَ  
مدر ا لهي ٿي. باقي آڱريون سڌيون  
رکيون.

لاپ : هيءَ مدر ا هر آن روڳن کي ليڪ  
ڪري ٿي جيڪي پاڻي تنو جي ٺهت وڌ  
جي ڪري ٿين ٿا. هرير جي خشڪي پڻ  
دور ٿئي ٿي. چمڙي کي چمڪيلي ٺاهي ٿي. چرم روڳه ليڪ ڪري



ٿي. جواني ڪافي سمجه تائين برقرار رکي ٿي. پٺياس کي به ليڪه ڪري ٿي. زڪام ڪف هجي ته هيءَ مدرائو لڳائڻ گهرجي.

(۸) چل + آدر + ناهڪ مدرائو :

چل + آدر + مدرائو پائي، پيٽ، ناهي.  
چل + پائي، آدر + پيٽ، ناهڪ ناس ڪرڻ،  
مطلب پيٽ جي پائي کي ناس ڪرڻ.  
طريلو، چيچ کي انگولي جي مول (جر)  
۾ لڳائي مٿان انگولي سان دهائي رکڻ سان  
هيءَ مدرائو لهندي آهي.



لاپ : هيءَ مدرائو پائيءَ واري تنو کي ليڪه (پيلنسڊ) رکي  
سگهي ٿي. جلندڙ جي بيماري ۾ هيءَ تمام سٺي مدرائو آهي. جو  
غريز جي پائيءَ جي واڌ روڪي ٿي. جيسين بيماري آهي هن  
مدرائو کي لڳائڻو آهي پوءِ لڳائڻ جي ضرورت ڪونهي.

(۹) اڀان مدرائو : طريلو - باڇو،

وچين ۽ انگولي جا مٿيان چيڙا پاڻ ۾  
ملائي رکڻ سان مدرائو لهندي باقي چيچ ۽  
ڏسڻي سڏيون ۽ الڳ رکبيون.



لاپ : انسان ذات جي تندرستي لاءِ

هيءَ مدرائو تمام ضروري آهي. ڇاڪاڻ جو  
اڀان معنيٰ ڪچرو، خرابي ۽ گند، جو غريز  
۾ هميشه پيو لهي. ان کي صاف ڪرڻ لاءِ هيءَ مدرائو مددگار آهي.  
هيءَ مدرائو ڪنهن به وقت ڪيترو به وقت ڪري سگهجي

شڪتي وڌائي ٿي. هيءَ مدرا اسان جي پراڻ هڪڙي وڌائي ٿي. هر هڪ بيماريءَ سان مقابلو ڪرڻ جي هڪڙي وڌائي ٿي. هيءَ مدرا الين سمجهو ته هڪڙيءَ جي ڪاڻ آهي. ڪمزور اسان کي هڪڙيءَ جو پندار بگهي ٿي. هن مدرا سان اسان جي نظر پڻ وڌي ٿي ۽ چشمو لهي سگهي ٿو.

### (۱۲) ڪڍڻي مترا هيم مدرا :

طريقتو - چيچ ۽ پاڇ جا چيڙا انگولي جي مول (جر) ۾ رکي انگولي سان پنهني آڱرين کي ڊهائي رکڻ سان هيءَ مدرا لهي ٿي. باقي ٻه آڱريون وڇين ۽ ڏسڻي سڏيون ۽ ڏيڙ رکيون.



لاپ : هن مدرا کي لڳائي ويهن سان

بگهي ۽ جون بيماريون ليڪ ٿين ٿيون.

نوٽ : (۱) مدرائون ڪنهن به وقت ڪهڙيءَ جاءِ ۽ ڪهڙي نموني ويٺا آهيو، بيٺا آهيو، سهيل آهيو ۽ ڪهڙو به ڪم ڪندي ڪري سگهجن ٿيون.

(۲) ڪوشش ڪري ۲۵ منٽ ڪبو ته اثر تمام سٺو ٿيندو جي چاهيو ته ٽن قسطن ۾ ڪري سگهو ٿا. ۱۵-۱۵-۱۵ منٽ.

(۳) مدرائون سڌ آسڻ، سواستڪ آسڻ، وچرا آسڻ، سرل آسڻ ۾ ويهي هي مدرائون لڳائي ۽ ڊگها ساهه به کڻجن ته وڌ ۾ وڌ فائدو پوندو ۽ هر بيماري جلد ليڪ ٿيندي.



