

باب 5

دوا کے بغیر صحت یابی کیسے؟

اکثر بیماریاں ایسی ہوتی ہیں جن میں دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ خود ہمارے جسم میں ایسے نظام ہر وقت مصروف ہیں جو بیماریوں سے بچاؤ کرتے ہیں ان کا کام امراض کے خلاف مزاحمت کرنا ہے۔ ہماری صحت کی قدرتی حفاظت کے یہ نظام اکثر صورتوں میں دواؤں کے مقابلے میں زیادہ ضروری ہوتے ہیں۔

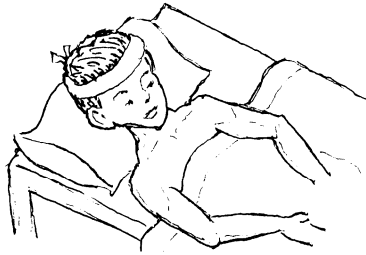
نزلہ زکام سمیت اکثر بیماریوں سے لوگ، خود بخود شفا پالیتے ہیں، انہیں دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

بیماری سے بچاؤ کرنے یا اس پر قابو پانے میں مدد کے لیے جسم کو ان چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے:

اچھی غذا کھائیں اور پانی خوب پیئیں



خوب آرام کریں



صفائی کا خیال رکھیں



پر قابو پاتے ہیں، دوا صرف مدد دیتی ہے۔ اس صورت میں بھی صفائی ستھرائی، آرام، غذائیت بخش خوراک، اور بہت سا پانی پینا اہم اور ضروری ہوتا ہے۔

صحت کی دیکھ بھال کے فن کا بیشتر حصہ دواؤں کے استعمال پر منحصر نہیں ہے اور نہ اسے ہونا چاہیے۔ اگر آپ کسی ایسے علاقے میں رہتے ہیں جہاں نئی اور جدید ترین دوائیں دستیاب نہیں ہیں، تب بھی آپ عام امراض سے بچاؤ اور ان کے علاج کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں، بشرطیکہ آپ یہ جان لیں کہ ایسا کیسے کیا جاسکتا ہے۔

بہت سی بیماریوں سے حفاظت ان کا علاج کرنا دواؤں کے بغیر بھی ممکن ہے۔

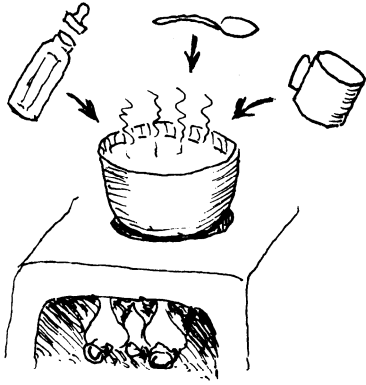
اگر لوگ صرف پانی کو صحیح طرح استعمال کرنا سیکھ لیں تو صرف یہی ایک عادت انہیں بیماریوں سے بچا سکتی اور صحت یاب کر سکتی ہے۔ اس طرح وہ دواؤں سے اور ان کے نقصان دہ استعمال سے محفوظ رہیں گے۔

پانی کے ذریعے صحت یاب ہونا

ہم دواؤں کے بغیر زندہ رہ سکتے ہیں لیکن پانی کے بغیر زندہ رہنا ناممکن ہے۔ انسانی جسم کا نصف سے زائد (57 فیصد) پانی پر مشتمل ہے۔ اگر دیہات میں رہنے والے تمام افراد پانی کا بہتر طریقے سے استعمال سیکھ لیں تو بیماریوں اور اموات، خصوصاً بچوں کی بیماریوں اور اموات کی تعداد کم کی جاسکتی ہے۔

مثال کے طور پر پانی کا درست استعمال دستوں کی بیماری سے بچاؤ اور اس کے علاج میں بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ دستوں کی بیماری بہت سے علاقوں میں بچوں کے امراض اور اموات کا سب سے عام سبب بنتی ہے اور آلودہ اور گنداپانی (غیر صاف شدہ) اکثر اس کا ایک سبب ہوتا ہے۔

اگر پینے کا پانی محفوظ ہو تو دستوں کی بیماری اور دیگر بہت سی بیماریوں سے بچاؤ کے لیے صرف یہی بات کافی ہو سکتی ہے۔ مٹی اور جانوروں سے بچانے کے لیے کنوؤں اور چشموں کے گرد منڈیر یا دیوار بنا دی جائے۔ کنوئیں یا چشمے کے گرد سیمنٹ استعمال کیا جائے تو کنوئیں کے پانی کو بارش کے بہتے گند سے بچایا جاسکتا ہے۔



