ماهوار
پيغام صحت
حيدرآباد

ڪاوڙ ۽ اُن کي قابو ڪرڻ جون تدبيرون

شگر ۽ ان کان بچڻ لاءِ احتياط

کل - چمڙيءَ جو سڙي پوڻ

اگربتين جو خوشبودار زهريلو دونهون

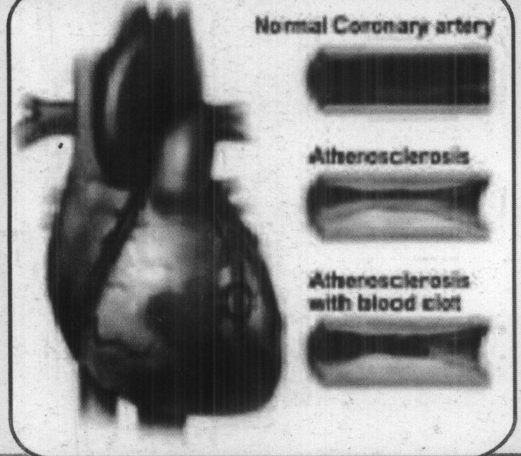
زيتون ڪيترين بيمارين ۾ مفيد

شگر جي مريضن لاءِ فائديمند ميوا

هاءِ بلڊ پريشر جيان لوبلڊ پريشر
به خطرناڪ آهي

چيڪو کائو صحتمند رهو

حيرت انگيز علاج هاڻي پاڪستان ۾



ياد رکندا سگريٽ پيئڻ سان ساهه جون بيماريون، فالج، هارٽ اٽيڪ، بلڊ پريشر، ڪينسر ۽ ٻيون خطرناڪ بيماريون ٿي سگهن ٿيون. انهن بيمارين کان بچاءَ لاءِ فوري طور سگريٽ بند ڪريو ۽ سگريٽ ڇڏڻ لاءِ اسانجو شربت **QUIT SMOKING** استعمال ڪريو.

عزم پاڪستان ايوارڊ حاصل ڪندي

ڊاڪٽر نثار احمد ڳورڙ صوبائي وزير خوراڪ ناصر شاهه کان هيلٿ ۾ بهتر خدمتن جي عيوض لائف ٽائيم اچيومينٽ ايوارڊ حاصل ڪري رهيو آهي.

ڊاڪٽر نثار احمد محمدي (پي ايڇ ڊي ڪولمبو

بغير ڪنهن آپريشن جي نيچرل اينجيوپلاسٽي علاج سان انجيڪشن ذريعي دل، دماغ ۽ جسم جون بند رڳون ۽ دل جا وال کوليا وڃن ٿا. جديد ميڊيڪل ڊوائس ذريعي پوري جسم جو معائنو ڪيو وڃي ٿو ۽ چيلٽنگ ٿراپي سان هيپاٽائيٽس، بلڊ پريشر، گرڙدن جي خراب، ڪينسر ۽ ٻين سيني جو خاتمو ٿي سگهي ٿو.

ڊاڪٽر صاحب: اڱارو پراڻي ايس پي آفيس شهدادڪوٽ روڊ قمبر، خميس: باءِ پاس ٽائون مورو، جمع: بسم الله ٽائون جراوري شاخ ميرپور خاص، چنڇر، غازي هاسپيٽل نزد الله والا چوڪ هير آباد حيدرآباد، آچر نزد **MCB** بينڪ شاهي بازار روهڙي ۽ سومر: نزد **PSO** پيٽرول پمپ لاهوري محلا لاڙڪاڻو

رابطو: **0334-2205835, 0307-3033532**

صحت متعلق چاڻ ڏيندڙ
1
ماهوار
پيغام صحت
حيدرآباد

مارچ 2016ع
قيمت /50 روپيا
سال لاءِ /1000 روپيا
ڪوريئير وسيلي

سرپرست
ڊاڪٽر شاهنواز ايم ڪي دل
ڊاڪٽر جاويد احمد خشڪ
ڊاڪٽر نثار احمد محمدي

ايڊوائزري بورڊ
ڊاڪٽر منزه قادري
ڊاڪٽر عاصم نياز
ڊاڪٽر اشفاق تونيو
حڪيم روشن علي ڪلهوڙو

چيف ايڊيٽر
اظهر علي عباسي

مارڪيٽنگ مئنيجر
عبدالسلام عباسي

فهرست

ڪاوڙ ۽ اُن کي قابو ڪرڻ جون تدبيرون	ڊاڪٽر شاهنواز دل	3
هاءِ بلڊ پريشر جيان لوبلڊ پريشر به خطرناڪ آهي	زبير عالم عباسي	10
شگر ۽ ان کان بچڻ لاءِ احتياط	محمد عارف	11
شگر جي مريضن لاءِ فائديمند ميوا	ڊاڪٽر جاويد خشڪ	12
ڪل_ چمڙيءَ جو سڙي پوڻ	ڊاڪٽر توفيق احمد	13
ماڪي ڪائڻ سنت به آ، علاج به...	شفقت حسين عباسي	16
اگربتين جو خوشبودار زهريلو دونهون	ڊاڪٽر علي مرتضي ڌاريجو	17
ٻارن جي صحت جي مسئلن ۾ هولسٽڪ ميڊيسن جو ڪردار	ڊاڪٽر نثار احمد محمدي	19
ڏندن جي حفاظت ڪريو ۽ مهانگن علاجن کان بچو	ڊاڪٽر منزه قادري	21
ٿولهه_ ٻين ملڪن جا ماڻهو ڇا ٿا چون؟		22
پريشان ٿيڻ ڇڏي ڏيو		24
زيتون ڪيترين بيمارين ۾ مفيد	ذيشان احمد ماڪا	25
حق مدينه دواخانو		26
صحت صلاحون	محمد فيصل ميمڻ	27
ڇيڪو ڪائو صحتمند رهو		29
انجير: اسانجي صحت	حڪيم شميم احمد	30
محمد صديق سومرو		32
ستارا		33
ڪلاسيفائيڊ اشتهار		35
هن مهيني جو پيغام		38

هر مهيني مئگزين پيغام صحت گهر ويٺي حاصل ڪريو

جيڪڏهن اوهين چاهيو ٿا ته رسالو اوهان کي هر مهيني گهر ويٺي ملي ته اوهان کي ميمبر شپ حاصل ڪرڻي پوندي. ساليانې ميمبر شپ في 1000 روپيا آهي. اوهان مني آرڊر يا ايزي پئسا وسيلي رقم موڪلي سگهو ٿا.

وڌيڪ معلومات لاءِ: Ph: 022_2787310, Cell: 0301_3146154, 0316_4076307

مواد ۽ رابطي لاءِ: Ph: 022_2784310, Cell: 0313_3080527

ايڊريس: ماهوار پيغام صحت آفيس نمبر 10، ممتاز هائٽس، لڳ عبرت پريس گاڏي کاتو حيدرآباد سنڌ
Email: peghamseht786@gmail.com

Dr. Ali Murtaza Dharejo
Digitized by M. H. Panhwar Institute of Sindh Studies, Jamshoro. پاران ايم ايڇ پنهور انسٽيٽيوٽ آف سنڌ اسٽڊيز، ڄامشورو.

اسان جا نمائندا

ٺٽو
حنيف جاڪرو
0301.3008320

ميرپور بٺورو
خالد ڪتي
0312.12097107

سجاول
ظهير حسين ميمڻ
0332.0304624

دڙو
صوفي نور محمد شاهه
0312.3749010

چوهڙ جمالي
غلام حسين لانڊي ميمڻ
0312.3060577

ٽنڊو محمد خان
محمد موسيٰ پيرزادو
0336.3003945

تلهار
عدنان چانڊيو
0345.3286849

بدين
اعجاز عمراڻي
0341.3200048

ميرپور خاص
شاهد ميمڻ
0333.2950828

مٺي
سياڳو بجير
0333.2530877

عمرڪوٽ
مير معشوق علام پلي
0345.3479324

سانگهڙ
مرتضيٰ منگي
0334.2886443

نوابشاهه
امتياز علي ڪلهوڙو
0300.3212629

سڪرنڊ
عبداللطيف جمالي
0301.3894271

نوشهرو فيروز
محبوب ڪلهوڙو
0300.3646774

سيوهڻ شريف
عباس ملاح
0300.3251303

ٽنڊو ڄام
ذوالفقار ڪنڊر
0300.3096955

پنو عاقل
عرفان ڪلهوڙو
0306.8495740

لاڙڪاڻو
فيض محمد چڇڙو
0307.3471205

جهڏو
محمد حسن
0334.25530034

سنجهورو
فوجي محمد علي شيخ
0312.3010240

شهدادپور
جاويد علي چانڊيو
0305.3050429
غلام نبي ملوڪاڻي
0333.2915170

شاهپور چاڪر
زاهد ڏاهري
0300.2526672

گهوٽڪي
سڪندر چانڊيو
0333.3688885

خيرپور ميرس
گل مير قلپوٽو
0311.3519287

جيڪب آباد
بخت سومرو
0333.7344375

ڪنڌڪوٽ
جئرام سچديو
0333.7310860

ڪاوڙ ۽ اُن کي قابو ڪرڻ جون تدبيرون

ڊاڪٽر شاهنواز ايم ڪي دل

اسان سيني کي ڪاوڙ جي باري ۾ خبر آهي ۽ بهتر نموني سان ڀرپور واقفيت پڻ رکون ٿا. ڇا اِها ڪاوڙ اسانکي بيزاريءَ جي ڏيهڻ ۾ نهوڙي غرق ڪري ٿي يا اِها ڪاوڙ مڪمل تشدد واري هيجان نما غصي ۾ وٺي وڃي ٿي.

ڪاوڙ ڇا آهي؟

طب نفسيات ۽ سماجيات جي علمن جي تحقيق مطابق ڪاوڙ هڪ صحتمند جذبو آهي پر جڏهن اِهو ضابطي مان ٻاهر ٿو نڪري ته وڏي تباهي جو سبب پڻ بڻجندو آهي، اِها تباهي توهان جي ڪم واري جاءِ، ذاتي تعلقن ۽ زندگي جي سمورين سنائين کي تهس نهس ڪري ڇڏيندي آهي. ڪاوڙ هڪ جذباتي ڪيفيت آهي جيڪا پنهنجي شدت ۾ هلڪي چڙ کان وٺي غضبناڪ ڪاوڙ ۽ تشدد جي حد تائين پهچي ويندي آهي. جيئن ٻيا جذبا طبي ۽ نفسياتي تبديلين جي باعث بڻجندا آهن. ائين ئي ڪاوڙ واري ڪيفيت ۾ پڻ جسماني نفسياتي ۽ سماجي تبديليون اينديون آهن. جڏهن توهان کي ڪاوڙ ايندي اُن وقت دل جي ڌڙڪن تيز ٿي ويندي، بلڊ پريشر وڌي ويندو زبان خشڪ ٿي ويندي، جسم ۾ ڏڪڻي پيدا ٿي ويندي، اهي سمورا عمل جسماني تبديلين جي نشاندهي ڪندا آهن. ڪاوڙ داخلي يا ٻين ٻاهرين مسئلن جي ڪري پيدا ٿيندي آهي، مثال طور: توهين ڪنهن خاص مخصوص ماڻهو تي ڪاوڙ ڪري سگهو ٿا. جيڪو توهان جو ساٿي يا توهان جو نگهبان هجي يا اهڙي حالت مثال طور ٽريفڪ جو بيهي وڃڻ، ڪنهن ڪم جو نه ٿيڻ. فلائيٽ منسوخ ٿي وڃڻ جهڙيون شيون پڻ ڪاوڙ جو سبب بڻجنديون آهن. يا وري توهان جي ذاتي مسئلن جي حل نه ٿيڻ سبب پڻ ڪاوڙ ٿي سگهي ٿي. پراڻن حادثن جون يادگيريون پڻ ڪاوڙ کي جوش ڏياريندڙيون آهن. ڪاوڙ هڪ طاقتور جذبو آهي جيڪو پريشاني، بيزاري ۽ نااميدي جي احساسن مان نڪرندو آهي. اهو ذاتي مسئلن، ٻاهرين حالتن مثال طور ڪنهن ڪم جو اوچتو رڪجي وڃڻ وغيره جي ڪري به ڪاوڙ پيدا ٿيڻ جو امڪان هوندو آهي. ڪاوڙ انسان جو هڪ نارمل جذبو آهي، جيڪو هلڪي چڙ کان وٺي خطرناڪ حد جي غصي تائين ٿي سگهي ٿو. ڪاوڙ خطرناڪ حد تائين فائديمند توڙي نقصانڪار ٿي سگهي ٿي پر اها انهي ڳالهه تي انحصار ڪري ٿي ته انهي جو اظهار ڪهڙي نموني ڪيو ويو آهي. جيڪڏهن انهي کي صحتمند هاڪاري انداز ۾ ڪيو وڃي ۽ ٻي ڪنهن اهنج کان سواءِ بيان ڪيو وڃي ته اها هڪ هاڪاري رويي / جذبي طور تي سگهي ٿي. اندر ۾ روڪيل ڪاوڙ ۽ دٻايل ڪاوڙ معمولي ڪاوڙ جو روپ ڌاري وڃي ٿي يعني (Getting Back) ماڻهن کي ٻڌائڻ کان سواءِ چتي تنقيد ڪرڻ، جارحاڻو رويو رکڻ يا جسماني بيمارين جهڙوڪ هاءِ بلڊ پريشر، شگر يا ڊپريشن ۾ مبتلا ٿيڻ ۽ اهو سمجهڻ ته ڪاوڙ کي ڪيئن صحيح نموني سنڀالجي، يا بيان ڪجي ته ممڪن حد تائين ماڻهو پنهنجي مقصدن کي حاصل ڪري سگهي يا ايمرجنسي (حادثاتي) حالتن تي ضابطو آڻي سگهي ۽ گڏوگڏ مسئلا حل ڪري سگهي ۽ اهم تعلقن يا ڳانڍاپن کي ڪيئن بهتر نموني برقرار رکي سگهي.

ڪاوڙ هڪ اهڙو جذبو آهي جيڪو ڪنهن ماڻهو جي نفسياتي حالت بابت ٻڌائي ٿو ته جڏهن انهيءَ جي خلاف ڪو عمل ٿئي ته اهو ڪيئن رهي ٿو. شيلا ويڊ ڪبيڪ ڪاوڙ بابت چيو ته اهو هڪ صحتمند جذبو آهي جيڪو ڪنهن ماڻهو ۾ جوش يا اپار جي وقت بي چيني، بي ترتيبي کي ظاهر ڪندو آهي.

منطق هميشه ڪاوڙ کي هارائڻ جي صلاحيت رکي ٿو پوءِ ڪاوڙ ڪيتري به حقيقي ۽ سچ تي انحصار ڇو نه ڪندي هجي جلد ئي شديد چڙ جو روپ ڌاري وٺندي آهي. انهيءَ مهل تڏي مزاج واري منطق وارن لفظن کي پنهنجو پاڻ لاءِ استعمال ڪريو ڪاوڙ جو مثال انهن پريشر ڪڪر جيئن هوندو آهي، جنهن تي اسان جيترو وڌيڪ دٻاءُ ڏينداسون اوترو جلدي ڦاٽي پوندو. ياد رکڻ گهرجي ته پنهنجي ادراڪ ۽ فهم جي ٻيهر ترتيب صحيح ڪرڻ سان اسان ڪاوڙ تي ضابطو آڻي سگهون ٿا. ڪاوڙيل ماڻهو هميشه ٻين تي لعنت، ملامت ڪندي قسم کڻڻ يا زور زور سان ڳالهائي پنهنجي اندر جي خيالن / سوچن کي بيان ڪندا آهن. جڏهن اسان سان ڪو ڪاوڙيل هوندو آهي انهيءَ مهل اسان جي سوچن ۽ عملن ۾ بي ترتيبي ۽ ڊرامائي تبديليون اچي وينديون آهن. انهيءَ وقت ڪنهن به غلط

خيال کي عقلي منطق واري خيالن سان بدلايو يا ٻيهر ترتيب ڏيو. هتي ادراڪ ۽ فهم جي ٻيهر ترتيب لاءِ هڪ مثال ڏجي ٿو ته جيڪڏهن توهان ڪاوڙ ۾ آهيو ۽ غير عقلي طور خيال اچي ٿو اهو جيڪو غلط ٿيو آهي، اهو سڀ ڪجهه بيڪار، ناڪاره، خطرناڪ آهي، جيڪو هر شيءِ کي تباهه و برباد ڪري ڇڏيندو. پر جيڪڏهن انهيءَ مهل انهي ساڳي خيال جي ٻيهر ترتيب ڏئي ائين چئجي ته اهو بيزاي ۾ مبتلا ڪندڙ آهي، اها ڳالهه سمجهه ۾ اچڻ جهڙي آهي ته آئون مسئلي ۾ منجهيل آهيان پر اها دنيا جي خاتمي واري گهڙي ناهي ۽ ڪاوڙ ۾ مبتلا ٿي هر شيءِ کي انهيءَ جي آخري انجام تائين ناهي پهچائبو.

ڪاوڙ جو اظهار:

جبلت ۽ فطري طور تي ڪاوڙ جوا ظهار شديد غصي واري رد عمل سان ڪيو ويندو آهي. ڪاوڙ فطري عمل آهي ۽ ڪنهن به خطري خلاف اختياريل رد عمل هوندو آهي، اهو سدائين طاقتور، جوشيلي احساس ۽ روين کان متاثر ٿيندو آهي. جيڪو اسان کي وڙهڻ ۽ پنهنجي حفاظت ڪرڻ جي اجازت ڏيندو آهي. جڏهن اسان تي ڪو حملو ڪندو آهي ته يقيني حد تائين ڪاوڙ اسان جي بقا جي لاءِ لازمي هوندي آهي. ڪڏهن ڪاوڙ اسان کي پنهنجن ڪمزورين کي لڪائڻ ۾ مدد ڏيندي آهي. ٻئي پاسي اسان انهن ماڻهن يا شين کي جسماني طور تي ماري ڪُٽي نٿا سگهون، جيڪي اسان کي ايذائيندا آهن يا چڙ ڏياريندا آهن. مثال طور قانون جا شڪ، سماجي قدر ۽ عام فهم جيڪي ڪنهن نه ڪنهن طريقي سان اسان کي ڪاوڙ واري احساسن کي گهٽ ڪرڻ لاءِ ڪيترن ئي قسمن جا شعوري لاءِ لاشعوري طريقا استعمال ڪندا آهن. جيڪي اهم طريقا هوندا آهن. انهن ۾ بيان ڪرڻ، دٻائڻ ۽ خاموش ٿي ويڃڻ شامل آهن. توهان پنهنجي جذبن کي ڪاوڙ واري انداز بدران هاڪاري احساسن واري طريقي سان اظهار ڪريو ته اهو اظهار جو صحتمند طريقو آهي. اهو ڪرڻ ائين آهي جيئن توهان کي پهلي پت خبر هجي ته توهان ٻين کي نقصان ۽ اهنج رسائڻ کانسواءِ پنهنجون ضرورتون ڪيئن حاصل ڪري سگهو ٿا. هاڪاري رهڻ معنيٰ ٻين تي دٻاءُ يا گهرج واري طريقي ساڻ حاصلات ڪرڻ ناهي پر انهيءَ جي معنيٰ ته پنهنجي ۽ ٻين جي عزت ۽ احترام ڪندي ضرورتن جو پورائو ڪرڻ آهي. ڪاوڙ کي دٻائي سگهجي ٿو يا انهيءَ کي ٻي صورت ۾ بدلائي ۽ نئين طريقي سان واپس آڻي سگهجي ٿو. اهو تڏهن ممڪن آهي ٿي سگهي ٿو جڏهن توهان کي ڪاوڙ تي ضابطو هجي ۽ توهان انهيءَ بابت نه سوچيندا هجو ۽ ڪنهن هاڪاري شيءِ/ طريقي بابت سوچيندا هجو انهيءَ مان اسان جو مقصد اهو آهي ته ناڪاري ڪاوڙ کي روڪي يا دٻائي پوءِ هاڪاري ۽ تعمير انداز ۾ اظهار ڪجي. انهيءَ ردوبدل واري طريقي ۾ اهو نقصان ۽ هاجو آهي ته انهيءَ کي جيڪڏهن بيروني اظهار نه مليو ته اها توهان تي داخلي حملو ڪندي آهي. جيڪڏهن ڪاوڙ اندر يا داخلي حملو ڪندي ته پوءِ اها بلڊ پريشر ۽ ٻين جسماني نفسياتي مسئلن کي پيدا ڪندي اڻ اظهاريل ڪاوڙ ڪيترائي مسئلا پيدا ڪندي آهي اهو اسان جي ڪاوڙ جي بيماري واري اظهار يعني اڻ سڌو ڪاوڙيل رويو (اڻ سڌي طريقي سان ماڻهن تي ڪاوڙ جو اظهار ڪرڻ) آهي اهي ماڻهو جيڪي سدائين

ٻين کي هيٺ ڪرائڻ تذليل ڪرڻ، هر ڪنهن تي تنقيد ڪرڻ ۽ خبطي قسم جا رايا ڏيندا آهن.. انهن کي اها خبر ئي نه هوندي آهي ته ڪيئن پنهنجي ڪاوڙ کي تعمير انداز سان بيان ڪجي. انهيءَ ۾ ڪا به حيرت جوڳي ڳالهه ناهي ته انهن جا سچي زندگي ڪنهن سان به سٺا تعلق نه ٿا رهي سگهن. توهان پنهنجي اندر کي پرسڪون ڪريو. ڪاوڙ ائين آهي جيئن ڪو ماڻهو زهر کائي ۽ پوءِ اها اميد ڪري ته اهو زهر ٻي ماڻهو کي ماريندو. انهيءَ لاءِ ضروري آهي ته پنهنجو پاڻ کي پرسڪون رکو ۽ ذميدارين کي ورهايو.

ڪاوڙ تي ضابطو ڪيئن آڻجي؟

اسان سمورن انسانن جو وڏي ۾ وڏو مقصد حاصلات هوندي آهي پوءِ اها چونه ڪاوڙ تي هجي. ڪاوڙ تي ضابطو آڻڻ جو مقصد ڪاوڙ سبب ٿيندڙ جذباتي احساس ۽ جسماني حالتن کي گهٽ ڪرڻ هوندو آهي. توهان انهن ماڻهن مان جند ڇڏائي يا انهن کي نظر انداز نه ٿا ڪري سگهو. انهن شين يا ماڻهن مان جيڪي توهان کي ڪاوڙ ۾ مبتلا ڪري سگهن ٿا نه ئي توهان انهن کي تبديل ڪري سگهو ٿا. پر توهان پنهنجي رد عمل تي ضابطو ضرور آڻي سگهو ٿا.

ڪجهه ماڻهو ٻين کان وڌيڪ ڪاوڙ وارا ڇو هوندا آهن؟ هڪ مشهور ماهر نفسيات جيري ڊيفنبيڪر مطابق ڪجهه ماڻهو گهٽ دماغ وارا هوندا آهن. اهي عام ماڻهن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ جلدي شديد ڪاوڙ وارا رويا اختيار ڪري وٺندا آهن. اسان وٽ اهڙا ماڻهو پڻ ملندا جيڪي پنهنجي ڪاوڙ جو اظهار شدت سان نه ڪندا آهن پر اهي چڙ چڙا ۽ ناخوشي واري ڪاوڙيل مزاج وارا هوندا آهن. جلدي ڪاوڙ اختيار ڪندڙ ماڻهو ٻين تي لعنتون يا نازيبا لفظ استعمال نه ڪندا آهن ۽ نه وري ٻين تي جسماني ڪاوڙ وچان شيون اڇلي هٽندا آهن. اردوءَ ۾ مشهور شعر آهي ته:

بن جائين گي زهر پيتي پيتي
يه اشک جو پيتي جار رهي هين

مٿيون شعر اهڙن ماڻهن جي هوبهو

ترجماني ڪري ٿو. اهي سماجي طور پاڻ کي اڪيلائپ غير دلچسپي واري مزاج ۽ پاڻ کي جسماني طور بيمار ڪري وجهندا آهن. ڪجهه نفسيات جي ماهرن مطابق اهڙا ماڻهو جيڪي آساني سان ڪاوڙ ۾ اچي ويندا آهن، انهن ۾ بيزاري ۽ برداشت ڪرڻ جي قوت گهٽ هوندي آهي، اهي ائين محسوس ڪندا آهن يا اميد ڪندا آهن ته انهن کي بيزار نه ڪيو وڃي. اهي وڏا وڏا قدم نه ٿا کڻي سگهن ماحول جي باري ۾ خاص ڪري اهي شديد غصي ۾ مبتلا ٿي ويندا آهن. خاص طور تي تڏهن جڏهن ماحول انهن کي غير منصفاڻو ڏسڻ ۾ ايندو آهي. مثال طور جيڪڏهن انهن

کي ڪنهن ننڍي ڳالهه تي هر هر صحيح ڪيو وڃي. اها ڪهڙي شيءِ آهي جيڪا ڪاوڙ جو سبب بنجن ٿيون. هڪ سبب موروثيت يا جسماني عنوان پڻ آهي. سائنسي تحقيق سان اها نشاندهي ٿي آهي ته ڪجهه ٻار چڙ چڙا ۽ آساني سان ڪاوڙ ۾ اچڻ وارا حساسيت رکندڙ جمندي هوندا آهن ۽ اهي سموريون علامتون شروعاتي عمر کان ئي هونديون آهن. ٻيو سبب سماجي ۽ ثقافتي به ٿي سگهي ٿو ڪاوڙ اڪثر ڪري ناڪاري هوندي آهي. اسان کي سڄي زندگي اهو ئي سيکاريو وڃي ٿو ته توهان تشويش، ڊپريشن، مايوسي سوڌو ٻين جذبن جو کلي اظهار ڪري سگهو ٿا. پر ڪاوڙ جو اظهار نه ٿا ڪري سگهو. انهيءَ ڪري اسان ننڍپڻ کان ئي نه ٿا سکون ته ڪاوڙ کي ڪيئن ضابطي ۾ آڻيون ۽ انهيءَ کي تعميري طرز جو ڪيئن بڻايون. سائنسي

تحقيق ثابت ڪيو آهي ته خانداني پسمنظر جو ڪاوڙ جي سبب ۾ وڏو اهم ڪردار آهي، خاص ڪري اهي ماڻهو جيڪي آساني سان ڪاوڙ ۾ اچي وڃن ٿا، اهي اڪثر ڪري ٽٽل، ڦٽل، ابتري جو شڪار ٿيل، غير هنرمند خاندان مان هوندا آهن ۽ اهي پنهنجي جذبن کي صحيح طريقي سان اظهار جي قوت کان موروثي طور تي خانداني پيچ ڏاهه جي ڪري محروم هوندا آهن.

ڊبايل ڪاوڙ جا ڪهڙا خطرا آهن؟

ڊبايل ڪاوڙ ڊپريشن ۽ تشويش جو هڪ اهم سبب پڻ ٿي سگهي ٿي، ڪاوڙ جنهن کي صحيح نموني اظهار نه ڪيو وڃي، تعلق کي به هانجو رسائي سگهي ٿي، رشتن تي اثر انداز ٿي سگهي ٿي، روين جي انداز کي پڻ نقصان رسائي سگهي ٿي ۽ انهن سان گڏو گڏ انيڪ قسمن جا جسماني مسئلا پڻ پيدا ڪري سگهي ٿي. پراڻي يا گهڻي عرصي واري ڪاوڙ صحت جي ڪيترن ئي حالتن سان جڙيل هوندي آهي. جهڙوڪ هاءِ بلڊ پريشر، مٿي ۾ سور، دل جون بيماريون، چمڙيءَ جون بيماريون ۽ پيٽ يا آنڊن جون بيماريون. انهيءَ سان گڏو گڏ ڪاوڙ جي ڪري جسماني مسئلا جهڙوڪ ڏوهه، جذباتي ۽ جسماني اذيت ۽ ٻيا ڪيترائي جهيڙيڪار رويا پڻ جنم وٺندا آهن.

ڪاوڙ تي ضابطو ڪيئن آڻي سگهجي ٿو؟:

جڏهن ڪاوڙ اچڻ شروع ٿئي ته وڏا وڏا ساهه کڻو هاڪاري طريقي سان چپن ۾ پٽڪڻ شروع ڪريو، پنهنجي ڪاوڙ وارن سوچن کي روڪڻ جي ڪوشش ڪريو ساهه ايترو وڏو کڻو جو پيٽ ۽ ڦڦڙن کي ملائڻ واريون مشڪون مٿي چڪجي اچن. آهستي آهستي سڪون وارا لفظ چوڻ شروع ڪيو جهڙوڪ سڪون (Relax) آسان وٺو (Take it easy) انهيءَ سموري مشقن کي واري واري سان ڪندا رهو جيستائين ڪاوڙ ختم نه ٿي وڃي.

