

نسوانیت کا دشمن لیکوریا

آج سے نصف صدی پہلے کی زندگی اور آج کے حالات میں کوئی مماثلت نہیں رہی۔ ایسے امراض سے واسطہ پڑ چکا ہے جو کبھی سے نہیں گئے تھے۔ لیکوریا کا مرض بھی اتنی شدت پر نہ تھا۔ آج تو لڑکی جوں ہی ہوش سنبھالتی ہے، لیکوریا اس کو دبوچ لیتا ہے۔ آج اس مرض میں شدت کی وجوہات ماضی سے بالکل مختلف ہیں۔ ہمارے ہاں جانوروں کا دودھ اتارنے کے لیے انھیں جو انجکشن آکسی ٹوسن لگایا جاتا ہے، یہ جنسی امراض کی بنیاد بن چکا ہے۔

خون میں ایک مادہ جسے ایڈرنلین (Adrenaline) کہتے ہیں، کی ریزش ہوتی رہتی ہے۔ اس سے اختلاج قلب، سوء ہضم، نفخ، درد سر یا دوسرا کوئی بھی بے نام مرض پیدا ہوتا ہے۔ اس کا مقابلہ ہماری قوت و توانائی کرتی ہے، لیکن اس قوت کی بڑھوتری کے اسباب بھی ہونے چاہئیں۔ ورنہ صحت کے کئی مسائل پیدا ہوں گے۔ جوانی کا احساس خیالات سے ہے، کسی مقوی غذا سے نہیں اور خیالات تبھی ٹھیک ہوں گے جب اعضائے ربیسیہ تندرست ہوں گے۔

موٹے اناج جوار، باجرہ، جو، چنے وغیرہ کی جگہ باریک آٹے نے شوگر کا مرض پیدا کر دیا ہے۔ حلوہ پوری، برگر، چپس، پیزا، مرغ مسلم، فاسٹ فوڈ نے جو حشر برپا کر رکھا ہے، اس کا ہمیں احساس ہی نہیں۔ علامہ مشرقی نے ساری زندگی چھان بورہ کی چائے پی اور موٹے آٹے کی روٹی کھائی۔ ہمارے پڑوس میں ہنزہ ریاست ہے جہاں کے گورے چنے اور خوب صورت لوگوں کی صحت قابل رشک ہے۔ یہ لوگ ہماری طرز بود و باش سے متنفر ہیں۔ بوتلوں کے بند پانی یعنی کولامشروبات کو ہاتھ نہیں لگاتے۔ بھر پور سردی میں بخ ٹھنڈی لسی، مکھن اور دودھ ان کا من بھاتا کھا جاتا ہے۔

۱۔ گندم سات کلو، جو ۲ کلو، کالے چنے ایک کلو۔ سب کو ملا کر آٹا پسوالیں اور اس کی روٹی کھایا کریں۔ لیکوریا کے علاوہ شوگر اور دیگر کئی خطرناک امراض سے ان شاء اللہ آپ کی جان چھوٹ جائے گی۔ بے ہودہ ناول، تنگی ٹش تصاویر اور فلمیں، مخلوط تعلیم، کھٹائی، اچار، چٹ پٹی اشیاء، گرم اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔

۲۔ جھنڈی کے پودے کو جڑوں سے جدا کر کے اس سے پھلیاں اتار لیں اور جڑوں کو کوٹ کر باریک کر لیں۔ ذائقہ کے لیے مناسب مقدار میں بیٹھا ساتھ ملا کر صبح شام نصف چمچ چائے والا پانی کے ساتھ کھائیں۔ لیکوریا کے ساتھ جریان، احتلام، سرعت انزال بھی ان شاء اللہ ختم ہو جائیں گے۔

0333-4058503*