جن علاقوں میں پانی آلودہ ہو سکتا ہے، وہاں دستوں کی بیماری کی روک تھام کے لیے ایک اہم کام یہ ہے کہ پینے یا کھانے کی تیاری میں استعمال ہونے والے پانی کو ابال یا چھان لیا جائے۔ یہ بات شیرخوار یا کم عمر بچوں کے معاملے میں بہت اہمیت رکھتی ہے۔ بچوں کی بوتلوں (فیڈر) اور کھانے کے برتنوں کو بھی ابال لینا چاہیے۔ اگر بوتلوں کو بار بار ابالنا ممکن نہ ہو تو زیادہ محفوظ طریقہ یہ ہے کہ بچوں کو پانی پلانے کے لیے ایک کپ اور چمچ استعمال کیا جائے۔ ہر بار پیشاب یا پاخانے سے فارغ ہونے کے بعد اور کھانا کھانے یا کھانے کو ہاتھ لگانے سے پہلے ہاتھوں کو صابن سے دھو لینا چاہیے۔

دستوں کی بیماری میں مبتلا بچوں میں اموات کا عام سبب یہ ہوتا ہے کہ ان کے جسم میں پانی کی شدید کمی ہو جاتی ہے (دیکھیں صفحہ 151)۔ دستوں میں مبتلا بچے کو زیادہ سے زیادہ پانی (جس میں شکر یا دلیا اور نمک ملا لیا گیا ہو) پلا کر اس کے جسم میں پانی کی کمی کو دور کیا جاسکتا ہے (دیکھیں نمکول، صفحہ 152)۔

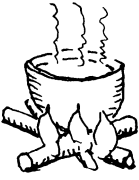


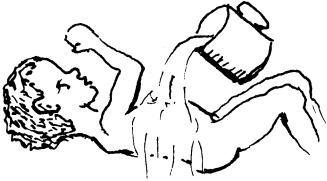
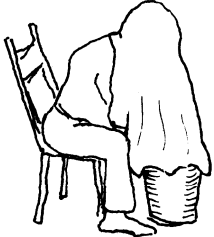


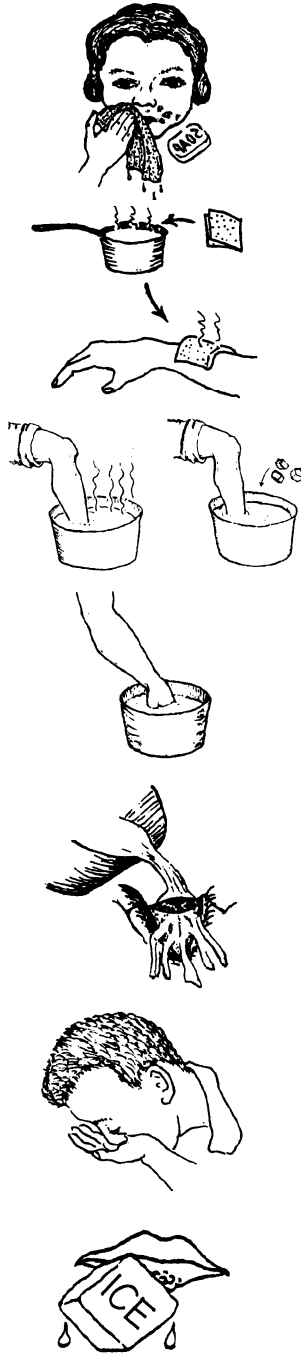
ع
+
ل
+
ا
+
ج
=
علاج

دستوں کی بیماری میں مبتلا بچے کے لیے دوا سے زیادہ ضروری یہ ہوتا ہے کہ اسے زیادہ سے زیادہ پانی پلایا جائے۔ اگر اسے کافی پانی پلا دیا جائے تو اسے عام طور پر کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اگلے دو صفحات پر بعض ایسے حالات کا ذکر ہے جن میں اکثر دوا لینے سے زیادہ اہمیت پانی کے درست استعمال کی ہوتی ہے۔