جيتوڻيڪ ڪاوڙ جو اظهار نه ڪرڻ، انهيءَ کي اندر ۾ سانڍي رکڻ کان بهتر آهي، ڪاوڙ جو اظهار مناسب طريقي سان ٿيڻ گهرجي. هر هر ڪاوڙ وارن روين جو اظهار انهن روين جي ابتڙ پيداوار هوندو آهي، جنهن سبب ٻين سان تعلقات تي تمام گهڻو خراب اثر پئجي سگهي ٿو. هر هر ڪاوڙيل جذبن جو هيجاني انداز ۾ اظهار ڪرڻ دماغي، سرشتي، دل جي نظام لاءِ پڻ دٻاءُ جو سبب هوندو آهي ۽ صحت جي صورتحال ۽ حالتن کي ابتڙ ڪري ٿو.

هاڪاريت جي استعمال جو طريقو سکڻ ۽ انهي کي صحيح نموني بيان ڪرڻ صحت لاءِ تمام گهڻو فائديمند هوندو آهي. انهيءَ هاڪاريت واري رويي کي احساسن، ضرورتن ۽ ترجيحن لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو. هاڪاري طريقن کي استعمال ڪرڻ هزار ڀيرا فائديمند هوندو آهي، ان جي ابتڙ اهڙين حالتن ۾ ڪاوڙ جي استعمال سان ويتر نقصان ٿيندو آهي. ان ڪانسواءِ هيٺان طريقا استعمال ڪري پڻ ڪاوڙ کي ختم ڪري سگهجي ٿو.

جسماني ڪسرت يا ورزش ڪرڻ سان مزاج بهتر ٿئي ٿو، ذهني دٻاءُ ۽ ڪاوڙ ختم ٿئي ٿي. ٻين جي مدد ڪرڻ سان توهان کي روحاني سڪون ملندو، توهان پنهنجي احساسن سان ڳالهايو ۽ پنهنجي مزاج کي تبديل ڪرڻ جي مشق ڪريو.

جيڪڏهن توهان کي ڪاوڙ وارا خيال اچن ٿا ۽ انهن کي محسوس ڪرڻ يا انهيءَ جو تدارڪ ڪرڻ ۾ توهان کي ڪا ڏکيائي ٿئي ٿي ته توهان پنهنجي ڪاوڙ لاءِ هڪ ڪتابچو رکو جڏهن توهان کي ڪاوڙ اچي ته انهيءَ مهل انهيءَ ڪاوڙ جو

جائز ناجائز سبب وقت ۾ طريقو لکو.
جڏهن ڪنهن تي ڪاوڙ اچي تہ انهيءَ جي ٻئي رخ تي سوچيو ۽ سامهون واري جي جڳهہ تي پاڻ کي رکي عمل ڪريو. پنهنجو پاڻ تي ڪلوءِ خوشي محسوس ڪريو ۽ حالتن جي اندر مزاج کي محسوس ڪريو.

ٻڌڻ جي سني صلاحتين جي مشق ڪريو
ٻڌڻ جي سگهہ توهان جي رابطي واري طاقت کي وڌائي اعتبار ڪرڻ واري قوت ۽ احساس کي ٻن ماڻهن جي وچ وارن لاڳاپن کي بهتر ڪري سگهي ٿي. اهو اعتبار توهان کي ڪنهن طاقتور ويڙهاڪ مزاج سان سني نموني نباءِ ڪرڻ ۾ مدد ڪري سگهي ٿي.

پنهنجو پاڻ کي هاڪاريت واري مزاج ۾ رکڻ سکو بنا ڪنهن دفاعي انداز واري ويڙهاڪ يا جذباتي طور پريل هجڻ جي، پنهنجا احساس خاموشيءَ ۾ سڌي طريقي سان بيان ڪرڻ سکو پنهنجي مدد پاڻ بابت رهنمائي ڪندڙ اتساهيندڙ هاڪاريت وارن ڪتابن کان مدد وٺو يا ڪنهن معالج سان رابطو ڪريو تہ جيئن اهي توهان کي سکيارين تہ هاڪاريت جو استعمال ڪيئن ڪجي ۽ ڪاوڙ تي ضابطي آڻڻ جي صلاحيتن کي ڪيئن استعمال ڪجي.

جيڪڏهن توهان سمجهو ٿا تہ توهان جي ڪاوڙ يقيني طور تي توهان جي ذات ۽ تعلقن تي ناڪاري اثر پئجي رهيا آهن تہ يڪدم ذهني صحت جي علاج ڪندڙ سان رابطي ۾ اچوءِ مدد تلاش ڪريو. ان ڏس ۾ هڪ ماهر نفسيات يا طب نفسيات جو ماهر ڊاڪٽر اوهان جي مدد ڪري سگهي ٿو اهو جيڪو اهڙيون تدبيرون ناهي ڏيندو جنهن سان توهان پنهنجي ڪاوڙ سوچ ۽ مزاج تي ضابطو ڪري تبديلي آڻي سگهو ٿا. ذهني صحت جو معالج توهان کي اهو پڻ ٻڌائي سگهي ٿو تہ انهيءَ ڪاوڙ واري مزاج يا سوچ کي ڪيئن مددگار بڻائي سگهجي ٿو.

ان ڏس ۾ پنهنجي معالج جي چونڊ ڪرڻ وقت احتياط ڪندي اهو يقين سان ڏسو تہ اهو معالج ڪاوڙ تي ضابطي واري ڪم بابت تربيت يافتہ هجي ۽ توهان کي ڪاوڙ تي ضابطي جا طريقا ۽ هاڪاري تدبيرون نيڪ نموني سان سيکاري سگهي.

ڪاوڙ جي ضابطي جا 17 نقطا:

هي اهڙا نقطا آهن جن سان توهان مزاج کي بهتر رکي سگهو ٿا, پنهنجي مزاج کي ضابطي ۾ رکڻ وڏي چئلينج کان گهٽ ڪم ڪو نہ آهي. جڏهن توهان ٽريفڪ جام ۾ ڦاٿل هجو انهيءَ مهل توهان کي ڪو پاسو ڏيئي لنگهي وڃي, انهيءَ مهل توهان ڪاوڙ ۾ ٽپي باهہ تي ويندا آهيو. انهيءَ مهل توهان جي رت جو دٻاءُ (Blood Pressure) آسمان تي پهچي وڃي ٿو يا جڏهن توهان جو ٻار توهان سان تعاون نہ ڪري ۽ توهان جو چيو نہ مڃي؟ ڪاوڙ هڪ صحتمند ۽ نيڪ قسم جو رويو آهي پر اها ڳالهہ اهم آهي تہ انهيءَ کي هاڪاري طريقي سان استعمال ڪجي مٿي ٻڌايل 17 اصول هيٺ تفصيل سان ڏجن ٿا.

وقت ڪڍو:

عام طور تي ذهن ٿائين انگ ڳڻڻ واري ترڪيب گرم جوشيءَ واري ڪيفيت ۾ ممڪن نہ هوندي آهي. پر جڏهن توهان ڪنهن دٻاءَ واري صورتحال ۾ ردعمل ڪرڻ وارا هوندا آهيو انهيءَ مهل ڪجهہ گهڙيون خاموشي اختيار ڪيو ۽ وڏا وڏا ساهہ ڪڍوءِ ذهن ٿائين انگ ڳڻيو. انهي آهستگي واري عمل سان توهان جي ڪاوڙ جو پارو آهستي آهستي هيٺ ڪرڻ شروع ٿي ويندو. جيڪڏهن ضرورت محسوس ڪريو ٿا تہ انهيءَ صورتحال يا حالت کان ٿوري دير لاءِ ساهي وٺو يا انهيءَ حالت يا ماڻهو کان پري ٿي وڃو جيستائين توهان جي ڪاوڙ گهٽجي نہ وڃي ۽ بيزاري ختم نہ ٿي وڃي.

جڏهن توهان جو مزاج ٺڌو هجي انهيءَ مهل ڪاوڙ جو اظهار ڪريو:

جيئن ئي ساهي وٺڻ ڪانپوءِ توهان صحيح نموني سوچڻ شروع ڪريو انهيءَ مهل توهان پنهنجي بيزاري ۽ ڪاوڙ هاڪاري نموني بيان ڪريو پر انهيءَ کي تضاد واري نموني هرگز نہ بيان ڪريو. توهان پنهنجا تحفظات ۽ ضرورتون نيڪ نموني سڌي طريقي سان ٻين کي ايذائڻ ۽ ضابطي ڪانسواءِ بيان ڪريو.

ورزش ڪريو:

جسماني ورزش يا ڪسرت توهان جي مزاج لاءِ هڪ بهتر اوزار آهي. خاص ڪري انهيءَ وقت جڏهن توهان ڪاوڙ سبب ڦاٽڻ وارا هوندا آهيو جيڪڏهن توهان محسوس ڪريو تہ توهان جي ڪاوڙ حد درجي کان وڌي رهي آهي، انهيءَ مهل تڪڙو پنڌ يا ڊوڙڻ شروع ڪريو يا ڪجهہ وقت جسماني طور مشغولي هجي. جسماني ڪم ڪار دماغ جي اندر ڪيترن ئي ڪيميائي مادن کي اڀارين ٿا جيڪو توهان کي سڪون واري مزاج ۾ روني وڃي ٿو. پوءِ توهان بهتر محسوس ڪريو ٿا.

ڳالهائڻ کان پهرين سوچيو:

اسان جڏهن ننڍا هوندا هئاسين, انهيءَ مهل استاد اخلاقي قدرن ۽ ڪردار سازي بابت جڏهن سمجهائيندا هئا تہ انهيءَ مهل ائين چوندا هئا تہ بابا ڳالهائڻ کان پهرين سوچيو. تڪيوءِ توريو تہ جيئن غلط لفظن جي پڇتاءَ کان بچي سگهجي. جڏهن بہ ڪو وڏو فيصلو يا ڳالهہ ڪريو تہ انهيءَ مهل ٿوري دير لاءِ پنهنجي لفظن کي روڪي ڳالهايو ڪاوڙ ۾ چيل ڳالهہ شرمندگي, افسردگي ۽ پڇتاءَ جو سبب بڻجندي آهي. ائين توهان ٻين کي پڻ اهو ڪجهہ عملي طور ڪري ڏيکاري عادت جو حصو ناهيو تہ جيئن اهي پڻ انهيءَ جو استعمال ڪري پنهنجي پاڻ کي وڏي هاڃيڪار صورتحال کان بچائي سگهن. توهان جڏهن انهيءَ ڳالهہ تي عمل ڪندئو تہ پوءِ توهان کي اڻ ڳڻي خوشي محسوس ٿيندي اهڙي خوشي جيڪا ابدي هوندي.

مسئلن جا ممڪن حل ڳولهڻ جي ڪوشش ڪريو:

اهو سوچڻ تہ ڪهڙي شيءَ توهان کي جنوني بنائي ٿي جي بدران اهو معاملو حل ڪرڻ جي سوچ اپنايو تہ انهيءَ جو حل ڇا آهي. انهيءَ حل جي ڳولها ۽ سڃاڻپ اصلي خوشي جو رستو ثابت ٿيندي ڇاڪاڻ تہ توهان مسئلي جي حل لاءِ

جڏهن مصروف ٿي ويندؤ ته مسئلي تان ڌيان هٽي ويندو پوءِ اهو مسئلو توهان لاءِ معمولي حيثيت جو ٿي ويندو.

آءِ واري لفظ کي پنهنجي استعمال ۾ آڻڻ:

سدائين ٻين تي تنقيد ۽ الزام مڙهڻ واري عادت کان پاسو ڪيو. ڇاڪاڻ ته اها عادت ذهني دٻاءُ کي وڌائي ٿي. هميشه آءِ واري لفظ کي هر شيءِ ڪرڻ مهل استعمال ڪريو. سدائين هر شيءِ جي عزت ڪريو ۽ مخصوص طرح سان انهيءَ جي مناسبت بابت ڳالهايو. مثال طور ائين چئو ته آءٌ ٿورو پريشان ٿي ويو/وئي آهيان. ڇاڪاڻ ته توهان ڪاڏي جي ٽيبل تي پليٽون واپس رکڻ ۾ منهنجي مدد نه ڪئي پر ائين هرگز نه چئو ته ”توهان گهر جو ڪم ڪوبه ڪم نه ڪريو“ ائين ڪرڻ سان ماحول ۾ روين وارو دٻاءُ وڌي ويندو ۽ انهيءَ ذهني دٻاءُ سبب ڪاوڙ وڌندي.

ڪنهن لاءِ به دل ۾ برائي نه رکو

معاف ڪرڻ هڪ سٺو عمل آهي. جيڪڏهن توهان ڪاوڙ ٻين ناڪاري ۽ غلط قسمن جي سوچن کي دماغ ۾ جاءِ ڏيندا ته اهي توهان جي هاڪاري/ صحيح احساسن کي گهيري ڇڏيندا ۽ توهان کي توهان جي ئي ڪاوڙ ۽ ناانصافي وارو رويو ڳيجهي ويندو. پر جيڪڏهن انهن ماڻهن کي معاف ڪريو ٿا، جنهن جي ڪري اوهان کي ڪاوڙ آئي هجي ته توهان انهيءَ صورتحال مان پڻ گهٽ ڪجهه سکي سگهو ٿا. اهو هڪ غير حقيقي احساس هوندو آهي ته توهان جيئن چاهيو ٿا ائين هر ماڻهو اوهان سان سلوڪ ڪري.

مزاح جي حس کي استعمال ڪري ذهني دٻاءُ کي گهٽائڻ:

جيترو مزاح جو ڀرپور استعمال ڪيو اوترو ئي ذهني دٻاءُ ۾ گهٽتائي ٿيندي. توهان ڪوڙي قسم جو بيوقوفي وارو طنز يا مزاح نه ڪيو انهن سان احساس ايذائجن ٿا ۽ حالتون ابتريءَ ڏانهن وڌنديون وڃن ٿيون. بيوقوفاڻي مزاح وارن جملن سان ڪاوڙ کي ختم ڪري سگهجي ٿو. ڪاوڙ ۾ ماڻهن کي ائين محسوس ٿيندو آهي ته اخلاقي طور تي اهي صحيح آهن. انهن جي منصوبابندين ۾ ڪابه تبديلي يا رڪاوٽ ناقابل برداشت هوندي آهي ۽ انهن جي شان جي خلاف هوندي آهي. انهيءَ ڪري ڪاوڙ وارو پارو اجان وڌندو ويندو آهي. مزاح وارن جملن تي هميشه ڪاوڙ جي وقت پروسو ڪري سگهجي ٿو.

پنهنجو پاڻ کي ٺيڪ رکڻ وارين مشقون ڪريون:

جنهن وقت توهان جو مزاج بگڙي انهيءَ مهل جسماني طور پاڻ کي ٺيڪ محسوس ڪرڻ واريون مشقون ڪريو. مثال طور: وڏا وڏا ساهه کڻو دماغ کي ٿڌو رکڻ وارا نظارا پنهنجي خيالن ۾ تخيل ۾ آڻيو. هر هر اهڙ لفظ ورجايو جيڪي دماغ سان گڏ جسم کي پڻ ٿڌو ۽ پر سڪون رکن. مثال طور (Take it easy) آسان سمجهڻ، پاڻ کي پاڻ ئي سمجهڻ جي ڪوشش ڪريو. موسيقي ٻڌڻ شروع ڪريو. ڪنهن ميگزين يا رسالي لاءِ لکڻ شروع ڪريو. يوگا جو مشقون ڪريو. ڪاوڙ آڻيندڙ شين ۽ سببن کي ڪاغذ تي لکو.

اهو ضروري سمجهو ته ڇا توهان کي مدد جي ضرورت آهي؟

ڪاوڙ تي ضابطو آڻن وارو طريقو سکڻ هڪ وڏي سنجيدگيءَ وارو مسئلو آهي. انهيءَ وقت ضرور ڪاوڙ کي گهٽ ڪرڻ بابت مدد حاصل ڪريو. جڏهن توهان جي ڪاوڙ توهان جي ضابطي ۾ نه هجي ۽ توهان جي اردگرد جي ماحول ۽ اتي رهندڙ کي نقصان ڏئي يا توهان کي پشيماني جو شڪار ڪري توهان ڪاوڙ جي ضابطي لاءِ مدد ضرور حاصل ڪريو. پر انهيءَ سان گڏو گڏ توهان کي اها خبر هجڻ کپي ته ڪاوڙ ڇا آهي؟ اهي ڪهڙيون شيون آهن جيڪي ڪاوڙ اپارين ٿيون؟ اهي علامتون ۽ اهڃاڻ سڃاڻي وٺو جيڪي ڪاوڙ مهل توهان تي حاوي هوندا آهن. اهو پڻ سکي وٺو ته بيزاري ۽ ڪاوڙ واري صورتحال تي ڪيئن صحتمند طريقي سان ضابطو آڻي سگهجي ٿو؟ پنهنجي اندروني ڪيفيتن يعني اداسي مايوسي وغيره کي سڃاڻڻ جي ڪوشش ڪريو. سڄي دنيا ۾ ڪاوڙ تي ضابطي آڻڻ لاءِ ڪيترائي ادارا ڪم ڪري رهيا آهن پر هر اهو ماڻهو جيڪو ڪاوڙ ڪيني، ڪدورت ۽ حسد جو شڪار هوندو آهي اهو انهن صحتمند طريقن مان پنهنجي زندگيءَ کي آسان بنائڻ لاءِ تربيتي ڪورسن جو حصو ضرور ٿيڻ کپي.

پنهنجو ماحول بدلايو:

ڪڏهن ڪڏهن توهان جي ڀرپاسي جو ماحول ئي هوندو آهي جيڪو توهان کي بيزاري، چڙ ۽ ڪاوڙ ۾ مبتلا ڪندو آهي. مسئلا ۽ ذميواريون اسان کي انهيءَ مهل وڌيڪ چڙ وارو ڪري ڇڏينديون آهن. جڏهن ڪجهه حالتون يا ماڻهو اسان کي انهن مسئلن کي حل ڪرڻ توڙي انهن ذميوارين کي پورو ڪرڻ ۾ رنڊڪ وجهندا آهن. انهيءَ وقت اسان کي گهرجي ته انهيءَ صورتحال کان پري نڪري نندي ساهي يا وقفو وٺون. انهيءَ مهل پنهنجي ذات لاءِ وقت ڪڍون ته جيئن توهان سٺي نموني انهيءَ ذهني دٻاءُ مان ٻاهر نڪري سگهو. مثال طور هڪ عورت جيڪا ڪنهن آفيس يا اداري ۾ ڪم ڪري جڏهن گهر پهچندي آهي ته انهيءَ وقت اها چاهيندي آهي ته انهي کي ٿورو وقفو ملي يا ساهي ملي ته جيئن آفيس ۽ آفيس کان گهر پهچڻ تائين واري ماحول جي دٻاءُ کي هضم ڪري سگهي. انهيءَ مهل جيڪڏهن هن لاءِ ايندي شرط گهر ۾ هنگامي صورتحال هوندي ته هوءَ ويتر پريشان ۽ ڪاوڙ ۾ مبتلا ٿي ويندي ۽ ٻارن يا گهر جي ڀاتين کي گوڙ گهمسان ڪري رڙين سان ڳالهائڻ شروع ڪندي جنهن جي ڪري گهر جي اندر واري پيداواري صلاحيت سخت متاثر ٿيندي

وقت:

صحيح وقت جي چونڊ ڪرڻ هڪ اهم تدبير آهي. اڪثر ڪري ڪم ڪار ڪرڻ وارا فرد جڏهن رات جو گهر ايندا آهن ته انهيءَ مهل اهي ٿڪل، ٽٽل ۽ سوچن جي حوالي سان سان ٽڙيل هوندا آهن ڇاڪاڻ ته سڄي ڏينهن جي ڪم جو دٻاءُ اڳي ئي انهن کي بيزاري جو شڪار ڪري چڪو هوندو آهي. پوءِ جيڪڏهن انهيءَ مهل گهر واري يا گهر جو ڪو فرد

انهن سان ڪا ڳالهه چاهي اها صحيح هجي يا غلط بيان ڪرڻ چاهيندو آهي تہ اهي فرد پنهنجي مزاج ۾ ڪاوڙ جو اظهار ڪري ماحول کي ويتر خراب ڪري ڇڏيندا آهن. انهيءَ وقت ان فرد ڪانسواءِ بين ياتين کي گهرجي تہ ڳالهہ ڪرڻ لاءِ وقت جي صحيح چونڊ ڪن. انهيءَ سان وڏي ڪان وڏا مسئلا پرسڪون ٿي حل ڪري سگهجن ٿا. ٻي صورت ۾ بحث مباحثي ۾ ڪاوڙ ڪانسواءِ ڪجهہ بہ پلئہ نہ پوندو.

لنوائڻ:

توهان جي ٻارن ٻاران ڪيل شرارتن سبب جيڪڏهن توهان کي سخت ڪاوڙ اچي انهيءَ مهل توهان دروازو بند ڪري ويهي رهو. انهيءِ مهل انهيءِ شين ڏانهن نہ نهاريو جيڪي توهان چريائپ جي حد تائين ڪاوڙ ۾ آڻڻ جو سبب ٿين ٿيون. انهيءَ وقت اهو نہ سوچيو تہ ٻار راند روند ڪانپوءِ ٽڙيل پکڙيل شيون ڪو سليقي سان رکي ويندا ائين هرگز ناهي ٿيندو. توهان پنهنجو پاڻ کي پر سڪون رکو ٻار تہ مستقل بنيادن تي حرڪتون ڪندا رهندا آهن پوءِ توهان پنهنجي ڪاوڙ کي لنوائي ڇڏيو يا نظر انداز ڪري ڇڏيو.

متبادل ڳولهڻ:

مثال طور توهان پنهنجي آفيس يا ڪم واري جڳهہ تي وڃڻ لاءِ روزانو ڪنهن اهڙي ريل يا گاڏي ۾ وڃو ٿا جيڪا هجوم يا ماڻهن جي گهڻائي يا انهيءَ مسافريءَ واري رستي جي ڏکيائين ڪري توهان کي ڪاوڙ ۾ مبتلا ڪري ٿي تہ انهيءَ لاءِ توهان ڪو اهڙو متبادل ڳولهڻ جي منصوبابندي ڪريو جو توهان جي رستي ۾ رڪاوٽون گهٽ هجن يا اهو متبادل رستو نظارن سان پرپور هجي تہ جيئن توهان بيزاريءَ جو شڪار نہ ٿيو.

ڇا توهان کي مشاورت جي ضرورت آهي؟

توهان جڏهن محسوس ڪريو تہ هاڻي توهان جي ڪاوڙ توهان جي ضابطي ۾ ناهي ۽ اها توهان جي تعلق ۽ سماجي ڪاروهنوار يا ڪٽنبي رهڻي ڪهڻي کي حد کان وڌيڪ متاثر ڪري ٿي تہ انهيءَ مهل توهان کي ڪنهن ماهر نفسيات ۽ مشاورت جي ماهر سان رابطو ڪرڻ ضروري بڻجي وڃي ٿو. اهي ماهر ئي توهان کي مختلف تدبيرون ۽ ٽوٽڪا سمجهائيندا تہ ڪيئن انهيءَ صورتحال تي ضابطو ڪري سگهجي ٿو. سڄي دنيا جا ماهر نفسيات ۽ مشاورت جا ماهر انهيءَ ڳالهہ تي قائم آهن تہ ڪاوڙ معاشري کي ابتري ڏانهن وٺي ويندي آهي.

مسئلن جو حل ڳولهڻ:

ڪڏهن ڪڏهن ائين ٿيندو آهي تہ اسان جي ڪاوڙ ۽ بيزاري اسان جي زندگي جي حقيقي مسئلن جي ڪري پيدا ٿيندي آهي ۽ اها ڪاوڙ قدرتي ڏکيائين جي برخلاف هڪ رد عمل هوندو آهي. اهو تاريخي ۽ تهذيبي عقيدو آهي تہ هر ڪاوڙ جو حل بہ موجود هوندو آهي. توهان جيڪڏهن مسئلن جو حل ڳولهڻ لاءِ منصوبابندي ڪندو ۽ انهيءِ دوران ٿيندڙ سرگرمي جو ڪاٿو لڳائڻ جي ڪوشش ڪندؤ تہ توهان مسئلي مان ٻاهر نڪري سگهو ٿا. جيڪڏهن توهان پنهنجي بهترين ارادن ۽ عملن سان انهيءَ کي ختم ڪرڻ لاءِ حل ڳولهيندؤ تہ پوءِ اها ڪاوڙ جو سبب بڻجندڙ صورتحال توهان کي بيزاري جو شڪار نہ ڪري سگهندي ۽ توهان ڪاميابيون ماڻي وٺندو.

بهتر ڳالهہ ٻولهہ:

ڳالهہ ٻولهہ ۾ بهتر طريقي سان حصيداري ڪرڻ سان ڪاوڙ واري صورتحال مان آرام سان نڪري سگهجي ٿو. ڇاڪاڻ تہ ڪاوڙ جا شڪار ماڻهو نتيجن تي عمل ڪندا آهن. انهن جي اندر حل ۽ سببن بابت سوچن وارو صبر نہ هوندو آهي. نتيجن بابت سوچڻ ڪڏهن ڪڏهن بهتر نہ هوندو آهي. جيڪڏهن توهان ڪنهن اهڙي بحث مباحثي ۾ ويٺل آهيو يا ان جو حصو آهيو جيڪو پڙڪندڙ لاوي وانگر تيز کان تيز ٿيندو ويندو هجي انهيءِ مهل توهان خاموشيءِ اختيار ڪري آهستي آهستي انهي جي محرڪن ۽ سببن تي ڌيان ڏيو. تڪڙ ۾ ڪا بہ ڳالهہ نہ ڪريو آهستي سوچيندي صحيح حل بابت فڪر انگريزي سان سوچيو. انهيءَ مهل پرسڪون رهي ٻي ماڻهو جي خاموشي سان ڳالهہ ٻڌو تہ هو ڇا چئي رهيو آهي، پوءِ ٿڌي دماغ سان انهيءَ جو جواب ڏيو. غور سان ۽ گهرائي سان ٻڌو تہ انهيءَ ڪاوڙيل ماڻهو جو موقف ڇا آهي؟ انهيءَ جو سبب ڪهڙو آهي؟ مثال طور ٻين سان ويجهڙائپ ۽ تعلق رکڻ ڪاڻ توهان گهڻي حد تائين اظهار جي آزادي ۽ اتي حقيقتن کي ترجيح ڏيندا آهيون؟ انهيءَ مهل ڪو جيڪڏهن توهان جي سرگرمين ۽ ڪم ڪار جي طريقي تي ڪا تنقيد ڪري ان وقت توهان کي ائين محسوس ٿيندو آهي تہ هو توهان تي ڪنهن جيلر يا وڏي جي حيثيت ۾ حڪم هلائي توهان کي هيٺ ڏيکارڻ چاهي ٿو. اهڙي سڄي صورتحال مان نڪرڻ لاءِ ابلاغ يعني ڳالهہ ٻولهہ جي طريقن تي نظرثاني ڪرڻ جي ضرورت هوندي آهي. اهو ان وقت فطري عمل آهي تہ جڏهن ڪو توهان تي تنقيد ڪري ٿو انهيءَ مهل توهان دفاعي انداز ۾ پنهنجي بچاءَ واري حالت ۾ اچي ويندا آهيو پر انهيءَ ۾ اسان کي تنقيد جي مقابلي ۾ جهيڙي لاءِ تيار ٿيڻ نہ گهرجي. ان وقت انهيءَ ڳالهہ جو ڌيان رکڻ ضروري آهي تہ جيڪڏهن توهان تي ڪو تنقيد ڪري رهيو آهي يا ڇوهہ ڇنڊي رهيو آهي، اهو توهان جي ذات لاءِ ڪيترو ڪارآمد آهي پوءِ اهو عارضي طور تي توهان کي سخت ڪڙو بہ لڳندو پر اڳتي هلي اهو توهان کي فائدو ڏيندو. انهيءِ تنقيد مان ڪهڙو پيغام ملي ٿو بهتر رابطا، ڳالهہ ٻولهہ جي نرمي ڀڙڪيلي ڪاوڙ کي ختم ڪري ڇڏيندي آهي. هر انسان کي هڪ مخصوص وقت لاءِ هن دنيا ۾ رهڻو آهي. پوءِ انهيءَ ڄمار جي ڪارآمد دور ۾ جيڪڏهن اهو اڙي ڪري جيئڻ جي بدران جيڪڏهن جيءَ ڪري جيئندو تہ وقت جون گهڙيون پرسڪون گذاريندو ۽ زندگي خوشين جي سرشاري سان گذرندي.

