باب 1

گـهريلو عـلاج ۽ عـام اعـتـقـاد

دنيا ۾ هر جاءِ تي ماڻهو علاج لاءِ گهريلو ٽوٽڪا استعمال ڪن ٿا. ڪيترن هنڌن تي علاج جا پراڻا يا روائتي طريقا پيڙهين کان والدين کان اولاد ۾ منتقل ٿيندا رهيا آهن.

ڪيترا گهريلو ٽوٽڪا گهڻا، ته ڪي گهڻ فائديمند ته انهن مان ڪي وري خطرناڪ يا هاڃيڪار به ٿي سگهن ٿا. گهريلو ٽوٽڪا جديد دوائن جيان احتياط سان استعمال ڪرڻ گهرجن.

ڪوشش ڪجي ته جيئن ڪنهن کي نقصان نه پهچي.
جن گهريلو ٽوٽڪن لاءِ پڪ هجي ته هاڃيڪار ٿي نٿا سگهن ۽ انهن جي استعمال جي صحيح ڄاڻ هجي، اهي ئي استعمال ڪجن.

فائديمند گهريلو علاج

ڪيترين بيمارين لاءِ آزمايل گهريلو ٽوٽڪا ايترائي اثرائتا ثابت ٿي سگهن ٿا، جيتريون جديد دوائون يا انهن کان به وڌيڪ. اهي عام طور تي سستا به ٿين ٿا ته ڪن حالتن ۾ وڌيڪ بي ضرر ٿين ٿا.

مثال طور: ڪيتريون جڙيون ٻوٽيون جهڙوڪ: جوشاندو وغيره جيڪي کنگهه ۽ زڪام وغيره لاءِ استعمال ڪيون وڃن ٿيون، ڊاڪٽرن جي ڏسيل کنگهه جي شربتن ۽ طاقتور دوائن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ فائدو ڏين ۽ گهٽ مسئلا پيدا ڪن ٿيون.

ساڳئي طرح سان جڏهن دستن جي شڪار ٻار کي مائر 'چانورن جي پيچ'، ڪاڙهو يا مشروب پيارين ٿيون ته اهي جديد دوائن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ سلامتي وارا ۽ وڌيڪ فائدو ڏين ٿا. جڏهن ته سڀ کان اهم ڳالهه اهڙين حالتن ۾ دستن واري ٻار کي جهجهيون پاڻيون ڏيڻ آهن (ڏسو ص. 151).

کنگهه، زڪام ۽ عام دستن جي علاج لاءِ جڙين ٻوٽين مان تيار ڪيل ڪاڙهو جديد دوائن کان وڌيڪ بهتر، سستو ۽ سلامتيءَ وارو ٿئي ٿو.

گهريلو ٽوٽڪا هر بيماريءَ جو علاج ناهن

ڪن بيمارين جو گهريلو ٽوٽڪن سان علاج ڪري سگهجي ٿو. جڏهن ته ڪن جو جديد دوائن سان بهتر علاج ٿئي ٿو. اها ڳالهه خاص طور تي ڪيترين گنڀير بيمارين لاءِ صحيح ثابت ٿئي ٿي تنهنڪري نمونيا (Pneumonia)، ٽيٽنس (Tetanus)، مدي جو تپ / ٽائيفائيڊ (Typhoid)، ٽي بي، اپينڊيسائيٽس (Appendicitis)، جنسي وچڙندڙ بيمارين ۽ ويم ڪانپوءِ ٿيندڙ بخار لاءِ جيترو قدر جلد ممڪن ٿي سگهي جديد دوائن رستي علاج ڪجي ۽ نه ڪي انهن بيمارين جي علاج لاءِ گهريلو ٽوٽڪا استعمال ڪري وقت ضايع ڪجي.

ورلي اهو فيصلو ڪرڻ به ڏکيو ٿي پوي ٿو ته ڪهڙا گهريلو ٽوٽڪا اثرائتا ثابت ٿين ٿا ۽ ڪهڙا نه، جنهن لاءِ وڌيڪ اڀياس جي ضرورت آهي.

عام طور تي گنڀير بيمارين جو جديد دوائن سان علاج ڪرڻ بهتر سمجهيو وڃي ٿو، انلاءِ ممڪن ٿي سگهي ته هيلٿ ورڪر سان صلاح به ڪجي.

نوان ۽ پراڻا طريقا

پراڻن جي ڀيٽ ۾، ڪن جديد طريقن سان صحت جون ضرورتون بهتر طريقي سان پوريون ڪري سگهجن ٿيون. جڏهن ته ڪن حالتن ۾ روائتي طريقا بهتر ثابت ٿي سگهن ٿا. مثال طور: ٻارڙن ۽ ٻيڙن جي پرگهور لهڻ جا روائتي طور طريقا اڄڪلهه جي ڪيترين جديد طريقن کان وڌيڪ ۽ بهتر ٿي سگهن ٿا.

اها ڪا گهڻي پراڻي ڳالهه ناهي، جڏ هن هر ڪو اهو ئي سمجهندو هو ته ٿڃ، ابهمن لاءِ بهترين خوراڪ آهي. هو ان ڳالهه ۾ صحيح هيا! پر پوءِ ڏہن وارو ۽ مصنوعي کير ناهيندڙ وڏين وڏين ڪمپنين مائرن کي اها ڳالهه ڪرڻ شروع ڪئي ته ٻارن کي بوتل وارو کير پيارڻ بهتر آهي. جيتوڻيڪ اها ڳالهه درست ناهي پر تنهن هوندي بہ ڪيترين مائرن انهن جي ڳالهه تي ويساهه ڪري پنهنجن ٻارن کي بوتل وارو کير پيارڻ شروع ڪيو. نتيجي ۾، هزارين ٻارڙا بک ۽ بيمارين ۾ مبتلا ٿي بي جا موت جو بک بڻيا آهن. **ٿڃ بهترين کاڌو** چو آهي، انلاءِ ڏسو ص. 278.

پنهنجين لوڪ روايتن جو احترام ڪريو ۽ انهن کي سگهارو بڻايو

اعتماد، جيڪي ماڻهن کي صحتمند رکن ٿا

ڪن گهريلو علاجن جو، جسم تي سنئون سڌو اثر پوي ٿو. جڏهن ته ڪي، رڳو انهيءَ سبب اثرائتا ٿين ٿا جو ماڻهن جو انهن تي اعتماد هجي ٿو. **ڪنهن اعتماد جو شفا ڏيندڙ اثر تمام طاقتور ٿي سگهي ٿو.**

مثال طور: هڪ دفعي هڪ اهڙي شخص سان ملاقات ٿي، جنهن کي مٿي ۾ شديد سور هو، سندس علاج لاءِ ڪيس هڪ عورت لاهوري گجر ٽڪرو ڏيندي ڪيس ٻڌايو ته اها، سور ختم ڪندڙ هڪ طاقتور وکر آهي. هن سندس ڳالهه تي ويساهه ڪيو ته سندس مٿي جو سور هڪدم لهي ويو.

اهو سندس، عورت جي ڏسيل علاج ۾ اعتماد هو ۽ نہ ڪي لاهوري گجر جو اثر، جنهن سبب سندس سور لهي ويو.

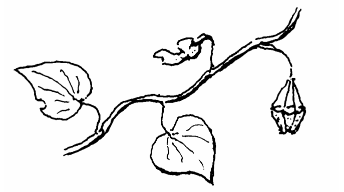
ڪيترائي گهريلو ٽوٽڪا ائين ئي اثر ڪن ٿا جو گهڻي ڀاڱي ماڻهن جو انهن ۾ ويساهه هجي ٿو. ان لحاظ کان اهي اهڙين بيمارين جي علاج لاءِ **خاص طور تي ڪارائتا ٿين ٿا جيڪي ڪنهن حد تائين ماڻهن جي ذهن ۾ هجن ٿا يا اهڙيون بيماريون ۽ روڳ جيڪي ڪنهن حد تائين ماڻهن جي ويساهه، پريشاني يا ڊپ سبب جنم وٺن ٿا.**

هن قسم جي بيمارين ۾: جادو ٽوڻن جو اثر، اجايو يا هسٽريائي ڊپ، بي سبب پيدا ٿيندڙ سور ۽ تڪليفون (خاص طور تي انهن فردن ۾ جيڪي ذهني دٻاءَ جو شڪار هجن جهڙوڪ: 12 کان 19 سالن جون ڇوڪريون يا پوڙهيون عورتون)، پريشاني ۽ ذهني پيڙا سبب ڪن قسمن جو سهڪو، هڏڪي، بدهاضمو، معدي جي السر، اڌ مٿي جو سور ۽ هسا بہ شامل آهن.

