

# دوا، غذا اور شفاء

(نظر ثانی و اضافہ شدہ ایڈیشن)

عام، پیچیدہ اور مخصوص بیماریوں میں استعمال ہونے والی ادویات  
ان کے مضر اثرات، استعمال و انتخاب میں احتیاط اور  
تدریجی آسان طریقہ علاج پر رہنما کتاب

ڈاکٹر آصف محمود حبابہ

[www.KitaboSunnat.com](http://www.KitaboSunnat.com)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## معزز قارئین توجہ فرمائیں!

کتاب وسنت ڈاٹ کام پر دستیاب تمام الیکٹرانک کتب.....

← عام قاری کے مطالعے کے لیے ہیں۔

← مجلس التحقیق الاسلامی کے علمائے کرام کی باقاعدہ تصدیق و اجازت کے بعد آپ لوڈ (Upload)

کی جاتی ہیں۔

← دعوتی مقاصد کی خاطر ڈاؤن لوڈ، پرنٹ، فوٹوکاپی اور الیکٹرانک ذرائع سے محض مندرجات نشر و اشاعت کی مکمل

اجازت ہے۔

### ☆ تنبیہ ☆

← کسی بھی کتاب کو تجارتی یا مادی نفع کے حصول کی خاطر استعمال کرنے کی ممانعت ہے۔

← ان کتب کو تجارتی یا دیگر مادی مقاصد کے لیے استعمال کرنا اخلاقی، قانونی و شرعی جرم ہے۔

﴿اسلامی تعلیمات پر مشتمل کتب متعلقہ ناشرین سے خرید کر تبلیغ دین کی کاوشوں میں بھرپور شرکت اختیار کریں﴾

← نشر و اشاعت، کتب کی خرید و فروخت اور کتب کے استعمال سے متعلقہ کسی بھی قسم کی معلومات کے لیے رابطہ فرمائیں۔

[kitabosunnat@gmail.com](mailto:kitabosunnat@gmail.com)

[www.KitaboSunnat.com](http://www.KitaboSunnat.com)

دواء غذا  
اور شفاء  
ڈاکٹر آصف محمود جاہ

www.KitaboSunnat.com

دواء غذا  
اور شفاء  
ڈاکٹر آصف محمود جاہ

# دوا، غذا اور شفا

(نظر ثانی و اضافہ شدہ ایڈیشن)

عام، پیچیدہ اور مخصوص بیماریوں میں استعمال ہونے والی ادویات، اُن کے مضر اثرات، استعمال و انتخاب میں احتیاط اور قدرتی آسان طریقہ علاج پر راہ نما کتاب

عبدالرحمن

ڈاکٹر آصف محمود جاہ



نیشنل بک فاؤنڈیشن  
اسلام آباد



© 2017 نیشنل بک فاؤنڈیشن، اسلام آباد  
 جملہ حقوق محفوظ ہیں۔ یہ کتاب یا اس کا کوئی بھی حصہ کسی بھی شکل میں  
 نیشنل بک فاؤنڈیشن کی باقاعدہ تحریری اجازت کے بغیر شائع نہیں کیا جاسکتا۔



نگران	:	پروفیسر ڈاکٹر انعام الحق جاوید
مصنف	:	ڈاکٹر آصف محمود جاہ
اشاعت اول	:	ستمبر 2014ء (تعداد: 1000)
اشاعت دوم	:	دسمبر 2014ء (تعداد: 2000)
اشاعت سوم	:	مارچ 2015ء (تعداد: 5000)
اشاعت چہارم	:	جنوری 2017ء (تعداد: 5000)
کوڈ نمبر	:	GNU-482
آئی ایس بی این	:	978-969-37-1011-3
طابع	:	گل اعموان پرنٹرز، اسلام آباد
قیمت	:	130/- روپے

نیشنل بک فاؤنڈیشن کی مطبوعات کے بارے میں مزید معلومات کے لیے رابطہ:  
 ویب سائٹ: <http://www.nbf.org.pk> یا فون 92-51-9261125  
 یا ای میل: [books@nbf.org.pk](mailto:books@nbf.org.pk)

## انتساب

اللہ اور محسنِ انسانیت، فخر دو جہاں حضرت محمد ﷺ کے نام  
آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے:  
”ہر بیماری کے علاج کے لیے دوا ہے اور جب دوا کے اثرات  
بیماری کی ماہیت کے مطابق ہوتے ہیں تو اس وقت اللہ کے حکم  
سے مریض کو شفا ہو جاتی ہے۔“





## فہرست

9	پروفیسر ڈاکٹر انعام الحق جاوید	پیش لفظ	0
11	پروفیسر ڈاکٹر افتخار احمد (مرحوم)	دیباچہ	0
13	عطا الحق قاسمی	ایک حیرت انگیز غذائی علاج	0
17	اسد اللہ غالب	دوا، غذا اور شفا	0
		دوا، غذا اور شفا ریکارڈ توڑ کتاب	0
21	محمد نواز میرانی	صدقہ جاریہ	0
25	ڈاکٹر آصف محمود جاہ	عرض مؤلف	0

صفحہ نمبر	مضامین	نمبر شمار
29	دواؤں کے مضر اثرات سے کیا مراد ہے	1
35	مضر اثرات سے کیسے بچنا جائے؟	2
38	درد دور کرنے والی دوائیں	3
41	آدھے سر کے درد کے لیے دوائیں	4
44	کمر درد کے لیے دوائیں	5
47	دانٹوں میں درد کے لیے دوائیں	6
50	کانوں میں درد و انفیکشن کے لیے دوائیں	7
53	تیز ابیت دور کرنے والی دوائیں	8
56	قبض دور کرنے والی دوائیں	9
58	تے روکنے والی دوائیں	10
61	ڈائریا میں استعمال ہونے والی دوائیں	11

دوا، غذا اور شفا

64	پیٹ کے السر کے لیے دواؤں کا استعمال	12
67	یرقان میں دواؤں کا استعمال	13
70	الرجی دور کرنے والی دوائیں	14
73	کھانسی روکنے والی دوائیں	15
76	زکام میں دواؤں کا استعمال	16
78	گلے کے امراض کے لیے دوائیں	17
80	دم میں استعمال ہونے والی دوائیں	18
83	”گلے میں بڑی گھٹی“ کے لیے دوائیں	19
86	جلد کی بیماریوں کے لیے دوائیں	20
88	کیل مہاسوں کے لیے دوائیں	21
91	پھوڑے پھنسیوں کے لیے دوائیں	22
94	فنگس انفیکشن کے لیے دوائیں	23
96	آنکھوں کے لیے دوائیں	24
98	گنجا پن اور سر کی خشکی دور کرنے کے لیے دوائیں	25
101	فالج کے لیے دوائیں	26
104	حافظہ تیز کرنے والی دوائیں	27
106	سکون آور دوائیں	28
110	ایٹنی بائیوٹکس	29
115	ٹی بی کے علاج کے لیے دوائیں	30
119	ملیریا کے علاج کے لیے دوائیں	31
122	حمل روکنے والی گولیاں	32
125	لیکوریہ کے لیے دوائیں	33

دوا، غذا اور شفا

127	احتلام اور جریان کے لیے کشتے اور دوائیں	34
130	وٹامن	35
133	نمکیات	36
136	طاقت کے ٹیکے اور نیلی پھلی گلوکوز کی بوتلیں	37
139	”کشتے“ اور ”جادوئی کپسول“	38
142	ہائی بلڈ پریشر میں دواؤں کا استعمال	39
146	دل کی بیماریوں کے لیے دوائیں	40
149	کولیسٹرول کم کرنے والی دوائیں	41
152	ذیابیطس یا ”شوگر“ میں دواؤں کا استعمال	42
156	تھکاوٹ دور کرنے والی دوائیں	43
159	موٹاپا دور کرنے والی دوائیں	44
162	بھوک لانے والی دوائیں	45
165	پیٹ کے کیڑوں کے لیے دوائیں	46
168	گردوں اور مثانہ کی بیماریوں کے لیے دوائیں	47
172	ڈیپریشن اور نفسیاتی بیماریوں میں استعمال ہونے والی دوائیں	48
176	پاؤں کے جلنے کی دوائیں	49
178	بچگی روکنے کے لیے دوائیں	50
180	بو اسیر کے لیے دوائیں	51
182	سر کے چکروں کے لیے دوائیں	52
184	کینسر میں استعمال ہونے والی دوائیں	53
188	جادو اثر کرنے والی سٹیرائڈ دوائیں	54
192	مرگی کی بیماری میں استعمال ہونے والی دوائیں	55

دوا، غذا اور شفا

195	پارکنسونزم کی بیماری کے لیے دوائیں	56
197	لقوہ کی بیماری میں دواؤں کا استعمال	57
199	ہیپائٹائٹس "سی" کے لیے دوائیں	58
203	بچوں میں قبض کے لیے دوائیں	59
206	بچوں میں آئرن کی کمی کو دور کرنے کے لیے دوائیں	60
208	ہرنیا کی بیماری کے لیے دوائیں	61
210	Gout کی بیماری کے لیے دوائیں	62
212	جوڑوں کے درد کے لیے دوائیں	63
214	بچوں میں وائرس انفیکشن کے لیے دوائیں	64
216	گردن توڑ بخار کے لیے دوائیں	65
218	پتے کی پتھری کے لیے دوائیں	66
220	چھوٹے بچوں میں درد اور بخار دور کرنے والی دوائیں	67
222	دبلا پن دور کرنے کے لیے دوائیں	68
224	قرآن میں شفا	69
228	شہد میں شفا	70
232	صدقہ میں شفا	71
234	دعا میں شفا	7
236	قدرتی علاج کے 100 نسخے	73
246	شفا من جانے والا اللہ شفا اللہ کی طرف سے ہے	74
251	پھلوں میں شفا	75
263	سبزیوں میں شفا	76
271	جڑی بوٹیوں اور مصالحوں میں شفا	77

## پیش لفظ

(۱)

نیشنل بک فاؤنڈیشن علمی، ادبی، دینی، نصابی اور ہم نصابی کتابیں شائع کرنے اور قارئین تک کم قیمت کتب کی رسائی کو ممکن اور آسان بنانے میں دن رات کوشاں ہے۔ ایسے تمام موضوعات جو کسی نہ کسی حوالے سے عوام و خواص کی راہ نمائی کرتے ہیں اور معاشرے کے لیے مفید ہیں، نیشنل بک فاؤنڈیشن کی ترجیحات میں شامل ہیں۔

میرے نزدیک این بی ایف کی طرف سے چھپنے والی کتاب کے مندرجات اتنے معلوماتی، پرکشش اور منفرد ہونے چاہئیں کہ بک شاپ پر ورق گردانی کرنے والے قاری کے دل میں اسے گھر لے جا کر پڑھنے کی خواہش مچنے لگے۔ زیر نظر کتاب میں مجھے یہ خوبی بدرجہ اتم نظر آئی اور اسی لیے اسے شائع کیا جا رہا ہے۔

”دوا، غذا اور شفا“ طب کے موضوع پر ایک ایسی معیاری اور معلوماتی کتاب ہے جسے پڑھ کر برملا کہا جاسکتا ہے کہ یہ کتاب ہر گھر کی ضرورت ہے۔ اس میں صحت کے اصولوں، احتیاطی تدابیر، نسخہ جات، دواؤں کے استعمال اور ان کے مضر اثرات کے حوالے سے گراں قدر اور مستند معلومات فراہم کی گئی ہیں۔

ڈاکٹر آصف محمود جاہ کئی کتابوں کے مصنف ہونے کے ساتھ ساتھ ایک ماہر اور مستند ڈاکٹر کے طور پر اپنی الگ شناخت رکھتے ہیں۔ انھوں نے اپنے وسیع تجربے، مشاہدے اور تحقیق کی بنیاد پر یہ کتاب تحریر کی ہے جو، ہر خاص و عام کے لیے ایک میڈیکل گائیڈ کا درجہ رکھتی ہے۔

(۲)

مجھے خوشی ہے کہ میری درج بالا باتیں سچ ثابت ہوئیں اور ایک ماہ کے اندر اس کتاب کا

دوا، غذا اور شفا

پہلا ایڈیشن ختم ہو گیا۔ اب اس کا دوسرا ایڈیشن پیش خدمت ہے اور امید ہے کہ قارئین کی طرف سے حسب سابق اس کی بھرپور پذیرائی ہوگی۔

(۳)

صرف 3 ماہ بعد مجھے اس کتاب کا تیسرا ایڈیشن پیش کرتے ہوئے طمانیت محسوس ہو رہی ہے۔ قارئین کی پذیرائی کے باعث اس مرتبہ ہم تیسرا ایڈیشن 5 ہزار کی تعداد میں شائع کر رہے ہیں۔

(۴)

5 ہزار کی تعداد میں شائع ہونے والا اس کتاب کا تیسرا ایڈیشن بھی قارئین کی پسندیدگی کے باعث بہت کم مدت میں ختم ہو گیا چنانچہ نظر ثانی و اضافوں کے ساتھ اب اس کا چوتھا ایڈیشن بھی 5 ہزار کی تعداد میں شائع کیا جا رہا ہے۔ علاوہ ازیں اس کتاب کو سی ڈی پر منتقل کر کے کم قیمت میں E.Book کی شکل میں بھی پیش کر دیا گیا ہے تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگ اس کے مندرجات سے استفادہ کر سکیں۔

پروفیسر ڈاکٹر انعام الحق جاوید

(پرائڈ آف پرفارمنس)

مینجنگ ڈائریکٹر

## دیباچہ

’دوا، غذا اور شفا‘ ایک منفرد دل چسپ اور معلوماتی کتاب ہے جس میں مختلف بیماریوں میں استعمال ہونے والی دواؤں، ان کے مضر اثرات، استعمال اور انتخاب سے متعلق اہم معلومات دی گئی ہیں۔ کسی بھی بیماری کے علاج کے لیے ڈاکٹر کے مشورے سے دوا کا صحیح استعمال بنیادی اہمیت کا حامل ہے کیوں کہ ایک ڈاکٹر کا اصل کام بیماری کے علاج کے لیے ایسی دوا کا انتخاب ہے جو نہ صرف بیماری کا علاج کرے بلکہ مریض کو اس دوا کے مضر اثرات سے بھی محفوظ رکھے۔ دوا کے ساتھ ساتھ مختلف قسم کی غذائی اور دوسری احتیاطی تدابیر کی بھی اپنی اہمیت ہے۔ ان ساری باتوں کو مد نظر رکھا جائے تو بیماری پہ قابو پانا آسان ہو جاتا ہے۔ دوا، غذا اور شفا میں مروجہ اور جدید دواؤں کے پس منظر، پیش منظر، ذیلی اثرات اور ان کے بے خطا انتخاب پر مستند، مربوط اور مبسوط راہنمائی کی گئی ہے۔

دوا کے ساتھ دعا پر ایمان رکھنے والے حضرات بھی اس کتاب سے کما حقہ استفادہ کر سکیں گے۔ قرآن پاک جو مظہر شفا ہے، کی آیات مقدسہ کا اندراج ایمان افروز اضافہ ہے۔ برس ہا برس سے مستعمل جربات اور طب اسلامی کے مطابق ہدایات ایک خوب صورت اضافہ ہیں۔

عوام، طلبہ اور پریکٹس کرنے والوں کے لیے یہ کتاب کارآمد مددگار ہوگی۔ بعض طبی کتب میں نظر انداز کیے گئے پہلوؤں، خاص طور پر ادویہ کے مضر ذیلی اثرات کے متعلق معلومات لگی لپٹی رکھے بغیر فراہم کر دی گئی ہیں۔ ہر بیماری اور متعلقہ ادویات کی ضرورت و اہمیت کا جامع خلاصہ دیا گیا ہے۔ شفا بخش دوا و غذا اور پرہیز میں مدد دینے والے حقائق کو مربوط انداز میں احاطہ تحریر میں لایا گیا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ کتاب مصنف موصوف کے ذاتی تجربات، اپنے فیلڈ میں

دوا، غذا اور شفا

وسیع مشاہدات و تحقیقات اور غائر مطالعہ کا حسین امتزاج ہے۔ مجھے یقین ہے کہ یہ کتاب لائبریریوں، تعلیمی اداروں کی اہم ضرورت ہے اور جلد ہی قبولیت عامہ کا درجہ حاصل کرے گی۔ میں اپنے عزیز شاگرد ڈاکٹر آصف محمود جاہ کو یہ کتاب لکھنے پر مبارکباد پیش کرتا ہوں۔

پروفیسر ڈاکٹر افتخار احمد



## ایک حیرت انگیز غذائی علاج

گزشتہ دنوں علاج و معالجے کے حوالے سے میں ایک حیرت انگیز تجربے سے دوچار ہوا۔ میں ہر سال مکمل چیک اپ کے لیے کسی اسپتال میں دو دن کے لیے داخل ہو جاتا ہوں جہاں تمام ٹیسٹ میری کاپلی، سستی اور مصروفیات کو نظر انداز کر کے ایک ہی مقام پر ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ میں اس مرتبہ بھی لاہور کے ظفر علی روڈ پر واقع ایک پرائیویٹ اسپتال میں داخل ہوا اور یہ ایک خوش گوار تجربہ اس لحاظ سے تھا کہ یہاں بیرون ملک کے تعلیم یافتہ اعلیٰ درجے کے ڈاکٹرز موجود تھے جو لاہور کے ایک بہت بڑے پرائیویٹ اسپتال کے ڈاکٹروں کے برعکس مریضوں کو پوری توجہ سے دیکھتے تھے۔ یہاں یورین ٹیسٹ (یورین کوآرڈو میں پیشاب کہتے ہیں) کے دوران پتہ چلا کہ مجھے تھری پلس (+++) پروٹین آرہی ہے یہ نتیجہ عام یورین ٹیسٹ کا تھا مگر ”پلس“ ایک مبہم سی اصطلاح ہے اس سے اصل مقدار کا اندازہ نہیں ہوتا، چنانچہ پروٹین کی صحیح مقدار جاننے کے لیے 24 گھنٹے کا یورین اکٹھا کر کے جائزہ لیا گیا تو پتہ چلا کہ یورین میں پروٹین کی زیادہ سے زیادہ مقدار 0.12 ہونی چاہیے جب کہ ٹیسٹ میں یہ 0.41 ظاہر ہو رہی تھی۔ پاکستان کے صف اول کے یورالوجسٹ ڈاکٹر خالد جاوید ربانی کا کہنا تھا کہ اس کا علاج تو بہت پیچیدہ ہے تاہم انہوں نے ایک اچھے پروفیشنل کی طرح مجھے مشورہ دیا کہ اس ضمن میں صحیح رائے کوئی نفرالوجسٹ ہی دے سکتا ہے۔ الحمد للہ! میرے باقی سارے ٹیسٹ شوگر سے لے کر کولیسٹرول، کڈنی اور ہارٹ وغیرہ تک کے بالکل میری ”حسب نسا“ آئے۔ یعنی سو فیصد ٹھیک تھے مگر کڈنی جو کہ میری صرف ایک ہے (ایک کڈنی کے قرب و جوار میں واقع کینسر کی وجہ سے یہ کڈنی بارہ برس پیشتر نکال دینا پڑی تھی کہ وہ بری صحبت میں رہ رہی تھی) اس کا تعلق بہر حال پروٹین کے اخراج سے بھی بنتا ہے کیوں کہ کڈنی کا

کام فلٹر کرنا ہے اور اگر یورین میں پروٹین آرہی ہے تو اس کا مطلب ہے کہ کڈنی ہڈ حرامی سے کام لیتے ہوئے اپنے فرائض دیانت داری سے انجام نہیں دے رہی، چنانچہ اسپتال سے واپسی پر میں نے پاکستان کے نام ور یورالوجسٹ ڈاکٹر تنسیم ریاض سے بھی مشورہ کیا اور انہیں بتایا کہ ڈاکٹر خالد جاوید ربانی نے نفرالوجسٹ سے رجوع کرنے کے لیے کہا ہے، ڈاکٹر صاحب نے کہا ان کا مشورہ بالکل صحیح ہے اور ساتھ ہی انہوں نے مہربانی یہ کی کہ مجھے ڈاکٹر حافظ اعجاز احمد کی طرف ریفر کر دیا اور بتایا کہ اس وقت ڈاکٹر صاحب کا شمار پاکستان کے بہترین نفرالوجسٹ میں ہوتا ہے اور ساتھ ہی یہ بھی بتایا کہ وہ آپ کے بہت مداح ہیں چنانچہ میں بھاگم بھاگ ڈاکٹر حافظ اعجاز احمد کے کلینک پہنچا تو امریکہ سے پڑھے ہوئے اس منکسر المزاج طبیب نے مجھے باہر آ کر ریسیو کیا اور پھر پوری توجہ سے یورین رپورٹ کے مندرجات کا جائزہ لینے کے بعد یہ کہہ کر میری ساری پریشانی دور کر دی کہ ایک کڈنی دو کڈنیوں کا کام کر رہی ہے اور یہ جو یورین میں پروٹین کی مقدار ہے اس میں کوئی تشویش کی بات نہیں۔ یہ بہت کم ہے آپ آرام سے گھر جائیں، آپ کی کڈنی کی باقی ساری رپورٹس بالکل نارمل ہیں۔ لہذا پریشان ہونے کی ضرورت نہیں..... اب میں آپ کو سچی بات بتاؤں کہ میں اپنی اکلوتی کڈنی کے بظاہر صحیح کام نہ کرنے کی وجہ سے اندر ہی اندر سخت پریشان بلکہ ہراساں تھا، ڈاکٹر صاحب نے اس روز مجھے جو خوشی دی وہ میں کبھی نہیں بھول سکوں گا۔

مگر ابھی تک میں نے آپ کو جو کچھ بتایا ہے وہ سارے کا سارا پس منظر تھا، اصل بات میں آپ کو اب بتانے لگا ہوں اور وہ بات یہ ہے کہ اگرچہ میں ذہنی طور پر پڑ سکون ہو گیا تھا مگر پھر بھی میری خواہش تھی کہ جو پروٹین آرہی ہے خواہ اس کی مقدار 24 گھنٹے کے جمع شدہ یورین کے حوالے سے قابل توجہ نہیں پھر بھی یہ بد بخت یورین میں نظر نہیں آنا چاہیے۔ ڈاکٹر آصف محمود جاہ جو میرے دیرینہ دوست ہیں میڈیکل ڈاکٹر بھی ہیں۔ کلکٹر کسٹم بھی ہیں اور سب سے بڑی بات یہ کہ پاکستان کا کوئی بھی علاقہ کسی آفت کی زد میں آئے موصوف وہاں اپنی ٹیم کے ساتھ امدادی کاموں کے لیے پہنچ جاتے ہیں۔ میں نے ان سے یونہی سرسری سے انداز میں اپنی پتلا سائی، کہنے لگے آپ یوں

کریں دارچینی پیس کر اس کا ایک بڑا چمچ اور اس میں ایک چمچ شہد مکس کر کے نہار منہ اس کا قبوہ پیتیں۔ پندرہ دنوں کے اندر پروٹین کا نام و نشان نہیں رہے گا۔ مجھے اسی وقت ڈاکٹر صاحب ”زبیدہ آپا“ لگے مگر میں نے سوچا کہ اس نسخے میں مضرت تو کوئی چیز نہیں لہذا آزمانے میں کیا حرج ہے چنانچہ میں نے نہار منہ یہ قبوہ پینا شروع کر دیا سات دنوں کے بعد میں نے سوچا کہ ایک ٹیسٹ کروا کے دیکھا جائے کہ کچھ فرق پڑا بھی ہے کہ نہیں چنانچہ جب یورین ٹیسٹ کی رپورٹ میرے سامنے آئی تو حیرت سے میری آنکھیں کھلی کی کھلی رہ گئیں کہ اس میں پروٹین تھری پلس کی بجائے صرف ”Trace“ کی سطح پر آگئی تھی اور ابھی ڈاکٹر صاحب کی دی ہوئی ”ڈیڈ لائن“ میں ایک ہفتہ باقی ہے۔

یہ کالم میں نے خالق خدا کے افادہ کے لیے لکھا ہے۔ چنانچہ میں ڈاکٹر آصف محمود جاہ کا ٹیلیفون نمبر بھی دے رہا ہوں جو 0333-4242691 ہے تاہم قارئین سے گزارش ہے کہ وہ ڈاکٹر صاحب کے ساتھ ”مفتا“ نہ لگائیں۔ وہ ان دنوں تھر کے علاقے میں پیاسوں کے لیے کنوئیں بھی کھدوا رہے ہیں، چنانچہ جو قارئین استطاعت رکھتے ہوں وہ فلاحی کاموں میں ان کے دست و بازو بھی بنیں اور ہاں ایک بات اور یہ کالم سنبھال کر رکھ لیں اور اس کے بعد مجھے بار بار فون کر کے نہ پوچھیں کہ ڈاکٹر آصف محمود جاہ کا فون نمبر کیا ہے؟ اگر کسی نے ایسا کیا تو میں اسے ایک ایسا نمبر دوں گا جو ملایا جائے تو آگے سے گالیاں سنائی دیتی ہیں۔

عطاء الحق قاسمی

بشکر یہ روز نامہ جنگ، لاہور



## دوا، غذا اور شفا

بیماری کا کوئی موسم اور وقت متعین نہیں۔ میں اپنی طرف سے دائرہ تھیراپی کے لیے تالاب میں چکر کاٹتا رہا، یہی کوئی پندرہ بیس منٹ، ڈاکٹروں کی ہدایت کے مطابق، مگر ان دنوں گیس دستیاب نہیں، اس لیے تالاب کا پانی قدرے ٹھنڈا تھا، جب تک باہر نکلا، ٹھنڈ ہڈیوں کے اندر تک سرایت کر چکی تھی۔ اس صورت حال میں میری جیب میں پینا ڈول کی گولیاں تو ہوتی ہی ہیں، میں نے سبز چائے کے ساتھ دو گولیاں لے لیں۔ بعد میں محسوس ہوا کہ پیٹ تو خالی تھا اس لیے برسوں پرانا السر درد کرنے لگا، اس کے لیے دو گولیاں زینٹک کی پھاٹک لیں، یہ سب کچھ خود علاجی کی علامت ہے جس سے ڈاکٹر حضرات منع کرتے ہیں اور دوا کی ڈبلی پر بھی لکھا ہوتا ہے کہ نسخے کے بغیر استعمال نہ کریں۔

دو ہفتے قبل ایک نئے طریق علاج کے بارے میں لکھا تو جھٹ ڈاکٹر آصف محمود جاہ کا گلہ آ گیا کہ میری کتاب دوا، غذا اور شفا آپ کے پاس مہینوں سے پڑی ہے مگر اسے آپ نے ہاتھ تک نہیں لگایا اور جس طریق علاج کی کسی کو سمجھ نہ آسکی، اس پر آپ نے زبردست کالم لکھ مارا، بات ان کی ٹھیک تھی، کتاب میرے سر ہانے پڑی رہتی ہے، جب بھی کوئی دوا کھانی ہو تو اس کے اچھے برے اثرات اسی کتاب سے معلوم ہوتے ہیں، برے اثرات سے ڈر کر دوائی کو ہاتھ نہیں لگاتا، نتیجہ یہ کہ مرض پرانے اور دائمی ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ڈاکٹر آصف جاہ کی کتاب کا بغور مطالعہ کیا ہوتا تو پینا ڈول کے بجائے مجھے بھاپ لینا چاہیے تھی، ایک دو مرتبہ یہ عمل دہرانے سے سینہ کھل جاتا اور ہڈیوں میں جھی ہوئی سردی پسینے کے ذریعے کا فور ہو جاتی اور آخر میں نے یہی عمل کیا۔

نوائے وقت میں ایک کالم مدتوں چھپتا رہا، طب نبوی ﷺ کے عنوان سے۔ اس نے دیسی طب کو فروغ دینے میں مدد کی، اور پھر علمائے دین نے جمعہ کے خطبوں میں کیلے، انار، شہد، کلونجی،

انگور، کھجور وغیرہ کی صفات بیان کرنا شروع کر دیں، زیتون سمیت کئی پھلوں کا ذکر تو قرآن پاک میں موجود ہے۔ ستونجاورے سے نکل کر فیشن کا حصہ بن چکا ہے۔

معاف فرمائیے ڈاکے نے خلل ڈال دیا، ایک لفافہ میرے ہاتھ میں تھما گیا ہے، میں نے اسے کھولا تو پتہ چلا کہ یہ تو عین موضوع سے متعلق ہے، ملتان سے راؤ ارشد علی خان لکھتے ہیں کہ میں ساٹھ کی دہائی میں راوین رہ چکا ہوں، نوائے وقت کو پچاس سال سے پڑھ رہا ہوں۔ آپ کا کالم ”زندگی کیا ہے عناصر میں ظہور ترتیب“ ابھی پڑھ کر فارغ ہوا ہوں اور یہ مصرع میرے بھی حسب حال ہے کہ ہو گئے مضحل قوی غالب۔ آپ نے جس ڈاکٹر صاحب کا ذکر کیا ہے، ان کا اتا پتا بتائیں تاکہ ایلو پیتھی دواؤں سے چھٹکارا پاسکوں، ڈاکٹر آصف جاہ سے اچھی طرح متعارف ہوں، ہر کالم نگاران کا ذکر اچھے الفاظ میں کرتا ہے۔ وہ نیک دل، پُر عزم اور محنتی انسان ہیں اور انسانیت کی خدمت کے لیے ہر لمحے کمر بستہ۔ اللہ انہیں ہمت عطا فرمائے اور وہ دکھی لوگوں کے کام آتے رہیں۔

ڈاکٹر آصف جاہ پر پہلے اتنے کالم لکھ چکا ہوں کی انکی ایک الگ کتاب بن سکتی ہے۔ زیر نظر کتاب، دوا، غذا اور شفا کا انتساب رسول اکرم ﷺ کے اس قول مبارک کے نام ہے کہ ہر مرض کے لیے دوا موجود ہے جس کے ذریعے اللہ اپنے حکم سے مریض کو شفا عطا فرماتا ہے۔ یہ کتاب بجائے خود بیماریوں کا علاج ہے، شاید ایک ماہ میں پینا ڈول کی گولیاں اتنی فروخت نہ ہوتی ہوں، جس قدر یہ کتاب ہاتھوں ہاتھ بک رہی ہے، پہلے یہ کتاب اردو بازار کے توسط سے چھپی، پھر اسے نیشنل بک فاؤنڈیشن نے اپنا لیا اور دیکھتے ہی دیکھتے ایک ماہ میں اس کے دو ایڈیشن بک گئے، فروخت کا یہ ریکارڈ کتاب کی افادیت کو ظاہر کرتا ہے یا یوں کہہ لیجیے کہ معاشرہ بحیثیت مجموعی بیمار ہے اور کہیں نہ کہیں سے اکیسیر کا متلاشی ہے۔

میں ایک زمانے میں پرانے بابوں کے گھروں میں جایا کرتا تھا، طب کی کرم خوردہ کتابوں کی ورق گردانی کے لیے۔ میں نے کہیں سے جالینوس کا نام سُن رکھا تھا، پھر ابن سینا اور اس طویل قطار میں حکیم اجمل خان اور حکیم محمد حسن قرشی۔ یقیناً مایے ایک نو عمر بچے کے طور پر طبی کتابوں کا

مطالعہ میرے سامنے نئی اور پُر اسرار دنیاؤں کے دروازے کھولتا تھا۔ سونا بنانے کی ترکیب، جزی بوٹیوں کا علم، یہ ایک جادوگری ہے، میں دیرانوں میں نئی جزی بوٹیاں تلاش کرتا اور ان کو کتابوں میں دی گئی شکلوں سے ملانے کی کوشش کرتا۔ بسا اوقات میرے ساتھ دھوکہ ہو جاتا، ایک دفعہ خون صاف کرنے کے لیے میں نے ایسی بوٹی چٹ کر لی جس نے میرے نظام ہضم کو تتر بتر کر دیا۔ اس دن کے بعد میں نے طب کی طرف سے منہ پھیر لیا۔

اب آئیے آپ کو اپنے پاکستانی جالینوس سے ملواؤں۔ یہ ڈاکٹر آصف جاہ ہیں، میڈیکل کی ڈگری، نوکری کشم میں اور علاج دیسی طریقے سے۔ کیا حسین امتزاج ہے، شاید اسی کو شاعر نے ظہور ترتیب کا نام دیا تھا۔ ان کی کتاب میں کس بیماری کا ذکر نہیں، وہ سب جس کے میں اور آپ شکار ہیں یا ہمارے والدین اور بچے بھی انہی بیماریوں میں مبتلا ہیں۔ میں نے فال نکالنے کے انداز میں کتاب کا ایک ورق پلٹا ہے، اس پر پیٹ کے السر کے لیے دواؤں کا ذکر ہے، کیا حسب حال موضوع ہے، ایلیویتیسی طریق علاج میں جو دوائیں دی جاتی ہیں ان کے مضر اثرات میں ڈائریا، قبض، گردوں کی خرابی، خون کے سفید خلیوں میں کمی، اونگھ، تھکاوٹ جلد پر دانے۔ لوجی کرلو علاج، نصف درجن مزید بیماریوں کا تحفہ۔ اب میں ایک اور ورق پلٹتا ہوں، یہ گنج پن اور سر کی خشکی کے بارے میں ہے اور اس کے لیے جو دوائیں کھلائی جاتی ہیں ان سے خارش، الرجی اور سوجن لاحق ہو جاتی ہے۔ دل کی رفتار اور بلڈ پریشر میں کمی بھی ہو سکتی ہے۔ ڈاکٹر صاحب کا فرمانا ہے کہ خشکی کے علاج کے لیے سروسوں کے تیل کی مالش کیجیے۔ اگر آپ سکون آور دوائیں استعمال کر رہے ہیں تو ان سے آپ کا منہ خشک، پیٹ کی قبض اور بھوک میں کمی ہو جاتی ہے۔ غنودگی، سر درد، انگلیوں میں ریشہ اور چکر آنا اس پر مستزاد ہے۔ کچھ مریضوں میں دماغی خرابی واقع ہو جاتی ہے۔

یہاں میں ڈاکٹر صاحب کے تجربے کی بنیاد پر قارئین کو بتانا چلوں کہ مقامی کمپنیوں کی دوائیں کسی لحاظ سے بھی غیر ملکی کمپنیوں کی دواؤں کے مقابلے میں کم نہیں۔ ڈاکٹر صاحب کے ہیلتھ کیئر سنٹر پر ایک سال میں سترہ ہزار مریضوں کا علاج کیا گیا اور انہیں زیادہ تر مقامی طور پر تیار کردہ دوائیں استعمال کروائی گئیں، اللہ نے سب کو شفا عطا کی، شفا کا کوئی تعلق مہنگی دوا سے نہیں۔

دوا، غذا اور شفا

ہمارے ادویہ ساز ادارے عالمی کمپنیوں کا مقابلہ کر رہے ہیں اور اس میں کامیاب ہیں۔ ایک زمانہ تھا کہ کوئی ڈاکٹر اسپتال تجویز نہیں کرتا تھا مگر اب پیٹ کے امراض میں انگریزی دواؤں کے ساتھ رات کو ایک چمچ اسپتال لازمی تجویز کیا جاتا ہے۔

پچھلے دنوں عطاء الحق قاسمی نے اپنے ایک کالم میں ڈاکٹر صاحب کا فون نمبر بھی دے دیا، اب اخبار تو آدھی رات کو انٹرنیٹ پر چلا جاتا ہے، امریکہ اور برطانیہ والے اسی وقت فون داغ دیتے ہیں، یہ تو خیریت رہی کہ ڈاکٹر صاحب قبلہ تہجد کے لیے بیدار ہو چکے تھے، پھر فون پر فون اور ہر کوئی ادراک اور دارچینی کے خواص کے بارے میں پوچھ رہا تھا۔

میرا قوی خیال ہے کہ آپ بھی ادراک اور دارچینی کے بارے میں ضرور جاننا چاہتے ہوں گے، میرا مشورہ یہ ہے کہ کسی بھی بگ سٹال سے صرف 130 روپے میں یہ کتاب خریدیے۔ آپ سینکڑوں پھلوں، مصالحوں اور جڑی بوٹیوں کے فوائد جان سکتے ہیں۔ ہاں دوا کے ساتھ ساتھ دعا نہ بھولیے۔ اللہ دعا ضرور سنتا ہے۔

اسد اللہ غالب

بشکر یہ روز نامہ نوائے وقت، لاہور



## دوا، غذا اور شفا، ریکارڈ توڑ کتاب صدقہ جاریہ

میاں محمد بخشؒ نے مدتوں پہلے فرمایا تھا کہ مسجد، مندر غرض یہ کہ جو کچھ توڑ سکتے ہو توڑ دو مگر کسی بندے کا دل توڑنے سے گریز کرنا، کیوں کہ رب انسانوں کے دلوں میں رہتا ہے۔ حال ہی میں یہ کلام سن کر اور گا کر بھارتی ہندو گلوکار ہنس راج صدق دل سے مسلمان ہو گیا، ہمارا رب کتنا رحیم کتنا کریم ہے اور وہ اپنے بندوں کی عزت اور خودداری کا اتنا خیال رکھتا ہے اگر کوئی نمازی مسجد نماز پڑھنے جا رہا ہو اور جماعت کھڑی ہوگئی ہو تو اللہ کا فرمان ہے کہ بھاگ کر اور تیز چلنے کی بجائے وقار سے مسجد میں جاؤ اور یہ فرمان بھی کتنا دل ہلا دینے والا ہے کہ حرمت انساں حرمت کعبہ سے بھی زیادہ ہے۔ ہمارے ملک میں جب کوئی بھی خدا نخواستہ ناگہانی آفت، طوفان، سیلاب یا زلزلے کی صورت میں نازل ہوئی تو حکومتی مشینری یا امداد سے پہلے بلکہ ریسکیو 1122 کی طرح اپنی مستعد اور ان تھک ٹیم کے ساتھ ڈاکٹر آصف جاہ رت جگے کر کے قوم کا ضمیر جگاتے اور دکھی اور ٹوٹے دلوں کو جوڑنے اور مجاہدانہ کردار ادا کرنے کے لیے کبھی غریبوں کو گھر بنا کر اور کبھی تھر میں کنویں کھدوا کر مفلس اور ناداروں کی دنیا اور اپنی آخرت بنانے میں تن من دھن سے مصروف ہو جاتے ہیں اس وقت نہ انہیں دن کا احساس ہوتا ہے اور نہ رات کا سکون انکے نصب العین کو متزلزل کر سکتا ہے، حضور ﷺ کا ارشاد ہے کہ جو شخص مجھ سے وعدہ کر لے کہ وہ لوگوں سے سوال نہیں کرے گا تو میں ایسے شخص کے لیے جنت کا ضامن ہونے کو تیار ہوں (احمد نسائی، ابن ماجہ) حدیث میں یہ بھی آیا ہے کہ جو بیمار کی عیادت کو جاتا ہے تو آسمان سے پکارا جاتا ہے تو اچھا، تیرا چلنا اچھا، تو نے جنت میں اپنا گھر بنا لیا (ترمذی، ابن ماجہ) بیمار داروں کو بھی تلقین کی جاتی ہے کہ بیماروں سے اپنے لیے دعا کرایا کرو کیوں کہ مریضوں کی دعا ملائکہ کی دعا کی طرح ہوتی ہے اور اگر خوش قسمتی سے بیمار دار

خود طبیب بھی ہو تو پھر ڈاکٹر آصف محمود کو مقام محمود والے کی حمایت و شفقت حاصل ہو جاتی ہے۔ میں دو دفعہ ان کے کلینک پہ گیا جہاں بڑی تعداد مریضوں کی موجود تھی رات گئے وہ پوری توجہ بلکہ دل چسپی سے نہ صرف فری معائنہ کرتے رہے بلکہ دوائیاں بھی مفت بانٹتے رہے اور اٹھنے سے پہلے یہ پوچھتے ہیں کہ کوئی مریض رہ تو نہیں گیا، مریضوں کیساتھ ایسے گھل مل کر اور سادگی اور انکساری سے مرض کی تشخیص کرتے ہیں مجھے حدیث یاد آگئی جس نے خاکساری اختیار کی خدا اس کا مرتبہ بلند کرتا ہے یہاں تک کہ اس کو اعلیٰ علیین یعنی بہت ہی اونچے مقام پر پہنچا دیتا ہے۔

ہم نے تو اب تک یہ دیکھا ہے کہ کسی طبیب، کسی حکیم، کسی سنیا سی، کسی عطائی اور کسی ڈاکٹر کے پاس کوئی ایک آدھا نسخہ ایسا ہوتا ہے جو اس کی کمائی کا ذریعہ بن کر اس کا مطب چلا دیتا ہے مگر طبیب مر جاتا ہے لیکن وہ نسخہ یا ٹونیکا کسی کو بتا کر یا سمجھا کر نہیں جاتا، مگر ڈاکٹر آصف نے تو پوری کتاب لکھ کر سر سے پاؤں تک کی ہر بیماری کے نسخہ جات مشتہر کر دیے ہیں۔

اب جس کے جی میں آئے وہی پائے روشنی

ہم نے تو دل جلا کے سرعام رکھ دیا

میں سمجھتا ہوں کہ یہ کتاب اپنی نوعیت کی ایسی کتاب ہے جو طب کی تاریخ میں ریکارڈ قائم کرے گی، بے شک شفا اللہ کی طرف سے ہوتی ہے، ڈاکٹر آصف لکھتے ہیں میرے پاس 1992ء میں دو مریض آئے تھے، رشید کو دے کا مرض تھا اور اسلم کو مرگی تھی دونوں پندرہ دن کی دوائی لے جاتے تھے، دفتر سے پیغام ملا دوائیاں لکھ دیں، غلطی سے اسلم کی دوائی رشید کو اور رشید کی اسلم کو چلی گئیں۔ عید کے بعد دونوں نے بتایا کہ اس دفعہ دوائیوں سے زیادہ افاقہ ہوا ہے، میں سر پکڑ کر بیٹھ گیا، حقیقت ہے، شفا دواؤں میں نہیں صرف اللہ کی رضا سے ملتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کسی مستند دوائی سے بھی کسی کو افاقہ ہوتا ہے کسی کو نہیں کتاب میں بتایا گیا ہے کہ شہد، صدقہ اور دعا میں شفا ہے اور قدرتی علاج کے سونے بھی لکھ دیے گئے ہیں۔

ڈاکٹر انعام الحق جاوید نے یہ کتاب صرف 130 روپے میں شائع کر کے اپنی طنز و مزاح والی عادت کو بھی زک نہیں بیچنے دی اور صدقہ جاریہ کا ثواب بھی حاصل کر لیا۔ سورۃ البقرہ میں اللہ سبحانہ

و تعالیٰ کا فرمان ہے تم نے جو کچھ بھی خرچ کیا ہو اور جو بھی نذر (منت) مانی ہو اللہ کو اس کا علم ہے، ظالموں کا کوئی مددگار نہیں اگر اپنے صدقات اعلانیہ دو تو یہ بھی اچھا ہے لیکن اگر چھپا کر حاجت مندوں کو دو تو یہ تمہارے حق میں زیادہ بہتر ہے۔ تمہاری بہت سی برائیاں اس طرزِ عمل سے مٹ جاتی ہیں۔

میری قارئین سے دست بستہ گزارش ہے کہ نیکی اور فلاح کے اس کام میں جناب مجید نظامی صاحب کی طرح ڈاکٹر آصف کا ساتھ دیں، اللہ کو اس سے کوئی غرض نہیں کہ آپ صدقہ سو روپے کا دیتے ہیں یا لاکھ کا اس حقیقت سے کون انکار کر سکتا ہے کہ آخر کار میں نے بھی مرجانا ہے اور آپ نے بھی مرجانا ہے، اگر سو روپے بھی نہیں دے سکتے تو کم از کم فون کر کے ان کی حوصلہ افزائی کریں یا دل میں انہیں اجر عظیم اور ثواب کے لیے دعا دیں، (ڈاکٹر آصف 03334242691) ارشاد ہے (ترجمہ) اے لوگو! جو ایمان لائے ہو، جو کچھ مال متاع ہم نے تم کو بخشا ہے اس میں سے خرچ کر و قبل اس کے کہ وہ دن آئے جس میں نہ خرید ہوگی نہ فروخت، نہ دوستی کام آئے گی نہ سفارش چلے گی!!

کس کا نظام راہ نما ہے افق افق  
کس دوام گونج رہا ہے افق افق

محمد نواز میرانی

بشکریہ روزنامہ نوائے وقت، لاہور



## عرض مؤلف

روزِ اوّل سے انسان کی کوشش رہی ہے کہ وہ مسلسل تغیر پذیر موسموں، حالات اور ماحول میں اپنے آپ کو صحت مند اور مستعد رکھ سکے انسان کی یہ کوشش دو صورتوں میں بار آور ہوئی۔ ایک تو مختلف نوع کے امراض کی تشخیص و علاج کی صورت میں اور دوسرے حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہونے سے۔ حفظانِ صحت کا تعلق اپنے گرد و پیش کے ماحول کو صاف ستھرا رکھنے اور احتیاطی اور پرہیزی اقدامات سے ہے۔ پرہیز کو بہر حال علاج پر فوقیت حاصل ہے۔ بیماری کی تشخیص کے بعد اگر صحیح طریقے پر علاج کیا جائے اور مختلف احتیاطی تدابیر کے ساتھ ساتھ پرہیز کو ملحوظ خاطر رکھا جائے تو بیماری پر قابو پانا آسان ہوتا ہے۔ اس کے برعکس دواؤں کے غیر ضروری استعمال جس کا رجحان بڑھتا جا رہا ہے، سے گونا گوں مسائل جنم لیتے ہیں اور خصوصاً انگریزی دواؤں کے بے شمار مضر اثرات کے باعث صحت کو کئی مستقل خطرات لاحق ہو جاتے ہیں۔ ان حالات کے پیش نظر اس بات کی ضرورت محسوس کی گئی کہ عوام الناس کو مختلف بیماریوں میں استعمال ہونے والی دواؤں کے بارے میں ضروری معلومات فراہم کی جائیں۔ ان دواؤں کے مضر اثرات اور ان کے استعمال کے دوران احتیاط کے بارے میں آگاہ کیا جائے اور اس کے ساتھ ساتھ ملٹی نیشنل کمپنیوں کی چیرہ دستیوں کے متعلق بھی باخبر کیا جائے جو خواہ مخواہ دواؤں کی قیمتوں کو بڑھا کر آپ کی جیب پر غیر ضروری بوجھ ڈالتی ہیں۔ ضروری ہے کہ دوا کو صرف شدید ضرورت اور بیماری کی صحیح تشخیص کے بعد ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کیا جائے۔

گذشتہ 25 سال کے تجربے کی بنیاد پر یہ بات یقین سے کہی جاسکتی ہے کہ مقامی کمپنیوں کی دوائیں غیر ملکی کمپنیوں کی دواؤں کے مقابلے میں کسی طور پر کم نہیں۔ سال 2014ء میں لاہور

دوا، غذا اور شفا

میں ہمارے فلاحی ہسپتال اور ملک بھر میں کسٹمز ہیلتھ کیئر سوسائٹی کے کلینکس اور مختلف مقامات پر میڈیکل کیمپوں پر ایک لاکھ سے زائد مریضوں کا کامیاب علاج کیا گیا اور علاج کے لیے زیادہ تر مقامی کمپنی کی دوائیں استعمال ہوئیں جن کے استعمال سے تقریباً تمام مریض شفا یاب ہوئے۔ ”دوا، غذا اور شفا“ لکھنے کا بنیادی مقصد مختلف عام پیچیدہ اور مخصوص بیماریوں میں استعمال ہونے والی دواؤں ان کے مضر اثرات اور انتخاب میں احتیاط، علاج کے دوران احتیاط اور پرہیز کے ساتھ ساتھ پھلوں، سبزیوں، مصالحات اور جڑی بوٹیوں سے قدرتی آسان اور مضر اثرات سے پاک طریقہ علاج کے بارے میں آگہی پیدا کرنا ہے۔

کسی بھی بیماری کی صورت میں اگر ڈاکٹر کے مشورہ سے غذائی احتیاط کو مد نظر رکھتے ہوئے دوا کو صحیح طریقہ سے استعمال کیا جائے تو بیماری پر قابو پانا آسان ہو جاتا ہے۔ بیماریوں پہ قابو پانے کے لیے فطری اور قدرتی طریقہ علاج کی اہمیت روز بروز بڑھتی جا رہی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے مختلف قسم کے پھلوں، سبزیوں، جڑی بوٹیوں اور مصالحات میں بے شمار طاقت رکھی ہے۔ شہد، لہسن، تازہ سبزیاں، پیاز، زیتون کا تیل، میتھی، کلونجی، کالی مرچ، اسپنچول کا چھلکا، انجیر وغیرہ کے باقاعدہ استعمال سے مختلف بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ شفا کی طاقت اللہ پاک نے اپنے پاس رکھی ہے۔ کسی بھی بیماری کے علاج میں صحیح علاج اذ لین شرط ہے اور یہی سنت نبوی ﷺ ہے لیکن دوا کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ سے شفا کی دعا مانگنا بہت ضروری ہے۔ دعا میں بڑی طاقت ہے۔ جب بندہ ہر طرف سے ناامید ہو جاتا ہے تو وہی ذات باری بگڑے کام بناتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ دوا اور غذا کے ساتھ شفا کے لیے اللہ تعالیٰ سے اپنا رابطہ قائم رکھیں۔

”دوا، غذا اور شفا“ کا یہ مقصد ہرگز نہیں کہ مختلف قسم کی انگریزی دوائیں بالکل استعمال نہ کی جائیں۔ ان کی افادیت اپنی جگہ ہے ان دواؤں کا ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال، بیماری کے دوران مختلف غذائی احتیاط، اس کے ساتھ ساتھ اس کتاب میں دیے گئے آسان گھریلو نسخوں پر عمل اور سب سے بڑھ کر اللہ تعالیٰ سے شفا کی دعا اکٹھے ہو جائیں تو بیماری پہ قابو پانا بالکل آسان ہو جائے گا۔ مجھے قوی امید ہے کہ دوا، غذا اور شفا عوام الناس کی صحت بہتر بنانے میں اہم کردار

ادا کرے گی۔

”دوا، غذا اور شفا“ کے کئی ایڈیشن پہلے چھپ چکے ہیں۔ تازہ اور ترمیم شدہ ایڈیشن میں کئی نئے ابواب شامل کیے گئے ہیں۔ ”دوا، غذا اور شفا“ کے اس ترمیم شدہ ایڈیشن کی طباعت کا سہرا نیشنل بک فاؤنڈیشن کے سربراہ مشہور محقق، مصنف، شاعر ڈاکٹر انعام الحق جاوید صاحب کے سر ہے جنہوں نے اپنے ادارے کے ذریعے اس کی اشاعت کا ذمہ لیا۔ طاہر علی نے مسودہ کو بڑی باریک بینی اور محنت سے ٹائپ کیا۔ میں اس کے لیے ان سب کا شکر گزار ہوں۔

ڈاکٹر آصف محمود جاہ

کلکٹر کسٹمز، کسٹم ہاؤس، لاہور

فون 042-99214513

موبائل 0333-4242691

فیکس 042-99214524

asifjahjah@yahoo.com

Website: www.welfareclinic.com.pk

کسٹمز ہیلتھ کیئر سوسائٹی ہسپتال

449۔ جہاں زیب بلاک علامہ اقبال ٹاؤن لاہور

042-37801243





## دواؤں کے مضر اثرات سے کیا مراد ہے؟

مختلف بیماریوں کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی ایلو پیتھک دوائیں اس صدی کی بہت بڑی دریافت ہیں۔ اگرچہ یہ دوائیں جلدی اثر کر کے صحت بخشتی ہیں لیکن اصل بیماری کو ختم کرتے کرتے کچھ ایسے اثرات بھی چھوڑ سکتی ہیں جن کا اصل بیماری کے علاج سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ ان اضافی اور غیر ضروری اثرات کو مضر اثرات (Side Effects) کہتے ہیں۔

عام طور پر مضر اثرات دواؤں کے کیمیائی اثر سے ہوتے ہیں۔ ان میں سے زیادہ تر دوائیں ایسی ہیں جن کے اثرات معمولی سی تکلیف کا سبب بنتے ہیں۔ بعض مرتبہ کوئی ایک مضر اثر خطرناک حد تک پہنچ جاتا ہے اور اگر بروقت اس کا تدارک نہ کیا جائے تو موت کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

یہ جاننا بھی بہت ضروری ہے کہ کسی دوائی کے تمام کے تمام مضر اثرات ایک ہی مریض میں ظاہر نہیں ہوتے۔ کچھ مریضوں میں ایک طرح کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں تو دوسرے مریضوں میں دوسری طرح کے۔ بعض مریضوں میں ایسے مضر اثرات سرے سے نمودار ہی نہیں ہوتے۔ ان اثرات کے ظاہر ہونے کی الگ الگ وجوہات ہوتی ہیں جو مریض کی جنس، عمر، وزن، خوراک، دوا کی مقدار اور بیماری کی نوعیت پر منحصر ہوتی ہیں۔ بعض دفعہ دوا کی مقررہ مقدار سے زیادہ خوراک لینے سے بھی مضر اثرات ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح اگر دوا کے ساتھ کھانے پینے کے بارے میں بتائی گئی ہدایات پر عمل نہ کیا جائے تو بھی مضر اثرات ہو سکتے ہیں۔

آپ جب بھی کوئی دوا اکیلی یا دوسری دواؤں کے ساتھ استعمال کر رہے ہوں تو ڈاکٹر سے ان کے ممکنہ مضر اثرات اور احتیاط کے بارے میں ضرور پوچھ لیں۔ بعض اوقات صرف دوا کی خوراک بدلنے یا اس کو کھانے کے ساتھ لینے سے بھی مضر اثرات سے بچا جا سکتا ہے؛ اگر یہ بھی ممکن نہ ہو تو پھر ڈاکٹر کسی اور طریقے سے ان اثرات کو ختم یا کم کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔

## عام معلومات

سات حفاظتی تدابیر:

- 1- دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے لیں، نسخہ کے مطابق استعمال کریں اور ڈاکٹر کی ہدایات پر عمل کریں۔
  - 2- دوا لیتے وقت ڈاکٹر سے اس کے ممکنہ مضر اثرات کے بارے میں ضرور پوچھ لیں تاکہ آپ کو غیر ضروری پریشانی نہ ہو۔ عام طور پر دواؤں کی پیکنگ کے اوپر یا اس کے اندر ایک کاغذ پر اس طرح کے مضر اثرات کی تفصیل اور دوسری معلومات لکھی ہوتی ہیں۔
  - 3- یاد رکھیں اگر آپ حاملہ ہیں، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس (شوگر) یا کسی اور پرانی بیماری کی مریضہ ہیں تو کوئی دوا کھانے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔
  - 4- اگر آپ کو کسی دوا سے الرجی ہے تو ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔
  - 5- اگر دوا لیتے وقت یا اس کے فوراً بعد آپ کی طبیعت خراب ہونے لگے تو مزید دوا نہ لیں اور ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
  - 6- مختلف دواؤں کو آپس میں نہ ملائیں۔ اگر آپ ایک سے زیادہ دوائیں استعمال کر رہے ہوں، چاہے وہ اسپرین (Aspirin) یا تیزابیت دور کرنے والی دوا (Antacid) ہی ہو، ڈاکٹر کو اس کے بارے میں ضرور بتائیں۔ دواؤں کو الکل کے ساتھ استعمال نہ کریں۔
  - 7- دوا کو ڈاکٹر کی تجویز کردہ مدت تک کھائیں۔ اپنی مرضی سے اس مدت میں کمی بیشی نہ کریں۔
- بچوں کے لیے دواؤں کا استعمال:

بچوں کے معاملہ میں دواؤں کے استعمال میں اور بھی زیادہ توجہ اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑوں کے برعکس، مختلف عمر کے بچوں کے لیے دوا کی خوراک مختلف ہوتی ہے۔ اس

کے علاوہ بعض ایسی دوائیں جو بڑوں کے لیے فائدہ مند ہوتی ہیں، بچوں کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ مثلاً اسپرین (Aspirin) کا استعمال بچوں میں جگر کی بیماریوں اور دماغی امراض کا سبب بن سکتا ہے۔ اس لیے بچوں کو اسپرین کبھی نہ دیں۔ اسی طرح 10 سال سے کم عمر کے بچوں کو اگر ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline) دی جائے تو ان کے دانت پیلے ہو جاتے ہیں اور ان کی ہڈیوں کی نشوونما بھی رک جاتی ہے۔ بچوں کو دوا دیتے وقت نیچے دی گئی باتوں کا خیال رکھیں:

❁ تمام دواؤں کو ہمیشہ بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

❁ دوا ہمیشہ ڈاکٹر کی تجویز کردہ خوراک کے مطابق دیں۔

❁ بچوں کو دوا ہمیشہ اپنی موجودگی میں دیں ورنہ وہ زیادہ مقدار میں خوراک لے سکتے ہیں۔

❁ بچوں کو ٹیٹھی یا شوخ رنگوں والی دوا کبھی بھی مٹھائی یا جوس کہہ کر نہ پلائیں بلکہ دوا ہی بتا کر دیں۔

اسہال یا ڈائریا (Diarrhoea) میں دواؤں کا استعمال:

جب دن میں تین یا تین سے زیادہ پتلے پاخانے آئیں تو اسے اسہال یا ڈائریا (Diarrhoea) کہتے ہیں۔ ہر سال بہت سے بچے ڈائریا کے نتیجے میں جسم میں پانی اور نمکیات کے ساتھ ساتھ غذائیت کی کمی سے مر جاتے ہیں۔

اچانک ہونے والا ڈائریا تو چند دنوں میں ہی ختم ہو جاتا ہے۔ اس لیے ڈائریا روکنے والی مختلف دواؤں اور اینٹی بائیوٹکس (Antibiotics) لینے کا بالکل کوئی فائدہ نہیں۔ تحقیق سے بھی یہ بات سامنے آئی ہے کہ ڈائریا میں دواؤں کا استعمال بالکل غیر ضروری ہے۔ بلکہ ڈائریا روکنے والی ایک مشہور دوائی سے کئی بچوں کی اموات بھی واقع ہوئیں۔ اس صورت میں دوائیں استعمال کرنے سے پیسے ضائع ہونے کے ساتھ ساتھ مریض کو نقصان پہنچنے کا بھی امکان ہے۔ اس

کے علاوہ اگر کسی انفیکشن کی وجہ سے ڈائریا ہو تو پھر اس انفیکشن کے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ اچانک ہونے والے ڈائریا کے زیادہ تر مریضوں کو کافی مقدار میں جوس، نمکول (ORS)، پانی اور سوپ وغیرہ دینا فائدہ مند ہے۔ صرف چند مریض ایسے ہوتے ہیں جن کو پانی اور نمکیات کی شدید کمی اور نہ رکنے والی بہت زیادہ تھکنے کی صورت میں ہسپتال داخل کرانے کی ضرورت ہوتی ہے، جہاں ان کے جسم میں پانی اور نمکیات کی کمی کو ڈرپ کے ذریعے پورا کیا جاتا ہے۔

جب آپ کے بچے کو ڈائریا ہو جائے تو اسے پینے والی چیزیں زیادہ دیں۔ دودھ پلانا جاری رکھیں اور اسے ابلا ہوا پانی، نمکول (ORS) اور ہلکی غذا دیں۔ ڈائریا کے ذریعہ جو پانی خارج ہو رہا ہے اس سے زیادہ بچے کو منہ کے ذریعے دینا چاہیے۔ اگر پانی اور نمکیات کی کمی پوری ہوتی رہے تو پھر ڈائریا سے کسی قسم کے فوری نقصان کا خطرہ نہیں رہ جاتا۔

حمل کے دوران دواؤں کا استعمال:

حمل کے دوران کسی بھی مرحلے پر دوائیں استعمال کرنے سے ہونے والے بچے پر ان کے نقصان دہ اثرات پڑ سکتے ہیں۔ آسانی کے لیے حمل کی مدت کو 3 برابر مرحلوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:

پہلی سہ ماہی	:	پہلے تین ماہ
دوسری سہ ماہی	:	چوتھے ماہ سے چھٹے ماہ تک
تیسری سہ ماہی	:	ساتویں ماہ سے نویں ماہ تک

پہلی سہ ماہی کے دوران دواؤں کا استعمال بچوں میں کوئی پیدائشی نقص پیدا کر سکتا ہے۔ حمل کے شروع کے 3 سے 11 ہفتوں کے دوران بچے کو نقصان پہنچنے کا سب سے زیادہ خطرہ ہے۔ دوسری اور تیسری سہ ماہی کے دوران دواؤں کے استعمال سے بچے کی نشوونما رک سکتی ہے یا اس کے جسم پر دواؤں کے زہریلے اثرات کا اثر ہو سکتا ہے۔ حمل کے آخری دنوں یا زچگی کے دوران لی

گئی دواؤں کا مضر اثر بچے پر پیدائش کے بعد بھی ہو سکتا ہے۔ حمل کے دوران صرف اسی صورت میں دوا استعمال کریں جب آپ کو پورا یقین ہو جائے کہ اس سے ماں یا بچے کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔ اگر ممکن ہو تو پہلی سہ ماہی کے دوران کسی قسم کی دوا استعمال نہ کریں۔

### رضاعت (Lactation) کے دوران دواؤں کا استعمال

رضاعت وہ مدت ہے جس کے دوران ایک ماں بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہے۔

دودھ پلانے والی ماؤں کو دوائیں استعمال کرنے کے معاملہ میں بہت احتیاط برتنے کی ضرورت ہے کیوں کہ بہت سی دوائیں ماں کے دودھ میں شامل ہو کر بچے کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہیں۔

اگر ماں کے لیے دوا استعمال کرنا لازمی ہو اور دوا بھی کسی حد تک محفوظ ہو تو اسے دودھ پلانے کے تقریباً ایک گھنٹہ بعد اور دوبارہ دودھ پلانے سے تین گھنٹے پہلے استعمال کرنا چاہیے۔

ایسی دوائیں جن کے دودھ پینے والے بچوں پر ہونے والے اثرات کے بارے میں تحقیق مکمل نہیں ہوئی انہیں استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ آپ کو یہ مشورہ ڈاکٹر ہی دے سکتا ہے، اس لیے کوئی بھی دوا استعمال کرنے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ بے حد ضروری ہے۔ ماں کے دودھ کے ذریعے بچے پر اثر انداز ہونے والی چند مشہور دواؤں میں کلورم فین کال (Chloramphenicol) ڈائزی پام (Diazepam)، مارفین (Morphine)، ایسٹروجن (Oestrogen) وغیرہ خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔

### اپنی مرضی سے دوائیں استعمال کرنے کے نقصانات

ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر اور اپنی مرضی سے دوائیں استعمال کرنا صحت کے لیے بہت زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے۔ ان دواؤں کے مضر اثرات سے زندگی کو بھی خطرہ ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اسپیرین (Aspirin) کا زیادہ استعمال کرنے سے معدے کا السر ہو سکتا ہے اور پنسلین

(Penicillin) کی الرجی سے ہونے والے صدمہ (Shock) کی وجہ سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اسی طرح یرقان اور گردے کی پتھری ہونے کی ایک وجہ اپنی مرضی سے دوائیں لینا بھی ہو سکتا ہے۔

