

اس شماره میں

- 2 ☆ تابکاری
- 3 ☆ رحم
- 4 ☆ دافع حمل ادویات کے نقصانات
- 5 ☆ جدید تحقیق سے
- 6 ☆ آپ کے خطوط
- 7 ☆ خواتین میں بارٹائیک
- 8 ☆ کچھ بچوں کے متعلق
- 9 ☆ بزمِ شفاء
- 12 ☆ مردوں کے متعلق
- 13 ☆ عورتوں کے متعلق
- 14 ☆ سن یاس
- 15 ☆ مدرٹیکٹر کے کمالات
- 16 ☆ الرجی
- 19 ☆ دیسی نسخے
- 20 ☆ متفرق نسخہ جات
- 24 ☆ طب مسیح موعود
- 28 ☆ چہرہ اور بھی بہت کچھ
- ☆ انگریزی حصہ --- English 30-36

مدیر

ہومیوڈاکٹر رانا سعید احمد خاں

مینیجر و نائب مدیر

ہومیوڈاکٹر ملک ہارون بابر

اکاؤنٹس

ہومیوڈاکٹر ملک ظفر منصور

ایڈیٹوریل بورڈ

ہومیوڈاکٹر عتیق احمد بھٹی، ہومیوڈاکٹر اویس جنود

مبارکہ شفقت، فرخ سلطان، ہومیوڈاکٹر رشید برمی

بشیر احمد ناصر، ہومیوڈاکٹر خوشنودہ ظفر

سرورقی و نرٹین:

انجم سہیل ظفر اللہ

نر سہیل: عامر پاشا، شیخ عامر جمشید

Publisher: Howashafi
181 London Road
SM4 5HF Morden United Kingdom
Tel.: +44 (20) 8090 4449
Fax: +44 (20) 7993 5936
howashafi313@gmail.com
www.howashafi.co.uk

Your Reference:----- آپ کا حوالہ نمبر:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

نَحْمَدُهٗ وَنُصَلِّيْ عَلٰی رَسُوْلِهٖ الْكَرِیْمِ وَ عَلٰی عَبْدِهٖ الْمَسْبُوْمِ الْمَوْعُوْدِ

خدا کے فضل اور رحم کے ساتھ
ہوالتناصر



لندن

12-2-12

مکرم رانا سعید احمد خان صاحب

السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

آپ کا خط ملا جس میں آپ نے تائیکاری کے مہلک اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے ہومیوپیتھی ادویات کے بارہ میں راہنمائی چاہی ہے۔ حضرت خلیفۃ المسیح الرابع رحمہ اللہ نے پاکستان کے ایٹمی تجربہ کے موقع پر پاکستانی احمدیوں کو جو دو ادویات استعمال کروائی تھیں وہ میں نے خود استعمال کیں اور میرے بیوی بچوں نے بھی استعمال کی تھیں۔ ان ادویات کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

حوالہ ثانی

پہلا ہفتہ	Carcinosin CM
دوسرا ہفتہ	Radium Bromide CM
تیسرا ہفتہ	Carcinosin CM
چوتھا ہفتہ	Radium Bromide CM

بارہ سال سے کم عمر بچوں کو مندرجہ بالا ترتیب کے ساتھ 1M میں استعمال کروائیں۔

اللہ تعالیٰ سب احمدیوں کو اپنی حفاظت میں رکھے۔ آمین

والسلام

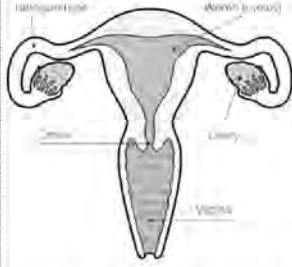
خاکسار

مزا مسدک

نقل دفتر PS لندن

خلیفۃ المسیح الخامس

اللہ تعالیٰ نے عورت کو بہت ہی نرم و نازک بنایا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے اسے بڑا حوصلہ بھی عطا فرمایا ہے۔ اتنی پروا شدت کی طاقت عطا کی ہے کہ جس کے



نتیجہ میں وہ ایک غیر آدمی کے ساتھ نکاح کے بندھن میں بندھ کر پھر اس کی عادات کو اپنانا جانتی ہے اور پھر ساری زندگی اس کے ساتھ گزار سکتی ہے۔ حوصلہ کے ساتھ اس کی تابعداری کرنا، بچوں کی پرورش کرنا، ان کی تربیت کرنا یہ صرف عورت ہی کا کام ہے۔ عورت میں ماں بھی ہے، بہن بھی ہے، بیٹی بھی ہے اور بیوی بھی ہے۔ ان سب کرداروں کا احاطہ جس طرح عورت کرتی ہے یہ اللہ ہی کی عطا ہو سکتی ہے۔ اور صرف اسی کا فضل ہے کہ گھر کا سارا نظام عورت ہی سنبھالتی ہے۔ سلیقہ شعار عورتیں اپنے گھر کو جنت بناتی ہیں اور غیر سلیقہ شعار عورتیں اسی گھر کو جہنم بنا دیتی ہیں۔ پھر عورت میں رحم کی کامادہ بھی کوٹ کوٹ کر بھرا ہوتا ہے اور عورت میں رحم

بھی ایک نہایت اہم عضو ہوتا ہے جو بچے کی ذمہ داری کا بڑا حصہ ہوتا ہے۔ اسی سے حیض کا خون جاری ہوتا ہے اور اسی کے اندر نطفہ قرار پاتا ہے اور پھر مختلف مراحل سے گزرتا ہوا ایک بچے کا روپ لے کر ولدت تک پرورش پاتا ہے۔

عورت کی صحت کا راز اس کے رحم اور خنصیہ الرحم (Ovary) کی صحت میں مضمر ہے۔ عورت کے امراض اکثر اس کی عدم صحت کی وجہ سے رونما ہوتے ہیں۔ اس کی شکل ناشپاتی کی طرح ہوتی ہے۔ بچپن میں گول اور بڑی عمر میں لمبی ہو جاتی ہے۔ بچپن میں اس کی نشوونما ستر گمرے ان شباب میں اس کی جسامت بہت تیزی سے بڑھتی ہے۔ صحت مند دو شیہہ کے رحم کی لمبائی تقریباً 3.1 انچ اور چوڑائی مونا کی تقریباً 1.1 انچ ہوتی ہے اور روزانہ تقریباً ایک اونس ہوتا ہے۔ قمر حمل کے بعد اس کا سائز اور وزن بڑھتا رہتا ہے۔ حتیٰ کہ حمل کے آخری ایام میں اس کی لمبائی 14-12 انچ ہو جاتی ہے۔ پھر وضع حمل کے بعد تقریباً 40 دن کے اندر سکڑتے سکڑتے اپنی سابقہ حالت میں آ جاتی ہے۔ بڑھاپے میں سکڑ کر بہت چھوٹی ہو جاتی ہے اور اس کا منظر قریباً بندہ ہو جاتا ہے۔ رحم مادر کے ساتھ ساتھ دونوں طرف دو باریک باریک نالیوں (Fallopian Tubes) خنصیہ الرحم اور رحم کو ملاتی ہیں۔ یہ نالیاں بیرونی جانب کشادہ ہو کر پھیل جاتی ہیں اور جھالری بن جاتی ہیں۔ اس جھالری کا سب سے بڑا زائیدہ خنصیہ الرحم کی بیرونی سطح سے متصل رہتا ہے۔ جب عورت کے انڈے کا غلاف پک کر پھوٹتا ہے تو قازف نالی کا یہ جھالروا سر خنصیہ الرحم پر پٹ کر انڈے کو اپنی آغوش میں لے لیتا ہے جہاں سے وہ قازف نالی میں پہنچتا ہے اور وہاں سے اگر مرد کا نطفہ اس حد تک پہنچ کر اسے بار آور کر دے تو بار آور ہو کر رحم میں پہنچ جاتا ہے۔ قازف نالیوں کے اندر جھریاں سی ہوتی ہیں جو رحم کی حالت میں گاہے باہم جڑ جاتی ہیں۔ اور نالی کے اندرونی راستے کو بند کر دیتی ہیں۔ اگر دونوں طرف کی نالیوں کے سوراخ اس طرح بند ہو جائیں تو انڈے رحم میں آ کر نہ پ نہیں سکتا اور عورت بانجھ رہ جاتی ہے۔

خنصیہ الرحم OVARY: یہ بادام نما دو چھوٹی چھوٹی نہایت اہم سفید گھنگلیاں ہیں جو عورتوں میں مردوں کے خنصیوں کے قائم مقام ہوتی ہیں۔ ہر ایک گلی کا وزن تقریباً ایک تولہ کے لگ بھگ ہوتا ہے اور حجم بچپن، جوانی اور بڑھاپے میں کسی قدر مختلف ہوتا ہے اور عورت میں ان کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔ ان میں نہ صرف عورت کے انڈے (ovum) تیار ہوتے ہیں۔ بلکہ دو قسم کے ہارمونز (Oestradiol) اور (Progesterone) پیدا ہو کر براہ راست خون میں شامل ہو جاتے ہیں۔ اس کے نتیجہ میں عورتوں کی ثانوی جنسی خصوصیات کا ظہور ہو جاتا ہے۔ یعنی چہرے پر حسن و جمال، شگفتگی، شرم، حجاب، ناز و ادب، خوش اخلاقی، بدن کے رنگ و روپ میں کھسار، پستانوں کا ابھار، پوشیدہ اعضاء میں استعداد اور حیض کا جاری ہونا ہونے سے زہار کی روئیدگی، ان ہارمونز کی مرہون منت ہے۔ ان میں گڑ بڑ واقع ہونے سے کبھی عورت کی جنس میں بھی تبدیلی ہو جاتی ہے۔ ہر خنصیہ الرحم میں ہزاروں ننھے ننھے خلیے (Follicles) ہوتے ہیں جن میں ایک زرد رنگ کی رطوبت کے اندر عورت کا بیضہ (انڈہ) محفوظ ہوتا ہے۔ خنصیہ الرحم میں لڑکیوں اور عورتوں میں cyst بھی بن جاتی ہے جو پانی کی تھیلیاں سی ہوتی ہیں۔ اگر اس کیلئے Apis 3x دن میں چار بار لیں تو اللہ تعالیٰ کے فضل سے cyst ٹھیک ہو جاتی ہے۔

دافع حمل ادویات کے نقصانات

دافع حمل ادویات کے فوائد کم اور نقصانات بہت زیادہ ہیں۔ یہ صحت کو بر باد کر دیتی ہیں مگر پھر بھی ہم میں سے اکثر لوگ ان کا استعمال ترک نہیں کرتے۔ حمل ٹھہرنے سے روکنے کے لئے بھی اب ہزار ہا قسم کی دوا میں مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ خود بھی استعمال کی جاتی ہیں اور دوسروں کو بھی کروائی جاتی ہیں۔ لوگ پُر سکون رہنے کے لئے بھی مختلف دوا میں لیتے ہیں اور اسی طرح Steroids کا بھی اندھا دھند استعمال کیا جاتا ہے۔ دافع حمل ادویات کے استعمال سے عموماً عورتوں میں متلی، گھبراہٹ، گرمی لگنا، ہاتھ پاؤں جلنا یہ سب بہت پایا جاتا ہے۔ اور کئی مستورات کو المیاء شروع ہو جاتی ہیں۔ ماہانہ نظام خراب ہو جاتا ہے۔ جسم میں سستی، تھکاوٹ کا احساس اور بلڈ پریشر میں کمی ہو جاتی ہے۔ اور پھر شدید سر درد آنکھوں کے سامنے اندھیرا اچھانے لگتا ہے، چھاتیوں میں سختی اور لالی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور کبھی کبھی ان میں ہلکا ہلکا درد بھی ہوتا ہے۔ مذکورہ ادویات کے نتیجے میں پیٹ درد اور جلن بھی پیدا ہوتی ہے۔ اور اس کے ساتھ ساتھ عورتوں کا وزن بھی بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ تمام نقصانات عموماً دافع حمل ادویات کے نتیجے میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان ادویات سے ہارمونز ڈسٹرب ہو جاتے ہیں اور بے شمار مسائل جنم لیتے ہیں۔ منہ پر دانے، چھائیاں وغیرہ نمودار ہونے لگتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ گردوں اور آنکھوں پر ان کے نقصانات ہوتے ہیں۔ ہمیں ہر ممکن کوشش کرنی چاہئے کہ اس طرح کی ادویات سے اپنے آپ کو بچائیں۔ اگر مجبوراً استعمال کرنا ہی پڑیں تو پھر ہومیو پیتھی کا سہارا لینا چاہئے۔ اس کے علاوہ دیگر طریقے بھی ہیں جن سے استفادہ کیا جاسکتا ہے۔ مگر خدرا اپنی صحت کو بچائیں تاکہ آپ اپنے گھر کی دکھ بھال اور اپنے بچوں کی اچھی طرح سے پرورش کر سکیں۔ اکثر عورتوں میں مختلف الرجی بھی پائی جاتی ہے۔ یہ بھی ایسی ہی دواؤں کی وجہ سے ہوتی ہے۔ میاں بیوی مل کر اگر کوئی اچھا راستہ ڈھونڈیں تو مل جائے گا پھر صحت خراب ہوگی اور نہ ہی مسائل پیدا ہوں گے۔ ہمارا مقصد صرف اطلاع دینا ہے، حل بتانا ہے۔ عمل کرنا ہے یا نہ کرنا، اس کا فیصلہ آپ بہتر طور پر کر سکتے ہیں۔ نوٹ: Nat-Mur = 200 کو استعمال کرنے سے عموماً حمل نہیں ٹھہرتا۔

(رانا سعید احمد خان)



بد مضمی

اگر کسی کا منہ کڑوا ہو تو Sulphur = 30 تین بار دن میں چند بار لیں۔

اگر فمِ معدہ میں درد ہو تو Argenitum Nit = 200 کی چند خوراکیں روزانہ لیں۔

اگر پیٹ میں ہوا کی فیکٹری لگی ہو تو Raphanus = 30 بار بار لیں۔

اگر بد مضمی کی وجہ سے کھٹی ڈکاریں آئیں تو Kali Carb = 200 میں آزما لیں۔

اگر پیٹ ہوا سے تناہوا ہو تو Raphanus = 200 کی چند خوراکیں بار بار آزما لیں۔

اگر ٹھنڈی چیزیں ہی کھانے کی طلب زیادہ ہو تو Phosphorus = 200 چند دن لیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

اگر مرغز غذا کھانے سے اچھا راپا پیٹ کی تکلیف ہو تو Pulsatilla = 200 کی چند خوراکیں لیں اور اس کے ساتھ ایک چوتھائی چمچ

زیرہ بھی پانی کے ساتھ نگل لیں۔

فہمہ الشافی

اگر کھانے کے بعد بوجھ زیادہ ہو تو 3-4 دانے خشک انجیر چبا لینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

جدید تحقیق کی روشنی میں

(ناصر باضا)

☆ میتھی کے ساگ اور اس کے بچوں پر کی گئی ایک تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ میتھی کے بیج خصوصیت سے خون کی چکنائیوں کی سطح کو کم رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تحقیق کے دوران یہ بیج چار ہفتے تک کھلائے گئے تھے اور ان کے اثرات بارہ ہفتے تک جسم میں برقرار رہے تھے۔ دیگر کئی ماہرین کی تحقیق کے مطابق مضر صحت چکنائی کو کم کرنے میں ریشہ کے استعمال سے بھی عمدہ نتائج حاصل ہوتے ہیں اور چونکہ میتھی کے بیج میں ریشہ کی مقدار 48 فیصد پائی گئی ہے اس لئے یہ مضر صحت چکنائی کو تیزی سے کم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ میتھی کے بیج میں ایسے اجزاء بھی موجود ہوتے ہیں جو کولیسٹروں کو آنتوں میں جذب ہونے سے روکتے ہیں۔

