

آسان علاج

مؤلفہ
زبدۃ الحکماء۔ حکیم نور احمد تمنغہ یافتہ سینئر حکیم

ناشر

حکیم اکرام الحق۔ رجسٹرڈ درجہ اول، ہیلتھ اسٹنٹ

مکتبہ نور الصحت

۲۹-۷۰ عہدہ حکیم روڈ، قلعہ شاہ فیصل۔ لاہور۔ پاکستان

قیمت
۵۱/- روپے

بار دوم
۲ ہزار

بار اول
ایک ہزار

ٹیلیفون
۳۰۲۳۹۳

فہرست

صفحہ	مضامین	نمبر	مضامین	نمبر
۴۰	کالی کھانسی، بچوں کا ایک وبائی مرض	۱۱	سر درد - بیماریوں کی پیشگی اطلاع دینے	۱
۴۲	دم کو دور کرنے کا ایک آسان نسخہ	۱۲	اولاد قدرتی آرام -	۲
۴۶	پیتے کا درد غذا کی بد پرہیزی اس کا ایک اہم سبب ہے	۱۳	گرتے باہل کا سنگھریو علاج -	۳
۴۹	درد گردہ کا سہل نسخہ	۱۴	دماغی اور اعصابی کمزوری بہت سی بیماریوں کا سبب ہے -	۴
۵۲	بواہر نظام ہضم کی ایک تکلیف دہ بیماری	۱۵	بے خوابی کے مریضوں کے لئے ایک	۵
۵۵	پھلپھری کا آسان طبی علاج	۱۶	قدرتی دعا	۶
۵۸	بچوں کو چھاتی کا عدوہ پلانے والی	۱۷	بڈ پریشیر سے کیسے بچا جاسکتا ہے	۷
۶۱	خواتین سرطان کے خطرے سے محفوظ رہنے کے	۱۸	آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے دور کرنے کے لئے خوش مذاق غذا -	۸
۶۴	بچوں کو سوسکے کی بیماری کیوں ہوتی ہے	۱۹	دانتوں کے امراض تیزی سے کیوں بڑھ رہے ہیں	۹
۶۶	شیر خوار بچوں میں پیٹھ کی بیماریاں	۲۰	نزرد زکام کیوں ہوتا ہے	۱۰
۶۹	پرہیز، بیماری کا بہترین علاج ہے	۲۱	نزلہ زکام سے نجات کا آسان ترین نسخہ	۱۱
۷۰	سانپ کاٹنے کا آسان گھریو علاج	۲۲	گلیے میں تراش یا درم ہونے سے کھانسی شروع ہو جاتی ہے -	۱۲
۷۲	سنگھریو حالات میں گھریو علاج	۲۳		۱۳
۷۸	دم کی تکلیف دہ بیماری کا علاج ہو سکتا ہے	۲۴		۱۴

تعارف

از جناب ایفٹیننٹ کرنل ڈاکٹر محمد غیاث الدین صاحب (تمتہ: قائد اعظم،
ایم بی بی ایس، ڈی پی ایچ، سابق آرمی میڈیکل کور۔ ۱۲۸ نظامی روزیلا ہوجھانی

اپنے بزرگ دوست حکیم نورا احمد صاحب سے میرے تعلقات گزشتہ اکاون سال سے ہیں۔ آپ میرے آبائی شہر ہوشیار پور بھارت، میں طبی تعلیم سے فارغ ہو کر اپنی جوانی کے عالم میں تشریف لائے۔ طبی ذہانت، اسلامی ولولہ، محنت، دیانت اور دکھی انسانیت کی خدمت کے جذبہ سے سرشار مطب شروع کر دیا۔ اس وقت ہمارے شہر میں کوئی کوالیفائیڈ حکیم، ڈاکٹر موجود نہ تھا۔ انہی دنوں کابل میں پچھتہ کی ظالم چند روزہ حکومت سے تنگ آ کر ہمارے شہر کے ڈاکٹر انوار الحق صاحب مرحوم بھی اپنے وطن ہوشیار پور میں تشریف لے آئے۔

ہوشیار پور شہر قدیمی بلدیاتی طبیب مولوی محمد عبداللہ صاحب مرحوم، فیض سے ان کی موت کی وجہ سے محروم ہو چکا تھا۔ حکیم نورا احمد صاحب کی آمد سے شہر نے اہرام کا سانس لیا اور قطار در قطاران کی طبی خدمات سے فیض حاصل کرنا شروع کر دیا۔ اپنی طبی صلاحیتوں، احسن اخلاق اور نرم دلی کے ان تنہک جذبات نے

ان کو ضلع بھر کے طول و عرض اور باہر کے مریضوں کیلئے میٹھا صفا علاج ثابت کر دیا۔ ان دنوں ایلو پیتھی کا آثار و راج نہ تھا۔ مسلمانوں میں بیداری آچکی تھی۔ جس کے صدقے میں پاکستان معرض وجود میں آیا۔

آج ہزاروں حکیم ڈاکٹر ہمارے ملک میں موجود ہیں مگر حفظانِ صحت اور طبی نگہاس پھر سے عام بیماریوں کے سستے علاج کے لئے حکیم صاحب کی کوشش قابلِ تعریف ہے۔ جی رہے کہ حکیم صاحب نے اپنی فنی قابلیت، محنت اور دکھی انسانوں کی خدمت میں قابلِ قدر خدمات انجام دی ہیں۔ آپ ہوشیار پور میں ایور ویدک طبی کیمٹی کے صدر تھے اور ماہانہ دو دفعہ ضلع بھر کے حکیموں کو بیوروں کی میٹنگ ہوتی تھی۔ لاہور جیسے تیس لاکھ آبادی کے شہر میں بھی آپ طبی کیمٹی کے صدر کی حیثیت سے ہر ماہ دو مرتبہ تیار و خیالات اور سپیڈہ مریضوں کو طبی مشورہ دینے کے لئے اجلاس منعقد کر رہے ہیں۔

کتابچہ زیر عنوان ”آسان علاج“ میں نے بخور پڑھا۔ اس کی چند خوبیاں قابلِ ستائش ہیں جو حکیم صاحب کے وسیع تجربہ اور انتھک مطالعہ کی دلیل ہیں۔ ہر بیماری کے اسباب کا ذکر سادہ عام فہم زبان میں۔ پھر متعلقہ جسمانی نظام (SYSTEM) کی مختصر کیفیت اور اس پر بیماری کے اثرات نہایت خوبصورتی سے بیان کئے ہیں۔ طریق علاج میں صرف ادویات کا استعمال نہیں بلکہ ”پرہیز علاج سے بہتر ہے“ کے اصول کو اپنایا گیا ہے۔ ہمارے موجودہ معاشرے میں زیادہ تر عام قسم کی بیماریاں عموماً غوراک کی بے احتیاطی اور غلط نظام زندگی کی وجہ سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ اچکل ایک متوسط درجہ کے شہری

کے گھر میں الماریاں ایلو پیٹھک اور یونانی دواؤں سے بھری نظر آتی ہیں۔ ان کا بیداریخ استعمال ایک عادت بن گئی ہے جو قومی صحت پر بری طرح اثر انداز ہو رہی ہے۔ اس کتابچہ بعنوان آسان علاج کے مطالعہ سے ہر پڑھنے والے کو پوری طرح مندرجہ بالا حقائق سے واقفیت حاصل ہو جائے گی۔ وہ اپنے اہل و عیال اور دوست احباب کو بیماری کی صورت میں کافی حد تک فائدہ مند ثابت ہوگا۔

میں یہ لکھنے میں خوشی محسوس کرتا ہوں کہ حکیم نواز احمد صاحب نے اس کتابچہ میں آسان علاج کے علاوہ اپنی دیگر تصانیف یعنی گلدستہ طب و صحت، شہدہ سستی طاقتور غذائیں، تندرستی کے راز میں بھی ان قدر قیمتی اصولوں کو طبعی رنگ میں پیش کیا ہے جس سے ملک کے ہزاروں افراد فائدہ حاصل کر رہے ہیں۔ میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ میرے بزرگ دوست حکیم نواز احمد صاحب کی عمر دراز کرے۔ ان کی کوششوں اور تجربوں سے زیادہ سے زیادہ عوام ان س فیض حاصل کرتے رہیں۔

احقر العباد

محمد امجد علی

پیش لفظ

حضرت انسان کو خداوند کریم نے دنیا بھر کی آباد اور غیر آباد زمینوں بھندوں اور پہاڑوں سے پھیل پھول، سونا چاندی، پٹرول اور ڈیزل کے خزانے نکال کر کام میں لانے کے لئے پیدا فرمایا ہے۔ یہ انسان آج شیرا مٹی اور انسان کو ایک لقمہ بنا کر منہ میں ڈالنے والے درندوں کی ناک میں نکیل ڈالے مزے سے پھر رہا ہے۔ تاریخ دان دنیا آج بھی سیدنا حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کے کارناموں کو عزت کی نگاہ سے دیکھتی ہے۔ دریا تے نیل جیسا سرکش اور ٹھاٹھیں مارنے والے دریا اپنی طغیانی سے جب بندگانِ خدا کی زندگی ختم کرنے پر اتر آیا، تو رسول کریم کے اس جلیل القدر صحابی کے ایک کاغذ کے پرزے پر لکھے ہوئے حکم سے اس کا مزاج درست ہو گیا تھا۔

دنیا کی ہر چیز کو قابو کرنے والا یہ انسان بیمار ہو کر بے بس ہو جاتا ہے بیماری کی حالت میں اچھی سے اچھی اور قیمتی غذا کھانے کو دل نہیں چاہتا۔ بھوک کی کمی لازمی طور پر کمزوری کر دیتی ہے۔ کمزور انسان اپنے روزمرہ کے کاروبار انجام دینے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ ایک تندرست انسان ہی معاشرہ میں

اپنا صحیح مقام برقرار رکھ سکتا ہے۔ موجودہ ترقی کے دور میں علاج بے حد گراں ہو رہا ہے۔ معاشرہ کا ایک تہائی طبقہ روزانہ اس قدر پیسے نہیں کماتا، جس قدر کہ چاکو منگے علاج کے لئے اسے خرچ کرنے پڑتے ہیں۔ اسی جذبے کے تحت بندہ نے آسان علاج کی تیاری شروع کر دی۔ میرے مطب میں روزانہ پانچ سات مرد عورتیں اور جوان عموماً لے آجاتے ہیں، جو کہ آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقوں سے بڑے پریشان نظر آتے ہیں۔ کئی منچلے تو ہزار پانچ سو روپے ان سیاہ حلقوں کو دھانے کے لئے خرچ کر کے مجھے اپنی غم بھری داستان سناتے ہیں۔ ہزاروں مریضوں پر آزمایا ہوا ایک کم خرچ نسخہ سونف، مغز بادام اور کشمش والا آپ کو اس کتاب میں نظر سے گزرے گا۔ اسے استعمال کرنے والے بھائی چند بیسوں کے خرچ سے اپنی صحت اور خوبصورتی آسانی سے حاصل کر سکیں گے۔ ایسے درجنوں چند ٹیڈی بیسوں والے علاج آپ کو پڑھنے کا موقع ملے گا۔ امید ہے کہ معاشرہ اس کتاب کو غور کے ساتھ مطالعہ کر کے اپنے دکھ دردوں کو چند ٹیڈی بیسوں کے خرچ سے دور کرنے میں خدا کے فضل سے کامیاب ہو سکے گا۔

احقر

نور احمد - دو خانہ نورالصحیح - عبد الکریم روڈ - لاہور

مورخہ ۲۰ ستمبر ۱۹۸۰ء

سر درد

سر درد — بیماریوں کی پیشگی اطلاع دینے والا قدرتی الارم

سر درد کو انگریزی میں ہیڈ ایک اور عربی میں صداع کہتے ہیں۔ صداع کے لغوی معنی پھاڑنے والی ہیں۔ اس درد میں عموماً سر اور اس کے ساتھ ٹپے ہوئے اعضا یعنی آنکھ، کنپٹی، ناک اور کان میں ٹپس اور پھاڑنے والی کیفیت رونما ہوتی ہے۔ اس لئے اسے نشانی کی وجہ سے صداع کے نام سے پکارا گیا۔ پرانے اطباء اس مرض کو دوسری درجنوں بیماریوں کا پیش خیمہ خیال کرتے ہیں۔ طب اسلامی میں اسے مستقل مرض نہیں سمجھا جاتا۔ یوں سمجھا جائے کہ سر درد ایک جھنجھوڑنے والا خطرے کا الارم ہے۔ اس الارم کی خبر یا کر اس کے پیدا کرنے والے اسباب اور امراض کے علاج کی فکر کرنا چاہیے۔

- جن بیماریوں میں بطور نشانی، سر درد واقع ہوتا ہے۔ ان کے لحاظ سے اس کے کسی نام رکھے گئے ہیں۔ مثلاً صداع بیضہ، ضربی، شرکی، سہمی، ورمی، ماوی، ساوچ، تزعزعی، تجیری، جماعی، استفراغی، دودی، شجرانی، کلوی، زلی، غمی، بیداری، استلاتی اور شقیقی وغیرہ۔ دنیا میں شاید ہی کوئی انسان مل سکے جس نے اپنی زندگی کا کچھ وقت اس پریشان کرنے والے درد میں نہ گزارا ہو۔ یہ بیماری مردوں کی نسبت عورتوں میں۔ دیہاتیوں کی نسبت، شہریوں اور

اور سختی میسر کلاس ہاتھ پاؤں ہلانے والوں سے کمین زیادہ نازک مزاج اور
 امیرانہ زندگی بسر کرنے والوں کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ اس کے مقامی
 اسباب میں مانتوں کی خرابی، درد اور کھوکھلا ہونا، آنکھوں کی عام بیماریاں
 اور نظر کمزور ہونا۔ کان کی چھسی اور کان بہنا شامل ہیں۔ اندرونی اسباب میں
 گھٹیا، سوزاک، آتشک، گردوں کی بیماریاں، ہر قسم کے بخار، فیا بٹیس، شکر ہی،
 اعصابی کمزوری، بھیس یعنی کمی خون اور دماغی خرابیاں سردی پیدا کرتی ہیں۔
 سردی ہواؤں کا چلنا، دھوپ میں زیادہ دیر تک بیٹھے رہنا، گرد و غبار، پھول
 اور ڈیزل کا دھواں، زیادہ جاگنا، زیادتی شور و غل، جسمانی اور دماغی محنت کر کے
 تھک جانا، عورتوں میں ماہوار ہی شروع ہوتے وقت یا ماہوار ہی ختم ہونے
 پر یا درمیان میں بے قاعدگی ہونا بھی سردی پیدا کرتا ہے۔

دل کی کمزوری، شریانوں کی سختی، گرم غذائیں زیادہ کھانا، سر پر چوٹ لگنا
 دماغی رسولیاں اور پھوڑے، اعصاب، معدہ، جگر، انتوں اور گردوں کی
 لمبی بیماریاں، قوت، مدافعت کو کمزور کر کے عموماً دائمی سردی میں مبتلا کر
 دیتی ہیں۔ سردی شروع ہوتے ہی کسی تجربہ کار معالج کا مشورہ لینا اور اپنے
 ارد گرد سے حالات کا جائزہ لینا ضروری ہے۔ علاج میں آسانی پیدا کرنے کے
 لئے پہلے دو موٹی باتیں ذہن نشین کریں۔ سردی بیرونی اسباب مثل سردی
 لگنا، گرمی سے دوچار ہونا۔ دھواں، شور و غل یا زور سے دباؤ آجانا یا چوٹ

گننا سے ہو تو دوائی کھانے کی پہلے ہی کچھ ضرورت نہیں۔ سردی والے کو گرم ہوا روشنی اور حسب ضرورت بجلی ریڑی کے پاس بٹھانا یا گرم دودھ، چائے پلا کر کبیل اوڑھنا ہی صحت مند بنا دیتا ہے۔ گرمی کا اثر دور کرنے کے لئے برف کا پانی پلانا اور برف سے ٹھنک کر ناسی کافی علاج ہے۔ زخم یا چوٹ کا علاج پٹی باندھنا اور گرم دودھ میں سلامجیت دو سے چھرتی تک یا پھلکڑی کھیل کی ہوئی دو چار رتی کھلانی ہی کافی علاج سمجھنا چاہیے۔

سردی یا نزلہ یا زکام کی وجہ سے سرد ہو تو گل بنفشہ سات اشیا اسٹووس اسی قدر یا صرف چائے کی تپی گلاس بھریانی میں بوش دیں اور دم سخت کر کے ان کے بوشانہ میں کھانڈ ملا کر نیم گرم پلانا ہی کافی علاج ہو جاتا ہے۔ پرانے نزلہ زکام کے اثر سے مستقل سرد رہتے لگے تو دلیہ گندم یا جو چوتھائی سے ایک چھٹا تک وزن، مغز تر بوڑا، مغز پیٹھ، خشخاش، بادیاں، سونف، چاروں تین سے چھ ماشہ تک، مغز بادام، عدد، منقہ بیج نکالا ہوا، عدد، پاؤ ڈیڑھ پاؤ پانی یا دودھ میں گھوٹ کر چائے چھانسنے والی چھلنی میں چھان کر میٹھا ڈال کر کشتہ مرجان ایک دو رتی چند روز صبح استعمال کرنے سے نزلہ زکام کا بار بار ہونا اور سرد کو خدا کے فضل سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

اطریفیل کشنیزمی ایک تو لو کی مقدار میں یا اس میں کشتہ صدف مروارید (سیپ)

رتی دو رتی ملا کر چند روز استعمال کرنا بھی مفید ہے۔

چھوٹے بڑے جوڑوں کے درد سے ہونے والے سردیوں میں صبح کے وقت سحون سورنجاں سات ماشہ سے ایک تولہ اور شام تین چار بجے لفظ نخل کشینسزی ایک تولہ چند روز استعمال کرائیں۔

احصابی کمزوری کے سردیوں میں مغز بادام، کشمش، مٹھی اور کچھ بڑبڑینوں ایک ایک تولہ کوٹ کر بڑے کاہلی چنے یا چاررتی وزن کی گولیاں بنالیں۔ صبح و شام ایک ایک گولی کھانے کے بعد پانی سے کھایا کریں۔

عورتوں میں ایام ماہواری کی خرابی سے ہونے والے سردیوں میں مرکی کا گوند صبر زرد یعنی ایلوا اور نوشادر تینوں دوائیں ایک ایک تولہ پیس کر عرق بادیان کا چھینٹا دسے کر گولی بقدر کالمے چنے بنالیں۔ دو چار ہفتے یہ گولیاں روزانہ ایک یا دو عدد دودھ یا عرق بادیان کے ساتھ سوتے وقت استعمال کرنے سے انشاء اللہ ماہواری کی بے قاعدگی اور سردیوں میں آفاقہ ہو جائے گا۔

گرتے بالوں کا سستا گھریلو علاج

آج کل بال گرنے کی بیماری دنیا میں بڑی تیزی سے پھیل رہی ہے۔ موجودہ تہذیب اور رہن سہن کے طور پر لائقے بالوں کے ساتھ بہت زیادتی کر رہے ہیں۔ روزانہ دو چار سکولوں اور کالج کے لڑکے لڑکیاں سر کے بال گرے سے پریشان علاج کے لئے میرے مطب (کلینک) میں آتے رہتے ہیں۔

اکثر کاروباری حضرات بھی سر کے بال گرنے اور گنجنے کی شکایت کرتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ معاشرہ اپنی خوبصورتی قائم رکھنے کے لئے ہر سال لاکھوں روپوں کے تیل، کریمیں اور روشن استعمال کر رہا ہے۔ اسی فیصد مرد عورتیں موجودہ چالو ہیر ٹانک، ہیر لوشن، کریم اور تیلوں پر کافی رقم خرچ کر کے بھی بال اگانے کی خوشی سے محروم ہیں۔ اکثر منچلے آج کل سجلی کی مشینوں سے بھی بال اگانے کے لئے کئی ہفتے صرف کر رہے ہیں۔

