

سلسلہ اشاعت کے 47 سال
Volume 47, Serial 04



سیر الاشاعت لمی جریدہ
لاہور
قومی صحت

ماہنامہ

طب، صحت اور قدرتی ادویات کی
مطالعات کا قابل اعتماد ذریعہ

اپریل 2017ء

Gulfood

ترقی یافتہ ممالک
تاجر برتاؤ
سے چارگاہ

اسٹراہری

امراضِ دماغ
واحصا



ملٹی منرل کپسول **جین زنگ** 

پُرجوشن زندگی
سب کے لیے



قرشی جین زنگ کے فوائد:

- جسمانی قوت بڑھانے کیلئے انتہائی مؤثر ہیں
- جسم میں منرلز کی کمی کو پورا کرتے ہیں
- اعصابی نظام کو تقویت دیتے ہیں
- قوت مدافعت میں اضافہ کرتے ہیں

[facebook.com/QarshiPakistan](https://www.facebook.com/QarshiPakistan) | www.qarshi.com

صحت اور قوت کے لیے قرشی کے مرکبات



صحت کی حفاظت کا روایتی انداز
قرشی کے قدرتی اور معیاری خمیرہ جات اور لہب



فُستق تریب



مرض و صحت

| | | |
|--------------------|------------------------|--|
| 12 | انہل امراضی | امراض دماغ و اعصاب |
| 30 | ڈاکٹر ہادیہ انہل | پائنا سگ سے کیسے بچیں؟ |
| 32 | پروفیسر حکیم محمد امجد | امراضی مسلم اور مسلمانوں پر بھاری |
| حکایات اطبا | | |
| 18 | محمد رفیق رحمانی | سلطان العرب حکیم ہاکم (رحمۃ اللہ علیہ) |
| کسب و صحت | | |
| 28 | طیبہ شاہدہ رحیم | انہل پر فستق سورتی کیلئے ایک چارہ ڈالو |
| بچہ اور صحت | | |
| 28 | ڈاکٹر ہادیہ رحیم | بچوں پر فستق سورتی کے برصفا |

تعلیٰ نظر

06 حکیم امجد رحیم

گردن کا کھانسی سے بچاؤ اور نکلنا

فرمان رسول ﷺ

07 مہتاب رحیم

دکھ سے

فُذا اور صحت

08 انہل امراضی

سہارن پور کی فستق سورتی

16 ڈاکٹر حکیم رحیم رحمانی

سورتی اور فستق سورتی

20 ڈاکٹر سلطان محمد

پینے والی اور کھانسی سے

دوا اور صحت

10 ڈاکٹر ناز محمد رحیم

آذربائیجان: دواؤں کی فستق سورتی (12)





ہاں جلد مالک کیم برمن ٹرٹو
 جیسا بیٹرا: اقبال اور قرشی
 مجلس اہلسنت (مہتری)۔
 ڈاکٹر نسیم پوررعابدین کھنڈ
 ڈاکٹر نازد گوہر جمرو
 کیم پی اور بیٹی

16

بیاد و ننگان

- 40 فدا مالک اسٹاس اقبال۔ (4555)
- 42 ڈاکٹر ذہا شرک جملہ دنیاہ سسٹی ٹائیٹ
- 36 کیم پی اور بیٹی
- 22 سٹیٹس مشورے
- 39 سٹیٹس مشورے
- 46 سٹیٹس مشورے
- 47 سٹیٹس مشورے
- 48 سٹیٹس مشورے

قرشی آپ کو ساتھ

مستقل سلسلے



36

نوٹ:

۳۵۰۰۰ روپے کے لئے ۲۰۰۰ روپے کے لئے
 ۲۰۰۰ روپے کے لئے ۱۰۰۰ روپے کے لئے

☆ ہر ماہ 2017ء
 ۲۰۰۰ روپے کے لئے ۱۰۰۰ روپے کے لئے
 ۲۰۰۰ روپے کے لئے ۱۰۰۰ روپے کے لئے

پر پبلشر اقبال اور قرشی نے ۲۰۱۷ء میں برآمدہ سب سے زیادہ پسنے والے مالک (مہتری)
 لاہور سے ملے گا کہ پبلشر اور قرشی کی سب سے زیادہ پسنے والے مالک (مہتری) سے ملے گا

ہر ماہ 2017ء 04 ایس قوی صحت



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

قرشی **سُرفی کول**

کھانسی بھگائے
بنامُلائے!



کھانسی اور گلے کی خراش میں مفید و موثر

قرشی سُرفی کول کے فوائد:

- کھانسی میں آرام پہنچاتا ہے۔
- گلے کی خراش میں موثر ہے۔
- سانس کی نالیوں میں خشکی کو رفع کرتا ہے۔
- نزلہ و زکام سے ہونے والے سردیوں میں بھی مفید ہے۔

facebook.com/QarshiPakistan | www.qarshi.com

نقطہ نظر



گرووں کو ناکارہ ہونے سے بچایا جاسکتا ہے!

گروے ہمارے زندہ اور صحت مند رہنے کیلئے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ جسم میں مائع کے توازن کو برقرار رکھتے ہیں۔ خون سے قائل اور فاسلز ہر لیے ماؤں کو صاف کرتے ہیں۔ ایک خامرہ "Renin" پیدا کرتے ہیں جو بلڈ پریشر کو باقاعدہ رکھتا ہے۔ گروے فعال وٹامن ڈی کو پیدا کر کے صحت مند ہڈیوں اور ہاتھوں کو سہارا دیتے ہیں۔ ایک ہارمون (Erythropoietin) پیدا کرتے ہیں جو ہڈیوں کے گروے (Bone Marrow) کو سرخ ذرات کی تشکیل کے لیے تحریک دیتا ہے۔ الیکٹرو لائٹس اور نکلیات (کلیٹیم، سوڈیم، فاسفورس، پوٹاشیم) کے توازن کو برقرار رکھتے ہیں اور دیگر کئی ایک افعال سرانجام دیتے ہیں۔

گرووں کا ناکارہ ہونا (Chronic Kidney Failure) بھی ایک عام روہما ہونے والا تکلیف دہ مرض ہے جس کی اکثر اوقات انتہائی حالت میں پہنچنے سے پہلے تشخیص نہیں ہوتی۔ گویا یہ بھی ایک خاموش قاتل ہو سکتا ہے۔ تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ شوگر اور ہائی بلڈ پریشر گرووں کے ناکارہ ہونے (CKD) کے بڑے اسباب ہیں۔ اس کے دیگر اسباب میں انفیکشن، سوزش، پیشاب کی نالی میں پتھری یا سدھ اور گروہ کی رسولیاں جیسی خرابیاں شامل ہیں۔ اس کے علاوہ امراض قلب (CVD)، ذیابیطس، بلڈ پریشر یا گرووں کے امراض کی خاندانی ہسٹری رکھنے والے افراد، 60 سال سے زائد عمر کے افراد، مٹا پٹا، سگریٹ نوشی، پیدا کنی طور پر وزن کم ہونا اور نان سٹیرائیزڈل دافع درد ادویات کا مسلسل استعمال کرنے والے افراد کو گرووں کے امراض میں مبتلا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

کیونکہ گروے کا ناکارہ ہونے کے بہت سے مریضوں کی ابتدائی حالت میں کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی اور جب علامات ظاہر ہوتی ہیں تو مرض کافی بڑھ چکا ہوتا ہے۔ لہذا جو افراد درج ذیل علامات محسوس کریں تو انہیں باقاعدہ تشخیص کے لیے فوری طور پر متوجہ ہونا چاہیے: تھکاوٹ اور کمزوری، پیشاب کا مشکل یا تکلیف سے آنا یا جھاگ دار پیشاب کا آنا، گلہابی یا گہرا پیشاب (پیشاب میں خون)۔ چہرے، ہاتھ، پیٹ، ٹخنے یا پاؤں پر سوجن، پیاس کی زیادتی، خاص طور پر رات کو بار بار پیشاب کی حاجت، غیر متوقع طور پر وزن کا بڑھنا یا کم ہونا، تیز میں دشواری، خشک اور خراش دار جلد، چھوٹے چھوٹے خاص طور پر رات کے وقت اکڑاؤ، بھوک کی کمی وغیرہ۔

خدا نخواستہ گرووں کے ناکارہ ہونے کی صورت میں ڈائلیسس یا گرووں کے ٹرانسپلانٹ کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ لہذا بہتر یہی ہے کہ امراض گروہ سے بچنے کیلئے معمولی علامات پر فوری توجہ دی جائے۔ یہ امر خوش آئند ہے کہ بروقت تشخیص سے گرووں کے ناکارہ ہونے سے بچا جاسکتا ہے اور اللہ کے فضل و کرم سے گرووں کے امراض کا طب یونانی میں کامیاب علاج موجود ہے تاہم درج ذیل احتیاطی تدابیر اختیار کر کے ہم گرووں کے ناکارہ ہونے سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ ہلکا ورزش باقاعدگی سے کریں اور وزن پر قابو پائیں یعنی مٹاپے سے بچیں۔ ہلکا سوزن غذا کا استعمال کریں، چکنائی والی غذاؤں اور نمک کا استعمال کم کریں، میزیاں کھائیں اور بغیر چکنائی ڈیری مصنوعات کا استعمال کریں۔ ہلکا پانی مناسب اور اعتدال کے ساتھ استعمال کریں۔ ہلکا بلڈ پریشر، ذیابیطس اور کولیسٹرول کی سطح کا باقاعدگی سے معائنہ کرائیں اور انہیں کنٹرول میں رکھیں۔ ہلکا نان سٹیرائیزڈل دافع درد ادویات کا استعمال نہ کریں اور پیشاب میں پروٹین آنے کو روکنے اور بلڈ پریشر میں کمی لانے والی مخصوص ادویات کا استعمال کریں۔ ہلکا خاندانی میڈیکل ہسٹری سے واقفیت حاصل کریں اور سال میں ایک بار طبی معائنہ لازمی کروائیں۔ ہلکا



فِئَاتِ السُّؤْلِ



صحت کی دُعا

ترمذی شریف کی روایت ہے۔ ایک بدری صحابی خدمتِ اقدس میں حاضر ہوئے اور دریافت کیا یا رسول اللہ ﷺ! نمازوں کے بعد کون سی دُعا کیا کروں؟ نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ تعالیٰ سے صحت و عافیت کیلئے دعا کیا کرو۔ انہوں نے پھر یہی سوال کیا تو آپ نے دوبارہ فرمایا: ”دنیا و آخرت کیلئے اللہ سے عافیت کی دعا کیا کرو۔“

صحت کیلئے حضور ﷺ کی دُعا میں

نسائی شریف کی روایت ہے: ”اے اللہ میں تجھ سے دنیا اور آخرت میں خیر و عافیت کا طالب ہوں۔“

”اے اللہ! میں تجھ سے صحت کا طالب ہوں، ایمان کے ساتھ اور ایمان کا طالب ہوں، حسنِ خلق کے ساتھ۔ میں نجاج کا طالب گار ہوں جس کے بعد کامیابی نصیب ہو اور تیری رحمت کا طالب گار ہوں اور تجھ سے صحت و عافیت، مفقوت اور رضوان کا طالب گار ہوں۔“

حُثَّانِ صِحَّتِ كِ چار اصول

حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا: ”برتن ڈھانپ دیا کرو، مشکیزہ کا منہ بند کر دیا کرو، دروازہ بند کر لیا کرو اور چراغ بجھا دیا کرو۔“ (مسلم شریف)

طہارت (استنجا)

استنجا کرتے ہوئے دائیں ہاتھ سے کام نہ لیں اور نہ کسی برتن کے اندر استنجا کریں۔ (سنن داؤد، سنن نسائی، ترمذی)

طب نبوی ﷺ سے احتیاج

صحت اور تندرستی کے حوالے سے نبی کریم ﷺ کے ارشادات عالیہ پر مشتمل حافظہ نذرا صاحب نے ”طب نبوی ﷺ“ کے عنوان کے تحت ایک کتاب تالیف کی، جسے مفاد عامہ کیلئے ”قوی صحت“ کی زینت بنایا جا رہا ہے۔

صحت اللہ کی نعمت

حدیث کی مشہور کتاب نسائی شریف کی روایت ہے:۔

”یقیناً نوعِ انسانی کو عطا اور صحت و عافیت سے افضل کوئی شے عطا نہیں کی گئی ہے۔“ اللہ تعالیٰ کے اس احسان کی عظمت کا اندازہ مندرجہ ذیل گفتگو سے بھی ہو سکتا ہے جو حضور نبی کریم ﷺ اور ان کے ایک صحابی کے درمیان ہوئی۔ حضرت ابی الدرداء بیان کرتے ہیں میں نے عرض کیا ”یا رسول اللہ ﷺ! اگر مجھے صحت و عافیت حاصل رہے تو میں شکر کرتا ہوں، اور یہ بات اس امر کے مقابلہ میں مجھے زیادہ محبوب رہے کہ میں (بیماری سے) آزمائش میں پڑوں اور مبر کروں۔“ اس پر رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: ”اور اللہ کا رسول بھی تمہارے ساتھ صحت و عافیت محبوب رکھتا ہے۔“

صحت اور فراغت

رسول کریم ﷺ نے فرمایا ”صحت اور فراغت اللہ بزرگ و برتر کی نعمتوں میں سے دو نعمتیں ہیں۔ اکثر لوگ انکے بارے میں دھوکے یا نقصان میں ہیں۔“ اسی مفہوم کی حدیث الفاظ کے پس و پیش کیے ساتھ بخاری شریف میں یوں مروی ہے۔ فرمایا حضور سرور کائنات ﷺ نے، دو نعمتیں ہیں جن کے بارے میں اکثر لوگ دھوکہ میں ہیں۔ ایک صحت ہے دوسری فراغت۔ (صحیح بخاری)۔

ناخن اور بال

”حضرت کریم ﷺ بال درست کرنے کا حکم دیتے تاکہ عجیبوں سے مختلف ہو جائے۔ آپ صبیحے میں ایک بار بظلوں کے بال اور زیر ناف بال صاف کرتے اور ہر چند رعوں دن ناخن ترشواتے۔“

ایک دوسرے راوی بیان کرتے ہیں کہ حضور ﷺ عام طور پر جمعہ کے دن نماز جمعہ کیلئے جانے سے قبل مونچھیں اور ناخن ترشواتے، ناخنوں اور بالوں کو دفن کرنے کا حکم دیتے۔

سونے سے قبل آگ بمجادو

حضرت عبد اللہ بن عمرؓ نے بیان کیا رسول اللہ ﷺ سے کہ حضور ﷺ نے فرمایا ”اپنے گھروں میں آگ نہ چھوڑا کرو جب تم سونے لگو“۔ (بخاری و مسلم)

آنکھوں اور دانتوں کی حفاظت

حضرت سعید عبد اللہ بن مفضل سے روایت ہے (اللہ ان سے راضی ہو) کہ منیخ کیا حضرت رسول اللہ ﷺ نے اس امر سے کہ آنکھیں شہادت اور آنکھوں کے درمیان ننگ رکھ کر مارا جائے (بچوں کے اس کھیل کی ممانعت کرتے ہوئے) حضور ﷺ نے فرمایا اس سے نہ ڈکار مرتا ہے نہ دشمن زخمی ہوتا ہے۔ البتہ اس سے آنکھ ضرور پھوٹی ہے اور دانت ضرور ٹوٹے ہیں۔ (مشفق علیہ)

مسواک

حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ مسواک منہ کو پاکیزہ کرنے والی شے ہے اور رب کریم کی خوشنودی حاصل کرنے کا ذریعہ ہے۔ (نسائی)

حضرت ابو ہریرہؓ کا بیان ہے کہ رسول ﷺ نے فرمایا ”مگر مجھے یہ خیال نہ ہوتا کہ یہ امر میری امت پر (یا یوں فرمایا کہ لوگوں پر) دشوار ہو گا تو میں انہیں حکم دیتا کہ ہر نماز کیلئے (دُشو کے ساتھ) مسواک کیا کریں۔“ (مشفق علیہ)

مسواک اور اُسوۃ نبوی ﷺ

حضرت شریحؓ بن ہانی کا بیان ہے۔ میں نے حضرت عائشہؓ سے دریافت کیا کہ حضرت محمد ﷺ گھر میں داخل ہو کر سب سے پہلے کیا کام کرتے تھے؟ انہوں نے جواب دیا مسواک۔“

حضرت حذیفہؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ جب نیند سے بیدار ہوتے تو آپ ﷺ اپنا دہن مبارک مسواک سے صاف کرتے تھے۔ (بخاری و مسلم)

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں۔ ”ہم رسول اللہ ﷺ کیلئے ان کا مسواک اور دُشو کا پانی تیار کر کے رکھ دیا کرتے تھے۔ سورات میں جب اللہ چاہتا انہیں خواب سے بیدار کر دیتا (حضور ﷺ اُٹھ کر) مسواک کرتے، دُشو فرماتے اور نماز ادا کرتے۔“ (مسلم شریف)

منہ کی صفائی

رسول اللہ ﷺ نے اس سلسلے میں ہدایت فرمائی کہ ”جو کھانا کھائے اُسے خلال کرنا چاہیے۔“ (داری)

آپ کا دوسرا ارشاد یہ ہے: کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد دُشو سے کھانے میں برکت ہوتی ہے۔“ (ابوداؤد ترمذی) کھانے کے دُشو سے مراد ہاتھ دھونا اور مٹی کرنا ہے۔

حضور نبی کریم ﷺ کا تیسرا ارشاد اور زعمی بھر کا عمل مسواک ہے۔

”حضرت محمد ﷺ مسواک عرضا کرتے تھے۔“ (یعنی دائیں بائیں نہیں بلکہ اوپر نیچے) اس طرح مسواک کی رگڑ سے مجروح نہیں ہوتے ہیں اور دانت بالکل صاف ہو جاتے ہیں۔

ختہ۔ امراض کثیرہ کا سبب باب

حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ رسول ﷺ نے حضرت حسن، حسینؓ اور محسنؓ کے نام خود رکھے، ان کا حقیقہ کیا، ان کے سر منڈائے، صدقے دیئے اور ان کے متعنے کروائے۔ (الکبیر طبرانی) ☆





سیاہ مروج: کئی بیماریوں سے شفا کا ذریعہ

تحریر: اقبال احمد قرشی

ذہن نظر، مضمون، جینز میں قرشی فاؤنڈیشن، اقبال احمد قرشی کی مابین تازہ تصنیف ”کچن سپاؤس اینڈ گارڈن ہیریڈ“ سے اقتباس ہے جو کچن میں استعمال ہونے والی عام اشیاء کے طبی فوائد و استعمال جیسی مفید معلومات پر مبنی کتاب ہے۔ افادہ عام کیلئے ماہنامہ ”قومی صحت“ میں سلسلہ وار شائع کیا جا رہا ہے۔

میں ملا کر صبح و شام خالی پیٹ استعمال کریں۔ کچھ ہی عرصے میں خون کی خرابی دور ہو جائے گی۔

بلغمی کھانسی: سیاہ مروج کے سفوف کی شہد کی مدد سے کالی مروج یعنی گولیاں تیار کریں اور صبح، دوپہر اور شام پانی کے ساتھ ایک ایک گولی کھائیں مفید ہے۔

نظر کی کمزوری: کالی مروج اور چینی، ہسون ملا کر سفوف تیار کریں۔ یہ سفوف ہر روز سوتے وقت 1 گرام کی مقدار میں پھاٹک لیں تاہم اوپر سے پانی نہ بھینک، نظر کی کمزوری کیلئے بڑی موثر تدبیر ہے۔

پیشاب کی بندش: بوقت ضرورت کالی مروج کا سفوف 500 ملی گرام، شہد 1 کھانے کا چمچ، 1 کپ نیم گرم پانی میں ملا کر استعمال کریں، پیشاب مکمل کرنے لگتا ہے۔

پتی اچھلتا: ہر روز کالی مروج 500 ملی گرام، 1 گلاس لیموں کی سکنجبین کے ساتھ استعمال کریں، ہر طرح کی الرجی کیلئے مفید ہے۔

میر یا بخار: کالی مروج کا سفوف 500 ملی گرام صبح و شام تازہ پانی سے استعمال کریں۔

کیل مہاسے: مروج سیاہ کا سفوف 1 گرام، 10 گرام بھن میں ملا کر کیل مہاسوں پر لپ کریں اور 1 گھنٹہ لگا رہنے دیں، چند روز میں مثبت نتائج سامنے آ جائیں گے۔

زہریلے جانور کا کاٹا: کیزے کلوڑے یا زہریلے جانور جیسے سانپ، بچھو یا کتے کے کانے پر مروج سیاہ کا لپ کرنا مفید ہے۔

نوٹ: اس ابتدائی طبی امداد کے بعد متاثرہ شخص کو کسی قریبی ہسپتال لے جائیں۔ ☆

دنیا بھر میں سیاہ مروج کا استعمال بڑا عام ہے۔ یہ مختلف کچوان کا لازمی جز ہے۔ اس میں درج ذیل اجزاء پائے جاتے ہیں: ضروری تیل (طیران پذیر تیل اور پانی پرائن، یہ اس کے بنیادی اجزاء ہیں)، موٹو فرین ہائڈرو کاربوز، سیٹین، بی۔ پائی ٹین، لائی موٹین، ٹرپٹی ٹین، اے۔ پائٹین، مرسیٹین، موٹو فرین ڈیریویٹوز (پورٹیل، کارون، کاروے کرول، کائی ٹی اول، لائی نے لول)، تھیٹائل ایٹیر (او کی لول، مائی رس ٹین، سٹیرول)، فولاد، فاسفورس، کیروٹین اور تھائی مائن۔ اس کی مقدار خوراک 1.5 تا 1/2 گرام ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق سیاہ مروج کو مختلف ادویات کے ہمراہ استعمال کرنے سے ان کی کارکردگی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ نیز یہ کولیسٹرول کو اس کی نائل سطح پر لانے کیلئے بھی مفید ہے۔

صحت افزاء روایتی نسخہ جات

(Traditional Health Remedies)

خرابی ہضم: ہر کھانے کے بعد سیاہ مروج 500 ملی گرام کی مقدار میں پانی کے ہمراہ استعمال کریں، ہضم کی خرابی میں مفید ہے۔

جوڑوں کا درد: سیاہ مروج کا سفوف 500 ملی گرام، شہد 1 گرام میں ملا کر پانی کے ساتھ استعمال کریں، نیز 3 گرام کالی مروج ٹیس کر 50 ملی لیٹر پیسے تیل میں جلا کر جوڑوں پر مالش کریں۔

خرابی خون: دس کی گھی 1 چائے کا چمچ اور سیاہ مروج کا سفوف 500 ملی گرام



قرشی کا تیار کردہ
ضمیرہ گاؤزبان (سادہ)
دل و دماغ کیلئے موثر ہے

گاؤزبان: ادویاتی خصوصیات (قسط 1)

تحریر: ڈاکٹر خالد محمود چغتایہ آپریٹنگ آفیسر QRI & R & D

گاؤزبان کو نباتاتی زبان میں بورگیو آفیشی نیلس (Borago

officialis) کہتے ہیں اور اس کا انگریزی نام بورٹیج (Borage)

ہے اور اس کی فیلی بوراجی نے سیمیا (Boraginaceae) ہے۔ عام طور پر اس کے پتے اور پھول استعمال ہوتے ہیں لیکن اس کے بیجوں کا تیل بھی استعمال میں لایا جاتا ہے۔ اس کے پھول بڑے خوبصورت نیلے رنگ کے ہوتے ہیں اور بعض گلابی رنگ کے بھی دیکھے گئے ہیں۔

سبز گائے کی زبان کی طرح ناہموار جس کی وجہ سے گائے کی زبان کا نام دیا گیا تھا۔ اسکو شارفلاور (Star flower) کے نام سے منسوب کرتے ہیں۔ یہ پودا شام سے چلا اور پھر بعد میں (Mediterranean) علاقے میں پھیل گیا اور شمالی امریکہ، یورپ، جنوبی امریکہ اور ایشیا میں بھی داخل ہو گیا۔

اس پودے کی اونچائی تقریباً 60 سے 100 سینٹی میٹر ہوتی ہے اور یہ پودا پورے کا پورا ہالوں اور خار سے بھرا ہوتا ہے۔ پتے 5 سے 15 سینٹی میٹر بڑے ہوتے ہیں۔ سفید پھولوں والا گاؤزبان بھی کاشت کیا جاتا ہے۔ معتدل آب و ہوا میں یہ پودا سارا سال پھول دیتا رہتا ہے۔ قدیم زمانے سے اس کو بطور مصالحہ اور بطور دوا کے کاشت کیا جاتا تھا اور آج کل اس کے بیجوں کی وجہ سے اس کی کاشت بڑھ رہی ہے کیونکہ اس کے بیجوں کے تیل میں اجزاء موثرہ موجود ہیں۔

گاؤزبان کو بطور سبزی بھی تازہ حالت میں استعمال میں لایا جاتا ہے اور خشک کو بھی قدرے استعمال میں لاتے ہیں۔ اس کا ذائقہ کھیرے (Cucumber) جیسا ہوتا ہے اور اس کو بطور سلاڈ بھی استعمال