اهڙين سيني تڪليفن لاءِ **علاج ڪندڙ جو طريقو يا 'ڇهاءُ' تمام اهم ٿي سگهي ٿو.** عام طور تي علاج ڪندڙ پنهنجي سياءَ سان ظاهر ڪندو آهي ته ڪيس مريض جو اونو آهي ۽ مريض کي ويساهه ڏياريندو آهي ته هو نيڪ ٿي ويندو يا ڪيس رڳو سکون ڏيڻ ۾ سهائتا ڪندو آهي.

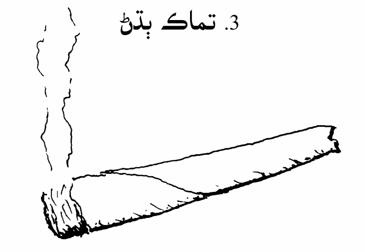
ورلي، اهڙي ٽوٽڪي ۾ ويساهه هجڻ سبب اهڙيون تڪليفون به لهي وڃن ٿيون جيڪي نج جسماني هجن ٿيون.
مثال طور: ميڪسيڪو جا ڳوناٽا زهريلي نانگ جي علاج لاءِ هيٺيان گهريلو ٽوٽڪا استعمال ڪن ٿا:

1. گواڪو ٻوٽي جا پن استعمال ڪرڻ

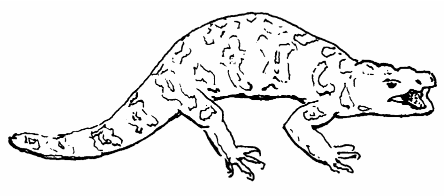


2. نانگ کي چڪ پائڻ

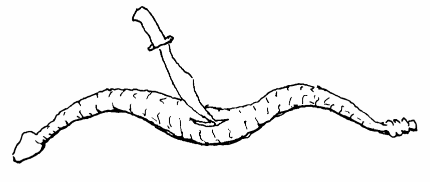
3. تماڪ ٻڏڻ



4. ڪنهن زهريلي ڪرڙيءَ جي ڪل ٻڌڻ



5. ڦٽ تي نانگ جي پت (bile) ملڻ.



جڏهن ته دنيا جي ٻين حصن جي ماڻهن وٽ زهريلن نانگن جي علاج جا ڪيترائي مختلف علاج آهن. **جيستائين اسانکي خبر آهي اهڙي ڪنهن به گهريلو ٽوٽڪي جو نانگ جي زهر تي سڌو سنئون اثر نٿو ٿئي.** جڏهن ڪو فرد اها ڳالهه ٿو ڪري ته گهريلو ٽوٽڪي جي استعمال سان ڪيس نانگ جي زهر جو بلڪل اثر نه ٿيو تڏهن ممڪن آهي ته ڪيس ڪنهن اَزهريلي نانگ ڪاڌو هجي!

جڏهن ته اهڙي گهريلو ٽوٽڪي مان، جنهن تي اهڙو شخص ويساهيندڙ آهي، ڪيس ڪجهه نه ڪجهه فائدو پهچي سگهي ٿو. جيڪڏهن ان سان ڪيس گهٽ ڊپ ٿئي ٿو ته نتيجتاً سندس نبض جي رفتار گهٽجي ويندي، سندس هلڻ ۽ ڏڪڻ گهٽ ٿيندو، جنهن سبب سندس جسم ۾ زهر آهستي وگهرندو ۽ ڪيس خطرو به گهٽ رهندو!

جڏهن ته نانگ ڪڪڻ جي حالت ۾ اهڙن گهريلو ٽوٽڪن جا محدود فائدا آهن. جيتوڻيڪ اهي عام آهن پر تنهن هوندي به ڪيترائي ماڻهو يا ته سخت بيمار ٿي يا موت جو شڪار ٿي وڃن ٿا. جيستائين اسان کي خبر آهي:

> **ڪو به گهريلو ٽوٽڪو، زهريلي چڪ (چاهي اهو نانگ، وڇونءَ، ڪوريئڙي يا ڪنهن ٻئي زهريلي جانور جو هجي) لاءِ سواءِ اعتماد جي وڏيڪ اثرائتو ثابت ٿي نٿو سگهي.**

نانگ جي چڪ لاءِ هميشه، جديد علاج بهتر آهي. انلاءِ اڳواٽ تيار رهجي: يعني ضرورت پوڻ کان **اڳ۾** ئي ائنٽي وينم (antivenom) يا سيرم (serum) پاڻ وٽ رکجي (ڏسو ص. 105). انتظار نه ڪجي ته وقت گذري نه وڃي.

عقيدا جيڪي ماڻهن کي بيمار ڪري سگهن ٿا

ايئن برابر آهي ته، انڌي اعتماد سبب ماڻهو خوش ٿي وڃن ٿا ته اهو کين ماري به سگهي ٿو. جيڪڏهن ڪنهن فرد جو پڪو ويساهه هجي ته ڪا شئي کيس نقصان پهچائي سگهي ٿي ته کيس پنهنجو ئي ڊپ بيمار ڪري سگهي ٿو. مثال طور:

هڪ دفعي هڪ اهڙي عورت کي تپاسڻ لاءِ سڏيو ويو جنهن کي ڇڪي آئي (ڪوساڻ ٿي) هئي ۽ کيس اجا به ٿوري رت وهي ٿي. سندس گهر پرسان نارنگين جو هڪ وڻ هو. مان کيس صلاح ڏني ته هوءَ نارنگيءَ جي رس جو گلاس پيئڻ پيئي. (نارنگيءَ ۾ وٽامن سي ٿئي ٿي جيڪا رت واهڻ (Blood vessels) کي سگهارو ڪري ٿي). هن منهنجي چوڻ تي رس ته پيتي پر کيس ڊپ هو ته اها کيس نقصان پهچائيندي.

ان ڳالهه جو کيس ايترو گهڻو ڊپ هو جو هوءَ جلد ئي سخت بيمار ٿي پيئي. جڏهن کيس تپاسيم ته ڪا به جسماني خرابي نظر نه آئي. مان کيس دلجاءِ ڏني ۽ ٻڌايو ته هوءَ خطري ۾ ناهي، پر هن چيو ته هوءَ مري ويندي. نيٺ مونکي کيس ڊسٽل واٽر (نج پاڻيءَ) جي انجيڪشن هڻڻي پئي. ڊسٽل واٽر ۾ ڪو به طبي اثر نٿو ٿئي، پر جيئن ته سندس انجيڪشن ۾ انڌو ويساهه هو تنهنڪري هوءَ جلد نيڪ ٿي ويئي.

کيس نارنگيءَ جي رس به ڪو نقصان نه پهچايو هو. پر کيس اصل نقصان **ان اعتماد پهچايو هو ته اها کيس بيمار ڪري وجهندي**، جڏهن ته جنهن ڳالهه کيس نيڪ ڪري ڇڏيو اهو سندس انجيڪشن ۾ انڌو اعتماد هو.

ساڳئي طرح سان ڪيترائي ماڻهو جادو ٽوڻن، انجيڪشنن، ڪاڏن ۽ ٻين ڪيترين شين تي به انڌو ويساهه ڪن ٿا. جنهن سبب اجاين تڪليفن ۾ ڦاسن ٿا.

شايد ته هڪ لحاظ کان مان ان عورت جي مدد ڪئي هئي، پر مان جيترو ان تي سوچيندو رهيس اوترو محسوس ڪيم ته کيس نقصان به پهچايو هيم. جو کيس انهن ڳالهين تي ويساهه ڏي ڪرايم جن تي سندس ويساهه نه هو.

ان جي تلافي ڪرڻ لاءِ، ڪجهه ڏينهن ڪانپوءِ هوءَ جڏهن بلڪل نيڪ ٿي ويئي ته مان سندس گهر وڃي ڪانئس پنهنجي ڪيل ڪم جي معافي ورتم. کيس سمجهائڻ جي ڪوشش ڪيم ته اها نارنگيءَ جي رس نه پر سندس پنهنجو **ڊپ** هو جنهن کيس ايترو بيمار ڪري وڌو هو ۽ اهو انجيڪشن جو پاڻي نه، پر سندس **ڊپ کان آجپو** هو جنهن کيس صحتمند ڪيو.