بالوں کی حفاظت کے لئے یہ حقیقت ذہن میں رکھیں کہ بال لحمیات یعنی پروٹین سے انسانی بدن میں پیدا ہوتے ہیں۔ اگر ہمارے بدن میں لحمیات کی کمی ہوگی تو بال کمزور، ناقص، جلد ٹوٹنے والے، بھورے اور سفید ہوں گے۔ ہر گھر میں سچ، بوڑھا، مرد و عورت کوئی نہ کوئی آپ کو سکرمی کا مریض نظر پڑے گا۔ سکرمی جسے بغا، خشخاشی اور ڈنڈرف کہتے ہیں۔ دراصل وہی غذا ہے جو کہ قدرت نے بالوں کی پرورش کے لئے مقرر فرمائی ہے۔ جب تک یہ غذا ہمارے بالوں کی جڑوں میں جذب ہوتی رہتی ہے تو ہمارے بال پھلتے، پھولتے، گھٹنے اور خوبصورت رہتے ہیں۔ جب بالوں کی جڑوں میں اس غذا کو اپنے اندر جذب نہ کریں تو یہ غذا سفید رنگ کے خشخاشی دانوں کی شکل میں کھڑکی کی سطح پر چبنا اور اکٹھی ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اسے دو قسم کے نقصانات سے واسطہ پڑتا ہے۔ اول تو بالوں کی جڑوں میں غذا جذب

ہونے کی وجہ سے دن بدن کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ جب بالوں کو غذائاً ناقص یا بالکل ملنی بند ہو جاتی ہے تو اس کا اثر کسی شکلوں میں نہیں نظر آتا ہے۔ بال جھڑنے لگتے ہیں، جلد ٹوٹنے شروع ہو جاتے ہیں، زیادہ لمبے اور گھنے نہیں ہوتے۔ چمک دمک میں فرق آ جاتا ہے۔ بڑیں کھوکھلی ہو کر معمولی اجڑا سے گرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ رنگ بدل کر بھورے اور سفید ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

دوسرا نقصان یہ ہے کہ وہ غذائی اجزاء میل کے روپ میں بھوسی اور ڈنڈر کی شکل بن کر کھو پڑی کے اوپر چنے شروع ہو جاتے ہیں۔ سر بوجھل، حساس اور اور اس میں درد ہونے لگتا ہے۔ بھوسی کی کثرت داسے مریض سر کے چکر اور کاٹوں سے آوازیں نکلنے سے پریشان حال رہتے ہیں۔ ان حالات میں دماغی طاقت کے لئے دودھ، دہی، مکھن اور مٹھنر دھیجا پکا ہوا زیادہ استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔ سر کو دھونا اور تر پھل کے پانی کی فوار سر کو پہنچانی پرانے گھریو مفید علاج ہیں۔

اب ایک ستا علی گھاس بھوس سے تیار ہونے والے تیل کی ترکیب تیلاری غور سے ذہن نشین کر کے اسے تیار کر کے گھر بھر کے سب افراد کے بالوں کی حفاظت کے لئے استعمال کر انیں۔ درخت مولسری، کرنا برنا، بیرہی اور انڈان پانچ درختوں کے آدھ آدھ سیر تازہ پتے لے کر خوب کوٹ کر دوبارہ

سہ بارہ ان کا پانی نیچوڑ لیں۔ پھر اس پانی میں بالچھڑ، اشنہ، (چھیل چھیلو۔ بڑھاہی، اہبل (دھوپیر) برادہ صندل سفید، برسہمی بوٹی، ایک ایک چھٹانک پوسٹ تریج (سنگترہ، کنو یا ماٹھا کا چھٹکا، خشک دھنیا دو دو چھٹانک سب کو کوٹ کر اس پانی میں بارہ گھنٹے جگنو کر اس میں نمین سیرتلی کا تیل دروغن کبودا مٹھاتیل، ملا کر نرم آگ پر اس حد تک پکائیں کہ پانی جل کر تیل باقی رہے۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان کر بوتلوں میں بھر لیں اور بالوں کو روزانہ لگائیں۔

دماغی اور اعصابی کمزوری

دماغی اور اعصابی کمزوری — بہت سی بیماریوں کا سبب ہے

سردی کے موسم میں ہر شخص طاقتور غذا کھانے کی آرزو رکھتا ہے۔ اس موسم میں کمزور آدمی تو سردی میں ہاتھ پاؤں ہلانے سے معذور اور ٹھنڈے کے رہ جاتا ہے۔ زیادہ سردی محسوس کرنے والے افراد عموماً دن کے نو دس بجے ہی بستر چھوڑتے ہیں۔ زیادہ سردی والے شہروں میں معاشرہ دن رات کونے اور گیس کی انگلیٹھیاں لئے بیٹھا رہتا ہے۔ کمزور دماغ والے اکثر چھینکے اور نزلہ و زکام سے پریشان رہتے ہیں۔ معاشرہ کا نظام ہر آدمی کو ہاتھ ہلانے اور کام کاج کرنے کے لئے مجبور کرتا ہے۔ یہی حقیقت ہے کہ سردی اور سردی کے موسم میں کاروبار زیادہ مقدار میں سرانجام پاتا ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ برقی

علاقوں میں لوگ بجلی انگیس اور انٹر کنڈکٹیشن مکانوں، کارخانوں اور فیکٹریوں میں کثرت سے کام کرتے کرتے اور اپنی مصنوعات زیادہ سے زیادہ مارکیٹ میں لے آتے ہیں۔ میرے مطب میں روزانہ کئی اصحاب سر درد، نزلہ، ازکام، پیشاب کی زیادتی، اعصابی تنکھن، بدن کا پینے اور کیکچی محسوس کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ ایک نصف صدی پرانا حکیم ہوتے ہوئے ہر ہر مریض کے حالات کا جائزہ لے کر اس کا باقاعدہ علاج کرتا میں ضروری سمجھتا ہوں۔ اس گماگمی کے دور میں اکثر بھائی اس بات کا تقاضا کرتے ہیں کہ حکیم صاحب ہمیں کوئی بنی بنائی آسان جنرل ٹانک دوائی بتا دیجئے۔ لاکھوں مریضوں کا علاج معالجہ کرنے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ جس آدمی کا معدہ، دل، دماغ، اعصاب اور گردے صحیح طور پر کام کرتے رہیں تو وہ روزانہ دو ڈبچاگ اور نفی کمانے میں آسانی سے چکر کاٹ سکتا ہے۔ ہمارے طبی خاندان میں ایک جامع انقوائد گولیاں تیار کی جاتی ہیں

دل و دماغ کے لئے جنرل ٹانک کا مجرب نسخہ | جو کہ انسانی بدن کے اعضائے رئیسہ یعنی دل

جگر اور دماغ کو طاقت اور ان کے مناسب حال غذا بہم پہنچاتی ہیں۔ اعصاب کو چستی اور حرکت کرنے میں مدد دیتی ہے اور معدہ کو غذا ہضم کر کے اس کے بدن پانے اور ٹوٹ پھوٹ مرمت کرنے والے اجزاء ہضم کے بعد جدا جدا کر

کے بدنی طاقت قائم رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ ان گولیوں میں پانچ اجزاء شامل ہیں۔ پانچ پانچ تو لے یعنی دواؤں سے کچھ زائد وزن مغز بادام، مغز کھوپرہ، زماریل، خشک کھجور اور ایک ایک تولہ زعفران یعنی کیسرا اور کچلہ مدبر۔ پانچوں دواؤں میں کرسب کو ملا کر گولیاں مٹر کے دانے یعنی چاررتی وزن کی تیار کریں۔ ان گولیوں میں مغز بادام آپ کو اٹھارہ فیصد سے زائد لحمیات یعنی پروٹین، ۵۴ فیصد قدرتی گھی یعنی روغنی اجزاء ہیں۔ بیس فیصد کے قریب نشاستہ دار گلوکوز والے اجزاء اور ایک چھٹانک وزن دو سو پچھتر حرارے دیتا ہے۔ کھوپرہ لحمیات چھتیس فیصد روغنی اجزاء یعنی گھی چالیس فیصد، گلوکوز چودہ فیصد اور ایک چھٹانک وزن دو سو باون حرارے دے گا۔ ایک چھٹانک کھجور لحمیات تین فیصد، گھی آدھ فیصد، گلوکوز قریباً ستر فیصد اور ایک سو ستر حرارے چھٹانک وزن دیتی ہے زعفران اپنے اندر بیٹنیس فیصد لحمیات سموئے ہوئے دل، ادماغ، جگر، اعصاب اور گردوں کی ٹوٹ پھوٹ مرمت کر کے خالص نیا خون اور نئی انگلیں اور جوانی کی لہر بدن میں دوڑانے کے لئے لاجواب دوائی صدیوں سے تسلیم کی جاتی ہے۔ پانچوں تجزیہ کردہ مدبر جسے اطبا انذراتی اور لاطینی زبان میں نکس دامیکا بولتے ہیں۔ ایک زبردست اعصابی ٹانک اور بھوک بڑھانے والی دوائی ہے۔ طب یونانی ویدک، ایلوپیتھی اور ہومیوپیتھی میں اسے ایک تلخ مقوی معدہ اور اعصابی طاقت بحال کرنے والی دوائی تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس کی روزانہ خوراک ایک چاول

سے ایک رتی تک برسوں سے لاکھوں حکیم اور ڈاکٹر اپنے مریضوں کو استعمال
 کر کے صحت اور توانائی بحال کر رہے ہیں۔ اس چار رتی وزن گولی میں آدھا
 چاول کچلہ مدبر شدہ اور زہریلے اثرات سے صاف کیا ہوا شامل ہوتا ہے۔
 یہ گولیاں ہم زیادہ سردی محسوس کرنے والوں، زیادتی پیشاب، دائمی نزلہ و زکام
 اور تھینکیں آنے والوں، ادماغی اور اعصابی کمزوری اور کمی بھوک کے مریضوں
 کو صبح ناشتے کے بعد یا صبح و شام کھانا کھانے کے بعد یا سوتے وقت دودھ
 یا چائے کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ کچلے کو مدبر کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ
 صاف موٹے دانے کچلے کے جو گلے برطر سے نہ ہوں، کسی برتن میں گائے
 بکری یا بھینس کے دودھ میں صبح بھگو کر رکھ دیتے ہیں۔ دوسرے دن وہ دودھ
 ضائع کر دیتے ہیں اور نیا دودھ جو کچلوں کو ڈھانپ کر چار انگشت اوپر تک
 آجائے ڈال دیتے ہیں۔ چھ روز اسی طرح دودھ بدلنے کے بعد ساتویں روز
 اسی دودھ کے ساتھ نرم آگ پر پکاتے ہیں۔ جب دودھ کھوپا کی مانند ہو جائے
 تو آگ سے اتار کر پانی سے دھو کر پھولے ہوئے کچلوں کو دودھ ٹھکڑے کر لے
 ان کے درمیان کا پتہ دور کر کے جلدی کو سٹک چاروں دوا میں ساتھ ملا کر
 چار چار رتی کی گولیاں تیار کر کے رکھ لی جائیں۔ اگر اس نرم کچلے کو جلدی نہ
 کوٹھا گیا اور وہ سخت ہو گیا تو اس کا کوٹنا مشکل ہو گیا۔ ہر دم چائے، سگریٹ
 استعمال کر کے کام کرنے کے عادی ان گولیوں کو روزانہ دو تین عدد دودھ یا

پہلوں کے جو س یا پختی کے ساتھ استعمال کر کے چائے اور تمباکو نوشی بھی چھوڑ سکتے ہیں۔

بے خوابی کے مریضوں کے لئے ایک قدرتی دوا

یہ دوا اعصابی درد کے لئے بھی مفید ہے

آجکل کے ایٹمی دور میں عموماً ہر شخص پریشان حال نظر آ رہا ہے۔ گھریلو اور کاروباری مصروفیت اس قدر بڑھ گئی ہے کہ قریباً ننانوے فیصد اشخاص ہر وقت سوچتے ہی رہتے ہیں۔ مئی جون کے مہینے میں دن بڑے اور راتیں چھوٹی ہو جاتی ہیں۔ موجودہ معاشرے کا تقاضا رات کو بمشکل گیارہ بجے بستر پر جانے کی اجازت دیتا ہے۔ پینگ پر پاؤں رکھنے سے بین الاقوامی دنیا کے واقعات اور حالات ہماری آنکھوں کے سامنے گھومنے لگتے ہیں میرے مطلب میں روزانہ متعدد بے خوابی کے مریض آتے رہتے ہیں۔ کوئی کہتا ہے کہ حکیم صاحب میں مشکل سے رات نو دس بجے ایک چپاٹی شوربہ کے ساتھ کھاتا ہوں۔ ریڈیو اور ٹیلی ویژن سے گیارہ بجے فارغ ہو کر جب آرام کرنے کا ارادہ کرتا ہوں تو پیٹ تنا ہوا، ڈکھریں اور گیس تنگ کرنا شروع کر دیتی ہے۔ کسی کرٹ لیٹے چین نہیں آتی۔ دوسرا کہتا ہے کہ صبح سے شام تک تو چائے سوڈا پیتے گزر جاتی ہے۔ صبح کا کھن توش

کچھ، ڈبل روٹی تو شام تک ہضم ہی نہیں ہوتی۔ بار بار سیون اپ کو کا کولا اور اور چائے کی بیالی پیتے پیتے اس ناشتے کو پیٹ سے نیچے اتارنے کی کوشش کرتا ہوں۔ دن میں کئی سگریٹ پی جاتا ہوں، مگر پیٹ کا تناؤ کم نہیں ہوتا۔ دو مہینے بچے مشکل سے ایک آدھ چپاتی کوئی چپٹ پٹا سا من ہو تو کھا لیتا ہوں دوپہر کا کھانا رات آٹھ بجے تک ہضم ہی نہیں ہوتا۔ مشکل سے رات تو دس بجے ایک آدھ چپاتی کھانے کو نصیب ہوتی ہے، جس کے ہضم کرنے کے لئے کرٹیس پر کرٹیس بدلتا ہوں، مگر نیند نہیں آتی۔ تیسرے صاحب یوں اپنا قصہ بیان کرتے ہیں کہ حکیم صاحب میں قبض کا مرضیوں۔ رات کو دیر تک بھوک نہیں لگتی اور کھانا پیا کھینچے پر دھرا رہتا ہے۔ سوتے وقت ذرا آنکھ لگ گئی کہ کوئی نہ کوئی خیال آیا اور میری نیند اچاٹ ہو جاتی ہے پچاس سال سے اوپر والے استی فیصد اصحاب یہی رونا روتے ہیں کہ صاحب ایک دو بجے رات کے بعد نیند آتی ہی نہیں۔ نیند نہ آنے کے مختلف اسباب ہیں، جن کا علاج کسی تجربہ کار حکیم کے مشورے سے کرنا چاہیے۔ آج میں انشاء اللہ ماہ مئی میں جو بن پر آنے والی ایک گھاس پیوس کا تذکرہ کروں گا۔ اس گھاس کا نام آکسن ہے۔ اسے عوام سن ڈھکا ہوا بھولا اور اسگندہ بھی کہتے ہیں۔ پاکستان کے طول و عرض اور دوسرے گرم ممالک میں یہ پودا قریباً سارا سال متا رہتا ہے۔ بہار کے موسم میں

اس کے نئے پتے آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ پودا تین چار فٹ بلند پتے آک کے پتوں سے مشابہ مگر اس سے قد میں چھوٹے۔ اس کے پتے کی شکل بالکل گائے کے کان سے مشابہت رکھتی ہے۔ یہ برہمی نسا پتے دو سے چار انچ تک لمبے ہوتے ہیں۔ پتوں کے پھلی طرف ہکا سفید و آن ہوتا ہے۔ شاخ کے دونوں طرف ایک ایک پتر اوپر سے نیچے تک لگا ہوا بہت خوشنما معلوم ہوتا ہے۔ موسم بہار میں اس کے پتے دو تین انچ لمبے ہو کر چھوٹے ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ ان پتوں کے درمیان سے چار خانہ غلاف میں لپٹے ہوئے گول پھولوں کے گچھے تہ تہ نکلتے شروع ہو جاتے ہیں۔ وسط اپریل میں اس کے بیجوں کے گچھے دونوں طرف نظر آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ گچھوں کا غلاف اور اندر کا بیج پہلے ہرے رنگ کا ہوتا ہے۔ اپریل کے آخری ہفتے میں اس کا غلاف بھورے رنگ اور اور اندر کا گول بیج جو کرتی کے برابر جسامت رکھتا ہے، بالکل سرخ خون کے رنگ جیسا ہو جاتا ہے۔ یہ کالے چنے سے قدرے چھوٹا اپنے اندر درجنوں خشکخاش کے برابر بیج رکھتا ہے۔ اس پھل کا ذائقہ کڑوا اور قدرت کے کیمیا گرنے اس میں بنے چینی دور کر کے سکون پیدا کرنے، دردوں کو کم کر کے اس مقام کے تناؤ میں کمی کرنے اور نیند لانے کی صفت پیدا کر دی ہے روزانہ میں متعدد چھوٹے بڑے بوڑوں اور اعصابی دردوں کے مریضوں کو

اس کی تازہ شاخ پھلوں اور بیجوں سے بھری دکھلا کر اس مفعت ملنے والی گھاس کے فوائد دل نشین کرانے کی کوشش کرتا ہوں۔ ہمارے ملک کا بچہ بچہ روزانہ اس قیمتی گھاس کو اپنے گاؤں تحصیل اور شہر کے ارد گرد رضا کارانہ طور پر سرنگالے کھڑی دیکھتا ہے، مگر اس کی قدر نہیں کرتا۔ یہ مفعت کی دوا چھوٹے بڑے جوڑوں کی درد، اعصابی تناؤ، بدن کا اکلے رہنا، پریشانی خیالی اور زمیند اچاٹ ہو جانے کی گھریلو اور بے ضرر دوائی ہے۔ صبح سویرے آبادی سے چند قدم باہر قدم رکھنے پر آپ کو ایک گز کے قریب اونچی آکسن نظر آجائے گی۔ اس کے پکے ہوتے بیج جو کہ غلات میں بند ہوتے ہیں۔ ایک شاخ سے دو چار گھنٹے تو جو کر نرم ہاتھ پھیریں تو اوپر کا بھورا غلات جدا ہو کر اندر سے خون کے رنگ والے گول ماش کے دانے سے بڑے اور چنے کے دانے سے چھوٹے پھل اکٹھے ہو جائیں گے۔ یہ تازہ پھل تین سے نو ماشے وزن، ما عمر اور طاقت کے مطابق صبح سویرے پھا کر کھائیں۔ چند روز سے چند ہفتے تک ان مفعت کے پھلوں کے استعمال سے انشاریٹڈ دماغی پریشانی دور، نیند بھر پور اور چھوٹے بڑے جوڑوں کی در وادر ورم دور ہو جائے گی۔ اپریل، مئی میں ان پھلوں کو توڑ کر محفوظ کر کے پورا سال ان سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

بلڈ پریشر سے کیسے بچا جا سکتا ہے ؟

ایک دن میں ہمارا دل اس قدر خون دھکتا ہے کہ وہ ساڑھے نیناز میل لمبی شریانوں میں سما سکتا ہے یا یوں سمجھیں کہ چار نیناز گیلین والے رقبے کا تالاب اس خون سے بھر سکتا ہے۔ انسانی دل ایک بند مٹھی کی شکل کا ہے۔ کل وزن بیس یا ساڑھے بائیس تو لے ہوتا ہے۔ دل کی حرکت سے مراد اس کا باقاعدہ وقفے کے ساتھ پھیلنا اور سکڑنا ہوتا ہے۔ اس کی حرکت کو تیز اور سست کرنے کے لئے دیگر نرو نامی پٹھے کی خدمات حاصل ہیں۔ اگر اس پٹھے کی کارکردگی میں فرق آجائے تو دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے۔ ایک ستر سالہ آدمی کا دل دو ارب پچاس کروڑ مرتبہ دھڑکتا اور تقریباً سترہ کروڑ کلون خون دل کے ہر خانے سے گزرتا ہے۔ جسمانی ورزش اور جذباتی جوش و خروش دل کی دھڑکن اور سکڑنے کو تیز کر دیتے ہیں۔ اس صورت میں چھ سے دس گنا تک دل زیادہ خون پمپ کرتا ہے۔

