150 بيمارين جو
آسان علاج

مرتب
حڪيم عطاءُ الله نوابشاهي

سنڌيڪار
شبانہ سولنگي

Sindhica
سنڌيڪا

Scanned with CamScanner

150 بيمارين جو آسان علاج

(ننڍي کنڊ جي نامور حڪيمن، طبيبن ۽ ڊاڪٽرن جا
تجويز ڪيل آسان نسخا جن جي ذريعي سوين
موذي مرضن مان جند ڇڏائي سگهجي ٿي.)

حڪيم عطاء الله نوابشاهي

سنڌيڪار
شبانہ سولنگي

Sindhica
سنڌيڪا

كتاب نمبر

242

سڀ حق ۽ واسطا محفوظ

پهريون / ٻيو/ٽيون ڇاپو: 2008ع / 2010ع / 2015ع
چوٿون ڇاپو: 2017ع
ڪتاب جو نالو: 150 بيمارين جو آسان علاج
مرتب: حڪيم عطاءُ الله نوابشاهي
سنڌيڪار: شبانه سولنگي
ڇپيندڙ: القادر پريس، ڪراچي
ڇپائيندڙ: سنڌيڪا اڪيڊمي ڪراچي
قيمت: 220 رپيا

"150 BEEMARIYUN JO AASAN ILAAJ"
Compiled By: Shabana Solangi
Translated By: Nadeem Gul Abbasi
Published by: Sindhica Academy,
B-24, National Auto Plaza, Marston Road, Karachi-74400
Phone: 021-32737290, email: sindhicaacademy@gmail.com

اسٽاڪسٽ

سنڌيڪا اڪيڊمي B_24 ، نيشنل آٽو پلازه مارسٽن روڊ ڪراچي74400. فون: 32737290_021
سنڌيڪا بوڪ شاپ: شاپ نمبر 5، ميزنائين فلور، حيدرآباد ٽريڊ سينٽر، حيدر چوڪ ، -03133692150
سنڌيڪا بوڪ شاپ 19 بلديه پلازه گھنٽا گھر چوڪ سکر فون: 03352233803 -03013431537
سنڌيڪا بوڪ شاپ مدني شاپنگ سينٽر، جي پي او روڊ، لاڙڪاڻو فون: 0331_3480039
العماد بوڪ سيلرز، اردو بازار، ڪراچي فون: 0212214521 ، 0300_343115
ڪانياواڙ بوڪ اسٽور اردو بازار ڪراچي- افضل بوڪ اسٽال، مارو ڙا ڳوٺ ڪراچي 03333509236
ڪتاب مرڪز فريئر روڊ، عزيز ڪتاب گھر، بخاري ڪتاب گھر بئراج روڊ، قادري بوڪ اسٽور، مهراڻ بوڪ
اسٽور، سنڌ ڪتاب گھر، نيم ڪي چاڙهي سکر- مدني ڪتاب گھر پنوعاقل - پنائي بوڪ هائوس
حيدرآباد u03223011560 - سنڌي ادبي بورڊ بوڪ شاپ، تلڪ چاڙهي ماسٽر اينڊ ماسٽر ڪتاب گھر حيدرآباد-
شير يزدان بوڪ شاپ، درگاهه پٽ شاهه- عثمانيه لائبريري، چنيهاٽي ڪنڊيارو، فون: 0306-3665563، سارنگ
بوڪ اسٽور، ڪنڊيارو- سچل ڪتاب گھر درازا درگاهه سچل سرمست - نيشنل بوڪ اسٽور، نوراني بوڪ ڊپو
بندر روڊ، رابيل ڪتاب گھر اسٽيشن روڊ، رهبر بوڪ اڪيڊمي رابعا سينٽر بندر روڊ لاڙڪاڻو- مدني اسلامي
ڪتبخانو، نئون چوڪ دادو- حافظ بوڪ اسٽور، خيرپور بوڪ اسٽور مسجد روڊ، خيرپور ميرس - مشعل
ڪتاب گھر پڊعيدن 03063291657 - المهراڻ ڪتاب گھر، زاهد بوڪ ڊپو، سانگھڙ- سيد ماس ميگا اسٽور،
جيڪب آباد- ميمڻ بوڪ اسٽور، شاهي بازار نوشهروفيروز- حافظ اينڊ ڪمپني، لياقت مارڪيٽ، نواب شاهه-
ديدار بوڪ ڊپو، ٽنڊوالهيار- مرچو لال پريمي، بدين- مڪتبه يوسفيه، ميرپورخاص. فون. 0300-3319565،
عطار ڪتاب گھر، بدين، مهراڻ ڪتاب گھر، عمرڪوٽ، حافظ ڪتاب گھر، ڪپرو، سنڌ ڪتاب گھر، مورو،
سومرا بوڪ اسٽور ميهڙ، صديق حيدر ڪتاب گھر، شڪارپور
ساحر ڪتاب گھر، ڪوندي ميهڙ 0346-8948535 ، مڪتبه امام العصر گھوٽڪي، 03033695037

لکپڙهه لاءِ

سنڌيڪا اڪيڊمي

B-24، نيشنل آٽو پلازه مارسٽن روڊ ڪراچي 74400
فون: 32737290-021 ، ويب سائيٽ: www.sindhica.org
اي ميل: sindhicaacademy@gmail.com

Scanned with CamScanner

فهرست

جسماني ڦيرگهير	7
قدرتي صحت	9
بيمار بدن جي سڃاڻپ	10
بيمارين جا ڪارڻ	11
سيني بيمارين جو علاج	12
مٽيءَ سان علاج	13
پاڻيءَ سان علاج	16
سج جي ڪرڻن وسيلي علاج	24
هَوا وسيلي علاج	28
آسماني علاج	29
مختلف بيمارين جو علاج	32
تيزابيت	34
الرجي يا حساسيت	35
رت جي ڪوٽ	36
آنڊي جي سوڄ	37
سنڌن جو سور	38
اُپ ساهي (دم)	40
عينڪ کان آجپو	42
چيلهه جو سور	44
ڪينسر	45
اڇو موتيو	48
ڪنڌ جو سُور	50
لاڪڙو	51
ڪالرا	52
زڪام	53
اکيون اُٿڻ	54
قبضي	55
ڪنگهه	57
ٻقو	58
ڏندن جون بيماريون	59
ڊپريشن	62
مٺا پيشاب	64
دست	66
ڪن جون بيماريون	68
ڏڍ	69
نڪمير	71
مرگهي	72
بخار	74
ناسور	77
گيس جي تڪليف	78
ڪارو موتيو	79
ڄمل ڪِرڻ جو خطرو	80
وارن جو ڪِرڻ	81
وارن جو اڇو ٿيڻ	82
دل جون بيماريون	84
چڙنُ (Hernia)	91
رَتَ ۾ چربي	94
هاءِ بلڊ پريشر	96

Scanned with CamScanner

رت جو گھٽ دٻاءُ يا لو بلڊ پريشر 97
بادگولو- هسٽيريا 98
نامردي 100
بد هضمي 102
تنتي سوڄ 103
ننڊ نہ اچڻ 104
آنڊن ۾ جيوڙا -پيٽ جا ڪيڙا 106
ڪامڻ 109
گڙدن جون بيماريون 110
ڪل جي چٽي- بَگ 112
اڇو پاڻي يا ليڪوريا 114
جيري جون بيماريون 116
ڪمزور يادداشت 118
سَنڌ پٺو 119
پٿري 121
سنهڙائپ 124
نڙيءَ جون بيماريون 125
ڳچيءَ جون بيماريون 126
ڪَلين جي سوڄ 129
سِله 131
ٻلهاڙي يا السر 132
پيشاب جو روڳ 133
ٻچي دانيءَ جون بيماريون 134
اپريل رڳون 135
ٻارن جون بيماريون 137
جنسي بيماريون 140
اُلٽي 142
ٻيون بيماريون 143
تڪڙو قدرتي علاج 145
رت ۾ مناڻ جي کوٽ 146
گردن توڙ بخار 147
ماهواري روڪ 148
ماهواريءَ جون خرابيون 150
اڌ متي جو سُور 153
لُعاب اچڻ 154
گھڻ جسم سختي 155
ڪَن ڦيڙ/مَلي 157
ڳيڙي 158
اعصابي ڪمزوري 159
ٿوله 160
اڌ رنگ 161
جلندر 165
هڏين جي ڪوڪلائپ 1
هٿين پيرين ڏڪڻي 167
بواسير 169
موهيڙا 170
پاسيرين جو سور 172
مرداڻي غدود جو وڌڻ 173
ڪجلي 175
ڪنگي 177
مهارون پرجڻ 178
ڪُن رڳ جو سور 179
نڪ عضوي سوڄ 180
چمڙيءَ جون بيماريون 182
ٻاتائپ 183

Scanned with CamScanner

پبلشر پاران

طب ۽ حڪمت جي موضوع تي سنڌي ٻوليءَ ۾ اڳ گهڻيا ڪتاب ڇپجي چڪا آهن، پر هي ڪتاب عام بيمارين سان گڏ موجود دور جي نت نين بيمارين جي تفصيل تي پڻ مشتمل آهي. ڪتاب ۾ علاج جا بيحد آسان طريقا ٻڌايل آهن جيڪي سهولت سان مهيا ٿي سگهن ٿا يا تيار ڪري سگهجن ٿا. ڪتاب جي تياريءَ ۾ محترمه شبانه سولنگي محنت سان پاڻ موکيو آهي ۽ ويتر جڏهن حڪيم مولانا عطاء الله پناڻ هن ڪتاب جي نظرثاني ڪئي آهي ته ڪتاب کي چارچنڊ لڳي ويا آهن.

ڪتاب جا پڙهندڙ پنهنجي معمول جي اهنجن ۽ بيمارين لاءِ ڪتاب ۾ ٻڌايل احتياط ۽ علاجن مان فائدو ضروري وٺن پر جيڪڏهن انهن جي تڪليف گهڻي مرض واري ٿي چڪي آهي ته پوءِ ماهر معالج وٽ علاج ڪرائڻ ۾ دانشمندي آهي.

اسان کي اميد آهي ته هي ڪتاب هن دردمنديءَ جي ديس جي ماڻهن لاءِ قيمتي تحفو ثابت ٿيندو.

نور احمد ميمڻ
چيئرمين
سنڌيڪا اڪيڊمي

Scanned with CamScanner

جسماني ڦيرگھير

جسم ۾ ٿيندڙ سيني طبعي ۽ ڪيميائي تبديلين کي جسماني ڀڃ ڊاھ (Metabolism) چيو ويندو آھي. ان ڀڃ ڊاھ دوران ٻن قسمن جا ڪم ٿيندا آھن:

1_ تعميري فعل (Anabolism):

ھن فعل دوران کاڌل خوراڪ مان زندگيءَ جو مادو (Protoplasm) ٺھندو آھي، جنھن مان جسم جي چرپر، ان جي واڌ ويجھ عمل ۾ ايندي آھي ۽ گڏوگڏ گھرڙا (Cells) ۽ عضوا ٺھندا آھن.

2_ تخريبي فعل (Catabolism):

ھن فعل ۾ اھا سموري چرپر شامل ھوندي آھي، جنھن وسيلي رليل مليل شيون آسان شين جي شڪل وٺي ڏار ڏار ٿي ويندیون آھن ۽ پوءِ وري گندگي ڪڍندڙ عضون ذريعي جسم مان ٻاھر نڪري ويندیون آھن. ان سموري عمل دوران جسم جي جوڙجڪ نه، پر ڀڃ ڊاھ ٿيندي آھي.

عام حالت ۾ تعميري فعلن ۽ تخريبي فعلن ۾ سدائين توازن رھندو آھي. جسم جي واڌ ويجھ دوران يا ڪا بيماري ختم ٿي وڃڻ کانپوءِ تعميري فعل جي خاص اھميت ھوندي آھي. جڏھن ته بک يا بيماريءَ جي حالت ۾ تخريبي فعلن جي اھميت ٻيڻي ٿي ويندي آھي.

توانائي (Energy):

جسم جي عام ڪمن جي لاءِ رڳن ۾ موجود پرورش ڪندڙ جُزن جي تعميري عمل سان توانائي پيدا ٿيندي آھي. نشاستو ۽ چربي توانائيءَ جو مکيه ذريعو آھن. ان کان سواءِ لحميات (Proteins) جسم جي واڌ ويجھ ۽ جسماني بناوٽ ۾ اھم ڪردار ادا ڪنديون آھن.

Scanned with CamScanner

گرميءَ جو ايڪو (Calories):

جسم ۾ پيدا ٿيندڙ توانائيءَ کي گرميءَ جي ايڪن ۾ ماپيو ۽ ظاهر ڪيو ويندو آهي. هڪ ڪيلري، گرميءَ جو اهو مقدار آهي جيڪو هڪ ليٽر پاڻيءَ جي گرمي 10 c تائين وڌائڻ لاءِ ضروري هوندو آهي. جسماني پورهيو ڪندڙ ماڻهن جهڙوڪ : مزدورن کي روزانو 3500 ڪيلرين جي، ويهي ڪم ڪندڙ کي لڳ ڀڳ 2500 ڪيلرين جي ۽ بستري داخل مريضن کي اٽڪل 1000 ڪيلرين جي گهرج هوندي آهي. ننڍڙن ٻارڙن ۾ واڌ ويجهه جي عمل مان لنگهندڙ ٻارن کي وڏن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ ڪيلرين جي ضرورت پوندي آهي.

مٿي ٻڌايل ڪيلرين جي ضرورت رڳو هڪ اندازو آهي. اصل ۾ ڪنهن ماڻهوءَ جي ڪيلرين جي ضرورت جو دارومدار سندس عمر، جنس، ڊنڊي ڊاڙي، آبهوا، صحت ۽ خوراڪ تي هوندو آهي.

هڪ گرام نشاستي ۾ 4 ڪيلريون هونديون آهن.

هڪ گرام لحميات ۾ 4 ڪيلريون هونديون آهن.

هڪ گرام چربيءَ ۾ 9 ڪيلريون هونديون آهن.

ڪاڌي کائڻ جي ٻارهن ڪلاڪن تائين، دل جي ڌڙڪن ۽ رت جي گردش کي قائم رکڻ لاءِ گهٽ ۾ گهٽ توانائيءَ جي ضرورت هوندي آهي ۽ عام جسم واري ماڻهوءَ کي رڳو 1000 ڪيلرين جي ضرورت پوندي آهي.

قدرتي صحت

جسماني، دماغي ۽ روحاني طور تي صحتمند هجڻ قدرتي صحت آهي.

قدرتي صحت جي سڃاڻپ:

1. گهري ننڊ ايندي هجي.
2. صبح جو اٿڻ مهل جسم ۾ ڦڙتي ۽ دل ۾ جوش هجي.
3. پائخانو صاف ۽ باقاعدي هجي.
4. قدرتي بک لڳندي هجي.
5. سڄو ڏينهن ڪم ڪار ۾ دلچسپي ۽ ڌيان رهندو هجي.
6. پيٽ، سيني کان گهٽ هجي.
7. نشي وارين شين جي طلب نہ ٿيندي هجي.
8. دل سدائين خوشيءَ ۽ روحاني سرور سان ڀريل هجي.
9. بنا ٿڪاوٽ جي ڪيترائي ڪلاڪ ڪم ڪرڻ جي سگهہ هجي.
10. تعميري ڪمن ۾ مصروف رهڻ جي عادت هجي.
11. زبان ۾ مٺاڻ هجي. (يعني ڳالهائڻ ٻولهڻ ۾ من موهيندڙ هجي).
12. چهري مان نور ٽمندو هجي.
13. اکين ۾ چمڪ ۽ اعتماد هجي.
14. هر حالت ۾ چهري تي مسڪراهٽ هجي.
15. سدائين همت ۽ نئين سگهہ جو احساس هجي.
16. سوچ تعميري هجي.
17. سمورا جسماني ڪم معمول مطابق ۽ سولائيءَ سان ٿيندا هجن.

Scanned with CamScanner

بيمار بدن جي سڃاڻپ

1ـ ڪوبہ جسماني فعل غيرفطري نموني ٿيندو هجي.
2ـ گهري ننڊ نہ ايندي هجي.
3ـ پائخانو پترو يا ڳوڙها ڳوڙها ايندو هجي.
4ـ بک نہ لڳندي هجي.
5ـ مرچ مصالحا کائڻ جي خواهش ٿيندي هجي.
6ـ جسم مان ڌپ ايندي هجي.
7ـ پيٽ سيني کان وڏو هجي.
8ـ ماني کائڻ کانپوءِ جسم ڳرو لڳندو هجي.
9ـ مٿو گنجو ٿي وڃي.
10ـ ذهن ۾ ناڪاري سوچن جو طوفان هجي.
11ـ غلط ڪمن ڏانهن گهڻو لاڙو هجي.
12ـ ڳالهہ ڳالهہ تي ڪاوڙ ايندي هجي.
13ـ طبيعت ۾ هر وقت چِڙ هجي.
14ـ ڪاهلي رهندي هجي.
15ـ ڪنهن بہ ڪم ۾ دل نہ لڳندي هجي.
16ـ جلدي ٿڪاوٽ ٿيندي هجي.
17ـ نشي وارين شين جي طلب رهندي هجي.
18ـ پيرون ۽ اکين جي هيٺان سوڄ رهندي هجي.
19ـ چهري تي داغ ٿي وڃن.
20ـ مٿي ۾ سور رهندو هجي.

Scanned with CamScanner

بيمارين جا ڪارڻ

جسم ۾ زهريلن مادن جو گڏ ٿيڻ سيني بيمارين جو مک ڪارڻ آهي. هونئن تہ قدرت زهريلن مادن کي ڪيندي رهندي آهي. پر جڏهن زهريلن مادن جو وڌڻ گهٽو ۽ نڪرڻ گهٽ هجي تہ پوءِ اهي گڏ ٿيڻ شروع ٿي ويندا آهن. انهن زهريلن مادن جي وڌڻ ڪري جسماني عضون جي ڪم ڪار ۾ رڪاوٽ ٿيندي آهي ۽ دشمن جراثيم تيزيءَ سان وڌڻ لڳندا آهن. پر پوءِ بہ قدرت انهن کي بخار، اُلٽين، دستن، کنگهہ ۽ زڪام جهڙين بيمارين جي ذريعي ٻاهر ڪيندي رهندي آهي پر جڏهن ان عمل کي دوائن وسيلي دٻايو ويندو آهي تہ پوءِ اهي بيماريون لاعلاج ٿي وينديون آهن.

زهريلن مادن جي گڏ ٿيڻ جا ڪارڻ:

1. مناسب ۽ صحيح خوراڪ جو نہ هجڻ.
2. مٽي ۽ ڪٽي خوراڪ ۾ توازن نہ هجڻ.
3. متضاد کاڌا کائڻ.
4. مرچ مصالحن ۽ دير هضم ٿيندڙ خوراڪ جو استعمال.
5. گهڻو کاڌو کائڻ.
6. نشي وارين ۽ بيماريون پيدا ڪندڙ شين جو استعمال.
7. رات جو دير سان کاڌو کائڻ.
8. جسم جي پنجن عنصرن يعني خلا، هَوا، اُس، پاڻي ۽ مٽيءَ ۾ توازن نہ هجڻ.
9. حد کان وڌيڪ جسماني ۽ دماغي ڪم ڪرڻ ۽ ضرورت مطابق آرام نہ ڪرڻ.
10. ڳڻتي ۽ ڪاوڙ ڪرڻ.
11. زهريلن مادن کي جسم کان ٻاهر ڪيندڙ عمل کي دوائن وسيلي روڪڻ.
12. جسماني عمل جي رواني يعني پائخاني، پيشاب، اُلٽي، ڇڪَ، اوگرائي، اوٻاسي، ٻک، اڃ ۽ ننڊ کي روڪڻ.
13. گندو ماحول.
14. لاڳيتو هڪ جاءِ تي ويٺو رهڻ.
15. ورزش نہ ڪرڻ.

سيني بيمارين جو علاج

اصل ۾ زهريلن مادن کي قدرتي طريقن سان ٻاهر ڪڍڻ ئي سيني بيمارين جو علاج آهي. جسم کي صحتمند رکڻ لاءِ هڪ سگهه هوندي آهي، جنهن کي ”حياتي سگهه“ چئبو آهي. روحاني ٻوليءَ ۾ ان کي ”روحاني سگهه“ چيو ويندو آهي. ايلو پيٿڪ سائنس ۾ ورين ان کي ”مقابلو ڪندڙ سگهه“ چون ٿا. بيماريءَ کان بچائڻ يا بيماريءَ کي ختم ڪرڻ جو ڪم اها سگهه ئي ڪندي آهي. جنهن ماڻهوءَ جي جسم ۾ جيتري ”حياتي سگهه“ وڌيڪ هوندي، اهو اوترو ئي جلد تندرست ٿي ويندو آهي.

زندگي گهارڻ جو فطري طريقو ئي ”حياتي سگهه“ کي وڌائيندو رهندو آهي ۽ زهريلن مادن کي گڏ ٿيڻ کان روڪيندو آهي.

جيڪڏهن ڪنهن بيماريءَ جي ڪا علامت ظاهر ٿئي يا مٿي ۾ سور پوي يا وري ڪجهه کائڻ پيئڻ جي طلب نه ٿئي ته پوءِ هڪدم خوراڪ بند ڪري ڇڏجي ته جيئن جسم جي صفائي ٿي وڃي. ائين ڪرڻ سان بيماري گهڻي تڪليف ڏيندڙ نه ٿيندي. جيڪڏهن ڳالهه چڙهي وڃي يعني بخار، دست، الٽي، ڪنگهه، زڪام وغيره ٿي پون ته پوءِ انهن کي صفائي جو هڪ قدرتي ذريعو سمجهي دوائن وسيلي نه دٻايو وڃي، پر ٿوري بک ۽ تڪليف ڪاٽي جسم جي زهريلن مادن کان جان ڇڏائي وڃي. ائين ڪرڻ سان بيماري پراڻي ٿي وڃي ته پوءِ قدرتي ذريعن سان ان جو علاج ڪيو وڃي.

علاج جا قدرتي ذريعا:

1. قدرتي خوراڪ کاڌي وڃي.
2. غيرفطري خوراڪ کائڻ کان پرهيز ڪئي وڃي.
3. پنجن عنصرن يعني خلا، هوا، پاڻي، اُس ۽ مٽيءَ جي موجودگيءَ کي يقيني بڻايو وڃي.
4. رهڻي ڪهڻيءَ جو مناسب ۽ فطري بندوبست ڪيو وڃي.
5. دماغي خرابين يعني ناڪاري سوچ کان پري رهجي.

Scanned with CamScanner

مٽيءَ سان علاج

دنيا جي سموري گندگيءَ کي مٽي پاڻ ۾ جذب ڪري ڇڏيندي آهي ۽ پاڻ وري سدائين پاڪ صاف پئي رهندي آهي. زمين جي اندر جيڪا به گندگي وڌي ويندي آهي. سا ٿوري وقت ۾ مٽي ٿي ويندي آهي.

مٽيءَ جي علاج جون خاصيتون:

1. مٽيءَ ۾ زهر ڪڍڻ جي لاجواب سگهه هوندي آهي.
2. مٽي جسم جي پراڻي کان پراڻي گندگيءَ کي ڳاري ختم ڪري ڇڏيندي آهي.
3. مٽي جسم ۾ موجود زهريلن مادن کي ٻاهر ڪڍي ڇڏيندي آهي.
4. مٽي سوڄ، سور، ڦرڙين ۽ چمڙيءَ جي ٻين بيمارين ۾ وڏو فائدو ڏيندي آهي.
5. مٽي جسم جي غيرضروري گرميءَ کي ٻاهر ڪڍي جسم کي ٿڌو رکندي آهي.
6. مٽي ڏپ ۽ جسماني ٿڪاوٽ کي ختم ڪندي آهي.
7. مٽي جسم کي هڪ مقناطيسي سگهه ڏيندي آهي. جنهن سان ان ۾ ڦڙتي ۽ ڪم ڪرڻ جي صلاحيت پيدا ٿيندي آهي.
8. مٽي جسم ۾ ضرورت آهر ٿڌاڻ پيدا ڪندي آهي.

ڪم ايندڙ مٽي:

مٽي ڪهڙي به هجي، پر اُن صاف سٿري هنڌ تان کنيل هجي جتي سج جي روشني پهچندي هجي ۽ زمين جي سطح کان به اڍائي فوٽ هيٺان ڪڍي وڃي. پوءِ به مٽيءَ کي اُس ۾ سڪائي ۽ ڇاڻي ڪتب آندو وڃي ته ڀلو.

• مٽيءَ وسيلي علاج:

1. مٽيءَ تي سمهڻ: مٽيءَ تي سمهڻ سان ننڊ نه اچڻ، ذهني ۽ جسماني هيٽائپ ۽ رت جي خرابيءَ جهڙيون تڪليفون ختم ٿي سگهن ٿيون.
2. مٽيءَ جي مالش: مٽيءَ جي مالش سان جسم مان زهريلا مادا ۽ جسم کي هاجو رسائيندڙ هوا ٻاهر نڪري ايندي آهي.
3. مٽيءَ سان وهنجڻ: صابڻ بدران جسم کي مٽي هڻي وهنجڻ سان سيني بيمارين ۾ فائدو ٿئي ٿو.
4. مٽيءَ تي پيرين اگهاڙو گهمڻ: مٽيءَ تي پيرين اگهاڙو گهمڻ سان گڙدن جي تڪليف ۾ فائدو ٿيندو آهي. گڏوگڏ اکين جي نظر به تيز ٿيندي آهي ۽ مقناطيسي سگهه به حاصل ٿيندي آهي.
5. مٽيءَ جي پَٽي: مٽيءَ جي پٽي ڏن جي هيٺئين حصي، پيٽ، سيني، نڙ، اکين، مٿي، نڙيءَ، پنيءَ جي ڪنڌي ۽ پيرن تي ٻڌي سگهجي ٿي. ائين ڪرڻ سان ڪيترين ئي بيمارين کان بچي سگهجي ٿو.

مٽيءَ جي پَٽي تيار ڪرڻ جو طريقو:

مٽيءَ کي چڱي طرح ڪُٽي پوءِ ڇاڻجي ۽ استعمال ڪرڻ کان ٻارهن ڪلاڪ اڳ پاڻيءَ ۾ پجائي رکجي. استعمال ڪرڻ وقت ضرورت آهر هڪ سنهون سوٽي ڪپڙو وڇائي ان تي اڌ انچ کن آلي مٽيءَ جو ليپ ڏجي. جسم جي جنهن حصي تي مٽي رکڻي هجي اتي اها پٽي رکي مٿان وري خشڪ ڪپڙو ٻڌي ڇڏجي. اها پٽي 20 کان 30 منٽ جسم تي رکي وڃي نه ته مٽيءَ وسيلي جسم مان ڪڍيل زهريلا مادا وري ٻيهر جسم ۾ داخل ٿي سگهن ٿا. ٻيو ته هڪ ڀيرو ڪتب آندل مٽي ٻيهر هرگز استعمال نه ڪجي.

مٽيءَ وسيلي مختلف بيمارين جو علاج

1. قبضي: هر قسم جي قبضيءَ مان جان ڇڏائڻ لاءِ پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي ٻڌجي.
2. بواسير: پائخاني واري هنڌ تي مٽي جي ٿُلهي پٽي ٿاهي چنبڙائي ڇڏجي. ڪجهه عرصو لاڳيتو پٽي ٻڌڻ سان ان مصيبت مان ڇوٽڪارو ملي سگهي ٿو.
3. دست: دست ٿي پون ته سيني ۽ پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي لڳائجي.

Scanned with CamScanner

4- ڪالرا: ڪالرا ٿي پوي تہ سيني ۽ پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي لڳائجي.

5- پيٽ جو سور: پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي ٻڌي گرم سيڪو ڪجي.

6- بخار: بخار اچي تہ ٿڌي مٽيءَ جي پٽي نرڙ تي ٻڌجي.

7- ڦُرڙيون: جسم جي ڪنهن بہ حصي ۾ ڦرڙيون ٿي پون تہ اتي مٽيءَ جي پٽي ٻڌجي.

8- موهيڙا: چهري تي موهيڙا ٿين تہ اُتي مٽي مَلي ڪلاڪ ڪن ڪانپوءِ ڌوئي ڇڏجي.

9- اکين جي تڪليف: اکين ۾ ڳاڙهاڻ يا خارش ٿي پوي تہ اکين تي مٽيءَ جي پٽي ٻڌجي پر ان ڳالهہ جو خاص خيال رکجي تہ مٽي ڪنهن بہ صورت ۾ اکين ۾ نہ وڃي.

10- ڪتو ٽانولڪي وڃي تہ انجي جراثيمن کي مارڻ لاءِ ٽانوَ کي هڪ پيرو مٽيءَ سان ملجي.

11- جسم جي ڪنهن بہ حصي تي ڦوڙو يا ڪوڳوڙهو ٿي پوي تہ ڪلراٺي مٽي آلي ڪري ٿورو تيل ملائي تئي تي ٿورو گرم ڪري ٿلهي پٽي ناهي وچ ۾ ٿورو سوراخ ڪري ٻڌي ڇڏجي.

12- بجليءَ جي لڳل ڪرنٽ واري مريض کي هڪدم مٽيءَ ۾ ڪڍ ڪوٺي ان ۾ پوري ڇڏجي پر سندس وات ٻاهر ڪيجي.

Scanned with CamScanner

پاڻيءَ سان علاج

انساني جسم جي هر حصي ۾ پاڻي موجود هوندو آهي. جسم مان پاڻي لاڳيتو ٺڪرندو رهندو آهي، تنهنڪري جڏهن پاڻيءَ جو مقدار گهٽ ٿيندو آهي تہ اُڃ محسوس ٿيندي آهي ۽ جڏهن اُڃ محسوس ٿئي تہ هڪ دم صاف سٿرو پاڻي ٿن ساهين سان پيئجي.

پاڻيءَ ذريعي علاج جون خاصيتون:

1۔ اهو جسم کي قوت ڪندو آهي.

2۔ اهو جسم مان سور ختم ڪندو آهي.

3۔ اهو جسم کي سگهارو ڪندو آهي.

4۔اهو پيشاب آڻيندو آهي.

5۔اهو پگهر آڻيندو آهي.

6۔ اهو اُلٽي ڪرائيندو آهي. (جي ڪو سو پيارو ہو تہ).

7۔ اهو بخار لاهيندو آهي. (تڏهن جڏهن ان ۾ تڙ ڪجي).

8۔اهو ننڊ آڻيندو آهي.

9۔ اهو صفائي ڪندو آهي.

10۔ اهو جسم کي ٿڌو ۽ ٿلهو ڪندو آهي.

11۔ اهو جراثيمن کي ماريندو آهي.

12۔اهو ڪانگهاري کي ٻاهر ڪڍندو آهي.

13۔ اهو رت کي گهاٽو ڪندو آهي.

14۔ اهو گرمائش ختم ڪندو آهي.

پاڻيءَ جي استعمال جا طريقا:

1۔ چيلهہ جو غسل.

Scanned with CamScanner

2_ خاص عضوي جي اڳئين حصي جو غسل.
3_ ڪرنگهي جو غسل.
4_ پيرن جو گرم غسل.
5_ بدن جو غسل.
6_ گرم ۽ ٿڌو غسل.
7_ ٻاڦ جو غسل.
8_ آلي چادر ويڙهڻ.
9_ گرم ٿڌو سيڪ.
10_ پٽي.
11_ پيٽ جي آلي پٽي.
12_ پيٽ پچڪاري.
13_ صبح جو اٿڻ سان ئي پاڻي پيئڻ.
14_ ٻاڦ وٺڻ.
15_ ڪپڙو ويڙهڻ.

1_ چيلهه جو غسل:

هڪ ٽب ۾ ٽيڪ ڏئي ويهجي. ٽب ۾ ايترو پاڻي پرجي جيڪو دن تائين اچي. پير ٽب جي ڪاڀي ڪان ساڄي پاسي هوريان هوريان گهمائبو رهجي. اهو غسل 5_ 10 منٽ ڪري سگهجي ٿو. ان جو وقت وڌائڻ ۾ ڪو نقصان ناهي. چيلهه جي غسل ڪان پوءِ جيڪو حصو آلو هجي ان کي هئي خشڪ ٿوال سان اُگهي ڪپڙا پائي ٻاهر گهمڻ لاءِ نڪري وڃجي يا ڪا هلڪي ورزش ڪجي. جيڪڏهن ڪا بيماري يا تڪليف آهي ته پوءِ ڪمبل ويڙهي ليٽي پئجي.

فائدو: چيلهه جي غسل ڪرڻ سان چيلهه ۽ پٺي جو سور ۽ پيٽ جون سيئي خرابيون ختم ٿي سگهن ٿيون. نه رڳو پيٽ پر بين به ڪيترين ئي بيمارين مان جان آجي ٿي سگهي ٿي.

2_ خاص عضوي جي اڳئين حصي جو غسل:

خاص عضوي جي مٿين چمڙيءَ جي اڳئين حصي کي ٿورڙو چڪي سپاريءَ کي چڱي طرح ڍڪي کاٻي هٿ جي وچين ۽ پر واري آڱر سان جهلي ويهجي ۽ ساڄي هٿ ۾ ململ جو ڪپڙو ٿڌي پاڻيءَ ۾ پچائي

آڱرين ۾ جهليل حصي کي آهستي مهٽجي. چيلهه جي غسل واري ٽب ۾ ٿڌو پاڻي پري ننڍڙي اسٽول يا صندليءَ تي ويهجي.

عورتون مٿين ترڪيب پٽاندر خاص عضوي جي ٻنهي چپن تي نرم ڪپڙو ٿڌي پاڻيءَ سان آلو ڪري هوريان هوريان مهٽين.

فائدا:

هن قسم جي غسل سان سرعت انزال، لڪوريا ۽ ٻين جسماني ۽ ذهني بيمارين مان ڇوٽڪارو ملي ٿو. ڪاوڙ جي عادت هوريان هوريان ختم ٿئي ٿي ۽ سنڌن جو سورپڻ ختم ٿئي ٿو.

3۔ ڪرنگهي جو غسل:

ڪرنگهي جي غسل لاءِ هڪ خاص قسم جو ٽب هوندو آهي. ان ۾ پاڻي پري رڳو ڪرنگهي جي هڏي تائين ويهجي. 10 منٽن تائين ٽوال سان ڪرنگهي کي آهستي مهٽجي.

فائدا:

رت جي گهٽ دٻاءَ (Low Pressure) ٿڪاوٽ، هيٽائيپ ۽ ذهني دٻاءَ ۾ هي ڏاڍو فائدي وارو آهي. نه رڳو اهو پر ان غسل سان رت جو دورو پڻ درست ٿيندو آهي.

4۔ پيرن جو گرم غسل:

پيرن جي گرم غسل لاءِ هڪ بالٽيءَ ۾ سهڻ جهڙو گرم پاڻي ڪٽجي. پوءِ اسٽول يا ڪرسيءَ تي ويهي پير بالٽيءَ ۾ رکي ڇڏجن. بالٽيءَ ۾ پاڻي ايترو وجهجي جو گوڏن تائين اچي وڃي. پاڻي جيئن جيئن ٿڌو ٿيندو وڃي ته اوترو پاڻي ڪڍي ٻيو گرم پاڻي وجهجي. اسٽول تي ويهي هڪ ڪمبل اهڙي طرح ويڙهڻ گهرجي جو مٿي کانسواءِ بدن ڍڪجي وڃي ۽ بالٽي به ڪمبل اندر اچي وڃي. ۽ غسل ڪرڻ کان اڳ ٿورو گرم پاڻي پيئجي ۽ ٿڌي پاڻيءَ ۾ پٽيل ٽوال رکڻ گهرجي. اهو غسل ڏهن کان ويهن منٽن تائين ڪجي. غسل ختم ڪرڻ کانپوءِ سڄي بدن جي پگهر کي ٽوال سان اگهي ڇڏجي. دل ڇٽي ته ٿڌي پاڻيءَ سان هلڪو غسل به ڪري سگهجي ٿو.

فائدا:

هي غسل سرديءَ، زڪام، بي خوابي، رت جي دٻاءَ، بيهوشي ۽ دم

Scanned with CamScanner

جي تڪليف ۾ ڏاڍو فائدو رسائيندو آهي. جن عورتن کي صحيح ۽ مقرر وقت تي ماهواري ٿيندي هجي تن لاءِ هيءُ غسل لازمي آهي.

5- سڄي بدن جو عام غسل:

اسان اڄڪلهه جهڙي طرح غسل ڪريون ٿا، سو غلط آهي. غسل غلط هجڻ جي ڪري اسان ان جي فائدن کان وانجهيل رهجي ٿا وڃون. تنهنڪري غسل ڪرڻ وقت هيٺين ڳالهين جو خيال ڪرڻ گهرجي.

1- غسل ڪرڻ کان پهرين ٽوال سان يا هٿ جي ترين سان جسم مهٽي گرم ڪجي.

2- ان کان پوءِ ٿڌي پاڻيءَ سان غسل ڪجي. سياري ۾ پاڻي جسم جي گرميءَ جي برابر هئڻ گهرجي.

3- غسل کان پوءِ هٿن سان بدن سڪائي ڪپڙا پائي ڇڏجن.

4- غسل کان پوءِ جيڪڏهن ٿورڙي ٿڌ محسوس ٿئي ته هلڪي ورزش ڪجي.

5- صبح جو ساجهر غسل ڪرڻ کان پوءِ پسار ڪرڻ ڏاڍي فائديمند آهي.

6- غسل ڪرڻ کان پوءِ هڪدم پڪي هيٺان نه وڃجي.

فائدا:

مٿين طريقن تي عمل ڪندي غسل ڪرڻ سان نه رڳو بدن جي صفائي ٿي پوندي پر جسماني سگهه به وڌندي، رت جو دورو وڌندو، چمڙي چمڪدار ٿيندي، دل ۾ خوشي ۽ ڦڙتي پيدا ٿيندي، اهڙي طرح ڪم ڪرڻ لاءِ جوش ۽ همت پيدا ٿيندي.

6- گرم ٿڌو درجيوار غسل:

بالٽيءَ ۾ گرم پاڻي کڻو ۽ پوءِ ان ۾ ڪجهه ٿڌو پاڻي ملايو. پوءِ بڪ ۾ پاڻي کڻي ڪنڌ جي هيٺيان ڪجهه دير هٿ جي ترين سان مهٽيو ۽ پوءِ ان ئي پاڻيءَ سان غسل ڪريو.

فائدا:

سياري ۾ اهڙي طريقي سان غسل ڪرڻ جسماني طور ڏاڍو لاڀائتو آهي. خاص ڪري ائين وهنجڻ سان رت جي دوري ۾ تيزي ٿيندي آهي ۽ بک پڻ پڙڪندي آهي.

Scanned with CamScanner

7۔ ٻاڦ جو غسل:

ٻاڦ جي غسل لاءِ هڪ خاص قسم جي پيتي (Cabin) ٺهندي آهي، جنهن ۾ سڄي بدن کي اندر داخل ڪبو آهي ۽ مٿو ٻاهر رکبو آهي.

ٻاڦ جي غسل کان اڳ وڏا وڏا ساهه کڻجن ۽ پوءِ پاڻي پي پيرين اگهاڙي پيتيءَ ۾ ويهجي ۽ مٿي تي ٿڌي پاڻيءَ ۾ پسايل ٽوال رکي ٻاڦ وٺڻ گهرجي. ڏهن منٽن کان پوءِ پگهر اچڻ شروع ٿئي ته پوءِ ٽوال سان بدن اگهي ٿڌي پاڻيءَ سان وهنجي ڇڏجي.

فائدا:

ٻاڦ جي غسل ڪرڻ سان رڳون کُلي پونديون آهن ۽ اهڙي طرح رت جي وهڪري ۾ تيزي اچي ويندي آهي. رت جا ڳاڙها ذرا وڌندا آهن. دل ۽ ڦڦڙ مضبوط ٿيندا آهن ۽ بُڪيون پنهنجو ڪم چڱيءَ طرح ڪري سگهنديون آهن. ٿولهه، چمڙيءَ جي بيمارين، ساهه جي نليءَ جي خارش، سلهه ۽ ٻين بيمارين ۾ هيءُ غسل ڏاڍو فائدو ڏيندو آهي.

8۔ آلي چادر ويڙهڻ:

بخار جي حالت ۾ بدن کي سگهارو ڪرڻ ۽ جسم مان گندا مادا ٻاهر ڪڍڻ لاءِ آلي چادر ويڙهي ويندي آهي.

ٽن چئن ٿلهن ڪمبلن تي سنهڙي سوٽي چادر ٿڌي پاڻيءَ ۾ پسائي وڇائي وجي. پوءِ مريض جون ٻئي ٻانهون مٿي جي مٿان رکرائي ڪيس سمهاري ڇڏيو. ان کان پوءِ چادر کي ٻنهي پاسن کان مريض جي ڏڙ تي ويڙهي ڇڏجي. اهڙي طرح سڄي بدن کي چڱيءَ طرح ڪمبلن ۾ ويڙهجي، پر مٿو کليل رکجي. اڌ مني ڪلاڪ کانپوءِ مريض کي ڪمبلن ۽ چادر کان آجو ڪري ٿڌي پاڻيءَ ۾ ويهارجي.

فائدا:

آلي چادر ويڙهڻ سان بدن مان ايڏو ته زهريلو مادو نڪرندو آهي جو جڏهن چادر مٿي کڻبي آهي ته بدن مان اڻ وڻندڙ ڌپ نڪرندي آهي. جن ماڻهن جي بدن ۾ زهريلو مادو گهڻو گڏ ٿي ويندو آهي، انهن جي جسم مان نڪرندڙ زهريلي مادي ڪري چادر به هيڊي پيلي ٿي ويندي آهي. هڪ مهيني ۾ چار ڀيرا ائين چادر ويڙهڻ گهرجي.

Scanned with CamScanner

9۔ گرم ٿڌو سيڪ:

بدن جي ڪنهن حصي ۾ تڪليف هجي ته پوءِ ان کي آرام ڏيڻ لاءِ واري واري سان گرم ۽ ٿڌي پاڻيءَ جو سيڪ ڏيڻ ڏاڍو پلو علاج آهي.

ٽي چار ته ٽيل ڪپڙو گرم ۽ ٿڌي پاڻيءَ ۾ پڇائي تڪليف واري هنڌ تي ۽ منٽ رکو. اهڙيءَ طرح اهو عمل چار ڀيرا دهرائڻ گهرجي. ان جي شروعات گرم سيڪ سان ۽ پڇاڙي ٿڌي سيڪ سان ڪئي وڃي.

فائدا:

پيٽ تي گرم ٿڌو سيڪ پراڻي قبضي، ريح جي بيمارين ۽ هيٺائيءَ کي ختم ڪندو آهي.

10۔ پَٽي:

پٽي ٻَڌڻ جو رواج اوائلي دؤر کان هلندو پيو اچي ۽ اڄ به ماڻهو مختلف تڪليفن کان بچڻ لاءِ ڪڏهن گرم ته ڪڏهن ٿڌي پٽي ڪتب آڻين ٿا. پٽي گهڻو ڪري سوڄ واري هنڌ، زخمن، ڏَڪ، موڙي، ڦرڙين وغيره لاءِ مختلف طريقن سان ڪم آندي ويندي آهي.

فائدا:

ڄاڻايل تڪليفن يا بيمارين ۾ پٽيءَ جو ٻَڌڻ نهايت ڪارائتو آهي.

11۔ پيٽ جي آلي پَٽي:

پيٽ تي آلي پَٽي رکڻ سان قبضي ختم ٿي ويندي آهي. جيڪڏهن ڪنهن کي ائين ٿي ڪا جسماني تڪليف يا سور ٿي پوي ته پوءِ تڪڙ ۾ آرام ڏيارڻ لاءِ ٿلهي ڪپڙي جي ٽڪر کي ويڙهي، آلو ڪري ۽ نپوڙي ڏن هيٺان رکڻ سان آرام ملي ويندو آهي. جيڪڏهن ضرورت هجي ته اڌ ڪلاڪ کانپوءِ ڪپڙي کي ٻيهر آلو ڪري رکي سگهجي ٿو. ان جي مٿان هڪ پلاسٽڪ جي ٿيلهي ٻڌي (جيئن ڪپڙا آلا نه ٿين) اوهان پنهنجو ڪم ڪار به ڪري سگهو ٿا.

12۔ صبح جو اٿڻ سان پاڻي پيئڻ:

شام جي وقت ٽامي جي ڪنهن ٿانوَ ۾ پاڻي ڍڪي رکي ڇڏيو. جيڪڏهن تُلسيءَ جا چار پنج پن وجهندا ته پاڻي اڃا به فائديمند ٿيندو. صبح جو سج اڀرڻ کان اڳ ان پاڻيءَ کي هوريان هوريان پيئو. شروع ۾ به

Scanned with CamScanner

گلاس پاڻي پيئجي ۽ پوءِ آهستي آهستي ڇھن گلاسن تائين پهچجي. پاڻي پيئڻ کانپوءِ 100 قدم چڪر ڏئي پائخاني لاءِ وڃجي. سياري جي موسم ۾ پاڻيءَ کي ٿورو گرم ڪري به پي سگهجي ٿو.

فائدا:

روزانو ائين پاڻي پيئڻ سان قبضي ختم ٿي ويندي، پائخانو کليل ايندو ۽ پيٽ هلڪو ٿي پوندو. صبح سوير پاڻي پيئندڙ ماڻهو بواسير، پيٽ جي بيمارين، جگر، تِريءَ جي تڪليف، پيشاب جي بيمارين، ڪوڙهه، مٽي جي سور، اکين جي خرابين ۽ ڪانگهاري کان بچيل رهي ٿو. مهيني ۾ 10 ڏهاڙا ائين ڪجي، هميشه لاءِ عادت نه بنائجي.

13۔ ٻاڦ ڪڍڻ:

ڪنهن ٿانوَ ۾ پاڻي اُباريو. پوءِ ڪنهن ڪرسي يا اسٽول تي ويهي گرم پاڻيءَ جي ٿانوَ کي اڳيان رکي، ٿورو جُهڪي ٻاڦ کي نَڪ ۽ وات ڏانهن ڪڍو.

فائدا:

ٻاڦ ڪڍڻ سان زڪام، نڙيءَ جي سوڄ ۽ نَڪ جي ٻين ڪيترين ئي تڪليفن کان بچي سگهجي ٿو.

14۔ ڪپڙو ويڙهڻ:

7-8 فوٽ ڊگهو ۽ 6-7 فوٽ ويڪرو سوٽي ڪپڙو ٿڌي پاڻيءَ ۾ آلو ڪري نپوڙي جسم کي ويڙهي ڇڏيو. ان جي مٿان وري اٽيري ئي ڊيگهه ۽ ويڪر وارو ڪپڙو ڪٽي مٿان رکي ڇڏيو. ڪپڙو ڪلاڪ ڪن ويڙهيل هجي. ويڙهه هٽائڻ کانپوءِ آلي ڪپڙي سان بدن کي اگهي صاف ڪري ڇڏيو.

ان ڪپڙي جو استعمال مختلف تڪليفن لاءِ مختلف هنڌن تي پڻ ڪري سگهجي ٿو جهڙوڪ: نڙيءَ جي ويڙهه، سنڌن جي ويڙهه، سيني جي ويڙهه، پيٽ جي ويڙهه وغيره.

15۔ پيٽ پچڪاري:

مقعد جي اندر ڪا پاڻياٺ داخل ڪرڻ جي عمل کي پيٽ

Scanned with CamScanner

پچڪاري چيو ويندو آهي.

پچڪاريءَ جي چهنب تيل يا ويزلين لڳائي مقعد جي اندر داخل ڪئي ويندي آهي.

پچڪاريءَ جي دٻي کي هڪ فوٽ مٿي رکيو ويندو آهي ۽ پوءِ ان ۾ رکيل پاڻيءَ کي اندر وڃڻ ڏنو ويندو آهي. ان عمل دؤران جيڪڏهن مريض کي ڪا تڪليف ٿئي ته پوءِ دٻي کي ٿورو هيٺ رکيو ويندو آهي ته جيئن پاڻي ڪجهه دير لاءِ اندر نه وڃي سگهي. عام طور تي 200 ملي ليٽر پاڻي مقعد ۾ داخل ڪيو ويندو آهي. پاڻي گهٽي مقدار ۾ اندر داخل نه ڪرڻ گهرجي ۽ پاڻي 5 کان 10 منٽن تائين اندر روڪي رکجي. پاڻي پوريءَ طرح اندر اچي وڃي ته پوءِ ٿورو گهمڻ ڦرڻ به گهرجي ۽ پوءِ پائخاني ۾ وڃي هوريان هوريان پاڻي ۽ پيٽ ۾ گڏ ٿيل پائخاني کي ٻاهر ڪڍجي.

فائدا:

گرم پاڻيءَ جي پچڪاري مقعد ۾ گڏ ٿيل پائخاني وغيره کي صاف ڪرڻ ۾ مددگار ثابت ٿيندي آهي. آنڊن کي صاف ڪرڻ جي هيءَ ڏاڍي سولي ۽ محفوظ ترڪيب آهي. ان سان هميشه واري قبضيءَ مان پڻ ڇوٽڪارو ملي سگهي ٿو.

