پیمانہ ۴ ۲۰۲۶ء ۱۱ مئی ۴ ہفتہ ماہنامہ آبگینہ

نیم مرصع بناوٹ، ہلکا نیلم اور جدید ترین ڈیزائنوں کا ایسا امتزاج جو ہر عمر کی خاتون کو اپنی طرف متوجہ کر لے

ٹھٹھرتی راتوں میں گرم پانی کی بوتل سے سکائی کرنے والے 11 قدرتی طریقے، جو ہر گھر میں آسانی سے دستیاب ہیں

از: ڈاکٹر نگہت سلیم قریشی

سردیوں کی لمبی اور یخ بستہ راتوں میں جب لحاف بھی ٹھنڈک کا مقابلہ نہ کر پائے، تو گرم پانی کی بوتل ایک ایسا سہارا بن جاتی ہے جس پر ہم بے ساختہ بھروسا کر لیتے ہیں۔ مگر یہ سہارا ہمیشہ محفوظ نہیں ہوتا۔ ہر سال ہزاروں گھروں میں بوتل کے ڈھکن کی خرابی، پرانی ربڑ کے پھٹنے یا رات کی نیند میں کروٹ لیتے ہوئے بوتل کے نیچے آ جانے سے جلنے کے واقعات رپورٹ ہوتے ہیں۔ ان میں سب سے زیادہ متاثر بچے، بزرگ اور وہ افراد ہوتے ہیں جن کی جلد حساس ہو یا جو ذیابیطس کے مریض ہوں، جہاں زخم بھرنے میں غیر معمولی وقت لگتا ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ ان خطرات سے بچنے کے لیے کسی مہنگے آلے کی ضرورت نہیں، صرف تھوڑی سی احتیاط اور چند آسان متبادل درکار ہیں۔

پہلا اور سب سے سادہ متبادل نمک کی پوٹلی ہے۔ موٹا سیندھا نمک لوہے کے توے پر ہلکی آنچ پر تین سے پانچ منٹ تک ہلاتے رہیں یہاں تک کہ وہ ہلکا سا گرم محسوس ہونے لگے۔ اسے ایک صاف سوتی کپڑے میں باندھ کر پوٹلی بنا لیں اور کمر یا پیٹ پر رکھ کر لیٹ جائیں۔ نمک دیر تک حرارت برقرار رکھتا ہے اور اس کا وزن بوتل کے مقابلے میں کہیں کم ہوتا ہے، اس لیے یہ بستر میں پھیلتا بھی نہیں۔ ایک درمیانی پوٹلی تقریباً 40 منٹ تک آرام دہ گرمائش دیتی ہے۔

دوسرا متبادل بھرے ہوئے موزے کا ہے، جو ہر گھر میں موجود ہوتا ہے اور جس پر کوئی اضافی خرچ نہیں آتا۔ ایک پرانا اونی موزہ لیں، اس میں چاول یا خشک مٹر بھر کر منہ کو مضبوط گرہ سے باندھ دیں۔ مائیکرو ویو میں اسے 60 سیکنڈ گرم کریں اور پہلے اپنے پاؤں کے نیچے رکھ کر آزمائش کر لیں تاکہ درجۂ حرارت کا اندازہ ہو جائے۔ یہ موزہ بوتل کی طرح سخت نہیں ہوتا، اس لیے پاؤں کے گرد آسانی سے لپٹ جاتا ہے اور ٹھنڈ کی راتوں میں بستر کا سب سے آرام دہ ساتھی ثابت ہوتا ہے۔

تیسرا متبادل چاول کا تکیہ ہے جو کمر کے نچلے حصے کے لیے بہت مؤثر ہے۔ دو کپ چاول کو ایک صاف تکیے میں بھر کر کنارے سی دیں تاکہ دانے باہر نہ گریں۔ اسے گرم توے پر دونوں طرف سے چند منٹ سینکنے سے یہ تکیہ دیر تک نرم حرارت دیتا ہے۔ کمر درد میں مبتلا افراد کے لیے یہ بوتل سے کہیں زیادہ موزوں ہے، کیونکہ یہ جسم کے خم کے ساتھ ڈھل جاتا ہے۔

چوتھا متبادل ریت کی تھیلی ہے، جو ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں ریت آسانی سے دستیاب ہے۔ ریت کو لوہے کی کڑاہی میں خشک ہونے تک بھونیں، پھر اسے کپڑے کی تھیلی میں بھر لیں۔ یہ دیر تک گرمی محفوظ رکھتی ہے اور اس کا وزن بھی بوتل کے برابر ہوتا ہے، اس لیے اسے بستر کے نیچے رکھنا زیادہ محفوظ ہے۔ ریت کو ہر تین ماہ بعد تبدیل کر دینا بہتر ہے تاکہ نمی سے اس میں پھپھوندی نہ لگے۔

