ماہنامہ

دی ہومیوپیتھک نیوز

Dr. Muhammad Sanaullah
Founder of BM (Pvt) Ltd.
1924-2005

◆Regd. No. T-158/16188-CPL No. 85◆

Samual Hahnemann
Founder of Homoeopathy
1755-1843

جنوری 2021

ایچ پی سی اے سندھ کی ایگزیکٹو کمیٹی کا کراچی میں اجلاس ازسرنو تنظیم سازی و نئی کمیٹیوں کی تشکیل

بی ایم ہومیوپیتھک فارماسیوٹیکلز کی جانب سے بسم اللہ ہومیو کلینک (دربارنوری بوری) لاہور میں فری ہومیوپیتھک میڈیکل کیمپ کا انعقاد

A STEP AHEAD IN HOMOEOPATHY
BM Homoeopathic Pharmaceuticals
ISO 9001-14001&GMP Certified
BM(Pvt) Limited. 20th KM, Ferozepur Road Lahore-IROP

/BM-Homoeopathic-Pharmaceuticals
@BM-Homoeopathic-Pharmaceuticals
http://www.bm-hp.com

دی ہومیو پیتھک نیوز

اعزازی مجلس ادارت

محمد سعید اللہ
سرپرست اعلیٰ

نائب سرپرست اعلیٰ	محمد اکرام اللہ
چیف ایڈیٹر	ہومیوڈاکٹر امان اللہ بسمل
ایڈیٹر	محمد حفیظ اللہ
سرکولیشن مینجر	فیصل مجید
بیوروچیف آزاد کشمیر	ہومیوڈاکٹر رفاقت حسین چوہدری
بیوروچیف جرمنی	ڈاکٹر لے ویز کا ے و
بیوروچیف ملائیشیاء	ایم شفیق
بیوروچیف سری لنکا	پی۔ جیانیتی
بیوروچیف امریکہ	مائیر و پوسیوک
بیوروچیف سنگاپور (ایس ای اے ریجن)	ڈاکٹر نورزین
بیوروچیف بنگلہ دیش	ڈاکٹر امین الحق
قانونی مشیر	صفیان عمر ایڈووکیٹ

بیوروچیف پنجاب / آزاد جموں کشمیر

سید محمود حسین — شفقت عباس
ظہور احمد — ڈاکٹر محمد رفاقت چوہدری
شہباز صادق — محمد اشرف
علی احسن — ہومیوڈاکٹر طارق حسین
حسن سلیم — بدیع الزمان شاہ

بیوروچیف کراچی

غلام حسین

بیوروچیف اندرون سندھ

ہومیوڈاکٹر غلام اکبر مغل — ہومیوڈاکٹر زاہد حسین ہلیو

بیوروچیف گلگت بلتستان / خیبر پختونخواہ

طالب جان — وزیر محمد — ہومیوڈاکٹر احسان اللہ

بیوروچیف بلوچستان

شفقت عباس

محمد عثمان خالد
آرٹ ایڈیٹر

رانا عمران احمد
پروف ریڈر

اس شمارے میں

03 حضور ﷺ نے فرمایا

04 اداریہ — گیس کی بدستور قلت

05 سردیاں اور ہومیوپیتھک دوائیں

08 کیا بائیو سالٹ ہمارے ہر دکھ کا علاج ہیں؟ — ہومیو پیتھک ڈاکٹر بابر امین (ڈی ایچ ایم ایس، بی بی اے، ایم ایس (آئی ٹی))

10 لیکچر نمبر 6

11 موسم سرما اور ہماری صحت — ہومیو پیتھک ڈاکٹر عون محمد چمن

13 گردوں کا ناکارہ پن اور ڈایالائیسس — تحریر: ہومیو پیتھک ڈاکٹر ایم ناصر صدیقی

15 ہم کورونا سے کیسے بچ سکتے ہیں؟ — تحریر: محمد عامر خاکوانی

18 خبرنامہ

قیمت

فی شمارہ برائے پاکستان	50/= روپے
سالانہ ممبرشپ بذریعہ عام ڈاک	700/= روپے
سالانہ ممبرشپ بذریعہ رجسٹر ڈاک	1200/= روپے
برائے بیرون ممالک (سالانہ ممبرشپ)	40/= ڈالر

آپ ہمیں ای میل بھی بھیج سکتے ہیں۔ ہمارا ای میل ایڈریس ہے۔
dhomoeopathicnz@gmail.com

پتہ برائے رابطہ خط وکتابت و ترسیل زر: "ماہنامہ دی ہومیو پیتھک نیوز" 39- شالیمار روڈ گڑھی شاہو لاہور- پاکستان۔ فون: 36302873-36312924، فیکس: 36365144

ایڈیٹر و پبلشر: ہومیوڈاکٹر امان اللہ بسمل نے جے۔اے۔ایم پرنٹنگ پریس سے چھپوا کر ہیڈ آفس دی ہومیو پیتھک نیوز 39۔شالیمار روڈ گڑھی شاہو لاہور سے شائع کیا

SAYING OF THE PROPHET MUHAMMAD ﷺ

حضور ﷺ نے فرمایا

”ان العبد المسلم ليصلى الصلوة يريد بها و جه اللّٰه فتهافت عنه ذنوبه
كما تهافت هذا الورق عنه هذه الشجرة “ ۔ (احمد)

حضرت ابوذرؓ۔ ''مسلمان بندہ اللہ کی خوشنودی حاصل کرنے کے لئے نماز پڑھتا ہے تو اس کے گناہ اس طرح جھڑتے ہیں جیسے اس درخت سے یہ پتے جھڑ رہے ہیں۔''

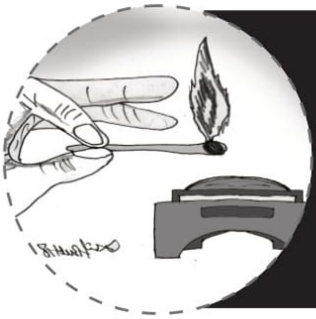
(احمد، مشکوٰۃ ص ۵۷)

Hazrat Abu Zarؓ:

"When a Muslim performs his pryers for Allah's sake only, his sins fall from him as these leaves are falling from this tree."

(Ahmed, Mishkaat ul Masabih. P. 58)

BM
EST. 1984



اداریہ

گیس کی بدستور قلت

ملک میں بجلی اور گیس کی قلت اور بدترین لوڈشیڈنگ کا سلسلہ کم وبیش ایک دہائی سے جاری ہے۔اس میں شبہ نہیں کہ ہر سال موسم سرما کے شروع ہوتے ہی ملک بھر میں گیس کم پڑ جاتی ہے‘ عوام کو کھانا بنانے میں شدید مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور صنعتی شعبہ بھی مشکلات کا شکار ہوتا ہے۔اس سال بھی حسب سابق عوام کو اسی صورتحال کا سامنا رہے گا کیوں کہ ستمبر کے اوائل میں وزیراعظم عمران خان نے اس خدشے کا اظہار کردیا تھا کہ موسم سرما میں گیس کی لوڈشیڈنگ کا بڑا مسئلہ سامنے آئے گا۔دریں اثنا وزیراعظم کے معاون خصوصی برائے پیٹرولیم ندیم بابر نے بھی وزیر توانائی عمر ایوب کے ہمراہ پریس کانفرنس میں کہا تھا کہ آنے والے دنوں میں بڑے پیمانے پر گیس کی لوڈشیڈنگ ہوگی۔انہوں نے یہ اہم انکشاف بھی کیا کہ اگر قدرتی گیس کے نئے ذخائر دریافت نہ ہوئے تو پاکستان کے پاس 12 سے 14 سال کی گیس ہی باقی بچی ہے۔وفاقی وزیر پیٹرولیم عمر ایوب خان نے بھی گیس کے ذخائر میں کمی کا عندیہ دیا ہے۔دوسری جانب وفاق اور سندھ حکومت کے درمیان گیس کی تقسیم کے معاملے پر اختلافات ابھرتے رہے ہیں۔سندھ کے صوبائی وزیر توانائی امتیاز شیخ نے کچھ روز قبل کہا تھا کہ پی ٹی آئی کے دور اقتدار میں یہ تیسرا موسم سرما ہے جب لوگ گیس کی قلت کا سامنا کررہے ہیں حالانکہ سندھ گیس پیدا کرنے والا ملک کا سب سے بڑا صوبہ ہے لیکن وفاق صوبے کو اس کی ضروریات کے مطابق گیس فراہم نہیں کررہا۔یہ واضح کرنا بھی ضروری ہے کہ گیس کی قلت سے صرف گھریلو صارفین ہی نہیں، صنعتیں بھی متاثر ہوتی ہیں اور کورونا کی وبا کے بعد یہ ملک کے لئے ایک اور بڑا چیلنج ثابت ہوسکتا ہے۔حکومت کو آئندہ برسوں میں گیس کی قلت پر قابو پانے کے لئے مربوط پالیسی تشکیل دینے کی ضرورت ہے تاکہ پہلے سے ہی بدحال عوام اور صنعتی شعبے کی مشکلات میں مزید اضافہ نہ ہو۔

BM
EST. 1984

تحریر
ڈاکٹر جاوید اقبال
القائم ہسپتال فورتھ بی روڈ سیٹلائٹ ٹاؤن راولپنڈی
0333-5208186

سردیاں اور ہومیوپیتھک دوائیں

سردیوں کا موسم شروع ہو چکا ہے اور خشک سردی کی وجہ سے بچے بڑے سب ہی مختلف بیماریوں کا شکار ہیں؛ ایسی کیفیت میں عموماً فوری ریلیف کے لیے ایلوپیتھک دواؤں کا سہارا لیا جاتا ہے جن کے مابعد اثرات کے سبب بہت سے دیگر عوارض گھیر لیتے ہیں۔ بالخصوص جب سردیوں کے سبب نزلہ زکام، کھانسی، گلے کی خرابی اور دیگر اس طرح کے امراض گھیر لیتے ہیں تو اینٹی بائیوٹک کھانے سے امراض دب جاتے ہیں اور مریض شدید امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ ذیل میں چند ایسی ہومیوپیتھک دواؤں کی افادیت کو انتہائی اختصار سے بیان کیا جارہا ہے جو کہ سردیوں کے موسم میں معاون ہوسکتی ہیں:

آرسینک ایلبم۔۳۰ (Arsenic Album-30)

مریض کے جسم میں سردی کی لہریں اُٹھتی ہوئی محسوس ہوں تو نافع دوا ہے۔ حرارتِ عزیزی کی شدید کمی ہو، مریض سردی سے بہت جلد متاثر ہوجائے، شدید کمزوری جس کے ساتھ شدت کی بے چینی پائی جائے۔ مریض ہر وقت گھبرایا ہوا رہے اور اس کا بلڈ پریشر لو رہے تو مُفید دوا ہے۔ مریض پر اندرونی طور پر کمزوری کے باعث کپکپی طاری ہو تو بہترین دوا ہے۔ اس دوا کے مریض کو گرمی سے آرام ملتا ہے اور سردی یا سرد اشیاء سے علامات بڑھتی ہیں۔

ایکونائٹ۔۲۰۰ (Aconitum Nap)

