بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

اس شمارہ میں:

☆ شافی خدا کی ذات ہے	2
☆ اداریہ	4
☆ مدر ٹنکچر کے کمالات	5
☆ فیہ شفاءٌ للنّاس	7
☆ بچوں کے متعلق	10
☆ رمضان المبارک	12
☆ نسخہ جات الہامی از حضرت مسیح موعودؑ	14
☆ چائے	15
☆ بزم شفاء	17
☆ کچھ صنف نازک کے متعلق	21
اور بہت کچھ	
☆ انگریزی حصہ	26-34

Ref: .... آپ کا حوالہ نمبر

ممبرانِ بورڈ و ادارہ تحریر

ایڈیٹر

رانا سعید احمد خاں

ایڈیٹوریل بورڈ

ڈاکٹر حفیظ احمد بھٹی، ملک ہارون بابر، ملک ظفر منصور، ڈاکٹر مدیحہ رانا، بشیر احمد ناصر، فرخ سلطان

Publisher:
Howashafi
4 Kingswood Avenue,
Thornton Heath, Surrey CR7 7HR
Tel.: 020-80904449
Fax: 020-83350518
howashafi@hotmail.co.uk

ہمیشہ یہ سوچنا چاہئے کہ شافی خدا تعالیٰ کی ذات ہے

سیدنا حضرت خلیفۃ المسیح الخامس ایدہ اللہ تعالیٰ بنصرہ العزیز نے مورخہ 19ر دسمبر 2008ء کو مسجد بیت الفتوح مورڈن لندن میں خطبہ جمعہ ارشاد فرماتے ہوئے احمدی ڈاکٹروں کو نصیحت فرمائی:

"پس ہر احمدی ڈاکٹر اور ریسرچ کرنے والے کو اپنے مریضوں کے لئے اس انسانی ہمدردی کے جذبہ سے کام کرنا چاہئے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے ہمارے ڈاکٹرز (ربوہ کے ہسپتالوں میں بھی، افریقہ میں بھی) اپنے نسخوں کے اوپر ھُوَالشَّافِی لکھتے ہیں۔ اگر ہر ڈاکٹر دنیا میں ہر جگہ اس طرح لکھتا ہو اور ساتھ اس کا ترجمہ بھی لکھ دے تو یہ بھی دوسروں پر ایک نیک اثر ڈالنے والی بات ہوگی اور اللہ تعالیٰ کے فضل کو بھی جذب کرنے والی ہوگی اور اس کی وجہ سے اللہ تعالیٰ ان کے ہاتھ میں شفاء بھی بڑھا دے گا۔ اکثر پرانے ڈاکٹرز تو مجھے امید ہے کہ یہ کرتے ہوں گے لیکن بہت سے نوجوان ڈاکٹرز شاید اس طرف توجہ نہ دیتے ہوں۔ تو ان کو بھی مَیں اس لحاظ سے توجہ دلا رہا ہوں۔ ہر احمدی جو معالج ہے ہمیشہ سب سے پہلے یہ ذہن میں رکھے کہ اللہ تعالیٰ کی بتائی ہوئی عقل اور علم سے مَیں علاج تو کر رہا ہوں لیکن شافی خدا تعالیٰ کی ذات ہے۔ اگر اس کا اِذن ہوگا تو میرے علاج میں برکت پڑے گی اور ظاہر ہے جب یہ سوچ ہوگی تو پھر ڈاکٹر کی دعا کی طرف بھی توجہ پیدا ہوگی اور جب دعا کی طرف توجہ پیدا ہوگی اور اس کے نتیجہ میں

اس کے ہاتھ میں شفاء بھی بڑھے گی تو خدا تعالیٰ کی ذات پر یقین بھی بڑھے گا اور اس طرح روحانیت میں بھی ترقی ہو گی۔ اسی طرح مریض ہیں، ان کو یہ نہیں سوچنا چاہئے کہ فلاں ڈاکٹر میرا علاج کرے گا تو ٹھیک ہو جاؤں گا یا فلاں ہسپتال سب سے اچھا ہے وہاں جاؤں گا تو ٹھیک ہوں گا۔ ٹھیک ہے سہولتوں سے فائدہ حاصل کرنا چاہئے لیکن مکمل انحصار ان پر نہیں ہو سکتا۔ بلکہ ہمیشہ یہ سوچنا چاہئے کہ شافی خدا تعالیٰ کی ذات ہے۔ اگر اللہ تعالیٰ کا اذن ہو گا تو مَیں شفا پاؤں گا۔ اس لئے جس ڈاکٹر سے بھی ایک مریض علاج کروا رہا ہے دعا کرے کہ اللہ تعالیٰ اس ڈاکٹر کے ہاتھ میں شفا رکھ دے اور اسے صحیح راستہ سمجھائے۔ ہر احمدی کو یہ دعا کرنی چاہئے کہ اللہ تعالیٰ کے فضل سے شفا دے تو اس کی ذات پر بھروسہ رکھتے ہوئے شفا دے۔ اللہ کے فضل سے جس طرح مجھے اپنے یا اپنے عزیزوں کی بیماری پر دعا کے لئے لوگوں کے خطوط آتے ہیں، اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ احمدی کو علاج کے لئے خدا تعالیٰ کی ذات پر بڑا یقین ہوتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود بعض دفعہ طبائع میں یہ خیال پیدا ہو جاتا ہے کہ فلاں ڈاکٹر کا علاج ہی میری کامیابی ہے اور یہ بات بھی ایک طرح سے مخفی شرک میں شمار ہو جاتی ہے"۔

گناہ جھڑتے ہیں

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ کہتے ہیں کہ آنحضرت ﷺ کو آخری بیماری میں سخت بخار چڑھا ہوا تھا۔ میں نے حضورؐ سے عرض کیا تو آپؐ نے فرمایا جس مسلمان کو کوئی تکلیف پہنچے تو اس کی وجہ سے اس کے گناہ ایسے جھڑتے ہیں جیسے درختوں کے پتے گرتے ہیں۔

(صحیح بخاری، کتاب المرض، باب شدۃ المرض، حدیث نمبر 5215)

اداریہ

الحمدللہ کہ آج پانچ سال کے بعد رسالہ ’’ھوالشافی‘‘ دوبارہ آپ کے ہاتھ میں ہے۔ یہ محض اللہ تعالیٰ کا فضل اور حضور ایدہ اللہ تعالیٰ کی نوازش اور عنایت ہے کہ حضور پُرنور نے بڑی محبت وشفقت کے ساتھ بنی نوع انسان کی خدمت کرنے کے لئے اس نافع الناس رسالہ کو شائع کرنے کی منظوری واجازت ہمیں مرحمت فرمائی ہے۔

خلق اللہ کی خدمت بہت بڑی عبادت ہے۔ اس کام کو معمولی نہیں سمجھنا چاہئے۔ اس کے بارہ میں ہر زمانہ کے نبیوں نے زور دیا ہے۔ چنانچہ ہم خدمتِ خلق کو ایک فضل الٰہی جانتے ہوئے اور اسے اپنی خوش قسمتی سمجھتے ہوئے، اِس امر میں ہمہ وقت اور ہمہ تن کوشاں رہتے ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ سلسلہ کے ایک خادم کو زمین کی طرح عاجز اور ہوا کی طرح دستیاب ہونا چاہئے ورنہ وہ خدمت کا حق پورے طور پر ادا نہیں کر سکتا۔ ہم سب کو خدمتِ خلق کا جو موقع خدا تعالیٰ نے عنایت فرمایا ہوا ہے اس کو ضائع نہیں کرنا چاہئے بلکہ اس کو فضل الٰہی سمجھتے ہوئے نہایت نرمی، عاجزی اور انکساری کے ساتھ خلق خدا کی خدمت کرنی چاہئے۔ ہمیں چاہئے کہ ہم اِس بات پر خود کو خوش قسمت جانیں کہ خدا تعالیٰ نے ہمیں اپنی مخلوق کی خدمت کے لئے پسند فرمایا ہے۔ اگر ہم یہ مقصد اپنے پیش نظر رکھیں تو پھر یقیناً اس میں عظیم الشان برکتیں پڑیں گی۔ شفاء تو خدا تعالیٰ ہی دیتا ہے، ہم تو مریض کے لئے دعا کر سکتے ہیں اور جو سمجھ خدا تعالیٰ نے ہمیں عطا کی ہے، اس کے مطابق دوا دے سکتے ہیں۔

خدا تعالیٰ ہماری عاجزانہ دعاؤں کو قبول فرمائے اور خلیفۂ وقت کی دعاؤں کے صدقے ہمارے مریضوں کو شفاء عطا فرمائے اور ہم سب کو اپنی رضا کی راہوں پر چلائے۔ اللہ تعالیٰ اس رسالہ کو شفاء کا مؤثر ذریعہ بنائے اور ہمیں اپنے آقا ایدہ اللہ تعالیٰ کے ہر حکم کو بلاچوں چراں ماننے کی توفیق عطا فرمائے اور مکمل اطاعت کی توفیق دے۔ کیونکہ اسی میں برکت اور اسی میں شفاء ہے۔

(خاکسار رانا سعید احمد خاں)

مدر ٹنکچر کے کمالات

☆ ایسٹریس فیرنوس Q:- عام کمزوری، مریضہ ہر وقت تھکی تھکی سی ہو اور آرام کرنا چاہتی ہو اور صرف عام کمزوری کی وجہ سے رحمی کمزوری ہو تو اسے استعمال کریں۔ بانجھ پن رحم کی کمزوری کی وجہ سے ہو۔ شدید کمزوری کی وجہ سے ہو۔ شدید قبض اور قوت ہاضمہ کی کمزوری۔

☆ پستانوں کو بڑھانے اور مناسب سائز پر لانے کے لئے سپر لائم Q استعمال کریں۔

☆ اشوکا:- یہ تمام قسم کی زنانہ خرابیوں کے لئے بے مثل دعا ہے۔

چنانچہ بانجھ پن میں اس کا استعمال بطور مجرب کے کیا جاتا ہے۔ 5 قطرے 3 بار دن میں استعمال کریں۔ وضع حمل کے بعد خارج ہونے والی آلائشوں کو باقاعدہ طور پر خارج کرتی ہے۔

☆ کیمفر Q :- جب کہ اسہال جھرجھری لگ کر یکدم شروع ہو جائیں اور معدہ و پنڈلیوں میں تشنج واقع ہونے لگے تو ایک دو قطرے مدر ٹنکچر کے شوگر پر ڈال کر ہر آدھ گھنٹہ بعد یا حسب ضرورت دھرائیں۔

