

اس شمارہ میں

- ☆ 2 ارشادات حضرت مسیح موعودؑ
- ☆ 3 مزاج
- ☆ 4 کیل مہاسے کیوں نکلتے ہیں؟
- ☆ 5 جدید تحقیق سے
- ☆ 6 آپ کے دانت اور چینی
- ☆ 7 نیند کیوں رات بھر نہیں آتی؟
- ☆ 8 کچھ بچوں کے متعلق
- ☆ 9 بزمِ شفاء
- ☆ 12 مردوں کے متعلق
- ☆ 13 عورتوں کے متعلق
- ☆ 14 انگور
- ☆ 15 مدرائیکر کے کمالات
- ☆ 16 جلد
- ☆ 19 دیسی نسخے
- ☆ 20 کمر درد
- ☆ 23 پالتو جانوروں کی بیماریاں
- ☆ 28 تھی خون
- ☆ اور بہت بہت کچھ
- ☆ انگریزی حصہ --- English 30-36



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

مدیر

ہومیوڈاکٹر رانا سعید احمد خاں

مینیجر و نائب مدیر

ملک ہارون بابر

اکاؤنٹس

ہومیوڈاکٹر ملک ظفر منصور

ایڈیٹوریل بورڈ

ہومیوڈاکٹر شتیق احمد بھٹی، ہومیوڈاکٹر اولیس جنود

مبارکہ شفقت، فرخ سلطان، ہومیوڈاکٹر رشید بری

بشیر احمد ناصر، ہومیوڈاکٹر خوشنودہ ظفر، شیخ عامر جمشید

سرورق و نثرین:

انجم سہیل ظفر اللہ

نثر سپیل: عامر پاشا، شیخ عامر جمشید



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

ارشادات سیدنا حضرت اقدس مسیح موعود علیہ الصلوٰۃ والسلام

ایک موقعہ پر کچھ بیماریوں کا ذکر چل رہا تھا۔ فرمایا:-

میرا مذہب بیماریوں کے دعا کے ذریعہ سے شفا کے متعلق ایسا ہے کہ جتنا میرے دل میں ہے اتنا میں ظاہر نہیں کر سکتا۔ طبیب ایک حد تک چل کر ٹھہر جاتا ہے اور مایوس ہو جاتا ہے مگر اس کے آگے خدا تعالیٰ دعا کے ذریعے راہ کھول دیتا ہے۔ خدا شناسی اور خدا تعالیٰ پر توکل اسی کا نام ہے کہ جو حدیں لوگوں نے مقرر کی ہوئی ہیں ان سے آگے بڑھ کر جا پیدا ہو ورنہ اس میں تو آدمی زندہ ہی مر جاتا ہے۔ اس جگہ سے اللہ تعالیٰ کی شناخت شروع ہو جاتی ہے۔ مجھے ایسے معاملات میں مولوی رومی کا یہ شعر بہت پسند آیا ہے

اے کہ خواندی حکمتِ یونانیاں

حکمتِ ایمانیاں را ہم بخوان

عام لوگوں کے نزدیک جب کوئی معاملہ یاس کی حالت تک پہنچ جاتا ہے۔ خدا تعالیٰ اندر ہی اندر تصرفات شروع کرتا ہے اور معاملہ صاف ہو جاتا ہے۔

دعا کے واسطے بہت لوگوں کے خطوط آتے ہیں۔ ہر ایک کے لئے جو دعا کے واسطے لکھتا ہے دعا کرتا ہوں۔ لیکن اکثر لوگ دعا کی فلاسفی سے ناواقف ہیں اور نہیں جانتے کی دعا کے ٹھیک ٹھکانہ پر پہنچنے کے واسطے کس قدر توجہ اور محنت درکار ہے۔ دراصل دعا کرنا ایک قسم کی موت کا اختیار کرنا ہوتا ہے۔ (ملفوظات جلد سات صفحہ ۳۸۶-۳۸۷)



حضرت مسیح موعودؑ نے جناب مفتی محمد صادق صاحب کی علالتِ طبع کا حال استفسار فرماتے ہوئے فرمایا کہ:-
”اگر دودھ ہضم ہونے لگ جاوے تو بخار اُس سے بھی ٹوٹ جاتا ہے۔ (ملفوظات جلد سات صفحہ ۲۹۲)



انشاء اللہ:- لفظ انشاء اللہ کہنے میں انسان اپنی کمزوری کا اظہار کرتا ہے کہ خدا تعالیٰ نے توفیق دی تو امید ہے کہ کرسکوں گا۔ (ملفوظات جلد سات صفحہ ۳۷۸)

عجب روش ہے اس کے مزاج کی

کچھ ایسے لوگ بھی دنیا میں ہوتے ہیں جن کا مزاج بچپن ہی سے ظاہر ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ جب پیدا ہوتے ہیں تو ہنس مکھ اور گول منوں۔ بچے ہوتے ہیں اور بہت ہی پیارے لگتے ہیں لیکن کچھ دنوں کے بعد دم مزاج ہونے لگتے ہیں اور ان کی جسمانی حالت بگڑتی نظر آتی ہے جس کی وجہ عموماً وہ ٹیکے اور vaccine ہوتے ہیں جو انہیں آئندہ ہونے والی بیماریوں سے بچنے کیلئے لگا دیئے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ ماں باپ سے بھی کچھ نہ کچھ روش میں پاتے ہیں۔ ہم نے اپنی پریکٹس کے دوران بارہا مشاہدہ کیا ہے کہ ایسے ٹیکوں کا خاطر خواہ کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ اکثر لوگ ہمارے پاس آتے ہیں کہ ہم نے فلوکائیڈ لگوا لیا ہے مگر ان کو اتنا فلو ہوتا ہے کہ سانس نہیں آتی اور بری حالت ہوتی ہے۔ ان لوگوں کیلئے ہومیوپیتھی خدا کے فضل سے بہتر علاج پیش کرتی ہے۔ ایسے لوگ بچپن میں مسلسل دنتوں میں مبتلا رہتے ہیں اور اس کی وجہ سے ان کے جسم سے اکثر بچکانی یعنی پروٹین خارج ہوتی رہتی ہے۔ اور ایسے لوگ دبلے پتلے ہو جاتے ہیں۔ ان کی قوت باہمہ کمزور ہوتی جاتی ہے اور دم مزاج ہو جاتے ہیں۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد چیخ چیخ کر روتے ہیں جس کا اظہار کوئی سبب سمجھ نہیں آتا مگر والدین ایسا ہی بتاتے ہیں۔ اصل میں اندرونی طور پر یہ کسی طرح کے خطرہ کے احساس سے ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں آجکل ان کو بڑی طاقت میں ایٹنی بائیوٹک دوائیں دی جاتی ہیں جن سے انہیں وقتی طور پر موت کے منہ سے نکالا جاتا ہے لیکن اس کے مستقبل میں جو اثرات نمایاں ہوتے ہیں ہم ان کو اس کی دواؤں یا طریقہ علاج سے منسلک نہیں دیکھ پاتے۔ ایسے بچوں کی شرارتیں ناقابل برداشت ہوتی ہیں یا پھر وہ جذباتی شدت میں مبتلا ہوتے ہی گھر میں کہیں چھپ جاتے ہیں۔ ایسے بچے ہر وقت کسی خطرے سے ڈرے ہوئے ہوتے ہیں۔ دراصل ایسے بچے چھپتے رہتے ہیں خواہ گھر میں یا اپنے کمرے میں یا بیڈ کے نیچے کہیں بھی۔ ایسے بچے اور بڑے بھی جھوٹ اس طرح بولتے ہیں جیسے سچ ہو۔ پھر اس جھوٹ کی حفاظت بھی بہت کرتے ہیں کہ پردہ فاش نہ ہو جائے۔ ایسے لوگ ذہن بھی ہوتے ہیں اور موقع پرست بھی، جہاں جیسا موقع دیکھتے ہیں وہاں وقف اختیار کر لیتے ہیں۔

ایسے لوگ اور بچے بھی اکثر حاسد ہوتے ہیں۔ بڑوں میں دوسروں کی دولت سے حسد ہوتا ہے اور بچوں میں دوسرے بچوں کے پاس اچھے کھلونے دیکھ کر حسد پیدا ہو جاتا ہے۔ اور پھر ایسے لوگ مال لوٹنا اور چیزیں چھیننا بری بات نہیں سمجھتے۔

ایسے بچے جن کا مزاج اس قسم کا ہوتا ہے وہ اکثر ماں باپ میں لڑائی جھگڑا، مار پیٹ، گالی گلوچ روزانہ دیکھتے ہیں۔ ایسے مزاج والے لوگوں میں بدلہ لینے کی چنگاری سلگتی رہتی ہے۔ ایسے لوگ دوسروں کو تنگ کر کے اور ان پر جبر و ستم کر کے تسکین پاتے ہیں۔ ہمارے معاشرے میں اکثر جرم کا ارتکاب کرنے والے بچے اور بڑے جن کی ہر بد اخلاقی میں تشدد پایا جاتا ہے اور شراب نوشی، حبشیش، ہیروئین وغیرہ کا استعمال عام کرتے ہیں جن کے حصول کیلئے ان میں سے کچھ لوگوں کو چوری بھی کرنی پڑتی ہے جس سے وہ اپنا خرچہ پانی بناتے ہیں۔ ایسے مزاج والے لوگوں کو اکثر ٹھنڈے مشروب پسند ہوتے ہیں اور ایسے مزاج والے لوگ سمجھتے ہیں کہ وہ سب سے بہتر ہیں، سمجھتے ہیں اور طاقت ور ہیں۔ اس یقین کی روشنی میں یہ سب حرکتیں کرتے ہیں مگر کرتے چھپ چھپا کر ہی ہیں۔ ہماری کاروباری زندگی میں ایسے لوگ موجود ہیں جو دکھاتے کچھ ہیں اور دیتے کچھ ہیں اور یہ شریف ڈاکو اکثر "تھو جا" ہی کے مرعوض ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات آپ ان کے ظاہر کو جانتے ہیں مگر باطن کو نہیں، اسے سمجھنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ ایسے لوگ ذہنی پریشانی بالکل بھی برداشت نہیں کرتے اور پھر ذہنی دباؤ سے نجات کیلئے نشیات کا سہارا ڈھونڈتے ہیں اور ہمیشہ ہر شخص کو اپنے لئے خطرہ سمجھتے ہیں اور ایسے لوگ اکثر شکی مزاج بھی ہوتے ہیں اور اکثر ان کا معدہ بھی خراب رہتا ہے۔ **Thuja = 10M** اور بعد میں اوپنٹی طاقت کا استعمال ان کو صحت مند کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ اس طرح ان کا دماغ بھی کافی حد تک مطمئن ہو جاتا ہے۔ رانا سعید احمد خان

کیل مہا سے کیوں نکلتے ہیں؟

میونخ ملک لندن

یوں تو کیل مہا سے نکلنا ایک عام واقعہ ہے جسے ہر جوان لڑکے یا لڑکی کو کسی نہ کسی صورت میں سامنا کرنا پڑتا ہے۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ بچپن سے پچاس فیصد تک لڑکے یا لڑکیاں نوجوانی میں ہی اس مرض سے شدید طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ عموماً یہ مرض چودہ پندرہ برس سے شروع ہو کر اکیس یا بائیس برس کی عمر تک رہتا ہے کبھی کبھہ لوگوں میں اس عمر کے بعد بھی کیل مہا سے نکلتے رہتے ہیں۔ چہرے کے علاوہ کئی دفعہ چھاتی اور پیٹھ کے اوپری حصے پر بھی کیل مہا سے نکلتے ہیں۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ جوانی کے آغاز پر ہی اس مرض کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں اس لئے ہم کیل مہاسوں کا تعلق جوانی میں داخل ہونے کے وقت جسم میں ہونے والی ہارمونز کی تبدیلیوں اور نامہواری سے جوڑ سکتے ہیں سائنسی معائنے بھی اس بات کی تصدیق کرتے ہیں۔ عموماً اس مرض کا حملہ جیس کے دنوں میں ہوتا ہے۔

کئی خاندانوں میں یہ مرض موروثی ہوتا ہے اس کے علاوہ اس کو دوسری وجوہات میں اہم مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ جلد کا زیادہ چکننا ہونا۔

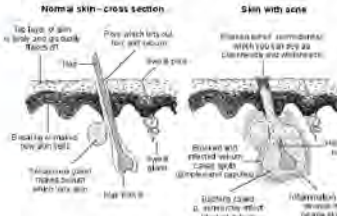
۲۔ جلد کی مناسب صفائی نہ کرنا۔

۳۔ پیٹ کا متواتر خراب رہنا اور قبض رہنا۔

۴۔ ذہنی تناؤ پڑھواری اور احساس کمتری میں مبتلا رہنا۔

۵۔ کسی وجہ سے خون میں خرابی ہونا۔

کیل مہا سے کیسے نکلتے ہیں؟



ہمارے چہرے، پیٹھ اور چھاتی کو اوپری حصے میں ایک خاص قسم کے گلیڈنڈز ہوتے ہیں ان گلیڈنڈز میں سے ایک خاص قسم کا چکننا مواد سیم (Sebum) نکلتا رہتا ہے یہ مواد ہماری جلد کو فطری طور سے کوئل اور ملائم رکھنے میں مدد کرتا ہے جوانی میں داخل ہوتے ہی جسم میں ہونے والے ہارمونز کا ناہموار پن جلد کے ان چکنے گلیڈنڈز کو سرگرم کرتا ہے جب یہ گلیڈنڈز جو کہ چہرے پر سب سے زیادہ ہوتے ہیں ضرورت سے زیادہ سرگرم ہو جاتے ہیں تب چہرے کی جلد پر داغ اور دھبوں کا جال پھیلنے لگتا ہے گلیڈنڈز کے زیادہ سرگرم ہوجانے کے باعث چکنے مواد بننے کی مقدار میں بہت زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے جس کے باعث مسام چوڑے ہو جاتے ہیں آہستہ آہستہ جب یہ چکننا مواد گاڑھا ہو جاتا ہے تب یہ مساموں کو بند کر دیتا ہے اس طرح مساموں کی جگہ پر ایک سخت ڈاٹ (Plug) سا بن جاتا ہے۔ اس سفید ڈاٹ کے بننے میں گندھک اہم ہوتی ہے عام زبان میں اسے ”وائیٹ ہیڈ“ کہا جاتا ہے۔ یہ وائیٹ ہیڈ کچھ دیر کے لئے ہوا کے تعلق میں رہتا ہے تب اوکسائیڈیشن (Oxidation) عمل کے باعث اس کا رنگ سیاہ پڑ جاتا ہے اس تبدیلی شدہ سیاہ حالت کو عام زبان میں ”بلیک ہیڈ“ کے نام سے جانا جاتا ہے۔ بلیک ہیڈ کو بڑی آسانی سے نکالا جاسکتا ہے لیکن صرف ان کے نکلنے سے ہی مشکل حل نہیں ہوتی ان کو نکالنے سے چکنے گلیڈنڈز کے چکنے مواد سیم (Sebum) کی تیاری کے عمل میں کوئی خاص فرق نہیں پڑتا جس کے نتیجے میں یہ متواتر بنتے رہتے ہیں اگر ان بلیک ہیڈز کو یونہی چھوڑ دیا جائے تو ارد گرد کی جلد کے نشوز میں کئی طرح کی خرابیاں ہونے کے ساتھ ساتھ سوجن بھی آ جاتی ہے۔ ان مہاسوں میں اکثر مواد بھر جاتا ہے جس کے نتیجے میں چہرے پر بڑی بڑی گٹھلیاں یا ابھر آتی ہیں۔

کیل مہاسوں میں کچھ احتیاطیں!

