طبي پهاڪا ۽ چوڻيون

انجنيئر عبدالوهاب سهتو

المنعم لائبرري لاڙڪاڻو

ڊجيٽل ايڊيشن:

سنڌ سلامت ڪتاب گهر

سنڌ سلامت پاران:

سنڌ سلامت سنڌي ٻوليءَ جي ڪتابن جي ذخيري کي دنيا جي ڪنڊ ڪڙڇ تائين پهچائڻ لاءِ **ڊجيٽل بوڪ ايڊيشن** جو سلسلو شروع ڪيو آهي، ان سلسلي جو ڪتاب نمبر (187) **”طبي پهاڪا ۽ چوڻيون“** اوهان اڳيان پيش ڪجي ٿو. هي پهاڪن ۽ چوڻين جي ڪتاب جو سهيڙيندڙ عبد الوهاب سهتو آهي.

هي ڪتاب **المنعم لائبرري لاڙڪاڻي** پاران نئين سر نظرثاني ڪري اي بوڪ ايڊيشن ۾ سندس ويب سائيٽ تي آندو آهي. ٿورائتا آهيون سائين عبد الوهاب سهتي جا جنهن هن ڪتاب جي سافٽ ڪاپي موڪلي سنڌ سلامت ڪتاب گهر ۾ پيش ڪرڻ جي اجازت ڏني.

اوهان سيني دوستن، پائرن، سڄڻن، بزرگن ۽ ساجاهه وندن جي قيمتي مشورن، راين، صلاحن ۽ رهنمائي جو منتظر.

محمد سليمان وسان
مينيجنگ ايڊيٽر (اعزازي)
سنڌ سلامت ڊاٽ ڪام
sulemanwassan@gmail.com
www.sindhsalamat.com

طبي پهاڪا ۽ چوڻيون

انجنيئر عبدالوهاب سهتو

اک جو کير، اک ۾ نه ڏهائجي. (طبي، چوڻي) اڪ جو کير، ڪوڙو ۽ ڪسارو هئڻ سبب، نازڪ عضون لاءِ هاجيڪار آهي.
اگهي امير ڪان، سَگهو غريب سنو. (طبي، چوڻي) اگهو: بيمار. سگهو: چاق چگو. ٢. بيمار ماڻهو، هر معاملي ۾ ٻين جو محتاج رهي ٿو، جڏهن ته چاق ماڻهو گهمڻ ڦرڻ ۾ آزاد آهي. ٢. اگهي شاهوڪار ڪان، سگهو غريب ڀلو. (طبي) اگهو: بيمار. سگهو: چاق چگو. ٢. بيمار ماڻهو، هر معاملي ۾ ٻين جو محتاج رهي ٿو، جڏهن ته چاق ماڻهو گهمڻ ڦرڻ ۾ آزاد آهي. ٢. اگهي شاهوڪار ڪان، سگهو غريب ڀلو. (طبي) ٣. ڌن دولت واري ڪان، صحت وارو وڌيڪ امير آهي.
آيل جڏو، ويئل طبيب. (طبي، چوڻي) مهمان ٻاهران ايندو آهي، تنهنڪري ٿڪل هوندو آهي. جڏهن ته ميزبان گهر ۾ هئڻ سبب، اڻ ٿڪل هوندو آهي. نتيجي طور، ميزبان کي ئي مهمان جي ٽهل ٽڪور ڪرڻي پوندي آهي.
بي مروت طبيب گهرندو آهي ته ساري خلق بيمار هجي. (طبي)
بيدار دماغ، تندرست جسم ۾ ئي رهندو آهي. (طبي، چوڻي) تندرست دماغ لاءِ، تندرست جسم هئڻ ضروري آهي. ٢. دماغي ڪمن ڪرڻ واري کي، ڀنڊ ۽ ڪسرت سان گڏ جسم جي خوراڪ پڻ ڪرڻ کپي.
بيمار، بي ميار. (طبي، چوڻي) بيمار/ معذور، پنهنجي جسماني لاچاريءَ سبب ڪنهن به ڪم ڪان لنوائڻ ۾ بي ميار آهي.
بيمار، پاڻ ڪٽي پنبا هٽي. (نصيحت، پهاڪو) معذور، ٻين سان وڙهي ڪين سگهندو.
بيماري دوا سان لهندي. (طبي، چوڻي) بک، ڪاڏي سان لهي ٿي، تيئن بيماري وري دوا سان هٽي ٿي. اهو ئي سبب آهي جو فرمايل آهي: هر بيماريءَ لاءِ دوا آهي.
بيماريءَ جو ڪڏ تي چڙهي واڪو ڪجي. (هندي، پهاڪو) بيماري لڪائي ته علاج نه ٿي سگهندو. ٢. بيماريءَ بابت ٻين کي ٻڌائجي ته علاج به نڪري پوندو.
پنگياڻي ٿئي راڻي، طبيعت اها ئي گونهاڻي. (ساهتي، پهاڪو) هڪڙو امير ماڻهو، هڪڙيءَ نوجوان سهڻي پنگياڻيءَ تي عاشق ٿي پيو، مائٽن جي مرضيءَ خلاف، ساڻس شادي ڪيائين. شاديءَ جي ڪجهه ڏينهن ڪانپوءِ شهزاديءَ جي طبيعت ناساز ٿي پئي. حڪيم طبيب ڏاڍا گڏ ٿيا پر طبيعت نه سڌري. هڪڙي حڪيم کي خبر پئي، تنهن گهڻن پئسن وٺڻ پڄاڻان، جواهرن سان جڙيل، دٻليءَ ۾ ڪرفتي ڪٽي، معجون جو نالو ڏئي، پيش ڪندي چيو: ”راڻي صاحبه پنهنجي منهن سان دٻليءَ مان معجون سنگهندي ته طبيعت سڌري ويندس.“ ٢. هريل ماڻهو، هير کان باز نه ايندو آهي. ٣. فقيرياڻي ٿئي راڻي، چي: ”جارا ڏيڻا، مين ڪاوڻا.“
ڀلو، ٽپلو. (تر، طبي، چوڻي) تر جي ڌرن ۾ ٻيريون جام ٿين.. انهن جا ڀن چاڻي ڍگ ڪن، جن کي ڀلو

چئبو آهي. جيڪو سياري جو تپلو/ گرم هئڻ ڪري، مال کي ڪارائبو آهي ته مال جو سيءَ کان بچاءُ ٿيندو آهي.
پنهنجي صحت جو پاڻ حڪيم رهه، ڪڏهن بيمار نه ٿيندين. (طبي) طبي اصولن تي زندگي گذارڻ سان، پنهنجي پاڻ کي بيمارين جي اچڻ کان بچائي سگهجي ٿو. ائين ڪرڻ وارو حڪيمن طبيبين تاٽ نه ٿو پوي.
پيٽ صاف، بيماري معاف. (طبي، چوڻي) بيماريون جسم اندر ڪاڌي پيتي جي ذريعي داخل ٿين ٿيون. اگر پيٽ صاف رکبو ۽ منجهس گهڻو اوٽ پٽانگ نه پربو ته بيمارين کان بچي سگهبو. ٢. پيٽيو: واتڻ اڌ حڪيم آهي.
پير-سور وارو، ڪياڙي نه ڪنهندو. (طبي، پهاڪو) جنهن کي پير ۾ سور هوندو، سو پير ئي ٽڪوريندو، بيهي ڪياڙي نه ڪنهندو.
پيري، بيماريءَ جو گهر. (طبي، چوڻي) پيريءَ ڪمزوريءَ جي علامت آهي، ڪمزور تي هر بيماري حملو ڪندي آهي. قوت مدافعت ختم ٿيڻ سبب، بيماري سان جهيڙڻ اوکو ٿي ويندو آهي.
ٽڪڙو ڪائڻ سان، هاضمو بگڙي ٿو. (طبي، چوڻي) ڪاڌو تڏهن آندن اندر هضم ٿئي ٿو جڏهن ڏندن سان چڱيءَ ريت چٻاڙيل هجي. ٽڪڙو ماڻهو، چاپا ڏيڻ وارو وقت، بچائڻ جي ڪوشش ڪندو آهي، جنهن ڪري ڪاڌو بنا چٻڻ جي اندر ويندو آهي ۽ اتي معدي ۽ آندن لاءِ بيماريءَ جو سبب بڻبو آهي.
ٽڪڙو ماڻهو، ٻه پيرا هنگي. (ساهتي، پهاڪو) ٽڪڙ سبب، ڪم نامڪمل رهي ٿو، مڪمل ڪرڻ لاءِ بيهر ڪرڻو پوي ٿو.
تون حبيب، تون طبيب، تون درد جو دارون. (شاهه، يمن ڪلياڻي، چوڻي) هر درد، بيماريءَ جو علاج خدا تعاليٰ وٽ آهي. ٢. تون حبيب تون طبيب، تون درد جي دوا. (شاهه)
ٿوري گرهين، گهڻو ڪاجي. (طبي، پهاڪو) ٿورو/ ننڍو گرهه چٻاڙڻ سولو، جلد چٻاڙڻ سبب، جلد ڪاچي ۽ هضم ٿئي. وڏي گرهه کي چٻاڙڻ سان چاڙيون ٻه ٿڪجن ۽ گهٽ ڪائي سگهجي. ٢. ٿوري گرهين، گهڻو ڪائجي. ٣. ٿورين گرهئين، گهڻو ڪائڻ. ۴. خدا طرفان مليل سهوليتن مان، آهستي آهستي فائدو ونجي، هڪدم جهاتڪو نه ڪجي. ۵. ڏهجي گهٽا ڏينهن، کُهجي هڪ ڏينهن.
جاءِ ته هوادار، جوءِ ته حيادار. (طبي چوڻي) هوادار جاءِ اندر، جسماني بيماريون ورلي داخل ٿين، جنهن سبban اها جاءِ جڻ نعمت آهي. حياءَ واري عورت، جيڪا مرد جي ملڪيت ۽ عزت ۾ خيانت نه ڪري، سا جڻ هڪ غنيمت آهي.
جان جان ناهه ضرور، تان تان طبيب ناه ڪو. (شاهه، چوڻي) بنا ضرورت جي ڪابه شيءِ ايجاد نه ٿي ٿئي ۽ نه ئي ان جو ڪو موجد ظاهر ٿئي ٿو. ٢. ضرورت ايجاد جي ماءُ آهي. ٣. ايجاد، ضرورت جي ڪک مان جنم وٺندي آهي.
جاڻ ته جواڻ. (طبي، چوڻي) جاڻ ڦڪڻ سان تڏ جو اثر زائل ٿئي ٿو ۽ جسم ۾ نئين توانائي، جواني اچيو وڃي.
جتي چينگهه ڦري، اتي مال ۾ بيماري ڪا نه پوي. (طبي، چوڻي) چينگهه: چيڪلو. ٢. جتي چينگهه ڦرندي

آهه، اتي مال ۾ بيماري ڪا نه پوندي آهه. ٣. چرپر واري جاءِ تي بيماريون گهٽ، پرگهٽ ٿينديون آهن.
جڏهن بک لڳي، تڏهن ڪائجي. (طبي، چوڻي) پيٽ تي بيجا وزن وجهڻ سان، ماڻهو بيمارين ۾ مبتلا ٿئي ٿو.
جلاب اَسُوءَ ۾ ونڻ، صحت لاءِ فائديمند آهي. (طبي، چوڻي) جلاب سان پيٽ جي صفائي ٿئي ٿي ۽ ماڻهو ڪيترين اڻٽر بيمارين کان بچي ٿو. اهو ونڻ لاءِ به موسم ۽ وقت نظر ۾ رکڻ گهرجن، بي صورت ۾ نقصانڪار آهي. اسوءَ جي مهيني ۾ موسم اهڙي هوندي آهي جو نه اس وڌندي آهي ۽ نه چانءُ. دل اڱي ئي کاڌي سان ڪچي ڪچي پئي ٿيندي آهي. هاضمو خراب هوندو آهي. جلاب ونبو ته پيٽ ئي نري پوندو ۽ سال ڪن صحت لاءِ چڱو فائدو ٿيندو.
جو ڪائي رُڪي، سو سمهي سُڪي. (طبي، چوڻي) هلڪو ۽ زود هضم کاڌو کائڻ واري کي سدائين قرار هوندو آهي. ٢. سٽيا، روغني يا مرغن غذائون کائڻ وارا بيمارين ۾ ورتل هوندا آهن.
جو ڪري حبيب، سو نه ڪري طبيب.
جي پائنئين ته بت ۾ وران ته ڪسرت ڪر. (طبي، چوڻي) ورزش ڪرڻ وارو هڏ-رک ۽ سست نه ٿو رهي پر ڪراڙو به جلد نه ٿو ٿئي. پائنئين ته بت ۾ وران ته ڪسرت ڪر. (طبي چوڻي) توانو رکڻ لاءِ، جسم کي حرڪت ۾ رکجي.
چڱي دوا ڪڙي ٿيندي آهي. (طبي، چوڻي) فائدو ڏيندڙ شيءِ وقتي اگري لڳندي آهي.
چاتيءَ جهڙو ٻر ناهي، اکين جهڙي جوت ناهي. (طبي، چوڻي) پنهنجي همت ۽ طاقت جهڙو ٻيو ڪوبه مددگار ناهي. اکين ۾ ديد آهي ته دنيا به رنگين نظر ايندي. ٢. چاتيءَ جهڙو ناهي ٻَر، اکين جهڙي ناهي جوت. (چوڻي)
چُٽو چڪون ڏيئي، لنگهيو لڪ سيبيئي. (طبي، چوڻي) چڪ ڏيڻ يا چڪ جو اچڻ به الله جي هڪ نعمت آهي، جنهن جي اچڻ تي جيترو سندس شڪريو بجا آڻجي اوترو ٿورو آهي. چو جو چڪ اچڻ سان نڪ، گلي ۽ ڪن جا، اکين جي نارن سميت، نار کلي وڃن ٿا، جنهن سان ساهه ڪٽڻ ۾ سهنجائي ٿئي ٿي.
چِڏ گدلائي، ڪر سنائي، سدا رهه اچو. (طبي، چوڻي) صفائي سترائي، صحت جي اصولن مان اولين آهي. ٢. صفائي نصف ايمان آهي. ٣. چِڏ گدلائي، ڪر سنائي، سدا رهه اچو، ملي ميٺ لڳڻ کي، تون وهنجي ڌو مٿو.
حاڪم ۽ حڪيم ۾ شل نه پوي تات. (طبي چوڻي) ٻئي ۾ پيل کم محتاج ڪري، پر اهڙو ڪم جيڪو گهڻا ماڻهو نه ڪري سگهن، سو اگر ڪنهن ڏکئي ماڻهوءَ ۾ پوي ته گهڻو رڙائي.
حڪيم جو يار، سدائين بيمار. (طبي، چوڻي) جنهن سان ياري رکبي، اهو پنهنجي طاقت جو مظاهرو ڪنهن نه ڪنهن شڪل ۾ ضرور ڏيکاريندو. ٢. حڪيم به پنهنجا ناهيل نسخا، دوستن يارن تي آزمائيندو آهي، پوءِ پلي ڪين انهن جي ضرورت هجي يا نه. هيءُ نسخي آزمائڻ خاطر، ڪين هرويرو به پيو ضد ٻڌي بيمار ڄاڻائيندو.
حڪيمن ۽ حاڪمين، شال نه ڪو تات پوي. (طبي، چوڻي) ڊاڪٽر ۽ وڪيل سان شل نه ڪنهن جو پالو پوي، پنائي مارينس. ٢. حڪيمن ۽ حاڪمين، شل ڪنهن کي ڏٽي نه وجهي. ٣. حڪم حاڪم، مرگ

مفاجات (فارسي) ۴. حاڪم جو حڪم، پٽيءَ تي موت.
دک دارون، سک روڳ. (هندي، طبي، چوڻي) سک/ عياشيءَ ۾ پئسي ۽ جسم جو نقصان، ڏک/ تڪليف ۾ سهپ ۽ طاقت وڌي ٿي.
دل درست: تن درست. (ٿر، طبي، چوڻي) تندرستيءَ جو دارومدار دل جي درستگيءَ تي پڻ منحصر آهي.
دوا به ڪجي، دعا به ڪجي. (طبي، چوڻي) دعا کان سواءِ دوا به اثر نه ٿي ڪري. ٢. امر کان سواءِ ڦڪيون فرق نه ڪنديون تنهن ڪري امر لاءِ دعا ضرور گهرجي.
ڏنپ، آهي ٽنپ. (لاڙ، پهاڪو) ڏنپيل جاءِ تي، وري بيماري مشڪل ٿئي ٿي. ٢. دنيا جون سختيون، ماڻهوءَ ۾ همت ۽ جذبو پيدا ڪن ٿيون.
سائيءَ واري ڪي، سڀ ساوا ڏسڻ ۾ ايندا آهن. (طبي، پهاڪو) هر ڪو ٻين کي پاڻ جهڙو سمجهندو آهي.
٢. پيٽيو: ساوڻ جي انڌي کي ساواڻ ئي نظر ايندي آهي.
سردي پوڳيُن جي، گرمي روڳين جي. (طبي، چوڻي) (پوڳي: عياش. روڳي: بيمار. سردي عياشن لاءِ ڀلي آهي. گرمي وري بيمارين کان بچڻ لاءِ نيڪ آهي.)
سرير سگهو: سنسار سگهو. (طبي، چوڻي) جهان به ان کي وڻي ٿو، جنهن کي اندر ۾ ڪا لنجهڻ ناهي. ٢. پيٽيو: جيءُ خوش، جهان خوش.
سگهو ڪائي ان، اگهو ڪائي ڏن. (طبي، چوڻي) صحتمند جو گذر، نلهي مانيءَ تي ٿيو وڃي. جڏهن ته بيمار کي خوراڪ سان گڏ دوا درمل به ڪپي. ٢. پيٽيو: تندرست ڪائي ان، بيمار ڪائي ڏن. (چوڻي) بينو ڪائي اَنُ، پيو ڪائي ڏنُ. (چوڻي)
سؤ دوا، هڪ هوا. (طبي چوڻي)
سينڪيو مارجي ته گيهه ڪچو نه وِهُ. (طبي، چوڻي) سينڪيو ماريل هوندو ته مرداني طاقت لاءِ گيهه وانگر طاقت بخش ٿيندو.
صبر ۾ حڪمت آهي. (طبي)
طبيبين تات، دشمن به نه پوي.
ڦڪيون تڏهن فرق ڪن، جڏهن امر ٿئين الله جو. (شاهه، چوڻي) بيماري/ تندرستي تڏهن ايندي، جڏهن خدا تعالیٰ جو حڪم ٿيندو. ٢. ڦڪيون ڪن نه فرق، جيسين امر ان جو. (لاڙ، طبي)
قدر صحت جو سو ڪري، جو بيماريءَ ۾ ڳري. (طبي، چوڻي) جنهن کي بيماري/ روڳ نه لڳو آهي، تنهن کي ڪو به پئو ناهي.
قضا آئي، طبيب پاڳل ٿيو وڃي. (طبي، فارسي)
ڪا ڪر مُوتئي سوونئي وار، اس ڪو ڪيي نه وئد سي ڪار. (هندي، چوڻي)
ڪاءُ انهن سان ڪاٽي، ڪائي جي جاڻن، متان ساڻ ٻئن، ڪائي خُلق وڃائين. (لاڙ)
ڪائي گلو، ڀري هيڪلو. ٢. ڪائي گلو، سِر وڃي ڪَلهو. (اڪيلو)
ڪائي هنگايو، سڀ ڪجهه وڃايو. (طبي، هندي، چوڻي) ٢. ڪائي هنگايو، سو نه ڊايو. (طبي، هندي، چوڻي)
ڪائي وات، ڳَن ڏئي ڳُئي.

ڪُنيس ڪُويچن، تن طبيب نہ گڏيا+ ڏيئي ڏنپ ڏڏن، پاٽان ڏيل ڏڪوئيو.

ڪم لتي ڪانپوءِ، طبيب وجي مئو تہ حرڪت ناهي. (مرهٽي، طبي)

ڪن ڪي واڳڻ وائي، ڪن ڪي بصر بادي. (طبي، پهاڪو) واڳڻ گرم هئڻ سبب سرد نہ ٿيندو آهي. بصر بادي ثوڙ هئڻ سبب بادي نہ ڪندو آهي. ٢. هر ماڻهوءَ جي طبيعت مختلف آهي. مختلف حالتن ۾، مختلف شيون، مختلف اثر ڪن ٿيون. ٣. ڪنهن ڪي بصر بادي، ڪنهن ڪي واڳڻ وائي. واڳڻ ڪن ڪي وائي، ڪن ڪي بادي. (لاڙ)

ڪي منا مرض ۽ لذتي دوائون بہ آهن چا؟ (تيلگو، طبي) ڪو بہ مرض يا تڪليف، وڻندڙ شيءِ ناهي. ڪو بہ علاج سولو، سستو ۽ وڻندڙ ناهي.

گندگيءَ سان بيماري ٿئي ٿي. (طبي، چوڻي) صفائي سترائي رکڻ وارا، جسماني توڙي روحاني بيمارين کان بچاءِ ۾ رهن ٿا.

گهٽ کائڻ ۽ غم کائڻ، بئي ڀلا. (طبي، هندي، چوڻي) ٢. گهٽ کائڻ سان تن درست، غم کائڻ سان من درست.

گوشت کاڌي وڌس ماس، انّ کاڌي وڌي اوجهري، کير پيتي وڌي رت، گيهہ کاڌي وڌي کوپري. (طبي، چوڻي) هر هڪ شيءِ مان ڪو نہ ڪو فائدو ضرور حاصل ٿئي ٿو.

گيهہ، زهر جو اُتار آهي. (طبي، چوڻي) اُتار: اها دوا جنهن سان ٻيءَ دوا جو اثر لاهجي، ترياق. ٢. گيهہ پيئڻ سان، نانگ، وڇونءَ وغيره جي ڏنگيل جو زهر بي اثر ٿئي ٿو.

ڳُڙ سان مرندڙ کي، زهر نہ ڏجي. (طبي، پهاڪو) ٢. ڳُڙ سان مري، تنهن کي زهر ڇو ڏجي. ٣. ڳُڙ سان مري، تہ زهر ڇو ڏجيس؟

ماکيءَ کان وڌيڪ سٺي دوا نہ آهي. (طبي، چوڻي) ١. ماکي، ٻٽيهن (٣٢) مرضن تي پوي ٿي. ٢. ماکيءَ مان نقصان (سائيڊ افيڪٽ) ناهن.

مرض کي روڪڻ، علاج کان بهتر آهي. (طبي، پهاڪو) مرض پڪڙجڻ کان اڳ اپاءَ ونجن، بعد ۾ هر مريض جو علاج ڪرڻ ڏکيو آهي. ٢. دوا کائڻ کان ڪِري/ رک ڪرڻ چڱي آهي.

مرهم ناهي نہ سگهجي تہ ڏنگ نہ هڻجي. (طبي، پهاڪو)

مغز جي سور جو علاج، تاج نہ ٿئي. (طبي، پهاڪو) ظاهري ڏيک ويک سان، اندر جون بيماريون ختم نہ ٿيون ٿين.

