

## بھوک

مبلغ اسلام محمد ظفر اللہ انبالوی عفی عنہ

جاندار کو بھوک لگنا ایک فطری عمل ہے۔ پہلا کھانا جب ہضم ہو جاتا ہے تو جسم کو نئی خوراک کی طلب ہوتی ہے۔ اس حالت کا نام بھوک ہے۔ بھوک کی یہ کیفیت ہر تندرست جاندار میں مختلف عوامل سے پیدا ہوتی ہے۔ بھوک پیدا کرنے والی رطوبات (Hunger Juices) سے لے کر ذہنی نفسیاتی عوامل تک بھوک کا باعث بنتے ہیں۔ کھانے کی خوشبو بھی با عث بھوک ہے۔ کھانا دیکھ کر بھوک لگ جانا بھی ایک سبب ہے۔ کھانے میں ڈالے گئے مصالحہ جات بھی بھوک کو بڑھاتے ہیں۔

### نقصان و بطلانِ بھوک: (Anorexia)

بھوک نہ لگنا ایک ایسی علامت ہے، جس حالت میں غذا کھانے کو جی نہیں چاہتا۔ غذا سے نفرت پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ حالت اگر متواتر رہے تو اسے مرض گردانا جاتا ہے۔ عموماً کہہ دیا جاتا ہے کہ بھوک اڑ گئی ہے، جاتی رہی ہے یا ختم ہو گئی ہے۔ اسے طبی اصطلاح میں نقصان و بطلانِ بھوک کہا جاتا ہے۔ اگر یہی حالت دیر تک قائم رہے تو مریض نڈھال ہو جاتا ہے۔ بھوک کم ہونے یا مر جانے کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ معدہ کی اندرونی غذا میں تعفن پیدا ہو جاتا ہے۔ کھٹے ڈکار آنے لگتے ہیں۔ بھوک نہیں لگتی۔ طبیعت مدبرہ بدن متعفن مادوں کو رفع کرنے کی کوشش کر رہی ہوتی ہے، نظام انہضام کی اصلاح میں مصروف ہوتی ہے، جس سے طبیعت غذا کی طلب سے اعراض کر لیتی ہے۔

دل، جگر، گردوں اور غدودوں کی اکثر بیماریوں میں بھوک نہیں لگتی۔ نظام ہضم کے اعضاء میں سوزش سے بھی بھوک جاتی رہتی ہے۔ ہر قسم کے بخاروں خاص طور پر ملیریا، انفلوینزا، زکام، نمونیہ اور آلات ہضم کا سرطان بھی بھوک ختم ہونے کا باعث بن جاتے ہیں۔ روغنی اشیاء کھانے، دیر ہضم غذاؤں جیسے مٹھائیوں، تلی اور چٹ پٹی اغذیہ، پیسٹری، کریم کے بننے ہوئے بسکٹ، نمکو، چپس، پیکڈ فوڈز اور ہوٹلوں بازاروں کے کھانوں سے بھی بھوک رُک جاتی ہے۔ غذا بروقت یعنی وقت مقررہ پر نہ کھانے سے بھی بھوک جاتی رہتی ہے۔ بسیار خوری اور بار بار کھانے سے بھی بھوک میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ کثرتِ جماع سے بھی بھوک اڑ جاتی ہے۔

بعض کتب میں لکھا ہے کہ ورم معدہ، زخم معدہ وغیرہ کی وجہ سے بھی بھوک جاتی رہتی ہے لیکن ان امور کو بھوک کے علاوہ دیگر امراض ہی میں رکھیں تو بہتر ہوگا۔

نفسیاتی اسباب میں بیزاری، اہل خانہ سے نفرت، پریشانی، ڈر، دہشت اور خوف میں بھی بھوک نہیں لگتی۔ مادی طور پر گرم اغذیہ کے متواتر استعمال سے خون و بدن میں صفراوی خلط بڑھ جاتی ہے اور کیفیاتی طور پر گرمی کا غلبہ ہوتا ہے، جس سے بھوک جاتی رہتی ہے۔ مادی طور پر دوسری وجہ بلغمی اشیاء کا کثرت سے استعمال ہے۔ خون میں بلغم بڑھ جاتی ہے اور کیفیاتی طور پر تری کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ ترشی قائم نہیں رہتی، جس سے بھوک جاتی رہتی ہے۔ قانون مفرد اعضاء کے مطابق عام طور پر غدی عضلاتی تحریک اور اعصابی تحریک میں بھوک جاتی رہتی ہے۔