سردی کی وجہ سے اگر روشنی برداشت نہ ہو تو یہ دوا نافع ہوتی ہے۔ ایسے افراد جنہیں کسی خوف کے بد اثرات میں روشنی سے خوف کا عارضہ لاحق ہو جائے تو بہترین دوا ہے۔ ہر طرح کے فالج کے لیے، مرض کی ابتدائی حالت میں جبکہ مرض کا سبب سردی لگنا ہو تو یہ دوا نافع ہوتی ہے۔ چہرے کے فالج کے لیے جس میں منہ ٹیڑھا ہو جائے، کے لیے بہترین دوا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی میں کثرت خون کے سبب اعضاء میں سن پن ہو۔ چہرے کا فالج جو عموماً ٹھنڈی ہوا کے لگنے سے ہو۔

ارجنٹم نائٹریکم۔۲۰۰ (Argentum Nit)

سردرد اور سردی لگنے کا احساس، مریض سردی سے کانپے۔ سونگھنے کی قوت کا زائل ہونا جس کے ساتھ ناک کے پردوں میں زخم اور خارش رہتی ہے۔ زکام کے ساتھ شدید سردی لگے جس کے ساتھ آنکھوں سے آنسو خارج ہوں اور سردرد ہو۔

ایویناسٹائیوا۔Q،۳X (Avena Stiva-Q,3X)

سردی کے زُکام میں ایک خوراک (۵۰ قطرے ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر) پینے سے افاقہ ہوجاتا ہے۔ اس دوا کے مستقل استعمال سے دماغی کمزوری دُور ہوجاتی ہے، قوتِ مطالعہ بڑھ جاتی ہے، دماغ تیز ہوجاتا ہے اور طبیعت میں ایک ٹھہراؤ پیدا ہوجاتا ہے۔

ایلومن۔۳۰ (Alumen)

سردی لگنے کی کیفیت جس میں ٹانسلائٹس کی کیفیت ہوجائے تو بھی نافع دوا ہے۔ یہ دوا ۳۰ طاقت میں دن بھر میں تین مرتبہ استعمال کرائی جاسکتی ہے۔

ارنڈو۔۲۰۰ (Arundo)

نرم تالو میں خارش جو عموماً سردی کے حملے کے بعد ہوئی ہو۔ ہائی فیور سے متاثرہ افراد میں جب نزلہ زکام اور چھینکیں لاحق ہوں تو عموماً گلے، ناک، کانوں اور آنکھوں کے کونوں میں خارش رہتی ہے۔ مریض اپنی زبان کی مدد سے منہ کی چھت/تالو کو رگڑتا رہتا ہے۔ ایسے مریضوں میں عموماً اس دوا کی چند خوراکیں ہی مرض سے نجات دلا دیتی ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ دوا کو فوری استعمال کرادیا جائے۔

بریٹا کارب۔۲۰۰،۱۰۰۰ (Bryta Carb)

اس دوا کے مریض کو سردی بہت زیادہ لگتی ہے اس لیے یہ مریض ہروقت بہت زیادہ کپڑے اوڑھے رکھتا ہے۔ ذرا سی بھی سردی لگنے پر گلے کی خرابی اور ٹانسلز متورم ہوجائیں اور ان میں پیپ پڑ جائے تو بہترین دوا ہے۔ ٹھنڈ کے اثرات بہت جلد ظاہر ہوں تو یہ دوا بہتر کام کرتی ہے۔ ہر بار موسم سرما میں یا ٹھنڈی ہواؤں میں بچے کے ٹانسلز متورم ہوجائیں جن میں

بہت زیادہ درد اور تکلیف ہو۔

تھیوسینامن۔6 (Thiosinamine)

سردی اور نزلے کی وجہ سے بہرہ پن ہو جس کے ساتھ کانوں میں گھنٹیاں بجنے کی سی آوازیں آئیں۔

پلساٹیلا۔۳۰ (Pulsatila)

سائی نس کا پرانا مرض جو کسی دوا سے بہتر نہ ہو۔ منہ کا ذائقہ ہمیشہ بدلا ہوا رہتا ہے اور سبز رنگ کی رطوبت خارج ہوتی ہے۔ ایسے افراد جو بہت جلد سردی کے اثرات کے زیرِ اثر آ جاتے ہوں ان کے لیے نافع دوا ہے۔ صبح کے وقت بلغم کافی مقدار میں خارج ہوتی ہے۔

جیلسی میم۔۳۰، ۲۰۰ (Gelsemium)

ناک، ناک کی نالی، گلے اور تالو میں خارش ہو تو یہ دوا مفید رہتی ہے۔ خارش کی وجہ سے مریض بے حد پریشان رہے جس کے ساتھ تیز سردی اور فلو کا حملہ ہو جائے۔ جسم میں درد کی کیفیت بھی نمایاں ہونے لگتی ہے۔

ڈلکامارا۔۳۰ (Dulcamara)

سردی لگ جانے یا مرطوب موسم میں جب مثانے کی سوزش کی علامات پیدا ہوں تو یہ دوا نافع ہوتی ہے۔ مریض کو پیشاب کرنے کی مستقل حاجت رہتی ہے اور پیشاب بلا ارادہ خارج ہو جاتا ہے۔ پیشاب بدبودار گدلا اور تیل نما ہوتا ہے۔ ایسے بوڑھے افراد جن کے مثانے میں سوزش ہو لیکن پراسٹیٹ گلینڈ بڑھا ہوا نہ ہو تو یہ دوا نافع ہوتی ہے۔

رہسٹاکس۔۳۰، ۲۰۰ (Rhus Tox)

سردی لگنے، سرد پانی سے نہانے کے بعد یا گھنٹیا کے سبب سر درد ہو تو یہ دوا دینے سے بہت جلد بہتری ہو جاتی ہے۔ سردیوں میں بارش میں بھیگنے یا نہانے کے بعد سر درد ہو تو یہ دوا نافع ہوتی ہے۔ موسم بہار یا گرمیوں کے بعد سردیاں شروع ہو رہی ہوں اور اس موسم میں مریض سر درد کی شکایت کرے تو یہ دوا موثر نتائج دکھاتی ہے۔ سر میں جھنجھناہٹ اور سوئی گڑھنے جیسا سر درد ہو۔ دن رات کے چوبیس گھنٹے سر درد برقرار رہے۔ جب یہ محسوس ہو کہ سر کی ہر چیز ڈھیلی ہو گئی ہے اور خاص طور پر یہ کیفیت کھانے کے بعد ہو تو نافع دوا ہے۔

سورائی نم۔۲۰۰ (Psorinum)

ایسے افراد جو سردی سے بہت جلد متاثر ہو جائیں ان کے لیے نافع دوا ہے۔ اس دوا کو دیگر منتخب شدہ دواؤں کے ساتھ بطور عمل انگیز دوا کے طور پر بھی استعمال کرایا جا سکتا ہے۔

سی لیشیا۔۶x، ۳۰، ۲۰۰ (Silecea-6x,...)

جسم کا نامکمل قوتِ ہاضمہ، ناقص غذا، اعصابی خرابی کی کیفیت اور اعصابی طاقت بڑھی ہوئی ہو تو یہ دوا نافع ہوتی ہے۔ مریض میں جسمانی حِدت کی کمی ہوتی ہے اور جسم و ذہن میں انتہائی تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ اس دوا کا مریض سردی سے انتہائی زُود حِس ہوتا ہے اور ایسے مریضوں میں اخلاقی اور جسمانی استحکام کی کمی واقع ہوتی ہے۔

سمی سی فیوگا۔۲۰۰ (Cimicifuga-200)

اس دوا کی مریضہ کو سردی زیادہ لگتی ہے اور مریضہ ہر وقت چادر اوڑھ کر لیٹی رہتی ہے۔ بائی کے دردوں والی مریض خواتین جنہیں حیض کی خرابیوں کی بھی شکایت ہو یا بے قاعدہ ہوں تو بہترین دوا ہے۔

سٹکٹا۔۳۰ (Sticta)

خشک سردی کے باعث ناک کی جڑ میں درد ہو جو شدید نوعیت کا ہو کر کچھ دیر کے لیے کم ہو اور پھر جونہی ٹھنڈی ہوا لگے دوبارہ شروع ہو جائے۔

سی پیا۔۳۰، ۲۰۰ (Sepia-30,200)

اس دوا کی مخصوص خواتین کے اس عارضے کے لیے بہترین دوا ہے۔ اس دوا کی مخصوص خواتین لمبے قد والی، اکڑے بدن والی جن کے پیڑو تنگ اور عضلات ڈھیلے ہوں، ان کے جسم مردوں کی طرح مضبوط ہوتے ہیں اور سانولی رنگت والی ہوتی ہیں۔ ان خصوصیات والی ایسی خواتین جن کو رحم کے عوارضات کا سامنا ہو، ان کے لیے بہترین دوا ہے۔ خصوصاً دق کے مزاج والی عورتیں مزمن امراض جگر اور رحم کی خرابیوں سے دوچار مریضہ جس کو گرم کمرے میں بھی سردی لگتی ہے اپنے عزیزوں شوہر بچوں سے لاپرواہی برتتی ہوں کے لیے نافع دوا ہے۔

کیموملا۔۲۰۰ (Chamomella)

گھٹیا کی وجہ سے سر درد جو اکثر اپنا مقام بدلتا رہے۔ سر درد جو دبے ہوئے پسینے کی وجہ سے بھڑک اٹھے۔ سر کے ایک جانب درد جو جبڑے تک پہنچ جائے اور اس کے ساتھ شدت کا کان درد بھی ہو تو اعلیٰ دوا ہے۔ بہت زیادہ سردی لگنے یا کافی پینے سے سر درد ہو تو بھی اعلیٰ دوا ہے۔ بچوں کے سر درد کے لیے بھی کامیابی سے استعمال کی جانے والی دوا ہے۔ بچوں کا سر درد جس کی وجہ سے وہ شدید قسم کے چڑچڑے پن کا شکار ہوں۔

کافیا۔۲۰۰ (Cofea)

اعصابی سر درد کے لیے بہترین دوا ہے۔ ایسا درد گویا دماغ میں کیل ٹھونکی جا رہی ہو یا ایسا سر درد گویا دماغ پھٹ جائے گا، بکھر جائے گا یا ایسے محسوس ہو کہ جیسے سر کو کچلا جا رہا ہے۔ سر درد کی وجہ سے مریض پاگل ہو جائے۔ ذرا سا شور یا موسیقی سے سر درد میں شدت واقع ہو۔ سردی، گھبراہٹ، بہت زیادہ سوچ بچار یا اشتعال سے سر درد پیدا ہو تو نافع دوا ہے۔ (یہ دوا ہر آدھ گھنٹے بعد دہرائیں اگر افاقہ نہ ہو تو نکس وامیکا یا چائنا دیں)۔

کاکولس۔۳۰ تا اونچی طاقتیں (Cocculus)

ایسے افراد جو ہر وقت فکر کا شکار رہیں اور اس وجہ سے رات کو مسلسل جاگتے رہے ہوں اور ان کی ٹانگیں فالج زدہ ہو جائیں تو یہ دوا نافع ہوتی ہے۔ چہرے، زبان یا کھانے کی نالی کا فالج۔ گھٹیا کی وجہ سے لنگڑا پن ہو۔ کمزور اور اعصاب زدہ مریض جنہیں عموماً بے ہوشی کے دورے پڑیں اور وہ فالج کی کیفیت سے دوچار ہوں تو نافع دوا ہے۔ سردی لگنے کے بعد ہاتھ پیروں کا ٹھنڈا ہونا۔

کیمفر۔Q، ۳x (Camphor-Q)

