



[urdukutabkhanapk.blogspot](http://www.urdukutabkhanapk.blogspot.com)

ابتدائیہ

عورت کی زندگی میں پستان یا بریست ایسی چیز ہیں جن کے متعلق بات کرنے میں ہر دو جنس کو جھپٹ کا سامنا رہتا ہے اور یہ ایک حقیقت بھی ہے کہ ہمارے معاشرے میں کچھ عرصہ پیشتر عورت کے اس عضو کو چھپایا جاتا تھا بلکہ جب لڑکی جوانی کی دلیز پر قدم رکھتی تو اس کے پستانوں کی افزائش کو روکنے کے لیے اس جگہ پرخنی سے کپڑا باندھ دیا جاتا تھا تاکہ یہ حصہ زیادہ نمایاں نہ ہونے پائے اور یہی پرکش آج کل بھی مختلف علاقوں میں رائج ہے لیکن شہری سطح پر عوام میں شعور آنے سے عورت کے اس حصے کو خصوصی توجہ دی جانے لگی ہے اور وی بھی جانی چاہیے کیونکہ قدرت نے عورت کے اس حصے میں بہت کچھ فائدی رکھا ہے۔ یہ حصہ تاصرف نامولود بیوی کو ضروری خواراک ہمایا کرتا ہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ مرد کے لیے اس میں انتہائی جنسی کشش بھی پیدا کر دی کہی ہے۔

اتی ترقی ہونے اور شعور و آگئی کے بعد بھی کئی افراد اس حصے کے متعلق بات کرتے ہوئے مجھکتے ہیں اور اس حصے کا نام لینے سے کتراتج ہیں اسی لیے ہمارے معاشرے میں اس حصے کو مختلف ناموں سے یاد کیا جاتا ہے جیسے کہی خواتین پستان کو پستان یا بریست کہنے کی بجائے "چھاتیاں" یا "جھٹ" کہنے پر ہی اکتفا کرتی ہیں۔

اس کتاب کے نام کے حوالے سے میں اس وقت شدید کنفیوژن کا شکار ہوا جب اس کتاب کو لکھنے کا پروگرام بنا لیکن نام کے متعلق نہیں سوچ سکا کہ اس کا نام کیا رکھا جائے اور یقینی طور پر میں شش و پنج میں پڑ گیا کہ اس کتاب کو کیا نام دیا جائے کیونکہ عموماً لوگ اس عنوان کو ابھی تک خفیہ تصور کرتے ہیں اور اس عنوان کے تحت بات کرتے ہوئے شرم محسوس کرتے ہیں اور اس کا حقیقی تجربہ مجھے اس طرح ہوا کہ جب دوست مجھ سے پوچھتے کہ آج کل آپ کس کتاب پر کام کر رہے ہیں تو میرا جواب ہوتا کہ بریسٹ پر۔ جواب سن کر کچھ توقف کے بعد ذرا بڑی عمر کے لوگ گلا صاف کرنے لگتے جبکہ نوجوان طبقہ اپنی ہنسی کو چھپانے لگتا۔ اس صورتحال کے بعد میں نے فیصلہ کیا کہ اس کتاب کو کوئی ایسا نام دیا جائے کہ عام لوگوں کو یہ کتاب خریدتے ہوئے بھی شرم محسوس نہ ہو اور اس عنوان کا بھی بھرم رہ جائے، اس لیے اس کتاب کو نسوانی حسن کی حفاظت کا نام دیا گیا۔ کتاب میں عورت کے اس حصے کے متعلق ہر قسم کی معلومات کو یکجا کرنے کی کوشش کی گئی ہے گو کہ یہ عنوان میری ایک اور کتاب ”عورتوں کے امراض“ میں بھی موجود ہے لیکن موجودہ کتاب میں اس کو تفصیلاً بیان کیا گیا ہے۔ کتاب میں بریسٹ کی بناؤٹ و فغل، اس کی اقسام، پستان کی بیماریوں اور زمانہ رضاعت (بچے کو دودھ پلانے کا زمانہ) کے دور کو بھی تفصیلًا بیان کیا گیا ہے اور اس

کے ساتھ ساتھ پستان کے عوارض اور زمانہ رضا عنت کے دوران کے سائل کو ڈور کرنے کے لیے ہومیو پیٹھک طریقہ علاج کی وضاحت کی گئی ہے، ناصرف یہ بلکہ اس حصے (بریست) کی خوبصورتی اور نزاکت کو مد نظر رکھتے ہوئے اس کی بناءت و سائز کو زیادہ بہتر بنانے کے لیے مفید ورزشیں بھی شامل کی گئی ہیں تاکہ ایسی خواتین جو کمی وجہ سے اپنے آپ کو اس حصے کی بدولت بد صورت تصور کرتی ہیں وہ اپنا علاج خود کر سکیں۔ یہ کتاب ہومیو پیٹھک معالجین کے ساتھ ساتھ عام طبقے کے لیے معلومات سے بھر پور ہو گی۔ (ان ش اللہ تعالیٰ) لیکن اگر کسی قسم کی کمی محسوس ہو تو امید کرتا ہوں کہ ضرر مطلع کریں گے تاکہ آئندہ کی اشاعت میں اس کی کو ڈور کیا جاسکے۔

پستان کی اقسام

قدرت نے عورت کے حسن میں پستان کو نمایاں مقام عطا فرمایا ہے، ہر زمانے میں انہیں حسن کا مرکز سمجھا گیا ہے اور حقیقت بھی یہی ہے کہ یہ پورے جسم میں سب سے زیادہ جاذب نظر بھی ہوتے ہیں اور ان کی خوبصورتی سے متاثر ہو کر شرعاً اور ادیبوں نے ان کو مختلف الفاظ سے تشبیہ دی ہے جیسے:-

زدن پیوہ مکن گرچہ حور است

یعنی جس عورت کے پستان نہ ہوں اس سے شادی نہ کرو چاہے وہ خور کی مانند ہی کیوں نہ ہو۔ اس میں کوئی تینک نہیں کہ پستان عورت کی ظاہری خوبصورتی اور لذتی میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں لیکن اگر یہی پستان بگز کر کسی بیماری میں بجا ہو جائیں تو مریضہ کی جسمانی خوبصورتی پر بدشما دھبہ لگ جاتا ہے، عموماً خواتین اپنی بچیوں کے پستان کے متعلق پریشان ہو جاتی ہیں اور سوچتی ہیں کہ شاید بچی کے پستان بڑھ نہیں رہے، یاد رکھیں کہ پستان کے بڑھنے کی کوئی خاص عمر نہیں ہوتی بلکہ اس کا انحصار کمی باتوں پر ہوتا ہے جیسے:-

۱۔ جسمانی صحت

اگر لڑکی کی مجموعی صحت اچھی ہو اور اس نے مناسب قد کا نٹھ نکال لیا ہو تو ممکن ہے کہ اس کے پستان بھی جلد ہی نمو پاتا شروع کر دیں اور ان کی نمو کا آغاز آنٹھ نو برس کی عمر سے بھی ہو سکتا ہے۔ اور اگر لڑکی کی صحت اچھی نہیں ہے اور اس کا قد کا نٹھ بہت آہنگی سے بڑھ رہا ہے تو بہت حد تک ممکن ہے کہ اس کے پستان تیرہ یا چودہ سال کی عمر سے نمو پاتا شروع کریں۔

۲۔ وراثت

پستانوں کے نمودار ہونے کا انحصار وراثت پر بھی ہوتا ہے، جلد کے رنگ اور قد کا نٹھ کی طرح بچیوں میں پستانوں کی نمو بھی موروثی ہو سکتی ہے اور وہ اس وقت بنا شروع ہو سکتے ہیں جس عمر میں اس کی ماں، تانی یا دادی کے پستان نمودار ہوئے تھے۔

آج تک کے دور میں شاید ہی کوئی ایسی عورت ہو جو اپنی غر کے کسی نہ کسی دور میں پستانوں کے سائز کے متعلق پریشان نہ ہوئی ہو، پستانوں کے سائز کو بہت زیادہ اہمیت

وی جاتی ہے کیونکہ صعبِ مختلف میں اس چیز کی بہت زیادہ کشش پائی جاتی ہے اس لیے ہر اُڑکی اپنے آپ کو نمایاں اور پُر کشش ثابت کرنے کے لیے کوشش کرتی ہے کہ اُس کے گذر زیادہ نمایاں ہوں۔ ترقی یافتہ معاشرے میں عورت کی چھاتی خوبصورتی کی علامت ہے یہ اس قدر خوبصورت خیال کی جاتی ہیں کہ شعراءً مصوّر حضرات مجسم ساز اور نقاش ان پکنے گئی کروں کے جوڑے کی خوبی کا رانہ توصیف و تعریف کر کے پوری طرح مطمئن نہیں ہوتے۔ کسی مرد کے لیے ایک عورت کی چھاتی جمالیاتی نقطہ نظر سے پُر کشش اور جاذب نظر ہوتی ہے لہذا یہ شہوانی جذبات کا مرکز بن جاتی ہے۔

ایک شوہر کے لیے اپنی بیوی کا سیند جنسی کشش لطف اور سکون کا منبع ہوتا ہے اور اختلاط محبت میں ہر ممکن طریقے سے اپنی بیوی کی چھاتیوں کی نرم دنگ کو چھاتی سے لگانے پیار کرنے، تھپتیا نے گلے لگانے، چھلانے، سہلانے اور چونے کا مشتاق ہوتا ہے اور اس سے اُس کو انتہائی حظ حاصل ہوتا ہے۔ بیوی بھی اپنی چھاتیوں سے اس طرح کھلنے سے محفوظ ہوتی ہے وہ چاہتی ہے کہ اس کا خاوند اُس کی چھاتیوں کی تعریف کرے اور اس طریقے سے انہیں پیار کرے، چھاتیوں کو اس طرح سے بہلانے سے اس کے اندر بھی بہ شہود احساس پیدا ہوتا ہے۔

مختلف عورتوں کی چھاتیاں مختلف اور سائز کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں جس کی بناء پران کو چار گروپوں میں بانٹا گیا ہے:

- ۱۔ پیالے نما، جیسے کہ نصف سترہ
- ۲۔ نشم کروی، جیسے ایک گول سیب کا نصف
- ۳۔ مخزوٹی
- ۴۔ بکری کے تھن جیسی

مختلف لوگ ایک قسم کے پستانوں کو دوسرا قسم پر خصوصی طور پر ترجیح دیتے ہیں یہ عام طور پر مشاہدے میں آیا ہے کہ مرد جتنا کم غیر یا ڈھنی اعتبار سے ناممکن ہوگا اتنی ہی زیادہ اس کو بڑے سائز کی خواہش ہوگی۔ ایک نوجوان مرد کے لیے لاپچی ہونا قدرتی بات ہے وہ کیفیت سے زیادہ کیست کا طلب گار ہوتا ہے۔ جب کہ زیادہ غیر کے افراد جن کی شہوانیت مخفی جسمانی اور تصوراتی طور پر ناممکن سطح پر آ کر زک گئی ہو تو وہ بھی بڑی چھاتیوں کو عاشقانہ

طور پر ترجیح دیتے ہیں۔ زیادہ سمجھیدہ حضرات ان چھاتیوں کو پسند کرتے ہیں جو چھوٹی اور کھنی ہوئی ہوں شاید اس لیے کہ ایسی چھاتیاں نوجوانی اور مخصوصیت پر دلالت کرتی ہیں۔ بہر حال عورت کی چھاتی اور اس کے متعلقات نے مرد اور عورت کی جنسیاتی عمل میں ہمیشہ اہم کردار ادا کیا ہے لیکن یہ بات صرف زمانہ قدیم تک ہی محدود نہیں ہے بلکہ اس کا سلسلہ موجودہ زمانے تک چاری و ساری ہے۔

باب نمبر 2

پستان کے عوارض

پستان کا پھول جانا

کئی خواتین کے پستان بہت زیادہ بڑے ہو جاتے ہیں اور لٹک کر انہیلی نمے لگنے لگتے ہیں۔ کئی مریض خواتین کے پستان اس قدر بڑھ جاتے ہیں کہ وہ ناف کے مقام تک پہنچ جاتے ہیں۔ ایسی خواتین کو بہت زیادہ تکالیف کا سامنا ہوتا ہے، وہ ناصرف کسی محفل وغیرہ میں جانے سے کتراتی ہیں بلکہ جسمانی طور پر کئی طرح کے عوارض کا شکار ہو جاتی ہیں۔ پستانوں کی زیر چلد خارش شروع ہو جاتی ہے جبکی وجہ سے یہاں پر زخم بن جاتے ہیں جو تھیک ہونے میں بہت زیادہ وقت لیتے ہیں۔ مزید برا آں مونے اور پھولے ہوئے پستان والی عورتوں کے پستانوں میں ڈودھ بھی کم اترتا ہے۔

وجوهات

- ۱۔ موٹی خواتین کے پستان بھی بکثرت چربی سے پھول کر مونے ہو جاتے ہیں۔
- ۲۔ پستانوں کی خارش کے سبب انہیں بہت زیادہ سمجھلانے، سبلانے یا کھینچنے سے یہ مونے ہو کر لٹک جاتے ہیں۔
- ۳۔ کئی نویلی ڈلہیں جن کے خاوندان کے پستانوں کو بہت زیادہ کھینچتے ہوں تو ان کے پستان بھی مونے ہو کر لٹک جاتے ہیں۔
- ۴۔ بار موز کی کمی بھی پستانوں کے پھلاو کا سبب ہے۔
- ۵۔ کئی خواتین میں سوروٹی طور پر مونے اور پھولے ہوئے پستان پائے جاتے ہیں۔

ہومیو پیٹھک علاج

فانی ٹولا کا۔ ۱۰۰۰، ۲۰۰

جسم پر سے چربی اور موٹاپے کو ڈور کرنے کے لیے بہترین دوا ہے۔ ایسی خواتین جن کے پستان موٹے اور پھولے ہوئے ہوں اور ان میں رسولیاں بننے کا زمان بھی پایا جائے تو یہ دوا اکسر ثابت ہوتی ہے۔ معروف ہومیو پیٹھک ڈاکٹر ای۔ بی۔ نیشن رسولیوں سے بھرے ہوئے اور موٹے پستانوں کو کم کرنے کے لیے اس دوا کی (ایک لاکھ کی طاقت میں) چند خوراکیں دیتے تھے، (ان کا معمول تھا کہ اس مقصد کے لیے دوا ہمیشہ سختے ہوئے چاند کے دنوں میں استعمال کرتے تھے، کبی معیلین کے تجربات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جسم کے لاغر اور سوکھے حصوں کو بڑھانا مقصود ہو تو نیا چاند نکلنے کے تین چار دن بعد بڑھتے چاند کے دوران دوا کو اوپھی طاقت میں دینا چاہیے اور اگر موٹے اور بڑھتے ہوئے حصوں کو کم کرنا مقصود ہو تو پورے چاند کے دوران بعد، یعنی جب چاند گھٹ رہا ہو، تو دوا دینا چاہیے۔ کیونکہ بڑھتے چاند میں جسمانی حضن بڑھتے ہیں اور سختے چاند کے دوران جسم کا وزن اور جنم کم ہوتا ہے) اور مریضہ کچھ ہی دنوں میں جاذب نظر اور پھر تسلی ہو جاتی تھی۔

لکلکیر یا کارب۔ ۱۰۰۰، ۲۰۰

یہ دوا موٹے تازے، پھولے ہوئے کھیم شیم بدن کے مرضیوں کے لیے مفید ہوتی ہے۔ ایسی خواتین جو نوجوانی کے دور میں موٹاپے کی طرف رہ جان رکھتی ہوں اور بالحوم ان کے پستان پھول کر بہت زیادہ نمایاں ہو گئے ہوں تو اسکے لیے مفید دوا ہے۔ ایسی خواتین جن کے پستان تو بظاہر موٹے تازے ہوں لیکن زچلی کے بعد ان میں ڈودھ نہ بننے یا بہت کم بننے تو یہ دوادیئے سے نا صرف پستان اپنی اصل وضع قطع پر آ جاتے ہیں بلکہ ڈودھ کی تراویش بھی شروع ہو جاتی ہے۔ اس دوا کو ایسی موٹی تازہ خواتین میں بھی استعمال کرایا جا سکتا ہے جن کا جسم اور چوراٹ انتہائی موٹے ہوں لیکن پستان ناپیغ ہوں، اس مقصد کے لیے اوپنی طاقت میں چند خوراکیں دینے سے مریضہ کا بدن ڈبلا پٹا اور چپڑیا ہو جاتا ہے جب کہ پستان انہر رہ نمایاں ہونے لگتے ہیں۔

کوئی نہ - ۲۰۰، ۱۰۰۰

اسی کنواری خواتین جن کے پستان پھولے ہوئے ہوں اور ان میں رسولیاں بننے کا رجحان پایا جاتا ہوا کے لیے اکسیر دوا ہے۔ بڑی عمر کی ایسی خواتین جن کی شادی نہ ہوئی ہوں یا پہچے پیدا نہ ہوئے ہوں ان کے پستانوں میں سرطانی رسولیاں بننے کا رجحان پایا جاتا ہو اور یہ پھول کر بہت زیادہ نمایاں ہو گئے ہوں تو یہ دوا اونچی طاقت میں دینے سے مریضہ کی یہ تکالیف دور ہو جاتی ہیں۔

نکس و امیکا - ۲۰۰، ۱۰۰۰

سکنگ سندروم (تفصیلات کے لیے خیش کے عوارض دیکھئے) سے متاثرہ خواتین جن کا معدہ عام طور پر خراب رہتا ہو اور پستان ٹوچ گئے ہوں ان کے لیے یہ دوا اکسی نفت سے کم نہیں ہے، اس دوا کے ہر وقت استعمال سے ناصرف معدے کے جملہ عوارضات دور ہو جاتے ہیں بلکہ پستان بھی گھٹ کر اپنی جگہ پر واپس آ جاتے ہیں۔

مخصوص علامات

پستان پھول جائیں، نرم ہو جائیں	-	ڈکامارا - ۳۰
پستان پھول جائیں، چھوٹے چھوٹے دانے	-	ڈکامارا - ۲۰۰، ۳۰
پستان پھول جائیں، پستانوں پر سے	-	کیشوریم - ۳۰
پستان پھول جائیں، پھالے لکنے کے سے درد	-	لیکیوس ہپ - ۳۰
پستان پھول جائیں، پک جائیں	-	ہپر سلف - ۴۰۰
پستان پھول جائیں، سرخ متورم	-	سموکس نائگرا - ۳۰
پستان پھول جائیں، سوچے ہوئے	-	نیرم فاس - ۶۰
پستان پھول جائیں، ہوزش پیپ پڑے	-	کالی فاس - ۳۰
پستان پھول جائیں، ہوزش	-	برائی او نیا - ۲۰۰
پستان پھول جائیں، سوچن	-	بیلاڈوتا - ۲۰۰
پستان پھول جائیں، جمل کے دوران	-	کوئی نہ، پلسانثیلا - ۲۰۰، ۳۰

پستان پھول جائیں، بڑے پستانوں والی گورت	-	چہافیلا۔ ۳۱۔
پستان پھول جائیں، رسولی بننے کا ز جان	-	گوئی چیم۔ ۳۰۔
پستان پھول جائیں، چھوٹا اور ہاتھ لگانا ناقابل برداشت	-	فوٹی کیوی نم۔ ۳۰۔
پستان پھول جائیں، پروردہ + لیکوریا	-	سورائیخم۔ ۲۰۰۔
پستان پھول جائیں، بُودھ کی وجہ سے	-	لیسیک ایسڈ۔ ۳۰۔
پستان پھول جائیں، پچالے لکنے کا سادہ ہو	-	ایتھوزا۔ ۳۰۔
پستان پھول جائیں، غدو دپھر کی طرح سخت ہوں	-	کلکیریا کارب۔ ۱۰۰۰۔
پستان پھول جائیں، غدو دخت اور جلن ہو	-	کاربوائی میلس۔ ۲۰۰، ۳۰۔
نوٹ:- ۳۰ اور ۳۱ طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اوپنجی طاقت کی ادویات حسب ضرورت یا ماہر فزیش کے مشورے سے استعمال کرنی چاہیں۔ تمام ادویات (قطروں کی شکل میں) ۵ قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ مدرپھریا (Q) کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک وہ سے پذردہ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرتا چاہیے۔ باسیو کمک ادویات کو ۳ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ پوس کر استعمال کرنا چاہیے۔		



پستان کا چھوٹا ہونا یا سوکھ جانا

اس عارضے سے متاثرہ مریضہ کے پستان بلوغت کے بعد بڑھتے نہیں ہیں یا بہت کم بڑھتے ہیں، پستان کی بھی عورت کی ظاہری خوبصورتی کے لیے ضروری ہیں اور ان کے بغیر عورت ادھوری ہوتی ہے اور جنہیں مخالف کے لیے ان کی کشش ہر دور میں لازوال رہی ہے۔ پستانوں کو بڑھانے کے لیے ہر دور میں کوششیں کی جاتی رہی ہیں، یاد رکھیں کہ طبب جدید (الیوپیٹھک طریقہ علاج) میں پستانوں کو بڑا کرنے کی کوئی دوائیں ہے، جیسا کہ بیان کیا جا چکا ہے کہ پستانوں کی بناوٹ میں چربی اور غدوود دو اہم حصے ہوتے ہیں، اگر لڑکی فربہ اندام یعنی موٹی ہو گی تو ظاہری بات ہے کہ اس کے جسم پر چربی کی اضافی تہہ ہے جو پستانوں پر بھی ہو سکتی ہے جس کی وجہ سے اس کے پستان بڑے نظر آتے ہیں، حالانکہ چربی کی تقسیم ہر جگہ برابر نہیں ہوتی اس لیے کئی موٹی خواتین کے پستان بھی چھوٹے ہوتے ہیں کیونکہ کسی حد تک پستانوں کا سائز موروثی ہوتا ہے اس لیے اگر کوئی لڑکی بلوغت کے بعد موٹاپے کا شکار ہوتی ہے تو ضروری نہیں ہے کہ اس کے پستان بھی بڑے ہوں کیونکہ اگر موروثی طور پر اس کے ماں یا نانی وادی کے پستان چھوٹے تھے تو اس کے پستان بھی چھوٹے ہی ہوں گے۔

جہاں تک پستانوں کے دوسرے حصے یعنی ندود کا تعلق ہے تو ان کو بھی بڑا کرنے کی کوئی ترکیب آج تک ایجاد نہیں ہوئی، یہ ندود پیدا کرنے والے ندود ہوتے ہیں جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو ان ندود میں اضافہ ہو جاتا ہے اور یہ بڑے بھی ہو جاتے ہیں اس

لیے حمل کے دور میں خورت کی چھاتیاں بڑی نظر آنے لگتی ہیں۔ ڈودھ پانے کے زمانے کے بعد پستان واپس اپنی جگہ پر آ جاتے ہیں۔

چھاتیاں بڑی کرنے کے لیے کسی زمانے میں (بلکہ اب بھی یہ طریقہ جاری ہے) بریزیر میں فوم یا روتی بھر دی جاتی تھی جس سے بظاہر چھاتیاں بڑی اور پُرکش نظر آتی تھیں، اسی طرح کا ایک اور مصنوعی طریقہ اب ایجاد ہوا ہے جو کہ پستانوں میں سلیکون (silicon) بھرنے کا ہے۔ سلیکون ایک قسم کا مائع ہوتا ہے جو پستانوں میں داخل ہونے کے بعد چھوٹنے پر گوشت کی طرح معلوم ہوتا ہے، جتنا سلیکون داخل کیا جائے گا، چھاتیاں اتنی ہی بڑی معلوم ہونے لگتی ہیں۔ یہ طریقہ مغزی ممالک میں بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے اور زیادہ شوہرنس کی خواتین اسی طریقہ پر عمل کرتی ہیں۔ لیکن اب اس عمل کے بھی مابعد اثرات ظاہر ہونا شروع ہو گئے ہیں کیونکہ اس میں انٹیکشن کا بڑا خدش ہوتا ہے، مغزی ممالک میں حال ہی میں ایک اور طریقہ عمل میں لایا گیا ہے کہ ایک پلاسٹک کا غبارہ ایک چھوٹے سے ٹکاف کے ذریعے چھاتی کے نیچے جہادیا جاتا ہے اور اس میں نمک کا محلول بھر کر اس کو پھیلا دیا جاتا ہے۔

چھاتیوں کو بڑا کرنے اور سندوں ہنانے کا قدرتی طریقہ بھی ہے کہ مناسب درزش اور متوازن نہدا کھا کر اپنی صحت کو بہتر کیا جائے، جب بھی صحت اچھی ہو جائے گی تو جسم کے باقی اعضاء کی طرح یہ حصہ بھی گول اور خوبصورت ہو جائے گا اور ویکھنے میں بھلا لگے گا۔ کئی ایسی خواتین جو مختلف عوارض کا شکار ہو کر یا اپنی لاپرواہی کی وجہ سے اپنی ظاہری خوبصورتی سے ہاتھ دھولتی ہیں، ان کے لیے مناسب علاج معالجہ ضروری ہوتا ہے، اس سلسلے میں ہومیو پیشک دوائیں بفضل تعالیٰ شفائیکش اثرات سے بھرپور ہیں اور کچھ ہی دنوں میں اثرات ظاہر ہونے لگتے ہیں۔ ایسی خواتین جن میں کمزوری پائی جائے یا دیگر عوارض کی وجہ سے پستان نشوونماہ پاکیں تو ان میں درج ذیل علامات نمایاں ہوتی ہیں، چنانچہ ان علامات کو مدد نظر رکھتے ہوئے مناسب دوا کا استعمال کرنے سے مطلوبہ نتائج حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

علامات

- ۱۔ مریضہ کے پستان غیر معمولی طور پر چھوٹے یا پتھر دہ اور سکڑے ہوتے ہوئے ہوتے ہیں۔
- ۲۔ ایسے پستانوں میں دودھ کم یا ناقص پیدا ہوتا ہے۔
- ۳۔ کئی ایسی خواتین جن کے پستان قدرتی طور پر چھوٹے ہوں ان میں ہار موز کی کمی پائی جاتی ہے۔
- ۴۔ مریضہ جسمانی طور پر لا غر اور کمزور دکھائی دیتی ہے۔
- ۵۔ زندگی و نفیا تی طور پر ایسی عورت بہت زیادہ مایوسی کا شکار ہو جاتی ہے۔

وجہات

- ۱۔ ایسی خواتین جسمانی طور پر بہت زیادہ کمزور ہوں ان کے پستان سوکھ جاتے ہیں۔
- ۲۔ نداؤی قلت کا شکار خواتین کے پستان ناپید ہوتے ہیں۔
- ۳۔ نصیرہ الرحم کی ناقص کارکردگی کی وجہ سے بھی پستانوں کی افزائش نہیں ہو پاتی۔
- ۴۔ ندہ نخا میس اور نصیرہ الرحم کے ہار موز کی کمی بیشی کے سبب بھی پستان نہیں بڑھ پاتے۔
- ۵۔ کئی خواتین میں موروثی طور پر یہ عارضہ پایا جاتا ہے۔

ہومیو پیتھک علاج

آئیکوڈیم - ۲۰۰، ۱۰۰۰

ایسی خنازیری مزاج کی خواتین جن کے بال اور آنکھیں سیاہ رنگ کی ہوں، کے عوارض کے لیے منید دوا ہے۔ ایسی خواتین جن کے تمام ندوں سوائے لقاوی اور پستانوں کے بڑھ جانے کی طرف رہ جان رکھتے ہوں اور خنیم ہو جاتے ہوں لیکن پستان سوکھ جاتے ہوں کے لیے شافی دوا ہے۔ پستان اور نیز سوکھ کر اندر کی طرف گھس جائیں یا چڑے کی طرح لٹک جائیں تو یہ دو اتفاق ہوتی ہے۔ مریضہ کا جسم لا غر اور چہرہ بچھا بچھا رہتا ہے اور مریضہ اپنی غر سے بڑی لگتی ہے۔ اس دوا کی مریضہ کو مختذلی چیزیں زیادہ پسند ہوتی ہیں جس کی وجہ سے اس کا بار بار کھاتا کھاتا رہتا ہے۔

ہے لیکن سیری نہیں ہوتی ہر چند گھنٹوں بعد مریضہ کو بھوک لگتی ہے۔

اس دوا کو پہلے ۳۱ طاقت میں دن میں چار مرتبہ ایک ماہ استعمال کرائیں، اس کے بعد ۳۱ طاقت میں دن میں تین مرتبہ ایک ماہ استعمال کرائیں اور پھر یہی دوا ۲۰۰۰ طاقت میں روزانہ ایک خوارک ایک ماہ اور پھر ۱۰۰۰ طاقت میں هفتہ وار ایک خوارک ایک ماہ تک استعمال کرائیں، انشا اللہ تعالیٰ یہ عارضہ مکمل طور پر ختم ہو جائے گا اور عورت کا نسوانی خُصْن خاصیں مارتا ہو انظر آئے گا۔

۲۰۰ اکنیشیا۔

عشق میں ناکامی، کسی کی موت کا ذکر یا کوئی بھی ایسی وجہ جس کی وجہ سے مریضہ اپنے غم کو پی لے اور کسی سے ذکر نہ کرے اور اندر اندر ہی کڑھتی رہے، جسمانی صحت دن بدن زوال کا شکار ہو جائے اور پستان سوکھ کر سر گھون ہو گئے ہوں تو یہ دوا اکسیر ثابت ہوتی ہے۔ اس دوا کے استعمال سے ہر صرف ایسی خواتین کی خوبصورتی لوٹ آتی ہے بلکہ ہنی طور پر بھی ایسی خواتین زندہ دل ہو جاتی ہیں۔
انوسمودیم۔ ۲۰۰ اور اونچی طاقتیں

مریضہ میں جنسی سردیمیری پائی جائے۔ مریضہ کو جماع سے نفرت ہوتی ہے اور خاوند کے انتہائی مجبور کرنے پر ہی جماع کے لیے آمادہ ہوتی ہے۔ کنواری لڑکی سے اگر شادوی کے متعلق بات کی جائے تو انتہائی تاگواری کا احساس دلاتی ہے۔ سکڑی ہوئی چھاتیوں کو ان کے تاریں سائز پر لانے کے لیے پہلے دن اس دوا کی ایک لاکھ طاقت کی ایک خوارک استعمال کرائیں، اس کے اگلے دن سے چھافیلا۔ مددگر پانچ پانچ قطرے دن میں تین مرتبہ استعمال کرانے سے بہت جلد فائدہ ظاہر ہوتا شروع ہو جائے گا۔