ایک آرام کرنے والے آدمی کا دل عموماً آٹھ گھنٹے کام اور سولہ گھنٹے آرام کرتا ہے۔ عارضی جوش دلانے والے واقعات اسے تیز کرتے رہتے ہیں۔ اعتدال کی حالت میں دل کی کارگزاری خون کو بارہ سو میل کی بلندی تک پہنچا سکتی ہے۔ دل کا بائیں بطن جو کہ دوسرے حصوں سے زیادہ مضبوط بنا گیا

ہے۔ ایک سیکنڈ کے ۲۰ حصے میں سکڑتا اور آدھا سیکنڈ آرام کرتا ہے۔ ورزش کرنے سے اس پمپ کو چھ گنا زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ دل کا وزن بدن کا ایک حصہ ہے۔

دل کا کام خون کو گردش دے کر تمام بدن کو چلانا ہے۔ اگر دل کی گردش کم ہو تو بدنی افعال کمزور اور حرکت بند ہو جاتے ہیں۔ خون کے میعاد دباؤ دہلے پر لیشر کو قائم رکھنا، اس کے درست حرکت کرتے رہنے پر منحصر ہے۔ اس کا صحیح دباؤ ہی بدنی افعال کو قائم رکھتا ہے۔ خون دباؤ میں کمی زیادتی سب سے پہلے وائے پرائیڈرکٹی ہے۔ وافر مقدار میں باؤنسیسم کی سپلائی ہی وائے تندرستی کا راز ہے۔ اگر اس کے خلیوں کو مناسب مقدار باؤنسیسم کی نہ ملے تو موت کا سامنا ہو جاتا ہے۔ پانچ منٹ میں دل کو باؤنسیسم کی بندش سے اس کے کسی حصے پر مردنی چھا جاتی ہے۔ یہ خون کی بندش گردوں کو بھی خراب کر دیتی ہے۔ نبض تیز اس لئے ہوتی ہے کہ باوجود کمزوری کے دل زور دے کر اپنے کام کو جاری رکھنے کی کوشش کر رہا ہے۔ تیز دھڑکن کے ساتھ آرام کرنے کا واقعہ کم ہو کر دل کا زیادہ تھکنا لازمی ہے۔ سانس اس لئے چھوٹا ہے کہ پھیپھڑے سے خون کی صفائی اور فضلات خارج کرنے میں سست روی کا مظاہرہ کرتے ہوں۔ وہ زیادہ حرکت کر کے تلافی کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو سانس چھوٹنے لگتا ہے۔ جسم کا ورم گردوں کی ناقص کارکردگی کے اثر سے ہوتا

ہے۔ اس طرح سے فاضل پانی اور نمکیات جسم میں جمع ہو کر درم پیدا کر دیتے ہیں۔ پھیپھڑوں میں پانی اور فضلات جمع ہونے سے وہ اسے کاٹسی کے ذریعہ خارج کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ دائمی غیبات کو مناسب خزانہ بننے سے بے ہوشی ہو جاتی ہے۔

آرام اور سکون کی حالت میں دل کی کارکردگی دسواں حصہ ہوتی ہے۔ دل کو قدرت نے بہت زیادہ مضبوط بنا دیا ہے۔ بیمار ہونے پر بھی یہ احتیاطی تدابیر سے برسوں کام کرتا رہتا ہے۔ جب شریانوں کی اندرونی سطح پر کولسٹرول اور چکنائی جمع جاتے تو شریانوں کی وسعت اور سوراخ تنگ ہو جاتے ہیں۔ بعض مرتبہ اس میں چونے کے اجزاء بھی جمع جاتے ہیں۔ اس طرح شریانوں کی لچک کم اور سختی محسوس ہونے لگتی ہے۔ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر دل بوماع اور ٹانگوں کی شریانوں کا تنگ ہو کر پھولنا ان کو تڑپ اور چھل جانے پر آمادہ کر دیتا ہے۔ بڑھتے بڑھتے لچک ضائع ہونے والی شریانوں کے پھٹنے کی نوبت آ جاتی ہے۔ عموماً پہلے دامع کی شریان ہی پھٹی ہے۔ شریانوں کی سختی کے اکثر مندرجہ ذیل اسباب ہوتے ہیں۔

۱۔ خون میں چربی یا کولسٹرول کا بڑھ جانا۔

۲۔ خون میں شکر کی زیادتی۔

۳۔ وزن بڑھ جانا۔

۴۔ ورزش چھوڑ دینا۔

۵۔ بے چینی اور پریشانی۔

۶۔ بدنی خدوؤں کا پھول جانا۔

۷۔ موروٹی اثرات۔

۸۔ کاروبار کی بے یقینی اور زیادہ سوچتے رہنا۔

بعض مریض اس طرح فالج، اقوہ اور بدن کے کسی خاص حصے کے سن ہو جانے کی پیدٹ میں آجاتے ہیں۔ دل کے بعض حصوں کو اس سختی اور کچھاؤ سے دل کے درد، بے ہوشی اور غشی تک نوبت آجاتی ہے۔

آج کل کی غیر صحت مندانہ زندگی چھوٹی عمر میں بھی دل کے مریض پیدا کر رہی ہے۔ ذیابیطس اور پوٹ کے صدات بھی اس مرض کو پیدا کرنے والے اسباب ہیں۔ اس مرض کی احتیاطی تدابیر یہ ہیں کہ زیادہ نشاستہ دار غذائیں اور جانوروں کی چربی نہیں استعمال کرنی چاہیے۔ دل، ماش، اومی، آکو، گوجی، کچا، حلوہ پوری کو اپنی غذا سے نکال دینا چاہیے۔ کاروبار، ورزش اور آرام کرنے کے اوقات متعین کر دینے چاہئیں۔ آٹھ گھنٹے کام کے بعد آٹھ گھنٹے تفریح کریں۔ اس تفریحی وقفہ میں گھریلو اور سماجی کاموں کے لئے وقت نکالیں اور بچوں سے دل بہلائیں۔

آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے دور کرنے کیلئے نوتنڈا غذا

درجنوں نوجوان مرد عورتیں، طالب علم اور کاروباری حضرات آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقے پڑنے سے سخت پریشان ہیں۔ انسان کو مولائے کریم نے سب سے اچھی شکل صورت اور ڈیول ڈول عطا فرمائی ہے۔ دنیا بھر میں حسن کا معیار ہر ملک میں جدا ہے۔ افریقہ اور تائیجیریا میں سیاہ رنگ پر چمک دکھ عین ہونے کے لئے کافی سمجھی جاتی ہے۔ یورپ میں گورا چٹا ہونا اور نقش و نگار سے اس کی سچ و سچ ہی حسن کا معیار قرار دی جاتی ہے۔ ایشیا بھر میں سانولا اور گندمی رنگ پر چھپے تلنے میں نقش والے کو حسین قرار دے دیا جاتا ہے۔ ہر آدمی کو ناک، المک کی طرف سے پیشانی، دور رخسار، ناک، آنکھیں اور نوٹ ایک دل نشین انداز میں عطا کئے جاتے ہیں۔ آجکل مناسب غذا کی طرف سے عقلت برتنے سے مختلف بیماریاں حسن والوں کو پریشان کئے ہوئے ہیں۔ اکثر طالب علم لڑکے لڑکیاں پہرہ پر رانج ادبھی، کیل اور گرمی کے دانے نکلنے سے تنگ حال علاج کے لئے آتے رہتے ہیں۔ ایک محتاط انداز سے بکے مطابق آجکل ۸۰ فیصد افراد کی آنکھوں کے نیچے حلقے پڑ گئے ہیں۔

اکثر دفتر می اور کاروباری حضرات اس بات سے سخت نالاں ہیں، کہ

آنکھوں کے نیچے سیاہ رنگ کے حلقے ایسے شروع ہوتے کر بٹنے کا نام
ہی نہیں لیتے۔ پندرہ سے تیس برس تک عمر کی لڑکیاں اور عورتیں بھی
ان حلقوں سے بیزار علاج کے لئے آتی رہتی ہیں۔ نوجوان اور ادھیڑ عمر والی
آپس میں ملنے جلنے سے کتراتی ہیں۔

آنکھوں کے نیچے قدرت نے پولدار گوشت اور غرور پیدا کئے ہیں۔
ہزنی اور خون کی بہتات سے آنکھیں ابھری ہوئی اور حلقے معلوم ہی نہیں
ہوتے۔ خون میں شامل جب ہیوگلوبین کی مقدار کم ہو جاتی ہے تو عموماً
پھر سے پر زردی کی جھلک اور آنکھوں کے نیچے رنگ بدل کر نیلے یا بھورے
اور کالے حلقے ظاہر ہو جاتے ہیں۔ ان حلقوں پر کھن اور دودھ، دہی کی
بالائی ملتے رہنے سے بھی اس جگہ غذا پہنچنے سے کچھ نہ کچھ فائدہ ہوتا ہے۔
غذائی علاج ان حلقوں کا بفضلہ شافی علاج ہے۔ پندرہ سے پچیس سال
تک اور دوسرے گرم طبیعت والوں کے لئے کشمش میٹھی ایک تولہ مغز
بادام سات عدد اور سولہ چائے والا ایک چھو بھرات چھٹا تک بھر پانی
میں تقوٹا کوٹ کر بھگو کر صبح چبا کر کھالیں اور پانی کھاٹڈ شکہ ملا کر پی
لیں۔ اس کوٹے ہوتے آمیزے کو کھن یا بالائی اور کھاٹڈ ملا کر بھی کھایا
جاسکتا ہے۔ اگر فائدہ جلدی اور بدن ہلانے کی بہت ہے تو ان کو پاؤ
دودھ میں گھوٹ کر چائے چھانسنے والی چھلنی میں چھان کر کھاٹڈ ملا کر موسم

کے مطابق ٹھنڈا یا نیم گرم صبح ناشتے کے طور پر چند بگتے استعمال کرنے سے رنگ سرخ، چہرہ بارہلق اور حلقے غائب ہو جاتے ہیں۔ بڑھی عمر اور سرد مزاج والوں کو کشمش کی بجائے ایک یا دو عدد خربا، سونف اور بادام کے ساتھ استعمال کرنے چاہیے۔ نازک مزاج اور گیس تیجروالے اس میں دو سے پانچ عدد تک چھوٹی الائچی کا دانہ ملا سکتے ہیں۔ سونف کے دانوں میں لحمیات یعنی پروٹین ۱۶.۸ بناتا گی ۱۷.۶ فیصد اور چھبھروزن میں بارہ حرارے ہیں حاصل ہوتے ہیں۔ کشمش میں لحمیات ۲۶.۹ گلوکوز، ۱۱ فیصد قلیل مقدار میں گھی اور ایک تولوزن میں تیس حرارے شامل ہوتے ہیں۔ مغز بادام میں لحمیات ۱۸.۶ گھی ۱۵.۲، گلوکوز ۱۹.۶ فیصد اور سات بادام اڑتالیس حرارے ہیں دیں گے۔

کیسا خوش ذائقہ اور بدن بنانے والا حیاتین سے بھرپور ناشتہ جس سے کافی حرارے بھی ہمیں مل جاتے ہیں۔ اس بلکے پھلکے ناشتے کے ایک دو گھنٹے بعد عمدہ بھوک لگتی ہے۔ داغ میں بوجھ، جگرٹن اور کھچاڈ دور ہو کر سوچنے اور داغی کام کرنے کو دل چاہتا ہے۔ معدہ کا بوجھ کم اور آنتوں کی خشکی دور ہو کر قبض سے بھی بے فکری ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کی طرف صاف اور صحت بخش خون کی آمد سے حلقے دور ہو جاتے ہیں۔

دانتوں کے امراض تیزی سے کیوں بڑھ رہے ہیں؟

شیرخوارگی کے زمانے میں ہی ہمارے مسوڑھوں میں تیس تیس دانت
 ڈالیں لگتی ہیں۔ ان کا تانا بانا سخت ہوتا ہے۔ دودھ کے دانت عموماً چھٹے
 سال خود بخود گرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد ہمیں پائیدار اور
 مستقل دانت مل جاتے ہیں۔ ہمارے خدا کو ہمیں ہمہ خود یعنی گوشت اور
 سبزیاں کھانے والا بنانا تھا۔ اس لئے ایک ہی قسم کے دانت نہیں دئیے
 گئے۔ سب سے پہلے درمیان میں سوتے یعنی کچلیاں ہیں جو کہ چاتو اور پھری
 کی طرح سخت اور تیز ہیں۔ ان کے بعد دونوں طرف مسوڑھے کے دائیں بائیں
 دودو داڑھیں ہیں، جن کی عدد دو جڑیں ہوتی ہیں۔ اوپر نیچے کی یہ آٹھ داڑھیں
 خدا کو چبانے اور چھوٹے موٹے ٹکڑوں میں تقسیم کرنے کا کام کرتی ہیں۔ اس کے
 بعد آخری سرے میں نیچے اوپر دو دو جڑی داڑھیں ہیں جو تعداد میں آٹھ اور
 خدا کو چکی کی طرح پینے کا کام کرتی ہیں۔ خدا کا پینا، خلوا بننے اور معدہ میں
 جانے سے پہلے ضروری تھا، اس لئے ان داڑھوں کو کافی چوڑا بنایا گیا۔
 قدرت کا انتظام یہ ہے کہ دانت غذا کی توڑ پھوڑ کر کے اسے معدہ کے لئے
 تیار کرتے رہیں۔ مثال کے طور پر ہم ایک شلغم کھانا چاہتے ہیں۔ ہم اسے
 دانتوں سے کاٹنا شروع کر دیتے ہیں اور اس کے پندرہ بیس ٹکڑے بنا دیتے

ہیں۔ کاٹنے کے اس عمل کو عمدگی سے جاری رکھنے کے لئے ہماری زبان کے نیچے جبڑوں کے دونوں طرف اور جبڑوں میں لعاب پیدا کرنے والی چھوٹی چھوٹی غدودیں ہیں۔ جو لعاب خارج کر کے ان کٹے ٹکڑوں میں شامل کرتے رہتے ہیں۔ ان ٹکڑوں کو ڈھکیں نیچے اوپر گھمانے اور مزید چھوٹے سے چھوٹے ٹکڑے کرنے کے کام میں لگ جاتی ہیں۔ بڑھی ڈھکیں دو چار منٹ میں اس شلغم یا سیب کو منہ کی گلیٹیوں کے لعاب اور زبان کے ارد گرد ہاضم رطوبات کی مدد سے اس کے غلو سے بنا کر ہاضمے کی تالی کے ذریعہ معدے تک پہنچاتی ہیں۔ اس شلغم یا سیب کو جسم کی غذا بنانے کے لئے ہمارے دانتوں، ڈھکیوں، زبان اور گلے کی لعابی گلیٹیوں کو حرکت کرنی پڑتی ہے۔ اس حرکت اور بٹنے چلنے کے ذریعہ ہمارے دانتوں کی ورزش ہوتی ہے۔ ہمارے سوڑھوں اور زبان کی طرف نوان، کی گردش زیادہ ہو تو اس سے یہ زیادہ طاقتور ہو جائیں گے۔

مگر اب حال یہ ہے کہ ہم نے سیب یا شلغم کھانے کے لئے پہلے چھری سے اس کا چھلکا اتارا۔ پھر ٹکڑے کر کے اندر سے بیج نکالے۔ پھر چارہ آٹھ یا زیادہ ٹکڑے کر کے اس کو منہ میں ڈالنا شروع کر دیا۔ اس طرح سیب ناشپاتی اور وہ شلغم، مولی، اکا جڑ کھانے سے ہم اپنے آپ کو مہذب سمجھنے لگ گئے مگر ہم نے اپنا بہت نقصان کر ڈالا۔ پہلے تو سبز یوں اور پھلوں کے اوپر والے پھلکے جن کے اندر قدرت نے فولاد و فاسفورس، جیامین، لمبیات اور حرارے

شامل کئے تھے پھینک کر ضائع کر دیئے۔ پھر ہم نے اپنے مسوڑھوں، دانتوں، زبان اور لعابی غدودوں کو بے کار کر دیا۔ جو کام ہمارے دانت، مسوڑھے یا لعابی گلیٹیوں کے کرنے کے تھے، وہ تو ہم نے چھری اچاقوا مشین سے کر لئے۔ اب ایک تو سید، مولیٰ، گاجرا، امرود یا ابا لے ہوتے آؤ، شکر قندی کے آدھے غذائی اور جلد مضہم ہونے والے اجزاء ہم نے ضائع کر دیئے۔ دوسرے ہم نے اپنے دانتوں، زبان اور مسوڑھوں میں خون کی آمد و رفت میں کمی کر دی سب جانتے ہیں کہ ورزش کرنے سے خون زیادہ گردش کرتا اور گردش کرنے والے بدنی حصے مضبوط سے مضبوط ہوتے چلے جاتے ہیں۔ پھپھوں، سبزیوں کے ساتھ چپٹے ہوئے پھلکے کچھ کھورے ہوتے ہیں۔ ان کی ہلکی رگڑ سے دانتوں اور زبان پر جچی ہوئی میل اکھڑ کر غذا کی نالی کی طرف جا کہ بدن سے باہر خارج ہو جاتی ہے۔ اس لئے ہمیں صدیوں سے چلو پرانے طریقے یعنی شلغم، گاجرا، سید، ناشپاتی وغیرہ کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرنے، اچھا کا جھا کرنے اور اس کو مزہ کے لعاب سے خلوہ کی شکل میں تبدیل کرنے کے لئے سالم گاجرا، مولیٰ کو مزہ میں ڈال کر یہ سارے کام اپنے دانتوں، مسوڑھوں، زبان اور لعاب دہن کی مدد سے انجام دے کر نہ صرف پوری غذا، بلکہ دانتوں اور مسوڑھوں کو درجنوں بیماریوں سے محفوظ رکھنے اور طاقتور بنانے کا فائدہ حاصل کرنا چاہیے۔ یورپین باشندے تو اس نازک مزاجی اور درجنوں آلات

سے پھل، سبزیاں، چٹیر پھاڑ اور چھلکے آنا کر کھانے سے عین جوانی میں قدرتی دانتوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔ ہم غریب لوگ کیوں نہ پرانے طریقے سے سبزیاں اور پھل کھا کر اپنے دانتوں کو دیر تک قائم رکھیں۔

نزله وزکام کیوں ہوتا ہے؟

ایک چھوٹی سی بیماری نزله زکام انسان کو اس بیسویں صدی میں بھی خلاصا پریشان کر رہی ہے۔ میرے مطب میں روزانہ درجنوں مریض نزله وزکام اور اس کی پیدا کردہ بیماریوں سے تنگ حال مریض علاج کے لئے آتے رہتے ہیں۔ کاروباری اور مصروف زندگی گزارنے والا طبقہ مطب میں قدم رکھتے ہی ایک دن میں نزله وزکام سے چھٹکارا پانے کا مطالبہ کرتا ہے۔ نازک مزاج مرد عورتیں عجیب کشمکش میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ معاشرے کے ایک بڑے طبقے کو اسپر کوڈوپائیرین، ساریڈان اور درجنوں زہریلی خواب آور دواؤں کے اندھا دھند استعمال سے دماغی تنگی اور اعصابی تناؤ کی حامل شکایت ہے۔ ایک دوا ایسے مریض بھی میرے پاس علاج معالجہ کے لئے آجاتے ہیں، جن کو خونی دباؤ فالج اور اعصابی تناؤ نے موت کے قریب لاکر کھڑا کر دیا ہے۔