۱۔ کیل مہاسوں سے متاثر مریضوں کو مصنوعی کاسمیٹکس کا استعمال کچھ دیر کے لئے کم یا بند کر دینا چاہیے اگر کیل مہاسوں کو کاسمیٹکس کے ذریعے

بیتھ صفحہ 18 پر جاری ہے

جدید تحقیق کی روشنی میں

(ناصر پاشا)

☆ کینیڈا میں کی گئی تحقیق کے مطابق پیدائش کے بعد ماں کا دودھ پینے والے بچے اُن بچوں کے مقابلے میں زیادہ ذہین ہوتے ہیں جو بوتل کا دودھ پیتے ہیں۔ تاہم محققین اس امر کی وضاحت نہیں کر سکے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچوں کی ذہانت میں بنیادی کردار ماں کے دودھ میں موجود بعض اجزاء کا تھا یا پھر اس شفقت نے اہم کردار ادا کیا تھا جو ایک ماں اپنے بچے کو دودھ پلاتے ہوئے ظاہر کرتی ہے۔ اس مطالعہ کے دوران سکولوں کے اساتذہ نے بھی بوتل سے دودھ پینے والوں کی نسبت ماں کا دودھ پینے والے بچوں کے تعلیمی لحاظ سے بہتر ہونے کی تصدیق کی۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ماں کے دودھ میں پائے جانے والے فیٹی ایسڈز ذہانت بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں لیکن دودھ پلانے کے عمل کے دوران ماں بچے سے جس شفقت کا اظہار کرتی ہے، اس کی وجہ سے بچہ کے دماغ میں مستقل نوعیت کی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔

☆ برطانیہ میں بجلی کے روایتی بلوں کی جگہ کم توانائی استعمال کرنے والے انرجی سیورز سے ہزاروں افراد کے جلدی امراض، خاص طور پر ایگزیم میں، مبتلا ہونے کا خدشہ ہے۔ برٹش سکن فاؤنڈیشن نے متنبہ کیا ہے کہ اس بلب سے حساس جلد والے لوگوں کو مشکلات کا سامنا کرنا ہوگا اور یہ کہ صارفین کو ٹوٹے ہوئے یا خراب انرجی سیورز بلوں کو Dispose off کرتے ہوئے زیادہ احتیاط سے کام لینا ہوگا کیونکہ اس میں زہریلا پارہ موجود ہوتا ہے۔

☆ نیوزی لینڈ کے طبی مرکز میں کی جانے والی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ میز پر بیٹھ کر بہت زیادہ وقت صرف کرنے والے افراد کی رگوں میں خون منجمد ہو جانے سے خطرناک قسم کے clots بن سکتے ہیں۔

چنانچہ اسپتال میں DVT یعنی Deep Vein

Thrombosis کے جتنے بھی مریض لائے گئے تھے، اُن میں ایک تہائی ایسے افراد کی تھی جو دفاتر میں مسلسل کئی گھنٹے میز یا کمپیوٹر پر کام کرتے ہوئے گزار دیا کرتے تھے۔ DVT کی شکایت جسم کے اندر گہرائی میں موجود رگ کے اندر خون کے جمائے کی وجہ سے ہوتی ہے اور عموماً یہ شکایت ٹانگوں کی رگوں میں دیکھی گئی ہے۔ لیکن منجمد ہونے والا خون یعنی Blood Clots اپنی جگہ سے حرکت کرتے ہوئے دل، پھیپھڑے یا دماغ تک بھی پہنچ سکتے ہیں جس کے نتیجے میں سینے میں درد، سانس لینے میں دشواری، دل کا حملہ یا فالج کا حملہ ہو سکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ دفتر میں یا کمپیوٹر پر اس طرح بیٹھ کر کام کر رہے ہیں کہ آپ کی ٹانگیں مسلسل غیر متحرک ہیں تو ہر چالیس منٹ کے بعد صرف تین منٹ کی چہل قدمی کر لینے سے آپ ایسی کئی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اسی طرح جہازوں میں لمبے سفر کے دوران بھی کسی کسی وقت چند قدم چل لینا یا بیٹھے بیٹھے ٹانگوں کو حرکت دیتے ہوئے ہلکی ورزش کر لینا، اس بیماری سے محفوظ رکھنے کا ذریعہ ہو سکتا ہے۔

☆ امریکہ میں 1739 رمریضوں کے جائزہ کے مطابق انسانی جسم میں وٹامن ڈی کی کمی سے ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں جس سے دل کے دورے کے خطرات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ انسان کے جسم میں وٹامن ڈی کے حصول کے ذرائع میں دودھ، انڈے، چکنائی والی مچھلی، مچھلی کا تیل اور فوٹوٹھائینڈ اناج شامل ہیں جبکہ جسم پر پڑنے والی سورج کی قدرتی روشنی سے بھی جسم وٹامن A کو وٹامن D میں تبدیل کر دیتا ہے۔ وٹامن D مضبوط ہڈیوں کے لئے ضروری ہوتی ہے اور اس کی کمی سے بچوں میں بعض نقائص پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ وٹامن جسم میں کیلشیم کے جذب کرنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے اور چھاتی، بڑی آنت اور پراسٹیٹ کینسر سے بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔

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

howashafi313@gmail.com

☆☆☆ ہو میو پیٹھک ادویات کے متعلق ایک وضاحت ☆☆☆

ہومیو پیٹھک دواؤں کے بارے میں یہ خیال کہ یہ بالکل بے ضرر ہیں یعنی اس کے غلط استعمال سے بھی ضرر پیدا نہیں ہوتا درست نہیں ہے۔ اس کی مثال ایسے ہی ہے جیسے کسی اناڑی اور بیوقوف کے ہاتھ میں اعلیٰ قسم کی کار آجائے تو باوجود اس کے کہ وہ کارحفاظتی نقطہ نگاہ سے بہت ماہرانہ طریق پر بنائی گئی ہو ایک اناڑی کے ہاتھ میں نہایت خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہے اسی طرح ہومیو پیٹھکی ادویہ کو محفوظ کہا جاتا ہے کہ اگر تشخیص درست ہو تو ان کا زیادہ استعمال بھی نقصان دہ نہیں ہوتا لیکن تشخیص غلط ہو تو نقصان کے احتمال کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا جبکہ ایلو پیٹھک دواؤں کی تشخیص درست بھی ہو تو وہ ضرر پہنچا سکتی ہیں۔ مثلاً اسپرین ایک عام دوا ہے جو سرد و وغیرہ دور کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے لیکن اگر اس کا مسلسل استعمال کیا جائے تو یہ معدے، اندرونی جھلیوں اور گردوں وغیرہ پر منفی اثرات ڈالتی ہیں۔ (ہومیو پیٹھکی یعنی علاج بالمثل)

دماغی :- امریکی محکمہ صحت کے مطابق ہر شخص کو روزانہ ایک پیالی دہی استعمال کرنی چاہئے۔ اس طرح ایک پیالی دہی کے استعمال سے انسان کو جو اہم غذائی اجزاء حاصل ہوتے ہیں ان میں 25 فیصد پروٹین، 20 فیصد رابوفلادین، 10 فیصد وٹامن اے اور 35 فیصد کیشیم شامل ہیں۔ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ دہی کا استعمال بہت سی جسمانی بیماریوں سے نجات کا ذریعہ ہے۔ فہمہ الشافی مرسلہ: عابد ملک۔ یو کے

موسم بہار میں Hay Fever اور الرجی کی وجہ سے چھینکوں کے دورے شروع ہوں تو Sabadilla ضروری ہے موسم بہار کی الرجی کے مستقل علاج کے لئے Lacheses = 1000 بہت اچھا کام کرتی ہے جسے Sabadilla سے آرام آنے کے بعد بیماری کی بیج کنی کے لئے لمبے وقفوں کے ساتھ چند ماہ استعمال کرنی چاہئے۔

آپ کے دانت اور چینی یا شکر

چینی یا شکر آپ کے دانتوں کی سب سے بڑی دشمن ہے اس سے منہ میں ایک تیزاب پیدا ہوتا ہے یہ تیزاب کھانا کھانے کے بعد کچھ سیکنڈ میں ہی پیدا ہو جاتا ہے لیکن اسے ختم ہونے میں تقریباً بیس منٹ لگ جاتے ہیں۔ یہ تیزاب دانتوں کی اوپری چمکدار پرت (Enamel) کو متاثر کرتا ہے جس کے نتیجے میں کیمیادی عمل کے ذریعے یہ چمکدار پرت ختم ہونے لگتی ہے۔ کل کتنی چینی یا کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates) کھائے جائیں اس بات کا اتنا اثر دانتوں پر نہیں پڑتا جتنا کہ اس بات کا کہ کتنی دفعہ چینی آمیز چیزیں کھائی جاتی ہیں۔

اگر دن میں وقفے وقفے سے چینی یا شکر آمیز اشیاء کھائی جائیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ زیادہ تر دانت اس تیزاب سے بھیکر رہیں گے جس کی وجہ سے دانتوں کی چمکدار پرت کا باقاعدہ زوال ہوتا رہے گا۔ بچوں کے دانت نرم ہوتے ہیں اس لئے ان پر منفی اثر بالعموم کی نسبت جلدی ہوتا ہے۔ بیکٹیریا چینی شکر اور دوسرے کاربوہائیڈریٹس کے شوقین ہوتے ہیں ان کی موجودگی میں وہ بڑی تیزی سے بڑھتے اور پھولتے ہیں۔ اس لئے اگر چینی یا مٹھائی کھانی ہی ہے تو کھانا کھانے کے آخر میں کھائی جائے تاکہ کھانے کے فوراً بعد برش یا مسواک سے دانتوں کو صاف کیا جاسکے اور تیزاب کو اپنا اثر کرنے کا موقع نہ مل سکے۔ فہمہ الشافی مرسلہ: بیسما عباسی۔ رحیمی

موت کا ایک دن مقرر ہے نیند کیوں رات بھر نہیں آتی

اگر کوئی بے حد احتیاط پسند ہو، نظم و ضبط کا خیال رکھنے والا ہو اور صفائی کا دلدادہ ہو اور ذرا سی خرابی بھی برداشت نہ ہو سکے اور بھڑک اٹھے اور موت سے خوفزدہ شخصیت ہو، ایسے لوگوں کو ہر وقت کوئی نہ کوئی فکر دامن گیر رہتی ہے۔ مثلاً کوئی کام کسی کے سپرد کیا ہو وہ سوچتا رہتا ہے کہ یہ بندہ یا عورت قابل اعتبار نہیں، غفلت برت سکتی ہے، بہتر تھا کہ یہ کام میں خود ہی کر لیتا یا کر لیتی۔ چاہے اس کے پاس وہ کام کرنے کیلئے وقت ہو یا نہ ہو۔ عموماً اس قسم کے لوگ نامرادی کا شکار رہتے ہیں۔ اس قسم کے لوگ ہمیشہ یہ چاہتے ہیں کہ واقعات ہمیشہ اسی طرح رونما ہوں جس طرح وہ سوچ رہے ہیں اور وہ دوسروں کو آگاہ رکھتے ہیں مثلاً پیش گوئیاں کرتے ہیں۔ پھر اسی سوچ میں ڈوب جاتے ہیں کہ اگر ایسا نہ ہو تو لوگ مذاق اڑائیں گے۔

ایسے مزاج والے لوگ صاف ستھرے ہوتے ہیں۔ اچھی اعصابی طاقت ہوتی ہے۔ وہ ہمیشہ اپنے گھر یا دفتر کے نظم و نسق کو درست کرنے میں مشغول رہتے ہیں۔ ایسے مزاج والے لوگ زبان دراز ہوتے ہیں مگر گالی گلوچ نہیں کرتے۔ اکثر ایسے لوگ اپنی توہین کا انتقام نہیں لیتے بلکہ اُس شخص سے رابطہ ہی منقطع کر لینے ہیں جو ان کی ہنسی اڑائیں یا مزاح سے میل نہ کریں اور نہ ہی انہیں بحث و مباحثہ میں کوئی دلچسپی ہوتی ہے۔ ایسے لوگ اگر کسی کے گھر بھی جائیں تو وہاں بھی چیزیں درست کرنے لگ جاتے ہیں کیونکہ صفائی ستھرائی، نظم و نسق ان کے مزاج کا حصہ ہے۔ اور یہ نفاست پسند لوگ اپنے گرد و نواح میں بھی صفائی چاہتے ہیں۔ اصل محرک بے چینی ہوتی ہے۔

بہنو سے چونکہ اچھی طرح صفائی ہوتی ہے اس لئے ایسے لوگوں کو بہنو بہت پسند ہوتے ہیں اور اس کی مہک سے بہت محظوظ ہوتے ہیں۔ اور اکثر ایسے مزاج کے لوگوں کے گھروں سے خوشبو بہت آتی ہے اور یہ لوگ اپنی گاڑی اور دفتر میں بھی خوشبوؤں کا انتظام رکھتے ہیں مگر ان کی بیشتر زندگی فکری اور خیالی ہوتی ہے۔ انکی سوچ بلند اور تنقیدی نظر تیز ہوتی ہے۔ ذہن تو ہوتے ہیں مگر حاضر جواب نہیں۔ زندگی میں جب پیچیدہ مسائل درپیش ہوں تو فوراً گھبرا جاتے ہیں اور طاقت کی دواؤں کا سہارا ڈھونڈتے ہیں۔ کسی مسئلہ کا فوری حل تلاش کرنا ان کیلئے کافی مشکل ہوتا ہے۔ اگر دوادستیاب نہ ہو تو سخت بے چینی ہو جاتے ہیں۔

یہ لوگ تنہائی سے سخت خوفزدہ ہوتے ہیں۔ تنہائی سے انہیں موت کے علاوہ کوئی خدشہ نہیں ہوتا۔ انہیں لگتا ہے کہ موت تنہائی میں نازل ہونے والی ہے، اس لئے کسی نہ کسی کا پاس ہونا ضروری ہے ورنہ سخت بے چینی ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگ موت کے ڈر کی وجہ سے رات کو فون یا ٹیلی ویژن سے اپنی تنہائی کے خوف کو کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایسے لوگ اخراجات کے معاملہ میں بڑے محتاط ہوتے ہیں۔ فضول خرچی نہیں کرتے۔ اصل میں انہیں بھروسہ ہی نہیں ہوتا اور اندیشہ بھی رہتا ہے کہ دولت ختم ہو جائے گی اور سخت قسم کے کجخوس ہوتے ہیں، باہر کہیں ادائیگی کرنی ہو تو آگے نہیں بڑھیں گے۔ وہ اپنی پرانی چیزوں کو بھی بڑی احتیاط سے رکھتے ہیں جیسے عام طور پر نئی چیزوں کو رکھا جاتا ہے۔ کفایت شعاری ان کا دین دھرم ہوتا ہے۔ اگر کوئی پرانی چیز کو ضائع کرتا ہے تو ایسے مزاج کے لوگوں کو بہت دکھ ہوتا ہے۔

ان کا کھانا پینا بھی احتیاط سے ہوتا ہے اور ہر وقت اسی سوچ میں رہتے ہیں کہ کونسی خوراک ان کیلئے مفید ہوگی، بس علم ہوتے ہی اپنا کھانا تبدیل کر دیتے ہیں اور ہمیشہ ڈرتے ہیں کہ ان کا وزن نہ بڑھے۔ اگر وزن ذرا بھی بڑھ جائے تو فاقے کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس طرح کا مزاج رکھنے والا اکثر تنہائی پسند ہوتا ہے مگر جب بیمار ہو تو گھبرا جائے گا اور اپنے ساتھ کسی نہ کسی کو رکھے گا اور بار بار کہے گا "اب میں نے نہیں سمجھا، اب میں نے مر جانا ہے۔" ایسے لوگ چھوٹی سی بیماری کو بھی پہچان دیتے ہیں، ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ جب تک کسی نہ کسی طریقہ سے ان کو گرم نہ کیا جائے، سخت تکلیف میں رہتے ہیں۔ بقیہ صفحہ 29 پر

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



کچھ بچوں کے متعلق

- ☆ بچے کے قختوں سے قبل **Staphysagria = 200** ایک بار دیں اور پھر قختوں کے بعد **Hypericum = 30** تین بار دیں۔
- ☆ مصنوعی دودھ پر پلنے والے بچوں کی قبض کے لئے **Alumina = 200** ایک بار دیں۔
- ☆ بچوں کو اگر کالی کھانسی (کھسوں کھسوں والی) ہو تو **Drosera = 200** ایک بار روزانہ دیں۔
- ☆ بچوں کے تندوا کے لئے **Thuja = 1000** دو بار مہینہ میں دیں۔
- ☆ بچوں کے کان میں درد کے لئے **Belladonna+Pulsatilla+Chammomila+MagPhos = 30** ملا کر بار بار بار دیں اللہ تعالیٰ فضل فرمائے گا۔
- ☆ بچے کو اگر کوئی بھی دودھ ہضم نہ ہو اور دودھ پیتے ہی اسی کرے تو ایسے بچے کو **Aethusa = 30** تین بار دن میں دیں اگر چند دنوں تک افادہ نہ ہو تو **200** کی طاقت میں یہی دوا دیں۔
- ☆ بچوں میں کمزوری اور غیر ہضم شدہ خوراک کی اجابت کے لئے **CalcPhos = 6X, 3 X** دن میں تین بار دیں۔ (ادارہ حوالہ دہانی)