برائنا کارب۔ ۲۰۰، ۳۰

ایسی نوجوان لڑکیاں جو بچوں کی طرح باتیں کریں اور جسمانی طور پر ان کی نشوونما تکمل ہو تو یہ دوا ان کی نشوونما کو بہت جلد تکمل کر کے اُنہیں باوقار دو شیزہ کا ردپ دیتی ہے۔ یہ دوا بچپن اور بڑھاپے کے عوارض کے لیے اکسیر دوا ہے۔ ایسی اوجیز غیر خواتین جن کے

اسکی صنیع نہ مانافت

پستان سوکھ کر لٹک گئے ہوں تو یہ دوا از سرخون ان کے جسم میں ایک نئی روح پھونک دیتی ہے۔
چھا فیل امبلائٹا۔ ۳۰

ایسی نہازیری مزاج عورتیں جن کے جوانی میں ہی پستان سوکھ کر لٹک گئے ہوں
کے لیے مفید دوا ہے۔
سمیل سیر ولائٹا۔ Q

عام جسمانی کمزوری اور اعضاۓ تناسل کی کمزوری کو ڈور کرنے کے لیے
لا جواب دوا ہے۔ ایسی نوجوان سشوؤٹ لڑکیاں جو بہت زیادہ دماغی محنت کرتی ہوں اور اس
جگہ سے جسمانی کمزوری کا شکار ہو گئی ہوں اور پستانوں کی نشوونما کھل طور پر تباہ ہو پائی ہو تو
مفید دوا ثابت ہوتی ہے۔

شافی سیگریا۔ ۲۰۰

اعصابی کمزوری کا شکار خواتین جن میں غصہ بہت زیادہ پایا جاتا ہے اور انتہائی
بد مزاج ہوتی ہیں۔ ایسی خواتین میں جسمی حس زیادہ پائی جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ
کثرت جماع یا جلق کا شکار ہو کر اپنے جسم کا ستیا ہس کر لیتی ہیں اور ایسی خواتین کے
پستان عام طور پر سوکھ کر لٹک جاتے ہیں۔
سیکل کار۔ ۲۰۰

مریضہ بے حد کمزور اور سوکھ کر کانا ہن گئی ہو، کثرت حیض کی مزمن مریض خواتین
جن کے چہرے سے یہاڑی جعلکتی ہو، چہرہ اترنا ہو اور پیلا ہو، آنکھیں اندر حضن کر ان کے
گرد سیاہ حلقتی ہن گئے ہوں اور ایسی خواتین کے پستان سوکھ کر لٹک گئے ہوں تو یہ دوا اکسر
کا درجہ رکھتی ہے۔

کوئی نہیں۔ ۲۰۰

ایسی خواتین جو نوجوانی میں یہود ہو گئی ہوں اور انتہائی ڈکھ و غم میں بیٹھا ہو کر یہاڑ
پڑ گئی ہوں، جسمانی طور پر لا غفر اور کمزوری نمایاں ہوتی ہے اور پستان سوکھ گئے ہوں تو یہ دوا
نا صرف پستانوں کو اپنی حالت میں لا کر خوبصورت و سندوں بناتی ہے بلکہ ایسی خواتین میں

جنپی جس کو بیدار کر کے شادی کی تمنا کو واپس لاتی ہے۔ پستانوں کا چھوٹا ہو جانا شہوت کی زیادتی کے ساتھ یا جنس کے دنوں میں پستان چھوٹے معلوم ہوں، لینے کی حالت میں چکر آئیں، پیشاب رُک رُک کر آئے اور مریضہ پستانوں کو ہاتھ سے دبوانا چاہے تو یہ دو نافع ہوتی ہے۔ ۲۰۰ طاقت میں ہر تیر سے دن ایک خوارک دینے سے بہت جلد شفایا بی ہو جاتی ہے۔

کالی آئیوڈ امڈ۔ ۱۰۰۰، ۲۰۰

بساتی کمزوری و لاغری اور پستانوں کے سوکھ جانے کے لیے اسکر دوا ہے۔ اس دوا کی مریضہ میں عام طور پر زکام اور موکی تبدیلوں کے آثار زیادہ پائے جاتے ہیں۔ اس دوا کی مریضہ گری کو بالکل برداشت نہیں کر سکتی اور گرمی کی شدت سے کپڑے اتار کر پھینک دیتی ہے۔ مریضہ آرام سے خاموش نہیں بیٹھ سکتی ہر وقت بے ہمیں اور حرکت میں رہنا چاہتی ہے۔

کریازوٹ۔ ۲۰۰

اسی لڑکیاں جو اپنی عمر سے زیادہ بُھی ہو جائیں لیکن پستان اور ہیزد کی چربی نہ بن پائے تو یہ دوا مفید ہوتی ہے۔ اسی لڑکیاں جن کی نخداتاً تص رہی ہو جس کی وجہ سے ان کے چہرے پر جھریاں پڑ گئی ہوں اور بوزھی و کھاتی دیں۔ پستان سوکھ کر لئک جائیں یا ان کی نشوونما ہی نہ ہو تو نافع دوا ہے

لاسکیوپوڈیم۔ ۲۰۰

اسی لڑکیاں جن کو بلوغت کے وقت جنس جاری نہ ہوئے ہوں اور اس وجہ سے پستان بھی ناپید ہوں تو یہ دوا نا صرف جنس جاری کر دیتی ہے بلکہ پستانوں کو بھی نشوونما کی طرف مائل کرتی ہے۔ یہ دوا براہ راست رحم اور نصیہ الرحم پر اثر انداز ہو کر اس کے افعال کو نحیک کرتی ہے جس کی وجہ سے لڑکی بہت جلد ایک باربا دوشیزہ کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ یہ دوا اپنی مخصوص علامات میں جیسے علم میں ریاح کی بھرمار ہو جو زیادہ تر پیٹ کے نعلے حصے میں رہے تو مفید دوا ہے۔

لیک ڈیفلوریٹم - ۳۸

ایسی خواتین جن کے پستان پہلے اچھے خاصے ہوں لیکن بغیر کسی وجہ کے سکرنا شروع ہو جائیں یا چھوٹے ہونا شروع ہو جائیں تو یہ دوا سودمند ہوتی ہے۔

ٹانکر ۳۰، ۲۰۰

ایسی خواتین جو مرض امراض کا شکار ہوں اور عموماً نزلہ زکام میں بجا رہیں، جسمانی طور پر بہت زیادہ کمزور ہو جائیں جس کی وجہ سے پستان سوکھ کر لئک جائیں اور ان میں جاذبیت و خوبصورتی باقی نہ رہے تو یہ دوانافع ہوتی ہے۔

ٹنکس ماسکاتا۔ ۳۰، ۲۰۰

ایسی مریض خواتین جن کی جلد اور عالی تخلیجوں میں انتہائی شکنی رہتی ہو، بازو اور نانکیں شکنی ہوں، مریضہ کو نیند اور غنوڈی بہت زیادہ آئے جو کسی طور نہ رکے۔ کچھ کی طرح کا ٹون آمیز لیکور یا بکثرت ہے۔ پستانوں کا گوشت سوکھ کر لئک گیا ہو اور نپلز اندر گھس گئے ہوں تو یہ دوانافع ہوتی ہے، اس کے علاوہ مریضہ جسمانی طور پر بہت زیادہ کمزور ہو تو یہ دوا اس کی ہر طرح سے مدد کرتی ہے۔ ذا کمز کینٹ نے اس دوا کو اپنی پریکش میں اس مقصد (پستانوں کی نشوونما) کے لیے انتہائی مفید پایا ہے۔

نیٹرم میور۔ ۲۰۰

اکنیشا کی علامات والی ایسی مریضہ جس کا ذکر بہت پرانا ہو گیا ہو کے لیے مفید دوا ہے۔ انتہائی جذباتی مریضہ جو دلسر یا ہمدردی کے دو بول بولنے سے روئے لگ جاتی ہو۔ مریضہ بہت زیادہ کمزور ہو جائے، صیخ بے قاعدہ ہوں اور لیکور یا بکثرت بہتا ہو تو یہ دوا اکسیر ہوتی ہے۔ پستان اور نپلز سوکھ کر سرگوٹوں ہو جائیں اور ان میں خوبصورتی اور جاذبیت باقی نہ رہے تو یہ دوا چند ہی دنوں میں مریضہ کی خوبصورتی کو واپس لانے کے لیے کارگر ثابت ہوتی ہے۔ ایسی خواتین جو کثرت جماع یا کثرت اولاد کے سبب کمزور ہو جائیں اور ان کے پستانوں میں خوبصورتی اور سڑوں پین نہ رہے تو یہ دوانافع ہوتی ہے۔

نوت:- اگر مریضہ میں اُبی کا اثر رہا ہو تو کوئی بھی دوا استعمال کرنے سے پہلے نوبر کو لی نہم۔ ۲۰۰ یا ایک ہزار کی ایک خوراک دے کر اس کے ایک ہفتہ بعد باقی دوا شروع کریں۔

مخصوص علامات

پستان چھوٹے اور مر جھا جائیں + گلنیاں پیدا ہوں	-	کریازوٹ - ۲۰۰
پستان چھوٹے اور سکڑے ہوئے	-	آئیوڈیم، نکس موسکانا - ۳۰
پستان چھوٹے اور سوکھے ہوئے + گانجیں	-	تائٹرک ایسڈ - ۲۰۰، ۳۰
پستان چھوٹے اور سوکھ جائیں + ڈودھ کی کی	-	ایک ڈیفلوئریٹ - ۲۰۰
پستان چھوٹے، سوکھ کر لٹک جائیں	-	آئیوڈیم - ۳۰
پستان چھوٹے چڑے کی طرح لٹک جائیں	-	آئیوڈیم - ۱۰۰۰ (چڑھتے
پستان چھوٹے، نشوونہانا مکمل ہو	-	چاند کی پہلی تاریخ کو ماہانہ ایک خوراک)
پستان چھوٹے یا ناپید	-	سیکلیل کار - ۲۰۰، ۳۰
پستان چھوٹے اور ڈھیلے ہوں	-	سیکلیل سیرولاتا - ۱۵
پستان چھوٹے اور نیپلز اندر ڈھنگے ہوں	-	سباؤنیا - ۳۰
پستان چھوٹے، حیض کے دنوں میں	-	نکس موسکانا - ۳۰
پستان چھوٹے ہو جائیں	-	کوئیٹم - ۲۰۰
پستان چھوٹے، لینے سے چکر آئیں	-	ایک ڈیفلوئریٹ - ۲۰۰
پستان چھوٹے، بلوغت پر حیض جاری نہ ہو	-	کوئیٹم - ۲۰۰
پستان چھوٹے، شہوت کی زیادتی یا ادب جانے سے	-	لامکوپوڈیم - ۲۰۰
پستان چھوٹے ہو جائیں ڈکھدم سے	-	کوئیٹم - ۲۰۰، ۳۰
پستان چھوٹے ہو جائیں کی زیادتی	-	اگنیٹیا - ۲۰۰
	-	آئیوڈیم - ۳۰

نوت:- ۳۰ اور ۳۱ طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اوپنی طاقت کی ادویات صب ضرورت یا ماہر فریش کے مشورے

سے استعمال کرنی چاہیں۔ تمام ادویات (قطروں کی شکل میں) ۵ قطرے فی خوراک ایک سکھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ درجگیر یا () کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پندرہ قطرے دو سکھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ بائیوکیمک ادویات کو ۲ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ پوس کر استعمال کرنا چاہیے۔

پستانوں کی بہتر افرائش کے لیے ورزشیں

☆ کسی دیوار سے پینچھے لگا کر سیدھی کھڑی ہو جائیں، دونوں بازوں دیوار کے ساتھ اس طرح سیدھے پھیلا لیں کہ ہتھیار سامنے کی طرف ہوں اور ہاتھ کی پشت دیوار سے بُکھی ہو۔ اس عمل کو کئی بار دہرا کیں اور مطلوبہ نتائج حاصل ہونے تک اس ورزش کو معمول ہائے رکھیں۔ ورزش کے دوران آپ محسوس کریں گی کہ چھاتیوں کے عضلات میں حرکت پیدا ہو رہی ہے۔

☆ سیدھی کھڑی ہو جائیں، بہتر ہے کہ کسی دیوار کے ساتھ پینچھے لگا کر کھڑی ہوں، اس طرح سے آپ سیدھی کھڑی ہو سکتی ہیں۔ دونوں ہاتھوں کو سینے کے سامنے جوڑ لیں، دونوں ہاتھوں کو مضبوطی کے ساتھ ایک دوسرے کے ساتھ دبائیں اور پھر ڈھیلا چھوڑیں۔ اس عمل کو کئی بار دہرا کیں۔ اس ورزش سے بُھی سینے کے عضلات میں حرکت پیدا ہوتی ہے اور عضلات بڑھ کر سندوں و خوبصورت ہونے لگتے ہیں۔

☆ منہ نیچے کی طرف کر کے لیٹ جائیں اور ہاتھوں کو کندھوں کے نیچے سیدھا رکھیں اور ہتھیاروں کو مضبوطی سے زمیں پر رکھا جائے۔ جسم کو بتدریج اوپر اٹھائیں لیکن جسم کا نچلا دھڑک ترکت نہ کرے۔ اس کے بعد جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر پہلی حالت پر واپس آ جائیں۔ چند مرتبہ یہ ورزش دہرا کیں۔

☆ سر کے اطراف بازوں کو مکمل دائرہ کی شکل میں گھمانے سے پستانوں میں دلکش ابھار پیدا ہو جاتا ہے۔

☆ پستانوں کو اتنا میں کہ وہ سرخ ہو جائیں اس کے بعد بھیس کا ڈودھ جو باسی ہونے کے بعد گاز ہا اور بدبودار ہو جاتا ہے اس کو چھاتیوں پر میں۔ جب سوکھ جائے تو مل کر اسے اڑا دیں۔ اس طرح دن میں دو بار کرنے سے تھوڑے عرصہ بعد چھاتیاں ابھر آتی ہیں۔

☆ بالغ ہونے کے بعد جو لڑکیاں گڑ اور سخو پرا کھاتی رہتی ہیں ان کے پستانوں کی نشوونما بخوبی ہو جاتی ہے۔

توٹ:- پستان کو بڑھانے اور ان کی بہتر صحت کے لیے آخری صفحات پر درزش کا باب ملاحظہ فرمائیں۔



پستان ڈھیلے ہو کر لٹک جائیں

جیسا کہ بتایا جا پکا ہے کہ پستان نرم ملائم گوشت سے تکمیل پایا ایک ندد ہوتا ہے لیکن ان میں قدرتی طور پر ایک سختی یا تباہ موجود ہوتا ہے جو کسی بھی عورت کی خوبصورتی کو چار چاند لگا دیتا ہے۔ پستان چاہے کتنے ہی اور با اور خوبصورت کیوں نہ ہوں لیکن اگر ان میں تباہ نہیں ہوگا تو ان کی ساری خوبصورتی خاک میں مل جائے گی۔ اس لیے ہر عورت کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ اس کی یہ خوبصورتی برقرار رہے۔ لٹکے ہوئے پستان نا صرف بدنا لگتے ہیں بلکہ ان میں پیدا ہونے والا دودھ بھی ناصل ہوتا ہے۔ نوجوانی میں اگر لڑکوں کے پستانوں میں ڈھلکاؤ آجائے تو فوری توجہ دے کر ان کا مناسب علاج معالجہ کرنا چاہیے۔

وجہات

- ۱۔ مناسب انگیزہ نہ پہنانا اور پستانوں کی دیکھ بھال نہ کرنا۔
- ۲۔ بہت عرصہ لٹک پھوں کو چھاتیوں سے ڈودھ پلاتے رہنا۔
- ۳۔ پستانوں سے بہت زیادہ جنسی چھیڑ چھاڑ کرنا۔
- ۴۔ زیادہ سخت ہاتھوں سے پستانوں کو کھینچنا یا مسلنا۔
- ۵۔ کثیر جلق یا جماع کے سبب رطوبات ضائع ہو کر پستان لٹک جاتے ہیں۔
- ۶۔ شست، کامل اور ہر وقت سونے والی خواتین کے پستان لٹک جاتے ہیں۔

ہومیو پیتھک علاج

پستانوں کا چھوٹا ہوتا یا موتنا ہوتا کے تحت مختلف ادویات (حسب علامات) اس

غارثے میں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں، اس کے علاوہ اگر کسی عورت کے پستان لٹک آئے ہوں تو ان کو پھر سے مددوں بنانے کے لیے پتافیلا۔ ۳۸۔ پانچ پانچ قطرے ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر روزانہ تین خوراکیں کمی دن استعمال کرنے سے فائدہ ہو جاتا ہے یاد رہے کہ اس عارثے میں فائدہ بہت جلد نہیں ہوتا بلکہ کچھ عرصہ لگاتا رہا استعمال کرنا پڑتی ہے۔

مزید چند ادویات اور ان کی خاص خاص علامات درج ذیل ہیں:

پستان لٹک جائیں اور لا غیر ہو جائیں - کافی، انوسودیم، بکس

موسکانا - ۲۰۰، ۳۰

پستان لٹک جائیں اور پلپے ہو جائیں - ۲۰۰ آئیوڈیم، کوئیم، کیمو میلا۔

پستان لٹک جائیں اور شفتے ہوں - کاکلوں، میڈوریم، ڈجی ٹیلس،

رہشاکس - ۲۰۰، ۳۰

پستان لٹک جائیں، نیل مختدے ہوں - میڈوریم، گریناٹس - ۲۰۰، ۳۰

پستان لٹک جائیں اور سن ہو جائیں - گریناٹس - ۲۰۰

پستان لٹک جائیں اور نیل سن ہو جائیں - سارسا پریلا - ۳۰

☆ اتار کا چھلکا اور ایک چھٹا لک اندر جوش کے وقت پانی میں بھگو کر کھیں اور رات کو خوب رگڑ کر کھن کی طرح بنائے کر چھاتیوں پر لگائیں اور اس کے اوپر کچھ باندھ دیں اور جس کو دھو دلیں: تیس روز تک ایسا کرنے سے چھاتیاں اپنی ذرست حالت پر واپس آ جاتی ہیں۔



پستان کا متورم ہو جانا

پستانوں کی سب سے عام تکلیف پستان کی سوزش یا درم ہے۔ یہ تکلیف اسی خواتین میں زیادہ دیکھی جاتی ہے جو بچوں کو دودھ پلانے کا آغاز کرتی ہیں۔ نیل پر چھوٹی چھوٹی خراشیں یا درازیں پڑ جاتی ہیں اور ان کے ذریعے جراشیم چھاتی میں داخل ہو کر سوزش پیدا کر دیتے ہیں۔ بعض اوقات انگلیوں نیل اور اس کی ارد گرد کی چلد کو متاثر کرتی ہیں۔ چھاتی کی سوزش بعض اوقات اتنی محدود اور معمولی نہیں ہوتی۔ یہ چھاتی کے گہرے حصوں کو اپنی لپیٹ میں لے لئی ہے اسی صورت میں کامل علاج معالجہ ضروری ہو جاتا ہے۔ اس مرض سے متاثرہ مریضہ کے پستان سوزش زدہ ہو کر سونج جاتے ہیں جس کی وجہ سے مریضہ کو شدید تکلیف ہوتی ہے، اس عارضے سے متاثرہ خواتین میں پائی جانے والی چند علامات درج ذیل ہیں:

علامات

- ۱۔ پستانوں میں چبیں اور جلن ہوتی ہے۔
- ۲۔ پستانوں میں وقٹے وقٹے سے نیس بھرے درد ہوتے ہیں۔
- ۳۔ تکلیف کی شدت سے مریضہ بخار میں بستا ہو جاتی ہے۔
- ۴۔ درم پھوڑے کی شکل اختیار کر سکتا ہے۔
- ۵۔ درد کی نیسیں کندھوں اور بغلوں تک چاتی ہیں۔
- ۶۔ دودھ کے فاسد ہونے کی صورت میں پستانوں میں سختی پیدا ہو جاتی ہے۔

- ۷۔ پستانوں کی جلد نیلی ہوتا شروع ہو جاتی ہے۔
- ۸۔ پستانوں کے متورم ہونے کے وجہ سے نیل بھی چوت سکتا ہے۔
- ۹۔ مریضہ کے مزاج میں گرمی پائی جاتی ہے۔
- ۱۰۔ ڈنی طور پر مریضہ بہت زیادہ تند مزاج اور غصیلی ہو جاتی ہے۔

وجہات

- ۱۔ چوت لکنے سے
- ۲۔ کن بیڑوں کے عارضے کے سب
- ۳۔ ناکناکڈ بخار یا غفوٹی بخار کے سب
- ۴۔ پستانوں کو سردی لگ جانے سے
- ۵۔ بچے کا دودھ اچانک چھڑادینے سے

ہومیو پیچھک علاج

ایپس ملی فیکا۔ ۳۰

پستان میں جلندا رڈگ دار درد ہوتا ہے۔ پستان سخت اور سوچ ہوئے۔ سوزش سرخ باد کی سوزش کی طرح ہوتی ہے۔

بیلا ڈوتا۔ ۲۰۰

دودھ پلانے کے دوران یا دودھ چھڑانے پر پستان کی سوچن اور سختی کے لیے مفید دوا ہے۔ سوزش کے ساتھ مریضہ کو شدید بخار ہو جائے۔ دودھ پلانے والے سوراخوں کے ساتھ ساتھ سرخ چکدار دھار یا نمایاں ہوں۔ پستانوں میں دھڑکن دار درد کی شدت پائی جاتی ہے۔ مریضہ کی تکالیف میں بعداز دوپہر انسافہ پایا جاتا ہے۔

برائی اوتیا۔ ۲۰۰

سردی لگ جانے سے پستانوں کی سوزش کے لیے مفید دوا ہے۔ سردی لگ جانے کے بعد بخار اور شدید چبھن دار درد ہوں۔ سرخی کم یا بالکل نہیں ہوتی لیکن مریضہ پستانوں

کے بوجھ سے چلنے پھرنے سے کتراتی ہے کیونکہ چلنے سے پستانوں میں درد ہوتا ہے۔ بچ جانے پر سر میں شدید درد پایا جاتا ہے۔ مریضہ کی پیاس بڑھی ہوتی ہے اور زبان پر گازی چشم بھی ہوتی ہے۔ پاخانہ قبض والا اور سخت جلا ہوا آتا ہے۔

رہشاکس۔ ۲۰۰، ۳۰

سردی لگ جانے کے سبب پستانوں میں دکھن اور سوزش پائی جائے خصوصاً جب مریضہ باش میں بھیگ گئی ہو تو یہ دوا خوب کام کرتی ہے۔ مریضہ کے تمام اعضا میں شدید درد پایا جاتا ہے۔ آرام کرنے سے تکالیف میں اضافہ ہو جس کے ساتھ شدید بے چینی پائی جائے۔

سی لیشیا۔ ۲۰۰

پستان کی مزمن سوزش کے لیے موثر دوا ہے۔ ایسی مریض خواتین جن کو اس سے بیشتر فاسفورس استعمال کرائی گئی ہو لیکن کوئی خاطر خواہ نہ کلکے ہوں تو یہ دوا مفید ثابت ہوتی ہے۔ ناسور کے کنارے سخت اور پستان کی گانٹھ کا رنگ زرد ہو۔ مریضہ کا چہرہ زرد ہو اور قوتِ شامخہ معطل ہو۔

سلفر۔ ۲۰۰، ۳۰

بھٹکیاں چڑی ہوئی ہوں اور شدید دکھن کا باعث ہیں۔ بچے کو ڈودھ پاتے وقت ان سے ٹوں ہے۔ بھٹکی کے گرد سیاہ رنگ کے کھرندوں سے بھرا ہوا ہالہ بن جائے جس سے تیزابی سیال خارج ہو۔ پستانوں میں سخت قسم کی گھاشیں پائی جائیں۔ پستان کا دنیل اٹھتی ہو۔ پستان کے زخم میں انتہائی دکھن پائی جائے جس کے ساتھ شدید ترین کھجلی ہو۔ کھجلی رات کو مزید بڑھ جائے جس کی وجہ سے عموماً بے خوابی کی صورت حال پیدا ہو جائے۔

مرک کار۔ ۲۰۰

بیلاڈونا دینے کے بعد جب پیپ کا اخراج شروع ہو چکا ہو۔ مریضہ کو سردی لگے اور پیسٹ آنے سے علامات میں کمی ہو تو یہ دوا نافع ہوتی ہے۔ مریضہ میں شدید اعصابی کمزوری اور کچکی پائی جاتی ہے۔ یاد رہے کہ اس دوا کی ضرورت اُس وقت ہوتی ہے جب پستانوں سے پیپ کا اخراج شروع ہو چکا ہو۔

فاسفورس۔ ۳۰، ۲۰۰

پستان سوچے ہوئے اور ان پر سرخ رنگ کے دھبے اور گلکریں نمایاں ہوں۔ پستان کے مختلف حصوں میں سخت قسم کی گائھیں پائی جائیں۔ ناسوری سوراخ جس میں سے پانی کے رنگ کی بے رنگ بدبودار چیپ خارج ہو۔ خلک قسم کی سکتا کھانی ہو جس کے ساتھ دق کا بخار پایا جائے۔ ایسی عورتوں کے لیے مفید دوا ہے جن کی جلد سفید اور تازک ہو۔

فائی نولیکا۔ ۳۰، ۲۰۰

بھٹکیاں چڑی ہوئی جن میں شدید دکھن پائی جائے۔ بچے کو ڈودھ پلاتے وقت درد کی شدت میں اضافہ ہو۔ درد پستانوں سے شروع ہو کر سارے جسم میں پھیلے اور رینڈ کی ہڈی تک با کر ختم ہو۔ پستانوں سے ڈودھ با فراط آئے جس کی وجہ سے زچہ میں ضعف پیدا ہو جائے۔ بچے کی پیدائش کے چند دن بعد لرزہ طاری ہو کر بخار چڑھ جائے تو موثر دوا ہے۔ پستان ڈودھ سے بھرے ہوئے اور تنے ہوئے ہوں لیکن ان سے ڈودھ نکالنا مشکل ہو۔ پستان میں نکیہ بن جائے تو یہ دوا بہت جلد شفاۓ کامل سے ہمکنار کر دیتی ہے۔

گریفائنٹس۔ ۲۰۰

پستان کی بھٹکیاں سوچی ہوئی۔ چڑی ہوتی ہیں جن پر کپڑا لگنے سے شدید تکلیف ہوتی ہے۔ مریضہ سر کی چوٹی پر درد کی شکایت کرتی ہے۔ ہاتھوں اور انگلیوں کے درمیان داد کی کیفیت پائی جاتی ہے۔

ہمپر سلف۔ ۱۲۰۰

پستانوں کی سختی اور سوزش کے لیے موثر دوا ہے۔ بازوں اور رانوں میں درد مریضہ یہ محسوں کرے کہ درد ہڈیوں کے اندر ہے۔ مریضہ بہت تیزی سے بولے اور پانی و دیگر مشروبات غماقٹ پی جائے۔

مخصوص علامات

- | | | |
|-------------------------------------|---|---------------------|
| پستانوں کا اورم جو مزمن نویست کا ہو | - | ایسٹ فلکور۔ ۳۰، ۲۰۰ |
| پستانوں کا اورم، چوت لگنے سے | - | آرینیکا۔ ۲۰۰، ۱۰۰۰ |

سوئی خس کی حادث

پستانوں کا ورم + پلز میں درم	-	سی لیشیا، فاسفورس، آرینکا، سلفر۔ ۲۰۰، ۳۰
پستانوں کا ورم اور خندی ہوا سے ذکی الحسی۔	-	کلکش گرینڈ۔ ۳۰
پستانوں کا ورم + سر خیاد	-	امیں میلی فیرکا، بیلا ڈوتا، سلفر، آرینکا۔ ۲۰۰، ۳۰
پستانوں کا ورم اور سوجن	-	پلساٹیلا، برائی اوتیا، بیلا ڈوتا، رہشاکس، فاسفورس۔ ۲۰۰، ۳۰
پستانوں کا ورم اور سوجن حیض کے دوران۔	-	ٹیو بروکلینم، کوئیم، تھو جا، ڈاکا مارا، لیک کینی نم۔ ۲۰۰
پستانوں کا ورم اور سوجن حیض سے قبل	-	کلکلر یا کارب، لیک کینی نم، کالی سلف، کوئیم، میورکس۔ ۲۰۰، ۳۰
پستانوں کا ورم اور سوجن حیض کے بعد	-	سائی کلیمن۔ ۳۰
پستانوں کا ورم اور سوجن حیض کی بجائے	-	رہنہیا۔ ۳۰
پستانوں کا ورم اور سوجن بچوں کو ڈودھ پلانے سے۔	-	پلساٹیلا۔ ۳۰
پستانوں کا ورم اور غدو دسونج جائیں	-	کلکلر یا کارب۔ ۲۰۰
پستانوں کا ورم اور سوجن جو ڈودھ کی وجہ سے ہو۔	-	ایسا فوٹنڈا، ٹیو بروکلینم۔ ۲۰۰، ۳۰
پستانوں کا ورم + رحم میں اعصابی ورد	-	نکس و امیکا۔ ۳۰
پستانوں کا ورم اور گرمائش	-	بیلا ڈوتا۔ ۲۰۰
پستانوں کا ورم اور سوجن زخموں کی وجہ سے۔	-	سی لیشیا، گرینیاٹس۔ ۲۰۰، ۳۰
پستانوں کا ورم + نبلی سے ہوا نکلنے کا احساس ہو۔	-	سائی کلیمن۔ ۳۰
پستانوں کا ورم + ذکی الحسی، حیض کے دنوں میں۔	-	کوئیم، کلکلر یا فلکور۔ ۲۰۰
پستانوں کا ورم اور ورد	-	سیدر ان۔ ۲۰۰
پستانوں کا ورم، حیض کے دنوں میں ڈودھ رہے۔	-	سائی کلیمن۔ ۳۰
پستانوں کا ورم اور کچھ جلی	-	سی لیشیا۔ ۲۰۰

- پستانوں کا اورم، نرخی، جیض زیادہ - سموکس نائگر۔ ۳۰
- پستانوں کا اورم اور ان میں پیپ پرنے کا اندیشہ۔ فائی نولیکا۔ ۲۰۰
- پستانوں کا اورم + رحم کے منہ پر پھنسیاں - کالی میور۔ ۳۰
- پستانوں کا اورم، پتھر کا سارا، بینگنی رنگ کا - کلکلر یا فلور۔ ۲۰۰
- پستانوں کا اورم بچے کا دودھ چھڑانے پر - اٹھیم شایوا۔ ۳۱

نوٹ: ۳۰ اور ۳۱ طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اوپھی طاقت کی ادویات حب ضرورت یا ماہر فرزیشن کے مشورے سے استعمال کرنی چاہئیں۔ تمام ادویات (قطروں کی شکل میں) ۵ قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ مرچ چھر یا Q کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پندرہ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرتا چاہیے۔ باسیو کیمک ادویات کو ۲ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ پھوس کر استعمال کرتا چاہیے۔



پستان کا درد

اس مرض سے متاثر، خواتین کے ایک یا دونوں پستانوں میں شدید درد انتہا ہے جس کی وجہ سے مریضہ کی چینیں نکل جاتی ہیں، اس مرض سے متاثر، مریضہ میں درج ذیل علامات نمایاں ہوتی ہیں:

علامات

- ۱۔ پستانوں میں اعصابی درد محسوس ہوتا ہے۔
- ۲۔ درد پستانوں سے کندھوں اور بغلوں تک جاتا محسوس ہوتا ہے۔
- ۳۔ کئی بار اس درد کی نیمسیں ہاتھ کی انگلیوں تک جاتی محسوس ہوتی ہیں۔
- ۴۔ پستان درد کے ساتھ متورم ہو جائیں تو بخار ہو جاتا ہے۔
- ۵۔ پستانوں میں درد کے ساتھ جلن اور چدت محسوس ہوتی ہے۔
- ۶۔ مریضہ پستانوں کو بچکولہ لٹکنے سے بھی بچاتی ہے کیونکہ اس طرح سے تکلیف میں شدت ہوتی ہے۔
- ۷۔ مریضہ چلتے وقت پستانوں کو باخموں سے تمام لیتی ہے۔
- ۸۔ پستان دردناک اور ذکی الحس ہو جاتے ہیں اور ان پر کپڑے کا بوجھ بھی ناقابل برداشت ہوتا ہے۔

وجوهات

- ۱۔ کینسر کے آخری درجات میں پستانوں میں شدید درد اور رسولی پائی جاتی ہے۔
- ۲۔ چوت آنے کے سبب پستانوں میں درد کی شکایت مزمن نویست اختیار کر سکتی ہے۔
- ۳۔ دودھ کی زیادتی یا دودھ کے دب جانے کے سبب بھی پستان پر درد ہو جاتے ہیں۔

- ۴۔ باقی جسم کے اعصابی درد کوئی بار پتا نہ میں مختل ہو جاتے ہیں۔
 ۵۔ شدید جسمانی و اعصابی کمزوری کے سبب پتا نہ میں درد ہو سکتا ہے۔

ہومیو پیٹھک علاج

پستان میں درد، بائیں طرف، بازو اور انخانے سے -	-	کوئی نہ - ۲۰۰
پستان میں درد صبح کے وقت ہو	-	لیم نگ - ۲۰۰
پستان میں درد بعد از دوپہر ہو	-	سینتو نیریا - ۲۰۰, ۳۰
پستان میں درد شام کے وقت ہو	-	کوئی نہ، لیک کینی نہ - ۲۰۰
پستان میں درد زینت اترتے وقت ہو	-	لیک کینی نہ، ہمپر سلف، ہیٹاڈوتا - ۲۰۰
پستان میں درد، بازو کو حرکت دینے سے	-	ہمپر سلف - ۲۰۰
پستان میں درد چھونے سے	-	امونیم کارب، ہمپر سلف - ۲۰۰
پستان میں درد سخت سردی لکھنے کے سبب	-	اکنیشیا - ۲۰۰
پستان میں درد دبانے سے زیادتی ہو	-	ٹلہم - ۲۰۰
پستان میں درد جب بچہ ڈودھ پیتا ہو	-	سی لیشیا، پلسانثیلا، کروڑ نگ - ۲۰۰
پستان میں درد، بچہ کو ڈودھ پانے سے کہیں اور مختل ہو۔	-	پلسانثیلا - ۲۰۰
پستان میں درد جوئی پستان ڈودھ سے غالی ہو	-	بوریکس - ۲۰۰
پستان میں درد بچہ جب ڈودھ پیتے تو دوسرا پستان میں۔	-	بوریکس - ۲۰۰, ۳۰
پستان کی ہالیوں میں درد جب بچہ ڈودھ پھو سے	-	فلنڈر رینم - ۲۰۰
پستان میں درد حمل کے دوران	-	سی پہا - ۳۰
پستان میں درد حیض سے قبل	-	لکلکیر یا کارب، نیزم سیور - ۲۰۰

پستان میں درد چیخ کے دوران	-	فاسنورس، فائی نولا کا، کوئی نم۔ ۲۰۰
پستان میں درد چیخ کے دب جانے سے	-	زگم میٹ۔ ۳۰
پستان میں درد جو کھانتے وقت یا اچھتے وقت ہو	-	کوئی نم۔ ۲۰۰
پستان میں درد جو پینچ کی طرف جائے	-	فلڈر ریشم، پلٹم۔ ۲۰۰، ۳۰
پستان میں درد جو نیچے کی طرف ہو	-	پلاسٹیلا، رینش کیوس بلب، بھی سی نیوگا۔ ۲۰۰
پستان میں درد دا کیس طرف نیچے	-	فاسنورس۔ ۲۰۰
پستان میں درد با کیس طرف نیچے	-	آسٹریا زرب، بھی سی نیوگا، اشی لا گو، کوئی نم۔ ۲۰۰
پستان میں درد نیچے کی طرف لٹٹنے سے	-	فاسنورس۔ ۲۰۰، ۳۰
پستان کے نیچے درد کھانی کرنے سے	-	مشک۔ ۳۰
پستان کے نیچے درد حمل کے دوران	-	بھی سی نیوگا۔ ۲۰۰
پستان میں درد چھاڑنے کے سے	-	امونیا کارب، برائی اوپنا، بیوبن۔ ۲۰۰، ۳۰
پستان میں درد چھاڑنے کے سے با کیس پستان میں	-	فلڈر ریشم۔ ۳۰
پستان میں درد چھاڑنے کے سے چیخ کے دوران	-	کلکری یا کارب۔ ۲۰۰
پستان میں درد چھاڑنے کے سے ذودھ بھرے ہوئے	-	کالی کارب۔ ۲۰۰
پستان میں درد چھاڑنے کے سے جو پیچھے جائیں	-	کاچی کم۔ ۲۰۰
پستان میں درد چھاڑنے کے سے کوئی بھی کی ہڈی تک جائیں۔	-	کیمن۔ ۳۰
پستان میں درد چھوڑنے کا سا	-	آرینیکا، سی لیھیا، برائی اوپنا، جلاڈونا۔ ۲۰۰
پستان میں درد چھوڑنے کا سا حمل کے دوران	-	کلکری یا فاس۔ ۲۰۰
پستان میں درد چھوڑنے کا سا چیخ سے قبل	-	کوئی نم، نیوبر کوئی نم،

کلکیر یا کارب۔ ۲۰۰

- پستان میں درد پھوڑے کا سا، ہاتھوں سے تھا۔ ۲۰۰
پستان میں درد پھوڑے کا سا، لیک کئی نم، کوشم۔ ۲۰۰
پستان میں درد پھوڑے کا سا، زینہ اترتے وقت۔ ۲۰۰
پستان میں درد پھوڑے کا سا، امویں کارب، امویں میور،
کاشی کم۔ ۲۰۰

آر سینکم بلٹم، اپس، یونفو۔ ۲۰۰، ۳۰

بیلاڈونا، امبراگر سیا، رنکم،

سلفر، ایسڈ فاس۔ ۲۰۰، ۳۰

اپس میلی فیکا، سی لیھیا،

کاربواٹی میلس۔ ۲۰۰، ۳۰

پستان میں درد جلن دار ہو

پستان میں درد دبانے والا

پستان میں درد سوئیاں چینے کا سا

کلکیر یا فاس، گریفائٹس، یلو نیاز۔ ۳۰

سی لیھیا۔ ۲۰۰

آر زیکا، بیلاڈونا، کروٹن نگ۔ ۲۰۰

سلفر، سی لیھیا، گریفائٹس۔ ۲۰۰، ۳۰

بورکیس۔ ۳۰ (دا کیں طرف کے لیے)

سی لیھیا۔ ۲۰۰ (با کیں طرف کے لیے)

کروٹن نگ۔ ۲۰۰

فانی نولا کا، ایسڈ فلور، آر زیکا،

سلفر۔ ۲۰۰

پستان کے نیز میں درد پھٹ جانے یا چیر آنے سے۔ رٹپنیا، کاشی کم، کیسرا یکوائی۔ ۲۰۰، ۳۰

پستان کے نیز میں درد اور رنگ بدل جائے۔ ایسڈ فلور، کاشی کم، اگارکیس، سورا نم،

کیسرا یکوائی۔ ۲۰۰، ۳۰

مرک کار۔ ۲۰۰

پڑولیم، لا یکو پوڈیم۔ ۲۰۰، ۳۰

پستان کے نیز میں درد اور یہ بدوضع ہو جائیں۔

پستان کے نیز میں درد اور ان پر بھوسی آجائے۔

پستان کے نپلز میں درد اور آبلے	گریفیاٹس۔ ۲۰۰
پستان کے نپلز میں درد اور بختندے ہوں	میڈورینٹم۔ ۲۰۰
پستان کے نپلز میں درد اور سرخ دانے نکلیں	اگاریکس۔ ۳۰
پستان کے نپلز میں درد اور اندر گھس جائیں	سارس اپریلا۔ ۶

نوت:- ۳۰ اور ۳ طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اوپھی طاقت کی ادویات حب ضرورت یا ماہر فزیشن کے مشورے سے استعمال کرنی چاہئیں۔ تمام ادویات (قطروں کی شکل میں) ۵ قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ مدرجہ گھونٹ یا Q کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پندرہ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ باسیو کیمک ادویات کو ۳ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ کے پھوس کر استعمال کرنا چاہیے۔



پستان کا ڈبل یا پھوڑا

پستان کا ڈبل یا پھوڑا عموماً زمانہ رضاعت کے بعد بنتا ہے، یہ عارضہ بہت زیادہ تکلیف دہ ہوتا ہے اور مریضہ حرکت کرنے سے بھی محروم ہو جاتی ہے، اس عارضے کی چند علامات درج ذیل ہیں:

علامات

- ۱۔ مریضہ کو لرزے کے ساتھ بخار ہو جاتا ہے۔
- ۲۔ پستان سوچ کرتن جاتے ہیں۔
- ۳۔ نبض بہت تیز چلتی ہے۔
- ۴۔ شدید تنفس والا درد ہوتا ہے۔
- ۵۔ ڈبل کی جگہ پرختی اور سُرخی نمایاں ہوتی ہے۔
- ۶۔ مریضہ کو پیاس بہت زیادہ لگتی ہے۔
- ۷۔ مریضہ بے خوابی کا شکار ہو جاتی ہے۔
- ۸۔ مریضہ کو کپکن کے دورے پڑتے ہیں۔

پستان کے ذنبل، پھالے لگنے کا سادرو، بائیں طرف - ۳۰

پستان کے ذنبل، گانجیں، حیض کی بندش، بائیں طرف - آرم نرائی فائلکم - ۳۰

نوٹ:- ۳۰ اور ۳۱ طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اوپنجی طاقت کی ادویات حسب ضرورت یا ماہر فزیشن کے مشورے سے استعمال کرنی چاہیں۔ تمام ادویات (قطروں کی محل میں) ۵ قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ مدرچھر یا () کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پذرہ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ باعثوں کیمک ادویات کو ۲ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ کے پوس کر استعمال کرنا چاہیے۔



پستان کے زخم

پستانوں کے زخم خواتین کا عام عارضہ ہے اور یہ مرض عموماً پستانوں کی منابع دیکھ بھال نہ کرنے سے لائق ہوتا ہے۔ اس مرض سے متاثرہ مریضہ میں درج ذیل علامات نمایاں ہوتی ہیں:

علامات

- ۱۔ پستان انتباہی پر درد اور ذکی الحس ہو جاتے ہیں۔
- ۲۔ زخموں سے چیپ رستی رہتی ہے۔
- ۳۔ پستانوں سے ٹاگوار قسم کی بوآتی ہے۔
- ۴۔ مریضہ درد کے مارے چیختی ہے۔
- ۵۔ مریضہ ذاتی طور پر بے چین اور پریشان رہتی ہے۔

وجوهات

- ۱۔ چوت آنے سے
- ۲۔ پھوزا چھپی جو جلد مندل نہ ہو
- ۳۔ صفائی کا خیال نہ رکھنے سے
- ۴۔ ٹکڑ اور نامناب آئندہ پہنچنے سے
- ۵۔ شست اور ورزش نہ کرنے سے

ہومیو پیتھک علاج

سی لیشیا۔ ۲۰۰، ۴۰۰

یہ دوا پستانوں کے زخم جو ناسور بننے لگ جائیں کے لیے اکسیر دوا ہے۔ ایسے

زنہوں میں شروع سے ہی اس دوا کا استعمال کرانا چاہیے اور اگر پستانوں کے زنہوں سے چیپ کا اخراج شروع ہو جائے تو یہ دوا (اوپنی طاقت) میں فی الغور دینی چاہیے۔ اس دوا کے بروقت دینے سے زخم خراب نہیں ہوتا۔

ہی لیشیا، قائمی نولا کا۔ ۲۰۰۔	-	پستانوں کے زخم جو نحیک نہ ہوں
کومونکلائزیا۔ ۲۰۰	-	پستانوں کے زخم، دامیں طرف
کیمیزا یکوائی، ہی لیشیا، سلف۔ ۲۰۰۔	-	پستانوں کے زخم جو نپلز کو بھی متاثر کریں
ہیپر سلف۔ ۲۰۰، ۳۰	-	پستانوں کے زخم جو کینسر نما ہوں
ہیپر سلف۔ ۳۰	-	پستانوں کے زخم جن سے بوآئے
بوریکس۔ ۲۰۰، ۳۰	-	پستانوں کے زخم اور درد ریکلنے والے
بوریکس۔ ۳۰	-	پستانوں کے زخم جن سے ٹوں ہے
گرینیا شس، کاربواٹنی سلس۔ ۲۰۰، ۳۰	-	پستانوں کے زخم جو پرانے ہوں
ہی لیشیا۔ ۲۰۰	-	پستانوں کے زخم جن سے چیپ خارج ہو۔

پستان پر خارش ہونا

پستانوں پر خارش کا عارضہ عام طور پر خواتین کو لاحق ہو جاتا ہے جس کے سبب خواتین کو بہت زیادہ اچھن کا سامنا کرنا پڑتا ہے، یہ خارش بڑھ کر زخموں میں تبدیل ہونے لگتی ہے کیونکہ خارش کے سبب مریضہ ہر وقت پستانوں کو چھیلتی رہتی ہے جو بالآخر زخم ہن جاتے ہیں۔ اس عارضے کی وجہات درج ذیل ہیں:

وجہات

- ۱۔ جسمانی صفائی و پستانوں کی صفائی سے غفلت برتنے سے۔
- ۲۔ ہقص اور گرم و ٹھیل اشیاء کھانے سے۔
- ۳۔ نہانے دھونے سے گریز کرنے والی خواتین کو یہ عارضہ زیادہ لاحق ہوتا ہے۔
- ۴۔ ہر وقت گندے کپڑے پہننے رکھنے سے بھی یہ عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔
- ۵۔ تھک انگیسہ بہت عرصہ پہننے رکھنے سے بھی پستانوں پر خارش لگ جاتی ہے۔

ہومیو پیتھک علاج

ایسڈ فاس۔ ۳۰ (۱)

دونوں پستانوں کے درمیان خارش ہو تو یہ دوا اکسیر ہے۔ مریضہ میں ہنی و جسمانی ہردو طرح کی کمزوری غالب ہوتی ہے۔

آرسینکم اسٹیم۔ ۳۰

پستانوں کی خارش اور جلن کے لیے مفید دوا ہے۔ مریضہ حد درجہ بے پھنسن رہتی ہے اور بار بار گھونٹ گھونٹ کر کے پانی پینتی ہے۔

پڑولیم۔ ۳۰

پستانوں اور نپلز کی خارش جو گندگی کے باعث لاحق ہوتی ہو کے لیے بہترین دوا ہے۔ خارش کے بعد مریضہ کے جسم سے نو آنے لگتی ہے۔

فاسفورس۔ ۲۰۰، ۳۰

ایسی ڈبلی پٹلی لمبی خواتین جو سانوںی رنگت کی ہوں اسکے پستانوں کی خارش کے لیے بہترین دوا ہے۔ مریضہ کے حیض بے قاعدہ ہوتے ہیں اور پیرزوں میں بھی درد و خارش پائی جاتی ہے۔
کوئیشم۔ ۲۰۰

ایسی خواتین جن میں شہوانی خواہش صدر جہ پائی جائے اور زیادہ عرصے سے تک مجرد رہنے والی خواتین میں پستان میں خارش اور درد کی شکایت پائی جائے تو مغید دوا ہے۔

پستان پر چوت آنا یا کچلا جانا

کسی حادثے کے سبب اگر مریضہ منہ کے مل گرے اور پستانوں پر چوت لگ جائے تو پستان رگڑے جاتے ہیں یا کچلے جاتے ہیں جس کی وجہ سے مریضہ شدید تکلیف میں بٹتا رہتی ہے۔ پستانوں کی چوت کے سبب مریضہ کو شدید درد کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

ہومیو پیٹھک علاج

آرنیکا - ۲۰۰، ۳۰۰

کسی چوت یا حادثے کے سبب پستانوں کے کچلے جانے کی حالت ہو تو نافع دوا ہے۔ پستانوں پر چوت لگنے کے سے یا پھالا لگنے کے سے شدید درد جو مریضہ کو حد درجہ پریشان کیے رکھیں۔

کوئیم - ۲۰۰

پستانوں کی بختنی اور چوت کے اثرات کو بہت جلد ختم کرنے کے لیے اسکر دو اے۔ نوٹ:- پستان کی رسولیاں اور پستان کا کیسرا گلے صفحات پر ملاحظہ فرمائیں۔

نپلز کی مخصوص علامات اور ادویات

نپلز کی کسی بھی تکالیف کے لیے شانی دوا	-	کیسرا یکواں - ۳۱
نپلز میں درد، دودھ پلاتے وقت	-	فلینڈر رینم - ۲۰۰
نپلز میں درد، دودھ پلاتے وقت بتدریج کم ہو	-	رہشاکس - ۲۰۰

نپلز میں درد، پچھوڑے کا سا، دودھ پلاتے وقت	-	کیسٹر ایکوائی۔ ۳۸
نپلز میں درد + درم دودھ پلاتے وقت	-	کروٹن نک۔ ۲۰۰
نپلز میں درد اور شگاف دودھ پلانے کے دوران	-	رٹہنیا۔ ۳۰
نپلز میں درد اور دودھ پلاتے وقت سارے جسم میں پھیلے۔	-	کروٹن نک۔ ۲۰۰
نپلز میں درد اور اندر گھے ہوئے	-	سارسا پر ٹلا، سائی پری پیڈیم۔ ۳۰
نپلز میں درد، زخم اور ناسور	-	فاسفورس۔ ۳۰
نپلز میں درد اور قیف کی طرح اندر مز جائیں	-	سی لیشا۔ ۳۰
نپلز میں درد اور چیر آجائے	-	باسم ہیرو۔ ۳۰
نپلز میں درد اور شگاف پڑ جائیں	-	کیسٹر ایکوائی۔ ۳۰
نپلز میں درد جو اطراف میں پھیلے	-	بیلاڈوتا۔ ۲۰۰
نپلز میں درد زچگی کے بعد	-	بیما میلس۔ ۳۰
نپلز میں درد سینے میں سویاں چبیس	-	کینابس انڈریکا۔ ۳۰
نپلز اندر دھنے ہوئے، گلٹیوں میں درد	-	آرسینک آئجیڈ ائڈ۔ ۳۰
نپلز اندر دھنے ہوئے، پستانوں کا گومز	-	ہائینڈ راسٹ۔ ۳۰
نپلز پر نارش بوجیش کے دنوں میں زیادہ ہو	-	ہپر سلف۔ ۲۰۰
نپلز پر خارش + ذکی الحس + گردے کی تکالیف	-	اوی میم۔ ۳۰
نپلز پر خارش، درد، پخت جائیں	-	ایسٹ فلور۔ ۳۰
نپلز پر خارش اور سفید رنگ کی تہہ	-	پرو لیم۔ ۳۰
نپلز اور چماتیوں میں خارش	-	اونوسکوڈیم۔ ۲۰۰
نپلز پر اور ارگر چھوٹے چھوٹے دانے	-	فائل نوریکا۔ ۲۰۰
نپلز میں درد - نپلز اندر گھے ہوئے	-	آرینیکا۔ ۲۰۰
نپلز کے ارگر دلال رنگ کے نشات	-	اطہم شائجو۔ ۳۰
نپلز کے ارگر دمترخ رنگ کی دھاریاں	-	بیلاڈوتا۔ ۲۰۰

نوت:- ۳۰ اور ۳ طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبہ، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اوپری طاقت کی ادویات حب ضرورت یا ماہر فزیشن کے مشورے سے استعمال کرنی چاہئیں۔ تمام ادویات (قطروں کی شکل میں) ۵ قطرے فی خوراک ایک گھوٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ درج چھریا (Q) کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پندرہ قطرے دو گھوٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ باسیو کمک ادویات کو ۲ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبہ زبان پر رکھ کے پھوس کر استعمال کرنا چاہیے۔



باب نمبر 4

پستان کی خوبصورتی اور بریست فیدنگ

”اور ما میں دو سال تک بچوں کو اپنا دودھ پلائیں۔“ (القرآن)

بریست فیدنگ

بچہ ہاتھی کا ہوا یا شیر، ملی، ہرن، بکری، گائے، بھینس یا انسان کا اس کے لئے اس کا دودھ ہی ضروری اور مفید غذا ہے قدرت ہر ماں کے دودھ میں اس کے بچے کی صحیح پرورش اور نشوونما اور امراض سے بچاؤ کا مکمل سامان فراہم کرتی ہے۔ ماں کا دودھ محض ایک سفید سیال نہیں بلکہ اس میں بچے کے مکمل جسمانی و ذہنی فروغ و بالیدگی کا سامان ہوتا ہے۔ پیدائش کے بعد کے چار تا چھ ماہ بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ اور کوئی چیز نہیں دینی چاہیے، یہ دودھ ہی بچے کے لئے مکمل غذا ہے اس دوران یہ دودھ بچے کی پیاس بھی بجھاتا رہتا ہے، لہذا بچے کو اضافی پانی دینے کی بھی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد (آدمی گھٹٹے کے اندر اندر) بچے کو ماں کا دودھ پلاتا چاہیے، اس طرح سے ماں کے دماغ میں یقانم جاتا ہے اور دودھ بننا شروع ہو جاتا ہے، اس کے علاوہ رحم کو واپس اپنی جگہ آنے میں آسانی رہتی ہے۔

تمام ماہین طب اور معالجین اس بات پر تمنت ہیں کہ ماں کا دودھ بچے کے لئے ایک مکمل غذا ہے۔ ماں کا بچے کو دودھ پلاتا فطرت کے میں مطابق ہے کیونکہ بچے کو ماں کے دودھ سے تمام غذائی اجزاء مل جاتے ہیں جو اس کی ساخت اور نشوونما کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔ یہ فطرت کا تقاضا بھی ہے اور حکم ربی بھی۔

ماں کا دودھ بچے کے لئے ضروری غذا ہے، ایک بھی رسائلے کی ریسرچ رپورٹ کے مطابق یہ غذا بچے کو پیدائش کے پہلے گھنٹے سے ہی شروع کر دینی چاہیے، اس عمل سے

پہلے ضروری ہے کہ ماں اپنے ہاتھ اور چھاتیاں دھولیا کرے اور بچے کو باری باری دو نوں چھاتیوں سے دودھ پلائے۔ بچہ رفتہ رفتہ دودھ پینے کا اپنا معمول متعر کرے گا جو عام طور پر ۳ سے ۶ مگھے ہوتا ہے، اور جب بھی بچے کو بھوک ستائے گی وہ روکر اس کا انظہار کرے گا، یہ بات یار رکھیں کہ بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ اور کسی چیز پر نہ لگائیں یہاں تک کہ بچے کو پانی بھی نہ پائیں کیونکہ قدرت نے ماں کے دودھ میں پانی کی وافر مقدار رکھی ہے جو کہ بچے کے لئے ضروری ہے۔

جدید ریسرچ سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ایسی ماں میں جو اپنے بچوں کو دوسال تک اپنا دودھ پلاتی ہیں وہ ناصرف پستانوں کی خوبصورتی برقرار رکھتی ہیں بلکہ انہیں سن یا سکے دور میں پستان کے سرطان سے بھی بہت کم واسطہ پڑتا ہے۔ اس لیے پستانوں کی خوبصورتی اور سرطان سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے کہ بچوں کو دوسال تک دودھ پائیں۔

ماں کے دودھ میں موجود اجزاء

لحیات

انسانی دودھ میں پروٹین یا لحیات تمام ممالیہ حیوانات سے کم ہوتی ہے اور کسی حد تک اسی لیے انسانی دودھ اتنا شفاف نظر آتا ہے۔ ماں کے دودھ میں (ایک سو گرام دودھ میں) 2.5 گرام لحیات پائی جاتی ہے، جب کہ گائے کے دودھ کی دودھ کی اتنی مقدار میں 3.5 گرام لحیات موجود ہوتی ہے۔ ماں کے دودھ کے اندر جن لحیات کی افراط ہوتی ہے انہیں کیسیں کہا جاتا ہے، یہ مادہ بچے کے صحت و تندرستی کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے۔ انسانی دودھ میں چھاچھے بہت زیادہ پائی جاتی ہے (یہ چھاچھے زیادہ تر الفا لیکٹ المیوسن ہوتی ہے) جس سے آنتوں میں تیزابی عمل بڑھنے سے نرم اور

بلجداہی سا بن جاتا ہے، اس سے بچے کو مسلسل ندامتی رہتی ہے۔ کولشم میں مکمل دودھ کے مقابلے میں تقریباً تین گناہ پروٹین ہوتی ہے اور اس میں تمام ضروری امکنواستہ ہوتے ہیں، اس میں رطوبت خارج کرنے والا ہے اور لیکھو فیرن بھی پایا جاتا ہے۔

نشاستہ

ماں کے ڈودھ میں جو نشاستہ دار اجزا پائے جاتے ہیں وہ گائے یا بھیس کے ڈودھ کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوتے ہیں، یہ مادے زیادہ تر لیکٹوز (lactose) اور گلکٹوز (glactose) پر مشتمل ہوتے ہیں۔

لیکٹوز

انسانی ڈودھ میں ڈسرے ہر مالیہ سے زیادہ لیکٹوز پایا جاتا ہے۔ ماں کے ڈودھ میں موجود لیکٹوز بچے کی آنتوں میں پہنچتے ہیں تو وہ بچے کے چھوٹے چھوٹے اعضا کو تیزی سے توانائی بھیم پہنچاتے ہیں، ان کے باعث وہاں۔ بی کی تیزی سے تالیف ہونے لگتی ہے، مزید برآں یہ لیکٹوز نامیاتی ایڈز بھی بناتے ہیں جن کے باعث غیر ضروری بکھر یا نہیں بن پاتے، لہذا اس طرح نہایتی میں سے کیلکشم، فولاد، فاسفورس اور میکنیزیم وغیرہ بہتر طور پر جذب ہو جاتے ہیں۔

گلکٹوز

گلکٹوز ایک ایسا مادہ ہوتا ہے جو اعصابی نظام کو قوت اور طاقت بخشتا ہے، یہ مادہ اعصاب کی طاقت و توانائی کے لیے ضروری گرداتا جاتا ہے، ماں کے ڈودھ کے ذریعے سے یہ مادہ بچے کو اس کی ضرورت کے مطابق ملتا رہتا ہے۔

چربی اور روغنی اجزاء

چربی اور دیگر روغنی اجزاء ماں کے ڈودھ کا اہم جزو ہوتے ہیں، ماں کے ڈودھ میں ۳ فیصد چربی میں مادے پائے جاتے ہیں جو کہ بچے کی ضرورت کے خیں مطابق ہیں۔ (جب کہ گائے کے ڈودھ میں ان مادوں کی مقدار تقریباً ۲۰ فیصد ہوتی ہے)۔

معدنیات

ماں کے ڈودھ میں بچے کی ضرورت کے مطابق ضروری معدنیات جیسے کیلکشم اور فاسفورس وغیرہ بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں، یہ دونوں معدنیات بچے کی بدنیوں کی مضبوطی اور بڑھوٹری میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

فولاد (Iron)

ناریل اور پورے دنوں پر پیدا ہونے والے بچوں میں بیموگلوبرین کی مقدار زیادہ (16 سے 22 گرام فی ذیکر لیٹر) ہوتی ہے جو ولادت کے بعد تیزی سے کم ہو جاتی ہے۔ بیموگلوبرین کے نوٹنے سے حاصل ہونے والا آئرن دوبارہ استعمال میں آتا ہے۔ بچوں میں آئرن کے خواص بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں جو چارے چھ ماہ تک کے لیے ان کی ضرورت کے لیے بہت ہوتے ہیں، اگرچہ اس آئرن کی مقدار بولک کے ذودھ میں پائے جانے والے آئرن سے کم ہوتی ہے تاہم چھاتی کے ذودھ سے جو آئرن ملتا ہے وہ کافی زیادہ ہوتا ہے۔ چھاتی کے ذودھ کا ستر فیصد آئرن جسم میں جذب ہو جاتا ہے جب کہ ذبے یا فارمولہ ذودھ کا صرف وسیع فیصد آئرن جذب ہوتا ہے۔ یہ فرق چھیدہ کیساں تعاملات کی وجہ سے ہوتا ہے جو آنٹوں کے اندر ہوتے ہیں۔ ماں کے ذودھ میں فولاد کی مقدار گائے کے ذودھ کی مقدار جتنی ہوتی ہے، اس لیے ماں کے ذودھ پر پلنے والے بچوں میں فولاد کی کمی شاذ و نادرتی دیکھنے میں آتی ہے، (بشرطیکہ ماں صحت مند ہو اور اس کی خوارک اچھی ہو)۔

حیاتین (Vitamins)

ماں کا ذودھ و نامز کا بہت بڑا ذخیرہ ہوتا ہے، و نامز کی یہ مقدار بچے کی ضرورت کے مطابق ہوتی ہے اس لیے ماں کے ذودھ پر پلنے والے بچے عام طور پر حیاتین کی کمی کا شکار نہیں ہوتے۔ بہر حال ماں کے ذودھ میں و نامن۔ ذی کی زیادہ مقدار نہیں ہوتی اس لیے بچے کو (ابتدائی چھ ماہ کے بعد) ماں کے ذودھ کے علاوہ ایسی نہادیں بھی کھلاتی جانی پڑائیں جن میں و نامن۔ ذی پایا جاتا ہو۔ ماں کے ذودھ میں جن و نامز کی زیادہ مقدار ہوتی ہے وہ یہ ہیں:

حیاتین۔ ب مرکب (Vitamin-B complex)

و نامن بی کمپلیکس میں پائے جانے والے تمام و نامز اتنی مقدار میں موجود ہوتے ہیں جن کی بچے کو ضرورت ہوتی ہے، تاہم درج ذیل چار قسم کے و نامز زیادہ مقدار میں ہے جاتے ہیں:

- | | | |
|--------------|----------------------------|----|
| (Thiamine) | تحمایمین (حیاتین - ب۔۱) | -۱ |
| (Riboflavin) | رائبو فلیون (حیاتین - ب۔۲) | -۲ |
| (Niacine) | نایا سین | -۳ |
| (Folic Acid) | فولک ائسید | -۴ |

حیاتین - الف (Vitamin-A)

کامل انسانی ڈودھ میں ونا من اے کے 280 انٹریشل یونٹ (iu) ہوتے ہیں اور کولیسٹرم میں یہ مقدار ڈگنی ہوتی ہے۔

حیاتین - د (Vitamin-D)

جدید تحقیق کے مطابق انسانی ڈودھ میں پانی میں حل ہونے والی اور چکنائی میں حل ہونے والی دونوں قسم کے ونا من ڈی ہوتے ہیں۔ اگر ماں کو کافی نمذہ اور بچے کو دعوپ مل رہی ہو تو بچے کے جسم میں ونا من ڈی کی مقدار اطمینان بخش ہوگی۔ معتدل آب و ہوا والے علاقوں میں، گہری رنگت کی ماڈل کے بچوں یا وقت سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں میں کمی ہو سکتی ہے جس کے لیے ماں کو اضافی ونا من ڈی کی گولیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

حیاتین - ک (Vitamin-K)

یہ ونا من خون میں بھلکلیاں پیدا کرنے والے عوامل کی تیاری کے لیے ضروری ہوتا ہے، یہ انسانی ڈودھ میں موجود ہوتا ہے اور اچھی طرح جذب ہو جاتا ہے۔ حالیہ تحقیق کے مطابق ماں کا ڈودھ پہنچنے والے بچوں کو ونا من۔ کے، اس سے زیادہ ملتا ہے جتنا پہلے اندازہ کیا جاتا تھا، کیونکہ ریسرچ سے دریافت ہوا ہے کہ کولیسٹرم میں اور شروع کے دنوں میں چکنائی والے ہائند ملک (hind milk) میں ونا من کے کمی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

حیاتین - ج (Vitamin-C)

انسانی ڈودھ میں 43 ملی گرام فی 100 ملی لیتر ونا من سی ہوتا ہے۔ یہ ونا من بڑیوں میں پائی جانے والی ایک پروٹین کولاجن (collagen) کی تیاری کے لیے لازمی ہوتا ہے۔

ماں کے دودھ کے فوائد

الف) بچے کے لیے فوائد

- ☆ یہ دودھ براہ راست ماں کے جسم سے بچے کے منہ میں جاتا ہے جس سے فضائی آلودگی، ملاوٹ اور گندگی وغیرہ کا خدشہ باقی نہیں رہتا۔
- ☆ ماہرین کے مطابق دودھ میں پانیکولینک ایسڈ نامی ایک ایسی چیز ہوتی ہے جو جست کو جذب کرنے کی قوت بڑھادیتی ہے اور یہ انسانی صحت کے لیے انتہائی اہم ہے۔
- ☆ ماں کے ڈون سے معدنیات ایک خاص ترتیب سے آکر دودھ میں شامل ہو کر بچے تک پہنچتے ہیں جس کی وجہ سے بچے کی صحت اچھی رہتی ہے۔
- ☆ ماں کا دودھ پینے والے بچے انفلوئزا کے وارس سے بچے رہتے ہیں ایسے بچوں کو ززلہ، رُکام، مچھلینکیں اور اس طرح کے باقی عوارض بہت کم گھیرتے ہیں۔
- ☆ بچہ با آسانی ماں کا دودھ ہضم کر سکتا ہے اس لئے وہ پیٹ اور انتریوں کے امراض سے بچا رہتا ہے۔
- ☆ بچے کے یکار ہونے کی صورت میں بھی اس کے لیے ماں کا دودھ ہی سب سے محفوظ اور زود ہضم غذا ثابت ہوتا ہے۔
- ☆ ماں کا دودھ ذبہ بند دودھ کی بہ نسبت کم نمکیات کا حامل ہوتا ہے اس لئے بچے کے گروں پر بوجھ نہیں پڑتا۔

- ☆ مان کا دودھ پینے والے بچے کی خون کا شکار نہیں ہوتے، کیونکہ اس دودھ میں بچے کو ضروری معدنیات ملتے رہتے ہیں۔
- ☆ مان کا دودھ پینے والے بچے کھانی بالخصوص تکمیل کھانی سے مکمل طور پر محفوظ رہتے ہیں۔
- ☆ قدرت کی طرف سے مان کے دودھ میں بچے کی عمر کے حساب سے ضروری غذائی اجزاء شامل ہوتے رہتے ہیں جو بچے کی بڑھوٹری میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- ☆ شروع کے تین دن کے دودھ میں پروٹئن زیادہ ہوتی ہے جس سے بچے کی قوت مدافعت مضبوط ہوتی ہے، یوں وہ امراض سے محفوظ رہتا ہے۔
- ☆ مان کا دودھ پینے والے بچوں میں بعض امراض مثلاً قولنج کا درد، نیند کے دوران بچے کی فوری موت، دمہ، اگزیما، کرانز کا مرض (ورمِ امعاء) اور قولون کے زخم کی شکایت بہت کم ہوتی ہے۔
- ☆ مان کا دودھ قدرت کا بیش بہا عطا ہے اس پر کچھ خرچ نہیں آتا، بچہ جتنا دودھ پیتا جائے گا قدرت کی طرف سے اتنا ہی دودھ میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ یہ بات یاد رکھیں کہ مان کا دودھ عموماً بچے کے لیے تاکافی نہیں ہوتا۔
- ☆ سائنسی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ مان کا دودھ پینے والے بچوں کے جزوے صحیح طور پر بنتے ہیں اور دانت نکالنے میں آسانی رہتی ہے، تاصرف یہ بلکہ بعد ازاں بچے کو بول چال میں مان کا دودھ معاون ہوتا ہے۔
- ☆ مان کے دودھ میں پائے جانے والے اجزاء بچوں کو مموزی امراض (ہیپس، پولیو، آنٹوں کی سوزش وغیرہ) کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتے ہیں۔ اس لئے مان کا دودھ پینے والے بچے مختلف بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔
- ☆ مان کا دودھ پینے والے بچوں کے چہرے اور منہ کے پھوٹوں کو جو محنت کرتا پڑتی ہے اس سے دانتوں کی محراجیں، تالا اور چہرے کی بناوت اور عضلانی ساخت بہتر ہو جاتی ہے۔
- ☆ ایک تحقیق کے مطابق مان کا دودھ پینے والے بچے مستقبل میں نفیاٹی ابحضون،

دما غئی خشکی، مانگولیا اور دیوائی جیسے عوارض کا شکار بھی کم ہوتے ہیں، اگر کسی بچہ سے شیر خوار بچہ بے چینی اور اضطراب کی حالت میں ہلکا ہو رہا ہو تو اس خورت میں ماں کو چاہیے کہ بچے کو زبردستی اس کی خواہش اور طلب کے بغیر بار بار اپنا ڈودھ پلاتی رہے، اس کیفیت سے بچے کو بہت جلد چونکا رامل جائے گا۔

ماں کے ڈودھ میں زیادہ حرارے نہیں ہوتے اس لیے بچے کے جسم میں غیر ضروری چربی کا ذخیرہ نہیں ہوتا، یہ بچے چھریرے ہوتے ہیں اور انہیں آنکھدہ بھی موناپے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ ولڈ ہیلتھ آر گنائزیشن ایکسپرٹ کمپنی آن نیوزیشن نے روزانہ بچے کے لیے ماں کے ڈودھ کی مقدار سازھے آٹھ سو گرام مقرر کی ہے، اس ڈودھ سے بچے کو تقریباً چھ سو حرارے میسر آ جاتے ہیں۔

اس بات پر تمام معلمین اور سائنسدان متفق ہیں کہ ماں کا ڈودھ پینے والا بچہ موناپے کا شکار نہیں ہوتا۔ امریکہ میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ماں کے ڈودھ میں ایک ایسے پروٹین کی موجودگی کا پتہ چلا ہے جو بچے کو موناپے سے بچانے میں مددگار ہے۔ تحقیقی ریسرچ کے مطابق مذکورہ پروٹین پہن میں زائد چربی کو ختم کرنے کا عمل انجام دیتی ہے اور اس پروٹین کی موجودگی آنکھدہ عمر میں بچے میں موناپے کو روکنے میں مددگار ہو سکتی ہے۔

ماں کے ڈودھ پر پروٹین پانے والے بچے سانس کی بیماریوں سے بچے رہتے ہیں کیونکہ یہ قدرت کی حکمت ہے کہ ماں کا ڈودھ پونے کے لئے بچے کو کوشش کرنی پڑتی ہے، اور اس وجہ سے بچہ تاک سے سانس لینے پر مجبور ہوتا ہے جس سے تاک، ہوا کی تالی اور حلق پر خونگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

ماں کے ڈودھ پر پلنے والے بچے عموماً سینے کی جلن سے محفوظ رہتے ہیں اگر بچہ سینے کی جلن کی وجہ سے بے چین ہو تو اسے وققے و ققے سے ماں اپنا ڈودھ پلانے تو بچہ بہت جلد اس مرض سے نجات حاصل کر لیتا ہے۔

ماں کا ڈودھ ہر قسم کی جراحتی آلائشوں سے پاک ہوتا ہے جو مختلف قسم کے امراض کا سبب بنتے ہیں۔ جن بچوں کی ماں میں خود امراض میں مبتلا ہونے کے بعد صحت

باب ہو جاتی ہیں ان کے جسم میں دائم اجسام موجود رہتے ہیں اور اس طرح ماں کا دودھ پینے سے خود ان بچوں میں بھی ان امراض کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔

☆ اگر بچہ کان درد کا شکار ہو جائے تو دیگر علاج معاہدے کے علاوہ ماں اگر اپنے دودھ کے دو چار قطرے بچے کے کان میں پکادے تو بچہ اس درد سے فوری نجات حاصل کر لے گا۔

☆ آمریلیا میں ہونے والی ایک تحقیق جس کی رپورٹ میڈیکل جرل کی ایک حالیہ اشاعت میں شائع ہوتی ہے کہ مطابق ابتدائی ۲۶۳ ماہ تک ماں کا دودھ پینے والے بچے درد، سانس کی یہاریوں اور دیگر الرجک یہاریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

ب) ماں کے لیے فوائد

☆ روزانہ دودھ پلانے سے ماں کے جسم سے ایک ہزار حرارے خرچ ہوتے ہیں قدرت کی طرف سے ہر ماں میں دوارانِ حمل بچے کے حفاظت کے لئے تقریباً پانچ کلوگرام چربی (۳۵۰۰۰ حرارے) جمع کر دی جاتی ہے اگر ماں اپنے بچے کو دودھ نہیں پائے گی تو یقیناً موٹاپے کا شکار ہوگی۔ ماں کا دودھ پلانے سے جمع ہو جانے والی چربیِ حمل جاتی ہے کیونکہ یہ چربی دودھ کی تیاری میں خرچ ہو جاتی ہے۔ زچل کے بعد دودھ پینے سے ابتدائی ہفتوں میں ماں کا رحم سُکھتا ہے اور اس طرح وہ تیزی سے حمل سے پہلے کی اصلی حالت میں آ جاتا ہے اور شدید جریان ہون کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

☆ ماں اگر پابندی سے اپنا دودھ پائی رہے تو استقرارِ حمل کا مسئلہ پیدا نہیں ہوتا یہ ایک اہم اصول ہے کہ بچہ جتنا زیادہ دودھ پینے گا حمل خبرنے کا امکان اتنا ہی کم ہوتا ہے۔

☆ اپنا دودھ پلانے والی ماڈس کے جسم کے نیسب و فراز برقرار رہتے ہیں اور زچل کے بعد کے جسمانی مسائل سے چھکارا مل جاتا ہے۔

- سولی اس سے نہ اگت
- ☆ جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جو ماں میں بچوں کو اپنا دودھ پلانی ہے اس وہ چھاتیوں اور بیضہ دانیوں کے سرطان سے محفوظ رہتی ہے۔
- ☆ بچوں کو اپنا دودھ پلانے والی ماں میں زمانہ یا س میں بچوں کی خشکی (بچوں کی کمزوری) کام کم سامنا کرتی ہے۔
- ☆ جب بچہ دودھ پینے کے لئے ماں کی چھاتیوں کو پھوستا ہے تو ماں میں 'آکسی نوس' ہارمون کی ریزش ہوتی ہے جو کہ آسودگی اور فرحت کا باعث ہے۔
- ☆ جو ماں میں بچوں کو اپنا دودھ پلانی ہے اس وہ خاوند کے لئے بھی پہ کش رہتی ہے اور ان کے آپس کے تعلقات و قربت جلد شروع ہو سکتی ہے۔
- ☆ ماں کا دودھ پینے والے بچے اور اس کی ماں میں باہمی محبت بڑھتی ہے، بڑے ہو کر یہ بچے ماں کی عزت کرتے ہیں۔
- ☆ وضع حمل کے چند گھنٹوں بعد پستانوں میں اگراہت اور درد کا احساس ہوتا ہے جو کہ بچے کو دودھ پلانے سے چاتا رہتا ہے۔
- ☆ اپنا دودھ پلانے سے ماں کو جذباتی اور نفسیاتی کئی طرح سے فائدے حاصل ہوتے ہیں۔
- ☆ بوالی کے دودھ کی تیاری کا وقت بچے جاتا ہے۔
- ☆ بچے کے ساتھ باہر سفر کرتا آسان رہتا ہے۔
- ☆ ماں کا دودھ بچے کے لئے سستی اور موثر غذا ہونے کی وجہ سے ماں بچت کا سامان ہوتا ہے۔
- ☆ ایام جیس کا سلسلہ دیر سے شروع ہوتا ہے اس طرح اکثر خواتین میں دوسرے حمل کا امکان کم ہو جاتا ہے۔
- ☆ سن یا س کے بعد کی پیشہ کا لیف خصوصاً پستان کے سرطان سے ایسی خواتین محفوظ رہتی ہیں۔
- ☆ ایک ممتاز اندازے کے مطابق دودھ پلانے والی خواتین ایسی خواتین جو بچوں کو اپنا دودھ نہیں پلانیں کے مقابلے میں (مختلف عوارض کے علاج کے لئے) ۲۰

فیصلہ طبی اخراجات سے بچ جاتی ہیں۔

ماں کا ڈودھ اور جدید ریسرچ

☆ کولیسٹرم سے بچ سخت مند

بچے کی پیدائش کے فوراً بعد ماں کے ڈودھ سے ایک خاص چیز کو لیسٹرم (Coulstrum) خارج ہوتی ہے جو کہ بچے کے لئے بیماریوں کے خلاف پہلا تھیار ہے جو اس کی حفاظت کے لئے قدرت کی طرف سے ایک تکمیل ہوتا ہے، اس میں چکنائی جذب کرنے والے اجزاء اور دیگر سخت بخش خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس سے بچے کی آنٹیس صاف اور معدے سے فضلات خارج ہو جاتے ہیں، اس لئے بچے کو کسی میں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ڈودھ میں شامل یہ مادہ مصنوعی طور پر تیار نہیں کیا جاسکتا۔ یہ ایک نہایت خالص ٹھہرائی چیز ہوتی ہے جو قدرت بچے کے لیے خاص طور پر ماں کے جسم میں تیار کرتی ہے اور اس کے کمی اجزاء غذا جیسے ہوتے ہیں، اس میں وہی غذا ایسی ہوتی ہے جس کی ضرورت بچے کو اس کی زندگی کے ابتدائی چند ہنروں میں ہوتی ہے۔ کولیسٹرم کی وجہ سے بچے کی آنٹیس پہلے کالی چیکٹ اجابت (کینی) خارج کرتی ہیں جس کی وجہ سے اس کے جسم میں یرقان پیدا کرنے والے سرخ صفراء (Billirubin) کی مقدار گھٹ جاتی ہے، اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ بچے کو جنم دینے والی ہر ماں کم از کم ابتدائی دس دن تک اپنا ڈودھ ضرور پلاٹے کیونکہ یہ مادہ ماں کے ڈودھ ابتدائی دس دن تک ہی شامل رہتا ہے۔ اس کے علاوہ اسے اپنی ماں کے ڈودھ کے ساتھ دی مانع اجسام ملتے ہیں جو ماں کے ساتھ ساتھ بچے کو امراض سے محفوظ رکھتے ہیں گویا یہ مادہ بچے اور ماں کے لیے خالصی میکے کا کام کرتے ہیں۔

☆ ماں کا ڈودھ - ذہانت اور سخت کی ضمانت

برطانوی اخبار انڈی چینڈنٹ میں شائع ہونے والی ایک طبی رپورٹ کے مطابق سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ماں کا ڈودھ پہنچنے والے بچے ہنی طور پر زیادہ تیز ہوتے ہیں۔ ذہبہ ڈودھ پہنچنے والے بچوں کی نسبت ان کی نظر بھی تیز ہوتی ہے، کیونکہ ان کے جسم

میں اہم روغنی تر شے (فٹی اسیدز Fatty Acids) کی تکثیت واقع ہو جاتی ہے یہ تر شے حمل کی آخری سہ ماہی میں ماں کے رحم سے اور بعد ازاں ولادت ماں کے دودھ سے فراہم ہوتے ہیں۔ بچے کا سانحہ فیصد دماغ اور تمیں فیصد آنکھ کا پرده ان پر مشتمل ہوتا ہے۔ اومیگا-۳ اور اومیگا-۶ کہلانے والے یہ روغنی مادے ماں کے دودھ میں واپر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ ماں کا دودھ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے لیے بھی نہایت مفید اور انتہائی متوالی دماغ ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں انگستان کے انسنی نیوٹ آف چائلڈ ہیلتھ (گریٹ آرمڈ اسٹریٹ ہسپتال) میں ۱۲ سال تک کیے جانے والے مطالعے سے تاثر ہوا ہے کہ جن بچوں کو پیدا ہوتے ہی ماں کا دودھ پلایا جاتا ہے وہ کمزور ہوتے ہوئے بھی آگے چل کر ہوتی طور پر اپر کا دودھ پینے والے نارمل بچوں سے بھی زیادہ ذہین ہوتے ہیں اور ہڑے ہو کر بھی ان کی یہ صلاحیتیں بخوبی اور قائم رہتی ہیں۔ اس سلسلے میں سب سے زیادہ نمایاں صلاحیت بولنے کی ہوتی ہے۔ معمول کا معیاری بے بی میلک پینے والے بچوں کے مقابلے میں بھی ماں کا دودھ پینے والے بچے بہتر ہوتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق کمزور پیدا ہونے والے بچوں کے لیے بالخصوص دیگر بچوں کے مقابلے میں ماں کا دودھ بے حد ضروری ہوتا ہے۔

☆ ماں کا دودھ۔ نمونیہ سے بچاؤ میں مفید

حال ہی میں برازیل میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق ابتدائی ایام سے ہی ماں کا دودھ پینے والے بچے نمونیہ سے محفوظ رہتے ہیں اور یہ تحفظ ابتدائی تین ماہ تک کی عمر کے بچوں میں بہت زیادہ ہے، تحقیق کے لیے ایک ماہ سے ایک سال تک کے ۱۵۲ شیر خوار بچوں کا اختیاب کیا گیا جو نمونیہ کے باعث ہسپتال میں داخل کئے گئے، دوسری طرف اتنے ہی صحت مند شیر خوار بچے پہنچ گئے اور پھر مختلف امتیازات کا خیال رکھتے ہوئے یہ نتائج نکالے گئے کہ جن بچوں کو ان کی ماں کے دودھ سے محروم رکھا گیا ان میں نمونیہ ہونے کا خطرہ ان بچوں کی نسبت ۷۰ اگرنا زیادہ تھا جنہوں نے صرف اور صرف ماں کے دودھ پر گذارہ کیا تھا۔ تین ماہ کے شیر خوار بچوں میں یہ فرق ۲۱ اگرنا پایا گیا۔ تحقیق سے یہ توجہ بھی اخذ کیا گا کہ شخص غذا کا اوائل غیر میں استعمال لفڑان دہ ہے اور ایسی غذا استعمال کرنے

والے بچے نہوئے کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

☆ ماں کا ڈودھ۔ بلڈ پریشر اور دل کے لیے مفید

حال ہی میں کی گئی ایک بین الاقوامی ریسرچ کے مطابق ماں کا ڈودھ بچے کی صحت پر ثابت اثرات مرتب کرتا ہے، حالیہ ریسرچ سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ماں کا ڈودھ پینے والے بچوں کے بلڈ پریشر پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ طبی رسمائے لانٹک میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق دوسو نوزائیدہ بچوں پر تحقیق کی گئی۔ ان بچوں کے تین گروپ بنایا کر ایک کو ماں کا ڈودھ، دوسرے گروپ کو شینڈرڈ فارمولہ ڈودھ اور تمیسرے کو پری مرم (preterm) کا فارمولہ ڈودھ دیا گیا۔ جب یہ بچے تیرہ سے سولہ سال کی عمر کو پہنچنے تو ان کے ٹون کے ٹیسٹ کیے گئے جن سے معلوم ہوا کہ ماں کا ڈودھ پینے والے بچوں کے مقابلے میں دوسرے بچوں کے ٹون میں کولیمیشوول کی مقدار زیادہ تھی جو بعد میں دل کے امراض اور فانچ کا باعث بنتا ہے۔

ایک اور تحقیق میں ڈنمارک اور استونیا کے دو ہزار بچوں کو شامل کیا گیا جس کے نتائج سے ثابت ہوا کہ ماں کا ڈودھ پینے سے بچے کے بلڈ پریشر پر ثابت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا کہ جغرافیائی تبدیلی بھی ماں کے ڈودھ کے اثرات میں کوئی تبدیلی پیدا نہیں کرتی۔

☆ ماں کا ڈودھ۔ بچے کی بقاء کے لیے ضروری

یونی سیف کے ایگزیکٹو ایکٹر کیرول بلای نے ڈنیا بھر کی ماں سے اہل کی ہے کہ بچے کے لیے ماں کا ڈودھ ہی سب سے بہترین نہدا ہے۔ ان کے مطابق ان کا ادارہ اور عالمی ادارہ صحت اس سلسلے میں عالمی پالیسی پر عمل چرا ہیں جس کا مقصد ڈنیا بھر کی ماں کو ان کے بچے کے لیے ان کے ڈودھ کی اہمیت سے آگاہ کرنا اور اس کی افادیت کا تائل کرنا ہے۔ بچے کی ابتدائی پرورش کم از کم چھ ماہ تک صرف اور صرف اپنی ماں کے ڈودھ پر ہی ہونی چاہیے اس طرح وہ بچپن میں یکاری اور موت سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ ماں کے ڈودھ کی بجائے دیگر تبادل نہداوں کے استعمال سے بچے کو آئے دن کوئی نہ کوئی خطرہ

درپیش رہتا ہے۔ ڈاکٹری کے مطابق پانچ سال سے کم عمر کے پچاس فیصد سے زیادہ بچے نصیل تغذیہ سے بلاک ہوتے ہیں۔

☆ ماں کا ڈودھ۔ گائے کا ڈودھ

ماں کا ڈودھ ایک کثیر لحمیاتی غذا ہے، گائے کے ڈودھ میں انسانی ڈودھ کی نسبت 4 ٹنہ زیادہ لحمیات ہوتے ہیں، واضح رہے کہ ڈودھ میں کیسین، البوین اور گلوہن نامی لحمیات ہوتی ہیں (گائے کے ڈودھ کے پروٹئین میں 90 فیصد کیسینو جن اور 10 فیصد لیکٹ لمبیوں میں کیسین انسانی ڈودھ کی نسبت 6 ٹنہ زیادہ ہوتی ہے جس سے بڑی اور گاڑھی مھلکیاں بنتی ہیں جنہیں ہضم کرنا انسانی بچے کے انتہائی مشکل ہوتا ہے، جب کہ ماں کے ڈودھ میں بہ آسانی جذب ہونے والی چھاپہ والے لحمیات 70 فیصد پائے جاتے ہیں جو بچے کے لیے زودہشم، اس کی جسمانی ساخت کے لیے مثالی اور بہ آسانی تکمل طور پر استعمال میں آجاتے ہیں۔

گائے کے ڈودھ میں فسیائل ایلامین زیادہ ہوتا ہے جو بچے کے لیے ہضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے اور جسم میں جمع ہوتا رہتا ہے جو بعدراہ اس زہر میں اثرات پیدا کرنے کا سوجب بتتا ہے، جب کہ ماں کے ڈودھ کے لحمیات سے بچے کے نازک نظام انہضام (معدے) پر دباؤ نہیں پڑتا اور بچہ یہ ڈودھ باہسانی ہضم کر لیتا ہے اور اس میں افلاٹ کم ہوتے ہیں تھکی وجہ ہے کہ گائے کا ڈودھ استعمال کرنے والے بچوں کو پوٹی زیادہ مقدار میں آتی ہے۔ انسانی ڈودھ میں زودہ ہضم چکنائی (اویلیک ایسڈ) اور ہضم چکنائی (لائی پیز) زیادہ اور گائے کے ڈودھ میں کم پائی جاتی ہے جب کہ ٹھنڈ چکنائی (بیونڈک ایسڈ) گائے کے ڈودھ میں زیادہ پائی جاتی ہے، جس کی وجہ سے بچے آئے دن اسہال اور انلٹیوں کا شکار رہتے ہیں۔ تھکی وجہ ہے کہ ماں کا ڈودھ پینے والے بچے بہت کم معدے کی تکالیف میں نجلا ہوتے ہیں اور اگر یہ ڈودھ نکالتے بھی ہیں تو اس میں نوٹیس ہوتی۔

ماں کے ڈودھ میں شکر (لیکنوں) پائی جاتی ہے جو دماغی غذا اور ارتقاء کے لیے ضروری ہے اور گائے کے ڈودھ میں کلیشیم اور فاسفورس زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں

لیکن ماں کے ڈودھ میں پایا جانے والا گلیشیم گائے کے ڈودھ کا ایک تہائی ہوتا ہے لیکن بہتر طور پر ہضم ہوتا ہے، مزید برآس گائے کے ڈودھ میں فولاد کی مقدار کم ہوتی ہے۔

پروفٹن میگرین کی حالیہ اشاعت کے مطابق ماں کا ڈودھ پینے والے بچوں میں الرجی کا مسئلہ بوالی کا ڈودھ پینے والے بچوں سے کم ہوتا ہے، اس کی وجہ یہ بیان کی گئی ہے کہ پروفٹن چھ سے نو ماہ کی عمر سے پہلے بچے کی آنتوں کی جملی سے گزر سکتے ہیں اور گائے کے ڈودھ میں پائے جانے والے پروفٹن الرجی پیدا کر سکتے ہیں۔ خصوصاً بینا لیکو گلوبولین (beta-lactoglobulin) اینٹی جن کے طور پر عمل کر سکتی ہے، انسانی ڈودھ میں بینا لیکو گلوبولین جیسی کوئی پروفٹن نہیں پائی جاتی۔

حالیہ تحقیق کے مطابق گائے کا ڈودھ ایک سال سے کم عمر کے بچے کو نہیں دینا چاہیے کیونکہ اس سے بچے کو اینیما ہو سکتا ہے جو بچے کی آنتوں میں تحوزہ اتحوزہ انوں رہنے سے پیدا ہوتا ہے۔

باہر کا ڈودھ اور ڈبہ بند ڈودھ کے نقصانات
گائے، بھیس یا فارمولہ ڈودھ میں غذائی اجزاء کی مقدار کم ہوتی ہے جس سے بچے کی نشوونما پر نہ مے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

باہر کا ڈودھ پینے والے بچے اکثر ویٹسٹر نظام ہاضم کی بیماریوں کا شکار رہتے ہیں۔ ایسے بچے ماحولیاتی آلودگی کا زیادہ شکار ہوتے ہیں جس کی وجہ سے آئے روز یہ بچے مختلف بیماریوں کی زد میں رہتے ہیں۔

بچے کو ڈودھ پلانے کی صحیح مقدار کا اندازہ کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ باہر کے ڈودھ پر پلنے والے بچے موناپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔

باہر کے ڈودھ میں جتنی بھی احتیاط کی جائے یہروںی جراشیم کے شامل ہونے کا خدشہ بہر صورت موجود رہتا ہے جو کہ بچے کے لئے نقصان وہ ہے۔

بوالی سے ڈودھ پینے والے بچے کے معدے میں یہروںی ہوا بھر جاتی ہے جو کہ نظام ہضم میں پچیدگیوں کا باعث ہے۔

مین الاقوامی ادارہ صحت اور یونیسف کی مختلف رپورٹس کے مطابق پاکستان کی

خواتین پہلے چھ ماہ میں ہی بچوں کو بیرولی غذا میں (پانی، گریپ و اڑیا جانوروں کا دودھ) شروع کر دیتی ہیں جو بچوں میں آنتوں کی سوزش کا باعث بنتے ہیں۔ پاکستان میں ستر فیصد بچوں میں خوبی غذا ابتدائی ایام سے ہی شروع کر دی جاتی ہے جس کا ہضم کرنے والے بچوں کی آنتوں کے لئے ممکن نہیں ہوتا۔ چنانچہ وہ بہت جلد آنتوں کی مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اقوام متحدہ کے ایک حاکم کونسل میں یہ بات واضح طور پر کہی گئی ہے کہ ذبے کا دودھ محفوظ نہیں اور یہ ماں کے دودھ کا نعم البدل نہیں ہو سکتا کیونکہ اس میں خطرناک اجزاء کسی بھی لحد داخل ہو سکتے ہیں جو کہ نئی نسل کی اموات اور بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔ لہذا ان حقائق کی روشنی میں یہ بات کہی جاسکتی ہے کہ ”ماں کا دودھ ایک مکمل طبعی غذا ہے جو بچوں کا پیدائشی، نہایی اور قانونی حق ہے، اس سے بچے کو محروم نہیں کرنا چاہیے۔“

اب یہ بات تقریباً پایہ ثبوت تک پہنچ گئی ہے کہ شیر خوار بچوں کو گائے کا دودھ نہ پلایا جائے تو انہیں بعد میں ذیابتیں ہونے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔ یہ بات جیلیںکی کے چلندرن اسپتال میں تحقیق کے بعد بتائی گئی۔ اس تحقیق کے ذریعے معلوم ہوا ہے کہ پیدائش کے ابتدائی چار ماہ کے دوران جن بچوں کو صرف ماں کا دودھ پلایا گیا ان بچوں کے مقابلے میں جنہیں گائے کے دودھ پر پالا گیا تھا، ۷۰۰۰ اسال کی عمر تک پہنچنے پر اس مرض سے نجائزیادہ محفوظ رہے۔

قدرت نے ہر ماں کے دودھ میں اس کے بچے کی مخصوص غذائی ضروریات کا پورا انتظام کیا ہوتا ہے۔ باوجود بہترین تحقیقات کے ابھی تک سائنس دان ماں کے دودھ کے مقابلے میں متوازن اور صحیت بخش نہاد تیار نہیں کر سکے۔ چھٹے تیس چالیس برسوں میں باہر کا دودھ پیئے والے بچوں میں دیکھنے والے نقص اور چھپیدگیاں پہنچ دیے گئے خاکے میں بتائی گئیں ہیں:

دودھ میں نقص بچے میں پیدا ہونے والے نقص

فولک ایسڈ اور حیاتین سی کی کمی بڑے پیانے پر ہونے والی خون کی کمی

پائیما را اکسین کی کمی
سرگی کے دورے، دماغ کا شل ہوتا اور دماغی
صلاحیتوں کا سست ہونا
دماغ میں بناوٹی اور ارتقائی نقص
جسم میں پانی کی کمی، یور بیسا
دماغ میں نقصان

غیر متوازن پر و نہن
پر و نہن کی زیادتی
جیاتین ای کی کمی
فولاد کی کمی
فولاد کی زیادتی

خون کے سرخ ذرات کی تیاری میں نقص
خون کی کمی، بیماریوں کے خلاف مدافعتی کمزوری
آنتوں میں زخم اور خون بہنا، خون کی کمی اور مدافعتی
نظام کی کمزوری

جیاتین ڈی کی زیادتی
تشنج کے دورے پڑنا، خون میں شوگر کی زیادتی کی
وجہ سے گردے کمزور ہو جاتے ہیں اور دماغی کمزوری
واقع ہوتی ہے۔

جیاتین ہی کی کمی
مسوز ہموں کا سوچ جاتا اور ان سے خون لکھنا، کمزوری
اور نقاہت

فاسفورس کی زیادتی
خون میں شوگر کی زیادتی کا سبب بنتی ہے جس کی وجہ
سے تشنج کے دورے پڑتے ہیں۔

ضروری چکنائیوں کی غیر موجودگی
پیٹ اور آنکھوں کی خرابی اور جلد کا صحبت مندانہ انداز
میں پہنچنے میں رکاوٹ۔

پچ کے لیے پہلی خوراک

برٹش انسٹی ٹیوٹ آف گائیکی کی ایک تازہ رسچ رپورٹ کے مطابق ڈیوری کے
فوراً بعد پچ کو ماں کی چھاتی پر لانا دینا چاہیے تاکہ پچ کی چلہ ماں کی چلہ کو چھوئے، اسی
حالت میں پچ کی پہلی فیڈنگ (ذودھ پلانے کا عمل) بھی شروع کرا دینا چاہیے کیونکہ پچ
بعد از پیدائش بھوک محسوس کر رہا ہوتا ہے۔ پیدائش کے فوراً بعد ماں کی چھاتیوں سے ایک
ماہہ خارج ہوتا ہے جسے کولیسٹرم کہا جاتا ہے یہ مادہ پچ کی صحت کے لیے بہت ضروری ہوتا

ہے، کیونکہ اس مادے کی بدولت ناصرف بچے کو ضروری غذائی اجزاء ملتے ہیں بلکہ بچہ انگلش سے بھی محفوظ رہ سکتا ہے۔ قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں کے لیے بھی یہ مادہ (کولیسم) بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہوتا ہے اور ان کی اکثر کمزوریاں اسی ذودھ سے پوری ہو جاتی ہیں، قبل از وقت پیدا ہونے والا بچہ اگر ذودھ پینے میں وقت محسوں کرے تو ذودھ کو پھپ کے ذریعے نکال کر اسے پلاپا جا سکتا ہے، بہتال میں ایسے بچوں کے لیے ایک خصوصی ثواب کا سہارا لایا جانا ہے جسے بچے کے مدد سے مسلک کر کے اسے ذودھ پلاپا جاتا ہے۔

بچے کو ذودھ پلانے کا طریقہ

بچے کو ذودھ پلانے کے دوران بچے کو تھامے رکھنے کی اہمیت ہے، تاکہ بچہ چھاتی سے ذودھ با آسانی چوں سکے۔ ماں کو بھی پر سکون اور آرام دہ حالت میں بینخنا چاہیے۔ تاکہ اس کی چھاتیوں سے ذودھ اچھی طرح سے رواؤ ہو سکے۔

بچے کو ذودھ پلاتے ہوئے اپنے ہاتھ یا بازو سے بچے کے سر کو تھامے رکھیں۔ بچے کا سر اور جسم بالکل سیدھے میں ہونے چاہیں۔ بچے کا منہ پوری طرح کھلنے کا انتظار کریں پھر بچے کو اپنی چھاتی کے قریب لائیں اور اپنی چھاتی کے نیل (بھٹن) سے بچے کے نجلے ہونٹ کو گلدگدایں، جب بچے کو اپنی چھاتی سے لگائیں۔ جب بچے اپنے منہ میں نیل پوری طرح لے لے تو اس کا منہ نیل اور چھاتی کے کچھ حصے سے پوری طرح بھر جانا چاہیے۔ اگر چہلی بار ماں بننے والی عورت کو ذودھ پلانے میں مشکل پیش آرہی ہو تو کسی الیکی عورت کی مدد لیں جو کہ تجربہ کار ہو۔

مختصرًا بچے کو ذودھ پلانے وقت درج ذیل باتوں کا خیال رکھیں:

(الف) خود کو اور بچے کو مکمل حد تک آرام دہ انداز میں رکھنا چاہیے۔

(ب) دونوں انگلیوں سے چھاتی کو سہارا دیتے ہوئے بچے کا منہ چھاتی سے لگاتا چاہیے۔ اس وقت اس کا سر ذرا چیچھے اور نحوزی چھاتی سے لگی ہوئی چاہیے، سر ذرا چیچھے رہے تو اس کی سانس رکنے کا امکان نہیں رہے گا۔

بچے کے گال کو چھاتی کے قریب آتے ہی وہ خود اسے منہ میں لے کر پھونٹے گے گا۔ اب اسے باری باری دونوں طرف سے دودھ پلانا چاہیے۔ بچہ اگر ابتداء میں چھاتیوں کو منہ نہ لگائے تو پریشان نہیں ہوتا چاہیے کیونکہ کئی بچے چھاتیوں کو پھونٹنے میں وقت محسوس کرتے ہیں۔

(d) کوشش کریں کہ بچہ نیل کو پوری طرح منہ کے اندر لے لے اور وہ اس کی زبان پر رہے۔

(e) دودھ پلانا روکنا ہو تو اپنی انگلی بچے کے منہ کی طرف لا کر اسے الگ کر دیجئے۔ یہ کام بڑی سکولت اور آرام سے کرنا چاہیے، بچہ کو فوراً چھاتیوں سے الگ نہیں کرنا چاہیے۔

درج ذیل علامات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ ماں نے بچے کو تھامنے یا چھاتی سے لگانے میں کوئی غلطی رکی ہے:

۱۔ اگر بچے بے جسمیں ہے، جیخ رہا ہے یا دودھ نہیں پلانا چاہتا تو ممکن ہے کہ وہ بے آرائی محسوس کر رہا ہو۔

۲۔ اگر بچے کا جسم ماں کے جسم کے مقابل یا حاصل نہ ہو، مثلاً وہ اپنی پشت کے ملینا ہوا اور ماں کی چھاتی تک پہنچنے کے لئے اپنا سر موز رہا ہو۔

۳۔ اگر بچے کے دودھ پینے کے دوران ماں کی چھاتی کی نیل کے گرد گبرے رنگ کا حصہ بچے کے منہ سے باہر نظر آ رہا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ بچے نے نیل کا، کافی حصہ اپنے منہ میں نہیں لیا ہوا ہے۔

۴۔ اگر بچے جلدی جلدی دودھ لی رہا ہو اور دودھ پھونٹنے کی بلند آواز آرہی ہو تو اس کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ بچے کو، چھاتی کا کافی حصہ منہ میں لینے کی ضرورت محسوس ہو رہی ہے۔ پہلے چند منٹ کے بعد بچے کو آہستہ رفتار سے اور پوری طرح چوس کر دودھ پلانا چاہیے اور دودھ اچھی طرح لٹکنا چاہیے۔

۵۔ اگر دودھ پلاتے ہوئے ماں کو اکلیف محسوس ہوتی ہو یا نیل کے ترخ جانے کی شکایت ہو تو ممکن ہے کہ بچہ نیل کو پوری طرح منہ کے اندر نہیں لے جا رہا، اس

لئے بچے کے منہ میں پورا نیل داخل کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔
یاد رکھیں:

دو دفعہ پلانے سے پہلے ضروری ہے کہ ماں اپنی چھاتیوں اور ہاتھوں کو دھولیا کرے۔ لیکن چھاتیوں کو دھونے کے لیے صابن وغیرہ ہرگز استعمال نہیں کرتا جائیے اس سے ان میں ٹھنکی پیدا ہو جاتی ہے۔

چھاتیاں روزانہ گرم پانی سے دھو کر اور اگر ضروری ہو تو کوئی بے ضرر پچنانی لگانی چاہیے۔

آرام دہ قسم کا بریز تیر استعمال کرنے سے چھاتیاں آرام دہ رہتی ہیں۔
بچے کو باری باری دونوں چھاتیوں سے دو دفعہ پلانا چاہیے۔

ہر بچے کا دو دفعہ پینے کا اپنا انداز ہوتا ہے اس لئے وہ اپنی مرضی کے مطابق دو دفعہ پینے کے اوقات اور حدت متین کرتا ہے۔ کورنیل میڈیکل کالج کے تحقیق ڈاکٹر ریمن کی تحقیق کے مطابق بچے ایک وقت میں پورا دو دفعہ نہیں لپی سکتے، اس لئے چھاتیوں میں تیس تا تیس فیصد دو دفعہ پانی رہ جاتا ہے۔ اس لئے ماں کو یہ غلط ہنسی لاحق ہو جاتی ہے کہ بچہ کم دو دفعہ پی رہا ہے۔

بچے جب بھی بھوکے ہوتے ہیں، پیاس محسوس کرتے ہیں، باری کے خلاف مراحت کرتے ہیں، ان کا جسم بڑھ رہا ہوتا ہے یا انہیں آرام کی ضرورت ہوتی ہے تو وہ ماں کی چھاتی سے الگ کر دو دفعہ پیانا چاہتے ہیں چنانچہ اگر بھی ماں کی سمجھ میں آرہا ہو کہ بچہ در حقیقت کیا چاہتا ہے تو ماں کو چاہیے کہ بچے کو اپنا دو دفعہ پلانے۔

بچہ رفتہ رفتہ دو دفعہ پینے کا اپنا معمول خود مقرر کرے گا جو عام طور پر ۲۔۳ گھنٹے تک ہو سکتا ہے، اور جب بھی بچے کو بھوک ستائے گی وہ روکر اس کا انتہا کر کرے گا۔ ابتداء میں بچے کے دو دفعہ پینے کی مقدار ۲۳ گھنٹوں میں دس مرتبہ ہو سکتی ہے۔ پہلے بچے کو تین تین چار چار گھنٹوں بعد جب کہ بعد ازاں دن میں تین چار مرتبہ اور بالآخر دو مرتبہ دو دفعہ پلایا جائے۔

بچہ حصی بار چھاتیوں سے دو دفعہ چو سے گا چھاتیاں اتنا ہی دو دفعہ تیار کریں

گی۔ پچھے کو باہر سے کوئی خوراک دینا شروع کر دیں تو چھاتیوں میں دودھ خود بخوند کم ہوتا شروع ہو جائے گا۔

یہ بات ذہن نشین رکھنی چاہیے کہ تجویزی چھاتیاں بھی اتنا ہی دودھ تیار کرتی ہیں جتنا کہ بڑی چھاتیاں دودھ تیار کرتی ہیں۔

وہی پریشانی اور دباؤ ماں کے دودھ کو خلک کرنے کا موجب ہوتے ہیں۔ دودھ کی بہتر انداز کے لئے ماں کو بے غفر، پر سکون اور رلیکس رہنا چاہیے۔

غذائی قلت کی شکار مائیں رضاعت کا عمل تکمیل نہیں کر پاتیں اس لیے ماں کو اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

ایک بار ماں کی رضاعت روک دی جائے تو دوبارہ شروع کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ورزش کرنے کے فوراً بعد ماں کے دودھ میں بلکل سی ترشی آ جاتی ہے اور مٹھاس کم ہو جاتی ہے، یہ ترشی دودھ میں لیکن ایسٹہ کی وجہ سے ہوتی ہے جو ورزش کے بعد تقریباً ۹۰ منٹ تک بڑھا رہتا ہے، اس لئے ورزش کے فوراً بعد پچھے کو دودھ نہ پلائیا جائے۔

دودھ پلانے والی خواتین کو سخت کام کرنے کے بعد، زیادہ غصہ و رنج کی حالت میں دودھ نہیں پلاتا چاہیے،

جماع کے فوراً بعد بھی دودھ نہ پائیں کیونکہ ان حالتوں میں دودھ خراب ہوتا ہے اور پچھے کی سخت متأثر ہو سکتی ہے۔

دودھ پلانے والی خواتین کو باوری چی خانے میں آگے کے سامنے کام کرنے کے فوراً بعد اور غسل کرنے کے فوراً بعد دودھ نہیں پلاتا چاہیے کیونکہ اس طرح سے سردی و گرمی کے اثرات سے پچھے کو زکماں ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔

زمانہ رضاعت میں جلد جلد جماع سے پرہیز کرنا چاہیے کیونکہ جلد جلد مجامعت کرنے سے ایک طرف تو دودھ خراب ہو جاتا ہے اور دوسری طرف اگر حمل نہیں جائے تو پھر پچھے کو دودھ پورا کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اور اگر پچھے حاملہ کا دودھ پیتا رہے تو اسے سوکھے کا مرض لائق ہو سکتا ہے۔ اس لیے کوشش کریں کہ زمانہ

رضاوت کے دوران میں دوبار سے زیادہ جماع نہ کیا جائے۔
کیا بچے کو ضرورت کے مطابق دودھ مل رہا ہے؟

قدرت نے ہر عورت کو بچے کی غذا کی ضروریات کے مطابق دودھ بنانے کی صلاحیت عطا کر لکھی ہے، مال اپنے بچے کو جس قدر زیادہ دودھ پلانے گی اتنا ہی اس کا دودھ زیادہ بنے گا، کیونکہ جب بچہ چھاتی پھونسا شروع کرتا ہے تو ایک پیغام دماغ کو جاتا ہے اور یہی ہے کہ بچہ اور تیار کرو، اس طرح یہ ایک مسلسل چکر بن جاتا ہے کہ بچہ چھاتیوں کو ختم دیتا ہے کہ دودھ اور تیار کرو، اس طرح یہ ایک مسلسل چکر بن جاتا ہے کہ بچہ جب بھی چھاتیوں کو منہ میں لیتا ہے تو دودھ کی تیاری زور و شور سے جاری ہو جاتی ہے۔

بچہ ایک وقت کی پوری غذا یعنی دودھ کی مقدار حاصل کرنے کے لیے کم از کم آدھا گھنٹہ لیتا ہے (سو میں سے شاید دو تین بچے ایسے ہوتے ہیں جو پندرہ منٹ میں اپنی خوراک پوری کر لیتے ہیں)۔ زیادہ تر بچے اس طرح دودھ پیتے ہیں کہ چند گھنٹوں لیے اور سو گئے، تھوڑی دری بعد جا گے چند گھنٹوں لیے اور پھر سو گئے۔ ایسی صورت حال میں مال کو چاہیے کہ بچے کے کان کی لو کے پیچے گدگدی کرے، بچہ فوراً بیدار ہو کر دودھ پھونسا شروع کر دے گا۔ مال کے اس عمل سے بچہ کچیں تا تیس منٹ میں ایک وقت کی خوراک کی مقدار پوری کر لیتا ہے۔ اناڑی مائیں عموماً جو پہلی بار مال فتنی ہیں اس طریقہ کار سے تابلد ہوتی ہیں جس کی وجہ سے بچہ بھوکا رہتا ہے اور رات کو بار بار اٹھتا ہے، جو بچہ دن کے اوقات میں اپنی چوبیں گھنٹوں کی خوراک پوری طرح حاصل نہیں کر پاتا (ایسا مال کی غلطی اور اناڑی کی وجہ سے ہوتا ہے) وہ لازماً رات کو بے چین رہتا ہے اور بار بار جاگتا ہے اور دودھ مانگتا ہے۔ یہ بات بھی واضح ہوئی چاہیے کہ جو بچہ دن کے اوقات میں اپنی خوراک کی مقدار پوری طرح حاصل کر لیتا ہے وہ رات کو صرف پیشاب اور پاخانے کے لیے جاگتا ہے اور اگر بچے کا ہاضمہ درست ہو اور وہ اپنی ضرورت سو فیصد پوری کر پکا ہو تو رات کو پیشاب پاخانے کے لیے بھی بیدار نہ ہو گا اور رات مجرم کوں سے سوئے گا۔ رات کو بچے کا جاگنا کسی بیماری کے سبب بھی ہو سکتا ہے اسکی صورت حال میں کسی معانگ سے بچے کا چیک اپ ضروری ہوتا ہے۔

کئی طریقوں کی مدد سے یہ اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ بچہ ضرورت کے مقابلے دودھ پی رہا ہے یا نہیں۔ ایک طریقہ گلے پیدا رہنے کے ذریعے گلے کرتا ہے، اس بات سے آگاہ رہیں کہ بچے کا پیدا ہونے بھر میں کم از کم چھ مرتبہ گلہا ہونا چاہیے۔ بچے کو دن بھر میں چھوٹے چھوٹے کمی پاخانے آتے ہیں، یہ ابتدائی دنوں میں ہر بار دودھ پینے کے بعد ایک پاخانہ ہو سکتا ہے۔ پہلے بخت کے دوران بچے کو دن بھر میں دو پاخانے آنے چاہیے، ایک سے چار بخت کی غدر کے بچے کو دن میں کم از کم ۵ پاخانے آتے ہیں۔ بعد ازاں جیسے جیسے بچے بڑا ہوتا ہے پاخانوں کی تعداد کم ہوتی جاتی ہے۔

بچے کے دودھ پینے کے انداز سے بھی یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ بچہ دودھ کافی مقدار میں پی رہا ہے کہ نہیں، اگر بچہ پہلے دو گھنٹوں کے دوران ۲۳ گھنٹوں کے وقفے سے زیادہ نیند لے، تو اسے دودھ پلانے کے لیے جگانا چاہیے۔ دودھ پینے کے دوران اس بات کی اہمیت ہے کہ بچہ ماں کے ساتھ چھپنا ہوا ہو، بچے کے دودھ ہڑپ کرنے کی آواز سے بھی یہ اندازہ ہو سکتا ہے کہ بچہ دودھ پی رہا ہے۔ صرف پھوس نہیں رہا۔ بہر حال درج ذیل نشانوں سے یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ بچہ کافی مقدار میں دودھ پی رہا ہے کہ نہیں:

O اگر بچے کا جسم ملک طرح بڑھ رہا ہے اور وہ خوش اور صحبت مند و کھائی دے رہا ہے۔
O بچے ۲۳ گھنٹوں میں چھ یا زیادہ مرتبہ پیشاب کرتا ہے۔ (زرد پیلا پیشاب، گہرا پیلا یا اورنگ نہ ہو)۔

O بچے ۲۳ گھنٹوں میں ایک سے تین مرتبہ پاخانہ کرتا ہے۔ (پاخانے پتھے اور پلیے رنگ کے ہونے چاہیے، سفید یا نیا لے رنگ کے نہ ہوں)۔

O پہلے بخت کے بعد وزن میں مسلسل اضافہ ہوتا چاہیے۔
O بچے کو نیند اچھی طرح آئے اور جائے کے بعد بچہ ہوشیار اور صحبت مند و کھائی دے۔
O اگر بچہ نیل کو زور زور سے پھوستا ہے اور جلدی جلدی گھونٹ بھرتا ہے۔

بچے کو کتنی دفعہ دودھ پلانیں؟
ابتدائیں بچہ ہر دوسرے تیرے گھنٹے بعد دودھ مانگ سکتا ہے، ابتدائیں پینے کا

ہمیں کسی نہ انت

عمل پانچ سے بیس منٹ تک ہو سکتا ہے (دونوں جانب)، یہ پنج کی ضرورت پر منحصر ہوتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ پچھے ایک طرف کا ہی ڈودھ پی کر سو جائے، اس سے فکر مند نہیں ہوا چاہیے اور دوسری مرتبہ دوسری طرف کا ڈودھ پلانا چاہیے۔ اگر پچھے ایک طرف کا ڈودھ زیادہ پیتا ہے تو اسے دوسری طرف سے بھی پلانا چاہیے۔

پچھے بار بار ڈودھ پی سکتا ہے، یہ اس کی بڑھوٹری کی رفتار پر منحصر ہے، عمل تیز ہو تو وہ جلدی ڈودھ طلب کرے گا اور یہ طلب عارضی ہو گی۔ یہ انداز عموماً چھوٹوں بعد ظاہر ہوتا ہے اور پھر دوبارہ تین ماہ بعد۔ اس وقت پچھے ہر ایک گھنٹے بعد ڈودھ مانگ سکتا ہے۔ ایک دو روز بعد ڈودھ کی فراہمی بھی بڑھ جاتی ہے۔

بعض پنجے ایک ہی بریست پر 10 منٹ یا اس سے زیادہ وقت گزار دیتے ہیں، لیکن وہ پنجے بظاہر سوئے ہوئے دکھائی دیتے ہیں لیکن وہ ڈودھ پی رہے ہوتے ہیں۔ بول کے مقابلے میں چھاتی کے ڈودھ کی پنجے کو زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ عموماً چھاتی سے ڈودھ پلانے والی مائیں اپنے بچوں کو دن بھر میں 8 سے 12 مرتبہ ڈودھ پلانی ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ پنجے کا معدہ انسانی ڈودھ کے زیادہ ژرود بہشم ہونے کے باعث جلد ہی خالی ہو جاتا ہے۔ پہلے ماہ کے اختتام پر پچھے رات کو زیادہ وقت سوتا شروع کر دیتا ہے۔ اب پنجے کو اس کے تقاضے پر ڈودھ پلایا جائے یعنی جب وہ نہ کھو کا ہو تو ڈودھ پلانیں۔ اس مقصد کے لیے پچھے کے اشارات کو مدد نظر رکھنا چاہیے ہیں:

O چھاتیوں سے تاک رگڑنا

O بے چینی کا اظہار کرنا

O چونے کی حرکات کرنا یا ہاتھ کو منہ میں لے جانا

O روتا یا چیختا چلانا

عمومی طور پر ہر تمیں چار گھنٹے بعد پنجے کو ڈودھ پلانا چاہیے، لیکن اگر ابتداء میں ہی یہ بات پنجے پر چھوڑ دی گئی ہو کہ وہ کتنی دری ڈودھ پینے گا تو ڈودھ پینے کے عرصے خاسے لبے ہوں گے اور ان کے درمیان وقٹے بھی طویل ہوں گے، اسے انگریزی میں (یعنی پنجے کی مرشی سے اُسے ڈودھ پلانا) کہتے ہیں، پہلے اور

وہیں نہ نہیں

دوسرے دن اچھی طرح ڈودھ پینے کے بعد بچے سے آنکھ کھٹے کے وقایے غیر معمولی نہیں ہوتے۔ یہ ایک عام بات ہے اور اس سے ماں کو آرام کرنے کا موقع مل جاتا ہے، ڈودھ کا جنم بڑھتا ہے تو بچہ زیادہ بار اور کم درستک ڈودھ پیتا ہے۔ تمہرے دن سے 24 گھنٹوں میں بچہ بار سے کم ڈودھ پینا غیر معمولی نہیں۔ اگر بچہ کم مرتبہ ڈودھ مانگتا ہے تو ہو سکتا ہے کہ اسے ہر بار اپنی ضرورت سے کم ڈودھ مل رہا ہو۔ اس کی وجہ غنوادگی، ناچحتی اور یہاں تک ہے، ہر امکانی وجہ کی چھان بین کرنی چاہیے اور اس کا مناسب تدارک ضرور کرنا چاہیے۔

ڈودھ کی مقدار

وقت پر پیدا ہونے والے صحبت مند بچوں میں گلائی کو جن اور پیشاب کی مقدار کم کرنے والے ہار موز کے زیادہ ذخیرہ موجود ہوتے ہیں چنانچہ انہیں ڈودھ یا کوئی سترم اسی وقت درکار ہوتا ہے جب جسمانی طور پر دستیاب ہو، اسے بہت زیادہ جلدی نہیں ہوتی۔ پہلے 24 گھنٹوں میں بچہ ہر دفعہ اس طبقہ میں لیزہر ڈودھ پیتا ہے، دوسرے 24 گھنٹوں میں یہ مقدار 14 میلی لیتر تک بڑھ جاتی ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ اس بارے میں صحیح صحیح معلومات نہیں ہو سکتیں کہ کسی بچے کو اطمینان بخش طور پر پروان چڑھتے کے لیے ڈودھ کی کتنی مقدار درکار ہوتی ہے، اگر ابتداء میں بچے کے وزن میں کمی 10 فیصد سے بڑھ جاتی ہے تو یہ واضح ہے کہ وہ کافی مقدار میں ڈودھ نہیں پی رہا اور ماں کو مدد کی ضرورت ہے۔ اگر دوسری دن تک بچے کا وزن اس کے پیدائشی وزن کے برابر ہو گیا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ کافی مقدار میں ڈودھ پی رہا ہے۔

اگر ڈودھ زیادہ آرہا ہو

ابتدائی دنوں میں چھاتیوں میں ٹون اور ڈودھ کی فراہمی زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے چھاتیاں بخوبی جاتی ہیں، یہ صورت حال پریشان گن نہیں ہوتی۔ جب بچہ اپنی ضرورت پوری کرنے لگے گا تو یہ صورت حال باقی نہیں رہے گی۔

اگر ماں کو ڈودھ زیادہ مقدار میں آرہا ہو اور بچے کو پلانے کے بعد بھی نیچے جاتا ہو تو اسے خانع کرنے کی بجائے صاف سترے پہپ سے نکال کر صاف بوتل میں بھر کر

اسے فریزر میں رکھ دینا چاہیے اور بچے کو جب بھی پلانا ہو اسے چوہ بھے یا مانگرو یا یون میں گرم کرنے کی بجائے کمرے کے درجہ حرارت پر مخدود دودھ کو تمٹھنے کے بعد بچے کو بوائل میں بھر کر پلاو دینا چاہیے، اسے گرم کرنے سے اس میں موجود صحت بخش دافع اجسام ختم ہو جاتے ہیں۔ سردی زیادہ ہوتا تو اسے ٹل کے بچے رکھ کر پانی بوائل پر بھانے سے اور پھر گرم پانی کی نونتی کھول کر دھیرے دھیرے بلکا گرم کر لینے کے بعد بچے کو پلاو دیں، اس طرح سے دودھ کا پروٹئین ضائع ہونے سے بچ جائے گا۔

ڈودھ دو انس کی بوائل میں ڈال کر فریز کرنا چاہیے۔ اس طرح اسے خیم گرم پانی میں پکھانے میں صرف پانچ منٹ لگیں گے جب کہ کمرے کے درجہ حرارت پر پکھانے میں ۲۵ منٹ لگ جائیں گے۔ یہ ڈودھ ۳ سے ۶ ماہ کے اندر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ ڈودھ کسی دوسرے یا دار بچے کے کام بھی آ سکتا ہے یا پھر ایسی یا دار ماں کے بچے کو پلاپایا جا سکتا ہے جو ٹھوڑا پہنچا ڈودھ نہ پلا سکتی ہو۔

اگر ڈودھ سوکھنے لگے

اس سلسلے میں یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ رسد، طلب کے مطابق ہوتی ہے۔ پچھلی جلد ڈودھ طلب کرے گا، ڈودھ اتنی ہی مقدار میں بننے گا، نوزائدہ بچوں کو بھیں، گائے یا ذبہ بند ڈودھ شروع کرانے کا بڑھتا ہوا رجحان ماں کو اپنادودھ ناکافی ہونے کے اندریشے کی نشانہ ہی کرتا ہے، حالانکہ تمام ماں کا ڈودھ ان کے بچوں کی غذائی ضروریات سے کہیں زیادہ نہ تھا ہے لیکن ماں کو ایک سوچی کبھی تحریک کے تحت اپنے ڈودھ کی مقدار کے بارے میں عدم اعتمادی کا شکار بنا لیا گیا ہے اس تحریک کی ذمہ دار مصنوعی ڈودھ اور خوراک بنانے والے ادارے اور کمپنیوں کی ریڈی یو اور ٹی وی پر مقبول ترین ڈراموں کے ساتھ اپنی مصنوعات کی فروخت کے لیے اشتہار بازی ہے، اس کے علاوہ یہ کمپنیاں اپنی مصنوعات کو فروغ دینے کے لیے طرح طرح کے ہتھکنڈے استعمال کرتی ہیں، مختلف جھوٹی اور گمراہ ٹکنی معلومات کی بوجھاڑ کر کے ماں کو یہ باور کرانے کی کوشش کی جاتی ہے کہ ان کا ڈودھ بچے کے لیے ناکافی ہے اور اس کی غذائی ضروریات کو پوری کرنے سے قادر ہے۔

امل اسی نہ است

لیکن اگر اس کے باوجود مان کو واقعی یہ محسوس ہونے لگے کہ ڈودھ کافی مقدار میں نہیں ہے رہا ہے تو مناسب علاج معاledge کے ساتھ یہ ٹرکار گر ہو سکتے ہیں:

(الف) مان کا ڈودھ جلدی بضم ہو جاتا ہے اس لیے پچھے کو جلدی جلدی ڈودھ پلانا چاہیے، اس طرح چھاتیوں کو تحریک لٹتی ہے اور زیادہ ڈودھ تیار ہوتا ہے۔

(ب) پچھے کو بول کا ڈودھ پلانے سے اس کی بحکم کم ہو جائے گی جس کی وجہ سے یہ مان کی چھاتیوں کو اپنی طرح نہیں پوس سکے گا۔ اس کے علاوہ پھون کو ایک چھاتی کا ڈودھ پلانا کرتے دوسرا چھاتی سے لگانا چاہیے۔

(ج) جب تک پچھے چاہیے تب تک ڈودھ پلاتے رہنا چاہیے اس طرح سے بچھے مطمئن رہے گا۔

(د) مان کو چاہیے کہ صحیت بخش نہدا کھائے اور جو نبی بھوک محسوس ہو تو فوراً ڈودھ پی لے۔ مان کے لیے آرام کرنا بھی ضروری ہے خاص طور پر چھلکی کے ابتدائی دنوں میں مان کو گھر میلو کام کاج کی فلکر نہیں کرنی چاہیے بلکہ اپنی پہری توجہ پچھے پر لگا دینی چاہیے۔ ڈودھ پلاتے وقت مان کو پہر سکون حالت میں ہونا چاہیے شریعت کے مطابق بھی پچھے کو ڈودھ پلاتے وقت مان کو غصے اور کوفت میں نہلا نہیں رہنا چاہیے۔

۴) ڈودھ اترنے کے عمل میں مدد کے لیے ذیل میں چند تجویزی جاری ہیں:

☆ آرام دہ ٹرکری پر بینچے جائیں جس سے آپ کے بازوں اور پینچے کو سہارا لے۔ ڈودھ پلانے والی بہت سی ماوں کو بخولا نما کری مناسب لٹتی ہے۔

☆ اس بات کو یقینی ہنا کہ آپ کا بچھے آپ کی بریست پر مناسب پوزیشن میں ہے چھاتی کا ڈودھ کا میابی سے پلانے میں سمجھ پوزیشن کی بڑی اہمیت ہوتی ہے۔

☆ ڈودھ پلانے کے دوران نہدا نیت سے بھرپور مشرد ب پیش اور کوئی قرات ساعت فرمائیں۔

☆ نشہ اور تم کی کوئی بھی چیز استعمال کرنے سے ڈودھ اترنے میں مشکلات پیش آ سکتی ہیں۔

☆ دودھ پلانے کے زمانے میں نرگنگ بریز راستعمال کریں تاکہ بریست کو سہارا مل سکے۔

☆ بچے کو دودھ پلانے کے لیے پر سکون جگہ کا انتخاب کریں۔

☆ بچے کی بھوک کا خیال آتے ہی اکثر ماہیں کو دودھ اُتر آتا ہے۔

بچے کو چھاتیوں سے دودھ پلانے کی مدت

عجموماً عورتیں یہ سوال کرتی ہیں کہ بچے کو کتنی مدت تک دودھ پلانا چاہیے، واضح ہو کہ شرمنی طور پر بچے کو دودھ پلانے کی مدت کا تعین کر دیا گیا ہے اور یہ مدت دو سال مقرر کی گئی ہے، لیکن دین اسلام میں کوئی جبر نہیں ہے، ایسی خواتین جو صحت مند ہوں اور انہیں بچے کو دودھ پلانے کے زمانے میں کوئی کمزوری نہ ہوتی ہو بلکہ صحت مند خواتین میں بچے کو دودھ پلانے سے بیٹھت آتی ہے اور انہیں گونا گون سرت کا احساس ہوتا ہے۔ اس کے بعد سچے زچائیں کمزور صحت کی حامل ہوتی ہیں اور دودھ پلانے میں کمزوری اور پریشانی محسوس کرتی ہیں، اس لیے قول فیصل یہ ہے کہ اگر زچہ صحت مند ہے تو اس کو پوری مدت یا کم از کم اس وقت تک دودھ ضرور پلانا چاہیے جب تک بچے کے دو چار دانت نکل آئیں تاکہ وہ بیرونی غذا کھانے کے قابل ہو جائے اور جو زچائیں کمزور صحت والی ہوں یا ان کے دودھ میں کوئی نقش یا خرابی ہو تو ان کو اختیار ہے کہ جب وہ اپنے اندر کمزوری محسوس کریں یا ان کا دودھ بچے کو موافق نہ آ رہا ہو اور بچے بیمار رہتا ہو تو ان کو جلد از جلد دودھ چھڑا دینا چاہیے۔ (ناقص دودھ کی اصلاح کے لیے ہوسیو پتھک معالجہ اگلے صفحات پر ملاحظہ فرمائیں)۔

کئی خواتین یہ شکایت کرتی ہیں کہ ان کا بچہ دو سال کے بعد بھی دودھ نہیں چھوڑتا اور لاکھ جتن کرنے کے باوجود ہر وقت چھاتیوں سے چمنا رہتا ہے، ایسی صورت میں ہوسیو پتھک دو ایک کیٹی نم۔ ۲۰۰ طاقت کی چند خوراکیں موثر رہتی ہیں، اس دوا سے دودھ خشک ہو جاتا ہے اور بچے خود ہی چھاتیوں کو منڈانا چھوڑ دیتا ہے۔

کیا بچے کو دودھ پلانے سے پستان لشکن لگتے ہیں؟

بعض عورتیں یہ خیال کرتی ہیں کہ بچے کو دودھ پلانے سے پستان ڈھلک کر لگتے

لگتے ہیں جو خوبصورتی کو متاثر کرنے کا سبب بنتے ہیں، اس خیال کا حقیقت سے کوئی واسطہ نہیں ہے۔ دودھ پلانے سے پستان نہیں ڈھلتے بلکہ غلط طریقے سے یہ صورت حال سامنے آتی ہے، بچے کو دودھ پلانے کے مناسب طریقے اختیار کیے جائیں تو تاصرف ماں کی ظاہری خوبصورتی برقرار رہتی ہے بلکہ بچے کو دودھ پینے میں بھی آسانی رہتی ہے۔ ایسی پوزیشن میں بچے کو دودھ پایا جائے جس میں بچہ پستانوں کو اپنی طرف کھینچنے کی کوشش کریں تو پستان لٹک جاتے ہیں اور بدصورتی کا سبب بنتے ہیں لیکن اگر بچے کو صحیح پوزیشن پر رکھ کر دودھ پلانیں اور پسل بچے کے منہ میں پوری طرح آجائے تو بچہ پستانوں کو کھینچنے گا نہیں اور پستان اپنی ظاہری صورت برقرار رکھیں گے۔

امریکی انجمن اطفال کی ماں کے دودھ کے متعلق شائع کردہ روپورٹ
”ماں کا دودھ بچے کی ضرورت کے میں مطابق ہے۔ بچے کو شروع کے ۶۲۶۲ ماہ ماں کا دودھ ہی ملتا چاہیے۔ اس کے علاوہ کچھ اور نہیں۔ ماں کے دودھ سے جسم ساز مغذیات صحیح مقدار میں حاصل ہو سکتے ہیں۔ بچے کو ماں کے دودھ سے وہ لمحیات ملتی ہیں جو نازک ہاضم کے لئے مناسب ہیں جن میں کوئی بھی حیثیت پیدا کرنے والی چیز نہیں ہوتی۔ یہ دودھ معدے میں کم پھیلکیاں پیدا کرتا ہے۔ چون کہ اس میں یہ خصوصیت ہوتی ہے کہ یہ بچے کے جسم میں بیماریوں کے خلاف قوت دفاعت پیدا کرتی ہے اس لئے ماں کا دودھ پینے والے بچے موہی بیماریوں اور دیگر عنوتوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ بچوں کو بیماریوں سے یہ تحفظ ان اثنی بادیز کی وجہ سے ہوتا ہے جو کہ ان کو ماں کے دودھ سے ملتے ہیں۔ یہ بچے مونے بھی نہیں ہوتے۔ زمانہ حل میں ہونے والی ماں کی فربہ بھی کم ہو جاتی ہے۔ کیوں کہ ماں کے روزانہ دودھ پلانے میں ۱۰۰۰ احرارے خرچ ہوتے ہیں۔ ماں کا دودھ زود ہضم بھی ہے۔ اوپر کا دودھ پینے والے بچوں کے فضلہ میں پچنانی زیادہ خارج ہوتی ہے جس کی وجہ سے حرارے، کمیشم اور پچنانی میں حل پذیر ہیاتمن (ہیاتمن۔ اے، ڈی، ای، اور کے) کا حصول مشکل ہوتا ہے۔ ماں اور بچے میں جذباتی قربت و تعلق پیدا ہوتا ہے جس کے نقوش تمام عمر تباہ رہتے ہیں۔ اپنا دودھ پلانا سہولت بھی ہے اور اس

سے متعدد جہنگھٹوں سے نجات مل جاتی ہے۔ اوپر کا دودھ پلانے میں تین گنا زیادہ خرچ ہوتا ہے اس طرح اپنا دودھ پانا کفایت شعاراتی بھی ہے۔ اب سمجھ دار اور تعلیم یافتہ خواتین میں اپنا دودھ پلانے کا رجحان بڑھ رہا ہے انہیں معلوم ہے کہ ان کے بچے کے لئے ان کے اپنے دودھ سے بہتر اور کوئی چیز نہیں ہے۔ مغرب کی کارکن خواتین بھی اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں۔ وہاں پر کام کرنے والی جگہوں پر اس قسم کی سبوسیں بہم پہنچانی جاتی ہیں۔ اپنا دودھ نکال کر فرائی میں رکھا جاسکتا ہے تاکہ بوقت ضرورت استعمال کیا جاسکے۔“

ماں کا دودھ۔ لاکھوں بچوں کا تحفظ (ایک رپورٹ)

گزشتہ دنوں کراجی میں "مستقبل کے لئے قومی غذائی حکمت عملی" کے عنوان سے آغا خان یونیورسٹی میں ایک سپوزیم منعقد کیا گیا۔ اس سپوزیم کے انعقاد میں وفاقی وزارت صحت، آغا خان یونیورسٹی اور یونیسیف کا تعاون شامل تھا۔ اس سپوزیم کے شرکاء کے اظہار خیال کے مطابق اگر ماں میں اپنے بچے کو دودھ پلائیں تو صرف پاکستان میں ہر سال ایک لاکھ نوزائیدہ بچوں کی جائیں بچائی جائیں گی۔ بچے کے ابتدائی چہ ماہ اس حوالے سے بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ دوسری ضروری نہادوں کی بروقت فراہمی سے مزید ۳۰ ہزار بچوں کو موت کا نواحی بنتے سے بچایا جاسکتا ہے۔ شرکاء نے غذا کی بروقت فراہمی میں حائل معماشی اور معاشرتی رکاوتوں پر روشنی ڈالتے ہوئے کہا ہے کہ پاکستان میں یہ صورتحال بہت سُچبیر ہے۔ ۳۷ فیصد بچے کم وزن پیدا ہوتے ہیں جب کہ 36.5 فیصد مادوں میں فولاد کی کمی نوٹ کی گئی ہے۔ دوسری جانب پاکستان میں 17 فیصد افراد موناپے کا شکار ہیں، جو کہ بیشتر بیماریوں کا پیش خیرہ ثابت ہوتا ہے۔

وفاقی وزارت صحت کے ڈائریکٹر جزل نے کہا ہے کہ حکومت نے ماں کے دودھ پلانے اور بچوں کی بقاء کے حوالے سے ایک آرڈیننس وضع کیا ہے۔ اس کے اطلاق سے پاکستانی خواتین کو اپنے بچوں کو چھاتی کا دودھ پلانے جیسے اہم معاملے پر آمادہ کرنے میں مدد ملے گی۔ انہوں نے مزید کہا ہے "آبادی میں بیماریوں کی وجہ پر خاطر خواہ معلومات اب قابل رسائی ہیں۔ دیکھنا یہ ہے کہ ہم کس طرح ان معلومات کو استعمال کرتے ہوئی موثر

منصوبہ ہے بنا کر امراض کی اس صورت حال کو بدل سکتے ہیں۔ گذشتہ دو عشروں سے کئی روپورثمن اور منصوبے وضع کئے جا چکے ہیں لیکن انہیں اب تک درست طور پر نہیں آزمایا گیا۔“

سو گرام دودھ میں شامل مختلف اجزاء اور ان کی مقدار

حرارتے	65	بھیس کا دودھ	گائے کا دودھ	ماں کا دودھ
پروٹین	3.3	5 گرام	2.3 گرام	1.3 گرام
چکنائی	3.8	4 گرام	4.5 گرام	4.1 گرام
لیکٹوس	.	4.7 گرام	4.6 گرام	7.2 گرام
کیا شیم	120	120 ملی گرام	130 ملی گرام	34 ملی گرام
فولاد	0.05	0.2 ملی گرام	0.04 ملی گرام	0.07 ملی گرام
حیاتن-ب	0.04	--	0.04 ملی گرام	0.02 ملی گرام
حیاتن-ب(۲)	0.19	--	0.15 ملی گرام	0.03 ملی گرام
تیاسین	0.86	0.97 ملی گرام	--	0.69 ملی گرام
حیاتن-ج	1.5	1.5 ملی گرام	0.2 ملی گرام	3.7 ملی گرام
حیاتن-الف	3.35	4.45 مانگرو گرام	4.0 مانگرو گرام	60 مانگرو گرام
کیرونٹن	2.2	--	--	--
فولک ایڈ	0.05	0.05 مانگرو گرام	--	0.05 مانگرو گرام
فاسفورس	95	130 ملی گرام	15 ملی گرام	15 ملی گرام
سوڈیم	2.2	--	--	0.7 ملی مول

مختلف اقسام کے دودھ کا تجزیہ (فی صد مقدار)

حرارتے	شکر	چکنائی	لحیات	ماں کا دودھ
گائے	1.1	4.6	7.3	68
بھیس	3.6	3.5	5	66
بکری	3.8	7.5	4.4	102
گائے	3.3	4.5	4.4	71

علامات

- ۱۔ پستان چھونے سے انتہائی ذکی الحس ہوتے ہیں۔
- ۲۔ مریضہ کو شدید درد کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔
- ۳۔ پستان سخت اور نحوس ہو جاتے ہیں۔
- ۴۔ مریضہ کے سارے جسم میں درد اور تناؤ نحوس ہوتا ہے۔
- ۵۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور مریضہ پر غشی کے دورے پڑتے ہیں۔

ہومیو پیٹھک علاج

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| ذودھ بہا ہوا اور گاڑھا ہو - | بوریکس، فائی ٹولا، الگوپودیم - ۲۰۰ | ☆ |
| ذودھ بہا ہوا اور بیبری کی مانند ہو - | کیموسیلا، فائی ٹولا کا - ۲۰۰ | ☆ |
| ذودھ بہا ہوا اور تاردار کارب - ۲۰۰ | کالی بائیکروم، بوریکس، کالی | ☆ |
| ذودھ بہا ہوا اور خون آمیز - | سلفر، سی پیا، مرک کار - ۳۰، ۲۰۰ | ☆ |

نوت:- ۳۰ اور ۳ طاقت کی ادویات دن میں تین مرتبے، ۲۰۰ طاقت کی ادویات دن میں ایک مرتبہ اور ان سے اوپری طاقت کی ادویات حسب ضرورت یا ماہر فریشن کے مشورے سے استعمال کرنی چاہئیں۔ تمام ادویات (قطروں کی محل میں) ۵ قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کی جاتی ہیں، جب کہ درج چھریا Q کی علامت سے ظاہر کی جانے والی ادویات کو فی خوراک دس سے پندرہ قطرے دو گھونٹ پانی میں ڈال کر استعمال کرنا چاہیے۔ بائیکریک ادویات کو ۳ گولی فی خوراک دن میں تین مرتبے زبان پر رکھ کے پوس کر استعمال کرنا چاہیے۔

چھاتیوں کی حفاظت و زچہ کے دیگر مسائل

جب چھاتیوں میں دودھ اترتا ہے تو یہ بھاری ہو جاتی ہیں بعض صورتوں میں یہ اکڑ جاتی ہیں اور ان میں درد محسوس ہونے لگتا ہے، اسی صورت میں ایسے انگیسہ (بریزیر) کا انتساب کریں جو کہ چھاتیوں کو مناسب سہارا دے سکے۔ بعض اوقات ولادت کے بعد ابتدائی دنوں میں نپلز زخمی ہو جاتے ہیں یا پھٹ جاتے ہیں اسی صورت حال میں مناسب علاج معالجہ ضروری ہوتا ہے، وقت طور پر دین لیں لگائی جاسکتی ہے لیکن ایک بات کا دھیان رہے کہ نپلز پر کوئی بھی دوائی لگا کیں تو بچے کو دودھ پلانے سے پہلے اس کو اچھی طرح دھولیں۔ اگر چھاتیوں میں سوجن پیدا ہو جائے (سوجن تب موقع پذیر ہوتی ہے جب چھاتیاں دودھ سے بہت زیادہ بھر جاتی ہیں) تو درج ذیل طریقے سے سوجن میں کمی آسکتی ہے:

- ☆ دودھ پلانے سے قبل اپنا ٹپکھ دودھ ہاتھ سے یا بریست پپ سے نکال دیں۔
- ☆ گرم پانی میں ایک کپڑا گیلا کر کے اسے چھاتیوں پر رکھیں اس سے وقت افاقہ ہوتا ہے۔
- ☆ دودھ پلانے کے اوقات کے درمیان چھاتیوں پر شخندی پیاس رکھنا سوجن کو کم کرنے اور بے آرائی میں مغاید رہتی ہیں۔
- ☆ چھاتیوں کو بغل کے نیچے سے پیل کی جانب آہنگی سے مساج کریں، اس سے ناصرف سوجن کم ہوتی ہے بلکہ دودھ کے بہاؤ میں روانی پیدا ہوتی ہے۔
- ☆ یاد رکھیں کہ چھاتیوں کی سوجن عارضی ہوتی ہے اور یہ دودھ کے مناسب اخراج

سے کم ہو جاتی ہے۔ اگر بچے کے دودھ پینے کے باوجود چھاتیاں خالی نہ ہو رہی ہوں یعنی دودھ کی کثرت ہو تو فالتو دودھ کو ہاتھوں کی مدد سے یا بریست پپ کی مدد سے نکال دینا چاہیے، یہ دودھ محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے اور بوقت ضرورت بچے کے کام آسکتا ہے۔ ایسے دودھ کو محفوظ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چھاتیوں سے دودھ نکال کر کسی صاف بوتل میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں، بوقت ضرورت یہ دودھ چولبے پر گرم کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی، بلکہ اس کو عام کرے کے درجہ حرارت پر تھوڑی دیر کر کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر گرم کرنے کی ضرورت نہیں ہو تو یہ بوتل کسی گرم پانی میں کچھ دیر کے لئے رکھ دیں۔

بعض حالتوں میں چھاتیوں میں دودھ رک جانے کے سبب یا چھاتی پر کوئی جز لکھنے کی وجہ سے ان پر سوچن اور ورم نمایاں ہو جاتا ہے جس کا فوری علاج نہ کیا جائے تو پیپ پڑنے کا خدشہ ہوتا ہے، ایسے موقع پر فوری طور پر معانی سے رابطہ کرنا چاہیے۔ اول مرحلہ پر جب کہ تازہ سوچن ہو جس میں سرفحی نمایاں اور ذرا سی نیمیں بھی ناقابل برداشت ہو اور دردرہ رہ کر اٹھتے ہوں تو بیلاڈونا ایک ہزار طاقت کی دو تین خوراکیں (آدھ آدھ گھنٹے بعد دہرا کیں) دینے سے افاقہ ہو جاتا ہے، اگر چوت کا اثر معلوم ہو تو آرینیکا ایک ہزار طاقت کی ایک خوراک پبلے کھلاؤ۔ اگر پستان میں نیتی یا ورم کی گانجھے محسوس ہو اور مواد پڑ جانے کا اندریش ہو تو پھر فائی نویکا ایک ہزار طاقت کی ایک خوراک دینی چاہیے۔ اگر بروقت علاج نہ کیا جائے اور پھوزا بنتا شروع ہو جائے اور اس میں مواد کی نیمسیں اٹھیں اور تپکن محسوس ہو تو پھری لیھیا ایک ہزار یا دو ہزار ایک ایک خوراک دے کر اس کے بعدی لیھیا۔ ۶۸ یا ۳۱ جلد جلد دینے سے بغیر سرجری کے پھوزا پھٹ کر مواد خارج ہو جائے گا۔ اس کے بعد کیلندولا مرہم لگا کر چھوڑ دیں۔

سینے میں گانجھیں یا سوزش کی صورت میں جو کہ عموماً بچے کو زیادہ دری چھاتیوں سے لگائے رکھنے سے، سردی لگ جانے سے، جذباتی برا نیختی، خوف یا کسی بھی دیگر وجہ کی بناء پر چھاتیوں میں گانجھیں یا اپنھن جیسی صورت حال میں درج ذیل ادویات مفید و کارآمد رہتی ہیں:

☆ آرینیکا۔ ۲۰۰

اسکی تمام علامات جو کسی بیرونی چوت کے سبب پیدا ہوئی ہوں تو یہ دوا اندر ویں و بیرونی ہر دو طرح سے استعمال کرنا مجبوب ہے۔

☆ برائی اونیا۔ ۲۰۰

ابتدائی طور پر یہ خاص الخاص دوا ہے، مریضہ کی چھاتیاں سوچ جاتی ہوں، ان

میں اگر ٹوں واقع ہو جائے اور بھاری معلوم ہوتی ہوں اور ان میں دھکا مارنے والا ورد ہوتا ہو تو یہ دو اتفاق ہے۔ اس دوا کی مریضہ کی ایک اور خاص علامت یہ ہے کہ اس کی جلد نکل ہوتی ہے اور ساتھ بخار بھی ہو سکتا ہے۔

☆ بیلاڈونا۔ ۳۰، ۲۰۰

برائی اونیادینے کے بعد اگر چھاتیوں میں اکڑپن اور دباؤ و درد محسوس ہو تو یہ دوا دینے سے علامات میں کمی آ جاتی ہے۔ ایسی مریضہ کی جلد عموماً سرخی مائل ہو جاتی ہے اور دوران ہوں زیادہ تر سر کی طرف رہتا ہے۔

☆ سی لیشیا۔ ۲۰۰

جب چھاتیوں کی پکھن میں سے سیلان خارج ہونا شروع ہو جائے اور یہ سیلان بدبو دار ہو تو یہ دوا مفید ہے۔

☆ سلفر۔ ۲۰۰

ڈودھ پلانے کے نپلز پر مرچیں سی لگیں اور شدید جلن ہو، نپلز کی طرح پھٹ جائیں اور مریضہ اپنے ہاتھ پاؤں پر جلن محسوس کرے تو یہ دوا اکیر کا درجہ رکھتی ہے۔ پہلی پس جو مزمن مریضہ سے مسلسل نکلتی رہے تو یہ دوادینے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

☆ فائی ٹولا کا۔ ۲۰۰

نپلز پھٹنے ہوئے اور ایریولا کے اردو گرد چھوٹے چھوٹے زخم ہوں، بچہ جو نئی چھاتیوں کو منہ میں لے تو پھوٹے جیسا درد ہو اور یہ درد چہ کے سارے بدن میں پھیل جاتا ہو۔ پستان کی رسوبیوں کے لیے اور بغل کے ندوں بڑھے ہوں تو یہ دو انبیاءت سودمند ہے۔

☆ فلاٹریم۔ ۳۰

بچہ جیسے پستان منہ میں لے کر ڈودھ پھونسا شروع کرے تو چہ درد سے بے تاب ہو جائے۔ ڈودھ کی تالیوں میں ہونے والا شدید درد اس دوا سے بہتر ہو جاتا ہے۔ دامیں پستان کوئی تیز چیز لکھنے کا سارہ درد ہو جو پچھے کندھے تک جائے۔

بڑا کروٹن ملگ۔ ۳۰

نپلز چھوٹنے سے بے حد درد کریں اور ان میں چھاڑنے والے درد ہوں جو کندھوں تک جائیں۔

بڑا کیمو میلا۔ ۳۰

نپلز متورم ہوں اور درد کریں اور ڈودھ پلانے کی تکالیف کو برداشت نہ کر سکیں، بچہ جب پستان منہ میں لے تو زچ کی چینیں نکلیں۔

بغیر حمل کے چھاتیوں میں ڈودھ اتر آتا

کئی ایسی کنواری لڑکیاں ہوتی ہیں جن کی چھاتیوں سے ڈودھ یا پتلا پتلا سامواں رہنے لگتا ہے (گوکر یہ حیران گن بات ہے لیکن میڈنیکل ہسپتی میں ایسے کئی کیسر دیکھے گئے ہیں اور اس کے علاوہ کئی بار لڑکوں کی چھاتیوں سے بھی ڈودھ نکلنے کے کیس ریکارڈ پر موجود ہیں)۔ ایسی لڑکیاں جن کی شادی سے قبل چھاتیوں سے ڈودھ نکلنے کی شکایت کریں ان کے لیے یہی بہترین دوا ہے، عموماً اس دوا کی مرایضاوں کو یہ شکایت ماہواری کے نوں میں ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اس غارصے کے لیے درج ذیل دو ایسی بھی بہتر کام کرتی ہیں:

بڑا ایسا فوٹڈا۔ ۲۰۰

بغیر حمل کے پستانوں میں ڈودھ پیدا ہو جائے اور یہ ڈودھ متعفن اور بد بودار ہوتا ہے۔ خواتین کو پستانوں میں ایسی چڑاہت محسوس ہوتی ہے جیسے حمل کے آخری لیام میں حاملہ ہوتی ہے۔ پانچ پانچ قطرے فی خوراک صبح و شام کچھ دن لینے سے بہتری ہو جاتی ہے۔

بڑا چھافیلا اسیلا نا۔ ۳

کنواری لڑکیوں کی چھاتیوں سے ڈودھ یا ڈودھ جیسے مواد کے سیلان کے لیے بہ دوا ہے۔ اس دوا کو پانچ قطرے فی خوراک دن میں چار مرتبہ بخستہ بھر استعمال کرنے کے ثابت نتائج ظاہر ہوتے ہیں۔

جیس کے اختام پر چھاتیوں پر درم کی کیفیت ہو جائے اور ان سے ڈودھ رستے گے تو یہ دوا دن میں تین مرتبہ (پانچ پانچ قطرے فی خوراک ایک گھونٹ پانی میں ڈال کر کچھ دن متواتر استعمال کرنے سے یہ کیفیت نحیک ہو جاتی ہے۔

☆ مرکیورس سال - ۲۰۰

ایسی نوجوان لڑکیاں جو یہ شکایت کریں کہ انہیں جیس کی بجائے چھاتیوں سے ڈودھ نکلنے لگتا ہے تو یہ دوا اکسیر کا درجہ رکھتی ہے، اس دوا کی مریضہ کو عموماً رال بننے کی شکایت بھی رہتی ہے۔ پانچ پانچ قطرے دن میں تین مرتبہ چند دن استعمال کریں۔

چھاتیوں کا ڈھیلا پڑ جانا اور لٹک جانا

بعض نوجوان خواتین کی چھاتیاں قبل از وقت ڈھیلی پڑ جاتی ہیں اور یہ لٹک آتی ہیں جو بہت بد نما معلوم ہوتی ہیں۔ ایسی صورت حال عموماً ان خواتین میں رونما ہوتی ہے جو بچے کو صحیح طریقے سے ڈودھ نہیں پلا سکتیں اور بے ڈھنگے پن سے ڈودھ پلا کر مناسب انگریز کا بھی استعمال نہیں کرتیں۔ بچے کو ڈودھ پلانے کے لیے ہمیشہ ایسی پوزیشن میں بیٹھیں جو دونوں کے لیے آسان ہو اور بچے کا منہ عین پس کے سامنے ہو، بچے کو نہل یعنی کھنچنے کی ضرورت نہ پڑے، یاد رکھیں کہ خود لیٹ اور بچے کو لٹا کر کبھی ڈودھ نہ پلاسیں، اس طرح سے چھاتیاں لٹک جاتی ہیں اور پھر رضااعت کی مدت کے بعد بھی ان کی شیپ خراب رہتی ہے۔

ہومیو پیٹھک طریقہ علاج میں چمافیلا۔ ۱۳ اسی موثر

دوا ہے جو پستانوں کے لٹک جانے کے لیے اور پھر سے ان سڑوں بنانے کے لیے کامیابی سے استعمال کرائی جاتی ہے۔ اس دوا کے پانچ پانچ قطرے ایک گھونٹ پانی میں دن میں تین مرتبہ کئی ہفتے استعمال کرنے سے مثبت نتائج نکلتے ہیں۔

- ☆ پستان کپ سے باہر نکل رہے ہوں یا اندر دھنسے ہوئے ہوں تو یہ کپ چھوٹے ہونے کی علامت ہے۔
- ☆ اگر کپ پستانوں سے مجرنے نہ پائیں تو ایسی خواتین کو فوم والے برینزیر استعمال کرنے چاہئیں۔
- ☆ برینزیر کے نچلے حصے کا بغور معائنہ کریں یہ بہت زیادہ فنگ (tight) نہیں ہوتا چاہیے، انڈربست بینڈ (under bust band) سے ایک انگلی اندر ڈالیں اگر انگلی آسانی سے اندر چلی جائے تو یہ صحیح فنگ کی نشانی ہے۔
پیچے سے معائنہ کریں کہ جسم کا حصہ بینڈ سے باہر تو نہیں آ رہا، اگر آ رہا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ فنگ تائٹ ہے۔

نسوانی خسن کو ممتاز کرنے والے عوامل

موناپا اور پستان

موناپا ایسا عارضہ ہے جو کہ ہر دو جنس کے لیے ایک وبا ہوا ہے اور آج کل کے دور میں یہ مرض کچھ زیادہ ہی پھیلتا جا رہا ہے۔ لیکن خواتین میں اس مرض کی وجہ سے ان کی ظاہری خوبصورتی کو گہن لگ جاتا ہے۔ عورت چاہے کتنی ہی حسین کیوں نہ ہو اگر اس کے فگر زنمایاں نہ ہوں تو اس کا خسن ماند پڑنے لگتا ہے اور موناپا ایسا مرض ہے جس کی وجہ سے فگر زتابہ ہو کر رہ جاتے ہیں۔ خواتین میں پستان کی افزائش چربی سے ہوتی ہے اور اگر جسم کے دیگر اعضاء پر بھی بے ڈھنگے طریقے سے چربی چڑھنے لگے تو پستان کی چربی بھی بڑھنے لگتی ہے اور اس غیر ضروری بڑھاؤ کی وجہ سے ان کی خوبصورتی ممتاز ہوتی ہے۔ اس لیے ایسی خواتین جو اپنی ظاہری خوبصورتی کو قائم دوام رکھنا چاہتی ہیں انہیں چاہیے کہ موناپے سے دور بھائیں اور جب کبھی محسوس ہو کہ جسم بے ڈول ہو رہا ہے تو فوری طور پر اس کا مدارک شروع کر دیں کیونکہ یہ ایسا مرض ہے کہ اگر اس کی طرف لاپرواہی برلنی جائے تو پھر یہ قابو نہیں آتا۔ یاد رکھیں کہ خواتین کے جسم کے امارات بڑھاؤ میں چربی کا ایک خاص عمل دخل ہے لیکن اگر یہ امارات بڑھاؤ بے ڈھنگا ہونے لگے تو اس خوبصورتی کو گہن لگا جاتا ہے۔ آخری صفات پر ایک ایسا چدول دیا جا رہا ہے جس کی مدد سے خواتین اپنے جسم کے امارات بڑھاؤ کی مناسبت کا اندازہ کر سکتی ہیں۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ کچھ عورتیں تو واقعی موٹی ہوتی ہیں لیکن ان کا وزن ان کے قد کے اعتبار سے زیادہ ہوتا ہے۔ لیکن اکثر عورتیں ایسی بھی ہوتی ہیں جو محسوس کرتی ہیں کہ ان کا وزن بہت زیادہ ہے حالانکہ درحقیقت وہ موٹی نہیں ہوتیں۔ وجہ یہ ہے کہ اشتہاری دنیا ہر

روز صحیح و شام ان کے سامنے ایسی عورت کا تصور پیش کرتی ہے جس کی بقول کسی شاعر ہے۔

”نا ہے کہ میرے محبوب کی کمرتی نہیں ہے“

وزن صرف گوشت اور چربی کا نہیں ہوتا بلکہ ہڈیوں کا بھی ہوتا ہے۔ اگر آپ کے خاندان میں نسل آپکی ہڈیاں ہیں یا چھوٹا قد ہے تو آپ کا وزن کم ہو گا جب کہ چوڑی ہڈیوں اور دراز قد کی عورتوں کا وزن زیادہ ہوتا ہے۔

ہر عورت کے جسم کا ایک قدرتی وزن ہوتا ہے اس کی ایک قدرتی ساخت بھی ہوتی ہے جس کی اپنی ہی خوبصورتی ہوتی ہے۔ اگر آپ کے جسم کی ایک قدرتی ساخت ہے تو آپ کو وزن کم کرنے کی بالکل ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ کا پیٹ باہر نکلا ہوا ہے تو بھی آپ کو وزن کم کرنے کی بجائے ایسی ورزش کی ضرورت ہے جو کہ پیٹ کو اندر کرنے میں مدد دے۔

ماہرین کے مطابق مختلف وجوہ کے باعث تمیں برس کے بعد خواتین کے وزن میں اضافہ ہوتا ایک فطری امر ہے اور چالیس برس تک ایک عام خاتون کے وزن میں اوسطاً نصف کلو سالانہ کے حساب سے اضافہ ہونے لگتا ہے۔ تحقیق کے مطابق پیشتر خواتین عمر کے اسی دورانیے میں موٹاپے کا شکار ہوتی ہیں یہ موٹاپا ایک حد میں رہے تو پھر بھی برداشت کیا جاسکتا ہے لیکن اکثر خواتین اسے عمر کا حصہ یا قسم سمجھ کر قبول کر لتی ہیں، حالانکہ اس سے نجات ممکن ہے جب کہ تمیں اور چالیس برس کے درمیان احتیاط برداشت کر ایسی تمام خواتین موٹاپے سے محفوظ رہ سکتی ہیں جو عمر کا یہ مرحلہ طے کر رہی ہیں یا ابھی اس کی ابتدائی ہے۔ احتیاطی مداری کیا ہو سکتی ہیں وہ یہی ہیں کہ کھانے پینے کے معاملے میں احتیاط برداشت کیے، زیادہ وقت آرام کرنے کی بجائے مناسب ورزش یا گھریلو کام کا ج میں صرف کیا جائے اور تو جوانی کی بے اعتدالیاں چھوڑ کر اپنے کھانے کے معاملات کو سنجیدگی سے لیا جائے۔

خواتین میں بدن کی چربی ایسی چیز نہیں کہ جس سے ڈرا جائے۔ قدرت نے یہ آپ کے بدن میں ایک خاص مقصد سے شامل کی ہے۔ جن عورتوں کے بدن پر بالکل چربی نہیں ہوتی یا بہت کم ہوتی ہے، ان کو پچھ پیدا کرنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور ایسی خواتین کو استقطاب کا بھی زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ قدرت کی طرف سے سن بلوغت کے

بعد خواتین کی جسمانی ساخت میں مردوں کی نسبت چیزیں کا تناوب بڑھ جاتا ہے تاکہ وہ زچگی اور دودھ پلانے کے عمل سے بخوبی عہدہ برآ ہو سکیں۔ دوسرا دیکھنے میں یہ آیا ہے کہ شادی کے بعد اکثر لڑکیاں جب پہلے بچے کو جنم دیتی ہیں تو گھر کی بڑی بوڑھیاں زچے کے کھانے کے لیے ثقل چیزیں بناتی ہیں جن میں بادام، پستہ، کھوپر اور لیٹی گھمی اور چار مغز وغیرہ جیسی ثقل چیزیں شامل ہوتی ہیں، ان تمام اشیاء میں فربہ کرنے والے اجزاء کثرت سے پائے جاتے ہیں۔ زچ جب ان کا استعمال شروع کر دیتی ہے تو سینیں سے موٹاپے کی ابتدا شروع ہو جاتی ہے اور ایک اچھی خاصی سارث لڑکی جسمانی طور پر بدئما ہو کر رہ جاتی ہے۔ یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ اگر زچہ ایسی چیزیں کھانے سے انکار کر دے تو زبردستی یہ چیزیں کھلائی جاتی ہیں ان کے خیال میں بچے کی پیدائش کے بعد زچہ کو فوری طاقت کی ضرورت ہوتی ہے لہذا ایسی تذکرہ ضروری ہوتی ہے، حالانکہ طبی تکمیل نظر سے ایسا بالکل نہیں ہے۔ زچگی کے بعد معمول کی تذکرہ استعمال کی جاسکتی ہے۔

خواتین میں موٹاپے کی ایک اور بڑی وجہ وقت بے وقت کھانے کی ہے کچھ خواتین شوقیہ ہر وقت منہ چلاتی رہتی ہیں جب کہ کچھ خواتین کی بجوری ہوتی ہے کہ انہیں زیادہ بار کھانا پڑتا ہے، مثال کے طور پر ایکیے میں بھوک لگنے تو کچھ نہ کچھ کھایتا، خاوند کے ساتھ کھانا، کوئی مہمان وغیرہ آجائے تو ان کے ساتھ میزبانی کے فرائض پورے کرنے کے لیے کھانے میں ساتھ دینا وغیرہ۔ ایسی صورت حال میں خواتین زیادہ کیلوریز جمع کر لیتی ہیں جو کہ موٹاپے کا سبب بنتی ہیں۔

موٹاپے کا رجحان ان بیوگفت کے بعد مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں زیادہ ہے۔ خاص طور پر دوران حمل ہار موز کی کمی بیشی اور بے جا خوراک کے استعمال سے خواتین موٹاپے کی طرف مائل ہو جاتی ہیں۔ موٹاپے کے اعتبار سے سب سے نازک وقت حمل کا ہوتا ہے۔ جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو اس کے وزن میں ۳۰ پونڈ کا اضافہ ہوتا ہے جس میں نصف "منے اور اس کے لوازمات" کا اور نصف چکنائیوں کی صورت میں دودھ وغیرہ کیلئے جمع ہوتا ہے۔

بچہ کی پیدائش کے بعد جسم قدرتی حالت کی طرف اونٹے لگتا ہے لیکن دوران حمل زیادہ

خوراک یا مطلوبہ مقدار سے زائد کلوریز کے استعمال کے باعث موٹاپا طاری ہو سکتا ہے اسلئے حمل کے دوران خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہئے تاکہ وزن قابو میں رہ سکے۔ پچھ کی پیدائش کے بعد قدرتی موٹاپے کی کوئی وجہ نہیں ہے اس عمل کے بعد جسم نارمل حالت کو پہنچنے کے عمل سے گزر رہا ہوتا ہے۔

خواتین میں موٹاپے کے اس کے علاوہ اوز بھی اسیاں ہیں، مثلاً مددود سرگرمیاں جذبات یا خوشی کی حالت میں کھانا تازیا وہ کھایتا۔ اور جب سے عورتوں نے ہاتھ کی بجائے واشنگ مشین سے کپڑے دھونے شروع کئے ہیں انہیں کم حرارتی درکار ہوتے ہیں۔ ہاتھوں سے کپڑے دھونے کیلئے ۲۵۰ حرارتی فی گھنٹہ درکار ہوتے ہیں جبکہ مشین پر کام کرنے سے صرف ۱۵۰ حرارتی ضرر ہوتے ہیں۔

بعض عورتیں جو زیادہ موٹی نہیں ہوتیں۔ لیکن انکا جسم کچھ کچھ فربہ اندامی کی طرف مائل ہوتا ہے۔ اسی عورتوں کی خواہش ہوتی ہے کہ جسم کا کوئی ایک حصہ تو چلبی سے آزاد ہو جائے، لیکن باقی جسم، اسی طرح رہے۔ مثال کے طور پر بعض عورتیں چاہتی ہیں کہ انکا سینہ تو اسی طرح رہے، لیکن پیٹ اور کولہوں سے چربی ختم ہو جائے۔ لیکن یہ ممکن نہیں ہے بلکہ یوں کہہ لیں کہ مناسب نہیں ہے عورتوں کا سینہ واقعی نسوانی حسن ہے، لیکن اس کیلئے آجکل کے دور میں دو ایسی دستیاب ہیں، جو یقیناً بہتر ثابت ہو سکتی ہیں۔ کیونکہ ورزش سے اگر آپ چاہیں کہ جسم کے کچھ اعضاء سے چربی ڈھل جائے اور کچھ ایسے ہی رہیں، یہ مشکل ہے۔ البتہ پیٹ سے چربی کم کرنے کیلئے بیٹ آسانی سے مل جاتے ہیں جن سے پیٹ کا لٹکا وکم ہو سکتا ہے۔ نوجوان عورتوں میں اگر ان کا جسم مسلسل بڑھ رہا ہو تو بغل سفید (Axillae)، پستان (Breast)، پیٹ (Abdomen) اور (Thighs)، وران (Buttocks) پر کھنقاو سے گلابی ذوریاں نہیاں ہو جاتی ہیں جو بعد ازاں سفید رنگ میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ (خواتین کے مقابلہ جسم کی آنڈیل پیاساں دیکھنے کیلئے آخری صفحات پر جدول ملاحظہ کریں)۔

حامله خواتین اور موٹاپا

زمانہ حمل میں خاتون کے وزن میں تقریباً ۳۰ پونڈ وزن کا اضافہ ہوتا ہے، یہ ایک

قدرتی امر ہے اور تندرست بچے کی ولادت کیلئے بہت ضروری ہے۔ کم وزن خواتین کو حمل کے دوران اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا چاہئے یہ بہت ضروری ہے کہ وہ اپنے پلنے والے بچے کی مناسب نشوونما کیلئے اپنے وزن میں خاطرخواہ اضافہ (۳۰ تا ۳۵ پاؤنڈ) کریں، بصورت دیگر بچے کمزور اور کم وزن پیدا ہوں گے، جن میں بعد از ولادت اسوات کی شرح زیادہ ہوتی ہے۔

یہ مسئلہ اس وقت اور بھی زیادہ بھم ہو جاتا ہے کہ جب اس امر پر اختلاف رائے ابھر کر سامنے آئے کہ دورانِ حمل معمول کے مطابق وزن بڑھنے کی رفتار کیا ہوتی ہے۔ کچھ تحقیقین کا خیال ہے کہ دورانِ حمل وزن بڑھنے کا معاملہ ہر عورت کے ساتھ مختلف ہوتا ہے لہذا تمام عورتوں کے وزن میں اضافے کی کسی ایک شرح پر اصرار کرنا درست نہیں ہے اگر آغازِ حمل کے وقت کسی عورت کا وزن معمول سے کم ہو تو دورانِ حمل اس کے وزن میں اضافہ اس کے اور اس کے ہونے والے بچے دونوں کے لیے مفید ہے۔ اس کے برعکس اگر آغازِ حمل کے وقت کسی عورت کا وزن معمول سے زیادہ ہے تو دورانِ حمل اس کا وزن بڑھنا مفید نہیں ہو گا۔ دورانِ حمل پابندی سے وزن کرانے سے بچے کی ولادت سے پہلے تشنج کے بارے میں معلوم کیا جاسکتا ہے۔ یہ تشنج خطرناک بھی ہو سکتا ہے، کیونکہ اس سے بلڈ پریشر میں اضافہ ہونے کے علاوہ پیش اسٹ میں پروٹئین کی شمولیت اور جسم میں درم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ برطانوی میڈیکل جوئی کے مطابق یہ بات درست ہے کہ حمل کے دورے نصف حصے میں وزن معمول سے زیادہ بڑھنا بچے کی ولادت سے پہلے تشنج کا سبب بن سکتا ہے، البتہ اس طرح کے تشنج کے آثار موجود ہوں یا نہ موجود ہوں، مگر پابندی سے وزن کرانے کی وجہ سے معانیگی کی توجہ اس مرض کے امکان کی طرف زیادہ رہتی ہے۔

یہ بات خارج از امکان ہے کہ ماں کے اضافی وزن سے بچے موٹے پیدا ہوں گے، بلکہ اس سے بچے تندرست پیدا ہوتے ہیں۔ اور حساس ذہن کی مانگیں یہ بات بھی اپنے ذہن میں بخاگیں کہ بچے کی ولادت کے بعد وہ اپنے اصل وزن پر لوٹ آتی ہیں، بشرطیکہ دورانِ حمل خوراک کا خیال رکھا گیا ہو۔

تازہ ترین تحقیقات کے مطابق جو عورتیں حمل کے دوران تجویز کردہ وزن سے

زیادہ وزن کی ہو جاتی ہیں اور اگر وہ بچے کی پیدائش کے بعد ۲ ماہ کے اندر اس کو کم نہیں کر سکتی، ان میں ۱۰ سال کے بعد موٹاپے کے شکار ہونے کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ مزید یہ کہ زچلی کے بعد ان کے جسم میں بچے کے لئے دو دو مناسب مقدار میں تیار نہیں ہوتا۔ سامنہ دنوں کے مطابق دو دو بننے کے عمل کے آغاز کے لئے ماں کے جسم میں پروجیکٹر ان بار مون کی تیاری کم ہونی چاہیے جب کہ چربی کے خلیات پروجیکٹر ان تیار کرتے ہیں، لیکن جسم میں چربی زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ بار مون زیادہ اور دو دو کم تیار ہو گا۔

موٹاپا اور دلکشی

شخصیت کی دلکشی کو دو بالا کرنے کیلئے لباس اہم کردار ادا کرتا ہے، لیکن موٹاپے میں بجا افراد کو لباس کے اختیار میں بڑی دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے، اس ضمن میں اگر ذرا سی بھی بے اختیاری ہو جائے تو انسان خوبصورت نظر آنے کی بجائے پہلے سے بھی زیادہ بحدا اور منظم خیز نظر آنے لگتا ہے۔

با شخصیں خواتین تو اس معاملے میں بہت حساس ہوتی ہیں، کیونکہ قدرت نے عورت کو مناسب جسم عطا کیا ہے، اور سُدُول پن کے خطوط عورت میں زیادہ نمایاں ہوتے ہیں، کوئی عورت یہ نہیں چاہے گی کہ اس کے بدن کے خطوط اور زاویے غیر ضروری چربی کی وجہ سے چھپ جائیں۔ عورت کی دلکشی اسی میں ہے کہ اس کا جسم مناسب اور سُدُول ہو، اس کے جسم کے مختلف اعضا اپنی عمر کے مطابق صحیح جہالت رکھتے ہوں۔

آپ نے اکثر دیکھا ہو گا کہ جن خواتین کے خدوخال (Figure) صحیح ہوں، وہ زیادہ جاذب نظر (Attractive) ہوتی ہیں، چاہے ان کا رنگ جیسا بھی ہو۔ (عورتوں کی عمر اور قد کی مناسبت سے مناسب فلگرز کا جدول کتاب میں دیا گیا ہے)۔ خواتین کے عالمی مقابلہ حسن میں بھی عورت کے خدوخال (Figures) کی ہی پیدائش ہوتی ہے، نہ کہ عورت کے جسمانی رنگ کی۔ عمر کے مطابق تمام خواتین و حضرات کے آئندیں قد، وزن کے پیمانے ہوتے ہیں۔ مثلاً ایک نوجوان مرد جو کہ مناسب قدر کاٹھ کا مالک ہو اسکی کراس اسائز 32 انج ہوتا چاہیے، جب کہ ایک نوجوان عورت جو کہ مناسب جسم کی مالک ہو، اس

کی کر کا سائز 26 اچ بونا پا ہے۔

نوت:- موناپے کے علاج معالجے اور مزید تفصیلات کے لیے راقم کی کتاب "موناپا" ملاحظہ فرمائیں۔

چھت کپڑے اور پستان

خوبصورت، جاذب نظر اور دیدہ زیب لباس نسوانی جسم پر بہت بھلے لگتے ہیں۔ زمانہ قدیم سے لے کر آج تک خواتین لباس کے اختیار میں بہت زیادہ حساس ہیں، جہاں کہنیں دو چار خواتین اکٹھی مل بیٹھتی ہیں وہیں پرنت نئے فیشن کے کپڑوں کا تذکرہ چل دھتا ہے، اور عموماً مغلظوں میں خواتین لباس کے معاملے میں ایک دوسرے سے برتری لے جانے کی تجھ دو دو میں رہتی ہیں۔ لباس کے معاملے میں خوبصورت اور رنگ برلنگے لباس تو کسی حد تک صحیح ہیں لیکن آج کل کے دور میں خواتین انجینئرنگ وائے لباس نسب تن کرنے لگی ہیں جن سے ناصرف جسمانی نقصانات (بالخصوص پستان کی بناوٹ متاثر ہوتی ہے) کا احتمال رہتا ہے بلکہ مذہبی طور پر ایسی خواتین کو عزت کی نگاہ سے نہیں دیکھا جاتا۔ خواتین کے لباس کی فنگ کا یہ عالم ہوتا ہے کہ ایسے لگتا ہے کہ یہ لباس جسم پر کپڑا رکھ کر سیلے گئے ہیں اور ایسے لباس سے ان کا جسم ڈھلک ڈھلک کر باہر جھاٹک رہا ہوتا ہے اور دیکھنے والوں کو پوری طرح اپنی طرف متوجہ کرتا ہے، جو کہ ناصرف مذہبی بلکہ اخلاقی اور معاشرتی طور پر ناپسندیدہ ہے۔ بہر حال جدیدی ریسرچ کے مطابق چھت کپڑے پہننے کے جو نقصانات ہیں ان میں سے چند ایک درج ذیل ہیں:

چھت کپڑے پہننے کے نقصانات

☆ چھت لباس پہننے سے پستان کی ظاہری وضع قطع متاثر ہونے لگتی ہے بالخصوص بلوغت کی عمر تک پہنچنے والی لڑکیاں اگر چھت لباس پہنیں گی تو ان کے پستان کی مکمل افزائش نہ ہو پائے گی جس کی وجہ سے پستان چھوٹے رہ جائیں گے نیز نپلز اندر کی طرف مز جاتے ہیں جو کہ بعد ازاں شدید مسائل کا پیش خبر بنتے ہیں۔

☆ چھت اور فنگ لباس جلد کے ساتھ مسلسل رگز کھاتا رہتا ہے اور اس سے جلد پر

خواتین صحت مند کیسے رہیں؟

جدید تحقیق کے مطابق خواتین کی صحت مندی کے لیے ضروری ہے کہ وہ اپنے روزمرہ کے حوالہ پر کمزی نظر رکھیں یا درکھیں کہ مناسب خوراک اور جسم کی دلکشی بھال ہی خواتین کی صحت و تندروتی کی ضامن ہے اور خواتین کی بھوئی صحت ہی ان کے پستانوں کی خوبصورتی کی ضامن ہوتی ہے۔ مختلف تحقیقی کارروں نے خواتین کی صحت کے لیے درج ذیل نتائج بتائے ہیں جن پر عمل چراہو کر خواتین اپنی زندگی کو صحت مند و خوشگوار بنائیں گے:-

☆ صحت بخش غذا کھائیں

حیاتیں اور معدنیات سے مبرانہ گائیں کھانے سے ہر انسان خطرناک بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے، جسم کا وزن صحیح رکھنے کے لیے ہر عورت کو حراروں، چکنائی اور پروٹین کے درمیان توازن رکھنا چاہیے۔ بہت سی غذا گائیں ایسی ہوتی ہیں جن میں حرارتے تو بکثرت ہوتے ہیں لیکن حیاتیں، معدنیات، پروٹین اور ریشہ زیادہ یا ضروری مقدار میں نہیں ہوتا، ایسی غذا گائیں مضر صحت ہوتی ہیں۔ مختلف سائنسدانوں اور تحقیقی کارروں نے اس بات کو تبیین بنانے کے لیے کہ خواتین کی روزمرہ کی غذا متوازن ہے، یہ ضروری قرار دیا ہے کہ دن میں کم از کم پانچ بار سچلوں اور سبزیوں کی مناسب مقدار کھائیں، اس کے علاوہ زیادہ چکنائی، الکول، شکر، نمک اور بازاری کھانوں سے اچنا بکریں۔

☆ ذیابیٹس سے دور رہیں

دل اور گروں کے امراض اور فائج کی ایک وجہ ذیابیٹس بھی ہے۔ اگر یہ مرض خاندانی ہو یا دورانی حمل ٹون میں شکر بڑھ گئی ہو یا وزن زیادہ ہو یا پھر زیادہ وزن کے پیچے کو جنم دیا ہو تو ذیابیٹس کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ کچھ خواتین تو جانتی ہیں کہ انہیں ذیابیٹس کا

مارضہ لاحق ہو چکا ہے لیکن عمومی خواتین اس مرض سے بے خبر رہتی ہیں کیونکہ عمومی طور پر ابتداء میں اس مرض کی کوئی خاص علامات ظاہر نہیں ہوتی، لیکن جب بار بار تھیکن کا اساس غالب ہو، بینائی میں دھنڈا ہست محسوس ہو، وزن تیزی سے کم ہونے لگے، نامگوں اور انگلیوں میں سنسنیاہست یا سُن پین پایا جائے اور مسلسل دم دم مٹانہ ہو تو اینٹ سے ضرور رابطہ کر کے اس مرض کی تشخیص کرانی چاہیے۔ عام طور پر غذائی احتیاط سے اس مرض پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

☆ سن یاں کا خیال رکھیں

یہ بات ضروری نہیں ہے کہ ہر خورت نمر لے ایک خاص حصے تک پہنچ کر ہی سن یاں کا شکار ہو۔ تحقیق و مثالاہ سے کے بعد یہ بات سامنے آئی ہے کہ سو میں سے ایک خورت الی بھی ہوتی ہے جو چالیس سال سے کم عمر میں ہی سن یاں کا شکار ہو جاتی ہے۔ عموماً خواتین چالیس چینٹا لیس سال کے بعد ہی اس دور میں داخل ہوتی ہیں لیکن کچھ خواتین الی بھی ہوتی ہیں جنہیں تیس سے تیس سال کی درمیانی عمر میں ہی سن یاں آلتی ہے اور اس کی وجہ عام طور پر کوئی نہ کوئی بیماری ہوتی ہے جیسے گروں کی خرابی یا خدھہ در قید کا بگاڑ وغیرہ، (تفصیلات پچھلے صفحات پر)۔ واضح ہو کہ سن یاں کے بعد یوسیدگی استخوان (آسٹھیو پوروس) کی بیماری اور امراض قلب کا امکان بڑھ جاتا ہے لہذا اس دوران بلند پر یہ رکا باقاعدگی سے معاف نہ کرتے رہنا چاہیے۔

☆ یوسیدگی استخوان سے بچپیں

اس مرض سے متاثر، خواتین میں بڑیاں کمزور ہو کر نوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتی ہیں، ضروری نہیں کہ یہ عارضہ سعیر خواتین کو ہی لاحق ہو، بلکہ بیس سے تیس سال کی عمر کی خواتین بھی اس عارضے کا شکار ہو سکتی ہیں۔ الی خواتین جو ضرورت سے زیادہ ورزش کرتی ہوں وہ اس مرض کا زیادہ شکار ہوتی ہیں۔ الی خواتین جن کی خوراک مناسب نہ ہو اور جنہیں چھ ماہ سے زیادہ حیض نہ آیا ہو وہ بھی اس مرض کا شکار ہو جاتی ہیں۔ کچھ دیگر عوامل جیسے تمباکو نوشی، شراب نوشی، کھینچن کا زیادہ استعمال، جسمانی سرگرمیوں کا فقدان اور کئی دیگر

حوال اس مرض کا پیش خیر ثابت ہو سکتے ہیں۔

☆ امراض قلب کا بروقت تدارک کریں

خواتین میں امراض قلب کی شرح دن بدن بڑھ رہی ہے ایک تحقیق کے مطابق برطانیہ میں ہر سال جتنی خواتین چھاتی کے سرطان سے مرتی ہیں اس سے پانچ گنا زیادہ امراض قلب کا شکار ہو کر اپنی جان گنوں تھی ہیں۔ ان میں سے زیادہ تعداد ایسی خواتین کی ہوتی ہے جن کے خاندان میں یہ مرض ہو یا جو بہت زیادہ تمباکونوٹی یا شراب نوشی کرتی ہوں۔ ایسی خواتین جن کا وزن معمول سے زیادہ ہو یا پھر ذیابیٹس کا شکار ہوں تو بھی وہ قلب کے حملے کا شکار ہو سکتی ہیں۔ اس لیے یہ ضروری امر ہے کہ خواتین اپنی صحت کا خیال رکھتے ہوئے بروقت طبی العاد حاصل کرتی رہا کریں۔

☆ ذہنی دباؤ سے دور رہیں

ذہنی دباؤ آج کل کے دور کا ایک عام مرض ہے، یہ دباؤ روزمرہ کی کیفیات میں معمولی نویت کا ہو تو کوئی بات نہیں ہوتی لیکن اگر یہ دباؤ بڑھ جائے اور زیادہ عرصہ تک رہے تو خواتین کی صحت کے انتہائی نقصان دہ ہوتا ہے۔ جب کوئی عورت کافی دن تک بے چینی محسوس کرتی رہے، نیند نہ آ رہی ہو، تشویش، تنازع اور چستی کا غلبہ ہو اور مزاجی کیفیت درست نہ ہو تو معانج سے مشورہ ضروری ہو جاتا ہے۔

☆ سرطان کی علامات کا خیال رکھیں

خواتین میں چھاتی، پیچھہ اور قولون کے سرطان کی شرح زیادہ پائی جاتی ہے تاہم ان میں بھی سب سے زیادہ چھاتی کا سرطان عام ہے۔ ایسی خواتین جنہیں سرطان کا خطرہ ہو وہ اپنے طرز زندگی میں تبدیلی لا کر اس مرض سے بچاؤ حاصل کر سکتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق درج ذیل چار علامات میں سے کوئی بھی علامت ظاہر ہو تو فوراً معانج سے رابط کرنا چاہیے:

☆ جسم کے کسی بھی حصے میں خصوصاً چھاتی میں گثٹی بن جائے۔

☆ ہل جوزخم کی صورت اختیار کرنے لگے۔

اگر بے ایجاد

- ☆ مسلسل کھانسی ہو یا آواز بیٹھی رہے۔
- ☆ اجابت کے معمول میں تبدیلی ہو یا اجابت میں ٹھون آئے۔
- ☆ پیشاب مشکل سے آئے یا پیشاب میں ٹھون آئے۔
- ☆ بغیر کسی واضح سبب کے جسم کا وزن کم ہونے لگے۔

☆ پیچے کی پیدائش کی تیاری بر وقت کریں

تمام خواتین کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ سخت مند اور خوبصورت پیچے کو جنم دیں، اسی خواتین کو چاہیے کہ وہ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے استغفار حمل سے قبل اس کی تیاری یا منصوبہ بندی کر لیں، تیاری یا منصوبہ بندی سے مراد یہ ہے کہ اس مقصد کے لیے وہ اپنے جسم کو تیار کر لیں اور اپنی گھانے پینے کا ایک باقاعدہ شیدول ترتیب دیں تاکہ ان کا جسم اس اہم ذمہ داری سے بخوبی طور پر عجده برآ ہو سکے۔ تفہیمات کے لیے کتاب حمل سے پیدائش تک ملاحظہ کریں۔

☆ پابندی سے ورزش کریں

جسمانی و فتنی تدریستی کے لیے باقاعدگی سے مناسب ورزش کرنا انتہائی ضروری ہوتا ہے۔ ورزش کرنے سے نا صرف یہاریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے بلکہ خواتین اپنے روزمرہ کی ذمہ داریوں کو بھی بخوبی بجا سکتی ہیں۔

☆ موٹاپے سے ڈور رہیں

اسی خواتین جو اپنے جسم کو نیت رکھتی ہیں وہ نا صرف بظاہر خوبصورت نظر آتی ہیں بلکہ ان کی اندر وہی سخت بھی قابل رہیں ہوتی ہے۔ اس لیے جہاں تک ممکن ہو اپنے وزن کو معیاری وزن کی حدت سے آگے نہ بڑھنے دیں۔

پستان اور ورزش

ورزش کیوں ضروری ہے؟

یاد رکھیں کہ سخت مضبوط گول اور اٹھے ہوئے پستان ہی بہترین پستان کھلاتے ہیں، جبکہ بہت زیادہ چھوٹے، بہت زیادہ بڑے روکھے سوکھے یا ذہلیے ذھالے پستان نہ صرف بد صورت دکھائی دیتے ہیں بلکہ بے کشش بھی ہوتے ہیں۔ سائز کے لحاظ سے ہر عورت کے پستان یکساں نہیں ہوتے، لیکن مناسب دیکھ بحال اور مناسب ورزش کے ذریعے اسے چاہیے نظر اور سذجہ بنایا جاسکتا ہے۔ خواتین میں بڑیوں کی بوسیدگی، جوڑوں کے گھساو، ورم و سوچن اور پستان کا لٹکاؤ و کیسر کی شکایات میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے، یہ شکایت شہری خواتین میں خاص طور پر زیادہ پائی جاتی ہے کیونکہ یہاں کی خواتین جسمانی سخت سے محروم رہتی ہیں اور سخت مشقت کے کام بڑیوں کو مضبوط اور جوڑوں کو روائی رکھ کا موجب ہیں۔ مردوں کے مقابلے میں خواتین میں بڑیوں کے گھساو اور سرطان کے کینسر کا تعلق زیادہ تر سن یاس سے ہوتا ہے لیکن جب ان کے ہاں ایام بند ہونے لگتے ہیں تو بڑیوں کے جنم میں کمی ہونے لگتی ہے اور سرطان کے امراض آگھیرتے ہیں۔ اس طبقے میں زنانہ ہار مون اسٹرودجن کلیدی کردار ادا کرتا ہے، اس کی مقدار میں کمی سے ہڈیاں گھلنے لگتی ہیں۔ اوسطًاً تینیں سال کی عمر میں ایک خاتون کے عضلات میں ہر سال 150 گرام عضلات (پٹھے) کم ہونے لگتے ہیں۔ ۳۵ سال کی عمر سے ہر دو سال بعد ان کی بڑیوں میں ایک ایک فیصد کی آنے لگتی ہے اور یہ انحطاط سن یاس کے بعد اور بھی تیز اور عکسیں ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جسم میں چربی کی مقدار بڑھنے لگتی ہے اور بڑیوں کے انحطاط یا

خواہ کا سلسلہ تیز ہو جاتا ہے اور پستان کی بھی وضع خراب ہونے لگتی ہے۔

مختلف تحقیقات اور تجربات کے بعد یہ ثابت ہوا کہ یہ سلسلہ روکا جاسکتا ہے، اس کے لیے ہر بیٹھنے بھنپنے سے ۳۰ سے ۴۵ مٹ کی ورزش کافی ہوتی ہے۔ مختلف اقسام کی ورزشوں سے عضلات کے گھلنے اور کم ہونے کا سلسلہ بھی زک جاتا ہے اور جسم کی ظاہری خوبصورتی اور بناؤٹ بھی برقرار رہتی ہے۔ بوشن کی لفظ یونیورسٹی کی سائنس دان میریم نیلسن نے اپنے تجربات پر جنی کتاب سڑاگُ وومن سڑاگُ بوزن (Strong Women Strong Bones) میں لکھا ہے کہ وزن برداری والی ورزشوں سے ناصرف موٹاپا ڈور ہوتا ہے بلکہ اس طرح سے ہمیاں مضبوط ہوتی ہے اور یہ گھنے سڑنے سے بچتی رہتی ہے۔

پستانوں کی خوبصورتی اور جسمانی صحت کیلئے چند بلکل پھرلکی ورزشیں ذیل میں چند ایسی بلکل پھرلکی ورزشیں بتائی جا رہی ہیں جو کہ ناصرف خواتین کی اندر وہن جسم کی صحت و تندرستی کے لیے بہتر ہیں بلکہ ظاہری خوبصورتی کو بھی چار چاند لگ دیتی ہیں۔

☆ سانس لینے کا صحیح طریقہ:

پیغمبرِ دُول کو تقویت دینے کے لیے ذرست طریقے سے سانس لینے کی عادت ذاتی اس مقصد کے لیے سیدھی کھڑی ہو جائیں، ہاتھ کو ہدوں پر رکھیں اور منہ کو اچھی طرح بند کر لیں، اس کے بعد گمرا سانس لیں اور اپنے پاؤں کی انگلیوں کے مل کھڑی ہو کر پانچ تک گھنیں، پھر ایڑیوں کو نیچے لگاتے ہوئے سانس آہستہ آہستہ خارج کریں۔

☆ چھاتی کو خوبصورت اور چوڑا کرنے کے لیے:

کندھے برابر کریں اور سر کو سیدھا کر کے کھڑی ہو جائیں، بازوں کو اپنے سامنے اکڑا کر پھیلا لیں، پھر گھما کر نیچے لے جائیں حتیٰ کہ ہاتھوں کی ہتھیاں کندھوں کے پیچھے آپس میں نکرا جائیں۔

☆ رفتار اور چال کو دلکش بنانے کے لیے:

سر پر ایک بھاری کتاب رکھ کر سادگی سے جلد جلد چلیں (اکڑ کرنیں) پھر اسی

اسنی مسی نہادت

طرح پاؤں کی انگلیوں کے مل چلیں۔ چند دن کی اسکی دریش سے چال ہیں خوبصورتی اور
دیکھی پیدا ہو جائے گی۔

☆ گردن کوڈ رست ہیئت میں رکھنے کے لیے:

کئی خواتین بات پیٹ کے دوران یا ویسے ہی کسی پارٹی میں اپنی گردن کو عجیب
انداز میں بل دینے لگ جاتی ہیں جس کی وجہ سے دیکھنے والی و مگر خواتین عجیب نظرؤں سے
انہیں دیکھتی ہیں اس انجمن سے چھکارا پانے کے لیے گردن کو جھکائیں حتیٰ کہ تھوڑی چھاتی
سے لگ چائے پھر سر کو اخنا کر پیچے کی طرف جتنا ممکن ہو جھکائیں، سر کو دائیں سے باہمیں
اور باہمیں سے دائیں آہستہ آہستہ گھما کیں۔

☆ پٹھوں کو مضبوط اور جاذب نظر بنانے کے لیے:

بازوں کو سر کے اوپر اخنا میں پھر گھننوں کو اکڑا کر جسم کے پیچے کی طرف جھک
باہمیں، یہ عمل آہستہ آہستہ اور زیادہ زور دیے بغیر کرنا ہے۔

☆ نزاکت اور خوش ادائی بڑھانے کے لیے:

بازوں کو زوپر اخنا میں پھر گھننوں کو جھکائے بغیر پیچے جھک جائیں حتیٰ کہ پاؤں
کی انگلیوں کو چھولیں، سر کو بازوں کے درمیان میں رہنا چاہیے، یہ عمل جتنا ممکن ہے مسلسل
کریں۔ اسی مقصد کو حاصل کرنے کے لیے فرش پر سیدھی لیٹ جائیں، پاؤں اکٹھے رکھیں
اور بازو سر کے اوپر اخنا میں باہمیں ناگ لگ آہستہ آہستہ جہاں تک ہو سکے اور اخنا میں پھر
پیچے کریں، پھر دائیں ناگ سے بھی یہی عمل دُہرا کیں، پھر دونوں ناگوں سے یہ عمل
ڈھرا کیں۔

☆ جسم میں توازن پیدا کرنے کے لیے:

سیدھی کھڑی ہو جائیں اور گھننوں کو جھکائے بغیر پہلے دائیں اور پھر باہمیں ناگ
کو آگے اور پیچے جانا میں، اس کے بعد تھوڑی دری کے لیے آہستہ آہستہ گو دیں۔

☆ ہاضمے کوڈ رست رکھنے کے لیے:

سیدھی کھڑی ہو جائیں، بازو سامنے پھیلا کر کوہبوں سے دائیں طرف جسم کو آہستہ

آہستہ گھمائیں پھر بازوں کو سیدھے میں پھیلا کر سانس اندر لکھنیں، اسی حالت میں رہ کر پانچ تک گئیں، پھر باسیں جانب گھوم کر سانس خارج کریں۔

کمزور اور لا غر پستانوں کے لیے مفید ہدایات و ورزشیں

☆ بوقت غسل پستانوں پر اوپر کی جانب ماش کریں پہنچ گرم پانی اور بعد میں سختنے عام پانی سے غسل کریں۔

☆ بوقت غسل پستانوں پر پانی کے تھجھنیں ماریں۔

☆ گھبہ سے سانس کی ورزش سے پستانوں کو مضبوط کریں۔ پار پار گھبرا سانس لینے اور چھوڑنے کا عمل دن میں چار پانچ مرتبہ روزانہ (کم از کم پانچ پانچ منٹ کے لیے) کریں۔

☆ بریز نیڑا تار کر سوئنگ کرنا پستانوں کو سڑوں اور صحت مند بنانے میں معاون ہے۔

☆ پستانوں کو آگے کی طرف ابھار کر اور گردن کو سیدھا تان کر چلنے کی کوشش کریں۔

☆ گھر کے سجن یا کمرے میں سر کے اوپر گھرا یا تمن چار موٹی ستب رکھ کر گردن اور پستانوں کو سیدھا تان کر اوپر کی جانب دیکھنے کی مشق کریں۔

☆ چنگ پر پینچ کے بل سیدھی لیٹ جائیں، پھر اپنے دونوں بازوں کو ہوا میں اس طرح چلا جیسے سوئنگ کی جاتی ہے اس ورزش کو دن میں کافی مرتبہ دہرا کیں۔

☆ بریز نیڑا تار کر بالکل کر سیدھی کھڑی ہو جائیں پھر اپنے بازوں کو پینچ کے پیچھے لے جا کر سیدھی لائیں میں اور اور پھیلا دیں۔ بھیلوں کو پھیلا کر پیچے کی طرف رکھیں اس کے بعد دونوں بازوں کو بالکل سیدھا رکھتے ہوئے پیچھے کر کی طرف لے جائیں۔ اس حالت میں گردن اور پستان آگے کی طرف نہ لکھنے دیں۔

لٹکی ہوئی چھاتیوں اور چھوٹی چھاتیوں کے لیے مفید ورزشیں

اسی خواتین جن کی چھاتیاں لٹکی ہوئی ہوں یا بہت چھوٹی ہوں وہ چھاتی کے پیچے توڑا اور صحت مند بنانے کے لیے ذیل کی ورزش سے مدد لے سکتی ہیں:

☆ آرام دہ بستر پر لیٹ کو دونوں بازوں کو بستر پر پھیلا دیں۔ کہنے والے کہم دے کر

کلائیاں اور پر اٹھائیں (اسی صورت میں ہاتھ اور گلائیاں سیدھے ہوائیں ہونے چاہئیں)۔ اپنی کبندیاں اٹھائیں اور بازوں کو اندر کی طرف اور رانوں کی طرف نیچے جھلائیں۔ دائرے میں گردش دیتے ہوئے واپس لائیں۔ چھوٹے چھوٹے دائرے بنائیں۔ آہستہ آہستہ گردش میں لاتے ہوئے رانوں کی طرف لے جائیں اور پھر واپس اور پر لائیں۔ پھر درمری سست میں گردش دیں۔ ہرست میں یہ ورزش چند مرتبہ کریں۔

☆
پچھاتیاں مناسب اور ان کی وضع قطع (شیپ) کو مناسب کرنے کے لیے ہاتھوں میں تھوڑا سا وزن اٹھا کر کندھوں کو چند لمحے گزدش دینے سے ان کی شیپ میں خوبصورتی آ جاتی ہے اور پٹھے توانا ہو جاتے ہیں جس کی بدولت ڈودھ کی افزائش بھی بڑھ جاتی ہے۔

پستانوں کی خوبصورتی کے لیے پیٹ کی ورزش

پٹنے کے مل زمین پر لیٹ جائیں اور اپنے دونوں بازوں کو اپنے جسم سے متصل رکھیں اور دونوں چھٹے اس طرح موزیں کہ زمین سے گھنٹوں کا زاویہ تقریباً ۲۵ درجے کا ہے رہا ہو اور دونوں چیروں کے ٹکوے فرش پر مضبوطی سے ہٹھے ہوں۔ اب اپنی تھوڑی کو اپنے سینے سے مس کرتے ہوئے اپنے دھڑ کو اور پر کی طرف اٹھائیں، یہاں تک کہ آپ کا سراہ کندھے فرش سے اٹھ جائیں۔ اس دوران ہاتھوں یا بازوں کا سہارا نہ لیں بلکہ ان کی مدد سے صرف اپنا توازن برقرار رکھیں۔ دھڑ کو سیدھا کرتے ہوئے واپس پہلی پوزیشن کی طرح فرش پر لیٹ جائیں۔ اپنی غیر طاقت اور برداشت کے مطابق اس ورزش کو ۱۵ تا ۲۵ مرتبہ کریں۔

پستانوں کی خوبصورتی کے لیے دھڑ اور کمر کی ورزش

اپنے دونوں چیروں کو ایک دوسرے کے ساتھ ملا کر دائیں کروٹ اس طرح لیٹ جائیں کہ آپ کا سیدھا بازو پھیلا ہوا ہو اور اس پر آپ کا سر نکا ہوا ہو۔ ائمہ ہاتھ کی ہتھیلی کو آپ سینے کے مقابل کر کے فرش پر اس طرح نکائیں کہ آپ کی کہنی اور بازو بالکل سیدھے رہیں۔ ورزش کے دوران اپنے جسم کو آگے پیچھے کی جانب بالکل حرکت نہ کرنے دیں۔ اب

اپنے دونوں پیروں کو آہستہ آہستہ ایک ساتھ فرش سے تقریباً بارہ اچھے اور اٹھائیں، اس حالت میں تقریباً چار سینٹ سینٹ سک رہیں۔ اب اپنے دونوں پیروں کو بتدربی فرش پر نکاتے ہوئے واپس پہلی پوزیشن پر آ جائیں۔ اب اسی ورزش کو دوسری جانب یعنی باکیں کروٹ لیتے لیتے کریں۔ اپنی عمر طاقت اور برداشت کے مطابق اس ورزش کو ۵ تا ۱۰ مرتبہ کریں۔

پستانوں کی خوبصورتی کیلئے رانوں، کولہوں، سرین اور ٹھکلی کمر کی ورزش

اپنے دونوں گھٹنوں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو فرش پر اس طرح نکائیں کہ جسم کا سارا وزن ہتھیلوں اور گھٹنوں پر پڑ رہا ہو اور آپ کا سر اور اپنے ہاتھوں کی زخم پیچھے کی جانب ہو اور باکیں ناگزگز پیچھے کی جانب اس طرح پھیلا جائیں کہ انگوٹھے کی زخم پیچھے کی جانب ہو اور ناگزگز بالکل سیدھی ہو۔ اب اپنی ناگزگز فرش سے اتنی اور اٹھائیں کہ ناگزگز کی سطح کو لہے کی اوپنچائی کے برابر ہو جائے اور اس کے ساتھ ناگزگز فرش سے بھی متوازی ہو۔ ناگزگز کو تھامے ہوئے ۵ سینٹ سک اسی پوزیشن پر رہیں اور بتدربی ناگزگز کو پیچے لا جائیں، یہاں تک کہ پیرو کا انگوٹھا فرش پر نیک جائے۔ اب باکیں پیرو کو داکیں پیرو سے ملا لیں، اس طرح آپ واپس پہلی پوزیشن پر آ جائیں گی۔ اس کے بعد آپ اس ورزش کو اسی طرح دوسری ناگزگز سے بھی کریں۔ اس ورزش کو اپنی عمر، طاقت اور برداشت کے مطابق ۵ تا ۱۰ مرتبہ کریں۔

پستانوں کی خوبصورتی کے لیے بازوں کنڈھوں اور سینے کی ورزشیں

☆ اس ورزش کے لیے آپ کسی کھلے ہوئے دروازے کی چوکھت میں بالکل سیدھی اس طرح کھڑی ہوں کہ آپ کے دونوں پیروں میں ہوئے ہوں اور دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں چوکھت کے فریم پر کندھوں کے مقابل بھی ہوتی ہوں۔ اب اسی حالت میں آپ فریم کو جتنی زور سے دبائیں پوری طاقت سے پانچ سینٹ سک دبائیں۔ اس دوران اپنی تھوڑی اور سرین کو اندر کی جانب دبائے رکھیں۔ اس کے بعد دونوں ہاتھوں کو چھوڑ کر ذرا ستابیں۔ دروازے کی چوکھت کو صرف تین بار دبائیں اور اس کا دورانی ۵ سینٹ سک کا ہو۔ (قلب کے امراض والی خواتین اور جوڑوں کے درد والی مرضیاں یہ ورزش نہ کریں)۔

☆ دونوں ہتھیلوں کو آپس میں اس طرح ملائیں جسے ہندو پر نام کرتے ہیں۔ کہداں باہر کی طرف نکلی ہوئی ہوں۔ ہتھیلوں کو ایک دوسرے کی طرف دبائیں اور دس سک گئیں۔ اب ہتھیلوں کو اوپر سر تک لا لیں اور یہ عمل دھرا لیں۔ کچھ دیر و قند دیں اور پھر ہمیں ورزش دھرا لیں۔

☆ فرش پر لیٹ جائیں اور بازو اور پر انحصار میں۔ انہیں سیدھا رکھتے ہوئے قیچی کی طرح حرکت دیتے ہوئے کراس بنا لیں یہاں تک کہ آپ کو پھلوں کا کھڑا و محسوس ہونے لگے۔

☆ پاؤں میں تھوڑا سا وقہ ڈال کر کھری ہو جائیں۔ بازو پھیلا لیں اور انہیں دائرے کی ٹھکل میں گھما لیں۔ پہلے کلاک واٹز اور پھر انہی کلاک واٹز یہ ورزش کرتے ہوئے آپ کے کندھے بھی حرکت کرنے چاہئیں۔

پستانوں کی خوبصورتی کے لیے رسی کو دنے کی ورزش

رسی کو دنا (skipping rope) ٹھنڈا ایک دلچسپ مشغله ہی نہیں بلکہ بہترین ایرو بک ورزش بھی ہے۔ ماہرین کے مطابق رسی کو دنا ایک ایسا عمل ہے جس میں جسم کے تمام اعضا ایک ساتھ حرکت کرتے ہیں اور تمام اعضا کو ورزش کا یکساں موقع ملتا ہے۔ رسی کو دنے سے جسم چاق و چوبی درہتا ہے اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ ایک تجربے کے مطابق روزانہ چند منٹ تک رسی کو دنا خواتین کے لیے ہڈیوں کی بوسیدگی سے حفاظت اور تندرستی کا آسان ترین طریقہ ہے۔

نوٹکم یونیورسٹی کی حالیہ تحقیق کے مطابق جو خواتین چھ ماہ تک روزانہ پچاس مرتبہ رسی کو دتی تھیں ان کی کوئی ہڈیوں کی دبازت میں تین سے چار فیصد اضافہ نوٹ کیا گیا، جب کہ دوڑنے یا چہل قدمی کرنے سے اتنے قوی اثرات ظاہر نہیں ہوتے۔ کچھ مطالعوں سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ رسی کو دنے سے دیگر تمام ایرو بک ورزشوں کے مقابلے میں زیادہ حرارتے اور چبی جلتی ہے اس لیے یہ ورزش موٹاپے کو کم کرنے کا بھی بہترین ذریعہ ہے۔ تاہم ابتداء میں آہستہ آہستہ اور کم وقت کے لیے رسی کو دنا چاہیے، اس کے بعد

رفتار اور وقت میں اضافہ کرتے رہنا چاہیے۔ قلب کے لیے بھی یہ ایک اچھی ورزش ہے لیکن قلب کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ اس سلسلے میں اپنے معانع سے ضرور مشورہ کر لیں۔ اس ورزش کے لیے درج ذیل چند اقتدا ات ضروری ہیں:

- ☆ رسی گھماتے وقت اتنا انھیلیے کہ رسی آپ کے پیروں کے نیچے سے نکل جائے۔
- ☆ زمین پر پہلے ایڑھی رکھنے کی کوشش کریں تاکہ انگوٹھوں پر زور نہ پڑے۔
- ☆ اس دوران جسم میں ختم نہ آنے دیں بلکہ اپنے جسم کو سیدھا کھیجیں۔
- ☆ اپنے بازوں کو اس طرح موزیے کہ کبھی آپ کے جسم کے قریب ہو، بازوں کو زیادہ نہ پھیلائیں۔
- ☆ وُرسٹ لمبائی کی رسی کے لیے رسی کو بالکل درمیان سے اپنے پیروں کے نیچے دبائیے، اس حالت میں رسی کے دونوں سرے آپ کی بغلوں کے نیچے آنے چاہیں۔
- ☆ ابتداء میں آہستہ رفتار کے ساتھ اور کم وقت کے لیے رسی کو دیے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ رفتار اور وقت میں اضافہ کرتے جائیے۔

پستانوں کی خوبصورتی کے لیے وزن برداری کی ورزشیں

جدید تحقیق کے مطابق ایر و بک ورزشیں اپنا مفید اثر دھانے میں کچھ وقت لیتی ہیں لیکن ان کے متاثر چرخان کرنے ہوتے ہیں، جب کہ وزن برداری کی ورزشیں اگر وُرسٹ طریقے سے کی جائیں تو ان کے اثرات و متاثر فوری طور پر سامنے آ سکتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق ایر و بک ورزشیں بھی مفید ہیں جب کہ وزن اٹھانے والی ورزشوں کو معمول بنانے سے وہنی تناول میں فوری کمی واقع ہو جاتی ہے، ظاہری خدوخال دل کش ہو جاتے ہیں، خود اعتمادی بڑھتی ہے اور پہ سکون نیند آتی ہے۔

عقلمنات بنانے اور ہڈیاں مضبوط کرنے والی یہ پانچ ورزشیں ڈبلو کی ایک جوڑی، اگری اور لینینے کے لیے بلکہ گدے یا قالمین کے فرش پر کی جاسکتی ہیں۔ ورزشوں سے پہلے پانچ منٹ تک جو ٹنک کر کے جسم کو وارم اپ کر لیں۔ یہ ورزشیں بخت میں دو دن ۱۵ سے ۲۰ منٹ تک کی جاسکتی ہیں، ہر ورزش آنھ سے ہارہ مرتبہ کریں اور اگر غر پچاس

سال سے زائد ہوتے دس سے پندرہ مرتبہ دہرائیں، ورزش میں ایسے وزن سے شروع کریں جن کا انعامات ذرا مشکل ہو، دھیرے دھیرے وزن کو انعامیں اور انعامے میں دیکھنے جب کہ وزن کو پنجے لانے میں چار سینڈ صرف کریں۔ (کوئی بھی ورزش شروع کرنے سے پہلے اپنے معانج سے مشورہ ضرور کر لیں)۔

ورزش نمبر۔۱

دونوں ہاتھوں میں ڈبل پکڑ کر اپنے گھٹے اس حد تک موزی گویا آپ کری پر پٹھنی ہیں۔ کھننوں کو پیشوں سے آگے نہ جانے دیجئے۔ جب رانیں فرش کے متوازنی آجائیں تو اسی حالت میں رُک جائیں اور پھر دھیرے دھیرے پہلی پوزیشن پر آ جائیں۔

ورزش نمبر۔۲

پہلے کی طرح ڈبل ہاتھوں میں تھام کر کھڑے ہو جائیے۔ اپنا سیدھا پاؤں ایک لبے قدم یا ڈگ کی طرح آگے اس طرح ہڑھائیے کہ ران فرش کے متوازنی آجائے اور بایاں گھٹنا فرش کی طرف جگ جائے، گھٹے کو پنجے سے آگے نہ جانے دیجئے، پہلی پوزیشن پر آ کر یہی ورزش باعثیں ہو رہے ہیجئے۔

ورزش نمبر۔۳

ایک کری کے ساتھ اس طرح کھڑی ہو جائیے کہ آپ کا بایاں پاؤں دائیں پاؤں کے آگے ہو اور آپ کے سیدھے ہاتھ میں ڈبل ہو۔ سہارے کے لیے باعث سے گری پکڑ لیجئے اور آگے کو فرش کی جانب پھیلے اور ڈبل والا یعنی دایاں ہاتھ فرش کی طرف لائیے۔ اب اس حالت میں ڈبل کو اپنے پہلو کی طرف انھائیے۔ وزن کو پھر اسی حالت میں پنجے لائیے اور اوپر انھائیے۔ یہ ورزش دس مرتبہ کریں اور اسی طرح باعث جانب دہرائیں۔

ورزش نمبر۔۴

دونوں ہاتھوں میں ڈبل تھام کر انہیں سر سے اوپر انھائے رکھیے۔ ہاتھ بالکل سیدھے ہوں۔ اب کہنؤں کے جوز میں سے ہاتھ پچھے کی طرف دھیرے دھیرے موزی گویے۔

نویں نسخہ میں حاصل

کہیاں آگے پیچے حرکت نہ کرنے پائیں۔ اسی طرح وزن تھا میں ہوئے آپ کے ہاتھ کا اگلا یعنی کہنی سے مٹھی لٹک کا حصہ فرش کے موازی آجائے۔ تھوڑی دری رکنے کے بعد ڈبلو کو پہلی پوزیشن میں واپس لے آئیے۔

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی ورث کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ورزش نمبر۔ ۵

ورزش نمبر۔ ۲ کی طرح ڈبل تھام کر کھڑی ہو جائیے۔ دائیں ہاتھ کا ڈبل کہنی کو موڑتے ہوئے کندھے کی طرف لایے یہاں تک کہ بازو کے عضلات پوری طرح سکر جائیں۔ اب ڈبل پلیے کی پوزیشن پر لے آئیے۔ ہر ہاتھ یہ ورزش آنھ سے بارہ مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر۔ ۶

فرش پر پینچے کے مل بالکل سیدھے لیٹ جائیے، ہیر بھی بالکل سیدھے ہونے چاہیں۔ اپنا دایاں ہاتھ جسم کے ساتھ سیدھا لگائے رکھیں اور دائیں ہاتھ کو بالکل سیدھا سانہ کی طرف پھیلانے رکھیے۔ اپنا دایاں ہیر اور بایاں ہاتھ فرش سے چند سینٹی میٹر اور پر انھا جائیے۔ ہیر بالکل سیدھا ہارہ بے۔ دھیرے دھیرے چہلی پوزیشن پر آ جائیے۔ یہ ورزش آنھ مرتبہ دہرا جائیں۔ اب دائیں ہیر اور دائیں ہاتھ سے بھی ورزش اتنی ہی مرتبہ کریں۔

ورزش نمبر۔ ۷

فرش پر پینچے کے مل لیٹ جائیے۔ دونوں ہتھیاں سر کے پیچے ہوں۔ پیٹ کو سکھرتے ہوئے ہاتھوں کے سہارے کندے فرش سے چند سینٹی میٹر اور پر انھا جائیے۔ اب دھیرے دھیرے چہلی پوزیشن پر واپس آ کر کندھے فرش پر لٹکائیے۔ یہ ورزش آنھ سے بارہ مرتبہ دہرا جائیے۔

پستانوں کی خوبصورتی اور جسم کی متناسب شیپ کیلئے چند مفید گھریلو ورزشیں
(i) ایک جگہ کھڑے کھڑے دوڑنا

اپنی جگہ پر کھڑے کھڑے باری باری دایاں بایاں ہیر زمین سے چار اربعنگی اور اٹھائیں اور پھر آرام سے بیٹھوں کے مل زمین پر رکھ دیں۔ یہ عمل ایک سے دو منٹ تک کریں۔ فائدہ:- یہ ورزش قلب اور سانس کے نظام کو بہتر بناتی ہے، اس سے قلب کے پٹھے

مضبوط ہوتے ہیں اس کے علاوہ کوئی بھی اور رائیں مضبوط ہوتی ہیں۔

(ii) پاؤں کی انگلیوں کو چھوٹا

سیدھی کھڑی ہو جائیں، بازوں کو لٹکائیں رکھیں۔ سر کو سامنے کے رخ نیچے جھکائیں، گھننوں میں تھوڑی سی لپک پیدا کریں اور ہاتھوں سے پاؤں کی انگلیاں چھوٹے کی کوشش کریں، اس کے بعد پھر پہلی پوزیشن پر کھڑی ہو جائیں، یہ عمل پندرہ سے بیس منٹ تک کریں۔

مزید کتاب پڑھنے کے لئے آج ہی ورن کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

فائدہ:- اس ورزش سے پنڈلیوں، بازوں اور سر کے پٹختے مضبوط ہوتے ہیں۔

(iii) دھڑکو دائیں باسیں جھکانا

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ ہاتھوں گوردن کے پیچھے لے جائیں۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ملی ہوئی اور انگلیوں میں انگلیاں ہوں۔ پاؤں میں اتنا فاصلہ رکھیں جتنا آپ کے ایک کندھ سے دوسرے کندھ کا فاصلہ ہے۔ دھڑکو باسیں طرف جھکائیں، ہاتھوں کو گوردن کے پیچھے ہی رکھیں، اس کے بعد پھر اپنی پہلی پوزیشن پر واپس آ جائیں۔ یہ عمل پانچ مرتبہ دہرائیں۔ اس کے بعد یہی عمل دائیں طرف بھی کریں۔

فائدہ:- کوئی مضبوط ہوتے ہیں اور پیڑو کے مقام پر جو بی زیادہ جمع نہیں ہونے پاتی۔

(iv) اوپر کے دھڑکو دائرے میں گھمانا

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ پاؤں اتنے کھلے رکھیں جتنا آپ کے ایک کندھ سے دوسرے کندھ کا فاصلہ ہے۔ بازو اطراف میں رکھیں۔ اب بازوں کو اوپر لے جا کر سر کے اوپر ہاتھوں کو ایک دوسرے سے جوڑ لیں۔ پھر دھڑکو باسیں طرف جھکاتے ہوئے دائیرے کی خورت میں گھمانیں۔ جب وہاں پہنچیں جہاں سے شروع کیا تھا تو رُک جائیں۔ دوسری مرتبہ دھڑکو دائیں طرف جھکاتے ہوئے دائیرے کی خورت میں گھمائیں۔ جب وہاں پہنچیں جہاں سے شروع کیا تھا تو رُک جائیں۔ اس طرح میں مرتبہ یہ عمل کریں۔

فائدہ:- اس ورزش سے عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور خاہری خوبصورتی بہتر ہوتی ہے۔

(۷) پون چکی

سیدھی کھڑی ہو جائیں۔ پاؤں اتنے کھلے رکھیں جتنا آپ کے ایک کندھے سے دوسرے کندھے کے درمیان فاصلہ ہے۔ دائیں بازو کو دائیں کندھے کی سیدھی میں اور بائیں بازو کو بائیں کندھے کی سیدھی میں لائیں۔ اسی پوزیشن میں دھڑکو اس طرح نیچے لے جائیں کہ دلیاں ہاتھ بائیں ہاتھ لو چھو رہا ہو، اس کے بعد اپنی پہلی پوزیشن پر واپس آجائیں۔ اس کے بعد پھر بھی تمل دوسری طرف دھرا جائیں۔ یہ عمل پانچ سے دس مرتبہ کریں۔ فاائدہ: اس ورزش سے پٹھے مسیبوط ہوتے ہیں۔



مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com