☆☆☆☆

کار آمد نسخہ جات

کھانسی Cough

فاسفورس 30 :- اس کی کھانسی بھی خشک ہے۔ بولنے سے کھانسی بڑھتی ہے۔ سرد ہوا میں کھانسی زیادہ، چھاتی کے اوپر کھچاؤ، درد اور بوجھ۔ کھانسی کے ساتھ کبھی کبھی خون آئے۔

ویومیکس 30 :- خشک کھانسی جو سرد ہوا سے بڑھے۔ مریض منہ اور سر کپڑے سے ڈھانپ کر لیتا ہے تاکہ ہوا گرم رہے۔

برائی اونیا 30:- خشک کھانسی، رات کو زیادہ کھانسنے سے چھاتی اور سر میں درد چنانچہ کھانستے وقت مریض ہاتھوں سے چھاتی کو تھامتا ہے۔ قبض، پیاس زیادہ، مریض چڑچڑا۔

کیمومیلا 30:- بچوں کی خشک کھانسی جو رات کو زیادہ ہو۔ بچہ نیند میں کھانستا رہتا ہے اور جاگتا نہیں۔ چڑچڑے مزاج کے بچے جو ہر وقت اُٹھائے رہنے سے ہی چُپ رہتے ہیں۔

کالی کارب 30:- خشک کھانسی 3 بجے صبح ہو تو مفید ہے۔

سائنا 30 :- کرموں والے بچوں میں خشک کھانسی، ہر وقت ناک کھجلاتے رہے ہیں۔ پیشاب سفید دودھیا ہو جاتا ہے۔

☆☆☆☆

چکر Vertigo

Canabis Sat 200 روزانہ ایک بار لیں۔

عمومی چکروں کے لئے Cocculus +

Coninum + Kali Phos. 30 ملا کر۔

کثرت حیض Menorrhagia

Trillium Q پانچ قطرے پانی کے گھونٹ میں ملا کر بار بار پینے سے اخراج خون رُک جاتا ہے۔

حیض کا درد کے ساتھ ہونا Dysmenorrhoea

Mag-Phos 6X گرم پانی میں گھول کر بار بار پئیں تو درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جوان بچیوں کے لئے 3X Aquiligea میں دینے سے درد ٹھیک ہو جاتی ہے۔

نیند کا نہ آنا Insomnia

Passiflora Q کے ساٹھ قطرے نیم گرم پانی میں ملا لیں اور شام آٹھ بجے کے قریب گھونٹ گھونٹ کر کے پی لیں۔ بوقت ضرورت اس کو دہرا بھی سکتے ہیں۔

نکسیر Epistaxis

Phosphorus + Millefolium 30 دیں۔ اگر خون بہہ رہا ہو تو ہر پندرہ منٹ کے بعد دہرائیں۔ کمزوری واقع ہونے پر China 30 تین بار روزانہ دیں۔ (مرسلہ: خوشنودہ ظفر)

فلو کے لیے مجرب نسخہ

☆ فلو کے آغاز میں ایکونائیٹ 200 میں دو تین خوراکیں لیں۔ اگر ایکونائیٹ نہ ہو تو فیرم فاس 6x میں اِستعمال میں لائیں۔ کسی بھی قسم کے فلو کے لئے + Bacillinium + Influenzinum Osillococcinium + Diphtherinium 200, میں ملا کر حفظ ماتقدم کے طور پر ہفتہ میں ایک بار لیں۔ اگر فلو ہو جائے تو اِس نسخہ کو دِن میں تین بار لیں اور علاوہ ازیں فلو، زکام، نزلہ کے دِنوں میں + Nat Mur Kali Mur + Nat Sulph + Ferr Phos + Mag Phos 6X میں ملا کر دن میں چھ بار لیں تو اللہ تعالیٰ شفا دے گا، اِنشاءاللہ۔ اِس کے علاوہ وٹامن سی (1000mg) میں دن میں دو بار لیں۔

☆ فلو کے لیے Propolis - Q کے تین چار پانچ قطرے دِن میں چند بار منہ میں ٹپکا لیں، Hay Fever، زکام، نزلہ میں بہت مفید ہے۔ (مرسلہ: بشیر احمد ناصر سَندھو)

گردے میں پتھری کا مجرب نسخہ

ایک چمچ (چائے والا) کلونجی، دو چمچ شہد، ایک لہسن کی تُری مِلا کر، پیس کر پیسٹ بنالیں اور دِن میں تین بار کھانا کھانے سے پہلے اِستعمال کریں۔ اللہ فضل فرمائے گا۔ (مرسلہ: متین عبّاسی جرمنی)

فیه شفاءٌ للنّاس

قرآن کریم کا یہ فرمان فیه شفاء للناس بڑی گہرائی رکھتا ہے۔ جب فرانس میں یہ تحقیق کی گئی تو پتہ چلا کہ شہد کی مکھی اتنی صفائی پسند ہے کہ شہد کے ہر چھتے کے کنارے پر یہ ایک کیمیکل لگاتی ہے جس کا نام Proplis ہے۔ مکھی پروپلس کو سفیدے اور دوسرے درختوں سے رسنے والے موم سے تیار کرتی ہے اور اپنے چھتے کے کناروں پر ہر طرف مل دیتی ہے۔ جب بھی اندر جاتی ہے پہلے کناروں پر پاؤں رکھتی ہے۔ جب باہر آتی ہے پھر بھی اس پر پاؤں رکھ کر باہر نکلتی ہے۔ جس سے اس کے پاؤں پر وہ مادہ لگ جاتا ہے جو اسے جراثیم سے پاک رکھتا ہے۔ اس وجہ سے شہد کے چھتے میں کوئی جراثیم داخل نہیں ہو سکتے۔ اس تحقیق کے بعد ڈنمارک کے ایک قابل زمیندار نے خصوصی فارم تیار کر کے شہد کی مکھی کی افزائش کی جہاں سے وہ بڑی مقدار میں پروپلس حاصل کرتا تھا۔ پروپلس کو گلیسرین یا وٹامن E کریم میں ملا کر استعمال کیا جائے تو روزمرہ کے پھوڑے پھنسیوں میں بہت مفید ہے۔ حضورؒ فرماتے ہیں کہ جب میں نے اسے پروپلس کی مرہم بنا کر دی جو شہد کی مکھی خود اپنے لئے جراثیم کش دوا کے طور پر بناتی ہے تو ایک ہفتہ سے بھی کم عرصہ میں اس کا زخم بالکل ٹھیک ہو گیا۔

(علاج بالمثل، صفحہ 612 تا 613)

ہیومیوپیتھی طریقہ علاج میں شہد کی مکھی کا کردار

گذشتہ سو سال سے زائد عرصہ میں شہد کی مکھی کے پیٹ سے نکلنے والے مواد کو جو وہ مختلف پودوں سے حاصل کرتی ہے۔ ہومیوپیتھی طریقہ علاج میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ ہیومیوپیتھی کے موجد ڈاکٹر سیموئیل ہانیمن کے اصول کے مطابق کسی بیماری کا علاج اس جیسی چیز سے کیا جاتا ہے۔

مثلاً شہد کی مکھی کے کاٹنے سے جو علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ مثلاً سوجن، سردرد اور جلد میں انفیکشن یا ایسا درد جس میں جلن کا احساس ہو۔ وغیرہ۔ اس میں Apis mellifien D4, D12, D30 تجویز کرنی چاہئیں۔

بڑی علامات جو علاج کے تجویز کرنے میں مدد دیتی ہیں۔

جلد یا بلغی جلد کی سوزش، لُو لگنا، گردوں کی سوزش، جوڑوں کی دردیں، ایسا درد جس میں جلن کا احساس، سردرد، گلوں کی سوزش، کیڑے مکوڑوں کا کاٹنا وغیرہ۔

ہومیوپیتھی طریقہ علاج کے لئے کم از کم دو یا تین علامات

کا پایا جانا ضروری ہے۔غیر واضح علامات اور تکالیف کی صورت میں ڈاکٹر یا طبیب سے رجوع کریں۔

Propolis شہد کی مکھیوں کے لئے حفاظت اور انسانوں کے لئے شفا ہے۔Propolis ایسا مرکب ہے جو شہد کی مکھیاں مختلف پودوں اور درختوں سے حاصل کرتی ہیں۔ جو اُن کے چھتے یعنی گھر کی سردی، جراثیم، فنگس اور وباؤں سے حفاظت کرتی ہے۔ اس میں اعلیٰ قسم کی توانائیاں بھی ہیں۔ Propolis کی مختلف اشکال مثلاً محلول، کریم یا مرہم ہومیوپیتھی ادویات میں انسانی جسم کی اندرونی و بیرونی بیماریوں کے لئے استعمال ہوتا ہے۔

پروپلیس D1 کا محلول (Tincture) انفیکشن والی بیماریوں میں استعمال ہوتا ہے۔

D2 محلول (Tincture) معدہ میں فنگس سے متعلقہ بیماریوں میں مفید ہے۔

D12 یا اونچی طاقت والے محلول (Tincture) غذا سے متعلقہ بیماریوں میں مؤثر ہے۔ یہ جگر کے نظام کو مضبوط بناتا ہے۔ موسمی نزلہ زکام کی صورت میں Pollen آنے سے چند ہفتے قبل روزانہ 3 بار محلول کے پانچ قطرے آدھے گلاس پانی میں مفید نتائج پیدا کرتا ہے۔ Propolis محلول گلے، کان اور ناک کی سوزش، سانس کی بیماریوں، پیشاب کی سوزش، خون کے

رَبِّ کُلُّ شَیْئٍ خَادِمُکَ
رَبِّ فَاحْفَظْنَا وَانْصُرْنَا وَارْحَمْنَا

اے میرے رب!
ہر شے تیری خادم ہے۔
اے میرے رب!
تو ہماری حفاظت فرما اور ہماری مدد فرما
اور ہم پر رحم فرما۔

دباؤ، خون کی کمی، ہارمون اور دفاعی نظام کی مضبوطی کے لئے مفید ہے۔روزانہ آدھے گلاس پانی میں Proplis محلول کے 10 سے 15 قطرے منہ کی صفائی اور مسوڑھوں کی سوزش کے لئے انتہائی مفید ہیں۔

Proplis بھاری دھاتوں اور ان کے اثرات سے جسم کو صاف رکھتا ہے۔مثلاً سیسہ، پارہ، پلاٹینم، جراثیم کش دوائیوں، کیمیائی طور پر چیزوں کو دیر تک رکھنے والے اجزاء کے بداثرات کو بھی دور کرتا ہے۔ انفیکشن (سوزش) کی صورتوں میں Ass-Asperin کا کام کرتا ہے۔الرجیوں کے خلاف مضبوط دفاعی نظام کے لئے Proplis محلول کے 10 سے 20 قطرے آدھے گلاس میں نیم گرم پانی میں 3 ہفتے سے 3 مہینے تک روزانہ تین بار استعمال کریں تو سارے جسم کا دفاعی نظام عموماً

