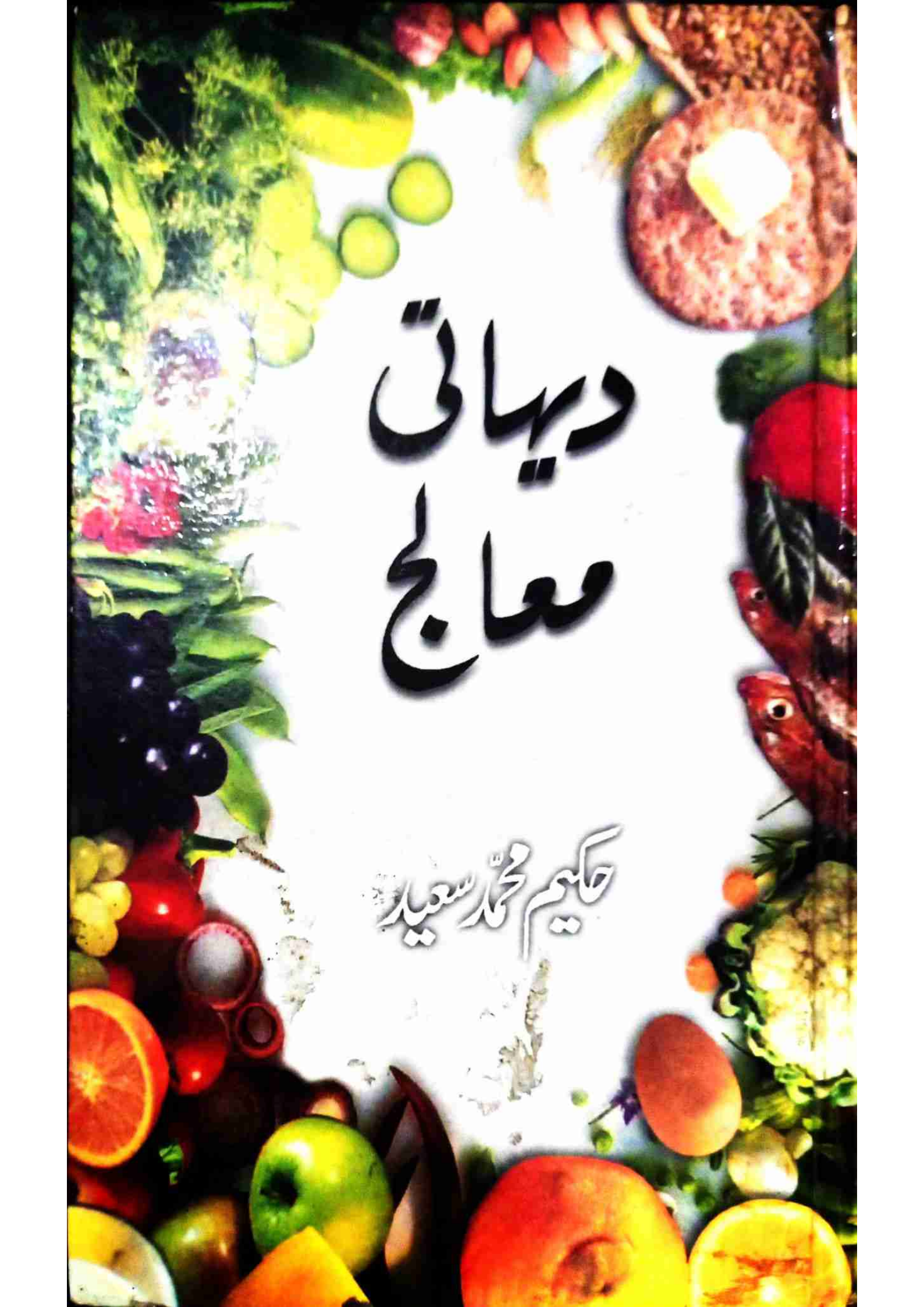




دیرپائی معالج

حکیم محمد سعید

دیہاتی معالج

دیہاتیوں کے لیے ایک ”گائڈ“ جس میں دیہات کے بہت سے صحتی اور علاجی مسئلوں کا حل دیہات ہی میں پائی جانے والی چیزوں سے عام فہم انداز میں بتایا گیا ہے۔

مکمل حصہ اول و دوم
۱۵۸۵۳

صحت اور اصول حفظ صحت
دوائیں اور جڑی بوٹیاں


فضل سنز (پرائیویٹ) لمیٹڈ
اردو بازار - کراچی

بہ اشتراک ہمدرد فاؤنڈیشن، پاکستان

DEEHATI MUAALIJ

(Health)