## غدی عضلاتی تحریک:

اس تحریک میں معدہ کے عضلات میں تحلیل شدت اختیار کر جاتی ہے۔ تحلیل کی شدت چونکہ عضو کے ضعف کا باعث بنتی ہے، ایسی حالت میں معدہ پھیل بھی سکتا ہے اور اس میں ڈھیلا پن بھی نمودار ہو سکتا ہے۔ جس سے معدہ کی فطری حرکات، جو کہ خوراک کو ہضم کرنے کے لیے بنیادی کردار ادا کرتی ہیں، کم ہو جاتی ہے۔ معدہ کے سکڑنے کی طاقت میں بھی کمی واقع ہو جاتی ہے یا پھر سکڑنے سے بالکل ہی عاجز آجاتا ہے۔ جس سے معدہ میں غذا کے ہضم اور جذب کی صلاحیت نہیں رہتی۔ ہاضمہ کی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ جس سے بھوک کم ہوتے ہوتے ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ اس حال میں یقینی طور پر صفراء کی مقدار خون میں بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔ معدہ میں صفراء کی زیادتی سے معدہ کی ترشی میں بھی نقص واقع ہو جاتا ہے اور ترشی ہی محرک بھوک ہے۔ بعض اوقات بھوک ختم ہونے کے ساتھ ساتھ متلی اور قے کی علامت بھی ہوتی ہے۔ بھوک لگ بھی جائے تو کھانے کے چند لمحوں کے بعد کھانے کو جی نہیں چاہتا۔ گرم موسم اور جولائی اگست کی برسات میں معمولاً ایسی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ بعض اوقات قبض بھی ہوتی ہے یا پاخانہ رُک رُک کر آتا ہے۔ ایسی حالت شدت اختیار کر جائے تو خونی پیچش کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔ سخت پیاس لگتی ہے۔ بدن لاغر ہو جاتا ہے۔ زبان خشک رہتی ہے۔ اس حال میں اعصاب میں تسکین ہونے کی وجہ سے بعض اوقات معدہ کے اعصاب بے حس ہو جاتے ہیں۔ انہیں بھوک کا احساس ہی نہیں ہوتا۔

## علاج:

چونکہ یہ غدی عضلاتی تحریک کا عارضہ ہے، اس لئے غدی اعصابی ملین دو گولیاں دن میں تین بار دیں۔ اگر متلی اور قے کی شکایت بھی ہو تو غدی اعصابی ملین ایک گولی دن میں تین بار اور اکسیرورم ایک گولی دن میں تین بار۔ اگر متلی کی حالت نہ جائے تو سفوف مفرح جدید نصف چمچی صبح وشام اضافہ کر دیں۔ یہ مرکب بھی دے سکتے ہیں:

## ہواشانی

سحی کھار ۴۰ گرام، سہاگہ ۴۰ گرام، الاچھی کلاں ۸۰ گرام۔

باریک پیس لیں۔

اثرات: اعصابی غدی ہاضم ہے۔

خوراک: ایک رتی تا ایک گرام تک ہمراہ پانی صبح و شام۔

سفوفِ معدہ:

کالی مرچ ۵۰ گرام، سونٹھ ۵۰ گرام، سونف ۱۰۰ گرام، سناکلی (پتے) ۱۰۰ گرام، بڑی ہرٹ کی بکلی ۱۰۰ گرام، زیرہ

سفید ۱۰۰ گرام، اجوائن دلیسی ۱۰۰ گرام، نمک سیاہ ۵۰۰ گرام، شیطرنج ہندی ۱۰۰ گرام۔

ترکیب: سب کو کوٹ چھان لیں۔

خوراک: ۲ رتی کھانے کے بعد ہمراہ پانی۔

نوٹ: غدی اعصابی ہاضم ہے۔ تیزابیت کی دُشمن ہے۔ ریاح و گیسوں وغیرہ میں اکسیر ہے۔ لذیذ ہے۔ سالن میں ڈال کر

کھانے سے اسے مزیدار بنا دیتی ہے۔

### اعصابی غدی تحریک:

بھوک ختم یا کم ہو جانے کی دوسری بڑی وجہ اعصابی غدی تحریک ہے۔ اس سے معدے کے عضلات میں تسکین پیدا ہو جاتی

