

ڈاکٹر صائمہ بتول

اسٹنٹ پروفیسر شعبہ پنجابی، لاہور کالج برائے خواتین یونیورسٹی لاہور

پنجابی قصیاں و بیج مصالحہ جاتی بوٹیاں دے ذکر دی سماجی تے طبی اہمیت

Abstract:

In classical folktales (Qissas) poets not only discuss Punjabi culture and maintain the quality of poetry but also describe the different spices because of their benefits and medicinal properties. They define different spices like Carom Seeds (Ajwain), Cohinder (Dhnia), Cumin (Zeera), Black Paper (Kalimirch), Cardamom (Ilaichi), Turmeric (Haldi) etc. These spices are not used in the classical tales to balance the verses of the tales but also describe the importance of these plants in the life of human beings which are proved by science. So this discussion shows that these poets were not only poets but also scholars, scientists and Vaid (Herbal Experts). In this article it is tried to explain the different spices and their medicinal value herbal. Which are used in the classical folktales.

Keywords: Classical Folktales, Spices, Scientific, Medicinal properties science, Culture.

رب سوہنے دا ڈھیراں شکر اے کہ اوہنے ایس دھرتی تے آئے سارے جانداراں دے جیوندا رہن لئی ون سونے پھل، بوٹے، سبزیاں، جڑی بوٹیاں، رُکھ، فصلوں تے مصالحے اُگائے نیں بے شک رب سوہنا تعریف دے قابل اے کیوں کہ اوہ ای اے جیہڑا جاندارنوں بے جان وچوں تے بے جان نوں جاندار وچوں تخلیق کردا اے۔ انسان اشرف المخلوقات اے ایس لئی رب تعالیٰ نے انسان لئی جو غذاواں اُگائیاں نیں اوہ سلاہن جوگ نیں تے انسان ایہناں بوٹیاں، پھلاں، سبزیاں تے مصالحیاں نوں صدیاں توں ورتدا آرہیا اے جیویں جیویں انسان ترقی دیاں بلاہنگاں بھریاں اُنج ای سائنس نے وی انسان دی چنگی صحت لئی اپنا نوئیلا کردار نبھاون دا سر بندھ کیتا تے اوہ خوراکاں جیہڑیاں بندہ صدیاں توں ورتدا آرہیا سی اوہدے نفعے نقصان بندے نوں دسنے شروع کیتے پنجابی کلاسیکل شاعراں وکھو وکھ قصے لکھدے ہوئیاں ایہناں قصیاں راہیں نہ صرف پنجاب دی تہذیب، ثقافت، تاریخ تے ادب

نوں سانسوں دا چارا کیتا اے سگوں اوہناں بڑی مہارت تے اُستادگری نال اپنیاں قصیاں وچ وکھو وکھ بوٹیاں فصلوں، پھلاں، سبزیاں، جڑی بوٹیاں، رُکھاں تے مصالیاں دا ذکر کر کے نہ صرف اپنے آپ نوں پنجاب واسی ثابت کیتا اے سگوں وکھو وکھ بوٹیاں دی سماجی تے طبی اہمیت تے چائن پاکے ایہہ دسن دا چارہ وی کیتا اے کہ اوہ صرف شاعر نہیں سن سگوں اپنے ویلے دے تاریخ دان، سائنس دان، مفکر، معلم، طبیب، مبلغ، راہبر، واہی وان، سنیا سی، وید تے ماہر نباتات وی سن۔ ایس لئی ایہناں قصیاں نوں پڑھیاں جتھے اوہناں دیاں شاعرانہ صلاحیتاں نوں دا دیوان نوں دل کردا اے اوہ تھے ای ایہناں دیاں طبی مہارتاں تے دل عیش عیش کر اُٹھدا اے۔

اجوائن دیسی

قصے وچ ناں/Local Name:

Trychspermum Ammi

نباتاتی تے سائنسی ناں/Botanical Name:

Apiaceae

نباتاتی خاندان/Family:

اجوائن اک دیسی دوا اے ایہدا رنگ سیاہی مائل بھورا ہوندا اے۔ بی نکا جیہا جد کہ بوتیز ہوندا اے ایہدا مزاج تیجے درجے وچ گرم تے خشک ہوندا اے عام طور تے ایہدی خوراک تن ماشے توں چھ ماشے تک ہوندا اے اجوائن دیاں دو مشہور قسماں نیں اجوائن دیسی تے اجوائن خراسانی وید تے حکیم ایہدیاں چار قسماں دسدے نیں جیویں دیسی اجوائن، دلجوائن، اجوائن خراسانی تے اجمود پر بوہتیاں مشہور دواں قسماں دیسی تے خراسانی اجوائن نیں دیسی اجوائن دھینے دے پتیاں نال رلدی ملدی اے ایہدا سواد کوڑا (تلخ) ہوندا اے ایہدا بوٹا Soyal دے بوٹے واگ ہوندا اے ایہدا پھل چٹے رنگ دا ہوندا اے پھلاں توں بعد ایہدے تے چٹے رنگ دے نلکے نلکے بی لگدے نیں ایہہ ای دیسی اجوائن اکھواندی اے۔

اجوائن دے دانے ون سونے پکواناں وچ ورتے جان توں اڈ وکھو وکھ بیماریاں دے علاج لئی وی ورتے جاندے نیں حافظ برخودار (پنجابی دے کلاسیکل شاعر) ہوراں قصہ صاحبان مرزا وچ صاحبان نوں سدا دے مرض دے علاج لئی اجوائن ورتن بارے دس پاوندے لکھدے نیں:

وید کہن سودا ہک آکھن ایں نہکا

سُدھ اجوائن کٹ کے گھوٹیا دین بنا

صاحبان کٹھی عشق دی ویداں خبر نہکا (1)

اجوائن دا پھل (بی) دی پھکی دھڈ پیڑ لئی ودھیامنی جاندی اے ایہہ جگر تے معدے لئی اکیسر اے ایس توں اڈ پھکی نوں ڈکن، سر پیڑ اعصابی پیڑاں دے خاتمے، زہریلے مادیاں دی تحلیل، پرانے تاپ، جگر دی سختی دے علاج توں اڈ ڈھنی تے دماغی خرابی لئی وی بڑی مٹی پر مٹی اے۔ اجوائن دے ایہہ

فائدے اج سائنس نے ثابت کیے ہیں پر اج توں کہیں سال پہلاں وی لوکائی ایس بی دے گناں نوں چنگیرے جانوں سن۔ مرزے دی جدائی وچ صاحبان باؤلی جہی ہوگئی اوہ مریض عشق سی پر وید تے حکیم اوس نوں پاگل سمجھدیاں ہونیاں اوہدے علاج لئی اجوائن ورتن دی صلاح دیندے نیں اجوائن دی اس خوبی تے چائن پاوندیاں سوریش لکھدے نیں:

"Various atropine and acopolamine are found in the leaves and flowered branches of henbane, which are medicinally important. European henbane contains 0.05-0.2 percent alkaloids, whereas Egyptian henbane may contain 0.5-1.0 percent alkaloids, out of total alkaloids Hyoscyamine constitutes 90 percent concentration. The Egyptians have been using this plant for the past 4000 years as a sedative and narcotic medicine against unsleepiness, ameiety and inactive nevrosystem."(2)

اجوائن دی دھونی کیڑیاں مکوڑیاں توں چھٹکارے لئی دتی جاندی۔ گردے تے مٹانے دی پتھری نوں توڑ دی اے ایہدے ورتن نال کٹھی ڈکاراں تے تھے آئی بند ہو جاندی اے۔ چھلا نہاون ویلے زنانیاں اجوائن نال اُبلے پانی نال نہاوندیاں نیں ایس توں اڈسدہ دے مرض لئی وی بڑی مجرب منی جاندی اے اجوائن دے جس گن تے حافظہ برخودار ہوراں چائن پایا اے اوہ سے خاصیت نوں وکی پیڈیا تے وی بیان کیتا گیا اے۔

”اجوائن سدہ کوکھوتی ہے“ (3)

