

مَا أَنْزَلَ لَهُ دَاءٌ إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً (الحديث)
اللہ نے کوئی ایسی بیماری نہیں اتاری جس کی شفا نہ اتاری ہو

صحت و تندرستی کی فکر رکھنے والے حضرات کیلئے نادر تحفہ

صحت مند زندگی کے راز

از محمد

ماہر نباض طبیب زمان حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاؤلی
بانی ترمی شفا خانہ دارالعلوم مجتہد بنگلہ و چیئر مین یونیورسٹی طب یونانی فاؤنڈیشن

ترتیب

مولانا حکیم محمد عثمان حبان دلدار قاسمی
رحیمی شفا خانہ بنگلہ کورنٹنگ



نام کتاب : صحت مند زندگی کے راز

از : ماہر نباض طبیب زمان

حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی چرتھاؤلی ایم ڈی

ترتیب : مولانا حکیم عثمان حبان دلدار قاسمی

صفحات : 232

کتابت و تزئین : مولانا فہیم احمد قاسمی سرسی سیٹا مڑھی، حبان گرافکس بنگلہ

تعداد : گیارہ سو (۱۱۰۰) عدد

اول ایڈیشن : جون 2016ء

ناشر : جناب سید اسد حسین صاحب

ادارہ کتاب الشفاء 2075 کوچہ چیلان دریا گنج نئی دہلی-2

قیمت :

مصنف کا مکمل پتہ

RAHEEMI SHIFA KHANA
#248, 6th Cross, Gangondanahalli Main Road,
Nayandhalli Post, Maysore Road
BANGALORE - 560039 (INDIA)
Ph.: 080-23180000, 23397836/72
www.raheemishifakhana.com
E-mail: raheemishifakhana@yahoo.com

فہرست

نمبر شمار	مضامین	صفحہ
1	انتساب	14
2	تقریظ	15
4	اسلامی علوم الادویہ	16
	طیب خالد بن یزید	16
	طیب جابر ابن حیان	17
	طیب یوحنا ابن مساوتج	18
	زہر اور تریاق کے اقسام	18
	بغداد علم و حکمت کا مرکز	19
	علوم الادویہ میں قابل قدر اضافے	20
	طیب ابو حسن علی بن سہل بن طبری	21
	پہلی قرابادین	22
	طیب حنین بن اسحاق	22
	طیب شیخ صید لائی	23
	علوم الادویہ پر کتابیں	23
	طیب ابوریحان بیرونی	24
	شیخ الطیب ابن سینا	25

26	طیب منقض بن حسین بن مبارک	
27	طیب ابن بيطار	
28	طیب محمد حسین بن محمد بادی العلوی	
30	اللہ تعالیٰ پر یقین کامیابی کی ضمانت	4
30	ایمان بالغیب کا عملی ثبوت	
33	صبح شام، دن اور رات کیسے رہیں؟	5
33	صبح کی جلد بیداری	
34	مقدس دریاؤں میں نہانا	
34	رفع حاجت	
34	مسواک کرنا	
34	ناک اور منہ سے بدبو	
34	فضلہ کے کاروبار	
35	نگلہ پیر چلنا	
35	عورتیں اور ایام ماہواری	
35	جنسی اعضاء کی صحت	
35	روزہ یا فاقہ	
36	تمباکو نوشی، نشہ بازی اور جوا	
36	کھانسنہ، جھینکنا، تھوکنہ	
36	ترک دنیا (برہمچاری) کے اصول	
37	غنسل	
37	اخلاق کی پاکیزگی کی اہمیت	
38	زندگیاں تباہ کیوں ہو رہی ہیں؟	6
38	سینماؤں کی کثرت	
38	بیوقوف بنانا	
39	جنسی آوارگی	
39	آئیڈیل کی بربادی	

- 40 صحت و کاروبار کی بربادی
- 40 اخلاق کی بربادی کی ایک مثال
- 41 تفریح یا دماغی الجھنیں
- 42 واحد علاج
- 43 برائیوں سے دور رہنے کا کارگر نسخہ
- 43 کوئی مانے یا نہ مانے
- 44 مرض اور مریض سیرت کی روشنی میں 7
- 45 صحت ایک نعمت ہے
- 45 قبل طلوع اسلام علاج معالجہ کی حالت
- 45 تو ہم پرستی کی انتہا
- 46 مریضوں سے دعا کی درخواست
- 46 سرزمین عرب میں فن طب کی باضابطہ رہنمائی
- 47 علاج معالجہ کی حکیمانہ ہدایات
- 48 فن طبابت کی ہمت افزائی
- 48 حضور انور ﷺ کا طریقہ عیادت یا بیمار پرستی
- 49 مختصر عیادت
- 50 مریض کی عیادت کا حکم
- 50 عیادت کا اجر و ثواب
- 50 نماز شفا ہے
- 51 حضور ﷺ کی آنکھوں میں آنسو
- 51 وقت آخر کی تلقین
- 51 مریض کے لئے دعاء نبوی ﷺ
- 52 مریض کی قوت مدافعت میں بے انتہا اضافہ
- 52 اسلام میں صحت اور اس کی اہمیت
- 53 خودکشی گناہ
- 54 ہماری ہوا آلودہ کیوں؟ 8

- 54 حفظان صحت کے اصول دو قسم کے ہوتے ہیں
- 55 آکسیجن (Oxygen)
- 55 نائٹروجن (Nitrogen)
- 55 کاربن ڈائی آکسائیڈ (Carbon Dioxide)
- 56 عملی تنفس
- 57 ہوا میں آلودگی
- 59 ہوا کی مضر صحت کیفیتیں
- 60 خراب ہوا کے نقصانات
- 60 گندی ہوا سے محفوظ رہنے کی تدابیر
- 61 ہوا صاف کرنے کے طریقے
- 61 ہوا کو صاف کرنے کے قدرتی ذرائع
- 62 ہوا کو صاف کرنے کے انسانی ذرائع
- 63 جلق سے پیدا ہونے والی خرابیاں 8
- 64 قلب: یعنی دل
- 64 دماغ
- 65 جگر
- 65 خصیتیں
- 66 ہاتھوں سے سرچشمہ حیات کی تلاش
- 66 اِغلام بازی کی حیا سوز علت
- 67 وادی پُر خاریں مرکب شہوت کی تیز گامیاں
- 67 ظلم کی تعریف ہے
- 68 خواب اور بیداری میں حضور کا طریقہ 8
- 68 طریقہ استراحت
- 69 بستر مبارک
- 69 سونے سے پہلے کے آداب
- 69 بستر مبارک کے قریب موجود اشیاء

70	آرام فرمانے کا طریقہ
71	حضور ﷺ نے کیسے سونے سے منع فرمایا
71	قرآن کریم میں دواؤں اور غذا کا تذکرہ
74	سیرت نبویؐ کی روشنی میں ادویات
76	غذا کیسی ہونی چاہئے
76	جسم انسانی کی کیمیائی ترکیب
77	ایک تندرست جسم کے لئے روزانہ
77	جسم انسانی کے ساخت کے اجزاء
78	غذا کی کیمیائی ترکیب
78	لحمیات (پروٹین)
78	(الف) حیوانی اشیاء
79	(ب) نباتاتی اشیاء
79	نشاستہ جات
79	شحمیات
79	معدنی نمکیات
80	پانی اور حیاتین
80	حیاتین یا وٹامنس
81	رسول اکرمؐ کی پسندیدہ غذاؤں میں ”حیاتین“ کی کثرت
83	بچوں کی قابل تدارک عادتیں
84	بچوں کی تربیت اور اسلامی احکام
85	گھر کی مستورات کی ذمہ داری
86	پسندیدہ عورت
87	رسول اکرمؐ کی غذائیں
88	روشنی اور حرارت کی اہمیت
88	روشنی
89	حرارت

91	غذاؤں کے ہضم میں کتنا وقت لگتا ہے
93	لذت کام و دھن
94	حکمائے عالم کی گراں قدر نصیحتیں
95	اقوال حکماء
96	حکماء کی پسند و نصیحتیں
96	بقراط کی نصیحت
96	جالینوس کی نصیحت
97	دیگر اطباء کی نصیحت
97	ثابت بن قرہ کی نصیحت
97	تیا ذوق کی نصیحت
99	اطبائے حاذقین کے ائمہ اقول
106	وٹامن (حیاتین)
106	حیاتین
107	پاک اور حلال رزق
108	انسانی بدن خداوند قدوس کا شاہ کار
110	سونے سے زیادہ قیمتی پسند و نصائح
111	مغربات ثلاثہ
112	حرارے یعنی انرجی
112	حالت سکون میں
113	ہر حرکت پر
113	ہندوستان میں حراروں کی نوعیت کام کے مقابلہ میں
113	عمر کے لحاظ سے درکار حرارے
114	جسمانی حرکات میں درکار حرارے
115	غذا کا ہضم ہونا؟
116	فکرو تدکا اثر نظام ہضم پر
117	ہضم غذا کا عمل

117	معدہ کا ہضم
118	ہضم غذا آنتوں میں
119	غذا
119	حکمت
119	مل کر کھانے میں برکت ہے
120	کھجور اور میوہ کھانے کے آداب
120	بے چھنے آٹے کی طبی افادیت
121	خوشبو سے بھی علاج ہو سکتا ہے
121	عادات مبارکہ خوشبو کے بارے میں
122	پسندیدہ خوشبو!
122	مردانہ خوشبو!
122	ارشادات نبوی ﷺ
123	رسول اکرم کی پسندیدہ خوشبو کا صحت و اعصاب پر اثر
123	ریحان (تسی) (Basil)
126	پانی انسانی صحت کیلئے کتنا ضروری
126	مختلف ضرورتوں کیلئے پانی کی مقدار
127	پانی کی گندگی
129	خراب پانی اور اس کے نقصانات
130	پانی حاصل کرنے کے ذرائع
131	بارش کا پانی
131	اونچی زمین کے اوپر کا پانی
131	چشمے
132	کنوئیں
134	دریا
135	جھیل
135	پانی کا ذخیرہ کرنا

136	پانی صاف کرنے کا طریقہ
136	ابالنا
136	نتھارنا
137	چھاننا
137	جراثیم کو مارنے والی دوائیں
138	کنوؤں کی صفائی
138	آلودگی کے اسباب
139	پانی کے ذریعہ پھیلنے والے امراض
139	پانی کی احتیاط
140	پچاس سالہ طبی تجربات و مشاہدات
146	امراض سر اور دماغ
152	عوارضات مرگی یعنی صرع
155	فالج، لقوہ، سکتہ، رعشہ عوارضات
156	انشقاق عروق دماغی
157	فالج مفتر العقل
158	فشار الدم قوی
160	ناممکن العلاج
161	سیسہ کے زہر سے فالج
162	پھیپھڑوں کے فالج کے بعد موت
163	(الف) تحت المركز
164	(ب) مرکزی
164	(ج) فوق المركز
165	ہسٹریا وغیرہ
166	سر چکرانے جیسے عوارضات اور مضمرات
168	خون میں یورک ایسڈ
170	تشخیصی دورے اور علامات

171	عصبی اشتعال سے تشنج
172	جذبات کی تحریک سے تشنج
173	شراب خوری سے مرگی نما تشنج
175	تنج یا بس
176	37 ہماری غذا اور صحت
176	جسم کو توانائی کیسے حاصل ہوتی ہے
177	غذا کے اصول
177	پروٹین (Protein)
178	نمک
178	چربی (Fat)
179	کاربوہائیڈریٹ (Carbohydrates)
179	پانی
180	وٹامن (حیاتین)
180	حیاتین اے (Vitamin - A)
180	حیاتین بی (Vitamin - B, B2 and B Complex)
181	حیاتین سی (Vitamin - C)
181	حیاتین ڈی (Vitamin - D)
181	حیاتین ای (Vitamin - E)
182	غذا کے لوازمات
182	مختلف اہم غذاؤں کا تجزیہ
182	دودھ
183	انڈا
184	گوشت
185	نباتاتی غذا
186	مگ
186	چاول

186	دالیں
187	کھانے کے متعلق ہدایات
188	38 نزلہ، زکام، اسباب و علامات
188	عوارض نزلہ
189	عسر الطمث کے عوارض
190	کثیر نزلہ کیفیت
191	امراض راس نزلہ و زکام
193	39 امراض چشم یا آشوب چشم
193	آشوب چشم
193	آشوب چشم کے عوارض
194	سر میں درد اور آنکھوں میں کھڑک
196	40 شکم اور کمر میں شکر اسباب و علامات
198	تفہ الدم کی شکایت
200	41 بواسیر کی قسمیں علامات اور علاج
203	بواسیری مسوں کی تکلیف
206	42 زندگی اور موت کی حقیقت
206	روح
206	سکرات الموت
206	دعاء
207	نیکوں کی موت میں آسانی
208	43 اسلام میں تدفین کی اہمیت اور طریقہ
208	میتوں کی تجہیز و تکفین کا انتظام اور اس کی اہمیت
208	تجہیز و تکفین کے مروجہ طریقے
209	نعتوں کو سپرد آگ کرنا
209	نعتوں کو زیریں دفن کرنا
210	میت کو غسل دینا اور کفن کرنا

210	لاش کے ساتھ احتیاط	
211	کفنِ دفن کے مروجہ مذموم طریقے	
211	صحت مند اور حکیمانہ طریقہ	
212	میت کے بارے میں اسلامی تعلیمات	
212	غسل میت	
214	کفننا	
214	جنازہ میں شرکت کا ثواب	
214	نماز جنازہ	
215	اسلام میں قبر کی سائیکھٹک ٹکنالوجی	
215	قبر کی وسعت	
215	حیرت انگیز تعلیم	
217	عیادت کے آداب اور طور طریقے	44
218	طیب کی اجرت	
219	خاندانی معالج	
219	اناڑی معالج	
220	اغذیہ کا نقشہ	45
221	عام اناج کے کیمیائی اجزا	
221	ترکاریاں	
222	دالوں کے کیمیائی اجزا	
223	حیرت انگیز ٹوٹکے	46
227	مٹاپے سے بچنے اور وزن کم کرنے کیلئے سنہرے اصول	47
	☆☆☆	

الحمد للہ تعالیٰ صحت مند زندگی کے راز کا

انتساب

اور

ثواب

عالی جناب دادا چھو خان صاحب خلد آشیاں کی پوتی اور حضرت منشی محمد شفیع صاحب شیخ الانصار نور اللہ مرقدہ کی لختِ جگر اور میری رفیقہ حیات محترمہ الحاجہ الحافظہ شاہ جہاں سیمابہادر پوری دامِ اقبالہا کے نام نامی سے معنون کرتا ہوں، جن کی رفاقت کی برکت اور ازدواجی زندگی کے جھمیلوں کی معاون و مددگار اور گھریلو خدمات کی بدولت راقم الحروف کی اس مقام تک رسائی ہوئی کیونکہ میرے تین بیٹوں اور تین بیٹیوں کی تعلیم و تربیت میں انہوں نے خاص کردار ادا کیا اور اپنے آرام و صحت کی پرواہ نہ کی۔ ایک روشن شمع کی طرح گھل کر گلشنِ حبان کی آبیاری کا فریضہ انجام دیا۔ اللہ تعالیٰ موصوفہ کو عمر دراز عطا کرے اور ان کا سایہ عاطفت تادیر اہل خانہ پر قائم و دائم رہے، آمین ثم آمین یا رب العالمین!

رفیق زندگی

محمد ادریس حبان رحیمی

رحیمی شفا خانہ بنگلور

21/ رجب المرجب 1437ھ مطابق 29/ اپریل 2016ء بروز جمعہ

تقریظ

نحمدہ ونصلی علی رسولہ الکریم۔ اما بعد!

قبلہ بزرگوار والد محترم شیخ طریقت حبیب الامت ماہر نباض حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم محمد ادریس حبان رحیمی عمت فیوضہم چرتھاولی بانی رحیمی شفا خانہ وبانی دارالعلوم محمدیہ وبانی خانقاہ رحیمی وبانی آر۔ ایس۔ کے ہر بل کسی تعارف کے محتاج نہیں، آپ کی ہمہ گیر شخصیت ہمارے لئے اور حضرت موصوف کے ہزاروں شاگردوں، مریدین ومتوسلین کے لئے مشعلِ راہ ہے، طبی دنیا میں بھی آپ کا خاص معتبر نام ہے، آپ کے مضامین اور منتخب شدہ عناوین اور نسخہ جات کی یہ چوتھی کڑی جس کو ”صحت مند زندگی کے راز“ سے موسوم کیا گیا ہے، اسے برادر عزیز مولانا حکیم محمد عثمان حبان دلدار قاسمی زیدہ قدرہ نے ترتیب دیا ہے۔ جناب سید اسد حسین صاحب مالک ادارہ کتاب الشفاء دہلی اس کو شائع کر رہے ہیں۔ اللہ تعالیٰ اس مجموعہ کو قبولیت عامہ عطا فرمائے اور خواص وعوام کے لئے مفید تر بنا کر ذخیرہ آخرت بنائے، آمین ثم آمین یا رب العالمین!

ناچیز

ڈاکٹر محمد فاروق اعظم حبان قاسمی بی اے ایم لیس

رحیمی شفا خانہ بنگلور

20 / رجب المرجب 1437ھ مطابق 28 / اپریل 2016ء بروز جمعرات

اسلامی علوم الادویہ

اسلامی دنیا میں علوم الادویہ کے میدان میں پہلا شخص جس نے کوئی علمی کام اس میدان میں کیا وہ حضرت امیر معاویہ کا ذاتی طبیب ابن عثال تھا۔ اس کو زہروں کی اقسام اور ان کے تریاق بنانے میں مہارت حاصل تھی۔ عجیب بات ہے کہ حضرت معاویہ کے دور حکومت میں بہت سارے مشہور و معروف اشخاص پر اسرار رنگ میں دنیا سے کوچ کر گئے تھے۔ ابن عثال کی موت بھی زہر سے ہوئی تھی۔ وہ زہر بنانے اور ان کے تریاق تیار کرنے میں ماہر کیمیا داں تھا۔ ابوالحکم دمشقی بھی نصرانی طبیب تھا جس کو زندہ اجسام میں پیدا ہونے والے زہر کی بجائے شفا یات میں دست رس حاصل تھی۔ وہ دوسرے اموی حکمران زید بن معاویہ کا ذاتی طبیب تھا۔

طبیب خالد بن یزید

خالد بن یزید (وفات ۷۰۴ء) کو اسلامی دنیا کا سب سے پہلا کیمیا داں مانا جاتا ہے۔ اس کے دل و دماغ پر شاہانہ تکلفات بوجھ تھے اس لئے تخت سے محروم رہا۔ ۶۸۳ء میں جب اس کا رشتہ دار مروان خلیفہ بن گیا تو اس نے اسکندریہ کے کیمیا داں

میری آنوز (Marianos) کو دمشق بلوا بھیجا تا کہ وہ اس کو کیمیا کا علم سکھا سکے۔ سونا بنانے کی دھن میں اس نے جڑی بوٹیاں بھی جمع کیں اور تجربات کئے لیکن سونا نہ بن سکا۔ پرنس خالد بن یزید کی نگرانی میں اموی دور خلافت میں کتابوں کے عربی تراجم کا کام شروع ہوا تھا۔ چون کہ اس کو کیمیا سے شغف تھا اس لئے اس نے مصر میں رہنے والے یونانی حکماء کی خدمات حاصل کر لیں۔ اس نے ان مترجمین کو بڑی بڑی رقوم عوضانہ کے طور پر دیں اور انہوں نے طب، کیمسٹری اور نجوم پر مصری و یونانی کتابیں ترجمہ کر ڈالیں۔ علم ہیئت میں اس نے دھات کا ایک کرہ بنوایا جو اس کی دی ہوئی ہدایات کے مطابق تیار کیا گیا تھا۔

طیب جابر ابن حیان

خالد بن یزید کا ہم عصر شہرہ آفاق کیمیا داں جابر ابن حیان (وفات ۸۱۵ء) تھا جس نے کیمیا کو بطور پیشہ کے اپنا کر اس میں مایہ ناز اضافے کئے تھے اس کی بے شمار تصنیفات میں سے کتاب الرحمہ قابل ذکر ہے جس میں یونانی اور ہندوستانی طبی نظریات کو پیش کیا گیا تھا جو مصر اور شام میں قبولیت کی سند حاصل کر چکے تھے۔

عربی میں تراجم کا کام اگرچہ بنو امیہ کے عہد میں شروع ہو گیا تھا مگر بنو عباس کے دور حکومت میں تراجم کا کام بام عروج تک پہنچ گیا۔ نویں صدی دراصل اسلامی علم و فضل کے زریں دور کی صدی ہے۔ جب مسلمان عالموں نے طبعی سائنسوں میں خود اضافے کرنے شروع کئے تھے۔ جہاں تک علم الادویہ کا تعلق ہے اس کے پروان چڑھنے میں تین وجوہات کارفرما تھیں۔ ادویہ کا تقاضا اور ان کی مارکیٹ میں دستیابی، ادویہ کے ماہرین کی بلوغیت اور جاننے کی خواہش یادداشتی جتو۔

طیب یوحنا ابن مساوتح

یوحنا ابن مساوتح ہارون الرشید کے دور خلافت میں طیب تھا جس کو خلیفہ ہارون نے حکم دیا کہ طب پر یونانی کتابوں کے عربی میں تراجم کرے۔ حنین ابن اسحاق دور عباسی کا سب سے عظیم المرتبت ترجمہ نگار تھا۔ اس کو شامی، یونانی اور عربی زبانوں پر عبور حاصل تھا۔ اس نے کثیر تعداد میں سائنسی کتابوں کے تراجم عربی میں کئے۔ جن میں بقراط اور جالینوس کی کتابیں شامل تھیں۔ اسکی وفات کے بعد تراجم کا کام اس کے بھانجے اور شاگردوں نے جاری رکھا۔ ثابت ابن قرۃ نے طب کے گنا گوں موضوعات پر قلم اٹھایا اور اس کے علاوہ فلاسفی اور علم ہیئت پر بھی اظہار خیال کیا۔ ہندوستانی عالم منکا نے سنسکرت سے کتابوں کے تراجم کئے اور ہندوستانی طیب شائق کی زہروں پر کتاب کا ترجمہ بھی کیا۔ عباس ابن سعید الجواہری نے شائق کی زہروں پر تصنیف کتاب السموم کا ترجمہ خلیفہ ہارون الرشید کیلئے کیا۔ کتاب میں بتایا گیا تھا کہ زہروں کو دیکھ کر، چکھ کر یا ہاتھ لگا کر یا ظاہری علامات سے اس کا پتا لگایا جاسکتا ہے۔ زہریلی غذاؤں، زہریلے کپڑوں، قالینوں، کھال کے رنگ اور آنکھوں کے پانی کی تفصیل سے وضاحت کی گئی تھی۔ اسکے ساتھ نشہ آور چیزوں اور زہروں کے تریاق بتائے گئے تھے۔ بادشاہوں کو نصیحت کی گئی تھی کہ وہ اس کتاب کو اپنی دولت کے صندوق میں دوستوں اور بچوں سے دور چھپا کر رکھیں۔

زہر اور تریاق کے اقسام

جابر ابن حیان کو فی نے ایک کتاب ”زہر اور ان کے تریاق“ کے نام سے چھ ابواب میں لکھی تھی۔ اس نے زہروں کی اقسام، ان کے طریقہ عمل، ان کی مقدار،

ان کو دینے کے طریقے اور نشانہ زدہ عضو جو ہر سے متاثر ہوتا۔ ان کی تفصیل دی۔ اس نے انسانی بدن کے اعضا پر عمومی اظہار خیال کیا اور بتایا کہ چار انسانی اخلاط پر خطرناک ادویہ اور جلال والی دواؤں کا کیا اثر ہوتا ہے۔

فارمیسی کا آغاز۔ علوم الادویہ (صدینا) کو طب سے الگ بطور پیشہ کے نویں صدی میں اپنایا گیا تھا۔ صدینا کا تاریخی پس منظر یہ ہے کہ اسلامی ممالک میں صندل کا استعمال آٹھویں صدی میں شروع ہوا تھا۔ جلد ہی یہ دوا سازی کے پیشہ کا جزو لاینفک بن گیا۔ دوا ساز کو صدینانی یا صدیلانی (صندل کا کاروبار کرنے والا) کہا جانے لگا۔ صدینا اس سے مراد دوا خانہ تھا۔ ہندوستان میں صندل (جاندن، چاندن) کا استعمال بے دریغ ہوتا تھا۔ عربی میں عنبر فروخت کرنے والے کو عنبراری کہتے تھے۔ اسلئے جو صندل فروخت کرتا تھا اس کو صدیلانی یا صندلانی کہا جانے لگا۔ دوا خانے (عطاری) کو الداری کہا جاتا تھا۔ کیوں کہ وہ جہاز جو ہندوستان سے مشک، مسالے لاتے تھے وہ دیرین (Darien) کی بندرگاہ میں لنگر انداز ہوا کرتے تھے۔ عرب دوا خانے (عطاریں) جہاں عطر اور خوشبودار مفردات فروخت ہوتے تھے۔ زیادہ تر صندل فروخت نہیں کرتے تھے۔ اس کی وجہ شاید یہ تھی کہ عرب میں صندل کا درخت عام نہیں تھا۔ محمود غزنوی کے درباری عالم ابوریحان بیرونی کا کہنا ہے کہ عربی میں دوائی کے لئے لفظ (عقر) شامی کے لفظ سے مشتق ہے۔ جس کے معنی درخت کے تنے کے ہیں بعد میں عقر کا لفظ درخت کے ہر حصے کیلئے استعمال ہونے لگا۔ اس لئے عربوں کی مخزن الادویہ کا نام عقاقیر بن گیا۔

بغداد علم و حکمت کا مرکز

بغداد اس وقت علم و حکمت کا مرکز تھا۔ یہاں لوگوں کی اپنی اپنی ذاتی فارمیسی کی دکانیں تھیں۔ رفتہ رفتہ یہ رجحان مضافات اور دوسرے شہروں میں پھیل گیا۔ ان

دوا خانوں کے چلانے والے عطار علم الادویہ کے ماہر اور علم یافتہ لوگ ہوتے تھے۔ جن کو دوائیوں کے مرکب بنانا، ان کو اسٹور کرنا اور ان کو محفوظ رکھنے کا خوب علم ہوتا تھا۔ سرکاری ہاسپٹلوں میں دوا خانے ہوتے تھے۔ جہاں مفرح مشروبات، سفوف، مرہم بڑے پیمانے پر تیار کئے جاتے تھے۔ ادویہ بنانے والوں اور دوا خانوں کی انسپکشن سرکاری آفیسر یعنی محتسب کرتا تھا۔ یہ سرکاری انسپکٹر ترازو اور وزنوں کی جانچ پڑتال کرتے اور دیکھتے تھے کہ دوائیوں میں استعمال ہونے والی جڑی بوٹیاں سچی اور کھری ہیں۔ اس کو الٹی کنٹرول کا مقصد عوام کی صحت کی حفاظت کرنا تھا۔

علوم الادویہ میں قابل قدر اضافے

نویں صدی میں دوا خانے۔ نویں صدی میں جس شخص نے علم الادویہ میں قابل ذکر اضافے کئے وہ یوحنا بن مساتح (وفات ۸۵۷ء) تھا ابن مساتح نے شفا دینے والے پودوں پر ایک مقالہ لکھا جس میں ان کے طبعی خواص سمیت، ان میں ملاوٹ کے طریقوں، ان کے معالجاتی اثرات بتاتے ہوئے تین پودوں کا ذکر کیا تھا۔ مثلاً عنبر اسود کا ذکر کرتے ہوئے وہ کہتا ہے کہ اس کی کئی ایک اقسام ہیں مگر ان میں سے سب سے اچھی نیلے رنگ کی یا سیاہی مائل رنگ کی ہوئی ہے۔ جس کا نام الصلاحی ہے۔ اس نے معدے اور جگر کے امراض کے لئے زعفران کا استعمال تجویز کیا۔ اس نے کہا کہ صندل چاہے پیلے رنگ کی یا سفید یا سرخ رنگ کی ہو۔ ہندوستان سے برآمد کی جاتی جہاں یہ عطر بنانے میں استعمال ہوتی ہے۔ طب پر اس نے اپنی کتاب میں تجویز کیا کہ بیماری کے خلاف فطری دفاع کے لئے جڑی بوٹیاں استعمال کی جانی چاہئیں۔ اس نے طبیبوں سے کہا کہ وہ تجربہ سے ہر مرض کے لئے ایک علاج بتائیں۔ ایسا طبیب جو صرف غذا کے پرہیز سے دوائیوں کے بغیر علاج کر سکے۔ اس

کی نظر میں ایسا طبیب سب سے کامیاب کاریگر تھا۔ اس کی شاہکار تصنیف مشہر الکبیر جدولی طور پر مرتب کی ہوئی بیماریوں اور دوائیوں یا غذا سے علاج پر قاموسی کتاب تھی۔ اس نے چھوٹے چھوٹے رسالے بھی لکھے جیسے ”جو کے پانی پر“ یعنی اس کو کیسے تیار کیا جائے اس کا معالجاتی طریقہ استعمال۔

طیب ابو حسن علی بن سہل بن طبری

ابو حسن علی بن سہل بن طبری کو خلیفہ معتمد (وفات ۸۴۲ء) نے سرکاری افسر اور طبیب مقرر کیا تھا۔ طبری نے طب پر بہت سی کتابیں زیب قرطاس کیں جن میں سے سب سے مشہور فردوس الحکمہ کو اس نے ۸۵۰ء میں مکمل کیا تھا۔ کتاب میں مختلف عوارض اور ان کے علاج کے علاوہ مخزن الادویہ، خوردنی اناج، مخصوص غذاؤں، جانوروں کے معالجاتی استعمال، پرندوں کے اعضاء کے استعمال نیز دواؤں کے بنانے اور ان کے بنانے کی طریقوں پر بھی کئی ایک ابواب ہیں۔ طبری نے کہا کہ ہر دوائی کی شفا کی تاثیر کی قدر کو کسی مخصوص بیماری کے ساتھ مصالحت کی جانی چاہئے۔ اس نے طبیب کو نصیحت کی کہ وہ علاج میں معمول کا شکار نہ ہو جائے۔ اس نے دوائیوں کے اجزاء کی نشان دہی کرتے ہوئے بتایا کہ سیاہ رنگ کا ہلکے جو دواؤں میں استعمال ہوتا وہ سب سے اچھا کابل (افغانستان) میں پایا جاتا ہے۔ جب کہ اچھے لونگ کریٹ (Crete) کے جزیرہ سے، ایلونامی درخت کا رس اسکوڑہ اور خوشبودار مصالحے ہندوستان میں پائے جاتے ہیں۔ دواؤں کو اسٹور کرنے کیلئے اس نے گلاس کے برتن تجویز کئے۔ جب کہ مائع دوائیوں کیلئے اس نے مٹی کے برتن تجویز کئے۔ چکنائی والی اشیاء کے لئے شیشے کے برتن، آنکھوں کے مرہم کیلئے چھوٹے مرتبان، زخم جونا سور بن گئے ہوں ان کیلئے ان کے مرہم بنایا جو دفران (Juniper-Gum)،

چکنائی، گھی اور رال (چیچ) سے بنایا گیا تھا۔ مزید برآں اس نے کہا کہ ایک مثال (۴ گرام) ایفون سے گہری نیند آتی مگر اس سے موت بھی واقع ہونا ممکن ہے۔

پہلی قرا بادین

پہلی قرا بادین۔ عربی زبان میں سب سے پہلی دوا سازی کی تراکیب کے مجموعہ کی کتاب (قرا بادین) صبور بن سہل (وفات ۸۶۹ء) نے تیار کی تھی۔ کتاب میں طبی نسخے، دوائیوں کے بنانے کے طریقے، مرکب ادویہ، انکی تاثیر، دوائیوں کے رد عمل، ان کی مقدار اور انکے دینے کے طریقے بیان کئے گئے تھے۔ دوائیوں کے فارمولے ان کی اقسام یعنی گولیوں، سفوف، مرہم، شربت وغیرہ کے مطابق دیئے گئے تھے۔ صبور کی یہ جامع کتاب ان معنوں میں منفرد تھی کہ یہ دوا سازوں کیلئے گائیڈ بک تھی جہیں وہ اپنی نجی دکانوں یا ہاسپٹلوں میں استعمال کر سکتے تھے۔ چنانچہ فارمیسی کی تاریخ میں یہ سب سے پہلے صحیح معنوں میں قرا بادین (فارمولری) تھی۔ مشہور عالم سائنس داں، یعقوب بن اسحاق، الکندی بھی فارمیسی پر کتابیں ضبط تحریر میں لایا تھا۔ اسکی فلاسفی، ریاضی، اسٹرا لوجی میں کثری بیوشن طب اور طریقہ علاج کی نسبت بہت زیادہ تھی۔ وہ کیمیا گری کے سخت خلاف تھا اور ان کے دعوؤں اور طریقوں کو اس نے باطل قرار دیا تھا۔ وہ دوا سازوں کی تربیت اور لائسنس پر زیادہ زور دیتا تھا۔

طیب حنین بن اسحاق

حنین بن اسحاق نے اپنی لاجواب تصنیف مقالہ عشر العین ۸۶۰ء میں مکمل کی تھی۔ اگرچہ پہلے نو ابواب میں آنکھوں کے عوارض کے لئے مخصوص ہیں مگر دسویں مقابلہ میں آنکھوں کی بیماریوں کیلئے مرکبات کی تفصیل دی گئی تھی۔ حنین نے عربی

زبان میں جو تراجم کئے تھے۔ ان کے عوض خلیفہ ہارون الرشید ہر کتاب کے وزن کے برابر کا اس کا سونا دیا کرتا تھا۔ اس نے ڈیسوریڈیس کی مخزن الادویہ کے ترجمہ کی تصحیح کی جو اس کے شریک کار استفان بن باسل نے نویں صدی میں کیا تھا۔ چنانچہ اس کے بعد قراہین کی کئی کتابیں عربی زبان میں منصف شہود پر آئیں تھیں۔

طیب شیخ صیدلانی

بڑے بڑے ہاسپٹلوں جیسے بغداد کے عدود الدولہ ہاسپٹل میں کثیر تعداد میں انتظامی اور تکنیکی پیشہ وارانہ ملازمت کرتے تھے۔ ہاسپٹل کا منتظم ایسا ہوتا تھا جس کو طب میں مہارت نہیں ہوتی تھی۔ اس کی مدد چیف میڈیکل آفیسر (متولی) کرتا تھا جب طیب ہوتا تھا۔ ہاسپٹل کے انتظامی امور کا تیسرا رکن شیخ صیدلانی ہوتا تھا جو چیف کیمسٹ اور ڈسپنسری کا نگراں ہوتا تھا۔ عباسی دور حکومت کے دوران انسپکٹر جنرل آف ہاسپٹلوں کی پوسٹ بنائی گئی تھی۔ اس عہدے کا حامل عموماً اسلامی دنیا کا سب سے ممتاز طیب ہوتا تھا۔ چیف کیمسٹ کا کام اس ڈپارٹمنٹ کی نگرانی تھا۔ جہاں دوائیاں تیار کی جاتی تھیں۔ شہر آفاق ماہر نباتات ضیا الدین ابن بیطار ۱۲۶۶ء میں چیف کیمسٹ کے عہدہ پر متمکن ہوا تھا۔

علوم الادویہ پر کتابیں

علوم الادویہ پر کتابیں۔ الادویہ کی تیاری اور ان کے استعمال پر خاص قسم کا لٹریچر پایا جاتا تھا۔ شروع شروع میں مسلمان ماہرین ادویہ کا علم ان ۵۰۰ جڑی پودوں پر مبنی تھا۔ جو یونانی عالم ڈیسوریڈیس نے اپنی قراہین میں دی تھیں۔ دواؤں پر متعدد کتابیں فارسی اور عربی زبان میں لکھی گئی تھیں۔ تمام میڈیکل انسائیکلو پیڈیا میں

ایک باب مخزن الادویہ پر ہوتا تھا۔ جب کہ ایک اور باب میں مرکبات بنانے کے نسخے دیئے ہوئے تھے۔ مثلاً مشہور ایرانی طبیب زکریا الرازی نے کتاب الحوی میں ۸۲۹ دواؤں کا ذکر کیا تھا۔ طبی نسخوں کے مجموعے (فارمولریز) بھی تالیف کی جاتی تھیں۔ جن میں دواؤں کے نسخے چند ایک خاص ہاسپٹلوں کے لئے تالیف کی جاتی تھیں۔ دواؤں کی تقسیم یوں تھی۔ مفردات اور مرکبات ایسی دواؤں کے اثرات درست اور مکمل طریقے سے ضبط تحریری میں لائے جاتے تھے۔

طیب ابوریحان بیرونی

ابوریحان بیرونی۔ اسلامی دوا سازی کے ذریعہ بہت ساری نئی ادویہ، جڑی بوٹیاں علم الادویہ میں متعارف ہوئی تھیں۔ جیسے سنا کا پھلی دار پودہ، صندل کا تیل، مشک گندہ رس، موٹی دار چینی، جائفل، لونگ، بیٹھا، تیلیا، عنبر اسود اور پارہ، مشرق کے اسلامی اور اندلس میں بادشاہی خاندان کے افراد کیلئے دوائیں معروف و ممتاز طیب تیار کیا کرتے تھے۔ اس کی مثال حکیم ابن سینا، مجوسی اور ابوالقاسم الزہراوی ہیں۔ ہیلتھ پروفیشن کے حصہ کے طور پر فارمیسی کا پیشہ طب کے پیشے سے آزاد اور الگ ہو گیا تھا۔ اس لئے فارمیسی کو ضروری آلات مہیا کرنے اور اعلیٰ درجے کا علیحدہ پروفیشن مانا جاتا تھا۔ افغانستان کے علاوہ دہرا ابوریحان بیرونی (وفات ۱۰۵۳) نے اپنی کتاب صیدنانی الطب میں اس بات پر زور دیا تھا کہ طالب علموں کیلئے روزانہ عملی مہارت کے علاوہ اکیڈمک ٹریننگ حاصل کرنا بھی ضروری تھا۔ وہ دوا سازی کی تعریف یوں بیان کرتا ہے ”ایک پیشہ ور جو دواؤں کے جمع کرنے میں مہارت رکھتا ہو وہ سب سے بہترین مفرد دیا مرکب دوائی کا انتخاب کر سکتا ہو اور ان چیزوں سے بہترین طریقوں اور تکنیکیوں کو بروئے کار لاتے ہوئے جن کو شفا کے اس فن کے ماہرین نے تجویز کیا

ہو وہ بہترین نسخے تیار کر سکتا ہو؛ بیرونی نے مزید کہا کہ ماہر دوا ساز ایک دوائی کی بجائے دوسری دوائی کو استعمال میں لاسکتا ہو یا اس کو رد کرنے کی اہلیت رکھتا ہو۔ علاج کے لئے کشید کیا ہو مائع مرہم، تیل یا دھونی کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ چنانچہ کسی دوائی کا متبادل تلاش کرتے وقت یہ تمام باتیں اور اشیاء ملحوظ خاطر رہیں۔ اگر کسی کے پاس یہ پیشہ دارانہ علم نہ ہو تو وہ اپنے پیشہ دارانہ مقاصد میں کامیاب نہیں ہوگا۔

شیخ الطیب ابن سینا

شیخ الرئیس ابن سینا - حکیم ابن سینا (وفات ۱۰۳۸ء) نے فارسی کے علم میں خاطر خواہ اضافہ کیا۔ اس نے ۷۶۰ دوائیوں کی تفصیل کتاب القانون میں دیں۔ فارسی کے علم میں اس کی سب سے اہم کنٹری بیوشن یہ تھی کہ کسی نئی دوائی کے اثرات جاننے کیلئے کون سے اصول مد نظر رہنے چاہئیں۔ یہ اصول آج بھی ہمارے دور میں کلینکل ڈرگ ٹرائیلز کی بنیاد ہیں۔

(۱) نئی دوائی کو مفرد بیماری پر آزمایا جائے نہ کہ مرکب بیماری پر۔

(۲) نئی دوائی کو بیماری کی دو متضاد قسموں پر آزمایا جائے کیوں کہ بعض دفعہ

دوائی ایک بیماری سے شفا دیتی مگر بعض دفعہ حادثاتی طور پر۔

(۳) نئی دوائی کے عمل کے وقت کا مشاہدہ کیا جائے تاکہ اس کے ست یا جوہر اور اس کے عمل کو گڈ نہ کر دیا جائے۔ (۴) نئی دوائی کا عمل لگاتار اور مختلف صورتوں میں دیکھا جائے کیوں کہ اگر ایسا نہیں ہوا تو یہ حادثاتی تھا۔

(۵) دوائی کے خواص بیماری کی شدت کے مطابق ہونے چاہئیں۔ مثلاً بعض دوائیوں کی حرارت بعض بیماریوں کی ٹھنڈک کی نسبت کم ہوتی، یوں ایسی دوائی کا اثر مریض پر کچھ بھی نہیں لگا۔

(۶) دوائیوں کی آزمائش انسانوں پر کی جائے کیوں کہ دوائی کو اگر شیر یا گھوڑے پر آزمایا جائے تو اس کا اثر انسان پر پتہ نہیں چل سکے گا۔

طیب منقض بن حسین بن مبارک

زہروں کا مطالعہ - گیارہویں صدی میں زہروں کا مطالعہ مسلمان دوا سازوں کی دلچسپی کا مرکز بنا رہا تھا۔ اس ضمن میں منقض بن حسین بن مبارک کا نام سرفہرست ہے جس نے ایک کتاب ۱۰۹۱ء میں مکمل کی اور اس کو یمن کے وزیر مملکت منفضل بن ابی برکات کے نام سے معنون کیا تھا۔ ابن مبارک نے نصیحت کی کہ دو خطرناک چیزوں کا ہر صورت میں احتراز کیا جانا چاہئے۔ ایک روحانی تو خطرہ ہے یعنی ہر قسم کی نفرت، حسد اور بغض کو انسان جسم سے نکال چھینکے کیوں کہ اس طرح کرنے سے انسان مشکل اور مصیبت دونوں سے چھٹکارا پالیتا ہے۔ دوسرا خطرہ ان زہروں ہے بے جو تھوڑے وقت کے لئے بھی جسم کے اندر سم قاتل ہوتے ہیں۔ زہر دشمن کے ہاتھ میں پوشیدہ ہتھیار ہوتے ہیں جن سے بدلہ لیتا اور ہلاکت کا باعث بھی ہوتا ہے۔ ابن مبارک کو دراصل اپنے وزیر کا تحفظ مقصود تھا جو ہر وقت خادموں، وزیروں، دشمنوں میں گھرا ہوتا تھا۔ اس لئے اس نے زہروں اور غذا، مشروبات اور وہ چیزیں جن سے خوشبو آتی جیسے پھول ان میں خفیہ زہروں پر کتاب لکھنے کا ارادہ کیا تھا۔ اس نے زہروں کے تریاق پر بھی کتاب لکھی جس میں ہندوستان کے حکما کے نسخے شامل کر دیئے گئے تھے۔ کتاب میں اس نے بتایا کہ انسان اپنے رشتہ داروں، مصاحبوں اور دشمنوں سے ہر وقت کن طور طریقوں سے آگاہ رہے۔ اس نے زہر کی علامتیں بیان کیں اور غذا میں شامل کئے جاسکنے والی اشیاء کے خواص بیان کئے۔ کتاب کا سب سے دلچسپ حصہ وہ ہے جہاں اس نے بے جان اشیاء میں زہر کی

اثرات کو بیان کیا۔ اگر دودھ میں زہر ملا دیا جائے تو یہ مختلف رنگوں سبز اور پیلے سرخ کی طرح نظر آئے گا اور جھاگ کی طرح لگے گا۔ اگر مکھن میں زہر ڈال دیا گیا ہو تو یہ فاسد اور پگھلا ہوا لگے گا۔ زہر بھرے تیل کا رنگ ڈوبتے سورج کی طرح ہوگا جب کہ تلوؤں والے تیل کا رنگ سیاہ فام اور بادلوں کی طرح نظر آنے لگے گا۔ زہر والے کورے لٹھے کے کپڑے کا رنگ پیلا ہو جائے گا۔ زہر والے لوہے کے برتن، تیر اور تلواریں سیاسی مائل رنگوں کی ہو جائیں گی۔

طیب ابن بيطار

ابن بيطار کی مخزن الادویہ - اسلامی اسپین کا ضیاء الدین ابن بيطار (۱۱۸۷-۱۲۷۰ء) قرون وسطی کا سب سے مشہور ماہر ادویہ (ڈاکٹر) اور ماہر نباتات تھا۔ وہ مویشیوں کا علاج کرنے والے خاندان (بیطار) میں پیدا ہوا تھا۔ اس نے نباتات کا علم ذاتی مشاہدات اور تجربات سے حاصل کیا تھا۔ ۱۲۱۹ء میں اس نے تحقیق کیلئے اسپین، مصر (دس سال) عرب، شام، عراق کی سیاحت کی تاکہ جڑی بوٹیوں کے نمونے اکٹھے کر سکے۔ اس کے شاگردوں میں سے ایک شاگرد ابن ابی اصیبعہ تھا جس نے ۶۰۰ مسلمان اطباء کی سوانح حیات ڈکشنری عیون الانباء فی طبقات الحکماء تیار کی۔ نباتات پر اس کی پہلی کتاب المغنی فی الادویہ المفردہ تھی۔ ضیاء الدین نے دوسری کتاب الجامع المفردات الادویہ الاغذیہ (مطبوعہ قاہرہ ۱۲۹۱ء) میں نباتات، جمادات، معدنیات اور حیوانات کے سلسلہ میں معلومات کو حروف ابجد کے مطابق یکجا کر دیا۔ اس نے اب تک کے سائنس دانوں کے تجربات کو قلم زد کیا تھا۔ جالینوس، بقراط، ڈیسقورڈیس، غافقی، رازی، ابن سینا، ادریسی کی نباتات پر تحقیقات کا ذکر کیا۔ اس نے نباتات کی معرفت، حصول، ناموں کی قسموں کے

اختلاف، مقام پیدائش پر روشنی ڈالی۔ اس کتاب میں ۱۴۰۰ دواؤں کا تذکرہ ہے۔ ان میں سے ۲۰۰ کے قریب جڑی بوٹیاں اس سے قبل نامعلوم تھیں۔ ہر جڑی بوٹی اور دوا کا نام یونانی، لاطینی، فارسی اور عربی میں درج ہے۔ کتاب میں ۱۵۰ مسلمان عالموں و اطباء کے حوالے اور ۲۰ یونانی اطباء کے حوالے دیئے گئے ہیں اور ان کی تصنیفات میں موجود غلطیوں کی نشان دہی کی گئی ہے۔ اس کا لاطینی ترجمہ ۱۵۸۷ء میں اٹلی سے شائع ہوا۔ عربی میں اس مستند کتاب کا اردو ترجمہ ہو چکا ہے۔ ادویہ کا ذکر ان کی شفا یابی اور تاثیر کی نسبت سے کیا گیا ہے یہ کتاب یورپ میں پانچ سو سال تک نباتیات پر مستند ماخذ سمجھی جاتی رہی۔ اس کی تیسری کتاب کلام فی النبات کا ہسپانوی میں ترجمہ ہو چکا ہے۔ اس کی کوششوں سے دواء سازی میں نئے اضافے ہوئے۔ اس نے علمی نباتات کو ترقی کے آسمان تک پہنچا دیا۔ اس کی دوسری مشہور تصنیف کتاب المغنی فی ادویہ المفردہ ہے۔ سرطان علاج کیلئے اس نے جڑی بوٹیوں سے علاج کیلئے ایک ہر بل ڈرگ ہندیابنائی اس نے کہا کہ اس دوائی میں اینٹی کینسر خواص ہیں جس کے ذریعے دیگر ناسوروں کا علاج بھی ممکن ہے۔ ۱۹۹۷ء سے ناس دوائی کو جان سائیڈر نے پیٹنٹ کیا تھا۔ عجیب بات ہے کہ ابن بيطار نے الغافقی کی امراض العین پر مکمل کتاب کو اپنی شاہ کار کتاب میں ہو بہو نقل کر دیا تھا۔

طیب محمد حسین بن محمد ہادی العلوی

ابن بيطار کی کتاب الجامع المفردہ سے اکتساب فیض کرتے ہوئے بعد میں آنے والے ادویہ پر کتابیں لکھیں۔ جن میں سے ایک ہندوستان کا اٹھارہویں صدی کا محمد حسین ابن محمد ہادی العلوی تھا۔ وہ بذات خود ایک ہندوستانی ماہر ادویہ کا پوتا تھا۔ اس کے ایک سو سال بعد قاہرہ میں ابن عطار ہو گزرا جس نے عملی دوا سازی پر کتاب

لکھی۔ ابن عطار ایک ماہر دوا ساز تھا۔ جس نے یہ کتاب اپنے بیٹے کے نام سے معنون کی جو خود بھی دوا ساز تھا اور والد کی ضعیف العمری میں اس کی تجارت کا خیال رکھ رہا تھا۔ دوا سازی کے میدان میں جو کردار اسلامی حکما، اطباء، سائنس دان، مصنفوں نے اس پیشہ کو طب سے الگ شناخت بنانے میں ادا کیا اس کا ذکر اس مضمون میں کیا گیا ہے۔ مسلمان دوا سازوں کا ورثہ ہر اس طبی نسخہ میں نظر آتا ہے جو آج ہم استعمال کرتے ہیں۔ ہر طبی لائسنس میں، ہر شربت اور دوائی جو مسلمان دوا سازوں نے بنائی یا استعمال کی اور جس سے انسانیت آج بھی مستفیض ہو رہی ہے۔

(بشکریہ لفیصل، جولائی ۲۰۱۱ء محمد زکریا پارک)



اللہ تعالیٰ پر یقین کا میابی کی ضمانت

جسم اور دماغ کی تندرستی پر یقین اور ایمان کا بہت اچھا اثر ہوتا ہے یقین انسان کی سب سے بڑی طاقت ہے سب سے پہلے اللہ پر یقین کہ وہ سب سے طاقتور اور زور آور ہے جو چاہے کر سکتا ہے کسی کی مجال نہیں کہ اس کے فیصلوں میں کوئی رکاوٹ ڈال سکے وہ اپنے بندوں پر بہت مہربان اور ان سے بہت قریب ہے ہر ایک کی دعا اور پکار سنتا اور مدد کرتا ہے۔ اللہ پر یقین کے بعد مقصد اور طریقہ کار کے سچا ہونے کا یقین، اپنی ذات اور صلاحیتوں پر یقین انسان کو کامیاب بناتا ہے یقین ہی وہ طریقہ ہے جس کے سہارے انسان اپنی منتشر قوتوں کو جمع کر کے بھرپور ہمت و حوصلے سے منزل کی طرف بڑھتا اور بالاخر اسے پالیتا ہے۔

جب ہم کو خدا کی ذات پر کامل یقین پیدا ہو جاتا ہے تو مشکلات کے پہاڑ بھی ہمارے سامنے بے حقیقت ہو جاتے ہیں۔

ایمان بالغیب کا عملی ثبوت

”نماز“ ایمان بالغیب کا عملی ثبوت اور اسکے اظہار کا مستقل ذریعہ یہ جب کوئی شخص نمازوں کی حفاظت کرتا ہے اور ان کو بہتر بنانے کی کوشش میں لگ جاتا ہے تو اس

کا مطلب یہ ہے کہ غیب پر آدمی کا یقین پختہ ہو جاتا ہے تو موت بیماری اور دوسرے ہر طرح کے ڈر و خوف سے وہ آزاد ہو جاتا ہے۔ پہلے جو شخص ہر چیز سے متاثر ہوتا ہے غیب پر یقین پیدا ہونے کے بعد وہ اس قدر اونچا ہو جاتا ہے کہ ہر چیز اس کے نیچے آ جاتی ہے اس کی بہترین مثال موسیٰ علیہ السلام اور جادو گروں کے قصہ میں ملتی ہے فرعون نے جب جادو گروں کو موسیٰ علیہ السلام کے مقابلے کیلئے جمع کیا تو ان کی اخلاقی پستی کا یہ عالم تھا کہ وہ ہاتھ جوڑ جوڑ کر فرعون سے انعام کی بھیک مانگ رہے تھے لیکن جیسے ہی ان پر حق ظاہر ہوا اور وہ ایمان لے آئے اخلاقی اعتبار سے وہ اتنے اونچے ہو گئے کہ فرعون کی ہی طاقت و عظمت کو انہوں نے پیروں تلے کچل دیا اور اس کے سخت سے سخت ڈراوے کا ان پر کوئی اثر نہیں ہوا۔ نماز سے جب آدمی میں اللہ اور آخرت پر کامل یقین کی کیفیت پیدا ہوتی ہے اور اس سے رنج و خوشی میں قلب کی ایک ہی کیفیت ہو جاتی ہے تو بے یقینی اور شبہات اس کو پریشان نہیں کر سکتے۔ اسے کامل سکون اور طمانیت حاصل ہوتی ہے اس مقام پر پہنچنے کے بعد اس کی نظر آفاقی اور ابدی حقیقتوں کو پالیتی ہے اسے زندگی کے اتار چڑھاؤ، خوشیاں اور غم غیر اہم اور حقیر نظر آتے ہیں اس پر یہ راز کھل جاتا ہے کہ ہر مصیبت کا علاج خدا کی رحمت اور مدد کا طالب ہوتا ہے جس کی بارگاہ میں ناامیدی کی گنجائش نہیں۔ وہ اچھی طرح سمجھ لیتا ہے کہ دکھ ہو یا سکھ، کامیابی ہو یا ناکامی ہر ایک کا دینے والا اور چھین لینے والا خدا کے سوا کوئی نہیں ہے۔ بس وہ اسی سے ڈرتا ہے اسی کو پکارتا ہے اسی کے آگے آہ و زاری کرتا ہے اور اسی سے امید رکھتا ہے۔ یہی لوگ ہیں جن کے دماغ مصیبت اور راحت ہر حال میں متوازن رہتے ہیں اور تنگی و کشادگی کی کوئی کیفیت ان کے دل کے اطمینان کو ڈانوا ڈول نہیں کرتی نہ وہ فخر و غرور کرتے ہیں، نہ گھبراتے اور مایوس ہوتے ہیں جس خوشی اور مسرت کے ساتھ وہ آرام اور صحت کی گھڑیوں کا استقبال کرتے ہیں اسی خندہ و پیشانی سے دکھ

درد اور بیماری کا خیر مقدم بھی کرتے ہیں۔ قرآن کہتا ہے یہ مقام صرف نمازیوں کیلئے مخصوص ہے۔ ارشاد ہے: ”إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا . وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا . إِلَّا الْمُصَلِّينَ . الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ .“ (بے شک انسان کم ہمت پیدا ہوا ہے۔ جب اس پر مصیبت پڑتی ہے تو گھبرا اٹھتا ہے اور جب نعمت حاصل ہوتی ہے تو بخیل بن جاتا ہے مگر وہ جو نمازی ہیں اور اپنی نمازوں کو کبھی ناغہ نہیں کرتے)۔

اور نماز ایک ایسی عبادت ہے جس میں تمام قسم کی بیماریوں یعنی جسمانی و روحانی بیماریوں کا مکمل اور شافی علاج ہے۔

آج کے جدید دور میں سائنس دانوں نے نماز پر تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ انسان جسم کو ہر اعتبار سے کارآمد بنانے کیلئے نماز سب سے بڑی اور مفید دوا ہے اس لئے آج نمازوں کو ادا کرنے کیلئے بہت سے غیر مسلم اسکا لربھی زور دے رہے ہیں کعبۃ اللہ شریف میں پانچوں وقت نماز ہوتی ہے تمام دنیا اس کو دیکھ رہی ہے صحت مند زندگی کے جو راز و نیاز سے واقف ہیں وہ کہہ رہے ہیں کہ بلاشبہ نماز سے بہتر کوئی ورزش اور نماز سے بہتر تندرستی حاصل کرنے کا دنیا میں کوئی دوسرا ذریعہ نہیں ہے۔

(محمد ادریس حبان رحیمی)



صبح شام، دن اور رات کیسے رہیں؟

چند عادات و رواج جو ہمارے ملک میں پھیلے ہوئے ہیں اس میں چند کا پس منظر تو سائنٹفک ہے مگر شاید اس کا استعمال غلط ہو رہا ہے اور چند عادات نے حفظ صحت کی قدروں سے ہٹ کر باطل عقیدہ کی صورت اختیار کر لی ہے اور انہیں میں سے چند کی عملی قدر و قیمت ابھی باقی ہے انہیں میں سے چند عادات اور رواج کا تذکرہ ذیل میں اس خیال سے کیا جا رہا ہے کہ اس بارے میں اندازہ لگایا جاسکے کہ ملک میں بسنے والے مختلف طبقات میں ایک فرد کے لئے بہتر حفظان صحت کے اصولوں کی کس قدر تبلیغ و تشہیر کی ضرورت ہے۔

صبح کی جلد بیداری

ہر روز چہل قدمی، غسل اور رات جلد سو جانے کی سفارش کی جانی چاہئے (P.S.C. by Dr. Seal) حضور اکرم ﷺ نے اپنی تعلیمات میں ان صحت بخش عادات کو امت کے لئے لازم قرار دیا ہے فرمایا، جس نے فجر پڑھی وہ فرحت و انبساط سے صبح کرے گا ورنہ خباثت و سستی اس پر طاری رہے گی۔ (زاد المعاد)