☆ برٹش نیوٹریشن فاؤنڈیشن کے مطابق چائے کے استعمال سے ہائڈریشن میں اضافہ ہوتا ہے جس کے نتیجے میں انسان چست رہتا ہے۔ نیز چائے پڈوں کو مضبوط بناتی ہے اور اس کے اندر کیلینر کے خلاف کام کرنے والا مادہ بھی موجود ہے۔ تحقیق کے مطابق 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 بنا سکتی ہیں۔ تاہم چائے سے مراد ایسی چائے ہے جو دودھ کے بغیر ہو۔ چائے میں دودھ کم سے کم اور صرف ایسی صورت میں استعمال کرنا چاہئے جب خالص چائے (تہوہ) پینا ممکن نہ ہو۔ معدہ کی بعض تکالیف میں بھی تہوہ میں معمولی سا دودھ ڈالا جاسکتا ہے۔

☆ امریکی طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ کوئی بھی ایسا طریق انسانی جسم کے لئے زیادہ موزوں نہیں ہے جو غذا پر قابو پانے کی بجائے موٹاپے کو دواؤں کے استعمال کے ذریعے کم کرنے پر زور دے۔ نیز

وزن میں فوری کمی کی بجائے فی ہفتہ صرف دو پائونڈ وزن کم کرنا چاہئے۔ رپورٹ میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ایسے معمر افراد جو اپنے وزن میں کمی کے لئے ورزش کرنے کے ساتھ ساتھ خوراک کا استعمال کم کر دیتے ہیں، ان کی ہڈیاں تیزی سے کمزور ہونے لگتی ہیں۔

☆ برطانوی ماہرین نے متنبہ کیا ہے کہ حاملہ یا بچوں کو دودھ پلانے والی ایسی مائیں جو ڈائٹنگ کرتی ہیں یا جنک فوڈ (بازاری خوراک) پر گزارا کرتی ہیں، وہ اپنے بچوں کے عمر بھر کے لئے موٹاپے اور صحت کی خرابی کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ ایک جائزہ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ ماں کی خراب غذا بچے کی پوری زندگی کے لئے ناقابل تلافی نقصان کا سبب بنتی ہے جس میں موٹاپا، کولیسٹرول کی سطح میں اضافہ اور ذیابیطس کے خطرات شامل ہیں۔

☆ طبی ماہرین نے کہا ہے کہ خراٹے لینے والے بچوں میں نیند کی کمی اور افسردگی کا فوری طور پر علاج کروایا جانا چاہئے۔ ماہرین کے مطابق بچپن میں خراٹے لینے کے عادی بچوں کی ذہنی استعداد کار، دوسرے نارمل بچوں سے کم ہوتی ہے اور ایسے بچوں میں افسردگی اور چڑچڑاپن بھی زیادہ ہوتا ہے۔ تحقیق سے اخذ کردہ نتائج کے مطابق خراٹے لینے والے، نیند میں کمی کے شکار اور نیند کے دوران آنکھوں کو حرکت دینے والے بچے نہ صرف ڈیپریشن اور تھکاوٹ کا جلدی شکار ہو جاتے ہیں بلکہ ان بچوں میں مختلف علوم سیکھنے کی صلاحیت بھی دوسرے بچوں کی نسبت کم ہوتی ہے۔



مزید معلومات کے لئے: www.howashafi.co.uk

howashafi313@gmail.com



ایڈیٹر کے نام۔۔۔ آپ کے پیغامات



[] ماشاء اللہ بہت اچھی کوشش ہے۔ میں اپنے بیٹے کی لئے حضور کی کتاب پڑھ رہی تھی کہ آج کا بفضل پڑھا اس میں آپ کی Website کا پڑھا۔ ہومیو پیتھی نے تو ہمارے گھروں کو سکون سے بھر دیا ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو جزا دے بہت اچھا کام ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو جزا دے خیر دے۔ آمین (شازیہ ظفر۔ آریٹو)

[] آپ کا میگزین بہت اچھا ہے۔ مجھے بہت پسند ہے۔ (سزئیہ۔ پاکستان)

[] اللہ آپ کو انسانیت کی خدمت کی توفیق دیتا چلا جائے۔ اللہ آپ کو بہت ترقیات سے نوازے اور صحت و سلامتی والی زندگی دے۔ آمین (صبیحہ نسیں۔ جڑنی)

[] مجھے آپ کی Website بہت پسند آئی ہے، اللہ آپ کو آپ کے مقصد میں کامیاب کرے۔ آمین (نبیل احمد۔ پاکستان)

[] ڈاکٹر صاحب، آپ کا میگزین بہت اچھا ہے اور مجھے بہت پسند آیا ہے۔ میں نے اپنی امی کو پاکستان میں بھی اس بارے میں بتایا ہے ان کو ہومیو پیتھی کا بہت شوق ہے۔ (سزئیہ۔ جڑنی)

[] آپ کا رسالہ بہت بہت اچھا ہے اللہ تعالیٰ آپ کے ہاتھ میں بہت برکت دے اور سب لوگ صحت یاب ہوں۔ آمین۔ جزاک اللہ (قاسم علی۔ جڑنی)

[] آپ کو بہت بہت مبارک ہو اور دعا ہے کہ اللہ آپ کے ساتھ ہو اس خدمتِ خلق میں۔ (انور احمد شہزاد۔ جڑنی)

اس کے علاوہ بہت سے لوگوں نے فون پر اور زبانی ہماری اس ادنیٰ خدمت کو سراہا ہے۔ ادارہ ہواشانی ان سب کا شکر گزار ہے۔

جھریاں

عمر کے ساتھ ساتھ جلد کی تہ میں پائی جانے والی جڑنی گھل جاتی ہے۔ یہ عمل چہرے کی جھریوں کا بڑا سبب ہے۔ تمباکو نوشیوں کے جسم پر جھریاں اکثر ان لوگوں کے مقابلے میں دس سال پہلے نمودار ہو جاتی ہیں جو تمباکو نوشی نہیں کرتے۔ اس کی وجہ تمباکو میں شامل کموٹین ہے جو شریاں کو تکلف بنا دیتی ہے جو کہ جلد سے نزدیک ہوتی ہیں۔ جلد کی شادابی کے لئے وٹامن A کا آمد ہے۔ مچھلی کے تیل میں یہ وٹامن خوب ہوتا ہے۔ وٹامن سی بھی جلد کے لئے اہم ہے، کیونکہ یہ جلد کو تازہ رکھنے والا پروٹین پیدا کرتا ہے۔

بیضاء ہائی۔ جڑنی

مچھلی کا تیل

مچھلی کے تیل (Cod Liver Oil) میں پروٹین کے علاوہ حیاتین الف (وٹامن اے) ہوتا ہے جو آنکھوں، بالوں اور ناخنوں کے لئے مفید ہے۔ اس کے علاوہ اس تیل میں حیاتین د (وٹامن ڈی) بھی ہوتا ہے جو وائٹوں اور ہڈیوں کا فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس میں تھوڑی سی مقدار آریٹو ڈین اور فاسفورس کی بھی ہوتی ہے

پیاز کے فوائد

- ☆ جن لوگوں کی نکسیر پھوٹی ہے ان کے ناک میں پیاز کا رس نکال کر دو قطرے ہفتہ میں دو بار ڈالنے سے نکسیر تھو سے ختم ہو جاتی ہے۔
- ☆ سورج میں بیٹھنے سے جلد پر دھبے پڑ جائیں تو پیاز کا رس ملنے سے دھبے دور ہو جاتے ہیں۔
- ☆ جن لوگوں کو مرگی کی تکلیف ہے وہ سفید پیاز کا رس ناک میں دو یا تین قطرے ڈالیں تو مرگی ختم ہو جاتی ہے۔
- ☆ پیاز کا رس ڈالنے سے کان کا درد بھی دور ہو جاتا ہے۔ (گھریہ وحید۔ بونٹی)

خواتین میں ہارٹ اٹیک کی علامتیں

ہارٹ اٹیک مرد اور خواتین دونوں میں ہوتا ہے لیکن ان کی علامات مختلف ہوتی ہیں۔ دل کے دوروں میں سینے میں ایک مخصوص قسم کا درد محسوس ہوتا ہے جیسے کوئی بے حد زنی چیز سینے پر رکھ دی گئی ہو۔ لیکن اس قسم کا درد خواتین سے زیادہ مردوں کو محسوس ہوتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ہارٹ اٹیک کا شکار ہونے والی 43% خواتین کو سینے میں اس قسم کی کوئی تکلیف محسوس نہیں ہوتی۔ خواتین مردوں کے مقابلے میں ہسپتال کا رخ کرنے میں بہت تاخیر کرتی ہیں۔ اس تاخیر کی بنیادی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ اپنی تکلیف کی وجہ سے کسی اور کو پریشان کرنا نہیں چاہتیں یا اپنی فیملی کی دیکھ بھال میں لگی رہتی ہیں لیکن یہ تکلف ان کیلئے جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔

اکثر گھر کے پورے انتظام کی ذمہ داری خاتون خانہ پر ہوتی ہے اس لئے اُسے اپنی وہ اہم ذمہ داری احسن رنگ میں پوری کرنے کے لئے اپنی صحت و تندرستی پر بھی توجہ دینی چاہئے۔

اگر دل کے دورے کے بعد تین گھنٹے کے اندر اندر اس کا علاج شروع کر دیا جائے تو زندہ بچنے کے امکانات %23 زیادہ ہوتے ہیں۔ اور اگر وہ دورے کے ایک گھنٹے کے اندر ہسپتال پہنچ جائیں تو ان کی زندگی کے امکانات %50 بڑھ جاتے ہیں۔

اگر خواتین درج ذیل میں سے کوئی بھی علامت محسوس کریں تو فوری طور پر ایمر جنسی کے شعبہ سے رجوع کریں۔ بہت ممکن ہے کہ یہ مسئلہ ہارٹ اٹیک کی بجائے کچھ اور ہو لیکن تسلی کر لینا بہر حال بہتر ہے۔

دل کے دورے سے چند تھنٹے پہلے %71 خواتین نزلہ زکام جیسی علامتیں محسوس کرتی ہیں اور دورے سے کچھ دن پہلے وہ خود کو اتنا زیادہ تھکا ہوا محسوس کرتی ہیں کہ انہیں روزمرہ کی کوئی چیز اٹھانا بھی دشوار معلوم ہوتا ہے۔

سینے میں ہلکا سا درد ہو سکتا ہے، لیکن بہت شدید نہیں۔ سینے کے علاوہ پیٹھ، کانڈھوں، گردن اور جڑے میں بھی کم تکلیف وہ قسم کا درد محسوس ہو سکتا ہے۔

دل کے دورے کا شکار خواتین کسی ظاہری وجہ کے بغیر اچانک خود کو بہت زیادہ پسینے میں بھیگا ہوا محسوس کر سکتی ہیں۔ اس وقت ان کا چہرہ زرد اور رنگت اُڑی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔

ہارٹ اٹیک کے دوران اکثر خواتین کو متلی محسوس ہوتی ہے اور لگتا ہے کہ جیسے ان کا سر گھوم رہا ہے۔

دل کے دورے کا سامنا کرنے والی %58 خواتین اپنی سانس اُکھڑی ہوئی محسوس کرتی ہیں اور انہیں بات کرنے میں دشواری ہوتی ہے۔

ہارٹ اٹیک سے ایک ماہ قبل کے عرصے میں تقریباً آدھی خواتین کو نیند نہ آنے کی شکایت ہوتی ہے اور وہ سونے میں دشواری ہوتی ہے۔

ہارٹ اٹیک سے پہلے بہت سی خواتین کو یہ محسوس ہوتا ہے جیسے قریب ہی کوئی خطرہ منڈلا رہا ہے۔ وہ ایک انجانے خوف میں مبتلا ہوتی ہیں۔ شاید ان کا جسم ان سے کہہ رہا ہوتا ہے کہ اپنی حالت پر توجہ دیں۔ لہذا ایسے اشاروں کو نظر انداز نہیں کرنا چاہئے اور علاج پر توجہ دینی چاہئے۔

یہ رسالہ ادارہ ہوالشانی (پرائیویٹ) لمیٹڈ کی زیر نگرانی شائع کیا جاتا ہے



کچھ بچوں کے متعلق

- ☆ رات کو بچہ ڈرے اور کہے کہ وہاں پر کوئی چیز بیٹھی ہے تو اس کو **Medorrhinum = 1000** ہفتہ وار دیں۔
 - ☆ پیدا کنی موٹے اور پھولے ہوئے بچوں کو **Bovista = 200** وقفہ وقفہ سے دیتے رہیں۔
 - ☆ ایسے بچے جو چھوٹی عمر میں ہی بوڑھے نظر آنے لگیں انہیں **Sarsaprilla = 200** دو بار ہفتہ میں دیں۔
 - ☆ بچوں کے چہرے اگر پیلے پیلے اور سفیدی نما نظر آئیں تو **Phosphorus = 30** تین بار دن میں دیں۔
 - ☆ بچوں میں ناک بند ہو تو **Sambucus = 200** رات کو ایک بار دیں۔
 - ☆ بچوں میں فلو کے لئے منہ چھوڑیل نسخہ ملا کر دن میں چار بار دیں۔
- FerrumPhos+NatSulph+NatMur+MagPhos+KaliMur = 6x**
- ☆ بچوں کے ایگزیمیا میں **Morgon Co** چوٹی کی دوا ہے۔ (ادارہ حوالاشانی)



امراض چشم

- ☆ اگر کسی مریض کو یہ احساس ہو کہ آنکھوں میں ریت سی چھ رہی ہے تو ایسے مریض کو **Aconite = 30** میں دیں۔
- ☆ اگر مریض کی آنکھوں میں سوزش ہو اور آنکھ کا بلڈ پریشر بڑھا ہوا ہو تو **Arnica+Belladonna = 200** ملا کر دن میں تین بار دیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے ٹھیک ہو جائے گا۔
- ☆ اگر کسی بھی مریض کی آنکھوں سے تیزابی سا پانی نکلے تو **Euphrasia = 30** دن میں تین بار دیں۔
- ☆ اگر کوئی مریض یہ شکایت کرے کہ آنکھیں دکھتی ہیں تو **Argentum-Nit = 30** چند دن تین بار روزانہ دلوائیں۔
- ☆ اگر کسی مریض کی آنکھوں میں شدید درد ہو اور بے حد بے سکون ہو تو **Chamomila = 200** کو آزماتیں۔
- ☆ اگر کسی مریض کی آنکھوں میں شدید صلن ہو تو **Sulphur = 200** سکون دے گی۔
- ☆ اگر کسی مریض کو کالا موٹیا ہو تو **Phystostigma = 1M** کو آزماتیں۔ (ادارہ حوالاشانی)



جرمنی میں رہنے والوں کی سہولت کے لئے ادارہ حوالاشانی نے **Post Bank** جرمنی میں ایک اکاؤنٹ کھلوا یا ہے جس میں آپ رسالہ حوالاشانی کی سالانہ فیس اور اگر آپ چیرٹی کے لئے کچھ مالی مدد کرنا چاہیں تو رقم بغیر کسی اضافی رقم یا فیس کے جمع کروا سکتے ہیں۔ رقم جمع کرواتے وقت اپنا پورا نام اور اگر حوالاشانی کا حوالہ نمبر ہو تو اس کو بھی ساتھ لازمی لکھیں۔