Scanned with CamScanner

سج جي ڪرڻن وسيلي علاج

سج مان ملندڙ طاقت جسماني خوراڪ جي ضرورت پوري ڪري ٿي، زندگيءَ جي سگهه کي وڌائي ٿي. جسماني ڪمزوريءَ کي ختم ڪري ٿي، چوني ۽ فاسفورس جي توازن کي درست ڪري هڏين کي سگهارو ڪري ٿي، چمڙيءَ کي صحتمند رکي ٿي. هاضمي جي سرشتي کي بهتر بنائي ٿي ۽ گندگيءَ کي ٻاهر ڪڍڻ ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿي. تنهنڪري جن گهرن ۾ سج جا ڪرڻا نه ٿا پهچن، اتي ڪيترين ئي بيمارين جا جراثيم گڏ ٿي گهر ڀاتين کي بيمار ڪري ڇڏين ٿا.

سج جي ڪرڻن مان فائدو حاصل ڪرڻ جا طريقا:

1. سج کي ڏسڻ: جنهن وقت سج اڀري ته سج جي ڳاڙهاڻ ڏي چتائي ڏسجي. ائين ڪرڻ سان اکين جون ڪيترايون ئي بياريون ختم ٿي وينديون آهن. درياءَ يا تلاءَ جي پاڻيءَ ۾ سج جو عڪس ڏسڻ سان اکين جي ديد وڌندي آهي.

ٻيو طريقو هيءَ آهي ته صبح جو سوير اٿي ڪنهن ٿانءَ ۾ پاڻي ڪڍجي ۽ پوءِ ان ٿانءَ کي سج جي سامهون جهلي اُن مان پاڻي هوريان هوريان وهائيندي ان ۾ سج کي ڏسجي. ائين ڪرڻ سان دماغي ۽ جسماني بيماريون ختم ٿي وينديون آهن.

2. سج جي ڪرڻن ۾ وهنجڻ: مٿي تي آلو ڪپڙو رکي سج جي ڪرڻن کي جسم تي وٺجي.

عورتن کي جيڪڏهن سج جي ڪرڻن ۾ وهنجڻ جي سهولت نه هجي ته پوءِ ڪين سنهو ڪپڙو جسم تي ڍڪي اُس ۾ ويهڻ گهرجي.

سج جي ڪرڻن ۾ وهنجڻ وقت مٿو يا ته ڇانوَ ۾ هجڻ گهرجي يا وري

Scanned with CamScanner

آلو ٽوال مٿي تي رکجي. هي غسل سج نڪرڻ کانپوءِ اٺين نائين وڳي بجي ڪرڻ گهرجي اهو غسل 15 منٽن کان شروع ڪري اڌ ڪلاڪ تائين ڪجي. ان کانپوءِ جسم کي ٽوال سان مهٽي تازي پاڻيءَ سان وهنجڻ گهرجي.

فائدا:

سج جي ڪرڻن ۾ وهنجڻ سان ڪمزور هڏين، ڏندن جي بيمارين، بک گهٽ لڳڻ ۽ ٻين ڪيترين ئي بيمارين ۾ فائدو ملي ٿو.

3۔ اُس ۾ تيل جي مالش: اُس ۾ ويهي هفتي ۾ گهٽ ۾ گهٽ هڪ دفعو ترن يا سرنهن جي تيل سان بدن جي چڱيءَ طرح مالش ڪرڻ گهرجي.

4۔ رنگن وسيلي علاج: ڏسڻ ۾ سج جي ڪرڻن جو رنگ اڇو ٿيندو آهي، پر اصل ۾ ان ۾ ست رنگ ٿيندا آهن:

1۔ ڳاڙهو
2۔ نارنگي
3۔ هيڊو
4۔ سائو
5۔ واڱڻائي
6۔ نيرو
7۔ آسماني

جسماني سرشتي ۾ ڪنهن رنگ جي گهٽ وڌائي جي ڪري ماڻهو ڪيترين ئي بيمارين جو شڪار ٿي سگهي ٿو.

ڄاڻايل سيني رنگن ۾ دوائن جون خاصيتون آهن، جن کي پاڻي، تيل، ماکيءَ وغيره ۾ جذب ڪرائي انهن مان لاڀ پرائي سگهجي ٿو.

تيار ڪرڻ جو طريقو:

مختلف رنگن جي پاڻي، ماکي تيل وغيره ٺاهڻ لاءِ اُهڙن ئي رنگن جي بوتلن ۾ ٽي حصا اهي شيون وجهجن ۽ پوءِ بوتل جي منهن تي ڪپهه رکي مٿان ڍڪڻ سان بند ڪري صبح کان شام تائين اُس ۾ رکجي. اهو پاڻي ٺاهڻ لاءِ بوتل کي روزانو ڇلڪائڻ گهرجي ۽ ڍڪڻ واري ڪپهه به بدلائڻ گهرجي. جيڪڏهن ڪنهن رنگ جي بوتل نه ملي ته پوءِ اڇي رنگ جي بوتل تي اُن رنگ وارو ڪاغذ ويڙهجي.

Scanned with CamScanner

ماڪيءَ وارو پاڻي 15 ڏينهن ۾ نهي ويندو آهي ۽ تيل واري پاڻي ناهڻ ۾ ڏيڍ مهينو ڪن لڳي ويندو آهي. اهو پاڻي نهڻ ڪانپوءِ تن ڏينهن تائين ڪتب آڻي سگهجي ٿو.

مختلف رنگن جا اثر ۽ فائدا:

1. ڳاڙهو رنگ: هي رنگ ڏاڍو گرم آهي. جيڪڏهن بدن ٿڌو، هيڊو پيلو يا نيرو ٿي وڃي تہ هي رنگ ڏاڍو لاڀائتو آهي. سياري جي موسم ۾ پيدا ٿيندڙ بيمارين ۾ جسم جي بيجان حصي کي ڦُڙت ڪرڻ جي سلسلي ۾ هيءَ رنگ وڏي ڪم جو آهي.

اهو رنگ رڳو جسم جي ٻاهرين حصن لاءِ ڪتب آڻي سگهجي ٿو. ان رنگ جو تيل مرداڻي عضوي تي هڻڻ سان نامردي ختم ٿي ويندي آهي. گڏوگڏ ڪنڌ ۽ چيلهہ جي سُور لاءِ ڏاڍو لاڀائتو آهي.

سياري ۾ پيرن جون ڪُڙيون ڦاٽي پونديون آهن، تنهنڪري ان کي ڪڙين تي لڳائڻ سان فائدو ملندو آهي. پراڻي کنگهہ، دم وغيره ۾ ان رنگ جي سيني تي مالش ڏاڍو فائدو ڏئي سگهي ٿي.

ان رنگ جي ڪوٽ جي ڪري بدن ۾ ڪاهلي، گهٽي ننڊ، بک جي گهٽتائي ۽ قبضي ٿيندي آهي ۽ گهٽائيءَ ڪري بدن ۾ گرمي، بي آرامي ۽ هلڪا دست ٿي پوندا آهن.

2. نارنگي رنگ: هي رنگ ڳاڙهي رنگ جي ڀيٽ ۾ ڪجهہ گهٽ گرم هوندو آهي. هي رنگ بدن کي ڦُڙت ۽ رت جي وهڪري کي تيز ڪندو آهي. هي رنگ دم جي پلي دوا آهي. بک وڌائڻ لاءِ هي رنگ مؤثر آهي.

3. هيڊو رنگ : هي نارنگي رنگ کان گهٽ گرم آهي. هي جوش ۽ خوشي پيدا ڪندو آهي. هن رنگ جي ڪري پائخانو ۽ پيشاب کليل ايندو آهي. هي رنگ دماغ، جگر ۽ تريءَ کي طاقتور ڪندو آهي. دل جي سستي گهٽائڻ، اڌ رنگ کي ختم ڪرڻ، اکين جي ديد وڌائڻ ۽ ساڙو ختم ڪرڻ جي ڏس ۾ لاڀائتو آهي.

4. سائو رنگ: هي نہ گرم آهي نہ ئي ٿڌو پر وچولو رنگ آهي. اکين جي لاءِ ٿڌو ۽ اکين جي طاقت وڌائيندڙ، عورتن جي بيهوشي ۽ شرم گاهہ جي ساڙي ۾ ڏاڍو فائديمند آهي. هي رنگ هر قسم جي بخار، وهندڙ

Scanned with CamScanner

ڦٽن ڦرڙين، ناسور، چمڙيءَ ۽ اکين جي بيمارين، مٽن پيشابن، کنگهه، زڪام، بواسير وغيره ۾ جادوءَ جو ڪم ڏيکاريندو آهي. ڪينسر ۾ پڻ لاڀائتو آهي.

5- واڱڻائي رنگ : هي رنگ ٿڌو آهي. ان جي استعمال سان ننڊ سٺي ايندي آهي ۽ رت جا ڳاڙها جُزا وڌندا آهن.

6- نيرو رنگ : هي رنگ واڱڻائيءَ جي ڀيٽ ۾ ڪجهه ٿڌو آهي. بخار ختم ڪرڻ ۾ وڏي مدد ڏئي ٿو. نڙيءَ جي بيمارين ۾ نيري پاڻيءَ جا گُرڙا فائدو ڏين ٿا.

7- آسماني رنگ : هي رنگ ڏاڍو ٿڌو آهي. ساڙي ۽ گرميءَ کان ٿيندڙ سُور ۾ آرام ڏيندڙ آهي. هن رنگ وسيلي جسم جي ڪنهن به حصي مان وهندڙ رت کي روڪي سگهجي ٿو. گهٽي ماهواري، رت اچڻ ۽ گرميءَ ۾ لاڀائتو آهي. هي رنگ مٿي ۽ وارن جي بيمارين کي ختم ڪري ڇڏي ٿو.

ياد رهي ته هن رنگ جو استعمال اڌرنگ ۽ پراڻي قبضيءَ ۾ هرگز نه ڪرڻ گهرجي.

عمر جي لحاظ کان سج جي ڪرڻن ۾ تاهيل پاڻيءَ پيئڻ جو مقدار:

عمر	ڪيتري وقفي کانپوءِ	مقدار
1- هڪ ڏينهن کان هڪ مهيني تائين	ٻن ٻن ڪلاڪن کان پوءِ	اڌ ننڍو چمچو
2- هڪ مهيني کان ٽن مهينن تائين	ٻن ٻن ڪلاڪن کانپوءِ	ننڍو چمچو مُنو
3- ٽن مهينن کان هڪ سال تائين	ٻن ٻن ڪلاڪن کانپوءِ	ننڍو چمچو پورو
4- هڪ سال کان پنجن سالن تائين	ٻن ٻن ڪلاڪن کانپوءِ	ٻه ننڍا چمچا
5- پنجن سالن کان ڏهن سالن تائين	ٻن ٻن ڪلاڪن کانپوءِ	چار ننڍا چمچا
6 ڏهن کان پندرهن سالن تائين	ٽن ٽن ڪلاڪن کانپوءِ	اڌ گلاس
7- پندرهن سالن کان وڏي عمر	ڇئن ڇئن ڪلاڪن کانپوءِ	اڌ گلاس

Scanned with CamScanner

هَوا وسيلي علاج

ڪائنات ۾ موجود پنجن عنصرن ۾ سڀ کان مٿيرو رتبو هوا جو آهي. قدرت زندگيءَ جي بچاءَ لاءِ هَوا وڏي مقدار ۾ مهيا ڪئي آهي. تنهنڪري صاف سُٿري هَوا جو گهٽ کان گهٽ استعمال ڪرڻ گهرجي ۽ گندي هَوا کان جيترو ٿي سگهي بچڻ گهرجي. صحتمند رهڻ لاءِ هيٺين طريقن تي عمل ڪجي:

1_ صبح جو سير:

صبح جو سوير هوادار هنڌن (باغ، باغيچي، ميدان، واهه وغيره) تي وڃي گهرا ڏگها ساهه کڻڻ ۽ پسار ڪرڻ نهايت ضروري آهي.

جيڪي ماڻهو صاف هَوا نه ٿا کڻن، سي خطرناڪ بيمارين جي وِرِ چڙهي ويندا آهن.

2_ هَوا جو غسل:

جسم جي هَوا جو لڳندو رهڻ هَوا جو غسل آهي. جيڪڏهن هر وقت جسم کي ڪپڙن ۾ بند رکبو ته ماڻهو بيمار ٿي پوندو. اونهاري جي موسم ۾ صبح جو کليل هَوا ۾ هلڪا سنها ڪپڙا پائي هَوا جو غسل ڪري سگهجي ٿو. بارش ۾ يا سياري ۾ ورانڊي يا ڪمري جي دري کولي سمهڻ سان به هَوا جو غسل ڪرڻ جو مقصد پورو ٿي وڃي ٿو. ان کان سواءِ رات جو مُنهن ڍڪي نه سمهجي ۽ دريون کولي ڇڏجن.

Scanned with CamScanner

آسماني علاج

ڪائنات جي پنجن عنصرن ۾ آسمان بنيادي عنصر آهي. هيءَ نهايت لطيف عنصر آهي. جسم. خالي هنڌ ۽ کوکلا عضوا آسماني عنصر جون نشانيون آهن. آسمان ڏانهن نهارڻ سان ۽ آسمان جي هيٺان سمهڻ سان طاقت گڏ ٿيندي آهي. بک وسيلي اسان آسمان جي عنصر جو سولائيءَ سان استعمال ڪري سگهون ٿا.

بک:

بک جديد زندگيءَ جي هلت جو هڪ مکيه ٿنڀ آهي. بک سٺي صحت برقرار رکڻ. يا وڃايل صحت کي موٽائڻ جو خاص ذريعو آهي. تنهنڪري بک ڪاٽڻ چڱي ڀلي ماڻهوءَ توڙي بيمار لاءِ نهايت ضروري آهي. صحت جي حوالي سان بک جي خاص اهميت هجڻ ڪري لڳ ڀڳ مڙني مذهبن ۾ ان جو وڏو رُتبو آهي. بک جا مذهبي مقصد ته ڪيترائي ٿي سگهن ٿا. پر سڀ کان اهم مقصد بدن جي بيماريءَ کان ڇوٽڪارو پرائڻ آهي. بک مريضن لاءِ جڻ نئين زندگي حاصل ڪرڻ آهي. هاڻي ته ڪيترائي مغربي طبيب پنهنجن مريضن کي اها صلاح ٿا ڏين ته هزارين روپيين جي دوائن کائڻ کان پلو آهي ته ڪجهه ڏينهن لاءِ بک ڪاٽجي.

بک جا فائدا:

(1) جسم جي اندرئين گندگي (زهريلا مادا) ٻاهر ڪيڻ بک جو خاص ڪم آهي، ڇو جو کاڌو هضم. ڪرڻ جي ڪم مان واندڪائي ملڻ کان هڪدم پوءِ اسان جي حياتي سگهه (Vital Force) بيماريءَ جا سبب ختم ڪرڻ کي لڳي ويندي آهي. اسان کي ڄاڻ آهي ته اسان

Scanned with CamScanner

جي جسم جي اندر کاڌي هضم ڪرڻ جو ڪم لاڳيتو هلندو رهندو آهي. کاڌي جا حياتياتي جُزا گوشت، چربي ۽ رت وغيره جي شڪل ۾ بدن سان گڏجي ويندا آهن ۽ باقي بچيل شيون پائخاني، پيشاب، ڪانگهاري وغيره جي شڪل ۾ ٻاهر نڪري اينديون آهن. تنهن هوندي بہ مختلف سببن جي ڪري ڪجھ بيڪار مادا جسم ۾ رهجي ويندا آهن جيڪي آهستي آهستي گڏ ٿي ڪري زهر پيدا ڪندا آهن ۽ اهڙي طرح انسان کي ڪيترين ئي بيمارين چنبڙي پونديون آهن. تنهنڪري انهن زهريلن مادن کي ٻاهر ڪڍڻ لاءِ بک جو سهارو وٺڻ لازمي آهي. جڏهن اسين کاڌو کائيندا رهندا آهيون تڏهن زهريلن مادن جي نڪرڻ جو ڪم دٻجي ويندو آهي ۽ بيماريون ظاهر ٿي پونديون آهن.

(2) بک وسيلي عضون کي چڱي سگھہ ملي ويندي آهي ۽ جسم کي طاقت جا جزا جذب ڪرڻ ۾ آساني ٿي ويندي آهي ۽ زهريلن مادن جو نيڪال شروع ٿيندو آهي.

(3) بک جي ڪري بدن جي پيچ ڊاھہ جي مرمت ٿيڻ لڳندي آهي. اهڙيءَ طرح قدرت جا لطيف ۽ نَرم پُرزا سٺي نموني ڪم ڪرڻ لڳندا آهن.

(4) بک جي ڪري جسم جي مڙني پُرزن کي آرام ملي ويندو آهي، تنهنڪري منجهن ڪم ڪرڻ جي صلاحيت وڌي ويندي آهي.

(5) بک دوران جسم جي صفائي ٿيڻ لڳندي آهي. اسان جي جسم ۾ جيڪي زهريلا جراثيم پيدا ٿي ويندا آهن، سي اسان جي کاڌي مان پنهنجو کاڌو وٺڻ شروع ڪندا آهن. انهن جراثيمن مان گهڻائي اهڙن جراثيمن جي هوندي آهي جيڪي بنا کاڌي جي گهڻي دير جيئرا نہ رهي سگهندا آهن. تنهنڪري جيڪڏهن بک ڪاٽجي تہ پوءِ اهي ختم ٿي ويندا آهن. اهڙيءَ طرح پيٽ جي بيمارين مان پاڻمُرتو ڇوٽڪارو ملي سگهي ٿو. جيڪو ماڻهو سادو ۽ ٻاھہ تي چڱيءَ طرح پڪل کاڌو کائيندو رهندو آهي، تنهن کي بک ڪاٽڻ جي ايتري ضرورت ناهي پوندي جيتري سٽيا کاڌا کائڻ واري کي پوندي آهي. چربي ۽ پروٽين واريون شيون کائيندڙن لاءِ بک ڪاٽڻ نهايت ضروري آهي.

Scanned with CamScanner

بک ڪاٽڻ جو طريقو:

سچو ڏينهن ڪجهه به ڪائڻ نه گهرجي. رڳو اڌائي لِٽر پاڻيءَ ۾ ٻه ٽي ليمان ملائي وقفي وقفي سان پيئڻ گهرجي. جيڪڏهن ليمي جي پاڻيءَ مان گذارو نه ٿئي ته پوءِ ميون جي رَسُ پيئڻ گهرجي.

بک هڪ ڏينهن جي ٻه ٽي سگهي ۽ ڪيترن ئي ڏينهن جي پڻ. هر ماٺوڪي هفتي ۾ هڪ ڏينهن بک ڪاٽڻ گهرجي.

بک دوران ضرورتون :

(1) هوا: جسم جي گندگي ساڙي ختم ڪرڻ لاءِ گهٽي ڪان گهٽي آڪسيجن سان ڀريل هوا وٺڻ گهرجي.

(2) غسل ۽ صفائي : بک دوران بدن جي اندر جي گندگي وات، نڪ، ڪن ۽ مخصوص عضون ۾ اچي جمي ويندي آهي. تنهنڪري غسل ۽ صفائي نهايت ضروري آهي.

زبان ۽ ڏندن جي صفائي ته ڏينهن ۾ ڪيترائي ڀيرا ڪرڻ گهرجي.

(3) ڪپڙا : بک دوران هلڪا ڪپڙا پائڻ گهرجن.

(4) ورزش : ورزش ايتري ڪجي جو ٿڪاوٽ نه ٿئي.

(5) پيٽ پچڪاري : اندروني صفائيءَ لاءِ پيٽ پچڪاري نهايت ضروري آهي.

(6) دماغي اثر : بک دوران ڪڏهن به ڪا ڳڻتي، پڇتاءُ، ڪاوڙ، ڏپ، جماع، نااميدي، مايوسي نه ڪجي.

(7) اُس : بک دوران صبح جو پندرهن ويهن منٽن لاءِ ٿڌڙي اُس ۾ ويهڻ گهرجي.

(8) خاموشي : بک دوران جيترو خاموش رهجي، اوترو ئي فائدو آهي.

(9) آرام : بک دوران دماغي ۽ جسماني آرام تمام ضروري آهي.

(10) سُڪي مَهٽ : بک دوران جسم کي ڪنهن سُڪي ٽوال سان مهٽڻ سان تمام گهڻو فائدو ٿيندو.

نوٽ : مٺن پيشابن ۽ سلهه جي مريضن لاءِ بک ڪاٽڻ نهايت هاڃيڪار آهي.

Scanned with CamScanner

مختلف بيمارين جو علاج

مختلف بيمارين کي ٻن حصن ۾ ورهايو ويندو آهي:

1۔ شديد يا نيون بيماريون

2۔ قديم يا پراڻيون بيماريون

1۔ شديد يا نيون بيماريون :

جڏهن قدرت بدن ۾ گڏ ٿيل بيڪار مواد کي غيرمعمولي طريقي سان ڪڍڻ شروع ڪندي آهي ته ان کي شديد بيماري چيو ويندو آهي، جهڙوڪ: بخار، دست، الٽي، کنگهه، زڪام وغيره. انهن شديد بيمارين ۾ بک نه لڳڻ، وات ڪڙو ٿيڻ، نڙي خراب ٿي وڃڻ، زبان ۾ لڦون پئجي وڃڻ ۽ مٿي جي سور جهڙيون علامتون ظاهر ٿينديون آهن.

شديد بيماريون اصل ۾ اسان لاءِ فائدي واريون آهن، ڇاڪاڻ ته اهي اسان کي پراڻين بيمارين کان بچائيندڙيون آهن. تنهنڪري اسان کي انهن شديد بيمارين ۾ بک ڪاٽي، پيٽ پچڪاري ڪرائي، پيٽ جي پٽي ٻڌرائي ۽ آرام ڪري قدرت جي صفائيءَ جي ڪم ۾ هٿ ونڊائڻ گهرجي.

جيڪڏهن شديد بيمارين کي دوائن وسيلي دٻايو ويندو ته اڳتي هلي جسم پراڻين بيمارين جي ور چڙهي ويندو.

2۔ پراڻيون بيماريون :

جيڪڏهن گندي مواد کي جسم مان ٻاهر نه ڪڍيو ته اهو جسم ۾ وڌندو رهندو. اهو گندو مواد جتي به گڏ ٿيندو ته اتان واري عضوي تي اثر وجهندو آهي. تنهنڪري بک ڪڍڻ، ميون ۽ ڀاڄين جي رس پيئڻ ۽ ٻين قدرتي طريقن سان جسم جي صفائي ڪرڻ نهايت ضروري آهي.

Scanned with CamScanner

قدرتي طريقن يا علاج سان هر بيماريءَ مان ڇوٽڪارو ملي سگهي ٿو، پر هر بيمار جو چڱي ڀلي ٿيڻ جو دارومدار سندس اندرين حالتن تي آهي.

علاج جا احتياط :

(1) ڪوسو ٿڌو علاج وٺڻ کان اڳ جسم کي ترڻ سان مھتجي ۽ علاج کانپوءِ ٿوري دير لاءِ پسار ڪجي يا هلڪي ورزش ذريعي جسم کي گرم ڪجي.

(2) ڪوسو گرم علاج وٺڻ کان اڳ پاڻي پيئڻ گھرجي ۽ مٿي تي آلو ٽوال رکجي.

(3) گھٽي فائدي جي اميد ۾ گھٽي دير تائين علاج ڪرائڻ نهايت هاڃيڪار آهي،

(4) ٿڌي پاڻيءَ سان علاج ڪرڻ کان ٿيھہ پنجٽيھہ منٽ پوءِ ٽي وهنجڻ گھرجي.

(5) کاڌو کائڻ کان گھٽ ۾ گھٽ اڍائي ڪلاڪ پوءِ علاج وٺڻ گھرجي.

(6) علاج جي اڌ ڪلاڪ کان پوءِ ٽي ڪجھہ کائجي پيئجي.

تيزابيت

نشانيون:

معدي ۽ پيٽ ۾ ساڙو، ڪٽيون اوڳرايون، اُلٽي.

ڪارڻ:

قبضي، پريشاني، تريل کاڌا، بک کان وڌيڪ کائڻ، ڪافي، چانهه، شراب، سگريٽ، تماڪ، گٽڪي، ڪنڊ ۽ لوڻ جو گهڻو استعمال.

قدرتي علاج:

ٻاڙهي گجر، ونگو ۽ پن گوبي جام کائجن. هفتي ۾ هڪ ڏينهن بک ڪڍجي. ميون جي رس به پيئجي. اڻ ڇٽيل اٽي جي ماني کائجي. لوڻ ۽ ڪنڊ جو استعمال گهٽ کان گهٽ ڪجي ۽ کاڌو چڱيءَ طرح چٻاڙي کائجي.

تي سگهي ته ناريل جو پاڻي به پيئجي. ماکيءَ ۾ ليمون ملائي پيئڻ به فائدي وارو آهي. ان ڪانسواءِ ماکيءَ ۾ هيڊ ۽ وڏف ڪُٽي چڱيءَ ريت ملائي آڱر سان چٽجي. پاڻي گهٽيءَ مقدار ۾ پيئڻ گهرجي.

پيٽ پچڪاري به ڪرائجي ۽ وهنجڻ کان اڳ جسم کي ٽوال سان چڱيءَ طرح مهٽجي. کليل ۽ صاف هوا ۾ وڏا وڏا ساهه کڻجن. پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي، چيلهه جو غسل ۽ هفتي ۾ هڪ ڀيرو آلي چادر ويڙهڻ تيزابيت کي ختم ڪرڻ ۾ وڏي مدد ڏئي ٿو.

کير جو استعمال نه ڪجي ڇو جو کير هڪ ڀيرو ته ساڙي کي ختم ڪندو آهي، پر پوءِ وري الٽو اثر ڏيندو آهي. ان ڪري جو کير کي هضم ڪرڻ لاءِ پيٽ کي ججهي مقدار ۾ تيزاب ناهڻو پوندو آهي. دوائن وسيلي عارضي طور تي دٻايل تيزابيت بعد ۾ السر جي شڪل وٺندي آهي ۽ اڪين ۽ دل جي بيمارين جو ڪارڻ بڻجندي آهي.

Scanned with CamScanner

الرجي يا حساسيت

نشانيون:

خارش، چمڙيءَ ۾ ڇُپڪو، داڳا نڪرڻ، اکيون ڳاڙهيون ٿيڻ، نڪ مان پاڻي وهڻ، گهٻراهٽ، بيچيني، نڇون اچڻ، نڪ ۾ خارش ٿيڻ، ڪنگهه، ساهه کڻڻ ۾ تڪليف ۽ مٿي ۾ سور الرجيءَ جون نشانيون آهن. الرجي مٿن پيشابن، ڊپريشن، دل جي بيمارين، السر، دم وغيره جي ماءُ آهي.

ڪارڻ:

الرجي يا حساسيت بيماريءَ سان مقابلي يا مدافعت جي قوت جو گهٽ هئڻ به ظاهر ڪري ٿي. پيٽ ۾ ڪيڙا هئڻ، نشيدار شيون واپرائڻ، هاڃيڪار ڪيميڪل ملايل شين جي استعمال، غير ضروري دوائن، کنڊ جي گهڻي استعمال ۽ ذهني دٻاءَ جي ڪري الرجي هڪدم ٿي پوندي آهي.

قدرتي علاج:

ٽن چئن ڏينهن تائين ليمي جي پاڻي، ناريل جي پاڻي ۽ ميون جي رس تي گذارو ڪجي. ان کانپوءِ هڪ هفتي تائين باهه تي پڪل کاڌو نه کائجي. دٻن ۾ بند تيل کاڌي، لوڻ ۽ کنڊ جو استعمال هرگز نه ڪجي. سويابين جو کير پيئڻ به فائدي وارو آهي.

ڪجهه ڏينهن تائين صبح جو خالي پيٽ نم جا پن پسائي، انهن جو پاڻي پيئجي. ان کانپوءِ اڌ ڪلاڪ تائين ڪجهه به نه کائجي. اهڙيءَ طرح صبح جو خالي پيٽ پنج قطرا ارنڊيءَ جو تيل پاڻيءَ ۾ ملائي پيئڻ به وڏي فائدي وارو آهي. ڏينهن جو ڪنهن به وقت هيڊ جو ٻورو پاڻيءَ ۾ ملائي به پي سگهجي ٿو.

Scanned with CamScanner

رت جي کوٽ

رت ۾ ڳاڙهن جُزن جي گهٽتائيءَ کي رت جي کوٽ چيو ويندو آهي.

نشانيون:

بدن ۾ رت گهٽ هجڻ، هيڊاٽپ، ڪمزور يادداشت، ڪاهلي، آرس، ٿڪاوٽ، مٿو ڦرڻ، اداسي، نهن جو رنگ اڇو ٿي وڃڻ ۽ چمڙي جي رونق ختم ٿي وڃڻ، رت جي کوٽ جون نشانيون آهن.

ڪارڻ:

فولادي جزن، پروٽين ۽ وٽامن جي کوٽ يا ڪنهن بي خرابيءَ جي ڪري رت جي ڳاڙهن جزن جو نه ٺهڻ، ڪنهن ڌڪ، بواسير ۽ عورتن ۾ ماهواريءَ ۾ گهڻي رت جو اچڻ.

پيٽ ۾ ڪيڙن جي ڪري به رت جي کوٽ پيدا ٿيندي آهي. دماغي پريشاني، ڳڻتي ۽ مايوسي، کاڌي ۾ موجود طاقت ڏيندڙ جزن کي ضايع ڪنديون آهن، تنهنڪري ضروري جزا ۽ وٽامن جسم ۾ شامل نه ٿي سگهندا آهن.

قدرتي علاج:

پالڪ جي رس ۾ ماکي ملائي پيئجي. ڏاڙهونءَ جي رس، گجر جي رس، بندگوبيءَ جي رس، انگور، نارنگي، موسمي، صوف، ڪيلا ۽ ٽماٽا جام استعمال ڪجن.

پالڪ، ڦودنو، ساڳ ۽ ٻيون سايون ڀاڄيون کاڌي جو لازمي حصو هئڻ گهرجن.

انجير به وڏي فائدي وارو آهي. ان کان علاوه ڪارڪون به کائڻ کپن. هُرِيي جو ٻوڙ هفتي ۾ هڪ ڀيرو کائجي. نم جا ٻه چار پن روزانو چٻاڙي کائڻ سان به رت وڌندي آهي.

Scanned with CamScanner

آنڊي جي سوڄ

نشانيون:

جڏهن هنڌ تي وڏو ۽ ننڍو آنڊو ملندا آهن، اتي سوڄ ٿيندي آهي. جڏهن پيٽ جي ساڄي پاسي ڏاڍو سور ٿيندو آهي ته اتي آنڊو ڳنڍ وانگر سُڄي ويندو آهي ۽ پوءِ ان جاءِ تي ٿورو به هٿ لائبو آهي ته سخت سور ٿيڻ لڳندو آهي. ٿنهنڪري الٽي، اوڪارا، ساهه ۾ ڏپ، قبضي، بخار وغيره ٿي پوندو آهي. جيڪڏهن وقت سر علاج نه ٿيو ته پوءِ سوڄ وڌندي رهندي ۽ ڪنهن به وقت ڦاٽي خطرناڪ ٿي ويندي.

ڪارڻ:

آنڊي جي سوڄ جو بنيادي ڪارڻ پراڻي قبضي آهي. سخت ۽ دير هضم ٿيندڙ کاڌا تريل پڪل شيون ۽ گوشت گهڻو کائيندڙن کي هيءَ بيماري ٿيندي آهي.

قدرتي علاج:

قبضي ختم ڪرڻ سان گڏوگڏ جسم کي زهرڪان ڇوٽڪارو ڏيڻ هن بيماريءَ جو علاج آهي. اها تڪليف ٿي پوي ته مڪمل آرام ڪجي. کاڌو پيتو صفا ڇڏي ڏجي. رڳو ٿورو ٿورو پاڻي هوريان هوريان پيئجي. پيٽ پچڪاري ڪرائي پيٽ صاف ڪرائي ڇڏجي. ڏينهن ۾ هڪ ڀيرو پيٽ تي ٿڌو ڪوسو سيڪو ڏئي مٽيءَ جي پٽي ٻڌجي. گهٽي سور جي ڪري مٽيءَ جي پٽيءَ جو بار سهي نه سگهجي ته پوءِ رڳو آلي پٽي رکجي. ٽن ڏينهن کانپوءِ ميون ۽ ڀاڄين جي رس پيئڻ سان ڪافي فائدو ٿي ويندو.

ان کان پوءِ هڪ هفتي تائين باهه تي پڪل کاڌو نه کائجي. تڪليف ختم ٿي وڃڻ کانپوءِ متوازن کاڌو کائجي ۽ قبضي ٿيڻ هرگز نه ڏجي.

Scanned with CamScanner

سنڌن جو سور

سَنڌن جي سور جا ڪيترائي قسم آهن، جهڙوڪ :

1ـ هڏ جو ساڙو:

هيءَ بيماري سنڌن ۾ سنهڙين ۽ نرم هڏين جي گهڙي وڃڻ سان ٿيندي آهي، خاص ڪري پوڙهائپ ۾ هن بيماريءَ ٿيڻ جا وڌيڪ امڪان هوندا آهن.

هن بيماريءَ ۾ عام طور گوڏا، چوتڙ ۽ ڪرنگهي جي هڏي متاثر ٿيندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن هيءَ بيماري آڱرين کي شڪار بنائيندي آهي.

2ـ وائي سُور:

هيءَ بيماري ٿيڻ جي ڪري خاص طورننڍين سنڌن، آڱرين، ڪراين، گوڏن، ڪڙين وغيره ۾ سور ٿيڻ لڳندو آهي ۽ اهي سڄي ويندا آهن. گڏو گڏ گوشت جي پٺن، رت جي وڏين رڳن ۽ شريانين ۾ خرابي ٿي وڃڻ ڪري ماڻهو ڏپرو ٿي پوندو آهي. هيءَ بيماري مردن جي ڀيٽ ۾ عورتن ۾ وڌيڪ هوندي آهي.

3ـ ڳِديڙي:

ڪڏهن ڪڏهن هن بيماريءَ جي ڪري هٿن ۽ پيرن جي چنبن ۾ ايڏو تہ سخت سُور ٿي پوندو آهي جو رڳو هٿ لائڻ سان بہ بيمار ڪان رڙ نڪري ويندي آهي. هيءَ بيماري پراڻي ٿي وڃڻ ڪري ننڍين ۽ نرم هڏين کي ڀڃي ڇڏيندي آهي، جنهن ڪري هيٽائپ ٿي پوندي آهي. ڳديڙيءَ جي ڏهہ سيڪڙو بيمارن ۾ پٿري ٿيڻ جا امڪان بہ هوندا آهن. هيءَ بيماري مردن ۾ گهڻي ٿيندي آهي.

Scanned with CamScanner

ڪارڻ:

سنڌن جي سازي جو خاص سبب سنڌن ۾ يورڪ ايسڊ جو گهٽجي مقدار ۾ گڏ ٿي وڃڻ آهي. هيءَ بيماري گهٽي پروٽين وارا کاڌا کائيندڙن کي وڌيڪ ٿيندي آهي. ڪڻين شين، گوشت، مڇي، بيضن، گهٽي دال، ڪير ۽ ڪير مان ٺهيل شين، لوڻ مرچ ۽ مصالحن جو گهڻو استعمال، گيس، قبضي، ورزش نه ڪرڻ ۽ دوائن جو جڳهو استعمال هن بيماريءَ کي پيدا ڪندو ۽ وڌائيندو آهي.

قدرتي علاج:

جسم ۾ گڏ ٿيل يورڪ ايسڊ ٻاهر ڪڍڻ لاءِ ونگو، بند گوبي، پالڪ ۽ هنداڻي جي رس ٻه ٽي ڏينهن لاڳيتو پيئڻ گهرجي. ڏاڙهونءَ، ليمي، موسمي ۽ نارنگيءَ جي رس به فائدي واري آهي.

ڪجهه هفتا ٻاهه تي پڪل کاڌا نه کائجن. ساين ڀاڄين جو سوپ پيئجي. جونِ جي رس يا ڪچي پٽاٽي جي رس پيئڻ سان به ڪافي فائدو ٿيندو. رات جو ٽي ڪن انجير پاڻيءَ ۾ ڀڄائي رکجن ۽ صبح جو اٿڻ سان ئي کائي ڇڏجن. داليون، ڪير، ڏهي ۽ تريل شيون هرگز نه کائجن. پاڻي گهڻو پيئجي. ٽامي جي ٿانو ۾ رکيل پاڻي ڏاڍو فائدي وارو آهي. ٿوم به ڏاڍي سٺي آهي. هربي جو ٻج ۽ ماکي ملائي کائڻ سان به فائدو ملندو. ان کان سواءِ ڪارڪن ۽ ٽرن جا لڏون ٺاهي به کائجن. سُنڊ جو ٻورو هلڪي گرم پاڻيءَ ۾ ملائي پيئجي. هميشه صبح ۽ شام جي وقت 250 ملي ليٽر اُس ۾ رکيل سائي بوتل جو پاڻي پيئجي ۽ متاثر ٿيل عضوي کي اُس ونرائجي.

مٽيءَ جي پٽي، پيٽ پچڪاري، ڇيلهه جو غسل، خاص عضوي جو غسل، ٻاڦ جو غسل، اُس جو غسل، خشڪ ٽوال سان جسم مهٽ، پيرن جو گرم غسل، گرم مٽيءَ جي پٽي ۽ ٿڌو ڪوسو سيڪو ڏاڍو فائدو ڏيندڙ آهن. ان کان سواءِ سنڌن جي خشڪ مالش، ليمي جي رس جي مالش ۽ ناريل يا سرنهن جي تيل ۾ ڪافور ملائي مالش ڪرڻ سان به فائدو پوندو.

Scanned with CamScanner

اُپ ساهي (دم)

ساهہ جي سنهڙين نلين ۾ بيڪار مادن جي ڀرجي وڃڻ سان ساهہ کڻڻ ۾ ڏکيائي ۽ ڪنگهہ ٿيڻ کي اپ ساهي چئبو آهي.

نشانيون:

اپ ساهيءَ جي شروعات ڪنگهہ، نڙيءَ ۾ ڪرڙاٽ ۽ ساهہ نہ کڄي سگهڻ جي شڪل ۾ ٿيندي آهي. عام ڪري اپ ساهيءَ جو دؤرو رات جو 2- بجي کان پوءِ پوندو آهي. پر ڪڏهن ڪڏهن اهو ڪنهن بہ وقت پئجي سگهي ٿو. دوري پوڻ مهل کانگهارو ڏپ وارو ۽ سخت نڪرندو آهي.
اپ ساهي ٻن قسمن جي ٿيندي آهي :
1- ڦڦڙن واري اُپ ساهي
2- دل واري اُپ ساهي

1- ڦڦڙن واري اپ ساهي:

هن اپ ساهيءَ ۾ ساهہ جون نليون سُسي ويندئون آهن ۽ ساهہ ڏکيائيءَ سان کڄندو آهي.

2- دل واري اپ ساهي:

هن اپ ساهيءَ ۾ دل ڪمزور ٿي ويندي آهي، تنهنڪري دل جو دؤرو گهٽجي ويندو آهي، نتيجي ۾ آڪسيجن گهٽ مقدار ۾ ملندي آهي. ساهہ کڻڻ سان مريض جو منهن ڳاڙهو ٿي ويندو آهي.

ڪارڻ:

اپ ساهيءَ جا ڪيترائي ڪارڻ آهن. جهڙوڪ : دوائن جي استعمال سبب ساهہ جي نليءَ ۾ ڄمي ويل کانگهارو، گندي هوا. دماغي

پريشانيون، ڊپ، ڪاوڙ، رت جي خرابي، نشيدار شين جو استعمال، ڪنگهه، زڪام، غلط جنسي لاڳاپا، ضرورت کان وڌيڪ کائڻ، سٽيا کاڌا، مرچن مصالحن وارا تريل ٻڪل کاڌا وغيره.

قدرتي علاج:

اپ ساهي ٿي پوي ته ڀريون هڪ ڏينهن ليمون ماکيءَ ۾ ملائي پيئجي ۽ ٻيو ڪجهه به نه کائجي. ان کانپوءِ سڄو هفتو ميون يا ساين ڀاڄين جي رس ڪڍي پيئجي. ناريل جي پاڻي، بند گوبيءَ جي رس، گجر جي رس ۽ انگور جي رس جو استعمال ڏاڍو فائدي وارو آهي. ان کان پوءِ ٻه هفتا رڳو ميوا ۽ سلاد کائجن. ان کان پوءِ عام کاڌو کائڻ شروع ڪجي. سٽيوءِ دير سان هضم ٿيندڙ کاڌو هرگز نه کائجي. سائو هربو پچائي کائجي ۽ ان جي رس پيئجي. کيرءِ کير مان ٺهيل شيون بنهه نه کائجن.

اپ ساهيءَ جي بيمار کي رات جو کاڌو سوير کائي سمهڻ گهرجي. سمهڻ کان اڳ ۾ گرم پاڻي پيئجي ته چڱو.

هن بيماريءَ ۾ ٻاڦ جو غسل ۽ ڪرنگهي واري هڏيءَ جي مالش ڏاڍي فائدي وارا آهن.

عينڪ کان آجپو

اڄوڪي دؤر ۾ عينڪ جو استعمال وڌندو پيو وڃي. گهٽ عمر ۾ ئي عينڪ لڳڻ شروع ٿي ويندي آهي ۽ پوءِ ته عينڪ جو نمبر به وڌندو رهندو آهي. عينڪ جي ڪري اکين جي قدرتي ورزش به بند ٿي ويندي آهي، عينڪ لڳائڻ سان اکين جو نقص رڳو ڍڪجي ويندو آهي، باقي نظر جي ڪمزوري ته وڌندي رهندي آهي.

اکين جي خراب ٿيڻ جا ڪارڻ:

غيرقدرتي ۽ غيرمتوازن کاڌا، مرچن مصالحن وارا کاڌا ججهي مقدار ۾ واپرائڻ، بنا کل واري دال کائڻ، چٽيل اٽي جو استعمال. تکڙ تکڙ ۾ کائي سمهڻ، صبح جو دير سان اٿڻ ۽ اٿندي ئي چانهه پيئڻ. وڏين کڙين وارا بوٽ پائڻ، گهڻو وقت ٽي وي ڏسڻ يا ڪمپيوٽر تي ويهڻ. ورزش نه ڪرڻ، وٽامن اي جي کوٽ، قدرتي خوراڪ جي کوٽ، ڪوڏڪ يا کا بيماري، جهڙوڪ: قبضي، مٺا پيشاب، رت جو مٿانهون دٻاءُ (هاءِ بلڊ پريشر) وغيره، اکين جي خراب ٿيڻ جا ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج:

ڪچو کاڌو هن بيماريءَ جو هڪ ئي علاج آهي. تنهنڪري کاڌي ۾ گهڻو ڪري وٽامن اي، بي ۽ سي سان ڀريل خوراڪ، مڱ، چڻا، ساوڻ ڀاڄيون، ڪير، ڏهي ۽ ميوا واپرائڻ گهرجن. اکين جي لاءِ گجر جي رس ڏاڍي فائدي واري آهي. پالڪ ۽ گجر جي رس ملائي پيئڻ سان اکين جي ديد وڌندي آهي. صبح جو اٿڻ سان نارنگيءَ، انگور، بندگوبي ۽ ساين ڀاڄين جي رس پيئڻ سان وڏو فائدو ملندو. نيرن ۾ ڳئونءَ جي کير يا گجر جي رس ۾ ڪارا مرچ ملائي پيئجي. چار کن بادام ڏهن منٽن تائين

ڇپاڙي ڪائجن.

صبح جو اٿڻ سان لَپ پري پنجاهه پيرا اکين تي ٿڌي پاڻيءَ جا ڇنڊا هڻجن. ان کان سواءِ کليل هوا ۾ ڏهه ساهه کڻجن ۽ چپر تي پير اگهاڙا ڪري گهمجي. سج جي ڪرڻن ۾ رکيل سائي بوتل جي پاڻيءَ سان اکين کي ڌوئڻ وڏي فائدي وارو آهي.

اکين جو آرام :

اکين کي آرام ڏيڻ لاءِ آرام ڪرسي، صوفي يا ٻي ڪنهن ڪرسيءَ تي ڪرنگهي جي هڏي سڌي ڪري ويهجي. سامهون اهڙي ميز رکو، جنهن تي پيرن جون کُڙيون سولائيءَ سان رکي سگهجن ۽ ڇيله به سڌي رهي. ساڄي اک ساڄي ترِيءَ سان ۽ کاٻي اک کاٻي ترِيءَ سان ڍڪي ڇڏجي. ڪوشش اها هجي ته اکين ۾ روشني نه وڃي. ان مهل ڪنهن ڪاري شيءِ جو تصور ڪرڻ گهرجي. جيڪڏهن اکيون صحتمند هونديون ته گهگهه اونده جو احساس ٿيندو، پر اکين جي ڪمزور هئڻ ڪري جسم، دل ۽ دماغ تي زور پوندو ۽ پوءِ قسمين قسمين رنگن جو احساس ٿيندو.

جڏهن به وقت ملي ته ڏينهن ۾ ٻه ٽي دفعا اها ورزش ڪجي.

بک، ٿڪاوٽ، دل ۽ دماغ جي پريشاني، ڪِنتي ۽ ڪاوڙ وقت اها ورزش هرگز نه ڪجي.

ڪجهه ورزشون :

(1) پهرين هڪ اک کي زور سان ٻوٽيو ۽ پوءِ ٻي اک کي. اهڙيءَ طرح ٻئي اکيون هوريان هوريان ٻوٽيندا ۽ کوليندا رهو.

(2) ڪنڌ کي سڌو رکي سامهون ڏسو. ان کان پوءِ وري ساڄي پاسي، وري کاٻي پاسي، وري آسمان ڏانهن ۽ پوءِ وري ڌرتيءَ ڏانهن ڏسو. پوءِ وري اکين کي گولائيءَ جي شڪل ۾ واچ جي ڪانٽن وانگر ڦيرائيندا رهو.

(3) نڪ جي ٻنهي پاسن کان اکين جي ڪنڊن کي مهٽيو، پوءِ هلڪو زور ڏئي گولائيءَ ۾ ۽ پوءِ هيٺين پاسي کان ٿورو مهٽيو.

Scanned with CamScanner

چيلهہ جو سور

نشانيون :

چيلهہ جو سور گهڻو ڪري وچين يا هيٺين حصي ۾ ٿيندو آهي. چيلهہ جي هيٺين حصي ۾ ٿيندڙ سور کي لوئر اسپانڊي لاسِس (Lower Spondylosis) چيو ويندو آهي.

ڪارڻ :

اٿڻ، ويهڻ يا گهمڻ جي ٺيڪ حالت نہ هئڻ. ڏگهي کڙيءَ وارا بوٽ يا سينڊل پائڻ، ڪاهليءَ واري زندگي، عورتن ۾ ماهواريءَ جي گڙ ٻڙ، گوشت جي پَٺن جي ڪمزوري، وٽامنز جي کوٽ، ٿولهہ، ڪرنگهي جي هڏيءَ ۾ خرابي، آرام ۽ ورزش جي کوٽ، سنڌن جو سُور، گهٽي نرم بستري تي سمهڻ، ڳرو وزن کڻڻ يا ڪو ڌڪ وغيره لڳڻ چيلهہ جي سور جا سبب آهن.

قدرتي علاج :

ڪاڌي ۾ ميوا ۽ سلاد جام واپرائجي. سٽپ وارو تيل، ٻُگل ڪاڌو، ڏهي، کنڊ، مرچ مصالحا، چانهہ ۽ ڪافي هرگز استعمال نہ ڪجي. ڪيلشيم، وٽامن سي ۽ وٽامن ڊي واريون شيون کائجن. ان کان سواءِ چيلهہ جو ٿڌو ڪوسو سيڪو، ڪرنگهي جو غسل، چيلهہ جي مالش ۽ سخت بستري تي سمهڻ معمول بنائي ڇڏجي.

Scanned with CamScanner

ڪينسر

ڪينسر هڪ خطرناڪ بيماري آهي. جيڪا جسم جي ڪنهن به حصي ۾ تيزيءَ سان وڌندڙ ڳوڙهن (Tumour) وغيره جي شڪل ۾ پيدا ٿيندي آهي. روين ۾ تبديلي آڻي ۽ زندگي گذارڻ جي صحتمند طريقن تي عمل ڪندي هن بڇڙي بيماريءَ کان بچي سگهجي ٿو. ڪينسر جي خبر پوڻ سان ئي هڪدم قدرتي علاج شروع ڪري ڏجي.