يوناني ڏاهي ارسطو ڪاوڙ جي باري ۾ ٻڌايو آهي تہ ڪاوڙ ۾ تہ هر ماڻهو مبتلا ٿي سگهي ٿو ۽ اهو هڪ آسان ڪم آهي پر ڪاوڙ صحيح ماڻهو, صحيح حد, صحيح مقدار, صحيح مقصد, صحيح وقت ۽

صحيح طريقي سان ڪرڻ اهو هڪ ناممڪن ڪم آهي. جيڪو ڪير بہ نہ تو ڪري سگهي. ڪاوڙ ڪرڻ جو انهيءَ ڪي ئي حق آهي جيڪو ارسطوءَ جي انهن ستن تي عمل ڪندي ڪاوڙ ڪي ڪارائتو بڻائي ۽ سماج ۾ پنهنجي ڪردار ڪي سڌاري لاءِ استعمال ڪري. ڪاوڙ اسان جي روزاني زندگي جو سڄو تاڃي پيٽو يعني اهو ابتدائي ادارو جنهن ڪي اسين گهر يا ڪٽنب چوندا آهيون ڪان وٺي وڏن وڏن سماجي، سياسي، اقتصادي ۽ معاشرتي ادارن ڪي مفلوج بڻائي رهي آهي. اسان اڪثر پنهنجي دفاع جي تنتي سرشتي ڪي هيجان ۾ وجهي وات مان گفَ لاڙي وڏي آواز ۾ رڙين سان ٻئي جي تذليل ڪندي سڪون محسوس ڪندا آهيون. پر ايئن هرگز پرسڪون رهڻ جو هڪ الڳ مزوءِ انداز آهي. جنهن سان جسم جي ڪيميائي مادن توڙي جسم جي رئيس عضون ڪي هڪ الڳ سرشاري واري ڪيفيت ملندي آهي. اسان جنهن سماج جو حصو آهيون انهيءَ ۾ ذهني دباءُ ڪان ويندي نفسياتي، اعصابي بيمارين توڙي جسماني بيمارين جي هجڻ جو مقدار تمام گهڻو آهي. اهڙي وقت ۾ جيڪو اسان پنهنجو پاڻ ڪي پرسڪون رکڻ لاءِ جيءَ جو سهارو وٺون تہ اسان انيڪ خطرناڪ بيمارين ڪان بچي سگهون ٿا. اڄڪلهہ جي سڌريل دنيا پنهنجون سموريون قوتون علاج بدران احتياط تي خرچي رهي آهي. توهان پنهنجي روزاني جي ننڍن ننڍن جهيڙن ڪان وڏن وڏن جهيڙن تي نظر وجهندا تہ انهيءَ جو اپياس ڪندا تہ انهيءَ جو سبب هڪڙي ننڍڙي ڪاوڙ ئي هوندي آهي.

ڪاوڙ انساني طبيعت جو حصو آهي. انهيءَ جي بنياد انساني جبلت ۾ موجود آهي. انهيءَ غير معمولي نفسياتي ڪيفيت جي شروعات انسان جي دل ۽ دماغ ڪان ٿيندي پوءِ اها ڪيفيت باهہ جيان سڄي جسم ۾ پکڙجي ويندي آهي. اکيون ڳاڙهيون هٿن پيرن ۾ ڏڪٽي، منهن مان گفَ ۽ انسان جا اعصاب انهيءَ جي ضابطي مان نڪري وڃن ٿا. ڪاوڙ واري ماڻهو جو عقل ڪم نہ تو ڪري. انهيءَ مهل ان ۾ ذهني توازن وڃان مريض ۾ ڪو بہ فرق نہ هوندو آهي. انهيءَ مهل اهو پڻ ممڪن آهي تہ انسان ڪان ڪاوڙ ۾ ڪي اهڙيون بہ غلطيون ٿين جن جون سزائون انهيءَ ڪي سڄي عمر لاءِ ڀوڳڻيون پون. حضرت علي ڪرم الله وجہ قول آهي تہ ڪاوڙ ڪان بچو چاڪاڻ تہ انهيءَ جي شروعات جنون ڪان ٿيندي آهي. ۽ خاتمو پشيماني تي ٿيندو آهي.

امام جعفر صادق عليہ السلام جن فرمايو آهي تہ ڪاوڙ تمام بڇڙائين جي ڪنجي آهي. ڪاوڙ انسان جي دين ۽ ايمان ڪي بہ نقصان پهچائي انهيءَ جا نيڪ عمل پڻ ضايع ڪري ڇڏيندي آهي. نبي ڪريم صلي الله عليہ وآلہ وسلم جن فرمايو آهي تہ ڪاوڙ ايمان ڪي ائين ختم ڪندي آهي جيئن سرڪو ماکي ڪي ختم ڪندو آهي.

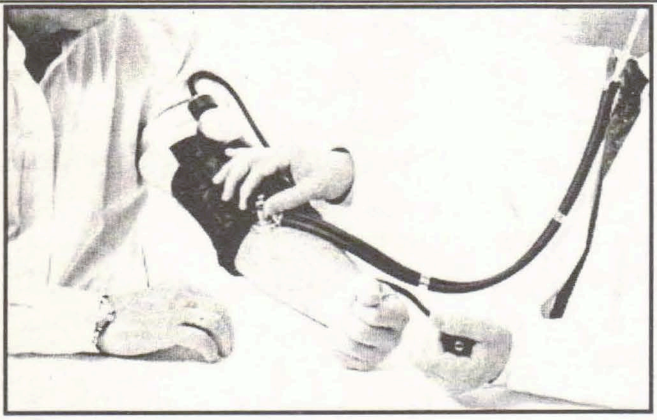
هڪ مڪمل انسان ڪي پنهنجي ڪاوڙ تي حاوي هجڻ کپي حضرت علي رضہ جو فرمان آهي تہ ڪاوڙ هڪ بڇڙي ساٿي وانگر آهي جيڪو انسان جي اوڻاين ڪي ظاهر ڪري ٿو ۽ انسان ڪي بڇڙائي جي ويجهو ۽ نيڪي ڪان پري ڪري ٿو. ٻئي هنڌ حضرت علي ع جو اهو بہ قول آهي تہ جيڪڏهن ڪنهن انسان جي پيروي ڪئي تہ اها انهيءَ ڪي هلاڪت ۾ وٺي ويندي.

علم سماجيات ۽ نفسيات جا ڏاها اڪابر توڙي اتساهيندڙ علم جي ماهرن جي هڪ گڏيل راءِ اها پڻ آهي تہ هر ڪاوڙ ناڪاري ۽ نقصان ڪار ناهي هوندي ۽ اهو پڻ صحيح ناهي تہ انهيءَ قوت ڪي بلڪل ختم ڪري ڇڏجي ۽ انسان لاتعلق ۽ غيرت بنا رهي. ائين هرگز ناهي ڪرڻو پر انهيءَ قوت ڪي پاڻ تي حاوي ڪرڻ ڪانسواءِ نيڪ طريقي سان استعمال ڪجي تہ انيڪ فائدا حاصل ڪري سگهجن ٿا. ڪاوڙ انسان جي ٻين صفتن جيان پيدائش ڪان وٺي واڌ ويجهہ ڪندي آهي هي انسان جي تمام خوبين جيان هڪ حصو آهي پر انهيءَ ۾ گهٽتائي يا واڌ ماحول ۽ والدين طرفان مليل تربيت سان ڪري سگهجي ٿو. انهيءَ ڳالهہ ڏانهن پڻ ڌيان ڏيڻ ضروري آهي تہ انسانن جو مزاج هڪجهڙو نہ هوندو آهي. ڪن ماڻهن ڪي ڪاوڙ حد ڪان گهڻي تہ وري ڪن ڪي گهٽ مقدار ۾ ايندي آهي. پر والدين ٻار جي مزاجن ڪي سمجهندي ڪندي انهن جي تربيت ڪي اهڙي خوبصورت نموني سان ڪندا آهن جو اهي ناڪاري شين ۽ حرڪتن جي نقصانن ڪان پنهنجي ٻار ڪي بچائي ويندا آهن. اها تربيت ئي تہ هوندي آهي جيڪا ٻارن ڪي جبلتن ڪي اعتدال ۾ رکندي آهي. ڪاوڙ ڪي هر مذهب ناپسنديده ۽ نقصانڪار ثابت ڪيو آهي پر جيڪڏهن انهيءَ ڪي صحيح نموني استعمال ڪجي تہ ڪارآمد آهي. جهڙوڪ انهيءَ انساني جبلت ڪي پنهنجي جان، مال، دين، ملڪ ۽ ٻين انسانن جي دفاع لاءِ ڪارآمد آهي. انهيءَ جبلت بنا انسان عزت آبرو واري زندگي نہ تو گذاري سگهي. پر انهيءَ جبلت ڪي عقل جي تابع رکي استعمال ڪجي تہ زندگي جنت جو روپ ڌاري پرسڪون واري سرشاري، ترقي جي راهہ جا سمورا گس کولي ڇڏي

*****

هاءِ بلڊ پريشر جيان لو بلڊ پريشر به خطرناڪ آهي

زبير عالم عباسي



هر فرد پنهنجي بلڊ پريشر کي نارمل تي ڪرڻ جي ڪوشش ڪندو آهي جيڪڏهن بلڊ پريشر جي ڪا علامت ظاهر ٿئي ٿي ته هو پنهنجي ڊاڪٽر جي هدايتن تي عمل ڪري ٿو ۽ دوائون پابنديءَ سان کاڌيون وڃن ٿيون. بلڊ پريشر دل جي لاءِ ڏاڍو خطرناڪ آهي. گڙدن تي به خراب اثر وجهي ٿو. لو بلڊ پريشر کي (Hypotension) به چون ٿا جيڪڏهن ڪنهن کي ٿي وڃي ته مٿو هلڪو ٿي وڃي ٿو بيهوشي جي ڪيفيت طاري ٿي وڃي ٿي ڪن حالتن ۾ انسان بيهوش به ٿي وڃي ٿو.

هڪ نارمل فرد جو بلڊ پريشر اڪثر 80/120 ٿيندو آهي. وڏيڪ نمبر شريانين ۾ ان جو دٻاءُ ظاهر ڪن ٿا. جنهن جي ڪري دل سسي ٿي ۽ شريانين ۾ رت چڙهي ٿي. جڏهن ته گهٽ نمبر ان دٻاءَ کي ظاهر ڪري ٿو جنهن تي دل سسڻ کانپوءِ اصلي حالت ۾ اچي وڃي ٿي. ڪيترن فردن ۾ لو (گهٽ) بلڊ پريشر جون علامتون ظاهر نه ٿينديون آهن جيڪڏهن اُهي نمبر گهٽجي وڃن ته ڪا دوا کائڻ جي بجاءِ ڪنهن سني ڊاڪٽر کان چڪاس ڪرائي وڃي.

لو (گهٽ) بلڊ پريشر ٿيڻ جا سبب:

پاڻي جي گهٽتائي: جيڪڏهن اوهين مناسب مقدار ۾ پاڻي نه ٿا پيو ته جسم ۾ پاڻي جي کوٽ ٿئي ٿي، جنهن ڪري ڪمزوري ٿي وڃي ٿي، بيهوشي ۽ ٿڪاوٽ ٿئي ٿي، پاڻي گهٽ پيئڻ سان بخار، الٽيون ۽ دست به ٿيڻ لڳندا آهن. وڏيڪ ورزش ڪرڻ سان به پاڻي جي کوٽ پيدا ٿئي ٿي، جنهن ڪري بلڊ پريشر گهٽ ٿي وڃي ٿو.

خوراڪ ۾ وٽامن جي گهٽتائي:

جيڪڏهن اوهان جي جسم کي وٽامن بي 12 ۽ فوليٽ نٿا ملن ته رت ۾ ڳاڙها جزا نهي نه سگهندا. ان جي کوٽ جي ڪري به بلڊ پريشر گهٽجي ٿو.

رت جي گهٽتائي:

ڪنهن به سبب جي ڪري جيڪڏهن اوهان جي جسم ۾ رت جي کوٽ پيدا ٿئي ٿي ته ان صورت ۾ اوهان جو بلڊ پريشر گهٽ ٿي وڃي ٿو.

دل جي تڪليف:

دل جون گهڻيون ڪيفيتون مثال طور دل جي ڌڙڪڻ جي رفتار گهٽ ٿيڻ، دل جي ڪنهن والو (Valve) ۾ خرابي يا دل ۾ سور پوڻ ڪري يا دورو پوڻ ڪري بلڊ پريشر گهٽ ٿي ويندو آهي.

اٿي بيهڻ يا کائڻ کانپوءِ:

ڪجهه ماڻهو بستري تي ليٽڻ کانپوءِ اچانڪ اٿي بيهندا آهن جنهن ۾ مٿو هلڪو ٿي ويندو آهي ۽ چڪر اچڻ لڳندا آهن. ڪجهه ماڻهو کائڻ کانپوءِ ٽڪرو اٿندا آهن ته انهن تي به مٿين ڪيفيت طاري ٿي پوندي آهي، ان جو سبب اهو آهي ته اوهين جڏهن اٿي بيهو ٿا ته ڪشش ثقل جي ڪري رت اوهان جي ٽنگن ڏانهن تيزي سان ڍُڪي ٿي جڏهن اوهين کاڌو کائي چُڪا هوندا آهيو ته رت ان کي هضم ڪرڻ ۾ مدد ڏين لاءِ هاضمي جي نالي ڏانهن ڍُڪڻ لڳندو آهي. جڏهن ته اوهان جو جسم ان کوٽ کي پورو نه ٿو ڪري سگهي. ان ڪري اوهان کي چڪر اچڻ لڳن ٿا. دل جيڪڏهن تيزي سان ڌڙڪڻ لڳي ۽ معمول کان وڏيڪ رت اڇلي ته هيءَ ڪمي پوري ٿي سگهي ٿي.

دوائون:

ڪجهه مخصوص دوائون اهڙيون هونديون آهن جن کي کائڻ سان بلڊ پريشر گهٽ ٿي ويندو آهي، خاص ڪري ڊپريشن گهٽائڻ واري دوائن ۾ ڪي دوائون اهڙيون آهن جن جي ڪري بلڊ پريشر گهٽجي وڃي ٿو. دوائون گهٽ استعمال ڪريو.

پاڻي وڏيڪ پيئو:

پاڻي وڏيڪ پيئڻ سان جسم خشڪ نه ٿو رهي رت جو مقدار وڌي وڃي ٿو ورنه بي صورت ۾ پاڻي جي کوٽ ڪري بلڊ پريشر گهٽجي وڃي ٿو.

صحت ڏيندڙ کاڌا کائو:

سني ۽ متوازن خوراڪ ۾ بغير ڇڻيل اٽو سبزيون، ميوا، چربي کان بغير گوشت، مرغي ۽ مڇي جو استعمال انهن جي کائڻ سان جسم کي توانائي ملي ٿي، ٿوري ٿوري مقدار ۾ ڏينهن ۾ ڪيترا ڀيرا کائڻ ۽ نشاستي وارين شيون گهٽ کائڻ ڪري بلڊ پريشر گهٽ نه ٿو ٿئي.

لوڻ جو استعمال:

لوڻ جي باري ۾ عام طور تي چيو ويندو آهي ته ان جي گهڻي استعمال ڪري بلڊ پريشر وڌي ويندو آهي. جڏهن لو گهٽ پريشر ٿيندو آهي ته ڊاڪٽر لوڻ کائڻ جي صلاح ڏيندا آهن.

هڪدم اٿي بيهڻ:

اوچتو ۽ هڪدم اٿي بيهڻ سان بلڊ پريشر گهٽجي ويندو آهي. ان ڪري اٿڻ ۾ احتياط ڪندا. جيڪڏهن اوهين ليٽيل آهيو ته پهريون اٿي ويهو پوءِ اٿي بيهو. آرام سان ٽڪر نه ڪريو.

شگر وارن ڪان بچڻ لاءِ احتياط

محمد عارف

هڪ محتاط اندازي مطابق پوري دنيا ۾ 38 ڪروڙ کان به وڌيڪ ماڻهو شگر جي بيماريءَ ۾ مبتلا آهن. دنيا ۾ شگر جي بيماريءَ سان هر 10 سيڪنڊن ڪانپوءِ هڪ موت واقع ٿئي ٿو. هن بيماري جي ڪري مرندڙ ماڻهن جو 80 سيڪڙو غريب ۽ وچين طبقي جا ماڻهو شڪار ٿين ٿا.

هڪ محتاط اندازي جي مطابق پاڪستان ۾ ذيابيطس جي مريضن جو تعداد 2 ڪروڙن کان به مٿي آهي.

ذيابيطس آهي ڇا؟ شگر جي لاءِ ذيابيطس جو لفظ استعمال ڪيو وڃي ٿو. ڪيترا مريض ته پنهنجي بيماريءَ جو نالو به نه ٿا ٻڌائي سگهن. ذيابيطس شگر کي چون ٿا يعني اهڙي بيماري جنهن ۾ رت ۾ گلوڪوز جي مقدار وڌي وڃي ٿو.

هونئن ته هر نارمل انسان جي جسم ۾ شگر هوندي آهي پر اها جسم ۾ وڌيڪ هجڻ ڪري نقصان واري آهي. عمومن رت جي وسيلي شگر اهڙن خلين تائين پهچندي آهي جن کي توانائي جي ضرورت هوندي آهي. ذيابيطس جي ڪري اهي Cell پنهنجو عمل پوري نموني نه ڪري سگهندا آهن. رت جي گردش ۾ خرابي پيدا ٿي ويندي آهي. ان ڪري جسم جي عضون کي نقصان پهچي ٿو ايستائين جو مريض جو آڱوٺو، آڱريون يا پورو پير ڪٽڻو پوي ٿو مريض انڌو ٿي وڃي ٿو ان کي گڙدن جي بيماري ٿي سگهي ٿي. ذيابيطس جا گهڻا مريض دل يا فالج جو دورو پوڻ سان به مري وڃن ٿا.

هن بيماريءَ جا ٻه قسم آهن

شگر (ذيابيطس) قسم پهريون اڪثر ڪري ننڍپڻ کان شروع ٿئي ٿي، ان باري ۾ ماهرين خاموش آهن. لاعلاج آهي، ان کي ننڍپڻ جي شگر چيو وڃي ٿو هن ۾ لبلبو انسولين ناهڻ بند ڪري ڇڏيندو آهي. هن مرض ۾ علامتون به تيز ٿينديون آهن ۽ شگر قسم پهرين جا مريض گهٽ هوندا آهن. ٻئي قسم جي شگر عام آهي ۽ هن ۾ لڳ ڀڳ 90 سيڪڙو ماڻهو شڪار ٿين ٿا. ذيابيطس جي هن قسم جي باري ۾ عام ڳالهه اها آهي ته انساني جسم جا جيڪي عضوا انسولين پيدا ڪندا آهن اهي

ناڪاره ٿي ويندا آهن. انسولين جي بي اثري سان گڏ انسولين جي گهٽتائي ٿي ويندي آهي ۽ رت ۾ شگر وڌڻ لڳندي آهي.

شگر جون علامتون هيٺيون قابل توجهه آهن:

هر هر ۽ گهڻي مقدار ۾ پيشاب اچڻ، هر هر اُڃ لڳڻ، ڪمزوري محسوس ڪرڻ، هٿ پير سُن ٿي وڃڻ، ائين محسوس ٿيڻ جيئن پيرن جي هيٺيان ڪوليون ڏڪڻ، جسماني طاقت جو خاتمو ٿيڻ، ڪمزوري يا ٿڪاوٽ هر وقت محسوس ڪرڻ، هر هر مزاج جو بدلجڻ، چڙچڙ ٿيڻ، جڏهن اوهان جو بلڊ شگر ڪنٽرول کان ٻاهر ٿيندو آهي ته اوهان کي ڪا به شيءِ نه وڻندي آهي اکين آڏو اوندهه يا ڌنڌ، ڪنهن حد تائين شگر جي علامت آهي زخمن جو دير سان ڀرجڻ، شگر جي مريضن جو حافظو ڪمزور ٿئي ٿو ۽ ياداشت ڪمزور ٿئي ٿي.

شگر کان اوهان ڪيئن بچي سگهو ٿا؟

شگر (ذيابطيس) کان اوهان بچي سگهو ٿا، انهيءَ لاءِ اوهان کي عادتون بدلائڻيون پونديون. جيڪڏهن اوهان کي شگر ٿيڻ جو انديشو آهي ته پهريون پنهنجو شگر چيڪ ڪرايو. شگر جي هڪ خاص وجهه جسم ۾ وڌيڪ چربي ٿي سگهي ٿي، ماهرين جو چوڻ آهي ته پيٽ ۽ چيلهه جي چوڌاري وڌيڪ چربي ٿيڻ ڪري ذيابيطس جو خطرو وڌي سگهي ٿو. چربي کي ختم ڪرڻ لاءِ خوراڪ تي وڌيڪ توجهه ڏيو کاڌو گهٽ کائو اهڙا شربت نه پيئو جنهن ۾ وڌيڪ کنڊ هجي. جديد تحقيق ڪندڙن اهو ٻڌايو آهي ته ڪولڊ ڊرنڪس به جسم کي نقصان پهچائن ٿا ان جي مسلسل استعمال سان ماڻهو جي وزن ۾ واڌارو اچي ٿو گوشت گهٽ کائو يا بغير چربي جي گوشت کائو خشڪ ميوا، داليون ۽ سبزيون کائو گيهه گهٽ استعمال ڪريو.

روزمره جي خوراڪ ۾ هيٺين شين کي ضرور استعمال ڪريو مثلاً سنڌ، جيرو، ثوم، دالچيني، وڏف، ڦودنو وغيره. انهن شين جي روزاني استعمال سان شگر جي حملي کان بچي سگهندا. ورزش ڪريو. ورزش سان اوهان پنهنجي رت ۾ شگر جي مقدار کي گهٽ ڪري سگهو ٿا ۽ پنهنجي وزن کي وڌڻ کان روڪي سگهو ٿا. هر مهيني پنهنجي شگر ٽيسٽ ڪرايو.

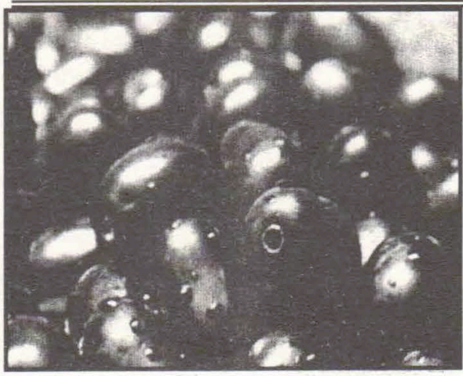
****

شگر جي مريضن لاءِ فائديمند ميوا

ڊاڪٽر جاويد خشڪ

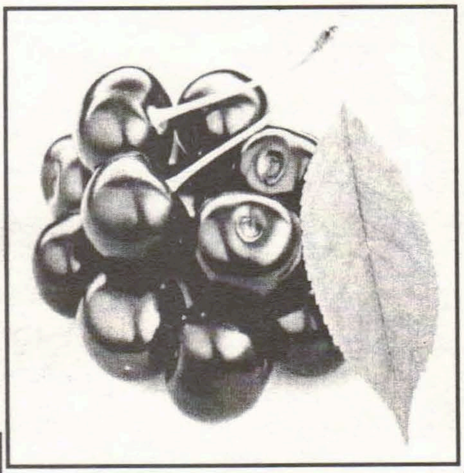
صوف: Apple

صوف شگر جي مريضن لاءِ مفيد آهي. ان ۾ موجود وٽامن سي اينٽي آڪسيڊينٽ، فائيبر ۽ آئرن شگر جي مريضن ۾ انسولين جي ضرورتن کي گهٽائي شگر کي ڪنٽرول ڪرڻ ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿو. روزانو اڌ صوف کائڻ فائديمند آهي.



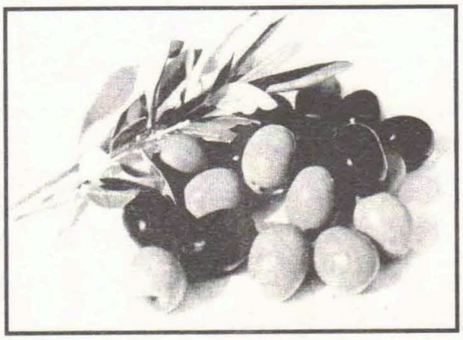
زيتون

زيتون پڻ شگر جي مريضن لاءِ مفيد آهي، ان جي پن جي چانهه پڻ فائديمند آهي، روزانو اڌ زيتون کائڻ فائديمند رهندو.



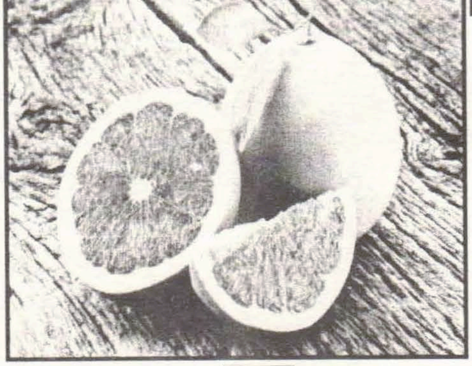
چيري

چيري پڻ شگر جي مرض ۾ مفيد آهن ان ۾ موجود وٽامن، پوٽيشيم، آئرن، مئگنيشيم، فائيبر اهي جيڪي سڀ شگر کي ڪنٽرول ڪرڻ ۾ مفيد آهن. هڪ ننڍو ڪپ چيري جو روزانو کائڻ فائيديمند آهي.



گريپ فروٽ

قدرتي طور هي فروٽ بہ شگر کي ڪنٽرول ڪرڻ ۾ اهميت رکي ٿو اڌ روزانہ کائڻ گهرجي

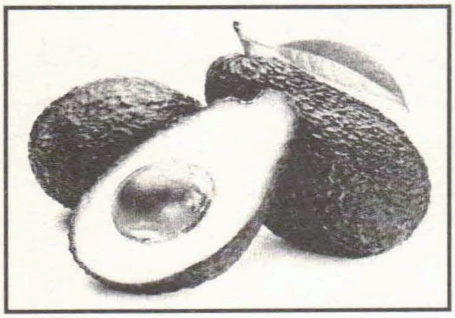


ڄمون

ڄمون شگر کي ڪنٽرول ڪرڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪن ٿا. ڄمون ۽ ان جي ٻج جو پائوڊر ٻئي تمام گهڻا فائديمند آهن. اڌ ڪپ ڄمون جو پائوڊر هڪ چمچو صبح شام پاڻي سان پڻ شگر کي ڪنٽرول ڪرڻ ۾ اهم آهي.

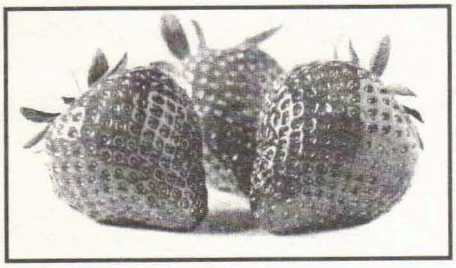
Avocado

هي فروٽ کائڻ پڻ شگر کي ڪنٽرول ڪرڻ ۾ خاص اهميت حاصل آهي، هن کي روزانو جي غذا سان گڏ سلاد طور پڻ استعمال ڪري سگهجي ٿو. هڪ ميڊيم سائيز روزانو کائڻ گهرجي.



استرابيري

استرابيري هڪ نهايت ئي مفيد فروٽ آهي، بطور خاص شگر کي ڪنٽرول ڪرڻ ۾ 6 کان 8 استرابيري روزاني کائڻ گهرجن.



نارنگي

هي نهايت ئي مفيد فروٽ آهي جنهن جو استعمال شگر کي ڪنٽرول ۾ رکي ٿو.

Pears

هي پڻ خاص اهميت رکن ٿا شگر جي ڪنٽرول رکڻ ۾ انهن جو استعمال پڻ ضروري آهي.

ڪيوي

هڪ ڪيوي روزاني کائڻ سان شگر جي مريضن لاءِ تمام شفا آهي

نوٽ: فروٽ کائڻ جو فائدو آهي، فروٽ جي جوس جو استعمال مفيد نہ آهي.

****

ڪل-چمڙيءَ جو سڙي پوڻ

سرجن ڊاڪٽر توفيق احمد
ايم بي بي ايس ايس ايم ايس

ڪل ڪنهن بہ جاندار يا جانور لاءِ الله تعاليٰ جو بهترين تحفو هوندي آهي، جنهن سان جسم جا اندريان عضوا ٻاهرين حملن ۽ پڪريزن ڪان محفوظ رهن ٿا. انساني جسم مٿان ڪل جي شڪل ۾ جيڪا چمڙي نظر ايندي آهي اُها بنيادي طور تي ٽن تهن تي مشتمل هوندي آهي.

ٻاهريون تهہ (2) وچون تهہ (3) هيٺيون تهہ

سڙڻ جي ڪنهن بہ بہ واقعي دوران جيڪڏهن ٻاهريون تهہ متاثر ٿئي تہ اُن جو علاج آسانيءَ سان ٿي ويندو آهي، جيڪڏهن وچون تهہ متاثر ٿئي ٿو تہ اُن جي علاج ۾ ڪافي وقت لڳي ٿو پر جيڪڏهن هيٺيون تهہ متاثر ٿئي ٿو تہ ان مان سڙڻ واري واقعي جي آخري حد ظاهر ٿئي ٿي ۽ گهڻو ڪري اهڙن مريضن جي ٺيڪ ٿيڻ جا امڪان تمام گهٽ هوندا آهن.