ایسے افراد جن میں حرارت عزیزی کی کمی ہو اور قوتِ حیات ختم ہو جائے ان کے لیے انتہائی مُفید دوا مانی جاتی ہے۔ بے پناہ کمزوری جس کے ساتھ جسم میں اینٹھن دار درد ہوں۔ ایسے افراد جو سردی اور سرد ہوا سے انتہائی ذکی الحس ہوں اور عموماً نزلہ وزکام میں مبتلا رہیں اُن کے لیے مجرب دوا ہے۔ خُون کے دباؤ میں کمی کے لیے اکسیر دوا مانی جاتی ہے اس مقصد کے لیے اس دوا کی مدر ٹنکچر کے چند قطرے تھوڑی سی چینی پر ڈال کر مریض کو پندرہ پندرہ منٹ بعد کھلانے سے دو تین خوراکوں سے بہتری واقع ہونے لگتی ہے۔

کاسٹی کم۔۲۰۰ (Causticum)

آنکھوں کے پٹھوں کے متحرک ریشوں کی خرابی کو ٹھیک کرنے کے لیے بہترین دوا ہے۔ اگر سردی کے اثرات کے بعد پٹھوں کا فالج ہو جائے تو یہ دوا فوری طور پر ان اثرات کو رفع کر دیتی ہے۔

کالی کارب۔۲۰۰ (Kali Carb-200)

اس دوا کے مریض کو سردی اور ٹھنڈک کا بہت زیادہ احساس ہوتا ہے، ذرا سی محنت یا کام کرنے سے سانس پھولنے لگتا ہے۔

کلکیریا کارب۔۲۰۰ (Calc Carb-200)

موٹے تازے، پلپلے مریض جو غُبارے کی طرح پُھولے ہوئے ہوں، سر گرم ہو جب کہ پاؤں سرد ہوں، مریض سردی کے سبب کانپے، گرمی کو پسند کرنے والے مریض، بارش، آندھی وطوفان سے گھبرانے والے مریض اس دوا کے دائرہ اثر میں آتے ہیں۔

کالی آئیوڈائڈ۔۳۰ (Kali Iodide)

آنکھوں، ناک اور گلے کا مزمن نزلہ جو سبز پیپ کے اخراج کے ہمراہ ہو اور بعض اوقات اس اخراج میں سے بے انتہا بو آئے۔ زکام ٹھیک ہونے کے بعد ذرا سی سردی لگنے سے دوبارہ ہو جاتا ہے۔

گریفائٹس۔۲۰۰ (Graphites-200)

ایسے افراد جو فربہ اندام اور آرام طلب ہوں، جنہیں عموماً قبض کا عارضہ لاحق رہے اور سردی زیادہ لگتی ہو، بار بار نزلہ زکام میں مبتلا ہوں، جلدی بیماریوں کا رُجحان پایا جائے، جلد کٹی پھٹی ہو۔

نیٹرم میور۔۳۰ (Natrum Mur)

چھینکوں کے ساتھ سردی کا اثر ہو تو یہ لاجواب دوا ہے۔ لگاتار بہنے والا شدید نزلہ۔ بو اور ذائقے کا احساس ختم ہو جاتا ہے اور ناک بھری رہتی ہے۔ ایسا زکام جو چھینکوں سے شروع ہو اس کے لیے لاجواب دوا ہے، ایسی صورت میں اس دوا کو دو دو گھنٹے بعد (۳۰ طاقت میں) دہرائیں۔

نیفتھالین۔۳۰ (Naphthaline)

سردی کا زکام یا ہے فیور کی کیفیت میں انتہائی موثر دوا ہے۔ مریض کو بے حد چھینکیں آتی ہیں جس کے ساتھ پُر درد آشوب چشم کی کیفیت طاری ہوتی ہے۔ سانس کی تنگی ہوتی ہے اور مریض آہیں بھرتا ہے۔

یوپے ٹوریم پرف۔۲۰۰ (Eupatorium Perf)

سردی کی وجہ سے ناک کی لعابی جھلی متورم ہو جائے اور ناک میں شدید درد رہنے لگے تو مفید دوا ہے۔ سردی لگنے کے بعد فوری طور پر چھینکیں آنے لگیں اور سر درد سے پھٹنے لگے تو یہ دوا فوری کام کرتی ہے۔

☆......☆......☆

اسٹاکسٹ (بی ایم ہومیوپیتھی) لاہور۔ پاکستان
بی ایم ہومیوپیتھک ادویات کی مکمل رینج دستیاب ہے
خورشید ہومیوپیتھک سٹور
ملکی و غیر ملکی ہومیوپیتھک ادویات دستیاب ہیں
نیز LM پوٹینسی بھی دستیاب ہے
ہومیوپیتھک ڈاکٹر محمد عرفان
A STEP AHEAD IN HOMOEOPATHY
Website: www.bm-hp.com
لیبرٹی مارکیٹ کچہری بازار، بلاک نمبر 6 سرگودھا Cell: 0300-6010428

BM
EST. 1984

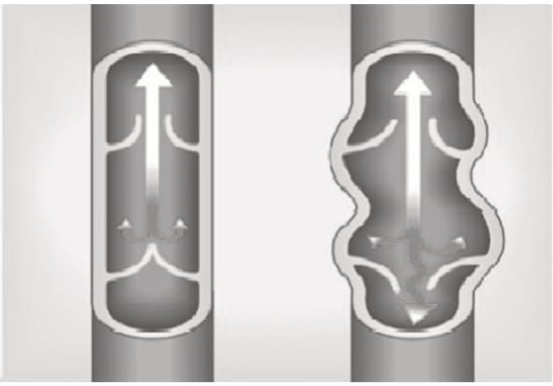
قسط نمبر ۶

کیا بائیوسالٹ ہمارے ہر دکھ کا علاج ہیں؟

بائیوکیمک طریقہ علاج کی تفہیم وتشریح

تحریر
ہومیو پیتھک ڈاکٹر بابر امین
ڈی ایچ ایم ایس، بی بی اے، ایم ایس (آئی ٹی)

کلکیر یا فلور کی ڈرگ پکچر دیکھنے کے بعد اب ہم ایک قدم مزید آگے بڑھاتے ہیں اب ہم دیکھتے ہیں کہ کلکیر یا فلور کی کمی ہمارے جسم میں کیا تبدیلیاں لاتی ہے۔اس سے پہلے ہم پچھلی اقساط میں دیکھ چکے ہیں کہ کلکیر یا فلور کی ہمارے جسم میں کیا اہمیت ہے وہ کیا افعال سرانجام دیتی ہے۔اس کے بعد ہم نے دیکھا کہ کلکیر یا فلور ہمارے چہرے پر کیا تبدیلیاں لاتی ہے۔اب ہم مرحلہ وار دیکھیں گے کہ کلکیر یا فلور کے مالیکیولز میں آنے والی تبدیلیاں کس طرح ہمارے جسم کے مختلف اعضاء کو متاثر کرتے ہوئے مختلف علامات پیدا کرتی ہے۔تو



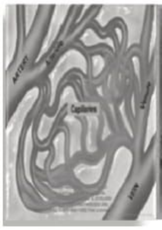
آئیں آپ بھی ہمارے ساتھ اس سفر میں چلیں اور کلکیر یا فلور کو ایکسپلور کریں

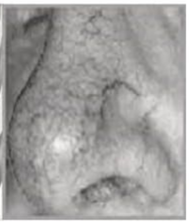
Lowered flexibility of the blood vessels walls.

Arteries weakness

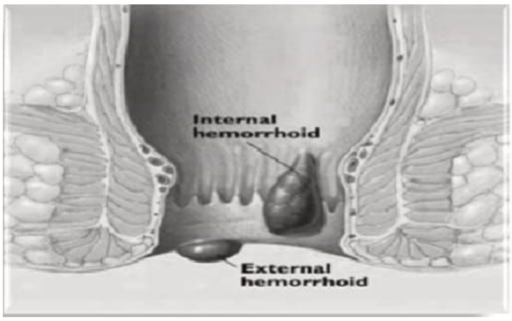
کلکیر یا فلور کی کمی کی وجہ سے ہمارے جسم کے جو حصے سب زیادہ متاثر ہوتے ہیں ان میں وہ اعضاء شامل ہوتے ہیں جن میں الاسٹک فائبرز کا عمل دخل بہت زیادہ ہوتا ہے جیسا کہ ہمارے خون کی نالیاں جن میں الاسٹک فائبر کا عمل دخل بہت زیادہ ہے ان کی تمام لچک کا انحصار انہیں الاسٹک فائبرز کے مرہون منت ہوتا ہے۔لہذا اس کے نتیجے میں خون کی نالیوں میں لچکیلا پن کم ہونا شروع ہو جاتا ہے جو خون کی نالیوں میں کمزوری کا سبب بنتا ہے اور وہ کمزور ہوتی چلی جاتی ہیں اور غیر قدرتی طور پر پھیلاؤ کا شکار ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔یہ کیفیت اگر اسی طرح نظر انداز ہوتی چلی جائے تو یہ رفتہ رفتہ یہ varicose veins کی شکل اختیار کرتی چلی جاتی ہے۔یہ ویری کوز وینز ہمارے جسم میں کہیں بھی نمودار ہوسکتی ہیں خاص طور پر یہ

ٹانگوں پر نمودار ہوا کرتی ہیں۔خون کی نالیوں میں آنے والی یہ تبدیلیاں آہستہ آہستہ کیپلر یز بھی متاثر ہونا شروع ہو جاتی ہیں جن کا اظہار اکثر چہرے کی کیپلر یز واضع طور پر نمایاں ہوتی ہوئی نظر آتی ہیں۔خاص طور پر ناک اور رخسار اس کا شکار نظر آتے ہیں۔کیپلر یز اور وریکوز وینز کا پھیلاؤ یا بننا ہماری کئی دوسری ادویات میں بھی پائی جاتی ہیں لیکن یاد رکھیں کہ ان سب کے پیچھے اسباب و وجوہات بالکل مختلف ہوتی ہیں یہی وجہ ہے ہمیں نہ صرف تمام مضامین پر عبور ہونا چاہے بلکہ اپنی ادویات کی بھرپور جانکاری اور موڈ آف ایکشن معلوم ہونا بہت ضروری ہے تا کہ ہم اپنے پاس موجود ان بہترین ہتھیاروں کو اچھے طریقے سے استعمال کرسکیں۔خون کی نالیوں میں آنے والی یہ تبدیلیاں یہی پر نہیں رکتیں ۔میں جیسے پہلے بتا چکا ہوں کہ جہاں جہاں الاسٹک فائبر موجود ہیں وہاں کسی بھی وقت کلکیر یا فلور اپنا اظہار مختلف علامات کے ذریعے کرنے سے باز نہیں آئے گی جب تک اس کی ناراضگی کو کلکیر یا فلور پوٹینسی میں دے کر اسے خوش نہیں کر دیا جاتا ۔اس کی شرارتیں پھر سنگین علامات کا ظہور کر دیتی ہیں ۔اس کا اگلا شکار ایک اور نازک حصہ ہوتا ہے کیونکہ