ایک صدی سے اس معمولی سمجھی جانے والی بیماری کو فوری طور پر دبانے اور روکنے سے بڑے اثرات پیدا ہوتے ہیں۔ متعدد تعلیم یافتہ مریض بر ملا

بیٹے کہہ دیتے ہیں کہ چار سال سے اس نزلہ وزکام کو فوراً روکنے والی دوائی نہیں۔ ایک وکیل صاحب کہہ دیتے ہیں کہ چار سال سے اس نزلہ کو روکتے روکتے انہیں ہلکا سردی عام طور پر اور بچتے میں دوبارہ شدید دورہ ہونے لگا ہے۔ دوسرے تاجر کہتے ہیں کہ نزلہ انہیں ٹل کلاس میں پڑھتے ہی شروع ہو گیا تھا۔ اشتہاری دواؤں کے اثر سے اب اعصابی نظام خاصاً کمزور ہو چکا ہے۔ ذرا چلنے اور کاروبار کرنے سے ہاتھ پاؤں سوتے اور تھک جاتے ہیں یادداشت اب کم ہو رہی اور نزلہ وزکام تو بڑھتا ہی جاتا ہے۔ ایک میکینک یہ قصہ بیان کرتے ہیں کہ اس نزلہ وزکام کو روکتے روکتے اب میرے بال آدھے سفید ہو گئے اور دن بدن گرنے شروع ہو گئے۔ سینکڑوں دوائیں استعمال کر لیں کوئی افادہ نہیں ہوا۔ اب ہاتھ پاؤں جواب دے رہے ہیں۔

یہ نزلہ وزکام کیا بلا ہے، جو حکیموں، ڈاکٹروں کے قابو نہیں آتا۔ اپنے والد بزرگوار اور اپنے ۵۴ سالہ تجربات سے میں نے تو یہ نتیجہ اخذ کیا ہے کہ نزلہ وزکام سے محفوظ رہنے کے لئے دماغ تروتازہ اور قوتِ مدافعت مضبوط ہونی ضروری ہے۔ اشتہاری پیٹنٹ دوائیں ان دونوں کو زیادہ کمزور کر دیتی ہیں۔ گروغبار، ڈیزل کا دھواں، ہر وقت سر جھکا کر کام کرنا۔ دن رات بار بار چودہ گھنٹے بیٹے کام کرتے رہنا۔ ہر وقت سوچنا اور سوچ بچار کے چکر میں چھننے رہنا۔ چائے کافی، سگریٹ اور بازاری چٹ پٹے کھانے۔ دھوپ اور سورج

کی روشنی کو چھوڑ کر تنگ و تاریک مکانات میں بیٹھے رہنا، زیادہ کام کرنے کی غرض سے دودھ، مکھن اور لسی کو چھوڑ کر چائے، سگریٹ اور دوسری دماغ خشک کرنے والی غذائیں استعمال کرنا۔ یہ سب غذائیں نزلہ و زکام کو پیدا کرتی ہیں۔

ناک کی جھلی بے شمار خلیات (سیلز) سے بنائی گئی ہے۔ ہر خلیہ میں بال جیسے تقریباً آٹھ عضلات (سلز) ہوتے ہیں۔ ہمارا ایک نھننا ایسے لاکھوں عضلات سے بنایا گیا ہے۔ نھننے کی اندرونی سطح میں خود بہ وقت ہلکی ہلکی رطوبت نکالتے رہتے ہیں، جسے یہ سیلیا نامی عضلات حرکت دے کر نھنوں کو تراور کار کردگی کے لئے تیار رکھتے ہیں۔ نزلہ و زکام کو یک دم بند اور دبانے والی روایتیں اس رطوبت کو نقصان دے کر ہمیں درجنوں بیماریوں میں پھنسا دیتی ہیں۔ اس رطوبت سے ہمارے سیلیا نامی عضلات تازہ دم ہو کر نزلہ و زکام کے بڑے ڈومر (وائرس) کو اپنی حرکت سے ختم کر دیتے ہیں۔ اگر وہ نھننے کے اندر داخل ہو بھی جائیں، تو ان کو کمزور کر کے بے اثر کر دیتے ہیں۔ تندرستی کے لئے معقول مقدار میں چھینک، آنا اور تھوڑی تلغم کا نکل جانا صحت برقرار رکھتا ہے۔ دائمی نزلہ و زکام والے مریض روزانہ کھلی ہوا میں ایک گھنٹہ بسر کریں۔ دھوئیں، گر دو بخار اور گردن جھکا کر کام نہ کریں۔ روزانہ آٹھ دس گھنٹے سے زیادہ کام نہ کریں۔ ہفتے میں ایک دو دن بکری، بھیڑ، گائے، مرغ کا بھیجا ضرور استعمال کریں۔

شکاری حضرات اور کھاتے پیتے بھائی اڑنے والے پرندوں مثل تیرتا،
بکبوترو وغیرہ کا بھی کبھی کبھی کھانے کا اہتمام کر کے اپنی دائمی صحت کو اس
مرض سے مقابلہ کرنے کے لئے تیار کریں۔

نزله زکام کا حملہ شروع ہونے پر آٹھ دس گھنٹے فاقہ کرنا اور صرف گل خشبہ
تین سے چھ ماشہ وزن یا گاؤزبان آدھ تولہ، ملٹھی آدھ تولہ گلاس پانی میں جوش
دے کر صبح و شام میٹھا ملا کر نیم گرم پینا مرض کی شدت ہونے نہیں دیتا۔
ناک بند ہو تو صرف درنخت سفیدہ کے پتے تین سے پانچ عدد تک اسی طرح
جوشانہ پانی میں بنا کر پینا مفید ہے۔

نزله زکام سے نجات کا آسان ترین نسخہ

نزله اور زکام میں گلے اور ناک کے اندر استر کرنے والی جھلیوں میں خواش ہو
جاتی ہے۔ سرد اور گرم ہوا، کھانا اور گرد و غبار اور ایسے کاروبار جس میں باریک
باریک ذرات گرم بخارات اور گیسیں اڑا کر ناک اور نیتھنے میں بار بار خواش
پیدا کر کے ناک میں درم اور گلے کے دائیں بائیں دونوں طرف کے باہمی شکل
کے خندہ دہل میں خواش اکھورا پن، سوچن اور زخم تک پیدا کر دیتی ہے۔ اگر
گلے میں بار بار خواش اور چھین ہو کر بلغم کا ٹھسی یا پتلی نکلنے لگے تو اسے نزلہ کہا
جاتا ہے۔ اگر ناک کے ایک یا دونوں نیتھنوں میں خواش یا درم ہو کر ناک سے

ریزش شروع ہو، چھینکیں آئیں یا ناک کا ایک یا دونوں نختے یا کبھی دایاں اور کبھی بائیں نختنا بند ہو جائے تو اسے زکام کا نام دیا جاتا ہے۔ دائمی نزلہ میں نوزمین (طائفن) زیادہ سوجے ہوتے اور بڑے ہو جائیں تو اکثر معالج ان کا اپریشن کر دیتے ہیں۔ ناک کے راستے بند ہو جائیں یا درمیانی بڑھی ٹیڑھی ہو جائے تو آجکل اس کو کھرچ دیتے یا بڑھی ہوئی بڑھی کو کاٹ دیا جاتا ہے۔ موجودہ دور میں کارخانوں اور بڑھی بڑھی مشینوں میں کام کرنے والے مزدور یا زیادہ پڑھنے والے طالب علم یا ہر وقت گہری سوچ اور دماغی کام کرنے والے افراد نزلہ و زکام میں عموماً ہر وقت مبتلا رہتے ہیں۔ دنیا بھر کے حکیم اصول علاج کے طور پر نزلہ زکام کو دو چار دن زہر بلا نراش دارادہ نکال کر بند کر دیتے ہیں۔ لیکن نزلہ فوراً بند ہونے پر سرد و کینٹھوں، ناک اور آنکھوں کی جگڑان اور دانٹوں کا درد شروع ہو جاتا ہے۔ نزلہ زکام کے لئے اسپر و ساریڈان، کوڈا پائیرین، انجیمن وغیرہ یکدم نزلہ زکام روکنے والی زہر ملی دوائیں ہرگز استعمال نہ کریں۔

بار بار نزلہ زکام، دماغی کمزوری، سرد و اشقیقہ وغیرہ کے علاج کے طور پر

گندم اور دودھ کا مرکب ایک خوش ذائقہ اور چند پیسوں میں تیار ہو جانیوالا حیرہ جیسے دودھی اور اٹکا بھی کہتے ہیں، استعمال کرنا چاہیے۔ ایک ہفتہ سے چالیس دن تک اگر اس گھوٹے اور سردائی کو مریض کی مدت مرض اعلیٰ اور عمر کے مطابق استعمال کر لیا جائے تو صبح ایک مزیدار دماغ کو طاقت

دینے اور دائمی نزلہ زکام بند کرنے والا ناشتہ ہو جائے۔

مریض کی عمر اور طاقت کے مطابق سوا تولہ سے پونے چار تولے تک گندم کے دانے رات کو چھٹانک ڈیڑھ چھٹانک پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح کو نڈے میں ڈال کر تین سے پانچ چھٹانک تک دودھ ملا کر اسے اچھی طرح گھوٹ کر چائے والی چھلنی میں ڈال دیں۔ چھان کر اسے نرم آگ پر کھانڈ ملا کر پکانا شروع کریں۔ جب پکتے پکتے گاڑھا ہونے لگے تو سوا تولہ سے آدھ چھٹانک وزن گھی ملا کر سوا ماشہ دار چینی پسپی ہوئی یا چھوٹی الائچی یا سفید زیرہ ملا کر بھونیں۔ عام لوگ گھی اور الائچی زیرہ کے بھوننے کو تڑکا لگانا کھاتے ہیں۔ زیادہ دماغی کمزوری والے کو تڑکا لگاتے وقت یا دودھ میں گھوٹتے وقت مغز بادام سات سے گیارہ عدد تک بڑھا دیئے جاتے ہیں۔ یہ ناشتہ کرنے سے عموماً ایک دو گھنٹے بھوک نہیں لگتی۔ ناشتہ تیار ہو کر قریباً پانچ چھٹانک وزن ہو جاتا ہے۔ اس کم خرچ دماغی غذا کے اجزاء نہیں ایک ہزار سے بھی زیادہ حرارے دے دیتے ہیں۔ چنانچہ آدھ چھٹانک گندم ایک سو دس، ایک چھٹانک کھانڈ دو سو تیس، ایک پاؤ دودھ جو کہ جل کر تین چھٹانک رہ جائے گا، سات سو پچاس اور سوا تولہ گھی ایک سو تیس حرارے دے گا۔ اس حساب سے اس گھریلو دماغی طاقت دینے والے علاج سے ہمیں ایک ہزار دو سو پچیس حرارے بھی مل گئے اور صبح سویرے ایک خوش ذائقہ ناشتہ بھی ہونے کے ساتھ

بار بار نزلہ زکام ہونے اور دائمی کمزوری سے بھی امن ہو جاتا ہے۔

یہ کم خرچ علاج ہزاروں مریضوں پر تجربہ کیا گیا ہے۔ پرانے حکیم ایسے ہی دائمی طاقت بڑھانے والے علاج معاشرہ کو بتایا کرتے تھے۔ اس معمولی علاج سے آپ کے ہاتھ پاؤں کی تھوڑی ورنش بھی ہو جائے گی۔ واضح، ناک، آنکھوں کے عضلات اور جھیلیوں کو طاقت دینے والی غذا بھی حاصل ہو جائے گی۔ آپ کو غصہ زیادہ آنا بھی کم ہو جائے گا۔ نظر کی کمزوری بھی دور ہوگی۔ آنکھیں تر و تازہ رہیں گی۔

اگر بچوں کو اس دودھی کی عادت ڈالی جائے تو سکول کے بچوں کو عینک لگانے کی بھی ضرورت نہ رہے۔

گلے میں خراش یا اورم ہونے سے کھانسی شروع ہو جاتی ہے

کھانسی، پھیپھڑوں، جلق اور سانس کی نالیوں کی اس کوشش سے پیدا ہوتی ہے، جو وہ اپنے اندر کسی اٹکی ہوئی چیز یا خراش کو دور کرنے کے لئے کرتے ہیں۔ دراصل کھانسی اس بات کی علامت ہے کہ ہمارے سانس لینے اور بیرونی فضا سے بلا نسیم (آکسیجن) جذب کرنے والے اعضاء میں کوئی خرابی یا نقص واقع ہو گیا ہے۔ ہماری خوشحال زندگی کا راز یہی ہے کہ خالص بلا نسیم بدن کے اندر پہنچ کر زہریلے سیاہ رنگ کے خون کو ارغوانی سرخ رنگ میں تبدیل کرتی ہے اور

بدن کی غذا بناتی ہے۔ سعدی رحمۃ اللہ علیہ نے کیا خوب تشریح فرمائی کہ ہر سانس لینے سے تفریح اور خارج کرنے سے زندگی میں تازگی حاصل ہوتی ہے۔ کھانسی ہمیں پریشان کرنے کے باوجود تنبیہ کے طور پر ہمارے لئے رحمت ثابت ہوتی ہے۔ کھانسی یا تو بلغم رگ جانے سے پیدا ہوتی ہے یا گلے یا پھیپھڑوں میں زخم، خراش اور ورم ہو جانے سے شروع ہوتی ہے اسے خشک کھانسی کہا جاتا ہے۔ خراش یا ورم ہونے سے کھانسی شروع ہو جائے تو اسے اطیباً نزلی کھانسی کے نام سے پکارتے ہیں۔

آج بلغمی کھانسی کی ایک لاجواب گھریلو دوا آپ کے سامنے پیش کی جاتی ہے جو کھانے میں خوش ذائقہ اور حلق، سینہ اور سہوائی نالیوں کے لئے ایک عمدہ دوا ہے۔ خدائی اجزار سے مالا مال ہونے کے ساتھ بلغم کو آسانی کے ساتھ خارج کر کے کھانسی میں سکون پیدا کر دیتی ہے۔ اس نسخہ سے ہزاروں دکھی انسانوں کی مشکل سے خارج ہونے والی اور جی ہوئی بلغم آسانی سے خارج ہوتی ہے۔ اس نسخے میں السی آدھ چھٹانک، منقعی، بیج نکالا ہوا خشک انگور، ایک چھٹانک، مغز بادام دو چھٹانک اور شہد سات چھٹانک شامل ہے السی، مغز بادام چھلے ہوتے اور منقعی تینوں کو پیس کر شہد کو معمولی گرم کر کے اس میں ملا دیں۔ اس مخلول کو چائے والا آدھا چمچ منہ میں رکھ کر چوس چوس کر حلق میں اتاریں۔ اس طرح جی اور کی ہوئی بلغم چلی ہو کر نکلنے لگتی ہے۔

خواش یا سوجے ہوئے حلق اور گلے اس کے لعابی اثر سے نرم پڑ جاتے ہیں۔ اور ان کی رگڑ بند ہو کر بلغم خارج ہونے لگتی ہے۔ دمہ والے پرانے مریض اگر اس لعوق کو تیار رکھیں تو انہیں دورے کے وقت ادھر ادھر جھاگنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔

اب ان لعوق بنانے والے دواؤں کے اجزائے ترکیبی ملاحظہ فرمائیں
 مخضر بادام میں لحمیات یعنی پروٹین ۲۰ فیصد، خالص روغنئی اجزاء ۵۸ فیصد
 حیاتین الف اور ب کے علاوہ آدھ چٹانک وزن میں ۱۹۰ حرارے ہیں
 حاصل ہوتے ہیں۔ اسی کے بیج جس کے ٹڈو بنا کر آج بھی ہزاروں بھائی
 سردیوں میں کھاتے ہیں اپنے اندر لحمیات ۲۰ اور روغنئی اجزاء ۴۷ فیصد
 رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمیں حیاتین الف اور ۱۵۱ حرارے آدھ چٹانک
 وزن میں حاصل ہوتے ہیں۔ منقہی میں لحمیات دو فیصد اور معمولی مقدار میں
 روغنئی اجزاء کے ساتھ قریباً ۸۰ فی صد نشاستہ دار گلوکوز فروٹو زینانے والے
 ہوتے ہیں۔ شہد اپنے شفاغنی اور غذائی اثرات کے ساتھ حلق سینہ اور
 ہوائی نالیوں کو بہتر کارکردگی کے لئے تیار کر دیتا ہے۔

کالی کھانسی بچوں کا ایک وبائی مرض

کالی کھانسی ایک پریشان کرنے والی بیماری ہے۔ اس کی شدت اور

بے چینی بچوں کو بعض اوقات ادھ موا کر دیتی ہے۔ اس کھانسی کے دورے میں بچہ چیخ کی آواز نکالتا ہے۔ عربی میں اس مناسبت سے شہیقہ، الاطینی میں ہونچنگ کف اور ہمارے ہاں کالی کھانسی کہتے ہیں۔ یہ متعدی مرض دو سے آٹھ سال کے بچوں کو عموماً لاحق ہو جاتا ہے۔ ایک دو فیصد جوان آدمی بھی اس کی پیٹ میں آجاتے ہیں۔ خسرہ کے حملے کے بعد بھی بعض بچے اس کھانسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

کھانتے وقت بچے کا چہرہ سرخ اور نیلگوں ہو جاتا ہے۔ دورے کے بعد ایک زوردار چیخ جیسی آواز پیدا ہوتی ہے اور عموماً قے میں بلغم یا تپلا پانی خارج ہوتا ہے۔ بعض بچے اس کے سخت دھڑکے کی وجہ سے پیشاب پانخانہ بھی خارج کر دیتے ہیں۔ دورے کے وقت بچہ کا چہرہ اور گردن پھول جاتے اور پھینکنے کے نتیجے میں ان میں کھچاؤ اور ایٹمن پیدا ہو جاتی ہے۔ بار بار قے ہونے سے بچے کی صحت گرنے لگتی ہے۔ بات کرتے سانس چھوٹنے لگتا اور کچھ ضدی ہو جاتا ہے۔ حلق اور سانس کی نالیوں میں متواتر خراش ہونے سے عموماً درم ہو جاتا ہے اور کچھ بچوں کے کان تک سو جے ہوئے نظر آتے ہیں۔

(نمونیا) میخامی بخار اور خسرہ کے حملے کے بعد عموماً پانچ فیصد مریض کالی کھانسی کی زد میں آجاتے ہیں۔ دس فیصد بچے دوبارہ سب بارہ بھی کالی

کھانسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اسی فیصد بچے چھ ہفتے میں عموماً صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ کالی کھانسی ایک ماہ تک جاری رہے تو یہ بیماری دوسرے تندرست بچوں کو بھی لگ سکتی ہے۔ اس درمیان بیمار بچے کو دوسرے تندرست بچوں سے علیحدہ رکھنا چاہیے۔ اگر پورے احتیاط سے علاج نہ کیا جائے تو بعض بچے سل اور نمونیہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس مرض کا مستقل مزاجی سے علاج کرنا چاہیے۔ ملکی گھاس پھوس اور پھل اس مرض کا شافی اور آسان علاج ہیں ابتدائی دور میں برگ گاؤزبان، ملٹھی نیم کوب، آدھا آدھ تول اور اسی دروری کوٹی ہوئی ڈیڑھ ماشہ اڑھائی پاؤ پانی میں تین جوش دیکر ایک ایک بڑا چھوڑ دس پندرہ منٹ بعد بار بار بار پلائیں۔ بنسوٹی جسے لیسوٹی بھی کہتے ہیں اور اڑھائی پاؤ پودہ کہتے ہیں۔ پاکستان بھر میں دریاؤں اور نہری علاقوں میں عام پیدا ہوتا ہے۔ دوا خانوں میں اس کے خشک پتے مل سکتے ہیں۔