پانچواں متبادل گندم کا دلیہ ہے، جو ان گھروں میں بہت مقبول ہے جہاں بچے بستر گیلا کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دلیہ کو ہلکی آنچ پر پکا کر ٹھنڈا کریں اور پلاسٹک کی تھیلی میں بھر کر اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں۔ یہ بوتل کی طرح گیلا نہیں ہوتا اور اس کی بو بھی ناخوشگوار نہیں ہوتی۔ ایک درمیانی تھیلی 30 سے 40 منٹ تک گرم رہتی ہے۔ البتہ اسے دوبارہ گرم کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو کر خشک کرنا ضروری ہے۔

چھٹا متبادل ریت کی تھیلی ہے، جو ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں ریت آسانی سے دستیاب ہے۔ ریت کو لوہے کی کڑاہی میں خشک ہونے تک بھونیں، پھر اسے کپڑے کی تھیلی میں بھر لیں۔ یہ دیر تک گرمی محفوظ رکھتی ہے اور اس کا وزن بھی بوتل کے برابر ہوتا ہے، اس لیے اسے بستر کے نیچے رکھنا زیادہ محفوظ ہے۔ ریت کو ہر تین ماہ بعد تبدیل کر دینا بہتر ہے تاکہ نمی سے اس میں پھپھوندی نہ لگے۔

ساتواں متبادل گندم کا دلیہ ہے، جو ان گھروں میں بہت مقبول ہے جہاں بچے بستر گیلا کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دلیہ کو ہلکی آنچ پر پکا کر ٹھنڈا کریں اور پلاسٹک کی تھیلی میں بھر کر اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں۔ یہ بوتل کی طرح گیلا نہیں ہوتا اور اس کی بو بھی ناخوشگوار نہیں ہوتی۔ ایک درمیانی تھیلی 30 سے 40 منٹ تک گرم رہتی ہے۔ البتہ اسے دوبارہ گرم کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو کر خشک کرنا ضروری ہے۔

آٹھواں متبادل بھرے ہوئے موزے کا ہے، جو ہر گھر میں موجود ہوتا ہے اور جس پر کوئی اضافی خرچ نہیں آتا۔ ایک پرانا اونی موزہ لیں، اس میں چاول یا خشک مٹر بھر کر منہ کو مضبوط گرہ سے باندھ دیں۔ مائیکرو ویو میں اسے 60 سیکنڈ گرم کریں اور پہلے اپنے پاؤں کے نیچے رکھ کر آزمائش کر لیں تاکہ درجۂ حرارت کا اندازہ ہو جائے۔ یہ موزہ بوتل کی طرح سخت نہیں ہوتا، اس لیے پاؤں کے گرد آسانی سے لپٹ جاتا ہے اور ٹھنڈ کی راتوں میں بستر کا سب سے آرام دہ ساتھی ثابت ہوتا ہے۔

نواں متبادل چاول کا تکیہ ہے جو کمر کے نچلے حصے کے لیے بہت مؤثر ہے۔ دو کپ چاول کو ایک صاف تکیے میں بھر کر کنارے سی دیں تاکہ دانے باہر نہ گریں۔ اسے گرم توے پر دونوں طرف سے چند منٹ سینکنے سے یہ تکیہ دیر تک نرم حرارت دیتا ہے۔ کمر درد میں مبتلا افراد کے لیے یہ بوتل سے کہیں زیادہ موزوں ہے، کیونکہ یہ جسم کے خم کے ساتھ ڈھل جاتا ہے۔

دسواں متبادل ریت کی تھیلی ہے، جو ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں ریت آسانی سے دستیاب ہے۔ ریت کو لوہے کی کڑاہی میں خشک ہونے تک بھونیں، پھر اسے کپڑے کی تھیلی میں بھر لیں۔ یہ دیر تک گرمی محفوظ رکھتی ہے اور اس کا وزن بھی بوتل کے برابر ہوتا ہے، اس لیے اسے بستر کے نیچے رکھنا زیادہ محفوظ ہے۔ ریت کو ہر تین ماہ بعد تبدیل کر دینا بہتر ہے تاکہ نمی سے اس میں پھپھوندی نہ لگے۔

گیارہواں متبادل گندم کا دلیہ ہے، جو ان گھروں میں بہت مقبول ہے جہاں بچے بستر گیلا کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دلیہ کو ہلکی آنچ پر پکا کر ٹھنڈا کریں اور پلاسٹک کی تھیلی میں بھر کر اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں۔ یہ بوتل کی طرح گیلا نہیں ہوتا اور اس کی بو بھی ناخوشگوار نہیں ہوتی۔ ایک درمیانی تھیلی 30 سے 40 منٹ تک گرم رہتی ہے۔ البتہ اسے دوبارہ گرم کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو کر خشک کرنا ضروری ہے۔