ممڪن آهي ته اڳتي هلي نارنگي، انجيڪشن ۽ پنهنجن ذهني وسوسن جي حقيقتن کي سمجهندي، اها عورت ۽ سندس ڪٽنب، ڊپ کان آجپو حاصل ڪن ۽ آئيندي پنهنجي صحت جو سٺو خيال رکي سگهن. چاڪاڻ ته **صحت** جو **سوچ**، **سمجهه** ۽ **ڊپ** کان آجي هجڻ سان گهرو واسطو آهي.

ڪيترين شين رڳو ان ڪري نقصان پهچائين ٿيون جو ماڻهو، انهن کي نقصان پهچائيندڙ ڀانئين ٿا.

ٽوٽا ڦيٽا - ڪارو جادو ۽ نظر لڳڻ

جيڪڏهن ڪنهن فرد جو ان ڳالهه تي پڪو ويساهه هجي ته ڪنهن فرد ۾ ڪيس نقصان پهچائڻ جي طاقت آهي ته هو واقعي بيمار ٿي سگهي ٿو. جيڪڏهن ڪو سمجهي ٿو ته مٿس جادو ڪيو ويو يا ڪيس **نظر هنئي** ويئي آهي ته هو اصل ۾ پنهنجي ئي خوف جو ماريل ٿئي ٿو (ڏسو سستو Susto، ص. 24).

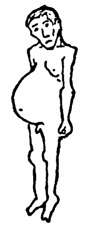
ڪنهن ڏائڻ ۾ ڪنهن ٻئي فرد کي نقصان پهچائڻ جي طاقت ٿي نه ٿي سگهي، سواءِ ان ويساهه ڪرائڻ جي ته منجهس اهڙي شڪتي آهي. اهو ئي سبب آهي جو:

ڪنهن اهڙي فرد تي جادو، ٽوٽن ڦيٽن جو اثر ٿيڻ ناممڪن آهي، جنهن جو انهن تي ويساهه نه هجي.

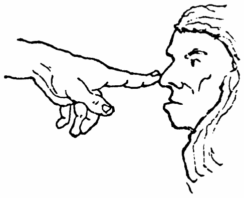
جڏهن ڪن ماڻهن کي عجيب يا خطرناڪ بيماريون جهڙوڪ: جنسي عضون جون ڳوڙهيون يا جيري جي سِراسِس (cirrhosis). (ڏسو ص. 328) ٿئي ٿي تڏهن هو ڀائيندا آهن ته مٿن جادو ڪيو ويو آهي. جڏهن ته اهڙين بيمارين ٿيڻ جو ٽوٽن ڦيٽن يا ڪاري جادوءَ سان ڪو به لاڳاپو نه هوندو آهي، پر انهن بيمارين جا سبب قدرتي ٿين ٿا.

تنهنڪري توهانکي طلسم بازن تي، جيڪي جادو ٽوٽن جي علاج جون دعوائون ڪن ٿا پئسو ضايع ڪرڻ نه گهرجي ۽ نه ئي ڪنهن جادوگر يا ڏائڻ کان بدلي وٺڻ جو سوچجي، جو ان سان به مسئلو سلجهي نٿو سگهي. جيڪڏهن توهان ڪنهن سنگين بيماري ۾ ورتل آهيو ته طبي مدد حاصل ڪريو.

جيڪڏهن توهانکي ڪا عجيب بيماري آهي.

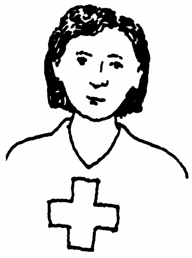


ڪنهن ڏائڻ تي ڏوهه نه ڏيو



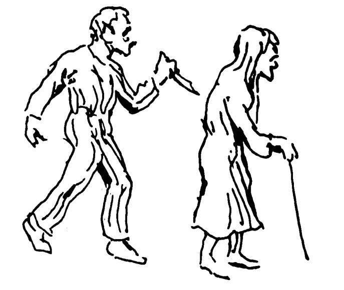
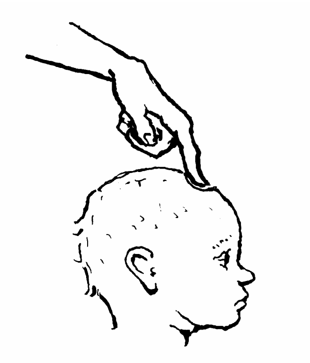
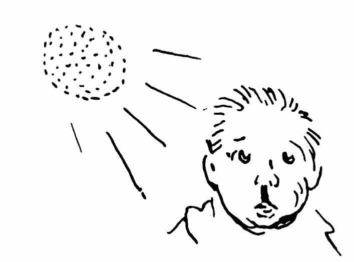
ڪنهن جادوگر وٽ نه وڃو

پر طبي صلاح وٺو.

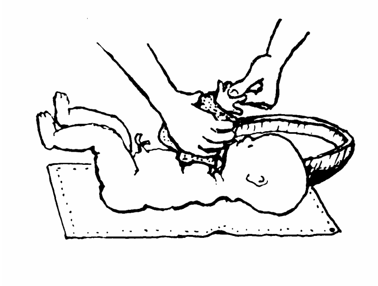


لوڪ ويساھ ۽ گھريلو ٽوٽڪن بابت ڪجھ سوال جواب

هيٺان سڀ مثال ميڪسيڪو جي انهن جابلو علائقن جا آهن جن جي مان چڱيءَ ريت واقفيت رکندڙ آهيان. شايد تہ اهڙا ڪجھ ويساھ توهانجي ماڻهن سان بہ ملندڙ جلندڙ هجن. تنهنڪري ڏسو تہ انهن مان ڪهڙن سان توهانجي علائقي جي ماڻهن جي صحت سٺي ٿي سگهي ٿي ۽ ڪهڙن سان نہ.

جڏهن ماڻهو سمجهن ٿا تہ ڪنهن تي جادو ڪيو ويو آهي تہ ڇا جيڪڏهن ان ماڻهوءَ جا مائٽ ان ڏائڻ کي ماريندا يا نقصان پهچائيندا تہ هو نيڪ ٿي ويندو؟		غلط! ڪنهن ٻئي کي نقصان پهچائڻ سان ڪنهنکي بہ فائدو نٿو ٿئي.
ڪنهن ٻار جي تارونءَ جي ويهجي وڃڻ جو مطلب سندس دستن جي بيماريءَ سبب مري وڃڻ آهي بشرطيڪ سندس خاص علاج نہ ڪيو وڃي.؟		اها ڳالھ عام طور تي صحيح ٿئي ٿي. ’تارون‘ تڏهن ويهجي وڃي ٿو جڏهن ٻارڙي جي جسم جي جهجهي پاڻيٺ (ڏسو ص. 151) ضايع ٿي وڃي ٿي. جيڪڏهن ڪيس ترت جهجهي پاڻيٺ نہ ڏني وڃي تہ هو مري سگهي ٿو. (ڏسو ص. 152).
ڇا اهو درست آهي تہ جيڪڏهن چنڊ گرهڻ دوران چنڊ جي روشني، حامل ماءُ تي پوندي تہ ڪيس عيبدار يا معذور ٻار ڄمندو.؟		غلط! پر جي اهڙي ماءُ، آيوڊين مليل لوڻ استعمال نہ ڪندڙ يا ڪي دوائون کائيندڙ هوندي يا ڪن ٻين سببن ڪري کيس معذور، ٻوڙا يا عيبدار ٻار ڄمي سگهن ٿا.
ڇا اهو درست آهي تہ ماءُ کي ڪنهن اونداهي ڪمري ۾ ويم ڪرڻ گهرجي.؟		اهو درست آهي تہ هلڪي روشني، ماءُ ۽ ٻار جي اکين لاءِ بهتر ٿئي ٿي. جڏهن تہ دائي لاءِ ايتري روشني جو هجڻ بہ ضروري آهي تہ جيئن هوءِ چٽي طرح سان ڏسي سگهي تہ هوءَ ڇا ڪري رهي آهي.