کرتے ہیں۔ جرمنی میں اس کا بطور بھری بہت استعمال ہوتا ہے۔ اسپین، (Aragon) اور (Navassa) اور شمالی اٹلی میں اس کا سوپ بہت استعمال ہوتا ہے۔ پتے اور پھول عام طور پر (Pimms) میں استعمال ہوتے تھے جس کی جگہ بعد میں پوویئر نے لے لی۔ پولینڈ میں اچار (Pickle) کو خوشبودار کیلئے استعمال ہوتا ہے۔

گاؤزبان کے پودوں کیساتھ جب دوسرے پودوں کی کاشت کی جاتی ہے تو ان کی نشوونما میں نمایاں مثبت فرق نظر آتا ہے خاص کر ٹماٹر کے پودے کیساتھ اور اس سے ان کا ذائقہ بھی بہتر ہو جاتا ہے اور نقصان دہ کیڑوں کو بھی بھگا دیتا ہے۔ اس کا نام اصل میں (Corago) تھا جس کا مطلب دل سے ہے جس میں دل (Cor) اور لا (Ago)۔ پلینی (Pliny) گاؤزبان کو انسان کو خوش و خرم (Mery & joyful) رکھنے کیلئے استعمال میں لاتے تھے اور پھولوں کے استعمال سے دماغی کیفیت بہتر ہوتی ہے اور دل کیلئے مفید ہے۔ دماغ کو خوش رکھتے ہیں۔

“Dioscorides” کے مطابق گاؤزبان کا شربت انسان میں غلی اور سستی (Dullness) دور کرتا تھا۔ دل کو طاقت دیتا ہے۔ Parkinson کے مطابق گاؤزبان آداسی اور مالٹھ لیا کو دور بھگاتا ہے۔ (Cup papper) نے اس پودے کو مہلک اور متعدی بخار (Pestilential fever)، برقان، گلے کی خرابی اور جوڑوں کے درد میں مفید گردانا ہے۔ گاؤزبان کا جو شانہ پلانے سے عورت میں

دودھ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

کیلیے، ٹھنڈا گنا (Resfriado)، مصطفیٰ خون (Blood purifier)، بخاروں سے متعلق امراض (Febrile diseases)، خسرہ (Measles)، واضح سوزش غدہ قدامیہ (Anti prostatitis)، ناخوش کی پھیپھڑوں کی کیلیے (Nail fungus)، ایگزیم (Eczema)، ہوائی نالیوں کی سوزش (Bronchitis)، الزائمر (Alzheimer)، گھبراہٹ (Nervousness)، دباؤ (Stressed) اعصاب، قلو، چھاتی اور پھیپھڑوں کی ٹھنڈ کیلیے، پسینا آور (Sudorific)۔ خشک جلد کا نسخہ۔

گاؤزبان کا جو شانہ، اطرا، خمیر (Yeast)، روشن بادام اچھی طرح ملا کر جلد پر استعمال کریں فائدہ مند ہے۔ (جاری ہے)

گاؤزبان کے پتوں کو زیادہ حرارت میں خشک نہیں کیا جاتا۔ ورنہ ان کی ادویاتی خصوصیات بہت کم ہو جاتی ہیں اور رنگ بھی چلا جاتا ہے۔ جس جگہ اسے خشک کیا جائے وہ جگہ بھی ہوا دار ہونا ضروری ہے اور نمی والی بھی نہیں ہونی چاہیے۔ گاؤزبان جس زمین میں بویا جائے اس کی pH 4.3 سے 8.5 کے درمیان ہونی چاہیے اور زیادہ تریح 6 سے 7 کے درمیان pH کو دی جاتی ہے۔ گاؤزبان کے پتوں اور پھولوں کو خشک حالت میں سفوف کر کے کپسولوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

پتوں کی ادویاتی خصوصیات:-

گاؤزبان کا استعمال قرشی کی بہت سی ادویات میں کیا جاتا ہے جن میں خمیرہ گاؤزبان سادہ، خمیرہ گاؤزبان جبری اور خمیرہ گاؤزبان جبری جواہر بلور خاص ہیں۔ معالج کے مشورہ سے خمیرہ گاؤزبان جبری جواہر کا استعمال دل، دماغ اور اعصاب کو طاقت دیتا ہے۔ قوت حافظہ مضبوط کرتا ہے تیز نظر کی کمزوری کو بھی دور کرتا ہے۔

لاکڑا کا کڑا، نکلنے میں دشواری، گلے کی سوزش، شانہ کی سوزش، پیشاب کی نالیوں کی سوزش (Urethritis)، گردوں کی سوزش (Nephritis)، پیشاب کی کمی (Oliguria)، پیشاب کی نالیوں کی پتھری (Urolithiasis)، خون میں نائٹروجنی مرکبات کی زیادتی (Hyperazotemia)، خون میں یورک ایسڈ کی زیادتی (Hyperuricemia)، ہلڈ پریشر کی زیادتی (Hypertension)، استقاء (Dropsy)، وزن میں زیادتی (Over weight)، زخم (Wounds)، خارش (Dermatitis)، جلد کی سوزش یا ایگزیم (Eczema)، لمبھن (Demulcent)، پسینہ کی زیادتی (Diaphoretic)، جراثیم کش (Depurative)، چکنائی پیدا کرنا (Emollient)، ہلکا پیشاب آور (Mild diuretic)، ہجرج بلغم (Expectorant)، بخار شمع کرنا (Febrifuge)، مسبل (Laxative)، ہلکا سکون آور (Mild sedative)، چھاتی کے امراض، گردوں کے امراض، سوزش کیلیے، واضح قوی تناؤ (Anti depressant)، پھیپھڑوں کا انفیکشن، جھٹلی حملوں کی سوزش (Inflammation of mucus membrane)، کھانسی



مرض اور صحت



دونوں جانب ہو سکتا ہے بعض اوقات سارے سر میں درد ہوتا ہے۔ درد سورج نکلنے وقت زیادہ، سہ پہر کو شدید مگر سہ پہر کے بعد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ کٹھنی اور ابرو پر ہلکا ہلکا درد ہوتا ہے جو بتدریج بڑھتا جاتا ہے، گاہے جی متلا تا اور ابکا گیاں بھی آتی ہیں مریض آواز اور روشنی سے نفرت کرتا ہے۔ اس کی بیٹائی میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور آنکھوں کے سامنے پتیلے یا چنگا ریاں اڑتی ہوئی نظر آتی ہیں۔ کان بچتے ہیں، چہرے کا رنگ بے رونق ہو جاتا ہے۔ جسم کا پتلا ہے، نبض کمزور اور دست ہو جاتی ہے۔ یہ درد عموماً دو تین گھنٹے سے لیکر چوبیس گھنٹے تک رہتا ہے۔ اگر مرض کا حملہ بہت شدید ہو تو درد دو تین روز تک بھی جاری رہ سکتا ہے۔ دروازے ہونے کی صورت میں مریض گہری نیند سو جاتا ہے اور بیدار ہونے پر وہ اپنے آپ کو بالکل تندرست محسوس کرتا ہے تاہم اگر اس مرض کا مناسب علاج نہ ہو پائے تو چند دنوں یا چند ہفتوں کے بعد پھر درد کا دورہ چڑ جاتا ہے۔

معمولات قرشی

صبح وشام: اطرائل اسطو خودوں ایک چمچ چائے والا،
دماغی نصف چمچ چائے والا پانی کے ساتھ
بعد از غذا: جوارش محدی نصف چمچ چائے والا پانی کے ساتھ
سوتے وقت: اطرائل زمانی ایک چمچ چائے والا پانی کے ساتھ
غذا: زود ہضم غذایہ استعمال کریں۔
پرہیز: نقل، بادی اور محرک غذایہ سے پرہیز کریں۔
بہ نوری آرام کیلئے پیشانی پر امرت دھارا کے چند قطرے لگائیں۔

ضعف دماغ (Cerebral Debility)

ضعف دماغ ایسا عارضہ ہے جس میں پورے دماغ یا اس کے بعض حصوں کو صاف خون مناسب مقدار میں پہنچنے نہیں رہا ہوتا جس وجہ سے اس کی غذائی ضروریات پوری نہیں ہو پاتیں اور وہ لاغر و کمزور ہو کر اپنے افعال کو بخوبی انجام دینے سے قاصر ہو جاتا ہے۔

امراض دماغ و اعصاب

زیر نظر مضمون "اقبال امہ قرشی" جہز میں قرشی ٹاڈ ڈیٹن کی تالیف "سلب قرشی" سے اقتباس ہے جو برصغیر کے نامور معاذق طیب "فقہاء الملک حکیم محمد حسن قرشی" کے طبی تجربات اور معالجات پر مشتمل ایک جامع کتاب ہے۔ مذکورہ کتاب شہر طیب سے دلچسپی رکھنے والوں کیلئے ایک اہم ترین اثر ہے۔ اقاؤد عامہ کیلئے مذکورہ کتاب سے سلسلہ وار اقتباس پیش خدمت ہے۔

درد حقیقہ "آدمے سر کا درد" (Migraine)

لفظ حقیقہ "شق" سے نکلا ہے جس کے معنی ایک حصہ کے ہیں، درد سر کی اس قسم کو حقیقہ اسی لیے کہتے ہیں کیونکہ یہ درد بالعموم سر کے کسی ایک حصہ میں ہوتا ہے (تاہم کبھی کبھار اس قسم کی وجہ سے پورے سر میں بھی درد ہوتا ہے) یہ مرض مردوں کی نسبت خواتین کو زیادہ لاحق ہوتا ہے۔ اسباب: خرابی خون، ضعف دماغ و اعصاب، نزلہ و زکام، جم جانا، ذہنی دباؤ، بے خوابی، درد اعصاب، ضعف بصر، تیز روشنی میں دیکھنا، امراض گردہ، بد ہضمی، عدم اشتہا، تھکے و تلی، عام جسمانی کمزوری، حفظان صحت کے اصولوں سے انحراف، کثرت جماع، غم و غصہ، نقل، مرغن، ردی انڈیہ اور نشہ آور اشیاء کا کثرت استعمال، فاقہ کشی نیز خواتین میں علاوہ دیگر اسباب کثرت حیض، احتقاق الرحم اور مانع حمل ادویہ استعمال کرنا اس کے اسباب میں شامل ہے یہ مرض گاہے موروثی بھی ہوتا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق بیرونی ہمد رگ کی شاخوں کا پھیلتا یا ان کی دھڑکن میں غیر طبعی طور پر اضافہ ہونا نیز بعض مخصوص انڈیہ جیسے چاکلیٹ کھانے کی عادت اس کے اسباب ہو سکتے ہیں۔
علامات: سر کے نصف حصہ میں درد ہوتا ہے جو سر کے دائیں یا بائیں



بعد از غذا: حیاتین ایک عدد پانی کے ساتھ
خمیرہ گاؤزبان جنبری جواہر نصف چمچ چائے والا پانی کیے ساتھ
سوئے وقت: خمیرہ ابریشم جواہر نصف چمچ چائے والا
غذا: زود ہضم غذا یہ استعمال کریں۔
پرہیز: ٹھنل، ہادی، مرغن اور ترش غذا یہ سے پرہیز کریں۔

حریرہ مقوی دماغ

دماغی کمزوری، نزلہ و زکام کے باعث ہونے والے درد سر کیلئے مفید اور
عرصہ سے مستعمل ہے۔
اجزاء: خشکاش 3 گرام، مغز کدو شیریں 3 گرام، مغز خیارین 3 گرام،
مغز بادام 7 عدد، مرچ سیاہ 7 عدد، چھوٹی الائچی 3 عدد
طریقہ و تیاری استعمال: ان ادویہ کو پیس کر دوپ دودھ میں ملا لیں
اور حسب ذائقہ چینی شامل کر کے استعمال کریں۔ ☆

جیسا کہ مضمون میں تحریر ہے کہ درد و تھقید معمولاً نزلہ و دی رطوبتوں کے ہونے
سے لاحق ہوتا ہے۔ ان رطوبتوں اور دماغ سے قاسمادوں کو صاف
کرنے کیلئے ادارہ قرشی کی تیار کردہ دو اطریعل اسطوخودوس آسیر کا
دبچہ رکھتی ہے۔ یہ سرد، درد و تھقید اور دماغی نزلہ و زکام کو دور کرنے میں
نہایت مفید ہے۔ اطریعل اسطوخودوس طب شرقی کا مشہور مرکب ہے۔



اسباب: پیدا ہونے والی دماغی کمزوری، شیزوفرینیا (پرائگنڈہ ذہنی)، دماغی
رعشہ، دائمی نزلہ، دماغی شراخین میں رکاوٹ، دماغی رسولی، جریان خون،
خون کی کمی یا مختلف اعضاء (بالخصوص دماغ) کو خون کی نامناسب رسد
ہونا، ضعف قلب، امراض جگر جیسے درم جگر، امراض گردہ جیسے درم کلیہ،
ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، عام جسمانی کمزوری، غذا کھانے کے فوراً بعد
لگتا پڑھنا یا جماع میں مشغول ہونا، جریان اور احتکام کی کثرت، جلق
لگانا، کثرت جماع، آرام و سکون کی کمی، زیادہ دماغی محنت، دائمی قبض،
ٹھنل، ہادی، ردی، انڈیہ کا کثرت استعمال، غذائیت کی کمی نیز خواتین
میں علاوہ دیگر اسباب کثرت جماع اس کے اسباب میں شامل ہے۔
جدید تحقیق کے مطابق دماغی مینابولزم (Cerebral metabolic
system) میں شریخی ہونے والے درقیہ (Thyroid gland) کے
بارسوز (تھائی راکسن اور ثرائی آئیوڈو تھائی رومین) کے افزائش میں کمی
واقع ہونا اس کے اسباب ہو سکتے ہیں۔

علامات: معمولی دماغی محنت اور ادنیٰ تحریکات حتیٰ کہ معمولی شور و غل اور
چمچ و پکار برداشت سے باہر ہو جاتی ہے تھوڑی دیر مطالعہ کرنے، لکھنے
پڑھنے، سرد یا گرم ہوا کے لگنے اور زور سے گفتگو کرنے پر سرد کرنے
لگتا ہے لیکن جب مریض آنکھیں بند کر کے خاموشی سے لیٹ جائے تو
درد میں تخفیف ہو جاتی ہے اور اگر گہری نیند آجائے تو بیدار ہونے کے
بعد درد فرخ ہو چکا ہوتا ہے۔ مریض اپنی تمام دماغی قوتیں ضعیف ہوتی
محموس کرتا ہے۔ اس کا سر پھکراتا ہے، ہلکا ہلکا سرد کرتا اور آنکھوں کے
سامنے اندھیرا آجاتا ہے۔ کانوں میں باجے بچتے ہیں۔ نزلہ و زکام کی
شکایت عام ہو جاتی ہے۔ ناک بہتا ہے طبیعت میں سستی اور پریشانی
رہتی ہے۔ بعض اوقات پٹھے کھنچ جاتے ہیں۔ چہرہ پھیکا پڑ جاتا ہے۔
مرض کی شدت میں تشنج پیدا ہو جاتا ہے آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتیں
اور بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ مریض دیوانوں کی سی حرکتیں کرتا اور
گاہے بیہوش ہو جاتا ہے۔

معلومات قرشی

صبح ناشے میں: حریرہ مقوی دماغ
صبح و شام: دماغی نصف چمچ چائے والا پانی کے ساتھ

قسطی



HEALTH SHOP

RETAIL OUTLET & CONSULTANCY

TIMINGS: 08:30 AM - 10:00 PM (Monday - Saturday)
11:00 AM - 09:00 PM (Sunday and all other gazetted holidays)

Email: healthshop@qanvhi.com | Facebook: qanvhiPakistan | www.qanvhi.com

دماغ کی طاقت کیلئے قرشی کی ادویات

دماغ کی طاقت کیلئے قرشی کی دماغی ٹھیسرہ ابرہیم حکیم ارشد دالا ٹھیسرہ گاڈزبان سادہ، ٹھیسرہ گاڈزبان خمیری جواہر و دوا المک مشکل جواہر و ٹھیسرہ شامل ہیں تاہم اسباب کے لحاظ سے جراثیم آملہ، جراثیم شامی، فوائد کو حیدرہ برحقاتی ہے۔

ٹھیسرہ ابرہیم حکیم ارشد دالا کی خصوصیات :-

- ☆ امراض قلب و دماغ کیلئے سوزش دہا
- ☆ حرکات قلب کو منظم کرتا ہے۔
- ☆ اختلاج قلب اور ضعف قلب میں مفید ہے۔
- ☆ گھبراہٹ اور بے چینی کو دور کرتا ہے۔
- ☆ دماغی کمزوری کیلئے بے حد سوزش دہا
- ☆ مفرح قلب ہونے کی وجہ سے طبیعت میں تازگی اور انہماک پیدا کرتا ہے۔
- ☆ بے خوابی اور آنسو لیا کی شکایت ٹھیسرہ ہوتی۔
- ☆ اعصابی ریسرکٹوٹیٹ ٹھیسرہ ہے۔



ٹھیسرہ گاڈزبان خمیری جواہر کی خصوصیات :-


- ☆ دل و دماغ اور اعصاب کیلئے سوزش دہا
- ☆ دل و دماغ اور اعصاب کو تقویت دیتا ہے۔
- ☆ بے چینی اور گھبراہٹ کو دور کر کے سکون و اطمینان پیدا کرتا ہے۔
- ☆ ٹھیسرہ گاڈزبان خمیری جواہر نظر کی کمزوری کو دور کرنے میں مفید ہے۔
- ☆ قوت حافظہ کو قوی کرتا ہے۔
- ☆ دماغی زلزلہ و زکام کو رفع کرتا ہے۔



دماغی قرشی

دماغ اور اعصاب کے لیے مفید ٹانک

سب سے یاد رہے...



قرشی دماغی کے فوائد:

- ذہنی صلاحیتوں کو تقویت دیتا ہے
- بڑھتے لگنے کے دوران ذہنی دباؤ کو کرتا ہے
- یادداشت کو بہتر بناتا ہے
- دماغ کو پورا دن تروتازہ اور چاق و چوبند رکھتا ہے
- اعصاب کو مضبوط بناتا ہے

Facebook.com/QureshiPakistan | www.iqbalkalmati.com

قرشی گارلی کیئر امراض قلب سے بچاؤ کی موثر ترین دوا ہے

اسٹرابری: جسم انسانی پر اثرات

قرشی گارلی کیئر دوا کا نام ہے جو اس کے ذریعے جسم کو صحت مند بنانے میں مددگار ہے۔

آنکھوں کیلئے بہترین:-

بلڈ پریشر کی سطح نارمل رہتی ہے۔ نیو پارک ٹی میں ہونے والی ایک ریسرچ کے مطابق جو لوگ ہر پختے کم از کم تین یا اس سے زیادہ مرتبہ اسٹرابری کا استعمال کرتے ہیں ان میں دل کے دورہ کی شرح کو کم کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح کی ایک اور تحقیق میں یہ بات واضح ہوئی ہے کہ جو خواتین پختے میں کم از کم تین دفعہ اسٹرابری کا استعمال کرتی تھیں ان میں دیگر خواتین کی نسبت 32% امراض قلب میں مبتلا ہونے کی شرح کم رہی ہے۔ ایک طبی جریدے سرکولیشن کی رپورٹ کے مطابق اگر ہم اپنی روزمرہ کی خوراک جس میں ناشتہ سرفرست ہے میں اسٹرابری کو شامل کر لیں تو دل کے دورہ (Heart Attack) کے خطرہ کو کم کیا جاسکتا ہے۔

بلڈ پریشر کو نارمل کرنا:-

موجودہ دور کا ایک اور بہت تیزی سے پھیلتا ہوا مرض بلڈ پریشر کا زیادہ ہونا ہے جس میں ہماری نوجوان نسل بڑی تیزی سے مبتلا ہو رہی ہے۔ اپنی روزمرہ کی خوراک میں اسٹرابری کو شامل کر لینے سے ہم اس مرض سے بھی کسی حد تک کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں۔ جیسا کہ مضمون میں ذکر کیا جا چکا ہے کہ اسٹرابری میں نہ صرف دافع خمیدی عوامل پائے جاتے ہیں بلکہ ایک عنصر انٹوسیانین بھی پایا جاتا ہے جو کہ شران میں پینے والے خون کے بہاؤ کو قابو میں رکھتا ہے جس سے بڑھا ہوا خون کا دباؤ برقرار رہتا ہے۔ اس کے علاوہ اسٹرابری میں پوٹاشیم کی بھی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو نہ صرف جسم میں غذائیت فراہم کرنے کا باعث بنتا ہے بلکہ بڑھے ہوئے بلڈ پریشر (خون کے دباؤ) کو بھی کنٹرول رکھتا ہے۔

اسٹرابری دافع خمیدی عوامل رکھنے کیساتھ ساتھ دماغ سے بھی بھرپور ہوتی ہے اس لیے آنکھوں کے بہت سے امراض میں فائدہ مند ہے جن میں موتیا اور رینٹیا کے امراض بھی شامل ہیں۔ اگر ہم اپنی خوراک میں اسٹرابری کو شامل کر لیں تو بہت سے آنکھوں کے امراض سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ آنکھوں کو امراض سے محفوظ رکھنے کیلئے شام کے وقت ایک پیٹ بھریا کم از کم چھ سے سات دانے اسٹرابری کے کھالینے سے آنکھوں کے بہت سے سنگین اور موتیا جیسے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ اسٹرابری میں کیورٹین پایا جاتا ہے جس میں قدرتی طور پر سوزش کو ختم کرنے والے عناصر پائے جاتے ہیں۔ لہذا اس کا استعمال آنکھوں کی سوزش اور اس کے متعلقہ ہونے والے امراض میں بے حد مفید و موثر ہے۔

امراض قلب کیلئے مفید:-

امراض قلب دنیا بھر میں پائے جاتے ہیں۔ لوگوں کی ایک بڑی تعداد امراض قلب میں مبتلا ہونے کی وجہ سے لقمہ اجل ہو جاتی ہے۔ اسٹرابری میں ایسی خصوصیات پائی جاتی ہیں جو انسانی جسم کو دل کے بہت سے سنگین امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔ اسٹرابری میں کثیر تعداد میں اٹی اوکسیڈنٹس (دافع خمیدی عوامل) اور پولی فینولز پائے جاتے ہیں جو ہمیں دل کے امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اسٹرابری میں ایک عنصر انٹوسیانین (Anthocyanins) پایا جاتا ہے جو دوران خون کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے یہ شران میں پلک (Plaque) کے بننے کو روکتا ہے جس سے انسانی جسم میں

واضح کی ہے کہ جن رضا کارانہ طور پر خدمات انجام دینے والے 23 لوگوں کو روزانہ کی بنیاد پر ایک ماہ تک ہا قاعدگی سے اسٹرابیری کی ایک مخصوص مقدار تقریباً 500 گرام روزانہ کھلائی گئی ان میں LDL لیول کی سطح مطلوبہ معیار کے عین مطابق رہی۔ ان افراد کو اسٹرابیری دن کے مختلف اوقات میں مختلف طریقوں سے کھلائی گئیں۔ ان میں ناشتہ، دوپہر کا کھانا اور شام کو کھائی جانے والی ہلکی پھلکی غذا میں اسٹرابیری کا استعمال بھی شامل ہے۔ لہذا مطلوبہ نتائج حاصل کرنے کیلئے ہم اپنے ناشتہ اور دن بھر کی کھانے پینے کی دیگر غذاؤں کے ساتھ اسٹرابیری کو بھی شامل کر سکتے ہیں۔

دماغ کیلئے بہترین:-

دماغ انسانی جسم کا سب سے اہم اور بڑے اعضا میں شمار

اسٹرابیری جیسا کہ مضمون میں تحریر ہے کہ بہت سے فوائد کی حامل ہیں ان میں امراض قلب، کولیسٹرول کو کم کرنا سمیت وزن کو کم کرنا بھی شامل ہے۔ کولیسٹرول کی انسانی مقدار جسم میں امراض قلب کا باعث بنتی ہے جس میں ہلڈ پریشر اور شران کی تنگی وغیرہ شامل ہے۔ ادارہ قرشی کی تیار کردہ گارلی کینٹر گولیاں بڑھتے ہوئے کولیسٹرول کو احتیال پر لانے میں انتہائی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ معالج کے مشورے سے اس کا استعمال امراض قلب سے محفوظ رکھتا ہے۔

اپنی روزمرہ کی خوراک میں یا دلایا کے ساتھ اگر کچھ اسٹرابیری شامل کر لی جائیں تو جسم میں نہ صرف قوت مدافعت بڑھتی ہے بلکہ بڑھا ہوا دوران خون جسے ہلڈ پریشر کا زیادہ ہو جانا بھی کہتے ہیں کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔

وزن کم کرنے میں مددگار:-

ایسے افراد جو اپنا وزن کم کرنے کے حوالے سے بہت زیادہ مختلف جتن کرتے ہیں ان کیلئے اسٹرابیری کا ہا قاعدہ استعمال انتہائی فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ موٹے افراد کو چاہیے کہ وہ اپنی روزمرہ کی ورزش، خوراک میں کمی کے ساتھ اسٹرابیری کو بھی اپنا غذا کا حصہ بنالیں۔ اس میں موجود لپلیک ایسڈ اور واضح ٹھیکیدی عوامل وزن کو کم کرنے میں معاونت کرتے ہیں۔ اسٹرابیری میں سوزش کو ختم کرنے والے عناصر کی بھر پور تعداد پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے وزن کم کرنے والے ہارمونز زیادہ تیزی سے کام کرتے ہیں اور بہت جلد واضح اثرات محسوس ہوتے ہیں۔ اسٹرابیری میں پائے جانے والا آنتوسیانین (Anthocyanins) جسم میں (Adiponectin) نامی مادے کو بڑھاتا ہے۔ یہ ہارمونز جسم کے جٹا بولز کو بڑھاتا ہے جس سے بھوک دب جاتی ہے۔ جس سے وزن کم کرنے میں بہت زیادہ مدد حاصل ہوتی ہے۔

کولیسٹرول لیول کو کنٹرول کرنا:-

جسم انسانی کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں کولیسٹرول کا بہت بڑا عمل دخل ہے اس کا جسم میں تازہ مقدار میں ہونا بے حد ضروری ہے اس کی سطح کا لیول سے زیادہ ہونا امراض قلب اور دیگر عوارض کا باعث بنتا ہے۔ اسٹرابیری جہاں دیگر امراض کے خلاف مدافعت پیدا کرنے میں اپنا اہم کردار ادا کرتی ہے وہاں جسم میں بننے والی بُری کولیسٹرول کو ختم کرنے میں بھی اپنا اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اسٹرابیری میں موجود پیکٹین (Pectin) جو کہ ایک جسم میں حل ہونے والا قابہر ہے جسم میں بننے والی بُری کولیسٹرول جسے LDL یا Low-Density Lipoprotein کہتے ہیں کو بننے سے روکتا ہے۔ اٹلی اور چین کے سائنسدانوں نے ایک مشترکہ تحقیق میں یہ بات



خریداری میں احتیاط:

☆ اسٹرابری کو بالکل اُس وقت خریدیں جب آپ نے اس کو استعمال کرنا ہو یعنی خرید کر زیادہ دن تک اسے سٹور مت کر رکھیں بلکہ خریدنے کے بعد جلد از جلد استعمال کر لیں۔

☆ جب بھی اسٹرابری خریدیں تو پکی ہوئی، سرخ رنگ کی اور چمکدار قسم کی اسٹرابری کا انتخاب کریں۔

☆ مارکیٹ میں مختلف رنگوں اور شکل کی اسٹرابری میسر ہے جن میں سرخ کے ساتھ سفید رنگ بھی شامل ہے یہاں تک کہ پیلے رنگ سے ملتی جلتی اسٹرابری بھی دیکھی گئی ہے۔ تاہم چھوٹے سائز کی اسٹرابری زیادہ مزیدار اور ٹھنڈی خیال کی جاتی ہے۔

☆ اسٹرابری جب ایک دفعہ اپنے پودے سے کٹ جائے تو مزید پکنے یا بڑھنے کی صلاحیت کھودیتی ہے تاہم جب بھی اسٹرابری کو منتخب کریں تو بھدے رنگ کی، پیلے رنگ کی نرم اور سٹری ہوئی اسٹرابری مت خریدیں۔

☆ اچھی طرح پکی ہوئی اسٹرابری نہ صرف اپنی جسامت و حجم میں اچھی ہوتی ہے بلکہ اپنی غذائیت میں بھی اضافہ رکھتی ہے۔

☆ ایسی اسٹرابری جو بہت زیادہ پکی ہوئی ہو میں غذائی اجزاء کم ہوتے ہیں بہت زیادہ پکی ہوئی اسٹرابری میں وٹامن سی اس میں موجود مطلوبہ مقدار سے کم ہو جاتی ہے۔

☆ مارکیٹ میں اسٹرابری ڈبے میں بند یا پیکنگ کی صورت میں بھی ملتی ہے تاہم خریدتے وقت اس بات کی یقین دہانی کر لیں کہ یہ زیادہ پرانی نہ ہو اور زیادہ نشئی یا ٹائمیٹ طریقے سے نہ بند کی گئی ہو یوں ہوانہ لگنے کی وجہ سے اس میں سڑاند پیدا ہو جاتی ہے جو کھانے کے قابل نہیں رہتی۔

☆ اسٹرابری مختلف مقامات پر یا ملکوں میں ہر سال میسر ہوتی ہے جو ضرورتاً استعمال میں لائی جاسکتی ہے تاہم کوشش کرنی چاہیے کہ ایسی اسٹرابری استعمال کرنی چاہیے جو بیزن میں آئے یا موسم گرم کے وسط میں آئے۔ ☆

ہوتا ہے اس کی متاثر کردہ کارکردگی پورے جسم کو متاثر کیے بغیر نہیں رہتی۔ بہت سے پھل انسانی دماغ کو طاقتور بنانے میں اپنا اہم کردار ادا کرتے ہیں لیکن جو اہمیت اسٹرابری کو حاصل ہے وہ کسی اور پھل کو نہیں ہے۔ اسٹرابری میں موجود دافع تکیدی عوامل جنہیں انٹی اوکسیڈنٹ بھی کہتے ہیں دماغ کے خلیوں کو بیرونی خطرات سے نقصان زدہ ہونے سے محفوظ رکھتے ہیں۔ جس سے دماغ میں پائے جانے والے نیورونز (Neurons) کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے اور دماغی صحت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ ہارڈ یونیورٹی میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق اسٹرابری کا باقاعدگی سے استعمال عمر رسیدہ خواتین کی یادداشت کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کیونکہ اسٹرابری میں آنتھوسیانائڈز (Anthocyanadins) یادداشت کے کمزور ہونے کے دورانیے کو بڑھاتے ہیں۔

ایک اور تحقیق کے مطابق الزائمر اور پارکنسن کی بیماری کی ایک بڑی وجہ ہرٹلی پروٹین کا استعمال ہے تاہم اس صورت حال میں اسٹرابری کا استعمال قدرتی طور پر دماغ کی حفاظت کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اس مقصد کیلئے ایک کپ بھر اسٹرابری کا شام کے وقت استعمال مطلوبہ فوائد دے سکتا ہے۔ تحقیق میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ اگرچہ ٹھنڈی اسٹرابری کا استعمال کیا جائے تو وہ اس نقصان دہ یا زہریلی پروٹین کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرتی ہے۔

احتیاطی تدابیر:

جہاں اسٹرابری کے بہت سے فوائد حاصل ہوتے ہیں وہاں ضرورت سے زیادہ استعمال کرنے سے اس کے نقصان دہ اثرات بھی انسانی صحت پر مرتب ہو سکتے ہیں۔ اسٹرابری کا بہت زیادہ مقدار میں استعمال جریان خون اور زخم پیدا کرنے کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ یہاں تک کہ کہ خون کے ٹمبند ہونے کے عرصہ کو بھی روک سکتی ہے۔ تاہم ایسے لوگ جو کسی وجہ سے آپریشن کروا رہے ہیں یا کروانا چاہتے ہیں انہیں چاہیے کہ اپنے آپریشن سے تقریباً دو ہفتے پہلے سے اسٹرابری کا استعمال چھوڑ دیں۔

حکایات اطباء سلطان الطب حکیم جالینوس (پارٹ 2)

تحریر: محمد ہارون بھوانی

آذت کس مقام پر ہے لہذا اسی جگہ کا علاج کیا۔ اسی طرح ایک اور شخص اپنی سواری سے گر گیا تھا علاج سے سب کچھ تو ٹھیک ہو گیا لیکن ہاتھ کی دو انگلیاں چھٹکیا اور پاس والی انگلی عرصہ تک سن رہی، ان سے مناسب حس و حرکت نہیں ہوتی تھی اور درمیان کی انگلی بھی کچھ متاثر تھی۔ اطباء نے ان انگلیوں پر ہر چند بہت سی ادویات اور کئی طریقے آزمائے لیکن فائدہ نہ ہوا۔ مریض جالینوس کے یہاں آیا تو اس نے پہلے اس مقام کو دریافت کیا جو گرنے کے بعد زمین سے پہلے متصل ہوا تھا اسے بتایا گیا کہ یہ دونوں شانوں کی درمیانی جگہ تھی۔ علم التشریح کی رو سے جالینوس یہ جان گیا کہ دونوں انگلیوں کو آئینوالے عصب کا مقام وہ پہلا سوراخ ہے جو دونوں شانوں کے درمیان ہے۔ چنانچہ اس نے نخاع کے اس مقام پر جہاں سے عصب نکلتا ہے وہی ادویہ رکھیں جو اطباء کرام پہلے استعمال کر چکے تھے۔ مریض تھوڑے دنوں میں صحت یاب ہو گیا۔

جالینوس نے اپنی تمام زندگی علم کی جستجو اور تحقیق میں گزاری۔ وہ انسان کو انصاف کے کٹہرے میں کھڑا کر کے کہتا ہے ”طبیعت مدعی کے مانند، بیماری فریق مخالف کی مثال، علامتیں گواہوں کی طرح، قارورہ اور نبض دلیل و ثبوت ہیں، جبکہ یوم بحران، یوم فیصلہ، مریض موکل اور طبیب حج کی مثال ہے۔“ جالینوس نے زہروں کا تریاق تیار کیا تھا۔ اسے حکمران طبقہ کے لوگ جن کو ہر وقت زہر کھلا دینے کا خطرہ رہتا تھا اس سے مطمئن ہو گئے۔ غرضکہ جالینوس بہترین تشریح دان، منافع الاعضا کا ماہر، معالجات میں کامل ترین ہونے کے علاوہ اعلیٰ درجہ کا مصنف بھی تھا۔ اس کی تصانیف طب کے ہر شعبہ پر کثیر تعداد میں موجود ہیں۔ ☆

ادارہ نے طب کے موضوع پر حکایات کا نیا سلسلہ شروع کیا ہے جس میں تاریخین کیلئے دلچسپ واقعات پر مبنی سوانحی خاکے ہوں گے۔ قدیم اطباء طبی تعلیم سے قبل دینی تعلیم اس کے بعد علم فقہ، حدیث، تاریخ کی تعلیم حاصل کرتے تھے اور بعض اطباء علم ہندسہ اور علم نجوم میں بھی مہارت رکھتے تھے۔ یہی وجہ ہے کہ ان کے پاس علم کا وسیع ذخیرہ ہوتا تھا جس کو فائدہ عام کیلئے پیش کیا جا رہا ہے۔

کہتے ہیں کہ ان دنوں روم پر ایک رحم دل اور فلسفیانہ مزاج کے حامل بادشاہ کی حکمرانی تھی جس کا نام مارکس آری لیس تھا۔ بادشاہ پیٹ کی تکلیف میں مبتلا تھا۔ اطباء علاج کرتے تو وقتی طور پر آرام آ جاتا لیکن مکمل طور پر درد سے نجات نہیں ملتی تھی۔ جالینوس کی حداقت کے چرچے سنے تو علاج کیلئے اسے طلب کر لیا۔ جالینوس نے بادشاہ کے بارے میں تمام معلومات حاصل کر کے ادویہ پر مبنی ایک جوارش تیار کی۔ اس کے استعمال سے بادشاہ کو پیٹ کے درد سے قطعی طور پر مخلصی مل گئی۔ اس کا میاب علاج کے بعد جالینوس کی شہرت کو چار چاند لگ گئے اور اسے دربار کا شاہی طبیب بنا لیا گیا۔ ایک طویل عرصہ گزر جانے کے باوجود آج بھی دنیا میں جہاں بھی یونانی طرز علاج رائج ہے وہاں یہ دوا جوارش جالینوس کے نام سے مستعمل ہے۔

اس طرح جالینوس کے پاس ایک ایسا شخص علاج کی غرض سے لایا گیا جو دو ماہ قبل کسی بلند مقام سے گر گیا تھا نتیجہ یہ ہوا کہ اس کے بہت سے اعضاء ٹوٹ پھوٹ گئے اور آواز بھی بیٹھ گئی، اطباء نے علاج کیا تو تندرست ہو گیا لیکن آواز واپس نہ آسکی۔ اس نے جب جالینوس کے طبی کارنامے دیکھے تو اس سے علاج کرایا اور تندرست ہو گیا۔ کیونکہ گرنے سے متعلق اس نے تمام باتیں معلوم کر لی تھیں اور یہ جان گیا تھا



قرشی سپرنگ لے
نیچرل منرل واٹر بچوں اور
بڑوں کے لیے بہترین
انتخاب ہے

پینے کا پانی اور کولامشروبات

تحریک ڈاکٹر سلطان محمود باہرہ احولیات و تغذیاتی تحفظ (www.dietcare.pk)

پینے کے پانی کی اہمیت کا بھلا کون انکاری ہو سکتا ہے اس کی اہمیت کا سب سے اہم پہلو یہ ہے کہ ہماری زندگی کو رواں دواں رکھنے کیلئے جسم کے اندرونی افعال کو چلانے کا ذمہ دار ہے اس نکتہ کو سامنے رکھتے ہوئے پینے کی مقدار سے وابستہ معالجین چوبیس گھنٹوں میں پانی کی ایک خاص مقدار پینے پر زور دیتے رہتے ہیں۔ آج کل بد قسمتی سے بہت سے شہری افراد جن میں اکثریت بچوں اور نوجوانوں کی ہے، پینے کے پانی کی جگہ سربند مشروبات پینے شروع کر دیئے ہیں اور اس عادت میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ سربند مشروبات میں سرفہرست سوڈا مشروبات ہیں اور ان میں بھی سرفہرست کولامشروبات ہیں۔

ایک امریکی ادارے نے حال ہی میں کولامشروبات اور پانی کا تقابلی جائزہ لیا ہے جو کہ عام آدمی کیلئے بھی بے حد دلچسپ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس جائزے کو انٹرنیٹ نے بھی اٹھایا ہے اور بہت سے عالمی اخبارات نے بھی اس کو موضوع بنایا ہے۔ پاکستان کے موثر انگریزی جریڈے سے ایک اقتباس حد یہ قارئین ہے۔

”آپ پینے کے پانی یا کولامیں سے کس کو ترجیح دیتے ہیں ہم سب پانی کی اہمیت سے تو آگاہ ہیں لیکن کولامشروبات پینے سے صحت کو لاحق خطرات سے شاید بے خبر ہیں۔“ چند حقائق آپ کی دلچسپی کیلئے پیش کیے جاتے ہیں:-

پانی:-

- 1- دنیا کی آبادی کا آدھا حصہ پانی کی شدید کمی اور قلت کا شکار ہے۔
- 2- 37% لوگوں میں پیاس کا عنصر اس قدر کمزور ہوتا ہے کہ وہ اسے فطری سے بھوک ہی تصور کر لیتے ہیں۔

- 3- پانی کی ہلکی سی کمی بھی ہمارے مینا بولڈم کو تین فیصد تک ست کر دیتی ہے۔
- 3- وزن کم کرنے کے شوقین 100 فیصد لوگوں کیلئے آدھی رات کی بھوک سے بچنے کیلئے محض ایک گلاس پانی کافی ہے۔
- 5- پانی پینے میں کوتاہی کرنے والے سارے دن کی صحت کا شکار رہتے ہیں۔
- 6- کمر اور جوڑوں کے درد کا شکار 80 فیصد مریض آٹھ تا دس گلاس پانی پینے سے نمایاں آفاقہ محسوس کرتے ہیں۔
- 7- محض دو فیصد پانی اگر جسم کی حرارت سے کم ہو جائے تو نہ صرف فوری یادداشت کم ہو جاتی ہے اور الجھن کا عنصر بڑھ جاتا ہے بلکہ بنیادی حساب میں مشکل محسوس ہونے کے ساتھ ساتھ کمپیوٹر کی سکرین یا لکھے ہوئے صفحہ پر نظریں جمانا بھی محال ہو جاتا ہے۔
- 8- پانچ گلاس پانی روزانہ پینے سے چھاتی کے سرطان کے 79 فیصد مواقع کم ہو جاتے ہیں۔ مثانے کے کینسر کے 50 فیصد اور بڑی آنت کے کینسر کے 45 فیصد خطرات کم ہوتے ہیں۔

کولامشروبات:-

کولامشروبات میں جو چیز ہمارے منہ کو ڈانٹنے میں جکڑ لیتی ہے وہ فاسفورک ایسڈ بمعہ چینی کے سیرپ کے ہے۔ یہ ایک انتہائی تیز تیزاب ہے جس کی پی ایچ 2.8 ہے۔ یاد رہے ہمارے معدے کی pH 6.9 یعنی ہلکی سی تیزابی ہے یہاں سے غذا چھوٹی آنت میں جاتے ہی اساسی ہو جاتی ہے لیکن اگر اسی معدے میں کولامشروبات



چند منٹوں کیلئے اس کے اوپر رکھیں۔
 ☆ کپڑوں پر گھی گریس کے داغ مٹانے کیلئے واشنگ مشین میں پاؤڈر کے ساتھ ایک کین کولا مشروب ڈال دیں۔
 ☆ عرب ممالک میں بسنے والے پاکستانی باشندے میزری سے ڈیا بیس کا شکار ہو رہے ہیں جس کی واحد وجہ کولا مشروبات کا حد سے زیادہ استعمال ہے جہاں تک قیمت کا سوال ہے۔ کولا مشروبات پینے کے پانی سے کہیں زیادہ مہنگے ہیں۔ اس بات کو ہم یوں بھی بیان کر سکتے ہیں کہ ہم صحت بخش پانی کے بدلے بیماری خرید رہے ہیں اس کیساتھ ہی راقم کا سوال قارئین کیلئے بھی ہے کہ کیا آپ ایک گلاس پانی پیتا چاہیں گے یا کولا مشروب؟ ☆

منزل والٹر میں انسانی جسم کو درکار تمام تر خصوصیات بدرجہ اتم پائی جاتی ہیں۔ قریشی پھر لگے نچرل منزل والٹر کو محفوظ زیر زمین ذرائع سے حاصل کیا جاتا ہے جو ایک صحت مند پانی کی خصوصیات رکھتا ہے۔ پھر لگے نچرل منزل والٹر کو جدید ترین مشینری کے ذریعے مختلف مراحل سے گزار کر صارفین تک پہنچایا جاتا ہے۔ پھر لگے بچوں اور بڑوں کیلئے بہترین انتخاب ہے۔ ☆



ڈالے جائیں تو یہ محد سے کوشدید تیز اپنی کیفیت میں لے جائے گا بلکہ یہی تیز اب آگے چھوٹی آنت میں چلا جائے گا جہاں یہ ہانصے کے عمل میں شدید گڑ بڑ پیدا کرے گا۔

☆ اسی 2.8 پی ایچ والے فاسفورک ایسڈ میں اگر ایک سالم ناخن ڈال دیا جائے تو یہ چادان میں قاب ہو جائے گا۔
 ☆ یہ فاسفورک ایسڈ انسانی ہڈیوں سے کیشیم چوس کر باہر نکال لیتا ہے۔ اویسز عمری اور بڑھاپے میں ہڈیوں کے بھر بھرے پن (Osteoporosis) کی سب سے بڑی وجہ ہے۔

☆ جو کپنیاں کولا مشروبات کے کنسٹریٹ (Concentrate) کی آمدورفت کی ذمہ دار ہیں وہ اپنے ٹرکوں وغیرہ پر ”خطرناک میٹریل“ کے بورڈ آویزاں کئے رکھتی ہیں یعنی ایسا میٹریل جو انہما درجے کا کھر پنے والا (Corrosive) ہے۔

☆ وہی کپنیاں پچھلے بیس برس سے اسی (Concentrate) سے اپنے ٹرکوں اور ٹرانلوں کے انجن صاف کرنے کا کام بھی کر رہے ہیں۔ امریکہ کی کئی ریاستوں میں ہائی وے پولیس اپنے ساتھ دو گیلن کولا مشروب رکھتی ہے تاکہ حادثات کے بعد سڑک پر سے خون کے داغ دھوئے جاسکیں۔

☆ اگر کولا مشروب کے ایک پیالے میں مینا گوشت ہڈی سمیت رکھ دیا جائے تو یہ لگ بھگ دو روز میں حل ہو کر قاب ہو جائے گا۔
 ٹائلٹ کے چینی کے بنے ہوئے پاٹ پر سے زنگ کے داغ اتارنے کیلئے اگر ایک گیلن کولا ایک گھنٹے تک اس طرح ڈالا جائے کہ کھڑا رہے اور بعد میں فلش چلا دیا جائے تو نیچے سے صاف ستر پاٹ نکل آئے گا۔

☆ کار کے کروم کے بھر پر سے زنگ کے داغ اتارنے کیلئے بہترین طریقہ یہ ہے کہ المونیم کوئل کو کولا مشروب میں ڈبو کر داغ والی جگہ پر رکھا جائے، کار کی بیٹری کے زنگ آلود ٹرمینل کو صاف کرنے کیلئے کولا مشروب کا ایک کین اسی پرائیڈل دیں۔

☆ بیچ اور نٹ کے زنگ کو توڑنے کیلئے کولا مشروب میں کپڑا بھگو کر



طبی مشورے

شعبہ تشخیص و تجویز

کان بجنا

سے بہت پریشان ہوں برائے مہربانی میرے لیے کوئی نسخہ تجویز فرما دیں۔ شکر یہ (فوزیہ رحیم۔۔۔ ملتان)

ج: محترمہ آپ ہیٹ کے درد میں مبتلا ہیں۔ درم معدہ، بد ہضمی، کمی خون، ضعف اعصاب، ہیٹ کے کیڑے، سنگ گردہ و پتہ، دائمی قبض، ٹنٹل، بادی، ترش، مرغن اور بازاری انڈیہ کا کثرت سے استعمال بھی اس مرض کے اسباب ہوتے ہیں۔ آپ کیلئے مطلب قرشی کا درج ذیل نسخہ تجویز کیا جا رہا ہے استعمال کریں۔

حوالہ شافی

صبح و شام: اکسیر جگر لیکوڈوڈ و جیج چائے والا،
اکسیر جگر شب و دو عدد پانی کے ساتھ
بعد از غذا: جوارش معدی نصف جیج چائے والا پانی کے ساتھ
سوئے وقت: جھون و ہیدالورڈ ایک جیج چائے والا پانی کے ساتھ
غذا: زود ہضم انڈیہ کا استعمال کروائیں۔
پرہیز: ٹنٹل، بادی، ترش اور مرغن انڈیہ سے پرہیز کریں۔

سوکھاپن

س: حکیم صاحب میری چھوٹی بیٹی بہت کمزور ہے اسے اکثر بخار رہتا ہے اس کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے جب کہ بعض اوقات قبض کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔ وہ دن بدن دلی ہوئی جا رہی ہے مہربانی کر کے میری بیٹی کیلئے اچھا نسخہ تجویز کر دیں میں آپ کی بہت شکر گزار ہوگی۔
(فرحت جمیل۔۔۔ اوکاڑہ)

ج: محترمہ اس مرض کو سوکھاپن کہتے ہیں اس کے اسباب میں امراض معدہ، خرابی خون، چمحرقہ، خسرہ، غذائی بے اعتدالی، غذائیت کی کمی

س: حکیم صاحب امیری عمر 50 سال ہے۔ کچھ دنوں سے میرے کانوں میں مختلف طرح کی آوازیں آتی ہیں۔ یہ آوازیں رات کے وقت زیادہ محسوس ہوتی ہیں۔ میں اس وجہ سے بہت بے چین رہتا ہوں۔ قوت سماعت میں بھی کچھ کمی ہو گئی ہے۔ اکثر سرد بھی ہو جاتا ہے اور کبھی کبھار قبض بھی ہو جاتی ہے۔ براؤ کریم میرے لیے اچھا نسخہ تجویز فرمادیں۔
(محمد ہارون۔۔۔ گجرات)

ج: محترم! اس مرض کو کان بجنا (Tinnitis) کہتے ہیں جس کی بنیادی وجوہات میں نظام دوران خون میں خرابی، ضعف دماغ، ذیابیطس، بد ہضمی، قوت سماعت میں خرابی واقع ہونا اور کچھ ادویات کے مابعد اثرات شامل ہیں۔ آپ کیلئے مطلب قرشی کا درج ذیل نسخہ تجویز کیا جا رہا ہے استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

حوالہ شافی

صبح و شام: دائمی نصف جیج چائے والا پانی کے ساتھ
بعد از غذا: جوارش معدی نصف جیج چائے والا پانی کے ساتھ
سوئے وقت: اطریٹل اسطو خردوں ایک جیج چائے والا۔
غذا: زود ہضم انڈیہ اور گوشت کا شوربہ استعمال کریں۔
پرہیز: ٹنٹل، بادی اور سرد انڈیہ سے پرہیز کریں۔

معدہ کا درد

س: حکیم صاحب میرے ہیٹ میں اکثر تازہ پیدا ہو جاتا ہے اور شدید درد بھی ہوتا ہے، منہ اور زبان کا ذائقہ کڑوا رہتا ہے جی مثلاً تا ہے اور اکثر تازہ ہو جاتی ہے۔ میں نے کئی ادویات استعمال کی ہیں جس کا وقتی فائدہ ہوتا ہے پھر وہی صورت حال ہو جاتی ہے۔ میں اپنے مسئلے کی وجہ





HEALTH SHOP

RETAIL OUTLET & CONSULTANCY

TIMINGS: 08:30 AM - 10:00 PM (Monday - Saturday)
11:00 AM - 08:00 PM (Sunday and all other gazetted holidays)

Email: healthshop@qwhs.com | Facebook: com/DarshniPakistan | www.qwhs.com

امراض جلد کیلئے قرشی کی ادویات

کئی مہاسوں اور امراض جلد کیلئے ادارہ قرشی کی تیار کردہ بہت سی ادویات استعمال میں لائی جاتی ہیں۔ ان میں سفوف الزنجبلس، مصطین لیکوڈ، مصطین شربت اور گولیاں شربت کتاب، انڈری قرشی مرق کتاب وغیرہ بطور خاص شامل ہیں۔

قرشی کے شربت کتاب کی خصوصیات:-



- ☆ مصلیٰ خون ہے اور حدت کو کم کرتا ہے۔
- ☆ ہاتھ پاؤں کی جلن اور حدت کو احتیال بناتا ہے۔
- ☆ بخار کی شدت کو کم کرتا ہے۔
- ☆ خون کی خرابی سے ہونے والی خارش، کھل مہاسے، پھوڑے پھینسیں میں مفید ہے۔
- ☆ ترکیب استعمال:- 30 ملی لیٹر (تین چمچ کمانے والے) پودھائی کپ پانی میں ملا کر یا صبح کی ہجرت کے مطابق استعمال کریں۔

قرشی الزنجبلس کی خصوصیات

- ☆ خون کی حدت کو کم کرتا ہے۔
- ☆ خارش اور درد کو دور کرتا ہے۔
- ☆ پھوڑے، پھنسی اور چھپا کی کو دور کرتا ہے۔
- ☆ کھل، دانوں کو دور کرنے میں معاون ہے۔
- ☆ موٹی لکھیرات کے باعث الرجی کا موثر علاج ہے۔
- ☆ ترکیب استعمال:-
- ☆ صبح دوپہر شام ایک چمچ ہائے والا (5 گرام) پانی کے ساتھ استعمال کریں۔



الزنجبلس



عرقِ گلاب قرشی

قدرتی تازگی ہر پل!