ڪل سڙڻ ڪنهن بہ بيماريءَ جا بنيادي سبب چار هوندا آهن.

قدرتي يا پيدائشي نقص

جراثيمن جو حملو

ڪينسر

ڏڪ لڳڻ.

سيني بيمارين سوڏو مٿي ڏنل سبب پڻ ڪل جي بيمارين يا سڙڻ وارن واقعن سان پڻ لاڳاپيل آهن. هونئن تہ هي موضوع تمام وڏو آهي جيڪو ڪل جي سيني بيمارين ۽ حادثن سان لاڳاپيل آهي پر هن مضمون ۾ اسين رُڳو ڪل جي سڙڻ بابت ڳالهائينداسين. ڪل جي سڙڻ جا ڪوڙ سارا سبب هوندا آهن جن ۾.

(1) Thermal Burns يعني ٻاهہ يا گرم پاڻيءَ سان سڙي پوڻ.

(2) Electric Current يعني بجليءَ ذريعي سڙي پوڻ.

(3) Chemical Burns يعني ڪنهن ڪيميائي مادي سبب سڙي پوڻ.

ڪيميڪل برن يعني ڪنهن ڪيميائي مادي يا تيزاب ذريعي سڙڻ وارا واقعا اسان جي سماج ۾ اڄڪلهہ عام آهن ۽ روزانو ٽي وي، ريڊيو ۽ اخبارن ۾ اهڙي قسم جا واقعا رپورٽ ٿيندا رهن ٿا جنهن ۾ ڪو مرد ڪنهن عورت جي منهن تي تيزاب هاري ڇڏيندو آهي يا وري تيزاب اُڇلڻ جي نتيجي ۾ منهن ڇاتي ۽ هٿ اڪثر ڪري متاثر ٿيندا آهن.

Radiation Burns يعني شعائن جي ذريعي سڙي پوڻ.

Radiation يا شعائن ذريعي ڪل تمام گهٽي متاثر ٿئي ٿي، اڪثر اهڙا ماڻهو جيڪي ائٽامڪ انرجي سينٽر، ايڪسري ۽ سي ٽي اسڪين جي مشينن تي ٽيڪنيشن طور ڪم ڪندا آهن اُنهن جي ڪل Radiation ذريعي متاثر ٿيڻ جا امڪان وڌيڪ هوندا آهن ڇو تہ اڪثر ڪري ڏٺو ويو آهي تہ اهڙي قسم جي مشينن تي ڪم ڪندڙ ماڻهو حفاظتي اپاءَ نہ وٺندي ايپران يا شيلڊ وغيره نہ پائيندا آهن.

(5) Mechanical Burns يعني مشين ذريعي سڙي پوڻ.

انسان جو جسم ٽن طريقن سان سڙي سگهي ٿو.

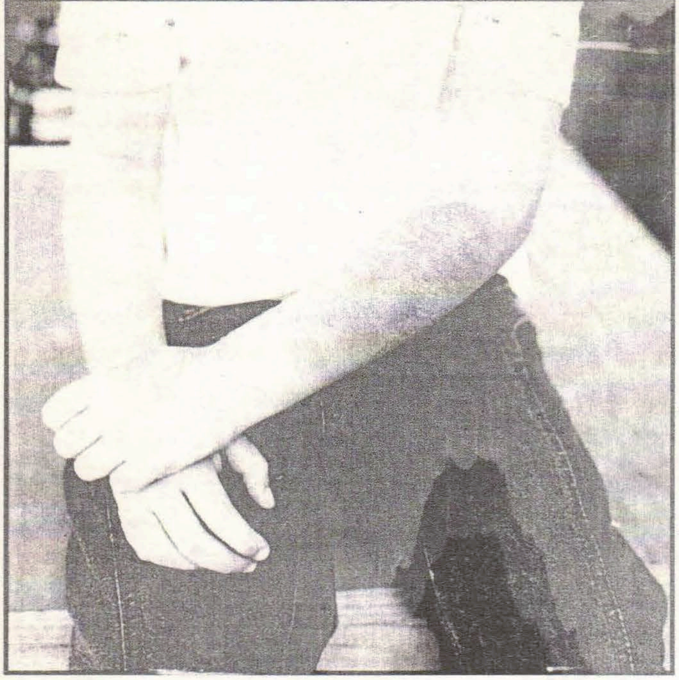
(1) حادثاتي

(2) خودڪشي

(3) دشمنيءَ جي طور تي

اسان جي سماج ۾ اڄڪلهہ Homicidal Burns يعني دشمنيءَ سبب ڪنهن کي ساڙڻ جا واقعا ڏينهون ڏينهن وڌي رهيا آهن جنهن ۾ پيٽرول، گاسليٽ، گئس يا ٻتي ذريعي ساڙيو ويندو آهي، اهڙي قسم جي واقعن ۾ اڪثر ڪري سَسُ يا مڙس پنهنجي زال کي ٻاهہ ڏئي ڇڏيندا آهن.

مٿي ڏنل سيني سببن منجهان اسان جي عام زندگيءَ ۾ (Thumal Burns) يعني ٻاهہ يا گرم مادن سبب سڙڻ جا واقعا تمام گهڻا ٿين ٿا، جن جو مرڪز اڪثر ڪري گهرن ۾ موجود عورتون ۽ ٻار هوندا آهن. عام طور تي گهرن اندر عورتون ۽ ٻار ٻاهہ گرم پاڻي يا کير سبب سڙي پوندا آهن ان ڪانسواءِ گهرن اندر ڪل سڙڻ جو هڪڙو وڏو سبب غير معياري گئس جا چلها ۽

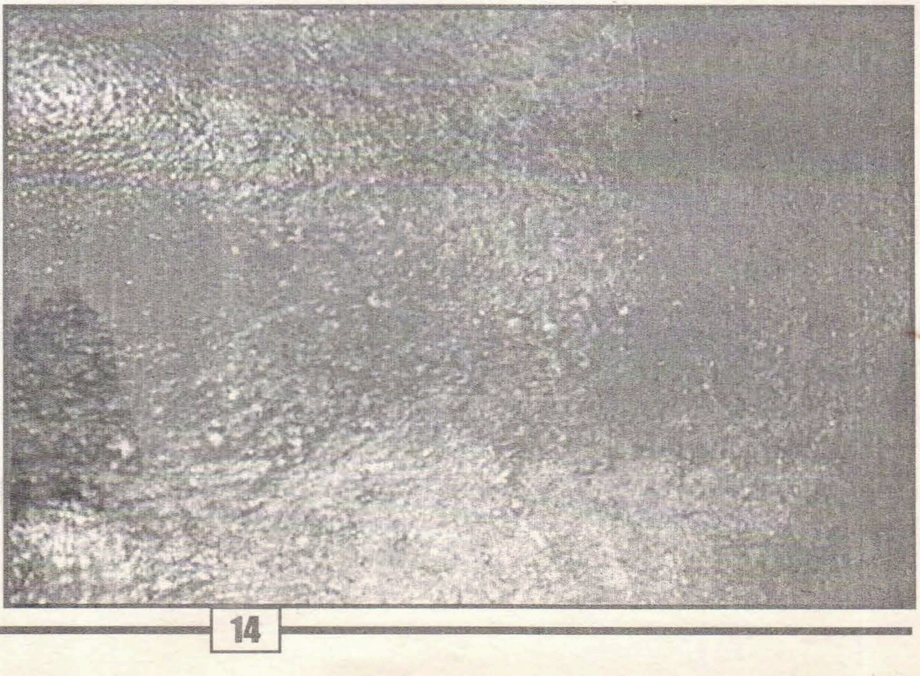


گئس جي سئلينڊر جو ڦاٽڻ پڻ ھوندو آھي جنھن جي ڪري اھڙي قسم جا واقعا گھڻو عام آھن. اڪثر ڪري سياري جي موسم ۾ پاڻي يا کير کي گرم ڪرڻ دوران اھڙا واقعا پيش اچن ٿا, اِھا ھڪ حقيقت آھي تہ اڪثر ڪري جڏھن بہ ڪٿي باھ لڳندي آھي تہ اُتي ان باھ جي سڙڻ واري نقصان کان وڌيڪ بدحواسيءَ ۾ کنيل قدم نقصان جو سبب وڌيڪ بڻجندا آھن. اُن ڪري اِھو ضروري آھي تہ اسان کي اِھا ڄاڻ ھجي تہ سڙڻ دوران اسان کي پھريون ڪم ڪھڙو ڪرڻ گھرجي جنھن لاءِ صحيح طريقو اِھو آھي تہ جڏھن بہ گھر اندر ڪنھن کي اھڙي قسم جو واقعو پيش اچي تہ يڪدم ڪا ٿلھي چادر, رلي يا ڪمبل ذريعي يڪدم باھ وسائڻ گھرجي, عام طور تي اھڙن واقعن دوران اڪثر ماڻھو بدحواسيءَ وچان پنھنجي ھٿن سان ئي باھ وسائڻ لاءِ ڊوڙندا آھن جيڪو بلڪل غلط طريقو آھي, جنھن جي ڪري نہ رڳو باھ لڳڻ واري ماڻھوءَ کي نقصان ٿيندو آھي پر باھ وسائڻ وارا پڻ زخمي ٿي پوندا آھن. باھ وسائڻ کانپوءِ پھريون عمل جيڪو ضروري ھوندو آھي اُھو اِھو آھي تہ مريض تي وڏ کان وڏ پاڻي ھارجي جيئن متاثر ٿيل کل جو حصوءِ جيو گھرڙا (Cells) ٿڌا ٿين ۽ جيترو ٿي سگھي کل جو بچاءُ ٿي سگھي جنھن کانپوءِ اڳتي ھلي علاج آساني سان ٿي سگھي ٿو. ان جي اُبتڙ ڪجھ ماڻھو باھ وسائڻ کانپوءِ ٽوٿ پيسٽ, نير يا اھڙي قسم جون ٻيون شيون استعمال ڪندا آھن جنھن جي ڪري کل جي نقصان جا امڪان وڌي ويندا آھن. سڙڻ دوران متاثر حصو جيترو گھٽ ھوندو ۽ سڙڻ وارو وقت پڻ جيترو گھٽ ھوندو اوترو ئي مريض جي بچڻ ۽ ٺيڪ ٿيڻ جا امڪان وڌيڪ ھوندا آھن جنھن کانپوءِ باقاعدي ڪنھن مستند ڊاڪٽر کان علاج ڪرائڻ لاءِ مريض کي ڪنھن صاف چادر ۾ ويڙھي اسپتال ڏانھن منتقل ڪرڻ گھرجي.

جيڪڏھن مريض گرم پاڻي يا کير سان سڙيو ھجي تہ اُن جي کل مٿان ڦوڪڻا ظاھر ٿي پوندا آھن, عام طور تي اِھو ڏٺو ويو آھي تہ اڪثر ماڻھو انھن ڦوڪڻن جي مٿين کل کي ڪٽي ڇڏيندا آھن جيڪو پڻ کل جي صحت لاءِ ھڪ نقصانڪار عمل آھي, ياد رکڻ گھرجي تہ ڦلوڪڻن جي مٿي کل کي ڪٽڻ جي ڪري ھڪ تہ جسم جو پاڻي ذيان ٿيندو آھي اُن سان گڏوگڏ جسم جو اُھو حصو جيڪو سڙيو ھجي جراثيمن جي حملي کان محفوظ نہ رھندو آھي اُن ڪري ڪنھن بہ صورت ۾ ڦلوڪڻن کي نہ ڪٽڻ گھرجي, اڪثر ڪري ڏٺو ويو آھي تہ گھرن اندر عورتون ننڍين کير پيئندڙ ٻارن کي ھنج ۾ کڻي رڌ پچاءُ ڪنديون آھن جيڪو انتھائي خطرناڪ عمل آھي, جيئن تہ رڌڻي واري جاءِ ۾ گرم پاڻي گرم تيل يا گيھ ۽ باھ جي موجودگي ھوندي آھي اُن ڪري ڪنھن لاپرواھي جي صورت ۾ ڪو وڏو نقصان ٿي سگھي ٿو. ويجھڙائي ۾ ڪوڙ سارا اھڙا واقعا پيش پڻ آيا آھن جو ڪجھ عورتون پنھنجي ننڍين ٻارن کي کڻي رڌڻي ۾ ڪم بہ ڪن ٿيون ۽ اڪثر ڪري ٻار اُن گرم تيل, پاڻي يا ڪنھن گرم ٿانو ۾ ڪِري پون ٿا جنھن جو نتيجو سئو سيڪڙو ٻار جو موت ئي آھي, اُن ڪري ياد رکڻ گھرجي تہ جڏھن بہ رڌ پچاءُ وارو ڪم ڪجي تہ پنھنجي ٻارن کي اُن حصي کان پري رکجي.

حادثاتي طور سڙڻ کان بچڻ جا طريقا:

جيڪڏھن اسان ٿوري احتياط کان ڪم وٺون تہ جيڪر ڪوڙ سارن حادثن کان بچي سگھجي ٿو.اِن ڏس ۾ ھيٺين ڳالھين جو خيال رکڻ گھرجي.



غير معياري چلهن جو استعمال:

اڪثر ڪري اسان پنهنجي گهرن ۾ غير معياري گئس جا چُلها استعمال ڪندا آهيون جن مان وقت به وقت گئس خارج ٿيندي رهندي آهي ۽ اوچتو جيڪڏهن ڪو چلهو ٻارڻ لاءِ تيلي ٻاريندو آهي ته يڪدم باهه وڪوڙي ويندي آهي، اهڙي قسم جي ٿيندڙ نقصانن کان بچڻ لاءِ اسان کي گهرجي ته گهرن اندر مضبوط معياري ۽ محفوظ گئس جا چلها استعمال ڪجن. ڪاڏي وغيره پچائڻ ڪانپوءِ چلهو بند ڪرڻ وقت اِن ڳالهه جو خاص خيال رکڻ گهرجي ته ڪٿي گئس جو چلهو ليڪ ته ڪونه آهي، بهتر ائين به ٿيندو ته چلهي ڏانهن ايندڙ گئس جو مين وال بند ڪرڻ گهرجي.

غير معياري سئلينڊرن جو استعمال:

جن گهرن يا جڳهين تي گئس موجود نه هوندي آهي، اُتي گهڻو ڪري ماڻهو گئس جا سئلينڊر استعمال ڪندا آهن جيڪي عام بازار ۾ ملندا آهن. ڏٺو اِهو ويو آهي ته اڪثر ڪري گهرن اندر استعمال ٿيندڙ گئس سئلينڊر انتهائي ناقص ۽ غير معياري هوندا آهن. جيڪڏهن اوهان جي گهر ۾ ڪو اهڙو گئس سئلينڊر آهي ته اوهان اِئين سمجهو ته اوهان جي گهر ۾ هڪ بم پيو آهي، جيڪو ڪيڏي مهل به ڦاٽي سگهي ٿو ۽ اوهان کي نقصان پهچي سگهي ٿو اُن ڪري ضروري آهي ته جيڪڏهن اوهان کو گئس سئلينڊر استعمال ڪيو ٿا ته اُن گئس سئلينڊر جي چڱيءَ ريت جاچ ٽيڙ ڪيو، اُهو گئس سئلينڊر نئون ۽ مضبوط هجڻ کپي ۽ ڪنهن اهڙي جاءِ تي رکڻ گهرجي جيڪو حادثي جي صورت ۾ اوهان کان پري هجي.

رڌ پچاءَ جا چلها:

جيئن اسين مٿي ذڪر ڪري آيا آهيون ته ڪاڏي پچائڻ وارين جاين تي رڌ پچاءَ وارا چلها ڪنهن اهڙي جاءِ تي رکڻ گهرجن جيڪي ٻارن جي پهچ کان پري هجن، چو ته اڪثر اِهو ڏٺو ويو آهي ته گهرن اندر 50 سيڪڙو ڪان وڌيڪ سڙڻ جا واقعا رڌ پچاءَ جي چلهن جي ڪري سامهون ايندا آهن. ياد رکڻ گهرجي ته بورچي خاني اندر ٻرندڙ باهه جتي اوهان جي پيٽ جي باهه وسائڻ لاءِ تيار ٿيندڙ ڪاڏي لاءِ استعمال ٿئي ٿي اُتي ساڳي ئي وقت ٿورڙي بي احتياطي ۽ غفلت جي ڪري اُها اوهان جي ۽ اوهان جي ٻارن جي جسم کي به نقصان پهچائي سگهي.

گئس جي هيٽر جو استعمال:

اڪثر ڪري سياري واري موسم ۾ اسين پنهنجن ڪمرن اندر سيءَ کان بچڻ لاءِ گئس جي هيٽرن جو استعمال ڪندا آهيون. پر ڪڏهن ڪڏهن بي احتياطي جي ڪري اُن مان ٿيندڙ نقصان جي تلافيءَ جو ڪو به موقعو نه رهندو آهي، جيڪڏهن اخبارن کي ڏسبو ته سياري واري موسم ۾ اُهي اڪثر اهڙن خبرن سان پريل هونديون آهن جنهن ۾ گهٽجي مري وڃڻ سان گڏوگڏ گهرن کي باهيون پڻ لڳنديون آهن جنهن جي نتيجي ۾ رات جي وقت اُتي ستل ماڻهو پنهنجي زندگي وڃائي ويندا آهن. اُن ڪري اِن ڳالهه جو خاصو خيال رکڻ گهرجي ته جڏهن به سياري جي موسم ۾ گئس جو هيٽر استعمال ڪيو ته سمهڻ کان اڳ اُن کي بند ڪري ڇڏيو گڏوگڏ اُن گئس جو مين وال بند ڪرڻ نه وساريو ۽ پنهنجن ننڍن ٻارن کي اُن گئس جي هيٽر جي ويجهو وڃڻ کان روڪيو يا وري هيٽر ڪنهن اهڙي جاءِ تي رکو جيڪا ٻارن جي پهچ کان پري هُجي.

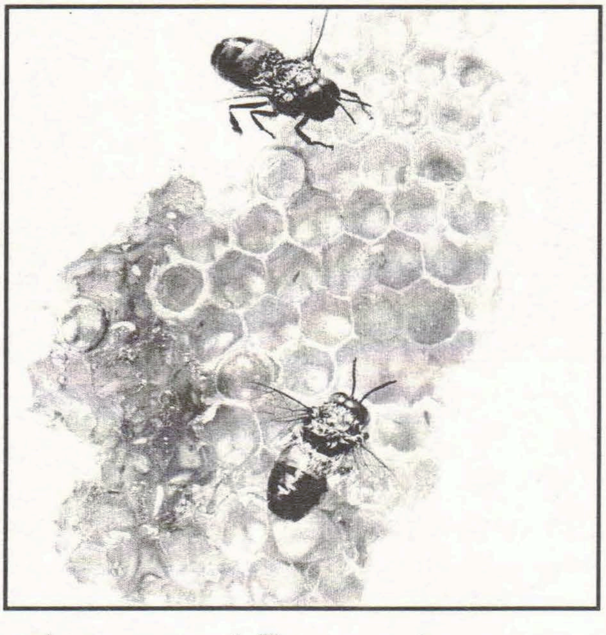
جهوپڙين يا ڪڪاون گهرن ۾ ميڻ بتين يا هٿ بتي جو استعمال:

ٻهراڙين اندر اڪثر ڪري جهوپڙين يا ڪڪاون گهرن ۾ رات جي وقت روشني ڪرڻ جي لاءِ ميڻ بتين يا هٿ وارين بتين جو استعمال ڪيو ويندو آهي جن ۾ گاسليٽ پڻ پوندو آهي، اڪثر ڏٺو ويو آهي ته اهڙن جاين تي سڙڻ وارا واقعا وڌيڪ ٿيندا آهن. اُن ڪري بهتر اِهو ٿيندو ته اهڙن ڪڪاون گهرن ۾ چارج واري لائيٽ استعمال ڪرڻ گهرجي يا وري اُتي روشني جو بندوبست ڪرڻ جي لاءِ بيٽري جو استعمال ڪجي.

سنڌيءَ جي هڪ عام چوڻي آهي ته "احتياط علاج کان بهتر آهي" جيڪڏهن اسين مٿي ڏنل هدايتن تي عمل ڪريون ته ڪوڙ سارن نقصانن کان بچي سگهجي ٿو جن ۾ زندگيءَ جو ذيان پڻ شامل آهي، احتياط نه ڪرڻ جي صورت ۾ جيڪڏهن ڪو سڙي پوي ته اهڙن مريضن جي علاج تي لکين روپيا خرچ اچي وڃن ٿا سو به جيڪڏهن سڙڻ جي اُها ڊگري چاليهه کان پنجاهه سيڪڙو آهي ته اهڙن مريضن جو بچڻ مشڪل ٿي پوندو آهي پر جيڪڏهن سڙڻ جي ڊگري گهٽ به هجي يلي اهو ٺيڪ به ٿي وڃي تڏهن به اڪثر ڪري ڪل مٿان اُن سڙڻ جا نشان سڄي عمر لاءِ رهجي ويندا آهن جيڪو پڻ اُن مريض لاءِ ٻين نفسياتي مسئلن جو سبب ٿئي ٿو.

ماکي کائڻ سنت به آ، علاج به....

شفقت حسين عباسي



ماکي جي باري ۾ چيو ويجي ٿو تہ هي تمام گهڻي شفا بخش آهي، روز کائڻ کپي، ان سان صحت تي سُٺا اثر پوندا ۽ مختلف بيمارين کان محفوظ رهي سگهون ٿا، هيٺيون ڪجھ بيماريون آهن جيڪي روزانو ماکي کائڻ سان ختم ٿي سگهن ٿيون.

هاضمو:

ماکي آساني سان هضم ٿيندڙ نشاستن (ڪاربو هائيڊريٽس) جو مجموعو آهي ۽ اهي رت ۾ سڌو سنئون شامل ٿي توانائي جو ذريعو بڻجن ٿا، ڪمزور هاضمي وارن لاءِ ماکي نعمت آهي، روزانو اڌ چمچو ماکي ۽ اڌ ليمي جي رُس کي ٿوري گرم پاڻي ۾ ملائي نيراني پيئڻ سان قبضي، تولهه ۽ تيزابيت جو خاتمو ٿئي ٿو ماکي روزانو باقاعدگي سان کائڻ سان ريح جي تڪليف ختم ٿي وڃي ٿي، هي آنڊن جي ڪارڪردگي کي بهتر بڻائي ٿي، الٽي ۽ هڏڪين کي روڪڻ لاءِ بہ مفيد آهي.

دل جا مرض:

تحقيق مان اهو ثابت ٿيو آهي تہ ماکي دل جي سور ۽ دل جي تيز ڌڙڪن تي ڪنٽرول ڪرڻ ۾ مفيد آهي، رات جو سمهڻ کان پهرين هڪ چمچو ماکي کائڻ دل جي لاءِ مفيد آهي.

رت جي گهٽتائي:

ماکي هيمو گلوبين يعني رت جا ڳاڙها ذرات ٺاهڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪندا آهن، ان جي ڪري ماکي ۾ ميگنيز فولاد، تامو جي موجودگي آهي، ماکي رت جي ڪميءَ جو شافي علاج آهي.

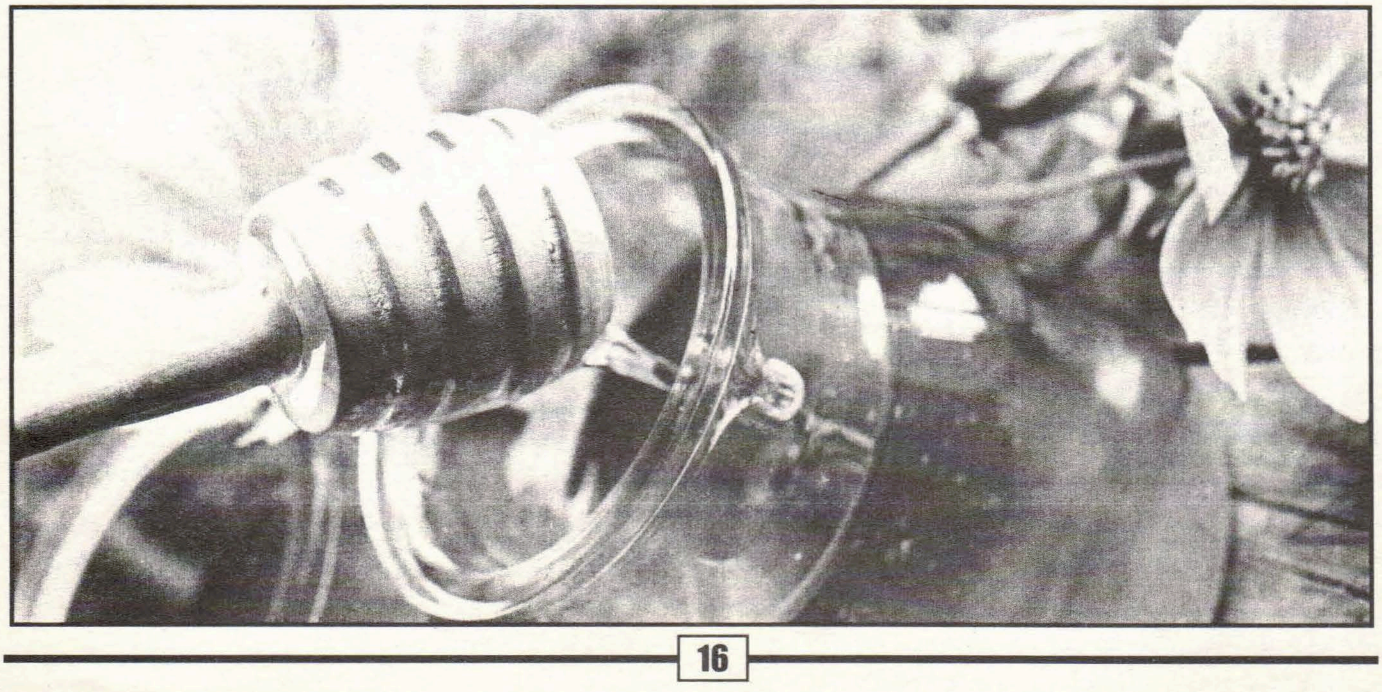
ڳلي جون بيماريون:

ڳلي ۾ خارش، کنگهہ ۾ ماکي مليل نيم گرم پاڻيءَ سان غراره ڪرڻ مفيد آهن، صبح ۽ شام هڪ چمچي ماکيءَ ۾ چپٽي هيڊ پيئل ملائي چٽڻ يا هڪ چمچي ماکي ۾ هڪ چپٽي ڪارا مرچ ملائي کائڻ سان کنگهہ ختم ٿي ويندي آهي، ماکي جو اڌ چمچو چند قطرا سنڍ جو رس ملائي استعمال ڪرڻ سان نزلي زڪام کان بچي سگهجي ٿو ماکي ساهہ جي نالي ۾ ٿيندڙ سوڄ کي بہ ختم ڪري ٿي ۽ بلغم ٺهڻ کي بہ روڪي ٿي.

