









# سر درد کی وجوہات اور علاج



## اقصی ناز ایڈووکیٹ

سر درد سے ہر انسان کو واسطہ پڑتا ہے جو انتہائی پریشان کن ثابت ہوتا ہے۔ سر کا درد مختلف وجوہات کی بنا پر ہوتا ہے جس میں الرجی اور پانی کی کمی بھی شامل ہے۔ سر درد مختلف افراد کو مختلف طریقوں سے پریشان کرتا ہے سب سے خطرناک سر درد میگرن کا ہے۔ بد قسمتی سے لاکھوں روپے صرف اپنے صارفین کو یہ یقین دہانی پر خرچ کر دیے جاتے ہیں کہ اس دوائی کے کوئی نقصانات نہیں ہیں۔ ہم یہاں آپ کو سر درد ختم کرنے کے 7 قدرتی طریقے بتا رہے ہیں جس میں سے کئی ایک جو میڈیٹیشن کے علاج میں استعمال کیے جاتے ہیں جبکہ آج کے جدید دور میں یہ طریقہ امریکہ میں بھی استعمال کیے جا رہے ہیں۔

ورزش کرتے ہیں تو اس صورت میں آپ کو پانی کی مقدار بھی بڑھانی چاہیے کیونکہ پانی جسم کی اہم ترین ضرورت میں سے ایک ہے لیکن ہم صرف ضرورت کے وقت ہی پانی پیتے ہیں۔ اگر انسانی جسم میں تکلیف کی کیوں کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔ ایک بالغ انسان کو روزانہ کم از کم 420 ملی گرام تکلیف خذ سے حاصل کرنا چاہیے۔

پایا جاتا ہے۔ تاہم اب یہ ٹیٹا وٹامن گولیوں کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔ ایک بالغ انسان کو روزانہ کم از کم 420 ملی گرام تکلیف خذ سے حاصل کرنا چاہیے۔

جائزہ جیتتا ہے۔ یہ درد بہت زیادہ حساس افراد کو تنگ کرتا ہے۔ جو لوگ پریشان کن حالات میں شدید درد عمل کا اظہار کرتے ہیں اس کی گرفت میں آجاتے ہیں۔ یہ درد جوانی کے ابتدائی دنوں

ہے۔ جو سر درد میں مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ لوگ عام طور پر درد بھگانے والی ادویات میں بھی شامل کی جاتی ہے۔

جائزہ جیتتا ہے۔ یہ درد بہت زیادہ حساس افراد کو تنگ کرتا ہے۔ جو لوگ پریشان کن حالات میں شدید درد عمل کا اظہار کرتے ہیں اس کی گرفت میں آجاتے ہیں۔ یہ درد جوانی کے ابتدائی دنوں

ہیں تو اعصابی درد ان لوگوں کا سہارا بنتا ہے۔ اعصابی درد سر درد حقیقت اندرونی تناؤ اور کھچاؤ کا نتیجہ ہوتا ہے۔ جو جذباتی کیفیت کی وجہ سے جسمانی رد عمل کا سبب بنتے ہیں۔ ذہنی کشیدگی کی وجہ سے لائق ہونے والے درد کا سب سے اہم سبب فکراور تشویش ہوتی ہے۔ لیکن اس کے علاوہ ڈرشنی اور تناقلت میں پیدا ہونے والے مضر کیمیائی اجزاء اعصاب، دماغ اور عضلات کو شدید کر دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ فضائی آلودگی اور بند کمروں میں تباہ کنوشی کے باعث اور گیسوں کی وجہ سے اس قسم کے درد سر کے مریض زیادہ پائے جاتے ہیں۔

پانی سے سرد کرنا علاج جب آپ کو سر کا درد محسوس ہو تو آپ سب سے پہلے پانی کا استعمال کریں۔ پانی کی کمی عام طور پر سر درد کی وجہ بنتی ہے۔ ایک عام انسان کو دن میں کم سے کم 8 گلاس پانی کے پینے چاہئیں۔ اگر آپ دن بھر جسمانی مشقت یا سب سے زیادہ تکلیف دہ عمل سوزش ہے اور یہ بھی سر درد کی وجہ بنتا ہے۔ قدرتی طور پر سوزش کے کئی علاج ہیں۔ ہلدی سوزش کا بہترین علاج ہے کیونکہ اس میں اینٹی سوزش مرکبات پائے جاتے ہیں۔

سب سے زیادہ تکلیف دہ عمل سوزش ہے اور یہ بھی سر درد کی وجہ بنتا ہے۔ قدرتی طور پر سوزش کے کئی علاج ہیں۔ ہلدی سوزش کا بہترین علاج ہے کیونکہ اس میں اینٹی سوزش مرکبات پائے جاتے ہیں۔