اس کے علاوہ اپنی مرضی سے دوائیں استعمال کرنے سے مریض ان دواؤں کا عادی ہو جاتا ہے۔ شروع میں درد یا پریشانی دور کرنے کے لیے خود سے کوئی دوا لی جاتی ہے۔ اس کے بعد جسم اس دوا کا عادی ہو جاتا ہے اور آخر میں انجام یہ ہوتا ہے کہ اس کے بغیر زندہ رہنا مشکل ہو جاتا ہے جیسا کہ ہیروئین کے نشہ میں ہوتا ہے۔ اینٹی بائیوٹکس (Antibiotics)، سٹیرائیڈز (Steroids)، سکون آور دواؤں (Tranquillisers) کا بغیر سوچے سمجھے اور غیر ضروری استعمال جو معمولی امراض کے لیے کیا جائے بہت ہی خطرناک عادت ہے۔ اس عادت سے وقتی طور پر آرام محسوس ہوتا ہے مگر بعد میں تمام زندگی کے لیے پریشانی ہوتی ہے۔ گردے، جگر اور جسم کے دوسرے اعضا کو نقصان پہنچنا شروع ہو جاتا ہے۔ ان تمام نقصانات سے بچنے کے لیے بہتر ہے کہ دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ کے بعد لیں۔

## مضراثرات سے کیسے نپٹا جائے؟

عام استعمال میں آنے والی دواؤں کے مضراثرات تین طرح کے ہو سکتے ہیں:

1- کچھ مضراثرات خود بخود ختم ہو جاتے ہیں اور ان کے لیے کسی علاج وغیرہ کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔

2- بعض مضراثرات کی صورت میں معمولی علاج یا احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ مختلف دواؤں کے بارے میں اگلے صفحات میں دی گئی ہدایات پر عمل کیا جائے تو ان کے مضراثرات سے بچا جاسکتا ہے۔

3- جن دواؤں کے مضراثرات سے فوراً طبیعت خراب ہونا شروع ہو جائے ان سے نپٹنے کے لیے فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا پڑتا ہے۔

دواؤں کے مختلف قسم کے مضراثرات کی صورت میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا چاہیے:

1- بعض دواؤں کے کھانے سے غنودگی ہو جاتی ہے۔ جو دواؤں میں شامل کچھ اجزا کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس لیے اس طرح کی دواؤں کے کھانے کے بعد گاڑی چلانے یا کسی مشین پر کام کرنے سے منع کیا جاتا ہے۔ اگر غنودگی زیادہ دیر رہے تو پھر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

2- بعض اوقات کسی دوا کے کھانے کے بعد کانوں میں شاں شاں کی آوازیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ ایسا اسپرین کی زیادہ مقدار لینے یا پھر کان کے انفیکشن کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اگر یہ حالت ایک دن سے زیادہ رہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

- 3- کسی دوا کے کھانے کے بعد اگر سانس لینے میں دشواری ہو یا پھر آنکھوں میں کسی قسم کی کوئی خارش یا تکلیف ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔
- 4- دواؤں کے سب سے زیادہ اثرات نظام ہضم پر ہوتے ہیں۔ یہ نظام منہ، خوراک کی نالی اور چھوٹی اور بڑی آنت پر مشتمل ہوتا ہے۔ بہت سی دوائیں لینے سے ڈائریا، قبض، معدہ میں گڑبڑ اور منہ کی خشکی وغیرہ ہو سکتی ہے۔ ان میں سے کچھ اثرات خود بخود ختم ہو جاتے ہیں لیکن اگر نظام ہضم تین دن سے زیادہ خراب رہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ڈائریا کا صحیح علاج پانی اور نمکول وغیرہ دے کر کیا جاتا ہے۔ اگر یہ کسی اینٹی بائیوٹک دوا لینے کی وجہ سے ہوا ہو تو پھر مریض کو دہی دینا چاہیے تاکہ دہی کھانے کی وجہ سے اس میں شامل مفید بیکٹیریا آنتوں میں پہنچ جائیں جو اینٹی بائیوٹکس کھانے کی وجہ سے ختم ہو جاتے ہیں۔ قبض ہونے کی صورت میں زیادہ پانی پینا چاہیے۔ زیادہ پانی کا استعمال پانخانے کو نرم کرتا ہے اور اس طرح قبض سے بھی چھٹکارہ مل جاتا ہے۔ اگر معدہ میں گڑبڑ ہو تو پھر ڈاکٹر سے پوچھ کر دوا کو کھانے یا دودھ کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ ایسا کرنے سے معدہ کی متلی اورتے وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔
- 5- بعض اوقات کسی دوا کے کھانے سے سر میں درد ہو جاتا ہے جو عام طور پر خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ اگر سر میں زیادہ دیر تک درد رہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔
- 6- اگر کوئی دوا کھانے کے بعد ناک بند ہو جائے تو ڈاکٹر سے پوچھ کر ناک میں ڈالنے والی کوئی دوا کے قطرے استعمال کریں۔ اس کے علاوہ گلا خشک ہونے کی صورت میں گرم پانی میں نمک ملا کر غرارے کریں۔ بعض اوقات کسی دوا کے کھانے سے بخار ہو سکتا ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اس دوا نے جسم کے مدافعاتی نظام کو متاثر کیا ہے جس سے کوئی دوسرا انفیکشن ہو گیا ہے۔ اس لیے کوئی بھی دوا کھانے کے بعد بخار ہونے کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔
- 7- جلد پہ خارش یا دھبوں کا نمودار ہونا بھی دوا سے الرجی کی علامت ہوتی ہے۔ ایسی صورت



میں بھی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

8- ہمیشہ یاد رکھیں جب آپ کوئی دوا لے رہے ہوتے ہیں تو آپ کے جسم میں ایک کیمیائی مادہ داخل ہوتا ہے۔ بعض اوقات آپ کا جسم اس کو بالکل قبول نہیں کرتا جس سے جسم کو نقصان پہنچنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ کبھی کبھار اس کا رد عمل کافی خطرناک ہوتا ہے جو جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لیے یہ بات بہت ضروری ہے کہ جب بھی کوئی دوا کھانے کے بعد اس کا مضر اثر ظاہر ہونا شروع ہو تو فوراً اس دوا کو بند کر کے ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔ کوئی بھی دوا لیتے وقت احتیاط کرنا بہت ضروری ہے۔

## درد دور کرنے والی دوائیں

درد اور بخار دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی دوائیں (Analgesics) استعمال کی جاتی ہیں۔ اس طرح کی چند مشہور دوائیں مندرجہ ذیل ہیں:

اسپرین (Aspirin)، ڈسپرین (Disprin)

پیرایٹامول (Paracetamol)، پیناڈول (Panadol)

بروفن (Brufen)

مضر اثرات:

- ❁ جی متلانا، قے آنا، معدہ کا درد
- ❁ بد ہضمی، معدے اور آنت کا السر، خوراک والی نالی سے خون بہنا
- ❁ دے والے مریضوں کو صدمہ
- ❁ ناک بہنا، جلد پر خارش اور تمام جسم پر سوجن
- ❁ زیادہ عرصہ تک اور زیادہ مقدار میں کھانے سے جگر کی خرابی ہو سکتی ہے۔

احتیاط:

- ❁ مندرجہ ذیل افراد اسپرین استعمال نہ کریں:
- ❁ بچے کیوں کہ اس سے دماغ اور جگر کی خرابی ہو سکتی ہے۔
- ❁ دمہ (سانس کی بیماری) کے مریض۔
- ❁ ایسے مریض جن کو اسر یا نظام ہضم کی تکلیف ہو۔

❁ ایسے مریض جو خون کو پتلا رکھنے والی دوائیں لے رہے ہوں یا جنہیں خون بہنے کی بیماری ہو۔

❁ ایسے مریض جن کے گردے یا جگر خراب ہوں۔

❁ اسپرین کھانا کھانے کے بعد اور پانی کے پورے گلاس میں حل کر کے لیں۔

❁ پیرا سیٹامول جگر کی بیماری میں استعمال نہ کریں۔ جلد کی رنگت اور آنکھوں کا زرد ہونا جگر کی بیماری کی بڑی پہچان ہے۔

❁ اسپرین حمل کے دوران استعمال کی جا سکتی ہے کیوں کہ اس سے ماں یا بچے کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

یہ دوائیں درد اور بخار کو کم یا ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ درد یا بخار یا تو کسی بیماری مثلاً انفیکشن کی وجہ سے ہوتا ہے یا پھر بہت زیادہ تھکن، پریشانی، بخوابی وغیرہ کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ تھکن پریشانی وغیرہ کی صورت میں دواؤں کے استعمال کے بجائے جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر آنکھیں بند کر کے سیدھا لیٹ جائیں اور مکمل Relax کریں۔ سر پہ تیل وغیرہ کی ہلکی مالش کروائیں۔ اس سے زیادہ فائدہ ہوگا۔ درد دور کرنے والی اکثر دواؤں میں کیفین ہوتی ہے جس کا مضر اثر کئی مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ درد دور کرنے والی دواؤں کے زیادہ استعمال سے جگر کی بیماری ہو سکتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ مستقل تیزابیت یا معدے کا السر بھی ہو سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ یہ دوائیں کم سے کم استعمال کی جائیں۔ بچوں میں زیادہ تر بخار کی صورت میں کال پول یا برومین شربت کا استعمال کیا جاتا ہے۔

درد دور کرنے والی دوائیں مختلف ناموں کے ساتھ بازار میں دستیاب ہیں۔ کئی غیر ملکی اور ملکی کمپنیاں یہ دوائیاں بناتی ہیں۔ مقامی دوائیں خاصی سستی ہیں جب کہ غیر ملکی کمپنیوں کی دوائیں بہت مہنگی ہیں مثلاً Diclofenac Sodium درد دور کرنے والی ایک مؤثر دوا ہے۔

اس کی غیر ملکی کمپنی کی قیمت مقامی کمپنی کی قیمت سے چار گنا زیادہ ہے جب کہ اثر کے لحاظ سے دونوں ایک ہی کام کرتی ہیں۔ اس لیے دواؤں کے استعمال میں یہ بات ضرور پیش نظر رہے کہ یہ آپ کی جیب پر غیر ضروری بوجھ ڈالنے کا باعث نہ بنے۔ اپنے کیمسٹ سے کہہ کر مقامی دوائیں۔  
متبادل آسان علاج:

- 1- فوری اور بغیر کسی وجہ سے ہونے والے درد کی صورت میں تھوڑا سا Relax کرنے، آرام کرنے یا جسم کی ہلکی سی مالش کرنے سے خاصا افادہ ہو جاتا ہے۔
- 2- زیادہ پریشانی، ٹینشن، گھبراہٹ، ڈیپریشن کی صورت میں اپنے آپ کو ذہنی طور پر Relax کریں۔ اگر کام کر رہے ہوں تو اس سے تھوڑی دیر کے لیے اپنے آپ کو علیحدہ کر لیں۔ بیٹھے بیٹھے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور آنکھیں بند کر کے مراقبہ کریں۔ سکون ملے گا اور درد بھاگ جائے گا۔ اپنے جیون ساتھی یا کسی اور عزیز کے ساتھ یا دفتر میں ہوں تو اپنے خاص دوست کے ساتھ دل کی باتیں کریں۔ ان شاء اللہ درد سے افادہ ہوگا۔ پھر بھی چین نہ ملے تو انھیں، وضو کریں، دو رکعت نماز صلوٰۃ الحاجت کی نیت کر کے اللہ تعالیٰ کے حضور جھکیں اور اس سے اپنی پریشانیوں سے نجات کے لیے مدد مانگیں۔ اللہ سبحان تعالیٰ آپ کی مدد فرمائیں گے اور ان شاء اللہ ایسا کرنے سے آپ کو ذہنی، روحانی اور قلبی سکون و اطمینان حاصل ہوگا۔
- 3- بچوں میں زیادہ بخار کی صورت میں ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کریں اور اس کے بعد علاج کے لیے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- 4- وقت بے وقت کھانے اور مرغن غذا کھانے سے بھی جسم ہر وقت تھکا تھکا اور بوچھل سا رہتا ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ سادہ اور متوازن غذا استعمال کی جائے۔

## آدھے سر کے درد کے لیے دوائیں

آدھے سر کا درد پورے سر کے درد کے مقابلہ میں بہت تکلیف دہ ہوتا ہے۔ اس لیے اس کا علاج بھی مشکل ہوتا ہے۔ آدھے سر کے درد کے علاج کے لیے مختلف دوائیوں کا استعمال کیا جاتا ہے جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

سٹوگیرون (Stugeron)

انڈرول (Inderol)

زومگ (Zomig)

سائیبلیئم (Sibclium)

مضر اثرات:

متلی، سستی، حرارت، منہ میں خشکی

پٹھوں میں درد، تھکاوٹ

دل کی تکلیف

احتیاط:

آدھے سر کے درد کی دوا دوران حمل استعمال نہ کریں۔

دل کی بیماری کے دوران احتیاط سے استعمال کی جائیں۔

آدھے سر کے درد کی دوائیں صرف اس وقت استعمال کی جائیں جب اس کی صحیح تشخیص ہو جائے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

آدھے سر کا درد بہت ہی تکلیف دہ درد ہے۔ دورے کے دوران شدید درد ہوتا ہے۔

دوا، غذا اور شفا

ایسے لگتا ہے سر پھٹنا جا رہا ہے۔ کسی قسم کی درد دور کرنے کی دوا بالکل اثر نہیں کرتی اور رو رو کر آنکھیں سوچ کر گپا ہو جاتی ہیں۔

اس لیے ضروری ہے کہ پہلے تسلی کر لی جائے کہ واقعی درد آدھے سر کا ہے پھر ڈاکٹر کے مشورہ سے درد کا دورہ شروع ہونے سے پہلے دوا لینے سے افادہ ہو جاتا ہے۔ دوائیوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ دورہ کے دوران مریض کو پوری تسلی دی جائے اور ایسے تمام عوامل سے بچا جائے جو سر درد بڑھانے کا سبب بنتے ہوں۔

نفسیاتی:

پریشانی، فکر، سوچ اور اعصابی تناؤ

ماحولیاتی:

موسمی تغیرات، صنعتی کشائفتیں

ذاتی:

سگریٹ نوشی، خوشبوئیات

غذائی:

پنیر، چاکلیٹ، ترش پھل، کافی اور کولا ڈرنکس

دوائیں:

مانع حمل

ان عوامل سے پرہیز کرنے سے آدھے سر کے درد سے بچا جا سکتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

جسمانی اور ذہنی بیماریوں سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ سادہ طرز زندگی اپنایا جائے۔ مرغن کھانوں سے پرہیز کیا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے احکامات پر عمل کیا جائے اور سادگی اور قناعت کو شعار بنایا جائے۔ آدھے سر کے درد کی صورت میں مندرجہ ذیل آسان گھریلو نسخے پر عمل کریں۔

دوا، غذا اور شفا

مريض کا سر کسی کپڑے سے اچھی طرح باندھ دیں۔ سر پہ زیتون کے تیل کی 5-10 منٹ کے لیے ماش کریں۔ زیتون کا تیل میسر نہ ہو تو تھوڑا سا سرسوں کا تیل ہلکا گرم کر کے ماش کریں۔

اس کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ سے شفا کی دعا مانگیں اور سات دفعہ سورہ فاتحہ پڑھ کر دم کریں۔

مريض کے پاؤں کی تیل اور ویسلین سے ماش کریں۔

چاکلیٹ، پنیر، کافی، کولا ڈرنکس سے مکمل پرہیز کریں۔

اپنی خوراک میں زیادہ پھل اور سبزیاں استعمال کریں۔

سر درد کے خاتمے کے لیے روزانہ صبح ناشتے میں سیب کے قتلے نمک ڈال کر کھائیں۔

گاجر، چغندر اور آڑو تینوں کا جوس نکال کر ایک مہینے تک ناشتے میں ایک سے دو گلاس روزانہ استعمال کریں۔

ایک لیموں، ایک چمچ ادراک کا جوس اور ایک چمچ شہد لے کر ایک گلاس نیم گرم پانی میں حل کر کے آدھے سر کے درد کے دورہ کے دوران ٹھہر ٹھہر کر پیئیں۔

## کمر درد کے لیے دوائیں

”کمر کا درد“ بہت عام تکلیف ہے۔ ہر کوئی اس سے کبھی نہ کبھی ضرور متاثر ہوتا ہے۔ خاص کر بیٹھ کر کام کرنے والے اس کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ کمر کے درد کے لیے بے شمار دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں جن میں چند ایک درج ذیل ہیں۔

بروفن (Brufen)      بریکسین (Brexin)  
ڈائیکلوران (Dicloran)      پونشان (Ponstan)

مضرات:

- ❖ متلی، تے، بے چینی، گھبراہٹ
- ❖ پیٹ میں گڑبڑ، معدے میں جلن
- ❖ لمبے عرصے تک کھانے سے معدے میں السر کا ہونا

احتیاط:

- ❖ کمر درد کے لیے دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے لیں۔
- ❖ کوئی بھی دوا زیادہ لمبے عرصے کے لیے استعمال نہ کریں۔
- ❖ پیٹ میں جلن ہونے کی صورت میں دوا کا استعمال ترک کر دیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت

کمر درد سے ہر کسی کو پالا پڑتا ہے۔ بڑھاپے میں جب قوی مضحل ہو جاتا ہے اور کمر جھک جاتی ہے تو کمر کی درد بھی شدید تر ہوتی ہے اس سلسلے میں مشہور پنجابی شاعر نے کیا خوب کہا ہے!



دوا، غذا اور شفا

کوئی آکھے لگ دی پیڑ کوئی آکھے چک  
اصل گل محمد بخشا اندروں جاندی مک

زیادہ دیر تک بیٹھ کر کام کرنے والے آفس ورکرز اس کا شکار جلدی ہوتے ہیں۔  
اچانک ہونے والا کمردرد کچھ دیر آرام کرنے یا درد کی کوئی دوا لینے سے ٹھیک ہو جاتا ہے لیکن لمبے  
عرصے تک رہنے والا کمردرد جو کسی بیماری کی وجہ سے ہو یعنی شیاٹیکا یا کوئی انفلیکشن وغیرہ تو اس کے  
لیے ضروری امر یہ ہے کہ پہلے تشخیص کی جائے تاکہ کمردرد کا باعث بننے والی بیماری کا علاج کر کے  
اس سے نجات حاصل کر لی جائے۔

کمردرد کے لیے مختلف قسم کی دوائیں تجویز کی جاتی ہیں۔ یہ دوائیں درد دور کرنے میں  
اہم کردار ادا کرتی ہیں لیکن دوا استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔  
آسان اور متبادل علاج:

کمردرد کے علاج کے لیے سب سے پہلے اور ضروری امر یہ ہے کہ آفس ورکرز دیکھیں  
کہ ان کے بیٹھنے کے انداز میں کوئی خرابی تو نہیں ہے کیوں کہ اگر آپ کی کرسی کی پشت ٹھیک نہیں  
ہے تو آپ کو زیادہ جھک کر کام کرنا پڑے گا جس کی وجہ سے کمر کے اوپری حصے میں درد اور تکلیف ہو  
گی۔ زیادہ دیر بیٹھنے والوں کو چاہیے کہ وقفے وقفے سے کام کریں۔ کچھ دیر کام کرنے کے بعد سستا  
لیس یا لیٹ کر کمر سیدھی کر لیں اور کچھ کام کھڑے ہو کر کریں۔ کمر کے درد سے چھٹکارا پانے کے  
لیے مندرجہ ذیل آسان اور آزمودہ نسخے پر عمل کریں۔

آپ کا بستر سخت اور مضبوط ہونا چاہیے۔ اس کا آسان حل جو کسی بھی Orthopaedic  
یا پیتھل گڈ سے زیادہ دیر پا اور فائدہ مند ہے وہ ہے بستر محمدی ﷺ یعنی فرش پر سونا۔ اس سے کمر  
سیدھی رہتی ہے اور درد میں بھی افاقہ رہتا ہے۔

صحت و تندرستی حاصل کرنے کا قدرتی ذریعہ صرف قدرتی غذاؤں کا استعمال ہے۔

کھانے میں زیادہ کھٹی اور گھی والی چیزیں استعمال نہ کریں۔

دوا، غذا اور شفا

سوجی اور ادرک کا حلوہ بنا کر استعمال کریں۔ ❁

سونٹھ کا سوپ بنا کر پیئیں اور اس کے ساتھ اہلی ہوئی مچھلی لیں۔ ❁

انجیر کھائیں۔ ❁

شدید درد کی صورت میں انجیر کے درخت کی چھال کی راکھ سرکہ میں حل کر کے کمر ❁

پر اس کی ہلکی مالش کریں انشاء اللہ درد دور کرنے والی قیمتی کریموں سے زیادہ ❁

فائدہ ہوگا۔

طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم:

کمر درد، سردرد، سینہ میں طاقت پیدا کرنے کے لیے بکرے کی پٹھ کا گوشت مفید ہے ❁

کیوں کہ یہ زود ہضم ہے۔

کمر درد سے نجات کے لیے بستر محمدی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم استعمال کریں۔ ❁

## دانتوں میں درد کے لیے دوائیں

دانتوں، مسوڑھوں یا داڑھ میں درد عموماً زیادہ تر انفیکشن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس وجہ سے درد اور انفیکشن کو دور کرنے کے لیے درد دور کرنے والی، اینٹی بائیوٹک اور سوجن دور کرنے والی دواؤں کو ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ زیادہ تر استعمال ہونے والی دوائیں درج ذیل ہیں۔

Vibramycin	وبرامائی سین	✽
Flagyl	فلجیل	✽
Brufen	بروفن	✽

مضرات:

- ✽ متلی، تے، ڈائریا، منہ اور زبان کا پکنا
  - ✽ دس سال سے کم عمر کے بچوں میں دانتوں کی پیلاہٹ، الرجی اور خارش
  - ✽ خون کے سفید خلیوں میں کمی
- احتیاط:

مندرجہ ذیل افراد و برامائی سین Vibramycin استعمال نہ کریں۔

✽ حاملہ اور بچے کو دودھ پلانے والی عورتیں

✽ گردوں کے مریض

✽ ٹیٹراسائیکلین دوا خالی پیٹ استعمال نہ کریں

✽ فلجیل حمل کے دوران استعمال نہ کریں

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

اچھے اور خوبصورت دانت ہر کسی کو بھلے لگتے ہیں۔ منہ کے ذریعے ہی تمام خوراک جسم

میں جاتی ہے اگر دانتوں اور مسوڑھوں میں انفیکشن ہو جائے تو پورے جسم کی صحت متاثر ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس لیے دانتوں اور مسوڑھوں کی صحیح حفاظت بہت ضروری ہے۔ اگر دانتوں کو صبح شام کھانے کے بعد صحیح طور پر صاف رکھا جائے تو دانتوں اور مسوڑھوں کی تکلیف ہونے کا بہت کم خدشہ ہوتا ہے۔ اگر کوئی انفیکشن ہو بھی جائے تو فوری طور پر دانتوں کے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے تاکہ بیماری کے مطابق دوائی کا استعمال کیا جاسکے۔

درد اور سوجن اور انفیکشن کے لیے مختلف دوائیوں کی ”کاک ٹیل“ (مجموعہ) استعمال کی جاتی ہے تین سے پانچ روز دوا استعمال کرنے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔  
آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ دانتوں کی صفائی سب سے زیادہ ضروری ہے۔ اس کے لیے سب سے زیادہ موثر اور آزمودہ طریقہ مسواک کرنا ہے۔ مسواک کسی بھی برش اور اعلیٰ سے اعلیٰ ٹوتھ پیسٹ سے بہتر ہے۔ اس میں شامل قدرتی اجزا اور ریشے دانتوں کی مکمل صفائی کرتے ہیں اور باقاعدگی سے مسواک کرنے والوں کے دانت کبھی خراب نہیں ہوتے۔ مسواک کرنا ویسے بھی سنت رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے۔ وضو کے ساتھ مسواک کا استعمال دانتوں کو مضبوط اور صحت مند رکھتا ہے۔ علاوہ ازیں دانتوں کی تکلیف دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل آسان گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔

❁ دانتوں کا درد ہو رہا ہو تو فوری طور پر اس میں لوگ پیس کر لگائیں۔ دانتوں کے درد کو دور کرنے کے لیے عرق لیموں اور لوگ کاتیل ملا کر دوا بنالیں اور اسے بوقت ضرورت استعمال کریں۔ لوگ میں اللہ تعالیٰ نے درد اور انفیکشن دور کرنے کی صلاحیت رکھی ہے۔

❁ مسوڑھوں کی تکلیف میں لیموں کا رس شہد میں ملا کر صبح شام مسوڑھوں پر ملیں۔  
❁ دانتوں کا میلا پن دور کرنے کے لیے مسواک یا ٹوتھ پیسٹ کے ساتھ لیموں کا تازہ

دوا، نغذا اور شفا

رک دانتوں اور مسوڑھوں پر ملیں۔

سر کے میں شہد ملا کر ملنے سے بھی دانتوں کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ ❁

سر کہ میں نمک اور مچھلکڑی ملا کر لگانے یا گلیاں کرنے سے مسوڑھوں سے خون بہنا بند ❁

ہو جاتا ہے۔

پیاز کے عرق میں روئی بھگو کر دانت میں رکھنے سے دانت کا درد دور ہو جاتا ہے۔ ❁

طبِ نبوی سنی اللہ علیہ وآلہ وسلم:

شہد میں نمک ملا کر مسوڑھوں پر ملنے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ ❁

دانتوں کی حفاظت کے لیے مسواک اکسیر ہے۔ ❁

## کانوں میں درد انفیکشن کے لیے دوائیں

”کان میں درد“ بڑوں اور بچوں کے لیے خاصا تکلیف دہ ہوتا ہے۔ یہ کان میں کسی انفیکشن کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے یا اس میں جمی ہوئی میل وغیرہ کی وجہ سے۔ درد اور انفیکشن دور کرنے کے لیے کھانے والی دوائیں بھی استعمال کی جاتی ہیں لیکن زیادہ تر کان میں ڈالنے کے قطرے استعمال ہوتے ہیں۔ جن میں کچھ درج ذیل ہیں۔

- ❁ لائڈوسپورن قطرے (Lidosporin drops)
- ❁ کینا کومب قطرے (Kenacomb drops)
- ❁ اوٹوسپورین قطرے (Otosporin drops)
- ❁ ویکس ایڈ قطرے (Waxaid drops)

### مضر اثرات:

- ❁ اونگھ، ہاتھ اور پاؤں میں چھین اور سنسناہٹ
- ❁ کان میں الرجی اور خارش
- ❁ زود حساسیت (الرجی)
- ❁ (زود حساسیت: کوئی بھی دوا پہلی دفعہ لینے کے بعد اس کا غلط رد عمل ہونا)

### احتیاط:

- ❁ کان میں ایک یا دو سے زیادہ قطرے نہ ڈالیں۔ دوا ڈالنے کے بعد کچھ دیر ایک سائڈ پر لیٹے رہیں۔
- ❁ دوا سے الرجی ہونے کی صورت میں اس کا استعمال ترک کر دیں اور ڈاکٹر سے مشورہ

کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

کان میں درد یا تو انفیکشن کی وجہ سے ہوتا ہے یا پھر کان میں میل wax جمع ہوتا رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے ایک گولا سا بن جاتا ہے جو کان کے اندرونی حصے میں سوجن کا باعث بنتا ہے۔ انفیکشن یا تو بیکٹیریا کی وجہ سے ہوتا ہے یا کسی فنگس کی وجہ سے۔

نہر یا کسی سوئمنگ پول کے گندے پانی میں نہانے کی وجہ سے عموماً کان میں انفیکشن ہو جاتا ہے کان میں بلا وجہ انگلیاں اور تیلیاں مارنے سے بھی انفیکشن ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اس طرح کرنے سے کان کا اندرونی پردہ پھنسنے کا بھی خطرہ ہوتا ہے۔ کان کی تکالیف کی کوئی بھی دوا شروع کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ پہلے کان کا معائنہ کرا لیا جائے۔ کان کا اندرونی معائنہ کرانے کے لیے ضروری ہے کہ اس کے لیے صاف اور جراثیم سے پاک Sterilized آلات استعمال کیے جائیں کیوں کہ گندے آلات کی وجہ سے بھی انفیکشن ہو جاتا ہے۔ فٹ پاتھوں پر کان صاف کرنے والے حضرات بیٹھے ہوتے ہیں جو رنگ برنگی دوائیوں کے ساتھ بیٹھے کان صاف کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ ایسے تمام لوگوں سے بچنا چاہیے۔ کئی ایسے دوستوں سے ملنے کا اتفاق ہوا جو راہ چلتے ان لوگوں کے ہتھے چڑھ گئے اور کان کی مسلسل تکالیف سے دوچار ہوئے۔ کسی کے کان کا پردہ پھٹ گیا اور کسی کو مستقل انفیکشن ہو گیا۔

آسان اور متبادل علاج:

صفائی نصف ایمان ہے۔ اگر آپ کا جسم صاف ہے تو کسی بھی قسم کا انفیکشن ہونے کا کوئی خطرہ نہیں ہے۔ اس لیے سب سے پہلے اور اہم ضرورت یہ ہے کہ صفائی کا خاص خیال رکھا جائے نہانے کے دوران کانوں میں اچھی طرح انگلیاں ڈال کر صاف کریں اور صاف روئی سے آہستہ آہستہ کان صاف کریں تاکہ کسی قسم کا میل کان کے اندر جمع نہ ہو۔ کان کی تکالیف کے لیے مندرجہ ذیل گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔

دوا، غذا اور شفا

کان میں میل ہونے کی صورت میں پیاز کے جوس کے ایک یا دو قطرے صبح، دوپہر،  
شام ڈالیں۔ اس سے دو تین دنوں میں میل نکل آئے گا۔

لبسن کا جوس نکال کر اس کے قطرے کان میں ڈالیے ایک دو ہفتے ڈالنے سے کان کا  
انفیکشن ختم ہو جائے گا۔

تلموں کا تیل نکال کر کان میں ڈالیں۔ اس سے کان میں میل بھی نرم ہو کر نکل آتا ہے  
اور درد بھی دور ہو جاتی ہے۔



## تیز ابیت دور کرنے والی دوائیں

یہ دوائیں Antacids معدے میں تیز ابیت کی زیادتی کو ختم کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ عام طور پر معدہ میں تیز ابیت ضرورت سے زیادہ کھانے پینے اور ذہنی پریشانی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

پولی کرول Polycrol، ڈائی کین Dican، میوکین Mucaim

جیلوسل Gclusil، سیمیلون Similone

مضرات:

اسہال یا ڈائریا ❁

قبض ❁

زود حساسیت ❁

احتیاط:

درج ذیل حالتوں میں استعمال نہ کریں۔

گردوں کی خرابی ❁

اپنڈیکسٹس میں انفیکشن Appendicitis ❁

اپنی مرضی سے السر کے علاج کے لیے کوئی دوا استعمال نہ کی جائے۔ ❁

تیز ابیت دور کرنے والی دوائیں کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد اور سونے سے پہلے لی ❁

جائیں۔

تیزابیت دور کرنے والی دواؤں کے ساتھ دوسری دوائیں نہیں لینا چاہئیں۔ ❁

ٹیزا سائیکلین Tetracycline یا لارجیکٹل Largactil کے ساتھ نہ لی جائے۔ ❁

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

بدھضمی، معدے میں گیس پیٹ کا بھاری پن اور کھٹے ڈکار آنا موجودہ دور کے طرز زندگی کی وجہ سے عام تکالیف ہیں۔ مرغن غذاؤں کا استعمال، بازاری کھانے، نمک اور مرچوں کی زیادتی، بے وقت کھانے سے یہ مسائل جنم لیتے ہیں اور اگر کھانے پینے میں پرہیز نہ کیا جائے تو پھر تیزابیت دور کرنے والی ادویات بھی کوئی اثر نہیں کرتیں۔ درد دور کرنے والی ادویات کے بعد سب سے زیادہ بے جا استعمال ہونے والی یہی دوائیں ہیں، اس کے باوجود تیزابیت کے مستقل شکار مریضوں کی تعداد میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے اور نئی ایسی دواؤں کی آمد کے باوجود لوگ تیزابیت کے ہاتھوں پریشان نظر آتے ہیں۔ مہنگی دوائیں بھی دستیاب ہیں اور سستی بھی لیکن دونوں کا اثر ایک ہے۔ اگر دوا یعنی ضروری ہو تو وہ ڈاکٹر کے مشورے سے لیں لیکن اس کے علاوہ یاد رکھیں کہ ان دواؤں پر تکیہ کرنے کی بجائے اپنے طرز زندگی میں تبدیلی لائیں اور سادہ طرز زندگی اپنائیں اور وقت بے وقت کھانے اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔

متبادل اور آسان علاج

تیزابیت کے آسان اور موثر علاج کے لیے مرغن اور ثقیل غذاؤں سے پرہیز کریں۔ ❁

سادہ غذا استعمال کریں۔ لال مرچ کھانے میں کم سے کم استعمال کریں۔ تیزابیت کی

صورت میں اچار اور چائے نقصان دہ ہے۔

ہو سکے تو کھانا پکانے کے لیے زیتون کا تیل استعمال کریں۔ اس سے تیزابیت کا بالکل ❁

خطرہ نہیں رہتا۔

دودھ تیزابیت دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دودھ کا استعمال باقاعدہ کریں۔ ❁

اگر آپ تیزابیت کے مستقل مریض ہیں اور کوئی دوا کارگر نہیں ہوتی تو مندرجہ ذیل ❁

دوا، غذا اور شفا

آسان گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔

❁ ناشتہ میں فروٹ جوس استعمال کریں۔ خصوصاً گاجر کا جوس اور کچے ناریل کا پانی بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔

❁ سادہ غذا کے ساتھ سلاد اور سبزیوں کا زیادہ استعمال کریں۔ پیاز دہی میں ڈال کر استعمال کیا جائے۔

❁ کھانے کے بعد مٹھی بھر سونف ضرور لیں۔

❁ زیادہ تیزابیت کی صورت میں روزانہ دہی میں اسپغول کا چھلکا ڈال کر استعمال کریں۔

## قبض دور کرنے والی دوائیں

یہ دوائیں (Purgatives) پاخانے کے جلد اخراج اور قبض دور کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ اس طرح کی چند دوائیں درج ذیل ہیں:

ڈکلوکسیس (Dulcolax)، سکی لیکس (Skilax) کے قطرے  
 ENO فروٹ سالٹ، ڈوفلیک (Duphalac) شربت

مضرات:

✽ زود حساسیت ✽ پاخانے والی جگہ پر جلن یا درد ✽ ڈائریا

احتیاط:

ڈکلوکسیس درج ذیل صورتوں میں نہ لی جائے:

✽ آنتوں میں رکاوٹ والی بیماریاں

✽ پیٹ میں اچانک اور شدید درد

✽ سوڈائی کارب کے ساتھ

خود سے قبض دور کرنے والی دوا کبھی استعمال نہ کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

قبض کی شکایت بہت عام ہے۔ زیادہ دیر بیٹھ کر کام کرنا، بہت کم چلنا پھرنا، ورزش سے بے توجہی اور کھانے میں بے اعتدالی اور فضول قسم کی مرغن غذاؤں کا استعمال پیٹ پہ خواہاں کا بوجھ ڈالتا ہے اور یوں آنتوں کی نارمل حرکات میں رکاوٹ ڈال کر قبض کا سبب بنتا ہے۔ قبض آدمی کو چڑچڑاہٹ، زودرنج، پریشان اور بیمار کر دیتی ہے جس سے وہ کوئی بھی کام صحیح طور پر نہیں کر سکتا اور

قبض کشا گولیوں کی تلاش میں نکلتا ہے جو اگرچہ فوری افاقہ تو دے دیتی ہیں لیکن بندہ پھر ان کا تابع ہو کر رہ جاتا ہے اور ہر دفعہ ان پر گزارہ کرنا پڑتا ہے۔ کیوں کہ قبض کشا دوائیں آنتوں کے نارمل کام میں رکاوٹ ڈال دیتی ہیں۔

قبض دور کرنے والی دواؤں کا کم سے کم استعمال ہونا چاہیے۔ اگر آپ کو قبض کی دوا کی ضرورت ہے تو بہتر ہے ڈاکٹر کے مشورہ سے لیں اور ایسی دوا لیں جس کے مضر اثرات کم سے کم ہوں اور وہ مقامی کمپنی کی بنی ہوئی ہو۔

آسان اور متبادل علاج:

اگر آپ قبض کے پرانے مریض ہیں اور اس کے آسان علاج کے لیے کوشاں ہیں تو مندرجہ ذیل آسان تراکیب پر عمل کریں۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔

✽ صبح سویرے اٹھتے ہی نہار منہ پانی کے تین یا چار گلاس لیں۔

✽ صبح ناشتے میں تازہ پھلوں کے رس (اور نج وغیرہ) کے علاوہ کچھ نہ لیں۔

✽ صبح شام دودھ میں آملہ ڈال کر پیئیں۔

✽ امردو کے موسم میں دو تین امردو روزانہ کھائیں۔

✽ سوتے وقت تین چار کھجور کھائیں اور اس کے ساتھ گرم پانی کا ایک گلاس پیئیں۔

✽ تازہ سبزیوں اور سلاد کا باقاعدہ استعمال کریں۔

✽ اسپنول کا چھلکا دھی یا دودھ میں ڈال کر استعمال کریں۔

✽ صبح کے وقت زیتون کے تیل کا ایک چمچ ضرور لیں۔

✽ ناشتہ کے ساتھ یارات کے کھانے کے بعد ایک یا دو آڑو کھانے سے دنوں میں قبض کی

شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم:

✽ شہد اور سناہ کی دونوں کا استعمال قبض کے لیے نہایت مجرب ہے۔

دوا، نفا اور شفا

## قے روکنے والی دوائیں

یہ دوائیں Antiemetics متلی اور قے روکنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ اس طرح کی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

میکسولان Maxolon، مارزین Marzine،  
کلیبون Clebon، نیوڈوکسین Navidoxine

مضرات:

- ✽ چہرے کے پٹھوں کا اکڑاؤ
- ✽ جبروں کا بند ہو جانا
- ✽ تمام پٹھوں کا سخت ہو جانا
- ✽ زود حساسیت
- ✽ اکثر مضرات دوا استعمال کرنے کے 36 گھنٹے کے اندر ظاہر ہو سکتے ہیں اور دوا بند کرنے کے 24 گھنٹے بعد ختم ہو جاتے ہیں۔

احتیاط:

- ✽ مندرجہ ذیل افراد میکسولان یا اس کے ساتھ کی دوائیں استعمال نہ کریں۔
- ✽ حاملہ عورتیں
- ✽ 12 سال سے کم عمر بچے
- ✽ اگر قے بند نہ ہو تو مریض کو دوبارہ اچھی طرح چیک کیا جائے۔ ہو سکتا ہے کوئی دماغی

مرض ہو۔ میکسولان، بسکو پان کے ساتھ استعمال نہ کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

انسانی جسم کا مدافعتی نظام خاصا مضبوط ہے۔ جسم میں کسی بھی غیر پسندیدہ عنصر کی موجودگی میں جسم کی پوری کوشش ہوتی ہے کہ اس کے خلاف مدافعت کر دے یا تو اس کا اثر ختم کیا جائے یا پھر اس کو جسم سے باہر نکال دیا جائے تاکہ اس کے مضر اثرات کم سے کم ہوں۔

تے آنا دراصل ایک مدافعتی عمل ہے۔ جب ضرورت سے زیادہ باسی، کچا پکا، آلودہ کھانا کھالیا جائے تو ایک دم تے سے وہ باہر نکل جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کوئی ایسی چیز جسے معدہ قبول نہ کرے وہ بھی الٹی کے ذریعے خارج ہو جاتی ہے۔ ایسی تے آنا اصل میں فائدہ مند ہوتا ہے۔

تے ہونے کی صورت میں اس کی وجہ کا پتہ چلانا ضروری ہے کیوں کہ وجہ معین ہونے کے بعد ہی اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ ایک دفعہ وجہ معلوم ہو جائے تو پھر ڈاکٹر کے مشورہ سے سستی قسم کی مقامی دوا لیں۔  
آسان اور متبادل علاج:

تے آنا دو طرح کا ہو سکتا ہے۔ کسی فوری وجہ سے تے آنا یا پھر کسی لمبی بیماری میں مستقل تے آنا۔ بیماری کی صورت میں ڈاکٹر کے مشورہ سے بیماری کا علاج کرنا ضروری ہوتا ہے لیکن فوری تے سے بالکل گھبرانا نہیں چاہیے۔ فوری تے آنے سے جسم سے فاسد مادے یا ناپسندیدہ خوراک یا بلغم وغیرہ باہر نکل آتی ہے۔ جس سے آدمی فوری طور پر بہتر محسوس کرتا ہے اور فوری طور پر کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس کے ساتھ ضروری ہے کہ الٹی آنے کی صورت میں پینے والی چیزیں مثلاً ابلا ہوا یا فلٹر شدہ پانی، جس ORS نمکول کا استعمال کیا جائے تاکہ الٹی کے ذریعے خارج ہونے والے پانی اور نمکیات کی کمی کو اس کے ذریعے پورا کیا جاسکے۔ تے روکنے کے لیے چند آسان گھریلو علاج درج ذیل ہیں۔

دوا، غذا اور شفا

سکنجبین جس میں چینی ذرا کم ہو کا باقاعدہ استعمال کریں۔ ❁

دن میں دو تین دفعہ Mint Juice استعمال کریں۔ ❁

ایک پیاز اور تھوڑا سا ادراک کا جوس نکال کر ایک گلاس پانی میں ملا کر تین تین گھنٹے بعد استعمال کریں۔ ❁

نرم غذا یعنی دلیہ، سوپ، کھجڑی، ساگودانہ استعمال کریں۔ ❁

برف کے چند ٹکڑے لے کر انہیں کچھ دیر کے لیے منہ میں رکھیں۔ اس سے بھی الٹی رک جائے گی۔ ❁

صفرا کی زیادتی کی وجہ سے آنے والی تھ (جس میں منہ کا مڑا کڑوا ہوتا ہے) کچے ناریل کا پانی پینے سے فوراً رک جاتی ہے۔ ❁



## ڈائریا میں استعمال ہونے والی دوائیں

ڈائریا کو روکنے کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ کچھ دوائیں صرف ڈائریا کو روکتی ہیں۔ اس کے علاوہ ایسی دوائیں بھی ہیں جو ڈائریا کا باعث بننے والے جراثیم کو ختم کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔

ڈائریا میں استعمال ہونے والی مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

لوموتیل Lomotil ، اینٹوکس Entox ،

نیوانٹیستوپان Neointestopan

مضر اثرات:

- ❁ پیٹ پھول جانا، آنتوں کی رکاوٹ
- ❁ تیز بخار، دل کی دھڑکن تیز ہونا
- ❁ پیشاب میں رکاوٹ، منہ اور جلد کا خشک ہونا
- ❁ سستی، بے چینی، بے آرامی، غنودگی، ڈیپریشن اور سر درد
- ❁ الرجی، بلڈ پریشر کا کم ہونا، سانس رکنا
- ❁ دورے پڑنا، پورے جسم پر خارش، صدمہ Shock

احتیاط:

- ❁ ڈائریا کے دوران ڈائریا روکنے والی دواؤں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔
- ❁ درج ذیل حالتوں میں استعمال نہ کریں۔

دوا، غذا اور شفا

- 1- دوا سے الرجی
  - 2- یرقان
  - 3- اینٹی بائیوٹکس Antibiotics کی وجہ سے ہونے والا ڈائریا
  - 4- بیکٹیریا Bacterial یا وائرس Virus کی وجہ سے ہونے والا ڈائریا
- ✿ ڈائریا روکنے والی دوائیں بچوں کو نہ دی جائیں کیوں کہ اس سے دوسری پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

ڈائریا کئی مرتبہ تو اچانک ہوتا ہے جس کی وجہ ناپسندیدہ یا آلودہ غذا کا استعمال، کھانے کی زیادتی یا مرغن غذا کا استعمال ہو سکتا ہے۔ اس کی وجہ سے نوڈ پوائزنگ بھی ہو سکتی ہے۔ اس طرح کے حالات میں ڈائریا اصل میں ایک مدافعتی کردار ادا کرتا ہے۔ ڈائریا کی صورت میں کوشش ہونی چاہیے کہ جتنا پانی، نمکیات ڈائریا کی صورت میں جسم سے نکلتا ہے اس سے زیادہ پانی، نمکیات جسم میں داخل ہونا چاہیے اور دواؤں کی بجائے اس بات پر زور ہونا چاہیے کہ پانی اور نمکیات کی مقدار پوری ہو جائے۔

بچوں میں ڈائریا ہو جائے تو نمکول کا استعمال کیا جائے ڈائریا نہ رکنے کی صورت میں ہسپتال رجوع کرنا چاہیے جہاں ڈرپ لگا کر پانی اور نمکیات کی کمی کو دور کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ایسا ڈائریا جو بیماری یا کسی انفیکشن کی وجہ سے ہو تو ایسی صورت حال میں علاج ڈاکٹر کے مشورہ سے کرنا چاہیے۔ اچانک ہونے والے ڈائریا کی صورت میں دواؤں کے استعمال سے مناسب حد تک پرہیز کیا جائے۔ اس کا نمکول وغیرہ سے تدارک کیا جا سکتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ اچانک ہونے والے ڈائریا کی صورت میں کسی قسم کے علاج کی ضرورت نہیں ہوتی صرف اس بات کو پیش نظر رکھا جائے کہ پانی کی کمی کو بذریعہ مائع

دوا، غذا اور شفا

جات مثلاً پانی، نمکول، جوس وغیرہ کے ذریعے پورا کیا جائے۔ نمکول ORS کا استعمال فائدہ مند ہے۔ ORS آپ گھر میں بھی بنا سکتے ہیں۔ دو گلاس ابلا ہوا پانی لیں۔ اس میں دو بڑے چمچ چینی، آدھا چمچ نمک اور دو چمچ شہد ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں۔ آپ کا گھریلو نمکول تیار ہے۔ ڈائریا کی صورت میں وقفے وقفے سے دیتے رہیں۔ ماؤں کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ ڈائریا کے دوران بچے کو دودھ پلاتی رہیں اور ساتھ ساتھ نرم غذا کا استعمال بھی جاری رکھیں۔

ڈائریا میں مندرجہ ذیل گھریلو علاج بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

❁ وہی کا استعمال کریں۔ پاؤدھی میں اسپغول کا چھلکا (دو تین چائے کے چمچ) ملا لیں یا اس میں کیلے ڈال کر استعمال کریں۔

❁ پانچ منٹ کے لیے امرود کی نرم پتیاں پانی میں ڈال کر ابالیں اور اس پانی کو دن میں تین چار دفعہ ایک چمچ شہد اور تھوڑا سا نمک ڈال کر استعمال کریں۔

❁ دودھ میں شہد ڈال کر پلائیں۔

❁ پانی میں تلسی کے پتے ڈال کر قبوہ بنا کر اور اس میں ایک چمچ شہد ڈال کر دیں۔

❁ ڈائریا کو کنٹرول کرنے کے لیے چائی کی لسی کو دن میں تین چار بار استعمال کریں۔

❁ لسی، دودھ، وہی یا شربت میں دو چمچ اسپغول کا چھلکا ملا کر دن میں تین چار بار پیئیں۔

## پیٹ کے السر کے لیے دواؤں کا استعمال

معدہ میں جلن اور السر دور کرنے کے لیے کئی قسم کی ادویات استعمال کی جاتی ہیں۔ اس طرح کی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

اسی میٹ (Ulcemet) السانک (Ulsanic)

اومیگا کپسول (Omega Cap)

مضرات:

- ✽ ڈائریا، قبض
- ✽ اڈگھ، تھکاوٹ، جلد پر دانے
- ✽ خون کے سفید خلیوں میں کمی
- ✽ گردوں کی خرابی

احتیاط:

✽ مندرجہ ذیل صورتوں میں استعمال نہ کریں۔

(i) دوران حمل (ii) گردوں کی خرابی

✽ السر کے لیے دوائیں استعمال کرتے وقت درد دور کرنے والی دوائیں خصوصاً اسپرین کبھی استعمال نہ کریں۔

✽ السر کی دوا کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے لیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

جلدی (Hurry)، پریشانی (Worry) اور چٹ پٹے کھانے (Curry) السر کا سبب

بننے ہیں اور اس سے نپٹنے کے لیے نئی دواؤں کے پیچھے بھاگنا پڑتا ہے۔

اس کے علاج کے لیے مختلف قسم کی دوائیں مختلف برانڈز کے ساتھ دستیاب ہیں۔ اگر

ان دواؤں کو ڈاکٹر کے مشورہ سے صحیح طریقے سے استعمال کیا جائے تو ان کا ضرور اثر ہوتا ہے مگر دوائیں استعمال کرنے سے پہلے ضروری ہے کہ السر پیدا کرنے والے تمام عناصر کا جائزہ لیا جائے۔ اگر ان عناصر کو دور کر دیا جائے تو دواؤں کی بالکل ضرورت نہیں رہتی۔

لیکن دوا لینا اگر ضروری ہو تو ڈاکٹر کے مشورہ سے مقامی کمپنی کی سستی دوا استعمال

کریں۔

آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے کہ السر زیادہ تر جلدی پریشان ہونے والے متفکر، حساس اور چٹ پٹی غذا کھانے کے شوقین لوگوں کو زیادہ متاثر کرتا ہے اور ان عناصر سے السر کی تکلیف میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس لیے السر کے علاج کے لیے سب سے پہلی اور اہم ضرورت ان عناصر پر قابو پانا ہے۔ بغیر دواؤں کے السر کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کریں۔

✽ سب سے پہلے زندگی میں ٹھہراؤ پیدا کریں۔ ہر کام تحمل سے کریں۔ سوچ سمجھ کر فیصلے کریں۔ ہر کام شروع کرنے سے پہلے اس کے تمام پہلوؤں پر غور کریں اور کسی بھی حالت میں اپنا فوری رد عمل نہ دکھائیں۔ مثبت سوچ اپنائیں۔

✽ سادہ طرز زندگی اپنائیں۔ سادہ اور متوازن غذا کھائیں۔ بھوک رکھ کر کھانا کھائیں۔

لال مرچ سے مکمل پرہیز کریں۔

✽ صبح شام دودھ یا دہی یا شربت میں اسپنغول کا چھلکا ملا کر استعمال کریں۔

✽ صبح شام ایک چمچ شہد اور دو چمچ زیتون کا تیل ملا کر استعمال کریں۔

✽ زیادہ گھی اور تیل سے تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

✽ چائے، کافی اور کولڈ ڈرنکس سے پرہیز کریں۔

✽ معدے کے السر کے مریض، دن میں دو یا تین مرتبہ دو عدد کیلے کھا کر دودھ کا گلاس

دوا، غذا اور شفا

نوٹس فرمائیں۔ مرض میں فوری افاتہ ہوگا۔

معدہ کے السر کے حامل افراد کے لیے کولامنٹ جوس مفید ثابت ہوتا ہے۔

بکری کا تازہ دودھ السر کے مریضوں کے لیے شافی غذا ہے، دن رات کم از کم تین بار  
نوٹس کیا جائے۔

آنتوں کے السر کے مریضوں کے لیے قدرت نے گوبھی میں شفا رکھی ہے۔ گوبھی کا  
جوس دن میں مختلف وقفوں میں پینے سے شفا ملتی ہے۔

## یرقان میں دواؤں کا استعمال

جگر انسانی جسم کی لیبارٹری ہے جس میں ہر وقت ہر لمحہ ہزاروں کیمیائی عمل ہوتے رہتے ہیں۔ اگر جگر بیمار ہو جائے تو بہت سے کیمیائی عمل متاثر ہوتے ہیں۔ جس سے پورا جسم متاثر ہوتا ہے۔

پیلیا یا یرقان جگر کے انفیکشن کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اس میں آنکھیں اور انگلیاں پیلی ہو جاتی ہیں۔ یرقان کے دوران عموماً مندرجہ ذیل دواؤں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

ہیپامر ز شربت (Syp Hepamerz)

ہیپاکول شربت اور گولیاں (Hepacol Syp, tablets)

مضرات:

تے اور تلی



زود حساسیت



احتیاط:

یرقان کے دوران کسی قسم کی دواؤں کے استعمال سے پرہیز کریں اگر دوا استعمال کرنا لازمی ہو تو پہلے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

یرقان جگر کی بیماری ہے۔ جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے کہ جگر جسم کی لیبارٹری ہے۔ اگر اس کے عمل میں خرابی ہو جائے تو پورا جسم متاثر ہوتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جگر کی بیماری کے دوران دواؤں کے استعمال سے مکمل طور پر پرہیز کیا جائے۔ یرقان اگر ہیپائٹائٹس B-A اور C کے

وائرس کی وجہ سے ہو تو اس دوران کسی قسم کی دوائی کا استعمال فائدے کی بجائے نقصان کا سبب بن سکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس کے مریضوں سے ملنے کا اتفاق ہوا جو نام نہاد اور جعلی حکیموں کے ہتھے چڑھ گئے جنہوں نے نام نہاد سفوف دے کر ان کے جگر اور بھی خراب کر دیے اور یوں بڑی مشکل سے ان کی جان بچی۔

ہیپاٹائٹس A، B، C اور غیر خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اس دوران کسی قسم کی دوا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

آسان اور متبادل علاج:

اگر کسی کو یرقان یا ہیپاٹائٹس ہو جائے تو سب سے پہلے یہ بات ذہن میں رکھے کہ اس دوران دواؤں سے مکمل پرہیز کیا جائے۔ کسی قسم کی سردرد کی دوا بھی ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر استعمال نہ کی جائے۔

اس کے علاوہ مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کریں۔

یرقان کے مریض بیماری کے دوران مکمل آرام کریں۔

یرقان کے دوران پینے والی چیزوں خاص کر گلوکوز وغیرہ کا استعمال خوب کریں۔

بازار سے گئے کارس لے کر استعمال نہ کریں۔ البتہ خود سے تیار کردہ تازہ رس استعمال

کیا جاسکتا ہے۔

ہیپاٹائٹس کے مریض گوشت اور پروٹین والی اشیاء کا استعمال محدود کریں۔

کسی قسم کی مرغن اور گھی والی غذاؤں سے مکمل پرہیز کریں اور سبزیاں وغیرہ ابال کو

استعمال کریں۔

گاجروں کا تازہ رس استعمال کریں۔

لیموں کا رس، آب جوا اور شہد ملا کر استعمال کریں۔



دوا، غذا اور شفا

ابلی ہوئی سبزیاں خاص کر کدو کا سوپ بھی مفید ہے۔

رات کو شبنم میں رکھی ہوئی تازہ مولیوں کے سبز پتوں کا جوس اگر ہفتہ دس دن تک بالغ مریض ½ لیٹر استعمال کرے تو اس کے شفا بخش اثرات ظاہر ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

نہار منہ ایک گلاس ٹماٹر جوس (نمک اور کالی مرچ ملا ہوا) یرقان کے مریضوں کے لیے ایک بیش بہا نایاب ثابت ہوا ہے۔

## الرجی دور کرنے والی دوائیں

یہ دوائیں Antihistamines الرجی اور اس کے مختلف اثرات سے جسم کا بچاؤ کرتی ہیں اس کے علاوہ زکام اور خارش وغیرہ کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ اس طرح کی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

اے ول Avil، پیرٹان Piriton

انسیدال Incidal، فزگن Phenergan

مضر اثرات:

❁ اونگھ آنا، منہ خشک ہونا، غنودگی

❁ کسی وقت زیادہ مقدار میں لینے سے بے چینی، بے قراری، بے خیالی، بچوں میں غصہ

آنا

❁ پیشاب کا رکنا، نظام ہضم میں خرابی

❁ دل کی دھڑکن تیز ہونا

احتیاط:

درج ذیل حالتوں میں استعمال نہ کی جائیں۔

❁ حمل کی پہلی سہ ماہی اور بچے کو دودھ پلانے کی مدت کے دوران

❁ جب مثانے کا غدود Prostate Gland بڑھا ہوا ہو

❁ جب دوا سے الرجی ہو

آ نکھوں کی بیماری گلاکوما Glaucoma

ایٹنی الرجی دوا کھانے کے فوراً بعد گاڑی یا کوئی مشین چلانے سے پرہیز کریں۔  
دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

الرجی دو قسم کی ہو سکتی ہے۔ ایک اچانک ہونے والی الرجی، دوسری کسی بیماری کی وجہ سے الرجی، اچانک ہونے والی الرجی یا تو کسی دوا لینے کی وجہ سے ہوتی ہے یا کوئی کیزا وغیرہ کاٹنے کی وجہ سے یا پھر کوئی ایسی غذا لینے کی وجہ سے جس کا فوری رد عمل ہوتا ہے اور کئی حالتوں میں تو Shock صدمے کی وجہ سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ یہاں ایک اصول یاد رکھنا بہت ضروری ہے کہ اگر آپ کو کسی دوا سے الرجی ہے۔ تو آپ جب بھی ڈاکٹر کے پاس جائیں تو ڈاکٹر کو یہ ضرور بتائیں کہ آپ کو فلاں دوائی سے الرجی ہے تاکہ وہ کوئی ایسی دوائی آپ کے نسخے میں شامل نہ کرے۔ اسی طرح آپ کو کسی کھانے سے الرجی ہے تو کسی صورت میں وہ کھانا نہ کھائیں۔ کھانے کی دعوتوں میں ایک دوست نے جسے Sea food سے الرجی تھی اس طرح کا کھانا بھی چکھا ہی تھا کہ منٹوں میں حالت غیر ہو گئی۔ فوری طور پر ہسپتال پہنچایا گیا۔ جہاں بڑی مشکل سے فوری علاج سے افاقہ ہوا۔ اچانک شروع ہونے والی الرجی کچھ دیر بعد خود ہی ختم ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ الرجی دور کرنے والی دواؤں کا مستقل استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں جس کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا استعمال کرنے والا ان دواؤں کا عادی ہو جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ دواؤں کا استعمال صرف اور صرف ڈاکٹر کے مشورہ سے کیا جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

فوری اور اچانک ہونے والی الرجی اصل میں خطرہ کی گھنٹی ہے جو آپ کو خبردار کرتی ہے کہ آپ فلاں کھانے یا دوائی کا استعمال فوری طور پر بند کریں اور آئندہ کے لیے اس کے قریب بھی نہ پھینکیں۔ بعض لوگوں کو کسی خاص کھانے سے الرجی ہوتی ہے۔ اس کا بہترین علاج اس کھانے سے مکمل پرہیز ہے۔ اس طرح آپ کو کسی دوائی سے الرجی ہے تو اس کا استعمال بھی مکمل

دوا، غذا اور شفا

بند کریں۔ اگر آپ کو الرجی یا خارش ہو جائے تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں اور جو دوا وغیرہ آپ استعمال کر رہے ہوں اس کا استعمال فوری بند کر دیں۔ بچوں کی صورت میں فوری طور پر دیکھیں کہ کوئی کیڑا کاٹنے سے الرجی تو نہیں ہوئی۔ الرجی کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل گھریلو علاج بھی فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

- ✿ فوری طور پر الرجی پیدا کرنے والے عوامل کو مریض سے دور کریں۔
- ✿ کیڑا کاٹنے کی صورت میں خارش یا الرجی ہونے والی جگہ لوہے سے مساج کریں یا برف سے ٹکور کریں۔
- ✿ مستقل خارش یا الرجی کی صورت میں جسم پر لسی اور تارا میرا کے تیل کی ماش کریں۔
- ✿ تازہ سبزیوں اور تازہ پھلوں کا جوس استعمال کریں۔
- ✿ وٹامن B اور وٹامن E کا چار سے چھ ہفتوں تک استعمال ایٹنی الرجک خصوصیات کا حامل ہے۔
- ✿ سانس کی نالی کے اوپری حصہ میں ہونے والی الرجی کے لیے کیسٹر آئل کے چار پانچ قطرے سادہ پانی یا فروٹ جوس کے ایک کپ میں ڈال کر صبح خالی پیٹ لیں۔

## کھانسی روکنے والی دوائیں

کھانسی روکنے والی دوائیں عموماً شربت کی شکل میں ہوتی ہیں۔ یہ دوائیں دو طرح سے اثر کر کے کھانسی روکتی ہیں۔

1- پہلی قسم میں کھانسی کے وہ شربت شامل ہیں جو بلغم کے اخراج میں مدد کر کے کھانسی روکتے ہیں۔ مثلاً:

ہائیڈرلین، Hydryline، پلمونال Pulmonol

ایسونیئم کلورائیڈ Ammonium Chloride

2- دوسری قسم کے شربت کھانسی کو روکنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔ مثلاً:

فالکوڈین Pholcodine، ایکٹیفیڈ ڈی ایم Actifed DM

مضرات:

✽ غنودگی

✽ بے خوابی

✽ اعصابی نظام میں گڑبڑ

✽ سانس لینے میں دشواری

احتیاط:

✽ زیادہ مقدار میں استعمال نہ کی جائے۔

✽ دوا لینے کے فوراً بعد گاڑی چلانے یا مشین پر کام کرنے سے پرہیز کیا جائے۔

بچوں کو نہ دی جائے۔ ❁

درج ذیل حالتوں میں خاص احتیاط سے استعمال کریں۔

ہالی بلڈ پریشر ❁

ذیابیطس ❁

دل، جگر یا گردوں کی بیماری ❁

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

انسانی جسم کا مدافعاتی نظام بہت مضبوط ہے۔ جب بھی جسم پر کوئی حملہ ہوتا ہے تو سب سے پہلے جسم کی کوشش ہوتی ہے کہ اس کا مقابلہ کیا جائے۔ کھانسی کا آنا بھی اسی مدافعاتی نظام کا ایک حصہ ہے۔ کھانسی کے ذریعے سانس کی نالی کے اوپر والے حصے سے جمی ہوئی بلغم باہر نکلتی ہے جس سے سانس لینا آسان ہو جاتا ہے۔ کھانستے رہنے سے سانس کی نالی صاف ہوتی رہتی ہے۔ اس بلغم کا اخراج نہ ہو تو سانس کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں اور یوں سانس پھولنے اور دمہ کی بیماری کے حملہ ہونے لگتے ہیں۔ اس لیے اس طرح کی کھانسی کو روکنے کے لیے کسی قسم کی دوا کی ضرورت نہیں رہتی۔

اصل میں کھانسی کی دوا صرف اور صرف اس وقت استعمال کرنا چاہیے جب اس کے ساتھ ساتھ دوسری تکالیف ہوں یعنی بخار یا کوئی اور انفیکشن جن کا علاج بہت ضروری ہے۔ بعض اوقات گرم پانی اور نمک کے غرارے کرنے یا پھر بھاپ لینے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ مختلف قسم کی نت نئی کھانسی کی دوائیں حقیقتاً کھانسی روکنے میں ذرا بھی مدد نہیں کرتیں۔ ان کا بے جا استعمال صرف اور صرف پیسے کا ضیاع ہے۔ اس لیے ان کے استعمال سے پرہیز کرنا بہتر ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ کھانسی کم کرنے یا روکنے والے مختلف شربت دیکھنے