قرشی عرقِ گلاب کے فوائد:

- جلد کو کھلتے اور تازہ بناتا ہے
- جلد میں گھما رہے ہو اگر کے چہرے کو مرمتی بخشتا ہے
- چہرے کے گھما رہے جلد کی خشکی، کیل مہاسوں اور چھائیوں کیلئے
- قرشی عرقِ گلاب کو لیموں کے رس اور گلیسرین میں ملا کر استعمال کرنا مفید ہے

facebook.com/QarsiPakistan | www.qarsi.com



قرشی عرق گلاب
جلد میں نکھار پیدا کر کے
چہرے کو رعنائی بخشتا ہے

ایلو ویرا: خوبصورتی کیلئے جادوئی پودا

حریر: طیبہ شاہ، تنیم

دارغ دھبے: (Lighten blemishes)

خواتین میں ایلو ویرا جیل (گودا) کا استعمال بہت مقبول ہے۔ یہ چہرے کے دارغ دھبے، کیل مہاسے اور بچے کی پیدائش کے بعد پیٹ پر پڑنے والے نشانات کم کرنے کیلئے اکثیر ہے۔ ان تمام قسم کے نشانات کو ختم کرنے کیلئے دو چھ ایلو ویرا کا گودا، آدھا کھیرا، آدھا چھ شہد اور چند قطرے لیموں کا رس لے کر اچھی طرح بلینڈ کریں اور چہرے پر لگائیں۔ پیٹ پر یا جسم کے کسی بھی حصے پر پڑنے والے نشانات کو کم کرنے کیلئے اس مکچر میں آدھا چھ زیتون کا تیل شامل کر کے مساج کریں چند ہی دنوں میں نتائج آپ کے سامنے ہونگے۔

کیل مہاسے: (Reduce acne)

کیل دانے یا ایکٹی چہرے کی خوبصورتی کو ماند کر دیتے ہیں۔ یوں تو ایکٹی کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں ان وجوہات کا علاج کرنے کے ساتھ اگر ایلو ویرا کا رس چہرے پر لگایا جائے تو ایکٹی سے نجات حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ چونکہ ایلو ویرا میں اینٹی بیکٹیریل خصوصیات پائی جاتی ہیں جو انفیکشن اور دم کو روکتی ہیں اور یہ چہرے کے کھلے مساموں کو بھی چھوٹا کر دیتا ہے جس سے گرد و خرابا اور بیکٹیریا وغیرہ دور رہتے ہیں۔

جھریوں کا خاتمہ: (Anti-aging)

ایلو ویرا میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جلد کو بڑھاپے کے اثرات سے دور رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ ڈھلکتی جلد کو کھنچاؤ دینے کے ساتھ جھریوں کو دور کرتا ہے اور ضرورت کے مطابق نمی بھی مہیا کرتا ہے۔ یہ

اللہ تعالیٰ نے اس دنیا میں انواع و اقسام کی جڑی بوٹیاں اور پودے پیدا کیے ہیں جو اپنے اندر بے شمار طبی فوائد رکھتے ہیں۔ انہی میں سے ایلو ویرا (گھیکوار) ایک ایسا پودا ہے جس میں مختلف امراض سے شفا موجود ہے۔ عام طور پر اسے کوآرگنڈل کہا جاتا ہے۔ خواتین زمانہ قدیم سے اس کا استعمال حسن و دلکشی میں اضافے کیلئے کرتی آ رہی ہیں۔ یورپی ممالک میں اس پودے کے طبی خواص جاننے کیلئے بہت سی تحقیقات کی گئیں ان کے مطابق اس کے گودے میں بیشمار طبی خواص پائے جاتے ہیں۔ یہ جلدی امراض، معدے کی خرابی، بال جھڑنے یا سر کی خشکی، جوڑوں اور پٹھوں کی تکلیف، حسن و آرائش اور دیگر کئی مقاصد کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی بنا پر اسے ادویات، شیمپو، کریموں اور کنڈیشنرز میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ ایلو ویرا کے گودے کو مختلف مقاصد کیلئے کیسے استعمال کرنا ہے درج ذیل ہے۔

موٹاپا بھگانیں: (Weight loss)

اگر آپ اپنے وزن کو قدرتی طریقے سے اور جلد کم کرنا چاہتے ہیں تو آج سے ہی ایلو ویرا کا استعمال شروع کر دیں۔ یہ قدرتی پودا وزن کم کرنے کیلئے معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس مقصد کیلئے دو بڑے چھ تازہ ایلو ویرا کا گودا لے کر ایک گلاس پانی میں اچھی طرح بلینڈ کر کے پیئیں۔ ڈانکے کو بہتر بنانے کیلئے اور مزید پراثر بنانے کیلئے آدھا لیموں اور ایک چھ شہد کس کر لیں۔ اس جادوئی جوس کا روزانہ استعمال تیزی سے وزن کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ وزن کم کرنے کیلئے سبز چائے بہت اہمیت کی حامل ہے اگر ایلو ویرا جیل کا ایک چھ سبز چائے کے کپ میں شامل کر لیا جائے تو موٹاپا فوراً بھاگ جائے گا۔



زخموں کیلئے: (Wound healing)

معمولی زخموں اور کٹ گئے کی صورت میں ایلو ویرا جیل کا استعمال فٹ ایڈ کے طور پر لگائیں یہ فوری شہدک پہنچاتا ہے اور درد کو کم کرتا ہے۔ اس میں موجود جراثیم کش خصوصیات انگلیکشن سے بچاتی ہیں۔

ضروری ہدایات:

☆ کچھ لوگوں کو ایلو ویرا سے الرجی ہوتی ہے لہذا انہیں اس کے استعمال سے احتیاط کرنی چاہیے۔

☆ بچوں، حاملہ خواتین اور دودھ پلانے والی ماؤں کو ایلو ویرا کا استعمال منع ہے۔

☆ ایلو ویرا کا زیادہ مقدار میں استعمال پیٹ درد، پیش اور پانی کی کمی کر سکتا ہے۔ ☆

چہرے کو کیکل مہاسوں، جھانپوں سے پاک کرنے اور جلد کو تروتازہ رکھنے کیلئے ادارہ قرشی کی تیار کردہ مصعین شربت اور گولیاں انتہائی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ مصعین خاص طور پر خون میں موجود قاسد مادوں کو ختم کرنے کیلئے تیار کی گئی ہے۔ اس میں شامل اجزاء ہنگر، معدہ اور آنتوں کو درست کرتے ہیں اور خون سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ تاہم مصعین کا مستعمل معالج کے شعور سے استعمال تو انہم میں اضافہ کا باعث بنتا ہے۔



ماسک بنانے کیلئے ایلو ویرا، کھیرا، بجز چائے اور شہد کو کس کریں اور چہرہ سے بیس منٹ کیلئے چہرے پر لگائیں۔

وٹامن سی سیرم: (Vitamin C Serum)

چہرے کو قدرتی چمک دینے کیلئے ایلو ویرا پر مشتمل گھر پر تیار کردہ وٹامن سی سیرم کا استعمال بہت فائدہ مند ہے۔ یہ سیرم بنانے کیلئے دو چمچ ایلو ویرا، دو چمچ لیموں کا رس، گلیسرین دو چمچ، زیتون کا تیل ایک چمچ اور وٹامن ای لے کر تمام اجزاء کو کس کریں اور ہوا بند (Air tight) بوتل میں محفوظ کر لیں اور روزانہ رات کو سونے سے پہلے چہرے پر لگائیں۔

بالوں کے مسائل: (Hair problems)

بال اگر بے رونق، کدرے خشک ہوں، خشکی (Dandruff) ہو یا پال گر رہے ہوں تو ایلو ویرا کا استعمال ہی ان تمام مسائل سے چھٹکارا دلا سکتا ہے۔ اس مقصد کیلئے دو چمچ دہی میں دو چمچ ایلو ویرا جیل، ایک چمچ گری کا تیل اور آدھے لیموں کا رس کس کر کے دو گھنٹے کیلئے بالوں پر لگائیں اور پھر کسی اچھے شیمپو سے بال دھولیں۔ یہ عمل ہفتے میں دو بار کرنے سے پال سگری خشکی سے پاک، نرم و ملائم چمکدار اور گھنے ہو جائیں گے۔

آفٹر شیو لوشن: (After shave lotion)

ایلو ویرا مرد حضرات کیلئے بھی نہایت کارآمد چیز ہے شیو کے بعد اگر ایلو ویرا کا رس چہرے پر لگا لیا جائے تو اس سے انہیں شہدک کا احساس ہوگا، جلد نرم رہے گی اور کٹ وغیرہ جلد مندمل ہو جائیں گے۔ ایلو ویرا کے رس میں اگر گلیسرین، زیتون کا تیل اور عرق گلاب بھی شامل کر لیا جائے تو فوفاکد و گنا ہو جائیں گے۔

میک اپ ریموور: (Makeup remover)

یوں تو بازار میں میک اپ ریموور کرنے کیلئے کئی قسم کے میک اپ ریموور لوشنز یا کریمیں دستیاب ہیں جو نہ صرف بہت مہنگی ہوتی ہیں بلکہ کیمیکلز سے بھر پور ہونے کی وجہ سے کئی قسم کے مسائل کا سبب بنتی ہیں آپ ایلو ویرا کی مدد سے باسانی گھر پر ہی نیچرل میک اپ ریموور بنا سکتی ہیں۔ جس کیلئے دو چمچ ایلو ویرا کا رس اور آدھا چمچ زیتون کا تیل کس کریں اور استعمال کریں۔ اس کو زیادہ مقدار میں بنا کر ایک بوتل میں محفوظ کر لیں۔



والدین کو چاہیے کہ
وہ کم عمر بچوں کو ہرگز
موبائل فون مت دیں

بچوں پر موبائل فون کے بُرے اثرات

تحریر: ڈاکٹر نادیہ سلیم

بڑھتا ہوا رجحان انہیں جرائم کی طرف راغب کر رہا ہے۔ اساتذہ کا کہنا ہے کہ ”ساتھی بچوں کے ہاتھوں میں موبائل فون دیکھ کر وہ بچے جو انہیں نہیں خرید سکتے وہ دوسرے ساتھی بچوں کے فون چوری کر لیتے ہیں اور پھر یہ چوری انہیں نظر رہتا کر مزید چوری پر بھی اکساتی ہے۔

ایک ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ سولہ سال سے کم عمر کے سکول کے بچوں میں موبائل فون کی دلچسپی کا ایک سبب فون کمپنیوں کی جانب سے جدید ترین ٹیکنالوجی کو متعارف کروایا جانا بھی ہے۔ دلچسپ گیمز، مقبول گانوں کی دھنوں پر بنائی گئی رنگ ٹون کو خود ترتیب دینے کی سہولت، ڈیجیٹل موبائل فون کیمرہ، فون پر کھیلوں کے طریقے بنانا وغیرہ ایسی بڑی کشش ترغیبات ہیں جن سے بچے اس کی جانب مائل ہو جاتے ہیں۔

ایک تحقیق کے مطابق 2006ء میں پانچ سے نو سال کی عمر کے ایسے بچوں کی تعداد 80 ہزار تھی جبکہ پاس موبائل فون تھے۔ لیکن 2008ء میں ان بچوں کی تعداد چار لاکھ سے تجاوز کر چکی ہے اور تحقیق نے موجودہ رجحانات کو دیکھتے ہوئے اندازہ لگایا ہے کہ اس سال کے آخر تک پانچ سے نو سال کی عمر کے بچوں میں لاکھوں کی تعداد میں اضافہ ہو جائے گا جو کہ ایک تشویشناک رجحان ہے۔ پرائمری سکول میں زیر تعلیم بچے ہاتھوں میں موبائل فون رکھنے کو بلند سماجی مرتبہ سمجھتے گئے ہیں اور دوسری بات یہ کہ ان کے ذریعے بھیجے اور وصول کیے جانے والے پیغامات کی بھی سہولت میسر ہے اور جن کم عمر بچوں کے پاس موبائل ہوتے ہیں وہ پیغام بھیجے (SMS) کے جنون میں مبتلا پائے گئے ہیں۔

موبائل فون آج کی تیز رفتار زندگی کا حصہ بن چکے ہیں۔ اگرچہ سائنسدان اور طبی محققین اب تک اس کے استعمال سے صحت پر پڑنے والے مختلف منفی اثرات کی جانب کئی سالوں سے اشارہ کرتے چلے آ رہے ہیں لیکن ایک حالیہ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ موبائل فون کم عمر بچوں کے ہاتھوں میں تھما دینا ان بچوں کی صحت کیلئے سنگین اور پیچیدہ مسائل کھڑے کر سکتا ہے۔ ان انکشافات نے یہ سوال بھی اٹھا دیا ہے کہ ان سنگین مسائل سے بچنے کیلئے والدین کو کس طرح کے اقدامات کرنے چاہئیں۔ تاہم ابھی تک ان حفاظتی اقدامات کے بارے میں واضح تعین نہیں کیا جاسکا ہے۔

واضح رہے کہ نہ صرف مغرب بلکہ خود ہمارے معاشرے میں بھی ایسے والدین موجود ہیں جو اپنے دو سے پانچ سال کی عمر کے بچوں کے ہاتھوں میں اپنے موبائل فون کی keys لوک (Locked) کر کے تھما دیتے ہیں یا رنگ ٹون آن کر کے ان کے کان سے موبائل کا ہیڈ فون لگا دیتے ہیں تاکہ بچہ اس سے کھیلتا رہے اور وہ سکون سے اپنا کام کرتے رہیں۔

حکومت برطانیہ اس تحقیق کے نتائج کی روشنی میں ایسے حفاظتی اقدامات پر غور کر رہی ہے جس سے لوجوانوں خصوصاً بچوں کو موبائل فون کے استعمال سے پیدا ہونے والی ریڈیائی لہروں کے مضر اثرات سے جہاں تک ممکن ہو سکے بچا جاسکے۔ محققین کا کہنا ہے کہ موبائل فون کے استعمال کے دوران خارج ہونے والی ریڈیائی لہریں ان کے نشوونما پاتے ہوئے جسمانی اعضاء پر مضر اثرات ڈال سکتی ہیں جس کے نتیجے میں ان میں متعدد بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔

محققین اور حکومت تو ایک طرف خود سکول کے اساتذہ بھی اس رجحان سے پریشان ہیں جن کا کہنا ہے کہ کم عمر بچوں میں موبائل فون کا



میںجنگ کو ماڈرن ازم کا نام دیا جاتا ہے۔ بچے کس حد تک اخلاقی قدروں کو پامال کر رہے ہیں یا کر چکے ہیں ماں باپ اس چیز سے لاپرواہ ہو چکے ہیں۔ والدین کی یہ لاپرواہی بچوں کو فطرتاً ہوں پر لے جاتی ہے اور نتیجہ پھر ایک ناقابل تلافی نقصان کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ مگر تب تک بہت دیر ہو چکی ہوتی ہے۔

موبائل فون کا ایسا استعمال نہ صرف بچوں کے معصوم ذہنوں کو تباہ کر رہا ہے بلکہ اخلاقی اور نفسیاتی طور پر بھی ان کی شخصیت کو مسخ کر دیتا ہے۔ والدین اور بچوں میں بڑھتی ہوئی دوری اور اختلافات کا ایک بڑا سبب موبائل فون بھی ہیں کیونکہ جتنا نام بچے ان موبائل فونز پر بے مقصد ٹیکسٹ کرتے ہوئے گزارتے ہیں وہ نام آگرمل جمل کر گزاریں آپس میں ایک دوسرے کو نام دیں تو گھر سکون اور جنت کا گہوارہ بن جائے۔

ادارہ قرشی کا تیار کردہ ٹون اپ ٹانک قیمتی جڑی بوٹیوں اور معدنی مرکبات پر مشتمل ہے ٹون اپ ٹانک بڑھتے ہوئے بچوں کی نشوونما کیلئے نہایت مفید ہے۔ اس کے استعمال سے بچے نزلہ و زکام، گلے کی بیماریوں اور ہیپٹ کے امراض سے محفوظ رہتے ہیں۔ ٹون اپ ٹانک بچوں کی دماغی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔



مزید یہ کہ سستے فون سیٹ اور پری پیڈ کارڈ کے ذریعے موبائل فون سروں کا حصول وہہر کشش سہولت ہے جس کی بنا پر اب والدین اپنے بچوں کی ضد سے مجبور ہو کر انہیں یہ سہولت فراہم کر دیتے ہیں۔ لیکن انہوں نے وہ جسے سہولت سمجھ رہے ہیں وہ ان کے بچے کیلئے طویل المیعاد جسامتی، ذہنی اور نفسیاتی خرابی کی بنیاد ہے۔

تحقیق میں والدین کو متنبہ کیا گیا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو تاکید کریں کہ نہایت ضروری کال کے سوا موبائل فون استعمال کرنے سے گریز کریں۔ والدین کو یہ بات سمجھ لینی چاہیے کہ بچوں کا جسامتی نظام اور ان کی ہڈیوں کا ڈھانچہ اس عمر میں نشوونما پانے کے عمل میں ہوتا ہے اور اس دوران ریڈیائی لہریں بہ آسانی ان کے دماغ اور کھوپڑی کی ہڈی کو متاثر کر سکتی ہیں۔

ماہرین کم عمر بچوں کو موبائل فون سیٹ دلانے کے شدید مخالف ہیں اور والدین کے اس عذر کو مسترد کر دیتے ہیں کہ انہوں نے بچوں کو موبائل فون تحفظ کے تحت لے کر دیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے بچوں کا خیال خود رکھیں نہ کہ یہ ذمہ داری موبائل فون کو سونپ دیں۔ بچے گھر کے باہر کیا کرتے ہیں یہ بات جاننا والدین کی ذمہ داری ہے۔ مہلکین کہتے ہیں کہ والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے بچوں کی صحت اور بہترین مستقبل کیلئے اپنی ذمہ داری کو محسوس کریں۔ انہیں یہ بات بھی سمجھ لینی چاہیے کہ موبائل فون کے استعمال سے خارج ہونے والی شعاعیں اور دماغ پر ان کے اثرات مستقبل میں ان کے بچے کیلئے ایسے کئی عوارض لاحق ہونے کا سبب بن سکتے ہیں جن کے بارے میں فی الحال کچھ نہیں کہا جاسکتا۔

کم عمر بچوں کے ہاتھوں میں موبائل فون کا ایک اور بڑا نقصان یہ بھی ہے کہ بچے سارا سارا دن فون پر ٹیکسٹ میسجز پر مصروف رہتے ہیں۔ اب وہ کس کیساتھ اور کس قسم کی چیٹنگ میں مصروف ہیں اس کا علم والدین کو نہیں ہوتا اور آج کل کے والدین تو اس بات کو جاننے کی کوشش بھی نہیں کرتے کہ ان کا بچہ کس قسم کی سرگرمیوں میں مصروف ہے بلکہ انہوں کی بات تو یہ ہے کہ اب لڑکے لڑکیوں کی فون پر گفتگو یا

قرشی ایئر۔ زی کپسولز کا
استعمال موسمی اور وبائی الرجی
میں انتہائی فائدہ مند ہے

پولن الرجی سے کیسے بچیں؟

ترجمہ: ڈاکٹر جاوید اقبال

پولن الرجی کو موسمی بخار یا (Hay Fever) بھی کہا جاتا ہے۔ موسم بہار کی آمد کے ساتھ ہی کچھ افراد کو چھینکوں کی کثرت، گلے کی خراش، نزلہ زکام اور بخار کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ موسم بہار کا یہ بخار چھپ کاغذی الرجک رینائٹس (Allergic rhinitis) یا ہے۔ فور (Hay fever) کہلاتا ہے۔ انگریزی زبان کے لفظ "Hay" کا مطلب گھاس ہے۔ اس بخار کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس موسم میں دن کے دوران سورج کی تیز کرنیں شگوفوں کو چمکاتی ہیں تو گھاس پھوس، پودوں اور درختوں کے پھولوں کے باریک باریک ذرات اور بیج ہوا کے ذریعے سے سانس کے راستے جسم میں داخل ہو کر نزلے زکام اور بخار کی کیفیت پیدا کر دیتے ہیں۔ اس سلسلے میں کئی افراد کو ایک درخت کو اس کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں لیکن یہ تصور غلط ہے۔ جیسے بہار کے آتے ہی اسلام آباد کے رہائشی شہتوت کے درختوں کو اس کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں جبکہ جاپان میں دیار یا دیودار کے درخت اس کا سبب قرار دیے جاتے ہیں۔ اسی طرح امریکا میں ریگ ویڈ (Rag Weed) یا ہاگ ویڈ اس کا سبب قرار پایا ہے۔ عام طور پر انتہائی باریک ذرے جو کہ مٹی یا گرد و خرابی کے بھی ہو سکتے ہیں اور پودوں کے پولن یا زرگل کے بھی، جو کہ نر پودے سے مادہ پودے تک کا سفر بذریعہ ہوا طے کرتے ہوئے انسانوں کی سانس کی نالیوں میں چلے جاتے ہیں اور الرجی کا باعث بنتے ہیں۔ سانس کی نالیوں کو متاثر کرنے والے الرجین سے مختلف علامات پیدا ہوتی ہیں۔

الرجی کی علامات (Allergy symptoms):

الرجی کی علامات کو تین اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

1- معمولی علامات (Mild symptoms)

2- درمیانی علامات (Moderate symptoms)

3- شدید علامات (Severe symptoms)

موسمی الرجی کی علامات:

☆ جلد پر خارش یا نشانات، آنکھوں میں خارش، آنکھوں سے پانی کا اخراج، ناک کی بندش کی کیفیت۔

درمیانی الرجی کی علامات:

☆ خارش، سانس لینے میں وقت چھینگیں آنا اور ناک کا بہنا۔

شدید الرجی کی علامات:

☆ شدید الرجی کی علامات درج ذیل ہیں ان علامات کو اینٹائی لیکسس (Anaphylaxis) بھی کہا جاتا ہے:

☆ گلے میں شدید الرجی کی سوجن جس کی وجہ سے مریض کو نکلنے میں وقت ہوتی ہے۔

☆ پیٹ درد، آنکھوں، تے وحلی، اسہال، پیشاب تری۔

☆ پورے جسم پر خارش یا سرخ رنگ کے پچھتے پڑنا، سانس کی تنگی اور سانس لینے ہوئے آواز آنا، گلے میں سوزش ہونا، آواز کا بیٹھنا، ہاتھوں، پاؤں، ہونٹوں یا سر کا کاچنا۔