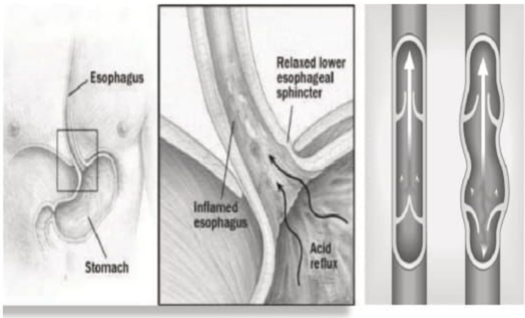


وہاں بھی خون کی نالیاں وافر مقدار میں ہوتی ہیں جی ہاں میرا اشارہ مقعد کی طرف ہے مقعد کے آس پاس بھی خون کی نالیوں کا جال بچھا ہوا ہوتا ہے ۔آخر کار اس کا غصہ پھران نالیوں میں پھیلاؤ پیدا کر دیتا ہے جس کے نتیجے

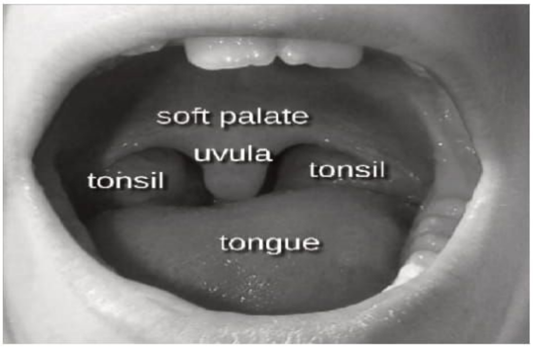


میں آخر کار شدید بواسیر کا سبب بنتا ہے۔خون کی یہ کیپلریز جو مقعد کے اردگرد موجود ہوتی ہیں آہستہ آہستہ پھیلتی ہوئی بواسیری موہکوں کا روپ دھار لیتی ہیں جن سے خون آنا بھی پایا جاتا ہے جو شدید جلن اور تکلیف کا باعث بنتا ہے اس کے علاوہ مقعد میں .Fissure; fistula بھی بننا شروع ہو جاتے ہیں۔

فائبر الاسٹک میں آنے والی یہ تبدیلیاں صرف خون کی نالیوں میں ہی نہیں آتیں بلکہ ہمارے جسم میں جہاں جہاں بھی الاسٹک فائبر موجود ہیں وہاں وہاں کلکیر یا فلور کی علامات کا ظہور عام پایا جاتا ہے۔ایسا ہی ایک اور مقام ہماری خوراک کی نالی بھی ہے۔غیر ہضم شدہ خوارک کی قے آنا یا خوراک کی نالی سے ریورس فلیکسس کا آنا بھی کلکیر یا فلور کی طرف نشاندہی کرتی ہے ۔کلکیر یا فلور کے مریض کی خوراک کی نالی سے آنے والے ریورس فلیکسز کی بنیادی وجہ خوراک کی نالی کے relaxed lower esophageal sphincter ہوتی ہے جو کہ الاسٹک فائبر کے ڈھیلے ہو جانے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔بار بار غیر ہضم شدہ غذا کی قے اور ریورس ریفلیکسز کو کلکیر یا فلور کی چند خوراکوں سے ختم کیا جاسکتا ہے۔غیر



ہضم شدہ غذا کے لئے ہمارے پاس بہترین بائیوسالٹ نیٹرم فاس 6x یا 3x کی صورت میں موجود ہے ۔لیکن اگر بہترین علامات کے مجموعہ پر ہمیں نیٹرم فاس نتائج نہ دے اور ریفلیکسز کا سلسلہ جاری رہے تو پھر اس مسلئہ کا



بے خطا انتخاب وعلاج صرف اور صرف کلکیر یا فلور کی صورت میں آپ کے پاس موجود ہے ۔اسی طرح بعض اوقات الاسٹک فائبر کی یہ لچک ہمارے گلے میں موجود uvula کو بھی متاثر کرنے سے باز نہیں آتی uvula میں آنے والی یہ لچک اس میں ڈھلا پن پیدا کر دیتی ہے جس کی وجہ سے وہ نارمل پوزیشن سے زیادہ نیچے کی طرف لٹک جاتا ہے جس کی وجہ سے گلے میں خرخری، جلن، گلے میں گھٹن محسوس ہوتی ہے (باقی آئندہ شمارے میں)

اسٹاکسٹ (بی ایم ہومیوپیتھی) لاہور۔ پاکستان
بی ایم ہومیوپیتھک ادویات کی مکمل رینج دستیاب ہے
طارق سنز ہومیو اینڈ ہربل سٹور
ملکی و غیر ملکی ہومیوپیتھک ادویات دستیاب ہیں
A STEP AHEAD IN HOMOEOPATHY
Website: www.bm-hp.com

ڈاکٹر علی مراد خان
ڈیاب پلازہ، بیرئر نمبر 3 بالمقابل CB گراؤنڈ واہ کینٹ، راولپنڈی Cell: 0331-9115259

BM
EST. 1984

ہومیو پیتھک ڈاکٹر بابر امین

ڈی ایچ ایم ایس، بی بی اے، ایم ایس (آئی ٹی)

لیکچر نمبر 6

Apis Mellifica Vs Cantharis

ذہن (MIND)

Absent Minded

Unobserving

لاپرواہ

Activity, Fruitless

بے مقصد سرگرمی

Affability

خوش مزاجی

Absent Minded

Unobserving

لاپرواہ

Absorbed in thoughts

خیالات میں گم

Abusive, Insulting

گالی گلوچ کرے، گستاخ

تحریر
ہومیو پیتھک ڈاکٹر
عون محمد چمن
(ڈی ایچ ایم ایس)

موسم سرما اور ہماری صحت

موسم سرما نے اپنی سرد شال ہر سو پھیلا دی ہے اور ہر طرف سردیوں سے لطف اندوز ہونے کے ساتھ ساتھ اس سے بخیر وخوبی صحت مندانہ انداز میں گزر جانے کا اہتمام اور تیاریاں اپنے عروج پر ہیں۔ سردیاں جہاں ہمیں موسم کے مختلف خشک میوہ جات اور پھلوں سے نوازتی ہیں وہیں کم قوت مدافعت کے حامل انسانوں خاص کر بچوں اور بزرگ افراد کے لئے زحمت کا سامان بھی لاتی ہیں۔ موسم سرما میں درجہ حرارت کم جبکہ ہوا خشک ہوجاتی ہے اور ہوا میں موجود مختلف جراثیم وائرسز اور الرجی پیدا کرنے والے عناصر جن میں پولن، مٹی وغیرہ شامل ہیں بیماریاں پھیلانے کا باعث بنتے ہیں۔

موسم سرما کے شروع ہوتے ہی عام طور پر کھانے پینے اور رہن سہن کے روزمرہ کے معمولات میں مختلف تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ جس سے عام طور پر سردیوں کے موسم میں نزلہ، زکام، بخار، گلا خراب ہونا، کھانسی، دمہ کی تکلیف، جوڑوں میں درد، جلد کا خشک ہوجانا، ہونٹوں اور ان کے گرد چھالے اور زخم اور متلی وغیرہ کی شکایات عام ہوجاتی ہیں۔ اس کے علاوہ سرد موسم میں پیاس کم لگنے کی وجہ سے ہم پانی کم پیتے ہیں اور پھر جسم میں پانی کی کمی کی شکایت ہونے لگتی ہے جس کے باعث جلد پر خشکی کے اثرات نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ جلد کو خشکی سے بچانے کے لئے بہت زیادہ گرم پانی سے نہیں نہانا چاہیے اور نہانے کے بعد جلد کو نمی دینے والی کولڈ کریم یا موئسچرائزنگ لوشن باقاعدگی سے خاص کر رات سونے سے قبل لازمی استعمال کرنا چاہیے اور خشکی سے بچنے کے لئے پانی زیادہ سے زیادہ یعنی دن میں کم از کم آٹھ سے دس گلاس لازمی پینا چاہیے۔

سردی کے موسم میں ٹھنڈ لگنے سے جسم میں کپکپی جیسی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے سینے میں ٹھنڈ لگنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ خاص طور پر اس سے چھوٹے بچے اور بزرگ افراد زیادہ متاثر ہوتے ہیں اور ان کے سینے میں درد ہونے لگتا ہے۔ پچاس سال سے زائد عمر کے افراد میں سردی کی شدت جب سینے پر پڑتی ہے تو اس سے ان کو فالج کے حملے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔ اس حالت میں جسم کو ٹھنڈے ماحول اور ٹھنڈے پانی سے بچانا چاہئے اور گرم کپڑوں کے ذریعے سینے کو اچھی طرح ڈھانپنے کے ساتھ ساتھ کھانے پینے کی گرم چیزوں کا بھی استعمال کرنا چاہئے۔ سرد موسم میں دمہ یا سانس کے امراض میں بھی اضافہ ہوجاتا ہے کیونکہ خشک موسم سانس کے مریضوں پر بری طرح اثر انداز ہوتا ہے اور انہیں سردیوں میں خاص طور پر دیکھ بھال اور احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ کوشش کرنی چاہیے کہ خشک موسم میں زیادہ باہر نکلنے کے بجائے گھر پر ہی رہنے کو ترجیح دی جائے اور اگر ضرورت کے لئے گھر سے باہر نکلنا مقصود بھی ہو تو ناک اور منہ کو کسی گرم کپڑے سے اچھی طرح ڈھانپ کر نکلا جائے اور نکلتے وقت انہیلر اور ضروری ادویات ضرور ساتھ رکھ لی جائیں جو فوری طبی امداد کے وقت کام آسکیں۔

گلے کی خراش بھی موسم سرما کی ایک اہم بیماری ہے جس سے بچے اور بزرگ افراد سب ہی متاثر ہوتے ہیں۔ مختلف تجربات کے مطابق درجہ حرارت کی تبدیلی یا گرم ماحول سے سرد ماحول میں جانے سے بھی گلے کی خراش کی شکایت ہوجاتی ہے۔ ایسی صورت میں مختلف ادویات کے استعمال کے بجائے نمک ملے نیم گرم پانی سے غرارے کرنا زیادہ بہتر ثابت ہوتا ہے جس سے مرض کی شدت میں نمایاں کمی ہوتی ہے۔

موسم سرما میں جوڑوں کے درد میں مبتلا افراد کے درد میں بھی اضافہ ہوجاتا ہے۔ اس سے بچنے کے لئے گرم کپڑوں کا استعمال اور روزمرہ جسمانی ورزش بہت اہمیت کی حامل ہے جو صحت پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہے جبکہ سرد موسم میں بلڈ پریشر میں اضافے کے باعث دل کا دورہ پڑنے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ لہٰذا ایسے موسم میں بہت زیادہ مرغن اور بھاری غذاؤں سے پرہیز کرنے کے ساتھ ساتھ گرم کپڑوں اور کمبل وغیرہ کا استعمال لازمی کرنا چاہئے اور گھر سے باہر نکلتے وقت اپنے آپ کو اچھی طرح سے ڈھانپ لینا چاہئے۔

موسم سرما میں سردی لگنے کے مختلف اسباب اور وجوہات ہوسکتی ہیں۔ بعض افراد مختلف وجوہات کی بناء پر زیادہ سردی محسوس کرتے ہیں جبکہ کچھ لوگوں میں سردی کا احساس نسبتاً کم ہوتا ہے۔ گوشت کا کم استعمال کرنے والے افراد بھی سردی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں کیونکہ انسانی جسم میں خون