میں بہت بھلا اور اچھے لگتے ہیں۔ جیب پہ بھی خاصا بوجھ ڈالتے ہیں لیکن حقیقت میں ان کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس لیے ان سب سے جتنا بھی بچا جائے بہتر ہے۔ تھوڑی بہت کھانسی ہونا فائدہ مند ہے۔ اس سے سانس کی نالی صاف ہوتی رہتی ہے۔ زیادہ کھانسی کی صورت میں مندرجہ ذیل گھریلو علاج فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔

✽ گرم پانی میں نمک یا ڈسپرین ڈال کر غرارے کریں۔

✽ صبح دوپہر شام دو چمچ شہد میں چار دانے پسی ہوئی کالی مرچ ملا کر استعمال کریں۔

✽ صبح دوپہر شام <sup>ملٹ</sup> تی استعمال کریں۔

✽ رات کو سونے سے پہلے کھلے برتن میں گرم پانی ڈال کر اس میں Tinc Benzco

کے چند قطرے یا نمک ملا کر بھاپ لیں۔

✽ زکام کی صورت میں گرم چنے لے کر ان کی بھاپ لیں۔

✽ شہد ملا ہوا انگور کا جوس، کھانسی کا موثر ترین علاج ہے۔

(ایک کپ انگور کا جوس + ایک چمچ شہد)

✽ میٹھے بادام کی چھ سات گریاں پانی میں بھگوئیں۔ صبح چھلکا اتار کر چینی اور مکھن کے ساتھ ملا

کر پیسٹ بنائیں۔ خشک کھانسی کے لیے مجرب نسخہ ہے۔

## زکام میں دواؤں کا استعمال

زکام کے علاج کے لیے نئی دوائیں استعمال ہوتی ہیں جن میں سے چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

کولڈین (Coldene)

ایکٹیفائیڈ۔ پی (Actified-p)

ایرینیک (Arinac)

مضرات:

متلی، قے، چکر آنا ❁ اوگھ، نیند آنا

احتیاط:

❁ ایسی دوائیں کھانے کے فوراً بعد گاڑی چلانے، تیرنے یا مشین پر کام کرنے سے پرہیز کریں۔

❁ حاملہ عورتیں اور بچے کو دودھ پلانے والی عورتیں استعمال نہ کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

زکام کے لیے مختلف قسم کی دواؤں کا بے جا استعمال کیا جاتا ہے اور یہ بہت زیادہ استعمال ہونے والی دوائیں ہیں۔

بعض نام نہاد حکیم اور جعلی ڈاکٹر ذرا سے زکام میں مختلف دواؤں کی کاک ٹیل بنا کر دیتے ہیں جس میں درد دور کرنے والی دوا الرجی کے لیے دوا، اینٹی بائیوٹک دوا اور سفیرائیڈ شامل



ہوتے ہیں۔

اگرچہ اس سے فوری افادہ تو ہو جاتا ہے لیکن ان دواؤں کے مضر اثرات کی وجہ سے بعد میں خاصے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ زکام یا فلو ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جس میں ان ساری دواؤں کے استعمال کا ذرا بھی فائدہ نہیں۔ زکام میں ناک میں ڈالنے والی یا بند ناک کھولنے والی دواؤں سے حتی المقدور پرہیز کریں کیوں کہ اس سے بلڈ پریشر میں اضافے اور خون کی نالیاں سکڑنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

اس لیے بہتر ہے کہ ایسی تمام دواؤں کے استعمال سے بچا جائے۔ تاہم زکام کی وجہ سے اگر سردی یا بخار ہو تو اس صورت میں سردی یا بخار کے لیے پیرا اسٹامول یا ڈیپرین لینے میں کوئی حرج نہیں۔ اس طرح زکام میں سٹیرائیڈز اور اینٹی بائیوٹک دواؤں کے استعمال کا بالکل کوئی فائدہ نہیں۔ زکام ہونے کی صورت میں مندرجہ ذیل آسان گھریلو نسخے پر عمل کریں۔

❁ زکام یا فلو ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے جس پر مختلف قسم کی دواؤں کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس کا سب سے بہتر علاج بھاپ لینا ہے۔ بھاپ لینے سے وائرس کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

❁ زکام کے دوران وٹامن سی کا استعمال بھی فائدہ مند ہے۔ وٹامن سی کے لیے اورنج جس کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

❁ زکام کے دوران سوپ لیں اور جو شانہ وغیرہ کا استعمال کریں۔

❁ کھانسی اور گلے کی خراش کی صورت میں غرارے کریں۔

❁ مِلّی کا استعمال کریں۔

## گلے کے امراض کے لیے دوائیں

گلے کی سوزش، گلا پکنا، گلے کا درد اور گلے کی خارش کے لیے مختلف قسم کی دوائیوں کا مجموعہ استعمال کیا جاتا ہے۔ ان دوائیوں میں درد دور کرنے والی دوائیں، اینٹی بائیوٹک، الرجی دور کرنے والی دوائیں اور سوزش کم کرنے والی دوائیں شامل ہوتی ہیں۔

مضرات:

✽ مختلف دوائیوں کے انفرادی طور پر مختلف مضرات ہوتے ہیں۔ اس کے لیے پچھلے صفحات میں دیے گئے مضرات کو مد نظر رکھیں۔

احتیاط:

✽ گلے کے امراض کے لیے کوئی بھی دوا استعمال کرتے وقت انفرادی دواؤں کے متعلق دی گئی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

گلے کی مختلف تکالیف کے لیے دواؤں کا استعمال کرتے وقت اس بات کا تعین کرنا بہت ضروری ہے کہ واقعی دوا کی ضرورت بھی ہے کہ نہیں۔ معمولی گلا خراب ہونے یا گلے میں خارش ہونا کوئی بڑا مسئلہ نہیں۔ کھانے پینے میں احتیاط نہ کرنے اور بہت زیادہ ٹھنڈی یا زیادہ گرم اشیا کھانے سے بھی گلا خراب ہو جاتا ہے جو ایک آدھ دن بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ گلے میں انفیکشن ہونے کی صورت میں اینٹی بائیوٹک دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے مگر اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیا جائے۔ گلے کی معمولی تکلیف بعض اوقات صرف

غرارے کرنے سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ تکلیف زیادہ دیر برقرار رہے تو بہتر ہے ڈاکٹر کے مشورہ سے ملا کر کیا جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

گلے کی تکلیف دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل آسان اور آزمودہ نسخوں پر عمل کریں۔

نیم گرم پانی میں نمک ملا کر باقاعدگی سے غرارے کریں۔

ادرک کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے بھی گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

ذرا سی سونف منہ میں ڈال کر دن میں کئی بار چبائیں اور اس کا رس نگل لیں۔

آواز بیٹھ جانے کی صورت میں آدھا لیٹر پانی میں تھوڑی سی سونف ڈال کر پکائیں۔

چوتھا حصہ رہ جائے تو اسے اتار کر حسب ذائقہ چینی ملا کر دو تین بار دن میں استعمال

کریں۔ آواز ٹھیک ہو جائے گی۔

ایک چمچ ”سرکہ“ پانی میں ڈال کر غرارے کریں۔

ایک لیموں کو پانی میں دس منٹ تک اُبال کر اس کا جوس نکال کے ایک گلاس میں

ڈالیں۔ اس میں دو چمچ گلیسرین ڈال کر اچھی طرح ہلائیں دو چمچ شہد ڈالیں اور گلاس کو

پانی سے بھر لیں۔ کھانسی کا قدرتی شربت تیار ہے۔ گلے کی خرابی میں ہونے والی

کھانسی کے دوران 5 دن تک دو چمچ صبح، دو پہر، شام استعمال کریں ان شاء اللہ افاقہ

ہوگا۔

ملہ مٹی اور سونف کا استعمال بھی کھانسی روکنے میں مدد ثابت ہوتا ہے۔

## دمہ میں استعمال ہونے والی دوائیں

دمہ کے علاج کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ دواؤں کے ساتھ مختلف قسم کے انہیلر Inhaler بھی استعمال ہوتے ہیں۔

دمہ کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

وینٹولین Ventolin

تھیوگریڈ Theograde

وینٹولین انہیلر Ventolin Inhaler

وینٹائیڈ انہیلر Ventide Inhaler وغیرہ وغیرہ۔

مضر اثرات:

متلی، تے، بے چینی، گھبراہٹ ❁

جسم کے پٹھوں میں رعشہ، سردرد، پریشانی ❁

دل کی رفتار میں اضافہ، بلڈ پریشر میں کمی ❁

زود حساسیت ❁

احتیاط:

ہائی بلڈ پریشر، دل کی تکلیف اور السر کے مریض احتیاط سے استعمال کریں۔ ❁

دوران حمل اور نچے کو دودھ پلانے کی مدت کے دوران استعمال نہ کریں۔ ❁

اگر دوا استعمال کرنے کے بعد ہاتھ پاؤں کانپنے لگیں تو ان کا استعمال بند کر دیں۔ ❁

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

دمہ بچوں اور بڑوں کے لیے ایک بہت تکلیف دہ بیماری ہے۔ اس میں بار بار سانس اکھڑتا ہے جو بعض حالتوں میں خطرناک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ دمہ بعض اوقات الرجی کرنے والی اشیاء مثلاً گرد، ہاؤس مائٹ، پولن گرین یا کھانے پینے کی اشیاء کی وجہ سے ہوتا ہے یا پھر انفیکشن جس کی وجہ سے سانس کی نالیوں میں بلغم جمع ہو جاتا ہے ان حالتوں میں سب سے بہتر علاج الرجی کرنے والے عناصر سے پرہیز اور انفیکشن کو کنٹرول کرنا ہے۔

دمہ کے علاج کے لیے مختلف قسم کی دوائیں دستیاب ہیں۔ ان میں گولیاں، شربت اور انہیلر شامل ہیں لیکن دواؤں کے استعمال میں سب سے ضروری امر یہ ہے کہ دوا استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے بعض نام نہاد حکیم اور ڈاکٹر دمہ میں فوری طور پر سٹیرائڈ دواؤں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ جس کا کسی طرح بھی کوئی جواز نہیں بنتا۔ دمہ کے علاج کے لیے مختلف قسم کی اینٹی الرجی ویکسین بھی بنائی جاتی ہیں لیکن تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ یہ تمام ویکسین زیادہ موثر ثابت نہیں ہوتیں۔

آسان اور متبادل علاج:

اگر آپ ”دمہ“ کا شکار ہیں تو گھبرائیے نہیں۔ اس کا حل آپ کے پاس موجود ہے۔ سب سے پہلے ان چیزوں کو جاننے کی کوشش کیجیے جن سے آپ پر دمہ کا حملہ ہوتا ہے۔ ان عوامل سے بچیں۔ مٹی، گرد وغیرہ سے اپنے آپ کو بچائیں۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔

کھانے پینے کی ایسی تمام اشیاء سے پرہیز کریں جن کے کھانے سے آپ کو الرجی ہو یا دمہ کا حملہ ہوتا ہے۔

اپنی روزمرہ کی خوراک میں انگور، کھجور اور امرود کا باقاعدہ استعمال کریں۔

تلمسی کے پتے، ادرک، پیاز لے کر ان کا جوس نکالیں اور اس میں شہد کے دو چمچ ملا کر دو

دوا، غذا اور شفا

چھ صبح دوپہر شام استعمال کریں۔

سبزیوں کا زیادہ استعمال کریں۔ گاجر کے موسم میں اس کا جوس استعمال کریں۔

لیموں کے رس میں اورک اور شہد ملا کر استعمال کریں۔

سبزیوں کا سوپ صبح شام لیں۔

سادہ غذا لیں، مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں، تلی ہوئی چیزوں اور زیادہ گھی اور تیل والی تمام اشیا کے استعمال سے پرہیز کریں۔

کولڈ ڈرنکس اور سگریٹ نوشی سے مکمل کنار کشی کر لیں۔

روزانہ دو چھ شہد کا استعمال دمہ اور سانس کی دیگر بیماریوں میں موثر ثابت ہوتا ہے۔

تین یا پانچ انجیروں کو گرم پانی سے صاف کر کے رات بھر گھڑے کے پانی میں ڈال کر

رکھیں۔ نہار منہ انجیریں کھا کر گھڑے والا پانی پی لیں۔ صرف پندرہ دن یہ عمل کریں۔

یہ بیماری سے افاقہ ہوگا۔

## ”گلے میں بڑی گلٹی“ کے لیے دوائیں

گلے میں بڑی گلٹی بہت بری لگتی ہے۔ یہ زیادہ تر خواتین میں ہوتی ہے اس کی بڑی وجہ تھائی رائیڈ گلیٹڈ بڑھنا یا اس کے ہارمون کے زیادہ مقدار میں پیدا ہونا ہوتا ہے۔  
تھائی رائیڈ گلیٹڈ کے عمل کو کنٹرول کرنے کے لیے مختلف دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔  
جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

کاربی زول Carbizole

نیومرکازول Neomercazole

مضر اثرات:

متلی، قے، سردرد ❁

جوڑوں میں درد ❁

خون بننے کی صلاحیت میں کمی ❁

جلد پہ خارش ❁

احتیاط:

مندرجہ ذیل افراد استعمال نہ کریں۔

حاملہ خواتین ❁

بچوں کو دودھ پلانے والی خواتین ❁

سانس میں رکاوٹ کے مریض ❁

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

تھائی رائیڈ گلیٹنڈ کے ہارمون کے زیادہ اخراج کی بدولت بہت ساری علامات پیدا ہوتی ہیں۔ گلے میں سامنے نظر آنے والی بدنما گلٹی بہت تنگ کرتی ہے۔ اس سے خواتین خاص طور پر متاثر ہوتی ہیں اور علاج کے نت نئے طریقے ڈھونڈتی ہیں۔  
علاج سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

علاج کا ایک طریقہ سرجری ہے۔ کم عمر خواتین خوب صورتی برقرار رکھنے کے لیے سرجری کو ترجیح دیتی ہیں۔ دوسرا طریقہ علاج ریڈیو ایکٹیو آئیوڈین ہے جس کے خاصے مضر اثرات ہوتے ہیں۔

زیادہ تر مریضوں کا دوا کے ذریعے علاج کیا جاتا ہے جس سے مرض خاص حد تک کنٹرول میں رہتا ہے۔ دوا خاصی لمبی مدت تک کھانا پڑتی ہے۔ اس لیے دوا کی خوراک متعین کرنے اور اسے گھٹانے یا بڑھانے کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔  
آسان اور متبادل علاج:

گلے میں گلٹی یا تھائی رائیڈ گلیٹنڈ کے بڑھنے یا ہارمون کے زیادہ پیدا ہونے والی تبدیلیوں پہ قابو پانے کے لیے مندرجہ ذیل آسان اصولوں پہ عمل کریں۔  
1- روحانی راہ نمائی:

اس بیماری میں بہت زیادہ بے چینی، گھبراہٹ اور پریشانی ہوتی ہے جس سے بچنے کے لیے اندر کا سکون بہت ضروری ہے۔  
دل کے سکون اور چین کے لیے اللہ کا ذکر کریں۔ بے شک دلوں کا اطمینان اللہ کے ذکر میں ہے۔

2- متوازن غذا:

اس بیماری میں چوں کہ جسم کو زیادہ مقدار میں غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لیے غذائی اجزاء میں دودھ، گوشت سبزیوں کا زیادہ استعمال کریں۔ پھل اور سبزیاں جن میں وٹامن سی اور



دوا، غذا اور شفا

بی زیادہ ہوتے ہیں، کا زیادہ استعمال کریں۔

وٹامن سی: سنگترے، لیموں، انگور، سبزیاں، آلو، سیب وغیرہ

وٹامن بی اے 2:

پھلیاں، دودھ، انڈے، ڈبل روٹی وغیرہ۔

پرہیز:

مندرجہ ذیل غذاؤں سے پرہیز کریں۔

مرغن اور مصالحہ دار غذائیں ❁

قبض کرنے والی دوائیں ❁

آرٹو، ناشپاتی، شلجم، چقندر، پھول گوبھی ❁

نمک اور نمکین اشیا ❁

آئیوڈین والا نمک زیادہ استعمال کریں۔ ❁

## جلد کی بیماریوں کے لیے دوائیں

جلد کی بیماریوں کے لیے بہت سی دوائیں استعمال ہوتی ہیں۔ ان میں سے کچھ دوائیں کریم یا لوشن کی صورت میں ملتی ہیں اور اکثر اینٹی بائیوٹکس یا سیٹرائیڈز پر مشتمل ہوتی ہیں۔ یہ لگانے کی دوائیں ہیں لیکن چھوٹے یا بڑے بچوں میں ان کو احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے کیوں کہ یہ جلد میں جذب ہو کر جسم کے دوسرے حصوں پر اثرات ڈال سکتی ہیں۔ اس طرح کی چند مشہور دوائیں مندرجہ ذیل ہیں۔

نیومائی سین Neomycin، فیوراسین Furacin،

مائی سٹراسین Mycitracin، اس کا بول Ascabiol،

ڈرمووٹ Dermovate

مضرات:

چھوٹے اور بڑے بچوں میں زیادہ عرصہ استعمال کرنے سے یہ جلد میں جذب ہو کر جسم کے دوسرے حصوں پر مضرات ڈال سکتی ہیں۔

الرجی یا زود حساسیت

احتیاط:

درج ذیل کو یہ دوائیں خاص احتیاط سے استعمال کرنا چاہیے۔

حاملہ عورتیں

نوزائیدہ اور چھوٹے بچے

دوا لگانے سے پہلے متاثرہ حصے کو گرم پانی سے دھویا جائے اور خشک کرنے کے بعد کریم

کالیپ کیا جائے۔

(اس کا بیول):

- ❖ دوا مرض کی صحیح تشخیص ہونے کے بعد استعمال کی جائے۔
  - ❖ جوؤں کے خاتمہ کے لیے سر کو اچھی طرح گرم پانی سے دھو کر خشک کرنے کے بعد پورے سر پر لوٹن لگایا جائے۔
  - ❖ خارش کے علاج کے لیے لوٹن گردن سے نیچے پورے جسم پر لگایا جائے اس کے علاوہ جو لوگ مریض کے ساتھ رہ رہے ہوں وہ بھی یہ لوٹن استعمال کریں۔
- دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

انسانی جلد میں بے شمار دفاعی آلات موجود ہوتے ہیں جو جراثیم یا زخم کی شکل میں حملہ آور ہونے والی مختلف بیرونی آفتوں کا مقابلہ کرتے ہیں۔

جلد کی بیماریاں یا تو کسی خاص قسم کے جراثیم کی وجہ سے ہوتی ہیں یا پھر کسی زخم کی وجہ سے مخصوص جراثیم کی وجہ سے ہونے والی جلدی بیماری تشخیص کے بعد اس کے لیے مخصوص کھانے یا لگانے کی دوا سے علاج کیا جاتا ہے لیکن اس کے لیے ضروری ہے کہ تشخیص صحیح کی جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

خارش سب سے مشہور اور تنگ کرنے والی جلدی تکالیف میں سے ایک ہے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ اس کی تشخیص کر کے فوری علاج کیا جائے۔ زیادہ پرانی خارش ہونے کی صورت میں مندرجہ ذیل گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔

❖ جسم کے خارش والے حصے پر ہمیشہ کوئی نہ کوئی چیز مثلاً تیل، ویسلین، پٹرولیم جیلی وغیرہ لگا کر رکھیں۔

❖ خارش والے حصے پر صبح، دوپہر، شام السی کا تیل لگائیں۔

❖ رات کو سونے سے پہلے تارا میرا کا تیل اور ویسلین ملا کر لگائیں۔

❖ غذا میں نمک اور مرچ کا استعمال کم کریں اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔

❖ خالص کاٹن سے بنے ہوئے لباس سے جلدی حساسیت ختم ہو جاتی ہے۔

## کیل مہاسوں کے لیے دوائیں

چہرے پہ کیل مہاسے دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی کھانے اور لگانے کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ روزانہ نئی کریبیمس جادوئی اثر کے دعووں کے ساتھ مارکیٹ میں آتی ہیں۔

نوجوانی میں چہرے پہ کیل مہاسے عموماً ایکینی کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اس کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

Acne Aid      ایکینی ایڈ

Acnedox Cap      ایکینی ڈوکس کپسول

U-Veil      یوویل لوشن

مضر اثرات:

الرجی خارش ❁

جلد کی زرد حساسیت ❁

احتیاط:

جلد پر الرجی ہونے کی صورت میں استعمال نہ کریں۔ ❁

ایکینی کے لیے لوشن، شیمپو یا صابن استعمال کرتے وقت آنکھوں کو بچائیں۔ ❁

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

کیل مہاسوں کی صورت میں چہرے پر ناخوش گوار اور بھدے داغ دہے ہر کسی کے

دوا، غذا اور شفا

لیے نمونا اور نوجوان لڑکے لڑکیوں کے لیے خصوصاً پریشانی اور ندامت کا باعث بنتے ہیں۔ کیوں کہ جاذب نظر آنا ہر نوجوان کی خواہش ہوتی ہے۔ جوانی کے آغاز میں جسم پر بعض ایسی تبدیلیاں ہوتی ہیں۔ جن کا پورے جسم پر اثر ہوتا ہے۔ اس دوران کچھ غدودوں سے زیادہ رطوبت خارج ہونے لگتی ہے۔ جس سے چہرے پر کیل اور مہاسے ہونے لگتے ہیں جو کچھ عرصے کے لیے شکل کو اچھا خاصا بگاڑ دیتے ہیں اور یوں نوجوان لڑکے لڑکیاں ایسی جادوئی کریموں کی تلاش میں نکل کھڑے ہوتے ہیں جو دنوں میں ان کے چہرے کو تروتازہ اور صاف شفاف کر دیں لیکن اصل میں ایسا ہونا ممکن نہیں۔ ایکنی جسم میں ہارمونوں کے رد عمل کی وجہ سے ہوتی ہے جوانی کے بعد چند سالوں تک ہارمونوں میں توازن آجاتا ہے اور اس کے ساتھ ایکنی اور اس طرح کی دوسری تکالیف خود بخود دور ہو جاتی ہیں۔ اس لیے ایکنی کی وجہ سے زیادہ پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں۔ ڈاکٹر کے مشورے سے کوئی شیمپو یا صابن استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں۔

وجوہات:

گوشت، انڈا، تلی ہوئی اشیاء، شراب وغیرہ کا زیادہ استعمال، ایک دوسرے کی اشیاء کا استعمال، زیادہ گرمی اور تیز دھوپ میں پھرنا۔ لڑکیوں میں ایام کا عارضہ کیل مہاسوں کی بڑی وجوہات ہیں۔

آسان اور متبادل علاج:

ایکنی کے علاج کے لیے خود سے نام نہاد کریمیں اور رنگ گورا کرنے والی کریمیں بالکل استعمال نہ کریں۔ بعض اوقات ایسی کریمیں استعمال کرنے سے چہرے پر بال اگ آتے ہیں جو خاص طور پر نوجوان لڑکیوں کے لیے بہت تکلیف دہ ثابت ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل آسان تجاویز پر عمل کریں۔

سردیوں میں کچھ دیر کے لیے دھوپ میں ضرور بیٹھیں۔ اس سے وٹامن ڈی ملتا ہے جو ایکنی کے کیل مہاسوں کو کم کرتا ہے۔

دوا، غذا اور شفا

موسمی اور تازہ پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔ سبزیوں میں کدو، پالک، مولی، گاجر،

شلجم، توریاں استعمال کریں۔ ان سبزیوں میں وٹامن اے شامل ہوتا ہے۔

چکنائی والی اور زیادہ کھٹی چیزوں کا استعمال نہ کریں۔

رات کو سوتے وقت چہرے کو لیموں کے رس میں شہد ملا کر صاف کریں۔

مرغن اور مصالحہ دار اشیاء سے مکمل پرہیز کریں۔ کیفین والی اشیاء مثلاً کافی، کولا ڈرنکس اور

زیادہ چائے کے استعمال سے بچیں۔

سنگترے کے چھلکے کو پتھر کی سل پر پانی ملا کر پیس لیں۔ چہرے کے متاثرہ حصوں پر

پیسٹ لگائیں۔ Acne Vulgaris کا تیر بہدف نسخہ ہے۔

کیل والے مہاسوں کی صورت میں یہ کامیاب ٹوٹکا استعمال کریں۔ آدھا اونس

گلیسرین، عرق گلاب دو اونس، ہائیڈروجن پراوکسائیڈ آدھا اونس باہم ملا کر چہرہ پر

ملیں۔

مہاسوں Acne کی صورت میں گرم پانی کی بھاپ لینا بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔

بھاپ تھراپی کے بعد مہاسوں کو دبا کر کیل نکال دیں۔ اس سے چہرے پر نشان نہیں

پڑیں گے۔

## پھوڑے پھنسیوں کے لیے دوائیں

گرمیوں کے موسم میں پھوڑے پھنسیاں زیادہ نکلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ زیادہ تر چھوٹے بچے اس کا شکار ہوتے ہیں۔ گرمی دانوں سے لے کر بڑے بڑے پھوڑے نکلتے ہیں۔ اس وجہ سے ان کے علاج کے لیے مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹک اور دوسری دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان میں کھانے اور لگانے کی دونوں دوائیں شامل ہوتی ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

Septran	سپٹران
Ampicillin	ایمپی سیلین
Tetracycline	ٹیٹراسائیکلین
Polyfax	پولی فیکس
Safi	سانی

مضرات:

متلی، قے، سردرد، پیٹ میں خرابی ❁

حساسیت، جسم میں دانوں کا بننا ❁

اگانے والی جگہ پر خارش ❁

احتیاط:

پھوڑے پھنسیوں پر لگانے والی دوا اگانے سے پہلے اچھی طرح صاف کر لیں۔ ❁

کسی بھی دوا سے الرجی ہونے کی صورت میں استعمال نہ کریں۔ ❁

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

گرمی کے موسم میں پسینہ بہت زیادہ آتا ہے۔ اس کے علاوہ بچے مٹی میں کھیلتے رہتے ہیں۔ اس وجہ سے جسم پر گرمی دانوں کے ساتھ ساتھ چھوٹے بڑے پھوڑے پھنسیاں بھی نکل آتے ہیں۔ جن کے ساتھ بخار بھی ہو جاتا ہے۔ کچھ دنوں میں یہ پھوڑے پھنسیاں بڑے ہو جاتے ہیں اور پیپ سے بھر جاتے ہیں۔ اس وجہ سے ان کا علاج ضروری ہوتا ہے۔

ان کے علاج میں سب سے ضروری امر یہ ہے کہ گرمیوں میں بچوں کو روزانہ دو دفعہ نہلایا جائے تاکہ پسینہ وغیرہ کی وجہ سے جو میل جسم پر جم جاتی ہے وہ صاف ہو جائے۔ اگر جسم کی مناسب صفائی رکھی جائے تو کسی قسم کے پھوڑے پھنسی ہونے کا سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔ کوئی بھی دوا شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ گرمی کے دنوں میں بچوں کو ”صافی“ پلائی جاسکتی ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

پھوڑے پھنسیوں کے آسان اور متبادل علاج کے لیے مندرجہ ذیل گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔

❁ پھوڑے پھنسیوں سے بچاؤ کے لیے نیم کے پتوں کو پانی میں گرم کر کے بچوں کو اس سے نہلائیں۔ اس سے جلد صاف ہونے کے ساتھ، جراثیم کا بھی خاتمہ ہو جائے گا۔

❁ نیم کے پتے پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتے ہیں۔ درد کو تسکین دیتے ہیں اور ان کو پکا کر پھوڑے پر لگایا جائے تو دو تین دن میں وہ نرم ہو جاتے ہیں اور مواد نکل آتا ہے۔ نیم کے پتوں کو کچل کر گولا سا بنائیں اس کے اوپر کپڑا لپیٹ کر گیلی مٹی لگائیں اور آگ میں دبائیں۔ جب اوپر کی مٹی پک جائے تو اندر سے پتوں کا بھرتہ نکال کر پھوڑے پھنسیوں اور زخموں پر باندھیں تو وہ جلد ٹھیک اور مندل ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

❁ نیم کے پتوں کو جلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھوٹ لیں۔ جب وہ مرہم سا ہو جائے تو



دواء نذرا اور شفا

- زخموں پر لگانے میں چند دنوں میں زخم ٹھیک ہو جائیں گے۔
- نیم کا تیل جو نمولیوں سے نکلتا ہے۔ اس کو خراب اور ٹھیک نہ ہونے والے زخموں پر لگانے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔
- لیبوں کا رس پینے اور لگانے سے جلدی امراض ٹھیک ہوتے ہیں۔
- کھیرا بھی جلدی امراض میں موثر ثابت ہوتا ہے۔

دوا، غذا اور شفا

## فنگس انفیکشن کے لیے دوائیں

زیادہ تر انفیکشن بیکیٹریا یا وائرس کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اسی طرح کچھ انفیکشن فنجائی کی وجہ سے بھی ہو سکتی ہیں۔ فنجائی سے ہونے والی انفیکشن کے لیے کھانے کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

گراسون ایف پی Grisovin.FP

لیمسل گولیاں اور کریم Lamisil

مضر اثرات:

- ✿ سردرد، غنودگی، بوجھل پن
- ✿ معدے میں جلن اور تکلیف
- ✿ جلد پر خارش اور دانے
- ✿ خون میں سفید خلیوں میں کمی
- ✿ لگانے کی جگہ پر خارش اور جلن

احتیاط:

- ✿ مندرجہ ذیل افراد استعمال نہ کریں۔
- ✿ جگر یا گردوں کی بیماری کے مریض
- ✿ حاملہ اور بچے کو دودھ پلانے والی عورتیں
- ✿ دوا کھانے کے بعد گاڑی چلانے یا مشین پہ کام کرنے یا تیرنے سے پرہیز کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

پھپھوندی یا فنگس انفیکشن بیکٹیریا اور وائرس انفیکشن کی طرح ہوتا ہے۔ فنگس انفیکشن کے علاج کے لیے سب سے پہلے ضروری ہے کہ صحیح طور پر تشخیص کی جائے۔ اگر مرض کی وجہ کا پتہ چل جائے تو ڈاکٹر کے مشورہ سے دوائی کا استعمال کیا جانا چاہیے کیوں کہ فنگس انفیکشن ذرا دیر سے ٹھیک ہوتے ہیں۔ ان میں لمبی مدت تک دوائیوں کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ علاج کے دوران ڈاکٹر سے مشورہ ہوتا رہے۔

آسان اور متبادل علاج:

فنگس کے علاج کے لیے ضروری ہے کہ صفائی کا مکمل خیال رکھا جائے۔ سادہ اور متوازن خوراک لی جائے۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

✽ اگر منہ میں فنگس کی وجہ سے زخم اور چھالے ہوں تو تازہ انجیر کو تمام رات شبنم میں رکھ کر صبح نہار منہ خالص شہد اور بادام کے ساتھ لیں۔ یہ علاج دو ہفتے تک کرنے سے منہ کے چھالے ٹھیک ہو جائیں گے۔

✽ نیم کی نمولیوں کا تیل نکال کر جسم پر ہونے والے فنگس پر لگائیں۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔

✽ زیادہ مصالحہ دار اور چٹ پٹی غذاؤں سے پرہیز کریں۔

✽ تازہ سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔

## آنکھوں کے لیے دوائیں

آنکھوں کی بیماریوں کے لیے استعمال ہونے والی زیادہ تر دوائیں قطروں یا کریم کی شکل میں دستیاب ہیں۔ ان میں سے بعض آنکھوں کی جلن، خارش یا معمولی انفیکشن سے بچانے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ اکثر دوائیں اینٹی بائیوٹکس یا سیٹرائیڈز پر مشتمل ہوتی ہیں۔ ایسی چند مشہور دوائیں مندرجہ ذیل ہیں۔

قطرے:

میکسی ٹرال Maxitrol، پینوسڈ Poncid

کریم:

جینیٹین سین Genticyn، پولی فیکس Polyfax

مضرات:

✽ خارش، آنکھوں میں چھین

✽ زود حساسیت (الرجی)

احتیاط (جینیٹین سین):

✽ زیادہ لمبے عرصے تک استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیے کیوں کہ اس سے ایسے

جراثیم پیدا ہونے کا خطرہ ہے جن پر اینٹی بائیوٹکس کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔

✽ آنکھوں میں دوا ڈالنے کے بعد انہیں ملنا نہیں چاہیے۔

✽ آنکھ میں دوا کا صرف ایک قطرہ ڈالنا چاہیے۔

دوا، غذا اور شفا

❁ ایسے لوگ استعمال نہ کریں جن کو دوا سے الرجی ہو۔

❁ اگر خارش یا جلن جاری رہے تو دوا بند کر دینا چاہیے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

آنکھیں قدرت کا حسین عطیہ ہیں۔ ان کی بدولت بندہ قدرت کی عطا کی ہوئی نعمتوں اور دنیا کی رنگینیوں کا مشاہدہ کرتا ہے۔ آنکھیں بہت زیادہ حساس بھی ہوتی ہیں۔ اگر ان کی مناسب حفاظت نہ کی جائے تو ان میں انفیکشن یا بیماری بھی ہو سکتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ آنکھوں کی مناسب دیکھ بھال کی جائے اور جب بھی آنکھوں کی کوئی تکلیف نظر میں کوئی فرق وغیرہ محسوس ہو تو فوری طور پر ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے اور اس کے بعد دوا استعمال کی جائے۔ مرضی سے دوا استعمال کرنے سے زیادہ نقصان ہو سکتے ہیں۔

آسان اور متبادل علاج:

آنکھوں میں معمولی خارش، جلن یا پانی آنا یا ہاتھ یا انگلی لگنے سے پانی آنا کوئی پریشانی کی بات نہیں۔ ایسی صورتوں میں آنکھوں کو ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مار کر صاف کریں یا برف کی ٹکڑیوں سے آنکھوں کو صبح سو کر اٹھتے وقت لازماً اچھی طرح صاف کریں۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔ بچوں کی آنکھوں کو صبح سو کر اٹھتے وقت لازماً اچھی طرح صاف کریں۔

گرمیوں میں ٹھنڈا چشمہ استعمال کریں تاکہ آنکھیں گرمی کی حدت سے محفوظ رہیں۔ سونف، گاجر کا باقاعدہ استعمال کریں کیوں کہ ان میں وٹامن اے ہوتا ہے جو آنکھوں

کے لیے مفید ہے۔

طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

امراض چشم میں سفید رنگ کی کھنٹی (Mushroom) مفید ہے اس کا پانی نکال کر

آنکھ میں لگانے سے امراض چشم دفع ہوتے ہیں۔

## گنچاپن اور سر کی خشکی دور کرنے کے لیے دوائیں

گنچاپن آج کے دور کا بہت بڑا مسئلہ ہے۔ لمبے اور خوبصورت بال سب کو بھلے لگتے ہیں۔ خصوصی طور پر نوجوان لڑکے اور لڑکیاں بالوں کو لمبا اور خوبصورت بنانے کے طریقے ڈھونڈتے رہتے ہیں۔ بال گرنا شروع ہو جائیں تو پھر اس کے تدارک کے لیے مختلف دواؤں کی تلاش ہوتی ہے۔ گنچے پن اور سر کی خشکی دور کرنے کے دعویٰ کے ساتھ ہزاروں کریمیں، دوائیاں، شیمپو، تیل، جیل وغیرہ دستیاب ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

Hair Max ہیر میکس

Minoxin مائنوکیسین

مضر اثرات:

✿ لگانے کی جگہ پر خارش الرجی اور سوجن

✿ جلد میں جذب ہو کر دوا دل کی رفتار اور بلڈ پریشر میں کمی کا باعث بن سکتی ہے۔

احتیاط:

مندرجہ ذیل افراد مائنوکیسین استعمال نہ کریں۔

✿ حاملہ عورتیں

✿ بچے کو دودھ پلانے والی عورتیں

✿ کوئی ایسی دوا استعمال نہ کریں جس کے اجزائے ترکیبی کے بارے میں آپ کو

معلومات نہ ہوں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

بالوں کا گرنا خاص طور پر نوجوان لڑکے لڑکیوں کے لیے بہت پریشان کن ہوتا ہے کیوں کہ اس سے چھوٹی عمر میں ہی ادھیڑ عمر کا گمان ہوتا ہے۔ پھر لمبے اور خوب صورت بال تو عورتوں کی خوبصورتی کے ضامن ہوتے ہیں۔

بالوں کا گرنا یا گنجا پن زیادہ تر ان لوگوں میں ہوتا ہے جن میں خاندان کے زیادہ لوگ پہلے سے گنجدے ہوں۔ اس کے علاوہ کھانے پینے میں بے اعتدالی، حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی نہ گزارنے، ہر وقت پریشان و متفکر رہنے، خون کی کمی، لمبی بیماری، دواؤں کے غیر ضروری استعمال کی وجہ سے بھی بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ گنجا پن اور بال گرنا چوں کہ ایک عالمی مسئلہ ہے اس لیے اس کے حل کی متواتر کوششیں کی جا رہی ہیں۔ آج کل مصنوعی بال لگانے کا بڑا چرچا ہے۔ اس کے علاوہ کئی لوگ وگ بھی استعمال کرتے ہیں۔ سینکڑوں کی تعداد میں شیمپو، جیل اور تیل وغیرہ دستیاب ہیں جن کے اشتہاروں میں بڑے بڑے دعوے کیے جاتے ہیں کہ دو چار ہفتے میں بال آگ آئیں گے۔

اس کے علاوہ سر کی خشکی دور کرنے کے لیے بالوں کی حفاظت کی جائے۔ ان کی صفائی کا مکمل خیال رکھا جائے تو سر کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔

سنجدے پن کی دوائیں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ ایسی کسی دوا کو استعمال نہ کیا جائے۔ جس کے اجزائے ترکیبی کے بارے میں آپ کو پوری پوری معلومات نہ ہوں۔

آسان اور متبادل علاج:

بالوں کی حفاظت خشکی دور کرنے اور گرنے سے بچانے کے لیے مندرجہ ذیل آسان ترکیب پر عمل کریں۔

خشک بالوں میں نہانے سے پہلے سرسوں کے تیل کی ہلکی مالش کریں اور رات کو سر پہ تیل لگالیں اور صبح اٹھ کر سردھولیں۔

دوا، غذا اور شفا

دو بڑے تہچے میتھی کے بیچ رات بھر پانی میں بھگوئیں۔ صبح ان کا لیپ Paste بنا کر تمام سر میں لگائیں۔ گھنٹہ یا ڈیڑھ گھنٹہ بعد ریٹھا اور سیکا کائی کے محلول سے دھولیں۔ ان شاء اللہ خشکی دور ہو جائے گی۔

ٹھنڈے پانی سے سردھو کر 5-10 منٹ تک انگلیوں کی پوروں سے مساج کرنا بالوں کو مضبوطی بخشتا ہے۔

خشک بالوں میں ہفتہ میں ایک بار انڈے کو پھینٹ کر اچھی طرح لگائیں اور پھر سر کو صابن یا شیمپو سے دھولیں۔

خشک بالوں میں ہفتے میں ایک بار زیتون کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر سر کی مالش کریں اور اس کے بعد سردھولیں۔

سر کی خشکی دور کرنے کے لیے ناریل اور مہندی کا تیل ہم وزن ملا کر بالوں میں لگائیں۔

مہندی میں لیموں کے چند قطرے اور انڈا ملا کر بالوں میں لگائیں۔ پھر ایک گھنٹہ بعد سردھولیں خشکی سے نجات مل جائیگی۔

سر میں زیادہ میل وغیرہ جمع ہوگی تو اس کو نکالنے کے لیے سرکہ کو تیل یا پانی میں ملا کر لگائیں۔ سر صاف ہو جائے گا۔

اوپر دی گئی ہدایات کے ساتھ ساتھ حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کریں سادہ اور متوازن غذا کھائیں۔ مثبت سوچ اپنائیں ہر کام کو میاں نہ روی سے کریں انشاء اللہ آپ ہر لحاظ سے صحت مند رہیں گے۔

طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم  
کلو نجی کو پانی میں ملا کر لگانے سے سر کے بال مضبوط ہو جاتے ہیں اور گرنے سے رک جاتے ہیں۔



## فالج کے لیے دوائیں

”فالج“ کا حملہ بہت خطرناک ہوتا ہے۔ فالج کا حملہ ہو جائے تو اس کے علاج کے لیے دماغ کو تقویت دینے کے لیے مختلف قسم کی دواؤں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ ان دواؤں میں سے چند ایک مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

نوٹروپیل Nootropil

اینسیفا بول Encephabol

لو فٹیل Loftyl

مضرات:

متلی، تھک، پیٹ میں درد، ناک میں کھجائی ❀

چکر آنا، سر درد اور اونگھ آنا ❀

احتیاط:

فالج کی دوائیاں کھاتے وقت بلڈ پریشر، نبض اور شوگر کو مانیٹر کیا جانا ضروری ہے۔ ❀

دوا کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ ❀

گردے کے مریض احتیاط سے استعمال کریں۔ ❀

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

فالج ایک بہت خطرناک مرض ہے اور اس کا علاج بھی خاصا مشکل ہے۔ فالج کا حملہ ہو جائے تو سب سے ضروری امر یہ ہوتا ہے کہ مریض کی دیکھ بھال اچھے ڈاکٹر، محنتی نرس اور قابل

اعتماد ہسپتال سٹاف کے زیر نگرانی ہو۔ اس صورت حال میں 24 گھنٹے نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے کیوں کہ لحد بہ لحد مریض کی حالت بدلتی اور بگڑتی ہے۔ سب سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ مریض کا بلڈ پریشر مانیٹر کیا جائے اور اس کی بے ہوشی کا لیول چیک کیا جائے۔ بلڈ پریشر کے ساتھ اگر شوگر ہو تو اس کو کنٹرول کرنا بھی بہت اہم ہوتا ہے۔ مریض کی نبض، بلڈ پریشر، بلڈ شوگر وغیرہ کو اگر کنٹرول کر لیا جائے تو بڑی حد تک بہتری کی امید ہوتی ہے۔ فالج کے علاج کے لیے خاص طور پر استعمال ہونے والی دوائیں حقیقتاً کوئی خاص اثر نہیں کرتیں۔ ان کے فوری اور لمبے استعمال کا مریض کی صحت پر بالکل کوئی اثر نہیں ہوتا مگر یہ مہنگی بھی بہت ہوتی ہیں۔ ان دواؤں کی بجائے بہتر ہے کہ مریض کی دوسری علامات کا علاج کیا جائے تاکہ فالج کی وجہ سے ہونے والی دوسری پیچیدگیوں کو کنٹرول کیا جاسکے۔

آسان اور متبادل علاج:

فالج کے علاج میں سب سے اہم بات مریض کے بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اگر شوگر ہو تو اس کا علاج بھی ضروری ہے۔ فالج کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کریں۔

✽ مریض کی جسمانی صفائی کا خیال رکھیں۔ خاص طور پر کمر کی حفاظت بہت ضروری ہے کیوں کہ جان لیوا *Bedsore* بہت خطرناک ثابت ہوتے ہیں۔ مریض کو کروٹ دلاتے رہیں اور روزانہ کمر کو صاف کر کے پاؤڈر لگائیں۔

✽ مریض کو پوری تسلی دیں کہ اللہ کے حکم سے وہ جلد ہی نارمل زندگی گزارنے کے قابل ہو جائے گا۔ اس سے مریض ذہنی طور پر بیماری سے مقابلہ کرنے کے قابل ہو جائے گا۔

✽ مریض کی طبیعت بحال ہو جائے تو ہلکی پھلکی ورزش کی طرف مائل کریں۔ اسے چلانے کی کوشش کریں۔ نیورولوجی وارڈ میو ہسپتال میں ایک مریض جو کچھ عرصہ سے فالج کے حملہ کا شکار تھا۔ اس کی بیوی اسے روزانہ چلاتی اور نماز کے وقت اسے ہمارے

ساتھ کھڑا کر دیتی تھی۔ نماز کی برکت سے وہ چند دنوں میں ٹھیک ٹھاک چلنے لگا۔

مریض کا بلڈ پریشر اور شوگر کنٹرول کرنا بہت ضروری ہے۔ اس کے لیے بلڈ پریشر اور شوگر کے ضمن میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

بے ہوش مریض کا بستر صاف رکھیں اور روزانہ بستر کی چادر کو تبدیل کریں۔ خوراک کی نالی کو روزانہ چیک کریں اور پیشاب کی نالی کو بھی دیکھتے رہیں تاکہ انفیکشن کی صورت میں اس کا علاج کیا جاسکے۔

سونے سے قبل آیہ الکرسی (اول و آخر درود پاک) کی تلاوت کر کے سوئیں، رات کو فالج کے حملے سے محفوظ رہیں گے۔

فالج کے حملے کی صورت میں لبسن کی دس عدد پوتھیاں Cloves گرم دیسی گھی میں ملا کر مریض کو دیں۔

چچاس گرام ارہر کی دال بیس گرام سونٹھ میں ابال کر فالج زدہ مریض کو دیں۔

سیب، انگور اور ناشپاتی کا رس فالج میں مجرب غذا ہے۔

لقوہ کے حملہ ہونے پر:

پہلے سات دن تک دو تھچ شہد، ایک تھچ عرق گاؤ زبان میں ملا کر پلایا جائے اور ٹھوس خوراک سے پرہیز کیا جائے۔

سات دن کے بعد جنگلی کبوتر کا شوربا اور مونگ کی دال ابال کر گرم مصالحہ ڈال کر

پلائیں۔ میتھی کا ساگ، کرپلا، ارہر یا مونگ کی دال، مرغ یا بکری کا بھنا ہوا گوشت دیا جاسکتا

ہے۔ ریفریجریٹر میں رکھی ٹھنڈی اشیا، خوشبو، دیر ہضم اور ثقیل غذاؤں سے پرہیز کریں۔

## حافظہ تیز کرنے والی دوائیں

بھول جانا یا یادداشت میں کمی ہونا بڑا اہم مسئلہ ہے۔ ہر کسی کو اس سے پالا پڑتا ہے۔ اس لیے حافظہ اور یادداشت تیز کرنے والی، مختلف قسم کی طاقت اور دماغی صلاحیت کو بڑھانے والی دوائیوں کے اشتہارات دیکھنے کو ملتے ہیں۔ ان میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

ہیومیوپیتھک اور دوسری ہربل دوائیں:

مختلف قسم کے دماغی ٹانگ اور مجموعہ حیاتین (وٹامن)

مضر اثرات:

متلی، قے، سردرد \* \* \* وٹامن سے الرجی

احتیاط:

\* کوئی ایسی دوا استعمال نہ کریں جس کے اجزائے ترکیبی کے بارے میں آپ کو کوئی شبہ ہو۔  
دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

آدمی کی یادداشت میں عمر کے ساتھ ساتھ کچھ نہ کچھ کمی ضرور ہوتی ہے۔ زیادہ دیر کام کرنے، نیند میں خلل، تھکاوٹ، پریشانی و فکر اور ذہنی انتشار کی حالت میں یادداشت میں کمی ہونا شروع ہو جاتی ہے کیوں کہ ان حالات میں کسی بات پر بھی صحیح توجہ نہیں دی جاسکتی۔ اس لیے کوئی چیز ذہن نشین نہیں رہتی اور چھوٹی چھوٹی باتیں بھول جاتی ہیں۔ جس سے بہت پریشانی ہوتی ہے اور آفس میں کام کرنے والوں کو خصوصاً باس کے غیظ و غضب کا شکار ہونا پڑتا ہے۔ طالب علم کے لیے یادداشت میں کمی امتحان میں ناکامی کا سبب بن جاتی ہے۔

اسی وجہ سے حافظہ تیز کرنے والی دواؤں کی تلاش ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں استعمال ہونے والی مختلف دوائیں جنہیں دماغ کو تقویت دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ حقیقتاً کوئی

خاص اثر نہیں کرتیں۔ اس لیے ان کے استعمال کی بالکل ضرورت نہیں۔  
آسان اور متبادل علاج:

- ❁ اپنی یادداشت کو بہتر بنانے کے لیے مندرجہ ذیل آسان تجاویز پر عمل کریں:
  - ❁ جو کام بھی آپ کے ذمے لگایا جائے، اس کو کسی کاغذ پر لکھ لیں اور صبح کام شروع کرنے سے پہلے مختلف کاموں کی فہرست کے لحاظ سے فہرست بنا کر کام کی تکمیل میں لگ جائیں۔
  - ❁ کوئی بھی کام شروع کرتے وقت صرف اس کام کے بارے میں سوچیں اور دوسرے تمام مسائل کو ذہن سے نکال دیں۔
  - ❁ مختلف کام شروع کرتے وقت اللہ سے مدد مانگیں اور نتیجہ کی بالکل پروا نہ کریں۔ آپ دل جمعی اور محنت سے کام کریں گے تو نتیجہ بھی اچھا نکلے گا۔
  - ❁ دماغ کو طراوت پہنچانے اور حافظہ تیز کرنے کے لیے مندرجہ ذیل غذائی ہدایات کو بھی اپنائیں۔
  - ❁ رات کو 5-6 بادام کی گریاں بھگو کر رکھیں اور صبح تھوڑی سی کالی مرچ اور شہد کے ساتھ کھالیں۔
  - ❁ اخروٹ، منقہ اور انجیر کا استعمال کریں۔
  - ❁ سبزیوں میں کدو کے استعمال سے بھی حافظہ تیز ہوتا ہے۔
  - ❁ گاجر کا طلوہ بھی دماغی صلاحیت بڑھانے میں مفید کردار ادا کرتا ہے۔
  - ❁ اخروٹ کی گرمی کو سرکہ میں بھگو کر رکھیں اور پھر استعمال کریں۔ اس سے بھی دماغ کو تقویت ملتی ہے۔
  - ❁ تازہ پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔
  - ❁ صبح سویرے نماز فجر کے بعد نماز منہ ایک سب اور دو تین گاجریں کھائیں۔
  - ❁ حافظہ تیز کرنے کے لیے صبح سویرے زیتون کے تیل کے ساتھ سرکی ماش کریں۔
- طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم  
سنڈھ کا مربہ حافظہ تیز کرتا ہے۔

## سکون آور دوائیں

یہ دوائیں Tranquillisers سکون حاصل کرنے یا نیند لانے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ اس طرح کی چند مشہور دوائیں مندرجہ ذیل ہیں۔

لیکسوتانیل Lexotanil، ایٹی وان Ativan،

لیگزیلیم Lexilium، ریسٹورل Restoril

مضرات:

- تھکاوٹ، جسمانی نقل و حرکت پر پوری طرح اختیار نہ رہنا
- منہ کا خشک ہونا، قبض، بھوک میں کمی
- غنودگی، سردرد، انگلیوں میں رعشہ، چکر آنا
- کچھ مریضوں میں دوا کے زیادہ استعمال سے دماغی خرابی ہونا
- دوا کا عادی ہو جانا
- دوا بند کرنے کی صورت میں جسم پر منفی اثرات

احتیاط:

درج ذیل حالتوں میں استعمال نہ کی جائے:

- سانس کی تکلیف
- حمل کی پہلی سہ ماہی
- جب ماں بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہو

سکون آوردوائیں بچوں کو نہ دی جائیں

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

آج کل افراتفری، انتشار، ذہنی پستی، پریشانی و فکر کے دور میں ہر کوئی کسی نہ کسی مصنوعی سہارے کی تلاش میں رہتا ہے۔ بالکل یہی حال سکون آوردوائوں کا ہے جو یا تو سکون حاصل کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں یا پھر بے خوابی، بے سکونی کے عالم میں نیند لانے کے لیے لی جاتی ہیں۔ یہ دوائیں اصل میں دماغ کے متعلقہ کام میں کچھ دیر کے لیے رکاوٹ ڈال کر اسے سلا دیتی ہیں اور آدمی خواجواہ سکون محسوس کرتا ہے لیکن پھر اگر ان دواؤں کا زیادہ استعمال کیا جائے تو ان کے بغیر گزارہ نہیں ہوتا اور پھر بندہ ان کا غلام بن کر رہ جاتا ہے۔ انہی وجوہات کی بنا پر دواؤں پر انحصار کے کیسوں میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ آخر میں نتیجہ نشے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جعلی سکون اور وقتی نیند لانے والی ان تمام دواؤں سے پرہیز کیا جائے اور اگر کبھی کبھار زیادہ پریشانی، فکر یا بہت زیادہ تھکان کی وجہ سے نیند نہ آ رہی ہو تو نیند کی ہلکی دوا لینے میں کوئی حرج نہیں لیکن اس کے لیے بھی ضروری ہے کہ ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

تمام سکون آوردوائیں مصنوعی سہارا دیتی ہیں۔ اگرچہ ان سے وقتی سکون ضرور مل جاتا ہے مگر بعد میں طبیعت زیادہ خراب ہوتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ان دواؤں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔ پریشانی، ذہنی انتشار، طرح طرح کے سماجی و نفسیاتی مسائل کی وجہ سے بے سکونی اور بے خوابی کی شکایات عام ہیں۔ اس طرح کی تمام پریشانیوں سے بچنے کے لیے سب سے آزمودہ اور روحانی نسخہ اپنے اللہ کی طرف متوجہ ہونا ہے۔ آپ پریشان ہیں۔ گھبرائیے نہیں۔ وضو کریں۔ دو رکعت نماز صلوٰۃ الحاجت پڑھ کر اللہ کے سامنے گڑگڑائیے۔ اپنے مسائل کے حل کے لیے دعا مانگیں۔ اللہ کی رحمت کی طلب کریں۔ ان شاء اللہ آپ پہ اللہ کی رحمت ہوگی اور مسئلہ حل ہو جائے گا۔

سب سے بڑا مسئلہ نیند نہ آنے کا ہوتا ہے۔ جس سے ہر کسی کو کبھی کبھار سامنا کرنا پڑتا ہے۔ نیند نہ آنے کی مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔ ان وجوہات کا تدارک ضروری ہے۔ نیند نہ آنے کی صورت میں کسی قسم کی دواؤں کا استعمال نہ کریں۔ مندرجہ ذیل آسان حل پر عمل کریں۔

❖ سونے سے پہلے اپنے آپ کو جسمانی اور ذہنی طور پر ہلکا کریں۔ شام کا کھانا بھوک رکھ کر کھائیں۔ اس کے بعد ہلکی سی چہل قدمی کریں۔

❖ نہارمنہ یا خالی پیٹ ایک سیب، دودھ کے گلاس کے ساتھ یا ملک شیک بنا کر لیں۔

❖ کا جو جنرل ڈیپریشن اور اعصابی کمزوری میں ٹانک سے کم نہیں۔ کا جو دنا من B بی گروپ سے پُر ہے۔ خصوصاً موسم سرما میں خوب کھائیں۔

❖ بہتر ہے سونے سے پہلے غسل کر لیں۔ اس سے فرحت بخش تازگی کا احساس ہوگا۔

❖ آپ کا سونے والا کمرہ اچھا، صاف اور ہوادار ہونا ضروری ہے۔

❖ سونے سے پہلے مندرجہ ذیل عملیات کرنے سے روحانی فائدہ تو ہوتا ہی ہے۔ نیند پر سکون آتی ہے آزما کر دیکھ لیں۔

رات کو سوتے وقت کے عملیات:

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک مرتبہ حضرت علیؑ سے ارشاد فرمایا۔ اے علیؑ!