ZAFAR MANSOOR MALIK

POST BANK DORTMUND-----KONTO Nr: 982 534 462-----BLZ: 440 100 46

بزمِ شفاء

☆ ایک مریض عمر 55 سال جلسہ سالانہ جرمنی پر ملاقات ہوئی۔ بے حد خوفزدہ، بے چین اور بے سکون تھا۔ جسم پر زخم، اعصاب پر گہرا اثر تھا۔ لوگوں نے مختلف اوقات میں بے حد ظلم کئے۔ ایک عجیب و غریب سی داستان سنا کی مگر زیادہ ہی مڑوس اور خوفزدہ ہونے پر انہیں **KaliPhos+Mag** میں ملا کر دن میں تین بار اور ساتھ **Pyrogenium = 200** اور **Nat-Sulph = 200** ایک ایک بار دن میں دلوا دیا گیا۔ الحمد للہ سات آٹھ مہینوں بعد مریض کا فون آیا کہ اتنا عرصہ دوا کھانے سے اللہ کے فضل سے میں 80% ٹھیک ہو گیا ہوں۔ اور یہ بھی کہا کہ کئی سال سے میں گنجا تھا لیکن ان دواؤں سے میرے سر پر بال بھی اگنے شروع ہو گئے ہیں۔

☆ ایک مریض جس کی کمر میں سخت درد تھا، چنانچہ پھرنا دو بھر تھا۔ اس کو خا کسار نے **Arnica+Rhus tox+Calc. Carb = 200** میں بنا کر دیا اور تین دن تک روزانہ تین بار دوا لینے کو کہا۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے کمر درد ٹھیک ہو گیا تو دن میں ایک خوراک لینے کو کہا۔

☆ پتہ میں پتھری اور درد کے لئے بے شمار مریضوں کو **Calc. Carb+Sarsapilla+Berberis+Canthisis = 30** ملا کر تین بار روزانہ دلوا دیا۔ **الہ ماشاء اللہ۔ اللہ تعالیٰ نے چند دنوں میں درد سے شفا دیدی۔**

☆ ایک مریضہ جس کو **ovary cyst** تھی اسے ہم نے **Apis = 3x** دن میں چار بار دلوا دیا اور ساتھ اپنا نسخہ ”نسوانی آب حیات“ دیا۔ چند ہفتوں میں خدا تعالیٰ نے فضل فرمایا۔ **cyst** ختم ہو گئی اور حیض بالکل نارمل ہو گئے۔

☆ نومولود بچوں کے پیٹ میں ہوا کے لئے **Nat.Sulph+Mag.Phos+Calc.Phos = 6x** ملا کر ایک ایک کئی دودھ میں ملا کر دی جاتی ہے جس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ہوا کا اخراج خود ہی جاری رہتا ہے اور بچہ سکون سے سو بھی جاتا ہے۔

☆ ایک مریضہ جس کو ڈاکٹروں کے چیک آپ کے مطابق دماغ میں **Prolactin** بہت بڑھ چکا ہے اور کچھ دماغ میں **clots** وغیرہ بھی نظر آئے جس پر **Arnica+Opium = CM** میں پندرہ دن کے وقفہ سے دوا خوراکیں دی گئیں۔ اللہ تعالیٰ نے فضل فرمایا۔ ہر دو ہفتوں سے اللہ تعالیٰ نے شفا عطا فرمادی۔

☆ پاکستان میں ایک ساڑھے تین سال کا بچہ جو بلڈ کیٹسر میں مبتلا تھا اور لاہور میں ایک کینسر ہسپتال میں زیر علاج تھا اور عرصہ تین ماہ سے اس کا بخار بھی نہیں اتر رہا تھا۔ اس کے جگر پر بھی کچھ اثر تھا۔ مختلف اوقات میں مختلف علامات پر مختلف دوا نہیں دی گئیں۔ اللہ تعالیٰ نے فضل فرمایا۔ اب عرصہ چار ماہ سے دوبارہ بخار نہیں ہوا اور بچہ دن بدن روبہ صحت ہے۔

☆ پاکستان میں ایک مریض سانس کی تکلیف میں مبتلا تھا اور ہومیو اور دوسرے علاج بھی کروا چکا تھا لیکن خاطر خواہ فائدہ نہیں ہو رہا تھا۔ اس مریض کو **Oxygenium = 30** روزانہ تین بار دیگر علاج کے ساتھ دی گئی۔ خدا تعالیٰ کے فضل سے صحت بحال ہونا شروع ہو گئی۔ الحمد للہ۔

☆ ایک مریضہ جو بے صدا اس، بریشان اور مایوس تھیں۔ بے حد غیر ضروری سوچوں نے اُن کا دماغ خراب کیا ہوا تھا اور عرف عام میں ڈپریشن تھا۔ عرصہ دراز سے اس کی ایلو پیٹھک دوا بھی کھا رہی تھیں۔ روزانہ دوا کھانے سے آنکھیں نشئی سی ہو چکی تھیں مگر خاطر خواہ سکون نہیں مل رہا تھا اور دن بدن کمزور بھی ہو رہی تھیں۔ ان کو **Avena Sativa+Zinc.Val+Passiflora = 3x**

تینوں دوا میں ملا کر روزانہ تین بار دلوائی گئیں اور ساتھ کچھ دوسری دوائیں بھی دی گئیں۔ **Aurum Met = 200** بھی دی گئی۔ خدا تعالیٰ نے فضل فرمایا۔ ایک ماہ کے بعد ہی انہوں نے سب دوائیں ترک کر دیں اور صرف ہومیو پیٹھک دوا ہی لے رہی ہیں۔

الحمد لله

انسان کی عمر میں چاہے عورت ہو یا مرد اپنی نسل کو بڑھانے کی خاص عمر ہوتی ہے۔ یہ عمر کا حصہ Puberty یا ماہواری کے شروع ہونے سے عورتوں میں شروع ہوتا ہے اور مردوں میں جسمانی ساخت اور ہارمون میں تبدیلیوں سے شروع ہوتا ہے۔

نسل انسانی کی بقاء عمر کے ادوار

مرد کی عمر یا سن یاس، عورت کی عمر سن یاس سے بہت بعد میں آتی ہے۔ عورتوں میں عمر کے اس حصہ میں بہت تیزی سے تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اب ہم آپ کو بتانا چاہتے ہیں کہ سن یاس ہوتا کیا ہے اور یہ کونسی طبعی حالت ہے؟

جب کسی کو آخری ماہواری آنے کے بعد ایک سال تک ماہواری نہ آئے تو اسے سن یاس یا مینوپاؤز کہتے ہیں۔ اور اس سے پہلے جب ماہواری کا ہر ماہ آتا ہے ترتیب ہونا شروع ہو اور اس وقت تک کہ ماہواری بالکل بند نہ ہو جائے کے اس کو پیش رفت کا وقت کہتے ہیں یا کلائی میک ٹرک (Climacteric) کہتے ہیں۔ عام طور پر 45-40 سال کی عمر میں سن یاس کی علامات شروع ہو جاتی ہیں اور 50 سال اور 9 ماہ کی عمر میں اوسط اندازے کے مطابق ماہواری مکمل بند ہو جاتی ہے۔

پیش رفت کے وقت یا Climacteric کے وقت کی خاص علامات مندرجہ ذیل ہیں۔

ماہواری بے ترتیب ہو جانا، بہت زیادہ خون بہہ جانا۔ اس طرح کی ماہواری کے دوران عام طور پر حمل نہیں ٹھہرتا کیونکہ اس وقت انڈے عورتوں میں نہیں بنتے اور ان کو An anovulatory cycle کہتے ہیں۔

اب عورتوں کے جسم کی اس طبعی تبدیلی کے اثرات کیا ہوتے ہیں؟

بے ترتیب ماہواری ہونا، بہت زیادہ یا بہت کم خون بہنا، پیشاب کی تکلیف ہونا، نیند نہ آنا، ہڈیوں کا بھر بھرا ہو جانا، دل کی تکالیف کے اثرات ظاہر ہونا، بے وجہ پریشان اور گھبراہٹ کا شکار ہونا، جلد کا بہت زیادہ خشک ہونا، بالوں کا گرنا، دماغی کمزوری محسوس کرنا یہ سب اثرات عورتوں کے مستقل ہارمونز کے نہ ہونے یا بہت زیادہ کم ہونے کی صورت میں پیدا ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ سن یاس میں عورتوں کے ہارمونز بہت کم ہو جاتے ہیں۔ دوسری پریشان کن علامات میں چہرے پر بالوں کا پیدا ہونا۔ بہت زیادہ سورج کی حساسیت پیدا ہونا، چھاتیاں اپنی اصل ساخت کھودتی ہیں، وزن زیادہ ہو جاتا ہے، جذبات کا اتار، چڑھاؤ تکلیف دہ حد تک بڑھ جاتا ہے اور جو چیز سب سے نمایاں اور ہر عورت محسوس کرتی ہے وہ ٹھنڈے پسینوں کا آنا، چہرہ اور کمر کا گرم ہو جانا اور بہت گرمی محسوس کرنا، ان علامات کو Hot flushes بھی کہتے ہیں۔

میاں بیوی کے تعلقات بھی تکلیف دہ ہو جاتے ہیں اور اگر احتیاط نہ کی جائے تو خون کی نالیاں تنگ ہونے سے عورتوں کو ہائی بلڈ پریشر بھی ہو جاتا ہے۔

یہ سبھی بھی علامات یہاں آپ کو بتائی ہیں 45 سال کے بعد ان میں سے تین یا چار علامات ایک عورت میں ضرور پائی جاتی ہیں۔ اگر آپ میں پائی جانے والی علامات اتنی تکلیف دہ ہو جاتی ہیں کہ آپ روزمرہ کا کام نہیں کر سکتیں تو اپنے ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کرنا چاہیے۔

اگر آپ ایسا نہیں کریں گی تو ان علامات کے بہت دور رس اثرات پیدا ہو سکتے ہیں جو آپ کو مستقل بیماریاں دے سکتے ہیں۔ جن پر آپ کو بعد میں ہمیشہ ادویات لینے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔ اب اس طبعی حالت سے پیدا ہونے والی صورتحال کو ہمیں اپنی زندگی میں واضح تبدیلیاں لا کر دور کرنا ہوگا اور یہ تبدیلیاں اس طرح کی ہونی چاہیں۔

(باقی صفحہ 14 پر)

ارشاد سیدنا حضرت مسیح موعود علیہ الصلوٰۃ والسلام

انبیاءِ خبیثہٴ امراض سے محفوظ رکھے جاتے ہیں: ”انبیاء علیہم السلام اور اللہ تعالیٰ کے مامورِ خبیثہٴ اور ذلیل بیماریوں سے محفوظ رکھے جاتے ہیں۔ مثلاً آتشک ہو، جذام ہو یا کوئی ایسی ذلیل مرض۔ یہ بیماریاں خبیثہٴ لوگوں ہی کو ہوتی ہیں اَلْخَبِيْثَاتُ لِلْخَبِيْثِيْنَ (اور: ۲۵) اس میں عام لفظ رکھا ہے اور نکات بھی عام ہیں۔ اس لیے ہر خبیثہٴ مرض سے اپنے ماموروں اور برگزیدوں کو بچالیتا ہے۔ یہ کبھی نہیں ہوتا کہ مومن پر جھوٹا الزام لگایا جاوے اور وہ بری نہ کیا جاوے۔ خصوصاً مصلح اور مامور اور یہی وجہ ہے کہ مصلح یا مامور حسب نسب کے لحاظ سے بھی اعلیٰ درجہ رکھتا ہے، اگرچہ ہمارا مذہب یہی ہے اور یہی سچی بات ہے کہ خدا تعالیٰ کے نزدیک تکریم اور تعظیم کا معیار صرف تقویٰ ہی ہے اور ہم یہ بھی مانتے ہیں کہ چوہڑا بھی مسلمان ہو کر اعلیٰ درجہ کا قرب اور درجہ اللہ تعالیٰ کے حضور حاصل کر سکتا ہے۔ اور وہاں کسی خاص قوم یا ذات کے لئے فضل مخصوص نہیں ہے، مگر سنت اللہ اسی طرح پر جاری ہے کہ وہ جس کو مامور یا مصلح مقرر فرماتا ہے، اس کو ایک اعلیٰ خاندان میں ہونے کا شرف دیتا ہے اور یہ اس لئے کہ لوگوں پر اس کا اثر پڑے اور کوئی طعنہ نہ دے سکے۔“ (ملفوظات جلد اول صفحہ ۳۹۷)

طالبِ دعا



شاہد لطیف انجم اور فیملی



GRANDEX MODE

DREIEICH GERMANY

TEL: 0049-6103 36693

FAX: 0049-6103 312369



کچھ مردوں کے متعلق



☆ بے اولاد مردوں کے لئے

1- **Syphillinum = CM** ایک ماہ کے وقفہ سے دو خوراکیں دیں۔

2- **Nat Muraticum = 200** ہفتہ وار صرف ایک خوراک دیں۔

3- **Kali Phos = 6x** تین بار روزانہ دیں۔

4- **Acid Phosphoricum = Q** دو قطرے پانی کے گلاس میں صبح شام کھانے کے بعد۔

☆ مردانہ کمزوری اور مباشرت سے قبل ڈھیلا پن ہو تو

1- **Selenium = 200**

☆ نمبر 1 صبح اور نمبر 2 شام کو روزانہ ایک ایک خوراک۔

2- **Onosmodium = 200**

☆ مردانہ قوت کی بیداری کیلئے **Kali Phosphoricum = 1000** ہفتہ وار چند خوراکیں۔

☆ احتکام کیلئے **Secutilaria = 200** روزانہ ایک بار لیں۔ ادارہ ہوالثانی

ادارہ ہوالثانی

خوف

اگر کوئی آپ کے پاس آئے اور کہے کہ ڈاکٹر صاحب میں نے فلاں دن مر جانا ہے تو ایسے مریض کو فوراً

Aconite = 200 میں بنا کر دیں۔

اگر کوئی مریض کتوں سے بے حد ڈرے یا کتے کو دیکھ کر بے چین ہو جائے تو **Arsenic = 200** میں دیں۔

اگر لوگ اندھیرے سے ڈرتے ہیں، بچے بھی اور بڑے بھی۔ وہ اندھیرے میں ہمیشہ کسی کو ساتھ لے کر جاتے ہیں۔ ایسے مریضوں کو

Phosphorus = 1M ہفتہ وار دیں۔

بھولتوں کا خوف ہو تو **Aconite = 1M** ہفتہ وار دیتے رہیں۔

چوروں کا خوف ہو اور ہر وقت دھڑکا لگا رہے کہ کہیں چور نہ آجائے تو **Arsenic = 1M** ہفتہ وار دیں۔

ہر وقت ہوائی حملے کا خوف ہو تو **Ignatia = 1M** چند دن روزانہ ایک بار دیں۔

اگر کسی کو پانی کا خوف ہو، نہانے سے پاپانی سے ڈرے تو ایسے مریض کو **Hydrophobinum = 1M** میں دیں۔

سبز چائے کا ایک اور فائدہ

امریکی طبی ماہرین نے کہا ہے کہ سبز چائے پارکنس (رعشہ) کے علاج میں بھی کافی مددگار ثابت ہوئی ہے۔ ان کے بقول سبز چائے میں ایک ایسا کیمیکل انٹی آکسی ڈنٹ پایاجاتا ہے جو کہ پہلے ہی کئی امراض کیلئے مفید ثابت ہو چکا ہے جبکہ اب اسکا ایک اور فائدہ سامنے آیا ہے کہ رعشہ بھی اس سے دور بھاگتا ہے۔