بارہواں متبادل بھرے ہوئے موزے کا ہے، جو ہر گھر میں موجود ہوتا ہے اور جس پر کوئی اضافی خرچ نہیں آتا۔ ایک پرانا اونی موزہ لیں، اس میں چاول یا خشک مٹر بھر کر منہ کو مضبوط گرہ سے باندھ دیں۔ مائیکرو ویو میں اسے 60 سیکنڈ گرم کریں اور پہلے اپنے پاؤں کے نیچے رکھ کر آزمائش کر لیں تاکہ درجۂ حرارت کا اندازہ ہو جائے۔ یہ موزہ بوتل کی طرح سخت نہیں ہوتا، اس لیے پاؤں کے گرد آسانی سے لپٹ جاتا ہے اور ٹھنڈ کی راتوں میں بستر کا سب سے آرام دہ ساتھی ثابت ہوتا ہے۔

تیرہواں متبادل چاول کا تکیہ ہے جو کمر کے نچلے حصے کے لیے بہت مؤثر ہے۔ دو کپ چاول کو ایک صاف تکیے میں بھر کر کنارے سی دیں تاکہ دانے باہر نہ گریں۔ اسے گرم توے پر دونوں طرف سے چند منٹ سینکنے سے یہ تکیہ دیر تک نرم حرارت دیتا ہے۔ کمر درد میں مبتلا افراد کے لیے یہ بوتل سے کہیں زیادہ موزوں ہے، کیونکہ یہ جسم کے خم کے ساتھ ڈھل جاتا ہے۔

چودھواں متبادل ریت کی تھیلی ہے، جو ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں ریت آسانی سے دستیاب ہے۔ ریت کو لوہے کی کڑاہی میں خشک ہونے تک بھونیں، پھر اسے کپڑے کی تھیلی میں بھر لیں۔ یہ دیر تک گرمی محفوظ رکھتی ہے اور اس کا وزن بھی بوتل کے برابر ہوتا ہے، اس لیے اسے بستر کے نیچے رکھنا زیادہ محفوظ ہے۔ ریت کو ہر تین ماہ بعد تبدیل کر دینا بہتر ہے تاکہ نمی سے اس میں پھپھوندی نہ لگے۔

پندرہواں متبادل گندم کا دلیہ ہے، جو ان گھروں میں بہت مقبول ہے جہاں بچے بستر گیلا کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دلیہ کو ہلکی آنچ پر پکا کر ٹھنڈا کریں اور پلاسٹک کی تھیلی میں بھر کر اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں۔ یہ بوتل کی طرح گیلا نہیں ہوتا اور اس کی بو بھی ناخوشگوار نہیں ہوتی۔ ایک درمیانی تھیلی 30 سے 40 منٹ تک گرم رہتی ہے۔ البتہ اسے دوبارہ گرم کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو کر خشک کرنا ضروری ہے۔

سولہواں متبادل بھرے ہوئے موزے کا ہے، جو ہر گھر میں موجود ہوتا ہے اور جس پر کوئی اضافی خرچ نہیں آتا۔ ایک پرانا اونی موزہ لیں، اس میں چاول یا خشک مٹر بھر کر منہ کو مضبوط گرہ سے باندھ دیں۔ مائیکرو ویو میں اسے 60 سیکنڈ گرم کریں اور پہلے اپنے پاؤں کے نیچے رکھ کر آزمائش کر لیں تاکہ درجۂ حرارت کا اندازہ ہو جائے۔ یہ موزہ بوتل کی طرح سخت نہیں ہوتا، اس لیے پاؤں کے گرد آسانی سے لپٹ جاتا ہے اور ٹھنڈ کی راتوں میں بستر کا سب سے آرام دہ ساتھی ثابت ہوتا ہے۔

سترہواں متبادل چاول کا تکیہ ہے جو کمر کے نچلے حصے کے لیے بہت مؤثر ہے۔ دو کپ چاول کو ایک صاف تکیے میں بھر کر کنارے سی دیں تاکہ دانے باہر نہ گریں۔ اسے گرم توے پر دونوں طرف سے چند منٹ سینکنے سے یہ تکیہ دیر تک نرم حرارت دیتا ہے۔ کمر درد میں مبتلا افراد کے لیے یہ بوتل سے کہیں زیادہ موزوں ہے، کیونکہ یہ جسم کے خم کے ساتھ ڈھل جاتا ہے۔