جب کوئی شخص الرجی سے متاثر ہوتا ہے تو سب سے پہلے اس کے جسم کے اندر درج ذیل عوامل نمودار ہوتے ہیں:

1- جسم الرجی کے خلاف مخصوص قسم کی اینٹی باڈی تیار کرنے لگتا ہے جسے IgE کہا جاتا ہے، واضح رہے کہ انسانی جسم میں پانچ اقسام کی اینٹی باڈیز بنتی ہیں جنہیں، IgE، IgG، IgD، IgA، IgM کا نام دیا گیا ہے۔

2- جسم میں پیدا ہونے والی اینٹی باڈی خون کے مخصوص خلیات

☆ گدوں، بگیوں اور رضایوں پر ٹائفلوں کے کپڑے کا غلاف چڑھائیں تاکہ دھول کے ذرات باہر نہ آسکیں نیز ان غلافوں کو دھتاً فوٹاً دھوتے رہیں۔

☆ کمروں کے اندر کی صفائی کیلئے کپڑوں سے کریں تاکہ دھول نہ اڑے۔
☆ الرجی والے موسم میں مریض بھاری اور تھکا دینے والے کام سے گریز کریں۔

☆ دھتاً فوٹاً آئیم (بھاپ) لیں۔
☆ نیم گرم پانی کے غرارے کریں اور ناک میں پانی چڑھائیں۔
☆ دوران الرجی پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔
☆ مریض کو چاہیے کہ نیند پوری کرے۔
☆ تھکاوٹ، پریشانی، ذہنی تباہی اور دہاؤ کی حالت میں الرجی کی علامات زیادہ شدت اختیار کر لیتی ہیں اس لیے کوشش کریں کہ پرسکون رہیں۔

لمبی ادویہ کا استعمال:-

☆ مریض کو قرشی ایلرژی کیپسول ایک ایک صبح وشام دیں۔
☆ خمیرہ تریاق نزلہ یا خمیرہ خشکاش 1/2 سے 1 صبح وشام دیں۔
☆ لعوق سپھتان 2 صبح بلکہ نیم گرم پانی میں شامل کر کے پیئیں۔
☆ شربت صدر 2 سے 3 صبح دن میں تین بار استعمال کریں۔ اسکے علاوہ خمیرہ بنفشہ یا شربت بنفشہ بھی مفید دوا ثابت ہوتا ہے۔



(جنہیں ماسٹ سیل "Mast Cell" کہا جاتا ہے) کے ساتھ چپک جاتی ہے۔ ماسٹ خلیات عموماً سانس کی نالیوں، آنکھوں یا جسم کے کسی بھی حصے میں پائے جاتے ہیں۔

۳۔ جب کوئی الرجی باڈی پیدا کرتا ہے اور اینٹی باڈی ماسٹ خلیات سے چپکا ہے تو ماسٹ خلیات خون میں مختلف اقسام کے کیمیکلز خارج کرنے لگتے ہیں۔

واضح رہے کہ الرجی کی معمولی کیفیت میں عموماً کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی بلکہ انسان یہ محسوس کرتا ہے کہ اُسے کچھ ہو رہا ہے لیکن سمجھ نہیں پاتا کہ کیا تکلیف لاحق ہے جبکہ معمول سے بڑھنے والی الرجک کیفیت میں دیگر کچھ علامات کے ساتھ ساتھ بخار محسوس ہونے لگتا ہے یا ٹھنڈ اور فلورا انفلوئنزا کے آثار ظاہر ہوتے ہیں۔ ایسے افراد جن میں الرجی کی کیفیت بہت زیادہ بڑھ چکی ہوتی ہے ان میں شدید علامات ظاہر ہوتی ہیں اور مریض کو فوراً ہسپتال منتقل ہونا پڑتا ہے۔

الرجی سے بچاؤ اور علاج:-

الرجی سے بچاؤ کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ جس چیز سے الرجی پیدا ہو رہی ہے اس سے بچا جائے اگر ایسا ممکن نہ ہو سکے یا پرہیز کے باوجود تکلیف برقرار رہے تو اس کا علاج کیا جائے۔ الرجی پیدا کرنے والی اشیاء سے محفوظ رہنا بہترین حکمت عملی ہے۔ الرجی سے بچاؤ کے سلسلے میں درج ذیل ہدایات پر عمل کرنا چاہیے:

☆ الرجی سے بچاؤ کا بہترین ذریعہ یہ ہے کہ اس موسم میں حتی الامکان سرسبز علاقے میں جانے سے اجتناب کیا جائے۔
☆ پلن کے موسم میں گھروں کی کھڑکیاں اور گاڑیوں کے دروازے بند رکھے جائیں۔
☆ گھر سے باہر نکلنے وقت چہرے پر ماسک یا نقاب استعمال کرنا چاہیے۔
☆ سونے والے کمرے میں قالین یا دوری چھچی ہو تو اسے نکال دیں۔
☆ اگر یہ ممکن نہ ہو تو طاقتور ویکریوم کلینر سے اسے ہر روز صاف کریں۔
☆ سونے والے کمرے میں سے ہر وہ شے نکال دیں جو گرد و آلودہ ہوں یا گرد پکڑتی ہوں جیسے گدیاں روٹی کی بھری ہوئی دیگر اشیاء وغیرہ۔
☆ روٹی، مشیل یا پوں والے بچھے اور گدے استعمال نہ کریں۔



قرشی کیسٹوفل تیزابیت،
سینے کی جلن اور بد ہضمی
کا بہترین علاج ہے

امراض ہضم اور ہماری بد پرہیزی

ترجمہ: پروفیسر حکیم محمد انور (جامعہ طبیبہ اسلامیہ فیصل آباد)

اس وقت ہماری نسل نوکی اکثریت ہضم کی کسی نہ کسی پیچیدگی میں مبتلا ہے۔ اگر ان کے اسباب پر غور کریں تو ان کا بڑا سبب غذائی بد اعتدالی ہے۔ ہم زبان کی لذت کی خاطر نہ جانے پہلے اعضاء شریفہ پھر اعضاء رکیہ کو مصائب سے دوچار کر لیتے ہیں۔ اصل میں غذا کا حصول زندگی کو برقرار رکھنے، معمولات زندگی کی انجام دہی اور نشوونما کیلئے لازم قرار پاتا ہے۔ اس کے بارے میں فارسی کی ضرب المثل ہے ”خوردن برائے زیستن“ نہ کہ ”زیستن برائے خوردن“ یعنی کمانے کا مقصد زندگی کو برقرار رکھنا ہونا چاہیے نہ کہ زندگی کا مقصد کھانا ہی ہونا چاہیے۔

دیسے بھی عام مشاہدے کی بات ہے کہ جب پیٹ ضرورت سے زیادہ بھرا ہو تو دماغ صحیح طور پر کام نہیں کرتا جو اس کی یہ ہوتی ہے کہ ہضم کا فصل مست یا ناقص ہو کر ریاح کی پیداوار کا موجب بنتا ہے اور یہ ریاح بخارات کی صورت میں دماغ کی طرف جا کر اس کے افعال کو متاثر کرتی ہے علاوہ ازیں جب کوئی عضو اذیت میں مبتلا ہو تو بار بار توجہ اس عضو کی طرف جاتی ہے۔ ایسے عالم میں ذہن منصوبہ بندی یا پیچیدگیوں کے حل جیسے امور بطریق احسن انجام نہیں دے پاتا۔

ہم نے جب سے سادہ غذاؤں کے استعمال کو چھوڑ دیا ہے ہمارا جسم بیماریوں کی آماجگاہ بن گیا ہے۔ ایک صدی قبل ہاتھ کی پٹکی سے چیس کر تیار ہونے والے آٹے کو ہی استعمال کیا جاتا تھا۔ علاوہ ازیں اس کے اندر موٹا ہونے کی صورت میں گندم کے چھلکے کے اجزاء موجود ہوا کرتے ہیں۔ جدید تحقیق کی روشنی میں گندم کے چھلکے جن کو عرف عام میں ہم چھان بورا کہتے ہیں، بے پناہ غذائیت کا حامل ہے۔

ایک انگریز محقق نے اس بات کا پتہ چلانے کیلئے اپنی تحقیق کا آغاز کیا کہ اس خطے میں رہنے والے افراد کی عمریں نسبتاً دوسرے خطوں میں رہنے والے افراد سے کیوں زیادہ ہیں؟ کافی عرصے کی تحقیق کے بعد وہ اس نتیجے پر پہنچا کہ اس خطے کے لوگ اپنے ناشتہ میں دہی کو استعمال کرتے ہیں جس سے ان کے ہضم و جذب نیز اخراج کا نظام کسی پیچیدگی کا شکار نہیں ہوتا۔ شفاء الملک حکیم محمد حسن قرشی نے اس واقعہ کو جامع اہلکت میں نقل کیا ہے۔ اس کے علاوہ وہ لوگ نہانے کیلئے بھی دہی یا دہی کی لسی استعمال کرتے تھے جس کی بنا پر چلد کی خشکی، خارش اور نیند کی کمی جیسے عوارض کا صل خود بخود ہو جاتا تھا جبکہ نئی زمانہ ہم نے نہ صرف ان چیزوں کو چھوڑ دیا ہے بلکہ نئی ایجادات کے استعمال کو معمول بنا لیا ہے۔

آج سے پچاس یا سو سال قبل ماحول بھی انتہائی سادہ ہوا کرتا تھا۔ لوگ گھروں کے اندر درخت لگایا کرتے تھے اور ان درختوں کے نیچے موسم گرما میں چھلپاتی دھوپ اور آگ برساتے سورج سے پناہ لیا کرتے تھے۔ آج کے دور میں شہر تو ایک طرف دیہات میں بھی اس کا فقدان ہے۔ بلکہ اب تو صورت حال یہاں تک پہنچ گئی ہے کہ رہائش کے کردوں میں تازہ ہوا اور روشنی تک کا گزر نہیں۔ ہم نے دفنوں، گھروں میں ایئر کنڈیشنڈ کے استعمال کو اس طرح سے اپنا لیا ہے کہ اس کے بغیر موسم گرما کو گزارنے کا تصور بھی محال ہے۔ جیسے ہی ہم اپنے اس خود ساختہ حصار سے باہر نکلنا پڑے تو ہم نتیجتاً موسم گرما کی شدت کا

☆ کھانا بھوک رکھ کر کھانا چاہیے۔ پیٹ کے تین حصے کیے جائیں
ایک کھانے کیلئے، دوسرا پانی کیلئے اور تیسرا ہوا کیلئے مختص کیا جائے۔
☆ دوسرا یا گرم اشیاء نیکھانہ کی جائیں۔
☆ صبح کا ناشتہ اور رات کا کھانا ضرور کھایا جائے۔
☆ پانی کھانے سے پہلے یا درمیان میں استعمال کرنا چاہیے۔
☆ صحابہ کرام مذکورہ بالا ہدایات پر سختی سے عمل پیرا تھے یہی وجہ
ہے کہ وہ بہت کم بیمار ہوا کرتے تھے۔ عام مشاہدے کی بات یہ
ہے کہ حیوانات جب بیمار پڑ جائیں تو اپنی خوراک چھوڑ دیتے
ہیں جس سے اس کے مالک کو اس کی بیماری کا پتہ چل جاتا ہے مگر
انسان باوجود عقل سلیم کا حامل ہونے کے بیماری کی وجہ سے بستر
پر لیٹا ہوا بھی قبائل خوراک کا سہارا لے کر ہر وقت کچھ نہ کچھ
کھانے کے چکر میں رہتا ہے۔ ☆

گیس (تخیر ممدہ) کی شکایت، آنتوں، معدہ کی خرابی کی وجہ سے
پیدا ہوتی ہے اس سے پیٹ پھول جاتا ہے، کٹھے ڈکار منہ سے
تھوک بکثرت نکلتی رہتی ہے۔ ادارہ قرشی کے شعبہ ریسرچ نے مرض
کے اسباب پر غور کرتے ہوئے زوداثر دوا "سلف تخیر" تیار کیا ہے
جسے ہائی بلڈ پریشر کے مریض بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ دوا
تیزابیت، بدچشمی، گیس، جمی، تے اور پیٹ درد میں فائدہ مند ہے۔



مقابلہ نہ کرتے ہوئے بیمار ہو جاتے ہیں کیونکہ ہماری طبیعت گرمی کو
برداشت کرنے کی قطعاً عادی نہیں ہوتی۔
ہم نے جہاں غذا، لباس اور ماحول میں سے سادگی کو نکال باہر کیا
ہے بالکل اسی طرح ہماری تقریبات کا حال ہے۔ تقریبات میں ہم
جہاں دیگر پروگراموں میں بلاوجہ تاخیر کے عادی ہو گئے ہیں وہاں
کھانے کے اوقات بھی متاثر ہوئے ہیں۔ اکثر اوقات ایسا ہوتا ہے کہ
دوپہر کا کھانا شام کو یا شام کا کھانا آدھی رات کو کھلایا جا رہا ہے۔
اوقات کی پابندی نہ کرنے سے جہاں ہمارا شیڈول درہم برہم ہو جاتا
ہے وہاں وقت پر کھانا نہ کھانے سے ہمارا نظام انہضام کئی طرح کی
بیمیدگیوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

علاوہ ازیں ہم کھانے پر اس طرح ٹوٹ پڑتے ہیں جس طرح
سپاہی میدان جنگ میں دشمن کی فوج پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ کھانے
کے ضیاع کے کفران نعمت کے ساتھ ساتھ بڑے خوری سے ہم صحت جیسی
عظیم نعمت کو اپنے سے دور کرنے کا سامان اپنے ہاتھوں سے کرتے
ہیں۔ ہمیں ہمیں کی بڑھتی ہوئی شرح اس امر کی غمازی کرتی ہے
کہ ہم نے کھانے پینے کے معاملات میں حضرت ﷺ کے معمولات کو
یکسر بھلا دیا ہے جن کی زندگی ہمارے لیے مکمل نمونہ ہے۔

احادیث اور طب میں کھانے پینے کیلئے راہنما اصول:-

کھانا ہاتھ دھو کر کھانا چاہیے۔ ہاتھ پانی سے دھونے کے بعد
تولید ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ تولیہ کے استعمال سے پانی کے
ذریعے ہاتھوں کی صفائی کا مقصد فوت ہو جاتا ہے۔ اس کے استعمال
سے تولیہ کو پہلی بار استعمال سے لگی ہوئی آلودگی دوبارہ ہاتھوں کو لگ
جاتی ہے۔ اس بات کا اہتمام ممکن نہیں کہ گھر میں ہر فرد کا تولیہ الگ ہو یا
ایک بار اسے استعمال کر کے اس کو دھولیا جائے۔
☆ کھانا بیٹھ کر کھانا چاہیے۔
☆ کھانا چاچا کر کھانا چاہیے۔
☆ ٹوٹے ہوئے کنارے والا پیالہ یا برتن ہرگز استعمال نہ کریں۔
☆ رات کو کھانے والے برتن کا منہ ڈھانپ دینا چاہیے۔ (بخاری)



HEALTH SHOP

RETAIL OUTLET & CONSULTANCY

TIMINGS: 06:30 AM - 10:00 PM (Monday - Saturday)
11:00 AM - 05:00 PM (Sunday and all other gazetted holidays)

Email: healthshop@qarshi.com | Facebook.com/QarshiPakistan | www.qarshi.com

امراض معدہ کیلئے ادارہ قرشی کی موزٹر ادویات:

ادارہ قرشی کی امراض معدہ میں استعمال ہونے والی ادویات میں کیسٹوئل (شریت، گولیاں)، اسٹوف، تخیز، جوارش جالینوس، جوارش معدی، جوارش تخیز، ریگس، ریڈیوٹیکلس، امرت دھارا وغیرہ شامل ہیں۔



کیسٹوئل (سیرپ، گولیاں) کی خصوصیات

- ☆ 100 لیسٹر رتی اجزاء سے تیار کی گئی دوا چھاپائے فوری آرام
- ☆ چیز ایت گیس، پیسے کی جلن اور پڑھنی کیلئے بے حد مفید ہے
- ☆ معدہ، پیکرا اور آخوں کی اصلاح کرتا ہے
- ☆ بھوک بڑھاتا ہے اور قبض کی شکایت میں بھی انتہائی موثر ہے
- ☆ آپ کی صحت اور زندگی کا ضامن ہے
- ☆ تمام معراثرات سے پاک ہے
- ☆ ترکیب استعمال: صبح اور پھر شام کھانے کے بعد دیکھ جھجے جانے والے یا دو گولیاں پانی کے ساتھ

جوارش جالینوس کی خصوصیات

- ☆ معوی معدہ اور بھوک بڑھاتی ہے
- ☆ معدہ کو طاقت دیتی ہے
- ☆ پڑھنی، تخیز، معدہ، قبض اور کثرت دہانہ میں مفید ہے
- ☆ معدہ کی تادہ سطوہات کو جذب کرتی ہے
- ☆ ریویاتی دردوں میں نہایت موثر ہے
- ☆ شام کی کڑوی کو دور کرتی ہے
- ☆ ترکیب استعمال: صبح و شام کھانے کے بعد نصف چمچ جانے والا پانی کے ساتھ



مشروبات قرشی

• قدرتی اجزاء سے تیار کردہ • آرٹیفیشل فلیورز سے پاک



www.qarshi.com facebook.com/QarshiPakistan



قرشی شربت الاچھی
گرمی و پیاس کی
شدت میں مفید ہے

قرشی کے مشروبات

قریہ - حکیم محمد عجمی

قدرتی اجزاء سے تیار کردہ

قرشی شربت الاچھی

دن بھر تازگی کا احساس رہتا ہے۔ شربت الاچھی کے استعمال سے دل، معدہ اور جگر کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔ اسکو دودھ میں ملا کر استعمال کرنے سے اس کی افادیت دو چند ہو جاتی ہے بچے اور بڑے سے شوق سے پیتے ہیں۔

قرشی شربت الاچھی کے مجموعی خواص:-

☆ خوشبو کے لحاظ سے ہر خاص و عام میں مقبول ہے۔

☆ گرمی و پیاس کی شدت میں مفید ہے۔

☆ منہ اور پسینہ کی بدبو کو زائل کرتا ہے۔

☆ مفرح قلب اور مقوی شروب ہے۔

☆ نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔

☆ ہر موسم میں ذائقہ اور تاثیر یکساں رہتی ہے۔

طریقہ استعمال:- تین بڑے چمچ ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں ملا کر یا حسب ذائقہ استعمال کریں۔ ☆

قرشی شربت صندل

صندل ایک خوشبودار لکڑی ہے جس کا استعمال زمانہ قدیم سے بطور خوشبو، جسمانی خوبصورتی اور جلد کی حفاظت کے لئے کیا جا رہا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق صندل کے اجزائے موثرہ Alpha and Beta santalol ہیں جو اس میں کافی مقدار میں پائے

الاچھی کو زمانہ قدیم سے سانس کی مہک، تازگی، تسکین قلب، پسینہ اور منہ کی بدبو زائل کرنے کے لئے اور فلیورنگ ایجنٹ کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے۔ جدید تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ الاچھی کے اجزائے موثرہ انسانی صحت بحال رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ الاچھی غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ دل اور معدہ کو تقویت دیتی ہے۔ حمل، ابکائی اور تھکاوٹ کے لیے بھی مفید ہے۔ طب میں الاچھی مختلف صورتوں عرق، سفوف، شربت وغیرہ میں بطور جزویا فلیورنگ ایجنٹ کے استعمال کی جاتی ہے۔ کھٹکی طور پر الاچھی کی قدرتی خوشبو کو شربت میں سمونا انتہائی مشکل کام ہے کیونکہ اسکی خوشبو اتنی لطیف ہوتی ہے کہ ذرا سی لاپرواہی اس کو زائل کر سکتی ہے۔ اسی بناء پر مارکیٹ میں ادارہ قرشی کے علاوہ کسی معیاری ادارے کا شربت الاچھی دستیاب نہیں۔

قرشی کے شعبہ تحقیق نے الاچھی کی اہمیت و افادیت کے پیش نظر جدید سائنسی آلات کی مدد سے اور حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق شربت الاچھی تیار کیا ہے۔ اس شربت کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ اس میں مصنوعی خوشبو اور پانی کا استعمال نہیں کیا جاتا بلکہ اس کی تیاری خالص عرق الاچھی سے کی جاتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ شروب طبیعت پر بھاری پن پیدا نہیں کرتا۔ اس کے استعمال سے سانس مہک دار ہو جاتا ہے، پسینہ کی بدبو زائل ہو جاتی ہے اور



قرشی شربت صندل حرارت کو تسکین دیتا ہے

بالخصوص امراض جگر کا باعث بنتے ہیں۔ امراض جگر میں پھیپھائیس کی شرح میں دن بدن اضافہ ہو رہا ہے۔ پھیپھائیس درم جگر کو کہتے ہیں جو دائرے کے حملہ آور ہونے کے علاوہ متاثرہ مریض کی چھوٹ (Infection)، آلودگی، غذائی بے اعتدالی اور کولہ شروبات کے کثرت استعمال کی وجہ سے ہوتا ہے۔ دن میں بار بار پانی کا استعمال محال ہوتا ہے۔ لہذا طبیعت ایسے مشروب کی طلب کرتی ہے جو فرحت بخش ہونے کے ساتھ ساتھ پانی کی ضرورت کو بھی پورا کرے۔ شربت بزوری موسم گرما کا معروف مشروب ہے جس کا فارمولا اسی ضرورت کے تحت ترتیب دیا گیا ہے۔ شربت بزوری کا استعمال بالخصوص پھیپھائیس میں فائدہ مند ہے کیونکہ یہ جگر کا درم دور کر کے جگر کے افعال کو منظم کرتا ہے۔ قرشی کے شعبہ تحقیق نے موجودہ دور کی ضروریات کو مد نظر رکھتے ہوئے شربت بزوری کی ترکیب میں ضروری اضافہ جات کئے ہیں۔

قرشی شربت بزوری کے اجزاء و خواص:-

سونف (کلیاں و جڑ)

Foeniculum vulgare (Buds & root)

☆ حقوی معده (Stomachic)

☆ کاسرریاح (Carminative)

☆ دافع سوزش (Anti-inflammatory)

☆ جگر و گردہ کی رکاوٹ کھولتا ہے

☆ کاسنی (حجم و جڑ):-

Cichorium endiva (seed and root)

☆ پیپشاپ آور (Diuretic)

☆ حقوی معده (Stomachic)

☆ امراض جگر میں مفید

☆ دافع سوزش (Anti-inflammatory)

جاتے ہیں۔ یہ مالکیو لڑ انسانی صحت کے لئے بڑی اہمیت کے حامل ہیں۔

صندل کی اہمیت کو مد نظر رکھتے ہوئے قرشی کے شعبہ تحقیق نے شربت صندل تیار کیا ہے جسکے استعمال سے جلد کی رنگت نکھرتی ہے، پسینہ معطر ہو جاتا ہے، اندرونی طور پر تازگی کا احساس ہوتا ہے اور بیرونی طور پر جسم خوشبودار ہو جاتا ہے۔ صندل کے اجزاء موثرہ اس قدر لطیف ہوتے ہیں کہ براہ راست حرارت کے استعمال سے ان کے اثرات زائل ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس صورت حال کی وجہ سے قرشی شربت صندل کی تیاری کے لیے بھاپ کا نظام (Steam system) استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ درجہ حرارت کم ہونے کی وجہ سے عرق و شربت صندل کا معیار اور تاثیر برقرار رہتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ قدرتی وسائل جیسے پانی، بجلی اور گیس کی بھی بچت ہوتی ہے۔

قرشی شربت صندل کے مجموعی خواص:-

☆ مفرح قلب اور حقوی قلب و دماغ ہے۔

☆ حرارت کو تسکین دیتا ہے۔

☆ جلد کو تازہ رکھتا ہے۔

☆ پیپے کی بدبو ختم کرتا ہے۔

☆ مصفی خون ہے۔

طریقہ استعمال:- تین بڑے چمچ ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں ملا کر یا حسب ذائقہ استعمال کریں۔ ☆

قرشی شربت بزوری صندل

موسم گرما میں پانی اور شروبات کی ضرورت و اہمیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ ان کا استعمال جسم سے زہریلے مادوں کے اخراج میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اگر جسم میں ان کی کمی واقع ہو جائے تو جسم میں زہریلے مادے رہ جاتے ہیں جو مختلف امراض



قرشی شربت بزدوری پیشاب کی جلن اور رکاوٹ کو دور کرتا ہے

ترکیب استعمال:- ایک گلاس پانی میں تین بڑے چمچ ملا کر دن میں دو مرتبہ استعمال کریں۔
 ضروری نوٹ:- درم جگر، گرمی کی شدت، پیاس کی زیادتی اور لو کے اثرات سے بچاؤ کے لئے شربت بزدوری کولیوں کی سنگین میں ملا کر استعمال کرنے سے اس کی افادیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ درم گروہ و مٹانہ، مٹانہ کی چٹری، پیشاب کی جلن اور رکاوٹ کی صورت میں شربت بزدوری کولی میں ملا کر استعمال کرنے سے اس کی افادیت دو چند ہو جاتی ہے۔ ☆