کچھ صنف نازک کے متعلق



- ﴿ اگر عورت ہر بار مردہ بچے کو جننے تو ایسی مر ایضہ کو کچھ عرصہ **Cimicifuga = 30** دینا چاہئے اور پھر آہستہ آہستہ دوا کو بڑھانا چاہئے۔
- ﴿ اگر کوئی مر ایضہ عجیب الثقلیت بچے پیدا کرے تو ایسی مر ایضہ کو **Syphillinum = CM** میں ایک خوراک دیں۔
- ﴿ اگر کوئی عورت صرف لڑکیاں ہی پیدا کرے تو **Sepia = CM** میں ایک خوراک دیں۔
- ﴿ اگر عورت کے رحم میں تیزی سے بڑھنے والی رسولی ہو تو **Calc-Iodide = 3x** میں تین بار دن میں دیں۔
- ﴿ اگر کسی مر ایضہ کی **ovaries** میں رسولی ہو تو **Apis Mel = 3x** دن میں چار بار دیں۔ اللہ تعالیٰ فضل فرمائے گا۔
- ﴿ اگر کوئی عورت حاملہ ہونے کی خواہشمند ہے اور ساتھ اسے لیکوریا بھی ہے تو ایسی عورت روزانہ صبح **Borax = 30** میں ایک خوراک اور رات کو **Nat- Carb = 200** میں لے لے تو اللہ تعالیٰ فضل فرمائے گا اور ماد پوری ہوگی۔ انشاء اللہ۔
- ﴿ اگر کوئی عورت جس کے چہرے کی رنگت پیلی اور شادی کے بعد پیریڈز میں کمی اور ٹھنڈے موسم سے گھبرانے اور وہ حاملہ ہونا چاہتی ہو تو ایسی مر ایضہ **Medorrhinum = 1000** دو بار مہینہ میں لے، اللہ تعالیٰ فضل فرمادے گا۔
- ﴿ بچہ پیدا ہونے کے بعد اگر پستانوں میں دودھ نہ اترے اور کوئی وجہ بھی معلوم نہ ہو تو **Secale Cor = 30** کو آزمائیں۔

وزن کم کرنے کے لئے

- ﴿ صبح خالی پیٹ سرخ رنگ کا پکا ہوا ایک ٹائٹر کھانے سے وزن کم ہو جاتا ہے۔
- ﴿ ایک چنگلی اجوائن اور کالائٹک ملا کر ناشتے سے ایک گھنٹہ قبل خالی پیٹ کھائیں۔ یہ وزن کم کرتا ہے۔
- ﴿ چائے کا ایک چمچ لیمن جوس میں شہد ملا کر صبح صبح پینے سے وزن کم ہوتا ہے۔ (گھریزیدجیوٹک)

ترک اخلاق ہی بدی اور گناہ ہے

ملفوظات۔ جلد اول۔ صفحہ ۳۵۵

Mr Akhtar Watch Service Center Frankfurt-Zeil-Germany

(((نسخہ جات کے بارہ میں ایک ضروری اطلاع)))

حوالہ شافی رسالہ میں جو جو میو پیٹنک نسخہ شائع کیے جاتے ہیں یہ مختلف مستند جو میو پیٹنک معالجوں کے ذمائی مشاہدہ اور تجربہ بات پر مشتمل ہوتے ہیں ان کے شائع کرنے کا مقصد صرف خدمتِ خلق اور عوام الناس کو سستا اور کامیاب طریقہ علاج کے بارہ میں آگاہ کرنا ہے۔ نیز جو میو پیٹنک معالج کی روزمرہ پریکٹس کو کامیاب بنانا ہے۔ تاہم اگر کسی نے کوئی نسخہ آزمایا نہ ہو تو اس کے بارہ میں پہلے کسی مستند جو میو پیٹنک ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔ بغیر مشورہ کے نسخہ استعمال کرنا نقصان کا باعث بھی ہو سکتا ہے۔ جہاں ادارہ حوالہ شافی ملٹی ڈسٹری بیوٹرز ہوگا۔ شکریہ

بقیہ: سن یاس یا مینوپاؤز Menopause

اپنی پریشانیوں کو کنٹرول کریں آپ کے کنٹرول میں جتنا ہے کہ آپ اپنی پریشانی کو سدھارنے کے لئے کر سکتے ہیں کریں اور کرتے رہیں اور دعا کا دامن بھی ہاتھ سے نہ چھوڑیں۔ خدا تعالیٰ کا شکر ادا کریں کہ جسمانی تبدیلی کے جس دور سے آپ گزری ہیں آپ نے اس کا فائدہ اٹھایا اور کامیاب رہیں۔ زیادہ مریچوں کے کھانے کم کریں، چائے اور کوفین کا استعمال کم کریں، گرم جگہ پر زیادہ نہ رہیں، اپنے کمرے یا گھر کا درجہ حرارت زیادہ گرم کی طرف نہ رکھیں، ہفتہ میں کم از کم تین بار آدھا گھنٹہ ضرور ورزش کریں، کھانے کو سلاوا اور پھلوں سے متوازن کریں، سگریٹ نوشی سے پرہیز کریں۔

بعض دفعہ اگر طبیعت یا صحت ٹھیک نہ ہو رہی ہو تو بعض صورتوں میں ہارمونز کو دوائی کی صورت میں لینا پڑتا ہے اس کی وجہ صرف اور صرف اپنی علامات کا ٹھیک کرنا ہوتا ہے اور ہڈیوں پر اس کا اثر نہ پڑے کہ وہ پھر بھری ہو جائیں اور دوسری سن یاس کی علامات کا کنٹرول اس دوائی سے کرنے کی کوشش کی جاتی ہے مگر چند عورتوں کا علاوہ اکثر عورتوں کو سائڈ ایفیکٹ یا ان کے بد اثرات ہونے لگ جاتے ہیں جیسے اک دم زیادہ خون بہنا شروع ہو جانا، کینسر (Cancer) ہونے کا خطرہ ہونا۔ دوائی کو روزانہ کھانا یا دن رہنا اور بے ترتیبی پیدا ہونا عورتوں کے پسینہ آنے، پیشاب کی تکلیف ہونے یا پریشان رہنے کی علامات تو ٹھیک ہو جاتی ہیں مگر یہ دوائی پہلے ہی دل کے مرض میں مبتلا عورتوں کو نہیں دی جاسکتی اس دوائی کے فائدے نقصان کے لحاظ سے زیادہ ہیں اس لئے ہارمونز کی دوائیوں کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

دوسری دوائیاں جیسے ہومیو پیتھی ہیں وہ بھی استعمال کی جاسکتی ہیں جیسے کہ

Agnus Castus, Black Cohosh, St Johns Wort, Evening Primrose Oil,

Ginseng, Dong Quai, Ginkobiloba

وغیرہ شامل ہیں۔

خدا تعالیٰ پر بھروسہ، خاندان کی محبت اور خیال، کام اور ارد گرد کا احساس، آپکی صحت کا ضامن ہے۔ خدا تعالیٰ ہم سب کو صحت والی فعال زندگی عطا فرمائے۔ آمین ثم آمین۔



اگر کسی کو قبض گھر سے باہر جانے پر محسوس ہو تو **Lycopodium = 200** کو آزمائیں۔ اگر قبض آنتوں کی کمزوری کی وجہ سے ہو تو **Opium = 200** روزانہ ایک بار لیں۔

اگر ایسی قبض ہو کہ کئی کئی دن تک حاجت ہی نہ ہو تو **Plumbum = 200** چند دن لیں۔

اگر اتنی قبض ہو کہ بار بار جلاب لینا پڑے تو **Nux Vomica** کو کچھ عرصہ متواتر لیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

اگر کسی کو صرف گرمیوں میں ہی قبض ہو تو **Bryonia = 200** کو آزمائیں۔

اگر کسی کو قبض انتڑیوں کی خشکی کی وجہ سے ہو تو **Alumina = 200** چند دن متواتر لیں۔

اگر قبض حاملہ مستورات کو ہو تو **Sepia = 200** کو نہ بھولیں۔ خوشنود و ظفر لندن

سیلان خون کوروکنے کے لئے ایک نہایت اہم اور گراں قدر دوا ہے۔ خون کے اخراج کوروکنے والی دوسری جملہ ادویات جب ناکام ہو جائیں تو یہ دوا جادو کا سا اثر دکھا کر کامیاب ثابت ہوتی ہے۔

اگر پھیپھڑوں اور معدہ سے خون خارج ہو رہا ہو تو اس مدر ٹینکچر کے 60 قطرے ایک اونس گرم پانی میں ملا کر ہر پندرہ یا تیس منٹ کے وقفہ سے استعمال کروائیں تا وقتیکہ جریان خون رک جائے۔ بعد ازاں دس دس قطرے دن میں تین مرتبہ استعمال کروائیں تاکہ مرض دوبارہ عود نہ کر آئے۔
دق کے مرض میں اگر پھیپھڑوں سے خون آرہا ہو تو یہ دوا خون کے اخراج کوروکنے کے علاوہ رات کو آنے والے پسینہ کی کثرت کو بھی کم کرتی ہے۔
علاوہ بریں اذیت ناک کھانسی اور دستوں کی شکایت پر بھی قابو پاتی ہے۔ وضع حمل کے بعد ہونے والے جریان خون کے لئے بھی یہ ایک نہایت موثر دوا ہے۔ لیکوریا اور استیاضہ کے لئے بھی یہ دوا کسیر کا درجہ رکھتی ہے۔

مقدار خوراک: آنتوں اور گردوں سے خون آرہا ہو تو دس یا تیس قطرے ہر تین گھنٹہ بعد استعمال کرنے سے بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ بواسیر یا خروج مقعد یعنی کانچ نکلنے کا عارضہ ہو تو جیرنیم Q کے پانچ پانچ قطرے دن میں تین بار استعمال کروائیں نیز یہ مدر ٹینکچر اور روغن زیتون یا گلیسرین مساوی مقدار میں ملا کر تیار شدہ مرکب خارجی طور پر لگائیں۔ اگر تکسیر آنے کا عارضہ ہو تو مرض کی کمی بیشی کو ملحوظ رکھتے ہوئے مدر ٹینکچر کے تیس قطرے ایک اونس پانی میں ملا کر ہر دو گھنٹے کے وقفہ سے استعمال کروائیں۔

فہمہ الشافی

ہوالشافی لمیٹڈ (پرائیویٹ)

ادارہ ہوالشافی (پرائیویٹ) ایک رجسٹرڈ زیر نمبر 7052944 چیریٹی ہے آپ سے گزارش ہے کہ جب بھی ہوالشافی ٹیم سے رابطہ کریں تو اپنا مکمل ایڈریس اور ٹیلی فون نمبر ضرور تحریر کیا کریں اور اگر آپ کو ممبر شپ نمبر جاری ہو چکا ہے تو اسے بھی تحریر کریں تاکہ آپ سے جلد رابطہ کیا جا سکے۔ جزام اللہ احسن الجزائر۔ اس کی سالانہ ممبر شپ فیس 10 پاؤنڈ (یو کے) 12 یورو (یورپ)۔ 20 ڈالر (امریکہ۔ کینیڈا۔ آسٹریلیا) ہے۔ احباب درج ذیل اکاؤنٹ میں اپنی ممبر شپ فیس اور عطیات بھجوا سکتے ہیں۔

Howashafi Ltd UK

Barclays Bank

Sort code: 20 29 90

A/C No: 63683621

IBAN : GB15 BARC 2029 9063 6836 21 SWIFTBIC : BARCGB22

(نوٹ: رقم جمع کروانے وقت اپنا پورا نام اور اگر ہوالشافی نمبر ہو تو اس کو بھی ضرور تحریر کریں)

نیز چیک وغیرہ درج ذیل پتہ پر بھجوا سکتے ہیں۔ چیک Howashafi Ltd UK کے نام جاری ہونا چاہیے۔

4 Kingswood Avenue Thornton Heath CR7 7HR United Kingdom

جب بھی آپ E-Mail کریں تو آغاز میں برائے تبدیلی ایڈریس یا برائے نسخہ ضرور تحریر کریں تاکہ آپ کی E-Mail جلد متعلقہ شعبہ تک پہنچ سکے۔

E-MAIL: howashafi313@gmail.com

اب آپ PAYPAL کے ذریعے بھی ممبر شپ یا عطیات کی ادائیگی کر سکتے ہیں۔ تفصیلات کے لئے رابطہ کیجئے۔



پھول کھلنے کے موسم میں آپ کو الرجی ہو سکتی ہے

ملک بارون باہر

الرجی کی وجوہات اور حفاظتی تدابیر پر ایک رپورٹ

الرجی کیا ہے؟

الرجی کی تعریف ”کسی مخصوص شے کی جانب تبدیل شدہ رد عمل“ ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ کوئی شخص کسی شے کی طرف دوسرے لوگوں کے مقابلے میں مختلف رد عمل کا مظاہرہ کرنے لگتا ہے اور اس کے نتیجے میں بیمار ہو جاتا ہے۔ اس لفظ کا اطلاق صرف اسی شخص پر کرنا چاہیے جو کہ ایسی اشیاء کی جانب حساس یعنی الرجی کا مریض ہو جاتا ہے جو دوسرے لوگوں کیلئے بالکل بے ضرر ہوتی ہیں اور عام لوگوں میں غیر معمولی علامات کا باعث نہیں بنتیں۔ یہ واقعی ذود حساسیت ہے کیونکہ الرجی کا شکار آدمی اس چیز کی وجہ سے بیمار پڑ جاتا ہے جس پر دوسرے لوگ توجہ بھی نہیں دیتے مثلاً ابتدائی عمر سے ہی ہم سب کا واسطہ گھاس سے پڑتا رہتا ہے۔ گھاس کی مختلف اقسام تمام موسم گرما اور موسم سرما کے دوران مختلف اوقات میں زردانے (Pollen grains) پیدا کرتی رہتی ہیں اور ان زردانوں کو سب ہی سانس کے ذریعے اندر لے جاتے ہیں۔ بہت سے لوگ تو اس بات سے بھی آگاہ نہیں ہوتے کہ یہ ہوا میں موجود ہوتے ہیں مگر وہ لوگ جو ان سے الرجک ہیں یعنی جو لوگ زردانوں کی طرف حساس ہیں جو بنی سانس کے راستے انہیں اندر لے جائیں گے چھینکوں اور آنکھوں کے پینے جیسی علامتوں کا مظاہرہ شروع کر دیں گے۔ یہ وہ لوگ ہیں جو حساسیت کا شکار ہو گئے ہیں۔ ہوتا یہ ہے کہ الرجی کے شکار انسان کے اندر ایک ایسی پروٹین پیدا ہو جاتی ہے جسے اینٹی باڈی کہتے ہیں اور جو کہ کسی مخصوص اشتعال دلائے والی شے جیسے الرجین (Allergen) کہتے ہیں، کے خلاف ہوتی ہے اور پر مثال میں الرجین کے یعنی الرجی پیدا کرنے والی شے گھاس کے زردانے ہیں جب یہ اینٹی باڈی الرجین کے ساتھ ملتی ہے تو بہت سے کیمیائی مرکبات بنتے ہیں ان میں سے مشہور ترین ہشامین (Histamine) ہے (اس نام کی دوائی ہو میو پیٹیجی میں الرجی کے خلاف استعمال ہوتی ہے) جس جگہ ہشامین بنے گا وہاں زخم ہوگا جس کی وجہ سے خارش اور سوجن پیدا ہو جائے گی اور وہ جگہ سرخ ہو جائے گی۔ اگر یہ مادہ آپ کے نھنوں پپوں یا ہوا کی بارک نالیوں میں بنے گا تو سوجن اور خارش کی وجہ سے چھینکیں آنا شروع ہو جائیں گی۔ ناک بہنا شروع ہو جائے گی آنکھوں میں کھلی ہوگی کھانسی آئے گی اور سانس میں سیٹی کی سی آواز آئے گی دوسرے لفظوں میں دمہ کا دورہ پڑ جائے گا۔