کھانسی Cough

- فاسفورس 30:- اس کی کھانسی بھی خشک ہے۔ بولنے سے کھانسی بڑھتی ہے۔ سردیوں میں کھانسی زیادہ، چھاتی کے اوپر کھپاؤ، درد اور بوجھ۔ کھانسی کے ساتھ کبھی کبھی خون آئے۔
- ریو میکس 30:- خشک کھانسی جو سردیوں سے بڑھے۔ مریض منہ اور سر کپڑے سے ڈھانپ 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۔
- کیمومیل 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 اٹھائے رہنے سے ہی چپ رہتے ہوں۔
- کالی کارب 30:- خشک کھانسی 3 بجے صبح ہو تو اس دوا کا استعمال مفید ہے۔
- سائنا 30:- کرموں والے بچوں میں خشک کھانسی، ہر وقت ناک کھجلا تے رہے ہیں۔ پیشاب سفید دودھیا ہو جاتا ہے۔

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

ZAFAR MANSOOR MALIK

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

بزمِ شفاء

☆ پاکستان خوشاب سے ایک مریض نے فون کیا کہ پیشاب میں خون آتا ہے۔ علاج کروایا لیکن فرق نہیں پڑا۔ ہم نے Arnica=1000 ہفتہ دار اور Thuja=1000 ہفتہ دار لینے کو کہا۔ اور ساتھ Terbinthina= 30 تین بار دن میں لینے کیلئے بھی کہا۔ مولیٰ نے فضل فرمایا۔ دس دن کے بعد دوبارہ فون آیا کہ وہ صحتیاب ہو گئے ہیں۔ الحمد للہ۔

☆ ایک مریضہ جس کی عمر تیس سال تھی اور شادی کو چار سال ہو گئے تھے، اس کے پیر یڈ زٹھیک سے نہیں آرہے تھے۔ اور پچھلے تین ماہ سے مسلسل حیض خون جاری تھا۔ علاج شروع کیا مگر خاطر خواہ فائدہ نہ ہوا بلکہ مرض بڑھتا ہی گیا جوں جوں دوا کی۔ مزید کریدنے پر کچھ دوا نہیں دی گئیں۔ اللہ تعالیٰ نے اپنے فضل سے شفاء عطا فرمادی۔ Kreasotum+Erigerion+Ger Mac =Q میں ملا کر دیں۔

☆ ایک صاحب جن کو ٹانگوں میں ٹول پڑتے تھے اور بائیں طرف کھینچی ہوئی تھی اور بائیں ٹانگ میں آٹزاؤ تھا، ہسپتال میں آپریشن کی تاریخ بھی ہو چکی تھی مگر خدا تعالیٰ نے آپریشن سے بچایا ان کو Arnica+Lachesis+Ledum+Aconite =200 میں ملا کر ایک بار رات کو لینے کو کہا۔ اور دن میں تین بار Mag.Phos+ Calc. Phos+Cuprum Met =30 ملا کر دیا خدا تعالیٰ نے اپنی رحمتوں سے فضل فرمایا، آپریشن کینسل ہو گیا اور صحت بحال ہو گئی۔

☆ ایک مریضہ جس کو ڈاکٹروں نے کہا تھا کہ آپ کے جگر پر Fat ہے جس کی وجہ سے سخت پریشان تھیں اور ہمارے پاس تشریف لائیں۔ ہم نے ان کو Manganum Acet =30 میں تین بار دن میں لینے کو کہا۔ اللہ تعالیٰ نے فضل فرمایا۔ چھ ہفتے کے بعد ان کے جگر سے Fat اتر گئی۔ الحمد للہ۔ بچوں کے ڈر اور خوف میں Bach Remedy بہت ہی اچھا اثر کرتی ہے۔ مزید معلومات کے لئے www.howashafi.co.uk ایک بچی عمر 16 سال جسکو ڈیپریشن ہو گیا اور اس ڈیپریشن میں وہ گھر والوں کو سخت برا بھلا کہتی تھی اور گالیاں بھی دیتی تھی۔ اس پر اس کو Stramonium+Hyoscyasmus =200 میں ملا کر روزانہ ایک بار دلوایا اور اس کے ساتھ ہی اللہ کے فضل سے بچی بالکل تندرست ہو گئی۔

☆ ایک مریضہ تین بچوں کی ماں تھی، وہ بلی تپتی مگر سخت مایوس تھی جسے زبان عام میں ڈیپریشن کہا جاتا ہے۔ سخت ڈیپریشن کا شکار تھیں۔ ان کو Passiflora Aurum Mur + Ambragriesa =200 میں ملا کر دن میں ایک بار دلوایا۔ خدا تعالیٰ نے بے شمار فضل فرمایا۔ ایک ہفتہ میں 80% آرام آ گیا (بقول مریضہ)۔

☆ ایک بچہ دم کا مریض تھا اس کو Oxygen =30 تین بار دن میں دلوایا۔ اللہ تعالیٰ نے صحت بحال کر دی۔

☆ ایک مریضہ جس کو دق تھی۔ اس نے مختلف ڈاکٹروں سے مختلف دوا نہیں لی تھیں۔ کئی سالوں سے علاج کروا رہی تھی لیکن فائدہ نہیں ہو رہا تھا۔ ہمارے پاس علاج کیلئے آئیں۔ ان کو Arsenic =30 صبح اور Kali C = 30 دوپہر اور شام کو Phosphorus =30 لینے کو کہا۔ اس کے ساتھ تین بار دن میں Oxygen =30 دلوائی اور ہفتہ میں ایک بار Medorrhinum =1000 دلوائی۔ اللہ تعالیٰ نے فضل فرمایا اور شفاء ہو گئی۔ انصدا للہ

”يَا حَفِیْظُ . يَا عَزِیْزُ . يَا رَفِیْقُ“

انسانی جسم میں ہر وقت ایک خاص قسم کا دباؤ موجود ہوتا ہے جس کی وجہ سے صاف خون دل سے جسم کے دوسرے حصوں میں جاتا ہے۔ اور اس طرح ایک خاص دباؤ کے تحت جسم کے دوسرے حصوں سے خون دل میں آتا ہے۔ پھر وہاں سے پیچھڑوں میں جا کر صاف ہوتا ہے اور دوبارہ دل میں آکر جسم میں گردش کرتا ہے۔ دل کے چار خانے یا حصے ہوتے ہیں۔ سیدھی یادائیں جانب کے دونوں حصے جسم کا گندہ خون اکٹھا کر کے پیچھڑوں میں بھجواتے ہیں۔ اُلٹی یعنی بائیں جانب کے دل کے حصے صاف خون پیچھڑوں سے لے کر جسم کے دوسرے حصوں کو بھجواتے ہیں۔ اس سارے عمل کیلئے ہمارا دل پھیلتا اور سکڑتا ہے۔ دل کے سکڑنے کے عمل سے خون اس سے باہر جاتا ہے۔ اور اس کے لئے 120 mm مرکز کی کا دباؤ چاہیے۔ اور جب دل خالی ہوتا ہے تو 80 mm مرکز کی کا دباؤ چاہیے۔ اوپر والے دباؤ کو Systolic اور نیچے والے دباؤ کو DiaStolic کہتے ہیں۔ ہمارے خون کا نارمل دباؤ 40 سال کی عمر تک 120/80 mm مرکز کی ہوتا ہے۔ اگر 40 سال کی عمر کے بعد 140/90 mm مرکز کی دباؤ سے زیادہ ہو جائے اور مستقل زیادہ ہی رہے تو اس کو ہائی بلڈ پریشر کہتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر تین طرح کا ہوتا ہے۔ یعنی گروپ 1، گروپ 2، اور گروپ 3۔ جتنا زیادہ گروپ ہوگا اتنا ہی خطرہ ہے کہ پیچیدگیاں پیدا ہوں۔ اگر صرف سٹائلک یا صرف ڈائاسٹائلک بلڈ پریشر بڑھ جائے اور علاج نہ کیا جائے تو اسکی بھی پیچیدگیاں آتی ہیں جنہی دونوں طرح کے بلڈ پریشر کے بڑھنے کی ہیں۔ تقریباً % 65 بوزھ لوگوں میں صرف سٹائلک بلڈ پریشر ہی بڑھتا ہے۔ بلڈ پریشر ہائی ہونا ہمارے عمر بڑھنے کی قدرتی وجہ سے نہیں ہوتا بلکہ ہم کو اپنی غذا اور ورزش کا احساس کرنا ضروری ہے جو بلڈ پریشر کو کنٹرول رکھتا ہے۔ اگر ہم ہائی بلڈ پریشر کو کنٹرول نہ کریں تو ہارٹ ایٹیک، خون کی نالی کا جسم کے کسی بھی حصے میں پھٹنا، گردوں کی بیماری، اندھا پن، بہرا پن، چکر آنے، اور فالج ہو جانا وغیرہ شامل ہیں۔

وجوہات:

اس کی کوئی ایک وجہ نہیں ہے بلکہ بہت سی وجوہات مل کر ہائی بلڈ پریشر کی بیماری پیدا کرتی ہیں۔ جیسے ورزش یا نکل نہ کرنا، ہونا یا نکلنا کا شکار ہونا، سگریٹ نوشی کرنا، نشہ کرنا، والدین یا بھائی بہنوں میں سے کسی کو ہائی بلڈ پریشر کی بیماری ہونا، ذیابیطس کی بیماری ہونا، کھانے میں نمک کا بہت زیادہ استعمال کرنا، پھل اور سبز یوں کا استعمال نہ کرنا، کھانے میں تیل یا گھی والی چیزوں کا بہت زیادہ استعمال کرنا۔ نیز اگر آپ پریشان بہت رہیں تو بھی بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

علامات:

اس کی کوئی خاص ایک علامت نہیں مگر مریض کو چکر آنا، کانوں میں آوازیں آنا، ناک سے خون آنا، بہت غصہ آنا اور گھبراہٹ ہونا وغیرہ اس کی علامات میں سے ہیں۔ کوئی چیز بھی اچھی نہیں لگتی، دل کی دھڑکن لگنے لگتی ہے۔ سانس لینے میں دشواری ہو سکتی ہے۔ سینے میں درد، تھکاوٹ کا احساس، اُٹلیاں آنا، پسینہ بہت آنا اور سب سے تکلیف دہ بات دل کا پوری طرح کام نہ کرنا یا ہارٹ فیئل اور ہارٹ ایٹیک ہونا ہے۔

پہچاؤ:

سگریٹ نوشی اور ہر طرح کا نشہ بالکل چھوڑ دیں۔ ورزش روزانہ کریں ورنہ کم از کم ہفتہ میں تین دن آدھا آدھا گھنٹہ کی ورزش ضرور کریں۔ کھانے میں نمک کم کریں۔ غیر ضروری دواؤں کا استعمال نہ کریں۔ اپنے وزن کو کنٹرول کریں۔ پھلوں اور سبز یوں کا استعمال زیادہ کریں۔ گھی والی چیزوں کا استعمال کم سے کم کریں۔ اور سوچیں کہ آپ کی پریشانیوں واقعی پریشانیوں ہیں یا ناشکری ہے اور تھوڑی سی آزمائش ہے۔ خدا تعالیٰ سے اپنے تعلق پر غور کریں اور یہ کہ ہم اس پر کتنا یقین رکھتے ہیں۔ آپ یہ فیصلہ بڑے سکون والی جگہ پر بیٹھ کر کریں اور یہ فیصلہ کرنے سے پہلے اپنے اوپر خدا تعالیٰ کے انعامات سوچ لیں۔ اسی طرح اپنی زندگی میں میانہ روی اختیار کریں۔

اگر بلڈ پریشر ہو جائے تو اس کی وجوہات کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ ڈاکٹر کو بھی ضرور دکھائیں اور ڈاکٹر کے مشورہ پر ضرور عمل کریں۔ (بقیہ صفحہ 26)

ارشاد سیدنا حضرت اقدس مسیح موعود علیہ السلام

حکام اور برادری سے سلوک

”ہر ایک سے نیک سلوک کرو۔ حکام کی اطاعت اور وفاداری ہر مسلمان کا فرض ہے۔ وہ ہماری حفاظت کرتے ہیں اور ہر قسم کی مذہبی آزادی ہمیں دے رکھی ہے۔ میں اس کو بڑی بے ایمانی سمجھتا ہوں کہ گورنمنٹ کی اطاعت اور وفاداری سچے دل سے نہ کی جاوے۔ برادری کے حقوق ہیں۔ اُن سے بھی نیک سلوک کرنا چاہیے۔ البتہ اُن باتوں میں جو اللہ تعالیٰ کی رضامندی کے خلاف ہیں، اُن سے الگ رہنا چاہیے۔ ہمارا اصول تو یہ ہے کہ ہر ایک سے نیکی کرو اور خدا تعالیٰ کی کل مخلوق سے احسان کرو۔“

(ملفوظات۔ جلد 7 صفحہ 103)

مرض

ہر ایک مرض اللہ تعالیٰ کی طرف سے مسلط ہوتا ہے جب اللہ تعالیٰ چاہتا ہے مرض مٹ جاتا ہے۔ (ملفوظات۔ جلد 7 صفحہ 382)

طالب دعا



شاہد لطیف انجم اور فیملی



GRANDEX MODE

DREIEICH GERMANY

TEL: 0049-6103 36693

FAX: 0049-6103 312369



کچھ مردوں کے متعلق



1. Arnica + Rhustox = 200

(1) ہر نیا کے لئے :

2. Calc Flour + Mag Phos = 6x

(2) جریان واحتلام کے ساتھ قوت باہ میں کمی کے لئے CalcSulp = 6X مفید دوا ہے۔

(3) جریان واحتلام کے ساتھ مرگی جیسے دورے ہوں تو 6X , 12X MagPhos دوا ہے۔

(4) عرصہ دراز تک جلق کی عادت میں مبتلا رہنے سے جسمانی کمزوری اور جریان وغیرہ کے لئے CalcPhos = 6X آزمائیں۔

(5) کمزوری، کمر درد اور مادہ منویہ کے ساتھ الیومین کا اخراج ہو تو CalcPhos = 6X دن میں تین بار لیں۔ اور وہ عموماً ثانی

ھومیو پیتھک گائیڈ

اور وہ عموماً ثانی

RHEUMATISM (خصوصاً جوڑوں میں)

۱۔ رسٹاکس Rhustox 30 اور بلنڈ۔ دردوں کی وجہ سے بچپنی اور ملتے جلتے رہنے کی خواہش، ہر ایض آرام سے نہیں لیٹ سکتا، پسینہ کی حالت میں جب کہ جسم گرم ہو سرد مریط ہو الگ جانے سے ہائی کی دردیں شروع ہو جاتا، پہلی حالت ضرور تکلیف دہ ہوتی ہیں مگر بعد ازاں چلنے پھرنے سے اور حرکت سے سکون ملتا ہے۔ گرمی سے آرام، سردی سے تکلیف کا بڑھنا۔

۲۔ برائی اونیا Bryonia 30: جوڑ سوچے ہوئے اور سرخ حرکت سے تکلیف اور آرام کرنے سے سکون، اول نمبر کی علامت ہے۔

۳۔ کاسٹیکیم Causticum: سرد خشک ہوا لگنے سے ہائی کی دردیں۔ جوڑ اور اعضاء کھچ کر بدوش ہو جاتے ہیں۔ گرمی سے آرام۔

۴۔ لیڈم پال Ledum Pal 30: یہ چھوٹے چھوٹے جوڑوں کی خصوصی دوا ہے۔ دردیں ہمیشہ نیچے سے اوپر چلتی ہیں۔

۵۔ پلساٹیلہ Pulsatilla 30: چلتی پھرتی دردیں خاص طور پر پلساٹیلہ کو طلب کرتی ہیں۔ گرمی سے تکلیف کا بڑھنا۔ سردی سے آرام اور

شام کو علامات کی زیادتی کا بڑھنا بھی اس دوا کی علامات ہیں۔

۶۔ سی سی فیو جا Cimicifuga 30: عورتوں میں رحم کی تکلیف اور ہائی کی دردیں مل کر پہلے نمبر پر اس دوا کو طلب کرتی ہیں۔