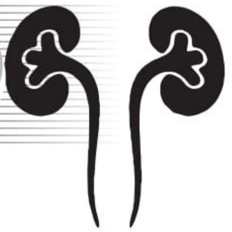
پیدا کرنے میں گوشت کا ایک اہم کردار ہوتا ہے اور گوشت کا مناسب استعمال نہ کرنے کی وجہ سے جسم میں خون کی کمی سے آئرن کی بھی کمی ہو جاتی ہے جو کہ سردی لگنے کا باعث بنتا ہے۔ اس کے علاوہ معدے اور پھیپھڑے کی بیماریوں میں مبتلا افراد اور خواتین کے خاص ایام بھی خون کی گردش کو کمزور کر دیتے ہیں جس کی وجہ سے سردی کا احساس بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہرے پتوں والی سبزیوں کا استعمال کرنے سے انسانی جسم میں آئرن کی کمی کو کسی حد تک پورا کیا جا سکتا ہے جبکہ انڈے اور چاول بھی خون کی پیداوار بڑھانے میں مدد دیتے ہیں جس کی وجہ سے سردی کی شدت کو کم کیا جا سکتا ہے۔

جو خواتین اپنے حمل کے ابتدائی مراحل سے گزر رہی ہوں وہ بھی سردی زیادہ محسوس کرتی ہیں کیونکہ حمل کے ابتدائی دنوں میں خون کی گردش کا دورانیہ کم ہونے کی وجہ سے سردی کا احساس بڑھ جاتا ہے۔ ذیابیطس کے شکار افراد کو بھی سرد موسم میں بے حد احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے۔ موسم میں خون کا گاڑھا ہو جانے کی بناء پر بلڈ شوگر کی سطح مختلف ہو جاتی ہے لہٰذا ذیابیطس کے مریضوں کو موسم سرما میں مناسب مقدار میں پھل اور سبزیاں کھانی چاہئیں اور انتہائی میٹھے پھلوں سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اس کے علاوہ ورزش کو سردیوں میں بھی باقاعدہ معمول بناتے ہوئے اس جسمانی سرگرمی کو جاری رکھنا چاہیئے۔ سردی کی شدت سے اگر باہر نکلنا ممکن نہ ہو تو گھر پر ہی رہتے ہوئے جسمانی سرگرمی کو بحال رکھا جا سکتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ نزلہ و زکام سے ہر ممکن محفوظ رہنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ ورزش سے انسانی جسم کا درجہ حرارت معمول پر رہتا ہے لہٰذا سرد موسم میں بھی ورزش کے معمول کو چھوڑنا نہیں چاہیئے اور روزانہ ہلکی پھلکی ورزش لازمی کرنی چاہیئے۔ اس کے علاوہ سردی سے خوش اسلوبی سے نبرد آزما ہونے کے لئے ایسے پھلوں کا وافر مقدار میں استعمال ضروری ہے جن میں وٹامن سی، وٹامن ڈی اور وٹامن ای موجود ہوں۔ ایسے پھلوں اور سبزیوں میں سٹرابری، پپیتا، کینو، ٹماٹر، پھول گوبھی، پالک، امرود، انار، انناس، انگور اور کیلا وغیرہ شامل ہیں اور ان میں مختلف وٹامنز، پوٹاشیم، آئرن وغیرہ بھی بھرپور مقدار میں موجود ہوتے ہیں جو ہمیں موسم سرما کی مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ مچھلی کا استعمال بھی سرد موسم کے لئے بہترین ہوتا ہے اور اس کے استعمال سے کھانسی، نزلے اور خشک کھانسی سے افاقہ ہوتا ہے اور خاص طور پر کمزور بچوں اور بزرگوں کے لئے مچھلی کا استعمال ضروری ہے۔ سردیوں کے موسم میں کم از کم ہفتے میں ایک بار مچھلی ضرور کھانی چاہیئے اس کے ساتھ ساتھ موسم سرما کی سوغات خشک میوہ جات بھی سردیوں کے لئے بے حد فائدہ مند ہیں اور جسم میں سردی کی شدت کو کم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

موسم سرما میں اکثر بچوں اور بزرگ افراد میں جن کے مثانے کمزور ہوتے ہیں بستر میں پیشاب ہو جانے کی شکایت عام ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد کے لئے تل کے لڈو بہترین دوا اور غذا ہوتے ہیں۔ جس سے بار بار پیشاب آنے کی تکلیف کے ساتھ ساتھ سردی کی شدت میں بھی کمی آجاتی ہے۔ اس کے علاوہ چلغوزے بھی گردے، مثانے اور جگر کی تقویت کے لئے اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ جن کے استعمال سے جسم میں گرمی محسوس ہونے کے ساتھ ساتھ سردی کا احساس کم ہو جاتا ہے۔ موسم سرما میں گھر سے باہر نکلنے سے پہلے سر چہرہ، ناک، کان اور منہ کو کسی گرم کپڑے سے اچھی طرح سے ڈھانپ کر نزلہ، زکام اور سانس کی مختلف بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ برطانوی نیشنل ہیلتھ سروس کے مطابق ہاتھوں کو باقاعدہ اچھی طریقے سے دھونے اور گھر اور آفس وغیرہ کی مشترکہ استعمال کی تمام اشیاء کی مناسب طریقے سے صفائی و ستھرائی سے جراثیم کسی بیمار شخص سے گھر کے دوسرے صحت مند افراد تک منتقل نہیں ہوتے اور اس طرح نزلہ، زکام اور دیگر متعدی امراض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ سڑک پر موجود گاڑیوں اور کوئلے وغیرہ کے دھوئیں سے بچنا چاہیئے کیونکہ آگ کے دھوئیں او ماحول میں نمی کی کمی سے کھانسی اور سانس کی تکلیف بڑھ جاتی ہیں۔ دمہ کے مریضوں کو خصوصی احتیاط برتنی چاہیئے۔ گھر میں بچھائے ہوئے قالین وغیرہ بھی خشک موسم میں گرد و غبار، پولن اور دیگر جراثیم پھیلانے کا باعث بنتے ہیں جس سے سانس کی تکالیف میں مزید اضافہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر کے حامل افراد کو اپنا بلڈ پریشر چیک کرواتے رہنا چاہیئے اور کام اور آرام کے درمیان ایک توازن کو برقرار رکھتے ہوئے ایک صحت مند موسم گزارنا چاہیئے۔ سرد موسم میں فلو او زکام سے بچنے کے لئے ٹھنڈی اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں اور زیادہ طبیعت خراب ہونے کی صورت میں اپنے ڈاکٹر سے فوری طور پر رجوع کرنا چاہیئے اور ان کی تجویز کردہ ادویات کو پابندی کے ساتھ استعمال کریں۔

ان احتیاطی تدابیر کو اپنا کر سردی کی مختلف بیماریوں سے حتیٰ الامکان خود کو محفوظ رکھا جا سکتا ہے اور آپ موسم سرما کی سرد ہواؤں سے لطف اندوز ہوتے ہوئے اس موسم کے لمحات یادگار بنا سکتے ہیں۔

گردوں کا ناکارہ پن اور ڈایالائیسس



تحریر: ہومیو پیتھک ڈاکٹر
ایم ناصر صدیقی

Chornic Kidney Disease گردوں کا نکارہ پن کیا ہے۔

سب سے پہلے یہ جاننا ضروری ہے کہ گردے ہمارے جسم میں کیا کام کرتے ہیں۔تو آیئے دیکھتے ہیں۔

گردے ہمارے خون کی صفائی کرتے ہیں، یہ ہمارے خون سے فاضل مادوں یوریا اور کریٹینین کونکالتے ہیں۔

گردے ہمارے جسم سے زائد پانی کو پیشاب کی صورت میں نکالتے ہیں اس طرح ہمارے جسم میں پانی کا تناسب برقرار رہتا ہے۔پانی کی زیادتی نہیں ہوتی۔

گردے ہمارے جسم سے ضرورت سے زائد نمکیات کو نکالتے ہیں۔مثلاً اگر ہم نے کوئی ایسی چیز کھائی ہے جس میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ تھی تو اس چیز کے ہضم ہونے کے بعد خون میں پوٹاشیم کی مقدار بڑھ جائے گی۔ہمارے گردے اس زائد پوٹاشیم کو خون سے نکال دیں گے اس طرح ہمارے خون میں پوٹاشیم کی مقدار نارمل رینج میں رہے گی۔

گردے ایک خاص قسم کا ہارمون بناتے ہیں جس کا نام ہے erythropoietine ۔ یہ ہارمون خون یعنی ہیموگلوبن بناتا ہے۔اس طرح ہمارے جسم میں ہیموگلوبن کی مقدار نارمل رہتی ہے۔

گردے ہمارا بلڈ پریشر کنٹرول میں رکھتے ہیں۔گردے ایک خاص قسم کا ہارمون بناتے ہیں جس کا نام renin ہے۔یہ ہارمون ایک دوسرے ہارمون پر کام کرتا ہے جس کا نام angiotensin one ہے۔ renin کی وجہ سے angiotensin one ایک دوسرے ہارمون angiotensin two میں بدل جاتا ہے۔

angiotensin two کی وجہ سے خون کی نالیوں کا تناؤ بڑھ جاتا ہے۔جب ہمارے خون میں renin کی مقدار نارمل رہتی ہے تو ہمارا بلڈ پریشر بھی نارمل رہتا ہے،

اگر گردے درست طور پر خون کی صفائی نہیں کرتے اور ہمارے خون میں فاضل مادوں یعنی یوریا اور کریٹی نین کی مقدار متعین کردہ مقدار سے بڑھ جاتی ہے اور پیشاب کی مقدار بھی کم لگتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ دیگر فاضل مادوں اور نمکیات کی مقداریں بھی بڑھنے لگتی ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ خون کی بھی کمی ہونے لگتی ہے تو اس ساری صورتحال کو گردوں کا ناکارہ پن Chornic Kidney Disease کہا جاتا ہے

ایک نارمل انسان کو چوبیس گھنٹوں میں تقریباًپونا لیٹر سے ڈیڑھ لیٹر پیشاب آتا ہے

ہمارے خون میں یوریا کی نارمل مقدار 50 mg ملی گرام تک ہے

ہمارے خون میں کریٹی نین کی نارمل مقدار 1.5 mg ملی گرام تک ہے

ہمارے خون میں ہیموگلوبن کی نارمل مقدار 12 ملی گرام تک ہے

اگر ہمارے خون میں یوریا 50 ملی گرام سے زیادہ ہے اور کریٹی نین کی مقدار 1.5 ملی گرام سے زیادہ ہے تو ہمارے گردے ناکارہ پن کی طرف جا رہے ہیں۔ہمیں فوراً اپنے معالج سے رابطہ کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر ہمارے خون میں یوریا کی مقدر 100 ملی گرام یا اس سے زیادہ ہو چکی ہو اور کریٹی نین کی مقدار 2.0 سے 4.0 ملی گرام کے درمیان ہے مگر پیشاب کی مقدار نارمل ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ہمارے خون میں پوٹاشیم کی مقدار بھی نارمل ہے اور ہمیں الٹی نہیں ہو رہی تو اگرچہ ہم گردوں کے ناکارہ پن کا شکار ہو چکے ہیں مگر ابھی ہمیں ڈایالائیسس کی ضرورت نہیں ہے۔

اگر ہمارے خون میں یوریا 150mg ملی گرام سے زیادہ ہو چکا ہے اور کریٹی نین کی مقدار 4.0 ملی گرام سے زیادہ ہو چکی ہے اور خون میں پوٹاشیم بھی 6.0 ملی گرام سے زیادہ ہو چکا ہے تو ہمیں فوراً ڈایالائیسس کی ضرورت ہے کیونکہ پوٹاشیم کے بڑھ جانے سے ہمارے دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو سکتی ہے کیونکہ پوٹاشیم ہمارے دل کے دھڑکنے کی رفتار کو کنٹرول کرتا ہے۔ایک نارمل انسان کا دل ایک منٹ میں 60 سے 90 مرتبہ دھڑکتا ہے۔