مریضوں کیلئے خوشخبری

قرشی انڈسٹریز نے مریضوں کی سہولت اور قیمتی وقت کی بچت کو مد نظر رکھتے ہوئے ”آن لائن علاج معالجہ“ کا سلسلہ شروع کیا ہے جس کے تحت تمام حضرات انٹرنیٹ پر اپنے مسائل بتا کر اس کا فوری حل حاصل کر سکیں گے۔ اس کے علاوہ آپ درج ذیل پتہ پر فون، ای میل اور خط کے ذریعے بھی طبی مشورہ حاصل کر سکتے ہیں۔

حکیم محمد احمد سلیمی انچارج شعبہ تشخیص و تجویز

فون نمبر:- 042-37463134-35

فیکس نمبر:- 042-37463137

مخطوبہ کماہت کیلئے پتہ:- قرشی انڈسٹریز پرائیویٹ لمیٹڈ، نیوشاہین مار

ملتان روڈ، لاہور۔

ہومیوڈاکٹر و حکیم عمر فاروق گوئندل انچارج ”آن لائن علاج معالجہ“

ای میل ایڈریس:- tabeeb@qarshi.com

فون نمبر:- 042-35831925-4

فیکس:- 042-35834057

عجم کھیر:- *Cucumis sativus* (Seed)

☆ دافع سوزش (Anti-inflammatory)

☆ مقوی معدہ و جگر (Stomachic & liver tonic)

عجم خربوزہ:- *Cucumis melo* (Seed)

☆ گروہ و مٹانہ کی چٹری توڑ کر خارج کرتا ہے (Anti-calculus)

☆ دافع سوزش (Anti-inflammatory)

☆ پیٹ کے کیڑوں کے اخراج میں معاون (Vermifuge)

خارشک:- *Tribulus terrestris*

☆ پیشاب کی جلن اور رکاوٹ دور کرتا ہے

☆ دافع سوزش (Anti-inflammatory)

☆ پیشاب میں اٹیو من کے اخراج کو روکتا ہے۔

☆ امراض جگر و گردہ میں مفید ہے۔

قرشی شربت بزدوری کے خواص:-

☆ امراض جگر و گردہ میں مفید ہے۔

☆ پھیپھائش کے علاج میں معاون ہے۔

☆ دافع سوزش ہے اور تیزابیت کو رفع کرتا ہے۔

☆ گرمی کی شدت اور لو کے اثرات کو زائل کرتا ہے۔

☆ پیشاب کی جلن اور رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔

شربت بزدوری کے اجزاء میں ایسے جواہر موثرہ

(Effective Substances) پائے جاتے ہیں جن کا زائد

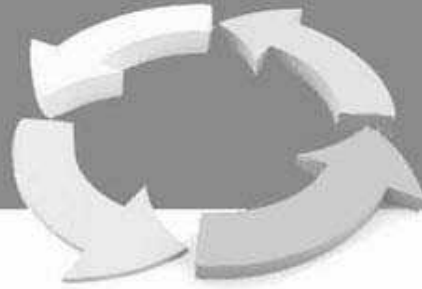
حرارت سے زائل ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ قرشی شربت بزدوری کی

تیاری کے دوران جدید ٹیکنالوجی کا استعمال کیا جاتا ہے جس سے اس کے

اجزائے موثرہ (Effective Substances) کی افادیت

برقرار رہتی ہے۔

مُستقل سلسلہ



انٹرنیشنل ہیلتھ نیوز

حاصل مطالعہ: ہومیو پیتھم محترمہ فاروق کوندل

دماغ کو تندرست دتوانا رکھتے ہیں۔

پھلیاں:۔ مٹرا اور دیگر اقسام کی پھلیاں ایسٹروجن اور دماغ کیلئے ضروری اجزاء سے بھر پور ہوتے ہیں۔ ان میں فائبر دماغ کیلئے نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ☆

ادارہ قرشی کی تیار کردہ ”دماغی“ دماغی کام کرنے والوں کیلئے بہترین انتخاب ہے۔ مٹرا کے مشورے سے اس کا استعمال دور جدید کے نظریات اور مسائل سے نہرا آزما ہونے میں انتہائی فائدہ مند ہے۔ دماغی کا استعمال سر درد، دماغ کی کمزوری، سر پکھراتا، بھول جانا، حافظہ کی کمزوری اور آنسو لیا جیسے مرض میں انتہائی مفید موثر ہے۔ اس کے علاوہ دماغی طلباء، صحافی، وکیل اور عالم فاضل حضرات کیلئے بہترین ٹانک ہے



دماغ کو تیز رکھنے والی سبزیاں

سبزیاں:۔ پالک، چولائی، تیز پات اور دیگر گہرے سبز رنگت والی سبزیوں میں بہت قیمتی معدنیات پائی جاتی ہیں جن میں کیلشیم، پوٹاشیم، فولیٹ، زنک اور مینگنیز شامل ہیں۔ یہ دماغ کے افعال کو بہتر بناتی ہیں۔ گوشت:۔ اگرچہ بیض اور مٹن کو دماغ کا دوست نہیں سمجھا جاتا لیکن چراگا ہوں سے اپنی بھوک مٹانے والے بکروں، بھیڑوں اور گائے کے گوشت کی تھوڑی مقدار پختے میں ضرور کھائیں۔ ان جانوروں میں دماغ کیلئے ضروری چکنائیاں موجود ہوتی ہیں۔

گری دار خشک میوے:۔ بادام، پستہ، اخروٹ، کاجو اور دیگر گری دار میوے ایسی پروٹین اور غذائی اجزاء سے بھر پور ہوتے ہیں جو دماغ کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ ان میووں میں سلیپیم نامی ایک اہم جز موجود ہوتا ہے جو دماغی کارکردگی بڑھاتا ہے۔

زیتون کا نامیاتی تیل:۔ زیتون کا اچھا نامیاتی تیل اپنی آکسیڈیشن سے بھر پور ہوتا ہے اور موڈ کو بہتر بناتا ہے۔

رنگ برنگی سبزیاں:۔ شکر قندی، ٹماٹر، کاجو اور سرخ اور نارنجی شملہ مرچوں کی رنگت ظاہر کرتی ہیں کہ ان میں فائبر (ریبہ)، معدنیات، خامرے اور دیگر اہم اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ یہ دماغ کیلئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

گوہمی اور شاخ گوہمی:۔ گوہمی اور شاخ گوہمی (بروکی) میں فائبر کیویکس اور دیگر اہم اجزاء پائے جاتے ہیں جو کینسر سے بچاتے ہیں اور

یادِ رفتگان

سے بلے شاہ کی ایک کافی سنی۔ رات کا پچھلا پہرا اور عمل سکوت۔۔۔! دیوان علی نے کافی ایسی دسوز آواز میں سنا لی کہ حضرت علامہ پر رقت طاری ہو گئی۔

رات کے تین بج رہے تھے کہ حضرت علامہ نے فرمایا قرشی صاحب کو بلوائیں۔ بے چینی بہت بڑھ گئی ہے۔ میاں شفیع قرشی صاحب کو لینے ان کے مکان پر پہنچے، دروازہ بند تھا۔ ایک ملازم باہر سرور ہاتھ جسے میاں شفیع نے باہر کا آدی کچھ کر نہ چکا یا اور چند آوازیں دے کر واپس چلے آئے۔ میاں شفیع کو جب تہا واپس آئے دیکھا تو فرمایا کہ افسوس قرشی صاحب بھی نہیں پہنچ سکے اس کے بعد پونے چار بجے راجہ صاحب کو بلا کر ارشاد فرمایا:

”قرشی صاحب کو لے کر آئیں۔“

انہوں نے عرض کیا کہ وہ رات کو بہت دیر سے گئے ہیں اور اس وقت ان کو بیدار کرنا مناسب نہیں ہوگا۔ اس پر یہ قطعہ ارشاد فرمایا:

سرود رفتہ باز آید کہ ناید
نہیے از حجاز آید کہ ناید
سر آمد روزگار این فقیرے
دگر دانائے راز آید نہ آید

راجہ صاحب نے قطعہ کا مطلب سمجھتے ہی کہا کہ میں ابھی حکیم صاحب کو لے کر آتا ہوں۔ وہ چارج کر پانچ منٹ پر جاوید منزل سے نکلے۔ اس کے بعد علامہ صاحب نے فرمایا پانگ ساتھ والے کمرے میں لے چلو۔ جب اندر پانگ لے گئے تو فرمایا:

”کنہ عا دبا یا جائے“۔ علی بخش نے فوراً دبا بنا شروع کر دیا۔ ارشاد ہوا ”طبیعت میں گرانی محسوس ہو رہی ہے فروٹ سالٹ دیں۔“ شفیع صاحب نے فروٹ سالٹ پیش کیا تو بھرا ہوا گلاس دیکھ کر فرمایا:

”میں یہ سارا گلاس کس طرح پی سکتا ہوں۔“ ایک لمحہ کے بعد



معالج اور رقتی
شفاء الملک حکیم محمد حسن قرشی اور
شاعر مشرق حضرت علامہ محمد اقبالؒ
محمد اردن بھائی (قسط 45)

حکیم صاحب کی بات پر حضرت علامہ نے تبسم فرمایا اور علی بخش کو ہدایت کی کہ چائے کے ساتھ سکٹ بھی لائے۔ چنانچہ علی بخش نے تمام احباب کی چائے اور سکٹ کے ساتھ تواضع کی۔ حکیم صاحب اور دیگر احباب ایک بجے کے بعد تک بیٹھے رہے۔

قرشی صاحب کے جانے کے بعد حضرت علامہ کو نیند آ گئی لیکن کچھ دیر بعد آنکھ کھل گئی۔ اس وقت ان کے پاس علی بخش، میاں محمد شفیع، ڈاکٹر عبدالقیوم اور رحما موجود تھے۔ یہ باری باری ان کے شانے اور جسم دباتے رہے مگر تکلیف کم نہ ہوئی تھی۔ حضرت علامہ نے فرمایا اب کیا کیا جائے۔

ڈاکٹر قیوم نے کہا اب انگریزی دوائی کی دوسری خوراک پی لی جائے۔ حضرت علامہ نے فرمایا: ”میں نے کہہ دیا ہے کہ یہ دوا میں نہیں پیوں گا۔“ پھر نرم لہجے میں فرمایا ”بات یہ ہے کہ اس دوا میں انیون کا جزو ہے اور میں بے ہوشی میں مرنا نہیں چاہتا۔“ اس کے بعد دیوان علی ہوشیار پوری

بھی کوئی غلطی نہیں کی ہوگی، ہم نے جو کچھ کیا وہ ہمارا قومی فرض تھا۔ اب ہمیں حضرت علامہ کی جھنجھوڑ بھگتین کے انتظامات بھی کرنا ہیں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ ان کی ابدی آرامگاہ کا انتخاب کرنے کے ساتھ ساتھ میت کو مقامِ لحد تک لے جانے کے انتظامات بھی کرنا ہوں گے۔ کیونکہ یہ کسی عام آدمی کا جنازہ نہیں ہے۔ ہجوم کے جوش و خروش سے بچنے ہوئے جنازہ کو حفاظت اور بعداً احترام لے جانا ہے۔

”حیات اقبال“ میں ایس ایم ناز لکھتے ہیں ڈاکٹر مظفر الدین اور چودھری محمد حسین کی رائے تھی کہ حضرت علامہ مرحوم و مغفور کو شاہی مسجد کے کسی حجرے میں دفن کر دیا جائے اس کیلئے سرکاری اجازت حاصل کرنا ضروری تھا۔ عبدالمجید سالک کا کہنا ہے سردار سکندر حیات خان کلکتہ گئے ہوئے تھے، وہ واپس آ رہے ہیں، لیکن ان کا انتظار خارج از بحث تھا۔ بہر حال قرار یہ پایا کہ چند اشخاص شاہی مسجد جا کر دفن کی جگہ تجویز کریں۔ چنانچہ چودھری محمد حسین، سید محسن شاہ، خلیفہ شجاع الدین، خان سعادت علی خان، میاں نظام الدین، میاں امیر الدین، مولانا غلام مرشد اور مولانا غلام رسول مہر شاہی مسجد گئے اور کچھ مجال، بات چیت کے بعد اس نتیجے پر پہنچے کہ حجرہ مناسب نہیں۔ مسجد کی بیڑھیوں کے بائیں جانب جو قطعہ زمین خالی پڑا ہے وہ حضرت علامہ کے دفن کیلئے موزوں رہے گا۔ اس کے بعد حصول اجازت کیلئے پانچ رکنی وفد سرہنری کرکے گورنر پنجاب سے ملا۔ یہ مسئلہ آثار قدیمہ سے متعلق تھا اور مرکزی حکومت کی منظوری دہلی سے منگوانا ضروری تھی۔ سرہنری کرکے نے انتہائی ہمدردی سے کام لے کر خود حکومت ہند سے بات چیت کر کے دو پہر تک اجازت منگوا دی۔

21۔ اپریل 1938 آٹھ بجے تک شہر میں یہ خبر جنگل کی آگ کی طرح پھیل چکی تھی۔ کہ حکیم الامت اپنے خالقِ حقیقی سے جا ملے ہیں۔ ہجوم ہر لمحہ بڑھتا جا رہا تھا۔ ہر شخص حضرت علامہ کا دیدار کرنا چاہتا تھا۔ لہذا خواب گاہ کا دروازہ کھلوا دیا گیا ایسا انتظام کیا کہ لوگ قطار میں آئیں اور ایک جھلک دیکھ کر دوسری طرف سے نکل جائیں۔ کوٹھی کے لان، باہر فٹ پاتھ اور کچھ حصہ سڑک پر دریاں بچھا دی گئی۔ چودھری محمد حسین اور دیگر رفقا حضرت علامہ کی آخری آرامگاہ کا بندوبست کر کے آچکے تھے۔ ادھر میت کو غسل دے کر کفن پہنا دیا گیا تھا۔ جنازہ تیار تھا لیکن اقربا اور احباب میں سے کچھ لوگوں کا انتظار تھا۔

فرمایا اس کا اہل جلد بیٹھ جائے گا اور یہ کہہ کر اسے پی لیا۔ اس کے دو منٹ بعد دل پر ہاتھ رکھ کر فرمایا کہ مجھے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کسی نے میرے سینے میں چھری گھونپ دی ہے۔ علی بخش نے جلدی سے پیچھے بیٹھ کر ان کو اپنے سینے سے لگا لیا۔ اتنے میں دقت پاؤں پھیلا دیئے اور اللہ کہا۔ ساتھ ہی قبلہ رخ لیٹ گئے اور آنکھیں بند کر لیں اور پھر حق و صداقت کی وہ آواز ہمیشہ کیلئے خاموش ہو گئی جس نے گزشتہ تیس سال میں کاروانِ اسلام کو صدمہ ہند میں جادہ بنائی پر آمادہ کیا تھا۔

حکیم محمد حسن قریشی بتاتے ہیں جب میں جاوید منزل پہنچا تو معلوم ہوا کہ طلوع آفتاب کے ساتھ ہی علم و ادب کا آفتاب ہمیشہ کیلئے غروب ہو چکا ہے۔ وہ اس وقت پہلو کے کمرے میں پلنگ پر اکیلے تھے۔ میں نے چار منٹ سے سرکائی اور یہ خیال کیا کہ حسب معمول ”آئیے حکیم صاحب“ کی شیریں آواز سامع نواز ہوگی مگر یہ خیال ایک ایسی آرزو بن کر رہ گیا جس سے ہمیشہ دل میں غلش پیدا ہوتی رہے گی۔ حضرت علامہ کے ملازمین زار و قطار رو رہے تھے، لیکن علی بخش کی حالت دیدنی تھی وہ کوٹھی کے باہر چھتیں مار مار کر رو رہا تھا۔ ان کی عیال کے دوران بھی ایسا ہوا کہ علی بخش حضرت علامہ کی حالت کو دیکھ کر رو دیا اور لوگوں نے تسلی دی تو حضرت علامہ نے فرمایا پینتیس سالہ رفاقت ہے اسے رو لینے دیں، جی ہلکا ہو جائے گا۔ مرحوم جس کمرے میں اکڑ سو یا کرتے تھے اسی کمرے میں سکونت ابدی کی آغوش میں پلنگ پر لیٹے ہوئے تھے، ان کی زندگی میں احباب جس طرح کر سیاں بچھائے بیٹھے تھے کہ حضرت علامہ کچھ ارشاد فرمائیں گے تو علم و دانائی کے ان موتیوں کو اپنے ذہنوں میں محفوظ کر لیں گے، لیکن آج تو نقشہ ہی بدلا ہوا تھا احباب اٹکلبار آنکھوں سے حسرت و یاس کی تصویر بنے بیٹھے تھے۔ حضرت کا چہرہ انمحلل یا پڑ مردگی کے آثار سے پاک تھا۔ پیشانی پر سکون و اطمینان کے زاویے اور ہونٹوں پر مسکراہٹ اس طرح کھیل رہی تھی گویا زہر لب منگھٹا رہے ہوں۔

قریشی صاحب نے رنج و الم میں ڈوبی ہوئی آواز میں احباب سے کہا دوستو! حضرت علامہ اپنے خالقِ حقیقی سے جا ملے ہیں۔ موت ایک اٹل حقیقت ہے۔ ہر ذی روح کو اس کا مزہ چکھنا ہے۔ ہم نے بیمار داری کے ضمن میں جو ادنیٰ سی خدمت انجام دی ہے، اس کی ادائیگی میں ممکن ہے نادانستہ کوئی کی کوتاہی رہ گئی ہو لیکن دانستہ کسی نے



جعلی ادویہ اور سستی انسانیت

از: ڈاکٹر زاہد شرف

اگر اس کا اہتمام اس سامنے کے برپا ہونے سے پہلے کر لیا جاتا اور عقل و شعور کو بروئے کار لا کر دلائل کی بنیاد پر مسئلے کا حل تلاش کر نیکی مخلصانہ سعی پہلے ہی کی جاتی تو اس ایسے سے بآسانی بچا جاسکتا تھا۔ اس امر میں ذرہ برابر بھی کوئی شک نہیں ہے کہ پنجاب حکومت کی جانب سے ڈرگ ایکٹ 1976ء میں ترامیم پر اپنی قانون انتہائی ظالمانہ اور چاہراندہ کالا قانون تھا، اس قسم کے کسی قانون کی کوئی مثال دنیا بھر میں نہیں ملتی۔ اسلئے ہر قسم کی صنعت دوا سازی اور جملہ ادویہ کی فروخت سے وابستہ تنظیموں اور افراد کا یہ مطالبہ بڑا ہی معقول تھا کہ حکومت جو بھی قانون بنانا چاہتی ہے، وہ تشکیل قانون کے مسلمہ اصولوں اور تقاضوں کے مطابق متعلقہ سٹیک ہولڈرز کے مشورے سے بنائے۔ حکومتی کارپردازوں نے اس منی بر انصاف مطالبے پر کان دھرنے کی بجائے آسلی میں کسی بھی قانون کی منظوری کیلئے طے شدہ طریقے کار سے یکسر انحراف کرتے ہوئے انتہائی عجلت میں اس کالے قانون کو منظور کرایا جو بالآخر قیمتی جانوں کا لہو پی گیا۔

ہماری تاریخ کا یہ انتہائی سنگین المیہ ہے کہ ہمارے مقتدر ایوانوں میں کئے جانے والے اقدامات، بنائی جانے والی پالیسیاں اور نافذ کئے جانے والے فیصلے اور قوانین بالعموم عدل و انصاف کے تقاضوں کے یکسر منافی ہوتے ہیں۔ ہمارے سیاسی حکمران ہوں یا انتظامی، انہوں نے معقولیت پر اپنی کسی مطالبے کو اس وقت تک ماننے سے انکار کیا ہے، جب تک سڑکوں پر مظاہرہ کر کے امن و امان کا مسئلہ پیدا نہ ہو جائے۔ حتیٰ کہ بڑے بڑے پراسن احتجاجی مظاہروں کو بھی خاطر میں نہ لانے کی ریت ہمارے گلے سڑے نظام میں بے حد پختہ ہو چکی ہے۔ اختیار کے نئے میں چور انتظامی افسران ہوں یا اقتدار کے نئے میں مدہوش

یہ پاکستان کی تاریخ کی سب سے بڑی ہڑتال تھی۔ پنجاب بھر میں ہر میڈیکل سٹور، ہر دوا خانہ، تمام فارما، یونانی، ہربل، ہومیو اور نیوٹراسیوٹیکل انڈسٹری، ڈاکٹرز کے کلینکس، اطباء کے مطب، چینن فارمیسیوز اور ہیلتھ شاپس سبھی کے شرز ڈاؤن تھے۔ لاہور کیساتھ ساتھ پنجاب کے ہر شہر، قصبے اور گلی کوچے میں تمام شعبہ ہائے علاج کی ادویات کی فراہمی قحط کا شکار تھی اور دوا سازی سے لیکر فروخت تک کے ہر شعبے سے وابستہ سبھی افراد سڑکوں پر تھے۔ لاہور کا مظاہرہ تو فقید المثال تھا ہی، دیگر شہروں اور قصبوں میں بھی بڑی تعداد میں لوگوں نے احتجاجی مظاہرے کئے، حکومت کے خلاف دھواں دار تقاریر کیں۔ دوا سازی و فروخت ادویہ سے وابستہ لاکھوں افراد نے حکومت کے چاہراندہ اور ظالمانہ قانون کے خلاف صدائے احتجاج بلند کی۔ پاکستان کے باقی ماندہ تینوں صوبوں نے پنجاب میں اپنے بھائیوں پر ہونے والے ستم پر ان کا ساتھ دیا، ان کی آواز میں اپنی آواز ملائی اور ان کی خاطر اپنے کاروبار کو بھی بند رکھا۔

دستچ بیانیے پر ہونے والا یہ احتجاج انتہائی منظم اور پراسن تھا، لاہور کی شاہراہ قائد اعظم پر جھانڈا اندازے کے مطابق چیس ہچکس ہزار افراد صدائے احتجاج بلند کرتے ہوئے دھرتا دیئے بیٹھے تھے کہ سورج ڈھلتے ہی دہشت گردی کا انتہائی خوف ناک اور قابل مذمت واقعہ رونما ہو گیا۔ دو پولیس آفیسرز کے ساتھ ساتھ تقریباً چودہ شرکائے احتجاج اس کی سمینٹ چڑھ گئے۔ وہ جو اپنے روزگار کے تحفظ کا مطالبہ لئے سڑکوں پر نکل آئے تھے، ان سے ان کی زندگی ہی چھین لی گئی۔ انسانیت سے عاری دہشت گردوں نے مظلوموں کے خون سے سڑکیں تر تر کر دیں۔ مذاکرات کی جو میز سولہ قیمتی جانوں کے ضیاع کے بعد سجائی گئی،



ڈرگ ایکٹ 1976ء میں جعلی ادویہ کیلئے کچھ کم سزائیں نہیں رکھی گئی تھیں، لیکن کیا چالیس سال میں یہ سزائیں جعلی ادویہ کے بدترین جرم کا خاتمہ کر پائیں؟ یقیناً اس کا جواب نہیں ہے۔ مزید سخت قوانین بھی اس کالے دھندے کو ختم نہیں کر پائیں گے، اس کیلئے خدا خوفی، خدا ترسی، دیانت و امانت اور عادلانہ رویوں کو فروغ دینا ہوگا۔ یہ آپ نہ کر پائے تو فساد اور پھیلے گا، ادارے اور برہاد ہوں گے اور سستی انسانیت کے مقدر میں مزید سسکنا ہی لکھا جاتا رہے گا۔ ☆

HEALTH SHOP

Retail Outlet + Clinic
One Stop Solution

Gulberg III Firdous Market
Shop # G-31 Ground Floor, saman
Arcade Lahore
Ph: 042-35852423

Al Hasan Plaza
149, Ferozpur Road Jamiya Ashra ya,
Lahore
Ph: 042-37427633-4

Shalimar Hospital
Shalimar Link road Lahore
Ph: 042-36850015

Gulshan Ravi
10-C Main Boulevard Gulshan
Ravi Lahore
Ph: 042-37410125

Metro Model Town
Shop # A-4 Link Road, Lahore
Ph: 042-35916975

OVER 300 Quality Natural Products

Email: healthshop@qarshi.com
Facebook.com/QarshiPakistan
www.Qarshi.com

سیاسی حکمران، وہ عقل و دانش یعنی موقف کو سننے تک سے گریزاں رہتے ہیں۔ ماضی میں بھی یہی روش جاری و ساری رہی اور آج بھی اسی کا ہی دور دورہ ہے، اِلا ماشاء اللہ۔ یہ مزاج صرف حکومتوں اور با اختیار افراد میں ہی مستحکم نہیں ہو چکا، یہ رفتہ رفتہ قوم کا مجموعی مزاج بننا چلا جا رہا ہے۔ اس رویے کی اس سے زیادہ سنگین مثال کیا ہوگی کہ حکومت پنجاب کے بنائے اور پھر اسمبلی سے منظور کروائے گئے کالے قانون کے خلاف احتجاج کے پہلے روز جب دہشت گردی کا واقعہ قیمتی جانوں کو نگل جاتا ہے تو اس وقت تک گورنر پنجاب نے اسمبلی کے منظور کردہ قانون پر دستخط نہیں کئے تھے، اور اس اعتبار سے اسے ابھی قانون کا درجہ حاصل نہیں ہوا تھا، یہ ممکن تھا کہ پنجاب کے حکمران حالات کے بدترین نچ اختیار کرنے کے بعد گورنر کی جانب سے نظر ثانی کیلئے اس قانون کو واپس اسمبلی بھجوا دیتے اور پھر مشاورت سے ایک بہتر قانون تشکیل دے دیا جاتا، لیکن یہ تبھی ہوتا اگر آپ کے اندر عدل و انصاف کا داعیہ موجزن ہوتا۔

