کیس ٹیکنگ فارم

{{مرض اور اس کا سبب}}

مسئلہ کیا ہے اور کب سے ہے؟ ...

کی پیدائش سے؟ مسئلہ کیسے شروع ہوا تھا، بخار سے، چوڑ سے، اپریشن سے، صدمہ سے، ٹینشن، ڈپریشن سے، یا بچہ ...

{{شخصی معلومات}}

نام ؟---------------------- عمر ؟ ----------------------- ویٹ؟ ----------------------- قد؟-----------------------

کس شہر سے تعلق ہے؟ ...
کیا کام کرتے ہیں؟ ...
کوئی اپریشن ہوا ہے؟ ...
آپ کے خاندان میں کون کون سی خاص بیماری ہے؟ ...

{{درد سر}}

درد سر کب ہوتا ہے؟ ...
درد سر سر کی کی کس جگہ پر ہوتا ہے؟ ...
آپ کا درد سر ختم کیسے ہوتا ہے؟ ...
کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ آپ کو ہر روز درد سر کس وقت سے لے کر کس وقت تک ہوتا ہے؟ ...
کس وجہ سے درد سر ہوتا ہے؟ ...
بال کٹوانے سے درد سر ہوتا ہے؟ ...
بند کمرہ یا بند جگہ میں داخل ہونے سے درد سر زیادہ ہوتا ہے؟ ...
درد سر کم کرنے کے لئے کیا کرتے ہیں؟ ...
درد سر کتنے سالوں سے ہو رہا ہے؟ ...

{{چکر}}

چکر کب زیادہ آتے ہیں؟ ..
چکر کے وقت کس طرف گرنے کا رجحان ہوتا ہے آگے، پیچھے، دائیں، یا بائیں طرف؟ ...
کبھی کبھی ایسے چکر آتے ہیں جیسے نشہ کیا ہوا ہے؟ ...
... کتنے سالوں سے چکر شروع ہوے ہیں؟

{{آنکھ}}

آنکھیں بالکل ٹھیک ہیں؟ ..
کیا آپ کی آنکھوں میں جلن، پانی نکلنا، خارش، ریت کا احساس، گندہ مواد آتا ہے؟ ...
کوئی ایک آنکھ چھوٹا یا بڑا محسوس ہوتی ہے؟ ...
نظر کتنے سالوں سے کمزوری، کیسے کمزور ہوئی؟ ...

{{کان}}

کان بالکل ٹھیک ہیں؟ ..
کانوں میں درد، جلن، خارش، وغیرہ ہوتی ہیں؟ ...
سننے کی طاقت کم ہے یا زیادہ؟ ...
کان میں کسی قسم کی وہمی آوازیں سنائی دیتی ہیں؟ ...

{{ناک}}

ناک بالکل ٹھیک ہے؟ ..
ناک زیادہ خشک رہتی ہے یا تر؟ ...
آپ کو خشبو، مٹی، یا ٹھنڈی ہوا سے چینکین اور زکام لگتا ہے؟ ...
کبھی کبھی رات کے وقت دائیں یا بائیں طرف سے نتھنا بند ہوتا ہے؟ ...

سونگنے کی طاقت زیادہ ہے یا کم؟ ...
کیا فرضی بدبو آتی ہے؟ جیسا کہ پرانے زکام کی، پریشان کن جس سے قے آئے، پیاز کی؟ سڑی ہوئی، گندھک کی، پٹرول کی، ... مچھلی، مردار کی، یا کوئی اور؟
کیا آپ کو موسم سرما میں عموما پانی کی طرح زکام لگتا ہے جو دائیں طرف سے زیادہ نکلتا ہے؟...

{{چہرہ}}

مریض کی شکل کیا چیز ظاہر کرتی ہے؟ ..
اداس، بچپنا پن، بڑھاپا ٹپکے، بھوچکی سی، بیوقوفانہ، بیماریوں کی سی، بیہودہ، پریشان، تھکاوٹ، ڈری ہوئی، دہشت ناک ڈراوئنی، مظلومانہ، سستی ٹپکے، گھبرایا ہوا، متفکرانہ، متکبرانہ، نشہ بازوں کی سی؟