چا اهو درست آهي تہ نئين ڄاول ٻار کي تيستائين نہ وهنجارڻ گهرجي جيستائين سندس ناڙو سڪي ڪري نہ پوي.؟

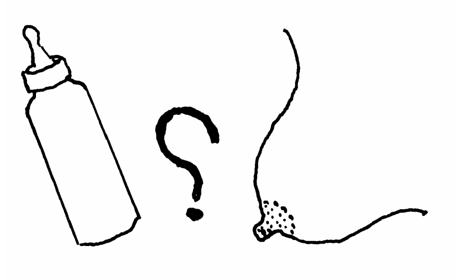


درست آهي! ڏُن جي چوڏي کي تيستائين خشڪ رکڻ گهرجي جيسيتائين اهو پاڻمرادو ڪري نہ پوي. جڏهن تہ ٻار کي صاف، نرم ۽ گرم پاڻيءَ (موسم آهر) سان اڳهي صاف ڪري سگهجي ٿو.

ويم ڪرڻ بعد هڪ ماءُ کي ڪيترن ڏينهن ڪانپوءِ وهنجڻ گهرجي.؟

ويم ڪرڻ ڪانپوءِ ٻئي ڏينهن تي اهڙي ماءُ پاڻکي گرم پاڻي (موسم آهر) سان ڌوئي سگهي ٿي. ويم ڪانپوءِ ڪيترن هفتن تائين نہ وهنجڻ سبب انفيڪشن ٿي سگهي ٿو.

چا اهو درست آهي تہ ڊُڪ ڏيڻ بوتل رستي کير پيارڻ کان بهتر آهي؟



بلڪل درست آهي! ٿڃ نہ رڳو هڪ بهترين غذا آهي پر اها ٻار کي ڪيترين بيمارين کان پڻ بچائي ٿي.

ويم ڪانپوءِ پهرئين چند هفتن دوران ويائيءَ کي ڪهڙن ڪاڌن کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.؟

ويم ڪرڻ جي چند هفتن ڪانپوءِ، ويائيءَ کي ڪنهن بہ طاقتور ڪاڌي ڪائڻ کان پرهيز نہ ڪرڻ گهرجي. رهندو ڪيس ميوو، سايون ڀاڄيون، گوشت، کير، آنا، اناج ۽ ڦريون (ڏسو ص. 276) جهجهيون ڪائڻ گهرجن.

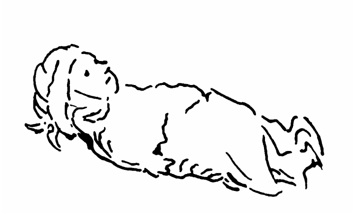
ڇا ڪنهن بيمار فرد کي وهنجارڻ صحيح آهي يا ان سان ڪيس نقصان پهچي سگهي ٿو.؟

وهنجارڻ سٺي ڳالهه آهي. بيمار کي روزانو گرم پاڻيءَ (موسم آهر) سان وهنجارڻ گهرجي.

ڇا اهو سچ آهي ته زڪام ۽ بخار ۾ نارنگي ۽ زيتون وغيره کائڻ نقصانڪار آهن؟

بلڪل نه! جڏهن بخار ۽ زڪام هجي تڏهن سڀ ميوا ۽ انهن جي رس فائديمند ٿئي ٿي. اهي نه ته سينو بجهائين ۽ نه ئي ڪنهن قسم جي تڪليف پيدا ڪن ٿا.

ڇا اهو درست آهي ته جڏهن ڪنهن کي تيز بخار ٿي پوي ته ڪيس ويڙهي ڇڏجي ته جيئن هوا ڪيس نقصان پهچائي نه سگهي؟



بلڪل نه! جڏهن تيز بخار ٿي پوي ته اهڙي فرد جا سڀ ڪپڙا ۽ چادرون لاهي ڇڏجن ته جيئن هوا سندس جسم کي لڳي سگهي. ان سان سندس بخار گهٽجڻ ۾ مدد ملندي (ڏسو ص. 76).

ڇا اهو درست آهي ته وِلو (willow) وڻ جي چوڏي جو ڪاڙهو پيئڻ سان بخار گهٽجي ۽ سور لهي وڃي ٿو.

درست آهي! جوء وِلو جي چوڏي ۾ موجود قدرتي وکر ۾ ائسپرين دوا جهڙو اثر ٿئي ٿو.

ويهجي ويل يا نرم ٿي ويل تارون – Sunken Fontanel or Soft Spot

نئين ڄاول ٻار جي مٿي جي ان نرم حصي کي ’تارون‘ سڏجي ٿو، جتي کوپريءَ / کيپراٽيءَ جا هڏا اڃان مڪمل طور تي نه جڙيا آهن. عام طور تي اهڙي نرم حصي کي مڪمل بند ٿيڻ ۾ هڪ سال کان ڏيڍ سال لڳي وڃي ٿو.

ڪيترن علائقن جون مائرون سمجهن ٿيون ته، جڏهن تارون ويهجي وڃي ٿو تڏهن ٻار خطري ۾ اچي وڃي ٿو ۽ ان جا وڏن ڪيترا گمان هجن ٿا. انلاءِ لاطيني آمريڪا جون مائر سمجهن ٿيون ته مغز هيٺ تي ڪسڪي ويو آهي. جنهن کي ٺيڪ ڪرڻ لاءِ هو تارونءَ کي وات سان ڊوهين ٿيون يا وات ۾ آڱر وجهي تارون مٿي ڪن ٿيون يا ٻار کي اونڌو ڪري سندس پيرن جي ترين کي ڏڪڙا هڻن ٿيون. پر انهن سڀني سانگن سان ڪو به فائدو نٿو ٿئي، ڇو ته **تارونءَ جي ويهجي وڃڻ جو اصل سبب جسم مان پاڻيٺ جو ضايع ٿي وڃڻ آهي** (ڏسو ص. 151).

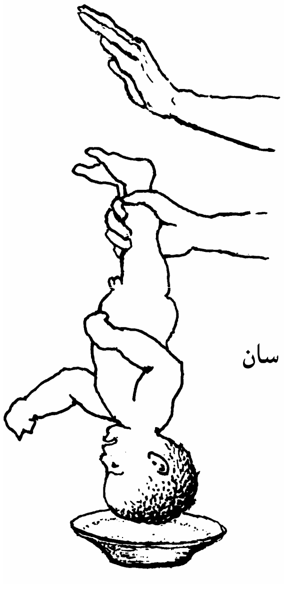
ان جو اهو مطلب ٿيو ته **ٻار جيتري پاڻيٺ پي رهيو آهي ان کان وڌيڪ ضايع ڪري رهيو آهي**. سندس جسم وڌيڪ خشڪ ٿي ويو آهي، جنهن جو عام سبب دست آهن يا دستن سان گڏ الٽي.

علاج:

1. اهڙي ٻار کي جهجهي پاڻيٺ پيارجي: نمڪول (ڏسو ص. 152)، ٿڃ يا اوٻاريل پاڻي ڏجي.
2. ضروري سمجهجي ته دستن ۽ الٽيءَ جو علاج ڪجي. دستن جي ڪيترين حالتن ۾ دوائن ڏيڻ جي ضرورت نه ٿي ٿئي ۽ اهي فائدي بجاءِ وڌيڪ نقصان پهچائين ٿيون.

ويٺل تارونءَ جي علاج لاءِ....

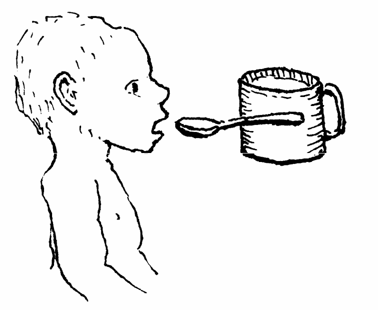
هينئن نه ڪجي



(جادو ٽوڻن جي علاج سان فائدو نٿو ٿئي)

هينئن ڪجي

يا هيئن ڪجي



نوٽ: جيڪڏهن تارون سجي يا **اڀري** پوي ته اها گردن ٿوڙ جي نشاني ٿي سگهي ٿي. ان لاءِ هڪدم علاج شروع (ڏسو ص. 185) ۽ طبي مدد حاصل ڪجي.

اهو ڪيئن سمجهجي ته گهريلو ٽوٽڪا اثرائتا ٿين ٿا يا نه

جيئن ته تمام گهڻا ماڻهو، گهريلو ٽوٽڪا استعمال ڪن ٿا تنهنڪري ان جو هروڀرو اهو مقصد نه ناهي ته اهي سنا ۽ اثرائتا ثابت ٿين ٿا. يا بي ضرر آهن. عام طور تي اهو ٻڌائڻ ٻه ڏکيو ٿئي ٿو ته ڪهڙا گهريلو ٽوٽڪا فائديمند ۽ ڪهڙا نقصانڪار آهن. ان لاءِ هڪ محتاط اپياس جي ضرورت آهي. ان لاءِ هت اهڙا چار اصول ڏجن ٿا، جن جي آڌار تي اهو چئي سگهجي ٿو ته ڪهڙا ٽوٽڪا گهٽ ۾ گهٽ اثرائتا ۽ ڪهڙا نقصانڪار ٿين ٿا (سڀ مثال ميڪسيڪو جي ڳوٺن جا آهن).