۷۔ سینگوئیریا Sanguinaria 30: دائیں کندھے کا درد جو دائیں ہاتھ میں بھی معلوم ہو۔

۸۔ کلکیر یا کارب Calc Carb 30: پانی میں کام کرنے سے دردوں کا پیدا ہونا جب کہ رسٹاکس فیل ہو جائے۔

۹۔ فارمک ایسڈ Formic Acid: اکڑے ہوئے سخت جوڑوں کے لئے دن میں تین 3 مرتبہ استعمال کریں۔

۱۰۔ کالچیکوم Colchicum 30: ہائی کے دردوں کے ساتھ انتہائی کمزوری اور شام کی تکلیف میں اضافہ ہو تو اس دوا کو آزمائیں۔



کچھ صنف نازک کے متعلق



صاحبزادی امتہ العین صاحبہ فرماتی ہیں کہ "پھوپھی جان مجھ سے بہت بیمار کرتی تھیں۔ جب میرا پہلا بچہ ہو گیا تو اچھا شروع کے مہینے تھے، میں نے پانچ دنوں کے بعد ایک جگہ سے اٹھا کر دوسری جگہ رکھ دیا، بہت ناراض ہوئیں کہ پہلی بار طبیعت کا کچھ پتہ نہیں ہوتا احتیاط کرو۔ اسی طرح مجھے کہا کہ پہلے بچے کے بعد پرہیز نہ کرنا (اس وقت ناسمجھ تھی کہ پرہیز کا مطلب نہیں معلوم تھا) بعض وقت اگر پہلے بچے کے بعد لمبا عرصہ پرہیز کیا جائے تو مزید بچہ ہونے میں روک پڑ جاتی ہے۔ تمہیں تو ایسے بھی خیال رکھنا چاہئے کیوں کہ مریم کے صرف تم اکیلی ہو۔ پہلے بیٹے سے پہلے میرا مس کیرج ہو گیا۔ پھوپھی جان ان دنوں لاہور سے رہو آئی ہوئی تھیں۔ مجھے پوچھنے آئیں اور محمود (میر محمود احمد ناصر صاحب) سے کہا کہیں سے پرانا گنومنگواؤ اور متی کو چائے میں ڈال کر دو۔ پشاور میں رواج ہے کہ چیر بیڈز کے دنوں میں پہلے تین دن لڑکیاں اور عورتیں پرانے گنومنگواؤ کی چائے پیتی ہیں اس سے آلائش نکلتی ہے اور رحم کا درم دور ہو جاتا ہے، مجھے پلایا اور خدا کے فضل سے میں ٹھیک ہو گئی۔ (صفحہ 303 کتاب سیدہ نواب مبارک صلیب) بزرگوں کی ہر بات میں ضرور کوئی نہ کوئی حکمت ہوتی ہے۔ اب دیکھیں پانچ دن ہی اٹھایا تھا تو نصیحت فرمادی کہ حمل کے دوران وزن نہیں اٹھانا۔ بچیاں شروع حمل میں وزن اٹھانا تو کیا، ناسمجھی میں چھلانگیں بھی لگاتی ہیں اور دوڑ دوڑ کر سیڑھیاں چڑھتی ہیں جو کہ نہیں کرنا چاہئے۔ حمل کے پہلے تین مہینوں میں بہت احتیاط کرنی چاہئے۔ یہ سب باتیں ہمیں ہومیوپیتھی کی خدمت کے دوران بچیوں نے یاد الدین نے بتائی ہیں۔ دوسرا سبق یہ ہے کہ پہلے بچے کے بعد لمبا پرہیز نہ کرو کہ ابھی بہت وقت پڑا ہے، کر لیں گے دوسرا بچہ بھی! مگر تندرستی شرط ہے۔ اگر صحت ہے تو لمبا وقفہ نہیں کرنا چاہئے۔ (ڈاکٹری مشورے کو ملحوظ خاطر رکھیں)۔ تیسرا سبق یہ ہے کہ پرانے گنومنگواؤ کی چائے عورتوں اور لڑکیوں کو ماہواری میں پہلے تین دن پینی چاہئے جس سے رحم کی صفائی ہو جاتی ہے۔

مونگ کی دال:- لمبے عرصے تک بیمار رہنے کے بعد ٹھیک ہونے پر روزانہ مونگ کی دال کھانے سے طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔

تعمیر نیت سے اجر باطل ہو جاتا ہے

ملفوظات۔ جلد سات۔ صفحہ ۱۱۸

Mr Akhtar Watch Service Center

Frankfurt-Zeil-Germany

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

حوالہ نشانی رسالہ میں جو ہومیوپیتھک نسخہ شائع کیے جاتے ہیں یہ مختلف مستند ہومیوپیتھک معالجوں کے ذاتی مشاہدہ اور تجربات 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 ہومیوپیتھک معالج کی روزمرہ پریکٹس کو کامیاب بنانا ہے۔ تاہم اگر کسی نے کوئی نسخہ آزمانا ہو تو اس کے بارہ میں پہلے کسی مستند ہومیوپیتھک ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔ بغیر مشورہ کے نسخہ استعمال کرنا نقصان کا باعث بھی ہو سکتا ہے جس کا ادارہ حوالہ نشانی لمپٹڈ ذمہ دار نہیں ہو گا۔ شکریہ



انگور Grapes



انگور تندرست لوگوں کے لئے غذا آمیز خوراک ہے، اور مریضوں کے لئے قوت بخش۔ جن بڑے بڑے خطرناک اور پیچیدہ امراض میں کسی طرح کی کوئی چیز کھانے پینے کو نہیں دی جاتی، ان میں انگور دیا جاتا ہے۔ خوراک کی صورت میں انگور کینسر، تپدق، پائپویریا، اینڈکس، بچوں کا سوسکا ہونا، خون کی خرابی، معدہ میں زخم، گھاٹھیں (سٹلس)، بار بار پیشاب آنا اور کمزوری وغیرہ میں دیا جاتا ہے۔ انگور اکیلا کھانے پر فائدہ کرتا ہے۔ کسی دوسری چیز کے ساتھ ملا کر اسے نہیں کھانا چاہئے۔ انگور خشک ہو جانے پر کشش بن جاتا ہے۔ جب انگور نہ ملتا ہو تو انگور کی جگہ کشش کام میں لاسکتے ہیں۔

زکام:- روزانہ کم سے کم 50 گرام انگور کھاتے رہنے سے بار بار زکام لگانا بند ہو جاتا ہے۔

گنٹھیا:- انگور جسم سے ان نمکیات کو باہر نکال دیتا ہے، جس کی وجہ سے گنٹھیا جسم میں بنا رہتا ہے۔ گنٹھیا کے حالات کو صاف کرنے کے لئے صبح انگور کھاتے رہنا چاہئے۔

کینسر:- کینسر میں پہلے تین دن تک مریض کو فائدہ کرائیں، پھر انگور استعمال کرنا شروع کریں۔ ایک دن میں دو کلو سے زیادہ انگور نہ کھلائیں۔ کچھ دنوں کے بعد پینے کو چھوڑ دی جاسکتی ہے۔ مریض کو کچھ ماہ تک چولہے پر پکانی ہوئی خوراک نہ دیں۔ پہلے دو ماہ کینسر کے مریض کی خوراک صرف انگور ہی رکھیں۔ اس کے بعد انگور کے ساتھ دوسرے پھلوں کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ ایک ماہ تک کریں۔ اس کے بعد والے ایک مہینے میں انگور اور پھلوں کے ساتھ کچا کھانے کھایا جاسکتا ہے۔ پھلوں میں سنگترہ، موسمی، کاجو، بادام اور ٹماٹر لے سکتے ہیں۔ انگور سے علاج کی مدت میں مکمل آرام کرنا چاہئے۔

چچک:- انگور گرم پانی سے دھو کر کھانے سے چچک میں فائدہ ہوتا ہے۔

مرگی:- مرگی کے مریضوں کے لئے انگور کھانا مفید ہوتا ہے۔

آدھے سر کا درد:- انگور کارس ایک کپ روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے پینے سے آدھے سر کا درد یا وہ درد جو سورج کے ساتھ ساتھ بڑھتا ہے، ٹھیک ہو جاتا ہے۔

سانس، کف:- انگور کھانے سے پیپھروں کو قوت ملتی ہے۔ زکام، کھانسی دور ہوتا ہے۔ کف باہر آ جاتا ہے۔ انگور کھانے کے بعد پانی نہ پئیں۔

دمد:- دمے میں انگور کھانا بہت مفید ہے۔ اگر تھوک میں خون آتا ہو، تب بھی انگور کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

دل میں درد اور دھڑکن:- مریض اگر انگور ہی کھاتا رہے تو دل کی بیماری جلد ہی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ جب دل میں درد ہو اور دھڑکن زیادہ ہو تو انگور کارس پینے سے درد بند ہو جاتا ہے، اور دھڑکن نازل ہو جاتی ہے۔ تھوڑی ہی دیر میں مریض کو آرام آ جاتا ہے اور مریض کی ہنگامی حالت دور ہو جاتی ہے۔ گھبراہٹ:- انگور کھانے سے گھبراہٹ دور ہو جاتی ہے۔

بے قاعدہ ماہواری:- سو گرام انگور روزانہ کھاتے رہنے سے ماہواری باقاعدہ طور سے آتی ہے۔ اس سے صحت اچھی رہے گی۔

گردے کا درد:- انگور کی تیل کے تیس گرام پتوں کو پیس کر، پانی ملا کر، چھان کر، نمک ملا کر پینے سے گردے کے درد سے تڑپتے مریض کو آرام ملتا ہے۔ بار بار پیشاب آنا:- انگور کھانے سے بار بار پیشاب کی حاجت کم ہو جاتی ہے۔

قوت بخش:- تازے انگوروں کا رس کمزور مریضوں کے لئے مفید ہے۔ یہ خون بناتا اور خون کو پتلا کرتا ہے۔ جسم موٹا کرتا ہے۔ دن میں دو بار روزانہ انگور کارس پینے سے قوت انہضام ٹھیک ہوتی ہے، قبض دور ہوتی ہے گیس نہیں بنتی۔ انگور جلدی ہضم ہوتا ہے، اس سے کمزوری دور ہوتی ہے۔ سردی، بے ہوشی کے دورے، چکر آنا، چھاتی کے امراض اور تپ دق میں مفید ہے۔ خون کی خرابی کو دور کرتا ہے۔ لیکور یا میں فائدہ دیتا ہے۔

شیخ عامر جمشید۔ یو کے

یہ دوا مرگی کے بہت سے مریضوں کے لئے اکثر ثابت ہوتی ہے۔ لڑکیوں میں بچپن کے دوران یا بالغ ہونے کے زمانے میں تشنج کے دورے پڑنا اس دوا کی خاص علامت ہے نیز جلن، خوف، غصہ اور ہچکانی کیفیت کے باعث مرگی کا دورہ پڑنا مریض سوتے میں اٹھ کر بہادر انسان کی طرح کام کاج شروع کر دے لیکن صبح ہونے پر اسے اپنے ان افعال کا کوئی علم نہ ہوتو یہ دوا شفا کی ضامن ہوتی ہے۔
مقدار خوراک :- ۵ تا ۲۰ قطرے دن میں تین بار۔
فہمہ الشافی

بیت الخلاء کتنی بار جائیں؟

عامر پاشا۔ جرنی

صحت مند انسان کو دن میں ایک بار ہی بیت الخلاء میں جانا چاہئے۔

کئی مائیں اس بارے میں بہت فکر مند رہتی ہیں کہ ان کے بچے کو روزانہ پاخانہ کرنا چاہئے۔ دراصل یہ سب انسان کی خوراک پر منحصر ہے۔ سبزی خور لوگوں اکثر دو بار دن میں بیت الخلاء جاتے ہیں۔ ایک بار صبح بستر سے اٹھنے کے بعد اور دوسری بار شام کو۔ جن ممالک میں گوشت اور مچھلی انسان کی اہم خوراک ہو تو وہاں لوگوں کو ہفتہ میں صرف دو بار بیت الخلاء میں جانا دیکھا گیا ہے۔ سائنسی تجربات کے مطابق ہفتہ میں تین سے بارہ بار رفع حاجت مقررہ حد کے اندر ہی ہے۔ ایک تندرست انسان ایک دن میں تقریباً 35 سے 325 گرام تک پاخانے کا نکاس کرتا ہے۔

ہوا الشافی لمیٹڈ (پرائیویٹ)

ادارہ ہوا الشافی (پرائیویٹ) ایک رجسٹرڈ زیر نمبر 7052944 چیریٹی ہے آپ سے گزارش ہے کہ جب بھی ہوا الشافی 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 ہوا الشافی 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

جلد متعلقہ شعبہ تک پہنچ سکے۔

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

جسم پر ایک حفاظتی غلاف ہے جسے جسم کا نام دیا جاتا ہے۔ پانی اور خون کو جسم میں کارآمد بنانے رکھنے کیلئے اس کے ساتھ ساتھ اندر کے آزار و امراض کی خبر دینے کا کام سب سے پہلے جلد کرتی ہے۔ گرمی اور خشک بے شک اندرونی ہو یا بیرونی اس کا علم ہر جاندار کو جلد سے ہی ہوتا ہے۔ جلد کی سب سے بڑی خوبی اس کا چکدار ہونا ہے۔ جلد کے اندر پیدا ہونے والی سختی اور نرمی بھی بڑی اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔ جن حصوں سے اسے بڑے نازک کام لینے ہوتے ہیں وہاں بہت نرم اور حساس ہوتی ہے اور جہاں اس کا بہت زیادہ استعمال ہوتا ہے وہاں سے تو سخت رہتی ہے مگر جس میں کوئی کمی نہیں ہوتی۔

جلد کو بھی آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے اور جسم کے اندر سے کاربوئیٹک ایسڈ اور دوسرے فاسد مادوں کو خارج کرنے کا کام بھی کرتی ہے۔ حسن و ملاحت کے اظہار کا ذریعہ بھی جلد ہی ہوتی ہے۔ اگر کسی کی جلد خراب ہو جائے خواہ وہ کسی جانور کی ہی ہو تو کوئی کشش نہیں رہتی اور حسن نسوانی جس پر لوگ اپنی جانیں قربان کر دیتے ہیں وہ بھی جلد ہی ہوتی ہے۔ آج کے زمانے میں اگر کسی شے سب سے زیادہ فکر و احتیاط برتی جاتی ہے تو وہ صرف جلد کے حسن کو برقرار رکھنے کے بارے میں ہی ہوتی ہے۔ جلد کی ان خوبیوں کو حاصل کرنے کیلئے نہایت عمدہ اور لطیف خوراک کا استعمال کیا جاتا ہے اور جسمانی کسرت کی جاتی ہے۔ اسے گرمی اور سردی کی شدت سے بچانے کیلئے طرح طرح کے ساز و سامان کی مدد لی جاتی ہے۔ جلد کو چھونے اور چومنے سے بھی عقیدت اور محبت کا برابر اظہار ہوتا ہے۔ ہمارے سماج میں ہاتھ ملانے کا دستور ہے بلکہ دنیا بھر میں ہی یہ دستور رائج ہے۔ ہاتھوں کو بوسہ دینے یا لینے کی رسم بھی دنیا میں عام ہے اور اس کے مراتب مقرر ہیں۔ اپنے تمام جذبات کا اظہار، جیسے غم، غصہ، حسرت، ان تمام چیزوں کا اظہار اپنی زبان اور جلد کی رنگت سے ہی ممکن ہے۔ اگر کوئی کوڑھ کا مریض ہو گا تو آپ اس کے قریب بھی نہیں بھٹکیں گے بلکہ ناک و منہ چڑھا کر فوراً وہاں سے غائب ہو جائیں گے۔ دراصل ان سب چیزوں کا احساس شعوری طور پر صرف ایک طبیب کو ہوتا ہے، عام آدمی کو احساس نہیں ہوتا۔ شاعر حضرات بھی حسن کی شاعری چہرے کی جلد دیکھ کر ہی کرتے ہیں۔