ننڊ نہ اچڻ (بي خوابي)

ننڊ نہ اچڻ جي صورت ۾ رات جو سمهڻ کان پهرين گرم کير ۾ هڪ چمچو ماکي پيئڻ سان رات جو ننڊ اچي ويندي

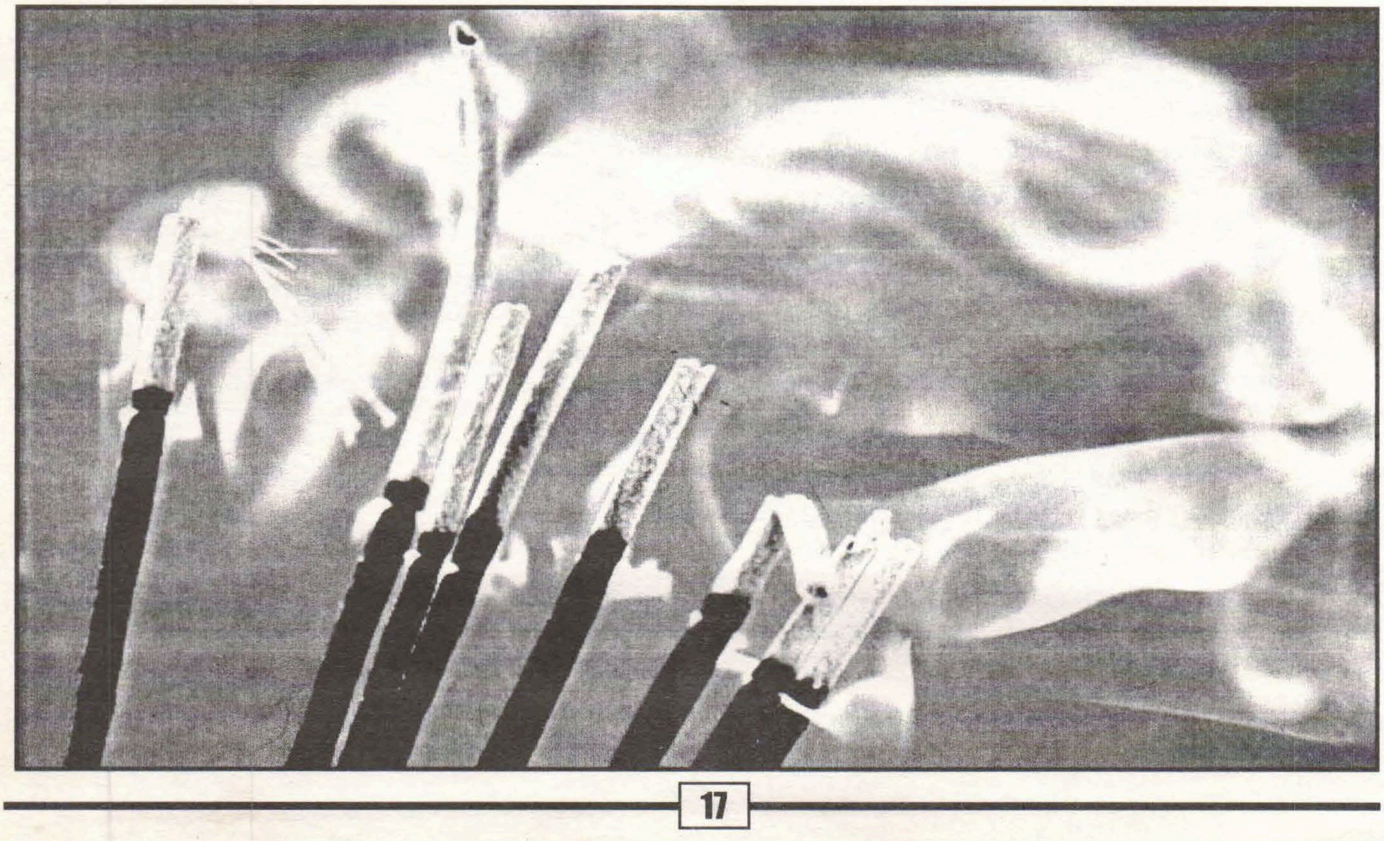
(نوٽ: فارم جي نڪتل ماکي ڪارآمد نہ آهي، ماکي جهنگلي هجڻ ضروري آهي، سچي ماکي ملڻ ۾ دشواري پيش اچي تہ هيٺين نمبرن تي رابطو ڪندا. 03164076307, 03013146154)

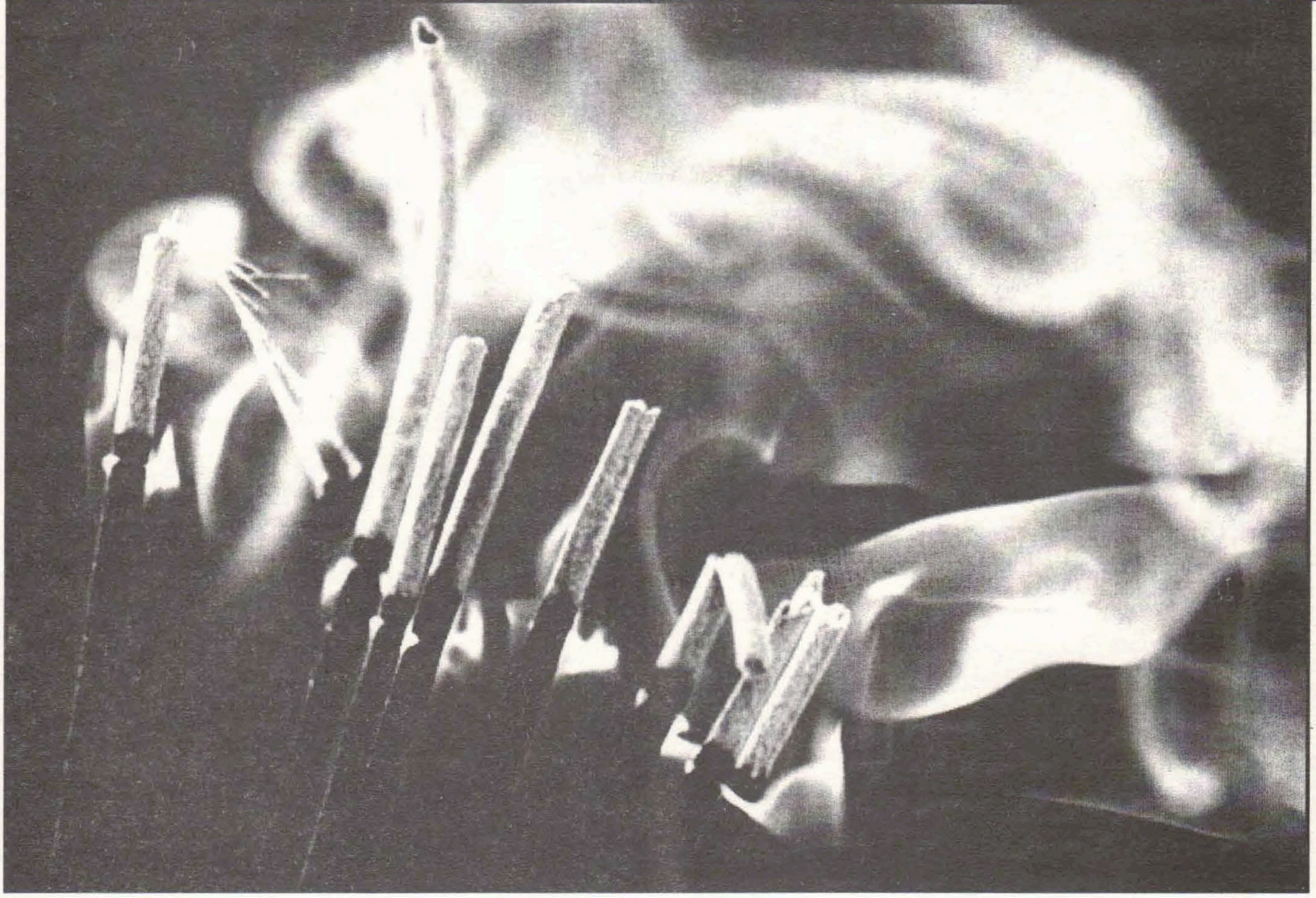


اگربتين جو خوشبودار زهريلو دونهون

پروفيسر ڊاڪٽر علي مرتضيٰ ڌاريجو

ڪيترن اپياسن مان خبر پئي آهي تہ خوشبودار دونهون جنهنکي اسان، "ڌوپ"/"واس" جي نالي سان بہ سڏيون ٿا ان جا صحت تي انتهائي خراب اثر پون ٿا. دنيا جي ڪيترن ملڪن ۾ سماجي ۽ تهذيبي لحاظ کان واس ڏيڻ جو رواج قديم دور کانوني رائج آهي. نئين سج سان ڪنهن ڪم يا ڌنڌي ڌاڙيءَ جي شروعات ڪرڻ، پوڄا پاٺ ڪرڻ ، ورد ڪرڻ، ڪنهن ديويءَ يا ديوتا کي راضي ڪرڻ، ماحول کي خوشگوار بنائڻ وغيره لاءِ عام طورتي ڌوپ واس ڪرڻ لاءِ اگربتيون بہ ٻاريون وڃن ٿيون. اگربتين جو رواج ڪيترن هنڌن تي عام جام ڪيو وڃي ٿو. اگربتي اصل ۾ سنسڪرت جي لفظ "اگاراوارتي" تان مروج ٿيو آهي جنهن ۾ "گارا" جي معنيٰ "بوءِ / خوشبو" ۽ "وارتي" جي معنيٰ "ڪاٺي" آهي. اگربتيءَ کي انگريزيءَ ۾ جاس اسٽڪ (joss stick) جي نالي سان سڏجي ٿو. ننڍي ڪنڊ ۾ ٿهندڙ اگربتيءَ ۾ بانس جي ڪاٺيءَ جو استعمال ڪرڻ انڊيا ۾ شروع ٿيو جيڪو اڄ تائين رائج آهي. جڏهن تہ نيپال، تبت ۽ جاپاني اگربتين ٺاهڻ لاءِ بانس جي ڪاٺي استعمال نہ ڪئي ويندي آهي. اگربتين جي استعمال جو رواج اميريڪا ۾ بہ آهي ۽ اتي انڊيا جي طرز جون اگربتيون ٺاهيون وڃن ٿيون. دنيا جي اٽڪل هر هندو گهر ۾ اگربتيءَ کانسواءِ پوڄا ڪرڻ اڌوري سمجهي وڃي ٿي. جيتوڻيڪ اگربتي اهڙي هر گهر ۾ استعمال ڪئي وڃي ٿي پر تنهن هوندي بہ منجهس صحت لاءِ ڪنهن بہ قسم جو ڪوبہ فائدو موجود ناهي، سواءِ ان جي تہ اهڙي ماحول ۾ خوشبودار دونهون خارج ڪري ٿي ۽ ان جا ٻيا بہ ڪيترا ئي خراب اثر پون ٿا جهڙوڪ: جنهن هنڌ ٻرندي رهي ٿي اتي هڪ خطرناڪ قسم جي هوا جي غلاظت پيدا ڪري ٿي، جنهن کي ڪاربان مونو آڪسائيڊ (carbon monoxide) جي نالي سان سڏجي ٿو. دونهين پيدا ٿيڻ سبب ڦڦڙن جا مسئلا پيدا ٿين ٿا. جنهن سبب ڪيترا ماڻهو ڪنگهندا ۽ ڇڪون ڏيندا رهن ٿا. جو اهي اهڙي دونهين لاءِ حساس ٿين ٿا. ورلي، ماڻهو ٻوساٽجي بہ وڃن ٿا. اگربتين جي سڙڻ سان خارج ٿيندڙ دونهين سبب ڦڦڙن جي هوا ـ نلين (bronchial tubes) جي سوزش ٿي پوي ٿي. چاڪاڻ تہ اگربتين مان سلفر ڊاءِ آڪسائيڊ (sulphur dioxide)، ڪاربان مونو آڪسائيڊ، آڪسيجن جا نائٽروجن ۽ فارملڊيهائيڊ (formaldehyde) خارج ٿئي ٿي جيڪا سنهيءَ دز تہ گئس جي صورت ۾ بہ ٿي سگهي ٿي، اهڙين حالتن ۾ جيڪڏهن انهن سان لاڳيتو واڪو ٿبو رهجي تہ ڦڦڙن جي سنگين ٻنجيندڙ بيماري (COPD) ۽ دم جي تڪليف ٿي سگهي ٿي. ساڳي





وقت اهاب هڪ حقيقت آهي تہ اگربتين جي دونهين سان گهڻي وقت تائين لاڳاپي ۾ رهڻ سبب خاص طورتي ٻارڙن ۾ پيرسنن ۾ اکين جي سوزش ٿي سگهي ٿي. اهو بہ ممڪن ٿي سگهي ٿو تہ جن فردن جي چمڙي حساس ٿئي ٿي اهي اگربتيءَ جي دونهين سان روزانو لاڳاپي ۾ اچڻ سبب چمڙيءَ جي خارش ۾ مبتلا ٿي سگهن ٿا. ان سلسلي ۾ ڊاڪٽرن جو چوڻ آهي تہ جسم جي ڪن حصن جهڙوڪ: اکين جي ڇپرن جي چوگرد واري چمڙي، نڪ جي هيناهين حصي واري ۾ ٽوننين جي خاص طورتي الرجي پيدا ڪندڙ وڪرن لاءِ حساس ٿئي ٿي. ساڳي طرح سان اگربتيءَ مان خارج ٿيندڙ دونهين جي دز چمڙيءَ جي سوزش ۾ الرجي جو ڪارڻ بنجي سگهي ٿي.

اگربتيءَ جي خوشبوءَ سبب ڪيترا اعصابي مسئلا بہ پيدا ٿين ٿا جهڙوڪ: مٿي جو سور، ڪنهن ڳالهہ تي توجهہ نہ ڏئي سگهڻ ۾ ويسر. جيئن تہ گهرن اندر اگربتي ٻارڻ سان ڪاربان مونو آڪسائيڊ ۾ نائٽروجن آڪسائيڊ جهڙا وڪر پيدا ٿي رت ۾ شامل ٿي وڃن ٿا تنهنڪري رت ۾ جيڪڏهن انهن جي گهاٽائپ وڌي وڃي تہ اهي دماغ تي اثر ڪري اعصابي/تنتن جا مسئلا پيدا ڪن ٿا.

جنرل آف اميريڪن ڪينسر سوسائٽي مطابق، جيڪڏهن ڊگهي وقت تائين اگربتيءَ جي خوشبوءَ ۾ واڪو ٿبو رهجي تہ ان سان ساهہ سرشتي جي مهاڙين حصي جي ڪينسر ٿيڻ جو امڪان وڌي وڃي ٿو. ساڳي وقت ان ڳالهہ جي بہ نشاندهي ڪئي وئي آهي تہ جيڪڏهن اهڙو فرد ساڳي وقت تماڪ ڇڪيندڙ بہ هجي تہ عام فرد جي ڀيٽ ۾ ڪيس ڪينسر ٿيڻ جو وڌيڪ امڪان رهي ٿو.

اگربتيءَ جي ٻرڻ سان خارج ٿيندڙ زهريلي دونهين ۾ شيهو (lead) ۾ ميگنيشيم (magnesium) هجڻ سبب اهو جسم تي زهرن جو بار وڌائي ڇڏي ٿو. پر جڏهن زهريلون گئسون ۾ دز ساهہ رستي جسم ۾ داخل ٿئي ٿي تہ انهن جو وڌندڙ وزن خارج نہ ڪري سگهڻ سبب ٻڪين جا مختلف مسئلا پيدا ڪري سگهن ٿيون. ان ڪانسواءِ اگربتيءَ جي ٻرڻ سبب منجهائس خارج ٿيندڙ دونهون رت سان شامل ٿي منجهس غلاظتن جو مقدار وڌائي ڇڏيٿو.

روزانو اگربتيءَ جي دونهين ۾ واڪي ٿيڻ سبب ان جو دل تي خراب اثر پويٿو. اهڙي هڪ اڀياس دوران ڏٺو ويو آهي تہ ڊگهي وقت لاءِ اگربتين جي دونهين/خوشبو ۾ واڪي ٿيڻ سان دل جي بيمارين سبب مرڻ جي انگ ۾ 12 سيڪڙو تہ ڪورونري () بيمارين سبب 10 سيڪڙو واڌارو ٿئي ٿو. ان جو مکيو سبب اگربتين جي دونهين ۾ وليٽائيل آرگئنڪ ڪمپائونڊ (voc) ۾ دز آهي. ان سان گڏ رت نلين جي سوزش وڌي وڃي ٿي جنهن سبب رت جي وهڪري تي اثر پوڻ سبب دل جون پيچيدگيون وڌي وڃن ٿيون.

*****

ٻارن جي صحت جي مسئلن ۾ هولسٽڪ ميڊيسن جو ڪردار

ڊاڪٽر نثار احمد محمدي (پي ايڇ ڊي ڪولمبو)

صحت جي عالمي اداري جي وصف مطابق فقط بيماري جي نہ هجڻ کي صحت نہ چئبو آهي پر جسماني، ذهني ۽ سماجي طور آسودا هجڻ ۽ ڪم ڪار ڪرڻ جي ڀرپور مٿاهين صلاحيت جي هجڻ کي صحت چئبو آهي.

ڪي ٻار جسماني طور تہ تندرست نظر ايندا آهن ۽ سٺن خوشحال گهراڻن سان تعلق رکندا آهن پر پوءِ بہ اهي تعليم ۾ دلچسپي نہ وٺندا آهن. انجو ڪارڻ انهن جو گهرو ماحول ٻارن جا والدين يا استاد ٻار کي ٻي توجهي جو شڪار بڻائين ٿا نتيجي ۾ ٻار ڊپريشن يا ٻين دماغي بيمارين جو شڪار ٿي سگهن ٿا.

صحت جي بنيادي سار سنڀال Primary Health Care هر فرد جو بنيادي حق آهي

صحت جي بنيادي سار سنڀال صحت جي اها بنيادي سهولت آهي، جيڪا سائنسي طور درست هجي، ثقافتي طور قابل قبول هجي ۽ ملڪ ۽ قوم جي وسيلن آهر افراد جي شموليت سان ان سهولت کي قابل حصول بڻايو وڃي.

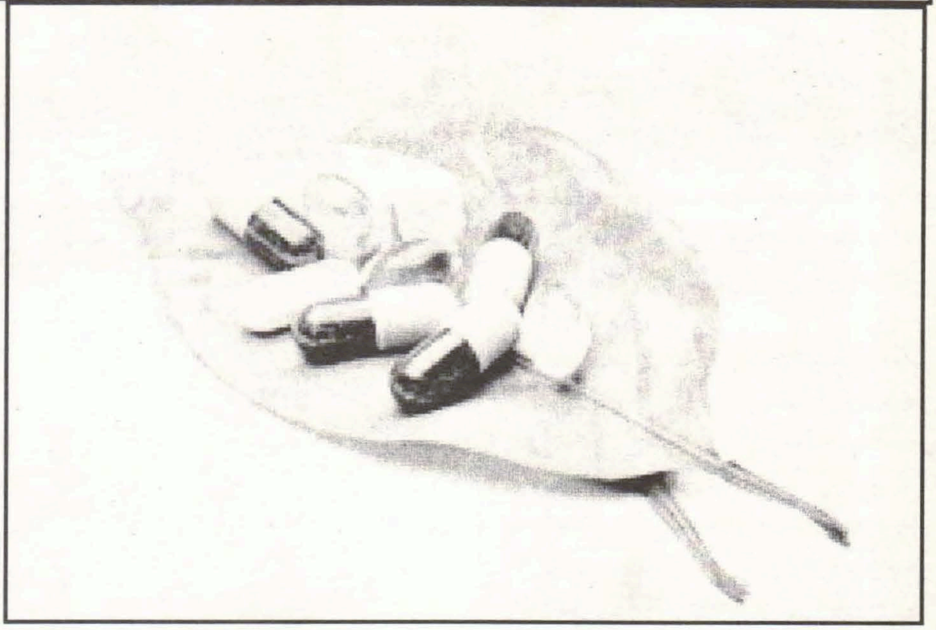
جيئن تہ صحت جي وصف مان معلوم ٿيو تہ اها جسماني، ذهني ۽ سماجي آسودگي تي منحصر آهي، انڪري هولسٽڪ ميڊيسن جو صحت جي سڌاري ۾ وڏو ڪردار آهي.

هولسٽڪ ميڊيسن ڪنهن خاص عضوي يا خاص بيماري لاءِ نہ آهي، پر ان جو مقصد جسماني، ذهني ۽ روحاني طور تندرست رکڻ آهي. هولسٽڪ ميڊيسن ۾ اهي علاج جا طور طريقا اپنايا وڃن ٿا. جيڪي فطرت جي مطابق هجن ۽ انسان تي ڪلي طور مثبت اثر رکندڙ هجن. هولسٽڪ ميڊيسن جو مقصد صحت ۽ تندرستي جي مٿانهين حد حاصل ڪرڻ آهي. هولسٽڪ ميڊيسن جي نظريي مطابق هولسٽڪ ميڊيسن ذريعي زندگي جو خاص توازن برقرار رکڻ آهي. هولسٽڪ ميڊيسن جي مطابق انسان جي جسم، دماغ ۽ روح جو پاڻ ۾ گهرو لاڳاپو آهي، جيڪڏهن ان مان ڪو حصو اثر انداز ٿيندو تہ پوءِ سڄي جسم جي صحت تي انجو اثر ٿيندو.

هولسٽڪ ميڊيسن پريڪٽيشنر وٽ جڏهن ڪو ٻار يا وڏو مريض تي ايندو آهي تہ انکي صرف دوا ڏئي روانو نہ ڪيو ويندو آهي، پر ان سان گڏ انجي ڪاڌ خوراڪ ۽ رهڻي ڪهڻي، سمهڻ ۽ ٻين عادتن کي بہ نظر ۾ رکيو ويندو آهي. جيڪي بيماري جو ڪارڻ ٿي سگهن ٿا. اسان ان مريض کي تڪليف لاهڻ لاءِ ڪا بہ دوا ڏئي سگهو ٿا پر انجي بيماري جي مڪمل خاتمي لاءِ انجي خوراڪ ۽ لائف اسٽائيل کي تبديل ڪرڻ جي ضرورت هوندي آهي. جيئن ڪن مريضن کي آرام جي ضرورت هوندي آهي جيئن دل جي مريضن کي تہ ڪن مريضن کي گهمڻ ۽ ورزش ڪرڻ جي ضرورت هوندي آهي. جيئن شگر، گئس، ٿولهہ، گڙدن جي مريضن کي صاف پاڻي جي وڌيڪ ضرورت هوندي تہ دم ۽ ڦڦڙن جي ٽي بي جي مريضن کي صاف هوا جي وڌيڪ ضرورت هوندي آهي.

ٻارن جي صحت لاءِ سٺي ڪاڌ خوراڪ سان گڏ صحت جي تعليم جي بہ گهڻي ضرورت آهي. ڪيترن ئي خوشحال گهراڻن جا ٻارڙا فقط اس نہ ملڻ سبب هڏن جي بيماري رڪيٽس سبب معذور ٿي وڃن ٿا ڇاڪاڻ تہ سج جي روشني وٽامن ڊي جو وڏو ذريعو آهي، جيڪا هڏن کي مضبوط ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿي. ان ڪانسواءِ فاسٽ فوڊس ۽ تيزابي ڪاڌا ساهہ جي بيمارين، الرجي، معدي جي تڪليف جو باعث بڻجن ٿا. جيتوڻيڪ اهي ڪاڌا عام ڪاڌن کان مهانگا ٿين ٿا.

هولسٽڪ ميڊيسن ۾ نہ فقط بيمارين جو علاج ڪيو ويندو آهي، پر بيماري کان بچاءُ پڻ ڪيو ويندو آهي، جو تہ علاج کان بهتر بيمارين کان بچاءُ بهتر آهي. هر سٺي



پريڪٽيشنر کي صحت جي تعليم ڏيڻ وارو هئڻ گهرجي. اسڪولن ۾ ٻارن لاءِ تعليم جا سيشن هئڻ گهرجن. اسان وٽ ڪافي هنڌن تي سرڪاري طور تي اسڪولن ۾ تعليم جا سيشن مقرر ٿيل آهن. پر ان جي صحيح نگراني نه ٿيڻ جي ڪري گهڻ جاين تي فقط ڪاغذي ڪارروائي ڪئي وڃي ٿي ۽ عملي ڪم ڪونه ڪيو وڃي ٿو.

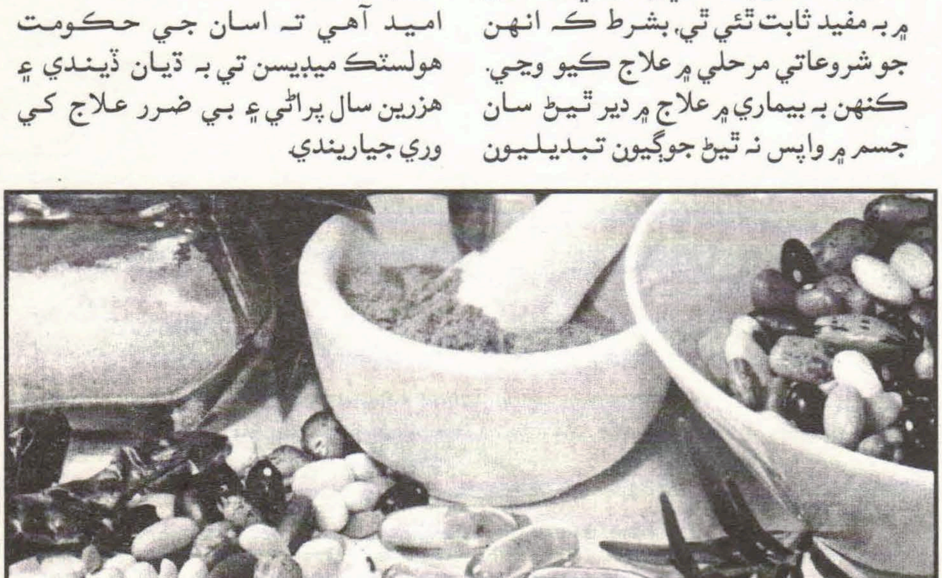
الله تعاليٰ انسان جي اهڙي تخليق ڪئي آهي جو انسان ۾ بيمارين کان بچاءَ جي سگهه به رکي آهي. جراثيمن کي منهن ڏيڻ لاءِ قوت مدافعت ۽ جسم مان زهريلا مادا خارج ڪرڻ لاءِ مخصوص عضوا گڙدا، چمڙي وغيره ۽ جسم جا زهريلا مادا ختم ڪرڻ لاءِ جيرو موجود آهي. جڏهن اهي عضوا ڪم گهٽ ڪرڻ لڳن ٿا ته بيماريون جنم وٺن ٿيون.

هولسٽڪ ميڊيسن ۾ مرض جو نه پر مريض جو علاج ڪيو ويندو آهي. مثال طور جڏهن ڪو مريض رڳن جي بيماري ۾ ايندو آهي يا هڏن جي بيماري جو ايندو آهي ته ان کي نه صرف انجي دوا ڏني ويندي آهي پر انجو اهڙي طرح علاج ڪيو ويندو آهي، جو انجي اندر موجود تقريبن سمورين بيمارين جو خاتمو ٿي ۽ اها هولسٽڪ اپيروچ سان ئي ممڪن آهي. الله جي مهرباني سان اسان وٽ آيل مريض ٻار وڏا جڏهن جسماني معذوري يا رڳن جي بيمارين ۾ ايندا آهن ته انهن جي علاج دوران انهن جي جسم جو ٻيون تڪليفون چاهي جگر معدي جي بيمارين جو هجن يا گڙدن جون يا ٻيون ڪي هجن ته اهي به ختم ٿي وينديون آهن. جو ته هولسٽڪ ميڊيسن سان جسم جا زهريلا اثر ختم ڪرڻ ۾ ۽ قوت مدافعت وڌائڻ ۾ به مدد ملي ٿي. هولسٽڪ ميڊيسن آٽو اميون بيمارين پيدائشي ۽ موروثي بيمارين ۾ به مفيد ثابت ٿئي ٿي، بشرط ڪه انهن جو شروعاتي مرحلي ۾ علاج ڪيو وڃي. ڪنهن به بيماري ۾ علاج ۾ دير ٿيڻ سان جسم ۾ واپس نه ٿيڻ جوڳيون تبديليون ايندين آهن. جنهن جي ڪري مريضن کي فائدو گهٽ ٿيندو آهي.

هولسٽڪ ميڊيسن ۾ فالج ۽ هارٽ اٽيڪ جهڙن موذي مرض کان بچاءَ ۽ سڌاري جو بهترين علاج پڻ موجود آهي.

اسان وٽ ملڪي سطح تي هولسٽڪ ميڊيسن جي ترقي تي ايڏو ڌيان نه تو ڏنو وڃي پر ترقي يافته ملڪن ۾ هولسٽڪ ميڊيسن جو رواج تيزي سان وڌندڙ آهي. هولسٽڪ ميڊيسن مختلف ملڪن ۾ مختلف نالن سان ۽ طريقن سان ڪيو وڃي ٿو جيئن هندستان ۾ آيورويدا، چائنه ۾ ٽريڊيشنل چائنيز ميڊيسن، آمريڪا ۽ يورپ ۾ نيچروپيٿي مشهور آهن. اسان جي ملڪ ۾ نيچرل ميڊيسن ۽ قانون مفرد اعضاءَ يتيم حالت ۾ موجود آهن. يوناني ميڊيسن تي اڻپورو ڌيان ڏنو وڃي ٿو. اڳي ٻار ديسي ستيون ڦڪيون استعمال ڪري صحت مند رهندا هئا ۽ ورلي بيمار ٿيندا هئا. هاڻي ڪارٽيسون ۽ ايلوپيٿڪ دوائن جي غلط استعمال جي ڪري ٻار جسماني معذور ۽ ٻين خطرناڪ بيمارين ۾ ورنجي وڃن ٿا. اسان وٽ مئٽرڪ پاس ڇوڪرو 6 مهينا پرائيويٽ ڊاڪٽر وٽ ڪم ڪرڻ کانپوءِ ڊاڪٽر ٿي وڃي ٿو ۽ ماڻهن جي صحت سان کيڏي ٿو.