برگ بانسہ آدھ تول اور زوفا آدھ تول کے تین پاؤ پانی کا جوشانہ بنائیں اور ایک ایک چٹانک کی مقدار میں شہد یا شکر ملا کر پلائیں۔ درخت دھریک کے پھل جسے دھر کونے کہتے ہیں، درخت سے آٹا کر اکٹھے کر لئے جائیں۔ حکیم صاحبان اور کریمانہ والے ہسپتالوں سے بھی خشک دھر کونے مل سکتے ہیں۔ ایک انگلیٹھی میں کونے آدھ سیر جلا کر اس پر چٹانک دو چٹانک دھر کونے جا کر رکھ دیں۔ چند منٹ میں ان کے جلنے سے مختلف رنگ کے شعلے نکل کر

راکھ بن جائے گی۔ دست پناہ سے یہ جلی ہوئی سیاہ رنگ کی راکھ اکٹھی کر لیں اور شہد میں ملا کر پٹنی سی بنا کر بچے کو چند یوم چٹائیں۔ اس سے مرض کی شدت میں کمی ہوگی۔ کچے امردا کچے کیلے یا کیدہ کا تنا چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے یا مموکڑی کے پھل جلا کر ان کی راکھ شہد یا مکھن میں ملا کر چند روز چٹانے سے اس موذی مرض سے نجات ہو جاتی ہے۔

دومہ کو دور کرنے کا ایک کا آسان نسخہ

اسلامی طب میں بیماریوں کے علاج کے لئے قدرت کے پیدا کئے ہوئے حلال جانوروں سے بہت فائدہ حاصل کیا جاتا ہے۔ اسلامی طب میں مریض کے لئے سب سے پہلے غذا سے علاج کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ اگر مناسب غذا کے استعمال سے مرض قابو میں نہ آئے تو پھر ایسی غذا دی جاتی ہے جس میں غذائی اجزاء زیادہ اور دوائی اجزاء کم مقدار میں شامل ہوں۔ اطباء سے خذائے دوائی کے نام سے پکارتے ہیں۔ اسلامی طب میں دوا غذائی دوائے سہمی استعمال کرنے کا مشورہ کم دیا جاتا ہے۔ پرانے حکیم دوائے سہمی کو بڑھی احتیاط سے مریضوں کو استعمال کراتے ہیں۔ بیکھیا یعنی آریسنگ کچلا یعنی نمکس و امیکامیٹھا پٹلیہ یعنی ایکونائٹل افیون یعنی اوپیم اینٹی بائیوٹکس اور وقتی سکون دینے والی سب زہریلے اثرات رکھتی ہیں۔ آج کل کے تیز طبیعت

سعال، ڈاکٹر تو مرض کو جھبٹ پٹ دبانے کے لئے ایک دن میں کئی سہمی (زہریلی) دوائیں مریض کو دن رات کے چوبیس گھنٹوں میں استعمال کرا دیتے ہیں۔

جنگلی کبوتر میں تیار ہونے والی دوائی سے بلغمی کھانسی اور بلغم نکلنے والے تر دمہ کے مریضوں کو خدا کے فضل سے بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ یہ کبوتر روزانہ میلوں سفر کر کے اپنی خوراک مہیا کرتا ہے۔ اس خوراک میں بلغم نام تک کو نہیں ہوتی۔ اس کا گوشت بھی اجزاء کا بہترین ذخیرہ ہوتا ہے۔ اس میں شامل پتلی چربی کی تہ بہت لطیف اور کولٹروول (زہریلی چربی) سے پاک صاف ہوتی ہے۔ اس زود ہضم اور فضلات کے بغیر پھیپھڑوں کو طاقت دینے والے گوشت میں کھانے والا نمک اور سفید سرخ ملا کر دوائی تیار کی جاتی ہے۔ جنگلی کبوتر میں شامل غذائی اجزاء ایک نظر میں ملاحظہ فرمائیں۔ لحمیات یعنی پروٹین ۱۸۶۶ حیوانی گھی ۲۲۶۱ اور معدنی نمکیات ۱۶۱ فیصد کے ساتھ فی ہزار چونے کے اجزاء ۱۷، فاسفورس ۴۱۱، فولاد ۱۶۸، نائے سین ۵۷۶ ہوتے ہیں۔ معمولی مقدار میں راولفلیوین اور تھائے مین اور ایک چھٹانک وزنی گوشت سے ایک سو چھپن حرارے حاصل ہو جاتے ہیں۔ اجزائی نقشہ سامنے رکھنے سے ہم آسانی کے ساتھ اندازہ کر سکتے ہیں کہ فاسفورس کی تعداد تو تمام حلال چرند پرند گوشتوں میں جنگلی کبوتر زیادہ ہیں مہیا کرتا ہے۔ بلغمی دمہ اور پرانی بلغمی کھانسی کے لئے فاسفورس بے پناہ محافظ غذا اور دوا کا کام دیتی ہے۔

اب اس نسخے کی ترکیب بھی ملاحظہ فرمائی جائے۔ ایک عدد جوان جنگلی کبوتر سیاہ رنگ کو لے کر ذبح کریں۔ پیٹ میں سے صرف آنتیں نکال دیں۔ بول پھینچنے جگہ گود سے اور اوپر والے بال سب کچھ قائم رہنے دیں۔ ایک تولہ مرچ سفید جسے دکھنی مرچ بھی کہتے ہیں اور وہ سیاہ مرچ کے برابر ہی سفید رنگ کے دانے ہوتے ہیں اور دس تولے کھانے والا نمک دونوں کو پیس لیں۔ پھر کبوتر کے پیٹ میں دونوں چیزیں پسی ہوئی داخل کر کے پیٹ کو بند کر دیں۔ پھر اس کے بعد اس کبوتر کو اس قدر بڑے مٹی کے سکورے (کوڑھ) ہانڈی میں بند کر کے چکنی مٹی میں پرانے چھتھڑوں کو ملا کر اس سکورے کو لپیپ کر کے خشک کر لیں خشک سکورے کو زمین میں گڑھا کھود کر ایک من تھاپیوں یا بیس سیر کوٹوں کے درمیان اس گڑھا میں ٹکادیں۔ آگ لگا دیں۔ جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو ہانڈی سے کبوتر اور نمک مرچ کی راکھ نکال لیں۔ اس راکھ کو پیس کر کسی شبلی میں محفوظ کر لیں۔ خوراک اس کی دورتی سے ایک ماہ تک عمر، طاقت، امراض اور مرض کی کمی زیادتی کو مد نظر رکھتے ہوئے صبح یا صبح و شام دو وقت شہد یا شربت بنقشہ میں ملا کر چٹائیں۔ خشک کھانسی اور دمے کے مریضوں کو یہ دوائی استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ سانس کی نالیوں اور پھیپھڑوں کی طاقت کے لئے تو اس دوائی کو دمر کے ہر قسم کے مریضوں کو دے سکتے ہیں۔ زیادہ اثر اس کم خرچ اور بے ضرر دوائی کا سنتی، پرانی، بلغمی کھانسی اور بلغم نکلنے والے دمے کے مریضوں

پر ہوتا ہے۔

پتے کا درد

غذا کی بد پرہیزی اس کا ایک اہم سبب ہے

پتے کا درد صدیوں سے انسان کو بے قرار اور بے چین کر رہا ہے۔ ایک صدی سے بین الاقوامی معاشرہ کے رہن سہن اور دن رات کے ہزاروں میل لمبے سفر کرنے والے اب اس مرض سے کافی پریشان ہو رہے ہیں۔ پاکستان میں پانچ فیصد مریض صرف پتہ کی خرابی، اس کے درد اور پتھریوں کا شکار ہیں۔ چالیس سال سے اوپر ہونے والے عموماً اس مرض میں زیادہ گرفتار ہوتے ہیں۔ مردوں کے مقابلے میں عورتیں زیادہ پتہ کی دردوں سے پریشان ہوتی ہیں۔ پتہ نامی تھیلی گٹھی زمانا شپاتی کی شکل رکھتی ہے۔ یہ چھوٹی سی تھیلی جگر کے نچلے حصے کے ساتھ لگی ہوتی ہوتی ہے۔ جگر ہمارے بدن میں دائیں طرف پسلیوں کے نیچے واقع ہے۔ جگر کو قدرت نے بدن کی سب سے بڑی گٹھی بنایا ہے۔ یہ گٹھی ہمارے بدن کا چالیسواں حصہ وزن رکھتی ہے۔ اسی جگر میں صفرا یعنی نیلی پیلی اور ہرے رنگ کی تھابت تلخ ذائقہ والی رطوبت پیدا ہوتی ہے، جو بعض وقت تھے میں خارج ہوا کرتی ہے۔ اس رطوبت کا کام چربی اور روغنیات کو توڑ چھوڑ کر ہضم کرنا اور بدنی مرمت کے لئے غذا بننے کی صلاحیت پیدا کرنا ہے۔

پرانے اطباء کا یہ قول ہے کہ پتہ بدن انسانی کی ایک چھوٹی سی تحصیل نامکملی تمام بدن کے ڈھانچے کو آگ لگانے کے لئے کافی ہے۔ تشریح اس کی یوں سمجھ کر مگر نے صفر نامی تلخ کیسی اور اینٹ پتھر ہضم کرنے والی رطوبت پیدا کی اور پتے کے خزانے میں اسے ذخیرہ کر دیا۔ اب یہ پتہ اگر صحیح طور پر اس رطوبت کو اپنے تنگ مخروطی سرے سے جو جگر کی بالائی سطح سے ملا ہوا ہے، آنتوں میں داخل کرتا ہے۔ تو آپ کی غذا کے دیر ہضم اجزاء یعنی چربی اور روغنات ہضم ہوتے رہیں گے۔ آپ کے خارج ہونے والے فضلے کا رنگ زردی مثل ہوگا۔ قبض دور اور آپ کی طبیعت ہلکی پھلکی اور کام کرنے کے لئے آمادہ رہے گی۔ وہ آدمی جس کے پتے کا صفر اور بلبہ نامی (بالقراس) گلیٹی ہاضمہ رطوبت یعنی انسولین، بارہ انگشتی آنت جسے معاشنا عشری اور ڈیڈیم کہتے ہیں، میں درست طور پر شامل ہوتی رہے بہت خوش نصیب انسان ہے۔

لوگوں نے ابلا کھانے اور ہر وقت چرتے رہنے کے ساتھ سگریٹ اور چائے نوشی کی کثرت سے اپنے اس شاہی مزاج رکھنے والے نازک پتے کو برباد کرنا شروع کر دیا۔ آج کل حکیموں، ڈاکٹروں نے پاس روزانہ سینکڑوں پتے کے مریض آرہے ہیں۔ پتے کا مقام بائیں طرف آنخومی پسلی کے بالکل نیچے ہے۔ درم کرنے اور پھولنے کی حالت میں آپ اسے انگلی لگا کر بھی دیکھ سکتے ہیں۔ کھانے کے بعد جبکہ اوپر والی یعنی چھوٹی آنتوں میں ہضم ہونے والی غذا موجود ہوتی ہے۔ اس

گلیٹی اور لمبہ کی گلیٹی کا عضلہ عاصروہ درو کئے والا عضلہ، ڈھیلا ہو کر ان غدودوں کے ہارمونز یعنی ہاضم رطوبات کو دہاں دھکیل دیتا ہے۔ یوں سمجھئے کہ چھوٹی آنتوں میں غذا کے دیر ہضم اجزاء جن کو معدہ ہضم نہیں کر سکتا، صفراوی اور انسولین نامی ہاضم جوہروں کے ملنے سے ہضم ہوتے ہیں۔ پتے کا چونکہ چھوٹی آنتوں سے براہ راست تعلق ہے اس لئے آنتیں خراب ہونے کی حالت میں پتے کی ساخت میں بھی خرابی آجاتی ہے۔ زیادہ خرابی اور پتے کا ناکارہ ہونا عمر کے سچاس ساٹھ تک کے مریضوں میں دیکھا جاتا ہے۔

نورے فیصد ایسی عورتیں جو چالیس سال سے اوپر کی عمر میں داخل ہوں اور چار پانچ بچوں کی ماں ہوں، پتے کے پرانے مرض میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ یہ بیماریاں عموماً زیادہ کھلنے والے نشاستہ، چربی، گھی اور تیل کے کثرت استعمال اور ورزش نہ کرنے والے اشخاص میں دیکھی جاتی ہیں۔ عوام ہلکے پتے کی درد کو غلطی سے معدے کی درد سمجھتے ہیں۔ پتے کی درد میں شدید جھکے اور جلد ہی سے پھیلنے رہنا بھی اشارہ کا کام کرتے ہیں۔ پیٹ کے اوپر کے حصے میں تیز درد، متلی آتے اور بخار کا ہونا مرض کی پہچان میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ اس درد کے علاج کے لئے یہ نسخہ تیار کریں۔ ایک چھٹانک نمک شیشہ پیس کر ایک مٹی کی بانڈھی میں چار پانچ سیرانی سما کے باہر کی طرف چکنی مٹی کا لپ کر کے خشک کریں۔ پھر ایک سیراوشنی کا دودھ ڈال کر نرم آگ پر پڑھا کر پاس بیٹھ

جائیں۔ جوش آنے پر پسا ہوا نمک ملا کر کھگیے سے ہلاتے رہیں۔ آگ تیز نہ ہونے پائے ورنہ جوش آکر دودھ ضائع ہو جانے کا خطرہ ہے۔ جب پکتے پکتے دودھ کا کھویا بننے لگے تو ایک ماشہ زعفران یعنی اصل کیسرا آدھ چھٹا ناک عرق گلاب میں پس کر اس میں ملا کر دوبارہ بھی آنچ پر دو چار منٹ پڑھا کر سب یک جان کر لیں جب زرد رنگ کا کھویا تیار ہونے لگے آگ سے اتار کر رکھ لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر احتیاط سے کھرچ کر کسی چوڑے مٹہ کی شیشی میں ڈال کر منہ بند کر کے سنبھال رکھیں درود کے دور سے کے وقت ایک ماشہ یہ دوائی عرق گلاب یا تازہ پانی سے کھلائیں ویرینہ درود کے لئے ہفتہ دو ہفتہ روزانہ کھلانے سے فضل خدا ہو جاتا ہے۔

درود گردہ کا سہل نسخہ

گردہ کی درد منٹوں میں گھر بھر کو پریشان کر دیتی ہے۔ بعض دفعہ تو اس کا درود اس قدر شدت سے ہوتا ہے کہ مریض کو جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ حکیم صاحبان گردوں کو ہمارے بدن کا جاروب کش یعنی دار و نحوہ صفائی کہا کرتے ہیں۔ ان کا وزن چار اونس یا موجودہ حساب سے ایک چوتھائی کلو ہے۔ انسان کو تندرست رکھنے یا مختلف بیماریوں میں مبتلا کرنے میں گردوں کا زبردست ہاتھ شامل ہوتا ہے۔ انسانی گردے دن رات چوبیس گھنٹوں میں خون کو پٹماس پوریا، ناسفیٹ، اوگزیٹس وغیرہ سے صاف کر کے دل کی طرف

روانہ کرتے رہتے ہیں۔ اگر ایک گروہ بے کار ہو جائے تو دوسرا گروہ دو چند کام کرنے لگتا ہے۔ ہر گروہ میں نہایت باریک نالیاں ایک سو چالیس میل لمبی ہیں۔ یہ باریک نالیاں اپنے مخصوص عمل سے امینو ترشے لحمیات (گلوکوز) اور بدن بنانے والے معدنی اجزاء کو جذب کر کے دو کلو وزن پانی کو پیٹیا ب کے راستے نشانہ سے خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ جب گردوں کے فعل میں خرابی آجائے تو اس میں یورک ایسڈ، پس سیز، فاسفیٹ، آگزیڈسٹ، کیٹیم وغیرہ محکم فضلات کے رکنے اور جم جانے سے ریگ اور پتھریاں جنم لینا شروع کر دیتی ہیں۔ ریگ اور گندم یا چنے برابر پتھریاں تو نالیوں میں سے گزر کر آسانی سے نشانہ تک پہنچ جاتی ہیں۔ بڑھی اور کانٹوں وار پتھریوں کا نکلنا مشکل ہوتا ہے اس کا علاج کسی تجربہ کار حکیم سے ہی کرنا بہتر ہے۔

درد گروہ بعض دفعہ تو پتھری کے اپنی جگہ۔ حرکت کرنے اور نالی کے منہ کو بند کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ درد سخت قسم کا ہوا کرتا ہے۔ بعض دفعہ گردوں کے متورم ہر جانے سے ہوتا ہے۔ بعض دفعہ گردوں کے فعل میں خرابی آجانے سے اور بعض دفعہ ریگی مادوں کی کثرت سے واقع ہوتا ہے۔ ریگی مادوں کا درد ہلکا اور اور کم تکلیف وہ ہوتا ہے۔ درد گروہ کے جب دور سے ہونے لگیں تو کسی پرانے حکیم سے مشورہ کرنا اور گردوں کا ایک سرے حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ آج کل درد گروہ کی شدت میں ڈاکٹر صاحبان بے ہوشی کا ٹیکہ لگاتے ہیں۔ بہر حال درد گروہ

کے اسباب کی صحیح تشخیص کر کے علاج کرنا ضروری ہے۔

پرانے حکیموں نے درد گردہ کے لئے ایک زود اثر نسخہ تجویز کیا ہے جو ذیل میں درج ہے۔ ایک عدد بڑے جنگلی خرگوش کو ذبح کر کے اس کے پیٹ سے صرف آنتیں نکال ڈالیں۔ باقی جسم کے سب حصے قائم رہنے دیں۔ اب کسی پسماری یا حکیم صاحب کے دوا خانے سے گیارہ چھٹانک قلمی شورہ جسے عوام شورہ اور ایلو پتی میں پڑھناش یا کھریٹ کہا جاتا ہے، خرید لیں۔ دوسری دوائی نوشادر ٹھیکرتن ہے جو کہ ایمونیم کلورائیڈ کے نام سے دوا خانوں سے اور حکیموں، پسماریوں کے ہاں ہر وقت خریدی جاسکتی ہے، تین چھٹانک وزن نوشاد اور گیارہ چھٹانک قلمی شورہ دونوں کو پیس کر اس ذریعہ کئے ہوئے خرگوش کے پیٹ میں بھر دیں اور ٹانگے لگا کر پیٹ کو می دیں۔ ایک مٹی کی ہانڈی جس کے ارد گرد گاجینی یا چکنی مٹی اور روٹی سے لیپ کر کے خشک کر لیا ہو ڈال دیں۔ ہانڈی کے منہ پر چینی رکھ کر روٹی اور چکنی مٹی کے آمیزے سے بند کر دیں۔ خشک ہونے پر ایک من تھاپیوں یا مینسیر کو مٹوں، اکا گڑھا کھود کر آگ میں رکھ دیں۔ آگ ٹھنڈی ہونے پر جو کچھ بھی ہانڈی میں سے برآمد ہوا احتیاط سے نکالیں۔ اس میں سے دو تین چنوں کے برابر یا چھٹی بھر کر سلگتے ہوئے کولے پر ڈال دیں۔ اگر جلتے ہوئے کولے پر ڈالنے سے دھواں نہ نکلے تو سمجھتے دوائی تیار ہو گئی۔ اگر کولے پر دھواں ظاہر ہو تو دوائی کا خرگوش کے جسم کے ساتھ پورا کیمیائی عمل نہیں سراسر انجام پایا۔