جلد کے اندر پانی اور نمکیات کا محلول ہمہ وقت رواں رہتا ہے۔ اسی محلول کی کیمیائی ترکیب کو اعتدال پر رکھنا ہماری جلد کی باہری سطح کیلئے ضروری ہوتا ہے۔ جلد کے اندر کے ماحول میں تغیر اور اعتدال موسم کے حالات اور خوراک پر منحصر ہوتا ہے۔ خارجی ماحول میں خشک اور گرمی سے تعلق رہتا ہے۔ پسینہ پیدا کرنے والے بہت چھوٹے چھوٹے غدود جلد کی اندرونی تہ کے ساتھ ملے ہوئے ہوتے ہیں۔ جیسے ہی گرمی نقصان پہنچانے لگتی ہے، ان گلیٹیوں سے پانی نکل کر اسے خشک کرنے لگتا ہے۔ ایسا کر کے جسم کے درجہ حرارت کو اعتدال پر رکھنے اور دل و دماغ کو آزار سے محفوظ رکھنے کا کام جلد ہی کرتی ہے۔ ان تمام اہم امور کی تکمیل کی ذمہ داری ہماری جلد ہی کے سپرد ہوتی ہے۔

ہمیں عموماً اس کا احساس صرف اس وقت ہوتا ہے جب کبھی چوٹ لگ جائے یا اس میں خارش پیدا ہو جائے۔ خارش اور زخم یا چھوڑوں کی صورت میں جلد کی آہ و بکا کو سمجھا جاسکتا ہے، پھر ہمیں محسوس ہوتا ہے کہ جلد جیسی بھی کوئی چیز ہے۔ ورنہ ہمیں تو ہاتھ، پاؤں، آنکھ سے مطلب ہوتا ہے۔ ان اعضاء پر چڑھے بہت ہی عمدہ، بیش قیمت، زندہ خلیوں کے غلاف کا بھلا کون خیال کرتا ہے۔ باقی سب کچھ خدا نے جو ہمیں بنانے کیلئے یا ہمیں انسان بنانے کیلئے دل و دماغ احساس، انگلیاں، بال، ہماری خوبصورتی کیلئے عطا فرمائے ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ خوبصورت چیز ہماری جلد

ہی ہے۔ ہمیں اس کا بہت خیال رکھنا چاہئے۔ اگر آپ کی جلد صحت مند ہے تو آپ صحت مند ہیں۔ اکثر گہری بیماریوں کی خبر ہمیں جلد کے ذریعہ ہی حاصل ہوتی ہے۔ مثلاً زخم، خارش، چھالے، تیل اور سستے وغیرہ۔ اپنی جلد کو کبھی خشک نہ ہونے دیں۔ ممکن ہو تو کریم کے ساتھ تر رکھا جائے۔ جلد کی تیل سے ماش بھی جلد کو صحت مند رکھنے کیلئے اچھا طریقہ ہے۔ باقاعدگی سے نہانا بھی جلد کیلئے اچھی کسرت ہے اور جلد کو صحت مند رکھتا ہے۔ جلد کو کبھی بھی زیادہ کپڑے پہن کر عذاب نہ دیا کریں، اس سے جلد کو آکسیجن نہیں ملتی اور خشکی اور خارش پیدا ہوتی ہے۔ میں نے مشاہدہ کیا ہے کہ کئی لوگوں نے دو سو ٹیڑ، دو سو ٹیس اور پھر مونے کوٹ پہنے ہوتے ہیں۔ اگر ایسا ہے تو پھر جلد بے پجاری کیا کرے گی، چیخے گی، چلائے گی۔ اس لئے ہمیں ہر کام میانہ روی سے کرنا چاہئے۔ کپڑوں میں بھی میانہ روی رکھنے کی ضرورت ہے۔ ہماری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ سب کو صحت مند رکھے۔ آمین جلد کیلئے عموماً مندرجہ ذیل دوائیں استعمال ہوتی ہیں۔

Arsenic, Rhustox, Psorinum, Sulphur, Mezerium, Hepar-Sulph, Sepia, Graphites, Urtica Urnes



☆ بائیو کیمک ادویات کا خارجی استعمال ☆

ملک نظر منصور

بائیو کیمک نمکیات یا ادویات کو خارجی طور پر کامیابی سے استعمال کیا جاتا ہے اور اس کے استعمال سے بہت اچھے نتائج نکلتے ہیں۔ بائیو کیمک ادویات کے مرہم بنانے کے لئے دو (2) اونس سفید ویزلین کو کسی صاف برتن میں ڈال کر اتنا گرم کریں کی ویزلین صرف گھلے۔ اب اس پگھلی ہوئی ویزلین میں جس بائیو کیمک نمک کا مرہم بنانا مقصود ہو اس کی پچاس ساٹھ گولیاں یا نکلیاں کسی چھری وغیرہ سے اچھی طرح حل کریں۔ اس تیار شدہ مرہم کو کسی کھلے منہ والی شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ مرہم بنانے کے لئے دوائی کی 3 X کی طاقت بہتر رہتی ہے۔ چند بائیو کیمک مرہموں کے خواص: سردی کی وجہ سے پھٹے ہوئے ہاتھ، پاؤں خصوصاً ایڑیوں پر زخموں کے لئے کیلکیم یا فلور مرہم مفید ہے۔ فیرم فاس مرہم ایگزیمیا کے لئے بے حد مفید ہے۔ اس مرہم سے ورم، جلد کے سرخ داغ دور ہو جاتے ہیں۔ تازہ زخموں سے خون بند کرنے کے لئے بھی مفید ہے۔

کالی میو مرہم، جلنے سے پیدا ہونے والے زخموں کے لئے مفید ہوتی ہے یہ مرہم ہوا سیر میں جب مقعد پر خارش زیادہ ہو تو سکون دیتی ہے۔ داؤ اور مسوں پر بھی اس کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

سلیشیا مرہم کو عموماً جلد کو نرم کرنے کے لئے لگایا جاتا ہے۔ بننے والے ایگزیمیا، پھوڑوں اور زخموں کو مندمل کرنے کے لئے اکثر کا درجہ رکھتی ہے۔

صوالشانی ایک چیریٹی ادارہ ہے۔ اس لئے احباب سے اس چیریٹی میں عطیات دینے کی درخواست ہے۔

عطیات مندرجہ ذیل بینک اکاؤنٹ میں جمع کروائے جا سکتے ہیں

Howashafi Ltd UK

Barclays Bank

Sort code: 20 29 90

A/C No: 63683621

SWIFTBIC : BARCGB22

IBAN. : GB15 BARC 2029 9063 6836 21

بقیہ:- کیل مہاسے کیوں نکلتے ہیں؟ صفحہ 4 سے

چھپانے کی کوشش کی جائے جیسا کی اکثر خواتین کرتی ہیں تو یہ اور پھر شدید صورت اختیار کر لیتے ہیں۔

۲۔ چہرے پر کسی قسم کی چکنائی والی کریم یا فائونڈیشن کا استعمال نہ کریں۔

۳۔ ریت مٹی اور دھول والے کام یا ماحول جہاں تک ممکن ہو چھٹنا چاہئے یا پھر ایسے کام کو ختم کرنے کے فوراً بعد چہرے کو صابن اور گرم پانی سے صاف کرنا چاہئے۔

۴۔ ناخنوں کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھیں، گندے ناخن کسی بھی وقت چہرے پر لگنے کے بعد مہاسوں میں مواد بننے کا باعث بن سکتے ہیں۔ اکثر لوگ غیر ارادی طور پر پھوڑے پھنسیوں کو ناخنوں سے کھر وٹتے رہتے ہیں۔

۵۔ کیل مہاسوں کے مریضوں کو بار بار منہ صاف کرنے اور دھونے کا مشورہ دیا جاتا ہے اس لئے اگر جلد میں خشکی زیادہ محسوس کریں تو عرق گلاب دس ملی لیٹر اور خالص شہد پانچ گرام کا مرکب بنا کر اس مرکب کو دن میں دو تین بار چہرے پر لگائیں۔

۶۔ کیل یا بیک ہیڈ کو کبھی بھول کر بھی خود انگلیوں سے دبا کر یا کھر وٹ کر نہیں نکالنا چاہئے ایسا کرنے سے مستقل طور پر دھبے اور گڑھے پرنے کا امکان ہے۔

۷۔ کیل مہاسوں سے متاثر لڑکیوں کو حیض کے متعلق بے قاعدگی کی شکایت اکثر رہتی ہے۔ ایسی حالت میں انہیں کسی ماہر طبیب سے مشورہ ضرور کرنا چاہئے۔

۸۔ ڈیڈرف یعنی خشکی اور کیل مہاسوں کا گہرا تعلق ہے ڈیڈرف کیل مہاسوں کی شدت کو بڑھاتا ہے اس لئے اگر آپ کے سر کے بالوں میں خشکی یا سکری ہے تو کیل مہاسوں کے ساتھ ساتھ اس کا علاج بھی کرنا ضروری ہے۔

۹۔ جذباتی دباؤ اور جذباتیت کیل مہاسوں کو اور زیادہ ابھارتی ہے کیونکہ ہر طرح کے تناؤ سے چکنے گلینڈز زیادہ سرگرم ہو جاتے ہیں۔ چہرے کے کیل مہاسوں سے نجات :-

اگر کیل مہاسے گرمی کی وجہ سے ہیں تو صبح نہار منہ ایک ٹھنڈا گلاس پانی اور لیٹوں کا شربت پیجئے اور دن بھر زیادہ پانی پیجئے۔ مصالحہ دار اشیاء ہرگز استعمال نہ کریں۔ اگر کیل مہاسے خشکی کے باعث ہوں تو رات کو سونے سے قبل چہرے پر دووھ کی بالائی طئے اور اگر کیل مہاسے چکنائی سے ہوں تو ہتھکڑی پانی میں بھگو کر رکھ لیجئے اور دن میں تین بار اس کا پانی منہ پر لگائیں۔ کیل مہاسے اس عمل سے ختم ہو جاتے ہیں اور سرخ و سفید رنگت نکل آتی ہے۔ اگر منہ پر مہاسے یا کسی قسم کے دھبے پڑ گئے ہیں تو انہیں مٹانے کے لئے چہرے پر کچا دووھ ملیں۔ بلدی کو باریک چسپ کر دی میں ملا لیجئے پھر کریم کی طرح چہرے پر ل کر چندرہ منٹ بعد دھو ڈالیں۔ منہ پر خر بوزے کا گودالے کر لیپ کریں۔ مہاسے اور چھانیاں دور ہو جاتی ہیں۔

ہومیوپیتھک :-

1. Belladonna + KaliBichrom + Sulphur = 30

نسخہ نمبر 1

2. Silicea + Kali Mur + Calc Flou = 6x

BerberisAqu+KaliBich+HeparSulf = 30

نسخہ نمبر 2

Silicea+KaliBich = 30

نسخہ نمبر 3



سرطان جگر:- کلونچی، شہد سیاہ۔ دونوں ہم وزن لیکر دونوں کو ملا لیں۔ روزانہ صبح کے وقت ایک چمچ پیئیں۔
 تلی کا بڑھنا:- گریڈا سبز ککوٹ کر پانی نکالیں۔ دو دو قوالہ پانی دن بھر میں تین بار، چار قطرے کلونچی کے تیل کے ساتھ پلا دیں۔
 تقویت معدہ:- ایک گلاس سیب کا رس، سیاہ مرچ، زیرہ، نمک تمام چنگکی بھر ۱۰ قطرے کلونچی کا تیل ملا کر پیئیں۔
 کمی دودھ کے لئے:- ایسی عورتیں کلونچی کے سات دانے صبح نہار منہ اور رات کو سونے کے وقت دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔
 ضعف دل کے لئے:- روغن کلونچی 5 قطرے، عرق لہسن 4 قطرے، تھوڑی مقدار میں مصری شامل کر کے پانی میں ملا کر پیئیں۔
 دانٹوں کا درد:- کلونچی کو پیس کر سرکہ میں پکا کر اس سے کلی کریں یا غرارہ کریں۔ اس سے درد کو آرام ملتا ہے اور کھوڑے جراثیم خارج ہوتے ہیں
 نوٹ:- حاملہ عورتیں معالج کے مشورے کے بغیر استعمال نہ کریں ورنہ حمل کے ضائع ہونے کا خطرہ ہے۔ (چوہدری فیض احمد - جرنی)

ہومیوپیتھی کے کمالات

ڈاکٹر محمد جلال شمس انچارج ٹرینڈڈ ڈیک لندن

یہ ان دنوں کی بات ہے کہ جب خاکسار امجدی جامعہ احمدیہ میں زیر تعلیم تھا۔ حضرت ظلیفہ المسیح الثالثؑ نے وقف عارضی کی بابرکت تحریک کا آغاز فرمایا۔ جامعہ احمدیہ کی تعلیمات کے دوران خاکسار امجدی میرے کلاس فلپو ڈاکٹر عبدالغفار خان صاحب مبلغ جرنی، دونوں کو وقف عارضی کے لئے سائنکلیل جھجھوایا گیا۔ وہاں پہنچنے پر ہمارے دو تین دن گزر گئے لیکن کوئی خاطر خواہ کام نہ ہوا۔ جس کی وجہ سے ہم دونوں بہت پریشان تھے۔ بلا آخر ہم دونوں نے باہم مشورہ کر کے اس پر عمل درآمد کرنے کا فیصلہ کیا۔

جہاں تک تربیت کا تعلق ہے ایک دن مغرب کی نماز کے بعد پروردگار عبدالغفار خان صاحب نے احباب سے درخواست کی کہ چند منٹ تشریف رکھیں۔ بعد ازاں انہوں نے ایک تربیتی تقریر کی جس کا احباب پر خاطر خواہ اثر ہوا۔ اس طرح پر درس و تدریس کا کام شروع ہو گیا۔
 اب دوسرا کام تبلیغ کا تھا، ہم کچھ کتابچے ہاتھوں میں پکڑ کر مین بازار میں چلے گئے تاکہ کسی کے پوچھنے پر کہ آپ کے ہاتھوں میں کیا ہے تبلیغ کا سلسلہ شروع کیا جا سکے۔ ہم نے بازار سے گزرتے ہوئے ایک ہومیوپیتھک کلینک کا پورٹو دیکھا۔ اچانک میرے ذہن میں ایک تجویز آئی اور میں نے خان صاحب سے کہا کہ آئیں اندر کلینک چلتے ہیں۔ وہاں چھ سات مریض اور ڈاکٹر صاحب موجود تھے، انہوں نے ہمارا بڑی مسرت کے ساتھ استقبال کیا اور بیٹھے کو کہا، بیٹھے ہی خاکسار نے ہومیوپیتھی طریقیہ علاج اور ہومیوپیتھک ادویہ کے خواص پر گفتگو شروع کر دی۔ اور اس سانسوں کا اظہار بھی کیا کہ جتنی اس طریق علاج کی طرف توجہ ہوئی جائے جتنی وہ پاکستان میں نہیں ہے حالانکہ یہ طریقہ علاج سستا بھی ہے اور غیر معمولی طور پر موثر اور فائدہ مند بھی۔ ہومیو ڈاکٹر میری اس گفتگو سے بے حد متاثر ہوئے اور اس گفتگو کا مریضوں پر بھی بہت اچھا اثر ہوا۔ دریں اثناء ہم نے وہ کتابچے جو ہمارے ہاتھوں میں تھے وہ ہم نے ڈاکٹر صاحب کی میز پر اس انداز میں رکھ دئے کہ سب کی نظریں ان پر ہم آئیں۔ ایک صاحب کے پوچھنے پر ہم نے فوراً انہیں ایک سینتھ کے طور پر پیش کیا۔ جس پر باقی احباب کے دل میں بھی خواہش پیدا ہوئی کہ ان کتابچوں کو حاصل کریں۔ چنانچہ ہم نے وہ کتابچے ان تمام احباب میں تقسیم کرنے۔ اور ساتھ ہی جماعت کا تعارف بھی کروایا کہ جماعت احمدیہ پر جو اعتراض کئے جاتے ہیں وہ کسی غلط فہمی یا عدم علم کی بناء پر ہیں ورنہ جماعت فی الحقیقت دین اسلام کی سچی خادمہ ہے۔ (باقی صفحہ 26 پر)

کمر درد Back Pain

ایک پریشان کن مرض یعنی کمر درد اتنا عام ہے کہ ہر دس میں سے آٹھ مریض اس میں مبتلا ہیں۔ یہ مرض کسی عمر اور پیشہ کے لوگوں کو بھی ہو سکتا ہے۔ اس شدید درد کا وہی درست اندازہ لگا سکتا ہے جو اس درد میں مبتلا ہو۔ شدید درد کی وجہ سے روزمرہ کے کام کرنے میں مشکل ہو جاتے ہیں جیسے ڈرائیونگ، چھلکانا، پڑنے کی تبدیلی کرنا، کام سے غیر حاضری اور معمول کی سرگرمیوں میں رکاوٹ۔ گویا انسان معذور ہو کر جاتا ہے۔ یہ درد کمر کے نچلے حصے پر پڑنے کے ستون میں پیدا ہوتا ہے اور اس کی وجہ اٹھنے بیٹھنے کا ایسا انداز بھی ہو سکتا ہے جس میں کمر کے نچلے حصے پر زیادہ دباؤ پڑتا ہو۔ یا پھر جسمانی وزن کی زیادتی اس کا سبب ہو سکتی ہے۔ اور یہ بھی ممکن ہے کہ بہت زیادہ بوجھ اٹھانے اور ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے کی وجہ سے یہ تکلیف ہوگی۔

کمر درد عموماً پڑنے کی ہڈی، اس کے پٹھوں اور اعصاب کے تناؤ یا کھپاؤ کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ دراصل حادثاتی طور پر گر جانے سے چوٹ کا صدمہ اور دباؤ پڑنے کی ہڈی کو اور اس کے جوڑ کو ہی سہنا پڑتا ہے۔ احتیاط اور وجوہات:

درج ذیل حفاظتی اصولوں پر عمل کریں کیونکہ یہ طریقے کمر درد کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

- حاملہ عورتوں میں وزن بڑھنے سے کمر درد کا مسئلہ پیدا ہوتا ہے اور مسلز اور ہڈیوں کی کمزوری کی وجہ سے کمر درد کی شکایت ہوتی ہے۔
- جو جو عورتیں اونچی ایڑی کے جوتے پہنتی ہیں اور بے نکلے انداز سے چلتی ہیں۔ انہیں چاہئے کہ اونچی ایڑی کے جوتے پہننے سے گریز کریں۔
- نرم گدے پر سونے کے عادی لوگوں کو کمر درد کی شکایت ہو تو وہ **orthopedic matress** پر سونیں۔ کمر درد کی صورت میں زیادہ سے زیادہ آرام کریں اور بیلٹ (belt) کا استعمال کریں۔



- کینسر بڑھ کر کمر کی ہڈیوں تک پہنچ گیا ہو تو اس میں بھی تیز درد ہوتا ہے۔
- وائٹل انفیکشن جیسے فلو (Flu) کی وجہ سے بھی کمر درد کی شکایت ہو سکتی ہے۔
- معمر بوڑھے لوگوں کو بڑھاپا اور کمزوری کی وجہ سے کمر درد کی شکایت عموماً ہو جاتی ہے۔
- بچوں میں اسکول کا وزنی بستہ اٹھانے سے کمر درد دیکھا گیا ہے۔ اس کے لئے پیسے والے بستے خریدیں تاکہ کمر درد سے بچا جاسکے۔
- موسم کے بدلنے سے جیسے نمی، سردی، موسم کی تبدیلی کی وجہ سے کمر درد کی شکایت ہوتی ہے۔ اس کے لئے مچھلی کا تیل (فش آئل) کا استعمال کریں۔ ہڈیوں اور پائے کی پختی بھی استعمال کریں۔
- غذائی قلت کی وجہ سے بھی کمر درد کی شکایت ہوتی ہے۔ کیلشیم، فاسفورس، وٹامن D، وٹامن بی، وٹامن ای کی کمی سے بھی یہ دیکھا گیا ہے۔
- صحت مند غذا کھائیے اور صحت مند زندگی گزاریئے۔

جسم کا پوچھو درست رکھیں۔ زیادہ بوجھ نہ اٹھائیں، جسم کا صحیح انداز رکھیں۔ جب کسی چیز کو زمین سے اٹھائیں تو کمر کو خم دینے کی بجائے گھٹنوں کو موڑیں لیکن کمر کو سیدھا رکھیں یعنی اتنا سیدھا جتنا وہ قدرتی طور پر رہتی ہے۔ اور جب اٹھنے لگیں تو ٹانگوں کو آہستہ آہستہ سیدھا کریں۔ کمر

درد کے مریضوں کو چاہئے کہ لگاتار زیادہ دیر تک نہ بیٹھیں اور کمر کو حرکت میں رکھیں۔ جسمانی ورزش، یوگا، چھیل قدمی، Gym جانا، تیراکی کرنا وغیرہ مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔ اپنے جسم کو **stretch** کریں اس طرح کرنے سے مسلز مضبوط ہوتے ہیں۔

- ذہنی دباؤ کی وجہ سے بھی کمر کے عضلات میں تناؤ پیدا ہوتا ہے جو درد کا سبب بنتا ہے۔ پس جذباتی دباؤ پر قابو پائیں۔ ایسا کرنے سے عضلات کو سکون ملتا ہے اور کمر درد کو افاقہ ہو سکتا ہے۔ مسلز کو ریلیکس (**Relax**) کریں۔ ذہنی دباؤ کو کم کرنے کے لئے قدرتی نظارے، درختوں کے نیچے بیٹھنا، تازہ آکسیجن حاصل کرنا، منفی مزاج لوگوں سے دور رہیں اور مثبت مزاج لوگوں میں بیٹھیں۔

- کمر درد اس کا علاج نیچرل طریقوں سے مثلاً آکونچر، ہومیو پیتھک، آروما تھراپی وغیرہ کے ذریعے سے بھی کیا جاتا ہے۔ قدرتی علاج کے ان طریقوں کا اولین مقصد درد اور سوزش کو دور کرنا اور مریض کی سرگرمیوں کو بحال کرنا ہے اور تناؤ کے شکار پٹھوں کو سکون دینا ہے۔ یاد رکھیں کہ ریڑھ کی ہڈی (**spine**) کا آپ جتنا زیادہ خیال کریں گے بڑھاپے میں یہ آپ کا خیال رکھے گی۔

www.aqeelahomeopathy.com

مرسلہ: ڈاکٹر عقیدہ ظفر

1. Kali Carb + Cimicifuga+ Mag Phos =30

(1) کمر درد:-

2. Arnica + Aconite = 200

1. Arnica + Rhustox = 200

2. Kali Carb = 30

(2)

Kali Carb + Cimicifuga + Arnica = 30

(3)

﴿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



----- سانس ناک سے یا منہ سے؟ -----

انسان سانس ناک اور منہ دونوں سے لے سکتا ہے لیکن اگر ان دونوں اعضاء کی بناوٹ کا مشاہدہ کیا جائے تو واضح ہے کہ قدرت نے ناک سانس لینے کے لئے اور منہ کھانے کے لئے بنایا ہے۔ قدرت کے اس اصول کی پابندی نہ کرنے سے ہی کئی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ منہ سے سانس لینے سے کئی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اگر ہم ناک کے اندرونی حصے کی بناوٹ کو دیکھیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ قدرت نے اسے سانس لینے کے لئے خاص طور پر بنایا ہے۔

ناک کے اندر بال باہر کی گندی ہوا کو چھان کر اندر پھینچ دوں میں بھیجتے ہیں اس طرح سے یہ بال قدرتی چھاننی کا کام کرتے ہیں۔ ٹھنڈی ہوا کے درجہ حرارت کو بھی یہ جسم کے مطابق کنٹرول کر کے جسم کے اندر بھیجتے ہیں تاکہ پھیپھڑوں پر اس کا کوئی منفی اثر نہ پڑے۔ ناک کے اندر کا راستہ اتنا میٹھا میٹھا ہوتا ہے کہ اگر سانس کے ساتھ کسی طرح جراثیم یا بیکٹیریا ناک کے اندر داخل ہونے میں کامیاب ہو بھی جائیں تو جراثیم راستے میں ہی انک کر رہ جائیں گے اور پھیپھڑوں تک نہیں پہنچ پائیں گے۔ آپ کے مشاہدہ میں آیا ہوگا کہ جب کبھی ناک کے راستے میں غیر مطلوبہ چیز اندر داخل ہونے کی کوشش کرتی ہے تو چھینک آجاتی ہے اور ناک اس داخل ہو رہی غیر مطلوبہ چیز کو فوراً باہر پھینک دیتا ہے۔

ملک فخر منصور

مولی:۔ مولی کھانے سے یا اس کارس پینے سے ذیابیطس میں فائدہ ملتا ہے۔ مولی کارس آنتوں میں انٹی بائیوٹک کا کام کرتا ہے۔ مولی کارس پینے سے پتے کی پتھری (Gall Stones) بننا بند ہو جاتی ہے۔ گردوں کی خرابی سے بندش پیشاب میں روزانہ دو اونس مولی کارس پئیں۔



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





پالتو جانوروں کی بیماریاں



اگر آپ نے گھر میں پالتو جانور رکھے ہوئے ہیں یا آپ کے فارم میں گھوڑے، بکریاں، گائے، بھینس وغیرہ ہیں تو بائیو کیٹک دوائیں ان کو بھی صحت دے سکتی ہیں اور اللہ تعالیٰ بے زبان جانوروں کو بھی شفاء عطا فرماتا ہے۔

اگر پالتو جانوروں کو دست لگ جائیں تو **Nat Sulph 6x + Ferrum Phos = 12x** آدھا گھنٹہ کے وقفہ سے چند خوراکیں دیں۔ اور تقریباً چند گھنٹے کچھ بھی کھانے کو نہ دیں۔ آپ پانی اور تلی سی چائے بنا کر دے سکتے ہیں۔ چائے یا پانی میں گلوکوز ملا کر پلائیں پھر آہستہ آہستہ ہلکی غذا سے شروع کریں۔ اگر ممکن ہو تو (کتے یا لمبی کو) ابلے ہوئے چاول دیں۔ اللہ تعالیٰ شفاء عطا فرما دے گا۔

اگر جانور زکام، نزل، فلو میں مبتلا ہو جائیں تو **Ferrum Phos = 12x** میں گھنٹہ گھنٹہ کے وقفہ سے دیں گے تو ناک سے سفید سا مواد بہنے لگے گا۔ پھر چار بار دن میں **Kali Mur = 6x** دیں۔ بخار کیلئے آپ **Ferrum Phos** بار بار دے سکتے ہیں۔ اگر پھر بھی بخار نہ اترے تو جانوروں کے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

اگر جانور کو کوئی چیز کاٹ لے (کیڑا کوڑا) تو **Ferrum Phos = 12x** اور **Nat Phos = 6x** کا پاؤڈر بنا لیں پھر کرسی **brei** میں ملا کر ڈنگ والی جگہ پر لگا دیں۔ جانور اس **brei** کو اگر چاٹ لے تو دوائی کھا بھی لے گا جس سے اسے زیادہ فائدہ ہوگا اور یہی دونوں دوائیں تھوڑے سے پانی میں ملا کر اس جانور کو پلا بھی دیں۔

اگر جانور کے مسلز اور جوڑوں میں درد ہو تو **Calc Flour 12x + Calc phos 6x + Mag Phos = 6x** دیں۔ اکثر بڑی عمر کے جانور جن کو کئی بار کھڑا ہونا بھی مشکل ہوتا ہے اور دردوں کی وجہ سے چلنا مشکل ہوتا ہے۔ شسٹر سائلٹ ان تکلیفوں میں آرام دے گا اور مسلز کو سکون پہنچائے گا۔ اسے چھ ہفتے تک متواتر استعمال کریں۔ جانوروں کو اگر چکر آئیں یا موسم کا اثر ہو جائے تو **Calc Phos = 6x** اور **Kali Phos = 6x** ملا کر کچھ عرصہ تک بار بار دیں۔ پھر تین بار دن میں دیتے رہیں۔ آپ کا پالتو جانور اللہ کے فضل سے شفاء پا جائے گا۔ انشاء اللہ تعالیٰ۔

پیٹ میں درد کیلئے **Calc Phos 6x + Mag Phos = 6x** ملا کر بار بار دیں۔ فہو الشافی (ماخوذ WZG Dr. Med. Vet)

﴿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



پالمنگ (Palming)

پالمنگ آنکھوں کو آرام دینے کا بہت آسان اور مفید عمل ہے۔ بالکل آرام کی حالت میں بیٹھ کر جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، آنکھوں کو بند کر لیں۔ اپنے دونوں ہاتھوں کی پتھیلیوں کو دی گئی تصویر کے مطابق اپنی دونوں آنکھوں پر اس طرح رکھیں کہ پتھیلیوں کا درمیانی حصہ گڑھے کی صورت میں آنکھوں کے درمیان کے اٹھے ہوئے حصے کو ڈھانپ لے، آنکھوں کے اس طرح ڈھانپنے جانے سے گھورانہ ہیرے کا احساس ہونے لگتا ہے۔ اس سے آنکھوں کے پٹھوں کو بہت سکھ اور آرام ملتا ہے۔ اس عمل کو دو سے پانچ منٹ تک کریں۔

آنکھوں کے سیاہ حلقے اور جھریاں:۔ ایک بڑے کچے آلو کو اچھی طرح دھو لیں، پھر اس کو چھیل کر کھل میں کوٹ لیں۔ کوٹے ہوئے آلو کو دو حصوں میں بانٹ لیں۔ ان دونوں حصوں کو لہلہ کی دو پونلیوں میں باندھ کر آنکھوں پر رکھ کر لیت جائیں۔ پندرہ منٹ کے بعد ان کو ہٹا دیں آپ کی آنکھوں میں نئی تازگی آجائے گی اور آنکھوں کے نیچے کالے حلقے بھی نہ رہیں گے، اس عمل کو ہفتہ وار ایک بار ضرور کریں۔

نظر میں اضافہ:۔ گا جریں چونکہ وٹامن 'A' ہوتا ہے، اس لئے اس کا رس آنکھوں کی کمزوری، اندھرا تار دور کرتا ہے اور بڑھاپے میں بھی بغیر عینک پڑھ سکتے ہیں۔ گا جر کا رس آنکھوں کی روشنی میں اضافہ کرتا ہے۔

آنکھوں کے لئے:۔ پیاز کا باقاعدہ استعمال آنکھوں کی روشنی میں اضافہ کرتا ہے، پیاز کے رس کو آنکھوں میں ڈالتے رہنے سے نظر بڑھتی دھند، جالا، غبار اور موٹیابند تک دور ہو جاتا ہے۔

کالا موتیا:۔ کالے موتیا بند سے محفوظ رہنے کے لئے شہد کا استعمال بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔

مرسلہ:۔ شیم اختر۔ پوکے

ان نسخہ جات 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 نشانی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ اور ادارہ اس بارے میں ذمہ دار نہ ہوگا۔

نمائندگان ادارہ حوالہ نشانی

جرمنی (سٹٹ گارٹ): انخار چودھری	07111844122	جرمنی (بمبرگ): چوہدری فیض احمد	04101200686
جرمنی (برلین): محمود کلیم	0423173039	جرمنی (فریکلفرت): محمد اسلم شاد	069533574
برطانیہ (برمنگھم): عابدہ ملک	07828770804	جرمنی (گروس گیراؤ): عامر پاشا	0615251299
کینیڈا (اوناوا): امتہ العتیم خان	(613)824-6067	سوئیڈن (بھیملیق):	031451428
امریکہ (میری لینڈ): بشری اعجاز ملک	03016046939	سوئٹزر لینڈ: ملک حبیب الرحمن	044763958905

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

AZED & CO

Incorporated Practicing Accountants

AZED

Rizwan Azed

B.COM, MBA, AIIA, FSPA

سیلف ایسپلائڈ، سول ٹریڈر، لمیٹڈ کمپنی اکاؤنٹس، پی سی اوڈرائیور کاؤنٹس، سیلف ایسیسمنٹ/ٹیکس ریویژن،
لمیٹڈ کمپنی فارمیشن۔ بک کیپنگ، بجٹ/بزنس پلان، بزنس 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

فیرم فاس = 12x Ferrum phos

ہمارے پاس ایک مہمان آئی جو کہ شوگر کی مریضہ تھی۔ اس کے پاؤں کے انگوٹھے کی چلی طرف ایک گہرا زخم تھا جس کی رنگت کالی ہو چکی تھی اور اوپر سے زخم کھلا ہوا تھا جس میں 1 cent کا سکہ جا سکتا تھا۔ میں نے اپنی مہمان مریضہ کو مشورہ دیا کہ Ferrum Phos = 12x دن میں تین بار کھا دے اور اس کا پاؤڈر بنا کر اس زخم کے اوپر دن میں تین بار چھڑک دیا۔ پھر فیرم فاس کی مرہم اس کے اوپر لگاؤ۔ چند دن کے بعد اس نے مجھے خوشی سے جھومتے ہوئے فون کیا کہ انگوٹھے کا زخم خشک ہو گیا ہے، کالی رنگت ختم ہو گئی ہے اور میں بائیو کیمک دواؤں کی قائل ہو گئی ہوں۔

مجھے dentist کے پاس جانا تھا۔ میرے مسوڑھوں اور دانتوں میں پراہلم تھی۔ مجھے میری ایک دوست نے مشورہ دیا کہ dentist کے پاس جانے سے تین دن پہلے Ferrum phos = 12x تین بات روزانہ لینا شروع کر دینا۔ میں نے اپنی دوست کا مشورہ مان لیا اور فیرم فاس لینا شروع کر دی۔ اس دوائے نے تو کمال کر دیا چونکہ مجھے dentist کے پاس جاتے ہوئے گھبراہٹ سی محسوس ہو رہی تھی اور ہکا ہکا خوف سا بھی تھا مگر جو میں نے سنا تھا اور جس کا ڈر تھا ایسا کچھ بھی نہیں ہوا۔ dentist نے جو کرنا تھا وہ کیا اور میں نے وہاں سے نکل کر ہر دس منٹ کے بعد فیرم فاس 12x کی کوگولی چوستی شروع کر دی جس سے خون بھی نہیں بہا اور زخم بھی جلدی ٹھیک ہو گیا۔ چند دن کے بعد دوبارہ dentist کے پاس گئی تو وہ حیران رہ گیا کہ اتنی جلدی زخم کیسے ٹھیک ہو گیا۔ مجھ سے پوچھا کہ کیا تم نے کچھ لیا ہے کہ تمہیں درد بھی محسوس نہیں ہوئی اور زخم بھی ٹھیک ہو گیا۔ میں نے بتا دیا کہ ششلسر ساٹ فیرم فاس لیا ہے۔ اس کے بعد وقفہ وقفہ سے میں فیرم فاس لیتی رہی تھی۔ اور سب کچھ ٹھیک اور نارمل تھا۔ تو یہ ہے ششلسر ساٹ نمبر 3 فیرم فاس 12x کا کمال۔ فہو، الشافو (ماخوذ WZG جرمنی)

مسوڑھے پھولنا:۔ مسوڑھے پھول جائیں تو تین 3 گرام سوڈھ دن میں ایک بار پانی کے ساتھ پھانک لیں۔
گٹھیا: 10 گرام سوڈھ، 100 گرام پانی میں ابال کر ٹھنڈا ہونے پر شکر یا شہد میں ملا کر مریض کو پلائیں۔ خوشنودہ ملک۔ پوکے

بقیہ:- ہومیوپیتھی کے کمالات صفحہ 19 سے

کلینک سے باہر آنے پر ڈاکٹر عبدالغفار خان صاحب نے حیرت سے مجھے کہا کہ ہومیوپیتھی کے بارہ میں تمہارا علم بے حد وسیع ہے۔ تم نے یہ علم کہاں سے حاصل کیا؟ خاکسار نے عرض کیا کہ مجھے جتنا علم ہومیوپیتھی کے بارہ میں تھا وہ تو میں سارا ہی ڈاکٹر صاحب کے کلینک میں صرف کر آیا ہوں اب تو مجھے مزید ایک لفظ کا علم نہیں ہے۔ بات دراصل یہ تھی کہ میرے پھوپھا، جو بعد میں میرے خسر بھی بنے، یعنی ملک محمد شریف کھوکھر صاحب (مرحوم) معلم وقف جدید تھے۔ جنہوں نے سندھ کے علاقہ قھر پارکرمیں ہندوؤں میں تبلیغ کر کے ان میں سے ہزاروں کو مسلمان بنایا اور وہاں متعدد جماعتیں قائم کیں۔ انہوں نے وقف جدید کے انتظام کے تحت ہومیوپیتھی کا علم حاصل کیا تھا۔ وہ کبھی کبھی گھر میں بھی ہومیوپیتھی طریق علاج اور ہومیوپاویہ کی خصوصیات کا ذکر کیا کرتے تھے اور خاکسار نے ان سے کچھ علم حاصل کیا تھا جو تبلیغ کی خاطر ہمارے کام آیا۔

فالحمد لله على ذلك۔

بقیہ:- ہائی بلڈ پریشر صفحہ 10 سے

دوائیں استعمال کرنے سے نہ گھبرائیں۔ بعض دفعہ دوائیاں سیٹل ہونے میں بھی وقت لے سکتی ہیں اور ان کے Side effect بھی ہیں۔ مگر وقت کے ساتھ وہ بہتری کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔

یاد رکھیں ایک دفعہ ہائی بلڈ پریشر ہو جائے تو تمام عمر دوائیاں لینی پڑتیں ہیں۔ اگر آپ ہومیوپیتھی یا ہیریل یا دیگر ذرائع علاج استعمال کرنا چاہیں تو بہت سمجھ کر اور ڈاکٹر کے مشورہ سے لیں۔ کیونکہ تحقیقات نے ثابت کر دیا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر اگر ایک دفعہ ہو جائے جو شروع میں کنٹرول نہ کیا جائے تو ایلوپیتھی دوائیں ہی مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ بہت ہی ابتداء میں ہومیوپیتھی کا استعمال، ورزش کرنا، سگریٹ اور نشہ سے پرہیز، وزن کم کرنا، نمک کا استعمال کم کرنا اور ڈیائیٹس کو کنٹرول کرنا وغیرہ فائدہ مند ہو سکتا ہے۔ مگر ڈاکٹر کے مشورہ اور اس کی ہدایات پر عمل ہر حالت میں ضروری ہے۔ از خود کسی بھی قسم کی کوئی دوائی بالکل استعمال نہ کریں۔

1. Arnica + Lachesis 200 ہومیوپیتھیچک: ہفتہ وار ایک بار
2. Bryta Carb + Belladonna+ Pulsatilla 30 روزانہ صبح شام ایک ایک بار

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

بدبھضمی، بھٹھنڈیا چوٹ کی وجہ سے حلق کے اندرونی غدود متورم ہو جاتے ہیں۔ اور ان میں سرخی آ جاتی ہے۔ درد لوز تین کے ساتھ سر اور پورے جسم میں ہوتا ہے۔ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ مزمن امراض میں یہ غدود پک کر پھوٹ جاتے ہیں اور ان میں پیپ خارج ہوتی ہے۔

☆ ٹانسلو کے لئے **Conium+ Baptisia+ Phytolacca+ Calc Flour = 30** ملا کر دیں۔

☆ ٹانسلو کا ایک اور مفید نسخہ۔ مندرجہ ذیل نسخہ کو 30 ملا کر شروع میں دن میں کئی بار دیں۔

Silicea+ Phytolacca+ Baptisia+ Echinacea+ Kali Mur+ Calc Flour = 30

نیز اگر بائیں طرف کا ٹانسل زیادہ متاثر ہو تو مذکورہ نسخہ کے علاوہ **Lachesis = 200** کی ایک خوراک دیں۔ اور اگر دائیں طرف کا ٹانسل متاثر ہو تو افاقہ ہونے تک **Lycopodium = 200** کی ایک خوراک روزانہ دیں۔

☆ فیرم فاس **FerrPhos 12x , 6x**۔ مرض کی ابتدائی کیفیت میں جب کہ غدود پر سرخی اور ورم ہو۔ اور ساتھ تیز بخار بھی ہو۔

☆ کالی میور **KaliMur 12x , 6x**۔ غدود کے متورم ہونے کے ساتھ زبان پر سفید میل کی تہ، یہ دوا پیپ پڑنے کے عمل کو روکتی ہے۔

☆ کلکیر یا سلف **CalcSulf 6x , 3x**۔ غدود پھوڑے کی صورت اختیار کر جائیں اور ان سے مواد خارج ہوتا ہو۔ یہ اس مرض کا آخری درجہ ہوتا ہے۔ جس میں کلکیر یا سلف نہایت مفید ہے۔

☆ سیلیسیا **Silicea 6x , 3x**۔ وقفے وقفے سے غدود بڑھے اور ساتھ پکنے کا خطرہ ہو تو اس دوا کا استعمال کریں۔ فقہ الشافعی

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: طارقی مجید



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

خواتین کا اہم مسئلہ..... خون کی کمی

ملک ہارون بابر

جدید سائنس کی روشنی میں

ہر ماہ مخصوص ایام کے دوران یا سیلان خون، اسقاطِ حمل، دورانِ حمل، ولادت، رضاعت، بچوں کی پرورش وغیرہ کی وجہ سے خواتین بار بار کمی خون (انیسیا) کا شکار ہوجاتی ہیں۔ حاملہ خواتین میں سے ستر فیصد تعداد خون کی کمی کا شکار ہوجاتی ہیں۔ عورت کے جسم میں خون کی کمی نہ صرف اس کے لئے بلکہ اس کی کوکھ میں پرورش پانے والے بچے کی زندگی کے لئے بھی خطرے کا سبب بن سکتی ہے۔ کچھ معمولی تدابیر اور غذا کی جانب تھوڑی سے توجہ دے کر خواتین اس خطرے سے نجات حاصل کر سکتی ہیں۔

خون کی کمی ہوتی کیا ہے؟

خون کی کمی دراصل خون میں ہیموگلوبن کی کمی کا دوسرا نام ہے۔ ہمارے خون میں لاکھوں کی تعداد میں سرخ خلیات ہوتے ہیں۔ ان میں ہیموگلوبن پایا جاتا ہے۔ خون کے خلیے جس مادے پر مبنی ہوتے ہیں اسے ہیموگلوبن کہتے ہیں۔ خلیات پھیپھڑوں سے حیات بخش آکسیجن لے کر جسم کے ہر حصے میں تقسیم کرتے ہیں۔ اور یہ جسم کے دیگر حصوں میں بھی آرن کی مدد سے خون پہنچاتے ہیں۔ انہی سے ہمارے جسم کو قوت ملتی ہے۔ خون کی کمی کا مطلب ہے کہ سرخ خلیات میں ہیموگلوبن کی کمی واقع ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے جسم کمزور ہوجاتا ہے اور انسان تھکا تھکا رہنے لگتا ہے۔ یہ تشویشناک صورت حال ہے۔ انیشین ملکوں میں تو پچاس فیصد سے زیادہ خواتین اس سے متاثر ہیں۔

خون میں ہیموگلوبن کی مقدار؟

عورت، مرد اور بچے میں ہیموگلوبن کی مقدار الگ الگ ہوتی ہے۔ عام طور پر بالغ عورت کے سو ملی لیٹر خون میں 12 سے 14 گرام ہیموگلوبن ہونی چاہیے۔ اگر یہ مقدار دس گرام سے کم ہو جائے تو اسے خون کی کمی کے درجہ میں شمار کیا جاسکتا ہے۔

خون کی کمی یا انیسیا کی وجوہات

انیسیا ہونے کے مختلف اسباب ہو سکتے ہیں۔ آسانی کے لئے دو اقسام میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ پہلی وجہ ہے کہ سرخ خلیات کا سیلان خون میں ضائع ہونا یا ان میں غیر معمولی ٹوٹ پھوٹ واقع ہونا۔ جسم کے کسی حصے سے اگر بار بار خون بہتا یا نکلتا رہے تو خون کی کمی واقع ہو سکتی ہے، اس لئے بواسیر، خونی پیشب، ہیٹ میں السر، نکسیر، پھیپھڑوں کی ٹی بی اور سرطان جیسے امراض کی وجہ سے بھی جسم میں خون کی کمی ہو سکتی ہے۔ آنتوں میں جراثیم کی موجودگی، مخصوص ایام کی زیادتی، حمل، ولادت یا اسقاط وغیرہ سے بھی خون کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔

دوسری قسم ان اسباب پر منحصر ہے جس کی وجہ سے سرخ خلیات یا ہیموگلوبن کی تیاری کا عمل سست ہو جاتا ہے۔ سرخ خلیات ہڈیوں کے گودے میں تیار ہوتے ہیں۔ ان کی تیاری کے لئے بہت سے اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں فولاد، نوک ایسڈ اور جیٹین 2B قابل ذکر ہیں۔ غذا میں ان کی کمی خون کی کمی کا باعث بن سکتی ہے۔ اس کے علاوہ گردے اور جگر کے جراثیمی امراض، تھائرائیڈ ہارمون کی کمی، دواؤں کے مضر اثرات، خون کا سرطان، ایپلائسٹک انیسیا اور ہڈی کے گودے کا مکمل ناکاری جیسے عوامل بھی سرخ خلیات کی تیاری کے کام میں رخنہ ڈالتے ہیں۔ حاملہ عورتوں میں اس بیماری کی وجہ فولاد اور نوک ایسڈ کی کمی ہوتی ہے۔ ماں کے خون کی یہ کمی بطنِ مادر میں بننے والے بچے کی نشوونما میں رکاوٹ کا سبب بن جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے بچہ کمزور رہ جاتا ہے۔ خون کی کمی کی وجہ سے ایسی خواتین میں قبل از وقت ولادت زیادہ ہوتی ہے۔ اس سے متاثر حاملہ خواتین کی صحت پر بھی بہت زیادہ اثر پڑتا ہے۔ اگر خون کی کمی بہت زیادہ ہو تو دل پھیلنے لگتا ہے اور دل کی دھڑکن بند بھی ہو سکتی ہے۔

مرض کی علامات

بہت زیادہ کمزوری، تھکان، کام میں جی نہ لگنا، دل کی دھڑکن کا تیز ہونا، ذرا سے کام کرنے پر سانس کا پھولنا، جسم میں سونیاں چھنا، گہری نیند کا فقدان، درد وغیرہ جیسی خاص علامات ہیں۔ اس کے علاوہ آنکھ کی پتلی کے اندورنی حصے، ناخن اور سوڑھے فطری سرخی سے محروم ہو کر سفید یا پیلے ہو جاتے ہیں۔

علاج

اس بیماری کے علاج کے لئے دواؤں سے زیادہ غذا پر توجہ دینا اشد ضروری ہے۔ اس مقصد کے لئے جسم کو فولاد فراہم کرنے کے لئے پھلیاں، پالک، بیٹھی، چولائی کا ساگ اور مٹر جیسی سبز رنگ کی ترکاریاں مفید ہیں۔ پتے والی سبزیوں میں فولک ایسڈ کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ پھلوں میں کیلا، سیب، پپیتا، انار اور خوبانی قابل ذکر ہیں۔ موگ پھلی، کاجو، کشمش اور اس کے علاوہ انڈا، گوشت، مچھلی اور مرغی فولاد حاصل کرنے کے اچھے ذرائع ہیں۔ وٹامن بی ۱۲ کے لئے کلبجی کا استعمال سب سے زیادہ مفید ہے۔ کھانے کے بعد چائے یا کافی نہیں پینی چاہیے کیونکہ یہ آئرن (فولاد) کے جذب ہونے میں مغل ہوتی ہے۔

ہومیو پیتھک ادویات

- (1) **China30+FerrMet30+NatMur30+VanadiumMet6x** ملا کر دن میں تین بار لیں۔
- (2) **کلکیریا فاس CalcPhos 6 x**: سبز بھس۔ یہ دوا اور فیرم فاس **FerrPhos** مل کر کمی خون کو پورا کرتی ہیں۔

مریم مغفور۔ جرمی

تے

تے اگر کسی طرح بند ہونے میں نہ آتی ہو تو سبز دھنیا کا پانی تھوڑے تھوڑے وقفہ سے ایک ایک گھونٹ پلائیں، انشاء اللہ فوراً افاقہ ہوگا۔

بقیہ صفحہ 7 سے۔ موت کا ایک دن مقرر ہے نیند کیوں رات بھر نہیں آتی

یہ لوگ مزاجاً اچھے ہمارا دار ہوتے ہیں، دوسروں کی جان بچانا انکی خوشی ہوتی ہے۔

ایسے مزاج کے لوگ اکثر گرم مشروب پسند کرتے ہیں اور گھونٹ گھونٹ کر کے پیتے ہیں۔ اگر پیاس کی شدت بھی ہو تو پانی گھونٹ گھونٹ ہی پیئیں گے۔ صبح کو بہت اچھے ہوتے ہیں اور رات کو 3 بجے کے قریب انکی آنکھ کھل جاتی ہے اور علامات شدید ہو جاتی ہیں۔ آرسینک الیم **Arsenic Alb** کے مریض اکثر اپنی علامات لکھ کر پیش کرتے ہیں۔ آنتوں میں جلن، متلی، تے اور دست کی شکایت بھی رہتی ہے۔ شدید نفاہت جو معدہ کی کمزوری سے ہو، اس کیلئے آرسینک الیم بہتر ثابت ہوتی ہے۔ یہ دوا آنتوں کے کیلنسر اور السر میں بھی بہت فائدہ دیتی ہے۔ بے چینی کی بہت اعلیٰ دوا ہے۔

"عورتوں میں رحم کی بیماریاں ذہنی بیماریوں میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ اگر کسی دوا سے ماہانہ نظام ٹھیک ہو جائے لیکن بے چینی، توہمات، موت کا خوف اور پاگل پن کی علامات ظاہر ہونے لگیں تو یہ اچھا سودا نہیں۔ اگر آرسینک کی علامات ہوں تو آرسینک دینے سے یہ سب بیماریاں یک دفعہ دور ہو جائیں گی"۔ (علاج ہائس۔ 125)

آرسینک دل کی بھی اچھی دوا ہے۔ اس میں نبض باریک ہوتی ہے۔ آرسینک گردوں، پرائیٹ اور مثانے کی تکالیف میں بھی مددگار ثابت ہوتی

ہے۔ "گھونٹ گھونٹ پانی پینا، موت کا خوف، بے چینی، ٹھنڈا جسم، تے، متلی ہو تو بے دھڑک آرسینک **Arsenic Alb** استعمال کریں"۔ (ادارہ حوالہ شافی)

”گناہ سے بچنے کا ذریعہ خوف ہے“ ارشاد حضرت مسیح موعودؑ

PERFECT CATERERS



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

Ajaz : 07983561103 / 020 8684 3982

ALFALFA RASHEED BURMI

AL-FAL-FA is an Arabic word which means "Father of all foods"

Arabs were the first people to discover alfalfa and found it a highly strengthening food for themselves and for their race horses as well. Now alfalfa sprouts has become America's favourite, as it is considered more nutritionally concentrated than other sprouts because of its rich mineral. The tiny alfalfa seed is capable of producing roots that can reach very deep into the earth where the soil is undepleted of its minerals and other trace elements.

Alfalfa plant has various healing properties. It has bitter flavour, dries dampness, diuretic, appetizer. It benefits the urinary system and intestines, detoxifies the body. Alfalfa cleans and tones the intestines and takes harmful acids out of the blood. It is also used for arthritis, oedema, weight loss, bladder stones, plantar warts, chronic sore throat, fever, gas pains, peptic ulcers, drug and recovery from alcohol addiction.

Alfalfa contains eight enzymes which help assimilate protein, fats and carbohydrates. It is safe food even for children and helps nursing mothers produce more milk. Alfalfa contains protein, carotene, calcium, iron, magnesium, potassium, phosphorous, sodium, sulphur, silicon, chlorine, cobalt and zinc. It also contains vitamin K and P (bioflavonoids) and chlorophyll.

An infusion of young leaves in water is used to increase vitality, appetite and weight. The young shoots, rich in minerals and vitamin B, are highly nutritious and the seeds appear to reduce cholesterol levels.

The Latin name for Alfalfa is *Medicago Sativa*. Homoeopathically alfalfa is mainly used as a tonic in tincture doses, 5 to 10/15 drops of tincture in about 4oz of water. Alfalfa is given for loss of appetite and lack of strength. It is useful for elderly weak people and for under nourished children. It is also good for Anorexic children and for people suffering from cancer and emancipating. Cancer patients undergoing chemotherapy or radiotherapy should also be given Cadmium Sulph 30c to antidote the side effects like nausea, vomiting and hair loss etc.

POLIO AND PARALYSIS (Laqwa): Take one cup of warm water, add one spoon of honey and half tea spoon kalonji oil and use this mixture twice daily and for children's in two spoons milk add 3 drops of Kalonji oil of warm water, this mixture three times a day. Treatment continues forty 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 + Mubarakha Shafqat

Type: Bashir Nasir + Mubarakha S Design: Anjum Sohail

- 18) **Obstetrical and gynecological problems:** Magnesium helps prevent premenstrual syndrome and dysmenorrhoea (cramping pain during menses), is important in the treatment of infertility, and alleviates premature contractions, preeclampsia and eclampsia in pregnancy. Intravenous magnesium is given in obstetrical words for pregnancy included hypertension and to lessen the risk of cerebral palsy and sudden infant death syndrome.
- 19) **Osteoporosis:** Use of calcium with vitamin D to enhance calcium absorption without a balancing amount of magnesium deficiency, which triggers a cascade of events leading to bone loss.
- 20) **Raynaud's syndrome:** Magnesium helps relax the spastic blood vessels that cause pain and numbness of the fingers.
- 21) **Tooth Decay:** Magnesium deficiency causes an unhealthy balance of phosphorus and calcium in saliva which damages teeth.
- Magnesium is an element which does not exist alone in nature but is found combined with other substances.
- Homeopathically magnesium phosphate is the most commonly used remedy. It is used to treat cramps of all muscles, including hiccups, leg cramps, writer cramps, abdominal colic, heat pains and all sorts of tics and tremors, twitching of the eyelids etc. It works especially well in debilitates subjects who are both mentally and physically tired.

LEPROSY: Take apple juice and Kalonji oil, First rub apple juice and then Kalonji oil one by one the effected part.

SEASONAL ALLERGIES

Atiq Ahmad Bhatti

Sabadilla 6c/30c

The indication for Sabadilla is a tell tale attack of sneezing one after the other – usually occurring in the morning when one either awakes, comes downstairs or leaves the house in the morning. The sneezing attacks can occur very aggressively and thereafter the nose starts to run with a bland discharge. The eyes water and exude a clear discharge.

Allium Cepa 30c

The indications for Allium Cepa are usually watery eyes, nasal discharge, sneezing (can occur frequently) and a tickling cough brought on by an allergy. One can feel thirsty, being aggravated by his or her symptoms when indoors or in warm areas.

Wyethia 6c/30c

Wyethia is a very good Homeopathic remedy that is mostly overlooked in treating Hay Fever. I have used it with much success. The symptoms of Wyethia include extreme itching on the palate of the mouth and also behind the nose. On occasions – depending upon severity – the itching can extend into the throat (as with Allium Cepa) and ears.

Gelsemium 30c

The indications for Gelsemium include red, swollen and tired eyes. Specifically the eyes may feel heavy and droopy and the patient may feel lifeless and tired. As with other remedies, the nose produces a bland discharge and this can be accompanied by a lot of sneezing.

Magnesium

Rashid Burmi

Magnesium is essential and wonderful nutrient for Health and energy.

The following conditions can develop by the deficiency of magnesium in the body.

- 1) Anxiety and panic attacks: Magnesium normally helps keep adrenal stress hormones under control.
- 2) Asthma: Histamine production and bronchial spasms increase with magnesium deficiency.
- 3) Blood clots: Magnesium plays an important part in preventing blood clots and keeping the blood thin, just like aspirin but without the side effects.
- 4) Bowel disease: Magnesium deficiency slows down the bowel, causing constipation, which could lead to toxicity and malabsorption of nutrients as well as colitis.
- 5) Cystitis: Bladder spasms are worsened by magnesium deficiency.
- 6) Depression: Serotonin which elevates moods, is dependent on magnesium.
- 7) Detoxification: Magnesium is very important for the removal of toxic substances and heavy metals such as aluminum and lead, from the body.
- 8) Diabetes: Magnesium enhances insulin secretion, facilitating sugar metabolism. Without magnesium insulin is not able to transfer glucose onto cells. Glucose and insulin build up in the blood, covering various types of tissue damage.
- 9) Fatigue: Magnesium-deficient patients commonly experience fatigue because of enzyme systems are under functioning. An early system of magnesium deficiency is fatigue.
- 10) Heart Disease: Magnesium deficiency is common in people with heart disease magnesium is administered in hospitals for acute myocardial infection and cardiac arrhythmia. Like any other muscle, the heart requires magnesium. Magnesium is also used to treat angina or chest pain.
- 11) Hypertension: With insufficient magnesium, blood vessels may go into spasm and cholesterol may rise, both of which lead to blood pressure problems.
- 12) Hypoglycaemia: Magnesium keep insulin under control. Without magnesium, episode of low blood sugar can result.
- 13) Insomnia: Sleep regulating melatonin production is disturbed without sufficient magnesium.
- 14) Kidney disease: Magnesium deficiency contributes to atherosclerotic kidney failure. Magnesium deficiency creates abnormal lipid levels and worsening blood sugar control in kidney transplant patients.
- 15) Migraine: Serotonin balance is magnesium dependent deficiency of serotonin can result in migraine headaches and depression.
- 16) Musculoskeletal conditions: Fibrositis, fibromyalgia, muscle spasms, eye twitches cramps and chronic neck and back pain may be caused by magnesium deficiency and can relieved with magnesium supplements.
- 17) Nerve problems: Magnesium alleviates peripheral nerve disturbances throughout the body, such as migraines, muscle contractions, gastrointestinal spasms and calf, foot and toe cramps. It is also used in treating central nervous symptoms for vertigo and confusion.

The Bach Flower Remedies

Atiq Ahmad Bhatti, Slough



Each of the 38 remedies discovered by Dr Bach is directed at a particular characteristic or emotional state. You only need to think about the sort of person you are and the way you are feeling and choose the remedy appropriately.

<u>Agrimony</u>	<i>mental torture behind a cheerful face</i>
<u>Aspen</u>	<i>fear of unknown things</i>
<u>Beech</u>	<i>intolerance</i>
<u>Centauray</u>	<i>the inability to say 'no'</i>
<u>Cerato</u>	<i>lack of trust in one's own decisions</i>
<u>Cherry Plum</u>	<i>fear of the mind giving way</i>
<u>Chestnut Bud</u>	<i>failure to learn from mistakes</i>
<u>Chicory</u>	<i>selfish, possessive love</i>
<u>Clematis</u>	<i>dreaming of the future without working in the present</i>
<u>Crab Apple</u>	<i>the cleansing remedy, also for self-hatred</i>
<u>Elm</u>	<i>overwhelmed by responsibility</i>
<u>Gentian</u>	<i>discouragement after a setback</i>
<u>Gorse</u>	<i>hopelessness and despair</i>
<u>Heather</u>	<i>self-centredness and self-concern</i>
<u>Holly</u>	<i>hatred, envy and jealousy</i>
<u>Honeysuckle</u>	<i>living in the past</i>
<u>Hornbeam</u>	<i>procrastination, tiredness at the thought of doing something</i>
<u>Impatiens</u>	<i>impatience</i>
<u>Larch</u>	<i>lack of confidence</i>
<u>Mimulus</u>	<i>fear of known things</i>
<u>Mustard</u>	<i>deep gloom for no reason</i>
<u>Oak</u>	<i>the plodder who keeps going past the point of exhaustion</i>
<u>Olive</u>	<i>exhaustion following mental or physical effort</i>
<u>Pine</u>	<i>guilt</i>
<u>Red Chestnut</u>	<i>over-concern for the welfare of loved ones</i>
<u>Rock Rose</u>	<i>terror and fright</i>
<u>Rock Water</u>	<i>self-denial, rigidity and self-repression</i>
<u>Scleranthus</u>	<i>inability to choose between alternatives</i>
<u>Star of Bethlehem</u>	<i>shock</i>
<u>Sweet Chestnut</u>	<i>Extreme mental anguish, when everything has been tried and there is no light left</i>
<u>Vervain</u>	<i>over-enthusiasm</i>
<u>Vine</u>	<i>dominance and inflexibility</i>
<u>Walnut</u>	<i>protection from change and unwanted influences</i>
<u>Water Violet</u>	<i>pride and aloofness</i>
<u>White Chestnut</u>	<i>unwanted thoughts and mental arguments</i>
<u>Wild Oat</u>	<i>uncertainty over one's direction in life</i>
<u>Wild Rose</u>	<i>drifting, resignation, apathy</i>
<u>Willow</u>	<i>self-pity and resentment</i>

- **Other conditions of the uterus**, such as endometriosis (see separate leaflet called 'Endometriosis'), infections or polyps, may lead to heavy periods. Cancer of the lining of the uterus (endometrial cancer) is a very rare cause. Most cases of endometrial cancer develop in women aged in their 50s or 60s.
- **Hormonal problems**. Periods can be irregular and sometimes heavy if you do not ovulate every month. For example, this occurs in some women with polycystic ovary syndrome. Women with an underactive thyroid gland may have heavy periods.
- **The intrauterine contraceptive device (IUCD or coil)** sometimes causes heavy periods. However, a special hormone-releasing IUCD called the intrauterine system (IUS) can actually *treat* heavy periods (see 'Levonorgestrel intrauterine system (LNG-IUS)' below).
- **Pelvic infections**. There are different infections that can sometimes lead to heavy bleeding developing. For example, chlamydia can occasionally cause heavy bleeding. These infections can easily be treated with antibiotics.
- **Warfarin** or similar medicines interfere with blood clotting. If you take one of these medicines for other conditions, it may have a side-effect of heavier periods.
- **Some drugs used for chemotherapy** can also cause heavy periods.
- **Blood clotting disorders** are rare causes of heavy bleeding. Other symptoms are also likely to develop, such as easy bruising or bleeding from other parts of the body.

If you stop taking the contraceptive pill it may appear to cause heavy periods. Some women become used to the **light** monthly bleeds that occur whilst on the pill. Normal periods return if you stop the pill. These may appear heavier, but are usually normal.

Try Homeopathy

Ipecac+Sabina+Trillium = 30 three times a day

Also try Mother Tinctures: Geranium Mac = Q, Thlaspi B.P = Trillium Pend = Q



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۔

HEAVY PERIODS (MENORRHAGIA) RANA SAEED A KHAN

Heavy periods are common. In most cases no cause can be found. In some cases a cause is found such as endometriosis, fibroids, and other conditions (listed below). In most cases treatment is effective by using medication to reduce bleeding.

What is a normal period, a heavy period, and menorrhagia?

About 1 in 3 women describe their periods as heavy. However, it is often difficult to know if your periods are normal or heavy compared with other women. Some women who feel they have heavy periods actually have an average blood loss. Some women who feel they have normal periods actually have a heavy blood loss. Most of the blood loss (about 90%) usually occurs in the first three days with either normal or heavy periods.

Some medical definitions of blood loss during a period are:

- ***A normal period*** is a blood loss between 20 and 60 ml (4-12 teaspoonfuls). Bleeding can last up to eight days, but bleeding for five days is average.
- ***A heavy period*** is a blood loss of 60-80 ml or more. This is about half a teacupful or more. However, it is difficult to measure the amount of blood that you lose during a period. For practical purposes, a period is probably heavy if it causes one or more of the following:
 - Flooding through to clothes or bedding.
 - You need frequent changes of sanitary towels or tampons.
 - You need double sanitary protection (tampons and towels).
 - You pass large blood clots.
- ***Menorrhagia*** means heavy periods that recur each month. Also, that the blood loss interferes with your quality of life. For example, if it stops you doing normal activities such as going out, working or shopping. Menorrhagia can occur alone or in combination with other symptoms.

What causes recurring heavy periods?

This is called dysfunctional uterine bleeding and is the cause of heavy periods in four to six out of ten cases. In this condition the uterus (womb) and ovaries are normal. It is not a hormonal problem. Ovulation is often normal and the periods are usually regular. It is more common if you have recently started your periods or if you are approaching the menopause. At these times you may find your periods are irregular as well as heavy.

A chemical called prostaglandin may play a part. The amount of prostaglandin in the blood may be different in women with heavy periods. The lining of your uterus is more sensitive to the effects of prostaglandin, which results in heavier periods. In some women, the blood vessels that supply blood to the lining of the womb are dilated (larger), which then results in the blood loss being heavier. This dilatation is also thought to be due to prostaglandins in the body.

Other causes

These are less common. They include the following:

- ***Fibroids***. These are benign (noncancerous) growths in the muscle of the uterus. They often cause no problems, but sometimes cause symptoms such as heavy periods.