ہم جتنی بھی دوائیں کھاتے ہیں ان کی اکثریت ہمارے جسم سے گردوں کے ذریعے نکلتی ہے۔اگر ہمارے گردے صحیح طور پر کام نہ کریں تو پھر ان دواؤں سے بننے والے فاضل مادے waste products ہمارے جسم میں جمع ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

گردوں کے ناکارہ پن کی علامات

Symptoms of chronic kidney disease

مرض کی ابتداء میں تو کوئی خاص علامات نہیں ہوتیں۔

BM
EST. 1984

مریضوں کی اکثریت شکایت کرتی ہے کہ ان کو بھوک نہیں لگ رہی۔

صبح سو کر اٹھنے پر پیروں پر سوجن ہوتی ہے۔ آنکھوں کے نیچے سوجن ہوتی ہے۔

کمزوری لگتی ہے الٹی متلی کی کیفیت رہتی ہے زیادہ دیر تک پاؤں لٹکا کر بیٹھنے پر پیروں اور ٹخنوں پر سوجن آ جاتی ہے۔

پیشاب میں جھاگ بنتی ہے۔ پیشاب کم آتا ہے۔ گردوں کے مقام پر درد ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اگر مریض بلڈ پریشر کی زیادتی کا شکار ہے یا شوگر کا مریض ہو تو قوی امکان ہے۔ کہ گردے خراب ہو رہے ہیں فوراً اس جانب توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

خون میں یوریا کی مقدار نارمل سے زیادہ ہو جاتی ہے۔

خون میں کریٹینین کی مقدار نارمل سے زیادہ ہو جاتی ہے۔

جب مرض کی شدت بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے تو پیشاب آنا ہی بند ہو جاتا ہے اور اوپر بیان کردہ تمام علامات میں بہت زیادہ شدت آ جاتی ہے۔ اگر خون میں یوریا اور کریٹی نین کی مقدار بہت زیادہ بڑھ جائے تو مریض بیہوشی کی کیفیت میں چلا جاتا ہے اور موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔

گردوں کے ناکارہ پن کی وجوہات

Causes or Chronic Kidney Disease

بلڈ پریشر میں مستقل زیادتی۔ Persistant High Blood Pressure (Hypertension)

میں نے اپنی 25 سالہ پریکٹس میں یہ دیکھا ہے کہ جن لوگوں کا بلڈ پریشر مستقل طور پر زیادہ رہتا ہے وہ لوگ اکثر گردوں کے ناکارہ پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس لیے آپ کو چاہیے کہ اگر آپ بلڈ پریشر کی زیادتی کا شکار ہیں تو باقاعدگی کے ساتھ اپنے ڈاکٹر سے اپنا چیک اپ کراتے رہیں۔ بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنے کی کوشش کریں۔ بلڈ پریشر کو کنٹرول رکھنے والی دوائیں باقاعدگی سے لیں۔ ہر 3 ماہ بعد اپنے خون میں urea اور creatinine چیک کرائیں اور اپنے پیشاب کا ٹیسٹ D/R Urine بھی باقاعدگی سے کرائیں۔ اس کے ساتھ ساتھ fasting lipid profile خون میں چربی کا ٹیسٹ بھی ہر 3 سے 6 ماہ بعد ایک بار ضرور کرائیں۔

ذیابیطس شکری (شوگر)۔ Diabetes Mellitus

اگر آپ کو ذیابیطس یعنی شوگر کا عارضہ لاحق ہے اس بات کا قوی امکان ہے کہ آپ گردوں کے ناکارہ پن کا شکار ہو جائیں۔ اگر آپ کی شوگر 10 سے 15 سال پرانی ہو چکی ہے تو پھر آپ کے گردوں کے ناکارہ ہونے کا امکان اور بھی بڑھ جاتا ہے۔ اس لئے آپ کو چاہئے کہ آپ کوشش کریں کہ آپ کی بلڈ شوگر نارمل مقدار میں رہے۔ یہ دیکھا گیا ہے کہ جن مریضوں کی بلڈ شوگر نارمل مقدار میں رہتی ہے وہ عام طور پر گردوں کے ناکارہ پن کا شکار نہیں ہوتے۔ خون میں حد سے زیادہ بڑھی ہوئی شوگر گردوں کے پیشاب بنانے کے نظام کو بری طرح متاثر کرتی ہے۔ نارمل شوگر کی مقدار صبح ناشتے سے پہلے 80 سے 110 ملی گرام تک ہوتی ہے یاد رہے صبح ناشتے کے 1 سے 2 گھنٹے بعد بلڈ شوگر کی نارمل مقدار 180 ملی گرام تک ہے

خون میں چربی کی زیادتی۔ Hypercholesterolemia

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ اگر خون میں چربی کی مقدار نارمل مقدار سے بڑھی ہو تو وہ بھی گردوں کے ناکارہ پن کا سبب بن سکتی ہے۔ اس لئے آپ کو چاہیے کہ ہر 3 سے 6 ماہ کے بعد باقاعدگی سے اپنے خون میں چربی کا ٹیسٹ کراتے رہیں۔ خاص طور اگر آپ کے خون میں چربی کی ایک خاص قسم Triglycerides بہت زیادہ بڑھی ہوئی ہے تو پھر اس بات کا قوی امکان ہے کہ Triglycerides کی بڑھی ہوئی مقدار گردوں کے ناکارہ پن کا سبب بن جائے۔ اس لئے آپ کو چاہیے کہ آپ باقاعدگی کے ساتھ اپنے خون میں چربی کا ٹیسٹ Fasting Lipip Profile کراتے رہیں اگر آپ کے خون میں چربی کی مقدار خاص طور پر Triglycerides کی مقدار بہت بڑھی ہوئی ہے تو آپ کو چاہیے کہ آپ خون میں چربی کی مقدار کو نارمل کرنے والی دواؤں کا استعمال کم از کم 3 ماہ تک ضرور کریں۔

وراثت۔ Hereditary

یہ بھی دیکھا گیا ہے اگر کسی مریض کے خاندان کے کچھ لوگ گردوں کی بیماریوں کا شکار ہوں تو ایسے مریضوں کو گردوں کے ناکارہ پن کا عارضہ ہو سکتا ہے۔ اس لیے آپ کو چاہیے کے اگر آپ کے خاندان کے کچھ لوگ گردوں کی بیماریوں کا شکار ہیں تو آپ باقاعدگی کے ساتھ اپنے ڈاکٹر سے چیک اپ کراتے رہیں۔

بار بار ہونے والی گردوں میں انفیکشن۔ chronic kidney infection

اگر آپ کو بار بار گردوں میں انفیکشن ہو جاتی ہے۔ پیشاب میں خون اور پیپ آتی ہے تو آپ کو چاہئے کے فوراً اپنے ڈاکٹر سے چیک اپ کرائیں۔ پیشاب کا ٹیسٹ Urine D/R اور Urine C/S کرائیں اور اینٹی بائیٹک دواؤں کا استعمال ڈاکٹر کے مشورے سے کم از کم 14 دن تک ضرور کریں۔ یاد رکھیں کہ اینٹی بائیٹک دوا کا استعمال کم از کم 14 دن تک ضروری ہے۔

(جاری ہے)

ہم کورونا سے کیسے بچ سکتے ہیں؟

تحریر: محمد عامر خاکوانی

میں دو ماہ پہلے کورونا کے مرض کا شکار ہوا تھا۔ 30 ستمبر 2020ء کو ایک کھانے میں شرکت سے یہ مسئلہ پیدا ہوا۔ اگلے تین ہفتے اس مسئلے کا شکار رہا۔ ٹیسٹ نیگیٹو آنے پر جان چھوٹی۔ مجھے نسبتاً ہلکا MILD اٹیک ہوا تھا۔ اس لئے الحمدللہ تکلیف زیادہ نہیں ہوئی۔ سانس کا مسئلہ بھی پیدا نہیں ہوا۔ کورونا مگر ہلکا ہو تب بھی اعصاب توڑ دیتا ہے خاصی کمزوری ہو جاتی ہے بلکہ ٹیسٹ نیگیٹو ہو جانے کے کئی ہفتوں بعد تک جسم پر اس کے اثرات رہتے ہیں۔ کورونا سے متاثر ہونے والے بعض دوستوں نے بتایا کہ جسم کے دیگر اعضاء پر تو منفی اثرات ہوں گے ہی مگر یادداشت تک متاثر ہوئی۔

کورونا سے بچاؤ میں مجھے ہومیو پیتھک دوائیوں سے بڑی مدد ملی۔ قارئین کے لئے یہ تفصیل اس لئے لکھ رہا ہوں کہ شاید کسی اور کو فائدہ ہو جائے۔ بہت سوں کے پیارے آج کل کورونا کا شکار ہیں خدشہ تو ہر ایک کو ہے۔ اللہ نے چاہا تو ان دوائیوں کے استعمال سے آپ کو نفع پہنچے گا۔ ممتاز محقق، مورخ اور دانشور ڈاکٹر صفدر محمود کی نوازش ہے کہ انہوں نے میرے کورونا ہونے کی خبر سن کر خود فون کیا اور پھر کمال شفقت سے ان دوائیوں کی جانب سے رہنمائی کی۔ ساہیوال کے مشہور ہومیو پیتھک ڈاکٹر نیاز نے یہ دوائیاں تجویز کی ہیں۔ ہومیو پیتھک ڈاکٹر نیاز طویل عرصہ سے ہومیو پیتھک پریکٹس کرتے رہے مگر انہوں نے اسے کبھی پیشہ نہیں بنایا مفت علاج کرتے رہے۔ اپنے گھر انہوں نے مطب بنایا ہوا تھا دور دور سے مریض وہاں آتے ہیں۔ ہومیو پیتھک ڈاکٹر نیاز نے جرمنی سے ہومیو پیتھک کی تعلیم حاصل کی۔ جرمنی دنیا بھر میں ہومیو پیتھک ادویات کا مستند اور ایک طرح سے اس طریقہ علاج کا بانی ملک ہے کوئی دس بارہ سال قبل اپنے صحافی دوست کرامت علی بھٹی کے ساتھ ساہیوال ہومیو پیتھک ڈاکٹر نیاز کے پاس جانا ہوا۔ ہومیو پیتھک ڈاکٹر نیاز کی تشخیص سے ہم متاثر ہوئے۔ اس ملاقات میں انہوں نے مجیب الرحمٰن شامی کے نام سلام بھی بھیجا جن کا آبائی شہر بھی ساہیوال ہے۔ وہ سلام میں تب اپنی سستی کے باعث نہ پہنچا سکا اور پھر بھول بھال گیا۔ ابھی کالم لکھتے ہوئے بات یاد آئی۔ امید ہے مجیب الرحمٰن شامی دس سال بعد سہی وہ سلام قبول کر لیں گے۔