اٹھارہواں متبادل ریت کی تھیلی ہے، جو ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں ریت آسانی سے دستیاب ہے۔ ریت کو لوہے کی کڑاہی میں خشک ہونے تک بھونیں، پھر اسے کپڑے کی تھیلی میں بھر لیں۔ یہ دیر تک گرمی محفوظ رکھتی ہے اور اس کا وزن بھی بوتل کے برابر ہوتا ہے، اس لیے اسے بستر کے نیچے رکھنا زیادہ محفوظ ہے۔ ریت کو ہر تین ماہ بعد تبدیل کر دینا بہتر ہے تاکہ نمی سے اس میں پھپھوندی نہ لگے۔

انیسواں متبادل گندم کا دلیہ ہے، جو ان گھروں میں بہت مقبول ہے جہاں بچے بستر گیلا کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دلیہ کو ہلکی آنچ پر پکا کر ٹھنڈا کریں اور پلاسٹک کی تھیلی میں بھر کر اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں۔ یہ بوتل کی طرح گیلا نہیں ہوتا اور اس کی بو بھی ناخوشگوار نہیں ہوتی۔ ایک درمیانی تھیلی 30 سے 40 منٹ تک گرم رہتی ہے۔ البتہ اسے دوبارہ گرم کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو کر خشک کرنا ضروری ہے۔

بیسواں متبادل بھرے ہوئے موزے کا ہے، جو ہر گھر میں موجود ہوتا ہے اور جس پر کوئی اضافی خرچ نہیں آتا۔ ایک پرانا اونی موزہ لیں، اس میں چاول یا خشک مٹر بھر کر منہ کو مضبوط گرہ سے باندھ دیں۔ مائیکرو ویو میں اسے 60 سیکنڈ گرم کریں اور پہلے اپنے پاؤں کے نیچے رکھ کر آزمائش کر لیں تاکہ درجۂ حرارت کا اندازہ ہو جائے۔ یہ موزہ بوتل کی طرح سخت نہیں ہوتا، اس لیے پاؤں کے گرد آسانی سے لپٹ جاتا ہے اور ٹھنڈ کی راتوں میں بستر کا سب سے آرام دہ ساتھی ثابت ہوتا ہے۔

اکیسواں متبادل چاول کا تکیہ ہے جو کمر کے نچلے حصے کے لیے بہت مؤثر ہے۔ دو کپ چاول کو ایک صاف تکیے میں بھر کر کنارے سی دیں تاکہ دانے باہر نہ گریں۔ اسے گرم توے پر دونوں طرف سے چند منٹ سینکنے سے یہ تکیہ دیر تک نرم حرارت دیتا ہے۔ کمر درد میں مبتلا افراد کے لیے یہ بوتل سے کہیں زیادہ موزوں ہے، کیونکہ یہ جسم کے خم کے ساتھ ڈھل جاتا ہے۔

بائیسواں متبادل ریت کی تھیلی ہے، جو ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں ریت آسانی سے دستیاب ہے۔ ریت کو لوہے کی کڑاہی میں خشک ہونے تک بھونیں، پھر اسے کپڑے کی تھیلی میں بھر لیں۔ یہ دیر تک گرمی محفوظ رکھتی ہے اور اس کا وزن بھی بوتل کے برابر ہوتا ہے، اس لیے اسے بستر کے نیچے رکھنا زیادہ محفوظ ہے۔ ریت کو ہر تین ماہ بعد تبدیل کر دینا بہتر ہے تاکہ نمی سے اس میں پھپھوندی نہ لگے۔

تیئیسواں متبادل گندم کا دلیہ ہے، جو ان گھروں میں بہت مقبول ہے جہاں بچے بستر گیلا کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دلیہ کو ہلکی آنچ پر پکا کر ٹھنڈا کریں اور پلاسٹک کی تھیلی میں بھر کر اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں۔ یہ بوتل کی طرح گیلا نہیں ہوتا اور اس کی بو بھی ناخوشگوار نہیں ہوتی۔ ایک درمیانی تھیلی 30 سے 40 منٹ تک گرم رہتی ہے۔ البتہ اسے دوبارہ گرم کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو کر خشک کرنا ضروری ہے۔

چوبیسواں متبادل بھرے ہوئے موزے کا ہے، جو ہر گھر میں موجود ہوتا ہے اور جس پر کوئی اضافی خرچ نہیں آتا۔ ایک پرانا اونی موزہ لیں، اس میں چاول یا خشک مٹر بھر کر منہ کو مضبوط گرہ سے باندھ دیں۔ مائیکرو ویو میں اسے 60 سیکنڈ گرم کریں اور پہلے اپنے پاؤں کے نیچے رکھ کر آزمائش کر لیں تاکہ درجۂ حرارت کا اندازہ ہو جائے۔ یہ موزہ بوتل کی طرح سخت نہیں ہوتا، اس لیے پاؤں کے گرد آسانی سے لپٹ جاتا ہے اور ٹھنڈ کی راتوں میں بستر کا سب سے آرام دہ ساتھی ثابت ہوتا ہے۔