المیہ درالمیہ یہ وقوع پذیر ہوا کہ شاہراہ قائد اعظم پر پہننے والا لہوا بھی خشک نہیں ہوا تھا کہ گورنر نے اس قانون پر دستخط بھیجتے فرمادئے۔ جلتی پر تیل ڈالنے کی اس قدر خوف ناک مثال اور کہاں ملے گی؟ شاید حکومت یہ سمجھتی ہوگی کہ اس قانون کا آخری مرحلہ طے کر کے وہ مذاکرات کی میز پر بھتر سوسے بازی کی پوزیشن میں ہوگی۔ اے کاش! نہ ایسا ہوتا اور نہ ہی یہ جذبہ کارفرما ہوتا۔ بد قسمتی سے ایسا ہوا بھی اور اس جذبے کی کارفرمائی بھی دکھلائی دی جب ہمیں یہ جملہ سننے کو ملا کہ کبھی چور سے پوچھ کر بھی چوری کی سزا تجویز کی جاتی ہے۔ حیرانی کی بات یہ ہے کہ یہ جملہ اس ماحول سے برآمد ہو رہا ہے جہاں ہر سو ”صرف سادھوں“ کی فوج ظفر موج کا ہی تسلط ہے۔

”سادھوں کی اس فوج“ کی موجودگی میں کیا آپ کو اس امر کا ذرہ برابر بھی امکان نظر آتا ہے کہ انتہائی خوف ناک اور ظالمانہ قوانین نافذ کر کے آپ جعلی ادویہ کا خاتمہ کر پائیں گے؟ یہ آپ کی مصموم خواہش تو ہو سکتی ہے، اس کا دور دور تک زمینی حقائق سے کوئی ناٹہ نہیں ہے۔



قرشی اور شریعہ کا پاکستان اکیڈمی آف فیملی فزیشن کے ذریعہ اہتمام ”قرشی گارلی کیئر“ پر پیکچر



ڈاکٹر عمران وحید (کنسلٹنٹ اسسٹنٹ پروفیسر پنجاب انسٹیٹیوٹ آف کارڈیالوجی) اور ڈاکٹر اوصاف امجد (پھیزین ریسٹریٹن سبجیکٹ) نے ہدف اہم قرشی گارلی کیئر پر گفتگو کرتے ہوئے



ڈاکٹر عمران وحید (کنسلٹنٹ اسسٹنٹ پروفیسر پنجاب انسٹیٹیوٹ آف کارڈیالوجی) اور قرشی کی جانب سے بہنوں کا تحفہ پیش کیا جا رہا ہے



قرشی گارلی کیئر پیکچر کے دوران شرکاء کا نمونہ عکس

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

سعودی عرب میں
IAE میں رجسٹرڈ

قرشی شربت توت سیاہ

گھٹے کی خراش، درد اور ورم کے لیے مؤثر

شربت مسر جلا
توت سیاہ صرف
قرشی کا جلا



Qarshi Sharbat Toot Siah

Qarshi Sharbat Toot Siah

قرشی شربت توت سیاہ کے فوائد:

- گھٹے کی خراش، درد، ورم اور آواز کے بیٹھ جانے میں مفید ہے
- گھٹے کے نمدود بڑھ جانے (Tonsillitis) کی شکایت میں مؤثر ہے
- سگریٹ نوشی اور خشک چیزوں کے استعمال سے گھٹے میں ہونے والی خراش کے لیے انتہائی مفید ہے
- خناق میں ہونے والے گھٹے کے ورم میں بھی مفید ہے

لہذا انٹالس اور معیاری توت سے تیار کردہ صرف
قرشی کا شربت توت سیاہ ہی استعمال کریں

facebook.com/QarshiPakistan | www.qarshi.com



قومی صحت کچن کارنر

کچن فریڈرائس

اجزاء:

| | |
|-----------------|----------------------|
| 1/2 کلو | اے چاول |
| 1/2 کلو | کچن (بڑی کے بغیر) |
| 2 عدد | اٹھے پھینٹے ہوئے |
| 1 کپ | کٹی ہری پیاز |
| 1/2 کپ | گاجر (کیوبز میں کٹی) |
| 1/2 کپ | شملہ (کیوبز میں کٹی) |
| 1 کھانے کا چمچ | سنا ہوا ہنک |
| 1 چائے کا چمچ | ہنک |
| 1 چائے کا چمچ | کالی مرچ پاؤڈر |
| 1/2 چائے کا چمچ | چائےزہنک |
| 2 کھانے کے چمچ | سویا سوس |
| 1/2 کپ | تیل |

ترکیب:- سب سے پہلے کچن کو تھوڑی سی کالی مرچ اور دو چمچی ہنک کے ساتھ اہال کر ریشہ کر لیں۔ اب ایک پیٹن میں تھوڑا سا تیل گرم کر کے دو عدد پھینٹے ہوئے اٹھے جس میں چمکی بھر ہنک اور کالی مرچ ملائیں، ڈال کر آلیٹ بنا لیں اور نکال کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر پیٹھہ رکھ لیں پھر اسی پیٹن میں تیل ڈال کر ہنک ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں اور کٹی ہری پیاز، کیوبز میں کٹی گاجر اور شملہ مرچ ڈال دیں اور ساتھ ہی کالی مرچ پاؤڈر، ہنک، چائےزہنک اور سویا سوس شامل کر کے تین سے چار منٹ پکا کر کچن اور آلیٹ بھی شامل کر کے کس کر دیں۔ آخر میں اے چاول ہونے چاول ڈال اچھی طرح کس کر کے 5 منٹ کیلئے دم لگادیں۔

100 گرام چاول میں پائے جانے والے غذائی اجزاء:

توانائی (حارے) 387، پروٹین 8.0 گرام، چکنائی 1.5 گرام، نشاستہ 85.2 گرام، کیمیا 7 ملی گرام، پوٹاشیم 66 ملی گرام، آئرن 2 ملی گرام، فاسفورس 78 ملی گرام، نیاسین 2 ملی گرام، تھامین 0.25 ملی گرام

اٹھا کر

اجزاء:

| | |
|-------------------|------------------|
| 6 عدد | اے اٹھے |
| 2 عدد | اے اور چھلے آلو |
| 1 کپ | تلی اور پی پیاز |
| 2 کھانے کے چمچ | ٹماٹر کا پیسٹ |
| 1/2 کپ | دہی |
| 1/2 چائے کا چمچ | لہسن کا پیسٹ |
| 1-1/2 چائے کا چمچ | لال مرچ پاؤڈر |
| 1/2 چائے کا چمچ | ہلدی |
| 1 چائے کا چمچ | پدا دھنیا |
| 1 چائے کا چمچ | ہنک |
| 1 چائے کا چمچ | بھنا اور پیازیرہ |
| 1/2 کپ | تیل |
| حسب ضرورت | ہرا دھنیا |

ترکیب:- پہلے آدھا کپ تیل ایک پیٹن میں گرم کریں اور پی پی ہونے پیاز اور لہسن کا پیسٹ ڈال کر ایک منٹ کیلئے سوتے کریں پھر اس میں لال مرچ پاؤڈر، ہلدی، ہنک، پیادھنیا اور زیرہ ڈال کر دو منٹ کیلئے بھونیں۔ اب اس میں ٹماٹر کا پیسٹ اور دہی شامل کر دیں اور گر پوی کیلئے ایک کپ پانی ڈال کر دس منٹ پکا لیں پھر آلوؤں کو کاٹ کر ڈالیں اور ڈھک کر پانچ سے سات منٹ کیلئے پکنے دیں۔ اس کے بعد اے اٹھے شامل کریں۔ ہرے دھنیے سے گارش کر کے نوش کریں۔

آپ کے خطوط



حال ہی میں اپنے دوست کے مطلب پر آپ کا ماہنامہ ”قومی صحت“ دیکھنے کو ملا۔ درق گردانی کے بعد میں اس نتیجہ پر پہنچا کہ طبی دنیا میں نام صرف حکماء کی ترجمانی بلکہ عام گھریلو قارئین کیلئے بھی اس سے بہتر اور مددگار کوئی جریدہ نہیں۔

مجھے ہر ماہ آپ کا ”قومی صحت“ دوست کے مطلب پر جا کر پڑھنا پڑھتا ہے۔ آپ سے درخواست ہے بحیثیت ایک طبیب کے مجھے ماہنامہ ”قومی صحت“ اعزازی طور پر جاری فرمادیں۔ ناچیز آپ کے ادارہ کی ترویج و ترقی کیلئے دعا گو رہے گا۔ شکریہ

﴿حکیم خواجہ محمد نعیم۔۔۔ سرگودھا﴾

☆ مہتمم قومی صحت

☆ استلام طلبم!

ماہنامہ قومی صحت اہل وطن کیلئے گواہ بنایا ہے، کیونکہ آپ کا یہ جریدہ ہر ماہ اپنے اندر بیش بہا اور قیمتی معلومات سینٹے ہوئے ہوتا ہے۔ آج کے اس دور میں اتنی بہترین طبی معلومات سے لبریز مجموعہ ملنا نعمت سے کم نہیں۔ ادارہ قومی صحت دن بدن ترقی کی راہ پر گامزن ہے جو ادارے کے چیف ایگزیکٹو اقبال احمد قومی اور ان کی ٹیم کی کڑی محنت کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ میں اس کامیاب جریدے کی اشاعت پر اقبال احمد قومی اور قومی صحت کی پوری ٹیم کو مبارکباد پیش کرتا ہوں۔ دعا ہے کہ ادارہ قومی صحت اسی طرح ترقی کرتے ہوئے کامیابی کی بلندیوں پر اٹے کرے۔ آمین

﴿اسد شریف۔۔۔ سامارو موری، لاہور﴾

ہل کے صفحات میں قارئین قومی صحت قومی صحت قومی صحت قومی صحت قومی صحت سرور قومی صحت قومی صحت قومی صحت اور ماہنامہ قومی صحت کے متعلق اپنی راہ کا اظہار کر سکتے ہیں۔ آپ کے ذہن میں کوئی تجویز، کوئی شکایت ہو تو لکھ سکتے ہیں۔ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی۔

☆ مہتمم قومی صحت

☆ استلام طلبم!

میں ادارہ قومی صحت کا بے حد ممنون ہوں کہ عرصہ تیرہ سال سے اتنا اچھا اور معلومات سے بھرپور رسالہ ہر ماہ باقاعدگی سے مل رہا ہے۔ اس معلوماتی رسالہ کے مطالعہ سے بہت سے لوگ فائدہ اٹھا رہے ہیں، خاص کر میرے استاد محترم محمود سرور ہاشمی صاحب جو باقاعدگی سے ہر ماہ مجھ سے رسالہ طلب کر کے پڑھتے ہیں اور ادارہ قومی صحت کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔

دعا گو ہوں کہ اللہ تعالیٰ ادارہ قومی صحت کو سدا قائم اور آباد رکھے اور دینی انسانیت کی خدمت کرتا رہے۔ آمین۔ ☆

﴿محمد ایوب چوہدری۔۔۔ ضلع پونچھ، آزاد کشمیر﴾

☆ مہتمم قومی صحت

☆ استلام طلبم!

آپ کے ادارہ کی تیار کردہ ادویات عرصہ دراز سے اپنے مطلب پر مریضوں کو استعمال کروا رہے ہیں جو کہ اپنی افادیت اور معیار کے حوالے سے سو فیصد موثر ثابت ہو رہی ہیں اور مریضوں کے رش میں روز بروز اضافہ بھی ہو رہا ہے۔

قرشی نیوز لیٹر

قرشی انڈسٹریز کی دومی گلف فوڈ (Gulfood) ایگزپیشن میں شرکت

جام شیریں، پاؤڈر ڈرکس، جوہر جو شانہ اور دیگر مصنوعات کی بے حد پسندیدگی

(ریجنل برنس میجر GCC)، احسان بلال (میجر آئی ایم ڈی)، مجیر عاکف (ڈپٹی براڈ میجر) شامل تھے۔
Gulfood ایگزپیشن اور قرشی مصنوعات:-
 قرشی انڈسٹریز نے گلف فوڈ ایگزپیشن میں بھرپور شرکت کرتے ہوئے اپنی درج ذیل مصنوعات متعارف کروائیں:-

Beverages یعنی مشروبات میں ریفریجنگ سیرپ (جام شیریں، جام شیریں شوگر فری، صنڈل، بڑوری، الاچی)، گارڈنز ڈرکس میں (گارڈنز کیو، لیمو، فالس، Peach اور پرنٹل نیچرل منرل واٹر شامل تھا۔ نیچرل اینڈ ہیلتھ ویلنس پراڈکٹس میں نیچرل ہربل ٹی، قرشی جوہر جو شانہ اور اس کے مختلف Variants اور ہربل سپلیمنٹ (ادویات) شامل تھیں، جبکہ قرشی فوڈ پراڈکٹس میں جامز، مارملیڈ، کچپ، مرہ جات شامل تھے۔

Gulfood ایگزپیشن میں قرشی انڈسٹریز کا شامل:-
 خوبصورت ڈیزائننگ، آئیڈیل لوکیشن اور جاؤب نظر ہونے کی وجہ سے گلف فوڈ میں لگایا گیا قرشی انڈسٹریز کا شامل ہر آنے جانے والے کی بھرپور توجہ کا مرکز رہا۔ قرشی انڈسٹریز کی جانب سے لگایا گیا شامل دیگر پاکستانی کمپنیوں کے مقابلہ میں سب سے نمایاں شامل تھا نیز غیر ملکی ڈیزائنرز نے بھی قرشی انڈسٹریز کے شامل کو بے حد سراہا۔
 جام شیریں کی بھرپور پسندیدگی:-

Gulfood میں قرشی مشروبات کو بے حد پذیرائی حاصل ہوئی۔

گزشتہ ماہ قرشی انڈسٹریز نے متحدہ عرب امارات (UAE) کے شہر دبی میں ہونے والی سب سے بڑی فوڈ ایگزپیشن Gulfood میں شرکت کی۔ 26 فروری سے 2 مارچ تک جاری رہنے والی اس ایگزپیشن میں قرشی انڈسٹریز نے اپنی پراڈکٹس (مشروبات، گارڈنز ڈرکس)، فارم پراڈکٹس، پرنٹل نیچرل منرل واٹر اور دیگر کیٹریگریز ادویات) کو متعارف کروایا۔ گلف فوڈ ویب سائٹ کے مطابق اس نمائش میں 60 فیصد انٹرنیشنل شرکاء، 40 فیصد یو اے ای شرکاء اور 120 سے زائد ممالک نے شرکت کی۔ اس طرح کی فوڈ ایگزپیشن میں شرکاء کی اکثریت نئی مصنوعات کے تعارف، خرید و فروخت اور سپلائرز کی تلاش کی غرض سے شمولیت اختیار کرتی ہے۔

قرشی انڈسٹریز کی گلف فوڈ میں شرکت:-

قرشی انڈسٹریز نے گلف فوڈ ایگزپیشن میں اپنی تمام تر مصنوعات کے ساتھ شرکت کی اور دنیا بھر سے آئے ہوئے لوگوں میں قرشی مصنوعات متعارف کروائی جنہوں نے اپنی کوائٹی اور قدرتی اجزا پر مشتمل ہونے کی وجہ سے غیر ملکی ڈیزائنرز اور کیوٹی میں بھی بہترین اور معیاری ہونے کا لوہا منوایا۔ یاد رہے اس سے قبل قرشی فرانس کے شہر پیرس میں ہونے والی سیال پیرس میں بھی بھرپور شرکت کر چکا ہے۔

Gulfood ایگزپیشن میں شریک قرشی ٹیم:-

قرشی انڈسٹریز کی جانب سے دبی کے شہر متحدہ عرب امارات میں جانے والی ٹیم میں ہیڈ آف ویلیو چینن نعم اقبال کھوکھر (ٹیم لیڈرو ہیڈ آف ویلیو چینن)، اکبر علی انظہر (جی ایم پریکوریٹس)، ساجد نواز



قرشی سٹال وزیٹرز:-

گلف فوڈ ایگزیشن میں 120 ممالک کے تاجر، بزنس مین اور کاروباری حضرات نے وزٹ کیا۔ ایک جتنا اندازے کے مطابق افراد نے قرشی سٹال کا وزٹ کیا لوکل اور انٹرنیشنل وزیٹرز نے قرشی سٹال کے انتظام و انصرام، صفائی ستھرائی، ڈسپلے اور برانڈنگ پر دل کھول کر داد دی۔

بزنس میٹنگز اور بریفنگ:-

دعویٰ میں قرشی سٹال کا وزٹ کرنے والوں کے ساتھ اور دیگر کاروباری حضرات کے ساتھ بزنس میٹنگز کی گئیں جس میں غیر ملکی سرمایہ کاروں اور تاجروں نے بے حد دلچسپی کا اظہار کیا۔ اس موقع پر انہیں قرشی پراڈکٹس کی وسیع رینج، کوالٹی اور دیگر کاروباری منصوبہ بندی کے حوالے سے آگاہی فراہم کی گئی۔ کاروبار میں سنجیدہ افراد نے قرشی انڈسٹریز کی مصنوعات اور پروڈکشن کے حوالے سے ہمدرد ترین سہولیات استعمال کرنے کے حوالے سے کوالٹی پراڈکٹ بنانے پر خراج تحسین پیش کیا اور امید ظاہر کی کہ ہم مستقل میں ادارہ قرشی کے ساتھ اچھے کاروباری راہ ورہم بڑھائیں گے۔

قرشی مشروبات سے مہمانوں کی تواضع:-

قرشی سٹال وزٹ کرنے والے وزیٹرز کو قرشی جام شیریں، جوہر جو شانہ، اور پاؤڈر ڈرنگس بھی چلائے گئے۔ یوں تو ہر فرد نے اپنے ٹیٹ کے حوالے سے تمام قرشی مصنوعات کی تعریف کی تاہم قرشی جام شیریں کو بے حد پذیرائی حاصل ہوئی اور بہترین مشروب (Beverage) کے طور پر خراج تحسین پیش کیا۔

دوہنی میں کی جانے والی سرگرمیاں:-

دوہنی گلف فوڈ ایگزیشن میں کاروباری میٹنگز کی گئیں تاکہ بزنس کو فروغ حاصل ہو۔ دوہنی میں رانج کاروباری مارکیٹ کا وزٹ کیا گیا تاکہ خطے میں ہونے والی کاروباری سرگرمیوں کو مزید بہتر بنانے میں اہم معلومات اکٹھی کی جائیں جس سے ایشیا کے ڈسپلے اور سرچیز انڈسٹریز میں نہ صرف بہتری آئے گی بلکہ نئی کاروباری جدتیں بھی اپنائی جائیں گی۔ اپنی مصنوعات کے تعارف کے لیے مارکیٹنگ ایکٹیوٹی کی غرض سے مختلف جگہوں کے وزٹ بھی کیے گئے۔ ☆

قرشی کی مایہ ناز پراڈکٹ جام شیریں دوہنی میں بھی ہر کسی کا فیورٹ رہا۔ غیر ملکی وزیٹرز خاص طور سے ایشین وزیٹرز نہ صرف جام شیریں سے لطف اندوز ہوئے بلکہ بطور خاص اس کی تیاری اور دیگر مراحل کے حوالے سے بریفنگ بھی لیتے رہے نیز انہوں نے جام شیریں کے ڈانڈے، رنگ اور خوشبو کو بھی بے حد پسند کیا۔

پاؤڈر ڈرنگس کا تعارف اور پسندیدگی:-

قرشی کی دیگر پراڈکٹس کی طرح گلف فوڈ ایگزیشن میں قرشی گارڈنز ڈرنگس (گارڈنز کیٹو، لیمو، فالو، پیچ (Peach) کو بھی وزیٹرز کی بھرپور توجہ کا مرکز رہے۔ قرشی سٹال وزٹ کرنے والوں نے قرشی کے گارڈنز ڈرنگس کے ڈانڈے اور معیار کو بالکل قدرتی پھلوں کے ڈانڈے کی طرح پایا اور نہ صرف بے حد پسندیدگی کا اظہار کیا بلکہ مزید ارادہ خوش ڈانڈے گارڈنز ڈرنگس ہار ہار سے اور لطف اندوز ہوتے رہے۔

قرشی جوہر جو شانہ کی پسندیدگی:-

گلف فوڈ ایگزیشن میں قرشی جوہر جو شانہ کو بے حد پذیرائی حاصل ہوئی۔ قرشی جوہر جو شانہ کو بطور ہر بل ٹی بے حد پسند کیا گیا۔ یاد رہے جوہر جو شانہ کو بین الاقوامی جریدے ٹائم میگزین نے بیٹ آف ایشیا کے اعزاز سے نوازا ہے جو فلو، نزلہ و زکام کو موثر ترین علاج اور صارفین کی اولین ترجیح ہے۔ گلف فوڈ میں شریک تاجر اور وزیٹرز نے قرشی جوہر جو شانہ میں دلچسپی کا اظہار کیا اور اسے بہترین پراڈکٹ قرار دیا۔

دنیا بھر سے قرشی امپورٹرز کی شرکت:-

گلف فوڈ ایگزیشن میں تقریباً دنیا بھر سے قرشی مصنوعات کے امپورٹرز نے شرکت کی۔ جن میں متحدہ عرب امارات سمیت سعودی عرب، کویت، انڈیا، لندن، کینیڈا اور امریکہ شامل ہیں۔ امپورٹرز نے قرشی انڈسٹریز کے سٹال کا وزٹ کیا اور قرشی کے سٹال، مصنوعات کے ڈسپلے اور دیگر سرگرمیوں کو بے حد سراہا۔ امپورٹرز کے اعزاز میں قرشی انڈسٹریز کی طرف سے ایک پر تکلف عشاء بھی دیا گیا جس میں 52 کے قریب مشترکہ مفادات کے تحت کام کرنے والے کاروباری حضرات (Strategic business partner) نے شرکت کی۔



ڈسٹرکٹ جنیل جھنگ میں قرشی فاؤنڈیشن ڈسپنری کا قیام

قرشی فاؤنڈیشن پوری انسانیت کی بھلائی، اُمہ کی سربلندی اور پاکستان کی ترقی کیلئے کوشاں ہے۔ اس مقصد کے پیش نظر گزشتہ دنوں ڈسٹرکٹ جنیل جھنگ میں قرشی فاؤنڈیشن ڈسپنری کا قیام عمل میں لایا گیا جس کا افتتاح سپرہینڈنٹ جنیل شیخ افضل نے کیا۔ اس موقع پر انہوں نے چیئر مین قرشی فاؤنڈیشن اقبال احمد قرشی کی قلاب و بہبود کیلئے خدمات کو بے حد سراہا اور ڈسپنری کے قیام کو خوش آئند قرار دیا اور اُمید ظاہر کی کہ قرشی فاؤنڈیشن یہ سلسلہ جاری رکھے گی۔ یوں قرشی فاؤنڈیشن ڈسپنریوں کی تعداد 39 ہو گئی ہے۔

قرشی نجار ڈسپنری کا MOU لے لیا گیا

قرشی فاؤنڈیشن ویمن 20-20 کے تحت ایک ہیلتھ پراجیکٹ ہے جس کے مقاصد میں شامل ہے کہ آئندہ سالوں میں ملک بھر میں 100 قرشی فاؤنڈیشن ڈسپنریز کا جال بچھایا جائے تاکہ مستحق افراد قرشی انڈسٹریز کی بین الاقوامی معیار کی حامل ادویات سے فائدہ اٹھا سکیں۔ ویمن 20-20 کے مقاصد کی تکمیل کے سلسلے میں تمام جنیل خانہ جات میں قرشی فری ڈسپنریز کا قیام عمل میں لایا جا رہا ہے اور اس کیساتھ عوام الناس کیلئے بھی کیونٹی پارٹیشن ماڈل (CPM) کے تحت لاہور اور