الرجی کی علامات:

اس بات کا بہت پہلے سے پتہ چل چکا ہے کہ وہ تمام خاندان جو کہ الرجی کی علامات یعنی سانس کی تکالیف میں مبتلا ہیں ایک سے نمونہ پر عمل کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ وہ بچپن کے بعد مختلف چیزوں سے مختلف طریقوں سے حساس ہو جاتے ہیں یعنی ان کو ان اشیاء سے الرجی ہو جاتی ہے۔ بہت سے لوگوں کو ایک سے زیادہ اشیاء سے الرجی ہوتی ہے ان کے علم میں یہ بات بھی آئی ہے کہ ان کی الرجی کی مختلف اقسام ایک دوسرے پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ جب ان کو بہار یا بخار (Hay Fever) ہوتا ہے تو انہیں پتا چلتا ہے کہ زکام کے دوران انہیں بہت سی چیزوں سے بھی الرجی ہونا شروع ہو جاتی ہے جو عموماً انہیں پریشان نہیں کرتیں۔ ہو سکتا ہے کہ زردانوں کے موسم میں تازہ خربوزہ کھانے سے ان کے منہ میں کھلی شروع ہو جائے حالانکہ وہ سردی کے موسم میں خربوزہ بغیر کسی مشکل کے کھا سکتے ہیں۔ اسی طرح کی علامات کیوں نمودار ہوتی ہیں ہم یقین سے کچھ نہیں کہہ سکتے تاہم یہ بات یقینی نظر آتی ہے کہ الرجی کا شکار ہونے کا عمومی رجحان لوگ اپنے والدین سے ورثے میں حاصل کرتے ہیں چاہے اس الرجی کی شکل کوئی سی بھی ہو۔

عام وجوہات اور ان کا سدباب:

سانس کی تکالیف ان چیزوں کی وجہ سے جنہیں ہم اپنے ارد گرد سے سانس کے راستے اندر لے جاتے ہیں ان میں کئی چیزیں ہو سکتی ہیں اور الرجی سے نمٹنے کا بہتر طریقہ اسی صورت میں سمجھ میں آ سکتا ہے جب ہم الرجی کا باعث بننے والی شے دریافت کر لیں ذیل میں وہ اشیاء بیان کی گئی ہیں جو زیادہ تر الرجی کا باعث بنتی ہیں۔

زردانے: Pollen

الرجی کی سب سے عام وجہ زردانے ہیں جو کہ کچھ پودے زردانوں کے موسم میں چھوڑتے ہیں ان کی وجہ سے الرجی سے ہونے والا دمہ بھی ہو سکتا ہے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ زیادہ تر الرجی کا باعث بننے والے زردانے بدصورت دکھائی دینے والے پودوں اور گھاس پھوس کے زردانے ہوتے ہیں۔ کیونکہ خوبصورت دکھائی دینے والی پھولوں پودوں کے زردانے بھاری ہوتے ہیں اس لئے وہ ہوا میں زیادہ دور تک نہیں پھیل سکتے۔ الرجی کا باعث بننے والے بدترین زردانے معتدل ماحول میں پائے جاتے ہیں۔ Birth کے زردانے ان الرجی پیدا کرنے والے زردانوں میں شامل ہیں۔ Pine زردانے چونکہ بھاری ہوتے ہیں اور زیادہ دور تک نہیں پھیل سکتے اس لئے صرف انہیں افراد میں الرجی کا باعث بننے میں جو اس درخت کے قریب ہوں۔ اس کے علاوہ بہت سی اقسام کی گھاس کے زردانے بھی الرجی کا باعث ہیں۔ الرجی بننے والے سارے زردانے صرف با آؤر کے موسم میں ہی فضا میں موجود ہوتے ہیں اس لئے اگر آپ اس بات پر دھیان دیں کہ آپ الرجی کا شکار کب ہوتے ہیں تو آپ با آسانی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ کس پودے کے زردانے آپ کی الرجی کا باعث بن رہے ہیں۔

پھپھوندی: Moulds

فضا میں موجود الرجی پیدا کرنے والے عناصر میں ایک اور اہم ترین عنصر پھپھوندی ہے۔ پھپھوندی فنگس کی ایک قسم ہے یہ سارے ہی الرجی کا باعث نہیں ہوتے۔ چونکہ یہ بڑے پلکے ہوتے ہیں اس لئے یہ فضا میں بہت بڑی تعداد میں موجود ہوتے ہیں اور ان کی پرواز بھی کافی دور تک ہو سکتی ہے۔ یہ زیادہ تر گرم موسم میں ہوتے ہیں مگر سرد موسم میں بھی ارد گرد موجود ہوتے ہیں مگر خوابیدہ ہوتے ہیں جو نئی برف گھٹتی ہے یہ آمو موجود ہوتے ہیں۔ اور موسم سرما تک موجود رہتے ہیں۔ موسم سرما میں یہ کمروں کے اندر الرجی کا باعث بن سکتے ہیں۔ خصوصاً بارش یا دھند میں پھپھوندی زیادہ تعداد میں ہوتی ہے۔ صرف چھوٹے حجم کے فنگس الرجی کا باعث بننے میں جبکہ زیادہ حجم والے فنگس کے ذرات ہماری ناک یا نثرے کے دفاعی نظام میں پھنس جاتے ہیں اور ہم کھاس کر یا چھینک کر ان سے با آسانی نجات پالیتے ہیں۔ چھوٹے حجم والے فنگس با آسانی اس دفاعی نظام سے گزر کر حساس علاقوں تک پہنچ جاتے ہیں اور الرجی کا باعث بننے میں جس کی وجہ سے آنکھوں اور ناک کے بہنے اور کھلبلی وغیرہ کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ فنگس گرم مرطوب جگہوں پر پھلتے پھولتے ہیں اس لئے مٹی، درختوں، پودوں، جانوروں کے بالوں، بٹھبرے پانیوں اور سیلین زدہ تہ خانوں، گندگی کے ڈھیر، خوراک زخیرہ کرنے والی جگہوں، دیواری کاغذ یعنی Wall Paper، روٹی وغیرہ میں عام ہوتے ہیں۔ پھپھوندی سے نجات بڑی مشکل ہے اس لئے ہر چیز کو جس میں شک ہے کہ پھپھوندی کی آماجگاہ بن گئی ہے اس کو ہٹا دینا چاہیے۔

گھر بیلوگر دوغبار: House Dust

گردوغبار ہماری زندگی کا لازمی حصہ ہے اور اکثر الرجی کا باعث بنتا ہے۔ گردوغبار کھردرے اور نرم ذرات کا آمیزہ ہوتا ہے۔ کھردرے ذرات ہر شخص چاہے اسے الرجی ہو یا نہ ہو، کے لئے کھانسی یا چھینکوں کا باعث بن سکتے ہیں۔ اگر آپ کو دمہ کی شکایت ہے تو سانس کے ساتھ بہت زیادہ گرد اندر لے جانے سے آپ بری طرح کھانسا اور ہانپنا شروع کر دیں گے۔ صرف یہی وہ ذرات ہیں جو کہ انسانی نظام تنفس کے تمام دفاعی نظام سے گزر جاتے ہیں اور اگر کسی شخص کو ان ذرات سے الرجی ہو تو ان کی وجہ سے اس کے ناک اور پھپھوندوں کی جھلی میں سوزش اور کھلبلی پیدا ہو جاتی ہے۔ گردوغبار میں کیا ہوتا ہے۔ اس میں گھاس پھوس اور درختوں کے زردانے ہو سکتے ہیں جو کہ گھروں میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ پالتو جانوروں کی جلد کے چھلکے، بال، جنی کہ ان کا سوکھا ہوا لعاب، مختلف کپڑوں سے الگ ہونے والے چھوٹے چھوٹے ذرات، اخبارات سے چھڑنے والے کاغذ اور تباہ کو کے ذرات، مردہ حشرات الارض کی جلد کے بیکٹریا، پرانے فرنیچر سے اڑنے والے ذرات، آتشدان کی راگھ، بچے کچھ کھانے کے ذرات وغیرہ گھر بیلوگر دوغبار میں یقیناً شامل ہو جاتے ہیں۔ گویا گردوغبار میں اس قدر مختلف اور زیادہ اقسام کے الرجی کرنے والے ذرات شامل ہوتے ہیں کہ کسی مخصوص الرجی کا تعین مشکل ہوتا ہے اس لئے اس الرجی سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اپنے ماحول کو خصوصاً اپنی خوابگاہ کو گردوغبار سے پاک رکھیں۔ کمروں کا فرش ہموار لکڑی کا ہونا چاہیے جسے نمدار جھاڑن سے صاف کرتے رہنا چاہیے، پرانے کھلونے بھی بچوں کے کمرے سے ہٹا دینے چاہیے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ کمرہ ہوار دار ہو۔

ماہیٹس: Mites

گزشتہ عشرے کو دوران ہالینڈ، برطانیہ اور پھر جاپان میں کی گئی تحقیقات سے یہ بات سامنے آئی کہ کم از کم ان ممالک میں گھریلو گردوغبار سے ہونے والی الرجی کا باعث ایک خوردبینی جراثیم ہے جسے مایٹ کہتے ہیں۔ یہ جراثیم انسانی جلد پر رہتے ہیں اور پرانی جلد کے اترنے سے کپڑوں اور بستر میں شامل ہو جاتے ہیں چونکہ مایٹ ایسے علاقوں میں پرورش پاتے ہیں جو کہ نم ہوں اس لئے ایسے کمروں میں کم پائے جاتے ہیں جنہیں خشک رکھا جائے۔

پالتو جانور اور الرجی:

الرجی کی ایک اور عام وجہ پالتو کتوں اور بلیوں کی جلد کے جھلکے، لعاب اور بال ہیں۔ پرندوں کے پر بھی الرجی کا باعث بن سکتے ہیں۔ جب تک یہ پالتو جانور آپ کے پاس موجود رہیں گے الرجی کی علامات جاری رہیں گی، آپ جتنا چاہے گھر صاف کر لیں اور کنڈیشننگ سسٹم استعمال کریں، آپ اپنے پالتو جانوروں کی جلد سے اٹھنے والے ذرات سے چھٹکارا نہیں پاسکتے۔

خوراک اور الرجی:

خوراک سے ہونے والی الرجی عموماً نزلے اور زکام وغیرہ جیسی علامات کا باعث نہیں بنتی۔ کچھ لوگوں کو بہت زیادہ کھانے کے بعد چھینکیں آتی ہیں مگر یہ چھینکیں الرجی کی وجہ سے نہیں ہوتیں بلکہ یہ چھینکیں بھرے ہوئے معدے کی وجہ سے گرم ہونے والی ناک کا اعصابی ردعمل ہو سکتی ہیں۔ یہ چھینکیں ناک سے گزرنے والے ایک Nerve کی وجہ سے ہوتی ہیں آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ بعض لوگ جب گھر سے باہر روشنی میں نکلتے ہیں تو چھینکنا شروع کر دیتے ہیں۔ اسی طرح دمہ بھی عموماً خوراک کی وجہ سے نہیں ہوتا۔ تاہم کبھی کبھار ایسا ہو بھی سکتا ہے۔

بعض دفعہ انسانی پالتوں سے تیار شدہ کھانوں میں شامل مختلف رنگ یا دوسرے کیمیائی اجزاء بھی ان علامات کا باعث بن سکتے ہیں اس طرح کی الرجی کا سب سے خطرناک پہلو یہ ہے کہ اس میں ہوا کا راستہ بند ہو جاتا ہے۔ خوراک کے باعث ہونے والی الرجی سے، ہونٹوں اور زبان کی سوجن، جلد کا متورم ہونا، معدے میں گڑبڑ، چھینکوں اور کھانسی جیسی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ خوراک کی الرجی سے بچنے کیلئے آپ صرف یہ کر سکتے ہیں کہ ایسی خوراک سے مکمل پرہیز کریں جس سے الرجی پیدا ہونے کا امکان ہو۔

ہومیو پیتھک ادویات:

- ☆ الرجی کے رجحان کو روکنے کیلئے **Histamine = 6c** کو چند دن روزانہ بار بار استعمال کریں۔
- ☆ الرجی کے رجحان کو روکنے کیلئے **Alumina = 200** کو چند دن روزانہ ایک بار استعمال کریں۔
- ☆ کھانے کی چیزوں سے الرجی ہو تو **1- Nat Sulph = 200 2- Calc carb = 30** دو ہفتے تک روزانہ لیں اور پھر رپورٹ۔
- ☆ اگر کسی کو دودھ سے الرجی ہو تو **Lac Defloratum = 200** روزانہ ایک بار لیں۔
- ☆ اگر کسی کو گائے کے دودھ سے الرجی ہو تو **Lac Def = CM** میں ایک خوراک لیں۔
- ☆ اگر کسی کو چھلوں سے الرجی ہو تو **Arsenic Alb = 1000** کی ایک خوراک لیں۔
- ☆ اگر کسی کو اٹھارے سے الرجی ہو تو **Calc Carb = CM** میں ایک خوراک آزمائیں۔
- ☆ اگر کسی کو چاولوں سے الرجی ہو تو **Nux Vomica = 1000** کی ایک خوراک لیں اور ساتھ **Kali Mur = 6x** بھی لیں۔
- ☆ مٹی اور گردوغبار سے الرجی ہو تو **Housedust = 200** روزانہ ایک بار آزمائیں۔
- ☆ اگر کسی کو اینٹی بائیوٹک ادویات سے الرجی ہو جائے یا دست لگ جائیں تو **Nitric Acid = 200-1000** کی خوراک لیں۔
- ☆ اگر کسی کو **paint** سے الرجی ہو جائے تو **Plumbum Met = 200** کی خوراک لیں آزمائیں۔

فہم الشافی

دردِ گردہ کا فوری اور شافی علاج۔ اگر کوئی شخص دردِ گردہ میں تڑپ رہا ہو تو خربوزے کے ایک تولہ خشک چھلکے، پاؤ عرق گلاب میں جوش دے کر اسے چھان لیجئے پھر اس میں تین ماشہ کالا نمک ملا کر مریض کو پلایا جائے تو انشاء اللہ افاتہ ہوگا۔
 دردِ قلب:- قلب میں درد شروع ہو تو فوری طور پر تلسی کے 10-8 پتے اور دو تین سیاہ مرچ چبائیں اس سے درد میں افاتہ ہوگا۔
 سنگرھنی پیش بدبھضمی:- سوٹھ 50 گرام، سونف 50 گرام، پوست ہڑیز 50 گرام اور چینی 150 گرام باریک پیس لیں۔ بدبھضمی کے دست، سنگرہنی، پیش اور معدے کی کزوری میں ایک گرام سے تین گرام دن میں دو بار پانی کے ساتھ استعمال کریں۔
 گولی بخار:- سرخ مرچ اور کوئین ہم وزن لے کر پانی میں کھل کر لیں۔ پنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ بخار آنے سے ایک ایک گھنٹہ پیشتر ایک گولی پانی کے ساتھ کھلائیں امید ہے کہ بخار نہ ہوگا۔ ورنہ دوسری بار اسی طرح سے دیں۔ (چوہدری فیض احمد۔ جرسی)

گھر کھل۔ چنڈیاں (Clavus (Corn)

یہ اکثر پاؤں کے ٹلوں میں چنڈی نما ہوتے ہیں۔ جس کا سبب تنگ جوتے بھی ہو سکتے ہیں جو اندر سے پاؤں کے ٹلوے کو جس طرف سے دبائے رکھتے ہیں وہاں خون کا دوران رُک رہتا ہے۔ اس لئے یہ سفیدی چنڈی بن جاتی ہے۔ اس طرح جلد کے خلیوں میں نہ تو پانی پہنچتا ہے اور نہ ہی خون۔ مسلسل ایسا ہونے سے وہاں کا حصہ مردہ ہو کر سخت ہوتا رہتا ہے۔ اگر زیادہ عرصہ یہی صورت حال باقی رہ جائے تو سخت کھال جسم کے دباؤ سے باہر کی طرف پھیل کر اندر کی طرف نوکدار ہو جاتی ہے۔ پھر جب پاؤں زمین پر رکھے جاتے ہیں تو سخت چھین ہوتی ہے جو برداشت سے باہر ہو جاتی ہے اور آدی چلنے پھرنے سے معذور ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ اکثر نرم جوتی پہنتے ہیں جس سے تکلیف میں تھوڑی سی کمی آ جاتی ہے۔ ہاتھوں کے پوروں اور ہتھیلیوں پر بھی جگہ سخت ہو جاتی ہے اور چنڈیاں سی بن جاتی ہیں۔ عموماً یہ بڑھی، کسانوں، لوہاروں کے ہاتھوں میں ہوتی ہیں یا کوئی بھی ہاتھ سے سخت قسم کے کام کرنے والوں کو اور ڈرائیوروں کے بھی ہوتی ہیں۔ اس کا مکمل علاج ہومیوپیتھی پیش کرتی ہے۔

Thuja = 200 ہفتہ وار لیں۔

Lycopodium+ Antimon Crud+ Thuja = 30 میں ملا کر دن میں تین بار لیں۔



ان دواؤں کو کچھ عرصہ لینا پڑتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے شفاء ہو جاتی ہے۔

دانٹوں کا ہلنا: تل کے تیل میں سیاہ نمک باریک پیس کر مٹھن کریں۔
 جوڑوں کا درد: اجوائن کا عرق جوڑوں پر ملنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

متفرق نسخجات

ادارہ صواباشانی

☆ اگر کسی کو اینڈکس کی درد ہو تو یہ دوائیں ملا کر لینے سے افادہ ہو جاتا ہے مگر اپنے GP کو ضرور چیک کروائیں۔
IrisTenax+Bryonia+ Arnica+ Belladonna = 200 ملا کر پندرہ منٹ کے وقفہ سے چند خوراکیں دیں۔

☆ شنگل کانسخ: روزانہ ایک بار 200 Gelsemium+ Zincum Met = 200

اور 6x 2. Ferrum Phos+ Kali Phos+ Mag Phos+ Kali Mur = 6x ملا کر روزانہ تین چار بار لیں۔

☆ اگر کوئی زہریلا جانور (سانپ یا بچھو وغیرہ) کاٹ لے تو 200 Arnica+ Ledum+ Nat Mur = 200 دس دس منٹ کے وقفہ سے خوراکیں دیں۔

☆ چہرے کو اگر کھراتا ہے تو Berberis Aqua = Q کی کریم بنا کر چہرے پر لگائیں، داغ دھبے دور ہو جائیں گے۔ انشاء اللہ۔

☆ اگر کسی کو کولہے میں درد ہو تو یہ نسخہ آ زمانا چاہئے۔ 200 Lachesis = 200 رات کو ایک بار۔ 30 Kali Carb = 30 دوبار دن میں

☆ اگر کسی کا اچانک muscle کھنچ جائے تو 200 Aconite+ Bryonia+ Arnica = 200 ملا کر چند خوراکیں بار بار۔

☆ اگر کسی کو دُمچی میں درد ہو تو 200-30 Arnica+ Bellis Per+ Hypericum = 30-200 ملا کر تین چار بار دن میں لیں۔

☆ پیٹ کے درد کے لئے 30 Nux Vomica+ Belladonna+ Mag Phos+ Colocynthis = 30 ملا کر۔

☆ پیٹ درد (colic) مروڑ کیلئے Colocynthis+ Nux Vomica+ Discorea+ Kurchi ملا کر نیم گرم پانی میں ملا کر گھونٹ گھونٹ پلانے سے افادہ ہو جاتا ہے۔ (اللہ ماشاء اللہ)

☆ پیٹ میں شدید درد اٹھے اور ساتھ بار بار پیشاب کی حاجت ہو اور رنگ سرخ ہو تو 30 Allium Cepa = 30 کو بار بار ہر انیس۔

☆ سفر پر جانے والوں کیلئے، خاص طور پر پاکستان کے سفر میں، اگر پیٹ میں درد، بخار، انفیکشن ہو تو یہ نسخہ آپ بلا خوف و خطر دن میں تین چار بار بھی استعمال کر سکتے ہیں، بچوں، بڑوں اور نوجوانوں کو سب کے لئے مفید ہے۔

200 Sulphur+ Pyrogenium+ Belladonna = 200 ملا کر۔

☆ اگر کسی کو پچھش ہو جائے 30 China+ Carbo Veg+ Kurchi+ Croton = 30 میں ملا کر لیں۔

☆ خون پیچش کے لئے ایک اور مفید نسخہ۔ ملا کر چند خوراکیں لیں۔

30 Merc Sol+ Colocynthis+ Ferrum Phos+ Millefolium+ Phosphorus = 30

☆ اگر کسی کے پیٹ میں کیڑے ہوں تو 1x Cuprum Oxy = 1x میں دیں۔ فہمہ الشافی

ماہواری کی بندش: ٹھنڈی ہوا یا پانی میں کام کرنے سے ماہواری بند ہوگئی ہو، ماہواری نہ آرہی ہو تو دو گرام نمک گرم پانی کے ساتھ دن میں تین بار پیئیں۔ ماہواری آنے لگے گی۔

دانت

اگر کسی مریض کے دانت سیاہ ہوں اور خون نکلے تو **Kreasotum = 200** ایک بار روزانہ دیں۔

اگر ٹھنڈے پانی سے بھی مریض کے دانت میں درد ہو تو **Staphysagria = 200** دیں۔

اگر کسی مریض کے دانت میں پیپ پڑ جائے اور درد ہو تو **Silicea = 200** دیں۔

اگر کسی مریض کو گرم اشیاء کھانے سے دانتوں میں درد ہو تو **Pulsatilla = 200** دیں۔

اگر بچوں کے دانتوں میں درد ہو تو **Chamomila = 200** دیں۔

اگر کھانا کھانے سے مریض کے دانتوں میں درد ہو تو **Mag-Carb = 200** دوا ہوگی۔

اگر مضبوط دانتوں میں اچانک درد شروع ہو جائے تو **Aconite = 200** دوا ہوگی۔

ماہواری میں زیادہ خون آنا:-(1) 20 گرام دھنیا، 200 گرام پانی میں ڈال کر ابالیں۔ جب 50 گرام پانی رہ جائے تو چھان کر مصری ملا کر پلائیں۔ اس سے ماہواری میں زیادہ خون آنا بند ہو جاتا ہے۔
(2) پسا ہوا دھنیا، شکر، گھی ان تینوں کو ملا کر کھانے سے خون گرنا بند ہو جاتا ہے۔ (مریم مغفور۔ جرنی)

﴿آپ کی خدمت میں پیش پیش﴾ مسجد بیت الفتوح کے نزدیک اور مورڈن ٹیوب اسٹیشن کے سامنے

YELLOW MINI CABS LTD

24 HOUR SERVICE
7 DAYS WEEK

FULLY LICENSED BY THE PUBLIC CARRIAGE OFFICE

020 8648 4006 / 020 8640 8690

STANSTED.GATWICK.HEATHROW.LUTON.CITYAIRPORT

020 8648 4800 / 020 8648 5041

AIRPORT SPECIALISTS

شادی بیاہ اور دیگر تقریبات کے لئے S-CLASS اور 7-8 / SEATER



احتیاطیں -- ورنہ !

اروی

اروی سے کھانسی، خشکی، سینہ اور زخروہ کی خراہٹ رفع ہوتی ہے اس کا باقاعدہ استعمال وزن کو بڑھاتا ہے۔ اس کا مزاج سردتر ہے۔ ہلڈ پریشر کو ختم کرنے کا کامیاب ترین طریقہ ہے۔ جلدی امراض کو فائدہ پہنچاتی ہے۔ پیشاب کے امراض کو ختم کرتی ہے اور اس سے آنتوں اور سینہ کی خشکی دور ہوتی ہے۔ موسم برسات میں اس کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔

بیشہ ناصر سندھو لندن

دہی کو کبھی گرم گرم روٹی یا گرم چیز کے ساتھ مت کھائیں۔
 گھی اور شہد، ہم وزن نہ کھائیں۔
 دودھ کے ساتھ کانچی، سرکہ، لیموں یا جامن نہ کھائیں۔
 چائے کے بعد شربت، ٹھنڈا پانی، لکڑی، تربوز، کھیرا مت کھائیں۔
 چھلی اور شہد اکٹھے نہ کھائیں۔
 انڈ اور دہی اکٹھا نہ کھائیں۔
 چھلی اور انڈ ایک ساتھ کھائیں تو گرمی ہو جاتی ہے۔
 سخت محنت یا ورزش کے فوراً بعد کھانے نہ کھائیں۔
 کھانے کے بعد گلی نہ کرنا دانتوں کو خراب کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔
 کھانا کھانے سے پہلے چائے مت پیئیں۔
 مرغ کے ساتھ مولی مت کھائیں وگرنہ نقصان ہو سکتا ہے۔
 دہی یا چھاچھ کے ساتھ کیا امت کھائیں۔ (انجم سیل۔ بوکے)



T.J. AUTOS(UK) LTD



MPV's, Cars, Vans & All other makes
 ELV Depollution & Dismantling Facility
 Quality recycled car parts off the shelf



Mechanical and Bodywork Repairs/Insurance Work Undertaken

TEL: 020 8988 9991/2

17 Rigg Approach, Leyton, London E10 7QN

Email: tjuk@hotmail.co.uk Web: www.tjbreaker.co.uk





پاؤں

ہم میں سے اکثر لوگ اپنے پاؤں کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے۔ حالانکہ پاؤں کو بھی باقی جسم کی طرح اہمیت دینے کی ضرورت ہے اور پاؤں پر خاص توجہ دینی چاہئے۔ اکثر لوگ گرمیوں میں سینڈلز پہنتے ہیں جس سے مٹی دھول وغیرہ ہمارے پاؤں پر پڑتی ہے اور پھر جم جاتی ہے۔ اگر ہم ان کا دھیان نہ کریں، وقت پر نہ دھوئیں، صفائی کا خیال نہ رکھیں تو عموماً ایڑھیاں پھٹ جاتی ہیں، پاؤں کے تلوے بھی درد کرنا شروع کر دیتے ہیں اور پاؤں کی نمی جو قدرتی ہوتی ہے وہ آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے۔

ذرا غور کریں کہ آپ کے جسم کا سارا وزن آپ کے پاؤں پر ہوتا ہے اس لئے آپ کے پیروں کو آرام اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ حد سے زیادہ ٹھنڈ اور حد سے زیادہ گرمی پیروں کے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔ جلدی امراض میں مبتلا لوگ، ذیابیطس کے مریض یا کچھ لوگ جو ٹیڑھیاں پاؤں رکھتے ہیں اور پھر اسی طرح چلتے ہیں ان کے پاؤں اکثر خشک ہوتے ہیں۔ پاؤں میں درد کی ایک وجہ پاؤں کو سیدھا نہ رکھنا بھی ہے۔ پاؤں کو روزانہ نیم گرم پانی سے دھونا چاہئے اور مٹل وغیرہ کو **scraper** سے اتارنا چاہئے۔ اگر آپ کے پیر تھکے ہوں تو ٹب میں نیم گرم پانی میں ڈال کر 10 منٹ تک پاؤں پانی میں رکھیں اور پھر خشک کر کے پھر بادام روغن کا مساج کریں تو آپ کے پاؤں کی تھکاوٹ بھی دور ہو جائے گی اور ان کی جلد نرم بھی ہو جائے گی۔ نیز رات کو نیند بھی سکون بخش آئے گی۔

اگر آپ کے پاؤں میں بدبو دار پید نہ آتا ہے تو **Silicea = 200** میں چند دن لیں۔ پھر وقفہ وقفہ سے لیتے رہیں، وقتاً فوقتاً ہو جائے گی۔ مگر اپنے پاؤں کو صاف رکھیں اور آرام دہ جوتے پہنیں۔ گھر میں بھی آرام دہ جوتے پہننے چاہئیں۔ اپنے پاؤں کو خوبصورت بنانے کے لئے آپ کبھی کبھی دہی کے ساتھ بھی مساج کر سکتے ہیں۔ نیز دہی میں ہلدی ملا کر پاؤں پر لیں۔ پھر دس منٹ تک دھولیں، خشک کریں اور اپنے پاؤں کا مساج کریں۔ یعنی ایڑھیاں پر تیل ملیں، جرابیں پہن لیں۔ آپ کے پاؤں کو خوبصورت بھی ہوں گے اور نرم و نازک بھی۔ پُر سکون نیند کیلئے روزانہ رات کو بادام روغن یا پیروں پر مساج کریں۔ پاؤں کے تلوے اگر درد کریں تو **Medorrhinum = 200-1000** ہفتہ وار لٹائی کریں۔ **Aloevera Gel** بھی پاؤں پر لگائیں جس سے آپ کے پاؤں نرم و نازک ہو جائیں گے۔

شمیم اختر لندن

﴿آپکی خدمت ہمارا نصب العین﴾

SAVEMORE SPICEYFOODS

STOCKEST OF PAKISTANI INDIAN SRILANKAN
WESTINDIAN AND TURKEY FOODS
GROCERY FOOD VEGETABLE
AND HALAL MEAT CENTRE



67-69 LONDON ROAD WEST CROYDON CR0 2RF
TEL: 02086883755 FAX: 02086888588



کافور کے خواص

اسی لئے مسلمانوں کو مرتے وقت کافور کا استعمال کرنا سنت ہے۔ یہ اس لئے کہ کافور ایک ایسی چیز ہے جو بائیں کپڑوں کو مارتی اور سمیت کو دور کرتی ہے اور انسان کو ٹھنڈک پہنچاتی ہے اور بہت سی عفونی بیماریوں کو روکتی ہے۔ اسی لئے قرآن شریف میں فرمایا ہے کہ مومنوں کو کافوری شربت پلایا جائے گا۔ آج کل کی تحقیقات سے بھی ثابت ہوا ہے کہ کافور جیسا کہ ہیضہ کے لئے مفید ہے، ویسا ہی طاعون میں بہت فائدہ بخش ہے۔ میں اپنی جماعت کو بتلاتا ہوں کہ یہ بہت مفید چیز ہے اور میرا اعتقاد ہے۔ کیونکہ قرآن کریم میں بتلایا ہے کہ یہ طعن کو روکتا ہے اور دل کو سکینت اور تفریح دیتا ہے اور ہمیں رغبت دلاتی کہ ہم کافور کا استعمال کیا کریں۔ آج کل ایک اور بات ثابت ہوئی ہے کہ کافور کے ساتھ جدوار استعمال کیا جائے تو از حد مفید ہے۔ جدوار کو سرکہ میں ملا کر گولیاں بنا لینی چاہئیں اور دو رتی کی گولیاں بنا کر تازہ لسی کے ساتھ استعمال کی جائیں۔ اگر عورتوں اور بچوں کو یہ گولیاں روزمرہ استعمال کرائی جائیں، تو بہت مفید ہیں۔ ہم بھی ایک دوائی طاعون کے لئے تیار کر رہے ہیں جو خدا تعالیٰ نے چاہا تو بہت مفید ہوگی۔ دراصل یہ کمبخت مرض ایسا ہے کہ کسی علاج پر بھروسہ کرنا غلطی ہے، جب تک اللہ تعالیٰ کا فضل نہ ہو۔ مگر عام اسباب تندرستی اور قانون صحت میں سے حفظ ما تقدم بھی ایک عمدہ چیز ہے اور فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ پس مناسب ہے کہ سمیت اور عفونت والی چیزوں سے پرہیز کیا جائے اور بعض تیز غذاؤں سے جو دوران خون کو تیز کرتی ہیں۔ جیسا کہ بہت گوشت اور بہت میٹھا یا حد سے زیادہ دھوپ میں پھرنا یا سخت اور شدید محنت کرنا۔ ان سے پرہیز کرنا مناسب ہے۔ (ملفوظات جلد اول صفحہ ۱۶۵)



ان نسخہجات کے چھاپنے کا مقصد صرف بنی نوع انسان کی بے لوث خدمت ہے۔ ادویات کے استعمال سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ ضرور کر لیں۔ اسی طرح اس شمارہ میں اشتہارات کا ادارہ حوالہ شافی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ اور ادارہ اس بارے میں ذمہ دار نہ ہوگا۔

فائندگان ادارہ حوالہ شافی

جرمنی (سٹٹ گارٹ): انفخار چودھری: 07111844122	جرمنی (ہمبرگ): چوہدری فیض احمد: 04101200686
جرمنی: منیر الدین رانا: 06950930442	جرمنی (فرینکفرٹ): محمد اسلم شاد: 069533574
جرمنی (برمن): محمود کلیم: 0423173039	جرمنی (گروں گیراؤ): عامر پاشا: 0615251299
کینیڈا (اوناوا): امتیہ اتمین خان: (613)824-6067	سوڈان (بصیر الحق): 031451428
امریکہ (میری لینڈ): بشری اعجاز ملک: 03016046939	سوئٹزر لینڈ: ملک حبیب الرحمن: 044763958905
	برطانیہ (برمنگھم): عابدہ ملک: 07828770804

نوٹ: تمام ممالک کے بڑے شہروں میں ہمیں ایسے نمائندگان کی ضرورت ہے جو حومیو پیتھی طریقہ علاج کی ترویج کے لئے خدمت بجھالانے کے خواہشمند ہوں۔

AZED & CO

Incorporated Practicing Accountants



Rizwan Azed

B.COM, MBA, AIIA, FSPA

سیلف ایمپلائینڈ، سول ٹریڈر، لمیٹڈ کمپنی اکاؤنٹس، پی سی اوڈرائیور کاؤنٹس، سیلف ایسیسمنٹ/ٹیکس ریویژن،
لمیٹڈ کمپنی فارمیشن۔ بک کیپنگ، بجٹ/ریزنس پلان، ریزنس سٹارٹ اپ

392 London Road

Tel: 020 8646 6777

Mitcham Surrey

Fax: 020 8646 9416

London- CR4 4EA

Mob: 0786 788 6952

E-Mail: azed@azed.fsbusiness.co.uk

متلی اور قے

عابد ملک۔ برمنگھم

- 1= اگر متلی خالی پیٹ ہو تو **Calc-Carb = 200** کوآ زمانیں۔
- 2= اگر متلی اکثر و بیشتر ہوتی ہو تو **Ipecac = 200** کوآ زمانیں۔
- 3= اگر متلی بہت زیادہ ہو تو **Cadmium-Sulph = 200** کو ضرور آ زمانیں۔
- 4= اگر متلی کھانے کے بعد ہو تو **Nux Vomica = 30** بار بار لیں۔
- 5= اگر متلی غذا کے خیال سے ہو تو **Colchicum = 200** کوآ زمانیں۔
- 6= اگر قے سیاہ خون کی آئے تو **Hammamelis = 30** میں بار بار دیں۔
- 7= اگر قے کھٹی قسم کی ہو تو **Iris Vers = 30** میں بار بار دیں۔
- 8= اگر قے غیر ہضم غذا کی ہو تو **Ignatia = 200** چند خوراکیں بار بار دیں۔
فہمہ الشافعی



عامر پاشا۔ جڑی

جینی

جینی جسے انگریزی میں **OATS** کہتے ہیں، ڈوبوں میں بند آتا ہے اور اسے ناشتے میں دلیے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ اس میں توانائی بخش غذائیت ہوتی ہے۔ جینی کو پیس کر شہد، لیموں، سنگتے کے رس یا عرق گلاب میں ملا کر جلد پر لگانے سے رنگت نکھرتی ہے۔ اصل میں اس کی وجہ سے جلد کی نئی پرت تیزی سے تیار ہوتی ہے گویا حسن اندر سے نکھرتا ہے۔ اس کی مائش سے جلد کے زرد خطیلات اتر جاتے ہیں اور نئی نکھرتی جلد نئی تازگی بخشتی ہے۔ عمر میں اضافہ کے ساتھ بننے والے داغ دھبے اس کی لپ اور مائش سے دور ہوئے لگتے ہیں۔



پگلا دیوانہ

اگر مریض اپنے آپ کو بنگا کرے تو **Hyoscyamus = 200** میں چند دن دیں۔

اگر مریض غصہ میں وحشی پن تک پہنچ جائے تو **Belladonna = 1000** میں فوراً ایک خوراک دیں اور بے

شک پندرہ منٹ کے بعد دہرائیں۔

اگر حاملہ عورت کو پاگل پن کے دورے پڑیں تو **Stramonium = 200** دیں۔

اگر مریض غصہ میں اپنے آپ کو زخمی کرے تو **Agaricus = 200** میں دیں۔

اگر مریض کو اپنے اوپر قابو نہ ہو اور دوڑتا پھرے تو ایسے مریض کو **Tarantula Hisp = 200** آزمائیں۔

اگر مریض الٹی پلٹی اور عجیب و غریب باتیں سوچے اور کہے کہ میں نے خودکشی کرنی ہے تو ایسے مریض کو

(ادارہ صوابی)

Aurum Met = 200-1000 میں دیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

شیخ عامر حمید۔ لندن

مصنوعی روشنی سے نظر کی کمزوری

جن بچوں کے سونے کے کمرے میں رات کو روشنی جلتی رہتی ہے ان میں سے اکثر بچوں کی دور کی بینائی آگے چل کر کمزور ہو جاتی ہے۔ امریکن محققین کی رائے ہے کہ اگر سونے کے کمرے میں بجلی روشنی بھی جلتی رہنے دی جائے تو بھی بینائی کی اس کمزوری کا خطرہ معمول سے تین گنا بڑھ جاتا ہے اور اگر یہ روشنی تیز ہو تو پھر یہ خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ یہ تحقیقی مطالعہ فلاڈلفیا کے بچوں کے ہسپتال میں ڈاکٹر گراہم کوئن کی قیادت میں تیار کیا گیا ہے۔ ڈاکٹر کوئن کی رائے ہے کہ والدین بچے کو کم از کم دو سال کی عمر تک ایسے کمرے میں سلائیں جہاں مصنوعی روشنی بالکل نہ ہو۔ ان کا خیال ہے کہ دو سال کی عمر کے بعد بچے کی بینائی پر اس روشنی کا کوئی خاص اثر نہیں پڑتا یہ عرصہ بچے کی بینائی کے سلسلے میں بہت اہم ہوتا ہے۔

LOVE FOR ALL ----- HATRED FOR NONE

پاک محمد مصطفیٰ نبیوں کا سردار

FULLY LICENSED BY THE PUBLIC CARRIAGE OFFICE

A1 CARS

24 Hour Minicabs

02089471717 02088744000

450 Durnsford Road London SW19 8DZ

Fully Licenced by PCO

www.a1phltd.co.uk

وزن زیادہ!

ایک درمیانی عمر کی عورت جو وزن کم کرنا چاہتی ہو تو اس کو روزانہ اگر 2000 کیلوریز والی خوراک کی ضرورت ہے تو صرف 1000 کیلوریز والی خوراک کھائے تو وزن میں کمی ہوگی کیونکہ باقی کیلوریز جسم فالتو چربی سے حاصل کرے گا۔

○ وٹامن بی سے بھر پور ہوتی ہیں۔

○ خون اور گوشت پیدا کرتی ہیں۔

○ بہت زیادہ گھی میں پکی ہوئی دالیں ہاضمہ خراب کرتی ہیں۔

○ کالی مرچ، کالا زیرہ، موٹی الائچی اور ادراک نہ ڈالا جائے تو اچھا رہ کرتی ہیں۔

○ دھنیا اور پیٹنگ ڈال کر پکانے سے طاقتور ہو جاتی ہیں۔

○ خون صاف کرتی ہیں اور بھوک لگاتی ہیں۔

○ اکثر دالیں گرم خشک مزاج ہوتی ہیں۔

ملک ظفر منصور لندن

کیا اچھا ناشتا کرنا بچوں کے لئے اہم ہے؟

جی ہاں! کیونکہ بچوں میں اندرون جسم سوزوساز کا عمل نہایت تیز رفتار ہوتا ہے۔ اگر بچے علی الصبح اپنا دن اچھی خاصی مقدار کی متوازن غذا سے شروع نہیں کریں گے تو دوپہر تک کا وقت (جو دراصل فعالیت کا وقت ہے) وہ بے کفایت غذا کے بغیر گزاریں گے جس سے ان کی بیدار مغزی، ذکاوت، ذہانت، اسکول میں کارکردگی، استقامت، پابندی، روشن خیالی، یادداشت اور تعلیم پر خراب اثر پڑے گا۔

17plus School of Motoring The Professionals



Driving Standards Agency
approved instructors
Block Bookings discount
High pass rate
Dual Control Cars
1 & 2 hours lessons
Intense Driving Courses
Block Bookings
Pass Plus available
Guaranteed to Pass

اعتماد سے گاڑی چلانا سیکھئے

Learn to Drive with confidence

رابطہ کے لئے: طارق مجید

E mail: seventeenplus-som@hotmail.com
Web: seventeenplusdrivinglessons.co.uk
Tel: 02085744477
Contact with: Tariq Majeed
Mob: 07539931970





چہرہ جس کو کھڑا بھی کہتے ہیں جسم کا سب سے نمایاں حصہ ہوتا ہے اور مکھڑے پر کسی قسم کا داغ یا دھبہ ہو تو وہ بدنما دکھائی دیتا ہے۔ خصوصاً گرم موسم میں sun block لگائے بغیر دن بھر گھومنے پھرنے سے چند دن میں آپ کے شفاف مکھڑے پر ہلکے سے بھورے رنگ کے داغ نمایاں ہو جاتے ہیں۔ ان داغوں کو چھائیاں یا brown spots کہتے ہیں۔ یہ داغ کبھی بھی کسی کریم یا لوشن سے صاف نہیں ہوتے، صرف مدھم ہو جاتے ہیں۔ کوئی کیمینی جو چاہے دعویٰ کرے یہ داغ ڈور نہیں ہوتے۔ چہرے پر چھائیاں اکثر عورتوں میں دافع حمل دواؤں یا دوسری مختلف دواؤں کے سائیڈ ایفیکٹس سے بھی ہو سکتی ہیں۔ اسی طرح چہرے پر چھائیاں، داغ دھبے، سورج کی براہ راست شعاعوں سے جو ہمارے چہرے پر پڑتی ہیں، نمودار ہو جاتی ہیں۔ نیز بہت زیادہ ذہنی دباؤ بھی اس کی وجہ ہو سکتی ہے۔

بعض اوقات جگر کی بیماریوں کی وجہ سے بھی چہرے پر داغ دھبے نمایاں ہو جاتے ہیں۔ دوران حمل بھی چہرے پر داغ نمایاں ہو جاتے ہیں۔ چہرے کی جلد کی صحیح طرح نگہداشت بہت ضروری ہے۔ اکثر خواتین اس کا خیال رکھتی ہیں لیکن بعض اوقات کچھ لاپرواہی ہو جاتی ہے۔ عموماً ان داغ دھبوں کو ختم کرنے کیلئے لیموں اور شہد کو ملا کر استعمال کیا جاتا ہے، جس سے چہرہ شاداب بھی ہو جاتا ہے اور اکثر داغ صاف ہو جاتے ہیں۔ کچھ لوگ تازہ دودھ میں چند قطرے گلیسرین کے ملا کر بھی استعمال کرتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ دودھ کی ملائی کو لیموں کے رس میں ملا کر رات کو لگانے سے چہرہ صاف ہو جاتا ہے۔

ایک نسخہ یہ بھی ہے کہ ایک چھوٹا چمچ شہد، ایک چھوٹا چمچ لیموں کا رس، آدھا چمچ روغن بادام مکس کر لیں اور چہرے پر لگائیں۔ پندرہ سے بیس منٹ کے بعد صابن سے دھو لیں۔ آپ کا چہرہ تروتازہ ہو جائے گا۔

بایوبیکم میں Calc-Flour کریم اور Silicea کریم ملا کر لگانے سے چہرے کی جھریاں دور ہو جاتی ہیں۔ داغ دھبوں کے لئے Berberis کو Aqua Q کریم میں ملا کر لگائیں اور 10 قطرے پانی میں ملا کر دن میں تین بار لگیں۔ اس سے چہرہ صاف و شفاف اور شاداب ہو جائے گا۔

<< چہرے کی سیاہی دور کرنے کیلئے تازہ دہی چہرے پر ملیں۔ اور ٹماٹر کا رس ملنے سے چہرہ نکھر جاتا ہے۔

<< لیموں کا عرق، سفید گلیسرین اور گلاب کا عرق تینوں ملا کر رات کو سونے سے پہلے چہرے پر لگائیں چہرہ شاداب ہو جائے گا۔

<< بالائی میں تھوڑا سا اصلی شہد ملا کر چہرے کا مساج کرنے سے چہرہ ملائم ہو جاتا ہے۔

<< کارن فلو، دودھ اور چند قطرے لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگانے سے رنگت صاف ہوتی ہے۔

<< رات کو سونے سے پہلے دودھ میں زیتون کا تیل ڈال کر پینے سے رنگ نکھرتا ہے۔

<< مولی کے رس کو چہرے پر ملنے سے بھورے تل ختم ہو جاتے ہیں۔

<< جلد پر چکنی چیز لگا کر دھوپ میں بالکل نہ بیٹھیں اس سے رنگت کالی ہو جاتی ہے۔

چہرے پر چھائیاں

چہرے پر چھائیاں کے لئے حیاتین ھ (وٹامن ای) بہت مفید ہے۔ وٹامن ای ہرے پتوں والی سبز پھولوں، سبز پھولوں کے تیل، گری اور جو میں وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

اگر ایسا ہو تو ایسے کریں!