رات کو روزانہ پانچ کام کر کے سویا کرو۔

1- چار ہزار دینار صدقہ دے کر سویا کرو۔

2- ایک قرآن شریف پڑھ کر سویا کرو۔

3- جنت کی قیمت دے کر سویا کرو۔

4- دو لڑنے والوں میں صلح کرا کر سویا کرو۔

5- ایک حج کر کے سویا کرو۔

حضرت علیؑ نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم یہ امر محال ہے۔ پھر حضور



صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔

- 1- چار مرتبہ سورۃ فاتحہ یعنی الحمد للہ پڑھ کر سویا کرو۔ اس کا ثواب چار ہزار دینار صدقہ دینے کے برابر ہوگا۔
  - 2- تین مرتبہ قل ہو اللہ پڑھ کر سویا کرو ایک قرآن مجید پڑھنے کے برابر ثواب ہوگا۔
  - 3- چار مرتبہ درود شریف پڑھ کر سویا کرو جنت کی قیمت ادا ہوگی۔
  - 4- دس مرتبہ استغفار پڑھ کر سویا کرو، دو لڑنے والوں میں صلح کرانے کے برابر ثواب ہوگا۔
  - 5- چار مرتبہ تیسرا کلمہ پڑھ کر سویا کرو ایک حج کا ثواب ملے گا۔
- یہ سن کر حضرت علیؓ نے عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اب تو میں روزانہ یہی عملیات کر کے سویا کروں گا۔
- 6- جب بھی پریشانی، مایوسی، ناکامی کا خوف، بیماری بے سکونی حد سے بڑھ جائے تو درج ذیل آیت فوراً پانچ مرتبہ اور آخردرد شریف پڑھ کر تلاوت فرمائیں۔
- أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَّرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ
- ترجمہ: (بھلا وہ کون ہے جب بے کس اور مضطرب اسے پکارے تو دعا قبول کرتا ہے اور مصیبت کو دور کرتا ہے)۔

## اینٹی بائیوٹکس

یہ دوائیں Antibiotics بیماری اور انفیکشن کرنے والے جراثیم مثلاً بیکٹیریا یا Bacteria اور فنجائی Fungi کو یا تو ختم کرتی ہیں یا پھر ان کی نشوونما روک کر بیماری اور انفیکشن کو روکتی ہیں۔ مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹکس خاص قسم کے انفیکشن کے خلاف مختلف طریقوں سے عمل کر کے ان کا خاتمہ کرتی ہیں۔ ان دواؤں کو اگر صحیح طریقے سے ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق استعمال کیا جائے تو یہ بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہیں اور بیماری یا انفیکشن ختم کرنے میں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کے غلط استعمال سے صحت کو خطرہ بھی ہو سکتا ہے مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹکس دواؤں کے گروپس مندرجہ ذیل ہیں۔

پینسلین	Penicillins	ایمپی سیلین	، Ampicillin
		ایمپی کلوکس	Ampiclox
		آکسی ٹیٹراسائیکلین	Oxytetracycline
ویرامائی سین	Vibramycin	ٹیٹراسائیکلین	، Tetracyclines
اریتھرومائی سین	Erythromycin	ایری برون	، Erybron
سلفونامائیڈز	Sulphonamides	سپٹران	، Septran
سیفیلوسپورینز	Cephalosporins	ویلوسیف	، Velosef

مضر اثرات:

متلی، قے آنا، ڈائریا، معدے میں تکلیف ❁

سردرد، سانس لینے میں دشواری ❁

دوا، غذا اور شفا

جوڑوں میں درد  
پنسلین الرجی  
خون کے خلیے بننے میں کمی  
گلے میں درد، منہ میں چھالے، خارش  
"ٹیڑا سائیکلین" دس سال سے کم عمر بچوں میں دانتوں کی پیلاہٹ اور ہڈیوں کی  
نشوونما میں رکاوٹ

(سپٹران)

متلی، تے آنا، بھوک میں کمی  
اودگھ آنا، سردرد، چکر آنا  
منہ پکنا، خارش  
جسم میں چھوٹے چھوٹے زخم ہونا  
بخار، پیلاہٹ جلد کے رنگ میں تبدیلی  
پیشاب آنے میں رکاوٹ  
کان، بچنا، ہاتھ اور پاؤں میں سونیاں چھینا  
کمزوری، خون کی بیماریاں، گردے کی تکلیف

احتیاط:

جب بھی کسی کو پہلی دفعہ پنسلین دی جائے تو اسے زود حساسیت (الرجی) کے لیے  
چیک کر لینا چاہیے۔ پنسلین سے الرجی ہونے کی صورت میں پنسلین نہیں دینا  
چاہیے۔ زود حساسیت سے مراد کوئی بھی دوا پہلی دفعہ لینے کے بعد اس کا غلط رد عمل ہونا  
ہے اس کی علامات میں خارش، ناک بہنا، آنکھیں سوجنا، جوڑوں میں درد، بخار،  
سانس لینے میں دشواری، بلڈ پریشر کم ہونا اور صدمہ Shock شامل ہیں۔

دوا، غذا اور شفا

جن مریضوں کو پینسلین سے الرجی ہو انہیں کبھی نہ دی جائے۔

گردوں کے مریض اور بچوں کو کم مقدار میں دی جائے۔

اگر دوا لینے کے بعد ڈائریا ہو جائے تو وہی استعمال کرنا چاہیے۔ وہی میں پائے جانے والے بیکٹیریا آنتوں کے ان ضروری بیکٹیریا کا کام کرتے ہیں جو آگمٹن کے اثر سے ختم ہو جاتے ہیں۔

دوا کو ڈاکٹر کی تجویز کردہ مدت تک استعمال کرنا چاہیے چاہے اس سے پہلے ہی تکلیف دور ہو جائے کیوں کہ دوبارہ انفیکشن ہونے کی صورت میں اس پہ قابو پانا مشکل ہوتا ہے۔

ٹیڑا سائیکلین مندرجہ ذیل حالات میں استعمال میں نہ لائیں۔

حاملہ اور بچے کو دودھ پلانے والی عورتیں

10 سال سے کم عمر کے بچے

گردوں کے مریض

ٹیڑا سائیکلین خالی پیٹ استعمال کی جاسکتی ہے۔

حمل کے دوران استعمال کی جاسکتی ہے۔

کھانے کے ساتھ لینی چاہیے۔

انسانی جسم کا کمزور مدافعتی نظام بیماریوں کا خاطر خواہ مقابلہ کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ اس لیے ضروری ہے کہ معمولی تکالیف مثلاً ہلکے بخار، کھانسی، نزلہ، زکام، سردی، پیٹ درد، جسم درد وغیرہ کی صورت میں کسی قسم کی اینٹی بائیوٹک دوا استعمال نہ کی جائے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

اینٹی بائیوٹکس سب سے مشہور اور سب سے زیادہ استعمال ہونے والی ایلو پیٹھک دوائیں ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ سب سے زیادہ بے جا، غلط استعمال بھی انہی دواؤں کا ہوتا ہے۔

لوگ بغیر سوچے سمجھے ان دواؤں کا استعمال شروع کر دیتے ہیں کئی مریض آ کر بتاتے ہیں کہ سردرد ہو اور انہوں نے سپٹران کھالی۔ کئی خود سے کپسول مثلاً ایبھی کلوکس وغیرہ بلا جواز کھا لیتے ہیں۔ اینٹی بائیونک دوائیں صرف اس وقت کارگر ہوتی ہیں جب ان کا استعمال صحیح وقت پر مقررہ مقدار میں ڈاکٹر کے مشورے سے کیا جائے۔

مثلاً زکام وغیرہ میں ان دواؤں کا سرے سے کوئی کردار نہیں اس طرح مختلف قسم کے دوسرے دائرس سے پیدا ہونے والے انفیکشن کے دوران بھی اینٹی بائیونکس دواؤں کے استعمال کا کوئی فائدہ نہیں۔ اس کے علاوہ عام بخار، سردرد، کمر درد، جسم درد، پیٹ درد وغیرہ دور کرنے میں تو ان کا کسی قسم کا کوئی کردار نہیں۔ اس کے علاوہ ڈائریا میں بھی اینٹی بائیونک دوائیں کارگر ثابت نہیں ہوتیں۔

خود سے اینٹی بائیونک دوا لینا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات سپٹران لینے سے اس کے فوری مضر اثرات کی بدولت موت واقع ہو سکتی ہے۔

مقامی کمپنیوں کی بنی ہوئی اینٹی بائیونک دوائیں ملٹی نیشنل کمپنیوں کی دواؤں کے مقابلے میں زیادہ کارگر ثابت ہوتی ہیں۔ سال 2013-14ء میں ایک لاکھ سے زیادہ مریضوں کا علاج ہمارے فلاحی ہسپتال لاہور و ملک بھر میں موجود کلینکس اور آواران (بلوچستان)، تھر (سندھ) اور بنوں میں IDPs کے لیے لگائے گئے میڈیکل کیمپوں میں کیا گیا۔ اس دوران زیادہ تر مقامی دوائیں استعمال کی گئیں۔ الحمد للہ تمام مریض ان دواؤں سے بہت کم عرصے میں صحت یاب ہوئے۔ کئی دفعہ تو ایسا اتفاق بھی ہوا کہ کسی مریض نے کہا بازار کی مہنگی دوا لکھ دیں۔ دو دن بعد بچے کو واپس لے کر آیا اور کہا کہ ڈاکٹر صاحب کلینک سے دوا دیں۔ مہنگی دوا نے کوئی اثر نہیں کیا۔ آسان اور متبادل علاج:

عام بخار، جسم درد یا پھر زکام وغیرہ کی صورت میں کسی قسم کی اینٹی بائیونک دوا کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس لیے ایسی حالتوں میں اس طرح کی دوا بالکل استعمال نہ کی جائے۔

دوا، غذا اور شفا

انفیکشن جب صحیح طور پر تشخیص ہو جائے تو خاص قسم کی اینٹی بائیوٹک دوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اینٹی بائیوٹک دوا صرف اور صرف ضرورت کے وقت اور ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال ہونی چاہیے۔

اس ضمن میں یہ بات بھی پیش نظر رکھنی چاہیے اگر اینٹی بائیوٹک دوا بغیر مقصد استعمال کی جائے تو جسم میں بیماریوں کے خلاف مدافعت کرنے والے عناصر کمزور پڑ جاتے ہیں اور یوں پنسلین ادویات لیتے وقت بھی خاص احتیاط کی ضرورت ہے۔ اینٹی بائیوٹک دواؤں کے بے شمار برانڈز دستیاب ہیں۔ مقامی طور پر بنی ہوئی سپٹران، ایچ سی سیلین، ایچ سی کلوسکس، و برامائی سین، سیفلوسپورین دوائیں سستی ہیں اور معیاری بھی اور اگر صحیح طور پر استعمال کی جائیں تو ان کا اثر بھی ہوتا ہے۔ یہ بات پورے وثوق اور پچھلے 25 سال کے تجربے کی بنیاد پر کہی جاسکتی ہے کہ مقامی طور پر بنی ہوئی سستی اینٹی بائیوٹکس دوائیں غیر ملکی کمپنیوں کی مہنگی دوائیوں کی طرح اثر کرتی ہیں اور بعض بیماریوں میں ان کا اثر ان دواؤں سے بہتر بھی دیکھا گیا ہے۔ اس لیے خواجواہ غیر ملکی کمپنیوں کی بنی ہوئی مہنگی ادویات کے پیچھے بالکل نہیں بھاگنا چاہیے۔ یہ پیسے کا ضیاع ہے۔

## ٹی بی کے علاج کے لیے دوائیں

تپ دق یا ٹی بی کے علاج کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال ہوتی ہیں۔ ان دواؤں کو ڈاکٹر کی تجویز کردہ خوراک اور مدت تک استعمال کرنے سے ٹی بی کا مکمل علاج ممکن ہے۔ ٹی بی کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

آج کل زیادہ تر ٹی بی کی دوائیوں کا مجموعہ استعمال کیا جاتا ہے۔ جس میں تین یا چار دوائیں اکٹھی ہوتی ہیں۔ اس سے مریضوں کے لیے آسانی ہوگئی ہے۔

INH	آئی این ایچ	Rifampicin	ریفامپیسین
Streptomycin	سٹریپٹومائی سین	Ethambutol	اتھامبوتول
Myrin-P	مائرین پی	PZA	پی زیڈاے
Rifin Forte	ریفین فورٹ	Myrin	مائرین

مضر اثرات (ریفامپیسین):

- ✽ جگر کے کام میں خرابی، بخار، کھپکھاہٹ، پٹھوں میں درد اور کمزوری
- ✽ خون کی کمی، Shock، صدمہ، تھکاوٹ، غنودگی، چکر آنا۔
- ✽ سردرد، ہاتھ پاؤں کاسن ہو جانا، ٹانگوں میں درد، ذہنی پریشانی۔
- ✽ دوا کھانے سے تھوک، پسینہ اور پیشاب کا رنگ گلابی مائل ہو جاتا ہے اگرچہ یہ خطرناک نہیں ہوتا۔

(اتھامبوتول):

- ✽ نظر کی خرابی مثلاً دھندلا پن، کمزوری اور رنگوں کی پہچان نہ کر سکتا۔

دوا، نفا اور شفا

✽ خارش، بخار، ذہنی پریشانی

✽ نظام ہضم کی خرابی

:(INH)

✽ متلی، قے آنا، پیٹ میں درد

✽ نیند نہ آنا، بے قراری، دورے پڑنا

✽ بخار، پٹھوں اور جوڑوں میں درد

✽ ہاتھ پاؤں کا سن ہو جانا

✽ الرجی، کانوں میں شاں شاں کی آواز آنا

✽ جگر کی خرابی

✽ احتیاط (ریفامپین سین):

✽ مندرجہ ذیل حالتوں میں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

✽ جگر کی بیماری

✽ گردوں کے مریض

✽ (اسے تھامبیوٹال):

✽ مندرجہ ذیل افراد استعمال نہ کریں۔

✽ گردوں کے مریض

✽ چھوٹے بچے

✽ دوا کے استعمال کے دوران آنکھوں کا معائنہ کرواتے رہنا چاہیے تاکہ اس کے نتیجے

میں ہونے والی خرابی کا پتہ لگ سکے۔

✽ دوا کھانے کے دوران اگریرقان کی علامات شروع ہو جائیں تو دوا کھانا بند کر دینا

چاہیے۔



دوا، غذا اور شفا

❁ اگر دوا کھانے سے ہاتھ اور پاؤں سن ہونا شروع ہو جائیں تو اس کے ساتھ وٹامن بی 6 Pyridoxine استعمال کرنا چاہیے۔

❁ تازہ آملہ کا جوس ایک چمچ میں مناسب مقدار شہد کو ملائیں روزانہ صبح اس کا استعمال چند دنوں میں قوت مدافعت اور طاقت پیدا کرے گا۔

❁ ایک گلاس انناس کا جوس روزانہ پیئیں۔

❁ کیلے کے درخت کے تنے کا تازہ جوس یا کیلے کے پتوں کا تازہ رس (شہد ملا کر) ابتدائی سٹیج کی ٹی بی کا موثر ترین علاج ہے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

ٹی بی ایک خطرناک متعدی لیکن قابل علاج مرض ہے۔ یہ مرض موروثی بھی ہوتا ہے۔ اگر ٹی بی کا صحیح علاج نہ کیا جائے تو نتیجہ موت کی صورت میں ہو سکتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ جو نہی بیماری کی صحیح تشخیص ہو جائے۔ فوری طور پر دوا لینا شروع کر دیا جائے۔ پروٹین والی غذا میں مثلاً انڈا، دودھ، گوشت کے ساتھ پھلوں اور دالوں کا استعمال زیادہ کیا جائے۔

ٹی بی کے علاج میں اگر دوا باقاعدگی سے اور مقررہ مدت تک لی جائے تو بیماری سے جان چھوٹ جاتی ہے لیکن اگر دوا کونینج میں کچھ عرصہ کے لیے کرچھوڑ دیا جائے تو پھر ٹی بی کی بیماری دوبارہ سے ہونے کا خدشہ ہوتا ہے اور دوبارہ بیماری ہونے کی صورت میں اس کا علاج خاصا دشوار ہو جاتا ہے۔

عالمی ادارہ صحت نے اسی سلسلے میں آج کل DOT تھراپی متعارف کروائی ہے جس میں ہیلتھ ورکرز کی نگرانی میں مریض کو باقاعدگی سے دوا دی جاتی ہے۔ اصل میں ٹی بی کی دوائیاں کھانے کے ایک دو ماہ بعد مریض کی حالت ٹھیک ہونا شروع ہو جاتی ہے اور وہ سمجھتا ہے کہ اب مزید دوا کی ضرورت نہیں۔ ٹی بی کے تدراک اور اس کے مکمل علاج کے لیے تمام پڑھے لکھے

دوا، غذا اور شفا

لوگوں کو اپنا کردار ادا کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ کے اڑوس پڑوس میں کوئی نئی بی کا مریض ہے تو آپ کو چاہیے کہ اس بات کو یقینی بنائیں کہ وہ دوا باقاعدگی سے لے رہا ہے اور اس کو دوا کہیں سے مل بھی رہی ہے کہ نہیں۔ اکثر جگہوں پر اب ایسے سنٹرز موجود ہیں جہاں سے نئی بی کے علاج کے لیے مفت دوائیں مل جاتی ہیں۔ اس سلسلے میں ہمارے فلاحی ہسپتال 449- جہاں زیب بلاک علامہ اقبال ٹاؤن لاہور سے بھی رابطہ کیا جاسکتا ہے۔

مسلل کھانسی، زکام اور سانس کی بیماریوں میں مبتلا بچوں کا نئی بی ٹیسٹ نہایت ضروری ہے۔ نئی بی کے علاج میں ”آرام“ کی اہمیت سب عوامل سے بڑھ کر ہے۔ اس کے علاوہ اچھی رہائش کے ساتھ ماحول اور جسمانی صفائی و پاکیزگی کا خاص خیال رکھا جائے۔

## ملیریا کے علاج کے لیے دوائیں

ملیریا کے علاج کے لیے چند مشہور دوائیں مندرجہ ذیل ہیں۔

کلو رو کوئین Chloroquin، ریسو چین Resochin

ہلفان Halfan، فینسی ڈار Fansidar

مضرات:

- ❁ متلی، قے، پیٹ میں درد، ڈائریا
- ❁ سردرد، بخار میں تیزی آنا، پریشانی
- ❁ دمہ کی شکایت، سانس کی رفتار میں کمی
- ❁ کونین کی زیادہ مقدار یا اس سے الرجی ہونے کی صورت میں یہ زہر کا سا اثر کر سکتی ہے۔

❁ خارش، پورے جسم میں سوجنیاں چھینے کا احساس ہونا

❁ متلی، قے آنا، چکر آنا

❁ خون کے سفید خلیوں میں کمی

❁ گنجاپن

❁ کچھ مریضوں میں خون کے خلیوں Cells کی ٹوٹ پھوٹ

احتیاط:

درج ذیل حالتوں میں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

❁ دوران حمل

❁ دوا سے الرجی

❁ کانوں میں شااں شااں کی آوازیں آنا

❁ آنکھوں کی بیماری

❁ کلوروکوئین کا ٹیکہ پٹھے میں لگانا چاہیے کیوں کہ ورید میں ٹیکہ لگانے سے بلڈ پریشر میں فوری کمی ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے فوری شاک ہونے کی صورت میں موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

❁ دوا ہمیشہ دودھ یا جوس کے ساتھ لیں۔

❁ ملیریا کے مکمل علاج کے لیے دوا کا مکمل کورس کیا جائے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

ملیریا ایک ایسی بیماری ہے جو چمچھر کے کانٹے سے پیدا ہوتی ہے۔ چمچھروں کے موسم میں ملیریا عام پھیلتا ہے۔ ملیریا کے لیے دواؤں کا استعمال اس وقت ہونا چاہیے جب یہ بات مکمل ثابت ہو جائے کہ بخار وغیرہ واقعی ملیریا ہے کیوں کہ ملیریا جیسی علامات بعض دوسری حالتوں میں بھی ہو سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ اگر ملیریا کی دوائی ڈاکٹر کے مشورہ سے شروع کی جائے تو اس کی مکمل خوراک لی جائے تاکہ مرض کا مکمل خاتمہ ہو جائے۔ جن دنوں میں ملیریا پھیلا ہوا ہو اس دوران مہینہ میں ایک یا دو بار کوئین کی گولی لینے میں کوئی حرج نہیں۔ ملیریا کے علاج میں کلوروکوئین کی گولیاں یا شربت خاصے موثر ثابت ہوتے ہیں۔ اس دوران ٹیکہ لگوانے سے پرہیز ہی کرنا چاہیے کیوں کہ اس کے Reaction کا خطرہ ہوتا ہے۔ ملیریا کے علاج کی بہت مہنگی ادویات بھی ملتی ہیں جن کے استعمال کا کوئی خاص فائدہ نہیں۔ سادہ مقامی بنی ہوئی گولیاں خاصی موثر ثابت ہوتی ہیں۔ کوئین ملیریا بخار کا شافی علاج ہے کوئین کو نہار منہ یا خالی پیٹ ہرگز استعمال نہ کیا جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ پہلے بتایا گیا ہے کہ ملیریا چمچھر کے کانٹے سے ہوتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے

دوا، غذا اور شفا

کہ جہاں آپ رہ رہے ہوں وہاں صفائی اور سیورتج وغیرہ کا صحیح انتظام ہو۔ ارد گرد کوئی جوہڑ ہو تو اسے مٹی اور چونے سے بھر دیا جائے تاکہ مچھروں کو پرورش پانے کا موقع نہ مل سکے۔ رات کو اپنے کمرے میں مچھر مار سپرے کر کے سوئیں۔ بچوں کو مچھروں سے بچائیں۔ طیر یا بخار ہو جائے تو مانع جات اور پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔ مریض کو میٹھے چوسنے کو دیں کیوں کہ ان میں بھی کونین شامل ہوتی ہیں۔ کونین سے ہونے والی تلخی کو زائل کرنے کے لیے دودھ کا استعمال ضروری ہے۔

گریپ فروٹ طیر یا میں موثر ترین پھل ثابت ہوا ہے۔ ❁

## حمل روکنے والی گولیاں

یہ گولیاں Oral Contraceptives حمل روکنے کے سب سے آسان اور مفید ذریعہ ہیں اور مختلف ناموں سے دستیاب ہیں مثلاً  
 فیملا 28-28، مارویلون Marvelon، نووا Noval  
 مضر اثرات:

❁ ذہنی اور اعصابی تناؤ Depression، گولیاں کھانے کی وجہ سے جسم کی رطوبتیں گھٹتی  
 بڑھتی رہتی ہیں جس کی وجہ سے بعض عورتوں میں ذہنی اور اعصابی دباؤ کی علامات ظاہر  
 ہوتی ہیں۔

ایام ماہواری میں بےقاعدگی:

گولیاں کھانے والی عورتوں میں ماہواری کے دوران کم یا زیادہ خون آسکتا ہے۔ کچھ  
 عورتوں میں ماہواری کا خون آنا بالکل بند ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں گولی کھانا بند کر دینا چاہیے  
 جس سے ماہواری کا خون دوبارہ آنا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ حالت گولیاں استعمال کرنے والی ان  
 عورتوں میں ہوتی ہے جن کے ایام ماہواری پہلے سے ہی بےقاعدہ ہوں۔ گولیوں کی وجہ سے اس کا  
 امکان صرف ایک فیصد ہوتا ہے۔ گولیاں کھانے سے عورتوں میں لیکوریا (سفید مادے کا اخراج)  
 بھی ہو سکتا ہے۔

خون کی نالیوں میں خون جم جانا:

گولیاں کھانے سے اس بات کا خدشہ ہوتا ہے کہ پھیپھڑوں کو خون پہنچانے والی خون  
 کی نالیوں میں خون جم جائے جس کی وجہ سے ان کو خون نہ پہنچ سکے۔ جس حصے کو خون نہ پہنچے وہ حصہ

دوا، غذا اور شفا

ناکارہ ہو جاتا ہے لیکن ایسا بہت ہی کم ہوتا ہے۔

متلی، قے آنا، سردرد، چکر آنا۔ ❁

چھاتیوں میں درد، وزن میں اضافہ ❁

جنسی خواہش میں کمی ❁

منہ پدھے، جلد کا چکنا پن ❁

ناگتوں میں درد ❁

فنجائی (جراثیم) کی وجہ سے انفیکشن ❁

احتیاط:

گولیاں شروع کرنے سے پہلے مکمل طبی معائنہ کرو لینا چاہیے تاکہ ان بیماریوں یا ❁

حالتوں کا پتہ چل جائے جن میں گولیاں لینا منع ہے۔

گولی لینا ماہواری کے پانچویں دن شروع کر کے 21 دن تک جاری رکھنا چاہیے۔ ❁

روزانہ ایک گولی لی جائے۔ اگر ایک دن گولی لینا یاد نہ رہے تو پھر دوسرے دن دو

گولیاں ایک صبح اور ایک شام لی جائیں۔ اگر دو سے زیادہ دن گولیاں نہ لی جاسکیں تو

پھر ان کا استعمال چھوڑ کر حمل روکنے کا کوئی دوسرا طریقہ اختیار کیا جائے۔

جن عورتوں کو گولیاں لینے کے دو ماہ تک ماہواری شروع نہ ہو انہیں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ❁

چاہیے۔

بچہ کی پیدائش کے پانچ ہفتے بعد گولیاں کھانا شروع کرنا چاہیے۔ ❁

گولیاں لینے کے دوران ہر ماہ مکمل طبی معائنہ کروایا جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ ❁

بلڈ پریشر کا ریکارڈ رکھا جائے اور پیشاب اور خون میں شکر (گلوکوز) کی موجودگی کا

ٹیسٹ بھی کروایا جائے۔

درج ذیل حالتوں میں استعمال نہ کریں۔ ❁

35 سال سے زائد عمر ❁

دوا، غذا اور شفا

- ✽ دوران حمل
- ✽ ہائی بلڈ پریشر
- ✽ ذیابیطس
- ✽ جگر کی بیماری
- ✽ دل کی بیماری

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

مانع حمل گولیاں حمل روکنے کا آسان اور سستا ذریعہ ہیں مگر ان دواؤں کو ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کرنا چاہیے۔ دوا استعمال کرنے سے پہلے اپنی لیڈی ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیں کیوں کہ جہاں یہ دوائیں حمل روکنے کا سبب بنتی ہیں وہاں ان دواؤں کے بے شمار مضر اثرات کی وجہ سے کافی پریشانی بھی ہو جاتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ مانع حمل دوائیں استعمال کرنے کے دوران اپنی لیڈی ڈاکٹر سے وقتاً فوقتاً مشورہ ضرور کیا جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

مانع حمل دواؤں کے مضر اثرات کو پڑھ کر خاصی پریشانی ہوتی ہے اور ان کے استعمال پر دل نہیں مانتا۔

حمل روکنے کے قدرتی ذرائع بھی ہیں اگر ماں بچے کو اپنا دودھ پلاتی رہے کیوں کہ اس کے لیے دو سال تک بچے کو اپنا دودھ پلانا فرض اور قرآنی حکم ہے تو اس دوران اگر تھوڑی بہت احتیاط کی جائے تو حمل ہونے کے امکانات بہت کم ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ”ساتھی“ وغیرہ کے صحیح استعمال سے بھی فائدہ ہو سکتا ہے۔

✽ Uterus بچہ دانی میں لوپ (چھلا) کا استعمال برتھ کنٹرول کے دوسرے طریقوں سے زیادہ آسان ہے اور موثر بھی۔

✽ نیم کاتیل یا بنولہ کاتیل، روئی کے گالے یا کیڑے کے نکلڑے میں بھلو کر وظیفہ زوجیت کی ادائیگی سے قبل اندام نہانی میں رکھ لیا جائے تو حمل قرار نہیں پاتا۔



## لیکوریہ کے لیے دوائیں

”لیکوریہ“ عورتوں کے لیے بہت تکلیف دہ بیماری ہے۔ اسی وجہ سے اس کے علاج کے لیے نت نئی انگریزی، یونانی اور ہومیو پیتھک دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

لیکورین (یونانی)

گائوسپورین Gynosporin

لیکونیل Leuconil Vaginal

کنینیسٹین Canesteen Vaginal

مضر اثرات:

متلی، قے، الرجی، جلن

پیشاب والی جگہ پر خارش

احتیاط:

جگر کی خرابی کے مریض گائوسپورین استعمال نہ کریں۔

جلن ہونے کی صورت میں دوا استعمال نہ کی جائے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

عورتوں میں ایام کے دوران اور بعض اوقات نارمل دنوں میں سفید رطوبت خارج ہوتی ہے جسے لیکوریا کہتے ہیں۔ عموماً لیکوریا کو بہت خطرناک اور مضر سمجھا جاتا ہے۔ اس کے اخراج کے ساتھ بہت سی داستانیں وابستہ ہیں۔ اکثر بوڑھی عمر کی عورتیں اور مائیں لیکوریا کو ایک خطرناک

دوا، غذا اور شفا

مرض تصور کرتی ہیں۔ ان کے خیال میں لیکور یا سے جسم میں قوت اور توانائی بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اسی وجہ سے نام نہاد حکیم اور جعلی ڈاکٹر اس کے نئے نئے علاج تجویز کرتے ہیں اور مختلف قسم کی دوائیں استعمال کرائی جاتی ہیں۔

سفید مائع کا اخراج یا لیکور یا ایک عام اخراج ہے جسے بارتھولین غدود خارج کرتے ہیں۔ یہ اخراج کسی صورت میں بھی نقصان دہ نہیں۔ عام اور تھوڑے اخراج سے پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں اور اس کے لیے کسی قسم کی کوئی دوا استعمال نہ کریں۔ بعض اوقات ہر بل دوائیوں اور خواہ مخواہ کی انگریزی دواؤں کے استعمال سے لیکور یا زیادہ ہو جاتا ہے تاہم اگر لیکور یا کا اخراج جلن کے ساتھ بہت زیادہ ہو اور اس کی رنگت بھی پہلی ہو تو ڈاکٹر کے مشورہ سے اس کا علاج کرانا ضروری ہوتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

صحت مند رہنے کے لیے حفظانِ صحت کے اصولوں کا خاص خیال رکھیں۔ اس کے لیے جسم کے ہر حصے کی صفائی بہت ضروری ہے۔ ایام کے دوران خاص احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ پیڈ، صاف روئی یا کپڑا استعمال کریں اور بروقت صفائی کریں۔ ترش، تلی ہوئی اور گرم اشیا سے پرہیز کریں۔ ہر طرح کی پریشانی اور غم و غصہ سے بچیں۔ زیادہ لیکور یا ہو تو دوائیوں کے پیچھے بھاگنے کی بجائے مندرجہ ذیل آسان اور سادہ گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔

✿ ایک چمچ زیرہ پوڈر کو چینی کے ساتھ ملا کر دن میں تین چار دفعہ لیں۔

✿ آملہ پاؤڈر دو چمچ شہد میں ڈال کر صبح شام استعمال کریں۔

✿ صبح ناشتہ میں انگور یا سیب کا جوس استعمال کریں۔

✿ تازہ پھل اور سبزیاں زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔

✿ زیتون کا تیل اندام نہانی میں لگانے سے لیکور یا کا مرض جاتا رہتا ہے۔

## احتلام اور جریان کے لیے کشتے اور دوائیں

”احتلام اور جریان“ کے اشتہاروں کے بل بوتے پر اکثر یونانی ہیلتھ کلینک چلتے ہیں کیوں کہ یہاں سے احتلام اور جریان کو روکنے کے یونانی نسخے ملتے ہیں۔ اسی وجہ سے نوجوان لڑکے اور مردان کی طرف رخ کرتے ہیں۔ مختلف ناموں سے کئی دہی اور ہومیو پیتھک ادویات بھی دستیاب ہیں جو احتلام اور جریان روکنے کے لیے استعمال کی جاتی ہیں لیکن ان کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ فائدے کی بجائے نقصان پہنچنے کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔

مضرات:

گھبراہٹ، بے چینی

مختلف قسم کی غیر معروف دواؤں کے بہت زیادہ نقصان ہو سکتے ہیں۔

احتیاط:

کسی بھی ایسی دوا کو استعمال نہ کریں جس کے اجزائے ترکیبی کے بارے میں آپ کو کچھ پتہ نہ ہو۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

”احتلام نوجوان لڑکوں اور مردوں کا مسئلہ ہے۔ لڑکوں میں بلوغت کے آغاز میں جنسی ہارمونوں میں رد و بدل سے اس کا آغاز ہوتا ہے اور یہ ایک نارمل قدرتی عمل ہے۔ اس سے کسی قسم کے پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں۔ احتلام کی کمی یا زیادتی کا دار و مدار جسم میں جنسی ہارمون کی کمی یا زیادتی پر ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ارد گرد کا ماحول، روزمرہ کی غذا وغیرہ سے بھی اس کا تعلق ہوتا ہے۔ زیادہ جنسی خیالات آنے سے یا اس طرح کا لٹریچر دیکھنے پڑھنے یا ہر وقت اسی کے

دوا، غذا اور شنا

بارے میں سوچتے رہنے سے اس میں زیادتی ہو جاتی ہے اور لڑکے پریشان ہو کر حکیموں اور یونانی ہیلتھ کلینکوں کا رخ کرتے ہیں۔ جہاں سے انہیں یہ کہہ کر مزید ڈرا دیا جاتا ہے کہ آپ کی توانائی ضائع ہو رہی ہے۔

اس بارے میں پریشان ہونے کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں۔ احتلام ایک نارمل قدرتی عمل ہے کم ہو یا زیادہ اس کا آپ کی صحت پر بالکل کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اس سے نہ تو خون میں کوئی کمی ہوتی ہے اور نہ قوت میں۔ مزید برآں احتلام کے لیے کسی قسم کی کوئی دوا استعمال کرنے کی بھی بالکل کوئی ضرورت نہیں۔

آسان اور متبادل علاج:

احتلام اور جریان کوئی بیماری بھی نہیں۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے کہ احتلام ایک قدرتی نارمل عمل ہے۔ اس کے لیے کوئی علاج درکار نہیں۔ جریان کی صورت میں قطرے آتے ہیں۔ ایسا زیادہ پریشانی، زیادہ سوچنے یا پیشاب کی نالی میں انفیکشن کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت حال میں پانی اور پینے والی دوسری اشیا کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔

زیادہ احتلام اور جریان کی صورت میں مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کریں۔

✿ اپنے خیالات کو پراگندہ نہ ہونے دیں۔ مثبت سوچ اپنائیں۔ اپنے آپ کو زیادہ مصروف رکھیں اور اپنا کام محنت اور دل جمعی سے کریں۔

✿ متوازن غذا کھائیں۔ کھانے میں سلاڈ کا استعمال زیادہ کریں اور پینے والی چیزیں بھی خوب استعمال کریں۔ پھلوں کا تازہ جوس بہت فائدہ مند رہتا ہے۔

✿ زیادہ مصالحہ دار، چٹ پٹی اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔

✿ زیادہ چائے، کافی، کولڈ ڈرنکس اور گرم اشیا کا استعمال نقصان دہ ہے۔

✿ تربوز کے گودے اور مسمی کارس استعمال کریں۔

✿ صبح کی سیر اور ورزش کو معمول بنائیں۔

دوا، غذا اور شفا

رات کو ہلکی پھلکی غذا لیں اور رات سونے سے پہلے کتاب میں دیے گئے سونے کے عملیات پڑھ کر سوئیں۔ ❁

سونے سے قبل، اعضاء تناسل اور پاؤں سرد پانی سے دھوئیں۔ دو عدد مرہ ہر ڈودھ کے ہمراہ کھائیں۔ چت لینے سے احتراز کریں۔ ❁

زود ہضم کھانا سونے سے دو تین گھنٹہ قبل کھالیں۔ ❁

نماز فجر کے لیے بروقت بیدار ہونا اور نماز کی ادائیگی کے بعد چہل قدمی اور ہلکی ورزش کرنا احتلام اور جریان کا شافی علاج ہے۔ ❁

## وٹامن

ہمارے جسم کے صحیح کام کرنے کے لیے حیاتین یا وٹامن Vitamins بہت ضروری ہیں۔ اکثر وٹامن روزمرہ کی غذا میں شامل ہوتے ہیں۔ وٹامن جسم میں نہیں بنے۔ جسم میں وٹامن کی کمی کسی نہ کسی بیماری کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ ہر وٹامن کی کمی سے مختلف قسم کی بیماریاں ہو سکتی ہیں۔ وٹامن کی کمی کو کسی ڈاکٹر کی تجویز کردہ وٹامن یا پھر متوازن غذا کھا کر پورا کیا جاسکتا ہے۔ وٹامن کے مختلف مرکبات اکیلے یا دوسرے وٹامن یا معدنیات کے ساتھ ملا کر تیار کیے جاتے ہیں۔ مثلاً:

رووی گون Rovigon ، اسکوربان Ascorbon  
 سریکس ٹی Surbex-T ، تھیراگران ایم Theragran-M  
 کیلشیم + وٹامن سی Calcium+ Vitamin

مضر اثرات:

- ❖ متلی اور قے ڈاڑیا
- ❖ زود حساسیت
- ❖ وٹامن کی زیادتی

احتیاط:

- ❖ حاملہ عورتوں کو سبز پتوں والی سبزیاں استعمال کرنی چاہئیں۔ اس سے ان کے پیدا ہونے والے بچے کے جگر میں وٹامن اے جمع ہو جاتا ہے۔ بڑے بچوں کو بھی سبزیاں

کھلانی چاہئیں۔

مختلف وٹامن اگر غیر ضروری طور پر اور لمبے عرصے کے لیے استعمال کیے جائیں تو اس سے ان وٹامن کی وجہ سے زہر خواتی ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس لیے وٹامن کے غیر ضروری استعمال سے بچنا چاہیے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

وٹامن یا معروف زبان میں حیاتین کی گولیاں بہت زیادہ استعمال ہونے والی ادویات ہیں۔ مبالغہ کی حد تک فرہ مریض بھی چیک اپ کے بعد کہتا ہے کہ ڈاکٹر صاحب طاقت کی گولیاں دیں یا طاقت کا نیکہ ضرور لگائیں ورنہ دوائی کا خاص فائدہ نہ ہوگا۔ اس بات کا فائدہ جعلی حکیم اور نام نہاد ڈاکٹر خوب اٹھاتے ہیں اور طاقت کا نیکہ لگا کر مریض کی جیب خوب ہلکی کرتے ہیں حالانکہ نہ تو ان نیکوں میں کوئی طاقت ہوتی ہے اور نہ کوئی فائدہ ہوتا ہے۔

وٹامن جسم کی نشوونما کے لیے بہت ضروری ہیں۔ ہمارے جسم کو خالق کائنات نے ایسا مضبوط اور توانا بنایا ہے کہ اس میں بیماریوں کا مقابلہ کرنے والے عناصر کے ساتھ ساتھ ایسے تمام عناصر بھی رکھ دیے ہیں جن کا ہونا جسم کے لیے ضروری ہے۔ کچھ وٹامن کا ذخیرہ جیسا کہ وٹامن B12 اور وٹامن B6 جسم میں مہینوں رہتا ہے اور دوسروں کی کمی روزمرہ خوراک میں شامل چیزوں سے پوری ہوتی رہتی ہے۔ متوازن غذا میں انسانی جسم کی روزمرہ ضرورت سے زیادہ وٹامن ہوتے ہیں۔

تازہ پھلوں تازہ سبزیوں، دالوں، گوشت، دودھ وغیرہ میں وٹامن کی خاطر خواہ مقدار ہوتی ہے۔ اس لیے وٹامن کی گولیاں کھانے سے مناسب حد تک بچنا چاہیے۔ بعض لوگ شوقیہ طور پر اور واضح نمائش کر کے خوبصورت پیک والی امپورٹڈ وٹامن کھا کر بڑی خوشی محسوس کرتے ہیں حالانکہ ان کا مہنگا ہونے کے علاوہ کوئی خاص فائدہ بالکل نہیں۔ وٹامن کی گولیاں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔

آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ انسانی جسم کو وٹامن کی جو مقررہ مقدار درکار ہوتی ہے وہ

دوا، غذا اور شفا

روزانہ کی سادہ اور متوازن غذا سے مل جاتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ”وٹامن“ کی گولیوں سے مناسب حد تک پرہیز کیا جائے۔ اپنی خوراک میں تازہ پتوں والی سبزیوں اور تازہ پھلوں کا رس استعمال کریں۔ ان میں وٹامن A اور C پائے جاتے ہیں۔ وٹامن سی زیادہ تر پھلوں مثلاً اورنج وغیرہ میں ہوتا ہے۔ دودھ اور انڈے کی زردی میں وٹامن ڈی ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ گاجر، سیب، ٹماٹر، شلجم، چھلی کے تیل میں بھی وٹامن ڈی ہوتا ہے۔ وٹامن E گندم، خوردنی تیل اور تازہ سبزیوں اور پھلوں میں ہوتا ہے۔

وٹامن C گوبھی، سٹرابری، آلو، شلجم اور چنوں میں پایا جاتا ہے۔ لوبیا، شلجم، گوبھی، ٹماٹر، لیمن، اورنج، امرود، کیلوں، خربوزہ وغیرہ میں بھی وٹامن سی ہوتا ہے۔  
دودھ، پنیر، انڈے، براؤن چاول، دالیس، کچی سبزیاں اور کھجور وٹامن بی سے بھرپور ہوتے ہیں۔

یوں یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ روزمرہ کی سادہ اور متوازن خوراک میں وٹامن کا وافر ذخیرہ ہوتا ہے جو جسم کی روزانہ مقررہ وٹامن کی مقدار کو خود سے پورا کرتا رہتا ہے۔ اس لیے وٹامن کی خوش نمائیکن بے مزہ اور حقیقتاً بے فائدہ گولیوں سے مناسب حد تک بچیں جو رقم آپ ان گولیوں پر خرچ کرنا چاہتے ہیں ان سے تازہ پھل، تازہ سبزیاں خریدیں۔ خود بھی کھائیں دوسروں کو بھی کھلائیں۔ فرحت، تازگی اور اچھی صحت ملے گی۔ آپ خوش و خرم رہیں گے اور دوست احباب بھی آپ سے راضی رہیں گے۔



## نمکیات

معدنی نمکیات Minerals ایسے عناصر کو کہتے ہیں جو جسم کی نشوونما کے لیے ضروری ہیں۔ ایسے کچھ اہم عناصر کیلشیم، فاسفورس، سوڈیم، پوٹاشیم، آرن، میگنیشیم اور سلفر ہیں۔ معدنی عناصر جسم کی ساخت اور کام کو برقرار رکھنے کے لیے بہت ضروری ہیں۔ جسم میں اگر ان عناصر کی کمی ہو جائے تو اس کے اثرات مخصوص عنصر کی کمی کی بیماری کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔ اس کمی کو اس معدنی عنصر کی ڈاکٹر کی تجویز کردہ دوا لے کر یا پھر متوازن غذا کھا کر پورا کیا جاسکتا ہے۔ نمکیات کے مرکبات اکیلے یا دوسرے معدنی عناصر یا وٹامن کے ساتھ ملا کر تیار کیے جاتے ہیں۔ مثلاً:

فیرس سلفیٹ Ferrous sulphate، کیلشیم Calcium  
فیول وٹ Fefol - Vit، سینگلوبیان Sangobion  
مضر اثرات (کیلشیم):

- ✽ معدے میں معمولی گڑبڑ
- ✽ لمبے استعمال سے گردوں میں پتھری ہو سکتی ہے۔
- (آرن کی گولیاں):
- ✽ خوراک کی نالی میں جلن، قے آنا، ڈائریا، قبض
- ✽ چکر آنا۔
- احتیاط (کیلشیم):
- ✽ گردوں کی خرابی یا بیماری کی صورت میں استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

- ❁ کیلشیم کے قدرتی ذرائع مثلاً دودھ، مٹر، پھلیاں اور دیگر سبزیاں استعمال کی جائیں۔
- ❁ مختلف معدنی عناصر اگر غیر ضروری طور پر لمبے عرصے کے لیے استعمال کیے جائیں تو اس سے ان عناصر کی وجہ سے زہر خورانی ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس لیے معدنیات کے غیر ضروری استعمال سے بچنا چاہیے۔
- ❁ درج ذیل حالتوں میں آرن کی گولیوں کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

❁ معدے کا السر

❁ گردے اور جگر کی بیماری

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

معدنی نمکیات Mineral Salts جسم کے لیے ضروری ہیں۔ ایسے تقریباً 15 نمکیات ہیں جو جسم کو تندرست و توانا اور اس کے مختلف عملوں کے لیے ضروری ہیں لیکن سب سے اہم چار نمکیات ہیں جس میں کیلشیم، آرن، فاسفورس اور پوٹاشیم شامل ہیں۔

وٹامن کی مقررہ مقدار تو جسم کے لیے روزانہ چاہیے لیکن معدنی نمکیات صرف خاص حالات میں ہی درکار ہوتے ہیں۔ مثلاً دوران حمل عورتوں کو آرن اور کیلشیم کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کو کیلشیم کی کمی کی صورت میں کیلشیم دیا جاتا ہے۔ اس طرح فاسفورس ہڈیوں اور دانتوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہے۔

چونکہ معدنی نمکیات کی ضرورت خاص صورتوں میں ہوتی ہے اس لیے ان کا استعمال کرنا اگر ضروری ہو تو ڈاکٹر کے مشورہ سے اور تجویز کردہ خوراک کے مطابق کیا جائے۔

چونکہ معدنی نمکیات کی ضرورت خاص صورتوں میں ہوتی ہے اس لیے ان کا استعمال کرنا اگر ضروری ہو تو ڈاکٹر کے مشورہ سے کیا جائے اور ڈاکٹر کی تجویز کردہ خوراک کے مطابق دوا لی جائے۔

دوران حمل یا خون کی کمی میں عورتوں کو آرن کی اضافی مقدار درکار ہوتی ہے۔ اس میں

دوا، غذا اور شفا

آئرن کی سستی گولیاں لینا فائدہ مند ہوتی ہیں۔ خواہ مخواہ مہنگی غیر ملکی کمپنیوں کی گولیوں کے چکر میں پڑنے کی بالکل ضرورت نہیں۔ آج کل تو لیڈی ہیلتھ وزیٹرز (LHVs) بھی حاملہ عورتوں کو یہ گولیاں دے کر جاتی ہیں۔

آسان اور متبادل گھریلو علاج:

معدنی نمکیات کھانے پینے کی مختلف اشیا میں وافر پائے جاتے ہیں۔ مثلاً اگر آئرن کی کمی ہو تو کلبجی، سیب، انار وغیرہ کا استعمال کریں۔ بچوں میں کمپلیم کی کمی کی صورت میں ان کو دودھ، دہی وغیرہ کا زیادہ استعمال کروائیں۔

پوناشیم کے لیے لوبیا، آڑو، ناشپاتی اور کیلے کا زیادہ استعمال کریں۔ اس لیے تازہ سبزیوں اور پھلوں میں آئرن، آیوڈین وغیرہ کے ساتھ ساتھ وٹامن وغیرہ بھی پائے جاتے ہیں۔ اگر سادہ متوازن غذا میں پھلوں اور سبزیوں کا باقاعدہ استعمال کیا جائے تو کسی قسم کی معدنی نمکیات کی کمی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

وٹامن اور معدنی نمکیات کی گولیاں استعمال کرتے ہوئے یہ بات ضرور ذہن میں رکھیں کہ اصل میں آپ ”دوا“ لے رہے ہیں جو طاقت وغیرہ حاصل کرنے کا ایک مصنوعی طریقہ ہے۔ صحت و تندرستی حاصل کرنے کا قدرتی ذریعہ صرف قدرتی غذاؤں کا استعمال ہے۔

## طاقت کے ٹیکے اور نیلی پبلی گلوکوز کی بوتلیں

طاقت کے ٹیکے بہت مشہور ہیں۔ مریضوں کی فوری خواہش ہوتی ہے کہ انہیں طاقت کے ٹیکے لازماً لگائے جائیں تاکہ وہ فوراً صحت مند ہو جائیں۔ اس کے علاوہ اکثر مریض خواہش کرتے ہیں کہ انہیں فوری طور پر ڈرپ لگا دی جائے کیوں کہ ان کے خیال میں ڈرپ جادوئی اثر رکھتی ہے۔ طاقت کے مشہور ٹیکے اور گلوکوز ڈرپس درج ذیل ہیں۔

انجکشن نیوروبیان (Inj Neurobion)

انجکشن بی (Inj B<sub>12</sub>) 12

انجکشن ڈیکا ڈیورابولین (Inj Decadurabolin)

گلوکوز/ نارمل سیلائن ڈرپ (Glucose / Normal Saline Drips)

مضرات:

- ✿ ٹیکے کی جگہ پر خارش اور سوج
- ✿ فوری رد عمل جس کی وجہ سے (Shock) صدمہ سے موت بھی ہو سکتی ہے۔
- ✿ ڈرپ کی وجہ سے جسم میں پانی کی زیادتی
- ✿ سانس لینے میں دشواری
- ✿ نبض کی رفتار میں اضافہ

احتیاط:

- ✿ طاقت کے ٹیکے ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے لگوائیں۔

دوا، غذا اور شفا

بچوں میں کبھی استعمال نہ کریں۔ ❁

ذُرپ لگوانے سے پہلے یہ دیکھ لیں کہ اس کی ضرورت بھی ہے کہ نہیں۔ ❁

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

طاقت کے نام نہاد ٹیکے اصل میں کسی قسم کی طاقت نہیں دیتے۔ ان کا کوئی خاص اثر نہیں ہوتا۔

ہسپتال میں اس طرح کے مریضوں کو مطمئن کرنے کے لیے ایک خاص قسم کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے جو مریض کسی طرح مطمئن نہ ہو اسے گولڈن انجکشن لگایا جاتا ہے جو اصل میں پانی کا انجکشن ہوتا ہے۔ ڈاکٹر کے پاس دوائی لینے جائیں تو کبھی طاقت کے ٹیکے کا تذکرہ نہ کریں اگر آپ کو یہ کہا بھی جائے تو اس کو لگوانے سے معذرت کریں۔ بعض اوقات یہ ٹیکے لگوانے سے شاک کے ذریعے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

ذُرپس کے ضمن میں یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ نیلی پبلی ڈرپس صرف اور صرف پیسے بٹورنے کے لیے لگائی جاتی ہیں۔ ایک مشہور ماہر نفسیات کو دیکھا جس کے ہاں باقاعدہ طور پر نفسیاتی مریضوں کو لال اور پبلی ڈرپس لگا کر لوٹا جاتا۔ لال ڈرپ کاریٹ زیادہ ہوتا اور پبلی کا کم۔ مریض سے پوچھا جاتا کہ مہنگی والی ڈرپ لگوانی ہے یا سستی۔ حرف آخر یہی ہے کہ طاقت کے ٹیکے اور ڈرپس لگوانے سے حتی الامکان گریز کریں۔ ان سے کسی قسم کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ متوازن اور سادہ غذا کھانے اور نمکیات اور پانی کی کمی کو تازہ پانی، مشروبات اور نمکول کے استعمال سے بیماری کی صورت میں کھوئی ہوئی توانائی کو دوبارہ بحال کیا جاسکتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ طاقت کے ٹیکے اور ڈرپس کس قسم کی طاقت نہیں بخشتے۔ اگر آپ صحت مند اور توانا رہنا چاہتے ہیں تو حفظانِ صحت کے زریں اصولوں پر عمل کریں۔ ❁

سادہ طرز زندگی اپنائیں۔

دوا، غذا اور شفا

❁ جسمانی صحت و صفائی کا خیال رکھیں۔

❁ اپنے ماحول کو صاف رکھیں۔

❁ سادہ اور متوازن غذا کھائیں۔

روحانی بالیدگی کے لیے اللہ کے احکام پورے کریں۔ اس کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات پر عمل کریں۔ ان شاء اللہ آپ کو کسی قسم کے مصنوعی سہارے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ اگر بعض اوقات کسی وجہ سے پانی کی کمی ہو بھی جائے تو پانی کا زیادہ استعمال کریں۔ گرمیوں میں گھریلو مشروبات، مثلاً لیموں کی **سسکنجبین**، شکر کا شربت، ستو کا شربت، کچی لسی، شربت تخم ملنگاں، گوند کتیرا، فالسہ کا شربت وغیرہ خوب استعمال کریں۔

ڈرپ کی ضرورت تو وہاں ہوتی ہے جہاں منہ کے ذریعے کچھ نہ لیا جاسکے۔ طاقت اور توانائی حاصل کرنے کے لیے مصنوعی سہاروں کی بجائے تازہ پھل، سبزیاں اور گھریلو مشروبات استعمال کریں۔ ان کے استعمال سے توانائی بھی ملے گی اور صحت بھی اچھی رہے گی۔

## ”کشتے“ اور ”جادوئی کپسول“

آج کل کے ماڈرن دور میں بھی مختلف قسم کے ”کشتے جات“ اور جادوئی کپسولوں کا بہت زیادہ چرچا ہے۔ مختلف دوائیوں کے مرکب ان کشتے جات اور جادوئی کپسولوں کے بڑے بڑے اشتہارات اخباروں میں نظر آتے ہیں۔ عموماً درج ذیل قسم کے کشتے جات استعمال کیے جاتے ہیں۔

✽ طاقت بڑھانے کے دیسی کشتے

✽ طاقت بڑھانے کے ٹانک

✽ طاقت میں اضافے کے کپسول

مضرات:

✽ گردوں اور جگر کی مکمل تباہی ✽ چرچاپن، گھبراہٹ  
✽ متلی، تے، پیلاپن ✽ خون کے سرخ خلیوں میں کمی

احتیاط:

✽ تمام قسم کے دیسی کشتے جات اور طاقت بڑھانے کے نام نہاد کپسولوں اور ٹانک سے مکمل پرہیز کریں۔

✽ کسی قسم کی ایسی دوا استعمال نہ کریں جس کے اجزائے ترکیبی کے بارے میں آپ کو معلومات نہ ہوں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ مختلف قسم کے کشتے جات اور دوسری طاقت

دوا، غذا اور شفا

بڑھانے والی دوائیوں کا استعمال صحت کے لیے بہت مضر ہے۔ ان سے نہ تو کسی قسم کی طاقت آتی ہے بلکہ الٹا اثر ہوتا ہے۔ جگر اور گردوں پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ کئی مریضوں سے بالمشافہ ملاقات ہوئی۔ انہوں نے بتایا کہ وہ کسی جعلی حکیم کے زیر علاج مستقلاً کشتہ جات استعمال کرتے رہے ہیں۔ ان کشتہ جات کا جسم کے ہر نظام پر برا اثر ہوتا ہے اور یہ صحت کو مستقل روگ لگا دیتے ہیں۔

اس کے علاوہ طاقت بڑھانے کے لیے جو کشتہ جات استعمال ہوتے ہیں۔ ان کا بھی کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔

اس لیے کسی قسم کی ایسی دوا کبھی استعمال نہ کریں جس کے بارے میں آپ کو خاطر خواہ معلومات نہ ہوں۔

آسان اور متبادل علاج:

مختلف قسم کے کشتہ جات اور طاقت کے جادوئی کپسول اور ٹانک اکثر طاقت بڑھانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

عموماً جن مرد حضرات کی شادی ہونے والی ہوتی ہے۔ وہ اپنے نادان دوستوں کے مشوروں سے کسی حکیم کے ہتھے چڑھ جاتے ہیں اور یوں کشتوں کی تباہ کاریوں کا سامنا کرتے ہیں۔ کئی لوگوں سے اس بارے میں بات ہوئی جن کو اس طرح کی طاقت بڑھانے کی دوا کا الٹا اثر ہوا۔ میوہسپتال ایمرجنسی میں ایک مریض لایا گیا جس کو ظاہراً دل کا دورہ پڑا تھا لیکن چیک کرنے پر پتہ چلا کہ مریض کو ایسا کوئی مسئلہ نہیں۔ مزید استفسار پر پتہ چلا کہ مریض کی دودن پہلے شادی ہوئی تھی اور اس نے کسی حکیم سے طاقت کا کشتہ لے کر استعمال کیا تھا جس کا الٹا اثر ہوا۔ اور اس کی یہ حالت ہوئی تھی۔

جن دوستوں کی شادی ہو رہی ہو وہ طاقت کی دوائیوں اور کشتہ جات پر تکیہ کرنے کی بجائے ان ہدایات پر عمل کریں۔



دوا، غذا اور شفا

سب سے پہلے اللہ کا شکر ادا کریں جن کی عنایات کی بدولت آپ رشتہ ازدواج میں منسلک ہو رہے ہیں۔

مثبت سوچ اپنائیں۔ شادی کے بارے میں فکروں کو ذہن سے نکال باہر کریں۔ شادی کی پہلی رات اپنے جیون ساتھی کے ساتھ دل کھول کر تبادلہ خیال کریں اور ایک دوسرے کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

اچھی طرح تبادلہ خیال اور ایک دوسرے کو سمجھنے کے بعد ذہنی اور جسمانی ہم آہنگی بڑھتی ہے۔ قربت میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس کی بدولت قدرتی عمل، قدرتی طریقے سے بغیر کسی مصنوعی سہارے کے بخیر و خوبی سرانجام پاتا ہے اور کسی قسم کا کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ بعض اوقات کچھ دن یا دو تین ہفتے مسئلہ رہتا ہے۔ ذہنی و جسمانی ہم آہنگی ہونے میں دیر لگتی ہے۔ اس کے لیے زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ اپنے آپ پر اعتماد رکھیں۔ ساتھی کو اعتماد میں لیں۔ ان دنوں میں اچھی اور متوازن خوراک لیں۔ دودھ دہی کا زیادہ استعمال کریں لیکن رات سونے سے پہلے بلکی غذا کھائیں اور رات بستر پر جانے سے پہلے دودھ کا ایک گلاس نوش کریں۔

ان شاء اللہ کچھ دنوں میں مسئلہ حل ہو جائے گا اور شادی کی مسرتوں سے آپ لطف اندوز ہو سکیں گے۔

## ہائی بلڈ پریشر میں دواؤں کا استعمال

بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے اور اس کو کم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

انڈیرول Inderol، ایٹینولول Atenolol، الڈومیٹ Aldomet  
کیپوٹین Capoten، نارویسک Norvasc، کیلان Calan

مضر اثرات:

- ✿ سانس کی رفتار میں کمی ہونا۔
- ✿ سردرد، اونگھ، جلد پر الرجی
- ✿ موڈ میں اتار چڑھاؤ، نیند میں کمی
- ✿ چھاتی میں درد، گردوں کی خرابی، پیشاب کی رکاوٹ
- ✿ ڈیپریشن، آنکھوں میں خرابی
- ✿ مردانہ قوت میں کمی، بلڈ پریشر میں زیادہ کمی
- ✿ ڈائریا، متلی اور تھ

احتیاط:

- ✿ جن مریضوں میں دل کی رفتار آہستہ ہو وہ ایٹینولول استعمال نہ کریں۔
- ✿ ہائی بلڈ پریشر کم کرنے والی دوائیں استعمال کرتے وقت بلڈ پریشر کو مانیٹر کرنا بہت ضروری ہے کیوں کہ اس سے ایک دم بلڈ پریشر کم ہو سکتا ہے۔

گر دوس کی خرابی کے مریض، حاملہ عورتیں اور دودھ پلانے والی مائیں بلڈ پریشر میں استعمال ہونے والی دوائیں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔  
دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

ہائی بلڈ پریشر آج کل بڑی تیزی سے پھیل رہا ہے۔ مختلف قسم کی پریشانیوں، فکر اور نفسا نفسی کے اس دور میں ویسے ہی موڈ میں اتار چڑھاؤ آتا رہتا ہے ذرا سی بات برداشت کرنا مشکل ہوتا ہے۔ غصہ کنٹرول نہیں ہوتا اور دوسروں سے لڑنے مرنے پر ہر کوئی تیار نظر آتا ہے۔ اس طرح کے عوامل بلڈ پریشر میں اضافے کا باعث بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ چٹ پٹی مرغن غذاؤں کے استعمال سے جسم پر اضافی بوجھ بڑھنے سے بھی بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے۔

بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے بہت سی دوائیں موجود ہیں لیکن دوا استعمال کرنے سے پہلے اس بات کا تعین کرنا بہت ضروری ہے کہ واقعی آپ کو ہائی بلڈ پریشر کی تکلیف کا سامنا ہے بھی کہ نہیں۔ کبھی کبھار ہونے والے ہائی بلڈ پریشر کے لیے کسی قسم کی دوا استعمال کرنے کی ضرورت نہیں۔

سب سے پہلے آپ کے لیے بلڈ پریشر کا حساب رکھنا ضروری ہے۔ دوا استعمال کرنے سے پہلے کم از کم ایک ہفتہ تک اپنا بلڈ پریشر ضرور چیک کروائیں۔ اس سے آپ کا اوسطاً بلڈ پریشر نکل آئے گا اور آپ کے ڈاکٹر کے لیے فیصلہ کرنا آسان ہوگا کہ بلڈ پریشر کے لیے دوا استعمال کرنا ضروری بھی ہے کہ نہیں۔

آپ کا بلڈ پریشر 70-90 / 100-140 کے درمیان ہے تو کسی قسم کی فکر کی یا فوری طور پر کوئی دوا استعمال کرنے کی بھی ضرورت نہیں۔ یہ بات بھی ذہن میں رکھیں کہ جب آپ اپنا بلڈ پریشر چیک کروائیں تو بالکل پرسکون رہیں اور اگر آپ پریشان ہو کر یا گھبرا کر چیک کروائیں گے تو بلڈ پریشر تھوڑا سا زیادہ ہی آئے گا۔ اس کے علاوہ بلڈ پریشر چیک کرنے والے اور اس کے لیے استعمال ہونے والے آلے پر بھی منحصر ہوتا ہے۔ آلے میں خرابی اور پہلی دفعہ چیک کروانے پر

بلڈ پریشر زیادہ آئے تو پریشانی کی ضرورت نہیں ان حالات میں کوئی دوا بھی استعمال نہ کریں۔  
ڈاکٹر سے کم از کم ایک ہفتہ بلڈ پریشر چیک کروا کر اس کا حساب رکھیں اور اگر ضرورت ہو تو دوا استعمال  
کریں۔

آسان اور متبادل علاج:

ہائی بلڈ پریشر سے بچنے اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے کے لیے مندرجہ ذیل آسان  
ہدایات پر عمل کریں۔

- ❁ سادہ اور متوازن غذا استعمال کریں۔ مرغن اور چٹ پٹی غذاؤں سے پرہیز کریں۔
- ❁ اپنی غذا میں نمک اور نمک والی چیزوں کا استعمال کم سے کم کر دیں۔ اس ضمن میں آپ  
سوڈیم سے پاک نمک بھی استعمال کر سکتے ہیں۔
- ❁ زیادہ پوناٹیم والی سبزیاں اور پھل مثلاً لوبیہ، آڑو، ناشپاتی، کیلا، پھلیاں وغیرہ زیادہ  
استعمال کریں۔
- ❁ سیر کو معمول بنائیں اور روزانہ ورزش ضرور کریں۔
- ❁ زیادہ دیر بیٹھ کر کام کرنے کے لیے ضروری ہے کہ روزانہ کچھ نہ کچھ وقت سیر کے لیے  
ضرور نکالیں۔
- ❁ اپنے مزاج کو ٹھنڈا رکھیں۔ اپنا کام دل جمعی سے کریں۔ خوب محنت کریں۔ اپنے  
مسائل کے حل کے لیے اللہ سے مدد مانگیں۔ ان شاء اللہ مسائل حل ہوں گے اور  
کامیابی آپ کا مقدر بنے گی۔
- ❁ نہار منہ دو گلاس گھڑے کا پانی اور دو یا تین عدد لہسن کی پوتھیاں (Cloves)  
کپسول کی طرح بغیر چبائے نگل لیں۔ یہ ہائی بلڈ پریشر کا موثر ترین علاج ہے۔
- ❁ دو عدد تازہ آملہ کے جوس میں آدھ چمچ شہد ملا کر صبح ناشتہ سے قبل استعمال کرنے سے  
بلڈ پریشر بہت جلد کنٹرول ہوتا ہے۔

دوا، غذا اور شفا

نماز کے بعد دل پر ہاتھ رکھ کر پہلے درود شریف پھر گیارہ مرتبہ یا حی یا قیوم اور آخر درود شریف پڑھ کر دل سے ہاتھ ہٹالیں۔

اس کے بعد سورۃ السم نشرح کی تلاوت کریں اور اللہ سے مدد مانگیں۔ ان شاء اللہ افاتہ ہوگا۔

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمَ يَا لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ اَسْئَلُكَ اَنْ تَحْيِيَ قَلْبِي ﴿ترجمہ﴾ (اے زندہ رہنے والے اور قائم رہنے والے اے وہ ذات کہ نہیں کوئی معبود سوائے تیرے اور میں تجھ سے سوال کرتا ہوں کہ تو زندہ رکھ میرے قلب کو)

صبح شام تین مرتبہ اول و آخر درود پاک پڑھ کر سینہ پر دم کریں۔ ان شاء اللہ صحت و سلامتی حاصل ہوگی۔

## دل کی بیماریوں کے لیے دوائیں

دل کی بیماریوں کی مختلف اقسام ہیں اور بیماری کی نوعیت کے مطابق دل کی تکالیف دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان میں ہائی بلڈ پریشر کنٹرول کرنے والی دوائیں، دل کی رفتار کو کنٹرول کرنے والی دوائیں، کولیسٹرول کم کرنے والی دوائیں، دل کی حفاظت کے لیے دوائیں اور انفیکشن روکنے والی دواؤں کے ساتھ بعض دوسری ادویات شامل ہوتی ہیں۔ چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

آکسورڈل	(Isordil)
ہربیسر	(Herbessor)
سروائیو	(Survive)
کارڈیوسل	(Cardiosil)
ڈایا کارڈ گولڈ ڈراپس	(Diacard)
لوپرن	(Loprin)

مضر اثرات:

دل کے امراض میں استعمال ہونے والی دواؤں کے انفرادی طور پر مختلف مضر اثرات ہو سکتے ہیں۔ ❁

احتیاط:

دل کے امراض میں استعمال ہونے والی دوائیں ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کریں۔ ❁

ایسی کوئی دوا استعمال نہ کریں جس کے اجزائے ترکیبی کے بارے میں آپ کو شبہ ہو یا  
اس کے بارے میں کوئی معلومات نہ بتائی گئی ہوں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

دل انسانی جسم کا سب سے اہم عضو ہے ”دل“ صحیح ہو تو زندگی اچھی گزرتی ہے۔ اس لیے دل کے افعال کو صحیح رکھنے کے لیے ہر طرح سے کوشش کی جانی چاہیے۔ آج کل کے جدید دور میں دل کے امراض میں بڑی تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں سے پہلو تہی ہے جن میں بے ہنگم طریقے سے مرغن غذاؤں کا استعمال اور چلنے پھرنے سے پرہیز سب سے اہم ہے۔ دل کی ذرا بھی تکلیف کا شائبہ ہو مثلاً چھاتی میں بائیں جانب درد جو بازو کی طرف جاتا ہو، تو فوری طور پر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ دل کے ٹیسٹ ای سی جی، ایکو کارڈیو گرافی، ای ٹی ٹی، انجیو گرافی وغیرہ کر کے دل کے افعال کا جائزہ لیا جاتا ہے اور اس کے بعد علاج کا تعین کیا جاتا ہے۔ دل کی بیماریوں میں مختلف طرح کی استعمال ہونے والی دوائیں ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کرنی چاہیے اور ان میں خود سے رد و بدل بھی نہ کریں۔ خاص طور پر دل کے دورے یا سرجری کے بعد تو لمبی مدت کے لیے دوائیں کھانا پڑتی ہیں تاکہ دوبارہ دل کے دورے کا امکان کم سے کم رہے۔

آسان اور متبادل علاج:

اپنے دل کو مضبوط رکھیں اور اس کو مختلف قسم کے امراض سے بچانے کے لیے مندرجہ ذیل آسان تجاویز پر عمل کریں۔

قرآن پاک میں اللہ پاک نے ارشاد فرمایا ہے کہ ”بے شک دلوں کا اطمینان اللہ کے ذکر میں ہے“ طمانیت قلب کے لیے اللہ کا ذکر کریں۔ اس کے احکام بجالائیں۔ اللہ کے احکام اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے نورانی طریقوں پر عمل کرنے کے نتیجے میں آپ کا دل ان شاء اللہ مضبوط اور بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔

سادہ طرز زندگی اپنائیں۔

مرغن غذاؤں سے مکمل پرہیز کریں اس سلسلے میں کولیسترول کم کرنے والی دواؤں کے

ضمن میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

سگریٹ نوشی اور شراب نوشی سے مکمل پرہیز کریں۔

کھانے میں پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ استعمال کریں۔

چکنائی والی تمام اشیاء سے مکمل پرہیز کریں۔

چائے، کافی اور کیفین والے کولڈ ڈرنکس سے پرہیز کریں۔ زیادہ نمک والی چیزیں بھی

نہ لیں۔

روزانہ کی سیر اور ہلکی ورزش کو معمول بنائیں۔ دل کو صحت مند رکھنے کے لیے چلنا بہت

ضروری ہے۔ دل کے ڈاکٹر کہتے ہیں کہ چلیے کہ اس سے پہلے آپ کو چلایا جائے۔

رات جلدی سوئیں، صبح جلدی اٹھیں۔

مثبت سوچ اپنائیں اور ہر کام میں معتدل رویہ رکھیں۔

صبح سویرے نہار منہ اٹھ کر سب کام مہربانہ کھائیں۔

نہار منہ لیمن گر اس کا قہوہ پینے سے بھی دل کی نالیاں صاف رہتی ہیں۔



## کولیسٹرول کم کرنے والی دوائیں

خون کی نالیوں میں کولیسٹرول کے بڑھنے سے دل کے امراض جنم لیتے ہیں۔ کولیسٹرول کم کرنے کے لیے کئی قسم کی دوائیں استعمال ہوتی ہیں جن میں سے چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں:

لوکول (Locol) ویسٹن (Vastin)

سروائیو (Survive)

مضرات

- ✽ جلد پر دانے
- ✽ سر درد، اونگھ
- ✽ پٹھوں میں درد اور کمزوری
- ✽ متلی، پیٹ میں درد، قبض، ڈائریا
- ✽ جگر کی خرابی

احتیاط

- ✽ جگر کے امراض میں استعمال نہ کریں۔
- ✽ حاملہ عورتوں اور دودھ پلانے والی ماؤں کو ایسی دواؤں کا استعمال ممنوع ہے۔
- ✽ اگر دوا شروع کرنے کے بعد پٹھوں میں کمزوری اور درد ہونا شروع ہو جائے تو دوا بند کر دیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت

مرغن اور چٹ پٹی غذا میں اور چلنے پھرنے، سیر کرنے یا ورزش سے مکمل بے اعتنائی کی صورت میں مختلف قسم کے امراض جنم لیتے ہیں جن میں خون میں کولیسٹرول کی مقدار کا زیادہ ہونا ہے۔

ایسے مریض جن میں مجموعی کولیسٹرول اور LDL کولیسٹرول کی زیادتی ہو وہ کولیسٹرول کم کرنے والی گولیاں استعمال کر سکتے ہیں۔

اس کے لیے ضروری ہے کہ پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے کیوں کہ کولیسٹرول کم کرنے والی گولیوں کے اپنے مضر اثرات ہوتے ہیں۔ اس لیے سب سے پہلے مریض کا معائنہ اور مختلف ٹیسٹ کرنا ضروری ہوتا ہے۔