الرجیوں کے خلاف خصوصاً بہت مضبوط ہو جاتا ہے۔
(کتاب کا نام Weg zur gesundheit، تلخیص و آزاد ترجمہ، صفحہ 121-124)

بائیو کیمک اور نیکوٹن زہر

ڈاکٹر شوسلرز Schuslers کے نمکیات، تمباکو نوشی کے نتیجہ میں جسم کے اندر نیکوٹن کے بد اثرات سے پیدا ہونے والی بیماریوں، مثلاً جسم، ہاتھوں، پاؤں میں بہت بدبو دار پسینہ اور درد کے لئے بہت مفید ہیں۔

اگر Kalium Phosphoricum اور Natrium Muriaticum، Natrium Chloratum بدل بدل کر دس دن تک دی جائے تو بدبو دار پسینے اور دردوں سے مکمل نجات مل جاتی ہے۔ اس طرح سگریٹ نوشی سے بھی چھٹکارا ہو جاتا ہے۔

ناقابل برداشت دردیں

جسم میں ناقابل برداشت دردوں میں D 6 Magnesium Phosphoricum مفید ہے۔ خصوصاً ہڈیوں کے دردوں میں تو جادو کا کام کرتی ہے۔ پرانی دردوں میں 7 نمبر کی 4 ٹکیاں ناشتے سے آدھا گھنٹہ پہلے اور اسی طرح دن کے دوران مزید دو بار چار چار ٹکیاں پرانی دردوں کے خلاف بہت مفید ہیں۔ اسی طرح ہڈیوں کی نشونما کے لئے Calcium Fluoratum DL (Nr.1) بہت مفید ہے۔

5 دفعہ دن میں سبزی اور پھل کا استعمال

سرطان (کینسر) کے مرض میں مبتلا ہر تیسرا شخص گیارہ فیصد موت کے نزدیک ہوتا ہے لیکن اگر ایسے افراد غذائیت سے بھرپور خوراک کا استعمال کریں تو وہ اس بیماری کو تقریباً ختم کر سکتے ہیں۔ بقول Dr. Jackob Lineisen der technischen Universität, München اور Dr. Nikolaus (DKFZ) Becker جن کا Deutschen Medizinischen Wochenschrift سے تعلق ہے ان کا کہنا ہے کہ سبزیاں اور پھل کی جو بھی قسم ہو، ان کا استعمال دن میں پانچ دفعہ ہونا چاہیے کیونکہ ان کے استعمال سے سرطان کی بیماری میں 20% کمی کا امکان ہے اور دوسرا یہ کہ grill کیا ہوا گوشت کم سے کم استعمال کریں کیونکہ آگ پر grill کرنے سے گوشت میں کینسر کی بیماری کے جراثیم زیادہ ہوتے ہیں اور کوشش کریں کہ گوشت کو ہلکا پھلکا رکھیں تاکہ آپکی توانائی بھی برقرار رہے۔ جانور کی چربی کا استعمال ممکنہ حد تک کم کریں اور اس بات کو بھی مدِنظر رکھیں کہ آپکا وزن زیادہ کم نہ ہو جائے کیونکہ اگر آپ صرف سبزیوں اور پھلوں کا ہی استعمال کرتے رہیں تو یہ مت سوچیئے کہ آپ کینسر سے محفوظ رہ سکیں گے۔

کچھ بچوں سے متعلق

مرض	علاج
بچے جو پڑھ کر سب کچھ بھول جائیں	Malndrinum 30 ہفتہ میں 3 بار
رات کے وقت بچہ ڈرے کہ کہیں کوئی چیز بیٹھی ہے اور اوپر سے نیچے کا ڈر	Argent-Nit 30 : 3 بار روزانہ
بچہ ذہنی طور پر کمزور ہو، سبق یاد نہیں رہتا	(1) Bryta Carb 200 : ہفتہ وار (2) Nat-Mur D6 & Kali-Phos D6: روزانہ 3 بار
بچوں میں کیلشیم کی کمی	Calc-Carb 30
بچہ بہت زیادہ توجہ چاہتا ہو	Phosphors + Pulsatila 30
بچہ ضدی ہے اور تھوکنے کی عادت	Zincum Met + Hyoscymus 200
بچے سکول جانے سے خوف زدہ	Arsenicum + Opium + Aconite 30
ایسے بچے جو تیز طرار ہوں، گرم مزاج اور بدتمیز ہوں	Medorrhinum 200
جو بچے بار بار رونے کا بہانہ کرتے ہیں	Staphy Sagria 30
شام ہوتے ہی بچہ خوفزدہ	Lycopodium 200
بچہ باتیں نہ کرتا ہو	Nat-Mur + Kali-Phos D6 ملا کر 3 بار دن میں (صرف ایک ماہ)
بچہ تھتھلاتا ہو	Stramonium 30
ایسے بچے جو ہر وقت ناک کُریدیں	Arum Triphyllum 30
بچہ کا مٹی کھانا جائے براز (مقعد) میں خارش	Cina 30

بچہ مٹی کھاتا ہو، کاغذ کھاتا ہو، چاک کھاتا ہو	Bryta Carb 30 اگر ایک ماہ تک فرق نہ پڑے تو ہومیو پیتھ سے رابطہ کریں۔
بچے رات کو دانت پیستے ہوں۔ زیادہ میٹھا کھاتے ہوں	Nat-Phos 6
پتلے دست آتے ہوں	Podophyllum, Croton, Vertrum Alb 30
نومولود بچوں کے یرقان کیلئے	Lupulus 30
ناخن کھانے کی عادت	Calc-Carb 30
بچوں میں سبز رنگ کی پیچش ہو تو اچھی دوا ہے۔	Chammomilla 30
بچہ چھوٹی عمر میں زیادہ روتا ہو	Mag-Phos D6 گرم پانی میں گھول کر پلائیں
دودھ پیتے بچہ کی قبض	Alumina 30 یا Silieca D6 دیں-
بچوں کو بخار ہو تو	Sulphur Pyroginum 200 کی خوراک دیں اور ساتھ Kali-Phos, Ferrum-Phos, Kali-Mur, Calc-Fluor D6 میں گھنٹہ گھنٹہ کے وقفہ سے شروع میں دیں Belladona+Pul+Cham= 30 ملا کر بار بار دیں
بچوں کے کان میں درد	Nat-Sulph + Calc-Phos + Mag-Phos 6X میں ملا کر یا دودھ میں ڈال کر بچے کو
نومولود بچوں کے پیٹ میں ہوا	پلا دیں۔ Mag-Carb 30
بچوں میں سبز رنگ کے دست ہوں تو	میں دن میں تین بار دیں۔
بچوں کے سر پر پسینہ	Calc-Carb 30
بچوں میں بخار کے لئے	Paracetamol 3X بار بار دیں

رمضان المبارک

روحانیت کا موسم بہار

رمضان المبارک انسان کی روحانیت کو تیز کرنے اور نیکیوں میں ترقی کرنے کے لئے نہایت سازگار ماحول فراہم کرنے والا مہینہ ہونے کے ساتھ ساتھ انسانی صحت کے لئے بھی ایک نہایت موزوں مہینہ ہے۔

سیّدنا حضرت مسیح موعود علیہ الصلوٰۃ والسلام روزہ کی فلاسفی اور حکمت بیان کرتے ہوئے فرماتے ہیں:-

’’روزہ اتنا ہی نہیں کہ اس میں انسان بھوکا پیاسا رہتا ہے بلکہ اس کی حقیقت اور اس کا اثر ہے جو تجربہ سے معلوم ہوتا ہے۔ انسانی فطرت میں ہے۔ جس قدر کم کھاتا ہے اسی قدر تزکیہ نفس ہوتا ہے اور کشفی قوتیں بڑھتی ہیں۔‘‘

(ملفوظات جلد 9، صفحہ 123)

روزہ صحت و تندرستی کا ضامن ہے

حضرت خلیفۃ المسیح الرابع رحمہ اللہ تعالیٰ نے روزہ کی صحت کے لئے افادیت کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا:

’’آنحضرت ﷺ فرماتے ہیں صُومُوا تَصِحُّوا روزے رکھو تا کہ تمہاری صحت اچھی ہو اور صحت تبھی اچھی ہوسکتی ہے کہ اگر آپ روزوں سے یہ سبق سیکھیں کہ ہم جو بہت زیادہ کھایا کرتے ہیں بڑی سخت بے وقوفی تھی۔ رمضان نے ہمیں یہ کھانے کا سلیقہ سمجھا دیا ہے درحقیقت اس سے بہت کم پر ہمارا گذارہ ہوسکتا ہے جو ہم پہلے کھایا کرتے تھے۔ تو اپنی خوراک بچاؤ اور اس کے ساتھ اپنی صحت کی حفاظت کرو۔ اب امر واقعہ یہ ہے کہ اس سے بہتر ڈائٹنگ کا اور کوئی طریق نہیں جو روزوں نے ہمیں سکھایا ہے۔ حضرت مسیح موعود علیہ الصلوٰۃ والسلام اس مضمون پر روشنی ڈالتے ہوئے فرماتے ہیں کہ روزے میں کھانا کم کرنا لازم ہے کیونکہ کھانا کم کئے بغیر جو اعلیٰ مقصد ہے روزے کا وہ پورا نہیں ہوسکتا۔ یعنی صرف یہ نہیں کہ کچھ وقت بھوکے رہنا بلکہ دونوں کناروں پر بھی صبر سے کام لو اور نسبتاً اپنی غذا تھوڑی کرتے چلے جاؤ۔ فرماتے ہیں اس کے بغیر انسان کی توجہ اللہ تعالیٰ کی طرف نہیں ہوسکتی۔ ذکر الٰہی کے متعلق حضرت مسیح موعود علیہ الصلوٰۃ والسلام فرماتے ہیں کہ ذکر الٰہی ایک روحانی غذا ہے اور روزمرہ کا کھانا ایک جسمانی غذا ہے۔ تو رمضان کی برکت یہ ہے یا روزوں کی برکت یہ ہے کہ وہ جسمانی غذا سے ہماری توجہ روحانی غذا کی طرف پھیر دیتے ہیں اور ذکر الٰہی میں ایک لطف آنا شروع ہوجاتا ہے اور وہ روحانی لطف ہے جو آپ کی روح کو تروتازہ کرتا ہے۔ اس کی مضبوطی کا انتظام کرتا ہے اور جسم پر جو زائد چربیاں چڑھی ہیں اُن کو پگھلاتا ہے۔‘‘