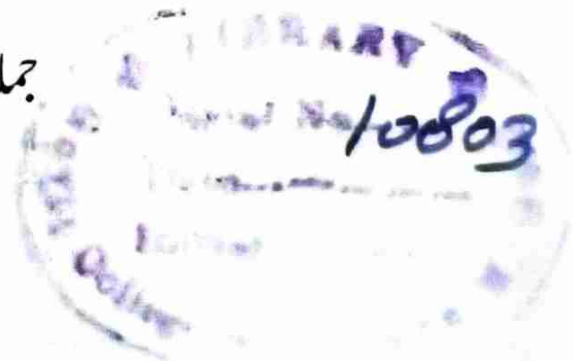
Compiled by: Hakeem Muhammad Saeed
ISBN:969-441-093-2

اشاعت : جنوری ۲۰۰۰ء
پیش کش : طارق رحمن فضلی
کمپوزنگ : محمد عبدالوحید، رانا عمران تیرا اقبال
ناشر و طابع : فضلی سنز (پرائیویٹ) لمیٹڈ، کراچی
تقسیم کار : فضلی بک سپر مارکیٹ

507/3 ٹیمپل روڈ، اردو بازار، کراچی
فون : 2629720-5 فیکس : 2633887
E-mail: fazlee@cyber.net.pk.

(یہ کتاب فضلی سنز اور ہمدرد فاؤنڈیشن کے باہمی اشتراک سے شائع ہوئی ہے۔)

جملہ حقوق محفوظ



فہرستِ مضامین

(حصہ اول)

۳

تعارف

۳۵

مساوی اوزان کا نقشہ

تن درستی/۴۳

اصولِ حفظِ صحت/۴۶

تن درستی کی حفاظت کے قاعدے

۴۶

تازہ ہوا اور روشنی

پانی/۴۹

۴۹

پانی کس وقت پیا جائے؟

۵۰

پاک صاف پانی

۵۱

کنوؤں کا پانی

۵۲

پانی کے برتن

۵۲

جوہڑ، تالاب، حوض، نہر اور دریا کا پانی

۵۳

پانی صاف کرنے کے طریقے

کیزے مکوزے / ۵۶

جو انسان کی تہ درستی پر اثر ڈالتے ہیں

۵۷	کھسی
۵۷	کھیاں اور کرنے کے طریقے
۵۸	کھل
۵۹	کھل کو زور کرنے کی تدبیریں
۶۰	پتو
۶۱	پتوں کو زور کرنے کے طریقے
۶۱	جوں
۶۱	جوں کو زور کرنے کی تدبیریں
۶۲	چتھر
۶۳	چتھروں سے بچنے کے طریقے
۶۳	چتھروں کو ہلاک کرنے کی تدبیریں
۶۳	چونٹے، چوئیاں اور دیرک
۶۵	چونٹے، چوئیاں اور دیرک سے بچنے کے طریقے
۶۵	چوہے
۶۶	چوہوں سے بچنے کی تدبیریں

غذا / ۶۸

۶۸	کھانا کھانے کے متعلق ضروری ہدایتیں
۷۰	کھانا کھانے کے اوقات
۷۰	موسم کے مطابق غذائیں
۷۱	چند اہم غذائیں
۷۱	حیوانی غذائیں
۷۱	گوشت

۷۲	مچھلی
۷۲	انڈا
۷۳	دودھ
۷۴	دہی، چھانچہ
۷۴	نباتی غذائیں
۷۴	اناج اور دالیں
۷۵	مکئی، جوار اور باجرہ
۷۵	چاول
۷۶	دالیں
۷۶	سبز ترکاریاں اور ساگ پات
۷۷	گڑ، شکر
۷۷	اچار، چٹنیاں اور سرکہ وغیرہ
۷۸	غذائیں پکانے اور کھانے کے برتن
۷۸	پھل
۸۰	گتّا
۸۱	غذاؤں کے ترکیبی اجزا
۸۱	(۱) موادِ ملحمہ
۸۱	(۲) موادِ نشائیہ
۸۲	(۳) موادِ شحمیہ
۸۲	(۴) نمکیات
۸۳	(۵) پانی
۸۳	مختلف غذاؤں میں ترکیبی اجزا کی مقدار
۸۴	دالیں
۸۴	زمین دوز ترکاریاں
۸۵	سبز ترکاریاں

۸۵

ساگ پات

۸۶

تازہ پھل

۸۷

گریاں اور خشک میوے وغیرہ

۸۸

حیاتین (وٹامن)

۹۰

حیاتین "الف"

۹۰

حیاتین "الف" کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟

۹۰

حیاتین "ب"

۹۰

حیاتین "ب" کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟

۹۱

حیاتین "ج"

۹۱

حیاتین "ج" کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟

۹۱

حیاتین "ڈ"

۹۱

حیاتین "ڈ" کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟

۹۲

حیاتین "ہ"