1. **جنهن بيماريءَ جا جيترا وڌيڪ علاج / ٽوٽڪا هوندا ان جي فائدي جا امڪان اوترو گهٽ هوندا.**

2. مثال طور: ميڪسيڪو جي ڳوناڻن وٽ ڳچيءَ جي وڌيل غدود يا ڪنٺ مال (Goiter) جي علاج جا **ڪيترائي** ٽوٽڪا آهن، جنهن مان سچ پچ ته ڪو به اثرائتو ثابت نٿو ٿئي. جن مان ڪجهه هيٺيان آهن:

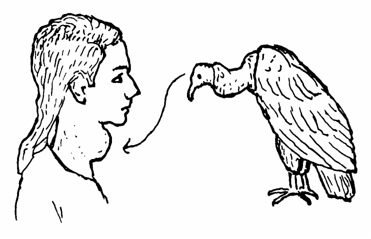
1. وڌيل غدود تي ڪيڪڙو ٻڌي ڇڏڻ

ايئن نه ڪجي

2. وڌيل غدود کي ڪنهن مئل ٻار جي هٿ سا مهٽڻ

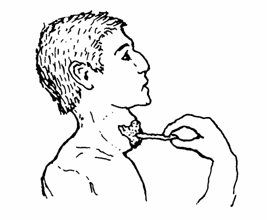
ائين نه ڪجي

3. وڌيل غدود تي ڳجهه جو مغز ٿڦڻ



ائين نه ڪجي

4. وڌيل غدود تي انساني ڪرڦتي ملڻ



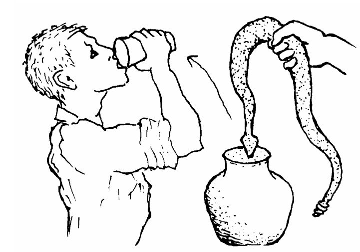
ائين نه ڪجي

ايترن گهڻن ٽوٽڪن مان ڪو به اثرائتو ثابت نٿو ٿئي. جيڪڏهن انهن مان ڪو به اثرائتو ثابت ٿئي ها ته ايترن گهڻن هجڻ جي ضرورت نه پوي ها. جڏهن ڪنهن بيماريءَ جو ڪو هڪڙو ئي مشهور علاج هجي ته انجي اثرائتي هجڻ جو امڪان ٿي سگهي ٿو. ڳچيءَ جي وڌيل ڳوڙهي جي علاج ۽ بچاءَ لاءِ آيوڊين مليل لوڻ استعمال ڪرڻ گهرجي (ڏسو ص. 130).

3. **گندا ۽ ڪريهندڙ علاج بي اثر ۽ عام طور تي هاڃيڪار ٿين ٿا.**

مثال طور:

1. اهو خيال ته ڪوڙهه ۾ اهڙي پاڻيءَ پيئڻ سان فائدو ٿئي ٿو جنهن ۾ ڪو نانگ ٻڏي ويو هجي.



ائين نه ڪجي

2. اهو خيال ته ڳجهه کائڻ سان باد فرنگ ڇٽي وڃي ٿو.

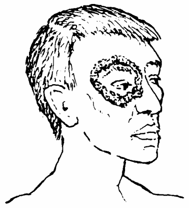
ائين نه ڪجي

انهن ٻنهي علاجن سان ڪو به فائدو نٿو ٿئي، جڏهن ته ٻهرئين سان خطرناڪ قسمن جون بيماريون ٿي سگهن ٿيون. اهڙن علاجن ۾ ويساهه ڪرڻ سان ورلي، صحيح علاج ڪرائڻ ۾ دير ٿي وڃي ٿي.

3. انساني ڪرفتي ۽ جانورن جي لڏ جي استعمال وارن ٽوٽڪن مان فائدي بجاءِ خطرناڪ بيماريون ٿين ٿيون، تنهنڪري اهي ڪڏهن به استعمال نه ڪجن.

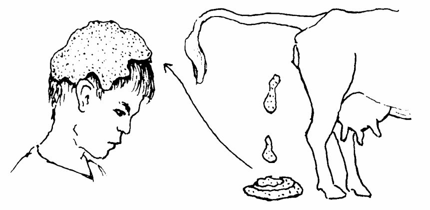
مثال طور:

1. اک تي انساني ڪرفتي ملڻ سان ڏنتلي نظر درست ته نه ٿي ٿئي، رهندو بيماريون ٿين ٿيون.



ائين نه ڪجي

2. متي تي ڳئون جي ڇيڻي ملڻ سان وار ڇَري جو علاج ته نٿو ٿئي، رهندو ٽيٽنس ۽ ٻين قسمن جون خطرناڪ بيماريون ٿين ٿيون.



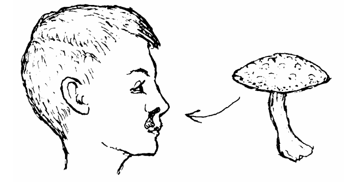
ائين نه ڪجي

ساڳئي طرح سان سيهڙ ۽ ٻين جانورن جي ڦولهڙين سان ڪو به فائدو نٿو ٿئي، انهن جو استعمال انتهائي خطرناڪ ثابت ٿئي ٿو. ڳئون جو ڇيڻو هٿ ۾ جهلڻ سان ڳيڙيون (fits) ڇڏي نه ٿيون وڃن. انسان، مرونءَ يا ڪنهن ٻئي جانور جي ڪرفتيءَ مان ٺاهيل ڪاڙهي مان ڪنهن به بيماريءَ جو علاج نٿو ٿئي، رهندو اهي انسانن کي وڌيڪ بيمار ڪري وجهن ٿيون. تنهنڪري نئين ڄاول ٻار جي ڌُن تي ڪڏهن به ڪرفتي نه ملڻ گهرجي، جو ان سان ڪيس ٽيٽنس ٿي سگهي ٿي.

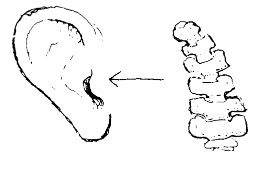
4. ڇيو ويندو آهي ته، علاج جيترو بيماري سان مشابهت رکندڙ هوندو اوترو اثرائتو ٿيندو. جڏهن ته انجي فائديمند ٿيڻ جو امڪان منجهس اهڙي عقيدي هجڻ سبب ٿي سگهي ٿو.

هيٺ ڏنل بيمارين ۽ انهن جي شفا جو لاڳاپو، ميڪسيڪو جي هينين مثالن مان ظاهر آهي:

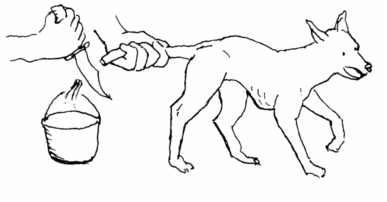
1. نڪ هير لاءِ ييسڪا (شوخ ڳاڙهه رنگي ڪُنيي) استعمال ڪرڻ.



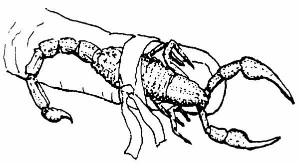
2. ٻوڙائپ لاءِ گهوگهڙ نانگ (rattle snake) جي ڇٽڪڻي جو پائوڊر ڪن ۾ وجهڻ.



3. ڇتي ڪتي جي چڪ لاءِ ڇتي ڪتي جي پڇ مان ڪاڙهو ٺاهي پيئڻ.

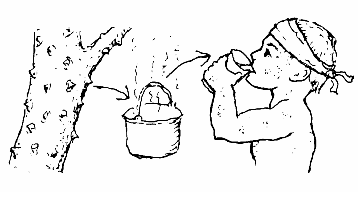


4. وڇونءَ جي ڏنگ لاءِ، ڏنگيل آڱر تي وڇون ٻڌي ڇڏڻ.



5. ڏند نڪرندڙ ٻار کي دستن جي بچاءَ لاءِ، نانگ جي ڏندن جو هار پارائڻ.