اجوائن اک مفید دیسی دوا اے جسدا نت ورتنا جتے وچ چستی لیاوند اے۔ بچھو یا ڈھیمو دے کٹن والی تھاں تے اجوائن دا لیپ کرن نال فوری آرام آجاندا اے۔ چنبل دا ودھیا علاج اے۔ ایہدے ان گنت طبی فائدے نیں تے ایہہ مصالحوں دے طور تے وی ورتی جاندی اے۔

قصے وچ نال/Local Name: دھنیاں

نباتی تے سائنسی نال/Botanical Name: *Coriandrum sativum*

نباتی خاندان/Family: *Apiaceae*

پیاز، لہسن تے مرچاں وانگ دھنیا وی اک طرح دا مصالحوں اے ایہدے بوٹا نکا جیہا خشبو والا ہوندا اے ایہدے ساوے پتر سالن دی رونق تے سواد ودھان لئی پائے جاندے نیں اس توں اڈ ایہدے پکوڑے وی بنائے جاندے نیں ایہدے بوٹے پونے میٹر توں میٹر تاں اُچے ہو جاندے نیں تاں

اوبدے بی پک جانده نيس ايہناں داسائز کالی مرچ جنا ہوندا اے۔ دھنیے دے پھل چٹے تے گلابی رنگ دے ہونده نيس تے بی نسواری مائل پیلے ہونده نيس۔ دھنیاں اُگان لئی زرخیز تے میرا بھونیس ودھیامنی جاندی اے ایہہ ٹھنڈی رت دی فصل اے اگیزی فصل بھادوں وچ بوئی جاندی اے ایس فصل اُتے چھپر بنایا جاندا اے تاں جے چوکھے درجہ حرارت توں بچایا جاسکے دھنیے دی کاشت پھگن توں چیتز وچکار تے بچھو کڑی کاشت جنوری فروری وچ ہوندی اے سوریش کمار ہوریں دھنیے دا نہاتاتی تعارف دیندیاں لکھدے نيس:

"The plant is a small aromatic annual herb, attaining a height of 0.3-1m. The lower leaves are broad with crenately lobed margins and the upper are finally cut with linear lobes. The flowers are white or pinkish arranged in compound terminal umbels. The peripheral flowers are larger and zygomorphic and the central ones small and actinomorphic. The fruit is nearly globular, yellowish-brown schizocarp."(4)

دھنیاں دے کئی طبی تے ادویاتی فائدے نيس تے سماج ایس دے پتر تے بی دوواں نوں کئی مقصد اں لئی ورتدا آرہیا اے۔ جیویں دھنیے دے کچھ پتے چبان نال نہ صرف اُلٹی تے دی کیفیت دور ہو جاندی اے سگوں منہ وچوں آون والی بونوں وی مکایا جاسکدا اے۔ زبان دے چھالیاں تے ایہدا پانی کڈھ کے لگان نال آرام آجاندا اے سکے دھنیاں نوں چبان نال ڈکاراں دی عادت تے قابو پایا جاسکدا اے۔ گرمی وچ تریہہ نوں گھٹان لئی رات نوں دھنیاں مٹی دے بھانڈے وچ بھیسوں کے سویرے پانی پین نال تریہہ دی شدت گھٹ جاندی اے۔ نفسیاتی خواہشاں نوں گھٹ کرن وچ مددگار ہوندا اے۔ مرداں نوں دھنیے توں پرہیز کرنا چاہی دا اے۔ وارث شاہ ہوریں اس حوالے نال اپنے وچاراں نوں شبد اں دا پانا پواندیاں لکھدے نيس:

رن مردنوں کام جے کرے غلبہ دھنیاں بھیسوں کے چاء پوانوناں ہاں

نامردنوں چچ وپٹیاں دا تیل کڈھ کے نت ملاوناں ہاں (5)

دھنیے دا اثر کیوں جے ٹھنڈا ہوندا اے ایس لئی مرداں نوں بوہتا کھان توں ہٹکایا گیا اے نیندر دی کمی وچ دھنیے توں فائدہ چکایا جاسکدا اے۔ سوچ جلن تے الرجی لئی وی دھنیاں ودھیامنی جاندی اے۔ دل دی دھڑکن نوں ٹھیک کردا اے تے دل تے دماغ نوں طاقت دیندا اے۔ دست بند کردا اے خون وچ کولیسٹرول نوں قابو کردا اے بھکھ نوں ودھاندا اے تے بلغم نوں خارج کردا اے ریاچ تے گیس نوں دور

کردا اے کھانے توں بعد چپان نال معدے نوں طاقت ملدی اے گھٹیاں تے جوڑاں دیان پیڑاں وچ دھنیا ودھیا نیا جاند اے۔ شوگر چھاتی دی پیڑ تے کھنگ وچ فائدہ دیندا اے۔ ڈھڈ دی بادی صفرا (تیزابیت) کوڑھ تے بخار لئی وی بطور دوا ورتیا جاند اے۔ دھنیے بارے خیر اللہ اپنی تحقیق توں انج جانوں کراوندے نیں:

”ایک خوشبودار بیج جو کالی مرچ کے برابر ہوتا ہے من کو دھنیے کی مانند بتایا گیا ہے گنتی ۱۱، ۷، خروج ۱۶:۳۱) مسالہ کی طرح سالن میں ڈالا جاتا ہے اور بطور دوا بھی استعمال ہوتا ہے۔“ (6)

نکسیر لئی دھنیا دا عرق نک وچ پاون نال تے خون دے دست روکن وچ دھنیا توں فائدہ چکيا جاسکدا اے۔ گرمی وچ پت دے بریک دانے ختم کرن لئی کنک دے آٹے وچ دھنیے دے پانی وچ گھن کے لگان نال ایہہ دانے دور ہو جاندے نیں باچھاں پھٹ جان دے علاج لئی ساوے دھنیے دے پتر چباننا فائدہ دیندا اے گلے دی تکلیف سبز دھنیے دے پانی دے گراوے کرن نال ایہہ دور ہو جاندی اے۔ حکیم سید مجاہد برکاتی دھنیے دے طبی فائدیاں تے چائن پاوندیاں لکھدے نیں:

”سرسام میں دھنیا کے پانی اور کٹری کے پانی کو سر کے میں ملا کر اگر سوگھا جائے تو اس بیماری میں فائدہ ہوتا ہے۔ خشک دھنیا بطور نسوار لینے سے نکسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔“ (7)

پیشاب دی تکلیف تے جلن وچ مصری نال دھنیا ملا کے کھان نال ایہہ تکلیف دور ہو جاندی اے پچکی بند کرن لئی حقے دی چلم تے تمباکو دی تھان دھنیا پا کے اک دوکش لین نال پچکی رُک جاندی اے۔ دھنیا تے مصری دا اکٹھا ورتا کئی مرضاں وچ فائدہ دیندا اے۔

زیرہ

تھے وچ ناں /Local Name:

نباتاتی تے سائنسی ناں /Botanical Name: *Cuminum eyminum* Linn

نباتاتی خاندان /Family: *Umbelleferae (Apiaceae)*

زیرہ اک عشی بوٹا اے جیہڑا کشمیر تے شمال مغربی ہمالیہ وچ جنگلی حالت وچ لہندا اے دو جیاں تھواں تے ایہدی کاشت سیال ماہ (سردیاں) وچ ہوندی اے زیرے دا بوٹا نکا جیہا ہوندا اے تے ایہدے وچ ڈھیر سارے بی ہوندے نیں ایہہ بی چھڑی نال جھاڑ کے کڈھے جاندے نیں ایہہ بی مصالے تے خشبو لئی ورتے جان توں اڈ دواتے طبی مقصد لئی وی ورتے جاندے نیں۔ زیرے دا بوٹا ہولی ہولی ودھن والا تے قد وچ 0.3 میٹر تائیں اچا ہوندا اے پر ایہدیاں کئی ٹانہیاں (شاخاں) ہوندیاں ایہدا پھل جیہڑا بی اکھواندا اے شروع وچ گھوڑھے ساوے (سبز) رنگ دا ہوندا اے جیہڑا اخیر تے کالا