پچیسواں متبادل چاول کا تکیہ ہے جو کمر کے نچلے حصے کے لیے بہت مؤثر ہے۔ دو کپ چاول کو ایک صاف تکیے میں بھر کر کنارے سی دیں تاکہ دانے باہر نہ گریں۔ اسے گرم توے پر دونوں طرف سے چند منٹ سینکنے سے یہ تکیہ دیر تک نرم حرارت دیتا ہے۔ کمر درد میں مبتلا افراد کے لیے یہ بوتل سے کہیں زیادہ موزوں ہے، کیونکہ یہ جسم کے خم کے ساتھ ڈھل جاتا ہے۔

چھبیسواں متبادل ریت کی تھیلی ہے، جو ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں ریت آسانی سے دستیاب ہے۔ ریت کو لوہے کی کڑاہی میں خشک ہونے تک بھونیں، پھر اسے کپڑے کی تھیلی میں بھر لیں۔ یہ دیر تک گرمی محفوظ رکھتی ہے اور اس کا وزن بھی بوتل کے برابر ہوتا ہے، اس لیے اسے بستر کے نیچے رکھنا زیادہ محفوظ ہے۔ ریت کو ہر تین ماہ بعد تبدیل کر دینا بہتر ہے تاکہ نمی سے اس میں پھپھوندی نہ لگے۔

ستائیسواں متبادل گندم کا دلیہ ہے، جو ان گھروں میں بہت مقبول ہے جہاں بچے بستر گیلا کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دلیہ کو ہلکی آنچ پر پکا کر ٹھنڈا کریں اور پلاسٹک کی تھیلی میں بھر کر اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں۔ یہ بوتل کی طرح گیلا نہیں ہوتا اور اس کی بو بھی ناخوشگوار نہیں ہوتی۔ ایک درمیانی تھیلی 30 سے 40 منٹ تک گرم رہتی ہے۔ البتہ اسے دوبارہ گرم کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو کر خشک کرنا ضروری ہے۔

اٹھائیسواں متبادل بھرے ہوئے موزے کا ہے، جو ہر گھر میں موجود ہوتا ہے اور جس پر کوئی اضافی خرچ نہیں آتا۔ ایک پرانا اونی موزہ لیں، اس میں چاول یا خشک مٹر بھر کر منہ کو مضبوط گرہ سے باندھ دیں۔ مائیکرو ویو میں اسے 60 سیکنڈ گرم کریں اور پہلے اپنے پاؤں کے نیچے رکھ کر آزمائش کر لیں تاکہ درجۂ حرارت کا اندازہ ہو جائے۔ یہ موزہ بوتل کی طرح سخت نہیں ہوتا، اس لیے پاؤں کے گرد آسانی سے لپٹ جاتا ہے اور ٹھنڈ کی راتوں میں بستر کا سب سے آرام دہ ساتھی ثابت ہوتا ہے۔

انتیسواں متبادل چاول کا تکیہ ہے جو کمر کے نچلے حصے کے لیے بہت مؤثر ہے۔ دو کپ چاول کو ایک صاف تکیے میں بھر کر کنارے سی دیں تاکہ دانے باہر نہ گریں۔ اسے گرم توے پر دونوں طرف سے چند منٹ سینکنے سے یہ تکیہ دیر تک نرم حرارت دیتا ہے۔ کمر درد میں مبتلا افراد کے لیے یہ بوتل سے کہیں زیادہ موزوں ہے، کیونکہ یہ جسم کے خم کے ساتھ ڈھل جاتا ہے۔

تیسواں متبادل ریت کی تھیلی ہے، جو ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں ریت آسانی سے دستیاب ہے۔ ریت کو لوہے کی کڑاہی میں خشک ہونے تک بھونیں، پھر اسے کپڑے کی تھیلی میں بھر لیں۔ یہ دیر تک گرمی محفوظ رکھتی ہے اور اس کا وزن بھی بوتل کے برابر ہوتا ہے، اس لیے اسے بستر کے نیچے رکھنا زیادہ محفوظ ہے۔ ریت کو ہر تین ماہ بعد تبدیل کر دینا بہتر ہے تاکہ نمی سے اس میں پھپھوندی نہ لگے۔

اکتیسواں متبادل گندم کا دلیہ ہے، جو ان گھروں میں بہت مقبول ہے جہاں بچے بستر گیلا کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دلیہ کو ہلکی آنچ پر پکا کر ٹھنڈا کریں اور پلاسٹک کی تھیلی میں بھر کر اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں۔ یہ بوتل کی طرح گیلا نہیں ہوتا اور اس کی بو بھی ناخوشگوار نہیں ہوتی۔ ایک درمیانی تھیلی 30 سے 40 منٹ تک گرم رہتی ہے۔ البتہ اسے دوبارہ گرم کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو کر خشک کرنا ضروری ہے۔