نشانيون :

1۔ پائخاني ۽ پيشاب ڪرڻ جي عادت ۾ تبديلي ٿيڻ
2۔ ڪنهن ڦَٽَ جو نه پرچڻ
3۔ رت وهڻ بعد رت جو لاڳيتو ٽِمڻ
4۔ ٻُبن ۾ يا جسم جي ڪنهن به حصي ۾ ڳوڙها پيدا ٿيڻ
5۔ بدهضمي يا ڪا شيءِ اُڳرڻ ۾ ڏکيائي ٿيڻ
6۔ ڪنگهه يا نڙيءَ ۾ بار بار ڪرڪراهٽ ٿيڻ
7۔ بنا ڪنهن سبب جي وزن گهٽجي وڃڻ
8۔ کل جي رنگ ۾ تبديلي اچڻ
9۔ ماهواريءَ ۾ تبديلي يا ان دوران رت جو ٽِمڻ
10۔ بک نه لڳڻ
11۔ پائخاني سان گڏ رت اچڻ

ڪارڻ :

1۔ غير فطري رهڻي ڪهڻي ۽ ڪاڌو خوراڪ
2۔ سگريٽ پيئڻ يا سگريٽ پيئندڙن سان گهڻو وقت گڏ گذارڻ
3۔ پان، گٽڪو، تماڪ ۽ شراب واپرائڻ

Scanned with CamScanner

4- چانهہ، ڪافي، ڪنڊ، لوڻ، ڏہن واري ڪاڏي ۽ گوشت جو ضرورت کان وڌيڪ استعمال
5- ڏپ، ڳڻتي، پريشاني
6- گهڻين دوائن جو استعمال ۽ بار بار ايڪسري ڪڍرائڻ
7- ريشن واري خوراڪ نہ کائڻ
8- ملاوٽ وارين شين جو استعمال
9- تيز مصالحن جو استعمال
10- ڪيميائي شين ۽ رنگن جو استعمال
11- بناوٽي ۽ سوڙهن ڪپڙن جو استعمال
12- گهڻو کائڻ ۽ لاڳيتو کائيندو رهڻ
13- قبضي هجڻ
14- وٽامن اي ۽ سي جي کوٽ
15- گهڻي محنت ڪرڻ ۽ وري آرام نہ ڪرڻ
16- پاروٿو کاڌو ۽ گهڻي وقت تائين فِرج ۾ رکيل کاڌو کائڻ
17- تيل ۽ گيهہ کي بار بار گرم ڪري ڪتب آڻڻ
18- کل، ڏندن، ڪن، اکين، پائخاني ۽ پيشاب وارن هنڌن جي صفائي نہ ڪرڻ
19- سنهي ۽ اڻ ڇڻيل اٽي ۽ ميدي جو گهڻو استعمال
20- گندو پاڻي
21- پلاسٽڪ ۽ ايلومينيم جي ٿانون جو استعمال

قدرتي علاج :

جيڪڏهن بدن جي ڪنهن هڪ حصي ۾ ڪينسر جي نشاندهي ٿئي تہ سمجهي ڇڏجي تہ اها بيماري سڄي بدن کي وڪوڙي ويندي. تنهنڪري ان جي علاج ۾ ڪابہ دير نہ ڪجي ۽ مقامي علاج سان گڏ سڄي بدن کي ان مرض جي اثر کان بچائجي.

جيستائين ٿي سگهي ليمن جي رس ۽ پاڻيءَ تي گذارو ڪجي. ان کان پوءِ ڪجهہ ڏينهن رڳو انگور جي رس پيئجي. انگور نہ ملن تہ پوءِ ناريل جو پاڻي، نارنگيءَ جي رس، گجر جي رس، ونگي جي رس، پالڪ جي رس ۽ ٻين ساين پاڇين جي رس ڪتب آڻجي.

Scanned with CamScanner

رس وسيلي علاج ڪانپوءِ مريض کي سمورا موسمي ميوا، ٻاڇيون، ڪچو ناريل، ٻنل ڪشمش ۽ انجير کارائجن.

هن بيماريءَ ۾ جيڪڏهن ميون ۽ ٻاڇين جي رس تي گذارو ڪرڻو پوي ته خوشيءَ سان ڪجي.

نڙيءَ جي ڪينسر ۾ نَنڍي هريڙ جو ٽڪرو ڏينهن ۾ ٻه ڀيرا ماني کائڻ کان پوءِ چوسڻ گهرجي. ان کان سواءِ پيٽ تي گرم ٿڌو سيڪو ڏئي. مٽيءَ جي پٽي ٻڌي پيٽ پچڪاري ڪجي. ان کان پوءِ پنجن ڏهن منٽن تائين چيله جو غسل ڪجي. هفتي ۾ ٻه ڀيرا چادر ويڙهجي ۽ هفتي ۾ هڪ ڀيرو پوري جسم کي ٻاڦ جو غسل ڪرائجي. روزانو بدن ۽ پير اگهاڙا ڪري اُس جو غسل ڪجي. جيڪڏهن مريض گهمڻ جهڙو هجي ته پوءِ ڪيس ٿوري پَسار ڪرڻ گهرجي.

متاثر ٿيل عضوي جو ساڙو ۽ سُور ختم ڪرڻ لاءِ برف جي ٿڌي پاڻيءَ جي پٽي رکڻ گهرجي. ڪليل هَوا، جسماني ۽ دماغي آرام نهايت ضروري آهي.

اڇو موتيو

اڇو موتيو يا ڦُلو جنهن ۾ اک جو تارو ڏنڌلو ٿي جُزوي يا مڪمل انڌپڻ جو ڪارڻ بڻبو آهي. هي ننڍپڻ، جوانيءَ ۽ پوڙهائپ يا عمر جي ڪنهن به حصي ۾ ٿي سگهندو آهي. اکين آڏو ڏنڌلو نظر اچڻ، چٽائي ڏسڻ ۾ ڏکيائي ٿيڻ، تيز اُس يا روشنيءَ ۾ ڏسي نه سگهڻ، عينڪ جي نمبر ۾ تڪڙي تڪڙي تبديلي اچڻ ۽ يا هن ڪان وڏيڪ شيون نظر اچڻ. اهي سڀ اڇي موتئي جون علامتون آهن جيڪي ماڻهوءَ کي انڌائپ ڏانهن وٺي وڃن ٿيون.

ڪارڻ :

هن بيماريءَ جا ڪيترائي ڪارڻ آهن، جهڙوڪ: بدن ۾ غيرضروري ماڌن جو وڌي وڃڻ، قبضي، وٽامن اي (A) ۽ سي (C) جي کوٽ، سنهن اکرن کي گهڻي دير تائين سمهي پڙهڻ، گهٽ روشنيءَ ۾ لکڻ پڙهڻ جو ڪم ڪرڻ، مٺا پيشاب وغيره.

قدرتي علاج :

موتيو پچي وڃڻ ڪانپوءِ ان جو ڪوبه قدرتي علاج ڪونهي. باقي ايترو ضرور آهي ته قدرتي علاج وٺڻ سان شروع ڪان موتئي جي تڪليف کان بچي سگهجي ٿو. تنهنڪري ضروري آهي ته سڀ ڪان پهرين موتئي جي ڪارڻن کي ختم ڪجي. پهرين به يا ٽي ڏينهن ميون يا سبزين جي رس پيئڻ گهرجي. جهڙوڪ : گجر، نارنگي، ليمي جي رس، ماکي ۽ پاڻي ملائي پيئڻ ۽ ناريل جي رس پيئڻ وغيره. ان ڪانپوءِ ٽي هفتا بنا باهه جي پڪل ڪچو ڪاڌو کائجي ۽ پوءِ وري ٽن هفتن تائين متوازن ڪاڌو ۽ هفتي وار بُک.

Scanned with CamScanner

جوَنِ جي رس تي سگهي ته پيئجي. وٽامن اي، بي ۽ سي وارين شين ۽ سايون پاچيون گهڻو استعمال ڪجن. روزانو ست بادام رات جو پچائي پوءِ صبح نيرانو پيهين ڪارن مرچن ۽ ماکيءَ ۾ ملائي چٽجن.

ميدو، کنڊ، چانور، چانهه، ڪافي، گرم مرچ مصالحا ۽ گوشت صفا گهٽائي ڇڏجي.

اکين تي گرم ٽڏو سيڪو، ڏينهن ۾ ڪيترائي ڀيرا اکين کي ڇنڊا هڻڻ، هفتي ۾ هڪ ڀيرو اُس جو غسل وٺڻ، پيٽ پچڪاري ڪرڻ، چيلهه جو غسل ڪرڻ ۽ ڪرنگهي جي هڏيءَ تي مٽيءَ جي پٽي رکڻ سان ڏاڍو فائدو ملندو. ٻيو طريقو اهو به آهي ته نَوَ حصا ماکي، هڪ حصو ليمي سُنڍ ۽ بصر جي رس پاڻ ۾ ملائي چاٽي فرج ۾ رکي ڇڏجي ۽ صبح ۽ شام هڪ هڪ ڦڙو ٻنهي اکين ۾ وجهجي.

صبح جو، وقت ڪڍي سائي گاهه يا ڇپر تي پَسار ڪجي ۽ تيز اُس يا روشنيءَ کان اکين کي بچائڻ گهرجي.

Scanned with CamScanner

ڪنڌ جو سُور

ڪرنگهي واري هڏي جي مٿين حصي جي سُٽن مُهرن (هڏن) جي سُڪڙجڻ، گسڻ، مُهرن جي وچين وٿيءَ جي سوڙهي ٿيڻ ۽ انهن جي وچ ۾ غير ضروري مادن جي گڏ ٿيڻ ڪري ڪنڌ ۾ سُور پوندو آهي.

نشانيون :

ڪنڌ ۾ سور، آڪڙ، مٿو ڦرڻ، مٿي ۾ سور، بي چيني، هٿن ۾ ڪا شيءِ زور سان جهلڻ/پڪڙڻ ۾ ڏکيائي ٿيڻ ۽ ڪنڌ ڦيرائڻ ۾ تڪليف ٿيڻ وغيره ڪنڌ جي سور جون نشانيون آهن.

ڪارڻ :

هن تڪليف جا ڪيترائي سبب آهن، جهڙوڪ : ڪنڌ ڪي غلط استعمال ڪرڻ، فوم جي گدي تي سمهڻ، ٿلهن وهاڻن جو استعمال، گهڻي دير تائين ڪنڌ جهڪائي ويهڻ يا ويهڻ، صحيح طريقي سان نه ويهڻ، ڳڻتي، دماغي ٿڪاوٽ، ورزش جي کوٽ، گهڻين دوائن جو استعمال ۽ ڪوڏڪ لڳڻ.

قدرتي علاج :

پهرين ته وڏي سمجهداريءَ سان مٿيان ڪارڻ ختم ڪجن.

يوگا جي ورزش سان هن بيماريءَ مان ڇوٽڪارو ملي سگهي ٿو. ان کان سواءِ هيٺيون ورزشون ڪجن ته ڏاڍو فائدو ٿيندو:

1. ڪُلهن کي هيٺ مٿي ڪرڻ
2. ڪُلهن کي اڳيان ۽ پويان ڦيرائڻ
3. ڪُلهن کي واچ وانگر چوڌاري ڦيرائڻ
4. هٿن جي آڱرين کي ڪنڌ جي پويان پاڻ ۾ ڦاسائڻ ۽ پوءِ ڪنڌ کي پاڻ ۾ ڦاٿل آڱرين طرف زور ڏيندي پير جي کُڙين کي اڳتي پوئتي ڪرڻ.

لاڪڙو

نشانيون :

هيءَ وائرس ذريعي پکڙندڙ ۽ وچڙندڙ بيماري آهي. ان جي شروعات هلڪي بخار سان ٿيندي آهي. ان سان گڏ الٽي، چيلهہ ۾ سور، مٿي ۾ سور ۽ سيءُ بہ ٿيندو آهي. چوويهن ڪلاڪن جي اندر جسم تي ڦلوڪڙا ٿيڻ شروع ٿي ويندا آهن. لڳ ڀڳ ٻن ڏينهن جي اندر انهن ڦلوڪڙن ۾ مواد ڀرجي ويندو آهي ۽ پوءِ اهي سُڪي ڇلهڙ ٿي ڇٽي ويندا آهن ۽ جسم تي نشان ڇڏي ويندا آهن.

ڪارڻ :

جسم ۾ غيرضروري زهريلي مادي جي گڏ ٿي وڃڻ، کاڌ خوراڪ ۾ بي قاعدگي، کير پياڪ ٻار جي ماءُ جي خوراڪ ۾ گڙٻڙ، بک لڳڻ تي حد کان وڌيڪ کائڻ، اڇي کنڊ، ميدي، آئيس ڪريم وغيره جو گهڻو استعمال ۽ صفائيءَ جي کوٽ هن بيماري جا مکيہ ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج:

هوادار ڪمري ۾ پوريءَ طرح آرام ڪجي. ننهن لاهي ڇڏجن تہ جيئن اڻ ڇاٽائيءَ ۾ گهري کنهڻ سان نشان ڇٽا تي پوندا آهن.

ڦريان بہ ڏينهن خوراڪ ۾. خاص ڪري ناريل جو پاڻي ۽ ليمي جي رس پيئڻ سان فائدو ٿيندو. ماکي پاڻيءَ ۾ ملائي ماء العسل ناهي پيئجي. ڪشمش جو پاڻي بہ فائدي وارو آهي. ان کان علاوه ڏاڻن ۽ ڳاڙهن گجرن جو سوپ پيئجي ۽ ميوا، سلاد ۽ وٽامن اِي (E) وارا کاڌا کائجن. اُس ۾ گرم ڪيل سائي بوتل وارو پاڻي پيئجي. گرم پاڻيءَ جي پيٽ پچڪاري ۽ پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي هر ٻئي ڏينهن ٻڌجي.

ڪافي، چاڪليٽ، تريل ڀڳل شين، کنڊ، مٺائي ۽ ميدي مان ٺهيل شين کان پرهيز ڪجي.

ڪالرا

نشانيون:

هن ۾ الٽي ۽ پترا دست ٿي پوندا آهن ۽ ڪڏهن ڪڏهن بخار بہ ٿي پوندو آهي، پر مٿان بدن ٿڌو رهندو آهي ۽ نبض سست ٿي ويندي آهي. ڪالرا جي ڪري جسم ۾ لوڻ ۽ پاڻيءَ جي ڪوت ٿي ويندي آهي. جنهن جي ڪري بيمار جي حالت خطرناڪ ٿي ويندي آهي.

ڪارڻ:

هيءَ بيماري مکين يا گندي پاڻيءَ جي واپرائڻ ڪري ٿيندي آهي. پر ان جو اصل ڪارڻ غلط ڪاڌ خوراڪ ۽ بدن اندر غيرضروري زهريلن مادن جو گڏ ٿي وڃڻ آهي.

قدرتي علاج:

ٿورو ٿورو سادو پاڻي، ليمي جو پاڻي يا ناريل جو پاڻي بيمار کي لاڳيتو ڏيندو رهجي، پلي پوءِ هُو اهو الٽيءَ رستي ڪڍي ڇو نہ ڇڏي.

ڦودني جو پاڻي بہ پيئارجي. لونگ کي پاڻيءَ ۾ اُباري پاڻي ٿڌو ڪري بيمار کي پيئارجي ۽ ليمي ۽ بصر جي رس بہ ملائي پيئارجي. پيٽ تي آلي پٽي، پيٽ پچڪاري ۽ چيلهہ جو غسل بہ وٺجي.

جيستائين بيماري ختم نہ ٿئي تيستائين مريضن کي بک تي ويهارجي. پوءِ ڪاڏي ۾ رڳو رس ڏجي ۽ ميوا کارائجن. آخر ۾ معمول جي خوراڪ تي آڻجي.

Scanned with CamScanner

زڪام

نشانيون:

نڪ مان پاڻي وهڻ، ڇڪون اچڻ، سيءُ ٿيڻ، بدن ڳرو لڳڻ، ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي ٿيڻ، هلڪو بخار اچڻ، ڪم تي دل نہ لڳڻ، بيزاري ۽ ڳالهہ ڳالهہ تي چڙ اچڻ، هن بيماريءَ جون مکيہ نشانيون آهن.

ڪارڻ:

غلط رهڻي ڪهڻي ۽ ڪاڌ خوراڪ ، بدهضمي، گهڻو دماغي ڪم ڪرڻ، دونهون ۽ مٽي، گهڻو تيل، گيهہ ۽ مکڻ استعمال ڪرڻ، ڪنڊ، تريل پڪل شيون کائڻ، ورزش نہ ڪرڻ، رات جو دير تائين جاڳڻ، سياري جي مند ۾ ڪليل هوا ۾ مٽي اگهاڙي گهمڻ وغيره.

ساڳئي وقت زڪام حقيقت ۾ بدن ۾ گڏ ٿيل غيرضروري مادن کي ٻاهر ڪڍڻ جو قدرتي ذريعو بہ آهي.

قدرتي علاج:

هڪ ڏينهن رڳو گرم پاڻي پيئجي ۽ ڪجهہ بہ نہ کائجي. ان گرم پاڻيءَ ۾ ماکي ۽ ليمون ملائي بہ پي سگهجي ٿو. انجير بہ کائجن. وٽامن سي (C) واريون شيون جججهي مقدار ۾ واپرائجن.

ان کان سواءِ پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي، پيٽ پچڪاري، گرم پاڻيءَ جو غسل، ٻاڦ جو غسل، اس جو غسل ۽ سُڪي مَهٽ ڏاڍو فائدو ڏيندي، لوڻ جي پاڻيءَ جا گُرڙا بہ فائدي وارا آهن.

بيو اهو تہ اُس ۾ گرم ڪيل سائي بوتل وارو پاڻي جام پيئجي. جيڪڏهن زڪام گهڻو ۽ پراڻو هجي تہ پوءِ پيلي رنگ جي بوتل ۾ اُس ۾ پاڻي گرم ڪري پيئجي.

Scanned with CamScanner

اکيون اُٿڻ

نشانيون:

اکين ۾ سوج، اکين جو ڳاڙهو ٿيڻ، اکين ۾ ساڙو، اکين مان پاڻي وهڻ، صبح جو اٿڻ مهل اکين جو چنبڙيل هجڻ ۽ اکين مان چپيون وهڻ.

ڪارڻ:

اُس لڳڻ، دونهون، مٽي، ڪنهن چيندڙ شيءِ جو اکين ۾ پوڻ وغيره.

قدرتي علاج:

بيمار کي ٽي ڏينهن رڳو ميون ۽ ڀاڃين جي رس پيئڻ گهرجي. ڪيس گجر، پالڪ، ليمي ۽ نارنگيءَ جي رس ۽ ناريل جو پاڻي ضرور پيارجي. چانهه، ڪافي ۽ مرچن مصالحن واريون شيون هرگز نه کائجن. باقي وٽامن اي (A)، بي (B) ۽ سي (C) واريون شيون جيتريون وڌ کائجن.

اکين تي مٽيءَ جي پٽي يا سڪٽي آلي پٽي رکجي. چپين کي آلي ڪپڙي سان ڏينهن ۾ ٻه ٽي ڀيرا اگهجي ۽ اکين ۾ گلاب جو عرق وجهجي. ان ڪانسواءِ سائي رنگ جي بوتل ۾ اُس ۾ گرم ڪيل پاڻي ناري اکين کي ڌوئجي.

Scanned with CamScanner

قبضي

نشانيون:

وقت تي پائخانو نہ اچڻ. پائخانو زور سان ۽ گهٽ مقدار ۾ اچڻ، پائخانو ٻڪرين گوڙهن جي صورت ۾ اچڻ ۽ پائخاني کان پوءِ پيٽ جي هلڪي ٿيڻ جو احساس نہ ٿيڻ.

پائخاني جي ان صورتحال جي ڪري ٻين ڪيترين ئي بيمارين جون نشانيون ظاهر ٿينديون آهن. جهڙوڪ : بدبودار گيس، وات ۾ ڏپ، بک نہ لڳڻ، مٿي ۾ سور، ڪاهلي، اکين جي هيٺان ڪاراڻ، دل ۾ اداسي، الٽي، وات پچي پوڻ، ڪٿيون اوڳرايون اچڻ، رت جو دٻاءُ وغيره.

ڪارڻ:

غلط رهڻي ڪهڻي ۽ ڪاڌ خوراڪ، وقت تي نہ کائڻ، نيرانو چانهن پيئڻ، پاروٺو يا دير سان هضم ٿيندڙ کاڌو کائڻ، گهٽي سٽيل ۽ ميدي مان ٺهيل شين جو استعمال، تاندوري واري خوراڪ جي کوٽ، ورزش نہ ڪرڻ، گهٽي مقدار ۾ تريل شين جو استعمال، ڳڻتي، ڊپ، اعصابي ڇڪتاڻ وغيره. ائين ڪٿي چئجي تہ قبضي لڳ ڀڳ مڙني بيمارين جي ماءُ آهي.

قدرتي علاج:

ڪڏهن بہ دست ڪرائيندڙ دوا نہ کائجي. مٿي جيڪي ڪارڻ ٻڌايا ويا آهن، تن کي وس آهر ختم ڪجي. اڻ ڇٽيل اٽي جي ماني ۽ پن وارين ڀاڄيون چڱيءَ طرح چٻاڙي کائجن. ڪچا ميوا ۽ ڪچيون ڀاڄيون، جهڙوڪ : زيتون، انگور، صوف، پپيتو، ڪارڪون، ناريل، ونگو، هنداڻو، پالڪ، مُربو، بند گوبي، ڳاڙهي گجر ۽ ٽماٽا جام کائجن.

ليمي ۽ ناريل جو پاڻي ۽ ميون ۽ ڀاڄين جي رس لاڳيتو پيئڻ سان

Scanned with CamScanner

قبضي ختم ٿي وينديِ. ڪچي پالڪ جي رس نيراني پيٽ سان پراٽي قبضيءَ کان ڇوٽڪارو ملي سگھي ٿو. ان کان علاوه رات جو ڪشمش جا اَٺَ ڏھ داڻا پاڻيءَ ۾ پچائي رکجن ۽ صبح جو اُٿي اھي داڻا چڱيءَ طرح چٻاڙي کائجن ۽ پاڻي پي ڇڏجي.

رات جو سمهڻ کان اڳ گرم پاڻيءَ جي هڪ گلاس ۾ ليمي جي رس وجھي پيئڻ سان صبح جو پائخانو کليل ايندو. ننڍي وڏي هريڙ، سنڍ ۽ وڏف کي ڪٽي سنهو ڪري کائڻ سان پيٽ صاف ٿي ويندو آهي. خصي هريڙ 5 تولا ڪٽي گل قند هڪ پاءُ ۾گڏائي رکجي رات جو هڪ ننڍو چمچو کائجي ۽ اٺ راتيون لاڳيتو ٻه چمچا اسپنگر ثابت پاڻي سان کائي سمهي رهجي.

ان کان سواءِ رات جو ٽامي جي ڪنهن ٿانوَ يا لوٽي ۾ ڪجهه پاڻي رکجي ۽ صبح جو اُٿڻ سان اهو پيئجي. نه رڳو ايترو پر ڏينهن جو ٻه ڪيترائي ڀيرا اهو پاڻي پيئبو رهجي. ٻيو طريقو اهو به آهي خالي پيٽ تي 20۔ 25 منٽ مٽيءَ جي پٽي يا آلي پٽي رکجي. ڪجهه ڏينهن تائين پيٽ پچڪاري ٻه ڪرائجي ۽ چيلهه جو غسل ٻه ڪجي. صبح جو ٽي - چار ڪلو ميٽر پنڌ ڪجي ۽ تورو ڊوڙجي ته ڀلو آهي. صبح ۽ شام اُس ۾ سائي بوتل ۾ گرم ڪيل پاڻي قبضيءَ لاءِ هڪ ٽِڪ آهي. اسپغول جي ڏَهي به چڱي شيءِ آهي. ميدي، بيسڻ، تريل مرچ مصالحن وارين شين کان مڪمل پرهيز ڪجي.

Scanned with CamScanner

ڪنگهہ

جڏهن نڙيءَ، ساهہ جي نليءَ يا ڦڦڙن ۾ ڪانگهارو ۽ غيرضروري مادا گڏ ٿي ويندا آهن تہ قدرت انهن کي ٻاهر ڪڍڻ جي جيڪا ڪوشش ڪندي آهي، تنهن کي ڪنگهہ چئبو آهي. ڪنگهہ ۾ ماڻهو ڪئون ڪئون ڪري ڪنگهندو آهي ۽ سندس وات مان ڪانگهارو ٻاهر ايندو آهي.

ڪارڻ:

غلط رهڻي ڪهڻي ۽ ڪاڌ خوراڪ، دير سان هضم ٿيندڙ ڪاڌو، ميون ۽ ڀاڄين جي کوٽ، دوائن جو گهڻو استعمال، گهڻي مقدار ۾ مٺايون کائڻ، صاف هوا جي کوٽ، دونهون ۽ مٽي هن تڪليف جا ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج:

هڪ ڏينهن صفا بک تي ويهجي. پوءِ ٽي ڏينهن ٻاهہ کان سواءِ پڪل ڪاڌو کائجي. سُنڍ سائي (ادرڪ) جي رس ماکيءَ ۾ ملائي ڏينهن ۾ ٻہ چار ڀيرا ضرور چٽجي. ڏاڙهونءَ جي کل وات ۾ رکي چوسجي. هڪ چمچي ليمي جي رس ۾ چار چمچا ماکي وجهي ڏينهن ۾ ٽي چار ڀيرا پيئجي. ان کان علاوه سُنڍ ۾ ننڍا ٽُوٽا ڪُٽي سنها ڪري ماکيءَ ۾ ملائي ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا چٽجن.

سڪيءَ ڪنگهہ ۾ وڏي هريڙ جي کل وات ۾ رکي چوسجي.

سٽيپون شيون هرگز نہ کائجن ۽ ساين ڀاڄين جو سوپ جام پيئجي. لوڻ جا گُرڙا ٻہ ڪجن ۽ سيني جي مٿان آلي پٽي ٻہ ٻڌجي. هيڊ ثابت هڪ حصو ڪٽي ۽ ڳڙ ٻہ حصا ملائي گهوٽي ان مان ڏينهن جو ٽي چار ڀيرا ٿورو ٿورو کائجي.

Scanned with CamScanner

ٻقو

نشانيون:

ٻقو مٿي ۾ يا وارن ۾ ٿيندڙ هڪ خاص خشڪي آهي. وارن ۾ ڦڻي يا برش ڪرڻ يا مٿو کنهڻ سان خشڪي يا ٻقو ڇڻڻ لڳندو آهي. اها خشڪي مٿي ۾ سُڪل ڇلڙ وانگر هوندي آهي.

ڪارڻ:

غلط رهڻي ڪهڻي ۽ کاڌ خوراڪ، بدن ۾ غيرضروري زهريلن مادن جو گڏ ٿي وڃڻ، مٿي جي چڱيءَ طرح صفائي نه ڪرڻ، بيماريءَ خلاف وڙهڻ جي سگهه يا قوت مدافعت جي کوٽ، جذباتي ڇڪتاڻ وغيره.

قدرتي علاج:

پاڻيءَ ۾ ليمي جي رس ملائي هڪ هفتي تائين روزانو وارن جي پاڙن ۾ هٿي آڱرين سان مهٽجي. ٿوري دير کان پوءِ وار ڌوئي ڇڏجن. ناريل جي تيل ۾ چار سيڪڙو ڪافور ملائي رکي ڇڏجي ۽ روزانو ان سان مٿي جي مالش ڪجي. سرنهن جو تيل به پابنديءَ سان هڻجي. ان کان علاوه ڏهيءَ جي اڌ ڪلاڪ تائين مالش ڪري مٿو ڌوئي ڇڏجي. هُربي جو ٻج رات جو پاڻيءَ ۾ پچائي رکجي ۽ صبح جو ان کي ڪُٽي مٿي تي لڳائي اڌ ڪلاڪ کانپوءِ مٿو ڌوئي ڇڏجي.

مردن لاءِ بهتر آهي ته کهڙي به مَند ۾ پاڪيءَ سان مٿو ڪوڙائي ٽِڪڻ تي ميٽ مکڻ گهرجي ۽ هڪ ڪلاڪ کانپوءِ مٿو ڌوئي ڇڏين.

نيري رنگ جي بوتل ۾ اُس ۾ گرم ڪيل سرنهن جي تيل جي مالش ڏاڍي فائدي واري آهي. جسم کي غيرضروري زهريلن مادن کان آجو ڪرڻ لاءِ هفتي ۾ هڪ ڏينهن ٻڪ تي ويهجي. بند گوبي ۽ پالڪ جي رس گهٽي پيئجي. چانهه، ڪافي ۽ ميدي مان ٺهيل شيون هرگز نه کائجن. ڪوشش ڪري قبضي نه ٿيڻ ڏجي.

Scanned with CamScanner

ڏندن جون بيماريون

ڏندن جون عام هي بيماريون آهن:

ڏندن ۾ سوراخ :

ٿڌي يا گرم شيءِ کائڻ سان ڏندن ۾ سَتون اُڀرنديون آهن. پوءِ وري سُور وڌندو ويندو آهي. جيڪڏهن وقت تي علاج نہ ڪرايو ويو تہ پوءِ ڏند ڪيڙا ئٽو پوندو آهي.

ڏندن ۾ پُونءِ :

هن بيماريءَ ۾ سڀ کان پهرين تہ وات مان ڌپ اچڻ لڳندي آهي ۽ مُهارن کي ٿورڙو زور ڏيڻ سان سُور ٿيندو آهي. برش يا ڏندڻ ڪرڻ سان مُهارن مان رَتُ اچڻ شروع ٿيندو آهي. ٻئي مرحلي ۾ مُهارون سُڄي وينديون آهن ۽ رَت مليل پونءِ وهڻ لڳندي آهي. ماني کائڻ سان گڏ اها پونءِ پيٽ ۾ هلي ويندي آهي ۽ اُتي وڃي ٻيون خرابيون پيدا ڪندي آهي. ٽئين مرحلي ۾رت ۽ پُونءِ نڪرڻ سان وات ۾ ڌَپ تمام گهڻي ٿي ويندي آهي ۽ ڏند لُڏڻ لڳندا آهن. پوءِ اهو گندو مواد پيٽ ۾ وڃي السر، سوڄ، بد هضمي، نڙيءَ جي سوڄ، بخارءِ اڪين جون بيماريون پيدا ڪندو آهي ۽ جڏهن رَتُ ۾ پهچندو آهي تہ دل، دماغ، جگر، گُڙدن ۽ ڦڦڙن کي تڪليف ڏيندو آهي.

ڏندن جي بيمارين جا ڪارڻ :

ڪاٻہ ڪاڌي پيتي جي شيءِ کائڻ کان پوءِ ڏندن جي چڱيءَ طرح صفائي نہ ڪرڻ ڏندن جي تڪليف جو مکيہ ڪارڻ آهي. ڇاڪاڻ تہ ڪاڌي جا ذرڙا ڏندن کي چنبڙيا رهندا آهن. نتيجي ۾ اتي جيوڙا وڌڻ ۽ پلڻ لڳندا آهن ۽ ڏندن کي کوکلو ۽ مُهارن کي ڪمزور ڪندا رهندا آهن.

پان، سوپاري، بيڙي يا سگريٽ پيئڻ، حقو ڇڪڻ ۽ گٽڪو کائڻ بہ ڏندن جي بيمارين جا اهم ڪارڻ آهن. قبضي ۽ پيٽ جون بيون بيماريون بہ ڏندن جي بيمارين کي هٿي ڏين ٿيون. وٽامن سي (C)، ڊي (D) ۽ ڪيلشم جي کوٽ، گهڻي گرم ۽ گهڻي ٿڌي خوراڪ. ڪاٻہ شيءِ چڱيءَ طرح چٻاڙي نہ کائڻ يا وري مٺايون، چاڪليٽ ۽ ڪٽمٺڙا گهڻا کائڻ مان ڏندن جون بيماريون وڌن ٿيون.

جڏهن اسين کنڊ ۽ کنڊ مان ٺهيل شيون کائيندا آهيون تہ انهن کي برابر ڪرڻ لاءِ ڪيلشم جي ضرورت پوندي آهي، جيڪا ڏندن ۽ هڏين مان نڪرندي آهي، نتيجي ۾ هڏيون ۽ ڏند ڪمزور ٿي ويندا آهن. ٻارن جا ڏند ننڍپڻ ۾ ئي ان ڪري خراب ٿي ويندا آهن جو اهي مٺيون شيون گهڻي مقدار ۾ کائڻ پسند ڪندا آهن.

ڏندن جي بيمارين جو قدرتي علاج :

سڀ کان پهرين مٿي جيڪي سبب ڄاڻايا ويا آهن تن کي ختم ڪجي. پوءِ ٿي سگهي تہ ڪجهہ ڏينهن بک تي ويهجي، رڳو ميون ۽ ڀاڄين جي رَس پيئجي، خاص ڪري گجر، ليمي، نارنگي، موسمي ۽ ناريل جو پاڻي ۽ پالڪ جي رس ڏاڍي ڪارائتي آهي. ان کانپوءِ ڪجهہ ڏينهن بنا باهہ جي پڪل کاڌو کائجي. پوءِ وري عام کاڌي تي اچجي، جنهن ۾ وٽامن سي (C)، ڊي (D) ۽ ڪيلشم واريون شيون ضرور هجڻ گهرجن، جهڙوڪ : گجر، سايون ڀاڄيون، پالڪ، هُرِبو، ڇٽن جي پلي، سلاد، بصر، ساوا مٽر، موري، سائي ٿوم، ليمون، ونگو، ونگي، ٽماٽو، پپيتو، صوف، زيتون، ڏاڙهون، نارنگي، ڪيلو، ڪشمش، تِر وغيره. کنڊ، مٺايون ۽ ڊٻي بند کاڌا صفا بند ڪري ڇڏجن.

ٻيو طريقو اهو آهي تہ گرم پاڻيءَ ۾ لوڻ وجهي گرڙا ڪجن. مُهارن کي آڱرين سان مهٽڻ ۽ هر شيءِ کائڻ کانپوءِ گُرڙي ڪرڻ جي پاڻ ۾ عادت وجهجي. لوڻ کان سواءِ نم جي پنن کي پاڻيءَ ۾ اُباري گرڙا ڪجن تہ بہ چڱو آهي.

صبح جو اٿڻ کانپوءِ ۽ رات جو سمهڻ کان اڳ نم جو ڏندڻ ضرور ڪجي. آڱر تي ليمي جي رَسُ جا ڪجهہ ڦُڙا رکي مَهارن کي آڱر سان مهٽجي. اها رَسُ ڏندن تي نہ هٽجي. سرنهن جي تيل ۾ لوڻ ۽ هيڊ ملائي

Scanned with CamScanner

آڱرتي رکي ڏندن ۽ مُهارن کي مهٽڻ سان ڏند صاف ۽ مضبوط ٿي ويندا آهن.

پيشاب ڪرڻ يا پائخاني ڪرڻ وقت مُهارن کي دٻائي رکڻ سان ڪمزور ڏندن جون پاڙون پختيون ٿينديون آهن ۽ ان جي باقاعدي مشق ڪرڻ سان ڏندن جي عمر وڌائي سگهجي ٿي.

جيڪڏهن ڏندن مان پونءِ نڪري ته صبح، منجهند ۽ شام نم جا ڏهه پن چٻاڙجن. بادام جي کلن جي رک ۾ ايتري ئي مقدار ۾ ڦٽڪي ڦُلايل ملائي پيهين رکي ڇڏجي. پوءِ ان کي ڏندن تي هڻڻ سان ڏندن جو سُور، ڏندن جو لُڏڻ ۽ ڏندن مان رت ۽ پونءِ اچڻ بند ٿي ويندي آهي.

کاڌه شيءِ کائڻ يا پيئڻ کان اڳ ۽ پوءِ وات ضرور صاف ڪجي. ان کانسواءِ چپن جي آس پاس ۾ ڪاڏيءَ تي مٽيءَ جي پٽي رکڻ سان ڏندن مان پُونءِ اچڻ بندي ٿي ويندي آهي.

ڏندن جي ديسي طريقي واري علاج سان گڏوگڏ جسم جي قدرتي علاج وارن طريقن جهڙوڪ : بک، پيٽ پچڪاري، مٽيءَ جي پٽي، چيلهه جو غسل، نڙيءَ جي ويڙهه، اُسَ جي غسل وغيره ذريعي خرابين کي دور ڪرڻ گهرجي.

جيڪڏهن ڏند صفا ڪوڪلا ٿي ويا آهن ته انهن کي پرائڻ گهرجي.

جيڪڏهن ڪوڪلاڻ ڏندن يا ڏاڙهن جي صفا اندرئين يعني نرم حصي تائين پهچي وئي آهي ته پوءِ ڏند ڪيڊرائڻو پوندو آهي.

ڏندن ۾ سور پوي ته تڪڙي علاج جا هيٺيان طريقا آهن:

1. زيتون جا پن اُباري گرڙا ڪجن.
2. وات ۾ لونگ رکي چوسجي.
3. هيڊ ڪُٽي ڏندن تي هڻجي.
4. لونگ جي تيل ۾ ڪپهه ٻوڙي ڏندن ۾ رکجي.
5. ڏندن ۾ شديد سُور اُڀري ته ڪپهه جو ڦهو ماکيءَ ۾ ٻوڙي ڏندن ۾ رکجي.
6. ڦٽڪيءَ جي پاڻيءَ سان گرڙيون ڪرڻ به درست آهي.

ڊپريشن

نشانيون:

هيءَ عام ڪري نفسياتي بيماري آهي جيڪا اڄوڪي دؤر جي جديد زندگيءَ جي مسئلن جي پيداوار آهي. هن ۾ ماڻهو ڪنهن بيماريءَ کان سواءِ به پاڻ کي بيمار سمجهڻ لڳندو آهي. جڏهن ڪيس ڊاڪٽر چوندو آهي ته توکي ڪابه بيماري ڪونهي ته هو وري ٻئي ڪنهن ڊاڪٽر وٽ ويندو آهي. ناڪاري جذبن جي ڪري منجهس بيمارين خلاف وڙهڻ جي سگهه ختم ٿي ويندي آهي ۽ هو پاڻ کي مايوس، نااميد ۽ غيرمحفوظ پائڻ لڳندو آهي. ڪنهن سان به ملڻ ڪرڻ يا ڳالهائڻ لاءِ سندس دل ناهي چاهندي. غيرضروري پڇتاءَ ۽ گناهه جي احساس جو شڪار ٿي اجايو سجايو هيسيو ۽ اُٻاڻڪو ٿيو ويٺو هوندو آهي. ڪيس بک به ڪونه لڳندي آهي ۽ هر وقت پريشان نظر ايندو آهي.

ڪارڻ:

اجايو سوداءُ ۽ وهم ڪرڻ، لڳاتار پاروٿو ۽ بدبوءِ وارو کاڌو کائڻ، پيشاب ۽ پائخاني جي حاجت کي روڪڻ، ٽائيم ٽاٽي کانسواءِ کائڻ جي عادت، جسم کي سگهه ڏيندڙ خوراڪ جي جزن جي کوٽ ۽ چوني واري غدود (Adrena Gland) جي ڪم جي گهٽتائي، هن بيماري جا مکيه ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

ميون ۽ ڀاڄين جي رس جام پيئجي. تازا ميوا ۽ سبزيون ۽ اڻ ڇٽيل اَٽي جي ماني کائجي. مرچ مصالحن، تريل ٿلهي شين، کنڊ، ميدي مان ٺهيل شين ۽ دير سان هضم ٿيندڙ خوراڪ کان پرهيز ڪجي. سويابين ۽ ٽرن جو کير ملي وڃي ته ضرور پيئجي. ڏاڍو فائدو ڏيندو. ٿلهي

Scanned with CamScanner

بادام کل لاهي چڱيءَ طرح چٻاڙي کائجن. هفتي ۾ هڪ پيرو بک کاٽجي.

ان کان سواءِ مٽيءَ جي پٽي، پيٽ پچڪاري، چيلهہ جو غسل، خاص عضوي جو غسل، ڪرنگهي جو غسل، وهنجڻ کان اڳ خشڪ ٽوال سان بدن جي مَهٽ، پيرن جو گرم غسل ۽ مالش وغيره فائديمند آهي.

Scanned with CamScanner

مٺا پيشاب

پيشابن سان گڏ جڏهن کنڊ جهڙي مٺي شيءِ نڪري ۽ رت ۾ کنڊ جو مقدار وڌي وڃي ته ان کي مٺا پيشاب چوندا آهن. هيءَ بيماري هوريان هوريان ٿيندي آهي ۽ ورهين تائين مريض کي ڪا سُڌ ئي ڪانه پوندي آهي. مٺن پيشابن کي جديد علاج جي سائنس ۾ سڄي زندگي هلندڙ بيماري سمجهيو ويو آهي، پر قدرتي علاج وسيلي ان بيماريءَ تي ڪنٽرول ڪري سگهجي ٿو.

نشانيون:

پيشاب ۽ رت ۾ معمول کان وڌيڪ کنڊ جو هجڻ، پيشاب گهرو هيڊو ۽ لڳلگدار هجڻ، بار بار پيشاب اچڻ، پيشاب تي ڪِولين جو ويهڻ، گهڻي بک ۽ اُڃ لڳڻ، جسم جي کل خشڪ ٿيڻ، ڪاهلي، مٿي جو سُور ۽ چِڙ وغيره.

ڪارڻ:

جسماني پورهيو نه ڪرڻ، دماغي ڪم جو گهڻو بار، مٺين شين جو حد کان وڌيڪ استعمال، ٿولهه، بدهضمي، ڳڻتي، شراب ۽ ٻين نشي دار شيون واپرائڻ، قبضي، زندگيءَ جي ڪم ڪارين ۾ بي قاعدگي، دماغي ڇڪتاڻ، غلط رهڻي ڪهڻي ۽ ڪاڌ خوراڪ وغيره.

خبردار:

مٺن پيشابن جي مريضن کي هاءِ بلڊ پريشر، دل جي بيمارين، اکين جي نظر گهٽ ٿيڻ، گڙدن جي بيمارين ۽ اڌ رنگ ٿيڻ جو گهڻو امڪان هوندو آهي، ان ڪري ڪين ڪابه لاپرواهي نه ڪرڻ گهرجي.

قدرتي علاج :

علاج جي جديد طريقي واري سائنس ۾ انسولين جو استعمال حقيقي علاج ڪونهي، البت اهو مٺن پيشابن کي ڪنٽرول ۾ رکڻ جو هڪ ذريعو آهي. مٺن پيشابن کان بچڻ ۽ انهن کان ڇوٽڪارو حاصل

Scanned with CamScanner

ڪرڻ لاءِ سڀ کان مکيه ڳالهه اها آهي تہ فطري اصولن مطابق زندگي گذارجي ۽ قدرت پاران ڏنل شين جو وڌ ۾ وڌ استعمال ڪجي. خاص ڪري نارنگي، موسمي، صوف، ناشپاتي، پپيتي، هنداڻي، گدري، زيتون، سلاد، گجر، موري، گوگڙو، ونگي، پالڪ، ڦودني، هربي، ڏاڙهي، بند گوبي، شملا مرچ، سُهانجڙي جي ڦرين، مگڻ ۽ چٽڻ جي دال، ليمي ۽ ناريل جو پاڻي جام ڪتب آڻجي. ان کان علاوه اونهاري جي مند ۾ جمون ضرور کائجي ۽ جمونءَ جي ڪکڙين کي سڪائي ڪُٽي شام جو روزانو پاڻيءَ ۾ وجهي پيئجي. 15 گرام ڪريلي جي رس 100 گرام پاڻيءَ ۾ ملائي روزانو ڏينهن ۾ ٽي پيوا ٽن مهينن تائين لاڳيتو پيئجي. هڪ چمچو هُربي جو ٻج پچائي کائجي ۽ پاڻي پي ڇڏجي يا وري هُربي جو ٻج ڪُٽي سنهو ڪري روزانو هڪ چمچو کائجي. کير جو استعمال گهٽائي ڇڏجي. ان جي بدران ڏڌ يا لسي جام پيئجي.

پاءُ ڪن پينڊيءَ جو ٻج رات جو پاڻيءَ ۾ پچائي رکجي. صبح جو ٻج چاٻي اڇلائي ڇڏجي ۽ باقي پاڻي هڪ هفتي تائين روزانو صبح جو اٿڻ سان پيئبو رهجي.

روزانو صبح جو سوير جمونءَ يا نم جا پن چٻاڙي کائجن. ائين ڪرڻ سان رت ۾ کنڊ جو مقدار گهٽجي ويندو آهي. صبح جو روزانو ٻہ گلاس پاڻي پيئجي ۽ ٻہ انجير بہ کائي ڇڏجن. جَوَن، ڪڻڪ، ٻاجهريءَ، جوئر ۽ مڪئي جي ماني کائڻ سان هن بيماريءَ تي ڪنٽرول ڪرڻ ۾ مدد ملي سگهي ٿي.

اُس جو گهڻو استعمال ڪجي ۽ اُس ۾ گرم ڪيل نارنگي رنگ جي بوتل جو پاڻي ماني کائڻ کان اڌ ڪلاڪ ڪن پوءِ پيئجي.

پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي، پيٽ پچڪاري، چيلهه جو غسل، خاص عضوي جو غسل ڏاڍو فائدي وارو آهي. صبح جو سوير صاف هوا ۾ چار پنج ڪلو ميٽر هوريان هوريان ڊوڙجي ۽ هوا ۾ گهرا ساهه کڻجن.

هاڃيڪار خوراڪ:

کنڊ، آئيس ڪريم، مٺايون، گيهہ، مکڻ، بوتلون، تريل پڳل شيون، گوشت، شراب ۽ ميدي مان ٺهيل شيون نهايت هاڃيڪار آهن. انسولين جي عادت کي هڪدم ختم نہ ڪجي.

Scanned with CamScanner

دست

نشانيون:

دستن جي حالت ۾ باربار پتڙو پائخانو ايندو آهي.

ڪارڻ:

گهٽي ڪائڻ يا پاروٺي ڪائڻ، گندي پاڻي پيئڻ، هاضمي جو نظام خراب هجڻ ۽ ٻين خرابين جي ڪري دست ٿي پوندا آهن.

هاضمي جو سرشتو غيرضروري زهريلن مادن کي دستن جي شڪل ۾ ٻاهر ڪڍندو آهي، تنهنڪري جسم جي صفائي ڪرڻ جو هڪ قدرتي ذريعو آهي ۽ ان کي دوائن وسيلي نه دٻائڻ گهرجي.

قدرتي علاج :

ٻه ٽي ڏينهن بک ڪاٽجي، رڳو ليمي جو پاڻي پيئجي. جڏهن دست بند ٿي وڃن ته ميون جي رس يا ڏڌ پيئجي. گجر، صوف ۽ ڏاڙهونءَ جي رس، ناريل جو پاڻي، چانورن جو پاڻي ۽ تورڙي پيٺل هيڊ ڏڌ ۾ ملائي پيئجي ان کانپوءِ عام خوراڪ وٺجي. گڏو گڏ ليمي جي پاڻيءَ يا ڏڌَ جي پيٽ پچڪاري ڪجي ۽ پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي ۽ چيلهه جو غسل ٻه ڪجي.

پيچش

هيءَ وڏي آندي جي تمام گهٽي ايذائيندڙ بيماري آهي. دستن جي نهايت خطرناڪ شڪل پيچش آهي. ان ۾ پائخاني سان گڏ رَتُ ۽ مَرا ايندا آهن. پائخاني ڪرڻ کانپوءِ به پيٽ هلڪو نه لڳندو آهي ۽ حاجت محسوس ٿيندي رهندي آهي. پيٽ ۾ تمام گهٽو سور، مٿي جو سور، بک نه لڳڻ، تمام گهٽي اُڃ لڳڻ، هيٽائيپ ۽ ڪڏهن بخار به ٿي پوندو

آهي. ڪاهليءَ جي ڪري ڪنهن بہ ڪم ۾ دل نہ لڳندي آهي.

ڪارڻ :

غلط کاڌ خوراڪ ۽ رهڻي ڪهڻي جي ڪري غيرضروري زهريلا مادا پيٽ ۾ گڏ ٿي ويندا آهن ۽ پراڻي قبضيءَ جي ڪري وڏي آنڊي ۾ ڦٽَ ٿي پوندو آهي ۽ ان ڦٽَ جي ڪري پيچش جا جيوڙا پيدا ٿيندا آهن. جيوڙن جي ڪري ٻن قسمن جي پيچش ٿيندي آهي: هڪ ايموبائي پيچش ۽ ٻي بيسيلري پيچش. پهرين پيچش هلڪي ٿيندي آهي ۽ ٻي جو حملو تيز ٿيندو آهي.

قدرتي علاج :

سڀ کان پهرين وڏي آنڊي کي هلڪي گرم پاڻي سان پچڪاريءَ وسيلي صاف ڪجي. پچڪاريءَ جو پاڻي هوريان هوريان آنڊي ۾ وڃڻ گهرجي. پچڪاري ڪرڻ کانپوءِ پيٽ کي ٿڌو ڪوسو سيڪو ڏئي آلي ڪپڙي جي پٽي يا مٽيءَ جي پٽي ٻڌڻ گهرجي. مريض جي حالت پٽاندڙ پٽي رکڻ جو عمل ڪيترائي ڀيرا ڪرڻ کپي.

جيستائين بيماري ختم نہ ٿئي، تيستائين بک تي رهجي ۽ سادو پاڻي ۽ ليمو ملايلُ پاڻي بار بار پيئبو رهجي. هڪ هفتي تائين رس، ميوا، سلاد، هلڪو کاڌو ۽ ڏڌَ پيئجي ۽ مڪمل آرام ڪجي.

ڪن جون بيماريون

نشانيون:

ڪن ۾ سور ٿيڻ، ڪن اندر يا ان جي آس پاس ۾ ساڙو ٿيڻ. ڪن ۾ ڦرڙي يا ڪن مان پاڻيءَ جهڙو پتڙو مادو وهڻ. ڪن گونجڻ. ڪن مان ڏپ اچڻ ۽ گهٽ ٻڌڻ يا صفا ڪجهه ئي نه ٻڌڻ.