وہ حالات جن میں پانی کا درست استعمال دواؤں سے زیادہ کارگر ہوتا ہے

	<p>روک تھام پانی اس طرح استعمال کریں دیکھیں صفحہ 135</p> <p>پینے کا پانی ابالیں یا چھان لیں، ہاتھ دھوئیں</p>	<p>مندرجہ ذیل سے بچاؤ کے لیے 1- دستوں کی بیماری، پیٹ کے کیڑے، آنتوں کا انفیکشن</p>
	<p>اکثر نہائیں 99،84</p> <p>زخموں کو صابن اور صاف پانی سے اچھی طرح دھوئیں</p>	<p>2- جلد کے انفیکشن 3- زخموں کا انفیکشن، ٹیٹنس</p>
	<p>علاج پانی اس طرح استعمال کریں دیکھیں صفحہ 152</p> <p>زیادہ سے زیادہ پانی اور مشروبات پلائیں</p>	<p>ان بیماریوں کے علاج کے لیے 1- دستوں کی بیماری، جسم میں پانی کی کمی</p>
	<p>75</p> <p>بڑی مقدار میں پانی اور مشروبات پلائیں</p> <p>76</p> <p>کیڑے اتار دیں اور جسم پر ٹھنڈا پانی ڈالیں</p>	<p>2- بخار 3- تیز بخار</p>
	<p>235</p> <p>زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں</p> <p>168</p> <p>زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں اور (رطوبت نرم کرنے کے لیے) پانی کی بھاپ لیں۔</p>	<p>4- پیشاب کے معمولی انفیکشن (جو عورتوں میں عام ہیں)</p> <p>5- کھانسی، دمہ، برونکائٹس، نمونیا، کالی کھانسی</p>



پانی اس طرح استعمال کریں

دیکھیں صفحہ

- 202،201 صابن اور صاف پانی سے رگڑ کر دھوئیں
- 215،211،205 گرم پانی میں بھیکے کپڑے سے سرکائی کریں، اور پٹی باندھیں یا دبائیں
- 202،88 گرم پانی میں بھیکے کپڑے کی پٹی باندھیں
- 174،173،102 پہلے دن متاثرہ حصے کو ٹھنڈے پانی میں ڈبوئیں، اس کے بعد گرم پانی میں ڈبوتے رہیں
- 194،193 ٹھنڈے پانی میں بھیکے کپڑے کی پٹی باندھیں
- 96 متاثرہ حصے کو فوراً ٹھنڈے پانی میں ڈبو دیں، یا اس پر ٹھنڈا پانی ڈالیں
- 309 گرم پانی میں نمک ملا کر غرارے کریں
- 219 آنکھ پر فوراً ٹھنڈا پانی کے چھپکے دیں اور 30 منٹ تک جاری رکھیں
- 164 نمکین پانی ناک میں چڑھائیں
- 126،15 بہت سا پانی پیئیں (اینا لینا قبض کشادہ سے بہتر ہے لیکن اسے بھی حد سے زیادہ استعمال نہ کریں)

ان بیماریوں کے علاج کے لیے

- 6- جلد کے زخم، زرد آبلے (امپی ٹیگو)، جلد یا سر کا داغ، مہاسے
- 7- انفیکشن والے زخم، پھوڑے، پیپ بھرا دانہ
- 8- پٹھوں اور جوڑوں کا اکڑ جانا، سخت ہو جانا
- 9- پٹھوں کا کھنچاؤ اور موج
- 10- کھجلی، خارش، جلن یا رستے ہوئے زخم
- 11- معمولی جھلس جانا
- 12- گلے کی سوزش یا نانسلیو
- 13- آنکھ میں تیزاب، کیمیکل، گردوغبار یا کسی ایسے مادے کا پڑ جانا جس سے سوزش ہو
- 14- ناک بند ہو جانا
- 15- قبض، پاخانے کا سخت ہونا
- 16- سردی میں جلد کا پھٹ جانا یا بخار میں چھالے پڑ جانا۔

232 ابتدائی علامت نظر آتے ہی متاثرہ حصے پر ایک گھٹے تک برف رکھیں۔

اوپر بیان کی گئی تمام صورتوں میں (سوائے نمونیا کے) پانی کو درست طریقے سے استعمال کیا جائے تو دواؤں کے بغیر ہی اکثر افادہ ہو جاتا ہے۔ اس کتاب میں دوا کے بغیر صحت یاب ہونے کے کئی طریقے آپ کو بتائے جائیں گے۔ دوائیں صرف اس صورت میں لی جائیں جب واقعی ضرورت ہو۔