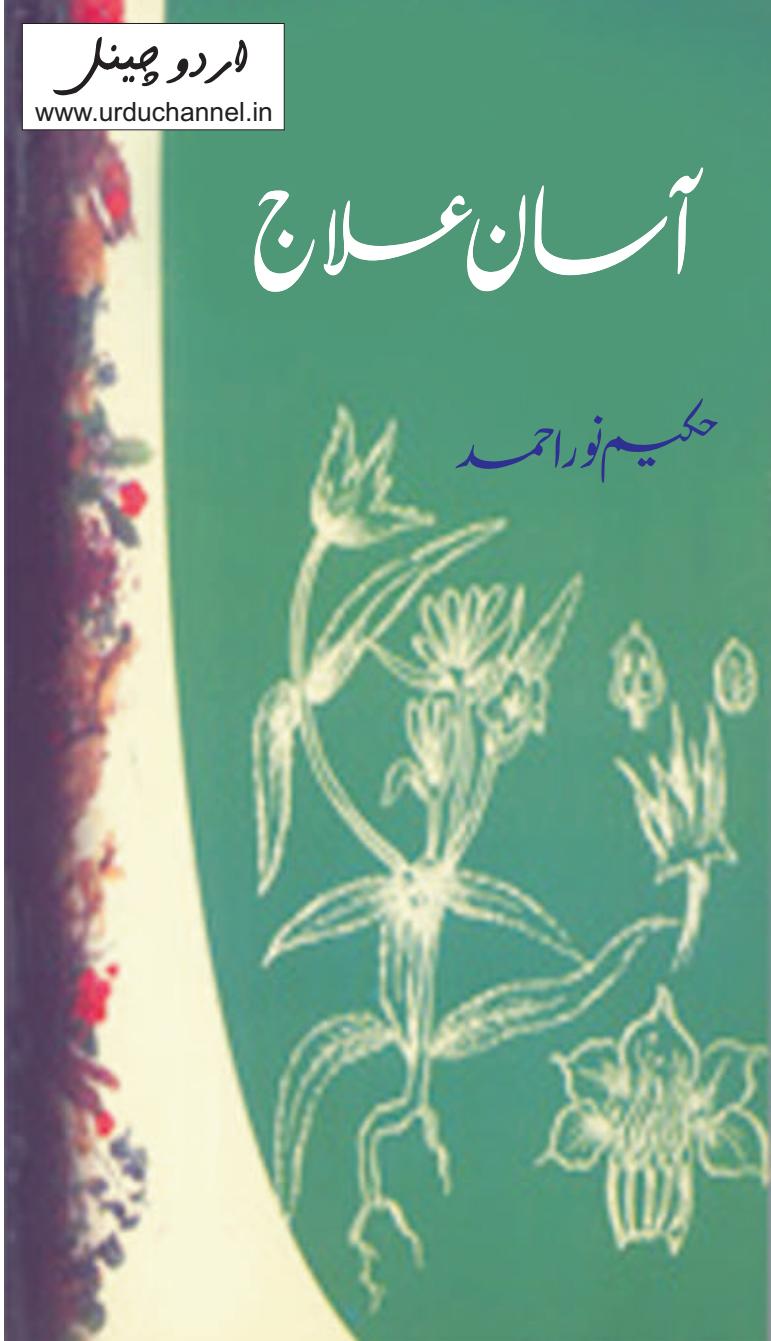


www.urduchannel.in

اردو چینل
www.urduchannel.in

آسان علاج

حکیم نور احمد



اسانِ علّاج

موافق

زبدۃ الحکما حکیم نوراحمد تمخیر یافہ سینٹر حکیم

ناشر

حکیم اکرام الحق - رجسٹرڈ درج اول، ہیلتھ اسٹنٹ

مَكْتَبَةُ نُورُ الصَّحَّةِ

۴۳۹ کے عبدالکریم روڈ، قلعہ شاہ فیصل - لاہور، پاکستان

پیلیفون	ایک ہزار	بار اول	بار دوم	قیمت	۵۰۰۰۰
۳۰۲۳۹۳					-

فہرست

ردی	مضامین	عنوان	ردی	مضامین
ردی	صفروں	ردی	ردی	صفروں
۱		سرور دبیماریوں کی پیشگی املاع دینے	۹	کمالی کھانی، بچوں کا ایک جوابی مرض
۲		والاقدرتی الارم۔	۳۲	دبر کو درکرنے کا ایک آسان نسخہ
۳		گرتے بالوں کا ستا گھر بیوی علاج۔	۳۳	پتھے کا دروغ خدا کی بد پر تیزی اس کا
۴		داغی اور اعصابی کمزوری بہت سی بیماریوں	۴۶	ایک اہم سبب ہے
۵		کا سبب ہے۔	۳۹	درد گزدہ کا سهل نسخہ
۶		بے خوابی کے مرضوں کے لئے ایک	۵۲	بواں نظامِ سہم کی ایک تکلیف دہ بیماری
۷		قدرتی دعا	۵۵	پیغمبری کا آسان طبی علاج
۸		بیڈ پر نیٹر سے کیسے بجا جاسکتے ہے	۵۶	بچوں کو چھاتی کا عددہ پلانے والی
۹		ہنکھوں کے نیچے سیاہ حلقوں سے مختنہ بیوی ہیں	۵۸	خواتین سلطان کے خطرے سے محفوظ رہتی ہیں
۱۰		کے لئے خوشناق خدا۔	۶۰	بچوں کو سوکھ کی بیماری بچوں ہوتی ہے
۱۱		داشتوں کے امراض تیزی سے کیوں بڑھ	۶۲	شیر خوار بچوں میں سیٹ کی بیماریاں
۱۲		رسبے ہیں	۶۶	پر تیز بیماری کا بہترین علاج ہے
۱۳		نزار دوز کام بچوں ہوتا ہے	۷۰	سانپ کا ٹے کا آسان گھر بیوی علاج
۱۴		نزار دوز کام سے بچات کا آسان ترین نسخہ	۷۲	منگماں حالات میں گھر بیوی علاج
۱۵		گھلیں خداش یادوں ہونے سکھانی	۷۳	دھمکی تکلیف دہ بیماری کا علاج
۱۶		شورع ہو جاتی ہے۔	۷۸	ہو سکتا ہے

تعارف

از جناب لیفٹیننٹ کرنل ڈاکٹر محمد غیاث الدین صاحب تکمیلہ قائدِ عظیم
ایم بی بی اسیں، ڈمی پی ایچ اس باقی آرمی میڈیکل کور۔ ۱۹۷۴ء تا ۱۹۷۶ء روزانہ جوانی

اپنے بزرگ دوست حکیم نوراحمد صاحب سے میرے تعلقات گزشت اکاون سال
سے ہیں۔ آپ میرے آبائی شہر ہو شیار پور بھارت میں طبی تعلیم سے فارغ توجہ
کر اپنی جوانی کے عالم میں تشریف لائے۔ طبی ذہانت، اسلامی ولور، محنت، دیانت
اور رسمی انسانیت کی خدمت کے جذبے سے سرشاہی مطب شروع کر دیا۔ اس وقت
ہمارے شہر میں کوئی کو ایسا یہ حکیم، ڈاکٹر موجود نہ تھا۔ انہی دنوں کا مل میں بچپن
کی ظاہر، پندرہ روزہ حکومت سے تنگ آ کر ہمارے شہر کے ڈاکٹر نوراحمد صاحب
مرحوم بھی اپنے وطن ہو شیار پور میں تشریف لے آئے۔

ہو شیار پور شہر قدیمی بلدیاتی طبیب مولوی محمد عبداللہ صاحب مرحوم فیض
سے ان کی موت کی وجہ سے محروم ہو چکا تھا۔ حکیم نوراحمد صاحب کی آمد سے شہر نے
آرام کا سنس لیا اور قطار در قطار ان کی طبی خدمات سے فیض حاصل کرنا شروع
کر دیا۔ اپنی طبی صلاحیتوں، ہنسن اخلاق اور نرم دلی کے ان تھک جذبات نے

ان کو ضلع بھر کے طول و عرض اور باہر کے ریخنوں کیلئے مجاہد مفتی حاج نابت کر دیا۔ ان دونوں ایلوں پر تھیں کہ آنسارواج نہ تھا۔ مسلمانوں میں بیداری اچکی تھی۔ جس کے صدقے میں پاکستان مرض و وجود میں آیا۔

آج ہزاروں حکیم ڈاکٹر ہمارے ملک میں موجود ہیں مگر خفظانِ صحبت اور ملکی گھاس چڑی سے عام بیماریوں کے سنتے علاج کے لئے حکیم صاحب کی کوشش قابل تعریف ہے جو یہ ہے کہ حکیم صاحب نے اپنی فتنی قابلیت، محنت اور دلکھی انسانوں کی خدمت میں قابل تقدیر خدا نے انجام دی ہے۔ آپ ہوشیار پور میں آیودیکٹ طبی کمپنی کے صدر تھے اور ماہانہ دو فوج فتح بھر کے حکیموں اور یوں کی میٹنگ ہوتی تھی۔ لاہور جیسے تیس لاکھ آبادی کے شہر میں بھی آپ طبی کمپنی کے صدر کی حیثیت سے ہر ماہ دو مرتبہ تیار اور خیالات اور پیچیدہ مراضیوں کو طبی مشورہ دینے کے لئے مجلس منعقد کر رہے ہیں۔

ستاد بیوی زیر غنوانہ "آسان علاج" میں نے بخوبی پڑھا۔ اس کی چند نو بیان قابل ستائش ہیں جو حکیم صاحب کے دینی تحریر اور انتہاک مطہار کی دلیل ہیں۔ ہر بیماری کے اسباب کا ذکر سادہ عام فرم 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 محاشرے میں زیادہ تر حاصل قسم کی بیماریاں عموماً خوارک کی بے احتیاطی اور خلط نظام زندگی کی وجہ سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ آجھل ایک متوسط درجہ کے شری

کے گھر میں الماریاں ایلو پتھک اور یونانی دواؤں سے بھروسی نظر آتی ہیں۔ ان کا بیداریخ استعمال ایک حادث بن گئی ہے جو قومی صحت پر برمی طرح اثر انداز ہو رہی ہے۔ اس کتاب پر جنوان آسان علاج کے مطابق سے ہر پڑھنے والے کو برمی طرح مندرجہ بالحقائق سے واقعیت حاصل ہو جائے گی۔ وہ اپنے اہل و عیال اور دوست احباب کو سیاری کی صورت میں کافی حد تک فائدہ مند ثابت ہو گا۔

میں یہ لکھنے میں خوشی محسوس کرتا ہوں کہ حکیم نوراحمد صاحب نے اس کتاب پر میں آسان علاج کے علاوہ اپنی دیگر تصنیف یعنی گلدرستہ طب و صحت، شہدستی طاقتور غذا میں، تندرستی کے راز میں بھی ان قدر تی اصولوں کو طبی رنگ میں پیش کیا ہے جس سے ماں کے پناروں افراد فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ میری دعا ہے کہ ایسا تعلیم میر سے بزرگ دوست حکیم نوراحمد صاحب کی عمر دراز کر سے۔ ان کی کوششوں اور تجربوں سے زیادہ سے زیادہ عوام ان سفیض حاصل کرتے رہیں۔

حضرت العبد
محمد سعید الرحمن

پہلش لفظ

حضرت انسان کو خداوند کریم نے دنیا بھر کی آباد اور غیر آباد مینوں ہمندوں اور پہاڑوں سے پھل بچوں، سونا چاندی، پتوں اور ٹوپیوں کے خزانے نکال کر کام میں لانے کے لئے پیدا فرمایا ہے۔ یہ انسان آج شیرا ہاتھی اور انسان کو ایک لقمانہ باکر منہ میں ڈالنے والے درندوں کی ناک میں نگیل ڈالے مزے سے بھر رہا ہے۔ تاریخ دنیا آج بھی سینا حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کے کارناموں کو عزت کی نگاہ سے دیکھتی ہے۔ دریائے نیل جیسا سرکش اور طھاٹھیں مارنے والے دریا اپنی طغیانی سے جب بندگان خدا کی زندگی ختم کرنے پر اُتر آیا، تو رسول کریم کے اس جلیل القدر صحابی کے ایک کاغذ کے پر زے پر لکھے ہوئے حکم سے اس کا مزارج درست ہو گیا تھا۔

دنیا کی ہر چیز کو قابو کرنے والا یہ انسان بیمار ہو کر بے لیس 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 کرتی ہے۔ کمزور انسان اپنے عوز مرہ کے کار و بار انجام دینے میں دشواری محسوس کرتا ہے۔ ایک تن درست 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 تھائی طبقہ روزانہ اس قدر پسیے نہیں کہتا، جس قدر کر چا لو منگے علاج کے لئے اسے خرچ کرنے پڑتے ہیں۔ اسی جذبے کے تحت بنہ نے آسان علاج کی تیاری شروع کر دی۔ میرے مطب میں روزانہ پانچ سات مرد عورتیں اور بچوں اندر والے آجائے ہیں، جو کہ انکھوں کے نیچے سیاہ حلقوں سے بڑے پرلیشان نظر آتے ہیں۔ کئی مخلکے تو بزرگ پانچ سور و پے ان سے یاہ حلقوں کو بٹانے کے لئے خرچ کر کے مجھے اپنی غم بھری داستان سناتے ہیں۔ بزرگوں ملکیوں پر آزمایا ہوا ایک کم خرچ نسخہ سونفت، مغز بادمام اور کشمش والا آپ کو اس کتاب میں نظر سے گزرسے گا۔ اسے استعمال کرنے والے بھائی چند میسیوں کے خرچ سے اپنی صحت اور نو بصورتی آسانی سے حاصل کر سکیں گے۔ ایسے درجنوں چن طیڈی میں میسیوں والے علاج آپ کو پڑھنے کا موقع ملتے گا۔ امید ہے کہ معاشرہ اس کتاب کو خور کے ساتھ مطالعہ کر کے اپنے دکھ دردوں کو چند طیڈی میں میسول کے خرچ سے دور کرنے میں خدا کے فضل سے کامیاب ہو سکے گا۔

احقر

نور احمد۔ دو خانہ نور الصحت۔ عبد الکریم روڈ۔ لاہور

موئیخ ۲۳ ستمبر ۱۹۸۰ء

سر درد

سر درد—بیماریوں کی پہنچی اطلاع دینے والا قدرتی الارم

سر درد کو انگریزی میں ہر ٹیڈا ایک اور عربی میں صداع کہتے ہیں۔ صداع کے لغوی معنی پھاڑنے والی ہیں۔ اس درد میں عموماً سر اور اس کے ساتھ ملے ہوئے اعضاء یعنی آنکھ کنپتی، ناک اور کان میں ٹیس اور بچاڑنے والی کیفیت رونما ہوتی ہے۔ اس لئے اسے نشافی کی وجہ سے صداع کے نام سے پکارا گیا۔ پرانے طبقاً اس مرض کو دوسرا دوسری درجنوں بیماریوں کا پیش خیر خیال کرتے ہیں۔ طبِ اسلامی میں اسے مستقل مرض نہیں سمجھا جاتا۔ یوں سمجھا جاتے کہ سر درد ایک جنجنگوڑنے والا خطرے کا الارم ہے۔ اس الارم کی نیبر پا کر اس کے پیدا کرنے والے اسباب اور امراض کے علاج کی فکر کرنا چاہیے۔

جن بیماریوں میں بطور نشافی، سر درد واقع ہوتا ہے۔ ان کے لحاظ سے اس کے کئی نام رکھے گئے ہیں۔ مثلاً صداع بیضہ، ضریبی، شرکی، ہسمی، درمی، ماڈی، سازدج، تز عزیزی، تبخیری، جماعی، استفراغی، دودھی، مجرانی، کلوئی، نزلی، غمی، بیداری، امstellenی اور شقیقی وغیرہ۔ دنیا میں شاید ہی کوئی انسان مل سکے جس نے اپنی زندگی کا کچھ وقت اس پر لشیان کرنے والے درد میں نہ گزارا ہو۔ یہ بیماری مردعل کی نسبت عورتوں میں۔ دیبا تیوں کی نسبت، اشہریوں اور

اور جنستی یہ بہر کلاس ہاتھ پاؤں ہلانے والوں سے کہیں زیادہ مازک مزاج اور امیرانہ زندگی بس کرنے والوں کو اپنی پیٹ میں لے لیتی ہے۔ اس کے مقامی اسباب میں دانتوں کی خرابی، درد اور کھوکھلا ہو جانا۔ انکھوں کی عامہ بیماریاں اور نظر کا کمزور ہونا۔ کان کی چھنسی اور کان ہبنا شامل ہیں۔ اندر و فی اسباب میں گھٹیا، سوناک، آٹک، گردوں کی بیماریاں، ہر قسم کے بخار اذیا بیس شکری، اعصابی کمزوری، ہصیں یعنی کمی نخون اور دماغی نزا بیاں سر درد پیدا کر دیتی ہیں میں سر و ہواوں کا چلتا، دھوپ میں زیادہ دیر تک بیٹھے رہتا، گرد و غبار پڑوں اور ڈینزل کا دھواں، زیادہ جاگنا، زیادتی شور و غل، جسمانی اور دماغی محنت کر کے تھک جانا، عورتوں میں ماہواری شروع ہوتے وقت یا ماہواری ختم ہونے پر یاد میان میں بے قاعدگی ہونا بھی سر درد پیدا کر دیتا ہے۔

دل کی کمزوری، شریانوں کی سختی، گرم غذا میں زیادہ کھانا، سر پر چوٹ لگنے دماغی رسوبیاں اور سچوٹ سے، اعصاب، معدہ اچک، انتوں اور گردوں کی لمبی بیماریاں، قوت مدافعت کو کمزور کر کے عموماً دمکی سر درد میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ سر درد شروع ہوتے ہی کسی تجربہ کا مصالحہ کا مشورہ لینا اور اپنے اگر د سے حالات کا جائزہ لینا ضروری ہے۔ علاج میں آسانی پیدا کرنے کے لئے پہلے دو موٹی باتیں ذہن نشین کریں۔ یہ درد بیرونی اسباب مثل سردی گن، گرمی سے دوچار ہوتا۔ دھواں، شور و غل یا زور سے دباؤ آجانا یا پوٹ

لگن سے ہو تو دوائی کھانے کی بچپے ہی کچھ ضرورت نہیں۔ سردی وائل کو گرم ہوا روشنی اور حسب ضرورت بجلی ہر طیار کے پاس بٹھانا یا گرم دودھ، چاتے پلا کر کمبل اور اڑا صفائی صحت مند بنادیتا ہے۔ گرمی کا اثر دور کرنے کے لئے برف کا پانی پلانا اور برف سے ٹکوکرنا ہی کافی علاج ہے۔ زخم یا چورٹ کا علاج پٹی باندھنا اور گرم دودھ میں سلاجیت دو سے چھرتی تک یا چٹکڑی کھیل کی ہوتی دوچار رتی کھلانی ہی کافی علاج سمجھنا چاہیے۔

سردی یا نزل یا زکام کی وجہ سے سردہ ہو تو گل بفیش سات اشیا سلطخوردیں اسی قدر یا صرف چاتے کی تپی گلاس بھر پانی میں بوش دیں اور دم سخت کر کے ان کے جو شاندہ میں کھانڈ ملا کر نینگ گرم پلانا ہی کافی علاج ہو جاتا ہے۔ پرانے نزد زکام کے اثر سے مستقل سردہ رہنے لگے تو دلیگند مرم یا جو چوتھائی سے ایک چھٹا نک دوزن، مغز تربوز، مغز پلٹیہ، خشخاش، بادیاں (سونف)، چاروں ہین سے چھاشہ تک باغز بادام، عدو، منقی بیج، نکالا ہوا یہ عدو، پاؤٹ دیرھا پاؤ پانی یا دودھ میں گھوٹ کر چاتے چھانٹے والی چھلنی میں چھان کر میٹھا ڈال کر کشہ مرجان ایک دورتی چند روز صبح استعمال کرنے سے نزد دزکام کا بار بار ہونا اور سردہ کو خدا کے فضل سے فائدہ ہو جاتا ہے۔

اطلاقیل کشیزی ایک تولہ کی مقدار میں یا اس میں کشتہ صفت مردار یا (سیدپ) رتی دورتی ملا کر چند روز استعمال کرنا بھی مفید ہے۔

چھوٹے بڑے بھڑوں کے درستے ہونے والے سر درد میں صبح کے وقت بھجن سورج جاں سات ماشہ سے ایک تولہ اور شام میں، چار بجے ال طفیل کشینہزی ایک تولہ چند روز استعمال کرائیں۔

اعصامی کمزوری کے سر درد میں مغز بادام، کشمکش ملٹھی اور کچلہ مذہبی نہیں ایک ایک تولہ کوٹ کر بڑے کابلی چنے یا چار رتی وزن کی گولیاں بنالیں۔ صبح و شام ایک ایک گولی کھانے کے بعد پانی سے کھایا کریں۔

عورتوں میں یا مامہ ہواری کی خرابی سے ہونے والے سر درد میں مرکمی گاؤنڈ صبر زرد لینی ایلوں اور نوشادر مینوں دو ایں ایک ایک تولہ پسیں کر عرق بادیاں کا چھینٹا دے کر گولی ابقد رکائے چنے بنالیں۔ دو چار ہفتے یہ گولیاں روزانہ ایک یا دو عدد دودھ یا عرق بادیاں کے ساتھ سوتے وقت استعمال کرنے سے انشا اللہ ماسہواری کی بے قاعدگی اور سر درد میں افاق ہو جائے گا۔

گرتے بالوں کا ستا گھر ملبو علاج

آج کل بال گرنے کی بیماری دنیا میں بڑی تیزی سے پھیل رہی ہے۔ موجودہ تہذیب اور سین سمن کے طور طریقے بالوں کے ساتھ بہت زیادتی کر رہے ہیں۔ روزانہ دو چار سکلوں اور کالج کے رٹ کے روکیاں سر کے بال گر سے پر لیشان علاج کے لئے میرے مطب (کلینیک) میں آتے رہتے ہیں۔

اکثر کاروباری حضرات بھی سر کے بال گئے پن کی شکایت کرتے ہیں۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ معاشرہ اپنی خوبصورتی قائم رکھنے کے لئے ہر سال لاکھوں روپوں کے تیل، کرمیں اور لوشن استعمال کر رہا ہے۔ اسی فیصد مرد ہور تین موجودہ چالوں ہیر طناب، ہیر لوشن، کریم اور تیلوں پر کافی رقم نرچ کر کے بھی بال آگانے کی خوشی سے محروم ہیں۔ اکثر منچے آج کل بھلی کی مشینوں سے بھی بال آگانے کے لئے کئی بہتے صرف کر رہے ہیں۔

بالوں کی حفاظت کے لئے حقیقت ذہن میں رکھیں کہ بال لمحیات یعنی پروٹین سے انسانی بدن میں پیدا ہوتے ہیں۔ اگر ہمارے بدن میں لمحیات کی کمی ہوگی تو بال کمزور، ناقص، جلد ٹوٹنے والے، بھورے اور سفید ہوں گے۔ ہر گھر میں بچہ، بوڑھا، مرد و عورت کوئی نہ کوئی آپ کو سکری کام لیں نظر پڑے گا۔ سکری یہ سے بفا، خشناشی اور ڈندرفت کتے 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 بچلتے، پھولتے، رکھنے اور خوبصورت رہتے ہیں۔ جب بالوں کی جڑیں اس غذا کو اپنے اندر جذب نہ کریں تو یہ غذا سفید زگ کے خشناشی داؤں کی شکل میں کھو پڑی کی سطح پر جمنا اور کھلی ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اسے دوسم کے نقصانات سے واسطہ پڑتا ہے۔ اول تو بالوں کی جڑوں میں غذا نہ جذب

ہونے کی وجہ سے دن بدن کمزور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ جب بالوں کو غذا کام
ناقص یا بالکل ملنی بند ہو جاتی ہے تو اس کا اثر کئی شکلوں میں ہم نظر آتا ہے۔ بال
جھٹر نے 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 اشاعت سے
گرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ رنگ بدلتے ہو جوں سے اور سفید ہونا شروع
ہو جاتے ہیں۔

دوسرانہ نقصان یہ ہے کہ وہ غذائی اجزاء میں کے روپ میں بھروسی اور طاقت
کی شکل بن کر کھو پڑتی کے اور پختنے شروع ہو جاتے ہیں۔ سر بوجبل، بحساس اور
اور اس میں درد ہونے لگتا ہے۔ بھروسی کی کثرت و اسے ملین سر کے چکر
اور کانوں سے آوازیں نکلنے سے پریشان حال رہتے ہیں۔ ان حالات میں
داخلی طاقت کے لئے دودھ، دہنی، اکھن اور مختصر بھیجا پکا سوا، زیادہ استعمال
کرنا منفیہ رہتا ہے۔ سر کو دھونا اور ترچھل کے پانی کی خوار سر کو پہنچانی پرانے
گھر بلوں مفید علاج ہیں۔

اب ایک ستا ملکی گھاس پھوس سے تیار ہونے والے تیل کی تکریب
تیلہی غور سے ذینثین کر کے اسے تیار کر کے گھر بھر کے سب افراد کے
بالوں کی حناظت کے لئے استعمال کرائیں۔ درخت موسری، کربنا بزنا، بیری
اور ارٹنڈا ان پانچ درختوں کے آدھ آدھ سیہ ترازہ پتنے لے کر خوب کوٹ کر دو باہر

سہ بارہ ان کا پانی نہ چھوڑ لیں۔ پھر اس پانی میں باچھڑ، اشنے، (چیل چبیلا۔ ٹپ ٹھابی) اہبل (ہوبیر) برادہ صندل سفید، بر سبھی یوٹی، ایک ایک چٹانک پست ترجیح دنگتہ، کنو یا مالٹا کا چکا، خفاک دھنیا دو دو چٹانک سب کو کوٹکر اس پانی میں بارہ گھنٹے بھگو کر اس میں تمین سیر تلی کا تسلی در غم کجھا مٹھا تلی، ملا کر نرم آگ پر اس حد تک پکائیں کہ پانی جل کر تسلی باقی رہے۔ ٹھنڈا ہوئے پر چھان کر باتلوں میں بھر لیں اور بالوں کو روزانہ لگائیں۔

دُنیٰ اور اعصابی کمزوری

دُنیٰ اور اعصابی کمزوری — بہت سی بیماریوں کا سبب ہے سردی کے موسم میں ہر شخص طاقتور غذا اکھانے کی آرزو رکھتا ہے۔ اس موسم میں کمزور آدمی تو سردی میں ہاتھ پاؤں پلانے سے مخدور اور بھٹکنے 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 کو نکلے اور گئیں کی انگی طبیاں لئے بیٹھا رہتا ہے۔ کمزور دماغ والے اکٹھ چینکیں آئے اور نزلہ دز کام سے پر لشان رہتے ہیں۔ معاشرہ کا نظام ہر آدمی کو ہاتھ ہلانے اور کام کا ج کرنے کے لئے مجبور کرتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ سر نکلوں اور سردی کے موسم میں کار و بار زیادہ مقدار میں سرانجام پاتا ہے۔ ہم لکھتے ہیں کہ فائدے

علاقوں میں لوگ بجلی، گیس اور انگرکنڈ لیشن مکانوں، کارخانوں اور فیکٹریوں میں کثرت سے کام کرتے کرتے اور اپنی مصنوعات زیادہ سے زیادہ مارکیٹ میں لے آتے ہیں۔ میرے مطلب میں روزانہ کئی اصحاب سرور، نزلہ، ازکام، پیشاب کی زیادتی، اعصابی تھکن، بدن کا نپنے اور کچھی محسوس کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ ایک نصف صدمی پرانا حکیم ہوتے ہوئے ہر ہر لاضی کے حالات کا جائزہ لے کر اس کا باقاعدہ علاج کرتا میں ضروری سمجھتا ہوں۔ اس گماگھی کے دور میں اکثر بھائی اس بات کا تقاضا کرتے ہیں کہ حکیم صاحب ہمیں کوئی بخی بنا کی آسان جزیل طاہنک و دوائی بتا دیجئے۔ لاکھوں مریضوں کا علاج صاحبہ کرنے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ جس آدمی کا معده، دل، دماغ، اعصاب اور گرد سے صحیح طور پر کام کرتے رہیں تو وہ روزانہ دوڑ بھاگ اور رفتار کمانے میں آسانی سے چکر کاٹ سکتا ہے۔ ہمارے طبقی خاندان میں ایک جائیداً نفوذ گویاں تیار کی جاتی ہیں

دل و دماغ کے لئے جیل طاہنک کا مجرب نسخہ [اعضاٰتے ریکارڈنگ دل جگرا اور دماغ کو طاقت اور ان کے مناسب حال غذا بھی پہنچاتی ہیں۔ اعصاب کو حسپتی اور حرکت کرنے میں بروڈیتی سے اور معده کو غذا بھشم کر کے اس کے بدن پاسنے اور ٹوٹ پھوٹ مرمت کرنے والے اجزاء سپھرم کے بعد جدا جدا کر

کے بدھی طاقت قائم رکھتے میں مدد ویتی ہے۔ ان گولیوں میں پانچ اجزاء شامل ہیں۔ پانچ پانچ تو لئے یعنی دواں سے کچھ زائد وزن منفرد ادم، منفرد کھوپڑہ زماریل، خشک کھجور اور ایک ایک تو لے زعفران یعنی کیرا اور کچھ مدبر۔ پانچوں دوائیں ہیں کر سب کو ملا کر گولیاں مٹر کے دانے یعنی چار رقی وزن کی تیار کر لیں۔ ان گولیوں میں منفرد ادم آپ کو اظہار فیصد سے زائد بھیات یعنی پر ڈین، ۳۵ فیصد قدرتی گھمی یعنی روغنی اجزاء میں۔ میں فیصد کے قریب نشاستہ دار گلوکوز والے اجزا اور ایک چھٹانک وزن دو سو پھرہ حرارے دیتا ہے۔ کھوپڑہ بھیات چھتیں فیصد روغنی اجزا لیعنی گھمی چالیس فیصد، گلوکوز پھرہ فیصد اور ایک چھٹانک وزن دو سو بادن حرارے دے گا۔ ایک چھٹانک کھجور بھیات تین فیصد اگھی آدھ فیصد، گلوکوز قریباً استر فیصد اور ایک سو ستر حرارے چھٹانک وزن دیتی ہے۔ زعفران اپنے اندر پیشیں فیصد بھیات سمجھئے ہوئے دل، دماغ، اگجراء، اعصاب اور گردوں کی ٹوٹ پھوٹ مرست کر کے خالص نیاخون اور نتی امنگیں اور جوانی کی لمبدن میں دوڑانے کے لئے لا جواب دوائی صدیوں سے تسلیم کی جاتی ہے۔ پانچوں جز کچھ مذکور جسے اطباء اذارتی اور الطینی زبان میں نکس و امیکا بولتے ہیں۔ ایک زبر دست اعصابی طحانک اور بھوک طرحانے والی دوائی ہے۔ طب یونانی ویدک، ایلو ٹھیکی اور سہموی ٹھیکی میں اسے ایک تلخ مقوی معده اور اعصابی طب سحال کرنے والی دوائی تسلیم کیا جاتا ہے۔ اس کی روزانہ خوارک ایک چاول

سے ایک رقی تہاں برسوں سے لاکھوں حکیم اور طاکٹر اپنے مرضیوں کو استھان
کرا کے صحبت اور تو نافی بجاں کر رہے ہیں۔ اس چار رقی و وزن گولی میں آجہا
چاول کچدہ مدبر شدہ اور زہریلے اثرات سے صاف کیا ہوا شامل ہوتا ہے۔
یہ گولیاں ہم زیادہ سردی محسوس کرنے والوں، زیادتی پیش اب، دامنی نزلہ فرماں
اور جھینکیں آنے والوں اداخی اور اعصابی لکھوری اور کمی بھوک کے مرضیوں
کو صحیح ناشتے کے بعد یا صبح دشام کھانا کھانے کے بعد یا سوتے وقت دودھ
یا چائے کے ساتھ استھانی کرتے ہیں۔ کچدہ کو مدبر کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ
صاف موٹے دانے کچلے کے جو گلے طریقے نہ ہوں، کسی بڑن میں گائے
بکری یا بھیس کے دودھ میں صحیح بھگو کر کھو دیتے ہیں۔ دوسرے دن وہ دودھ
ضائع کر دیتے ہیں اور نیا دودھ جو کچلوں کو ڈھانپ کر چار انگشت اور پر تک
آجائے ٹال دیتے ہیں۔ چھلے عاسی طرح دودھ بدلتے کے بعد ساتویں روز
اسی دودھ کے ساتھ نرم آگ پر پکاتے ہیں۔ جب دودھ کھو بکی مانند ہو جائے
تو آگ سے آنار کر پانی سے دھو کر چوٹے ہوتے کچلوں کو دودھ کٹرے کر کے
ان کے درمیان کا پتہ دور کر کے جلدی کوٹ کر چاروں دوائیں ساتھ ملا کر
چار چار رقی کی گولیاں تیار کر کے رکھ لی جائیں۔ اگر اس نرم کچلے کو جلدی نہ
کوٹا گیا اور وہ سخت ہو گیا تو اس کا کوٹنا مشکل ہو گیا۔ ہر دم چائے، سگریٹ
استھان کر کے کام کرنے کے عارضی ان گولیوں کو روزانہ دو مین عدد دودھ یا

چلوں کے جوس یا سخنی کے ساتھ استھان کر کے چاٹئے اور تمباکو فوشی بھی چھوڑ سکتے ہیں۔

بے خوابی کے مراضیوں کے لئے ایک قدرتی دوا یہ دوا اعصابی دمود کے لئے بھی مفید ہے

آجھل کے ایٹھی دور میں عموماً ہر شخص پریشان حال نظر آ رہا ہے۔ گھر میو اور کار و باری مصروفیت اس قدر بڑھ گئی ہے کہ قریباً ننانوے فیصلہ اشخاص ہر وقت سوچتے ہی رہتے ہیں۔ مئی جون کے میئنے میں دن بڑے اور لایں چھوٹی ہو جاتی ہیں۔ موجودہ معاشرے کا تقاضا رات کو مشکل گیا رہ بجے بستر پر جافے کی اجازت دیتا ہے۔ پنگاک پر پاؤں رکھنے سے مین الاتومی دنیا کے واقعات اور حالات پہاری انکھوں کے سامنے گھومنے لگتے ہیں میرے مطب میں روزانہ متعدد دلبے خوابی کے مرضیں آتے رہتے ہیں۔ کوئی کہتا ہے کہ حکیم صاحب میں مشکل سے رات نو دس بجے ایک چھاتی شوہزادے کے ساتھ کھاتا ہوں۔ ریڈیو اور ٹیلی ویژن سے گیارہ بجے فارغ ہو کر جب آرام کرنے کا رادہ کرتا ہوں تو پیٹ تنا پہوا، ڈکاریں اور گیس تنگ کرنا شروع کر دیتی ہے۔ کسی کردٹ لیٹے چین نہیں آتی۔ دوسرا کہتا ہے کہ صبح سے شام تک تو چاٹے سوڑا پتیے گز رجاتی ہے۔ صبح کا مکھ تو ش

کلچر، ڈبل روٹی تو شام تک بہضم ہی نہیں ہوتی۔ بار بار سیون اپ کو کا کو لا اور
 اور چائے کی پیالی پتتے پتتے اس ناشستے کو پیٹ سے نیچے آنے کی کوشش
 کرتا ہوں جوں میں کئی سگر سیٹ پی جاتا ہوں، مگر سیٹ کا تناؤ کم نہیں ہوتا۔
 دو تین بجے مشکل سے ایک آدھ چھاتی کوئی چپٹ پڑا سالم ہوتا کھایتا ہوں
 دوپر کا کھانا رات آٹھ بجے تک بہضم ہی نہیں ہوتا۔ مشکل سے رات تو دوس
 بجے ایک آدھ چھاتی کھانے کو نصیب ہوتی ہے، جس کے بہضم کرنے
 کے لئے کروٹیں پکڑ دیں یہ دلتا ہوں، مگر نیند نہیں آتی۔ تیرست صاحب
 یوں اپنا قصہ بیان کرتے ہیں کہ حکیم صاحب میں قبض کا ریض ہوں۔ رات کو
 دیر تک بھوک نہیں لگتی اور کھلا با پیا کلیج پر دھرا رہتا ہے۔ سوتے وقت
 ذرا آنکھ لگ کر کوئی ترکوئی خیال آیا اور سیرہ نیند اچھا ہو جاتی ہے
 پھاس سال سے اوپرواے استی فیصد اصحاب یہی روناروٹے ہیں کہ
 صاحب ایک دو بجے رات کے بعد نیند آتی ہی نہیں۔ نیند نہ آنے کے
 مختلف اسباب ہیں، جن کا حل اچھے کسی تحریر کا رحکیم کے مشورے سے
 کرنا چاہیے۔ آج میں انشا اللہ ما مہنی میں جوبن پر آنے والی ایک گھاس
 پھوس کا نذر کر دیں گا۔ اس گھاس کا نام آکسن ہے۔ اسے عوام سن ڈھکا
 ہوا بھجو لا اور اسکنڈھ بھی کہتے ہیں۔ پاکستان کے طول و عرض اور دوسرے
 گرم ممالک میں یہ پودا قریباً سارا سال مدار ہتا ہے۔ بہار کے موسم میں

اس کے نتے پتے آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ یہ پودا میں چار فٹ بلند
پتے آک کے پتوں سے مشابہ مگر اس سے قدیم چھوٹے۔ اس کے پتے
کی شکل بالکل گائے کے کان سے مشابہ رکھتی ہے۔ یہ بڑھی نما پتے
دوسرے چار انچ تک مجھے ہوتے ہیں۔ پتوں کے کچھی طرف ہنکا سفید روآن
ہوتا ہے۔ شاخ کے دونوں طرف ایک ایک پتہ اور پر سے نیچے تک
لگا ہوا بہت نوٹنما 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 چھوٹوں کے گچھے تر لکھنے شروع
ہو جاتے ہیں۔ وسط اپریل میں اس کے بیچوں کے گچھے دونوں طرف نظر
آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ گچھوں کا غلاف اور اندر کا بیج پھلے ہرے زمگ
کا ہوتا ہے۔ اپریل کے آخری ہفتے میں اس کا غلاف مجبور سے زنگ اور
اور اندر کا گول بیج بجکر رقی کے برابر جسامت رکھتا ہے، بالکل سرخ خون
کے زنگ جیسا ہو جاتا ہے۔ یہ کالے چنے سے قدر کچھٹا اپنے اندر درجنوں
خشناش کے برابر بیج رکھتا ہے۔ اس پھل کا ذائقہ کڑوا اور قدرت کے
کیمیاگرنے اس میں بے حدی دوسر کے سکون پیدا کرنے اور دوں کو کم کر کے
اس مقام کے تناو میں کمی کرنے اور میند لاف کی صفت پیدا کر دی ہے
روزانہ میں متعدد چھوٹے بڑے جوڑوں اور اعصابی دروں کے مرضیوں کو

اس کی تازہ شاخ چلوں اور بیجوں سے بھری دکھلا کر اس مفت ملنے والی
گھاس کے فوائد دل نشین کرانے کی کوشش کرتا ہوں۔ ہمارے مکان کا بچہ
بچہ روزانہ اس قسمی گھاس کو اپنے گاؤں تھصیل اور شہر کے اردو گرو رضا کارانہ
ٹوپر پر منکارے کھڑی دیکھتا ہے، مگر اس کی قدر نہیں کرتا۔ یہ مفت کی دوا
چھوٹے بڑے جو طول کی درد، اعصابی تناؤ، بدن کا اکٹھے رہنا پر لیشان
خیالی اور زیند اچاٹ ہو جائے کی گھر بلو اور بے ضرر دوائی ہے۔ صبح سویرے
آبادنی سے چند قدم باہر قدم رکھنے پر آپ کو ایک گز کے قریب اونچی آکسن
نظر آجائے گی۔ اس کے پکے ہوتے بیج جو کر غلاف میں بند ہوتے ہیں۔
ایک شاخ سے دو چار گھپے توڑ کر زمہن پھریں تو اوپر کا بھورا غلاف
 جدا ہو کر اندر سے خون کے زگ و اکول ماش کے دانے سے بڑے
اور چھٹے کے دانے سے چھوٹے پیل اکٹھے ہو جائیں گے۔ یہ تازہ چل تین سے
نومائی و زمان اور طاقت کے مطابق صبح سویرے چبا کر کھائیں۔ چند
روز سے چند بیفتے تک ان مفتر کے چلوں کے استعمال سے انسان اللہ
دیاغی پر لیشانی دور، نیند بھر پور اور چھوٹے بڑے جو طول کی درد اور
ورم دور ہو جائتے گی۔ اپریل، مئی میں ان چلوں کو توڑ کر محفوظ کر کے
پورا سال ان سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

بلد پر شہر سے کیسے بچا جاسکتا ہے؟

ایک دن میں بھارا دل اس قدر خون و حکیمت پے کر دوہ ساٹھ بہرا میں الی
شر میں نوں میں سما سکتا ہے یا یوں سمجھیں کہ چار بھر اگلین وائلے رقبے کا تالاب
اس خون سے بھر سکتا ہے۔ انسانی دل ایک بندھی کی شکل کا ہے۔ کل وزن
بیس یا ساٹھے بائیس تو لے ہوتا ہے۔ دل کی حرکت سے مراد اس کا باقاعدہ
وقفے کے ساتھ مچھلیا اور سکڑنا ہوتا ہے۔ اس کی حرکت کو تیز اور سست
کرنے کے لئے ویس نرم نافی 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 دوارب پچاس کروڑ مرتبہ دھڑکتا اور قریبًا سترہ کروڑ کلوخون دل
کے ہر خانے سے گزرتا ہے۔ جسمانی وزش اور جذباتی جوش و خوش دل کی
دھڑکن اور سکڑنے کو تیز کر دیتے ہیں۔ اس صورت میں چھٹے سے وس گناہک
دل زیادہ خون پپ کرتا ہے۔

ایک آرام کرنے والے آدمی کا دل عموماً آٹھ گھنٹے کام اور سو 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 بیان بطن جو کروسرے حصوں سے زیادہ مضبوط بنایا گیا

ہے۔ ایک سینکڑ کے ۱۰٪ حصے میں سکڑتا اور آدھا سینکڑ آرام کرتا ہے۔ درزش کرنے سے اس پپ کو چھ گناز یادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ دل کا وزن بدن کا ۱٪ حصہ ہے۔

دل کا کام خون کو گروش دے کر تمام بدن کو چلانا ہے۔ اگر دل کی گروش کم ہو تو بد فی افعال کمزور اور حرکت بند ہو جاتے ہیں۔ خون کے یہاں دباؤ دباؤ پر لیشہر کو قائم رکھتا، اس کے درست حرکت کرتے رہنے پر خصہ ہے۔ اس کا صحیح دباؤ ہی بد فی افعال کو قائم رکھتا ہے۔ خوفی دباؤ میں کمی زیادتی سب سے پہلے وانع پر اثر کرتی ہے۔ وافر مقدار میں باونسیم کی پسلاکی ہی واغی تند رستی کا راز ہے۔ اگر اس کے خلیوں کو مناسب مقدار باونسیم کی نہ ملے تو موت کا سامنا ہو جاتا ہے۔ پانچ منٹ میں دل کو باونسیم کی بندش سے اس کے کسی حصے پر مرد فی چاہاتی ہے۔ یہ خون کی بندش گردوں کو بھی خراب کر دیتی ہے۔ بیض تیز اس لئے ہوتی ہے کہ باوجود کمزوری کنے دل زور دے کر اپنے کام کو جاری رکھنے کی کوشش کر رہا ہے۔ تیز دھڑکن کے ساتھ ار ارام کرنے کا وقفہ کم ہو کر دل کا زیادہ تحکما لازمی ہے۔ سانس اس لئے پھیلتا ہے کہ پھیپھڑے نہون کی صفائی اور فضلات خارج کرنے میں سست روی کا منظا ہو کرتے ہوں۔ وہ زیادہ حرکت کر کے تلافی کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو سانس پھولتے لگتا ہے۔ جسم کا ورم گردوں کی ناقص کارکردگی کے اثر سے ہوتا

ہے۔ اس طرح سے فاصل پانی اور نمکیات جنم میں جمع ہو کر درم پیدا کر دیتے ہیں۔ پھیپھیوں میں پانی اور فضلات جمع ہونے سے وہ اسے کھانی کے ذریعہ خارج کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ دامغی خلیات کو مناسب خزانہ بننے سے بے ہوشی ہو جاتی ہے۔

آرام اور سکون کی حالت میں دل کی کارکردگی دسوال حصہ ہوتی ہے۔ دل کو قدرت نے بہت زیادہ ضبط بنادیا ہے۔ بیمار ہونے پر بھی یہ اختیاٹی تدایر سے بر سوں کام کرتا رہتا ہے۔ جب شریانوں کی اندر ہونی سطح پر کوئی سڑک اور چکنا کی جنم جانتے تو شریانوں کی وسعت اور سوراخ تنگ ہو جاتے ہیں۔ بعض مرتبہ اس میں چونے کے اجزاء بھی جنم جاتے ہیں۔ اس طرح شریانوں کی لپاک کم اور سختی محسوس ہونے لگتی ہے۔ تھوڑے تھوڑے فاصلے پر دل، دماغ اور ہنگوں کی شریانوں کا تنگ ہو کر ہنگوں ان کو تراش اور چھل جانے پر آمادہ کر دیتا ہے۔ ٹرھتے ٹرھتے لپاک خاتم ہونے والی شریانوں کے چلنے کی نوبت آ جاتی ہے۔ عموماً پہلے دماغ کی شریان ہی چلتی ہے۔ شریانوں کی سختی کے اکثر مندرجہ ذیل اسباب ہوتے ہیں۔

۱۔ خون میں چربی یا کوئی سڑک ایسا بڑھ جانا۔

۲۔ خون میں شکر کی زیادتی۔

۳۔ وزن بڑھ جانا۔

نہ۔ دروش چھوڑ دینا۔

۵۔ بے چینی اور پریشانی۔

۶۔ بد فی خندو دوں کا چھوٹ جانا۔

۷۔ موروٹی اثرات۔

۸۔ کاروبار کی یقینی اور زیادہ سوچتے رہنا۔

بعض مرض اس طرح فائح، اخوہ اور بدن کے کسی خاص حصے کے سن ہو جانے کی پیداگی میں آ جاتے ہیں۔ دل کے بعض حصوں کو اس سختی اور کھچاؤ سے دل کے درد، بے ہوشی اور غشی تک نوبت آ جاتی ہے۔

آج کل کی نیو صحت منداز زندگی چھوٹی عمر میں بھی دل کے مرض پیدا کر رہی ہے۔ فیا بطبیس اور پوت کے صدات بھی اس مرض کو پیدا کرنے والے اسباب ہیں۔ اس مرض کی احتیاطی تدبیر یہ ہیں کہ زیادہ نشاستہ دار خذامیں اور جانوروں کی چربی نہیں استھان کرنی چاہیے۔ وال، اش، اروہی، آکوا گوجی، کچالو، حلوا، پورہی کو اپنی خدا سے نکال دینا چاہیے۔ کاروبار، اور زرش اور آرام کرنے کے اوقات متعدین کر دینے چاہیں۔ آٹھ گھنٹے کام کے بعد آٹھ گھنٹے تفریج کریں۔ اس تفریجی و قفر میں گھر بیلو اور سماجی کاموں کے لئے وقت نکالیں اور چھوٹ سے دل بہلا نہیں۔

آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقة دور کرنے کی علمی نوشنہ اور غذا

درجنوں نوجوان مرد عورتیں، طالبعلم اور کاروباری حضرات آنکھوں کے نیچے سیاہ حلقة پڑنے سے سخت پریشان ہیں۔ انسان کو مولائے کریم نے سب سے اچھی شکل صورت اور طبیل ڈول عطا فرمائی ہے۔ دنیا بھر میں حسن کا معیار ہر ماں میں جدا ہے۔ افریقہ اور تایجیریا میں سیاہ زنگ پر جھپک دکھ میں ہونے کے لئے کافی سمجھی جاتی ہے۔ یورپ میں گورا چہا ہونا اور قش و نگاہ سے اس کی سچی وجہ ہی حسن کا معیار قرار دی جاتی ہے۔ الیشیا بھر میں سانو لا اور گند می زنگ پر جھے تلنے میں لفتش والے کو حسین قرار دے دیا جاتا ہے۔ ہر آدمی کو ہر ماں کی طرف سے پیشائی، دور رخسار، ناک، آنکھیں اور نہ پڑھ ایک دل نشین انداز میں عطا کئے جاتے ہیں۔ آجھل مناسب غذا کی طرف سے غفلت برتنے سے مختلاف بیماریاں حسن والوں کو پریشان کئے ہوئے ہیں۔ اکثر طالب علم اڑکے اڑکیاں پھرہ پر دانع، دبھے، کیل اور گرمی کے دافنے لکھنے سے تنگ حال علاج کے لئے آتے رہتے ہیں۔ ایک محتاط انداز سے بکے مطابق آجھل۔ مفید افراد کی آنکھوں کے نیچے حلقة پڑھنے ہیں۔

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

آنکھوں کے نیچے سیاہ زنگ کے حلقوں ایسے غرور ہوتے کہ ٹینٹے کا نام
ہی نہیں لیتے۔ پندرہ سے تیس برس تک عمر کی رطوبتیاں اور عورتیں بھی
ان حلقوں سے بیزار علاج کے لئے آتی رہتی ہیں۔ بوجوان اور ادھیر عمر والی
آپس میں ملنے جلنے سے کتراتی ہیں۔

آنکھوں کے نیچے قدرت نے پولدار گوشٹ اور غدوہ پیدا کئے ہیں:-
پڑتی اور خون کی بہتات سے آنکھیں ابھری ہوتی اور حلقوں معلوم ہی نہیں
ہوتے۔ خون میں شامل جب ہمیو گلو بین کی مقدار کم ہو جاتی ہے تو عموماً
چھر سے پر زردی کی جبکہ اور آنکھوں کے نیچے زنگ بدال کرنیلے، بھورے
اور کالے حلقة 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 پہیں سال
تک اور دوسرے گرم طبعیت والوں کے لئے کشمکش معیطلی ایک تولہ مفتر
با اقسام سادہ اور سو لفٹ چائے والا ایک چھپ بھروسات چھٹاناک بھر پانی
میں متعین طراوٹ کر بھگو کر صحیح چبکر کھاییں اور پانی کھانڈ شکر ملا کر پی
لیں۔ اس کوٹے ہوتے آمیزے کو کھن یا بالائی اور کھانڈ ملا کر بھی کھایا
جا سکتا ہے۔ اگر فائدہ جلدی اور بدن یلانے کی نہیں ہے تو ان کو پاؤ
دودھ میں گھوٹ کر چائے چھاننے والی چلمنی میں چھان کر کھانڈ ملا کر موسم

کے مطابق طہہ ایا نیم گرم صبح ناشتے کے طور پر چند بیفے استعمال کرنے سے رنگ سرخ، چہرہ بالونت اور حلقة فائٹ پو جاتے ہیں۔ بڑی حرارت سرد مزاج والوں کو کشمش کی بجا تے ایک یا دو عدد خبایہ سو لف اور بادام کے ساتھ استعمال کرنے چاہیے۔ نازک مزاج اور گیس تبیخروالے اس میں دو سے پانچ حصہ تک چھوٹی الائچی کا دانہ ملا سکتے ہیں۔ سو لف کے والوں میں لحیات لینے پر وہ میں ۱۶۶۰ نباتاتی گھنی ۱۶۶۰ فیصد اور چھپ بھروں میں بارہ حرارے ہیں حاصل ہوتے ہیں۔ کشمکش میں لحیات ۹۶۰ گلوکوز ۱۶۰ فیصد قلیل مقدار میں گھنی اور ایک تو لوزن میں تیس حرارے شامل ہوتے ہیں۔ مختزرا بادام میں لحیات ۹۰۰۔ گھنی ۱۴۲۵، گلوکوز ۹۰۰ فیصد اور سات بادام اڑتا میں حرارے ہمیں دیں گے۔

بکیسا نوش ذائقہ اور بدن بنانے والا سیاحتیں سے بھر پور ناشتہ جس سے کافی حرارے بھی ہمیں مل جاتے ہیں۔ اس لیکے چکنے ناشتے کے ایک دو گھنٹے بعد عمده بھوک لگتی ہے۔ دو انواع میں بوجھ، جکڑاں اور کچھاڈ دوڑ بکر سوچنے اور واغنی کام کرنے کو دل چاہتا ہے۔ عمده کا بوجھ کم اور آنٹوں کی خشکی دور ہو کر قبض سے بھی یعنے فکری پو جاتی ہے۔ آنکھوں کی طرف صاف اور صحیت فشن نون کی آمد سے حلقاتے دور ہو جاتے ہیں۔

وانسٹول کے امراض تیزی سے کیوں بچھ دہ رہے ہیں؟

شیرخوارگی کے زانے میں ہی ہمارے مسوڑھوں میں تیس تیس دانت ڈارھیں لکھتی ہیں۔ ان کا تانا بنا سخت ہوتا ہے۔ دودھ کے دانت جموماً چھٹے سال خود بخود گرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد ہمیں پائیدار اور مستقل دانت مل جاتے ہیں۔ ہمارے خدا کو ہمیں بہرہ خود لعینی گوشہت اور بینریاں کھانے والا بنانا تھا۔ اس لئے ایک ہی قسم کے دانت نہیں دیتے گئے۔ سب سے پہلے دریاں میں سوتے لعینی کچلیاں ہیں جو کہ چاقو اور چھپری کی طرح سخت اور تیز ہیں۔ ان کے بعد دونوں طرف مسوڑھے کے دائیں ہائی دودو ڈارھیں ہیں، جن کی عدد و جزیں ہوتی ہیں۔ اوپر نیچے کی یہ آٹھ ڈارھیں غذا کو چیانے اور چھوٹے موٹے ٹکڑوں میں تقسیم کرنے کا کام کرتی ہیں۔ اس کے بعد آخری سر سے میں نیچے اور دودو ٹرمی ڈارھیں ہیں جو تعداد میں آٹھ اور غذا کو چکلی کی طرح پیٹنے کا کام کرتی ہیں۔ غذا کا لپٹا، خلور بنتے اور معده میں جانے سے پہلے ضروری تھا، اس لئے ان ڈارھوں کو کافی چوڑا بنا یا گیا۔ قدرت کا انتظام یہ ہے کہ دانت غذا کی توڑ پھوڑ کر کے اسے معده کے لئے تیار کرتے رہیں۔ مثال کے طور پر ہم ایک شکم کھانا چاہتے ہیں۔ ہم اسے وانسٹوں سے کاٹنا شروع کر دیتے ہیں اور اس کے پندرہ بیس ٹکڑے سے بنا دیتے

ہیں۔ کامنے کے اس عمل کو عمدگی سے جاری رکھنے کے لئے ہماری زبان کے نیچے جبڑوں کے دونوں طرف اور بجڑوں میں لحاب پیدا کرنے والی چھوٹی چھوٹی غدویں ہیں۔ جو لعاب خارج کر کے ان کے ٹکڑوں میں شامل کرتے رہتے ہیں۔ ان ٹکڑوں کو دار ہیں نیچے اور پر گھمانے اور مزید چھوٹے سے چھوٹے ٹکڑے کرنے کے کام میں لگ جاتی ہیں۔ یہی دار ہیں دو چار منٹ میں اس شلخم یا سیدب کو منہ کی گلٹیوں کے لحاب اور زبان کے اروگرد ہاضم رطوبات کی مدد سے اس کے غلوسے بناتے ہیں کہی کے ذریعہ معدے تک پہنچاتی ہیں۔ اس شلخم یا سیدب کو جسم کی غذا بنانے کے لئے ہمارے دانتوں، دار ہیوں، زبان اور لگے کی لعابی گلٹیوں کو حرکت کرنی پڑتی ہے۔ اس حرکت اور بلند چلنے کے ذریعہ ہمارے دانتوں کی ورزش ہوتی ہے۔ ہمارے سوڑھوں اور زبان کی طرف خواہ کی گوش زیادہ ہوتا اس سے یہ زیادہ طاقتور ہو جائیں گے۔

مگر اب حال یہ ہے کہ ہم نے سیدب یا شلخم کھانے کے لئے پہلے چھوٹی سے اس کا چلکھلا آتارا۔ پھر ٹکڑے کر کے اندر سے بیچ نکالے۔ پھر چار آٹھ یا زیادہ ٹکڑے کر کے اس کو منہ میں ڈالنا شروع کر دیا۔ اس طرح سیدب ناپائی ابرو، شلخم، مولی، گاہر کھانے سے ہم اپنے آپ کو مذہب سمجھنے لگ گئے مگر ہم نے اپنا بہت نقصان کر دیا۔ پہلے تو سینریوں اور ہپھلوں کے اور واپس چلکھلے جن کے اندر قدرت نے فولا و فاسفورس، حیاتین، تھیات اور حرارتے

شامل کئے تھے پھینک کر ضائع کر دیتے۔ پھر ہم نے اپنے مسٹر ھوں، دانتوں، زبان اور لحابی غدوں کو بے کار کر دیا۔ جو کام ہمارے دانت، مسٹر ہے یا لحابی گلٹیوں کے کرنے کے تھے، وہ تو ہم نے چھڑی، چاقو، شین سے کر لئے۔ اب ایک تو سیدب، مولی، گاجر، امرود یا ابائے ہوتے آلو، شکر قند ہی کے آوھے خداً اور جلد ہضم ہونے والے اجزاء ہم نے ضائع کر دیتے۔ دوسرے ہم نے اپنے دانتوں، زبان اور مسٹر ھوں میں خون کی آمد و رفت میں کمی کوہی سب جانتے ہیں کہ ورزش کرنے سے خون زیادہ گردش کرتا اور گردش کرنے والے بد فی حصہ مضبوط سے مضبوط ہوتے چلتے جاتے ہیں۔ بیضوں، بینزیوں کے ساتھ چھپتے ہوئے چلکے کچھ کھدر سے ہوتے ہیں۔ ان کی ہلکی رگڑ سے دانتوں اور زبان پر جھجھی ہوتی سیل اکھڑ کر غذا کی نالی کی طرف جا کر بدن سے باہر خارج ہو جاتی ہے۔ اس لئے ہمیں صدیوں سے چالو پرانے طریقے یعنی شلخم، گاجر سیدب، ناشپاتی ذخیرہ کو چھوٹے چھوٹے لکھڑے کرنے، چدکا چدکا کرنے اور اس کو منز کے لحاب سے خلوا کی شکل میں تبدیل کرنے کے لئے سالم گاجر مولی کو منز میں ڈال کر یہ سارے کام اپنے دانتوں، مسٹر ھوں، زبان اور لحاب دہن کی مدد سے انجام دے کر نہ صرف پوری غذا، بلکہ دانتوں اور مسٹر ھوں کو درجنوں بیماریوں سے محفوظ رکھنے اور طاقتور بنا تے کافائدہ حاصل کرنا چاہیے۔ یورپین باشند سے تو اس نازک مژاہی اور درجنوں آلات

سے پہل، بیزیاں چھپتے چھاڑا درج چکے آنار کر کھانے سے ہیں جو انی میں قدرتی دانتوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔ ہم غریب لوگ کیوں نہ پرانے طریقے سے بیزیاں اندھل کھا کر اپنے دانتوں کو درست کافی تک فائم رکھیں۔

نزلہ و زکام کیوں ہوتا ہے؟

ایک چھوٹی سی بیماری نزلہ زکام انسان کو اس بیسویں صدی میں بھی خاصا پریشان کر رہی ہے۔ میرے مطب میں روزانہ درجنوں مرضیں نزلہ و زکام اور اس کی پیدا کردہ بیماریوں سے تنگ حال مرضیں علاج کے لئے آتے رہتے ہیں کاروباری اور مصروف زندگی گزارنے والا طبقہ مطب میں قدم رکھتے ہیں ایک دن میں نزلہ و زکام سے چढکارا پانے کا مطالبہ کرتا ہے۔ نازک مراج مردوں میں عجائب شکش میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ معاشرے کے ایک بڑے طبقے کو اپر کوڈ دیا جائیں، ساری ڈران اور درجنوں نرپریلی خواب آور دواؤں کے اندازادھنہ استعمال سے دماغی شکن اور اعصابی تناول کی عام شکایت ہے۔ ایک دوسرے مرضیں بھی میرے پاس علاج معالج کے لئے آجائے ہیں، جن کو خونی دباؤ فائج اور اعصابی تناول نے موت کے قریب لا کر کھٹکا کر دیا ہے۔

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

پہلے کہ دیتے ہیں کہ چار سال سے اس نزلہ وزکام کو فوراً روکنے والی دوائی نہ دیں۔ ایک وکیل صاحب کہ دیتے ہیں کہ چار سال سے اس نزلہ کو روکنے روکتے انہیں بہکاسر درد عالم طور پر اور سختے میں دوبار شدید دورہ ہونے لگا ہے۔ دوسرے تاجر کہتے ہیں کہ نزلہ انہیں ٹمبل کلاس میں پڑھتے ہی شروع ہو گیا تھا۔ اشتخاری دواؤں کے اثر سے اب اعصابی نظام خاصاً کمزور ہو چلا ہے۔ ذرا چلتے اور کاروبار کرنے سے ہاتھ پاؤں سوتے اور تھک جاتے ہیں یادداشت اب کم ہو رہی اور نزلہ وزکام قوڑھتا ہی جاتا ہے۔ ایک یمنیک یقصدہ بیان کرتے ہیں کہ اس نزلہ وزکام کو روکنے روکتے اب میرے بال آہے سفید ہو گئے اور دن بدن گرنے شروع ہو گئے۔ سینکڑوں دوائیں استعمال کریں کوئی افاق 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 اپنے ۲۵ سالہ تجربات سے میں نے تو یہ تجوہ انہذ کیا ہے کہ نزلہ وزکام سے محفوظ رہنے کے لئے دمانع تر و تانہ اور قوت مدافعت مضبوط ہونی ضروری ہے۔ اشتخاری پیٹنٹ دوائیں ان دونوں کو زیادہ کمزور کر دیتی ہیں۔ گرد و خبار، ڈیزیل کا دھواں، ہر وقت سر جھکا کر کام کرنا۔ دن رات بارہ چودہ گھنٹے بیٹھے کام کرتے رہنا۔ ہر وقت سوچنا اور سوچ بچار کے چکر میں چھپنے رہنا۔ چانتے کافی، سکریٹ اور بانازاری چپٹ پٹے کھانے۔ دصوب اور سورج

کی روشنی کو چھپو کر تنگ و تاریک مکانات میں بیٹھے رہنا، زیادہ کام کرنے کی غرض سے دودھ، مکھن اور لسی کو چھپو کر چائے، سکریٹ اور دوسرا دماغ خشک کرنے والی غذا میں استعمال کرنا۔ یہ سب غذا میں نزلہ وز کام کو پیدا کرتی ہیں۔

ناک کی جملی بے شمار خلیات (سیلز) سے بنائی گئی ہے۔ ہر خلیہ میں بال۔

جیسے تقریباً آٹھ عضلات (سلن) ہوتے ہیں۔ ہمارا ایک نہ تنہنا ایسے لاکھوں عضلات سے بنایا گیا ہے۔ نہ تنہ کی اندروفی سطح میں غدد و ہر وقت ہلکی ہلکی رطوبت نکالتے رہتے ہیں، جسے یہ سیلیانا می عضلات حرکت وے کرنے گنوں کو ترا اور کار کر دی کے لئے تیار رکھتے ہیں۔ نزلہ وز کام کو یہ دم بند اور دبانے والی وہ ایمیں اس رطوبت کو نقصان دے کر یعنی درجنوں بیماریوں میں پھسا دیتی ہیں۔ اس رطوبت سے ہمارے سیلیانا می عضلات تازہ دم پوکر نزلہ وز کام کے برثوسر (دوازس)، کوپنی حرکت سے ختم کر دیتے ہیں۔ اگر وہ نہ تنہ کے اندر داخل ہو بھی جائیں، تو ان کو کمزور کر کے بے اثر کر دیتے ہیں۔ تندرستی کے لئے محقق مقدار میں چینک آنا اور تھوڑی ملجم کا نکل جانا صحت برقرار رکھتا ہے۔ وہی نزلہ وز کام والے لیفیں رفاذ کھلی ہو ایں ایک گھنٹہ بس کریں۔ دھومیں، گرد و غبار اور گرد و ہن بھکا کر کام نہ کریں۔ روزانہ آٹھ دس گھنٹے سے زیادہ کام نہ کریں۔ سہتے میں ایک دوں بکھری، بھیر، گائے، مرتع کا بھیجا ضرور استعمال کریں۔

شکاری حضرات اور کھاتے پتیے بھائی اڑنے والے پرندوں مثل تیرت،
ہبتو روغیو کا بیچجا کبھی کبھی کھانے کا اہتمام کر کے اپنی داخی صحت کو اس
مرض سے مقابلہ کرنے کے لئے تیار کریں۔

نزلہ زکام کا جملہ شروع ہونے پر آٹھ دس گھنٹے فاقہ کرنا اور صرف گلشن غبیثہ
تین سے چھ ماشہ وزن یا گاؤں زبان آؤ تو لمبھی آؤ تو لگلاس پانی میں جوش
دے کر صحیح دشام میڈھا ملا کر نیم گرم پینا مرض کی شدت ہونے غمیں ویتا۔
ناک بند ہو تو صرف درخت سفیدہ کے پتے تین سے پانچ عدد تک اسی طرح
بوشاہدہ پانی میں بنایا مفید ہے۔

نزلہ زکام سے نجات کا آسان ترین لسخن

نزلہ اور زکام میں گلے اور ناک کے اندر استر کرنے والی جھیلوں میں خراش ہو
جاتی ہے۔ سرد اور گرم ہوا، کھانا اور گرد و خبار اور ایسے کار و بار بس میں باریک
باریک فرات گرم بھارت اور گیسیں اڑاٹ کرناک اور نتھنے میں بار بار خراش
پیدا کر کے ناک میں درم اور گلے کے دامن پائیں دونوں طرف کے بادامی شکل
کے خندوں میں خراش، کھوڑاپن، سوچن اور زخم تک پیدا کر دیتی ہے۔ اگر
گلے میں بار بار خراش اور سچن ہو کر بلغم کا طرح یا پتلی نکلنے لگے تو اسے نزلہ کما
 جانا ہے۔ اگر ناک کے ایک یا دونوں نتھنوں میں خراش یا درم ہو کر ناک سے

ریزش شروع ہو، چینکیں آئیں یا ناک کا ایک یادوں نہ تنے یا کبھی دایاں اور کبھی بایاں نہ تنا بند ہو جاتے تو اسے زکام کا نام دیا جاتا ہے۔ دمی نزل میں بوزتین رہانسلز، زیادہ سو بھے ہوتے اور بڑے ہو جائیں تو اکثر معا لج ان کا اپریشن کر دیتے ہیں۔ ناک کے راستے بند ہو جائیں یا درمیانی ٹھنڈی ٹھری ہو جائے تو آجھل اس کو کھرچ دیتے با بڑی ہوتی ٹھنڈی کو کاٹ دیا جاتا ہے۔ موجودہ دور میں کارخانوں اور بڑی بڑی مشینوں میں کام کرنے والے مزدور یا زیادہ پڑھنے والے طالب علم یا بروقت گمراہی سوچ اور دماغی کام کرنے والے افراد نزل و زکام میں عموماً ہر وقت مبتلا رہتے ہیں۔ دنیا بھر کے حکیم اصول علاج کے طور پر نزل زکام کو دو چار دن زہر لیا خواش دار رادہ نکال کر بند کر دیتے ہیں۔ لیکن نزل فوراً بند ہونے پر سر و دد، کنپیوں، ناک اور آنکھوں کی بچڑان اور دانتوں کا درد شروع ہو جاتا ہے۔ نزل زکام کے لئے اسپر و ساری دن اکٹھا پائیں، ان بھین وغیرہ کیم نزل زکام روکنے والی زہر ملی دوائیں ہر گز استعمال نہ کریں۔

بار بار نزلہ زکام، دماغی کمزوری، سر و دد، شقیقہ وغیرہ کے علاج کے طور پر گندم اور دودھ کا مرکب ایک خوش ذائقہ اور چند پیسوں میں تیار ہو جائیوالا حریرہ جسے دودھی اور لٹکا بھی کہتے ہیں، استعمال کرنا چاہیے۔ ایک بُغتہ سے چالیس دن تک اگر اس گھوٹے اور سر وائی کو مریض کی مدت مرض، طاقت اور عمر کے مطابق استعمال کریا جائے تو تو صبح ایک مزیدار دماغ کو طاقت

و دینے اور روانگی نرول زکام بند کرنے والا ناشستہ ہو جاتے۔

مریض کی عمر اور طاقت کے مطابق سوا توں سے پونے چار توں تک گندم کے دانے رات کو چھٹا نک ڈیڑھ چھٹا نک پانی میں بھگو کر کھیں۔ صبح کو ٹھنڈے میں ڈال کر تین سے پانچ چھٹا نک تک دودھ لکرا سے اچھی طرح گھوٹ کر چائے والی چلنی میں ڈال دیں۔ چھان کر اسے زرم آگ پر کھانہ ملا کر کھانا شروع کریں۔ جب کپتے پکتے کاڑھا ہونے لگے تو سوا توں سے آدھ چھٹا نک وزن گھی ملا کر سوا اشہردار حیثیتی پسی ہوئی یا چھوٹی الائچی یا سفید نریہ ملا کر بھونیں یہی عام لوگ گھی اور الائچی نریے کے بھونتے کو ترک کا لگانا کہا کرتے ہیں۔ زیادہ دماغی کمزوری والے کو ترک کا لگاتے وقت یادو دھمیں گھوٹتے وقت منعز بادام سات سے گیارہ عدد تک بڑھا دیتے جاتے ہیں۔ ناشستہ کرنے سے عموماً ایک دو گھنٹے بھوک نہیں لگتی۔ ناشستہ تیار ہو کر قریباً پانچ چھٹا نک وزن ہو جاتا ہے۔ اس کم خرچ دماغی غذا کے اجزاء ہمیں ایک ہزار سے بھی زیادہ حرارتے دے دیتے ہیں۔ چنانچہ آدھ چھٹا نک گندم ایک سو دس، ایک چھٹا نک کھانہ دو سو تیس، ایک پاؤ آدھ بجکہ جل کر تین چھٹا نک رہ جائے گا، سات سو پچاس اور سوا توں بھی ایک سو تیس حرارتے دے گا۔ اس حساب سے اس گھر میو دماغی طاقت دینے والے علاج سے ہمیں ایک ہزار دو سو پچسیں حرارتے بھی مل گئے اور صبح سوریرے ایک خوش ذائقہ ناشستہ بھی ہونے کے ساتھ

باز نہ لزکام ہونے اور داعی کمزوری سے بھی ان ہو جاتا ہے۔

یکم خرچ علاج پڑا روں مرضیوں پر تجویر کیا گیا ہے۔ پرانے حکیم ایسے ہی داعی طاقت برھانے والے علاج معاشرہ کو بتایا کرتے تھے۔ اس معمولی علاج سے آپ کے ہاتھ پاؤں کی تھوڑی ورزش بھی ہو جائے گی۔ داعی، ناک، آنکھوں کے عضلات اور جگلیوں کو طاقت دینے والی غذا بھی حاصل ہو جائے گی۔ آپ کو غصہ زیادہ آنابھی کم ہو جائے گا۔ نظر کی کمزوری بھی دور ہو گی۔ آنکھیں تروازہ رہیں گی۔

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

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

کھانسی، پھیپھڑوں، جلت اور سانس کی نایلوں کی اس کوشش سے پیدا ہوتی ہے، جو وہ اپنے اندر کسی الگی ہوتی چیز یا خراش کو دور کرنے کے لئے کرتے ہیں۔ دراصل کھانسی اس بات کی علامت ہے کہ ہمارے سانس لینے اور بیرونی فضنا سے باد نیسم دکسیجن، رجدب کرنے والے اعضا میں کوئی خرابی یا لقص واقع ہو گیا ہے۔ ہماری خوشحال زندگی کا راز یہی ہے کہ خاص باد نیسم بدن کے اندر پہنچ کر زہریلے سیاہ رنگ کے خون کو ارغوانی سرخ رنگ میں تبدیل کرتی ہے اور

بدن کی خدا بنا تی 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 تیجہ کے طور پر ہمارے لئے رحمت ثابت ہوتی ہے۔ کھانسی یا تو بخمر ک جانے سے پیدا ہوتی ہے یا گلے یا پھیپھڑوں میں زخم، خراش اور درم ہو جانے سے شروع ہوتی ہے اسے خشک کھانسی کہا جاتا ہے۔ خراش یا درم ہونے سے کھانسی شروع ہو جائے تو اسے اطبی انزالی کھانسی کے نام سے پکارتے ہیں۔

آج علمی کھانسی کی ایک لا جواب گھر بیو دوا آپ کے سامنے پیش کی جاتی ہے جو کھانے میں خوش ذائقہ اور حلق، سینہ اور سہواتی نایلوں کے لئے ایک عمدہ دوا ہے۔ خذائی اجزاء سے مالا مال ہونے کے ساتھ بخغم کو انسانی کے ساتھ خارج کر کے کھانسی میں سکون پیدا کر دیتی ہے۔ اس نسخے سے بڑا دوں و کھانی انسانوں کی مشکل سے خارج ہونے والی اور جبی ہوتی بخغم انسانی سے خارج ہوتی ہے۔ اس نسخے میں انسی آدھ چھٹانک، منقی، بیچ نکلا اہواز خشک انگور، ایک چھٹانک، مغز بادام و چھٹانک اور شہد رسات چھٹانک شامل ہے انسی، مغز بادام چپلے ہوتے اور منقی مینوں کو پیس کر شہد کو معمولی گرم کر کے اس میں ملا دیں۔ اس محلول کو چانے والا آدھا چچرہ متہ میں رکھ کر چوس چوس کر حلق میں آتا رہیں۔ اس طرح جبی اور کی ہوتی بخغم پتلي ہو کر نکلنے لگتی ہے۔

خراش یا سو بھے ہوتے ہلکے اس کے عالی اثر سے زرم پڑ جاتے ہیں۔ اور ان کی رگڑ بند ہو کر بلغم خارج ہونے لگتی ہے۔ دمہ والے پرانے مرضیں اگر اس لعوق کو تیار رکھیں تو انہیں دورے کے وقت ادھر ادھر بجا گئے کی ضرورت نہیں رہے گی۔

اب ان لعوق بنانے والے دواؤں کے اجزاء تیرکیبی ملاحظہ فرمائیں مخفی پادام میں لمبیات یعنی پر ڈین ۰۴ فیصد، خالص روغنی اجزاء ۰۸ فیصد، حیاتین الٹ اور ب کے علاوہ آدھ چھانک وزن میں ۱۹۰ حرارے سے ہمیں حاصل ہوتے ہیں۔ اسی کے بعد جس کے لذ و بناء کا آج بھی ہزاروں بھائی سر دیوں میں کھاتے ہیں اپنے اندر لمبیات ۰۴ اور روغنی اجزاء ۰۳ فیصد رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہمیں حیاتین الٹ اور اھا حرارے آدھ چھانک وزن میں حاصل ہوتے ہیں مثقال میں لمبیات دو فیصد اور معمولی مقدار میں بروغنی اجزاء کے ساتھ قریباً ۰۸ فیصد نشاستہ دار گلوکوز فروٹوز بنانے والے ہوتے ہیں۔ شہد اپنے شفافی اور غذا تی اثرات کے ساتھ ہلکی سینہ اور ہوا تی نالیوں کو مہتر کار کر دگی کے لئے تیار کر دیتا ہے۔

کالی کھانسی بچوں کا ایک وبا فی مرض

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

بچنی بچوں کو بعض اوقات اونک موادر دیتی ہے۔ اس کھانسی کے دورے میں بچہ رخ کی آواز نکالتا ہے عربی میں اس مناسبت سے شہید، لاطینی میں ہونپنگ کفت اور ہمارے ہاں کالی کھانسی کہتے ہیں۔ یہ متعددی مرض دوسرے آٹھ سال کے بچوں کو عموماً لاحق ہو جاتا ہے۔ ایک دو فیصد جوان آدمی بھی اس کی پیٹ میں آجائے ہیں۔ خسرہ کے محلے کے بعد بھی بعض بچے اس کھانسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔

کھانتے وقت بچے کا چہرہ سرخ اور نیکوں ہو جاتا ہے۔ دورے کے بعد ایک زوردار رخ جیسی آواز پیدا ہوتی ہے اور عموماً قے میں بلغم یا پلا پانی خارج ہوتا ہے۔ بچنی بچے اس کے سخت دفعہ کی وجہ سے پیشاب پاخانہ بھی خارج کر دیتے ہیں۔ دورے کے وقت بچہ کا چہرہ اور گردان بچوں جاتے اور رچنے کے نتیجہ میں ان میں کھچا اور ایمٹن پیدا ہو جاتی ہے۔ بار بار قے ہونے سے بچے کی صحت گرنے لگتی ہے۔ بات کرتے سانس بچوں نے لگتا اور بچے ضدی ہو جاتا ہے۔ حلق اور سانس کی نایلوں میں متواتر خراش ہونے سے عموماً درم ہو جاتا ہے اور کچھ بچوں کے کان تک سوچے ہوتے نظر آتے ہیں۔

دنہوںیا، میعادی بخار اور خسرہ کے محلے کے بعد عموماً پانچ فیصد مرض کالی کھانسی کی زد میں آجائے ہیں۔ دس فیصد بچے دوبارہ سر بارہ بھی کالی

کھانسی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اسی فیصلہ بچے چھ بہتے میں عموماً صحت یا بہر ہو جاتے ہیں۔ کامی کھانسی ایک ماہ تک جاری رہے تو یہ بیماری دوسرے تدریست پھول کو بھی لگ سکتی ہے۔ اس درمیان بیمار بچے کو دوسرا نتھرست پھول سے علیحدہ رکھنا چاہیے۔ اگر پورے احتیاط سے علاج نہ کیا جاتے تو بعض بچے سل اور نمونیہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس مرض کا مستقل مزاجی سے علاج کرنا چاہیے۔ ملکی گھاس پھوس اور سپل اس مرض کا شافی اور آسان علاج ہیں۔ ابتدائی دور میں برگ کا وزبان، ملٹھی نیم کوب آدھ آدھ تولہ اور اسی در درمی کو ٹھہری ڈیر طریقہ اڑھائی پاؤ پانی میں تین بوش دیکر ایک ایک بڑا چھپ دس پندرہ منٹ بعد بار بار پلاٹیں۔ بنسوٹی جسے بسوٹی بھیکڑا اور حکیم صاحب جان بائسہ اور اڑو سکا پورہ کہتے ہیں۔ پاکستان بھر میں دریاؤں اور نہری علاقوں میں عام پیدا ہوتا ہے۔ دوا خانوں میں اس کے خشک پتہل سکتے ہیں۔

برگ بائسہ آدھ تولہ اور نصف آدھ تولہ کے تین پاؤ پانی کا بوشانہ بنالیں اور ایک ایک چھٹا نک کی مقدار میں شہد یا شکر ملا کر پلاٹیں۔ درخت و دریہ کیک کے پھل جسے دھر کونے کہتے ہیں، درخت سے آنکر کا کٹھ کر لئے جائیں۔ حکیم صاحب جان اور کریانہ والے پنساریوں سے بھی خشک دھر کونے مل سکتے ہیں۔ ایک انگیٹھی میں کونے آدھ سیر جلا کر اس پر چھٹا نک دو چھٹا نک دھر کونے جا کر کھو دیں۔ چند منٹ میں ان کے جلنے سے مختف زنگ کے شعلے نکل کر

راکھ بن جائے گی۔ دست پناہ سے یہ جلی ہوتی سیاہ زنگ کی راکھ اکھٹی کر لیں اور شہد میں ملاکر چپتی سی بنکر بچے کو چند یوم چڑائیں۔ اس سے مرض کی شدت میں کمی ہو گی۔ بچے امرود، بچے کیلئے یا کید کاتنا چھوٹے ٹکڑے کر کے یا موکٹی میں کمی کے پھل جلا کر ان کی راکھ شہد یا کھن میں ملاکر چند روز چڑانے سے اس موفی مرض سے نجات ہو جاتی ہے۔

وہمہ بودور کرنے کا ایک کام 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 بہلے غذا سے علاج کرنے کی بدایت 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 غذاۓ دوائی کے نام سے پکارتے ہیں۔ اسلامی طب میں دواغذائی دوائے سمی استحمال کرنے کا مشورہ کم دیا جاتا ہے۔ پرانے حکیم دوائے سمی کو طبی احتیاط سے مرضیوں کو استحمال کرتے ہیں یعنی آرینک کچلا یعنی نکس و امیکا میٹھا پیلکیہ یعنی ایکوناتٹ افیون یعنی اوپیم اینٹی باہیو مکس اور وقتی سکون دینے والی سب زہریلے اثرات رکھتی ہیں۔ آج کل کے ایز طبیعت

سالج ڈاکٹر تو مرض کو جھبٹ پٹ دلانے کے لئے ایک دن میں کتنی سمی (زہریلی) دوائیں مریض کو دن رات کے چوبیس گھنٹوں میں استعمال کرایتے ہیں۔

جنگلی کبوتر میں تیار ہونے والی دسمے کی دوائی سے بیخنی کھانسی اور بختم نکلنے والے ترمذہ کے مردیوں کو خدا کے فضل سے بہت فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ یہ کبوتر روز از میلیوں سفر کر کے اپنی خواراک مہیا کرتا ہے۔ اس خواراک میں بختم نام تک کو نہیں ہوتی۔ اس کا گوشت بخنی اہزار کا بہترین ذخیرہ ہوتا ہے۔ اس میں شامل پتلی چربی کی تہہ بہت لطیف اور کوئی سڑوں (زہریلی چربی) سے پاک صاف ہوتی ہے۔ اس زود بختم اور فضلات کے بغیر پھیپھروں کو طاقت دینے والے گوشت میں کھانے والا نمک اور سفید سرچ ملا کر دوائی تیار کی جاتی ہے۔ جنگلی کبوتر میں شامل غذائی اہزار ایک نظر میں ملاحظہ فرمائیں۔ لحمیات یعنی پر و طیں ۶۴۸، یخوانی لگھی اعد ۲۷۶ اور معدنی نمکیات اعافی صد کے ساتھ فی ہزار چونے کے اہزار نے، فاسفورس ۱۱۳، فولاد ۸۶۱، نامے سین ۶۴۵ ہوتے ہیں مجموعی قدر میں راولفلیوین اور تھائے میں اور ایک چھٹانک وزنی گوشت سے ایک سو چھپن حرارے حاصل ہو جاتے ہیں۔ اہزار کی نقشہ سامنے رکھنے سے ہم آسانی کے ساتھ اندازہ کر سکتے ہیں کہ فاسفورس کی تعداد تو تمام حلال چند و پرند گوشتوں میں جنگلی کبوتر زیادہ سہیں مہیا کرتا ہے۔ بیخنی دمہ اور پرانی بیخنی کھانسی کے لئے فاسفورس بے پناہ حافظ غذا اور دوا کا کام دیتی ہے۔

اب اس نسخے کی ترکیب بھی ملا خطرہ فرمائی جاتے۔ ایک عدو جوان بھگلی کبوتر سیاہ زنگ کو لے کر ذبح کر دیں۔ پیٹ میں سے صرف آنتین نکال دیں۔ مل پھیپھڑے جگر، گود سے اور اوپر والے بال سب کچھ فائم رہنے دیں۔ ایک تولہ مرچ سفید جبے و کھنی مرچ بھی کھتے ہیں اور وہ سیاہ مرچ کے برابر ہی سفید زنگ کے دانے ہوتے ہیں اور دس تو لے کھانے والا نمک دونوں کو پیس لیں۔ پھر کبوتر کے پیٹ میں دونوں چیزیں لپسی ہوئی داخل کر کے پیٹ کو بند کر دیں۔ پھر اس کے بعد اس کبوتر کو اس قدر بڑے مٹی کے سکور سے رکونڈہ۔ ہٹنڈی، میں بند کر کے چکنی بھی میں پرانے چھیڑوں کو ملا کر اس سکورہ کو لیپ کر کے خشک کر دیں۔ خشک سکورہ کو زمین میں گڑھا کھو دکر ایک من تھاپیوں یا بیس سیر کو نکوں کے درمیان اس گڑھا میں ڈکا دیں۔ آگ لگا دیں۔ جب آگ ٹھنڈی ہو جاتے تو ہٹنڈی سے کبوتر اور نمک مرچ کی راکھنکال لیں۔ اس راکھ کو پیس کر کسی شدشی میں محفوظ کر دیں۔ خوارک اس کی دورتی سے ایک ماٹھ تک عمر، طاقت، امریق اور مرض کی کمی زیادتی کو مد نظر رکھتے ہوئے صبح یا صبح و شام دو وقت شہد یا شربت بنفشدہ میں ملا کر چتا ہیں۔ خشک کھانسی اور دمے کے ملپیوں کو یہ دوائی استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ سانس کی نایلوں اور چھیڑوں کی طاقت کے لئے تھاں دوائی کو دمر کے ہر قسم کے ملپیوں کو دے سکتے ہیں۔ زیادہ اثر اس کم خروج اور بے ضرر دوائی کا نہیں، پرانی، بلغمی کھانسی اور بلغم نکلنے والے دمے کے ملپیوں

پر ہوتا ہے۔

پتے کا درد

غذا کی بذیرتی اس کا ایک اہم سبب ہے

پتے کا درد صدیوں سے انسان کو بے قرار اور بے چین کر رہا ہے۔ ایک صدمی سے میں الاقوامی معاشرہ کے رہن سمن اور دن رات کے ہزاروں میل مجھے سفر کرنے والے اب اس مرض سے کافی پر لیشان ہو رہے ہیں میں پاکستان میں پائچ فیصد مریض صرف پتہ کی خرابی، اس کے درد اور پتھروں 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 پر لیشان ہوتی ہیں پتہ ناجی تھیں لگٹی نما ناشپاٹی کی شکل رکھتی ہے۔ یہ چھٹی سی تھیں جگر کے نچلے حصے کے ساتھ لگی ہوتی ہوتی ہے۔ جگر ہمارے بدن میں دائم طرف پسیوں کے نیچے واقع ہے۔ جگر کو قدرت نے بدن کی سب سے بڑی لگٹی بنایا ہے۔ یہ لگٹی ہمارے بدن کا چالیسوال حصہ وزن رکھتی ہے۔ اسی جگر میں مغلوقتی نیلی پسلی اور ہر سے زندگ کی تہامت تلخ ذائقہ والی رطوبت پیدا ہوتی ہے، جو بعض وقت تھے میں خارج ہوا کرتی ہے۔ اس رطوبت کا کام پڑپی اور دخنیا کو توڑ پھوڑ کر ہضم کرنا اور بدنی مرمت کے لئے غذابنشے کی صلاحیت پیدا کرنا ہے۔

پرانے طبقا کا یہ قول ہے کہ زندگی بدن انسانی کی ایک چھوٹی سی تھیلی نما گلکھی تمام بدن کے ڈھانچے کو گلکانے کے لئے کافی ہے۔ تشریح اس کی یوں سمجھئے کہ جگنے صفر انعامی ملخ کیلی 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 غمزد ہٹلے سے جو چکر کی بالائی سطح سے ملا ہوا ہے، آنتوں میں داخل کرتا ہے۔ تو آپ کی خدا کے دیر ہضم اجزاء یعنی چربی اور رغذیات ہضم ہوتے رہیں گے۔ آپ کے خارج ہونے والے فضائل کا زندگی زردمی مائل ہو گا۔ قبض دور اور آپ کی طبیعت یہی چیکی اور کام کرنے کے لئے آمادہ رہے گی۔ وہ آدمی جس کے پتے کا صفر اور سلبہ نامی ربان القراس گلکھی ہا ضمیر رطوبت یعنی النسوین، بارہ انگشتی آنت جسے معاشرنا عشر میں اور دو دنیم کہتے ہیں،) میں درست طور پر شامل ہوتی رہے مہت خوش نصیب انسان ہے۔

لوگوں نے الابلا کھانے اور ہر وقت چوتے رہنے کے ساتھ مگریٹ اور چائے نوشی کی کثرت سے اپنے اس شایی مزاج رکھنے والے نازک پتے کو برپا کرنا شروع کر دیا۔ آج چکل حکیموں، ڈاکٹروں نے پاس روزانہ سینکڑوں پتے کے ملین ارس ہے ہیں۔ پتے کا مقام بائیں طرف آخری 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 اور والی یعنی چھوٹی آنتوں میں ہضم ہونے والی خدا بجود ہوتی ہے۔ اس

گلٹی اور سبب کی گلٹی کا عضنہ عاصرہ دروکنے والا عضنہ، ڈھیلا ہو کر ان خدو دوں کے ہار مونز لعینی ہا چشم رطوبات کو وہاں دھکیل دیتا ہے۔ یوں سمجھتے کہ چوتھی آنٹوں میں خدا کے دیر سضم اجزا جن کو معده ہضم نہیں کر سکتا، صفر اوہی اور انسولین نامی ہضم جو ہر دن کے ملنے سے ہضم ہوتے ہیں۔ پتے کا چونکہ چوتھی آنٹوں سے براہ راست تعلق ہے اس لئے آنٹیں خراب ہونے کی حالت میں پتے کی ساخت میں بھی خرابی آجاتی ہے۔ زیادہ خرابی اور پتے کا ناکارہ ہونا عمر کے پھاس سامنے تک کے مرضیوں میں دیکھا جاتا ہے۔

نوے فیصلہ ایسی عورتیں بوجا ہیں سال سے اور پرکی عمر میں داخل ہوں اور چار پانچ بچوں کی ماں ہوں، پتے کے پرانے مرض میں بستلا ہو جاتی ہیں۔ یہ بیماریاں عموماً زیادہ کھانے والے نشاستہ، پربی، گھمی اور تیل کے کثرت استعمال اور درد زش نہ کرنے والے اشخاص میں بکھی جاتی ہیں۔ عوام بلکہ پتے کی درد کو غلطی سے معده کے درد بخوبی لیتے ہیں۔ پتے کی درم میں شدید جھکے اور جلدی سے پھیلتے رہنا بھی اشارہ کا کام کرتے ہیں۔ پیٹ کے اور پرکے حصے میں تیز درد، متلی اسکے اور سخار کا ہونا مرض کی پہچان میں آسانی پیدا کرو دیتا ہے۔ اس درد کے علاج کے لئے یہ سخت تیار کریں۔ ایک چھٹا نک نہک پس کریں کر ایک مٹی کی ہانڈی میں، چار پانچ سیر پانی سما کے باہر کی طرف چکنی مٹی کا لیپ کر کے نہک کریں۔ پھر ایک سیر اونٹنی کا دودھ ڈال کر نرم آگ پر چڑھا کر پاس بیٹھو۔

جائیں۔ جوش آنسے پر پا ہو انک ملا کر کھنگیر سے ہلاتے رہیں۔ آگ تیز نہ ہونے پائے ورنہ جوش آکر دودھ ضائع ہو جانے کا خطرہ ہے۔ جب کپتے کپتے دودھ کا کھو یا بنتے لگے تو ایک ماشر ز عفران یعنی اصل کیسر آدھ چھٹانک عرق گلاب میں پس کر اس میں ملا کر دوبارہ ٹھیک آنچ پر دوچار منٹ چڑھا کر سب یک جان کر لیں جب زرور نگ کا کھو یا تیار ہونے لگے، آگ سے اتادر کر کھلیں۔ ٹھنڈا ہونے پر احتیاط سے کھرچ کر کسی چوڑے متکی شیشی میں ڈال کر منہ بند کر کے سنجال رہیں درد کے دورے کے وقت ایک ماشر یہ دوائی عرق گلاب یا تازہ پانی سے کھلانیں دیرینہ درد کے لئے سپتہ رو ہفتہ روزانہ کھلانے سے فضل خدا ہو جاتا ہے۔

در گردہ کا سہل نسخہ

گردہ کی در منظوں میں گھر بھر کو پر لشیان کر دیتی ہے بعض دفعہ تو اس کا در داس قدر شدت سے ہوتا ہے کمر لیzin کو جان کے لائے چڑھاتے ہیں۔ حکیم صاحبان گردوں کو ہمارے بدن کا جاروب کش یعنی داروغہ صفائی کما کرتے ہیں۔ ان کا وزن چاراؤنس یا موجودہ حساب سے ایک چوتھائی کلو ہے۔ انسان کو تندرست رکھنے یا مختلف بیماریوں میں مبتلا کرنے میں گردوں کا زبردست ہائچ شامل ہوتا ہے۔ انسانی گرد سے دن رات چوبیس گھنٹوں میں خون کو پوٹاس یوریا، فاسقیٹ، اوگزیٹس، وغیرہ سے صاف کر کے دل کی طرف

روانہ کرتے رہتے ہیں۔ اگر ایک گردہ بے کار ہو جاتے تو دوسرا گردہ دوچندہ کام کرنے لگتا ہے۔ ہر گردے میں نہایت باریک نایاں ایک سوچالیں میل مبھی ہیں۔ یہ باریک نایاں اپنے مخصوص عمل سے امینو ترشے حیات (گلکوکوز) اور بدن بنانے والے سعدی اجزا کو جزب کر کے دکھلو دزن پانی کو پیشیاب کے راستے مناز سے خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ جب گردوں کے فعل میں خرابی آجائے تو اس میں یورک ایٹھ، پس سیلز، فاسفیٹ، اگزو لیست، کیڈیشم وغیرہ مختلف فضلات کے رکھنے اور جنم جانے سے ریگ اور پھر یاں جنم لینا شروع کر دیتی ہیں۔ ریگ اور گندم اپنے بابر پھر یاں تو نالیوں میں سے گزر کر اسانی سے شاذ بک پہنچ جاتی ہیں۔ طبی اور کام طبوں وار پھر یوں کانکن مشکل ہوتا ہے۔ اس کا علاج کسی تجویر کا حکیم سے ہی کرنا بہتر ہے۔

درود گردہ بیش و فو تو پھر ہی کے اپنی جگہ۔ حرکت کرنے اور نالی کے منزکوں کے کرنے کی وجہت ہوتا ہے۔ یہ درد سخت قسم کا ہوا کرتا ہے۔ بعض دفعہ گردوں کے متور ہو جانے سے ہوتا ہے۔ بعض دفعہ گردوں کے فعل میں خرابی آجائے سے اور بعض دفعہ ریکی ہادوں کی کثرت سے واقع ہوتا ہے۔ ریکی ہادوں کا درود بلکہ اور اور کم تکلیف دہ ہوتا ہے۔ درود گردہ کے جب دور سے ہونے لگیں تو کسی پرانے حکیم سے مشورہ کرنا اور گردوں کا ایکسرے حاصل کرنا ضروری ہوتا ہے۔ آج کل درود گردہ کی شدت میں ڈاکٹر صاحبان بے ہوشی کا ہمیکہ لگاتے ہیں۔ بہر حال درود گردہ

کے اساب کی صحیح تشخیص کر کے علاج مگر اناضوری ہے۔

پرانے حکیموں نے خود گردہ کے لئے ایک زود اثر سخت تجویز کیا ہے جو دل میں درج ہے۔ ایک حد تک سے جنگلی خرگوش کو ذبح کر کے اس کے پیٹ سے صرف آٹمیں نکال ڈالیں۔ باقی جسم کے سب حصے قائم رہئے دیں۔ اب کسی پساری یا حکیم صاحب کے دواخانے سے گیارہ چھٹا نک قلمی شورہ جسے عوام شورہ اور الیمپیکی میں پوٹاش نائٹریٹ کہا جاتا ہے، خرید لیں۔ دوسرا ہی دوائی نوشادر ٹھیکرنی ہے جو کہ ایکونیم کلور اسٹیڈ کے نام سے دواخانوں سے اور حکیموں، پساریوں کے ہاں ہر وقت خریدتی جا سکتی ہے، تین چھٹا نک وزن نوشادر اور گیارہ چھٹا نک قلمی شورہ دونوں کو بیس کراس فریج کئے ہوئے خرگوش کے پیٹ میں بھروسی اور ڈانکے لگا کر سپیٹ کوئی دیں۔ ایک مرٹی کی ہاندھی جس کے اردو گرد گاچنی یا چکنی مٹی اور روئی سے دیپ کر کے خشک کر دیا ہو ڈال دیں۔ ہاندھی کے منظر پر چنپی رکھ کر روئی اور چکنی مٹی کے آمیز سے سے بند کر دیں۔ خشک پونے پر ایک من تھاپیوں یا میں سیر کو مٹکوں، اکاگڑھا کھوکھو کر آگ میں رکھو دیں۔ آگ ٹھنڈی ہوئے پر جو کچھ بھی ہاندھی میں سے برآمد ہوا حتیا طمنے نکال دیں ماس میں سے دو تین چنپوں کے برابر یا چھٹی بھر کر سلگتے ہوئے کوئی پر ڈال دیں۔ اگر جلتے تو سے کوئی پر ڈالنے سے دھواں نہ لکھ تو سمجھتے دوائی تیار ہو گئی۔ اگر کوئی پر دھواں ظاہر ہو تو دوائی کا خرگوش کے جسم کے ساتھ پورا کیمیائی عمل نہیں سر انجام پایا۔

آپ اس ہاتھ می کو بجھا س را کھ کے منہ بند کر کے دوسرا دفعہ بغیر کچھ پا اور ملا کے ایک من کی آگ دے دیں۔ ٹھنڈی ہونے پر دوائی پیس کرششی میں محفوظ رکھ لیں۔ ایک ماشرہ یہ دوائی درد گروہ والے مرض کو دہی کی لسی یا شربت بنوڑی کے ساتھ یا موسم ہو تو خربوزہ کو لگا کر کھلادیں۔ تیز درد میں گھنٹہ دو گھنٹہ بعد دو تین نوراں ک اس دوائی کی دے سکتے ہیں۔ پرانی درد گروہ کے مرض کو سات ہاں تک ہراہ ایک نوراں ک دے سکتے ہیں۔

بواسیر

بواسیر—نظم، ہضم کی ایک تکلیف دہ بیماری

بواسیر کی بیماری آج کل دنیا بھر میں ساٹھ ستر فیصد افراد کو پر لشان 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 لگادی ہیں۔ معدہ غذا کا دو تھانی حصہ خود ہضم کر لیتا ہے۔ بقایا غذا سے بدن بنانے والے مقید جو ہر آنتوں کی مدد سے جدا کئے جاتے ہیں۔ کل آنتوں کی نالی تائیں فٹ لمبی ہوتی ہے۔ اس نالی کے آخری حصے کو معاف مسقیم، متعبد اور ریکھ کہا جاتا ہے۔ یہاں سے غذا کا فضلہ پا خانے کی شکل میں خارج ہوتا ہے۔ خشک غذائیں کھانا، گرم سرد یا سرد خشک مکون میں رہائش رکھنا،

ایسے کاروبار میں مشغول ہوتا، جس سے بدن میں جمیع شدہ پانی کثرت سے لکھتا رہے، ازیادہ پسینہ اور پیش اب کا جاری ہونا، زیادہ بیٹھنے سے بینا اور داغی سوچ بچار دس بارہ گھنٹے اگر دشی سے ہماری آخری آنت میں 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 دیا جاتا ہے۔ اس خوض کو بھرنے اور پانی جمع کرنے کا موقع دیر میں ملتا ہے۔

آدمی ٹانگیں سیدھی کر کے عموماً چلتا پھرتا اور کام باری زندگی بس کرتا ہے۔ سیدھی ٹانگوں سے زندگی بس کرنے میں حضرت انسان دوسرے جانداروں کے مقابلے میں بواسیر کے چکل میں زیادہ گرفتار ہو جاتا ہے۔ عموماً بواسیر کی شکایت سوروثی ہوتی ہے۔ ماں، باپ یادوں میں بواسیر ہوتا اولاد میں اس کا ظاہر ہونا یقینی ہے۔ موسم میں پیدا ہونے والے چکل اور سبزیوں کا استعمال نہ کرنا وال، اگوشت یا بنی ہوتی غذاوں کے استعمال کا عادی ہونا بھی بواسیر کے پیدا کرنے کا سبب بن جاتا ہے۔

آخری آنت یعنی معانت متفقیم میں اظہارِ انجی لمبی و دیر میں ہوتی ہیں۔ یہ دریمیں خون کو دل کی طرف واپس کرنی رہتی ہیں۔ ان دریمیں کے سماں سے کئے لئے عضلاتِ بھی کم تعداد میں ہوتے ہیں۔ اس سماں سے کی قلت کی وجہ

سے عموماً یہ آخر ہی آنست خون سے بھری اور چھوٹی رہتی ہے۔ جب ہمارے غلط رہن سمن سے اس خون سے بھری ہوئی آنست پر وباو، خواش اور گھٹن رہتے گئی ہے تو یہ اپنا خون پا خاڑ کے سودا خ کے ذریعے پھوڑنے پر مجبور ہو جاتی ہے۔

مطب میں ہزاروں مرلضیوں کے حالات سختے ساس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ پہلے نالی میں چھ ماہ خون جاری ہوتے کا دورہ ہوا کرتا تھا۔ پھر تمین ماہ بعد پھر ہر ماہ اور ہر سفیہ بوا سیر کا خون خارج ہونا شروع ہوتا ہے۔ پانچ فی صد مرض ایسے بھی دیکھتے جاتے ہیں۔ جن کو روزانہ بوا سیر کا خون نکلتا رہتا ہے۔ میرے مطب میں روزانہ تمین چار مرضیں بوا سیر کے آتے رہتے ہیں۔ سیرافی کی ریاست ہے کہ اسی فیصد مرضیں یہ مطالبه ضرور کرتے ہیں کہ حکیم صاحب خون آج ہی بند ہونا چاہتے ہیں۔ اکثر تعلیم یافتہ اور سوجہ بوجدوالے مہن بھائی سیر و تفریح اور مناسب درزش کرنے سے بچنا چاہتے ہیں۔ میراز انہ از نصف صدی مرضیوں کے علاج معاملے کے تجربے سے سخت ترین ہو گیا ہے کہ بوا سیر کے مرضیوں کو آٹھ نو گھنٹے سے زیادہ بیٹھ کر کاروبار نہیں کرنا چاہتے۔ صبح و شام مناسب درزش اور روزانہ تمین چار میل پیدل سیر کرنی لازمی اور ضروری ہے۔

چٹ پٹے کھانے، بھنے ہوتے گوشت، کٹا ہی تک اور چاوشینوں سے تیار شدہ خشک خدا میں بالکل چھوڑ دینی چاہیں۔ کرم کلو دکھٹا گو بھی،

پاک، مولی، میتھی، سرسوں، خوف دلکھ، باختو اور چولاتی کا ساگ کثرت سے استعمال کرنا چاہیے۔ یہ ساگ پات اور گھیا دلوکی، ٹینڈہ، شلغم، گاجر اچندر اور مولی 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 اضافو کر دیتی ہیں۔ ساگ پات کم مردج اور خوب لپسی ہوئی مردج مصالحے کے ساتھ پکا کر روٹی اور چاول کم مقدار میں اور سبزی والی پلیٹ مالم اور زیادہ استعمال کیں۔ گھنی، کھن کا آجکل سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ بہر حال جن بھائیوں کو قدمت نے دوڑھ، دہی، کھنی اور اسی استعمال کرنے کا موقع دیا ہے وہ روزانہ مناسب ورزش، سبزی، ترکاری اور بقدر مرض دوڑھ اسی پتیتے رہیں۔ چائے، کافی کوکو اور سگریٹ سے بچنا اس مرض میں کمی کا باعث بنتے ہیں۔ دن میں تین یا چار مرتبہ پانی، اسی اور پانی والے چحل استعمال کرنے مفید ہیں۔

چبلہری کا آسان طبی علاج

چبلہری جسے لیوکوٹرما، برص، چھیپ اور سفید کوٹرہ بھی کہا جاتا ہے ایک جلدی بیماری ہے۔ اس میں جلد کے اوپر جا بجا سفید نشان ہو جاتے ہیں تاکہ عام طور پر دو قسمیں ہوتی ہیں لیتھی سفید اور سیاہ۔ اطباء سے بدلن کوٹرہ اپنے

والی جلد کی بہماری سمجھتے ہیں۔ سفید قسم زیادہ اور سیاہ ہبہت کم دیکھتے میں آتی ہے۔ شروع میں جلد کے اوپر چھوٹے چھوٹے سفید دانع پڑ جاتے ہیں، ہجورفتہ رفتہ طریح کئی کئی انجی لمبے چھوٹے ہو جاتے ہیں بعض مراضیوں میں ہونٹوں پر پہلے چلبہری کے دانع شروع ہو جاتے ہیں۔ جھینسوں میں عموماً مختوں کے اوپر یہ دانع شروع ہوتے ہیں اور ساٹھ ستر فیصد جھینسوں کے سفید تھن ہر شہر قصبے، گاؤں اور جھینسوں کے ڈوں میں نظر آتے ہیں۔

ان داخلوں کے طریقے کا یہ طریقہ ہے کہ پہلے ایک دانع نمودار ہوتا ہے۔ پھر یہ دانع ایک طریح انجی تک پھیلتا شروع ہو جاتا ہے۔ اکثر مراضیوں میں دونوں کناروں پر دانع، درمیانی حصہ بلکہ سفید اور اروگرد جلد اصلی رنگ سے پھر کر بلکی گلابی نظر آتی ہے۔ طریقے طریقے یہ دانع کافی لمبے چھوٹے سفید شفاف رنگ کے ہوتے جاتے ہیں۔ اکثر لرض اس منحوس مرض کو اپنے خوبصورت اور حسین جسم پر دیکھنا پسند نہیں کرتے۔ مگر یہ دن بدن طریقہ تھا ہی جاتا ہے۔ جب چلبہری کسی بھی مرد عورت یا بچے کو ہو جاتی ہے تو کئی کئی سال تک بہماری نہیں جاتی۔ عموماً نئی بہماری تین سے چھٹا تک کے علاج سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ پھر اس فیصد مراضی صحت یا بہونے کے تین چار سال بعد دوبارہ ان داخلوں کے چمک لکھ کارہ ہو جاتے ہیں۔

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

کھاتے ہیں وہ بھار سے بدن کا حصہ بننے تک چار قسم کے تغیرات سے دو چار ہوتی ہے۔ بوجخذائی اجزاء بھار سے ناک پونٹ یا کلائی کی طرف دورانِ خون کے ساتھ چلے جاتے ہیں۔ نظامِ سضم ان کو اس جگہ کے ساتھ پیوست اور پیوند کر کے ہو جو اس جیسا بنا دیتا ہے۔ اطباء ہر حصہ جسم میں اس سضم کرنے والی طاقت کو قوتِ مخیرہ یعنی بدلتے والی قوت کا نام دیتے ہیں۔ جب یہ قوتِ مخیرہ کسی بھی عضو کے خراب پہنچانے پر، اپنے کام مانقص طور پر انجام دینے لگے تو اس بدلتی حصے کا مزاج خراب ہو جاتا ہے۔ اطباء کی اصطلاح میں اسے سو مزاج مزاج کا بدل جانا، کہتے ہیں۔ یہ علمی نظر ہر تو کچھ نقصان نہیں دیتی۔ لیکن شکل گیرانے سے ہم اس سے پچھا چھڑانا چاہتے ہیں۔

یہ مرض لا علاج نہیں۔ صبر سے چند روزاتہ علاج کی ضرورت ہے۔ میرے والدروہم حکیم حافظ اللہ سخیش صاحب طبیب شاہی جاندھری اس مرض کے نئے گندم کی جگہ چلنے کی روٹی یا آدھے چلنے اور آدھے گندم کے آٹے کی روٹی تجویز کیا کرتے تھے۔ ابتدا بیستی روٹی اور کالے چلنے بھنٹے ہوتے بمحض چککا عموماً ہر مرض کو آدھی سے تین چھٹا تک تک روزانہ چبا کر کھانا بھی مفید ہے۔ دودھ اور محصلی کھانے کی سختی سے ممانعت ہے۔ البتہ دودھ چلنے کے چار گھنٹے بعد محصلی کھانے میں کوئی مرض اکتف نہیں ہے۔ اب اس کا آسان گھر بیوی علاج بھی طریقہ لیجئے۔

مرس کا درخت پاکستان بھر میں عام پایا جاتا ہے۔ اس نے بے درخت کو چھسات انکھ لمبی پھیلیاں سال میں دو مرتبہ لفڑی ہیں۔ یہ بیچ عطا رسول اور حکمیوں کے دو خانوں سے بھی خشک مل جاتے ہیں۔ ایک چھٹا نک تیخ مرس آنھ سیر گائے کے دودھ میں پکا کر کھویا جائیں۔ آگ سے آنکر بیجوں کو پانی سے دھو کر چھیل کر ان کا مغز بکھال کر ایک دو دن دھوپ میں سکھائیں۔ خشک ہونے پر ہیں کر کھ لیں۔ پورا ایک یادو چل لجی چالیس دن روزاً ایک اثر کا رجھنے ہوتے چھٹے آدھ چھٹا نک اور کشمکش آدھ تو لہ چیا کر طبوز ناشستہ کھائیں۔

اس مرض کا علاج دل جا کر تمی چاراہہ تک کرنے سے خدا کے فضل سے صحت ہو جاتی ہے۔ مکمل طور پر داغ وجہے اصلی رنگ پر آجائیں تو جبکہ کمزکم ایک ماہ تک دوائی کا استعمال جائزی رکھیں، تاکہ جلد کارنگ اور مژاج اصلی حالت پر آجائے۔ برص کے ماضیوں کو اپنے سالن میں پسی ہوئی بلندی زیادہ مقدار میں شامل کر کے استعمال کرنی چاہیے۔ میسٹی روٹی یا کم از کم گندم کے آٹے میں برابر دزن بیس بعنی چھٹے کا آٹاماکرا اس کی روٹی پکا کر استعمال کرنی مفید ہو سکتی ہے۔

بچوں کو چھاتی کا دودھ پلانے والی خواتین سلطان کے خطرے سے محفوظ رہتی ہیں

اس وقت سانس کی دنیا دن دو گنی رات چو گنی ترقی کر رہی ہے۔ معاشرہ

کو حفظانِ صحت کے طریقے اور صحت سنجش غذاوں کی پہچان سکھانے کے اصول اور قاعدے سکھانے کی محض زور شور سے جاری ہے۔ اس پر مبنی ہے کہ اچھے اثرات سامنے آرہے ہیں۔ طاعون اور ہیپسٹہ کی وبا جو گھنٹوں میں کئی ہزار افراد کو موت کے گھاٹ آتا رہتی ہے، کبھی کبھار روز نما ہوتی ہے۔ سلطان جیسی مونڈی بیماری جسے جدید میڈیکل سائنس کینس کا نام دیتی ہے، دنیا جھر میں تیزی سے پھر رہی ہے۔ پرانے حکیموں نے سلطان اس خوبی ختم کا نام رکھا ہے جو جسم کے کسی بھی حصے میں شروع ہو کر دامن باہمیں انبیچے اور اس طرح بڑیں بڑیں ہاتا ہے، جو کیطرے کی طانگوں سے ملتی جلتی ہیں۔ کیکڑا ایک چوڑے پیٹ والا کیٹرا ہے، جس کی درجنی کے قریب طانگیں ہوتی ہیں۔ یہ کیٹرا انہوں دریاؤں اور سمندریوں میں عام پایا جاتا ہے۔ اس کیطرے میں کیلشیم یعنی چونے کے اجزاء کثرت سے ملتے ہیں۔ اسی میں صدیوں سے حکیم صاحبان اس کیطرے کو سلائق، خنازیر اور سلطان کے مرضیوں کو زیادہ سے زیادہ استعمال کرنے کا مشورہ دے رہے ہیں۔

اطیبا کی تحقیق کے مطابق مرض سلطان، جگر، چھپڑوں، آنتوں، معدوں، خدا کی نالی، سیوا کی نالی اور عورتوں میں بچے والی اور چھاتیوں میں اکثر واقع ہوتا ہے۔ یہ دریا پا اور ادھر ادھر چھپٹنے والا زخم آہستہ آہستہ اپنی جڑیں ساتھ واے اعضاء تک پہنچا دیتا ہے۔ امریکہ میں نو سے ہزار یعنی قریبًا ایک لاکھ ہوتیں چھاتی کے

سرطان میں مبتلا ہیں اور قریب اچالیس ہزار عورتیں موت کی آغوش میں جا چکی ہیں۔ حالیہ رپورٹ میں ایران کی میڈیکل کونسل نے یہ اکشاف کیا ہے کہ یہی انہی ابلدی ہیں سات فیصد عورتیں چھاتیوں کے سرطان میں مبتلا ہیں۔ پاکستان میں بھی خواتین بڑی تیزی سے اس مرض کا شکار ہوتی ہیں۔ چھاتیاں قدرت نے مرد عورت دونوں کو عطا کی ہیں۔ مردوں میں یہ گلٹیاں چھوٹی اور عورتوں میں کافی بڑی ہوتی ہیں۔ اس ابحار کے خلی طرف پندرہ میں کے قریب دو حصہ پیدا کرنے والی نایاں اُن کھلتی ہیں۔ ان نایوں کا کام پستان میں دودھ پنچانا اور اوپر والی نیل کا کام دودھ کی دھاریں بچے کے منہ میں ڈالنا ہے۔ بچان گلٹیوں کو دہاتا ہے، تو اس میں کھلنے والی نایاں اپنا دودھ بچے کے منہ میں ڈالنا شروع کر دیتی ہیں۔ یہ ایک فطری نظام ہے جس سے بچے اور مال دنوں 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 پروش کرنے والے اجزا کو جدا کر کے بچے کی غذا بنتا ہے۔ جب بچہ چھاتی سے دودھ پیتا ہے تو ان غددوں کی ورزش ہوتی ہے اور ان میں جمع شدہ خون صرف ہو گلٹیاں ہلکی پھیکی ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بچوں کو دودھ پلانے والی ماں میں 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۔

اسی خواتین کو میں یہ مشورہ دینا اپنا فرض سمجھتا ہوں کہ بچوں کو طبی احتیاط اور
قاعدے کے مطابق اپنادو حصہ ضرور پلاپائیں۔ سہفتے میں ایک بار چوتھی لیٹ جائیں
اور چھاتیوں کو ملبوٹاں کر کوئی غیر معمولی درم سختی یا کھنچا و معلوم کرنے کی کوشش
کریں۔ اگر محسوس ہو کہ کہیں سختی یا درم موجود ہے تو موناک اور بجکا آٹا پر ابر
وزن لے کر کھن پاٹھ گناہ مالیں اور چند روز لگائیں سختی اور درم دور ہو جائیگا۔

بچوں کو سوکھے کی بیماری کیوں ہوتی ہے؟ حیاتیں ج اس مرض کا موقت علاج ہے

سوکھاپن بچوں میں ظاہر ہونے والا عام مرض ہے جو خوبصورت اور حسین
بچوں کی شکل بچاڑ کر والدین کو ذہنی پریشانی میں مبتلا کر دیتا ہے۔ آج کے بچے
کل کے جوان ہیں۔ قوم کی بگ طور عموماً باہم است اور عتمدہ سوچ بوجھ رکھنے
والے افراد کے ہی ذمہ ہوتی ہے۔ فطری طور پر ہر ماں اور بیاپ کی یہی خواہیں
ہوتی ہے کہ ان کا بچہ حسین اتنے رست اور معاشرہ میں عمدہ شخصیت کا مالک
ہو۔ بچے کے رکھ رکھاؤ کا زمانہ بھی والدین کی کڑھی آزادیش ہوتی ہے۔

ہم خطدان صحت کے اصولوں میں کم و لچپی لیتے ہیں۔ اس کم علمی کی وجہ سے
بعض کھاتے پتیے خاندانوں کے بچے بھی بے ڈول، بخشکل اور معاشرہ کی
انگشت نہائی کا موجب بنتے ہیں۔ اس مرض کا سبب جسم بنانے والے

خداونی اجتناب کی کمی یا غذا کو کھانے پکانے سے اس کے مفید بدن پر ورا جزو ہا خائن ہو جانا ہے۔ حیات میں درد، یعنی وٹامن ڈومی کی کمی اس مرض کے پیدا کرنے میں نمایاں اثر پیدا کر دیتی ہے۔ اس حیات میں سے پیدا ہونے والی فاسفورس کی تناکافی مقدار بچے کی نشوونما پر گمراہ تروالتی ہے۔ فاسفورس انسانی بدن کی ٹپڑیوں اور جسم کو مضبوط اور سخت بنانے کا فعل سرانجام دیتی ہے اور اس مرض والے بچے اس کی کمی کی وجہ سے اپنی ٹپڑیوں کو سخت بنانے سے تاثر رہتے ہیں۔

یہ بیماری عموماً دودھ پلانے کے زمانے میں ہری شروع ہو جاتی ہے۔ یہی زیاد بدن کی پورش کا ہوتا ہے۔ فاسفورس کی کمی ٹپڑیوں میں لپکتا درجہ بکاؤ پیدا کر کے بچے کو اپنے اندر وہی اعضا کو سیدھا رکھنے سے باز رکھتی ہے جب ٹپڑیوں کا ڈھانچہ سارے جسم کے تالے بننے کے وزن کو پوری طاقت سے سنبھالنے کے قابل نہیں رہتا تو اندر وہی اعضا کو ادھرا حصہ بکاؤ کی وجہ سے پھیل جاتے ہیں۔ اس مرض والا بچہ زیادہ تر ٹپڑے کے بل لیھا رہتا ہے۔ اس لئے پہلے ٹانگوں پر زندگی کی سمجھاتے دانع پر زد آتی ہے۔ اس وجہ سے سر کے سچے دالی ٹپڑیاں چھپی اور کھوڑ پڑی بد صورت ہو جاتی ہے۔ سینے کا بخرا اپنی ٹپڑیوں کے ملامم ہونے کی وجہ سے پورے طور پر سائنس لینے سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ چھپڑے پورے طور پر نہیں پھیلتے اور خون میں اس بجن کی پوری مقدار بذب نہیں ہوتی۔ اس بجن کی کمی سے سارا جسم متاثر ہوتا ہے اور بچہ چلنے پڑنے

سے بچکھتا ہے۔ بچے کے منحصرہاً پھلی طرف پیدا زیادہ آتا ہے، کھلی ہوتی ہے اور بچے بے صین رہتا ہے۔ پھلے حصے کے تکیر سے بار بار سلتے اور گھستے رہتے ہے بال گزگز کر گنجائیں پوچھتا ہے۔ گھروں کی طبی بوڑھیاں اور تجربہ کار مرد ان علامات کو دیکھ کر اکثر مچھان لیتے ہیں کہ بچہ سوکھے کے درمیں مبتلا ہو گیا ہے۔ حکیم صاحبان اس درمیں کو دن الاطفال کے نام سے پکارتے ہیں۔ اس درمیں حیاتین "د" سب علاجوں سے زیادہ غیرہ بودا کرتی ہے۔

سورج کی روشنی اور دھوپ میں حیاتین "د" طبی کثرت سے موجود ہوتا ہے۔ سماں و مچھلی کے جگر کے تیل میں رکارڈ یورائل، انڈوں کی زردی اور بھٹیر، بکری مرغ اور خنکاری پرندوں کے جگر اس حیاتین سے الامال ہیں۔ بچے اور اس کی دودھ پلانے والی ماں کو یہ خدا یمن کثرت سے کھلافی چاہیں۔ گرم ملکوں میں سورج سے اس حیاتین کو حاصل کرنے کے لئے دن کے نوبیجے سے دن کے چار بجے تک بچے کی چار پانی و رختوں کے ساتے میں رکھنی چاہیے، اس سے سورج کی شعاعیں دختوں کے ساتھ ملکر اکر 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 جاسکتے ہے۔ ایسے بچوں کے لئے آسان گولیاں بنائکر بچوں کو چار پانچ ماہ تک کھلاتے ہیں۔

مردار یہ ناسختہ ادھاما شر، یا اس کی جگہ سچا سپ چمک دار ایک ماشہ،

زہر و میرہ سختی، سنگ بیوہ، ناریل دیریائی، پوسٹ ہلپیڈ زردو، وائٹ الائچی خور و بطباطبایش
زرو درد، ہمرا کیک چھوڑ چھا شے، سب کو کوٹ پسیں کر عرق گلا ب میں کھل کر کے والہ نگہ
کے برابر گولی بن کر صبح و شام ایک ایک گولی کھلانیں۔

شیرخوار بچوں میں سپیٹ کی بیماریاں

شیرخوار بچوں میں سپیٹ کی بیماریاں اکثر دیکھنے میں آتی ہیں۔ بد رہنمی،
دست، قبض اور بعض اوقات سیچیں کی شکایت ہو جاتی ہے۔ قانون قدرت
کے مطابق وہ دنیا میں آتے ہی حالت کا مقابلہ کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ ان کی
بہترین فطری غذا مان کا دودھ ہے۔ اگر مان صحت مند ہے تو بچہ بھی یقیناً اچھی
صحت کا مالک ہو گا۔ ان نے ماش کی وال، چنے، پرائٹھے، حلواہ پوری یا اسی
غذا کھالی تو اس کا اثر فوراً بچے پر ظاہر ہو گا اور کسی نہ کسی حارضے میں مبتلا ہو جائے
گا۔ اسی لئے کہا جاتا ہے کہ بچے کو دودھ پلانے والی اموں کی غذا صفات تحری
ہیکی اور زرد رہنمی ہونی چاہیے۔ دیر میں سہم ہونے والی قابل غذاؤں سے
بچے کو بھی ان کے پر سے اثرات کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

زیادہ محنت، مشقت اور اسی ورزش، جس میں بدن کے سچے حصے کو
زیادہ حرکت کرنی پڑے، دودھ پلانے والی مان کو نہیں کرنی چاہیے۔ دست و قدم
کے مرضیں تین پوچھائی بچے اور پر کا دودھ پینے والے ہوتے ہیں۔ بچا اس دنیا

میں اپنی زندگی شروع کرتا ہے تو اس کی ال کا دودھ پانی کی طرح پتلا ہوتا ہے جوں بجول بچہ ٹرپا ہوتا جاتا ہے، دودھ گاڑھا ہونے لگتا ہے۔ مچے ہفتے مال کا دودھ بلکے نیلے زگ کا سفیدی، نائل 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 رغنی اجنزاً آدھی صد سے بھی کم ہوتے ہیں۔ نئے مخفے بچکا معہ ابھی بھاری غذا کو سہم کرنے کے قابل نہیں۔ اس لئے اس میں نشاستہ دار بھی کم شامل ہیں۔ گوشت پیدا کرنے والے اجنزاً یعنی لمبیات ایک فیصد کا پانچواں حصہ شامل ہیں۔ اس آدھے چھٹا ناک دودھ سے بمشکل تین چار حرارے بچے کو حاصل ہوتے ہیں۔ غور کرنے پر سمجھ سکتے ہیں کہ بچے کی اندر ونی مشینزیری 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 مال کا دودھ کافی گاڑھا ہو جائے گا۔ اس دودھ کا معائنہ کرنے سے اس میں پانی نو سے فیصد اتر بیٹھا پر ڈین ایک فیصد، مکھن تین فیصد کے ساتھ ساتھ آدھ چھٹا ناک دودھ سے میں کے قریب حرارے بچے کو حاصل ہونے کا علم ہو گا۔ آپ یہ بھی سمجھ سکیں گے کہ بچہ ایک سال کا ہو کر چلنے پھرنے لگا ہے۔ اب اس کا منہ، آنتیں طاقتور ہو گئی ہیں۔ اس لئے قدرت کے کیمیا کرنے دودھ میں

لجمیات اور کھن بڑھا کر اس کی ضرورت کے قابل بنادیا ہے۔

اب آپ اس پہلے سے زیادہ مضبوط بنتے والے بچے کو مردوں کی کھید بھئے ہوئے گندم، مکنی یا جو کا دلیہ و دھمیں پکا کر دینا شروع کر دیں۔ لاکھوں بچوں کا علاج کر کے میں معاشرہ کو بچوں کی غذا میں لاپرواہی برستے و بکھر رہا ہوں۔ روزانہ ایک دو پہلے یادوسرے بچے والا جوڑہ علاج کرانے کے لئے مطب میں آکر یہی سوال کرتا ہے کہ حکیم معاہب بچے کو طاقتور بنانے والی غذا کا ہمیں مشورہ دیں۔ یہ فطرتی خواہش اچھی ہے مگر اس سے حفاظان صحت کے اصولوں کے مطابق سوچنا چاہئے۔ ایک سال کے بچے کو میرے تجربے میں گاجر، سیب، انگور، موسمی، مالٹی، نگترہ اور فروٹ کا پانی پلانا شروع کر دینا چاہیے۔ بکری، بھینس اور گائے کا خالص دودھ بغیر پانی ملاتے اس عمر میں شروع کرنا درجنوں بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔ جو بھائی بین اس عمر سے پہلے اوپر کا وعدہ بغیر پانی ملاتے بچے کو شروع کر دیتے ہیں، وہ بچے کے بڑھنے بچو لئے میں رکاوٹیں کھٹری کر دیتے ہیں۔

پرہیز

پرہیز — ہر بیماری کا بہترین علاج ہے

صدیوں پہلے پرانے حکیموں نے ایک مقولہ پیش کیا تھا، یورہتی زیتاب

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 کیم 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 کچے فضلات اور ناکارہ "کوڑا کرکٹ" بھی باقاعدہ وزن سے خارج ہوتا رہے۔ اگر ہماری مختلف قسم کی غذاوں کے حصے غذا کی نالی سے پیشی نہیں جائے یا ان کے کارآمد بدن پرور جو ہر سکال کر باقی میں کچیل آنٹوں کے تماں میں فقط لمبے گھم گچھا میدان میں رکی رہے تو کتنی قسم کی بیماریاں ہمارے اوپر پسوار ہو سکتی ہیں۔ چھوٹ دار بیماریاں تو آٹا، فانا جملہ کے اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہیں۔ ہاضمے والی مشینوں کے بچے کچے فضله ہمیں نظر نہیں آتے اور تہی چند منظوں میں ہمیں بیمار کر سکتے ہیں۔ ہماری بے احتیاطی سے یہ گندگی کے ڈھیر ڈھری آنٹوں میں جمع ہوتے رہتے ہیں۔ جب ان کی طریقہ اور بدبو سے ہمارے دماغ اول، دیگر اور گردوں کے روزازنجام پانے والے الفعال میں خرابی اور کمی ہونے لگتی ہے تو اس کے علاج کرنے کے لئے ہماری طبیعت بیماری پیدا کر کے ان زہریلے فضلات کو بٹھانے لگاتی ہے۔

مطلب ہیں آنے والے ورجنوں بیماروں کے حالات سن کر اور اپنے چون سال علاج معالجے کے دوران میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ ہر وہ آدمی جس کی

کھاتی ہوئی غذا چار پانچ گھنٹوں میں سضم ہو جائے اور پھر بیس گھنٹوں میں اس کے فضولات پا خانہ، پیشایاب اور لپیزہ کے ذریعے بدن سے خارج ہوتے رہیں۔ بیمار نہیں ہوتا۔ پرانے حکیموں نے صحت قائم رکھنے کے لئے ورزش تجویز کر رکھی ہے۔ مطب کلینیک میں آئنے والی ایک بیس سالہ عورت نے بتایا آج سے دسال پہلے میرا بدن اکھرا روبلاء تھا۔ آج سے آٹھواہ پہلے مجھے ایمید ہوئی۔ تیسرے ماہ خرابی بوجتنی جمل ضائع ہونے کے بعد دیکھنے والے احباب مجھے کہتے کہ میں صحت مند ہو گئی ہوں۔ لیکن میری حالت یہ ہے کہ اب انکھیں انداز کو دھنس گئیں۔ پیٹ باہر کو نکل کر رکھنے لگا۔ اب ایک فرلانگ پلنہ اور گھسر کا کاروبار کرنا میرے لیس سے باہر ہوا ہے۔ ایک تیس سالہ مریض نے کہا کہ تین تین روٹیاں بہنڑی گوشت کے ساتھ دونوں وقت میں کھا کر خوب مزے سے گھوتا پھرتا ہوں۔ سات گھنٹے دل جما کر کام کرتا ہوں اور تکان نام کو بھی نہیں آتی۔ کل صبح اٹھتے ہی ہوا لگ گئی اور نزلہ زکام شروع ہو گیا۔ ایک دن کے لئے نز لے کا جوشانہ اور دو پڑیاں دوائی کی دے دیکھنے۔

نظم سضم کی خرابی، دل دماغ اور جگہ کو متاثر کرتی ہے | ایسے مرو

روزانہ دس بارہ آتے رہتے ہیں جو نہ تو تین چار گھنٹے سے زیادہ کاروبار کر سکتے اور نہ ہی پڑھ سکتے ہیں۔ گھنٹوں دو گھنٹے ہاتھ ہلا کیا یا کتاب پڑھی تو تکان ہو جاتی

ہے اور کمر کو سہارا دینا پڑتا ہے۔ جمادات کے روز درجنوں مانگنے والے فقیر شہر میں گھومتے چرتے ہیں۔ سالہا سال سے میں پانچ سات فقروں کا بخوب مطالعہ کر رہا ہوں۔ دودرمیانے یاد بدلے پہلے جسم کے چیخت چالاک اور دس بڑے میل کا پیدیل سفر کرنے والے درویش ہیں۔ وہ ہر جمادات پیسے تو مجھ سے لے جاتے ہیں مگر جبی بیماری کا میرے سامنے نام نہیں لیا اور نہ ہی دوائی طلب کی ہے میں قریباً ہر مریض کو حالات اور کاروبار کی نوعیت کا خیال کر کے وزرش کرنے کی تاکید کرتا ہوں۔

وزرش کرنے سے بدن انسانی کے ہر عضو (مسن) پر کچھ نہ کچھ دباؤ ضرور پڑتا ہے۔ اس دباؤ سے ہر ضروری عضو مثلاً دماغ، اول، ہجکر، گردے، آنتیں اعصاب اور معده اپنے کاموں میں ہلکا پن اور سپتی، تمازگی محسوس کرتے ہیں سارا بدن جوان اعضا سے جکڑا ہوا ہے ایک خوشی اور چرتی کی لہستے تازہ دم ہو جاتا ہے۔ خون کی گردش جسم کے چھے چھے میں جازی ہو کر نشوونما ہوتی ہے۔ وزرش سے غفلت پر شے والا شخص، معاشرہ اپنے بدن کے کئی مغید حصوں میں خون کی آمدیں کمی ہونے سے ہر دم بیماریوں کو قبول کرنے کے لئے تیار رہتا ہے۔ ایک محنتسری وزرش جسے چلتے چھرفے میں آسانی اور معده اور آنتیں مضبوط ہو جاتی ہیں۔ عرض کئے دیتا ہوں۔ کسی ڈیڑھ دو فٹ کی دیوار یا کسی پر سہارا لگا کر کھانے کے چھ گھستے بعد بیٹھ جائیں۔ مچے دایکن طانگاں اکٹھی

ہونی پائیج دفعہ اپر بائیں اور پرانا کرنٹک لے جائے کی کوشش کریں۔ چار دن بعد گیارہ اور بڑھاتے بڑھاتے زیادہ کرتے جائیں۔

سانپ کاٹ کا آسان گھر بلیو علاج

سیلاب کے دنوں میں ہزاروں سانپ اپنے بلوں سے نکل کر ادھر ادھر جا گتے اور اپنی جان بچاتے پھرتے ہیں۔ یا ایک حقیقت ہے کہ سانپ اپنے آپ کسی کو کاٹتا نہیں۔ کوئی اسے چھپڑے یا اس پر کسی طریقے سے دباؤ پڑ جائے تو یہ بدرا لینے کے لئے سامنے آنے والے کی جان لینے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ بعض سانپ زہر لیے نہیں ہوتے، بعض کم زہردار اور کچھ میں ایسی ہیں کہ ان کے ڈسنے سے ایک دو منٹ میں ہی آدمی یا چوباتے کا کام تباہ ہو جاتا ہے۔ خدا کی یہ مخلوق بھی ٹرے سے کام کی چیز ہے۔ طبیب اس کے زہر سے جذام، سرطان اور شدید اعصابی کمزوری کا علاج کرتے ہیں۔ پیرس میں سانپ کا گوشہ ہٹلوں میں شو قین حضرات کے لئے عمیا کیا جاتا ہے۔ پھنسیر سانپ جسے کویرا بھی کہا جاتا ہے، انسانی بدن کو لاعلاج اور مرتوں کے گھاٹاتا رہے وہی بیماریوں کے شناختی علاج کے طور پر صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ چند سال قبل حافظ آباد کے رہنے والے ایک معزز زندگی کا خط اخبارات میں شائع ہوا تھا کہ ان کو سانپ کے ڈسنے سے شدید اعصابی کمزوری سے پورے دس

سال تک صحت رہی۔ اگر کسی کو سانپ ڈس جاتے تو ہوش و حواس فائم رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ سانپ کے مند میں زہر کی نفعی نفعی تھیلیاں ہوتی ہیں۔ ڈس نے کے بعد جب تک المٹ کران تھیلیوں پر دباو نہ پڑے اور خارج نہیں ہوتا جہاں تک ممکن ہوا احتیاط سے ساپ کے دانتوں کو دست پناہ لینی چاہو جو بھی موقع پر پل سکے، یہ ہے پکڑ کر چڑرنے کی کوشش کرنی چاہیے تاکہ گلٹیوں پر دباو نہ پڑے اور وہ اپنا زہر خارج نہ کرنے پاتے۔

اگر دل گھبرا، پسندیدہ چھوٹنا اور بدن کا رنگ نیلا ہونے لگے تو لقیناً سانپ زہر ملا ہے، تو وہاں آبل لعینی چھالا ہو جاتے گا۔ اگر چھالا نہ پڑے تو خوف کرنے کی کوئی بات نہیں۔ سب سے مچلے تو زخم کے تین انج اور ایک پٹی کس کر باندھ دیں۔ پھر اس پٹی کے نیچے مسوال یا کسی بھی لکڑی کا انج آدھا انج پھوڑا فٹ دو فٹ مبارکہ یا کسی بھی درخت کی انگشت ہوٹی شاخ یا لوہے کی یخ اس پٹی کے اندر ڈال کر ادھر اور صر زور سے گھمانا اور پھر اس شروع کر دیں اس گھمانے اور زخم والی جگہ سے اوپر والے مقام کو زور زور سے اس لئے نیچے اور کرنا ہے تاکہ خون کا دوران رک جاتے۔ چند منٹ خون کا دوران اوپر کی طرف رک جانے سے وہاں زہر کا اثر سپنچے میں رکاوٹ ہوگی۔ جسم کے باقی حصوں میں زہر کے اثر کو روکنے کے بعد فوراً اس جگہ کو چاقو، چھری یا نشتر سے جو بھی میرائیں قھوڑا کاٹ کر گہرا کر دیں، تاکہ زہر اندر تک نہ پہنچ سکے۔ اس کے بعد تین ماشہ

کافور اور چھٹانگ سر کر میں مل کر زخم کے اندر دوڑتا کب بھروسیں۔ اور اس کی پٹی رکھے رہنے دیں۔ سفید رنگ کا پیاز مل سکے تو بہتر و نوجھی پیاز مل جاتے کوٹ کر اس کی ٹلکیر بنا کر مپلے زخم کے اندر چند قطرے سے اس کے پانی کے ڈال کر اوپر ٹلکیر رکھ دیں۔ چند منٹ میں پیاز کارنگ نیلا ہونے پر سپلی ٹلکیر ہٹا کر دوسرا ٹلکیر رکھ دیں۔ اس طرح جب تک پیاز کارنگ بدلتا موقوف نہ ہو ٹلکیر رکھتے جائیں، انشاء اللہ زہر خارج ہو جائے گا۔

اگر تین چار مرغی کے پوز سے یا کم ہم کمی مرغی اور فاصل سکے تو پیٹھی کی طرف سے اس کے پر نوج دیں۔ اس جانور کے بیٹ کرنے والی جگہ کو، جسے نشستگاہ، بیٹھک اور مقعد کہا جاتا ہے، ازخم والے مقام پر پکڑ کر لگا دیں۔ دیکھتے دیکھتے مرغ کے بچے کی پاخانے والی جگہ بوز خم پر کھی مھی، نیلی ہونی شروع ہو جاتے گی، اسے ہٹا کر بھینک دیں اور دوسرے پوز سے کی ٹلپٹھو دہاں جادیں۔ خدا کے فضل سے تین چار مرغی کے بچوں کی جان قربان کرنے سے سانپ ڈسے ہوتے آدمی کی جان بچ جائے گی۔

حلیسی بوٹی یا تازہ بوجھے رسیاں ببری اور مشک ببری کہا جاتا ہے، دونوں میں سے جو جھی مل سکے اس کے پتوں کو گھوٹ کر زخم والی جگہ پر لگا دیں، انشاء اللہ خیر ہو جائے گی۔

زہر جسم میں سپلی جائے تو ریٹھے کا چکلا، جسے پوست بندق، ریٹھے

کہتے ہیں اور ہمارے گھروں میں کپڑے دھونے کے لئے عام استعمال ہوتے ہیں کوٹ پیس کر رکھا ہوا چائے والا آدھا چمچ پانی، چائے یا یہموں کی سکنجین کے ساتھ دنیا شروع کر دیں۔ پندرہ پندرہ منٹ کے بعد یہ تھوڑاک مریض کو میٹھی معلوم ہو گی۔ مریض کا زہر اس ریٹنے کے چکے کے اڑ سے ختم ہو جائے گا تو اسے کٹا وہ محسوس ہونے لگے گا۔ جب یہ گھر بیلو دوائی کٹاوی لگے تو اس کا دینا پنڈ کر دیں۔

تمبا کو پس اپنا تھوا کسی قسم کا ہوا یک ایک چھوٹا چمچ دینے سمجھی فائدہ ہوتا ہے۔ حقے کا پانی تو اب بھی ہمارے گھروں میں کمیں کمیں مل جاتا ہے۔ سانپ کاٹے کو کھانے والا چمچ حقے کا پانی پندرہ پندرہ منٹ بعد پلاتے رہیں انسار اللہ زہر نہیں کرے گا۔ حقے کے پانی سے وہ پانی مراد ہے جو ہم چشم میں تمبا کو ڈال کر چشم کے نیچے سے ٹھی لیتی پائپ گذار کر پانی بھرے نیچے میں رکھ دیتے ہیں۔ اس پانی میں تمبا کو کا اثر آ جاتا ہے اور وہ بدبو دار ہو جاتا ہے وہ دو تین دن کا سطرا ہوا بدبو دار پانی سانپ کے زہر کا شافی علاج ہے اور پہنچنے کے مریض کو بھی اس سے صحت ہو جاتی ہے۔

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

ہنگامی حالات میں گھر بلوغ 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 چھاس سالہ تجربے کی روشنی میں چند ٹیڈی پسیوں کے خرچ سے کامیاب گھر بلوغ علاج خدمتِ خلق کے لئے تحریر کئے جاتے ہیں۔

جب کسی جگہ زخم ہو جاتے اور وہاں سے خون لکھنا شروع ہو جاتے تو زخم کے مخاطم پر پانی سے صاف کر کے پٹی باندھ دینی چاہیے۔ خون کے باوجود 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 مثلًا سر، چہرہ اور انکھوں سے خون جاری ہے تو بدن کے ان حصوں کو اوپرچار کیں اور زخم کے نیچے پٹی باندھیں۔ اگر سینے سے نیچے زخم ہو تو پاؤں پیٹ اور پیڑو کے مخاطم کو اوپرچار کر دیں۔ چار پانی یا تختہ پر لٹا کر پاؤں کی طرف یا یوں میں دو دو انٹیں رکھ دیں۔ خون کو بند کرنے کے لئے قدرت خون کو باہر کی ہوا کے ذمہ لیتے گاڑھا کر کے کھڑک بنادیتی ہے۔ یہ کھڑک قدرتی پٹی کا کام کرتا ہے۔ اطباء بھی زخم پر ایسی دو انٹیں چھپر کتے اور لگاتے ہیں، جو کہ خون کو گاڑھا کر کے کھڑک بنادیں۔ ہر جگہ چند پسیوں میں ملتے والی گھر بلوغ دواؤں میں

سے بکھرا جت ایک دوائی ہے۔ بکھرا جت کو دودھ، پتھری، بکھرا ج و جپس کہتے ہیں۔ چوں کہ یہ پتھر منوں اور طنون کے حساب سے پسا ہوا صابین بنانے والے استھان کرتے ہیں اس نئے آج کل ا سے سوپ مٹون بھی کہا جاتا ہے۔ یہ سفید بلکہ نیلے رنگ کے پتھر کے ٹکڑے خاص دوانوں اور بنساریوں کی دوکانوں سے مل سکتے ہیں۔ اس کو لے کر پیس کر کر لیں۔ جلدی میں سوپ مٹون کے نام پر پسا ہوا کسی دوانانے یا صابین بنانے والوں کے ٹکڑے لے لیا جائے ہے فوراً زخم پر بار بار چھپر کتے اور دھوڑتے رہیں۔ خدا کے فضل سے آنا فانا نخون کا نکلنابند اور زخم بھیننا شروع ہو جائے گا۔

دوسری دوائی سماں کا چنی مٹی ہے۔ یہ زرد رنگ کی مٹی کی چھوٹی ٹرمی دلیاں بنساریوں کی دکانوں سے بہت سستی مل جاتی ہیں۔ کاچنی کو پیس کر کر لیں۔ یہ بھی زخم پر چھپر کنے سے خون کو بند کر دیتی ہے۔ تیسرا دوائی پتھکڑی ہے۔ آس بھی پیس کر زخم پر چھپر کنے سے خون رک جاتا ہے۔ پرانی روئی یعنی گرگٹ کو جلا کر اس کی راکھ بھی زخم پر لگانے سے خون کا نکلنابند ہو جاتا ہے۔ بجب کسی جگہ چوت گلتی ہے یا زخم ہو جائے تو اس مقام کے اردو گرد و مر سو جن اور نیلاں نظر ہر ہو جاتا ہے۔ درد، سو جن اور پھٹے ہو بے گوشت کو جلد اصلی حالت پر لانے کے لئے پلڈی اور سبی باریک لپی ہوئی تیل، گھنی یا ڈالڈا میں ملا کر درد اور درد و مر والی جگہ پر لگا کر پی باندھ دیں۔ دن میں دو تین مرتبہ اس پر برداشت کے

سیک ڈنکور کریں۔ ہلہدی اور کالمی سمجھی جس کو توڑیں تو اندر سے گلابی لکیریں اور وجہ سے ظاہر ہوں، پیس کر دو پوٹلیاں تولہ و توہ بھر و وزن کی بنالیں۔ تو نے یا فرانی پان پر چھوڑا ساتیل ٹالاں کر ملکی 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 ٹنکوڑ کرنا شروع کر دیں اور دوسرا پوٹلی فرانی پان کے ساتیل میں چھوڑ دیں۔ جب پہلی پوٹلی ٹنکوڑ کرتے ٹھنڈہ ہونے لگے تو اس کو فرانی پان میں اور فرانی پان والی اٹھا کر ٹنکوڑ کرنی شروع کر دیں۔ دن میں دو تین مرتبہ دس پندرہ منٹ تک اس طرح سینک (ٹنکوڑ) کرنے سے خدا کے فضل سے درم، درد اور ٹوٹا مچھ و طما گوشہت اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ یہیں یا کھٹی کھٹا جو جبی مل سکے اس کے دو ٹنکوڑے کر کے تو سے پر ڈالے ہوئے ساتیل میں نیم گرم اس کی ٹنکوڑ کرتے رہنے سے گوشہت کی چوٹ درست ہو جاتی ہے۔ ٹماٹری بازار سے لے کر پیس کر جھیں اس کو کسی ساتیل یا گھنی میں ملا کر سیپ کرنے سے بھی درم اور درد دور ہو جاتی ہے۔ ہمارے خاندان میں ایک کوڑیوں کی دعائی بنائی جاتی ہے۔ جس میں صرف تین دو ایس ملائی جاتی ہیں۔ غور سے اس کی ترکیب سن کر یاد کریں۔ ٹماٹری، ہلہدی، ان بجھ چونا یعنی چونے کی وہ ڈلی جس پر ابھی پانی نہ ڈالا گیا ہو۔ یہیں کو جداجد اپیس کر ایک ایک چھپا نکل 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۔ پسی ہوئی تینیوں

دوا میں ملائیے۔ پانی میں جوش پیدا ہو کر وہ ایک خوشنا پیلے زنگ کا تیز فاٹھ اور بُو
والا حرق اور پرا جائے گا۔ یہ بُونی ہوتی دھاتی گھر میں موجود ہو تو پھر چوٹ، درد اور مم
کا ستا گھر بیو علاج آپ کے پاس موجود ہو گیا۔ کسی بھی جگہ چوٹ لگئے، درد بُنگ کرے
ورم ہو جائے۔ اگر ابھر کر گولا سابن جاوے یا نیلانشان پڑ جائے تو اس چند ٹینڈی
پیسوں کی دوا کو چند مرتبہ لگانے اور اس کے اور پر سینک گرمی پہنچانی جائے تو خدا
کے فضل سے جلد صحت یاب ہو جاتی ہے۔

چوٹ کے لئے چٹکٹرمی مبتسرین دوا ہے

چار رتی تک گرم دودھ یا چائے میں حل کر کے دن میں ایک یا دو مرتبہ پلانے سے
فائدہ ہو جاتا ہے۔ چٹکٹرمی بازار سے خرید کر چوٹ ٹھکڑے کر کے توے توے
پر ٹوال کرنی پچھاگ جلاتیں جب بچھل کر اور کسی طرف سفید بچولی ہوتی چٹکٹرمی ہو جاتے
تو چھٹے یا چھٹرمی سے کھرچ کر اسے نیچے اور کچھ حصے کو توے کے ساتھ لگادیں چند
منٹ میں ساری چٹکٹرمی بچول ہو جاتے گی۔ اسے باریک پیس کر کھلیں۔ یہ بچول
کی ہوتی چٹکٹرمی جسمے چٹکٹرمی بربان بھی کہا جاتا ہے۔ دو سے چار رتی تک گرم دودھ
یا چائے کے ساتھ ایک دو دن استعمال کرنے سے چوٹ اور درد اور رم کو فائدہ ہو
جاتا ہے۔ ٹوٹی ہوئی ٹہنی بھی اس علاج سے بڑھ جاتی ہے۔ درخت ہارنڈکار کے پتے
گرم کر کے سینک دینے سے بھی ٹہنی بڑھ جاتی ہے اور چوٹ کو نامہ ہو جاتا ہے۔

زخم حیات بوٹی، بوجو ٹہروں، چھپڑوں، آنالابوں اور نم ناک زمینیوں میں موسم بہار اور پوری گرمیاں ملتی رہتی ہے، اپسیں کر دروزخم اور چوت دالی چکلیپ کرنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

دمه

دمه — کی تکلیف وہ بیماری کا علاج ہو سکتا ہے

دمر ایک سخت مرض ہے۔ اس کے دورے کے وقت مرضی زندگی اور موت کی کش مکش میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ یہ دیتک رہنے والی بیماری ہے تیر نیصد مرضیوں میں دمر سورثی ہوتا ہے۔ تجوہ کار انڈماراس کی کئی قسمیں بیان کرتے ہیں۔ زیادہ تر نزلہ زکام کے بگڑنے سے ہی دمر ٹھپٹ کپڑ جاتا ہے۔ لوڑیں کی غدوں طبھہ جانا، یعنی گلے کے دونوں طرفت بادام کی شکل کی گلیٹیوں کے ورم کی وجہ سے بھی دمر ہو سکتا ہے۔ قصیتہ الیعنی چھپڑوں میں چیلی ہوتی باریک ہوائی نایلوں خراش یا درم، چھپڑوں کی کمزوری اور بعض دل کی بیماریاں بھی دمر پیدا کرنے کا سبب بن جاتی ہیں۔ مرضیوں کی کثرت بلخی دمر کا شکار ہوتی ہے۔ اس میں ملجم جم کر ہوائی نایلوں درودق خشنا، کوچھیتے میں وقت ہوتی ہے۔

ہوائی نایلوں 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 رسدانہ زلے جاتے ہے اور سانس

کو صحیح طور پر جاری رکھنے کے لئے یہ نالیاں اس بلغم کو نکالنے کی کوشش کرتی رہتی ہیں۔ اس کوشش میں بار بار کھانسی کی شکل پیدا ہو جاتی ہے۔ جب تک جب ہوتی بلغم اسافی کے ساتھ خارج نہ ہو جاتے، سانس کے آنے والے میں وقت ہوتی ہے مرضیں سانس لینے کے لئے کبھی سینہ تائے رکھتا ہے۔ کبھی دامکیں کروٹ اور کبھی بائیں کروٹ لیٹا کرتا ہے کبھی سیدھا ہو کر سانس سجال کرنے کی کوشش کرتا ہے جب گلے چھوٹنے یا کرا (ملازا) کے لٹک جانے والے دباو کی وجہ سے ومرکا دوڑ ہوتا ہے تو بار بار خشک کھانسی تنگ کرتی ہے۔

دسمے کے مکمل علاج کے لئے تو کسی تجربہ کا راجح کی بگرانی ضروری ہے جو ام میں یہ جو مشہور ہو گیا ہے کہ دمردم کے ساتھ ہے، تحقیق کرنے پر جو موماً خلط ہی خابت ہوتا ہے۔ اگر باقاعدہ مرضیں کے حالات، اس کے خاندانی حالات اور باحوال کا پورے طور پر جائزہ لے کر علاج مستقل مزاجی سے جاری رکھا جائے تو بجز سے بیماری اکھڑ جاتی ہے۔ دسمے کے علاج کے لئے مسلمان طبیبوں نے فاسفورس کی وافر مقدار رکھنے والی غذاؤں کی سفارش کی ہے جو محلی ایکٹرے ہرگوش اور گلکی بیوت مریض کی شدت کم کر کے بدل میں چونے والے فاسفورس اور وافر مقدار میں حرارت سے اور نیمات پیدا کرتے ہیں پرانے حکیموں نے ان جانوروں کے رغنی اجزاء کو کرنے کیتے۔ اگر میں جلا کر ان کی لکھنا نے کھڑکیتے دریافت کئے ہیں۔ ہرگوش ایکٹرے شور پوچا پایہ ہے جو جھکلوں میں پایا جاتا ہے گھر میں بھی بعض شرمندین مزاج اسے پائتے ہیں اچھلے ڈاکٹر صاحبان بھی اکثر دواوں کا تجربہ ہرگوش پر بھی کر رہے ہیں۔ اسے قدرت نے

لہیات یعنی پر ٹدین، ہیوانی گھی، فاسفورس اور نائے میں ٹڑی فراخ دلی سے عوطا فرمائی ہے۔
ہماس دوا کے تیار کرنے میں جنگلی خرگوش استعمال کرتے ہیں خرگوش میں فاسفورس کی
مقدار درجنوں چھپا یوں اور حلال جانوروں سے زیادہ سہیں حاصل ہو جاتی ہے اسی میں
شامل غذائی اجزاء کا نقشہ ایک انظر دیکھ لیجئے۔ لہیات یعنی پر ٹدین فصیدہ ۱۴، ہیوانی گھی
۱۰، معدنی ملکیات ۱، اور فی نہر کریم شیخ ۲۰، فاسفورس ۳۵۲، فولاد ۳۶۲، نائے میں
۶۰۱ اور قلیل مقدار میں تھائے میں اور رابو ٹلیوین کے سامنہ اس کا آدھ سیرگوشت
سات سو پچاس حرارے میں پیدا کر دیتا ہے۔

ایک عدد جنگلی خرگوش لے کر ذبح کر کے اس کا پیٹ صاف کر لیں۔ انتیں پٹا
نمکال دیں اور سعدہ، ہجکر، پھیپھرے، دل اور گردے نہ کالیں۔ پھر لمحی شورہ، سوہاگ اور
جو کھار مینوں ایک ایک پاؤ۔ نوشادر ایسی اجوانی اور پھٹکنی میں مینوں آدھ آدھ پاؤ۔
سب کو پیس کر خرگوش کی بوٹیاں کر کے ان دو اؤں کو بیجان کر کے لست پت کریں۔
پھر کسری ایسی مٹی کی ہانڈی میں جس کو باہر چکنی مٹی لگا کر خشک کر دیا ہو، ڈال کر اسے اور
ڈھنکا دے کر گلی چکنی مٹی یا کاچنی سے لست پت کر کے پٹر اپیٹ کر منہ بند کر دیں۔
سوکھنے پر کٹھا کھو کر ایک من تھاپیوں یا بیس سیر کو مٹوں کی آگ میں رکھ دیں۔ آگ
مٹھنے والے اور پھٹپول کو طاقت دینے اور افرخون پیدا کر کے ٹپیوں اور دماغ کو مضبوط
بنانے والی دلائی تیار ہوئی۔ ایک ستین ماٹکہ ایک یا دو دفت دو دھپٹے، یعنی یاعن گاڑی بان کیسا تھیں۔