{{منہ}}

آئینہ سے دیکھ کر بتائیں کہ زبان پر اور زبان کی جڑ پر کس طرح کا رنگ ہے،سفید، زرد، سبز، نیلی، سیاہ، میلی، سرخ؟ ..
زبان کا زیادہ رنگ زبان کی دائیں طرف ہے یا بائیں طرف ہے؟ ...
زبان پھٹی ہے؟ ...
زبان پر دانے ہیں؟ ...
زبان کی نوک اور کنارے کس رنگ کے ہیں؟...
منہ سے کس طرح کی بدبو آتی ہے؟ ...
کیا آپ کو تھوکنے کی عادت ہے؟ ...
منہ اور زبان زیادہ خشک رہتے ہیں یا تر؟ ...
صبح کے وقت زبان کا ذائقہ کیسا ہوتا ہے؟ اچار کا، کڑوا، کھٹا، میٹھا، بدبودار، پھیکا، تیزسا، جلی ہوئی اشیاء کا، بھوسا، خون ... کا، دھات کا سا، سڑا ہوا، لہسن کا سا، نمکین، لیسدار؟
کیا صبح کے وقت منہ میں انتہائی لیسدار چپچپی تھوک اور گندا ذائقہ ہوتا ہے؟ ...
کیا آپ کو کبھی ایسا محسوس ہوتا ہے جیسا کہ میرے دانت لمبے ہیں؟ ..

{{حلق}}

حلق بالکل ٹھیک ہے؟ ..
کیا حلق میں خراش، جلن، بال کا احساس، زخم کا احساس، ہڈی کے اٹکے ہونے کا احساس، پچر کا احساس، نیچے سے بلغم ... آنا،اوپر سے کیرا گرنا،وغیرہ ہوتا ہے؟
حلق میں درد کس وقت ہوتا ہے؟ یہ درد حلق کی دائیں طرف ہوتا ہے یا بائیں طرف؟ ...
کیا آپ کا گلا بار بار گرم گرم میٹھی چیز کھانے سے خراب ہوجاتا ہے،جیسا کہ گرم گرم حلوہ ؟ ...
رات کے وقت اکثر گلا میں درد رہتا ہے؟ ...
گلا ایک سال میں کتنی بار خراب ہوتا ہے؟ ...
ثقیل یا سیال اشیاء نگلنے میں تکلیف ہوتی ہے؟ ...

{{بھوک}}

عموما کس چیز کے کھانے یا پینے سے بدہضمی اور دست ہوتے ہیں؟ ..
دودھ پینے یا میٹھا کھانے کے بعد پیٹ میں کسی قسم کا کوئی مسئلہ بنتا ہے؟ ...
کیا خالی پیٹ دودھ پینے سے دست لگ جاتے ہیں؟ ...
بھوک کیسی ہے؟ ...
ایک دن میں کتنی روٹیاں کھاتے ہیں؟ ...
آپ کو دن یا رات کو کس وقت زیادہ بھوک لگتی ہے؟ ...
کیا دن 11بجے یا 3 بجے یا 5 بجے کے بعد بھوک زیادہ لگتی ہے؟ ...
ایک دن میں کتنے گلاس پانی پیتے ہیں؟ ...
کیا آپ گوبھی کھانے سے انتہائی نفرت کرتے ہیں؟ ...

{{خوائش ونفرت}}

آپ ان چیزوں کے نام بتائیں جو گھر میں بنی ہو مگر آپ وہ بالکل نہیں کھاتے؟ ..
آپ ان چیزوں کے نام بتائیں جن کی بار بار دل میں خوائش اٹھتی ہے؟ ایک ماہ میں اکثر دفع کھانے کو دل کرتا ہو؟ ...

آپ کس قسم کی چیزیں کھانے سے بہت نفرت کرتے ہیں یا بہت زیادہ پسند کرتے ہیں ...
ٹھنڈی چیزیں(   )گرم چیزیں(   ) چٹپٹی چیزیں(   ) کھٹی چیزیں(   ) نمکین چیزیں (   )میٹھی چیزیں(   ) انڈے زیادہ کھاتے ہیں(   )
کھٹی چیزیں بہت زیادہ کھانے کو دل کرتا ہے؟ (   ) نمک ضرورت سے زیادہ سالن پر ڈال کر کھاتے ہیں؟(   )
اچار کھانے کو بار بار دل کرتا ہیں(   ) میٹھا کھانے کے شیدائی ہیں(   )
آلو بہت زیادہ کھاتے ہیں یا الو سے شدید نفرت کرتے ہیں(   ) سرخ مرچ بہت زیادہ کھاتے ہیں(   )
پیاز کھانے سے نفرت کرتے ہیں(   ) گوشت کھانے سے نفرت کرتے ہیں(   )
پیٹ میں کس وقت درد ہوتی ہے(   ) کھانے سے پیٹ کی درد کم ہوتی ہے یا زیادہ(   )
قابل ہضم چیزین جیسے ناخن، کوئلہ مٹی، وغیرہ کھانے کی عادت ہے(   )