کولیسٹرول کم کرنے والی گولیاں خاصی مہنگی ہوتی ہیں۔ مقامی کمپنی کی بنی ہوئی دوائیں نسبتاً سستی ہیں اور اثر کے لحاظ سے دونوں میں کوئی خاص فرق نہیں ہوتا۔

### آسان اور متبادل علاج

کولیسٹرول کی زیادتی دل کی بے شمار بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔ کولیسٹرول کا زیادہ ہونا آج کل کے طرز زندگی کی زحمتوں میں سے ایک ہے۔ ہر قسم کی خوراک کا بے وقت اور بے دروغ استعمال اور سیر اور ورزش سے دوری کی وجہ سے کولیسٹرول لیول خون میں بڑھ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے کسی بھی وقت دل کے دورے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ دوائیوں کے بغیر کولیسٹرول کم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

✽ انڈے کھانا چھوڑ دیں۔ کبھی کبھار انڈے کی سفیدی لی جاسکتی ہے۔

✽ گوشت کا استعمال کم کر دیں۔ چربی والے گوشت سے بالکل پرہیز کریں۔

✽ مکھن، پنیر، کریم والا دودھ اور دہی گھی کا استعمال چھوڑ دیں۔

✽ گردے، کپورے، کلچھی، مغز، سری پائے، نہاری وغیرہ بالکل نہ کھائیں۔

✽ سبز چٹوں والی تازہ سبزیاں اور تازہ پھل جن میں کولیسٹرول بالکل نہیں ہوتا کا زیادہ استعمال کریں۔

✽ ناشتے میں لہسن اور کچی گاجروں کا باقاعدہ استعمال کریں۔ اس سے کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔

✽ ہر قسم کے گھی سے مکمل پرہیز کریں۔ سویا بین کا خوردنی تیل فائدہ مند ہے۔ اگر ہو سکے

دوا، غذا اور شفا

توزیتون کا تیل استعمال کریں۔

اسپغول کا چھلکا دن میں دو مرتبہ چمچ بھر کر نوش کر لیا جائے تو کولیسٹرول کی سطح نارمل ہو جاتی ہے۔

Licithin کے استعمال سے کولیسٹرول شریانوں اور ویدوں کی دیواروں میں نہیں جمتا۔ سویا بین، سبز اناج، انڈے کی سفیدی، ویتھیمیل آئل اور Unpasturised دودھ Licithin سے بھر پور ہیں۔ اس لیے ان کا زیادہ استعمال کریں۔

وٹامن E خون میں Licithin کو بڑھاتا ہے، جس کی وجہ سے خون میں کولیسٹرول کا لیول کم ہو جاتا ہے۔

ریشہ دار غذا میں زیادہ استعمال کریں۔

سگریٹ نوشی اور شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

اللہ پر پورا یقین رکھیں۔ مثبت سوچ اپنائیں۔ یہ بات ذہن نشین کریں کہ یقین کامل اور مثبت سوچ کے ساتھ آپ ہر قسم کے مسائل پر قابو پا سکتے ہیں۔

ہمیشہ بھوک رکھ کر کھانا کھائیں۔ خاص کر سونے سے پہلے بالکل ملکی خوراک لیں۔

روزانہ کی سیر اور ورزش کو معمول بنائیں۔

دوا، غذا اور شفا

## ذیابیطس یا ”شوگر“ میں دواؤں کا استعمال

شوگر یا ذیابیطس کا مرض بھی خاصا بڑھتا جا رہا ہے۔  
 ”شوگر“ کی بیماری کے لیے کئی دوائیں استعمال ہوتی ہیں جن میں چند مشہور دوائیں  
 درج ذیل ہیں۔

Daonil	ڈاؤنل
Glucophage	گلوکوفیج
Diamicron	ڈایامائی کرون
Insulin	انسولین

مضر اثرات:

- ❁ سردی، خارش، بھوک میں کمی
- ❁ متلی، ڈکار آنا
- ❁ زود حساسیت
- ❁ خون کے سفید خلیوں میں کمی
- ❁ جگر کی سوزش
- ❁ جسم میں گلوکوز کی مقدار میں کمی

احتیاط:

- 1- ڈاؤنل اور اس طرح کی دوسری دوائیں دوران حمل اور بچے کو دودھ پلانے کے دوران استعمال نہ کریں۔

- 2- جگر کی خرابی اور گردوں کی بیماری والے مریض احتیاط سے استعمال کریں۔
- 3- ”شوگر“ کی گولیاں استعمال کرتے وقت یہ بات ذہن میں رکھیں کہ ان کے استعمال سے کسی وقت بھی آپ کا بلڈ شوگر لیول کم ہو سکتا ہے۔ ایسی صورت میں فوری طور پر کوئی میٹھی چیز شربت، جوس یا میٹھی گولیاں اور ٹافیاں استعمال کریں۔
- 4- زیادہ تر بیٹھ کر کام کرنے اور ورزش وغیرہ سے مکمل بے اعتنائی کی وجہ سے ”شوگر“ اور ہائی بلڈ پریشر جیسی تکالیف جنم لیتی ہیں اور اگر ان کا مناسب علاج نہ کیا جائے تو ہائی بلڈ پریشر اور شوگر مل کر فالج کو جنم دیتی ہیں جو جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ اس وجہ سے بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔

ضروری ہے کہ ہر چھ ماہ بعد اپنا طبی معائنہ کروایا جائے جس میں تمام ٹیسٹ بھی شامل ہونے چاہئیں۔ بعض اوقات سال ہا سال گزر جاتے ہیں اور ان کے استعمال سے اس وقت پتہ چلتا ہے جب شوگر اپنی تمام حشر سامانیوں کے ساتھ کئی سال پہلے جلوہ افروز ہو کر جسم کو خاطر خواہ نقصان پہنچا چکی ہوتی ہے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

”شوگر“ بھی ماڈرن دور کے لائف سٹائل کی وجہ سے جنم لینے والی ایک بیماری ہے جو زیادہ تر کھانے پینے میں مکمل بے اعتدالی کا شاخسانہ ہے۔

جب بھی آپ کو بذریعہ ٹیسٹ پتہ چل جائے کہ ”شوگر“ کی مقدار پیشاب یا خون میں بڑھ گئی ہے تو بالکل پریشان نہ ہوں۔ بعض اوقات ایسا کسی اور وجہ کی بنا پر بھی ہو سکتا ہے۔ آپ کو مطمئن رہنا چاہیے کہ آپ کو اب خبردار کیا جا رہا ہے کہ اپنے طرز زندگی کو بدلیں۔ بہت زیادہ میٹھی چیزیں کھانے سے پرہیز کریں۔

”شوگر“ والی تمام چیزوں سے پرہیز کریں۔ سیر کو معمول بنائیں۔ کئی مریضوں کو دیکھا کہ جنہوں نے غذا میں پرہیز اور معمول کی سیر سے شوگر کو کنٹرول کیا ہوا ہے۔

دوا شروع کرنے سے پہلے دو تین دفعہ ناشتے سے پہلے اور اس کے دو گھنٹہ بعد شوگر

دوا، غذا اور شفا

ٹیسٹ ضرور کروائیں اور اس کے بعد ڈاکٹر سے مشورہ کے بعد دوا شروع کی جاسکتی ہے۔ 40 سال سے کم عمر کے لوگوں میں انسولین سے علاج کیا جاتا ہے لیکن اگر وہ مناسب حد تک پرہیز کریں اور سیر کو معمول بنائیں تو گولیوں سے بھی کنٹرول ہو سکتی ہے۔

40 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں میں شوگر کم کرنے والی گولیوں کا استعمال ہوتا ہے۔ گولیاں مختلف برانڈز میں دستیاب ہیں۔ جن میں مہنگی بھی ہیں اور سستی بھی لیکن دونوں کا کییمیائی فارمولا اور صلاحیت ایک جیسی ہیں اس لیے آپ سستی گولیوں کا انتخاب کریں اور گولی کی مقدار کو خود سے کم یا زیادہ نہ کریں۔ اس سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔  
آسان اور متبادل علاج:

”شوگر“ ایک خطرناک بیماری ہے۔ اگر اس کا مناسب علاج نہ کیا جائے تو یہ جسم کے تقریباً ہر نظام کو متاثر کرتی ہے۔ ڈاکٹر کے مشورہ سے اس کا علاج کیا جانا ضروری ہے۔  
”شوگر“ کم کرنے والی گولیوں کے ساتھ مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کرنے سے بھی بہتری ہو سکتی ہے۔

✽ میٹھی چیزوں سے مکمل پرہیز اور روزانہ کی سیر کو معمول بنائیں۔

✽ کڑوا کدو (لوکی گھیا) کے ایک کپ جوس میں ایک چمچ بھرتازہ آم کا جوس مکس کر کے اگر استعمال کیا جائے تو خون میں شوگر کا لیول تیزی سے کم ہوتا ہے۔

✽ ناشتہ دار غذاؤں کو کم سے کم استعمال کریں۔

✽ صبح کے ناشتے میں ان چھنا آٹا لے کر اس میں میتھی کے سوکھے یا تازہ پتے ملا کر آٹا گوندھ کر روٹی بنائیں اور اس کا ناشتہ کریں۔ ناشتے میں کوئی اور چیز نہ لیں۔ میتھی کے پتوں میں اللہ نے ایسی تاثیر رکھی ہے جس سے بلڈ گلوکوز لیول کم ہوتا ہے اور شوگر کی بیماری کنٹرول میں آ جاتی ہے۔

✽ کئی مریضوں میں اس روٹی کا استعمال کیا گیا۔ میتھی اور ان چھنے آٹے کی روٹی استعمال کرنے والے مریضوں کا جب شوگر لیول چیک کیا گیا تو وہ نارمل تھا۔

دوا، غذا اور شفا

”جامن“ کے موسم میں اس کا خوب استعمال کریں۔ ❁

سبز پتوں والی سبزیوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ ”کرلیوں“ کے موسم میں اس کی زیادہ سے زیادہ ڈشیں تناول فرمائیں۔ ❁

حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کریں۔ اللہ کے احکامات پر عمل کریں۔ نماز باقاعدگی سے پڑھیں ان شاء اللہ آپ کا بلڈ شوگر لیول ٹھیک رہے گا۔ ❁

اول و آخر درود شریف (تین مرتبہ) پڑھ کر اڑھائی ماہ تک صبح شام درج ذیل آیات کی تلاوت فرمائیں۔ ان شاء اللہ بیماری میں افاقہ ہوگا۔ ❁

وَقُلْ رَبِّ اَدْخِلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِيْ مُخْرَجَ صِدْقٍ  
وَّاجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا (الاسراء: 80)

ترجمہ: اور کہو کہ اے پروردگار مجھے (مدینے میں) اچھی طرح داخل کیجیو اور (کلے سے) اچھی طرح نکالو اور اپنے ہاں سے زور و قوت کو میرا مددگار بنائیو۔

## تھکاوٹ دور کرنے والی دوائیں

”تھکاوٹ“ ایک بڑا مسئلہ ہے۔ بعض اوقات رات سونے کے باوجود جسم تھکا تھکا محسوس ہوتا ہے اور کام کے دوران بھی عجیب قسم کی تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ جسم کی تھکاوٹ جو تھوڑی دیر کے لیے ہو خود بخود ختم ہو جاتی ہے لیکن زیادہ دنوں کی تھکاوٹ دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی سکون آور، درد دور کرنے والی، طاقت اور دماغ کو تقویت دینے والی دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

میتھی کو بال Metycobal، لٹھینا، دماغی ہر بل  
تھیراگرام سٹریس Theragram stress وغیرہ

مضرات:

❁ متلی، تے، سردو، بے چینی

❁ پیٹ میں جلن اور گڑبڑ

❁ زود حساسیت

❁ تھکاوٹ دور کرنے والی دوائیں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔

❁ دوسری دوائیوں کے ساتھ استعمال نہ کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

زیادہ دیر جسمانی یا دماغی کام کرنے سے آدمی جسمانی اور ذہنی طور پر تھکاوٹ محسوس کرتا ہے۔ ایسا ہونا قدرتی عمل ہے۔ کام کرنے کے بعد کچھ دیر آرام کر لیا جائے تو تھکاوٹ خود بخود ختم



دوا، غذا اور شفا

ہو جاتی ہے لیکن بعض حالتوں میں تھکاوٹ مسلسل رہتی ہے اور آرام کرنے کے باوجود بھی جسم ہر وقت تھکا تھکا محسوس ہوتا ہے۔ ان حالات میں اس بات کا پتہ چلانا ضروری ہے کہ تھکاوٹ کس وجہ سے ہو رہی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ یہ کسی پریشانی کی وجہ سے ہو۔ جسمانی طور پر تو آپ نے آرام کر لیا ہو لیکن ذہنی طور پر آپ کسی اور سوچ میں گم ہیں تو اس صورت میں آرام کرنے کے باوجود تھکاوٹ رہتی ہے۔ اس کے علاوہ بے آرامی، بے خوابی، بے چینی، ذہنی و فکری انتشار، ڈیپریشن اور نفسیاتی عوارض یا کسی بھی بیماری کی وجہ سے بھی تھکاوٹ ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت حال میں متعلقہ بیماری کا علاج کروانا ضروری ہوتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ اگر آپ مستقل تھکاوٹ کی تکلیف کا شکار ہیں تو سب سے پہلے اپنے آپ کو خود دیکھیں کہ ایسا کس وجہ سے ہو رہا ہے۔ جن عوامل کی وجہ سے تھکاوٹ ہو رہی ہو ان کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ ان حالات میں تھکاوٹ دور کرنے والی دواؤں کے استعمال کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔

آسان اور متبادل علاج:

تھکاوٹ دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

مستقل تھکاوٹ کے مسئلہ کا جن لوگوں کو سامنا کرنا پڑتا ہے ان کے لیے سب سے اہم اس بات کا تعین ہے کہ آیا وہ اپنی نیند پوری کرتے ہیں یا نہیں۔ اس کے لیے جلدی سونے اور جلدی اٹھنے کے فارمولے پر عمل کریں۔ اگر نیند جلدی نہ آئے تو نیند آنے والی دواؤں کے ضمن میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ سونے سے پہلے ایک چھوٹے کپ میں دو چمچ شہد اور ایک چمچ سرکہ ملائیں اور اسے اپنے بیدروم میں رکھ لیں۔ سوتے وقت اس کے دو چمچ لیں۔ اگر آدھے گھنٹے تک نیند نہ آئے تو اس کے دو چمچ اور لے لیں۔ اگر ایک گھنٹے تک نیند نہ آئے تو پھر دو چمچ اور لے لیں۔ ایک گھنٹے بعد ان شاء اللہ نیند آ جائے گی اور آپ مزے کی نیند سو کر تازہ دم ہو کر اٹھیں گے۔

کام کے دوران ذرا ساستالیں۔ بیٹھ کر کام کرنے والے حضرات تھوڑی دیر لیٹ کر آرام کر لیں۔ بیٹھ کر کام کرتے ہوئے کچھ دیر کھڑے ہو کر کام کر لیں۔

دوا، غذا اور شفا

کھانے میں پھل اور سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔  
 صبح اٹھتے ہی نماز پڑھ کر کم از کم 20 منٹ سے 40 منٹ تک سیر کریں اس کے بعد کچھ  
 دیر آرام کر کے پورے جسم کی سرسمیت زیتون کے تیل سے مالش کر کے نیم گرم پانی  
 سے غسل کریں۔ ان شاء اللہ تھکاوٹ سے چھٹکارہ حاصل ہوگا۔

ناشتہ میں پھل یا جوس استعمال کریں۔

کھانے میں سبزیوں اور سلاڈ کا زیادہ استعمال کریں۔  
 وٹامن بی کمپلیکس کی کمی دائمی تھکاوٹ کا باعث بنتی ہے۔ متعلقہ وٹامنز، کلٹی، چاول،  
 دالوں اور گندم میں وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

دو معروف معدنی عناصر یعنی کیلشیم اور پوٹاشیم کی کمی بھی شدید تھکاوٹ کا باعث بنتی  
 ہے۔ دالیس، سبز پتوں والی سبزیاں آلو سنگترہ پوٹاشیم سے بھرپور ہیں جب کہ بادام،  
 تل، دودھ، اخروٹ اور سبز ترکاریاں کیلشیم کا خزانہ ہیں۔ ان کا زیادہ استعمال کریں۔  
 تھکاوٹ دور کرنے کے لیے تازہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔

## موٹاپا دور کرنے والی دوائیں

موٹاپا دور کرنے کے لیے بے شمار انگریزی، دیسی/یونانی، ہومیو پیتھک کورس دستیاب ہیں اور روزانہ ان میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ اس طرح کی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں:

مانس۔کیل (Minus-Cal)

(ہومیو پیتھک) فانیٹولیکا (Phytolacca)

مضر اثرات:

- ❖ سردی، متلی، تے
- ❖ چڑچڑاپن، گھبراہٹ، بھوک میں مستقل کمی
- ❖ گردوں کی خرابی
- ❖ جگر کی خرابی

احتیاط:

- ❖ موٹاپا دور کرنے والی دوائیں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔
- ❖ گردوں کی خرابی اور جگر کی بیماری کے مریض استعمال نہ کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

آج کل ہر کوئی سمارٹ رہنا چاہتا ہے۔ کیوں کہ بے ہتھم اور بے ڈول جسم کو کوئی بھی پسند نہیں کرتا لیکن اس کے ساتھ یہ بھی خواہش ہوتی ہے کہ کھانے پینے میں بے اعتدالی اور سیر و ورزش سے بھی دوری رہے۔ موٹاپا کم کرنے والی ”جادوئی دوا“ کی تلاش میں موٹے لوگ کبھی ڈاکٹروں کے پاس، کبھی حکیموں کے ارد گرد اور کبھی ہومیو پیتھک کے کلینکوں کا طواف کرتے ہیں۔ ایسی تمام نام نہاد اور جعلی دواؤں کے استعمال کرنے سے فائدے کی بجائے نقصان ہونے

کا زیادہ خدشہ ہوتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ موٹا پادور کرنے والی دواؤں سے بچا جائے کیوں کہ یہ آپ کے جگر اور گردوں پر اثر کر سکتی ہیں۔

قدرتی گھریلو علاج:

موٹا پادور کرنے کے لیے کھانے میں اعتدال، مرغن غذاؤں سے پرہیز اور معمول کی

ورزش ضروری امر ہیں۔

اگر آپ سمارٹ رہنا چاہتے ہیں تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

ہمیشہ بھوک رکھ کر کھانا کھائیں۔

مرغن غذاؤں اور زیادہ میٹھی چیزوں سے پرہیز کریں۔

سادہ طرز زندگی اور مثبت سوچ اپنائیں۔

روزانہ کی سیر اور ورزش کو معمول بنائیں۔

فوری طور پر موٹا پادور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل غذائی چارٹ پر عمل کریں:

نہار منہ:

صبح کی سیر کے بعد لیمن گراس قبوہ بنا کر اس میں آدھالیوں نچوڑ لیں اور ایک چمچ شہد

ذال کر پیئیں۔

ناشتہ:

ایک چائے کا کپ (بغیر چینی) دو بران سلاس یارس یا ایک ابلابو انڈا

11 بجے:

چائے کا کپ یا کریم نکلے دودھ کا گلاس یا نمکین لسی کا ایک گلاس

دوپہر کا کھانا:

ابلی ہوئی سبزی یا 100 گرام قیہہ یا مرغ کی بخنی ساتھ دو چپاتیاں

رات کا کھانا:

ابلی ہوئی سبزی کے ساتھ سنگل پلیٹ چاول ابلے ہوئے یا ایک چپاتی

دوا، غذا اور شفا

غذا میں تبدیلی اور ورزش کے ساتھ روحانی راہ نمائی کے لیے اللہ پاک کے احکامات اور رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی تعلیمات کی طرف رجوع کریں اس سے قلبی سکون اور بیماریوں سے نجات ملے گی۔

✽ ایک چمچہ تازہ شہد آدھ چمچہ لائم جوس ایک گلاس نیم گرم پانی میں ملا کر نہار منہ استعمال میں لائیں۔

✽ دو عدد پکے ہوئے ٹماٹر کا روزانہ دو ماہ تک ناشتہ کرنے سے موٹاپا میں نمایاں کمی ہوتی ہے۔ یہ آزمودہ نسخہ ہے۔

## بھوک لانے والی دوائیں

بھوک لانے کے لیے بھی مختلف قسم کی ایلو پیٹھک، یونانی اور ہومیو پیتھک دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان دواؤں میں بھوک لانے کے علاوہ مختلف وٹامن اور معدنی نمکیات وغیرہ بھی ہوتے ہیں۔ اس طرح کی چند دوائیں درج ذیل ہیں۔

Mosegor	موسگار
Tresorix forte	ٹریس اوریکس فورٹ
Trimetabol	ٹرائی میٹابول
Appocol Herbal	اپی کول ہربل

مضر اثرات:

- ✿ اونگھ آنا اور سستی
- ✿ منہ خشک ہونا اور قبض
- ✿ بچوں کی ذہنی صلاحیت میں کمی

احتیاط:

- ✿ حاملہ عورتیں اور بچے کو دودھ پلانے والی عورتیں استعمال نہ کریں۔
- ✿ الرجی دور کرنے والی یا سونے والی دواؤں کے ساتھ استعمال نہ کریں۔
- ✿ چھوٹے بچوں کو استعمال نہ کروائیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

کئی بیماریوں میں اور بعض اوقات سارٹ رہنے کے چکر میں موٹاپا دور کرنے والی

دوائیں استعمال کرنے سے بھوک بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ لہذا اب تلاش ہوتی ہے بھوک لانے والی دواؤں کی۔ یہ دوائیں ایک مصنوعی سہارے کی طرح عمل کرتی ہیں اور جب تک ان کو استعمال کیا جاتا رہے تھوڑا بہت ضرور اثر کرتی ہیں لیکن جو نہی ان کو لینا چھوڑ دیا جائے تو پہلے والی صورت لوٹ آتی ہے اور دوسری تیسری دفعہ دوا کے استعمال کا بھی کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔

لمبی بیماریوں میں بستر میں زیادہ دیر لینا رہنے کی وجہ سے بھوک کی اشتہا تقریباً ختم ہو جاتی ہے۔

اس دوران مریض کو دواؤں کے ساتھ ساتھ نفسیاتی سہارے کی بھی ضرورت ہوتی ہے جو اسے اُتر نہ ملے تو پھر بیماری کے ساتھ مقابلہ کرنے کی ذہنی صلاحیت بھی بالکل ختم ہو جاتی ہے اس لیے ضروری ہے کہ ایسی حالت میں مریض کو زیادہ سے زیادہ سہارا دیا جائے۔ کبھی کبھار بھوک لانے والی دوائیں استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں لیکن اس کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

بعض جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں میں بتدریج بھوک میں کمی ہوتی رہتی ہے۔ کسی چیز کو کھانے کو دل نہیں کرتا۔ اس وجہ سے بھوک لانے والی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں مگر یہ زیادہ تر دیر پا اثر نہیں کرتیں۔ بھوک لانے کے لیے مندرجہ ذیل آسان گھریلو نسخوں پہ عمل کریں۔

بھوک کم ہونے کی صورت میں اپنے کھانے کے شیڈول میں تبدیلی کریں۔ تین دفعہ کھانا لیتے ہیں تو اس کو پہلے چار دفعہ پھر پانچ دفعہ اور آخر میں چھ دفعہ کر دیں۔ کھانے میں وقفہ کم کرنے کے ساتھ کھانے کی مقدار میں بھی کمی کریں۔ شروع میں پینے والی چیزوں کا اضافہ کریں۔ دودھ اور اس کے ساتھ تازہ پھل اور جوس کا زیادہ استعمال کریں۔

کھانے میں نشاستہ دار غذاؤں مثلاً آلو، چاول، مٹھائیاں وغیرہ استعمال کریں۔

کھانے والی جس چیز سے زیادہ رغبت ہو اسے خوب استعمال کریں۔

دوا، غذا اور شفا

روزانہ کی سیر اور ورزش کو معمول بنائیں۔

کھانا کھاتے وقت اس بات کی فکر نہ کریں کہ اس سے طبیعت خراب ہو جائے گی یا قے ہو جائے گی۔ قے ہو بھی جائے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں۔ قے کی صورت میں پینے والی اشیا کے ساتھ نمکول کا استعمال بھی کریں۔

کھانے میں پروٹین والی اشیا زیادہ کریں۔

موٹی اور تازہ پھلوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔

طبِ نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم:

سندھ کا مربہ بھوک لگاتا ہے، کھانا ہضم کرتا ہے۔

لبسن کی تین عدد پوتھیاں Cloves ایک کپ گرم پانی میں ابالیں مناسب لیموں کا رس شامل کر کے استعمال میں لائیں۔

کینو، سنترے اور انگور کا رس بھوک لگانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔



## پیٹ کے کیڑوں کے لیے دوائیں

پیٹ کے کیڑوں کی بیماریاں بہت عام ہیں۔ ان بیماریوں کی تشخیص پانخانہ میں کیڑوں کے انڈوں وغیرہ کی موجودگی اور دوسری علامات سے کی جاتی ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کے لیے استعمال ہونے والی کچھ مشہور دوائیں مندرجہ ذیل ہیں۔

ورموکس (Vermox)، کم بین ٹرین (Combantrin)

زینٹیل (Zentel)

مضر اثرات (ورموکس):

✿ معدہ میں گڑبڑ، ڈائریا

✿ کبھی کبھار بخار ہونا

احتیاط (ورموکس):

✿ کھانے کے ساتھ لینی چاہیے۔

✿ 2 سال سے کم عمر بچوں کو نہیں دینا چاہیے۔

(زینٹیل):

مندرجہ ذیل کو نہ دی جائے:

✿ 12 ماہ سے کم عمر بچے

✿ حاملہ عورتیں

✿ 15 سے 40 سال تک عمر کی عورتوں کو ایام ماہواری شروع ہونے کے 7 دن کے اندر

استعمال کرنا چاہیے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

پیٹ کے کیڑے بچوں کو بہت تنگ کرتے ہیں۔ اگرچہ بڑے بھی پیٹ کے کیڑوں کے مرض کا شکار ہو سکتے ہیں لیکن بچے چوں کہ خود سے صفائی نہیں کر سکتے اس لیے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ مٹی پہ ہاتھ لگنے اور پھر انگلیاں منہ میں ڈالنے سے انفیکشن ہو جاتا ہے یا پھر تپو نے بچہ مٹی، گارا، سینٹ، چونا، گاجنی وغیرہ کھاتے ہوں تو پھر اور بھی مسئلہ ہو جاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑے لے لے، گول، ہک نما، چھوٹے چھوٹے (چوٹے) ہو سکتے ہیں اور یہ سب گندے ہاتھوں، گندے کھانے پینے کی چیزوں سے منہ میں جاتے ہیں اور پیٹ کے کیڑوں کی بیماری کا سبب بنتے ہیں۔ اس کے علاوہ جن بچوں کے ناخن بڑھے ہوئے ہوں۔ ان میں گندگی جمع ہوتی رہتی ہے جو انفیکشن کا باعث بنتی ہے۔

پیٹ کے کیڑوں کے علاج کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال ہوتی ہیں۔ اس کے لیے ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا استعمال کرنا چاہیے۔

تشخیص کے لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے پاخانے کے معائنے سے پتہ کر لیا جائے کہ کون سا کیڑا تنگ کر رہا ہے تاکہ اس کے مطابق دوائی کی صرف ایک خوراک سے اس کا قلع قمع کیا جاسکے۔

آسان اور متبادل علاج:

پیٹ کے کیڑوں سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ صاف کیے جائیں۔ بچوں کے ناخن تراشے جائیں۔ سبزیاں اور پھل اچھی طرح دھو کر اور صاف کر کے استعمال کی جائیں۔ پیٹ کے کیڑوں کے لیے گھریلو علاج درج ذیل ہے۔

✽ اجوائن کا دو چمچ پاؤڈر لے کر دو گلاس پانی میں رات کو بکھور کھیں۔ صبح اس کو ابال کر ٹھنڈا کر کے دن میں تین چار دفعہ ایک چمچ شہد کے ساتھ ملا کر بچوں کو دیں۔

✽ کیڑوں کے اخراج کے لیے صبح کے وقت لہسن اور شہد ملا کر روزانہ ایک ہفتہ تک

دوا، غذا اور شفا

استعمال کریں۔

بڑی بوڑھیاں نیم کے پتوں کا پانی پلایا کرتی تھیں۔ یہ طریقہ بھی کارگر ہے۔  
یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ نیم میں اینٹی بائیوٹک اثرات ہیں اور یہ کیڑوں کو بھی  
زکالنے میں مدد کرتا ہے۔

دو لیٹروں پانی میں رات کو ڈالیں اور صبح اس کا رس نکال کر پانی میں ڈال کر صبح، دوپہر اور  
شام استعمال کریں۔

پودینے کے پتوں کا جوس بنا کر صبح کے وقت بچوں کو دیں۔

## گردوں اور مثانہ کی بیماریوں کے لیے دوائیں

گردوں کی مختلف قسم کی تکالیف کے لیے مختلف دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان میں پیشاب آور دوائیں بھی شامل ہوتی ہیں اور انفیکشن کو روکنے والی دوائیں بھی۔ گردوں کی تکالیف کے لیے استعمال ہونے والی دواؤں میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

Urixin یورکسن

Aldactone الڈکٹون

Qalsan قلسان

Spiromide اسپارومائڈ

مضر اثرات:

- ❖ متلی، تے، پیٹ میں گڑبڑ، بھوک میں کمی
- ❖ زود حساسیت
- ❖ خون کے خلیوں میں کمی
- ❖ جلد پر خارش اور دانے
- ❖ جگر کی خرابی
- ❖ پیشاب میں رکاوٹ

احتیاط:

یورکسن کھانے کے ساتھ استعمال کریں اور گردے فیل ہونے کی صورت میں استعمال

نہ کریں

دوا، غذا اور شفا

جگر کی خرابی کی صورت میں پیشاب آور دوامیں استعمال نہ کریں اور دوا استعمال کرنے کے دوران پیشاب اور خون میں شوگر کی مقدار چیک کرنے کے لیے معائنہ کراتے رہنا چاہیے کیوں کہ ان سے ”شوگر“ زیادہ ہونے کا چانس ہوتا ہے۔  
دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

پیشاب کا زیادہ یا کم آنا یا اس کا رک جانا مختلف بیماریوں کی صورت میں یا گردہ اور مثانہ کی تکالیف کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

اس کے علاوہ یہ تکالیف مختلف بیماریوں میں بھی ہو سکتی ہیں۔ بعض اوقات مرضی سے دوائیاں لینے سے بھی اس طرح کی علامات جنم لے لیتی ہیں۔ اکثر اوقات بچوں میں بہت تنگ پا جامہ یا زیر جامہ وغیرہ پہنانے سے بھی ان کا پیشاب رک جاتا ہے۔ شوگر کی بیماری میں بھی پیشاب زیادہ آتا ہے۔ اس کے علاوہ پراسٹیٹ گلینڈ بڑھنے سے پیشاب میں رکاوٹ ہو جاتی ہے۔ انہی وجوہات کی بنا پر کسی قسم کی دوا شروع کرنے سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ پیشاب کی تکالیف کی اصل وجہ کیا ہے؟ اصل وجہ جاننے کے بعد ڈاکٹر کے مشورہ سے علاج شروع کیا جا سکتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

گردے اور مثانہ کی تکالیف میں مندرجہ ذیل آسان گھریلو نسخوں پر عمل کریں۔  
اگر کبھی چھوٹے بچے پیشاب میں رکاوٹ کی شکایت کریں تو سب سے پہلے ان کا لباس چیک کریں کہ وہ زیادہ تنگ تو نہیں۔ اس کے بعد پیٹ پہ ہلکا سا مساج کریں اور پیشاب والی جگہ تھوڑا سا نیم گرم پانی ڈالیں۔ خود بخود پیشاب آ جائے گا۔

جن بچوں کو بستر پر پیشاب کرنے کی عادت ہو انہیں رات سونے سے پہلے پینے والی اشیاء دیں اور سونے سے پہلے ایک تھچ شہد اور اس میں دو کالی مرچ کے دانے پیس کر روزانہ پندرہ دن کے لیے دیں۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔

پیشاب بند ہونے کی صورت یا پیشاب میں جلن ہونے کی صورت میں پینے والی اشیاء

دوا، غذا اور شفا

مثلاً کچی لسی، تازہ پانی، جوس وغیرہ زیادہ استعمال کریں۔ تربوز، موہی پھل، کیو، سنگتہ، میٹھے، خر بوزہ، کھیر، گلکڑی، انار، گنے کارس، گنڈیریاں وغیرہ کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ یہ سب چیزیں پیشاب آور ہوتی ہیں اور ان کے کھانے سے بعض اوقات گردوں کی پتھری بھی نکل آتی ہے اور پیشاب کی نالی بھی صاف ہو جاتی ہے اس کے علاوہ تھوڑے سے پنے بھون کر ان میں دو چمچ شکر ڈال کر ناشتہ میں استعمال کرنے سے پیشاب میں رکاوٹ باقی نہیں رہتی۔

مٹی کے گھڑے میں چار گلاس پانی ڈال کر رات کو صحن میں رکھ دیں اور صبح اٹتے ہی نہار منہ چار گلاس پانی پیئیں۔ ان شاء اللہ معدے اور گردے کی تکالیف سے افادہ ہوگا۔

گردے کی درد کی صورت میں خر بوزہ اور تربوز کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ اس کے علاوہ فالہ کا شربت بھی استعمال کریں۔

تین اخروٹ 10 کشمش کے دانے لے کر انہیں دودھ میں ملا کر ایک پیسٹ بنا لیں اور اسے ہر رات سونے سے پہلے استعمال کریں۔ اس سے پیشاب رات کو بار بار تنگ نہیں کرے گا۔

کھانے کے بعد ایک دانہ الائچی ضرور کھائیں۔

پیشاب میں پروٹین آرتی ہو تو ایک کپ پانی میں ایک چمچ پسی ہوئی دارچینی ڈال کر تھوہ بنا لیں اور ایک بڑا چمچ شہد ڈال کر نہار منہ استعمال کریں۔

پراسٹیٹ گلینڈ بڑھنے کی صورت میں مندرجہ ذیل شیڈول پر عمل کریں۔

صبح سویرے:

صبح سویرے اٹھیں۔ نماز پڑھ کر اللہ کا شکر ادا کریں۔ نہار منہ رات بھر مٹی کے گھڑے

میں رکھا ہوا چار گلاس پانی پیئیں اور صبح کی سیر کے لیے نکل جائیں۔

ناشتہ:

ناشتہ میں تازہ پھل اور جوس استعمال کریں۔

دوا، نذرا اور شفا

دو پہر کا کھانا:

ہبز پتوں والی سبزیوں کے ساتھ سلاؤ کا زیادہ استعمال کریں گوشت وغیرہ سے پرہیز ضروری ہے۔

رات کا کھانا:

رات کا کھانا ہلکا پھلکا ہونا چاہیے۔ رات کے کھانے میں سبزیاں، سوپ، سلاڈ شامل کریں۔

چائے اور مشروب:

کھانوں کے وقفوں کے دوران زیادہ چائے نہ لیں۔ سگریٹ نوشی کو خیر باد کہہ دیں۔ کیفین والی اشیاء مثلاً کافی اور کولڈ ڈرنکس سے پرہیز کریں۔

## ڈپریشن اور نفسیاتی بیماریوں میں استعمال ہونے والی دوائیں

مختلف قسم کی نفسیاتی بیماریوں اور ڈپریشن دور کرنے کے لیے دواؤں کے مختلف گروپس استعمال ہوتے ہیں۔ ان میں سکون آور دوائیں بھی شامل ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ ڈپریشن دور کرنے والی دوائیں بھی۔ اس طرح کی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

Largactil لارجیکٹیل

Serenace سیرینیس

Depricap ڈپرکیپ

Ludiomil لوڈیومیل

Xanax زینکس

Restoril ریٹوریل

Frisium فریسیم

مضر اثرات:

- ✿ غنودگی، منہ خشک ہونا
- ✿ جسم کے پٹھوں میں اکڑاؤ، ہاتھ اور پاؤں میں رعشہ
- ✿ نظر میں دھندلاہٹ
- ✿ متلی، قے، قبض
- ✿ دل کی دھڑکن میں اضافہ، جلد پر روشنی کا منفی اثر اور الرجی



مردوں میں چھاتیوں کا ابھارا اور عورتوں میں چھاتیوں میں زیادہ دودھ کا اترنا

پریشانی اور ڈیپریشن میں اضافہ اور خودکشی کا رجحان ہونا

کچھلی، سردرد، دست، بخار وغیرہ

احتیاط:

ڈیپریشن میں سکون آدردوائیں کبھی بھی اپنی مرضی سے استعمال نہ کریں۔

اگر دوا استعمال کرنے کے بعد کسی قسم کا مضر اثر ہونا شروع ہو تو فوراً دوا بند کر دیں۔

مرگی، جگر کی خرابی، دل کی بیماریوں، ذیابیطس اور حمل کی صورت میں ان دواؤں کو

استعمال نہ کیا جائے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

نفسیاتی بیماریوں اور ڈیپریشن دور کرنے والی دوائیوں کے بے بہا مضر اثرات ہوتے

ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ ایسی تمام دواؤں کو ہمیشہ کسی نفسیاتی و ذہنی امراض کے ڈاکٹر کے مشورہ

سے استعمال کیا جائے کیوں کہ نفسیاتی امراض میں دوا کے استعمال میں خاص احتیاط کی ضرورت

ہوتی ہے اور دوا کو مریض کی حالت کے مطابق کم یا زیادہ کرنا پڑتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

آج کے دور میں گونا گوں معاشرتی، سماجی مسائل اور مالی پریشانیوں کی وجہ سے ذہنی

اور نفسیاتی بیماریوں میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ہر کوئی پریشان نظر آتا ہے۔ ڈیپریشن تو اتنی عام ہے

کہ شاید ہی کوئی فرد ڈیپریشن کے چھوٹے بڑے حملے سے محفوظ رہا ہو۔ روزانہ کسی نہ کسی ایسی صورت

حال سے پالا پڑتا ہے۔ جس کی وجہ سے خواہ مخواہ کی ڈیپریشن ہو جاتی ہے اور اس کے زیادہ ہونے کی

صورت میں نتیجہ خودکشی کی صورت میں نکلتا ہے۔ خودکشی کی وجہ 100 فیصد ڈیپریشن ہے۔ بعض

اوقات بغیر کسی وجہ سے ڈیپریشن شروع ہو جاتا ہے اور بڑے بڑے کامیاب لوگ جن کی زندگی ہر

لحاظ سے قابل رشک ہوتی ہے وہ بیان کرتے ہیں کہ ان کا زندہ رہنے کو دل نہیں کرتا۔ ڈیپریشن میں

انسان خود کو لاپرواہ اور بے بس محسوس کرتا ہے اور کوئی نہ کوئی سہارا ڈھونڈنے کی کوشش کرتا ہے۔ ایسی

حالت میں ڈیپریشن دور کرنے والی دوائیں کچھ نہ کچھ سہارا تو ضرور دیتی ہیں لیکن مستقل مسئلہ کا حل نہیں کرتیں۔ ڈیپریشن اور دوسرے نفسیاتی مسائل کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

❖ اللہ تعالیٰ پر یقین کامل رکھیں کوئی بھی کام شروع کرنے سے پہلے اس سے مدد مانگیں۔ اپنا کام پوری دل جمعی اور ایمان داری سے کریں اور نتیجہ اللہ پر چھوڑ دیں۔

❖ اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کریں جس نے آپ کو جسمانی اور دنیاوی نعمتوں سے نوازا ہے۔ اگر کوئی ایک نعمت نہیں ہے یا چھن گئی ہے تو جو نعمتیں موجود ہیں ان کے لیے اس کا شکر ادا کریں اور مزید کے لیے اللہ سے مدد مانگیں۔

❖ اپنے آپ پر اعتماد رکھیں۔ آپ کو ایک خاص مقصد کے لیے دنیا میں بھیجا گیا ہے۔ اللہ نے آپ کو احسن التقویٰ بنا دیا ہے۔ اپنے اشرف المخلوقات ہونے کا ثبوت دیں۔

❖ صبح نہار منہ سیب اور گاجر کا مرہ استعمال کریں۔

❖ معمول کی چائے اور کافی کی بجائے گلاب کی پتیوں سے قہوہ بنا کر پیا جائے بہت جلد طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔

❖ کاجو ڈیپریشن کو ختم کرنے میں حیرت انگیز خوبیوں کا حامل ہے۔ موسم سرما میں اس کا خوب استعمال کریں۔

❖ روزانہ صبح اٹھتے وقت ایک پروگرام بنائیں اور اس کے مطابق عمل کریں جو چیز زیادہ اہم اور ضروری ہے اسے پہلے کریں۔ اپنے خیالات کو پراگندہ نہ ہونے دیں۔ نفرت، غصے، پشیمانی، پریشانی اور حد کے جذبات کو دل سے نکال دیں۔ محبت، خوشی، پیار اور ہم آہنگی کے جذبات کو دل میں بسالیں۔ اس سے آپ کا جی راضی ہوگا اور آپ خوش و خرم رہیں گے۔

❖ سادہ طرز زندگی اپنائیں اور سادہ غذا کھائیں اور اپنے آپ کو مختلف مشاغل یا فلاحی کاموں میں مصروف کریں۔

دوا، غذا اور شفا

ضرورت مند لوگوں کی مدد کریں اللہ آپ پر رحم کرے گا اور آپ کے بگڑے کام بنیں گے۔

پریشانی، فکر یا بیماری کی صورت میں اللہ کی راہ میں صدقہ (کسی بھی قسم کا) ضرور کریں کیوں کہ صدقہ بلاؤں کو مالتا ہے۔

اوپر دیے گئے اصولوں پر عمل کر کے آپ نہ صرف ذہنی اور نفسیاتی مسائل پر قابو پا سکتے ہیں بلکہ ایک کامیاب زندگی گزار سکتے ہیں۔

## پاؤں کے جلنے کی دوائیں

پاؤں میں سویاں چھنا اور پاؤں کا جلنا مختلف وجوہات کی بنا پر ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ جن میں چند ایک درج ذیل ہیں۔

ایبوکال Abocal

کیلسی پان Calcipan-T

مضرات:

سر درد، متلی، تے ❁

پیاس میں اضافہ، بھوک میں کمی ❁

قبض ❁

احتیاط:

پاؤں جلنے کی صورت میں کوئی بھی دوا شروع کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔ ❁

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

پاؤں میں سنسناہٹ اور ان کا جلنا مختلف وجوہات کی بنا پر ہو سکتا ہے۔ سب سے اہم بات تو اس بیماری کا علاج ہے جس کی وجہ سے پاؤں جلتے ہیں۔ عموماً پیروں میں جلن کیمیشم کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ پاؤں کا جلنا یا ان میں سنسناہٹ شوگر کی بیماری میں بھی ہو سکتی ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

پیروں میں جلن کے علاج کے لیے ان آسان نسخوں پر عمل کریں۔

رات کو کھانا سونے سے ایک گھنٹہ قبل کھائیں۔ سوتے وقت دودھ کا ایک گلاس لیں۔ ❁

سونے سے پہلے کھلے برتن میں نیم گرم پانی ڈال کر اس میں نمک ڈالیں اور 5-10 منٹ تک اس میں پاؤں ڈالے رکھیں۔

سونے سے پہلے تارا میرا کے تیل اور ویسلین (پٹرولیم جیلی) سے پاؤں کی مالش کریں۔

گرمیوں کے موسم میں پاؤں کے تلوؤں پر مہینہ میں ایک بار مہندی ضرور لگائیں۔

آم کا بورر گڑنے سے بھی پاؤں کی جلن میں افادہ ہوتا ہے۔

کدو سے مالش کرنے سے بھی پاؤں کی جلن دور ہو جاتی ہے۔

رات کو سونے سے پہلے وضو کر کے سوئیں۔

نیند نہ آرہی ہو اور پاؤں میں مسلسل جلن اور خارش ہو رہی ہو تو درد و شریف پڑھنا شروع

کر دیں۔ آپ بہت جلد میٹھی نیند کے مزے لیں گے۔

## بچگی روکنے کے لیے دوائیں

بعض اوقات بیٹھے بیٹھے بچگی آ جاتی ہے۔ زیادہ دیر بچگی رہے تو یہ بڑی تکلیف دہ ہوتی ہے بچگی روکنے کے لیے مختلف دواؤں کو ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں الرجی روکنے کی دوا، درد دور کرنے والی دوا اور سکون آور دوا شامل ہوتی ہیں۔

مضر اثرات:

مختلف دواؤں کے مختلف اثرات ہوتے ہیں۔ انفرادی دواؤں کے اثرات پچھلے صفحات میں دیے گئے ہیں۔

احتیاط:

بچگی روکنے والی دواؤں کے استعمال کے سلسلے میں انفرادی دواؤں کے استعمال میں بیان کی گئی احتیاطی تدابیر پر عمل کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

بعض اوقات بغیر کسی وجہ سے بیٹھے بیٹھے بچگی شروع ہو جاتی ہے۔ ایسی بچگی خود بخود ختم بھی ہو جاتی ہے۔ زیادہ کھانا کھانے، کھانا حلق میں پھنسنے، کھانا کھاتے ہوئے زیادہ ہنسنے یا بے ہنگام طریقہ سے کھانا کھانے سے بھی بچگی شروع ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات زیادہ سوچنے یا فکر اور پریشانی کے عالم میں بچگی آنے لگتی ہے۔

ایسی تمام صورت حال میں سب سے پہلے اس بات کا تعین کر لیا جائے کہ بچگی کس وجہ سے آ رہی ہے تاکہ اس کو لانے والے عناصر سے بچا جائے۔

اس سلسلے میں مختلف قسم کی دواؤں کا استعمال کوئی زیادہ فائدہ مند نہیں ہوتا۔ اچانک ہونے والی بچگی خود ہی بند ہو جاتی ہے۔ اس لیے زیادہ فکر اور ترس د کرنے کی بالکل ضرورت نہیں۔

آسان اور متبادل علاج:

اگر آپ کو اچانک بیٹھے بیٹھے بجلی آنا شروع ہو جائے تو دواؤں کے پیچھے بھاگنے کی بجائے مندرجہ ذیل آسان نسخوں پر عمل کریں۔

✽ سب سے ضروری بات یہ ہے کہ بجلی آنے کی صورت میں بالکل پریشان نہ ہوں۔ کچھ دیر رہ کر یہ خود ہی ختم ہو جائے گی۔

✽ دولونگ لے کر منہ میں آہستہ آہستہ چبائیں۔ بجلی میں کمی ہو جائے گی۔

✽ سوچی کا حلوہ بنا کر کھائیں۔

✽ آہستہ آہستہ گنڈیریاں چوسیں اور جب تک بجلی رُک نہ جائے گنڈیریوں سے لطف اندوز ہوتے رہیں۔

✽ برف کا ٹکڑا لے کر ایک دو منٹ منہ میں رکھیں۔

✽ گرم پانی میں نمک ڈال کر غرارے کریں یا اس کی بھاپ لیں۔

✽ منہ میں مٹی رکھ کر چوسیں۔

✽ سونف، شہد اور مٹی کا سفوف لے کر ملا لیں اور ایک کپ گرم پانی کے ساتھ اس کے دو چمچ لیں۔ ان شاء اللہ دو تین دفعہ لینے سے بجلی ختم ہو جائے گی۔

## بواسیر کے لیے دوائیں

بواسیر بہت تکلیف دہ مرض ہے۔ اس کا درد بہت تنگ کرتا ہے اور خونی بواسیر تو دیسے ہی پریشان کن ہوتی ہے۔ اس وجہ سے بواسیر کی تکلیف دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال ہوتی ہیں۔ جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

Lignocaine Compound لگنوکین کمپاؤنڈ

ہیڈنہ Hadensa کریم

مضرات:

جلن، خارش

الرجی

احتیاط:

بواسیر کے لیے دوائیں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

بواسیر کی سب سے عام اور مشہور وجہ قبض کا ہونا ہے۔ جس کی وجہ سے خون کی نالیوں میں رکاوٹ ہوتی ہے اور خون جمع ہو کر بواسیر کا سبب بنتا ہے۔ اس کے علاوہ جگر کی خرابی اور بعض دوسرے انفیکشن کی وجہ سے بھی بواسیر کی بیماری ہو سکتی ہے۔

بواسیر کے علاج کے لیے سب سے اہم وجہ اس کی وجہ کا پتہ چلانا ہے۔ اس کے بعد ڈاکٹر کے مشورہ سے کھانے یا لگانے کی دوا استعمال کی جا سکتی ہے۔ بواسیر کی تکلیف زیادہ ہو تو اس کا علاج بذریعہ نیکہ یا سرجری کیا جاتا ہے۔ اس کے لیے ڈاکٹر سے چیک اپ کروانا ضروری ہے تاکہ بیماری



کے مطابق اس کا علاج کیا جاسکے۔

آسان اور متبادل علاج:

بواسیر کی بیماری زیادہ دیر تک بیٹھ کر کام کرنے والے لوگوں کو ہوتی ہے یا پھر ان لوگوں کو جن کو قبض ہو۔ قبض کی وجہ سے بیماری کی شدت میں اضافہ ہو جاتا ہے اور تکلیف کے دوران اگر قبض ہو جائے تو پھر خون آنا بھی شروع ہو جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے سب سے پہلے قبض کا علاج کیا جائے۔ اس کے لیے قبض کے لیے دواؤں میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ اس کے علاوہ پینے والی چیزیں سادہ پانی، جوس، لسی وغیرہ کا زیادہ استعمال کریں۔ بواسیر کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل آسان گھریلو نسخے پر عمل کریں۔

❁ 100 گرام کشمش لے کر اچھی طرح صاف کر کے پانی میں رات بھر بھگو کر رکھیں۔ صبح کے وقت اسی پانی کے ساتھ لیں۔

❁ سوتے وقت اور صبح نہار منہ دو کیلے کھائیں۔

❁ کھانے میں سبز پتوں والی سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔

❁ ایک چمچ زیرہ پاؤڈر میں ایک چمچ شہد ملا کر ایک گلاس دودھ میں ڈال کر استعمال کریں۔

❁ کھلے برتن میں گرم پانی ڈال کر اس میں پائوڈین اور نمک ڈالیں اور اس میں زیر جامہ

اتار کر روزانہ رات کو 10 سے 15 منٹ تک بیٹھیں۔

❁ بواسیر کے مریض روزانہ صبح نہار منہ ایک کپ گرم پانی میں دو چمچ شہد اور آدھا لیمونوں نچوڑ کر

لیں اور اس کے ساتھ تین یا چار دانے خشک انجیر کھائیں۔

طب نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم:

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا بواسیر کا علاج انجیر میں ہے۔

## سر کے چکروں کے لیے دوائیں

سر میں چکر آنا مختلف بیماریوں کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ بیماری کی نوعیت کے لحاظ سے اس میں مختلف دوائیوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ سر کے چکروں کے لیے چند مخصوص دوائیاں درج ذیل ہیں۔

Stemetil	سٹیمٹیل	Stugeron	سٹوگیرون
		Serc	سرک

مضرات:

- ❁ متلی، تے
- ❁ پیٹ میں درد اور جلن
- ❁ سردرد، گھبراہٹ، بے چینی
- ❁ بلڈ پریشر میں کمی، اونگھ آنا
- ❁ جلد پر خارش وغیرہ

احتیاط:

- ❁ چکروں کی دوا کھانے کے ساتھ لیں۔
  - ❁ دوا لینے کے بعد گاڑی چلانے، مشین پر کام کرنے یا تیرنے سے پرہیز کریں۔
- دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

”چکر آنا“ مختلف بیماریوں کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس لیے سب سے پہلے اس بات کا پتہ چلانا ضروری ہے کہ چکر کس وجہ سے آرہے ہیں۔ چکروں کی ایک بیماری میں ہر چیز گھومتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ ایسے لگتا ہے کہ بندہ خود بھی جھوم رہا ہے۔ کانوں میں شاں شاں کی آواز ہوتی ہے۔ ایسا

عموماً کان کے اندرونی حصے میں خرابی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جسے مینیئر سنڈروم کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ چکر آنے کی اور بھی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ بہت زیادہ تھکاوٹ، ذہنی پریشانی، بے خوابی، بلڈ پریشر میں کمی، سر درد، نزلہ و زکام یا معدے میں خرابی یا گیس کی وجہ سے بھی چکر آ سکتے ہیں۔

اس لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے چکر آنے کی وجہ کا پتہ چلایا جائے اور تشخیص ہونے کے بعد ڈاکٹر کے مشورہ سے مرض کے مطابق علاج شروع کیا جاسکتا ہے۔ آسان اور متبادل علاج:

جیسا کہ اوپر بیان کیا گیا ہے کہ چکروں کے علاج کے لیے سب سے پہلے وجہ کا جاننا ضروری ہے اور اس کے بعد اس کا علاج شروع کیا جانا چاہیے۔ سر کے چکروں سے نجات پانے کے لیے مندرجہ ذیل قابل عمل آسان گھریلو نسخے پر عمل کریں۔

✽ رات کو مٹی کے گھڑے میں پانی ڈال کر رکھیں اور صبح تین چار گلاس پانی نہا منہ پی لیں اور ہر گلاس کے ساتھ ایک چمچ شہد بھی لیں۔

✽ رات کے کھانے کے ساتھ سبزیوں کا سوپ استعمال کریں۔

✽ صبح اٹھتے وقت ایک چمچ شہد میں کالی مرچ کے دو تین دانے ڈال کر استعمال کریں۔

✽ نیند میں کمی یا بے خوابی کی وجہ سے چکر آ رہے ہوں تو سکون آور دواؤں میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

✽ چائے، کافی، کولڈ ڈرنکس وغیرہ سے پرہیز کریں۔

✽ کینو، مسمی اور انار کا تازہ جوس استعمال کریں۔

✽ پیٹ کی خرابی کی صورت میں اسپغول کا چھلکا دہی یا دودھ میں ڈال کر استعمال کریں۔

✽ نمک کا استعمال بالکل کم کر دیں اور نمکین اشیاء کا استعمال محدود کر لیں۔

✽ کدو کاٹ کر اس کو سر اور تلوؤں پر صبح شام ملنے سے سر کے چکر کم ہو جائیں گے۔

## کینسر میں استعمال ہونے والی دوائیں

کینسر کی جاں لیو بیماری کی مختلف اقسام ہیں اور ان کے مطابق اس کے علاج کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں جن میں سے چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

ایریمیڈکس Arimidex

میٹ موٹریکزیٹ Methotrexate

کاربوپلاٹن Carboplatin

جیم زار Gem zar

مضر اثرات:

متلی، قے، جلد پھانسنے، گنجانپن ❁

قبض، ڈائریا، معدہ میں جلن ❁

ہائی بلڈ پریشر، درد میں اضافہ ❁

خون میں سفید خلیوں کی کمی ❁

ہیموگلوبن کی مقدار میں بہت کمی ❁

انجکشن کی جگہ پر درد اور سوجن ❁

بھوک میں حد درجہ کمی ❁

جسم کے اندرونی حصوں میں سے خون آنا ❁

شاک کی وجہ سے موت واقع ہونا ❁

احتیاط:

مندرجہ ذیل صورتوں میں استعمال نہ کریں۔

دوا، غذا اور شفا

- ❁ حمل کے دوران
  - ❁ بچے کو دودھ پلانے کے دوران
  - ❁ بچوں میں استعمال نہ کی جائیں۔
  - ❁ اگر دوا شروع کرنے کے بعد کوئی مضر اثر ہو تو دوا فوراً بند کر دیں۔
  - ❁ جگر کی خرابی کے مریض یہ دوائیں استعمال نہ کریں۔
  - ❁ دوائیں استعمال کرتے وقت مریض کے خون کے ٹیسٹ ہوتے رہنے چاہئیں کیوں کہ ان سے خون کے خلیوں میں کمی ہو جاتی ہے۔
  - ❁ لہسن اور چاول کا استعمال کینسر سے بچاؤ اور علاج کے لیے ناگزیر ہے۔
- دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

کینسر کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی گولیوں اور نیکیوں کے بہت زیادہ مضر اثرات ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس لیے ان تمام دواؤں کو ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کرنا چاہیے اور دوا شروع کرنے کے بعد اگر مضر اثرات ہونا شروع ہو جائیں تو دوا کو فوری طور پر بند کر کے ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔

کینسر کی بعض دوائیاں تو خاصی موثر ثابت ہوتی ہیں لیکن اس بات کا انحصار اس بات پر ہے کہ کینسر کی صحیح تشخیص ہو۔ اگر اس کی جلدی تشخیص ہو جائے تو علاج ممکن اور آسان ہوتا ہے۔ آسان اور متبادل علاج:

کینسر ایک موذی مرض ہے جس کا علاج خاصا مشکل ہوتا ہے اس کے لیے سب سے اہم بات فوری تشخیص ہے۔ اپنے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں پر خصوصی نظر رکھیں اگر جسم کے کسی بھی حصے خاص طور پر خواتین کی چھاتی پر اگر گٹھی نمودار ہو تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ اس کے علاوہ بے عرصے تک رہنے والی کھانسی، جسم کے کسی حصے میں سے خون رشنا، پیشاب کے راستے میں کوئی تبدیلی محسوس کرنا۔ چہرے پر تل مو کے یا خارش کا جاری رہنا، کسی زخم کا ٹھیک نہ ہونا۔ یہ سب کینسر کی علامات ہو سکتی ہیں۔ ایسی تمام صورتوں میں فوری طور پر شوکت خانم کینسر

ہسپتال لاہور، انمول ہسپتال لاہور یا کسی دوسرے کینسر ہسپتال سے رجوع کریں تاکہ وجہ کا پتہ چلایا جاسکے۔ کینسر کے حملے سے محفوظ رہنے کے لیے مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کریں۔

❁ ریشے دار غذاؤں کا زیادہ استعمال کریں اور سبز چٹوں والی سزیوں اور تازہ پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔

❁ زیادہ چربی (Fats) والی کھانے پینے کی تمام اشیاء سے پرہیز کریں۔

❁ شراب نوشی اور سگریٹ نوشی سے اجتناب کریں۔

❁ اسپرین کی گولی کا باقاعدہ استعمال کریں کیوں کہ ایک نئی تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ دل کی بیماریوں میں کام آنے والی یہ دوا کینسر خاص کر پھیپھڑوں کا کینسر روکنے میں مدد دیتی ہے۔

❁ غیر ضروری طور پر ایکس ریز نہ کروائیں اور بے جا دواؤں کے استعمال سے پرہیز کریں۔

❁ زیادہ دھوپ اور گرمی سے اپنے آپ کو بچائیں۔

❁ گوشت کو اس طریقے سے پکائیں کہ اس کی چربی ختم ہو جائے۔ کھانا پکاتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ آگ کے شعلوں یا دھوئیں سے آلودہ نہ ہو کیوں کہ اس سے کینسر کا باعث بننے والے کچھ عوامل Carcino gens پیدا ہو سکتے ہیں۔

❁ زیادہ چینی اور زیادہ نمک کے استعمال سے پرہیز کریں۔

❁ روزمرہ کی خوراک میں آلو، چپاتی، اناج، پھلیاں، سلاد، مرغی کا گوشت، مچھلی وغیرہ کا استعمال کریں۔ سبزیوں میں بند گوبھی، پھول گوبھی، شلجم، بیٹلن، کدو وغیرہ استعمال کریں کیوں کہ یہ بھی کینسر سے بچاؤ کا سبب بنتی ہیں۔

قرآن حکیم سے علاج:

درج ذیل آیات مقدسہ کی روزانہ سو دفعہ تلاوت کریں اول و آخر گیارہ بار درود شریف

پڑھا جائے۔

دوا، غذا اور شفا

- 1- رَبِّهٖ اَنِّى مَسَّنِى الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرَّحِمِيْنَ (الانبیاء: 83)  
ترجمہ: (خداوند) بیماری تو میرے پیچھے لگ گئی ہے اور تو تو رحم کرنے والوں سے کہیں بڑھ کر ہے۔
- 2- اَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاہُ وَيَكْشِفُ السُّوْءَ (النمل: 62)  
ترجمہ: بھلا وہ کون ہے جب مضطر اسے پکارے تو دعا قبول کرتا ہے اور مصیبت دور کرتا ہے۔
- 3- وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ (الشعراء: 80)  
ترجمہ: اور جب میں بیمار پڑتا ہوں تو وہی (اللہ تعالیٰ) مجھے شفا عنایت فرماتا ہے۔
- 4- ہر نماز کے بعد سات مرتبہ منزل پڑھ کر متاثرہ جسم اور خصوصاً سینہ پر دم کریں۔ اول و آخر گیارہ مرتبہ درود پاک پڑھیں۔

## جادو اثر کرنے والی سٹیرائیڈ دوائیں

کچھ عرصہ پہلے اسلم علاج کے لیے میرے پاس آیا تھا۔ کمر کا درد اسے چھین نہ لینے دیتا تھا۔ درد کمر کے پچھلے حصے سے شروع ہو کر ایک ٹانگ میں پاؤں تک جاتی تھی۔ میڈیکل چیک اپ اور کچھ تشخیصی ٹیسٹ کرانے کے بعد پتہ چلا کہ اسے Sciatica کا مرض ہے جس کے لیے اسے لاہور جنرل ہسپتال داخل کر دیا گیا۔ اس بیماری میں شیانک نرو دو مہروں کے درمیان آ کر دب جاتی ہے، جس کی وجہ سے سارا مسئلہ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے لیے اس کا آپریشن ہونا تھا مگر اسلم آپریشن کے ڈر سے بھاگ کر اپنے گاؤں چلا گیا۔

اور اب چھ ماہ بعد جب وہ سو جا پھولا چہرہ، آنکھیں جیسے باہر نکلی ہوئی، سانس دشواری سے نکلتا ہوا اور آہستہ آہستہ مشکل سے قدم اٹھاتا ہوا کمرے میں داخل ہوا تو میں بالکل پہچان نہ سکا۔ تھوڑی سی بات کرنے پر وہ بلکان ہو جاتا اور سانس لینا اس کے لیے دو بھر ہورہا تھا۔ اس نے بتایا کہ آپریشن کے خوف سے بھاگ کر گاؤں میں وہ ایک نیم حکیم کے ہتھے چڑ گیا جس نے کہا کہ وہ اسے دنوں میں چنگا بھلا کر دے گا۔ کئی روز تک حکیم اسے سٹیرائیڈز کے انجکشن دیتا رہا جس سے واقعی اس کی تکلیف میں خاطر خواہ افاقہ ہوا اور اسلم اپنے دل میں بڑا خوش ہوا کہ آپریشن سے اس کی جان چھوٹ گئی۔ اس کے بعد جعلی حکیم نے اسے سٹیرائیڈز گولیوں پر لگا دیا۔