ہے، معدہ کے غدی حصہ میں ضعف پیدا ہو جاتا ہے۔ جسم میں بلغمی رطوبات بڑھ جاتی ہیں۔ عضلات میں تسکین ہونے کی

وجہ سے بلغمی رطوبات معدے میں رُک جاتی ہیں۔ یہ رطوبات معدے کے عضلاتی حصے میں استرخاء پیدا کر دیتی ہیں، جس

سے معدہ پھول جاتا ہے۔ ترشی جو کہ محرک بھوک ہے، کم ہو جاتی ہے اور الکلائن جو سبز بڑھ جاتے ہیں، جس سے معدہ کی

حرارت بھی بڑھ جاتی ہے۔ اس حالت میں تحلیل و ہضم میں رُکاوٹ پیدا ہو چکتی ہے۔ حرارت بڑھ جانے کی وجہ سے طبیعت

غذا کو پکانے اور جزو بدن بنانے سے عاجز آ جاتی ہے۔ غدِ جاذبہ اور طحال بلغمی جو سز کی زیادتی سے پھول جاتے ہیں، جس کی

وجہ سے الکلائن جو سز کو جذب کر کے ترشی پیدا کرنے کی صلاحیت کھو بیٹھتے ہیں۔ ترش رطوبات ہی معدے پر گرنے سے

بھوک پیدا ہوتی ہے۔ اس حال میں طحال سے یہ عمل جاری نہیں رہتا۔ معدہ کے غدی حصہ میں تحلیل کی وجہ سے ضعف

پیدا ہو جاتا ہے، جس سے ان کی غذائی مانگ کم ہو جاتی ہے یا جاتی رہتی ہے۔

چونکہ جگر معدہ و امعاء سے کیلوس کو جذب نہیں کر سکتا، اس سے نظام انہضام جو اب دے دیتا ہے اور اس کی شدت ہیضہ کا

رُوپ بھی دھار سکتی ہے۔ معدہ میں جب لیسیدار بلغمی مواد کی کثرت ہو جاتی ہے تو قوت مدبرہ بدن اسے معدہ سے اخراج

کرنے کی جدوجہد میں ہوتی ہے۔ جس وجہ سے طبیعت مدبرہ بدن وقتی طور پر بھوک کو روک دیتی ہے۔ اس کا علاج فاقہ ہی ہوتا ہے تاکہ قوت مدبرہ بدن، بدن کی اصلاح کا کار خیر انجام پانے میں کامیاب ہو جائے۔  
نوٹ: چونکہ جوع البقر بھی اسی تحریک میں ہوتی ہے، اس لئے ان دونوں کا علاج اکٹھا لکھ دیا جائے گا۔

## جوع البقر۔ بولیموس۔ (BULIMIA):

جوع کے معنی بھوک اور بقر کے معنی نیل۔ اس لئے جوع البقر کا مطلب ہوا نیل کی بھوک۔ بولیموس کے معنی بڑی بھوک کے بھی ہیں، نیل کا جسم بڑا ہوتا ہے اس لئے اسے بولیموس کا نام دیا جاتا ہے۔  
اس مرض میں تمام اعضاء بھوکے ہوتے ہیں اور بھوک مطلوب ہوتی ہے مگر معدہ سیر محسوس ہوتا ہے۔ مریض کو غذا سے کراہت اور نفرت ہوتی ہے گویا بھوک مر جاتی ہے۔ ایسا عموماً اعصابی تحریک میں ہوتا ہے۔ الکلائن اور بلغمی رطوبات بڑھ جاتی ہیں۔ یہ بلغمی مادے بھوک کی حس کو ختم کر دیتے ہیں۔ معدہ کی ترشی جو کہ بھوک کی محرک ہے، کم یا ختم ہو جاتی ہے۔  
تشخیص:

پہلے اس مرض کی ماہیت کو اچھی طرح بیان کر دیا گیا ہے۔ تشخیص کے لیے مریض کی نبض پرکھیں جو کہ عریض ہوگی، لین ہوگی، قصیر ہوگی اور لبطی ہوگی۔ ایسی نبض اعصابی غدی ہوگی۔ ایسی حالت میں قارورہ کارنگ سفید یا ہلکا زرد ہوگا۔ مقدار میں زیادہ ہوگا۔ بعض اوقات بار بار قارورہ کی حاجت ہوگی۔ علامات کے طور پر جسم میں سستی ہوگی۔ جسم پلپلا ہوگا اور بلڈ پریشر کم (low) ہوگا۔ طبیعت بوجھل رہے گی۔ سر بھاری ہوگا۔ چکر آنے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔ نزلہ زکام بھی کبھی کبھار ہو جایا کرتا ہے۔