مقدس دریاؤں میں نہانا

رواج ہے کہ مقدس دریاؤں میں نہانا انسان سے گناہوں کو پاک کرتا ہے لیکن اس طرح کے اژدھام میں غسل سے یہ واضح ہو چکا ہے کہ اس قسم کا رواج عریانی، جنسی بے راہ روی اور ان کے استعمال سے ہیضہ، معدے اور آنتوں کی بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

رفع حاجت

رفع حاجت کے لئے کھلے میدانوں میں جانے کی عادات جس کا ہندوستان میں آج بھی رواج ہے ملک بھر میں معدہ اور آنتوں کے امراض کا واحد سبب بنا ہوا ہے جس کو اسلامی تعلیمات نے سخت ممنوع قرار دیا ہے۔

مسواک کرنا

صبح دانتوں کو مسواک، سرمہ، سرد پانی سے آنکھ دھونا، کا جل یا سرمہ لگانا بہترین عادات خیال کی جاتی ہیں (پریونیٹوسٹیل میڈیسن) نوٹ: اسلامی عادات میں ان کو سراہا گیا ہے بلکہ وضو میں مسواک اور سوتے وقت سرمہ کو لازمی قرار دیا ہے۔

ناک اور منہ سے بدبو

ناک اور منہ سے بدبو کا آنا منہ کی عدم صفائی خیال کی جاتی ہے۔

فضلہ کے کاروبار

انسان یا جانوروں کے فضلہ (گوبر) وغیرہ کے کاروبار کرنے والوں کو گندہ خیال کیا جاتا ہے۔ اس لئے ان کے میل ملاپ سے احتراز کیا جانا چاہئے۔

ننگے پیر چلنا

ننگے پیر چلنا صحت کے لئے مضر نہیں بلکہ صبح سبزہ زار پر ننگے پیر چلنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔

عورتیں اور ایام ماہواری

عورتیں ایام ماہواری میں رواجاً ناپاک خیال کی جاتی ہیں اسلئے ان کو ان ایام میں نہ صرف ان کو گھر کے کاروبار سے باز رکھا جاتا ہے بلکہ ان کا معمول کی طرح گھر میں رہنا یا ان کو چھوٹا بھی ناجائز خیال کیا جاتا ہے لیکن اسلامی تعلیمات اس کی تائید میں نہیں ہیں بلکہ اس کو ایک قدرتی اور موقتی عذر سمجھ کر صرف عبادات اور ہم بستری سے روکا گیا ہے اور دیگر کاروبار سے منع رکھ کر اس کی تشہیر کرنے کو عورتوں کی اہانت تصور کرتا ہے۔

جنسی اعضاء کی صحت

Sex Organ's Hygiene: عام طور پر ازدواجی زندگی کی معلومات بہت کم فراہم کی جاتی ہیں بلکہ اس کو بے ضرورت اور باعث شرم سمجھا جاتا ہے۔ جس کے سبب ان اعضاء کی صحت و صفائی سے تغافل برتا جاتا ہے اور اسی کے نتیجے میں ان اعضاء کی بیماریاں عام ہوتی ہیں۔ مثلاً مردوں اور عورتوں میں اس عضو کا سرطان اور عورتوں میں سیلان (لیوکوریا) اسی عدم صفائی کا نتیجہ ہیں۔ لیکن اسلام میں سن شعور کو پہنچنے سے پہلے ہی ان اعضاء کی طہات و صفائی اور مردوں میں ختنہ کا رواج ان امراض سے نجات کا باعث بن جاتا ہے۔

روزہ یا فاقہ

چند ایام میں مخصوص غذائیں منع کر دی جاتی ہیں یا چند دنوں میں کچھ لوگ عمر اور فرقہ کے لحاظ سے روزہ یا فاقہ کرتے ہیں لیکن اسلام میں اسکی باضابطہ صورت موجود

ہے کہ مقررہ دنوں میں یکسانیت کیساتھ مقررہ گھنٹوں میں کھانے پینے سے قطعاً پرہیز کیا جاتا ہے جس سے جسم کی فاضل رطوبتوں کو گھٹا دینے کا کافی موقع مل جاتا ہے۔

تمباکو نوشی، نشہ بازی اور جوا

یہ انسانی معاشرت پر بدنما داغ ہیں ان عنوانات پر مضر عادات پر ”نبوی ہدایات“ کے تحت کافی روشنی ڈالی گئی ہے۔ یہاں صرف بطور تذکرہ اتنا بیان کیا جاتا ہے اسلام نے ان چیزوں کو ”حرام (سخت منع) قرار دے کر بنی نوع انسان پر بڑا احسان فرمایا اس طرح اپنے ماننے والوں کو اس نعمت سے نجات دلویا ہے اور نافرمانوں کیلئے عبرتناک سزائیں مقرر فرما کر ماحول کو ان گندگیوں سے پاک قرار دیا۔

کھانا سنسا، چھینکنا، تھوکنے

اندھا دھند کھانا سنسا، جابجا تھوکنے اور اہی سے غلاظت کرنا جس سوسائٹی میں روارکھا جاتا ہے وہ مختلف امراض اور ان کے جراثیم پھیلانے کا بڑا ہی خطرناک واسطہ بن جاتے ہیں۔ اسلامی شریعت نے ان گھناؤنی عادتوں کی سختی سے منع کیا ہے خود ذات رسالت مآب نے تھوک کے دھبوں کو مسجد نبویؐ سے کھرچ کھرچ کر دست مبارک سے صاف کیا ہے اور ایسی حرکت کرنے والوں سے ناپسندیدگی سے اظہار فرمایا ہے نہ صرف یہ بلکہ کھانسنے، چھینکنے اور تھوکنے کے لئے ایسے سادہ اصول مقرر فرمادیئے جن پر عمل کئے بغیر آج بھی کسی سوسائٹی میں مقام باقی نہیں رہ سکتا۔

ترک دنیا (برہمچاری) کے اصول

ترک دنیا کا اصل منشاء بیجا خواہشات پر کنٹرول تھا۔ اس کے ساتھ جسمانی ریاضتیں جنہیں ”یوگا“ کا نام دیا گیا ہے کسی زمانہ میں اختیار کی جاتی تھیں اب اس کا

وجود نہیں رہا۔ اسلام ترک دنیا کی تعلیم کا مخالف ہے لیکن بیجا ”طلب دنیا“ کو لگام دیتا ہے اور جائز حدود کے اندر حصول دنیا کو لازم بلکہ عبادت کا درجہ عطا کرتا ہے اور یوگا کے موثقی دھیان کے عوض دن میں پانچ بار نماز سے اجتماعی فکر کی تعلیم دی جاتی ہے۔

غسل

جسمانی صحت و صفائی کیلئے بیجا اہمیت رکھتا ہے۔ اقوام عالم میں اکثر معمول ہے۔ اسلام میں روزانہ غسل منع بھی نہیں مگر بلا ضرورت اس کو لازمی بھی قرار نہیں دیا گیا۔ وضو میں کھلے ہوئے حصہ بدن (ہاتھ، پیر، چہرہ) کو لازمی طور پر تین تین بار اس سلیقہ سے دھویا جاتا ہے کہ بال برابر جگہ بھی کھلی نہ رہ سکے گویا اس طرح ہر مسلمان صبح فجر سے لے کر عشاء تک ۱۴، ۱۳ گھنٹوں میں ہر عضو کو ۱۵ = ۵۳ پندرہ بار دھلنے کا موقع حاصل ہوتا ہے تو پھر یومیہ غسل کا لزوم خود بخود ساقط ہو جاتا ہے۔ غسل میں ملک، موسم، عمر اور پانی کے ذرائع کا لحاظ بھی ضروری ہے چونکہ اسلام بین الاقوامی (انٹرنیشنل) طور پر ایک صحت مند طریقہ زندگی کی طرف کامل رہنمائی کرتا ہے اس طرح اسلام ایک بین الاقوامی تنظیم صحت W.H.O کی ہی رہنمائی کرتا ہے چنانچہ ہم نے تقریباً ہر عنوان پر ماڈرن ہیلتھ سائنس سے تقابل کر کے اسلام کے سادہ اور فطری اصولوں کا تقابلی مطالعہ پیش کیا ہے تاکہ ان تعلیمات کی ہمہ گیریت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

اخلاق کی پاکیزگی کی اہمیت

حسن اخلاق: حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ”ان من احبکم الی احسنتم اخلاقاً“۔ ”میرے نزدیک تم میں سے انتہائی محبوب وہ ہے جس کے اخلاق اچھے ہوں۔ اور فرمایا: ”المومن غر کریم والفاجر خب لئیم“۔ (ترمذی) ”مومن بھولانیک ہوتا ہے اور فاجر سیاناجیل اور بدخلق ہوتا ہے۔ ☆☆☆

زندگیاں تباہ کیوں ہو رہی ہیں؟

سینماؤں کی کثرت

دنیا کے ہر شہر میں سینماؤں کی تعداد حس سے زیادہ بڑھتی جا رہی ہے۔ گلی گلی سڑک سڑک سینما تھیٹرس ہیں۔ اس کا اثر انسانی زندگی کے ہر پہلو پر تباہ کن بڑھ رہا ہے۔ اخلاقیات کے لحاظ سے سینماؤں نے ہندوستانی معاملے کو گھناؤنا اور بے انتہا گندہ بنا دیا ہے۔ بوڑھے، جوان، مرد، عورت، لڑکے لڑکیاں اور بچے تک سینما بینی کی عادت میں مبتلا ہو کر اپنی مشرقی و روایتی گنگا جمنی تہذیب کی زندگی سے دور ہو کر سماج پر ایک پر نماد اغ بن رہے ہیں۔

بیوقوف بنانا

حکومت نے جسمانی تحفظ کے لئے ایفون، گانجہ پر پابندی عائد کی اور اس کے استعمال کو ترک کروانے کی کوشش بھی ہوئی۔ لیکن حکومت نے منشیات پر پابندی عائد کر دی۔ تو سینما بینی کو عام کر کے ہندوستانی معاشرہ کو ایک نئی منشیات کا عادی بنا دیا گیا۔ جو ہر انسان کو اخلاقی سماجی و تہذیبی اعتبار سے بالکل کھوکھلا بے حس بے حیا و بے

جان کر رہی ہیں۔ سنیمیا بنی دنیا کو بے وقوف و احمق بنانے کے لئے ایک بہت موثر ذریعہ ہے۔ ۳ گھنٹے تک ماورائے تہذیب و اخلاق اور شہوانی و حیا سوزی کے محرکات کی زہریلی تعلیم و تربیت کے بعد آخر چند منٹ کے لئے اخلاقی اصلاحی نتیجہ کا سد باب قومی ذمہ داری ہے حکومت کے ذریعہ ان فلموں میں بجائے اخلاق سست حرکات کے اخلاق کو بہتر بنانے والی سماجی پہلو لئے ہوئے فلمیں بنانے کی اجازت دی ہے تاکہ قوم کے بگڑے اخلاق سنور سکیں اور نئی نسل آئندہ اخلاقی بے راہ روی کی بیماری میں مبتلا ہونے سے بچی رہیں۔

جنسی آوارگی

جنسی جذبات تقریباً ہر فلم میں کارفرما ہوتے ہیں۔ نو جوان نسل کے لئے یہ جذبات ایک زہر قاتل کا کام کر رہے ہیں۔ امیر گھرانوں اور متوسط گھرانوں اور غریب گھرانوں کے لڑکے اور لڑکیاں متاثر ہو رہے ہیں۔ ان کو نہ اپنے سماج کی پرواہ ہوتی ہے اور نہ اپنے خاندانی وقار کا خیال رہتا ہے۔ اور نہ اپنے مستقبل کو سنوارنے کی فکر ہوتی ہے۔ والدین ان پر سختی کریں تو بچے گھر چھوڑ کر نکل جاتے ہیں۔ والدین کے لئے یہ حرکتیں دوہری مصیبت کا سبب بن جاتی ہیں۔

آئیڈیل کی بربادی

جوانی کا زمانہ بچے اور بچیوں کے لئے بہت ہی اُلھڑ پن کا ہوتا ہے۔ اس زمانے میں ضرورت اس بات کی ہوتی ہے کہ لڑکا لڑکیوں کے سامنے ایسے آئیڈیل پیش کئے جائیں کہ جن سے ان کے دل دماغ متاثر ہوں اور اسی آئیڈیل کو وہ اپنی آئندہ زندگی میں مشعل راہ بنا کر وہ اپنی زندگیوں کو سنوار سکیں۔ سنیمیا بنی میں بعض

عادتیں ایسی ہوتی ہیں کہ ان کے بغیر سنیمیا کے کاروبار انجام نہیں پاسکتے۔ نو جوان نسل میں یہ متعدی عادتیں ملک و قوم کے لئے خطرناک ہیں۔

صحت و کاروبار کی بربادی

یہ مسلمہ اصول ہے کہ سحر خیزی، بچوں، جوان اور بوڑھوں کے لئے یکساں مفید و صحت مندی کی علامت ہے لیکن سنیمیا دیکھنے کے بعد سنیمیا کے دل دادہ حضرات رات ایک بجے کے بعد گھر پہنچتے ہیں اور دو لقمے زہر مارنے کے بعد دوسرے دن دس گیارہ بجے سے پہلے بیدار نہیں ہوتے اس طرح دوسرے دن کے تمام کاروبار ٹھپ ہو کر رہ جاتے ہیں۔

نو جوان طبقہ تو فلم بنی کی طرف مائل ہے ہی لیکن آج کی ہماری مائیں بہنیں بھی نو جوانوں سے پیچھے نہیں ہیں۔ بلکہ چار قدم آگے ہی ہیں کیا دل بہلانے کے لئے ذریعہ فلم بنی ہی رہ گیا ہے؟ مائیں اپنی جوان لڑکیوں کو بے پردہ اور خود برقعہ میں آتی ہیں چند ماہ پہلے نظام آباد کی خبر ہے ایک بہن نے سنیمیا ہال میں ایک بچے کو جنم دیا تھا سو چئے اس لڑکے کے بڑا ہونے کے بعد خیالات کیا ہوں گے؟

ماں کی گود ہی بچہ کی سب سے پہلی درس گاہ ہوتی ہے۔ بے ہودہ قسم کی فلم بنی خاندان کے ساتھ دیکھنا ٹھیک لگتا ہے۔ پہلے زمانے میں دنیا نے اتنی ترقی نہیں کی تھی جتنی عورتیں صبح سے شام تک گھر کے کاموں میں مصروف رہتی تھیں۔ پہلے بھی ڈیز کلب ہوتے تھے جہاں پر مردوں کا داخلہ ممنوع ہوتا تھا۔

اخلاق کی بربادی کی ایک مثال

چند دن کی بات ہے کہ ایک سنیمیا ہال میں ۴ حقیقی بہنیں فلم دیکھنے آئی تھیں جس بہن کا میں نے چشم دید واقعہ دیکھا ان کا کہنا ہے اس دن کے بعد سے میرے شوہر کی

تاکید پر میں نے برقعہ پہننا شروع کیا ہے۔ جب وہ مجھ سے بات چیت کر رہی تھیں میں ان کو پہچان نہ سکی۔ چونکہ وہ برقعہ میں تھی۔ انہوں نے مجھے پہچان لیا میں نے کہا کہ کیا بات ہے کہ آپ برقعہ میں آرہی ہیں۔ تب انہوں نے یہ واقعہ مجھے تفصیل سے بتایا کہ تین بہنیں میکسی اور ایک بہن شلوار شرٹ میں تھیں تین کے بال کھلے تھے اور ایک نے دو چوٹیاں ڈالی تھیں، پچھر کے دوران کسی نے چوٹیاں کاٹ دیں۔ انٹرویو ہوا اسے احساس ہوا تو اس نے شور مچایا۔ یہ بات منبر تک پہنچی۔ اس نے کہا کہ ہم کیا کر سکتے ہیں۔ آپ لوگ اتنا عیش نہ کریں فلمیں دیکھ کر ہی لڑکیاں ایسے غلط راستے اپنانے اور غلط لوگوں کی باتوں میں آکر اپنی زندگی نادانی میں تباہ و برباد کر رہی ہیں تو کیا یہ فلم بنی ماں بہنوں کے لئے فائدہ ہے یا نقصان دہ ہے آپ ہی بہنیں فیصلہ کریں۔ متعدی مرض کی عادت بہتر ہے۔ آپ ٹھنڈے دل سے غور کیجئے۔ فلم بنی سے گھر کا تمام کاج تھپ ہو کر رہ جاتا ہے پھر اسکے علاوہ گھر کے بچوں کی تربیت بھی اس کا اثر پڑتا ہے۔ بچے گھر کے بڑے لوگوں کی تقلید کرتے ہیں بچے نادان ہوتے ہیں۔ لیکن جب عقل و شعور کو پہنچتے جاتے ہیں وہ والدین کے ہر کام پر نظر رکھتے ہیں اگر والدین بااخلاق ہوں تو بچے بڑے ہو کر بہت ہی قابل اور نیک سیرت ہوتے ہیں لیکن اگر معاملہ اس کے برعکس ہو تو بس سمجھ لیجئے کہ گھر کا شیرازہ بکھر گیا۔

تفریح یا دماغی الجھنیں

اس سے ہٹ کر جن ماؤں بہنوں کو یہ اعتراض کہ ہم دو گھنٹے فلم سے سکون دل و دماغ کو حاصل کر سکتے ہیں یہ بھی تفریح نہ کریں تو اور کیا کریں۔ اگر ہم تفریح کے طور پر رشتہ داروں کے پاس جائیں تو دماغی سکون کے بجائے الٹا الجھنیں لے کر آنا پڑتا ہے۔ مثال کے طور پر ہماری مائیں بہنیں اپنے اپنے محلوں میں ایک ایک انجمن خواتین

بنالیں اور ہر ہفتہ کچھ ایسے تفریحی پروگرام ترتیب دیں۔ مثلاً مشاعرہ، بیت بازی، اصلاحی تقاریر، اور گیمس، اور ڈرائینگ کے مقابلے، سیولنا کے مقابلے اصلاحی ڈرامے وغیرہ رکھیں تو سنیمائی سے کہیں زیادہ مشاغل سے آپ سب بہنیں حاصل کر سکتی ہیں شرط صرف ہمت اور صلاحیت اور دلچسپی کی ہے۔ آہستہ آہستہ ہر محلے میں انجمنیں ترقی کرتی جائیں گی اور ترقی کی راہ پر لانے کیلئے بھی آپ بہنیں ہی ایک دوسرے سے تعاون و اشتراک کرنے کیلئے اپیل کریں۔ اور جب انجمنیں قائم ہو جائیں تو یہ دیکھیں کہ آپ کو دماغی سکون حاصل ہوتا ہے یا نہیں۔

عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی

یہ خاکی اپنی فطرت میں نہ نوری ہے نہ ناری ہے

سنیمائی کا اثر نہ صرف جسمانی بلکہ روحانی اور اخلاق و کردار پر بھی نہایت مضر پڑتا ہے۔ شہوت انگیز نظارے دیکھنے کی وجہ تو نو جوانوں کے جذبات بے قابو ہو کر اغواء عصمت ریزی اور مشیت زنی کے واقعات عام ہوتے جا رہے ہیں جو نو جوان نسلوں کیلئے جسمانی اور اخلاقی اور نسلوں کی تباہی کا باعث بن رہی ہیں۔ آزادانہ میل ملاپ کی وجہ امراض خبیثہ سوزاک و آتشک عام ہوتا جا رہا ہے۔ اب تو مرض ایڈس کی تباہ کاریاں نمودار ہو رہی ہیں۔ جو خلاف وضع فطری عمل کا نتیجہ ہیں۔

شامت اعمال ماصورتِ نادر گرفت

واحد علاج

اس کا واحد علاج یہ ہے کہ اس زہر قاتل کی ابتدا ہی سے بیخ کنی کرنے اور نظروں کو زنا کاری سے بچنے کے لئے اسلامی اصولوں میں غصہ بصر (نظر پر کنٹرول کریں) کرنا مناسب سائنٹفک حل ہے اور عقل و خرد کو رہبر بنائیں۔ خود عمل کریں اور دوسروں کو بھی ترغیب دیں اور جو بربادیوں پر اڑے ہوئے ہیں ان سے مع خاندان

سوشل بائیکاٹ کا تہیہ کر لیں اور ان لوگوں کے ساتھ دلی نفرت کریں کہ آخری درجہ کا ایمان کہیں ایسا نہ ہو کہ

ہم ڈوبے ہیں صنم تم کو بھی لے ڈوبیں گے
اللَّهُمَّ ارِنَا الْحَقَّ حَقًّا

برائیوں سے دور رہنے کا کارگر نسخہ

خدا کے یہاں معذرت کے لئے تبلیغ جاری رکھی جائے اور اچھے کاموں کی ترغیب اور برے کاموں سے بچنے کی تاکید جاری رہے۔

کوئی مانے یا نہ مانے

معذرة الی ربکم۔ کوئی شخص اس بناء مواخذہ سے بری نہیں ہو سکتا کہ خود خلاف ورزی نہیں کرتا بلکہ اس کو اللہ تعالیٰ کے پاس اپنی صفائی پیش کرنی لازماً یہ ثبوت پیش کرنا ہوگا کہ وہ اپنی جدا استطاعت تک اصلاح اور دین حق کو قائم کرنے کی کوشش کرتا رہا۔

ارشادات نبوی ﷺ: ”مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيُغَيِّرْهُ بِيَدِهِ فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِيعْ فَلَطَبُهُ وَذَلِكَ أَضْعَفُ الْإِيمَانِ“۔

اگر کوئی شخص کسی ممنوع کام کا عمل میں آنا دیکھے اسے چاہئے کہ اسے ہاتھ سے بدو کے یعنی روک دے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو زبان سے اس کی برائی ظاہر کر کے اسے بند کروادے اور اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو اسے دل سے برا سمجھے۔ مگر یہ آخری صورت بہت ضعیف زبان کی انسانی ہے۔



مرض اور مریض سیرت کی روشنی میں

صحت و تندرستی کو قائم و برقرار رکھنے کا سب سے اہم اصول زندگی کے ہر شعبہ میں ”اعتدال“ ہے۔

اللہ نے اپنی کتاب حکمہ میں اس اصول کو واضح فرمادیا کہ ”کھاؤ پیو مگر اسرار نہ کرو“۔

Eat and dring, but be not prodigale. (Holy Quran 1-31)

خالق کائنات کو اسراف کرنے والے پسند نہیں۔ اس لئے ہر عمل میں اعتدال کی ضرورت ہے۔ اسی لئے جو ذات گرامی ختمی مرتبت رسول اللہ ﷺ کی روزمرہ زندگی کے جملہ امور میں اسی اعتدال کا عملی نمونہ تھی۔ کھانے پینے میں، رہائش، نیند و بیداری حرکات و سکنات غرض ہر عمل میں آپ ﷺ اعتدال اور حسن تدبیر کا پیکر تھے۔ یہی وجہ تھی کہ اپنے نفوس کے اعتدال پسند زندگی کے سبب بزرگان دین بھی طویل العمر رہے اور آخر دم تک صحت مند بلکہ طاقتور رہے۔ اور صحت و تندرستی جیسی نعمت غیر مترقبہ انہیں اسی سنت نبوی ﷺ کے اتباع کے طفیل نصیب ہوئی۔ تو معلوم ہوا کہ سنت نبوی ﷺ کی تعمیل میں نہ صرف دنیا اور اس کی نعمتیں بھی ہاتھ آتی ہیں بلکہ عاقبت کی جادوانی نعمتیں اس پر مستزاد ملنے کی خوشخبریاں بھی انسانی قلوب کو مسرور اور پر امید

رکھتی اس طرح اسلام اور اس کی تعلیمات ذو مقصدی Multi-Purpose یعنی دین و دنیا میں کامیاب زندگی امانت ہے۔

صحت ایک نعمت ہے

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا جو صبح اس عالم میں کرے کہ اس کا جسم مامون ہو اور وہ اپنے گھر عافیت سے ہو اور اس کے پاس اس دن کی روزی موجود ہو تو گویا اسے سارے دنیا دیدی گئی۔ (زاد المعاد ج: ۳، ص: ۳۵۸)

قبل طلوع اسلام علاج معالجہ کی حالت

علاج معالجہ کی حالت سے پہلے مکہ والے ہو یا عام عرب کبھی کسی طبیب سے اپنی بیماریوں کا باقاعدہ علاج نہ کرواتے۔

کاہن Predictor - گذشتہ حالات بیان کرنے والا۔

اعراف - آئندہ واقعات بیان کرنیوالا ہو Fortuna Letter Exorcise M طارق: سنگریزہ پھینکنے والا اور چھار پھونک کرنے والا۔ یہ لوگ مریضوں کو دیکھتے طشت میں پانی بھراتے اور اس میں دیکھ دیکھ کر بتلاتے کہ مریض کو کس نے جادو کیا ہے۔ پھر خود ہی الٹا سیدھا اعلان کرتے اور اگر مریض تندرست ہو جاتا تو معالج کو بکریاں اور اونٹ وغیرہ انعام دیکر اس کو مالا مال کر دیا جاتا۔ اور اگر مریض مر جاتا تو اسکے خاندان والے یا اہل قبیلہ اس جادو کرنے والے کو فوراً مار ڈالتے جس کی بابت کسی معالج نے بتلایا کہ اس نے جادو کیا ہے۔ (از آفتاب عالم، جلد دوم، ص: ۱۰۹)

تو ہم پرستی کی انتہا

قبل اسلام تو ہم پرستوں کا یہ تصور تھا کہ بیماری ایک عذاب ہے اور گناہوں کی سزا۔ مریضوں کو مقہور و معتب الہی سمجھتے تھے۔ اس لئے ان کی تیمارداری اور خدمت

کو اپنے خداؤں و ٹھاکروں کی ناراضی خیال کرتے تھے۔ اس لئے ان کی خدمات سے پہلو تہی کرتے تھے۔

مریضوں سے دعا کی درخواست

مگر قربان جائیے اسلامی تعلیمات کے کہ اس نے بیماری اور مصیبتوں کو گناہوں کا کفارہ اور مریضوں کو درجات کی بلندیوں کی بشارتیں دیں۔ اور مریض پر اللہ کی خاص رحمت ہونا قرار دیا اور ان کی دعاؤں کو مستجاب فرمایا یہی نہیں بلکہ مریضوں کی دعاؤں کو فرشتوں کی مانند قرار دیا۔ فرمایا کہ جب عیادت کے لئے کسی مریض کے پاس جاؤ تو اس سے اپنے لئے دعاؤں کی درخواست کرو۔ گویا بیماری میں بندہ فرشتوں کی طرح مستجاب الدعوات کا مقام حاصل کر لیتا ہے۔ اور اپنے مولیٰ کے مقرب ترین بندوں میں شامل ہو جاتا ہے۔

بہ بین تفاوت راہ از کجاست تا بہ کجا

کدھر تعلیمات محمدی ﷺ اور کدھر ان کے من گھڑت بے سرو پا عقائد۔

اَللّٰهُمَّ اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ (طب نبوی نذیر احمد لاہور)

سرزمین عرب میں فن طب کی باضابطہ رہنمائی

یہ رسول اکرم ﷺ کی مبارک تعلیمات کا اثر تھا کہ نہ صرف عرب کے صحرائیوں کو بلکہ پہلی مرتبہ تمام دنیا والوں کو بیمار اور بیماریوں سے متعلق باقاعدہ علاج و معالجہ کے لئے معلم کتاب و حکمت سے باضابطہ اور مدون ایسی ہدایات ملیں کہ وہ آج بھی بین الاقوامی طور پر عالمی تنظیم صحت کے اصول کے عین مطابق بلکہ اس سے زیادہ واضح حکیمانہ ہیں۔

رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ: لم يضع دَاعِ الا وضع له شفاءً .
 اللہ تعالیٰ نے کوئی مرض ایسا پیدا نہیں فرمایا جس کی کوئی دوا نہ ہو۔ (بخاری ص: ۴۰۹)
 لِكُلِّ دَاعٍ دَوَاءٌ وَلِكُلِّ دَوَاءٍ شِفَاءٌ . ہر مرض کے لئے دوا ہے اور ہر دوا
 کے لئے شفا رکھی گئی ہے۔

اس ارشاد گرامی کے دو جز ہیں۔ ایک تو یہ کہ ہر مرض کے لئے دوا کا وجود ہے
علم الامراض - MEDICINE دوسرا ہر دوا میں تاثیر شفا رکھی گئی ہے جو علم الادویہ
PHARMACOLOGY سے متعلق ہے۔

پہلے جز کے بارے میں مریض پر امید ہو جاتا ہے کہ جب ہر مرض کا علاج اللہ تعالیٰ نے رکھا ہے تو میں کیسے محروم رہ سکتا ہوں؟ مایوسی ختم ہو کر امید قوی بندھ جاتی ہے جو جلد شفا یابی کے لئے ضروری ہے۔

دوسرا جز دوا (Drugs) کے بارے میں کہ جب یہ واضح ہو گیا کہ ہر دوا میں تاخیر شفا رکھی گئی ہے تو ہمیشہ یہ کوشش جاری رہے گی کہ دوا میں کن کن امراض کی شفا رکھی گئی ہے۔ گویا ارشاد گرامی نے ریسرچ تحقیق و جستجو کے لئے شاہ راہیں کھول دیں اور موجودہ ماڈرن میڈیکل سائنس کے مشہور شعبوں کی طرف واضح ہدایت فرمادی۔

۱۔ امراض کے لحاظ سے ادویہ کا تعین Therapeutics یا Medicine اور

۲- دواؤں کی تاثیر امراض پر Materia Media Pharmacology یا Drug Resurch یہی وجہ تھی کہ اسلام کی ان واضح ہدایات کے بعد ہی علاج معالجہ کیلئے باضابطہ اور صحیح اصولوں پر فن طب کی تدوین عمل میں آئی شروع ہوئی اور دیکھتے دیکھتے سینکڑوں شفاء خانے تعمیر ہوئے اور بیسیوں زود اثر دواؤں کا دریافت کی گئی۔

ایسے دور میں جہاں علاج معالجہ کا کوئی تصور نہ تھا بلکہ مریض پر خدائی قہر سمجھ کر اسکے قریب جانے اور تیمارداری کرنے سے عداً گریز کیا جاتا تھا جیسا کہ ابولہب کی بیماری میں انہیں بے یار و مددگار اصطبل میں ڈال دیا گیا تھا رسول اکرم ﷺ نے بیمار اور بیماریوں سے متعلق ایسی واضح ہدایات تعلیم فرمائے کہ وہ ہر زمانے میں منارہ نور ہدایت ثابت ہوتی رہیں ہم مختصر بطور نمونہ چند امور بیان کرنے پر اکتفا کریں گے۔

ارشاد گرامی ہے کہ فن طب ان دو عملوں میں سے ہے جو علم نافع کی تعریف میں آ سکتا ہے۔ اَلْعِلْمُ عِلْمَانُ عِلْمُ الْاَدْيَانِ وَالْعِلْمُ الْاَبْدَانِ۔

ایک موقع پر آپ ﷺ نے پیشہ طبابت کرنے والے حکیم کے بارے میں فرمایا کہ كَمَا دَ الْحَكِيمُ اَنْ يَكُوْنَ نَبِيًّا. حکیم پر صانع ازی کے طرف سے ایسے انکشافات ہوتے رہتے ہیں کہ اسی بصیرت کی بناء پر وہ نبیوں کے قریب ہو جاتا ہے۔ (جامع الجوامع)

حضور انور صَلَّی اللہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم کا طریقہ عیادت یا بیمار پرسی

صحابہ رضی اللہ عنہم میں سے جو کوئی بیمار ہو جاتا تو حضور ﷺ ان کی عیادت فرمایا کرتے۔ عیادت کے وقت مریض کے پاس بیٹھ جاتے اور دریافت فرماتے کَيْفَ هُوَ (ترندی) اور تسلی دیتے۔ (زاو جلد ۱، ص: ۳۳۳) و دو المریض (بخاری)

فرمایا کہ مریضوں کی دعا فرشتوں جیسی دعا ہوتی ہے۔ عَنْ أَبِي أَمَامَةَ تَمَامُ عِيَادَةُ الْمَرِيضِ أَنْ يَضَعَ أَحَدُكُمْ يَدَهُ عَلَى جَبْهَةِ وَيَسْأَلُهُ كَيْفَ هُوَ. (ترمذی شریف)

حضرت ابو امامہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ مریض کی عیادت (مزان پرسی) یوں کرو کہ تم اس کی پیشانی پر ہاتھ رکھو ہاتھ پر ہاتھ رکھو اس سے دریافت کرو کہ مزاج کیسا ہے؟

عیادت کا مقصد مریض کو سکون و راحت پہنچانا ہے۔ ہم کسی کے درد کو نہیں ہٹا سکتے لیکن اپنی خوش طبعی اور خوش کلامی سے اس کا دل تو ضرور مسرور کر سکتے ہیں اور تسلی دے کر غم ہلکا کر سکتے ہیں۔

مریض کے ہاتھ پر ہاتھ یا پیشانی پر ہاتھ رکھنے سے: جہاں جسمانی حرارت کا اندازہ ہوتا ہے وہاں محبت اور بے تکلفی کا اظہار بھی ہوتا ہے۔ بعض اقوام میں آج بھی مریض کو چھونا تو ہا قریب بھی جانا پسند نہیں کرتے۔ اور بعض تو یہ ستم ڈھاتے ہیں کہ بے ضرورت گریہ و زاری کر کے اپنی محبت کا اظہار کرتے ہیں۔

یہ دونوں یعنی بے رخی ہو کر گریہ و زاری مریض کی نفسیات پر مضر اثرات کئے بغیر نہیں رہ سکتے اسلام نے نہایت باوقار اور پر حکمت راستہ کی نشاندہی کی جس سے مریض کے دل و دماغ میں مضبوط قوت ارادی اور شافی مطلق سے رجوع کا احساس پیدا ہو کر دل قوی ہو جاتا ہے جو مرض کی مدافعت اور جلد صحت یابی کے لئے بے حد اہمیت رکھتا ہے۔ بلکہ حضور اکرم ﷺ تسلی و تشفی کے الفاظ ارشاد فرماتے ”لَا بَأْسَ طُهْرًا إِنْ شَاءَ اللَّهُ یعنی کوئی پریشانی کی بات نہیں اگر اللہ نے چاہا تو صحت و سلامتی ہوگی۔ (بخاری) کس قدر امید افزاء اور روح پرور طریقہ ہے۔ اسلام کا بے شک اللہ کی رحمت عام ہے۔ وہ رب العالمین اور ارحم الراحمین ہے۔

مختصر عیادت

أَفْضَلُ الْعِيَادَةِ أَجْوَأُ سُرْعَتَهُ الْقِيَامِ عِنْدَ الْمَرِيضِ . بہتر عیادت یہ ہے کہ مریض کے پاس تھوڑی دیر ٹھہرے (خاکیر) شور و شغب نہ کریں۔ (مشکوٰۃ)

مریض کے پاس دیر تک ٹھہرنا ناپسندیدہ امر ہے جم کر بیٹھنا زیادہ باتیں کرنا، خود مریض کو اور اہل خانہ، تیمارداروں کو بھی شدید الجھن اور تکلیف کا باعث بن جاتا

ہے۔ نہ وقت پر دوا دی جاسکتی ہے نہ غذا دیر تک مریض کے ضروریات روکے رکھنے سے تکلیف میں اضافہ کا امکان رہتا ہے۔

کس قدر بالغ نظر اور فطرت نواز ہیں اسلامی تعلیمات کہ حضور ﷺ کے ذریعہ اس کو ضابطہ عیادت بنا کر دنیا کے سامنے پیش کیا جس پر آج بھی عمل کے بغیر چارہ نہیں۔ باوجود انتہائی اور ہمہ جہتی مصروفیات کے حضور ﷺ نے نہ صرف مسلمانوں بلکہ اپنے یہودی خادم کو بھی عیادت سے سرفراز فرمایا۔

مریض کی عیادت کا حکم

فرمایا: اطعموا الجائع وعوّدو المریض
”بھوکے کو کھانا کھلاؤ اور مریض کی عیادت کرو“۔ (بخاری)

عیادت کا اجر و ثواب

عیادت کرنیوالا واپس آنے تک جنت کی کھڑکی میں رہتا ہے۔ (غُرْفَةُ الْجَنَّةِ) کوئی شام کے وقت عیادت کرے تو صبح تک ستر ہزار فرشتے اس کے لئے دعائے مغفرت کرتے ہیں۔ اس طرح صبح عیادت کی جائے تو شام تک اس کے لئے جنت میں باغ محفوظ کر دیئے جاتے ہیں۔ (ابوداؤد)

نوٹ: عیادت کے لئے اپنے پرانے کی قید نہیں ہے۔

نماز شفا ہے

حضور اکرم ﷺ نے بیماروں کو نماز کی تلقین فرمائی اور فرمایا کہ اس میں شفاء ہے۔ (ابن ماجہ)

حضور ﷺ کی آنکھوں میں آنسو

مریض کی نازک حالت پر آپ ﷺ کی مبارک آنکھوں سے آنسو جاری ہو گئے اور اس طرح غم کا اظہار فرمایا لیکن زبان کی طرف اشارہ کر کے فرمایا: ”اللہ تعالیٰ اسے عذاب دیتا ہے یا رحم فرماتا ہے۔“

آج بھی ہم بعض قوموں میں رواج دیکھتے ہیں کہ وہ بین کر کر کے روتے اور سینہ، پیٹے ہیں خاک کو سر پر ڈالتے ہیں آنکھ روے یا نہ روے بلند آواز سے چیخ و پکار ضرور کرتے ہیں تاکہ اپنی بے انتہا محبت کا چرچا ہوا سی لئے حضور ﷺ نے اسکو عذاب قرار دیا۔

وقت آخر کی تلقین

مریض کے آخر وقت تلقین کی ہدایت فرمائی۔ لَقِّنُوا مَوْتَاكُمْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ (مسلم) اپنے مرنے والوں کو تلقین کیا کرو۔ اس لئے کہ جس کی زندگی کا آخری کلام کلمہ ”لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَّسُولُ اللَّهِ“ ہو وہ جنت میں داخل ہو گیا۔ (ابوداؤد)

چنانچہ مسنون طریقہ یہ ہے کہ بازو بیٹھنے والے با آواز بلند خود کلمہ طیبہ کا ورد شروع کریں اسی میں حکمت ہے۔

مریض کے لئے دعاء نبوی ﷺ

مریض کی پیشانی یا درد کی جگہ داہنا ہاتھ رکھ کر فرماتے: اَللّٰهُمَّ اِذْهَبِ الْبَاسَ وَشَفِّ رَّبَّ النَّاسِ اَنْتَ الشَّافِىُّ لَا شِفَاءَ اِلَّا شِفَاؤُكَ لَا يَغَادِرُ سَقَمًا. (متفق علیہ) ”اے اللہ، اے انسانوں کے رب، تکلیف کو دور فرما اور شفاء دے تو ہی شفاء دینے والا، تیری شفاء کے علاوہ کوئی شفاء نہیں، ایسی شفاء دے جو ذرا سا مرض بھی باقی نہ چھوڑے۔“

انہی تعلیمات نبوی ﷺ نے سینکڑوں پر خلوص اور خدا ترس اور ہمدرد خلاق اطباء پیدا کئے جنہوں نے ہر زمانہ میں اپنی فراست و دانائی سے تجربات کو قلمبند کیا اور خدا ترس ماحول میں فن کو صحیح خدمات انجام دیں اور فن طب کو خیانت اور کوتاہ نظری کی لعنتوں سے کوسوں دور رکھا۔

ثبت است بر جریدہ عالم دوام کا

مریض کی قوت مدافعت میں بے انتہا اضافہ

حضور اکرم ﷺ نے مریضوں کو یہ مژدہ جانفزا بھی سنایا کرتے کہ اللہ تعالیٰ کسی مومن کو کسی قسم کی تکلیف تھکن، کمزوری، مرض یا غم میں مبتلا نہیں کرتا یہاں تک کہ یہ اس کے گناہوں کا کفارہ ہو جاتا ہے۔ اگرچہ اس کے پیر میں کائنات ہی کیوں نہ چھپے۔

اَلَا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَا. (بخاری، جلد ۷، ص: ۳۷۲)

اس پیغمبرانہ تعلیم ”خوشخبری“ سے مریض کے اذیت مرض کی واقعی ہو جاتی ہے اور اس طرح مریض کے دل و دماغ پر جو Mental Stress تفکر و غم طاری رہا کرتا ہے وہ ان تعلیمات کی روشنی میں بہتر درجات و ثواب کے یقین دہانی میں ”ہیچ“ ہو کر رہ جاتا ہے۔ اس طرح مریض کی قوت مدافعت Vitalforce قوی ہو کر مریض جلد از جلد شفا یابی سے ہمکنار ہوتا جاتا ہے۔ (سبحان اللہ)

اسلام میں صحت اور اس کی اہمیت

اِنَّ النَّاسَ لَمْ يُعْطَوْا شَيْئًا اَفْضَلَ مِنَ الْعَفْوِ وَالْعَافِيَةِ: یقیناً نوع انسانی کے لئے ”صحت و عافیت“ سے افضل کوئی شے عطا نہیں کی گئی۔ (نسائی)

اسلام نے انسانی صحت و عافیت کو بے حد اہمیت دی اور جان بوجھ کر اس کو ضائع کرنے یا اس سے غفلت برتنے کو گناہ قرار دیا۔

خودکشی گناہ

جسم کی ہلاکت کو گناہ عظیم قرار دیا ہے اور خودکشی کرنے والے کے بارے میں فرمایا کہ وہ اسی عذاب میں مبتلا رہے گا۔ (بخاری)

فرمایا کہ تکلیف کی زیادتی میں بھی موت کی آرزو نہ کرو بلکہ یوں دعا کرو کہ پروردگار میرے لئے جو بہتر ہو (صحت یا موت) وہ عطا فرما۔ (بخاری)

راضی ہیں ہم اس پہ جو مرضی خدا کی ہے۔

ارشاد خداوندی ہے کہ: وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ. (بقرہ: ۱۹۵)

یعنی ”اپنے آپ کو ہلاکت میں مت ڈالو“ اس لئے صحت مند زندگی گزارنے کی کوشش کریں۔



ہماری ہوا آلودہ کیوں؟

حفظان صحت کے اصول دو قسم کے ہوتے ہیں

(۱) جن کا تعلق شخصی یا ذاتی صحت و صفائی، صحت بخش غذا، اچھی عادتیں ضروری اور مناسب محنت و تفریح آرام اور طریقہ رہن سہن سے ہے۔

(۲) جن کے ذریعہ کنبے، گاؤں، شہر، ملک و قوم کی صحت کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

لیکن حقیقت یہ ہے کہ ذاتی حفظان صحت کے درمیان کوئی حد فاصل نہیں ہے کیوں کہ فرد کی صحت کا اپنے گرد و پیش کے لوگوں کی صحت اور ماحول سے دو گونہ تعلق ہے۔ ایک کا اثر دوسرے پر پڑنا لازم ہے۔

ماحول: جن چیزوں پر عام انسانی صحت کا انحصار ہے ان میں سب سے زیادہ اہم ہوا ہے۔ ہوا نہ ہو تو پورے جانور اور انسان کسی کا وجود نہ ہو۔ یوں تو زندگی کے لئے غذا پانی اور روشنی کی بھی ضرورت ہوتی ہے لیکن ان کے بغیر کافی دیر تک زندگی برقرار رہ سکتی ہے لیکن ہوا کے بغیر لمحہ بھر بھی زندہ رہنا مشکل ہے۔

ہوا ہمیں نظر نہیں آتی لیکن وہ ہمارے گرد و پیش فضا میں پھیلی ہوئی ہے۔ اسی فضا میں ہم سانس لیتے ہیں جس کے ذریعہ ہوا جسم میں قوت حیات اور گرمی پیدا کرتی

ہے اور جسم کے فاسد خون کو صاف کرتی ہے اس عمل کے بغیر انسانی جسم کی مشین لمحہ بھر بھی اپنا کام صحیح طور پر نہیں کر سکتی۔

صاف ہوا کا کوئی رنگ نہیں ہوتا اور نہ اس کا کوئی مزا اور خوشبو ہوتی ہے۔ جن چیزوں میں واقعی ہوا موجود ہوتی ہے ان کو خالی سمجھتے ہیں۔

ہوا مختلف گیسوں کا کیمیائی مرکب ہے۔ ان میں Nitrogen سب سے زیادہ اس سے کم Oxygen ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ بہت تھوڑی سی Carbon Dioxide بھی ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ ہوا میں رطوبت اور گرد کے ذرات بھی شامل ہوتے ہیں۔

آکسیجن (Oxygen)

ہوا میں اس گیس کی موجودگی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ یہ ایک ایسی گیس ہے جس کا نہ کوئی رنگ ہے اور نہ مزا۔ زندگی کا انحصار آکسیجن پر ہے۔ اگر ہوا سے آکسیجن الگ کر لی جائے تو کوئی انسان زندہ نہیں رہ سکتا۔ اگر کسی جاندار کو خواہ وہ انسان ہو یا حیوان یا نباتات۔ آکسیجن سے محروم کر دیا جائے تو وہ لمحہ بھر زندہ نہیں رہ سکتا اور کسی ایسی جگہ میں رہنے سے جہاں آکسیجن کی کمی ہو مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

نائٹروجن (Nitrogen)

اس گیس کا بھی نہ رنگ ہوتا ہے نہ خوشبو اور مزا ہوا میں اس کا کام یہ ہے کہ آکسیجن کو ہلکا کر دے اسلئے کہ میں اس فضا میں نہیں رہ سکتے جس میں صرف آکسیجن ہو۔

کاربن ڈائی آکسائیڈ (Carbon Dioxide)

اس گیس کا بھی کوئی رنگ نہیں ہوتا لیکن آکسیجن اور نائٹروجن کے خلاف اس میں ہلکی سی خوشبو بھی ہوتی ہے اور اس کا ایسڈ کا سا خوشگوار مزہ ہوتا ہے۔ یہ گیس سانس

کے ساتھ ناک اور منہ کے ذریعہ جسم میں داخل ہو کر پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے۔ وہاں خون آکسیجن گیس کو جذب کر کے صاف ہو جاتا ہے اور تمام اعضا انسانی میں دوڑ جاتا ہے۔ اور ساتھ ہی ساتھ کاربن ڈائی آکسائیڈ جو بطور خود انسانی زندگی کے لئے مضر ہوتی ہے دوران خون کے ساتھ پھیپھڑوں میں پہنچ کر خون کو صاف کرتی ہے اور خراب ہوا جو پھیپھڑوں میں جمع ہو جاتی ہے وہ ناک اور منہ کے ذریعے سے خارج ہو جاتی ہے۔ اور یہی آمد و رفت نفس زندگی ہے۔ اس کے علاوہ سانس کے ذریعہ بدن کی رطوبت اور گرمی بھی بالکل اسی طرح خارج ہوتی ہے۔ جیسے سیٹی دیتے وقت انجن سے بھاپ خارج ہوتی ہے۔

عملی تنفس

سانس ناک یا منہ سے لیتے ہیں لیکن ناک سے سانس لینا زیادہ بہتر کی جھلی میں موجود خون کی باریک رگوں سے مس ہو کر گرم اور گرم ہو جاتی ہے اور ہوا میں موجود ذرات ناک میں ہی رک جاتے ہیں اس لئے سانس ناک ہی سے لینا چاہئے۔ جہاں تک ہو سکے منہ سے سانس نہ لیا جائے۔

اسی طرح جھک کر بیٹھنے اور چلنے سے سینہ دب جاتا ہے اور پھیپھڑے اپنا عمل صحیح طور پر نہیں کر پاتے۔ آگے کو جھک کر نہیں چلنا چاہئے کہ اس طرح چلنا چاہئے کہ کندھے پیٹھ کی طرف مائل رہیں۔

سانس لیتے وقت عموماً لوگ نہ زیادہ سینے کو پھلاتے ہیں اور نہ خارج کرتے وقت سینہ کو پوری طرح خالی کرتے ہیں۔ اس لئے سانس لیتے وقت اور خارج کرتے وقت اس کا خیال رکھا جائے کہ سانس پورے طور پر لیا جائے اور خارج کیا جائے تو پھیپھڑوں پر ہوا کا دباؤ بہتر طور پر پڑے گا۔ اس لئے اگر صبح کو کھلی ہوا میں چند منٹ

گہری سانس لینے کی ورزش کی عادت کر لی جائے تو بہت مفید ہوگی اور اس ورزش سے تیز سانس لینے کی بھی عادت پڑتی ہے اور اس طرح خون کا دورا بھی بہتر ہو جاتا ہے۔ ورزش ہمیشہ کھلی ہوا میں کرنی چاہئے تاکہ زیادہ سے زیادہ تازہ ہوا جسم میں داخل ہو سکے۔ نظام قدرت کی دوسری کرشمہ سازی یہ ہے کہ ہمارے سانس کے ساتھ نکلی ہوئی کاربن ڈائی آکسائیڈ جو انسانی جسم کے لئے مضر ہے نباتات کے لئے سامان زندگی ہے۔ اور درختوں سے نکلی ہوئی آکسیجن انسان کی جان ہے۔ چنانچہ صبح و شام باغ یا میدان میں ٹہلنا صحت کے لئے مفید ہے یا اگر تیز چلنے کے بعد ایک دم سیدھے تن کر کھڑے ہو کر اور ہاتھ نیچے لٹکا کر زور سے اوپر کو سانس لیں اور تھوڑی دیر روک کر آہستہ آہستہ خارج کریں اور اس طرح چند منٹ کے وقفہ سے کئی بار کریں تو زیادہ آکسیجن پھیپھڑوں میں داخل ہوگی اور زیادہ کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہوگی۔ برخلاف اس کے اگر ہم موٹے کپڑے سے منہ ڈھانک کر سوئیں یا ایک تنگ کمرے میں بہت سے آدمی سوئیں تو ایک کی خارج کی ہوئی کاربن ڈائی آکسائیڈ دوسرے کے گالے اور سب کی تندرستی خراب ہو جائے گی۔

ہوا میں آلودگی

صحت بخش ہوا میں آکسیجن کی کافی مقدار ہوتی ہے اور گرد و غبار، مضر گیس اور جراثیم کی مقدار کم سے کم ہوتی ہے۔ لیکن ہوا میں مضر صحت اجزاء شامل ہونے سے ہوا گندی اور نقصان دہ ہو جاتی ہے۔ کاربن ڈائی آکسائیڈ جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے۔ انسانی صحت کے لئے بہت مضر ہے اور جب اس کی زیادہ مقدار ہوا میں کسی وجہ سے مل جاتی ہے تو اس کو گندہ کر دیتی ہے۔ اس کے علاوہ ہوا کی آلودگی کے مندرجہ ذیل اسباب ہوتے ہیں۔

- (۱) انسان اور دوسرے جانوروں کے سانس لینے سے زہر آلود ہوا خارج ہوتی ہے۔
- (۲) آبادی میں کوڑا اور گندگی جمع ہونے سے۔
- (۳) پیشاب، پاخانہ، تھوک اور گوبر وغیرہ کے کھلی جگہ پر پڑا رہنے سے۔
- (۴) آدمیوں اور جانوروں کی بڑی تعداد چھوٹی جگہ پر جمع ہونے سے۔
- (۵) قضائی، حلوائی اور سر راہ کھانے کی دوکانوں کی موجودگی سے۔
- (۶) کارخانوں کے دھوئیں اور مرگھٹ سے۔
- (۷) ایٹمی تجربات کے ریڈیائی اثرات سے۔
- (۸) موٹروں سے خارج ہونے والے دھوئیں سے۔
- (۹) غلاظت سے پیدا ہونے والے جراثیم سے۔
- (۱۰) جانوروں کی لاشوں کے سڑنے سے۔
- (۱۱) لکڑی کے جلنے سے جو دھواں نکلتا ہے۔
- (۱۲) سبز یوں کے سڑنے سے۔
- (۱۳) باغوں اور جنگلات کے درختوں سے رات کو جو کاربن خارج ہوتا ہے۔
- (۱۴) پھول پتیوں کے ابخارات سے۔

ان اسباب میں جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے سب سے زیادہ اہم تین اسباب ہیں۔ ایک گرد و غبار جو اس ملک میں بہت کثرت سے ہوتا ہے اور اس کے ذرات سانس کے ذریعہ پھیپھڑوں میں داخل ہوتے ہیں۔ دوسرے وہ جراثیم جو تھوک، پیشاب اور پاخانہ کے خشک ہو جانے پر ان سے نکلتے ہیں اور سانس اور کھانے پینے کی چیزوں کے ساتھ ہمارے جسم میں داخل ہوتے ہیں اگر انسان تندرست نہ ہو اور اس کے جسم میں ان جراثیم کو ختم کر دینے کی قوت، کمزوری، بیماری، خراب غذا کے کھانے سے نہ ہو تو پھر ہر بیماری آسانی سے حملہ کر دیتی ہے۔ اس سے محفوظ رہنے کا صرف یہ

طریقہ ہے کہ مکان کے فرش کو روزانہ گیلے کپڑے سے صاف کیا جائے اور کبھی کبھی فنائل ہوا دھواں سانس کے ساتھ جسم کے اندر جا کر خرابی پیدا کرتا ہے اس سے بچا جائے۔ بند کمرے میں انگلیٹھی جلا کر سونا مضر صحت ہے۔

ہوا کی مضر صحت کیفیتیں

(۱) حرارت: انسانی دماغ حرارت غریزی قائم رکھنے کا مرکز ہے۔ انسانی دماغ کی ساخت اس طرح کی ہے کہ انسان کا جسم بیرونی حرارت کی کمی اور زیادتی سے جو اثرات ہوتے ہیں ان سے محفوظ رکھتا ہے۔ صحت کی خرابی سے جو کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ یا نشہ آور چیزوں کے استعمال اور دوسری بداحتیاطیوں سے دماغ کو نقصان پہنچتا ہے اور حرارت غریزی کی کمی کبھی کبھی موت کا سبب بھی بن جاتی ہے۔ گرم ممالک میں رہنے والے گرمی کے موسم میں سخت جسمانی اور دماغی محنت نہیں کر سکتے۔ سستی کی وجہ سے دماغ، دل اور جسم سست ہو جاتے ہیں۔

(۲) رطوبت: ہوا میں کچھ نہ کچھ رطوبت ہمیشہ ہوتی ہے لیکن بارش کے زمانہ میں نمی بڑھ جانے کی وجہ سے ہوا میں خشک کرنے کی طاقت کم ہو جاتی ہے۔ حرارت کو دور کرنے کا ذریعہ پسینہ کی بخیر ہے لیکن جب جسم میں گرمی اور رطوبت بڑھ جاتی ہے تو بخیر بھی کم ہو جاتی ہے اور اس وقت جسمانی گرمی کو دور کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔ اسی لئے مانسون (بارش لانے والی ہوائیں) کے آنے سے پہلے اکثر لوگ لو کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اور ابخرات نہ نکلنے کی وجہ سے گندے مادے جسم میں جمع ہو کر زہر پھیلا دیتے ہیں اور اکثر بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔

لو لگنے کے خاص اسباب یہ ہیں: ہوا کا گرم، مرطوب اور ساکن ہونا، منشیات کا استعمال، صحت کی خرابی اور ورزش نہ کرنا۔

لو لگ جانے کی حالت میں اور اس سے محفوظ رہنے کے لئے یہ تدابیر اختیار کرنی ضروری ہیں:

- (۱) بدن کو ٹھنڈا اور صاف رکھا جائے۔
- (۲) ٹھنڈا پانی بہت کافی مقدار میں پینا چاہئے۔
- (۳) شدید گرمی میں پانی میں ذرا سائنک ملا کر پینا چاہئے۔ اس سے جسم میں نمک کی مقدار بڑھ کر پسینہ زیادہ آئے گا اور اسکے ساتھ فاسدرطوبت خارج ہو جائے گی۔
- (۴) سر، گردن اور ریڑھ کی ہڈی کو دھوپ کی تیزی سے بچانا چاہئے۔
- (۵) آنکھوں کو سورج کی تیزی سے بچانے کیلئے رنگین چشمہ لگانا چاہئے۔

خراب ہوا کے نقصانات

اگر انسان کو صاف ہوا نہ ملے تو رنگ زرد، جسم دبلا اور کمزور ہو جاتا ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ معدہ کمزور ہو جاتا ہے۔ غذا اچھی رہتا ہے۔ صحت بخش ہوا نہ ملنے سے جسمانی ترقی اور کام کرنے کی صلاحیت پر بھی اثر پڑتا ہے اور جاڑا، بخار، کھانسی، دق اور ہیضہ جیسی موذی بیماریاں بھی ہو سکتی ہیں۔

گندی ہوا سے محفوظ رہنے کی تدابیر

- گندی ہوا سے محفوظ رہنے کے لئے مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔
- (۱) کمرہ بند کر کے نہ سونا چاہئے۔
- (۲) گنجان آدمی اور گندے علاقہ میں نہ رہنا چاہئے۔
- (۳) رہائش کے مکانات میں جانوروں کو نہ رکھنا چاہئے۔
- (۴) بند کمرے میں پتھر کا کوئلہ اور مٹی کے تیل کا لمپ جلا کر نہ رکھا جائے۔
- (۵) مکان کے فرش اور دیوار پر نہ تھوکنا چاہئے۔

(۶) مکان ایسے ہوں کہ ان میں دھوپ اور تازہ ہوا خوب آتی ہو۔ ہوا کے آلودہ اور گندہ ہونے کے اسباب اوپر بیان کئے جا چکے ہیں۔ اس سے اندازہ ہو گیا ہوگا کہ اگر ہوا کے اندر مضر صحت اجزاء شامل ہوتے رہیں اور اسکے صاف ہونے کا کوئی ذریعہ نہ ہو تو بہت تھورے عرصہ میں ہمارے گرد و پیش کی فضا اتنی زہریلی ہو جائے گی کہ اس میں سانس لینا اور زندہ رہنا کسی بھی جاندار کیلئے ناممکن ہو جائے گا۔

ہوا کو صاف کرنے کے طریقے

فطرت نے ہوا کی صفائی کے بہت سے قدرتی ذرائع بنائے ہیں جن کی وجہ سے ہوا بہت زیادہ آلودہ نہیں ہو پاتی۔ اس کے علاوہ انسان خود بھی ہوا کو صاف رکھنے کی تدابیر کر سکتا ہے۔

ہوا کو صاف کرنے کے قدرتی ذرائع

- (۱) بارش کے ذریعہ سے ہوا کے اندر بکھرے ہوئے کیمیائی مادوں کے ذرات اور مضر صحت گیس جو ہوا میں شامل ہو جاتی ہے سطح زمین میں پیوست ہو جاتی ہیں اور اس طرح فضا صاف ہو جاتی ہے۔
- (۲) سورج کی روشنی اور گرمی میں جراثیم کو ختم کر دینے والی شعاعیں ہوتی ہیں اور بہت سے جراثیم سورج کی گرمی اور روشنی سے ختم ہو جاتے ہیں۔
- (۳) پیڑ پودے دن کے وقت ہوا میں آکسیجن چھوڑتے ہیں اور ساتھ ہی کاربن ڈائی آکسائیڈ اپنے اندر جذب کر کے ہوا سے کم کر دیتے ہیں۔
- (۴) ہوا (خواہ وہ اتنی نرم ہو کہ محسوس نہ ہو سکے) بھی اپنی حرکت سے فضا کی مضر گیسوں کو منتشر کر دیتی ہے۔ اور اس طرح وہ ایک جگہ جمع ہو کر فضا کو بہت زیادہ

گندہ نہیں ہونے دیتی۔ اس کے علاوہ تیز ہوا اور آندھی کے ذریعہ گندی ہوا کی جگہ تازہ ہوا لے لیتی ہے۔

ہوا کو صاف کرنے کے انسانی ذرائع

- (۱) گندی ہوا کو کسی محیط جگہ سے باہر پھینکنے کیلئے ہوا کھینچنے والے پنکھے (Exhaust fan) کا خانوں سنیما گھروں اور ایسے مقامات پر جہاں بہت سے آدمی جمع ہوتے ہوں لگائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ دوسری قسم کی مشینیں بھی ہوا کو صاف کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔
- (۲) گھروں میں ہوا کی صفائی کے لئے روشن دان، کھڑکیاں وغیرہ بنائی جاتی ہیں اور اس طرح ہوا کی فطری حرکت میں سہولت ہوتی ہے اور گندی ہوا کے باہر نکلنے اور تازہ اور صاف ہوا کے اندر آنے کا سلسلہ قائم رہتا ہے۔



جلق سے پیدا ہونے والی خرابیاں

- ۱- محسن انسانیت فداہ ابی وامی حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا فرمان اقدس ہے یعنی ہاتھ سے منی گرانے والا ملعون ہے اور خدا کی لعنت میں گرفتار ہوتا ہے۔
- ۲- ہاتھ کی رگڑ سے عضو تناسل کے رگ و پٹھے کمزور پڑ جاتے ہیں اور ان میں خون کا دورہ بند ہو جاتا ہے نیلی نیلی رگیں ابھر آتی ہیں اور پھر عضو تناسل میں کمزوری اور ڈھیلا پن ہو جاتا ہے اور پھر آہستہ آہستہ انتشار کے قابل ہی نہیں رہتا۔
- ۳- منی کے بار بار نکلنے کی وجہ سے نہایت خراب اور رقیق منی پیدا ہونے لگتی ہے جس میں حیوانات المنویہ (منی کے کیڑے) معدوم ہو جاتے ہیں۔
- ۴- بار بار منی کے نکلنے کی وجہ سے منی کا خزانہ بھی ذکی الحس ہو جاتا ہے اور اس کی قوت امساکیہ بالکل کم ہو جاتی ہے اس لئے جب کبھی پاخانہ کرتے وقت زور لگایا جائے تو فوراً چند ایک قطرے منی کے نکل پڑتے ہیں اور پھر آہستہ آہستہ یہاں تک نوبت پہنچ جاتی ہے کہ ذرا سی رگڑ یا جما کے خیال یا عورت سے بات چیت کرنے سے ہی منی نکل پڑتی ہے ایسی حالت کو ذکاوت حس کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔
- ۵- علاوہ ازیں اس فعل بد کا سب سے بُرا اثر اعضائے رئیسہ پر پڑتا ہے۔ اور بدن کے جوہر (منی) کو خارج کر دینے کی وجہ سے تمام اعضائے رئیسہ کمزور ہو جاتے

ہیں۔ اعضائے رئیسہ چار ہیں۔ دل۔ دماغ۔ جگر اور خصیتین گویا کہ ان چاروں اعضا کی تندرستی سے بدن انسانی تندرست رہتا ہے اور ان میں ضعف یا کوئی اور خرابی ہو جانے کی وجہ سے تمام بدن خراب یا کمزور ہو جاتا ہے۔ جلق کی وجہ سے ان چاروں اعضاء کو کیا نقصان پہنچتا ہے وہ نہایت مختصر ادرج ذیل ہے۔

قلب: یعنی دل

جلق جیسے بُرے فعل سے جب کچھ لذت پیدا ہوتی ہے تو اس وقت یہی نہیں کہ صرف منی نکل کر بس ہو جاتی ہے۔ بلکہ ساتھ ایک چیز اور بھی خارج ہو جاتی ہے جو کہ منی سے بھی زیادہ قیمتی ہے وہ حرارت غریزی ہے چونکہ اس سے فاعل کو بار بار اس فعل بد کو کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے حرارت غریزی اتنی خارج ہو جاتی ہے جتنی اور پیدا نہیں ہو سکتی اس لئے اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ دل کمزور ہو جاتا ہے بلکہ بعض کو خفقان اور غشی کا عارضہ بھی ہو جاتا ہے پھر جب اس کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ یہ سب میری ان بد فعلیوں کا نتیجہ ہے جو اپنی بد قسمتی سے کر چکا ہے تو پھر اس کا اس کو غم ہوتا ہے اس سے اسکے دل کو اور بھی نقصان پہنچ جاتا ہے۔ اس لئے وہ کسی کی طرف نظر اٹھا کر مارے شرم کے دیکھ نہیں سکتا کیونکہ وہ اپنے آپ کو گنہگار اور بد کردار سمجھتا ہے اس کا دل دھڑکتا ہے اور نہایت کمزور ہو جاتا ہے اسلئے انتشار کے وقت وہ خون کو صحیح مقدار عضو تناسل کی طرف نہیں بھیج سکتا اسی وجہ سے ضعف قلب کے مریض کو کامل انتشار نہیں ہوتا۔

دماغ

جلق سے دماغ کو بہت جلد نقصان پہنچتا ہے کیونکہ جو اعصاب (پٹھے) دماغ سے نکلتے ہیں وہ ذکی الحس ہونے کی وجہ سے بہت جلد کمزور ہو جاتے ہیں اور پھر وہ

یہاں تک کمزور ہو جاتے ہیں کہ خواہ مرد عورت کے ساتھ بھی لیٹا رہے تب بھی انتشار پیدا نہیں کر سکتے۔ علاوہ ازیں سرد در رہتا ہے ذرا سا چلنے یا بیٹھے بیٹھے کھڑے ہو جانے سے آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے طرح طرح کے بُرے خیالات پیدا ہونے لگتے ہیں اور سب سے بڑی علامت یہ ہے کہ بوقت انزال مرد کو لذت بہت کم آنے لگتی ہے۔ اس لئے وہ التذاذ کی دوائیں لے کر اور بھی کمزور ہو جاتے ہیں۔

جگر

حلق کی وجہ سے جگر بھی بہت جلد کمزور ہو جاتا ہے کیونکہ منی کے زیادہ خارج ہو جانے کی وجہ سے خون کی زیادہ ضرورت پڑتی ہے اس لئے جگر کو خون بنانے کے لئے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ لیکن جو خون پیدا ہوتا ہے وہ منی بنانے میں صرف ہو جاتا ہے اس لئے جگر کو پوری خوراک نہیں ملتی اس وجہ سے جگر بہت جلد کمزور ہو جاتا ہے۔ اور جالقی (حلق لگانے والا) کے بدن میں خون کم ہونے کی وجہ سے اس کے بدن کی رنگت زرد ہو جاتی ہے۔ نیز اس کی بھوک بند ہو جاتی ہے۔

خصیتین

اس فعل بد کی وجہ سے یہ دونوں عضو بھی نہیں بچ سکتے چونکہ خون سے منی کو یہی عضو بناتے ہیں۔ اس لئے اس مذموم کام سے ان کو بھی اپنا کام بار بار کرنا پڑتا ہے۔ بلکہ اکثر مواقع تو منی خام یا صرف خون ہی دینا پڑتا ہے۔ اس لئے کمزور اور ڈھیلے ہو کر لٹک جاتے ہیں اور ان میں تھوڑا درد بھی رہنے لگتا ہے اعضائے رئیسہ کے علاوہ معدہ۔ گردے، مثانہ پر بھی اس کا بُرا اثر پڑتا ہے۔ غرضیکہ انسان صحیح معنوں میں زندہ در گور بن جاتا ہے۔ بلکہ بعض واقعات اور مشاہدات سے معلوم ہوتا ہے کہ کئی شخص تو اس فعل

بد سے اچانک مر گئے اور بعض شخصوں کو جنون۔ مالجو لیا، ریشہ جیسی خوفناک امراض چمٹ گئی ہیں۔ لہذا پکار پکار کر کہا جاتا ہے کہ بھائیو! اس فعل سے بچو اور اپنے آپ کو ہلاکی میں نہ ڈالو ورنہ تمام عمر پچھتاؤ گے۔ اپنے بچوں کا خاص طور پر خیال رکھو ان کو خراب عادت لڑکوں کے ساتھ نہ ملنے دو بلکہ دو بچوں کو ایک جگہ چھوڑ کر کبھی بھی بے پرواہ نہ رہو۔ ورنہ ضرور اس عادت کے مرتکب ہو کر اپنے آپ کو تباہ و برباد کر لیں گے۔

ہاتھوں سے سرچشمہ حیات کی تلاش

ہاتھوں سے وجود انسانی کا سب سے قیمتی جوہر خارج کرنا اپنے ہاتھ سے اپنے پاؤ پر کھاڑی مارنے کے مترادف ہے بلکہ اس سے بھی بُرا ہے۔

اغلام بازی کی حیا سوز علت

بے شمار غیر فطری علتوں میں سے ایک کا بیان کیا جا چکا ہے۔ ذیل میں دوسری شرمناک علت و عصمت سوز حرکت کا بیان کیا جاتا ہے جس کے تصور سے شرم و حیا کی پیشانی بھی عرق ریز ہو جاتی ہے چونکہ کنز الجربات جلد اول میں اس مضمون کو تشنہ کام ہی چھوڑ دیا گیا تھا اس لئے یہاں مختصر طور پر وعدہ کی تکمیل کی جاتی ہے۔ میرے ناقص خیال میں اغلام بازی کا شیطانی مرض حلق سے کسی طرح کم نہیں بلکہ اس سے بہر صورت زیادہ قابل شرم و ملامت ہونے کے باوجود زیادہ نقصان دہ بھی ہے کیوں کہ اول الذکر صورت میں تو انسان اپنے جوہر حیات کو خارج کر کے اپنی ذات پر از آفات کو ہی مبتلائے رنج و مصیبت بناتا ہے لیکن اغلام بازی کا شیطانی سیرت عادی اپنے ساتھ ایک دوسری عورت سرشت ہستی کو بھی تباہی و شرمساری کے زمین دوز کنوئیں میں گرا دیتا ہے۔

وادی پر خار میں مرکب شہوت کی تیز گامیاں

اگر آپ کسی شخص کو موسم گرما میں لحاف اوڑھے یا آگ تاپتے دیکھیں یا موسم سرما میں خس کی ٹٹیاں لگا کر پانی چھڑکوا کر بیٹھا ہوا دیکھیں تو یقیناً کہہ اٹھیں گے کہ بیوقوف ہے۔ جو بہت جلد قانون قدرت کے خلاف ورزی کے جرم کی پاداش میں بہت بری صورت بھگتے گا لیکن ان لوگوں کو اپنی تباہی و بربادی کا ذرا خیال نہیں آتا جو سمندر شوق کو وادی پر بہار میں چھوڑنے کی بجائے خاردار جنگل میں چھوڑ کر تیز گامیاں دکھاتے ہیں جہاں کا داخلہ قانون فطرت کی رو سے قطعاً ممنوع ہے۔ کیا اس وادی پر خار کی شدائد و صعوبات حریر جلد بشدیز کو زخمی نہ کر دیں گی اور کیا اعصاب کو بے حد زور لگانے کی وجہ سے کمزوری نہ ہو جائے گی۔ یہ سب باتیں چونکہ قانون فطرت کی خلافت و ورزی میں شامل ہیں لہذا اس کے کوتاہ بین عامل کی آنکھوں سے کیوں جہالت و گمراہی کا پردہ نہیں اٹھاتا۔

ظلم کی تعریف ہے

وضع الشئ علی غیر محلہ۔ یعنی کسی چیز کو اس کی اصل جگہ کے علاوہ رکھنا تو پھر فرمائیے کہ جب قدرت نے الماس شباب کی جگہ ہی شیشہ حسن کی گہرائیوں میں رکھی ہے تو پھر اصل مقام کو چھوڑ کر اس کے غیر محل پر رکھنے کو اگر ظلم نہ کہا جائے گا تو کس جانور کا نام ظلم ہے چوں کہ اس فعل بد کے مرتکب کو خلاف منشاء قدرت کے زور لگانا پڑتا ہے اس لئے بہت جلد اس کے نرم و نازک پٹھے کمزور پڑ جاتے ہیں نیز پاخانہ جیسی قابل نفرت شے کی سمیت کی وجہ سے بہت جلد یہ حدود شکن بیوقوف اپنے قوت مردی کے لہلہاتے ہوئے گلشن کو وقف خزاں کر بیٹھتا ہے جس کو پھر اعتدال و توبہ کی ترشح بھی سرسبز و شاداب نہیں بنا سکتی۔



خواب اور بیداری میں حضور کا طریقہ

رسول اکرم ﷺ کا طریقہ خواب و بیداری و اعضاء بدن و قوائے جسم کیلئے سب سے زیادہ معتدل اور نفع بخش تھا کیونکہ آپ ابتدائے شب میں استراحت فرماتے اور نصف شب کی ابتداء میں بیدار ہو جاتے۔ اٹھ کر مسواک اور وضو کرتے نماز تہجد ادا فرماتے۔ جو اصلاح قلب و بدن اور آخرت کی بھلائی کیلئے سب سے بہتر ہے۔

طریقہ استراحت

آپ ضرورت سے زیادہ نہیں سوتے اور ضرورت سے زیادہ جاگتے بھی نہ تھے۔ چنانچہ حسب ضرورت لاحق ہوتی تو آپ ﷺ دائیں طرف اللہ کا ذکر کرتے ہوئے آرام فرماتے حتیٰ کہ آپ کی آنکھوں پر نیند غالب آ جاتی۔ اس وقت آپ شکم سیر نہ ہوتے۔ آپ سطح زمین پر لیٹ جاتے اور نہ زمین سے بچھونا اونچا ہوتا۔ بلکہ آپ کا بستر چمڑہ ہوتا جس میں کھجور کی روئی بھری ہوتی۔ آپ تکیہ پر ٹیک لگاتے اور کبھی کبھی رخسار مبارک کے نیچے ہاتھ رکھ لیتے۔ اور سب سے بہتر نیند انہیں جانب کی ہے تاکہ اس ہیئت میں کھانا معدہ میں بہتر انداز میں قرار پکڑے معدہ سے غذا دائیں جانب بواب سے چھوٹی آنتوں میں منحدر ہوتی رہتی ہے۔ جس سے ہضم غذا میں مدد ملتی ہے۔

بستر مبارک

رسول اکرم ﷺ کا بستر نرم و گدہ دار نہ ہوتا بلکہ عرش پر جانے والے آقا فرش خاک پر کبھی چمڑہ اور کبھی ٹاٹ پر آرام فرماتے۔ فرمایا کہ بستر کی نرمی نے مجھے تہجد سے روکا ہے۔

سونے سے پہلے کے آداب

سونے سے پہلے کے آداب میں آپ نے فرمایا کہ (۱) بسم اللہ کہہ کر دروازوں کو بند کر دو۔ تاکہ مکان محفوظ ہو جائے (۲) پانی کے برتنوں (مشکینوں) کے منہ باند دیں۔ (تاکہ چونٹیاں اور جھینگر برتنوں میں داخل نہ ہو جائیں) (۳) استعمال کے برتن الٹ دیں یا ان کو ڈھانک دیں۔ (۴) رات دیر گئے سونے اور قصے کھانیوں (آجکل ٹی وی اور لغویات اس میں شامل ہو گئے ہیں) سے پرہیز کریں۔ جس سے نہ صرف نیند برباد ہوتی ہے بلکہ اخلاق و عادات بھی تباہ ہو جاتے ہیں۔ (۵) سونے سے پہلے بستر جھاڑ لیا کرو (صاف کر لیا کرو) (۶) ابتداء شب میں ہی بچوں کو سمیٹ لو۔ جس سے آوارگی کم اور جلد اٹھنے کی عادت ہوتی ہے۔

بستر مبارک کے قریب موجود اشیاء

پینے کا پانی ڈھکا ہوا مے پیالہ۔ وضو کے لئے لوٹا مے پانی ڈھکا ہوا۔ لاٹھی (وقت ضرورت بچد کار آمد ہوتی ہے۔ روشنی کے لئے کوئی چیز جیسے چقماق ہو یا آج کل ٹارچ یا ماچس وغیرہ۔ پیشاب کا برتن چار پائی کے نیچے۔ (تاکہ ضرورت کے لئے نکلنے سے باہر نکلنے سے اعصاب متاثر نہ ہو جائیں) اس طرح آپ نے پیشاب کے لئے باہر جانے سے منع فرمایا۔

مسواک (لوٹے کے بازو کھڑاؤں یا تھیلی میں)۔ آپ کی تھیلی جو سفر اور حضر میں ساتھ رہتی اس میں کنگھا سرمہ دانی (جورات سوتے وقت آپ لگاتے) مسواک، آمینہ، قینچی وغیرہ ہوا کرتی۔ (ابوداؤد، نسائی)

آرام فرمانے کا طریقہ

حضور انور اکثر با وضو۔ سیدھی جانب۔ قبلہ رو ہو کر۔ سیدھا ہاتھ سر کے نیچے یا سیدھی تھیلی رخسار مبارک کے نیچے رکھ کر آرام فرماتے۔ اس طرح کے انداز استراحت میں جدید انکشافات کی روشنی میں گردن اور کمر کے اندر مہروں کے (اسپائنل فلوئڈ) کا لیول برقرار رہتا ہے جس سے گردن اور گردوں کے امراض نہیں ہوتے۔

حضور ﷺ نے کیسے سونے سے منع فرمایا

● پیٹ کے بل (اوندھے) سونے کو آپ ﷺ نے اہل دوزخ کا طریقہ قرار دیا۔ (مشکوٰۃ) ● آپ ایسی چھت پر سونے کو منع فرماتے جس پر پردے کی دیوار نہ ہو۔ (ترمذی) جس کی خلاف ورزی سے لوگ آج بھی ایسی چھتوں سے گر کر مرتے ہیں۔ ● کچھ دھوپ کچھ سایہ میں بیٹھنے سے منع فرمایا۔ ● دن ڈھلے قیلولہ کریں اور دن کے آخر میں سونے کو حماقت فرمایا۔ (شائل ترمذی)

کوئین جھانکا کروں کنعاں کے تو سودا ہے مجھے
طور پر جاؤں تو ناحق کا بھٹکنا ہے مجھے
خط ہے گر سر اعجاز مسجا ہے مجھے
سچ تو یہ ہے کہ تیرے گھر میں کمی کیا ہے مجھے
حسن یوسف دم عیسیٰ ید بیضی داری
آنچہ خوبان ہمہ دارند تو تنہا داری ☆☆

قرآن کریم میں دواؤں اور غذاؤں کا تذکرہ

نشان سلسلہ	نام ادویہ، اغذیہ	بحوالہ سورۃ	ترجمہ
۱	انار (رُمان)	الرَّحْمٰن: ۵۵-۵۸ انعام: ۴۱	”جنت جس میں میوے ہوں گے کھجور اور انار“
۲	انگور (عنب)	عیس: ۸۰-۲۸ نحل: ۱۶-۶۷ بنی اسرائیل: ۱۷-۹۱ اور متعدد مقامات پر	بس اللہ تعالیٰ نے اُگائے غلہ اور انگور رزق حسن قرار دیا۔
۳	ترنجبین (من وسلوی)	بقرہ: ۲-۵۷ الاعراف: ۷-۱۶۰ طہ: ۲۰-۸۰	ہم نے ان پر (بنی اسرائیل) پر اتارا من وسلوی (بعض مفسرین نے من سے ترنجبین مراد لی ہے)

۴	ترنجبیل (سونٹھ)	دہر: ۶-۱۷	اہل جنت کی مشروبات ان میں سونٹھ کی تاثیر بطور مثالی نعمت بیان کی گئی ہے۔
۵	زیتون	تین: ۹۵ عبس: ۸۰-۲۴ نور: ۲۴-۳۵ نحل: انعام	ہم نے انسانوں کے لئے اُگائے زیتون اور کھجور، اسکے درخت کو شجرۃ مبارکہ قرار دیا۔
۶	شہد (عسل)	سورہ نحل: ۱۶-۶۸	تیرے رب نے شہد کی مکھی کو یہ وحی سکھادی کہ وہ اپنا گھر (چھتہ) پہاڑوں اور درختوں پر بنائے
۷	قطر (تانہ)	سورہ سبا: ۳۴-۱۲	ہم داؤد کیلئے تانہ کا چشمہ بہا دیا جنات اس سے ان کیلئے مختلف اشیاء بناتے اور ڈھاتے تھے
۸	حدید (لوہا)	الحمدید: ۳۴ ۱۰-۲۵-۵۷	ہم نے لوہا اتارا جس میں بلا کی سختی اور لوگوں کے لئے بڑے فائدے ہیں
۹	کافور	دہر: ۶-۵	نیک بندے جنت میں ان پیالوں سے مشروب پئیں گے جن کا مزاج (تاثیر) کافور ہوگا
۱۰	لبن (دودھ)	(محمد: ۱۵)	جنت کی نعمتوں میں دودھ کی نہروں کا ذکر ہے جن کا ذائقہ کبھی متغیر نہ ہوگا۔ صاف ستھرا خوشگوار دودھ

۱۱	لحم (ٹیور) پرندوں کا گوشت	واقعہ: ۵۶-۱۱	اہل جنت کی مرغوب غذاؤں میں
۱۲	لحم جل یا مچھلی کا گوشت	فاطر: ۱۵-۱۲	تم سمندر سے تازہ گوشت کھاتے ہو (مچھلی) جو یقیناً اللہ کی نعمت ہے
۱۳	موتی مونگے یا قوت مرجان	رحمن: ۵۵-۲۲	بطور نعمت ذکر فرمایا گیا ہے
۱۴	نخل (کھجور)	نحل: ۱۹-۶۷ انعام	پاکیزہ رزق
۱۵	سبزیاں	بقرہ: ۲-۶۶	بنی اسرائیل کے اسرار پر موسیٰ علیہ السلام کی دعا سے سبزیاں اگائی گئیں۔ مثلاً ککڑیاں، گندم، مسور اور پیاز

☆☆☆

سیرت نبویؐ کی روشنی میں ادویات

نشان سلسلہ	ادویہ	امراض میں رسول اکرمؐ نے استعمال فرمایا
۱	الکمامۃ (کنسی)	آنکھوں کے امراض
۲	الیوہ (صبر)	چہرہ کی پاکیزگی کے لئے
۳	بہی (سفرجل)	مفرح قلب، مقوی قلب
۴	تلید شعیر	درد شکم میں ہلکی غذا
۵	جو (شعیر)	بادی شدید امراض میں مقوی غذا
۶	حنا (مہندی)	درد سر، پھوڑا بھنسی، جلدی امراض
۷	ورس	نمونہ میں
۸	زیرہ	پھنسیوں کے لئے
۹	راکھ	کی راکھ خون بہتے زخموں کے لئے
۱۰	ذیت	ذات لجب (نمونہ)
۱۱	سرمہ (اشد)	بصارت کیلئے مقوی

۱۲	سنا	ہر بیماری کیلئے (کثیر الفوائد) بہترین مسہل
۱۳	معنوت	ہر بیماری کے لئے شفاء
۱۴	سنگھیاں بچنے	کثرت خون کے لئے
۱۵	ثبرم	گرم مسہل
۱۶	شہد	گرم مسہل، شفاء
۱۷	صبر (ایلوہ)	چہرہ کی پاکیزگی
۱۸	قسط	گلے آنا، نمونیہ
۱۹	عجوه (کھجور)	زہروں کا تریاق، امراض قلب
۲۰	عود ہندی	گلے پڑنے
۲۱	کلونجی (شونیز)	ہر مرض کی دوا
۲۲	کنبی (الکماۃ)	آنکھوں کی دوا
۲۳	گائے کا دودھ	معاون صحت
۲۴	نمک (ملح)	بطور دوا و غذا
۲۵	ٹھنڈا پانی	بخاروں میں
۲۶	مرہم پٹی	زخموں میں
۲۷	برنی کھجور	ہر بیماری میں
۲۸	دنبہ کی چکی	عرق النساء
۲۹	حصر	زخم کے اند مال میں
۳۰	انجیر	بواسیر اور نفقہ میں

☆☆☆

غذا کیسی ہونی چاہئے

علامہ قرشی نے ”جامع الحکمت“ میں لکھا ہے کہ اطباء قدیم کا مقولہ ہے کہ غذا کو معتدی (غذا کو استعمال کرنے والے) کے مشابہ ہونا چاہئے۔ تاکہ وہ ٹھیک طور پر جسم کی پرورش اور بدل، مائع (بدن سے تحلیل شدہ اجزاء کا عوض) بن سکے۔ یعنی مختلف حرکات اور افعال کے ذریعہ جسم میں جس قدر تحلیل یا کمی پیدا ہوتی ہے اس کو پورا کر سکے۔ اور یہ اس وقت ہو سکتا ہے جب غذا اپنی ترکیب میں اس جسم کے مشابہ ہو جس میں جاتی ہے یعنی اس میں وہ تمام اجزاء کا مقدار میں پائے جاتے ہوں جس کی جسم کو ضرورت ہو کرتی ہیں۔

اس سے یہ معلوم کرنے کے لئے حفظ صحت کے لئے کس طرح غذا ہونی چاہئے یہ ضروری ہے کہ پہلے جسم کی ترکیب معلوم کی جائے اور یہ جان لیا جائے کہ اس کو پرورش اور بدل مائع (بدن سے تحلیل شدہ اجزاء کا عوض) بن سکے۔

جسم انسانی کی کیمیائی ترکیب

اطباء قدیم نے جسم انسانی عناصر اربعہ چار (۴) عناصر: (۱) آب (پانی) (۲) آتش (آگ) (۳) باد (ہوا) (۴) خاک (مٹی) ہی سے مرکب مانتے تھے۔

(ب) نباتاتی اشیاء

ان دونوں قسموں (حیوانی و نباتاتی) پروٹیز اجزائے لحمہ (موجود ہیں۔ مواد نشائیہ، کاربوہائیڈریٹس (Corbohydrates)۔

نشاستہ جات

جن میں کاربن اور ہائیڈروجنی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ مثلاً نشاستہ، شکر، تمام قسم کے اناج اور گڈے دار ترکاریاں، مثلاً آلو، شلغم، مولی، گاجر اور تمام شکاری اور نشاستہ دار اشیاء شامل ہیں یہ جسم میں قوت اور حرارت پیدا کرتے ہیں ان کو طبی اصطلاح میں اجزاء مولد حرارت بھی کہتے ہیں۔

شحمیات

(Fats) (چربیوں اور روغنی اجزاء) ان میں زیادہ تر کاربن ہوتی ہے اور تمام قسم کی چربیوں اور روغنیات شامل ہیں یہ بھی جسم میں طاقت اور حرارت پیدا کرنے کے کام آتے ہیں۔

معدنی نمکیات

(Mineral Salts) جن میں زیادہ تو سوڈیم، پٹاشیم اور فاسفورس وغیرہ اور دیگر عناصر پائے جاتے ہیں۔ جو جسم انسانی کی ترکیب میں شامل ہیں اور یہ تازہ سبزیوں، ترکاریوں اور تمام قسم کے پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔

پانی اور حیاتین

(Vitamins) وٹامن کو بھی غذا کا جز قرار دیا جاتا ہے۔ پانی، جسم کی ساختوں میں ۲/۳ دو تہائی سے زیادہ ہوتا ہے اور غذا میں بدرقہ (Vehicle) کا کام دیتا ہے یعنی غذا کو جسم کے تمام حصوں میں لے جاتا ہے اور قابل ہضم بناتا ہے۔

حیاتین یا وٹامنس

غذا کے وہ اجزاء سمجھے جاتے ہیں جو جسم کی صحیح نشوونما اور اس میں امراض سے حفاظت کی طاقت پیدا کرتے ہیں۔

تقریباً تمام قسم کی غذاؤں میں مذکورہ بالا اجزاء کم و بیش ضرور پائے جاتے ہیں لیکن جس غذا میں جو اجزاء زیادہ مقدار میں موجود ہوتے ہیں وہ غذا اسی نام سے نامزد کردی جاتی ہے مثلاً کیمیائی ترکیب کے لحاظ سے دودھ تمام غذاؤں میں بہتر ہے کیوں کہ اس میں جسم کے نشوونما اور بدل مانتھل کے لئے نائٹروجنی مواد بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ اور اس کے ساتھ ہی کاربوہائیڈریٹس (شکر) نیز چربی کے اجزاء پانی اور حیاتین بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ تب ہی تو اللہ تعالیٰ نے دودھ کو انسان کی اولین غذا بنا کر مانتا کو اس کی سبیل قرار دیا ہے اور اس زبردست نعمت پر غور و فکر کی دعوت دی کہ جس کو اس کی قدرت کاملہ نے خون اور گوہر کے درمیان سے جدا کر کے تمہارے لئے پاک و صاف، شریں اور خوشگوار مشرب (پینے کی چیز) عطا فرمایا۔ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّرِيبِینَ۔ (نحل: ۶۶-۶۷)



رسول اکرم ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں میں ”حیاتین“ کی کثرت

وٹامن - یہ وٹامن کس چیز میں موجود ہے؟	اس وٹامن کی کمی سے کون سے امراض لاحق ہوتے ہیں؟
A	یہ عموماً سبترکاریوں مثلاً گاجر، ٹماٹر، کیلا، آم، پپسی، شکر، قند، دودھ، گھی، مکھن میں پایا جاتا ہے درکار ۵۰۰۰ یونٹ روزانہ میں مدد دیتی ہے۔ رتوندگی (رات کا اندھا پن)
B	یہ وٹامن گوشت، جگر، انڈا، زردی، گاجر، دودھ، گیہوں، سبب، خشک مٹر، انگور، آلو، چاول کی پچھ کیلے میں

C	یہ عموماً ترکاریوں اور پھلوں میں پایا جاتا ہے۔ مثلاً لیمو، انگور، سنترہ، بکری کا جگر، سیب، خشک خوبانی، کیلا، گاجر، مالٹا، میٹھے شربت، شلغم، مولی، گوبھی، کاہو، کرم کلا، بعض گوشت، لوبیا، پالک، ٹماٹر چقندر
D	یہ وٹامن مچھلی، مکھن، سورج کی پھلی اور آخر شعاعیں دودھ، انڈے، بالائی، خالص گھی میں پائے جاتے ہیں۔
E	یہ وٹامن مکئی، جو، چنا، گندم، سلاو، رتالو، انڈے کی تازہ زردی، پیکھی، روغن، زیتون اور مغز بنولہ میں
K	یہ وٹامن گاجر، پالک، ٹماٹر، سیم کے بیج، گندم، سویا بین میں پائے جاتے ہیں۔

اے طائر لا ہوتی اس رزق سے موت اچھی
جس رزق سے آتی ہو پرواز میں کوتاہی

(اقبال)

بچوں کی قابل تدارک عادتیں

● بچوں کو ایک دوسرے سے لگنے والی بیماریوں سے بچنے کے لئے چھینک کھانسی اور جمائی کے وقت دستی کے استعمال کی تاکید کی جائے۔ ● بے احتیاط اندھا دھن تھوکنے ناک صاف کرنے کو منع کریں۔ واش میسن اور دستی کے استعمال کی تاکید کریں۔ ● تختیوں کو تھوک سے صاف کرنے اور پنسل یا قلم کو منہ میں لگانے کی مذموم (مکروہ) عادات کو چھڑائیں۔ ● ناخن کترنے اور انگلیاں چوسنے جیسی عادتیں ترک کروادیں۔ ● پیشاب اور پاخانے سے فارغ ہونے کے بعد ہاتھوں کی مکمل صفائی صابن اور پانی سے کرنے کی عادت ڈالیں۔ ● ننگے پاؤں پھرنے اور اسکول جانے کی مذمت کریں جو کئی خطرات کا موجب ہوتا ہے۔ ● خلوء (خالی) معدہ سے اسکول نہ بھجوائیں اس لئے کہ بھوک کی تکلیف اور بے چینی سے تعلیم میں حرج ہوتا ہے۔ ● بچوں کو ریس، میلوں اور نمائش میں بازاری اشیاء خرید کر کھانے کے خطرات سمجھائے بلکہ اس کی بجائے ان کی دوپہری کے انتظام کر دیا کریں۔

● تیزی سے غذا کھانا، سوء ہضمی، اسہال (پاخانہ) پیٹ کے درد اور بے چینی کا باعث بنتی ہے۔ اسی لئے رسول اکرم ﷺ نے چھوٹے نوالے (تین انگلیوں سے)

لینے اور خوب چبا کر کھانے کی تاکید فرمائی ہے۔ ● رات کھاتے ہی سو جانا بد ہضمی اور نیند میں خلل کا باعث بنتا ہے چنانچہ شارع u نے بھی اس بات کو منع کیا ہے۔ ● لیٹ کر پڑھنے سے آنکھوں پر بار پڑتا ہے۔ اسی لئے روشنی کی خرابی اور اس کے رخ کو بھی کافی اہمیت حاصل ہے۔ ● بچوں کو چوری گالی گلوچ اور آپس کی لڑائی وغیرہ بجا حرکات میں ان کی اصلاح ضروری ہے۔

● سواری کے پیچھے بھاگنا خطرناک ہے جس سے باز رکھنا ضروری ہے۔ ● پالتوں جانوروں میں کتا، بلی وغیرہ اور دوسرے جانوروں سے مل کر ممکن ہے کہ کئی بیماریاں پیدا کریں اس لئے ان پر سوٹرنگرانی رکھی جائے اور ان کو صاف رکھیں اور مانع امراض کے ٹیکے دلوائیں۔ ● بچوں سے ملنے جلنے والے دوست احباب ان کے ماحول کا خاص خیال رکھا جائے۔ ● ان کی جائز خواہشات کی تکمیل ضرور کرنی چاہئے مگر بے جا اور بے محل طلب پر پابندی لازمی ہے۔

بچوں کی تربیت اور اسلامی احکام

● اولاد خدا کا انعام، مقام شکر، آپ کی جانشین اور ضعیفی کے سہارے ہے۔ ان کا اچھا نام رکھے۔ اور اچھی تربیت کیجئے۔ ● اولاد کے صالح نیک ہونے کی دعا کیجئے۔ اور پوری توجہ دیجئے۔ ● انہیں بری اور آوارہ صحبتوں سے بچائے۔ ● حکمت و جان سوزی سے تربیت دیجئے اور خلاف شرع کام ہرگز برداشت نہ کیجئے۔ ● نماز کی تلقین کرتے رہئے اور کوتاہی کریں تو برداشت نہ کیجئے۔



گھر کی مستورات کی ذمہ داری

● کھانا کیسے تیار ہوا، کہاں رکھا گیا اور کیسے برتا گیا۔ ● ضروریات سے فارغ ہونے کے بعد بچہ کو لینے سے پہلے غلاظت کی بہتر صفائی کے بعد ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھولیا گیا یا نہیں۔ ● پینے اور پکانے کے برتن کی صفائی کیلئے صاف پانی کا استعمال کیا تھا۔ ● کام کرنے والوں کے ناخن صاف ترشے ہوئے اور رکڑے بھی پاک و صاف ہوں۔ ● پاک و صاف باورچی خانہ رہائشی حصہ سے الگ اور جس میں دھوئیں کی نکاسی کا معقول انتظام ہو اور حفاظت کے لئے کھڑے رہ کر یا اونچا بیٹھ کر پکایا جائے۔ اور جس میں کھیاں، چوہے، کتے، بلی، جھینگڑ اور چیونٹیوں سے حفاظت کا پورا اہتمام ہونا چاہئے۔ ● باورچی کا کچرا ایک علیحدہ مقام پر جمع ہو کر اس کے مناسب مقام پر ڈالوانے کا بندوبست کیا جائے۔ ● تمام کھانے کی اشیاء کو برتنے کیلئے ہاتھوں کی بجائے کفگیر (Ladle) اور چمچے استعمال کئے جائیں۔ ● تمام پکی چیزوں کو ہوادان یا فریج وغیرہ میں محفوظ رکھا جائے۔ ● بچوں کو گھر کے بیت الخلاء میں ہی فارغ ہونے کے بعد پانی کے استعمال اور بائیں ہاتھ کو حضور اکرم ﷺ نے پاک مٹی سے (کیونکہ اس دور میں صابن وغیرہ کا وجود نہ تھا) مل کر دھونے کی تعلیم دی ہے (کیونکہ بے احتیاطاً صفائی سے بعض خوردبینی پچش و اسہال کے جراثیم ہاتھ اور ناخنوں میں رہ کر غذائی اشیاء میں پہنچ کر امراض کا باعث بنتے ہیں۔ ● اسی طرح بچوں کے منہ، دانت اور دیگر اشیاء کی صفائی پر خاص توجہ کی جائے۔

☆☆☆

پسندیدہ عورت

رسول اکرم ﷺ کی نظر میں پسندیدہ عورت وہ ہے جو گھر کے کام میں مصروف رہتی ہو اور جس کے چہرہ بشرہ سے تکان، باورچی خانہ کی سیاہی اور دھوئیں سے ملگچا پن ظاہر ہو رہا ہو۔

فرمایا ”میں اور ایسی محنتی عورت قیامت میں یکجا رہیں گے“۔ (شام و بحر، ص: ۴۷)

ان نبوی ہدایات سے یہ رہنمایانہ خطوط ملتے ہیں کہ: ● گھر کی صحت و صفائی کی ذمہ داری زیادہ تر بیوی اور گھریلو کام کاج کرنے والوں پر ہوتی ہے اس سلسلہ میں ڈاکٹر سیل اپنی کتاب پر یونیٹ اور سوشل میڈیسن، ص: ۱۶۴ میں چند ہدایات لکھتے ہیں: (یوں تو صحت و صفائی اسلام میں نصف ایمان ہے) ایسی عورتیں جو اپنا گھریلو کام خود انجام دیتی ہیں انہیں حسب ذیل امور کا لحاظ رکھنا چاہئے تاکہ ان کی اور خاندان کی صحت قائم رہ سکے۔ ● محنتی عورتیں کے معدہ اور آنتوں کے امراض میں معتد بہ کمی ہو جاتی ہے۔ انہیں شکر، دل اور پریش کی بیماریوں سے نجات ملتی ہے اس لئے کہ یہ بیماریاں عام طور سے کاہل رہنے والوں کو لاحق ہوتی ہیں۔ تربیت اولاد کی ذمہ داری زیادہ تر خواتین پر ہی ہوا کرتی ہے۔ ● مصروفیت کے باوجود دین کی باتیں پر اثر انداز میں بیان کیجئے۔ نرم آواز میں گفتگو کی تاکید کیجئے اپنا کام اپنے ہاتھ سے کرنے کی عادت ڈالو ایسے۔ بڑوں کا ادب اور ہر ایک سے اخلاق برتنے کی تربیت دیجئے۔ اپنا کام آپ خود کرنے کی تاکید کیجئے۔ کفایت شعاری سے کام لینا سکھائیے۔ ہر قدم پر صحیح رہبری کی تمنا رکھئے اور رسول اکرم ﷺ کی سنتوں کو زندہ رکھئے۔

☆☆☆

رسول اکرم ﷺ کی غذائیں

قرآن حکیم میں	احادیث نبویہ میں
۱- انار (سورہ رحمن: ۵۸)	غلے
۲- انجیر (تین: ۱)	آٹا (بے چھنا) ثرید (ستھریاں) جو کی روٹی، خمبز (روٹی، جو، چاول) چنا، مسور
۳- انگور (عنب) (عبس: ۳۲ تا ۳۸)	سبزیاں
۴- ترنجبین من وسلوی (طہ: ۸۰)	کدو، کاسنی، کلثمی، گندنا، بادروج، (حق) خرفہ، چکا، شلغم، مولی، لہسن، باقلا، (لوبیا) بیگن، گاجر، رائی۔
۵- زنجبیل (سونٹھ) (دھر: ۱۷)	میوہ جات
۶- زیتون (کئی جگہ) (تین: ۱)	کھجور، تمر، اجوان
۷- شہد (عسل) (نحل: ۶۹)	غذاؤں میں
۸- کافور (دھر: ۵)	گوشت: گوشت بکری کا، گردن کا، دنبہ دست کا، کباب، بھیجا، پرندوں کا تیتڑ، مرغ، بھنا ہوا، مچھلی، ٹڈے، مکھن، فالودہ، زیتون، دودھ، انڈے، شہد، سیرک، پھلوں میں: زیتون، بہی، سیب، امرود، آلو بخارا، کشمش، خربوزہ، اخروٹ وغیرہ (زاد المعاد)
۹- لبن (محمد: ۱۵)	
۱۰- لحم (گوشت)	
☆ حلال ذبیحہ جانوروں کے گوشت	
☆ برندوں کے گوشت (واقعہ: ۲۱)	
☆ خچھلی کا گوشت (فاطر: ۱۲)	
۱۱- کھجور، نخل، کئی مقامات پر (انعام: ۹۹)	
۱۲- سبزیاں غلہ تنبت الارض (بقرة: ۱۲)	
☆ تمام سبزیاں، کلثریاں، گندم، مسور، پیاز	

روشنی اور حرارت کی اہمیت

روشنی ہمارے لئے اسی قدر ضروری ہے جتنی ہوا اور پانی۔ تاریک مکان جہاں سورج کی روشنی نہ آتی ہو جراثیم کا گھر اور بیماریوں کا مرکز ہوتا ہے۔ ایسے گھروں میں رہنے والے لوگ سست اور مضحل رہتے ہیں۔ چہرہ زرد اور کملا یا ہوا رہتا ہے۔

روشنی

روشنی دو قسم کی ہوتی ہے: (۱) قدرتی روشنی جو چاند، ستاروں اور سورج سے ملتی ہے۔ جہاں سورج کی روشنی زیادہ آئے گی وہاں بیماریاں کم ہوں گی۔ جتنی زیادہ روشنی ہوگی اتنی ہی بہتر اس مکان کی ہوا ہوگی۔ اور جراثیم فنا ہو جائیں گے۔

(۲) لیمپ، چراغ یا بجلی کی روشنی، لیمپ میں چوں کہ مٹی کا تیل جلتا ہے اس لئے اس کی احتیاط کرنی چاہئے کہ اس کا دھواں ناک میں گھس کر اپنا خراب اثر پھیپھڑوں اور دماغ تک نہ پہنچائے۔ سرسوں کے تیل کا چراغ اگر ہلکی روشنی سے جلتا رہے تو آنکھوں کیلئے مفید ہے۔ بجلی کے علاوہ سب چراغوں کے جلنے سے آکسیجن گیس خرچ ہوتی ہے اور کاربوئک ایسڈ گیس پیدا ہوتی ہے۔ جو ہر لی ہوتی ہے۔

روشنی ہمارے جسم کو بڑھاتی، اندرونی حرارت کو قائم رکھتی۔ خون کو پھیلاتی۔ جراثیم کو مارتی اور ہماری زندگی کو بڑھاتی ہے۔ جیسے اگر کسی پودے کو روشنی اور ہوا نہ ملے تو وہ زرد ہو جائے گا بالکل اسی طرح اگر ہم کو کافی مقدار میں روشنی اور صاف ہوا نہ ملے تو ہم کمزور اور زرد ہو جائیں گے۔

حرارت

انسان کی صحت کے لئے سردی اور گرمی بڑی اہمیت رکھتی ہیں۔ انسان کے جسم میں ایک خاص درجہ حرارت کی گرمی ہوتی ہے۔ شدید سردی یا شدید گرمی دونوں ہی ہمارے لئے مضر ثابت ہو سکتی ہیں۔ سورج کی روشنی سے ہمیں جو حرارت ملتی ہے وہ زندگی اور توانائی بخشتی ہے۔ پودوں اور حیوانات کو بھی نشوونما کیلئے حرارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ گرمی اور حرارت بہت سے مہلک جراثیم کو ختم کر دیتی ہے اور انسان کے جسم میں وٹامن ڈی پیدا کرنے میں معاون ہوتی ہے جو صحت کیلئے بہت ضروری ہے۔

ہمیں اپنی روزمرہ زندگی میں اس بات کا خاص خیال رکھنا چاہئے کہ مناسب حرارت ملتی رہے۔ قدرتی ذرائع کے علاوہ ہم دو طرح سے مناسب حرارت حاصل کر سکتے ہیں۔ ایک تو یہ اپنے مکان میں شدید گرمی اور شدید سردی سے بچنے کے طریقے استعمال کریں۔ دوسرے لباس کو موسم کے لحاظ سے استعمال کریں۔ جب سردی زیادہ ہوتی ہے تو بعض لوگ کمرہ کے دروازے اور کھڑکیاں بند کر کے کمرہ کو گرم کرنے کے لئے کوندہ کی انگیٹھی سلگا لیتے ہیں۔ اگر کمرہ میں آتش دان نہ ہو اور کوہ سینکھی ہوئی گیس کے لئے باہر جانے کا کوئی راستہ نہ ہوگا تو کوندے سے نکلے ہوئی زہریلی گیس آدمیوں کے پیچھےڑوں میں داخل ہوگی۔ اس کے علاوہ کمرے کو بجلی کے ہیئر سے بھی گرم رکھا جاسکتا ہے۔

بہر حال یہ بات ضروری ہے کہ گرم کمرے سے ایک دم سردی میں نہ جائیں ورنہ سردی لگ جانے کا اندیشہ ہے۔

اسی طرح شدید گرمی میں کمروں کو ٹھنڈا رکھنے کیلئے دروازے اور کھڑکیاں بند کر کے خس کی ٹٹیاں لگاتے ہیں اور فرش اور دیواروں پر پانی چھڑکتے ہیں۔ اس کے علاوہ بجلی کے کولر سے کمرے کو ٹھنڈا رکھتے ہیں۔ ایسی حالت میں بھی کمرے سے باہر نکلنے کی احتیاط کرنی چاہئے کہ ٹھنڈے سے ایک دم گرمی میں نہ آئیں۔

کپڑوں کا انتخاب موسم کے لحاظ سے ہونا چاہئے۔ جاڑوں میں ایسے ادنیٰ لباس جن کی بنائی موٹی اور رنگ گہرا ہو مفید ہوتے ہیں۔ آستین اگر کسی چمک دار الاسٹک سے بند ہو تو کچھ ہوا جسم اور آستینوں کے درمیان بند رہ جائے گی اور وہ سردی کو جسم سے دور رکھنے میں مددگار ثابت ہوگی۔ گرمیوں میں سوتی، سفید اور ڈھیلے کپڑے زیادہ آرام دہ ہوتے ہیں۔ گرمی کا لباس ایسا ہونا چاہئے جو پسینہ کو جذب کر سکے اور ہوا کے گزرنے میں رکاوٹ ڈالے۔ سفید رنگ کے لباس سے یہ بھی فائدہ ہے کہ سورج کی گرم شعاعیں اس میں جذب نہیں ہو پاتیں۔



غذاؤں کے ہضم میں کتنا وقت لگتا ہے

ماہر غذائیات ڈاکٹر بیومونٹ نے ایک تندرست شخص کو مختلف چیزیں کھلا کھلا کر مشاہدہ کیا کہ اسے ان چیزوں کو ہضم کرنے میں کتنی دیر لگتی ہے اور مدتوں تک مشاہدہ کرنے کے بعد ایک طویل فہرست شائع کی ہے۔

نام غذا	ہضم ہونے کیلئے گھنٹے	کتنا وقت درکار ہے منٹ
چاول ابلے ہوئے	۱	۰
ذردہ انڈے پھینٹے ہوئے	۱	۳۰
نلی سامن اور ٹراؤف	۱	۳۰
گوشت کا شوربا	۱	۳۰
ہرن کا گوشت کباب کیا ہوا	۱	۳۵
انڈے تازہ کچے	۲	۰
مچھلی سکھا کر ابالی ہوئی	۲	۰
سیب میٹھے بغیر پکائے ہوئے	۲	۰
دودھ ابلا ہوا	۲	۰

۲	۳۰	آلو بھجلائے ہوئے
۳	۳۰	کنگچے (اسٹو بنا ہوا)
۲	۳۰	بند گو بھی کچی
۲	۳۰	تازہ بریاں کچی
۲	۳۰	حلوان (بھیڑ کا بچہ) کباب کیا ہوا
۲	۳۰	سیب کھٹے سخت بغیر پکائے ہوئے
۳	۵۰	مکا کی روٹی
۳	۵۰	بکری کا شوربا
۳	۰	چوزے کا شوربا
۳	۰	انڈے تازہ نیم برشت
۳	۰	کنگچے تازہ بریاں
۳	۱۵	بھینس کا گوشت تازہ کباب کیا ہوا
۳	۱۵	بکری کا گوشت بریاں
۳	۱۵	انڈے تले ہوئے
۳	۳۰	انڈے تله ہوئے
۳	۳۰	کنگچوں کا شوربا
۳	۳۰	مکھن پگھلا ہوا
۳	۳۰	پنیر کہنہ
۳	۳۰	گیہوں کی تازہ روٹی
۳	۳۰	آلو ابلے ہوئے
۳	۳۰	شالجم ابلے ہوئے

۳	چقندر ابلے ہوئے
۳	سبز پھلیاں ابلے ہوئی
۴	مچھلی سامن نمک آمیز ابلے ہوئی
۴	ہرن کا گوشت
۴	پالتو مرغ وغیرہ کباب کئے ہوئے
۴	پالتو مرغ وغیرہ بریاں
۴	بطخ پالتو بریاں
۴	بھینس کا گوشت نمک آمیز تلا ہوا
۴	ہڈیوں کے گودے کا شوربا
۴	ہرن کا گوشت تلا ہوا
۴	جنگلی بطخ بریاں
۴	بن گو بھی ابلے ہوئی
۴	بھینس کا گوشت چکنا بریاں

لذت کام و دھن

فرمایا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام نے: کہ ایمان مستقیم اور راست نہیں ہوتا ہے جب تک دل راست نہ ہو اور دل راست نہیں ہوتا جب تک زبان راست نہ ہو۔ بس زبان کی آفتوں سے بچنا ضروریات دین سے ہے۔ (کیاے معارف)



حکمائے عالم کی گراں قدر نصیحتیں

- ۱- جگر کی کمزوری ترسوء مزاج بارور طب سے پیدا ہوتی ہے۔
 - ۲- رحم کی بیماریوں میں کبھی کبھی غشی بھی آ جاتی ہے۔
 - ۳- موتیابندی بیماری زیادہ تر ان لوگوں کو ہوتی ہے جن کی آنکھ کے طبقہ غبیہ کارنگ زیادہ سیاہ ہوتا ہے۔
 - ۴- مثانہ کی بیماریاں، سردیوں کے موسم میں زیادہ ہوتی ہیں۔
 - ۵- انسان کی ظاہری جلد دوسرے تمام حیوانات کی جلد سے زیادہ پتلی کمزور اور کم بالوں والی ہوتی ہے۔
 - ۶- ایڑی کی ہڈی تمام ہم قامت ہڈیوں سے زیادہ وزنی ہوتی ہے۔
- قدرت کی نعمتوں سے ضرور فائدہ اٹھاؤ مگر اعتدال کیساتھ کیوں کہ جب اعتدال چھوڑو گے تو پھر تمہیں روحانی اور جسمانی بیماریوں سے کوئی نہیں بچا سکتا۔ (بقراط)
 - انسانیت کی فلاح و بہبود سے زیادہ کوئی حکمت و دانائی نہیں۔ (سقراط)
 - اگر انسان اپنی روح میں جھانکے اور اپنی خلقت کی غرض و غایت پر چند لمحوں کے لئے بھی غور کرے تو اسے اس قدر معرفت و حکمت نظر آ سکتی ہے کہ بیرونی دنیا میں سالہا سال بھٹکنے اور ڈھونڈنے سے بھی نہیں مل سکتی۔ (افلاطون)

- جن اسباب و اشیاء کی علت و ماہیت کو نہ جانتے ہو اسے بطور معالجہ اور ادویہ کے کبھی تجویز اور اختیار نہ کرو۔ (حکیم فطائیس)
- اگر تو صاحب نظر اور صاحب فہم ہے تو تیرے ہر مرض کا علاج صرف تین چیزوں میں مضر ہے۔ صاف ہوا، شفاف و شیریں پانی اور کم خوری۔ (جلیس ابن مروان)

اقوال حکماء

- نیک بخت اور صالح انسان کی آٹھ خصلتیں ہیں۔
- ۱- ہنگامہ و آشوب کی حالت میں مضطرب و بے قرار نہ ہو۔
- ۲- بلا و آفت کے نازل ہونے پر صابر و مستقل مزاج ہو۔
- ۳- فارغ البالی کی حالت میں شکر گزار ہو۔
- ۴- تنگ دستی کی حالت میں قناعت کرنے والا ہو۔
- ۵- دشمنوں پر ظلم نہ کرے۔
- ۶- دوستوں کو ایسی تکلیف نہ دے جو اس کی طاقت سے باہر ہو۔
- ۷- اپنی ذات کو تکلیف دے۔
- ۸- لوگوں کو آرام پہنچائے۔

● جو شخص عقل کی جستجو میں رہتا ہے وہ عقلمند ہے اور جو یہ سمجھتا ہے کہ اسے عقل مل گئی وہ بیوقوف ہے۔ ● میں نے بسیار خوری سے زیادہ اور کوئی مہلک مرض نہیں دیکھا۔ (ابن سینا) ● حکمت و دانائی سے زیادہ گلشن ہستی میں کوئی نخل بردمند نہیں ہے۔ (یوسف کاجستانی) ● اگر چاہتا ہے کہ آنے والی نسلیں تجھے یاد رکھیں اور نیک نام قرار دیں تو یہ اشرفیاں جمع کرنے کی بجائے کوئی ایسا علم سیکھ جو دنیا کے کام آئے اور میرے نزدیک بہترین علم حکمت ہے کہ اس میں فلاح ہی فلاح ہے۔ (احمد بن انیس نیشاپوری) ☆☆☆

حکماء کی پند و نصیحتیں

- ۱- جو شخص اپنی زندگی کو باقی رکھنا چاہتا ہے اس کیلئے ضروری ہے کہ صبح کے وقت غذا استعمال کرے اور شام کے وقت نہ کھائے اور شکم پری کی حالت میں غذا نہ کرے۔
- ۲- جو شخص گندگی، دھواں اور غبار سے اپنے آپ کو محفوظ رکھے اور بحالت شکم پری اور سونے کے وقت غذا نہ کھائے اور معتدل موسم میں فضلات کو تنقیہ کرے تو اس کو مرض موت کے سوا کوئی مرض نہیں ہو سکتا۔

بقراط کی نصیحت

جب بیماری ہو تو پوری کوشش کے ساتھ دوا استعمال کرو اور جب صحت ہو جائے تو دوا بالکل چھوڑ دو۔

تندرستی کے زمانہ میں پرہیز کرنا، مرض کی حالت میں بد پرہیزی کرنے کے برابر ہے اور بے ضرر دوا کا استعمال ضرورت کے وقت دوا کو چھوڑنے کے مثل ہے۔

جالینوس کی نصیحت

جو عورتوں کے ساتھ کم سوئے اور شام میں کھانا نہ کھائے اور باسی غذا کے قریب نہ جائے وہ تمام بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔

دیگر اطباء کی نصیحت

- ۱- شکم پری کو ترک کرو، پانی کم پیو، عورتوں سے علیحدہ رہو اور ایسی چیز نہ کھاؤ جو بمشکل ہضم ہو تو مرض سے ہمیشہ محفوظ رہو گے۔
- ۲- جورات اس طرح گزارتا ہے کہ اس کے معدہ میں پھل کا کچھ حصہ موجود ہے تو وہ اپنے کو طرح طرح کی بیماریوں کیلئے پیش کرتا ہے۔ ۳- جو شخص سونے کے وقت کچھ بادام کھا لیتا ہے وہ اپنے کو بیماری سے بچاتا ہے۔
- ۴- جو شخص دودھ اور ترش چیزیں کھایا کرتا ہے وہ مرض کو دعوت دیتا ہے۔

ثابت بن قرہ کی نصیحت

بوڑھے آدمی کے لئے سب سے زیادہ نقصان رساں یہ ہے کہ اس کے پاس اعلیٰ درجہ کا باورچی اور حسین و مہ جمال عورت ہو، کیونکہ عمدہ غذائے گا تو حد سے زیادہ کھا کر بیماری کا نشانہ بنے گا اور حسین و مہ جمال عورت پر فریفتہ ہو کر جلد اپنی صحت کو برباد کر دے گا۔

تیا ذوق کی نصیحت

جب تیا ذوق بوڑھا ہو گیا تو بادشاہ نے کہا تیا ذوق! اب تم بوڑھے ہو گئے خبر نہیں کب تمہاری آنکھ بند ہو جائے، تو تمہارے بعد ہمیں مشکل سے ایسا لائق طبیب ملے گا۔ لہذا کچھ ایسی نصیحت کرو جس پر عمل کرنے سے تندرستی کی حفاظت ہو سکے، تیا ذوق نے جواب دیا، دس باتیں بتاتا ہوں اگر ان پر عمل رکھا اور پرہیز سے کام لیا تو مرض الموت کے سوا کوئی بیماری مشکل ہی سے لاحق ہوگی وہ باتیں یہ ہیں:

- ۱- معدہ میں کھانا موجود ہوتے ہوئے کچھ نہ کھاؤ۔

- ۲- ایسی چیز نہ کھاؤ جس کو تمہارے دانت نہ چبا سکیں کیونکہ معدہ بھی اس کو ہضم نہ کر سکے گا۔ ۳- کھانے سے دو گھڑی بعد پانی پیا کرو کیونکہ بد ہضمی تمام بیماریوں کی جڑ ہے اور فوراً کھانے پر جو پانی پیا جاتا ہے وہ بد ہضمی کی جڑ ہے۔
 - ۴- ہر دو روز میں ایک بار حمام ضرور کیا کرو، حمام جسم کی ایسی بیماریوں کو نکال باہر کرتا ہے جن تک دواؤں کی رسائی نہیں ہو سکتی۔
 - ۵- اپنے جسم کا خون بڑھاتے رہو جس سے تم اپنی روح کی نگہبانی کر سکو گے۔
 - ۶- ہر چھ ماہ میں ایک بار قے کیا کرو اور ایک مسہل ضرور لیا کرو۔
 - ۷- سونے سے پہلے قضائے حاجت ضرور کر لو۔
 - ۸- کثرت مجامعت سے پرہیز کرو یہ آدمی کی جان لیوا ہے۔
 - ۹- سن رسیدہ عورت سے بچو یہ موت ناگہانی کی موجب ہے۔
- نوٹ: اس مضمون کی ترتیب میں تذکرہ داؤد انطاکی اور تاریخ الاطباء مولفہ حکیم جیلانی سے استفادہ کیا گیا ہے۔ (بشکر یہ حکیم ابو ذر صاحب)



اطباء حاذقین کے انمول اقوال

۱- معالجہ میں جس طرح مفرد دواؤں کا استعمال مرکب دواؤں کے استعمال سے زیادہ بہتر ہے اسی طرح غذائی علاج، دوائی علاج سے زیادہ مناسب ہے۔ اگرچہ مفرد دواؤں کے ذریعہ علاج کیا جاتا ہے۔ (بقراط)

۲- بہترین غذا وہ ہے جو زود ہضم اور ہلکی ہو اور جس میں کچھ روغنیت (چکنائی) اور گرمی ہو، کیونکہ چکنائی بدن کو فربہ اور حواس کو مضبوط بناتی ہے اور ہلکی غذا جلد ہضم ہو جاتی ہے اور معمولی گرم غذائیں معدہ کی حرارت طانجہ (پکانے والی گرمی) کو بڑھاتی ہیں۔

۳- کھانا کھانے کے بعد تیز حرکت نہیں کرنی چاہئے۔ کیونکہ کھانا کھاتے ہی تیز حرکتوں میں مشغول ہونے سے جسم میں سدے، ردی فضلے اور عفونتیں پیدا ہو جاتی ہیں، ہمیشہ ہلکی غذا استعمال کریں جس میں درمیان درجہ کی چکنائی ہو زیادہ روغنی غذاؤں کے برابر استعمال سے بھوک میں کمی اور بدن میں سستی کا ہلی پیدا ہو جاتی ہے خشک غذاؤں سے بدن میں خشکی پیدا ہو جاتی ہے جس سے تندرستی میں خلل واقع ہونے کا اندیشہ ہے۔ سرد غذاؤں کی زیادتی استعمال سے جسم کی اصلی حرارت زائل

ہونے کے علاوہ جسم بوجھل اور کسل مند ہو جاتا ہے اور زیادہ نمک والی غذا آنکھوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔ تیز اور ترش غذاؤں کے زیادہ اور برابر استعمال سے انسان جلد بوڑھا ہو جاتا ہے۔ میٹھی غذائیں قوت جسمانی کو برقرار رکھنے کے لئے مفید ثابت ہوتی ہیں۔ (ابن ماسویہ)

۴- تازہ دودھ بقدر ہضم برابر پینا تمام عمر صحت کو قائم رکھنے کے علاوہ مسہل دواؤں کے ضرر کو رفع کرتا ہے اور جسم کی اصلی رطوبتوں کو محفوظ کرتا ہے۔ گائے کا دودھ جلد بوڑھا ہونے کو روکتا ہے بہترین دودھ وہ ہے جس کا مزہ شیریں ہو اور جو تندرست ہو اور جوان جانور کا دودھ دوہنے کے بعد فوراً پینا چاہئے۔ (رازی)

۵- جن بوڑھوں نے شہد خالص اور روٹی اپنی غذا بنالی ہے اور اس میں کوئی دوسری چیز نہیں ملاتے ان کی صحت ہمیشہ برقرار رہتی ہے۔ (حکیم بویش)

۶- جو شخص شہد خالص کو تھوڑا جوش دے کر برابر کھاتا رہے اس کی عمر یقیناً دراز ہوگی مگر اس کی عادت آہستہ آہستہ ڈالنی چاہئے۔ (سوی)

۷- بادام کا کھانا جو ہر دماغ کا محافظ اور اعضاء کی اصل رطوبتوں کا نگہبان ہے۔ (ابن زہر)

۸- شریف ترین اعضا آنکھیں ہیں اگر ان پر تازہ گلاب کے پتوں کا لپ کیا جائے تو آنکھوں کی صحت برقرار رہتی ہے۔ (موی بن یمن)

۹- اگر کوئی شخص ہر مہینہ چار بار ایریسا (نیلے پھول والی سوس کی سخت گرہ وار جڑ ہے، اس سے ہنشہ کی مانند خوشبو آتی ہے ایرسہ فارسی میں ہنشہ کی جڑ مشہور ہے) کا جوشاندہ اس کی خوراک کے مطابق پیا کرے تو اس کے بدن کی صحت اور قوت محفوظ رہتی ہے۔ (بقراط)

۱۰- جس پانی میں مصطکی کو جوش دیا گیا ہو اس کے پینے سے معدہ و جگر کی بیماریوں سے آدمی محفوظ رہتا ہے اور تخم خر بوزہ نیم کوب کر کے پانی میں جوش دیا جائے

اور اس پانی کو پیا جائے تو گردہ اور مثانہ کی پتھری اور ریگ سے انسان محفوظ رہتا ہے۔

اگر کھانا پکانے کے استعمال سے جسم کی عام قوتیں بڑھتی ہیں۔ (موسیٰ بن ہنون)

۱۱۔ جسم کے مختلف مقامات پر مختلف طریقوں سے ٹکور کیا جاتا ہے مثلاً آنکھوں کو اسفنج کے ذریعہ تمکید کی جاتی ہے۔ سینے اور کمر پر باجرہ سے پیٹ اور سر پر گرم روغن کے ڈالنے سے اور ہاتھ پاؤں پر گرم پانی کے ڈالنے سے تمکید کرنا معمول ہے۔ (جالینوس)

۱۲۔ زیادہ بھوک سے جس کی صحت خراب ہوگئی ہو اس کی اصلاح بہت آسان ہے لیکن زیادہ کھانے کی وجہ سے جس کی صحت بگڑ گئی ہو اس کا علاج بہت دشوار ہے گوشت جب تک خوب اچھی طرح پک نہ جائے اسے نہ کھائیں اور لقمہ کو جب تک خوب اچھی طرح چبانہ لیں نہ نگلیں، جس غذا کو دانت مشکل سے چبا سکیں اس کا ہضم کرنا معدہ کے لئے بھی دشوار ہوتا ہے غذا کی مقدار ہمیشہ درمیانی ہونی چاہئے زیادہ کھانے سے معدہ میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور معدہ کی حرارت سرد پڑ جاتی ہے اس کے علاوہ جسم میں کمزوری، پیٹ میں ریا، اور چہرہ میں زردی پیدا ہو جاتی ہے معتدل مقدار میں غذا کھانے سے دل کو فرحت، جسم کو صحت اور حافظہ میں ترقی ہوتی ہے۔ (افلاطون)

۱۳۔ جو شخص دواخروٹوں کا مغز اور تین عدد انجیر کو تھوڑی مقدار میں سفوف برگ سداب کیساتھ ملا کر کھائے تو اس روزہ زہر کے اثر سے محفوظ رہے گا۔ (ارسطو)

۱۴۔ کھیر اور دھنیا سبز برابر استعمال کرنا جسم کے پھٹوں کی طاقت کو کمزور کر دیتا ہے۔ (مروان بن زہر)

۱۵۔ سینہ اور پیچھے پڑے کی بیماریوں کے علاوہ باقی تمام بیماریوں میں چھینکیں بہترین علامت ہیں کیونکہ اس سے مادہ کی چٹنگی اور دماغ کی قوت دافعہ کی بہتری ظاہر ہوتی ہے۔ (بقراط اور جالینوس)

۱۶۔ اگر چھینکیں زیادہ آتی ہوں اور ان کا بند کرنا منظور ہو تو ناک میں باذروح

کا عصارہ ٹکانا چاہئے۔ (جالینوس)

۱۷۔ بخار میں بار بار لرزہ کا آنا اندیشناک بات ہے۔ (جالینوس) ۱۸۔ دن کے اوقات سال کے اوقات سے ملتے جلتے ہیں۔ مثلاً صبح کا وقت، موسم بہار، کے مشابہ۔ دوپہر کا وقت موسم گرما کے مشابہ ہے، دن کا آخری حصہ موسم خزاں کے مشابہ ہے اور رات کا وقت موسم سرما کی طرح ہے جس طرح سال کے مختلف موسموں سے خاص خاص بیماریوں کا تعلق ہے اسی طرح ان اوقات سے ہے، دن رات کے مختلف حصوں میں مختلف قسم کی بیماریوں اور اعراض کا غلبہ یا ان میں کمی ہوتی رہتی ہے۔ (جالینوس)

۱۹۔ رات کا وقت نختیوں اور مصیبتوں کا بستر ہے اس میں عموماً بیماریوں کی تکالیف زیادہ معلوم و محسوس ہوتی ہے۔ (ابن ابی صادق)

۲۰۔ ایک دود و دواؤں کے مرکب سے اور دو دواؤں کا مرکب تین دواؤں کے مرکب سے بہتر ہے۔ بہر حال تھوڑی دواؤں کی ترکیب زیادہ دواؤں کی ترکیب سے بہتر ہے۔ (بقراط)

۲۱۔ اگر کسی عورت کو خون حیض بافراط آتا ہو تو اذخر کو پیس کر پیڑ و اور عانہ پر لیپ کر سیکنے سے یا اس کا جوشاندہ بنا کر پینے سے شفا کی تاثیر پیدا ہوتی ہے۔ (سفیان)

۲۲۔ جب موٹی عورتوں کو ایام حمل میں بھوک نہیں لگتی ہو تو اس وقت انار دانہ کا سفوف بنا کر کھلانا چاہئے اس سے بھوک لوٹ آئے گی۔ (حنین)

۲۳۔ بچگی کے مریض کو چھینکیں آنے لگیں تو بچگی بند ہو جاتی ہے۔ چنانچہ چھینک لانے والی دوا کے استعمال سے بھی بچگی ختم ہو جاتی ہے۔ (بقراط)

۲۴۔ گرم معدہ والوں کو اگر ان کے وقت پر غذا نہ دی جائے تو صفراوی اخلاط ان کے معدے پر گرا کرتی ہے۔ (ثابت)

۲۵- خوشی اور سرور دونوں غذا کو ہضم کرتے ہیں اور معدے کی قوت ہاضمہ کی تیز کرنے میں مدد دیتے ہیں اس کے برخلاف غم و فکر سے قوت ہاضمہ کمزور ہو جاتی ہے۔ (عابت)

۲۶- جوؤں کا خاصہ ہے کہ جب انسان کی موت قریب ہوتی ہے تو وہ اس سے بھاگ جاتی ہیں۔ (علامہ اطہا کی)

۲۷- سردی کے دنوں میں ایلوا کا استعمال خطرناک ہے اس سے بسا اوقات خون کے اسہال آ جاتے ہیں۔ (شیخ الرئیس)

۲۸- کبوتر کا گھر میں پالنا طاعون، خدر، کزاز ریشہ اور فالج کی پیدائش کو روکتا ہے اور فاسد ہوا کا مانع ہے۔ (علامہ اطہا کی)

۲۹- جو شخص غذا سے پہلے اخروٹ اور فندق کا استعمال کر لیتا ہے اس کو ادویہ قتالہ (ہلاکی کرنے والی) نقصان نہیں پہنچائیں گی۔ (علامہ سویدی)

۳۰- پیاز کا کھانا لو کے ضرر کو دفع کرنے کیلئے بہت ہی بلیغ النفع ہے۔ (شیخ الرئیس)

۳۱- سورنجان اور زعفران کو بیضہ مرغ میں (باریک پیس کر) ملا کر لیپ کرنا ہڈیوں کے درد میں سکون پیدا کرتا ہے اور محلل اور ام ہے۔ (علامہ اطہا کی)

۳۲- ہرے دھینے کے نچوڑے ہوئے پانی میں دودھ ملا کر مقام درد پر ہر قسم کے شدید ضربان (ٹیس) میں سکون پیدا کرتا ہے۔ (شیخ الرئیس)

۳۳- جو شخص ایسا شہد کثرت سے کھاتا ہے جو آگ پر نہ رکھا گیا ہو اس کی عمر طویل ہو جاتی ہے اور جو بوڑھے اشخاص روٹی اور شہد کھاتے ہیں اور کوئی دوسری چیز اس کے ساتھ شامل نہیں کرتے وہ ہمیشہ تندرست رہتے ہیں۔ (علامہ سویدی)

۳۴- گوشت اور انڈا کھانے میں ایک ساتھ جمع کرنا مضر ہے اگر کسی وقت اس کے بغیر چارہ کار نہ ہو تو پہلے انڈا کھانا چاہئے۔ (علامہ سویدی)

۳۵- جس دن مچھلی کھائی جائے اس دن گوشت یا انڈا نہ کھانا چاہئے اور نہ دودھ پینا چاہئے۔ (علامہ اطہا کی)

۳۶- اگر باولے کتے کے کاٹے ہوئے شخص کو لوہے کا بجھا ہوا پانی پلایا جائے تو نفع عظیم بخشتا ہے بشرطیکہ مریض کو اس کے متعلق کچھ علم نہ ہو۔ (شیخ الرئیس)

۳۷- جب مسموم پر غشی طاری ہو جائے اس کی آنکھوں کے ڈھیلے منقلب ہو کر (اوپر کی طرف چڑھ جائیں) ان کی سیاہی نظر نہ آئے تو اس کے بچنے کی کوئی توقع نہیں ہوتی۔ اسی طرح جب مسموم کی آنکھیں سرخ ہو جائیں زبان باہر کو نکل آئے، نبض ساقط ہو جائے اور ٹھنڈے پسینے آنے لگیں تو اس کا جانبر نہ ہونا مشکل ہوتا ہے۔

(شیخ الرئیس)

۳۸- رات کو سوتے وقت ناف میں تیل لگانا یا تیل میں روئی بھگو کر ناف کے سوراخ میں رکھنا ہونٹوں کے پھٹنے کیلئے بہت ہی نفع بخش ہے۔ (شیخ الرئیس)

۳۹- جو شخص یہ چاہے کہ اس کے بال دیر میں سفید ہوں اس کو چاہئے کہ طریفیل صغیر مداومت کے ساتھ استعمال کرے اسی طرح مرہ ہلیلہ اور مرہ زنجبیل کا کھانا اور روغن آمہ کا بالوں پر لگانا بھی سودمند ہے۔

۴۰- ہلیلہ کا بلی ایک عدد روزانہ رات کو چبا کر نگل لیا کریں۔ یہ مادہ بلغم کو قطع کرتی اور بال کو سفید ہوئے نہیں دیتی۔ (شیخ الرئیس)

۴۱- بالوں کو اکھاڑنے کے بعد سر کے میں اسبغول بھگو کر کئی بار لگانے سے اس مقام کے بالوں کی پیدائش بالکل رک جاتی ہے۔ (علامہ محمد بن زکریا)

۴۲- اگر کسی جگہ کے بال اکھاڑ کر نوشار کو بکری کے پتا میں حل کر کے بار بار لگائیں تو اس جگہ کے بالوں کا اگنا ہمیشہ کے لئے موقوف ہو جاتا ہے۔ (امام سویدی)

۴۳۔ اگر کسی شخص کے سر اور بھنوں کے بال دارا ثعلب (بال چھڑ) کی وجہ سے گرتا ہوں تو اسے چاہئے کہ چار مہینے تک مولی کھانے پر مداوت کرے، انشاء اللہ بہت بال اگ آئیں گے۔ (امام سیدی)

۴۴۔ اگر بہمن سرخ کو باریک کر کے نمک تلخ اور شہد کے ساتھ مخلوط کریں اور چہرے بطور طلا استعمال کریں تو رنگ کو نکھارتی اور سیاہ داغ دھبوں کو صاف کرتی ہے۔

(علامہ اطہا کی)

۴۵۔ نشاستہ اور کثیر ادونوں کو باریک کر کے دودھ میں ملا کر روزانہ چہرے پر طلا کریں اس سے چہرے کا رنگ نکھر کر صاف ہو جاتا ہے۔ (شیخ الریس)

۴۶۔ گھی اصلی دو چھج کو ایک پیالے میں ڈالیں حسب ضرورت مصری، خوب کھولتا ہوا پانی، سب کو ملا کر سوتے وقت گرم گرم پی کر سوجائیں، تین ماہ کی مدت تک بلاناغہ استعمال کریں۔ قبض دائمی ہمیشہ کے لئے دور ہو جائے گا۔ (حضرت مولانا رشید احمد گنگوہی)

۴۷۔ 20 گرام چنے بھنے ہوئے چھلکے سمیت، تین گرام نوشادر خوردنی صبح نہار پیٹ خوب اچھی طرح چبا کر آب تازہ کے ساتھ نگل لیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد ناشتہ وغیرہ کریں، ورم جگر و طحال اور یرقان کیلئے مجرب ہے۔ (محمد اریس جان رحیمی)

☆☆☆

وٹامن (حیاتین)

VITAMINS

۱۸۸۱ء میں بعض محققین نے متواتر تجربات کے ذریعہ یہ بات ثابت کر دیا ہے کہ اگر کسی حیوان کو مصنوعی طور پر تیار کی ہوئی غذادی جائے جس میں صرف غذا کے کیمیائی اجزاء جیسے نائٹروجنی اجزاء نشاستہ معدنی نمکیات چربی ایلے اجزاء اور پانی بھی شامل ہو تو ان کی صحت کا قائم رہنا محال ہے۔ لیکن اکثر ان میں قدرے تازہ طبعی قدرتی غذا مثلاً دودھ، انڈا، سبزیاں وغیرہ شامل کر دیئے جائیں تو ان کی صحت اعتدال پر رہتی ہے اور اس میں کسی طرح کا نقص نہیں رہتا۔ اس طرح پتہ چلا کہ ہماری غذاؤں میں بعض ایسے نامعلوم لطیف اجزاء قدرتی طور پر موجود ہیں جو زندگی اور صحت کیلئے لازمی ہیں جن کیلئے وٹامن یا حیاتین کی اصلاح عام ہو چکی ہے۔

حیاتین

وہ خاص اجزاء غذائیہ ہیں جو انسانوں حیوانوں کے نام طبعی اغذیہ میں موجود ہوتے ہیں مگر تاحال ان کی کیمیائی ترکیب معلوم نہیں ہوئی اور نہ ہی ان کو طبعی غذا سے

الگ کر کے دیکھا جاسکتا ہے۔ ان کی موجودگی کا ثبوت صرف ان واقعات اور تجربات سے ملتا ہے جن کے ذریعہ ثابت کیا گیا ہے کہ حیوانات صرف ایسی غذا دینے سے مر جاتے ہیں یا کسی خاص مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں جن میں صرف خالص کیمیائی اجزاء غذائیہ پائے جاتے ہیں۔ حیاتیات کے متعلق تفتیش جاری ہے مگر ابھی تک یہ ثابت نہ ہو سکا۔ یہ حیوانی اجزاء کی ترکیب میں بھی پائے جاتے ہیں یا نہیں البتہ یہ معلوم ہو چکا ہے کہ حیوانات ان کو انہی نباتاتی غذاؤں سے حاصل کر کے جسم میں جمع رکھتے ہیں لیکن یہ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ حیوانی اجسام کی ترکیب میں بھی شامل ہوں گے۔

یوں تو آج تک تجربات سے (۶) قسم کے وٹامنس معلوم ہو چکی ہیں لیکن ان میں سے مندرجہ پانچ چھ قسم کی حیاتیات زیادہ اہم ہیں۔

Vitamins: A,B. (B1-B2-B6-B12) C-D-E

U.S. Department of Agriculture 1977 p-428

متذکرہ بالانور دریافت وٹامنس کی تفصیل کو ہم نے تقابلی مطالعہ کے ذریعہ ایک جدول پیش کر رہے ہیں۔ جس سے قارئین کرام کو بخوبی اندازہ ہوگا کہ رسول اکرم ﷺ کی پسندیدہ غذاؤں میں آج کی نو دریافت نیوٹریشن ویلز (مقوی اغذیہ) میں کونسی غذا ہے جو متروک ہوتی ہو۔

پاک اور حلال رزق

يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا. (المومنون: ۵۱)

اے رسولو! حلال و پاک کھایا کرو اور جو کچھ کرو اچھی بندگی کیا کرو۔

☆☆☆

انسانی بدن خداوند قدوس کا شاہ کار

- ۱- انسانی جسم میں ۲۰۶ ہڈیاں ۲۳۰ جوڑ اور ۵۲۰ عضلات ہوتے ہیں۔
- ۲- دل جسم کا مصروف ترین عضو ہے یہ ایک منٹ میں ۷۲ بار دھڑکتا ہے۔
- یعنی فی گھنٹہ ۴۳۲۰ بار اور ایک دن میں ۱۰۳۶۸۰ بار یعنی ہر سال کم از کم ۸۹۸۰۰ بار دھڑکتا ہے۔
- ۳- دل کے سکڑنے سے ۲/۱۲ اونس خون سارے دل سے گزر کر سارے بدن میں پہنچتا ہے۔
- ۴- مرد کے دل کا وزن ۱۰ اونس اور عورت کے دل کا وزن اس سے کم ہوتا ہے۔
- ۵- جسم میں خون کتنی تیزی سے دوڑ سکتا ہے اس کا اندازہ اس بات سے لگا سکتے ہیں کہ ہر ایک منٹ میں جسم کا پورا خون ایک بار دل سے ہو کر گزرتا ہے۔
- ۶- ایک صحت مند انسان میں ۱۲ سے ۱۵ پونڈ تک خون ہوتا ہے۔
- ۷- صحت مند انسان عام حالات میں فی منٹ ۶۱ یا ۷۱ بار سانس لیتا ہے۔ یعنی فی گھنٹہ اوسط ۳۶۰۰ بار اور ایک دن میں ۲۴۸۰ بار اس طرح سے ایک سال میں اوسطاً ۸۹۳۵۲۰۰ بار سانس لیتا ہے۔

۸- جسم کی سب سے مضبوط ہڈی پنڈلی کی ہے جو دو ہزار چھ سو پونڈ کا بوجھ برداشت کر سکتی ہے۔

۹- ایک تندرست انسان کے قد اور وزن کا حساب اوسطاً ایک سو پونڈ وزن ہو تو ۵ فٹ قد ہوتا ہے اور قد کے ہر ایک انچ اونچا ہونے پر ۳ پونڈ کا اضافہ ہوتا ہے۔

۱۰- دماغ مردوں میں ۴۹ اونس اور عورتوں میں ۴۴ اونس ہوتا ہے۔

۱۱- دماغ حافظہ (یاد) خواہشات اور خیالات کا مرکز ہے تمام گزرے ہوئے واقعات کی یاد دماغ میں محفوظ رہتی ہے۔

۱۲- ایک آدمی کے جسم میں جس کا وزن ایک سو چالیس پونڈ ہو مندرجہ ذیل اجزاء دی ہوئی مقدار میں ہوتے ہیں۔

۱۳- پانی جسم کے تمام وزن سے ۵۹ فیصدی حصہ پانی ہوتا ہے۔

۱۴- کاربن کی اتنی مقدار ہوتی ہے کہ اس سے سرمہ کی ۹ ہزار پنسلیں بن سکتی ہیں۔

۱۵- چربی اسقدر ہوتی ہے کہ اس سے سات صابون کے ڈنڈے تیار ہو سکتے ہیں۔

۱۶- گندھک اتنی ہوتی ہے کہ اس سے گندھ کی ۲۵ ٹکیاں بن سکتی ہیں۔

۱۷- فاسفورس اتنی مقدار میں ہوتی ہے کہ اس سے ۲ ہزار دو سو دیا سلانی کی

تیلیوں کا مصالح بن سکتا ہے۔

۱۸- چونا اسقدر ہوتا ہے کہ اس سے ایک ڈربہ میں سفیدی کی جاسکتی ہے۔

☆☆☆

سونے سے زیادہ قیمتی پند و نصائح

- جب تک شریعت پر عمل نہ کرو گے نجات ناممکن ہے۔
- بلا تحقیق کوئی بات مشہور نہ کرو اس لئے کہ فساد کا اندیشہ ہے۔
- کسی مسلمان کو کافر مت کہو کیونکہ یہ خدا کے نزدیک بری بات ہے۔
- زبان سے صرف وہی کہو جو دل میں ہو اس کے برعکس منافقت ہے۔
- اگر ایک جھوٹ بولا جائے تو پھر کئی جھوٹ بولنے پڑتے ہیں اسلئے ہمیشہ سچ بولا کرو۔
- غرور تصنع سے تمسک رکھنے والا صحیح معنوں میں طبیب نہیں ہو سکتا۔
- جو معالج موسم و ماحول اور مریض کی مزاجی کیفیات اور نفسیات کو سمجھے بغیر اور اپنے عملی تجارب سے استمداد کئے بغیر محض کتابی نسخہ جات پر انحصار کرتا ہے اس کا معالجاتی عمل نامکمل اور غیر یقینی ہے۔
- طبیب کیلئے لازم ہے کہ وہ متواضع و منکسر، خود اور غیور، با علم، غور و فکر کا خوگر، صاحب مطالعہ، ہمدرد خلّاق، ماہر تشخیص، دیندار، خوش گفتار اور مردم شناس ہو۔
- جب فن حکمت کو بطور خاص اور بالقصد حصول دولت کا ذریعہ بنا لیا جائے تو اس فن کی عظمت و افادیت شدید طور پر مجروح و متاثر ہوتی ہے۔

- طبیب کو علم و تجربے کے اعتبار سے اس فہم و استعداد کا مالک ہونا چاہئے کہ وہ مریض کیلئے اسکی حیثیت و استطاعت کے مطابق نسخہ تجویز کر سکے۔
- موجودہ دور میں فن طب کی افادیت اور عظمت و شہرت محض اس لئے زوال پذیر ہو رہی ہے کہ اطباء کرام نے تحقیق و تجسس کے دروازے اپنے اوپر بند کر لئے ہیں۔ (سید لیاقت صہبانی)

محررات ثلاثہ

- حکیم محمد یونس صاحب کلکتوی فرماتے ہیں کہ
- ۱- برائے نزولہ و زکام دائمی کے لئے بے حد مفید ہے اور اس کا بارہا تجربہ کیا گیا اور معمول مطب میں سے ہے۔
 - ۲- برائے سوزاک کہنہ و جدید۔

ریوند چینی ایک گرام، دارچینی ایک گرام، کباب چینی ایک گرام، شورہ قلمی ۲ گرام، نباتات سفیدہ ۶ گرام، سب کو باریک سفوف کر کے کھا کر پاؤ بھر گائے کے دودھ اور پانی پاؤ بھر ملا کر خوب پھینٹ کر پیئیں، صبح دوپہر و شام استعمال کرنے پر انشاء اللہ تعالیٰ ۳ یوم میں ریم و سوزش بول وغیرہ بند ہو جائے گا۔



حرارے یعنی انرجی

ENERGY

طاقت کی اس مطلوبہ مقدار کا نام ہے جو ایک کیلو گرام پانی کو سنٹی گریڈ تک گرم کرنے میں خرچ ہوتی ہے، ”حرارہ“ کہلاتا ہے۔

جسم کے حالت سکون میں بھی مثلاً عمل تنفس دوران عمل انہضام اخراج و فضلات اور حرارت کو برقرار رکھنے کے لئے انرجی کی ایک مقدار چاہئے۔

حالت سکون میں

بدنی حالت سکون میں جو اس طرح طاقت خرچ ہوتی ہے ایسے بنیادی ”استحالة“ کو (METABOLISM) کہا جاتا ہے ایک مرد میں چالیس حرارے ہر گھنٹہ بدن کی سطح کے لپٹا ایک مربع میٹر پر اور عورت میں ۳۷ درجہ کیلوریز ہر مربع میٹر کے لئے ضروری ہوتے ہیں۔

اس طرح ایک بالغ مرد کا رقبہ ۱.۷۵ مربع میٹر مان لیا جائے تو اس کے لئے بنیادی حرارے تقریباً (۱۷۰۰) سو ہوں گے۔

ہر حرکت پر

جسم کی حرکت پر حرارے بڑھ جاتے ہیں، گویا (حرکت میں برکت ہوتی ہے)۔

۱- لیٹے ہوئے مرد کے مجموعی حرارے بہ نسبت بیٹھے ہوئے کے ۱۵٪ ازائد

حرارے بڑھ جاتے ہیں۔

۲- کھڑے ہوئے مرد کے مجموعی ضروری حرارے بہ نسبت بیٹھے ہوئے کے

۱۵٪ ازائد حرارے بڑھ جاتے ہیں۔ مندرجہ ذیل تشریحات کیلوریز (غذائی قوت کی

اکائی اعداد کا قریب قریب صحیح انداز ظاہر کرتے ہیں۔ جن کا مختلف طبقات کے

اشخاص کے لئے چوبیس (۲۴) گھنٹوں کی غذا میں بہم پہنچانا ضروری ہوا کرتا ہے۔

(P.S.S. - BEDI) پریونیٹوسوئیل میڈیسن۔

ہندوستان میں حراروں کی نوعیت کام کے مقابلہ میں

کام کی نوعیت	مرد	عورت
۱- بیٹھے ہوئے کام	۲۴۰۰	۱,۹۰۰ حرارے
۲- ہلکا کام	۲۸۰۰	۲۲۰۰ حرام
۳- بھاری کام	۳۹۰۰	۴۰۰۰ حرام

عمر کے لحاظ سے درکار حرارے

بچپن-۱ تا ۳- عمر	۱۲۰۰ تا ۱,۰۰۰ حرارے درکار
لڑکپن-۴ تا ۱۲	۱,۰۰۰ تا ۱,۰۰۰ حرارے درکار
نوعمری-۱۲ تا ۱۶	۳,۰۰۰ تا ۲۵۰۰ حرارے درکار

جسمانی حرکات میں درکار حرارے

- معمولی جیسے لباس پہننا (۳,۳,۰۰) حرارے
- بیٹھنے-۲۵۰۰ حرارے اس تفصیل سے معلوم ہوتا ہے کہ
- کھڑے رہنے میں ۲۰۰۰ حرارے انسان کو دماغی محنت میں حرارے کی
- چلنے میں ۵۰۰ تا ۲۰۰۰ حرارے ضرورت کم پڑتی ہے جب کہ کشتی
- دوڑنے میں ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ حرارے رانی، تیراکی حرارے میں انرجی کی
- زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔



غذا کا ہضم ہونا؟

اب ہم قارئین کی معلومات کیلئے یہ بتلانا مناسب سمجھتے ہیں کہ غذا کیوں کہ جذب ہو کر جزائے بدن بنتی ہے؟ خلاصہ یہ کہ غذا کے جذب ہونے سے پہلے یہ ضروری ہوتا ہے کہ ایک تو وہ رطوبات جسم خون اور لمف 'آب خون' میں حل ہو جانے کے قابل ہو اور دوسرے وہ جسم کی جھلیوں میں سے چھن کر ان میں سے گزر جانے کے قابل ہو۔

ہضم شدہ غذا جس میں لعاب دہن ہے (PTYALIN) یا لعابین اور رطوبت معدہ (PEPCINE) ہضم جو غذا کے پروٹیز کو حاصل کر کے (PEPTONES) میں تبدیل کر دیتا ہے۔ جو جذب ہو جانے کی حالت میں لا دیتا ہے۔ پھر لبلبہ یا بانقرا نس اس کے تین خمیری مادوں سے جب معدہ خالی ہول کر غذاؤں کو مزید ہضم کر کے زیادہ لطیب بنا دیتے ہیں۔ جس کو اینو ایسڈز (AMINO ACIDS) کہتے ہیں اس طرح یہ غذا کا خلاصہ منجذب اور حیرت انگیز ہونے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ رطوبات جسم میں خون اور لمف میں "فزیالوجیکل رطوبات کو جذب کرنے والی نالیوں میں حل ہونے کے قابل ہو اور اس کو جو بدن کی تدبیر کے ساتھ ہی وہ جسم کی جھلیوں میں سے نفوذ کرنے اور گزر جانے کے نام سے یا قابل ہو۔

معدہ اور آنتوں سے غذا کا بہت سا خلاصہ یعنی اکثر ہضم شدہ پروٹیز یعنی پیپ ٹونز کا ربو ہائیڈرینس (نشاستہ و شکر) بشکل شکر۔ نمکیات اور پانی پانچ دریدوں (۱) معدی (امعائی) (۲) بالائی اور (۳) زیرین آنتوں کی (۴) طحال (تلی) (۵) بانقرا سی۔ ان سب سے مل کر درید باب الکبد (PORTAL VEIN) بنتی ہے جہاں سے یہ ہاضم رطوبات براہ راست جگر میں چلے جاتے ہیں اور اس طرح خون میں مل جاتے ہیں اور پھر خون کے ذریعہ وہ جسم کی تمام ساختوں اور اعضاء میں جذب ہو کر جزء بدن بن جاتے ہیں۔

حیرت ہے کہ ہماری غذا تحلیل و تجزیہ کے کن کن مراحل سے گذر کر ہمیں صحت و توانائی عطا کرتی ہے اور یہ سب انتظام خود بخود نہایت تنظیم کے ساتھ انجام پاتا رہتا ہے۔ ان نعمتوں کا جتنا بھی شکر کرو کم ہے۔ شکر نعمت ہائے تو چند ان کو نعمت ہائے تو عذر تقصیرات ما چند ان کے تقصیرات معدہ میں ہضم ہو کر غذا مثل آتش جو کے ہو جاتی ہے جس کے درمیان ایک قدرتی دربان (پھرہ دار) بواب مقرر ہے جو غیر منہضم غذا کو جانے نہیں دیتا اور نہ آنتوں میں گئی ہوئی غذا کو واپس آنے دیتا ہے۔

معدہ میں غذا بالعموم تین چار گھنٹے میں ہضم ہو جاتی ہے۔ لیکن مختلف قسم کی غذاؤں کے ہضم میں وقت کم و بیش صرف ہوتا ہے لیکن بعض غذائیں دیر ہضم ہوتی ہیں۔ غذا میں مقدار کا بھی اثر پڑتا ہے مناسب ہے کہ پر خوری اور بار بار غذا کھانے سے پرہیز کیا جائے جیسا کہ غذا کے بارے میں نبوی ہدایات موجود ہیں۔

فکرو تر د کا اثر نظام ہضم پر

کھاتے وقت فکرو تر د غور و خوض اور رنج و غم سے آزاد ہونا بھی ضروری ہے ورنہ ہضم غذا میں خلل واقع ہو جاتا ہے اسی طرح خوش دلی اور شکر و رغبت کے ساتھ غذا کھائی جائے تو وہ زود ہضم اور نفع بخش ہوتی ہے۔

فرمایا: بہت زیادہ کھانے پینے سے دل مردہ نہ بناؤ۔ (حدیث)

ہضم غذا کا عمل

لیکن جب غذا معدہ میں داخل کرتے ہیں تو معدہ کے یہ چھوٹے چھوٹے خونی نالیاں پھیل کر اس میں خون کی آمد بڑھ جاتی ہے اور ان غدودوں سے رطوبت جو ہاضمہ میں مدد دیتی ہے رسنے لگتی ہے ایک طبی اندازہ کے مطابق ایک تندرست آدمی میں شبانہ روز تقریباً ۴ تا ۸ لیٹر تک یہ رطوبتہ رسنے لگتی ہے۔ عجیب بات کہ گوشت خوروں میں یہ رطوبتہ زیادہ رستی ہے اور یہ رطوبتہ غذا کو اسی وقت ہضم کرتی ہے۔ جب تک کہ اس میں جو ہر ہاضم (PEPSIN) اور ترشی (HCL) دونوں قدرتی تناسب کیساتھ موجود ہوں لیکن کسی وجہ سے یہ ناقص یا زائل ہو جائیں یعنی اگر ترشی کم ہو جائے یا جاتی رہے یا جو ہر ہاضم خراب ہو جائے تو پھر یہ غذا کو ہضم نہیں کر سکتی۔ نیز یہ بھی ضروری ہے کہ غذا خوب چبائی ہوئی معدہ میں جائے۔ انہی اصولوں کی بے حد تاکید نبوی ہدایات میں موجود ہیں کہ غذا کے چھوٹے چھوٹے ٹوٹے ٹوٹے کئے جائیں اور انہیں خوب اچھی طرح چبایا جائے۔ حیرت ہوگی کہ معدہ میں سو (۱۰۰) درجہ حرارت ہمیشہ ہوا کرتی ہے۔ اور یہ بھی ضروری ہے کہ معدہ کے عضلی حصے اور ان کے حرکات (PERISTALTIC MOVEMENTS) بھی درست ہوں۔ اور غذا کا جو حصہ ہضم ہوتا رہے وہ معدہ سے الگ بھی ہوتا رہے۔

معدہ کا ہضم

جب غذا حلق سے اتر کر معدہ میں پہنچتی ہے تو ہضم معدہ کا دور شروع ہو جاتا ہے۔ چنانچہ معدہ کی حرکات سے غذا ادھر ادھر ہوتی رہتی ہے۔ اور اس پر معدہ کی رطوبات تراوش پا کر غذا کو ہضم کرتی رہتی ہیں۔ پس غذا کا تھوڑا تھوڑا حصہ مصل آتش جو

(Barly Water) نرم اور پتلا ہو کر جس کو کیموس (Chyme) کہتے ہیں معدہ کی دوسری جانب جس کو خم اسفل یا نچلا منہ (بواب یا Sphincter) کے راستے بارہ (۱۲) انگشتی آنت (Duodenum) میں جاتا رہتا ہے۔ یعنی رفتہ رفتہ جس قدر غذا معدہ میں ہضم ہوتی جاتی ہے اسی قدر وہ ابواب سے آنتوں میں گذرتی ہے۔ ایسا نہیں ہوتا کہ ساری غذا ایک ہی بار ہضم ہو جائے۔

ہضم غذا آنتوں میں

جب غذا معدہ سے گذر کر بارہ (۱۲) انگشتی آنت ڈوڈنم میں جاتی ہے تو اس میں اس آنت کی رطوبت صفراء اور لبلبہ (بانقراس) کی رطوبت مل جاتی ہے اور رطوبت لبلبہ میں تین قسم کے جوہر ہاضم (Ferments) خمیرہ ہوتے ہیں۔ (۱) بے رنگ پتلی سی رطوبت جس کی کیفیت کھاری ہوتی ہے۔ اماکلاپ سین (نشاستیں) (۲) ٹرپ سین (لبلبیں) (۳) سٹی ایپ سین۔ یہ تینوں خمیر جو اجزاء نشاستہ حیوانیہ اور اجزاء دہنیہ (چکنائی) کو ہضم کرتے ہیں۔ نیز صفراء (Bile) بھی ان رطوبات کے ساتھ مل کر دہنیت کے ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

بس غذا جب چھوٹی آتش میں پہنچتی ہے تو اس کے وہ اجزاء نشاستہ جو لعاب دہن کے ذریعہ ہضم ہونے سے رہ جاتے ہیں اور وہ اجزاء غذائیہ جو معدہ میں ہضم ہونے سے باقی رہ جاتے ہیں نیز روغنی اجزاء پہنچ کر ہضم ہو جاتے ہیں۔ اور آنتوں کے عروق جاذبہ کے ذریعہ جذب ہونے لگتی ہیں۔ (فزیا لوجی، گیلانی)

آنتوں میں ہضم کے وقت آنتوں کے روئیں اور ابھار خون سے پر ہو کر پھول جاتے ہیں اور کیلوس میں سے دہنیت (چکنائی) کو جذب کر کے عروق کیلوسیہ کی طرف بھیجتے ہیں جو پھر مجری صدر (بڑی نالی) میں چلی جاتی ہے۔

غرضیکہ غذائی مواد کا اکثر حصہ چھوٹی آنتوں ہی کے اندر جذب ہو جاتا ہے۔ بعد ازیں غذا کا بقیہ جو چھوٹی آنتوں کے آخری حصے میں پہنچتا ہے اس کا رنگ زردی مائل ہوتا ہے جس میں براز کی بو ہوتی ہے۔ پھر وہ چھوٹی آنتوں سے بڑی آنتوں میں چلی جاتی ہے۔ جب غذا بڑی آنتوں میں آتی ہے تو چھوٹی آنتوں کی طرح اس میں بھی وہی تغیرات جاری رہتے ہیں اور یہ رقیق و سیال ہو جاتا ہے اور بالآخر فضلہ منجمد ہو کر براہ مبرز (مقعد) خارج ہو جاتا ہے۔

غذا

چھوٹی آنتوں میں سے ۱۰ تا ۱۲ گھنٹوں میں بڑی آنتوں میں سے تقریباً ۲۴ سے ۳۰ گھنٹے میں گزر جاتی ہے۔

حکمت

روٹی کے قرص (گولائی) کے چھوٹا ہونے میں حکمت یہ ہے کہ چھوٹی قرض والی روٹی جلد اور اچھی طرح پک سکتی ہے اور تعداد میں بڑھ جاتی ہے۔ جس کی وجہ معدہ جلد ہضم کرتا ہے اور استعمال کرنے والے بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں اور یہ واقعی خیر و برکت کا سبب بنتا ہے جو حدیث نبویؐ سے ظاہر ہو رہی ہیں۔

مل کر کھانے میں برکت ہے

مہمانی کا حکم: فرمایا مہمان کی خاطر و مدارات کرو اور کسی قدر تکلف کا کھانا کھلاؤ۔ دو تین دن حق مہمانی کا ہے مہمان کو زیب نہیں دیتا کہ وہ میزبان کے گھر جائے۔ (متفق علیہ)

فرمایا رسول اللہ ﷺ نے مل کر کھانے میں برکت ہے یوں بھی ہر اجتماع میں خیر و برکت رکھی گئی ہے۔ مگر مل کر کھانے میں اور بھی خیر و برکت ہو جاتی ہے۔ اور وقت

بھی بچ جاتا ہے خرچ میں بھی کفایت ہوتی ہے مل کر کھانے میں ایک دوسرے کا لحاظ کرنا پڑتا ہے اس سے عمدہ اخلاق اور خلوص و محبت کا اظہار ہوتا ہے جس کی وجہ سے طبیعت شگفتہ رہتی ہے علیحدہ علیحدہ کھانے سے ذہنوں میں ایک دوسرے سے بدگمانی اور نفرت پیدا ہو سکتی ہے۔ جس کے سبب ہضم غذا پر بھی پڑ سکتا ہے۔

کھجور اور میوہ کھانے کے آداب

کھجور، انگور، مٹھائی اور دوسری اس قسم کی چیزیں اگر کئی آدمی مل کر کھائیں تو ہر شخص ایک ایک دانہ اٹھائے یا دو دو۔ ایک دم لے کر کھانا بدتمیزی ہے اور حرص کی دلیل ہے۔ (و یقول لا تقارنوا) (بخاری ج: ۷، نمبر ۳۵۷ ص: ۲۶۰)

بے چھنے آٹے کی طبی افادیت

رسول اکرم ﷺ نے کبھی میدہ کی روٹی نہیں کھائی اور نہ اس زمانہ میں چھلنیاں تھیں۔ آٹے میں پھونک ماکرموٹے تنکے اڑا لیا کرتے پھر آٹا گوند لیتے۔ (قال نفخہ) ماہرین اغذیہ نے بھوسی میں حیاتین کا ثبوت فراہم کیا ہے اور ایسی غذاؤں کی ضرورت اور اہمیت کو واضح کر دیا ہے۔ لیکن ان معمولات نبویؐ کے نور ہدایات سے نوع انسانی بلامشقت نہ معلوم کتنی صدیوں سے صحت و توانائی حاصل کر رہی ہے اور آئندہ بھی حاصل کرتی رہے گی۔ ان کی تعمیل میں اور کتنی سرفرازیاں ملتی رہیں گی جو آشکارہ ہوتی چلی جا رہی ہیں۔

خیرہ نہ کر سکا مجھے جلوہ دانش فرنگ
سرمد ہے میری آنکھ کا خاکِ مدینہ و مکہ

خوشبو سے بھی علاج ہو سکتا ہے

رسول اکرم ﷺ کی پسندیدہ خوشبوئیں امینی الرجک ہیں۔ معطر ہوائیں اور عطریز فضائیں روح انسانی کے لئے غذا کام کرتی ہیں۔ اور روح قویٰ کے لئے سرمایہ حیات ہیں۔ خوشبو سے روح میں توانائی پیدا ہوتی ہے جس سے دماغ کو کیف اور اعضا باطنی کو راحت نصیب ہوتی ہے۔ خوشبو سے نفس کو سرور اور روح کو انبساط حاصل ہوتا ہے۔

دوسرے الفاظ میں خوشبو روح کے لئے حد درجہ خوشگوار اور خوب تر چیز ہے خوشبو اور پاک روحوں میں گہرا تعلق ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آطیب الطیبین رسول اکرم ﷺ کو دنیا کی چیزوں میں سے ایک چیز خوشبو بہت زیادہ محبوب تھی۔

عادات مبارکہ خوشبو کے بارے میں

آپ ﷺ خوشبو کی چیز اور خوشبو کو بہت پسند فرماتے ہیں اور کثرت سے اس کا استعمال فرماتے اور دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دیتے تھے۔ (نثر الطیب)

سونے سے بیدار ہوتے تو قضائے حاجت سے فراغت کے بعد وضو فرماتے اور پھر خوشبو لباس پر لگاتے۔

خدمت اقدس میں خوشبو ہدیہ پیش کی جاتی تو آپ ﷺ ضرور قبول فرماتے۔ خوشبو کی چیز واپس کرنے کو ناپسند فرماتے۔ (شمال ترمذی)

پسندیدہ خوشبو!

- ۱- ریحان کی خوشبو کو بہت پسند فرماتے اس کے رو کرنے کو منع فرماتے۔ (شمال ترمذی)
- ۲- مہندی کے پھول کو بہت محبوب رکھتے۔
- ۳- مشک اور عود کی خوشبو کو تمام خوشبوؤں میں زیادہ محبوب رکھتے۔ (زاوالعاد)

مردانہ خوشبو!

مردانہ خوشبو وہ جسکی خوشبو پھیلتی ہو اور رنگ غیر محسوس ہو جیسے گلاب، کیوڑہ۔ اور زنانہ خوشبو جسکا رنگ غالب اور خوشبو مغلوب ہو۔ جیسے حنا۔ زعفران (شمال)

ارشادات نبوی ﷺ

الرَّائِحَةُ الطَّيِّبَةُ تَشَدُّ الْقَلْبُ. خوشگوار بادل کو قوت دیتی ہے۔

چار باتیں پیغمبروں کی سنت میں۔ مسواک ہونا۔ مہندی لگانا، خوشبو لگانا۔ اور عورتیں۔ حضور ﷺ نے فرمایا تمہاری دنیا سے تو یہی دو چیزیں میں نے لے لیں ہیں۔ (۱) عورتیں اور خوشبو۔ اور فرمایا۔ جو پیسہ خوشبو میں صرف کرتا ہو وہ اسراف نہیں ہے اور جو کوئی تمہارے پاس خوشبو لے آئے تو چاہئے کہ اس کو سونگھے اور اپنی آنکھوں پر رکھے۔ کیونکہ یہ جنت کے باغوں کا تحفہ ہے۔

☆ خوشبو کپڑوں میں رہنے تک فرشتے نیکیاں لکھتے رہتے ہیں۔

☆ عورتوں کے لئے باہر نکلتے وقت خوشبو منع ہے۔ چنانچہ فرمایا:

إِذَا امْرَأَةُ الطَّيِّبِ وَثُمَّ خَرَجَتْ مِنْ بَيْتِهَا لَعْنَتْهَا الْمَلَائِكَةُ حَتَّى يَرْجِعَ إِلَى بَيْتِهَا. (حدیث)

جو عورت خوشبو لگا کر گھر سے نکلے تو فرشتے اس کے گھر واپس آنے تک اس پر لعنت کرتے رہتے ہیں۔ اور ایک حدیث میں آیا ہے۔

عورتوں کی خوشبو وہ ہے جس کا رنگ ظاہر ہوا اور بو چھپی ہوئی ہو (حنا) اور مردوں کی خوشبو وہ ہے جس کی بو ظاہر ہوا اور رنگ چھپا ہوا ہو۔ (گلاب)

رسول اکرمؐ کی پسندیدہ خوشبو کا صحت و اعصاب پر اثر

گلاب: (Red Rose): فرمایا یہ پھولوں کا بادشاہ ہے۔

گلاب کا پھول معراج کی یادگار ہے۔ جو شخص میری بو سونگھنا چاہے وہ گلاب سونگھے ہر سرخ گلاب فردوس کا پھول ہے۔

اطباء نے گلاب کی خوشبو کو مفرح اور خفکان کے لئے مفید بتلایا ہے۔ عنوان کے اعتبار سے ہم یہاں رسول اکرمؐ کی پسندیدہ خوشبو کا صحت اور اعصاب پر اثرات کو تحقیق کے ساتھ پیش کرنا چاہتے ہیں۔

ہندوستان کی مستند کتاب میٹرمیڈیکا میں ڈاکٹر نڈ کرنی سے سرخ گلاب کو ہلکا ٹانک اور عام کمزوری میں مفید بتلایا ہے۔ گلقد کا استعمال رنگ کو نکھارتا ہے اور گھبراہٹ کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ چونکہ گلاب کا عطر بے رنگ اور اس کی بوتیز ہوتی ہے۔ اس لئے یہ مردوں کا عطر ہے۔

ریحان (تلسی) (Basil)

قرآن میں ریحان سورہ رحمان آیت ۱۲ اور سورہ واقعہ آیت ۸۹ میں مذکور ہے جس سے خوشبودار پھول مراد ہے۔

نباتات قرآن میں سائنسی اعتبار سے اس کو Sameet Basil کہتے ہیں اور یورپ کو تخم اویمان کے نام سے برآمد کئے جاتے ہیں۔ اس میں پھول اور پیتاں

دونوں پیشاب آور ہوتے ہیں پورا پورا اینٹی سپٹک Antiseptic ہوتا ہے۔ تخم یونانی ادویہ کے تکالیف، جریان، کچیش میں بہترین دوا ہے۔ آج کل اس کی کاشت یمن میں زیادہ ہوتی ہے۔ اسی کی ایک قسم مرزنجوش ہے جس کی خوشبو حضور ﷺ کو بیدار پسند تھی۔ اس کی ایک قسم ریحان کا فوری بھی ہے جس سے کافور نکالا جاتا ہے۔

خوشبو مقوی قلب منفعت بلغم اور دافع تعفن ہے۔ اس کے روغن کی خاصیت سے مجھڑ دور بھاگ جاتے ہیں اور ہوا کا تعفن دور ہو جاتا ہے۔ اس کا جو ہر خوشبو کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ ڈاکٹر رستم جی نے اس کے تیل کو محرک، مہمی اور ہاضم اور بچوں کو سردی اور کھانسی میں مفید لکھا ہے۔

مشک (Musk): اس کا تفصیلی بیان لسان نبویؐ سے ہو چکا ہے یہاں صرف خوشبو کی تاثیر بیان کرنا مقصود ہے۔ مزاج کے لحاظ سے یہ گرم و خشک ہے۔ تاثیر کے لحاظ سے مقوی حواس ظاہری و باطنی، مفرح (فرحت بخش) ضعف قلب و دماغ اور اکثر اعصابی امراض میں بے حد مفید ہے۔ اس کی پیاری خوشبو سے دل مسرور ہو جاتا ہے اور خوشبویات میں اینٹی الرجک ہونے سے اکثر لوگ اسی کو پسند کرتے ہیں۔ اس کی خوشبو سونگھنے سے نزلہ اور دمہ کو فائدہ ہے اللہ تعالیٰ نے بھی اپنے کلام میں مشک کا ذکر فرمایا ہے، اس کی بوتیز اور عطر رنگ دار ہوتا ہے اس لئے یہ عطر مردوں کا ہے۔

مہندی کے پھولوں کی خوشبو (حنا): مہندی کا مفصل بیان ادویہ نبویہ میں آچکا ہے۔ یہاں حنا کے پھولوں اور اس کی خوشبو سے متعلق کچھ بیاں کیا جاتا ہے۔

درد سر اور بالوں کی حفاظت اور خوبصورتی کے لئے اس کے پتوں کا استعمال عام طور پر مسلم طبقہ میں بکثرت ہوتا ہے۔ عورتیں ہر تقریب میں اس کو پابندی سے استعمال کرتی ہیں۔ اس لئے کہ عورتوں کے ہاتھ مہندی لگنے کو تاکید نبویؐ قرار دیا گیا ہے جب کہ پس پردہ کسی عورت کے بیعت کے موقع پر آپؐ نے دریافت فرمایا تھا۔

اطباء نے نہ صرف عورتوں میں دست حنائی، کو اکثر امراض رحم، اور سیلان میں مفید بتلایا ہے۔ لکھا ہے اس طرح مہندی کا استعمال پابندی کے ساتھ عورتوں کے رحم کو باکرہ رکھتا ہے اور مردوں میں قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔

زمانہ قدیم میں یہودیوں کے پاس مہندی کے پھولوں کے معطر پانی سے نہانے اور اپنے مردوں کے کفن تر کرتے تھے۔

ڈاکٹر ٹڈ کرنی نے اس کے پھولوں کے تکیہ کو نیند آور بتلایا ہے۔ چونکہ اس کی بو بھینی بھینی اور کپڑوں پر اس کا دھبہ آتا ہے۔ اس لئے یہ عورتوں کا عطر ہے۔

کیوڑہ (پانڈری): تیز بو کی وجہ شامل ترمذی نے اسکو مردانہ خوشبوؤں میں شامل کیا ہے یہ عجیب بات ہے کہ کیوڑہ کے مذکر پھول ہی میں زیادہ خوشبو ہوتی ہے۔

مزاج گرم و تیز ہے۔

استعمالات: عرق کو تفریح و تقویت قلب و دماغ کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

زعفران اکسیر: پھول زرد رنگ کا نہاتے وقت شامل کرنے سے پانی خوشبودار ہوتا

ہے۔ یہ مقوی قلب ہے۔ ☆☆☆

پانی انسانی صحت کیلئے کتنا ضروری

صاف اور اچھا پانی کی اہمیت کو سب جانتے ہیں لیکن حقیقت میں کم لوگ ایسے ہیں جو اس کی پرواہ کرتے ہیں کہ وہ کیسا پانی پی رہے ہیں۔ پینے کا پانی صاف، بے رنگ، بے بو، چمکدار اور تازہ ہونا چاہئے۔ اور اتنا بے مزہ نہ ہو کہ اس کے نمکین یا شیریں ہونے کا احساس نہ ہو۔ پانی میں کسی قسم کے ذرات ملے ہوئے نہ ہوں اور رکھے رہنے سے اس کی تہہ میں گادنہ جم جائے اور بیماریوں کے جراثیم کی آلودگی سے پاک ہو۔ گدلا اور نمکین پانی صحت کے لئے قابل اعتبار نہیں ہوتا کیمیائی طور پر خالص یا چھنے ہوئے پانی میں کوئی مضر صحت چیز ملی ہوئی نہیں ہوتی۔

پانی ایک کیمیائی مرکب ہے جس میں دو حصہ ہائیڈروجن اور ایک حصہ آکسیجن ہوتی ہے۔ پانی میں چونکہ حل کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اسلئے کیمیائی نقطہ نظر سے بالکل صاف نہیں ہوتا۔ حفظان صحت کے اعتبار سے وہ پانی تقریباً پاک و صاف ہوتا ہے۔ جس میں محلول اجزاء اتنے کم ہوں کہ وہ صحت کے لئے مضر نہ ہوں۔

مختلف ضرورتوں کیلئے پانی کی مقدار

گھریلو ضرورت کے لئے پانی کی کس قدر مقدار درکار ہوتی ہے۔ اس کا انحصار استعمال کرنے والے کی عادات اور معیار زندگی پر ہے۔ تندرستی برقرار رکھنے کے لئے

آدمی کو کثیر مقدار میں پانی استعمال کرنا چاہئے۔ لیکن ضائع نہیں کرنا چاہئے۔ علاوہ اس پانی کی مقدار کے جو طہارت اور دوسرے کاموں کے لئے استعمال ہوتا ہے ایک آدمی کے لئے روزانہ ۴۰ گیلن پانی کافی ہوتا ہے۔ پانی میں گندگی ایک تو ان ذرات سے ہوتی ہے جو پانی میں شامل ہوتے ہیں مگر اس میں حل نہیں ہو چکے ہوتے۔ دوسرے وہ جو پانی میں حل ہو چکے ہوتے ہیں۔

پانی کی گندگی

باہر سے شامل ہو کر جو ذرات پانی کو گندہ کر دیتے ہیں وہ پانی کے برتن کی تہہ میں جم جاتے ہیں۔ اگر پانی کو تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیا جائے یا پھر چھانسنے سے یہ ذرات علیحدہ کئے جاسکتے ہیں۔ لیکن جو ذرات پانی میں حل ہو چکے ہیں وہ پانی کو قطرہ قطرہ ٹپکا کر علیحدہ ہو سکتے ہیں۔

ایسی گندگی جو پانی میں حل نہ ہو چکی ہو تین قسم کی ہوتی ہے۔

(۱) ریت کے ذرات، لکڑی کا برادہ وغیرہ۔ ان سے کوئی خاص بیماری نہیں ہوتی لیکن اگر انکو پانی سے علیحدہ کئے بغیر پی لیا جائے تو معدہ میں ہیجان پیدا کر کے بد ہضمی کا سبب بن سکتے ہیں۔

(۲) ہیضہ، معیادی بخار کے جراثیم جو آنکھ سے دکھائی نہیں دیتے۔

(۳) Round Worms یا Thread Worm کے انڈے۔ یہ اگر جسم میں پانی کے ساتھ چلے جائیں تو پرورش پا کر معدہ سے غذائیت چوس لیتے ہیں۔ اور مختلف بیماریوں کے حملہ کا اندیشہ پیدا ہو جاتا ہے۔

پانی کو گندہ کرنے والے وہ اجزاء جو اس میں حل ہو جاتے ہیں دو قسم کے ہویت ہیں۔ (۱) معدنی نمک جو پانی کے ساتھ اس سطح زمین سے شامل ہو جاتا ہے جہاں

سے پانی نکلا ہے۔ (۲) وہ کیمیائی مادے جو جانوروں کے فضلہ یا سٹری ہوئی ترکاریوں سے پیدا ہوتے ہیں۔ جیسے Salt of Nitrates یا Salt of Ammonia وغیرہ۔ معدنی نمک جو پانی میں عام طور سے شامل ہوتے ہیں ان میں Calcium Carbonate سب سے زیادہ عام ہے۔ اگر یہ نمک کم مقدار میں ہوں تو مضر صحت نہیں ہوتے۔ ان کے علاوہ چونے کے اور نمک مثلاً Sulphate اور Nitrate یہ سب نمک مضر صحت ہیں اور اگر ان کو علیحدہ کئے بغیر پانی پیا جائے تو معدہ کی خرابی کا سبب ہوتے ہیں۔ جس پانی میں Sulphates, Carbonates یا Magnesium ہوتا ہے۔ اس کو بھاری پانی کہتے ہیں۔ بھاری پانی سے دھونے کا کام نہیں لینا چاہئے۔ اسلئے کہ ایسے پانی میں جب صابن استعمال کیا جاتا ہے تو جھاگ نہیں پیدا ہوتے بلکہ صابن جس چیز پر لگایا جائے وہی کی طرح جم جاتا ہے۔

قدرتی تازہ پانی میں کھانے کا نمک بہت تھوڑی مقدار میں ہوتا ہے لیکن اس کی مقدار اس پانی میں زیادہ ہوتی ہے جو ایسے کنویں سے لیا جائے جو ساحل سمندر کے قریب ہو یا جو نمک کی چٹانوں کے قریب آگئے ہوں۔ علاوہ ان کنوؤں کے پانی کے جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔ اگر پانی میں تھوڑا سا بھی نمک ہو تو وہ پانی مشتبہ ہے اسلئے کہ یہ امکان ہے کہ اس پانی میں جانور کا فضلہ، نابدان کا پانی یا ایسی جگہ کا پانی جہاں انسان کے جسم سے نکلا ہوا فضلہ ہو، شامل ہو سکتا ہے۔ اور یہ صحت کیلئے بہت مضر ہوتا ہے۔

امونیا کا نمک بہت تھوڑی مقدار میں ہر پانی میں ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ بارش کے پانی میں بھی ہوتا ہے لیکن اگر یہ نمک سڑے ہوئے کیمیائی مادوں کی وجہ سے ہے تو سخت مضر صحت ہے۔ کیمیائی گندگی کو اس طرح معلوم کیا جاسکتا ہے۔ کہ کنویں میں ڈالنے والی لال دوا کافی مقدار میں پانی میں ملا دی جائے۔ اس سے پانی کا رنگ تیز سرخ ہو جائے گا اور دوا ڈال کر پانی کے برتن کو ڈھک دو تین گھنٹے ڈھکا

رہنے دو۔ اگر پانی میں گندگی ہوگی تو پانی کا رنگ ہلکا ہو جائے گا۔ گندگی جتنی زیادہ ہوگی اتنا ہی رنگ زیادہ ہلکا ہوگا۔

خراب پانی اور اس کے نقصانات

پانی میں سڑے ہوئے کیمیائی مادے کا وجود سب سے زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ اگر وہ پانی پیا جائے جو بد رو سے ہو کر آیا ہے یا قبرستان کے نالہ سے گذر کر آیا ہے تو بد ہضمی لازمی نتیجہ ہے اور اگر اس میں راستہ کے مختلف قسم کے جراثیم شامل ہو گئے ہیں تو پھر پچیش، ہیضہ اور معیادی بخار کا اندیشہ ہے۔

ہندوستان میں جانوروں کی لید اور سڑی ہوئی ترکاریوں کا نمک شامل ہو جانے کا بہت عام خطرہ ہے۔ چشموں، دریاؤں، تالابوں اور کنوؤں کا پانی جاہل عوام کی اس عادت کی وجہ سے کہ پانی کے ان ذخیروں کے قریب گندگی مختلف طریقوں سے پھیلاتے ہیں اور اس کے جراثیم پانی میں داخل ہو جاتے ہیں۔

ایک آدمی جو ابھی ہیضہ کی موذی بیماری سے جاں بر ہوا ہے، ایک تالاب میں نہاتا ہے۔ اس کا کیا نتیجہ ہوگا؟ وہ اس پانی میں تھوک کر اس کو زہریلا بنا دیگا۔ وہ اس میں اپنا بدن دھوتا ہے اور اس کے مریض جسم کے جراثیم پانی میں داخل ہوتے ہیں۔ اور جب دوسرے آدمی اسی تالاب کا پانی پیتے ہیں تو وہ جراثیم ان کے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔ تالاب کے کنارے لوگ رفع حاجت کرتے ہیں نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بارش کے پانی سے وہ گندہ فضلہ تالاب میں داخل ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جانوروں کو پانی پلایا جاتا ہے۔ ان کو نہلایا جاتا ہے۔ گندے اور کھانا پکانے کے برتن صاف کئے جاتے ہیں اور اس سے بدتر یہ کہ گندے کپڑے اسی تالاب میں صاف کئے جاتے ہیں اور اس طرح تالاب کا پانی گندہ ہو کر نہ صرف بد ہضمی کا سبب ہوتا ہے بلکہ اور بیماریوں کے جراثیم بھی داخل ہو جاتے ہیں۔

سب سے زیادہ خطرناک کام گندے کپڑوں کا اس تالاب میں دھونا ہے جہاں کا پانی پیا جائے۔ اگر کسی پچیش یا ہیضہ کے مریض کے کپڑے دھوئے جائیں گے تو اس میں لگی ہوئی گندگی پانی میں شامل ہو جائے گی۔ یہ صورت حال صرف تالاب کے پانی ہی کے ساتھ نہیں ہے بلکہ دریا، چشمے اور حتیٰ کہ کنوؤں کے پانی کا بھی یہی حال ہے۔ ہیضہ اور معیادی بخار کے بیماروں کا فضلہ دھو کر نالیوں میں بہا دیا جاتا ہے۔ اور یہ پانی زیر زمین نالیوں کے ٹپکنے سے کنویں، دریا اور چشمے میں پہنچ جاتا ہے اور وہی پانی پینے کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ ان حالات میں اگر اس ملک میں ہیضہ اور معیادی بخار سے اموات کی شرح بہت زیادہ ہے تو کوئی تعجب کی بات نہیں۔

پانی حاصل کرنے کے ذرائع

پانی جو ہم استعمال کرتے ہیں خواہ وہ چشمہ یا دریا سے حاصل کیا جائے یا کنویں اور تالاب سے، یہ بارش کا پانی ہوتا ہے۔ ہر شخص یہ جانتا ہے کہ سطح سمندر اور سطح زمین سے پانی سورج کی گرمی سے بھاپ بن کر اڑتا ہے اور بلندی پر پہنچ کر ہوا سے یہ بھاپ جدا ہو کر بادل کی شکل اختیار کر لیتی ہے اور درجہ حرارت کی تبدیلی کے مطابق ان بادلوں سے بارش، شبنم اور برف گرتی ہے۔ بارش کا پانی زمین پر گر کر کچھ تو پھر بھاپ بن جاتا ہے اور کچھ زمین پر بہہ کر ان چشموں کو لبریز کر دیتا ہے جو دریا کی صوت میں سامنے آتے ہیں اور کچھ پانی براہ راست سمندر اور تالابوں میں چلا جاتا ہے۔ اور کچھ حصہ بارش کے پانی کا زمین میں جذب ہو کر زمین کے نیچے پہنچ جاتا ہے۔ یا چٹانوں کے سوراخوں سے چٹانوں کے اندر داخل ہو جاتا ہے۔ اور اس طرح سطح زمین کے نیچے جمع ہوتا رہتا ہے اور یہی پانی سطح زمین کے نیچے سے کنوؤں سے نکالا جاتا ہے یا پھر پہاڑی چشمہ کی صورت میں باہر آ جاتا ہے۔

بارش کا پانی

زمین پر گرنے سے پہلے سب سے زیادہ صاف اور آلائش سے پاک ہوتا ہے لیکن یہ پانی جب فضا سے گزرتا ہے تو انحطاط پذیر ہونا شروع ہوتا ہے اور زمین پر گر کر اس میں زمین کی آلودگیاں شامل ہو جاتی ہیں۔ پہاڑی علاقوں میں بارش کا پانی بڑی کوشش سے جمع کیا جاتا ہے۔ اور یہی پانی ہر کام کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ میدانی علاقوں میں اول تو بارش ہی کم ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ شہروں اور دیہات کی فضا اتنی گندی اور جس زمین پر پانی گرتا ہے وہ اتنی ناصاف ہوتی ہے کہ بارش کے پانی میں بھی گندگی شامل ہو جاتی ہے۔ اور وہ پینے کے لائق نہیں رہتا۔ بارش کا صاف پانی حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چار لکڑیوں پر کپڑا تان کر برتن اس کے نیچے رکھ دیں تاکہ پانی زمین کو نہ چھوئے ورنہ زمین کا اثر اس میں جاتا ہے۔

اونچی زمین کے اوپر کا پانی

بارش کے پانی میں آلودگی جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے کہ زمین پر گرنے کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ اگر بارش کا پانی زمین پر نہ گرے اور سطح زمین آبادی اور زرعی زمینوں سے بلند ہو تو یہ پانی آلودگی سے پاک ہوتا ہے اور عام طور پر صحت کیلئے مضر نہیں ہوتا۔ یہ پانی پہاڑی علاقوں کی جھیلوں اور تالابوں میں جمع کر لیا جاتا ہے۔ اور اس کو گندگی سے محفوظ رکھ کر لمبے پائپ کے ذریعہ سے نیچی سطح پر واقع شہروں میں لایا جاسکتا ہے۔

چشمہ

بارش کے پانی کا کچھ حصہ زمین میں جذب ہو کر اندر چلا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ زمین کے اس پرت پر پہنچ جاتا ہے جہاں سے وہ اور نیچے نہیں جاسکتا اور اسی

طرح پر بہتا رہتا ہے۔ اور زمین کی سطح کے نیچے جمع ہو جاتا ہے۔ نیچے دی ہوئی شکل سے یہ بات واضح ہو جائے گی کہ کس طرح پانی زمین کے نیچے اس سطح پر ٹھہر جاتا ہے جس کے نیچے وہ نہیں جاسکتا۔ جہاں زمین کی ایسی سطح آ جاتی ہے جس سے پانی نہیں گزر سکتا یہ جگہ عام طور پر پہاڑی کے دامن میں ہوتی ہے وہاں سے چشمہ پھوٹ نکلتا ہے۔ زمین کی یہ پرت ایک ایتھلے پیالے کی طرح ہوتی ہے جس میں پانی جمع ہوتا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ بھر کر بہہ نکلتا ہے اور سطح زمین پر ایک سوتے کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ خشک موسم میں چونکہ زمین کم پانی جذب کر سکتی ہے۔ اس لئے یہ چشمے خشک ہو جاتے ہیں۔ یہ پانی عام طور پر پینے کے لئے بہت عمدہ ہوتا ہے لیکن چوں کہ اس میں چوناملا ہوتا ہے اس لئے بھاری ہوتا ہے۔

کنوئیں

ہندوستان کے بہت سے دیہات اور شہروں میں کنوئیں کا پانی استعمال ہوتا ہے۔ کنوئیں دو قسم کے بہت سے دیہات اور شہروں میں کنوئیں کا پانی زمین کی اوپری سطح کا جذب کیا ہوا پانی ہوتا ہے اور یہ اچھی قسم کا ہوتا ہے لیکن چونکہ اس کے قرب و جوار کی زمین کا پانی رس کس اس میں پہنچ جاتا ہے۔ اس لئے ان کنوئوں کا پانی گندہ ہو جاتا ہے۔ کیوں کہ نالوں، بدر و اور کھاد دیئے ہوئے کھیتوں میں سے گزر کر یہ پانی آتا ہے۔ ان کنوئوں کا پانی موسم برسات میں زیادہ مضر ہوتا ہے اس لئے کہ اوپری سطح کے پانی کی سطح بلند ہو جاتی ہے اور اس کی وجہ سے یہ ممکن ہو جاتا ہے کہ بدرو کی کی گندگی براہ راست اس میں پہنچ گئی ہو۔ اس لئے اس کے پانی میں ہیضہ، پیچش اور میعادی بخاری کے جراثیم شامل ہوتے ہیں۔ گہرے کنوئوں میں اس قسم کی گندگی پہنچنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ شکل کو دیکھنے سے یہ واضح ہو جاتا ہے کہ گہرے کنوئیں جوس زمین کی

اس پرت کے نیچے تک کھودے جاتے ہیں جہاں ان میں پانی مٹی کی پرت کے نیچے سے آتا ہے بلکہ سطح زمین کا گندا پانی بھی ان میں نہیں پہنچ سکتا۔ ان کنوؤں کا پانی صاف اور پاک ہوتا ہے اور اس میں اتھلے کنوؤں کے پانی کی طرح جراثیم شامل ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

ہندوستان میں عام طور پر کنوئیں کا پانی استعمال ہوتا ہے اس لئے یہ ضروری معلوم ہوتا ہے کہ کنواں بنانے اور اس کے استعمال کرنے کے متعلق چند ضروری اور مفید باتیں یہاں بیان کر دی جائیں۔

۱- اچھا کنواں اینٹوں سے تعمیر کرنا چاہئے اور اس کے اندر کے حصہ پر سینٹ کا پلاسٹر کر دینا چاہئے۔ یہ پلاسٹر زمین کی اس پرت تک کرنا چاہئے جہاں کوئی گندگی چھن کر یا رس کر نہ آسکے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ کنوئیں کے قرب و جوار کی گندگی کنوئیں کے پانی میں داخل نہ ہو سکے۔

۲- کنوئیں کی مَن کے اوپر تین فٹ بلند دیوار بنادینی چاہئے۔ اس کا اوپر کا حصہ نوک دار ہوتا کہ بچے اوپر نہ بیٹھ سکیں۔

۳- کنوئیں کے منہ کے چاروں طرف ایک ڈھلوان چبوترہ اور ایک پکی پلاسٹر کی ہوئی نالی ہونی چاہئے تاکہ زائد پانی اس سے بہہ کر کنوئیں سے دور چلا جائے۔

۴- کنوئیں کا منہ ہمیشہ ڈھکا رہنا چاہئے تاکہ اس میں خشک پتیاں اور دوسری گندگی داخل نہ ہو سکے۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ کنوئیں میں نل ڈال دیا جائے۔ اور کنوئیں کے منہ سے کچھ دور پمپ لگا دیا جائے جس سے پانی نکالا جائے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو ہر بار پانی نکالنے کے بعد کنوئیں کو ڈھک دینا چاہئے۔

۵- کوئی پاخانہ، فضلہ ڈالنے کا گڑھا یا بدرو کنوئیں سے دوسو فٹ دوری تک نہیں ہونی چاہئے۔

۶- کنوئیں کے چاروں طرف نشیب نہیں ہونا چاہئے جس میں پانی جمع ہو سکے اور اگر نشیب ہو تو اس کو ہموار کر دینا چاہئے۔

۷- اس کنوئیں کے قریب جس کا پانی پینے کے لئے استعمال ہوتا ہو نہانے، کپڑے دھونے، برتن مانجھنے یا جانوروں کو نہلانے اور پانی پلانے کی اجازت نہیں ہونی چاہئے۔

۸- کنوئیں سے پانی نکالنے کیلئے صرف جست کی بالٹی استعمال کرنا چاہئے چمڑے کے ڈول استعمال نہ کرنا چاہئے کیوں کہ وہ صاف نہیں رہ سکتے۔ اسی طرح بالٹی میں بجائے رسی کے زنجیر استعمال کرنا چاہئے۔ یہ ہرگز نہیں کرنا چاہئے کہ دھات کے برتنوں کو راکھ یا مٹی سے مانجھ کر ان کو کنوئیں میں ڈالا جائے تاکہ وہ دھل کر صاف ہو جائیں اور پانی بھی لے آئیں اس طرح جراثیم اور گندگی ان برتنوں کیساتھ کنوئیں میں چلی جاتی ہے۔ ان لوگوں کو جو سہل پسند ہیں غیر ضروری معلوم ہوں گی اور انکے نزدیک ان میں جو خرچ ہے وہ فضول نظر آئے گا۔ لیکن یہ یاد رکھنا چاہئے کہ چند ناواقف لوگوں کی چھوٹی چھوٹی غلطیوں سے ہیضہ جیسی جان لیوا بیماریاں نہ صرف پیدا ہوتی ہیں بلکہ وبائی شکل اختیار کر لیتی ہیں اور پورے سماج کی تباہی کا سبب بن جاتی ہیں۔

دریا

دریا میں کوڑا کرکٹ بہت ہوتا ہے اور کیمیائی گندگی بھی کنوئیں کے پانی سے زیادہ ہوتی ہے۔ اگر آبادی یا کھیتوں کے قریب سے گزرنے سے پہلے دریا کا پانی لے لیا جائے تو وہ بالکل پاک اور صاف ہوتا ہے۔ آبادی کے قریب دریا میں گندے نالے کا پانی اور کوڑا کرکٹ دریا میں داخل ہو جاتا ہے اور اس سے پانی گندا ہو جاتا ہے اسلئے ایسے مقامات سے دریا کا جو پانی لیا جائے اس کو بغیر ابالے یا چھانے نہیں پینا چاہئے۔

دریا کا پانی کنارے کی آبادی سے چند میل کے بعد خود بخود صاف ہو جاتا ہے۔ یہ اس طرح ہوتا ہے کہ ہوا میں شامل آکسیجن پانی میں شامل ہو جاتی ہے اور مچھلیاں اور دریائی پودے نامیاتی گندگی کو ختم کر دیتے ہیں اور بھاری کوڑا کرکٹ دریا کی تہ میں بیٹھ جاتا ہے۔

یہ بڑی دلچسپ بات ہے کہ ہر دوار میں ہر سال لاکھوں یا تری گنگا کے پانی میں نہاتے ہیں اور اسی پانی کو پیتے ہیں لیکن جو برہمن پنڈت وہاں رہتے ہیں وہ پینے کے لئے کنوئیں کا پانی استعمال کرتے ہیں اور یہ یا تری وہاں ہیضہ میں مبتلا ہوتے ہیں اور اپنے ساتھ جراثیم لاکر سارے ملک میں پھیلا دیتے ہیں۔

جھیل

بارش کا پانی جمع ہونے سے تالاب بن جاتے ہیں اور چونکہ گھنی آبادی سے دور ہوتے ہیں اس لئے ان میں نجاست داخل ہونے کا کم امکان ہوتا ہے۔

مندرجہ ذیل مضمون جو River Pollution Commission کی رپورٹ سے حاصل کیا گیا ہے مفید ثابت ہوگا: بہت خوش ذائقہ ۱- چشمہ کا پانی ۲- گہرے کنوئیں کا پانی صحت بخش ۳- اوپری سطح کا پانی

پانی کا ذخیرہ کرنا

کنوئیں یا میونسپلٹی کے ٹل سے گھر تک لے جانے میں پانی میں گندگی شامل ہو سکتی ہے اور یہ اس طرح ہوتی ہے کہ پانی جن برتنوں میں لے جایا جاتا ہے وہ گندے ہوتے ہیں اور بعض اوقات خود لے جانے والے کے جراثیم پانی میں سرایت کر جاتے ہیں۔ چڑے کے ڈول اور مشک جو کنوئیں سے پانی نکالنے اور لے جانے کے لئے اس ملک میں عام طور پر استعمال ہوتے ہیں وہ اس کام کے لئے موزوں پانی

رکھنا بھی غیر محتاط طریقہ ہے۔ ان کی بھی صحیح طور پر صفائی نہیں ہوتی۔ دھات کے برتن جیسے جست کی بالٹیاں اور پتیل کے برتن اس کام کے لئے زیادہ موزوں ہیں چونکہ یہ آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں۔ معمولی مٹی کے گھڑوں اور صراحیوں کو چند ہفتہ استعمال کے بعد بدل دینا چاہئے۔

پانی صاف کرنے کا طریقہ

پانی کو استعمال کرنے سے پہلے صاف کر لینا بہت ضروری ہے۔ خصوصاً جب ہیضہ کی بیماری پھیلی ہو۔ صاف کرنے کے چار طریقے ہیں:

(۱) ابال کر (۲) نتھار کر (۳) ٹپکا کر یا چھان کر (۴) یا جراثیم کو مارنے والی دواؤں کے استعمال سے۔

ابالنا

ابالنے سے پانی میں جو بیماریوں کے جراثیم ہوتے ہیں وہ مر جاتے ہیں اور اگر کیمیائی گندگی ہوتی ہے تو وہ بھی ختم ہو جاتی ہے۔ پانی کو کم از کم ۱۵ منٹ تک ابالنا چاہئے اور ٹھنڈا ہو جانے کے بعد صاف برتن میں ڈھک کر رکھنا چاہئے۔ پانی کے اندر جو ہوا ہوتی ہے وہ ابالنے سے نکل جاتی ہے اس لئے ابلا ہوا پانی بے مزہ ہو جاتا ہے۔ اس کو خوش ذائقہ بنانے کے لئے ایک صاف برتن سے دوسرے صاف برتن میں بار بار ڈالا جائے تاکہ اس میں ہوا شامل ہو جائے۔

نتھارنا

نتھارنے سے گندگی پانی سے نکل سکتی ہے لیکن اس میں دقت ہے اور آسانی ممکن نہیں۔ پانی کو تھوڑی دیر رکھ کر دوسرے برتن میں نتھار لیا جائے۔

چھاننا

پانی کو مشین کے ذریعہ چھان کر بھی صاف کیا جاسکتا ہے۔ آج کل ایسے بہت سے فلٹر آگئے ہیں جو نہ صرف پانی کو صاف کرتے ہیں بلکہ کھارے پانی کو بھی فلٹر کر کے میٹھا پانی بنا دیتے ہیں۔ میں (راقم الحروف مولانا ادریس حبان رحیمی جب لائبریریہ آیا تو یہاں کا پانی بورویل کا میٹھا نہیں ہے اس لئے گھر کے لئے ایسا فلٹر خریدا ہوا بورویل کے پانی کو بالکل میٹھا بنا دیتا ہے۔ پینے والا امتیاز نہیں کر سکتا کہ یہ پانی بورویل کا ہے۔

جراثیم کو مارنے والی دوائیں

پانی کو صاف کرنے کیلئے عام طور پر (۱) Potassium Permanganate (کنوئیں صاف کرنے کی لال دوا) (۲) Chlorine (کلورین) استعمال کی جاتی ہیں۔ لال دوا پانی میں اتنی ڈالی جائے کہ اس کا رنگ لال ہو جائے۔ پانی کو تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیا جائے تاکہ دوا اس میں حل ہو جائے۔ کلورین سے بھی پانی کے اندر سرایت کئے ہوئے جراثیم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ یہ بہت کم مقدار میں استعمال ہوتی ہے۔

کنوؤں کی صفائی

کنوؤں کی ایک مقررہ میعاد کے بعد صفائی ہونی چاہئے اور یہ کام گرمیوں میں ہو تو بہتر ہے۔ اس لئے اس وقت پانی کم ہوتا ہے۔ سب سے پہلے تو کنوئیں سے بہت سا پانی نکال کر پھینک دیا جائے۔ اس کے بعد کنوئیں میں تقریباً ۶ انس لال دوا ڈالی جائے۔ پہلے ایک دھات کے ڈول میں دوا انس دوا اسی کنوئیں کے پانی میں حل کر کے اس کو کنوئیں میں ڈال دیا جائے۔ اسی ڈول کو بار بار کنوئیں میں ڈالا اور نکالا جائے تاکہ دوا کنوئیں کے پانی میں اچھی طرح حل ہو جائے۔ اسی طرح تین بار دوا ڈالی جائے۔ اگر آدھے گھنٹہ کے بعد پانی کا رنگ سرخ ہو جائے تو اس کا مطلب ہے کہ کافی دوا پڑ گئی ہے اور اگر ۲۴ گھنٹہ سے پہلے کنوئیں کے پانی میں سرخی نہ باقی رہے تو مزید دوا ڈالنی چاہئے۔ بہتر یہ ہے کہ لال دوا رات کو کنوئیں میں ڈالی جائے تاکہ وہ رات بھر پانی میں خوب حل ہو جائے۔

پانی کی آلودگی کے اسباب، اس کے ذریعہ پھیلنے والے امراض اور پانی کی احتیاط کے متعلق ضروری باتوں کا خلاصہ آخر میں درج کیا جاتا ہے۔ تاکہ بہ یک نظر پوری بات سامنے آجائے۔

آلودگی کے اسباب

(۱) پانی میں سڑی گلی پیتیاں، پودوں کی جڑیں، کوڑا کرکٹ، کیڑے مکوڑے، مٹی کے ذرات، بالو وغیرہ پڑ جانا۔ (۲) کیمیائی مادے اور تحصیل پذیر مادے جیسے سوڈیم ہیکنیشیم اور مختلف قسم کے نمک کا پانی میں پایا جانا۔ (۳) جراثیم اور چھوٹے چھوٹے کیڑے مکوڑوں کا وجود۔

پانی کے ذریعہ پھیلنے والے امراض

آلودہ پانی خصوصاً کنوؤں اور تالابوں کا پانی جس میں جراثیم ملے ہوتے ہیں ہیضہ، انتڑیوں کا بخار، پچش اور اسہال کی بیماریوں کا سبب ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ Nook worm ناروا یا گنی ورم جو پانی کے ایک چھوٹے Cyclops کے ذریعہ بیماریاں پھیلاتا ہے۔

پانی کی احتیاط

- (۱) کم پانی بہت دن کار کا ہوا یا ٹھہرا ہوا نہ ہونا چاہئے۔
- (۲) بند گھڑے میں کئی دن کار رکھا ہوا پانی استعمال نہ کرنا چاہئے۔
- (۳) جس پانی میں ہوا اور دھوپ کافی مقدار میں نہ پہنچتی ہو غیر صحت مند ہو سکتا ہے۔
- (۴) جس پانی میں غلاظت یا کثافت کا امکان ہو وہ صحت کیلئے سخت مضر ہے۔
- (۵) آلودہ پانی کو صاف کئے بغیر نہ پینا چاہئے۔

☆☆☆

پچاس سالہ طبی تجربات و مشاہدات

(از۔ حکیم محمد عزیز خاں صاحب کامل طب و جراحات کراچی)

نوٹ: اس تمہید میں جہاں چند کارآمد باتیں ہیں وہاں ایک مفید راہ عمل کی نشاندہی بھی کی گئی ہے اس لئے میری دردمند نامہ اپیل ہے کہ اس کو شروع سے آخر تک غور اور دلچسپی سے پڑھا جائے۔

قارئین کرام! میں کوئی خاندانی طبیب نہیں ہوں میں نے ذاتی دلچسپی سے اپنے خاندان میں اس پیشہ کی داغ بیل ڈالی ہے، میں جانتا تھا کہ خاندانی مطب سے محرومی اور اس فن کا سفینہ سے زیادہ سینہ سے تعلق اور اطباء کا عام بجل مجھے کتنی ٹھوکریں کھلائے گا۔ اس لئے بہت پریشان تھا۔ ایک دن مولوی عبدالرحمن صاحب مرحوم پروفیسر طبیہ کالج دہلی سے میں نے کلاس روم میں عرض کیا کہ میرے جملہ کلاس فیلو اپنا اپنا خاندانی مطب رکھتے ہیں وہ یہاں سے فارغ ہوتے ہی مطب سنبھال لیں گے، میں کیا کروں گا، میرا مستقبل تو بڑا تاریک نظر آتا ہے۔ تو فرمانے لگے کہ ان سب سے تم اچھے رہو گے اس وقت تو ان کے اس برجستہ جواب سے میں مطمئن نہیں ہوا۔ لیکن میری زندگی کے بعد کے اوقات نے ثابت کر دیا کہ صاحب موصوف کا وہ

جواب کتنے صحیح تجربہ پر مبنی تھا۔ طبیہ کالج دہلی سے سند حاصل کرنے کے بعد میں نے برسوں در در کی خاک چھانی، جہاں کچھ پتہ لگا اور کچھ حاصل ہونے کے توقع ہوئی وہاں جلتی دھوپ میں مہینوں طواف کیا مگر میری تشنہ کامی ایک ایک بوند کو ترستی ہی رہی اور کچھ حاصل نہ ہوا۔ آخر بندہ کے لئیر حمت حق کو حرکت ہوئی وہ ملاحظہ فرمائیے۔

مہربانی کا نزول کس طرح ہوا، میرے ایک دوست ایم اے ایل ایل بی ایک مقدمہ میں ایک فریق کی وکالت کر رہے تھے، فریق ثانی نے اپنی وکالت کے لئے ڈاکٹر کاٹجو وزیر قانون حکومت ہند کو طلب کیا ڈاکٹر کاٹجو ایک ہی پیشی میں بازی لے گئے کاٹجو میرے دوست کے بھی بے تکلف دوستوں میں سے تھے۔ چنانچہ مقدمہ کے بعد پرائیویٹ گفتگو میں میرے دوست نے ڈاکٹر صاحب سے کہا کہ قانونی پیشہ کے متعلق تجربات پر مبنی کچھ نصیحت فرمائیے تو صرف یہ دو حرفی جواب ملا۔

Stady Mostady یعنی بس مطالعہ کئے جاؤ یہ بات جب میرے کان تک پہنچی تو کان کے ذریعہ دل و دماغ کی گہرائی میں اتر گئی اور مجھے یہ محسوس ہوا کہ کسی مخفی طاقت نے میرے لئے مطالعہ کی راہ متعین کر کے مجھے اس پر ڈال دیا۔ چنانچہ میں تلاش مجربات کی بے سود کوشش اور ہر کس و ناکس سے بے نیاز ہو کر سرگرمی کے ساتھ اس راہ پر چل پڑا۔ مطالعہ جتنا وسیع ہوتا گیا۔ مشکلات کے تاریک بادل چھٹتے گئے۔ تا آنکہ وہ وقت بھی آیا کہ جو مسائل پہاڑ تھے وہ رائی نظر آنے لگے۔ اور جو مہمات علاج تھے وہ کھیل بن گئے اور بیان مریض جو پہلے ایک چیتان تھا اب شرح و زبان مرض ہو گیا اور بفضلہ تعالیٰ ایک دن وہ بھی آیا کہ جن حضرات نے مجھے سوائے دھوکے اور فریب کے اور کچھ نہ دیا تھا میں ان سے یہ کہنے کے قابل ہوا کہ اب آپ کو جو کچھ چاہئے وہ مجھ سے لے سکتے ہیں۔ کتب بینی سے مجھے تقریباً سب کچھ حاصل ہوا۔ یہاں تک کہ جو نسخہ کسی نے بڑی رازداری کے ساتھ مجھے بتلائے وہ اکثر کتابوں میں مل گئے مگر

میں نے دیگر ذرائع کو بھی ہاتھ سے جانے نہیں دیا۔ چنانچہ بہت سی چیزیں مریضوں سے دستیاب ہوئیں اور بعض چیزیں بڑی بوڑھیوں سے ہاتھ لگیں اسی طرح دیہات سے اور عام لوگوں سے بھی کچھ نہ کچھ ضرور ملا۔

تمتع زہر گوشہ یا فتم
زہر خرمنے خوشہ بافتہ

دیگر ذرائع میں ایلوپیتھی اور ہومیوپیتھی کا طبی لٹریچر اور حالیہ تحقیقات بھی شامل ہیں میں نے ان سے بھی استفادہ کیا اور سچ پوچھے تو مجھے یہ کہنے میں ذرا باک محسوس نہیں ہوتا کہ طب کے ظنی علم کو بہت کچھ مشاہداتی بنانے میں اور میری آنکھوں پر بصیرت کی عینک چڑھانے میں مغربی ریسرچ نے بڑا کردار ادا کیا۔ ممکن ہے میری اس بیباکی سے اطباء حضرات چراغ پا ہوں مگر میں یہ عرض کر دوں کہ میں طب شرق کا ایسا ہی دلدادہ ہوں جیسا کہ ایک طبیب ہو سکتا ہے جب کہ مجھے ایک کٹر طبیب تصور فرمائیے۔ مطب صرف یہ ہے کہ اگرچہ طب قدیم میں بڑے اچھے اصول قائم کئے گئے ہیں لیکن اس میں اجمال زیادہ ہے اور مغربی ریسرچ میں بال کی کھال کو بھی بڑی دقیق تفصیل کے ساتھ بیان کیا گیا ہے جس سے علاج میں مشاہدہ کا لطف آتا ہے اس کی شہادت میں یہاں کسی مریض کے حالات اور اس کا علاج تحریر کرتا مگر اختصار کی خاطر اس کو نظر انداز کر رہا ہوں۔ علمی مسائل کسی طریقہ علاج سے بھی متعلق ہوں۔ اگر وہ صحیح اور کارآمد ہیں تو تعصب برطرف ہم کو ان سے ضرور فائدہ اٹھانا چاہئے۔ علم میں اجارہ داری کا نظریہ بالکل مہمل ہے۔ علم انسان کی مشترکہ میراث ہے۔ ایک بات اور گوش گزار کر دوں جن حضرات میں یہ استعداد ہے وہ ایلوپیتھی کی کتابیں انگریزی زبان میں مطالعہ کر سکتے ہیں وہ اسی زبان میں مطالعہ کریں کیونکہ ان کے اردو تراجم کے اکثر مقامات خصوصاً جہاں قلبی کیفیات اور ذہنی جذبات بیان کئے گئے

ہیں ایسے ہیں کہ ان کے متعلق صرف اتنا کہنا کافی ہے کہ ان کا ترجمہ وہ آپ سمجھیں یا خدا سمجھے۔ اس دشواری کے پیش نظر ڈاکٹر کینٹ کی ہومیوپیتھک میٹریا میڈیکا (لیکچر) کا اردو ترجمہ میں نے حال ہی میں خود کیا ہے۔ اس ترجمہ سے خواہش مند حضرات فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ ترجمہ ابھی کتابی صورت میں شائع نہیں کیا گیا ہے۔

اب ایک بڑا اہم اور سنگین سوال آتا ہے کہ اخفاء اور انشاء کا یہاں میں ایک سوال کروں گا، کیوں صاحب، اگر علمائے سائنس اپنی اپنی تحقیقات کو پردہ خفا میں رکھتے تو کیا آج ہمیں زندگی کی نہایت آسائش کی چیزیں مثلاً بجلی کی روشنی، پنکھے، ریفریجریٹر، ایئر کنڈیشنر، سیناریل، موٹر کار، لاؤڈ سپیکر، ریڈیو، ٹیلیگراف، ٹیلی ویژن ہوائی جہاز وغیرہ میسر ہو سکتی تھیں۔ اور کیا آج راکٹ کے ذریعہ تسخیر قمر کا خواب بھی دیکھا جاسکتا تھا۔ یہ سب برکت اس جذبے کی ہے جس سائنس دان کی تحقیقات میں ذرا سا بھی کوئی اشارہ ہاتھ لگا تو اس نے فوراً دنیا کو اس سے روشناس کرادیا۔ پھر اسکو دوسرے سائنس دانوں کی متفقہ کوشش نے بہت جلد کہاں سے کہاں پہنچا دیا۔ اسی طرح اگر ہمارے اکابرین اپنے علمی اثاثہ کو اپنی قبروں میں لے جاتے تو کیا ہم مبادیات طب سے بھی واقف ہو سکتے تھے۔ جریدہ عالم پران کی بقائے دوام کو اس کے علاوہ اور کس چیز نے ثبت کیا؟ اگر آپ کا عقیدہ خدا نخواستہ یہ ہے کہ ہمارے طبی نکات اگر دوسرو کو پہنچ گئے تو ہمارے رزق و روزی میں کمی واقع ہو جائے گی۔ تو اس کے سوا اور میں کیا کہوں کہ:

”بریں عقل و دانش بیاید گریست“

قدرت کا فارمولہ تو یہ ہے کہ:

آں چہ نصیب است بہم میر سہ

درفستانی بہ ستم لے رسد

اور اس کا تجربہ میرا خیال تو یہ ہے کہ ہر فرد بشر کو ہوا کرتا ہے۔

میرے رفیقوں اور بزرگو! ان فاسد تصرفات کو خیر باد کہو۔ ذرا غور و خوض سے کام لو اور اپنی فیاضی سے طب کی بنجر کی ہوئی زمین کو پھر سے باغ و بہار بنا دو۔ بخل و اخفاء کے انتہائی بدنتائج کو تو پہنچ چکے اور اب کوئی مزید تباہی کا انتظار ہے۔ آپ کی طب میں میرے درجہ پر بھی اتنی استعداد ہے اور متفرق طور پر اتنے خزانے اب بھی باقی ہیں کہ اگر اطباء کرام اپنی فیاضی طبع کے جوہر دکھانے پر تیار آئیں تو مجھے یقین ہے کہ ہم طب جدید سے ایک ہی جست میں کم از کم پچاس سال آگے نکل سکتے ہیں۔

جو سیکھو کسی کو سکھاتے چلو

دیئے سے دیئے کو جلاتے چلو

یاد رکھو خدمت خلق بڑی چیز ہے، اس کی حقیقت سمجھنے کی ضرورت ہے جو اس کو دیا گیا وہ بخل سے کبھی کام نہیں لے گا۔ خدمت خود اپنا صلہ ہے اس کو کسی اور اعزاز و اکرام کی حاجت نہیں ہے۔ بے لوث اور پر خلوص خدمت خادم کو مخدوم بنادیتی ہے اور اس کے سر پر شہرت دوام کا تاج رکھ دیتی ہے۔ ”ہر کہ خدمت کرواؤ مخدوم شد دیانت اور خلوص کے جذبہ سے سرشار ہو کر میدان عمل میں نکل آؤ، پھر دیکھو فضل ایزدی خود آپ کے شامل حال ہوگا۔ اور کامیابی خود آپ کے قدم چومے گی۔ کام تو کام کرنے سے ہی چلتا ہے۔ خیالی باتوں سے نہیں چلتا۔ باتیں ساری عمر کئے جاؤ کچھ فائدہ نہیں ہوگا۔ کام ایک دن کا بھی ایک مفید نتیجہ برآمد کرے گا۔

سعدیہ گرچہ سخندان و مصالح گوئی

بہ عمل کار برآید بہ سخندان نیست

یہ خدمت خلق ہی کا صلہ ہے کہ شیخ بوعلی سینا بخارا کی طرف پیدا ہوئے اور سرزمین عجم میں مدفون ہوئے لیکن سینکڑوں سال بعد آج پاکستان کے شہر کراچی میں ایک شاہراہ کا نام شاہراہ حکیم ابن سینا رکھا گیا ہے۔

مجھے اپنی زندگی کا اب زیادہ بھروسہ نہیں ہے اس لئے میں معصیت اخفاء کا مرتکب ہونا اور اپنے پچاس سالہ طبی تجربات و مشاہدات کو اپنے ساتھ اپنی قبر میں لے جانا نہیں چاہتا۔ بلکہ میری دلی خواہش ہے کہ حاملین طب قدیم میں سے ہر فرد میرے اس ذخیرہ سے مستفید ہو۔ میں فی الحال تشخیص سے متعلق اپنے نکات پیش کرنے کا فخر حاصل کر رہا ہوں۔ اگر میری طبی برادری نے میری اس خدمت کو بہ نظر پسندیدگی دیکھا اور میری ہمت افزائی تو انشاء اللہ تعالیٰ اسکے بعد میں اپنے معالجاتی نکات بھی جو تعداد میں تشخیصی نکات سے زیادہ ہیں پیش کرنے کی سعادت حاصل کرنے کی کوشش کروں گا۔ دعا کیجئے۔ کہ خدا بزرگ و برتر میری اس ناچیز خدمت کو قبول فرمائے۔

کون ہوتا ہے حریف مے مردا اقلن عشق
ہے مکر لب ساتی یہ صدا میرے بعدہ

(حکیم محمد عزیز خان کراچی)



امراضِ سر اور دماغ

- (۱) درد سر بار دہلی، اس کے مریض اکثر آیا کرتے ہیں۔
- (۲) درد سر حار، موسم کی گرمی سے یا دھوپ میں چلنے پھرنے سے یا گرم اغذیہ کے استعمال سے اکثر ہوتا ہے۔
- (۳) بخاروں میں عموماً درد سر بھی ہوتا ہے۔
- (۴) گردن توڑ بخار میں درد سر شدید ہوا کرتا ہے۔
- (۵) پیٹ کی خرابی بھی درد سر کا باعث ہوا کرتا ہے۔
- (۶) جگر کی خرابی سے بھی کبھی درد سر ہوتا ہے جو عموماً پیشانی میں قائم ہوتا ہے۔
- (۷) لو لگنے سے بھی سر میں درد ہوتا ہے۔
- (۸) شدید کھانسی بھی کبھی درد سر پیدا کر دیتی ہے۔
- (۹) احتباس طمٹ سے نیز کثرت طمٹ و استخاضہ کے بعد بھی درد سر پایا گیا ہے۔
- (۱۰) ایام ماہواری میں اور گاہے ماہواری کے بجائے درد سر دیکھا گیا ہے۔
- (۱۱) گاہے سن یاس کی ابتداء میں چند یا میں جلن دار درد ہوتا ہے اور کبھی سن یاس میں درد سر رہنے لگتا ہے۔

- (۱۲) کثرت سے جماع سے درد سر ہونے لگتا ہے۔
- (۱۳) کرم شکم گاہے درد سر پیدا کرتے ہیں۔
- (۱۴) دانہ دار جلدی امراض کے دانے دب جانے سے بھی درد سر ہو سکتا ہے۔
- (۱۵) کثرت چائے نوشی بھی درد سر کا ایک سبب ہے۔
- (۱۶) سوزش رحم یا سیلان رحم سے بعض عورتوں کو درد سر کی شکایت ہوتی ہے۔
- (۱۷) احتباس دم بوا سیر بھی گاہے درد سر پیدا کرتا ہے۔
- (۱۸) کبھی صرف عوارض چشم درد سر کے ذمہ دار ہوتے ہیں، جو صحیح عینک کے استعمال سے جاتا رہتا ہے۔
- (۱۹) بعض عورتوں کو دوران حمل میں درد سر رہا کرتا ہے۔
- (۲۰) کسی بوسیدہ دانت کی خراش سے بھی درد سر ہو جاتا ہے۔
- (۲۱) تبخیری اور میٹریائی درد سر بھی دیکھنے میں آتے ہیں۔
- (۲۲) سوزاک کے درد سر والے مریض اکثر پائے جاتے ہیں یہ درد سر بڑا شدید و خبیث ہوتا ہے۔
- (۲۳) آتشک کے درد سر والے مریض بھی بکثرت ہیں۔ یہ بھی بڑا شدید و خبیث ہوتا ہے۔
- (۲۴) درد سر دودی بھی کبھی دیکھنے میں آتا ہے۔
- (۲۵) عصبی درد سر کے مریض بھی بہت ہیں۔
- (۲۶) گاہے دماغ کے ضعف یا اس کی حس بڑھ جانے سے درد سر ہونے لگتا ہے۔
- (۲۷) پہاڑ پر رہنے سے بعض لوگوں کو درد سر عارضی ہو جاتا ہے۔
- (۲۸) پاؤں کو سرد برقیلی ہوا میں کھولے رکھنے سے کبھی درد سر ہونے لگتا ہے۔
- (۲۹) گاہے تیز روشنی کو کچھ دیر تک دیکھنے سے سر اور آنکھوں میں درد ہونے لگتا ہے۔
- (۳۰) آنتوں کی گڑبڑ میں باب الکید کی طرح گاہے سر میں بھی امتلاء و ریدی ہو جاتا ہے جس سے درد سر ہونے لگتا ہے۔

- (۳۱) جسم کے کسی حصہ سے اخراج کے رک جانے سے یا پاؤں کو پسینہ دب جانے سے درد سر ہو جاتا ہے۔
- (۳۲) شراب اور خصوصاً بیر شراب سے بھی درد سر ہو جاتا ہے۔
- (۳۳) باریک کام کرنے اور آنکھوں پر زور پڑنے سے درد سر ہونے لگتا ہے۔
- (۳۴) پڑھنے لکھنے کا کام زیادہ کرنے سے گاہے آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور درد ہونے لگتا ہے یہ درد سر مد رسول، واعظوں اور کاروباری کو زیادہ ہوا کرتا ہے۔
- (۳۵) صرف معدے کی خرابی سے بھی درد سر ہو سکتا ہے۔
- (۳۶) تمباکو کے استعمال سے درد سر عموماً صبح کو ہوا کرتا ہے۔
- (۳۷) بھوک کا درد سر کچھ کھالینے سے رفع ہو جاتا ہے۔
- مندرجہ بالا امور تو وہ ہیں جو درد سر پیدا کرتے ہیں۔ اب وہ عجیب کیفیات ملاحظہ فرمائیے جو درد سر کے ساتھ کبھی مشاہدے میں آتی ہیں۔
- (۳۸) سر کا درد سر کو چھوڑ کر گھٹنہ یا پیٹھ میں پہنچ جاتا ہے۔
- (۳۹) پیشاب کم پڑ جائے تو درد سر ہونے لگتا ہے۔
- (۴۰) اگر حاجت پر فوراً پیشاب نہ کیا جائے تو درد سر ہو کر بڑھتا جاتا ہے اور پیشاب کو لینے سے درد سر کو کم ہو کر جاتا رہتا ہے۔
- (۴۱) جب تک پیشاب میں لال ریت خوب خارج ہوگی درد سر امتلائی نہیں ہوگا، مگر جب پیشاب پیلا ہو جائے اور لال ریت کی آنا بند ہو جائے تو درد سر ہونے لگے گا۔
- (۴۲) تپ حار میں درد شدید ہو جائے اور پیشاب سفید ہو جائے تو سر سام کا اندیشہ ہوتا ہے
- (۴۳) گاہے درد سر سے پہلے بصارت زائل ہو جاتی ہے اور درد سر شروع ہو جاتا ہے۔ اور بڑھنے لگتا ہے تو بصارت لوٹ آتی ہے۔
- (۴۴) درد سر میں بھوک لگتی ہے اور کچھ کھالینے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

- (۴۵) دردسرایام ماہواری میں موقوف ہو جاتا ہے اور ماہواری کے بعد پھر لوٹ آتا ہے۔
- (۴۶) کتے کے کاٹے کے دردسریں بہتے پانی کی آواز یا تیز روشنی سے اضافہ ہوتا ہے۔
- (۴۷) گاہے شدید بخار میں دردسریں شدت سے ہوتا ہے کہ سراسر متورم ہو جاتا ہے۔
- (۴۸) جس طرف سے سر کو لٹکائیں دردسریں اس طرف سے دوسری جانب کو چلا جاتا ہے۔ اسی طرح پوزیشن بدلنے سے دردسریں بدلتا رہتا ہے۔
- (۴۹) گھٹیا کے پرانے مریضوں میں جب دردسریں تکلیف بہت ہوتی ہے تو اطراف میں گھٹیا کی تکلیف کم ہو جاتی ہے یا جاتی رہتی ہے۔
- (۵۰) اگر کھانے کا وقت نکل جائے تو دردسریں ہونے لگتا ہے اس لئے ایسا مریض پابندی وقت کے ساتھ کھانا کھایا کرتا ہے
- (۵۱) شدید امتلائی صفراوی دردسریں میں زیادہ چلنے پھرنے سے چیخنے چلانے سے درد سے بولنے سے غصہ کرنے سے گرمی سے شور و غل سے زیادتی ہوتی ہے اور اندھیرے کمرے میں خاموش لیٹے رہنے سے اور نیند آ جانے سے اور قے سے افاقہ ہوتا ہے۔ خواہ کم کھنگار سے نکلے یا ابکائی وقت سے۔ بلغمی کے بہ نسبت صفراوی دردسریں زیادہ دیکھے گئے ہیں اور وہی زیادہ شدید بھی ہوتا ہے۔
- (۵۲) بعض دردسریں یہ معلوم ہوتا ہے کہ گویا ہزار ہا سونیاں دماغ میں چبھ رہی ہیں۔
- (۵۳) گاہے دردسریں اور اسہال کا تبادلہ ہوتا ہے، جاڑوں میں دردسریں ہوتا ہے اور گرمیوں میں اسہال ہوتا ہے۔
- (۵۴) متلی والا پرانا دردسریں دور جاتا رہتا ہے۔ (خواہ صحیح علاج ہی سے جائے) تو سلطان رحمان ہو جاتا ہے۔ خصوصاً جوانی کی عمر کے بعد۔
- (۵۵) ہمیشہ دردسریں ہوتی ہیں اور منہ سے لیس اور رطوبت نکلا کرے تو یہ کسی دماغی مرض کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔

- (۵۶) دائمی دردسریں سے نزول الماء کا خطرہ ہوتا ہے۔
- (۵۷) گاہے شقیقہ و عصابہ شدید میں ناک کے اوپر پیشانی کی خلاء میں نزل رطوبت بھر جاتی ہے جس سے کسی مریض میں دونوں ابروؤں کے بیچ میں ابھار پیدا ہو جاتا ہے۔ جب تک کسی تدبیر سے یہ رطوبت خارج نہ ہو آرام نہیں ہوتا۔
- (۵۸) دردسریں شدید و خبیث میں اگر معمولی تدابیر سے صحت نہ ہو تو دوسری یا موزا کی یا آتشکی دردسریں طرف توجہ کرنی چاہئے۔
- (۵۹) دست رک جانے سے دردسریں ہوتا ہے اور دست آ جانے سے افاقہ ہوتا ہے۔
- (۶۰) دردسریں کا تبادلہ جگر کی تکالیف سے ہوتا ہے۔
- (۶۱) جاڑوں میں خشک کھانسی رک جانے سے دردسریں ہو جائے اور دردسریں جاتا رہے تو پھر کھانسی لوٹ آئے۔
- (۶۲) ایام ماہواری سے پہلے دردسریں ہو جائے جو ادار سے جاتا رہے۔
- (۶۳) گاہے دردسریں ٹانگ میں منتقل ہو جاتا ہے۔
- (۶۴) کبھی دردسریں کے ساتھ بعد کو یرقان ہو جاتا ہے۔
- (۶۵) کسی مریض میں دردسریں کیساتھ گردن اور مثانہ میں سختی پائی جاتی ہے۔
- (۶۶) گھٹگی اور قلب کی بیماریوں اور دمہ کے ساتھ بھی دردسریں دیکھنے میں آیا ہے۔
- (۶۷) مزدوروں میں چھٹی کے دن دردسریں پایا جاتا ہے۔
- (۶۸) کبھی عصابہ کے ساتھ معدے کی علامات بھی نمودار ہوتی ہیں۔
- (۶۹) گاہے شدید قے کے بعد دردسریں عارضی ہو جاتا ہے۔
- (۷۰) شدید دردسریں گاہے سر پر دانے نکل آتے ہیں۔
- (۷۱) دردسریں اور دردسریں کا تبادلہ بھی ہوا کرتا ہے۔

- (۷۲) اندھیرے کمرے میں خاموش لیٹ جانے سے درد سر میں افاقہ ہوتا ہے لیکن کوئی درد سر اندھیرے میں زیادہ ہوا کرتا ہے۔
- (۷۳) درد سر اور درد دندان یکے بعد دیگرے ہوا کرتا ہے۔
- (۷۴) سر کی چند یا کا درد اور خراش مثانہ (جس میں پیشاب کی حاجت زیادہ رہتی ہے) کا باہمی تبادلہ بھی ہوا کرتا ہے۔
- (۷۵) درد سر اور پاؤں کے پسینہ کا دور دیکے بعد دیگرے دیکھا گیا ہے۔
- (۷۶) نبض مریضوں میں خصوصاً موسوم سرما میں درد سر اور درد شکم کا تبادلہ پایا گیا ہے۔



عوارضاتِ مرگی یعنی صرع

صرع موروثی پیدائشی بھی ہوتی ہے۔ ورم پردہ ہائے دماغ سے صرع کے مریض زیادہ تر پائے جاتے ہیں۔ دماغ میں آتشکی رسولی پیدا ہو جانے سے مرگی پیدا ہو جاتی ہے۔ دق کی سمیت سے جو مرگی لاحق ہوتی ہے وہ درّنی مرگی کہلاتی ہے۔ گاہے جلدی تکالیف خصوصاً کوئی بڑا کونٹہ یا خراش دب جانے سے مرگی کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ مرگی کا سبب عصر و احتباس طمث بھی ہوتا ہے۔ بعض مستورات کو ماہواری کے دنوں میں یا ایک دو روز پہلے مرگی کے دورے پڑتے ہیں۔ کثرتِ جماع بھی مرگی لاتا ہے بلکہ حالتِ جماع میں دورہ پڑنے لگتا ہے اس میں دماغ سکڑتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ اذیت کے ساتھ۔ جلق کے عادی آشدہ اکثر مرگی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کبھی مرگی شدید خون سے شروع ہو جاتی ہے اور پھر دورہ سے پہلے اسی خوف والی چیز کا دھیان آ جاتا ہے۔ گاہے۔ مرگی میٹر یا سے بہت مشابہ ہوتی ہے اور دونوں میں تمیز کرنا بہت دشوار ہو جاتا ہے۔ کبھی مرگی امراضِ رحم و خصیۃ الرحم سے متعلق ہوتی ہے۔ اخراجات کے احتباس سے بھی مرگی عارضہ ہو جاتا ہے۔ دماغ پر چوٹ لگنے سے مرگی عارضہ ہو جائے تو اس کا علاج بھی محال ہوتا ہے۔ کرم شکم سے شدید تشنّجی

مرگی اکثر جان لے لیتی ہے۔ مرگی کبھی خلل شکم سے بھی متعلق ہوتی ہے۔ قلب کی خرابی بھی کبھی اتفاق سے اس مرض کو ہوا دیتی ہے۔ کسی مریض کو مرگی کا طرف رات ہی میں ہوتا ہے دن میں نہیں ہوتا مگر اکثر مریضوں میں اسی کا کوئی خاص وقت مقرر نہیں ہوتا ہے۔ کوئی مریض دورے کے شروع میں تیز دوڑنے لگتا ہے۔

مرگی کی ایک نہایت خفیف حالت بھی ہوتی ہے اس کا دورہ بے خبری میں واقع ہو جاتا ہے۔ یا بہت معمولی سی علامات پیدا ہوتی ہیں۔ صرع خفیف میں مریض گرچہ بے ہوش ہو جاتا ہے۔ مگر بے ہوشی ایک دو ثانیہ تک رہتی ہے اس میں تشنج نہیں ہوتا البتہ دوران سر ہوتا ہے چہرہ کسی قدر زرد ہو جاتا ہے۔ آنکھیں پتھر جاتی ہیں۔ اگر مریض کے ہاتھ میں کوئی چیز ہو تو وہ گر جاتی ہے اور گاہے اس کا دورہ صرف اس قدر ہوتا ہے کہ مریض باتیں کرتے کرتے رک جاتا ہے اور ایک لمحہ کے بعد بدستور باتیں کرنے لگتا ہے اور بعض مریضوں کی ایسی حالت ہو جاتی ہے کہ وہ مجلس میں بیٹھے بیٹھے اپنے کپڑے اتارنے لگتا ہے یا فرش پر تھوکنے لگتے ہیں یا اور کوی ناشائستہ حرکت کرتے ہیں۔ تیز دواؤں سے مرگی وبادی ہو جائے تو دق سل کا رجحان ہو جاتا ہے۔ مرگی کا دورہ باقاعدہ اور ٹھیک وقفہ سے آتا ہے یا بے قاعدہ۔ مرگی کے تشنج سے پہلے گاہے آواز غائب ہو جاتی ہے۔ مرگی سے پہلے کسی مریض میں سینہ میں سوزش اور دل کے مقام پر درد ہوتا ہے۔ مرگی میں بعض مریضوں کا بول و براز خطا ہو جاتا ہے۔ گاہے مرگی کوڑی کے انقباض سے شروع ہو جاتی ہے۔ (خفیف مرگی میں ہوش و حواس بالکل معطل نہیں بھی ہوتے ہیں۔ گاہے مرگی میں بجائے تشنج کے صرف حواس خراب ہو جاتے ہیں۔ اور عجیب چیزیں نظر آتی یا محسوس ہوتی ہیں۔ کسی شخص کے حواس امتلائے معدہ کے وقت ہو جاتے ہوں تو یہ علامت صرع کی منذر ہے۔ مرگی کے دورہ سے قبل کسی مریض کے جسم میں سرد لہر کا احساس ہوتا ہے اور بعض کے معدے

میں درد ہوتا ہے۔ مرگی میں عموماً ایک سرسراہٹ کا احساس ہوتا ہے یہ سرسراہٹ کبھی اطراٹ میں محسوس ہوتی ہے کبھی پیٹ میں پیدا ہوتی ہے اور کبھی دل کے مقام پر محسوس ہوتی ہے۔ یہی مرض جب شیرخوار بچوں کا عارض ہوتا ہے تو اس کو ام الصبیان کہتے ہیں۔ بعض نازک مزاج بچوں کو تیز بخاروں میں اسی قسم کے تشنجی دورے پڑا کرتے ہیں۔ لیکن ان دوروں کو صرع کے دورے نہیں سمجھنا چاہئے۔ اوائل عمر میں اگر یہ مرض عارض ہو تو وہ جوانی میں خود بخود رفع ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر جوانی میں بیس سال کی عمر سے پہلے عارض ہو تو اکثر معمولات میں موثر علاج سے رفع ہو جاتا ہے۔ البتہ تیس سال کی عمر کے بعد عسیر العلاج ہو جاتا ہے۔

اگرچہ یہ مرض عسیر العلاج ہے لیکن اگر اسباب معرکہ سے پابندی کے ساتھ پرہیز رکھا جائے تو اس سے دوروں میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے اور بعض اوقات برسوں دورہ نہیں ہوتا۔ صرع کے مریض کو ہضم کا بہت خیال رکھنا چاہئے پر خوری ثقیل مرغن غذاؤں کا استعمال بڑے چوپایوں کا گوشت شراب خواری قبض بلندی پر چڑھنا آگ و پانی کی طرف دیکھتے رہنا ہنڈولہ میں جھولنا دماغی محنت کثرت مجامعت عموماً دورہ کا باعث ہوتے ہیں اسی طرح صرع کے مریض کو بحری سفر کرنے سرد پانی میں زیادہ نہانے اور چمکدار چیزوں کی طرف دیکھنے، غصہ اور خوفناک آوازوں کے سننے سے ہمیشہ محفوظ رکھیں۔ کیونکہ یہ حالات بھی عام طور پر صرع میں دورہ کا باعث ہوتے ہیں۔ صرع دماغی میں سر اور پیشانی پر برص کا نمودار ہونا صرع کے زوال کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔



فالج، لقوہ، سکتہ، رعشہ عوارضات

اسباب و علاج

فالج میں جسم کا نصف حصہ یا پورا جسم یا اس کا کوئی حصہ سخت ہو کر بے حس و حرکت ناقص یا باطل ہو جاتا ہے۔ اور اپنے افعال کی انجام دہی سے قاصر ہو جاتا ہے۔ عام طور پر بڑھاپے کے زمانہ میں بلغمی رطوبات کی زیادتی اس کا باعث ہوا کرتی ہے چنانچہ اس عمر میں غلبہ یبوست اور دماغ کی باریک عروق کے انسداد کی وجہ سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے جس کی صورت یہ ہوتی ہے کہ پچاس سال کی عمر کے بعد جب کہ جسم کی رگوں میں لچک اور نرمی کے بجائے سختی و کرخنگی آ جاتی ہے۔ اگر خون کا دباؤ بڑھ جائے تو دماغ کی باریک رگیں اپنی نزاکت کی وجہ سے شق ہو جاتی ہیں اور ان میں سے رطوبت یا خون مترشح ہو کر دماغی اعصاب یا دماغی ونخاعی دونوں اعصاب کے منازقہ کو بند کر دیتی ہے جس سے ایک طرف کا کوئی عضو یا اعضا ماؤف ہو جاتے ہیں۔ کبھی دونوں طرف اس کا اثر ہوتا ہے اور تمام جسم بیکار ہو جاتا ہے لیکن ایسا بہت کم ہوتا ہے۔ اور عام طور پر جنونی مریض کو ہوا کرتا ہے۔ سانس پھولنا کانوں میں آوازیں آنا دماغی انتشار و حشت گھبراہٹ دیوانگی خدر اور خصوصاً چکر آنا۔ اور ضغطہ دموی کا بڑھ

جانا فالج کی علامات مندرجہ ہیں۔ بطور مقدمہ فالج یا استرخا بعض کے حافظہ میں فتور واقع ہو جاتا ہے۔ عصب نخاعی کی اگلی جڑ ماؤف ہو تو فالج میں بے حرکتی پیدا ہوگی اور پچھلی جڑ ماؤف ہو تو بے حسی ہوگی اور اگر دونوں جڑیں ماؤف ہوں تو بے حسی و بے حرکتی دونوں پیدا ہوں گی۔ فالج کے بعض مریض ضعف اعصاب کی علامات کے بعد دفعتاً بے ہوش ہو جاتے ہیں۔ ہوشیار کرنے پر بھی ہوش میں نہیں آتے تنفس تیز ہوتا ہے۔ نبض عظیم و مرع ہوتی ہے۔ سینہ میں بلغم کی آواز بھی آسکتی ہے۔ فالج جسم کے ہر حصہ میں ہو سکتا ہے۔ گاہے جسم کے تمام عضلات مفلوج ہو جاتے ہیں اور مریض ایک مضغہ گوشت ہو کر رہ جاتا ہے۔ گاہے فالج کے حملہ کے بعد بھی مادہ میں ہیجان ہوتا ہے چنانچہ مریض کو گھبراہٹ ہوتی ہے بے چینی ہوتی ہے یا تشنج ہوتا ہے۔ مفلوج اعضاء میں گاہے شدید عصبی درد ہوا کرتا ہے۔ یہ مادے کی کثرت اور اعصاب پر اس کے دباؤ کی لذیت کی علامت ہے۔ فالج زدہ عضلات گاہے نقص تقدیہ کی وجہ سے لاغر ہو جاتے ہیں۔ پھیلانے والے عضلات کے فالج سے مریض ہاتھ اور انگلیاں پھیلا نہیں سکتا حالانکہ وہ سکڑتے برابر ہیں۔ کسی مریض کو ٹھنڈے پانی سے فالجی کیفیت میں کچھ فائدہ محسوس ہوتا ہے یا تو مریض کا مزاج حار ہوتا ہے یا مادہ مرض میں صفرا کی آمیزش ہوتی ہے۔ مریض فالج معہ بے ہوشی کا بچنا محال ہوتا ہے۔

انشقاق عروق دماغی

کیونکہ انشقاق عروق دماغی واقع ہوتا ہے اور جریان خون کی علامت ناک اور منہ میں پائی جاتی ہے۔ فالج میں کسی مریض کا ایک حصہ جسم نہایت حساس ہوتا ہے اور دوسرا مفلوج۔ مفلوج اعضاء گاہے سخت ہو جاتے اور مڑ جاتے ہیں۔ سطح دماغ پر جریان خون ہونے کی وجہ سے فالج ہوتا ہے۔ تو مریض بے ہوش ہو جاتے ہیں۔ تشنج

ہوتا ہے، ماؤف عضلات جلد اکڑ جاتے ہیں اور جسم کے جس جانب کے ہاتھ پاؤں مفلوج ہوتے ہیں اسی جانب لقوہ بھی اکثر ہوتا ہے۔ کیس باطن کے فتور سے فالج ہوتا ہے۔ تو نصف جسم کے مفلوج ہونے کے علاوہ اس کی حس بھی زائل ہو جاتی ہے۔ اوسط دماغ کے فتور سے فالج ہو تو ایک جانب کے ہاتھ پاؤں مفلوج ہو جاتے ہیں۔ اور دوسری جانب لقوہ ہو جاتا ہے۔ عضلات جلد اینٹھ جاتے ہیں۔ حرارت تیز ہو جاتی ہے۔ آنکھیں اوپر اور باہر کی طرف پھر جاتی ہیں۔ اور پتلیاں سکڑ جاتی ہیں۔ بائیں جانب کی تیسری تزارید جس کے فتور سے فالج ہو تو دائیں طرف کے فالج کے علاوہ قوت گویائی میں بھی فرق پڑ جاتا ہے۔

فالج مفتر العقل

فالج مفتر العقل میں شرائین دماغ میں خفیف التهاب ہوتا ہے جس سے سبج لینی کے سکڑنے سے عموماً دماغ اور خصوصاً فص جبہ اور فص یا فونخی زیادہ چھوٹے اور سخت ہو جاتے ہیں۔ اور اغشیہ دماغ موٹی پڑ کر مختلف مقامات پر دماغ سے چٹ جاتی ہیں۔ مغز میں بھی یہی حالت ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت عموماً اصلاح پذیر نہیں ہوتی۔ فالج اور لقوہ میں مریض زبان ایک طرف یعنی دائیں یا بائیں طرف باہر نکال لے گا۔ زبان کو سیدھے خطے میں باہر نہیں نکال سکتا۔ وضع حمل کے تین ماہ بعد پر سوت کی خفیف سمیت سے ایک مریضہ کا بایاں ہاتھ بے حس ہو گیا تھا۔ ایک ہی جسم میں مختلف مقامات پر ضغطہ دموی میں فرق پایا گیا ہے۔ گا ہے جسم کے ایک جانب فالج حسی ہوتا ہے اور دوسری جانب فالج حرکتی۔ گا ہے فالج نیچے سے اوپر کو بڑھتا ہے۔ کسی مریض میں جگر کی خرابی سے بھی فثار الدم قوی واقع ہوتا ہے۔ جگر کا ایک خمیر جس کو ڈاکٹری میں پیر مونی کہتے ہیں۔ غالباً پیدا ہوتا موقوف ہو جاتا ہے۔ یہ خمیر ضغطہ دموی کو کم کرتا ہے۔ ایسے

مریض کے چہرے پر عموماً تیج ہوتا ہے۔ غیر منظم رفتار میں جس کو ڈاکٹری میں لو کر موٹر ٹیکسیا کہتے ہیں۔ تنگی تنفس کے دورے ہوتے ہیں درد شکم دوری ہوتا ہے۔ معاء مستقیم میں بھی سخت درد کے دورے ہوتے ہیں اور اسی طرح درد مثانہ کے دورے بھی پڑتے ہیں۔ پچوٹری گلینڈ ایک مادہ خارج کرتا ہے جس سے ضغطہ دموی میں کی واقع ہوتی ہے۔ کبھی فالج میں عضلات تحلیل ہونے کے بجائے بڑھ جاتے ہیں اور ان میں فساد شحمی ہو جاتا ہے۔ گا ہے پیدائشی طور پر نخاع کی کوئی جانب سخت واقع ہوتی ہے جس سے ہاتھ پاؤں کے عضلات میں کمزوری سختی آ جاتی ہے۔ چال میں لڑکھڑاہٹ یعنی پاؤں میں ڈمگانے کا احساس اور اعصابی درد ریڑھ کے فالج پر دلالت کرتے ہیں۔

فثار الدم قوی

فالج میں وراثت کو بھی بڑا دخل ہے۔ چنانچہ کئی پشتوں تک اس کا اثر دیکھا گیا ہے۔ فثار الدم قوی سے قلب پر دباؤ پڑنے سے گا ہے عظم القلب واقع ہو جاتا ہے۔ اور گا ہے وجع القلب کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ گا ہے کمزوری تکان بے خوابی درد سردوران سراختلاج قلب اور آنکھوں کی سرخی وغیرہ کا سبب فثار الدم قوی ہوتا ہے۔ اور ان اعراض کو دیگر اسباب پر محمول کر لیا جاتا ہے۔ چنانچہ تشخیص کی ایسی غلطی سے بڑا خطرناک نتیجہ نکلتا ہے۔ فالج کی بعض مریضہ کو ماہواری کے زمانے میں فالجی کیفیت میں زیادتی محسوس ہوتی ہے۔ کسی مریض میں ایک جانب خدر ہوتا ہے۔ اور دوسری جانب خود بخود حرکت کرتی ہے۔ کسی مریض کو ٹانگوں میں فالجی کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے۔ جس میں گرمی اور ہلکی حرکت سے کمی ہوتی ہے۔ رعشہ والے فالج کا بھی کوئی مریض اتفاق سے دیکھنے میں آ جاتا ہے۔ مفلوج اعضاء گا ہے بل کھاتے ہیں۔ جھٹکے کھاتے ہیں اور کانپتے ہیں۔ کوئی مفلوج یہ بیان کرتا ہے کہ اعضاء میں کیڑے یا

چیونٹیاں ریگتی محسوس ہوتی ہیں۔ یا کانٹے چبھتے ہیں ایسے مریض کا مزاج زیادہ تر سوداوی ہوتا ہے۔ مثانہ کے فالج والے مریض کا مثانہ بھرا ہوا ہوتا ہے مگر پیشاب کی خواہش نہیں ہوتی ہے۔ فالجی کمزوری سے پیشاب کے لئے زور نہیں لگا سکتا ہے کیونکہ ایسا کرنے سے مثانہ میں درد بڑھتا ہے۔ سارے جسم کا پیدائشی فالج میں دیکھنے میں آیا ہے اس میں مریض تمام عمر بصورت ایک مضغہ گوشت کے پڑا رہتا ہے۔ جسم کا کوئی عضو ارادی حرکت مطلق نہیں کرتا۔ تقریباً یہی کیفیت بعض جوان مریضوں میں بھی عارض ہوتے دیکھی گئی ہے۔ اس کا سبب زیادہ تر سوزاک و آتشک کی سمت پایا گیا ہے۔ مفلوج میں علاج سے ہاتھ کی نسبت ٹانگ میں طاقت ذرا جلدی آتی ہے۔ سکتے سے پہلے بھی فالج کی علامت مندرجہ پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً درد سر بھراؤ چکر خدر آنکھوں کی سرخی چہرے کا امتلاء وغیرہ اور سکتے سے ہوش آنے پر عموماً مریض فالج زدہ ہوتا ہے۔ ایک جانبی فالج عموماً یا تو شرائین دماغ میں انجماد خون سے ہوتا ہے۔ اس میں فالج واقع ہونے سے قبل مریض درد سر دوران سر ضعف حافظہ اور سستی و کاہلی کی شکایت کرتا ہے۔ اور اس کا مزاج چڑچڑا ہوا جاتا ہے۔ گویائی میں فرق آ جاتا ہے۔ اور پھر بے ہوش ہو کر یا بغیر بیہوش ہوئے فالج ہو جاتا ہے۔ سکتے ہو جائے تو ہوش آنے پر فالج کے علاوہ دماغ کمزور ہو جاتا ہے اور گویائی میں خلل رہتا ہے۔ یا انسانی شرائین دماغ سے ہوتا ہے اس میں فالج دفعۃً ہوتا ہے اور سر کے دائیں جانب ہوتا ہے۔ یا انشقاق عروق دماغ سے ہوتا ہے۔ جو نزف الدم کے ساتھ ہوتا ہے اس میں پہلے سکتے ہوتا ہے اس کے بعد ہوش آنے پر فالج ہوتا ہے مگر بعض مریضوں میں قوت متخلیہ اور قوت ناطقہ کی حالت فالج کے دیگر اسباب سے نسبتاً بہتر ہوتی ہے اگرچہ عام طور پر مریض ہوش میں نہیں آتے اور اسی لئے ان کا جانبر ہونا محال ہوتا ہے۔ یا ساحت دماغ سے ہوتا ہے اس میں فالج آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔ پہلے فشخ ہوتا ہے پھر لقوہ

ہوتا ہے اور اس کے بعد ہاتھ اور اس کے بعد پاؤں مفلوج ہو جاتا ہے۔ درد سر اور دوران سر ہوتا ہے۔ قے آتی ہے۔ اور بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ طاعون سرسام گردن توڑ بخار پر سوت و بعض دیگر متعدی امراض کی سمیت زخم و جراحات امراض قلب و گردہ امراض ادعیہ خون فشار الدم قوی الشرائین استفائے دماغ روایت غذا امراض غد وغیرہ قناتی بیری بیری وغیرہ بھی فالج کے اسباب میں داخل ہیں۔ غریہ و لمقطہ سے بھی کسی عضو میں استرخاء پیدا ہو جاتا ہے۔

ناممکن العلاج

چنانچہ پشت کے بل گرنے یا اس پر چوٹ لگنے یا کسی اور صدمہ کے پہونچنے سے ایک یا دونوں ٹانگوں میں استرخاء ہو جاتا ہے۔ استرخاء کی یہ قسم شکل سے اچھی ہوتی ہے۔ خصوصاً اگر صدمہ کے بعد فوراً استرخاء ہو جائے تو فطمی ناممکن العلاج ہوتی ہے کیونکہ صدمہ کے بعد فوراً استرخاء کا عارض ہو جانا اعصاب کے ٹوٹ جانے پر دال ہوتا ہے۔ معمولی ضربہ و سقطہ کا خفیف اثر بعض اوقات عظم العصب یا اس کے قرب و جوار میں ایسا خراب ہوتا ہے کہ مریض رفتہ رفتہ صاحب فراش ہو جاتا ہے۔ اور آہستہ آہستہ عضلات کی تحلیل سے دونوں ٹانگیں سوکھ کر بانس کی ہمشکل ہو جاتی ہیں۔ مریض چلنے پھرنے سے معذور ہو جاتا ہے۔ اور اس کی ساری زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔ فالج نخاع کی خرابی سے بھی واقع ہوتا ہے خولونخاع پر طرب آ جائے یا کسی بیماری مثلاً بخار وغیرہ سے ورآ جائے۔ بچے اس میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ ٹائفائیڈ یا بعض دیگر تیز قسم کے بخار اور خناق کے بعد حلق یا مری کا فالج ہو جاتا ہے۔ اس میں ماکول و مشروب منہ یا ناک کے راستہ باہر کو آتا ہے۔ حلق و مری سے اتر نہیں سکتا۔ چھوٹے بچوں کی گردن کا فالج جس سے سر قائم نہیں رہتا ہر طرف کو گر سکتا ہے۔ یہ بخار کے نتیجہ میں بچوں کو اکثر ہوتا ہے۔

اگر آتشک کی شکایت زیادہ عرصہ تک باقی رہے تب بھی خون میں سوداویت کے غلبہ سے کوئی عضو یا چند اعضاء مسترخ ہو جاتے ہیں۔ یہ استرخائی کیفیت خفیف طور پر شروع ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ بڑھ کر اعضاء کو بالکل بیکار کر دیتی ہے۔ گاہے واحد عضو کا فالج واقع ہوتا ہے۔ مثلاً مثانہ فالج جس میں پیشاب خارج نہیں ہوتا۔ یا گردن کا فالج یا حلق و مری کا فالج جس میں نکلنے کی قوت جاتی رہتی ہے۔ شدید اور اندھا کر دینے والے درد سر کے بعد بھی فالج ہو جاتا ہے۔ سرد اور مرطوب زمین پر اکثر ٹھنڈک سے بچوں کو فالج ہو جاتا ہے۔ پارہ کے غلط استعمال سے ٹانگوں میں استرخاء ہو جاتا ہے۔

سیسہ کے زہر سے فالج

سیسہ کا کام کرنے والوں میں سیسہ کے زہر سے فالج ہو جاتا ہے۔ بعض لوگ سیسہ کے زہر سے اس قدر متاثر ہوتے ہیں کہ جس خضاب میں سیسہ کا جزو ہوا اس کے لگانے سے فالج ہو جاتا ہے۔ کثرت جماع سے ضعف و برورت اعصاب کے باعث فالج دیکھنے میں آیا ہے۔ چنانچہ ایک مریض کا دایاں ہاتھ جماع کے بعد ہی مفلوج ہو گیا۔ سیماب سم الفار شراب کا استعمال اگر عرصہ تک جاری رکھا جائے تو اعصاب میں سوزش پیدا ہو جاتی ہیں اور اعصاب کے اختتامی سروں کی سوزش کے باعث مریض چلنے پھرنے سے بالکل معذور ہو جاتا ہے۔ اور حسی اعصاب کے انتہائی سروں اور ان کی شاخوں میں اور حرکتی اعصاب کے ریشوں میں تغیر شمی ہو کر وہ ابتداء میں تو جھنجھناہٹ اور درد کا باعث ہوتی ہے۔ لیکن بالآخر جسم سن ہو جاتا ہے۔ حرکت اور کسی حد تک حس بھی زائل ہو جاتی ہے اور عضلات بالکل مفلوج ہو جاتے ہیں۔ اعصاب کے فالج سے معاء مستقیم اور مقعد و مثانہ کا گولی عضلہ سب مفلوج ہو جاتے ہیں اور بول و براز بلا ارادہ خارج ہوتے ہیں۔ استفراغ شدید کے بعد بھی فالج واقع

ہوتا ہے۔ مثلاً سخت قسم کے بخار میں قے اور دست کثیر سے بعض اوقات یرقان کے بعد بھی فالج دیکھا گیا ہے۔ اختناق الرحم اور صرع کے بعد معمولی ہلکا سا فالج ہو جاتا ہے۔ جن بچوں کو اکثر تشنج ہوتا ہے ان کو گاہے فالج ہو جاتا ہے۔ گاہے آتشک کے اثر سے بیرونی اجزاء دماغ میں خرابی واقع ہو کر دماغ و جسمانی قوی سے میں تدریجی نقص پیدا ہو جاتا ہے جو ہلکے فالج سے مشابہ ہوتا ہے۔ گاہے فالج راس التماخ کی خرابی سے متعلق ہوتا ہے۔ فثار الدم کا سبب کبھی کوئی معنوی خرابی ہوتی ہے مثلاً جگر یا گردہ کی خرابی، گردہ کی عروق دمہ کی خرابی ہو یا کلاہ گردہ کی رسولی وغیرہ اس میں بعد کو فالج ہو جاتا ہے چہرے پر بھر بھراہٹ ہوتی ہے اس کے علاج میں سیماب کے مرکبات استعمال کرنے میں بہت احتیاط سے کام لیں۔

پھیپھڑوں کے فالج کے بعد موت

گاہے پھیپھڑے کے فالج سے تنفس بند ہو کر موت واقع ہو جاتی ہے۔ وجع المفاصل کے کسی مریض کو آگے چل کر فالج ہو جاتا ہے۔ گاہے چھ ماہ ایک سال قبل سخت تکان شروع ہوتی ہے مریض کوئی کام نہیں کر سکتا۔ یہ فالجی کمزوری ہوتی ہے۔ جو رفتہ رفتہ بڑھتی جاتی ہے۔ اور بالآخر فالج ہو جاتا ہے۔ یہ کیفیت عورتوں میں زیادہ پائی گئی ہے۔ ارہر دال کے مسلسل اور بکثرت استعمال سے بھی فالج کے واقعات دیکھے گئے ہیں۔ کثیر پسینہ دب جانے کا نتیجہ گاہے ٹانگوں میں فالج ہو جانے کی صورت میں نکلتا ہے۔ رنج و غم برداشت کرنے سے جسم متاثر ہو تب بھی گاہے فالجی کمزوری رونما ہوتی ہے۔ مری کے خفیف فالج میں غذا مری میں رک جاتی ہے اور اس کو معدے میں داخل کرنے کے لئے بڑا زور لگانا پڑتا ہے۔ تشنج کی شدت سے بھی فالجی کمزوری ہو جاتی ہے۔ شدید کمی خون یا شدید جریان خون سے فالجی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

خوفناک تشخ سے کسی مریض کو بائیں جانب کا فالج ہو جاتا ہے۔ ہیٹریائی فالج ایک ہاتھ کا چند گھنٹوں میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ شدید دماغی شاک سے کسی مریض کی دائیں جانب مفلوج ہو جاتی ہے۔ فالج کے سلسلہ میں ان چند امور پر غور کرنا ضروری ہے۔ جسم کا کونسا حصہ مفلوج ہے۔ مفلوج حصہ کا تعلق نظام عصبی کے کسی حصہ سے ہے۔ فالج دفعتاً پیدا ہوا ہے۔ بتدریج، وقوع فالج سے قبل مریض کس مرض میں مبتلا تھا۔ مفلوج عضلات ڈھیلے ہیں یا اینٹھے ہوئے، ماؤف جانب تندرست جانب سے لاغر تو نہیں ہوگئی۔ دونوں جانب کی حرارت میں فرق تو نہیں ہے جلد کی رنگت صحت کی مانند ہے۔ یا اس میں تغیر ہو گیا ہے۔ ماؤف جانب درد کرتی ہے یا نہیں۔ تدبجی استرخاء کا عمومی سبب ورم اعصاب ہوتا ہے۔ گاہے وہی سوڈ ایفون کے زیادہ استعمال سے اطراف میں خدر واقع ہو جاتا ہے۔ لقوہ تین قسم کا ہوتا ہے۔

(الف) تحت المرکز

یہ عموماً دیکھنے میں آتا ہے۔ اس میں چہرے کی ہیئت بدل جاتی ہے۔ ماؤف جانب کا رخسار ڈھیلا ہو جاتا ہے۔ مریض سیٹی نہیں بجا سکتا۔ ماؤف جانب کی آنکھ بند نہیں ہو سکتی اور اس سے پانی بہتا رہتا ہے۔ ماؤف جانب کھانا نہیں چبایا جاسکتا۔ ہنسنے میں تندرست باچھ حرکت کرتی ہے ماؤف جانب بے حرکت رہتی ہے۔ ایسا لقوہ سردی کے اثر سے یا التهاب عصبی سے یا کسی رسولی کے دباؤ سے ہوتا ہے۔ عصب وجہی کینٹی کی ہڈی کے اس حصہ سے گزرتا ہے جس کو عظم ججری کہتے ہیں۔ یہ ہڈی انامراض جو بہ میں بوسیدہ ہو جاتی ہے۔ جن میں ریم پیدا ہوتی ہے۔ اور اسکی بوسیدگی عصب وجہی پر دباؤ پڑنے کا سبب ہوتی ہے۔ یا اس عصب میں التهاب ہو جاتا ہے۔ اور مرض پیدا ہوتا ہے لیکن جب اوسط دماغ کے بالائی حصہ میں فتور ہو تو فالج اور لقوہ ایک جانب ہوتا ہے۔

(ب) مرکزی

اس میں علاوہ معمولی علامات کے ماؤف جانب کے عضلات لاغر ہو جاتے ہیں اس قسم کا لقوہ عصبی مرکز پر رسول کا دباؤ پہنچتے جریان خون یا اس مقام کی ساخت کے نرم پڑ جانے سے ہوتا ہے۔

(ج) فوق المرکز

اس میں سطح دماغ یا کیس باطن میں فتور ہوتا ہے اس کے اسباب بھی وہی ہے جو مرکزی کے ہیں۔ لقوہ کی اس قسم میں اور عام لقوہ میں یہ فرق ہے کہ اس قسم میں مریض آنکھ بند کر سکتا ہے۔ تیوری چڑھا سکتا ہے اور ہنسنے یا رونے سے ماؤف جانب میں حرکت ہوتی ہے۔ لیکن کھانے چبانے اور بولتے وقت بے حرکت رہتی ہے۔ یہ علامات عام لقوہ میں نہیں ہوتی ہیں۔ چہرے کے شدید عصبی درد سے بھی کسی کو لقوہ ہو جاتا ہے۔ سرد موسم میں ریل کے سفر میں کھڑکی سے منہ باہر رکھنے پر سرد اور تیز ہوا سے لقوہ ہو جاتا ہے۔ آتشک سے بھی کسی کو آگے چل کر لقوہ ہو جاتا ہے۔ چہرے کا لگنیز مادہ جانے سے بچوں میں لقوہ ہوتے دیکھا گیا ہے۔ لقوہ میں جس طرف کو چہرہ کھنچاؤ یا ٹیڑھا ہوتا ہے وہ طرف تندرست ہوتی ہے۔ اور اس کی مخالف جانب ماؤف ہوتی ہے۔ یعنی اس کی مخالف جانب کے عضلات مفلوج ہوتے ہیں۔ دماغی سبب کے مانند نخاع کی خرابی سے بھی سکتہ ہو جاتا ہے۔ سکتہ کا سبب گاہے بدہضمی ہوتی ہے۔ بعض بوڑھے آدمیوں اور بیماریوں سے کمزور شدہ مریضوں کو سکتہ ہو جاتا ہے۔ جو قلب و ریہ کی پرانی شکایات میں مبتلا ہوتے ہیں اس میں مریض سوتا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ سانس خراٹے دار ہوتا ہے نبض میں سختی ہوتی ہے۔ اور کبھی کبھی رکتی ہے پسینہ بکثرت ہوتا ہے۔ سکتہ سے ہوش میں آنے پر عموماً مریض فالج زدہ ہوتا ہے۔ کرم شکم

بھی سکتے پیدا کرتے ہیں۔ موسم کی گرمی سے خون سر میں چڑھ جاتا ہے۔ اور سکتے کی سی کیفیت پیدا کر دیتا ہے جس سے بعض مریض دماغ کی رگیں پھٹ کر ختم ہو گئے ہیں۔ سکتے کی ایک حالت ایسی بھی ہوتی ہے جس میں کچھ ہوش تو ہوتا ہے۔ مگر ہلنے اور بولنے کی طاقت نہیں ہوتی۔

ہسٹریا وغیرہ

جو لوگ شراب اور کثرت جماع کے عادی ہوں اور جنکا مزاج نقرسی و بواسیری ہو ان کو بھی سکتے کا مرض ہو جاتا ہے۔ سرد غسل مضعف اعصاب ہوتا ہے۔ لہذا اسکی کثرت سے گاہے ریشہ ہو جاتا ہے۔ پالا مارنے کے بعد بھی ریشہ عارض ہو جاتا ہے۔ جذباتی ریشہ جیسے ہسٹریا میں ہوتا ہے۔ یا سیٹر یا ریشہ میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ کبھی گھٹیا بھی ریشہ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ بچوں میں دانے دار امراض کے دب جانے سے بھی ریشہ عارض ہو جاتا ہے۔ عورتوں میں احتباس طمث بھی ریشہ کا سبب ہوا کرتا ہے۔ شدید رنج و غم و خوف کے بعد بعض مریض ریشہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جن لڑکیوں کو بلوغ پر ماہواری شروع ہونے میں بہت تاخیر ہو گئی ہو انکو بھی ریشہ ہو سکتا ہے۔ سوزاک و آتشک کی پرانی سمیت سے دیوانگی کے فاج کیساتھ اکثر ریشہ بھی عارض ہو جاتا ہے۔ دوران حمل میں بعض مستورات کو ریشہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ریشہ کی نقل کرنے سے بھی ریشہ کی سی کیفیت ہو جاتی ہے۔ بڑھاپے کے ضعف سے اکثر ریشہ ہوا کرتا ہے۔ ریشہ پیدا ہونے میں وراثت کو بھی بہت دخل ہے۔ کرم شکم بھی گاہے ریشہ کا باعث ہوتے ہیں۔ پاؤں کا کثیر پسینہ دب جانے سے گاہے ریشہ ہو جاتا ہے۔ ایام ماہواری میں بعض مستورات کو ریشہ میں زیادتی ہو جاتی ہے۔



سرچکرانے جیسے عوارضات اور مضمرات

سود مزاج گرم سے چکر آنے لگتے ہیں اس میں معدے میں انصباب صفرا کو بھی دخل ہے چنانچہ بعض لوگوں کو صبح اٹھنے پر چکر بہت آتے ہیں اور جب وہ انار میخوش کے دانے یا ترش چٹنی کھا لیتے ہیں۔ تو افاقہ ہوتا ہے۔۔۔ چکر بعض امراض کبد سے بھی تعلق رکھتا ہے۔ اسی لئے جگر کے بعض مرض میں دائیں کروٹ لینے سے فوراً چکر آتا ہے۔ اور تکلیف ہوتی ہے۔ نیز گرمی کے وقت آنھوں پر زور پڑتا ہے۔ اور کم دکھائی دیتا ہے۔ ضعیف المعده لوگ جب فواکہ بارہ نفاغہ مثل امرود وغیرہ بکثرت استعمال کرتے ہیں تو سود مزاج معدہ بار در طب سے تولید ریا ح کے باعث دوار عارض ہو جاتا ہے۔ بیرونی اشیاء گھومتی دکھائی نہیں دیتیں بلکہ صرف چلنے پھرنے میں توازن جسم سنبھالنا پڑتا ہے۔ اور نگاہ تیزی کے ساتھ ادھر ادھر کرنے میں زیادتی ہوتی ہے۔ ضعف دماغ چکر کا ایک عام سبب ہے۔ چنانچہ دماغی محنت سے بلکہ سر کو ہلانے سے چکر آتا ہے۔ ایک چکر وہ ہوتا ہے جس میں آس پاس کے اشیاء گھومتی ہوئی نظر آتی ہیں اور ایک وہ ہوتا ہے جو صرف دماغ میں محسوس ہوتا ہے۔ بیرونی اشیاء سے اس کا تعلق نہیں ہوتا ہے۔ درد سر کے ساتھ چکر آنا امتلائے دموی کے باعث ہوتا ہے۔ گاہے

پشت سر کے درد کے ساتھ چکر آتا ہے۔ اس میں کلیجہ بیٹھتا ہے اور بھوک کا احساس ہوتا ہے۔ کسی مریض کو بخار کے لرزہ کیساتھ چکر بھی آتے ہیں۔ چکر کسی دوسرے عضو کے واسطے سے واقع ہوتے ہیں۔ اس کو وہ رشرکی کہتے ہیں جیسے بعض نخاعی تکلیف میں آنکھیں بند کرنے پر یا قلب کی خرابی سے یا رحم وخصۃ الرحم کی تکالیف میں یا طحال کی خرابی سے یا ناف و جنگا سے کے درمیانی مقام کے درد میں چکر آیا کرتے ہیں۔ یا مثلاً کسی مریضہ کو آنکھوں کی بعض تکالیف سے چکر آتے ہیں۔ جو موزوں عینک لگانے سے جاتے رہتے ہیں۔ یا کسی حملہ کو حمل میں چکر آیا کرتے ہیں۔

اعصاب کے ضعف اور ان کی حس بڑھ جانے سے بھی چکر آیا کرتے ہیں مثلاً دماغی اشتعال سے یا ذرا سی محنت بلکہ ذرا سی حرکت سے چکر آنا اور حرکت جاری رکھنے سے متلی وقتے ہونے لگتا ہے۔ اچانک خوف سے چکر آنا۔ معمولی شور و غل سے کمرہ کی گرمی سے گہری سانس لینے سے چکر آنا حتی کہ سوئی میں ڈورا ڈالنے کے لئے اوپر کو ہاتھ اٹھانے سے چکر بلکہ غشی تک نوبت پہنچنا۔ مزاجی چکر، چنانچہ کسی مریض کا مزاج ایسا ہوتا ہے کہ اس کو عام و معمولی بیماری میں بلکہ ہر تکلیف کے ساتھ چکر ضرور آتے ہیں۔ بعض چکر عصبی ہوتے ہیں۔ یعنی اعصاب کے تاثر یا ریشہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً شاک لگنے سے یا بری خبر سننے سے یا دماغی اشتعال سے یا آنکھیں بند کرنے پر یا ماہواری کے زمانے میں یا متحرک اشیاء کے دیکھنے سے یا بہت اونچے مکان کو دیکھ کر یا حملہ صرع سے قبل یا بعد کو۔ بہت بوڑھے لوگوں کو صبح اٹھنے پر ایسے چکر آتے ہیں کہ چلنے پھرنے سے پہلے کچھ دیر انتظار کرنا پڑتا ہے۔ یہ بڑھاپے کے چکر کہلاتے ہیں۔ پرانی آتشک میں بھی کسی مریض کو چکر آنے لگتے ہیں۔

خون میں یورک ایسڈ

احتباس طمث جس دم بوا سیر کثرت مے خواری، خون میں یورک ایسڈ اور پانی کی زیادتی، جہاز یا گاڑی یا کار کا سفر عورتوں میں جریان خون، پیٹ کی خرابی، نفخ دریاہ اور کرم شکم بھی چکر کے اسباب میں داخل ہیں۔ معدے کی خرابی سے چکر میں اکثر متلی بھی ہوتی ہے۔ چکر گاہے منذر فالج بھی ہوتا ہے بلکہ اکثر مریضوں میں فالج کے حملہ سے پہلے چکر کا پتہ چلتا ہے۔ صرع سے پہلے اور بعد بھی چکر آتے ہیں۔ کبھی صرف متلی وقتے کے ساتھ بھی چکر آتے ہیں۔ کسی مریض کو آنکھوں کی حرکت دینے سے اسقدر چکر آتا ہے کہ وہ دیکھنے کے لئے پورے سر کو گھماتا ہے۔ گاہے ٹھنڈی ہوا میں مختلف درد پیدا ہوتے ہیں اور چکر آتے ہیں۔ معمولی شور و غل سے حساس مریضوں کو چکر آ جاتا ہے۔ صرف چلنے پھرنے میں چکر آئیں کسی اور پوزیشن میں نہ آئیں۔ کھلی ہوا میں چلنے سے بعض تباہ حال مریضوں کو چکر زیادہ آتے ہیں، حالانکہ عمومی طور پر کھلی ہوا میں چکروں میں کمی ہو جاتی ہے۔ دائیں کروٹ لیٹنے سے کسی مریض کو چکر میں زیادتی ہوتی ہے اور کسی مریض کو کمی۔ کھانا کھانے کے درمیان یا بعد کو چکر آنا معدے کی خرابی پر دلالت کرتا ہے۔ بعض چکروں میں کھڑے ہونے اور چلنے میں دائیں جانب گرنے کا رجحان ہوتا ہے اور کبھی بائیں جانب مڑنے کا رجحان ہوتا ہے۔ اور کبھی بائیں جانب گر پڑنے کا اور کبھی آگے کو گرنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بعض وقفہ دار بخاروں میں بائیں جانب کو گرنے کا چکر آتا ہے۔ اونچی جگہ سے نیچے کی طرف دیکھنے سے یا اوپر کی طرف دیکھنے سے یا جھکنے سے یا سر کو موڑنے سے یا بستر میں لیٹنے سے یا لیٹ کر آنکھیں گھمانے سے یا کروٹ لینے سے خصوصاً بائیں جانب یا چپ لیٹنے سے بھی چکر آیا کرتا ہے۔

اس کا سبب زیادہ تر اعصاب کا تاثر یا خلل شکم ہوتا ہے۔ چکر کے ساتھ متلی بھی ہوتی ہے جب کہ معدہ بھی متاثر ہو خواہ معدہ خراب ہو یا عصبی تاثر ہو۔ گاہے چکر کے ساتھ ایسا محسوس ہوتا ہے۔ کہ خون سر میں چڑھ رہا ہے دوران خون کے نقص سے ہوتا ہے۔ گاہے دوران خون میں ایسا خلل واقع ہوتا ہے اور ایسی بد نظمی ہوتی ہے کہ ذرا سی حرکت سے بھی دماغ میں دوران خون میں خلل ہو جاتا ہے۔ اور دیگر علامات کے ساتھ چکر آنے لگتا ہے۔ فکر و پریشانی ہو تو چکر، خیالات میں ہیجان ہو تو چکر، سیڑھیاں چڑھنے سے چکر، پہاڑی پر چڑھنے یا اترنے سے چکر، شاک لگنے پر یا بری خبر سننے پر چکر، غرض ذرا سے دماغی اشتعال سے چکر ضرور آ جاتا ہے۔



تشنجی دورے اور علامات

بد ہضمی سے تشنجی دورے بچوں کو زیادہ ہوتے ہیں مگر بڑوں میں بلکہ بوڑھوں میں بھی دیکھے گئے ہیں۔ نازک بچوں میں بروز دندان کے زمانے میں تشنج واقع ہوتا ہے۔ بچوں کی سردی کی اذیت سے بھی تشنج ہوتا ہے۔ اور سخت سردی کی اذیت سے بڑوں کو بھی تشنج ہونے لگتا ہے۔ کھانسی کی شدت سے بچوں کو تشنج ہونے لگتا ہے۔ دماغ کے ورم یا امتلا یا خراش سے زیادہ تر بچوں کو تشنج ہوتا ہے۔ یہ کیفیت اکثر دانت نکلنے کے زمانے میں یا بخاروں کے درمیان پائی جاتی ہے۔ امتلا دماغ اور ذرا ذرا سے کھنچاؤ اور تشنج مندر کی حالت میں بچہ کو اکثر گرم غسل دے دیا جاتا ہے۔ جس سے بچے کو تشنج ہونے لگتا ہے۔ اور اس کی حالت اور خراب ہو جاتی ہے۔ اس لئے دورے میں بچہ کو ہمیشہ گرم غسل دینا اچھا نہیں ہوا کرتا ہے۔ بچے کو سخت بخار کا حملہ ہونے کو ہو تو تشنج ہو سکتا ہے۔ کالی کھانسی میں بچوں کو تشنج دورے پڑنے لگتے ہیں۔ ناقابل ہضم فروٹ کھانے سے بچوں کو تشنج ہو جاتا ہے۔ کسی پر مرضہ کے شدید غیض و غضب کے فوراً بعد بچہ دودھ پی لے تو فوراً تشنج ہوتا ہے۔ مرضہ اگر کبھی بے حد خوفزدہ ہو جائے اور اسی وقت بچہ کو دودھ پلا دے تو بچہ کو تشنج ہو جاتا ہے۔ نو مولود بچہ میں بھی گاہے تشنج دیکھا گیا

ہے۔ امتلاء دماغ و نخاع سے بخار کے بعد بچوں میں تشنج زیادہ تر دیکھا گیا ہے۔ اور بڑوں میں کم۔ بچوں میں فساد ہضم قبض بے خوابی اور بہت زیادہ رونے سے بھی تشنج واقع ہوتا ہے۔ بعض حساس بچوں کو سزا دینے سے تشنج ہونے لگتا ہے۔ کسی بچے کی ٹانگ متواتر تیزی سے پھیلتی ہے اور پھر سکڑ کر پیٹ سے لگی رہتی ہے۔ اور نظر غائب ہو جاتی ہے۔ یہ کیفیت خراب قسم کے بخاروں میں پائی گئی ہے۔ بچوں میں خوف سے بھی تشنج واقع ہو جاتا ہے۔ عصبی مزاج بچوں میں بہت زیادہ سر دوشک ہوا الگ جانے سے تشنجی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ دماغی تکالیف سے بچہ تشنج میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ بعض بچوں کو قے دست کے بعد تشنج ہوتے دیکھا گیا ہے۔ مرض کساح میں بھی بچوں کو تشنج ہو جاتا ہے۔ بلوغ سے قبل نوجوان لڑکیوں کو برا بھلا کہنے سے تشنج ہو جاتا ہے۔ بلوغ پر بعض لڑکیوں کو تشنج ہونے لگتا ہے اور دیوانگی کے دورے پڑنے لگتے ہیں۔ بعض لڑکیوں کو حیض سے قبل تشنج ہوتا ہے۔ بعض عورتوں کو ماہواری میں مزاجی طور پر مرگی نما تشنج ہوا کرتا ہے اور بعض عورتوں کو ایسا تشنج ماہواری کے بعد ہوتا ہے۔ رحم کی خرابی بھی اکثر تشنج پیدا کرتی ہے۔

عصبی اشتعال سے تشنج

بعض نوجوان عورتوں میں شرمگاہ کا تشنج پایا گیا ہے۔ یہ حالت شادی سے قبل بھی ہوتی ہے۔ خاص رحم میں بھی تشنج ہوتا ہے۔ صہبل کا تشنج جماع سے مانع ہوتا ہے۔ عصبی مزاج عورتوں کو ذرا سے عصبی اشتعال سے تشنج ہونے لگتا ہے۔ ماہواری جلد اور کم آنے میں رحم تشنجی طور پر منقبض ہوتا ہے۔ گاہے دردناک عسر الطمث میں تشنج انگلیوں سے شروع ہو کر جسم میں پھیل جاتا ہے اور مریضہ کو اس کرتی ہے اور پسٹر یا مرگی کی سی کیفیت ہو جاتی ہے۔ احتباس طمث بھی تشنج کا ایک عام سبب ہے۔ کبھی

مہبل میں بڑا دردناک تشنج ہوتا ہے۔ ایک تشنج حمل میں ہوا کرتا ہے۔ ایک تشنج وضع حمل سے قبل ہوتا ہے۔ اور ایک تشنج عین حمل میں ہوتا ہے۔ اور ایک تشنج وضع حمل کے بعد ہوتا ہے۔ مذکور چاروں قسم کے تشنج مزاجی ہوتے ہیں۔ گاہے وضع حمل کے وقت یکا یک درد بند ہو کر تشنج شروع ہو جاتا ہے۔ تشنج کا تعلق گاہے زنف رحمی سے ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ وضع حمل کے وقت معمولی زنف الدم سے تشنج ہونے لگتا ہے۔ بعض عورتوں کو اگر وضع حمل میں تیز ہوا لگ جائے تو تشنج ہونے لگتا ہے۔ بعض عورتوں میں درد زہ کے ساتھ ساتھ تشنج پایا گیا ہے۔ بعض مزاجوں میں محض نفسانی خواہش کی کثرت سے تشنج واقع ہوتا ہے۔ لیو کو ریا پرانے زخم یا ناصور سے مواد ایک دم رک جانے سے تشنج ہونے لگتا ہے۔ اور گاہے لیکور یا انجکشن سے بند ہو جائے تو تشنج ہونے لگتا ہے اور پرانے اور دبے ہوئے ناسور جاری ہو جاتے ہیں۔ گاہے اسقاط جریان خون کثیر سے تشنج ہوتا ہے۔ بعض بوڑھوں میں بلکہ جوانوں میں بھی جماع کے وقت پنڈلیوں اور تلوں میں ایسا تشنج ہوتا ہے کہ فعل جماع محال ہو جاتا ہے۔

جذبات کی تحریک سے تشنج

بعض مردوں میں تشنجی جھٹکے کا احساس ہوا کرتا ہے۔ کبھی شدید خوف یا غصہ سے یا جذبات کی تحریک سے تشنجی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ نوجوان ہسٹیر یا زہد عورتیں اکثر حلق میں گولے کو وہ نگل کر نیچے اتارنے کی کوشش کیا کریں مگر وہ اربار اوپر حلق تک آیا کرتا ہے۔ ہسٹیر یا گویا دوسرا نام ہے۔ ایک تشنج صرع سے تعلق رکھتا ہے۔ کسی مریض کو نیند میں تشنجی جھٹکے لگتے ہیں جن سے گاہے آ جاتی ہے اور کسی کو نیند آتے وقت یا نیند آنے سے جسم میں برقی جھٹکا سا لگتا ہے۔ جس سے وہ بیدار ہو جاتا ہے۔ اور کبھی درد کے مقامات میں جھٹکے سے لگتے ہیں اور کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے۔ جو عصبی تناؤ

کا نتیجہ ہوتا ہے۔ گاہے بیداری میں سارے جسم میں ادھر ادھر عضلات میں جھٹکے محسوس ہوتے ہیں۔ ایسے مریض اکثر دو حالتوں سے خالی نہیں ہوتے ہیں۔ یا تو مزاج بوا سیری ہوتا ہے یا کرم شکم کے مریض ہوتے ہیں کبھی مرض کے سے جھٹکے ایسے زوردار ہوتے ہیں کہ سارا جسم ہل جاتا ہے۔ کسی مریض کے چہرے یا آنکھ یا ہونٹھ کے عضلات بھی پھڑکا کرتے ہیں ایسے مریضوں کو لقوہ کا اندیشہ رہتا ہے۔ کسی کو نافہ کے مقام پر ڈوری سے ہمہ وقت پیچھے کھنچاؤ کا احساس ہوتا ہے۔ کسی مریضہ کے جسم کا کوئی حصہ دب جائے تو وہاں کے عضلات میں جھٹکے ہونے لگتے ہیں۔ جس کروٹ لیٹے اس کی وہ ساری کروٹ جھٹکے کھانے لگتی ہے نیند سے مانع ہوتی ہے۔ اگر چیت لیٹے تو پشت اور شانہ جھٹکے کھانے لگتے ہیں اور نیند سے مانع ہوتے ہیں۔ مریض تشنج کے مریض ہوتے ہیں۔ کرم شکم سے شدید ترین اور موثر تشنج سے قوی جوانوں کو بھی مرتے۔ دل کی کواڑیوں کے مرض سے بھی تشنج ہوتا ہے۔ اور قلب کے بعض دیگر امراض نیز اور طے کے امراض بھی تشنج پر منتج ہوتے ہیں۔ کسی عضو کی طویل محنت کے نتیجہ میں تشنج ہونے لگتا ہے۔ جیسے کہ لکھنے میں ہاتھ اور انگلیوں کا تشنج یا باجا بجائیوں کی انگلیوں کا تشنج یا بڑھئی کے ہاتھ کا تشنج۔

شراب خوری سے مرگی نما تشنج

شراب خوری بھی مرگی نما تشنج پیدا کرتی ہے۔ دماغ کی صلابت یا دماغ کی رسول عموماً تشنج کا باعث ہوتی ہے۔ بعض اوقات دماغی اوصاف یا اعضائے عصبانیہ کے زخم یا زہریلے جانوروں کے زہریاسی دواؤں کی سمیت نیز بیضہ وغیرہ کے بعض امراض وبائیہ کے زہریلے اثرات کے نتیجہ میں بھی دماغ کے متاثر ہو کر منقبض ہونے کی وجہ سے تشنجی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ محرقہ سیر معامی میں تشنج عضو واحد یا تشنج عمومی

کثیر الوقوع ہے۔ تشنج تکلیس سے جباڑہ بند ہو جانا عام مشاہدہ ہے۔ امراض دماغ سے فیکن و چشم و دہان و زبانی کے عضلات میں تشنج واقع ہوتا ہے۔ زنگاری قے کے بعد اس کی سمیت کی افیت سے تشنج ہوتا ہے۔ معدے کی خرابی سے یا آنتوں کے سخت درد سے تشنجی دورے پڑنے لگتے ہیں۔ بعض جلدی امراض کے دانے دب جانے سے تشنج پیدا ہو جاتا ہے۔ گاہے دانہ دار بخار کے دانے دب جانے سے دست آنے لگتے ہیں اور اگر دست بند ہو جائیں تو تشنج ہونے لگتا ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ کسی جگہ کا ورم غائب ہو کر یا دانوں کے دب جانے سے یا کسی اخراج کے بند ہو جانے سے مثلاً دستوں کے بند ہو جانے سے یا یک دیوانگی بکواس تشنج ہونے لگے اور نظر غائب ہو گئی۔ ایک خوفناک تشنج ایسا بھی ہوتا ہے جس سے پوری بائیں جانب متاثر ہوتی ہے۔ اور اس کے بعد فالج ہو جاتا ہے۔ گاہے مفلوج اعضاء میں اٹھن محسوس ہوتی ہے۔ بعض پرانے بیڑیائی تشنج کا تعلق نخاعی تکالیف سے ہوتا ہے اور اس میں خوف سے زیادتی ہوتی ہے۔ کبھی اعضاء میں تشنج اور درد اور خدر ساتھ ساتھ پائے گئے ہیں۔ جب کہ تینوں کے اسباب یکجا واقع ہو گئے ہوں۔ بعض بخار میں دانے نہ نکلنے سے تشنج ہونے لگتا ہے۔ اور جو بخار کے بعد ہو خطرناک ہوتا ہے۔ کسی مریض کو فالج کے شروع میں تشنج اور سخت درد ہوتا ہے۔ پرانی آتشک سے کسی تباہ حال مریض کو تدریجی تشنج پیدا ہونے لگتا ہے۔ صرف شدید گرمی اور سخت لو چلنے سے اور تیز بخار سے بھی تشنج ہو سکتا ہے۔ احساس والوں کو کسی سے جھگڑا ہو جانے سے یا نہایت سخت پریشانی سے یا نیند نہ ہونے یا پانی یا آئینہ کی تیز روشنی سے یا ہوا کے جھونکے یا چھو جانے سے تشنج ہونے لگتا ہے۔ ضرب و سٹھ سے (خصوصاً سر کے) تشنج ہوتا ہے۔ گاہے آنکھ کے پپوٹوں کے تشنج سے نظر میں فرق نظر آتا ہے۔ ورم گردہ اور احتباس بول بھی تشنج کے قوی اسباب میں داخل ہیں۔ گاہے قلب کے مقام پر درد اور دل بیٹھنے کی سی کیفیت کے بعد تشنج ہونے لگتا ہے۔

تشنج یا بلس

معدے کے بائیں حصے میں عصب موری کے تشنج سے دل میں درد معلوم ہوتا ہے۔ جس میں آگے کو جھکنے سے شدید تکلیف ہوتی ہے۔ اس کو غلطی سے وجع القلب تصور کر لیا جاتا ہے۔ گا ہے چھوٹے واحد اعضاء میں تشنج واقع ہوتا ہے۔ مثلاً عضروف کبھی کا تشنج یا خجرہ کا تشنج یا کان کا تشنج۔ بعض گرم مزاج مریضوں کو گرمی کی زیادتی سے مثلاً گرم کمرہ میں یا تشنج ہونے لگتا ہے۔ یا تشنج میں زیادتی ہو جاتی ہے۔ ایک تشنج سخت پیوست سے اعصاب کی اذیت سے پیدا ہوتا ہے جس کو تشنج یا بلس کہتے ہیں اس کا علاج کافی غور سے کرنا چاہئے ورنہ اذیت بڑھ جانے کا احتمال ہے۔ تشنج کے دورے اگر بار بار بار ہوں تو یہ عام طور پر خطرناک ہوتے ہیں۔ اسلئے ان کی طرف جلد توجہ کرنی چاہئے۔

☆☆☆

ہماری غذا اور صحت

ہمارا جسم برابر کام کرتا رہتا ہے۔ جب ہم سو جاتے ہیں تب بھی ہمارا جسم کچھ نہ کچھ کام کرتا رہتا ہے۔ جسم گرم رہتا ہے۔ دل کی حرکت برابر جاری رہتی ہے۔ آمد و رفت نفس کا سلسلہ بھی سوتے میں ختم نہیں ہوتا۔ یہ جسم کی اندرونی کارکردگی ہے۔ بیرونی کارکردگی میں اختیاری افعال مثلاً کھڑا ہونا، چلنا، دوڑنا اور بولنا شامل ہیں۔ نتیجہ کے طور پر بہت سی توانائی تحلیل ہو جاتی ہے۔ پھیپھڑوں سے کاربن ڈائی آکسائیڈ اور بھاپ محلول اجزا شامل ہوتے ہیں۔ جلد کے مسامات سے پانی پسینہ کی شکل میں نکلتا ہے۔ ہم کو غذا کی اس لئے ضرورت ہوتی ہے کہ جسم کی توانائی جو مختلف طریقوں سے کم ہو جاتی ہے اس کو پورا کیا جائے تاکہ جسم کی اندرونی اور بیرونی کارکردگی قائم رہے۔ اس کے علاوہ بچوں کیلئے ان کی نشوونما کے واسطے بھی غذا کی ضرورت ہے۔

جسم کو توانائی کیسے حاصل ہوتی ہے

ہمارا جسم ہڈیوں کا ایک ڈھانچہ ہے جو عضلات کے ذریعہ حرکت کرتا ہے اور یہ عضلات دماغ اور اعصاب سے قوت متحرکہ حاصل کرتے ہیں اور دماغ اور اعصاب

غذا سے توانائی حاصل کرتے ہیں۔ اور توانائی حاصل کرنے کیلئے کاربن اور ہائیڈروجن کی ضرورت ہوتی ہے اور اس طرح جو مضر توانائی ہوتی ہے وہ حدت اور متحرک توانائی میں تبدیل ہو جاتی ہے جسم سے کاربن ڈائی آکسائیڈ اور بھاپ کے ساتھ وہ ریزے جو جسم کو توانائی دینے کے کام میں نہیں آتے جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ اس طرح حرکت اور عمل سے جسم کی توانائی میں جو کمی آ جاتی ہے اس کو غذا پورا کر دیتی ہے۔ یہ اس طرح ہوتا ہے کہ جسم غذا کے توانائی دینے والے اجزاء کو اپنے اندر جذب کر لیتا ہے۔

غذا کے اصول

ہماری غذا میں ایسے اجزاء کا ہونا ضروری ہے جو صحت کے لئے ضروری ہیں۔ ان اجزاء کی تفصیل یہ ہے:

- ۱- پروٹین
- ۲- نمک
- ۳- چربی
- ۴- کاربوہائیڈریٹ
- ۵- پانی
- ۶- حیاتین

ہر غذا جو ہم کھاتے ہیں اس میں انکا کچھ نہ کچھ حصہ ضرور ہوتا ہے۔ مختلف قسم کی غذاؤں میں انکا کیا تناسب ہوتا ہے اسکا اندازہ مندرجہ ذیل شکل سے ہو سکتا ہے۔

پروٹین (Protein)

ہر روز ہمارے جسم سے پیشاب کے ذریعہ یوریا (Urea) اور یورک ایسڈ (Uric Acid) نکل جاتا ہے اس کمی کو پورا کرنے کے لئے اور نشوونما کے لئے ہم کو ہر

روز کی غذا میں ایسے اجزاء کی ضرورت ہوتی ہے جس میں نائٹروجن شامل ہو اور اس قسم کی غذا کو پروٹین کہتے ہیں۔ پروٹین کے اجزاء ترکیبی کاربن ہائیڈروجن، آکسیجن، نائٹروجن اور سلفر ہیں۔ گوشت میں پروٹین سب سے زیادہ ہوتی ہے۔ اور یہ سب سے بہتر ہوتی ہے۔ اس سے کم دودھ میں ہوتی ہے۔ اس لئے وہ لوگ جو گوشت نہیں کھاتے ان کو چاہئے کہ زیادہ سے زیادہ اچھے اور عمدہ دودھ کا استعمال کریں۔ تاکہ زیادہ مقدار میں پروٹین حاصل ہو سکے۔ مختلف غذاؤں میں پروٹین کا تناسب یہ ہوتا ہے۔ جسم میں پروٹین کے زیادہ پہنچ جانے سے چربی بڑھ جاتی ہے۔ پروٹین سے حرارت غریزی بھی بڑھتی ہے۔

نمک

نمک کا جسم کی نشوونما میں بہت کم حصہ ہوتا ہے۔ کھانے میں نمک صرف ذائقہ کے لئے ہی نہیں ڈالنا چاہئے بلکہ جسم کی ضرورت کے لئے بھی اس کا غذا میں ہونا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ نمک ہم کو چونے سے ملتا ہے جو ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط رکھنے کے لئے بہت ضروری ہے۔ فولاد سے جو نمک حاصل ہوتا ہے وہ بھی جسم کے لئے بہت ضروری ہے کیوں کہ یہ خون کے سرخ ذرات کی پرورش کرتا ہے۔ اس کی کچھ مقدار تو ہر قسم کی غذا میں پائی جاتی ہے۔ مختصر یہ کہ کوئی غذا مکمل اور صحت بخش نہیں ہو سکتی اگر اس میں کسی نہ کسی قسم کا نمک موجود نہ ہو۔

چربی (Fat)

حیوانات اور نباتات کی چربی میں ہائیڈروجن، اور آکسیجن شامل ہوتی ہیں۔ ہماری غذا میں مکھن، گھی، بنا پستی تیل، مثلاً اسی کا تیل، ناریل کا تیل میں چربی ہوتی

ہے۔ چربی کی ضرورت حرارت غریزی اور توانائی کو برقرار رکھنے کیلئے ہوتی ہے اور دوسری غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ ان لوگوں کیلئے جو سخت جسمانی محنت کرتے ہیں یا سرد ممالک میں رہتے ہیں چربی آمیز غذا کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

کاربوہائیڈریٹ (Carbohydrates)

یہ شکر اور نشاستہ میں زیادہ ہوتا ہے۔ نشاستہ سب اناج مثلاً گہوں، جو، چاول اور آلو میں ہوتا ہے، شکر، گنے، انگور اور تھوڑی مقدار میں دودھ میں ہوتی ہے۔ اس کا کام بھی جسم میں حرارت غریزی کو برقرار رکھنا اور توانائی بخشنا ہے۔ اس اعتبار سے ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ چربی کا بدل ہو سکتا ہے۔ جسم میں چربی کے اخراج کے لئے کاربوہائیڈریٹ کا صرف ہونا بہت ضروری ہے۔ اس لئے یہ اگر غذا میں نہ ہوگا تو غذا کو مکمل اور صحت بخش نہیں کہا جاسکتا۔ اچھی غذا میں پروٹین، چربی، کاربوہائیڈریٹ، نمک، پانی اور وٹامن (حیاتین) کا ہونا بہت ضروری ہے۔

پانی

ہمارے جسم میں پانی کا وزن تقریباً دو تہائی ہے۔ پانی جسم میں غذا کو ہضم ہونے کے بعد تحلیل کرتا ہے اور ہضم شدہ غذا کے توانائی کی بخش اجزا کو جذب کرتا ہے۔ خون کے دوران میں مدد دیتا ہے۔ اور جسم سے بیکار مادے کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ہر روز تقریباً آدھا گیلن پانی جلد، پھیپھڑوں، گردوں اور آنتوں سے ایک آدمی کے جسم سے خارج ہو جاتا ہے۔ اور پانی کی یہ کمی غذا کے ذریعہ سے پوری کی جاتی ہے۔ اس مقدار کا تہائی حصہ غذا سے حاصل ہو جاتا ہے۔ اور بقیہ مقدار پانی پی کر پوری کرنی چاہئے۔ زندگی کی ضروریات میں آکسیجن کے بعد پانی کی اہمیت ہے۔

وٹامن (حیاتین)

یہ بات اب کلیہ کے طور پر تسلیم کر لی گئی ہے کہ صحت کو برقرار رکھنے کے لئے صرف خالص پروٹین، چربی، کاربوہائیڈریٹ، نمک اور پانی کافی نہیں ہے۔ اور یہ کمی غذا میں ان چیزوں کے شامل کرنے سے پوری ہوتی ہے جن میں حیاتین موجود ہوں۔ وہ غذا جس میں حیاتین کا کوئی جزو نہ ہو اس سے بیماریاں پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ حیاتین ہر قسم کی غذا میں موجود ہوتی ہے۔ لیکن وہ ابالنے یا اس غذا کو عرصہ تک رکھ دینے سے ختم ہو جاتی ہے۔ چند اہم حیاتین کا ذکر یہاں کیا جاتا ہے۔

حیاتین اے (Vitamin - A)

یہ مچھلی کے تیل، مکھن، کریم، گائے کے دودھ، انڈے کی زردی، سبز پتے والی ترکاری اور گاجر میں پائی جاتی ہے۔ یہ وٹامن صحت بخش ہے۔ اس لئے کہ اس کے استعمال سے جسم میں قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ اس کے کھانے سے نہ صرف بھوک بڑھتی ہے بلکہ ہاضمہ اور نشوونما میں بھی مدد دیتی ہے اور متعدی بیماری کے حملہ سے مدافعت کی قوت دیتی ہے۔ خصوصاً سانس، گلے اور سانس کی نالیوں کی بیماریوں سے۔ غذا میں حیاتین اے نہ ہونے سے رتوندہ، جلد کی بیماریاں اور سانس کی نالیوں کی بیماریوں کا اندیشہ رہتا ہے۔ ابالنے سے یہ حیاتین ختم نہیں ہوتی اور جگر اس کو پتہ دار ترکاری کے زرد مادے اور گاجر سے بناتا ہے۔ اور اسی میں جمع رہتی ہے۔

حیاتین بی (Vitamin - B, B2 and B Complex)

یہ حیاتین بیجوں، انڈے کی زردی، گہوں، چاول، تازہ مٹر میں بکثرت پائی جاتی ہے۔ اناج اور دالوں میں یہ حیاتین چھلکے کے نیچے ہوتی ہے۔ اور چھلکا اتر جانے

سے ختم ہو جاتی ہے۔ Vitamin B1 اعصاب کے لئے مفید ہوتی ہے۔ یہ جسم کو اعصابی بڑھاتی ہے اور غذا ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اور جسم کی نشوونما میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ Vitamin B2 جسم کو جلد کی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے اور ہونٹ، زبان اور آنکھوں کے لئے بھی مفید ہے۔ وٹامن بی کمپلیکس جسم میں خون کی کمی کو پورا کرنے کے لئے مفید ہوتی ہے۔

حیاتین سی (Vitamin - C)

یہ تقریباً سبھی رس دار پھلوں مثلاً لیموں، سنترہ وغیرہ میں اور ترکاریوں میں کرم کلمہ ٹماٹر اور شلجم میں ہوتی ہے۔ وٹامن سی کی ضرورت دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط رکھنے اور فساد خون کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہے۔ اگر جسم میں وٹامن سی کی کافی مقدار موجود ہو تو وہ زخم کے مندمل ہونے، تازہ خون بننے میں مدد دیتی ہے۔ یہ گرمی پا کر ختم ہو جاتی ہے۔

حیاتین ڈی (Vitamin - D)

اس کی زیادہ مقدار مچھلی کے تیل، دودھ، مکھن، گھی، انڈے کی زردی، کلیجی، اور تازہ تیلوں میں پائی جاتی ہے جسم میں اس کی کافی مقدار ہونے سے سوکھے کی بیماری نہیں ہوتی اور ہڈیوں کی نشوونما میں معاون ہوتی ہے۔ قدرتی طور پر یہ جلد پر سورج کی شعاعوں کے پڑنے سے بھی حاصل ہوتی ہے۔

حیاتین ای (Vitamin - E)

یہ اناج کے تیل میں پائی جاتی ہے۔ اور کچھ سبز ترکاریوں میں بھی ملتی ہے۔ انسان کے اعضائے تناسل پر اس کا اچھا اثر ہوتا ہے۔ اگر عورتوں کے جسم میں اس کا مکمل فقدان ہو تو اس سے بانجھ پن پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

اوپر کے بیان سے یہ معلوم ہو گیا ہوگا کہ ان حیاتین کا ہماری غذا میں ہونا صحت کو برقرار رکھنے، جسم کی نشوونما کے لئے اور توانائی حاصل کرنے کے لئے کس قدر ضروری ہے۔ ان کی کمی سے مختلف قسم کی بیماریاں انسان کو لگ جاتی ہیں۔ وٹامن ڈی کی کمی سے سوکھے کی بیماری، وٹامن بی کی کمی سے پیری پیری کی بیماری، اور فساد خون کی بیماری وٹامن سی کی کمی سے ہوتی ہے۔

غذا کے لوازمات

ان میں وہ مسالے شامل ہیں جو کھانے کو مزیدار بنانے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ اس سے ایک ضمنی مقصد یہ تھا کہ ان کے اضافہ سے غذا کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ عام طور پر یہ چیزیں سرخ مرچ، سیاہ مرچ، جائفل، ادراک، لہسن، پودینہ، سرکہ، لیموں کا عرق ہوتی ہیں۔ چٹنی اور اچار بھی اس ضمن میں آتے ہیں۔ اگر یہ چیزیں تھوڑی مقدار میں استعمال کی جائیں تو ہاضمہ کے لئے مفید ہوتی ہیں مگر کثرت سے استعمال سخت مضر ہوتا ہے۔

مختلف اہم غذاؤں کا تجزیہ

اب ہم بعض اہم غذاؤں کا تجزیہ کر کے بتائیں گے کہ ان کے اجزائے ترکیبی کیا ہیں۔ ان میں حیاتین کس مقدار میں ہوتی ہیں۔ یہ بیان کیا جا چکا ہے اور اس کو دہرانے کی ضرورت نہیں۔

دودھ

دودھ میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور پانی شامل ہوتا ہے، یہ اس اعتبار سے ایک مکمل غذا ہے کہ اس میں وہ تمام چیزیں موجود ہیں جو ایک مکمل غذا کے لئے ضروری ہیں۔ اور صحت اور نشوونما کے نقطہ نظر سے اہم ہیں۔ یہی ایک ایسی غذا ہے

جس سے بچوں کا مکمل تغذیہ ہو جاتا ہے۔ دودھ میں (۱) پروٹین (۲) چربی (۳) کاربوہائیڈریٹ (۴) نمک اور (۵) پانی شامل ہوتا ہے۔ اس کا تناسب گائے کے دودھ میں یہ ہوتا ہے۔ پانی ۸۷.۴ حصہ، پروٹین ۲.۳ حصہ، چربی ۸.۴ حصہ، شکر ۴.۶ حصہ، نمک ۰.۳ حصہ۔

اگر دودھ کو چند گھنٹے رکھا رہنے دیا جائے تو چربی اوپر آ جاتی ہے اور اس کو کریم کہتے ہیں۔ اگر دودھ کی سطح سے کریم علیحدہ کر لی جائے تو دودھ میں صرف پانی، دودھ، کی شکر اور نمک باقی رہ جاتا ہے۔ دودھ بالکل خالص ہونا چاہئے اور گرد و غبار سے پاک، دہی میں بھی وہی تمام اجزاء ہوتے ہیں جو دودھ میں ہوتے ہیں اس لئے اس کو دودھ کی جگہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دہی سے جب مکھن نکال لیا جاتا ہے تو چھانچ باقی رہ جاتا ہے۔ یہ ایک مفید غذا ہے۔ اسلئے کہ اس میں غذا کے تمام ضروری اجزاء علاوہ چربی کے موجود ہوتے ہیں۔ یہ بیماروں کیلئے اور ان لوگوں کیلئے جن کو چربی کی غذا کھانے کی ممانعت ہوتی ہے بہت مفید ہوتی ہے۔

انڈا

انڈے میں وہ تمام اجزاء موجود ہوتے ہیں جو جسم کی نشوونما اور قوت برقرار رکھنے کے لئے ضروری ہیں۔ اس کی سفیدی میں البیومن اور زردی میں زیادہ حصہ چکنائی اور البیومن (Albumin) کافی مقدار میں ہوتی ہے۔ نمک بہت کم ہوتا ہے (علاوہ چھلکے کے) شکر اور نشاستہ بالکل نہیں ہوتے، پانی ۷۵ فیصدی، پروٹین ۱۴ فیصدی، چربی وغیرہ ۱۱ فیصدی۔ چونکہ انڈے میں پروٹین اور چکنائی بہت زیادہ مقدار میں ہوتی ہے اس لئے اس میں غذائیت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ زردی بہت مقوی غذا ہے۔ اس میں جو چکنائی ہوتی ہے وہ آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے اگر اس کو ابال کر

بہت زیادہ سخت نہ کر دیا جائے۔ سفیدی میں البیومن ہوتی ہے جو آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے بشرطیکہ اس کو ابال کر سخت نہ کر دیا جائے۔ انڈا بغیر ابالے ہوئے کھانا نہ صرف زیادہ مفید ہے بلکہ وہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ انڈا کھانے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اس کی زردی اور سفیدی کو گرم دودھ میں اچھی طرح پھینٹ کر پی لیا جائے۔ کمزور اور مریض آدمیوں کے لئے انڈا استعمال کرنے کی صرف یہی ترکیب مفید ہے۔ تازہ انڈے کی پہچان اس طرح کی جاسکتی ہے کہ پانچ چھٹا تک پانی میں آدھی چھٹا تک کھانے کا نمک ملا کر انڈے ایک ایک کر کے اس میں ڈالے جائیں۔ اچھے اور تازہ انڈے پانی کی تہ میں چلے جائیں گے اور خراب پانی کے اوپر تیریں گے۔

گوشت

گوشت میں نائٹروجن اور چربی کے اجزاء بہت کافی مقدار میں ہوتے ہیں اور نمک بھی ہوتا ہے لیکن کاربوہائیڈریٹ نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔ عموماً گوشت اور مچھلی کا گوشت زیادہ جلدی ہضم ہوتا ہے۔ بمقابلہ پروٹین اور چربی کی اس غذا کے جو ترکیبوں سے حاصل کی جاتی ہے۔ گوشت دو قسم کا ہوتا ہے ایک سفید گوشت، دوسرے سرخ گوشت، بکرے، بھیتڑ، اور بھینس کا گوشت سرخ ہوتا ہے اور مرغی، بطخ اور خرگوش کا گوشت سفید ہوتا ہے۔

سفید گوشت میں بمقابلہ سرخ گوشت کے پروٹین کی مقدار کم ہوتی ہے اس لئے اس میں غذائیت اور قوت کم ہوتی ہے لیکن چونکہ سرخ گوشت کے مقابلہ میں زیادہ آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ اس لئے مریضوں اور کمزور آدمیوں کے لئے زیادہ موزوں ہے۔ بکری کے تازہ گوشت میں ۶۹ فیصدی پانی، ۲۰ فیصدی پروٹین اور نمکین اجزاء دو حصے ہیں یہ تین گھنٹہ سے پانچ گھنٹہ میں ہضم ہو جاتا ہے۔ بکری کی کلیجی بہت مفید

ہے اگرچہ دیر میں ہضم ہوتی ہے۔ اس میں نمکین اجزاء الوہے کے اجزاء، چربی اور دوسرے اجزاء شامل ہیں جو صحت کے لئے مفید ہیں۔ اور خون بڑھاتے ہیں۔ گوشت پکانے میں اس کی احتیاط کرنی چاہئے کہ جس پانی میں گوشت پکایا جائے اس کو بہت دیر تک کھولنے نہیں دینا چاہئے۔ پانچ منٹ کے بعد آٹھ دھیمی کر دینی چاہئے ورنہ گوشت کے مفید اجزاء ختم ہو جائیں گے۔ اگر بخنی بنانی ہو تو گوشت کی بوٹیوں کو اول ٹھنڈے پانی میں تھوڑی دیر بھگو دیا جائے اس کے بعد دھیمی آٹھ پر پکایا جائے تاکہ اس کے اجزاء لحمی ختم نہ ہوں۔ سوپ بنانے کے لئے البتہ گوشت کو ابلتے ہوئے پانی میں پکانا چاہئے۔

بکری کی ہڈیوں کی بخنی جو بکری کے چاروں پاؤں کے نیچے کے حصہ کو چھلوا کر پانی میں چار پانچ گھنٹہ پکانے سے بنتی ہے اور تھوڑا سا نمک ڈال کر پی جاتی ہے۔ وہ خون پیدا کرتی ہے اور طاقت ور ہوتی ہے۔

مچھلی میں گوشت کے مقابلہ میں پانی زیادہ اور نائٹروجن کے اجزاء کم ہوتے ہیں اس لئے کہ گوشت کے مقابلہ میں زود ہضم ہوتی ہے۔

نباتاتی غذا

نباتاتی غذا پانچ قسم کی ہوتی ہے۔

(۱) اناج (۲) دال (۳) جڑیں (۴) پتے کی ترکاری (۵) پھل

ان سب میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور چربی مختلف تناسب سے ہوتی ہے۔ لیکن شکر اور نشاستہ زیادہ مقدار میں ہویت ہیں۔ دالوں میں پروٹین ۲۰ فیصدی ہوتی ہے جب کہ اناج گیہوں، مکا، جو وغیرہ میں ۱۰ فیصدی سے کچھ زیادہ ہوتی ہے۔ ہندوستان میں عام طور پر گیہوں کی روٹی کھائی جاتی ہے لیکن اس کی احتیاط کرنی چاہئے کہ آٹے سے بھوسی الگ نہ کی جائے ورنہ روٹی دیر ہضم ہو جائے گی۔

مٹا

نشاستہ کے علاوہ چربی اور نائٹروجن کے اجزاء بھی ہوتے ہیں اس لئے یہ زود ہضم اور صحت بخش ہوتی ہے۔ ساگ کے ساتھ اس کو اگر کھایا جائے تو اس کی افادیت بڑھ جاتی ہے۔

چاول

میں پروٹین، چربی اور نمک بہت کم ہوتا ہے۔ اس کی افادیت اس میں ہے کہ اس میں جلد ہضم ہونے والا نشاستہ ہوتا ہے۔ دال ملا کر کھجڑی جو پکائی جاتی ہے یا دودھ ملا کر کھیر جو تیار کی جاتی ہے وہ زود ہضم بخش ہوتی ہے۔ چاول جب پانی میں ابالا جاتا ہے تو نائٹروجن اور نمک کے اجزاء اس پانی میں گھل جاتے ہیں اس لئے پیچ (چاول کا پانی) کو علیحدہ نہیں کرنا چاہئے۔

دالیں

ماش، مونگ، چنا، ارہر، مسور وغیرہ۔

مونگ کی دال مریضوں اور بچوں کے لئے بہت مفید ہوتی ہے۔ ماش کی دال میں چونکہ نائٹروجن اور الوہے کے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں اس لئے اس میں غذائیت بھی زیادہ ہوتی ہے لیکن دالوں کو خوب پکانا چاہئے ورنہ ان کے ہضم کرنے میں دشواری ہوگی۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ جو چیزیں گھی یا تیل میں بگھار کر یا تیل کر پکائی جائیں گی وہ دیر ہضم ہو جائیں گی۔ اس لئے ایسی چیزوں کو صرف مزہ بدلنے کے لئے کھانا چاہئے نہ کہ روزمرہ کی غذا کے طور پر۔

جڑیں جو ترکاری کے طور پر استعمال کی جاتی ہیں ان میں خاص گاجر، آلو، شکر قند، مولیٰ اور شلجم ہیں۔ آلو میں نشاستہ اور تھوڑی مقدار میں پروٹین ہوتی ہے۔ گاجر میں شکر

اور لوہا ہوتا ہے اسلئے یہ مفید غذا ہے۔ پتے کی ترکاری، گوبھی، ساگ، بیگن، کریلا، ان میں غذائیت کم ہوتی ہے جو آنتوں کی حرکت میں معاون ہوتا ہے اور قبض کو دور کرتا ہے۔ پھلوں میں سیب، سنترہ، آم، انگور میں پوٹاش کا نمک اور نباتاتی ایسڈ بکثرت ہوتی ہے۔ انگور، آم اور خربوزہ میں صرف شکر ہوتی ہے۔ اکثر پھلوں میں پانی زیادہ ہوتا ہے اور چونکہ نمک بھی ہوتا ہے اسلئے وہ قبض کو دور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ پھل تازہ استعمال کرنا چاہئے۔ زیادہ پکے ہوئے پھل مضر صحت ہو جاتے ہیں۔

کھانے کے متعلق ہدایات

تندرستی کو برقرار رکھنے کے لئے کھانا کھانے کے متعلق مندرجہ ذیل ضروری ہدایات پر عمل کریں:

- ۱- غذا تازہ، خوش ذائقہ اور خوب پکی ہوئی ہو۔ باسی غذا نہ کھائیں۔
- ۲- آہستہ آہستہ خوب چبا کر کھائیں۔
- ۳- کھانا کھاتے وقت طبیعت بشاش ہونی چاہئے۔
- ۴- پیٹ بھر کر نہ کھائیں، دو چار لقموں کی بھوک باقی رہنی چاہئے۔
- ۵- کھانے کے درمیان تھوڑا سا پانی پینا چاہئے۔ کھانے سے پہلے یا فوراً بعد نہیں پینا چاہئے۔ بہتر تو یہ ہے کہ کھانے کے ایک گھنٹے بعد پانی پیا جائے۔
- ۶- کھانا ایک مقررہ وقت پر کھانا چاہئے۔ متواتر ایک قسم کی غذا نہیں کھانی چاہئے۔ اس کی احتیاط رکھی جائے کہ کھانے پر کھیاں نہ بیٹھیں۔ کھانے کے برتن خوب صاف ہوں اور کھانے کی چیزوں کو ڈھک کر رکھنا چاہئے۔
- ۸- کھانے سے پہلے اور بعد کو ہاتھ دھونا ضروری ہے۔
- ۹- آم کھانے کے ساتھ برف کا یا ٹھنڈا پانی نہیں پینا چاہئے۔ اس سے ہاضمہ خراب ہوتا ہے۔



نزلہ، زکام، اسباب و علامات

رقیق مخاطی رطوبت کا اخراج اگر ناک کی طرف سے ہو تو اس کو زکام کہتے ہیں اور اگر اس رطوبت کا اخراج حلق کی طرف سے ہو تو وہ نزلہ کہلاتا ہے۔ ضعف اعصاب سے ناک و حلق کی غشا و مخاطی کی قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔ اور معمولی اسباب گرمی و سردی گرد و غبار ہاضمہ کی خرابی وغیرہ کے اثر سے فوراً اور بار بار نزلہ و زکام کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اگر نزلہ و زکام کے مناسب علاج میں غفلت سے کام لیا جائے تو ناک و حلق و گردن کے ماؤف ہو کر دائمی نزلہ کی بنیاد پڑ جاتی ہے۔

عوارض نزلہ

ناک و حلق کی خراش چھینکیں، کھانسی، اعضاء شکنی، خفیف، ٹپریچر، پانی پینے اور غذا نگلنے میں حلق میں تکلیف، آنکھوں میں جلن، آنسو بہنا، درد سر، بھوک کی کمی، قبض، سستی کا ہلی، چکر، ہاضمہ کی خرابی، ضعف، سمع و بصر، ضعف دماغ و اعصاب، ناک کی بدبو، قبل از وقت بالوں کی سفیدی۔ حار مزاج میں نزلہ حار سے گاہے بھوک بڑھ جاتی ہے۔ بشرطیکہ مریض کو سوزش معدہ نزلہ کی پرانی شکایت ہو۔ نزلہ عام طور پر دو قسم کا ہوتا

ہے۔ ایک جدید اور مزمن۔ نزلہ وبائیہ (انفلونزا) میں بھی نزلہ کے معمولی عوارض ذرا شدت سے ہوتے ہیں اور عموماً بخار آ کر نمونیا کا اندیشہ ہوتا ہے۔ انفلونزا کے بعد گاہے قوت ذائقہ مشامہ میں فتور آ جاتا ہے۔ بعض لوگ ایسے ہوتے ہیں کہ جب ان کا معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ تو عموماً اس کو نزلہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ بدھضمی سے بھی ان کو نزلہ ہو جاتا ہے۔ یہ لوگ عموماً معدے کے مزمن نزلہ کے مریض ہوتے ہیں۔ نزلہ حار کھلی ہوا میں پھرنے سے ٹھیک رہتا ہے۔ نیز کھانا کھانے کے فوراً بعد کم ہو جاتا ہے۔ نزلہ حار گاہے دن میں بہتار ہوتا ہے اور رات کو خشک و بند ہو جاتا ہے۔ بعض عورتوں کو ماہواری سے قبل نزلہ ہو جاتا ہے۔ غلیظ نزلہ سے یا تیز نزلہ کی سوزش سے مصفات کی غشاء العظم کے نقص کے باعث نزلہ وز کام خوشبو بدبو محسوس نہیں ہوتی ہے۔

عسر الطمث کے عوارض

عسر الطمث کے عوارض میں نزلہ بھی داخل ہے۔ نزلہ پھیپھڑوں کے نیچے سے اوپر کو آتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ نزلہ کا ہے دونوں ابروؤں کے درمیان پیشانی کی خلاء میں بند ہو جاتا ہے۔ اور وہاں ابھار پیدا کر دیتا ہے۔ ایک مخصوص مزمن نزلہ ہر سال ماہ اگست میں زور کرتا ہے۔ اس کا کوئی مریض اتفاق سے مل جاتا ہے۔ کونین کے غلط اور کثیر استعمال سے بھی نزلہ ہو جاتا ہے۔ ضعیف اور حساس اعصاب والوں کو موسم کی ہر تبدیلی سے نزلہ وز کام ہو جایا کرتا ہے۔ نیز غسل سے نزلہ ہو جاتا ہے۔ اسی لئے ایسے لوگ غسل سے بچتے ہیں بلکہ بعض عورتوں کو تو ہوا کے ہر تند جھونکے سے نزلہ ہو جاتا ہے۔ بہت زیادہ گرم ہو جانے سے یا گرم سرد ہو جانے سے بھی نزلہ وز کام کی شکایت ہو جاتی ہے۔ بعض بچوں کا پیٹ خراب ہونے سے ان کو نزلہ ہو جاتا ہے۔ بلکہ سینہ میں اتر کر دمہ پیدا کر دیتا ہے۔ یہ بات کراچی میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ چہرہ اور سر کا

ایگزیمادب جانے سے نزلہ شروع ہو جاتا ہے۔ پاؤں کا پسینہ دب جانے سے بہت خراب نزلہ پیچھے پڑ جاتا ہے۔ اسی طرح ناصور مقعد بند یا درست ہو جانے کے بعد نزلہ مسلط ہو جاتا ہے۔ گرم مزاج میں نزلہ حار اسقدر تیز ہوتا ہے کہ ناک کے نتھنے اور بالائی ہونٹھ چھل جاتے ہیں اور ناک میں آگ لگی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ حلق کا نزلہ گاہے تغلغ اور درمیانی کان تک سیرایت کر جاتا ہے۔ نزلہ حار سرد کمرے میں رہنے سے بہتار ہوتا ہے۔ اور گرم کمرے میں چلے جانے سے رک جاتا ہے۔ گاہے نزلہ حار ناک میں زخم ڈال دیتا ہے۔ جدید زکام میں کسی مریض کا دایاں نتھنا بند رہتا ہے۔ اور بائیں نتھنے سے تیز کیفیت کا پانی بہتا ہے۔ اور زکام ختم ہو جاتا ہے۔ یا چوبیس گھنٹے بعد یا دو تین روز بعد بائیں نتھنا بند ہو کر دایاں نتھنا بننے لگتا ہے۔ جدید زکام میں ناک سے سادہ پانی اور آنکھوں سے تیزابی پانی جاری ہو یا اس کے برعکس ہو۔ دیر پا نزلہ سے گاہے حلق کے عذر بڑھ جاتے ہیں۔ مزمن نزلہ سے گاہے ناک کی ہڈیاں گلے لگتی ہیں۔ ایسے نزلہ میں کوئی سی کیفیت ضرور ہوتی ہے۔ کبھی نزلہ رک جانے سے اس میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔ ناک، کان، آنکھ دماغ حلق و سینہ کے علاوہ معدہ جگر امعاء گردہ مثانہ میں بھی نزلہ ہوا کرتا ہے۔ سوزاک دب جانے سے گاہے نزلہ قائم ہو جاتا ہے۔

کثیر نزلہ کی کیفیت

نزلہ اور گٹھیا کا باہمی تبادلہ ہوتا ہے ایک جاتا ہے تو دوسرا آ جاتا ہے۔ نزلہ رطوبات کے ساتھ کبھی ناک سے خون بھی نکلا کرتا ہے۔ کلورس والی لڑکیوں میں خراب اور دیر پا نزلہ دیکھا گیا ہے۔ جو گاہے پر خطر ثابت ہوا ہے۔ جگر کی بعض خرابی بھی نزلہ زکام و سعال پیدا کرتی ہے۔ اور جب تک جگر کے ایسے علاج میں نزلہ کی پوری رعایت نہ کی جائے فائدہ نہیں ہوتا۔ کثیر نزلہ کی کیفیت کے ساتھ کبھی صبح کو دست

بھی آیا کرتے ہیں اور کبھی نزلہ میں دست آجاتے ہیں اور نزلہ ختم ہو جاتا ہے۔ نزلہ مزمن میں ناک کی اغشیہ مخاطبیہ میں ورم ہو کر خنثا لیق بند ہو جاتی ہیں جس سے تنفس میں رکاوٹ ہوتی ہے۔ ناک کی دیوار خراب ہو جاتی ہے۔ ناک میں کیڑے پڑ جاتے ہیں اور بد بو آنے لگتی ہے۔ گاہے بوا سیر کا خون رک جانے سے مزمن نزلہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ آتشک سے یا پارہ کے غلط استعمال سے بھی خراب قسم کا نزلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ خراب نزلہ سے ناک میں سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ناک بند ہو جاتی ہے۔ منہ سے سانس لینا پڑتا ہے۔ بلکہ ناک کی کیریاں اور ہڈیاں تک گلنے لگتی ہیں۔ غدد انفیہ خلیفہ کے ورم و عظم سے نزلہ رہنے لگتا ہے۔ ڈاکٹر صاحبان اور غدد کو کاٹ دیا کرتے ہیں۔ جس سے عارضی ہوتا ہے۔ آپریشن کے بجائے انکو دوائی علاج سے درست کرنا چاہئے۔ زیادہ اچھا اور صحیح طریقہ کار ہے۔

امراض راس نزلہ و زکام

بدترین نزلہ مقامی علاج سے درست ہو کر سینہ میں اتر جائے دق ہو جائے۔ در دسر کہنے جاتا رہنے کے بعد نزلہ کی تعداد بڑھ جائے اور نزلہ سے ناک حلق و سینہ متاثر ہو اور مقامات میں کچا پن اور آگ کی سی سوزش ہو۔ دیر پا نزلہ ادویہ سے نہ جائے اور پھولوں کی خوشبو سے اخراج زیادتی ہو جائے بلکہ پھولوں کی بو کے خیال سے چھینکیں لگیں اور نزلہ رطوبات کا اخراج بڑھ جائے۔ اسی طرح ارد گرد چیزوں اور بوؤں سے اذیت ہو اور نزلہ بڑھ جائے۔ جن بچوں کے دانت نکل چکے ہوں۔ اگر پھر بھی ان کو صرف پر رکھا جائے تو ان بچوں میں زلہ کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔ اور ان کو بار بار نزلہ ستاتا ہے۔ گاہے دیر پا خبیث غلیظ بڑے بڑے زور دوسر فحاط کے موٹے چھلکے یا زردی کھرند خون کے ساتھ ناک سنکنے میں نکلتے ہیں۔ نزلہ کے مقامی سے یہ کیفیت

درست ہو جاتی ہے مگر نزلہ سینہ میں اتر کر پیدا کر دیتا ہے۔ گاہے نزلہ زکام کی مختلف اخراجی میں اندرونی اعضاء محفوظ رہتے ہیں۔ لیکن جب نزلہ رک جاتا ہے۔ تو اندرونی اہم اعضاء کو خطرہ لاحق ہو جاتا ہے۔ چنانچہ خارش کہتہ پچیس سالہ کو دفع کیا ہے۔ نیز وجع شدید جب کہ مرکبات سورجیان و اذاراتی وغیرہ ناکام تھے۔ سخت زکام ہو جانے سے جاتا رہا ہے۔ اس کا تجربہ یہاں تک ہوا کہ اس سے جذام کے عوارض میں بھی کمی دیکھی گئی ہے۔ گاہے ناک سے مشک کی خوشبو آتی ہے۔ اور جہلاء یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ یہ کوئی روحانی فیضان ہے۔ حالانکہ یہ شامہ کا ایک نقص ہے۔ کبھی ایسا بھی اتفاق ہوتا ہے کہ نزلہ، زکام کا نکسیر چلنے سے ختم ہو جاتا ہے۔

☆☆☆

امراض چشم یا آشوب چشم

آشوب چشم

آنکھ کے پردہ لمحمہ کی سوزش ہوتی ہے۔ اس میں آنکھ متورم و سرخ ہو جاتی ہے۔ آنکھ سے پانی بہتا ہے۔ صبح اٹھنے پر پلکیں چپک جاتی ہیں۔ آنکھ میں میل بہت آتا ہے۔ کھٹک اور درد بہت ہوتا ہے۔ بچوں کو یہ مرض زیادہ ہوا کرتا ہے۔ آشوب چشم کے عام اسباب۔ نزلہ، میکا یک نہایت سرد ہوا لگنا، دھوپ و گرمی میں سفر کرنا، شب بیداری، آنکھ میں کوئی چیز گر جانا، آنکھ پر چوٹ لگنا، خرابی شکم، بچوں میں دانت نکلنا۔

آشوب چشم کے عوارض

قبض: درد سر، نیند کی کمی، بھوک کی کمی، ظلمت و ضعف بصر، حولی ارد ہے، ناخنہ، جالا پھولا، زخم، فقدان بصر۔ آشوب چشم عموماً نزلہ ہوا کرتا ہے۔ مگر کبھی گھٹیاوی اور خناری بھی ہوتا ہے۔ بعض بچوں کو دانت نکلنے کے وقت آشوب چشم ضرور ہوتا ہے۔ ان کو دوسری تکالیف مثلاً اسہال وغیرہ نہیں ہوتے۔ بعض عورتوں کو ایام ماہواری

کی خرابی سے آشوب چشم ہوتا ہے۔ بعض لوگ دائماً آشوب چشم میں مبتلا رہتے ہیں۔ یہ حالت یا تو کسی سہی مرض کا نتیجہ ہوتی ہے۔ یا موروثی ہوتی ہے۔ احتباس طمث اور جس دم بوا سیر گاہے آشوب چشم پیدا کرتے ہیں۔ بعض مردوں میں مجرد بھی آشوب چشم کا باعث ہوتا ہے۔ آشوب چشم یا صرف آنکھوں کے لویوں میں میل کا آنا پیٹ کی خرابی سے بھی ہوتا ہے۔ نفیسی آشوب چشم کے مریض اتفاق سے ملتے ہیں۔ گھٹیا اور آشوب چشم کا باہمی تبادلہ بھی اتفاق سے دیکھنے میں آتا ہے۔ کسی مریض میں جب سردی کا اثر ہوتا ہے۔ تو صرف آنکھوں میں ہوتا ہے۔ آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں۔ اور آشوب چشم ہو جاتا ہے۔ خسرہ، چپک و خناق و بانی میں بھی آشوب چشم اکثر ہوتا ہے۔ چپک میں تو جالا پھولا بھی پڑ جاتا ہے۔ بلکہ ڈھیلا پھوٹ جاتا ہے اور آنکھ بیٹھ جاتی ہے۔ عام آشوب چشم یعنی سوزش لمحمہ میں آنکھ کی ساری جھلی میں سرخی ہوتی ہے۔ عنبیہ و قرینہ و پتلی میں کچھ فرق نہیں آتا۔ آشوب چشم یعنی سوزش عنبیہ میں قرینہ کے ارد گرد لال دائرہ ہو جاتا ہے۔

سر میں درد اور آنکھوں میں کھڑک

پپٹوں کے اندر کی جھلی سرخ نہیں ہوتی ہے۔ سر میں درد اور آنکھ میں بہت کھٹک ہوتی ہے۔ نظر میں فرق آ جاتا ہے۔ آشوب چشم یعنی سوزش قرینہ میں قرینہ کے آس پاس گہری سرخی ہوتی ہے۔ پانی بہت نکلتا ہے۔ روشنی کی طرف مریض دیکھ نہیں سکتا۔ نظر میں فرق آ جاتا ہے۔ متعدد رمد نزلہ و بانی طور پر پھیلتا ہے۔ اس میں معمولی آشوب سے نسبتاً زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ گاہے آشوب چشم سوزاک کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یا تو سوزاک کا مادہ ہاتھ سے آنکھ میں لگ جاتا ہے۔ یا خون میں سرایت کر کے آنکھ میں پہنچتا ہے۔ اس میں عموماً تشخیص کی وجہ سے علاج کے باوجود پتلی کا تل

(سورخ) زخز کی وجہ سے چیک کر بند ہو جاتا ہے۔ اور ایک باریک عمودی خط بن کر رہ جاتا ہے۔ اور بصارت زائل ہو جاتی ہے۔ رد آتشکی میں ملتحمہ تانبے کے رنگ کا ہوتا ہے۔ آنسو بہت آتے ہیں۔ روشنی سے اذیت و نفرت ہوتی ہے۔ بلکہ خوف ہوتا ہے۔ پتلی سکڑ جاتی ہے۔ صہیہ بے حرکت ہو جاتا ہے۔ کوئی سعی کیفیت کی دوا کھا لینے سے یا کسی خبیث مرض سے آنکھیں اس قدر حساس ہو جاتی ہے۔



شکم اور کرم شکم

اسباب و علامات

کرم شکم عام طور پر تین قسم کے ہوتے ہیں ایک تو باریک چھوٹے سفید چاول نما جن کو چنوں نے کہتے ہیں دوسرے لمبے فراطین کی طرح یہ کیچوے کہلاتے ہیں، تیسرے کدہ دانے جو تخم کد کے مثابے ہوتے ہیں اور باہم مل کر زنجیری بناتے ہیں۔ چنوں نے عموماً شیر خوار یا چھوٹے بچوں میں پائے جاتے ہیں اگرچہ بعض جوان آدمیوں میں بھی دیکھے گئے ہیں۔ بچوں کو یہ کیڑے رات کو بہت پریشان کرتے ہیں۔ مبرز میں خارش ہوتی ہے۔ کیچوے بچوں اور بڑوں سب میں پائے جاتے ہیں۔ کدو دانے بچوں میں کم بڑوں میں زیادہ ہوتے ہیں۔ کرم شکم میں مریض کے منہ سے سوتے میں رال بہتی ہے نیز مریض حالت خواب میں دانت پیتا ہے۔ کرم شکم سے بھوک پر اثر پڑتا ہے۔ یا تو پھوک بہت بڑھ جاتی ہے۔ یا گھٹ جاتی ہے۔ کیچوے بہت پرانے ہو جائیں تو ان کی سمیت سے تشنجی دورے پڑنے لگتے ہیں۔ سارا جسم بری طرح اینٹھتا ہے۔ ان تشنجی دوروں میں اس قدر سخت تکلیف ہوتی ہے کہ اچھے جوانوں کو ان

دردوں سے مرتے دیکھا ہے۔ کرم شکم سے مرگی کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ جس کو صرع دیدانی کہتے ہیں۔ ایک ایک دو دو چار چار کدو دانے چلتے پھرتے میں نکل جایا کرتے ہیں۔ یا ان کی زنجیر کا کوئی چھوٹا سا ٹکڑا خارج ہو جاتا ہے۔ یہ چیز مریض کو بہت ناگوار ہوتی ہے۔ کبھی کوئی کچھو مریض کے منہ کی راہ میں نکل آتا ہے۔ بلکہ بعض مریض کے منہ سے موت کے بعد بھی نکلا ہے۔

کرم شکم کے بعض مریض ایسے بھی دیکھنے میں آئے ہیں۔ کہ ان کو تمام عمر کبھی کوئی ایسی تکلیف یا شکایت نہیں ہوئی جس سے کچھوے کا گمان بھی ہو سکتا ہو لیکن وہ پرانے کچھوؤں کے مریض تھے اور یہی ان کا مرض الموت ثابت ہوا چنانچہ پیٹ میں درد پیدا ہوا اور ایک موجدی حرکت پیدا ہوئی جو سطح شکم پر صاف نظر آتی تھی۔ نیچے سے اوپر کو آتی تھی اور اوپر سے نیچے کو جاتی تھی لہروں کی شکل میں اس کے ساتھ سخت درد شکم ہوتا تھا جو بہت قوی دافع درد و محمل ریاہ ادویہ سے عارضی طور پر کم ہو جاتا ہے۔

اکثر معالجین کا خیال ایسی کسی مریضہ کے متعلق رحم کے عوارض کی طرف اور کسی مرد مریض کے متعلق واعصاب کی طرف جاتا تھا۔ ڈاکٹر حضرات کینسر کا شک کرتے تھے لیکن آخر میں وہ کچھوے ثابت ہوئے اور بعض مریضوں کی موت کا باعث ہوئے۔ بالکل یہی کیفیت بعض عورتوں کو ولادت طفل کر بسد لاحق ہو جاتی ہے۔ اور صحیح تشخیص نہ ہونے اور شدت تکلیف سے آخر جاں بحق ہو جاتی ہیں۔ پرانے کرم شکم پیٹ میں درد کا باعث ہوتے ہیں چنانچہ درد شکم اگر کہنے ہو جائے اور کوئی دوسری خاص علامت نہ ہو تو کیڑوں کا شک ضرور کرنا چاہئے۔ بعض مریض کیڑوں کے درد سے مہینوں نہیں سو سکے ہیں اور نہایت لاغر ہو گئے۔ کرم شکم کے بعض مریضوں کو بھوک کے وقت کوئی چیز اوپر کو چڑھتی ہوتی ہے۔ کرم شکم کے مریض کے ہونٹھ اکثر خشک ہوتے ہیں۔ کرم شکم کے سبب سے منہ سے بد بو آنے لگتی ہے۔ کرم شکم کی ایک علامت

یہ بھی ہے کہ پاخانہ چکنا ہوتا ہے۔ کرم شکم کا مریض بچہ اکثر اپنی ناک کھجایا کرتا ہے۔ کرم شکم کے ساتھ دل کی بعض تکالیف ناک کی خارش اور پیٹ میں درد اور ریاہ کا اجتماع پایا جاتا ہے۔ دہن کے ارد گرد سفیدی یا نیلا ہٹ کرم شکم کی علامت ہے۔ کرم شکم سرطانی استعداد ظاہر کرتے ہیں۔ آنٹوں کے ایک خاص بگاڑ اور خصوصاً عفونی استعداد سے ان کیڑوں کی تولید ہوتی ہے۔ یہی عفونی بگاڑ جب بعض دیگر خبیث امراض کی سمیت کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ تو سرطان کی استعداد پیدا ہوتی ہے۔ کچھو کبھی حلق میں پھنس جاتا ہے اور ہلاکت کا باعث ہوتا ہے۔ کرم شکم سے کسی مریض کو بخار رہنے لگتا ہے۔ سینہ میں ایک حرکت کا احساس ہوتا ہے۔ در کبھی جگر بڑھ جاتا ہے۔ بلکہ سلطان کبد کا گمان ہوتا ہے۔ بعض مریض کو گھبراہٹ ہوتی ہے بلکہ اختلاج ہونے لگتا ہے۔ اور غشی تک نوبت پہنچتی ہے۔

قے الدم کی شکایت

کرم شکم سے کسی مریض کو قے الدم کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں ریاہی گولے کا دھوکا ہوتا ہے۔ اور وہ سوائے کیڑوں کے کچھ نہیں ہوتا۔ کرم شکم سے منہ اور زبان میں ورم آ جاتا ہے۔ کرم شکم سے پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ اور اس میں صلابت پیدا ہو جاتی ہے۔ گاہے بد ہضمی ہو کر غیر منہضم غذا خارج ہوتی ہے۔ کرم شکم میں کچھوے نے مجرا لے بول سے اپنا سر باہر نکالا اس کو پکڑ کر کھینچ کر باہر نکالا گیا تب پتہ چلا کہ یہ ساری اس کچھوے کی تھی۔ یہی کچھوہ مثانہ میں حرکت کیا کرتا تھا۔ جس سے آواز کے ساتھ سرسراہٹ محسوس ہوتی تھی۔ اور اسی کی خراش کی وجہ سے مثانہ سے پیشاب کے ساتھ پیپ آر ہی تھی۔ اس کے بعد یہ کیفیت ہو گئی کہ مریض کوئی دال کھاتا تو دال کے ریزے پیشاب میں نکلتے اور پان کھاتا تو پان کے ریزے پیشاب میں برآمد ہوتے

اور شناخت ہوتے تھے۔ معلوم ہوا کہ کچھ آنتوں میں سوراخ کر کے گردے میں پہنچا وہاں سے بحرائے بول کے راستہ سے مثانہ میں آیا اور مثانہ کو نقصان پہنچا کر ایک روز پیشاب کے ساتھ خارج ہوا اور اپنا بنایا ہوا یہ راستہ قائم کر گیا۔ اسی راستہ سے ماکولات کے ریزے پیشاب میں برآمد ہوتے رہے۔ یہ بھی مشاہدہ میں آیا ہے کہ کچھ بچے چھوٹے بچے کا پیٹ پھاڑ کر نکل آئے اور بچے کی زندگی کا چراغ اسی وقت گل ہو گیا۔ جوانوں کا پیٹ پھاڑ کر بھی کچھ نکلے ہیں۔ مگر ان کی ہلاکت واقع نہیں ہوئی صرف زخم آیا جو مناسب ڈریننگ سے چند روز میں درست ہو گیا۔

ایک بوڑھی مریضہ کو بائیس سال سے درد شکم کی سخت تکلیف تھی۔ اس کے پیٹ میں پندرہ بیس بڑی گانٹھیں تھیں۔ جو خوب محسوس ہوتی تھیں۔ زیادہ تر ڈاکٹری علاج ہوتا رہا مگر کسی علاج سے افاقہ نہ ہوا۔ اصل میں اس کا پیٹ بڑا گمراہ کن تھا۔ وہ جب کسی معالج کے پاس جاتی تو یہ کہتی کہ میرے ساتھ یہ میرا بائیس سالہ لڑکا ہے اس کی پیدائش کے وقت سے یہ تکلیف ہوئی جواب تک موجود ہے۔ اور اس لڑکے کی پیدائش کے لئے میرا پیٹ چیرا گیا تھا اس کے اس بیان سے ہر معالج یہ سمجھتا تھا کہ غالباً ولادت کے سلسلہ میں پیٹ کے آپریشن کی وجہ سے شکایت پیدا ہوئی۔ اور یہ گانٹھیں بھی اسی سلسلہ میں ہیں۔ آخر جب مریضہ دوائی علاج سے تھک گئی تو ایک امریکن مشن ہسپتال میں گئی اور پیٹ کے آپریشن کے لئے راضی ہو گئی۔ آپریشن ہوتے ہی وہ سب گانٹھیں باہر نکل پڑیں اور وہ سب کچھ تھے۔ جو بیسیوں کی تعداد میں باہم لپٹے ہوئے تھے۔ اور گیندوں کی صورت اختیار کر لی تھی۔ آپریشن سے اس کو تکلیف سے نجات ملی اور صحت یاب ہو گئی۔

☆☆☆

بواسیر کی قسمیں، علامات و علاج

غیر محتاط لوگوں کا ہاضمہ ثقیل چیزوں کے کثرت استعمال سے نیز مدخل غذا سے اور ورزش نہ کرنے سے خراب ہو کر اور جگر کمزور ہو کر کچھ عرصہ بعد مقعد کے کنارے پر مسے پیدا ہو جاتے ہیں۔ اسی کا نام بواسیر ہے۔ بواسیر دو قسم کی ہوتی ہے۔ ریاحی بواسیر اور خونی بواسیر، ریاحی بواسیر کو رتج البواسیر اور بادی بواسیر بھی کہتے ہیں۔ قبض اور ریاح کی کثرت دونوں قسم کی بواسیر میں کم وبیش ہوتی ہے۔ ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ اور ریاحی بواسیر میں بھی کبھی کبھی خون کے چند قطرے آ جاتے ہیں۔ خونی بواسیر میں خون بکثرت قطروں یا دھار کی صورت میں آتا ہے۔ جس سے مریض جلد کمزور اور زرد پڑ جاتا ہے۔ مبرز میں اکثر خارش ہوتی ہے۔ بہت چھوٹے مسے شروع میں ہار مستقیم کے آخری حصہ میں اندر پیدا ہوتے ہیں۔ زیادہ عرصہ گزرنے کے بعد مبرز کے بیرونی کنارے پر مسے نمودار ہوتے ہیں۔ کبھی مسوں سے انڈے کی سفیدی کے مانند ایک رقیق مادہ بکثرت خارج ہوتا رہتا ہے۔ بواسیر کے مریض کی صحت ہمیشہ خراب رہتی ہے۔ خیالات پریشان رہتے ہیں۔ کام کاج میں جی نہیں لگتا۔ بھوک اچھی نہیں لگتی۔ کبھی سخت ترین قبض کے سے یکا یک بواسیری مسے ظاہر ہو جاتے ہیں۔

خونی بواسیر کا خون ایک دم سختی کے ساتھ روک دینے سے یا بادی بواسیر کو ایک دم دبا دینے سے مریض زندہ درگور ہو جاتا ہے۔ اور کسی کام کا نہیں رہتا۔ عورتوں کو دوران حمل میں آنتوں پر دباؤ پڑ کر بواسیر کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ریاح اکثر جوف شکم میں گھومتے رہتے ہیں۔ مگر کبھی سارے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔ جوڑوں میں چلے جاتے ہیں جوڑ چٹختے ہیں۔ دل پر دباؤ سے اختلاج ہوتا ہے۔ اور دماغ پر دباؤ سے پریشان خیالی سے مراق و مانجھو لیا تک نوبت پہنچتی ہے۔ کبھی آنتیں خراب ہو کر دست جاری ہو جاتے ہیں۔ جو اسہال بواسیر کہلاتے ہیں۔ مسوں کا اپریشن کرنا یا بغیر شدید ضرورت کے بواسیر کا خون بند کرنا اچھا نہیں ہے۔ ناقص خون بند ہو جانے سے اعضائے رئیسہ متاثر ہو کر خطرناک امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ استقائے بواسیری میں اکثر معالج استقائے کبدی کا علاج کرتے ہیں۔ اور مریض سے کبھی کثرت اسہال کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اور کبھی پیچش ہو جاتی ہے۔ کرم شکم کبھی سینہ و پسلیوں و پشت میں درد پیدا کرتے ہیں۔ کسی مریض کی آنکھوں کی پتلیاں پھیل جاتی ہیں اور چکراتے ہیں۔ کبھی بانیں کو لہے میں پیچھے کی طرف شدید درد ہوتا ہے۔ جو کو لہے کے اوپر سے شکم میں نیچے عانہ میں جاتا ہے۔ اور پیشاب میں کبھی خون بھی آ جاتا ہے۔ کرم شکم سے کبھی وجع الفواد کی علامت پیدا ہوتی ہے۔ نیز متلی ہوتی ہے۔ کبھی کھانسی کا باعث صرف کرم شکم ہوتے ہیں۔ کرم شکم سے آخر میں مراق و مانجھو لیا ہو جاتا ہے۔ بچپن سے کرم شکم سے شکار ہو جائیں تو بعض لوگوں کی صحت تباہ ہو جاتی ہے۔ جسم و توانائی، صحیح طور پر نشو و نما نہیں پاتے اور قوت بھی اچھی طرح حاصل نہیں کر سکتے ناکارہ ہو کر رہ جاتے ہیں۔ کیچوں سے پیٹ میں پھوار بن کر باہر کو پھوٹتا ہے۔ بعض عورتوں میں کیچوں کے سبب سے ماہواری میں رکاوٹ اور بے قاعدگی پیدا ہوتی ہے جس سے حمل کا شک ہو جاتا ہے۔ اس کے ساتھ گاہے تو لُج بھی ہوتا ہے۔ ایسی عورتیں

اولاد سے اکثر محروم رہتی ہیں۔ کبھی مقعد میں خارش بواسیر سے ہوتی ہے۔ اور چنوں کا احتمال ہوتا ہے۔ کرم شکم کے جسم کے مختلف عضلات میں اختلاج پیدا کرتے ہیں۔ کسی مریض میں کرم شکم ریح بواسیر کی علامات پیدا کرتے ہیں۔ کبھی کیچوا پیشاب کے راستہ سے خارج ہوتا ہے۔

ایک نو جوان مریض کو پیشاب میں کچھ تکلیف ہوئی پیشاب کے ڈاکٹر کی معائنہ پر معلوم ہوا کہ پیشاب میں پیپ آر ہی ہے۔ مریض یہ بھی شکایت کیا کرتا تھا کہ مثانہ میں کبھی کبھی آواز کے ساتھ ایک سرسراہٹ محسوس ہوا کرتی ہے۔ ڈاکٹر حضرات نے سوزاک قرار دے کر سوزاک کے انجکشن لگانے شروع کر دیئے میسیوں انجکشن لگ گئے مگر پیپ بدستور آتی رہی اور کوئی افاقہ نہ ہوا۔ مریض ڈاکٹر صاحبان سے کہتا تھا کہ مجھے سوزاک کبھی نہیں ہوا مگر ڈاکٹر مصرحتے کہ تم کو سوزاک ہوا ہے۔ تم چھپاتے ہو مریض کا بیان اپنی جگہ صحیح تھا کیونکہ واقعی اس کو سوزاک نہیں ہوا تھا۔ اور ڈاکٹر بغزم خود اپنے موقف پر اڑے ہوئے تھے آخر اونچے درجہ کے ڈاکٹروں کو دیکھایا گیا تو ان حضرات نے مریض کو رینیل ٹی بی۔ (سل کلیہ) بتلا کر اس کی مٹی اور خراب کردی اور وہ خوف سے صاحب فراش ہو گیا۔ اس کو پیشاب کرنے سے سوزش اور درد ہوتا ہے۔ خونی بواسیر میں خون کبھی دھار سے گرتا ہے کبھی کپڑوں میں چمکتا ہے اور کبھی پاخانہ لپٹا ہوا آتا ہے۔ غلط عوارج سے کبھی بواسیر نو اسیر میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ بواسیر کا مرض اکثر موروثی ثابت ہوا ہے۔ امتلائے باب الکبد سے بھی بواسیر کا روگ لگ جاتا ہے۔ ریح بواسیر کی ایک علامت یہ بھی ہے کہ چلنے میں درد عظم العجز سے کو لہے میں جاتا ہے۔ بعض مریضوں میں بواسیر کے بغیر بھی درد کی یہ علامت دیکھی گئی ہے۔ ممکن ہے یہ بواسیر ہی کی علامت ہو اور بواسیر اس وقت تک ظاہر نہ ہوئی ہو۔ رحم کی بعض خرابیاں بھی بواسیر کا موجب ہوتی ہے۔ بعض مریض کو جس اسہال

کے بعد بواسیر کی شکایت ہو گئی ہے۔ کثرت شراب خواری سے بعض شرابیوں کو بواسیر ہو جاتی ہے۔ صفرائے سوختہ ہو تو بواسیر کے مسے باہر آ جانے پر ایسا معلوم ہوتا ہے۔ کہ ان میں آگ لگی ہوئی ہے۔ بعض مریض کو بواسیر کے جسم پر گرم سرخ سوئیاں چبھتی محسوس ہوتی ہیں۔ بعض مرض کے مسے پیشاب کرنے ہی میں باہر آ جاتے ہیں۔ بواسیر میں مقعد کے گرد گول عصب لیس کبھی تشنج ہو کر بہت درد ہوتا ہے۔ بواسیری مسٹیک بھی جاتے ہیں۔ پیپ نکلتی ہے۔ بعض عورتوں کو امام ماہواری میں مسوں کی تکلیف ہو جاتی ہے۔ بعض مریض کے مسوں سے رطوبت بہت بدبودار نکلتی ہے۔ وضع حمل کے دباؤ سے بعض زچہ کو مسوں کی شکایت ہو جاتی ہے۔ احتباس طمث میں دم طمث گا ہے بواسیر کی راہ خارج ہوتا ہے۔ گا ہے بواسیری مسے کاٹ دینے سے یا غلط علاج سے مسے رفع کر دینے سے جسم میں کہیں اور کوئی تکلیف پیدا ہو جاتی ہے۔

بواسیری مسوں کی تکلیف

بعض بواسیری مسے اس قدر دردناک ہویت ہیں کہ محض چھوٹے سے مریض کو اذیت سے تشنج ہونے لگتا ہے۔ بواسیر کے بعض حساس مریضوں کو ہر اجابت کے بعد تین چار گھنٹے سخت تکلیف رہتی ہے۔ معاء مستقیم میں صرف تین چار روز پاخانہ کا رہنے سے بعض لوگوں کو بواسیر ہو گئی ہے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے۔ کہ دست یکا یک رک گئے اور بواسیر ہو گئی۔ بواسیر میں گا ہے اس قدر چھین ہوتی ہے کہ گویا معاء مستقیم میں کانٹے بھرے ہوئے ہیں۔ بواسیر کے بعض مریضوں کی گدی میں اور دماغ کے نیچے درد پایا گیا ہے۔ بعض مریضوں کو بواسیر میں سردی سے بارش سے سرد غسل سے ورم آ جاتا ہے۔ اور درد ہونے لگتا ہے۔ اور اس اثناء میں اگر ترشی کھانے میں آجائے تو تکلیف بہت بڑھ جاتی ہے۔ بواسیر کے کسی مریض کو تازہ پھلوں میں سے کوئی پھل

بھی موافقت نہیں کرتا ہے۔ ہر پھل طبیعت کے مخالف پڑتا ہے۔ اس لئے وہ تازہ پھل کھانے سے بچتا ہے۔ بعض مریض بواسیر کو قبض رہے تو حالت معمول پر رہتی ہے۔ اور طین اجابت ہوئی اور نزلہ چھینکوں کا دورہ پڑا یا تنفس کی دشواری پیش آئی۔ بواسیر کا خون رک جانے سے وجع المفاصل اور نفرس کا خطرہ ہوتا ہے۔ عموماً تو بواسیر کے مریضوں کو قبض رہا کرتا ہے۔ مگر بعض مریض میں دائمی طور پر اور رقیق اجابت کے ساتھ بھی بواسیر پائی گئی ہے۔ گا ہے بواسیر کے آپریشن سے معاء مستقیم مفلوج ہو جاتی ہے۔ بلکہ اس کا کچھ اثر قولوں تک پہنچتا ہے۔ بواسیر کے بعض مرد مریضوں میں دیکھا گیا ہے۔ کہ ان کو قاعدہ وقفہ سے یا تو بواسیر کا خون آتا ہے یا نکسیر سے خون خارج ہوتا ہے۔ جس سے ان کو راحت ہوتی ہے۔ اور جب یہ خون بند ہو جاتا ہے۔ تو درد سر سینہ کھانسی اختلاج اور دل میں سخت درد ہوتا ہے۔ مقامات بواسیر، مقعد، رحم، مہبل، مثانہ، حلق، لب، انف۔ گا ہے مقعد کے کنارے کا ذرا سا حصہ سخت ہو جاتا ہے۔ یا وہاں کوئی دانہ سا بن جاتا ہے یا کوئی گٹھلی سی ہو جاتی ہے۔ بواسیر کا خون بند ہو جانے سے بعض مریضوں کو درد جگر ترکی لاحق ہو جاتا ہے۔ جو عموماً ہر وقت حقیف رہتا ہے۔ اور دورے سے شدت کرتا ہے اعصاب میں کھنچاؤ سی ہوتی ہے۔ اخراج ریاح سے اس میں بھی کچھ فائدہ ہوتا ہے۔ بعض تجربہ کاروں کا قول ہے کہ خون بواسیر بند ہو جانے سے نمونیاں پلوری ورم طحال قرصہ ریہ خارش جذام و سرطان کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر دل و دماغ کی طرف رجوع کرے تو خفقان و جنون و صرع کا خون ہوتا ہے۔ نیز اگر سرخ خون بافراط خارج ہو جائے تو ضعف تولے تو یقیناً لاحق ہوتا ہے۔ مگر اس کے علاوہ استسقاء اور بعض امراض صفراوی کا خطرہ ہوتا ہے۔ بعض بواسیر خونی اور استسقاء کا ایک چکر چل جاتا ہے۔ جریان خون کی کثرت سے فقر الدم ہو کر استسقاء ہو جاتا ہے۔ اور جب استسقاء کا علاج کیا جائے تو پھر بواسیر خون آنے لگتا ہے۔ گا ہے

بو اسیری خون بند ہونے سے عسر بول کی شکایت ہو جاتی ہے۔ غالباً معاء مستقیم کے اندرونی ورم کا دباؤ مثانہ پر پڑنے سے یہ شکایت ہوتی ہے۔ بعض مریض ان رتج البواسیر میں یہ حالات پائے گئے۔ شکم میں دائیں جانب ہوا جمع ہو کر بلیڈر کی طرح پھول گئی اور کرکٹ کی گیند کے برابر ہوئی بائیں بازو میں درد ہونے لگا۔ تمام اعضاء پھڑکنے لگے چیونٹیاں اور سوئیاں محسوس ہونے لگیں۔ تمام جسم کی جلد میں درد ہونے لگا۔ خارش ہونے لگی، اور اخراج ریاخ سے ان سب تکالیف میں افاقہ ہوا۔ یہ علامات کرم شکم سے بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

☆☆☆

زندگی اور موت کی حقیقت

زندگی کیا ہے عناصر میں ظہور ترتیب
موت کیا ہے ان ہی اجزاء کا پریشاں ہونا
جب موت واقع ہوتی ہے تو متعلقین: اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُونَ پڑھیں۔ (تذی)

روح

ایک امر رب ہے اور جب یہ حکم ہوتا ہے تو ایک ساعت ادھر ادھر نہیں ہو سکتی۔
ہر شے کو فنا ہے سوائے ذات باری تعالیٰ کے۔ قرآن: (کُلُّ مَنْ عَلَیْہَا فَاَنُ)

سکرات الموت

انسان کو لازم ہے کہ ہمیشہ سکرات کا خوف دل میں رکھ کر دنیا کی
لذتوں سے بیزار رہے۔
سارے بزرگ متفق ہیں جان کنی کی تکلیف تلوار سے ٹکڑے ٹکڑے ہونے کی
اذیت سے بھی زیادہ سخت ہے۔ مگر ناطقی کے سبب چپ رہتا ہے۔ زبان گنگ رہتی
ہے۔ عقل ٹھکانے نہیں رہتی۔

دعاء

حضور اکرم ﷺ نے جان کنی کے وقت فرمایا: ”اَللّٰہُمَّ هَوِّنْ عَلٰی مُحَمَّدٍ سَكْرَاتِ الْمَوْتِ“ اے اللہ تو محمد ﷺ پر سکرات الموت آسان کر دے۔ (کیمائے سعادت، ص: ۸۴۲)

نیکوں کی موت میں آسانی

اللہ تعالیٰ نے نیک روحوں سے خطاب فرمایا ہے ”اے اطمینان والی روح“۔
 ”اپنے پروردگار کی طرف لوٹ چل، تو اس سے راضی، وہ تجھ سے راضی، تو
 میرے ممتاز بندوں میں شامل ہو جا اور میری بہشت میں داخل ہو جا“۔ (سورہ فجر: ۸۹-۹۰)
 اس آیت کی تفسیر میں لکھا ہے کہ مومن موت کے وقت اپنی موت پر راضی رہتا
 ہے۔ اور خوش ہوتا ہے۔ حضور ﷺ نے حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ عنہا کے سوال پر کہ
 ”موت تو کسی کو بھی پسند نہیں ہوتی“ فرمایا کہ مومن کو موت کے وقت فرشتوں کے
 ذریعہ اللہ کی رضا اور جنت کی بشارت دی جاتی ہے۔ جس کو سن کر اس کو موت زیادہ
 محبوب ہو جاتی ہے۔ (بخاری)

وَالْحَقْنِي بِالصَّالِحِينَ اس لئے موت کی تلخی اس کیلئے آسان ہو جاتی ہے۔
 اس کے برعکس ظالموں کے بارے میں ارشاد باری ہے: ”وَلَوْ تَرَىٰ اِذِ
 الظَّالِمُونَ فِيْ غَمَرَاتِ الْمَوْتِ“۔ (انعام: ۹۳) ”کاش ان ظالموں (یعنی مشرک)
 لوگوں کو اس وقت دیکھو جب موت کی سختیوں میں مبتلا ہوں، فرشتے ان کی طرف
 عذاب کے لئے ہاتھ بڑھا رہے ہوں کہ نکالو اپنی جانیں، آج تم کو ذلت کے عذاب
 کی سزا دی جائے گی اس لئے کہ تم خدا پر جھوٹ بولا کرتے تھے۔ اور اس کی آیتوں سے
 سرکشی کیا کرتے تھے۔ غور کیا جائے تو آخرت کی بے فکری ہی تمام برائیوں کی جڑ ہے
 جو کفر و شرک کا نتیجہ ہے۔ آخرت پر یقین رکھنے والا، تو بہ کر کے گناہ سے بچنے کا عزم
 کرتا ہے۔ دراصل خوف خدا اور فکر آخرت انسان کو گناہوں سے باز رکھتی ہے۔

اسی ”موت“ کو بار بار یاد دلانے کے لئے حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ نے سکوں پر
 (وَكَفَى بِالْمَوْتِ وَاعْظًا) کندہ کروادیئے تھے۔



اسلام میں تدفین کی اہمیت اور طریقہ

میتوں کی تجہیز و تکفین کا انتظام اور اس کی اہمیت

ٹکسٹ بک آف پریونیو اینڈ سوشل میڈیسیں میں ڈاکٹر سیل Dr. Seal نے
 لکھا ہے کہ: ”روزانہ لاکھوں انسان ہیں جو“ اس دار فانی سے چل بستے ہیں۔ ان کے
 اسباب موت میں متعدی امراض بھی شامل ہوتے ہیں۔ مثلاً ٹائیفائیڈ، اسہال،
 پچکیش، دق اور جذام وغیرہ اس لئے عوامی صحت و عافیت کے نقطہ نظر سے ان کے
 نعشوں کی تجہیز و تکفین محفوظ اور سائیکلفک طریقہ پر انجام پانا بیحد اہمیت کی حامل ہوتی
 ہے تاکہ عوام اس کے مضر اثرات سے محفوظ رہ سکیں۔

تجہیز و تکفین کے مروجہ طریقے

”دنیا میں میتوں کے آخری رسومات کے مختلف طریقے رائج ہیں۔ کہیں تو
 نعش کو کھلا رکھ کر کسی بلند درخت کی چوٹی پر لٹکا دیا جاتا ہے۔ جیسا کہ آج بھی انڈومان
 نکوبار، کے جزائر میں اور مغربی آفریقہ میں یا پارسیوں کے ٹاور آف سائلنس Tower
 of Silence میں نعش کو چیل کوؤں یا درندوں کے حوالے کر دیا جاتا ہے۔

- کہیں نعشوں کو سمندر کے حوالے کر دیا جاتا ہے۔ جیسا کہ ”کینیا“ میں۔
- کہیں تو نعشوں کو می فیکشن (Mummy-Fication) کے ذریعہ محفوظ کیا جاتا ہے۔ جیسا کہ مصر (Egypt) وغیرہ میں۔

- لیکن عام طور پر دو طریقے زیادہ مروج اور محفوظ خیال کئے جاتے ہیں:

۱۔ نعشوں کو جلا دینا۔ ۲۔ نعشوں کو زیر زمین دفن کرنا۔

نعشوں کو سپرد آگ کرنا

مروجہ اول الذکر طریقہ بے رحمانہ اور ناقابل برداشت تکلیف دہ ہے۔ اور نسبتاً زیادہ مصارف بھی عائد کرتا ہے۔ مثلاً لکڑی اور استطاعت والوں کے لئے چندن کی خوشبودار لکڑی، گھی، تیل وغیرہ کے مصارف بھی شامل ہیں۔ اصولی طور پر مکمل جلانے کے لئے بقول ڈاکٹر سیل ۲۰۰ کیلو خشک لکڑی جس کو ڈھیر گھنٹہ جلانے سے اوسطاً (۷) پونڈ راکھ حاصل کی جاتی ہے۔ جس کے جلانے میں فضا بھی مکدر اور مسموم ہو جایا کرتی ہے۔

اس طرح نعشوں کو جلانے میں ایک بڑا قانونی سقم یہ ہے کہ میت کی عدم موجودگی کی وجہ سے مقدمات میں اسباب موت کا ثبوت فراہم نہیں کیا جاسکتا۔ جب کہ زہر خورانی، چوٹ، پھانسی، یا غرقابی اور دیگر اسباب سے موت کی شہادتوں کے لئے نعشوں کا پوسٹ مارٹم بیکر ضروری ہوا کرتا ہے۔

نعشوں کو زیریں دفن کرنا

مروجہ طریقوں میں سب سے زیادہ آسان قدرتی اور بقول ڈاکٹر سیل نعشوں کو زیریں میں دفن کرنا نسبتاً محفوظ خیال کیا جاتا ہے جس کو اولاد آدم ”قابیل“ نے ایک کوئے سے سیکھا اور اپنے بھائی ”ہابیل“ کی نعش کو زیریں میں دفن کر دیا۔ (ماخذ: ۳۱)

میت کو غسل دینا اور کفنانا

بقول ڈاکٹر ”سیل“ دفن سے پہلے مردہ کو بالخصوص جب کہ وہ متعدی امراض سے انتقال کر جائیں تو ایسی نعشوں کو نہلانا، دھلانا، کفن دینا اور ان کا جنازہ اٹھادیں صحت مندوں میں ان بیماریوں کے چھوٹ (Infections) کا خطرہ اہمیت کا حامل ہوا کرتا ہے۔

لاش کے ساتھ احتیاط

طبی اعتبار سے حسب ذیل امور کا لحاظ رکھنا ضروری ہے تاکہ مردہ کی چھوت سے نجات حاصل ہو سکے۔

۱۔ حتی الامکان میت کے قریب دیر تک رہنے اور اس سے لپٹ لپٹ کر رونے سے احتراز کریں۔ ۲۔ میت کو دیر سے نہلا کر یا غیر صاف حالت میں رکھنے سے احتراز کریں از روئے طب (فزیالوجی) میت کی بافتوں میں ۲ گھنٹہ بعد ہی تعفن اور خمیر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ ۳۔ اس لئے میت کو جلد از جلد طبی احتیاطی اصولوں سے نہلا کر صاف ستھرا کر دیا جائے۔

۴۔ صاف ستھرا سفید کفن دے کر میت کو دفن کرنے میں عجلت کی جائے۔

۵۔ اگر دفن میں کچھ تاخیر ضروری ہو تو کسی ہوادار مقام میں جو پہلے ہی سے جراثیم کش ادویہ سے پاک کر لیا گیا ہو میت کو رکھیں۔

۶۔ میت کے قریب خوشبودار بخور جلانے جائیں تاکہ تعفن تعفن دفع ہو۔

۷۔ لاش کو چھونے نہلانے اور کفن وغیرہ دینے میں تطہیر اور صفائی کا کوئی پہلو نظر انداز نہ کیا جائے۔ ۸۔ جو لوگ ایسے خدمات انجام دیتے ہوں وہ فوری اپنی صفائی اور غسل کا اہتمام کر لیں۔

کفن و دفن کے مروجہ مذموم طریقے

نوحہ و ماتم بعض قبیلے اور مذاہب میں دم نکلنے کے بعد متعلقین نعش سے لپٹ کر گھنٹوں گریہ و زاری کرتے ہیں بعض لوگوں میں نعش کو بٹھلایا جاتا ہے بٹھلانے میں پیروں اور کمر کو موڑنا پڑتا ہے معمولی طریقہ پر نہلا کر بعض لوگوں میں کھلے چہرے کے ساتھ جنازہ کا جلوس نکالتے ہیں جو ایک گھناؤنا منظر پیش کرتا ہے۔ اور فضائی آلودگی کا سبب بنتا ہے۔ جلوس جنازہ میں باجے اور ناچ اور غم غلط کرنے کو منشیات سے دل کھول کر مہمان نوازی کی جاتی ہے۔ جس سے فضول خرچی اور صحت کی بربادی کے سوا کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ قبروں کو تین فٹ سے کم گہرا رکھا جاتا ہے پٹھلا کر دفن کرنے سے اور بھی گہرائی کم ہو جاتی ہے۔ اور جنگلی جانور مٹی سے بوجھوس کر کے کھود کر نعش نکال لیتے ہیں۔ اور مردہ کو پھاڑ ڈالتے ہیں۔ غرض اس سلسلے میں بڑی بے احتیاطی اور خلاف حفظان صحت کام انجام پاتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے دیگر انسانوں کی صحت و عافیت کو خطرہ لاحق رہا کرتا ہے بقول ایک مفکر ”ان نادان انسانوں کو جینا تو جینا اپنے مردوں کو صحیح طور پر گاڑنا بھی نہیں آیا۔“

صحت مند اور حکیمانہ طریقہ

اس جہالت کی تاریک اور رسم و رواج کی متوالی دنیا میں ایک ایسی قوم بھی بستی ہے جس کو رب جلیل نے کتاب و حکمت عطا فرمایا ہے اور اسی باب میں آپ تقابلی طریقہ پر خود ملاحظہ فرمائیں گے کہ ”اسلام نے جو ہدایات تجہیز و تکفین اموات کے بارے میں فرمائے ہیں وہ موجودہ سائنس اور ”ٹکنالوجی“ کے دور میں کتنے اہم نہایت آسان، صحت مند اور سائنٹفک ہیں۔ جن اصولوں کے اختیار کرنے پر سائنٹفک دنیا مجبور نظر آرہی ہے۔

میت کے بارے میں اسلامی تعلیمات

لاش کی درستی کے لئے اولاً یہ تعلیم دی گئی ہے کہ میت کی ہیئت اور وضع درست رکھی جائے تاکہ دیدار کرنے والوں پر متعلقین کی عدم توجہی کا احساس نہ ہو جس کیلئے دم نکلتے ہی مردہ کو آرام سے لٹا کر اس کی تھوڑی کے نیچے سے ایک فیتہ (پٹی) لے کر سر پر باندھا جاتا ہے تاکہ میت کا منہ کھلا نہ رہے۔ اسی طرح پیروں اور ہاتھوں کو سیدھا کر دیا جاتا ہے اور پیروں کے انگوٹھے آپس میں باندھ دیئے جاتے ہیں تاکہ وہ سیدھے رہیں۔ آنکھیں بند کریں۔ مستحب ہے کہ کپڑے اتار کر چادر اڑھائیں دوست احباب کو خبر دیں تاکہ جنازہ میں شریک ہوں۔ اور دعائے مغفرت کریں۔ (بہشتی زیور)

غسل میت

تاکید کی گئی ہے کہ میت کو غسل دینے میں عجلت برتی جائے۔ تاکہ میت کے قریب ”کلام پاک“ پڑھ سکیں۔ اس حکم کی طبی افادیت یہ ہو جاتی ہے کہ نعش کو جراثیم کی آلودگی سے جلد پاک و صاف کر لیا جاتا ہے۔ تاکہ متعلقین محفوظ ہو سکیں۔ غسل میت کے صاف ستھرے تختے کو مزید اچھی طرح دھو کر عود اور لوبان کا جراثیم کش اور دافع تعفن Antiseptic & Parasiticide کا دیا جاتا ہے جس کو فیومی گیشن Fumigation کہا جاتا ہے۔

● وفور محبت سے یا عقیدت سے میت کا بوسہ دینا جائز ہے۔ (زاوالمعاد)

● فرمایا اہل میت کے لئے کھانا بھیجیں۔ (زاوالمعاد)

● تین دن سے زیادہ سوگ نہ کریں۔

● غسل میت کے پانی کو ایک گڑھا کھود کر دفن کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ عوام اس گندگی سے محفوظ رہیں۔

نہلانے والا اپنے ہاتھ پر ایک کپڑا (دستانہ نما) لپیٹ لیتا ہے۔ تاکہ خود محفوظ ہو جائے غسل کے مقام پر پردہ کر دیا جاتا ہے۔ جہاں غسل دینے والے اور اسکے ایک دو مددگار کے کوئی نہیں جاتا اس طرح احتیاط سے لوگ چھوت سے محفوظ رہ جاتے ہیں۔

● غسل میت کے پانی کو بیری کے پتوں سے گرم کر کے جراثیم کش بنا لیا جاتا ہے۔

● میت کے ناک اور منہ کو پہلے ہی ایک انگلی پر فیتہ لپیٹ کر صاف کر دیا جاتا ہے اس کے بعد اس میں کپڑا یا روئی لگا دی جاتی ہے۔ تاکہ پانی اندر نہ چلا جائے۔

● میت کے کپڑے چاک کر کے نکالیں۔ تاکہ کپڑے اتارنے میں میت کو تکلیف نہ ہو۔

● تہہ بند ستر پر ڈال کر بدن کے کپڑے اندر ہی اتار لیں۔ ● پھر پیٹ پر آہستہ آہستہ ہاتھ پھیریں۔ ● جس جگہ زندگی میں ہاتھ لگانا جائز ہے وہاں مرنے کے بعد بغیر دستانوں کے ہاتھ لگانا جائز نہیں۔ ● پھر نجاست خارج ہو یا نہ ہو دونوں صورتوں میں دستانے پہن کر مٹی کے تین یا پانچ ڈھیلوں سے استنجا کرائیں۔ پھر پانی سے پاک کریں۔ ● وضو کرائیں جس میں کلی اور ناک میں پانی دینا نہیں ہے۔ بلکہ پہلے منہ دھلائیں پھر ہاتھ کہنی سمیت، پھر سر کا مسح پھر دونوں پیر۔ ● روئی تر کر کے تین دفعہ دانتوں اور مسوڑوں پر پھیریں اور ناک میں پھیریں۔ ● میت کو جب وضو کرا چکو تو سر کو صابن اور کسی چیز سے مل کر دھوئیں۔

● پھر میت کو بائیں کروٹ لٹا کر بیری کے پتوں سے پکایا نیم گرم پانی تین دفعہ ڈالیں۔ ● پھر دہنی کروٹ لٹا کر بائیں جانب پانی نہلائیں اور سر سے پیر تک پانی ڈالیں۔ پھر ٹیک لگا کر ذرا بٹھلائیں اور پیٹ کو آہستہ آہستہ ملیں اگر فضلہ خارج ہو تو صاف کریں۔ ● اب وضو اور غسل کو دہرانے کی ضرورت نہیں۔

● اس کے بعد پھر بائیں کروٹ کر کے کافور پڑا ہوا پانی سر سے پیر تک تین دفعہ ڈالیں۔ ● سارا بدن کسی کپڑے سے صاف کر کے کفنانا۔

- اگر بیری وغیرہ کے پانی کا انتظام نہ ہو تو معمولی پانی سے کام چل سکتا ہے۔
- اگر مندرجہ بالا سنت طریقہ کا اہتمام نہ ہو سکے اور سارے بدن پر تین دفعہ پانی نہ بہا سکے تو ایک دفعہ سارے بدن کو دھو ڈالنے سے فرض ادا ہو جائے گا (امام ابوہریرہؓ، ص: ۱۳۵)

کفنانا

- جب میت کو کفن پر رکھو تو سر پر عطر لگاؤ اور اگر مرد ہو تو ڈاڑھی پر۔
- ماتھے، ناک، دونوں ہتھیلیوں اور گھٹنوں اور دونوں پاؤں پر کافور مل دو۔
- بعض لوگ کفن پر عطر لگاتے ہیں۔ اور کان میں بھی عطر کی بھریری رکھتے ہیں یہ سب جہالت ہے بالوں میں کنگھی کرو نہ ناخن کاٹو نہ کہیں کے بال، بہتر ہے کہ میت کا رشتہ دار (شرح ہدایہ) غسل دے۔ (درالمختار)
- غسل دینے والے کو بھی بعد میں غسل کر لینا مسنون ہے۔ ● مرد کیلئے تین (ازار، کرتا، لفافہ، ازار اور لفافہ سر سے پیر تک اور کرتا بغیر آستین گردن سے پیر تک۔ ● عورت کیلئے پانچ کپڑے مسنون۔ (کرتا، ازار، سر بند، چادر، سینہ بند۔

جنازہ میں شرکت کا ثواب

- دو قیراط (کوہ احد کے برابر ثواب میں) ● جنازہ تیز رفتاری سے لے چلیں۔ ● ہر دس قدم پر کندھا بدلیں۔ ● قبر ہموار ہونے تک بیٹھنا مکروہ ہے۔

نماز جنازہ

- رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے نماز جنازہ چار تکبیروں کیساتھ ادا فرمائی۔ (مدارج النبوة) ● اولیاء میت امامت کے مستحق ہیں یا پھر ان کی اجازت سے دوسرے امامت کر سکتے ہیں۔ ● میت سامنے ہو اور امام سینے کے مقابل کھڑا ہو۔ ● وضو کا وقت نہ ہو تو تیمم ہی کافی ہے۔

اسلام میں قبر کی سائنٹفک ٹکنالوجی

ٹکسٹ بک آف پریونیٹو اور سوشل میڈیسیں میں ڈاکٹر سیل نے واضح کیا ہے کہ قبر کو بلحاظ عمر ۱۲ سال میں ۴ تا ۵ فٹ لابی اور ۲ تا ۴ فٹ چوڑی اور ۳ تا ۵ فٹ گہری ہونی چاہئے۔ اس لئے کہ تین فٹ سے اوپر زمین کی سطح پر خورد بینی اجسام (Soil Bacteria) کا زور رہتا ہے۔ جس کے عمل سے زمین کے مسامات سے گیس خارج ہو کر درندوں اور جانوروں کو مردے زمین سے نکال لینے کی ترغیب ہوتی ہے۔ اس سے کم قبر کی گہرائی بارش کے پانی کو بھی متاثر کرتی ہے۔ اور زیادہ گہرائی بھی یعنی ۸ فٹ سے زیادہ پر زمین میں پانی کے جھرے متاثر ہو جاتے ہیں۔ اس لئے اوسطاً قبر کی گہرائی ۳ تا ۵ فٹ ہونی چاہئے۔ (بحوالہ ڈیپوزل آف دی ڈیڈ باؤی) سوشل میڈیسیں)

قبر کی وسعت

عام طور پر مسلمانوں کی قبروں کی گہرائی اوسطاً آدمی کے ناف سے اوپر چھاتی کے برابر رکھی جاتی ہے۔ (جو کم و بیش ۴ تا ۵ فٹ ہوا کرتا ہے۔ لیکن قد سے زیادہ نہ ہو۔ (درختار)

حیرت انگیز تعلیم

معلم کتاب و حکمت (رسول اکرم ﷺ) نے کتنی صحیح اور معیاری (افراط و تفریط سے پاک) تعلیم دی ہے کہ زمین کے بیکیٹریا کا خوف رہا۔ اور نہ زمین کے سوتے (چشمے) متاثر ہونے کا اندیشہ رہا۔ (سبحان اللہ کیا تعلیمات ہیں)۔
بغلی قبر کو چھاتی برابر کھودنے کے علاوہ اس میں قبلہ کے رخ بغلی یا (لحدی) بنائی جاتی ہے۔ (جیسے خود رسالت مآب ﷺ کے قبر شریف کے وقت حضرت ابوطلمہ

ﷺ نے لحدی قبر تیار کی جس کی وسعت میں نعش آسانی سے لٹائی جاسکتی ہے جس کے بعد تر چھے طور پر بر گے (لکڑی کے تختے) یا سل (پتھر کی کڑیاں) رکھے جاتے ہیں تاکہ میت پر سہارا بن جائے۔ اور بہ یک وقت راست مٹی میت پر نہ گرے۔ پھر آہستہ آہستہ کلام الہی پڑھتے ہوئے مٹی دی جاتی ہے۔ اور ہر شخص اپنے انجام کی طرف رجوع ہو کر پر اشر دے مٹھے مغفرت کرتا ہے۔

اسلام نے رونے اور سینہ پیٹنے اور واویلا کرنے، بیان کرنے گریبان چاک کرنے کو جاہلیت کا طریقہ قرار دیا۔

اس مختصر سے بیان میں آپ نے ملاحظہ فرمایا، اسلام نے عوامی صحت کے لئے چھوت کے مسائل اور تعدیہ (Infections) کے خطرناک نتائج کو کسی قدر آسانی اور عمدگی کے ساتھ حل کر دیا ہے۔ اسی لئے اسلام دین فطرت کہلانے کا مستحق ہے جو عالم (دنیا) کے لئے رحمت بن کر نازل ہوا۔

عزیزان گرامی: دنیا کی صحت و سلامتی اسی میں ہے کہ ان مکمل اور آسانی ہدایات پر ایمان لائے جیسا کہ آپ نے اس مختصر مقالہ میں ملاحظہ فرمایا کہ میت کے ساتھ احتیاط و ہدایات میں کوئی ایک ہدایت اور حکمت سے خالی نہیں ہے۔ بلکہ یہ کہتے ہوئے فخر محسوس ہوتا ہے۔ دنیا کی تمام سائنس و حکمت اور W.H.O اسی پر عمل کرنے اور کروانے مجبور پائی جا رہی ہے۔ جس کو وہ محض تعصب سے (نعوذ باللہ) فرسودہ خیال کر کے نظر انداز کر رہی تھیں۔

کنویں جھانکا کروں کنعان کے تو سودا ہے مجھے
طور پر جادل تو ناحق کا بھٹکنا ہے مجھے
خط ہے گر سر اعجاز مسیحا ہے مجھے
یہ سچ تو ہے کہ تیرے گھر میں کمی کیا ہے مجھے ☆

عیادت کے آداب اور طور طریقے

- ۱- عیادت (بیمار پرسی) خدمت خلق کا ایک اہم حصہ ہے اور ہمارے رسول اکرم ﷺ کی سنت ہے۔ اسے ایک عبادت سمجھ کر بجالائیں۔
- ۲- مریض کے پاس جائیں تو اس کی پیشانی پر ہاتھ رکھ کر بے تکلفی اور یگانہ کا اظہار کریں۔ اور اس کی درازی عمر کی دعا کریں۔
- ۳- ابتداء مریض کی مزاج پرسی سے کریں ”کہئے مزاج کیسا ہے۔؟ صبح کیسی گذری؟ شام کیسی رہی؟
- ۴- تمام گفتگو خوش طبعی اور خوش کلامی کے انداز میں ہو۔
- بیمار پرسی کرنے والوں کا چہرہ نہ بیحد غم زدہ ہو اور نہ گفتگو پریشان کن۔ بلکہ ہمت آفریں اور امید افزاء ہونی چاہئے۔ اس لئے کہ عیادت کنندگان کے انداز، یا گفتگو کا مریض پر بڑا گہرا اثر ہوتا ہے۔
- ۵- بیمار کے قریب زیادہ دیر نہ بیٹھیں ایسا عمل تیمارداروں کے لئے تکلیف دہ اور ناپسندیدہ ہوا کرتا ہے۔
- ۶- ہسپتال کے مقررہ اوقات ملاقات کی پابندی کی جائے تاکہ ہسپتال اور انتظامی عملہ کے لئے اور خود مریضوں کے لئے سہولت کا باعث رہے۔

- ۷- اگر ملاقات پر پابندی ہو تو اس پر اصرار نہ کیا جائے۔
- ۸- مریض کے آرام کے وقت کا خیال رکھا جائے۔
- ۹- عیادت مناسب وقفہ سے حسب ضرورت کی جائے۔
- ۱۰- معالج کی رائے اور مریض کی خواہش کے مطابق غذا یا میوہ فراہم کریں۔
- ۱۱- مریض کو نماز، اور اچھی باتوں کی تلقین کریں۔
- ۱۲- دماغی الجھنیں اور معاشی تفکرات سے نجات دلانے میں تعاون کریں۔
- ۱۳- امید افزاء گفتگو کے نفسیاتی علاج جلد صحت یابی میں مدد ملتی ہے۔
- ۱۴- اپنی دعاؤں کے ساتھ خود مریض سے اپنی حق میں دعائے خیر کی درخواست کریں کہ مریض کی دعائیں مستجاب ہوا کرتی ہیں۔
- ۱۵- مریض کے گناہوں کا کفارہ اور مریض کے درجات کی بلندی کا سبب ہونے کی بشارتوں سے مریض کے مصائب و آلام ہلکے ہو جاتے ہیں۔
- ۱۶- رجوع الی اللہ ہونے اور شفا کے کاملہ و عاجلہ کے لئے دعا کرتے رہئے۔ جس سے اذیت موت آسان ہو جاتی ہے۔
- ۱۷- مریض کو خوش کرنے کا طریقہ ”عیادت“ جس سے اسی کو فرحت و انبساط حاصل ہوتا ہے۔
- ۱۸- مریض کو مرض سے ڈرایا نہ جائے بلکہ تسلی اور دل دہی کی باتیں کر کے حوصلہ قائم کریں۔ یہ علاج ادویہ کے مقابلہ میں زیادہ موثر اور کارگر ہوتا ہے۔ اور جو نفع اس سے حاصل ہوتا ہے وہ بھی نسبتاً دیر پا ہوتا ہے۔ (زاد المعاد ص: ۲۷۳)

طیب کی اجرت

حکیم یا ڈاکٹر کو اجرت دینا حضور ﷺ سے ثابت ہے۔

حضرت انس فرماتے ہیں کہ ابو طیب نامی ایک غلام نے آپ کو پچھنا لگایا آپ نے دو صاع غلہ اسے دینے کیلئے رکھا اور اس کے مالکوں سے گفتگو کی کہ وہ اس سے جو معاوضہ لیتے ہیں اس میں تخفیف کر دیں۔ آپ نے (پچھنا لگوانے کی افادیت بیان کرتے ہوئے فرمایا کہ جو علاج تم کراتے ہو اس میں بہترین چیز پچھنا لگوانا ہے۔

خاندانی معالج

ترمذی ابن ماجہ کی روایت ہے کہ حضرت عبداللہ بن عباسؓ کے تین غلام تھے جو پچھنا لگانے کے فن سے واقف تھے اس میں سے دو کو آپ نے اپنے اور اپنے گھر والوں کے لئے غلہ کا انتظام کرنے پر لگادیا اور ایک کے ذمہ ان کو اور ان کے گھر والوں کو ضرورت پر پچھنا لگانے کا کام تھا۔ اس سے ”فیملی ڈاکٹر“ کا جواز ملتا ہے۔ اگر حالات اجازت دیں تو گھر کے علاج سے متعین حکیم یا ڈاکٹر رکھنا یا ان کی خدمات حاصل کرنا غلط نہیں ہے۔ (بخاری)

اناڑی معالج

حضور نے فرمایا: جس کسی نے اپنے آپ کو طبیب ظاہر کیا حالانکہ اس نے طب کا علم اور فن حاصل نہ کیا ہو تو وہ ضامن ہے اس سے تاوان لیا جاسکتا ہے۔ (ابوداؤد، نسائی)



اغذیہ کا نقشہ

نام جنس	پانی	Protein	Fat	Sugar	Salt	مدت ہضم گھنٹوں میں
گائے کا دودھ	۸۶	۴۵	۴۰	۴۵	۱۵	۲
دہی	۹۶۶	۴۵	۴۰	۳۶۲	۵	۲
انڈا	۷۴۰	۱۴۰	۱۰۵	—	۱۵	۱ ۲
گوشت بکری	۶۹۷	۲۱۵	۷۵	—	۱۳	۳
کلیجی	۶۸۶	۲۶۲	۳۹	—	۱۳	۴
گوشت مرغی	۷۴۰	۲۱۰	۳۸	—	۱۲	۱ ۳
مچھلی	۷۹۰	۱۹۰	۱۰	—	۱۰	۲
ترکاری	۹۴۰	۲۰	۵	۱۸	۳۷	۱ ۳
آلو	۷۳۲	۲۰	۱۶	۲۰	۱۰	۳
شالجم	۷۰۰	۲۰۵	۲۰	۶۵	۱۰	۱ ۳

گاجر	۸۴۰	۲۶	۴۵	۸۴	۰۵	۳	۱
گیہوں کا آٹا	۱۴۴	۲۴۶	۱۴	۵۸۶۲	۱۶	۳	۱
چنا	۱۱۴	۲۱۶	۳۶	۶۱۲	۲۱	۲	۱
چاول	۱۰۶	۵۶۵	۰۶۸	۸۸۶۲	۰۶۵	۱	۱

عام اناج کے کیمیاوی اجزا

اناج	پانی	پروٹین فیصدی	چکنائی	چونا فیصدی	حیاتین الف	حیاتین ب	حیاتین ج
گیہوں	۱۲۶۸	۱۱۶۸	۱۶۵	۰۶۵	۱۸۰	-	-
جو	۱۲۶۵	۱۱۶۵	۱۶۳	۰۶۳	۱۵۰	معمولی	-
مکا	۱۲۶۹	۱۱۶۱	۳۶۶	۰۶۱	-	-	-
چاول	۱۳۶۰	۱۱۶۵	۰۶۴	۰۶۱	-	-	-
میدا	۱۳۶۳	۱۱۶۰	۰۶۹	۰۶۲	-	-	-
چنا	۹۶۸	۱۷۶۱	۵۶۳	۰۶۱۹	۱۰۰	-	معمولی
جوار	۱۱۶۹	۱۰۶۴	۱۶۹	۰۶۳	۱۳۶	-	معمولی

ترکاریاں

ساگ پالک	اس میں حیاتین B کسی قدر کم ہوتی ہے C اور D کافی مقدار میں ہوتی ہے۔
ساگ میتھی	اس میں دوسرے اجزا کی تو مناسب مقدار موجود ہے لیکن حیاتین کی کمی ہے تمام حیاتین معمولی مقدار میں پائی جاتی ہیں۔

گو بھی	حیاتین معمولی مقدار میں ہے۔ چونا بہت کم ہے اور دیر ہضم ہے۔
کریلا	حیاتین معمولی مقدار میں ہوتی ہیں و۔
لوکی	حیاتین بہت کم ہیں۔
سیم	حیاتین بہت کم ہیں۔

بگین، باقلہ، شلجم، مٹر، توری، بھنڈی میں

چونا کم پایا جاتا ہے حیاتین کی مقدار کافی ہوتی ہے۔

مٹر، بھنڈی، گو بھی، سیم وغیرہ میں اگرچہ اجزائے غذائی ایک مناسب مقدار میں موجود ہیں لیکن یہ ترکاریاں دیر ہضم ہوتی ہیں۔

دالوں کے کیمیاوی اجزا

نام دال	پانی	لحمی اجزا	چکنائی	چونا	لوہا	حیاتین
ماش	۹	۲۴۰	۱۶۴	۰۶۲۰	۹۶۸	معمولی
مونگ	۹۶۶	۹۶۴	۰۶۸	۰۶۶	۲۶۰	بہت کم
مسور	۱۲۶۴	۲۵۶۱	۰۶۷	۰۶۱۳	۴۶۴	کچھ نہیں
مٹر	۱۶۹۶۰	۱۹۶۷	۱۶۱	۰۶۷	۴۶۳	^
ارہر	۱۵۶۲	۲۴۶۳	۱۶۷	۰۶۱۴	۰۶۱۲	معمولی
بھنا ہوا چنا	۱۱۶۲	۲۴۶۵	۵۶۲	۰۶۷	۸۶۹	خفیف

دالوں میں عموماً حیاتین کی بہت کمی ہوتی ہے۔ بعض اناج کے اوپر کے چھلکے میں حیاتین ہوتی ہے مگر دال بنانے کے لئے چونکہ دل کر اوپر کا چھلکا اتار دیتے ہیں، اس سے حیاتین ختم ہو جاتے ہیں۔

☆☆☆

حیرت انگیز ٹوٹکے

ہیرے کا کشتہ اکسیر، روح حیات اور معاون حیات ہے۔ یہ متعدد لا علاج امراض کے لئے شافی ہے۔ دنیا کے کسی بھی طریقہ علاج میں ہیرے کے کشتہ سے مؤثر اور مکمل علاج ذیابیطس (Diabetes) فالج و لقوہ (Paralysis)، دق (Tuberculosis) اور دمہ (Asthma) کا نہیں۔ (ص: ۶۰)

خام ہیرا (بغیر کشتہ شدہ) کا ایک ذرہ بھی اگر انسانی معدہ میں چلا جائے تو موت واقع ہو جاتی ہے کیونکہ یہ اتنا سخت ہوتا ہے کہ جسم کے جس حصہ میں جاتا ہے اس کو کاٹتا چلا جاتا ہے، اس کا علاج کافی مشکل ہے تاہم حکماء نے کہا کہ اگر گائے کا دودھ پلا کر قے کرادیں تو بچنے کے امکانات ہو جاتے ہیں۔ (ص: ۷۰)

الماس کو عورت کے زانو پر باندھنے سے درد زہ سے نجات ملتی ہے اور معدہ پر لٹکانے سے درد شکم اور پچپش سے حفاظت ہوتی ہے، دل کے قریب لٹکانے سے دل قوی ہوتا ہے اور مرگی جیسے موذی مرض کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ (ص: ۶۰)

اونٹ کا گوشت سوزش پیشاب میں آرام دہ ہوتا ہے، قوت باہ میں

اضافہ کرتا ہے۔ (ص: ۸۰)

عورتوں کا دودھ شہد میں ملا کر پینے سے پتھری مثانہ میں ٹوٹ جاتی ہے۔ (ص: ۱۹)
اگر بچھو کو جلا کر گھر میں دھونی دی جائے تو بچھو وہاں سے بھاگ جاتے ہیں۔
اگر گھر میں سرخ ہڑتال اور گائے کی چربی کی دھونی دیدی جائے تو بچھو وہاں سے بھاگ جاتے ہیں۔ (ص: ۲۵+۲۶)

اگر گائے کے گھی میں بچھو کو پکا کر بچھو کے کالے پر ملا جائے تو فوراً آرام ہوگا۔ (ص: ۲۵)
امام فزوئی کے مطابق بڑی بطخ کا خسیہ پکا کر کھانے کے بعد صحبت کے نتیجے میں استقرار حمل کے امکانات ہیں۔ (ص: ۲۸)

اگر بھینس کی چربی کو اندرانی نمک کے ساتھ ملا کر خارش زدہ کے بدن پر یاداغ دار چہرہ پر مل دیا جائے تو خارش اور داغ بالکل صاف ہو جائیں گے۔ اور اگر برص زدہ مریض کو مل دیا جائے تو برص سے بھی بہت جلد نجات حاصل ہو جائے گی۔ (ص: ۴۱)
اگر خرگوش کا دماغ بھون کر فلفل کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو رعشہ کے لئے مفید ہے۔ (ص: ۷۰)

سانپ کے انڈے کو سہاگہ (Borax) اور سرکہ میں پیس کر ایسے شخص کو مالش کیا جائے جو تازہ برص کا مریض ہو تو اس کا برص ختم ہو جائے گا۔ (ص: ۸۳)
جو چیزیں جلدی خراب ہو جاتی ہیں مثلاً گوشت وغیرہ اگر ان کو شہد میں رکھ دیا جائے تو کافی مدت تک خراب نہیں ہوتیں۔ (ص: ۹۱)

شہد چائٹاگتے کے کاٹنے میں مفید ہے۔ (ص: ۹۱)
برص کے مریض کو اگر فاخہ اور کالے کبوتر کے خون کی مالش کی جائے تو رنگ تبدیل ہو جائے گا۔ (ص: ۱۰۲)

ابن سینا کے مطابق مچھلی کا گوشت اگر شہد کے ہمراہ کھایا جائے تو نزول الما (موتیا بند) کیلئے مفید اور نگاہ کو تیز کرتا ہے، مچھلی کا گوشت قوت باہ میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ (ص: ۱۲۹)

مشک کی خوشبو سرد مزاج والوں اور بوڑھوں کے حق میں موافق ہوتی ہے۔ (۱۳۳: ص)

تیز کا گوشت عقل کو بڑھاتا ہے اور مقوی باہ ہے۔ (۳۶: ص)

اگر عورت اپنے سر کے بالوں کو آبِ سلق (چندر کے پانی) سے دھونے لگے تو اس کے سر میں کبھی جوں نہیں پڑ سکتی۔ (۵: ص)

اگر کسی شخص کے اعضاء شل ہو جائیں یا لقوہ فالج کا اثر ہو جائے تو ایسے شخص کو کسی ایسی جگہ جہاں کبوتر رہتے ہوں رکھنا مفید ہے۔ یہ کبوتر کی عجیب و غریب خاصیت ہے، کبوتر کا گوشت لقوہ اور پتھری کی بیماری کے لئے بھی مفید اور مجرب ہے۔ (۶۳: ص)

شیر کی کھال پر بیٹھنے سے بواسیر، گٹھیا جیسے امراض سے شفا نصیب ہوتی ہے۔ (۹۲: ص)

انسان کا تھوک سانپ کے لئے زہر ہے، اگر کوئی شخص سانپ کے منہ میں تھوک دے تو سانپ اسی وقت مر جاتا ہے۔ (۹: ص)

علامہ قزوینی نے لکھا ہے کہ اگر کچھ کوپکا کر روٹی کے ساتھ کھالیا جائے تو مثانہ کی پتھری ٹوٹ کر نکل جائے گی، اگر اس کی راکھ تیل میں ملا کر گنچے کے سر پر مالش کی جائے تو گنچا پختہ ہو جائے اور بال نکل آئیں گے۔ (۱۰۶: ص)

جوان مرغ کا گوشت دافع قبض ہے۔ (۱۲۶: ص)

جونک کے خواص عجیب میں ایک یہ ہے کہ اگر شیشہ کی دکان میں اس کی دھونی دی جائے جس قدر شیشے ہوں گے سب ٹوٹ جائیں گے۔ (۵۳: ص)

اگر بکری کے دودھ سے کسی کا غد پر لکھا جائے تو حرف ظاہر نہ ہوں گے، اگر اس کا غد پر راکھ چھڑک دی جائے تو لکھا ہوا ظاہر ہو جائے گا۔ (۱۲: ص)

نوٹ:- جن نسخوں میں کسی طرح کے نقصان کا خطرہ ہے اس کا تجربہ کرنے سے پہلے متعلقہ کتابوں کا مطالعہ اور کسی طبیب حاذق سے مشورہ ضروری ہے۔

غیر ضروری طور پر محض نفس اور ہوس نفس کیلئے کسی جاندار کو ہلاک نہ کیا جائے۔ اصل کتاب جس کا حوالہ اس مضمون کے شروع میں کیا گیا ہے بہت زیادہ قیمتی نہیں ہے اس کو براہ راست منگوا کر سنجیدگی اور ہوش مندی سے مطالعہ کیا جائے اور سیاق و سباق کے ساتھ نفس مضمون کو سمجھنے کی کوشش کی جائے۔

اپنی غرض سے مجبور ہو کر کم فہموں کی طرح بے دھڑک تجربہ نہ کیا جائے بلکہ کسی طبیب، عطار یا ماہر فن سے مشورہ کر لیا جائے۔ یہ اطباء اور حکماء کے تجارب ہیں، ان کی افادیت سے انکار اور اعراض بھی نہیں کیا جاسکتا لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ کسی بھی تجربہ کیلئے بنیادی علم و آگہی اور تجربہ کار لوگوں کی معاونت ضروری ہوتی ہے، صرف کتابوں سے کام چل جاتا تو استاد کی ضرورت کیوں پیش آتی۔



مٹاپے سے بچنے اور وزن کم کرنے کیلئے سنہرے اصول

- (۱) چینی، چکنائی، چاول، چائے، چاٹ مصالحہ جات وزن بڑھاتے ہیں۔
- (۲) نمک، شکر، اور تمام حلوہ جات میں بہت زیادہ حرارے ہوتے ہیں۔
- (۳) کوئی بھی غذا، دوا، بغیر ریاضت جسمانی کے وزن کم کرنے میں معاون نہیں ہوتی۔

ذائقہ بڑھانے کے لئے پتوں، زیرہ، سیاہ مرچ، معمولی لال مرچ کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔

واضح رہے کہ وزن کم کرنے کیلئے مستقل مزاجی، صبر نہایت ضروری ہے اچھے نتائج حاصل کرنے کیلئے معمولات، ماکولات اور ادویات کا خاطر خواہ خیال رکھا جائے۔

پیر ناشتہ ایک کپ ابلے چنے، دو چھوٹے موز، چائے ایک کپ بغیر شکر۔
// ۱۲ بجے لیموں کی چائے ایک کپ بغیر شکر، دوسکٹ بغیر شکر کے۔

// ۲ بجے ظہرانہ دال ایک پیالی، روٹی گھیوں، چنا، باجرا اور سلاد۔
// ۵ بجے شام ایک چائے بغیر شکر۔

- // ۱۰-۹ بجے ایک کپ چاول، دال، روٹی، آدھا کپ دہی، سلاد۔
منگل ناشتہ ایک کپ مٹر، ۳ قاس پیٹہ، چائے ایک کپ بغیر شکر۔
// ۱۲ بجے ایک کپ لیموں چائے معمولی شکر کے ساتھ۔
// ظہرانہ ابلے چھولوں کا سالن، ایک روٹی، سلاد۔
// ۵ بجے شام ایک کپ کافی معمولی شکر کے ساتھ۔
// عشاءانہ دو قاش چھلی کباب (روسٹڈ بغیر گھی) دو روٹی، سلاد، دال۔
بدھ ناشتہ دلیا ایک کپ نمکین معمولی طور پر، آدھا سیب، ایک کپ چائے بغیر شکر
// ۱۲ بجے ایک کپ دودھ بغیر شہد و شکر۔
// ۲ بجے دو پھر کھانا اور روٹی، سلاد، آدھا کپ دہی، دال۔
// عشاءانہ دو روٹی، ایک کپ سبزی کا سالن، سلاد، دال۔
جمعرات ناشتہ ایک انڈا نیم برشت، ایک کپ راجما ابلہ ہوا، ایک کپ چائے بغیر شکر
// ۱۲ بجے ایک گلاس موسمی جوس بغیر شہد و شکر۔
// ظہرانہ ایک کپ دال، آدھا کپ دہی اور روٹی، آدھا کپ چاول، سلاد
// ۵ بجے ایک کپ لیموں کی چائے۔
// عشاءانہ ایک کپ دال، روٹی، سلاد، دو پیس چکن روسٹڈ اور سلاد۔
جمعہ ناشتہ ایک کپ ابلے چھوٹے، ایک کپ چائے اور آدھا امرود۔
// ۱۲ بجے ایک کپ لیموں چائے بغیر شکر کے۔
// ظہرانہ دال ایک کپ، روٹی، سلاد اور آدھا کپ دہی۔
// ۵ بجے شام ایک کافی بغیر شکر کے۔
// عشاءانہ ایک کپ دال، ۲ روٹی، آدھا کپ سبزی کا سالن۔
ہفتہ ناشتہ ایک کپ چائے، آدھا چچ شہد، ۲ ٹوسٹ۔

۱۲ بجے ایک موسمی جوس بغیر شہد و شکر۔

ظہرانہ ایک کپ دال، آدھا کپ دہی، سلاد، ایک قاش پیتھ، ۲ روٹی۔

۵ بجے شام ایک کافی بغیر شکر کے۔

عشائے ایک کپ دال، دو روٹی، آدھا کپ سبزی کا سالن۔

اتوار ناشتہ ایک کپ چائے، آدھا چچ شہد، ۲ ٹوسٹ۔

۱۲ بجے لیموں چائے۔

۲ بجے دال ایک کپ، سلاد اور ایک روٹی، آدھا کپ دہی، آدھا کپ چاول۔

۵ بجے شام ایک کپ دودھ بغیر شہد و شکر۔

عشائے ۲ روٹی، آدھا دہی، سلاد، سبزی سالن، ۲ عدد چکن کباب (اوون)

نوٹ: سلاد کیلئے کھیرا، مکڑی، مولی، گاجر، پیاز، معمولی سبزیاں کچا ٹماٹر، ہرا

دھنیا، لیموں وغیرہ کا استعمال کریں، کھانے کے اوقات کا تعین (نظام الاوقات) کا

اہتمام ضروری ہے۔ معمولات کے دوران بھوک محسوس ہو تو سلاد کا استعمال

فرمائیں۔ احباب واقربا کی آمد پر معمولات کا خیال فرمائیں۔ ایسی ریاضت جسمانی

جس میں کم از کم ۴۰ منٹ لگیں جو جسم کو چیلنج کرے اور مسامات جلد کو کھول دے۔

ریاضت کے بعد کم از کم ۵ منٹ آنکھیں بند کر کے سیدھے لیٹ جائیں کم از کم آدھا

گھنٹہ بعد حمام کریں جلدی سونا اور جلدی اٹھنا معمولات میں شامل ہو تو نتائج اچھے

برآمد ہوئیں (انشاء اللہ)۔ ریاضت شروع کرنے سے پہلے اس بات کو یقینی بنالیں کہ

آپ کا جسم اس کیلئے مستعد ہے؟ دالوں میں چھلکے والی ثابت دالیں زیادہ مفید ہیں۔

☆☆☆

بحمد اللہ تعالیٰ

”صحت مند زندگی کے راز“ کتاب اختتام کو پہونچی

وَصَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰی عَلٰی خَيْرِ خَلْقِهٖ مُحَمَّدٍ وَّآلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ اَجْمَعِيْنَ
بِرَحْمَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ .

خادم محمد عثمان حبان دلدرا قاسمی

رجیمی شفا خانہ بنگلور ۳۹ کرناٹک

۲۰ جنوری ۲۰۱۲ء بروز پیر بعد نماز مغرب

۔

ہر بیماری کی دواء اللہ تعالیٰ نے بنائی ہے

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو
أَحْمَدَ الزُّبَيْرِيُّ قَالَ حَدَّثَنَا عُمَرَو بْنُ سَعِيدٍ عَنْ أَبِي
حُسَيْنٍ قَالَ حَدَّثَنَا عَطَاءُ بْنُ أَبِي رِبَاحٍ عَنْ أَبِي
هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا أَنْزَلَ
اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً. (صحیح البخاری)

ترجمہ: حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے
روایت ہے کہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ
”اللہ تعالیٰ نے (اپنے بندوں پر) کوئی بیماری ایسی نہیں
اُتاری جس کی دوا نہ اتاری ہو۔ (یعنی ہر مرض کی دوا بھی اللہ
تعالیٰ نے پیدا فرمائی ہے۔

شیخ طریقت حبیب الامت حضرت مولانا ڈاکٹر حکیم

محمد ادریس حبان رحیمی ایم ڈی حفظہ اللہ

کی مزید تالیفات

- 1 خوابوں کی تعبیر اور ان کی حقیقت (اول دوم) 17 انوار السالکین
- 2 انوار طریقت 18 اسرار طریقت
- 3 امت کے روشن چراغ (اول دوم سوم) 19 قرآن و سنت کی روشنی میں تصوف کی حقیقت
- 4 عورت پر اسلام کی مہربانیاں 20 گناہوں کے انبار (اول دوم)
- 5 اسلام میں عورت کی عظمت 21 فیضان گنگوہی
- 6 مفتاح الصلوٰۃ 22 افادات حکیم الامت
- 7 زیاراتِ حرمین شریفین 23 رمضان المبارک کے فضائل و مسائل (اول دوم)
- 8 طالباتِ تقریر کیسے کریں (اول تا دہم) 24 خواتین کے لئے اصلاحی تقاریر
- 9 خواتین کے لئے منتخب تقاریر 25 مستورات کے لئے انقلابی تقاریر
- 10 تصوف اور سلوک کی حقیقت 26 اہل معرفت کی راہیں
- 11 عملی زندگی 27 ملفوظاتِ حبیب الامت
- 12 مجالسِ حبیب الامت 28 خطباتِ رمضان المبارک (اول تا چہارم)
- 13 خطباتِ رحیمی (اول تا دہم) 29 خطباتِ حبان برائے دخترانِ اسلام (اول تا دہم)
- 14 سفر نامہ جنوبی ہند تا جنوبی افریقہ 30 تفسیری خطباتِ حبان (جلد اول)
- 15 بیاضِ حبان 31 کلید شفاء
- 16 بحرِ طب سے چند موتی