{{معدہ وشکم}}

پیٹ اور سینے میں کسی قسم کا کوئی مرض ہے؟ (   )
کیا معدہ میں گیس، ڈکار، جلن،درد، جانور یا کسی چیز کا پیٹ میں موجود ہونے کا احساس ہوتا ہے؟(   )
شوگر اور ہائی بی پی کا مرض کب سے ہے؟(   )

دائیں یا بائیں گردے کا درد ہوتا ہے، اور پتھری بنتی ہے؟(   ) کیا پیٹ پھولا ہوا ہے؟(   )

{{پاخانہ وپیشاب}}
قبض کتنے سالوں سے ہے؟
پاخانہ کتنے دن کے بعد آتا ہے؟ ...
کیا پاخانہ سے کسی خاص قسم کی بدبو آتی ہے،سڑے انڈے کی سی،پھپھوندی، سٹری ہوئی گندی،کھٹی، مردار کی سی؟ ...
پاخانہ کا رنگ کس طرح کا ہوتا ہے؟ ...
کیا بری خبر سن کر آپ کو پاخانہ آجاتا ہے؟ ...
ایک دن میں کتنی بار پیشاب کرتے ہے؟....
پیشاب دن کو زیادہ آتا ہے یا رات کو؟ ...
پیشاب سے کسی خاص قسم کی بدبو آتی ہے؟ جیسا کہ ...
بنفشہ بلی کے پیشاب کی، پیاز کی،بہت تیز، کڑوی، مچھلی کی، بہت گندی، مشک کی، خوشبودار،گھوڑے کے پیشاب کی، میٹھی، عجیب سی؟ کی، گٹھی،
پیشاب کا رنگ کس طرح کا ہوتا ہے؟ ...

{{دل اور سینہ}}

دل کا کوئی مرض؟ ..
کسی وقت آپ کو سانس دقت سے آتی ہے؟ ...
جب سانس میں دقت ہوتی ہے تو آپ اسے ٹھیک کرنے کے لئے کیا طریقہ اپناتے ہیں؟ ...
نبض تیز چلتی ہے یا سست، موٹی ہے یا باریک، نرم ہے یا سخت،باقاعدہ ہے یا بے قاعدہ،م ...

{{کھانسی وبلغم}}
کھانسی کب زیادہ لگتی ہے؟ ...
کیا آپ کی کھانسی لگنے کا کوئی خاص وقت ہے دن میں یا رات میں کوئی خاص وقت ہو؟ ...
کس چیز سے لگتی ہے؟ ...
کھانسی دورہ کی شکل میں ہوتی ہے؟ ...
... کھانسی کتنے سالوں سے ہے؟
خشک کھانسی ہے یا بلغمی؟...
کھانسی کے ساتھ سانس لینے میں دقت ہوتی ہے؟ ...

{{ہاتھ اور پاؤں}}
ہاتھ پاؤں میں کوئی بیماری ہے؟ ...
کیا ہاتھ، پاؤں میں درد، جلن، سن ہونے کا احساس، جھٹکے لگنا، خارش ہونا، کھنچاؤ ہے؟ ...
آپ کے دائیں ہاتھ پاؤں میں زیادہ درد رہتا ہے یا بائیں ہاتھ پاؤں میں؟....
تمام سال ہاتھ پاؤں گرم رہتے ہیں یا ٹھنڈے؟ ...
دائیں یا بائیں کندھے میں درد تو نہیں ہوتا؟ ...

تلوں میں درد ہوتا ہے جس کی وجہ سے آپ زیادہ دیر تک پاؤں زمین یا جوتی پر نہیں رکھ سکتے؟...
سردیوں اور گرمیوں میں آپ کے ہاتھ پاؤں، ناک ٹھنڈے اور سر گرم رہتا ہے؟ ...
کیا عموما دن 5 بجے کے بعد آپ کی دونوں ٹانگیں درد کرتی رہتی ہیں؟ ...
آپ کو کتنے سالوں سے درد کمر ہے؟ ...
آپ کو جسم کے کسی حصہ میں فالجی کمزوری کا احساس ہوتا ہے؟ ...
کیا آپ کے درد جگہ بدلتے ہیں؟ یعنی کبھی درد دائیں طرف کبھی بائیں طرف، کبھی اوپر کبھی نیچے؟ ...
آپ کی اکثر تکلیفات جسم کی دائیں جانب ہیں یا بائیں جانب ہیں؟ ...