تے بھورا ہو جاندا اے۔ زیرے بارے چٹھویں جانکاری دین دا پر بندھ کردیاں K.V Petter ہوریں لکھدے نیں:

"Cuminum eyminum is a slender much branched annual herb about 25cm in height, leaves 2-3 partite linear, deep green, flowers white or pink in colour produced in small compound umbels. The aromatic seed like fruit, commonly known as seed is elongated, oval elliptical deeply furrowed, approximately 6mm long peculiar, strong and heavy, while flavour is warm, slightly bitter and some what disagreeable."(8)

زیرہ اک عام مصالحہ اے جیہڑا کئی کھانیاں وچ اکلا جد کہ کجھ وچ دو جیاں مصالحہ نال ملا کے دی ورتیا جاندا اے ایسیاء دے لوکی ایس نوں اپنے کھانیاں وچ ضرورتے ریج نال ورتدے نیں ایہہ ای کارن اے پئی پنجابی کلاسیکل شاعر وی ایہدیاں خوبیاں تے گناں نوں مکھ مڈھ رکھدیاں ایس نوں ویسار (بھلانا) نہیں سکے تے دو جے نباتات دے نال نال اوہناں زیرے ورگے ائمے مصالحے دا ذکر وی اپنی شاعری وچ کیتا اے۔ جیویں قصہ بگال بشنو وچ سائیں مولا شاہ عام خاص تے لوکاں دے رنگ نوں زیرے ورگا آکھدیاں لکھدے نیں:

مرچاں کالیاں چوہڑیاں ڈونیاں جی رنگ عام خاص لاچی زیرے سائیں

اروئے براہمنناں پڑھتاں نوں کھیر لگے ملاں حافظاں اروئے لگے سیرے سائیں (9)

سائیں مولا شاہ ہوراں اتھے زیرے دی ہور کسے خوبی دا ذکر نہیں کیتا سگوں صرف اوہدے رنگ نوں نمایاں کرن دا چارا کیتا اے۔ زیرے دارنگ سفید ای ہوندا اے جد کہ کالا زیرہ قدرتی نہیں سگوں ایس نوں رنگ کر کے ای بنایا جاندا اے۔

زیرہ کئی بیماریاں دے علاج لئی ورتیا جاندا اے ایہہ خون دی تے آئرن دی گھاٹ نوں پورا کردا اے خون وچ شکر دی مقدار نوں مناسب کر کے شوگر دے مریضاں نوں فائدہ اپڑاند اے ایس نوں دہی وچ چھڑک کے کھان نال وزن گھٹایا جاسکدا اے ایہہ چربی نوں گھٹا کے جتے نوں پتلیاں کرن لئی ودھیانیا جاندا اے۔

زیرے ورگے نکے جے بی وچ رب سوہنے نے صحت دا خزانہ لگا رکھیا اے زیرہ صرف مصالحہ نہیں سگوں کئی بیماریاں دا علاج اے قدرتی تے دیسی چیزاں صدیاں توں انسان اپنے فائدے لئی ورتدا آیا اے کیوں جے ایہناں وچ غذائی تے طبی فائدے لکے ہوندے نیں ایس لئی اپنیاں غذائی لوڑاں

پوریاں کرن دے نال نال کئی قسم دیاں بیماریاں توں وی بچ جاندا اے زیرہ کئی طرح دے کھانیاں جیویں پلا کڑھی تے رائتے وچ ورتیا جاندا اے ایہہ کئی طرح دیاں بیماریاں توں بچاندا اے زیرہ ہانصے نوں ٹھیک کردا اے ہانصے تے ڈھڈ دیاں مسئلیاں وچ مددگار ثابت ہوندا اے زیرہ دیاں طبی فائدیاں تے چائنہ پاونڈیاں B.P Pandey اٹج رقمطراز نیں:

"The fruit is good source of thymol; it is a stomachic, diuretic, carminative, stimulant, astringent and emmenagogue. It is prescribed in dyspepsia, diarrhoea, and hoarseness of voice. The fruit is given with lime juice to pregnant women for checking nausea; for promoting secretion of milk cumin seeds are given after child birth."(10)

زیرہ جگر تے معدے نوں قوت اپڑاندا اے متلی تے قہہ ورگیاں شکانیاں دور کردا اے چھاتی دے دودھ لئی زیرہ روٹی وچ پکا کے کھوان نال دودھ اُتراوندا اے ہانصے دے نظام نوں درست کردا اے تے ایہدے وچ موجود میلاٹون نامی مادہ نیندر دی شکایت دور کرن وچ مددگار ہوندا اے۔ رات دے کھانے وچ زیرہ دے ورتن نال چنگی نیندر اوندی اے ایہہ بلغم نوں مکاوندنا اے تھکن تے چکر آناستی ورگیاں مسئلیاں نوں دور کردا اے۔

سرہوں

تھے وچ نال/Local Name:

Brassica nigra L.

نباتاتی تے سائنسی نال/Botanical Name:

Brassicaceae

نباتاتی خاندان/Family:

سرہوں اصل وچ جنوراں تے مال ڈنگراں دا چارا (پٹھے) اے تے ایہہ صرف ایس مقصد لئی بوہت تھوڑے رقبے وچ گڈی جاندی اے۔ ایس نوں گونگواں، کنک، چارہ تے برسیم نال مخلوط کاشت کیتا جاندا اے سرہوں دے بی حاصل کرن لئی ایہہ کنک تے چھولیاں نال اکٹھی گڈی جاندی اے۔ بعد وچ پکن مگروں سٹے لاپ لئیے جاندے نیں تے فیہ سرہوں دے بی وکھ کیتے جاندے نیں ایہناں بیجاں نوں پیڑ کے تیل کڈھیا جاندا اے تے پھوگ دی کھل بنائی جاندی اے سرہوں ہر قسم دی بھونیں وچ گڈی جاسکدی اے۔ سرہوں بارے جاکاری دیندیاں رحمت خان لکھدے نیں:

”اسے انگریزی میں ”انڈین ریپ“ یا انڈین کولٹرا کہتے ہیں۔ نباتاتی نام ”براسکا

کیمپ رسٹک ہے اور یہ براسیکا خاندان کا مشہور پورا ہے سرہوں کی کاشت بہت

تھوڑے رقبے پر کی جاتی ہے عام طور پر اسے بطور چارہ بویا جاتا ہے۔“ (11)

سرہوں دیاں کئی قسماں ہوندیاں نیں جیویں دہی سیاہ گوکھی تے جاپانی کیوں جے سرہوں بڑی چھیتی دو جیاں نال مل جاندی اے ایس لئی ایہدی کوئی اک خالص قسم نہیں ہوندی ہر علاقے تے تھاں تے وکھو وکھ قسماں دی سرہوں اگدی اے سرہوں دا مزاج گرم تے خشک ہوندا اے سرہوں کھان نال معدے تے آنتاں صاف ہوندیاں نیں۔ ایہہ ڈکار لیاون دی وجہ بن دی اے پنجابی کلاسیکل شاعر سائیں مولا شاہ سرہوں تے سرہوں دے تیل بارے گل کر دیاں لکھدے نیں:

سرہوں تلاں نوں پیڑیے تیل نکلے دانے بیج نہ نکل دے تیل وچوں

عمل اُستاد بابو قاضی وچوں نکلے منڈے کڑیاں نہ نکلے کھیل وچوں (12)