عصرہ برقرار رہے، تو انسان ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، امراض قلب، ہڈیوں کی بوسیدگی اور شدید سر درد جیسی میڈیکی کی مقدار کو اپنے جسم میں کم نہ ہونے دیں۔ تکلیف ختم ہونے تک مختلف طرح سے فعال رکھتی ہے۔

عادی ہوتے ہیں، اگر وہ ان کی مقدار میں کمی کر دیں یا انہیں بالکل ہی ترک کر دیں تو انہیں بھی سر میں درد کی شکایت ہو سکتی ہے۔ لیکن دماغ کو چگانے رکھنے کے علاوہ بھی اعصابی نظام کو مختلف طرح سے فعال رکھتی ہے۔

عادی ہوتے ہیں، اگر وہ ان کی مقدار میں کمی کر دیں یا انہیں بالکل ہی ترک کر دیں تو انہیں بھی سر میں درد کی شکایت ہو سکتی ہے۔ لیکن دماغ کو چگانے رکھنے کے علاوہ بھی اعصابی نظام کو مختلف طرح سے فعال رکھتی ہے۔

عادی ہوتے ہیں، اگر وہ ان کی مقدار میں کمی کر دیں یا انہیں بالکل ہی ترک کر دیں تو انہیں بھی سر میں درد کی شکایت ہو سکتی ہے۔ لیکن دماغ کو چگانے رکھنے کے علاوہ بھی اعصابی نظام کو مختلف طرح سے فعال رکھتی ہے۔

عادی ہوتے ہیں، اگر وہ ان کی مقدار میں کمی کر دیں یا انہیں بالکل ہی ترک کر دیں تو انہیں بھی سر میں درد کی شکایت ہو سکتی ہے۔ لیکن دماغ کو چگانے رکھنے کے علاوہ بھی اعصابی نظام کو مختلف طرح سے فعال رکھتی ہے۔



پانی سے سرد کرنا علاج

جب آپ کو سر کا درد محسوس ہو تو آپ سب سے پہلے پانی کا استعمال کریں۔ پانی کی کمی عام طور پر سر درد کی وجہ بنتی ہے۔ ایک عام انسان کو دن میں کم سے کم 8 گلاس پانی کے پینے چاہئیں۔ اگر آپ دن بھر جسمانی مشقت یا سب سے زیادہ تکلیف دہ عمل سوزش ہے اور یہ بھی سر درد کی وجہ بنتا ہے۔ قدرتی طور پر سوزش کے کئی علاج ہیں۔ ہلدی سوزش کا بہترین علاج ہے کیونکہ اس میں اینٹی سوزش مرکبات پائے جاتے ہیں۔

عصرہ برقرار رہے، تو انسان ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر، امراض قلب، ہڈیوں کی بوسیدگی اور شدید سر درد جیسی میڈیکی کی مقدار کو اپنے جسم میں کم نہ ہونے دیں۔ تکلیف ختم ہونے تک مختلف طرح سے فعال رکھتی ہے۔

عادی ہوتے ہیں، اگر وہ ان کی مقدار میں کمی کر دیں یا انہیں بالکل ہی ترک کر دیں تو انہیں بھی سر میں درد کی شکایت ہو سکتی ہے۔ لیکن دماغ کو چگانے رکھنے کے علاوہ بھی اعصابی نظام کو مختلف طرح سے فعال رکھتی ہے۔

عادی ہوتے ہیں، اگر وہ ان کی مقدار میں کمی کر دیں یا انہیں بالکل ہی ترک کر دیں تو انہیں بھی سر میں درد کی شکایت ہو سکتی ہے۔ لیکن دماغ کو چگانے رکھنے کے علاوہ بھی اعصابی نظام کو مختلف طرح سے فعال رکھتی ہے۔

عادی ہوتے ہیں، اگر وہ ان کی مقدار میں کمی کر دیں یا انہیں بالکل ہی ترک کر دیں تو انہیں بھی سر میں درد کی شکایت ہو سکتی ہے۔ لیکن دماغ کو چگانے رکھنے کے علاوہ بھی اعصابی نظام کو مختلف طرح سے فعال رکھتی ہے۔

عادی ہوتے ہیں، اگر وہ ان کی مقدار میں کمی کر دیں یا انہیں بالکل ہی ترک کر دیں تو انہیں بھی سر میں درد کی شکایت ہو سکتی ہے۔ لیکن دماغ کو چگانے رکھنے کے علاوہ بھی اعصابی نظام کو مختلف طرح سے فعال رکھتی ہے۔