(خطبہ جمعہ فرمودہ: 17 جنوری 1997ء)

سحری اور افطاری میں اعتدال کو پیش نظر رکھیں

سیّدنا حضرت مصلح موعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ

فرماتے ہیں:

''اسی طرح افطاری میں تنوع اور سحری میں تکلفات بھی نہیں ہونے چاہئیں اور یہ خیال بھی نہیں کرنا چاہیئے کہ سارا دن بھوکے رہے ہیں اب پُرخوری کرلیں۔ رسول کریم ﷺ کے زمانہ میں صحابہ کرامؓ افطاری کے لئے کوئی تکلفات نہ کرتے تھے۔ کوئی کھجور سے، کوئی نمک سے بعض پانی سے اور بعض روٹی سے افطار کرلیتے تھے۔ ہمارے لئے بھی یہ ضروری ہے کہ ہم اس طریق کو پھر جاری کریں اور رسول کریم ﷺ اور صحابہؓ کے نمونہ کو زندہ کریں۔ (تفسیر کبیر از حضرت مصلح موعودؓ، سورۃ البقرۃ زیر آیت 186)

اللہ تعالیٰ ہمیں رمضان المبارک کی روحانی وجسمانی ہر دو برکات سے کماحقہٗ استفادہ کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

رمضان المبارک کے دوران کام آنے والی چند مفید ادویات

روزہ/ بھوکا رہنے سے سر درد

CISTUS 30

انتڑیوں میں سوزش/قبض/ ہونٹ پھٹنا

BRYONIA 200

پیٹ میں تیزابیت/ انتڑیوں میں تکلیف

IRIS VERS. 200

NUX VOMICA 30

نفخ

CHINA + CARBOVEG + LYCOPODIUM 30

کچھ پیٹ درد کے متعلق

سردی سے آرام اور گرمی سے تشنج بڑھتا ہو پر خون افراد کو گرمی نقصان دیتی ہے ایسے مریضوں کو Belladona دینے سے آرام ہوتا ہے۔ (بے شک بار بار دیں۔ چند خوراکیں)

☆ اگر مریض کو گرمی سے آرام اور ٹکور سے آرام آئے تو Magnesia/Phos 6x گرم پانی میں گھول کر دیں۔ اللہ کے فضل سے شفاء ہو جاتی ہے اگر چند خوراکوں سے فرق نہ پڑے تو 200 میں دیں۔ شیر خوار بچوں کے لئے میگ فاس 6x دینے سے اُن کے پیٹ کی ہوا خارج ہو جاتی ہے اور درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اور بچہ سکون سے سو جاتا ہے۔ (مجرب)

☆ مریض اکٹھا ہو کر بیٹھتا ہے آگے جھکنے سے درد کو آرام آئے اور سکون محسوس ہو تو اس کے لئے Colocynthis مفید دوا ہے۔

☆ اگر مریض کو پیچھے کی طرف جھکنے سے آرام اور سکون محسوس ہو تو Discorea اس میں مفید ہوتی ہے۔

☆ Colic کیلئے حضورؒ کا نسخہ ڈائسکوریا + بیلاڈونا + میگ فاس + کولوسنتھ 30 میں ملا کر بار بار لیں تو اللہ تعالیٰ کے فضل سے مریض کو سکون آجاتا ہے۔

☆ بووسٹا Bovista میں پیٹ درد کو آگے جھکنے سے آرام آتا ہے۔ ناف کے گرد درد زیادہ ہوتا ہے بعض اوقات قولنج کے دورے کے ساتھ پیشاب میں سرخی، درد قولنج میں کھانے سے افاقہ ہوتا ہے۔

☆ شدید پیٹ درد، تھوڑے تھوڑے اسہال ساتھ تشنجی دورے، پیٹ تن جائے اور چھونے سے درد ہو اور اندر کی طرف کھنچاؤ ہو تو Cuprummet مفید دوا ہے۔

نسخہ جات الہامی بیان فرمودہ حضرت مسیح موعود علیہ السلام

برائے خناق الرحم، ہسٹریا، وکابوس ومرگی

اجوائن دیسی ایک تولہ۔ ہیرا ہینگ ایک تولہ۔ دونوں کو عرق گلاب میں پیس کر حبوب نخودی یا کنار صحرائی بنالیں ایک حب صبح اور ایک حب عصر کے وقت عرق گلاب کے ساتھ استعمال کریں۔ عجیب الاثر ہے۔

(حیات قدسی، صفحہ 117)

نسخہ برائے سوزاک

مازو سبز ایک تولہ۔ طباشیر ایک تولہ۔ دانہ الائچی کلاں ایک تولہ۔ روغن صندل ایک تولہ۔ روغن کے علاوہ باقی سب ادویہ کو باریک پیکر ان میں روغن ملالیں اور سات عدد پڑیہ بنالیں۔

ترکیب استعمال:-

5 تولہ کوزہ مصری یا دوسری مصری رات کو چینی کے پیالہ میں ایک پاؤ پانی ڈال کر ننگے منہ آسمان کے نیچے محفوظ رکھیں۔ صبح قبل از طلوع آفتاب ایک پڑیہ منہ میں ڈال کر اُوپر سے شربت پی لیں۔ غذا صرف دودھ چاول باقی اشیاء سے پرہیز۔ اس سے نیا اور پرانا سوزاک رفع ہوجاتا ہے۔ بلکہ پہلی خوراک سے آرام شروع ہوجاتا ہے۔

پیٹ درد اور پیٹ میں ہوا کا آزمودہ نسخہ

اجزاء:- آدھی چھوٹی چمچ اجوائن کی۔ ایک چھوٹی چمچ سونف۔ دو تین چھوٹی الائچیاں۔ پانچ سبز چائے کے پتے۔ تھوڑی سی دارچینی۔ بادیہ خطائی دو یا تین

ان سب چیزوں کو مکس کر کے چھ کپ پانی میں ڈال دیں اور حسب ضرورت چینی بھی ڈال دیں۔ دو تین اُبالے آجائیں تو تھرماس میں نتھار کر ڈال دیں۔ اس کو وقفے وقفے سے پئیں تو پیٹ کا درد جاتا رہا ہے۔ اور ہوا بھی خارج ہوجاتی ہے۔ خاص طور چھوٹے بچوں کے لئے بہت مفید ہے۔

اعلان

اِس رسالہ کو بہتر بنانے کے لئے آپ کے ذہن میں اگر کوئی تجویز ہو تو مطلع فرمائیں۔ ہم سے رابطہ کرنے کے لئے:

Howashafi
4 Kingswood Avenue,
Thornton Heath, Surrey CR7 7HR
Tel.: 020-80904449
Fax: 020-83350518
howashafi@hotmail.co.uk

جلسہ سالانہ پر تشریف لانے والے
مہمانوں کی خدمت میں خوش آمدید

چائے!

جدید تحقیق

(ناصر پاشا)

برطانیہ میں چائے گزشتہ ساڑھے تین سو سال سے استعمال ہو رہی ہے اور یہ پانی کے بعد سب سے زیادہ استعمال کیا جانے والا مشروب ہے۔ اگرچہ چائے کے فوائد اور بعض نقصانات کے حوالہ سے تحقیقی کام تو ہمیشہ جاری رہا ہے لیکن حال ہی میں اس کی افادیت سے متعلق یونیورسٹی آف برلن کے ماہرین کی یہ رائے ایک طویل مشاہدے کے بعد منکشف ہوئی تھی کہ (دودھ کے بغیر) چائے ٹیومر سیلز اور فالج سے محفوظ رکھنے کے لئے مؤثر ترین دوا کا درجہ رکھتی ہے اور چائے شریانوں میں خون کے بہاؤ کا تسلسل بھی برقرار رکھتی ہے۔ تاہم یہ فوائد چائے میں دودھ کی معمولی مقدار شامل کرنے سے بھی زائل ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ ایک تجربے میں جب تیس صحت مند افراد کو دودھ کے بغیر چائے وقفے وقفے سے پلائی گئی اور چائے پلانے کے تین گھنٹے بعد اُن میں خون کے بہاؤ کا جائزہ لیا گیا تو ہر بار خون کا بہاؤ پہلے سے بہتر محسوس ہوا لیکن جب چائے میں دودھ ملایا گیا تو یہ اثرات ختم ہو گئے۔ یہی تجربہ چوہوں پر بھی کیا گیا چنانچہ قہوہ پینے سے چوہوں میں نائٹرک ایسڈ زیادہ مقدار میں پیدا ہونے لگا جو دراصل شریانوں کو پھیلنے میں مدد دیتا ہے۔

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے ماہرین کا بھی کہنا ہے کہ چائے کا استعمال ہارٹ اٹیک سے بچاؤ میں معاون ہے جس کی وجہ یہ ہے کہ خون میں موجود چربی ایک خاص کیمیائی عمل سے گزرنے اور آکسیجن سے ملنے کے بعد ہی اُس شکل میں تبدیل ہوتی ہے جو خون کی نالیوں میں جم کر اُن کو تنگ کر دیتی ہے اور اس کے نتیجے میں خون کی روانی میں خلل پیدا ہوتا ہے۔ جبکہ چائے کے اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء خون کی چربی کو آکسیجن سے محروم رکھتے ہیں جس سے خون صحتمند رہتا ہے۔ نیز بعض دیگر سائنسی تحقیقات سے بھی اس بات کی نشاندہی ہوئی ہے کہ چائے کے اینٹی آکسیڈنٹس خون میں چربی بننے کے عمل میں سب سے مؤثر رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔ چنانچہ چائے نہ صرف دل بلکہ دماغ کی بعض بیماریوں یعنی فالج وغیرہ کے خطرات سے بھی محفوظ رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

ہالینڈ میں کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق بڑی عمر میں فالج کے امکانات اُن لوگوں میں جو باقاعدگی سے چائے پیتے تھے، نمایاں طور پر کم تھے۔ ماہرین کے مطابق کالی چائے میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت بھی بڑھاتے ہیں لیکن حیرت ہے کہ یہ مفید ترین اجزاء چائے میں دودھ شامل کرنے سے اپنی تاثیر کھو بیٹھتے ہیں۔ تاہم سادہ چائے میں ادرک، الائچی اور پودینہ وغیرہ کا اضافہ کر کے اِسے حسب ذائقہ بہتر بنایا جاسکتا ہے۔ چائے کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ چائے کے عادی افراد کی ہڈیاں خستگی سے محفوظ رہتی ہیں جس کی وجہ چائے میں موجود معدنیات ہیں۔ اسی طرح چائے کا ایک عنصر سانس کی نالیوں میں تنگی کم کرنے کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔

ایک تجربہ سے یہ معلوم ہوا ہے کہ چولہے پر پانی اُبال کر تیار کی جانے والی چائے تاثیر کے لحاظ سے اُس چائے سے بہت فرق رکھتی ہے جس کے لئے پانی مائیکروویو یا کسی دوسرے ذریعہ سے اُبالا گیا ہو۔ جس کی وجہ یہ ہے کہ چائے میں ایک خاص تیزاب ہوتا ہے جو صرف 80 ڈگری پر پانی میں تحلیل ہوتا ہے جبکہ مائیکروویو وغیرہ میں یہ ٹمپریچر حاصل نہیں ہوتا اس لئے قدرتی طور پر جوش دی گئی بغیر دودھ کی چائے کا نعم البدل کسی اَور طریق سے تیار کی گئی چائے کو قرار نہیں دیا جاسکتا۔

برطانیہ میں کی گئی ایک تحقیق کے نتیجہ میں بتایا گیا ہے کہ چائے کے چار کپ روزانہ استعمال کرنے سے دل کے دورے سے محفوظ رہنے میں مدد مل سکتی ہے۔ برٹش نیوٹریشن فاؤنڈیشن کے مطابق چائے کے استعمال سے ہائیڈریشن بڑھ جاتی ہے اور انسان چست رہتا ہے۔ چائے ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے اور اِس کے اندر کینسر کے خلاف کام کرنے والا مواد بھی موجود ہے۔ یہ دل کے دورے سے بھی بچاتی ہے جبکہ عمر رسیدہ عورتیں جن کی ہڈیاں خراب ہونے کا خدشہ ہو، روزانہ چار کپ چائے پینے سے اپنی ہڈیاں کسی قدر مضبوط بناسکتی ہیں۔ تاہم اس تحقیق میں یہ بھی معلوم کیا گیا ہے کہ دودھ ڈالنے سے چائے کے اندر اجزاء پر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا۔

چند ماہ قبل فرانس میں کی جانے والی ایک تحقیق میں یہ بھی بتایا گیا تھا کہ جو عورتیں روزانہ تین کپ چائے پیتی ہیں، اُن کو دل کے دورے یا فالج کے حملے کے امکانات میں کمی واقع ہوجاتی ہے مگر جو صرف ایک یا دو کپ پیتی ہیں، اُنہیں اس حوالے سے کوئی فائدہ نہیں پہنچتا۔

فن لینڈ میں 26 ہزار سے زیادہ سگریٹ نوشوں پر کی گئی تحقیق کے مطابق کافی اور چائے کا استعمال سگریٹ نوشوں کو دل کے دورے سے بچانے میں مفید ثابت ہوا ہے کیونکہ اِن میں ایسے اجزاء موجود ہیں جو خون سے زہریلے عناصر کو خارج کرنے میں مفید ثابت ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ جسم میں انسولین کی سطح کو نارمل رکھنے میں بھی کافی اور چائے فائدہ دیتی ہیں۔ ایک تجربہ میں چائے اور کافی پلانے سے پہلے اور بعد میں اُن کے دل اور خون میں کولیسٹرول اور انسولین کی سطح کا تجزیہ کیا گیا۔ اس رپورٹ میں کافی اور چائے کی مقدار کو بھی پیش نظر رکھا گیا۔ ماہرین کا خیال ہے کہ سگریٹ نوشی کی عادت کو اگر کم کردیا جائے تو چائے اور کافی سے زیادہ فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے تاہم دن میں دو مرتبہ چائے اور کافی پینے سے سگریٹ پینے والے مردوں میں دل کے امراض میں مبتلا ہونے کے امکانات میں 21 فیصد تک کمی دیکھی گئی۔ ایک برطانوی ماہر ڈاکٹر رُکسٹن کا کہنا ہے کہ کافی کی نسبت چائے صحت کے لئے زیادہ بہتر اور مؤثر ہے اس لئے کافی پینے والے افراد بے شک کافی پینا نہ چھوڑیں لیکن چائے بھی ضرور پییں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ چائے کا استعمال خون کی اُن نالیوں کو بلاک ہونے سے روکتا ہے جو خون کو دماغ تک پہنچاتی ہیں۔ سگریٹ نوشی میں اِن شریانوں کے متاثر ہونے کے امکانات کہیں زیادہ ہوجاتے ہیں۔

اس رپورٹ میں مزید کہا گیا ہے کہ چائے کے فوائد سے مکمل استفادہ کے لئے اس میں دودھ شامل نہیں کیا جانا چاہئے کیونکہ قہوے میں دودھ شامل کرنے کے بعد اس کے فوائد میں اسّی فیصد سے زیادہ کی کمی واقع ہوجاتی ہے۔

امریکی ریاست فلوریڈا کے موفٹ کینسر سینٹر میں ہونے والی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ 50 سال سے کم عمر کی ایسی خواتین میں چھاتی کے سرطان کی رسولی کے خطرے میں 37 فیصد تک کمی ہوجاتی ہے جو روزانہ چائے کے کم از کم تین کپ پیتی ہیں لیکن بڑی عمر کی خواتین کو تین یا اس سے زیادہ کپ چائے روزانہ پینے سے اس سلسلے میں کوئی خاص فائدہ نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ سے چائے میں ایسے اجزاء کی موجودگی ہے جو سرطان کی ان خاص قسم کی رسولیوں کے خلاف زیادہ موثر ہوتے ہیں جن کا نشانہ بالعموم 50 سال سے کم عمر خواتین بنتی ہیں۔ یہ تحقیق پانچ ہزار سے زیادہ خواتین پر کی گئی ہے جنھوں نے چھاتی کے سرطان کا علاج کرایا تھا اور ان کی عمریں 20 سے 74 سال کے درمیان تھیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ چائے کو ایک روزمرہ کے مشروب کے طور پر اپنے معمولات میں شامل کرنے سے جسم میں سرطان کے خلاف مناسب قوت مدافعت پیدا ہوجاتی ہے۔

بزم شفاء

☆ ایک صاحب جرمنی میں برلن ہسپتال میں زیرعلاج تھے۔مرض۔دل کمزور۔پھیپھڑوں میں پانی۔ ہائی بلڈ پریشر۔ڈاکٹروں نے مصنوعی سانس چڑھا دیا اوراپنا علاج جاری رکھا۔مگر جب بھی مصنوعی سانس دینا بند کردیتے تو جان کوخطرہ لاحق ہو جاتا۔دوبارہ سانس چڑھا دیتے۔پھر مصنوعی قوما میں ڈال دیا۔اُن کی بیٹی نے خاکسار سے رابطہ کیا اور صورت حال سے آگاہ کیا۔

ہم نے اللہ تعالیٰ کے فضل سے Arnica200 + Lachesis 200 تین بار روزانہ، نیز Crataegus 6x میں تین باردن میں کھانے کے بعد اور اس کے آدھ گھنٹہ کے بعد Digitalis 30 تین بارروزانہ دلوائی۔آج مورخہ 13-01-09 کو بذریعہ فون اطلاع دی کہ والد صاحب کے تمام چیک اَپ ہوئے۔دل بھی ٹھیک ہو رہا ہے۔پانی ختم ہو چکا ہے۔مصنوعی قوما اور مصنوعی سانس بھی ختم کر دیا گیا اور بلڈ پریشر Glonine30 دینے سے نارمل ہو گیا ہے۔ الحمدللہ مزید ہدایت کی ہے کہ دوا جاری رکھیں۔

☆ جرمنی سے ڈیڑھ سال کا بچہ پاکستان گیا۔اُسے دست لگ گئے۔کروٹن،پوڈم اور ورٹیرم وغیرہ دی۔کوئی فرق نہیں پڑا۔ Kali-Iod 1X کی پہلی خوراک نے ہی معجزہ دکھایا۔شفاء ہو گئی۔الحمدللہ

☆ ایک بچہ عمر 16 سال قد چھوٹا تھا جس کو Tuberculinum + Medorrhinum + Syplilonum 1000

حسب ترتیب ہر ہفتے ایک خوراک کھلائی گئی۔اور اس کے ساتھ Calc-Phos 6x روزانہ چار بار۔دو ماہ میں دوانچ قد بڑھ گیا۔الحمدللہ

☆ فرینکفرٹ کے ہسپتال میں داخل ایک نوجوان بیٹی دل میں Clots کی وجہ سے زیر علاج تھی۔ ڈاکٹروں نے چھ ماہ کا وقت دیا۔مگر مایوسی زیادہ تھی۔ جب ہم سے رابطہ کیا ہم نے Arnica 200 + Lachsis 200 ملاکر تین بار دن میں اور Crataegus Q روزانہ تین بار دلوائی۔ایک مہینہ کے بعد اُن کا فون آیا کہ کل چیک اَپ ہوا اور ڈاکٹر حیران و پریشان ہوگئے۔رپورٹ دی کہ Clots تو ختم ہو چکا ہے، کہاں گیا ہم نہیں جانتے۔اس وقت ہر چیز

صحتمند ہے۔ الحمدللہ۔ دوا جاری رکھیں۔

☆ لنڈن ہسپتال کے ایک جوان مریض: دل کی کمزوری، دل کا پھیلنا، چلتے ہوئے سانس پھولنا۔ ایک صاحب اپنے ہاتھوں سے تھام کر ڈسپنسری بیت الفتوح لے کر آئے۔ ہم نے اللہ تعالیٰ کے فضل سے Arnica + Lachsis + Ledum 200 ایک بار رات کو، اور Crataegus Q کے 9 قطرے Acconite Q کا ایک قطرہ تین بار، اور Calc-Flu 30 تین بار روزانہ، اور ایک بار صبح Oxalicacid 200 کمر درد کے لئے دلوایا۔ 4 ہفتے کے بعد ہسپتال میں چیک اَپ ہوا تو خدا نے فضل فرمایا۔ سب کچھ OK تھا۔ دوا جاری رکھنے کی ہدایت کی۔

☆ امریکہ میں بزرگ مریض پچھلے 5 سال سے واٹری ٹیبلٹ لیتے تھے۔ مگر مکمل فائدہ کبھی نہیں ہوا تھا۔ خاکسار نے Digitalis 30 تین بار دلوایا۔ 6 ہفتے کے بعد فون پر بتایا کہ جسم اس طرح صاف ہوگیا ہے کہ سوچا بھی نہ تھا۔ الحمدللہ

☆ جرمنی سے ایک مریضہ کے بچے کی پیدائش کے بعد پرابلم پیدا ہوگئیں۔ آخر پر سخت گاڑھا لیکوریا شروع ہوگیا جو نہایت تکلیف دہ اور بدبودار تھا۔ Sulphur + Pyrogenium 200 ایک بار روزانہ، اس

دعا

رَبِّ اِنِّیۡ لِمَاۤ اَنۡزَلۡتَ اِلَیَّ مِنۡ خَیۡرٍ فَقِیۡرٌ

(القصص:25)

اے میرے ربّ! یقیناً میں ہر اچھی چیز کے لئے، جو تُو میری طرف نازل کرے، ایک فقیر ہوں۔

کے ساتھ Cp+Mp+Fp+Kp+Cs 6x تین سے چار بار روزانہ۔ اللہ نے فضل فرمایا۔ 2 ہفتے دوا لی اور شفا ہوگئی۔ الحمدللہ

☆ پاکستان میں ایک مریضہ کو برین ہیمرج ہوا۔ قوما ہوگیا۔ ڈاکٹروں نے علاج کیا اور کہا کہ Clot ماتھے پر آگیا ہے آپریشن ہوگا۔ خاکسار نے Arnica+Opium CM میں ایک خوراک دلوائی تو خدا نے فضل فرمایا۔ معجزانہ طور پر شفاء عطا فرمائی اور آپریشن کی ضرورت نہ پڑی۔ الحمدللہ

☆ ایک صاحب عمر 45 سال نے شکایت کی کہ سر گرم اور کئی سالوں سے گھومتا محسوس ہوتا ہے۔ خاکسار نے Opium + Arnica 1000 میں ملا کر ہفتہ وار دی۔ اللہ نے فضل فرمایا اور وہ ماشاءاللہ صحتمند ہیں۔

☆ 2 سال کی بچی۔ سخت گلا خراب۔ کوئی بھی چیز پیتی تو اچھو لگتا۔ خاکسار نے Belladonna + Arnica+ Phytolaca + Merc-Sol

200 میں دی اور شفاء ہوگئی۔ الحمدللہ

☆ 5 سالہ بچی کی آنکھوں میں گلٹیاں تھیں پپوٹوں کے اوپر۔ خاکسار نے Platanusoxy30 میں 3 بار دن میں دلوایا۔ ایک ماہ بعد پپوٹے بالکل صاف ہوگئے۔

☆ مولود احمد عمر ۵ سال کے ہاتھ ہر وقت حرکت کرتے تھے۔ اس پر خاکسار نے Mag-Phos 6X دیا اور خدا نے فضل کیا بچہ ٹھیک ہوگیا۔

☆ شہزاد عمر 25 سال مرض ٹی بی۔ Bacillinum کا کورس کروایا(Bacillinum 200 سے 1000 تک) اور اس کے ساتھ Calc.Flour + Calc-Phos 6X روزانہ 3 بار۔ تقریباً 4 ماہ کے بعد ہسپتال میں Test ہوا تو ٹی بی صاف تھی۔ الحمدللہ

☆ ایک مریض برف پر گرنے سے اپنے ہوش کھو بیٹھا۔ پھر چند منٹ کے بعد ہوش بحال ہو گئے مگر دن میں ایک دو بار برین فیگ (Brain Faig) ہوجاتا۔ اس پر خاکسار نے Arnica + Nat-Sulph 1000 ایک خوراک ہفتہ وار دی۔ مولیٰ نے فضل فرمایا اور بالکل شفا ہوگئی۔ الحمدللہ

☆ ایک ڈاکٹر صاحب کا بیٹا عمر 16 سال ہاتھوں کی انگلیوں پر سالہا سال پرانے موکے تھے۔ وہ میرے پاس آئے تو خاکسار نے ہمیشہ کی طرح اپنے پیارے آقا کا نسخہ بچے کو دیا۔ خدا تعالیٰ نے فضل فرمایا۔ تین ہفتوں میں انگلیاں ہاتھ بالکل صاف ہو گئے۔ الحمدللہ۔ محترم ڈاکٹر صاحب نے کہا کہ میں تو کئی سالوں سے کوشش کررہا تھا مگر ناکام رہا، یہ آپ نے کیا کردیا؟ ہم نے کہا کہ ہم نے کچھ نہیں کیا، آقا کی دعاؤں کی برکت سے اللہ نے شفاء عطا فرمائی۔ الحمدللہ اس بچے کو Medorrhinum CM صرف ایک خوراک اس کے ساتھ Anti-Crud 30 تین بار روزانہ دی۔

☆ ایک بچہ جس کا دایاں فوطہ سوج گیا۔ ڈاکٹر صاحب نے 7 دن انٹی بائیوٹک دیا لیکن کوئی فائدہ نہ ہوا۔ دوبارہ پھر 7 دن کا دوائی کا کورس کیا مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ سوجن۔ درد اپنی جگہ۔ جرمنی سے انہوں نے رابطہ کیا صورت حال بتائی جس پر خاکسار نے سلفر + پائیروجینم 200 ایک بار دن میں اور اس کے ساتھ Apis 200 تین بار دن میں دلوائی۔ خدا نے فضل فرمایا۔ دوسرے ہی دن سوجن غائب۔ درد غائب اور بچہ تندرست ہوگیا۔ الحمدللہ۔ Urologist حیران پریشان تھے۔

☆ جرمنی سے ایک مریضہ جو کہ حاملہ تھی اُسے شدید کھانسی ہوگئی جو ٹھیک ہونے کا نام نہ لے رہی تھی۔ جس پر خاکسار نے Bacillinum200 ایک بار

روزانہ Spongia 30 چار بار روزانہ دی۔ خدا نے فضل فرمایا۔ دو تین دن کے بعد کھانسی ختم ہوگئی۔

☆ اسد عمر اڑھائی سال جرمنی سے، رات کو ڈرتا تھا اور سوتا بھی نہیں تھا۔ خوف سا بھی تھا۔ جس پر خاکسار نے آرسینک +اوپیم +ایکونائیٹ 200 میں دیا۔ اور اس کے ساتھ Calc-Flour + Phos 6X۔ دو ہفتے کے علاج سے شفا ہوگئی۔ الحمدللہ

☆ سیّد ارسلان عمر 9 سال امریکہ۔ کانوں میں درد۔ انفیکشن تھا۔ انٹی بائیوٹک کے دو کورس کئے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ جس پر خاکسار نے اپنے آقاؑ کا نسخہ Psorinum 1M ہفتہ وار جس کے ساتھ Arnica + Selicea 30 ملا کر دینے سے مکمل شفا ہوگئی۔

☆ معارج عمر 15 سال۔ کینیڈا۔ کے پیٹ میں بائیں طرف نیچے ایک جگہ درد تھی اور درد کی وجہ سے دو بار ہسپتال داخل ہوا۔ بے شمار Test ہوئے سب ٹھیک تھے مگر درد اپنی جگہ بدستور رہا۔ خاکسار نے لیکسز 200 اور سپائجیلیا 30 دلوایا لیکن خاص فرق نہیں پڑا۔ مزید پوچھ گچھ کے بعد خاکسار نے Nat.Sulph 200 دلوایا۔ پہلی ہی خوراک سے معجزانہ طور پر شفا ہوگئی۔ الحمدللہ۔

☆ پیشاب میں انفیکشن کیلئے خاکسار نے ایک مریضہ کو سلفر + پائروجینم 200 میں ملا کر دیا۔ دو بار دن میں۔ اور اس کے ساتھ کالی فاس + کالی میور + فیرم فاس + کیلکیر یا فلور + سلیشیا 6X میں ملا کر 4 بار دن میں دیا۔ تین دن دوا کھانے سے شفاء ہوگئی۔ اس سے قبل 12 اینٹی بائیوٹک کے کورس مکمل کرنے کے بعد میرے پاس آئے تھے جن سے کوئی فائدہ نہیں ہوا تھا۔

☆ ایک خاتون کو بخار کے بعد مرگی جیسے دورے پڑنے شروع ہو گئے۔ جرمنی سے انہوں نے رابطہ کیا۔ ہم نے Cuprum met 200 روزانہ ایک خوراک لینے کو کہا۔ دو خوراکیں ہی لیں اللہ نے فضل فرمادیا۔ دورے ختم ہو گئے۔ الحمدللہ۔

☆ ایک محترمہ نے جرمنی سے فون کیا کہ میرے دو بیٹوں کو دمہ ہوگیا ہے اور ڈاکٹروں نے پمپ دے دیا ہے۔ جس پر خاکسار نے اپنے بہت پیارے آقاؑ کا نسخہ آرسینک + اپیکاک + اینٹی مونیم ٹارٹ + کاربو ویج 30 میں ملا کر تین بار دن میں اور Bacilliinum 200 دو بار ہفتہ میں دلوائی خدا تعالیٰ نے فضل فرمایا۔ افاقہ ہوگیا، پمپ سے جان چھوٹ گئی۔ کچھ عرصہ مزید دوا کھانے سے ٹھیک ہو گئے۔ الحمدللہ۔

☆ ایک مریضہ کے ہاتھوں کے ناخن خراب تھے۔ Graphits.200 روزانہ ایک بار اور فاسفورس +کلکیر یا فلور +سلیشیا 6X میں روزانہ تین بار کھانے سے ناخن ٹھیک ہو گئے۔

کچھ صنف نازک سے متعلق

☆ حیض کی تکلیف لمبا عرصہ، نارمل نہیں ہوتے، رحم میں گٹھلیاں ہوتی ہیں جن سے خون جاری رہتا ہے۔ حیض آگے پیچھے بھی ہو جاتے ہیں۔ یہ گٹھلیوں کی دوا ہے۔ مریضہ فوری موٹی ہوتی ہے اگر زیادہ کھالے موٹاپے کا رُجحان ہوتا ہے اور خون کا جریان بھی زیادہ ہوتا ہے۔ اس میں Lapis Alb مفید دوا ہے۔

☆ صدمہ یا خوف سے اگر حیض بند ہو جائیں تو Causticum مفید دوا ہے۔

☆ نیز لمبے یعنی بعض اوقات قبل از اوقات سرخ کلاٹ والی بلیڈنگ، نظام خون بگڑا ہوتا ہے۔ سرخ بلیڈنگ ہو تو Phosphorus مفید دوا ہے۔

☆ اگر حیض وقت سے قبل آئیں تو کھل کر نارمل سے زیادہ یا اتنے کہ تکلیف دہ ہو جاتے ہیں۔ بستر سے اُٹھتے ہی فوارہ چھوٹتا ہے۔ اس میں حرکت ہے اس کے لئے Bryonia مفید دوا ہے۔

☆ اگر حیض بند ہو جائیں اور نکسیر پھوٹ پڑے تو برائیونیا مفید دوا ہے۔

☆ حیض کے دردوں کو گرم ٹکور سے آرام آئے اور جنسی اعضاء میں تشنج ہو تو Mag-Phos بار بار لینے سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔

☆ حیض کم یا رُک جائیں اور گرمی سے تکلیف ہو تو Pulsatilla اور بڑی عمر کی عورتوں کے حیض بند ہو رہے ہوں تو بہت مفید ہے۔

☆ حیض بہت لمبے ایک دو دن رُک کے پھر جاری پورا خون نہیں نکلتا بلکہ پھیکا پھیکا زردی مائل خون جاری رہتا ہے۔ بعض اوقات رحم کی تھیلی کے ٹکڑے بھی کٹ کٹ کر باہر نکلتے ہیں اور ایسی عورتیں اسقاط حمل کا شکار رہتی ہیں ان عورتوں کے لئے Ferrm-Met بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

☆ حیض سے قبل اور بعد میں سر درد ہوتا ہے جو گدی، پیشانی، کنپٹیوں تک پھیل جاتا ہے اور اگر حیض سے قبل اور بعد زردی مائل بدبودار لیکوریا کا اخراج ہو تو یہ ایک پختہ علامت LAC DEFLORATUM کی ہے۔

☆ اگر حیض بالکل نہ ہوں یا دیر سے ہوں تو کالی میور (Kali-Mur) لیں۔ اگر فائدہ نہ ہو تو نیٹرم میور (Nat-Mur) استعمال کریں۔

☆ حیض زیادہ گاڑھا، سیاہی مائل لوتھڑے دار، حیض رُک رُک کر آتا ہے اور صرف رات کو جاری ہو اور پیشاب رُکنے کی بیماری بھی ہو تو ''کوکس'' Coccus مفید دوا ہے۔

☆ خون کی کمی ہو جائے اور حیض کا خون مسلسل آنے لگے جو خون ملے پانی کی طرح ہوتا ہے اور بند نہیں ہوتا۔ اس کے لئے Ceanothus مفید دوا ہے۔

☆ جب بچی عورت بن رہی ہو دردیں ہوں نیز ٹھیک نہیں آرہے یا لیٹ ہو گئے ہوں ہر قسم کی تکلیف میں مفید ہے اس عمر میں اگر ٹھنڈ لگ جائے۔ نزلہ ہو یا نہ ہو۔ مینسز کی تکالیف میں دردیں ساری عمر رہتی ہیں جب تک کلکیر یا فاس (Calc-Phos) سے اس کا علاج نہ کیا جائے۔

MJ

MASTERJEE

BESPOKE EXCLUSIVE
EXQUISITE
TAILORING FABRIC
JEWELLERY

386 BRIGSTOCK ROAD
THORNTON HEATH
SURREY CR7 7JF
TEL: 0208 689 8838
WWW.MASTERJEE.CO.UK

OPENING TIMES: MON-SAT 10:30am - 6:30pm

JUST 3 MINUTES WALK FROM FAZAL MOUSQUE

Fazal Mosque London

Fazal Pharmacy

- ★ N.H.S and private dispensing
- ★ Homeopathic medicines
- ★ Private consultation area
- ★ Passport size Photo in only five minutes
- ★ International phone cards
- ★ Large selection of perfumes
- ★ Photo copy and fax service
- ★ Coloured contact lense
- ★ Post office and stationary on sight

Tel:

020 8870 1377

Out of hour service please call 07939 672 595.

197-199 MERTON ROAD, SW18 5EF

بسم اللّٰہ الرّحمٰن الرّحیم

نحمدہٗ ونصلّی علیٰ رسولہ الکریم وعلیٰ عبدہ المسیح الموعود

ہمارا ادارہ پراپرٹی کے ہر قسم کے معاملات مثلاً خریداری، فروخت یا کرائے پر دینے

نیز اس سے متعلقہ انتظامات کرنے میں آپ کی مدد کے لئے ہردم تیار ہے۔

اس سلسلہ میں پیشہ وارانہ مشورہ مفت حاصل کریں

یاد رہے ہم گارنٹی رینٹ سکیم کے تحت انتظا مات کیلئے

حاصل کردہ گھروں پر کوئی کمیشن نہیں لیتے

مزید معلومات کیلئے ان ٹیلیفون نمبروں پر رابطہ کرکے شکریہ کا موقعہ فراہم کریں۔ جزاکم اللہ

Saraland Estate Ltd. deals with property sales, lettings and management, moreover we are ready to help you professionally and we donot charge any consultation fee. We are taking properties on guaraneed rent for 3, 5 or 7 years and charge 0% managemant fee. For further information call us on our office numbers. We are open from 9.30am to 6.30pm from Monady to Friday and 9.30am to 4.30pm on Saturaday.

Saraland Esate Ltd.

842 Garret Lane, Tooting, SW17 0NA

Tel:0208767 6772 or 07958198799

Or email: saralans_estate@yahoo.co.uk

گھر سے تو کچھ نہ لائے
سب کچھ تیری عطا ھے

فرینکفرٹ Zeil میں آپ کی خدمت کے لیے پیش پیش

Mr. Akhtar's Uhren - Service Center

Frankfurt-Zeil

محتاج دعا

طاہر اختر مع فیملی

Was Charles Darwin a reluctant homeopath?

by Dr. Syed Owais Ahmad Jonnud

By the end of 2009, his bicentenary year, much will have been written about Charles Darwin. But I have yet to see mention of his brush with less conventional forms of medicine.

For much of his life Darwin was plagued by mysterious illness. Symptoms included nausea and vomiting, heart palpitations, boils, trembling, fainting and spots before the eyes. By March 1849 he was unable to work one day out of every three and felt he was dying.

On the advice of shipmates, he visited the homeopathic clinic and water-cure spa of Dr James Gully.

His scepticism can be gauged from a letter in which he states: “Dr Gully gives me homeopathic medicines three times a day, which I take obediently, without an atom of faith.” However within a month his symptoms had improved so dramatically that he was to walk seven miles a day. Darwin returned to the clinic several times over the next decade when his symptoms returned.

In later years Darwin himself experimented with homeopathic doses of ammonium salts upon the insectivorous sundew plant (Drosera rotundifolia). He discovered that however much he reduced the dose, prepared according to the homeopathic method of dilution and succession (he did not realise that the doses were so dilute they no longer contained any molecules), the effects were still visible in the plant, causing its “tentacles” to turn inward.

Although Darwin provided details about the exceedingly small doses he tested, he never used the word “homeopathic” when referring to these experiments. He wrote: “I am quite unhappy at the thought of having to publish such a statement.”

An endorsement of homeopathy by Darwin at that time might have led to even greater antagonism against his theories about life and evolution.

The Pharmaceutical Journal (Vol 282) 20 June 2009 Page 754.

Bed Wetting

by Dr. Rashid Burmi

Mother brought her 10 year old son to the Croydon Clinic to see me for his long standing problem of bedwetting in 2006. She came aware of this problem in pakistan after two attacks of pneumonia in short period of time. The child was then about 1 ½ years old. He was treated Allopathically first to no effect. Then he was seen by a homeopath who treated him with 'nuskhas' (combinations) for couple of months, there was no change. Then she decided to see a different homeopath, he laso treated him for two months, which made no differance. Shortly after that she migrated to london with her son. By now the mother had lost all hopes of him getting better. She used the largest size nappies every night for about a year, spending £20 a month on nappies. By now the child was 10 years old. She even cosulted her GP who said he will grow out of it as he grows older.

The child was very emaciated, very weak. The motherwas so worried and thought, will my son ever get better, will he ever get married etc.The child said when I am standing in the P.E. ground in school, I feel as if I am sleeping, as if I am not present in my body. He was a quiet, closed, polite and well mannered child. He used to eat his finger nails all the time. He suffred from ugly unloveable feelings inside because of his bedwetting problem, which was a daily routine. Mother had the task of washing him daily in the morning and getting him ready for the school.

After taking the case he was prescribed Thuja 30 one a day for five days. By the grace of Allah on the 3rd day he stopped bedwetting. From that day on, it's been 3 years now, there has been no further problem. The child has progressed tremendously physically and mentally. He stopped bitting nails. He doing very well at school. His mother remembers me in her prayers to this day.

As I studied the case deeper later on I was convinced of the fact that he had inherited Sycotic Miasm from the father. Thuja Occidentalis is an antisycotic remedy. Thuja acts on genito-urinary problems.

Dr. Kent said, Thuja is a very hard remedy for a young physicians to understand. This is because Thuja comes in many shapes and sizes, it has many twists and turnes, many ups and downs. This is why it is also said, when you have a very confused case and you have no idea which way to turn, give Thuja.

COLD

A very effective, Homeo prescription for the common cold (watery discharge from nose and eyes associated sneezing and feeling the 'cold' coming on).

Prescription: Aconite 6x + Allium Cepa 6x + Euphrasia 6x + Gelsemium 6x.

Take it every 15 minutes until the cold is eased, but can take it six times or three times daily, whatever is suitable for you. (by: Dr. Atiq, HD)

experience social and behavioral challenges before they reach the 95th percentile of the Body Mass Index and are classified as being overweight. More research is needed to develop alternative approaches for categorizing children's weight and creating effective intervention programs, Gable said.

"Most appearance-based social pressure likely originates in the eye of the beholder," Gable said. "Therefore, intervention and prevention efforts should be designed for everyone. All kids should learn what constitutes a healthy weight and healthy lifestyle."

Overweight Girls At Risk For Cardiovascular Disease

ScienceDaily (Jan. 9, 2007) - New results from the National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) Growth and Health Study suggest that girls as young as age 9 who are overweight are at increased risk for short-term and long-term problems that increase the chances of developing cardio- vascular disease. More than 2,300 girls ages 9 and 10 were enrolled in the study and followed for more than 10 years. Researchers measured participants' height, weight, blood pressure, and cholesterol annually through age 18, and obtained self- reported measures at ages 21 to 23.

"Childhood Overweight and Cardio-vascular Disease Risk Factors: The National Heart, Lung, And Blood Institute Growth and Health Study," will be published in the January issue of the Journal of Pediatrics. The study was funded by NHLBI, the National Institute of Mental Health, and the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, all components of the National Institutes of Health (NIH).

Researchers found that the girls were more than 1.6 times more likely to become overweight during ages 9 to 12 years than in later adolescence. Importantly, those who were over-weight were more likely to have elevated blood pressure and choles-terol levels compared to girls who were not overweight. In addition, girls who were overweight during childhood were 11 to 30 times more likely than non-overweight girls to be obese in young adulthood (ages 21 to 23).

The study also provides insight into differences between African-American and Caucasian girls. Black girls were 1.5 times more likely to become overweight at any given age than white girls. In addition, from ages 9 through 18, the prevalence of overweight was greater among black girls (from 17 percent to 24 percent), compared to white girls (7 percent to 10 percent).

The study's findings highlight the importance of helping children adopt behaviors to maintain a healthy weight and prevent overweight as early as ages 9 through 12..

childhood obesity
and depression

(Dr. Madiha Rana)

I read article about childhood obesity and depression,which I wanted to share with other people,so that it increases our understanding about childhood problems and understanding the need for helping the child to adopt behaviours to maintain healthy lifestyle..

ScienceDaily (July 3, 2009) - As childhood obesity rates continue to increase, experts agree that more information is needed about the implications of being overweight as a step toward reversing current trends. Now, a new University of Missouri study has found that overweight children, especially girls, show signs of the negative consequences of being overweight as early as kindergarten.

"We found that both boys and girls who were overweight from kindergarten through third grade displayed more depression, anxiety and loneliness than kids who were never overweight, and those negative feelings worsened over time," said Sara Gable, associate professor of human development and family studies in the MU College of Human Environmental Sciences. "Overweight is widely considered a stigmatizing condition and overweight individuals are typically blamed for their situation. The experience of being stigmatized often leads to negative feelings, even in children."

MU researchers used the Early Childhood Longitudinal Study-Kindergarten Cohort (ECLS-K) to examine the social and behavioral development of 8,000 school-age children from kindergarten entry through third grade. The researchers evaluated factors that have not been studied previously: age at becoming overweight and length of time being overweight.

"Girls who were consistently overweight, from kindergarten through third grade, and girls who were approaching being overweight were viewed less favorably than girls who were never overweight," said Gable, an MU State Extension Specialist. "Teachers reported that these girls had less positive social relations and displayed less self-control and more acting out than never-overweight girls."

The results indicate that larger than average children, especially girls,

Hence it is clear that nosodes have been used and are being used both in conventional and alternative medicine. Yet, many objections have been raised in relation to prescribing them in homeopathic practice. For example, one objection is that the use of these substances interferes with the progress of Homeopathy by confusing it with Isopathy. So it is important to be aware of the prejudices that we may be confronted with both among the laity and in the profession. But at the same time 'we must always keep in view the facts of the case. And fall back on the tribunal before which all our prescriptions must go, and that is experience.' (Farrington, 1982, p.147).

REFERENCES

Allen, H.C., (1910). The Materia Medica of the nosodes with provings of the X-ray. 1998 reprint edition. New Delhi: B.Jain Publishers.

Agrawal, Y.R., (1981). A treatise on bowel nosodes. Delhi: Vijay Publications.

Bellavite, P. et al., (2005). Immunology and homeopathy. 1.Historical background. Evidence-based complementary and alternative medicine. 2 (4), 441-452.

Birch, K., (2007). Vaccine free prevention and treatment of infectious contagious disease with homeopathy: a manual for practitioners and consumers. Canada: Trafford Publishing.

Castro, D and Nogueira, G., (1975). Use of the nosode meningococcinum as a preventive against meningitis. Journal of the American Institute of Homeopathy. 68, 211-9.

Day, C., (1986). Clinical trials in bovine mastitis. Use of nosodes for prevention. British Homeopathic Journal. 75 (1), 11-4

De Schepper, L., (2004). Achieving and maintaining the simillimum: strategic case management for successful homeopathic prescribing. Santa Fe: Full of Life Publishing.

Dudgeon, R.E., (1895). The lesser writings of Samuel Hahnemann. London: Leath and Ross.

Dudgeon, R.E., (1990). Lectures on the theory and practice of homeopathy. New Delhi: B. Jain Publishers Ltd.

Farrington, E.A., (1982). Clinical materia medica. 1996 revised edition. New Delhi: B. Jain Publishers Ltd.

Hahnemann, S., (1810). Organon of medicine. Boericke translation. 6th reprint edition. Bombay: Homeopathic Medical Publications.

Hannemann, S., (1821). Materia Medica Pura Vol.2. 3rd 1996 reprint edition. New Delhi: B. Jain Publishers.

Hahnemann, S., (1828). Introduction to chronic diseases: their peculiar nature and homeopathic cure. Theoretical part with word index. 2005 reprint edition. New Delhi: B. Jain Publishers.

Hering, C., (1884). The guiding symptoms of our materia medica. 1998 reprint edition. New Delhi: B. Jain Publishers Ltd

Jonas, W.B. Do homeopathic nosodes protect against infection? An experimental test. Alternative therapies in health and medicine. September. 5 (5), 36-40.

Julian, O.A., (1980). Julian's materia medica of nosodes with repertory: treatise on dynamised micro-immunotherapy. New Delhi: B.Jain Publishers Ltd.

Leary, B., (1999). The early work of Dr. Edward Bach. British Homeopathic Journal. 88 (1), 28.

Morrell, P., (2003). Triumph of the light - isopathy and the rise of transcendental homeopathy, 1830 - 1920. Schuldt, H., (1981). The application of nosodes in electro-acupuncture according to Voll. American Journal of Acupuncture. June. 9 (2), 161-164.

Vasandi, Y., (2000). The story of bowel nosodes. Homeopathic Heritage. 25 (4), 5-6.

Vermeulen, F., (2005). Monera: kingdom bacteria and viruses: spectrum material medica Vol 1. Netherlands: Emryss Publishers.

Yasgur, J., (1998). Yasgur's homeopathic dictionary, and holistic health reference. 4th ed. Greenville, PA: Van Hoy Publishers.

(Homeopathic Pathogenetic Trials) whilst others have been added due to their clinical presentations (Agrawal, 1981).

In homeopathy nosodes have been used in the treatment of desperate cases, blocked cases, relapsing cases when there is no or insufficient activity of apparently well-selected remedies, or malignancies. (Vermeulen, 2005).

Nevertheless, nosodes are not only used in the classical homeopathic manner (i.e. by matching the similimum); but they are also used as isopathic remedies. Isopathy treats a disease with potentised products of the same disease and is based on the principle 'the same cures the same.'

Isopathy was one of the earliest innovations of homeopathy and was much encouraged by Gross and Lux (Dudgeon, 1895, 1990). Lux believed that every contagious disease contained within its infectious matter the remedy to cure itself i.e. he believed that when the infectious product was diluted and dynamised it had the ability to exert therapeutic action on the disease resulting from that contagion. Thus the law of similars becomes the law of sameness (Bellavite et al., 2005). However, Hahnemann (1810) did not support this, as he believed the process of potentisation changes and modifies the original product to the extent that it is no longer idem (same) but it is the similimum (similar) (Hahnemann, 1828). He expressed the same idea in the footnote of paragraph 56 and emphasised that isopathy 'runs counter to all common sense and therefore also to all experience.' (Hahnemann, 1810, paragraph 56).

By the twentieth century individuals such as Allen (1910) and Julian (1980) contributed a great deal to reviving the study of nosodes. Research has also been conducted. For example, an experimental test was done to identify whether nosodes protect against infection (Jonas, 1999). Clinical trials in relation to the use of nosodes for prevention in bovine mastitis were also conducted (Day, 1986). Voll used nosodes in his diagnostic therapeutic procedure called electro-acupuncture (Schuldt, 1981). Nosodes are also discussed in relation to: prophylaxis (Castro and Nogueria, 1975); vaccines (Zaheer, 2001) and vaccine injury (Birch, 2007).

HOMEOPATHIC NOSODES

A BRIEF INTRODUCTION

by Mansoora Qamar

The term nosode is from the Greek word 'nosos' which means disease, it is also connected with the Latin word 'noxa' meaning noxious or damaged (De Schepper, 2004). In homeopathy it refers to an attenuated remedy 'prepared from diseased tissue or the product of disease (Yasgur, 1998, p.164).

The administering of noxious matter for the treatment of diseases is observed throughout the history of mankind. The Chinese used to practice the prevention of small pox by wearing the clothes worn by smallpox victims and by inhaling dried smallpox pustules after storing them for one year (Bellavite et al., 2005). Pliny asserted that the saliva of a rabid dog could give protection against rabies. In Ireland, Robert Fludd had discovered the cure for consumption by administering diluted preparations of the patient's own sputum (Bellavite et al., 2005).

In the eighteenth century, the science of bacteriology or germ theory developed by Koch (1843-1910) and Pasteur (1822-1895) actually succee-ded and paralled the nosode movement in homeopathy (Morrell, 2003).

In 1828, Hahnemann (the founder of homeopathy) conducted a proving of psorinum (nosode from scabies). Yet he felt that this proving was not extensive enough (Hahnemann, 1821). It was Hering who eventually did many provings of nosodes and promoted their use. He was the first to conduct a proving of Lyssin (rabies) (Hering, 1884), '40 years before Pasteur's crude rabies vaccinations killed thousands of unsuspecting victims, after which Pasteur considerably reduced the amount of toxin injected.' (De Schepper, 2004, p.125).

Since then, a considerable amount of nosodes ranging from bacterial, viral and bowel (Leary, 1999; Vasandi, 2000), have been added to the homeopathic materia medicas. Some have undergone HPT's

A Summary of the

Homeopathic Medical System

By Dr. Atiq Ahmad Bhatti, HD.

The word Homeopathy comes from Latin, homeo meaning 'same', pathos meaning 'illness.' It is a system that has been recognised for over 250 years now and is a method of stimulating the body to heal itself.

Homeopathy is a gentle, holistic system of healing, suitable for all ages and is called an holistic approach because it is a medical system teaching that the whole patient must be taken into consideration to effectively treat him/her for whatever he/she may be suffering from.

Dr. Christian Frederick Samuel Hahnemann is credited with the discovery of Homeopathy and in organizing it into a modern medical system. Dr. Hahnemann described the principle of 'like treats like' by using a Latin phrase: Similia Similibus Curentur, which translates: "Let likes cure likes." The science of homeopathy differs from that of conventional medicine because it stimulates the body to recover itself. The remedies given are thus stimulants.

60% of Homeopathic medicine is derived from natural plant sources, the remainder 40% being from mineral, animal and biological matter. They are diluted to such a degree that not one molecule of the original substance can be detected. In essence all that is left is the blueprint of the substance that thus promotes healing, safely and 100% free of side effects.

In allopathic medicine, when prescribing a drug, often the principle is based on the bigger the dose the greater the therapeutic effect. Homeopathic prescribing adopts the opposing view: the smaller the drug dose, the more potent its effect.

Homeopathy has a wide application, from acute fevers, sore throats and toothache, to chronic illnesses such as arthritis, eczema, asthma, anxiety, mild depression and chronic fatigue syndrome and more. There has been some very good research evidence to support this.