6. ارڙيءَ جا داڻا ٻاهر ڪيڻ لاءِ ڪاپوڪ وڻ جي چوڏي جو ڪاڙهو پيئڻ.



انهن ۽ انهن جهڙن ٻين علاجن ۾ ڪو به اثر نٿو ٿئي، اهي رڳو ايترا اثرائتا ثابت ٿي سگهن ٿا جيترو ماڻهن جو منجهن ويساهه ٿي سگهي ٿو. جڏهن ته سنگين بيمارين لاءِ جديد علاج تي يقين ڪجي ته جيئن ٽوٽڪن جي آسري تي موثر علاج ڪرائڻ ۾ دير نه پوي.

Medicinal Plants – جڙيون ٻوٽيون

ڪيترين جڙين ٻوٽين ۾ طبي فائدا ٿين ٿا. ڪيتريون بهترين جديد دوائون جهنگلي ٻوٽين مان ناهيون وڃن ٿيون.

جڏهن ته سيني جڙين ٻوٽين ۾، جيڪي ماڻهو علاج لاءِ استعمال ڪن ٿا، تن ۾ شفا جي خاصيت موجود نه ٿي ٿئي ۽ جن ۾ ٿئي ٿي اهي ورلي غلط طريقي سان استعمال ڪيون وڃن ٿيون. توهان ڪوشش ڪري پنهنجي علائقي ۾ ٿيندڙ اهڙين سيني جڙين ٻوٽين جي ڄاڻ رکو ۽ ڏسو ته انهن ۾ ڪهڙيون ڪارائتيون آهن.

احتياط! ڪيتريون جڙيون ٻوٽيون جيڪڏهن وڌيڪ وزن ۾ واپرائجن ته انتهائي زهريليون ثابت ٿين ٿيون. تنهنڪري سدائين سلامتي انهن سمجهي وڃي ٿي ته جديد دوائون استعمال ڪيون وڃن جو انهن جو وزن پنهنجي هٿ وس هجي ٿو.

هت ڪجھ اهڙين ٻوٽين جا مثال ڏجن ٿا جيڪي جيڪڏهن صحيح طرح سان استعمال ڪيون وڃن ته فائديمند ثابت ٿي سگهن ٿيون.

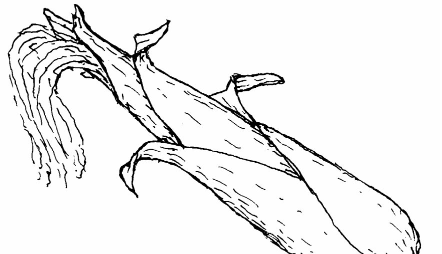
ڏاتورو- *Datura arborea*

هن ٻوٽي ۽ ان جي خاندان جي ڪن ٻوٽن جي پنن ۾ ٿيندڙ دوا، پيٽ جي مروڙن/ وڪڙن ۽ معدي جي سور ڪانسواءِ پتي جي سور لاءِ فائديمند ثابت ٿي سگهي ٿي.

ڏاتوري جا هڪ کان ٻه پن پيهي پاڻيءَ جي سٽن وڏن چمچن (100 ملي لٽر) ۾ سجو ڏينهن پسائي ڇڏجن.

وزن: 10 کان 15 ڦڙا هر ڇئن ڪلاڪن ڪانپوءِ ڏجن (وڏن لاءِ).

خبردار: جيڪڏهن وزن کان وڌيڪ واپرائبو ته ڏاتورو انتهائي زهريلو ثابت ٿي سگهن ٿو.



مڪئي جي سنگ جا وار – Corn silk

مڪئي جي سنگ جي وارن مان ڪاڙهو ناهي پيئجي ته پيشاب ڪرائي ٿي. ان سان پيرن جي سوڄ خاص طور تي جڏهن حامله جا سڄي پون ته فائدو ٿئي ٿو (ڏسو ص. 176 ۽ 248)

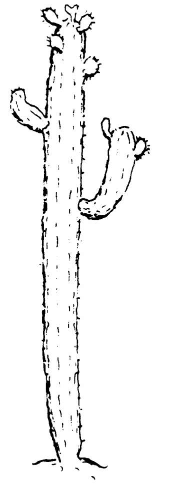
ٿوم – Garlic

ٿوم جي رس جو مشروب پيئڻ سان عام طور تي سِيڪيون (Pinworm) ختم ٿي وڃن ٿيون.

ٿوم جون چار ڳڙيون پيهي سنهيون ڪري هڪ گلاس پاڻيءَ (ميوي جي رس يا کير) سان ملائجن.

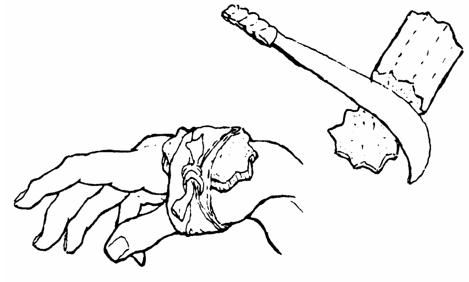
وزن: روزانو هڪ گلاس ٽن هفتن تائين واپرائجي.

ڦُرج جو انفيڪشن ختم ڪرڻ لاءِ ڏسو ٿوم، ص. 241 ۽ 242.



توهر / ناڱ ڦڻ – Cardon cactus

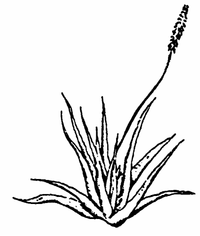
ڦٽ/زخم صاف ڪرڻ لاءِ جڏهن اوٻاريل پاڻي ملي نه سگهي تڏهن توهر استعمال ڪري سگهجي ٿو. توهر جي استعمال سان زخم مان وهندڙ رت به بند ٿيڻ ۾ مدد ٿئي ٿي ڇاڪاڻ ته، توهر جي رس وڌيل رت واهڻ کي پيڪوڙي بند ڪري ڇڏي ٿي.



ڪنهن صاف ستري ڪپ سان توهر ٽڪرو ڪٽي زخم سان مضبوطيءَ سان لائي ٻيهجي.

جڏهن رت هير (bleeding) ضابطي ۾ اچي وڃي ته توهر ڳتري زخم تي رکي پٽيءَ سان ٻڌي ڇڏيو.

2 يا 3 ڪلاڪن کانپوءِ توهر لاهي زخم کي اوٻاريل ٿڌي پاڻيءَ ۽ صابڻ سان ڌوئي صاف ڪريو. زخمن جي سنڀال لهڻ ۽ رت هير بند ڪرائڻ جي اپائن جي معلومات لاءِ ڏسو صفحا 82 کان 87.

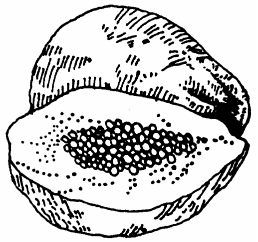


ڪنوار ٻوٽي / ايريال / ناڱ ڦڻ – Aloe Vera

جڏهن هلڪو ڦلڪو سڙي پئجي يا زخم تي پون ته انهن جي علاج لاءِ ڪنوار ٻوٽي استعمال ڪري سگهجي ٿي. ڪنوار ٻوٽيءَ جي ڳهاٽي رس، سور ۽ ساڙي کي ختم، زخم پرجڻ ۽ انفيڪشن روڪڻ ۾ مدد ڪري ٿي. ڪنوار ٻوٽيءَ ٽڪرو ڪٽي ڇلي ان جي ڳر يا رس سڙيل هنڌ يا زخم تي ٻڌي يا هڻي ڇڏجي.

ڪنوار ٻوٽي معدي جي السر ۽ سوزش ختم ڪرڻ ۾ به اثرائتي ٿئي ٿي. ڪنوار ٻوٽيءَ جا ننڍڙا ٽڪرا ڪري سڄيءَ رات لاءِ پاڻي ۾ پسائجن ۽ هر ٻن ڪلاڪن کانپوءِ اهڙي ڳِرڳڙي رس جو هڪ گلاس پيئبو رهجي.

پپيتو – Papaya



رسيل پپيتو، نه رڳو وٽامنن سان ڀرپور ته هاضمي ۾ به مدد ڪري ٿو. پپيتو خاص طور تي اهڙا ڪمزور ۽ پيرسن فرد جيڪي گوشت، مرغي يا آنن کائڻ کانپوءِ بدهاضمي جي شڪايت ڪن ٿا، ته اهڙن کاڌن کي هضم ڪرڻ ۾ مدد ڪري ٿو.

