

## کھانسی سے وابستہ امراض اور ان سے حفاظت

قدیم اطباء عظام نے اپنے تجربات کی روشنی میں فرمایا کہ جس طرح زمین کو سیم برباد کر دیتی ہے، اسی طرح کھانسی نزلہ زکام، جس مرد عورت کو لگ جائیں تو وہ بھی اپنے آپ کو سیم زدہ ہی سمجھے۔ یہ بیماریاں انسانی ہڈیوں کو کھوکھلا کر دیتی ہیں، کیونکہ آنے والی زندگی میں ان سے دمہ، دق، ٹی بی سیل اور لاتعداد دوسرے جان لیوا امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔ گزرے زمانہ میں تشویش پریشانی اس کا باعث ہوا کرتی تھی مگر آج خوراک کی کمی اور بے اعتدالی بھی اس کا بڑا باعث بن گئی ہے۔ اگر ڈالڈا سے بچیں اور ڈبے کا دودھ بھی نہ پیئیں تو پھر مذکورہ امراض سے بچھٹنا قطعاً ممکن ہے۔

ایک نہایت کم قیمت مگر مجرب ترین نسخہ پیش کرتا ہوں۔ کسی بھی قسم کی کھانسی نزلہ زکام یا دمہ دق ٹی بی یاسل کو پکڑے تو اجمل دوا خانہ کی لعوق سپستان اور لعوق خیار شمبر دونوں کو یک جا کر کے صبح دوپہر شام بڑا چمچ چاٹ لیا کریں۔ نہایت خوش مزہ دکش اور مفرح دوا ہے۔ ساتھ ہی حب کبد نوشادری ہمدرد کی دودو گولیاں صبح شام کھانے کے بعد پانی سے پی لیا کریں۔ اگر فوری افاقہ چاہیں اور دیگر خطرناک کھانسی کی اقسام سے بھی بچنا چاہیں تو قرشی دوا خانہ کی خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا استعمال کریں۔ صبح شام خالی پیٹ چھوٹا چمچ لے لیں۔ اس سے خشک کھانسی اور سانس پھولنا آنا فنا ختم ہو جائے گا۔ سینہ کی کھڑکھڑاہٹ اور آنے والے اوقات میں دمہ کا خطرہ سے بھی ان شاء اللہ محفوظ رہیں گے۔

کھانسی شدت پکڑے اور لمبا عرصہ تک رہ جائے تو دمہ یا سبب لازمی لگ جاتی ہے اور خدا نہ کرے پھیپھڑے کے مزمن امراض لگ سکتے ہیں۔ سینہ میں درد اور تنگی کے ساتھ عام جسمانی کمزوری شروع ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں اجمل دوا خانہ کا شربت سیکوسونے پر سہاگہ ثابت ہوگا، ان شاء اللہ۔ مریض کو مکمل آرام سے رکھیں، مقوی اور زود ہضم اغذیہ دیں۔ دہلی چوزہ کی یخنی نہایت ضروری ہے۔ انڈہ اور گندم کا دلیہ بھی بے حد ضروری ہے۔ کبھی کبھی مونگ کی دال کی کھجڑی اور کھٹے پھلوں کے علاوہ ہر قسم کا پھل جو مریض پسند کرے دیں، لیکن بند پیکٹ کا دودھ اور جوس اور بوتلیں بالکل نہ دیں۔ آلو گو بھی، دال ماش اور چاول سے بھی مریض کو بچائیں۔ اگر سرد پانی سے غسل کر لیا تو تمام جسم میں درد پیدا ہو کر چلنا مشکل ہو جائے گا۔ ٹھنڈا پانی، برف، اے سی، کھلی ہوا میں چہل قدمی بھی نہ کریں۔ سرد ہوا کے جھونکے بڑے زیادہ خطرناک ہیں۔ جتنا ہو سکے جسم کو گرم رکھیں اور بادی اشیاء سے پرہیز کریں۔