

مریض اور صحت
حکیم ضیاء الرحمن (فروری 1996)

عزیز محترم منظور حسین صاحب

السلام علیکم! طالب خیریت بخیر، اللہ کرے کہ میرے خط سے آپ کو اطمینان ہو جائے۔ آمین

۱۔ اصل ضرورت تو اس بات کی ہے کہ طیب آپ کو صرف دو انیس ہی نہ دے بلکہ نفسیاتی و روحانی طور پر بھی رہنمائی دے اور اس پر عمل کریں۔ اپنے رویے میں تبدیلی لائیں۔ ہمارے یہاں نفسیاتی ڈاکٹر وقت نہیں دے سکتے۔ اس کا شارٹ کٹ مسکن دواؤں سے کرتے ہیں۔ جس سے صرف علامات دب جاتی ہیں۔

۲۔ قرص بنکار کا مسلسل استعمال نقصان دہ ہے۔ ایک بالکل آسان ترکیب ہے۔ اس کو آزمائیں صاف شدہ آٹے کا چھان ایک ٹیبل سپون ایک کپ پانی میں حل کر کے صبح شام پئیس کسی بھی وقت۔

۳۔ طبی کتب پڑھنا چھوڑ دیں۔ اپنا کوئی طیب مقرر کر لیں پھر بار بار جلد جلد نہ بدلیں۔

۴۔ آپ کا نسخہ لکھ رہا ہوں کم از کم پانچ ہفتے باقاعدگی سے استعمال کریں۔ دوا منگواتے وقت نسخے کی نقل ضرور روانہ کریں۔
نسخہ

پڑیہ مفرح مسکن ہمراہ جب جدوار عود صلیب جو اہر دار

1+1 عدد 2+2 عدد

پانی یا عرق گلاب سے کھالیں

اور خیرہ یا قوتی

10+10 گرام

دو المسک معتدل سارا دن میں بار بعد غذا استعمال کریں (5x3) گرام

چاہے کھانا کھائیں یا نہ کھائیں۔

۳۔ روغن منوم رات کو دونوں طرف ناک میں پانچ پانچ قطرے ڈالیں۔

۴۔ اگر قبض ہو تو المٹاس کی اٹکیہ ایک کپ پانی میں بھگو کر مل چھان کر پئیں۔

آپ کی دو تین سو پئیس روپے ہفتہ آٹھ دن کی ہوگی۔ جتنی دوا منگوانا چاہیں خط لکھنے ڈاکٹر خرچ 35 روپے علاوہ ہوگا۔

دو اس ترتیب سے منگوائیں کہ درمیان میں ناغہ نہ ہونے پائے۔ پانچ ہفتے (۲۰ دن) کا پہلا کورس ہوگا۔

صبح و شام کی سیر و تفریح، مالش، ورزش کو معمول بنالیں۔ پریشان رہنے کی عادت چھوڑ دیں۔ نقصان پر صبر کریں۔ غصے اور پریشانی سے دماغی تکلیف بڑھ جاتی ہے۔

عزیز محترم عباس صاحب

آپ کا خط ملا۔ آنسوؤں کی کمزوری اس پرانی پچپش اور خارش کا علاج بہ امر مجبوری اکٹھے شروع کیا جاسکتا ہے۔ آپ دیر کئے بغیر اپنے مقامی قابل معالج کے زیر علاج رہیں۔

مجھ سے باقاعدہ علاج کرانا چاہیں تو سارا کام صرف ڈاک کے ذریعے نہ کرائیں آپ خود شریف لائیں۔

جناب اکرام الحق صاحب

ہمارے دیکھنے میں اکثر یہ آ رہا ہے کہ دور حاضر کی اکثر بیماریاں نظام ہضم کی خرابیوں کی مرہون منت ہوتی ہیں۔ دوسری بات یہ کہ اول تو علاج میں غفلت، سستی برتی

جاتی ہے یا سارا کام صرف دواؤں اور معالجاتوں سے شکوہ الگ پیدا ہوتا ہے۔ آپ کے خط سے نظام ہضم کی خرابی صاف ظاہر ہے جس کی وجہ سے صحت نارمل نہیں اور کوئی بھی ٹھنڈی یا

گرم، بادی چیز سے جسم متاثر ہو جاتا ہے۔ جب کھانے پینے پر پابندی لگ جائے تو بدن کیونکر توانا رہ سکتا ہے۔ آپ کا نظام ہضم صحیح ہو کر صحت مند طریقے سے وزن بڑھے۔ آپ کی

صحت کا اصل تقاضہ یہی ہے۔ ابھی اپریل ۹۶ء تک موسم خوشگوار رہے گا۔ میری چاہت یہی ہے کہ اس عرصے میں آپ کی صحت معیار پر آجائے۔