لاہور رہتے ہوئے صحافتی مصروفیت کے باعث ساہیوال جانا مشکل تھا اس لئے خاصا عرصہ کوئی رابطہ نہیں رہا۔ یہ علم میں تھا کہ لاہور کے نامور صوفی اسکالر اور صاحب عرفان شخصیت قبلہ سرفراز شاہ اپنے پاس دعا کے لئے آنے والے بعض لاعلاج مریضوں کو ہومیو پیتھک ڈاکٹر نیاز کے پاس بھیجتے ہیں۔ تین چار سال پہلے اپنی نجی مصروفیت کی بنا پر ہومیو پیتھک ڈاکٹر نیاز نے کلینک بند کر دیا تا ہم اپنے جاننے والے مریضوں کی رہنمائی وہ فون پر کر دیا کرتے ہیں۔ یاد رہے کہ وہ مشورہ دینے کی فیس کبھی نہیں لیتے تھے۔ ڈاکٹر صفدر محمود نے بتایا کہ وہ اپنے بیشتر طبی مسائل کے لئے ہومیو پیتھک ڈاکٹر نیاز ہی سے رائے لیتے ہیں۔

ہومیو پیتھک ڈاکٹر صفدر محمود اور ہومیو پیتھک ڈاکٹر نیاز کے مشورے کے بعد میں نے استعمال کرنا شروع کیا۔ مجھے ابتدائی دنوں میں بخار تھا تیز نہیں مگر 100 تک چلا جاتا۔ زیادہ پریشانی بخار کی کیفیت میں ہو جانے والا جسم کا درد اور بے چینی تھی۔ پیناڈول کھانے سے بخار کچھ دیر کے لئے کم ہو جاتا مگر بے چینی جاری رہتی تھی۔ ہومیو پیتھک ڈاکٹر نیاز کی ہدایت پر دوائی (Naja Tripodiam 1M) کے تین قطرے ایک گھونٹ پانی میں ملا کر پی لئے۔ ڈاکٹر صاحب کے کہنے پر سب گھر والوں کو حفظ ماتقدم کے طور پر (Naja Tripodiam 1M) کا ایک قطرہ ایک گھونٹ پانی میں ملا کر دیا۔ یہ طاقتور دوائی ہے اس لئے اس کا استعمال بہت احتیاط سے کرنا چاہئے۔ گھر میں کورونا کا مریض ہو تو سب گھر والوں کو خطرہ ہوتا ہے ایسی کیفیت میں ایک قطرہ احتیاطاً پلایا جاتا ہے۔ سب چھوٹے بڑے پی سکتے ہیں۔ ہومیو پیتھک ڈاکٹر نیاز کے مطابق یہ دوائی کورونا کو نیگیٹو کر دیتی ہے یاد رہے کہ یہ دوائی صرف ایک بار ہی استعمال کرنی ہے۔

Naja Tripodiam 1M کے تین قطرے پانی میں ملا

کر پینے کے دو ڈھائی گھنٹوں کے اندر میرا بخار اتر گیا اور پھر اگلے تین ہفتوں تک اس طرح نہیں ہوا سب سے بڑھ کر جسم میں موجود درد اور تکلیف بالکل ختم ہو گئی ایسے لگا جیسے کسی نے جسم میں چھپا ہوا کانٹا آہستگی سے نکال لیا ہو۔ اس کا اثر حیران کن رہا۔ ہومیوپیتھک ڈاکٹر صفدر محمود کے بقول انہوں نے اپنے بھتیجے سمیت بہت سے کورونا کے مریضوں کو یہ استعمال کرائی اور سو فیصد عمدہ نتائج آئے۔ ہومیوپیتھک ڈاکٹر صفدر محمود نے اپنے کالم میں بھی یہ تفصیل لکھی۔ ہومیوپیتھک ڈاکٹر نیاز نے بعد میں مجھے بتایا کہ قبلہ سرفراز شاہ نے بھی یہ دوائی اپنے بعض جاننے والوں کو تجویز کی۔

Naja Tripodiam 1M استعمال کرنے کے اگلے دن China 1M منگوا کر صرف ایک قطرہ ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر پینا ہے۔ یہ دوائی امیونٹی کو مضبوط کرے گی اور کورونا سے پیدا ہونے والی کمزوری دور کر دے گی۔ China 1M استعمال کرنے کے بعد بہتر ہے کہ ایک ہفتے بعد پھر اسی طرح ایک گھونٹ پانی میں صرف ایک قطرہ ملا کر پیا جائے اگر کمزوری زیادہ ہو تو چار دن بعد بھی ایسا کر سکتے ہیں مگر اسے غیر ضروری استعمال نہ کریں۔ Naja Tripodiam 1M اور اگلے روز China 1M استعمال کے بعد بھی اگر بخار رہے تو اگلے پانچ دنوں کے لئے ہومیوپیتھک ڈاکٹر نیاز دو اور ہومیوپیتھک دوائیاں استعمال کراتے ہیں۔ اگر بخار کے ساتھ منہ خشک نہ ہوتا ہو تب Aconite 30 اور Belladona 30 کے پانچ پانچ قطرے تھوڑے سے پانی میں ملا کر صبح دوپہر اور شام استعمال کرنے ہیں۔ اگر بخار کے ساتھ منہ خشک ہو جاتا ہو تب Arsenic Album 30 اور Baptasia 30 کے پانچ پانچ قطرے تھوڑے سے پانی میں ایک ساتھ ملا کر صبح دوپہر شام استعمال کئے جائیں اس سے بخار بھی ختم ہو جائے گا انشاءاللہ اور حالت بھی بہتر ہو جائے گی اللہ نے چاہا تو نیگیٹو آئے گا۔ میں نے خیر ایسا نہیں کیا تھا کیونکہ ٹیسٹ کون سا سستا ہے نجی لیبارٹری سے ساڑھے چھ ہزار جبکہ الخدمت والے پانچ ہزار میں کر دیتے ہیں۔ میں نے تین ہفتے انتظار کرنے کے بعد ٹیسٹ کرایا تو الحمدللہ نیگیٹو آیا۔ علامات مگر ان دوائیوں کے استعمال کرنے کے بعد ختم ہو گئی تھیں۔

یہ ہومیوپیتھک دوائیاں کورونا کے مریضوں کے لئے ہیں یعنی اس موذی مرض کا شکار ہو جانے کے بعد انہیں استعمال کیا جائے۔ میں نے یہ کالم لکھنے سے پہلے ہومیوپیتھک ڈاکٹر نیاز سے پوچھا کہ حفظ ماتقدم کے طور پر کیا کیا جا سکتا ہے؟ انہوں نے ایک دوائی بتائی جس کی چار چار گولیاں پندرہ دونوں کے لئے صبح دوپہر شام لی جائیں۔ پندرہ دنوں کے بعد ہر روز صرف ایک بار پانچ گولیاں پھانک لی جائیں یہ مخصوص ہومیوپیتھک چھوٹی چھوٹی گولیاں ہیں۔ وہ دوائی Five Phos 6X ہے۔ ہومیوپیتھک ڈاکٹر نیاز کے مطابق یہ دوائی امیونٹی کو مضبوط بنائے گی اور انشاءاللہ وائرس کو پھیپھڑوں میں داخل نہیں ہونے دے گی۔ یوں انشاءاللہ کورونا نہیں ہو پائے گا۔ درج بالا تمام ادویات بی ایم ہومیوپیتھک فارمیسی کی تیار کردہ ملک بھر میں دستیاب ہیں۔

یاد رہے کہ دنیا کے تمام طبی ماہرین کے مطابق کورونا سے بچاؤ کا سب سے بہتر طریقہ منہ ناک پر ماسک لینا، ہاتھ بار بار پانی سے دھونا یا سینی ٹائزر استعمال کرنا اور ہجوم، رش والی جگہوں کے علاوہ غیر ضروری ملاقاتوں باہر جانے سے گریز ہے۔ اگر صرف چند ہفتے یہ احتیاط کر لی جائے تو انشاءاللہ پہلے کی طرح یہ مرض پاکستان سے دور ہو جائے گا۔ اپنی صحت برقرار رکھنے کے لئے اچھی نیند لیں۔ جلدی سو جائیں تاکہ دن کا آغاز جلدی کیا جا سکے۔ خاصی مقدار میں پانی لیں، وٹامن سی، زنک اور وٹامن ڈی کا استعمال کریں، ورزش کریں تاکہ فٹنس بہتر رہے دن میں تین بار دس بار لمبے گہرے سانس لیں۔

قبلہ سرفراز شاہ صاحب نے مشورہ دیا تھا کہ عشاء کی نماز کے بعد سورۃ تغابن پڑھنے کا معمول بنائیں۔ فرض نمازوں کے ساتھ اگر ہر بار دو نفل پڑھ کر اس مرض سے اپنے اور اہل خانہ کے بچاؤ کی دعا کی جائے تو انشاءاللہ رب کریم سے کرم کی امید ہے ایسے شر سے بچاؤ کی مسنون دعائیں تو اب تک سب کو یاد ہو جانی چاہئیں تھیں۔ میری یادداشت اور یاد کرنے کی صلاحیت اب پہلے جیسی نہیں رہی مگر ان کورونا کے دنوں میں ایسی چار مختصر دعائیں یاد کرنے میں کامیابی ہوئی۔ میں سمجھتا ہوں کہ ان کی برکت کی وجہ سے ہی بیماری میں شدت پیدا نہیں ہوئی۔ ان میں سب سے مختصر "اعوذ بکلمات اللہ التامات من شر ما خلق"، بسم اللہ الذی لا یضر مع اسمہ شیء فی الارض ولا فی السماء وھو السمیع العلیم "اللھم عافنی فی بدنی فی سمعی فی بصری ہیں۔ نہایت آسانی سے صرف ایک منٹ میں گوگل کرنے سے اعراب سے آراستہ یہ دعائیں مل جائیں گی اپنے معمولات کا حصہ بنائیں اللہ خیر فرمائے گا۔

BM
EST. 1984

HPCA DGTO FPCCI

Homoeopathic Pharmaceutical & Chemist Association Pakistan

License : No. 199
SECP Reg. No. 0097630

The only representative body of Homoeopathic sector
(Manufacturers, traders, importers, exporters, wholesalers & Homoeopathic service providers).
Licensed by DGTO Ministry of commerce Government of Pakistan
Affiliated with The Federation of Pakistan chambers of commerce & Industry

خصوصی توجہ ہومیو پیتھک کمیونٹی
برائے مینوفیکچررز، ٹریڈرز، امپورٹرز، ایکسپورٹرز اینڈ سروس پرووائیڈرز

ہومیو پیتھک فارماسیوٹیکلز اینڈ کیمسٹ ایسوسی ایشن پاکستان کی ممبر شپ کیوں ضروری ہے

ایچ پی سی اے ہومیو پیتھک کمیونٹی کیلئے ایک واحد لائسنس مضبوط پلیٹ فارم ہے جو ممبران کے مسائل حل کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ انفرادی طور پر اپنے مسائل کی جدو جہد ہر جگہ پر کی جاتی ہے لیکن اس میں کوئی شک نہیں کہ مضبوط پلیٹ فارم کی بنیاد پر اجتماعی جدو جہد ہر سطح پر نہ صرف موثر سمجھی جاتی ہے بلکہ حکومتی اداروں تک رسائی مضبوط پلیٹ فارم کی بنیاد پر بہتر نتائج کا پیش خیمہ بنتی ہے۔ انہی تمام نکات کو مدنظر رکھتے ہوئے ایچ پی سی اے کو ڈائریکٹوریٹ جنرل آف ٹریڈ آرگنائزیشن (منسٹری آف کامرس حکومت آف پاکستان DGTO) سے لائسنس کروایا گیا تھا اور اس کے ساتھ ساتھ اس پلیٹ فارم کی مضبوطی پاکستان کے تمام صوبوں کے ساتھ ساتھ بین الاقوامی سطح پر دیگر ہومیو پیتھک آرگنائزیشنز/ایسوسی ایشنز سے روابط اس کی قانونی حیثیت کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ ہومیو پیتھک کمیونٹی کے علم میں یہ بات لانا بھی ضروری ہے کہ آپ کی یہ ہومیو پیتھک تنظیم فیڈریشن آف پاکستان چیمبر آف کامرس اینڈ انڈسٹری (FPCCI) سے بھی الحاق شدہ ہے۔ ایچ پی سی اے پاکستان تمام سٹیک ہولڈرز بشمول ہومیو پیتھک ادویات کے مینوفیکچررز، ٹریڈرز، ہول سیلرز، امپورٹرز، ایکسپورٹرز اینڈ سروس پرووائیڈرز کی دلچسپی کے امور کی تکمیل میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