۹۲

حیاتین "ہ" کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟

۹۲

حیاتین کی مقدار، مختلف حیوانی اور نباتی غذاؤں میں

۹۷

مختلف غذائیں کتنی دیر میں ہضم ہو جاتی ہیں؟

۹۸

گرم سالے

۹۸

نمک

۹۸

نشے کی چیزیں

۹۸

شراب

۹۹

تاڑی

۱۰۰

بھنگ، چرس، گانجا اور افیون

۱۰۰

تمباکو

۱۰۱

چائے اور قہوہ

۱۰۲

رفع حاجت

ورزش (کسرت)

۱۰۳

نیند / ۱۰۷

عسل کرنا یا نہانا

۱۰۹

لباس

۱۱۰

صفائی / ۱۱۲

جسم کی صفائی

۱۱۲

بالوں کی صفائی

۱۱۳

ناخنوں کا کاٹنا

۱۱۵

مکان اور اس کی صفائی

۱۱۵

مکان کی تعمیر

۱۱۶

مکان کی صفائی

۱۱۷

گلی، کوچوں اور بستی کی صفائی

۱۱۸

قبرستان

۱۲۰

جنسی خواہش / ۱۲۱

حمل اور حاملہ

۱۲۳

آنول نال

۱۲۴

حمل کی علامتیں

۱۲۵

حمل کی مدت

۱۲۶

حمل میں لڑکا ہے یا لڑکی

۱۲۶

بچہ کب پیدا ہوگا؟

۱۲۷

حاملہ کی حفاظت

۱۲۷

حاملہ کی غذا

۱۲۸

زچہ اور بچہ / ۱۲۹

۱۲۹

زچہ خانہ

۱۳۰

زچہ خانے کا سامان

۱۳۱

بچے کے پیدا ہونے کی علامتیں

۱۳۲

بچے کی پیدائش کا وقت

۱۳۲

بچہ بنانے کے لیے ضروری ہدایتیں

۱۳۵

نال کا نال

۱۳۶

نال سے خون بہنا

۱۳۶

ناف کا پک جانا

۱۳۶

ناف کا ٹھول جانا (سونڈ نکل آنا)

۱۳۷

آنول کا نکلنا

۱۳۷

آنول نکلنے کے بعد

بچے کا رکھ رکھاؤ / ۱۳۸

۱۳۸

تن درست بچہ

۱۳۸

ادھ موا بچہ

۱۳۹

بچے کو نہلانا

۱۴۰

بچے کی غذا

۱۴۰

ماں کا دودھ

۱۴۱

دودھ پلانے کے اوقات

۱۴۲

ماں کے سوا دوسری عورت کا دودھ

۱۴۲

ماں یا دوسری عورت کے دودھ کی خرابی

۱۴۲

گدھی، بکری، گائے اور بھینس کا دودھ

۱۴۳

دودھ کی مقدار

۱۴۳

بچے کو دوسرا دودھ پلانے کا طریقہ

۱۴۴	دودھ پلانے کی شیشی
۱۴۴	دودھ کی شیشی کی صفائی
۱۴۴	دودھ کے برتن کی صفائی
۱۴۵	دودھ کے جانور
۱۴۵	دودھ کی اصلاح
۱۴۵	سہاگے کی کھیل
۱۴۵	بچے کا دودھ پھراننا
۱۴۶	بچے کو پانی پلانا
۱۴۷	بچے کا دانت نکالنا
۱۴۸	بچے کا لباس
۱۴۹	بچے کی نیند
۱۴۹	بچے کا رونا
۱۵۰	بچے اور افیون
۱۵۱	بچے کی چسنی
۱۵۲	بچے کو گود میں لینا
۱۵۲	بچے کے بال اور ناخن
۱۵۳	بچے کی ورزش
۱۵۳	بچے کا چلنا پھرنا
۱۵۴	بچے کے کھلونے

دیہات میں پائی جانے والی جڑی بوٹیاں اور چیزیں / ۱۵۵

۱۵۵	آکھ
۱۵۶	آکھ کا کھار بنانے کی ترکیب
۱۵۶	آکول

۱۵۷

۱۵۹

۱۵۹

۱۶۱

۱۶۲

۱۶۳

۱۶۵

۱۶۷

۱۶۸

۱۶۹

۱۷۰

۱۷۱

۱۷۲

۱۷۳

۱۷۴

۱۷۵

۱۷۷

۱۷۸

۱۷۹

۱۸۱

۱۸۲

۱۸۲

۱۸۲

۱۸۳

آم
آم کے پھول کا ایک عجیب کرشمہ

آملہ (آنولہ)

اجوائن

ادرک

ارجن

ارنڈ

ارنڈ خربوزہ (پیتا)

ارنڈ خربوزے کی چٹنی

ارہر

اسپرٹ

اسپغول

اسرول بوٹی

اسگندھ بوٹی

اکاس بیل

السی

املتاس

املی (تمرہندی)

انار

انجیر

اندرائن

شحم حنظل

بخ حنظل

روغن اندرائن