آپ اس ہٹدی کو بوجھ اس راگھ کے منہ بند کر کے دوسری دفعہ بغیر کچھ اور ملائے
ایک من کی آگ دے دیں۔ ٹھنڈی ہونے پر دوائی پیس کر شیشی میں محفوظ کر
لیں۔ ایک ماشر یہ دوائی درد گردہ والے مریض کو دہی کی لسی یا شربت بزوری
کے ساتھ یا موسم بہو تو خربوزہ کو لگا کر کھلا دیں۔ تیز درد میں گھنٹہ دو گھنٹہ بعد دو
تین خوراک اس دوائی کی دے سکتے ہیں۔ پرانی درد گردہ کے مریض کو سات ماہ
تک ہر ماہ ایک خوراک دے سکتے ہیں۔

بواسیر

بواسیر — نظام ہضم کی ایک تکلیف دہ بیماری

بواسیر کی بیماری آج کل دنیا بھر میں ساڑھے ستر فیصد افراد کو پریشان کر رہی
ہے۔ یہ کیوں پیدا ہوتی ہے؟ ہمارے نظام ہضم کو درست اور برقرار رکھنے
کے لئے قدرت نے ہمارے معدے کے ساتھ چھ آنتیں لگا دی ہیں۔ معدہ
خدا کا دو تہائی حصہ خود ہضم کر لیتا ہے۔ بقایا غذا سے بدن بنانے والے
مقید جوہر آنتوں کی مدد سے جدا کئے جاتے ہیں۔ کل آنتوں کی نالی سائیس
فٹ لمبی ہوتی ہے۔ اس نالی کے آخری حصے کو معائے مستقیم، مقعد اور
ریکٹم کہا جاتا ہے۔ یہاں سے غذا کا فضلہ پانچانے کی شکل میں خارج ہوتا ہے۔
خشک غذا میں کھانا، گرم سر دیا سر و خشک ملکوں میں رہائش رکھنا،

ایسے کاروبار میں مشغول ہونا، جس سے بدن میں جمع شدہ پانی کثرت سے نکلتا رہے، زیادہ پسینہ اور پیشاب کا جاری ہونا، زیادہ بیٹھے رہنا اور دائمی سوچ بچار دس بارہ گھنٹے گزار دینے سے ہماری آخری آنت کا پانی خشک ہو جاتا ہے۔ قدرت نے ایسا انتظام کر دیا ہے کہ ہماری آخری آنت میں پانی زیادہ جمع رہے۔ جب ہمارے بدن کے کسی حصے کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے تو اسی آنت سے حاصل کر لیا جاتا ہے۔ اس حوض کو بھرنے اور پانی جمع کرنے کا موقع دیر میں ملتا ہے۔

آدمی ٹانگیں سیدھی کر کے عموماً چلتا پھرتا اور کاروباری زندگی بسر کرتا ہے۔ سیدھی ٹانگوں سے زندگی بسر کرنے میں حضرت انسان دوسرے جانداروں کے مقابلے میں بوا سیر کے پتنگل میں زیادہ گرفتار ہو جاتا ہے۔ عموماً بوا سیر کی شکایت موروثی ہوتی ہے۔ ماں، باپ یا دونوں میں بوا سیر ہو تو اولاد میں اس کا ظاہر ہونا یقینی ہے۔ موسم میں پیدا ہونے والے پھل اور سبزیوں کا استعمال نہ کرنا، دال، گوشت یا بنی ہوئی غذاؤں کے استعمال کا عادی ہونا بھی بوا سیر کے پیدا کرنے کا سبب بن جاتا ہے۔

آخری آنت یعنی معائے مستقیم میں اٹھارہ سچ لمبی وریدیں ہوتی ہیں۔ یہ وریدیں خون کو دل کی طرف واپس لےتی رہتی ہیں۔ ان وریدوں کے سہارے کے لئے عضلات بھی کم تعداد میں ہوتے ہیں۔ اس سہارے کی قلت کی وجہ

سے عموماً یہ آخری آنت خون سے بھری اور پھولی رہتی ہے۔ جب ہمارے غلط رہن سمن سے اس خون سے بھری ہوئی آنت پر دباؤ، خواش اور گھٹن رہنے لگتی ہے تو یہ اپنا خون پانخانہ کے سوراخ کے ذریعے نچوڑنے پر مجبور ہو جاتی ہے۔

مطلب میں ہزاروں مریضوں کے حالات غننے سے اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ پہلے نالی میں چھ ماہ خون جاری ہونے کا دورہ ہو کر تاتھا۔ پھر تین ماہ بعد پھر ہر ماہ اور ہر ہفتے بوا سیر کا خون خارج ہونا شروع ہوتا ہے۔ پانچ فی صد مریض ایسے بھی دیکھے جاتے ہیں۔ جن کو روزانہ بوا سیر کا خون نکلتا رہتا ہے۔ میرے مطلب میں روزانہ تین چار مریض بوا سیر کے آتے رہتے ہیں۔ حیرانی کی یہ بات ہے کہ اسی فی صد مریض یہ مطالبہ ضرور کرتے ہیں کہ حکیم صاحب خون آج ہی بند ہونا چاہیے۔ اکثر تعلیم یافتہ اور سوچ بوجھ والے مہن بھائی سیر و تفریح اور مناسب ورزش کرنے سے بچنا چاہتے ہیں۔ میرا زائد از نصف صدی مریضوں کے علاج معالجے کے تجربے سے پختہ یقین ہو گیا ہے کہ بوا سیر کے مریضوں کو آٹھ نو گھنٹے سے زیادہ بیٹھ کر کاروبار نہیں کرنا چاہیے۔ صبح و شام مناسب ورزش اور روزانہ تین چار میل سپیدل سیر کرنی لازمی اور ضروری ہے۔

چٹ پٹے کھانے، بھنے ہوئے گوشت، کڑا ہی تکہ اور چاول مینوں سے تیار شدہ خشک غذائیں بالکل چھوڑ دینی چاہئیں۔ کرم کلا دگھ گوبھی،

پاک، مولیٰ، میتھی، سرسوں، نوزد کلف، باتھو اور چولائی کا ساگ کثرت سے استعمال کرنا چاہیے۔ یہ ساگ پات اور گھیا دلوکی، ٹینڈہ، شلغم، گاجر، پتھر اور مولیٰ موسم کے مطابق سادہ یا گوشت میں ملا کر استعمال کرنی چاہیے۔ یاد رکھیں کہ قبض اور حمل یہ دونوں صورتیں بوا سیر میں دو چند، سہ چند اضافہ کر دیتی ہیں۔ ساگ پات کم مرچ اور خوب پسی ہوئی مرچ مصالحے کے ساتھ پکا کر روٹی اور چاول کم مقدار میں اور سبزی والی پلیٹ سالم لوزیادہ استعمال کیا گئی، کمسن کا آجکل سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ بہر حال جن بھائیوں کو قدرت نے دودھ، ادھی، کمسن اور لسی استعمال کرنے کا موقع دیا ہے وہ روزانہ سب ورزش، سبزی، ترکیاری اور بقدر ہضم دودھ لسی پیتے رہیں۔ چائے، کافی کو کو اور سگریٹ سے بچنا اس مرض میں کمی کا باعث بنتے ہیں۔ دن میں تین یا چار مرتبہ پانی، لسی اور پانی واسے پھل استعمال کرنے مفید ہیں۔

پھلہری

پھلہری — کا آسان طبی علاج

پھلہری جسے لیوکوڈرما، برس، چھیب اور سفید کوڑھ بھی کہا جاتا ہے ایک جلدی بیماری ہے۔ اس میں جلد کے اوپر جا بجا سفید نشان ہو جاتے ہیں۔ اس کی عام طور پر دو قسمیں ہوتی ہیں یعنی سفید اور سیاہ۔ اطباء اسے بدن کو ڈھانپنے

والی جلد کی بیماری سمجھتے ہیں۔ سفید قسم زیادہ اور سیاہ بہت کم دیکھنے میں آتی ہے۔ شروع میں جلد کے اوپر چوڑے چوڑے سفید داغ پڑ جاتے ہیں، جو رفتہ رفتہ بڑھ کر کئی کئی انچ لمبے پوڑے ہو جاتے ہیں۔ بعض مریضوں میں بونٹوں پر پہلے پھلہری کے داغ شروع ہو جاتے ہیں۔ بھینسوں میں عموماً تھنوں کے اوپر یہ داغ شروع ہوتے ہیں اور ساٹھ سے تیر فیصد بھینسوں کے سفید تھن پر شہر قصبہ، گاؤں اور بھینسوں کے اڈوں میں نظر آتے ہیں۔

ان داغوں کے بڑھنے کا یہ طریقہ ہے کہ پہلے ایک داغ نمودار ہوتا ہے۔ پھر یہ داغ ایک ڈیڑھ انچ تک پھیلنا شروع ہو جاتا ہے۔ اکثر مریضوں میں دونوں کناروں پر داغ، درمیانی حصہ ہلکا سفید اور ارد گرد جلد اصلی رنگ سے پھر کر ہلکی گلابی نظر آتی ہے۔ بڑھتے بڑھتے یہ داغ کافی لمبے پوڑے سفید شفاف رنگ کے ہوتے جاتے ہیں۔ اکثر مریض اس منحوس مرض کو اپنے خوبصورت اور حسین جسم پر دیکھنا پسند نہیں کرتے۔ مگر یہ دن بدن بڑھتا ہی جاتا ہے۔ جب پھلہری کسی بھی مرد و عورت یا بچے کو ہو جاتی ہے تو کئی کئی سال تک بیماری نہیں جاتی۔ عموماً نئی بیماری تین سے چھ ماہ تک کے علاج سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ پچیس فی صد مریض صحت یاب ہونے کے تین چار سال بعد دوبارہ ان داغوں کے حملہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔

یہ مرض کیوں پیدا ہوتا ہے۔ اطباء کی تحقیق کے مطابق جو غذا بھی ہم

کھاتے ہیں وہ ہمارے بدن کا حصہ بننے تک چار قسم کے تغیرات سے دوچار ہوتی ہے جو غذائی اجزاء ہمارے ناک ہونٹ یا کلائی کی طرف دوران خون کے ساتھ چلے جاتے ہیں۔ نظام ہضم ان کو اس جگہ کے ساتھ پیوست اور پیوند کر کے ہو جو اس جیسا بنا دیتا ہے۔ اطباء ہر حصہ جسم میں اس ہضم کرنے والی طاقت کو قوت بغیر یعنی بدلنے والی قوت کا نام دیتے ہیں۔ جب یہ قوت مغیر کسی بھی عضو کے خواب ہو جانے پر اپنا کام ناقص طور پر انجام دینے لگے تو اس بدنی حصے کا مزاج خواب ہو جاتا ہے۔ اطباء کی اصطلاح میں اسے سوز مزاج (مزاج کا بدل جانا) کہتے ہیں پھلہری ہمیں بظاہر تو کچھ نقصان نہیں دیتی۔ لیکن شکل بگڑنے سے ہم اس سے پیچھا چھڑانا چاہتے ہیں۔

یہ مرض لاعلاج نہیں۔ صبر سے چند ماہ علاج کی ضرورت ہے۔ میرے والد مرحوم حکیم حافظ اللہ بخش صاحب طبیب شاہی جاندھری اس مرض کے لئے گندم کی جگہ چنے کی روٹی یا آدھے چنے اور آدھے گندم کے آٹے کی روٹی تجویز کیا کرتے تھے۔ بطور غذا بدستی روٹی اور کالے چنے بھنے ہوئے بمبو چھلکا عموماً ہر مرض کو آدھی سے تین چھٹانک تک روزانہ چبا کر کھانا بھی مفید ہے دودھ اور مچھلی کھانے کی سختی سے ممانعت ہے۔ البتہ دودھ پینے کے چار گھنٹے بعد مچھلی کھانے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔ اب اس کا آسان گھریلو علاج بھی پڑھ لیجئے۔

سرس کا درخت پاکستان بھر میں عام پایا جاتا ہے۔ اس لمبے درخت کو چرسات اٹھ لمبی پھلیاں سال میں دو مرتبہ گنتی ہیں۔ یہ بیج عطاریوں اور حکیموں کے دواخانوں سے بھی خشک مل جاتے ہیں۔ ایک چھٹانک یہ تخم سرس آدھ سیر گائے کے دودھ میں پکا کر کھو یا بنا لیں۔ آگ سے اتنا کر بچوں کو پانی سے دھو کر چھیل کر ان کا مغز نکال کر ایک دودن دھوپ میں سکھائیں۔ خشک ہونے پر بیس کر رکھ لیں۔ پورا ایک یا دو چمچ یعنی چالیس دن روزانہ ایک ایشہ کھا کر بھنے ہوئے چنے آدھ چھٹانک اور کشمش آدھ تولہ چیا کر بطور ناشتہ کھائیں۔

اس مرض کا علاج دل جھا کر تین چار ماہ تک کرنے سے خدا کے فضل سے صحت ہو جاتی ہے۔ مکمل طور پر داغ دھبے اصلی رنگ پر آجائیں تو سبھی کم از کم ایک ماہ تک دوائی کا استعمال جاری رکھیں، تاکہ جلد کا رنگ اور مزاج اصلی حالت پر آجائے۔ برس کے مریضوں کو اپنے سالن میں لمبی ہوئی بلندی زیادہ مقدار میں شامل کر کے استعمال کرنی چاہیے۔ بیسنی روٹی یا کم از کم گندم کے آٹے میں برابر وزن بیسن یعنی چنے کا آٹا ملا کر اس کی روٹی پکا کر استعمال کرنی مفید ہو کرتی ہے۔

بچوں کو چھاتی کا دودھ پلانے والی نواتین سرطان کے خطرے سے محفوظ رہتی ہیں

اس وقت سائنس کی دنیا دن دو گنی رات چو گنی ترقی کر رہی ہے۔ محاشرہ

کو حفظانِ صحت کے طریقے اور صحت بخش غذاؤں کی پہچان سکھانے کے اصول اور قاعدے سکھانے کی مہم زور شور سے جاری ہے۔ اس پروگرام سے کچھ اثرات سامنے آرہے ہیں۔ طاعون اور ہیضہ کی وبا جو گھنٹوں میں کئی ہزار افراد کو موت کے گھاٹ اتار دیتی ہے، کبھی کبھار روز نما ہوتی ہے۔ سرطان جیسی مہلکی بیماری جسے جدید میڈیکل سائنس کینسر کا نام دیتی ہے، دنیا بھر میں تیزی سے پھیل رہی ہے۔ پرانے حکیموں نے سرطان اس خبیثہ ترخم کا نام رکھا ہے جو جسم کے کسی بھی حصے میں شروع ہو کر دائیں بائیں نیچے اور اس طرح بڑھتی جاتی ہے، جو کھڑے کی ٹانگوں سے طئی جلتی ہیں۔ یکے کے ایک چوڑے پیٹ والا کھڑا ہے، جس کی درجی کے قریب ٹانگیں ہوتی ہیں۔ یکے کے انہروں دریاؤں اور سمندوں میں عام پایا جاتا ہے۔ اس کھڑے میں کینسر یعنی چوڑے کے اجزاء کثرت سے ملتے ہیں۔ اسی نئے صدیوں سے حکیم صاحبان اس کھڑے کو سل، ادق، خنازی اور سرطان کے مریضوں کو زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے کا مشورہ دے رہے ہیں۔

اطباء کی تحقیق کے مطابق مرض سرطان، جگر، پھیپھڑوں، آنتوں، معدہ، غذا کی نالی، سودا کی نالی اور عورتوں میں بچے دانی اور چھاتیوں میں اکثر واقع ہوتا ہے۔ یہ دیر پا اور ادھر ادھر پھیلنے والا زخم آہستہ آہستہ اپنی جڑیں ساتھ والے اعضاء تک پہنچا دیتا ہے۔ امریکہ میں نو سے ہزار یعنی قریباً ایک لاکھ عورتیں چھاتی کے

سرطان میں مبتلا ہیں اور قریباً چالیس ہزار عورتیں موت کی آغوش میں جا چکی ہیں۔ حالیہ رپورٹ میں ایران کی میڈیکل کونسل نے یہ انکشاف کیا ہے کہ ایرانی آبادی میں سات فیصد عورتیں چھاتیوں کے سرطان میں مبتلا ہیں۔ پاکستان میں بھی خواتین بڑی تیزی سے اس مرض کا شکار ہو رہی ہیں۔ چھاتیاں قدرت نے مرد و عورت دونوں کو عطا کی ہیں۔ مردوں میں یہ گلٹیاں چھوٹی اور عورتوں میں کافی بڑھی ہوتی ہیں۔ اس بھار کے نچلی طرف پندرہ بیس کے قریب دودھ پیدا کرنے والی نالیاں آ کر کھلتی ہیں۔ ان نالیوں کا کام پستان میں دودھ منبھانا اور اوپر والی نپل کا کام دودھ کی دھاریں بچے کے منہ میں ڈالنا ہے۔ بچان گلٹیوں کو دباتا ہے، تو اس میں کھلنے والی نالیاں اپنا دودھ بچے کے منہ میں ڈالنا شروع کر دیتی ہیں۔ یہ ایک فطری نظام ہے جس سے بچے اور ماں دونوں کی صحت خوشگوار رہتی ہے۔ طبی نقطہ نگاہ سے سینے کی ان گلٹیوں کا کام دودھ پیدا کرنا اور اس طرف گردش کرنے والے خون سے بچے کے جسم کی پرورش کرنے والے اجزاء کو جدا کر کے بچے کی غذا بنانا ہے۔ جب بچہ چھاتی سے دودھ پیتا ہے تو ان غدودوں کی ورزش ہوتی ہے اور ان میں جمع شدہ خون صرف ہو کر گلٹیاں ہلکی بھلکی ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بچوں کو دودھ پلانے والی مائیں چھاتی کے سرطان سے محفوظ رہتی ہیں۔ جو عورتیں بچوں کو چھاتی سے دودھ پلانا پسند نہیں کرتیں، ان میں چھاتی کے سرطان کا مرض پھیلنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

ایسی خواتین کو میں یہ مشورہ دینا اپنا فرض سمجھتا ہوں کہ بچوں کو طبی احتیاط اور قاعدے کے مطابق اپنا دور ضرور پلائیں۔ ہفتہ میں ایک بار چت لیٹ جائیں اور چھاتیوں کو ٹھٹھول کر کوئی غیر معمولی ورم، سختی یا کھنچاؤ معلوم کرنے کی کوشش کریں۔ اگر محسوس ہو کہ کہیں پر سختی یا ورم موجود ہے تو مونگ اور جو کا آٹا برابر وزن لے کر کھن پانچ گنا ملا لیں اور چند روز لگائیں۔ سختی اور ورم دور ہو جائیگا۔

بچوں کو سُوکھے کی بیماری کیوں ہوتی ہے؟ حیاتی ج اس مرض کا مؤثر علاج ہے

سوکھا پن بچوں میں ظاہر ہونے والا عام مرض ہے جو خوبصورت اور حسین بچوں کی شکل بگاڑ کر والدین کو ذہنی پریشانی میں مبتلا کر دیتا ہے۔ آج کے بچے کل کے جوان ہیں۔ قوم کی باگ ڈور عموماً باہمت اور عمدہ سوجھ بوجھ رکھنے والے افراد کے ہی ذمہ ہوتی ہے۔ فطری طور پر ہر ماں اور باپ کی یہی خواہش ہوتی ہے کہ ان کا بچہ حسین، تندرست اور معاشرہ میں عمدہ شخصیت کا مالک ہو۔ بچے کے رکھ رکھاؤ کا زمانہ بھی والدین کی کڑی آزمائش ہوتی ہے۔

ہم حفظانِ صحت کے اصولوں میں کم دلچسپی لیتے ہیں۔ اس کم علمی کی وجہ سے بعض کھاتے پیتے خاندانوں کے بچے بھی بے ڈول، بد شکل اور معاشرہ کی انگشت نمائی کا موجب بنتے ہیں۔ اس مرض کا سبب جسم بنانے والے