پپيتي کائيندي رهڻ سان پيٽ جا ڪينئان پڻ خارج ٿي وڃن ٿا. جڏهن ته، انهن لاءِ جديد دوائون بهتر اثرائتيون ٿين ٿيون. جڏهن پپيتو وڻ يا شاخ مان ڪٽڻ سان منجهانئس 'کير' وهڻ شروع ٿئي ته ان جا 3 يا 4 ننڍا چمچا (15- 20 ملي لٽر) کنڊ يا ماکيءَ جي اوتري مقدار سان، هڪ ڪوپ گرم پاڻيءَ ۾ ملائجن. جيڪڏهن ممڪن ٿي سگهي ته اهو ڪنهن قبض ڪشا سان گڏ پي ڇڏجي.

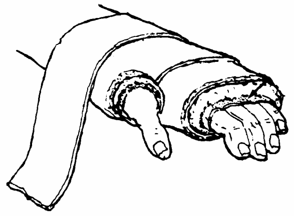
يا پپيتي جا ٻج سڪائي پيهي سنهو پائوڊر ڻاهجي. پائوڊر جا ٽي ننڍا چمچا هڪ گلاس پاڻيءَ يا ماکيءَ سان ملائي روزانو ٽي دفعا ستن ڏينهن لاءِ استعمال ڪجن.

بستري جي زخم يا ناسور (Pressure sore) جي علاج لاءِ پڻ پپيتو استعمال ڪري سگهجي ٿو. ڇاڪاڻ ته، پپيتي ۾ ڪي اهڙا ڪيميائي مادا ٿين ٿا جيڪي مردار ماس کي ملائم ڪري خارج ٿيڻ ۾ مدد ڪن ٿا. ان لاءِ سڀ کان اڳ۾ بستري جي اهڙي زخم، جنهن ۾ مردار ماس هجي ان کي ڌوئي صاف ڪجي پوءِ ڪا اسٽرلائيز ٿيل پٽي پپيتي جي کير (ساوي پپيتي يا ڏار مان وهندڙ) مان ٻوڙي زخم واري هنڌ تي ٻڌي ڇڏجي. ائين روزانو 3 دفعا زخم صاف ڪري، کير ۽ پٽيءَ سان ٻڌبو رهجي.

گھريلو پلستر - ڀڳل هڏن کي هنڊائتو رکڻ

ميڪسيڪو ۾ ڪيترا مختلف قسمن جا ٻوٽا جھڙوڪ: tepeguage ۽ Solda con Solda **پلستر** (cast) ٺاهڻ لاءِ **استعمال** ۾ آڻجن ٿا. جڏهن ته اهڙي ڪنهن به وڻ جي رس جيڪا سڪي وڃي سخت ٿي وڃي ۽ چمڙي جي خارش پيدا نه ڪري، پلستر ٺاهڻ لاءِ استعمال ڪري سگھجي ٿي. انڊيا ۾ ساڳئي مقصد لاءِ وٽڻ جي رس بجاءِ آني جي سفيدي ۽ جڙيون ٻوٽيون استعمال ڪيون وڃن ٿيون. جڏهن ته ٻنهي جو طريقيڪار ساڳيو آهي. توهان پنهنجي علائقي ۾ ٿيندڙ مختلف قسمن جي وڻن جي رس استعمال ڪري سگھو ٿا.

Tapeguaje **جو پلستر** ٺاهڻ: هن وڻ جي چوڏي جو هڪ ڪلوگرام پاٽيءَ جي پنجن ڪلوگرامن ۾ ٽيستائين ڪاڙهجي جيستائين پاٽي 2 ڪلو گرام بچي. ان کي ڇاڻي ايترو ڪاڙهجي جيستائين گھاٽي رس ۾ مٽجي نه وڃي. ان گھاٽيءَ رس مان فنانيل يا صاف ڪپڙي جون پٽيون پسائي هيٺ ڏسيل طريقي مطابق ڏيان سان استعمال ڪجن:

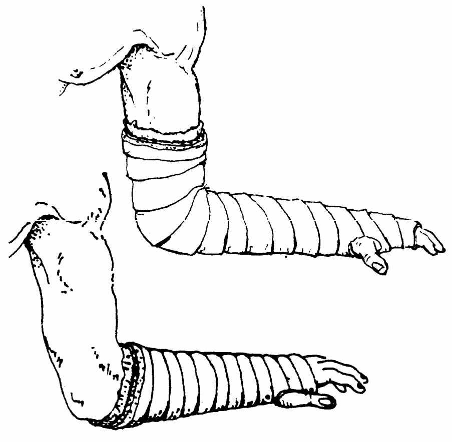


سي ڪان اڳ۾ پڪ ڪجي ته هڏا، صحيح حالت ۾ آهن (ص. 98)

پلستر (پٽي) سنئون سڌو چمڙيءَ تي نه چاڙهجي.

ڀڳل ٻانهن يا ٽنگ واري هنڌ تي اڳ۾ ڪو نرم ڪپڙو ويڙهجي

ان جي مٿان پوءِ ڪپهه جو تهه ڏئي ڇڏجي.



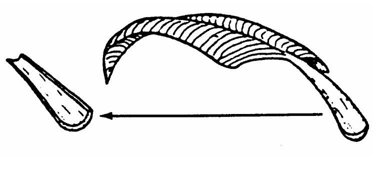
آخر ۾ ٻوڙيل پٽي ويڙهجي، ته جيئن اها پلستر ۾ مٽجي وڃي جيڪو مضبوط پر گھڻو پيڪوڙيندڙ نه هجي.

ان سلسلي ۾ گھڻن ڊاڪٽرن جي صلاح آهي ته جنهن هنڌ جو هڏو ڀڳو هجي، پلستر ان هنڌ جي سنڌ جي مٿان ۽ هيٺ تائين هجڻ گھرجي، ته جيئن ڀڳل هڏن جي چرپر ٿي نه سگھي.

ان جو مقصد ٿيو ته ڀڳل ڪرائيءَ جي حالت ۾ پلستر جھڙوڪر سڄيءَ ٻانهن تي هجڻ گھرجي:

يعني ته آڱرين جي چوٽين ڪانسواءِ، ته جيئن آڱرين جي رنگ جي خبر پوندي رهي.

چين ۽ لاطيني آمريڪا جا ڪنير ٻانهن جي ننڍيءَ ڀڳ لاءِ ننڍو پلستر چاڙهين ٿا جو سندن چوڻ آهي ته، هڏن جي ڇيڙن جي هلڪي ڦلڪي حرڪت سبب هڏو جلدي لڳي وڃي ٿو. جديد سائنس به ان ڳالهه جي پنيرائي ڪري ٿي.



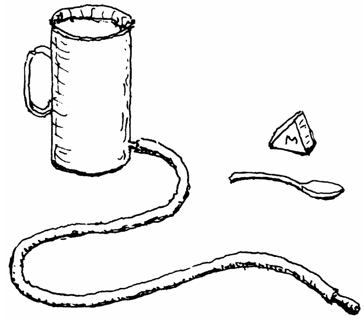
ڪنهن ڀڳل ٽنگ يا ٻانهن لاءِ ٿلهي پاني يا ڪنهن وريل چوڏي يا ڪيلي يا ناريل جي سڪل پنن مان عارضي ڇپڙيون ٺاهي سگھجن ٿيون.

احتياط: جيڪڏهن پلستر مضبوطيءَ سان ٻڌبو ته اڳتي هلي اهڙو حصو سڄي سگھي ٿو. پر جي ڪو پلستر جي گھٽي سخت هجڻ جي دانهن ڪري يا جيڪڏهن سندس هٿن يا پيرن جون آڱريون ٿڌيون، سفيد يا نيراٽجي وڃن ته پلستر لاهي نئين سر ڪجھه ڍلو ڪري ٻڌجي.

ڪڏهن به، ڪنهن به زخم يا ودڀيل حصي تي پلستر نه چاڙهجي.

حقنو، قبض ڪشا ۽ جلاب: (Enemas, Laxatives and Purges)

ڪڏهن استعمال ڪجن ۽ ڪڏهن نہ



گهڻا ماڻهو حد کان وڌيڪ حقنو ڪرائيندا ۽ قبض ڪشا دوائون کائيندا آهن. ڇاڪاڻ تہ پيٽ صاف ڪرڻ جي خواهش سڄيءَ دنيا ۾ عام آهي.

جيتوڻيڪ حقنو ۽ جلاب عام گهريلو علاج آهن، پر تنهن هوندي بہ عام طور تي اهي گهڻا خطرناڪ ثابت ٿي سگهن ٿا. گهڻن ماڻهن جو ويساهہ ٿئي ٿو تہ حقني (enema) (مقعد رستي آنڊن ۾ پاڻي پهچائڻ)، جلاب (purge) يا طاقتور قبض ڪشا (laxative) دوائن جي استعمال سان بخار ۽ دستن جي صفائي ٿي وڃي ٿي. بدقسمتيءَ سان اهڙي بيمار جسم جي، جلاب رستي صفائي ڪرڻ جي ڪوشش ۾، اڳ ۾ ئي متاثر ٿيل آنڊي کي وڌيڪ نقصان پهچي ٿو.

حقني يا قبض ڪشا / جلابن سان ورلي ڪو فائدو ٿئي ٿو.
عام طور تي اهي خطرناڪ ٿين ٿا، خاص طور تي طاقتور قبض ڪشا دوائون.

اهڙيون حالتون جڏهن حقنو ۽ جلاب خطرناڪ ثابت ٿي سگهن ٿا

جيڪڏهن ڪنهن اهڙي فرد کي پيٽ جو سخت سور، اپينڊيسائيٽس يا اڪيوٽ ائبڊامن (ڏسو ص. 93) جي ڪا نشاني موجود آهي تہ ڪيس ڪڏهن بہ حقنو ۽ قبضا ڪشا استعمال نہ ڪرائجي، پوءِ ڀلي تہ هو ڪيترن ڏينهن کان پيٽان نہ وينو هجي.

ڪڏهن بہ اهڙي فرد کي حقنو يا قبض ڪشا نہ ڏجي جنهن کي پيٽ ۾ گوليءَ سبب يا اهڙو ڪو ٻيو زخم ٿيو هجي.

ڪڏهن بہ هيڻي فرد يا بيمار ماڻهوءَ کي طاقتور قبض ڪشا نہ ڏجي جو اها ڪيس وڌيڪ هيڻو ڪري ڇڏيندي.

ڪڏهن بہ 2 سالن کان ننڍي ٻار کي حقنو يا جلاب نہ ڏجي.

ڪڏهن بہ اهڙي ٻار کي جنهن کي تيز بخار، الٽي، دست يا سوڪهڙي جو نشانيون (ڏسو ص. 151) هجن، قبض ڪشا يا جلاب نہ ڏجي جو ان سان جسم ۾ پاڻيءَ جي شديد کوٽ پيدا ٿيڻ سبب هو مري سگهي ٿو.

ڪڏهن بہ ٽائيفائيڊ جي مريض کي جلاب نہ ڏجي جو اهو خطرناڪ ٿي سگهي ٿو.

ڪڏهن بہ قبض ڪشا استعمال ڪرڻ جي عادت نہ وجهجي (ڏسو قبضي، ص. 126)

حقني جو صحيح استعمال

1. سادي حقني سان قبضي (خشڪ، سخت ۽ تڪليف سان پيٽان ويهي سگهڻ) گهٽجي ٿي. حقني لاءِ گرم پاڻي يا صابڻ گاڏڙ پاڻي استعمال ڪجي.
2. جڏهن سخت الٽين سبب ڪو فرد سوڪهڙي جو شڪار ٿيو هجي تہ جسم ۾ پاڻيءَ جي اهڙي کوٽ پوري ڪرڻ لاءِ نمڪول / او آر ايس جو تمام آهستي آهستي حقنو ڏئي سگهجي ٿو (ڏسو ص. 152).

عام استعمال ۾ ايندڙ جلاب ۽ قبض ڪشا

a. ايرنڊي b. سَنا جا پن c. ڪئسڪارا	اهي جيئن تہ ڪُرائيندڙ جلاب آهن تنهنڪري فائدي بجاءِ وڌيڪ نقصان ڏين ٿا، تنهنڪري بهتر آهي تہ انهن جو استعمال نہ ڪجي.
• مئگنيشيم هئڊرو آڪسائيڊ • ملڪ آف مئگنيشيا • اپسم سالٽ (مئگنيشيم سلفيٽ) • (ڏسو ص. 383)	اهي لوڻيانا جلاب آهن تنهنڪري قبض ڪشا طور هلڪي وزن ۾ استعمال ڪجن. انهن جو عام استعمال نہ ڪجي. پيٽ جي سور جي حالت ۾ تہ بنهہ استعمال نہ ڪجن.
• معدني تيل (ڏسو ص. 383)	ورلي، اهي استعمال ڪن ٿا جنکي بواسير هجي ٿو ۽ قبضي ٿي پوي ٿي . . . ان جي استعمال ڪانپوءِ ائين لڳي ٿو جڻ تہ سٽيا سروٽا نڪرندا هجن، تنهنڪري استعمال نہ ڪجن.

قبض ڪشا ۽ جلابن جو صحيح استعمال

قبض ڪشا، جلابن جيان پر انهن کان گهٽ طاقتور ٿين ٿا. مٿي ذڪر ڪيل وڪر، جڏهن گهٽ وزن ۾ ورتا وڃن تہ قبض ڪشا ۽ وڏي وزن ۾ جلاب ٿي ڪم ڪن ٿا. قبض ڪشا، ڪرفتي نرم ڪري نيڪال ڪن ٿا. جڏهن تہ جلاب دست ڪن ٿا.

جلاب: جلاب تڏهن وڏي وزن ۾ وٺڻ گهرجي جڏهن اهڙو فرد ڪو زهر واپرائي ويو هجي ۽ اهو جسم مان ترت خارج ڪرڻ ضروري ٿي پوي (ڏسو ص. 103). ان ڪانسواءِ باقي حالتن ۾ وٺڻ هاڃيڪار ٿي سگهي ٿو.

قبض ڪشا: قبضي جي ڪن حالتن ۾، ملڪ آف مئگنيشيا يا ڪو بہ مئگنيشيم لوڻ هلڪي وزن ۾ استعمال ڪري سگهجي ٿو. جنکي موڪا (ص. 175) هجن سي قبضي لاءِ معدني تيل استعمال ڪري سگهن ٿا. جڏهن تہ اهڙو تيل ڪرفتيءَ کي رڳو ترڪڻو ڪري ٿو ۽ نہ ڪي ملائم. معدني تيل جو وزن، سمهڻ وقت 3 کان 6 ننڍا چمچا آهي (کاڌي سان گڏ ڪڏهن بہ استعمال ڪرڻ نہ گهرجي نہ تہ کاڌي جون اهم وٽامنون جسم ڪي حاصل ٿي نہ سگهنديون) پر هي ڪو سٺو طريقو ناهي.

شاف يا وَٽ هي گوليءَ جي شڪل جون گوريون مقعد ۾ وجهي ڇڏبيون آهن، جن سان قبضي يا موڪن جي حالت ۾ گهٽ تڪليف برداشت ڪرڻي پوي ٿي (ڏسو صفحا 175، 383 ۽ 392).

هڪ بهتر طريقو

تاندوري کاڌا: پيٽان ويهڻ جو سڀ کان صحتمند ۽ سولو طريقو، جهجهو پاڻي پيئڻ ۽ اهڙا کاڌا کائڻ آهي جن ۾ قدرتي طور تي وڏ ۾ وڏ تاندورو، ڦوڳ يا ڇاڻ ٿئي ٿو جهڙوڪ: لاهوري گجر (cassava)، ٿُهَرَ / ڪٽڪ جو بوسو (yam, bran) يا سڄو اناج (ڏسو ص. 126). جهجهو ميوو ۽ سايون ڀاڄيون کائڻ پڻ فائديمند ٿين ٿيون.

جيڪي ماڻهو عام طرح سان اهڙا کاڌا، جن ۾ قدرتي طور تي تاندورو جام ٿئي ٿو کائيندا رهن ٿا سي عام طور تي موڪن، قبضي يا آنڊي جي ڪينسر جو گهٽ شڪار ٿين ٿا، بنسبت انهن جي جيڪي جديد کاڌا جام کائين ٿا. پيٽان خلاصي ويهڻ لاءِ اهڙن جديد کاڌن کائڻ کان پرهيز ڪجي ۽ اهڙن کاڌن کي وڌيڪ ترجيح ڏجي جيڪي اڻ پالش ٿيل هجن.