{{نید}}
عمونا کس وقت سوتے ہیں اور کس وقت اٹھتے ہیں؟ ...
ہمیشہ دائیں طرف سوتے ہیں یا بائیں طرف، الٹا، یا سیدھا یا کسی اور طریقہ سے؟ ...
کس قسم کے خواب آتے ہیں؟ ...
صبح جاگنے کے بعد بہتر محسوس کرتے ہیں یا تھکا ہوا؟ یہ تھکاوٹ کس وقت تک ختم ہو جاتی ہے؟ ...
کبھی کبھی ایسا وہم ہوتا ہے کہ آپ کے ساتھ کوئی جن یا انسان سویا ہوا ہے؟ ...
دن کو اکثر غنودگی رہتی ہے؟ ...
... یہ غنودگی زیادہ کس وقت سے کس وقت تک رہتی ہے؟
صبح کے کھانے کے بعد نید زیادہ آتی ہے؟ ...

{{پسینہ}}
پسینہ زیادہ آتا ہے یا کم؟ پسینہ دن کو زیادہ آتا ہے یا رات کو؟ ...
پسینہ جسم کے کس حصہ پر زیادہ اور کس حصہ پر کم آتا ہے؟
پسینہ سے کسی قسم کی بدبو آتی ہے، جیسا کہ کڑوی، کھٹی، نمکین، میٹھی، مردار کی سی، پیشاب کی، سڑی سی، خراب انڈے کی؟ ...

{{بخار}}
آپ کو دن میں یا رات میں کسی وقت اندر بخار یا بخار جیسی کیفیت محسوس ہوتی ہے؟
ایک سال میں حلق کتنی بار خراب ہوتا ہے؟.................. زندگی میں ٹائیفائیڈ بخار کب ہوا تھا؟

جب گلا خراب ہوتا ہے تو آپ اس وقت کیا کھاتے پیتے ہیں جس سے گلے کو آرام ملتا ہوں؟
ایک سال میں کتنی بار زکام لگتا ہے؟..................... جسم زیادہ گرم محسوس ہوتا ہے یا ٹھنڈا؟
کیا آپ کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ جسم اندر سے ٹھنڈا اور باہر سے گرم ہے؟ ...

{{جلد}}
کسی قسم کا کوئی جلدی مرض ہے،جیسا کہ خارش، دانے، اپھار، وغیرہ؟ ...
جسم کے کس کس حصہ پر دانے وغیرہ ہیں ؟ کب سے بنے ہیں؟ ...

{{علامات عامہ}}
آپ اپنے آپ کو ان دو وقتوں میں سے کس وقت زیادہ ایکٹو اور چست محسوس کرتے ہیں. صبح صبح اٹھنے کے بعد یا شام کے وقت جب سورج غروب ہو رہا ہوتا ہے؟ ...
آپ کو کیا لگتا ہے کہ آپ کے درد دن کو سورج نکلنے کے بعد زیادہ تر ہوتے ہیں یا رات کو سورج غروب ہونے کے بعد؟ ...
سرما زیادہ پسند ہے یا گرما؟ ...
آپ کو گرما میں کون کون سے جسمانی مسائل اور تکلیفات پیش آتی ہیں؟ ...
آپ کو سرما میں کون کون سے جسمانی مسائل اور تکلیفات پیش آتی ہیں؟ ...
کیا آپ کو سردی اس قدر شدید لگتی ہے کہ گرما میں بھی پنکھے کے آگے بیٹھنا مشکل ہوتا ہے، اور گرما میں دوپہر کو دھوپ بھی سیکتے ہیں؟ ...
کیا سرما میں دونوں ہاتھ برف کی طرح ٹھنڈے رہتے، جب کوئی ہاتھ ملاتا ہے تو کہتا ہے کہ آپ زندہ کیسے ہیں اتنے زیادہ ٹھنڈے ہاتھ ہیں؟ ...
لیٹنے سے درد کم ہوتے ہیں یا زیادہ؟ ...
کس موسم میں جسمانی تکلیفات زیادہ ہوتی ہیں،
طوفانی،ابر آلودہ اور بادل والا دن، مرطوب،؟
بہار، خزاں، سرما، گرما، کھلی ہوا کی خوانش ہے یا کھلی ہوا سے نفرت ہے ؟
موسم گرما میں دروازہ اور گھڑکیاں کھول کر بیٹھتے ہیں یا بند کر کے؟ ...
کیا بند کمرہ میں داخل ہونے سے کھانسی، دمہ، الٹی، بہت زیادہ بے چینی، سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے؟ ...