ڪارڻ:

ڪن ۾ مٽيءَ جو گڏ ٿي سُڪي وڃڻ. ڪنهن اناج جي داڻي جو اندر وڃي ڦڪريز ڪرڻ. ڌڪ لڳڻ. ڪن ۾ پاڻي پئجي وڃڻ. رت جي خرابي ۽ ڪاڏو چڱيءَ ريت هضم نه ٿيڻ ڪن جي بيمارين جا مکيه ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج:

ڪن ۾ ڪو جيت وغيره پئجيُ وڃي ته هلڪو گرم تيل ڪن ۾ وجهجي ته جيئن اهو مري وڃي ۽ تيل سان گڏ ٻاهر نڪري اچي.

ڪن پچي پوي ته سرنهن جي تيل ۾ ٿورڙو لوڻ وجهي هلڪو گرم ڪري ڪن ۾ وجهجي ۽ ڪن جي چوڌاري ان تيل جو سيڪو پڻ ڪجي يا وري ٿوم کي سرنهن جي تيل ۾ گرم ڪري پوءِ ان مان ٻه ٽي ڦڙا صبح، منجهند ۽ شام جو ڪنُ ۾ وجهڻ گهرجن.

ڪن ۾ جيڪڏهن سخت سور ٿئي ته سڪو بصر ڪُٽي ان جي رس ڪڍي چاڻي هلڪي گرم ڪري چار ڦڙا وجهجن.

جيڪڏهن ڪن وهندو هجي ته نم جي ڪچڙن پنن جي رس ۾ خالص ماکي هڪ جيتري ملائي ڪن ۾ وجهڻ گهرجي. ائين ڪرڻ سان نه رڳو وهندڙ ڪن بند ٿي ويندو پر ٻوڙاڻ مان پڻ ڇوٽڪارو ملندو.

پپر جي پنن جي رس ڪن ۾ وجهڻ سان ڪن جو سور ختم ٿي ويندو آهي.

سخت سور هجي ته ٻه ٽي ڏينهن بک ڪاٽجي ۽ ان ڪانپوءِ ميون ۽ ڀاڄين جي رس پيئجي ۽ پوءِ وري عام خوراڪ تي اچجي.

ڏڌ

چمڙيءَ کي متاثر ڪندڙ هِن بيمارين جي پيٽ ۾ ڏڌ گهٽي تڪليف ڏيندڙ بيماري آهي. اها بدن جي ڪنهن خاص حصي تي نه، پر پوري جسم کي وچڙندڙ بيماري آهي.

نشانيون:

هن بيماريءَ ۾ ساڙو، ڳاڙهاڻ ۽ خارش تمام گهٽي ٿيندي آهي ۽ رات جي وقت اِها اچا به وڌي ويندي آهي. ڪجھ قسم جي ڏڌن مان پاڻي گهٽو وَهندو آهي ۽ چمڙي سخت ٿي ڦاٽي پوندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن ڦرڙيون ۽ ننڍا ننڍا داڻا به نڪري پوندا آهن. ڪڏهن ته خشڪ ڏڌ به ٿي پوندو آهي، جنهن ڪري چمڙي کُري ۽ ٿُلهي ٿي پوندي آهي ۽ اهڙيءَ طرح خارش وڌي ويندي آهي. هن بيماريءَ ۾ ٻاهرين حالت ته مختلف ٿي سگهي ٿي، پر اندرين حالت ۽ ڪارڻ ساڳيوئي هوندو آهي.

ڪارڻ :

غلط کاڌ خوراڪ ۽ رهڻي ڪهڻي، بدن ۾ اجايِن مادن جو گڏ ٿي وڃڻ، قبضي، اُپ ساهي، حساسيت ۽ پيشاب، پائخاني ۽ پگهر نڪرڻ ۾ بي قاعدگي هن بيماريءَ جا مکيه ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

دوائن وسيلي هن بيماريءَ جو ڪو دائمي علاج ڪونهي، پر قدرتي علاج ذريعي ڏڌ مان هميشه لاءِ ڇوٽڪارو حاصل ڪري سگهجي ٿو.

ٽن ڪان ڏهن ڏينهن تائين سبزين جي سوپ، گجرن ۽ پالڪ جي رس تي گذارو ڪجي. ان کان پوءِ پندرهن ڏينهن تائين ميوا کائجن ۽ ان کانپوءِ وري ٻن هفتن تائين پرهيزي کاڌو کائجي. اهو سلسلو ايستائين

Scanned with CamScanner

دهرائبو رهجي، جيستائين بيماري ختم نہ ٿي وڃي. ميوا، سبزيون ۽ سلاد جام کائجي ۽ روزانو ٻہ ٽي ليٽر پاڻي ضرور پيئجي.

لوڻ، کنڊ، چانهہ، ڪافي ۽ بوتلون پلجي بہ نہ پيئجن. نم جي پنن ۾ اُباريل پاڻيءَ سان ڏڌ کي ڌوئي صاف ڪندو رهجي. ان پاڻيءَ جي پچڪاري ڪرڻ بہ فائديمند آهي. صبح ۽ شام پنجن کان ستن منٽن تائين چيلهہ جو غسل ڪرڻ بہ بهتر آهي.

صبح جو ساجهر اٿي کليل هَوا ۾ گهمجي ۽ سياري جي موسم هجي تہ جهٽ پَلڪ اُس تي بہ ويهجي. ڏهہ واري هنڌ تي روزانو ٻہ ڀيرا مٽيءَ جي پَٽي ٻڌجي. سُور وڌي وڃي تہ گرم پاڻيءَ جو سيڪو ڪجي. هفتي ۾ ٻہ ڀيرا ٻاڦ جو غسل ڪجي ۽ آلي چادر ويڙهجي. وهنجڻ کان هڪدم پوءِ ناريل جي تيل ۾ ڪافور ملائي هلڪي مالش ڪجي ۽ اُس ۾ گرم ڪري تيار ڪيل سائي بوتل وارو پاڻي پيئجي.

انجير جي وڻ جو کير هڻڻ بہ مفيد آهي. ڏهہ واري جاءِ کي خوب کرڙي بہ تہ ڦڙا انجير جي وڻ جي کير جا هٽي مهٽي ڇڏجن.

Scanned with CamScanner

نڪسير

نشانيون :

نڪ مان رت وهڻ

ڪارڻ :

نڪ ٻاهران زوردار ڌڪ لڳڻ. نڪ کي اندران کوٽڻ. هاءِ بلڊ پريشر. نڪ ۾ ڦُرڙي. لاڳيتو قبضي رهڻ ۽ نڪ زور زور سان صاف ڪرڻ.

قدرتي علاج :

نڪسير ٿي پوي ته هڪدم مٿي تي ٿڌو پاڻي هارجي. آلي مٽي سنگهائجي. مٽي ۽ نرڙ تي ڪپڙو ٿڌي پاڻيءَ ۾ ٻوڙي رکجي. ان کان علاوه ڪُٽيل برف جي لَپ ڪٿي نڪ تي رکي جهلي بيهجي. مٿي جي هيٺان وهاڻو رکجي. مريض جا ٻئڻ کولي ڇڏجن ۽ وات مان ساهه کڻائجي.

آڱوٺي ۽ وچئينءَ آڱر کي زور سان جهلي بيهڻ سان به نڪسير بيهجي ويندي. ان کان علاوه روزانو سرنهن جي تيل ۾ آڱر ٻوڙي اندر لڳائڻ سان به نڪسير ختم ٿي ويندي آهي.

ڪانول (پٽ پيرون) ڪاسني ۽ سونف جون پاڙون. ڌاماهو ۽ گلاب جا گل گڏي عرق ڪڍي پيارڻ به مفيد آهي.

سنگجراح ڪٽي سنهي ڪري چپٽي کن پاڻي سان پيارجي.

Scanned with CamScanner

مرگھي

نشانيون :

اوچتو جسم ۾ تاڻ محسوس ٿيندي آهي. هٿ پير سيٽجي ويندا آهن ۽ مريض بيهوش ٿي پٽ تي ڪري پوندو آهي. سندس هٿ پير مڙي ويندا آهن. اکيون ڦاٽي ونديون آهن. وات مان گگ وهڻ لڳندي آهي. ڄاڙيون بند ٿي ونديون آهن. زبان ٻاهر نڪري ايندي آهي. اهڙيءَ حالت ۾ زبان ڏندن هيٺان اچي ٽڪجي به پوندي آهي. بيهوشيءَ واري حالت ۾ مريض کان پيشاب ۽ پائخانو به وهي ويندو آهي. سڄو بدن ٿڙڪڻ لڳندو آهي. اهڙي قسم جو دورو ڪجهه منٽن کان وٺي، ٻن ٽن ڪلاڪن يا اڃا به گهٽي وقت تائين ٿي سگهي ٿو. دوري کان پوءِ مريض کي گهري ننڊ اچي ويندي آهي.

هن بيماري ٿيڻ جو انديشو ننڍپڻ ۽ جوانيءَ ۾ گهٽو هوندو آهي. وڏيءَ عمر وارن کي هيءَ بيماري گهٽ ٿيندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن هيءَ بيماري سڄي زندگي هلندي رهندي آهي. جيئن جيئن بيماري وڌندي ويندي آهي تيئن تيئن بيمار جي دماغي حالت خراب ٿيندي ويندي آهي ۽ يادداشت ڪمزور ٿيندي ويندي آهي.

ڪارڻ :

غلط رهڻي ڪهڻي ۽ کاڌ خوراڪ جي ڪري جسم ۾ غيرضروري چربيءَ جو گڏ ٿي دماغي شريانين جي ڄار تي دٻاءُ وجهڻ، سگريٽ پيئڻ، پيٽ يا آندن ۾ جيت پوڻ، پراڻي قبضي، عورتن ۾ ماهواريءَ جون خرابيون، دماغي بيماريون، دماغ ۾ ڳوڙهي (ٽيومر) مٿي ۾ سخت ڌڪ لڳڻ، دماغي يا جسماني ڪم جو گهڻو زور، بخار وغيره هن ٻين بيماريءَ

Scanned with CamScanner

جا ڪارڻ هوندا آهن. ان ڪان سواءِ جيڪڏهن ماءُ پيءُ به ان بيماريءَ ۾ قائل آهن ته پوءِ سندن اولاد کي به هيءَ بيماري وچڙي سگهي ٿي.

قدرتي علاج :

شروع ۾ گهٽ ۾ گهٽ ٻن مهينن جي مُدي تائين رڳو ميون، سبزين ۽ اڻ ڇٽيل اناج تي گذارو ڪجي. صبح ۽ شام هلڪي گرم پاڻي ۾ ڪُٽيل هريڙ ملائي پيئجي ۽ ساون پنن واريون سبزيون کائجن. پيٽ ۽ مٿي تي مٽيءَ جي پٽي ٻڌجي. روزانو هڪ ڀيرو چيلهه جو غسل، خاص عضوي جو غسل ۽ ڪرنگهي جو ٿڌو غسل ڪجي.

هفتي ۾ هڪ ڀيرو آلي چادر پڻ ويڙهجي. اُس ۾ گرم ڪري تيار ڪيل آسماني رنگ جي بوتل وارو پاڻي ڏينهن ۾ پنج ڇهه ڀيرا پيئجي. ان پاڻيءَ ۾ هڪ پٽي آلي ڪري مٿي تي ٻڌجي ۽ سُڪي وڃڻ تي لاهي ڇڏجي. ان ڪان علاوه آسماني رنگ جي بوتل ۾ سرنهن جو تيل وجهي اُس ۾ گرم ڪري روزانو مٿي جي مالش ڪرائجي.

جڏهن مريض کي مرگهيءَ جو دورو پوي ته سندس وات ۾ رومال يا ڪا ڪاٺي ڏجي ته جيئن زبان ٽُڪجڻ کان بچي وڃي.

دوري وقت پنهنجي هٿ جي آڱوٺي جي ننهن کي مريض جي آڱوٺي جي ننهن ۾ وجهي زور ڏيڻ سان بيهوشي ختم ٿي وينديآهي. ان ڪان سواءِ مريض جي مُنهن تي پاڻيءَ جا ڇنڊا هڻڻ سان به بيهوشي ختم ٿي سگهي ٿي.

Scanned with CamScanner

بخار

بدن جو عام گرميءَ جو درجو $98.4F^{O}$ يا $36.9C^{O}$ هوندو آهي. گرميءَ جو درجو جيڪڏهن ان کان وڌي وڃي تہ پوءِ ان کي بخار چئبو آهي. گرميءَ جي درجي وڌي وڃڻ جو مطلب اهو آهي تہ جسم غيرضروري زهريلن مادن کي ساڙي پنهنجي نظام جي صفائي ڪري رهيو آهي ۽ بيهر ڪم لائق بنائي رهيو آهي. گهڻا ماڻهو ان حالت کان جلدي ڊڄي ويندا آهن ۽ اينٽي بايوٽڪ دوائن وسيلي علاج ڪرائڻ لڳندا آهن، تنهنڪري جسم مان بيمارين سان وڙهڻ جي سگهہ ختم ٿي ويندي آهي. ان سگهہ ختم ٿي وڃڻ ڪري ٻيون بيماريون پڻ اُسرڻ لڳنديون آهن.
بخار مختلف قسمن جا ٿيندا آهن.

(1) ٿڌ جو بخار (Influenza):

هيءُ بخار ساهہ جي نلڪيءَ جي مٿين حصي تي گهڻو اثر ڪندو آهي. هن بخار ۾ شديد سيءُ ٿيندو آهي ۽ مٿي ۾ ڏاڍو سور ٿي پوندو آهي. ڪ ۽ نڙيءَ ۾ سوج ٿي پوندي آهي ۽ نَڪ ۽ اکين مان پاڻي وهڻ لڳندو ي. 102° ڊگريون بخار ٿن، چئن ڏينهن تائين رهندو آهي، جيڪو ڪڏهن تہ 104° ڊگرين تائين بہ پهچي ويندو آهي ۽ چئن پنجن ڏينهن تائين رهندو آهي.

(2) ڦڦڙن جي سوج (Pnermonia):

هن بچڙيءَ بيماريءَ ۾ ڦڦڙ سڄي پوندا آهن. هيءُ بيماري سخت ٿڌ لڳڻ سان ئي شروع ٿي ويندي آهي. سيني ۾ سخت سور ٿيندو آهي. ساهہ کڻڻ ۾ ڏکيائي ٿيندي آهي، کانگهارو گهڻو اچڻ لڳندو آهي، مٿي ۾ سخت سور سان گڏ سڄي بدن کي ڏڪڻي وٺي ويندي آهي. گرميءَ جو درجو 105°

Scanned with CamScanner

ڏگرين تائين بہ پھچي ويندو آھي ۽ نبض جي رفتار 105° في منٽ تائين پھچي سگھندي آھي. ھيءَ تڪليف مختلف قسم جي جراثيمن (Germs)، زھريلن جاندارن (Virus) ۽ ڦنگيءَ (Fungus) جي ڪري ٿيندي آھي.

(3) مُدي جو بخار (Typhoid) :

مُدي جو بخار زھريلن جيوڙن (Bacteria) جي ڪري ٿيندو آھي، جيڪي کاڌي يا پاڻيءَ ذريعي آنڊن ۾ ھليا ويندا آھن. آنڊن ڪان پوءِ اھي رَت ۾ ھليا ويندا آھن ۽ ڪجھہ ڏينھن ڪان پوءِ مدي جي بخار جون نشانيون ظاھر ٿيڻ شروع ٿي وينديون آھن. اھو بخار صبح جو گھٽ، پر شام جو وڌيڪ ٿي ويندو آھي ۽ ڪيترن ئي ڏينھن تائين رھندو آھي. پھرين سڄي بدن ۾ ٿڪاوٽ محسوس ٿيندي آھي ۽ پوءِ بُک ختم ٿي ويندي آھي. الٽيون اچڻ لڳنديون آھن. نرڙ ۽ متي ۾ سخت سور ٿي پوندو آھي. قبضي يا دست ٿي پوندا آھن. زبان جي چوٽي ۽ ٻئي پاسا ڳاڙھا ٿي ويندا آھن. ڪڏھن ڪڏھن تہ ڏڪڻي ونندي آھي ۽ پنيءَ، چيلھہ، گوڏن ۽ سڄي جسم ۾ سور ٿي پوندو آھي. تِري (Spleen) ۽ جيرو (Liver) وڌي ويندا آھن. پيٽ جي ھيٺين حصي کي زور ڏبو تہ ڏکڻ لڳندو آھي. ڪجھہ مريضن جي آنڊن مان رت بہ ايندو آھي.

(4) مليريا (Malaria) :

مليريا مختلف قسم جي ٻين جسمن تي پلندڙ جانورن (Parasites) جي ذريعي ٿيندو آھي. مليريا مڇر جي چڪ پائڻ سان ٿي پوندو آھي. مليريا جي مريض کي جڏھن ڪو مڇر چڪ پائي ٻئي ماڻھوءَ کي چڪ پائيندو تہ اُن کي بہ ھڪدم مليريا ٿي پوندو آھي، تنھنڪري مليريا جي مريض کي مڇردانيءَ ۾ رھڻ گھرجي. مليريا جو بخار سيءُ، متي ۽ جنگھن ۾ سور سان گڏ تيز ٿي ويندو آھي ۽ ڪجھہ وقت ڪانپوءِ پگھر اچڻ ڪانپوءِ لَھي ويندو آھي. اھڙيءَ طرح اھو روزانو بہ ٿيندو آھي يا وري ھڪ ڏينھن ڇڏي پوءِ ٿيندو آھي. مليريا جي ڪري رت جي ڪوٽ بہ ٿي پوندي آھي.

سيني قسم جي بخارن جا ڪارڻ :

غلط کاڌي ۽ رھڻي ڪھڻيءَ جي ڪري جسم ۾ غيرضروري جُزن جو وڌي وڃڻ انھن بخارن جو مکيہ ڪارڻ آھي. انھن زھريلن مادن جي

Scanned with CamScanner

گڏ تي وجڻ ڪري بدن مختلف بيمارين سان وڙهڻ جي سگهه وڃائي ويهندو آهي.

سيني بخارن جو قدرتي علاج :

قدرت جسم ۾ موجود گندگيءَ کي ساڙي صفائي ڪري ڇڏيندي آهي. جنهن ڪري جسم جو گرميءَ جو درجو وڌي ويندو آهي. تنهنڪري مختلف ذريعن سان جسم جي صفائي ڪرڻ سيني بخارن جو علاج آهي.

بخار جون نشانيون ختم ٿيڻ تائين پوريءَ طرح بُک تي رهجي. ليمي جو پاڻي، ناريل جو پاڻي. ليمي ۽ ماکيءَ جو پاڻي ۽ نارنگيءَ جي رس جام پيئجي. جيترو تي سگهي گهڻو پاڻي پيئجي. ڇو جو گهڻو پاڻي پيئڻ بخار جو موثر علاج آهي. سيءَ ٿيڻ جي حالت ۾ گرم پاڻي ۽ گرمي ٿيڻ جي حالت ۾ ٿڌو پاڻي استعمال ڪجي. ساين پاڇين جو سوپ به فائدي مند آهي. ان کان علاوه هُربي جي ٻج جو ڪاڙهو ۽ ادرڪ جي رس به ٻه ٽي ڏينهن استعمال ڪجي. ان کان پوءِ هوريان هوريان ميوا کائڻ شروع ڪجن ۽ پوءِ وري سلاد، ڪچڙي ۽ ڪڻڪ جي ڦڪي ماني مگن جي دال سان کائجي.

پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي ۽ ضرورت مطابق گرم يا ٿڌي پاڻيءَ جو غسل ڪرڻ به فائدو ڏيندو. بخار گهڻو تي پوي ته پيٽ ۽ نرڙ تي ٿڌي پاڻيءَ جون پَٽيون رکجن.

ليمي جي رس ۾ ٿورو پاڻي ۽ لوڻ ملائي پيارجي.

Scanned with CamScanner

ناسور

پائخاني واري هنڌ جي مُنهن واري چمڙيءَ ۾ ڏار پئجي ويندا آهن جيڪي اُتان جيءَ سموري گوشت ۾ اندر هليا ويندا آهن.

نشانيون :

پائخاني واريءَ هنڌ تي سور، پائخاني نڪرڻ وقت سخت سور ۽ ڪڏهن ڪڏهن رتُ نڪرڻ ۽ پائخاني واري هنڌ تي خارش محسوس ٿيڻ، ناسور جون نشانيون آهن.

ڪارڻ :

ناسور ٿيڻ جو خاص سبب غلط کاڌ خوراڪ، غلط رهڻي ڪهڻي ۽ پراڻي قبضيءَ جي ڪري سخت پائخانو اچڻ آهي. سخت پائخانو، پائخاني واري هنڌ جي مُنهن جي بناوت ۽ جهليءَ کي ٽوڙي ڇڏيندو آهي.

قدرتي علاج :

سڀ کان پهرين قبضي ختم ڪجي ته جيئن پائخانو باقاعدگيءَ سان نرم اچي. ان لاءِ چئن ڏينهن تائين نارنگي، موسمي، گجرن ۽ ليمي جي رس پاڻيءَ ۾ ملائي پيئجي. پوءِ وري پنجن ڏينهن تائين موسمي ميوا جهڙوڪ : صوف، پپيتو ۽ زيتون، انگور کائجن. ان کان پوءِ عام متوازن خوراڪ تي اچجي. خاص ڪري اڻ ڇٽيل اٽي جي ماني، ڪلن واريون داليون ۽ ساون پنن واريون سبزيون جام کائجن. اڇي کنڊ ۽ ان مان ٺهيل شيون، مرچ مصالحا ۽ تريل يا پَڪل شيون هرگز نه کائجن. پاڻي ججهو پيئجي.

نم جي پنن واري پاڻيءَ سان پائخاني واري هنڌ کي ڌوئجي. روزانو گرم پاڻيءَ جي پچڪاري، پيٽ ۽ پائخاني واري جاءِ تي مٽيءَ جي پٽي رکجي ۽ خشڪ ٽوال سان جسم کي مهٽجي، اُس ۾ گرم ڪيل سائي رنگ جي بوتل وارو پاڻي گهٽي مقدار ۾ پيئجي.

گيس جي تڪليف

نشانيون :

بدهضميءَ جي ڪري پيٽ ۾ گيس ٺهڻ لڳندي آهي جيڪا بار بار پائخاني واري جاءِ تان نڪرندي رهندي آهي يا وري بيهجي ويندي آهي. اها گيس جسم ۾ ريح جي خرابي پيدا ڪندي آهي. جنهن جي ڪري پيٽ جي سوڄ، بي چيني، بدن ۾ سور، گهبراهٽ، بيزاري، بک جو خاتمو ۽ دماغي ۽ جسماني ڪمزوري ٿي پوندي آهي.

ڪارڻ :

قبضي، بدهضمي، خوراڪ چڱيءَ طرح چٻاڙي نه کائڻ. آرام نه ڪرڻ، پيشاب يا پائخاني کي گهڻي دير تائين روڪي رکڻ. خوف، ڳڻتي، رنج وغيره هن بيماريءَ جا مکيه ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

هڪ ٻه ڏينهن بک تي رهجي. رڳو ميون جي رس تي گذارو ڪجي. هلڪي گرم پاڻيءَ ۾ ليمي ۽ ادرڪ جي رس ۽ ماکي ملائي ڏينهن ۾ ٽي چار ڀيرا پيئجي. ڏڌ ملي وڃي ته اهو به جام پيئجي. ان کانپوءِ ڪجهه ڏينهن رڳو ميوا کائجن ۽ پوءِ عام خوراڪ تي اچجي. کاڌو چڱيءَ ريت چٻاڙي کائجي. گهڻو گرم يا گهڻو ٿڌو کاڌو نه کائجي. هفتي ۾ هڪ ڏينهن بک کاٽجي. روزانو ماني رڳو ٻه وقت کائجي. کنڊ، چانهه، تريل ۽ ڀڳل شيون ۽ ميدو هرگز استعمال نه ڪجي. جڏهن به دل چئي ته ننڍي يا وڏي هريڙ وات ۾ رکي چوسيندا رهو. کاڌي کائڻ کانپوءِ پنيءَ ڀر ليٽي اٺ ڀيرا ساهه کڻجي. پوءِ وري ساڄي پاسي ليٽي سورهن ڀيرا ساهه کڻجي ۽ کاٻي پاسي ليٽي ٻٽيهه ڀيرا ساهه کڻجي. پيٽ تي گرم ٿڌو سيڪو ڪجي ۽ پيٽ پچڪاري به ڪجي.

Scanned with CamScanner

ڪارو موتيو

نشانيون :

اک ۾ گهٽي آلاڻ جي ڪري اک جي پتليءَ تي دٻاءُ پوندو آهي، جنهن جي ڪري اکيون سخت ٿي وينديون آهن. روشنيءَ ڏانهن ڏسڻ سان رنگين دائرا نظر ايندا آهن. جيڪڏهن هن بيماريءَ کي شروع ۾ ئي ڪنٽرول نہ ڪيو ويو تہ پوءِ ماڻهو انڌو بہ ٿي سگهي ٿو.

ڪارڻ :

اکين ۾ اکين جو پاڻي ٺهندو بہ رهندو آهي ۽ وري نڪرندو بہ رهندو آهي. جڏهن غيرضروري زهريلن مادن جي ڪري اهو پاڻي نڪرڻ بند ٿي ويندو آهي تہ پوءِ اک جي پتليءَ تي دٻاءُ پئجي ويندو آهي. ان دٻاءَ جي ڪري انڌائپ بہ ٿي سگهي ٿي. اکين ۾ ان پاڻيءَ جي نہ نڪرڻ جا مکيہ ڪارڻ غير متوازن کاڌ خوراڪ ۽ رهڻي ڪهڻي، گهٽي پڙهائيءَ جي ڪري اکين تي سخت دٻاءُ، مثا پيشاب ۽ حساسيت (الرجي) آهن:

قدرتي علاج :

هن بيماريءَ جي شديد نشانين ختم ٿيڻ تائين پاڻي، وٽامن اي، بي ۽ سي وارين سبزين ۽ ميون (گجر، پالڪ، ليمو، نارنگي وغيره) جي رس گهٽي پيئجي.

پيٽ پچڪاري، پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي، چيلهہ جو غسل ۽ اک تي گرم ٺڌو سيڪو ڪجي. روزانو نم جا پنج پن چٻاڙي کائجن. بيماريءَ جي حملي ختم ٿيڻ تي هڪ هفتو ميوا کائجن ۽ پوءِ عام خوراڪ کائڻ شروع ڪجي. دير سان هضم ٿيندڙ کاڌو هرگز نہ کائجي. مرچ مصالحہ وارين شيون، چانهہ ۽ ڪافي هرگز نہ ونجي.

حمل ڪِرڻ جو خطرو

نشانيون :

ٻار پيدا ٿيڻ جھڙا سُور ۽ خاص عضوي مان رت اچڻ ھن جون مکيہ نشانيون آھن.

ڪارڻ :

ھارمُونز جو توازن ۾ نہ ھجڻ، پراڻي قبضي، گھڻي جسماني محنت، ڌڪ لڳڻ، ذھني پريشانيون، ھاءِ بلڊ پريشر، جيري جي سوڄ ۽ مٿا پيشاب ھئڻ ڪري ٻار ڪِرڻ جو خطرو گھڻو ھوندو آھي.

قدرتي علاج :

عورت جي خاص عضوي مان جيڪڏھن ٿورڙي بہ رت اچي تہ ڳورھاري عورت کي ھڪدم بستري تي ليٽي آرام ڪرڻ گھرجي. ٻہ ٽي ڏينھن لاڳيتو ليٽڻ ضروري آھي. ڏينھن ۾ چار پنج ڪلاڪ مٽي کان سمھڻ بدران پيرن کان سمھجي. ڪٽ جي پيرانديءَ کي سرون ڏيئي ڪجھہ مٿي ڪجي ۽ ميٿ پسائي انجو پاڻي پيارڻ شروع ڪجي ۽ سندس پيٽ تي ميٿ ملجي ۽ گرم ڪاڌن، مصالحن ۽ مرچن کان پاسو ڪجي. صبح ۽ شام پيٽ تي ٿڌي پاڻيءَ جي پٽي رکڻ گھرجي.

متوازن کاڌ خوراڪ ۽ جججھي مقدار ۾ ميوا، کير ۽ سلاد وٺجي. ستن مھينن کان پوءِ ڪِري ڪجي يعني ٻاھہ تي پڪل شيون تہ کائجن. ان کان علاوہ باقاعدگيءَ سان چيلھہ جو ٿڌو غسل ڏينھن ۾ ٻہ ڀيرا ڪجي.

وارن جو ڪِرڻ

غيرمتوازن کاڌ خوراڪ، وٽامن بي، قدرتي لوڻن، لوهہ ۽ آيوڊين جي کوٽ، ڳڻتي، صدما، مدي جو بخار، زڪام، نڪ جو ناسور، رت جي کوٽ، وارن جي چڱيءَ طرح صفائي نہ ڪرڻ، هارمونز جو توازن ۾ نہ هجڻ، شيمپو ۽ صابڻ جي هاڃيڪار ڪيميڪلز جو خراب اثر، وارن رڱڻ وارين شين جو گهڻو استعمال، دوائن جا خراب اثر، قبضي، اڻ پوري ننڊ ۽ گهڻو دماغي ڪم، وارن ڪِرڻ جا خاص سبب آهن.

قدرتي علاج :

جيترو جلد ممڪن ٿي سگهي، مٺين ڪارٽن کي ختم ڪجي. پنهنجي عام صحت کي سٺو ڪرڻ جا اپاءَ ورتا وڃن. کاڌ خوراڪ متوازن ۽ طاقت ڏيندڙ کاڌي وڃي. هڪ هفتو رڳو ميون تي گذران ڪجي. ٻئي هفتي وري سايون ڀاڄيون، سلاد ۽ اڻ ڇٽيل اٽي جي ماني کائجي.

روزانو ڪٽي ڏهيءَ سان يا ناريل جي تيل سان مٿي جي مالش ڪجي ۽ پوءِ وهنججي. وهنجڻ کانپوءِ ڏهن منٽن تائين مٿي ۽ بدن کي ٽوال سان مهٽجي.

ان کان سواءِ رات جو هُربي جو ٻج پاڻيءَ ۾ پچائي رکو. صبح جو اهو ٻج پيهين وارن کي هڻو. جيڪڏهن بير جا پن پيهين ليمي جي رس ملائي وارن کي هڻبي تہ وارنوان ڦٽندا ۽ ڊگها پڻ ٿيندا. تازن ساون ڌاڻن جي رس يا گجر جي رس وارن جي پاڙن ۾ لڳائڻ سان وار ڪرڻ بند ٿي ويندا آهن.

گنج ختم ڪرڻ لاءِ رات جو ناريل جي تيل ۾ ليمي جي رس ملائي مالش ڪرڻ گهرجي. اُس ۾ گرم ڪيل نيري رنگ جي بوتل وارو تيل روزانو مٿي تي هڻڻ سان بہ گهڻو فائدو ٿيندو. ماني کائڻ کان پوءِ وارن کي آڱرين سان ڪنهي پوءِ ڦٽي ڏيڻ گهرجي.

وارن جو ڇوڻ

وڌندڙ عمر سان گڏ وارن جو ڇوڻ قدرتي ڳالھ آهي، پر جيڪڏهن وقت کان اڳ ئي وار اڇا ٿيڻ شروع ٿين ته پوءِ ضرور ڳڻتي ٿيندي آهي. خاص ڪري عورتون ته سخت پريشان ٿي وينديون آهن.

ڪارڻ :

ڳڻتي، غير متوازن کاڌ خوراڪ، وٽامن بي، لوھ ۽ آيوڊين جي کوٽ، وارن جي چڱيءَ طرح صفائي نه ڪرڻ، پراڻي قبضي، رت جي کوٽ، ننڊ جي گهٽتائي وغيره جي ڪري وار اڇا ٿيندا آهن.

قدرتي علاج :

متوازن خوراڪ، ميوا، سلاد، اڻ ڇٽيل اٽي جي ماني، داليون ۽ سايون ڀاڄيون ججهي مقدار ۾ واپرائجن. گجرن ۽ پالڪ جي رس به پيئجي. باداميون ۽ اکروٽ به کائجن.

رات جو کٿي ڏهيءَ ۾ ليمون ملائي مٿي جي مالش ڪجي ۽ ڏينهن جو ڪنهن به وقت نم جي پنن جو ڪاڙهو ٺاهي ان سان مٿي ڌوئڻ سان ڪافي فائدو ٿيندو.

اوهان کي هتي ڪجھ ترڪيبون ٻڌايون ٿا جن تي عمل ڪرڻ سان وار اڇا ٿيڻ بند ٿي ويندا.

1- ٽامي جي ڪنهن ٿانءَ ۾ هڪ ڪلو ناريل جو تيل، هڪ وڏو چمچو پيٺل مينديءَ ۽ ٻه چمچا رتن جوت ملائي اُس ۾ گهٽ ۾ گهٽ هڪ هفتي تائين رکجن. پوءِ انهن کي ڇاڻي ليمي جي رس ۽ ڪافور ملائي بوتل ۾ رکي ڇڏجي ۽ روزانو ان سان مٿو چڱيءَ طرح ڌوئجي. ائين ڪرڻ سان وار ڪارا، گهاٽا، نرم ۽ ڊگها ٿي ويندا ۽ ڇڻڻ بند ٿي ويندا.

Scanned with CamScanner

2. اڌ ڪلو ڪن ڪدو وٺو ۽ اُن کي ڪٽي سنهي ڪپڙي ۾ وجهي، اُن جي رس ڪڍو. پوءِ پاءُ ڪن ناريل جو تيل هلڪي باهه تي اُٻاريو. جڏهن تيل ڪجهه گرم ٿي وڃي ته ان ۾ ڪدوءَ جي رس هوريان هوريان وجهندا وڃو. جڏهن سموري رس تيل ۾ چڱيءَ طرح ملي وڃي ته پوءِ ان کي ٿڌو ڪري بوتل ۾ ڀري ڇڏجي ۽ روزانو ان جي مالش ڪرڻ گهرجي.

اها مالش وارن جي پاڙن کي پختو ۽ دماغ کي تازو ڪندي آهي ۽ يادگيريءَ کي وڌائيندي آهي.

Scanned with CamScanner

دل جون بيماريون

دل سان لاڳاپيل ڪيترين ئي بيمارين تي سگهن ٿيون. جن مان ڪن خاص بيمارين بابت هيٺ ڄاڻ ڏجي ٿي:

1۔ دل جو سُور (Angina Pectorus):

دل جو سُور دل جي رڳ جي اندرين اُستر يا جهلِيءَ جي هيٺان 70 سيڪڙو يا ان کان مٿي چربي ڄمڻ ڪري ٿيندڙ رڪاوٽ سببان ٿيندو آهي. جڏهن دل کي رت ۾ آڪسيجن پوريءَ طرح نه ملندي آهي ته پوءِ اهو سور تي پوندو آهي، جيڪو ٻن ٽِن منٽن تائين رهندو آهي. ان سور واري حالت ۾ بيمار گھمڻ ڦرڻ ۽ ڄُمڪڻ کان لاچار ٿي ويندو آهي. اهو سور آرام ڪرڻ سان ختم ٿي ويندو آهي.

2۔ دل جو دؤرو (Coronary Thrombosis):

دل جي رڳ جي اندرين جهلِيءَ جي هيٺان چربي ڄمڻ ڪري رڪاوٽ پيدا ٿي پوندي آهي ۽ اهڙيءَ طرح اها جهلِي هوريان هوريان ڇڪبي رهبي آهي ۽ نيٺ هڪ ڏينهن ٽٽي پوندي آهي. ان جهليءَ جي ٽٽڻ سان ئي ڪجهه ڪيميائي عمل جي ڪري اُتي رت جو هڪ ٿَهُه ڄمي ويندو آهي ۽ پوءِ اها رڪاوٽ 100 سيڪڙو ٿي ويندي آهي. اهڙو دؤرو دل جو خطرناڪ دشمن آهي ڇو جو دل جي هڪ پاڱي ۾ رت نه پهچڻ ڪري دل جا پَٺا تباهه ٿي ويندا آهن.

3۔ رت جي نلين جو سخت ٿيڻ (Arterio Sclerosis) :

هيءَ رڳ جي ديوارن جو مرض آهي جيڪو پهريون وچين ۽ پوءِ وري اندرين سطح کي متاثر ڪندو آهي. اهڙيءَ طرح رت جون نليون سخت ٿي

Scanned with CamScanner

ويندڙيون آهن. عام طورتي هي هڪ قدرتي انتظام آهي. پر جيڪڏهن اهو گهٽ عمر ۾ وڌڻ لڳي تہ نهايت خطرناڪ ٿي ويندو آهي ڇو جو اهو چوٽي دار ياڙي رڳن (Coronary Arteris) کي نقصان ڏيندو آهي ۽ جسم جي ڪنهن بہ حصي کي متاثر ڪرڻ ۾ دير ناهي ڪندو.

(4) دل جي ڌَڪ ڌَڪ (Palpitation of Heart):

هن ۾ دل جي زور سان ڌڙڪڻ جا دورا پوندا آهن. هيءَ تڪليف مردن جي ڀيٽ ۾ عورتن کي گهٽي ٿيندي آهي. دل جي گوشت جا پٺا ۽ اعصابي ڪمزوري هن جا مکيہ ڪارڻ آهن. هن تڪليف دوران جسم جا ڪجهہ حصا پاٽي وانگر ٿڌا ٿي ويندا آهن.

(5) دل جو وڏي وڃڻ (Enlargement of Heart):

جڏهن بدن ۾ غيرضروري زهريلي مادي (Toxins) جو مقدار وڏي ويندو آهي تہ پوءِ دل تي تمام گهڻو زور پوندو آهي. ان زور جي ڪري دل هڪدم وڏي ويندي آهي. دل جي وڌڻ جا ٻيا بہ ڪيترائي ڪارڻ ٿي سگهن ٿا. جهڙوڪ: رت جي دٻاءَ جو گهڻو رهڻ. دل جا وال ڪمزور ٿي وڃڻ. دل جي رڳن ۾ رڪاوٽ اچي وڃڻ. مثا پيشاب وغيره.

(6) دل جي پردي جي سوڄ (Pericarditis):

جڏهن دل جي مٿين جهلي سُڄي ويندي آهي تہ پوءِ هلڪو سور ٿيڻ لڳندو آهي. نبض تيز هلندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن مليريا بہ ٿي پوندي آهي ۽ ڪڏهن ڪڏهن جهليءَ ۾ پاڻي اچي وڃڻ ڪري دل ۾ ساڙو محسوس ٿيڻ لڳندو آهي ۽ ان ساڙي جي ڪري ساهہ کڻڻ ۾ سخت ڏکيائي ٿيندي آهي.

(7) دل جي مُشڪ جي سوڄ (Myocarditis):

جڏهن دل جي گوشت جا پٺا سُڄي پوندا آهن تہ مشڪون بہ سڄي ويندڙيون آهن. مِٺن پيشابن ۽ نمونيا جي ڪري بہ دل جي مشڪن ۾ سوڄ ٿي پوندي آهي.

(8) دل جو ساڙو (Endocarditis):

دل جو ساڙو دل جي اندرين عضون ۾ هڪدم ٿي پوندو آهي.

Scanned with CamScanner

(9) وال جي بيماري (Valvular Disease):

وال جي بيماريءَ ڪري ڪلنگيءَ وارو وال (Mitral Valve) گهڻو متاثر ٿيندو آهي. جنهن جي ڪري دل جي وال ۾ تنگي ٿي پوندي آهي ۽ سوراخ پڻ ٿي ويندو آهي يا وري ٻئي تڪليفون هڪ ئي وقت ٿي پونديون آهن. نه رڳو ڪلنگيءَ وارو وال پر نسائين وال کي پڻ گهڻو هاجو رسندو آهي.

(10) دل جي گوشت جي پَٽن جو پڪڙجڻ
:(Hypertrophy of the Heart muscls)

دل جي پٽن کي جڏهن ضرورت کان وڌيڪ ڪم ڪرڻو پئجي ويندو آهي ته اهي تيزيءَ سان پڪڙجي ويندا آهن.

(11) دل جي رڳن جو ڦاٽي پوڻ (Aneyrysm):

جڏهن رڳن جون ديوارون ڪمزور ٿي وينديون آهن ته اهي ڦوڪڻي وانگر ڦاٽي پونديون آهن. رڳن جي ڦاٽي پوڻ ڪري بچڻ جي اميد رڳو 20 سيڪڙو هوندي آهي.

(12) دل جي پَٽن ۾ چربيءَ جو وڌڻ (Fatty Degeneration):

ٿلهي بدن وارن مريضن ۾ ٻين عضون وانگر دل جي پٽن ۾ پڻ چربي وڌي ويندي آهي. چربي وڌي وڃڻ جي ڪري دل جي پٽن جون شريانيون هوريان هوريان ختم ٿيڻ لڳنديون آهن ۽ اُتي چربي جمڻ لڳندي آهي. گهڻي چربيءَ وارا پٺا گهڻو سخت ٿي ويندا آهن. نتيجي طور گهرڙن (Cells) جو رَتُ پوريءَ طرح خالي نه ٿي سگهندو آهي. ان کان علاوه چربي وڌڻ سان گڏوگڏ دل جون ديوارون پڻ سخت ۽ ٿلهيون ٿي وينديون آهن. اهڙيءَ صورت ۾ پَٽن ۾ رڪاوٽ، رت جو ٻيهر اچڻ يا اڻ پورو اچڻ ۽ دل جي پٽن جا تاندورا ظاهر ٿيڻ جهڙيون نشانيون ظاهر ٿينديون آهن.

(13) دل جي ڌَڪ ڌَڪ ۾ بي قاعدگي (Irregular Heart Beat):

دل جي ڪيترين ئي تڪليفن جي ڪري دل جي ڌڙڪڻ ۾ بيقاعدگي ٿي پوندي آهي.

Scanned with CamScanner

(14) دل جي ڌَڪِ ڌَڪ تيز ٿيڻ (Tacky Cordiac):

ڪڏهن ڪڏهن نبض جي رفتار تيز ٿيڻ جو دورو پوندو آهي جيڪو ان ڏينهن تائين جاري رهي سگهي ٿو.

(15) دل جي ڌَڪِ ڌَڪ سُست ٿيڻ (Slow Heart Beat):

عام حالت ۾ نبض جي رفتار 60 ـ 100 هوندي آهي. پر ڪڏهن ڪڏهن نبض سست به ٿي ويندي آهي. صحت مند سست نبض سٺي صحت جي نشاني آهي. پر جيڪڏهن دل جي ڌڪ ڌڪ جي رفتار 50 کان گهٽ ٿي وڃي ته پوءِ اها خطرناڪ سمجهي ويندي آهي.

(16) رت جو ڄمڻ (Thrombosis):

رت وارين رڳن ۾ ڪيلشيم، چربي ۽ ڪوليسٽرول جا تهه ڄمندا آهن. جيڪڏهن اهي تهه دماغ جي رڳن ۾ڄمن ته پوءِ اڌ رنگ (Paralysis) ٿي پوندو آهي ۽ جيڪڏهن دل جي رت وارين رڳن ۾ ڄمي پون ته پوءِ دل جو سخت دورو پئجي ويندو آهي.

(17) سَنڌن جي سُوروارې دل جي تڪليف (Rheumatic Heart Disease):

هيءَ تڪليف سَنڌن جي بخار جي ڪري ٿيندي آهي جيڪا سَنڌن ۽ دل جي والن کي هڪ ئي وقت متاثر ڪندي آهي. ان ڪري دل جي والن ۾ خرابي ٿي پوندي آهي. هونئن ته هيءَ تڪليف عمر جي ڪهڙي به حصي ۾ ٿي سگهي ٿي، پر گهڻو ڪري پنجن کان پندرهن سالن جي عمر ۾ گهڻي ٿيندي آهي، جڏهن ته پنجاهه سالن جي عمر کان پوءِ اها نه هئڻ برابر هوندي آهي.

دل جي بيمارين جون نشانيون:

اوچتو پگهر اچڻ. ڌَڪِ ڌَڪ جو احساس، سيني ۾ ڳراڻ محسوس ٿيڻ، گهڻي ڪم ڪرڻ ۾ سهڪڻ. ساهه کڻڻ ۾ تڪليف محسوس ڪرڻ، گهٽ ٻوسٽ ۽ الٽي ٿيڻ. متو ڦرڻ يا چڪر اچڻ. پيٽ ۾ ساڙو، هٿن پيرن جو ٿڌو رهڻ ۽ ڏاڪڻيون چڙهڻ سان سهڪڻ دل جي بيمارين جون خاص نشانيون آهن. جيڪڏهن ڪنهن کي اٿڻ ۽ ويهڻ وقت چڪر اچن، پر ٿوري ئي دير ۾ اهي چڪر ختم ٿي وڃن ته پوءِ پڪ ڄاڻو ته

Scanned with CamScanner

دل جي ڪنهن نہ ڪنهن بيماريءَ جي گهنتي وڃي رهي آهي.

. ڪڏهن ڪڏهن ائين بہ ٿيندو آهي جو ماڻهوءَ جي دل تہ بيماريءَ جو شڪار ٿي ويندي آهي، پر ان جي نشانين جي خبر نہ پئجي سگهندي آهي. دل جي بيماري شروع ٿيڻ کان ڪيترائي سال اڳ مريض ساهہ کڻڻ ۾ ڏکيائي محسوس ڪندو آهي. تنهنڪري اهو چئي سگهجي ٿو تہ اُپ ساهيءَ جو مريض بنيادي طورتي دل جو مريض بڻ ٿي سگهي ٿو.

دل جي دوري ۾ سيني جو سور تمام گهڻو وڏي ويندو آهي. اهو سور اڪثر ڪري سيني جي وچ تان اُٿندو آهي ۽ ساڄي ٻانهن کان پڪڙيو ڪنڌ جي چوڏاري وٺي ويندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن وري اهو سُور هيٺ جاڙين تائين بہ پهچي ويندو آهي. اهو سور گهٽي گهمڻ يا گهٽي ڪم ڪرڻ سان بہ وڌي ويندو آهي. اهو اڪثر ڪري پنجن کان ڏهن منٽن تائين رهندو آهي، پر ڪڏهن ڪڏهن تہ ڪلاڪن جا ڪلاڪ بہ هلندو رهندو آهي.

دل جي بيمارين کي جانچڻ جا طريقا:

1- جسماني جانچ: هن ۾ رت جي دٻاءَ ۽ دل جي ڌڪ ڌڪ کي جانچيو ويندو آهي.

2- رت جي جانچ: هن ۾ رت ۾ موجود شگر جي سطح جانچي ويندي آهي.

3- ECG: اِي سي جي ۾ ڪابہ تبديلي دل جي بيماريءَ بابت ٻڌائيندي آهي.

4- ٽي ايم ٽي : هيءَ جانچ خاص ڪري تڏهن ڪئي ويندي آهي جڏهن ECG ڪرڻ کانپوءِ دل جي تڪليف جو ڪو خاص ثبوت نہ ملندو آهي.

5- ايڪو ڪارڊيوگرام : هي عام طورتي دل جي ڌڙڪڻ جي صلاحيت، رت پمپ ڪرڻ جي طاقت ۽ دل جي والن جي صلاحيت کي جانچڻ لاءِ ڪيو ويندو آهي.

6- اينجيوگرافي : هن ۾ هڪ ڊگهي تار وسيلي ريڊيو غير شفاف شيءِ کي رڪاوٽ واري رڳ ۾ وڌو ويندو آهي تہ جيئن رڪاوٽ جي سيڪڙي جو اندازو ٿي سگهي.

Scanned with CamScanner

دل جي دوري جي يقيني هجڻ جي جانچ ڪرڻ :

1. اليڪٽرو ڪارڊيوگرام (ECG): دل جي دوري جي شڪار مريض جي ECG ۾ گهڻي چٽي تبديلي ايندي آهي. ST سيگمينٽ اُپريل هوندا آهن، جن جي ڪري دل جي دوري جي پڪ ٿي ويندي آهي.

2. رت جي خميرجڻ جي جانچ : دل جي دوري ڪان پوءِ گوشت جا ڪجهه پَنا ختم ٿي ويندا آهن، جتان رت ۾ ڪجهه جوهر (Enzymes) اچي ويندا آهن. جيڪڏهن رت ۾ اهي جوهر وڌيل هجن ته پوءِ پڪ ٿي ويندي آهي ته دل جو دورو پيو آهي. انهن مان ڪجهه جوهرن کي CPKMB, LDH, SCOT, SGPT, CPK جي نالن سان سڏيو ويندو آهي.

دل جي بيمارين جا ڪارڻ :

رت ۾ حد ڪان وڌيڪ ڪوليسٽرول هجڻ، تماڪ جو استعمال، غلط رهڻي ڪهڻي ۽ کاڌ خوراڪ، گوشت، بيضا، ميدي مان ٺهيل شيون، کنڊ، لوڻ، گهڻي سٽيپ ۾ تريل يُڳل شيون، تاندوري خوراڪ جي ڪوٽ، فاسٽ فوڊ گهڻو کائڻ، پنهنجي وِتَ ڪان وڌيڪ ڪم ڪرڻ، گهڻي ٿڪاوٽ، ڪاوڙ، ننڊ جي گهٽتائي، گهڻي مباشرت ڪرڻ، ڊپ، پريشاني، ڳڻتي، رت جو متاثرهون دٻاءُ هاءِ بلڊ پريشر ۽ مٺا پيشاب دل جي تڪليف جا خاص ڪارڻ آهن. ان ڪان سواءِ جيڪڏهن پيٽ سيني ڪان وڏي وڃي ته به دل جي ڪنهن نه ڪنهن تڪليف جو سبب بڻبو آهي. خانداني سلسلي (Hereditary) جي نقص ڪري به اڪثر دل جون بيماريون ٿي پونديون آهن، ڇوجو اهڙي خاندانن جا ماڻهو هڪ پيڙهيءَ ڪان ٻي پيڙهيءَ تائين صحت جي باري ۾ غلطين کي دُهرائيندا ايندا آهن.

دل جي بيمارين جو قدرتي علاج :

ڪوشش ڪري دل جي بيمارين جي ڪارڻن ڪان بچجي. دل جي مريضن لاءِ گهٽ کائڻ وڏي غنيمت آهي. خوراڪ ۾ ساون پنن ۽ تاندوري وارين ڀاڃيون استعمال ڪرڻ گهرجن. ڳئون، مينهن، رڍ، ٻڪري وغيره جي کير پيئڻ بدران کين سويابين جو کير پيئڻ گهرجي . ناريل جو پاڻي، ڪدوءَ، پالڪ ۽ گجر جي رس به ڏاڍي لاڀائتي آهي. سلاد به جام کائڻ گهرجي. ڏاڙهون، بصر، ٿوم، ليمي ۽ ماکيءَ مليل پاڻي به ڏاڍو فائدي وارو

Scanned with CamScanner

آهي. انگورَ انب ته دل جي بيمارين لاءِ اڪسير جو ڪم ڏيندا آهن.

وٽامن بي ڪوليسٽرول جي سطح کي گهٽ رکندي آهي. تنهنڪري اَڻ ڇٽيل اَنّ جي ماني کائڻ گهرجي. وٽامن سي پڻ ڪوليسٽرول جي سطح کي گهٽائي ڇڏيندي آهي. ترِن جو کير وري ڪيلشيم جي کوٽ جو پورائو ڪندو آهي.

هُربي جو ٻج ۽ ڪارا ڇٽا رات جو پچائي رکجن. صبح جو اٿڻ سان انهن جو پاڻي پيئجي ۽ انهن کي چٻاڙي کائي ڇڏجي. ڪدوءَ جي رس ۾ هموزن پاڻي ملائي ان ۾ سڪو ڦودنو ۽ ڪُٽيل ڪارا مرچ ملائي ڏينهن ۾ ٻه ٽي ڀيرا پيئجي. پان، ادرڪ، بصر ۽ ٿوم جي رس جو هڪ چمچو ماکيءَ ۾ ملائي ايڪيهه ڏينهن استعمال ڪرڻ سان به گهڻو فائدو ٿيندو.

ان کان علاوه صبح جو هڪ ڪلاڪ کليل هَوا ۾ سير ڪرڻ گهرجي. پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي، ليمي جي پاڻيءَ جي پيٽ پچڪاري، ٻه ڀيرا سيني جي ويڙهه. چيلهه جو غسل ۽ سڄي بدن جي خشڪ توال سان مهٽ ڪانپوءِ ٿڌي پاڻيءَ جو غسل به ڪارائتا ثابت ٿين آهن. ياد رکو ته جڏهن دل جي ڌڪ ڌڪ وڌي وڃي ته پوءِ ٿُلهي ڪپڙي يا توال جي پٽي پاڻيءَ ۾ پچائي دل تي رکجي.

بيمار کي جيڪڏهن کنگهه ۽ بلغم جي تڪليف هجي ته پوءِ ڪيس پيرن جو گرم غسل ڏجي. مڪمل آرام به نهايت ضروري آهي.

ارجن وڻ جو چوڏو رات جو پاڻيءَ ۾ پچائي رکجي ۽ صبح جو ڇاڻي پيئجي. دل جي بيمارين جي اصل پاڙئي پٽجي ويندي. ارجن وڻ جا پن ڄمون جي وڻ جي پنن جهڙا ٿيندا آهن. پپر جي پنن کي اگيان ۽ پويان کان ٿي انهن جو سوپ ٺاهي پيئڻ سان به دل جي تڪليف کان بچي سگهجي ٿو.

تڙ تڪڙ، چڙ، ڏک، رنج ۽ دير هضم ٿيندڙ کاڌن، مرچن مصالحن، کٽاڻ ۽ ميدي وارين شين کي هميشه لاءِ ڇڏي ڏجي.

Scanned with CamScanner

چڻُ (Hernia)

جيڪڏهن جسم جو ڪو بہ حصو غير معمولي طور جهلِيءَ کان ٻاهر نڪري اچي تہ ان کي چڻُ چئبو آهي. چڻ جا ڪيترائي قسم ٿيندا آهن، جن جا نالا متاثر ٿيل هنڌ جي حساب سان رکيا ويندا آهن.

1۔ ڏاروجهندڙ چڻُ (Hiatus Hernia):

جڏهن معدي جو ڪجهہ حصو ڇاتيءَ ۽ پيٽ جي جهليءَ مان ٻاهر نڪري اچي تہ ان کي ڏار وجهندڙ چڻُ چئبو آهي. جڏهن معدي جو ڪو حصو ٻاهر نڪري ايندو آهي تہ ڇاتيءَ ۾ سخت سور ٿي پوندو آهي ۽ اڪثر ماڻهو وري ان کي دل جو سور سمجهي ويهندا آهن. ڪڏهن ڪڏهن هيٺ نڙيءَ ۾ بہ پڻ سور ٿي پوندو آهي. هي سڀ کان وڌيڪ متاثر ڪندڙ بيماري آهي. سٺ سالن کان وڌي عمر وارا ماڻهو ان کان گهڻو متاثر ٿيندا آهن.

2۔ ڇڳي دار چڻُ (Umbellical Hernia):

جڏهن ڏنَ وٽان آنڊن جي جهليءَ جي ٻاهرين پاسي پکيڙ ٿيندي آهي تہ ان کي ڇڳي دار چڻُ چيو ويندو آهي. هونئن تہ ڏن اسان جي جسم ۾ پيٽ جي وچ ۾ بہ سينٽي ميٽر هيٺ تائين هوندو آهي، پر جڏهن آنڊو ڏن ۾ لهي ويندو آهي تہ پوءِ ڏن ٽي سينٽي ميٽر مٿي اُڀري بيهندو آهي. جيڪو ڏسڻ ۾ ڏاڍو بڇڙو لڳندو آهي.

3۔ سٿروارو چڻُ (Femomi Hernia):

هن ۾ ڇاتيءَ جا حصا ڄنگهن جي جوڙ جي سامهون واري حصي ۾ ٿنگجي بيهندا آهن. هن چڻ جي ڪري پيرن کي رت پهچائيندڙ رڳ تي گهڻو اثر پوندو آهي. هيءَ بيماري عورتن ۾ تمام گهڻي ٿيندي آهي. اها بيماري ڪنهن بہ سٿر ۾ ٿيندي آهي.

Scanned with CamScanner

4_ نَري وارو ڇِنُ (Vaginal Hernia):

هيءَ ڇِن نَري ۾ جھليءَ جي پکيڙ ڪري ٿيندي آهي.

5_ ڳِپ نَلي ڇِنُ (Inguinal Hernia):

هيءَ ڇِن عورتن ۾ ڳِپ نَليءَ ڏانهن آنڊن جي وڌي وڃڻ ڪري ٿيندو آهي.

ڇِنُ جا درجا

(1) گھٽ ٿيندڙ ڇِنُ: جڏهن وڌيل ڇِنُ اندر هلي وڃي ته ان کي گھٽ ٿيندڙ ڇِنُ چئبو آهي.

(2) گھٽ نه ٿيندڙ ڇِنُ: جڏهن وڌيل ڇِنُ اندر واپس نه وڃي ته پوءِ ان کي گھٽ نه ٿيندڙ ڇن چئبو آهي.

(3) اٽڪاءَ وارو ڇِنُ: جڏهن ٻاهر نڪتل ڇِنَ ۾ سوڄ اچي ويندي آهي ته ان کي اٽڪاءَ وارو ڇِنُ چيو ويندو آهي.

ڪارڻ :

پراڻي قبضي، جسماني ڏبرائپ، گيس، پائخاني ۽ پيشاب جي حاجت کي روڪڻ، پيٽ ۾ ٽيومر (ڳوڙهي) جو ٿي پوڻ، ٿوله جي ڪري پيٽ جو لٽڪي پوڻ، وزن کڻڻ، گھڻي مباشرت ڪرڻ، جسماني محنت يا ورزش نه ڪرڻ، پائخاني ڪرڻ وقت زور لڳائڻ، غلط کاڌ خوراڪ ۽ رهڻي ڪهڻي هن بيماريءَ جا خاص ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

جڏهن تڪليف وڌي وڃي ته پوءِ ليمي جي رس پاڻيءَ ۾ ملائي پيئجي . سڄو هفتو رس پيئڻ کانپوءِ ميوا، سبزيون ۽ اڻ ڇڙيل اٽي جي ماني کائڻ گھرجي. قبضي پيدا ڪندڙ کاڌن کان پري رهجي. ضرورت کان وڌيڪ هڪ گره به نه کائجي ۽ تريل پڪل ۽ ميدي مان ٺهيل شيون بنھ نه کائجن.

پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي ٻڌجي، پيٽ پچڪاري ڪجي. پيٽ تي سرنهن جي تيل جي مالش ڪجي. ٽوال سان سڄي بدن جي رڳڙ ڪجي ۽ اُس ۾ گرم ڪيل نيري رنگ جي بوتل وارو پاڻي ڏينهن ۾ ڇه ڀيرا پيئجي.

آنورن ۾ پاڻي ڀرجي اچڻ

آنورن ۾ جڏهن پاڻي ڀرجي ايندو آهي ته اهي سُڄي ويندا آهن. گهڻو ڪري هڪ ٿي پاسي جو آنورو پاڻيءَ ۾ ڀرجي ويندو آهي.

نشانيون :

ڪڏهن ڪڏهن بنا سُور جي آنورا ايڏا وڏي ويندا آهن جو گهمڻ ڦرڻ ۾ سخت ڏکيائي ٿي پوندي آهي.

ڪارڻ:

جنسي عضون ۾ زهريلن مادن جو گڏ ٿي وڃڻ، غلط کاڌ خوراڪ ۽ رهڻي ڪهڻي، بيماريون جيڪي دوائن وسيلي دٻايون ويون هجن ۽ مباشرت جي حوالي سان غلط عادتون هن بيماريءَ جا خاص ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

ٻن هفتن تائين بنا ٻاهه جي پَڪل کاڌا کائو. روزانو صبح جو نارنگيءَ جي رس پيئو ۽ ڪجهه سلاد کائو.

ڀنگ ڪٽي ڪپڙي ۾ ٻڌي آنوري کي منجهس رکي چيلهه سان ٻڌي هفتي کن لٽڪائي ڇڏجي.

چيلهه جو غسل، خاص عضون جو غسل ۽ لوڻ مليل پاڻي ٽب ۾ وجهي وهنجڻ تمام فائدي وارو آهي.

تازي هَوا ۾ سير ڪرڻ ۽ هلڪي ورزش ڪرڻ به ضروري آهي. ان کان سواءِ اُس جو غسل (Sun bath) به سٺو رهندو.

Scanned with CamScanner

رَتُ ۽ چربي

گهڻي چربي بہ دل جي بيمارين جي مکيہ ڪارڻن مان هڪ ڪارڻ آهي. چربي رت ۾ ننڍڙن ننڍڙن ذرڙن جي شڪل ۾ موجود هوندي آهي ۽ اهي ذرڙا وري بدن جي ڪيترن ئي ڪمن ۾ گهڻا مددگار هوندا آهن. اها چربي شريانن جي ديوارن، خاص ڪري دماغ جي شريانين کي ٺاهيندي آهي. اها هاضمي جي سرشتي لاءِ هاضمو ڪرائيندڙ رس پڻ ٺاهيندي آهي ۽ رت جي ڳاڙهن جُزن جي حفاظت ڪندي آهي. چربيءَ جو ڪجهہ حصو جيرو ٺاهيندو آهي، جڏهن تہ گهڻو حصو کاڌ خوراڪ مان ٺهندو آهي. تنهنڪري جنهن کاڌي ۾ سڻڀ گهڻو هوندو آهي تہ پوءِ بدن ۾ چربي بہ گهڻي مقدار ۾ ٺهندي، جيڪا دل جي لاءِ تمام گهڻي خطرناڪ آهي.

چربي پروٽين سان ملي وڃي تہ پوءِ ان کي (Lopo Protein) چيو ويندو آهي، جيڪا ٻن قسمن جي ٿيندي آهي:

1. گهٽ گهاٽائيءَ واري لِپوپروٽين.
2. گهڻي گهاٽائيءَ واري لِپوپروٽين.

1. گهٽ گهاٽائيءَ واري لِپوپروٽين:

هيءَ تيلن ۽ پروٽين جي گڏجڻ سان ٺهندي آهي. هن کي ڏاڍو خطرناڪ سمجهيو ويندو آهي، ان ڪري جو اها دل کي رت پهچائيندڙ رڳن جي دائري ۾ چربيءَ جا ڳوڙها ٺاهڻ ۾ مددگار ٿيندي آهي. انهن ڳوڙهن جي ڪري رت جي وهڪري ۾ رڪاوٽ پيدا ٿيندي آهي ۽ دل جي دوري پوڻ جو امڪان وڌي ويندو آهي.

2. گهڻي گهاٽائيءَ واري لِپوپروٽين:

هن کي سٺي چربي سمجهيو ويندو آهي، ان ڪري جو اها ڳوڙها نہ ٺاهيندي آهي.

ڪارڻ :

تريل شيون کائڻ، دير سان هضم ٿيندڙ کاڌا ججهي مقدار ۾ کائڻ، گوشت ۽ بيضا گهڻا کائڻ، گهٽ کائڻ، شراب پيئڻ ۽ سگريٽ ڇڪڻ ڪري پڻ چربي وڌي ويندي آهي. دماغي پريشانيون پڻ چربيءَ کي وڌائينديون آهن.

قدرتي علاج :

اهو نهايت ضروري آهي تہ گهٽ گهاٽائيءَ واري لپوپروٽين کي گهٽ ڪيو وڃي. ان ڏس ۾ پهريون قدم اهو آهي تہ چربي يا سٽپ واريون هڙئي شيون کائڻ کان پرهيز ڪجي. کاڌي ۾ ناريل يا ناريل جي تيل جو استعمال پڻ گهٽ کان گهٽ ڪيو وڃي.

اڻ ڇڙيل اٽي جي ماني، کل واريون داليون، ٽماٽا، گجرون، زيتون، سايون ڀاڄيون ۽ بند گوبي جام کائجي. وٽامن بي وارا کاڌا گهٽ گهاٽائيءَ واري لپو پروٽين کي گهٽ ڪندا آهن. جن ماڻهن ۾ چربيءَ جي سطح گهٽي آهي، تن کي پاڻي تمام گهڻو پيئڻ گهرجي. ساون ڏاڙهن جي رس پيئڻ سان چربي پيشاب وسيلي بدن مان نڪري ويندي آهي.

رات جو ڪارا چڻا پاڻيءَ ۾ پچائي رکجن. صبح جو اٿڻ سان اهو پاڻي پيئجي ۽ چڻا چٻاڙي کائجن تہ گهڻو فائدو ٿيندو.

پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي، چيلهہ جو غسل ۽ هاڦ جو غسل گهڻو فائدي وارو آهي، پر جن کي هاءِ بلڊ پريشر جي تڪليف آهي، تن کي ائين نہ ڪرڻ گهرجي.

Scanned with CamScanner

هاءِ بلڊ پريشر

رت جو مٿانهون دٻاءُ هاءِ بلڊ پريشر ڪا بيماري ناهي، پر جسم جي حفاظتي سرشتي ۽ عضون کي ٺيڪ ڪرڻ لاءِ هڪ اشارو آهي. رت جو مٿانهون دٻاءُ جديد زماني جي هڪ لعنت آهي. جنهن ڪري اڌرنگ، گڙدن جو بيڪار ٿي پوڻ، نظر ۾ نقص ٿي پوڻ، گهٽي جسماني ڪمزوري ۽ دل جون بيماريون پيدا ٿي پونديون آهن.

ڪارڻ:

قبضي، بدهضمي، رت ۾ چربيءَ جو وڌي وڃڻ، سگريٽ پيئڻ، تولهه، غلط کاڌ خوراڪ ۽ رهڻي ڪهڻي، ڪٿين شين جو حد کان وڌيڪ استعمال، چانهه، ڪافي، مصالحي واريون شيون، پنهنجي وت کان وڌيڪ دماغي ۽ جسماني ڪم ڪرڻ ۽ مناسب ورزش ۽ آرام نه ڪرڻ ۽ گهٽي ڪاوڙ ۽ غصي جي ڪري هاءِ بلڊ پريشر ٿي پوندو آهي.

قدرتي علاج :

سڀ کان پهرين ته مٿين سببن کي ختم ڪجي.

ڪجهه ڏينهن تائين ونگي جي رس، گجر جي رس، ناريل جو پاڻي، ساون ڏاڻن جي رس، ميوا ۽ سلاد کائجن. پوءِ وري اڻ ڇٽيل اٽي جي ماني ۽ سايون ڀاڄيون کائجن.

صبح جو هڪ چمچو ليمي جي رس ۽ هڪ چمچو ماکيءَ جو پاڻيءَ ۾ ملائي پيئڻ سان تمام گهڻو فائدو ٿيندو. ان کان سواءِ رات جو ٽامي جي ڪنهن ٿانوَ ۾ پري رکيل پاڻي پيئڻ سان به گهڻو فائدو ٿيندو آهي. ٽي حصا ڳاڙهي گجر جي رس ۽ هڪ حصو پالڪ جي رس ملائي پيئڻ سان به هاءِ بلڊ پريشر ڪنٽرول هيٺ اچي ويندو آهي. صبح جو لسي پيئڻ سان به گهڻو فائدو ٿيندو آهي.

لوڻ، گيهه، ڪٿاڻ، مرچ مصالحن ۽ مٺاين کان صفا پرهيز ڪرڻ گهرجي.

Scanned with CamScanner

رت جو گهٽ دٻاءُ
يا لو بلڊ پريشر

رت جو گهٽ دٻاءُ معنيٰ رت جي وهڪري جي رفتار گهٽجي وڃڻ. ائين ڪٿي ٿئجي تہ رڳن ۾ رت وهڻ جي چرپر گهٽ ٿي ويندي آهي. نتيجي ۾ دماغ ۽ جسم جي ٻين حصن جي پرورش چڱيءَ ريت نہ ٿي سگهندي آهي ۽ اهڙيءَ طرح جسم ۾ رت جو مقدار بہ گهٽجي ويندو آهي.

نشانيون :

ڪاهلي، ڪنهن ڪم ۾ دل نہ لڳڻ، ٿڪاوٽ، مٿي جو سور، يادداشت ختم ٿي وڃڻ، مٿي کي چڪر اچڻ ۽ خودڪشيءَ جون ڳالهيون سوچڻ، رت جي گهٽ دٻاءُ يا لو بلڊ پريشر جون نشانيون آهن.

ڪارڻ :

غيرمتوازن کاڌ خوراڪ، پروٽين، وٽامن بي ۽ سي جي کوٽ، اُلٽيون اچڻ، گهڻو دماغي ڪم ڪرڻ، عورتن ۾ ماهواريءَ جي حوالي سان خرابيون، جذباتي ٿيڻ ۽ قبضي هن بيماريءَ جا خاص ڪارڻ آهن. ياد رهي تہ رت جو گهٽ دٻاءُ مردن جي ڀيٽ ۾ عورتن ۾ گهڻو ٿيندو آهي.

قدرتي علاج :

رت جي گهٽ دٻاءَ کي وڌائڻ لاءِ دوائن جو استعمال نہ رڳو بيڪار آهي پر هاڃيڪار پڻ آهي. گهڻي مقدار ۾ پاڻي پيئڻ، مختلف ميون جي رس پيئڻ، ميوا کائڻ، سبزين جو سوپ پيئڻ، سبزيون اوٻاري کائڻ، کير، ڏهي ۽ ماکي استعمال ڪرڻ، ڪشمش کائڻ ۽ اڻ ڇٽيل اٽي جي ماني کائڻ سان رت جي گهٽ دٻاءَ کي وڌائي سگهجي ٿو.

ان کان سواءِ هلڪي گرم پاڻيءَ سان پيٽ پچڪاري ڪرڻ، پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي ٻڌڻ، ريڙهہ جي مالش ڪرڻ، هفتي ۾ هڪ ڀيرو ٻاڦ جو غسل ۽ پيرن جو گرم غسل ڪرڻ ۽ هر ڀيري وهنجڻ کان اڳ خشڪ ٽوال سان سڄي بدن جي رڳڙ ڪرڻ نهايت ئي فائديمند آهي. ان کانسواءِ دال چيني چوسڻ، ڦوٽي جي چانهن ناهي پيئڻ بہ مفيد آهي.

Scanned with CamScanner

بادگولو_ هسٽيريا

نشانيون :

جڏهن هسٽيريا جو دورو پوندو آهي ته هٿ پير آڪڙجي ويندا آهن. چمڙي جي شڪل بگڙجي ويندي آهي. بنا ڪنهن سبب جي رڙيون ريهون ڪرڻ. ڏڪ ڇنبا هڻڻ. ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي ٿيڻ. پيٽ ۽ سيني ۾ سور ٿيڻ. نڙيءَ ۾ ڪنهن شيءِ جي اٽڪي پوڻ جو احساس ٿيڻ. جسم کي رڳو هٿ لائڻ سان سور محسوس ٿيڻ ۽ روشنيءَ ڏانهن نه ڏسي سگهڻ هسٽيريا جون نشانيون آهن.

هسٽيريا جي دوري ۾ پيٽ کان وٺي نڙي تائين هوا جو گولو اٿندو آهي. جنهن ڪري مريض بيهوش ٿي ويندو آهي.

ڪارڻ :

هيءَ بيماري عام ڪري انهن نوجوان عورتن ۾ ٿيندي آهي. جن جون دلي جذباتي خواهشون پوريون نه ٿينديون آهن ۽ جيڪي ڪمتريءَ جي احساس ۾ ورتل هونديون آهن. جسماني يا دماغي صدما. سوچ. گهٽتي. ڏپ. قبضي ۽ ماهواريءَ جي خرابي هن بيماريءَ جا مکيه ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

هسٽيريا جي دوري وقت ڪپڙا ڍلا ڪيا وڃن ۽ تازي هوا وٺجي. هٿن ۽ پيرن جي ترين کي زور سان مهٽجي. بيهوشيءَ وقت مريض جي آڱوٺي جي ننهن ۾ پنهنجي آڱوٺي جا ننهن زور سان ٽنبي بيهوشي ختم ڪري سگهجي ٿي. منهن تي ٿڌي پاڻيءَ جا ڇنڊا هڻڻ سان پڻ بيهوشي ختم ٿي ويندي آهي. هڱ يا بصر سنگهائڻ سان به بيهوشي ختم ڪري

Scanned with CamScanner

سگهجي ٿي.

پھرين ڏينهن مختلف ميون جي رس پيئجي ۽ ميوا کائجن. پوءِ وري عام کاڌي تي اچجي. چمن جي مند هجي ته اهي گهڻي مقدار ۾ کائجن. ماکيءَ جو استعمال پڻ ڏاڍو ڪارائتو آهي. ڪُوڙين شين جو استعمال به مفيد آهي. مٺيون شيون گهٽ استعمال ڪجن. ڪاري جيري ڪتي نيراني چپتي ڪن پاڻي سان ڪو وقت ڪارائجي.

ايريو. گگر ۽ ڪارا مرچ هم وزن ڪتي سونف جي پاڻيءَ ۾ ڳوهي چٽي برابر گوريون ٺاهجن. روزانو رات جو ٻه گوريون سونفن جي پاڻي سان ڪاڌي ڪان پوءِ ڪارائجن.

هاڪاري سوچ ۽ خيال ذهن ۾ رکجن. مباشرت جي باري ۾ صحيح ڄاڻ حاصل ڪجي ۽ سٺن ڪمن ۾ مصروف رهجي.

روزانو ٿڌي پاڻيءَ سان وهنجڻ. تازي هوا کائڻ ۽ اُس جو غسل ڪرڻ (Syun bath) ڏاڍو لاڀائتو آهي.

Scanned with CamScanner

نامردي

نشانيون :

مرد جي خاص عضوي ۾ ڍلائپ يا سُستي ۽ عورت سان مباشرت لاءِ دل ۾ ڪو خيال پيدا نہ ٿيڻ يا مباشرت ڪرڻ کان اڳ ئي ڇُٽي وڃڻ نامرديءَ جون نشانيون آهن.

ڪارڻ :

گهٽي خوراڪ، گهٽي مباشرت ڪرڻ جي عادت، هاضمي جون تڪليفون، جهڙوڪ: بدهضمي، قبضي، گيس وغيره، مٺا بيشاب، دماغي ڇڪتاڻ، ناڪاميءَ جو ڊپ، محفوظ نہ هئڻ جو شديد احساس، غدودن ۾ توازن نہ هجڻ، وٽامن اي (E) جي کوٽ، گهڻو شرم يا لڄ، ازدواجي لاڳاپن کان اڻچاٽائي ۽ ٻين خاص عضون ۾ بيمارين ٿي پوڻ، نامرديءَ جا خاص ڪارڻ هوندا آهن.

قدرتي علاج :

طاقتور ٿيڻ جي چڪر ۾ شراب ۽ ان قسم جي ٻين نشيدار شين، سگريٽ ۽ تيزي پيدا ڪندڙ شين جو استعمال هرگز نہ ڪرڻ گهرجي. ڇو جو اهي شيون جنسي سگهہ کي برباد ڪري ڇڏينديون آهن. جيتوڻيڪ تيزي آڻيندڙ شين جو استعمال وقتي طور تي تہ ٿورو جوش ڏياريندو آهي، پر ان جو آخري نتيجو ڏاڍو ٻوائتو هوندو آهي.

نامردي ٿي پوي تہ سڀ کان پهرين ڪجهہ عرصو مختلف موسمي ميون جي رس پيئجي. بنا ٻاهہ تي پڪل کاڌو کائجي ۽ پوءِ وري متوازن ۽ صحيح طور تي طاقت ڏيندڙ عام خوراڪ تي اچجي. گجر جي رس ۽ ماکي ملائي پيئجي. ڪارڪون، انجير، ڏونگهي ۽ سُڪل ميوا پاڻيءَ ۾

Scanned with CamScanner

پچائي کائجن. روزانو صبح جو ٻه باداميون ماکيءَ ۾ ٻوڙي چڱي طرح چٻاڙي کائجن. زعفران رتي کن کير ۾ ملائي هڪ هفتي تائين صبح جو پيئجي. جوئن جي رس ٿي سگهي ته اها ٻه پيئجي ۽ بصرن جي رس ۾ ماکي ملائي پيئجي ته پلو.

جنهن کي گرمي گهٽي هجي، پيشاب پيلو ايندو هجي ۽ جان ۾ خشڪي هجي ته روزانو رات جو ٻه چمچا هريوءِ ٻه چمچا ڪٽيل ڏاٽا کير ۾ ملائي هڪ مهيني تائين پيئجن. روزانو رات جو ٻه ٽي ڇوهارا کير ۾ اُٻاري کائجن ۽ کير وري پي ڇڏجي. رات جو ڪجهه چٽا پچائي رکجن ۽ صبح جو چٻاڙي کائجن ۽ اُن پاڻيءَ ۾ ماکي ملائي پيئجي.

ٽِرن جو کير ملي وڃي ته اهو ضرور پيئجي ڇو جو اهو مردانگي طاقت وڌائيندو آهي.

پپر جي وڻ جا پپون (ميوا) ڇڄ ۾ سڪائي انهن کي مهٽي، اوٺري کنڊ گڏي روزانو صبح جو ڏهه گرام. کير جي هڪ گلاس ۾ ملائي پيئجي. روزانو تيهه ملي گرام ڪارو سلاجيت کير سان گڏ استعمال ڪجي. روزانو سنگهاڙي جي اٽي جا ٻه چمچا ڦڪي مٿان کير پي ڇڏجي. ڪچي سنڌ جي رس، ڏهه پندرهن ٿوم جي رس جا قطرا ماکيءَ ۾ ملائي هڪ مهيني تائين استعمال ڪجن.

هميشه خاص عضوي ۽ آنورن کي پاڻيءَ جا ڇنڊا هڻجن. خاص عضوي تي ٿڌو ڪوسو سيڪو ڪجي ۽ ارنڊيءَ جي تيل جي مالش ڪجي.

قبضي ختم ڪجي، پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي ٻڌجي. پيٽ پچڪاري ڪجي ۽ چيلهه جو ٿڌو ڪوسو غسل ڪجي.

ڇهه پڳل باداميون، ڇهه ڪارا مرچ ۽ ٻه گرام پيٺل سنڍ گڏائي چٻاڙي کائجي ۽ مٿان کير پي ڇڏجي. هي نسخو چاليهن ڏينهن تائين استعمال ڪرڻ سان سرعت انزال جي شڪايت ختم ٿي ويندي آهي. ان دوران مباشرت جي ويجهو ٻه نه وڃجي.

Scanned with CamScanner

بد هضمي

نشانيون :

بک نہ لڳڻ، ڪتيون مٺيون اوڳرايون اچڻ، بنا هضم ٿيڻ جي کاڌ کاڌي واري شيءِ سڄي جو سڄي پائخاني جي صورت ۾ نڪري اچڻ، کائڻ تي دل نہ ٿيڻ، هانءَ جو سڙڻ، بدبودار ساهہ کڻڻ، ٿورو کائڻ سان ئي پيٽ ڀرجي وڃڻ، پيٽ ۾ سور، الٽيون وغيره هن بيماريءَ جون خاص نشانيون هونديون آهن.

ڪارڻ :

بک کان وڌيڪ کائڻ، تڪڙو تڪڙو کائڻ ۽ چڱيءَ ريت نہ چٻاڙڻ، دير هضم ۽ سٽيا ڪاڌا کائڻ، پاروٿيون ۽ ڳريل سڙيل شيون کائڻ، ننڊ نہ ڪرڻ، کاڌي کائڻ کان هڪدم پوءِ ڪم ڪارڪي لڳي وڃڻ، ڊپ، ڳڻتي، ساڙ، ڪاوڙ، سگريٽ پيئڻ، چانهہ، ڪافي ۽ بوتلون پيئڻ، گهٽ محنت ڪرڻ ۽ هر وقت کائيندو رهڻ سان بد هضمي ٿيندي آهي.

قدرتي علاج :

سڀ کان پهرين تہ مٿين ڪارڻن کي ختم ڪجي. هڪ کان ٽن ڏينهن تائين رڳو سادو پاڻي، ليمي جي رس پاڻيءَ ۾ ملائي، ناريل جو پاڻي نارنگيءَ جي رس ۾ ملائي ۽ ڏاڙهونءَ جي رس پيئجي. ٽن ڏينهن گذرڻ کان پوءِ وري ڪجهہ ڏينهن رڳو ميوا کائجن ۽ پوءِ وري عام خوراڪ تي اچجي. خاص ڪري اٽ چٽيل اٽي جي ماني. سايون ڀاڄيون ۽ سلاد ججهي مقدار ۾ استعمال ڪجي. تريل ڀڳل مرچ مصالحن واريون شيون، مٺايون، کنڊ، ميدو هرگز ڪتب نہ آڻجي.

جڏهن بہ محسوس ٿئي تہ هاڻي بک کونهي تہ پوءِ هڪ يا ٻن وقت جي ماني ڇڏي ڏجي. بار بار کائڻ جي عادت ڪڍي ڇڏجي. هميشہ بک کان ٿورو گهٽ کائجي. ماني کائڻ کان پوءِ ٿورڙي وقت چٻاڙي کائجي. کاڌي کائڻ کان هڪدم پوءِ پيشاب ڪجي تہ چڱو.

Scanned with CamScanner

تنتني سوڄ

هڪ يا هڪ کان وڌيڪ تنتن ۾ سوڄ ٿيڻ ڪري ڪنهن نس جي ڪم ڪرڻ واري نظام ۾ ڪمزوري اچي ويندي آهي.

نشانيون :

متاثر ٿيل تنتن ۾ سور، چيڪو ۽ ساڙو ٿيندو آهي. ان کان سواءِ ڪيترن ئي مريضن ۾ متاثر ٿيل تنتن جي آسپاس واري گوشت جي پٺن ۾ اڏرنگ ٿي پوندو آهي.

ڪارڻ :

غلط رهڻي ڪهڻي ۽ کاڌ خوراڪ، جسم ۽ رت ۾ گهڻي تيزابيت جو هجڻ ۽ غيرمتوازن خوراڪ جي ڪري وٽامن ۽ معدني لوڻيات جي کوٽ هجڻ تنتني سوڄ جا مکيه ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

بيماريءَ جي حالت مطابق ڪجهه ڏينهن ماني کائجي. پر گجرن، صوف ۽ نارنگيءَ جي رس تي گذارو ڪجي. پوءِ وري ميون، سبزين ۽ عام خوراڪ تي اچجي.

چانهه، ڪافي، ميدي مان ٺهيل شيون، اڇي کنڊ ۽ دٻابند کاڌا هرگز استعمال نه ڪجن. جيڪڏهن سويابين جو کير ملي وڃي ته ان ۾ ٿوري ماکي وجهي پيئجي ته گهڻو فائدو ملي ويندو.

Scanned with CamScanner

ننڊ نہ اچڻ

ننڊ نہ اچڻ مهذب معاشري جي بيماري آهي. سراسري طورتي اسان کي گهٽ ۾ گهٽ ڇهن ڪلاڪن تائين ننڊ جي ضرورت پوندي آهي. ڇو جو ننڊ دوران ئي اسان جي جسم کي آرام ملندو آهي ۽ پگهل پُريل گهرڙن (Cells) جي نئين سر مرمت ٿيندي آهي. ننڊ جيتري گهري هوندي. جسم کي فائدو بہ اوترو ئي پوندو.

نشانيون :

رات جو ننڊ نہ اچڻ. پاسا بدلائيندو رهڻ. جلدي ننڊ ڦٽي وڃڻ ۽ وري ڀيهر ننڊ نہ اچڻ. سڄو ڏينهن ٿڪاوٽ محسوس ڪرڻ. ڪم ڪار ۾ دل نہ لڳڻ وغيره.

ننڊ نہ اچڻ جي ڪري اکيون ڳريون رهڻ. چڙ. پريشاني. دماغي ۽ جذباتي ڇڪتاڻ ۽ ٻيون بيماريون ٿي پونديون آهن.

ڪارڻ :

دماغي ڇڪتاڻ. ڳڻتي. ڊپ. حد کان وڌيڪ جسماني ۽ دماغي پورهيو ڪرڻ. ڪاوڙ. قبضي. رات جو گهڻو يا دير سان کائڻ. چانهہ گهڻي پيئڻ. بکيو سمهڻ. سگريٽ پيئڻ. رت جي کوٽ. سوداءَ. دوائن جو گهڻو استعمال وغيره هن بيماريءَ جا مکيہ ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

ڪجهہ ڏينهن نارنگي، موسمي ۽ ونگي جي رس پيئجي. پوءِ وري سڀ موسمي ميوا کائجن. ان کانپوءِ عام خوراڪ تي اچجي. ڪدوءَ جو رائتو کائجي. ڏڌ. ڏهي ۽ کير گهڻو واپرائجي. ڏهيءَ ۾ ماکي، وڏڦ ۽ ڪارا مرچ ملائي کائجي. پاڻيءَ ۾ ماکي ۽ ليمون وجهي پيئجي ۽ ننڊي هرڙ

ڏينهن ۾ ٻه ٽي ڀيرا چوسجي. مرچ مصالحن ۽ تريل ڀُڳل کاڌن کان مڪمل پرهيز ڪجي.

صبح جو سوير اُٿي ڏگها ساهه کڻجن، پيرين اگهاڙي ڇٻر تي پَسار ڪجي، باقاعدي ورزش ڪجي ۽ هلڪي ڊوڙ لڳائجي.

پيٽ جي پچڪاري، مٽيءَ جي پٽي، چيلهه جو غسل، خاص عضون جو غسل ۽ هفتي ۾ هڪ ڀيرو آلي چادر ويڙهڻ گهرجي. رات جو سمهڻ کان اڳ پيرن جو گرم غسل ڪجي ۽ ان کان پوءِ پيرن جي ترين کي سرنهن جي تيل جي مالش ڪجي. گڏوگڏ اُس ۾ گرم ڪيل نيري رنگ جي بوتل واري تيل جي مٽي کي مالش ڪرڻ به نهايت فائدي واري آهي.

آنڊَن ۾ جيوڙا - پيٽ جا ڪيڙا

آنڊَن ۾ جيوڙا- يا پيٽ جا ڪيڙا گهڻو ڪري ٻارن کي ئي ٿيندا آهن، پر اهي ڪڏهن ڪڏهن وڏي عمر جي ماڻهن کي پڻ ٿي پوندا آهن. اهي جيوڙا ڪيترن ئي قسمن جا ٿيندا آهن. خاص ڪري هيٺيان قسم عام آهن:

(1) ڌاڳيدار جيوڙا (Thread Worms):

اهي ڌاڳي وانگر اڇي رنگ جا جيوڙا ٿيندا آهن. جن کي سِيڪيون پڻ چيو ويندو آهي ۽ انهن جي ڊيگهه چوٿائي انچ کان اڌ انچ تائين ٿيندي آهي. انهن جيوڙن جي ڪري ڪڏهن دست ٿي پوندا آهن ته ڪڏهن وري قبضي رهندي آهي.

(2) گول جيوڙا (Round Worms):

اهي سانپن وانگر ميرانجهڙا ۽ ڪيترا ئي انچ ڊگها ٿيندا آهن. انهن جي ڪري اوڪارا ۽ الٽيون ٿيڻ، وزن گهٽجڻ ۽ طبيعت ۾ چڙ ـدا ٿي پوندي آهي.

.) ڪُنڍاوان ڪيڙا (Hook Worms):

اهي جيوڙا گندي پاڻيءَ ۾ رهندا آهن. تمام ننڍڙا هوندا آهن ۽ بدن ۾ چمڙيءَ وسيلي داخل ٿيندا آهن ۽ اهڙيءَ طرح بدن ۾ رت جي کوٽ پيدا ڪري ماڻهوءَ کي ڏٻرو ڪري ڇڏيندا آهن.

(4) پٽي دار جيوڙا (Tape Worms):

اهي جيوڙا پنجن کان ڏهن ميٽرن تائين ڊگها ٿيندا آهن ۽ دماغ تائين اثر ڪندا آهن. اهي اڌ رڌيل يا ڪچي گوشت کائڻ سان بدن ۾

Scanned with CamScanner

پيدا ٿيندا آهن يا وري ڪُتي جي لُبيل کاڌي کائڻ سان پيدا ٿيندا آهن.

(5) گائرڊيا جيوڙا (Giardias):

هي جيوڙا بيڪٽيريا وانگر سنها ٿيندا آهن. جيڪي اکين سان ڏسڻ ۾ نہ ايندا آهن. انهن جيوڙن جي ڪري چنگهون ڪمزور ٿي وينديون آهن.

نشانيون:

بدهضمي، پيٽ ۾ سور، چهري جو رنگ پيلو ٿي وڃڻ، کائڻ کان بچان لڳڻ، دست ٿيڻ، نڪ کي بار بار کنهڻ، پائخاني واري هنڌ تي خارش ٿيڻ، چڙ، ننڊ نہ اچڻ، ساهہ مان ڌپ اچڻ، اکين جي هيٺان ڪارا نظر اچڻ، اٿوٽندڙ خواب اچڻ، الٽيون ۽ اوڪارا ٿيڻ، وزن گهٽ ٿي وڃڻ، بخار ٿيڻ ۽ پير ڪمزور ٿي وڃڻ، ٻارن جو اونڌو سمهڻ، سمهڻ ۾ واتان پاڻي وهڻ، جيوڙن جي موجودگيءَ جون خاص نشانيون آهن.

ڪارڻ:

مٽي کائڻ، هٿ ڌوئڻ کان سواءِ ماني کائڻ، نَڪ ۾ آڱر وجهي وري وات ۾ وجهڻ، پٽ تان شيءِ کڻي بنا صاف ڪرڻ جي کائڻ، آڱوٺو يا آڱر چوسڻ، لڳاتار قبضي رهڻ ۽ ميري پاڻيءَ جو استعمال پيٽ جي جيوڙن جي پيدا ٿيڻ جا مکيہ ڪارڻ آهن..

قدرتي علاج:

سڀ کان پهرين تہ مٽيان ڪارڻ ختم ڪجن. پوءِ پهريان ٽي ڏينهن رڳو ليمي جي رس پاڻيءَ ۾ ملائي پيئجي ۽ بک تي رهجي. ليمي کان علاوه گجر ۽ ڏاڙهون جي رس بہ پي سگهجي ٿي. ان کان پوءِ ڪجهہ ڏينهن ميوا ۽ سلاد کائجي ۽ پوءِ وري هلڪي خوراڪ تي اچجي. جيڪڏهن ڪنهن نيڏڙي ٻار کي اها تڪليف آهي تہ پوءِ ڪجهہ ڏينهن تائين کانئس کير ڇڏائجي ۽ رڳو ميون جي رس پيارجي.

جيڪڏهن آنڊن ۾ پٽي دار جيوڙا آهن تہ پوءِ ڊاڪٽر جي صلاح سان ۽ سندس نگرانيءَ ۾ ڪجھ عرصو بک تي رهجي. ٻيو تہ پيٽ تي ٿڌو ڪوسو سيڪو ڪجي ۽ نم جي پاڻيءَ واري پيٽ پچڪاري ڪجي. مٽيءَ جي پٽي ۽ ڇيلهہ جو غسل بہ گهڻو فائدو ڏئي سگهن ٿا.

Scanned with CamScanner

ڪي گهريلو ڏس:

1- ڦودني جي رس جو هڪ چمچو صبح ۽ هڪ چمچو شام پيئڻ سان جيوڙا ختم ٿي سگهن ٿا.

2- ٻه حصا ڏهي ۽ هڪ حصو ماکي ملائي چٽڻ سان به جيوڙا ختم ٿي سگهن ٿا.

3- ٻارڙن کي صبح جو ٽي چمچا ڏاڙهونءَ جي رس پيئارجي.

4- ننڍڙن ٻارن کي صبح ۽ شام جو هڪ هڪ چمچو بصر جي رس گرم ڪري پيارجي.

5- نم جا پن پيهين پاڻيءَ ۾ ملائي پيئجن.

6- جيڪي ٻار نم جي پنن جو پاڻي نه پي سگهن. تن کي نم جا پن پيهين خالي ڪيپسول ۾ ڀري پيارجن.

7- ڪدوءَ جا ٻج ڪڍي، پچائي ڇلي، پيهين پاڻيءَ ۾ ملائي پيئڻ سان پيٽي دار جيوڙا ختم ٿي ويندا آهن.

8- هڪ چمچو ڪچي پپيتي جي رس، هڪ چمچو ماکي ۽ ٽي چار چمچا گرم پاڻي ملائي پيئڻ سان گول جيوڙا ختم ٿي ويندا آهن.

9- ڏونگهي ۽ ڳڙ گڏي روزانو رات جو کارائڻ به مفيد آهي. اُن سان هر قسم جا جيوڙا مريو نڪري وڃن ٿا.

Scanned with CamScanner

ڪامڻ

نشانيون :

هن بيماريءَ ۾ اکيون، چمڙي، پيشاب، ننهن وغيره سڀ هيڊا ٿي ويندا آهن. پيٽ جي خرابي، قبضي، بک نه لڳڻ، اوڪارا ۽ الٽيون اچڻ، ڪاهلي، مٿي جو سور، ننڊ گهٽ اچڻ، وات ڪڙو ۽ ڪسارو رهڻ، جيري ۾ سور وغيره هن بيماريءَ جون خاص نشانيون آهن.

ڪارڻ :

دوائون گهٽي مقدار ۾ واپرائڻ، رت ۾ ڳاڙهن ذرڙن جي ڪوٽ ٿي وڃڻ، جيري جون مختلف بيماريون، گهڻي مباشرت ڪرڻ، پتي ۾ پٿري، مليريا، مدي جو بخار، نمونيا، دل جي تڪليف، وقت تي نه کائڻ ۽ لوڻ جو گهڻو استعمال هن بيماريءَ جا مکيه ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

جيستائين ٿي سگهي، ليمي جي رس ۽ پاڻيءَ تي گذارو ڪجي. ماني هرگز نه کائجي. نارنگي، موسمي، انگور ۽ صوف جي رس پيئجي. تازا انگور نه ملن ته پوءِ ڪشمش جو پاڻي پيئجي ۽ ڳنڊيريون چوسجن. ڪريلي ۽ پالڪ جي رس ۽ انجير جو استعمال ڏاڍو ڪارائتو آهي. جيڪڏهن سياري جي مند هجي ۽ موري ملي وڃي ته پوءِ اُن جي رس ۾ ليمون ملائي پيئجي. موريءَ جا پن مانيءَ سان کائجن. ان کان علاوه سائو هُربو چڻن ڪلاڪن تائين پاڻيءَ ۾ پچائي رکجي. پوءِ وري ان کي باهه تي اوباري، رس ڏار ڪري اُن ۾ ماکي ملائي پيئجي. بيو ته اس ۾ گرم ڪيل سائي رنگ جي بوتل وارو پاڻي پيئجي. لئي وڻ جا پن اوباري چاڻي صبح شام پيارجن.

پيٽ پچڪاري، مٽيءَ جي پٽي، چيله جو ٿڌو غسل، خاص عضون جو غسل، جيري تي ٿڌو ڪوسو سيڪو ۽ آلي چادر ويڙهجي.

Scanned with CamScanner

گڙدن جون بيماريون

انساني بدن ۾ موجود ٻه گڙدا نهايت اهم عضوا آهن جيڪي رت کي ڇاڻي بيڪار مادن کي پيشاب وسيلي بدن کان ٻاهر ڪڍي ڇڏيندا آهن. گڙدن جون بيماريون ڪيترن ئي قسمن جون ٿينديون آهن، جهڙوڪ:

1_ گڙدن جي سوج (Nephyirtis):

گڙدن ۾ سوج ٿيڻ ڪري رت جو دٻاءُ گهٽ وڌ ويندو آهي.

2_ گڙدا ڏڪجڻ (Nephroisis):

گڙدن کي ضرب اچي ويندي آهي يا گڙدن جي نلين جي ڪم ڪرڻ جي صلاحيت گهٽجي ويندي آهي ته بدن سڄي پوندو آهي ۽ پيشاب ۾ اچاڻ (Albumin) جو مقدار وڌي ويندو آهي.

3_ گڙدن ۾ مواد پئجي وڃڻ (Phynophritis):

گڙدن ۾ مواد جي موجودگيءَ ۾ سوج ٿي پوندي آهي.

4_ گڙدا خراب ٿي پوڻ (Chronic Renal Failure):

هن ۾ گڙدن جي ڪم ڪرڻ جي. صلاحيت ختم ٿي ويندي آهي. نتيجي ۾ هاءِ بلڊ پريشر ۽ پوٽاشيم جي سطح خطرناڪ حد تائين وڌي ويندي آهي. ميڊيڪل سائنس ۾ رت جي عارضي صفائيءَ لاءِ ڊائليسس (Dialysis) جو استعمال ڪندا آهن.

نشانيون :

چهري، پيرن ۽ اکين جي چوڌاري سوج، سيءَ سان بخار اچڻ، بي چيني ٿيڻ، ٿڪاوٽ ٿيڻ. پيشاب ۾ رت جي ذرڙن جو وڌي وڃڻ ۽ پيشاب جو رنگ گهاٽو ٿي وڃڻ گڙدن جي بيمارين جون خاص نشانيون آهن.

Scanned with CamScanner

ڪارڻ :

گڙدن جي بيمارين جا ڪيترائي ڪارڻ آهن، جهڙوڪ: جسم ۾ غيرضروري زهريلن مادن جو گڏ ٿي وڃڻ، گهڻو کائڻ، گهٽي وقت تائين پيشاب بند ڪري ويهڻ، گهڻو جماع، لوڻ، کنڊ ۽ مرچ مصالحا ججهي مقدار ۾ استعمال ڪرڻ، قبضي ٿيڻ، دوائن جو گهڻو استعمال، خوراڪ ۾ وٽامن ۽ معدني لوڻن جي کوٽ.

قدرتي علاج :

غيرضروري زهريلن مادن کي ٻاهر ڪيڍڻ لاءِ بک نهايت ضروري آهي. تنهنڪري جيترا ڏينهن سگهه ساري سگهجي، بک تي ويهجي ۽ رڳو گجرن، ونگن ۽ بند گوبيءَ جي رس تي گذارو ڪجي. ڪچي پٽاٽي ۽ هندائڻي جي رس به سٺي شيءِ آهي.

ان کان پوءِ ڪجهه هفتن تائين بنا ٻاهه جي پڪل کاڌو کائجي ۽ نارنگي، پپيتو ۽ ڪيلا کائجن. جيستائين بيماري ختم نه ٿئي تيستائين لوڻ هرگز استعمال نه ڪجي.

مٽيءَ جي پٽي روزانو رکجي، سڄي جسم کي ٽوال سان رڳڙجي، گرم پاڻيءَ جي پيٽ پچڪاري ڪجي، چيلهه جو غسل، پيرن جو غسل ۽ اُس جو غسل ڪجي. آلي چادر ويڙهجي. چيلهه جي هيٺين حصي تي گرم ڪوسو سيڪو ڪجي ۽ مڪمل آرام ڪجي.