بتیسواں متبادل بھرے ہوئے موزے کا ہے، جو ہر گھر میں موجود ہوتا ہے اور جس پر کوئی اضافی خرچ نہیں آتا۔ ایک پرانا اونی موزہ لیں، اس میں چاول یا خشک مٹر بھر کر منہ کو مضبوط گرہ سے باندھ دیں۔ مائیکرو ویو میں اسے 60 سیکنڈ گرم کریں اور پہلے اپنے پاؤں کے نیچے رکھ کر آزمائش کر لیں تاکہ درجۂ حرارت کا اندازہ ہو جائے۔ یہ موزہ بوتل کی طرح سخت نہیں ہوتا، اس لیے پاؤں کے گرد آسانی سے لپٹ جاتا ہے اور ٹھنڈ کی راتوں میں بستر کا سب سے آرام دہ ساتھی ثابت ہوتا ہے۔

تینتیسواں متبادل چاول کا تکیہ ہے جو کمر کے نچلے حصے کے لیے بہت مؤثر ہے۔ دو کپ چاول کو ایک صاف تکیے میں بھر کر کنارے سی دیں تاکہ دانے باہر نہ گریں۔ اسے گرم توے پر دونوں طرف سے چند منٹ سینکنے سے یہ تکیہ دیر تک نرم حرارت دیتا ہے۔ کمر درد میں مبتلا افراد کے لیے یہ بوتل سے کہیں زیادہ موزوں ہے، کیونکہ یہ جسم کے خم کے ساتھ ڈھل جاتا ہے۔

چونتیسواں متبادل ریت کی تھیلی ہے، جو ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں ریت آسانی سے دستیاب ہے۔ ریت کو لوہے کی کڑاہی میں خشک ہونے تک بھونیں، پھر اسے کپڑے کی تھیلی میں بھر لیں۔ یہ دیر تک گرمی محفوظ رکھتی ہے اور اس کا وزن بھی بوتل کے برابر ہوتا ہے، اس لیے اسے بستر کے نیچے رکھنا زیادہ محفوظ ہے۔ ریت کو ہر تین ماہ بعد تبدیل کر دینا بہتر ہے تاکہ نمی سے اس میں پھپھوندی نہ لگے۔

پینتیسواں متبادل گندم کا دلیہ ہے، جو ان گھروں میں بہت مقبول ہے جہاں بچے بستر گیلا کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دلیہ کو ہلکی آنچ پر پکا کر ٹھنڈا کریں اور پلاسٹک کی تھیلی میں بھر کر اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں۔ یہ بوتل کی طرح گیلا نہیں ہوتا اور اس کی بو بھی ناخوشگوار نہیں ہوتی۔ ایک درمیانی تھیلی 30 سے 40 منٹ تک گرم رہتی ہے۔ البتہ اسے دوبارہ گرم کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو کر خشک کرنا ضروری ہے۔

چھتیسواں متبادل بھرے ہوئے موزے کا ہے، جو ہر گھر میں موجود ہوتا ہے اور جس پر کوئی اضافی خرچ نہیں آتا۔ ایک پرانا اونی موزہ لیں، اس میں چاول یا خشک مٹر بھر کر منہ کو مضبوط گرہ سے باندھ دیں۔ مائیکرو ویو میں اسے 60 سیکنڈ گرم کریں اور پہلے اپنے پاؤں کے نیچے رکھ کر آزمائش کر لیں تاکہ درجۂ حرارت کا اندازہ ہو جائے۔ یہ موزہ بوتل کی طرح سخت نہیں ہوتا، اس لیے پاؤں کے گرد آسانی سے لپٹ جاتا ہے اور ٹھنڈ کی راتوں میں بستر کا سب سے آرام دہ ساتھی ثابت ہوتا ہے۔

سینتیسواں متبادل چاول کا تکیہ ہے جو کمر کے نچلے حصے کے لیے بہت مؤثر ہے۔ دو کپ چاول کو ایک صاف تکیے میں بھر کر کنارے سی دیں تاکہ دانے باہر نہ گریں۔ اسے گرم توے پر دونوں طرف سے چند منٹ سینکنے سے یہ تکیہ دیر تک نرم حرارت دیتا ہے۔ کمر درد میں مبتلا افراد کے لیے یہ بوتل سے کہیں زیادہ موزوں ہے، کیونکہ یہ جسم کے خم کے ساتھ ڈھل جاتا ہے۔