مهربان طبيب، بيمار جي اک تان ڪري پوندو آهي. (طبي، پهاڪو) جراح Surgeon وڍ ڪٽ کان لهرائيندو تہ، بيمار جي بيماري ڪيئن ختم ٿيندي؟ ٢. پيٽيو: گهوڙو گاهہ سان ياري رکندو تہ بک مرندو.

نرويو نہ ڄاڻي، ڪوئي ڏک ڏوار جو. (هندي، چوڻي، طبي.) (نرويو: تندرست. ڏوار: بيمار. ٢. تندرست کي بيمار جي حال جي ڪائي خبر ناهي.)

نزلو ڪمزور، ضعيف عضوي تي ڪرندو آهي. (طبي، پهاڪو) ١. مصيبت، مسڪينن تي وڌيڪ ڪڙڪندي آهي. ٢. پيٽيو: ڏبري ڍور تي مچر گهڻا.

نہ هڪ ڪِري، نہ سؤ دوائون. (طبي، چوڻي) مرض کي روڪڻ لاءِ دوائن کان ڪِري/رک بهتر آهي.

Prevention is better than cure.

نيرن ڪائو بادشاهن وانگي، ڏيهرو/مانجهاندو ڪيو شهزادن وانگي، رات جي ماني ڪائو مزدورن وانگي. (طبي، چوڻي)

وات تہ مُئي نہ تہ پُئي. (طبي، چوڻي) وات تہ مئي، نہ تہ جهڙو وات تهڙي گِئي. (سرو) (پُئي: ڪاڪوس خانو (Lateran) ، مُئي: ماچٹو. ڏندڻ ڪان سواءِ وات ڏپ ڪيو وجي. پيٽيو: وار تہ قٽي، نہ تہ ڪوڙاءِ ڪٽي.)

وات، اڌ حڪيم آهي. (طبي، چوڻي) وات آهي اڌ حڪيم/ طبيب. (ساهتي) ۱. ڪاڏو واتان ڪاچي. ماڻهو ڪاڏي مان ئي بيمار/صحتياب ٿئي. 2. صحت لاءِ وات تي ضابطو ڪرڻ گهرجي.)

وار تہ قٽي، نہ تہ ڪوڙاءِ ڪٽي. (سرو، طبي، پهاڪو) (صفائيءَ سترائيءَ ڪانسواءِ، وار بہ نہ ٿا نهن.)

واندو ماڻهو، جلد مرندو آهي. (طبي، چوڻي) (غير مصروف ماڻهو، دنيا مان جلد هليو وجي ٿو.)

وڏو مرض، ڊگهو علاج. (طبي، چوڻي، پهاڪو) (وڏيءَ برائي، بيماريءَ کي پاڙان پٽڻ لاءِ وڏو جهاد ڪرڻو ٿو پوي.)

وقت وڍيندڙ بہ آهي تہ ويج پي. (سنڌ، طبي، چوڻي) (زمانو، وقت، ڪن کي ناهي تهڪن کي ڊاهي ڇڏي)

وٽو لهي وجي، رئو ڪين لهي. (ابتي، طبي، چوڻي) وٽو وسري وجي، رٽو ڪين لهي. (ابتي) وٽو ڪين وسري، رٽو لهي وجي. (صحيح) (پيٽيو: رٽو ڪين لهي.)

وهم جي دوا، لقمان حڪيم وٽ بہ ڪانهي. (طبي، چوڻي) (هر مرض جو علاج آهي پر وهمي، شڪي ماڻهوءَ جو ڪوبہ علاج ڪونهي)

وهيءَ جا ڏڪ، پيريءَ ۾ ظاهر ٿين. (طبي، چوڻي) (وهيءَ، جوانيءَ ۾ ڪيل ارڏاين جا نتيجا پيريءَ ۾ لوڙبا آهن.)

ويج! ڏنيبين ڪُهہ پانهن! سُورَ هينئين کي سامُهان. (شاهہ، بروو سنڌي، چوڻي) (اي طبيب، جڏهن سور دل ۾ آهي تہ پوءِ پانهن جو سور جو علاج چو ٿو ڪرين؟!)

ويڄنئون ويئي، ٿي وهيٽي سڄٽين. (شاهہ، يمن ڪلياڻ، چوڻي) (طبيبن جي هٿ شفا ناهي. خدا تعالىٰ ڪان شفا ملندي.)

ويد ڪري ويدائي، سائين ڪري چڱائي. (طبي، چوڻي) (ويد، حڪيم، طبيب، فقط دوا ڏيندو. شفا الله ڪان ايندي.)

اوجهہ پرڻ، آ روڳ پرڻ. (طبي)

اڌ حڪيم آهي، ڪِري. (طبي)

اڌ-رنگ، ماري يا ڪاري. (طبي)

ايترو ڪائجي، جيترو هضم ٿئي. (طبي)

آهي گهٽو اگهن جو، ترس طبيبن، ڪئو وس ويڄن، تان ڪريءَ ريءَ ڪين ٿئي. (شاهہ، يمن ڪلياڻ، چوڻي)

بک ڏاران ڪائڻ بت جو زيان، گهرج ڏاران ڳالهائڻ آبروءَ جو زيان. (لاڙ، طبي)

بي مروت طبيب گهرندو آهي تہ ساري خلق بيمار هجي. (لاڙ، طبي)

بيماريءَ جو علاج آهي، موت علاج ڪونهي.

دنيا جي تختي تي زندگي گهارڻ لاءِ هر انسان قدرت طرفان سهڻي صورت، سگهو سرير ۽ عمر جون چار گهڙيون ڪٽي آيو آهي. اهي چار گهڙيون به ڪيس تياريءَ واسطي مليل آهن ته جيئن زندگيءَ جي امتحان ۾ پاس ٿي سگهي. پاس ٿيڻ جي تياري اهو ڪري سگهندو، جنهن جو ڌيان ٻين معاملن کان هٽيل ۽ امتحان واري معاملي ڏانهن يڪسوئيءَ سان مرڪوز هوندو. ڌيان تڏهن مرڪوز رهندو، جڏهن طبيعت بحال هوندي ۽ جيءُ ڪم ۾ لڳندو. اهو سڀ ڪجهه وري تڏهن ممڪن آهي، جڏهن ماڻهو طبعي طور سنئين لڳين، تندرست ۽ سگهو آهي.

تندرست، سگهو، جاننو جوان ئي ڪم جي لائق رهي ٿو. اهو به تڏهن، جڏهن ڪيس ڪا ٻي لنجهڻ نه هجي. روڳي ماڻهو پاڻ ته بيڪار رهندو پر ٻين کي به ڪاري بيڪار ڪري ويهاري ڇڏيندو.

سگهائيءَ ۽ جوانيءَ جي هر شيءِ مزو ڏيندي آهي. سگهه ۽ جواني آهي ته جنگل ۾ به منگل پيا معلوم ٿيندا. سرير سگهو ۽ ترشنا جوان هجي ته گونهن ۾ به سونهن آ. ان جي برعڪس سرير ٻيو ته ترشنا به مئل. پيريءَ ۽ پوڙهپ، اگهائيءَ ۽ ڪمزوريءَ واري ڪي، اوچن محلن جي ڪيمخواب بسترن تي به بيقراري ۽ بيزاري پئي محسوس ٿيندي. پيريءَ ۾ ماڻهو فقط جوانيءَ کي ياد ڪري پيو ڪُرڪندو آهي.

عزت ۽ خوبصورتي به سگهه/ جوانيءَ کي آهي. جوانيءَ ۾ گونهن به ڦولارجيو پوي. جواني، پنهنجو قدر پاڻ ڪرائيندي آهي. فوهه جوانيءَ ۾، سادي رنگ وارو ماڻهو به پيو وڻندو. ان جي برعڪس پوڙهپ/ ڪمزوريءَ ۾ بدصورتي آهي. ڪراڙپ خود وڏو مرض آهي. منجهس ظاهري سونهن ختم ٿيو وڃي. منجهانئس هر ڪو بيزار ٿيو وڃي. اوڙو پاڙو، دوست يار، مِٽ عزيز ته بيزار ٿي پيچي وڃن پر پيريءَ، ڪمزوريءَ، بيماريءَ وارو به خود پاڻ مان بيزار ٿيو وڃي ۽ وتي هر آئي وئي کي منٿون ڪندو ته: هاڻي دعا ڪريو ته سوير ساجهرو ڏٽي پنهنجو ڪري!

هتي انهن پهاڪن، چوڻين بابت جاڻ ڏجي ٿي، جيڪي تندرستيءَ جي تعريف، مرض جي مذمت، بيماريءَ کان بچڻ جي تدبيرن، ڪِريءَ جي تاڪيد، علاج جي ڪوشش ۽ غلط ڊاڪٽرن جي وَرِ چڙهڻ کان بچڻ بابت چيل آهن.

1. تندرستيءَ جي اهميت بابت چيل پهاڪا ۽ چوڻيون

تندرستي، خدا تعاليٰ جي نعمت آهي. ان جو قدر، وڃڻ ڪانپوءِ ئي ٿيندو آهي. قدر ڪرڻ جو وقت اهو آهي، جنهن وقت ماڻهوءَ کي تندرستي آهي. وئيءَ وَٽُ لاءِ، فقط پڇتائي ئي سگهجي ٿو ۽ بس. هٿان نڪتل شيءِ لاءِ هٿ هڻڻ مان ڪي ڪين ٿو وري.

1.1 اگهو کائي ڏنُ، سگهو کائي انُ. (هندي، چوڻي)

تندرست کي سڪي ماني به پئي مزو ڏيندي. ڪمزور ۽ بيمار کي قيمتي جواهرن مان جڙيل دوا کائڻ ڪانپوءِ به نه ساڳي طاقت ملندي، نه اهڙو طبيعت ۾ مزو هوندس.

مطلب:

- بيمار جو زنده رهڻ آهي ئي گهٽڻ، پئسن خرچ ڪرڻ سان.
- تندرست ماڻهو، سڪي ڳيي تي به پيو پلبو.

1.2 تندرستي، هزار نعمت آهي. (فارسي، چوڻي)

دنيا جي تختي تي، ٻيون هزار نعمتون هجن ۽ هڪ تندرستي نه هجي ته ڪا به نعمت خوشي نه ڏيندي. ٻيو ڪجهه به نه هجي ۽ فقط تندرستي هجي ته به سڪون، سرور ۽ جُڙو جاءِ هوندو. تندرست ماڻهوءَ کي، مٽيءَ مان به هڳاءُ ۽ تراوت پئي ايندي.

مطلب:

- يڪ تندرستي، هزار نعمت است. (فارسي)
- ايڪ تندرستي، هزار نعمت. (اردو)
- ايڪ صحت، هزار نعمت.
- صحت، مڙني نعمتن کان وڌيڪ آهي.
- صحت کان وڌيڪ ٻي ڪا نعمت ناهي.
- تندرستي آهي نعمت عجيب، جهڙي شاهوڪار لاءِ، تهڙي ڪاڻ غريب.

1.3 جيءُ آهي ته جهان آهي، نه ته جيئري ئي مڙهه مُقام آهي. (ساهتي، چوڻي).

جهان به ان کي وڻي ٿو، جنهن جي جان ۾ مزو ۽ قرار آهي. جنهن کي جان ۾ مزو ۽ قرار ناهي، سو ته چوندو: جيڪر قبر ۾ هجان! اتي شايد هي تڪليفون نه هونديون.

مطلب:

- هيءُ جهان به متي هجڻ سان آهي. مئي پجاڻان، مري وئي سڄي دنيا.
- جيءُ ته جهان، نه ته مڙهه ۽ مقام. (ساهتي)
- جهان ان لاءِ آهي، جيڪو جيئرو آهي.
- تندرست ماڻهوءَ کي دنيا ۾ مزو ايندو آهي.
- جيءُ ته جهان.
- جيءُ آهي، جهان آهي.
- جان آهي ته جهان آهي.

1.4 جيءُ خوش، جهان خوش. (سنڌ، چوڻي)

جهان جي خوشي به ان کي محسوس ٿيندي، جيڪو پنهنجي پاڻ مان خوش هوندو. پنهنجي پاڻ مان اهو خوش هوندو، جيڪو جسماني طرح خوش، چڱو ڀلو هوندو. ان جي برعڪس بيمار کي سڄو جهان، بيمار پيو محسوس ٿيندو.

مطلب:

* پيٽيو: ١١.١١ سائيءَ واري ڪي، سڀ ساوا نظر ايندا آهن.

1.5 چاتيءَ جهڙو ناهي ٻڙُ، اکين جهڙي ناهي جوت. (ساهتي، چوڻي)

بين تي نہ پاڙجي پر پاڻ تي پاڙ جي. بيمار ماڻهو بين تي پاڙيندو آهي. سگهو يا تندرست پنهنجي سيني/ چاتيءَ جي زور تي تمام گهڻا ڪم ڪري ونندو آهي. جڏهن تہ بيمار/ روڳي، آسپاس جي ماحول ڪي روئي ڪري رُسائي چڏيندو آهي. اهڙيءَ طرح اکين جي جوت بہ محتاجيءَ کان بچائي ٿي. جنهن ڪي اکين جي روشنائي ناهي، سو بين ٻن ڪي سيڙائڻ کان پوءِ بہ سڌو/ سنئون ڪم نہ ڪري سگهندو آهي.

مطلب:

* هرڪو سيني جي ٻر تي ٽڏي ٿو. هر ڪنهنڪي پنهنجيون اکيون ئي ڪم اچن ٿيون.

1.6 قدر صحت جو سو ڪري، بيماريءَ ۾ جو ڳري. (هندي، چوڻي)

نعمت يا صحت جو قدر هميشہ، وڃڻ کانپوءِ ئي پوندو آهي. تندرست ماڻهو ڏڙيون پيو ٽپيندو آهي ۽ احتياط نہ ڪندو آهي. جڏهن تہ ڪنهن غلط ڪم سبب صحت/ سگهہ وڃائجي بہ سگهي ٿي. پوءِ پڇتائڻ کان، اڳي قدر ڪندي، ان جي حفاظت ڪجي.

مطلب:

* اب پڇتائي ڪيا هووت، جب چڙيا چگ گئي کيت. (هندي، پهاڪو)

1.7 نور آهي تہ جهان آهي، ان آهي تہ ايمان آهي. (لاڙ، چوڻي)

ماڻهو دنيا جي رنگينيءَ جا مزا، اک سان ماڻي ٿو. ڪائڻ جا مزا، وات سان وٺي ٿو. جڏهن تہ گهڻي ڪائڻ سان بيماريون وچڙي سگهن ٿيون پر گهڻي ڏسڻ سان نہ.

گهڻو ڏسي سگهبو، جڏهن اکين ۾ نور ۽ ڏسڻ جي جوت هوندي. نور هوندو تہ جهان بہ ڏسي سگهبو ۽ ان جي هجڻ جي هام بہ هڻي سگهبي.

مطلب:

* اکين/ ديد کانسواءِ، دنيا جي رنگيني نظر نہ ايندي.

1.8 نور تہ مُور، نہ تہ جيئري ڪٽي پور. (ساهتي، چوڻي)

دنيا جي مُوڙي يا مُور آهي مشاهدو، جيڪو اک سان ٿئي ٿو. اک بہ اها جنهن ۾ بينائي، بصيرت، نور، جوت هجي. ٻيءَ صورت ۾، اکيون اکين جهڙيون، ديد لپ ئي نہ. اهڙيءَ حالت ۾ ماڻهو جڻ جيئري ئي قبر ۾ دفن آهي ۽ بين جو محتاج هئڻ ڪري قبر واري کان بہ پري آهي. ڇو جو قبر وارو هاڻي بين جي محتاجيءَ کان ڇٽل آهي.

مطلب:

* بنا اکين واري کي، رستو اکين آڏو هوندو آهي.

1.9 نور کان سواءِ، سڀ ڪوڙ. (ساهتي، چوڻي)

ٻئي جي ٻڌايل ڳالهہ تيستائين ڪوڙ آهي، جيستائين ظاهري اک سان يا باطني نور سان، ان جو مشاهدو نہ ماڻجي. مشاهدي سان يقين ايندو آهي، بنا مشاهدي جي شڪ ئي رهندا آهن. انڌو ماڻهو شڪي مزاج

هوندو آهي. شڪي ماڻهوءَ کي هر شيءِ ڪوڙ پئي معلوم ٿيندي. اک/ نور، خدا تعالىٰ جي نعمت آهي. ان نعمت کان وانجهيل لاءِ سڄي دنيا ڪوڙ مثل آهي.

مطلب:

- هن رنگين دنيا جو مزو آهي ئي ڪيس ڏسڻ سان.

2. مرض جي مذمت ۾ چيل پهاڪا ۽ چوڻيون

صحت، تندرستي خراب ٿيڻ کي مرض چئبو آهي. مرض منجهه ماڻهو طبعًا روڳي، جان مان بيزار ۽ ڪم کان عاري هوندو آهي. جيئن قرض ماڻهوءَ جي معيشت تباهه ڪري ڪنگال ڪري ڇڏيندو آهي، تيئن مرض به مزاج/ طبيعت بگاڙي، جيئڻ جنجال ڪري ڇڏيندو آهي. تندرست ماڻهو، محنت ڪري قرض لاهي ويندو پر مريض بجاءِ ڪمائي علاج ڪرائڻ جي، گهر جي رکيل رقم به حڪيمن وٽ ۽ دوائن ۾ وڃائي ويهندو.

2.1 سؤ تير، هڪ جوڳير. (ساهتي، چوڻي)

جوڳير: اندر جي بيماري، جنهن ۾ ماڻهو اندران اندران ڳرندو وڃي ۽ نيٺ مري وڃي.
تير به ڇڳي پلي، صحتمند، سگهي ماڻهوءَ کي گهائل، زخمي، معذور ڪري ڪم کان ڪاري ويهاريو ڇڏي ٿو. ڪڏهن ڪڏهن ته حياتيءَ تان به هٿ کڻايو ڦٿو ڪري.
جوڳير جو مرض، سؤ تير کان به بڇڙو آهي. سؤ تيرن مان ماڻهو بچي سگهي ٿو. هڪڙي تير لڳڻ منجهان، هڪڙو سور ئي پرايو وڃي ٿو. جوڳير جو مرض ته نه مرڻ ڏئيس، نه ئي سک جو ساهه کڻڻ ڏئيس.

مطلب:

- جوڳير، سؤ تيرن لڳڻ کان وڌيڪ، ڏنبي ڏيندڙ آهي.
- سؤ تيرن مان بچي سگهجي ٿو، هڪ جوڳير مان نه.
- ايڪ / هڪ انار، سؤ بيمار.

2.2 مرض اچي گهوڙي وانگر، وڃي جونءِ وانگر. (ساهتي، چوڻي)

مرض لڳي ته هڪدم/ جهٽ پلڪ ۾ لڳي. لهي ته وڏن جُهدن پِنڻ کان پوءِ مسَ لهي يا سڄي عمر دوائون کائڻ سان فقط هُپيو رهي.
جيئن مسلسل محنت ڪرڻ سان، واپاري وڏا پئسا ميڙي جمع ڪري ٿو پر آيل ناگهاني آفت سبب سڀ ڪجهه برباد ٿيو وڃيس. تيئن مرض جي حملي سبب سَگهو ماڻهو به وڃيو پٽ پئي. اهڙيءَ طرح وري پَٽِ پيل واپاريءَ/ مريض کي، اٿڻ يا صحتياب ٿيڻ ۾ وڏو وقت لڳي ٿو.
تڪڙي اثر واري دوا کائڻ سان، مرض جلدي لهندو ته برا اثر ڇڏي ويندو. تنهن ڪري ان جو صبر سان

علاج ڪجي.

مطلب:

- بيمار هڪدم تي پئبو آهي، چاق ٿيڻ ۾ ڏاڍي دير لڳندي آهي.
- بيماري ايندي آ ڌڪ، ويندي آ وک.
- بيماري ايندي آ گهوڙي جيان، ويندي آ جونءِ جيان.
- بيماري جبل جيان اچي، ماڪوڙيءَ جيان چڙهي.
- بيماري گهوڙي وانگر اچي، جونءِ وانگر وڃي.
- مرض اچي گهوڙي وانگيان، وڃي جونءِ وانگيان. (سرو)
- مرض جبل جيڏو اچي، وار وانگر وڃي. (ساهتي)
- مرض گهوڙي تي چڙهي اچي، پيادل وڃي. (ساهتي)
- مرض/قرض چڙهي گهوڙي وانگر، لهي جونءِ وانگر. (ساهتي)
- مصيبت گهوڙي تي چڙهي اچي تي ۽ پيادي وڃي ٿي. (فرينچ)

2.3 مرض اڪيلو نہ ايندو آهي. (ساهتي، چوڻي)

پهريون مرض، هميشہ بين مرضن جي اچڻ يا حملي آور ٿيڻ لاءِ رستو هموار ڪندو آهي. پهريون مرض، مريض جي جسم جي قوتِ مدافعت تي اثر انداز ٿيندو آهي. جنهن ڪري بيماريون لڳڻ اڻ ٽر تي پونديون آهن. تنهن ڪري بيماريءَ جي پهرئين حملي کان بچڻ لاءِ اپاءُ وٺڻ گهرجن.

مطلب:

- هڪ مرض پاڻ سان بيا بہ ڪيترا مرض ساڻ ڪٽي ايندو آهي.
- پيٽيو: ٩.۴ ڊگري ڊور تي مچر گهٽا (سنڌ، پهاڪو)

2.4 هڪ بيمار، گهر بيمار / سوڳوار. (سنڌ، چوڻي، پهاڪو)

گهر ۾ هڪڙو ڀاتي بيمار ٿيندو آهي تہ سڄيءَ آکهہ تي اثر پوندو آهي. کاڌِ خوراڪ، اٿڻي ويهڻيءَ ۽ خرچ ڪاٻار تي اثر پوندو آهي. بيمار لاءِ سادو کاڌو رڌڻ ضروري آهي. مجبورًا سمورن گهرَ-ڀاتين کي سادو کاڌو کائڻو پوندو آهي. پنهنجي ۽ بيمار جي ٿانون/ ڪپڙن جو خيال مڙني کي رکڻو آهي. جڻ تہ سمورا بيمار هجن. بيماريءَ جا جراثيم، ويجهي رهڻ سبب حملو ڪري، بين گهرَ-ڀاتين کي بيمار بہ ڪري سگهن ٿا.

مطلب:

- مرد پڙهيو، هڪ فرد پڙهيو،
  هڪ نارِ پڙهيو، گهرُ ٻارُ پڙهيو. (سنڌ، چوڻي)

2.5 هڪ خراب مڇي، سڄي ڪاريءَ کي ڪاري (سنڌ، پهاڪو)

بيماريءَ جي شروعات پهرين هڪڙي ڄڻي/ ڀاتيءَ کان ٿيندي آهي. پوءِ ڦهلجي بين تي اثر انداز ٿيندي

آهي. معاشرتي بيماري به پهرين هڪ چڻي کان شروع ٿيندي آهي. بعد ۾ پنهنجي سڄي معاشري کي تباهه ڪري ڇڏيندي آهي.

مطلب:

- Fish always rotten from its head to down.
- برائيون هميشه وڏن ماڻهن کان شروع ٿينديون آهن.

3. مرض لڳڻ کان اڳ تدبير ڪرڻ بابت پهاڪا ۽ چوڻيون

مرض/ روڳ لڳڻ کان اڳ، بچڻ لاءِ اپاءَ ڪرڻ گهرجن. موسمي اثراتن، ڏينهن جي شدت واري گرميءَ ۽ سياري جي پاري واريءَ سرديءَ کان پاڻ بچائجي. موذي جانورن جي ايذاءَ پهچائڻ کان اڳي، بچڻ جي تدبير ڪجي. ڪمزور جاءِ ۾ رهڻ ۽ باهه/ پاڻيءَ کان به پاسو ڪجي. جاڻي واڻي نانگن جي برڙن ۾ هٿ نه وجهجي.

ڏينهن تتي جو پنڌ ڪري وهنجبو ته سرسام ٿيندو. متجندڙ موسم ۾ تڙ ڪري پکي آڏو بيهڻ سان اَڏ-رنگ جو حملو ٿي سگهي ٿو. گندو پاڻي واپرائڻ سان پيٽ جون بيماريون لڳي سگهن ٿيون. پليديءَ ۾ رهڻ سان جسماني بيماريون ته لڳنديون پر جنات وغيره جو واسو به ٿي سگهي ٿو.

پيئڻ بلا جي حملي کان بچڻ لاءِ، بصر ٻڌجي يا ساري رات روشني ڪري جاڳي گذارجي. ڇو جو پيئڻ بلا ستل ماڻهوءَ تي اونده ۾ حملو ڪندي آهي ۽ ويندي ويندي، پڇ هڻي جاڳائي به ويندي آهي.

اهڙيون تدبيرون ڪرڻ سان، مرض جي حملي کان بچي سگهجي ٿو. اهو ئي سبب آهي جو دانائن چيو آهي:

- هٿ نه وجهجي سرَ ۾، نانگ نه وجهجي وَرَ ۾،
  گهوڙو نه ٻڌجي دَرَ ۾، ڏاريو نه آڻجي گهر ۾،
  ڇئني مان چڱائي نه ٿيندي. (ساهتي)

3.1 اڳ اسوءَ ۾ جلاب، صحت بخش. (طبي، چوڻي)

سيپٽمبر ڏاري ڇڻ ٿئي، جنهن ۾ رات جو ٿڌ ۽ ڏينهن جو مونجهه واري گرمي ٿئي. جنهن سبب رات جو ٿڌ ٿي نڪ بند ٿيو وڃي ۽ ڏينهن جو وري پيٽ بميل رهي. ان صورت ۾ جلاب ئي بهتر نسخو آهي. ان سان پيٽ صاف ٿيو وڃي ۽ مونجهه لهيو وڃي. ماڻهو هشاش بشاش ٿيو پوي.

مطلب:

- مرض لڳڻ کان اڳ احتياط ڪجي.

3.2 اڳ اُپاءُ وٺجي، علاج کان بچجي. (سنڌ، چوڻي/ پهاڪو)

بيماريءَ جي تڪليف، ڪنهن کان بہ برداشت نہ ٿيندي آهي. بيماري لڳڻ کان پوءِ هرڪو علاج لاءِ پيو حيلا هلائيندو آهي. پئسا لٽائيندو آهي تہ جيئن وري صحتياب ٿئي. ان ڪري بهتر آهي تہ بيماريءَ جي حملي کان پهرين، ڪانئس بچڻ لاءِ تدبيرون ڪجن. جهڙوڪ: موسمي اثرات کان بچڻ لاءِ ڪپڙا پائڻ، پاڻ کي صاف سٿرو رکڻ، جايون جوڙي منجهن رهڻ. سنو، صاف ۽ تازو کاڌو کائڻ. صاف، شفاف، وٺندڙ پاڻي پيئڻ. تازيون ڀاڄيون ۽ ميوا واپرائڻ. پاروٿين، سڙيل ڳريل، بدبودار ڀاڄين، ميون، شين واپرائڻ کان احتراز ڪرڻ. موذي جانورن جي ويجهو نہ وڃڻ. بيمار/ روڳي جانورن سان گڏ نہ رهڻ.

مطلب:

- مرض لڳڻ کان اڳ احتياط ڪجي.

3.3 ٿورَ-کائڪ، ٿورَ-ڳالهئو، گهٽو ساڳائيندڙ، مرض ۾ مبتلا نہ ٿيندو. (هندي چوڻي)

گهٽي کائڻ سان، گهٽيون بيماريون لڳن ٿيون. اهڙيءَ طرح گهٽي ڳالهائڻ وارو بہ پنهنجي پاڻ کي پريشانيءَ جي جهنم ۾ اچلي ڇڏي ٿو. ان جي برعڪس گهٽو پنڊ کندڙ/ چرپر ڪندڙ/ ڏسندڙ/ سوچيندڙ، مرض/ بيماريءَ ۾ مبتلا ٿيڻ کان آجو رهي ٿو.

مطلب:

- گهٽ کائجي، گهٽ سُمهجي، گهٽ ڳالهائجي.
- اڪثر بيماريون، گهٽي کائڻ سبب لڳن ٿيون.
- پيٿيو: ٣.١٥ واٽ، اڏ حڪيم آهي.

3.4 ننڍا کاوي، گرم نهاوي، آڌ ڪوس پر جنگل جاوي، اس ڪي دمڙي، ويديہ نہ کاوي. (طبي، چوڻي)

جيڪو ماڻهو کاڌو ناري کائي ٿو، وهنجڻ وقت نيم گرم پاڻي استعمال ٿو ڪري ۽ جهنگ جي خيال سان اڌ ڪوهہ يا ميل سوا پنڌ ڪري ٿو، تنهن کي پيٽ جون بيماريون، نہ ٿيون لڳن. بيمار نہ هجڻ سبب، ڪيس ڊاڪٽرن ۽ طبيبن وٽ پنڌ نہ ٿا ڪٽا پون. حڪيمن وٽ وڃڻ سستو ناهي. وٽن پهچڻ جي دير آهي. ڦُرڻ کائڻ لاءِ اوزار تکا ڪيو ٿا وٽن.

مطلب:

- ننڍا کاوي، گرم نهاوي، آڌا ڪوس پيدل جاوي، اس ڪي ڪوڙي ويديا نہ کاوي.
- پير گرم، پيٽ نرم، مغز ٺنڊو، ڊاڪٽر اچي تہ ٺڪاءُ ڏنڊو.

3.5 پراتهہ ڪال جو ڪري اسنانا، دوک روگ تانکو نهين آنا. (هندي، چوڻي)

پراتهہ ڪال: پرهہ ڦُٽيءَ جو اشنان ڪرڻ.

جيڪو پرهه ڦُٽيءَ جو تڙُ ڪندو، سو دوک/ روڳ/ بيماريءَ کان بچيل رهندو. هندن جي شاسترن ۾ لکيل آهي تہ: پرهه ڦٽيءَ جو پويتر پاڻيءَ ۾ سنان ڪرڻ سان بيماري/ ڏک ماڻهوءَ کي نہ ٿا لڳن.

مطلب:

- سوير سمهجي، سوير اٿجي، اول نالو ڌڻيءَ جو ڳنهجي.

3.6 پير گرم، پيٽ نرم، مغز ٺنڊو، ڊاڪٽر اچي تہ ٺڪاءُ ڏنڊو. (هندي، چوڻي)

پير گرم: گهڻو پنڌ ڪرڻ. پيٽ نرم: سادو کائڻ، هلڪي غذا کائڻ. مغز ٺنڊو: پريشانيءَ کان بچڻ، طبيعت ۾ ڌيرج.

گهڻو پنڌ ڪندڙ، گهٽ ۽ سادو کاڌو کائي پيٽ تي بوجهہ نہ وجهندڙ ۽ دماغ کي پريشانين کان بچائيندڙ ماڻهوءَ کي جسماني بيماريون گهٽ لڳنديون آهن. جنهن سبب ڪيس وٽ وجي ڊاڪٽر پاڻ نہ تو ڦرائٹو پوي. نہ ئي وري ڪيس اهڙي بيماري چنبڙندي جو ڊاڪٽر کي وٽس سڏائي ونجي. اگر اهڙي ماڻهوءَ وٽ ڊاڪٽر پاڻ-مرادو آيو تہ ڪيس ڏنڊو کائڻو پوندو. ڇو جو اهڙي قسم جو ماڻهو صحتمند هئڻ سبب، ڊاڪٽرن ۽ دوائن کان بچيل رهي ٿو.

مطلب:

- سست ماڻهوءَ کي گهڻا مرض وچڙن ٿا.
- هر وقت ڪلنڊڙ دروازي کي اڏوهي نہ ٿي کائي.
- ٺنڊا کاوي، گرم نهاوي، آڏا ڪوس پيدل جاوي، اس کي ڪوڙي ويديا نہ کاوي.

3.7 جاتي کير، تاتي ڪنڌ، جاتي جهڻ، تاتي لوڻ. (سنڌ، پهاڪو)[1]

هڪڙي حڪيم کي، پنهنجي تر ۾ گهڻو روزگار نہ ٿي لڳو، سو پنهنجو ڳوٺ ڇڏي، ٻيا ڳوٺ ڇتائڻ لڳو، جتي ڪيس گهڻا مريض مِلن ۽ ججهو روزگار ٿيس. منزلون هٽندو، آخر هڪڙي ڳوٺ ۾ پهتو. اتي ڏٺائين تہ هر ڳوناڻو جهڻِ پيو پيئي. حڪيم دل ۾ چيو: "هتي ضرور ماڻهو بيمار پوندا هوندا. ڇو جو جهڻِ پيئڻ سان ڪنهن کي ليس، ڪنهن کي ڪنگهہ تہ ڪنهن کي تپ ۽ ٻيون بيماريون ضرور ٿينديون هونديون."

ٻہ چار ڏينهن، انهيءَ ڳوٺ ۾ ترسيو پر وٽس ستيءَ ڦڪيءَ يا دوا درمل لاءِ ڪو ڪو نہ آيو. تڏهن عجب ۾ پوندي، اتان جي هڪڙي رهواسيءَ کان پڇائين: "هتي ماڻهو جهڻِ پيئن ٿا تہ بہ بيمار ڪونہ ٿا ٿين. ان جو ڪهڙو سبب آهي؟!"

"جيئن کير ۾ ڪنڌ وجهبي آهي. تيئن هتان جا ماڻهو." ان همراهہ حڪيم کي حقيقت کان آگاهہ ڪندي ٻڌايو: "جهَڻ ۾ لوڻ وجهي پيئن. هونئن بہ جهَڻ ۾ بہ ڪَڏا لوڻ جا وجهبا تہ وائيءَ وارو اثر زائل ٿي ويندو. لڱن ۾ سور، ٻرو يا ليس وغيره نہ ٿيندو. هٿائين هاضمو بہ درست رهندو."

---

[1] آڏواڻي، ڪيولرام سلامتراءِ، ديوان، گلشڪر سنڌي ادبي بورڊ حيدرآباد سنڌ پاڪستان. ڇاپو ستون سال ١٩٧٨ع. ص ٢٩

مطلب:

- لسيءَ ۾ لوڻ ۽ کير ۾ کنڊ ملائي پيئڻ، صحت لاءِ ڀلا آهن.
- هڪڙي شيءِ، ٻيءَ لاءِ لازم هجي ته ائين چيو ويندو آهي.

3.8 جتِ روشني ۽ هوا، تتِ ڪانهي تانگهه طبيب جي (انگريزي ، چوڻي)

صحتمند ماحولُ، روشنيءَ ۽ صاف هوا سان ميسر ٿئي ٿو. فضا ۾ آلودگي ۽ اوندهه هوندي ته صحت ڀلي رهندي. جن علائقن ۾ روشني ۽ هوا موجود آهي، اتي سينيٽوريم وغيره جوڙيندا آهن ۽ بيمار ماڻهن کي انهن ماڳن تي رهڻ جي لاءِ تاڪيد ڪيو ويندو آهي.

مطلب:

- جنهن گهر ۾ هوا ۽ روشنيءَ جو گذر آهي، اتي ڊاڪٽر نٿو اچي. (هندي)
- جيڪي گهر ۾ اس ۽ هوا نه ٿا اچڻ ڏين، انهن کي گهر ۾ ڊاڪٽر گهرائڻو پوندو. (چيني)
- جتي روشني ۽ هوا، تتي ڪانهي تانگهه طيب جي.
- Where light and air enter, the doctor doesn't .

3.9 جڏهن بک لڳي، تڏهن کائجي. (نصيحت، چوڻي)

گهڻي کائڻ مان ئي، ماڻهوءَ کي بيماريون سنجرن ٿيون. ان لاءِ بهتر آهي ته جڏهن بک لڳي تڏهن ٿورو کائجي. خاص طور تي بخار وغيره جهڙيءَ بيماريءَ وقت کائڻ ۾ احتياط ڪجي. هونئن به صحت/ چڱيلائيءَ واريءَ حالت ۾ اجايو پيٽ نه ڏلهجي.

مطلب:

- پيٽ کي ٽن حصن ۾ ورهائجي: هڪ کاڌي لاءِ، ٻيو پاڻيءَ لاءِ ۽ ٽيو هوا لاءِ.

3.10 سوير سمهڻ، سوير اٿڻ، ڪري ٿو ماڻهوءَ کي چست، چالاڪ ۽ چرڳند. (انگريزي چوڻي)

سوير سمهڻ وارو ئي، سوير اٿي ٿو. جيڪو ماڻهو سوير اٿي، ٿڌيءَ هوا ۾ ٿڌا ساهه کڻي ٿو، تنهن کي سڄو ڏينهن نه سستي ٿئي ٿي ۽ نه ئي ڪا پريشاني يا مونجهارو رهيس ٿو. جيڪڏهن ڪير چاهي ته چست ۽ ڦڙت، چالاڪ، چرڳند ۽ سگهي رهي ته ڪيس وقت سرِ آرام ڪرڻ گهرجي. ڇو جو رات کي خدا تعاليٰ خلقيو آهي آرام ۽ سڪون حاصل ڪرڻ لاءِ ۽ ڏينهن کي خلقيو اٿائين روزي رزق حاصل ڪرڻ لاءِ. انهن وقتن تي اها ئي ڪم سونهن ٿا.

مطلب:

- اشتداقي نه خالي، زاني نه مالي (فارسي)
- سوير سمهڻ، سوير اٿڻ، آهي اهو وڏو گڻ.
- سوير سمهڻ واري کي جسماني، دماغي ۽ روحاني بيماريون ورلي لڳنديون آهن.

- Early to bed, early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise.

3.11 صبح جو گرهه بهتر آهي، مرغ ۽ مڇيءَ کان. (فارسي، چوڻي)

صبح جو سوير اٽڻ ڪانپوءِ، ٿورو ڪجهه کائڻ گهرجي. ڇو جو رات جي پيٽ ۾، پيٽ وارو کاڌو هضم ٿي ويندو آهي پر ڇرپر نه ڪرڻ سبب هڪ هنڌ تڪ کيون پيو هوندو آهي. پيو کاڌو کائبو ته اهو ان جي جاءِ والاريندو ۽ هضم ٿيل کاڌي کي خارج ٿيڻ ۾ مدد ڪندو.

مطلب:

- جيڪڏهن چاهين ته سدا صحتمند رهان ته پوءِ سمهڻ کان اڳ ۽ اٿڻ کان پوءِ، ٿورو کاءُ. (حضرت علي رضہ)
- سمهڻ کان اڳ ۽ سمهڻ کان پوءِ، ڪجهه کائڻ صحت لاءِ تمام پلو آهي.

3.12 صبح جي ناري، نه ڏينءِ ڏک نه بيماري
ڏيار کي هزاري، ته چڙهي کيون هسواري. (سنڌ چوڻي)

هيءَ واپاري/ دڪاندار قسم جي ماڻهن جي چوڻي آهي. صبح سان سوير، الله جي آسري تي دڪان کولڻ ڪانپوءِ ائين چوندا آهن. سندن ان مان مراد اها هوندي آهي ته صبح جو اٿڻ واري کي ڏک بيماري ته نه ٿي ٿئي پر نرَ ٻُهٽيءَ طور ته گراهڪ سنو مليو وڃيس. جنهن ڪري ڏنڌي ۾ برڪت رهيس ٿي.

مطلب:

- صبح جو سوير جيڪو سمهي رهي ٿو، ان جو نصيب به سمهي رهي ٿو.

3.13 ڪوسا ناوي، ٿڌا کاوي، ويڄ پاس نه جاوي. (هندي، چوڻي)

جيڪو سواد ۽ لذت گرم کاڌي ۾ آهي، سو ٿڌي کاڌي ۾ ناهي. اهو ئي سبب آهي جو گرم کاڌو کائڻ وارو، سواد جي ڪري گهڻو کاڌو کائي ٿو ۽ ٿڌو کاڌو کائڻ وارو گهٽ کاڌو کائي ٿو. گهڻو کاڌو کائڻ وارو، پيٽ تي بوجهه وجهي پاڻ کي بيمار ڪري ٿو، جڏهن ته ٿورو کائيندڙ پاڻ کي بيمارين کان بچيل رکي ٿو. اهڙيءَ طرح نيم گرم پاڻيءَ سان وهنجڻ واري جي چمڙيءَ جا مسام کليل رهن ٿا ۽ منجهانئن مٽي مرُ نڪريو وڃي. صاف سٿرو هئڻ ڪري ماڻهو بيمارين کان بچيل رهي ٿو.

نيم گرم پاڻيءَ سان وهنجڻ ۽ کاڌو ناري کائڻ سان بيماري گهٽ لڳي ٿي.

ڪوسا ناوڻ، ٿڌا کاوڻ، ته ويڄ پاس نه جاوڻ.

مطلب:

- ڪوسي پاڻيءَ سان وهنجارڻ سان، مردو جيئرو جو نه ٿو ٿئي؟ عجب ڳالهه آهي. (لقمان حڪيم)
- ڪوسو کاڌو کائڻ واري جا ڏند، جلد پچي پون ٿا.

3.14 گهڻي ڪاڌي ڪان، گهٽو ڏنو چڱو. (ساهتي، چوڻي)

گهٽو کائڻ وارو/ هيچي ماڻهو، آخر مِنِن پيشابن، دل جي عارضي ۽ پيٽ جي بيمارين: بواسير، موڪا وغيره جهڙن موذي مرضن ۾ مبتلا ٿيو وڃي. آخر انهن ۾ لوڙي لوڙي مري ٿو. ان جي برعڪس، گهٽو ڏسڻ وارو يا گهمي ڦري ڏسڻ وارو، صحتمند رهي ٿو. دماغ ۽ عقل سالم رهنس ٿا. پنهنجي نفعي نقصان بابت جاڻ رهيس ٿي. ڪاڌي تي گهٽو خرچ ڪرڻ بدران گهٽو ڏسڻ تي خرچ ڪجي.

مطلب:

- پيٽيو: ٤.٦ چڪَ ڪان، رَڪَ چڱي (لاڙ)

3.15 منجهند جي ماني بعد آرام ڪجي، رات جي مانيءَ بعد پنڌ ڪجي. (انگريزي، عربي، چوڻي)

جهڙيءَ طرح اڏ رات جو اٿي، لکڻ پڙهڻ ۽ سوچڻ وارو فعل طاقتوارو آهي. اهڙيءَ طرح منجهند جو جهٽ پلڪ سمهڻ بہ جسم لاءِ طاقتوارو آهي. انهيءَ سان ڪاڌو هضم ٿيندو آهي ۽ پيٽ تي ڦوڪ وغيره نہ ٿيندي آهي.

اهڙيءَ طرح رات جي ماني کائڻ بعد سمهڻ سان پيٽ تي ڦوڪ چڙهي پوندي آهي. ڇو جو سمهڻ جو وقفو وڏو هوندو آهي. هضم ٿيل ڪاڌو، آنڊن وغيره ۾ پيو رهندو آهي. ان لاءِ ضروري آهي تہ سمهڻ ڪان اڳ ڪجهہ پنڌ يا ڇهل قدمي ڪجي تہ جيئن ڪاڌو معدي مان هضم ٿي اڳيرو ٿي وڃي.

مطلب:

- اذا تغدا تمداً و اذا تعش تمش (عربي)
- After lunch rest a while, after dinner walk a mile (English)

3.16 نيرن ڪائو بادشاهن وانگي، ڏيهرو/مانجهاندو ڪيو شهزادن وانگي، رات جي ماني ڪائو مزدورن وانگي. (طبي، چوڻي)

نيرن جو وقت صبح اٿڻ سان شروع ٿئي ٿو. ان وقت ماڻهوءَ جو پيٽ خالي هوندو آهي. ڇو جو رات جو ڪاڌل ڪاڌو، ان وقت تائين هاضمي جا سمورا مرحلا طئي ڪرڻ بعد آخري حد تي پهتل هوندو آهي. ان وقت تازو ڪاڌو ڪائڻ سان، اڳئين ڪاڌل ڪاڌي کي ڌڪو ايندو تہ جيئن آسانيءَ سان خارج ٿي وڃي. تنهنڪري جيترو وس پڄي اوترو ناشتو ڪجي: بيدا، سيرو، ڏونئرو ۽ اوقراتو وغيره کائجن. ڪاڌو بادشاه جي دسترخوان جهڙو هجي تہ بهتر.

منجهند ڏاري مانيءَ جي طلب گهٽ رهندي آهي. جيئن ننڍڙا شهزادا، تتائيندا ڪائيندا آهن، جو ماءُ گرم ناهي، کائڻ لاءِ ايلازو هوندي اٿن ۽ پاڻ پچندا وتندا آهن. ائين، مانجهندي کائڻ کان لهرائڻ چڱو آهي.

رات جي مانيءَ کائڻ کانپوءِ، ستت سمهڻ جو وقت شروع ٿئي ٿو. اگر ان وقت پيٽ ڏلهي ڪاڌو ڪائبو تہ

هضم نہ ٿيندو. سمهڻ ۾ بيقراري ٿيندي ۽ دلي تي بوجهہ پڻ- دل جو عارضو ٿيڻ سان گڏوگڏ موت جا امڪان پڻ آهي. تنهنڪري ان وقت غريب مزدور وانگر ٿورو کائجي ۽ جيڪو کائجي سو محنت مزدوري يا پنڌ ڪرڻ سان هضم ڪري پوءِ ليٽجي.

مطلب:

- صبح جو پيٽ پلي پري کائجي، باقي ٻين وقتن تي کائڻ ۾ احتياط ڪجي.

3.17 نہ ئي خراب گهٽي ڏي وڃجي، نہ ئي ڪتو کائي. (سنڌ، پهاڪو)

جنهن گهٽيءَ ۾ گندگي هوندي، ان ۾ ئي ڪتا هوندا. ڪتن واريءَ گهٽي مان لنگهبو تہ ڪتا ڏاڙهيندا يا ڏهڙيندا. پوءِ وينو ماڻهو ڏُنَ ۾ چوڏهن سُيون هٽائي. ان ڪان بهتر آهي تہ اها واٽ ئي نہ وڃي. جنهن ڏِگ/واٽ/ رستي اختيار ڪرڻ سان مرض/ بيماريءَ لڳڻ يا جان ڪي جوکو رسڻ جو انديشو/ امڪان هجي تہ اها واٽ نہ ونجي. جان جي حفاظت ڪرڻ ۽ جان بچائڻ چڱو ڪم آهي.

مطلب:

- ڪتو بہ ان ڪي کائي، ڦِٽ ڦِٽ بہ ان ڪي ٿئي. (سرو)

3.18 واٽ، اڌ حڪيم آهي. (ساهتي، چوڻي)

ڳالهائڻ/ کائڻ پيئڻ لاءِ واٽ ڪم اچي ٿو. واٽ جي ذريعي سنو بہ کائجي/ ڳالهائجي ٿو تہ خراب. واٽ تي ڪنٽرول هئڻ بہ اڌ حڪمت آهي. واٽ تي ڪنٽرول واري ڪي بيماريون ورلي لڳن ٿيون. جو جو اڪثر بيماريون، واٽ جي چشڪي ونڻ وارن ڪي لڳن ٿيون. حديث سڳوريءَ ۾ بہ آيل آهي تہ پاڻ سڳورن صلي الله عليہ وسلم جن فرمايو آهي: ٻن جنگهن ۽ ٻن جاڙين جي وچ واري گوشت جي ٽڪڙي جي ضمانت تون ڏي، جنت جي ضمانت مان تو ڏيان.

مطلب:

- جنگهن ڏارائيءَ ڪان، واٽ ڏارائي خراب. چوڻي
- اها ئي زبان چانءَ ۾ ويهاري، اها ئي زبان اُسَ ۾ ويهاري. چوڻي
- زبان آهي ننڍڙي، پر جاڻ وهَ جي ڳنڍڙي. چوڻي

3.19 واٽ تہ مئي، نہ تہ پُئي (سرو، چوڻي)

هر شيءِ واتئون ڪاڃي ٿي، نڪئون نہ ٿي ڪاڃي. يا چئبو آهي: واتئون خرار ڪاڃن، نڪئون ڪٺو نہ ڪاڃي. ڏينهن ۾، ماڻهو الائي ڪيترا ڀيرا واٽ سان ڪائي ٿو.

هر کائڻ واري شيءِ جا ذرڙا مهارن جي وٿين ۽ زبان جي ورمن ۾ رهجيو وڃن ۽ پنهنجي ذائقي/ رنگ جو اثر ڇڏيو وڃن. اهي رهيل ذرڙا مسلسل ڳرڻ (Decaying) جي ڪري بدبودار ٿي ويندا آهن. مثان ٻيو ڪاڌو کائڻ سبب، ان ڪاڌي جي ذرڙن جو تهہ چڙهندو آهي، جيڪو اڳئين تهہ جي موجودگيءَ ۾ جلد ڳري

ڏپ ڪندو آهي. ائين مسلسل گند بلا ڪائڻ ڪان پوءِ وات ڏپيارو ۽ بڇاس وارو ٿي پوندو آهي. ان ڪي ستت ملبو، مهتبو، صاف ڪبو اچبو ته خوشبودار رهندو. بيءَ صورت ۾ پُئيءَ/ ڪاڪوس خاني وانگر منجهائس ڊوندِ جي ڏپ ۽ ڪرپ پئي ايندي ۽ ان جي ذريعي پيٽ جون بيماريون آسانيءَ سان لڳي سگهن ٿيون.

مطلب:

- ڦٽي ڏيندي وار ڪُسي ته ڪُسڻ ڏينس،
  ڏندڻ ڏيندي ڏند گُسي ته گُسڻ ڏينس،
  دال روٽي ڪاڏي ڏنُ ڪتي ته ڪٽڻ ڏينس،
  حق سچ چوندي يارُ رُسي ته رسڻ ڏينس.

3.20 وار ته ڦٽي نه ته ڪوڙاءِ ڪٽي. (سرو، چوٽي)

وارن جي به جيستائين سيوا ڪجي ٿي، تيستائين سونهن جو سبب آهن. جيڪڏهن ڏوءَ ڏيوءَ ۽ ڦٽي ڦوڪارونه ڪرين ته جوئنِ، ليکن، جُوِن جي رهائشگاه بنجيو وڃن. آخر چمڙيءَ جون بيماريون لڳيو وڃن. ان ڪان علاوه ڦٽي نه ڏيڻ سبب، وار ڳوڙهل، پِندِر ۽ بي زيبا ٿيو پون تا ۽ ماٺهو ڪچهريءَ ۾ به ويهڻ جهڙو نه ٿو رهي.

مطلب:

- زال ته چوٽو، نه ته متو ئي لوٽو.

3.21 هَٿَ سهائيندو ڪائجي، لوڪ سهائيندو پائجي. (سرو، چوٽي)

ڪاچ هميشه ايترو/ اهو ڪائجي، جيڪو جان ۾ هضم ڪري سگهجي. اهڙو ڪاڏو نه ڪائجي، جنهن جي سَٿَ جسم سهي نه سگهي. چاول پارَ، ماهُ جي ڪيرڪان علاوه ٻيو ڪجهه ڪائيندو ته هضم نه ڪري سگهندو ۽ جان جي وڃڻ جو خطرو رهندس. اهڙيءَ طرح وڏي ماٺهوءَ جي ڪائڻ جي به حد آهي. حد ڪان وڌيڪ گهٽو/ نُوس ڪاڏو به لڳ موڙهي چڏي ٿو ۽ پوءِ مجبورًا دوا جون شيشيون هٿ ۾ ڪٽٽيون پئجيو وڃن.

اهڙيءَ طرح لٽو ڪپڙو به اهڙو پائجي، جيڪو بيا سهن. سنو لٽو ڪپڙو، ٻيو ڪير لهرائي ته نه وڻندو پر ان جي نظر ته لڳي سگهي ٿي. يا جسم ڪرندو يا اهڙا ڪپڙا نه ملندا. ان ڪري ٻين جو خيال رکي، جسماني نماءُ ڪجي.

مطلب:

- من پسند ڪائجي، لوڪ پسند پائجي (ساهتي)
- ڪائجي من پسند، پائجي لوڪ پسند (ساهتي)
- جيڏا بوتا، تيڏا ڏوتا (سرائڪي)

4. بيماري آڏيندڙ يا بيماريءَ جو سبب بنجندڙ شين بابت پهاڪا ۽ چوڻيون

ليس تپ، نہ وچڙندڙ بيماريون آهن ۽ نہ ئي مهلڪ آهن. حديث پاڪ ۾ آيل آهي: تپ موت جو اڳواڻ آهي ۽ دوزخ جي باهہ جو درمان آهي.

موت کان اڳ، تپ ٿيڻ بہ بين لفطن ۾، خدا تعالىٰ طرفان نعمت آهي. ان دوران دنيا جي رهيل ڪمن بابت وصيت ڪري سگهجي ٿي. امانت واپس ڪري سگهجي ٿي. مِڙَ مائٽ کان، مزاج پرسيءَ دوران، ڏوهہ گناهہ بخشرائي سگهجي ٿو.

ان جي برعڪس اوچتو موت خطرناڪ آهي. الله جي برگزيده بندن، اهڙي موت کان پناهہ گهري آهي. اوچتي موت سبب، ماڻهو متي ڄاڻايل مڙني نعمتن کان محروم رهجيو مريو وڃي. اوچتي موت کان هر ڪنهن کي پناهہ وٺڻ گهرجي.

انهيءَ جو اهو بہ مطلب هرگز ناهي تہ هرويرو بيماري گهري وٺجي. خدا هر انسان کي هلنديءَ هلائي. ٻئي جو محتاج نہ ڪري ۽ سدائين هڙئ سان رکي. بهرحال خدا تعالىٰ کان ٻنهي جهانن جي ڀلائي گهرندي، بيماريءَ ۽ بيماري آڏيندڙ شين کان بچندو رهجي.

4.1 اسوءَ ۾ لسي، بيمار ڪرسي. (طبي چوڻي)

اَسُوءَ ۾ لسي گهٽ واپرائجي، نہ تہ بيمار ڪندي. اسوءَ ۾ چِڻ ٿئي، جنهن ڏاران لسي، لڱن ۾ موڙهہ ڪندي آهي. سچو ڏينهن بيقراريءَ سان گذرندو آهي.

مطلب:

- اونهاري لسي پٽن کي، سياري لسي ڪتن کي.

4.2 اڪ اٽڻ، زال ويامڻ ۾ ڪهڙي دير؟ (هندي، چوڻي)

زال ڪنهن بہ وقت ويامي سگهي ٿي، يعني ٻار ٿيڻ/ جمڻ لاءِ نہ وقت مقرر آهي ۽ نہ موسم يا عمر. اهڙيءَ طرح بيماريءَ، خاص طور اڪ اٽڻ لاءِ بہ سبب ضروري ناهي. اڪ ڪنهن بہ وقت اوچتو ۽ بي سبب اٿي سگهي ٿي. اڪ نازڪ عضوو آهي. ان جو خاص خيال رکڻ گهرجي. ڪن ماڻهن جو چوڻ آهي تہ ٻن اکرن تي مشتمل نالن وارا عضوا تمام نازڪ ٿيندا آهن، ساڻن ڪينس نہ ڪرڻ گهرجي. جهڙوڪ: اک، ڪن، نڪ، چپ ۽ ڏُن وغيره. اهڙيءَ طرح ڪير بہ اوچتو ايامي هارجي سگهي ٿو. ان ڪري مڙني لاءِ احتياطي تدبيرون اڳواٽ ڪرڻ گهرجن.

مطلب:

- بيماري ڪيڏي مهل بہ اچي سگهي ٿي.
- زال ويامڻ، اک اٿڻ ۽ ڪير ايامڻ ۾ ويرم ئي ڪا نہ لڳي.
- زال ويامڻ ۾، ڪير ايامڻ ۾، ويرم نہ لڳي، اک اٿڻ ۾.

4.3 انبن آميون، سورن ڪنيون سيرَ ساهميون. (سنڌ، چوڻي)

آميون: انبڙيون.
سيرَ: تور جو ماپو
ساهميون: ساهمي جو جمع، تارازيون.
انبن جي وڻن ۾ انبڙيون ٿينديون آهن ته موسمي اثراتن سبب، بيماريون به ڪَرَ ڪڍنديون آهن. هر ماڻهو، انهيءَ موسم دوران، لڱن ۾ سور/ ڀرو پيو محسوس ڪندو آهي. اهڙن موسمي اثراتن کان پاڻ کي بچائڻ گهرجي.

مطلب:

- انبن ۾ ٻور، لڱن ۾ سور.

4.4 انبن ٻور، اکين سور (سنڌ، چوڻي)

فيبروريءَ جي آخر يا مارچ جي شروعات ڌاري، انبن ۾ ٻور ٿيندو آهي. ان دوران اکين اٿڻ جون بيماريون به ڦهلبيون آهن. موسمي حالت ايتري خراب ٿيندي آهي جو اکين مان پاڻي/ گربلو پيو نڪرندو ۽ اکيون سڄي ڳاڙهيون ٿي پونديون آهن. انهيءَ موسم ۾ احتياطي تدبيرون اختيار ڪرڻ گهرجن ته جيئن اک جهڙي نازڪ عضوي کي بيماريءَ جي حملي کان بچائي سگهجي. هر وقت، اکين کي مٽيءَ/ رڄ کان بچائجي ۽ صاف رکجي. وقت سِر آرام ڪجي. ڇو جو صحتمند جسم تي بيماريءَ جو حملو گهٽ ٿيندو آهي.

مطلب:

- انبن جي ٻور وقت، اکين اٿڻ جون بيمايون پڻ ٿين.

4.5 اوپڙ تي، اوکڙ تي. (سنڌ، چوڻي)

جڏهن ڏنين ڏورن جو پاڻي سڪي ويندو آهي ۽ منجهن نئون پاڻي پوندو آهي ته اهو پاڻي پاڻ سان مچين، مڇرن جا لاروا ساڻ ڪنيو ايندو آهي. اتان جڏهن ساڳيو پاڻي جيئن ئي زمين ۾ پوندو آهي ته اوپڙ ايرڻ شروع ڪندي آهي. انهيءَ چائيءَ تي پلجندڙ مڇر به، موسمي هوائن سبب حملو ڪندا آهن. ان سان ڪيترين بيماريون ڦهلبيون آهن. خاص ڪري اکين اٿڻ واري يا اوکڙ واري بيماري ڦهلبي آهي.

مطلب:

- نئون پاڻي پاڻ سان سوين بيمارين جا جيوڙا به ڪنيو ٿو اچي.

4.6 پاڻي لٿا، مڇر مٿا (لاڙ، چوڻي)

ڏنين ۽ ڏورن ۾ آيل نئون پاڻي، مڇرن لاءِ آماجگاهه هوندو آهي. خاص ڪري لاڙ ملڪ ۾، مڇرن جي آزار کان دونهيون ڪن. هوائن لڳڻ سبب ڪک ڪهجر، اڏامي ڏنين جي پاڻيءَ ۾ وڃي پون. مال به اتان

پيئي، ماڻهو بہ اهو پاڻي واپرائين. جنهن ڪري مچر ۽ ٻيون بيماريون منهن ڪڍن.

مطلب:

- نئين آيل پاڻيءَ تي مچر بہ گهڻا گڏ ٿين ٿا.

4.7 جڏهن حلوو ڪچو هوندو آهي، تڏهن بيماري آڻيندو آهي. (فارسي، چوڻي/ پهاڪو)

حلوو، سوجيءَ ۽ گيهہ مان تيار ٿيندو آهي. جيڪڏهن رڌڻ ۾ حلوو ڪچو رهجي ويندو آهي تہ هضم نہ ٿي سگهندو آهي. ويتر بد هاضمو ڪندو آهي ۽ بيمارُ ڪري وجهندو. هونئن بہ ڪاڌو زود هضم ڪائجي. دير هضم ڪاڌو، ڪيترين ئي بيمارين ٿيڻ جو سبب ٿيندو آهي.

مطلب:

- اڻ پڪل يا ڪچي شيءِ، دير هضم هئڻ سبب، بيماريءَ جو سبب بڻبي آهي.

4.8 جڏهن قضا ايندي آهي تہ طبيب پاڳل ٿي پوندو آهي. (فارسي، چوڻي)

بيماريءَ بي سبب بہ ٿيندي آهي. قدرت طرفان، آفت طور بہ ايندي آهي ۽ جان ليوا بہ ثابت ٿيندي آهي. قضا/ تقدير آڏو تدبير نہ هلندي آهي. موت جو ڪو بہ علاج ناهي. اهو پنهنجي وقت تي اچي ئي رهندو آهي.

مطلب:

- تقدير آڏو تدبير نہ هلندي آهي. (سنڌ، چوڻي)
- تدبير ڪند بنده، تقدير ڪند ڪنده (فارسي)
- پيتيو: ١.١٠ اجل ڪي اجمل چا ڪندو؟ (سنڌ)

4.9 خوشيءَ جهڙي خوراڪ ناهي، ڳڻتيءَ جهڙو ڳارو ناهي. (سنڌ، چوڻي)

صحتمند سرير جي سڌ هر ڪنهن کي هوندي آهي. ان کي صحتمند رکڻ لاءِ ڪاڌِ خوراڪ تي بہ هر ڪو ڌيان ڏيندو آهي. مڙني خوراڪن مان اثرائتي/ طاقتواري خوراڪ آهي خوشي. خوش ماڻهوءَ کي سکي ماني بہ طاقتور ۽ مَلهہ پئي بڻائيندي. جڏهن تہ ڳڻتيءَ واري/ غمگين يا غم خور کي، ڪا بہ خوراڪ اثر نہ ڪندي آهي. اهو ويتر اندرئون اندر ويندو آهي ڳارِ ڪندو.

ان لاءِ هيٺ ڄاڻايل مثل مشهور آهي.

هڪڙي بادشاهہ، هڪ درباريءَ کي هڪ ڇيلو انعام ۾ ڏنو ۽ شرط وڌائينس تہ ڇهن مهينن ڪان پوءِ ساڳيو ڇيلو ساڳئي وزن سان ڪاهي اچجانءِ نہ تہ ٻيءَ صورت ۾ سر ڌڙ ڪان ڌار هوندئي.

اهو درباري پهرين تہ ڏاڍو پريشان ٿيو پر جڏهن ڇهن مهينن بعد، ساڳيو ڇيلو، ساڳئي وزن سان ڪاهي آيو تہ بادشاهہ بہ حيران ٿي ويو. پڇڻ تي ان درباريءَ ٻڌايو تہ ڳاهہ ڪارائي، ڇيلي کي ٻگهڙ جو منهن ڏيکاريندو هئس، جنهن ڪري ڇيلو ساڳائي نہ سگهيو ۽ وزن ۾ ساڳيو ئي رهيو.

مطلب:

- ڳڻتيءَ واري کي خوراڪ تہ اثر نہ ڪري هڻائين جهجهندو ۽ جهرندو وتي.

4.10 ڏکُ دارون، سکُ روڳ. (هندي، چوڻي)

دنيا جي تختي تي جيڪي نازن نخرن سان پلجن ٿا، تن ۾ ڪنڊي سهڻ جي به طاقت نه ٿي رهي ۽ روڳي ٿي ٿا پون. جڏهن ته ڏک جي زندگي گهارڻ وارا، بني ۾ پڪل سرن وانگر، پڪا، نِرجا، عقلمند ۽ صحتمند رهن ٿا. منجهن سهپ، قوت مدافعت (Immunization) وڌيو وڃي. همت پريو هئڻ ڪري، سندن صلاحيتون وڌي وڃن ٿيون ۽ ترقيءَ جون منزلون جلد طئي ڪندا ويندا آهن. ڏک/ غم، ڪين طاقت بخش (Tonic) ٿي لڳندا آهن.

هوندي به حياتيءَ ۾ ڪلڻ گهٽ، روئڻ گهڻو گهرجي. روئڻ ۾ راحت به آهي، حياتي به آهي ۽ سونهن به آهي. ڪلڻ ۾ سونهن گهٽجيو وڃي، حياتي ڪٽيو وڃي ۽ عزت برقرار نه ٿي رهي. جنهن بار جمڻ وقت نه رنو، ان کي دائيءَ ٿڦون هڻي به روئارڻ جي ڪوشش ڪئي. جيڪڏهن اجا نه رنو ته مٿس ڪنهن به نه رنو، سواءِ دائيءَ جي جنهن کي، سندس جيئري نه جمڻ سبب، انعام نه مليو.

مطلب:

- ڏک انسان کي جيئڻ سيکاري ٿو.
- سک انسان کي ڪاري ويهاري ٿو.

4.11 ڏبريءَ تي مچر گهڻا. (سنڌ پهاڪو)

ڪمزور جسم تي بيماريءَ جو حملو جهٽ ٿيندو آهي. جيئن جنگي حالتن اندر قلعي جون ڪمزور ديوارون، دفاع نه ڪري سگهنديون آهن ۽ دشمن جي حملي کي فتح لاءِ يقيني بڻائي ڇڏينديون آهن، تيئن ڪمزوري به بيماريءَ/ روڳ جو آماجگاه ٿيندي آهي. پوءِ گهڻين بيمارين جو حملو ٿيڻ جو خطرو هوندو آهي. ڇو جو جسم مان قوتِ مدافعت ختم ٿي ويندي آهي ۽ ڏبرو/ ڪمزور، آخر حياتيءَ تان هٿ ڌوئي ويهندو آهي.

مطلب:

- مصيبت ماريي کي، هر طرف کان طوفان لڳندو آهي. (فارسي)

4.12 راند کان جهل، ڪم جو بار، چوڪر ٿيندو، موڳو بار. (انگريزي، چوڻي)

جيڪي بار راند روند کان پري رهن ٿا ۽ ڇاڪيءَ جي ڍڳي وانگر هڪ ئي هنڌ ليلهر بڻيا وينا رهن ٿا يا رڳو لکڻ پڙهڻ جو ڪم ڪندا رهن ٿا، سي يڪسانيت جو شڪار ٿي غبي ۽ ڪند ذهن ٿيو پون ٿا. ذهني ڪم جو بار، بار کي مائوف، موڳو ۽ ڪمزور/نبل بڻايو ڇڏي ٿو.

مطلب:

- ڪم جي وقت، ڌيان ڪم ۾ ڌريو،
  راند جي وقت، راند روند ڪريو،
  ان طرح سان ڪو، ڪندو پيو ڪم،
  خوش گذاريندو، سو پيو هر دم.
- All work, no play, makes Jack a dull boy.

4.13 سينڪيو مارجي تہ گيهہ، ڪچو رهي تہ وِهُہ (سنڌ، چوڻي)

ڪي حڪيم، جسماني/ شهواني ڪمزوريءَ ڪان شنگرف/ سينڪيو ماري مريض کي کارائيندا آهن. جيڪڏهن سينڪيو صحيح طور تي ماريل هوندو تہ گيهہ وانگر طاقت بخش رهندو ۽ ڪراڙي کي بہ وقتي جوان ڪري ڇڏيندو. ان جي برعڪس، ڪچو رهجي ويو تہ وِهُ/ زهر وانگر موت ڏئي ڇڏيندس.

مطلب:

- شنگرف وغيره بہ صحيح طور پچايل هوندا تہ فائدو ڏيندا، بي صورت ۾ نقصانڪار آهن.

4.14 شراب علاج ناهي، بيماري آهي. (حديث)

هڪڙا ماڻهو، شراب جا عادي هوندا آهن. پڇڻ تي ٻڌائيندا آهن: "ڊاڪٽر ڏسُ ڏنو آهي!" انهن جي دعوىٰ ڪوڙي آهي. ڇو جو طبِ نبويءَ ڪان وڌيڪ ڪو طب ناهي. پاڻ سڳورن صلي الله عليہ وسلم جن ڪان وڌيڪ ڪو طبيب بہ ڪونهي. شراب بيماري آهي، دوا ناهي. ان جو فقط هڪ ئي دليل اهو آهي تہ دوا وقتي طور تي ڪائي پوءِ بند ڪبي آهي. جڏهن تہ شرابي عمر پر پاڻيءَ وانگر شراب پيئندو آهي ۽ جنهن مرض خاطر پيئندو آهي، سو بہ قبر ۾ ساڻ ڪٽي ويندو آهي. مطلب:

- الخمر، ام الخبائث
- شراب، بيمارين جي جڙ آهي.
- شرابيءَ ۽ رنديءَ جي، مَلَهہ وانگر پچاڙي تمام خراب هوندي آهي.

4.15 غم، سيني بيمارين جي پاڙ آهي (سنڌ، چوڻي)

غم/ ڏک/ روڳ/ ڳڻتي، اندر کي ڳاريندڙ ٿيندو آهي. اندران ئي اندران پيو ماڻهوءَ کي کائيندو آهي. انهيءَ جي ڪري ماڻهوءَ تي ڪيترين ئي جسماني/ روحاني بيمارين جو حملو ٿي سگهندو آهي.

مطلب:

- ڳڻتي، انسان کي، ظاهري بيمارين جي ڀيٽ ۾، وڌيڪ ڳاري ٿو.

4.16 مڱن ڏاندي، ڪارڙي ٽانڊي،
مڱ پچي، ڪارڙو مچي/ نچي،
مڱ لئو، ڪاروڙو مُئو. (لاڙ چوڻي، پهاڪو)

ڪارڙو، جيت جو قسم آهي جيڪو لاڙ جي علائقي ۾ ٿئي ٿو. مڱن جي نسبت سان وڌندو ويجهندو آهي. مڱ کي ڏاندي هوندي تہ ڪارڙي جو ڏنگ بہ تيز ٿيندو. مڱ پچندو تہ ڪارڙو بہ موج مستيءَ ۾ ايندو، جڏهن مڱ لبندو تہ ڪارڙو بہ مريو وڃي.

مطلب:

- ڪارڙي جيت جي حياتي، مڱڻ جي فصل تائين محدود آهي.

4.17 نزلو، ڪمزور/ ضعيف عضوي تي ڪرندو آهي. (سنڌ، پهاڪو)

نزلو، لاعلاج مرض آهي ۽ هميشه ڪمزور عضوي تي پوندو آهي. جهڙوڪ: نڪ، هٿ، وات ۽ پيرن وغيره تي ڪرندو آهي. انهيءَ ڪري، انهن عضون مان بدبوءِ سان پڳهر وهندو آهي. انهيءَ ڪري، بيمار ماڻهوءَ جي پرسان ٻيا ماڻهو نه ويهي سگهندا آهن.

مطلب:

- نزلو، ڪمزوري آهي ۽ بيماري ڪمزوريءَ تي جلد ايندي آهي.

4.18 وسي ته به ڏٻري گسي، نه وسي ته به ڏٻري گسي. (سنڌ، پهاڪو)

جيڪڏهن مينهن وسندو ته به بارشي اثرات ڪمزور/ ڏٻري ڍور تي پوندا. جيڪڏهن مينهن نه پيو ته قحط سالي ٿيندي. ان جا به ڏٻري جانور تي ئي اثرات پوندا. ڪمزوري، بيماريءَ جي آجيان لاءِ دروازو آهي. منجهائنس ڪيئي بيماريون جسم ۾ داخل ٿين ٿيون.

مطلب:

- برسات پوڻ سان يا نه پوڻ سان، نقصان ڏٻري ڍور کي ئي ٿيندو آهي.

4.19 وڳ ۾ هڪ ڳرِي، وڳ ئي ڳرو. (سنڌ، پهاڪو)

ماحول جو اثر، حيوانات، جمادات ۽ سموري انسان ذات تي پوندو آهي. جهڙيءَ طرح عطار جي صحبت ۾ عطر جي خوشبوءِ ملي ٿي ۽ لوهر جي صحبت ۾ چڻنگون نصيب ٿين ٿيون. اهڙيءَ طرح بيمارن سان گڏ رهڻ ۽ احتياط نه ڪرڻ تي بيماريون به لڳي/ وچڙي سگهن ٿيون.

مطلب:

- پيٽيو: ۲۰.۴ هڪ خراب مڇي، سڄي ڪاريءَ کي خراب ڪري ڇڏي ٿي.

4.20 وٽن ۾ ٻور، لڱن ۾ سور. (سنڌ، چوڻي)

جڏهن وٽن، خاص طور انبن جي وٽن، ۾ ٻور ٿيندو آهي، تڏهن موسمي اثرات پوڻ سبب ماڻهن ۾ گهڻيون بيماريون ڦهلبيون آهن. جن ۾ تپاولي ۽ اکيون اٿڻ وغيره کان علاوه لڱن ۾ سور/ ٻرو جهڙيون بيماريون شامل آهن.

مطلب:

- چٽ جي موسم ۾ وڻ ٻور جهلين ته اکين اٿڻ جي بيماري ٿئي.
- پيٽو: ۳.۴ انبن ۾ ٻور، اکين ۾ سور.

4.21 هڪ خراب مڇي، سڄيءَ ڪاريءَ کي خراب ڪري ڇڏي ٿي (سنڌ، پهاڪو)

ماحول ۽ صحبت جو طبيعت تي وڏو اثر پوندو آهي. خراب/ گندي ماحول ۾ اٿبو ويهبو ته طبيعت تي به خراب/ گندا اثرات مرتب ٿيندا آهن، روحاني، جسماني بيماريون يڪدم اثر انداز ٿينديون. ان لاءِ بهتر آهي ته ماڻهو صحت بخش ماحول/ فضا ۾ گذاري ته جيئن بيمارين/ روڳ کان محفوظ رهي.

مطلب:

- تختم تاثير، صحبت اثر (فارسي)
- گدرو گدري کي ڏسي، رنگ پڪڙيندو آهي (سنڌ)
- هڪ خراب صوف، سڄيءَ پيٽيءَ کي خراب ڪري ڇڏيندو آهي.
- صحبت صالح ترا صالح ڪند، صحبت طالح ترا طالح ڪند. (فارسي)
- چورن سان چاهه پئي جي من ميڙ ڪيائين، پوندو ته ڪاٺ نه ته ڪونائبو ته سهي.
- چڱن سان چاهه پئي جي من ميڙ ڪيائين، رڱجي ته لال ٿيندو نه ته ڪڪوربو ته سهي.

4.22 هڪڙي جا سمهي مٽي، ٻي جا پوي ٽِيرَ، ته نه چڙهندا به چڙهن. (سرو، پهاڪو)

ٽير: ماڪ پوڻ. نه چڙهندا: بخار، تپ.

ٽير/ ماڪ پوڻ واري موسم ۾، بنا لٽي جي مٽي يعني کُڏ تي يا پيهي تي سمهبو ته نه چڙهندڙ بخار/ تپ به زوريءَ چڙهندو. ان ڪري ضروري آهي ته موسمي اثرن کان پاڻ بچائجي ۽ محفوظ هنڌ تي رهجي.

مطلب:

- گهڻيون بيماريون، بي احتياطيءَ جي ڪري به ٿينديون آهن.
- خراب ماحول مان به گهڻيون بيماريون وچڙنديون آهن.

5. علاج طور ڪتب ايندڙ ٽوٽڻ ڦيٽڻ بابت پهاڪا ۽ چوڻيون

انسان ذات لاءِ علاج ضرورت وارين شين مان هڪ آهي. بيمار هر ڪو ٿئي ٿو ۽ هر ڪنهن کي علاج جي ضرورت ٿئي ٿي. ان ڪري علاج به انسان لاءِ ضروري سمجهيو ويندو آهي. علاج فقط انسانن لاءِ ضروري ناهي پر جانورن لاءِ به ضروري آهي. پالتو جانور جيڪڏهن بيمار ٿين ته انسان انهن جو علاج ڪن پر جي جهنگلي جانور بيمار ٿين ته پنهنجو علاج پاڻ ڪن. مشاهدو آهي ته جي شينهن گهڻو گوشت کائي ويندو ۽ پيٽ تي اوکڙ ٿي پوندي اٿس ته جابلو لوڻ چٽيندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن ڪتا ۽ ٻلا به گاهه کائيندا آهن. اهو ان ڪري جو هو پنهنجي ڪنهن تڪليف جو علاج ڪندا آهن.[2]

هونئن ته سڄي دنيا ۾ انگريزي دوائون ۽ سُيون مشهور آهن پر هر ملڪ کي پنهنجا علاج ضرور ٿين، جيڪي قديم زماني کان هلندا اچن ۽ انهن جي فائدي کان ڪوبه انڪار نه ٿو ڪري سگهي.

سنڌ ملڪ ۾ به ڪي اهڙا علاج اول کان وٺي رواج ۾ آهن. جيڪي مثال طور ڪجهه هيٺ ڏجن ٿا.

[2] نقوي، منظور، سيد: سنڌ جي مدنيت (سنڌي جي ريتن رسمن ۽ رهڻيءَ ڪهڻيءَ جي باري ۾ معلوماتي ڪتاب) سنڌي ادبي بورڊ حيدرآباد، ڇاپو ٻيو سال ١٩٨٠ع.

- وڏي کنگهه لاءِ ناريل جو تيل مفيد آهي.
- هرڀو کائڻ سان کنگهه، دم ۽ ساهه جي مرض ۾ گهٽتائي ايندي آهي.
- اخروٽ، بد هضمي ختم ڪندو آهي ۽ سگهه بخشيندو آهي.
- بخار باهه آهي، آڳ کي پاڻيءَ سان اجهائجي.
- گجرن جي رس، کير ۾ ملائي پيئڻ سان ڪمزوري ختم ٿي وڃي ٿي.
- صبح جو پاڻي پيئڻ سان، قبضي نه ٿي ٿئي.
- ٽماٽا کائڻ سان بک لڳندي آهي ۽ ماني جلد هضم ٿيندي آهي.
- ماڪيءَ جي مک ڏنگي ته ڪافور هڻڻ سان سور ختم ٿي ويندو.

اهڙيءَ طرح کي اهڙا به ٽوٽڪا/ ٽوٽا آهن، جيڪي چوڻيءَ/ پهاڪي جي صورت اختيار ڪري چڪا آهن. تن منجهان ڪجهه هيٺ ڏجن ٿا.

5.1 اڪ ڦٽ ٻڌڻ، ليس تپ لنگهڻ. (سنڌ، چوڻي)

اڪ اٽي پوي يا جسم تي زخم رسي ته ٻنهي کي دوا مکڻ ڪانپوءِ پٽيءَ سان ٻڌجي. پٽي ٻڌڻ سان ٻنهي کي موسمي اثرات کان بچائي سگهجي ٿو. ان بعد ئي، متن علاج اثر ڪندو آهي. اهڙيءَ طرح ليس ۽ بخار به پيٽ جي خرابيءَ سبب ٿيندا آهن. کائڻ بند ڪرڻ سان، پيٽ ۾ قاتل ڪاڏو، جنهن جي فساد سبب بخار/ تپ/ ليس ٿيو آهي، آهستي آهستي هضم/ خارج ٿي ويندو آهي. جنهن ڪانپوءِ بيمار تي دوا اثر ڪرڻ شروع ڪندي آهي. ڪڏهن ڪڏهن ته بنا دوا جي، فقط بک تي، بيمار صحتياب ٿي ويندو آهي. حديث پاڪ ۾ آيل آهي ته مريض کي کاڌي کائڻ لاءِ زور نه پرجي چو جو الله تعاليٰ کيس رزق ڪارائي ٿو. اهڙيءَ طرح جيڪڏهن ڪو مريض ڪنهن شيءِ کائڻ لاءِ وڏي اشتها ڏيکاري ته اها کيس کائڻ ڏجي. چو جو اهو ئي سندس علاج آهي. يا هيئن سمجهجي ته انهيءَ شيءِ جي نه ملڻ ڪري، اهو ماڻهو بيمار ٿيو آهي.

مطلب:

- ڪي بيماريون احتياط ڪرڻ سان به چڱي وينديون آهن.
- اٽيل اڪ ۽ رسندڙ ڦٽ، ٻڌڻ سان چٽندا آهن. ليس ۽ بخار، بک ڪاٽڻ سان لهندا آهن.

5.2 الله ڪو به مرض نه تو موڪلي، جنهن لاءِ شفا، دوا نه تو موڪلي (حديث)

بيماري لڳي ته مايوس نه ٿجي. چو جو بيماري به حڪمت کان خالي نه هوندي آهي. ان ۾ به انسانن لاءِ جسماني، روحاني، معاشرتي ڀلائي مضمر هوندي آهي. جهڙيءَ طرح تپ لاءِ چيل آهي ته دوزخ جي باهه جو درمان آهي ۽ ليس لاءِ چيل آهي ته ان جو ٽن ڏينهن تائين علاج نه ڪيو. جيڪڏهن ڪبو ته لاعلاج مرض وچڙندا. مطلب ته ليس ٽيڻ سان، لاعلاج مرض ٽريو وڃي. اڄ جيڪي به ماڻهو وڏن موذي مرضن ۾ مبتلا آهن، اهي گهڻو ڪري ليس کي ٽن ڏينهن ۾ بند ڪرڻ جي ڪوشش سبب وچڙيل آهن. اهڙيءَ طرح پيشاب روڪڻ يا ڪاڪوس جهلڻ وغيره سان به جسم تي خراب اثر پون ٿا.

مطلب:

- هر مرض لاءِ خدا تعالىٰ علاج خلقيو آهي.

5.3 جن ڪي سور ٿيندا، سي ئي داين جا ڏس پچائيندا. (سنڌ، پهاڪو)

علاج لاءِ اهو ڦٽڪندو، جنهن کي تڪليف هوندي. جهڙي قسم جي تڪليف هوندس، اهڙي قسم جي ماهر معالج ڏانهن پڄندو. جسماني بيماري هوندس ته ڊاڪٽرن/ طبيبن ڏانهن پڄندو. روحاني مرض وڪوڙيل هوندس ته ڪامل مرشد/ رهبر يا شيخ ڏانهن ويندو.

مطلب:

- ضرورت مند ئي هنرمند جو ڏسُ پچائيندو آهي.

5.4 جهڙو مرض، تهڙو علاج. (لاڙ، پهاڪو)

هر مرض لاءِ پنهنجو مخصوص علاج آهي. هڪ مرض جي دوا، ٻئي مرض لاءِ تشخيص نه ڪبي آهي. ڪَنَ جي سور لاءِ، ڏندن جي سور جي دوا نه ڏبي آهي. تنگ جي سور جي دوا دل جي مريض کي نه ڏجي. دل جي عارضي لاءِ، ٻانهن کي ڏنڀ نه ڏبو. البته هر مرض، بيماريءَ لاءِ مخصوص علاج آهي. پوءِ اها بيماري جسماني هجي يا روحاني. ان جو اهو ئي علاج ڪبو.

مطلب:

- ڊگهو مرض، ڊگهو علاج.
- جهڙو سمو، تهڙي سامگري.
- جهڙو منهن، تهڙو موچڙو.
- جهڙي ڪچهري، تهڙو گفتو.
- پيٽيو: ١٦.٥ هر ڪنهن بيماريءَ جو علاج ساڳيو ناهي.

5.5 جيڪڏهن ڪو مريض ئي ڪونهي ته حڪيم ڇا ڪندو؟ (سرو، پهاڪو)

حڪيم به علاج ان کي ڏيندو، جيڪو بيمار هوندو. سگهي ماڻهوءَ کي خواه مخواه ته سيون نه ٽنبيندو. ڪنهن علائقي ۾ ڪو به مريض ناهي ته پوءِ حڪيم اتي رهي ڇا ڪندو؟ يا حڪمت جو ڌنڌو ڇڏيندو يا جوءِ مٽيندو. آخر ڪيس پيٽ به ته پالڻو آهي. اهڙي علائقي ۾ ڊاڪٽر جي نه هجڻ جي شڪايت ڪرڻ اجائي آهي.

مطلب:

- پيٽيو: ٥.٣ جاتي ڪير، تاتي ڪند.

5.6 جيڪي ڪري گيهه، سو نه ڪري ماءُ نه پيءُ. (سرو، پهاڪو)

گيهه، جسماني طاقت بخشيندڙ آهي. جسم ۾ طاقت هوندي ته محنت يا دفاع ڪري سگهبو. جيڪڏهن طاقت نه هوندي ته دفاع نه ڪري سگهبو. پنهنجي جسم جي طاقت جتي ڪم ايندي، اتي پيءُ ماءُ به ڪم نه ايندا.

مطلب:

- گيهه، طاقت بخش غذا آهي.

5.7 ڇت ۽ ڦٽ، ٻڌا چڱا. (ساهتي، چوڻي)

وائرل انفيڪشن (Viral infection) کان بچڻ لاءِ، ڦٽ کي ٻڌڻ ضروري آهي. اهڙيءَ طرح ڇت، اڻ پڙهيي، جاهل، ظالم کي اختيارات نه ڏجن. هڻائين ڪيس ان کان پري رکجي ته جيئن سندس ڪُڌن ڪرتوتن کان بيا ماڻهو محفوظ رهن. جنهن کي اختيار استعمال ڪرڻ جي صحيح سُڌِ ناهي، تنهن کي انهيءَ کان باز رکڻ ۾ ئي حڪمت آهي.

مطلب:

- پولڙي جي هٿ ۾ تلوار ڏيڻ ۾ ڪا به عقلمندي ناهي.
- ظالم کي قيد ۾ بند ڪرڻ ۾ چڱائي آهي.
- هٿُ، ڇتُ، ڦٽُ، سَرُ ۽ سوئر پنج ئي ٻڌا چڱا.
- پيٽيو: ٥.١ اک ڦٽ ٻڌڻ، ليس تپ لنگهڻ.

5.8 چڱي دوا، ڪڙي ٿيندي آهي. (انگريزي، پهاڪو)

مرض، بيزار ڪندڙ ٿيندو آهي. ان کي دفع ڪرڻ لاءِ ڪا به مٺي دوا نه هوندي آهي. زهر، زهر کي ختم ڪندو آهي. ان ڪري بيماريءَ کي دفع به ڪوڙي دوا ڪندي آهي. ان کان پڇڻ نه گهرجي. بيماريءَ سبب ٿيل بدني بيزاريءَ کان بچڻ لاءِ، وه جو ڏک پرڻو ئي پوندو آهي.

مطلب:

- فائدو ڏيندڙ دوا، ڪؤڙي ٿيندي آهي.
- زهر، زهر کي ختم ڪندو آهي.
- لوهُ، لوهَ کي ڪٽيندو آهي.
- پيٽيو: ١٣.١١ کي منا مرض ۽ لذتي دوائون به آهن ڇا؟

5.9 ڇتي ڪتي جي دوا، ٻه پتر / پاڙ (سرو، پهاڪو)

ڇتي ڪتي، جيستائين چڪيو ناهي، تيستائين ڪيس پچائڻ لاءِ پتر ڪافي آهن. يا جنهن پاڙِ تي هريل آهي، سا ڪيس ڏيڻ ڪافي ٿيندي. ان جي برعڪس جيڪڏهن چَڪي وڌائين ته پوءِ وڏي خفي، علاج ۾ پئجي وڃبو. بهتر آهي ته حملي کان اڳ دفاع ڪجي.

مطلب:

- اولارڻ واري کي، وهائي ڪيجي.
- ڪئي جي مهماني، ٻه پير.
- گدري جي چور کي ٻه لپاٽون.

- پيٽيو: ۲.۳ اگ اپاءُ ونجي، علاج ڪان بچجي.

5.10 رب ٺئي راضي ته ڏوڙ چپٽيءَ مان به شفا ڏئي. (ساهتي، چوڻي)

ضروري ناهي ته هر بيماريءَ مان، لکن روپين جي دوائن کائڻ ڪانپوءِ چوٽڪارو ملي. خدا تعالى ان ڳالھ جو محتاج ناهي. سندس آڏو امر جي دير آهي. ڏوڙ کي امر ڪري ته ان مان به شفا ملي پوندي ۽ لاعلاج مرض به دفع ٿي ويندو.

هر بيماريءَ کي دفع ڪرڻ لاءِ ٽِڪو پنجو ڪجي ۽ شفا لاءِ خدا تعالى ۾ اميد رکجي.

مطلب:

- اصل شفاء الله وٽان آهي.

5.11 سر ڪان پوءِ سج اپري ته واه، نه ته بي جهاني. (هندي، پهاڪو)[3]

هڪڙو شخص رات جو بيمار ٿي پيو. طبيب ڪيس دوا کارائڻ ڪانپوءِ ٻڌايو: "جڏهن سج اپرندو، تڏهن ان جي سوجهري تي دوا اثر ڪندي!"

حڪيم دوا ڏئي هليو ويو. بيمار دوا کائي سج اپرڻ جو ڏاڍو انتظار ڪيو پر مرض کيس سج اپرڻ تائين مهلت نه ڏني ۽ راهِ عدم ڏانهن راهي ٿي ويو. جڏهن سج اپريو ته ان جو اپرڻ، ڪيس ڪم نه آيو.

مطلب:

- سر ڪان پوءِ سج اپري ته واه، نه ته چٽو.
- نه عراق ڪان ترياق ايندو، نه نانگ ڏنگيل بچندو (فارسي)
- نه نَوَ ﷺ مڻ تيل ايندو، نه ئي راڌا نچندي (هندي)
- نه ئي پرڻ ۾ پاڻي پوندو، نه وري ڏوڙ جون ڏاٽيون وٺبيون. (ساهتي)
- سمو گذرڻ بعد، پئسا/ ڪپڙا/ ڪاڏو کهڙي ڪم جو.
- عيد ڪان پوءِ ڪپڙا کهڙي ڪم جا.
- پِني ڪانپوءِ، ڪپڙن کي ڏي باه.

5.12 صوف صبح جو سون، منجهند جو چاندي، شام جو پتل. (سنڌ، چوڻي)

صوف کائڻ سان هاضمو درست رهي ٿو. ان لاءِ به ضروري آهي ته صبح جو نيراني کائجي. صبح جو کاڌل صوف، جلد هضم ٿيو وڃي ۽ جسم کي گهربل طاقت بخشي ٿو. منجهند جو کائڻ سان، رات تائين هضم ته جيئن تيئن ٿيو وڃي پر ايڏو فائدو نه ٿو رسي، جيترو صبح جو کائڻ سان پهچي ٿو. ان جي برعڪس شام يا رات ڏاري کاڌل صوف، نه هضم ٿئي ٿو ۽ نه ئي وري منجهانئس فائدو رسي ٿو. هٿائين هاضمي جي خرابيءَ جي شڪايت رهي ٿي. ان لاءِ ضروري آهي ته کاڌو/ علاج، وقتائتو ۽ حڪيم

---

[3] آڏواڻي، ڪيولرام سلامتراءِ، ديوان، گلشڪر سنڌي ادبي بورڊ حيدرآباد سنڌ پاڪستان. چاپو ستون سال ۱۹۷۸ع. ص ۱۲۰

جي ڏسيل هدايت مطابق کائجي.

مطلب:

- غذا سان، صحت حاصل ٿئي ٿي. ان لاءِ به ڪي فطري اصول مقرر ڪيل آهن. مٿن عمل ڪرڻ ۾ ئي حڪمت آهي.
- An apple a day, keeps a doctor away

5.13 علاج: دوا جو نالو ونڻ سان نه، پر کائڻ سان آهي. (سنڌ، پهاڪو)

دوا به تڏهن اثر ڪندي، جڏهن حڪيم جي ٻڌايل هدايت مطابق، وقت ۽ وزن آهر کائجي. نالو اچارڻ سان فائدو ڪين ڏيندي. جيئن باهه جو نالو ونڻ سان وات ڪين تو سڙي، پاڻيءَ جو نالو ونڻ سان اڃ ڪين ٿي لهي ۽ کاڌي جو نالو ونڻ سان بک ڪين ٿي لهي، تيئن دوا جو به نالو ونڻ سان مرض نه تو لهي.

مطلب:

- دوا جو نالو ونڻ سان، طبيعت ڪين سڌرندي.
- اَنَ پاڻيءَ جو نالو ونڻ سان، بک ڪين لهندي.

5.14 گرمي چڙي جهَڻ ڪنگر سان، سردي چڙي زَر ڪنگر سان. (هندي، چوڻي)[4]

جسماني طور تي ٻن قسمن جون بيماريون لڳنديون آهن. هڪڙيون گرميءَ جي اثر ڪري ۽ ٻيون سرديءَ جي اثر ڪري. گرميءَ جي اثر وارين بيمارين جو لسيءَ جي ڪينگر/ لوٽي پيئڻ سان علاج ٿيو وڃي. جڏهن ته سيئاندي جهڙي بيماريءَ ۾ مرض کي گرم رکڻ لاءِ اوچين دوائن سان علاج ٿيندو آهي. جنهن ۾ سچا موتي وغيره پون. جيڪي مهانگا ٿين. ان لاءِ ائين چوڻ ته سردي چڙي زر جي ڪينگر/ لوٽي سان يعني تمام گهڻن پئسن خرچ ڪرڻ سان سردي چڙيندي آهي.

مطلب:

- بيماري، تمام گهڻا پئسا خرچ ڪرڻ سان لهندي آهي.

5.15 ليس تپ لنگهڻ، اڪ ڦٽ ٻڌڻ. (سنڌ، چوڻي)

ليس ۽ تپ/ بخار ۾، کاڌو گهٽ وٺندو آهي. ان ڪري بک ڪاٽڻ به علاج آهي. اڪ ۽ ڦٽ ٻڌل هوندو ته هوا کان بچاءُ ٿيندو ۽ جلد ڇٽي ويندا.

مطلب:

- ليس ته لنگهڻ، اڪ ته ٻڌڻ.
- پيٽيو: اڪ ڦٽ ٻڌڻ، ليس تپ لنگهڻ.

---

[4] آڏواڻي، ڪيولرام سلامتراءِ، ديوان، گلشڪر سنڌي ادبي بورڊ حيدرآباد سنڌ پاڪستان. ڇاپو ستون سال ١٩٧٨ع. ص١٩٩

5.16 ماڪي ناهي مناڻ، ليمون ناهي ڪٽاڻ. (هندي، چوڻي)

ماڪيءَ جو اثر مٺي شيءِ وارو ناهي. ذيابيطس جو مريض کائي ته کيس نقصان نه پهچندو. اهڙيءَ طرح، جنهن ۾ ڪٽاڻ جي رک آهي، ان ڪي ليمون نقصان نه پهچائيندو. چو ته ليمون في نفسه، ڪٽاڻ ناهي.

مطلب:

- ماڪيءَ ۾ مناڻ وارو ۽ ليمي ۾ ڪٽاڻ وارو اثر ناهي.

5.17 هر بيماريءَ جو علاج ساڳيو نه هوندو آهي. (ساهتي، چوڻي)

آڳاٽي زماني ۾ هڪڙي ٻهراڙيءَ جي ٻڪرار جي ڪهاڙي، منجهند ڌارا اس ۾ پئي هئي، جنهن سبب تپي باهه ٿي وئي. جڏهن ٻڪرار اچي کيس هٿ لاتو ته ڪوسي هئڻ سبب سمجهيائين: "ڪهاڙيءَ کي بخار ٿي پيو آهي." ڪهاڙي کڻي ڊوڙندو طبيب وٽ پهتو ۽ سهڪندي کيس چيائين: "طبيب! ڪهاڙيءَ کي تپ ٿي پيو آهي، ان جو علاج ڏي!"

طبيب کيس چريٽ سمجهي، ڪهاڙي سندس سامهون پاڻيءَ ۾ ٻوڙي ٺڌي ڪئي ۽ کيس واپس ڏيندي چيائين: "هاڻي تپ لهي ويو اٿس! کڻي وڃ!"

ٻڪرار کي بخار جي علاج جي خبر پئجي چڪي هئي.

هڪ ڏينهن سندس ڪراڙي ماءُ کي بخاري ٿي پيو. دل ۾ چيائين: "امڙ کي اجايو حڪيم ڏي رلائڻ مان بهتر آهي ته ڪهاڙيءَ جي علاج وانگر سندس علاج ڪري ڇڏيان."

اهو سوچي ماءُ کي سيني وٽ رسو ٻڌي وڃي کوهه ۾ لاٿائين. ماٽس ڪراڙي هئي سا ٻهرئين ئي گهوتي ۾ هلي پئي. جڏهن موت سبب ماٺهس جو وات ڦاٽي ويو ۽ ڏند ٻاهر نڪري آيس ته پٽ خوش ٿيڻ لڳو ۽ ماءُ کي مٿان ئي چوڻ لڳو: "ڏس بخار لهي ويئي، تڏهن ته کلين ٿي."

جڏهن کوهه کان چڪي ٻاهر ڪڍيائينس ته ماٽس مري چڪي هئي. پر هاڻي هانءَ-ڦاٽيون ڊانهون ماٽس جي ڪنهن ڪم جون ئي نه هيون.

مطلب:

- سور اڪ ۾، ڦوڪ پئي اچي ڪن کي.

6. پرهيز، ڪريءَ يا رکَ بابت پهاڪا ۽ چوڻيون

علاج ٻه تڏهن ڪارائتو آهي، جڏهن ساٽس ڪِري، پرهيز يا رک به ڪجي. جيڪڏهن ڪِري نه ڪبي ته علاج بي اثر رهندو ۽ مرض ويندو وڌندو. جان وڃڻ جو خطرو به لاحق رهندو.

ان ڪري پيتائي سڳوري به فرمايو آهي:

ويجن سان وائي پيا، ڪِري ڪن نه پاڻ،
اگهن اِن اهڃاڻ، پسيو سور سڄهائيا. (يمن ڪلياڻ)

مطلب:

- حڪيم جي هدايت تي هلندي، ڪِري ڪجي. ان جي خلاف ورزي نہ ڪجي.

6.1 آهي گهڻو اگهن جو، ترس طبيبن،
ڪِئو وس ويجن، تان ڪِريءَ ريءَ ڪين ٿئي. (شاهہ يمن ڪلياڻ)

حڪيم/ طبيب تہ گهڻي ئي چاهي ٿو تہ سندس هٿان مريض کي شفا ملي. پر شفا مريض کي تڏهن ملندي، جڏهن حڪيم جي هدايت تي ڪِري بہ ڪندو. پرهيز ڪرڻ وارو ئي هدايت جي راهہ تي هلي سگهندو ۽ اصل منزل ماڻيندو.

مطلب:

- ڪريءَ ڪانسواءِ دوا اثر نہ ڪندي آهي.
- ڪري/ پرهيز پڻ، علاج جو حصو آهي.

6.2 اگهن جي ٻُڪي، سگهن لاءِ نہ هوندي آهي. (سنڌ، پهاڪو)

بيمار لاءِ تيار ڪيل ڪاڙو يا دوا، سگهي/ صحتمند کي ڪجهہ بہ فائدو نہ ڏيندا. منجهانئن ڪيس نہ فرحت ايندي، نہ سڪون. مريض کي ساديون ۽ زود هضم شيون کپن. جڏهن تہ صحتمند ماڻهوءَ کي طاقتور/ طاقت بخش کاڌا گهرجن.

مطلب:

- صحتمند کي، ڪائڻ لاءِ بيمار واري دوا ڏبي تہ بيمار تي پوندو.

6.3 پرهيز، علاج کان بهتر آهي. (ساهتي، پهاڪو)

بيماريءَ جي ڪارڻ جي جيستائين خبر نہ ٿي پوي، تيستائين علاج ممڪن ناهي.
علاج ۾ بہ دوا پوءِ اثر ڪندي، جڏهن بيماريءَ جو سبب نہ ختم ڪبو. جنهن شيءِ مان بيماري ٿئي ٿي، سا واپرائڻ بند نہ ڪبي، تيستائين دوا بہ اثر نہ ڪندي.

مطلب:

- پرهيز ۾ خرچ ناهي. علاج تي تمام گهڻا پئسا ڳرن ٿا.
- دوا کان ڪري/ رک ڀلي آهي.
- علاج کان پرهيز بهتر آهي.

6.4 چَڪَ کان، رَڪَ چڱي. (سنڌ، پهاڪو)

چڪڻ، ڪائڻ، وات کي چسڪا ونرائڻ سان ئي بيماريون وچڙنديون آهن. جڏهن تہ رک، ڪريءَ، پرهيز، بک ڪاٽڻ سان بيماريون نہ لڳنديون آهن ۽ ماڻهو بيماريءَ جي حملي کان بہ محفوظ رهندو آهي.

مطلب:

- پيٽيو: ١٢.٣ گهٽي ڪاڏي ڪان گهڻو ڏنو چڱو.

6.5 روڳ گهٽي، ڪچ اوڪت ڪايا. (ٽر، چوڻي)

هڪ هندي ڪويءَ، داس بهاريءَ، جي ڪوتا آهي:

مانُ گهٽي ڪچ مُک سين مانگت، پريت گهٽي نِت پَر گهر جايا،
گيان گهٽي نِرمونڊ ڪي سنگت، ڌيان گهٽي چِت ڪو پرمايا،
تيج گهٽي پَرَ نارِ ڪي سنگت، بُڌِ گهٽي بهو پوجن ڪايا،
شوڪ گهٽي ڪچ ساڌ ڪي سنگت، روڳ گهٽي ڪچ اوڪت ڪايا،
داس بهاري ڏڪ ڏار ڊر گهٽي، گووند گووند گايا.[5]

وات سان گهرندي، مانُ گهٽجي ٿو. هر هر پرائي گهر وڃڻ سان محبت گهٽجي ٿي. غلط عورتن جي سنگت ۾ عبادت جو شوق گهٽجي ٿو. بد نيتي ڪرڻ سان ڏٽيءَ جو ڌيان گهٽجي ٿو. چهري جي رونق، پراين عورتن سان سنگت رکڻ سبب گهٽجي ٿي. گهڻو ڪاڏو ڪائڻ سان سمجهه ۽ عقل گهٽجي ٿو. ساڌن جي سنگت ۾ غلط ڪم جو ڌيان گهٽجي ٿو. گهٽ ڪائڻ سان بيماري گهٽجي ٿي. ڏٽيءَ جو نالو وٺڻ سان اندر جو خوف گهٽجي ٿو.

روڳ/ بيماري تڏهن گهٽبي، جڏهن اوڪت/ گهٽ ڪائبو. گهٽ ڪائڻ واري تي بيماري به ورلي حملو ڪندي آهي ۽ بيمارين نه لڳڻ سبب مرندو به جلدي ناهي. ڇو جو منجهس قوتِ برداشت گهٽي هوندي آهي. جڏهن ته گهڻو ڪاڏو ڪائڻ واري ۾ قوتِ برداشت گهٽ هوندي آهي. متس بيماري به جلد حملو ڪندي آهي ۽ موت به ستت ايندو اتس. ان ڪي سمجهڻ لاءِ هڪ مثال ڏجي ٿو.

آڳاٽي دور ۾ هڪڙي بادشاهيءَ ۾ به همراهه: هڪڙو سنهڙو ۽ عمر ڪان موٽيل، ٻيو جوان ۽ هٽڪو ڪٽو، اچي لانگهائو ٿيا. سپاهين ڪين جاسوس سمجهي قيد ۾ اچلي ڇڏيو. ٽن ڏينهن تائين ٻئي همراه قيد ۾ پيا رهيا. جڏهن ٽن ڏينهن ڪانپوءِ ڪين ڪڍيو ويو ته جوان همراهه مئو پيو هيو ۽ موٽيل همراهه زنده هيو. انهيءَ تي سپاهي ڏاڍا پريشان ٿيا. اتي هڪ حڪيم ڪي وٽي آيا. ان ڪي سڄي ماجرا حيرت سان ٻڌايائون. ان تي حڪيم ٻڌاين: "مون ڪي ان ڳالهه تي حيرت ٿئي ها، جي سنهو همراهه مري ها ۽ ٿلهو زنده رهي ها!"

ان تي سپاهين، ڪانئس سبب پڇيو. جنهن تي حڪيم ڪين ٻڌايو: "نوجوان ۽ هٽڪي ڪٽي همراهه ۾ بک برداشت ڪرڻ جي سگهه نه هئي. جڏهن ته سنهي ۽ سيپڪڙي همراهه ۾ بک برداشت ڪرڻ جي سگهه هئي. اهو ئي سبب آهي جو نوجوان فوت ٿي ويو ۽ ڪراڙو زنده رهيو!"

مطلب:

- گهٽ ڪائڻ واري ڪي، بيماريون گهٽ وڃڻ ٿيون.

6.6 صبر ۾، حڪمت آهي (نصيحت، چوڻي)

---

[5] هريجن، رائچند رانوڙ، تاريخ ريگستان، جلد ٢ سنڌي ادبي بورڊ حيدرآباد. ص ٢٠٣ ۽ ص ٤٣٧

بيماريءَ ۾ صبر ڪرڻ اشد ضروري آهي. اِهرو نہ ٿيڻ گهرجي. اُبهرائپ ۾ ورتل دوا يا پاڻمرادو تشخيص ڪيل/ منتخب ڪيل دوا، هاجو رسائيندي آهي. حڪمت/ شفاء صبر ۾ آهي. حضرت ايوب عليہ السلام بہ بيماريءَ وقت صبر ڪيو. جنهنڪري ڪيس تندرستيءَ سان گڏ جواني/طاقت بہ موٽي ملي. انعام طور سندس گهر واريءَ کي بہ خدا تعاليٰ جوان ڪيو.

مطلب:

- صبر واري سان الله تعاليٰ گڏ آهي.
- واذا مرضت فهو يشفين.

6.7 ڪني مڇي، ڪاريءَ مان ڪڍي نہ اڇلبي تہ ڪارو ئي ڪن تي ويندو. (سرو، پهاڪو)

بيماري ڦهلائيندڙ شيءِ/ ماڻهوءَ کي ماحول کان الڳ نہ ڪبو تہ ان بيماريءَ جا اثرات ٻين تائين بہ پهچي ويندا. پوءِ سڀني جو علاج ڪرڻ ڏکيو ٿي پوندو. برائيءَ کي جڙ/ مند کان ڪاٽي ڇڏجي. جيئن ڪا برائي، بيماري، گندگي منهن ڪڍي، ان جو منهن اتي چِٽي ڇڏجي تہ بهتر آهي.

مطلب:

- ڪني آڱر وڍي پلي آهي.

6.8 نہ هڪ ڪري، نہ سو دوائون. (انگريزي، پهاڪو)

جيڪو هڪ ڪِري نہ ٿوڪري، تنهن کي سَوَ دوائون بہ اثر نہ ٿيون ڪن. جيستائين بيماريءَ جي داخل ٿيڻ وارن درن کي بند نہ ڪبو، تيستائين دوا اثر نہ ڪندي. پهرين بيماريءَ جي شدت کي گهٽائبو، پوءِ علاج ذريعي مرض جي پاڙ پٽي سگهبي. ان لاءِ ضروري آهي تہ بيماريءَ جي الرجيز Allergies بابت ڄاڻ رکجي ۽ پوءِ علاج ۾ هٿ وجهجي.

مطلب:

- پرهيز علاج کان بهتر آهي.
- Prevention is better than cure

6.9 نيم نان، صحت جان. (فارسي، چوڻي)

نيم نان: اڌ ماني.

گهٽ کاڌو کائڻ، جان/ سرير کي صحتمند رکڻ لاءِ تمام ضروري آهي. ان وقت کاڌي مان هٿ هٽائي ڇڏجي، جڏهن اڃا بک هجي. چو جو گهٽ کائڻ واري کي، بيماريون گهٽ وچڙهن ٿيون.

مطلب:

- نيم نان صحت جان، نيم ملا خطره ايمان.
- نيم نان، راحت جان.
- پيٽ کي ٽن حصن ۾ ورهائجي: هڪ کاڌي لاءِ، ٻيو پاڻيءَ لاءِ ۽ ٽيو هوا لاءِ.
- پيٽيو: ٥.٦ روڳ گهڻي، ڪڇ اوڪت ڪايا.

6.10 وِهِ جي ٻوريءَ تي ويٺو رهي، ڪائيندين نہ تہ مرندي بہ نہ. (هندي، پهاڪو)

زهر، وِهُ بہ ان ماڻهوءَ تي اثر ڪندو، جيڪو ڪيس ڪائيندو. بيماري آٽيندڙ شيون، جهڙوڪ: پاروٽيون پاڃيون، ميوا، گوشت، گندا اندا وغيره واپرائڻ سان بيماريون منهن ڪڍن ٿيون ۽ پوري جسم / ماحول ۾ ڦهلجي وڃن ٿيون.

مطلب:

- بيماري بہ ڪائڻ واري کي وچڙي ٿي.
- بيماريون، ڪاڌي جي ذريعي وچڙن ٿيون.

7. جسماني علاج سان گڏ روحاني علاج بابت پهاڪا ۽ چوڻيون

علاج طور دوا ڪائڻ ۽ ڪِريءَ ڪرڻ، پرهيز وارو ڪاڌو ڪائڻ پوءِ بہ شفا لاءِ خدا کان دعا گهرجي. ڇو جو شفا جو اصل سرچشمو خدا تعالىٰ پاڻ آهي. پاڻ اَمُر ڪندو تہ ڦڪيون فرق ڪنديون. جيئن ابراهيم عليہ السلام لاءِ، نمرود جي ٻاريل باہ مان ساڙڻ وارو اثر ڪڍي ڇڏيائين، تيئن دوا مان شفا جو اثر ڪڍي ڇڏي تہ وس وارو آهي. جيڪڏهن ائين ٿئي تہ پوءِ علاج ڪهڙي ڪم جو؟ ان لاءِ بهتر آهي تہ وري بہ ڏاڻهنس ڏِسجي ۽ ڪانئس شفا گهرجي.

- واذا مرضت فهو يشفين.
- دوا بہ ڪجي، دعا بہ ڪجي.
- جسماني علاج سان گڏ روحاني علاج بہ ڪجي.
- ڏسو: ٧.٤ دوا سان گڏ، دعا بہ ڪجي.

7.1 اگهن مڙي اچ، ڪِئو سڏ صحت کي،
ڏور ڏکندا ڀڄ، مهريءَ منهن ڏيکاريو. (شاهہ، چوڻي)

بيمار ماڻهن کي پاڻ ۾ گڏجي، خدا کان شفا حاصل ڪرڻ لاءِ دعا گهرڻ گهرجي. ڇو جو الله جي امر کان سواءِ نہ ڪو پن چري ٿو ۽ نہ ڪا بيماري جان ڇڏي ٿي.

مطلب:

- بيماريءَ کان نجات حاصل ڪرڻ، هرڪو چاهي ٿو.

7.2 تون حبيب، تون طبيب، تون درد جو دارون،
تون ڏئين تون لاهين، ٻِڪي ٻينئون نہ ٿئي. (شاهہ، چوڻي)

اصل سڄڻ ۽ بيماريءَ کان نجات ڏياريندڙ فقط هڪڙو ئي رب آهي. جيڪو نالي منڙو ۽ شفا ڏيندڙ آهي. اهو ئي دک، درد، بيماري لاهيندڙ آهي. ڪانئس ئي درد دفع ٿيڻ لاءِ دعا گهرجي. اهو ئي دافع آهي ۽ اهو ئي شافع آهي.

مطلب:

- شافع ۽ دافع، الله جي ذات آهي.

7.3 نلھو ڦيٽو، ٻرو ٻيٽو (لاڙ، پھاڪو، چوڻي)

بيماريءَ دفع ڪرڻ لاءِ مليل دوا ٻه تڏهن اثر ڪندي، جڏهن مريض لاءِ گهريل دعا اثر ڪندي. دعا ٻه تڏهن اثر ڪندي، جڏهن الله تعاليٰ جي بارگاه ۾ قبول پوندي. دعا ٻه اها قبول پوندي جيڪا صدقِ دل سان گهري ويندي. صدقِ دل سان دعا اهو گهرندو، جنهن جي دل نِريل هوندي. دل ٺارڻ لاءِ ضروري آهي، جنهن کان دعا ڪرائجي، ان کي ٿورو گهڻو نذرانو ڏجي. الله تعاليٰ هر ڪنهن جي لاءِ روزگار مهيا ڪرڻ جو ذريعو ٺاهيو آهي. ائين نه ٿئي جو، اڳلي جو مفت ۾ وقت وڃائجي ۽ دعا جا در ئي سڙي وڃنس. پوءِ بجاءِ چاق ٿيڻ جي ماٺھو ويندو ويتر جُهرندو ۽ جهڄندو.

مطلب:

- سڪڻي دعا، پِٽ برابر.
- دل ٺري، دعا ڦري.

7.4 دوا سان گڏ دعا ٻه ڪجي. (سنڌ، چوڻي)

دوا، بيماريءَ جي علاج لاءِ خلقيل آهي. تنهن هوندي ٻه شفا لاءِ الله تعاليٰ کي ٻاڏائڻ گهرجي. ڇو جو دوا، مرض، مريض ۽ حڪيم وغيره، مڙني جو خالق هڪڙو ئي آهي. ان جي اَمر يا حڪم کان ٻاهر، منجهانئن ڪو ٻه ڪونهي. جيستائين مالڪ جي مهرباني نه ٿيندي تيستائين دنيا جي شين مان نفعو ڪين ملندو. ان ڪري دوا ٻه ڪجي، دعا ٻه گهرجي ۽ الله تعاليٰ جي رحمت ۾ اميد پڻ رکجي.

مطلب:

- دوا تڏهن اثر ڪري ٿي، جڏهن ساڻس دعا ڪجي ٿي.
- دل ٺري، دوا/ دعا ڦري.

7.5 دوائن کي، ويساه اثر وارو ڪري ٿو. (سنڌ چوڻي، پھاڪو)

دوا ۽ دعا، تڏهن اثر ڪنديون، جڏهن منجهن ويساه هوندو. جنهن دعا يا دوا ۾ اعتقاد نه ويهي، سا نه وڻڻ گهرجي. ڇو جو اها اثر نه ڪندي. ٻين جي زور پرڻ تي جيڪڏهن دوا ونبي ٻه ته اها ٻي دليءَ سان هوندي. ٻي دليو ڪم، ڪڏهن ٻه ڪارائتو ڪينهي. اهڙيءَ طرح دوا ٻه ان حڪيم جي اثر ڪندي، جنهن حڪيم ۾ اعتقاد هوندو.

مطلب:

- ٻلو طبيب، ڪي ٻلو ويساه
- ٻلو پير، ڪي ٻلو ويساه
- سپ نه ماري، سپ جو سراپ ماري

7.6 ڊِين پري هٽڙا، دارون دوست ڪريج. (شاه، يمن ڪلياڻ، چوڻي)

اي سڄڻ! ڊپ/ دوا ٻه ڪجانءِ، مهر وارو هٿ رکندي شفا ٻه ڏجانءِ.

مطلب:

- واذا مرضت فهو يشفين.

7.7 صاحب ڏي شفا، ميان مريضن کي. (شاهه، چوڻي)

پٺائي سڳورو اسان کي سيکاري ٿو ته: اسان الله تعالىٰ کان ئي شفا گهرون. ڇو جو شفا جو اصل سر-چشمو، الله تعالىٰ پاڻ آهي. جيئن پٺائيءَ چيو آهي:

تون حبيب، تون طبيب، تون درد جي دوا،
جانب منهنجي جيءَ ۾، آزار جا انواع،
صاحب ڏيج شفا، ميان مريضن کي.

مطلب:

- پيٽيو: ٧.٢ تون حبيب، تون طبيب، تون درد جو دارون.

7.8 ڦڪيون تڏهن فرق ڪن، جڏهن امر ٿيئن الله جو. (شاهه، چوڻي)

دوا به تڏهن اثر ڪندي، جڏهن الله تعالىٰ جو حڪم يا امر هوندس. ٻيءَ صورت ۾ ڪڏهن به اثر نه ڪندي.

مطلب:

- الله جي امر کانسواءِ، دوا اثر نه ٿي ڪري.

8. سنڌ طبيبن جي ساراهه ۾ چيل پهاڪا ۽ چوڻيون

علاج طور ڏنل دوا، مرض جي صحيح تشخيص، سڃاڻپ ۽ دوائن جي خاصيتن بابت مڪمل ڄاڻ ڪان پوءِ اثرائتي ۽ فائديمند رهندي. ٻيءَ صورت ۾ ڪِري، رک ۽ دعا به ڪم ڪين اينديون. دوا، دعا، ڪِري وغيره به تڏهن اثر ڪنديون، جڏهن ڄاڻو، تجربيڪار حڪيم کان علاج ڪرائبو. باقي اهڙي حڪيم کان دوا نه ڪرائجي، جيڪو ڪَن جي سور لاءِ هوڙ جي سور واري دوا ڏيندي چوي: "مڙيئي سور آهي! دوا ساڳي آهي!" ان جي برعڪس سني، ماهر، ڄاڻوءَ، تجربيڪار معالج کان دوا وٺڻ گهرجي.

8.1 نبض شناس طبيب، نبض ڏسي مرض سڃاڻندو آهي. (سنڌ، پهاڪو، چوڻي)

سنڌ ۾ پلو طبيب اهو آهي، جيڪو مريض جي نبض ڏسڻ سان مرض سڃاڻي وٺي. مشهور آهي ته حڪيم بو علي سينا وڏو نبض شناس هيو. ايترو جو پرديدارعورتن کي پردي ۾ ويهاري، سندن ٻانهن ۾ ڌاڳو ٻڌي، ٻيو ڇيڙو حڪيم جي هٿ ۾ ڏبو هيو ته نبض سڃاڻندي، مرض بابت ٻڌائيندو هيو.
هڪ دفعي سندس شاگردن از راهِ مذاق، هڪ ٻليءَ جي ٽنگ ۾ ڌاڳو ٻڌي، پردي ۾ ويهاري ڌاڳي جو ٻيو ڇيڙو حڪيم صاحب کي آڻي هٿ ۾ ڏنو. حڪيم صاحب، ڌاڳي ذريعي نبض تپاسيندي، ٻڌايو: "مريض ڪچو گوشت کاڌو آهي. جنهن سبب سندس هاضمي ۾ خلل ٿيو آهي. جيئن ئي گوشت هضم ٿيندو،

تيئن مريض جي پيٽ تان موڙهه لهي ويندو.”

مطلب:

- جاڻ وارو ماڻهو، قدم ڪڻڻ سان مرض سڃاڻي وٺندو آهي.

9. اڻ ڄاڻ طبيبن جي مذمت ۾ چيل پهاڪا ۽ چوڻيون

پيٽ پالڻ يا روزگار خاطر هر ڪو حيلا هلائي ٿو. ڪنهن ڪي کهڙو ڏنڌو آهي ته ڪنهن ڪي کهڙو. جهڙيءَ طرح هڪ هنديءَ واري چيو آهي.

هرهڪ انسان جي آهي ڏرت پنهنجي، هرهڪ انسان جي آهي ڪرت پنهنجي،
لوهر ڪي ڪا شيءِ ڪٽڻ لاءِ گهرجي، ويج ڪي ڪو بيمار چُٽڻ لاءِ گهرجي،
پروهت ڪي سدا ججمان گهرجي، وٺائنس ڪيس ڪجهه دان گهرجي.
هر ڪو دل وٽان ڪري واپار، ٻئي جي سون ۾ ٿئي پائيوار.
آئون رشي، بابو ويج، امان پيڻهين اَنُ،
ڪرت خاطر هر ڪو ڊوڙي، جتي لڳيس مَنُ.[6]

اڻ ڄاڻ جي ڪاريل ڪي قبر جي ڪوني سنواري، باقي ٻيو دارون ڪونهيس. جيئن ڪوٽ غلام محمد جو هڪڙو ڊاڪٽر، مدي جي بخار وارن ڪي ڪونين جي سُئي ڏوري ۾ هڻندو هيو. هاڻي اتان جي اڪثر ماڻهن جون ٻانهون ڦريل آهن. ان ڪري اناڙي يا اڌڙي حڪيم ڪان پري ڀڄجي.

مطلب:

- اڌڙي جو ڏک، يا ڪاري يا ماري.

9.1 جان جان ناهه ضرور، تان تان طبيب ناهِ ڪو. (شاهه، چوڻي)

الف: جيستائين مرض ئي ناهي ته حڪيم جي ضرورت به ناهي.

ب: جيستائين حڪيم ڪي گهرج، ضرورت ناهي، تيستائين دل و جان سان حڪمت جي ڪرت به نه ڪندو. ضرورت ئي ماڻهوءَ ڪان هر ڪم ڪرائي ٿي. بنا ضرورت جي دنيا ۾ ڪو ئي ڪم نه ٿو ٿئي.

مطلب:

- ضرورت ايجاد جي ماءُ آهي.

9.2 جنهن هزار ماڻهو ماريا، سو حڪيم آهي. (فارسي، چوڻي)

نيم حڪيم/ اڌ حڪيم، بجاءِ صحيح علاج ڏيڻ جي، ڏُڪي تي علاج ڪندو آهي. سندس مريض بجاءِ صحتياب ٿيڻ جي ويندو آهي ويتر مريض ٿيندو. تان جو موت ئي ڪيس مرض مان ڇوٽڪارو ڏياريندو آهي. اهڙي انسان-دشمن حڪيم/ ڊاڪٽر ڪان علاج نه ڪرائجي. هتائين ڪيس اهڙي ڪم ڪان باز رکجي. هر ڳالهه سکڻ لاءِ تجربا حاصل ڪرڻ ضروري آهن، جيڪي نقصان/ گهاٽي مان ئي حاصل ٿيندا آهن.

---

[6] اڏواڻي، پيرومل مهر چند، قديم سنڌ، سنڌي ادبي بورڊ حيدرآباد سنڌ. ص ٣٨۴

مطلب:

- سو سوار ئي ناهي، جنهن ڏاڍو نہ ڪاڏو آهي.
- پيڻيو: نيم حڪيم خطره جان.

9.3 جاڻي وڄوڻ جو مَندُ به نہ، هٿ وجهي نانگن جي ٻر ۾. (سنڌ، پهاڪو)

جيڪي جوڳي نانگ پڪڙي، ٽپڙيءَ ۾ وجهي، مرليءَ تي نچائي، داڻ ڪمائيندا آهن، سي نانگ جو مَندُ به ڄاڻندا آهن. جيڪڏهن ڪين مَندُ نہ اچي يا وسري وڃي تہ پوءِ پڪڙيل نانگ، ڪين به ڪکي وجهندو آهي. جن جوڳين کي وڄوڻ جهڙي موذيءَ جو منڊُ نہ تو اچي، تن کي وڏي نانگ ۾ هٿ نہ وجهڻ گهرجي. جيڪڏهن نانگ جي ٻر ۾ هٿ وجهندو تہ پنهنجي هٿ سان پنهنجي حياتي وڃائيندو.

مطلب:

- هٿ جي وڍيءَ جو، نہ ويج نہ طبيب. پهاڪو.
- خود ڪردني را علاجي نيست. فارسي، چوڻي.
- پيڻيو: ٣.١٠ پنهنجي ڪِئي جو، نہ ويج نہ طبيب.

9.4 حڪيمين ۽ حاڪمين، شال نہ ڪو تات پوي. (سرو، پهاڪو)

جنهن کي جسماني مرض وچڙندو آهي، سو حڪيمن ڏانهن پڄندو آهي. جيڪي پئسا بہ ڦريندا اٿس، ڪؤڙيون دوائون بہ ڏيندا اٿس ۽ ٻي سوادي ڪاڏن ڪاٺ جو ڏسُ بہ ڏيندا اٿس. ڪڏهن تہ غلط دوائون ڏئي، ٻئي جهان ڪيڏي چڏيندا اٿس. اهڙيءَ طرح معاشرتي معاملن ۾ ڦاٿل، وري حاڪمن ڏانهن پڄندو آهي. جيڪي رشوت طور، سندس مال ملڪيت بہ هڙپ ڪري ويندا آهن ۽ انصاف بہ نہ ڏياريندا آهن. ٻنهي ڏرين وٽ وڃڻ وارو لوڙي لوڙي يا ڇُٽي ڇُٽي مري ٿو.

مطلب:

- طبيبن تات، دشمن بہ نہ پوي. (ساهتي)

9.5 ڪئي لڏي هڏ ڳڙي، چي: "مان پساري آهيان!" (سرو، پهاڪو)

هڪڙا اهڙا حڪيم هوندا آهن، جن کي هڪ اڌ نسخو ملي وڃي تہ پاڻ کي وڏا حڪيم پيا چوائيندا آهن. هڪڙي ڳوٺ ۾ بہ اهڙو حڪيم اچي ساماڻو، جيڪو دوستن يارن کان ٽوٽا، نسخا ٻڌي پيو دوائون ناهيندو، ڪائيندو هيو. پوءِ ڪڏهن سندس منهن سڳل تہ ڪڏهن سچي ٻت جا وار چٽ هوندا هئس. سدائين پوٽ ويڙهيو وتندو هيو. ڳوٺ جي ماڻهن بہ فيصلو ڪري ڇڏيو هيو تہ هن حڪيم جي دوا کان مريض مئو ڀلو آهي.

مطلب:

- پيڻيو: ٧.٩ نيم حڪيم، خطره جان.

9.6 مرض کان وڌيڪ، ڊاڪٽر کان ڊڄڻو پوي ٿو. (فرينچ، چوڻي)

مرض، خدا طرفان يا آزمائش هوندو آهي يا عذاب. جيڪڏهن آزمائش طور لڳندو آهي تہ سٽت ئي ڇڏي

ويندو آهي. ڪڪ مان بہ جان ڇٽي ويندي آهي. دعا جا هٿ ڪٽڻ سان بہ درد دفع ٿي ويندو آهي.
جيڪو مرض عذاب طور لڳندو آهي، اهو دوائن ٿي بجاءِ دفع ٿيڻ جي چڙندو آهي ۽ وڌندو ويندو آهي.
اردوءَ واري چواڻي: مرض بڑھتا ھي گيا، جون جون دوا ڪي. ان ڪري مرض ڪان نہ پر ڈاڪٽر يا حڪيم ڪان ڊڄجي.

مطلب:

- مرض ڪي وڌيڪ پوائتو، حڪيم جي جهالت ڪندي آهي.

9.7 نيم حڪيم، خطره جان،
نيم ملا، خطره ايمان،
نيم نان، صحتِ جان. (فارسي، پهاڪو)

گهٽ ڄاڻ رکندڙ، هميشہ نقصان ۾ پوندو يا ٻئي ڪي نقصان ۾ وجهندو آهي. ڪم-علم حڪيم ڪان، پلجي بہ دوا نہ وٺجي. صحتياب ٿيڻ بجاءِ، ماٺهو ڪرندو يا مرندو. گهٽ ڄاڻ وارو حڪيم، مريض جي جڙھ ڪيدي ڇڏيندو آهي. اهڙيءَ طرح وري گهٽ علم يا گهٽ ڄاڻ رکندڙ، وڏو نقصان ڏيندو آهي. گهٽ علم وارو ملان، ايمان کان ٻاهر ڪيدي ڇڏيندو آهي.
جڏهن تہ چار شيون گهٽ هئڻ گهرجن، ان ۾ ئي فائدو آهي. سي آهن: گهٽ ڪائڻ، گهٽ ڪلڻ، ڳالهائڻ ۽ گهٽ سمهڻ.

مطلب:

- نيم حڪيم، دوا اندر دم ٻاهر.
- نيم حڪيم خطره جان، نيم ملان خطره ايمان.
- نيم حڪيم/ نيم طبيب، خطره جان.
- نيم طبيب خطره جان، نيم ملان خطره ايمان، نيم نان صحت جان.
- نيم ملان خطره ايمان، نيم حڪيم خطره جان.
- نيم طبيب، بَلائي جان.
- نيم ملان، خطره ايمان.

9.8 ويڄ! ڏنيئين چو پانهن! سور هيئين ڪي سامهان! (شاه، بروو سنڌي، چوڻي)

علاج اهو ڪجي، جيڪو مخصوص مرض لاءِ هجي. سور دل ۾ هجي تہ پانهن جو علاج نہ ڪجي. غلط علاج ڏيڻ سان مريض مريو وڃي. جسماني/ روحاني مرضن جو علاج ڪجي. غلط نسخا ٻڌائي مريضن/ ماڻهن کي ويتر پريشان نہ ڪجي. نہ ئي ڪين پاڻ ۾ ويڙهائي ڊانگو ڊانگ نہ ڪجي.

مطلب:

- اک ۾ ڪک، ڦوڪ ڪن ۾ پئي اچي. (سنڌ)

- مغز جي سور جو علاج، تاج ناهي. (فارسي)

9.9 هاريا ويچ مياس، سُتِڙ نہ لهنم سور جي،
پريان ڪي چونڊياس، تہ ترس طبيبن ڇڏيو. (شاہ، چوڻي)

جنهن طبيب/ حڪيم کي ترس يا دل ۾ رحم ناهي، تنهن جي دوا تہ اثر نہ ٿي ڪري هٿائين مريض کي ڪاريو ڇڏي. اهڙيءَ طرح جنهن عالم وٽ، علم سان گڏ خلوص ناهي ۽ من ۾ لالچ اٿس، ان جو علم ٻين کي تہ فائدو نہ ٿو رسائي پر کيس بہ نہ ٿو ڏئي. انهيءَ ڪري ڀٽائي مڙني حڪيمن کي نصيحت ڪندي چوي ٿو: دل ۾ رحم ڌاريو. ڪاسائي نہ ٿيو. خدا تعالىٰ ماڻهن کي ان لاءِ مرض نہ ڏنو آهي تہ توهان ڳجهن وانگر سندن آنڊا ۽ ڳجيون بہ پٽي ڪائو. پر مٿن رحم ڪائو. توهان سان بہ ساڳي ويڌن ٿي سگهي ٿي. جيڪو زمين وارن تي رحم نہ ٿو ڪائي، تنهن تي آسمان وارو رحم نہ ٿو ڪري. جيڪو ٻين تي ترس نہ ٿو ڪائي، تنهن تي ڪير بہ قياس نہ ٿو ڪائي.

مطلب:

- ارحموا في الارض يرحمڪ في السمآءِ.
- تون ڌرتيءَ وارن تي رحم ڪر تہ تو تي آسمان وارو رحم ڪري.

10. لاعلاج مرض بابت چيل پهاڪا ۽ چوڻيون

ڪي اهڙا مرض بہ هوندا آهن، جيڪي وقت سان هلي لاعلاج ٿي پوندا آهن يا انهن جو علاج اڃا دنيا وارن وٽ ايجاد نہ ٿيل هوندا آهن. انهيءَ حالت ۾ ماڻهو بيوس ۽ حڪيم لاچار ٿي پوندا آهن. پوءِ فقط حياتيءَ جا پل ڳڻتا ئي پوندا آهن.

10.1 اجل کي اجمل ڇا ڪندو؟ (هندي، پهاڪو)

اجمل، دهليءَ جو مشهور حڪيم هيو. سندس هر نسخو مجرب هيو. موت يا اجل جو، وٽس بہ نسخو نہ هيو. موت کي ٽارڻ لاءِ، ڪا بہ دوا ايجاد نہ ٿي آهي. ڇو جو موت مرض ناهي. بلڪ مرض کان ڇوٽڪارو ڏياريندڙ آهي.

هر ساهدار تي موت ايندو. فقط رب مني جو نالو باقي رهڻ وارو آهي. شفا جي اميد بہ ڪانئس رکجي.

مطلب:

- اجل ايندو آهي تہ حڪيم پاڳل ٿي پوندو آهي.
- ازل کي ڪير وجهي جَهل.
- جڏهن قضا ايندي آهي تہ طبيب پاڳل ٿي پوندو آهي.

10.2 بد مزاجيءَ/ خراب طبيعت لاءِ ڪا دوا آهي ڇا؟ (تامل، چوڻي)

جنهن جو مزاج، طبيعت خراب آهي، ان کي دوا کهڙو اثر ڪندي. پهرين ذهن ۽ دل نيڪ ڪجن، تنهن

ڪانپوءِ ئي روحانيت نيڪ ٿيندي. مزاج ازخود نيڪ ٿي ويندو. مزاج نيڪ ڪرڻ لاءِ هٿن تي سُتيون، ڦڪيون ڪين وڪامنديون آهن .

مطلب:

- جسماني مرض کي دوا اثر ڪري ۽ روحاني مرض کي دعا اثر ڪري.

10.3 پنهنجي ڪِئي جو، ويج نہ طبيب. (سنڌ، پهاڪو)

پنهنجي هٿ سان پنهنجو پاڻ کي پهچايل نقصان جو ڪٿي بہ تدارڪ ناهي. پنهنجو عيب ٻئي جي آڏو، ڪير بہ نہ اگهاڙي سگهندو. ان لاءِ ان جو علاج بہ نہ ٿي سگهندو. بهتر آهي تہ بجاءِ پنهنجي پاڻ کي لڪل/ ڳجهن مرضن ۾ ملوث ڪرڻ جي ڪنهن ڄاڻوءَ کان علاج ونجي.

مطلب:

- پاڻ-وڍيي جو: ويج نہ طبيب.
- پنهنجي پاڻ کان پيل نقصان جي تلافي، سڄي عمر نہ ٿي ڪري سگهجي.
- پنهنجي ڪيل لاءِ، تدبير ناهي. (فارسي)
- پنهنجي ڪئي جو: نڪو ويج نڪو طبيب.
- پنهنجي هٿ سان وڌل نقصان جو ازالو، ڏاڍو ڏکيو.
- پنهنجي وڍيءَ جو: نہ ويج نہ طبيب.
- خود ڪردني را، علاجي نيست. (فارسي)
- هٿ جي ڦٽي، نہ دارون نہ پٽي.
- هٿ جي وڍيءَ جو، نہ ويج نہ طبيب.
- هٿ سان پهتل نقصان جو ازالو ڏکيو آهي: نہ پاڻ پري سگهجي، نہ ٻئي تي الزام ڌري سگهجي.
- هٿ-وڍئي جو: ويج نہ طبيب. (لاڙ)

10.4 جنهن درد جو دارون نہ هجي، سو سَٺُ/ مِنو ڪري پوڳجي. (هندي، پهاڪو)

دنيا جي تختي تي ڪي اهڙا درد ۽ لنجهڻون بہ آهن، جن جو بظاهر ڪوبہ علاج ناهي. جيترو علاج ڪرڻ جي ڪوشش ڪبي آهي، اوترو اهي اُگهبا ۽ تباهي آڻيندا آهن. ان لاءِ بهتر آهي تہ بجاءِ علاج سان بيماريءَ کي چيڙائڻ جي، صبر ڪجي ۽ الله تي پاڙجي. ان ۾ بہ خدا تعالىٰ جي طرفان مدد پهچندي.

مطلب:

- پيتيو:صبر ۾ حڪمت آهي.

10.5 ڄٽ ۽ ڦٽ، نہ ڪُتي نہ ڄُتي (ساهتي، چوڻي)

جهڙي نموني ڄٽ، بي سمجهہ هئڻ سبب ڳَڪَ تي لڳندو آهي ۽ ضد نہ ڇڏيندو آهي. تهڙيءَ طرح ناسوري

ڦٽ بہ ڪنهن دوا تي نہ چُٽندو آهي. جهڙيءَ طرح چٽ، تقرين ڪرڻ جي باوجود ڪٽن ڪمن کان باز نہ ايندو آهي، تهڙيءَ طرح ناسوري ڦٽ بہ نہ پرجندو ۽ نہ چونئرا ورندا اٿس.

مطلب:

- پيٽيو: چٽ، ڦٽ، هٽ، سر ۽ سوئر ٻڌا پلا.

10.6 خدا جي لڪڙيءَ کي آواز ناهي، جيڪو ڪائي تنهن جو علاج ناهي. (فارسي، چوڻي)

الله تعاليٰ جي طرفان آيل عذاب، ظاهري يا باطني، لاعلاج هوندو آهي. ان کان ڇوٽڪارو وري بہ الله پاڪ پاڻ ڏياري تہ ٿيندو، نہ تہ بچڻ جي ڪي صورت/ واهہ ئي ڪانهي.

مطلب:

- الله جو عذاب، اوچتو ڪڙڪندو آهي.

10.7 عشق ۽ وهم جي مرض جو علاج، لقمان حڪيم وٽ بہ نہ هيو. (سنڌ، چوڻي)

عشق ۽ وهم، اهڙيون بيماريون آهن، جن جو ڪوبہ علاج ناهي. عشق بہ چڱي ڪم جو هجي تہ الله جي نعمت آهي. جيڪڏهن بري ڪم جو آهي تہ ان کان وڌيڪ بيو ڪو عذاب ئي ناهي. اهڙيءَ طرح وهم بہ نفسياتي بيماري آهي. جنهن سان جهيڙڻ جهٽن لاءِ ٻنيو پنجي ٿو. ٻنهي کان ڇوٽڪارو، الله ئي ڏياري. باقي ڪنهن حڪيم جي جاءِ ناهي.

مطلب:

- عشق پر زور نهين، يہ وه آتش هي،
  جو لگائي نہ لگي اور بجهائي نہ بجهي. مرزا غالب

10.8 مئل گهوڙي ۾ ساهہ ڪين پوندو (انگريزي، پهاڪو)

مئل کي زنده ڪرڻ تي فقط خدا تعاليٰ وَسَ وارو آهي. مئل کي وقتي، الله جي حڪم سان، قم باذن الله چئي جيئرو ڪرڻ، فقط حضرت عيسيٰ عليہ السلام جو معجزو هيو. ٻيءَ صورت ۾، هر جيوَ کي زنده ڪرڻ، الله تعاليٰ جو خاصو ۽ فعل آهي. ڪنهن حڪيم کي طاقت ناهي جو مئل کي زنده ڪري سگهي.

مطلب:

- ميت/ ميٿ/ مردي جي مُنهن کي، مَکڻُ مَکِڻ سان، حياتي نہ موٽي ملندي.
- Don't flog dead horse.

10.9 مئي پڄاڻا، دارون کهڙي ڪم جو (سنڌ، پهاڪو)

دوا، زنده تي اثر ڪندي آهي. مئل تي اثر ڪين ڪندي آهي. دوا جو سڄو واسطو زندگيءَ سان آهي، موت سان نہ. موت خود علاج آهي. زندگيءَ جي بيمارين/ عذابن کان آجپي ملڻ جو رستو آهي. ٻن محبوبن کي

ملائڪ لاءِ پُل آهي. عاشقن/ مريضن لاءِ نعمت آهي. موت جو قدر تڏهن ٿيندو، جڏهن جهنم جي عذاب کان تنگ ٿي، موت گهربو ۽ گهرڻ تي به نه ملندو. تڏهن موت جو قدر ٿيندو. بهرحال، مئل لاءِ موت کان وڌيڪ ڪو به ٻيلو علاج آهي ئي ڪونه.

مطلب:

- مئي پڄاڻا، مري وئي سڄي دنيا.
- عيد کان پوءِ، ڪپڙا ڪهڙي ڪم جا؟

10.10 مئي پڄاڻا، سڄ اڀري نه ته ٻي جهاني (ساهتي، پهاڪو)

هڪڙي همراهه کي هڪڙي بادشاهه ڪنهن ڏوهه ۾ ڦاسيءَ جي سزا ڏياري. ڪانئس آخري خواهش پڇي وئي ته موت ۾ چيائين: "جڏهن سڀاڻي سڄ اڀرندو ئي نه ته خواهش ڪهڙي ڪم جي؟"

اها ڳالهه ٻڌي، بادشاهه به وائڙو ٿي ويو. ڪيس خوف ۽ دهشت ورائي وئي. يڪدم پڇيائينس: "توکي ڪيئن خبر پئي ته سڀاڻي سڄ ڪونه اڀرندو؟"

"مان اڪين سان ڏسان ٿو پيو." ان همراهه يڪدم ٻڌايو.

بادشاهه کي سندس ڳالهه تي ويساهه اچي ويو ۽ چيائينس: "اصل حقيقت ٻڌاءِ ته توکي ڦاسيءَ جي معافي ٿا ڏيون!"

"حضور والا!" ڦاسي ايندڙ همراهه وراڻيو:"جڏهن سڀاڻي منهنجو سر ئي هن دنيا ۾ نه رهندو ته چڻ مون لاءِ سڄ ئي نه اڀريو. هاڻي ڪهڙي خواهش ڪيان! هونئن به مري وڃڻ واري لاءِ سڄ جو اڀرڻ بي فائدي آهي.

مطلب:

- پيٽيو: ١١.٥ سر کان پوءِ سڄ اڀري نه ته ٻي جهاني.

10.11 نانگ جهليو وڃون، چي: چڏيانس تو ته ڪوڙهيو تو ٿيان. ڳهانس تو ته پيٽ تو چيري. (هندي، پهاڪو)

ڪڏهن ڪڏهن اهڙا حالات پيدا ٿيندا آهن جو منجهن انسان ويچارو، ڪوڙڪيءَ وانگر چوڪنبو ڦاسي پوندو آهي. نه جاءِ رفتن، نه پاءِ ماندن واري حالت ٿي پوندي آهي. يعني ڪي اهڙيون به بيماريون ٿينديون آهن، جيڪڏهن انهن جو علاج نه ڪبو ته پاڻ ختم ٿينديون پر دوا جي side effect طور ٻيون بيماريون ٿينديون آهن. جيڪڏهن علاج نه ڪبو ته انهن بيمارين ۾ پيو ڳربو/ لوڙبو.

مطلب:

- خدا تعالىٰ طرفان پڪڙ/ عذاب، جڏهن ايندو آهي ته پڄڻ جون راهون ئي بند ٿي وينديون آهن.
- ٽڪ ڦٽي ڪر ته ماءُ ٿي مري، ڳِهُه ته پيءُ تو مري.

11. طبي تشبيهن تي مشتمل پهاڪا ۽ چوڻيون

11.1 ٽپن مؤمن ڪيو اٿس. (سنڌ اصطلاح)

جنهن کي ٽپ/ بخار ٿيندو آهي، سو ٿورو ڪمزور ٿيندو آهي يا لهڪارجي پوندو آهي. اهڙيءَ طرح الله جو خوف رکندڙ مؤمن پاڻهو بہ ڪمزور ۽ لهڪاريل هوندو آهي.
هڪڙو مثل مشهور آهي:
هڪڙا پناڻ، سنڌ جي ڀهراڙيءَ ۾ واپار جي لحاظ کان وڃي رهيا هيا. واٽ تي هڪ پل وٽ ڪي بہ ڄڻا سنڌي سنگت ڪيو ويٺا هيا. انهن کين مسافر سمجهي سلام ڪرڻ ۾ پهل ڪئي تہ پناڻن کين ورندي نہ ڏني. سنڌن پويان هڪڙو پناڻ آهستي پئي آيو. پوئتي هيو، تنهنڪري مٿس پوءِ سلام ورايائون. جنهنجي موٽ ۾ هُن بہ کين وعليڪم السلام چيو. اهو جواب ٻڌي، سنڌي پاڻ ۾ چوڻ لڳا: "هيءُ لالو مڙيئي مؤمن تو نظر اچي."
ڀهراڙين ۾ هلندڙ پناڻ ٿوري گهٽي سنڌي سمجهندا آهن. سنڌن گفتو ٻڌي، سلام جو جواب ڏيندڙ پناڻ موٽ ۾ چين: "لالو مؤمن ناهي، لالي کي ٽپ آهي."
"پاڻ پليايسين، لالو مؤمن ناهي!" سنڌي پاڻ ۾ چوڻ لڳا: "لالي کي ٽپن مؤمن ڪيو آهي."
اهڙو هڪ ٻيو ٽوٽڪو پڻ مشهور آهي:
هڪڙو ڪوئو، هاٿيءَ سان مليو. پهرين ملاقات ۾ هاٿيءَ کان پڇيائين: "تنهنجي عمر گهٽي آهي؟!"
"منهنجي عمر!" هاٿيءَ ٻڌايس: "اها ئي بہ سال کن ٿيندي! ۽ تنهنجي گهٽي آ!"
"بس اها بہ اهائي" ڪئي وراڻيس: "ساڳي ئي بہ سال کن ٿيندي! ....پر!"
"پر ڇا؟" هاٿيءَ پڇيس.
"پر!" ڪئي مٿو ڪنهندي ٻڌايس: "مون کي سال کن ٽپ ٿيو هيو. جنهن ڪري ساڳائي نہ سگهيس ۽ لهڪاريل آهيان!"

مطلب:

- الله طرفان آيل آفت/ عذاب/ آزمائش بعد، جيڪو سڌري، ان لاءِ ٽوڪ طور ائين چيو ويندو آهي.

11.2 پيريءَ جو پڪو هڏ، پڃڻ بعد جڙي نہ ڪڏِ. (سرو، چوٽي)

ننڍي ٻار جو هڏ ڪچو ۽ لچڪدار Flexible ٿيندو آهي. جلد مُڙي بہ ويندو آهي ۽ پڃڻ بعد جُڙي بہ ويندو آهي. پوڙهي، ڪراڙي ماڻهوءَ جو هڏ پڪو ۽ ٽاڪئون Brittle ٿيندو آهي، ورندو بہ گهٽ ۽ پڃڻ بعد جڙندو بہ گهٽ آهي. ان ڪري پڪي پوڙهي کي ٻاراٽين حرڪتن کان گريز ڪرڻ گهرجي. اڃا بہ عمر ٽئيس سٽ تہ هٿ ۾ ڪٽي هلي لٺ وانگر، ٽيڪ ڏئي هلڻ گهرجيس.

مطلب:

- پيريءَ ۾ هلڻ ڪرڻ وقت احتياط ڪجي. هٿ ۾ لٺ ڪٽجي، تڪڙو نہ هلجي. ٽُڙڻ ڪانپوءِ عضوو پڳو تہ جڙي نہ سگهندو.

11.3 جڏهن ڏند هئا، حلوو نہ هئو،

هاڻي حلوو آهي تہ ڏند ناهن . (اردو، پهاڪو)

چاٻو حلوو، چٻاڙڻ لاءِ مضبوط ۽ پڪا ڏند کپن. جڏهن ڏند هئا ۽ جواني هئي ته اهڙو موقعو نه مليو ته حلوو چٻاڙجي. هاڻي پيريءَ ۾ ڏند هليا ويا آهن ته حلوو چٻاڙڻ لاءِ موقعا ميسر ٿي ويا آهن. خدا تعالىٰ جي قدرت جا به عجيب کيل آهن. ڪڏهن هڪڙي نعمت سان نوازي، ٻي ڪسي ڇڏي ٿو ته ڪڏهن وري ٻي ڏئي، پهرين کسي ڇڏي ٿو. هوئن به ڪنئي وَٽُ جو مُلھ ڪونهي.

مطلب:

- نه منهه مين وه دانت هين، نه پيٽ مين وه آنت هين. اردو
- پيريءَ ۾ هر شيءِ ڪمزور ٿيو وڃي.
- ڪنئي ڪپي ڪانه، ڳولهي لبي ڪانه.

11.4 جنهن ڏٺو ناهي زخم، سو ڇيت ڪان پيو ڇرڪي. (انگريزي، پهاڪو)

تجربي ڪانسواءِ ڪڏهن به حقيقي علم ميسر نه ٿيندو آهي. هڪ همراهه ٻيڙيءَ ۾ چڙهڻ ڪانپوءِ ڏاڍو ڊنو پئي ۽ رڙيون پئي ڪيائين. ٻيڙيءَ جي سربراهه ڪيس ٻيڙيءَ مان اڇلائڻ جو حڪم ڏنو. جڏهن ڪيس درياهه ۾ اڇليو ويو ته اڻ تارو هئڻ جي ڪري گهوتا/ غوطا ڪائڻ لڳو. ان ڪان پوءِ ڪيس ڪڍي، ٻيڙيءَ ۾ ويهاريائون ته سڄي وات ماٽ ۾ وينو هليو. اهڙي طرح جنهن ڪي زخم نه رسيو آهي، سو به ڏاڍو ڊڄڻو ٿيندو آهي ۽ ڪک ڪاڇر ڪان به ونءُ پيو ويندو آهي.

مطلب:

- جنهن تڪليف نه ڏٺي آهي، تنهن ڪي ان جو احساس به نه ٿو ٿئي.

11.5 جيڪي سڄڻ هٿان ملي سو ڪاءُ

چو جو طبيب ڪان بيمار سياڻو ناهي. (پهاڪو)

بيماريءَ سبب مريض جو ايترو حوصلو نه هوندو آهي جو پنهنجي لاءِ صحيح علاج جوانداازو ڪري سگهي. پلي پاڻ ڪيڏو به پلو ڊاڪٽر ڇونه هجي پر مريض ٿيڻ بعد، ڪنهن وڏي معالج ڪان ئي علاج ڪرائيندو آهي. چو جو بيمار هئڻ جي صورت ۾ اڳلي ڊاڪٽر ڪان عقل ۾ وڌيڪ ناهي. اهڙيءَ طرح روحاني بيمارين ڪان بچڻ لاءِ جيڪي نسخا الله جي رسول ٻڌايا آهن، سي اڪيون ٻوٽي اختيار ڪرڻ گهرجن. چو جو سندن ڪان سواءِ، نه ڪو وڌيڪ چاڻو آهي ۽ نه ئي ڪو وڏو سڄڻ يا همدرد آهي.

مطلب:

- بيمار ڪي، طبيب جي صلاح تي هلڻ گهرجي.

11.6 چاق ٿيڻ ڪانپوءِ، ويد به ويري (هندي، پهاڪو)

چاق ٿيڻ يا مطلب نڪرڻ ڪانپوءِ، حڪيم ڏانهن وٺ ڪير به موٽي نٿو اچي. دنيا جي ياري به مطلب قاسڻ تائين آهي. مطلب:

- مطلب نڪتو ياري پوري.
- ڪم لٿو، ڊڪڻ وسريو.
- ڪم لٿو، ڪاهر ڦاٽو.

- سيرو ڪاڻو، پاتل ڦاٽي.

11.7 خوشيءَ جهڙي خوراڪ ناهي، ڳڻتيءَ جهڙو ڳارو ناهي. (سنڌ، پهاڪو)

خوش رهڻ ۾ تندرستي آهي ۽ ڳڻتي ڪرڻ ۾ بيماري آهي. ان ڪري دنياوي شين جو غم نه ڪائڻ گهرجي. بلڪ هر معاملي ۾ شڪر ۽ صبر کان ڪم وٺڻ گهرجي. هر معاملي کي الله تعالىٰ طرفان سمجهجي ۽ هر معاملي جي حل لاءِ ڏانهنس رجوع ڪجي. اصل خوشي انهيءَ ۾ آهي ۽ سڪون به انهيءَ ۾ ڪم آهي.

مطلب:

- اندر جي خوشي ۽ اندر جو غم، ماڻهوءَ کي خوش رکن ٿا يا نهوڙي ڇڏين ٿا.

11.8 دائيءَ کان دُنُ، ڳجهو ناهي. (سنڌ، پهاڪو)

ٻار ڄڻائڻ وقت، دائيءَ جا ٻه ڪم آهن: هڪ ته ٻار ماءُ جي پيٽان صحيح سلامت نڪري ۽ ٻيو ته ناڙو وڍي، ٻار جو دُنُ ٻڌڻ. ناڙو ڪپي، دُنُ کي چڱيءَ طرح ڍُهي، ڳنڍ ٻڌڻ به پليءَ دائيءَ جو ڪم آهي. عام مائيءَ کان دن نه ٻڌجي سگهندو. جيڪا دائي،گهران سيڙجي ٻار ڄڻائڻ آئي آهي. ڪانئس اهو اهم ڪم ڪيئن وسرندو؟ ڪيس ان وقت ٻار جي دن بابت تعليم ڏيڻ معنىٰ هٿ سان ڪيس چڙ ڏيارڻ.

مطلب:

- هنرمند، پنهنجي هنر جو مها ڄاڻو ٿيندو آهي.

11.9 ڏيڏريءَ کي زڪام ٿيو آهي؟ (اردو، پهاڪو)

زڪام، آبي بيماري آهي، جيڪا خشڪيءَ تي رهڻ وارن ساهدارن کي ٿيندي آهي. پاڻيءَ ۾ رهندڙ کي نه ٿيندي آهي. ڏيڏر پاڻيءَ ۾ رهندڙ آهي، اهو جيڪڏهن زڪام جو عذر ڏئي ٿو ته ڪل جهڙي ڳالھ ٿيو پوي. جيڪو ماڻهو، جنهن ماحول ۾ رهي ٿو ۽ ان جي غير موافق هئڻ جو عذر ڏئي ته ڪيس ٽوڪ طور ائين چيو ويندو آهي.

مطلب:

- ساڳئي ماحول ۾ رهندڙ تي ماحول جو الٽو اثر نه پوندو آهي.

11.10 سائيءَ واري کي سڀ ساوا ڏسڻ ۾ ايندا آهن. (لاڙ، پهاڪو)

هر ماڻهو ٻئي جي معاملي کي پنهنجي اندروني ڪيفيت آهر سمجهندو آهي. سچي جي نظر ۾ سچي دنيا سچي ۽ ڏاول جي نظر ۾ سچي دنيا ڏايل آهي. تندرست جي نظر ۾ سچي دنيا تندرست ۽ بيمار جي نظر ۾ بيمار هوندي آهي.

مطلب:

- چور جي نظر ۾ سڀ چور آهن.
- سانوڻ جي انڌي کي ساوڻ ئي ساوڻ سُجهندي آهي.

11.11 ڦٽن تي لوڻ برڪڻ، وڏو ظلم آهي (سنڌ، پهاڪو)

ڦٽ/ زخم، لوڻ پوڻ تي پوسربو، رسندو ۽ ڳارِ ڪندو آهي. ڦٽ تي لوڻ برڪڻ، علاج ڪرڻ يا سچڻائپ

ڪرڻ ناهي بلڪ دشمني ڪرڻ آهي. ڪنهن مجبور جي، بجاءِ مدد ڪرڻ جي، سندس مجبوريءَ مان فائدو وٺڻ به ائين ئي ظلم ڪرڻ آهي.

مطلب:

- بئي ڪي هٿ وٺي تنگ نه ڪجي.

11.12 ڪي منا مرض ۽ لذتي دوائون به آهن چا؟ (هندي، پهاڪو)

مرض ڏکوئيندڙ ٿيندو آهي. منو، مزيدار، فرحت بخش ڪين ٿيندو آهي. اهڙيءَ طرح تندرستي ڏيندڙ دوا به اُگري، ڪؤڙي ٿيندي آهي، مني نه ٿيندي آهي. معاشرتي، اخلاقي، نفسياتي بيماريون به ڏکوئيندڙ ٿينديون آهن. انهن جا علاج به ڪؤڙي گوري ڳهڻ جهڙا هوندا آهن.

مطلب:

- مرض مان يا دوا مان ڪير به خوش نه هوندو آهي.

11.13 مرض غالب پوي، حواس باختہ ٿين. (فارسي، پهاڪو)

مرض جسماني هجي يا روحاني، ذهني طرح مفلوج ڪري ڇڏيندو آهي. اهڙيءَ طرح اخلاقي، معاشرتي، نفسياتي مرض يا بيماريون به معاشري کي اڌوهيءَ وانگر ڪائي چَٽُ ڪري ڇڏينديون آهن. قوم جو مجموعي ذهن مفلوج ٿي ويندو آهي. ڪين ڪوبہ علاج نه سُجهندو آهي.

مطلب:

- مرض، نهوڙي ڇڏي ٿو.

11.14 مريض مئو، وزن جي خبر پئي. (ساهتي، پهاڪو)

سيکڙاٽ ڊاڪٽر، غلط دوا ڏئي، مريض مارڻ ڪان پوءِ پاڻ کي ائين تسلي ڏيندا آهن. سندن طرفان غلط دوا تجويز ڪرڻ سان بئي جو سر هليو ويندو آهي ۽ پاڻ ان ۾ به پيا خير سمجهندا آهن. چو جو ڪين اڳتي لاءِ تجربو حاصل ٿيندو آهي. چوندا آهن: هاڻي جيڪو مريض اسان وٽ ايندو اهو ته ڪم از ڪم نه مرندو، بلڪ شفاياب ٿي پوءِ موٽندو.

مطلب:

- تجربو حاصل ڪرڻ لاءِ نقصان برداشت ڪرڻو پوندو آهي.
- مريض مئو ته خير آهي، وزن جي ته خبر پئي.
- مروان موت، ملوڪان شڪار.

11.15 موت جو دپ، جنهن کي ڏبو سو تپ تي راضي ٿي ويندو. (ساهتي، پهاڪو)

وڏي مصيبت جو پوءِ ڏبو، تڏهن ماڻهو ننڍي مصيبت سهڻ لاءِ راضي ٿيندو. لاهو ڳاهو ڪرڻ ڪانسواءِ ڪنهن کي ڪابہ اگري ڳالهه مجرائڻ آسان ڪم ناهي.

مطلب:

- گهڻي تڪليف جي پوَ ڪان، ٿوري تڪليف سهڻ لاءِ هر ڪو راضي ٿي ويندو.

11.16 نياڳي ڪي نڪهير، مانيءَ تي اچي. (اسرو، پهاڪو)

نڪهير: نڪئون رت اچڻ

مانيءَ کائڻ وقت نڪهير ايندي ته ماني نه ڪائي سگهبي. نڪهير، گرميءَ سبب، ننڍن ٻارن ۾ ٿيندي آهي ۽ ان جو خاص علاج ناهي. مانيءَ وقت نڪهير اچڻ، ڪمبختي/ نياڳ جي نشاني آهي. اهڙي ماڻهوءَ جي ماني ٻِرَهُ هوندي آهي.

مطلب:

- نياڳي مگٽهار ڪي، گهور مهل ٿورو ايندو آهي.

11.17 نه مئو مري ٿو، نه منجو ڇڏي ٿو (هندي، چوڻي)

بيمار، ڪمزور، نامرد مان گهر واري به بيزار هوندي آهي. اهو گهر ۾ ڪٽ ۽ ماني سيڙايون وينو هوندو آهي. وس ويندي زال نه چاهيندي آهي ته پيريءَ ۾ مڙس جي چانءَ متانس هلي وڃي. تنهن هوندي به بيزاريءَ ڪان ائين چئي ڏيندي آهي.

مطلب:

- بيمار/ ڪمزور، ٻين تي چٽي/ آزار هوندو آهي.

11.18 نه وات ۾ اهي ڏند، نه پيٽ ۾ اهي آنڊا (اردو، پهاڪو)

ڪاڏو هضم تڏهن ٿيندو، جڏهن مضبوط ڏندن سان چڱيءَ طرح پيهي، طاقتور آنڊن ۾ موڪلبو. پيريءَ ۾ ڏند ڀڄي پون ۽ آنڊن ۾ اها طاقت نه رهي ته ائين چيو ويندو آهي. معاشرتي طور تي اهو اوج نه رهي تڏهن به ائين چيو ويندو آهي.

مطلب:

- پوڙهپ ۾ هر عضوو جواب ڏئي ويندو آهي.

11.19 ويائي، آهي ڪهائي. (ساهتي، چوڻي)

ويامڻ واري عورت ائين آهي، جيئن ڪنهن ڪنو هجيس. يعني ويم وقت ڳورهاري عورت ڪان ايترو رت وهي ٿو، جيترو سير پوڻ تي رت وهي.

مطلب:

- ويم واري عورت، ڪنل مثل آهي.

11.20 ويائيءَ ڪان وڏيڪ سور، دائيءَ ڪي. (سنڌ، پهاڪو)

ويم جا سور، پيٽ واريءَ کي ٿيندا آهن. عام طور ائين ڏٺو ويو آهي ته ان ڪان وڏيڪ ڦتڪو دائيءَ کي هوندو آهي. ويامنڌڙ، سور ڪان ايتريون ڦيٽون نه ڪائيندي آهي جيترو دائي انعام حاصل ڪرڻ لاءِ مڪر/ چند يا رڙيون ڪندي آهي. ٻئي جي تڪليف مان فائدو وٺڻ لاءِ مڪر ڪرڻ واري کي ٽوڪ طور ائين چيو ويندو آهي.

مطلب:

- گهوٽ-ماءُ کان اَهنر-ماءُ تڪڙي.
- شاهه کان وڏيڪ شاهه جو وفادار نہ ٿجي.

11.21 هڪ انار، سؤ بيمار. (فارسي، پهاڪو)

جڏهن هڪڙي بيماريءَ جو علاج، ڏاڙهون کائڻ سان ٿئي ۽ اهڙا مريض سوين هجن ۽ بازار ۾ ڏاڙهون هڪ هجي تہ حالت ڪيڏي نہ ڏکي ٿي پوندي آهي؟ محلي ۾ سهڻي ڇوڪري هڪ هجي ۽ چاهيندڙ سؤ هجن، پوءِ صورتحال ڪيڏي نہ ڳنڀير ٿي پوندي؟ اهڙيءَ صورتحال ۾ ٽوڪ طور ائين چيو ويندو آهي.

مطلب:

- ستارون سي آگي جهان اور ڀي هين، محلي مين دو لڙڪيان اور ڀي هين.