فیڈریشن آف پاکستان چیمبر آف کامرس اینڈ انڈسٹری (FPCCI) کی جانب سے ایچ پی سی اے پاکستان کو مجاز قرار دیا گیا ہے کہ آپ کی ایسوسی ایشن ایچ پی سی اے اس اتھارٹی کے تحت پاکستان بھر کے ہومیو پیتھک ادویات کے مینوفیکچررز، ٹریڈرز، ہول سیلرز، امپورٹرز، ایکسپورٹرز اینڈ سروس پرووائیڈرز کو ممبر شپ کمپلائنس سٹرفکیٹ جاری کرے گی۔ جس پر باقاعدہ ایچ پی سی اے کی Seal لائسنس نمبر کے ساتھ ثبت ہوگی۔ ہومیو پیتھک کمیونٹی کیلئے یہ بہت اعزاز کی بات ہے کہ آپ کی ہومیو پیتھک تنظیم ایچ پی سی اے ملکی سطح کے ساتھ ساتھ بین الاقوامی سطح پر بھی اہمیت کی حامل ہے۔

ڈائریکٹر جنرل ٹریڈ آرگنائزیشن منسٹری آف کامرس حکومت پاکستان DGTO

ڈائریکٹوریٹ جنرل آف ٹریڈ آرگنائزیشنز منسٹری آف کامرس، حکومت پاکستان سے منسلک کام کرنے والا ادارہ ہے۔ ٹریڈ آرگنائزیشن آرڈیننس 2007ء کا نفاذ فروری 2013ء کو ٹریڈ آرگنائزیشن ایکٹ کی شکل میں ہوا۔ اس ڈائریکٹوریٹ کا کام ایسوسی ایشنز ٹریڈ آرگنائزیشنز کی لائسنس کیلئے دی گئی درخواستوں کی جانچ پڑتال کرتے ہوئے مروجہ ایکٹ کے تحت ان کی رجسٹریشن کرنا اور لائسنس کا اجراء کرنا ہے۔ ڈائریکٹوریٹ جنرل آف ٹریڈ آرگنائزیشنز منسٹری آف کامرس، حکومت پاکستان کی ذمہ داری ٹریڈ آرگنائزیشن ایکٹ میں دیئے گئے قوائد وضوابط پر عمل درآمد کروانا ہے۔ DGTO کا مرکزی دفتر اسلام آباد میں ہے۔

فیڈریشن آف پاکستان چیمبر آف کامرس اینڈ انڈسٹری (FPCCI)

فیڈریشن آف پاکستان چیمبر آف کامرس اینڈ انڈسٹری کا آغاز 1950ء میں ہوا۔ یہ فیڈریشن پرائیویٹ سیکٹر کے مسائل، ان کی رائے اور ضروریات کی مشترکہ طور پر ترجمانی اور وکالت کرتی ہے۔ ملک میں معاشی سرگرمیوں میں اضافہ کو بڑھانے، بیرونی سرمایہ کاری کی حوصلہ افزائی اور ملکی ایکسپورٹ کو بڑھانے کے لئے حکومت کو تجاویز اور مدد فراہم کرتی ہے۔ فیڈریشن آف پاکستان چیمبر آف کامرس اینڈ انڈسٹری ملکی معیشت میں ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتی ہے اور پرائیویٹ سیکٹر اور حکومت کے درمیان ایک پل کا کام کرتی ہے۔

Regional Office (Northern Zone):
29-A, Anum Road, Industrial Estate (Glaxo Town), 20KM, Ferozepur Road, Lahore-Pakistan. Land Line: 042-36112950, Mob: 0300-8477681

Regional Office (southern Zone):
RS-6 Fantasy Heights Malik Cooperative Housing Society (Commercial Lane), Gulzar-i-Hijri Scheme-33. Karachi. 0300-5008464 0300-8502570

HPCA DGTO FPCCI

Homoeopathic Pharmaceutical & Chemist Association Pakistan

License : No. 199
SECP Reg. No. 0097630

The only representative body of Homoeopathic sector
(Manufacturers, traders, importers, exporters, wholesalers & Homoeopathic service providers).
Licensed by DGTO Ministry of commerce Government of Pakistan
Affiliated with The Federation of Pakistan chambers of commerce & Industry

ایچ پی سی اے ایسوسی ایشن کے ممبران کا ڈی جی ٹی او اور ایف پی سی سی آئی پاکستان سے جڑے رہنے کے فوائد

1۔ پاکستان میں ہومیو پیتھک ادویات کے مینوفیکچررز، ٹریڈرز، ہول سیلرز، امپورٹرز، ایکسپورٹرز اینڈ سروس پرووائیڈرز کی کاروباری ضوابط میں بہتری کیلئے اقدامات کرنا۔

2۔ ہومیو پیتھک سیکٹر کے مطابق ایسے کاروبار کی حوصلہ افزائی اور بڑھوتری کیلئے اقدامات کرنا جس میں پاکستانیوں اور پاکستان میں موجود غیر ملکیوں کی دلچسپی ممکن ہو سکے۔

3۔ ہومیو پیتھک سیکٹر کی روشنی میں پاکستان میں موجود ٹریڈ اینڈ انڈسٹریل ایسوسی ایشن مختلف چیمبر آف کامرس اینڈ انڈسٹری کے مابین تبادلہ خیال کیلئے مؤثر پلیٹ فارم کا انتظام کرنا۔

4۔ ہومیو پیتھک سیکٹر کے حوالے سے بین الاقوامی معیار کے مطابق معلومات اکٹھی کرتے ہوئے کاروبار کی بڑھوتری کے لئے حکمت عملی طے کرتے ہوئے کارکردگی بڑھانا۔

5۔ ہومیو پیتھک سیکٹر کو مدنظر رکھتے ہوئے جدید کمرشل، ٹیکنیکل، انڈسٹریل اور سائنٹیفک ٹریننگ کے حصول کیلئے مؤثر اقدامات کی کوشش کرنا۔

6۔ ہومیو پیتھک ادویہ سازی ٹریڈ، ہول سیل، امپورٹ، ایکسپورٹ اینڈ سروس پرووائیڈنگ اداروں کے مفاد کیلئے مؤثر قانون سازی میں اہم کردار ادا کرنا۔

7۔ ہومیو پیتھک ٹریڈ سیکٹر کو ملک کے وسیع تر مفاد میں کاروبار اور صنعتی دائرہ کار کو دوسرے ملکوں تک پھیلانے کیلئے اقدامات کرنا۔

8۔ ایچ پی سی اے کی اہمیت کو ملک کے مختلف کمرشل سنٹرز اور پاکستان کی چیمبر آف کامرس اینڈ انڈسٹریز کے ساتھ متعارف کروانے اور معاونت رکھنے کی کوشش کرنا۔

9۔ ہومیو پیتھک سیکٹر کی اہمیت کو اجاگر کرنے کیلئے موقع اور مناسبت سے جہاں ضروری ہو سیمینار اور کانفرنس کا انعقاد کرنا۔

10۔ دنیا بھر کی پبلک باڈیز، ٹریڈ اینڈ انڈسٹریل ایسوسی ایشنز اور دوسرے تجارتی مراکز سے رابطہ میں رہنا۔

11۔ ہومیو پیتھک سیکٹر کے نقطہ نظر سے الحاق شدہ ٹریڈ باڈیز کے ساتھ مل کر ملک کے اندر اور باہر تجارتی سرگرمیوں کے انعقاد میں مؤثر کردار ادا کرنا۔

12۔ ہومیو پیتھک سیکٹر کے حوالے سے ملکی و غیر ملکی سطح پر قانون سازی اور انڈسٹریل وفود کے تبادلہ میں ٹریڈ اینڈ انڈسٹری کی نمائندگی کو یقینی بنانے کی کوشش کرنا۔

13۔ ہومیو پیتھک سیکٹر کے مفاد کے پیش نظر اس کے مخالف بننے والی قوانین میں تبدیلی کیلئے کوشش کرنا اور مخالف قانونی سازی کو ختم کروانے والی دیگر تنظیموں سے معاونت کرنا۔

14۔ ہومیو پیتھک فارماسیوٹیکلز اینڈ کیمسٹ ایسوسی ایشن پاکستان کی سرگرمیوں، پروگراموں کو بڑھانے کیلئے حکومتی سطح اور دیگر ارباب اختیار تک معاہدے کرنے کیلئے راستہ ہموار کرنا۔

15۔ ہومیو پیتھک سیکٹر میں ہر سطح پر مقاصد کے حصول کیلئے قانونی طریقے سے تمام ضروری اقدامات کرنا اور تمام ممکنہ وسائل کو بروئے کار لانا۔

ضروری گزارش

تمام احباب جو کسی بھی سطح پر ہومیو پیتھک سیکٹر سے تعلق رکھتے ہیں اگر ابھی تک ایچ پی سی اے کی ممبر شپ حاصل نہیں کر سکے تو فوری طور پر ممبر شپ فارم حاصل کرنے کیلئے درج ذیل نمبروں پر رابطہ کر سکتے ہیں۔

اسد پرویز قریشی
چیئرمین ایچ پی سی اے پاکستان
0300-5008464

محمد اقبال
سینئر وائس چیئرمین ایچ پی سی اے پاکستان
0300-2716963

راز محمد
وائس چیئرمین ایچ پی سی اے پاکستان
0300-9009798

فیصل مجید
سیکرٹری جنرل ایچ پی سی اے پاکستان
0300-8477681

Regional Office (Northern Zone):
29-A, Anum Road, Industrial Estate (Glaxo Town), 20KM, Ferozepur Road, Lahore-Pakistan. Land Line: 042-36112950, Mob: 0300-8477681

Regional Office (southern Zone):
RS-6 Fantasy Heights Malik Cooperative Housing Society (Commercial Lane), Gulzar-i-Hijri Scheme-33. Karachi. 0300-5008464 0300-8502570

BM
EST. 1984

Book No.B 10240 Serial No.B 1023918

MEMBERSHIP CERTIFICATE

Name & address of Chamber/Association ....

....

(Affiliated with the Federation of Pakistan Chambers of Commerce & Industry)

....

CERTIFIED that ....
(name and address of Member Firm / Company)

....

G.S.T. No. .... N.T.N. No. ....

is a member of this Chamber/Association ....

....

THIS CERTIFICATE shall be valid upto the........................ (date) unless otherwise notified to the NTN / GST Registration authority / Scheduled Bank concerned.

Seal of Chamber/Association

Given on this ....day of........... 20.......

Signature of Secretary General..............................

Countersigned by...
(name and designation)