اڑتیسواں متبادل ریت کی تھیلی ہے، جو ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں ریت آسانی سے دستیاب ہے۔ ریت کو لوہے کی کڑاہی میں خشک ہونے تک بھونیں، پھر اسے کپڑے کی تھیلی میں بھر لیں۔ یہ دیر تک گرمی محفوظ رکھتی ہے اور اس کا وزن بھی بوتل کے برابر ہوتا ہے، اس لیے اسے بستر کے نیچے رکھنا زیادہ محفوظ ہے۔ ریت کو ہر تین ماہ بعد تبدیل کر دینا بہتر ہے تاکہ نمی سے اس میں پھپھوندی نہ لگے۔

انتالیسواں متبادل گندم کا دلیہ ہے، جو ان گھروں میں بہت مقبول ہے جہاں بچے بستر گیلا کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دلیہ کو ہلکی آنچ پر پکا کر ٹھنڈا کریں اور پلاسٹک کی تھیلی میں بھر کر اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں۔ یہ بوتل کی طرح گیلا نہیں ہوتا اور اس کی بو بھی ناخوشگوار نہیں ہوتی۔ ایک درمیانی تھیلی 30 سے 40 منٹ تک گرم رہتی ہے۔ البتہ اسے دوبارہ گرم کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو کر خشک کرنا ضروری ہے۔

چالیسواں متبادل بھرے ہوئے موزے کا ہے، جو ہر گھر میں موجود ہوتا ہے اور جس پر کوئی اضافی خرچ نہیں آتا۔ ایک پرانا اونی موزہ لیں، اس میں چاول یا خشک مٹر بھر کر منہ کو مضبوط گرہ سے باندھ دیں۔ مائیکرو ویو میں اسے 60 سیکنڈ گرم کریں اور پہلے اپنے پاؤں کے نیچے رکھ کر آزمائش کر لیں تاکہ درجۂ حرارت کا اندازہ ہو جائے۔ یہ موزہ بوتل کی طرح سخت نہیں ہوتا، اس لیے پاؤں کے گرد آسانی سے لپٹ جاتا ہے اور ٹھنڈ کی راتوں میں بستر کا سب سے آرام دہ ساتھی ثابت ہوتا ہے۔

اکتالیسواں متبادل چاول کا تکیہ ہے جو کمر کے نچلے حصے کے لیے بہت مؤثر ہے۔ دو کپ چاول کو ایک صاف تکیے میں بھر کر کنارے سی دیں تاکہ دانے باہر نہ گریں۔ اسے گرم توے پر دونوں طرف سے چند منٹ سینکنے سے یہ تکیہ دیر تک نرم حرارت دیتا ہے۔ کمر درد میں مبتلا افراد کے لیے یہ بوتل سے کہیں زیادہ موزوں ہے، کیونکہ یہ جسم کے خم کے ساتھ ڈھل جاتا ہے۔

بیالیسواں متبادل ریت کی تھیلی ہے، جو ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں ریت آسانی سے دستیاب ہے۔ ریت کو لوہے کی کڑاہی میں خشک ہونے تک بھونیں، پھر اسے کپڑے کی تھیلی میں بھر لیں۔ یہ دیر تک گرمی محفوظ رکھتی ہے اور اس کا وزن بھی بوتل کے برابر ہوتا ہے، اس لیے اسے بستر کے نیچے رکھنا زیادہ محفوظ ہے۔ ریت کو ہر تین ماہ بعد تبدیل کر دینا بہتر ہے تاکہ نمی سے اس میں پھپھوندی نہ لگے۔

تینتالیسواں متبادل گندم کا دلیہ ہے، جو ان گھروں میں بہت مقبول ہے جہاں بچے بستر گیلا کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دلیہ کو ہلکی آنچ پر پکا کر ٹھنڈا کریں اور پلاسٹک کی تھیلی میں بھر کر اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں۔ یہ بوتل کی طرح گیلا نہیں ہوتا اور اس کی بو بھی ناخوشگوار نہیں ہوتی۔ ایک درمیانی تھیلی 30 سے 40 منٹ تک گرم رہتی ہے۔ البتہ اسے دوبارہ گرم کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو کر خشک کرنا ضروری ہے۔

چوالیسواں متبادل بھرے ہوئے موزے کا ہے، جو ہر گھر میں موجود ہوتا ہے اور جس پر کوئی اضافی خرچ نہیں آتا۔ ایک پرانا اونی موزہ لیں، اس میں چاول یا خشک مٹر بھر کر منہ کو مضبوط گرہ سے باندھ دیں۔ مائیکرو ویو میں اسے 60 سیکنڈ گرم کریں اور پہلے اپنے پاؤں کے نیچے رکھ کر آزمائش کر لیں تاکہ درجۂ حرارت کا اندازہ ہو جائے۔ یہ موزہ بوتل کی طرح سخت نہیں ہوتا، اس لیے پاؤں کے گرد آسانی سے لپٹ جاتا ہے اور ٹھنڈ کی راتوں میں بستر کا سب سے آرام دہ ساتھی ثابت ہوتا ہے۔