اس کے گرد و نواح میں ڈسپنریز بنائی جا رہی ہیں۔ اس ماڈل کے تحت قرشی نجار ڈسپنری کا MOU رائے ونڈ روڈ پر واقعہ سادھوکی گاؤں کے کچھ معززان سے ہو چکا ہے۔ سادھوکی گاؤں تقریباً 10 ہزار نفوس پر مشتمل ہے جہاں پر صحت کی کوئی بھی سہولت موجود نہیں۔ گرد و نواح کو 18 کلومیٹر دور سرکاری ہسپتال سے علاج معالجہ کرانا پڑتا ہے۔ اس چیز کو مد نظر رکھتے ہوئے اہل سادھوکی کی پر زور درخواست پر قرشی فاؤنڈیشن کے زیر اہتمام قرشی نجار ڈسپنری قائم کی جا رہی ہے۔ ☆

پاکستان طبی کانفرنس ڈیرہ غازی خان ڈویژن کا اجلاس

پاکستان طبی کانفرنس ڈیرہ غازی خان کا خصوصی اجلاس حکیم عبدالرحمان خان کی صدارت میں ڈیرہ غازی خان ڈویژن میں ہوا۔ اجلاس سے خطاب کرتے ہوئے پاکستان طبی کانفرنس ڈیرہ غازی خان کے ضلعی صدر حکیم شجاع احمد طاہر نے کہا کہ وفاقی ڈرگ ایکٹ اور صوبہ پنجاب کے 1976ء ایکٹ میں ترامیم نے معالجین خاص طور پر طب یونانی سے تعلق رکھنے والے احباب میں بے چینی کی فضا پیدا ہوئی ہے۔ انہوں نے کہا کہ جہاں طبی دوا ساز ادارے نئی پابندیوں کی وجہ سے پریشان ہیں وہیں اطباء حضرات اپنے مطب پر ہونے والی مختلف ناجائز پابندیوں کے خلاف ہیں۔ بی ٹی سی ڈیرہ غازی خان کے ڈویژنل صدر حکیم عبدالرحمان نے کہا کہ پاکستان طبی کانفرنس ہٹائے طب کے ساتھ ساتھ ہسپتالوں میں آسامیوں کیلئے حکومت پنجاب سے بات چیت کر رہی ہے اور اس ضمن میں ہونے والی پیش رفت سے آپ سب دوستوں کو آگاہ کیا جائے گا۔ اجلاس میں حکما برادری سے ان کے مسائل بھی سنے گئے جن کے حل کیلئے بھرپور یقین دہانی بھی کرائی گئی۔

اجلاس میں حکیم عبدالرحیم بھٹی، حکیم خواجہ عبدالغفور، حکیم ارشد نظامی، حکیم سید لطف علی شاہ، حکیم رشید احمد مرہ، حکیم سید محبت علی شاہ، حکیم محمد ظفر خان چغتائی، حکیم عبدالمنان شاہ قریشی، حکیم محمد اظہر محمود، حکیم حافظ اللہ دتہ، حکیم محمد جمیل چغتائی، حکیم ضیاء الرحمہ، حکیم عبدالحمید لنڈا لاشاری، حکیم محمد نصیر اللہ، حکیم حفیظ الرحمان لنڈا، حکیم عبدالرشید اویسی، حکیم رحمت اللہ، حکیم محمد بخش احمدانی، حکیم اعجاز احمد مغل، حکیم رانا محمد سیف اللہ، حکیم محمد اسماعیل، حکیم شیر علی، حکیم رانا محمد فیضان، حکیم محمد زاہد سمیل نے پاکستان طبی کانفرنس کے صدر جناب اقبال احمد قرشی، پاکستان طبی کانفرنس کے جنرل سیکریٹری جناب منصور العزیز، ہیڈ کونسل فار طب کے صدر ڈاکٹر ضابطہ خان شتواری اور ان کی ٹیم پر بھرپور اعتماد کا اظہار کرتے ہوئے اپنے مکمل تعاون کی یقین دہانی کرائی۔ ☆



پاکستان طبی کانفرنس طب، اطباء اور طبی دواساز اداروں کے حقوق کیلئے ہر ممکن جدوجہد جاری رکھے ہوئے ہے

صدر پاکستان طبی کانفرنس اقبال احمد قرشی کی قیادت پر ممبر پورا اتحاد کا اظہار

دورکنی وفد 3- فروری 2017ء کو شام 7 بجے کے قریب گوجرانوالہ پہنچا تو رکن مرکزی مجلس عاملہ پاکستان طبی کانفرنس حکیم ضیاء اللہ فتح گڑھی اور پاکستان طبی کانفرنس گوجرانوالہ کے جنرل سیکرٹری حکیم عبدالرحمان عثمانی شیخوپورہ موڈ پر استقبال کیلئے موجود تھے۔ جہاں سے وفد حکیم عبدالرحمان عثمانی کے گھر پہنچا۔ نوجوان قائد عبدالرحمان عثمانی نے پر کھلف چائے کے ساتھ تواضع کی۔

اس موقع پر عظیم سازی سمیت موجودہ حالات، دواساز اداروں پر حکومتی کریک ڈاؤن، اطباء کے مطلب پر دواسازی کے ضمن میں پائے جانے والے خدشات پر تبادلہ خیال ہوا۔

اس موقع پر واضح کیا گیا کہ ڈرگ ریگولٹری اتھارٹی کی جانب سے اطباء کے مطلب پر مریضوں کیلئے دواسازی کرنے کی اجازت کا وضاحتی بیئر جاری ہو چکا ہے۔ اس لیٹر کی کاپیاں تمام اطباء میں تقسیم کی جائیں۔ اس کے علاوہ باہم اتفاق رائے سے درج ذیل امور طے پائے۔ گوجرانوالہ کی تمام تنظیموں کو تحلیل کر کے نئی تنظیم تشکیل دی جائے۔

☆ مرکزی مجلس عاملہ کے رکن اور سینئر راہنما پروفیسر حکیم سید صابر علی شاہ رینرنگ آفیسر کے فرائض انجام دیں گے۔

☆ انکیشن کیلئے تاریخ کا تقسیم مقامی جماعت اتفاق رائے سے جلد کر لے گی۔

☆ گوجرانوالہ عظیم کی جانب سے ایک عظیم الشان اجتماع پر وگرام کا انعقاد ہوگا۔

گجرات وزٹ:-

وفد کی اگلی منزل مرکزی راہنما، رکن مرکزی مجلس عاملہ پاکستان طبی کانفرنس پروفیسر حکیم سید صابر علی شاہ کی رہائش گاہ پر تھا وہاں پروفیسر حکیم سید صابر علی شاہ، معروف طبی صحافی حکیم وحید اختر عثمانی اور گجرات

صدر پاکستان طبی کانفرنس جناب اقبال احمد قرشی کی راہنمائی میں سینئر نائب صدر پاکستان طبی کانفرنس ڈاکٹر زاہد اشرف اور مرکزی سیکرٹری جنرل پروفیسر حکیم منصور العزیز کی ہدایت پر صدر پاکستان طبی کانفرنس پروفیسر حکیم حافظ محمد یونس نے پنجاب کے مختلف شہروں کے تنظیمی دورے کیے۔ اس دورے کا مقصد صوبہ بھر میں پاکستان طبی کانفرنس کی عظیم سازی کے امور کا جائزہ لینا اور موجودہ حکومتی کریک ڈاؤن کے نتیجے میں اطباء اور اپنی ذیلی تنظیموں کو پاکستان طبی کانفرنس اور قیادت کی کوششوں سے آگاہ کرنا تھا۔ اس دورے میں ترجمان پیشمل کونسل قارطب اور جنرل سیکرٹری پاکستان طبی کانفرنس لاہور ڈویژن حکیم محمد احمد سیلی بھی ہمراہ تھے۔

وزٹ کے بنیادی مقاصد:-

☆ اطباء میں پائی جانے والی پریشانی کے ازالہ کیلئے اظہار یکجہتی کرنا۔
☆ ڈرگ ریگولٹری اتھارٹی کی جانب سے حکیموں کو اپنے مطلب پر مریضوں کیلئے دوا بنانے کی اجازت کے لیٹر کی کاپی مہیا کرنا اور اس کی وضاحت۔

☆ اطباء کے مسائل کے حل کیلئے پاکستان طبی کانفرنس، پیشمل کونسل قارطب اور پاکستان طبی فارماسیوٹیکل مینوفیکچررز ایسوسی ایشن کی کاوشوں سے آگاہ کرنا۔

☆ باہم اتفاق و اتحاد کی فضا کو قائم رکھنے کیلئے انواہوں کو نظر انداز کر کے مرکزی دفتر پاکستان طبی کانفرنس سے رابطہ قائم کرنے کی طرف مائل کرنا۔

☆ پاکستان طبی کانفرنس کی عظیم نو اور دیگر تنظیمی امور کا جائزہ۔
گوجرانوالہ وزٹ:-

پروفیسر حکیم حافظ محمد یونس کی قیادت میں حکیم محمد احمد سیلی پر مشتمل



جناب انعام اللہ نیازی نے ہر ممکن تعاون کا یقین دلایا۔ اگلے دن صبح جاوید یونانی لیبارٹری میں میانوالی زون کے دواساز اداروں کے ذمہ داران سے ملاقات ہوئی۔ شرکاء میں ممتاز دواخانہ کے چیف ایگزیکٹو جناب حکیم ممتاز احمد، جاوید یونانی لیبارٹری کے حکیم محمد طارق، بلال دواخانہ کے حکیم عطاء الرحمن، حرمین لیبارٹری کے جناب انعام اللہ اور اکرام اللہ، نوا لطاف کے چیف ایگزیکٹو حاجی شرف الدین شاہ اور فارمان لیبارٹری سے حکیم منظور احمد نے شرکت کی۔ اس موقع پر مل جل کر باہم اتفاق رائے سے چلنے اور پاکستان طبی فارماسیوٹیکل مینو فیکچررز ایسوسی ایشن اور پاکستان طبی کانفرنس کی قیادت پر بھرپور اعتماد کا اظہار کیا گیا۔

خوشاب کا وزٹ:-

خوشاب میں ممبر مرکزی مجلس عاملہ اور یونانی طبی کالج خوشاب کے استاد پروفیسر حکیم منظور احمد سے ان کی رہائش گاہ پر ملاقات ہوئی۔ اس موقع پر خوشاب طبی کالج کے پروفیسر حکیم عادل جمال صاحب بھی موجود تھے۔ خوشاب میں پاکستان طبی کانفرنس کے تنظیمی امور سمیت دیگر معاملات پر تفصیلی گفتگو ہوئی۔ احباب نے خوشاب میں جماعت کو منظم کرنے کیلئے جلد اقدامات کرنے کے عزم کا اظہار کیا۔

سرگودھا کا وزٹ:-

پاکستان طبی کانفرنس پنجاب کا وفد خوشاب سے سرگودھا کیلئے روانہ ہوا۔ راستے میں نامور طبی شخصیت حکیم جاوید گوندل خنجر تھے۔ ان سے تفصیلی تبادلہ خیال ہوا۔ ملاقات کے بعد سرگودھا میں پاکستان طبی کانفرنس شعبہ خواتین کی کوچیتر پرسن طبیہ اسماء نوازش و ڈانچ اور حکیم اسمیل خان سے ملاقات ہوئی۔ ان کے بعد سرگودھا کے معروف طبیب اور استاد سابق ممبر پیش کونسل فارطب حکیم عزت حیات افضل اور ان کے بھائی حکیم رب نواز سے آستانہ افضل میں ملاقات ہوئی۔ اس موقع پر موجودہ صورتحال سے تیرد آتما ہونے کیلئے مل جل کر کام کرنے کی اہمیت پر اتفاق کیا گیا۔

کے معروف طبیب حکیم شہباز اسلم نے پرتپاک استقبال کیا۔ پروفیسر حکیم سید صابر علی شاہ صاحب نے پرتکلف عشاء کیہ کا اہتمام کیا ہوا تھا۔ کھانے کے ساتھ ہی تنظیمی معاملات اور پیش کونسل فارطب کی کارکردگی اور طب و طبیہ کی موجودہ کلی صورتحال پر تفصیلی گفتگو ہوئی۔ راولپنڈی میں سابق رجسٹرار اور معروف طبی راہنما حکیم محمد دین خان سے ملاقات:-

راولپنڈی میں سابق رجسٹرار پیش کونسل فارطب اور معروف طبی راہنما حکیم محمد دین خان سے اگلے مطب پر ملاقات ہوئی۔ ان سے طبی دواسازی کے حوالہ سے موجودہ مسائل اور ان کے حل کے ضمن میں نیز راولپنڈی میں پاکستان طبی کانفرنس کی تنظیم سازی کے امور پر تبادلہ خیال ہوا اور ایسی ملاقاتیں تسلسل کیے ساتھ ہونے پر اتفاق ہوا۔

میانوالی کے طبی دواساز اداروں کے مالکان سے ملاقات:-

پروفیسر حکیم حافظ محمد یونس صدر پاکستان طبی کانفرنس کی قیادت میں دورکنی و قدرات کے 8 بجے کے قریب میانوالی پہنچا تو وہاں شہر کے داعلی چوک میں پاکستان طبی کانفرنس کے مرکزی راہنما اور بزرگ حکیم محمد عبداللہ کے فرزند کنرکن مرکزی مجلس عاملہ پاکستان طبی کانفرنس حکیم محمد طارق ممتاز دواخانہ کے ڈائریکٹر محمد یاسر ایڈووکیٹ نے استقبال کیا۔

میانوالی کے ایک معروف ہوٹل میں پرتکلف عشاء کیہ ہوا۔ اس موقع پر طبی دواساز اداروں کے مسائل اور موجودہ صورتحال پر گفتگو ہوئی۔ بلال دواخانہ کے شہنگ ڈائریکٹر بھی اس موقع پر موجود تھے۔ دوران گفتگو اپنے اپنے تعلقات کو مسائل کے حل کیلئے بھرپور استعمال کرنے پر اتفاق ہوا۔ اسی وقت مسلم لیگ ان کے ممبر صوبائی اسمبلی اور اہم راہنما جناب انعام اللہ نیازی سے بذریعہ فون بات ہوئی تو انہوں نے فوری ملاقات کا وقت دے دیا۔ وفد جناب انعام اللہ نیازی سے ملاقات کیلئے ان کی رہائش گاہ پہنچا۔ ان کو تمام حالات کے مختصر ابرہہ تک دی گئی۔ معاملات کے حل کیلئے کردار ادا کرنے کی درخواست کی گئی۔

قرشی انڈسٹریز کا پاکستان اکیڈمی آف فیملی فزیشن کے ذریعہ اہتمام ”قرشی گارلی کیئر“ پر لیچر

ڈاکٹر منظور رانا (چیف کوآرڈینیٹر پاکستان اکیڈمی آف فیملی فزیشن) کا خصوصی شکریہ:-

ڈاکٹر منظور رانا (چیف کوآرڈینیٹر) نے قرشی انڈسٹریز کا گارلی کیئر متعارف کروانے پر شکریہ ادا کیا اور امید ظاہر کی کہ ادارہ قرشی اسی طرح ہریٹل ادویات کے بارے میں آگاہی فراہم کرتا رہے گا۔

ڈاکٹر عمران وحید (کنسلٹنٹ اسسٹنٹ پروفیسر پنجاب انسٹیٹیوٹ آف کارڈیالوجی) نے خصوصی طور پر ڈائریکٹر قرشی انڈسٹریز (پرائیویٹ) لمیٹڈ کا شکریہ ادا کیا جن کی کادشوں سے انہیں ایک ایسا پلٹ فارم ملا جہاں وہ قدرتی جزی بوٹیوں سے تیار کردہ قرشی گارلی کیئر کی افادیت کے حوالے سے گفتگو کرنے کا موقع ملا۔

قرشی انڈسٹریز کا اعزاز:-

قرشی انڈسٹریز کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ اس کی تمام تریپاؤکشن جدید ترین طبی اصولوں کے مطابق قدرتی جزی بوٹیوں سے تیار کردہ ہیں اور مابعد اثرات سے پاک ہیں۔ اس سے نہ صرف ڈاکٹروں کا ہریٹل ادویات پر اعتماد بڑھے گا بلکہ وہ ہریٹل ادویات کے بارے میں معلومات بھی حاصل کریں گے اور مریضوں کی بہتر صحت کے لیے ہریٹل ادویات کو ترجیح دیں گے۔

لیچر کے کامیاب انعقاد پر مختصر شکریہ:-

قرشی انڈسٹریز لیچر کے کامیاب انعقاد پر ڈاکٹر آفتاب اقبال شیخ، ڈاکٹر محمد عدیم خواجہ، ڈاکٹر جاوید اکرم، ڈاکٹر حفیظ الرحمن، ڈاکٹر اشفاق رانا، ڈاکٹر انجم سلیم، ڈاکٹر شہریار بھٹی، ڈاکٹر عثمان آفتاب اور ڈاکٹر مظہر السلام کی شکر گزار ہے جنہوں نے اس پروگرام کو کامیابی سے ہمکنار کرانے میں اہم کردار ادا کیا۔

شرکاء کے قرشی جوہر جو شانہ سے تواضع و تاثرات:-

اس موقع پر شرکاء کی تواضع ہیٹ آف ایشیا قرشی جوہر جو شانہ سے کی گئی اور اپنے تاثرات میں قرشی جوہر جو شانہ کو موثر تبدیلی سے ہونے والے نزلہ، زکام اور کھانسی سے بچاؤ میں بے حد مفید و موثر قرار

دیا۔ ☆

گزشہ دنوں قرشی انڈسٹریز کے تعاون سے پاکستان اکیڈمی آف فیملی فزیشن (Doctorscon) کے ذریعہ اہتمام ایک لیچر کا انعقاد کیا گیا۔ لیچر کا اہتمام ڈاکٹر منظور رانا (چیف کوآرڈینیٹر پاکستان اکیڈمی آف فیملی فزیشن) کی زیر نگرانی کیا گیا جس میں قرشی کی مایہ ناز تریپاؤکٹ ”گارلی کیئر“ کا جسم انسانی میں کو لیسٹرول کی سطح کو متوازن کرنے میں کردار پر روشنی ڈالی گئی۔ لیچر میں ڈاکٹر اوصاف بلوچ (چیرمین رجسٹریشن کمیٹی)، ڈاکٹر الطاف چیمہ (سینئر نائب صدر) سمیت ڈاکٹر آغا ناصر اللہ (ماہر امراض جلد)، ڈاکٹر الیاس انجم (جنرل فزیشن)، ڈاکٹر مطلق الحق (جنرل فزیشن)، ڈاکٹر ارشد اقبال، اور دیگر ڈاکٹرز نے بھی شرکت کی۔ یہ وہ فورم ہے جو نہ صرف انسانیت کی خدمت کر رہا ہے بلکہ جدید طبی ادویات، ان کی افادیت اور تحقیق (ریسرچ) کو بھی معالجین (Physicians) تک پہنچا رہا ہے۔

قرشی گارلی کیئر پر لیچر:-

ڈاکٹر عمران وحید (کنسلٹنٹ اسسٹنٹ پروفیسر پنجاب انسٹیٹیوٹ آف کارڈیالوجی) نے Herbal Perspective in the management of dyslipidemia کے موضوع پر سیر حاصل گفتگو کی اور کو لیسٹرول کو کنٹرول کرنے میں قرشی گارلی کیئر کی افادیت پر روشنی ڈالی۔ انہوں نے کہا کہ ادارہ قرشی کے شعبہ تحقیق نے کئی سالوں کی ریسرچ کے بعد امراض قلب کا باعث بننے والے کو لیسٹرول اور شرابی گلسرائیڈز کی بڑھی ہوئی سطح کو اعتدال پر لانے کے لیے قرشی گارلی کیئر کا نسخہ ترتیب دیا ہے۔ قرشی گارلی کیئر کا استعمال امراض قلب سے محفوظ رکھتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کم کرنے میں معاون ہے نیز دل کی شریانیں بند ہونے سے بچاتا ہے۔ تاہم معالج کے مشورہ سے قرشی گارلی کیئر کا استعمال انتہائی محفوظ اور فائدہ مند ہے۔ اس موقع پر قرشی کی جانب سے ڈاکٹر عمران وحید (کنسلٹنٹ اسسٹنٹ پروفیسر پنجاب انسٹیٹیوٹ آف کارڈیالوجی) کو پھولوں کا تحفہ بھی پیش کیا گیا۔



دوبئی گلف فوڈ (Gulfood) ایگزیشن میں شرکت 



(دائیں سے بائیں) انجمن اہل کونکر (ہیڈ آف ایگزیشن)، اکبر علی انور (سی ایف ایف کے صدر)، اسامہ قراری (پرنسپل سیکرٹری GCC)، احسان جلال (سیکرٹری IMD) اور میرزا کلب (ڈپٹی سیکرٹری) گلف فوڈ ایگزیشن 2017ء کے آغاز پر دعا گو ہیں

تفصیل صفحہ 48

گلف فوڈ ایگزیشن میں کی جانے والی برنس میٹنگز 



گلف فوڈ ایگزیشن 2017ء میں برنس میٹنگز اور ٹیکل اینڈز کے ساتھ برنس میٹنگز کی جا رہی ہے



قرشی جام شیریں دہنی میں بھی ہر کسی کا فیورٹ



گولڈوا جیڑڈن میں امریکائی کھانے کی قرشی جام شیریں سے شہرت مل رہی ہے

قرشی جوہر جو شاندار (بیسٹ آف ایشیا) کی بے حد پسندیدگی



میر کی جیٹا قرشی جوہر جو شاندار کے بارے میں معلومات حاصل کرتے ہوئے

قرشی امپورٹرز اور بزنس پارٹنرز کی گلوف فوڈ ایگزٹیشن میں شرکت اور عشاء



قرشی امپورٹرز کے امپورٹرز اور Strategic Business Partners کا قرشی لم کے ساتھ گھنٹہ



امپورٹرز اور Strategic Business Partners قرشی کی جانب سے ایگزٹیشن کے عشاء میں شرکت

پاکستان طبی کانفرنس کی رابطہ اطباء مہم



خوشاب سے مرکزی میگزین مالہ پاکستان طبی کانفرنس
سیکشن خورشاب سے میگزین مالہ پاکستان کے ایڈیٹر ڈاکٹر



میرالائی سے میگزین مالہ پاکستان میگزین مالہ پاکستان سے ملاقات
کے موقع پر میگزین مالہ پاکستان میگزین مالہ پاکستان



پروفیسر حکیم سید ظفر حسین اور میگزین مالہ پاکستان میگزین مالہ پاکستان سے ملاقات کے موقع پر



QARSHI UNIVERSITY

LAHORE

Chartered by Government of the Punjab (ACT XIV of 2011)
Recognized by the Higher Education Commission

*Producing Managers of Change Through Education,
Grooming and Skills Development*

HEC Approved Degree Programs

| | | |
|--|---|---|
| BEMS Bachelor of Eastern Medicine & Surgery ICT Registered & HEC Approved | BS Computer Science | BBA Bachelor of Business Administration |
| BS Accounting & Finance | MBA Master of Business Administration | M.Sc (CS) Master of Computer Science (2 Years) |
| BS Software Engineering | MBA Executive (Weekend/Evening) | B.Com (Hons) |
| | BS Information Technology | Contact 0321 8893431 0333 4142318 |

***Eligibility Criteria:**
Bachelor Programs:
FA / FSc / DAE, ICS / ICom,
A Level or Equivalent
Master Programs:
BA / BSc / BCom / BBA / BSCS

SPECIAL FEATURES

Professional Trainings & Career Opportunities
QU develops employability skills of its students. Hands-on training and conditional career opportunities are also available at Qarshi Industries (Pvt.) Ltd.

- 100% Internships & Job Placements in Industry
- Career Counseling & Development
- Sports Grounds & Outdoor Activities
- Grooming on Ethical Values
- Transport & Hostel Facility
- Financial Assistance & Merit Based Scholarships

Scholarships Available

- Foreign Qualified Faculty
- Career Counseling Office
- Student Services Center & Help Desk
- Strong Industry Linkages
- State-of-the-art University Facilities
- Regular Workshops & Seminars



For further details:
[Facebook.com/QUcollege](https://www.facebook.com/QUcollege)
www.qu.edu.pk

Qarshi University
Campus Road, F-10,
Triloka (New Reg), Quetta
Quetta, Balochistan
Contact: 0322-4142318
0321-8893431, 042-3144916

Qarshi University (DEMO)
Al-Farooq Plaza, 145 Ferozpur Road,
New Quetta Road, Lahore
Contact: 042-3523333
042-3523372

Qarshi University, City Office
9-AJ Trade Area, Garden Town, Lahore
Contact: 042-3523333
042-3523372

MONTHLY **QAUMI SEHAT**
Regd.No. CPL-29

LAHORE

Phones : 37483134

: 37483135

Fax : 37483137

E-mail : qaumisehat@qarshi.com

استورڈیٹڈ اور
UAE میں بیچا گیا دستیاب

قشری
جام شیریں

نیچرل مٹھنڈک!

- صندل اور گلاب کے 100 فیصد عرقیات
- پیاس بجھائے، ملے نیچرل مٹھنڈک
- موسم گرما میں دسے تازگی کا خوشگوار احساس

Lite Lite
Refreshing

شربت
جام شیریں

www.qarshi.com