سرہوں تے سرہوں وچوں نکلن والے تیل دے کئی سماجی تے طبی ورتا نیں۔ سیال وچ رتھ دی پیڑ وچ سرہوں نوں کھانا تے لگانا ودھیا منیا جاندا اے ایہہ کوڑھ، خارش، جوڑاں دی پیڑ تے ڈھڈ دے کیڑے مکان لئی ودھیا منی جاندی اے سرہوں دا تیل کھانے وچ ورتن نال بھکھ ودھ جاندی اے ایس نوں لون وچ ملا کے دنناں تے مارن نال نہ صرف دند تے مسوڑھے تگڑے ہوندے نیں سگوں دند سفید وی ہو جاندا اے نیں پٹھیاں دی پیڑ وچ ایس دی مالش بڑا فائدہ دیندی اے ٹھنڈ لگ جان دی صورت وچ سرہوں دے تیل وچ تھوم دیاں تریاں ساڑ کے مالش کرن نال زکام تے ٹھنڈ وچ تروت آرام ملدا اے سرہوں دیاں ادویاتی تے طبی فائدیاں تے چانن پاوندیاں احتشام الحق انج رقمطراز نیں:

”ریاح تحلیل کرتی ہے سردی کے ریگی درد کو اس کا کھانا اور لگانا نافع ہے قاتل

جنین ہے پیٹ کے کیڑے مار کر نکالتی ہے سواد کو خارج کرتی ہے معدہ و آنتوں کو

صاف کرتی ہے ڈکار لاتی ہے معدے کو گرم کرتی ہے بھوک اور باہ کو قوت دیتی

ہے بلغم کے فساد کو مٹاتی ہے پیشاب لاتی ہے کھلی اور عرق النساء کو مفید ہے ورم

تحلیل کرتی ہے تے لاتی ہے۔ سرسوں میں ایک قسم کا تیل رہتا ہے۔“ (13)

سرہوں دے تیل دے کئی فائدے نیں جیویں پٹھیاں نوں طاقت دیندا اے جتے نوں قوی تے تگڑیاں کردا اے سرد تے بلغمی مرضاں لئی فائدہ مند اے ایس نوں زیتون دے تیل دا انعم المبدل آکھیا جاندا اے پر ایہدے کجھ نقصان وی ہوندے نیں جیکر بوہتا ورتیا جاوے تے نظر کمزور ہو جاندی اے تے حکیمان موجب صفاوی خون دی مقدار ودھ جاندی اے۔

کالی مرچ :Local Name/قصہ وچ ناں

Piper nigrum Linn :Botanical Name/نباتی تے سائنسی ناں

Piperdceae :Family/نباتی خاندان

کالی مرچ اک ویل دا پھل اے جیہڑا ایس ویل تے لگن مگروں پک جاندا اے تے فیروں

نوں ویل نالوں اُتار کے سُکایا جاندا اے پکی مرچ دارنگ لال ہوندا اے پر جدوں ایہناں نوں فرش یاں چٹائی تے سکان لئی پایا جاندا اے تاں سکن مگروں ایہناں دارنگ گوڑا نسواری یاں کالا ہو جاندا اے تے مرچ تے اوپر جھریاں پئے جانداں نیں عربی وچ کالی مرچ نوں قفل آکھیا جاندا اے ایہناں دا ذائقہ تیز تے سوندھا جد کہ مزاج گرم ہوندا اے کالی مرچ برصغیر دے باورچی خانیاں وچ ورتیا جان والا عام مصالحہ اے ایہناں دے ورتن نال کھانے نوں ذائقہ تاں ملدا ای اے ایس توں اڈ خوشبو تے طبی فائدے وی لبھدے نیں۔ مصالحہ گرم تاں ہوندا ای اے۔ پرسکون بخش وی ہوندا اے ایہدے بوٹے یاں ویل تے انگور وانگ خوشے لگدے نیں جیہڑے پہلاں ہرے فیڑ پیلے تے اخیر لال ہو جاندا اے نیں تے دھپ وچ سکان مگروں کالا رنگ اختیار کر جاندا اے نیں کالی مرچ پیس کے یاں ثبوت (ثابت) تے ایہدے توں تیل کڈھ کے وی ورتیا جاندا اے کالی مرچ بارے نباتا تے حوالے نال جانکاری دیندیاں ڈاکٹر انیل لکھدے نیں:

"This is climbing and perennial shrub with stout and trailing branches, which roots at the base. Leaves are entire, 12.5-17.5 x 5.0-12.5cm cordate or rounded and equal or unequal with acute base and sometimes glaucous beneath. The flowers are minute borne in spikes and are usually dioecious but female often bears anthers and male pistillode. Fruits are globose or avoid and bright red when ripe. The seeds are usually globose with hard albumin and thin testa."(14)

پنجابی شاعراں اپنی شاعری تے قصیاں وچ صرف پنجاب دیاں فصلاں دا ذکر ای نہیں کیتا سگوں ایہتوں دیاں پھلاں، خشک میوے، لمبی بوٹیاں، رکھاں توں اڈ مصالحہ جاتی بوٹیاں داوی ودھیرا ذکر کیتا اے کالی مرچ مصالحیاں وچوں اک نویکلا مصالحہ اے جیہڑا اپنے گناں وچوں جانیامانیا تے ورتیا جاندا اے سائیں مولا شاہ ہوراں کالی مرچ دے طبی تے ادویاتی گناں تاں نہیں اُگھیردے پر ایس قدر فائدے رکھن والے بوٹے نوں اپنے شعر وچ ورت کے ایہہ پک ضرور کروایا اے کہ اوہ ایہدیاں خوبیاں توں انجانوں نہیں سن۔

مرچاں کالیاں چوہڑیاں ڈونیاں جی رنگ عام خاص لاپچی زیرے سائیں
اور نے براہمن پڑھتاں نوں ہیر لگے ملاں حافظاں اروئے لگے میرے سائیں (15)
کالی مرچ اُنچ تاں نکا جیہا دانہ ہوندا اے پر اللہ سوہنے نے ایہدے وچ بے انت خوبیاں

رکھیاں نہیں ایہہ بڑی قوت بخش اے تے ذائقے والے مساماں نوں تحریک دیندی اے جہدی وجہ توں معدہ خوراک نوں ہضم کرن لئی لون خارج کردا اے تے ہاضمہ چنگا ہو جاندا اے ایہہ آنتاں وچ گیس نہیں بنن دیندی جہدی وجہ توں آنتاں صحت مند رہندیاں نہیں ایہہ انسانی جتنے وچ جا کے چکنائی دے خلیاں نوں توڑ دی پھوڑ دی اے تے انج جشہ پتلا رہندا اے کالی مرچ بلغم نوں خارج کردی اے تے ہندو ایس دے پتراں نوں اک خاص پوجا کرن لئی وی ورتدے نیں ایس حوالے نال ڈاکٹر انیل انج آکھدے نیں:

"Its leaves are used in Navratra Puja." (16)

کالی مرچ بھاریں اک خاص مصالحہ اے تے کھانیاں وچ عام ورتی جاندی اے تے ایہدے کئی سماجی ورتا وی نیں جیویں ہندو نوراتری دی پوجا وچ ایہدے ہرے پتر ورتدے نیں ایس توں اڈ ایہدے کئی طبی فائدے نے تے ایس نوں یونانی دور توں لے کے ہن تائیں کئی دوائیاں وچ تے بیماریاں دے علاج لئی ورتیا جاندا رہیا اے کالی مرچ داتیل نزلہ زکام تے پٹھیاں دی پیڑ وچ ودھیانیا جاندا اے کالی مرچ دیسی دوائیاں توں اڈ ہومیوپیتھی علاج وچ وی ورتی جاندی اے یونانی طریقہ علاج وچ کالی مرچ نوں دیسی گھی وچ ملا کے نک بند ہوون تے سینے دے جکڑے ہوون ویلے نال سکون ملدا اے کالی مرچ دے تیل وچ جتنے نوں سُن کرن دی طاقت ہوندی اے تے انج وقتی طور تے درد نوں گھٹا دیندا اے بھاجی وچ کالی مرچ دا ورتاء ڈھڈ دیاں بیماریاں نوں ٹھیک کرن وچ مددگار ہوندا اے کالی مرچ دے بے انت طبی فائدیاں نوں اُگھیڑ دیاں تے وکھو وکھ بیماریاں دے علاج لئی ایہدے ورتا بارے دس پاوندے B.P Panday لکھدے نیں:

"The fruit romatic, stimulant carminative, digestive, stomachic, nervinetic, diuretic emmenagogue and antiperiodic. It is given in dyspepsia, flatulence, diarrhoea, cholera, piles, disorders of the urinary system, cough come, gonorrhoea and malarial fever. It is given either as an infusion or powder." (17)

کالی مرچ کئی طبی گناں دی مالک اے تے ایہدے ایہناں گناں نوں چینی یونانی تے رومی حکیمان تسلیم کیتا اے کالی مرچ معدے لئی بڑی ودھیانسی جاندی اے۔ بدہضمی تے پیٹ پھلن وچ کالی مرچ دا ورتا فائدہ اڑاندا اے متلی وچ وی ایہدے ورتاء آرام اڑاندا اے۔

قصے وچ نال/Local Name: لاپچی
 نباتاتی تے سائنسی نال/Botanical Name: *Elettaria cardamm* L.
 نباتاتی خاندان/Family: Zingiberaceae

لاپچی اک سدا بہار رُکھ تے لگن الیاں پھلیاں نیں ایہدا بوٹا انڈیا دا مقامی اے تے ہندوستان دے مغربی تے جنوبی حصیاں وچ آپ رواں اُگ اوند اے ایس بوٹے دا قد تن توں چار میٹر ہوندا اے لاپچی ہندوستان دیاں مصالحیاں دی ملکہ دا درجہ رکھدی اے تے کالی مرچ توں بعد دو جے اُچیرے مقام تے اوندی اے ہندوستان دے روانتی پکواناں تے مٹھائیاں وچ ایس نوں ورتیا جاندا اے لاپچی دا بوٹا تن سال دی عمر وچ پھل دین دے قابل ہو جاندا اے پرچھ توں اٹھ سال دی عمر ایہہ پھل دی بھرویں مقدار دین لگ جاندا اے ہر مہینے بوٹے نالوں تیار لاپچیاں اُتار لئیاں جاندیاں نیں سوریش کمار ہو ریں لاپچی بارے اپنی کھوجکاری نوں نباتاتی حوالے نال بیان کردیاں لکھدے نیں:

"The plant is a native of India. It is a perennial shrub, attaining a height of about 6 to 12 feet. The flowers are borne in raceme on independent stalks amongst long lanceolate leaves with sheathing base. The reproductive stems are leafless. The fruits are triangular, paper thin capsules are borne throughout the year. The seed are green in colour and seeds are kept in the fruit for development of better flavour. Cardamom of commerce are dried aromatic fruits and seeds of *Elettaria cardamomum*." (18)

پنجابی کلاسیکل شاعراں اپنے قصیاں وچ وکھو وکھ مثالوں دے کے اپنے تجربے تے جانکاری نوں سانجھیاں کیتا اے قصہ بگال بشتو وچ سائیں مولا شاہ ہوراں وکھو وکھ ذاتاں تے اوہناں دی پسند دے کھانیاں تے پکواناں دا ذکر کیتا اے ایس توں اڈ وکھو وکھ مصالحیاں نال اڈ واڈ ذاتاں نوں تشبیہ دے کے نہ صرف ذاتاں پاتاں بارے اپنی جانکاری توں جانوں کرایا اے سگوں وکھو وکھ مصالحیاں تے اوہناں دیاں خاصیتاں نوں وی اُگھیر یا اے جیویں:

مرچاں کالیاں چوہڑیاں ڈونیاں جی رنگ عام خاص لاپچی زیرے سائیں

اروئے براہمنوں پرہتاں نوں کھیر لگے ملاں حافظاں اروئے لگے سیرے سائیں (19)

لاپچی نوں سکا کے گرم مصالکے دے لازمی حصے دے طور تے ورتیا جاندا اے ایس توں اڈ وکھو وکھ دوائیاں وچ ایہہ اک نویکلے جزو دی حیثیت رکھدی اے۔ لاپچی نوں منہ دی بودور کرن لئی چپایا

جاندا اے۔ بدھضمی دے علاج وچ مددگار ہوندی اے ایہہ حلق نوں آرام اپڑاوندی اے ایہہ تیزابیت نوں ختم کردی اے تے معدے دی جھلی نوں تگلڑیاں کردی اے ایہہ پھسھڑیاں وچ خون دا دورانیہ ودھاوندی اے تے بلغم نوں خارج کرن وچ مدد دیندی اے ایہدے وچ میکشیم، پوٹاشیم، کیشیم، ہونون وچوں دل دیاں تکلیفاں تے خون نوں بہتر بنان لئی ودھیامنی جاندی اے۔ لاجی زہریلے مادیاں نوں جتے وچ پھیلن توں روکدی اے وکھو وکھ مکاں وچ لاجی کس کس طرح ورتوں وچ لیائی جاندی اے بارے P.C Trivindi لکھدے نیں:

"Dried fruits are used as a spice and as masticatory and in medicine. In Britain and the United States, cardamoms are employed to a small extent as an ingredient of curry powder. It is largely used for flavouring cakes and in the preparation of liquors etc. In Egypt, they are ground and put in coffee. In East Indies, cardamoms are used both as a condiment and for chewing with betel. In France and America, the oil is used in perfumery. In India it is used in curries cakes, pickles and for other culinary purposes."(20)

لاجی نت ورتی جان والی عام شے اے جس نوں عام طور تے پکواناں، چاہ، پانیاں ساہ وچ مہک پیدا کرن لئی ورتیا جاندا اے پر ایس توں وکھ لاجی دے کئی طبی فائدے نیں ایہہ اک جراثیم کش مصالحو اے جیہڑا ساہ دے نظام (نظام تنفس) تے ہاضمے دے نظام (نظام انہضام) نوں درست کرن توں اڈ تیزابیت، متلی، نوں ٹھیک کرن لئی وکھو وکھ دوائیاں دا حصہ بن دی اے لاجی وچ آرن، کاپرتے وٹامن سی توں اڈ ہور اچھے حیاتیات وی ہوندے نیں جیہڑے خون دے لال جڑو میاں نوں ودھان پھلان وچ اپنا خاص کردار نبھاوندے نیں تے انج ایہہ اینیادی بیماری دے خلاف اک ڈھال داکم کردی اے۔ لاجی وچ موجود معدنیات جتے وچوں فاسد مادیاں نوں باہر کڈھن وچ مدد دیندی اے تے کینسر ورگے خطرناک مرض توں بچاوندی اے۔

لونگ

قصہ وچ ناں / Local Name:

Syzygium aromaticum Linn

نباتیاتی تے سائنسی ناں / Botanical Name:

Myrtaceae

نباتیاتی خاندان / Family:

لونگ اصل وچ اک ان کھلی تے سکی ہوئی کلی ہوندی اے تے ایہہ جس رکھ تے لگدے نیں اوہ ہمیش ہر ر ہندا اے جہدا قد دس توں پنڈراں میٹر تاں ہوندا اے لونگ دا رکھ اک سال دے وچ امی

اپنیاں جڑاں پنچی میٹر دی ڈونگھیائی وچ پھیلا لیندا اے لوگ دے رُکھ دی عمر ودھیری ہوندی اے ایہہ سو توں ڈیڑھ سو سال تائیں چنگی حالت وچ رہندا اے ایہدا مڈھ ترہہ پینتی سینٹی میٹر چوڑا ہوندا اے ایہدے پتر دوتوں تن سینٹی میٹر لمے ہوندے نیں تے ایہناں دارنگ زرد گلابی مائل ہوندا اے ایہہ رُکھ مشرقی ہندوچ اُگدا اے اوتھوں ایہہ یونان اپڑیا تے فیر پورے یورپ وچ پھیل گیا لوگ دے رُکھ تے سال وچ دوواریں پھل لگدے نیں جدوں کلی پک جاندی اے تاں اوس نوں اُتار کے سُکا لیا جاندا اے لوگ بارے نباتاتی حوالے نال جانکاری دیندیاں ہویاں E.V Nybe ہوریں لکھدے نیں:

"Clove is a slender, evergreen tree reaching a height of 10-15m. Leaves obovate, oblong to elliptic, opposite, simple, glabrous and possesses plenty of oil glands on the lower surface. The terminal tricotomous panicle is shortly pedunculated with 3-20 flowers per panicle. Flower bud is 1-2cm long and has a cylindrical thick ovary consisting of four fleshy sepals. Fruit is a one seeded drupe and popularly known as mother clove. It contains one oblong seed with 1.5cm length."(21)

اُنچ تاں لگ بھگ ہر بوٹے پھل تے جڑی بوٹی وچ غذائی خواص دے نال نال طبی تے دوا لئی گن وی لگے ہوندے نیں پر کجھ بوٹے یاں اوہناں دے پھل تاں غذا توں ودھ دوا دے طور تے جانے تے ورتے جاندے نیں لوگ وی اوہناں وچوں اک اے۔ لوگ نوں مڈھلے دور توں دنداں تے مسوڑھیاں دیاں تکلیفاں وچ گھر یلو ٹوٹکے دے طور تے ورتیا جارہیا اے ایہہ ای وجہ اے کہ شاعر وارث شاہ ہوراں وی لوگ نوں مصالے دا اک جز آکھن دی تھاں بادفرنگ وچ دے ورتاء تے فائدے نوں اُگھیرن دا پر بندھ کیتا اے:

جے کسے نوں بادفرنگ ہووے رسکپور تے لوگ دواناں ہاں

پر میوسوزاک تے چھاہ موتی اوہنوں اندری جھاڑ دواناں ہاں (22)

ایس توں اڈ قصہ بگامل بشنو دے صفحہ 42 تے سائیں مولا شاہ ہوراں لوگ دی کاشت تے ایہدی بھونیں بارے جانکاری دتی اے۔ لوگ گرم مصالے دا اک خاص جزو اے ایہدی شکل وی تک وچ پائے جان والے زیور جس نوں لوگ آکھیا جاندا اے نال ڈھیر ملدی اے شاید ایس مصالے دی شکل نال ملن وجوں ایس ٹومب نوں وی لوگ ای آکھیا جان لگ پیا ایہدے وی اوپر اک پھل تے تھلے ڈنڈی ہوندی اے بالکل جیویں مصالے والے لوگ دی ہوندی اے لوگ اک عمدہ مصالہ تے ودھیا

دوائی خواص رکھن والا اے جس نوں کسے طرح وی نظر انداز نہیں کیتا جاسکدا Dr. May Gregory لوگ دے وکھو وکھ ورتانا لے خصوصیتیاں تے چان پاوندیاں لکھدے نیں:

"Analgesic, Anaesthetic, Antidontalgic, Antiemetic, Antineuralgic, Antiseptic, Antispasmodic, Aperitif, Aphrodisiac, Carminative, Caustic, Cicatrisant, Disinfectant, Insecticide, Parturient, Splenetic, Stimulant, Stomachic."(23)

لوگ دے کئی طبی تے سماجی ورتاء نیں لوگ داسوا دیکھا تے مزاج گرم ہوندا اے ایہدی تیکھی خشبو ماحول نوں خشبودار بنان لئی ورتی جاندی اے۔ ایس نوں ہوا نوں خشبودار بنان لئی لو بان دے طور تے بھکھایا جاندا اے منہ دی بودور کرن تے پسینے دی بومکان لئی وی لوگ دا ورتا کیتا جاندا اے۔ چبان نال ایہو جے مسلیاں تے قابو پایا جاسکدا اے اڈن والے کیڑے خاص کر چھرنوں بھگان لئی وی لوگ ورتے جاندے نیں۔ لوگ دے سماجی ورتاء توں اڈطبی تے شفقائی فائدے دی ڈھیر نیں ایہہ پیڑاں نوں دور کردا اے بلغم خارج کردا اے طاقت وچ وادھا کردا اے تے قبض دور کردا اے پھپھوند دور کرن والے گن وجوں ایس نوں خارش یاں انگلیاں دچکار پھٹ ہون والی تھان تے لگان نال اوس تھان نوں سُن کر دیندا اے ایس لئی دنددی پیڑ وچ لوگ چبا کے لگایا جاندا اے یا ایہدا تیل وی فائدہ دیندا اے جیہڑیاں عورتاں اُمید نال ہون آخری دناں وچ اوہناں نوں لوگ کھانا چاہی دا اے ایہدے نال رحم نوں طاقت ملدی اے لوگ دے دوائی تے شفقائی گناں نوں اُگھیر دیاں G.Prasad لکھدے نیں:

"Cloves are used for various pharmaceutical preparations. The inferior culls and saplings during harvests are used for distillation of clove ail, the active principle of which is Eugenol. Due to its antiseptic property, clove oil is customarily an ingredient of many tooth pastes and mouth washes. This is also mixed with tobacco in the manufacture of cigarrattes. Clove oil also aids in digestion and is antiseptic antispasmodic, and counter irritant and particularly a local antiseptic in touth aches."(24)

لوگ کھان نال ڈھڈ دے کیڑے مر جاندے نیں تے ہر قسم دی پیڑ ٹھیک ہو جاندی اے، لوگ نوں نزلہ زکام دند پیڑ، بد ہضمی، اُلٹی، ہچکی، اسہال دمہ تے بلڈ پریشر ورگیاں تکلیفاں وچ ورتیا جاسکدا اے۔ لوگ دے فائدے بے انت نیں ایس لئی اس مصالے نوں اپنی غذا وچ ضرور شامل کرنا چاہی دا اے۔

قصے وچ نال/Local Name: ہلدی/وسار
 نباتاتی تے سائنسی نال/Botanical Name: *Curcuma longa* L.
 نباتاتی خاندان/Family: Zingiberaceae

ہلدی اک نباتاتی جڑ اے ایہدی ٹہنی چھ فٹ اُچی ہوندی اے ایہدی جڑ دیاں کئی گنڈھاں ہوندیاں نیں ایہدا مڈھ (تنا) نرم جد کہ پتر کیلے دے پتراں وانگ پر اوہناں نالوں چھوٹے ہوندے نیں ایہدے پھل گچھیاں دی شکل وچ اوندے نیں تے رنگ وچ زرد ہوندے نیں ایہدے بی نکے نکے تے سیاہ ہوندے نیں۔ ایس بوٹے دی جڑ ہلدی ہوندی بھونیں نوں کھود کے وچوں کڈھ لئی جاندی اے تے فیرائس نوں نرم جیہا اُبال کے دھپ وچ سکا لیا جاندا اے ہلدی دے بوٹے دا ورتیا جان والا حصہ ایہدی جڑ ای ہوندی اے ایہہ کچی حالت وچ پاوڈر دی صورت تے گولیاں نالے کپسولاں جیہڑے 250mg تے 500mg دے ہوندے نیں۔ بازار وچوں عام لہدی اے S.N Das ہوریں ہلدی بارے نباتاتی حوالے نال انج مہاندر اکھاوندے نیں:

"Turmeric is a rhizomatous, perennial and bushy plant which grows up to 75cm in height. Stem is soft and short having tufted leaves at the crown. Leaves are long, broad, lance shaped and are light green in colour. Flowers are light yellow in colour. It produces underground rhizome which is the only useable parts of the plant."(25)

ہلدی ہر لحاظ نال اک نفع بخش جڑیاں بوٹا اے ایہہ بھاجی (سالن) وچ عام ورتی جاندی اے ہلدی زیادہ تر مشرقی پاکستان تے ہندوستان وچ گڈی جاندی اے ایہہ زرنیز میرا بھونیں وچ کاشت ہوندی اے شروع وچ ہلدی نوں کپڑا رنگن لئی ورتیا جاندا اے ایہدے طبی گناں توں پردہ مگروں چلیا گیا ہلدی نوں حسن تے رنگ روپ نوں سنوارن لئی آٹے وچ ملا کے وٹنے وی بنائے جاندے نیں ایس نوں دودھ وچ ملا کے مکھ تے لگان نال حسن دو بالا ہو جاندا اے جیویں فضل شاہ قصہ لیلیٰ مجنوں وچ لیلیٰ دی سراپا نگاری کردیاں اوہدے مکھ تے ہلدی ڈھلے ہوون دی گل کردے نیں:

ماہی جیویں کنڈی ماہی گیر پھاہی تڑقی پڑی پریت کنار بیلی

ہلدی زرد چنیلوی ڈہل پئی اوپر گل لالی رخسار بیلی (26)

ہلدی دے کئی دوائی تے شفائی فائدے نیں ایہہ اک قدرتی جراثیم کش اے تے رخمان نالے جلے ہوئے ہصیاں تے لگان نال اوہناں وچ آرام اوندا اے ڈھڈ دے کیڑے ہلاک کرن لئی ودھیا

قدرتی دوائی ہے۔ ہلدی تے کالے نمک نوں اکوجنی مقدار وچ ملا کے منہ وچ رکھ کے چون نال کھانسی توں چھٹکارا حاصل کیتا جاسکدا اے ہلدی وچ گندھک کافی مقدار وچ ہوندی اے بھاجھی وچ ایس نوں اوہد رنگ من کچھواں بنان لئی ورتی جاندی اے ایہہ دل نوں طاقت دیندی اے۔ ہلدی جگر، سینے تے معدے دیاں تکلیفاں توں اڈ دے ورگی بیماری دے علاج وچ وی اکسیر دی حیثیت رکھدی اے ہلدی دے طبی تے دوائی ورتاء بے انت نہیں۔ L.P Deshmukh ہوراں ہلدی دے طبی فائدے انج گنوائے نہیں:

"It is a natural antiseptic and antibacterial agent, useful in disinfecting cuts and burns. When combined with cauliflower, it has shown to prevent prostate cancer and stop the growth of existing prostate cancer. Prevent breast cancer from spreading to the lungs in mice. Reduce the risk of childhood leukemia. It is a natural liver detoxifier."(27)

ہلدی غذا توں ودھ دوا اے ایس نوں کئی بیماریاں دے علاج لئی ورتیا جاند اے ایہد ابا قاعدگی نال ورتا کولیستروں نوں گھٹ کردا اے ایہدے نال فالج تے دل دیاں بیماریاں توں بچیا جاسکدا اے ہلدی دا عرق دل دے بائی پاس مریضاں لئی وی ودھیا اے ایہہ جدید تحقیق نے ثابت کیتا اے۔ ہلدی وادھوں چربی تے ودھے ڈھڈھ نوں گھٹان وچ وی مددگار اے گلا خراب ہوئے کھانسی زکام وچ اک گلاس گرم دودھ وچ ہلدی دا ادھا چمچ پا کے پین نال فوری آرام آجاندا اے بھڑیا مکھی دے کٹن والی تھان تے ہلدی دا چونے وچ ملا کے لیپ کرن نال ساریاں تکلیفاں دور ہو جاندیاں نہیں ہلدی نوں دہی وچ ملا کے کھان نال یرقان تے جگر دیاں تکلیفاں دور ہو جاندیاں نہیں۔ جلدی مرضاں وچ ودھیا اے ایہدے پاوڈرنوں سرے دے طور تے ورتن نال اکھاں دیاں کئی تکلیفاں دور ہو جاندیاں نہیں۔ ڈاکٹر انیل ہلدی دے طبی پکھاں نوں اُگھیڑ دیاں لکھدے نہیں:

"The leaves of this plant is powdered form mixed with honey are given in bilious affections and their decoction is used in bronchitis. The fruit are astringent, stomachic, carminative and are used in menorrhoea and haemoptysis. The roots and fruits are said to have hypoglycaemic activity against diabetes. The juice of the root is used in dysentery and that of fruits is given as a vehicle to

medicine in diabetes and urinary complaints. The bark is astringent and is given to cattle when suffering from rinder pest."(28)

غذائی تے شفائی فائدیاں توں اڈ ہلدی نوں ہار سنگھارتے روپ نوں ودھان لئی وی ہزاراں سالوں ورتیا جا رہیا اے۔ ہلدی تے تل پیہہ کے مکھ تے ملن نال جھانیاں مٹ جانیاں نیں ہلدی نوں چاولوں دے آٹے وچ ملا کے اُٹن چہرے تے ملن نال رنگ نکھر جاندا اے پھٹیاں اڈیاں تے ہلدی دالیپ لگان نال اوہ ٹھیک ہو جانیاں نیں۔ کہنیاں تے گٹیاں تے ہلدی نوں دودھ وچ ملا کے ورتن نال رنگ صاف ہو جاندا اے تے ایہ حسن وچ وادھا کردی اے غرض کہ ہلدی دے غذائی تے شفائی فائدے تاں انمول ہے ایہہ حسن نوں نکھارن وچ وی اپنی مثال آپ اے۔

قصبے وچ ناں / Local Name: ہنگ

نباتی تے سائنسی ناں / Botanical Name: *Ferula assafoetide* L.

نباتی خاندان / Family: Umbelliferae (Apiaceae)

ہنگ اک گوند نوں آکھیا جاندا اے جہدی بو بڑی تیز تیکھی ہوندی اے تے ایہہ اک بوٹے وچوں نکلد اے ایہہ بوٹا افغانستان تے ایران وچ عام اُگدا اے جد کہ اصلی ہنگ ورلا ای لہندا اے۔ ہنگ دا بوٹا انجیران وی اکھواندا اے ہنگ انجیران دیاں جڑاں وچوں نکلن والا گوند ہوندا اے ایہہ دیاں جڑاں وڈیاں وڈیاں گا جڑاں ورگیاں ہونیاں نیں ہنگ دا بوٹا چار پنج سالوں دا ہو جائے تاں ایہدی جڑ نوں ٹیڈھا تراشیا جاندا تے ایہدے اندر موجود مادہ باہر نکل کے سک جاندا اے فیرائس نوں کھرچ کے ہنگ اکٹھا کر لیا جاندا اے ہنگ دے اک رُکھ توں دو تن چٹھا کاں توں لے کے اک کلوتا نیں ہنگ اکٹھا کیتا جاسکدا اے۔ ہنگ بارے بھرویں جانکاری دین دا پر بندھ کردیاں البرٹ ایف بل انج لکھدے نیں:

"Asafetida is the dried latex obtained mainly from living rootstocks or top roots of several species of *Ferula*, such as: *F. foetida* Regal, *F. alliacea* Boiss, *F. rubricaulis* Boiss, *F. assafoetida* Linn and *F. narthex* Boiss, found in central Asia. *F. narthex* and *F. assafoetida* are found in Himachal Pradesh and Kashmir. The plants from which the asafetida of commerce is obtained bear massive carrot-shaped roots (5-6 inches in diameter at the crown when they are 4-5 year old)."(29)

ہنگ داناں سندیاں ای ذہن وچ اک بودار چیز دا خیال آجاندا اے ایہدی بو اس حد تاں تیز ہوندی اے کہ جس شے نال لگ جاوے اوہدے وچوں وی بو آون لگ جاندی اے ایہدی بوتے کیڑے موڑے تے زہریلے جنور دور چلے جانداں نیں کچھوتے کٹے تے ہنگ لگان نال آرام آجاندا اے وارث شاہ ہوراں ہنگ دی بو والی خاصیت نوں اگھیڑا اے کیوں جے ایہدی بو ڈھیر تیکھی ہوندی اے ایس لئی ایس نوں کمی دے آٹے وچ ملا کے وچیا جاندا اے وارث شاہ ہوراں تاں ایسھوں تاں اے اکھیا اے کہ ایہدے وچ خوشبو وی ملا دتی جائے تاں وی ایہہ اپنی بو برقرار رکھدا اے جیویں:

انا الحق کہاوناں کر کر کے اوڑک مرے واگ منصور ہواوے

وارث شاہ نہ ہنگ دی باس چھپے بھاریں رسمیں وچ کافور ہواوے (30)