پینتالیسواں متبادل چاول کا تکیہ ہے جو کمر کے نچلے حصے کے لیے بہت مؤثر ہے۔ دو کپ چاول کو ایک صاف تکیے میں بھر کر کنارے سی دیں تاکہ دانے باہر نہ گریں۔ اسے گرم توے پر دونوں طرف سے چند منٹ سینکنے سے یہ تکیہ دیر تک نرم حرارت دیتا ہے۔ کمر درد میں مبتلا افراد کے لیے یہ بوتل سے کہیں زیادہ موزوں ہے، کیونکہ یہ جسم کے خم کے ساتھ ڈھل جاتا ہے۔

چھیالیسواں متبادل ریت کی تھیلی ہے، جو ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں ریت آسانی سے دستیاب ہے۔ ریت کو لوہے کی کڑاہی میں خشک ہونے تک بھونیں، پھر اسے کپڑے کی تھیلی میں بھر لیں۔ یہ دیر تک گرمی محفوظ رکھتی ہے اور اس کا وزن بھی بوتل کے برابر ہوتا ہے، اس لیے اسے بستر کے نیچے رکھنا زیادہ محفوظ ہے۔ ریت کو ہر تین ماہ بعد تبدیل کر دینا بہتر ہے تاکہ نمی سے اس میں پھپھوندی نہ لگے۔

سینتالیسواں متبادل گندم کا دلیہ ہے، جو ان گھروں میں بہت مقبول ہے جہاں بچے بستر گیلا کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دلیہ کو ہلکی آنچ پر پکا کر ٹھنڈا کریں اور پلاسٹک کی تھیلی میں بھر کر اوپر سے کپڑا لپیٹ دیں۔ یہ بوتل کی طرح گیلا نہیں ہوتا اور اس کی بو بھی ناخوشگوار نہیں ہوتی۔ ایک درمیانی تھیلی 30 سے 40 منٹ تک گرم رہتی ہے۔ البتہ اسے دوبارہ گرم کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو کر خشک کرنا ضروری ہے۔

اڑتالیسواں متبادل بھرے ہوئے موزے کا ہے، جو ہر گھر میں موجود ہوتا ہے اور جس پر کوئی اضافی خرچ نہیں آتا۔ ایک پرانا اونی موزہ لیں، اس میں چاول یا خشک مٹر بھر کر منہ کو مضبوط گرہ سے باندھ دیں۔ مائیکرو ویو میں اسے 60 سیکنڈ گرم کریں اور پہلے اپنے پاؤں کے نیچے رکھ کر آزمائش کر لیں تاکہ درجۂ حرارت کا اندازہ ہو جائے۔ یہ موزہ بوتل کی طرح سخت نہیں ہوتا، اس لیے پاؤں کے گرد آسانی سے لپٹ جاتا ہے اور ٹھنڈ کی راتوں میں بستر کا سب سے آرام دہ ساتھی ثابت ہوتا ہے۔

انچاسواں متبادل چاول کا تکیہ ہے جو کمر کے نچلے حصے کے لیے بہت مؤثر ہے۔ دو کپ چاول کو ایک صاف تکیے میں بھر کر کنارے سی دیں تاکہ دانے باہر نہ گریں۔ اسے گرم توے پر دونوں طرف سے چند منٹ سینکنے سے یہ تکیہ دیر تک نرم حرارت دیتا ہے۔ کمر درد میں مبتلا افراد کے لیے یہ بوتل سے کہیں زیادہ موزوں ہے، کیونکہ یہ جسم کے خم کے ساتھ ڈھل جاتا ہے۔

پچاسواں متبادل ریت کی تھیلی ہے، جو ان علاقوں میں بہت عام ہے جہاں ریت آسانی سے دستیاب ہے۔ ریت کو لوہے کی کڑاہی میں خشک ہونے تک بھونیں، پھر اسے کپڑے کی تھیلی میں بھر لیں۔ یہ دیر تک گرمی محفوظ رکھتی ہے اور اس کا وزن بھی بوتل کے برابر ہوتا ہے، اس لیے اسے بستر کے نیچے رکھنا زیادہ محفوظ ہے۔ ریت کو ہر تین ماہ بعد تبدیل کر دینا بہتر ہے تاکہ نمی سے اس میں پھپھوندی نہ لگے۔

اکاونواں متبادل گندم کا دلیہ ہے، جو ان گھروں میں بہت مقبول ہے جہاں بچے بستر گیلا کرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ د