باب
5 دوائن ڪانسواءِ علاج

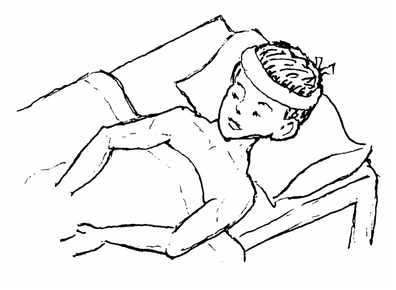
ڪيترين بيمارين جي حالت ۾ دوا ڏيڻ جي ضرورت نہ ٿي ٿئي، جو اسان جي جسمن ۾ اهڙين بيمارين جو پنهنجو بچاءَ سرشتو يا انهن سان منهن ڏيڻ جا طريقا موجود آهن. اهڙين ڪيترين حالتن ۾، ڪنهن بہ دوا جي پيٽ ۾ جسم جي بچاءَ جا اهي قدرتي طريقا اسان جي صحت لاءِ تمام گهڻا اهم ثابت ٿين ٿا.

نزلي ۽ زڪام سميت اهڙيون ڪيتريون بيماريون آهن جن مان عام طور تي ماڻهو پنهنجو پاڻ ٺيڪ ٿي وڃن ٿا، انهن لاءِ علاج جي ضرورت نہ ٿي ٿئي.

جسم کي اهڙين بيمارين سان منهن ڏيڻ لاءِ عام طور تي رڳو هيٺين ڳالهين جي ضرورت ٿئي ٿي:

صاف سٿرو رهڻ

جهجهو آرام ڪرڻ



سنو کاڌو کائڻ ۽ جهجهيون پاڻيٺون پيئڻ

ڪيترين گنڀير بيمارين جي حالت ۾ پڻ جڏهن ڪنهن دوا جي ضرورت ٿئي ٿي تڏهن بہ **اصل ۾ اهو جسم ئي آهي جنهن کي لازماً بيماريءَ تي حاوي ٿيڻو پوي ٿو؛** دوائون تہ رڳو مددگار ٿين ٿيون. انلاءِ پاڻکي صاف سٿرو رکڻ، آرام ڪرڻ، طاقتور کاڌا کائڻ ۽ جهجهي پاڻيٺ پيئڻ تمام ضروري آهي.

صحت جي سار سنڀال لهڻ جو فن نہ تہ دوائن تي مدار رکي ٿو ۽ نہ ئي انهن تي پاڙڻ گهرجي. پلي تہ توهان ڪنهن اهڙي هنڌ يا علائقي جا رهواسي ڇو نہ هجو جتي دوائون موجود نہ هجن، توهان ڪيترن اهڙن طريقن سان، عام ٿيندڙ بيمارين سان منهن ڏئي ۽ انهن جو علاج ڪري سگهو ٿا. بشرطيڪ توهانکي اهڙا گُر ايندڙ هجن.

ڪيترين بيمارين جو دوائن ڪانسواءِ علاج ۽ انهن جو بچاءَ ڪري سگهجي ٿو.

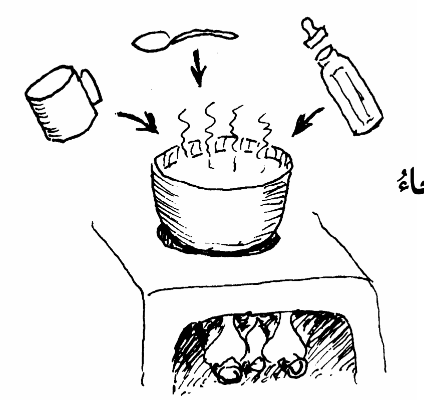
جڪڏهن ماڻهن کي رڳو پاڻيءَ جي درست استعمال ڪرڻ جو طريقو اچي وڃي تہ رڳو ان سان بہ ڪيترين بيمارين جو بچاءُ ۽ علاج ڪري سگهجي ٿو، بنسبت انهن سڀني مجموعي دوائن جي، جيڪي صحيح يا غلط طريقي سان استعمال ڪيون وڃن ٿيون.

پاڻيءَ رستي علاج

اسان مان گهڻا دوائن کانسواءِ تہ زنده رهي سگهن ٿا، پر پاڻيءَ کانسواءِ ڪو بہ زنده رهي نٿو سگهي. جڏهن تہ حقيقت بہ اها آهي تہ انساني جسم جو اڌ کان مٿي (57%) پاڻي آهي. جيڪڏهن ٻني ٻار تي ۽ ڳوٺن ۾ رهندڙ هر فرد پاڻيءَ جو بهتر استعمال ڪري تہ بيمارن ۽ موت جي انگ، خاص طور تي ٻارڙن جي، انگ ۾ گهٽتائي آڻي سگهجي ٿي.

مثال طور، دستن جي حالت ۾ پاڻيءَ جو درست استعمال، انهن جي بچاءَ ۽ علاج ۾ بنيادي حيثيت رکي ٿو. ڪيترن هنڌن تي ننڍڙن ٻارڙن جي بيمار ٿيڻ ۽ مرڻ جو وڏي ۾ وڏو سبب دست آهن. ڪنو پاڻي عام طور تي ان جو هڪ مکيہ سبب ٿئي ٿو.

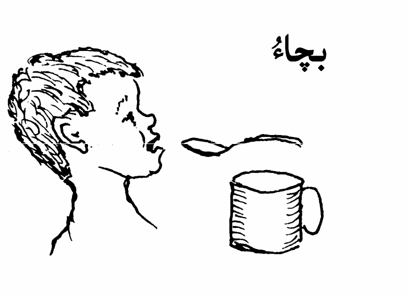
دستن ۽ ٻين گهڻين بيمارين کان بچاءَ جو اهم نڪتو اهو يقين ڪرڻ آهي تہ پيئڻ لاءِ ڪتب ايندڙ پاڻي پاڪ صاف آهي. ان لاءِ کوهن، تلائن ۽ ترائين کي گند ڪچري ۽ جانورن کان بچائڻ لاءِ لوڙها يا ٻنو ڏئي ڇڏجي. کوهہ يا تلاءَ جي چوگرد سيمنٽ يا پٿرن جو پڪو ۽ سنو نيڪال ناهجي تہ جيئن مينهن يا هاريل پاڻي سولائيءَ سان وهي وڃي.



بچاءُ

جتي پاڻيءَ جي ڪني ٿيڻ جو شڪ هجي، اتي دستن جي بچاءَ لاءِ لازماً اهڙو پاڻي پيئڻ ۽ کاڌي رڌڻ لاءِ اوٻارجي يا ڇاڻجي. ائين خاص طور تي ننڍن ٻارن لاءِ ضرور ڪجي. ابهمن جون کير بوتلون ۽ کاڌي جا ٿانو بہ اوٻارجن. جيڪڏهن ڪنهن بہ سبب اوٻاري نہ سگهجن تہ ٻارن لاءِ ڪوپ ۽ چمچو استعمال ڪجي. پيٽان ويهڻ ڪانپوءِ، ماني کائڻ ۽ کاڌي کي هٿ لائڻ کان اڳ صابڻ سان هٿ ملي ضرور صاف ڪجن.

بچاءُ



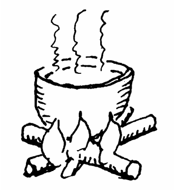
دستن ۾ ٻارن جي فوت ٿيڻ جو هڪ عام سبب جسم جو سخت سوڪهڙجڻ يعني جسم مان تمام گهڻو پاڻي ضايع ٿي وڃڻ آهي (ڏسو ص. 151). دستن واري ٻار کي جهجهو پاڻي پيارڻ (بهتر ڪنڊ، دال ۽ لوڻ، ڪچڙي) سان عام طور تي سوڪهڙو بند يا بهتر ٿي وڃي ٿو (ڏسو او آر ايس /نمڪول ص. 152)

دستن واري ٻار کي دوائن جي ڀيٽ ۾ جهجهيون پاڻيون پيارڻ وڌيڪ اهم آهن. حقيقت ۾، جيڪڏهن جهجهي پاڻيٺ پيئاربي رهجي تہ دستن جي علاج لاءِ دوا ڏيڻ جي ضرورت نہ ٿي ٿئي.

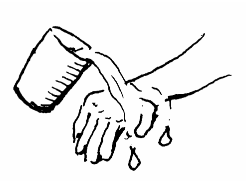
ايندڙ ٻن صفحن تي ٻين ڪيترين اهڙين حالتن جو ذڪر ڪيو ويو آهي **جڏهن دوائن جي ڀيٽ ۾ عام طور تي پاڻيءَ جو درست استعمال ڪرڻ ضروري ٿئي ٿو.**

اهڙيون گهڙيون جڏهن دوائن جي پيٽ ۾، پاڻيءَ جو درست استعمال وڏيڪ فائديمند ٿئي ٿو.