خدائی اجزا کی کمی یا غذا کو کمانے پکانے سے اس کے مفید بدن پر و اجزا کا مائع ہو جاتا ہے۔ حیاتی مدد، یعنی ڈامن ٹی کی کمی اس مرض کے پیدا کرنے میں نمایاں اثر پیدا کر دیتی ہے۔ اس حیاتی مدد سے پیدا ہونے والی فاسفورس کی ناکافی مقدار بچے کی نشوونما پر گرا اثر ڈالتی ہے۔ فاسفورس انسانی بدن کی ہڈیوں اور جسم کو مضبوط اور سخت بنانے کا فعل سرانجام دیتی ہے اور اس مرض والے بچے اس کی کمی کی وجہ سے اپنی ہڈیوں کو سخت بنانے سے قاصر رہتے ہیں۔

یہ بیماری عموماً دودھ پلانے کے زمانے میں ہی شروع ہو جاتی ہے۔ یہی زمانہ بدن کی پرورش کا ہوتا ہے۔ فاسفورس کی کمی ہڈیوں میں لچک اور جھکاؤ پیدا کر کے بچے کو اپنے اندرونی اعضاء کو سیدھا رکھنے سے باز رکھتی ہے۔ جب ہڈیوں کا ڈھانچہ سارے جسم کے تانے بانے کے وزن کو پوری طاقت سے سنبھالنے کے قابل نہیں رہتا تو اندرونی اعضاء ادھر ادھر جھکاؤ کی وجہ سے پھیل جاتے ہیں۔ اس مرض والا بچہ زیادہ تر پیٹھ کے بل لیٹا رہتا ہے۔ اس لئے پہلے ٹانگوں پر زور پڑنے کی بجائے مانع پر زور آتی ہے۔ اس بوجھ سے سر کے نیچے دال ہڈیاں چوٹی اور کھوپڑی بدستور ہو جاتی ہے۔ سینے کا پنجر اپنی ہڈیوں کے ملائم ہونے کی وجہ سے پورے طور پر سانس لینے سے محروم ہو جاتا ہے۔ پھر پھر پورے طور پر نہیں پھیلتے اور خون میں آکسیجن کی پوری مقدار جذب نہیں ہوتی۔ آکسیجن کی کمی سے سارا جسم متاثر ہوتا ہے اور بچہ چلنے پھرنے

سے ہچکچاتا ہے۔ بچے کے سر خصوصاً پچھلی طرف پسینہ زیادہ آتا ہے، کھجلی ہوتی ہے اور بچہ بے چین رہتا ہے۔ پچھلے حصے کے تکر سے بار بار ملتے اور گھستے رہنے سے بال گر کر کر گنچا پن ہو جاتا ہے۔ گھروں کی بڑھی بوڑھیاں اور تجربہ کار مرد ان علامات کو دیکھ کر اکثر مچپان لینے ہیں کہ بچہ سوکڑے سے کے مرض میں مبتلا ہو گیا ہے۔ حکیم صاحبان اس مرض کو دق الاطفال کے نام سے پکارتے ہیں۔ اس مرض میں حیاتین "د" سب علاجوں سے زیادہ مفید ہوا کرتی ہے۔

سورج کی روشنی اور دھوپ میں حیاتین "د" بڑی کثرت سے موجود ہوتا ہے۔ کاڈا مچھلی کے جگر کے تیل میں دکارڈیو رائل، انڈوں کی زردی اور چھڑ، بکری مرغ اور شکاری پرندوں کے جگر اس حیاتین سے مالا مال ہیں۔ بچے اور اس کی دودھ پلانے والی ماں کو یہ غذائیں کثرت سے کھلانی چاہئیں۔ گرم ملکوں میں سورج سے اس حیاتین کو حاصل کرنے کے لئے دن کے نو بجے سے دن کے

چار بجے تک بچے کی چار پانی دہنتوں کے سائے میں رکھنی چاہیے اس سے سورج کی شعاعیں دہنتوں کے ساتھ ٹکرا کر بچے کے لئے قابل قبول ہو جاتی ہو جاتی ہیں۔ کبھی کبھی چار پانی کو اول بدل کر کے دھوپ سے پورا فائدہ مفت میں حاصل کیا جا سکتا ہے۔ ایسے بچوں کے لئے آسان گولیاں بنا کر بچوں کو چار پانچ ماہ تک کھلاتے ہیں۔

مروارید نامہ آدھا ماشہ، یا اس کی جگہ سچا سپ چمک دار ایک ماشہ،

زہرہ خطائی، سنگ بیود، ناریل دریائی، پوست ہیلیزرو، دانہ الائچی خورد، طباشر
 زرد، ہر ایک چھ چھ ماشے، سب کو کوٹ پیس کر عرق گلاب میں کھل کر کے دانہ نوگ
 کے برابر گولی بنا کر صبح و شام ایک ایک گولی کھلائیں۔

شیر خوار بچوں میں پیٹ کی بیماریاں

شیر خوار بچوں میں پیٹ کی بیماریاں اکثر دیکھنے میں آتی ہیں۔ بد ہضمی،
 دست، قبض اور بعض اوقات پیش کی شکایت ہو جاتی ہے۔ قانون قدرت
 کے مطابق وہ دنیا میں آتے ہی حالات کا مقابلہ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان کی
 بہترین فطری غذا ماں کا دودھ ہے۔ اگر ماں صحت مند ہے تو بچہ بھی یقیناً اچھی
 صحت کا مالک ہوگا۔ ماں نے ماش کی دال، چنے، پراٹھے، حلوہ پوری یا باسی
 غذا کھالی تو اس کا اثر فوراً بچے پر ظاہر ہوگا اور کسی نہ کسی عارضے میں مبتلا ہو جائے
 گا۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ بچے کو دودھ پلانے والی ماؤں کی غذا صاف ستھری
 ہلکی اور زرد ہضم ہونی چاہیے۔ دیر میں ہضم ہونے والی قابض غذاؤں سے
 بچے کو بھی ان کے برے اثرات کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

زیادہ محنت، مشقت اور ایسی ورزش، جس میں بدن کے نچلے حصے کو
 زیادہ حرکت کرنی پڑے، دودھ پلانے والی ماں کو نہیں کرنی چاہیے۔ دست دقے
 کے مریض تین چوتھائی بچے اوپر کا دودھ پینے والے ہوتے ہیں۔ سچا اس دنیا

میں اپنی زندگی شروع کرتا ہے تو اس کی ماں کا دودھ پانی کی طرح پتلا ہوتا ہے
 بچوں بچوں بچڑا ہوتا جاتا ہے، دودھ گاڑھا ہونے لگتا ہے۔ پہلے ہفتے ماں کا
 دودھ ہلکے نیلے رنگ کا سفیدی مائل ہوتا ہے۔ اس دودھ کو کچی لسی یا دودھ
 کی لسی کہا جاتا ہے۔ اس میں شامل غذائی اجزاء کو دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے
 کہ اس میں مکھن اور روغنی اجزاء آدھ فی صد سے بھی کم ہوتے ہیں۔ ننھے ننھے بچے کا
 معہ ابھی بھاری غذا کو ہضم کرنے کے قابل نہیں۔ اس لئے اس میں نشاستہ دار
 بھی کم شامل ہیں۔ گوشت پیدا کرنے والے اجزاء یعنی لحمیات ایک فیصد کا
 پانچواں حصہ شامل ہیں۔ اس آدھ چھٹا تک دودھ سے بمشکل تین چار حرارے
 بچے کو حاصل ہوتے ہیں۔ غور کرنے پر سمجھ سکتے ہیں کہ بچے کی اندرونی مشینری
 ابھی کمزور ہے۔ اس لئے قدرت کے کارخانے نے اس کے لئے کم غذائیت
 والا دودھ تیار کیا ہے۔ دوسرے ہفتے دودھ گاڑھا ہونا شروع ہو جائے
 گا۔ یہ سلسلہ یوں ہی چلتا رہے گا اور جب بچہ ایک سال کا ہو جائے گا تو ماں
 کا دودھ کافی گاڑھا ہو جائے گا۔ اس دودھ کا معائنہ کرنے سے اس میں پانی
 نو سے فیصد، آربیٹروٹین ایک فیصد، مکھن تین فیصد کے ساتھ ساتھ آدھ
 چھٹا تک دودھ سے بیس کے قریب حرارے بچے کو حاصل ہونے کا علم ہوگا۔
 آپ یہ بھی سمجھ سکیں گے کہ بچہ ایک سال کا ہو کر چلنے پھرنے لگا ہے۔ اب اس
 کا معہ، آنتیں طاقتور ہو گئی ہیں۔ اس لئے قدرت کے کیمیاگر نے دودھ میں

لحمیات اور کھن بڑھا کر اس کی ضرورت کے قابل بنا دیا ہے۔

اب آپ اس پہلے سے زیادہ مضبوط بننے والے بچے کو مرموں کی کھیڑ بھنے ہوئے گندم، کھٹی یا جو کا دلیہ و دودھ میں پکا کر دینا شروع کر دیں۔ لاکھوں بچوں کا علاج کر کے میں معاشرہ کو بچوں کی غذا میں لاپرواہی برتتے دیکھ رہا ہوں۔ روزانہ ایک دو پہلے یا دوسرے بچے والا جوڑہ علاج کرانے کے لئے مطب میں آ کر یہی سوال کرتا ہے کہ حکیم صاحب بچے کو طاق طور بنانے والی غذا کا ہمیں مشورہ دیں۔ یہ فطرتی خواہش اچھی ہے مگر اسے حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق سوچنا چاہیے۔ ایک سال کے بچے کو میرے تجربے میں گاجر، سیب، انگور، موسمی، اناٹے، سنگترہ اور فروطر کا پانی پلانا شروع کر دینا چاہیے۔ بکری، بھینس اور گائے کا خالص دودھ بغیر پانی ملائے اس عمر میں شروع کرنا درجنوں بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ جو بھائی بہن اس عمر سے پہلے اوپر کا دودھ بغیر پانی ملائے بچے کو شروع کر دیتے ہیں، وہ بچے کے بڑھنے پھولنے میں رکاوٹیں کھڑی کر دیتے ہیں۔

پروہیز

پروہیز — ہر بیماری کا بہترین علاج ہے

صدیوں پہلے پرانے حکیموں نے ایک مقولہ پیش کیا تھا، جو رہتی دنیا تک

صحت کو برقرار رکھنے اور مختلف بیماریوں سے بچاؤ کا بہترین ذریعہ ہے۔ یہ حقیقت آج بھی روز روشن کی طرح عیاں ہے کہ ایک تندرست انسان اپنے خداوند کریم کی عبادت اور اپنے متعلقین کے حقوق کی بہتر نگہداشت کر سکتا ہے۔ ایک صحیح معنوں میں تندرست انسان وہ ہے جس کے جسم میں غذا کے بچے کھچے فضلات اور ناکارہ "کوڑا کرکٹ" بھی باقاعدہ وزن سے خارج ہوتا رہے۔ اگر ہماری مختلف قسم کی غذاؤں کے حصے غذا کی نالی سے پیسے نہیں جا سکے یا ان کے کارآمد بدن پرور جوہر نکال کر باقی میل کچیل آنتوں کے ستائیس فٹ لمبے گھم گچھا میدان میں رکی رہے تو کئی قسم کی بیماریاں ہمارے اوپر سوار ہو سکتی ہیں۔ چھت واری بیماریاں تو آنا فنا حاملہ کر کے اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہیں۔ باضمے والی مشینوں کے بچے کھچے فضلے ہمیں نظر نہیں آتے اور نہ ہی چند منٹوں میں ہمیں بیمار کر سکتے ہیں۔ ہماری بے احتیاطی سے بگنڈگی کے ڈھیر بڑی آنتوں میں جمع ہوتے رہتے ہیں۔ جب ان کی بستر اندھا اور بدبو سے ہمارے دماغ اول بگڑ اور گردوں کے روزانہ انجام پانے والے افعال میں ترقی اور کمی ہونے لگتی ہے تو اس کے علاج کرنے کے لئے ہماری طبیعت بیماری پیدا کر کے ان زہریلے فضلات کو ٹھکانے لگاتی ہے۔

مطلب میں آنے والے درجنوں بیماریوں کے حالات سن کر اور اپنے چون سالہ علاج معالجے کے دوران میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ ہر وہ آدمی جس کی

کھائی ہوئی غذا چارپانچ گھنٹوں میں ہضم ہو جائے اور چوبیس گھنٹوں میں اس کے فضلات پانخانہ، پیشاب اور پسینہ کے ذریعے بدن سے خارج ہوتے رہیں۔ بیمار نہیں ہوتا۔ پرانے حکیموں نے صحت قائم رکھنے کے لئے ورزش تجویز کر رکھی ہے۔ مطب کلینک میں آنے والی ایک بیس سالہ عورت نے بتایا آج سے دو سال پہلے میرا بدن اکرا (دبلا) تھا۔ آج سے آٹھ ماہ پہلے مجھے امید ہوئی۔ تیسرے ماہ خرابی ہو گئی۔ حمل ضائع ہونے کے بعد دیکھنے والے اجاب مجھے کہتے کہ میں صحت مند ہو گئی ہوں۔ لیکن میری حالت یہ ہے کہ اب آنکھیں اندر کو دھنس گئیں۔ پیٹ باہر نکل کر پھٹنے لگا۔ اب ایک فریلاگ چلنا اور گھسرا کاروبار کرنا میرے بس سے باہر ہو رہا ہے۔ ایک تیس سالہ مریض نے کہا کہ تین تین روٹیاں بھری گوشت کے ساتھ دونوں وقت میں کھا کر خوب مزے سے گھومتا پھرتا ہوں۔ سات گھنٹے دل جما کر کام کرتا ہوں اور مکان نام کو بھی نہیں آتی۔ کل صبح اٹھتے ہی ہوا لگ گئی اور زلزلہ کام شروع ہو گیا۔ ایک دن کے لئے نزلے کا جو شانہ اور دو پٹریاں دوائی کی دے دیجئے۔

نظام ہضم کی خرابی، دل و دماغ اور جگر کو متاثر کرتی ہے | ایسے مرد عورت تو

روزانہ دس بارہ آتے رہتے ہیں جو نہ تو تین چار گھنٹے سے زیادہ کاروبار کر سکتے اور نہ ہی پڑھ سکتے ہیں۔ گھنٹہ دو گھنٹے ہاتھ ہلایا یا کتاب پڑھی تو مکان ہوجاتی

ہے اور کم کو سہارا دینا پڑتا ہے۔ حجرات کے روز درجنوں ہانگنے والے فقیر شہر میں گھومتے پھرتے ہیں۔ ساہا سال سے میں پانچ سات فقیروں کا بغور مطالعہ کر رہا ہوں۔ دودھ میا نے یاد بے پتیلے جسم کے چست چالاک اور دس بارہ میل کا پیدل سفر کرنے والے درویش ہیں۔ وہ ہر حجرات پیسے تو مجھ سے لے جاتے ہیں مگر کبھی بیماری کا میرے سامنے نام نہیں لیا اور نہ ہی روائی طلب کی ہے میں قریباً ہر مریض کو حالات اور کاروبار کی نوعیت کا خیال کر کے ورزش کرنے کی تاکید کرتا ہوں۔

ورزش کرنے سے بدن انسانی کے ہر عضو، مسل، پر کچھ نہ کچھ دباؤ ضرور پڑتا ہے۔ اس دباؤ سے ہر ضروری عضو مثلاً دماغ، دل، جگر، گردے، آنتیں، اعصاب اور معدہ اپنے کاموں میں بدکامی اور حسرتی، تازگی محسوس کرتے ہیں سارا بدن جو ان اعضا سے جکڑا ہوا ہے ایک خوشی اور پھرتی کی لہر سے تازہ دم ہو جاتا ہے۔ خون کی گردش جسم کے چپے چپے میں جاری ہو کر نشوونما ہوتی ہے۔ ورزش سے غفلت برتنے والا شخص، معاشرہ اپنے بدن کے کئی مفید حصوں میں خون کی آمد میں کمی ہونے سے ہر دم بیماریوں کو قبول کرنے کے لئے تیار رہتا ہے۔ ایک مختصر سی ورزش جسے چلنے پھرنے میں آسانی اور معدہ اور آنتیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ عرض کئے دیتا ہوں۔ کسی ڈیڑھ دو فٹ کی دیوار یا کرسی پر سہارا لگا کر کھانے کے چھ گھنٹے بعد بیٹھ جائیں۔ پینے والیں ٹانگ اکڑھی

ہوئی پانچ دفعہ پھر بائیں اور پراٹھا کر متر تک لے جائے کی کوشش کریں۔ چار دن بعد گیارہ اور بڑھاتے بڑھاتے زیادہ کرتے جائیں۔

سانپ کاٹے کا آسان گھریلو علاج

سیلاب کے دنوں میں ہزاروں سانپ اپنے بلوں سے نکل کر ادھر ادھر بھاگتے اور اپنی جان بچاتے پھرتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ سانپ اپنے آپ کسی کو کاٹتا نہیں۔ کوئی اسے چھڑے یا اس پر کسی طریقے سے دباؤ پڑ جائے تو یہ بدل لینے کے لئے سامنے آنے والے کی جان لینے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ بعض سانپ زہریلے نہیں ہوتے، بعض کم زہر دار اور کچھ قسمیں ایسی ہیں کہ ان کے ڈسنے سے ایک دو منٹ میں ہی آدمی یا چوپائے کا کام تمام ہو جاتا ہے۔ خدا کی یہ مخلوق بھی بڑے کام کی چیز ہے۔ طبیب اس کے زہر سے جزام، سرطان اور شدید اعصابی کمزوری کا علاج کرتے ہیں۔ پیرس میں سانپ کا گوشت ہٹلوں میں شوقین حضرات کے لئے مہیا کیا جاتا ہے۔ پھنیر سانپ جسے کوبرا بھی کہا جاتا ہے، انسانی بدن کو لا علاج اور موت کے گھاٹ اتار دینے والی بیماریوں کے شافی علاج کے طور پر صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے چند سال قبل حافظ آباد کے رہنے والے ایک معزز شہری کا خط اخبارات میں شائع ہوا تھا کہ ان کو سانپ کے ڈسنے سے شدید اعصابی کمزوری سے پورے دل

سال تک صحت رہی۔ اگر کسی کو سانپ ڈس جائے تو ہوش و حواس قائم رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ سانپ کے منہ میں زہر کی نغی نغی تھیلیاں ہوتی ہیں۔ ڈسنے کے بعد جب تک الٹ کر ان تھیلیوں پر دباؤ نہ پڑے، از سرخارج نہیں ہوتا جہاں تک ممکن ہو احتیاط سے سانپ کے دانتوں کو دست پناہ یعنی چمٹا جو بھی موقع پر مل سکے، بیدرہے پکڑ کر چڑانے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ گلیٹیوں پر دباؤ نہ پڑے اور وہ اپنا زہر خارج نہ کر لے پائے۔

اگر دل گھبرانا، پسینہ چھوٹنا اور بدن کارنگ نیلا ہونے لگے تو یقیناً سانپ زہر پڑھا ہے، تو وہاں ابلد یعنی چھالا ہو جائے گا۔ اگر چھالا نہ پڑے تو خوف کرنے کی کوئی بات نہیں۔ سب سے پہلے تو زخم کے تین انچ اوپر ایک پٹی کس کر باندھ دیں۔ پھر اس پٹی کے نیچے مسواک یا کسی بھی کٹیومی کا انچ آدھا انچ پوٹرا فٹ دوفٹ لمبا کلکڑا یا کسی بھی درخت کی انگشت موٹی شاخ یا لوسہ کی سیخ اس پٹی کے اندر ڈال کر ادھر ادھر زور سے گھمانا اور پھرانا شروع کریں اس گھمانے اور زخم والی جگہ سے اوپر والے مقام کو زور زور سے اس لئے نیچے اوپر کرنا ہے، تاکہ خون کا دوران رک جائے۔ چند منٹ خون کا دوران اوپر کی طرف رک جانے سے وہاں زہر کا اثر پہنچنے میں رکاوٹ ہوگی۔ جسم کے باقی حصوں میں زہر کے اثر کو روکنے کے بعد فوراً اس جگہ کو چاقو، چھری یا نشتر سے بو بھی میرے آگے تھوڑا کاٹ کر گرا کر دیں، تاکہ زہر اندر تک نہ پہنچ سکے۔ اس کے بعد تین ماشر

کافور آدھ چھٹانک سر کر میں مل کر زخم کے اندر دور تک بھر دیں۔ اور اس کی پٹی رکھے رہنے دیں۔ سفید رنگ کا پیاز مل سکے تو بہتر ورنہ جو بھی پیاز مل جائے کوٹ کر اس کی ٹکیہ بنا کر مچلے زخم کے اندر چند قطرے اس کے پانی کے ڈال کر اوپر ٹکیہ رکھ دیں۔ چند منٹ میں پیاز کا رنگ نیلا ہونے پر پہلی ٹکیہ ہٹا کر دوسری ٹکیہ رکھ دیں۔ اس طرح جب تک پیاز کا رنگ بدلنا موقوف نہ ہو ٹکیہ رکھتے جائیں، انشاء اللہ زہر خارج ہو جائے گا۔

اگر تین چار مرخی کے چوزے یا کم عمر کی مرخی، امراضل سکے تو پٹی کی طرف سس اس کے پر نوج دیں۔ اس جانور کے بیٹ کرنے والی جگہ کو، جسے نشنگاہ، ابٹھک اور متحد کہا جاتا ہے، زخم والے مقام پر پکڑ کر لگا دیں۔ دیکھتے دیکھتے مرخی کے بچے کی پاخانے والی جگہ بوزخم پر رکھی تھی، نیلی ہونی شروع ہو جائے گی، اسے ہٹا کر پھینک دیں اور دوسرے چوزے کی پٹی وہاں جمادیں۔ خدا کے فضل سے تین چار مرخی کے بچوں کی جان قربان کرنے سے سانپ ڈسے ہوتے آدمی کی جان بچ جائے گی۔

حلسی بوٹی یا تازہ جھیریاں بھری اور مشک بھری کہا جاتا ہے دونوں میں سے جو بھی مل سکے اس کے پتوں کو گھوٹ کر زخم والی جگہ پر لگا دیں، انشاء اللہ خیر ہو جائے گی۔

زہر جسم میں پھیل جائے تو ریٹھے کا چھکا، جسے پوست بنق، ریٹھے

کہتے ہیں اور ہمارے گھروں میں کپڑے دھونے کے لئے عام استعمال ہوتے ہیں کوٹھ پیس کر رکھا ہوا چائے والا آدھا چھپرہ پانی، چائے یا لیموں کی سکبھین کے ساتھ دینا شروع کر دیں۔ پندرہ پندرہ منٹ کے بعد یہ خوراک مریض کو میٹھی معلوم ہوگی۔ مریض کا زہر اس ریٹھے کے چھلکے کے اثر سے ختم ہو جائے گا تو اسے کڑوا محسوس ہونے لگے گا۔ جب یہ گھریلو دوائی کڑوا سی لگے تو اس کا دینا بند کر دیں۔

تمباکو پسپا ہوا تو اسے کسی قسم کا ہوا ایک ایک چھوٹا چھپرہ دینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ حقے کا پانی تو اب بھی ہمارے گھروں میں کہیں کہیں مل جاتا ہے۔ سانپ کاٹے کو کھانے والا چھپرہ حقے کا پانی پندرہ پندرہ منٹ بعد پلاتے رہیں۔ انشائ اللہ زہر اثر نہیں کرے گا۔ حقے کے پانی سے وہ پانی مراد ہے جو ہم چلم میں تمباکو ڈال کر چلم کے نیچے سے ٹری یعنی پائپ گزار کر پانی بھرے نیچے میں رکھ دیتے ہیں۔ اس پانی میں تمباکو کا اثر آجاتا ہے اور وہ بدبودار ہو جاتا ہے وہ دو تین دن کا سٹرا ہوا بدبودار پانی سانپ کے زہر کا شافی علاج ہے اور ہیضہ کے مریض کو بھی اس سے صحت ہو جاتی ہے۔

کوئی دوا بھی وقت پر نہ ملے تو زخم کو گرا اور صاف کر کے چکنی مٹی بار بار لگاتے رہیں۔ انشائ اللہ مریض کی جان بچ جائے گی۔

ہنگامی حالات میں گھریلو علاج

ہنگامی حالات میں اکثر حالتوں میں بروقت طبی امداد ملنی مشکل ہوتی ہے۔ ان حالات کا علم بھی پہلے نہیں ہوتا۔ احتیاط کے طور پر اپنے پچاس سالہ تجربے کی روشنی میں چند ٹیڈی پیسوں کے خرچ سے کامیاب گھریلو علاج خدمتِ خلق کے لئے تحریر کئے جاتے ہیں۔

جب کسی جگہ زخم ہو جائے اور وہاں سے خون نکلنا شروع ہو جائے تو زخم کے مقام پر پانی سے صاف کر کے پٹی باندھ دینی چاہیے۔ خون کے دباؤ کو روکنے کے لئے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ خون دل سے نکل کر شریانوں کے ذریعے تمام بدن میں جاتا ہے۔ زخم والے مقام کو دیکھیں، اگر دل کے اوپر والے حصے سے مثلاً سر، چہرہ اور آنکھوں سے خون جاری ہے تو بدن کے ان حصوں کو اونچا رکھیں اور زخم کے نیچے پٹی باندھیں۔ اگر سینے سے نیچے زخم ہو تو پاؤں پیٹ اور پیٹرو کے مقامات کو اونچا کر دیں۔ چارپائی یا تخت پر لٹا کر پاؤں کی طرف یا یوں میں دو دو اینٹیں رکھ دیں۔ خون کو بند کرنے کے لئے قدرتِ خون کو باہر کی ہوا کے ذریعہ گاڑھا کر کے کھڑنڈ بنا دیتی ہے۔ یہ کھڑنڈ قدرتی پٹی کا کام کرتا ہے۔ اطیبھی زخم پر ایسی دوائیں چھڑکتے اور لگاتے ہیں، جو کہ خون کو گاڑھا کر کے کھڑنڈ بنا دیں۔ ہر جگہ چند پیسوں میں ملنے والی گھریلو دواؤں میں

سے نیکو اجت ایک دوائی ہے۔ نیکو اجت کو دودھ، پتھری، انگور اور چھم کہتے ہیں۔ چونکہ یہ پتھریوں اور ٹٹوں کے حساب سے پسا ہوا صابن بنانے والے استعمال کرتے ہیں اس لئے آج کل اسے سوپ سٹون بھی کہا جاتا ہے۔ یہ سفید بلکے نیلے رنگ کے پتھر کے ٹکڑے عام دوا خانوں اور پنساریوں کی دکانوں سے مل سکتے ہیں۔ اس کو لے کر پیس کر رکھ لیں۔ جلد ہی میں سوپ سٹون کے نام پر پسا ہوا کسی دوا خانے یا صابن بنانے والوں کے سٹور سے لیا جاسکتا ہے فوراً زخم پر بار بار چھڑکنے اور دھوڑتے رہیں۔ خدا کے فضل سے آٹا ناخنوں کا لکھنا بند اور زخم بھرنے شروع ہو جائے گا۔

دوسری دوائی گاجینی مٹی ہے۔ یہ زرد رنگ کی مٹی کی چھوٹی بڑی ڈیاں پنساریوں کی دکانوں سے بہت سستی مل جاتی ہیں۔ گاجینی کو پیس کر رکھ لیں۔ یہ بھی زخم پر چھڑکنے سے خون کو بند کر دیتی ہے۔ تیسری دوائی پشکڑی ہے۔ اسے بھی پیس کر زخم پر چھڑکنے سے خون رک جاتا ہے۔ پرانی روئی یعنی لوگڑ کو جلا کر اس کی راکھ بھی زخم پر لگانے سے خون کا لکھنا بند ہو جاتا ہے۔ جب کسی جگہ چوڑ لگتی ہے یا زخم ہو جائے تو اس مقام کے ارد گرد روم سوجن اور نیلا پن ظاہر ہو جاتا ہے۔ ورد، سوجن اور پھٹے ہوئے گوشت کو جلد اصلی حالت پر لانے کے لئے ہلدی اور سبھی باریک پس پیس کر تیل، گھی یا ڈالہ میں ملا کر درد اور روم والی جگہ پر لگا کر پٹی باندھ دیں۔ دن میں دو تین مرتبہ اس پر برداشت کے

سیک ٹھکورا کریں۔ ہلدی اور کالی سبزی جس کو توڑیں تو اندر سے گلابی لکیریں اور
 دجے نظر ہوں، پیس کر دو پٹلیاں تولدو تولدو پھر وزن کی بنا لیں۔ تو سے یا
 فرائی پان پر تھوڑا سا تیل ڈال کر ہلکی آگ پر گرم کرنے رکھ دیں۔ اس کے لئے ایک
 پوٹلی تین چار منٹ رکھ کر جب نیم گرم ہو جائے تو پوٹلی اٹھا کر اسے سو جن اور درد
 والی جگہ پر ٹھکورا کرنا شروع کر دیں اور دوسری پوٹلی فرائی پان کے تیل میں چھوڑ دیں۔
 جب پہلی پوٹلی ٹھکورا کرتے ٹھنڈی ہونے لگے تو اس کو فرائی پان میں اور فرائی پان
 والی اٹھا کر ٹھکورا کرنی شروع کر دیں۔ دن میں دو تین مرتبہ دس پندرہ منٹ تک
 اس طرح سینک ٹھکورا کرنے سے خدا کے فضل سے ورم اور داؤر ٹوٹا چھوٹا
 گوشت اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ لیموں یا کھجی کھٹا جو بھی مل سکے اس کے دو
 ٹھکڑے کر کے تو سے پر ڈالے ہوئے تیل میں نیم گرم اس کی ٹھکورا کرتے رہنے
 سے گوشت کی بوڑھ دست ہو جاتی ہے۔ بناٹری بازار سے لے کر پیس کر رکھ لیں
 اس کو کسی تیل یا گھی میں ملا کر لپیپ کرنے سے بھی ورم اور درد دور ہو جاتی ہے۔ بہار
 خاندان میں ایک کوڑیوں کی دوائی بنائی جاتی ہے۔ جس میں صرف تین دوائیں
 ملائی جاتی ہیں۔ غور سے اس کی ترکیب سن کر یاد کر لیں۔ دوٹا سبزی، ہلدی، ان بچھ
 چونا یعنی چونے کی وہ ڈلی جس پر ابھی پانی نہ ڈالا گیا ہو۔ تینوں کو جدا جدا پیس کر ایک
 ایک چھٹانک وزن کر کے کسی چوڑے منہ کی بوتل میں ڈال کر اسے پانی سے بھر
 لیں۔ بوتل میں چار پانچ انگشت پانی پوری بھرنے سے کم رہے۔ پیسی ہوئی تینوں

دوائیں ملائیے۔ پانی میں جوش پیدا ہو کر وہ ایک خوشنما پیلے رنگ کا تیز فائقہ اور تُو
والا عرق اوپر آ جائے گا۔ یہ بنی ہوئی دوائی گھر میں موجود ہو تو پھر چوٹ اور داورم
کاستا گھریلو علاج آپ کے پاس موجود ہو گیا۔ کسی بھی جگہ چوٹ لگے اور رنگ کرے
ورم ہو جائے۔ اگر ابھر کر گولا سا بن جاوے یا نیلا نشان پڑ جائے تو اس چند ٹیڈی
پیسوں کی دوا کو چند مرتبہ لگانے اور اس کے اوپر سینک گرمی پہنچائی جائے تو خدا
کے فضل سے جلد صحت یاب ہو جاتی ہے۔

چوٹ والی درد کو رفع کرنے
کے لئے سلاجیت دوسے

چوٹ کے لئے پھلکڑی بہترین دوا ہے

چار تہی تک گرم دودھ یا چائے میں حل کر کے دن میں ایک یا دو مرتبہ پلانے سے
فائدہ ہو جاتا ہے۔ پھلکڑی بازار سے خرید کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے تو سے
پر ڈال کر نیچے آگ جلائیں جب تک پھلکڑی پھول ہوئی پھلکڑی ہو جائے
تو چمچے یا چھڑی سے کھرچ کر اسے نیچے اور کچے حصے کو تو سے کے ساتھ لگا دیں چند
منٹ میں ساری پھلکڑی پھول ہو جائے گی۔ اسے باریک پس کر رکھ لیں۔ یہ پھول
کی ہوئی پھلکڑی جسے پھلکڑی بریان بھی کہا جاتا ہے۔ دو سے چار تہی تک گرم دودھ
یا بخنی یا چائے کے ساتھ ایک دو دن استعمال کرنے سے چوٹ اور داورم کو فائدہ ہر
جاتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ٹیڈی بھی اس علاج سے بڑ جاتی ہے۔ درخت ہار سنگار کے پتے
گرم کر کے سینک دینے سے بھی ٹیڈی بڑ جاتی ہے اور چوٹ کو فائدہ ہو جاتا ہے۔

زخم حیات بوٹی، جو بوٹوں، چھڑوں، آمالابوں اور نم ناک زمینوں میں موسم بہار اور پوری گرمیاں ملتی رہتی ہے، پھس کر درد زخم اور پوٹ والی جگر لیب کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

دمہ

دمہ — کی تکلیف وہ بیماری کا علاج ہو سکتا ہے

دمہ ایک سخت مرض ہے۔ اس کے دورے کے وقت مریض زندگی اور موت کی کش مکش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہ دیر تک رہنے والی بیماری ہے۔ ستر فیصد مریضوں میں دمہ موروثی ہوتا ہے۔ تجربہ کار اطہار اس کی کئی قسمیں بیان کرتے ہیں۔ زیادہ تر نزلہ زکام کے بگڑنے سے ہی دمہ بڑھ پکڑ جاتا ہے۔ لوزین کی غدوئیں بڑھ جانا، یعنی گلے کے دونوں طرف بادام کی شکل کی گلیٹوں کے ورم کی وجہ سے بھی دمہ ہو سکتا ہے۔ قصیتہ الریہ یعنی پھیپھڑوں میں پھیلی ہوئی باریک ہوائی نالیوں نخرائش یا ورم، پھیپھڑوں کی کمزوری اور بعض دل کی بیماریاں بھی دمہ پیدا کرنے کا سبب بن جاتی ہیں۔ مریضوں کی کثرت بلغمی دمہ کا شکار ہوتی ہے۔ اس میں بلغم جم کر ہوائی نالیوں (عروق خنہ) کو پھیلنے میں دقت ہوتی ہے۔

ہوائی نالیوں کو ہر وقت تازہ ہوا کی ضرورت ہوتی ہے اور بلغم رک جانے سے ان کی فراخی میں تنگی آ جاتی ہے۔ تازہ ہوا کی رسد اندر لے جانے اور سانس

کو صحیح طور پر جاری رکھنے کے لئے یہ نالیوں اس بلغم کو کھانسنے کی کوشش کرتی رہتی ہیں۔ اس کوشش میں بار بار کھانسی کی شکل پیدا ہوجاتی ہے۔ جب تک جمی ہوئی بلغم آسانی کے ساتھ خارج نہ ہوجائے، سانس کے آنے جانے میں وقت ہوتی ہے۔ رلیض سانس لینے کے لئے کبھی سینہ تانے رکھتا ہے۔ کبھی دائیں کروٹ اور کبھی بائیں کروٹ لیٹا کرتا ہے۔ کبھی سیدھا ہو کر سانس سجال کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ جب گلے پھولنے یا کوا، ملازا، کے ٹھک جانے یا دل کے دباؤ کی وجہ سے دم کا دورہ ہوتا ہے تو بار بار خشک کھانسی تنگ کرتی ہے۔

دم کے مکمل علاج کے لئے تو کسی تجربہ کار معالج کی نگرانی ضروری ہے۔ عوام میں یہ جو مشہور ہوگیا ہے کہ دم کے ساتھ ہے، تحقیق کرنے پر عموماً خلط ہی ثابت ہوتا ہے۔ اگر باقاعدہ رلیض کے حالات، اس کے خاندانی حالات اور ماحول کا پورے طور پر جائزہ لے کر علاج مستقل مزاجی سے جاری رکھا جائے تو بڑے سے بیماری اٹھ جاتی ہے۔ دم کے علاج کے لئے مسلمان طبیبوں نے ناسورس کی واقف قرار رکھنے والی نفاؤں کی سفارش کی ہے۔ مچھلی، ایکڑے، خرگوش اور جنگلی کبوتر مرض کی شدت کم کر کے بدن میں پونے ناسورس اور واقف مقدار میں حار سے اور طبیات پیدا کرتے ہیں۔ پرانے حکیموں نے ان جانوروں کے نفی اجزاء کو کم کرنے کیلئے لگ میں جلا کر ان کی راکھ بنانے کے طریقے دریافت کئے ہیں۔ خرگوش ایک مشہور پودا ہے جو جنگلوں میں پایا جاتا ہے گھر میں بھی بعض شہین مروج اسے پاتے ہیں۔ اسکل ڈاکٹر صاحبان بھی اکثر دواؤں کا تجربہ خرگوش پر ہی کر رہے ہیں۔ اسے قدرت نے

لمیات یعنی پروٹین، حیوانی گھی، ناسفورس اور نائے سین بڑی فراخ دستی سے عطا فرمائی ہے۔ ہم اس دوا کے تیار کرنے میں جنگلی خرگوش استعمال کرتے ہیں۔ خرگوش میں ناسفورس کی مقدار درجنوں چوپایوں اور حلال جانوروں سے زیادہ ہمیں حاصل ہو باقی سب اس میں شامل غذائی اجزاء کا نقشہ ایک نظر دیکھ لیجئے۔ لمیات یعنی پروٹین فیصد ۲۱، حیوانی گھی ۸، معدنی نمکیات ۱۱، اور فی ہزار کیلوشیم ۲۰، ناسفورس ۲۵۲، فولاد ۱۶۳، نائے سین ۱۲۵۸ اور قلیل مقدار میں تھائے مین اور زابونین کے ساتھ اس کا آدھ سیر گوشت سات سو پچاس حراسے مہیا کر دیتا ہے۔

ایک عدد جنگلی خرگوش لے کر ذبح کر کے اس کا پیٹ صاف کریں۔ آنتیں پٹا نکال دیں اور سحرہ، جگر، پھیپھڑے، دل اور گردے نکالیں۔ پھر قلمی شورہ، سوہاگ اور جو کھار تینوں ایک ایک پاؤ۔ نوشادر ایسی اجوائن اور چکڑی تینوں آدھ آدھ پاؤ۔ سب کو پیس کر، خرگوش کی بوٹیاں کر کے ان دواؤں کو یکجا کر کے لت پت کریں۔ پھر کسی ایسی مٹی کی ہانڈی میں جس کو باہر چکنی مٹی لگا کر خشک کر لیا ہو، ڈال کر اسے اوپر ڈھکنے کے لیے چکنی مٹی یا گاجنی سے لت پت کر کے کپڑا لپیٹ کر منہ بند کر دیں۔ سوکھنے پر گڑھا کھو کر ایک من تھا پیوں یا بیس سیر کو ٹمول کی آگ میں رکھ دیں آگ ٹھٹھی ہونے پر خرگوش اور دواؤں کی راکھ کو نکال کر پیس کر شیشی میں سجال لیں۔ بلغم نکلنے اور پھیپھڑوں کو طاقت دینے اور ذرا فرخون پیدا کر کے ٹہریوں اور داغ کو مضبوط بنا سولی دہائی تیار ہوگی۔ ایک سے تین ماشیک ایک یا دو وقت دودھ پچانے یعنی یا عرق گاؤ زبان کیساتھ لیں۔