پوچھنے پر اس نے بتایا کہ حکیم اسے درد دور کرنے والی گولیوں کے ساتھ کشتی نما چھوٹی چھوٹی گولیاں دیتا جن کو کھانا کر وہ خاصا ٹھیک محسوس کرتا رہا۔ ایک آدھ ماہ تو وہ خاصا صحت یاب رہا مگر ان جادو اثر دواؤں نے اصل رنگ دکھانا شروع کر دیا۔ سٹیرائیڈ دواؤں کے مضر اثرات چہرے اور تمام جسم پر ظاہر ہونا شروع ہو گئے۔ یہی سٹیرائیڈ دوائیں ہیں جو اصل میں اس وقت استعمال کی جاتی ہیں۔ جب کوئی تدبیر کارگر نہ ہو رہی ہو اور جان بچانے کا مرحلہ درپیش ہو مگر جعلی ڈاکٹروں اور نام نہاد حکیموں نے چھوٹی چھوٹی نکالیف مثلاً زکام، درد، دمہ وغیرہ میں ان کا استعمال کر کے نہ



صرف ان کی افادیت کو کم کر دیا ہے بلکہ لوگوں کی صحت کے لیے بے شمار خطرات پیدا کر دیے ہیں۔

کھیلوں میں اپنی تیزی و طراری اور رفتار بڑھانے کے لیے کچھ کھلاڑیوں نے بھی ان کا مصنوعی سہارا لینے کی کوشش کی لیکن ان کے پیشاب ٹیسٹ نے سارا بھانڈا پھوڑ دیا اور یوں انہیں اپنے اولمپک گولڈ میڈل اور دوسرے اعزازات سے ہاتھ دھونا پڑا اور بعض کھلاڑیوں پر تو بین الاقوامی مقابلوں میں حصہ لینے پر کئی سال کے لیے پابندی لگادی گئی۔

سٹیرائیڈز کیا ہیں؟

سٹیرائیڈز (Steroids) بہت اہم دوائیں ہیں جو لمبی مدت تک رہنے والی بیماریوں اور شدید ایمرجنسی کی صورت میں استعمال کی جاتی ہیں۔ ایسے حالات میں یہ دوائیں موثر طور پر عمل کر کے جان بچانے کا باعث بنتی ہیں۔ آج کل جعلی قسم کے ڈاکٹر اور حکیم معمولی بیماریوں مثلاً بخار، معمولی انفیکشن یا زکام میں سٹیرائیڈز دیتے ہیں۔ اگرچہ اس سے فوری افادہ تو ہو جاتا ہے مگر سٹیرائیڈز کے مختلف مضر اثرات کے باعث بہت سی مستقل مشکلات پیدا ہو جاتی ہیں۔ بعض کھلاڑی زیادہ طاقت اور رفتار پر برتری حاصل کرنے کے لیے سٹیرائیڈز استعمال کرتے ہیں مثلاً سٹیئولول (Stenolol)، ان دواؤں کے استعمال کی وجہ سے کئی کھلاڑیوں پر کھیلوں میں حصہ لینے پر پابندی لگ چکی ہے کیوں کہ کھیلوں میں سٹیرائیڈز کا استعمال ممنوع ہے۔ سٹیرائیڈز دواؤں کو ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے اور تجویز کردہ مدت تک استعمال کرنا چاہیے۔ چند مشہور سٹیرائیڈز درج ذیل ہیں۔

ڈیکازون (Decadron)، ڈیلٹاکورٹیل (Deltacortil)

پروجیسٹیرون (Progesterone)

مضر اثرات:

سٹیرائیڈز دواؤں کے مضر اثرات جسم کے تقریباً ہر نظام پر ہوتے ہیں۔ ان میں سے

کچھ درج ذیل ہیں:

جسم میں سوڈیم اور پانی کی زیادتی کی وجہ سے چہرے اور پورے جسم کی سوجن

دوا، غذا اور شفا

متلی، قے آنا، معدے کی جلن اور السر، معدے یا آنت سے خون نکلنا

سستی، کابلی، سردرد

بھوک میں زیادتی، وزن میں اضافہ

ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، دل کی بیماریاں

ایام ماہواری میں بے قاعدگی

بچوں کی نشوونما میں کمی

چہرے پر کیل مہاسے، عورتوں میں چہرے پہ بال اگنا

انفیکشن کے امکانات میں اضافہ، زخم کا دیر سے ٹھیک ہونا

ہڈیاں کمزور ہونا، آنکھوں کی بیماریاں وغیرہ۔

سٹیرائیزڈ دواؤں کے ان جان لیوا مضر اثرات کی وجہ سے ضروری ہے کہ ان کے

استعمال میں حد درجہ احتیاط برتی جائے اور کبھی غلطی سے بھی ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر ان کا

استعمال نہ کیا جائے۔

بہتر ہے کہ ڈاکٹر سے پوچھ لیا جائے کہ کہیں نسخے میں سٹیرائیزڈ تو شامل نہیں ہیں۔

مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کر کے سٹیرائیزڈ دواؤں کے مضر اثرات سے بچا جاسکتا ہے۔

احتیاط:

معمولی قسم کی بیماری کے لیے سٹیرائیزڈ دوائیں کبھی استعمال نہ کی جائیں۔

درج ذیل حالتوں میں ڈیکا ڈران استعمال نہیں کرنا چاہیے:

دورانِ حمل

معدے کا السر

ہائی بلڈ پریشر

عورتوں میں ہارمون دوائیں (پروجیسٹیرون) وغیرہ شروع کرنے سے پہلے مکمل طبی

معائنہ کروانا چاہیے اور حمل ہونے کی صورت میں اسے استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

درج ذیل حالتوں میں پروفیسٹی رون یا ہارمون دوا استعمال نہ کی جائے۔

✽	دوران حمل	✽	جگر کے کام میں خرابی
✽	آدھے سر کا درد	✽	ہائی بلڈ پریشر
✽	ذیابیطس		

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ سٹیرائیز بہت اہم دوائیں ہیں لیکن ان کا استعمال صرف اور صرف خاص حالتوں میں کیا جاتا ہے۔ معمولی تکالیف میں ان کے بے جا اور غیر ضروری استعمال سے بہت سارے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ جن کی وجہ سے صحت برباد ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات معمولی تکالیف مثلاً زکام، کمر درد اور معمولی انفیکشن میں غیر ضروری طور پر سٹیرائیز کا استعمال کروایا جاتا ہے۔ اس سے فائدہ کی بجائے نقصان ہوتا ہے اور سٹیرائیز دواؤں کے مضر اثرات کی وجہ سے دوسرے مسائل بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ سٹیرائیز دواؤں کا کم سے کم استعمال کیا جائے اور اگر ان کا استعمال ناگزیر ہو تو پھر ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا استعمال کی جائے تاکہ اس کا صحیح اثر ہو سکے اور کوئی مضر اثر بھی نہ ہو۔

آسان اور متبادل علاج:

سٹیرائیز دواؤں کی بہت کم ضرورت پڑتی ہے۔ ان کے استعمال سے جس حد تک بچا جائے، چنا چاہیے، زکام، سردی یا جسم میں درد یا کمر درد وغیرہ کی صورت میں اگر کوئی جعلی ڈاکٹر یا حکیم آپ کو کشتی نما چھوٹی سی گولی دے تو اسے بتادیں کہ مجھے سٹیرائیز کی ضرورت نہیں ہے کیوں کہ ایک دفعہ آپ نے سٹیرائیز شروع کر دیے تو پھر نہ صرف ان سے جان چھڑانا مشکل ہو جائے گا بلکہ دوسری دواؤں کا اثر بھی ختم ہونا شروع ہو جائے گا۔

اگر کوئی انفیکشن یا بیماری ہو تو سب سے پہلے اس کا علاج ڈاکٹر کے مشورہ سے کریں۔ جب بھی آپ کسی حکیم/ڈاکٹر/طیب وغیرہ سے دوا لے رہے ہوں تو ان سے یہ سوال ضرور پوچھیں کہ دوا میں کوئی سٹیرائیز دوا تو شامل نہیں ہے۔

## مرگی کی بیماری میں استعمال ہونے والی دوائیں

مرگی بہت پرانی بیماری ہے۔ چار ہزار سال پہلے کی کتابوں میں اس کا ذکر ملتا ہے۔ جن میں اس کی وجہ کسی کی غلط حرکتوں / گناہوں کی وجہ سے سزا کا ملنا بتایا گیا ہے۔ آج کل بھی مرگی کے دوروں کو کسی جن چڑیل کا سایہ وغیرہ سمجھ کر پیروں، فقیروں اور مزاروں کے چکر لگائے جاتے ہیں۔ مرگی کی بیماری کسی بھی عمر میں ہو سکتی ہے۔ بیماری کی اصل وجہ کا ابھی تک صحیح پتہ نہیں چل سکا لیکن دماغی کینسر، دماغی زخم اور فالج وغیرہ کے حملے کے بعد اچانک مرگی کے دورے پڑنے شروع ہو جاتے ہیں۔ مرگی کے استعمال کے لیے استعمال ہونے والی مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

اپہی وال Epival

فینوباربتون Phenobarbtione

اپہلم Epilim

ٹیگریتال Tegretol

ڈائیلینٹن Dilantin

مضرات:

متلی، تے، بد ہضمی، جگر کی خرابی ❁

ڈیپریشن، رویہ میں تبدیلی ❁

پٹھوں کی کمزوری، نیند، اونگھ آنا ❁

حساسیت، خارش ❁

احتیاط:

دوران حمل، جگر کی بیماری اور گردوں کی خرابی کے مریضوں میں دوا کی مقدار بتدریج کم ❁

کریں۔

❁ دوا کی مقدار کم یا زیادہ کرنے کے لیے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور دوا کو باقاعدگی سے بغیر کسی وقفہ سے استعمال کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

مرگی کی بیماری میں تشخیص سب سے اہم مرحلہ ہے۔ مرگی کی طرح کے دورے دوسری بیماریوں مثلاً زیادہ بخار وغیرہ میں بھی ہو سکتے ہیں۔ مریض کا دورے کے دوران صحیح مشاہدہ کیا جائے اور پھر ڈاکٹر کو پوری تفصیل بتادی جائے تو تشخیص کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

مرگی کا مریض سب سے پہلے جسم میں خاص طور پر سینے یا سر میں درد یا تکلیف محسوس کرتا ہے اور کبھی خاموش یا چیخ کے ساتھ گر جاتا ہے۔ سانس زور زور سے چلتا ہے اور منہ سے جھاگ نکلنا شروع ہو جاتا ہے، پیشاب بھی نکل آتا ہے۔ زبان دانتوں کے نیچے آ جاتی ہے۔ اس طرح کے دورے ہسٹیر یا میں بھی پڑ سکتے ہیں۔ تشخیص کے بعد دوا کا صحیح اور بروقت استعمال بہت ضروری ہے۔ عموماً مرگی کی بیماری میں ایک یا ایک سے زیادہ دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان دواؤں کا دو سال تک بغیر کسی وقفے کے لگاتار استعمال دورے ختم کر سکتا ہے مگر کوشش کرنی چاہیے کہ دوا باقاعدہ استعمال کی جائے۔

آسان اور متبادل علاج:

❁ صحیح دواؤں کے ساتھ مرگی کا مکمل علاج ممکن ہے اگر آپ کے کسی بچے کو یہ مرض ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں بچے کو بیماری کے ساتھ نارمل زندگی گزارنے کے لیے تیار کریں۔

❁ اس کے علاج کا بندوبست کریں اور اس پر کسی قسم کی پابندیاں نہ لگائیں۔ بیماری کے تمام پہلوؤں سے اسے روشناس کرائیں اور احتیاطی تدابیر کا بھی بتائیں۔

❁ مریض کی غذا کا خاص خیال رکھیں۔ اسے تازہ پھل اور ان کا جوس دیں۔ صبح سویرے ناشتے میں فالہ کا جوس دیں۔ اس سے دوروں میں کمی ہوگی۔

دواء غذا اور شفا

مرگی کے مریض کو بادام اور چاروں مغز کھلائے جائیں تو دماغ طاقتور ہوتا ہے۔  
مرگی کے مریض کے لیے درج ذیل آیت مبارکہ کو کورے برتن پر لکھ کر پانی سے دھو کر  
پلانا اور تعویذ لکھ کر گلے میں ڈالنا بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ آج ہی آزما کے دیکھ  
لیں۔

قُلْ لِمَنْ مَّا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ط قُلْ لِلَّهِ ط كَتَبَ عَلَيَّ  
نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ ط لِيَجْمَعَنَّكُمْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ ط  
الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ فَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ۝ وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي الْبَيْلِ  
وَالنَّهَارِ ط وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (الانعام: 12,13)

ترجمہ: (ان سے) پوچھو کہ آسمان اور زمین میں جو کچھ ہے کس کا ہے کہہ دو خدا کا  
اس نے اپنی ذات (پاک) پر رحمت کو لازم کر لیا ہے وہ تم سب کو قیامت  
کے دن جس میں کچھ بھی شک نہیں ضرور جمع کرے گا جن لوگوں نے اپنے  
تئیں نقصان میں ڈال رکھا ہے وہ ایمان نہیں لاتے اور جو مخلوق رات اور  
دن میں ہستی ہے سب اسی کی ہے اور وہ سب کچھ سنتا اور جانتا ہے۔

## پارکنسنزوم کی بیماری کے لیے دوائیں

رعشہ یا پارکنسنزوم کی بیماری میں ہاتھ ہر وقت لرزتے اور کانپتے رہتے ہیں۔ پھٹوں میں سختی آ جاتی ہے۔ ارادی حرکات کم اور غیر ارادی زیادہ ہو جاتی ہیں۔ اس بیماری میں استعمال ہونے والی مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

سانامیٹ Sinemet

جیومیکس Jumex

ریکوپ Requip

سیروکوئل Srequell

مضر اثرات:

- ✿ جسم میں خشکی، ہونٹ خشک ہونا
- ✿ بار بار پیاس لگنا، جسم کی غیر ارادی حرکات
- ✿ ڈپریشن، پڑمردگی، پیشاب کی تکلیف
- ✿ پھٹوں میں سختی نیند کی خرابی

احتیاط:

- ✿ دواؤں کو ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کریں اور اس کی مقدار کو کبھی خود سے کم یا زیادہ نہ کریں۔
- ✿ دوران حمل احتیاط سے استعمال کریں۔
- ✿ پیٹ اور آنتوں کے السر کی صورت میں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر کو اپنی دوسری

تکالیف کا ضرور بتائیں۔

دوا کھانے کے بعد اگر کوئی تکلیف ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

پارکنسونز م کی بیماری میں دواؤں کو ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کیا جائے تو بیماری پر کسی حد تک قابو پایا جاسکتا ہے۔

اس بیماری میں سب سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ بیماری کی صحیح تشخیص ہو اور اس کے بعد علاج کے لیے کسی ماہر نیورولوجسٹ ماہر دماغی امراض سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے۔ اس سلسلے میں میوہسپتال لاہور میں ایک مکمل نیورولوجی وارڈ ہے جہاں مختلف دماغی امراض کا علاج کیا جاتا ہے۔

متبادل علاج:

پارکنسونز م کے مریض کے لیے ضروری ہے کہ وہ یہ بات ذہن نشین کرے کہ اس بیماری کو ڈاکٹر کے مشورہ کے مطابق دواؤں کے صحیح استعمال سے کسی حد تک کنٹرول تو ضرور کیا جاسکتا ہے مگر اس کا مکمل اور شافی علاج تھوڑا مشکل ہے۔ کچھ ہومیو پیتھک دوائیں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔

مریض کا نفسیاتی طور پر خیال رکھا جانا چاہیے اور اسے ذہنی و نفسیاتی طور پر سہارا دینا ضروری ہے تاکہ وہ بیماری کے دوران کسی قسم کے ڈیپریشن کا شکار نہ ہو کیوں کہ اس طرح کی بیماریوں میں ڈیپریشن بہت خطرناک ثابت ہوتی ہے۔ جس سے علاج زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔

مریض دواؤں کے ساتھ ساتھ اپنی خوراک کا خاص خیال رکھے۔ زیادہ تر نرم اور سادہ غذا استعمال کی جائے۔ سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کیا جائے۔ مرغن اور زیادہ نشاستہ والی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔



## لقوہ کی بیماری میں دواؤں کا استعمال

لقوہ کی بیماری چہرہ کی نرہ کی سوجن یا انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے چہرہ ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ آنکھیں کھلی رہ جاتی ہیں اور منہ سے پانی نکلتا رہتا ہے۔ آدمی چنگا بھلا سوتا ہے اور صبح اٹھتا ہے تو اچھا بھلا چہرہ ٹیڑھا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ اس بیماری کے علاج کے لیے مختلف دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔ جن میں کچھ درج ذیل ہیں۔

❁ مختلف قسم کے انجکشن

❁ سٹیرائیز دوائیں

❁ مختلف قسم کی ہومیوپیتھک اور ہربل دوائیں

مضرات:

لقوہ کی بیماریوں میں استعمال ہونے والی مختلف قسم کی دواؤں کے مضرات دوا کے استعمال کے انحصار پر ہیں۔ زیادہ تر سٹیرائیز دوائیں دی جاتی ہیں۔ سٹیرائیز دواؤں کے مضرات پہلے بیان کیے جا چکے ہیں۔

احتیاط:

❁ دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کریں۔

❁ سٹیرائیز دواؤں کی مقدار ڈاکٹر کے مشورہ سے بتدریج کم کرنا پڑتی ہے اس لیے اس دوران ڈاکٹر سے رابطہ ضروری ہے۔

❁ لقوہ کی بیماری کے دوران مختلف قسم کے مقوی صحت مشروبات اور ٹیکے استعمال کرنے کا کوئی فائدہ نہیں اس لیے ان کے استعمال سے پرہیز کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

لقوہ میں مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں لیکن اس دوران زیادہ تر دواؤں کا کوئی خاص اثر نہیں ہوتا کیوں کہ یہ بیماری چہرے کی نرس Facial Nerve میں سوجن یا انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس میں زیادہ تر سٹیرائڈ کا استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ استعمال ہونے والی مختلف قسم کی قیمتی دواؤں جن میں مختلف قسم کے ٹیکے، گولیاں، شربت وغیرہ ہوتے ہیں کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ دواؤں کے مضر اثرات کی وجہ سے بے جا دواؤں کے استعمال سے بیماری مزید لمبی اور تکلیف دہ ہو جاتی ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ لقوہ کی بیماری میں غیر ضروری دواؤں کا استعمال نہ کیا جائے۔ زیادہ تر مریضوں میں یہ بیماری دو تین ہفتے بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔

دواؤں سے زیادہ فزیوتھراپی کام آتی ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

لقوہ ہو جائے تو بالکل پریشان نہ ہوں۔ بیماری کچھ دنوں بعد خود ہی ختم ہو جائے گی۔ پریشانی اور گھبراہٹ کے عالم میں بیماری کی شدت میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ دواؤں سے زیادہ فزیوتھراپی پہ انحصار کریں کیوں کہ فزیوتھراپی سے لقوہ کی بیماری کی علامات بہت جلد ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

بیماری کے دوران تازہ سبزیاں تازہ پھل اور سوپ وغیرہ استعمال کریں۔

لقوہ کی بیماری میں زیادہ پروٹین والی غذا استعمال کریں۔

جنگلی کبوتر کا گوشت استعمال کرنا اور اس کا سوپ پینا فائدہ مند ہوتا ہے۔

چہرہ کی مکمل صفائی رکھیں۔ آنکھوں کو گرد سے بچانے کے لیے چشمہ استعمال کریں۔

زیادہ حکیموں اور ویدوں کے چکر میں نہ پڑیں۔

اچھے فزیوتھراپسٹ سے مشورہ کریں۔ چہرہ کی ہلکی پھلکی ورزشیں جن میں منہ پھلانا،

ماتھے پر بل ڈالنا، زور زور سے پھونک مارنا اور غبارے پھلانا وغیرہ شامل ہیں کو بار بار

کرنے سے بھی بیماری کی علامات دور ہونے میں مدد ملتی ہے۔

## ہیپاٹائٹس ”سی“ کے لیے دوائیں

آج کل ہیپاٹائٹس ”سی“ کی بیماری بڑے زوروں پر ہے اور ہر عمر کے لوگ عموماً اور 30-60 سال کی عمر کے مرد و زن خصوصاً اس کا شکار ہو رہے ہیں۔ ہیپاٹائٹس سی کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل دوائیں استعمال کی جا رہی ہے۔

انٹرفیرون کے ٹیکے Interferon

ریبازول کپسول Rhabazole

ریباوائرن کپسول Ribavirin

سووالڈی Sovaldi گولیاں

ہیپا کول شربت اور گولیاں

مختلف قسم کی ہومیوپیتھک دوائیں

مضر اثرات:

جسم میں درد، اکڑاؤ، بخار، پٹھوں میں کچھاؤ ❁

جسم پر دانے، خارش، سنسناہٹ ❁

کمزوری، پڑمردگی، بھوک میں کمی ❁

سانس لینے میں دشواری، گھبراہٹ ❁

ٹیکے کی جگہ پر خارش ❁

احتیاط:

ہیپاٹائٹس سی کا علاج صرف اس صورت میں شروع کرنا چاہیے جب تسلی ہو جائے کہ ❁

دوا، غذا اور شفا

واقعی بیماری ہوگئی ہے۔

✽ انٹرفیرون کے ٹیکے ہمیشہ کسی ڈاکٹر کی زیر نگرانی لگوائے جائیں۔

✽ علاج کے دوران ہر ماہ جگر کے ٹیسٹ کروانا ضروری ہے۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

اس میں کوئی کلام نہیں کہ ہیپاٹائٹس سی ایک خطرناک مرض ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ بیماری ہونے کی صورت میں پریشان ہونے کی بالکل ضرورت نہیں۔ پاکستان میں لاکھوں لوگ اس بیماری سے متاثر ہیں۔ ان میں 90 فیصد سے زیادہ لوگ نارمل زندگی گزار رہے ہیں کیوں کہ زیادہ تر لوگوں میں ہیپاٹائٹس سی کا وائرس کوئی زیادہ مسئلہ نہیں کرتا۔ اس لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ بیماری کے ساتھ مقابلہ کرنا ہے اور ہمت سے اس سے نبرد آزما ہونا ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ لوگ بیماری کا وائرس ہوتے ہی نام نہاد حکیموں اور ڈاکٹروں کے ہتھے چڑھ جاتے ہیں جو انہیں پہلے تو خوب ڈراتے ہیں اور اس کے بعد علاج کے نام پر نت نئے ڈرامے کرتے ہیں۔ کوئی سنوف دیتا ہے اور کوئی جعلی قسم کے ٹیکے اور آکسیرا عظیم جو رہی سہی کسر چھوڑ کر ’بیمار جگر‘ کو اور بھی بیمار کرنے کا سبب بنتے ہیں اور یوں بیماری اپنی پوری تباہ کاریوں کے ساتھ بندہ کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے اور مریض کی تکالیف میں کئی گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ ان تمام شعبہ بازوں سے بچا جائے۔ مستند ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور غلط لوگوں کے ہتھے نہ چڑھیں۔ ہیپاٹائٹس سی کے تمام مریضوں کی راہ نمائی کے لیے مندرجہ ذیل گائیڈ لائن دی جا رہی ہے جس پر عمل کر کے وہ اپنی زندگی نارمل طریقے سے گزار سکتے ہیں۔

✽ اللہ پر بھروسہ رکھیں۔ بیماری ہونے کی صورت میں کسی قسم کی پریشانی یا گھبراہٹ کا شکار

نہ ہوں۔ اس کو صرف ایک عام بیماری سمجھیں۔

✽ بیماری کے ساتھ لڑنے کا عزم صمیم کر لیں اور زندگی کے معمولات میں کسی قسم کی کمی نہ

کریں۔

✽ ہیپاٹائٹس سی کے ٹیسٹ یعنی پی سی آر جینوٹائپنگ اور جگر کے ٹیسٹ، الٹراساؤنڈ وغیرہ

کسی مستند لیب سے کروائیں۔

یاد رہے کہ ہپاٹائٹس سی متعدی مرض نہیں۔ اس لیے آپس میں میل جول اکٹھے کھانا کھانے اور ایک ساتھ رہنے میں کوئی ہرج نہیں۔

ہپاٹائٹس سی پھیلنے کا بڑا ذریعہ انتقال خون ہے۔ متاثرہ سرنج سے بھی پھیل سکتا ہے۔ اس لیے انجکشن ہمیشہ نئی سرنج سے لگوا یا جائے۔ اس کے علاوہ متاثرہ شخص سے اپنا شیونگ کا سامان، ٹوٹھ برش، پیسٹ وغیرہ علیحدہ رکھنا چاہیے کیوں کہ کسی قسم کی خراش یا زخم سے بھی وائرس صحت مند آدمی کو لگ سکتا ہے۔

مریض کو ہر ماہ جگر کے افعال کے ٹیسٹ (خصوصاً ALT) کروانا چاہیے۔ انٹرفیرون کے انجکشن لگوانے یا Sovaldi کی مہنگی گولیاں لینے سے بیماری دور ہونے کے 70 فیصد سے زیادہ امکان ہیں۔ انٹرفیرون کے ٹیکوں کے تھوڑے بہت مضر اثرات ہوتے ہیں۔ جن سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں لیکن ٹیکوں کے انتخاب میں ضروری ہے کہ کم قیمت کے مقامی ٹیکے استعمال کیے جائیں۔ آج کل کئی برانڈز موجود ہیں اور 4-5 ہزار روپے ماہانہ خرچ میں ٹیکے اور کپسول مل جاتے ہیں۔

اس کے علاوہ ہپاٹائٹس سی کی بیماری کو کنٹرول کرنے اور جگر کے افعال کو بہتر بنانے کے لیے مندرجہ ذیل گھریلو نسخے بھی کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔

تازہ مولیٰ پتوں سمیت یا اس کا رس نکال کر روزانہ استعمال کریں۔

صبح ناشتے میں <sup>ملہ</sup> قی اور سونف کا باقاعدہ استعمال کریں۔

مولیٰ، <sup>ملہ</sup> قی، سونف، دارچینی اور گلوکوز کا شربت بنا کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یعنی طبی فلاحی مرکز پر کئی مریضوں میں محلول استعمال کیا گیا۔ اس سے نہ صرف ان کے جگر کے افعال درست ہوئے بلکہ کچھ میں ہپاٹائٹس سی کے مرض کا خاتمہ بھی ہوا۔

ہمارے ویلفیئر ہسپتال میں ہپاٹائٹس ”سی“ اور ”بی“ کے لیے ہپا کول سیرپ، گولیاں اور شربت پیتیہ کا استعمال کئی سالوں سے جاری ہے۔ الحمد للہ سینکڑوں مریضوں کو شفا

دوا، غذا اور شفا

ہوئی ہے۔ پیپا کول سے جگر کے نہ صرف افعال درست ہوتے ہیں بلکہ اس کو تقویت بھی ملتی ہے۔ جسم میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔ وائرس کمزور ہو کر مزید نقصان پہنچانے کے قابل نہیں رہتا۔ شربت پیپتہ کے باقاعدہ استعمال سے خون میں پلیٹلٹس کی تعداد مقدار جو پیپا ٹائٹس سی میں کم ہو جاتی ہے، نارٹل ہو جاتی ہے۔

## بچوں میں قبض کے لیے دوائیں

چھوٹی عمر کے بچوں میں قبض کی تکلیف عام ہے۔

تکلیف زیادہ دیر رہے اس کا علاج مشکل ہو جاتا ہے۔ پھول سے نازک بچے اس سے کھلا جاتے ہیں اور مختلف قسم کی دواؤں کے استعمال کا خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ قبض کے لیے استعمال ہونے والی چند مشہور دوائیں درج ذیل ہیں۔

Duphalac ڈوفالیک سیرپ

Skilax Drops سکی لیکس

بمرد گھسی

ہومیو پیتھک اور ہر بل دوائیں

اسپنگول کا چھلکا

زیتون کا تیل

Hepacol Plus ہپاکول پلس

مضرات:

پیسٹ میں درد اور اچھارہ ❁

پتلے پاخانے ❁

دوا سے الرجی ❁

احتیاط:

چھوٹے بچوں میں قبض دور کرنے والی دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کریں۔ ❁

قبض دور کرنے والی دوا لمبی مدت تک استعمال کرنے سے دوا کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔  
دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

چھوٹے بچوں میں قبض بہت بڑا مسئلہ ہے۔ اس وجہ سے چھوٹے بچے کھلا جاتے ہیں اور سخت تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں۔ ان کی نشوونما پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ 2 سے 5 سال تک بچوں میں قبض کا علاج کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ مختلف قسم کی قبض کشا دوائیں بھی کارگر ثابت نہیں ہوتیں۔ جوں جوں تکلیف پرانی ہوتی ہے توں توں اس کا علاج مشکل ہوتا جاتا ہے۔ لمبے عرصے تک قبض دور کرنے والی دوائیں استعمال کرنے سے بعض دوسری پیچیدگیاں پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ اس لیے ایسی دواؤں کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

آسان اور متبادل علاج:

چھوٹے بچوں میں قبض کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل آسان ہدایات پر عمل کریں۔  
سب سے پہلے اس بات کی تسلی کر لیں کہ قبض کی تکلیف کسی اندرونی بیماری کی وجہ سے تو نہیں تاکہ اس کا بروقت علاج کیا جاسکے۔ قبض دور کرنے والی مختلف دوائیں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کر لیں۔

بچے کی خوراک کا خاص خیال رکھیں جو بچے زیادہ تر دودھ، چاکلیٹ، بسکٹ، آلو کے چپس، آئس کریم وغیرہ پر انحصار کرتے ہیں اور اس کے علاوہ کچھ نہیں کھاتے ان میں قبض ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔ اس لیے قبض کے علاج میں سب سے بنیادی بات بچے کی خوراک میں تبدیلی ہے۔ اس کے لیے مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کریں۔

2 سال سے زیادہ عمر کے جن بچوں کو دائمی قبض ہو۔ انہیں دودھ کم دیں اور ریشہ دار غذائیں مثلاً بریڈ، ہزیاں (کھیر اوغیرہ) روٹی، ساگو دانہ وغیرہ زیادہ دیں۔

دبسی گھی کا پراٹھا بنا کر گڑ یا شکر کے ساتھ روزانہ کھلائیں۔

روغن بادام روزانہ دو چمچ صبح شام دیں۔

اسپنچول کا چھلاکا دودھ یا دہی میں ملا کر صبح شام دیں۔



دوا، غذا اور شفا

کوئی اور دوا یا غذا کا رگرنہ ہونے کی صورت زیتون کا تیل دو چمچ صبح، شام دینے سے  
افاقہ ہو جاتا ہے لیکن اس کا باقاعدہ استعمال تقریباً 2 ماہ تک ضروری ہے۔  
قبض کے دوران بچے کی غذا کا خاص خیال رکھیں۔ ہر دفعہ پاخانہ آنے کے بعد حوصلہ  
افزائی کریں اور کوئی نہ کوئی انعام دیں تاکہ وہ شعوری طور پر ہاتھ روم جا کر فارغ ہونے  
کی کوشش کرے۔

## بچوں میں آئرن کی کمی کو دور کرنے کے لیے دوائیں

چھوٹے بچوں کو بڑوں کی نسبت آئرن کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ آئرن کی کمی کی وجہ سے چھوٹے بچوں کو جسمانی کمزوری کے ساتھ ساتھ دوسرے کئی مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔ بچوں میں آئرن کی کمی دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں جن میں کچھ درج ذیل ہیں۔

Vidalyn Syrup, drops      وائڈالین سیرپ اور ڈراپس

Ferplex Syrup                      فرپلکس سیرپ

Vitaglobulin Syrup              وائٹا گلوبولین سیرپ

مضرات:

❖ زیادہ استعمال سے ڈائریا یا قبض کا ہونا

❖ بھوک میں کمی

احتیاط:

❖ چھوٹے بچوں میں تمام دوائیں ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

چھوٹے بچوں میں فولاد (آئرن) کی کمی فولاد والی خوراک کم کھانے، خون کے ضائع ہونے، مٹی، کاغذ، سیمنٹ وغیرہ کھانے صرف دودھ پینے پر اکتفا کرنے، چپس، سنیکس، سوٹس وغیرہ زیادہ کھانے اور کچھ بیماریوں کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ فولاد کی کمی کا شکار بچہ سست اور چڑچڑاہو جاتا ہے۔ اس کا رنگ زرد اور پیلا پڑ جاتا ہے۔ بھوک کم لگتی ہے، دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور

بچے کی سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ بچے کی نشوونما پر بھی خاصا اثر پڑتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے ایسے بچوں کو فوراً ڈاکٹر کے پاس مشورہ کے لیے لے جایا جائے تاکہ آئرن کی کمی کو دوا یا خوراک کے ذریعے پورا کر کے خون کی کمی سے پیدا ہونے والی علامات اور پیچیدگیوں سے بچا جاسکے۔ خون کی کمی دور کرنے والے بہت سے شربت دستیاب ہیں مگر انہیں استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے تاکہ دوا کی مقدار اور مدت کا صحیح اور بروقت تعین کیا جاسکے۔

آسان اور متبادل علاج:

بچوں میں آئرن کی کمی کو دور کرنے کی ایسی غذا تجویز کی جاتی ہے۔ جس میں آئرن کی

مقدار زیادہ ہو۔

آئرن کی کمی دور کرنے کے لیے بچے کو مندرجہ ذیل غذائیں کھلائیں۔

گوشت، کلیجی (چکن یا بکرے کی)، انڈا

ذرائعی فروٹ، اخروٹ، بادام وغیرہ

سیب، ناشپاتی، کھجور، گاجر، آڑو، شکر قندی وغیرہ۔

پالک، مختلف دالیں، سیریلیک، کارن فلیکس، لوبیا، مٹر وغیرہ۔

اس کے علاوہ کھانا پکانے کے لیے فولاد کے برتن استعمال کیے جائیں۔

بچوں میں آئرن کی کمی دور کرنے کے لیے آئرن والے شربت بھی استعمال کیے جاتے

ہیں۔ ایسے شربت کو کم از کم تین یا چار ماہ تک کے لیے استعمال کرنا پڑتا ہے۔ آئرن کے شربت

سے دانتوں کا رنگ وقتی طور پر اور پاخانے کا رنگ بھی وقتی طور پر کالا ہو سکتا ہے جو کہ دوائی بند کرنے

سے بالکل ٹھیک ہو جاتا ہے۔

## ہرنیا کی بیماری کے لیے دوائیں

ہرنیا Hernia ایک عام بیماری ہے۔

جسم کے کسی عضو یا اس کے کچھ حصے کا اپنے غلاف کے کسی کمزور حصے میں سے باہر کی

طرف ظاہر ہونے کو ہرنیا کا نام دیا جاتا ہے۔

ہرنیا زیادہ تر پیٹ کے مختلف حصوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ ہرنیا میں پیٹ کے کمزور حصے

سے انتڑیاں یا دیگر اعضاء مثلاً پیٹ کی اندرونی چربی وغیرہ پیٹ کے باہر خارج ہو کر جلد کے نیچے

ایک تھیلی کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے۔ شروع شروع میں یہ تھیلی زیادہ دیر کھڑا رہنے، کھانسی کرنے یا

مسلل کام کرنے کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے اور لیٹنے یا آرام کرنے سے خود بخود ختم ہو جاتی

ہے۔

زیادہ عرصہ گزرنے کے بعد یہ تھیلی سوج کی شکل میں مستقل موجود رہتی ہے اور تکلیف

دہ صورت اختیار کر لیتی ہے۔ بیماری کے دوران درد اور سوجن دور کرنے والی مختلف دوائیں

استعمال کی جاتی ہیں۔

احتیاط:

ہرنیا ہونے کی صورت میں دوا استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے۔ ❁

ہرنیا کی بیماری کی نوعیت اور علاج:

ہرنیا عام طور پر ناف، ناف اور سینے کے درمیانی حصے میں یا پیٹ اور ناف کے ملنے

والی جگہ پر ایک سوج کی صورت میں نمودار ہوتا ہے۔ ہرنیا پیدائشی طور پر بھی ہو سکتا ہے۔

پیٹ کے کسی بھی آپریشن میں پیپ پڑنے یا اندرونی نائکے ٹوٹنے سے پٹھوں میں

دوا، غذا اور شفا

کنزوری کی وجہ سے بھی ہرنیا ہو سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں میں ناف اور پیٹ کے نیچے ہرنیا ہو سکتا ہے۔ مختلف بیماریوں، لمبی کھانسی، دمہ یا پیشاب کی رکاوٹ کی بیماری میں بھی ہرنیا ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

ہرنیا کی بیماری کے علاج کے لیے سرجری بہترین علاج ہے۔ ہرنیا کی بیماری کے مریض مندرجہ ذیل تجاویز پر عمل کر کے نہ صرف اپنے آپ کو بیماری کی پیچیدگیوں سے بچا سکتے ہیں بلکہ ان کی وجہ سے آپریشن کی کامیابی کے بھی سو فیصد امکانات ہوتے ہیں۔

وزن میں کمی کی جائے۔

مرغن غذاؤں سے پرہیز کیا جائے اور سادہ غذائیں سبزیاں اور سلاذ زیادہ استعمال کی جائیں۔

سگریٹ نوشی، شراب نوشی سے پرہیز کیا جائے۔

کھانسی ہونے کی صورت میں اس کا علاج کیا جائے۔

ذیابیطس کی صورت میں اس کو کنٹرول کیا جائے۔

ہرنیا کا آپریشن بہت آسان اور سادہ ہے۔ مریض کو آپریشن کے بعد صرف ایک یا دو دن ہسپتال رہنا پڑتا ہے جب کہ بعض حالتوں میں صبح آپریشن کر کے شام کو مریض کو بحفاظت گھر بھیجا جا سکتا ہے۔

آپریشن کے بعد مریض ایک ماہ تک زیادہ دیر تک جھکنے والے کام سے پرہیز کریں۔

## Gout کی بیماری کے لیے دوائیں

Gout کی بیماری میں جسم کے چھوٹے جوڑوں میں شدید درد ہوتا ہے۔ زیادہ تر اس میں پاؤں کی انگلیوں اور انگوٹھے کے جوڑے شدید درد کا شکار ہوتے ہیں۔ یہ بیماری جسم میں یورک ایسڈ کی زیادتی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ بیماری کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔

زائی لورک Zyloric Tab

مضرات

متلی، تے ❁

گردوں کی خرابی، جگر کی خرابی ❁

نظر کی خرابی ❁

تکسیر پھوٹنا ❁

زود حساسیت ❁

احتیاط:

مندرجہ ذیل حالتوں میں احتیاط سے استعمال کی جائے۔

گردوں کی بیماری ❁

جگر کی بیماری ❁

دوا سے الرجی ❁

کسی قسم کا مضرات ہونے پر دوا فوراً بند کر دی جائے۔ ❁

❦ دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کی جائے۔  
دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

Gout کی بیماری جسم میں یورک ایسڈ کی زیادتی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ دواؤں کے استعمال کا بنیادی مقصد جسم میں یورک ایسڈ کی مقدار کو کم کرنا ہوتا ہے مگر دوا کے استعمال سے پہلے ٹیسٹ کروا کر تسلی کر لیں کہ بیماری ہے بھی کہ نہیں۔ کسی مستند لیبارٹری سے ٹیسٹ کرایا جائے۔ اگر ہو سکتے تو دو یا تین جگہ سے کچھ دنوں کے وقفے سے خون میں یورک ایسڈ کا ٹیسٹ کروا کر تسلی کر لی جائے۔

Gout میں استعمال ہونے والی دواؤں کے بے شمار مضر اثرات ہوتے ہیں۔ اس لیے ان دواؤں کو بہت احتیاط سے استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔ خاص طور پر گردوں کی خرابی اور جگر کی بیماری کے مریضوں میں تو دوا کا استعمال بہت احتیاط سے کرنا پڑتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے مقامی کمپنی کی بنی ہوئی سستی دوا استعمال کی جائے۔  
آسان اور متبادل علاج:

Gout کی بیماری میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنے سے نارمل طریقے سے زندگی گزارنی جاسکتی ہے۔

- ❦ ایسی تمام غذاؤں جن میں پروٹین کی زیادتی ہوتی ہے سے پرہیز کیا جائے۔
- ❦ گوشت اور دالوں کو خوراک میں شامل نہ کیا جائے۔
- ❦ سبز پتے والی سبزیوں اور سلاڈ کو زیادہ سے زیادہ خوراک میں شامل کیا جائے۔
- ❦ تازہ پانی زیادہ سے زیادہ استعمال کیا جائے۔ زیادہ پانی پینے سے جسم سے فاسد مادے خارج ہوتے ہیں جس سے خون میں یورک ایسڈ کی مقدار بھی کم ہوتی ہے۔
- ❦ یورک ایسڈ کم کرنے کے لیے روزانہ دن میں تین دفعہ ایک گلاس ”شربت فالہ“ لیں۔ فالہ میں اللہ تعالیٰ نے ایسی صلاحیت رکھی ہے جس سے خون میں یورک ایسڈ کم ہوتا ہے۔ فالہ کے دنوں میں اس کا بکثرت استعمال کریں۔

## جوڑوں کے درد کے لیے دوائیں

بڑی عمر کے لوگوں میں جوڑوں کا درد ایک مستقل روگ ہے جس کی وجہ سے چلنا پھرنا دو بھر ہو جاتا ہے۔

جوڑوں کے درد کے لیے استعمال کی جانی والی چند ادویات مندرجہ ذیل ہیں۔

پروکسین Proxen

آسٹیکسٹر Ostescare

مضرات:

گردوں اور جگر کی خرابی ❁

زود حساسیت ❁

معدہ میں جلن اور تیزابیت ❁

متلی اور تے ❁

احتیاط:

جوڑوں کے درد کی صورت میں دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کریں۔ ❁

مختلف دواؤں کو آپس میں مت ملائیں۔ ❁

جوڑوں کے درد کے مریض فزیوتھراپی کرانے سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔ ❁

آسان اور متبادل علاج:

جوڑوں پر رات کو سونے سے پہلے زیتون کا تیل تھوڑا سا گرم کر کے ہلکی ماساژ کریں۔ ❁

فزیوتھراپی سے بھی جوڑوں کا درد اور سوجن کم ہو جاتی ہے۔ ❁



دوا، غذا اور شفا

سوجی اور ادراک کا حلوہ بنا کر نوش فرمائیں۔

صبح سویرے نہار منہ چار پانچ دانے انجیر کھائیں۔

50 گرام کلونچی، 50 گرام اسپنول کا چھلکا، چار چمچ شہد اور دو چمچ (کھانے کے) زیتون کا تیل، سب کو ملا کر دو چمچ صبح سویرے نہار منہ ایک کپ گرم پانی کے ساتھ استعمال کریں۔

ایک چمچ شہد، دو چمچ نیم گرم پانی اور آدھا چمچ دارچینی کا سفوف لے کر اس کا پیسٹ بنا لیں اور اس کو صبح شام دکھتے جوڑوں پر لگائیں۔ چند دنوں میں درد اور سوجن سے افاقہ ہوگا۔

جوڑوں کے درد کے مستقل مریض روزانہ صبح شام ایک کپ نیم گرم پانی میں دو چمچ شہد ایک چمچ دارچینی کا سفوف ملا کر استعمال کریں۔ اس سے بیماری میں خاطر خواہ کمی ہوگی۔ کوپن ہیگن یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق اس نسخہ پہ عمل کرنے سے جوڑوں کے درد کے 200 مریضوں کی درد اور سوجن ایک ہفتے کے استعمال سے کم ہوگئی اور انہوں نے چلنا پھرنا شروع کر دیا۔

## بچوں میں وائرس انفیکشن کے لیے دوائیں

چھوٹے بچوں میں مختلف قسم کے وائرس سے ہونے والے انفیکشن مثلاً خسرہ، چکن پاکس، کن پیڑے وغیرہ سے خاصی پریشانی ہوتی ہے۔ پریشان کن والدین ان بیماریوں کے علاج کے لیے ہر دوسرے دن ڈاکٹر بدلتے ہیں کیوں کہ مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹکس، الرجی دور کرنے والی دوائیں کھانسی کی دوائیں، بخار روکنے والی دوائیں، سوجن کم کرنے والی دوائیں، وائرس سے ہونے والے انفیکشن میں کوئی خاص اثر نہیں کر پاتیں۔ اس طرح کے انفیکشن میں استعمال ہونے والی مختلف دوائیں درج ذیل ہیں۔

❁ مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹکس

❁ بخار اور سوجن کم کرنے والی دوائیں

❁ الرجی اور قے روکنے والی دوائیں وغیرہ وغیرہ

مضر اثرات:

❁ مختلف دواؤں کے مختلف مضر اثرات ہو سکتے ہیں۔

احتیاط:

وائرس سے ہونے والے انفیکشن میں دوا ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے استعمال کریں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

خسرہ، چکن پاکس اور کن پیڑے خالص وائرس سے ہونے والی بیماریاں جو اپنی مقررہ مدت یعنی 4-10 دن تک رہتی ہیں اور مناسب دیکھ بھال سے پریشان کیے بغیر خود بخود جان چھوڑ دیتی ہیں اس طرح کے انفیکشن کے دوران بچے کی صحت اور غذا کا خاص خیال رکھنا ضروری ہوتا

دوا، غذا اور شفا

ہے۔ مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹکس دواؤں کا استعمال بیماری پہ کچھ اثر نہیں کرتا اس لیے ان کے استعمال سے پرہیز ہی بہتر ہے۔ اگر کوئی دوا استعمال کرنا ہی ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے کریں۔ آسان اور متبادل علاج:

کن پیڑے خسرہ اور چکن پاکس کی بیماری ہونے کی صورت میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

- ❁ سب سے پہلے تسلی رکھیں کہ ان سے بچے کی صحت کسی قسم کا برا اثر نہیں پڑے گا۔
- ❁ بیماری کے دوران بچے کو نارمل غذا دیں۔ پینے والی اشیا کا زیادہ استعمال کرائیں۔
- ❁ صنائی کا خاص خیال رکھیں۔
- ❁ صحت مند بچوں کو علیحدہ رکھیں کیوں کہ یہ بیماریاں چھوت کی ہیں۔
- ❁ بیمار بچے کی اشیا صحت مند بچے استعمال نہ کریں۔
- ❁ زیادہ بخار ہونے کی صورت میں بچے کو ٹھنڈی پٹیاں کریں اور بخار دور کرنے والا شربت دیں۔ قے کی صورت میں نمکول وغیرہ دیں۔
- ❁ بچے کو روزانہ شہد کا استعمال کرائیں اور مچھلی کے تیل کا ایک کپسول روزانہ دیں۔

## گردن توڑ بخار کے لیے دوائیں

دماغ کی جھلیوں میں انفیکشن کی وجہ سے گردن توڑ بخار Meningitis ہو سکتا ہے جو ایک میڈیکل ایمرجنسی ہے۔ اس کے علاج کی فوری ضرورت ہوتی ہے۔ گردن توڑ بخار کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔

✽ اینٹی بائیوٹکس

✽ بخار دور کرنے والی دوائیں

ٹی بی کے جرثومہ کی صورت میں ٹی بی دور کرنے والی دوائیں

مضرات:

✽ مختلف دواؤں کے مضرات کے لیے پچھلے صفحات سے رجوع کریں۔

احتیاط:

✽ گردن توڑ بخار میں دواؤں کا استعمال ڈاکٹر کے مشورہ سے ہونا چاہیے۔

بیماری کی نوعیت اور علاج:

گردن توڑ بخار میں زیادہ تر بچے مبتلا ہوتے ہیں لیکن بڑے بھی اس سے متاثر ہو سکتے

ہیں۔

بچوں میں سب سے پہلے بخار ہوتا ہے جس میں بتدریج اضافہ ہوتا ہے اور زبردست

جھٹکے لگنا شروع ہو جاتے ہیں۔ گردن ہلائے نہیں ہلتی۔ ٹی بی کے جرثومے کے دماغ میں داخل

ہونے کی وجہ سے سخت بخار اور جھٹکوں کے ساتھ گردن اکڑ جاتی ہے اور جسم پر سرخ دھبے پڑ جاتے

ہیں۔ آنکھوں میں چمک ختم ہو جاتی ہے پونے بڑی آہستگی سے حرکت کرتے ہیں۔

دوا، غذا اور شفا

ان علامات کے ساتھ مریض کو ہسپتال لے جایا جائے تو فوری طور پر ریڑھ کی ہڈی سے پانی (CSF) نکال کر ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ جس سے بیماری کے ہونے یا نہ ہونے اور اس کی نوعیت کا پتہ چل جاتا ہے۔ اس ٹیسٹ سے بالکل گھبرانا نہیں چاہیے کیوں کہ اس کا کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ جنرل پریکٹس میں اس کا مشاہدہ کیا گیا ہے کہ اکثر والدین اس ٹیسٹ کو کروانے سے ڈرتے ہیں اور بعض اس کی وجہ سے اپنے بچے کو بغیر علاج کے گھر لے جاتے ہیں جن میں سے اکثر بچے بیماری کے بڑھنے اور علاج نہ ہونے کی وجہ سے موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

گردن توڑ بخار کے علاج کے لیے شروع میں ہسپتال میں داخلے کی ضرورت ہوتی ہے۔ بروقت علاج سے بیماری کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ اگر بیماری ٹی بی کے جرثومہ کی وجہ سے ہو تو پھر 9 ماہ تک اس کا مکمل علاج کرنا پڑتا ہے۔

## پتے کی پتھری کے لیے دوائیں

”پتے کی پتھری“ سے زیادہ تر چالیس اور اس سے زائد عمر کی صحت مند، فریبہ، سہم، سفید رنگت والی عورتیں متاثر ہوتی ہیں لیکن ہر عمر کے مردوں کے پتے بھی ”پتھریوں“ سے بھر پور ہو سکتے ہیں۔ پتے کی پتھری کی وجہ سے پیٹ کے اوپر دہنی طرف سخت درد ہوتا ہے اور اس میں ہوا بھر جاتی ہے۔ جب پتھری نالی میں پھنس جائے تو سخت درد کے ساتھ بخار ہو جاتا ہے اور Acute Cholecystitis کا حملہ ہو جاتا ہے جس کے لیے مختلف دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔

- ❁ اینٹی بائیوٹکس دوائیں
- ❁ درد دور کرنے والی دوائیں
- ❁ سو جن کم کرنے والی دوائیں

احتیاط:

دوائیں ہمیشہ ڈاکٹر کے مشورہ سے لیں۔

بیماری کی نوعیت اور علاج کی اہمیت:

پتے میں ”پتھر“ جمع ہو جائیں تو اس کا واحد علاج سرجری ہے کیوں کہ ”پتھریوں“ کی وجہ سے درد کے اچانک حملہ میں پتے کے غیر معمولی سوجنے سے اس کے پھٹنے کی وجہ سے پتے میں زہر پھیل کر موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

چند سالوں کی بات ہے کہ ایک 55 سالہ دوست جن کو 10 سال سے معلوم تھا کہ ان کے پتے میں پتھریاں ہیں کو ایمر جنسی میں ہسپتال داخل کرانا پڑا جہاں ملک کے ماہ نازر جن ڈاکٹر خالد مسعود گوندل پروفیسر آف سرجری میو ہسپتال لاہور نے فوری طور پر ان کا آپریشن کیا۔ ان کا

پیتے عمل سے جابجا ہوا تھا اور ایک دو ”پتھریاں“ ساتھ والی نالی میں پھنس چکی تھیں یعنی کہ پتہ پھنسنے کے بالکل قریب تھا اور اس میں سے چورانوے ”پتھریاں“ برآمد ہوئیں۔ پروفیسر خالد مسعود گوندل نے آپریشن کرنے کے بعد ساری پتھریاں گن کر دکھائیں۔

ایک دفعہ تشخیص ہو جائے تو بہتر ہے کہ سرجن سے مشورہ کر کے آپریشن کے ذریعہ ”پتھریوں“ کی وجہ سے ناکارہ ”پتے“ کو نکال باہر کیا جائے۔ آج کل لیپر و سکوپک سرجری کی سہولت کی وجہ سے پیٹ میں ایک دوانچ کے چھوٹے سوراخ کر کے لیپر و سکوپ کے ذریعے پتے کو باہر نکال لیتے ہیں اور آپریشن کے بعد مریض اسی دن گھر واپس جاسکتا ہے۔

سرجری کرانے سے پہلے ”پتہ“ کی پتھری کے مریض مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

✽ مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔

✽ ہمیشہ بھوک رکھ کر کھانا کھائیں۔

✽ گھی اور چربی والی اشیاء سے مکمل پرہیز کریں۔

✽ کولیستروں بڑھانے والی تمام غذاؤں مثلاً چاکلیٹ، انڈے، کریم، پنیر، مغز، گردے

کپورے، سرئی پائے سے پرہیز کریں۔

✽ سادہ غذا کے ساتھ روزانہ کی ہلکی ورزش کو معمول بنائیں۔

✽ سخت درد کی صورت میں فوراً قریبی ڈاکٹریا ہسپتال سے رجوع کریں۔

## چھوٹے بچوں میں درد اور بخار دور کرنے والی دوائیں

چھوٹی عمر کے نرم و نازک بچے اکثر بخار میں مبتلا ہو جاتے ہیں بعض اوقات بخار ایک آدھ دن میں ختم ہو جاتا ہے۔ بچوں میں بخار دور کرنے کے لیے کئی قسم کے شربت استعمال کیے جاتے ہیں جن میں سے کچھ درج ذیل ہیں۔

کالپول Calpol

پیناڈول Panadol

بروفن Brufen

مضرات اور احتیاط:

درد دور کرنے والی دواؤں والے باب میں دیکھیں۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

چھوٹے بچوں میں بخار ہوتا رہتا ہے۔ اکثر اوقات بخار خود بخود ختم ہو جاتا ہے اور کسی خاص علاج کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن زیادہ دنوں تک رہنے والا بخار کسی انفیکشن کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے ڈاکٹر کے مشورہ سے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچے کو بخار ہونے کی صورت میں اس کو بخار کم کرنے والا شربت دینا چاہیے۔ اس کے لیے مختلف قسم کے شربت دستیاب ہیں۔ دن میں تین چار دفعہ بخار کا شربت دینے سے اگر بخار ختم ہو جائے تو مزید علاج کی ضرورت نہیں رہتی۔ 12 سال تک کے بچوں میں بخار ہونے کی صورت میں ڈسپرین اور اسپرین کی گولیوں کا استعمال بالکل نہیں کرنا چاہیے۔ اکثر مائیں بتاتی ہیں کہ انہوں نے بچے کو بخار کی صورت میں ڈسپرین کی گولی دی ہے۔ اس کے استعمال سے بچوں میں دماغی خرابی پیدا ہو سکتی ہے



اس لیے بچوں میں بخار کی صورت میں اسپرین یا ڈسپرین بالکل استعمال نہ کریں۔  
آسان اور متبادل علاج:

چھوٹے بچوں میں بخار کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

بخار زیادہ ہو تو گیلے تولیے یا ٹھنڈے پانی میں بھگوئی ٹیوں سے سارے جسم کو تر کریں۔ اس عمل سے چند منٹوں میں بخار کم ہو جاتا ہے۔ ❁

بخار دور کرنے والے شربت سے اگر بخار کم نہ ہو تو پھر ڈاکٹر کے مشورہ سے اس کا علاج کرائیں۔ ❁

کسی قسم کی اینٹی بائیوٹک دوا مثلاً سپیٹران، ایچی سیلین وغیرہ خود سے استعمال نہ کرائیں۔ ❁

بخار کے دوران بچے کے جسم کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ ❁

بچے کو پینے والی اشیا زیادہ دیں اور اس کے ساتھ نرم غذا کا استعمال کرائیں۔ ❁

دانت نکالنے اور حفاظتی ٹیکے لگانے کی صورت میں ہونے والا بخار ایک یا دو دن میں خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے اس لیے پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ ❁

## دبلاپن دور کرنے کے لیے دوائیں

بعض اوقات -مارٹ بننے کے شوق میں بہت زیادہ ڈائمنگ اور ورزش کا الٹا اثر ہوتا ہے اور یوں ضرورت سے زیادہ کمزوری ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً دبلاپن دور کرنے کی دواؤں کی تلاش ہوتی ہے اور اس کے لیے مختلف طریقے آزمائے جاتے ہیں۔ دبلاپن دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔

❁ بھوک لانے والی دوائیں

❁ مختلف قسم کے وٹامن

❁ ہر بل دوائیں

مضرات:

❁ موٹاپا

❁ پیٹ کی خرابی

احتیاط:

❁ ایسی کوئی دوا استعمال نہ کریں جس کے اجزائے ترکیبی کے بارے میں آپ کو کچھ پتہ نہ ہو۔

دوا کی نوعیت اور ضرورت کی اہمیت:

❁ دبلاپن دور کرنے والی مختلف دوائیں استعمال کرنے کا کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ بعض اوقات ان دواؤں سے الٹا اثر ہوتا ہے اور پیٹ کی مستقل خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے ان کے استعمال سے پرہیز ہی بہتر ہے۔

مختلف قسم کے وٹامن، ڈراپس وغیرہ کا بلا ضرورت استعمال بھی خطرے سے خالی نہیں۔  
متوازن اور مکمل غذا کے صحیح استعمال سے دبلے پن کو آسانی سے ختم کیا جاسکتا ہے۔

آسان اور متبادل علاج:

دبلا پن دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل آسان تریکیب پر عمل کریں۔

مکمل اور متوازن غذا استعمال کریں۔

تازہ پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ استعمال کریں۔

کھجور، آلو، کیلوں اور گاجر کا استعمال زیادہ کریں۔

ناشتے میں منقہ اور کھجور کا استعمال کریں۔ زیادہ سے زیادہ کھجوریں کھائیں۔

دن میں ایک مرتبہ انجیر دودھ کے ساتھ لیں۔

خشک فروٹ مثلاً مونگ پھلی، اخروٹ، سنگھاڑہ، چھوہارے، سونف وغیرہ کا زیادہ

استعمال کریں۔

دودھ اور دہی کا روزانہ استعمال کریں۔

ناشتے میں سیب یا آم کا ملک شیک لیں۔

خوراک کے ساتھ ورزش کو معمول بنائیں۔ جسم کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

## قرآن کریم میں شفا

اللہ تعالیٰ نے قرآن کریم کو مسلمانوں کی ہدایت کے لیے اتارا ہے۔ قرآن کریم کو پڑھنا اور سمجھ کر عمل کرنا خیر و برکت کا باعث ہے۔ قرآن کریم کی مختلف آیات کو پڑھنے اور سننے سے اللہ تعالیٰ بیماریوں سے بھی شفا دیتا ہے اور اپنی رحمت کا دائرہ وسیع کر دیتا ہے۔ کتابوں میں کئی واقعات درج ہیں کہ قرآن کے پڑھنے اور سننے سے اللہ تعالیٰ نے شفا دی۔

اصل میں جب آدمی دنیاوی سہاروں سے مایوس ہو کر اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ ضرور متوجہ ہوتے ہیں اور تکالیف اور بیماریوں سے نجات دیتے ہیں۔ اکثر و بیشتر دیکھا کہ مختلف دوا میں کھانے کے باوجود دوسرے درد میں افاقہ نہیں ہوا لیکن جب 7 دفعہ سورہ الفاتحہ پڑھ کر دم کیا تو سر کا درد فوراً ٹھیک ہو گیا۔ اسی طرح جاں کنی کے عالم میں مبتلا مریضوں پر جب سورہ یسین پڑھی گئی تو آسانی سے ان کی روح قفسِ غضری سے پرواز کر گئی۔ ذیل میں قرآن کریم پڑھنے سے شفا حاصل ہونے کے چند واقعات دیے جا رہے ہیں جن کو پڑھ کر ایمان تازہ ہو جاتا ہے۔

1- احمد آباد سے ایک لڑکے کا فون آیا وہ کینسر کا مریض تھا۔ میں نے کہا میں کسی کے گھر نہیں آتا۔ میں تمہیں فون پر علاج بتا دیتا ہوں کر سکتے ہو تو کر لو۔ علاج یہ ہے کہ آپ کو فجر سے لے کر رات تک مسلسل قرآن سننا ہے۔ اس میں آپ کو نیند آئے گی لیکن سونا نہیں ہے۔ ظہر میں کھانا کھا کر تھوڑی دیر قیلولہ کرنا ہے کہ شیطان قیلولہ نہیں کرتا۔ وہ دوسرے وقت میں تمہیں سلائے گا تو تمہیں سونا نہیں بلکہ قرآن سننا ہے۔ اس لڑکے پر کم از کم پندرہ سال کا پرانا جادو تھا۔ اس نے کہا پورا دن قرآن سنتے سنتے سر بہت ڈکھ رہا ہے۔ میں نے کہا الحمد للہ معاملہ یکڑ میں آیا۔ دوسرے دن سنا تو کہا تھوڑی تھکان لگ رہی ہے، کمزوری محسوس ہو رہی ہے۔ الحمد للہ! تیسرے دن بھی کمزوری اور

چوتھے دن تو ایسی حالت ہوئی کہ اس کا والد کہنے لگا یہ مر جائے گا۔ میں نے کہا اس نے دنیا سے جانا تو ہے ہی کہ کینسر کا مریض ہے۔ قرآن سن کر مرے تو خوش نصیبی ہے۔ اس کا والد کہنے لگا مجھے تو قرآن سن کر کچھ نہیں ہو رہا۔ میں نے کہا سوچئے کہ آپ کو قرآن سن کر کچھ نہیں ہو رہا اور یہ قرآن سن کر مرنے کے قریب ہو رہا ہے کچھ تو ہے۔ پانچواں دن ہوا تو اسے تے ہوئی جس میں ایک پتھر نکلا جس پر ”اوم“ لکھا ہوا تھا۔ پھر گوشت کا ٹکڑا بال گانٹھ لگے ہوئے نکلے پھر وہ فریش ہو گیا۔ میں نے اسے کہا مزید قرآن سننا ہے۔ چھٹے دن الٹی اور دست شروع ہو گئے۔ اس کا نواں دن تھا، اس نے صبح سے رات تک قرآن سنا تو اس کو کچھ نہیں ہوا۔ میں نے کہا الحمد للہ سب جادو وغیرہ ختم ہو گیا۔ اللہ نے آپ کو شفا دے دی۔ اب آپ اپنا کینسر چیک کرالو۔ چیک کرایا تو کینسر بھی نہیں تھا۔ الحمد للہ سب ختم ہو گیا۔ قرآن پاک کے سننے کی برکت سے شفا ہو گئی۔ کینسر کے مریضوں کے لیے ہدایت ہے کہ وہ زیادہ سے زیادہ قرآن پاک کی تلاوت سنیں ان شاء اللہ تکلیف اور بیماری میں افاتہ ہوگا۔

2- اسی طرح ایک عورت کو سینے کا کینسر ہو گیا۔ جب اس عورت پر قرآن پڑھا گیا تو شیطان حاضر ہو گیا۔ معاف کر دو۔ چھوڑ دو۔ دوبارہ نہیں آؤں گا۔ قرآن سنتے سنتے وہ کمزور ہو کر نکل گیا۔ اس کو ایسا محسوس ہونے لگا کہ سینے میں گٹھی کی جگہ کسی نے کوئی گرم گرم چیز ڈال دی ہے۔ اتنی شدید جلن ہوئی اور الٹیاں شروع ہو گئیں۔ دست لگ گئے۔ دو دن بعد وہ گانٹھ چھوٹی ہو گئی۔ دو دن کے بعد رپورٹ کرائی تو معلوم ہوا کہ کینسر ہے ہی نہیں۔ الحمد للہ! یوں کینسر کی مریضہ قرآن کریم کی تلاوت سننے سے شفا یاب ہو گئی۔