- اگر کسی کو وہم ہو جائے کہ اس پر جادو کیا گیا ہے تو ایسے مریض کو **Cannabis Indica = 30** تین بار دن میں دیں۔
 اگر کوئی مریض جانوروں سے ڈرے اور ہر جانور کا خوف ہو تو **Belladonna = 200** دیں۔
 اگر کوئی مریض ہر وقت سوچے کہ یہ جائز ہے اور وہ ناجائز ہے تو ایسے مریض کو **Ignatia = 1M** میں دیتے رہیں۔ انشاء اللہ شفاء ہو جائے گی۔
- اگر کوئی مریض جذبات کی شدت سے کانپنا شروع کر دے تو فوراً **Gelsemium = 200** میں دیں۔
 اگر کسی مریض کے جذبات دبا دیئے جائیں، مریض مجبور ہو اور جواب بھی نہ دے سکے، ہر چیز اپنے اندر دبائے رکھے تو اسے **Staphysagria = 1000** میں دیں۔
- اگر کسی کو ہر وقت جرم کرنے کا احساس ہو تو **Arsenic = 1M** میں ایک ہی خوراک فائدہ دے گی۔
 اگر کسی کا جسم ہر وقت ٹھنڈا رہے تو **Helodarma = 200** کو آزما لیں۔
 اگر کوئی مریض ہر وقت جمائیاں لے تو ایسے مریض کو **Zinc-Met = 30** فائدہ دے گی۔
 اگر کسی کے ناخن موٹے ہو جائیں تو **Silicea = 200** میں حسب ہدایت دیں۔
 اگر ناخنوں کے نیچے درد ہو تو **Berberis = 30** تین بار دن میں دیں۔
 اگر کوئی نافرمان ہو، خاص طور پر کوئی بچہ، تو **Tarantula Hisp = 200** میں دیں۔
 اگر کسی بچے کی ناک کی ہڈی بڑھ جائے تو **Lamnaminor = 3x** اور **Calc-Flour = 6x** میں دیں۔
 اگر رات کو سوتے وقت کسی کا ناک بند ہو تو **Sambucus = 200** رات کو ایک بار دیں۔
 اگر کسی کے ناک میں مسہ ہو تو **Sangunaria = 30** دن میں تین بار دیں۔
 اگر کسی کو تکسیر کا عارضہ ہو تو **Vipera = 6x** تین بار دن میں دیں۔
 اگر کسی مریض کے ناخن ٹوٹیں اور بہت جلد ٹوٹیں تو **Graphites = 200** ایک بار روزانہ دیں۔
 اگر کوئی نیند میں خراٹے بھرے تو **Opium = 30** دیں۔ اللہ فضل فرمائے گا۔

(ادارہ ہواشانی)

- 1- جگر کے لئے **Cardus Mar = Q** بہترین دوا ہے۔
- 2- تلی کے لئے **Ceanothusamer = Q** بہت اعلیٰ دوا ہے۔
- 3- اگر کوئی اپنا وزن کم کرنا چاہے تو روزانہ رات کو **Nat-Phos = 6x** کی دو ٹکیاں گلاس پانی میں ملا کر پیئے اور کھانے کے بعد دو دو ٹکیاں منہ میں رکھ کر چوسے۔
- 4- دل کیلئے **Crataegus = Q** دس قطرے روزانہ ناشتے کے بعد پینے سے دل کو طاقت ملتی ہے۔
- 5- گردوں کیلئے **Berberis = Q** بہترین دوا ہے۔ دس قطرے پانی میں ملا کر پینے سے گردوں کی پتھری بھی خارج ہو جاتی ہے۔
- 6- **Fucus = Q** کو پانی میں ملا کر پینے سے پیٹ کی ہوا خارج ہوتی ہے اور وزن بھی کم ہوتا ہے۔
- 7- **Ashwagandha = Q** دس قطرے پانی میں ملا کر پینے سے دماغ تیز ہوتا ہے۔ طالب علموں کے لئے بہت مفید ہے۔

”اللہ تعالیٰ پر ہی کامل بھروسہ کرنا چاہیے“ ارشاد حضرت مسیح موعودؑ

PERFECT CATERERS



**Parties and Wedding Large or Small
All Orders Welcome**

Ajaz : 07983561103 / 020 8684 3982

How to stay healthy and fit

Nabila Aslam

Every day we are faced with many challenges from our work, families and friends. Sometimes even the weather affects our mood negatively. To keep up with demands many turn to little pills in the hope to make us feel better and healthier. Modern scientific research shows, however, that we can improve our health often without having to resort to pills and potions. Today I have really easy to follow activities that can improve one's health along the way, without having to make to arduous changes in life style or spending exorbitant amounts of money.

Think positive and laugh a little!

It has been shown that thoughts influence our well-being as they influence the chemical balance of our bodies. So smile and be cheerful as this decreases the risks of a stroke, and heart diseases...and people think you are a friendly person!

Drink!

Obviously not alcohol! Water, juices, teas...just make sure they are unsweetened or with very little sugar. We humans consist about 70% of water and it is THE solution in body. Sufficiently drinking boosts the concentration and blood circulation. Nutrition expert's advice to drink about 2 liters a day, but check with you GP first as for some diseases water intake is restricted.

Stay mentally fit!

Do crosswords, Sudoku, keep up with current affairs, chat with neighbors, eat brain food such as walnuts and food with unsaturated fats. Don't over-analyze what others say. Think of Allah instead.

Stay physically fit!

30 minutes 3 times a week of physical activity is a must! Start easy with stretching arms, shaking legs, circling with feet, go for a walk, take the stairs as often as possible and make working out fun...maybe with your favorite Bollywood track.

Eat the right food!

When it comes to food quality is much more important than quantity. With increasing age the need for the food amount decreases but with quality it is the opposite. We all know the 5-a-day rule.

- Eat fruits as they give the necessary vitamins and minerals,
- eat whole meal products, they keep blood sugar in balance and prevent constipation, go for lean meat, cut out processed foods,
- Vegetables protect from coronary diseases and cancer,
- People older than 50 should also consider taking vitamin supplements

Go for medical checks regularly

It can help to detect an illness at early stage, also get preventive medical checks depending on your age, gender, season and medical history. For example: Women should have checks regularly for cervix and chest cancer, elderly people should get flu-jabs in winter etc. Speak to your GP what is best to keep to healthy and fit for a long time. No one is perfect, but trying to make positive lifestyle changes can make us more energetic, healthy and happy. Last but not least, as Holy Prophet (PBUH) said, Allah prefers a physically fit Muslim over a physically weak one, there is no reason to delay.



Treatment of stroke

Different treatments for more severe strokes can involve

- Medications
- Surgery
- Balloon and stent being put in the artery to prevent it from being clogged

Life after a stroke

More than half of people who have a stroke regain the ability to take care of themselves. Those who get clot-busting drugs soon enough may recover completely. And those who experience disability can often learn to function independently through therapy. While the risk for a second stroke is higher at first, the risk drops off over time. But it is still important for one to take care of themselves in every way possible.

Source: www.webmd.com

CANCER: Recent research in Japan and Australia has revealed that advanced cancer of the stomach and bones have been cured successfully. Patients suffering from these kinds of cancer should daily take one tablespoon of honey with one teaspoon of cinnamon powder for one month 3 times a day.

PIMPLES: Three tablespoons of honey and one teaspoon of cinnamon powder paste. Apply this paste on the pimples before sleeping and wash it next morning with warm water. If done daily for two weeks, it removes pimples from the root.



B & K ESTATES
LETTINGS SALES & MANAGEMENT



Call us now on **020 3149 0772** or **020 8672 0439**
219 Longley Road **Tooting, SW17 9LG**
info@bkestates.co.uk **www.bkestates.co.uk**



LETTINGS SALES AND MANAGEMENT



پراپرٹی کے ہر قسم کے معاملات کے لئے مکمل اعتماد کے ساتھ ہم سے رابطہ کیجئے

ہمارا ادارہ پراپرٹی کے ہر قسم کے معاملات مثلاً خریداری، فروخت، پراپرٹی مینجمنٹ یا کرائے پر دینے نیز اس سے متعلقہ انتظامات کرنے میں آپ کی مدد کے لئے ہر دم تیار ہے۔ اس سلسلہ میں پیشہ وارانہ مشورہ مفت حاصل کریں۔

Hemorrhagic Stroke

Hemorrhagic stroke are less common but far more likely to be fatal. They occur when a weakened blood vessel in the brain bursts. The result is that the bleeding inside the brain can be difficult to stop. Best ways to treat this kind of stroke is by attempting to control high blood pressure, bleeding and brain swelling.

What causes a Stroke

A common cause of stroke is atherosclerosis hardening of the arteries. Plaque made of fat, calcium, cholesterol and other substances builds up in the arteries, leaving less space for blood to flow. A blood clot lodge in this narrow space and cause an ischemic stroke. Atherosclerosis also makes, it easier for a clot to form. Hemorrhagic strokes often result from uncontrolled high blood pressure that causes a weakened artery to burst.

Risk Factors: Chronic Conditions

Certain chronic conditions increase your risk of stroke. These include: **High blood pressure, High cholesterol, Diabetes, Obesity**. Taking steps to control these conditions may reduce your risk.

Risk Factors: Behaviors:

- Smoking
- Getting too little exercise,
- Heavy use of alcohol.

Risk Factors: Diet

A poor diet may increase the risk for stroke in significant ways. Eating too much fat and cholesterol can lead to arteries that are narrowed by plaque. Too much salt may be contribute to high blood pressure. A diet high in fruits, vegetables, whole grains and fish and other sources of Omega-3 can help lower risks of a stroke.

Risk Factors you can't control

Some stroke risk factors are beyond your control, such as getting older or having a family history of strokes. Gender plays role too, with men being more likely to have a stroke. However more stroke deaths occur in women. Finally race is an important risk factor. African-Americans, Native Americans and Alaskan Natives are at greater risk compared to people of other ethnicities.

Long-term damage

The severity of a stroke and how quickly treatment stabilizes the brain determines the long-term damage. The type of damage depends on where in the brain the stroke occurs. Most common problems can be: Numbness in the legs or arms, difficulty walking, vision problems, trouble swallowing, and problems with speech and comprehension. Some people's damage is permanent while others regain most of their abilities.

Stroke Rehab

There are different ways to cope with the aftermath of a stroke. Some examples are:

- Speech Therapy
- Physical Therapy
- Talk Therapy

Warning signs of a STROKE

(Naseer-ul Haq)

Know the signs to avoid treatment delay and complications.

What is Stroke?

Stroke is a medical emergency and the third leading cause of death in the U.S. It occurs when a blood vessel in the brain bursts or more commonly, when a blockage develops without treatment and braincells quickly begin to die. The result can be serious disability or death. If a loved one is having symptoms of a stroke immediately seek emergency medical attention.

Stroke Symptoms?

Signs of a stroke may include:

- Sudden numbness or weakness of the body, especially on one side.
- Sudden vision changes in one or both eyes, or difficulty swallowing.
- Sudden severe headache with unknown cause.
- Sudden problems with dizziness, walking or balance.
- Sudden confusion, difficulty in speaking or understanding others.

Call emergency immediately if you notice any of these symptoms.

Stroke test: Talk, Wave, Smile

The F.A.S.T test helps spot symptoms.

It stands for.

Face. Ask for a smile. Does one side droop?

Arms. When raised, does one side drift down?

Speech. Can the person repeat a simple sentence?

Time. Time is critical. Call emergency without any delay if any of the symptoms are present.

Time = Brain Damage

Every second counts when seeking treatment for a stroke. When deprived of oxygen, braincells begin dying within minutes. There are clot-busting drugs that can curb brain damage, but they have to be used within three hours of the initial stroke symptoms. Once brain tissue has died, the body parts controlled by the area won't work properly. This is why stroke is a top cause of long-term disability.

Diagnosing a Stroke

When someone with stroke symptoms arrives in ER, the first step is to determine which type of stroke is occurring. There are two main types and they are not treated the same way. A CT scan can help doctors determine whether the symptoms are coming from a blocked blood vessel or a bleeding one. Additional tests may also be used to find the location of a blood clot or bleeding within the brain.

Ischemic Stroke

The most common type of stroke is known as an ischemic stroke. Nearly 9 out of 10 strokes fall into this category. The culprit is a blood clot that obstructs a blood vessel inside the brain. The clot may develop on the spot or travel through the blood from elsewhere in the body. This is treated with a medicine that restores the blood flow.

CATARACT: Mix 1 spoon of Kalonji with tea in the morning and in the milk at night. Take twice a day.

Old and Forgotten Remedies Part 2

Atiq Ahmad Bhatti, Slough

Rheum Palmatum

Rheum is another excellent remedy that I have used many times for infants and new-borns who suffer from diarrhoea that is both sour and smelly.

Key indications for Rheum are that the child smells sour, diarrhoea is smelly and all discharges including body odour smell offensive.

A few doses of Rheum in 30c provide relief.

Iridium Met

Another excellent remedy that is not often used. Iridium Met is prepared from Iridium Metal and for those who know Homeopathy well, being a metal, one's mind falls on blood, namely Anaemia.

Iridium Met is a remedy that may be used to help treat Anaemia and can be combined with Ferrum Met and/or Ferrum Phos for such therapy.

One of the main indications for Iridium Met is related to weakness that follows a bout of influenza or any disease that takes a strain on the whole body.

One can use Iridium Met in 30c three times daily to help with such ailments.

Ricinus Communis

Ricinus Communis is a good female remedy and is prepared from castor oil bean. Its key indications are related to breasts and breast disorders.

It helps to increase the quantity of breast milk for nursing mothers and may be used in a potency of 30c three times daily until the effects are sufficient.

Trillium Pendulum

Many children suffer from nosebleeds at one time in their early years, and Trillium is a remedy that may be used alongside Phosphorus and Millifolium to stop the nosebleed and also to prevent it occurring again.

All three remedies may be mixed in 30c potency and used according to the severity of symptoms. Thus if the nosebleed is fresh and full, use every 15 minutes until improvement.

Remember if nosebleeds persist you must contact your GP.

CHEST IRRITATION AND STOMACH TROUBLE:

Half tea spoon of Kalonji oil mixed with a cup of milk and use this mixture twice daily. Treatment may continue for 3 days.

Editorial and Management Board

Editor: Rana Saeed A Khan (Homeopath)

Manager & Ass. Editor: Malik Haroon

Accounts: Malik Zafar Mansoor

Editorial Board: Dr Atiq Bhatti + Owais Jonnud (Homeopath) Farrukh Sultan+Rashid

Burmi (Homeopath)+Khushnuda Zafar+Mubarak Shafqat

Type: Bashir Nasir+Mubarak S Design: Anjum Sohail

Autism

Mubarika Shafiqat

Autism is not a disease, but a developmental disorder of brain function. People with classical autism show three types of symptoms: impaired social interaction, problems with verbal and nonverbal communication and imagination, and unusual or severely limited activities and interests. Symptoms of autism usually appear during the first three years of childhood and continue throughout life. Autism affects an estimated two to 10 of every 10,000 people, depending on the diagnostic criteria used. Autism strikes males about four times as often as females, and has been found throughout the world in people of all racial and social backgrounds. Recent studies strongly suggest that some people have a genetic predisposition to autism. Scientists estimate that, in families with one autistic child, the risk of having a second child with the disorder is approximately five per cent, or one in 20, this is greater than the risk for the general population.

Common Signs:

The hallmark feature of autism is impaired social interaction. Children with autism may fail to respond to their names and often avoid looking at other people. Such children often have difficulty interpreting tone of voice or facial expressions and do not respond to others' emotions or watch other people's faces for cues about appropriate behaviour. They appear unaware of others' feelings toward them and of the negative impact of their behaviour on other people.

Many children with autism engage in repetitive movements such as rocking and hair twirling, or in self-injurious behaviour such as biting or head-banging.

People with autism often have abnormal responses to sounds, touch, or other sensory stimulation.

How is autism diagnosed?

Some frequently used criteria include:

- Absence or impairment of imaginative and social play.
- Impaired ability to make friends with peers.
- Impaired ability to initiate or sustain a conversation with others.
- Stereotyped, repetitive, or unusual use of language.
- Restricted patterns of interests which are abnormal in intensity or focus.
- Apparently inflexible adherence to specific routines or rituals.

Treatment:

Autism is curable and can be treated by using homeopathic remedies. The people, using these medicines, are witnessing positive results.

Therapies, or interventions, are designed to remedy specific symptoms in each individual. The best-studied therapies include educational/behavioural and medical interventions. Although these interventions do not cure autism, they often bring about substantial improvement.

TUMOUR: Rub the Kalonji oil on the effected part and drink half tea spoon of Kalonji oil once a day. Treatment may continue of fifteen days.