ہنگ دے طبی تے سماجی ورتاء ڈھیر نیں ایہہ جراثیم کش اے تے جتھے ایہدا پانی چھڑک دتا جاوے کیڑے موڑے تے دیمک ایہدے نیڑے نہیں اوندے ایہہ ہاضمہ ہوندا اے تے ڈھڈ پیڑ وچ فائدہ دیندا اے ہنگ نوں کھان نال دماغی تے اعصابی بیماریاں توں بچیا جاسکدا اے ایہدے پانی نال کمی کرن یاں غرارے کرن نال دندان دیاں تکلیفاں مک جاندیاں نیں شہد نال ملا کے اکھاں وچ لگان نال نظر تیز ہوندی اے تے زیتون دے تیل وچ ملا کے کن وچ پٹکان نال کن دی پیڑ وچ آرام ملدا اے۔ ہنگ ہاضمہ دے نظام نوں صحیح کرن وچ مددگار ہوندا اے ڈھڈ پیڑ وچ ہنگ دے ورتاء نال کس طرح آرام ملدا ابارے نویکلے ڈھنگ نال ایہدے فائدیاں نوں اگھیڑ دیاں ڈاکٹر زیندر کمار لکھدے نیں:

”رات کے 2 بجے ہیں چھوٹے بچے کے پیٹ میں اچانک تیز درد شروع ہو گیا درد سے چیختے بلباتے بچے کو دیکھ کر سب لوگ پریشان ہو گئے اچانک دادی اماں آئیں تھوڑی سی ہنگ پانی میں گھول کر بچے کی ناف کے آس پاس مل دی تھوڑی سی بھنی ہینگ اور سیاہ نمک ملا کر نیم گرم پانی کے ساتھ بچے کو پلا دیا اور دیکھتے ہی دیکھتے

درد سے تڑپ رہا بچہ آرام کی نیند سو گیا۔“ (31)

ہنگ کئی طرح دیاں بیماریاں تے تکلیفاں وچ مفید اے اعصابی کمزوری، فالج، جوڑاں دی پیڑ، ڈھڈ دی گیس، بدہضمی تے اچھارے توں اڈ جگر تے معدے دیاں بیماریاں وچ ہنگ ڈھیر ودھیا منی جاندی اے۔ ایس توں اڈ نمونیا، کھنگ، بخار، دمہ تے ریاخ دیاں پیڑاں وچ وی فائدہ دیندا اے تھکاوٹ، ذہنی دبانوں گھٹ کرن وچ مدد کردا اے غرض کہ ایہدے بے انت فائدے نیں تے قدیم نالے مڈھلے دور توں ایس نوں ایہدے طبی فائدیاں کارن ورتوں وچ لیا یا جا رہیا اے تے روایتی دوائیاں دا حصہ رہیا اے۔

پنجابی دے قصیاں بگا مل بشنو، زہرہ مشتری، ہیر وارث شاہ، مرزا صاحبان، لیلی مجنوں، پورن

بھگت، احسن القصص، سسی پنوں، وچ کل ست مصالحہ جاتی بوٹیاں دا ذکر لیکھدا اے جنہاں وچ اجوائن، دھنیا، زیرہ، کالی مرچ، لاجی، لونگ، ہنگ تے ہلدی شامل نیں ایس تحقیق راہیں ایہناں بوٹیاں دے دیسی ناں، نباتاتی ناں تے نباتاتی ٹبر دس توں بعد نباتاتی جانکاری دیون دا پر بندھ کیتا گیا اے ایس توں اڈ ایہناں بوٹیاں دی سائنسی سماجی تے طبی اہمیت تے وی چانن پایا گیا اے ایس مقصد لئی نہ صرف کلاسیکل شاعراں دے شعر حوالے لئی ورتے گئے نیں سگوں سائنس دیاں حوالیاں نال شاعر دے خیالاں نوں ثابت کرن دا چارہ وی لایا گیا اے تے ہر بوٹے دے غذائی تے دوائی فائدے گنوان توں اڈ سماج وچ اوہدے روایتی ورتاتے وی چانن پایا گیا اے۔

حوالہ جات

1. Faqir Muhammad Faqir, mertba, Miza Sahiban az Hafiz Berkurdar, (Lahore: Punjabi adbi acadmi, 1965), 45
- 2- Suresh Muralia, Akshy Kumar Pathak, Medicinal and Aromatic Plants, India, Jaipur: Avaishkar Publishers, 2007, 166
- 3- <https://ur.wikipedia.org/wiki/اجوائن>
- 4- Suresh Kumar, Economic Botany, India, (New Dehli: Campus Books International, 2007) 112
5. Abdul Aziz, mertba, Heer waris Shah, (Lahore: Aziz Book depot, 2008) 283
6. F.S. Khair ul Allah, Qamoos ul kitab (lugat e bibal), (Lahore: maseehi eshat khana, 2011) 1081
- 7- www.utube.com/مجاہد برکاتی. Mujahid Berkati
- 8- K.V. Peter (editor), Spices, India: (New Dehli, New India Publishing Agency, 2007) 200
9. Zafar Maqbool, Dr, mertba, Buga ml bishnu az Sain Mola Shah Majethwi, (Lahore: Kramt Skhawat printers, 2014) 53
- 10- B.P Pandey, Dr, Botany for Degree Students, India, New Dehli: S Chand and Company Ltd., 2007, 80
11. Rehmat Khan Tarar, sbzion ki kasht, (Lahore: sang e meel publishers, 1963) 308
12. Zafar Maqbool, Dr, mertba, Buga ml bishnu az Sain Mola Shah Majethwi, (Lahore: Kramt Skhawat printers, 2014) 76
13. Ehtsham ul Haq, Qureshi, elaj bil gza, (Lahore: Matboat e tib, 1997) 252
- 14- Anil K. Dhiman (Dr.), ar acred Plants and their Medicinal Uses, India, Delhi: Daya Publishing House, 2003, 150
15. Zafar Maqbool, Dr, mertba, Buga ml bishnu az Sain Mola Shah Majethwi,

- (Lahore: Kramt Skhawat printers,2014)53
- 16- Anil K. Dhiman (Dr.),ar acred Plants and their Medicinal Uses, India, Delhi: Daya Publishing House, 2003, 150
- 17- B.P Pandy, Dr, Economic Botany, (New Dehli: S. Chand & Company Ltd. (6th Edition), 2000) 258,259
- 18- Suresh Kumar,Economic Botany,(New Dehli:Campus Books International, 2007) 140-141
19. Zafar Maqbool,Dr,mertba,Buga ml bishnu az Sain Mola Shah Majethwi, (Lahore: Kramt Skhawat printers,2014)53
- 20- P.C Trivedi, Ethnomedicinal Plants of India,(Jaipure: Aavishkar Publishers and Distributers, 2007) 193
- 21- E.V. Nybe, Raj, Medicinal Plants,(India: Scientific Publishers,2007) 154
22. Abdul Aziz, mertba, Heer waris Shah,(Lahore:Aziz Book depot, 2008)283
- 23- May Gregory, Dr, Understanding Medicinal Plants, India, New Dehli: Random Exports, 2013
- 24- G. Prasad & M.V Reshmi, A Manual of Medicinal Tress, India, Jodh
- 25- S.N Das, Medicinal Plants for Health, (India: New Dehli, Agrotech Publishing Academy, 2006) 69
26. Fazal Shah,Lela Majnoo,(Lahore:Aria steem press,1926) 117
- 27- L.P Deshmukh, Dr, Medicinal Plants of India, (India Jaipur: Oxford Book Company, 2013) 216
- 28- Anil K. Dhiman (Dr.),ar acred Plants and their Medicinal Uses (India, Delhi: Daya Publishing House, 2003)89
29. Albert F Hill,Economic Botany (New Dehli:Tata M C Graw Hill Publishing, 1951) 284
30. Abdul Aziz,mertba,Heer waris Shah,(Lahore:Aziz Book depot,2008)39
31. Narinder Kumar, Dr.ghreloo elaj ka khzana,(Lahore:Ch.Acadmi,2009)15