{{دماغی علامات}}

کیا آپ اکثر ٹھنڈی آہیں بھرتے رہتے ہیں؟ ...
اندھیرے میں جانے سے سکون ملتا ہے یا بے چینی ہوتی ہے؟ ...
آپ زیادہ تر خاموش رہتے ہیں یا بہت زیادہ باتیں کرتے ہیں؟ ...
کبھی کبھی گھر سے بھاگ جانے کی خواہش ہوتی ہے؟ ...
آپ جلد باز ہیں یا بہت تحمل مزاج ہیں؟ ...
ہر وقت بیٹھنے کو دل کرتا ہے، آپ زیادہ دیر کھڑے نہیں ہو سکتے؟ ...
آپ کو زیادہ کسی قسم کی پریشانی ہوتی ہے ...
مستقبل کی، اپنی صحت کی، اپنی بے عزتی ہے،کاروبار کی،گھر کی، یا کوئی اور؟
کیا آپ کو خیالی تصورات آتے رہتے ہیں جا کا حقیقت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہوتا، کیسا کہ آپ کے جسم کا کوئی حصہ بڑا یا چھوٹا ہے، کبھی کبھی آگ دیکھائی دے، رات کو کوئی دوسرا ساتھ سویا ہوا ہے، آپ پاگل ہوجائیں گے، آپ کا کوئی پیچھا کر رہا ہے، جاگتے وقت اپنے آپ کو خواب میں محسوس کرنا، مردہ آدمیوں، یاجنات کو دیکھنا وغیرہ؟
کیا آپ بہت جلد باز ہیں؟( ) کیا آپ چڑچڑے مزاج والے ہیں؟( )
جلد چونک جاتے ہیں؟( ) آپ کا حافظہ دن بدن انتہائی کمزور ہوتا جا رہا ہے؟( )
کیا خودکشی کرنے کا بار بار خیال آتا ہے، اور زندگی سے بیزا ہیں؟( )
آپ کو کس کس چیز سے زیادہ ڈر لگتا ہے جیسا کہ ...
پانی سے ڈر، کاروبار میں نقصان ہوجانے سے، دوسروں کے چھوڑ جانے، مستقبل کے نقصان سے، اندھیرے سے، موت سے، بدقسمتی کا ڈر، جنات کا ڈر، تنہائی سے ڈر، اپنے بیمار ہونے یا لاعلاج بیماری میں مبتلاء ہونے کا ڈر،
مجلس اور لوگوں سے ڈر، خیالی بیماریوں کے لگ جانے سے؟ گرج وآندھی سے ڈر،
تنہائی پسند ہیں یا مجلس پسند؟ کیا شہوانی خیالات بہت زیادہ آتے رہتے ہیں؟

آپ دن کو کسی خاص وقت پر بلاوجہ غمگین اور پریشان ہوجاتے ہیں؟ اپنی پریشانی کا وقت بتائیں کس وقت ہوتی ہے؟ ...
کیا دن بدن کاموں سے بے دلی، لاپرواہی اور سرد مہری حد سے زیادہ ہوتی جا رہی ہے؟ ...
کیا لوگوں کی ہمدردی حاصل کرنے کی شدید ترین خواہش دل میں رہتی ہے؟...
کیا آپ پرانی یادون کے بارے سوچ سوچ کر بہت زیادہ غمگین ہوتے ہیں؟ ...
کیا آپ عموما سر نیچا کر کے باتیں کرتے ہیں؟ ...
تھوکنے کی عادت ہے؟( ) داہنے جبڑے کی ہڈی گھڑکتی ہے؟
کیا آپ اکثر مرنے کی باتیں کرتے رہتے ہیں؟ ...
آپ ایک ماہ میں کتنی بار نہاتے ہیں؟( ) موت سے ڈر لگتا ہے یا موت کی خواہش کرتے ہیں؟ ...
کیا آپ کی قوت فیصلہ ختم ہوچکی ہے، اس وجہ سے آپ یہ فیصلہ نہیں کر پاتے کہ میں یہ کام کروں یا نہ کروں؟ ...
کیا جب آپ لوگوں کے سامنے جاتے ہو تو ان کے ڈر کی وجہ سے پیٹ میں خوف محسوس ہوتا ہے، اور صبح جاگنے کے ... وقت پیٹ میں اداسی محسوس ہوتی ہے؟
کیا آپ اپنا کام کرتے وقت کام پر اس قدر توجہ دیتے ہیں جس کی وجہ سے اردگرد کسی چیز کی طرف توجہ نہیں رہتی؟ ...
اپنی کوئی سی عجیب قسم کی کم از کم 10 عادتیں بیان کریں؟ ...