## اقصی ناز ایڈووکیٹ

اللہ تعالیٰ نے کائنات میں کوئی چیز نہیں بنائی جس کا کوئی فائدہ نہ ہو۔ جس طرف بھی نظر دوڑائیں آپ کو کائنات میں ربط، خوبصورتی اور آپس میں گہرا تعلق نظر آئے گا۔ غرض کہ چھوٹی سے چھوٹی چیز کا بھی کوئی نہ کوئی فائدہ ہے۔ ایسے میں کیسے ہو سکتا ہے کہ کائنات کی ایک بڑی چیز یعنی سورج کے فوائد نہ ہوں۔ زمین پر زندگی کو ممکن بنانے میں سورج کا سب سے اہم کردار ہے اسی طرح انسان کی زندگی اور صحت پر اس کے اثرات گہرے ہیں۔ آئیے آپ کو سورج کی روشنی کے انسانی صحت پر اثرات کے بارے میں بتاتے ہیں۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ کینسر بالخصوص چھاتی کے سرطان کی اہم وجوہات میں سے ایک وٹامن ڈی کی کمی ہے لہذا اگر انسان سورج کی روشنی میں بیٹھے تو اس سے جسم میں وٹامن ڈی پیدا ہوتی ہے اور کینسر لائق ہونے کے امکانات میں کمی ہو جاتی ہے۔ اگر آپ سورج کی روشنی سے عمل طور پر بچنا شروع کر دیں تو یاد رکھیں کہ یہ آپ کے دل اور بلڈ پریشر کے لئے نقصان دہ ہوگا۔ ماہرین کا خیال ہے کہ سورج کی روشنی لینے سے دل کی شریانیں کھلی رہتی ہیں اور انسان کا بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے۔ سائنسی تحقیق میں یہ بات ثابت شدہ ہے کہ سارا دن سورج کی روشنی کا استعمال اور رات کے وقت اندر سے میں رہنے سے خطرناک بیماریوں کو روکنے میں بھی مدد دیتی ہے۔ ایسے مریض جنہیں سورج کی روشنی میں رکھا گیا ان میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ وہ رات کو دوسرے مریضوں کی نسبت سکون سے سوتے رہے جبکہ ان کو سکون بھی میسر رہا۔ تو کہ بہت زیادہ سورج کی روشنی میں رہنے سے اس کے انسانی جلد پر منفی اثرات ہو سکتے ہیں لیکن یہ بات ذہن میں رکھ کر اگر آپ سورج کی روشنی سے مکمل طور پر اجتناب شروع کر دیں تو یہ بھی کوئی اچھی بات نہیں کیونکہ اس سے آپ کی جلد پتلی ہو جائے گی اور اس میں بیماریوں کے خلاف مدد دیتا ہو جائے گی۔

سورج کی روشنی کے ہماری صحت کے لیے بے بہا فوائد ہیں۔ زمین پر زندگی کا راز ہی سورج کی روشنی میں ہے، اگر یہ نہ ہوتی تو زمین پر زندگی نہ ہوتی۔ سورج کی روشنی بچوں اور بڑوں کے لیے یکساں مفید ہے۔ ماہر اطفال ڈاکٹر دنیا اولیڈ نے بچوں کے لیے سورج کی روشنی کے کئی فوائد بتائے ہیں۔ سورج کی کرنوں سے ویسے تو بچوں کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو



سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔

## اقصی ناز ایڈووکیٹ

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

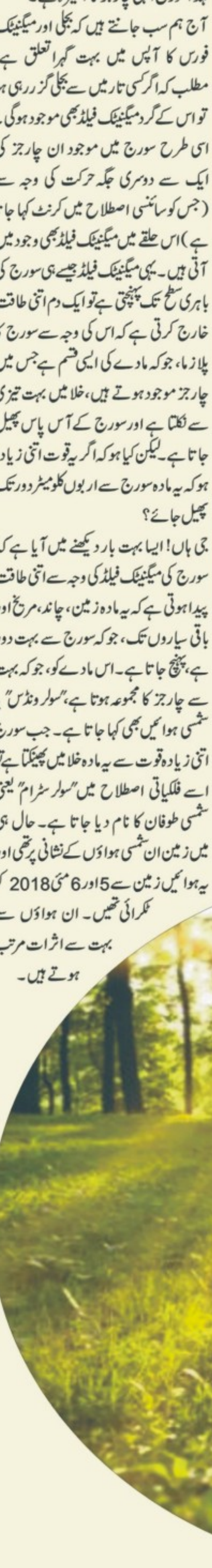


سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو

سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچے کو وٹامن ڈی ملتی ہے لیکن سورج سے ملنے والی مقدار کافی ہوتی ہے بالخصوص ان ممالک میں جہاں اکثر بارش ختم ہوتی ہے۔ سورج کی روشنی سے بچوں کو وٹامن ڈی سے جسم کو



سورج کی روشنی سے بچے کی قوت مدافعت آگے بڑھتی ہے۔