# گایتری مہامنتر

## اوم

پُورِ یُوۓ سُوۓ تَتِ سَوِیترِ وُرِ یِٹِیمرِ پِرِ گُو دیوِ سِیۓ  
دِی مَہی دِیو یونہہ پَرِ چون دِیاتِ

### آکری آرٹ      پاؤ آرٹ

ہی رکشک، پرانن کان بہ ہجارا  
پر میثور، دکہ دور کندز، آنند  
سروپ داتا، ساری جگت جو  
آپاٹھار پر ماتما، سپ کان  
آکر پر میثور، ہڈ سروپ داتا،  
ساری وشو جی پر کاش کندز  
پر ماتما کی ڈادی پریم ۶  
پگتی ۶ سان پنھنجن ردن ۶  
ڈاری سدالین ہن جی آپاسنا  
کریمون، اسانجی متین ۶ ہڈین  
کی مندن کمن کان ہلائی  
چگن کمن ۶ الئی

اوم ۶ ہر وقت رکشا کندز - پُور ۶  
پرانن کان ہجارو - پُوۓ ۶ دکہ دُور  
کرن وارو - سُوۓ ۶ آنند سروپ داتا  
- تَتِ سَوِیتر ۶ ساری جگت جو  
آپاٹھار پر ماتما -  
زریٹیم ۶ سپ کان آکر پر میثور -  
پِرِ گو ۶ ہڈ سروپ - دیوۓ سِیۓ ۶ ساری  
وشو جو پر کاش کندز پر ماتما - دِی  
شہی ۶ ایشور کی ڈادی پریم ۶  
پگتی ۶ سان پنھنجن ردن ۶ ڈاری  
سدالین ہن جی آپاسنا کریمون -  
دِیو یونہہ ۶ اسانجی متین ۶ ہڈین  
کی - پَرِ چو دِیات - مندن کمن کان  
ہلائی چگن کمن ۶ الئی

سوامی شانتی پرکاش یوگہ کیندر (شاخا - ہاونا ٹاورس)  
شری فیوارام بجاج جو گھر، آہاسنگر - ۲



## مها مرتیو جیہ منتر

اوم تریم بکر یجامھی سکتہ م پشتر ورتنہ  
لو آر کمو بنتنات مرتیور مکشیہ مامرتات.

ارت، اوم۔ اسین تن نیترن واری (ہر) پھوان کی پرنام  
تا کریون، جو نویہ سگند ۽ تندرستی ۽ ذیل وارو آھی۔  
شل هو اسانکی مرتیو کان موکش پردان کری۔ جن  
پکل میوو ورن کان آزاد ٿیندو آھی، تیئن شل اسان کی  
مرتیوہ کان مکت کری امرت جو دان ڏئی.

ھیء منتر مرتیوہ تی وجیہ ڏیندڙ آھی۔  
اچکلی هن ڏینهن پر گھنگھور سنگرام هلي رهيو  
آھی۔ اچانک درگھناتون هر روز ٿينديون رهن ٿيون۔  
تڏهن هيء منتر نانگ جي ڏنگ بجلي، موٽر  
سائيڪل، جل، وايو ۽ اهڙي پرڪار جي ٻين گيترن  
ٿي حادثن کان رکيا ڪري ٿو۔ انهيء کان سواء آرام  
ڏيڻ جو ڪم ڪري ٿو۔ ڪابه به بيماري جڏهن بي  
علاج هجي ۽ ڊاڪٽر ليڪ نه ڪري سگهي ته هن منتر  
سان ليڪ ٿئي ٿو، جيڪڏهن هن منتر جو اچارڻ پڳتي  
پاو سان ڪيو ويندو ته هن منتر جو جاپ روڳهه کي ناس  
ڪرڻ لاءِ يڪ لک هٿيار آهي۔



25/-



# تندرستی جو راز

گھرو علاج، قدرتی علاج ۽  
یوگا جو گلدستو



01 جنوری 2011 کو  
داदा جی کے 78 ویں جنم  
کے शुभ अवसर पर प्रकाशित

किरा

یوگ گہراج دولترام کیرا جمل چانڈوا ٹی