Scanned with CamScanner

ڪل جي چِٽي- بَگ

چِٽي، چمڙيءَ يا ڪل جي بيماري آهي. ڪل ۾ ڪاري پاٽيءَ (Mela-nin) جي کوٽ جي ڪري ڪل جو رنگ اڇو ٿي ويندو آهي. چٽي نہ تہ وچڙندڙ بيماري آهي ۽ نہ ئي اها خانداني آهي. ان ۾ ڪا بہ جسماني تڪليف، ساڙو يا خارش ناهي ٿيندي. رڳو اڇا داغ ٿي پوندا آهن. جنهن جي ڪري مريض پريشان رهندو آهي ۽ ڪمتريءَ جي احساس ۾ وٺجي ويندو آهي.

چٽي لا علاج ناهي، تنهنڪري نااميد هرگز نہ ٿيڻ گهرجي. اڇا داغ نهايت سولائيءَ سان ختم ٿي سگهن ٿا ۽ گهٽ وقت ۾ ان جو علاج ٿي سگهي ٿو ۽ ان کي اڳتي وري ڪڏهن ٿيڻ کان روڪي بہ سگهجي ٿو.

نشانيون :

جسم جي ڪنهن بہ حصي ۾ ڪل تي پيلو داغ ٿي پوندو آهي جيڪو پوءِ وري اڇي داغ جي صورت ۾ ظاهر ٿيندو آهي ۽ پوءِ هوريان هوريان پکڙبو ويندو آهي.

ڪارڻ :

بي وقتائتو کائڻ پيئڻ، آندن ۾ جيوڙا، پيچش، قبضي هاضمي واري نظام جون بيماريون، چمڙيءَ جي بيمارين کي ختم ڪرڻ لاءِ استعمال ڪيل دوائن جو اثر، بناوتي ڪپڙن جو گهڻو استعمال، نشو، ملاوتي شين جو استعمال، لوڻ، مرچ ۽ مصالحي جو گهڻو استعمال، هارمونز جي گڙٻڙ، شديد ڏک، ڳڻتي يا دماغي صدمو، قدرتي ضرورتن، جهڙوڪ: الٽي، پائخاني، پيشاب وغيره کي روڪڻ، اپ ساهيءَ جي تڪليف، مثا پيشاب، جيري جي تڪليف، قٽ قرڙي، ڏک لڳڻ ۽ باهہ ۾ سڙي پوڻ چٽيءَ جا مکيہ ڪارڻ آهن.

Scanned with CamScanner

قدرتي علاج :

سڀ کان پھرين ڪجھ ڏينھن ميون ۽ سبزين جي رس تي گذارو ڪجي. ان کان پوءِ بہ ٽي ڏينھن بنا باھ جي پڪل کاڌو کائجي. پندرھن ڏينھن ۾ ھڪ ڀيرو رس پي بک جي عمل کي ڏھرائجي.

گجرون، رات جو ڀڄائي رکيل ڪارا چڻا ۽ ڪارڪون جام کائجن.

نم جا پن چٻاڙي کائجن تہ ڏاڍو سٺو. رات جو ٽامي جي ٿانو ۾ رکيل پاڻي ضرور پيئجي.

چانھہ، ڪافي، اڇي کنڊ، لوڻ، مرچ، مصالحن، ڏٻي بند کاڌن، گوشت ۽ بيضن جو استعمال صفا گھٽائي ڇڏجي.

هاضمي واري نظام جي صفائي تمام ضروري آھي. ان لاءِ پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي، پيٽ پچڪاري ۽ چيلھہ جو غسل ڪجھ ڏينھن تائين روزانو ڪجي.

وڏڦ صبح ۽ شام چٻاڙي کائجي ۽ مٿان پاڻي پي ڇڏجي. اُس ۾ رکيل آسماني رنگ جي بوتل ۾ گرم ڪيل تيل جي مالش بہ ڏاڍي فائدي واري آھي. ان کان سواءِ ھڪ ھفتو کن اڳ ڪيل پنھنجو پيشاب ڪٽي اُس ۾ ويھي پنجن ڏھن منٽن تائين اڇن داغن واري ھنڌن تي مالش ڪجي تہ وڏو فائدو ٿيندو.

Scanned with CamScanner

اڇو پاڻي يا ليڪوريا

نشانيون :

شرم گاهہ مان اڇو، پيلو يا وري گاڏڙ ساڏڙ پاڻي ايندو آهي. جنهن جي ڪري شرم گاهہ جي آس پاس خارش ٿي پوندي آهي. لڳ ڀڳ سڀئي عورتون ڪڏهن نہ ڪڏهن اها تڪليف ضرور ڏسنديون آهن. ڪڏهن ڪڏهن پاڻياٺ ايتري گهٽ ايندي آهي جو عورت ان جي باري ۾ لاپرواهہ رهندي آهي ۽ ڪڏهن وري اها اڇي رنگ جي پاڻياٺ گهڻو اچڻ لڳندي آهي. ڪجهہ عورتن جي پاڻياٺ ۾ گهٽ ڌپ هوندي آهي تہ ڪن جي پاڻياٺ ۾ وري نهايت گهڻي ڌپ هوندي آهي. هٿن پيرن، چيلهہ ۽ مٿي ۾ سور، پيشاب ۾ ساڙو، پيٽ جي هيٺين حصي ۾ ڳراڻ، قبضي، ڏبرائپ، گهٻراهٽ، ڪم تي دل نہ چوڻ، پنين ۽ چيلهہ ۾ سور هئڻ، گهڻو پيشاب اچڻ، بک گهٽ لڳڻ ۽ گهمڻ ڦرڻ مهل رانن تي بار محسوس ٿيڻ ليڪوريا جون خاص نشانيون آهن. هن بيماريءَ جون اهي نشانيون ماهواريءَ جي وقت وڌيڪ تڪليف ڏيندڙ ٿي وينديون آهن. هيءَ بڇڙي بيماري سونهن ۽ صحت کي تباهہ ڪري ڇڏيندي آهي. جيڪڏهن ليڪوريا گهڻي پراڻي هجي تہ پوءِ اکين جي چوڌاري ڪارا دائرا ٿي ويندا آهن.

ڪارڻ :

بدن ۾ غيرضروري زهريلن مادن جي گڏ ٿي وڃڻ، بي وقتائتي کاڌ خوراڪ، غلط رهڻي ڪهڻي، قبضي، ڳڻتي، پريشاني، محنت نہ ڪرڻ، کاڌي ۾ وٽامنز ۽ معدني لوڻيات جي کوٽ، چانهہ، ڪافي، کنڊ، لوڻ، تريل ٻڳل ۽ مصالحيدار شين جي گهڻي استعمال، ريڙهہ جي خرابي، گهڻو وڌيڪ يا صفا گهٽ وزن هجڻ، شرم گاهہ جي صفائي نہ ڪرڻ ۽ ماهواريءَ جي بي قاعدگيءَ جي ڪري ليڪوريا ٿي پوندي آهي.

Scanned with CamScanner

قدرتي علاج :

ڪجھ ڏينھن تائين ڪوسي پاڻيءَ ۾ ليمون نپوڙي پيئجي ۽ ماني هرگز نہ کائجي. ڪئلشيم ۽ لوھ واريون شيون جام کائجن. ڪارن چٽن جو سوپ ڏينھن ۾ ھڪ ڀيرو ضرور ونجي ۽ ڪٽاڻ يا ڪٽيون شيون بنھ نہ کائجن. ان کان علاوه تازي پيندي 50 گرام، ۾ سؤ پنجاھ ملي ليٽر پاڻيءَ ۾ ويھن منٽن تائين اوٻاري پوءِ ڇاڻي پيئجي.

پپر جي پپڻ (ميوي) کي کير ۾ ملائي چڱيءَ طرح ڪاڙهي پيئڻ سان ليڪوريا ختم ٿي سگھي ٿي.

سنگجراح ڪُٽي ڇپٽي کن شربت انجبار سان يا مصري يا نباتن جي شربت سان صبح شام کارائڻ بہ مفيد آهي.

هي ڳالھ ياد رکجي تہ گھڻي علاج ڪانپوءِ بہ لڪوريا ختم نہ ٿئي تہ اهڙي مريض جو ڀريائين پراڻي بخار جو جو علاج ڪجي.

جيري جون بيماريون

جيري جون خاص ڪري ٻه بيماريون ٿينديون آهن:

(1) جيري جي سوڄ (Hepatitis):

جيري جي سوڄ زهريلن مادن جي گڏ ٿي وڃڻ ڪري ٿيندي آهي. هي تمام شديد ۽ خطرناڪ بيماري آهي.

نشانيون :

هيڊئيپ، بار بار الٽي ڪرڻ جي خواهش، بخار، مٿي ۾ سور، بک نه لڳڻ ۽ جيري ۾ سور ٿيڻ. جيري جي سوڄ جون خاص نشانيون آهن.

(2) جيري جي سختي (Cirrhosis of the Liver) :

جراثيمن ۽ زهريلن مادن سبب ۽ بدن جي پالنا ڪندڙ جُزن جي کوٽ ڪري جيري جون شريانيون ختم ٿي وينديون آهن.

شراب، چانهه، غير قدرتي ۽ بنا تاندوري وارا ڪاڌا کائڻ سان به جيري ۾ سختي اچي ويندي آهي. ان کان سواءِ ترئ جي وڌي وڃڻ ۽ گهٽين دوائن جي استعمال جي ڪري به جيرو سخت پوندو آهي.

نشانيون :

شروع ۾ ته گئس ۽ بدهضميءَ جي تڪليف ٿيندي آهي ۽ پوءِ وري بار بار اُلٽيون ڪرڻ جي خواهش پيدا ٿيندي آهي. اهڙيءَ حالت ۾ وات مان ڌپ ايندي آهي، پيٽ تي رت واريون رڳون اڀري اينديون آهن ۽ چمڙيءَ جو رنگ پيلو ٿي ويندو آهي.

قدرتي علاج :

جيڪڏهن جيري کي ڪجهه آرام ڏنو وڃي ته پوءِ اهو پاڻ کي پاڻ ئي

Scanned with CamScanner

ٺيڪ ڪرڻ جي صلاحيت رکندو آهي. گهٽ کائڻ يا ڪڏهن ڪڏهن بک تي رهڻ سان بہ جگرکي آرام ڪرڻ ۾ مدد ملندي آهي.

ڏهہ پندرهن ڏينهن روزانو ناريل جو پاڻي، ليمي جي رس پاڻي ۾ ملائي ۽ اُس ۾ گرم ڪيل سائي رنگ جي بوتل وارو پاڻي پيئجي. ڪاسني جون پاڙون ۽ ڪانول (پٽ پيرون) پچائي رکجن ڏينهن جو5، 6 ڀيرا ان مان پاڻي پيڻ گهرجي. ان دوران روزانو پيٽ پچڪاري ڪجي.

ڏهن پندرهن ڏينهن ڪان پوءِ وري نارنگي، موسمي ۽ گجر جي رس پيئجي ۽ پوءِ وري عام خوراڪ تي اچجي.

تريل شين ۽ گهٽي سٽي، مصالحن ۽ هر قسم جي مرچ ۽ گرم شين کائڻ کان پرهيز ڪجي.

Scanned with CamScanner

ڪمزور يادداشت

نشانيون :

ويسر، هلڪو مٿي جو سُور ۽ گوڙ برداشت نہ ڪرڻ جو مطلب اهو آهي تہ يادداشت ڪمزور آهي.

ڪارڻ :

دماغ ۾ رت جي وهڪري جي کوٽ جي ڪري دماغ جو ڪمزور ٿي وڃڻ، پنهنجن ئي مسئلن ۾ قائل رهڻ، گهڻو دماغي ۽ ذهني دٻاءُ، مٿي کي لڳل ڪو سَنڌائتو ڌڪ يا ٻي ڪا ذهني بيماري هجڻ ڪري يادداشت ڪمزور ٿي ويندي آهي.

قدرتي علاج :

چانهہ، ڪافي، کنڊ، ميدي مان ٺهيل شين ۽ مرچ مصالحن جو استعمال صفا بند ڪري ڇڏجي. متوازن خوراڪ، جنهن ۾ تازا ميوا، اڻ ڇٽيل اَٽو ۽ سبزيون گهڻي مقدار ۾ هجن سي پابنديءَ سان کائجن. ڳئونءَ جو کير ۽ ٽِرن جو کير جام پيئجي. انگور ۽ صوف جيترا وڌن کائجن. چار پنج اکروٽ ۽ ٻہ ٽي انجير روزانو چڱيءَ طرح چٻاڙي کائجن. ان کان سواءِ رات جو ڇهہ بادام پاڻيءَ ۾ پسائي رکجن ۽ صبح جو اٿڻ سان چٻاڙي کائجن.

باداميِن ۽ ڪارن مرچن کي ڪُٽي ماکيءَ ۾ ملائي چٽجي. باداميِن جو تيل نڪ ۾ وجهڻ سان بہ ياد داشت وڌندي آهي.

ٽب ۾ ويهي غسل ڪرڻ، چيلهہ ۽ خاص عضوي جو غسل بہ گهڻو فائدي وارو آهي.

Scanned with CamScanner

سَنڌپڻو

حمل نہ بيهڻ کي سنڌپڻو چيو ويندو آهي. جيڪڏهن عورت کي اولاد نہ ٿئي تہ پوءِ ڪٽنب ۽ برادريءَ پاران کيس مهڻن ۽ طعنن جي صورت ۾ سخت دلي تڪليف رسندي آهي.

ڪارڻ :

چم عضون ۾ ڪا پيدائشي خرابي يا ڪنهن حادثي جي ڪري ڪا خرابي ٿي وڃڻ، ڪن ٻين جسماني بيمارين ۾ ڦاسي وڃڻ، ماهواريءَ ۾ بي قاعدگي، ڳڻتي ۽ ڏپ سنڌپڻ جا مکيہ ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

ٻہ ڳالهيون نهايت ضروري آهن پهرين هيءَ تہ جيڪڏهن خاص عضوي جا اعصاب ختم ٿي ويا هجن تہ ان لاءِ صحيح ڪاڌ خوراڪ ۽ مناسب آرام جي ضرورت هوندي آهي. ٻيو تہ خاص عضوي مان وهندڙ مادو الڪلائن (ڪارائيت) هجڻ گهرجي. تنهنڪري عورت جي خوراڪ الڪلائن جي مرڪبن سان ڀريل هئڻ نهايت ضروري آهي. الڪلائن جو گهڻو مقدار ربنا باهہ جي پڪل شين ۽ پاڻيءَ ۾ پچائي رکيل خشڪ ميوي ۾ گهڻو هوندو آهي.

بدن ۾ گڏ ٿيل غيرضروري زهريلن مادن کي ٻاهر ڪڍڻ لاءِ ڪجهہ ڏينهن بک ڪاٽڻ نهايت ضروري آهي. کير جي بدران ڏهي استعمال ڪجي تہ چڱو. صبح جو روزانو هلڪي گرم پاڻيءَ ۾ هڪ چمچو ماکي ۽ هڪ چمچو ليمي جي رس ملائي پيئجي.

لوڻ، مرچ، مصالحن، تريل شين، چانهہ، ڪافي ۽ ميدي مان ٺهيل شين کي هٿ بہ نہ لائجي. قبضي هرگز نہ ٿيڻ ڏجي. وٽامن اِي (E) ۽

Scanned with CamScanner

وٽامن سي (C) واريون شيون جججهي مقدار ۾ کائجن. سياري جي مند ۾ روزانو صبح جو سڪي ٿوم جون پنج ڇهه ڳڙيون ڇپاڙي مٿان کير جو گلاس پي ڇڏجي.

ڄمونءَ جي وڻ جي پنن کي ڪُٽي سنهو ڪري ڇاڻي ان ۾ ماکي ملائي شيشيءَ ۾رکي ڇڏجي ۽ ماهواري ختم ٿيڻ کانپوءِ ٽي ڏينهن لاڳيتو رات جو کير سان کائجي. جيستائين حمل نه بيهي، تيستائين ائين ڪندو رهجي.

ڇهه گرام ڪُتيل وڏڦ مکڻ ۾ ملائي لڳاتار ٽي مهينا کائڻ سان عورت ۾ حمل بيهارڻ جي صلاحيت پيدا ٿي ويندي آهي.

ڇيله جو غسل ۽ ڇيله تي آلي پٽي ٻڌڻ کان علاوه گرم پاڻيءَ جي پيٽ پچڪاري به ڪجي.

ڪپهه جي پوپي ۾ ڦٽڪي ويڙهي ان کي پاڻيءَ ۾ هلڪو آلو ڪري رات جو سمهڻ وقت خاص عضوي ۾ رکجي. صبح جو جڏهن اهو ڪپهه جو پوپو ٻاهر ڪڍبو ته ان جي چوڌاري ڦٽل کير وانگر دڳ ڇميل نظر ايندا. ٺنمنڪري جيستائين اهي کير جهڙا دڳ اچڻ بند نه ٿين تيستائين ڪپهه جو پوپو لاڳيتو رکڻ گهرجي. جڏهن اهي کير جهڙا دڳ بند ٿين ته سمجهبو ته سنڍپڻو ختم ٿي ويو آهي.

مباشرت ۾ گهٽ ۾ گهٽ ڇهن مهينن جو وقفو رکجي. ائين ڪرڻ سان ڄم عضون کي آرام ملندو.

ڄم مادي جي صلاحيت جي ڇڪاس :

ٻه ٿانوَ کڻجن. انهن ۾ ٿوري مٽي وجهي جَوَن يا ڇٽن جو ٻج پوکجي. هڪ ۾ مرد پيشاب ڪري ۽ ٻئي ٿانوَ ۾ عورت پيشاب ڪري. ٽن چئن ڏينهن کان پوءِ ڏسجي ته ڪهڙي ٿانوَ ۾ ٻج ڦٽو آهي. جنهن جي ٿانوَ ۾ ٻج ڦٽو هجي، ان ۾ ڄم مادي جي صلاحيت آهي ۽ جنهن جي ٿانوَ ۾ ٻج نه ڦٽو هجي، سمجهو ته ان ۾ ڄڻڻ جي صلاحيت ناهي.

Scanned with CamScanner

پٿري

پٿري اصل ۾ غيرضروري زهريلن مادن جي ذرڙن جو ڳوڙهو آهي. اها جسم جي مختلف حصن ۾ ٿي سگهي ٿي ۽ ننڍي، وڏي، هڪ کان وڌيڪ يا مختلف شڪلين جي ٿي سگهي ٿي.

1- پتي جي پٿري:

پتي جي پٿري مردن جي ڀيٽ ۾ عورتن ۾ گهڻي ٿيندي آهي.

نشانيون :

شروع ۾ ڪاڏي پيتي کان بُچان لڳندي آهي ۽ بدهضمي پڻ ٿيندي آهي. ڪاڌو کائڻ کان پوءِ پيٽ ڳرو ٿي ويندو آهي. پتي ۾ سخت سور ٿيڻ هن بيماريءَ جي مکيه نشاني آهي. ان سان گڏوگڏ ڏڪڻيءَ وارو بخار ۽ اُلٽي پڻ ٿي پوندي آهي.

ڪارڻ :

گهڻو کائڻ ۽ ڪاڌي ۾ سٽيپون شيون جڃهي مقدار ۾ واپرائڻ، دوائن جو تمام گهڻو واهپو ۽ مرچ مصالحا کائڻ، قبضي، جسماني پورهيو نه ڪرڻ، گوشت ۽ بيضن جو تمام گهڻو استعمال هن بيماريءَ جا خاص ڪارڻ آهن.

2- گرڙدن ۽ پيشاب ۾ پٿري :

نشانيون:

پيٽ جي اڳئين حصي ۾ اوچتو تمام گهڻو، برداشت کان ٻاهر سور اُپرندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن الٽي به ٿي پوندي آهي. پيشاب ۾ ذڪيائي ۽ شديد تڪليف ٿيندي آهي ۽ بخار پڻ ٿي پوندو آهي. بخار ۾ ڪڏهن

Scanned with CamScanner

ڏڪڻي وڻندي آهي ته ڪڏهن وري پگهر شروع ٿي ويندو آهي. ڪڏهن ته پيشاب ۾ رت به اچي ويندي آهي. پيشاب کي ٻاهر آڻيندڙ رستن ۾ پٿريءَ جي رڪاوٽ ڪري پيشاب جي ڌار لاڳيتي نه هوندي آهي. ڪڏهن وري ائين به ٿيندو آهي جو پيشاب گاهه ۾ پٿري ڊگهي عرصي تائين هوندي به مٿين نشانين مان ڪا به نشاني ظاهر ناهي ٿيندي.

ڪارڻ:

پائخاني ۽ پيشاب کي روڪڻ، گهٽ پاڻي پيئڻ، کاڌي ۾ گهڻا مرچن مصالحن، کٽاڻ، کنڊ ۽ ميدي جو استعمال، تريل شيون، دوائن جو حد کان وڌيڪ استعمال، وٽامن اي (A)، بي (B) ۽ سي (C) جي کوٽ، گهٽ جسماني ۽ دماغي محنت ۽ ڳڻتي هن بيماريءَ جا مکيه ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج:

جيستائين بيماريءَ جي شديد حالت ختم نه ٿئي تيستائين رڳو ليمي جي پاڻيءَ تي گذارو ڪجي ۽ ڪوبه کاڌو هرگز نه کائجي. ان کان پوءِ ٽن کان ستن ڏينهن تائين ڪيلي جي ٿڙ جي رس، ناريل ملايل پاڻي، بند گوبيءَ جي رس، هنداڻي جي رس، گجر جي رس ۽ نارنگيءَ جي رس پيئجي. پوءِ وري ڇهن هفتن تائين ميوا کائجن. انگورن، صوفن ۽ ناشپاتيءَ جو استعمال بهتر رهندو. هَرِبي، ڏاٿن ۽ ڦودني جو ساڳ به کائجي. پالڪ جي رس ۾ ماکي ملائي کائجي. موريءَ جي 20 گرام رس روز پيئجي. ساين پاڃين جو سوپ به ڏاڍي سٺي شيءِ آهي.

پروٽين واريون شيون، کير، مَلائي ۽ مکڻ واريون شيون هرگز نه کائجن. گوشت کان به پوريءَ طرح پرهيز ڪرڻ گهرجي.

پنج گرام پپيتي جي پاڙ چڱيءَ طرح ڌوئي صاف ڪري سڪائي، پيهين سنهي ڪپڙي ۾ ڇاڻي صبح جو خالي پيٽ ٽن هفتن تائين وٺجي. ائين ڪرڻ سان پِتي جي پٿري ڳري نڪري ويندي.

پالڪ ۽ ٽماٽن کي پٿريءَ جو ذميوار سمجهيو ويندو آهي. اهو صحيح آهي پر جيڪڏهن انهن کي ڪچو استعمال ڪيو وڃي ته پٿري بڻجي نه ٿيندي.

پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي، پيٽ جو گرم ٿڌو سيڪو، پيٽ پچڪاري، چيلهه جو غسل، ٻاڦ جو غسل، آلي چادر جي ويڙهه. پيرن جو گرم غسل،

Scanned with CamScanner

خاص عضون جو غسل ۾ ڪرنگهي جي مالش فائدي وارا ڪم آهن.

اُس ۾ گرم ڪيل اچي رنگ جي بوتل جو پاڻي جام پيئجي. جنهن سان وٽامن ڊي (D) ملندي. جيڪا ڪيلشيم کي هضم ڪندي آهي.

تڪڙو علاج ضروري هجي ته پوءِ جيستائين سور ختم نه ٿئي تيستائين گرم پاڻيءَ جي ٽب ۾ ويهي رهجي. پاڻي ٿڌو ٿي وڃي ته ان ۾ وري گرم پاڻي ملائجي. جيڪڏهن پاڻيءَ جي ٽب ۾ نه ويهي سگهجي ته گرم پاڻيءَ ۾ ٽوال آلو ڪري پيٽ تي رکجي ۽ ٿوري ٿوري دير ۾ ٽوال بدلائيو رهجي.

جيڪڏهن زخم نه هجي ت هڳاڙهن مرچن ۾ ٿورو پاڻي گڏي سور واري هنڌ ليپو ڪري ڇڏجي.

گدرو گهٽو ڪائجي ۽ گدري جي کل گهوٽي پيارجي. ائين ڪرڻ سان پٿري ڀُري نڪري ويندي.

نوشادر ۾ جو ڪار هڪ هڪ ماسو ڪُٽي سنها ڪري ٻه گلاس بزوري شربت ۾ ملائي نيراني ۽ شام جو پيارجي، هر قسم جي مرچن کان پرهيز ڪجي.

Scanned with CamScanner

سنهڙائپ

نشانيون:

جيڪڏهن ٽيهن سالن جي عمر تائين وزن معمول کان گهٽ هجي ته پوءِ سمجهي ڇڏيو ته اها سنهڙائپ آهي. سنهڙا ماڻهو جلدي ٿڪجي پوندا آهن ۽ منجهائن مختلف بيمارين سان مُنهن ڏيڻ جي سگهه به ختم ٿي ويندي آهي. اهڙا ماڻهو ٽي بي، ايساهي، نمونيا، دل جي بيمارين، جيري جي بيمارين، مدي جي بخار ۽ ڪينسر جو جلد شڪار ٿي ويندا آهن.

ڪارڻ:

هضم ڪرڻ ۽ جذب ڪرڻ جو مسئلو، غلط پرورش، دماغي ۽ جذباتي ڇڪتاڻ، ڳڻتي، گهٽي يا گهٽ ورزش، آنڊن ۾ سيڪيون، پراڻا دست يا قبضي، مٺا پيشاب، ننڊ نه اچڻ ۽ ڪجهه ٻيون بيماريون سنهڙائپ جو ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج:

گهڻو کائي وزن وڌائڻ جي ڪوشش ڪرڻ بيڪار آهي. ائين ڪرڻ سان سنهڙائپ اجا به وڌي سگهي ٿي. شروعات ائين ڪجي جو ڪجهه ڏينهن قدرتي خوراڪ کائجي، جهڙوڪ کير، ڪيلا، پاڻيءَ ۾ پچايل ڪارڪون، انب ۽ ڪشمش. ان کان پوءِ عام متوازن خوراڪ تي اچجي. جنهن ۾ ميوا ۽ سلاد گهڻي مقدار ۾ شامل هئڻ ضروري آهي پر بک کان وڌيڪ هرگز نه کائجي.

روزانو 100 گرام پالڪ، گوبي، ڏاڏن، ڦودني ۽ موريءَ جا پن ضرور کائجن. ناريل جو پاڻي به پيئجي ۽ ماکي به استعمال ڪجي. پيٽ پٽي، پيٽ پچڪاري، ڇيلهه جو غسل ۽ ورزش سان سنهڙائپ کي ختم ڪرڻ ۾ گهڻي مدد ملي سگهي ٿي.

Scanned with CamScanner

نڙيءَ جون بيماريون

نشانيون:

نڙيءَ ۾ رڪاوٽ، ڳراڻ، ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي، بخار، مٿي جو سور، ٿڪاوٽ ۽ آواز جو ويهجي وڃڻ نڙيءَ جي بيمارين جون نشانيون آهن.

ڪارڻ:

گندي هوا ۽ گندو پاڻي، ڪٽين، پاروٽين ۽ ٿڌين شين جو گهڻو استعمال، گهڻو ڳالهائڻ، مرچ مصالحي واريون شيون کائڻ ۽ سٽيپيون شيون کائي مٿان پاڻي پيئڻ سان نڙيءَ جون بيماريون ٿينديون آهن.

قدرتي علاج :

هڪ يا ٻه ڏينهن بک تي رهجي ۽ رڳو ميون جي رس تي گذارو ڪجي. پپيتي، صوف، انجير، هربي ۽ ٿوم جو گهڻو استعمال ڪجي. انگور آواز صاف ڪندو آهي. نڙيءَ ۾ خارش ٿي پئي ته سَنڌ جي رس ماکيءَ ۾ ملائي چٽجي. نڙي ويهجي وڃي يا سڄي پئي ته تازي پاڻيءَ ۾ ليمي جي رس ملائي گرڙا ڪجن. جيڪڏهن ڪابه شيءِ ڳهڻ ۾ ڏکيائي ٿيندي هجي ته اس ۾ گرم ڪيل نيري رنگ جي بوتل واري پاڻيءَ سان گرڙا ڪجن ۽ نڙيءَ کي گرم ٽڏو سيڪو ڪجي.

گهڻو ڳالهائڻ يا تقرير ڪرڻ جي ڪري نڙي ويهجي وڃي ته انجير کي پاڻيءَ ۾ اوٻاري اُن پاڻيءَ جا گرڙا ڪجن. ان کان سواءِ ٻنهي هٿن جي آڱوٺن ۽ وچ وارين آڱرين جي وچ تي تيل جي مالش ڪجي.

Scanned with CamScanner

ڳچيءَ جون بيماريون

ٿائرائڊ اُهو بنا نالِيءَ وارو غدود آهي، جيڪو بدن جي معمول وارن ڪمن کي ترتيب ۽ باقاعدگيءَ ۾ رکندو آهي. ڇڪتاڻ ۽ دٻاءَ جي وقت جسم جي تنظيمي سرشتي کي متوازن رکندو آهي. جسم جو ڪوبہ غدود ان ڪان ڪونہ بچندو آهي.

ٿائرائڊ جون بيماريون عام ڪري عورتن ۾ گھڻيون ٿينديون آهن. جوانيءَ ۾ پير پائڻ وقت، ڳورهاري ٿيڻ وقت، ماهواريءَ مان واندي ٿيڻ وقت ۽ جسماني ڇڪتاڻ وقت، هي بيماريون ضرور ٿينديون آهن.

ٿائرائڊ جون بيماريون هي آهن :

1_ ڪنٺ مالا (Goitre):

ٿائرائڊ جي هڪ يا هڪ کان وڌيڪ غدودن ۾ سوج ٿي ويندي آهي. اها سوج نڙيءَ تي اُڀري ايندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن اها سوج نڙيءَ تي نظر نہ ايندي آهي، پر چمڙيءَ مان محسوس ڪري سگھبي آهي.

نشانيون :

هر وقت اداس رهڻ، ٿوري گھڻي ڳالھہ تي چڙڻ، دماغي توازن نہ هجڻ ۽ وزن گھٽ هجڻ ڪنٺ مالا جون نشانيون آهن.

ان جي ڪري هوريان هوريان جسم جي مختلف حصن ۾ رڪاوٽون اچي وينديون آهن ۽ گڏوگڏ جسم ۾ زهريلا مادا گڏ ٿي ويندا آهن.

2_ ٿائرائڊ جو وڌڻ:

هن ۾ ٿائرائڊ جا غدود گھڻا هارمونز ناهڻ لڳندا آهن.

Scanned with CamScanner

نشانيون :

وزن گهٽ ٿيڻ، جلدي گهٻرائڻ، ڪمزوري، گرمي برداشت نہ ڪري سگهڻ، گهٽو پگهر اچڻ، آڱرين ۾ ڏڪڻي ٿيڻ، دل جي ڌڪ ڌڪ وڌي وڃڻ، بار بار پيشاب اچڻ، ٿڪاوٽ، يادداشت ڪمزور ٿي وڃڻ، هاءِ بلڊ پريشر، گُهٽي بک لڳڻ، ماهواريءَ ۾ گڙٻڙ ۽ وارن جو ڇڻڻ هن بيماريءَ جون خاص نشانيون آهن.

3_ ٿائرائڊ جو سُسڻ :

هن ۾ ٿائرائڊ جا غدود گهٽ هارمونز ناهيندا آهن.

نشانيون:

وزن جو وڌڻ، سردي برداشت نہ ڪري سگهڻ، قبضي رهڻ، وار ڪُهرا ٿي وڃڻ، چيلهہ جو سور، سَنڌن ۾ آڪڙ، نبض جي رفتار جهڪي ٿي وڃڻ ۽ چهري تي سوڄ ٿيڻ جي ڪري ٿائرائڊ سُسي ويندا آهن.

ٿائرائڊ جي بيمارين ۾ رت جي چڪاس:

جيڪڏهن رت ۾ هارمونز جو مقدار گهٽو آهي تہ پوءِ سمجهبو تہ ٿائرائڊ وڌيل آهي ۽ جيڪڏهن هارمونز جو مقدار گهٽ آهي تہ پوءِ ٿائرائڊ سُسي ويو آهي.

ٿائرائڊ جي بيمارين جا ڪارڻ:

ڪاڌي ۾ آيوڊين جي کوٽ: اها کوٽ انهن ماڻهن ۾ هوندي آهي جيڪي رڳو پڪل شيون کائيندا آهن ۽ قدرتي خوراڪ نہ وٺندا آهن. قدرتي خوراڪ کائڻ سان جسم کي اُن جي ضرورت مطابق آيوڊين ملي ويندي آهي، پر کاڌا پچائڻ سان اها ختم ٿي ويندي آهي. دماغي ۽ جذباتي ڇڪ، کاڌ خوراڪ ۽ رهڻي ڪهڻيءَ جا غلط طريقا ٿائرائڊ جي بيمارين کي دعوت ڏين ٿا.

قدرتي علاج :

پهرين پنج ڏينهن رڳو ناريل جو پاڻي، گجر، گوبي، نارنگي، صوف ۽ انگور جي رس پيئجي. ان کان پوءِ ٽن ڏينهن تائين ميوا کائجن ۽ ترن جو کير پيئجي. پوءِ وري معمول جي خوراڪ تي اچجي، جنهن ۾ پنن وارين

Scanned with CamScanner

سبزيون، سلاد ۽ ميوا ججهي مقدار ۾ هجن.

گهٽ ۾ گهٽ هڪ سال تائين خوراڪ جو اڌ حصو ميون ۽ سلاد تي هجي. ميدي مان ٺهيل شيون، کنڊ ۽ تريل شيون ته هرگز نه کائجن.

هڪ ڪوپ پالڪ جي رس ۾ هڪ وڏو چمچو ماکيءَ جو ۽ هڪ چوٿائي چمچو اچي ڪُٽيل زيري جو ملائي روزانو رات جو سمهڻ کان اڳ پيئجي.

هڪ گلاس پاڻيءَ ۾ ٻه چمچا ثابت ڌاڻا وجهي سڄي رات رکي ڇڏجن ۽ صبح جو اُٿي ان پاڻيءَ کي اوٻارجي. جڏهن پاڻيءَ جو چوٿون حصو رهجي وڃي ته پوءِ اهو ڇاڻي خالي پيٽ پي ڇڏجي. گڏوگڏ لوڻ جي پاڻيءَ جا گرڙا پڻ ڪجن.

مٽيءَ جي پٽي، پيٽ پچڪاري ۽ نڙيءَ جي پٽيءَ سان جسم جا زهريلا مادا ختم ٿي ويندا آهن.

ڪوشش ڪري ٿڪاوٽ نه ٿيڻ ڏجي. چڱو آرام ڪجي. جسماني، دماغي ۽ جذباتي ڇڪتاڻ کان بچجي.

سرنهن جي وڻ جو ٻج هڪ پاءُ ڪُٽي ماکي اڌ ڪلو ماکيءَ ۾ گڏي رکجي. صبح شام اڌ چمچو کارائجي.

Scanned with CamScanner

ڪَلين جي سوڄ

نشانيون :

تارونءَ جي پاڙ ۾ نڙيءَ جي پٺيءَ پاسن کان جيڪي نڙيءَ جا غدود ٿيندا آهن. تن ۾ سوڄ ٿي ويندي آهي. ساهه کڻڻ مهل ڏپ ايندي آهي. بيماريءَ جي شروعات ۾ ٿڌڪي سيءَ ٿيندو آهي ۽ پوءِ بخار اچي ويندو آهي. بدن ۾ سخت سورءِ نڙيءَ ۾ تڪليف ٿيندي آهي.

ڪارڻ:

هيءَ نڙيءَ جي بيماري نه پر پيٽ جي خرابيءَ جي هڪ نشاني آهي. ان کان سواءِ آنڊن ۾ گندگيءَ جو گڏ ٿي وڃڻ، معدي تي دير هضم ٿيندڙ کاڌي جو بار، گندي رت ۽ سيءَ ٿيڻ ڪَلين جي سوڄ جا خاص ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

آپريشن وسيلي نڙيءَ جا غدود ڪڍرائڻ سان يادداشت ۾ گهٽتائي ٿي ويندي آهي. ماڻهو نامرد به ٿي سگهي ٿو. مرگهيءَ جهڙي بيماري به ٿي سگهي ٿي، ماڻهو ٿولهه جو شڪار به ٿي سگهي ٿو، عورتن ۾ ڇيلهه جو پوين حصو وڏي ويندو آهي ۽ ماهواريءَ ۾ گڙٻڙ ٿي ويندي آهي. تنهنڪري ان بيماريءَ مان رڳو قدرتي علاج وسيلي ڇوٽڪارو حاصل ڪجي ته بهتر آهي.

بيمار کي ميون ۽ سبزين تي هلائجي. جيڪڏهن ٻار ماءُ جو کير پي رهيو آهي ته پوءِ ماءُ کي ججهي مقدار ۾ ميوا ۽ سبزيون کائڻ گهرجن.

جيڪڏهن هيءَ بيماري ڪنهن ٻارڙي کي آهي ته پوءِ ليمي جي رس ۾ آڱر ٻوڙي ٻار جي ڪَلين کي مهٽي. جيڪڏهن ٻار وڏيرو آهي ته پوءِ

Scanned with CamScanner

ڪيس گرم پاڻيءَ ۾ ليمي جي رس وجهي گرڙا ڪرائجن.

گجرن، ونگي، ليمي، نارنگي، موري ۽ پالڪ جي رس جهجهي پيئجي. انجير بہ کائجن ۽ ماکيءَ ۾ سُنڍ ملائي چَٽجي.

ڪير، ڏهي، مٺايون، تريل شيون ۽ مرچ مصالحا هرگز ڪتب نہ آڻجن. جڏهن بہ پاڻي پيئجي تہ هلڪا ڍُڪ ڀرجن.

ساون ڏاڙهن جي رس يا نم جي پنن واري پاڻيءَ جا گرڙا وڏي فائدي وارا آهن. ان کان سواءِ گدامڙي ۽ لونگ جي ڪاڙهي جا گرڙا بہ ضرور ڪجن.

اُس ۾ گرم ڪيل نيري رنگ جي بوتل وارو پاڻي ڏينهن ۾ چار ڀيرا پيئجي.

ڏينهن ۾ هڪ ڀيرو پندرهن منٽن تائين گرم ٽڏو سيڪو ڪجي. رات جو نڙيءَ تي آلي پٽي ٻڌجي. پيرن ۽ هٿن جي آڱوٺن ۽ وچ وارين آڱرين جي وچ تي تيل جي ٻن منٽن تائين مالش ڪجي.

پيرن جو گرم غسل، آلي چادر جي ويڙهہ، چيلهہ جو غسل ۽ ٻاڦ جو غسل ضرور ڪرڻ گهرجي. ان کان علاوه پيٽ صاف ڪرڻ لاءِ پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي ۽ پيٽ پچڪاري ڪجي.

Scanned with CamScanner

سِلهہ

سلهہ ڦڦڙن، هڏين، آنڊن ۽ غدودن ۾ ڪٿي بہ ٿي سگهي ٿي.

نشانيون:

ڪنگهہ، بخار، ٿڪاوٽ، هوريان هوريان وزن گهٽجڻ، بک گهٽ لڳڻ ۽ ڪانگهاري سان رت اچڻ، سلهہ جون نشانيون آهن.

ڪارڻ:

بدن ۾ بيمارين سان وڙهڻ جي طاقت گهٽجي وڃڻ ۽ غيرضروري مادن جو گهڻي مقدار ۾ گڏ ٿي وڃڻ، پنهنجي وِت کان وڌيڪ محنت ڪرڻ، پيشاب ۽ پائخاني جي حاجت کي روڪڻ، اُس جي کوٽ، مٽي ۽ گندگيءَ واري هنڌ تي ڪم ڪرڻ ۽ غلط کاڌ خوراڪ سلهہ جا مکيہ ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

ناريل جو پاڻي، پالڪ جا تازا پن، هُربي جي ٻج جا بہ داڻا ويهہ گرام ماکيءَ ۾ ملائي ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا استعمال ڪجن. بنا لوڻ لڳل ميوا ۽ سلاد کائجي.

ڪارڪون، انگور، ڏاڙهون، زيتون، ساين ڀاڄين جو سوپ، باداميون، هنداڻي جا ٻج، اڇن ترن جو کير، ٿوم ۽ بصر جججهي مقدار ۾ کائجن.

بيمار کي ڪليل هوا ۾ رکجي. نم يا پپر جي ڇانو ۾ ويهارڻ ڏاڍو فائديمند ٿيندو. وڏا وڏا ساهہ کڻائجن ۽ روزانو صبح جو سير ڪرائجي.

نم جي پاڻيءَ جي پيٽ پچڪاري، ڇيلهہ جو غسل ۽ ڇاتيءَ جي پٽي ضرور ٻڌجي. دماغ کي پريشانين، ڳڻتي ۽ ناڪاري سوچ کان پري رکجي.

Scanned with CamScanner

پلهاڙي يا السر

نشانيون:

ڪٿيون اوڳرايون ۽ ڪڏهن ڪڏهن وات ۾ ڪڙو پاڻي پرجي اچڻ. ڇاتي ۽ نڙيءَ ۾ ساڙو محسوس ٿيڻ. ننڊ نه اچڻ. دماغي ڪمزوري. سور وقت الٽي اچڻ ۽ ڪڏهن ڪڏهن الٽيءَ ۾ رت اچڻ. کاڌو کائڻ کان ڪجهه دير کان پوءِ ساڙو ختم ٿيڻ يا گهٽجڻ. پلهاڙي يعني السر جون نشانيون آهن.

ڪارڻ:

لوڻ، مرچ مصالحا ۽ ڪٽاڻ گهٽي کائڻ. پاروٺيون ۽ ترپل شيون گهڻي مقدار ۾ کائڻ. چانهه ۽ ڪافي حد کان وڌيڪ پيئڻ. ميدي مان ٺهيل ۽ سٽيون شيون کائڻ. سگريٽ پيئڻ. نشيدار شيون واپرائڻ. دماغي ڇڪتاڻ. ڪاوڙ. ڊپ. رات جو دير تائين جاڳڻ. ڪاهلي. پراڻي قبضي ۽ گهٽيون گرم ۽ گهٽيون ٿڌيون شيون کائڻ پلهاڙيءَ جا مکيه ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج:

سڀ کان پهرين ته مٿيان ڪارڻ ختم ڪجن. بندگوبيءَ جو سلاد ۽ رس پلهاڙي کي ختم ڪرڻ ۾ وڏي مدد ڏئي سگهن ٿا. پالڪ جي رس ۽ ونگي جي رس جڳهي مقدار ۾ پيئجي. پپيتو، چيڪو، شريفو، انب، ڪارڪون، ڪيلا، هندائو، گدرو ۽ تازيون سايون ڀاڄيون جام کائجن.

ناريل جو پاڻي ٿڌو ڪري پيئجي. هربي جي پنن جو سوپ به سٺي شيءِ آهي. پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي رکجي. پيٽ پچڪاري: ڇيلهه جو غسل هفتي ۾ هڪ ڀيرو ضرور ڪجي.

هربي جو ٻج هڪ حصو. اڃو جيرو به حصا ڪٽي گڏائي رکجن. کاڌي کائڻ کان اڳ چپٽي کن پاڻيءَ سان پيارجي.

Scanned with CamScanner

پيشاب جو روڳ

نشانيون :

رات جو بار بار پيشاب ڪرڻ جي حاجت ٿيڻ. پيشاب ڪرڻ وقت ساڙو ٿيڻ. پيشاب سان گڏ مواد يا رت جا ذرڙا نڪرڻ. بخار. چيلهه جو سور ۽ الٽي پيشاب جي روڳ جون نشانيون آهن. انهن روڳن جي ڪري عورتن ۾ خاص عضوي جون بيماريون پڻ ٿي پونديون آهن.

ڪارڻ :

پيشاب کي روڪڻ. مثاني جي غدودن جو وڌڻ. تمام ٿڌو پاڻي گهٽي مقدار ۾ پيئڻ. پٿري. گرُدن جي ڪا بيماري. چم عضون جي صفائي جي کوٽ. مٿا پيشاب ۾ ڪو ڏک لڳڻ ڪري پيشاب جا روڳ ظاهر ٿيندا آهن.

قدرتي علاج:

ٻه ٽي ڏينهن بک تي رهجي ۽ گهٽي مقدار ۾ مختلف ميون جي رس پيئجي.

ونگي جي رس ڏاڍي فائدي واري آهي. موريءَ جي پنن ۽ پالڪ جي رس ناريل جي پاڻيءَ ۾ هڪجيتري مقدار ۾ ملائي پيئڻ سان به پيشاب جون تڪليفون ختم ٿي سگهن ٿيون.

ڪجهه ڏينهن بنا ٻاهه جي پڪل ڪاڏا کائجن. لوڻ هرگز ڪتب نه آڻجي. ڪارا تر ۽ ماکي يا گُڙ هڪ هڪ چمچو ملائي ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا استعمال ڪجي.

پيٽ پچڪاري به ضروري آهي. روزانو صبح جو ڪليل هوا ۾ سير ڪجي ۽ وڏا وڏا ساهه کڻجن. ڪاڏي کائڻ کانپوءِ پيشاب ضرور ڪجي. ائين ڪرڻ سان پيشاب جي ڪيترين ئي تڪليفن کان بچي سگهجي ٿو. ضرورت کان وڌيڪ ٿڌو پاڻي نه پيئجي.

Scanned with CamScanner

ٻچي دانيءَ جون بيماريون

1۔ ٻچي دانيءَ جو سُرڪڻ :

نشانيون:

پيٽ ۽ چيلهه جي هيٺين حصي ۾ بي چيني، ائين لڳڻ ته ڪا شيءِ ڇڻ هيٺ اچي رهي آهي. ماهواريءَ ۾ گهٽي رت وهڻ، بار بار پيشاب اچڻ، مباشرت ۾ ڏکيائي ۽ خاص عضوي مان گهڻ مقدار ۾ رطوبت نڪرڻ ڪري ٻچيداني ڪمزور سرڪي پوندي آهي.

2۔ ٻچي دانيءَ جي سوڄ :

نشانيون :

هلڪو بخار، مٿي جو سور، بک نه لڳڻ، پيٽ ۽ چيلهه جي هيٺين حصي ۾ سور ۽ خاص عضوي ۾ خارش هن بيماريءَ جون مکيه نشانيون آهن.

ڪارڻ :

ماهواريءَ وقت سيءُ ٿيڻ، مباشرت جي گهڻائي، ٻچي دانيءَ جو ڪمزور ٿي پنهنجي جاءِ تان سُرڪي پوڻ، دوائن جو گهڻو استعمال. غلط ڪاڌ خوراڪ ۽ رهڻي ڪهڻي هن بيماريءَ جا مکيه ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

چار پنج ڏينهن رڳو مختلف ميون جي رس پيئجي. پوءِ ٻنا ٻاهه جي پڪل ڪچي خوراڪ کائجي ۽ پوءِ وري متوازن خوراڪ تي اچجي. لوڻ، مرچ مصالحا، تريل ٻُگل شيون ۽ مٺايون هرگز نه کائجن.

پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي، پيٽ پچڪاري ۽ چيلهه جو گرم ٿڌو غسل ڪجي. پاڻيءَ جو ٽب پري ڏهن پندرهن منٽن تائين ان ۾ ويهجي. روزانو ٻه ٽي ڀيرا هڪ ٻه ڪلاڪ پيرن کي هڪ فوٽ تائين اُپو ڪري ليٽجي.

Scanned with CamScanner

اپربل رڳون

نشانيون :

دل ڏانهن رت کڻي ويندڙ رڳون ٿلهيون ٿي جسم جي ڪنهن به حصي مان ٻاهر نظر اچي سگهن ٿيون، پر اهي عام ڪري ڄنگهن مان نظر اينديون آهن. جنهن ڪري ڄنگهن ۾ سخت سور ٿيڻ لڳندو آهي. ٿڪاوٽ ٿيندي آهي. گوڏا سڄي پوندا آهن، رات جو ڄنگهن ۾ ڳيڙيون پونديون آهن، چمڙيءَ جو رنگ مٽجي ويندو آهي ۽ بدن جي هيٺين حصن ۾ چمڙيءَ جون بيماريون ٿي پونديون آهن.

ڪارڻ :

دل ڏانهن رت کڻي ويندڙ رڳن ۾ وال لڳل هوندا آهن جن وسيلي رت جو وهڪرو هڪ طرف تي ويندو آهي. قبضي، ڪاڌ خوراڪ ۾ لاپرواهي، ورزش جي کوٽ، گهڻي دير تائين بيٺو رهڻ، سوڙها ڪپڙا پائڻ ۽ ٿولهه جي ڪري انهن رڳن ۾ رت جي وهڪري ۾ رڪاوٽ اچي ويندي آهي، جنهن جي ڪري اهي رڳون پکڙجي ٿلهيون ٿي وينديون آهن. انهن رڳن جي پکڙجڻ ڪري اهي وال ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏيندا آهن. نتيجي ۾ رت انهن رڳن ۾ بيهجي گڏ ٿي ويندي آهي، جنهن جي ڪري سوڄ ٿيندي آهي ۽ تڪليفون پڻ پيدا ٿينديون آهن.

قدرتي علاج:

ڪجھ عرصو ناريل جي پاڻي، جوَن جي پاڻي، ساون ڏاڙن جي رس، ونگي جي رس، گجرن، گوبيءَ جي سلاد ۽ پالڪ جي رس تي گذارو ڪجي. ساين سبزين جو سوپ ناهي پيئجي پوءِ وري وٽامن اي (E) ۽ سي (C) وارا کاڌا کائجن ۽ ميوا جججهي مقدار ۾ واپرائجن.