اُپـــاءَ

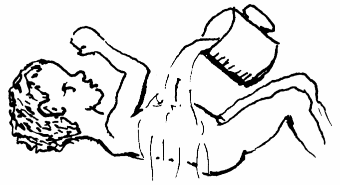


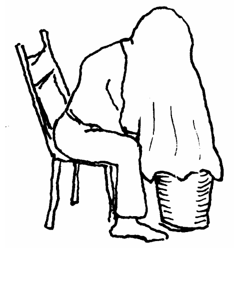
بچاءَ لاءِ	پاڻيءَ جو استعمال	ڏسو صفحو
1. دست، ڪينئان، آندي جا انفيڪشن	پيئڻ لاءِ پاڻي اوٻارڻ يا ڇاڻڻ، هٿ ڌوئڻ وغيره	135
2. چمڙيءَ جون بيماريون	هر هر وهنجڻ	133
3. زخم جڏهن ڪنا ٿي وڃن، ٽيٽنس	صاف پاڻيءَ ۽ صابڻ سان زخم ڌوئڻ.	84، 89

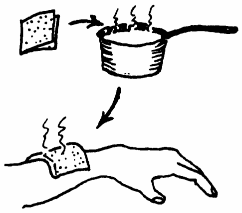
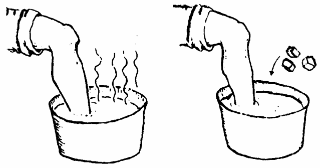


علاج

علاج لاءِ	پاڻيءَ جو استعمال	ڏسو صفحو
1. دست، سوڪهڙجڻ	جام پاڻينون پيئڻ	152
2. بيماريءَ سان گڏ بخار	جام پاڻينيون پيئڻ	75
3. تيز بخار	ڪپڙا لاهي جسم کي ٿڌي پاڻيءَ سان آلو ڪرڻ.	76
4. پيشاب جا هلڪا ڦلڪا انفيڪشن (عورتن ۾ عام)	جهجهو پاڻي پيئڻ	235
5. ڪنگهہ، دمہ، برنڪائيٽس، نمونيا ڪرٽيو (Whooping cough)	جهجهو پاڻي پيئڻ ۽ گرم پاڻي جي ٻڦارن ۾ ساهہ کڻڻ (بلغم پتري ٿيڻ لاءِ)	168





علاج لاءِ	پاڻيءَ جو استعمال	ڏسو صفحو	
6. چمڙيءَ جا زخم، ڦلوڪٽا / ڦروڙي (impetigo) چمڙي يا مٿي جو وار چرو، مٿي جي خشڪي (cradle cap) موهيڙا	صاف پاڻيءَ ۽ صابڻ سان مهنڻ	201، 202، 205، 211، 215	
7. پڪريزي ڦٽ، ڦرڙيون، موهيڙا	گرم پٽين جي ٽاڪور	88، 202	
8. ٽاٽيل، ڏڪندڙ مشڪون ۽ سَنڌ	گرم پٽين جي ٽاڪور	102، 173، 174	
9. موچ	پهرئين ڏينهن: سنڌ کي ٿڌي پاڻيءَ ۾ ٻوڙڻ ۽ پوءِ گرم پاڻي ۾	102	
10. خارس، ساڙو يا چمڙيءَ جا سمندڙ ڦٽ (weeping imitation)	ٿڌيون پٽيون رکڻ	193، 194	
11. هلڪي ڦلڪي سَڙ	سڙيل حصي کي هڪدم ٿڌي پاڻيءَ ۾ ٻوڙڻ	96	
12. نڙي جا ٽانسل / ڪليون پوڻ	گرم پاڻيءَ ۽ لوڻ جا گراڙا ڪرڻ	309	
13. اک ۾ تيزاب، ڪار، مٽي يا ڪو ساڙيندڙ مادو پئجي وڃڻ	اک کي هڪدم ٿڌي پاڻيءَ سان وهنجارڻ ائين 30 منٽن تائين ڪندو رهڻ.	219	
14. نڪ بند ٿي وڃڻ	لوڻ جو پاڻي سڪڻ	164	
15. قبضي، ڪرڦتي سخت ٿي وڃڻ.	جهجهو پاڻي پيئڻ (جيتوڻيڪ جلابن جي پيٽ ۾ حقنو سلامتيءَ وارو سمجهيو وڃي ٿو پر ان جو گهڻو استعمال نه ڪجي)	15، 126	
16. بخار سبب زخم (cold sore)	ڦلوڪٽي مٿان هڪ ڪلاڪ تائين برف رکڻ	232	

مٿئين سيني حالتن ۾ (سواءِ نمونيا جي) جڏهن پاڻي جو درست استعمال ڪجي ته عام طور تي دوائن ڏيڻ جي ضرورت نه ٿي ٿئي. توهانکي هن ڪتاب ۾ علاج / دوائن بجاءِ اهڙا ڪيترا طريقا ڏسيا ويا آهن. **دوائون انتهائي ضرورت واريءَ حالت ۾ استعمال ڪجن.**