3- ایک عورت کو خون بہت جاری رہتا تھا۔ ڈاکٹر نے کہا بچہ دانی میں کچھ رسولیاں Fibroids ہیں۔ اس کا آپریشن کرنا پڑے گا۔ اس کے علاوہ کوئی علاج نہیں۔ کسی نے قرآن سے علاج کی ترتیب بتائی۔ انہوں نے قرآن سننا شروع کیا تو رات کو الٹی ہوئی پھر اس طرح بہت خون نکلا اور پھر بند ہو گیا۔ دوسرے دن آپریشن کے لیے لے کر گئے تو آپریشن سے پہلے الٹرا سائونڈ میں دیکھا تو معلوم ہوا کہ بچہ دانی میں کوئی رسولی ہے ہی نہیں۔ ڈاکٹر کہنے لگے تم کس چیز کے آپریشن

کے لیے آئی ہو۔ الحمد للہ! دو دن میں، صرف قرآن سننے سے شفا ہو گئی۔ ثابت ہوا اللہ نے کام میں ہر مرض سے شفا ہے۔

4- کسی کے گھر میں جادو تھا۔ اس سے نجات کے لیے انہیں مشورہ دیا گیا۔ قرآن سنو! گھر میں تلاوت شروع کی تو بیوی نے جب سنا تو شیطان حاضر ہو گیا اور کہنے لگا تلاوت بند کرو۔ اس سے کچھ نہیں ہونے والا، میں نے کہا اس کی بات پر دھیان نہ دو۔ تلاوت سنتے رہو۔ میں نے کہا اس کو کبوا دھر ہی رہو۔ تلاوت سنتے رہو تمہیں جانے کا تو نہیں کہہ رہے۔ وہ کہنے لگا مجھے جانے دو۔ مجھے چھوڑ دو۔ پھر وہ سولہ سال کی پوری ستوری سنانے لگا کہ میں یوں آیا۔ وہ کہنے لگا مجھے جس جادوگر نے یہاں بھیجا ہے وہ مجھے لینے آئے گا۔ ٹھیک پانچ دن کے بعد ایک ساہو ایڈریس ڈھونڈتے ڈھونڈتے اسی گھر میں جس میں تلاوت جاری تھی آیا اور کہنے لگا میں نے پانچ سو روپے میں یہ جادو کیا تھا۔ میں پانچ لاکھ روپے دیتا ہوں کہ مجھے میری چیز واپس دے دو۔ انہوں نے مشورہ کیا کہ اگر وہ اس شیطان کو لے کر جانا چاہتا ہے تو جانے دو۔ اس نے کپڑے کو ایک کونے سے کاٹا اور اس عورت کے اوپر سے گھما کر کہا چل میرے ساتھ۔ یوں وہ اسے اپنے ساتھ لے گیا اور سولہ سال کا جادو ختم ہو گیا۔

5- گھر میں خیر و برکت کے لیے، جادو ٹونے سے نجات اور شیطانوں کے وارت بچنے کے لیے روزانہ منزل پڑھیں، سورہ البقرہ کی تلاوت کرنے اور سننے سے بھی جادو، ٹونے کے شیطانی اثرات ختم ہو جاتے ہیں۔

6- بہار میں ایک قاری صاحب عامل تھے۔ وہ تعویذ دیتے تھے، مجھے چچا نے بھیجا کہ ان کے پاس جا کر تعویذ لے آؤ۔ میں نے کہا تلاوت سنو۔ تعویذ کے چکر میں کیوں پڑتے ہو۔ خیر انہوں نے مجھے بھیجا۔ ان عامل صاحب کے پاس دو اڑھائی سو آدمیوں کی لائن لگتی تھی۔ ہم مہمان خصوصی تھے۔ ہمارا استقبال ہوا۔ ہم ایک کمرے میں تھے تو قاری صاحب کا ایک خاص آدمی ملنے کے لیے آیا اور حکیم صاحب سے پوچھا کہ مجھے بہت قبض رہتا ہے۔ کوئی دوا ہے۔ حکیم صاحب نے ایک دوا بتائی تو وہ کہنے لگا یہ تو میں کھا چکا ہوں۔ تو دوسری بتائی تو وہ کہنے لگا یہ بھی میں کھا چکا ہوں۔

میں نے حکیم صاحب کو کہا کہ اس کا کچھ مسئلہ ہوگا۔ حکیم صاحب نے کہا اس وقت ہم دوسروں کے علاقہ میں ہیں۔ میں نے قاری صاحب کے اس خاص آدمی کو کہا تم یہاں قاری صاحب سے علاج کرواؤ۔ وہ کہنے لگا قاری صاحب کو چھوڑو تم میرا علاج کرو۔

میں نے قرآن پڑھنا شروع کیا تو ”فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ“ پر اس کی حالت تبدیل ہونے لگی۔ میں نے پوچھا کیا ہوا؟ کہنے لگتے کی طرح طبیعت ہو رہی ہے۔ میں نے کہا آپ کے پیٹ میں جادو ہے۔ پھر میں نے پوچھا کہ آپ حافظ ہیں۔ وہ کہنے لگا ہاں میں حافظ ہوں۔ میں نے کہا آپ کو آٹھ سے دس پارے روزانہ پڑھنے ہیں۔ وہ کہنے لگا میں تو دو پارے سے زیادہ پڑھ ہی نہیں سکتا۔

میں نے کہا آپ کو پڑھنا ہے۔ وہ کہنے لگا ٹھیک ہے۔ میں کوشش کروں گا۔ دو پاروں کے اوپر حالت بگڑنا شروع ہو گئی لیکن جب اس نے پڑھا تو اس کو تے ہو گئی۔ پھر بھی اس نے تلاوت جاری رکھی۔ ہم جب وہاں واپس آئے تو وہ کہنے لگا۔ آج میں نے پندرہ پارے پڑھے اور مجھے کچھ نہیں ہوا۔ میں نے کہا..... الحمد للہ! آپ کا علاج ہو گیا۔

یہ قرآن کا علاج ہے۔ جس میں ایک پیسہ کی ضرورت نہیں نہ عود، نہ زعفران، نہ عنبر، نہ مرغی، نہ لال کپڑا نہ کوئی دوائی۔ قرآن کریم ایسا نسخہ شفا ہے، جس سے استفادہ ہر کوئی ہر وقت باسانی کر سکتا ہے۔

(”بشکر یہ محاسن اسلام“ رجب و شعبان مئی 2015)

## شہد میں شفا

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے شہد کے بارے میں فرمایا ہے کہ ”اس میں لوگوں کے لیے شفا ہے۔“

آیور ویدک اور طب یونانی میں شہد کو تمام بیماریوں کے علاج کے لیے رام بان یعنی اکسیر قرار دیا گیا ہے۔ جدید تحقیق سے بھی یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ ”شہد“ میں واقعی شفا ہے۔ کینیزا میں کی گئی تحقیق کے مطابق ”شہد“ اور ”دارچینی“ کے مرکب سے بہت ساری بیماریوں کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ جن میں سے کچھ کا ذکر درج ذیل ہے۔

### جوڑوں کا درد:

ایک چمچ شہد، دو چمچ نیم گرم پانی اور آدھا چمچ دارچینی کا سفوف لے کر اس کا پیٹ بنا لیں اور اس کو صبح شام دیکھتے جوڑوں پر لگائیں۔ چند دنوں میں درد اور سوجن سے افاتہ ہوگا۔

جوڑوں کے درد کے مستقل مریض روزانہ صبح شام ایک کپ نیم گرم پانی میں دو چمچ شہد ایک چمچ دارچینی کا سفوف ملا کر استعمال کریں۔ اس سے بیماری میں خاطر خواہ کمی ہوگی۔ کوپن ہیگن یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق اس نسخہ پہ عمل کرنے سے جوڑوں کے درد کے 200 مریضوں کی درد اور سوجن ایک ہفتے کے استعمال سے کم ہو گئی اور انہوں نے چلنا پھرنا شروع کر دیا۔

### گنجاپن:

سر پہ بال اگانے کے لیے زیتون کے تیل کے دو چمچ، ایک چمچ شہد ایک چمچ سفوف دارچینی لے کر پیٹ بنا لیں اور نہانے سے 15 منٹ پہلے سر پر لگائیں اور اس کے بعد



سر دھولیں۔

مٹانے کے انفیکشن:

”مٹانے“ کے انفیکشن کے علاج کے لیے ایک چمچ دارچینی کا سفوف اور ایک چمچ شہد نیم گرم پانی کے گلاس میں ڈال کر استعمال کریں۔ اس سے مٹانے میں انفیکشن کرنے والے جراثیم کا خاتمہ ہوگا اور پیشاب میں آنے والی پروٹین بھی کم ہو جائے گی مگر اس نسخے کا استعمال کم از کم ایک مہینے تک ضرور کریں۔

دانت کا درد:

دانت کا درد دور کرنے کے لیے ایک چمچ سفوف دارچینی اور پانچ چمچ شہد لے کر پیسٹ بنائیں اور متاثرہ دانتوں پر لگائیں۔ دانتوں کے درد اور سوجن سے افادہ ہوگا۔  
کولیسترول میں کمی:

دو چمچ شہد، دو چمچ (چائے والے) سفوف دارچینی کو ایک کپ چائے کے گرم تہوہ میں ڈال کر روزانہ استعمال کرنے سے کولیسترول کے لیول میں خاطر خواہ کمی ہو جاتی ہے۔  
نزہ، زکام، فلو:

نزہ، زکام اور فلو کی صورت میں ایک چمچ نیم گرم شہد میں ایک چوتھائی چمچ سفوف دارچینی ڈال کر صبح شام تین دن استعمال کریں۔ یہ نسخہ پرانی کھانسی کے لیے بھی مفید ہے۔  
سپین میں کی گئی تحقیق کے مطابق شہد میں موجود ایک قدرتی عنصر فلو کے وائرس کو ختم کرتا ہے۔

مردانہ کمزوری اور بانجھ پن:

مردانہ کمزوری کے مریض روزانہ سونے سے پہلے دو چمچ شہد استعمال کریں۔  
چین، جاپان اور مشرق بعید کے ممالک کی وہ عورتیں جن میں حمل نہیں ٹھہرتا۔ اس کے لیے سفوف دارچینی استعمال کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ آدھا چمچ سفوف دارچینی اور آدھا چمچ شہد روزانہ استعمال کرنے سے بھی حمل ٹھہرنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

✽ میری لینڈ امریکہ میں ایک جوڑے نے جن کے ہاں گزشتہ 14 سال سے اولاد نہیں ہو رہی تھی۔ اوپر والے نسخے کو چند ماہ تک استعمال کیا۔ جس کی وجہ سے نہ صرف حمل ٹھہرا بلکہ صحت مند جڑواں بچوں کی پیدائش ہوئی۔

معدے کی خرابی اور بد ہضمی:

✽ منہ سے بد بو اور بد بو دار سانس دور کرنے کے لیے گرم پانی میں شہد اور سفوف دار چینی ڈال کر صبح غرارے کریں۔

✽ شہد اور دار چینی کے مرکب کا باقاعدہ استعمال معدے کے امراض کا خاتمہ کرتا ہے اور معدے کو گیس اور السر سے بچاتا ہے۔

✽ دو چمچ شہد میں تھوڑا سا دار چینی کا سفوف چھڑک کر کھانے سے پہلے استعمال کرنے سے بد ہضمی، کھٹے ذکار اور منہ سے بد بو کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

دل کے امراض:

شہد اور سفوف دار چینی کا پیسٹ بنا کر روٹی یا ڈبل روٹی پر لگا کر استعمال کرنے سے کو لیسٹرول کم ہوتا ہے بلکہ دل کے امراض سے بھی بچاتا ہے۔ امریکہ اور کینیڈا میں کی گئی تحقیق کے مطابق شہد اور سفوف دار چینی کے پیسٹ کے روزانہ استعمال سے دوران خون میں کسی قسم کی رکاوٹ نہیں ہوتی۔

مدافعاتی نظام:

✽ سائنس دانوں کی تحقیق کے مطابق شہد اور سفوف دار چینی کے مرکب کے باقاعدہ استعمال سے جسم کا مدافعاتی نظام مضبوط ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ شہد کے باقاعدہ استعمال سے خون کے سفید جراثیم مضبوط ہوتے ہیں اور یوں وہ مختلف قسم کے جراثیم، بیکٹیریا اور فنجائی کے خلاف لڑنے کے لیے تیار رہتے ہیں۔

بڑھاپے پہ قابو:

✽ شہد اور سفوف دار چینی کو چائے میں ڈال کر استعمال کرنے سے جسم تندرست و توانا رہتا

دوا، غذا اور شفا

ہے۔ اس سے جلد تروتازہ اور جھریوں سے محفوظ رہتی ہے۔

❖ 4 چمچ شہد، ایک چمچ سفوف دارچینی تین کپ گرم پانی میں ملا کر چائے بنا لیں اور اس کو دن میں دو تین دفعہ استعمال کریں۔ اس سے جسم میں چستی اور تازگی آئے گی۔  
کیل مہا سے اور جلد کے انفیکشن:

❖ کیل مہا سے اور چھائیاں دور کرنے کے لیے تین چمچ شہد اور ایک چمچ سفوف دارچینی کا پیسٹ بنا کر سونے سے پہلے کیل مہاسوں پر لگائیں۔ (دو ہفتے تک) اور صبح اٹھ کر گرم پانی سے دھولیں۔ کیل مہاسوں اور چھائیوں سے نجات ملے گی۔

❖ شہد اور سفوف دارچینی کا برابر مقدار میں پیسٹ بنا کر لگانے سے جلد کے انفیکشن مثلاً خارش، ایگزیم یا وغیرہ بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

وزن میں کمی:

ایک کپ گرم پانی میں ایک چمچ شہد اور ایک چمچ سفوف دارچینی ملا کر روزانہ سونے سے پہلے اور صبح نہار منہ استعمال کرنے سے وزن میں خاطر خواہ کمی ہو جاتی ہے۔ اس نسخہ کا استعمال کم از کم تین ماہ تک کیا جائے۔

کینسر:

کینسر کے مریض روزانہ ایک چمچ شہد اور ایک چمچ سفوف دارچینی استعمال کریں۔ ان شاء اللہ

افاقہ ہوگا۔

تھکاوٹ:

❖ تھکاوٹ، بے چینی اور پڑمردگی دور کرنے کے لیے ایک گلاس پانی میں ایک چمچ شہد، 1/4 چمچ سفوف دارچینی ملا کر روزانہ صبح اور دوپہر تین بجے استعمال کریں۔

بہرہ پن:

سننے میں کمی یا بہرہ پن دور کرنے کے لیے شہد میں سفوف دارچینی ملا کر صبح شام استعمال

کریں۔

دوا، نذر اور شفا

## صدقہ میں شفا

رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے کہ ”صدقہ بلا کو نالتا ہے“ بیماری ایک بلا کی صورت میں نازل ہوتی ہے اور اس بلا کو نالنے کے لیے علاج کی صورت میں مختلف حیلے بہانے کیے جاتے ہیں۔ علاج کرنا اور صحیح طریقے سے علاج کرنا سنت نبوی ﷺ ہے کیوں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ ہر بیماری کا علاج موجود ہے۔

علاج کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ مکمل شفا کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور جھک کر عاجزی سے دعا کی جائے۔ اس کی رحمت طلب کی جائے اور بیماری سے نجات کی التجا کی جائے۔

”صدقہ“ واقعی بلاؤں کو نالتا ہے اور آدمی کو ناگہانی حادثات، تکالیف اور بیماریوں سے نجات دلاتا ہے۔

میرے ایک بزرگ محمد افضل مرحوم و مغفور تلقین فرمایا کرتے کہ روزانہ صدقہ کی نادت ڈالیں، چاہے ایک روپیہ ہی کیوں نہ ہو۔ بیماری اور حادثات سے بچنے کا یہ آزمودہ نسخہ ہے۔ روزانہ صدقہ کی بدولت اللہ تعالیٰ کی رحمت متوجہ رہتی ہے اور اس کی وجہ سے آدمی محفوظ رہتا ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ روزانہ صدقہ کی عادت کو اپنایا جائے۔

بیماری لمبی اور علاج کارگر نہ ہونے کی صورت میں مندرجہ ذیل نسخہ پر عمل کریں۔ ان شاء اللہ اللہ تعالیٰ مدد فرمائیں گے۔

سب سے پہلے یہ بات ذہن نشین رکھیں کہ ہر بیماری کا علاج ہے اور شفا اللہ تعالیٰ نے دینی ہے۔

دوا، غذا اور شفا

صدقہ بلا کو ٹالتا ہے۔ جب دوا کارگر نہ ہو رہی ہو تو پھر ”صدقہ“ دینا شروع کریں۔  
 صدقہ دینے سے پہلے اچھی طرح وضو کریں اور دو رکعت نماز صلوٰۃ الحاجت پڑھنے کے  
 بعد عاجزی و انکساری سے اللہ تعالیٰ سے دعا مانگیں اور اس کے بعد گھر سے نکلیں اور پھر  
 جو غریب اور نادار سب سے پہلے ملے۔ اس کو صدقے کے پیسے دیں۔ یہ عمل روزانہ  
 کرنا ہے۔ ہر دوسرے دن صدقے کے پیسے پہلے دن سے ڈبل کرتے جائیں۔ یعنی  
 پہلے دن 10، دوسرے دن 20، تیسرے دن 40 اور چوتھے دن 80، اسی طرح دس  
 دن تک عمل جاری رکھیں۔

اس دوران علاج کے ساتھ ساتھ اللہ تعالیٰ سے شفا کی امید رکھیں۔ لمبی اور جان لیوا  
 بیماری کی صورت میں یہ عمل چھ ماہ تک ہر مہینے چاند کی پہلی تاریخ سے دس تاریخ تک  
 کریں اور مختصر بیماری کی صورت میں ان شاء اللہ یہ عمل ایک ماہ کرنا ہی کافی ہے۔  
 دکھوں، تکالیف، ناگہانی آفتوں اور حادثات سے بچنے کے لیے بھی یہ عمل کافی کارگر  
 ثابت ہوتا ہے۔ روزانہ صدقہ چاہے کتنا ہی کم ہو حادثات اور ناگہانی آفتوں سے بچنے  
 کا تیر بہدف نسخہ ہے۔

## دُعا میں شفا

رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔ ”ہر بیماری کے علاج کے لیے دوا ہے اور جب دوا کے اثرات بیماری کی ماہیت کے مطابق ہوتے ہیں تو اس وقت اللہ کے حکم سے مریض کو شفا ہو جاتی ہے۔“

یعنی بیماری کا علاج کرنا سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے۔ سردرد کے لیے اسپرین یا ڈسپرین کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی اسپرین کے استعمال سے معدہ کا السریا سانس کی تکلیف بھی ہو سکتی ہے۔ یعنی دوا کے ساتھ ساتھ شفا کے لیے اللہ تعالیٰ کی رضا اور مہربانی کا شامل حال ہونا بہت ضروری ہے۔ اس لیے ضروری ہے کہ دوا کے ساتھ ساتھ شفا کے لیے اللہ سے لو لگائی جائے۔ اسی سے رحمت اور کرم کی دعا کی جائے۔

مریضوں کا علاج کرتے ہوئے کافی عرصہ گزر گیا۔ ہمیشہ نماز مغرب سے فارغ ہو کر کلینک میں بیٹھنا ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ سے راہ نمائی اور مریضوں کی شفا کے لیے دعا کر کے مریضوں کا چیک اپ شروع ہوتا ہے۔ کئی دفعہ آزمایا کہ دوا سے زیادہ فائدہ ”دعا“ میں ہوتا ہے اور بعض پیچیدہ بیماریوں میں جہاں دوا میں کوئی اثر نہیں کر رہی ہوتی۔ صدق دل سے نکلی ہوئی دُعا ایسا اثر دکھاتی ہے کہ مہینوں کی تکلیف دنوں میں رفع ہو جاتی ہے۔ مریض اور معالج دونوں کا دھیان اللہ کی طرف ہو جائے تو سونے پہ سہاگہ والی بات ہے۔ دوا لینے سے پہلے مریض یہ خیال کرے کہ دوا صرف ضرورت کے درجے میں اور سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سمجھ کر لے رہا ہوں لیکن شفا صرف اور صرف اللہ تعالیٰ نے دینا ہے۔ ان شاء اللہ، اللہ تعالیٰ مہربانی فرمائیں گے اور بیماری سے نجات ملے گی۔

دوا، غذا اور شفا

قرآن پاک کی آیات اور سورتوں کی تلاوت سے بھی اللہ تعالیٰ مہربانی فرماتے ہیں کیوں کہ اللہ کی کتاب تو ہے ہی سرچشمہ ہدایت و رحمت۔

ہیپاٹائٹس کے کئی مریضوں نے بتایا کہ انہوں نے سورۃ رحمن کی تلاوت سنے اور اس کا دم کیا ہوا پانی پینے سے بیماری میں کمی اور سکون محسوس کیا۔ اس کے علاوہ کسی بھی درد کی صورت میں سات دفعہ سورۃ الحمد شریف پڑھ کر دم کرنے سے درد میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

دن میں روزانہ کم از کم ایک دفعہ دو رکعت نماز صلوٰۃ الحاجت پڑھ کر اللہ سے عافیت، صحت اور سکون مانگیں۔ ان شاء اللہ سکون قلب بھی ہوگا اور بیماریوں سے نجات بھی۔

## قدرتی علاج کے 100 نسخے

دوا، غذا اور شفا کتاب لکھنے کا بنیادی مقصد عام پیچیدہ اور مخصوص بیماریوں میں استعمال ہونے والی ادویات، ان کے مضر اثرات، استعمال و انتخاب میں احتیاط کے بارے میں بنیادی معلومات فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ آسان قدرتی طریقہ علاج کی افادیت اور اہمیت کو واضح کرنا ہے تاکہ ایلوپیتھک دواؤں کے بے جا اور غیر ضروری استعمال سے بچا جاسکے۔ ایلوپیتھک دواؤں کے بے جا اور غیر ضروری استعمال سے ان دواؤں کے مضر اثرات کے باعث صحت کو ناقابل تلافی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ہوش ربا مہنگائی کے اس دور میں آسان سے باتیں کرتی ان ادویات کی قیمتیں پوری کرنا ہر کسی کے بس کی بات نہیں۔

اسی وجہ سے بیماریوں پہ قابو پانے کے لیے قدرتی طریقہ علاج کی اہمیت روز افزوں بڑھتی جا رہی ہے۔ مغربی ممالک میں اس پہ نئی تحقیقات جاری ہیں۔ چونکہ قدرتی طریقہ علاج میں کسی قسم کے مضر اثرات کا کوئی خطرہ نہیں اس لیے اس سے صحت کو نقصان پہنچنے کا کوئی اندیشہ نہیں ہوتا۔

اللہ تعالیٰ نے مختلف قسم کی سبزیوں، پھلوں، اناج وغیرہ میں انمول طاقت رکھی ہے۔ شہد، لہسن، گھیا، لوکی (زیتون کا تیل، میتھی، کلونجی، کالی مرچ، اسپغول کا چھلکا، انجیر، تربوز، خربوزہ، ناشپاتی، آڑو، تازہ پانی، آلو بخارا، نمک، گڑ، دہی، ستو، جو، گاجر، دھنیا، پودینہ، مولیٰ، پیاز، گھی کوار۔ کچی لسی وغیرہ حقیقتاً من و سلوئی سے بڑھ کر نعمتیں ہیں۔ ان کے مناسب استعمال سے مختلف بیماریوں، ان کی علامات اور پیچیدگیوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

سبزیوں اور پھلوں وغیرہ کے مختلف طریقوں سے استعمال پر مشتمل، ذیل میں 100



دوا، غذا اور شفا

آزمودہ نسخے بیان کیے جا رہے ہیں۔ دوا، غذا اور شفا کے اس نئے ترمیم شدہ ایڈیشن میں یہ اضافہ کرتے ہوئے ایلو پیٹھک ڈاکٹر ہونے کے باوجود مجھے یہ کہنے میں کوئی تامل نہیں کہ قدرتی طریقہ علاج بہت کارگر ثابت ہوتا ہے اس بات کا تجربہ اور مشاہدہ کیا گیا کئی دفعہ ایسی صورت حال میں جہاں ایلو پیٹھک دوائیاں کچھ نہ کر سکیں۔ اس قدرتی طریقہ علاج نے جادوئی اثر دکھایا۔ سینکڑوں مریضوں نے ان نسخوں پر عمل کر کے فائدہ اٹھایا۔ یہ سب آزمودہ نسخے ہیں ان کے لیے طب کی مشہور کتابوں سے استفادہ کیا گیا۔ بڑی بوڑھیوں اور بزرگوں سے مشورہ لیا گیا۔ علاوہ ازیں مختلف صورت حال میں بیماریوں کے علاج کے لیے ان کو کامیابی کے ساتھ آزما یا بھی گیا۔ محترمہ صغیرہ بانو شیریں صلابہ کے اردو ڈائجسٹ میں چھپنے والے کالم ”مشورہ حاضر ہے“ سے بھی مدد لی گئی ہے جس کے لیے میں محترمہ صغیرہ بانو شیریں (جن کا کچھ عرصہ قبل انتقال ہوا) اور ادارہ اُردو ڈائجسٹ کا ممنون ہوں۔ ان نسخوں کو استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ بیماری کی مکمل تشخیص اور علاج کے لیے اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں اور دوائیوں کے غیر ضروری استعمال سے پرہیز کریں۔

1- گھی کو ارکا گودا صبح شام منہ پر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے آہستہ آہستہ دور ہو جاتے ہیں۔

2- پیشاب کی جلن دور کرنے کے لیے پانی کچی لسی، اور ستوشربت کا زیادہ استعمال کریں۔

3- زیادہ پیاس لگے تو ککڑیاں کھائیں۔ پیاس کسی صورت نہ بجھے تو دودھ کی کچی لسی بنا کر دو تین گلاس پیئیں۔ پیاس ختم ہو جائے گی۔

4- پاؤں جلتے ہوں تو صبح و شام کدو کو درمیان سے کاٹ کر یا زیتون کے تیل سے مالش کریں۔

5- دل کی تیز دھڑکن اور پیٹ میں گیس کو روکنے کے لیے سونف اور خشک دھنیا دونوں 20 بیس گرام صاف کر کے پیس لیں۔ اس میں دو چمچ شہد ملائیں۔ صبح شام 2 دو چمچ لیں۔

6- اپنی نظر بہتر بنانے کے لیے سات بادام پیس کر آدھا چمچ سونف مصری کے ساتھ روزانہ لیں۔

7- گرمیوں میں آنکھ کی سرخی اور جلن دور کرنے کے لیے پانچ یا سات آٹے لے کر مٹی کے

دوا، نذرا اور شفا

- 8- پیالے میں رات کو بگھو دیں۔ صبح پانی چھان کر آنکھوں پر چھینٹے ماریں۔  
بچوں میں پیٹ کے کیڑوں سے نجات کے لیے نیم کی نمولیاں پانی میں ابال کر قبوہ بنا کر اس میں دو چمچ شہد ڈال کر روزانہ آدھا کپ دیں۔
- 9- پاؤں پھنسنے اور جلن کے علاج کے لیے 20 گرام سہاگا، 10 گرام بھٹکڑی، 20 گرام گندھک لے کر پیس لیں اور اس میں پٹرولیم جیلی ملا کر رات کو سوتے وقت پاؤں پر لگائیں چند دنوں میں افاقہ ہو جائے گا۔
- 10- موٹا پالم کرنے کے لیے پسی ہوئی کلونجی کا آدھا چمچ ایک کپ پانی میں ابال کر صبح نہار منہ اور شام کو لیں۔ ایک گلاس پانی میں کلونجی تیل کے چار پانچ قطرے اور ایک لیموں کا رس ڈال کر صبح شام متواتر ایک مہینہ لینے سے بھی موٹاپے پر قابو پایا جاسکتا ہے۔
- 11- زکام کے خاتمے کے لیے تھوڑی سی چینی دکھتے ہوئے کوٹلوں پر ڈال کر اس کا دھواں سونگھیں۔
- 12- ہرے دھنیے کا پانی نکال کر سونگھنے سے چھینکوں کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔
- 13- نکسیر کا خون بند کرنے کے لیے سبز دھنیے کا پانی نکال کر سونگھیں۔
- 14- ناک کی بدبودور کرنے کے لیے چٹکی بھر بھٹکڑی تھوڑے سے پانی میں حل کر کے ناک میں ڈالیں۔
- 15- چھوٹے بچوں میں پیشاب کی جلن دور کرنے کے لیے پانی میں بیاز کچل کر 60 گرام چینی ملا کر صبح و شام 2 سے تین چمچ پلائیں۔
- 16- بدبضی اور التیماں روکنے کے لیے 30 گرام بیاز، پودینے کے چند پتے سات عدد کالی مرچ میں اچھی طرح ملا کر دیں۔
- 17- صبح شام سلاڈ کے طور پر بیاز کا استعمال بدبضی روکتا ہے اور قوت باہ بڑھاتا ہے۔
- 18- بھوک بڑھانے کے لیے پھلوں کے سر کے میں بیاز، ادراک، پودینے کے پتے، لہسن کے دو چار ٹکڑے اور تھوڑی سے کشمش ملا کر کھانے کے ساتھ بطور سلاڈ استعمال کریں۔

- 19- سر کے زخم اور خارش دور کرنے کے لیے نیم کی نمولیاں پیس کر پانی میں ملا کر گاڑھا لپ بنا کر رات کو بالوں میں اچھی طرح لگائیں۔
- 20- سردیوں میں ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کی سوجن دور کرنے کے لیے گھیا (لوکی) کدو کش کر کے ہاتھ پاؤں پر اچھی طرح ملیں ایک گھنٹے بعد ہاتھ پاؤں دھولیں اور پھر پٹرولیم جیلی لگائیں۔
- 21- کھانسی روکنے کے لیے صبح۔ دوپہر۔ شام <sup>محلہ</sup> منہ میں رکھ کر چوسیں اور اس کا جوس نگل لیں۔
- 22- آنکھوں کی جلن دور کرنے کے لیے ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں اور برف سے نکور کریں۔
- 23- زخم کی سوجن دور کرنے کے لیے زخم پر پیاز جلا کر اس میں ہلدی ملا کر لپ بنا کر لگائیں۔
- 24- دائمی قبض روکنے کے لیے صبح شام زیتون کا تیل استعمال کریں۔
- 25- پیٹ کے جملہ امراض کو روکنے کے لیے اسپنچول کا چھلکا بلاناغہ استعمال کریں۔
- 26- بچگی روکنے کے لیے دیسی گھی میں سو جی کا حلوہ بنا کر کھائیں۔ منہ میں برف کی ڈالی رکھیں یا آہستہ آہستہ گنڈیریاں چوسیں۔
- 27- بچوں میں بخار زیادہ ہو جائے تو فوراً نمبلادیں یا ٹھنڈے پانی کی پیٹیاں کریں۔
- 28- دست اور قے روکنے کے لیے سونف، پودینہ دھنیا کا قبوہ بنا کر پلائیں۔
- 29- پاؤں کو نرم و ملائم کرنے کے لیے سونے سے دس منٹ پہلے پاؤں تھوڑے سے گرم پانی میں 5 منٹ تک ڈالیں رکھیں۔ پانی میں چند قطرے روغن زیتون اور تھوڑا سا نمک ملائیں۔ خشک کر کے پٹرولیم جیلی یا سرسوں کا تیل لگائیں۔
- 30- کولیسٹرول کم کرنے کے لیے ایک چمچ آملہ پاؤڈر اور مصری پاؤڈر ملا کر روزانہ صبح نہار منہ آہ گلاس پانی کے ساتھ لیں۔
- 31- زہریلے کیڑے کے کاٹ لینے کی صورت میں لہسن کا تیل اور شہد ملا کر زخم والی جگہ پر لگائیں۔
- 32- بچوں میں پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کے لیے کلونچی کو پانی میں ابال کر اس کا پانی رات کو سونے سے پہلے پلائیں۔

- 33- جوڑوں کا درد روکنے کے لیے نیم کے پتوں کے تیل کی ماش کریں۔
- 34- کھانسی دور کرنے کے لیے ایک چمچ شہد اور ایک چمچ ادراک کا رس ملا کر روزانہ صبح دو پہر۔ شام تین سے پانچ روز تک لیں۔
- 35- لہسن کو جلا کر سر کے اور شہد میں ملا کر لگانے سے پھوڑے پھنسیاں اور نشان دور ہو جاتے ہیں۔
- 36- ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کے لیے ان چھنے آٹے میں تازہ یا پسی ہوئی میتھی ملا کر روٹی بنا کر روزانہ ناشتے میں کھائیں۔ دو سے تین ہفتوں میں شوگر کنٹرول ہو جائے گی۔
- 37- دانت کے درد کو دور کرنے کے لیے لوگ استعمال کریں۔
- 38- بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کے لیے آڑو، پھلیاں، لوبیا، منر، ناشپاتی۔ کیلا زیادہ استعمال کریں۔
- 39- کولیسٹرول کا لیول کم کرنے کے لیے جنی کا آنا اور گاجر زیادہ استعمال کریں۔
- 40- سونف کا زیادہ استعمال آنکھوں کی بینائی تیز کرتا ہے۔
- 41- شکر اور سونف ہم وزن لے کر اس کو کوٹ لیں۔ چکر دور کرنے کے لیے صبح شام ایک چمچ پانی کے ایک گلاس سے لیں۔
- 42- صبح نہار منہ روزانہ دو سے تین گلاس پانی پیئیں۔ نظام انہضام درست ہو جائے گا۔
- 43- دانتوں کی چمک برقرار رکھنے کے لیے صبح و شام نیم کی مسواک استعمال کریں۔
- 44- برص کے داغ دور کرنے کے لیے خالص شہد ایک چمچ، عرق بیاز ایک چمچ اور نمک آدھا چمچ ملا کر داغوں پر لگائیں۔
- 45- حمل میں گرمی، تپ اور سرد درد دور کرنے کے لیے آلو بخارہ کا زیادہ استعمال کریں۔ آلو بخارا کا شربت بنانے کے لیے پانچ چھ آلو بخارے رات کو پانی کے گلاس میں بھگو دیں۔ تھوڑی سی چینی اور نمک ملا کر آلو بخارے مسل دیں۔ برف ڈال کر استعمال کریں۔
- 46- موٹاپا دور کرنے کے لیے اپنی خوراک سے ہر قسم کی چکنائی۔ کولڈ ڈرنکس اور منھائیوں کا

استعمال بالکل ترک کر دیں۔

47- تازہ پھل اور سبزیاں زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔

48- دل کی بیماریوں سے بچنے کے لیے صبح و شام سیر کریں اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔

49- چھینکوں کی بھرمار سے بچنے کے لیے ایک چمچ میتھی دانہ ایک کپ پانی میں ابال لیں۔

نھنڈا کر کے اس کو چھان کر سونے سے پہلے دو تین ہفتے تک پیئیں۔

50- ڈکار دور کرنے کے لیے کھانے کے بعد ادراک کے باریک ٹکڑوں پر نمک چمڑک کر آہستہ

آہستہ چبا کر کھائیں اس کے علاوہ سالن میں ادراک اور لہسن کا استعمال زیادہ کریں۔

51- خون کی کمی دور کرنے کے لیے انار کا جوس زیادہ پیئیں۔ چقندر کا استعمال بطور سلا د کریں اور

سیب بھی خوب کھائیں۔

52- ہاتھ یا پاؤں میں پسینہ زیادہ آتا ہو تو پانی میں لیموں کا رس یا سرکہ ملا کر دن میں تین بار اور

سونے سے پہلے دھوئیں، افاتہ ہوگا۔

53- پیٹ میں ہر وقت گیس رہتی ہو تو میتھی کے بیج کھائیں گردے اور مثانے کی پتھری نکالنے

کے لیے روزانہ نہار منہ پانچ عدد انجیر کھائیں اور پتھر چٹ پودے کے پتے چبائیں۔

54- آنکھوں کے گرد حلقے دور کرنے کے لیے صبح سویرے اپنے دائیں ہاتھ کی انگلی بائیں

ہاتھ کی ہتھیلی پر رگڑیں اور گرم گرم انگلی آنکھوں کے گرد حلقے پر پھیریں۔

55- جسم کی چربی پگھلانے کے لیے نہار منہ ایک گلاس گرم پانی میں شہد اور چند قطرے لیموں

ذال کر روزانہ لیں۔

56- مسوزھوں سے خون بہتا ہو تو جامن کے دو تین پتے اچھی طرح دھو کر چبائیں اور اسے

مسوزھوں پر ملیں۔

57- بچوں میں ناک کی نکسیر روکنے کے لیے انہیں کلڑی اور کھیرا کھلائیں۔

58- ناخن مضبوط کرنے کے لیے روزانہ چند ہفتے تک ہلکے گرم زیتون کے تیل میں تھوڑی دیر

ہاتھوں کے ناخنوں کو ڈبو کر رکھیں۔

- 59- بڑھتی اور بھاری پن سے بچنے کے لیے کھانا کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ سویت ڈش کے طور پر لیں۔
- 60- دانتوں میں خون آنے سے روکنے کے لیے ایک لیموں کا رس اور ایک کپ نیم گرم پانی اور آدھا چمچ نمک ملا کر صبح و شام غرارے کریں۔
- 61- پھنسیوں پر فالے کے پتے باریک پیس کر لگانے سے پھنسیاں ختم ہو جاتی ہیں۔
- 62- تے روکنے کے لیے چھوٹی الائچی یا املی کا استعمال کریں۔
- 63- چھوٹے بچے، نمکول کا پانی نہ پیئیں تو دو چمچ شہد، آدھا چمچ نمک، ایک چمچ چینی اور تین چار قطرے لیموں ڈال کر دو گلاس پانی میں حل کر کے گھریلو نمکول بنائیں اور اسہال اور تے کی صورت میں بچوں کو دیں۔
- 64- ہاتھ جلنے کی صورت میں متاثرہ جگہ گاجر پیس کر اس کا لیپ لگائیں۔
- 65- بھاپ سے ہاتھ جل جائے تو متاثرہ جگہ پر آلو کے ٹکڑے کاٹ کر ملیں۔
- 66- آملہ کا مربہ کھانے سے بار بار نکسیر آنا بند ہو جاتی ہے۔
- 67- پیٹ میں شدید درد دور کرنے کے لیے بڑی الائچی، دارچینی، سونف، پودینہ کا قہوہ بنا کر پیئیں۔
- 68- آواز بیٹھ جائے تو نیم گرم پانی میں ہلکا نمک ملا کر غرارے کریں یا ملٹہ چبائیں۔ ادراک کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے بھی گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔
- 69- انجیر کھانے سے منہ کی بدبودور ہو جاتی ہے۔
- 70- ٹیکہ کی جگہ سوجنے کی صورت میں برف سے نکلور کریں۔
- 71- آنکھوں کو طراوت دینے کے لیے کچی گاجروں کا استعمال زیادہ کریں۔
- 72- سبز دھنئے کا عرق چھالوں پر لگانے سے چھالے دور جاتے ہیں۔
- 73- دانتوں میں درد دور کرنے کے لیے لوٹگ پیس کر لیموں کے رس میں ملا کر درد والی جگہ پر لگائیں۔
- 74- خراب اور کٹے پھٹے ہونٹ ٹھیک کرنے کے لیے گلاب کا پھول آدھا پیس کر اس میں ذرا سا

مکھن لگا کر ایک ہفتہ تک ہونٹوں پر لپیپ کریں۔

75- زخموں میں پیپ آنے کو روکنے کے لیے دو سے تین جاپانی پھل روزانہ کھائیں۔

76- جسمانی کمزوری دور کرنے اور وزن میں اضافہ کرنے کے لیے روزانہ صبح شام کیلے یا آم کا

ملک شیک لیں۔ رات کو گیارہ بادام اور ایک چمچ کشمش آدھی پیالی پانی میں بھگو کر صبح بادام اور کشمش کے دانے کھا کر بچا ہوا پانی پی لیں۔

77- لکیو ریا اور ٹانگوں میں مستقل درد ختم کرنے کے لیے روزانہ تین ہفتے تک صبح کے وقت

سات بادام لیں۔

78- آپریشن وغیرہ کے زخم کے نشان دور کرنے کے لیے گھی کوار کے گودے میں تھوڑا سا زیتون

کا تیل ڈال کر گرم کر کے روزانہ لگائیں۔

79- ہاتھوں میں کھلی اور خارش روکنے کے لیے گھیا (لوکی) پکل کر صبح و شام اس کا رس ہاتھوں پر

اچھی طرح ملیں۔

80- دل کی گھبراہٹ دور کرنے اور ہائی بلڈ پریشر روکنے کے لیے ایک پیالی خالص شہد، پھلوں کا

سرکہ ایک پیالی اور دیسی لہسن (آٹھ دانے) تینوں کو گرائینڈر میں اچھی طرح پیس کر ملا کر

فرتج میں رکھ دیں ایک ہفتے بعد صبح و شام ایک چمچ لیں۔

81- سرکی خشکی دور کرنے کے لیے چقدر کے پتے پانی میں ابال لیں اور اس پانی سے روزانہ سر

دھوئیں۔

82- موسم گرما میں پیشاب کی جلن اور رکاوٹ دور کرنے کے لیے ”گرما اور تربوز“ کا زیادہ

استعمال کریں۔

83- جلنے کی صورت میں متاثرہ جگہ پر فوری طور پر کسٹر آئل لگائیں۔

84- خارش دور کرنے کے لیے ناریل کے تیل میں کا فور ملا کر خارش زدہ جگہ پر لگائیں۔

85- شہد کی مکھی یا بھڑ کے کاٹنے کی صورت میں نمک سرکہ میں ملا کر متاثرہ جگہ پر لگا کر ڈنگ نکال

دیں۔ درد اور سوجن کم ہو جائے گی۔

- 86- آدھے سر کے درد کو دور کرنے کے لیے لیموں کے چھلکے پیس کر اس میں زیتون کا تیل ملا کر سر پر لپیپ کریں۔
- 87- نیند نہ آرہی ہو تو سونے سے پہلے پاؤں کے تلوؤں پر خالص سرسوں کے تیل کی مالش کریں اور دو چمچ شہد لیں۔
- 88- سخت ہاتھوں کو نرم و ملائم کرنے کے لیے رات کو سونے سے پہلے لیموں کا عرق گلیسرین ملا کر ہاتھوں پر ملیں۔
- 89- منہ کی بدبودور کرنے کے لیے دن میں دو تین بار سونف چبائے اور اس کا عرق نگل لیں۔
- 90- آواز بیٹھ جائے تو ایک گلاس پانی میں دو چمچ سونف ڈال کر پکائیں۔ اس میں ایک چمچ چینی اور آدھا چمچ دارچینی بھی ڈال لیں۔ اس قبوہ کو دن میں دو تین بار استعمال کریں۔
- 91- جسم میں کسی جگہ کا ناچبھ جائے تو تھوڑا سا گڑ لے کر اس میں پیاز کاٹ کر ملائیں اور متاثرہ جگہ پر باندھ دیں، کا نا خود بخود نکل آئے گا۔
- 92- پاؤں کے چھالے دور کرنے کے لیے رات کو سوتے وقت آبلے پر انڈے کی سفیدی لگا لیں۔
- 93- نونگٹے کی صورت میں پیاز کا رس لیموں میں ملا کر اور تھوڑا سا نمک ڈال کر پیئیں۔
- 94- چھوٹے بچوں میں کھانسی ختم کرنے کے لیے تھوڑی سی کالی مرچ، الائچی پیس کر شہد کے آدھے چمچ میں ملا کر صبح و شام دیں۔
- 95- چہرے کی جھریاں دور کرنے کے لیے۔ سوگرام عرق گلاب 15 گرام روغن بادام پندرہ گرام پھلکدوی لے کر چار انڈوں کی سفیدی میں ملا کر بلکی آنچ پر پکائیں اور سوتے وقت اس سے چہرہ کی مالش کریں۔
- 96- چہرے کے کیل مہا سے دور کرنے کے لیے انڈے کی سفیدی پھینٹ کر چہرے پر پندرہ بیس منٹ کے لیے لگائیں۔ بعد میں صابن سے منہ دھو کر صاف کر لیں۔
- 97- زکام سے بچنے کے لیے قبوہ میں ادراک اور دارچینی ملا کر استعمال کریں۔



98- دانتوں کے کیڑے ختم کرنے کے لیے، چنبیلی کے پتے پانی میں ابال لیں اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر غرارے کریں۔

99- صبح چاق و چوبند اور تروتازہ رہنے کے لیے ایک پیالی گرم دودھ میں ایک چمچ شہد ڈال کر ناشتہ میں لیں۔

100- بار بار پیشاب آنے سے روکنے کے لیے سونے سے پہلے اخروٹ کھائیں۔ چھوٹے بچوں کا سوتے میں پیشاب نکل جاتا ہو تو انہیں سونے سے پہلے تل کے لڈو یا باجرے کی کھجڑے کھلائیں۔

❁ موسمی پھل و سبزیاں موسمی بیماریوں کا علاج ہوتا ہے ان کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔

❁ رات کو بھوک رکھ کر کھانا بھی بیماریوں سے بچنے کا ذریعہ ہے۔

❁ رات گئے شادی، بیاہ وغیرہ کے کھانے بھی بیماری بڑھنے کا سبب بنتے ہیں۔ اس لیے بے ہنگام کھانے سے پرہیز کریں۔

## شفا من جانب اللہ، شفا اللہ کی طرف سے ہے

بیماری اللہ کی طرف سے آتی ہے۔ اور اس سے شفا بھی اللہ ہی دیتا ہے جیسا کہ قرآن پاک میں ارشاد ہے ”کہ جب میں بیمار ہوتا ہوں وہی (اللہ) مجھے شفا دیتا ہے“ بیماریوں کے علاج کے لیے مختلف طریقہ ہائے علاج مستعمل ہیں اور انسان بیماری پہ قابو پانے کے لیے ہر وقت کوشاں رہتا ہے۔ اس کے لیے نت نئی دوائیں استعمال کرتا ہے لیکن شفا صرف اس وقت ملتی ہے جب اللہ کی طرف سے منظوری ہو۔ رسول پاک صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کا ارشاد ہے ”ہر بیماری کے علاج کے لیے دوا ہے اور جب دوا کے اثرات بیماری کی ماہیت کے مطابق ہوتے ہیں تو اس وقت اللہ کے حکم سے مریض کو شفا ہو جاتی ہے۔“

یعنی بیماری کا علاج کرنا سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم ہے۔ سر درد کے لیے اسپرین یا ڈسپرین کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس اسپرین کے استعمال سے معدہ کا السریا اس کے پھٹنے سے موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ اس طرح اگر پنسلین کی دوا بغیر ٹیسٹ کے لگا دی جائے تو اس سے صدمہ (Shock) کے باعث موت ہو جانے کا خدشہ ہوتا ہے اسی وجہ سے ضروری ہے کہ بیماری ہونے کی صورت میں ڈاکٹر کے مشورے سے دوا ضرور لیں مگر اللہ سے شفا کی دعا کرنا نہ بھولیں۔

مریضوں کا علاج کرتے ہوئے بعض ایسے محیر العقول واقعات کا سامنا پڑتا ہے کہ عقل دنگ رہ جاتی ہے اور اس بات کا قائل ہونا پڑتا ہے کہ دوائیں صرف ایک ذریعہ ہیں اور حقیقی شفا صرف اور صرف اللہ کے اختیار میں ہے۔ قارئین کی دل چسپی کے لیے ایسے ہی چند واقعات بیان کیے جا رہے ہیں۔

1- 92ء کی بات ہے میں کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج ہوشل کی مسجد میں معتکف تھا۔ عورت

فائونڈیشن میں ان دنوں ایک پراجیکٹ پہ کام کر رہا تھا۔ الحمد للہ مفت علاج کا سلسلہ وہاں پہ بھی جاری تھا۔ میرے پاس دو مریض آتے تھے رشید کو دمہ کا مرض تھا اور اسلم کو مرگی کا، پندرہ دن بعد وہ دوائی لے کے جاتے تھے۔ دفتر سے پیغام آیا کہ دوائیں لکھ دیں۔ غلطی سے رشید کی دوائیاں اسلم کو چلی گئیں اور اسلم کی رشید کو۔ عید کے بعد جب دونوں نے بتایا کہ اس دفعہ جو دوائیں ملیں ان سے زیادہ افادہ ہوا۔ استفسار پر حقیقت کا پتہ چلا تو سر پکڑ کے بیٹھ گیا۔ اندازہ ہو گیا کہ شفا دواؤں میں نہیں صرف اللہ کی رضا سے ملتی ہے۔

2- بھولا عمر 23 سال چھ ماہ سے چلنے پھرنے سے قاصر تھا۔ کئی ڈاکٹروں کو دکھایا مگر کچھ بن نہ پڑ رہا تھا۔ اس کے والد کو ہمارا پتہ چلا۔ ایک دن لے کر آگئے۔ کلینک میں اس کا معائنہ کیا۔ بیماری کی تھوڑی بہت سمجھ آئی لیکن اس وقت اللہ سے خاص دعا کی کہ یا اللہ اس کو صحت دے۔ سات دن کی دوائی دی۔ ہفتہ بعد بھولے کو اپنے پاؤں پر چل کر دروازے سے کلینک میں داخل ہوتے دیکھ کر ششدر رہ گیا اور آنکھوں سے تشکر کے آنسو جاری ہو گئے۔ اس نے اس بات کا مزید قائل کر دیا دعا دوا سے زیادہ کارگر ہوتی ہے۔

3- ماہ نور 3 سال کی پھول سی بچی قبض کے مرض میں مبتلا اس کے علاج کے لیے ہر تدبیر کر ڈالی۔ ایلو پیٹھک، ہومیو پیٹھک، حکمت، دیسی ٹونکے، غرضیکہ جو کچھ بن پڑا کیا۔ معصوم بچی نے کھانے پینے سے بھی کنارہ کر لیا۔ تقریباً 5، 6 دن بعد حاجت ہوتی۔ بہت تکلیف سے پاخانہ کرتی اسے دیکھ کر بہت تکلیف اور پریشانی ہوتی کوئی تدبیر کارگر نہ ہوئی تمام دوائیں استعمال کر ڈالیں۔ تمام مستعمل طریقہ ہائے علاج آزما لیے آخر کار بچوں کی بیماریوں کے ماہر پروفیسر ڈاکٹر محمود شوکت نے کہا کہ سرجری اس کا علاج ہے۔ آپریشن تھیٹر میں لے آئیں۔ سرجری کر کے مقعد کو کھول دیں گے مگر اسماں پہ راضی نہ ہوئی پھر ڈاکٹر محمود شوکت سے بات ہوئی انہوں نے کہا چلو ٹھیک ہے ایک بار

زیتون کا تیل استعمال کرا کے دیکھ لو اللہ سے دعا کر کے زیتون کے تیل کا استعمال شروع کیا۔ ایک ہفتے کے باقاعدہ استعمال سے خاصا افادہ ہوا۔ بچی کی تکلیف میں کمی کے ساتھ ہی اس کا مرجھایا ہوا چہرہ کھلنے لگا اور سالوں کی تکلیف دو ماہ زیتون کے تیل کے باقاعدہ استعمال سے بالکل ختم ہو گئی۔

4- اسما کی ممانی کی انگلیوں میں سخت تکلیف تھی۔ زبردست انفیکشن ہو گیا تھا۔ انگلیاں نیلی پیلی ہو رہی تھیں۔ تمام قسم کی اینٹی بائیوٹکس دوائیں استعمال کر ڈالیں۔ ذرا افادہ نہ ہوا۔ ہاتھ سُن ہونے لگا۔ پریشانی بڑھتی جا رہی تھی۔ انگلیوں کے متاثرہ حصہ پر کالا نشان بن رہا تھا جو گنگرین کی پکی نشانی ہے۔

الٹراساؤنڈ اور انجیو گرافی سے پتہ چلا کہ بازو کو خون کی سپلائی بالکل بند ہے اور اس کا واحد علاج فوری آپریشن ہے۔ پنجاب انسٹی ٹیوٹ آف کارڈیالوجی میں دل کے سرجن نے کہا کہ فوری آپریشن کروائیں ورنہ دل کے دورے کا خطرہ ہے۔ آپریشن سے گھبرا گئیں۔ سیالکوٹ کے قریب کسی بزرگ کا پتہ چلا۔ ان کے پاس حاضر ہوئیں۔ انہوں نے کلام اللہ پڑھ کر دم کیا۔ کچھ پڑھنے کا بتایا۔ اللہ کے فضل سے انگلیاں خود بخود ٹھیک ہونا شروع ہو گئیں اور آج اس بات کو کئی سال ہو گئے۔ وہ ماشاء اللہ چنگی بھلی زندگی گزار رہی ہے۔

5- کاشف عمر 20 سال بہت زیادہ اتر حالات میں کلینک آیا۔ حالت بہت خراب لگ رہی تھی۔ ٹیسٹوں سے پتہ چلا کہ بیماری سے دونوں پھیپھڑے بہت زیادہ متاثر ہیں۔ طبی اندازوں کے مطابق اس کا بچنا محال نظر آ رہا تھا۔ اللہ سے دعا کر کے علاج شروع کیا۔ آہستہ آہستہ افادہ ہونا شروع ہوا۔ ماشاء اللہ 9 ماہ کے علاج سے کاشف مکمل طور پر صحت یاب ہو کر نارٹل زندگی گزار رہا ہے۔

6- عبدالرشید کو فالج کا حملہ ہوا تھا۔ نیورولوجی وارڈ میں داخل تھا۔ چلنے پھرنے سے معذور تھا۔ اس کی بیوی بہت خدمت گزار تھی۔ ہر وقت اس کی مٹھی چانپنی میں مسروف رہتی۔

دارڈ میں باجماعت نماز ہوتی۔ اس کی بیوی نے مجھ سے پوچھا کہ عبدالرشید بھی نماز پڑھنا چاہتا ہے میں نے کہا ضرور اسے سہارا دے کر لائیں۔ کچھ دن تو ڈیہل چیئر پر آتا رہا پھر نماز کی برکت سے وہ خود چل کر آنے لگا اور فزیو تھراپسٹ نے کہا کہ نماز کی وجہ سے اس کے جسم کے متاثرہ حصوں میں دوبارہ قوت آنا شروع ہو گئی ہے جس کی وجہ سے اس کا چلنا پھرنا ممکن ہوا ہے۔

7- کی بات ہے، والدہ صاحبہ کو نسوانی تکلیف ہوئی۔ بہت زیادہ خون بہنے کی وجہ سے نقاہت زیادہ ہو گئی۔ ایمر جنسی میں سرگودھا سے لاہور لے آئے۔ یہاں لیڈی ونگلٹن ہسپتال میں داخل کرایا۔ پروفیسر فخر النساء نے کہا کہ فوری آپریشن کرنا پڑے گا۔ آپریشن کے لیے تیاری کا حکم صادر ہو گیا مگر والدہ آپریشن تھمیز میں جانے سے گھبرا گئیں۔ ایک ہفتہ میں تین بار تھمیز لے کر گئے لیکن اس کے دروازے تک پہنچتے ہی حالت غیر ہو جاتی۔ میں میڈیکل سٹوڈنٹ تھا۔ پروفیسر صاحبہ نے بلا لیا کہنے لگیں ان کو گھر لے جائیں میں نے آپریشن نہیں کرنا۔ امی کہنے لگیں۔ سرگودھا چلیں۔ اللہ نے مجھے ٹھیک کر دیا ہے۔ اللہ کی قدرت دیکھیے اس بات کو 35 سال سے زائد گزر چکے۔ والدہ ماشاء اللہ صحت مند ہیں اور وہ خاص تکلیف جس کا واحد علاج آپریشن بتایا گیا تھا، کبھی دوبارہ نہ ہوئی۔

8- آصف ماں باپ کا اکلوتا بیٹا، عمر 12 سال والدین چار پائی پہ ڈال کر کلینک لائے۔ بچہ چلنے پھرنے سے قاصر تھا۔ جوڑوں کے درد نے معذور بنا رکھا تھا۔ ہسپتالوں اور ڈاکٹروں سے مایوس ہو کر ہمارے پاس لائے تھے۔ اللہ کا نام لے کر اور شفا کی دعا کر کے نارمل ادویات سے علاج شروع کیا۔ اللہ تعالیٰ نے شفا دی۔ دو سال ہو گئے ہیں۔ آصف چنگا بھلا ہے۔ سیڑھیاں چڑھتا ہے۔ کمپیوٹر کی کلاس پڑھنے تیسری منزل پر جاتا ہے اور روزانہ نئی فرمائش لے کر ہنستا مسکراتا اسلام کرنے آتا ہے۔

ان تمام واقعات کے علاوہ کئی دفعہ آزمایا کہ دوا سے زیادہ فائدہ دعا میں ہوتا ہے اور

دوا، غذا اور شفا

بعض پیچیدہ بیماریوں میں جہاں دوائیں کوئی اثر نہیں کرتیں صدق دل سے کی ہوئی دعا ایسا اثر دکھاتی ہے کہ مہینوں کی تکلیف دنوں میں دور ہو جاتی ہے، مریض اور معالج دونوں کا دھیان اللہ کی طرف ہو جائے تو سونے پہ سہاگہ والی بات ہے۔ دوا لینے سے پہلے مریض یہ خیال کرے کہ دوا صرف ضرورت کے درجے میں اور سنت نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سمجھ کر لے رہا ہوں لیکن شفا صرف اور صرف اللہ کے اختیار میں ہے۔ اللہ تعالیٰ ضرور مہربانی فرمائیں گے اور بیماری سے اس کی رحمت کے باعث نجات ملے گی۔

www.KitaboSunnat.com

## پھلوں میں شفا

اللہ تعالیٰ نے پاکستان کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ رنگ برنگے، رسیلے پھل اللہ کی خاص نعمتوں میں سے ہیں۔ پاکستان میں ہر طرح کے موسمی پھل دستیاب ہیں۔ پھلوں میں تمام غذائی اجزاء، وٹامنز اور معدنیات وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔ پھل کھانے سے آدمی تندرست و توانا رہتا ہے۔ مثل مشہور ہے کہ سب کا روزانہ استعمال ڈاکٹر اور بیماری سے دور رکھتا ہے۔ بیماری کے دوران پھلوں کے استعمال کی خاص طور پر تاکید کی جاتی ہے۔ کیلا، آڑو، ناشپاتی کا استعمال ہائی بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے کیوں کہ ان پھلوں میں پوٹاشیم ہوتا ہے جو بلڈ پریشر کم کرنے کا باعث بنتا ہے۔ صحت مند اور تروتازہ رہنے کے لیے تازہ اور رس بھرے پھلوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ ذیل میں عوام الناس کی راہ نمائی کے لیے مشہور پھلوں کے خواص اور ان کے استعمال کے فوائد اور مختلف بیماریوں کے دوران ان کے استعمال کے بارے میں ضروری معلومات دی جا رہی ہیں۔

کھجور:

کھجور میں بے حد غذائیت ہے، تازہ خون پیدا کرتی ہے، ہاضم ہے۔ معدہ، جگر اور باہ کو قوت بخشتی ہے، جسم کو فرہ کرتی ہے، لقوہ اور فالج جیسے امراض میں بہت مفید رہتی ہے۔ کھجور میں تمام غذائی اجزاء، وٹامنز اور معدنیات شامل ہوتے ہیں۔

کھجور کی گھلیاں بھی کئی امراض کا علاج ہیں۔ مثلاً اسہال بند کرتی ہیں۔ جلی ہوئی گھلیوں کا سفوف بہتا ہوا خون بند کر دیتا ہے اور زخم کو صاف کرتا ہے، اس سفوف کو بطور منجن استعمال کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ (کتاب المفردات)

علمائے لکھا ہے کہ مدینہ شریف کی کھجوروں میں اللہ تعالیٰ نے یہ خاصیت رکھی ہے کہ وہ

دل کے درد، دل کے دورے کے لیے مفید ہوتی ہیں۔ احادیث میں ہے کہ جو شخص مدینہ کی سات کھجوریں صبح کھایا کرے اس کو زہر اور جادو کبھی اثر نہیں کرے گا۔ کھجور کے دیگر فوائد درج ذیل ہیں۔

- 1- جسمانی کمزوری کے لیے خاص طور پر جب کسی کو کچھ عرصہ کھانے کو نہ ملے تو توانائی جلد بحال کرنے کے لیے کھجور کا باقاعدہ استعمال کیا جائے۔
- 2- دہلا پن دور کرنے کے لیے کھجور کے ساتھ کھیرا، کلکڑی، تربوز اور آلوکا استعمال کریں۔
- 3- پیٹ کے کیڑے مارنے کے لیے نہار منہ کھجور کھائیں۔
- 4- گردوں، مثانہ، پتہ، آنتوں میں تولیہ دردوں کو دور کرنے کے لیے بکثرت کھجور استعمال کریں۔

آڑو:

کپکے، رسیلے، کھٹے میٹھے آڑو دیکھ کر ہر کسی کا دل لپچاتا ہے اور جی کرتا ہے فوراً توڑ کر منہ میں ڈال لیں۔ آڑو میں موجود پونا شیم بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جگر کے افعال کو بہتر بناتا ہے۔ زود ہضم ہونے کی وجہ سے قبض بھی دور کرتا ہے۔ اس کے پتے سائے میں خشک کر کے پیس لیں۔ روزانہ صبح نہار منہ اور عصر کے وقت پانی کے ساتھ پیئیں۔ آڑو کے درخت کے پتوں کا جوشاندہ پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اور بواسیر کی تکلیف میں بھی افادہ ہوتا ہے۔ جسم پر سفید داغ دھبے پڑ جائیں تو آڑو کے کچے پھل کا گودا، زیتون کے تیل اور ایلو ویرا کے ساتھ ملا کر 3، 4 بار روزانہ لگائیں۔ 15-20 دن استعمال کرنے سے سفید داغ مٹ جائیں گے۔ شوگر کے مریض ایک یا دو آڑو روزانہ کھائیں اس سے ان کی قوت مدافعت بڑھے گی اور شوگر کی مقدار بھی کنٹرول رہے گی۔

اسٹرابیری Strawberry:

اسٹرابیری کا خوش نما پھل دیکھنے میں بھی لاجواب ہے اور کھانے میں بھی بے مثال۔ مزے لے کر کھائیں یا شیک بنا کر پیئیں یہ آپ کو تندرست و توانا، چست اور خوش رکھے گا۔



## انجیر Fig:

خوش ذائقہ پھل ہے۔ اس کا ذکر قرآن پاک میں بھی ہے۔ جلد کی بیماریوں میں مفید ہے، انجیر کھانے سے معدہ اور جگر ٹھیک کام کرتے ہیں، ورم تلی دور ہوتا ہے۔ گلے کی خراش کے لیے 2 دانے کھائیں، سخت پھوڑے کے لیے دودھ میں انجیر پکا کر پلٹس باندھیں۔ اس سے جلدی گندہ مواد نکل آئے گا۔ بچے کے سر پر بال نہ ہوں انجیر کی چھال اور سمندری جھاگ پیس کر گاڑھا لپ کریں۔ انجیر کھانے سے بچوں کا قد بڑھتا ہے۔ بوڑھے روزانہ 3، 4 دانے دودھ کے ساتھ کھائیں، نظر تیز ہوگی۔ تازہ انجیر توڑنے پر سفید دودھ نکلتا ہے۔ یہ دودھ برص Leucoderma کے دانگوں پر لگانے سے نشانات مٹ جاتے ہیں۔

انگور:

انگور مزے دار پھل ہے اور اس کے بے شمار فوائد ہیں۔ منقہ (سوکھا انگور) دردوں میں مفید ہے۔ درد شقیقہ میں انگور کا جوس آہستہ آہستہ پیئیں افاقہ ہوگا۔ بچوں کو رس پلائیں دانت آسانی سے نکلیں گے۔ زیادہ چکر آتے ہوں اور دماغ گھومتا ہوا محسوس ہو تو انگور اور اس کا رس چکر کم کرنے کے لیے مفید ہے۔ اس کی لکڑی جلا کر پانی کے ساتھ پینے سے گردے کی پتھری نکل جاتی ہے۔ کٹھے ڈکار، گیس کی شکایت اور تیزابیت دور کرنے کے لیے دن میں 2، 3 بار انگور کھائیں۔

## پیتا Papuya:

پیتا قدرت خداوندی کا انمول تحفہ ہے۔ اس کے پتوں کا رس ڈینکی بخار کا موثر علاج ہے اور اس سے خون میں پلٹیلٹس کی مقدار فوراً بڑھ جاتی ہے۔ پیتا کا پھل پیٹ کی بیماریوں کے لیے اکسیر ہے۔ پھوڑا پھنسی ٹھیک نہ ہو رہا ہو تو اس کے اوپر پیتا کاٹ کر باندھیں جلد ہی اس سے گندہ مواد نکل آئے گا۔ تلی کے درم میں کچے پیپتے کا گودا لیں اور کالی مرچ، نمک، لیموں نچوڑ کر کھائیں۔ پیتا کھانے سے جلد، دانت، ہڈیوں کی بیماریوں میں فائدہ ہوتا ہے۔ پتے ابال کر اعصابی دردوں اور جوڑوں پر باندھیں آرام آئے گا، قبض کشا ہے، کچے پیپتے کا دودھ داد اور چنبیل (خارش والی جگہ) پر لگائیں، تو چند روز میں آرام آجائے گا۔ بچھو کاٹ لے تو اس کا تازہ دودھ

دوا، غذا اور شفا

لگائیں، آرام آئے گا۔ پیٹ میں اچھارہ، ریاچ، درد میں پپیتا یا کچے پپیتے کا پوڈر ایک چمکی بھر کھلائیں۔ کھانے کے ساتھ پپیتا ضرور استعمال کریں۔ پیٹ پر کبھی بوجھ نہیں پڑے گا۔

تربوز:

گرمیوں میں ٹھنڈا، میٹھا تربوز کھانے سے طبیعت خوش گوار ہو جاتی ہے۔ تربوز پیشاب آور بھی ہے اور جگر اور معدہ کے افعال کو درست رکھتا ہے۔ گرمی دور بھگاتا ہے۔ خربوزے اور تربوز کے بیج مقوی دماغ ہیں۔ تربوز کھانے سے منہ کی بدبودور ہو جاتی ہے۔

خربوزہ:

خربوزہ بہت ہی فرحت بخش اور مزے دار پھل ہے۔ اس کے کھانے سے معدہ اور جگر کے افعال ٹھیک ہوتے ہیں۔ یہ پیشاب آور ہے گردے مٹانے کی پتھری نکالتا ہے۔ رنگت نکھارتا ہے۔ رگوں پٹھوں کو درست رکھتا ہے۔ دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ دردوں میں مفید ہے۔ گردے کے درد میں خشک چھلکے پانی میں ابال کر پلائیں، فوراً آرام آئے گا، گوشت گلانے کے لیے 2، 3 چھلکے ڈال دیں۔ اس کے کھانے سے گلے کی خراش ختم ہوگی۔

خوبانی:

خوبانی کی خوش بو آدمی کو فوراً اسے منہ میں ڈالنے پر مجبور کرتی ہے۔ ہنزہ میں خوبانی کی کئی قسمیں ملتی ہیں۔ وہاں لوگ یہ سارا سال کھاتے ہیں اور وہاں ابھی تک کینسر کی بیماری نہیں ہوئی اور اس وجہ سے ہنزہ کے لوگوں کی اوسط عمر 80-90 سال سے بھی زیادہ ہے۔ یہ ہاضم ہے، صفر اور کرتی ہے، پیٹ کے کیڑوں کے لیے پتے ابال کر پلائیں، خون کی کمی دور کرتی ہے، ٹی بی، سانس کی تکلیف، کھانسی نزلہ، زکام اور خون کی تکالیف میں اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ مسلسل کھائیں، موٹاپا دور ہوگا، کیل مہا سے چھائیوں کا بہترین علاج ہے، پتھری نکالتی ہے، سینہ کی جلن ختم، کٹھنی ڈکاریں ختم الرجی ٹھیک ہو جاتی ہے، سوزش معدہ (السر) اور بوا سیر میں فائدہ مند ہے۔ کھانے سے جلد کے نیچے گلٹیاں (غدد) ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ یہ قبض کشا بھی ہے اور بھوک بھی بڑھاتی ہے۔ خوبانی کا تیل سر پر لگائیں بال گرنے بند ہو جائیں گے۔

## رس بھری Raspberry:

رس بھری کے کھانے سے بلڈ پریشر کم، کمزوری دور اور پیٹ و آنتوں کے کیڑے ختم ہو

جاتے ہیں۔

## سڑس پھل Citrus Fruits:

سڑس پھل میں سنگترہ، مالٹا، میٹھا، نارنگی، کینو، گریپ فروٹ وغیرہ شامل ہیں۔ ان کے کھانے اور جوس پینے سے وٹامن سی کی کمی سے پیدا ہونے والی بیماری سکروی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ قوت مدافعت زیادہ ہوتی ہے۔ ذیابیطس کے لیے مفید ہے۔ سنگترہ پیٹ کی تیزابیت ختم کرتا ہے اور جگر کے افعال کو ٹھیک رکھتا ہے۔ مالٹے اور سنگترے کھانے سے پیٹ کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے۔ منہ سے آنے والی بدبو اور کھٹے ذکا ختم ہو جاتے ہیں۔

سردہ:

اس کے کھانے سے گردے اور پیشاب کی تکلیف دور ہوتی ہے۔ باقاعدہ کھانے سے گردے کی پتھری نکل آتی ہے۔ تازہ ”سردہ“ فرحت بخش اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔

## سیب Apple:

مثل مشہور ہے کہ ”ایک سیب روزانہ کھانے سے آدمی صحت مند، چست و توانا رہتا ہے۔ یہ جگر کو طاقت دیتا ہے۔ گھبراہٹ دور کرتا ہے۔ نیا خون بناتا ہے۔ خون میں کو لیسٹرول کم کرنے کے لیے چھلکے سمیت کھائیں۔ سیب کینسر کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔ قبض کشا ہے، اس کے کھانے سے جسم کے تمام نظام اور افعال ٹھیک رہتے ہیں۔ اس کے جوس میں مصری ملا کر پینے سے کھانسی دور ہوتی ہے، دماغی کمزوری اور بلڈ پریشر میں مفید ہے، ایرانی سیب ذیابیطس میں مفید ہے۔ نشہ کی عادت دور کرتا ہے، اس کے لیے دن میں کئی بار سیب کھلائیں اور نشہ کی یا شراب کی مقدار کم کرتے جائیں، عادت بالکل چھوٹ جائے گی۔ سیب کے چھلکوں کی چائے میں لیموں ڈال کر پینا مفید ہے۔ سیب کا باقاعدہ استعمال خون کی نالیاں صاف کرتا ہے، معدے کا السر ٹھیک کرتا ہے، پٹھوں اور دماغ کے لیے سیب کا جوس اکسیر ہے۔ بھوک نہ لگے اور پیاس زیادہ

ہو تو سب کھائیں۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔

انناس:

انناس کا خوبصورت پھل دیکھ کر فوراً اسے کھانے کو دل کرتا ہے۔ انناس پیشاب آور ہے۔ باقاعدہ کھانے سے گردے مثانے کی پتھریاں اور جسم میں موجود مضر صحت مادے سب خارج ہو جاتے ہیں۔ ريقان میں کھلانے سے جگر کے افعال درست ہو جاتے ہیں۔ جن عورتوں کے حمل بار بار گرتے ہیں انہیں کچا انناس کھلائیں یا پکا انناس دیں۔ حمل میں کوئی مسئلہ نہ ہوگا۔ جسم میں موجود مضر صحت گلیٹوں کا خاتمہ کرتا ہے۔ گلے کا غدود بڑھ جانے کی وجہ سے کھانے کی نالی پر دباؤ ہوتا ہے اور کھانا پینا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہ آیوڈین کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے۔ انناس میں آیوڈین ہوتی ہے۔ اس لیے اس مرض میں انناس کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے کھانے سے دردیں دور ہوتی ہیں اور بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے۔ دل و دماغ کو طاقت ملتی ہے۔ انناس پیاس بجھاتا ہے۔ کھانسی زکام میں فائدہ دیتا ہے۔ اگر طبیعت گھبرائے کام میں دل نہ لگے تو مزے لے لے کر انناس کھائیں۔ طبیعت میں فرحت اور تازگی آئے گی۔

شریفہ:

شریفہ خوش ذائقہ پھل ہے۔ یہ دل کو طاقت دیتا ہے۔ گھبراہٹ اور چڑچڑاپن دور کرتا ہے۔ پیشاب کی تکالیف دور کرتا ہے۔ وہم دور کرتا ہے۔ پیش میں فائدہ دیتا ہے، خون کی نالیاں صاف کرتا ہے۔ دماغ اور پٹھوں کے لیے اکسیر ہے۔ شریفہ کھانے سے معدے کا السر ٹھیک ہوتا ہے۔

شہتوت:

شہتوت کا خوبصورت اور فرحت بخش پھل کھانے سے طبیعت ایک دم بحال ہو جاتی ہے۔ اس کی سینکڑوں اقسام ہیں۔ بعض اقسام تو ایسی ہیں کہ شہتوت کا دانہ منہ میں رکھتے ہی شیرینی کی طرح گھل جاتا ہے اور مزید کھانے کو دل کرتا ہے۔ منٹوں میں پلیٹ صفا چٹ ہو جاتی ہے۔ شہتوت کا پھل بیماریوں سے پیدا شدہ گندے مادے خارج کرتا ہے۔ جگر کا فعل درست کرتا ہے،

خون صاف کرتا ہے۔ پھوڑے پھنسیوں سے حفاظت، گلے کی تکلیف اور خناق Diphtheria کا علاج ہے۔ گھبراہٹ بے چینی اور چڑچڑے پن کو ختم کرتا ہے۔ اسے کھانے سے اعصاب پر سکون ہو جاتے ہیں۔ دل و دماغ میں تروتازگی آتی ہے۔ سفید شہتوت جگر اور پھیپھڑوں کو طاقت دیتا ہے۔ آج کل شربت توت سیاہ کھانسی کا مجرب علاج ہے۔ منہ میں چھالے پڑ گئے ہوں تو کالے شہتوت کا شربت استعمال کریں، گلے کے غدود ٹانسلز بڑھ جائیں، آواز بھاری ہو جائے تو شہتوت کا شربت دیں، آپریشن کی نوبت ہی نہیں آئے گی۔ تمباکو نوشی میں گلے کو صاف رکھتا ہے، گردے صاف کرتا ہے، پیاس اور گرمی دور کرتا ہے، شہتوت کھانے سے گلے کے غدود ٹانسلز بڑھ نہیں سکتے، گرمی کے دنوں میں متواتر دو ماہ صبح و شام 200 گرام شہتوت کھائیں تو خناق سے چھٹکارا ہو جاتا ہے۔

فالسہ:

فالسہ واقعی گرمی کو دور بھگاتا ہے۔ اس کا کھانا بخار کی گرمی کو کم کرتا ہے۔ بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔ فالسہ کھانے سے ہچکلی ٹھیک ہوتی ہے۔ فالسہ کی چھال رات کو گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح مسل کر پانی پی لیں۔ شوگر میں بھی مفید ہے۔ تیز بخار میں فالسہ مسل کر پانی چینی ملا کر گھونٹ گھونٹ دیتے رہیں، بخار کم اور بے چینی و بے قراری دور ہوگی۔ آدھ کلو فالسے کو خوب مسل کر ایک پاؤ عرق گلاب اور تین پاؤ شکر ملا کر شربت بنا لیں، تین بار پینے سے بے چینی، دل دھڑکنا، جی متلانا کھٹے ڈکار آنا، منہ سے بدبو آنا وغیرہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

کیلا Banana:

کیلے میں پوٹاشیم ہوتی ہے۔ اس وجہ سے اس کے کھانے سے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے۔ کیلا کھانے سے جسم میں طاقت آتی ہے، بھوک لگتی ہے۔ جما ہوا بلغم پتلا ہو کر آسانی سے خارج ہو جاتا ہے۔ خشک کھانسی ٹھیک ہوتی ہے۔ آنتوں کا فعل درست ہوتا ہے۔ دست اور چیچش میں فائدہ ہوتا ہے۔ تھکن دور کرتا ہے۔ رنگ صاف کرتا ہے۔ گردوں کو طاقت دیتا ہے۔ گلے کی خراش دور کرتا ہے، کچے کیلے کے سفوف سے معدے کا السر ٹھیک ہوتا ہے، نکسیر والے کو ملک شیک پلائیں،

دل میں درد محسوس ہو۔ 2۔ کپکے کیلے شہد میں پھینٹ کر کھالیں۔ ورم اور سوزش کی صورت میں کیلے کے پتے باندھنے سے آرام آجاتا ہے۔ جہاں کیلے کا درخت ہو وہاں سانپ نہیں آتا۔ خارش اور گنج میں لیموں یا سرکے کے ساتھ اس کا لپ کر لیں۔ آواز کی بندش میں کیلا کھلائیں فوراً آرام ہوگا۔ نیند نہ آ رہی ہو تو سونے سے پہلے رات کو کیلے کے ساتھ ½ چمچ پسا سفید زیرہ اور ایک چمچ شہد کھائیں۔ ان شاء اللہ طبی نیند آئے گی۔

گریپ فروٹ Grape Fruit:

یہ جوڑوں کے دردوں میں بہت مفید ہے۔ اس کے کھانے سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ جسم سے زہریلے مادے خارج ہو کر درد کو آرام آجاتا ہے۔ اس کے کھانے سے جسم کے تمام افعال صحیح کام کرتے ہیں۔ گریپ فروٹ روزانہ کھانے سے موٹاپا کم ہوتا ہے۔ نزلہ بخار سے نجات ملتی ہے۔ اس کے چھلکے سایہ میں سکھالیں۔ سردیوں میں زکام میں چھلکوں کے ساتھ چائے بنائیں اور دن میں تین چار مرتبہ پیئیں، سردی کی تکالیف دور ہو جائیں گی۔ دل کے مریضوں کے لیے بہت مفید ہے۔ زخم پر اس کی پھانک، درمیان سے کاٹ کر رکھ کر پٹی باندھ دیں۔ زخم خراب ہونے سے بچ جائے گا۔ گیس، جلن، بھوک کم، متلی ہو، پیاس لگے تو چکوترے کا رس لیں یا اس کی پھانکیں تھوڑا سا نمک لگا کر کھائیں۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔

لوکاٹ:

کچے، کپکے، کھٹے، میٹھے لوکاٹ دیکھ کر منہ میں پانی بھرتا ہے اور فوراً منہ میں ڈالنے کو دل کرتا ہے۔ اس کے کھانے سے خون کی گرمی کم ہوتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کنٹرول رہتا ہے۔ دل کو فرحت بخشتا ہے۔ جن لوگوں کی دل کی دھڑکنیں قابو میں نہ آ رہی ہوں اور نبض تیز چلتی ہو وہ باقاعدگی سے لوکاٹ کھائیں۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔ لوکاٹ کے پتے ابال کر پینے سے شوگر کنٹرول میں رہتی ہے اور جگر کے افعال ٹھیک ہوتے ہیں۔ پودینے کے ساتھ لوکاٹ کی چٹنی روزانہ کھانے سے معدے اور جگر کے افعال درست رہتے ہیں۔

لیچھی:

لیچی ایک خوش ذائقہ، فرحت بخش اور لذیذ پھل ہے۔ یہ پیاس بجھاتی ہے۔ دل و دماغ کے لیے مفید ہے اور غذا ایست کا بھرپور خزانہ ہے۔ پیشاب کی جلن دور کرتی ہے۔ دانتوں کو طاقت بخشتی ہے اور امراض قلب کے لیے مفید ہے۔

لیموں Lemon:

لیموں ذائقہ بخش پھل ہے جو ہر کھانے کا لازمی جزو ہوتا ہے۔ یہ باضم ہے۔ تے اور متلی میں لیموں کاٹ کر تھوڑا سا نمک اور کالی مرچ چھڑک کر چٹائیں، لیمن جوس، گلاب کا عرق ہم وزن میں ایک چمچ گلیسرین یا شہد ملا کر لگانے سے کیل اور مہا سے ختم ہو جاتے ہیں۔ لیموں کی **سکنجبین** پینے سے گرمی دور ہوتی ہے۔ ڈی ہائیڈریشن کنٹرول ہو جاتی ہے۔ بخار کم ہوتا ہے۔ الٹیاں ختم ہوتی ہیں۔ پیٹ کے افعال درست رہتے ہیں۔ دانتوں کی بیماری، پائیوریا یا ماخوڑہ میں عرق گلاب میں رس ملا کر پلائیں۔ ملیریا میں لیموں کی **سکنجبین** دیں۔ عرق میں لیمن ملا کر چہرے پر لگانے سے داغ دور ہوتے ہیں۔ دمہ میں لیمن جوس دن میں تین بار پلائیں۔ جگر و متلی کے امراض میں بہت فائدہ مند ہے۔ یرقان میں **سکنجبین** بار بار پلائیں۔ سرد دروہو تو قبوہ میں لیموں نچوڑ کر پلائیں، نزلہ زکام میں لیموں کے گرم گودے میں شہد ملا کر کھلائیں۔ موٹاپا دور کرنے کے لیے روزانہ نہار منہ لیمن گراس قبوہ میں ایک لیموں نچوڑ کر لیں۔

ناشپاتی Pear:

ناشپاتی کا خوبصورت پھل دیکھ کر دل لپچاتا ہے کہ اسے چھلکے سمیت فوراً منہ میں ڈال لیا جائے۔ اس میں موجود پونا شیم خون کی گرمی دور کرتا ہے۔ یہ باضم بھی ہے۔ دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتی ہے۔ قبض کشا ہے۔ مثانہ کی گرمی دور کرتی ہے۔ ناشپاتی کھانے سے خون کی نالیوں میں پلک Elasticity آتی ہے۔ دل ڈوبتا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ پتھری نکل جاتی ہے۔ یرقان میں بھی بہت مفید ہے۔

لسوڑا:

لسوڑے کا اچار بہت ہی مزے دار اور خوش ذائقہ ہوتا ہے۔ اس کے کھانے سے بھوک بڑھتی ہے۔ یہ قبض کشا بھی ہے اور اس کا استعمال بار بار پیشاب آنے کو روکتا ہے۔ بڑھاپے میں بہت مفید ہے۔ کھانسی، دمہ کو فائدہ ہوتا ہے۔ خون صاف کرتا ہے۔  
شکر قندی:

شکر قندی آلو کی بہن ہے۔ اس میں نشاستہ زیادہ ہوتا ہے۔ محنت کرنے والوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ طاقت دیتی ہے اور وزن بڑھانے کے لیے بہت مفید ہے۔  
سنگھاڑہ:

دل کی کمزوری، کھانسی اور دستوں میں مفید ہے۔ پیٹ کے افعال کو درست رکھتا ہے۔

آم:

آم واقعی پھلوں کا بادشاہ ہے۔ ٹھنڈے ٹیٹھے آم کھانے سے طبیعت واقعی شاداں و فرحاں ہو جاتی ہے۔ کچے آم، پکے آم، آم کی چٹنی، آم کا مربہ جس حالت میں بھی کھائیں، فائدہ ہوتا ہے۔ ہیضہ کی بیماری میں آم کے پتوں کی ڈنڈیاں 9 عدد، کالی مرچ 9 عدد پانی میں پیس کر گولیاں بنا لیں اور بار بار مریض کو دیں دست اور قے بند ہو جائیں گے۔ آم کی گٹھلی کا تیل جلے ہوئے پر لگانے سے فائدہ ہوگا۔ دانت ہلتے ہوں اور درد ہو تو پتے اور پھول پیس کر لگائیں۔ آم کا ملک شیک وزن بڑھانے کے لیے مفید ہے۔ آم کے پتوں میں ہم وزن پودینہ ملا کر جو شانہ بنا لیں اور شہد ملا کر پلائیں فوراً قے اور نہ ختم ہونے والی پکی بند ہوگی۔ ہاتھ پاؤں جلتے ہوں اور ہاتھوں میں پسینہ آتا ہو تو آم کا بورخزاں میں توڑ کر ہاتھوں پر ملیں اور لگا رہنے دیں ان شاء اللہ شفا ہوگی۔

آلو بخارا:

آلو بخارا کھانے سے دل کو تقویت ملتی ہے۔ معدہ اور جگر کے افعال درست ہوتے ہیں۔ شوگر کے مریض کھالیں تو فائدہ ہوتا ہے۔ آلو بخارا میں موجود پونا شیم بلڈ پریشر م کرتا ہے۔ 3، 4 خشک آلو بخارے بھگو کر صبح خشک پودینہ، سونف ملا کر پینے سے جگر کا فعل درست ہوتا ہے۔



شدت کی گرمی میں آلو بخارا اعلیٰ کا شربت پیئیں۔ نیند نہ آئے تو رات کو 5، 6 دانے آلو بخارے کے کھائیں۔ اچھی نیند آئے گی۔ بچوں کو آلو بخارا ضرور کھلائیں، آلو بخارا چونے سے متلی ٹھیک ہوتی ہے۔ بلڈ کیمنس میں بھی مفید ہے۔ قبض کشا ہے۔ مزاج کا چڑچڑاپن دور کرتا ہے اور بے چینی و بے قراری کو دور کرتا ہے۔ یرقان میں دن میں چھ سات بار کھلائیں۔ آلو بخارا کے ساتھ شربت عناب جلدی بیماریوں سے نجات دلاتا ہے۔

آلوچہ:

یہ گرمی اور قبض دور کرتا ہے۔ قے روکنے کے لیے کھائیں۔ حاملہ عورتیں شروع میں ضرور کھائیں، زچہ و بچہ دونوں کی صحت اچھی ہوگی۔

جاپانی پھل:

جاپانی پھل بہت ہی مزے دار پھل ہے۔ اس کے کھانے سے معدہ اور جگر کے افعال درست ہوتے ہیں۔ ڈیٹیکل بخار کے مریض کو کھلانے سے اس کے خون میں پلیٹلٹس کی مقدار نارمل ہوتی ہے اور ہیموگلوبن بھی ٹھیک رہتا ہے۔

چیکو:

چیکو اپنے نام کی طرح بہت مزیدار پھل ہے۔ اس کے کھانے سے جسم میں دردیں کم اور پٹھوں کا اڑاؤ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس میں موجود پوٹاشیم کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر کنٹرول رہتا ہے۔ چیکو کا ملک شیک لاجواب ہوتا ہے۔

امرود:

امرود بہت ہی ذائقہ بخش اور غذاہیت سے بھرپور پھل ہے۔ امرود کا گودا چاول اور گندم سے تقریباً ایک تہائی زیادہ گلوکوز اپنے اندر رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ پیٹ بھرنے اور جسم کی ضرورت کے مطابق ایندھن کا کام کرتا ہے۔ امرود بے شمار طبی کرشمات کا حامل ہے۔ اس کا استعمال اکثر امراض میں فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔

منہ کی سوجن دور کرنے کے لیے امرود کے پتے اکسیر کی حیثیت رکھتے ہیں۔ پچاس

گرام امروہ کے پتے ایک لیٹر پانی میں ڈال کر خوب اچھی طرح جوش دیں۔ جب پانی کافی اہل جائے تو برتن کو چولہے سے نیچے اتار لیں اور چھان لیں۔ اس پانی کو نیم گرم حالت میں لے کر خرابے کریں۔ منہ کی سوجن میں افاقہ حاصل ہوگا اور منہ سے آنے والی بدبودور ہو جائے گی۔ متلی کی کیفیت میں امروہ کا تازہ پھل سونگھنے سے متلی کی کیفیت دور ہو جاتی ہے اور طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔ دائمی قبض کو دور کرنے کے لیے صبح نہار منہ حسب منشا سو گرام سے سات سو گرام تک کھانے سے قبض کے مرض سے چھٹکارا حاصل ہو جاتا ہے۔ امروہ کے ساتھ پسی ہوئی تھوڑی سی اجوائن کا استعمال بلغم کو روکتا ہے۔ بلغمی طبیعت والے افراد ہمیشہ امروہ کے ساتھ کالی مرچ، سیاہ زیرہ، بڑی الائچی اور نمک چھڑک کر کھائیں۔ اس سے ان کی بلغم آسانی کے ساتھ ختم ہو جائے گی۔

پھلوں کا رس:

پھل قدرت کا انمول تحفہ ہے۔ ان میں نشاستہ، پروٹین، وٹامنز، نمکیات اور فائبر (ریشہ) ہوتے ہیں جو جسم کی نشوونما کے لیے نہایت اہمیت کے حامل ہیں۔ ان کی کمی بیشی سے انسان مختلف امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ہر پھل میں ان اجزاء کی ترکیب الگ الگ خاص طریقے پر ہوتی ہے۔ اناج کے برعکس پھلوں میں جوشکر ہوتی ہے۔ اسے Fructose کہتے ہیں جو جسم کو قوت اور توانائی پہنچاتی ہے۔ پھلوں کے جوس کے روزانہ استعمال سے انسان سمارٹ، حسین اور چست رہتا ہے۔ صحت مند آدمی کے لیے بھی پھل کھانا ضروری ہے اور بیماریوں میں ان کی افادیت اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ جو خوبیاں پھلوں میں ہوتی ہیں۔ وہی ان کے رس میں بھی ہوتی ہیں۔ پھلوں کا رس جسم سے زہریلے مادے خارج کر کے اس کو طاقت اور توانائی پہنچاتا ہے۔ اس لیے تازہ پھلوں اور ان کے جوس کا باقاعدہ استعمال کریں۔

## سبزیوں میں شفا

اللہ تعالیٰ نے پاکستان کو بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ سبزیاں اللہ کی خاص نعمتوں میں سے ہیں۔ پاکستان میں ہر طرح کی موسمی سبزیاں دستیاب ہیں۔ سبزیوں میں تمام غذائی اجزاء، وٹامنز، معدنیات اور خاص طور پر فائبر (ریشہ) وغیرہ موجود ہوتے ہیں۔ سبزیاں کھانے سے آدمی تندرست و توانا رہتا ہے۔ بیماری کے دوران سبزیوں کے استعمال کی خاص طور پر تاکید کی جاتی ہے۔ صحت مند اور تروتازہ رہنے کے لیے تازہ سبزیوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ ذیل میں عوام الناس کی راہ نمائی کے لیے مشہور سبزیوں کے خواص، ان کے استعمال کے فوائد اور مختلف بیماریوں کے دوران ان کی افادیت کے بارے میں ضروری معلومات دی جا رہی ہیں۔

پالک:

اس میں فولاد اور نمکیات زیادہ ہوتے ہیں۔ پالک سے جگر کو تقویت ملتی ہے۔ یہ خون کو صاف کرتی ہے۔ فالج میں فائدہ مند ہے اور خون کی شریانوں کی سختی دور کرتا ہے۔ بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔ مٹی، کونکھانے سے بچوں کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے اور پیٹ پھول جاتا ہے۔ ایسے بچوں کو پالک، میتھی، اور شلجم کثرت سے کھلائیں۔ یرقان میں بچوں کا سوپ نمک ملا کر پلائیں۔ پالک پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگا کر گھنٹہ بعد سرد ہونے سے بال گرنا بند ہو جاتے ہیں۔ دانتوں، مسوڑھوں کے لیے مفید ہے۔

مولی:

مولی میں وٹامن اے، بی، سی، امی ہوتے ہیں۔ گرتے بالوں کو روکنے کے لیے مولی کا باقاعدہ استعمال کریں۔ گھنج پر مولی کا پانی ملیں۔ یہ کمزوری، معدہ، بواسیر، پتھری کے لیے بھی مفید

دوا، غذا اور شفا

ہے۔ خوراک فوراً ہضم کرتی ہے۔ یرقان میں پتوں کا پانی نکال کر گرم کر کے گڑ یا شکر ملا کر بار بار پلائیں، مولیٰ کی بھجیا بنا کر کھلائیں۔ تلی بڑھی ہو تو مولیٰ اور سرکہ کھانا بہت مفید ہے۔ پرانے نزلے میں مولیٰ کا پانی اور رس لیموں ملا کر پلائیں، گلے کے درد میں مولیٰ کے ساتھ بسن کا استعمال کریں۔ شراب، ہیروئین اور دوسری نشہ آور ادویات سے نجات حاصل کرنے کے لیے مولیٰ کے سبز پتے پانی میں پیس کر دوچھ شہد ڈال کر ایک ماہ تک صبح نہار منہ ایک کپ اور سوتے وقت ایک کپ پلائیں۔ ان شاء اللہ نشہ آور ادویات سے نجات ملے گی۔ ورم حلق اور خناق میں مولیٰ کے پانی میں لیموں کا رس ملا کر پلائیں، مولیٰ کے بیج پیس کر گرم پانی کے ساتھ کھانے سے آواز کھل جاتی ہے۔ پرانی کھانسی میں نمک مولیٰ 25 گرام، دوچھ شہد ملا کر کھائیں، نمک مولیٰ میں شہد ملا کر چنائیں تو دمہ کا دورہ ختم ہو جاتا ہے۔ بوا سیر کے لیے روزانہ 2 مولیوں پر چینی لگا کر کھائیں یا مولیٰ کے پتے چینی ملا کر روزانہ کھائیں 40 دن تک یا رات کو مولیٰ کاٹ کر نمک لگا کر شبنم میں رکھ کر صبح کھالیں۔ پیٹ کے کیڑے مولیٰ یا اس کے پتے کھانے سے دور ہو جاتے ہیں۔ ماہواری کا درد دور کرنے کے لیے 25 گرام مولیٰ کے بیج، چارچھ شہد میں ڈال کر اُبال لیں اور دن میں تین چار بار پلائیں۔ ان شاء اللہ درد دور ہوگا۔

گا جر:

گا جر دماغ A کا خزانہ ہے۔ اسے کچا کھائیں یا پکا کر کھائیں نظر تیز ہوگی۔ جگر کے افعال درست ہونگے۔ روزانہ ایک گلاس جوس پیئیں۔ نظر تیز اور چہرہ شاداب ہوگا۔ گا جر کا مرہب مقوی دل اور بلڈ پریشر کو کم کرتا ہے۔ دماغ کو تقویت دینے کے لیے صبح باوام کھا کر گا جر کا جوس اور دودھ پیئیں، اس کا بیج بھی مقوی اعصاب ہے۔ گا جر کا جوس پینے سے درد شقیقہ دور ہوتا ہے۔ گا جر کا رس، مرہب، حلوہ، گجریلہ اور چار شربت سب فائدہ مند ہیں، کسی کو نیند میں چلنے کا مسئلہ ہو تو رات کو آدھ سیر گا جریں بھگو دیں، صبح رس نکال کر نہار منہ ایک گا اس اور رات سوتے وقت ایک گلاس پلائیں۔

کر یلا:

کر یلا اگر چھوڑا سا کڑوا ہوتا ہے مگر قیمہ بھرے کریلے کا خیال آتے ہی منہ میں پانی آ جاتا ہے۔ کریلے کھانے سے شوگر کی مقدار کم ہوتی ہے۔ پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اور جگر کے افعال درست ہوتے ہیں۔

چقندر:

گنے کی طرح چقندر سے بھی چینی تیار ہوتی ہے۔ بلغم اور کینسر کے مریض روزانہ ایک سیر کھائیں۔ پتوں کو جوش دے کر سرد ہونے سے خشکی دور ہوتی ہے اور سر کی جوئیں مر جاتی ہیں۔ گردے کی پتھری کے لیے چقندر کو پانی میں اتا ابالیں کہ پانی گاڑھا ہو جائے۔ یہ روزانہ ایک کپ دن میں 3، 4 بار پیئیں۔ گردہ کی پتھریاں ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جائیں گے۔  
کچنار:

کچنار ایک لذیذ سبزی ہے۔ اس کی چھال کا جوشاندہ خون صاف کرتا ہے۔ طیریا میں بھی یہ جوشاندہ مفید ہے۔ کچنار کھانے سے پھوڑے پھنسیاں ختم ہوتی ہیں۔ دستوں کے لیے اکسیر ہے۔ اسے کھانے سے بوا سیر ختم ہو جاتی ہے۔ کچنار کی چھال کے جوشاندے میں سونڈھ ملا کر پینے سے پھوڑے ختم اور سفید داغ دور ہو جاتے ہیں۔  
شاجیم:

شاجیم گوشت ایک مرغوب ڈش ہے۔ شاجیم میں کیلشیم، فاسفورس، پروٹین، فولاد، وٹامن C کی کافی مقدار ہوتی ہے جس کی وجہ سے اسے کھانے سے اعصاب کو تقویت ملتی ہے۔ نظر تیز ہوتی ہے اور قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ اس کے پتوں میں کیلشیم زیادہ ہوتا ہے، اس لیے ہڈیوں، دانتوں، پٹھوں کے لیے مفید ہے۔ بچوں کو اس کے پتوں کا رس پلانا مفید ہے۔  
آلو:

آلو کو بجا طور پر سبزیوں کا بادشاہ کہا جاسکتا ہے۔ کھانے کی کوئی ڈش آلو کے بغیر مکمل نہیں ہوتی ہے۔ آلو معدنیات اور نشاستہ کا خزانہ ہے۔ اس میں کیلشیم، پوٹاشیم، فاسفورس اور فولاد کی

دوا، نذرا اور شفا

کافی مقدار کے علاوہ سوڈیم میگنیشیم، گندھک، کلورین، آیوڈین، تانبا وغیرہ بھی پائے جاتے ہیں۔ جلے ہوئے پر آلو کارس لگائیں۔ جلن دور ہوگی۔ گردوں کے درد اور پتھری میں آلو کی چاٹ میں روغن زیتون ڈال کر کھائیں۔ جوڑوں کے درد اور دوسرے دردوں میں آگ پر بھنا ہوا آلو ایک عدد، ٹماٹر ایک عدد تھوڑا سا ادراک، ایک لیموں اور ایک چمچ سرکہ ڈال کر نمک مرچ ملا کر کھائیں جلد آرام آئے گا۔ آلو کے ساتھ چقدر جا کر یا کریلے دونوں ہم وزن گوشت میں یا بغیر گوشت پکا کر کھائیں تو معدہ میں جلن ختم، پیٹ کا درد اور سر درد دور ہوگا، بھاپ یا تنور میں بھنے آلوؤں میں مکھن، کریم ملا کر بچوں کو کھلانے سے ان کی نشوونما بڑھتی ہے اور وزن زیادہ ہوتا ہے۔

اروی:

اس میں نشاستہ، روغنی اجزاء، وٹامن اے، بی زیادہ ہوتے ہیں۔ اروی کے پتے کا پانی بہتے خون کی جگہ پر ڈالیں یا کپڑا بھگو کر رکھ دیں، خون بہنا بند ہو جائے گا۔ منہ میں چھالے ہوں تو اروی کے پھلکے کا سنوف شہد میں ملا کر لگائیں افاقہ ہوگا۔ گرتے بالوں کے لیے ایک چھٹا تک اروی ایک پاؤ پانی میں اچھی طرح مکس کر کے وہی ملا کر سر پر لپ کریں اور 4 گھنٹے بعد سر دھولیں۔ بچوں کو دودھ پلانے والی مائیں اروی کھائیں تو ان کا دودھ بڑھ جاتا ہے۔

بینگن:

اس کا راستہ بنا کر کھانا مفید ہے۔ بینگن جلا کر راکھ بنالیں شہد میں ملا کر بوا سیر کے سسے پر لگائیں، ٹھیک ہو جائیں گے، اس میں پروٹین، کیلشیم، فاسفورس اور فولاد موجود ہوتے ہیں۔ رمضان المبارک کے مہینے میں افطاری کے وقت بینگن کے پکڑے بہت مزادیتے ہیں۔

بند گوبھی:

تحقیقات سے بات ثابت ہو چکی ہے کہ بند گوبھی میں موجود کچھ اجزاء ایسے ہیں جو کینسر کی بیماری کو دور کرنے میں مدد ثابت ہوتے ہیں۔ ذیابیطس میں بھی اس کا کھانا مفید ہے۔ معدے کے السر میں اس کا جوس نکال کر ایک گلاس روزانہ نہار منہ پینے سے السر ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کینسر کے مریضوں کو بند گوبھی کا روزانہ استعمال کرنا چاہیے۔

ٹماٹر:

لال لال موٹے ٹماٹر بڑے خوشنما لگتے ہیں۔ ٹماٹر میں وٹامن اے، بی، سی کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ معدنی نمکیات اور پروٹین اور نشاستہ بھی ہوتا ہے۔ ٹماٹر کھانے سے قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ Prostate کے کیسز میں 1½ سے 2 کلو ٹماٹر ہفتہ میں ایک بار ضرور کھلائیں۔ ٹماٹر کارس پینے سے موٹاپا اور یرقان دور ہو جاتے ہیں۔ اس کا جوس پینے سے بچے کی صحت اچھی ہوتی ہے اور دودھ پلانے والی ماؤں کا دودھ زیادہ ہو جاتا ہے۔

مٹر:

یہ خون کی کمی دور کرتے ہیں، پٹھوں اور اعصاب کو تقویت دیتے ہیں۔ مٹر میں پروٹین، نشاستہ، وٹامنز، سلفر اور فاسفورس بھی پائے جاتے ہیں۔

بھنڈی:

اس کی خاصیت سرد ہوتی ہے۔ گرمی میں خاص طور پر کھانی چاہیے۔ پیشاب کی جلن دور کرنے کے لیے 100 گرام بھنڈی 2 گلاس پانی میں ابال کر جو شانہ بنا کر چینی ڈال کر لیں۔ دو تین دفعہ لینے سے افاقہ ہوگا۔ خونی پیش میں اس کا استعمال مفید ہے۔ اس میں پروٹین، چربی، نشاستہ اور معدنیات ہوتے ہیں۔ آنتوں کی خراش دور کرتی ہے۔

گھیا توری:

یہ گرمی دور کرتی ہے۔ بخار میں مفید ہے۔ بادی اور بلغم کے مریض سیاہ زیرہ ڈال کر کھائیں، یہ وٹامن سی اور گلوکوز کا مرکب ہے۔ خون کی کمی دور کرتی ہے۔ قبض کشا ہے، پیشاب آور ہے، بخار میں توری کا شور بہ منہ کا مزہ ٹھیک کر دیتا ہے۔

پھلی لوبیا:

اس میں نشاستہ، پروٹین، فولاد اور وٹامنز موجود ہوتے ہیں۔ اس کی نرم پھلیاں کاٹ کر گوشت میں پکائی جاتی ہیں۔ جن عورتوں/ لڑکیوں کو ماہواری نہ آتی ہو وہ اس کا باقاعدہ استعمال کریں۔ اس کے دانے پیس کر تھوڑا سا شہد اور مین ملا کر انہیں چہرے پر لپک کریں۔ رنگ نکھر

دوا، نذرا اور شفا

آئے گا۔ اس کا شور بہ در در گردہ میں بار بار پلائیں۔ پھلی لوبیا کھانے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔  
میتھی کا ساگ:

میتھی کا فارمولا دودھ کے نزدیک ترین ہے، اس لیے دودھ کی کمی اس سے پوری کی جا سکتی ہے۔ اس کا اثر مچھلی کے تیل کی طرح ہے۔ کھانسی، زکام، سینہ کی بیماریوں اور رعشہ، لقوہ اور فالج کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ میتھی کے بیج کھانے سے شوگر میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔ بیج پیس کر پانی میں مرہم بنا کر سر پر لگائیں بال گرنا بند ہو جائیں گے۔ بڑھی ہوئی تلی اور کمزور اعصاب میں میتھی دانہ کھلائیں۔ الرجی میں رات کو ایک چمچ بھگو کر صبح پانی پیئیں۔ نزلہ و زکام میں 20 گرام میتھی دانہ ایک کپ پانی میں جوش دے کر پی لیں۔ بال سیاہ کرتی ہے۔ دودھ پلانے والی مائیں 25 گرام میتھرے 25 گرام سفید زیرہ کوٹ کر چینی ملا کر لیں۔ دودھ زیادہ ہوگا، اگر دودھ بہت ہو تو میتھی کے پتے پیس کر سینے پر لپ کریں۔ دودھ خشک ہو جائے گا۔ پھوڑوں میں پلٹس بنا کر باندھیں۔ میتھی کے پتوں کو ان چھٹے آٹے کے ساتھ ملا کر روٹی بنا کر کھائیں۔ شوگر کنٹرول ہوگی۔  
ننڈے:

گول گول، نرم نرم ننڈے گوشت میں پکا کر کھانے سے طبیعت خوش ہو جاتی ہے۔ ہاتھ اور پاؤں میں جلن بورسی ہو تو سونے سے پہلے درمیان سے ننڈے کاٹ کر پانچ منٹ تک مساج کریں۔ ان شاء اللہ جلن دور ہوگی۔ ننڈے کھانے سے ہائی بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے۔  
حلوہ کدو:

کدو حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی مرغوب سبزی ہے۔ اس میں وٹامن اے، بی، سی کے علاوہ فولاد، پروٹین، فاسفورس، کیلشیم وغیرہ بھی ہوتے ہیں۔ پھوڑے، پھنسی اور ذیابیطس کے پھوڑے اور پرانے زخموں پر پلٹس کے طور پر اس کا گودا باندھنے سے پھوڑے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ بچوں میں پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کے لیے حلوہ کدو کے بیج چھلکے سمیت کوٹ کر شہد میں ملا کر صبح کے وقت دیں۔ چند بار ایسا کرنے سے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جائیں گے۔ کدو کھانے سے



دردِ معدہ، گیس، جلن اور تیزابیت دور ہو جاتی ہے۔ بھوک لگتی ہے۔ ہاتھ اور پاؤں میں جلن ہو تو کدو سے صبح شام مساج کریں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

ساگ سرسوں:

سرسوں کا ساگ، بکئی کی روٹی اور اس کے اوپر مکھن کا پیڑہ تصور آتے ہی منہ میں پانی آ جاتا ہے۔ ساگ قدرتی اجزاء سے مالا مال ہے۔ چکنائی اس کا سب سے بڑا جزو ہے اس کے علاوہ اس میں پروٹین، فولاد، کیلشیم، وٹامن اے، بی اور سی بھی ہوتے ہیں۔ اس کے کھانے سے بدن میں طاقت آتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔ کھانے سے چھوٹے بچوں کا قد اور وزن بڑھتا ہے۔ صاف خون پیدا ہوتا ہے۔ معدہ، جگر آنتوں کو طاقتور بناتا ہے۔ پیٹ کے کیرے مارتا ہے۔ سوجن اور ورم کو تحلیل کرتا ہے۔ جلدی امراض میں مفید ہے۔ بھوک بڑھاتا ہے۔ اس کی غذائیت گوشت کے برابر ہوتی ہے۔

چھولیا، سبز چنے:

گندم اور چنے کا آٹا ملا کر روٹی پکوا کر کھانے سے بدن کے داغ دھبے، پھلہیری اور چھانیاں مٹ جاتے ہیں۔ ناشتے میں 50 گرام چھولیا کھانے کے بعد قبوہ لیمن گراس پی لیں، تو معدہ مضبوط، ریاخ ختم اور قبض دور ہوگی، سبز چھولیا کو آگ پر بھون کر کھانے سے مسوڑھے دانت مضبوط، جسم سڈول، چہرہ خوبصورت ہو جاتا ہے۔ کالے چنے گیارہ سے اکتالیس دانے ایک گلاس دودھ میں رات کو بھلودیں۔ صبح اس میں شہد ملا کر کھائیں۔ جسم کو تقویت ملے گی اور معدہ اور جگر کے افعال درست ہوں گے۔

ککڑی:

کھیرے کی طرح کچی کھائی جاتی ہے۔ معدے کی گرمی دور کرتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔ پتھری نکالتی ہے۔

دھنیا:

یہ دل و دماغ کو قوت بخشتا ہے۔ سرد درد ہو تو پانی میں پیس کر ماتھے پر لگائیں۔ غذا کے

دوا، غذا اور شفا

ساتھ کھانے سے کھانا ہضم ہوتا ہے۔ معدے کی جلن دور ہوتی ہے۔ نیند نہ آئے تو دھنیے کا پانی دو بڑے چمچ شہد میں ملا کر پی لیں۔ دل کی دھڑکن کو کنٹرول کرنے کے لیے دھنیے کا پانی پیئیں۔ تیز بخار کے لیے ہرے دھنیے کا پانی اور ککڑی (تر) کا پانی نکال کر تھوڑا سرکہ ملا کر پلائیں۔ دستوں اور قے کی صورت میں دہی میں دھنیا ملا کر پلائیں۔ 200 گرام دہی پھینٹ کر ایک چمچ پسا دھنیہ ملا کر پینے سے جسم کی ساری گرمی زائل ہو جاتی ہے اور سن-سٹروک کی تکالیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال بوا سیر کے لیے مفید ہے۔ منہ پک جائے تو دھنیا چوسیں، درد قولنج میں بھی دھنیا اور دہی کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔

کھیرا:

کھیرا ہر کھانے کا لازمی جزو ہوتا ہے۔ کھانے سے پہلے کھیرا کھانے سے بھوک کی اشتہا میں اضافہ ہوتا ہے۔ پتہ کی پتھری کے درد میں کھیرا کا جوس نکال کر پلائیں ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔

## جڑی بوٹیوں اور مصالحوں میں شفا

جڑی بوٹیاں اور مصالحوں کی خاص نعمتوں میں سے ہیں۔ پاکستان میں ہر طرح کی جڑی بوٹیاں اور مصالحوں دستیاب ہیں۔ جڑی بوٹیوں اور مصالحوں میں تمام غذائی اجزاء، وٹامنز، معدنیات وغیرہ شامل ہوتے ہیں۔ غذاؤں میں مصالحوں کے مناسب استعمال سے آدمی تندرست و توانا رہتا ہے۔ تازہ مصالحوں میں ہر ادھضیا، پودینہ وغیرہ شامل ہیں۔ خشک مصالحوں میں الہچی، سرخ مرچ، سونھ، کالی مرچ، رائی، میتھی، لوگ، دارچینی وغیرہ شامل ہیں۔ مصالحوں کے استعمال سے منہ میں پائے جانے والے لعاب یعنی تھوک کے غدود زیادہ مقدار میں Saliva بنا کر غذا کو زود ہضم بنا دیتے ہیں۔ ذیل میں عوام الناس کی راہ نمائی کے لیے مشہور مصالحوں کے خواص اور ان کے استعمال کے فوائد کے بارے میں ضروری معلومات دی جا رہی ہیں۔

ہلدی:

ہلدی جسم کے اندرونی زخموں کو مندمل کرتی ہے یرقان، خارش، درد، سوزش، جریان اور آنکھوں کی کمزوری میں مفید ہے۔ اس کی جڑ کو صاف کر کے ابال کر خشک کر کے پیس لیا جاتا ہے۔ اس طرح ہلدی پاؤڈر بنتا ہے۔ یہ کھانے میں مخصوص خوشبو پیدا کرتا ہے۔ یہ زردی مائل ہوتی ہے۔ چوٹ لگنے کی صورت میں ہلدی کا لیپ کرنے سے زخم جلد مندمل ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کا ابٹن بھی بہت مشہور ہے۔ جوڑوں کے درد کے لیے ایک گلاس دودھ میں پیس ہوئی ہلدی کا آدھا چمچ اور ایک چمچ شہد ڈال کر لیں۔

پودینہ:

پودینہ ہاضم، طاقت بخش اور اشتہا آور ہے۔ بھگی، درد شکم اور اچھارے کے لیے مفید ہے۔ پودینہ کی چٹنی ہاضمہ کو درست رکھتی ہے اس کے علاوہ نہار منہ پودینہ کے چند پتے کھانے سے رنگت نکھرتی ہے اور جلد صاف ہوتی ہے۔ اس کا پانی ابال کر نہار منہ پینے سے اضافی چربی گھلتی ہے۔ صبح سویرے نہار منہ لیمن گراس قبوہ میں پودینہ کے چند پتے ملا کر پیئیں۔ پیٹ ٹھیک رہے گا اور وزن کم ہوگا۔

الاجچی:

الاجچی منہ میں رکھنے سے منہ سے خوشبو آتی ہے۔ یہ ریح کو تحلیل کرتی ہے اور کھانے کو ہضم کرتی ہے۔ تے، دمہ، کھانسی اور مٹھانے کی پتھری کے لیے مفید ہے۔

الاجچی کے دانوں کی اپنی خاص خوشبو ہے اور کثرت سے کھانوں میں استعمال ہوتی ہے۔ بعض اوقات ثابت یا پپس کر بھی استعمال کرتے ہیں۔ بڑی الاجچی بڑی ہوتی ہے۔ اس کا رنگ سیاہی مائل کئی ہوتا ہے اسے سالن، تورمہ، بریانی یا پلاؤ میں استعمال کرتے ہیں۔ چھوٹی الاجچی میٹھی ڈشوں میں ثابت یا پپس ہوئی دونوں شکلوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے استعمال سے کھانے میں خوشبو کے ساتھ منہ کی بدبو دور ہو جاتی ہے۔

میتھی دانہ:

سالن، اچار وغیرہ میں میتھی دانے کا استعمال عام ہے۔ میتھی دانہ کھانے سے خون میں کولیسترول کی مقدار کم ہوتی ہے۔ یہ خون میں شکر کی مقدار کم کرتی ہے لہذا ذیابیطس کے مریضوں کے لیے بہترین ہے۔ اس کے دانوں میں بلکی کڑواہٹ ہوتی ہے اس لیے تھوڑی مقدار میں استعمال کرنا چاہیے کیوں کہ زیادہ پکانے سے مزید کڑواہٹ آ جاتا ہے اس کے تازہ پتوں کو بطور سبزی استعمال کیا جاتا ہے۔

لوگ:

کھانوں میں خوشبو بڑھاتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے دانوں کے درد میں بہت مفید ہے۔ متلی تے، بھگی، ریح، پیاس، بلغم، دمہ، کھانسی، نزلہ میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس کے درخت

جنوبی ایشیا میں پائے جاتے ہیں۔ لوگ دانت کے درد کے لیے اکسیر ہے۔  
رائی:

اچار کی تیاری میں اس کی بڑی مقدار استعمال ہوتی ہے اس کے بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے جب کہ پتوں کو بطور ساگ استعمال کیا جاتا ہے۔ رائی کے بیجوں میں گندھک کے مرکب ہوتے ہیں۔ گیس، جلن اور معدہ میں تیزابیت دُور کرنے کے لیے مفید ہے۔  
سرخ مرچ:

کم مقدار میں کھائی جائے تو غذا میں لذت پیدا کرتی ہے۔ قبض رفع کرنے میں معاون ہے۔ اس کی زیادتی خون میں حدت پیدا کرتی ہے اور معدے میں جلن، گیس اور تیزابیت پیدا کرتی ہے۔ اس کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں۔ بڑی لال مرچ کم تیز ہوتی ہے جب کہ گول مرچ بہت تیز ہوتی ہے اسے کم مقدار میں استعمال کرنا چاہیے۔  
کلونجی:

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: ”کلونجی میں موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہے“ یہ دانوں کی صورت میں ملتی ہیں۔ کلونجی بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو بڑھاتی ہے۔ خون میں کولیسٹرول کی مقدار کو کم کرتی ہے۔ خون صاف کرتی ہے اور جلد کی بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔  
نمک:

تندرستی کی حفاظت، زندگی کی بقاء اور لذت و بہن کے لیے نمک بہت ضروری ہے۔ ہانے کو بڑھاتا ہے۔ گرم خشک اور قبض کشا ہے۔ بلغمی امراض میں مفید ہے لیکن ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ مصالحوں سے غذا میں لذت تو آتی ہے۔ مگر اس بات کا خیال رکھیں کہ ان کی زیادتی فائدے کی بجائے نقصان کا باعث بن جاتی ہے۔ ہر مصالحوں اپنے اندر جو طبی اور غذائی خواص رکھتا ہے۔ وہ کھانوں کو زیادہ تیز آنچ پر پکانے یا بہت زیادہ بھوننے سے ختم ہو جاتے ہیں۔

اجوائن:

یہ بہت سارے خوشبودار کھانوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے بیجوں کو پانی میں ابالا جاتا ہے اور پھر اس پانی کو پیٹ کی بیماریاں دور کرنے کے لیے پیا جاتا ہے۔  
 پرانے بلغمی بخاروں کے لیے اجوائن بہت مفید ہے۔ ملیریا بخار کے بعد ہلکا ہلکا بخار رہنے لگتا ہے۔ اجوائن کے استعمال سے یہ بخار بہت جلد دور ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں معدہ جگر، تلی یا آنتوں میں درم ہوتا ہے تو بھی وہ جاتا رہتا ہے۔ 50 گرام اجوائن، صبح کے وقت ایک مٹی کے کورے مٹکے میں ڈال دیں۔ دن کو سائے میں رکھیں اور رات کو شبنم میں اٹھا کر رکھیں۔ دوسرے روز صبح کو اس کا پانی چھان کر پیئیں۔ اسی طرح آٹھ دس روز تک برابر پیتے رہیں۔ اس کے پینے سے میعادہ بخار سے نجات ملے گی۔ معدہ اور جگر کے افعال درست ہونگے۔ اجوائن کے باقاعدہ استعمال سے گردہ اور مثانہ کی پتھری بھی نکل جاتی ہے۔ اجوائن کچھو کے لیے بھی مفید ہے۔ اجوائن کو پانی میں پیس کر کچھو کے ڈنک پر لگائیں۔ زہر کا اثر زائل ہو جائے گا۔  
 اسی:

پھوڑے اور پھنسیوں کی سوزش اور درد کو ختم کرنے کے لیے اسی کو خاکستر کر کے انتہائی باریک سفوف تیار کر لیں اور اس کو پھوڑے پھنسیوں پر لگائیں وہ خشک ہو کر ٹھیک ہو جائیں گے۔ سانس کی رکاوٹ اور سینے کی کھڑکھڑاہٹ کو دور کرنے کے لیے دس گرام شہد میں پانچ گرام اسی پیس کر مکس کریں اور مریض کو دن میں کئی مرتبہ چٹائیں۔ سانس کی تنگی دور ہو جائے گی۔

اس کے علاوہ اسی کا استعمال ہر قسم کے درم کو دور کرتا ہے۔ حلق کی خراش اور سوزش دور ہوتی ہے۔ کھانسی اور نزلے کی حالت میں مفید ہے۔ خارش دور کرنے کے لیے اسی کے تیل سے مساج کریں۔

خشخاش:

خشخاش کا استعمال جسم کی اندرونی اور بیرونی بیماریوں میں اپنے شفائی اثرات دکھاتا ہے۔ اس سے مرہم بھی بنایا جاتا ہے جو بیرونی امراض کو آرام پہنچاتا ہے۔ اسہال کو دور کرنے کے

لیے پوست خشکاش کا جو شانہ بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔ دماغی کمزوری کو رفع کرنے اور دماغ کو تقویت پہنچانے کے لیے دس گرام خشکاش کے ساتھ دس گرام خالص شہد استعمال کریں۔ چند یوم کے استعمال سے افادہ ہوگا۔ اس کے علاوہ پوست خشکاش کا مرہم بنا کر جسم کی بیرونی درروں والے مقام پر لپ کریں۔ جلد آرام آجائے گا۔  
دارچینی کے کرشمے:

قوتِ باہ میں اضافہ اور کمزوری کو دور کرنے کے لیے ایک کپ گرم دودھ میں بیس گرام شہد اور 5 گرام پسپی ہوئی دارچینی ملائیں اور جماع کے بعد پی لیں۔ اس کے علاوہ دارچینی کا استعمال اعضائے رئیسہ کو طاقت دیتا ہے۔ اس کا تیل سردرد میں فائدہ دیتا ہے۔ دارچینی کا باقاعدہ استعمال پاگل پن کے دورے کو ختم کرتا ہے۔ پیشاب کے امراض میں مفید ہے۔ عضو مخصوص کے تمام امراض میں اکسیر کی حیثیت رکھتی ہے۔ ایک چمچ دارچینی اور کھانے کے دو چمچ شہد لے کر قبوہ بنائیں۔ صبح نہار منہ رات سوتے وقت ایک کپ لیں ان شاء اللہ پیشاب میں رکاوٹ دور ہوگی اور پیشاب میں پروٹین کی مقدار ختم ہوگی۔  
زیرہ:

معدہ کے نظام کو درست رکھنے کے لیے سفید زیرہ انتہائی کارگر ثابت ہوا ہے۔ اس مقصد کے لیے ایک گرام سفید زیرہ باریک پس کر اتنی ہی مقدار میں شکر کے ساتھ صبح وشام استعمال کریں۔ معدہ کا نظام درست ہو جائے گا۔ ہاضمہ کی کمزوری دور ہو جائے گی۔ بد ہضمی ٹھیک ہو جائے گی۔ معدے کی کمزوری کی وجہ سے اسہال کا مرض ختم ہو جائے گا۔

پیٹ کے امراض پیٹ درد اور اچھارہ کو دور کرنے کے لیے سیاہ زیرہ انتہائی مفید ہے۔ اس مقصد کے لیے ایک گرام مقدار میں سیاہ زیرہ باریک پس کر پانی کے ساتھ صبح وشام استعمال کریں۔ پیٹ کا درد اور اچھارہ ختم ہو جائے گا۔

اس کے علاوہ سیاہ زیرے کا پانی بچوں میں پیٹ کا درد دور کرتا ہے۔ ریح اور حیض وغیرہ کے امراض میں اس کا استعمال فائدہ دیتا ہے۔ سفید زیرے کے استعمال سے معدہ اور جگر کے

افعال درست ہوتے ہیں۔

تیز پتہ:

یہ پتے خوشبودار ہوتے ہیں انہیں پلاؤ، قورمہ اور بریانی وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے اور سوپ میں بھی ڈالا جاتا ہے۔ ان کی خوشبو بہت اچھی ہوتی ہے اور اسے کھانے سے منہ کی بدبو ختم اور منہ میں ہونے والے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

کالی مرچ:

ایشیاء کے تیز بارشوں والے گرم جنگلوں میں اُگنے والے پودے سے حاصل ہوتی ہے۔ ان پودوں کو سبز ہی توڑ لیا جاتا ہے پھر ان کو سکھا لیا جاتا ہے تو یہ کالے ہو جاتے ہیں۔ کالی مرچ کی خوشبو بہت جلد ختم ہو جاتی ہے۔ خشک کھانسی کنٹرول نہ ہو رہی ہو تو ایک چمچ شہد میں تھوڑی سی پس ہوئی کالی مرچ ملا کر صبح نہار منہ لیں۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا۔

سونف:

اس کے بیج زیرے کے بیج کی طرح کے ہوتے ہیں لیکن رنگ مختلف ہوتے ہیں۔ اس کی خوشبو تیز اور مٹھی ہوتی ہے۔ اسے بہت سے کھانوں میں استعمال کرتے ہیں۔ یہ منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے۔ مٹلی یا تے کی صورت میں سونف چبانے سے افاقہ ہوتا ہے۔ زمانہ قدیم سے اس کی کاشت ہندوستان میں کی جاتی رہی ہے اسے ہلکا بھون کر استعمال کرنا چاہیے۔ سونف کا باقاعدہ استعمال نظر تیز کرتا ہے۔ یرقان اور ہیپاٹائٹس بی اور سی کی بیماری میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

موسوں کے بیج:

یہ بیج ہزاروں سال سے ایک مصالحوں کے طور پر استعمال ہوتے آئے ہیں۔ اس کی تین قسمیں ہیں۔ سیاہ، براؤن اور سفید۔ اس کے بیج اچار میں استعمال ہوتے ہیں۔ زیادہ خوشبو پیدا کرنے کے لیے اسے پہلے تیل میں تلتے ہیں۔ اس کا تیل کھانے پکانے کے لیے کام آتا ہے۔ یہ کولیسٹرول سے پاک ہوتا ہے۔ بال بے اور گھنے کرنے کے لیے مفید ہے۔



# دواء غذا اور شفاء

ڈاکٹر آصف محمود جاہ

دوا، غذا  
اور شفاء  
ڈاکٹر آصف محمود جاہ



میرے لیے یہ فیصلہ کرنا مشکل ہے کہ ڈاکٹر آصف محمود جاہ کو صرف ایک اچھا معالج تسلیم کیا جائے یا انھیں صرف محکمہ کشم کا ایک اعلیٰ دیندار افسر سمجھا جائے یا انھیں ایک مصنف کی حیثیت میں بلند مقام پر فائز کیا جائے۔ حقیقت یہ ہے کہ ڈاکٹر آصف محمود جاہ ان تینوں حیثیتوں میں اعلیٰ مقام رکھتے ہیں اور ان سب میں قدر مشترک خدمتِ خلق اور رفاہِ عامہ کے زاویے ہیں۔ محکمہ کشم کی ملازمت ان کا پیشہ ہے۔ بیماروں کا علاج معالجہ ان کی خدمتِ خلق ہے اور تصنیف و تالیف ان کی عبادت ہے۔ ان کا سفر نامہ جاپان علمی اور ادبی حلقوں سے خراجِ تحسین حاصل کر چکا ہے۔ خواتین اور بچوں کے امراض اور صحتِ عامہ کے موضوع پر ان کی کتابوں اور اخباری کالموں سے لاکھوں لوگوں نے استفادہ عام کیا ہے۔ ان کی زیر نظر کتاب ”دوا غذا اور شفاء“ انفرادی اہمیت کی کتاب ہے۔ اس کتاب میں ڈاکٹر صاحب نے 80 مختلف اقسام کی عام اور پیچیدہ بیماریوں میں استعمال ہونے والی ادویات کے بارے میں قیمتی معلومات فراہم کی ہیں۔ مختلف غذاؤں کی شفا یابی کے زاویے اور ان کے مضر اثرات کی تفصیل بیان کی ہے۔ انگریزی ادویات کے ساتھ یونانی ادویات اور دہی سبزیوں اور جڑی بوٹیوں کے خواص بھی پیش کیے ہیں۔ مقصد صرف یہ ہے کہ اس کتاب کے مطالعے سے قاری اپنی صحت کو قائم رکھنے کے لیے ایلو پیتھی، یونانی اور قدرتی طریق علاج کی طرف راغب ہو۔ اہم بات یہ ہے کہ اس کتاب میں دوا کے ساتھ دعا کے طریق علاج کو آزمانے کی دعوت بھی دی گئی ہے، یعنی جسم کے ساتھ روح کی صحت کا زاویہ بھی موجود ہے۔

(ڈاکٹر انور سدید)



ڈاکٹر آصف محمود جاہ



Price: Rs. 130/-