Scanned with CamScanner

لوڻ، مرچ مصالحا، تريل شيون، مٺايون ۽ ميدي مان ٺهيل شيون ڇڏي ڏجن. جيڪڏهن وزن گهڻو آهي ته پوءِ ورزش جي ذريعي ان کي گهٽائڻ جي ڪوشش ڪجي.

• هفتي ۾ ٻه ٽي ڀيرا ٽب ۾ لوڻ جو پاڻي وجهي پندرهن ويهن منٽن تائين ويهجي. اونهي پاڻيءَ ۾ ٻيهڻ سان به فائدو ٿيندو. روزانو ڪجهه دير پير مٿي ڪري ليٽجي ۽ لچڪدار اڳٺ گهڻي دير تائين نه ٻڌجي.

Scanned with CamScanner

ٻارن جون بيماريون

نئين چانورن ٻارجي صحت جو دارومدار ماءُ جي کاڌ خوراڪ ۾ رهنٽي کهٽي تي هوندو آهي. جيڪڏهن رڳو ٻارجو علاج ڪرائجي ۾ ماءُ کي ڇڏي ڏجي، تڏهن بہ ٻار چڱو ڀلو نہ رهندو. ڪير پياڪ ٻار جي تڪليفن جو وقتي طورتي عام علاج ڪرڻ سان گڏوگڏ ماءُ جو علاج ڪرڻ بہ نهايت ضروري آهي. ماءُ کي ميوا، سبزيون ۽ ڪير جام استعمال ڪرائجي ۾ پيٽ پچڪاريءَ وسيلي پيٽ صاف ڪجي.

ڪيراوڪارڻ :

گهڻا ٻارڙا وات مان ڪير اوڪاريندا / ڪيندا آهن. ان ڪري جو اهي ماءُ جو گهڻو ڪير پي وٺندا آهن. ڪير پيارڻ کان اڳ ٻار کي جيڪڏهن تي سگهي تہ ٿورڙي پاڻيءَ ۾ نارنگي جي رس ملائي پيارجي.

ڏند نڪرڻ:

ڏند نڪرڻ مهل ٻار کي جيڪا بہ تڪليف ٿئي تہ ٻہ چمچا وڏڦ جا هڪ ڪوپ پاڻيءَ ۾ اوٻاري، پاڻي ڇاڻي هڪ هڪ چمچو ٻار کي ڏينهن ۾ چار ڀيرا پيارجي. ائين ڪرڻ سان ٻار کي ڏندن نڪرڻ مهل ڪا بہ تڪليف نہ ٿيندي ۽ اهو گهڻو روئندو بہ ڪو نہ.

تري وڏڻ

ماءُ جيڪڏهن ميدي واريون شيون، گيهہ ۾ کنڊ جو گهڻو استعمال ڪندي تہ پوءِ ٻار جي تري وڏڻ جو انديشو هوندو آهي. تنهنڪري ماءُ کي گهرجي تہ جڏهن ٻار پيٽ ۾ هجي تہ اهڙيون شيون نہ کائي. ڪير ميون ۾ سبزين جو گهڻو استعمال ڪري.

Scanned with CamScanner

پيٽ جو سور:

پيٽ جو سور ٿي پوي تہ سُڪل ڏاٽن ۽ سُنڊ جو ڪاڙهو ڪري ٻار کي پيارجي. هنڱ جي پاڻيءَ ۾ لئي ٿاهي ڏن تي مڪجي ۽ پيٽ جو گرم ٽڏو سيڪو يا گرم مٽيءَ جي پٽي ڪجي.

آڱوٺو چوسڻ :

ماءُ جيڪڏهن ڪئلشيم وارا کاڌا کائيندي تہ ٻار آڱوٺو نہ چوسيندو.

مٽي کائڻ :

ننڍي عمر ۾ ٻارن کي مٽي کائڻ جي عادت پئجي ويندي آهي. جنهن جي ڪري سندن پيٽ خراب ٿي پوندو آهي ۽ هر وقت پيٽ ۾ سور رهندو آهي. ان صورت ۾ هڪ يا ٻہ لونگ پاڻيءَ ۾ اوباري ڪو وقت پيارجن.

اُلٽي :

سڪا ڏاٽا، وڏڦ، ننڍا ڦوٽا،اڇو جيرو ۽ سڪل ڦودنو هڪ جيتري وزن ۾ ڪٽي پاڻيءَ ۾ پُسائجن. ڪجهہ دير کان پوءِ پاڻي ڇاڻي، ان ۾ ليمي جي رس ملائي بار بار پيارجي ان کان علاوہ وڏا ڦوٽا ڪُٽي ماکيءَ ۾ ملائي ٻار کي چٽرائجي.

ليمي جي رس پاڻيءَ ۾ ملائي پيئڻ سان بہ الٽي ختم ٿي ويندي. ليمي جي رس، ڏاڙهونءَ جي رس ماکيءَ ۾ ملائي ڪتب آڻي سگهجي ٿي. چانورن جي پيچي (اُبرندڙ چانورن مٿان تيندڙ گجي) بہ ڏاڍي فائدي واري آهي.

قبضي:

ماءُ جي غلط کاڌ خوراڪ ۽ گهاٽو کير پيارڻ سان بہ ٻار کي قبضي ٿيندي آهي.

ان صورت ۾ ٻار جو کير هڪدم بند ڪجي ۽ ڪيس ميون جي رس پيارجي. جيڪڏهن ميوا کائي سگهڻ واري عمر جو ٻار هجي تہ ڪيس ڪکڙيءَ وارا ميوا گهٽي مقدار ۾ کارائجن ۽ رات جو پنج گرام اسپغول جي ڏهي کير ۾ وجهي پيارجي.

دست :

وڏڦ ۽ ڏاٽا ڪُٽي پاڻيءَ ۾ ملائي ڏينهن ۾ ٻہ ٽي ڀيرا پيئارڻ سان

Scanned with CamScanner

ٻارجا ساوا، هيڊا ۽ ڳاڙها دست ختم ٿي سگهن ٿا. ان کان علاوه ڏهه گرام ڏاڙهونءَ جي سُڪي کل ڪُٽي ماکيءَ ۾ ملائي ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا ٻارکي چٽرائجي. جائفل ڪُٽي پڻ ٻار کي پاڻيءَ سان ڏئي سگهجي ٿو. انب جا پن يا ڇوڏو ڪاڙهي پيارڻ به مفيد آهي.

ڪانگهارو:

هڪ چمچو پان جي رس، هڪ چمچو ادرڪ جي رس ۽ ٻه چمچا ماکي ملائي ٻارکي چٽرائجي ته سندس ڇاتي هلڪي ٿيندي ۽ بار بار ڪانگهارو اچڻ بند ٿي ويندو.

وات ۾ لِڦون:

ماءُ پيار وچان ٻار کي گهڻو کير پياريندي آهي، جنهن ڪري اهو هضم نه ٿي سگهندو آهي ۽ خراب ٿيڻ لڳندو آهي. جڏهن اها خرابي وڌي ويندي آهي ته وات ۾ لِڦون پئجي وينديون آهن. تنهنڪري اهڙي صورت ۾ ضروري آهي ته ٻارجو پيٽ صاف ڪيو وڃي. ان لاءِ ننڍي هريڙ کي پاڻيءَ يا گلاب جي عرق ۾ وجهي گڏائي پيارجي. پيٽ پچڪاري به روزانو ڪجي ۽ کيس بار بار تازو پاڻي پيارجي. نارنگي ۽ موسميءَ جي رس به ڪارائتي شيءِ آهي. ان کان سواءِ ڪريل کير جو پاڻي ماکيءَ ۾ ملائي پيئارجي. ميندي جا پن پسائي گرڙيون ڪرائجن.

ننڊ ۾ پيشاب ڪرڻ:

ٻارکي ڪارڪون ۽ ڇوهارا جام کارائجن. روزانو هڪ چمچو ماکيءَ جو هڪ ڪوپ پاڻيءَ ۾ ملائي ٻه ٽي ڀيرا پيئارجي.

ڪارن تِرن کي ڀيهين کير ۾ ملائي پيئڻ سان به وڏو فائدو ٿيندو. چانور، کير ۽ ڪيلا صفا بند ڪري ڇڏجن.

ڪرنگهي تي ڏهن منٽن تائين گرم ٽڏو سيڪو ڪجي ۽ ٻار کي اُس ۾ سمهاري ڪرنگهي تي سرنهن جي تيل جي مالش ڪجي.

ڪنگهه ۽ سيءُ:

ڪنگهه ۽ سيءَ کان بچڻ لاءِ ٻارکي ڪُٽيل هيڊ ماکيءَ ۾ ملائي ڏينهن ۾ ٻه ٽي ڀيرا چٽرائجي. ان کان سواءِ معدي تي ڏينهن ۾ ٻه ڀيرا گرم ٽڏو سيڪو ڪجي ۽ پيٽ تي آلي پٽي پڻ ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا رکجي.

جنسي بيماريون

جنسي بيماريون خاص ڪري ٻن قسمن جون ٿينديون آهن.

1_ آتشڪ:

شروع ۾ خاص عضوي مٿان يا خاص عضوي جي مُنهن وٽ هڪ ننڍڙي ڦرڙي ٿيندي آهي جنهن ۾ پُونءِ گڏ ٿي ويندي آهي. ان کانپوءِ مباشرتي عضوا سُڄي پوندا آهن. جنهن جي ڪري بدن جا ڪجهہ ٻيا عضوا پڻ سُڄي ويندا آهن. جيڪڏهن اها حالت شديد ٿي وڃي تہ پوءِ مريض انڌوءِ ٻوڙو بہ ٿي سگهي ٿو.

ڪارڻ:

هيءَ وچڙندڙ بيماري آهي، جيڪا ڪنهن بيمار سان مباشرت ڪرڻ سان يا اُن کي ڇهڻ سان وچڙندي آهي. بيمار جي استعمال ڪيل شين کي هٿ لائڻ سان بہ اها بيماري ٿي پوندي آهي.

2_ سوزاڪ:

پيشاب جي نليءَ ۾ خارش ٿيڻ ۽ پيشاب ڪرڻ مهل سور يا ساڙو ٿيڻ، پيشاب مهل هيڊي يا اڇي رطوبت نڪرڻ ۽ آنورن جو سڄي پوڻ. هن بيماريءَ جون مکيہ نشانيون آهن.

عورتن ۾ هن بيماريءَ ۾ سڀ کان پهرين خاص عضوي مان هيڊي رطوبت نڪرندي آهي. پيشاب ڪرڻ مهل ڏاڍو سور ٿيڻ لڳندو آهي. خاص عضوي جي مُنهن تي گوشت جا ڀنا سُڄي ويندا آهن. اها سوڄ ٻچي دانيءَ تائين پڻ پهچي ويندي آهي. اهڙي صورت ۾ جيڪڏهن عورت ڳورهاري آهي تہ پوءِ سندس ٻار ڪِرڻ جو خطرو پيدا ٿي پوندو آهي يا پيٽ

Scanned with CamScanner

۾ جيڪو پار هوندو آهي. سو به ان بيماريءَ ۾ وچڙي ويندو آهي.

پهرين هيءَ بيماري خاص عضون تائين هوندي آهي، پر پوءِ بدن جي ٻين حصن تائين پڻ پکڙجي ويندي آهي.

نوٽ : آتشڪ ۾ ڦٽ ٻاهر ڏيندا آهن ۽ سوزاڪ ۾ وري ڦٽ اندر هوندا آهن.

قدرتي علاج :

بيمار کي مباشرت کان صفا پري رهڻ گهرجي ۽ هو پنهنجي هر شيءِ ٻين کان پري رکي ۽ پنهنجو ٻچيل کاڌو ٻئي کي کنهن کي هرگز نه کارائي.

سڀ کان پهرين مريض جي رت کي صاف ڪرڻ لاءِ ۽ غيرضروري زهريلن مادن کي بدن مان ٻاهر ڪڍڻ لاءِ ڪيس چوڏهن پندرهن ڏينهن تائين بک ڪڍرائجي. ان وچ ۾ مختلف ميون جي رس ۽ پاڻي جهجهي مقدار ۾ پيئارجي. هندائي، ونگي، گجر، پالڪ ۽ ساين ڀاڄين جو گهڻو استعمال ڪجي. ان کانپوءِ عام خوراڪ تي اچجي. لوٽڪ جا 25 گرام پن ڏينهن ۾ ٻه ڀيرا چٻاڙي کائجن. پيٽ صاف ڪرڻ لاءِ پيٽ پچڪاري ڪجي. نم جو پاڻي گرم ڪري اُن سان ڦٽ ڌوئجن. سوج ۽ ڦٽ ڦرڻ وارين هنڌ تي روزانو مٽيءَ جي پٽي رکجي ۽ چيلهه جو گرم غسل ڪجي.

Scanned with CamScanner

اُلٽي

ڪارڻ :

ضرورت کان وڌيڪ يا وري زهريلا کاڌا کائڻ ڪري جڏهن اسان جو پيٽ زهريلن مادن سان ڀرجي ويندو آهي، تڏهن معدو کاڌل خوراڪ وات جي ذريعي ٻاهر ڪيندو آهي.

قدرتي علاج :

اُلٽيءَ کي ڪڏهن به ڪنهن طريقي سان دٻائڻ نه گهرجي، پر ان کي ٻاهر اچڻ ۾ مدد ڏجي ته جيئن اها چڱيءَ طرح ٻاهر اچي ۽ اهڙيءَ طرح معدو زهريلن مادن کان آجو ٿي وڃي. ڪوسو پاڻي پيئبو رهجي، پلي پوءِ اهو اُلٽيءَ سان ٻاهر ئي ڇونه اچي.

جيستائين اُلٽي ايندي رهي، تيستائين سادي پاڻي يا ليمي جي پاڻيءَ کان سواءِ ٻيو ڪجهه نه واپرائجي. الٽي بند ٿيڻ کان پوءِ جڏهن پيٽ جي حالت سڌري وڃي ته پوءِ ڦرين مختلف ميون جي رس تي گذارو ڪجي ۽ پوءِ وري ميوا کائجن ۽ هوريان هوريان عام خوراڪ تي اچجي. دير هضم ۽ سٽين کاڌن کان صفا پرهيز ڪجي.

جيڪڏهن پيٽ صاف ٿي وڃڻ کان پوءِ به اُلٽي اچڻ جي خواهش ٿئي ته پوءِ پيٽ تي ڏهن منٽن تائين ٿڌي پاڻيءَ ۾ پڇايل پٽي رکجي. پيٽ تي پٽي رکڻ کانپوءِ پيٽ پچڪاري ڪجي ته جيئن جسم جي اندرين صفائي ٿي وڃي.

وڏا ڦوٽا ۽ ڦودنو ڪاڙهي پيارڻ به مفيد آهي.

ٻيون بيماريون

1_ ڦاٽل ڪُڙيون :

هلڪي گرم پاڻيءَ ۾ ٻه چمچا لوڻ وجهي ان ۾ پير ٻوڙي ڪجهه دير لاءِ ويهي رهجي. پوءِ وري ڪنهن ڪپڙي سان پيرن جي ترين کي مهٽي صاف ڪجي. وري پاڻي بدلائي ساڳيو ئي عمل ڪجي. اهڙيءَ طرح ترين ۽ ڪڙين جي ميراڻ نڪري ويندي ۽ پوءِ ٻنهي تي سرنهن جو تيل هٽي مٿان سوٽي جورابا پائي ڇڏجن. ڊالڊا گيهه يا گريس ڦاٽل جاين ۾ وجهڻ به فائديمند آهي.

2_ هڏڪي :

هڏڪي ٿئي ته هڪ گلاس هلڪو گرم پاڻي پيئجي يا وري هڪ چمچو ماکيءَ جو استعمال ڪجي. نندو ڦوٽو يا ٻه ٽي لونگ چٻاڙي مٿان پاڻي پي ڇڏڻ سان به هڏڪي ختم ٿي ويندي.

3_ پيٽ جو سور :

پيٽ جو سور ٿئي ته ليمي جو پاڻي، ناريل جو پاڻي، ميون جي رس ۽ سبزين جو سوپ استعمال ڪجي. گرم پاڻيءَ جي پيٽ پچڪاري ڪجي ۽ پيٽ تي گرم ٽڏو سيڪو ڪجي. ان کان علاوه پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي يا ڪپڙي جي آلي پَٽي ٻڌجي. جيڪڏهن پيٽ جو سور گهڻي عرصي کان پوندڙ هجي ته پوءِ ڪجهه ڏينهن چيلهه جو غسل، ٻاڦ جو غسل ۽ پيرن جو گرم غسل ڪجي.

4_ جلدي پوڙهائپ اچڻ :

هڪ گرام جَون جو ٻاٽ ڪٽي هڪ پيالي پاڻيءَ ۾ اوٻاري ڇاڻجي. ان ۾ ٻه باداميون، کير ۽ مصري وجهجي. اها خوراڪ لاڳيتو استعمال

Scanned with CamScanner

ڪرڻ سان پوڙهائپ جلد نہ ايندي.

ان کان علاوه هڪ چمچو جَو ۽ ٽي چمچا هُربي جو ٻج پاڻيءَ ۾ پچائي پوءِ ان پاڻيءَ ۾ ليمو ۽ ماکي ملائي روزانو هڪ پيرو پيئڻجي ۽ ننڍي يا وڏي هريڙ وات ۾ رکي چوسجي.

5_ وارن جون جُوئون :

ٿوم جي رس ۾ ليمي جي رس ملائي وارن کي هڻڻ سان جُوئون مري وينديون.

ان کان علاوه شريفي جي ٻجن کي پيهين پاڻيءَ ۾ ڳوهي، لُپري تيار ڪجي ۽ رات جو سڄي مٿي کي هڻي سمهجي. ٻہ ٽي راتيون ائين ڪرڻ سان جُوئون مري وينديون. مٿي تي اها لُپري هڻڻ مهل اکيون ضرور بند ڪجن تہ جيئن اها لُپري اکين ۾ نہ وڃي.

Scanned with CamScanner

ٽڪڙو قدرتي علاج

(1) ڪو عضوو سڙي پوڻ :

جيڪڏهن ڪو به عضوو سڙي پوي ته هڪدم ان عضوي تي ٿڌي پاڻيءَ جي ڌارا وهائجي. ائين ڪرڻ سان نه رڳو سور گهٽ ٿيندو، پر سڙيل هنڌ تي ڦلوڪڙا به نه ٿيندا يا ٿيندا ته صفا ٿورا ٿيندا.

لئي جي وڻ جا ڇوڏا ڪُٽي پاؤڊر ڪري هڻڻ به مفيد آهن.

(2) وڍجي پوڻ :

چاقو، بليڊ يا ڇُريءَ سان جيڪڏهن ڪو عضوو وڍجي پوي ته ان عضوي تي ٿڌي پاڻيءَ جي پٽي ٻڌي ڇڏجي. زخم جلدي ڀرجڻ لڳندو آهي.

(3) زهريلن جيتن جو کائڻ / ڏنگڻ :

جيڪڏهن جسم جي ڪنهن حصي تي ڏينيو، ماکيءَ جي مک يا ٻيو ڪو جيت ڏنگي وجهي ته پوءِ ان هنڌ کي پاڻيءَ ۾ ٻوڙجي. ٿوري ئي دير ۾ ساڙو ياسور گهٽجي ويندو. پاڻي جيت جي زهر جي گرميءَ کي ڇڪي ٻاهر ڪڍي ڇڏيندو آهي.

(4) موڙو :

ترڪڻ، ٿاٻڙجڻ يا ڪِري پوڻ ڪري پيڏيءَ جي جوڙ وٽان پير اندرين يا ٻاهرين پاسي مُڙي پوندو آهي ۽ جوڙ جا ٻنڌڻ ڦاٽي پوندا آهن. جنهن جي ڪري سوڄ ٿي پوندي آهي ۽ سخت سور ٿيڻ لڳندو آهي. ان حالت کي موڙو پوڻ چوندا آهن. اهڙيءَ طرح ڪرائيءَ جي جوڙ وٽان به موڙو اچي سگهي ٿو.

موڙي واري هنڌ تي برف جي ٿڌي پاڻيءَ جي پٽي ٻڌي ڇڏجي. سياري ۾ وري گرم پاڻي استعمال ڪجي ۽ وٽامن سي (C) وارا کاڌا کائجن.

ڪڻڪ جي اٽي جو لولو ناهي ان تي هيڊ ڪُٽي ٻرڪي تئي تي رکجي جڏهن لولو گرم ٿئي ته لاهي ڪوسو ڪوسو، ٻڌي ڇڏجي.

Scanned with CamScanner

رت ۾ مٺاڻ جي ڪوٽ

نشانيون :

ٻن ويلن جي ماني کائڻ جي وچ واري عرصي ۾ مٺاڻ کائڻ جي ڏاڍي خواهش ٿيڻ، چڙ ۽ ٿڪاوٽ هن تڪليف جا مکيه اهڃاڻ آهن.

ڪارڻ :

ميدي مان ٺهيل شين جو استعمال، رت جو گهٽ دٻاءُ، اندرين اخراجي غدودن (Endocrine) ۾ خرابي ۽ مٺن پيشابن جي مريضن ۾ انسولين جي تناسب ۾ گڙٻڙ جي ڪري رت ۾ مٺاڻ جي ڪوٽ ٿي ويندي آهي.

قدرتي علاج :

ڦودني جو پاڻي، انگور، موسمي ۽ مٺن ميون جي رس ڏاڍي فائدي واري آهي. موسم جا سمورا ميوا، وٽامن بي ۽ اي واريون شيون جام کائڻ گهرجن.

Scanned with CamScanner

گردن توڙ بخار

نشانيون :

جڏهن گردن توڙ بخار ٿيندو آهي ته مريض ڪاڌيءَ طرف گوڏا موڙي سمهندو آهي ۽ سندس اکين کي روشني هرگز نه وڻندي آهي. ڪيس تيز بخار ٿيڻ سان گڏ ڪنڌ ۽ چيلهه ۾ آڪڙ ٿي پوندو آهي.

ڪارڻ :

هيءَ بيڪٽريا ۽ جراثيمن وسيلي وچڙندڙ بيماري آهي. هيءَ بيماري نڙيءَ، ڦڦڙن، ڪن، نڪ وغيره جي مريضن جي ذريعي پکڙجندي آهي. ٿي بيءَ جي بيماري به دماغ تائين گردن توڙ بخار پيدا ڪندي آهي. جيڪڏهن مٿي ۾ ڪو ڌڪ لڳل هجي، ته به هيءَ بيماري پيدا ٿيندي آهي.

قدرتي علاج :

پهرين ڪجهه ڏينهن بيمار کي مڪمل آرام ڪرائجي ۽ ڪيس رڳو نارنگيءَ جي رس پيارجي. اهڙيءَ طرح سندس جسم کي طاقت ملندي. پيشاب گهٽي اچڻ ڪري غيرضروري زهريلا مادا ٻاهر نڪري ايندا ۽ بيماريءَ سان وڙهڻ جي سگهه وڌي ويندي. ٿوم جي رس به ڏاڍي فائدي واري آهي. ليمون ۽ ماکي پاڻيءَ ۾ ملائي ضرور پيارجي.

جڏهن بخار ڪجهه گهٽجي وڃي ته پوءِ بيمار کي پنجن ڏينهن تائين رس وارا ميوا کارائجن ۽ گرم پاڻيءَ جي پيٽ پچڪاري ڪجي.

جيڪڏهن بخار 102 ڊگرين کان مٿي هجي ته پوءِ بيمار جي نرڙ ۽ پنين تي ڪپڙي جي آلي پٽي رکجي. جيڪڏهن ائين ڪرڻ سان به بخار نه لهي ته پوءِ آلي چادر سڄي بدن کي ويڙهجي.

ماهواري روڪ

پنجيتاليهن کان پنجاهہ سالن جي عمر ۾ عورت کي ماهواري اچڻ قدرتي طور تي بند ٿي ويندي آهي. جنهن کي ماهواري روڪ چيو ويندو آهي. ماهواري روڪ ٽن طريقن سان ٿيندي آهي.

پهريون: جيڪڏهن جسم صحتمند آهي تہ پوءِ بنا ڪنهن پريشانيءَ جي ماهواري اچڻ اوچتو بند ٿي ويندي آهي ۽ عورت جي ان کي ڪابہ خبر نہ پوندي آهي. ٻيو: ماهواريءَ جي رت جو وهڪرو هوريان هوريان گهٽجي بند ٿي ويندو آهي ۽ ٽيون: ماهواريءَ جو باقاعدي سلسلو بي قاعده ٿي ويندو آهي ۽ بہ ٻيرا خون اچڻ دوران مدت وڌي ويندي آهي.

جيڪڏهن ڇهن مهينن تائين ماهواري نہ اچي تہ پوءِ اهو سمجهي ڇڏجي تہ ماهواري روڪ ٿي وئي. جيڪڏهن ڇهن مهينن جي مدت ختم ٿيڻ کان پوءِ ٻيهر ماهواري اچي تہ پوءِ ان کي ماهواري روڪ ٿيڻ کان پوءِ وارو رت جو وهڪرو چئبو آهي. اهڙيءَ حالت ۾ صحيح تشخيص ۽ مناسب علاج ڪرائڻ نهايت ضروري آهي. تنهنڪري ليڊي ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ ۾ هرگز دير نہ ڪجي. ماهواري روڪ دوران جسم ۾ ڪجهہ تبديليون ٿينديون آهن، جن کان ڪجهہ عورتون پريشان ٿي وينديون آهن. اهي سڀ ماهواري روڪ جون قدرتي نشانيون آهن.

نشانيون :

اوچتو گرمي لڳڻ ۽ پگهر اچڻ. ننڊ پوري نہ ٿيڻ جي ڪري پريشاني ٿيڻ، دل جي ڌڪ ڌڪ وڌي وڃڻ. ائين محسوس ٿيڻ ڄڻ هٿن ۽ پيرن تي ڪوليون گهمي رهيون آهن. مٿي جو سور، ڪنن ۾ آواز اچڻ، ڇڙ، سنڌن ۾ سور، چيلهہ ۾ سور، چمڙيءَ جو خشڪ رهڻ، وارن جو ڇڻڻ،

Scanned with CamScanner

ٿڪاوٽ. دماغي ڪمزوري محسوس ڪرڻ ۽ گھٽ دماغي سڪون هجڻ، ماهواري روڪ جون خاص خاص نشانيون آهن.

ڪجھ عورتن کي وري اهو وهم اچي ورائيندو آهي ته ماهواري روڪ جي ڪري اهي پوڙهيون ٿي وينديون. سندن حسن ختم ٿي ويندو ۽ مباشرتي زندگي متاثر ٿي ويندي. اهي سڀ وهم غلط آهن.

قدرتي علاج :

جيڪڏهن عورت مناسب خوراڪ. سٺي رهڻي ڪهڻي ۽ سٺن طور طريقن تي عمل ڪندي صحتمند رهندي آئي آهي ته ماهواري روڪ کان پوءِ به سندس سونهن ۽ صحت اهڙي جو اهڙي رهندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن ته هوءَ پهرين کان به وڌيڪ سٺي نظر ايندي آهي.

ماهواري روڪ وقت عورت جي جسماني، دماغي ۽ جذباتي حالت نازڪ ٿي ويندي آهي. تنهنڪري سيني گهرياتين خاص ڪري مڙس کي ساٿس سٺو ورتاءُ ڪرڻ گهرجي. ان دوران جيڪڏهن ڪا لاپرواهي ڪئي ويندي ته پوءِ عورت ٻچي داني جي تڪليف ۽ دماغي بيمارين جي ور چڙهي سگهي ٿي. ماهواري روڪ جي علامت جو گهٽو هجڻ ان ڳالھ کي ظاهر ڪري ٿو ته جسم ۾ غيرضروري زهريلا مادا تمام گهٽا آهن. تنهنڪري ڪيس مڪمل قدرتي صحت جي اصولن تي عمل ڪندي زندگي گهارڻ گهرجي. ڪيس وٽامن سي، ڊي، اِي (C,D,E) ۽ ڪئلشيم وارا کاڌا کائڻ گهرجن. ميون جي رس ۽ ترن جو کير جام پيئڻ گهرجي.

دير سان هضم ٿيندڙ کاڌا، اچي کنڊ ۽ مرچ مصالحا صفا ختم ڪري ڇڏجن. قبضي ٿيڻ نه ڏجي. ضرورت ٿئي ته پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي رکجي ۽ پچڪاري ڪرائجي.

Scanned with CamScanner

ماهواريءَ جون خرابيون

ٻارهن کان ٻارهن سالن جي عمر ۾ عورت جي شرم گاهه مان رت وهڻ شروع ٿيندي آهي. جيڪا لڳ ڀڳ 50-45 سالن جي عمر ۾ بند ٿي ويندي آهي. اها رت ٽن کان ڏهن ڏينهن تائين وهندي رهندي آهي. عام طور اٺاويهن ڏينهن کان پوءِ اهو عمل ورجائبو رهندو آهي. اها وِٿي 21 کان 30 ڏينهن تائين هوندي آهي ۽ جيڪڏهن اها باقاعدي آهي ته پوءِ ان کي قدرتي سمجهڻ گهرجي پر جيڪڏهن ڪڏهن جلد يا ڪڏهن دير سان ٿئي ته پوءِ سمجهبو ته ڪا گڙٻڙ ضرور آهي. شروعات ۾ هڪ ٻن سالن تائين بي قاعدگي ٿي وڃي ته گهٻرائڻ جي ڪا ڳالهه ڪونهي. ڳورهاري هئڻ واري حالت ۾ ٻارکي کير پيارڻ واري مدت ۾ ماهواري بند ٿي ويندي آهي.

عام ڪري ماهواريءَ جون خرابيون هي آهن:

1_ حيضي کوٽ (Amenorrhoea) :

جيڪڏهن سورهن سالن تائين ماهواري نه ٿئي ته ان کي حيضي کوٽ چيو ويندو آهي. جيڪڏهن هڪ ڀيرو ماهواري شروع ٿئي ۽ وچ ۾ وري بند ٿي وڃي ته پوءِ ان کي ٻئي درجي جي حيضي کوٽ چيو ويندو آهي.

2_ حيضي ڏکيائي (Dysmenorrhoea) :

ماهواري اچڻ کان هڪ ڏينهن پهرين پيٽ جي هيٺان سخت سور ٿيندو آهي. ان کي حيضي ڏکيائي چيو ويندو آهي.

3_ حيضي بي قاعدگي (Metrorrhagia) :

هن ۾ ماهواري بي قاعدي ٿي ويندي آهي.

4ـ گهٽ مدت ۾ باقاعدگيءَ سان حيض اچڻ :(Poly Menorrhoea)

هن خرابيءَ ۾ ايڪيهن ڏينهن کان گهٽ مدت ۾ ماهواري اچي ويندي آهي.

5ـ حيضي گهٽتائي (Menorrhoea) :

هن ۾ ماهواري تہ باقاعدي ايندي آهي پر رت گهٽ ڏينهن تائين وهندو رهندو آهي.

6ـ ٻن ماهوارين جي وچ ۾ رت اچڻ (Break Hrough Bleeding):

ٻن ماهوارين جي وچ ۾ رت اچي ويندي آهي. اها رت حمل روڪڻ وارين گوريون کائڻ جي ڪري بہ ٿيندي آهي.

7ـ ماهواري اچڻ کان اڳ وارين خرابيون :(Pre-menstrnal syndrome)

ماهواريءَ کان اڳ مٿي ۾ سور، ڪاوڙ، ٿڪاوٽ، هٿن پيرن ۾ سوج ۽ چيلهہ جو سور ٿي پوندو آهي. 40 سيڪڙو عورتون اهڙين تڪليفن مان گذرنديون آهن.

ڪارڻ :

غلط کاڌ خوراڪ ۽ رهڻي ڪهڻي، ماهواريءَ دوران پرهيزگاريءَ سان نہ رهڻ، قبضي، جسماني محنت جي کوٽ، بي چين دل، گندي آبهوا ۽ اعصابي ڪمزوري ماهواريءَ جي خرابين جا مکيہ ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

ضرورت پٽاندڙ ميون جي رس پيئجي ۽ بک تي رهجي. پنجن ڏينهن تائين بنا باهہ جي پڪل کاڌو کائجي. پوءِ وري ميوا، ڀاڄيون ۽ اڻ ڇٽيل اٽي جي ماني کائجي ۽ پوءِ عام خوراڪ تي اچجي. ڪچي ناريل جو پاڻي، جَوَن جو پاڻي، ساون ڏاٽن جو پاڻي ۽ لسي گهڻي مقدار ۾ استعمال ڪجي. ڪچي ڪريلي ۽ گوبيءَ جي رس، جام پيئجي ۽ انگور ۽ ڏاڙهون بہ جيترا وٽن اوترا کائجن.

اوٻاريل سبزيون هلڪو لوڻ ۽ ڪارا مرچ وجهي کائجن. مرچ مصالحا

Scanned with CamScanner

صفا چڏي ڏجن. تريل ڀڳل ۽ دير سان هضم ٿيندڙ کاڌو، گهٽي چانهه ۽ ڪافي، ميدي مان ٺهيل شيون، کنڊ، ڪيڪ ۽ دهي بند کاڌا هرگز نه کائجن. لوڻ جو استعمال گهٽ کان گهٽ ڪجي. رات جو بادام جا پنج داڻا پاڻيءَ ۾ پجائي رکجن ۽ صبح جو انهن کي ڇهاڙي مٿان کير پي ڇڏجي. هڙبي جو ٻج چار ڪلاڪ پاڻيءَ ۾ پجائي رکجي ۽ پوءِ ان کي اوٻارجي. جڏهن پاڻيءَ جي چوٿائي رهجي وڃي ته ان ۾ ماکي ملائي پيئجي. ان کان علاوه پپر جا پپون (ميوا) سُڪائي ڪُٽي ڇاڻي، پاڻيءَ ۾ ملائي پيئجن. سڪا ڏاڻا اوٻاري پيئڻ سان به وڏو فائدو ٿيندو. اهڙيءَ طرح سُنڍ جو ڪاڙهو به فائدي واري شيءِ آهي.

ڳچ عرصي تائين مڪمل آرام ڪرڻ نهايت ضروري آهي. ناڪاري خيال دل مان ڪڍي ڇڏجن ۽ سٺن خيالن کي ذهن ۾ جاءِ ڏيڻ گهرجي.

Scanned with CamScanner

اڌ مٿي جو سور

نشانيون :

مٿي جي هڪ پاسي ڏاڍو سور ٿي پوندو آهي، گڏوگڏ الٽيون ڪرڻ جي خواهش پڻ پيدا ٿيندي آهي. طبيعت ۾ چڙ ۽ ڪاوڙ اچڻ سان گڏ ڏسڻ ۾ پڻ ڏکيائي ٿيندي آهي. اڌ مٿي جي سور جو حملو گهٽ ۾ گهٽ ڪري هڪ مقرر مدت تائين ٿيندو آهي.

ڪارڻ :

پراڻي قبضي، زڪام، بدن جو ڪنهن بيماريءَ ۾ ڦاٿل هجڻ، غيرمتوازن کاڌ خوراڪ، مناسب جسماني محنت ۽ آرام جي کوٽ، دوائن جو گهڻو استعمال، عورتن جي ماهواريءَ ۾ گڙ ٻڙ، اکين ۾ خرابي، جيري جي ڪا تڪليف ۽ ٻين ڪيترين ئي بيمارين جي ڪري اڌ مٿي جو سور ٿي پوندو آهي.

قدرتي علاج :

سڀ کان پهرين ڪجهه ڏينهن بک ڪاٽجي ۽ رڳو گجر، ونگي، گوبيءَ جي رس ۽ ناريل جي پاڻيءَ تي گذارو ڪجي ۽ پوءِ وري عام خوراڪ تي اچجي. ڪوشش ڪري ساون ڏاڙهن، هُربي، انجير، ڏاڙهون، زيتون، صوف ۽ نارنگيءَ جو ججهو استعمال ڪجي. کاڌ خوراڪ جي حوالي سان غلط عادتون ۽ رات جو دير سان ماني کائڻ جي عادت صفا ڇڏي ڏجي. ڏهي بند کاڌن، مرچ مصالحن ۽ مٺاين کان مڪمل طور پرهيز ڪجي.

Scanned with CamScanner

لُعاب اچڻ

نشانيون :

پائخاني سان گڏ لعاب يا جيلي دار مواد اچڻ، کائڻ کان بُڇان لڳڻ، بک گھٽ ٿيڻ، حوصلي ۽ همت جي کوٽ ۽ ڪم ۾ دل نہ لڳڻ گودي يا لعاب اچڻ جون نشانيون آهن.

ڪارڻ :

هاضمي جي سگهہ گھٽ ٿي وڃڻ ڪري کاڌ خوراڪ جي رس جو جوهر (پچي) لعاب جي شڪل ۾ پائخاني سان گڏ نڪرندو آهي.

قدرتي علاج :

ڪجهہ ڏينهن بک تي رهجي ۽ رڳو ناريل جو پاڻي نارنگي ۽ ونگي جي رس ۽ لسي پيئجي. ان کان پوءِ ڪجهہ ڏينهن ميوا کائجن. پوءِ وري سلاد ۽ اڻ ڇٽيل اٽي جي ماني ۽ سبزيون کائجن.

ان دوران پيٽ پچڪاري بہ ڪرائجي ۽ پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي پڻ رکرائجي. هيءَ بيماري ڪجھ وقت تائين هلندي رهندي آهي، تنهنڪري گھبرائڻ نہ گھرجي.

لعاب اچڻ کان جان ڇڏائڻ جو هڪ طريقو اهو بہ آهي تہ ڏهيءَ ۾ ٿورڙو لوڻ وجهي ان کي ولوڙي ڏڌ تيار ڪري ان جي پيٽ پچڪاري ڪجي. ائين ڪرڻ سان آنڊن ۾ چنبڙيل لعاب يا لوِ ٻاهر نڪري ايندي آهي.

Scanned with CamScanner

گهڻ جسم سختي

هيءَ هڪ پراڻي، جلد وڌندڙ ۽ اعصابي سرشتي جي بيماري آهي، جيڪا نسن کي ڍڪيندڙ اڇي چربيءَ واري مادي کي برباد ڪري ڇڏيندي آهي. نتيجي ۾ اعصابن جو حرڪت ڪرڻ وارو ڪم خراب ٿي ويندو آهي، تنهنڪري ان سَٽيل رڳ يا نس جو ڪم يا تہ ڍرو ٿي ويندو آهي يا وري بيهجي ويندو آهي. هيءَ بيماري عورتن ۾ گهڻي ٿيندي آهي.

نشانيون :

هن بيماريءَ جون نشانيون مختلف بيمارن ۾ ڌار ڌار ٿينديون آهن، جيڪي هفتن، مهينن يا سالن کان پوءِ گم ٿي وينديون آهن. ان بيماريءَ جو حملو بيهر بہ ٿي سگهندو آهي يا وري سڄي زندگي ٿيندوئي ڪونهي.

شروعات ۾ تمام گهڻي ٿڪاوٽ، هٿن پيرن جي ڪمزوري يا ساٽائپ، اکين ۾ تڪليف، ڳالهائڻ ۾ ڏکيائي ۽ پيشاب کي روڪي نہ سگهڻ هن بيماريءَ جون مکيہ نشانيون آهن. اهي نشانيون متاثر ٿيل عضون مطابق ظاهر ٿينديون آهن.

ڪارڻ :

غيرمتوازن کاڌ خوراڪ ۽ نا مناسب رهڻي ڪهڻي، غيرضروري زهريلن مادن جو گهڻي مقدار ۾ گڏ ٿي وڃڻ ۽ دماغي پريشانيون هن بيماريءَ جا خاص ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

شروع ۾ ڇهن پنجن ڏينهن تائين ماني نہ کائجي ۽ رڳو ميون ۽ سبزين جي رس تي گذارو ڪجي. ان دوران گرم پاڻيءَ جي پيٽ پچڪاري

ڪجي. پنجن ڏينهن ڪان پوءِ ميوا، سبزيون ۽ اڻ ڇٽيل اٽي جي ماني کائجي.

سيئي موسمي ميوا ۽ سايون ڀاڄيون نهايت فائديمند آهن. گجرون، بند گوبي، موري ۽ ٽماٽا به ڪارائتا آهن. وٽامن بي (B) ۽ اِي (E) اڻ ڇٽيل اٽي ۾ جام هوندي آهي، ان ڪري اهڙو اٽو ضرور کائو. پاڻ کي هرگز نه ٿڪايو ۽ دماغي پريشانين کي ذهن تي سوار نه ڪريو.

کاري جيري حتي صبح نيراني چپٽي ڪن، پاروتي پاٽي سان کائجي.

ڪَن ڦيڙ/ مَلي

هي وچڙندڙ بيماري آهي جيڪا لعاب پيدا ڪندڙ غدودن ۾ ٿيندي آهي. هيءَ بيماري گهڻو ڪري پندرهن سالن تائين جي عمر وارن ۾ ٿيندي آهي ۽ زندگيءَ ۾ رڳو هڪ ئي ڀيرو ٿيندي آهي.

نشانيون :

پهرين هڪ ڪَن جي سامهون ۽ هيٺ ڪنڌ ۽ جاڙيءَ ۾ سوڄ ۽ سور ٿيندو آهي ۽ بخار پڻ ٿي پوندو آهي. پوءِ وري اها ساڳي تڪليف ٻئي ڪن ۽ ٻئي پاسي تائين ٻه پهچي ويندي آهي. جنهن جي ڪري کاڌي چٻاڙڻ ۽ ڳهڻ ۾ ڏاڍي ڏکيائي ٿيندي آهي. هيءَ بيماري وڏي عمر جي ماڻهن ۾ گهٽ ٿيندي آهي. پر جيڪڏهن ٿي پوي ته ڪنهن عذاب کان گهٽ ناهي هوندي. هن تڪليف جي ڪري عورتن جي ٻچيداني ۽ مردن جا آنورا پڻ سڄي پوندا آهن. هيءَ بيماري مردانگي/ اولاد پيدا ڪرڻ جي سگهه کي پڻ گهٽائي ڇڏيندي آهي.

ڪارڻ :

هيءَ بيماري کاڌي پيتي جي غلطين ۽ غيرضروري زهريلن مادن جي گڏ ٿي وڃڻ ڪري ٿي پوندي آهي.

قدرتي علاج :

جيستائين بخار نه لهي تيستائين پوريءَ طرح آرام ڪجي. ڪجهه ڏينهن ميون ۽ ساين ڀاڄين جي رس پيئجي. پوءِ وري ميوا ۽ سلاد کائجن. لوڻ جي پاڻيءَ جا غرڙا ڪجن ۽ ڪوسي پاڻيءَ جي پيٽ پچڪاري ڪجي.

سڪي سُنڍ کي پيهين پاڻيءَ ۾ ڳوهي لُيپري ناهي سوڄ واري هنڌ تي لڳائجي. ان کان علاوه پپل جي پنن تي مکڻ هڻي گرم ڪري سوڄ واري هنڌ تي ٻڌي ڇڏجي. نه رڳو ايترو پر نم جا پن يا ڌاتوري جا پن ڪُٽي هيڊ ۾ ملائي لُيپري ناهي ٻڌجي. ائين ڪرڻ سان تمام گهڻو آرام ملي ويندو.

Scanned with CamScanner

ڳيڙي

نشانيون:

ڳيڙي، هونئن تہ بدن جي ڪنهن بہ حصي ۾ پئجي سگهي ٿي، پر اها خاص ڪري پيرن ۾ ٿيندي آهي.

ڪارڻ:

ڳيڙيون عام ڪري وٽامن (B)، ڊي (D) ۽ جذب ڪرڻ جي صلاحيت جي کوٽ جي ڪري پونديون آهن. دماغي ٿڪتاڻ، چڙ ۽ ٻين نفسياتي سببن جي ڪري بہ هيءَ تڪليف ٿيندي آهي.

قدرتي علاج:

متوازن کاڌ خوراڪ، جنهن ۾ ميوا، سلاد وغيره هجن، چڱي چوکي مقدار ۾ کائجي. ڪيلشيم ۽ ميگنيشيم وارين شين ۽ ساين ڀاڄيون جام کائجن. ڪير، ترن جا ٻوٽيندا يالائي ۽ زردالو بہ استعمال ڪجن. کٽا ميوا هرگز نہ کائجن. ڳيڙين واري هنڌ تي مالش ڪجي ۽ ٿڌي ڪوسي پٽي ٻڌجي.

Scanned with CamScanner

اعصابي ڪمزوري

نشانيون :

ننڊ نہ اچڻ، هاضمي جي سرشتي جون خرابيون، مباشرت جي باري ۾ بي قاعدگي، ڏپ، ڪاوڙ، ڳڻتي، ساڙ، همت ۽ حوصلو ختم ٿي وڃڻ، خودڪشي ڪرڻ لاءِ سوچڻ، اڪيلائي ۽ هڪ هنڌ سڪون نہ ملڻ، اعصابي ڪمزوريءَ جون نشانيون آهن.

ڪارڻ :

ذهني دٻاءُ، نشيدار شين جي استعمال، غيرمتوازن کاڌ خوراڪ ۽ رهڻي ڪهڻي، گهڻي مباشرت ڪرڻ ۽ جسم ۾ ڌاتن جي کوٽ جي ڪري اعصابي ڪمزوري ٿي پوندي آهي.

قدرتي علاج :

اعصابي ڪمزوريءَ جي بيمار کي همدرديءَ جي تمام گهڻي ضرورت هوندي آهي، تنهنڪري ساڻس سنهي، نموني ڳالهائڻ گهرجي ۽ هر وقت کيس دلجاءِ ڏيندو رهجي. پاڻ ماضيءَ ۾ جيڪي سٺا ڪم ڪيا اٿائين يا وري ڪاميابيون ماڻيون اٿائين يا ڪي سير سفر ڪيا اٿائين، تن جي کيس ياد ڏيارڻ گهرجي. سندس خواهش جو پورائو ڪرڻ گهرجي ۽ ساڻس بحث هرگز نہ ڪجي. ڪل ٻوڳ ڪري کيس وندرائڻ گهرجي. کاڌي پيتي جي باري ۾ سندس خواهش پوري ڪجي ۽ ان ڏس ۾ مٿس ڪوبہ دٻاءُ نہ وجهجي.

گجرن ۽ ونگي جي رس ۽ ناريل جو پاڻي ججهو پيارڻ گهرجي. چڻا ۽ مڱ رڌي کيس کارائجن. مگيرا ۽ تازا موسمي ميوا ۽ سلاد بہ ڏجي. ڏهي بہ کيس کارائجي. باقي مانيون ۽ دير سان هضم ٿيندڙ شيون صفا نہ ڏيڻ گهرجن. اُس ۾ رکي ڪوسو ڪيل نيري رنگ جي بوتل وارو پاڻي کيس پيارڻ گهرجي.

پيٽ پچڪاري، مٽيءَ جي پٽي، چيلهہ جو غسل، خاص عضوي جو غسل ۽ ريڙهہ جو ٿڌو ڪوسو غسل باقاعدگيءَ سان ڪرائجي.

Scanned with CamScanner

ٿولهه

بدن ۾ چربي وڌي وڃڻ جو نالو ٿولهه آهي. هونئن ٿولهه ته ڪا بيماري ڪونهي، پر ههين ڪيترين ئي بيمارين لاءِ دروازو کولينديآهي. جهڙوڪ : مٺا پيشاب، رت جو دٻاءُ، دل جون بيماريون، السر، لقوو، چمڙيءَ جون بيماريون، ننڊ نه اچڻ، اُپ ساهي، نامردي وغيره.

ڪارڻ :

گهڻو کاڌو کائڻ، ڪاهلي، گهڻو سمهڻ، جسماني ورزش نه ڪرڻ، گهڻي سٽيپ وارا ۽ پڪل کاڌا کائڻ، چانهه، ڪافي ۽ سگريٽن ۽ دوائن جو گهڻو استعمال ٿولهه پيدا ڪندو آهي.

قدرتي علاج :

ڪجهه ڏينهن کاڌو نه کائجي، رڳو ميون جي رس استعمال ڪجي. ان ڪان پوءِ ضرورت پٽاندڙ بنا ٻاهه جي پڪل شيون کائجن. ڳچ ڏينهن رکي پوءِ عام خوراڪ تي اچجي. خاص ڪري اڻ ڇٽيل ڪڻڪ جي اٽي جي ماني، اوٻاريل ڀاڄيون ۽ لسي جام پيئجي. ميوا ٻه ڀيرا ڏينهن تي کائجن ۽ ججهي مقدار ۾ پاڻي پيئجي. صبح جو اٿڻ سان ئي هلڪي گرم پاڻيءَ ۾ ليمي جي رس وجهي پيئجي. مانيءَ کي چڱيءَ ريت چٻاڙي پوءِ ڳهجي. مٺايون، تريل شيون ۽ سٽيا کاڌا هڪدم بند ڪري ڇڏجن. کاڌي کائڻ کان هڪدم پوءِ پيشاب ڪرڻ ضروري آهي.

پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي، پيٽ جو گرم ٿڌو سيڪو، پيٽ پچڪاري، چيلهه جو غسل، ٻاڦ جو غسل، اُس جو غسل، پيرن جو گرم غسل. ٽوال سان سڄي بدن جي مهٽ ۽ هلڪي گرم پاڻيءَ جي ٽب ۾ ٿورڙو لوڻ وجهي اُن ۾ ويهي رهڻ سان تمام گهڻو فائدو ملندو.