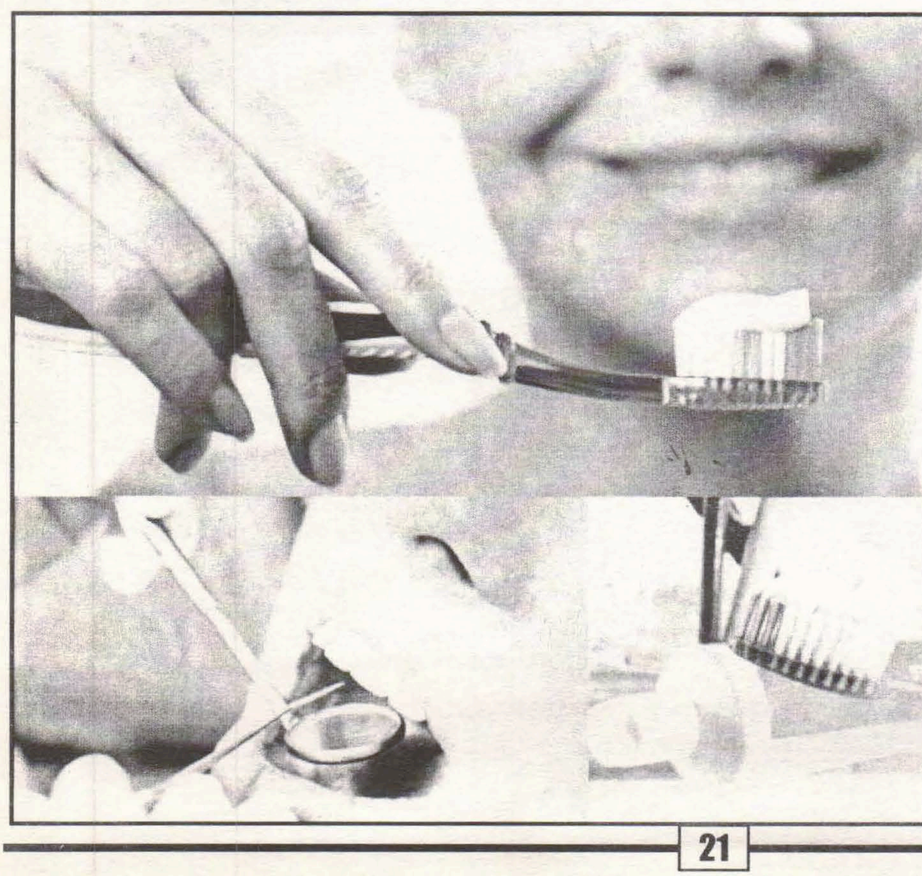
اميد آهي ته اسان جي حڪومت هولسٽڪ ميڊيسن تي به ڌيان ڏيندي ۽ هزرين سال پراڻي ۽ بي ضرر علاج کي وري جيارينديِ.



ڏندن جي حفاظت ڪريو۽ مهانگن علاجن کان بچو

ڊاڪٽر منزه قادري (سينيئر ڊينٽل سرجن)

1. توهان کي خبر آهي تہ رڳو ڏندن جي برش ۽ پيسٽ تي معمولي خرچ ڪرڻ سان توهان لکن جي مهانگن علاجن کان بچي سگهو ٿا.
2. هر ڇهين مهيني ڏندن جو معائنو ۽ چيڪ اپ ڪرائڻ سان خطرناڪ بيمارين کان بچاءُ ٿي سگهي ٿو.
3. هر ڇهين مهيني ڏندن جي صفائي جنهن کي Scaling چيو وڃي ٿو ڪرائڻ سان ڏندن جو ڪيڙو۽ مهارن کي پائيريا بہ نہ لڳندو.
4. ڏندن جي چيڪ اپ ۾ جنهن ۾ هڪڙو پوري بتيهي ڏندن جو X_ray جنهن کي OPG چيو ويندو آهي ڪرائڻ سان لڪيل ڏندن جي بيمارين جو اڳواٽ ئي پتو لڳائي ٿو.
5. روزانہ ڏندن تي هڪڙي سنهي پيلو مواد جمع ٿي چيڙي پوندو آهي. جنهن کي پليڪ (Plegue) چئبو آهي، انهن کي صرف برش ئي صاف ڪري سگهي ٿو ورنہ پيلڪ ۾ هڪڙو اهڙو تيزاب هوندو آهي، جنهن سان ڏندن ۾ سوراخ ۽ مهارن ۾ زخم ٿيو پون. انهيءَ لاءِ برش ۽ پيسٽ سان ڪرڻ لازمي آهي. برش ڪرڻ وقت مهاڙن کي نہ رڳڙجي نہ تہ مهارون ڦاٽي زخمي ٿي سگهن ٿيون.
6. ٿوٿ پيسٽ ۾ فلورائيڊ جو هجڻ لازمي هجي جيڪا ڏندن جي مٿان هڪڙي حفاظتي سطح ناهيندي آهي. جيڪا ڏند خراب ٿيڻ کان بچائيندي آهي.
7. ٻارن جا جڏهن پڪا ڏند اچي وڃن تہ انهن تي فورن سيلنٽ لڳرائي ڇڏجي جيئن ڪيڙو نہ لڳي سگهي. سيلنٽ هڪڙو اهڙو اڇي رنگ جو مصالحو هوندو آهي جيڪو ڏندن جي انهن جڳهن تي لڳايو ويندو آهي جتان ڏندن ۾ ڪيڙو لڳڻ شروع ٿيندو آهي تہ جيئن ڪيڙو لڳي نہ سگهي.
8. مهارن کي مضبوط ڪرڻ لاءِ تازو فروٽ، سبزيون ۽ پاڻي جو استعمال گهڻو ڪجي.
9. بار بار وچ وچ ۾ ڪاڌو کائڻ کان پاسو ڪجي خاص ڪري منيون ۽ چيڙڻ واريون شيون جيئن چاڪليٽ، جيلي وغيره نہ کائجي.
10. سگريٽ پيئڻ سان ڏندن تي سگريٽ جو ڪارو دونهون ڪارو رنگ جمع ٿي ويندو آهي، منهن ۾ خشڪي ٿيڻ جي ڪري پليڪ بہ وڌيڪ ٿئي ٿي.
11. سوپاري، گٽڪو مين پڙي، چاليا، نسوار وغيره کائڻ سان وات جو ڪينسر ۽ ٻيا خطرناڪ مرض ٿي ويندا آهن. خاص طرح سان اهو تماڪ جيڪو ماڻهو اڪثر وات ۾ ڳل جي اندر رکي ۽ وسري ويندا آهن ۽ سڄي رات اهو وات ۾ هئڻ جي ڪري هڪڙو اهڙو زخم ٿيندو آهي جيڪو بعد ۾ ڪينسر ٿيو وڃي ٿو.
12. جيئن تہ ٻهرين ٻڌايو آهي تہ فلورائيڊ جو استعمال ڪجي جيئن تہ ٽوٿ پيسٽ، مائوٿ واش ۽ گهريلو پيئڻ واري پاڻي ۾ هن کي شامل ڪجي.
13. منيون شيون کائڻ سان پليڪ اجا مضبوط ٿيندي آهي ۽ ڪيڙو لڳندو آهي.
14. ڪيلشم جئين تہ کير ۽ فروٽ ۾ وڌيڪ هوندو آهي تہ انهيءَ جو استعمال ڪرڻ سان ڏند مضبوط ٿيندا آهن.
15. اگر قدرتي ڏند ٽيڙا پيدا ٿيا آهن تہ انهن کي سڌو ڪرڻ لازمي ٿي ويندو آهي، ۽ ٻيو تہ ڪاڌو بہ ڦاسندو آهي ۽ برش بہ انهن ٽيڙن ڏندن جي وچ مان صفائي نہ ٿو ڪري سگهي ۽ نتيجن ڪيڙو لڳي ويندو آهي. ۽ مهارن مان رت ۽ بدبوءِ بہ اچڻ لڳندي آهي.



ٿولهه- ڪهڙن ملڪن جا ماڻهو ڇا ٿا چون؟

عالمي اداري صحت جي ڊائريڪٽر پيڪا چوي ٿو تہ ان سلسلي ۾ عام ماڻهو کي انعام جي لالچ ڏيڻ گهرجي. مثلا: سگريٽ ڇڪڻ ڇڏيو ۽ انعام حاصل ڪريو. ان کان علاوه جيڪڏهن اوهان جو ڪوليسٽرول گهٽ هوندو تہ اوهان کي انعام ملندو ۽ اها بہ لالچ ڏئي سگهجي ٿي تہ پنهنجو وزن گهٽ ڪريو ۽ انعام وٺو.

هندوستان

48 سيڪڙو هندستانين کي شڪايت آهي تہ انهن جي زالن جو وزن وڌيڪ ٿئي ٿو. ان ڪري اهي بدشڪل ۽ ٻي ڊوليون ٿين ٿيون. اهڙيءَ ريت 46 سيڪڙو عورتن کي اها شڪايت آهي تہ انهن جا مڙس بدصورت ۽ ٻي ڍنگا آهن. ان لاءِ ٻئي برابريءَ جي بنياد تي هڪ ٻئي کان ناخوش آهن.

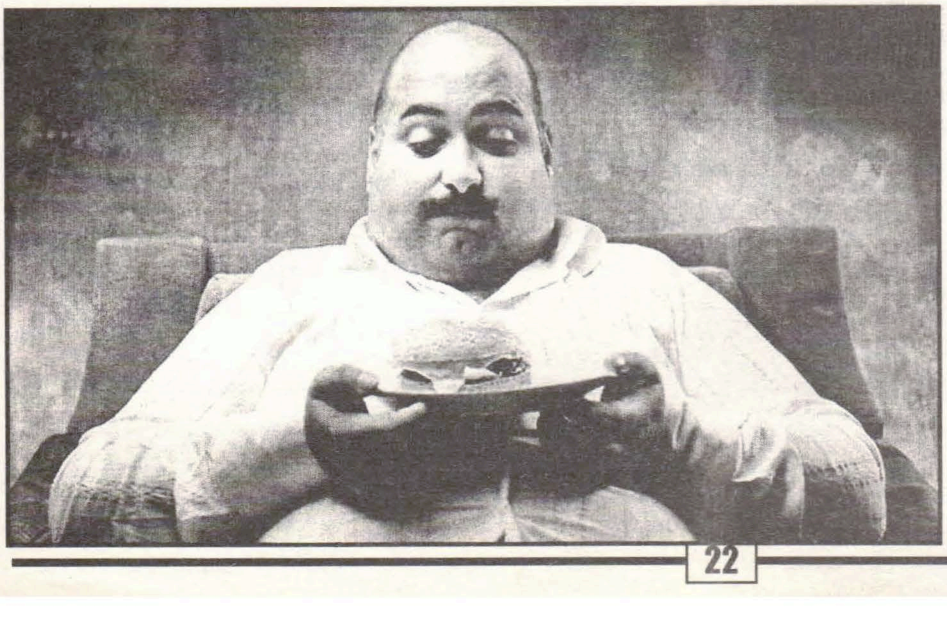
چين

37 سيڪڙو چينين اعتراف ڪيو آهي تہ اهي وزن گهٽ ڪرڻ جون گوريون کائيندا آهن. ماهرين چون ٿا تہ چيني ماڻهو پنهنجي ٿولهہ جي ڪري تمام گهڻا فڪرمند آهن. ان لاءِ هو وزن گهٽ ڪندڙ گوريون خريد ڪن ٿا. ليڪن اهي گوريون صحت لاءِ خطرناڪ ثابت ٿي سگهن ٿيون. ان سان ماڻهو مري بہ سگهي ٿو.

سروي ڪرڻ کان پوءِ معلوم ٿيو آهي تہ دنيا ۾ عورتون مردن جي مقابلي ۾ وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ وڌيڪ پريشان آهن. برازيل ۾ وزن گهٽ ڪندڙ گوريون 30 سيڪڙو روس ۾ 24 سيڪڙو ۽ ميڪسيڪو ۾ 23 سيڪڙو فرد کائن ٿا.

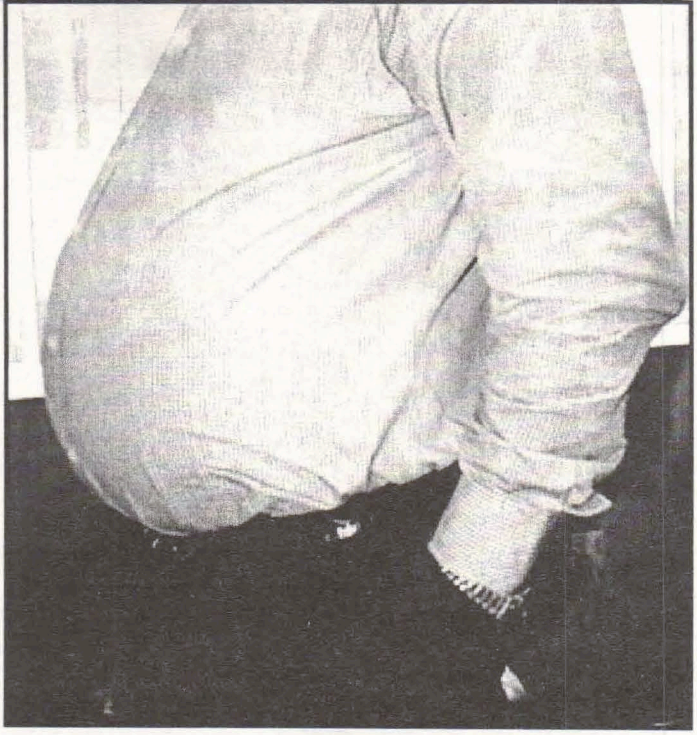
سوئيٽزرلينڊ

دنيا جي گهڻن ملڪن جي سروي ڪرڻ کان پوءِ جڏهن سوئيٽزرلينڊ جي ماڻهن



فن لينڊ

1970ع ۾ فن لينڊ ۾ دل جي بيمارين سان مَرندڙن جو تعداد دنيا ۾ سڀ کان وڌيڪ هو. جنهن جو بنيادي سبب ٿولهہ هئي. حڪومت ان سلسلي ۾ مهم هلائي، ماڻهن کي خوراڪ ۽ ورزش جي باري ۾ تعليم ۽ آگاهي ڏني ۽ اهو ٻڌايو تہ تماڪ نوشي، سگريٽ پيئڻ سان دل جون بيماريون ٿين ٿيون. ان لاءِ تماڪ نوشي نہ ڪرڻ گهرجي. انهي مهم جو نتيجو اهو نڪتو تہ 30 سالن کان پوءِ 80 سيڪڙو ماڻهن جي ٿولهہ ختم ٿي وئي ۽ فن لينڊ جي ماڻهن جي عمرين ۾ سراسري طور ڏهن سالن جو واڌارو ٿي ويو.



ڪان پڇيو ويو ته اهي پنهنجي وزن گهٽائڻ لاءِ ايڏي وٺ پڪڙ ڇو ٿا ڪن ۽ ان سلسلي ۾ هڪ ڳالهه سامهون آئي ته هتان جا ماڻهو ڊاڪٽرن کي وڌيڪ اهميت نه ٿا ڏين. سوئيٽزرلينڊ جي ڪل آبادي مان 11 سيڪڙو ماڻهو ڊاڪٽرن جي مشوري تي هلن ٿا.

روس

روس جا ماڻهو وري عجيب و غريب آهن هي پنهنجو وزن گهٽائڻ لاءِ تماڪ نوشي ڪن ٿا. 23 سيڪڙو روسي مرد ۽ 18 سيڪڙو عورتون اها ڳالهه مڃين ٿا ته اهي وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ تماڪ نوشي ڪن ٿا.

فلپائين

فلپائين جا 95 سيڪڙو ماڻهو ڳالهه ديانت داري ۽ ايمانداري سان چون ٿا ته انهن کي وزن گهٽ ڪرڻ ۾ ڪا دلچسپي ناهي. اهي پري آرام سان کائن ٿا. جڏهن ته 82 سيڪڙو ماڻهن جو چوڻ آهي ته انهن ۾ اها همت ناهي ته اهي بک جو مقابلو ڪري سگهن صرف 38 سيڪڙو ماڻهو اهڙا آهن جيڪي وزن گهٽ ڪرڻ جا خواهشمند آهن.

تائيلينڊ

تائيلينڊ جا ماڻهو کاڌا پچائڻ ۾ ماهر هوندا آهن، اهي پنهنجي کاڌن ۾ ڪارا مرچ ضرور وجهندا آهن. جنهن جي ڪري انهن جو هاضمو درست رهي ٿو. مگر اهي ان خيال سان ڪارا مرچ وجهن ٿا ته انهن جا کاڌا مزيدار ٿين. ڪارن مرچن ڪري اوهين تيزيءَ سان کاڌا کائي نه ٿا سگهو. آمريڪي کاڌا تمام تيزي سان کائيندا آهن.

انڊونيشيا

انڊونيشيا جو مذهب اسلام آهي جنهن ۾ روزو رکڻ فرض آهي. روزي ۾ اوهان صبح کان شام تائين ڪجهه نه ٿا کائو. ماهرين جو چوڻ آهي ته وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ فاقا ڪشي جي ضرورت نه آهي البته احتياط سان کائڻ ڪري وڌيڪ کاڌي کائڻ کان نجات ملي ٿي. اهڙي ريت اوهان جي جسم ۾ گهٽ ڪيلريز پهچن ٿيون.

پولينڊ

پولينڊ جي ماڻهن جو چوڻ آهي ته ٻاهر جي مقابلي جڏهن گهر ۾ کاڌو کائو ٿا ته وڌيڪ کاڌو کائو ٿا. ان ڪري اوهين ٻاهر کائيندي ڪفايت شعاري کان ڪم وٺو.

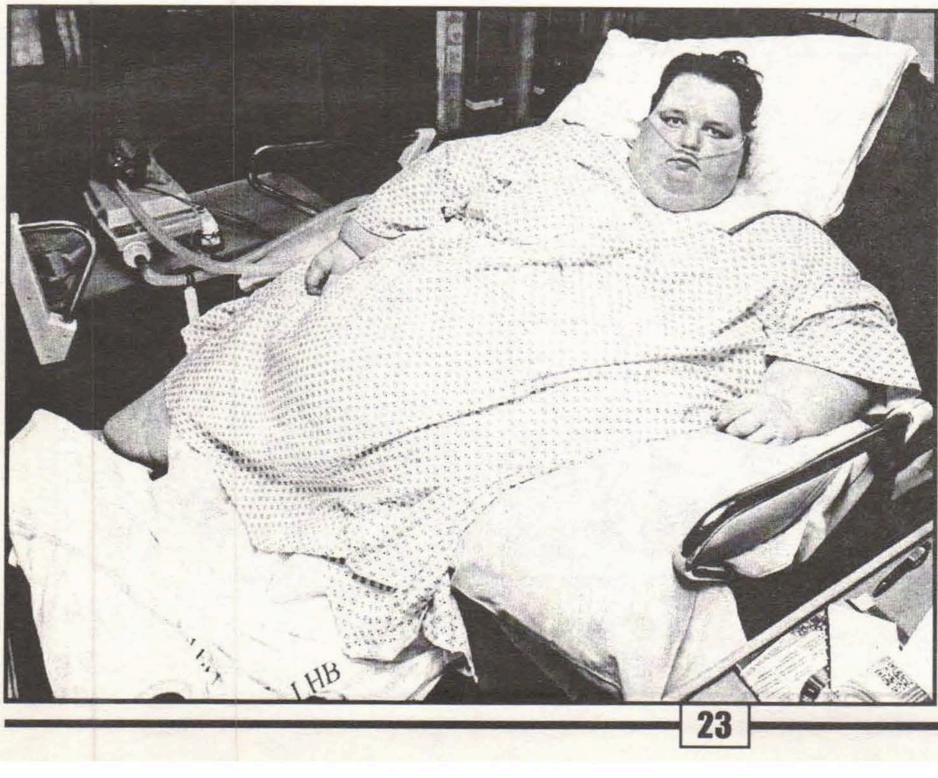
فرانس

92 سيڪڙو فرانسيسي رات جو کاڌو گڏجي کائن ٿا. اهي کاڌو دير تائين کائيندا رهن ٿا. کائڻ دوران اهي گفتگو به ڪندا رهن ٿا. چاڪاڻ ته جيئن کاڌو گهٽ ۾ گهٽ معدي ۾ وڃي. دير تائين کائڻ ڪري اهو احساس به ٿئي ٿو ته هاڻي پيٽ ڀرجي چڪو آهي هاڻي کاڌو کائڻ بند ڪيو وڃي.

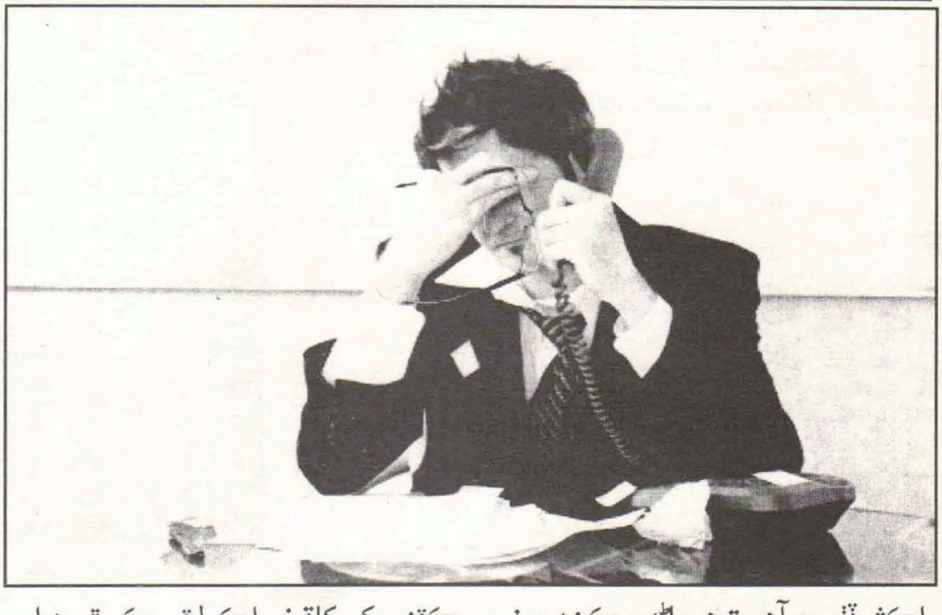
جرمني

75 سيڪڙو جرمن ناشتو ضرور ڪندا آهن. اهي ناشتي ۾ صرف انڊوماني نه کائيندا آهن پر بغير ڇاڻ واري ماني، فروٽ به کائن ٿا. ماهرين جو چوڻ آهي ته ناشتو ضرور ڪرڻ کپي. ناشتو نه ڪرڻ ڪري اوهان کي بک وڌيڪ لڳندي ۽ اوهين منجهند جو وڌيڪ کاڌو کائيندو.

*****



پريشان ٿيڻ ڇڏي ڏيو



اڪثر ڏٺو ويو آهي ته هر ماڻهو ڪنهن نه ڪنهن پريشاني ۾ مبتلا آهي هاڻي اسان کي ڏسڻو آهي انسان پريشان ڇو ٿو ٿئي. انسان انيڪ ۽ ڪيترا مسئلا آهن جنهن ڪري انسان پريشان ٿئي ٿو.

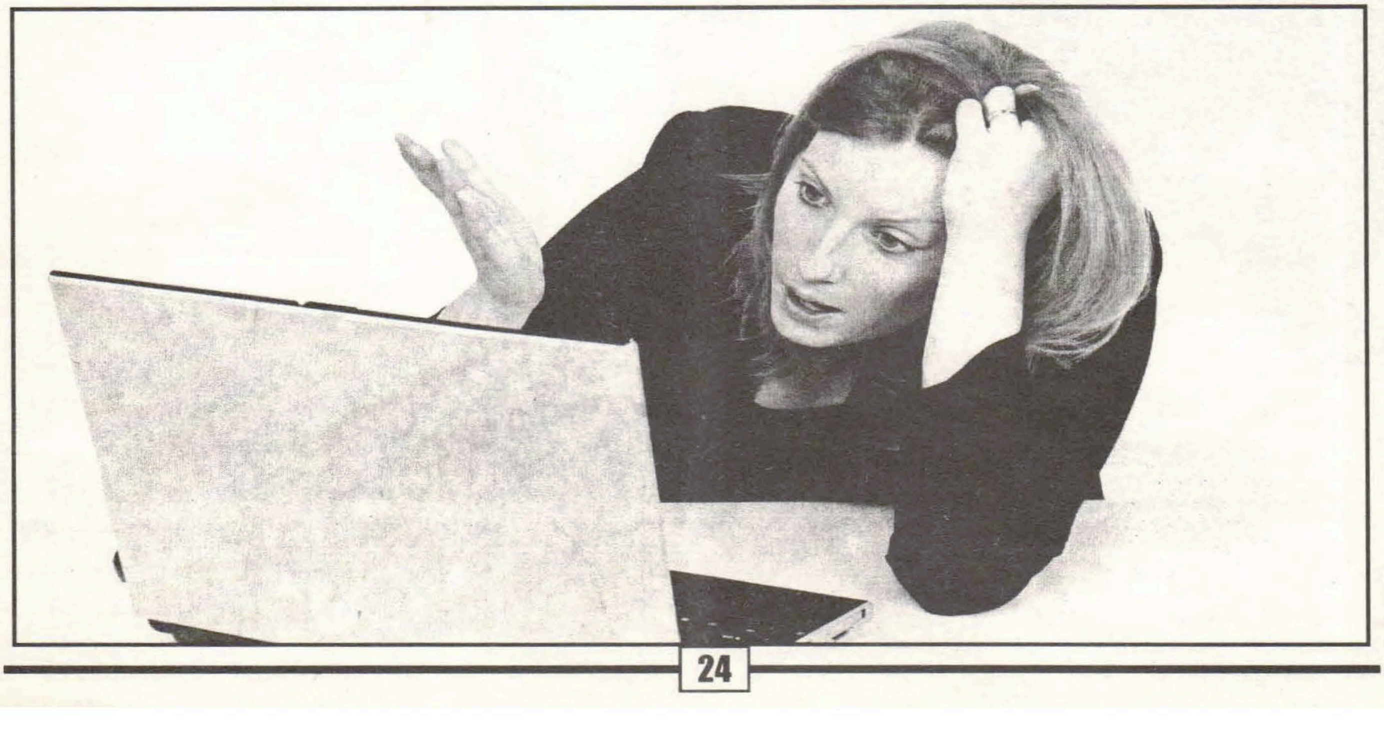
مثلا: مالي تنگي، بيماري، بي روزگاري، گهرو مسئلا، سماجي مسئلا وغيره اچي وڃن ٿا.

مالي تنگي جي ڪري هر وقت ماڻهو پريشان رهي ٿو ڇاڪاڻ جو پاڻ ۾ پنهنجي ڪٽنب کي کاڌ خوراڪ، لٽو ڪپڙو، دوا درمل ۽ ٻيو ضرورتون پوريون ڪرڻ لاءِ پئسي جي ضرورت پوي ٿي. ڪي ماڻهو ته بلڪل هٿن خالي آهن ته ڪي وري ايترو پيسو ڪمائن ٿا جيڪي ان جو ضرورتون پوريون نه ٿو ڪري سگهي. اسانجي ملڪ جي سيٽ اهڙو آهي جو ڪنهن کي به روزگار، تعليم، صحت ڏيڻ جي ڪا گارنٽي نه آهي. بين ترقي يافته ملڪن ۾ انسان جي ضرورت پوري ڪرڻ لاءِ ڪيئي منصوبا آهن. پر هتي چند خاندانن، سياسي هيرڦير ذريعي وسيلن تي قبضو ڪري ورتو آهي. انهيءَ ڪري هتان جا ماڻهو سخت پريشان آهن. علاج لاعلاج آهي. اصلاح جي ڪا اُميد نظر نه ٿي اچي. مالي تنگي ڪري انسان پريشان رهي ٿو. ان جو حل اهو آهي ته ڪو ننڍو وڏو ڪاروبار شروع ڪري پاڻ ۽ پنهنجي خاندان جو بچاءُ ڪري سگهجي ٿو.

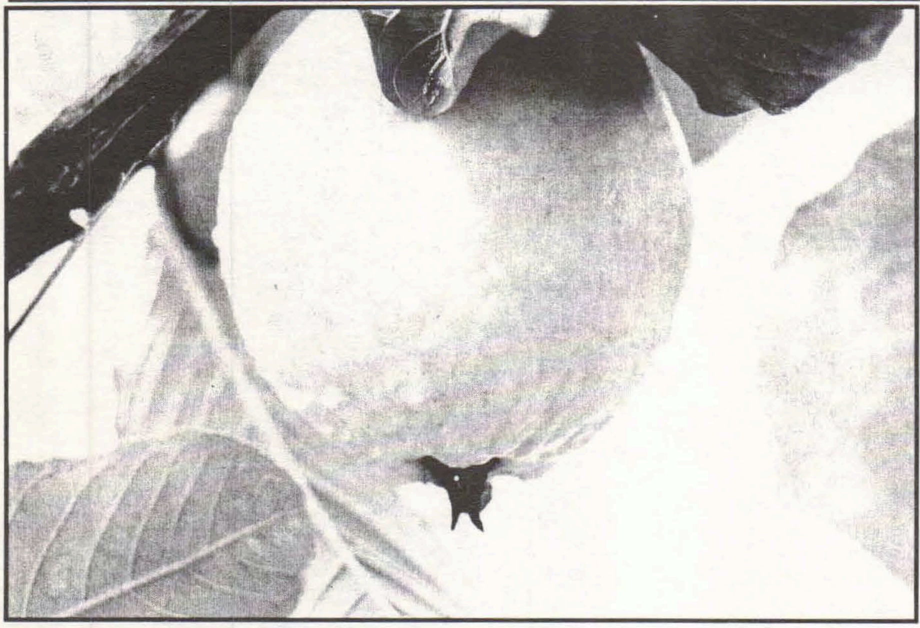
پريشانيءَ کان بچڻ لاءِ اوهين ڪم ڪار ۾ رڌل رهو. مشغولي سبب دماغ تي سُٺا اثر پون ٿا. هڪ وقت تي هڪ ڪم ڪريو ۽ پاڻ کي ڪوشش ڪري پرسڪون بڻايو. ڪم ڪار اهڙو ڪرڻ کپي جيڪو اوهان جي دلچسپيءَ وارو هجي ۽ منصوبه بندي تحت هلو. چڙوچڙ ذهن رکندڙ سدائين پريشان رهندو آهي. جيڪڏهن مالي تنگي آهي ته ان کي ختم ڪرڻ لاءِ ڪوشش ڪريو. گهٽ ۾ گهٽ خرچ ڪريو. پيسي ڏوڪڙ جو حساب ڪتاب رکو ۽ جيڪڏهن اوهان جي پگهار يا آمدني محدود آهي ته ان مطابق خرچ ڪريو.

هر وقت خوش خورم رهو. خوش خورم رهندڙ ماڻهو جا دوست گهڻا ٿين ٿا ۽ خوش خورم ماڻهوئي پريشانين کي منهن ڏئي سگهي ٿو.

****



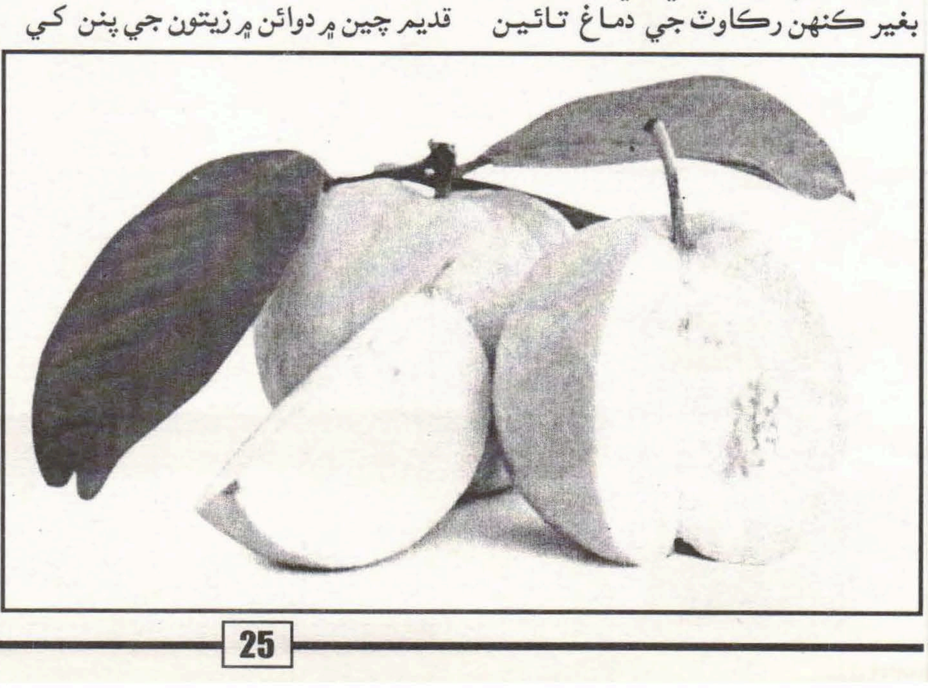
زيتون ڪيترين بيمارين ۾ مفيد



ذيشان احمد ماڪا

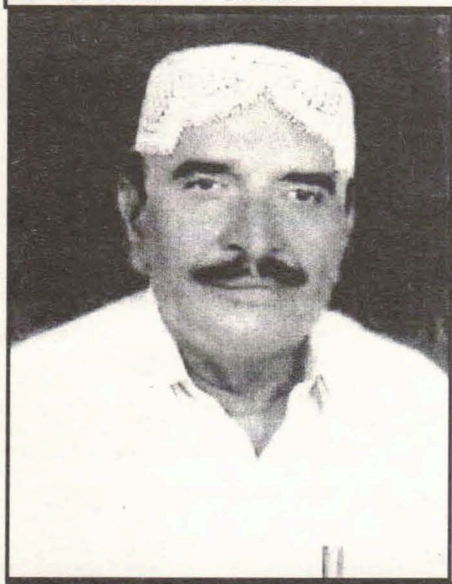
زيتون جو ذائقو ۽ خوشبو منفرد آهي. هي صحت بخشيندڙ ميوو آهي. ان لاءِ اوهين هن کي پنهنجي خوراڪ ۾ شامل ڪريو.
نظر ۽ قوت مدافعت ۾ اضافو ڪري ٿو زيتون ۾ وٽامن اي هوندو آهي. ان کان علاوه ان ۾ بيٽا ڪيروٽين (Beta Carotene) ۽ ليوٽين (Lutein) بہ هوندو آهي. ان ڪري هن کي پابنديءَ سان کائڻ سان اکيون تابڪاري اثرن کان محفوظ رهنديون آهن. زيتون شپ ڪوري، رات جو نظر نہ اچڻ ۽ موتي پاڻي کي بہ ختم ڪري ٿو.
ڪچا زيتون اُباري پيئڻ سان قوت مدافعت ۾ اضافو ٿئي ٿو ۽ وٽامن سي وڌي وڃي ٿو. جنهن ڪري ساهہ جي نالي جا جراثيم ختم ٿي وڃن ٿا. وٽامن سي جي وڌي وڃڻ ڪري نزلو زڪام ختم ٿي وڃي ٿو ۽ نڙي ۾ سور بہ ختم ٿي وڃي ٿو.
عضون جي نظام کي بهتر ڪري ٿو.
زيتون ۾ شامل وٽامن 3 ۽ وٽامن 6 جي ڪري رت ۾ گردش رهي ٿي ان لاءِ رت بغير ڪنهن رڪاوٽ جي دماغ تائين پهچندو رهندو آهي. پيٽ سان جيڪي عورتون هونديون آهن انهن کي مشورو ڏجي تہ زيتون وڌيڪ کائن پيدائش دوران پيدا ٿيندڙ نقص ختم ٿي ويندا.
پوڙهائپ ۽ سرطان جو نقصان گهٽ جيئن تہ زيتون (Anti oxidents) وڌيڪ هوندا آهن ان ڪري هن جي کائڻ سان چهري تي داغ، ڏبا نہ ٿيندا آهن.
قديم چين ۾ دوائن ۾ زيتون جي پنن کي وڌيڪ اهميت ڏيندا هئا. طبيب، حڪيم، ڊاڪٽر ذيابيطس جي مريضن کي مشورو ڏيندا هئا تہ زيتون جا پن اُباري پيئو. اهي پن رت ۾ شآمل کنڊ جي سطح کي گهٽائي ڇڏيندا آهن. جنهن ڪري رت ۾ شگر جي سطح نارمل رهندي آهي.
زيتون ۾ ريشو بہ ٿيندو آهي جنهن ڪري بلڊ پريشر گهٽ ٿيندو آهي. زيتون ۾ ميڪنيزيم هوندو آهي ان ڪري زيتون عضون کي سڪون پهچائي ٿو. جيڪڏهن اوهين بلڊپريشر جي وڌڻ ڪري ذهني دٻاءُ ۾ مبتلا آهيو تہ زيتون ضرور کائو. 100 گرام زيتون ۾ هيٺيان صحت ڏيندڙ جزا هوندا آهن.
ڪيلريز 68، چڪنائي 0.3 گرام، نشاستو 14 گرام، ريشو 5 گرام، شگر 8.9 گرام، پروٽينز 2.5 گرام، وٽامن اي I.U644 ، وٽامن بي 6، 0.1 ملي گرام، وٽامن سي 228 ملي گرام، وٽامن اي 0.7 ملي گرام، ڪيلشيم 18 ملي گرام، ميگنيشيم 22 ملي گرام، پوٽاشيم 417 ملي گرام.

****

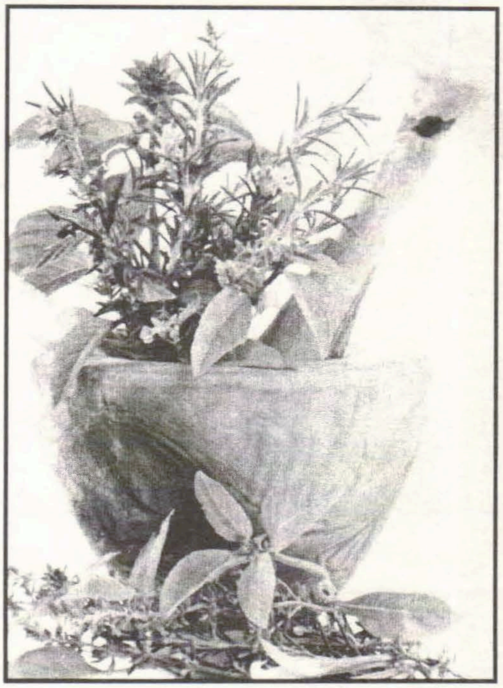


حق مدينہ دواخانو

دولت ڪالوني نواب شاهہ



حڪيم روشن علي ڪلهوڙو



يوناني طب جا ماهر حڪيم هر شهر ۾ پنهنجا دواخانہ کولي يوناني طريقہ علاج سان عوام جو علاج ڪري وڏي خدمت ڪري رهيا آهن. ڪن حڪيمن وٽ خانداني نسخن ڪري، سنو علاج ٿي رهيو آهي. پيچيده ۽ پراڻن مرضن ۾ يوناني طريقہ علاج ڪامياب ويو آهي.
نواب شاهہ شهر جي دولت ڪالوني ۾ حق مدينہ دواخانو قائم آهي. ان دواخاني کي سنڌ جو ناليوارو حڪيم روشن علي ڪلهوڙو، هلائي رهيو آهي. هي دواخانو 2015ع ۾ کليو آهي پر ٿورڙي عرصي ۾ سوين ماڻهن کي شفاياب ڪرڻ ڪري جلد مشهور ٿي ويو آهي.
حڪيم روشن علي ڪلهوڙو طب جو ڄاڻو ۽ ڊگري يافتہ حڪيم آهي ۽ حڪومت پاڪستان کان رجسٽرڊ ٿيل آهي. حڪيم صاحب وٽ پري پري کان روزانو مريض اچن ٿا ۽ شفاياب ٿين ٿا.
حڪيم روشن علي ڪلهوڙو بيمارين ۽ ان جي علاج تي وڏي تحقيق ڪئي آهي ۽ ماضيءَ ۾ مجيل حڪيمن سان صحت ۾ پڙ رهيا آهن.
حڪيم صاحب لاعلاج مرضن جهڙوڪ فالج، شگر، بلڊپريشر، ڪينسر، مردانہ ڪمزوري، دل جون بيماريون جو شافي علاج ڪري ٿو. حڪيم صاحب پنهنجي پوري محنت، سچائي ۽ نج طبي ۽ طب نبوي جي دوائن سان علاج ڪري ٿو. شفا ڏيڻ وارو رب آهي.
حق مدينہ دواخانہ نواب شاهہ سالن جي تحقيق ۽ جستجو سان هڪ شربت پڻ تيار ڪيو آهي. انجير مان ۽ تيار ڪيل شربت ڪيترن ئي مرضن تي پوري ٿو جن ۾ سائي، بواسير، گردي، مثاني ۽ پتي جي پٿري، جگر، معدي ۽ مثاني جي گرمي شامل آهي. ٿورڙي عرصي ۾ شربت انجير وڏي شهرت ماڻي آهي.
حڪيم روشن علي ڪلهوڙي جو چوڻ آهي تہ شربت انجير جا پيا نہ گهڻا فائدا آهن. هر ماڻهو کي هڪ دفعو استعمال ڪري ڏسي ڄاڻ پئجي ويندي.
شگر جي مريضن لاءِ شگر فري انجير شربت تيار ڪيو ويو آهي.
حڪيم روشن علي ڪلهوڙو جا تعارف هن ريت آهي. روشن علي ڪلهوڙو نيشنل بئنڪ مان گريڊ 11 ۾ رٽائر ٿيو. سنڌ جو قومي ۽ مزاحمتي شاعر آهي ۽ هاڻ طب ۾ بہ پنهنجي مڃتا ڪرائي چڪو آهي.

****

صحت صلاحون

محمد فيصل ميمڻ

اخروٽ

اخروٽ (Antioxident) ميوو آهي اهو گھڻين بيمارين کان بچائي ٿو. هن جي کائڻ سان دماغ کي طاقت ملندي آهي هي ڪوليسٽرال کي گھٽائيندو آهي ۽ وزن وڌڻ نه ٿو ڏئي.

پنڌ ڪريو ۽ وزن گھٽايو

روزانو هڪ ڪلاڪ پنڌ ڪرڻ سان وزن ۾ گھٽتائي ٿي سگھي ٿي. هفتي ۾ 7 ڏينهن بجاءِ اوهان 5 ڏينهن روزانو هڪ ڪلاڪ پنڌ هلو ته به وزن نه وڌندو ۽ جيڪڏهن اوهان ٿلها آهيو ته اوهان جو وزن گھٽبو. هڪ اندازي مطابق جيڪڏهن اوهين روزانو هڪ ڪلاڪ پنڌ ڪريو ٿا ته مهيني ۾ اڌ ڪلو وزن گھٽجي سگھي ٿو.

ٻڪر يا ٻڪري جو گوشت

ٻڪر يا ٻڪري جو گوشت ڪمزور ۽ بيمار ماڻهن لاءِ تمام گھڻو مفيد آهي. هن جي يخني سيني ۾ جميل بلغم کي صاف ڪري ٿي ٻڪريءَ جا جيرا رت جي گھٽتائي ختم ڪن ٿا. ٻڪر جو گوشت دماغي ڪمزوري کي به ختم ڪري ٿو. جڏهن ته اُن جا پاوا هڏن کي مضبوط ڪن ٿا.

ڪافي پيئو ۽ دل جي بيمارين ۽ شگر کان بچو

جديد تحقيق مان ڄاڻ پئي آهي ته ڪافي پيئڻ سان دل جون بيماريون نه ٿيون ٿين ۽ شگر کي به ختم ڪري ٿي ڏينهن ۾ ٽي چار دفعا پيئڻ سان ڪو نقصان نه ٿو ٿئي ڪافي ۾ ڪريم ۽ کنڊ وڌيڪ نه وجهڻ کپي.

جيرا

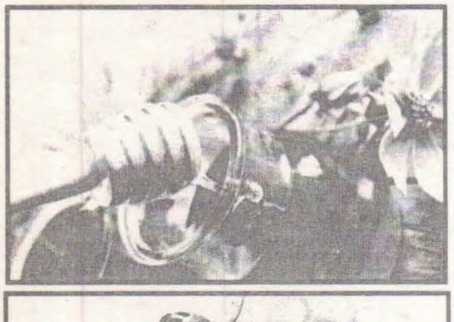
جيرن کائڻ سان اکين جي روشني وڌي ٿي: جيئن ته جيرن ۾ وٽامن اي هوندو آهي ان لاءِ اکين جي خرابي کي ختم ڪري ٿي. ان کي پابندي سان کائڻ سان ويجهي يا پري جي نظر بهتر ٿئي ٿي. جيرا گهٽ کائڻ کپن ڇاڪاڻ جو اُن ۾ زهريلا اثرات به ٿيندا آهن.

ڪاوڙ جا سبب

ڪاوڙ جا ڪجهه سبب هي آهن. 1۔ تند جو پورو نه ٿيڻ 2۔ ڪنهن ڪم ۾ ناڪامي، 3۔ معاشي تنگي، 4۔ ڇڪتاڻ واري زندگي، 5۔ لڳاتار طويل عمري، 6۔ مايوسي يا نا اُميدي 7۔ گوڙ وارو ماحول. انهن مٿين تي ڪنٽرول ڪرڻ سان ڪاوڙ نه ايندي ۽ ماڻهو پرسڪون نموني سان زندگي بسر ڪندو.

روزاني خوراڪ ۾ اصلي ماکي شامل ڪريو

روزاني جي خوراڪ ۾ هڪ چمچو ماکي کائڻ سان اوهان جي صحت بهتر ٿيندي ۽ ڪيترين بيمارين ويجهو نه ايندين. ماکي خالص فائديمند آهي جيڪا ٻهراڙين ۾ ملي ٿي. هٽراڙي ۽ سستي ماکيءَ مان ڪو فائدو نه آهي. وڌيڪ پڙهو هن ئي رسالي ۾ ماکي متعلق مضمون.



گوبي ۽ پالڪ ضرور کائو

ٻين ڀاڄين جيان گل گوبي ۽ بند گوبي ۽ پالڪ صحت لاءِ مفيد آهن. گل گوبي ۾ وٽامن اي ۽ سي هوندي آهي. ان ۾ فولاد به هوندو. بند گوبي ۾ نشاستو ڪئلشيم، فاسفورس، فولاد ۽ پوٽاشيم هوندو آهي. پالڪ ۾ فولاد جي مقدار هوندي آهي.

قبض کي دور ڪريو

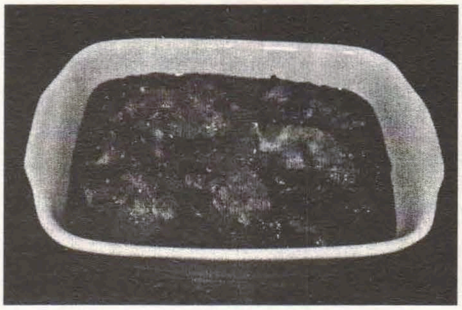
قبض کي ختم ڪرڻ لاءِ ريوند چيني مفيد شيءِ آهي. هي ڦڪي رنگ جي ڪاٺي آهي جنهن مان دوائون ناهيون وڃن ٿيون. ان جي ٿوري تعداد ڪٽي 250 ملي گرام صوف جو رس هڪ ليٽر پاڻي، ليمي جو ٿورو رس ۽ 15 ملي گرام ماکي ملائي چلهي تي رکو. گهاٽي ٿيڻ تي لاهيو ۽ پوءِ مناسب مقدار ۾ پيئو.

سنڍ ۽ وڏف جو استعمال

خشڪ يا تازي سنڍ کائڻ سان بدهضمي ختم ٿي ويندي. ان کي چانهه ۾ وجهي پيئڻ ڪپي. التي ختم ڪري ٿي. معدي جي سازي ۾ مفيد آهي.

مڇي کائڻ کپي

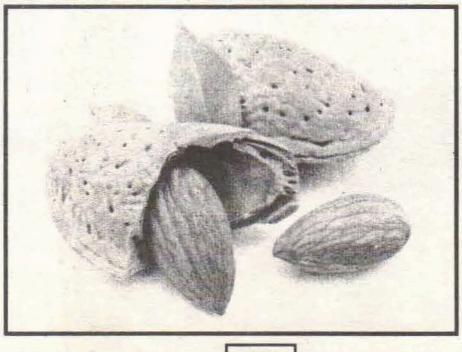
مڇي کائڻ سان دل جي دوري کان ماڻهو محفوظ رهي ٿو. مڇي کائيندڙ ماڻهن ۾ ڪوليسٽرال ۽ بلڊ پريشر گهٽ رهندو آهي. مڇي ذيابيطس (شگر) کي به قابو ۾ ڪري ٿي. پنهنجي خوراڪ ۾ هفتي ۾ 2 دفعا مڇي ضرور کائو.



باداميون کائڻ سا ٿولهه نه ٿي ٿئي

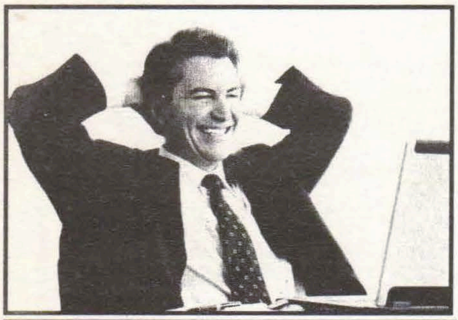
هڪ تحقيق مطابق باداميون کائڻ سان ٿولهه نه ٿي ٿئي هن جي کائڻ سان ذيابيطس (شگر) قسم 2 ۽ دل جي مرضن جو خطرو گهٽجي وڃي ٿو. رت ۾ کنڊ جي سطح مناسب رهي ٿي. روزانو هڪ مُٺ باداميون کائڻ سان توانائي بحال رهي ٿا. بادام مناسب مقدار ۾ کائڻ کپن.

باداميون جي تيل ۾ فاسفورس، ڪئلشيم ۽ فولاد هوندو آهي ان کي آنڊن جي خرابي کي ختم ڪري ٿو ۽ قبضي کان به نجات ڏياري ٿو.



کلندا، مسڪرائيندا رهو

اُها جڳهه جتي اوهان ڪم ڪريو ٿا. اتي اوهان جي هم خيال دوستن جو هجڻ تمام ضروري آهي. جيئن اوهين انهن سان لکندا مسڪرائيندا رهو. تازي تحقيق مطابق جيڪڏهن اوهين خاموش ۽ ذهني طور تي اڪيلا رهندا ته اوهان جي ڪارڪردگي گهٽجي ويندي. ڪن دوران هلڪي ڦلڪي هفتگوءِ ڪل يوڳ ٿيندو رهي. کل يوڳ ۽ مسڪرائيندڙ ماڻهو جي صحت بهتر رهي ٿي.



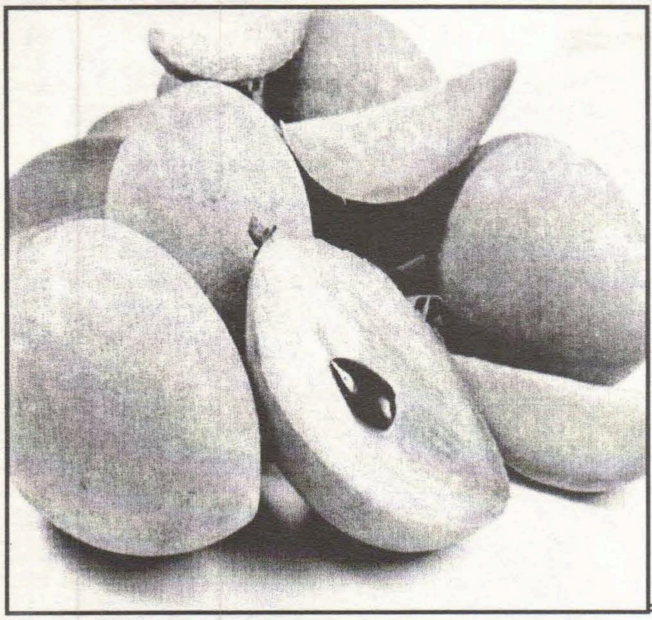
ايندڙ پرچي کان شروع ٿيندڙ نوان ڪالم

صحت ڪيئن سنڌرندي.

سوالن جا جواب حڪيم روشن علي عباسي ۽ ڊاڪٽر شاهنواز ايم ڪي دل جواب ڏيندا.

اوهين ڪنهن به مرض ۾ مبتلا هجي ته اوهان کي ڪارگر ۽ سٺي صلاح ڏني ويندي

چيڪو کائو صحتمند رهو



چيڪو انسانن لاءِ هڪ فائديمند ميوو آهي جنهن جي ڪل پٽاٽي جي ڪل جهڙي ٿئي ٿي. چيڪو ۾ اندر ٽن کان ڏهن تائين ڪارا ٻج ٿيندا آهن چيڪو هو وڻ سال ۾ ٻه دفعا ڦر ڏئي ٿو. هن جو ذائقو منو ۽ دلچسپي جهڙو جڏهن ته شڪل صوف ۽ ناسپاتي جهڙي ٿئي ٿي. چيڪو جو وڻ هڪ سال ۾ 2000 هزار چيڪو ڏئي سگهي ٿو.

جڏهن هي ڪچو هوندو آهي ته ان جو ذائقو ڪسارو هوندو آهي. جڏهن ته مڪمل پڪل چيڪو منو ٿيندو آهي، چيڪو غذائي ريسي سان پرپور هوندو آهي. چيڪو ۾ وٽامن مثلا: فوليٽ تمام گهڻ هوندي آهي هن جي استعمال سان وزن ۾ گهٽتائي ايندي آهي. چيڪو ڊسمبر کان مارچ تائين آساني سان ملي سگهندا آهن. جڏهن ته هن جي عروج جي موسم فيبروري کان اپريل، آڪٽوبر ۽ ڊسمبر ٿيندي آهي.

چيڪو جا چند قيمتي فائدا

ماهرين جي چواڻي مطابق چيڪو کي نظر

معدنيات، پوٽاشيم، جست، فولاد هوندو آهي.

چيڪو ۾ وٽامن سي جي وڏي مقدار هوندي آهي. جڏهن ته وٽامن اي جو خاصو مقدار هوندو آهي.

چيڪو مڪمل خوراڪ آهي جيڪا صحت کي بهترين بنائڻ لاءِ انتهائي بهترين آهي هن ۾ ڪوليسترول ۽ سوڊيم جي بهتري ڪاءِ انتهائي مفيد قرار ڏنو آهي. چاڪاڻ جو هن ۾ وٽامن اي موجود آهي. چيڪو جسم کي پرپور توانائي ڏئي ٿو. چاڪاڻ جو هن ۾ گلوڪوز جو گهڻو مقدار موجود آهي.

چيڪو ۾ جيڪي غذائي جزا ۽ ريشا موجود آهن. جن جي ڪري ڪيترن قسمن جي ڪينسر کان محفوظ رکي ٿو. هڏين کي مضبوط ڪري ٿو چاڪاڻ جو هن ۾ ڪئلشيم، آئرن ۽ فاسفورس جو اضافي مقدار موجود آهي. جيڪو قبض جي مرض کان به نجات ڏياري ٿو.

چيڪو رت کي روڪڻ جي خاصيت رکي ٿو. ان جو استعمال بواسير ۽ زخمن مان ٿمندڙ رت ۾ ڪمي آڻي ٿو.

چيڪو انساني جسم ۾ داخل ٿيندڙ ڪيترن ئي جراثيمن کان محفوظ رکي ٿو. هي ميوو دستن جي بيماري ۾ به انتهائي مفيد آهي. هن سان پيچش جي خاتمي ۾ به ڪافي مدد ملي ٿي هن ميوي کائڻ سان عضوا پرسڪون ٿي وڃن ٿا ۽ دٻاءُ جو خاتمو ٿي وڃي ٿو. بي چيني ۽ ڊپريشن ۾ مبتلا ماڻهو هن کي استعمال ڪن.

چيڪو گردي ۽ مثاني جي مٽري خارج ڪرڻ ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿو. گردي جي ٻين بيمارين ۾ به تحفظ فراهم ڪري ٿو.

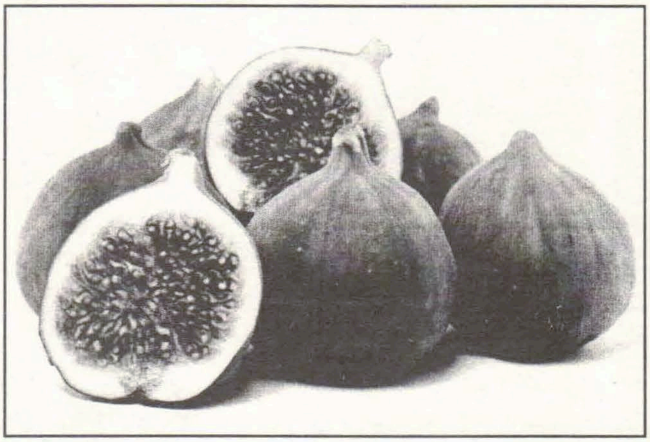
هي ميوو وزن ۾ ڪمي آڻي ٿو جنهن لري ماڻهو ٿلهي ٿيڻ کان بچي وڃي ٿو.

چيڪو ۾ موجود ميگنيشيم رت ۽ رت جي نسن لاءِ انتهائي مفيد آهي. جڏهن ته هن ۾ موجود پوٽاشيم بلڊپريشر کي بهتر بنائڻ ۾ مددگار ثابت ٿئي ٿو.

نوٽ: چيڪو مان سڀ فائدا تڏهن حاصل ڪري سگهجن ٿا جڏهن چيڪو مڪمل پڪل هجي. ڪچو کائڻ انتهائي نقصان ڪار آهي. ڪچو چيڪو وات جو السر ۽ ساهه کڻڻ ۾ دشواري پيدا ڪندو آهي.

انجير: اسانجي صحت

حڪيم شميم احمد



انجير جو نباتاتي نالو Ficus Carica آهي. انگريزي ۾ انجير کي Fig چون ٿا. هن جي مزاج گرم خشڪ آهي.

حڪيم قبضي کي مرض جي ماءُ چون ٿا. قبضي جي ڪري ٻيون 36 بيماريون ٿي سگهن ٿيون. قبضي کي ختم ڪرڻ واسطي جيترين دوائون استعمال ڪيون وڃن ٿيون . انهن دوائن جي ڪري جسم ۾ موجود مفيد جزا به خارج ٿي ويندا آهن ۽ جسم مان ضروري نمڪيات نڪرڻ ڪري ماڻهو ڪمزور ۽ ڍلو ٿي ويندو آهي. انجير ۾ الله تعاليٰ اها نعمت رکي آهي ته قبض ڪشا هجڻ سان گڏوگڏ ان ۾ معدني نمڪيات (لوڻ) جو خزانو پڻ آهي. جنهن ۾ فولاد، فاسفورس، ٽامون، ڪئلشيم، سوڊيم، آيوڊين شامل آهن.

انجير دوا به غذا به

انجير ڪائڻ ۾ لذيذ، غذائي ۽ دوائي جو انمول مجموعو آهي هي جسم کي ڳاڙهو ۽ اڇو ڪرڻ، دائمي قبضي ختم ڪرڻ لاءِ بهترين دوا ۽ خوراڪ آهي. انجير وڻ جي ڪل، پتا ۽ کير اڪثر دوائن ۾ استعمال ٿيندا آهن. عام ماڻهو هن جي علاج ڪان گهٽي قدر واقف ناهن. ماڻهو هن کي اڪثر ڪري ميوو سمجهن ٿا ۽ اهو به صرف سردي جي موسم ۾ انجير کي جنت جو ميوو چوندا آهن ۽ تازو يا خشڪ ٻنهي صورتن ۾ فائدي مند آهي. الله تعاليٰ انجير ۾ شفا ڏيندڙ اثرات پيدا ڪيا آهن.

انجير غذا سان ڀريل

انجير تمام گهڻو غذائي قدر قيمت جو ميوو آهي ۽ هر عمر جي ماڻهن لاءِ طاقتور غذا آهي. هن ۾ ڪل، ڪڪڙي، ڪانسواءِ ٻي ڪا شيءِ نه هوندي آهي. انجير نقصان ڏيندڙ مادن کي جذب ڪندڙ ميوو سمجهيو ويندو آهي. انجير جڏهن وڻ ۾ پچندو آهي ته خودبخود وڻ کان ڪري پوندو آهي. انجير – حضور اڪرم جو طريقہ علاج قديم حڪيمن وٽ انجير جو استعمال عهد رسالت حضرت محمد مصطفيٰ کان پوءِ شروع ٿئي ٿو. البته يونان ۾ بقراط هن جو سرسري ذڪر ڪيو آهي.

حضرت ابوالدردار روائت فرمائن ٿا ته نبي ڪريم جي خدمت ۾ ڪٿان انجير سان ڀريل ٿالهه آيو. ان اسان کي فرمايو ڪائو اسان ان مان ڪاڌو. ٻيهر ارشاد فرمايائون اگر ڪو چوي ته ڪو ميوو جنت مان زمين تي اچي سگهي ٿو ته اهو هي آهي. بلاشبہ هي جنت جو ميوو آهي. ان مان ڪائو ته هي بواسير کي ختم ڪري ڇڏي ٿو ۽ چيلهه جي سور لاءِ مفيد آهي.

هڪ انجير - فائدن جي زنجير

انجير چهري جي خوبصورتي آڻڻ لاءِ بهترين آهي.

هي خوراڪ کي هضم ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿو ۽ نظام هضم کي مضبوط ڪري ٿو.

انجير کي جيڪڏهن ماکي سان گڏ استعمال ڪيو وڃي ته هي معده جي زخم لاءِ مفيد آهي.

انجير وات جي بدبو دور ڪري ٿو.

انجير جي ڪائڻ سان بواسير ختم ٿي سگهي ٿو.

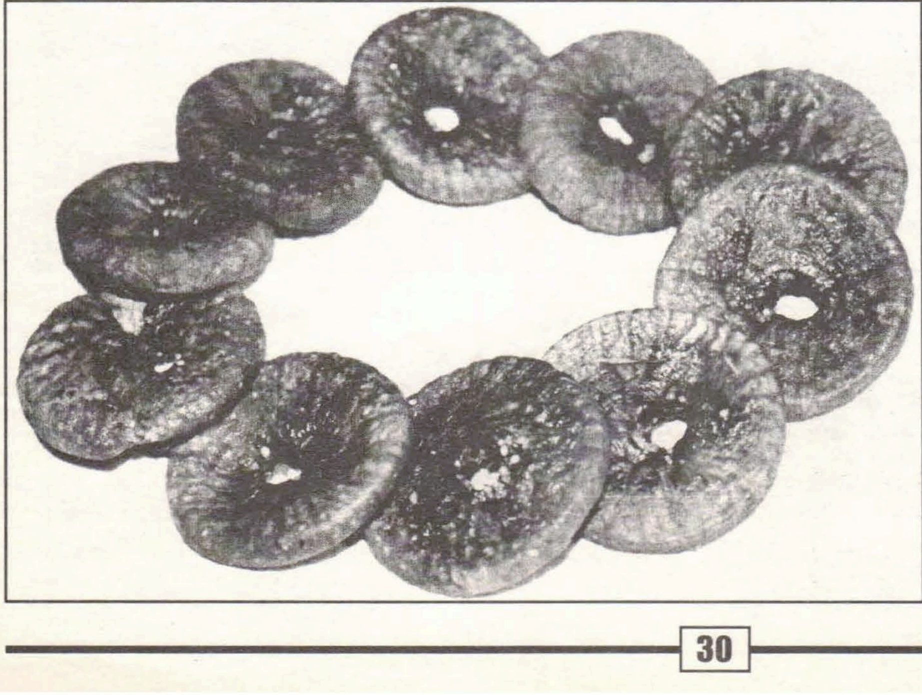
انجير دم ۽ کنگهه کي ختم ڪري ٿو.

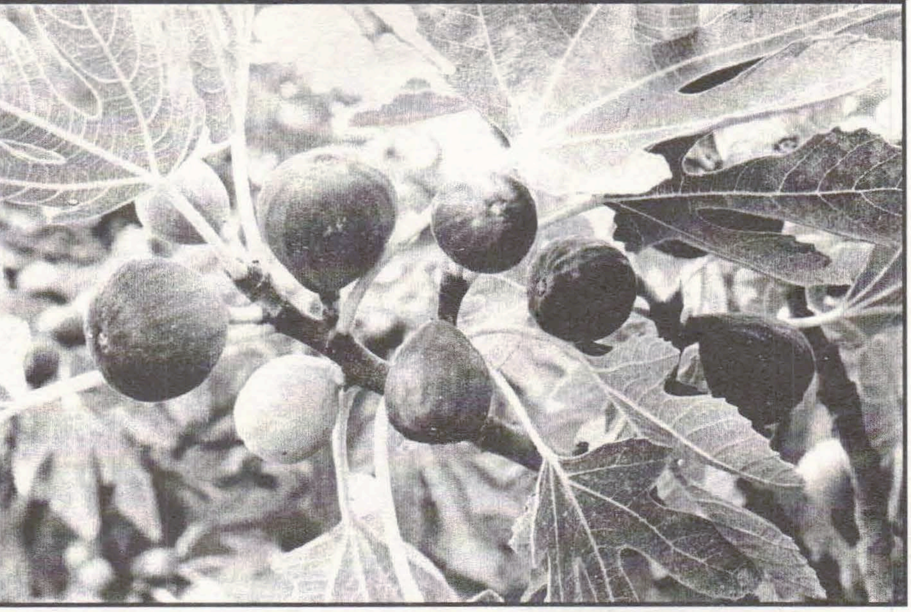
انجير عورتن ۾ ڪير ڪي وڌائي ٿو.

انجير ماکي ۽ سرڪي ۾ ملائي ٻارن کي چٽائڻ سان ڳلي يا نڙگهٽ جو زخم ختم ٿي سگهي ٿو.

انجير اسان کي هشاش بشاش ۽ تازو توانو رکي ٿو.

ورزش يا محنت مشقت ڪندڙ ماڻهو انجير کي پنهنجي خوراڪ ۾ شامل ڪري ان جي افاديت مان فائدو حاصل ڪري سگهي ٿو.





پوڙهائپ ۾ ڪمزوري ۾ مبتلا فرد انجير کي پنهنجي خوراڪ ۾ شامل ڪري مختلف بيمارين کان بچي سگهن ٿا.
انجير جي استعمال سان پنج حواسن کي فائدو رسي سگهي ٿو.
انجير بلغم کي ختم ڪري ڇڏي ٿو.
انجير مهارن ۽ هڏين کي مضبوط ڪري ٿو.
انجير چيلهه جي سور لاءِ مفيد آهي.
قبضي کي ختم ڪرڻ لاءِ روزانو 5 داڻا ڪائڻ ڪافي آهن.
انجير جو استعمال اسان کي ڪاوڙ تي قابو رکڻ ۾ مدد ڏئي ٿو.
انجير ۽ عضون جي ڪمزوري
انجير عضون کي مضبوط ڪري ٿو. بيماري، سور ۽ ڪمزوري عضون کي طاقت ڏئي ٿو. انجير کي پاڻي ۾ پيهي رڳن کي سيٽجڻ واي هنڌ تي ليپ ڪرڻ سان آڪڙ ختم ٿي ويندي.

شوگر جو علاج

انجير ۾ موجود ريشا انسولين ۽ رت ۾ وڌندڙ شگر کي گهٽ ڪن ٿا. ان ڪري ذيابيطس (شوگر) ۾ مفيد آهي.
دماغي ڪمزوري ۽ ياداشت
دماغي ڪمزوري ۽ ياداشت لاءِ انجير 3 عدد مغز بادام 5 عدد صبح جو ناشتي کان اڳ پاڻي ۾ گهي پيئجي ته فائدو ٿيندو.

انجير ۽ دل

دل جي دوري ۾ عجوه کجور ڪڪڙي سميت نيراني ڪارايو ۽ شام جو چند انجير ڪارايو فائدو ٿيندو.

دم ۽ کنگهه جو اڪسير نسخو

جڏهن دم ۽ کنگهه جي مريض جو کنهن به نموني بلغم نه نڪرندو هجي. تمام بلغم سيني ۾ جميل هجي ۽ سخت بي چيني ۽ بي قراري هجي ۽ هر هر کنگهه ٿئي ته اهڙي صورت ۾ هي نسخو مفيد آهي.
گل بنفشو 9 ماسه، گل زوفا 9 ماسه، انجير خشڪ 4 عدد، منقي 7 عدد انهن سيني کي پاڻي ۾ جوش ڏئي ڇاڻي رکو. هڪ ڪوپ ڏينهن ۾ 3 دفعا استعمال ڪريو.

انجير - گڙدي جو بهترين علاج

گڙدي جي هر تڪليف ۾ آرام ايندو آهي ۽ گڙدن ۾ ايتري طاقت اچي ويندي آهي جو گڙدا تبديل ڪرڻ جي نوبت نه ٿي اچي. گڙدي جي پٿري نڪري ويچي ٿي.
گڙدي جي ڪمزوري لاءِ هي نسخو نوٽ ڪريو.
تر اڇا 10 گرام، مغز پسته 10 گرام انجير 3 عدد
هي سڀ ماڪي ۾ ملائي 25 گرام وزن جا لڏو ناهيو. هڪ لڏو رات جو سمهڻ وقت استعمال ڪريو.

انجير هجي ته ٿولهه باءِ باءِ

اڄ ڪلهه عورتون ٿولهه جو وڏيڪ شڪار هونديون آهن.
انجير 3 عدد کي انگوري سرڪي 25 گرام ۾ پچائي رکو. صبح جو نيراني انجير چٻاڙي ڪائي سرڪو پي ڇڏيو.

تري لاءِ بهترين نسخو

مريض جي جيڪڏهن تِري وڏي وڃي ته هي نسخو استعمال ڪري
گل بنفشه 5 ماسه منقي 9 عدد بيج ڪاسني 5 ماسه سونف 5 ماسه رات جو پاڻي ۾ پچائي رکو صبح جو ڇاڻي نيراني پيئو. شام جي وقت انگوري سرڪي ۾ پڳل 3 عدد انجير استعمال ڪريو.
انجير ۾ خدا تعاليٰ تمام گهڻيون نعمتون رکيون آهن. ان کي هر انسان استعمال ڪري ته ڪيترين بيمارين کان بچي سگهي ٿو.

****

پنهنجي شفا ڀريئي هٿ سان چڪي، چڪ ۾ هئو جو بروقت اثرائتو ۽ شفا بخشيندڙ علاج ڪندڙ

محمد صديق سومرو

سنجيده ماڻهن جو شهر دڙو هوندڻ تہ فخريہ ڪردارن سبب جڳ مڳ مشهور آهي، جنهن جي قدرتي ذات ۾ مهارت رکندڙ ماڻهن زندگي جي اهم انوکي دستور ۾ ڪرت ۽ ڪارنامن جي بدولت پنهنجي الڳ سڃاڻپ ٻڌائي پاڻ مڃايو آهي. تن ۾ دڙي جو صديق سومرو (درزي) پڻ هڪ نمايان ڪردار آهي. جيڪو ورثي ۾ مليل قدرتي ذات طور پنهنجي شفا ڀريئي هٿ سان چڪي، چڪ ۾ هئو جو بروقت، اثرائتو ۽ شفا بخشيندڙ علاج ڪري دڙي ۽ ٻين شهرن جي بيمار ماڻهن لاءِ في سبيل الله خدمتڪار درد جي دوا بڻيل آهي. ان سلسلي ۾ سِلائي جي بهترين ڪاريگر دڙي جي صديق سومري ٻڌايو تہ چڪي، چڪ ۾ هئو جي "ويسڪيولر" جسماني نسن جي جام ٿيندڙ بيمارين ۾ مبتلا لاتعداد ماڻهن جو ڪامياب فوري شفا ڏيندڙ علاج هو وڏي عرصي کان ڪندو پيو اچي. هن ٻڌايو تہ دڙو، ٻنورو، سجاول، ٺٽو، حيدرآباد ۽ ڪراچي سميت ٻين ڪيترن ئي شهرن مان ماڻهو چڪي، چڪ ۾ هئو جي شديد سورن، دردن ۾ سڙي وڏن مهانگن ڊاڪٽرن کان بي علاج ۽ مايوس ٿي وٽس علاج لاءِ اچن ٿا. جن جو هو ورثي ۾ مليل قدرتي شفا ڀريئي هٿ جي مهارت سان بروقت ڪامياب علاج ڪري مفت ۾ بيمار ماڻهن جون دعائون ۽ دليون کٽيندو رهي ٿو. صديق سومري هڪ پڇيل سوال جي جواب ۾ ٻڌايو تہ غلط طريقي سان اٿڻ، ويهڻ ۽ سمهڻ جي نتيجي ۾ احتياط نہ ڪرڻ سبب چڪ (چيلهہ جو سور) ۽ هئو (پٺي جي وچ وارو سور) اڄڪلهہ جسماني نسن جي جام ڪمزور ٿيڻ ڪري وڏي پئماني تي وڌي رهيو آهي، جنهن جو وٽس هڪ تڪ اثرائتو ڪامياب علاج موجود آهي.

موڪليندڙ

صوفي نورمحمد شاهہ

ٺٽي ۽ سجاول ضلعي ۾ پيغام صحت رسالي لاءِ هنن سان رابطو ڪريو

ٺٽو: **حنيف جاڪرو**، سجاول: **ظهير حسين ميمڻ**، ميرپور ٻٺورو: **خالد کٽي**،

دڙو: **صوفي نور محمد شاهہ**، چوهڙ جمالي: **غلام حسين لانڊي ميمڻ**،

مارچ مهيني ۾ اوهان جي صحت ڪيئن رهندي

ڪاشف قريشي

حمل

21مارچ ڪان 20 اپريل

(ا، ل، ع، ي)

هي مهينو اوهان جي صحت ۾ بهتري آڻيندو. ڪڏهن ڪڏهن معمولي بخاري ٿيڻ جا امڪان آهي. بخار ڪان بچائڻ لاءِ جتي اوهين رهو ٿا اتي صفائي جو خاص خيال رکو ۽ پنهنجي ڪمري ڪي روزانو مڇر مار ڦوهارو ڪريو. معدي جي تڪليف ٿيندي ان لاءِ ڪاڌي ۾ احتياط ڪندا. تريل ۽ وڏيڪ گيهه ۾ رڌل ڪاڌن ڪان پرهيز ڪريو. جسماني چڪ رهندي. پريشاني جو سبب بڻجي سگهي. السر جي شڪايت پڻ هن مهيني ۾ ٿي سگهي ٿي، مٿي جي سور جي شڪايت پڻ رهندي.

ثور

21 اپريل ڪان 21 مئي

(ب، و)

هي مهينو ستارن جي روشني ۾ بيماري ڏيڪاري ٿو. جيڪا معدي جي ٿي سگهي ٿي. هاضمي جي خرابي سبب جسم جي ٻين حصن کي به نقصان پهچڻ جا امڪان آهن. هاضمي خرابي دور ڪرڻ لاءِ صحت مند کاڌا ۽ وقت تي کاڌو کائو. کاڌي ۾ هلڪي ڦلڪي سبزي، دال وغيره شامل هجي. تيز مرچن وارا کاڌا کائڻ کان پرهيز ڪريو. صفائي جو خاص خيال رکو. ڪنن ۾ ڪو پرابلم ٿي سگهي ٿو.

جوزا

22 مئي ڪان 21 جون

(ڪ، ق)

ستارن جي روشني ۾ اهو ظاهر ٿيئي ٿو ته اوهان نمونيه بخار ۾ مبتلا ٿيڻ جا امڪان آهي. سيني جي بيمارين پڻ ٿي سگهن ٿيون. احتياط ڪان ڪم وٺندا. اڳيئين مهيني ڪان صحت جي حوالي سان هي مهينو ڪافي بهتر رهندو. عضون جي سور جي تڪليف پڻ ٿيڻ جا امڪان آهن. ڪاڏي ۾ احتياط ڪندا ۽ دوائون ٿوري انداز ۾ وٺندا. نقصان پهچڻ جا امڪان آهن. جيڪڏهن اوهان جي عمر 40 ڪان مٿي آهي ته شگر ٿيڻ جا امڪان آهن. شگر جي بچاءَ لاءِ ڪنډ ۽ مٺن ڪاڌن ڪان احتياط ڪريو.

سرطان

22 جون ڪان 23 جولاءِ

(ح، هه، ه)

ستارن جي روشني ۾ اوهان ڦڦڙن ۽ ساهه جي تڪليف ۾ مبتلا ٿي سگهو ٿا. معدي ۾ پڻ تڪليف ٿي رهي آهي. ها ضمو درست نه رهڻ ڪري ٻيون تڪليفون به ٿي سگهن ٿيون. کاڌي ۾ احتياط ڪندا. مارچ جي شروعاتي ڏينهن ۾ صحت ڪافي بهتر رهندي. مارچ جي آخري هفتي ۾ صحت بگڙجڻ جا امڪان آهن. گڙدن ۽ پيشاب جون بيماريون به نظر اچي رهيون آهن. پيشاب جي ٽيسٽ ڪري ان جي علاج ڪرائڻ بهتر آهي.

اسد

24 جولاءِ ڪان 23 آگسٽ

(م)

هي مهينو اوهان صحت جي معاملي ۾ فڪرمند رهندا. صحت بگڙجڻ جو سبب بلڊ پريشر آهي. بلڊ پريشر هاءِ ٿيڻ ڪري چڙ ۽ ٻيا مرض ٿيڻ جا آثار نظر اچن ٿا. بلڊ پريشر چيڪ ڪرايو ۽ ماهر ڊاڪٽر ڪان علاج ڪرايو. چيلهه جي هڏي ۾ پڻ تڪليف ٿي سگهي ٿي، ان لاءِ سمهڻ ۾ احتياط ڪندا. دل جا مرض پڻ ٿي سگهن ٿا. مارچ جي پوئين هفتي ۾ دل ۾ سور ٿي سگهي ٿو، مگر گهڻي دير نه هلندو. ڪاڏي ۾ گيهه ڪائڻ ڪان پرهيز ڪريو. تيل ڪاڏن ۾ استعمال ڪريو.

سنبله

24 آگسٽ ڪان 23 سيپٽمبر

(غ، پ)

معدي ۽ جگر ۾ مبتلا ٿيڻ جا امڪان آهن. مارچ مهيني ۾ آنڊن ۾ پڻ تڪليف ٿيندي. السر پڻ ٿيڻ جا امڪان آهن. ڪاڏي ۾ احتياط ڪرڻ ڪري معدي جي تڪليف گهٽائي سگهجي ٿي. جگر ڪمزور ٿي سگهي ٿو. ان لاءِ ڪنهن سٺي ڊاڪٽر ڪان چيڪ اپ ڪرايو. هي مهينو اوهان جي صحت لاءِ بهتر نظر نه ٿو اچي پر پنهنجي احتياط ڪرڻ سان بهتري اچي سگهي ٿي.

اوهان جا ستارا ڇا ٿا چون ؟ فيبروري 2016

ميزان

24 سيپٽمبر کان 24 آڪٽوبر

(ت، ط)

نزلي زڪام جو حملو هر وقت رهندو مهيني جي شروعاتي ڏينهن ۾ اهو رهندو ۽ پوئين مهيني ۾ ڪجهه بهتر رهندو. نزلي زڪام کان بچڻ لاءِ ڪنهن سٺي فزيشن ڊاڪٽر کان چيڪ اپ ڪرايو. نزلي جي ڪري اوهان کي ڏکيائي پيش اچي سگهي ٿي. پنهنجي صحت جو خيال رکو.

عقرب

24 آڪٽوبر کان 22 نومبر

(ن، ي)

ستارن جي روشني ۾ مارچ مهيني جي پهرين هفتي ۾ مٽي ۾ سور رهندو. ڪڏهن گهٽ ته ڪڏهن تورو، آرام جي نه ڪرڻ ڪري، گذريل مهيني صحت جي باري ۾ اوهان جو ستارو ڪريل هو پر هي مهينو ڪافي بهتر ٿو ڏيکارجي معدي جي تڪليف سور، بدهضمي ٿيڻ جا امڪان آهن. کاڌي ۾ احتياط ڪندا ۽ ڏينهن ۾ هلڪي ڦلڪي ورزش ڪندا. سڪون جي تلاش ۾ رهو. تڪڙ نه ڪريو. صحت هوريان هوريان درست ٿي ويندي. پيچيده ۽ لا علاج مرض به هن مهيني ۾ ٺيڪ ٿيڻ جا آثار آهن.

قوس

23 نومبر کان 21 ڊسمبر

(ف)

ستارا ٻڌائين ٿا ته هن مهيني ۾ اوهان کي چمڙي جي ڪا بيماري ٿيڻ جا امڪان آهن صفائي جو خاص خيال رکو ۽ جيڪڏهن ڪا چمڙي جي بيماري ٿئي ته فوري طور ڪنهن سٺي چمڙي جي ڊاڪٽر کي ڏيکاريو ۽ علاج ڪرايو. هڏن جي ڪمزوري پڻ ڏيکارجي پئي هن مهيني ۾ ڪيلشم جي گهٽتائي سبب، احتياط ڪندا ۽ ڪي جو کير جو استعمال وڌيڪ ڪندا. نشي کان پرهيز ڪندا ۽ روزانو هلڪي ڦلڪي ورزش ڪندا رهندا.

جدي

22 ڊسمبر کان 20 جنوري

(ض، ظ، ج، خ)

ستارا ٻڌائين ٿا ته هن مهيني ۾ اوهان کي ڏندن ۾ تڪليف ٿيڻ جا امڪان آهن ان ڪري ڪنهن سٺي ڏندن جي ڊاڪٽر کان ڏندن جو چيڪ اپ ڪرايو. عضون جي ڪمزوري پڻ رهندي. ان کان بچڻ لاءِ پنهنجي آرام جو خاص خيال رکو ۽ پاڻ کي سڪون ۾ رکو. هاضمو پڻ خراب رهندو. کاڌي کائڻ ۾ احتياط ڪريو. گرم کاڌن کان پرهيز ڪريو. فاسٽ فوڊ کان بچڻ جي ڪوشش ڪندا. هن مهيني اوهان جي صحت متاثر ٿي رهي آهي.

دلو

21 جنوري کان 19 فيبروري

(س، ش، ص، ث)

ستارا ٻڌائين ٿا ته برج دلو سان تعلق رکندڙ ماڻهو مارچ مهيني ۾ دمه جي بيماري ۾ مبتلا ٿي سگهن ٿا. ڪنهن سٺي ڊاڪٽر کان چيڪ اپ ڪرائيندا. دل جي بيماري ٿيڻ جو پڻ امڪان آهي. پنهنجي پوري نموني حفاظت ڪريو. دل جي بيمارين کان بچڻ لاءِ ڪوليسٽرول کان پاسو ڪريو. ستارا اهو به ٻڌائين ٿا ته آنڊن جون بيماريون پڻ لاحق ٿي سگهن ٿيون. خوراڪ سٺي رکو ۽ گرم کاڌن کان پرهيز ڪريو.

حوت

20 فيبروري کان 20 مارچ

(د، چ)

مارچ مهيني ۾ اوهان جي صحت خراب ٿيڻ جا امڪان آهن. خاص ڪري دل جي معاملي ۾ دل جي تڪليف ٿي سگهي ٿي. گرم کاڌن کان پرهيز ڪريو ۽ دل جي سٺي ڊاڪٽر کي ڏيکاري سگهجي ٿو. مارچ جي پوئين هفتي ۾ حالتون ڪجهه بهتر ٿينديون. پيشاب جي خرابي پڻ ٿيڻ جا امڪان آهن.

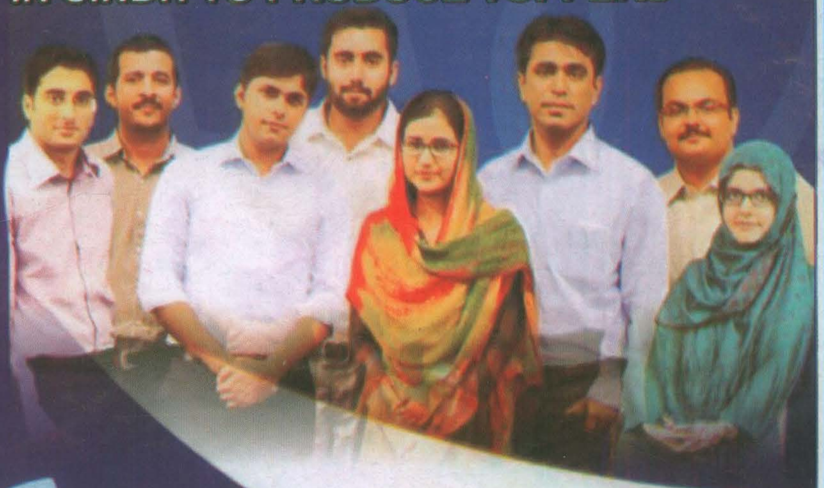
نوٽ: جيڪڏهن اوهين پنهنجي صحت ستارن جي روشني ۾ ڏسڻ چاهيو ٿا ته پنهنجي عمر، نالو ۽ وزن لکي هيٺين ايڊريس تي موڪليندا ۽ جوابي لفافو به موڪليندا ته اوهان کي جواب ڏنو ويندو.

ايڊريس: انچارج ستارا ڪاشف قريشي، پيغام صحت مئگزين آفيس نمبر 10 ممتاز هائيٽس لڳ عبرت پريس ڳاڏي کاتو حيدرآباد سنڌ

پيغام
Wash Your Hands Properly And Regularly
پنهنجا هٿ
هر وقت صاف رکو
هٿ ڌوئي
پوءِ کائو
سٺي صحت جو دارومدار هٿن جي صفائي
پنهنجا هٿ سٺي نموني صاف ڪريو

THE ONLY ACADEMY IN SINDH TO PRODUCE TOPPERS

CSS
PCS



ADMISSIONS OPEN

OPEN HOUSE SEMINAR
6th March 2016

FREE CLASSES
7th March 2016

REGULAR CLASSES
8th March 2016

Building Futures

COMEX ACADEMY

Give Us a Graduate We Make Him a Bureaucrat

ADD: NEAR KHAIR AGENCY, BEHIND HILAL AHMER DISPENSARY, QASIMABAD HYDERABAD

0334-2654880/ 0334-3864579/ 022-2651075 www.facebook.com/ess.comexacademy