### علاج:

عضلاتی اعصابی ملین ۲ گولیاں دن میں تین بار  
سفوف اسپنڈ مرکب نصف چمچی صبح و شام ہمراہ پانی  
نسخہ سفوف اسپنڈ مرکب

کلونجی ۵۰ گرام، حرمل ۵۰ گرام، اجوائن ۱۰۰ گرام۔

ترکیب تیاری: تینوں مفردات کو اچھی طرح باریک پیس کر ملائیں اور محفوظ رکھیں۔

درج ذیل نسخہ بھی دے سکتے ہیں:

ہوالشانی

انار دانہ ۶۰ گرام، رائی ۶۰ گرام، تخم پیاز ۴۰ گرام۔  
مقدار خوراک: نصف گرام سے دو گرام تک صبح و شام ہمراہ نیم گرم پانی۔

### بخار کی وجہ سے بھوک اڑ جانا:

جب عصبی و بلغمی بخار کی وجہ سے بھوک مٹ جائے تو مندرجہ ذیل مرکب سے بھوک لگنا شروع ہو جاتی ہے:  
ہواشانی

کلونچی ۳۰ گرام، پوست ہلیلہ کابلی ۳۰ گرام، سنڈھ ۶۰ گرام، اجوائن دیسی ۶۰ گرام۔  
ترکیب تیاری: شہد ملا کر معجون تیار کر لیں۔

مقدار خوراک: نہار منہ ۵ گرام ہمراہ عرق گاؤز بان۔

### شہوۃ کلیہ یا جوع الکلب (کتے کی بھوک):

بار بار بھوک کے لگنے کو جوع الکلب یا شہوۃ کلیہ کا نام دیا گیا ہے۔ اس حالت میں کھانے کی حرص لگی رہتی ہے۔ کھانے کے بعد بھی مریض کو سیری محسوس نہیں ہوتی کیونکہ کتوں کی یہ عادت ہے کہ ان کے پیٹ اگرچہ بھرے ہوئے ہوں، پھر بھی ان کی حرص غذا زائل نہیں ہوتی، کہیں بھی غذا نظر آجائے، اس پر کود پڑتے ہیں۔ اسی لئے اس مرض کا نام جوع الکلب رکھا گیا ہے۔

جوع الکلب کی وجہ معدہ میں ترشی و تیزابیت کا غلبہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات گرمی کی شدت سے بھی بھوک بار بار لگتی ہے مگر ایسی حالت میں کھایا نہیں جاتا۔ چند لقموں سے طبیعت سیر ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات پیٹ میں کیڑے اور بڑے بڑے کینچوے ہوتے ہیں، جو غذا کو چٹ کر جاتے ہیں اور بار بار بھوک لگتی رہتی ہے۔ طبی اصطلاح میں اسے ویدان شکم کہتے ہیں۔ دراصل ایسا عضلاتی اعصابی تحریک میں ہوتا ہے۔ اس تحریک میں بھوک بڑھانے والی ترشی کی مقدار معدہ میں بڑھ جاتی ہے۔ مزید بگڑ جائے تو یہ تیزابیت کاڑو پ دھار لیتی ہے۔ اس کا بہترین علاج غدی عضلاتی تحریک پیدا کرنا ہے، جس سے تیزابیت کا زور ٹوٹ جاتا ہے اور بھوک نارمل ہو جاتی ہے۔

علاج:

تریاق معدہ و امعاء      نصف چمچی دن میں تین بار

اکسیر بادیان      دو گولی دن میں تین بار

نوٹ: غدی عضلاتی ملین نصف چمچی صبح و دوپہر و شام دینا بھی تیزابیت کا بہترین علاج ہے۔

اگر پیٹ میں ملپ اور کیڑے ہوں تو عضلاتی غدی مسہل دیں، انشاء اللہ! فائدہ ہوگا، نیز عضلاتی غدی تریاق بھی دے سکتے ہیں۔