صبح جو سوير سير ڪرڻ لاءِ کليل ميدانن ۾ نڪري وڃجي ۽ اُس ۾ رکي گرم ڪيل نارنگي رنگ جي بوتل وارو پاڻي ججهي مقدار ۾ پيئجي.

Scanned with CamScanner

اڌ رنگ

دماغ جي ڪنهن رت واري رڳ ۾ ڪنهن رڪاوٽ جي ڪري دماغ جي جنهن حصي کي رت نہ ملي سگهندي آهي تہ اهو ساڻو ٿي ويندو آهي. تنهنڪري دماغ جو اهو حصو، جسم جي جن عضون کي پنهنجو حڪم نہ موڪلي سگهندو آهي، اهي چُري پُري ڪونہ سگهندا آهن. هيءَ اعصابي بيماري آهي ۽ ان جو تعلق ريڙهہ سان پڻ آهي.

اڌ رنگ جا قسم :

1_ اڌ حصي جو اڌرنگ : (Hemiplegia):

هي اڌ رنگ جسم جي اڌ ياڱي يعني بدن جي کاٻي يا ساڄي پاسي کي ساڻو ڪري ڇڏيندو آهي.

2_ هيٺين حصي جو اڌ رنگ (Pararplegia) :

هي بدن جي هيٺين حصي يعني چيلهہ کان وٺي پيرن جي آڱرين تائين وارو اڌ رنگ آهي.

3_ هڪ عضوي جو اڌ رنگ (Monoplegia) :

هن قسم جي اڌ رنگ ۾ رڳو هڪ هٿ يا هڪ پير بيڪار ٿي ويندو آهي.

4_ ٻنهي پاسن جو اڌ رنگ (Diplegia) :

هن اڌ رنگ ۾ ٻئي هٿ ۽ ٻئي پير موڪلائي ويندا آهن.

5_ ريڙهہ جي سوڄ (Myelitis) :

اهڙي قسم جو اڌ رنگ گهٽي جنسي هوس رکندڙ ماڻهن کي ٿيندو آهي، جيڪي گهٽي مباشرت ڪري پنهنجي مَني ڪيڏي ڇڏيندا آهن.

Scanned with CamScanner

6- زبان جو اڌ رنگ (Aphasia) :

جڏهن آواز ڪيڻ ۾ مدد ڏيندڙ شريانيون اڌ رنگ جو شڪار ٿيندڙيون آهن تہ زبان وچڙڻ لڳندي آهي. نتيجي ۾ ماڻهوءَ کي ڳالهائڻ ۾ ڏکيائي ٿيندي آهي ۽ لڳندو آهي جڻ هو ٻاتو ٿي ويو آهي.

7- چهري جو فالج يا لقوو (Facial paralysis) :

هن اڌ رنگ ۾ چهري جو هڪ پاسو پوريءَ طرح ساڻو ٿي ڦري ويندو آهي. ۽ اهو هڪ پاسي لڙڪيل نظر ايندو آهي ۽ هڪ پاسي جو ڳٽو لڙي پوندو آهي. وات مان هر وقت گِگ ڳڙندي رهندي آهي ۽ بيمار سڌيءَ طرح ٿڪ اڇلائي نہ سگهندو آهي.

8- آواز نليءَ جو اڌ رنگ (Vocal cords paralysis) :

نڙيءَ جي اندران آواز جي نلي ٿيندي آهي. جڏهن آواز جي نليءَ تي اڌ رنگ جو حملو ٿيندو آهي تہ ماڻهوءَ جو ڳالهائڻ وڏي حد تائين بند ٿي ويندو آهي.

9- هٿن جو اڌ رنگ (Hand paralysis):

هن اڌ رنگ ۾ کاٻو يا ساڄو هٿ متاثر ٿيندا آهن. ڪرائيءَ جي گوشت جا پَنا ساڻا ٿي وڃڻ ڪري مُڙي پوندا آهن ۽ ڪرايون پڻ اندرئين پاسي ڏانهن مُڙي بيڪار ٿي وينديون آهن.

اڌ رنگ جون نشانيون :

هن ۾ جسم جو هڪ عضوو يا ڪيترائي عضوا پنهنجو ڪم يا چُرپر ڪرڻ ڇڏي ڏيندا آهن. اڌ رنگ جو حملو اوچتو ٿيندو آهي. ڪاٻي پاسي کان ٿيندڙ اڌ رنگ تمام گهڻو هاڃيڪار ٿيندو آهي، ڇو جو کاٻي پاسي دل هوندي آهي ۽ دل جي ڌڪ ڌڪ بند ٿي وڃڻ ڪري موت جو گهڻو خطرو هوندو آهي.

اڌ رنگ جون ٻيون نشانيون

1- جسم جي ڪنهن بہ عضوي ۾ سُر سُر محسوس ٿيڻ لڳندي آهي ۽ گُڏوگُڏ خارش پڻ ٿيندي آهي.

2- جنهن پاسي کان اڌ رنگ ٿيندو آهي تہ ان پاسي جي نڪ جي ناس کي

Scanned with CamScanner

ماٺھو اڪثر ڪري ڪنهڻ شروع ڪندو آهي.

3. دل ۾ ڪا همت ناهي رهندي ۽ ڪوبہ ڪم ڪار ڪرڻ ڏکيو لڳندو آهي.

4. بک، ننڊ ۽ مرداڻي طاقت گهٽجي ويندي آهي.

علاج جوڳي اڌرنگ جون نشانيون

1. اڌرنگ نئون هجي ۽ ان جو حملو گهٽو نہ هجي.
2. بيمار ننڍي عمر جو هجي ۽ ان ۾ بدني طاقت گهٽي هجي.
3. اڌرنگ سان گڏ ٻي ڪا بيماري نہ هجي.
4. هاضـ ي جي سگهہ گهٽي هجي.
5. اڌرنگ ٿيڻ سان متاثر حصو سنهو نہ ٿي ويو هجي.

علاج نہ ٿيڻ جوڳي اڌرنگ جون نشانيون

1. ڳورهاري عورت، ننڍڙو ٻار ۽ وڏي عمر وارو پوڙهو.
2. عضون جو رنگ صفا بدلجي ويو هجي يا اهي گهٽو ڪمزور، سنهڙا ۽ ننڍا ٿي ويا هجن.
3. سئي چُڀائڻ يا چهنڊي پائڻ سان مريض کي ڪجهہ محسوس نہ ٿيندو هجي.
4. بيمار ۾ محسوس ڪرڻ ۽ چرپر ڪرڻ جي سگهہ نہ هجي.
5. نڙي مان هيٺ پاڻي نہ لهندو هجي ۽ اکيون ٻيهجي ويون هجن.
6. ڏسڻ، ٻڌڻ ۽ ڇهڻ جي طاقت ختم ٿي وئي هجي.
7. مريض کي ٻيون بہ ڪيتريون ئي بيماريون هجن.

اڌرنگ جا ڪارڻ :

غلط کاڌ خوراڪ ۽ غلط رهڻي ڪهڻي، ڪو اوچتو حادثو يا صدمو، گهٽي خوشي يا ڏک، گهٽي بدفعلي، گهٽي مباشرت، گهٽو دماغي ڪم ڪرڻ، مني يا ڌات جي ڪمزوري، مٿي ۾ يا ريڙهہ تي ڪو زورائتو ڌڪ لڳڻ، مٿي ۾ گهٽو سور رهڻ، زهريلن مادن جو جسم ۾ گهٽي مقدار ۾ گڏ ٿي وڃڻ، دماغ ۽ ريڙهہ جون مختلف بيماريون، رات جو دير تائين جاڳڻ، دوائن جو گهٽو استعمال ڪرڻ، گهٽو شراب پيئڻ، حد کان وڌيڪ لکڻ پڙهڻ ۽ گهٽو سوچڻ اڌرنگ جا مکيہ ڪارڻ آهن.

Scanned with CamScanner

قدرتي علاج :

روزانو ليمي جي پاڻيءَ واري پيٽ پچڪاري ڪجي، بيمار کي روزانو هلڪي گرم چادر ويڙهجي ۽ اُس جو غسل ڪرائجي. جيڪڏهن بيمار گهڻو ڪمزور هجي يا بلڊ پريشر مٿي هجي ته پوءِ ڪيس گهڻو گرم علاج نه ڏجي. سندس ريڙهه تي ٿڌو ڪوسو سيڪو ڪجي، پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي ٻڌجي ۽ چيلهه جو غسل ڪرائجي. اُس ۾ گرم ڪيل هيڊي رنگ جي بوتل واري پاڻيءَ جو اڌ اڌ ڪوپ ڏينهن ۾ چار ڀيرا پيارجي.

ان کان علاوه ٽن ڏينهن تائين رڳو ليمي جي رس پاڻيءَ ۾ ملائي پيارجي. ناريل جو پاڻي، ميون ۽ مختلف سبزين جي رس به هڪ ٽِڪ آهي. ٻيو ته صوف، انگور ۽ ناشپاتيءَ جي رس کي هڪجيتري مقدار ۾ ملائي پيارڻ سان به اهڙي رنگ جي بيمار کي فائدو ٿيندو.

اهڙي رنگ جي بيمار کي ڪجهه هفتن تائين ٻاهه تي پڪل شيون نه کارائجن. اوٻاريل سبزيون ۽ ساڳ جام کارائي سگهجي ٿو.

مريض کي پاڻي گهڻي مقدار ۾ پيئڻ گهرجي. اهڙي رنگ جو بيمار جيستائين چڱيءَ طرح صحتياب نه ٿئي، تيستائين کيس ٿڌي پاڻيءَ سان نه وهنجارجي، نه وري ٿڌو پاڻي پيارجي.

سندس ڪمرو به گرم رکڻ گهرجي. خشڪ ٽوال سان بدن جي رڳڙ اهڙي رنگ جي مريض لاءِ فائديمند آهي. متاثر ٿيل عضوي يا حصي تي ترن يا زيتون جي تيل ۾ جاڙ ۽ هيڊ ساڙي مالش ڪرڻ سان به فائدو ٿيندو، پر اها مالش هوريان هوريان ڪرڻ گهرجي.

اهڙي رنگ جي بيمار کي ورزش به ڪرائجي. اڪثر ڏٺو ويو آهي ته ڍلي رڳون ورزش ڪرڻ سان اُڀري ايندڙيون آهن ۽ وري ڇُرپر ۾ اچي ويندڙيون آهن.

جلندر

نشانيون :

جلندر جي هڪ خاص نشاني اها آهي تہ بدن جو ڪو هڪ حصو، هٿ، پير، چهرو، ڇاتي، پيٽ وغيره يا ٻيا ڪيترائي عضوا هڪ ئي وقت سُڄي ويندا آهن.

ڪارڻ :

جسم ۾ غير ضروري زهريلن مادن جي گڏ ٿي وڃڻ، رت جي وهڪري ۾ گهٽتائي ۽ دل جي تڪليفن جي ڪري جلندر ٿي پوندو آهي.

جيري جي خرابيءَ جي ڪري بہ ڄنگهن ۽ پيرن تي سوڄ ٿي پوندي آهي. اها سوڄ ماهواري شروع ٿيڻ کان اڳ ۽ حمل دوران پڻ ٿيندي آهي. جيڪڏهن الرجي آهي تہ پوءِ سڄيل هنڌن تي خارش پڻ ٿي پوندي آهي.

قدرتي علاج :

ڇهن پنجن ڏينهن تائين رڳو نارنگي، ڏاڙهونءَ ، موسمي ۽ گجر جي رس ۽ ناريل جو پاڻي پيئجي. پوءِ وري ڪجهہ ڏينهن سبزين جو سوپ ۽ ميوا کائجن. ان کان پوءِ وري ڪچيون سبزيون ۽ سلاد استعمال ڪجي. سائي يا سڪي ٿوم چٻاڙڻ يا ڪريلي جي ڪلن جي رس پيئڻ سان پڻ چڱو فائدو ملندو. نم جا پن چٻاڙي کائڻ يا انهن جو سوپ پيئڻ سان بہ جلندر تي ڪنٽرول ڪري سگهجي ٿو. اُس ۾ گرم ڪيل سائي رنگ جي بوتل جو پاڻي پابنديءَ سان پيئجي. پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي ٻڌجي ۽ پيٽ پچڪاري ڪرائجي. هلڪي اُس جو غسل ڪجي.

مرچ مصالحن، تريل ۽ ڳَل شين ۽ دير سان هضم ٿيندڙ کاڌن کي صفا ڇڏي ڏجي.

Scanned with CamScanner

هڏين جي ڪوڪلائپ

هڏين جي ڪوڪلائپ ڪنهن به عمر ۾ ٿي سگهي ٿي، پر پنجاهه سالن جي عمر کان پوءِ ان جو گهڻو امڪان هوندو آهي. هيءَ بيماري خاص ڪري عورتن ۾ گهڻي ٿيندي آهي، جيڪا عام ڪري ماهواري ختم ٿيڻ جي مدت کان شروع ٿيندي آهي.

نشانيون :

پيرن ۾ سور، چيلهه جو جهڪي پوڻ، چيلهه جو لاڳيتو سور، ڪُلهن جي هڏين جو سنهو ٿي وڃڻ، بدن کي ڦيرڻ يا گهمڻ جي صلاحيت ۾ گهٽتائي اچي وڃڻ ۽ هڏين جو ٿوري جهٽڪي سان ڀڄي پوڻ، هڏين جي ڪوڪلائپ جون نشانيون آهن.

ڪارڻ :

غيرمتوازن کاڌ خوراڪ، ڪئلشيم ۽ وٽامن ڊي جي کوٽ، سگريٽ ۽ شراب پيئڻ ۽ ڪئلشيم جو جذب نه ٿيڻ، هن بيماريءَ جا مکيه ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

چار پنج ڏينهن ميوا، سبزيون ۽ متوازن خوراڪ کائجي. ترن جو کير پيئجي. بادام، پستا ۽ اکروٽ کائجن. کاڌو چڱيءَ طرح چٻاڙي کائجي. دير سان هضم ٿيندڙ کاڌو، تريل ڀُڳل کاڌا، مٺايون، کنڊ ۽ ميدي مان ٺهيل شيون هرگز استعمال نه ڪجن. ان کان سواءِ پيٽ پچڪاري ڪجي ۽ روزانو باقاعدگيءَ سان ورزش ڪجي.

Scanned with CamScanner

پارڪنسن بيماري / هٿين پيرين ڏڪڻي

نشانيون :

هيءَ بيماري اوچتو ناهي ٿيندي. اها دماغ جي پراڻي بيماري هوندي آهي. هوريان هوريان پنهنجو اثر ڏيکاري پوءِ وڃي ظاهر ٿيندي آهي. تنهن ڪري بيمار کي دير سان خبر پوندي آهي ته ساڻس ڪمزو ڪلور ٿي چڪو آهي. هٿ پير ڏڪڻ هن بڇڙيءَ بيماريءَ جي خاص نشاني آهي. ڪڏهن ڪڏهن اهي نشانيون گهٽجي ختم ٿي وينديون آهن. ڪيترن ئي بيمارن ۾ هٿن ڏڪڻ جي نشاني ظاهر ناهي ٿيندي، پر هُو لکي نه سگهندو آهي يا وري ٿورو ٿڪو لکي به سگهندو آهي ته ڪانئس لفظ ڏنگڙ ونگڙ لکجي ويندا آهن ۽ پڙهي نه سگهبا آهن. ان ڪان سواءِ هٿ ۾ ڪا شيءِ جهلي ويهڻ يا ڪٽڻ جي سگهه بنهه گهٽجي ويندي آهي. هن بيماريءَ ۾ ڪڏهن ڪڏهن، ڇاڙين ۽ ڇپ کي پڻ ڏڪڻي وٺي ويندي آهي. بيماريءَ جي وڌڻ سان گڏ گوشت جي پٽن ۾ سختي ۽ ڇڪ اچي ويندي آهي ۽ نتيجي طور مريض ٿاٻڙجندو رهندو آهي ۽ ڪري به پوندو آهي. نه رڳو ايترو پر مريض جي وات مان گِگ وهڻ شروع ٿيندي آهي. سندس جسم جو توازن بگڙجي ويندو آهي. آواز جهيٽو ۽ ڏڪندڙ ٿي ويندو آهي ۽ لڳندو آهي ڄڻ هو ٻاتو ٿي ويو آهي. سوچڻ سمجهڻ جي طاقت به گهٽجي ويندي اٿس. هُو هر وقت ماٺ ڪري ويهڻ پسند ڪندو آهي. ڪيس اڪثر ڪري قبضي رهندي آهي ۽ پگهر پڻ وهندو رهندو اٿس. ڪيس پيشاب ڪرڻ ۽ ڪنڌ ورائي ڏسڻ ۾ پڻ ڏکيائي ٿيندي آهي. سندس سوچ ناڪاري ۽ تخريبي ٿي ويندي آهي ۽ هُو هر وقت وڙهسان وڙهسان پيو ڪندو آهي. سندس

Scanned with CamScanner

خانداني ۽ سماجي زندگي تباهہ ٿي ويندي آهي. ڪيس هر ڪو اڻ سونهون پيو لڳندو آهي. خاص ڪري مٽ مائٽ بہ پراوا لڳندا آهن.

ڪارڻ :

ناڪاري سوچ، دماغي چڪتاڻ، دماغ ۾ لڳل ڪو سَنڌائتو ڌڪُ، ننڊ آڻيندڙ دوائن جا خراب اثر ۽ گهڻي عرصي کان وٽامن اِي (E) جي کوٽ هن بيماريءَ جا مکيہ ڪارڻ آهن. ان کان سواءِ سگريٽ، چانهہ، نشي وارين دوائن، شراب ۽ فاسٽ فوڊ جو گهڻو استعمال ڪندڙ ماڻهو بہ هن بيماريءَ جو سولائيءَ سان شڪار ٿي ويندا آهن.

قدرتي علاج :

چار پنج ڏينهن ليمي ۽ ناريل جي پاڻي، ميون ۽ ساين ڀاڄين تي گذارو ڪجي. ان کان پوءِ وري اَٺ ڏهہ ڏينهن بنا ٻاهہ جي پڪل ڪچيون شيون کائجن.

سويابين جو کير، ترن جو کير ۽ ٻاڪرو کير بہ گهڻو فائدو ڏئي سگهي ٿو. ساون پنن وارين سبزين بہ جام کائجن.

چانهہ، ڪافي، نشي وارين شين، لوڻ، کنڊ ۽ دهي بند ڪاڏن کائڻ کان پوري طرح پرهيز ڪجي. صبح جو سوير کليل ميدان ۾ هوا خوري ڪجي. سٺا خيال رکجن ۽ سدائين خوش رهڻ جي ڪوشش ڪجي.

بواسير

نشانيون :

پائخاني واري هنڌ جي مُنهن جي ويجهو اندران يا ٻاهران سوڄ ٿي پوندي آهي. ان هنڌ وٽان رت ٻه نڪري پوندي آهي. پائخانو ڪرڻ کان پوءِ پائخاني واري جاءِ جي منهن وٽ ساڙو ٿيڻ لڳندو آهي ۽ خارش ۽ سور ٿيڻ جي ڪري ويهڻ ۾ پڻ ڏکيائي ٿيندي آهي.

بواسير جا ٻه قسم ٿيندا آهن :

1۔ بادي۔ هن بواسير ۾ رت نه ايندي آهي.

2۔ خوني۔ هن بواسير ۾ رت وهندي آهي.

ڪارڻ :

بواسير جو خاص ڪارڻ قبضي هوندي آهي. پائخاني جي حاجت کي روڪڻ، پائخاني ڪرڻ کان پوءِ پائخاني واري هنڌ کي گرم پاڻيءَ سان ڌوئڻ، پائخاني ڪرڻ وقت زور ڏيڻ، مصالحي وارين ۽ دير سان هضم ٿيندڙ شيون کائڻ، دير تائين جاڳڻ ۽ کاڌي ۾ ميون ۽ سلاد جي کوٽ ڪري بواسير ٿي پوندو آهي.

قدرتي علاج :

ٻه ڏينهن رڳو ميون جي رس پيئجي ۽ پوءِ وري ٻن هفتن تائين ميوا ۽ سبزيون کائجن. هفتي ۾ هڪ ڏينهن بک ڪجي ۽ روزانو صبح ۽ شام پاڻيءَ ۾ پچائي رکيل ٻه ٻه انجير کائجن. ان کان علاوه ٻه چمچا تِر ڇهاڙي مٿان ٿڌو پاڻي پي ڇڏجي. ڪارا تر ڪيترائي ڏينهن کائيبا رهجن. ٻڪن سڪائي ڪُٽي ڳڙ گڏي چٽي برابر صبح شام پاڻي سان کائجي. ائين ڪرڻ سان پراڻو بواسير به ختم ٿي ويندو آهي. چانهه، ڪافي ۽ مرچن مصالحن کان صفا پاسو ڪجي. روزانو رات جو سمهڻ مهل پائخاني واري هنڌ تي سرنهن جي تيل ۾ آڱر ٻوڙي هڻجي ۽ پيٽ پچڪاري به ڪجي. صبح جو چيلهه جو غسل ۽ شام جو خاص عضوي جو غسل ڪرڻ نهايت ضروري آهي.

موهيڙا

نشانيون :

نوجوانيءَ جي عمر ۾ چهري تي ننڍا ننڍا داڻا نڪري ايندا آهن. جڏهن اهي ختم ٿي ويندا آهن تہ ڪارا نشان ڇڏي ويندا آهن. اڪثر ماڻهو انهن موهيڙن کي هٿ سان ڦيهڻ جي ڪوشش ڪندا آهن، جنهن ڪري اُتي هلڪڙو کڏو ٿي پوندو آهي. جيڪڏهن موهيڙا گهڻا وڌي وڃن تہ پوءِ خوبصورت چهرو بہ بدصورت ٿي ويندو آهي.

ڪارڻ :

جڏهن بدن جا غيرضروري زهريلا مادا پيشاب، پائخاني، پگهر ۽ ساهہ جي رستي ٻاهر نہ نڪري سگهندا آهن تہ پوءِ اهي نئون رستو ڳولي موهيڙن جي شڪل ۾ ٻاهر نڪري ايندا آهن. موهيڙن جو خاص سبب قبضي، چمڙيءَ جي صفائي نہ ڪرڻ، دير سان هضم ٿيندڙ ۽ ڪٽيون شيون کائڻ، مٺاين، لوڻ، ميدي، چانهہ، ڪافي، تريل ڀُڳل ۽ مرچ مصالحي وارين شين جو گهڻو استعمال آهي.

قدرتي علاج :

1- پيٽ جي صفائي موهيڙن جو سڀ کان پهريون علاج آهي. تنهنڪري هفتي ۾ هڪ ڀيرو پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي رکجي. نم جي پاڻيءَ يا سادي پاڻيءَ جي پيٽ پچڪاري ۽ چيلهہ جو غسل ڪجي.

2- ٻہ ٽي ڏينهن رڳو ميون جي رس ۽ ناريل جي پاڻيءَ تي گذارو ڪجي.

3- هڪ هفتو ميوا ۽ سبزيون کائجن.

4- ڏهن ڏينهن تائين خالي پيٽ جون ۽ جوئر جي رس پيئجي.

5- ڏينهن ۾ هڪ ڀيرو ڦوڏنو، ڏاٽا، هرٻو ۽ پالڪ چٻاڙي کائجي. پالڪ

Scanned with CamScanner

جي رس ۾ ٽماٽن جي رس به پيئجي.
6- پاڻيءَ ۾ ليمي جي رس وجهي پيئجي.
7- هيڊ ڪي ماکيءَ ۾ ملائي چٽجي.
8- اُس ۾ گرم ڪيل سائي رنگ جي بوتل وارو پاڻي پيئجي.
9- رات جو سمهڻ کان اڳ چهري تي آلي پَٽي رکي سمهجي.
10- هوا جو غسل ۽ اُس جو غسل پابنديءَ سان ڪجي.
11- صبح جو ساجهر کليل ميدان ۾ سير ڪجي.
12- هڪ هفتي تائين موهيڙن وارن هنڌن تي گرم ٽڌو سيڪو ڪجي.
13- نم ۽ ڦودني جا پَن سُڪائي مهٽي ملتاني مٽيءَ ۾ گڏائي آلي لُپري ٺاهي موهيڙن وارن هنڌن تي هڪ هفتي تائين لڳائجي ۽ پندرهن ويهن منٽن کان پوءِ چهرو ڌوئي ڇڏجي.
14- نم جا پَن اوباري انهن جي ٻاڦ ست اٺ منٽ وٺجي.
15- صابڻ جو استعمال هرگز نه ڪجي.
16- هڪ هفتي تائين هڪ چمچي ڏهيءَ ۾ ٻه قطرا ماکي ملائي موهيڙن تي هڻجي.

پاسيرين جو سور

ڦڦڙن جي انهن پردن تي گهٽي سوڄ ٿي ويندي آهي، جيڪي ٻنهي ڦڦڙن کي ڍڪي رکندا آهن.

نشانيون :

سيني ۾ تيز ۽ چيندڙ سور ٿيندو آهي ۽ گهٽن ماڻهن کي ته سيءَ ٿيڻ لڳندو آهي. سينو ڳرو ٿي ويندو آهي ۽ بخار به اچي ڪڙڪندو آهي. پوءِ وري ڪجهه مريضن جي ڦڦڙن مان پاڻي ٻاهر نڪري ڇاتيءَ ۾ ڀرجي ويندو آهي.

ڪارڻ :

هن بيماريءَ جا ٻه ڪارڻ آهن: هڪ سردي ۽ ٻيو نمونيا.

قدرتي علاج :

هن بيماريءَ جو رڳو هڪ ئي علاج آهي، يعني هڪ هفتو بک تي رهڻ، ان دوران پاڻي ۽ نارنگيءَ جي رس استعمال ڪجي.

ان کان علاوه روزانو گرم پاڻيءَ جي پيٽ پچڪاري ۽ گرم آلي پٽيءَ جي ڇاتيءَ کي ويڙهه نهايت ضروري آهي.

جڏهن بخار لهي وڃي ۽ ڏاڍي بک لڳي ته پوءِ سمجهي ڇڏجو ته هاڻي تڪليف ختم ٿي وئي آهي.

مرداڻي غدود جو وڌڻ

هِن کي مرداڻو غدود هِن ڪري چيو ويجي ٿو جو اهو عورتن ۾ ناهي ٿيندو. اهو غدود مثاني جي مُنهن ۽ پيشاب جي رستي جي مٿانهين حصي جي چوڌاري هوندو آهي. هن غدود ۾ هڪ لڳلڳدار ڳاڙهي لِوَ هوندي آهي. مرد جي شهوت پڙڪڻ تي جڏهن ڏات جا ذرڙا ان ۾ ڦهچندا آهن تہ ڪين جيئرو رکڻ ۽ ٻاهر ڪيڻ ۾ ان جو ڪردار گهڻو اهم هوندو آهي. جڏهن هي غدود وڏي ويندو آهي تہ مثاني ۽ پيشاب جي رستي ۾ رڪاوٽ ٽبو آهي.

نشانيون :

پيشاب جي ڌار پتري ٿيندي آهي. پيشاب رڪجي رڪجي يا گهٽ مقدار ۾ ايندو آهي. رات جو ڪيترائي ڀيرا پيشاب ڪرڻ لاءِ اٿڻو پوندو آهي. هڪ ئي ڀيري ۾پيشاب پوريءَ طرح ڪونہ نڪرندو آهي. پيشاب ۽ پائخاني کي روڪڻ ۾ ماڻهو لاچارتي ويندو آهي. پائخاني جي هنڌ ۾ آڱر وجهي بہ وڌيل غدود کي چڪاسي سگهجي ٿو. مرداڻي غدود جي گهڻي وڌي وڃڻ ڪري مٿي ۾ سور، چڙ، گهٻراهٽ، ٿڪاوٽ، ڪاهلي ۽ هيٺائپ وڌي ويندي آهي.

ڪارڻ :

غلط ڪاڌ خوراڪ ۽ غلط رهڻي ڪهڻي، دماغي ٿڪتاڻ، ڳڻتي، ڪاوڙ، نشي دار شين جو واپرائڻ، قبضي، پيشاب يا پائخاني جي حاجت کي روڪڻ وغيره.

ان کان سواءِ لڳاتار ڊگهي عرصي تائين هڪ جاءِ ويهي ڪم ڪرڻ سان ڊونگري تي بار پوڻ ڪري بہ غدود وڌي ويندو آهي.

Scanned with CamScanner

قدرتي علاج :

پهرين تہ مٿين ڪارڻن کي ختم ڪجي. شروع ۾ هڪ يا ٻہ ڏينهن بک ڪيجي ۽ پوءِ ڏهن ڏينهن تائين ميون ۽ سبزين تي گذارو ڪجي. گهڻي مقدار ۾ پاڻي پيئجي. ليمي جي رس، ڏاڙهن جي رس ۽ ناريل جو پاڻي گهڻو واپرائجي. ونگو، هنداڻو ۽ ڳاڙهي گجر جام کائجي.

دير سان هضم ٿيندڙ شيون، مرچن مصالحن وارا کاڌا، مٺايون ۽ تريل شيون هرگز نہ کائجن ۽ کنهن بہ صورت ۾ قبضي ٿيڻ نہ ڏجي.

پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي، پيٽ پچڪاري ۽ چيلهہ جو گرم ٿڌو غسل ڪجي ۽ ڪاڌي کائڻ کانپوءِ

جڏهن پيشاب اچي تہ ضرور ڪجي. پيشاب گهڻي وقت تائين جهلڻ بہ هاڃيڪار آهي. پيشاب اچڻ ۾ تڪليف ٿئي تہ اُس ۾ گرم ڪيل آسماني رنگ جي بوتل وارو پاڻي پيئجي. ان کان علاوه روزانو هڪ هريڙ پاڻيءَ ۾ پچائي رکجي ۽ ٿوري دير کانپوءِ اها ڪيڏي چباڙي کائي ڇڏجي.

Scanned with CamScanner

ڪجلي

هيءَ ٻچڙي بيماري سولائيءَ سان ڪونہ ويندي آهي. هيءَ وچڙندڙ بيماري ناهي ۽ نہ ئي هن جو جسم جي ڪن خاص هنڌن تي ڪو اثر پوندو آهي. پر اها خوبصورتيءَ کي تباهہ ڪندڙ بيماري آهي.

نشانيون :

جسم تي ڳاڙهي يا پوري رنگ جا داڳا نڪري پوندا آهن. ڪڏهن ڪڏهن تہ اهي داڳا پٽَ جي داڻن جيترا ٿيندا آهن. اهي داڳا اڪثر ڪري پيرن جي ڪڙيءَ، گوڏن، پيڏيءَ، چيلهہ ۽ ڪن جي پوئين حصي کان شروع ٿيندا آهن ۽ پوءِ سڄي بدن تي پکڙجي ويندا آهن. ڪن ماڻهن کي اهي داڳا وري مٿي کان نڪرڻ شروع ٿيندا آهن ۽ انهن کي پڪو سمجهي ڇڏي ڏنو ويندو آهي، پر خبر تڏهن وجي پوندي آهي جڏهن اهي مٿي کان نڪرندا اچي نرڙ تي ظاهر ٿيندا آهن. ڪڏهن ڪڏهن اهي داڳا جلدي ختم ٿي ويندا آهن. پر جيڪڏهن انهن ۾ ڪجلي هوندي آهي تہ پوءِ جيئڻ جنجال ڪري ڇڏيندا آهن.

انهن داڻن جي ڪري ڪجهہ ٻيون بيماريون پڻ ٿي سگهن ٿيون، جهڙوڪ : زڪام، هاضمي جي سرشتي ۾ خرابيون وغيره.

ڪارڻ :

گهٽي حساسيت، اعصابي ڪمزوري، اندرئين نيڪال جي عضون ۾ خرابي، هاضمي جي سرشتي ۾ خرابي، غلط کاڌ خوراڪ، الرجي وغيره هن تڪليف جا مکيہ ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

ستن ڏينهن تائين گجرن، ونگن، بند گوبيءَ، انگورن جي رس ۽ ناريل

Scanned with CamScanner

جو پاڻي پيئجي. ان کان پوءِ ڪجهه هفتن تائين ميوا ۽ سلاد کائجي. پوءِ وري عام خوراڪ تي اچجي، جنهن ۾ ڀاڄيون ۽ ميوا گهڻا هجن.

ڪير ۽ ان مان ٺهيل شيون، گوشت، بيضا، چانهه، ڪافي، کنڊ، ميدي مان ٺهيل شيون، تريل شيون، موري ۽ بصر هرگز نه کائجن.

ترن ۽ ناريل جو ڪير استعمال ڪري سگهجي ٿو. وٽامن اِي (E) واريون شيون ۽ جَوَن، ٻاجهري ۽ جوئر جي ماني ڏاڍي فائدي واري آهي. ان کان پوءِ اس ۾ گرم ڪيل سائي رنگ جي بوتل جو پاڻي ڏينهن ۾ چار ڀيرا پيئجي ۽ سائي بوتل ۾ ناريل جو تيل وجهي اُس ۾ گرم ڪري رات جو مٿي کي هڻجي.

صبح جو کليل هوا ۾ وڏا ساهه کڻجن ۽ نم جي پنن واري پاڻي سان غسل ڪجي. پيٽ پچڪاري پڻ ڪجي ۽ پيرن اگهاڙو ڇهر تي گهمجي.

Scanned with CamScanner

ڪنگي

ڪنگي يا سوڪهڙو ٻارڙن جي بيماري آهي، جيڪا گهڻو ڪري غريب ٻارڙن ۾ ٿيندي آهي، جو ڪين خوراڪ صحيح ڪانه ملندي آهي.

نشانيون :

بي چيني، چڙ، جسم ۾ پيلاڻ، گوشت جي پٺن ۾ ڍرائپ، مٽي ۾ گهڻو پگهر اچڻ. دست ۽ پيچش هن بيماريءَ جون خاص نشانيون آهن. ان ڪان علاوه ٻارجون هڏيون تمام گهڻو نرم ٿي وينديون آهن، جنهن جي ڪري اهي سولائيءَ سان مُڙي بہ وينديون آهن.

ڪارڻ :

ڪنگي يا سوڪهڙي جي بيماري وٽامن ڊي (D) جي کوٽ جي ڪري ٿيندي آهي. وٽامن ڊي ڪيلشيم ۽ فاسفورس کي جذب ڪرڻ لاءِ نهايت ضروري هوندي آهي ۽ ان جي کوٽ ڪري هڏيون مضبوط نہ ٿي سگهنديون آهن.

قدرتي علاج :

ٻار کي گهٽ ۾ گهٽ هڪ سال تائين ماءُ جو کير ملڻ گهرجي. ان ڪانپوءِ ڳئون يا ٻڪريءَ جو کير پاڻيءَ ۾ ملائي ڏيڻ گهرجي. کير پيئاريندڙ ماءُ کي وٽامن ڊي واريون شيون جام کائڻ گهرجن.

ڪنگيءَ ۾ ورتل ٻارڙي کي هوا جو غسل ۽ اُس جو غسل ضرور ڪرائجي ۽ ڪرنگهي جي هڏي جي مالش ڪجي.

Scanned with CamScanner

مُهارون پرجڻ

نشانيون :

مُهارن مان رت ايندي آهي. گهمڻ ڦرڻ ۾ ڏکيائي ٿيندي آهي ۽ ڪجهہ عضون تي سوڄ پڻ ٿي ويندي آهي.

ڪارڻ :

وٽامن سي (C) جي کوٽ جي ڪري مهارون پرجي ايندڀون آهن.

قدرتي علاج :

هن تڪليف جو اهوئي علاج آهي تہ متوازن خوراڪ کائجي. جنهن ۾ ميوا، سايون ڀاڄيون، کير ۽ ڏڌ جام هجي. ان کان علاوه ليمون، نارنگي، زيتون، ٽماٽا ۽ انب بہ جام واپرائجن. ليمون ماکيءَ ۾ ملائي پڻ استعمال ڪري سگهجي ٿو. گدامڙيءَ جي رس پڻ ماکيءَ ۾ ملائي ڪتب آڻڻ سان فائدو ٿيندو.

Scanned with CamScanner

ڪُن رڳ جو سور

نشانيون :

چيلهہ جي هيٺين حصي کان وٺي ڪنهن هڪ پير تائين ڏاڍو سور ٿيندو آهي جو بيمار چنگهہ بہ سڌي نہ ڪري سگهندو آهي ۽ ويهڻ جي ڪوشش ڪندو آهي تہ سندس مٿو ڦرڻ لڳندو آهي. اهو سُور ڪڏهن گهٽ ٿيندو آهي ۽ ڪڏهن وري وڌي ويندو آهي. ان صورت ۾ بخار ٿيڻ جو پڻ امڪان هوندو آهي.

ڪارڻ :

ڪرنگهي جي هڏيءَ ۾ ڪو سَنڌائتو ڌڪُ، ڪُن رڳ وٽ غيرضروري زهريلن مادن جو گڏ ٿي وڃڻ، جنهن جي ڪري ان رڳ جو دٻجي وڃڻ، ڪرنگهي جي هڏي جي هيٺين حصن جي جوڙن جو سور، ڇڳي وقت تائين هڪ پاسي جُهڪي ويهڻ يا ويهڻ، غيرمتوازن کاڌ خوراڪ، رات جو دير تائين جاڳڻ، پنهنجي وِتَ کان وڌيڪ ڪم ڪرڻ وغيره ڪُن رڳ جي سور جا ڪارڻ آهن.

قدرتي علاج :

شروع ۾ گرم پاڻي يا ليمي جي رس تي گذارو ڪجي. پوءِ وري ميوا، سلاد، کير ۽ ڪارڪون استعمال ڪجن. سُڪي ٿوم جي هڪ ڳڙي پاڻيءَ سان روزانو ڳهي ڇڏجي. موسمي ميون جي رس جام پيئجي ۽ ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا گدامڙيءَ جي رس ۾ ماکي گڏائي استعمال ڪجي.

مٽيءَ جي پٽي، پيٽ پچڪاري، چيلهہ جو غسل، پيرن جو غسل ۽ ڪرنگهي جو غسل ضرور ڪرڻ گهرجي. کٽ يا پلنگ بدران ڪاٺ جي صندل تي سمهجي ۽ پوري طرح آرام ڪجي.

Scanned with CamScanner

نَڪ عضوي سوج

نشانيون :

نَڪ جي پاڙ وٽ هڏين جي ڏانچن ۾ جيڪي وَرَ ٿيندا آهن، تن ۾ سوج اچي ويندي آهي، جنهن جي ڪري آواز ڳرو ٿي ويندو آهي، سنگهڻ جي صلاحيت گهٽجي ويندي آهي، مٿي ۾ سور رهندو آهي، جلدي جلدي زڪام ۽ بخار ٿي پوندو آهي. نَڪ جي اندر گوشت وڌي ويندو آهي، ناسن مان پاڻي وهڻ لڳندو آهي ۽ ساهه کڻڻ ۾ ڏکيائي ٿيندي آهي.

ڪارڻ:

غلط کاڌ خوراڪ ۽ غلط رهڻي ڪهڻي، قبضي، ٿڌين شين جو گهڻو واپرائڻ، جسماني، دماغي ۽ جذباتي ڇڪتاڻ، مٽيءَ ۽ دونهين کان الرجي، بنا نليءَ جي غدود جو متوازن نه هجڻ، جيري جون بيماريون ۽ کير مان ٺهيل شين جو گهڻو استعمال هن بيماريءَ جا مکيه ڪارڻ آهن.

جيڪڏهن ڪنهن ماڻهوءَ کي نَڪ، وات، ڏندن ۽ نڙيءَ ۾ ڪا تڪليف ٿي پوي ته پوءِ ڪيس نڪ عضوي سوج ٿيندي آهي. نَڪ عضوي سوج ڪري اکين ۽ ڪَنن جون بيماريون، دماغ جي جهليءَ جي سوج، ساهه ۽ آواز جي نلڪيءَ ۾ پڻ سوج ٿي سگهي ٿي.

قدرتي علاج :

ڪجهه ڏينهن بک ڪيجي ۽ رڳو ليمي جي پاڻيءَ تي گذارو ڪجي. ان کان سواءِ ونگي ۽ گجرن جي رس به پيئجي. پوءِ عام خوراڪ کائڻ شروع ڪجي. دير سان هضم ٿيندڙ کاڌا، سٽيون ۽ تريل شيون ۽ مرچ مصالحا هرگز نه کائجن. وٽامن اي (A) ۽ سي (C) واريون شيون جام

Scanned with CamScanner

کتب آڻجن. بصر ۽ ٿوم ۽ سلاد ۾ کائجي. کنڊ ۽ ميدو ته هن بيماريءَ کي وڌائيندا آهن.

پيٽ تي مٽيءَ جي پٽي، پيٽ پچڪاري، پيرن جو گرم غسل، نَڪ جو گرم ٽڏو سيڪو، اٽي جي ڇاڻ جي چانهه ٺاهي پيئڻ ۽ ڇھري تي ٻه پيرا ٻاڦ وٺڻ ۽ خشڪ رڳڙ ڪرڻ، پوري ننڊ ڪرڻ ۽ تازي هوا ۾ گھمڻ ڦرڻ هن بيماريءَ کي ختم ڪرڻ جا مکيه وسيلا آهن.

Scanned with CamScanner

چمڙيءَ جون بيماريون

سوڄ، ڦرڙيون، مَلو، ڏڍُ، خارش وغيره سڀ چمڙيءَ جون بيماريون آهن. انهن جو ڪارڻ ۽ علاج لڳ ڀڳ هڪ جهڙا آهن.

ڪارڻ :

جيري ۽ هاضمي جي نظام ۾ خرابي، پراڻي قبضي ۽ غلط ڪاڌ خوراڪ جي ڪري بدن ۾ زهريلن مادن جو گڏ ٿي وڃڻ، بناوٽي يا آلا ڪپڙا پائڻ، دماغي ڇڪتاڻ ۽ ڳڻتي، صفائي نه رکڻ وغيره سان چمڙيءَ جون بيماريون ٿينديون آهن.

قدرتي علاج :

بيماريءَ جي حالت پٽاندڙ هڪ کان ستن ڏينهن تائين پالڪ، ونگي، گجر، بند گوبيءَ جي رس ۽ ناريل جو پاڻي پيئجي. پوءِ وري ضرورت مطابق ميوا ۽ سلاد کائجي ۽ آخر ۾ عام خوراڪ تي اچجي. کنڊ، چانهه، ڪافي هرگز نه ونجي. ڪريلن جي کلن جي رس ۾ ٿوري ليمي جي رس ملائي پيئڻ سان به گهڻو فائدو ٿي سگهي ٿو. ان کان علاوه هُربي جو ٻج ٻارهن ڪلاڪ پاڻي ۾ پچائي رکجي ۽ ان جو پاڻي صبح ۽ شام پيئجي. انجير به جيترا وڻن کائجن.

نم جا پن پاڻيءَ ۾ اوباري پوءِ ان پاڻيءَ سان وهنججي ۽ نم جي پاڻيءَ جي پيٽ پچڪاري ڪجي. اُس ۾ گرم ڪيل سائي بوتل جو پاڻي پيئجي ۽ اُس ۾ ٽي سرنهن جو تيل سائي بوتل ۾ گرم ڪري ناري پوءِ خارش وارن هنڌن تي مکجي. ليمي جي رس ناريل جي تيل ۾ وجهي به مالش ڪري سگهجي ٿي. مَلي واري هنڌ تي تيل ۾ ڪافور جي گوري مهٽي ملائي مکي سگهجي ٿي.

پان جو پَن گرم ڪري مٿان ارنڊيءَ جو تيل هڻي ڦرڙين واري هنڌ تي سڄي رات ٻڌي ڇڏجي. اهڙيءَ طرح ڦرڙيون جلدي ڦاٽي پونديون.

Scanned with CamScanner

ٻاتائپ

ڳالهائڻ مهل ڪجھ لفظ چٽا نہ نڪرڻ يا چڱيءَ طرح صاف نہ ڳالهائي سگهڻ کي ٻاتائپ چيو ويندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن ٻاتائپ ٿورڙي ٿيندي آهي ۽ پوءِ پاڻ ئي ختم ٿي ويندي آهي، پر ڪجھ ڪارڻن جي ڪري جڏهن ٻاتائپ پراڻي ٿي ويندي آهي تہ پوءِ ماڻهو ٻاتو ٿي ويندو آهي.

ڪارڻ :

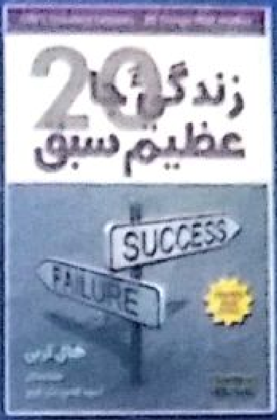
ڳالهائڻ ۾ ڪم ايندڙ اعصابن ۽ پٺن تي چڱيءَ طرح ڪنٽرول نہ هجڻ ڪري لفظن جي ڳالهائڻ ۾ رڪاوٽ ٿيندي آهي. جيڪا لاڳيتو ٿيندي رهندي آهي. زبان ۽ چپن کي ڳالهائڻ لاءِ جيڪا ضروري چرپر گهربي آهي، سا ڏکيائيءَ سان اٿي سگهبي آهي ۽ گڏوگڏ آواز جي ناليءَ ۾ پڻ ڪڙڪو پيدا ٿيندو آهي، جنهن جي ڪري ٻاتو ڳالهائڻو پوندو آهي. اها ڏکيائي ڪجھ لفظن چوڻ ۾ ئي ٿيندي آهي.

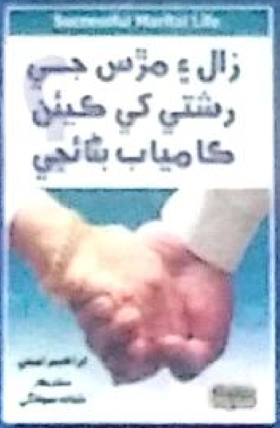
قدرتي علاج :

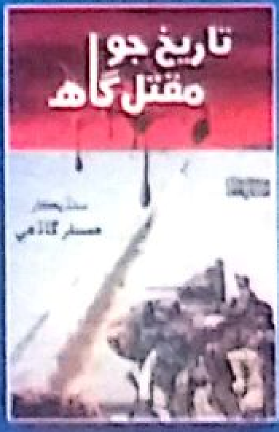
روزانو رات جو ڏهہ بادام پاڻيءَ ۾ پسائي رکجن، صبح جو اٿي انهن ٻادامن جي کل لاهي، انهن کي مکڻ، مصريءَ سان ملائي کائڻ سان ٻاتائپ کي ڪنٽرول ڪري سگهجي ٿو. ان کان علاوہ روزانو ٽي چار چوهارا کير ۾ اٻاري کائجن ۽ مٿان کير پي ڇڏجي. ائين ڪرڻ سان آواز صاف ٿي ويندو. ماکيءَ ۾ ڪارا مرچ ملائي استعمال ڪجن تہ وڏو فائدو ملي ويندو. رات جو ڦٽڪيءَ جو ننڍڙو ٽڪرو وات ۾ وجهي سمهجي. هڪ مهيني کان پوءِ ٻاتائپ ختم ٿي ويندي.

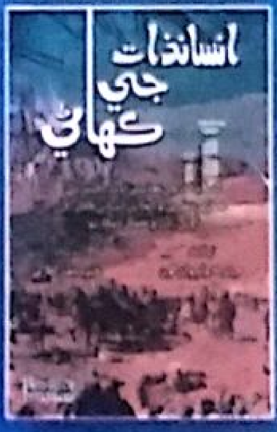
ماني کائڻ کان پوءِ وات ۾ ننڍو ڦوٽو يا لونگ ضرور رکجي. زبان کي روزانو صاف ڪجي ۽ قبضي هرگز ٿيڻ نہ ڏجي. دل مان ڊپ ڪڍي ڇڏجي ۽ ان کي گهڻو مضبوط ڪجي. رات جو ٽامي جي لوٽي ۾ رکيل پاڻي پيئجي ۽ موسمي ميوا جام کائجن.

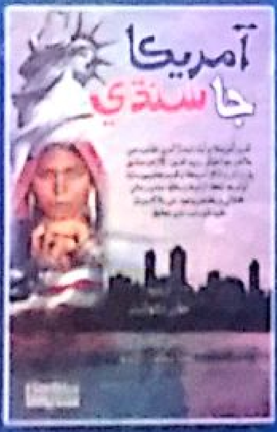
Scanned with CamScanner

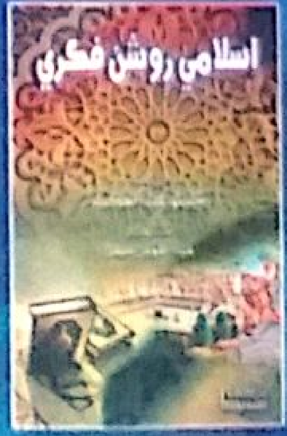


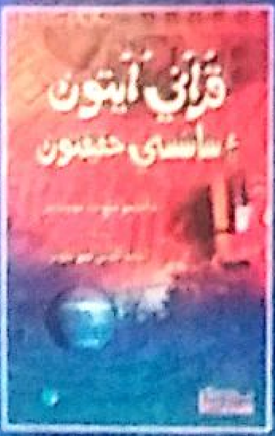












سنڌ جي علمي ۽ شعوري ترقيءَ ۾ ڀاڱي ڀائيوار