

رہبر علاج بالغذا



حکیم محمد یسین چاولہ



رەبەر علائج بالغاذا

حكيم محمد يسين چاوله



اداره مطبوعت سۇلەمانى

دەھقان مەركىزىدا غەزف سەئىدىيە ئەرەب بازارى لايىھىسى • فون: 7232788
E-mail: idarasulemani@yahoo.com



جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

ربہ علان بالغذا

استاذ الحکماء حکیم محمد عبداللہ بیہ

حکیم عروہ وحید سلیمانی

آر۔ آر۔ پرنٹرز

کتاب کا نام

مصنف

ناشر

مطبع

چھٹا ایڈیشن

تعداد

قیمت



ادارہ مطبوعات سلیمانی

رخسان سارکیت انٹرنیشنل اردو بازار لاہور • فون: 042-37232788
042-37361408 E-mail: idarasulemani@yahoo.com
www.sulemani.com.pk



فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ۚ
 ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ۚ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۚ وَعَيْنًا ۚ
 وَقَضْبًا ۚ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ۚ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ۚ
 وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ۚ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِئِنَّا لَكُمُ ۚ

(عبس - ۲۲ تا ۳۲)

سو انسان ذرا دیکھے تو اپنے کھانے کی طرف ہم نے خوب پانی
 برسایا۔ پھر ہم نے زمین کو خوب پھاڑا۔ پھر ہم نے اس میں اگایا غلہ
 اور انگر اور ترکاری اور زیتون اور کھجور اور گنجان باغ اور میوے
 اور چارے۔ تمہارے اور تمہارے مویشیوں کے فائدے
 کے لیے۔

معنون

ہم اپنی اس علمی و فنی کوشش کو اپنے اساتذہ کرام کے نامِ نابی و
اسمِ گرامی سے معنون کرتے ہیں جن کی علمی قابلیت اور اعلیٰ تربیت
سے ہمیں بنی نوع انسان کی خدمت کرنے کا موقع ملا ہے۔ اور ہماری
دلی دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ ہمیں بنی نوع انسان کی زیادہ سے زیادہ
خدمت کرنے کا موقع عطا فرمائے (آمین)

طالباںِ دُعا

القلابی حکیم محمد الیسین چاولہ

و

حکیم بشیر احمد علوی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پیش لفظ

یہ ایک سلمہ بات ہے کہ غذا کی اہمیت و افادیت سے کوئی عقلمند انسان انکار نہیں کر سکتا۔ چونکہ غذا کے بغیر زندہ رہنا مشکل ہے اور غذا ہی وہ چیز ہے جس سے خون بنتا ہے اور خون جسم کی نشو و ارتقا رہوتی ہے۔ غذا کے علاوہ اور کسی چیز سے خون پیدا نہیں ہوتا۔ اسی طرح ہر قسم کے جسمانی علاج میں غذا کی مناسبت اور پرہیز لازم قرار دیا جاتا ہے تاکہ بے خطا اور یقینی علاج ہو سکے ورنہ دوسری صورت میں چاہے اکیسویں و تریاق قسم کی ادویات اور انجکشن استعمال کئے جائیں۔ علاج کی یقینی صورت پیدا نہیں ہو سکتی اور اس طرح جسمانی کمزوری دور کرنے اور زائل شدہ طاقت کو بحال کرنے کے لیے غذا ہی استعمال کی جاتی ہے۔ مگر طاقت کی ادویات اور انجکشنوں سے کبھی بھی قوت بحال نہیں ہو سکتی چونکہ ان سے جسم کی نشو و ارتقا نہیں ہوتی جو کہ صرف غذا ہی سے ممکن ہے اور اسی طرح روحانی و نفسیاتی علاج ہوتا ہے۔

مگر اس وقت طبی دنیا میں فرنگی طب اور اس کے حاملین نے اپنے غلط، مگرہ کن اور عوام الناس کی صحت، خراب کرنے والے اصولوں سے اپنی خود ساختہ علمی برتری کا تصور کچھ اس بلند آہنگی سے پھونک رکھا ہے کہ عوام تو کیا جنادری قسم کے حکما و کرام کے اذہان کو بھی بری طرح مفلوج کر دیا ہے اور وہ بے چارے

اپنے طریقے ہائے علاج، طب یونانی، کو چھوڑ کر ان کی پیروی کرنے لگے ہیں جو ایک
 ہنسک غلطی ہے۔ حالانکہ طب یونانی اور آیور ویدک دونوں طریقے ہائے علاج فطرت
 کے اصولوں کے مطابق ہیں مگر دولت کی ہوس نے ان پیچازوں کو حقیقت سے دور
 رکھا ہوا ہے۔ ورنہ ان میں بھی علمی ذوق، فکر و رسا اور اختراعی قوی پوشیدہ ہیں۔
 جن کو بروئے کار لا کر دنیا میں نام پیدا کر سکتے ہیں۔ مگر اپنی اختراعی قوی اور فکر و رسا
 کو بروئے کار لانا ہر آدمی کا کام نہیں ہے۔ اسنادی مکرم جناب بابائے طب، عظیم
 سائنسدان، ابوالشفا رحیم انقلاب المعالج صابر متانی نقمان ثانی، علیہ الرحمۃ
 نے علاج بالغذا کے موضوع پر ایک بلند پایہ اور جامع تصنیف لکھی ہے جس کی
 اگر تشریح کی جائے تو کئی ضخیم مجلدات معرض وجود میں آسکتے ہیں لیکن ہم نے
 وقت کے تقاضوں کو مدنظر رکھتے ہوئے علاج بالغذا اور اس کی اہمیت کے
 متعلق مختصر خلاصہ بنام ”رہبر علاج بالغذا“ ترتیب دیا ہے تاکہ اہل فن حضرات
 کے علاوہ نو آموز حکما و کرام اور عوام بھی قانون مفرد اعضاء کی روشنی میں غذا کی
 اہمیت و افادیت سے روشناس ہو سکیں اور انہیں یہ حقیقت بھی معلوم ہو جائے
 کہ مرض کا علاج دراصل غذا ہی سے ہوتا ہے۔ ادویات سے تو صرف عارضی،
 وقتی اور نقصان رسا علاج ہوتا ہے۔

خادمان فن

انقلابی حکیم محمد نسیم حسرت چاولہ و
 حکیم بشیر احمد سلوی —!

مقدمہ

خداوند تعالیٰ کا لاکھ لاکھ شکر ہے کہ وہ اپنے بندوں کی ضروریات زندگی کو پورا کرنے کے لیے تمام لوازمات عطا فرماتا ہے اور اسی طرح جب کہ دنیا میں جہالت، بے راہ روی، لوٹ کھسوٹ، اور عوام الناس کی جانوں سے کھیلا جانے لگے اور ہر طرف تاریکی ہی تاریکی کے بادل چھا جائیں تو پھر ایسے وقت میں ان برائیوں کو دور کرنے اور ان برائیوں کے مزکب لوگوں کی اصلاح کے لیے اللہ تعالیٰ اپنے بندوں ہی میں سے کسی ایک بندہ کو منتخب کر لیتے ہیں اور پھر اس کے فکر رسا اور اختراعی قوی کو بروئے کار لاکر ان برائیوں کو دور فرما دیتے ہیں۔

اور اسی طرح جب کہ طبی دنیا میں تاریکیوں کے بادل چھائے ہوئے تھے اور ہر سو فکر رسا کو پامال کرنے والے اثر رہے اور اختراعی قوی کو ڈس جانے والے زہریلے سانپ، فرنگی دماغ کے غلط پروپیگنڈہ سے متاثر ہونے والے چیتے طبی دنیا کے دوسرے باشندوں کی زندگی کو اجیرن کرنے کے لیے اپنے دستِ ظلم کو دراز کرتے رہتے اور ہر جانب اہل دانش کو ایوسیوں کے دامن میں دبا دیتے اور خود مسند اصلاح پر جلوہ گر ہوتے، عوام الناس تو کہا حکما کرام بھی طب یونانی اور دوسرے علوم طبی کی نشرو ارتقا کے لیے فرنگی طب کے اصول و قوانین کو باعث ترقی قرار دیتے اور صرف ادویات ہی کو تمام امراض کے لیے آپ شفا قرار دیتے اور غذا کی اہمیت و حقیقت اور افادیت کو نہ صرف بھول گئے بلکہ اسے پامال کر رہے تھے۔ مگر قدرت بڑی فیاض ہے کہ وہ اپنے

بندوں پر ظلم و ستم کو عرصہ دراز کے لیے برداشت نہیں کرتی بلکہ اس ظلم و ستم کو رد کرنے کے لیے کوئی نہ کوئی راہ ضرور ہموار کر دیتی ہے۔

اور اسی طرح طبی دنیا میں ہونے والے اس ظلم و ستم کو رد کرنے کے لیے اللہ تبارک تعالیٰ نے آسمان طب پر استاذی المکرم حکیم انقلاب المعالج صابر ملتانی علیہ الرحمۃ کی فکر رسا اور اختراعی ترقی کا وہ سورج طلوع کیا جس کی روشنی میں فرنگی طب کے تمام دعادی باطلہ کا پول کھل گیا۔ دن سورج جس نے طبی دنیا کے اندھیروں کو اجالوں میں بدلا اسے قانون مضر اعضاء کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ استاذی المکرم حکیم انقلاب المعالج صابر ملتانی نے اس قانون کی روشنی میں یہ ثابت کیا ہے کہ مفرد اعضاء (لشوز) کی نشوونما غذا اور پردیش خون سے ہوتی ہے اور جب غذا میں کمی بیشی اور خرابی واقع ہوتی ہے تو خون میں نقص واقع ہو جاتا ہے جس سے ضرورت مند مفرد اعضاء (انسجہ) کو صحیح اور مکمل غذا نہیں ملتی تو ان کے افعال میں خرابی واقع ہو جاتی ہے۔ پس اسی کا نام مرض ہے اور جب صحیح اور مکمل غذا استعمال کرادی جاتی ہے تو مرض رفع ہو جاتا ہے۔ چونکہ غذا درزانہ زندگی کا عمل اور جزو ہے اور غذا ہی سے خون بنتا ہے۔ مکمل مستقل اور صحیح دکانیاب علاج صرف مکمل غذا ہی سے ہو سکتا ہے۔ دوا درز ہروں سے عارضی اور وقتی نقصان رسان علاج ہوتا ہے کتاب ہذا میں علاج بالذات اور غذا کی اہمیت کو واضح کرنے کی پوری پوری کوشش کی گئی ہے۔ اگر کوئی پہلو نشہ رہ جائے تو آگاہ فرما کر یہ کام توجہ دیں تاکہ آئندہ اشاعت میں اضافہ کیا جاسکے اور عوام کو زیادہ سے زیادہ مستفید کیا جائے۔ خادماہ فن انقلابی حکیم محمد حسین حسرت چادرہ حکیم شہزاد علی

قانون مفرد اعضاء ایک نظر میں

یہ ایک مسلمہ امر ہے کہ اخلاط غذا سے بنتے ہیں اور جب اخلاط مجسم ہو کر مادہ کی ٹھوس صورت اختیار کرتے ہیں۔ تو انسجہ مفرد اعضاء (اعصاب، غدود، عضلات بن جاتے ہیں اور اپنی مفرد اعضاء سے مرکب اعضاء ترتیب پاتے ہیں جیسے معدہ امعاء، مثانہ، گردے، پھیپھڑے وغیرہ، اخلاط کا مجسم ہو کر انسجہ کا مفرد اعضاء بن جانا اور ایک دوسرے کو متاثر کرنا ایک ایسی حقیقت ہے۔ جس سے کوئی سانس انکار نہیں کر سکتی۔ مرض اپنی مفرد اعضاء کے افعال میں افراط و تفریط سے پیدا ہوتا ہے۔ علاج کی صورت میں جس مفرد عضو میں تسکین ہو وہاں تحریک پیدا کر دی جائے تو غیر طبعی علامات فوراً دور ہو کر صحت بحال ہو جاتی ہے۔

غذا : غذا کی تعریف : غذا ایک ایسی چیز ہے۔ جو تمام جانداروں کی نشو و ارتقاء کے لیے ضروری ہے۔ چونکہ ہر جاندار کے جسم میں ہمیشہ تحلیل اور کمی واقع ہوتی رہتی ہے۔ غذا اس کی کمی اور تحلیل کو پورا کرتی ہے۔ تاکہ جسم کے تمام پرزے کسی کمی بیشی کے بغیر اپنے افعال سرانجام دیتے رہیں۔ اور غذا جسم میں جزو بدن بنتی ہے۔ اور پھر غذا ہی سے خون بنتا ہے اور خون سے تمام جسم کی نشو و ارتقاء ہوتی ہے۔

دوا، دوا کی تعریف : دوا سے مراد ایسی چیز جو جسم کے پرزوں میں اپنی کیفیات سے ان کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف پیدا کرتی ہے۔ دوا اپنی مقدار اور طاقت کے مطابق اعضاء میں

عمل کرنے کے بعد جسم سے خارج ہو جاتی ہے اور دوا خون کی پردریش بھی نہیں کرتی۔
فرق : دراکسی حالت میں بھی جسم کا حصہ نہیں بنتی۔ مگر غذا سے نہ مرمت
 خون بنتا ہے۔ بلکہ غذا ہی سے جسم کی نشوونما ارتقار ہوتی ہے۔ پس دوا سے
 غذا ہی بہتر ہے۔ جس سے کہ علاج کے علاوہ جسمانی طاقت بھی بحال ہو سکتی ہے
 اور دوائی، طاقت کے ٹیکوں سے جسمانی قوت کبھی بحال نہیں ہو سکتی اور
 نہ ہی ادویات سے جسم کی نشوونما تکمیل پذیر ہوتی ہے۔

اقسام غذا غذا کی دو قسمیں ہیں۔ (۱) غذائے لطیف (۲) غذائے کثیف
 اور غذائے لطیف کی مزید دو قسمیں ہیں اول اعصابی دوم

غذی۔

غذائے کثیف کی تعریف کثیف غذا سے مراد ایسی غذا ہے جس میں
 بھاری پن ہو اور جس سے خون گاڑھا بنے جیسے گائے کا گوشت، بھینس کا گوشت و بیڑہ اور مزید ان کی دو صورتیں ہیں
 اول صالح الکیموس یا فاسد الکیموس (۲) کثیرالغذا یا قلیل الغذا پادر ہے
 کیموس کے معنی خلط ہے اور خلط سے مراد غذا کے ہضم ہونے کے بعد غذا
 سے پیدا ہونے والی غذا کی ابتدائی لطیف نائج صورت ہے، خلط کی جمع
 اخلاط ہے اور جب یہی اخلاط مجسم ہو کر مادہ کی ٹھوس صورت اختیار کرتے
 ہیں تو مفردا اعضا بنتے ہیں۔ اور انہی مفردا اعضاء سے جسم کی تعمیر مکمل ہو جاتی ہے۔
صالح الکیموس غذا : ایسی غذا جس سے جسم کے لیے بہتریں خلط پیدا
 ہو جیسے بکری کا گوشت، تیز کا گوشت اور ابلا ہوا انڈا وغیرہ۔

فاسد الکیموس غذا : ایسی غذا جس سے ایسی خلط پیدا ہو جو جسم کے لیے مفید نہ ہو۔ جیسے نمکین سوکھی ہوئی مچھلی، خشک گوشت وغیرہ۔

کثیر غذا : سے مراد ایسی غذا جس کا زیادہ حصہ خون بن جائے جیسے نیم برشت انڈے کی زردی اور بخنی وغیرہ۔

قلیل غذا : سے مراد ایسی غذا جس کا بہت تصور حصہ خون بنے جیسے پالک، کاساگ، سرسوں، کاساگ، خشک گوشت، بینگن وغیرہ۔ مسور کی دال۔ جو غذا ہم کھاتے ہیں اس کا مضمّنہ

غذا کس طرح مضمّن ہوتی ہے

منہ اور دانتوں کی حرکات دو باؤ غذا کی شکل و کیفیت کو بدل کر مضمّن کرنے کی ابتداء کر دیتے ہیں جب غذا معدہ میں چلی جاتی ہے تو حسب ضرورت اس میں زطوبت معدی اپنا اثر کر کے اس کو ایک خاص قسم کا کیمیاوی محلول بنا دیتی ہے اور اس کا اکثر حصہ ہضم ہو کر خون میں شامل ہو جاتا ہے اور باقی غذا چھوٹی آنتوں میں اتر جاتی ہے۔ معدہ کے فعل و عمل میں تقریباً تین گھنٹے صبح ہوتے ہیں۔ پھر اس کی رطوبات اور لبلبہ کی رطوبات اور جگر کا صفر باری باری اور وقتاً فوقتاً شامل ہونے کی قوت پیدا کرتے ہیں۔ اسے کیلوس کہتے ہیں۔ اس فعل و عمل میں تقریباً چار گھنٹے صرف ہوتے ہیں پھر یہ غذا بڑی آنتوں میں اتر جاتی ہے جہاں اس کے ہضم میں تقریباً چار ماخ گھنٹے صرف ہو جاتے ہیں پھر کہیں جا کر غذا مکمل طور پر جگر کے ذریعہ پختہ ہو کر خون میں شریک ہوتی ہے۔ اور تب خون بنتا ہے۔ لیکن حقیقت میں غذا پورے طور پر ابھی ہضم نہیں

ہوئی ظاہر میں تو ایسا معلوم ہوتا ہے کہ غذا ہضم ہو گئی ہے۔ کیونکہ وہ خون بن جاتی ہے۔ مگر طب قدیم میں صحیح معنوں میں غذا اس وقت تک ہضم نہیں ہوتی جب تک کہ وہ خون سے جدا ہو کر جسم کا حصہ نہ بن جائے۔ غذا کو خون بننے تک اگر گیارہ بارہ گھنٹے صرف ہوتے ہیں تو ہمزاد بدن ہونے تک تین چار گھنٹے اور خرچ ہو جاتے ہیں۔

مناعت (ایمنٹی) قوت مدافعت اعضاء

یہ قوت اعضاء میں پائی جاتی ہے اور ہر قسم کے اعضاء میں مختلف اقسام کی قوت ہوتی ہے جس کا ثبوت یہ ہے کہ جیسے مختلف اقسام کے جراثیم یا مختلف اسباب مختلف اعضاء پر اثر انداز ہوتے ہیں اور پھر اسی طرح مختلف اعضاء کی قوت مدافعت ان کا مقابلہ کرتی ہے اور جسم کو نکالینف و امراض سے بچائے رکھتی ہے۔ قوت مدافعت کو سمجھنے کے لیے اس بات کو ذہن نشین کر لیں کہ طب میں قوت کا مرکز درج طبعی ہے اور پھر روح کی تین قسمیں ہیں۔

۱۔ روح طبعی : جو کہ جگر میں ہوتی ہے۔ اس کا عمل ردخل غدو میں ہوتا ہے۔

۲۔ روح نفسانی : جو دماغ میں ہوتی ہے۔ اور اس کی تحریکات اعضاء میں چلتی ہیں۔

۳۔ روح حیوانی : یہ دماغ میں ہوتی ہے۔ اس کے انحال و اثرات عضلات میں کام کرتے ہیں۔ جاننا چاہیے یہی ارواح اپنے متعلقہ اعضاء میں ان کی

قوتوں کو قائم رکھتی ہے۔ پس یہی ان کی انہستہ ہے۔ اور جب ان ادرارج کے مزاج میں خرابی واقع ہوتی ہے تو اس سے اعضاء کے قومی اور ان کی انہستہ خراب ہو جاتی ہے۔ یاد رہے روحِ طبی کی پیدائش خون سے ہوتی ہے۔ اور خون غذا سے بنتا ہے۔ یعنی خون اخلاط کا مرکب ہے۔ اخلاط عناصر سے مرکب ہیں اور عناصر ارکان سے مرکب ہیں۔ تو اس سے ثابت ہوا کہ ادرارج اور قومی کی ترکیب میں آگ ہو اور پانی شمال ہیں ان ہی کے اعتدال سے جہاں خون ادرارج کا قائم قائم رہتا ہے۔ وہاں قومی اور اعضاء میں طاقت رہتی ہے۔ پس اسے ہی قوتِ مدافعت اعضاء یا ایمنٹی کہتے ہیں۔

قوتِ مدبرہ بدن (واسٹل فورس)

جاننا چاہیے کہ جسم انسان میں جو مختلف قوتیں مختلف اعضاء بلکہ ہر خلیہ و حیوانی ذرہ (CELL) میں کام کر رہی ہیں وہ تمام مفرد اعضاء (اعصاب، عضلات، غدود کے ماتحت کام کر رہی ہیں۔ اور ان مفرد اعضاء کے مراکز دل، رماغ اور جگر ہیں۔ جن کی قوتیں ادرارج کے ماتحت ہیں۔ اور یہ تینوں ادرارج (روح حیوانی، روح نفسانی اور روحِ طبی) روحِ طبی کے ماتحت ہیں۔ جس طرح تمام جسم کو غذا ایک خون سے ملتی ہے۔ اسی طرح جسم ایک روحِ طبی سے ایک نظام میں رہتا ہے۔ روحِ طبی جو نظام قائم رکھتی ہے۔ اس نظام کا نام قوتِ مدبرہ بدن ہے۔ جب روحِ طبی کا اعتدال قائم نہیں رہتا تو یہ نظام بگڑ جاتا ہے۔ جسے ہومیوسٹیسی نے روح کا بیمار ہونا کہا ہے۔ قوتِ مدبرہ

بدن کے انحال کو سمجھنے کے لیے کیفیات اور مزاج کی طرف سے ابتدا کریں کیونکہ یہی انسان کے اندر ابتدائی محرکات ہیں یعنی جسم انسان میں جو کوئی شے یا امر اندر درنی طور پر مادہ یا روح کی صورت میں اثر کرتا ہے۔ تو اس کا اثر کیفیات بلکہ ایک مزاج کی صورت میں ہوتا ہے۔ یعنی یہ اثر گرمی و سردی اور تری خشکی کی صورت میں ہوتا ہے۔ لیکن یہ اثر کبھی صرف گرمی یا صرف سردی یا صرف خشکی یا تری کی صورت میں نہیں ہوتا۔ بلکہ مرکب صورت میں ہوتا ہے۔ جیسے گرمی تری، گرمی خشکی، سردی تری اور سردی خشکی دو دو مرکب کیفیات ہیں ان ہی کو طب میں مزاج کہتے ہیں جب کوئی شے یا امر جسم پر اثر کرتا ہے جس طرح دو مرکب کیفیات یعنی مزاج کے ساتھ اثر کرتا ہے۔ اسی طرح وہ بجائے ایک مفرد عضو کے دونوں پر اکٹھا اثر کرتا ہے۔ فرق صرف یہ ہوتا ہے کہ اس کا پہلا اثر عضوی اور دوسرا دمی ہوتا ہے۔ یا پہلے اثر کو مشینی اور دوسرے کو کیمیائی اثر کہتے ہیں۔ یعنی کوئی شے یا امر جسمانی یا روحانی طور پر صرف اعصاب یا صرف عضلات یا صرف غدود پر اثر نہیں کرے گا۔ بلکہ یہ اثر اعصابی عضلاتی یا اعصابی غدوی یا غدوی عضلاتی ہوگا۔ طب میں مزاج بیان کرنے میں بھی یہی خوبی ہے جس کو فرنگی معالجین اور جدید سائنس سمجھ نہیں سکی یعنی طب میں کوئی شے یا امر اور مادہ یا روح وغیرہ اپنا اثر کرتے ہیں۔ تو اس کا اثر مشینی (مکنیکل) اور کیمیائی (کیمیکل) دونوں بیک وقت ہوتے ہیں۔ جن کو طب مزاج کی صورت میں بیان کرتی ہے یعنی گرم تر و خشک اور سرد تر و سرد و خشک اور اس کے برعکس بھی بیان کیا جاسکتا ہے۔ تر گرم و خشک گرم، خشک سرد لیکن اثنا

بیان کرنے کی بجائے ان کی کیفیات کے درجے مقرر کر دیئے ہیں۔ جو چار درجوں تک ہیں۔ ان ہی کی کمی بیشی سے تقدم و تاخر کا پتہ چل جاتا ہے۔ جس سے اس کی مشینی اور کیمیادی صورتیں سامنے آجاتی ہیں۔ یعنی جس کیفیت میں تیزی اور زیادتی ہوتی ہے۔ وہ عضوی یا مشینی ہوتی ہے اور جس میں ہکاپن اور کمی ہوتی ہے۔ وہ دھومی یا کیمیادی ہوتی ہے۔ اور اس کا تعلق دوسرے عضو کے ساتھ ہوتا ہے۔ اس حقیقت کو سمجھ لینے کے بعد آپ یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ جب کوئی شے یا امر جسم پر اثر کرتا ہے۔ تو اس کا مشینی اثر کسی ایک عضو پر شروع ہوتا ہے اس کے فعل میں تیزی واقع ہوتی ہے اور اس کا کیمیادی اثر جسم کے دیگر عضو پر اثر انداز ہو کر اس کو اعتدال پر لانے کی کوشش کرتا ہے۔ گویا پہلا اثر اگر مرض تصور کر لیں۔ تو دوسرا اس کے لیے شفا ہے۔ یہی مرض و شفا اور عمل در عمل کے انفصال اعضا سے روح تک پہنچ جاتے ہیں۔ جس میں تیزی ہوتی ہے۔ وہ غالب رہتا ہے۔ اور اس طرح جسم اور روح کا سلسلہ چلتا ہے۔ ان حقائق پر زندگی اور صحت کا دار و مدار ہے جو نظام ان اعمال کو قائم رکھتا ہے۔ پس اسی کا نام قوت مدبرہ بدن ہے (واٹل فورس)۔

غذا کے مضموم و فضلات

جاننا چاہیے کہ جو اغذیہ ہم کھاتے ہیں وہ کھانے کے بعد مندرجہ ذیل مضموم میں سے گزرتی ہیں ۱۱، مضموم معدی و امعائی ۱۲، مضموم کبدی ۱۳، مضموم عروقی ۱۴، مضموم عضوی یعنی پہلے مضموم معدی و امعائی کا فضلہ براز ہے دوسرے مضموم کبدی کا فضلہ بول ہے (تیسرے مضموم عروقی کا فضلہ پسینہ ہے چوتھے مضموم عضوی کا فضلہ منی ہے۔

جو اغذیہ ہم کھاتے ہیں۔ وہ سب سے پہلے معدہ و امعاء میں پکتی ہیں۔ بعد ازاں اس غذا کا لطیف حصہ عروق باساریقا کے ذریعہ جگر میں چلا جاتا ہے۔ بقایا مواد ایک فضلہ کی صورت میں یعنی پاخانہ بن کر باہر نکل جاتا ہے۔ غذا کا لطیف حصہ جگر میں پہنچ کر پکتا ہے۔ اس کے بعد اس کا اعلیٰ حصہ عروق میں چلا جاتا ہے اس کا فضلہ بول ہے۔ عروقی لطیف حصہ میں جب کمیادی تبدیلیاں ہوتی ہیں تو اس کا لطیف حصہ اعضاء میں چلا جاتا ہے۔ اور بقایا ناضل مواد پسینہ کی شکل میں باہر نکل جاتا ہے۔ اعضاء میں جو اعلیٰ حصہ آتا ہے۔ وہ پختہ ہو کر اعضاء کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ اس کا ناضل حصہ منی ہے۔

بھوک اور پیاس کی ماہمیت

اعضائے بدنہ کی طلب غذا کا نام بھوک ہے۔ یعنی انسانی جسم روزانہ جو قوت اپنے احساسات و حرکات اور مضموم پر خرچ کرتا ہے۔ اس کی کمی کو پورا

کرنے کے لیے غذا کی ضرورت پڑتی ہے۔ اسی ضرورت کے اظہار کو بھوک کہیں گے۔ یاد رہے زائل شدہ قوت خون سے حاصل ہوتی ہے اور خون غذا سے بنتا ہے۔ تو گو یا غذا کا کام بدل مایہ تحمل کو پورا کرنا ہے۔ بھوک دو طرح کی ہوتی ہے اول اشتہائے صادق دوم اشتہائے کاذب، اشتہائے صادق کی علامت یہ ہے کہ جسم میں فرحت اور ہلکا پن ہوگا۔ اور طبیعت گرم معلوم ہوگی۔ اور غذا کھاتے وقت لذت محسوس ہوگی۔

اشتہائے کاذب کی یہ نشانی ہے کہ اس میں دل گھٹنے لگے گا۔ اور کھانے میں بے دلی سی رہے گی۔ کھانا کھانے کے بعد جسم سست اور بھاری رہے گا۔ اور تھوڑی دیر کے بعد ایسے محسوس ہونے لگتا ہے کہ جیسے ریا ح بن کر معدہ سے دماغ کی طرف جا رہی ہیں اور سر میں درد اور حکروں کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور بغیر بھوک کے کھانے سے بخر معدہ، قبض، سوزش امعاء اور احتلام جیسے عوارض لاحق ہو جاتے ہیں اور پھر صحیح علاج نہ ہونے کی وجہ سے یہ عوارض دائمی صورت اختیار کر لیتے ہیں اور پھر مریض موت و حیات کی کشمکش میں مبتلا ہو کر ایام زندگی کو گزارتا ہے۔ ان عوارض سے بچنے کے لیے کھانا سلیقہ سے کھانا چاہیے یعنی ہر غذا پہلے غذا ہضم ہونے کے بعد کھانی چاہیے اور جب کہ اصل اور صادق بھوک کی تمام نشانیاں موجود ہوں۔ چونکہ ہر غذا بخور کہ ہم کھاتے ہیں۔ اس کے ہضم ہونے میں کم از کم چھ یا سات گھنٹے خرچ ہوتے ہیں اگر چھ گھنٹہ سے قبل کھا لیا جائے تو طبیعت بخور پہلی غذا کے ہضم کی طرف متوجہ تھی اسے ہضم کئے بغیر چھوڑ کر دوسری غذا کی طرف مہر وں ہو جائے گی۔ اس سے پہلی غذا میں

تعفن و فساد پیدا ہو جائے گا اور اگر طبیعت دوسری غذا کی طرف توجہ نہ دے گی۔
 تو پھر اس غذا میں تعفن و فساد کا پیدا ہونا ضروری ہے۔ جو کہ باعثِ مرض ہے
 اور مرض ہی کی وجہ سے انسان اپنے امور زندگی کو صحیح طریقہ سے انجام نہیں
 دے سکتا اور وہ امور زندگی کیا ہیں؟ یہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہم پر عائد شدہ
 حقوق و فرائض ہیں یعنی حقوق العباد اور حقوق اللہ جن کی بجا آوری ہماری زندگی کا مقصدِ اعلیٰ ہے
 اور ان کی بجا آوری ایسے ہی ممکن ہے کہ ہم صحت مند ہوں اور صحت مند رہنے کے لیے ہمیں نہ صرف صحت کے
 علم و عمل سے واقف ہونا ضروری ہے بلکہ ان کی روشنی میں ان پر عمل کرنے سے ہی صحت برقرار رکھی جاسکتی ہے۔

بھوک کی طرح پیاس کی بھی دو قسمیں ہیں۔ اول صادق پیاس دوم کاذب
 پیاس جانتا چاہیے۔ غذا کھانے کے بعد معدہ میں جاتی ہے تو دورانِ ہضم
 اعضاءِ انضمام کی طلب آب کو پیاس کہتے ہیں۔ چونکہ اگر کھانے یا غذا کے
 اجزاء میں حسبِ ضرورت پانی کی مقدار کم ہوگی۔ تو وہ ہضم ہو کر محلول نہیں بن سکے
 گی۔ اس لیے غذا کو ہضم کرنے کے قابل بنانے کے لیے اعضاءِ بدنہ کو پانی
 کی ضرورت پڑتی ہے پس اسی ضرورت کے اظہار یا کیفیت کو پیاس کہتے ہیں جو
 کہ انہیں پانی پینے ہونے پر ختم ہو جاتی ہے۔

صادق پیاس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ معدہ میں پڑی ہوئی غذا کو رقیق بنائے
 اور اسے باریک شریالوں سے گزرنے کے قابل بنائے۔ غذا کھانے کے دوران میں
 جب بھی پیاس لگتی ہے۔ تو اس کی دو صورتیں ہوتی ہیں۔ اول صورت میں تیزی
 اور تیزی پیدا کرنے والی غذاؤں کی بے چینی اور دوسری صورت میں معدے میں
 انتہائی خشکی جو غذا کھانے کے ساتھ اکثر بڑھ جاتی ہے اور طبیعت اسے رقیق کرنے

کے لیے پانی طلب کرتی ہے اور کاذب یا جھوٹی پیاس کی علامت یہ ہے کہ اگر پیٹ بھر کر نسلی کے ساتھ پانی پی لیا جائے۔ لیکن پھر بھی پیاس نہ بجھے اس کی وجہ عام طور پر شور بلغم یا لیسڈار مواد کی معدے میں زیادتی ہوتی ہے۔ جس کو طبیعت رفع کرنا چاہتی ہے۔ مگر ٹھنڈا پانی پی لینے سے بلغم اور بھی جم جاتا ہے جس کی وجہ سے مادہ شور میں زیادتی واقع ہو جاتی ہے۔ اور اسی طرح ہیضہ میں بھی پیاس کی شدت ہوتی ہے۔ جس کی وجہ غذا کا کچا ہونا اور معدہ میں اعصابی سوزش اور متعفن مواد کی موجودگی ہوتی ہے۔ جس کا علاج یہ ہے کہ اعصابی سوزش کو دور کیا جائے اور بعض اوقات ترمیموں کے استعمال سے سخت ورزش اور محنت حمام اور جماع کے بعد جب پیاس لگے۔ تو پانی کا استعمال نہ کرنا چاہیے ایسے ہی نہار منہ پانی نہیں پینا چاہیے۔ چونکہ ایسا کرنے سے معدہ کے پٹھوں پر بوجھ پڑنے سے سوزش ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے تخریر معدہ جیسے عوارض لاحق ہو جاتے ہیں۔

ایک ہی مفرد یا مرکب دوا یا غذا سے تمام امراض

کا علاج ناممکن ہے

اللہ تعالیٰ نہ صرف حکیم مطلق ہے بلکہ وہ رحیم بھی ہے تو رحمت کا مطلب بھی یہی تھا کہ وہ زندگی کی تکلیفوں کو دور فرمادے اور صحت و تندرستی کے لیے نسکین کا سامان پیدا کر دے یہ رحمت ہی کی کرشمہ سازیاں ہیں کہ جس نے رنج میں راحت، غم میں لذت اور سختیوں میں دلپذیری کی حالت پیدا کر دی۔

چنانچہ اللہ تعالیٰ نے اپنے کلام پاک میں تسکین زندگی و صحت کے مختلف پہلوؤں پر ہر مقام پر توجہ دلائی ہے اور سب میں سے کائنات خلقت کا مختلف اور طرح طرح کا ہونا ہے اور انسانی طبیعت کا یہ خاصہ ہے کہ یکسانی و یک رنگی سے اکتاتی ہے اور تبدیلی و مختلف قسم کے ماحول میں خوشگوار کیفیت محسوس کرتی ہے پس اگر کائنات ہستی میں محض یکسانی و یک رنگی ہی ہوتی تو یہ دلچسپی اور خوشگوازی پیدا نہ ہو سکتی۔ جو اس کے ہر گوشہ میں ہمیں نظر آ رہی ہے اوقات کا اختلاف موسموں کا اختلاف، خشکی و ترسی کا اختلاف اور گرمی و سردی کا اختلاف نظام طبعی کے گوناگون نظارے اور دنیا کی اشیاء کا اختلاف جہاں بے شمار خوبیاں اور فوائد رکھتا ہے۔ وہاں ایک بڑا نامدہ دنیا کی زینب و زینت اور زندگی کے لیے تسکین و راحت بھی ہے۔ تسکین اور راحت اس وقت میسر ہو سکتی ہے جب کہ آدمی تندرست ہو ورنہ بیماری کی صورت میں وہ زندگی کی آسائشوں سے کب مستفید ہو سکتا ہے اور پھر اسی طرح رات دن کا اختلاف صرف رات دن کا اختلاف ہی نہیں بلکہ ہر دن ڈھلنا ہے اور اس کا ایک خاص منظر ہوتا ہے۔ اوقات کا یہ روزانہ اختلاف ہمارے احساسات کا ذائقہ بدلتا رہتا ہے اور یکسانیت کی افسردگی کی جگہ تبدیلی و تجدید کی لذت اور سرگرمی پیدا ہوتی رہتی ہے اور پھر اسی طرح موابدثا کا بھی اختلاف بھی روز روشن کی طرح واضح ہے جس کی تشریح حسب ذیل ہے

۱۔ حیوانات کا اختلاف : اور اسی طرح انسان بذات خود اپنے جسم کو دیکھے اور پھر تمام حیوانات کو دیکھے کہ اللہ تعالیٰ نے کس طرح، طرح طرح کے اختلافات

سے اس میں قسم قسم کی شکل و صورت اور دلپذیری کر دی ہے وَمِنَ النَّاسِ
وَالْدَّوَابِّ وَالْغَامِ مَخْلُوقَاتٍ الْعُرْنُكَ (اور انسان، جانور، چار پائے طرح طرح
کی رنگتوں کے)

نباتات نباتات کو دیکھئے درختوں اور پودوں کے مختلف ڈیل ڈول میں مختلف
رنگ ہیں، مختلف خوشبوئیں ہیں۔ مختلف خواص ہیں اور پھر دانہ اور پھل کھاؤ۔ تو
مختلف قسم کے ذائقے ہیں مثلاً آپ کچا آم کھائیں تو اس کا ذائقہ اور فوائد الگ
ہوں گے اور اگر اس کی گٹھلی کھائیں تو اس کے الگ فوائد و خواص ہوں گے (۱)
أَوَلَمْ يَرِدْ إِلَى لَرَضٍ كَمَا ابْتِئْنَا بِهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَوَيْمٍ (۲۶-۷) وَمَا
ذُرَّا لَكُمْ فِي الْأَرْضِ مَخْلُوقَاتٍ الْوَائِنَاتِ فِي ذَلِكَ لِيَتَّيِقُوا صِدْقَ مَا كُرُونِ
(۶-۱۳) وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا
أَصْمَلًا (۶-۳۱) ترجمہ: کیا ان لوگوں نے کبھی زمین پر نظر نہیں ڈالی اور غور نہیں کیا
کہ ہم نے نباتات کی ہر دو دو بہتر قسموں میں سے کتنے بے شمار درخت پیدا کر دیئے
ہیں (۲) اور دیکھو اللہ نے جو پیداوار مختلف رنگتوں کی تمہارے لیے زمین میں پھیلا
دی ہے۔ سو اس میں بھی عبرت پذیر طبیعتوں کے لیے حکمت الہی کی بڑی ہی نشانی
ہے (۳) اور وہ حکیم و قدر ہے جس نے طرح طرح کے باغ پیدا کر دیئے ہیں ٹیٹوں
پر چڑھائے ہوئے اور بغیر چڑھائے ہوئے اور کھجور کے درخت اور طرح طرح کے
کھیت جن کے دانے اور پھل کھانے میں مختلف ذائقہ رکھتے ہیں۔

جمادات : حیوانات اور نباتات ہی نہ صرف مختلف خواص و فوائد رکھتے
ہیں بلکہ جمادات میں یہی قانونِ فطرت کام کر رہا ہے وَمِنَ الْجِبَالِ جِبَادٌ بَيْضٌ وَ

صُمَّلًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانًا وَعَدَابِيَّتٍ مُّسَوَّرَةٍ (ترجمہ) اور پہاڑوں کو دیکھو
گوناگوں رنگتوں کے ہیں کچھ سفید کچھ سرخ۔ کچھ کالے کلوٹے۔

اللہ تبارک و تعالیٰ نے اس کائنات میں جن بے شمار اشیاء کو پیدا کیا ہے
اہل علم و فن حضرات نے ان تمام اشیاء کو اصول موالید ثلاثہ کے تحت جمادات نباتات
اور حیوانات میں تقسیم کر دیا ہے اور ان تینوں اشیاء کا فرق واضح طور پر ہمارے سامنے
ہے اور موالید ثلاثہ کے افعال و اثرات بڑی آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں اور
پھر انہیں استعمال کرنے میں کوئی تکلیف پیش نہیں آتی۔ موالید ثلاثہ کی طرح کائنات
کی تمام اشیاء کے فوائد و خواص حاصل کرنے کے لیے ہم نے انہیں
قانون مفرد اعضاء کے تحت تین اثرات میں تقسیم کر دیا ہے تاکہ ان کے افعال و اثرات
کو سمجھنے کے لیے کوئی دقت پیش نہ آئے اور ان تینوں اثرات کو ضرورت کے تحت
نہ صرف کم و بیش کر سکتے ہیں۔ بلکہ ان سے علاج معالجہ میں بغیر کسی ظن کے کامیاب
ہو سکتے ہیں اس کے علاوہ عوام و خواص نہایت آسانی سے ہر چیز کو اپنے استعمال
میں لاسکتا ہے۔

جاننا چاہیے اس کا رزق حیات کی تمام اشیاء جو کہ موالید ثلاثہ و نباتات۔
جمادات حیوانات کی صورت میں موجود ہیں یہ سب صرف تین بنیادی اثرات کی حامل
ہیں اور حکیم مطلق نے چوتھا اثر ہی پیدا نہیں کیا۔ مگر ان تینوں اثرات کے باہم
فعل و انفعال اور کسر و انکسار سے سینکڑوں افعال و اثرات پیدا کیے جاسکتے
ہیں۔ جیسا کہ خالق ارض و سما نے اپنے نور سے صرف تین رنگ، نیلا، سرخ اور
پیلا نبائے ہیں مگر ان کو ایک دوسرے میں ملا کر بے شمار رنگ پیدا کئے جاسکتے ہیں

بلکہ بنائے بھی جا رہے ہیں۔ لیکن ان سب کے کلی اور بنیادی اثرات تین ہی رہیں گے اور وہ تین اثرات کیا ہیں (۱) کھار (الکلی) سردی (۲) ترشی (ایسڈیٹی) خشکی (۳) سالٹ (نمک) گرمی وغیرہ اور ہم تمام دنیا کی کسی شے کو استعمال کریں وہ مذکور بالا تین اثرات میں سے کسی ایک اثر کی ضرور حامل ہوگی یعنی اس کے افعال و اثرات کھاری پن ہوگا۔ یا ترشی یا پھر نمک کی خاصیت و کیفیت ہوگی اور اس طرح جب ہم عملی طور پر ان چیزوں کے استعمال کرتے ہیں تو ہمیں تجربہ سے ثابت ہوتا ہے کہ کھار الکلی یا پوٹاشیم کے استعمال سے جسم میں رطوبات اور سردی بڑھ جاتی ہے اور پھر ان رطوبات کا اخراج نہ صرف زیادہ ہوتا ہے بلکہ آسانی سے ہوتا ہے اور ترشی کے استعمال سے جسم میں خشکی۔ کاربن کیلشیم اور جوش خون بڑھنے سے ریاحی اثرات پیدا ہو جاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح نمک کے استعمال سے بھی جسم میں حرارت دینزی بڑھ جاتی ہے یا درپے قانون مفرد اعضاء (طب اسلامی) کے تحت کھاری اشیاء جسم میں رطوبات و تری اور بلغم پیدا کرتی ہیں اور ان کا اثر عصبی نیچ (نروٹشوز *NERVE TISSUES*) پر ہوتا ہے اور اس کا مرکز دماغ (*BRAIN*) ہے کھار سے فارورہ مقدار کے لحاظ سے زیادہ اور اس کی رنگت سفید ہوتی ہے اور ترش اثرات کی حامل اشیاء جسم میں خشکی و انقباض اور جوش و ریاح پیدا کرتی ہیں اور ان کا اثر نیچ عضلاتی (*MUSCULAR TISSUE*) پر ہوتا ہے جن کا مرکز دل (*HEART*) اس حالت میں فارورہ مقدار میں کم اور رنگت سرخ یا مائل بہ زردی ہوتی ہے۔ اور اسی طرح نمکین اشیاء ہیں جو جسم میں حرارت دینزی پیدا کرتی ہیں۔ اور اسی طرح ان کا اثر نیچ تشری (*EPITHELIAL TISSUES*) جس کا مرکز جگر (*LIVER*) ہوتا ہے۔

اس حالت میں تار درہ کی مقدار پوری مگر جلن کے ساتھ اور رنگت زردی مائل بھیری ہوتی ہے۔ پس تین ہی حیاتی اعضا ہیں اور انہیں اعضائے ریئسہ دل، دماغ اور جگر کے نام سے تعبیر کرتے ہیں چونکہ مفرد عضو نسج الحاتی (بنیادی عضو) میں شامل ہے جو کہ اپنی غذا ان مذکورہ بالا حیاتی اعضاء سے حاصل کرتا ہے۔

خلاصہً: تمام کائنات تین مختلف انسام میں منقسم ہے اور اسی طرح تمام انسان بھی مختلف طبائع رکھتے ہیں اور پھر ہر جاندار اپنے اندر ایک خاص کیفیت و مزاج رکھتا ہے اور اسی طرح آدمی کا بیمار ہونا ہے کہ وہ تین مختلف بنیادی اسباب سے مختلف بیماریوں کا شکار ہوتا ہے۔ اور پھر ہر بیماری یا مرض بھی اپنی ایک خاص کیفیت و مزاج رکھتی ہے اور علاج کی صورت میں بھی یہی قانون ہے کہ کھارالکلی، پوٹاشیم یعنی کاربوہائیڈریٹ کے زیادہ اثرات کی حامل اشیاء سے پیدا شدہ امراض کا علاج تیزابی و ترش اشیاء و اغذیہ سے اور لحمی و تیزابیت اور کیشم کے اثرات سے پیدا شدہ امراض کا علاج روغنی و سلفردالی اشیاء سے اور اسی طرح سلفوروغنی اثرات کے استعمال سے پیدا ہونے والے خواص کا علاج کھاری اشیاء سے کیا جائے گا۔ یعنی اعصابی امراض کا علاج عضلاتی ادویہ سے اور اغذیہ سے اور عضلاتی امراض کا علاج غدی اغذیہ ادویہ سے اور غدی امراض کا علاج اعصابی اغذیہ ادویہ سے کیا جائے گا۔ چونکہ ہر مرض کی دوا علیحدہ کیفیت و خواص کی حامل ہوتی ہے اور ہر دوا یا غذا مفرد ہو یا مرکب اپنی ایک مخصوص تاثیر اور کیفیت رکھتی ہے۔ اور پھر یہ کیسے ممکن ہے کہ ایک ہی مفرد یا مرکب دوا یا غذا بیک وقت تمام قسم کے امراض کے لیے مفید و مجرب ہو بلکہ مختلف امراض کے لیے

مختلف فوائد و خواص کی حامل دوا یا غذا استعمال کرنا ہوگی۔

حقیقت مرض اور صحت

یہ ایک مسلمہ اصول ہے کہ برائی کبھی قانون کے تحت نہیں ہوتی بلکہ برائی ایک عمل ہے۔ جو بھلائی کی خلاف ورزی سے پیدا ہوتا ہے اسی طرح مرض بھی کسی قانون کے تحت پیدا نہیں ہوتی بلکہ قانونِ صحت کی خلاف ورزی کا نام مرض ہے اور مرض کوئی حقیقت یا مثبت شے نہیں ہے۔ بلکہ مثبت شے صحت ہے جو کہ فطرت کے قوانین پر قائم ہے صحت کا حصول و قیام تو انہی صحت کا علم و عمل ہے خواہش اور ضرورت کے فرق کو ذہن نشین کر لینے کے بعد انسان شدید بھوک پر ہی کھانا ہے۔ شدید بھوک سے پیٹ اور انٹریوں میں پڑا خمیر جل جاتا ہے اور دورانِ خون تیز ہو کر لوہے بدن سے فضلات کو خارج کر دیتا ہے اور غذا ہضم ہونے لگتی ہے اور نیا خون بنا شروع ہو جاتا ہے اور اعضا صحت کی طرف لوٹتے ہیں نیز برائی اور علاج بیماری جسم سے نکلنا شروع ہو جاتی ہے۔

اسلامی سائنٹیفک اصول حفظانِ صحت

اللہ تبارک و تعالیٰ نے انسان کو نہ صرف اپنی بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے بلکہ ان سے مستفید ہونے کے اصول و قوانین بھی بتائے ہیں جن پر عمل کرنے ہی

سے صحیح طور پر انسان اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں سے فائدہ حاصل کر سکتا ہے اور جیسا کہ اللہ تبارک و تعالیٰ نے اپنے بندوں کو اپنی عطا کردہ کھانے پینے کی اشیاء سے مستفید فرمانے کے لیے اپنے کلام پاک میں جن بے شمار اصول و قوانین کا ذکر فرمایا ہے۔ ان میں سے ایک اصول یہ بھی ہے کہ کلو و اشربوا ولا تسرفوا (توجہ) کھائیں اور پیئیں اور اسراف نہ کریں یعنی بھوک پر کھائیں اور پیاس پر پیئیں ایک بھوک سے دوسری بھوک تک کھانا پینا کلو و اشربوا ہے اور ایک بھوک سے دوسری بھوک کے درمیان کھانا اسراف ہے خواہشات ہی خواہشات یا بغیر ضرورت کے کھانے پینے والوں کو اللہ تعالیٰ دوست نہیں رکھتا، یاد رہے کہ اللہ تعالیٰ نے اغزیہ و اشیار کھانے سے منع نہیں فرمایا ہے بلکہ بدرہیزی اور بار بار بلاوجہ کھانے والوں کو تنبیہ کی ہے۔ چونکہ بدرہیزی اور بلاوجہ بار بار کھانا ہی انسان کو اپنی صحت جیسی عظیم نعمت سے محروم کر دیتا ہے۔

بدرہیزی اور بلاوجہ اور بار بار کھانے کے نقصانات ایک تو بیک وقت تمام، طریقی ہائے علاج کے اصول و قوانین کی رو سے مسلمہ ہیں۔ چونکہ بھلائی ہر حالت میں بھلائی ہی رہتی ہے اور اسی طرح برائی بھی ہر صورت میں برائی ہی ہوتی ہے تو جب ایک آدمی بیماری کی صورت میں بدرہیزی کرتا ہے۔ لیکن وہ آدمی علاج خواہ کسی بھی طریق ہائے علاج راکورویڈک، یونانی، ہومیو پتھک، ایلو پتھک، قانون مفرد اعضاء (طب اسلامی) بالوکیٹک، گروسیو پتھی، نیچر پتھی، ہائیدرو پتھی، ایکٹرو پتھی، فزیو پتھی یا فزیو پتھریاتی نفسیاتی علاج وغیرہ کے معالج سے کرائے مگر وہ اپنی بیماری سے اس وقت تک چھٹکارا حاصل نہ کر سکے گا۔ جب تک کہ اپنی بدرہیزی کو نہ چھوڑے گا جانا چاہیے

کہ بحالیِ صحتِ بد پر بہیزی اور بار بار کھانے سے ممکن نہیں بلکہ حصولِ صحت کے علم و عمل کو اپنانا ہے اور حصولِ صحت کے اصول و قوانین کسی خاص گروہ یا نسل کے لیے نہیں ہیں بلکہ تمام انسانوں کے لیے یکساں ہیں۔ جو شخص بھی ان پر عمل کرے گا وہ اپنی صحت کو برقرار رکھ سکے گا اور جب کوئی قوم یا لوگ یا فرد واحد حصولِ صحت کے علم و عمل سے غافل ہو جائے تو پھر وہ مختلف جسمانی عوارض میں مبتلا ہو جاتا ہے اور جب وہ جسمانی طور پر ناکارہ ہو جاتا ہے تو پھر وہ زندگی کے کسی بھی شعبہ میں ترقی نہیں کر سکتا۔ رست تو میں اور افراد ہی ہمیشہ دنیا میں نہ صرف کامیاب زندگی بسر کرنے ہیں بلکہ وہ اپنی اچھی صحت ہی کی وجہ سے اپنے علم و فن میں کمال حاصل کر کے آسمانِ شہرت پر چمکتے ہیں۔

پس اپنی صحت کو بحال رکھنے کے لیے حفظانِ صحت کے اسلامی سائنٹیفک طبی اصولوں پر عمل پیرا ہوں جیسا اوپر ذکر کیا گیا ہے کہ کھائیں پیئیں اور اسراف نہ کریں یعنی صحیح بھوک پر کھائیں اور صحیح پیاس پر پیئیں۔ ایک بھوک سے دوسری بھوک تک کھانا پینا کلو اور اثر لٹا ہے۔ تاکہ اس سے بدن کی کیفیت اور کیفیت میں استفادہ کیا جاسکے۔ لیکن جب یہ مقدار (خورد و نوش) بڑھ جائے گی تو یہ اسراف میں شامل ہوگی۔ دوسرے معنوں میں ایک بھوک سے دوسری بھوک کے درمیان کھانا پینا اسراف ہے۔

پس حکیم مطلق نے ان دو کلماتِ طیبہ میں حفظانِ صحت کی تمام باتیں مکمل طور واضح کر دی ہیں۔ اور جو انسان ان پر سنتِ نبوی اور اسلامی سائنسی طبی اصولوں کی روشنی میں عمل پیرا ہوگا وہ ان اصولوں کو صحت کی حفاظت کے لیے بہت مفید

پائے گا۔ چونکہ صحت کی حفاظت خورد و نوش، لباس، رہائش، ہوا، نیند و بیداری، حرکت و سکون، بدنی نکاح، استفراغ و احتباس کی مہربان حقیقت پر مبنی ہے تو یاد رہے۔ ان مذکورہ چیزوں کے استعمال میں جسم اعتدال ہی پر رہا تو جسم انسانی تاحیات صحت مند رہے گا۔ یہی صحت و عافیت انسان کے لیے اللہ تعالیٰ کے انعامات میں سے ایک اعلیٰ دار فح اور بہترین انجام ہے بلکہ تمام نعمتوں سے بہت بڑی نعمت ہے اس لیے اس کی حفاظت کرنا بھی بے حد ضروری افضل و اعلیٰ اور مفید چیز ہے۔

صحیح بخاری میں حضرت ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ انہوں نے بتایا کہ جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا دو نعمتیں ایسی ہیں کہ جن کے باسے میں کسی لوگ دھوکے میں ہیں۔ ایک صحت اور دوسری فراغت ان دونوں نعمتوں سے فائدہ اٹھانا ہی مسرت و شادمانی اور کامیابی و نصرت حاصل کرنا ہے۔ ہمیں طب اسلامی (قانون مفرد اعضاء) کی روشنی میں حفظانِ صحت کے اصولوں پر عمل کرنا چاہیے۔ اور ایسے اصولوں پر ہرگز عمل نہ کرنا چاہیے۔ جو ہمارے ضابطہ حیات (اسلام) کے اصولوں سے متصادم ہوں۔ ہر وہ سائنس جو اسلام کی روشنی میں فلاح انسانیت کے لیے اپنے علم و عمل مرتب کر کے پھیلائے۔ اس پر عمل کریں اور ایسے غیر اسلامی سائنسی طریقوں پر ہرگز عمل نہ کریں۔ جو کہ غیر اصولی اور غلط ہوں۔ چونکہ اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے اس میں تمام علوم و فنون کا ذکر ہے۔ سائنس وغیرہ علیحدہ کوئی چیز نہیں ہے بلکہ سائنس اسلام ہی کا ایک جزو ہے اور پھر سائنس کی بھی بے شمار اقسام ہیں جو کہ اپنے اندر ایک مختلف خاصیت رکھتی ہے۔ خوف طوالت کی وجہ سے بات ختم کئے دیتا ہوں اور سائنس کی جامع تشریح میں اپنی کتاب "اسلام اور سائنس" میں

پیش کردوں گا جو کہ ابھی تحریری مراحل میں ہے۔

نوٹ ہے از شمس الاطبار۔ اسراف کا مادہ صرف ہے جس کے معنی انسان کے کسی کام میں حد اعتدال سے تجاوز کر جانے کے ہیں۔ عام طور پر اس کا استعمال اتفاق پر ہوتا ہے ارشاد خداوندی ہے وَالَّذِينَ إِذَا الْفُقُورَ الْمَلِيْزُوا دَلَمَ لِيَقْتَرُوا اور وہ جب خرچ کرتے ہیں تو نہ بے جا اڑاتے ہیں اور نہ تنگی کو کام میں لاتے ہیں (۲۴-۲۵)

لیکن خلاف فطرت فعل کے جائز حدود سے تجاوز کرنے کے لیے یہ بھی اس لفظ کا استعمال ہوا ہے ارشاد ہوتا ہے يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ اَسْرَفُوا عَلَىٰ اَنْفُسِهِمْ اپنے پیغمبر میری طرف سے لوگوں کو کہہ دو جنہوں نے اپنی زبانوں پر زیادتی کی (۳۹-۵۳) دوسری جگہ قرآن حکیم میں آتا ہے۔ فَلَا يُسْرِفُ فِي الْقَتْلِ۔ تو اسے چاہیے کہ قتل کے (قصاص) میں زیادتی نہ کرے (۲۲:۱۷) اسی طرح السَّرْفَةُ ایک چھوٹا سا کیڑا ہے جو درخت کے پتے چٹ کر جاتا ہے چنانچہ عرب کہتے ہیں سُرِفَتِ الشَّجَرَةُ رِخْتِ كَرْمٍ خورده ہو گیا۔ مجد طب نے کسانے پینے کے معاملہ میں اسراف کی جو توضیح فرمائی ہے۔ وہ بے حد قابل قدر ہے۔

فلسفہ غذا اور طاقت

یہ حقیقت روز روشن کی طرح واضح ہے کہ دنیا میں کوئی دوا بلکہ ایسی غذا نہیں پائی جاتی جو انسان کو بلا وجہ اور بغیر ضرورت کے طاقت بخشنے اور نہ ہی کوئی ایسی غذا اور دوا ہے جو کہ بیک وقت تمام انسانوں کے لیے مفید و مجرب ہے مثلاً دودھ ہی کو لیجئے جو کہ مسلمہ طور پر ایک مقوی غذا ہے۔ لیکن جن آدمیوں کے جسم میں ریشہ و بلغم اور رطوبت کی زیادتی ہوگی ان کے لیے بہت ہی نقصان دہ ثابت ہوگا۔ یعنی جس لوگوں کے اعصاب میں تحریک و تیزی اور سوزش ہو وہ اگر دودھ کو حصول طاقت کے لیے استعمال کریں گے تو ان کا مرض بڑھتا جائے گا اور طاقت کے برعکس ضعف پیدا ہوگا۔ یاد رہے ایسے لوگ جو درج ذیل بلغمی علامات میں مبتلا ہوں مثلاً نسیان، دمہ بلغمی، زکام، کالی کھانسی و ہیضہ، دست شوگر، رزبا بیٹس، آتشک، جریان و سیلان الرحم (یکوریہ)، بندش خون حیض وغیرہ تو گریا ایسے لوگوں کا دودھ پینا شہر خموشاں کے لیے زار و سفر تیار کرنے کے مترادف ہوگا۔

اور پھر اسی طرح دوسری مقوی غذا گوشت ہے۔ ہر مزاج کے لوگ اس سے طاقت حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں مگر گوشت کا بھی ایک خاص مزاج ہے اور بغیر ضرورت کے استعمال کرنے سے مفید ہونے کے بجائے نقصان دیتا ہے مثلاً جن لوگوں کے جسم میں جوش خون ہائی بلڈ پریشر، یا خون کا دباؤ بڑھا ہوا ہو تو ان کو خاص طور پر اگر بھنا ہوا گوشت کھلایا جائے تو ان کو قریب المرگ کر دے۔

اور اسی طرح تیسری مقوی اور مشہور غذا گھی ہے جو کہ اس قدر اہم ہے کہ تقریباً ہر
 قسم کی غذا تیار کرنے میں استعمال ہوتی ہے۔ لیکن جن لوگوں کو ضعفِ جگر کا عارضہ
 ہو وہ اگر گھی استعمال کریں گے تو ان کے ہاتھ پاؤں پھول جائیں گے اور سانس
 کی تنگی پیدا ہو جائے گی اور ایسا ہونے کے بعد انسان بہت جلد مر جاتا ہے۔
 ایسی ہی صورت ادویات میں بھی پائی جاتی ہے۔ دنیا میں ایسی کوئی دوا مفرد
 یا مرکب نہیں پائی جاتی۔ جسے بلا وجہ اور بغیر ضرورت کے استعمال کریں اور وہ طاقت
 بخشنے۔ اور نہ ہی کوئی ایسی دوا ہے جو کہ بیک وقت تمام قسم کے مختلف مزاج رکھنے
 والے آدمیوں کے لیے مفید و مجرب ہو چونکہ دوا کا بھی ایک مخصوص مزاج ہوتا ہے
 اور اگر کسی آدمی کو اس دوا کی ضرورت تو نہ ہو مگر اُسے استعمال کر وادی جائے
 تو بجائے فائدہ کے نقصان دے گی مثلاً ایک دوا مفرد یا مرکب جس کا مزاج بلغمی
 (اعصابی) ہے وہ اگر کسی ایسے مریض کو استعمال کر ایسے جسے کوئی بلغمی عارضہ لاحق
 ہو یعنی اگر آپ بلغمی کھانسی والے مریض کو سحی کھار، قلمی شورہ، کاسنی، چادل وغیرہ
 استعمال کر ایسے گے تو نقصان دے گی لیکن جن آدمیوں کے جسم میں صفرا کی زیادتی اور
 حدت پائی جائے انہیں اگر مندرجہ بالا ادویہ استعمال کر ایسے گے تو باعث شفا ہوں
 گی۔ چونکہ قانونِ فطرت ہے کہ سردی کو خشکی سے اور خشکی کو گرمی سے اور گرمی کو تری
 سے ختم کیا جاتا ہے یا یوں سمجھ لیجئے گا کہ الکلی (کھار) کے اثرات کو ایسڈٹی (تیزابیت)
 سے اور تیزابیت کے اثرات کو سالٹ (نمک) سے اور نمک کے اثرات کو کھار کے
 اثرات سے تبدیل کیا جائے گا اس لیے ایسا ہرگز نہیں ہو سکتا کہ ایک ہی کیفیت
 سے باقی تمام کیفیات کو تبدیل کیا جاسکے یعنی سردی ہی سے خشکی اور گرمی کو ختم کر دیا جائے

یا خشکی سے سردی اور گرمی کو ختم کیا جائے یا گرمی سے باقی دونوں کیفیتوں کو ختم کیا جائے اور یہ کیسے ممکن ہے کہ دو اہمہ قسم کے لوگوں کے لیے مفید و مقوی ہو اسی لئے تو کوئی فاضل حکیم اور عقلمند معالج کسی ایک دوا کو عام طور پر مقوی (جنرل ٹانک) قرار نہیں دے سکتا۔ لیکن فرنگی ڈاکٹر اور ان کے دیکھا دیکھی لجنہ اطباء کرام بھی عام مقوی (جنرل ٹانک) یا خاص مقوی (سپیشل ٹانک) کے نام سے ادویہ فروخت کر رہے ہیں اور یہ بات روزمرہ کے تجربہ سے ثابت ہو چکی ہے کہ اگر ایک دوا مقوی اعصاب و دماغ ہے تو وہ مقوی قلب و عضلات نہیں ہو سکتی۔ مگر ان دوستوں کی مقوی دواؤں کے لیے اشتہار میں یہی لکھا ہوتا ہے کہ ”یہ دوا مقوی دل و دماغ جگر و معدہ اور شانہ وغیرہ“ جو کہ سراسر غلط ہے اور حقیقت سے کوسوں دور ہے یہ سب کچھ ان کی کم علمی اور کوتاہ نظری کی دلیل ہے۔ ورنہ ان میں بھی فکر ریسار اور ذہنی قوی کے نزلے پوشیدہ ہیں جنہیں اپنے تصرف میں لاکر حقیقت کو تلاش کر سکتے ہیں۔

اور جہاں تک میں نے فرنگی ڈاکٹروں اور فرنگی حکیموں کی کتب سے ان کی فہم کا موازنہ کیا ہے۔ مجھے تو یہی لکھا ہوا ملا ہے کہ ”یہ مسہل لاجواب ہے۔ ہر سہ اخلاط کو خارج کرتا ہے۔ یعنی بیک وقت تینوں اخلاط کو بھی خارج کر دیتا ہے“

فرص کریں اگر تینوں اخلاط کو بیک وقت خارج کر دیا جائے تو باتی کیارہ جائے گا۔ میرے خیال میں شہر خموشاں کا باشندہ رہ جائے گا۔ چونکہ ان تینوں اخلاط کے مجموعہ کا نام خون ہے اور اگر خون ہی خارج ہو جائے یا خون پیدا کرنے والے عناصر ہی خارج ہو جائیں تو پھر باتی کیارہ جائے گا یا پھر اس مسہل میں یہ خوبی ہوگی کہ وہ مطلوبہ خلط کا اخراج کرے گا۔ اور دیگر اخلاط پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوگا۔ مگر ایسا

مسہل نایاب ہے اور یہ بات سمجھ میں نہیں آتی کہ ہمارے ان بھائیوں کو ہر سہ
 اخلاط خارج کرنے والے مسہل کہاں سے مل جاتے ہیں اور پھر یہ کیسے ممکن ہو
 سکتا ہے کہ ایک دوا اگر بلغم یا الکلی رکھار (کوخارج کرتی ہے۔ تو وہ صفر اور سودا
 رسالط اور ایسڈٹی) کو بھی جسم سے خارج کرے۔ چونکہ ہر خلط اپنی ایک علیحدہ
 کیفیت یا خاصیت رکھتی ہے۔ اور اس خلط کو خارج یا ختم کرنے کے لیے بھی الگ
 الگ کیفیت و خاصیت کی حامل دوا تجویز کرنا ہوگی۔ نہ کہ ایک ہی خاصیت والی دوا
 کو ہر فن مولاً قرار دے کر تمام مرض کے لیے استعمال کریں گے۔

یاد رہے قدرت نے جس چیز میں جو خاصیت یا خوبی مقرر کی ہوئی ہے۔
 وہ چیز اپنی اسی خاصیت کے تحت ہی فوائد و نقصان کی حامل ہوگی تاکہ ہر قسم کے
 خواص و فوائد کی حامل ہو مثلاً پانی کے جو خواص و فوائد ہیں وہ آگ کے نہیں ہو سکتے
 اور جو خواص و فوائد مٹی کے ہیں وہ ہوا کے نہیں ہیں اور اس طرح جو فوائد و خواص منک
 سے وابستہ ہیں وہ تیزابیت (ایسڈٹی) کے خواص و فوائد نہیں ہو سکتے اور اسی
 طرح طب یونانی میں اخلاط ہیں یعنی بلغم کے جو فوائد و خواص ہیں وہ سودا کے نہیں
 ہو سکتے اور جو صفر کے ہیں وہ بلغم کے نہیں۔ اسی طرح آبیرویدک طریق علاج میں
 دوش ہیں یعنی جودات کے خواص و فوائد ہیں وہ پت کے نہیں ہو سکتے اور جو کف
 کے فوائد و خواص ہیں وہ دات کے نہیں ہو سکتے اور اسی طرح ہومیوپیتھک طریق
 علاج میں انسانی زہروں کو تسلیم کیا گیا ہے یعنی سفلس کے جو فوائد و خواص ہیں
 وہ سائیکوسس کے نہیں ہو سکتے اور جو خواص و فوائد سائیکوسس کے ہیں
 وہ سلورا کے نہیں ہو سکتے۔ اور کرد میو پیچی طریق علاج میں جو خواص و فوائد سرخ رنگ

سے پیدا ہوتے ہیں وہ زرد رنگ سے حاصل نہیں کیے جا سکتے اور جو خواص و فوائد زرد رنگ میں ہیں وہ سفید رنگ میں نہیں پائے جائیں گے بالو کیمیک طریق علاج میں جو فوائد خواص کالی فاس۔ کالی سیور۔ کالی سلف جیسے نمکیات کے ہیں وہ کلکیر یا فاس، کلکیر یا سلف اور سلیشا جیسے نمکیات کے نہیں ہو سکتے اور اسی طرح جو اثرات مذکورہ بالا نمکیات کے ہیں وہ نیٹرم فاس، نیٹرم سلف اور نیٹرم سیور جیسے نمکیات کے فوائد خواص نہیں ہو سکتے۔ اور اسی طرح کیفیات جذباتِ انسان ہیں کہ جب آدمی غصہ کی حالت میں ہوتا ہے تو اس کی کیفیت اور ہوتی ہے اور جب اندمی، غم سے متاثر ہوتا ہے تو پھر کیفیت اور ہوتی ہے اور جب آدمی مسرت و شادمانی سے کیلتا ہے تو پھر آدمی کی کیفیت اور ہوتی ہے اور یہی کیفیت عناصر کی ہے کہ کیشیم (چونا) سے جو بنیادی و اثرات پیدا ہوتے ہیں وہ آئرن (لہا) سے ممکن نہیں اور جو اثرات آئرن کے ہیں وہ فاسفورس سے پیدا نہیں ہو سکتے ہیں۔

تو پھر غور کیجئے کہ ایک مفرد یا مرکب دوا یا غذا جو کہ اعصاب (نروز لٹوز) کی نشو و ارتقا کرتی ہے۔ وہ جسم کے عضلات (سکولر لٹوز) کی نشو و ارتقا نہیں کر سکتی اور اسی طرح جو غذا یا دوا جسم کے غد، اپٹیل لٹوز کی نشو و ارتقا کرتی ہے وہ اعصاب (نروز لٹوز) کی تعمیر و ترقی میں حصہ نہیں لے سکتی۔ مگر فرنگی حکیموں اور ڈاکٹروں کی ایک دوا فقط اعصاب کو طاقت دینے والی ہوتی ہے باقی لٹوز (بافتوں) کے لیے بھی مقوی قرار دیا جاتا ہے جو کہ سراسر غلط ہے۔ ایک مخلص اور فاضل معالج یہ کبھی تسلیم نہیں کرتا کہ ایک دوا ہر قسم کے کمزوری و ضعف اور امراض کے لیے نافع ہے لیکن ان بیماریوں کو تو یہ بھی معلوم نہیں کہ

ضعف یا کمزوری کس طرح انسان کو لاحق ہوتی ہے اور جب یہ کمزوری جسم انسان میں پیدا ہوتی ہے تو اس سے کون کونسے مخصوص اعضاء متاثر ہوتے ہیں یا پھر بیک وقت تمام اعضاء ہی کمزور ہو جاتے ہیں یا پھر ایسے ہی سمجھ لیجئے کہ انسان کے فرسٹ یونٹ (بنیادی اکائی) یعنی سیل (CELL) حیوانی ذرہ جو کہ ہماری طرح زندہ ہے جن اجزاء مشتمل ہے ان میں سے کس جزو کی کمی بیشی ہو گئی ہے۔ یعنی ہر سیل (حیوانی ذرہ) میں ہیٹ (حرارت فورس (طاقت) انرجی (توانائی) پائی جاتی ہے۔ جب ان کے باہمی تناسب میں اذراط و فطریط یا ضعف لاحق ہوتا ہے تو پھر کمزوری و ضعف اور امراض پیدا ہوتے ہیں اور جب ان کے متعلقہ مراکز (دل و دماغ و جگر) کے افعال کو درست کر دیا جاتا ہے تو نہ صرف ضعف و کمزوری دور ہو جاتی ہے بلکہ دیگر عوارضات بدنیہ بھی کا فور ہو جاتے ہیں۔ یہ وہ راز درموز ہیں۔ جن سے تہذیب یافتہ ڈاکٹر حضرات اور جدت پسند اطبا کرام ابھی تک نا آشنا ہیں۔ اور وہ دوسرے طریق ہائے علاج کو غیر سائنسی کہنے کے سوا کچھ نہیں جانتے۔ حالانکہ ان کے فعل و عمل اور اقوال میں کافی تضاد پایا جاتا ہے۔ اس سے بڑھ کر ان کی جہالت کا کیا ثبوت ہے کہ تشریح جسم انسانی کرتے وقت تو وہ اس باریک سے باریک ذرہ تک چلے جاتے ہیں۔ مگر جب علاج کرتے ہیں تو پھر وہ ہر کب اعضاء کو مد نظر رکھتے ہیں جن کی ساخت میں وہ تمام حیوانی ذرات (CELLS) پائے جاتے ہیں۔ جنہیں یہ ٹشوز کہتے ہیں۔ ان میں سے بیمار تو ایک عضو ہی ہوگا۔ نہ کہ تمام مفرد اعضاء یا ٹشوز بیمار ہو جائیں گے اور پھر بتائیے علاج میں مرکب اعضاء کو

مد نظر رکھنا ان کے قول و فعل کے تضاد کو عیاں کرتا ہے یا نہیں؟ فیصلہ آپ پر ہے یا در ہے اب ان ڈاکٹروں کی دیکھا دیکھی حکما ر کرام بھی اپنے مریضوں کو دٹامن بی ادرسی یا بی کپسیکس کی کمی بیشی وغیرہ کی وجہ سے ضعف لاحق ہونے کے فتوے دیتے ہیں حالانکہ ان حکما ر کرام نے دٹامن کو نہ اپنے اخلاط و مزاج سے تطبیق دی ہے اور نہ ہی ان دٹامن کے اصول و قوانین سے واقف ہیں اور باتیں کرتے ہیں حدت کی کیا جدت یہی ہے کہ کافر کو کیمفر کہہ کر استعمال کرایا جائے اور یہ سمجھ لیا جائے کہ اس سے جو ایشم کی فوج ظفر موج کا خاتمہ ہو گیا ہے یا پھر دیسی ادویہ میں انگریزی ادویہ کو ملا کر سجدہ بندی کے دعویٰ کئے جائیں؟ دونوں طریق ہائے علاج کے اصول و قوانین کو نظر انداز کر کے جو مرکبات تیار کیے جاتے ہیں وہ سب بے اصول اور غلط ہیں۔ ان کے متعلق یہ دعویٰ کرنا کہ اس گنگا جمنی بلغویہ نے ادویہ کی معضرت ختم کر دی ہے قطعاً غلط ہے۔ کیا ایسی بے اصولی تحقیق کا نام جدت ہے۔ کاش کہ حکما ر کرام اپنے اصول و قوانین کو مد نظر رکھ کر ان پر عمل پیرا ہوتے اور صحیح معنوں میں عوام کی خدمت کرتے۔

جاننا چاہیے کمزوری یا ضعف دٹامن کی کمی بیشی سے ردنا نہیں ہوتی۔ بلکہ مفرد اعضاء کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف سے لاحق ہوتی ہے اور یہ کمزوری یا ضعف تمام اعضائیں وارد نہیں ہوتی بلکہ جس مقام پر عمل تحلیل ہوگا۔ وہاں یہ پیدا ہوگی اگر یہ تحلیل اعصاب میں ہوگی تو اسے اعصاب یا اعصابی کمزوری کہیں گے۔ اسی طرح جب تحلیل غد میں ہوگی تو اسے ضعف

قلب یا ضعف عضلات کہیں گے۔ اسی طرح جب تحلیل غدیر میں ہوگی تو ضعف غدیر یا ضعف جگر کہیں گے یا درہے عمل تحلیل سے عضو گھلنا شروع ہو جاتا ہے۔ جیسے پتاشہ اگر پانی میں رکھ دیا جائے تو آہستہ آہستہ گھل کر ختم ہو جائے گا۔ یا جیسے تیز دھوپ میں موم پگھلتی ہے پس اسی طرح عمل تحلیل ہے جس سے کہ متعلقہ عضو ضعف کا شکار ہو جاتا ہے۔ یا درہے کہ ایک عمل تحلیل ہماری زندگی میں شروع ہے جس سے کہ انسان بچپن سے جوانی اور جوانی سے بڑھاپے اور بڑھاپے سے موت کی آغوش میں چلا جاتا ہے اور اسی طرح ہم روزانہ اپنے کام کا ح میں اپنے اعضاء کی قوتوں کو صرف کرتے ہیں جس کے نتیجے میں ہمیں ان خرچ ہونے والی قوتوں کو پورا کرنے کے لیے غذا کو بطور بدلنا تحلیل استعمال کرنا پڑتا ہے۔ یا درہے متاثرہ عضو کی کمزوری ضعف یعنی تحلیل کو تسکین سے ختم کیا جائے گا یعنی مقام تحلیل پر تسکین پیدا کر دی جائے گی۔

امراض اور ان کا علاج

یہ ایک مسلمہ بات ہے کہ مرض ایک ایسی کیفیت بدن ہے جس میں کہ اعضاء بدنہ (دل و دماغ جگر وغیرہ) اپنے افعال صحیح طور پر سرانجام نہیں دیتے یعنی ان کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف پیدا ہو جاتا ہے اور پھر ان عوارض (افراط و تفریط اور ضعف) کو انہی اعضاء کی نسبت سے شمار کیا جائے گا۔ جن میں کہ وہ عوارض پیدا ہوئے ہیں جیسے کہ اعصاب و دماغ زرد زسٹم، کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف سے جو عوارض پیدا ہوں گے انہیں اعصابی امراض کہیں گے اور

اعصابی امراض کو دوسرے طریقے ہائے علاج میں یوں تطبیق دیں گے۔

- (۱) آیوریدیک: کف سے پیدا ہونے والے عوارض کو اعصابی امراض کہیں گے۔
- (۲) طب یونانی میں بلغمی خلط سے پیدا ہونے والے عوارض کو اعصابی امراض کہیں گے۔
- (۳) ہومیوپیتھک میں سفلس یا آتشکی مادہ سے پیدا شدہ عوارض کو اعصابی امراض کہیں گے۔
- (۴) ایلوپیتھک میں زرد نشوز اعصابی بافتوں کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف سے پیدا ہونے والے عوارض کو اعصابی امراض کہیں گے۔ (۵) ہائیدروپیتھک
- (۶) ہائیدروجن گیس سے پیدا ہونے والے عوارض کو اعصابی امراض کہیں گے۔ (۷) بالوکیمک میں کالی فاس، کالی میور، کالی سلف وغیرہ نمکیات کی زیادتی سے پیدا ہونے والے عوارض اعصابی امراض کہلائیں گے۔ (۸) نفسیات ایسے آدمی جن میں شرمندگی اور خوف کے جذبات پائے جائیں انہیں اعصابی مریض اور جذباتی کیفیات کو اعصابی عوارض کہیں گے۔ (۹) کرومیو پیتھک میں نیلے رنگ کی مفرت سے پیدا ہونے والے عوارض اعصابی امراض کہلائیں گے۔

اور اسی طرح قلب و عضلات (مسکولر سسٹم) کے افعال میں افراط و تفریط سے جو عوارض پیدا ہوں گے۔ انہیں قانون مفرد اعضاء (طب اسلامی) عضلاتی امراض کہیں گے اور ان عضلاتی امراض کو دیگر طریقے ہائے علاج سے یوں تطبیق دیں گے۔

- (۱) ایوریدیک و ایت سے پیدا ہونے والے عوارض عضلاتی امراض کہلائیں گے۔
- (۲) طب یونانی، سودا و خشکی سے پیدا ہونے والے عوارض عضلاتی امراض کہلائیں گے۔
- (۳) ہومیوپیتھک سائیکوسس یا بوسیری مادہ سے پیدا ہونے والے امراض عضلاتی کہلائیں گے۔ (۴) ایلوپیتھک مسکولر نشوز کے افعال میں غیر طبعی صورت

کو عضلاتی امراض کہیں گے (۵) بالوکیمیک کلکریا فاس۔ سنگینشیا فاس۔ کلکریا فلور و غیرہ
 نکلیات کی کمی بیشی سے نمودار ہونے والے عوارض عضلاتی امراض کہلائیں گے (۶)
 ہائیڈرو پیٹھی کاربن گیس سے پیدا ہونے والے عوارض کو عضلاتی امراض کے نام
 سے تعبیر کریں گے (۷) نفسیات ایسے لوگ جو غیر طبعی جذبات لذت و مسرت
 سے بیمار ہوں انہیں عضلاتی مریض کہیں گے اور ان غیر طبعی جذبات کو عضلاتی
 عوارض کہیں گے (۸) کرومیو پیٹھی سرخ رنگ کی مفرت سے پیدا ہونے والے عوارض
 کو عضلاتی امراض کے نام سے پکاریں گے۔

اور اسی طرح جب غدود جگر اپتھل ٹشوز کے افعال میں غیر طبعی صورت سے
 جو عوارض پیدا ہوں گے انہیں قانون مفرد اعضا (طب اسلامی) میں غدی امراض
 کہیں گے اور امراض کو دوسرے طریقے ہائے علاج سے یوں تطبیق دیں گے۔
 (۱) آپور دیک پت سے پیدا ہونے والے عوارض غدی کہلائیں گے (۲) طب یونانی
 خلط صفر سے پیدا ہونے والے عوارض کو غدی امراض کہیں گے۔ (۳) ہومیو پیتھک
 سوڈا یا سوزا کی مادہ سے پیدا ہونے والے عوارض کو غدی امراض کے نام سے
 پکاریں گے (۴) ایلو پیتھک اپتھل ٹشوز کے افعال میں غیر طبعی صورت سے سدا
 ہونے والے عوارض کو غدی امراض کہیں گے (۵) بالوکیمیک نیٹرم سوز، نیٹرم فاس
 نیٹرم سلف و غیرہ نکلیات کی کمی بیشی سے پیدا ہونے والے عوارض کو غدی
 امراض کہیں گے (۷) نفسیات جذبات غصہ و غم کی غیر طبعی صورت کو غدی امراض
 کہیں گے (۸) کرومیو پیٹھی زرد رنگ کی مفرت سے پیدا ہونے والے عوارض غدی
 امراض کہلائیں گے۔ مختصراً یوں بیان کیا جاتا ہے کہ امراض تین اقسام کے ہیں۔

(۱)۔ اعصابی (۲) عضلاتی (سوداوی) (۳) غدی (صفراوی) یا درہے ان امراض کے علاج کی صورت میں استعمال ہونے والی اغذیہ بھی تین ہی اقسام کی ہوں گی (اعصابی اغذیہ (۲) عضلاتی اغذیہ (۳)۔ غدی اغذیہ۔

یاد رہے جب کبھی ان مفرد اعضاء (اعصاب، عضلات، غد) میں کثرت تحلیل اور کمی سے کمزوری ہو تو اس وقت بھی یہی صورت قائم ہوگی۔ یعنی ایک ہی قسم کے مفرد اعضاء میں تحریک و تیزی ہے۔ تو دوسرے مفرد اعضاء میں کثرت تحلیل سے ضعف یعنی کمزوری ہے اور تیسرے مفرد اعضاء میں بوجہ تسکین سستی و کمزوری ہے اور ان کے علاج کی صورت میں ضعف و کمزوری اور سستی و تیزی کو دور کرنے کے لیے حسب ذیل فارمولہ یا طریق کار استعمال میں لایا جائے گا۔

(۱) اگر اعصاب و دماغ کی کمزوری و ضعف دور کرنا ہو تو محرک غد اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ غدی عضلاتی۔ غدی اعصابی۔

(۲)۔ اگر اعصاب و دماغ کی سستی دور کرنا ہو تو محرک اعصاب اغذیہ و ادویہ استعمال کریں اعصابی غدی۔ اعصابی عضلاتی۔

(۳) اگر اعصاب کی تیزی و سوزش دور کرنا ہو تو محرک عضلات اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ عضلاتی اعصابی۔ عضلاتی غدی۔

(۴) اگر قلب و عضلات کا ضعف و کمزوری دور کرنا ہو تو محرک اعصاب اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ اعصابی غدی۔ اعصابی عضلاتی۔

(۵) اگر قلب و عضلات کی سستی دور کرنا ہو تو محرک عضلات اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ عضلاتی اعصابی۔ اعصابی عضلاتی۔

(۶) اگر قلب و عضلات کی تیزی و سوزش دور کرنا ہو تو محرک غدداغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ عضلاتی اعصابی۔ عضلاتی غدی۔

(۷) اگر غدد کی کمزوری و ضعف دور کرنا ہو تو محرک عضلات اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ عضلاتی اعصابی۔ عضلاتی غدی۔

(۸) اگر غدد کی سستی دور کرنا ہو تو محرک غدداغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ غدی عضلاتی۔ غدی اعصابی۔

(۹) اگر غدد کی تیزی و سوزش دور کرنا ہو تو محرک اعصاب اغذیہ و ادویہ استعمال کریں۔ اعصابی غدی۔ اعصابی عضلاتی۔

اور ایسا ہرگز کبھی نہیں ہوگا کہ تمام امراض اور ہر قسم کی کمزوری و ضعف دور کرنے کے لیے یک وقت اور ایک ہی خاصیت یا مزاج رکھنے والی اغذیہ و ادویہ مقوی (ٹانک) ثابت ہوں اور ایک دانشمند معالج یہ بھی تسلیم نہیں کرے گا کہ فرنگی ادویات اور دوائی طاقت کے ہر فن مولا انجکشنوں سے ہر مرض اور ہر قسم کی کمزوری و ضعف دور ہو کر طاقت بحال ہو جائے گی۔ بلکہ یہ بات اپنے اندر ایک سائنٹیفک حقیقت رکھتی ہے کہ غیر اصولی علاج سے بحالی صحت ناممکن ہے اور اس حقیقت کو جھٹلانے والے انتہائی بے وقوف، متعصب اور غیر سائنسی سمجھنے والے استعمال کرنے والے لوگ ہیں۔ بلکہ طاقت پاک و صاف اغذیہ اور رزق حلال کے صحیح استعمال سے حاصل ہوتی ہے۔ ادویہ سے کبھی طاقت بحال نہیں ہوتی۔ اور آپ اپنی روزمرہ زندگی میں دیکھتے رہتے ہیں کہ بڑے پہلوان، کھلاڑی، مفکر وغیرہ مختلف قسم کی مقوی اغذیہ استعمال کرتے ہیں نہ کہ دوائی طاقت کے ٹیکے لگواتے ہیں اور پھر ہم صبح و شام غذا

ہی استعمال کرتے ہیں۔ چونکہ روزمرہ کام کرنے سے جو قوت جسم خرچ ہوتی ہے اس کی کمی پورا کرنے کے لئے غذا ہی کو استعمال کرتے ہیں اور جب ضرورت جسم و اعضاء کے مطابق غذا کا استعمال نہیں ہوتا تو پھر اعضائے بدنہ کے افعال میں کمی پیشی رونما ہو جاتی ہے جو کہ بلا وجہ اور غیر اصولی استعمال ادویہ سے جو کہ فرنگی ڈاکٹروں کی غلط تجارت ہے جس سے کہ وہ اپنے ملک کی دولت کو غیر ملکی خزانوں کی نذر کر رہے ہیں۔

ہم اپنے عزیز بھائیوں اور دوستوں اور اہل وطن سے ملک و ملت کے نام پر برادرانہ گزارش کرتے ہیں کہ وہ ہمارے ان الفاظ پر نہ صرف غور فرمائیں۔ بلکہ استاذی المکرم جناب حکیم انقلاب المعالج صابر ملتانی رحمۃ اللہ علیہ کا فرمان ہے کہ ان فرنگی پیٹنٹ ادویات اور طاقت کے ہر فن مولا انجکشنوں کے بلا جواز اور غیر اصولی استعمال سے نہ صرف کمزوری لاحق ہوتی ہے۔ بلکہ مہلک امراض بھی پیدا ہو جاتے ہیں جن کا علاج ناممکن نہیں تو مشکل ضرور ہے۔

ایک راز: علاج بالغذا اور علاج بالدوا دونوں کا تناسب کچھ اس طرح ہے۔ جاننا چاہیے مرض کا علاج پچاس فیصد بالغذا اور پچیس فیصد بالدوا اور پچیس فیصد بذریعہ اصول نفسیات کیا جاتا ہے۔

حقیقت میں مرض کا علاج غذا سے ہوتا ہے۔ دوا تو غذا کی معاون ہے اور اصول نفسیات ان کا نگہباز ہے۔ بعض اوقات دوا کا استعمال بھی ضروری ہے مگر اس کے ساتھ صحیح غذا کا استعمال بھی ضروری ہے۔ چونکہ غذا سے جو قوت پیدا ہوتی ہے وہ اس قوت کا بدل بنتی ہے۔ جو روزانہ انسانی جسم اپنے احساسات و حرکات اللہ ہضم پر خرچ کرتا ہے۔ تو گویا غذا کا سب سے بڑا کام بدل یا تجمل جیسا کہ ہے۔

اقسام امراض مختلفہ

اقسام کے لحاظ سے امراض کے بھی تین ہی گروپ ہیں جو کہ حسب ذیل ہیں :

اعصابی گروپ۔ بلغمی دمہ، بلغمی کھانسی۔ نرکام۔ درد سر نہ کانی۔ سرسام بلغمی، جریان چھپک۔ پلیریا بخار۔ خسرہ۔ تپ مخرقہ اسہالی۔ کالی کھانسی سکون قلب (دل کا ڈوبنا) ذیابیطس۔ چھینکیں، تھوک کی زیادتی پرانے دست کثرت بول۔ کھاری ڈکاریں۔ درد عصابہ، ضعف جگر۔ ہیضہ۔ بلغمی قے، منہ اور ناک سے پانی بہنا۔ کاربنکل، سنگرہنی، برص کوڑھ۔ استسفالجمی، پیشاب کی سفیدی اور زیادتی۔ مرگی۔ نیان۔ سکتہ۔ فالج عرق الفسار۔ نامردی (اغلام مغولی) وغیرہ یہ سب سوزش اعصاب و دماغ کے امراض ہیں انہیں اعصابی امراض کہیں گے۔

عضلاتی گروپ۔ قبض۔ ریاح شکم۔ معدہ و امحل کے درد۔ پھینسی پورک۔ ایسڈ کی زیادتی۔ گردہ مثانہ کی پتھریاں، سودادی پھوڑے پھنسی۔ داد۔ چنبل۔ غارش خشک۔ نزلہ بند۔ چہرے پر سیاہ دھبے، ضعف دماغ۔ بواسیر نخونی۔ دبا دی۔ سرطان۔ دمہ خشک۔ خشک کھانسی۔ درد دانت۔ تاجر مفاصل۔ رعشہ۔ ریج گردہ۔ مثانہ کی سردی۔ وجع المفاصل۔ درد سر سودادی۔ نیونیا۔ بہراپن۔ درد کان، کثرت طمث۔ دل دھڑکنا۔ احتلام۔ اغلام۔ منہ اور ناک سے خون بہنا۔ دائمی قبض۔ استسفالجمی۔ پیشاب کی سرخی اور کمی اختناق الرحم سوکڑا۔ وق سل۔ پیند کی کمی وغیرہ یہ سب سوزش قلب و عضلات کے امراض

ہیں۔ انہیں عضلاتی امراض کہیں گے۔

غدی گروپ یرقان۔ پیشاب کی زردی اور جلن۔ پیٹ میں مروڑ، پھپھس، غدی کھانسی۔ ہاتھ پاؤں کے غدی درم۔ غدی خارش، کثرت طہت۔ نزلہ حار۔ تقطیر البول۔ غدی دمہ۔ غدی لیکوریا جو جلن کے ساتھ ہو۔ چھپاکی۔ ہائی بلڈ پریشر۔ حرارت کا بڑھ جانا۔ خفقان۔ ضعف بصارت بوجہ گرمی خشکی آنکھوں کی جلن۔ درد گردہ۔ درد جگر۔ اٹھرا۔ استسقا رزقی اسقاط حمل یرقان۔ ضعف قلب، سوزاک، ناسوز۔ سرعت انزال، مشیت زنی وغیرہ۔ یہ سب سوزش جگر و غد کے امراض ہیں جنہیں غدی امراض سے تعبیر کریں گے۔

تعیین غذا

غذا کا تعین کرنے کے لیے ان تین امور کو ملحوظ رکھنا چاہیے۔ اول صحیح غذا دوم ضرورت غذا سوم صورت غذا۔ اسی تعین غذا کو دوسرے معنوں میں پرہیز کہتے ہیں۔ پرہیز صرف اسی حالت کا نام نہیں ہے کہ لطیف اور زود ہضم غذا کھائی جائے، ثقیل اور دیر ہضم غذا نہ کھائی جائے یا مریض کو تیل و ترش اور سرخ مرچ بند کر دی جائے۔ کیونکہ صرف اس قدر پرہیز کوئی اہمیت نہیں رکھتا۔ جو معالج صرف اسی قدر پرہیز بیان کرتے ہیں دراصل وہ علم غذا سے واقف نہیں ہیں۔

صحیح غذا تندرست انسان میں صحیح غذا وہ ہے جس میں کہ غذا کے وہ تمام اجزاء شامل ہوں جن سے خون مرکب ہے اور اس میں سے

زیادہ سے زیادہ خون پیدا کرنے کی استعداد ہو مثلاً گرم تر مزاج والی اغذیہ جن سے حرارت عزیزمی اور رطوبت عزیزمی کو مدد ملتی ہے۔ لیکن مریضوں میں صحیح غذا وہ ہو سکتی ہے جس سے یہ اندازہ لگایا جائے کہ جسم اور خون میں کون سے ایسے عناصر کم یا خراب ہو گئے ہیں جن کو پورا کرنا ضروری ہے یہ بالکل نظر یہ غذا ہے جو بائیو کیمیک میں ادویہ کے متعلق ہے گو یا بائیو کیمیک ہی صحیح معنوں میں علم غذا ہے۔ جس میں عناصر غذا کو دوا کو صورت میں استعمال کیا گیا ہے۔ گو یا غذا بھی دوا کے طور پر استعمال کی جا سکتی ہے۔

ضرورت غذا جس طرح تندرست انسان کے لیے ضرورت یعنی طلب ہے کہ بغیر بھوک کے غذا کا استعمال نہ کیا جائے کیونکہ بھوک کی طلب نہ ہونا اس امر پر دلالت کرتا ہے کہ یا تو جسم میں پہلے ہی غذا موجود ہے یا طلب غذا کے عضو میں خرابی ہے یا طبیعت مذکورہ بدن جسم میں کسی اور جگہ پر مشغول ہے جو غذا کی طلب کی طرف توجہ نہیں دلاتی۔ اس لیے لازم ہے کہ جب تک صحیح معنوں میں بھوک نہ لگے یا شدید طلب نہ ہو تو سمجھ لیں کہ غذا کی ضرورت نہیں ہے اس لیے اگر بلا ضرورت اور طلب غذا دی گئی تو اس کا لازمی نتیجہ یہ ہوگا کہ یا تو اس قسم کی غذا جسم میں باعث فساد و تعفن ہوگی اور باعث تخریب ہوگی یا جسم کے کسی حصہ پر ڈال کر کسی اور عضو کے فعل میں تخریب و تسکین اور تحلیل سے مرض پیدا کر دے گی ضرورت غذا کی دوسری قسم یہ ہے کہ طلب کے وقت یہ دیکھنا ہے کہ تندرست انسان میں یا مرض کی کسی قسم کی غذا کی

ضرورت ہے یعنی غذا میں کسی کیفیت کی ضرورت ہے۔ طبیعت گرم غذا چاہتی ہے یا سرد یا تر اور خشک میں سے کسی کیفیت کی طلب گار ہے۔ دوسرے معنوں میں اسے یوں سمجھا جاسکتا ہے کہ مریض نمکین و چرچری غذا کی خواہش رکھتا ہے کہ ترش و شیریں غذا کی طلب کا اظہار کر رہا ہے۔ یہ ذائقے بھی کیفیات و مزاج اور اعضاء کے افعال کی طرف دلالت کرتے ہیں۔ ان مقاصد کے لیے گوشت نشاستہ سبزیاں، اور میوہ جات استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ یاد رکھیں کہ مریض کا ذہن صالح فہمید کے تحت کام کرتا ہے اور شدید بھوک کے وقت ضمیر اور ذہانت دونوں اپنا صحیح کام کرتے ہیں۔ اس لیے مریض اور تندرست انسان شدید بھوک کی حالت میں اپنے ضمیر اور ذہانت کی پیروی کریں۔ تو انہیں غذا کے باب میں صحیح غذا تجویز ہو سکے گی۔ لیکن یاد رکھیں۔ شکم پر پی کی حالت میں یا بھوک نہ ہونے کی حالت میں اکثر طبیعت مدبرہ بدن، غلط غذا تجویز کر دیتی ہے۔

صورت غذا جو غذا کھائی جاتی ہے وہ کسی نہ کسی شکل میں جسم کے اندر داخل کی جاتی ہے۔ مثلاً بعض اغذیہ محلول ہوتی ہیں جو پی لی جاتی ہیں۔ جیسے دودھ، لسی، پھلوں کے رس، شوربا اور شربت چائے اور تہوہ وغیرہ بعض اغذیہ جو نیم محلول ہوتی ہیں۔ لیچر چھانے نکل لی جاتی ہیں جیسے حلوہ، فرنی، ساگودانہ، دلیا، ڈبل روٹی (دودھ یا چائے یا شوربا میں بھگو کر) وغیرہ دوسری اغذیہ چبا کر کھائی جاتی ہیں جیسے گوشت کی بوٹی، کیک روٹی، بسکٹ، پیسٹری وغیرہ دوسری صورت اغذیہ کی یہ ہے کہ غذائیت

اور مقدار کے لحاظ سے اس کو مد نظر رکھا جائے مثلاً غذائیت کے لحاظ سے زیادہ ہو جیسے گوشت، اندازہ میں جات، حلوہ جات، اور دودھ وغیرہ یا غذائیت کم ہو اور مقدار زیادہ ہو جیسے دالیں، چاول، سبزیاں اور پھل وغیرہ یا غذائیت اور مقدار دونوں برابر ہوں جیسے گوشت روٹی، گوشت چاول، دال گوشت وغیرہ دال یا روٹی یا دال چاول یا دال دلیہ وغیرہ کوئی مناسب غذا یہ نہیں ہیں البتہ کبھی خواہش پر کھائی جاسکتی ہیں۔

تاکید یاد رکھیں کہ غذا انسان کی زندگی کے قیام کے لیے ضروری ہے۔ اسی لیے اسے جیون ساتھی کہنا غلط نہ ہوگا۔ لیکن غلط غذا۔ بلا ضرورت اور بغیر کسی شکلی صورت کے استعمال کرنا سب صورتیں زندگی کی دشمن ہیں اس لیے ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنی زندگی کے ساتھی کی مدد صحیح معنوں میں حاصل کریں تاکہ ہم جس کو مفید سمجھ کر استعمال کر رہے ہوں وہ مضر ثابت نہ ہو اور نقصان کا موجب نہ بنے۔

استعمال غذا اور امراض بیماری کی حالت خاص طور پر بخار کی حالت میں بیماری کے بخاروں میں جس روز بیماری نہ

بھی ہو غذا کو اس وقت تک بند کر دینا چاہیے جب تک کہ بھوک کی شدت نہ ہو یا ضعف پیدا نہ ہو یا دل نہ گھٹنے لگے۔ کیونکہ اول ہر قسم کے بخار حمی تحریک ہوں یا حمی تسکین ہوں یا حمی تحلیل ہوں میں حرارت غریبہ ہوتی ہے۔ وہ ایک قسم کا خمیر یا مادہ متعفن ہے جو غذا میں فوراً خمیر پیدا کر کے اسے متعفن کر دیتا ہے۔

دوم: قوت مدبرہ بدن (VITAL FORCE) بخار کو رنج کرنے میں مشغول ہوتی ہے۔ اگر اس پر غذا کو ہضم کرنے کا بوجھ ڈال دیا جائے تو وہ اپنے ضروری کام سے غافل ہو جائے گی۔ اور غذا متعفن ہو کر بخارات میں اور بھی زیادتی کر دے گی۔ اس طرح قوت مدبرہ بدن کا کام اور بھی مشکل ہو جائے گا۔ آخر کار وہ اس قدر کمزور ہو جائے گی کہ وہ بخاروں کے دو کرنے میں ناکام ہو جائے گا۔ اس لیے بخاروں میں غذا بالکل روک دی جائے۔ اگر غذا دینی ہو تو ذیل کی شرط کے ساتھ دیں تاکہ بجائے نقصان رساں ہونے کے نفع بخش ہو۔

۱- قانون مفرد اعضاء کے مطابق جو دوائیں دی جائیں اغذیہ بھی ان کے مطابق ہوں۔ مثلاً محرک اعصاب اغذیہ میں دودھ چادل۔ ساگو دانہ۔ سبز لویں۔ ٹینڈے، نورمی، کدو، اردی، شلغم، گاجو۔ سبزی گوشت کا شوربا وغیرہ۔ محرک غدداغذیہ میں گندم۔ ساگ ہر قسم۔ پاک مٹھی۔ ٹماٹر۔ کیلے۔ مولی وغیرہ محرک عضلات اغذیہ میں بینگن۔ بندگو بھی۔ انڈا پیاز۔ مسور کی دال وغیرہ اور ہر قسم کی بھنی ہوئی اشیاء۔

۲- محلول اغذیہ دیں۔ جن میں رقیق شوربا۔ گوشت کا یا سبز لویں کا یا چنوں کا دالوں کا پانی دیا جاسکتا ہے۔ بعض لوگ محلول میں پھلوں کے رس بھی شامل کر لیتے ہیں لیکن ان کو خالی پیٹ نہ دیں کیونکہ ان کی بدولت سے تحلیل امراض رک جاتی ہے۔ پھلوں کے دینے کا صحیح وقت بعد از غذا ہے۔ البتہ آم، انگور اور کھجور ایسے پھل ہیں جو بطور غذا استعمال ہو سکتے ہیں اور بے انتہا مقوی جسم وارداج ہیں جب مریض کا بخار یا مرض دور ہو جائے

اور طبیعت صحت کی طرف لوٹ آئے تو پھر نیم محلول اغذیہ جیسے دلیا، چاول، فیرنی، ڈبل روٹی، دودھ، چائے اور ڈبل روٹی، دودھ اور شوربا وغیرہ بھی دے سکتے ہیں یا سالن میں بہت کافی مقدار میں گھی ڈال کر بغیر روٹی کے دے سکتے ہیں جب طاقت کی ضرورت ہو تو بھنا ہوا گوشت، قیمہ، انڈے، سبزی کی بھیجا وغیرہ روٹی یا بغیر روٹی کے بے حد مفید ہیں۔ جن مریضوں کو بھوک زیادہ لگتی ہو۔ ان کو دالیں، سبزیاں، چادل دے سکتے ہیں۔ یا محلول اغذیہ اور صرف سالن ترکاری میں کافی گھی ڈال کر دیں یا حلوہ دے دیا کریں۔

غذا کی یکسانیت مضر ہے

ایک ہی قسم کی اشیاء بار بار استعمال کرنے سے اعضائے بدنہ اپنے افعال طبعی صحیح طور پر انجام نہیں دے سکتے۔ جس کی وجہ سے انسان اپنے متعلقہ امور کو پایہ تکمیل تک پہنچانے میں کامیاب نہیں ہوتا اس کے علاوہ ضعف و کمزوری وغیرہ سے انسان دائمی امراض کا شکار ہو کر موت و حیات کی کش مکش میں مبتلا ہو جاتا ہے اور ایک ہی قسم کی اغذیہ و اشیاء کے استعمال کرتے رہنا۔ اگرچہ وہ اشیاء کتنی ہی مفید کیوں نہ ہوں۔ نقصان کا باعث ہوتا ہے چونکہ اغذیہ میں کئی ایک ثقیل ہوتی ہیں اور کئی لطیف ہوتی ہیں مگر طبیعت

انسانی لطیف اغذیہ کو بلند مضمکم کرتی ہے۔ بھاری اور ثقیل اغذیہ کانی دقت کے لیے پیٹ میں پڑی رہتی ہیں یہ بات تسلیم شدہ ہے کہ ایک ہی قسم کی اغذیہ بار بار کھانے سے اور ایک ہی ذائقہ اور کیفیت رکھنے والی چیزیں بار بار استعمال کرنے سے جسم مختلف بیماریوں کے لیے مستعد ہو جاتا ہے۔ مثلاً ترش چیزوں کے بکثرت استعمال سے بڑھا پا جلد آ جاتا ہے۔ نزلہ زکام سچھا نہیں چھوڑتا جسم میں خشکی پیدا ہو کر انقباض کی صورت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس طرح نمکین اشیاء بدن کو گرم اور دل میں ضعف پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں میٹھی و شیریں چیزیں حرارت کم کر کے جسم کو لاغر کر دیتی ہیں اور رطوبات جسم میں بڑھنا شروع ہو جاتی ہیں جس سے کم بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ مذکورہ بالا اثرات کی یکسانیت سے پیدا شدہ عوارض کا علاج درج کیا جاتا ہے وہ اس طرح ہے کہ کھچی اور کیلی چیزوں کی مضرت ترشی اور کڑوی چیزوں سے اور اسی طرح چربی اور نمکیں چیزوں کی مضرت میٹھی اور کیلی چیزوں سے دور کی جاسکتی ہے۔

قانون مفرد اعضاء (طب اسلامی) کے تحت اءصابی اغذیہ کے مفراثرات کو دور کرنے کے لیے عضلاتی اغذیہ مستعمل ہوں گی اور عضلاتی ادویہ کے مفراثرات کو ختم کرنے کے لیے اعصابی اغذیہ استعمال میں آئیں گی۔ یعنی غذا کے کاربوہائیڈریٹ اجزاء کی مضرت لحمی اجزاء والی غذا سے اور لحمی اجزاء کی مضرت زرخنی اجزاء سے دور کی جائے گی۔ مزید یوں سمجھ لیجئے کھار کے مفراثرات اور سالٹ کے مفراثرات ایسڈیٹی (تیزابیت) اور نیسڈیٹی کے مفراثرات سالٹ سے اور سالٹ کے مفراثرات کھار سے دور کیے جائیں گے۔

موسم اور غذائیں

نام ہینہ	تحریک ماہ	کیفیات	مستعملہ غذیہ و شیا
جنوری، فروری	اعصابی عضلاتی	سرد تر	عضلاتی اعصابی
اپریل، اپریل	عضلاتی اعصابی	خشک، سرد	عضلاتی غدی
مئی، جون	عضلاتی غدی	خشک گرم	غدی عضلاتی
جولائی، اگست	غدی عضلاتی	گرم خشک	غدی اعصابی
ستمبر، اکتوبر	غدی اعضا بی	گرم تر	اعصابی غدی
نومبر، دسمبر	اعصابی غدی	تر گرم	اعصابی عضلاتی

مندرجہ بالا نقشہ میں یہ بتایا گیا ہے کہ ماہ جنوری اور فروری کی مجموعی کیفیت اگر اعصابی عضلاتی ہے تو آپ عضلاتی اغذیہ کا استعمال رکھیں تاکہ ان دنوں شدت موسم سے پیدا ہونے والے امراض سے بچ سکیں اور اسی طرح دیگر ہینوں کی تحریکات کو دیکھ کر ان کے سامنے والی اغذیہ نوٹ کر کے نیچے درج شدہ ٹائم ٹیبل کے مطابق استعمال کریں۔

اعصابی اغذیہ کا ہفتہ وار پروگرام

ایام	صبح کا ناشتہ	دوپہر کا کھانا	شام کا کھانا
سوموار	چاول، دودھ	چقند کا سالن اور چپاتی	کدو کا سالن اور چپاتی
منگل وار	فرنی	مولی ء ء	چٹنی لکڑی ء
بدھ	شیریں چاول	شلغم ء ء	توری کا سالن ء
جمعرات	نمکین چاول	اردی ء ء	چقند ء ء
جمعہ	کھیر	کدو ء ء	مولی ء ء
ہفتہ	سادہ چاول اور لسی	کھیرا ء ء	توری ء ء
اتوار	ابلے چاول اور دودھ	توری ء ء	دلیسی کدو ء ء

علاوہ ازیں درج ذیل پھل وغیرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں: ناشپاتی
کیلا - آلو بخارا - شریفہ اور انار شیریں تر بوز وغیرہ -

عضلاتی اغذیہ کا ہفتہ وار پروگرام

ایام	صبح	دوپہر	شام
سوموار	دہی اور ڈبل روٹی	آلو مٹر سالن اور چپاتی	بھینس کے گوشت کا سالن اور چپاتی
منگل	چاول اور دہی	گو بھی آلو	ہرن یا کبوتر کے گوشت
بدھ	مرہ آمہ حسب ضرورت	بنینگن	مسور کی دال
جمعرات	اچار آم ڈبل روٹی	دال چنے	پاک
جمعہ	چنے پکے ہوئے	چٹنی مٹاٹر	کچال
ہفتہ	دہی اور ڈبل روٹی	سرسول کا ساگ	بنینگن اور پیاز
اتوار	مرہ آمہ	آلو مٹر	گوشت گائے

خوشے، سالن کے ہمراہ مکی، باجرہ، جوار، لوبیا اور چنے کی چپاتی استعمال کریں
 تو بہتر ہوگا۔ علاوہ ازیں درج ذیل پھل اور میوہ جات بھی استعمال کر سکتے ہیں
 سیب ترش، جامن، فالسہ، مالٹا، رسبری، آرڈنرش، انناس، آلوچہ ترش،
 سنگڑہ، انروٹ، انجیر، آرڈ، انگور، خشک مونگ پھلی، ناریل وغیرہ۔

غذی اغذیہ کا ہفتہ پر دو گرام

ایام	صبح	دوپہر	شام
سوموار	مکھن اور بادام	میٹھی کاساگ اور چپاتی	ٹینڈے کاساگ اور چپاتی
منگل	انڈے شیریں	اچار اور ک	چٹنی سبز مرچ
بدھ	کھجور ہمراہ قہوہ گھی آمیز	چٹنی لہسن	بھنڈی
جمعرات	مرہ گاجر ہمراہ قہوہ گھی آمیز	گوشت مرغ	ٹینڈے
جمعہ	مرہ سیب ہمراہ قہوہ گھی آمیز	گوشت بکرا	انڈے فرائی
ہفتہ	حلوہ، انڈہ اور قہوہ	گوشت تیتھر	بھنڈی
اتوار	مکھن اور بادام	مونگ کی دال	ٹینڈے

علاوہ ازیں درج ذیل پھل اور میوہ جات بھی ہمراہ استعمال کریں۔ آم
شیرین کھجور، انگور شیریں، امرود شیریں، بادام، خوبانی، شہنتوت، چلخوڑے وغیرہ۔

ہمہ قسم کتاب، ادویات اور طبی مشورے کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کیجئے

WWW.SULEMANI.COM.PK

فوائد اغذیہ بلحاظ تحریکات

۱۔ اعصابی غدی اغذیہ : ان اغذیہ کو اس وقت استعمال کیا جاتا ہے جب کہ جسم میں خون کی کثرت سے گرانی، طبیعت میں بوجھل پن ہو اس کندانورستی ہو تو یہ کوشش ہوتی ہے کہ خالص خون کی بجائے خام خون پیدا ہو اور جبکہ جسم میں بلغم رکنا شروع ہو جائے۔

۲۔ اعصابی عضلاتی اغذیہ : جب جسم میں اس قدر رطوبت پیدا ہونا شروع ہو جائے کہ ان کی کثرت سے تکلیف میں اضافہ ہو جائے اور ان کا اخراج نہ ہو رہا ہو تو ایسے وقت دماغ و اعصاب میں تری کے ساتھ ہلکی حرارت ہو تو تری اور سردی پیدا کرنے سے رطوبات کا اخراج جسم سے شروع ہو جاتا ہے۔

۳۔ عضلاتی اعصابی اغذیہ : ایسی غذاؤں کا استعمال اس وقت کیا جاتا ہے جب کہ جسم انسان میں رطوبات و سردی کا غلبہ ریشہ و زکام اور بلغم رقیق سے اعضا کثرت رطوبات سے ڈھیلے ہو چکے ہوں بلغمی دردیں وغیرہ ہوں تو یہ اغذیہ مفید ہیں۔

۴۔ عضلاتی غدی اغذیہ : ایسی اغذیہ اس وقت استعمال کی جاتی ہیں جب کہ جسم میں خشکی سردی کا غلبہ ہوتا ہے، اس لیے ان دواؤں سے دل کا تعلق جگر سے جوڑ دیا جاتا ہے تاکہ جسم میں صفرا پیدا ہو اور جمع ہوتا رہے جس سے کہ بلغمی علامات اور سردی و خشکی ختم ہو جاتی ہیں۔

۵۔ غدی عضلاتی اغذیہ : جب جسم میں خشکی و تیزابیت کی زیادتی سے سوزش و درم درد اور بخار اور بے چینی وغیرہ علامات پیدا ہو جائیں اور حرارت کی کمی کی وجہ سے غذا ہضم نہ ہوتی ہو۔ جگر و غدرد اور غشائے مخاطی میں سکون بخشتی ہو تو ان مذکورہ بالا علامات کو ختم کرنے کے لیے غدی عضلاتی اغذیہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

۶۔ غدی اعصابی اغذیہ : جب کہ جسم انسانی میں صفر پیدا ہو کہ جمع ہو رہا ہوتا ہے تو اس وقت اس کا اخراج بند ہو جاتا ہے اور اس وقت جسمانی سوزش و جلن اور بے چینی وغیرہ علامات پیدا ہو جاتی ہیں تو پھر صفر کا اخراج کرنے کے لیے جگر کا تعلق اعصاب و دماغ سے جوڑ دیا جاتا ہے جس سے بچینی و کثرت حرارت وغیرہ علامات کم ہو جاتی ہیں۔

اغذیہ بلحاظ تحریکات

اعصابی غدی (زرگرم) حیوانی اغذیہ گائے کا دودھ، پھل، ناشپاتی
کیلا، آلو بخارا اور شریفہ۔ بسنریاں، مولی، کدو۔ توری۔ اردی وغیرہ۔ حلوہ کدو۔
چربی گوندنی۔

اعصابی عضلاتی (سرد تر) بھینس کا دودھ۔ انار شیریں۔ تر بوز (ناج)
چاول ساگودانہ۔ انڈے کی سفیدی۔ بسنریاں۔ کھیرا۔ لکڑی۔ تلغم۔ چھندہ وغیرہ۔
عضلاتی اعصابی (خشک سرد) دہی۔ ترش لسی۔ ناریل۔ مونگ پھلی۔

سیدب ترش، جامن، فالسہ، مالٹا، رسبھری، آرڈو ترش، بیر، انناس، آلوچہر، ترش
انار سنگترہ (اناج) مکی، باجرہ، جوار اور لوبیا۔ آلو، مٹر، گو بھی، بینگن اور ہر ترشی
انگور ترش۔

عضلاتی غدی (خشک گرم) بہرن کا گوشت، کبوتر اور بھینس کا گوشت
انروٹ، پستہ، کھجور خشک، انگور خشک، انجیر، آرڈو شیریں، مسور، چنے، پاک
کریلے، ٹماٹر، کچنال، سرسوں کا ساگ، پیاز، انڈہ، سبوس گندم
غدی عضلاتی (گرم خشک) بکری، مرغ، بطخ اور تیتڑ کا گوشت، پیٹڑ
چلوڑہ، آم شیریں، خوبانی، آلو سحار شیریں، شہتوت، میٹھی کا ساگ، ادراک۔
مرچ سبز لہسن، چنے وغیرہ۔

غدی اعصابی (گرم تر) تیتڑ پیٹڑ اور مرغابی کا گوشت، بکری کا دودھ۔
بادام انگور تازہ شیریں، امرود شیریں، خر بوزہ میٹھا، گہول، مونگ، ٹینڈے
بھنڈی، گاجر، حلوہ کدو، آم پختہ، روغن زیتون، روغن پیدا انجیر، دیسی گھی،
لکھن وغیرہ۔

غذائی اہمیت اور معالجین

۱۔ رائے بہادر ڈاکٹر شام چندر ریٹائرڈ سول سرجن کراچی اپنے آرٹیکل میں
فرماتے ہیں کہ انگریزی ڈاکٹروں نے ایک صدی میں خوراک کے متعلق ملک
کا کیا رہنمائی کی ہے بلکہ وہ مرض کا نام سنتے ہی جھٹ نسخہ لکھنے لگ جاتے

ہیں اور خوراک کے متعلق کوئی ہدایت نہیں دیتے حالانکہ مرض کا مقابلہ کرنے میں غذا کا پختہ فی حصہ ہے۔ اکثر امراض کے علاج میں دوائی کا صرف پچیس فی صد حصہ ہوتا ہے۔ اچھی سے اچھی دوائی دیتے وقت اگر مریض کی خوراک اس کے حالات کے عین مطابق نہ ہوگی تو صحت کسی حالت میں حاصل نہیں ہو سکتی۔ خوراک کے بارے میں عوام اور ڈاکٹروں کو مزید رہنمائی کی ضرورت ہے۔

۲- ویدراج پنڈت یو کیشور جی کنکھل (بہر دوار) سنگرہنی کے مشہور ماہر ہیں وہ فرماتے ہیں کہ پیٹ کی امراض کے علاج کے لیے دوائی کی کوئی ضرورت نہیں پر ہیز اور صحیح غذا ہی مریض کو بچا سکتی ہے۔ مختلف مریضوں کے لیے مختلف غذا ہوتی ہے۔ جو معالج غذا کی نسبت دواؤں پر زیادہ زور دیتا ہے۔ وہ بے وقوف ہے یا پھر لالچی ہے۔

۳- رائے بہادر ڈاکٹر بہادر رائل۔ این چوہدری رٹیا ٹرڈ سول سرجن جبل پور فرماتے ہیں کہ میری بیوی ایک دفعہ بیمار ہوئی اور وہ دوا بیوں کا شکار ہو گئی اس کے اکثر معالج غذا کے مسئلہ سے بالکل ناواقف تھے اور مجھے اعلیٰ قسم کے ڈاکٹروں کا مشورہ بھی بیسر تھا۔ لیکن ان کی تجویز کردہ ادویہ کی اس طرح ناکامی دیکھ کر میں نے غذا کے مطالعہ کی طرف اپنی توجہ کی اور غذا سے کامیاب علاج کر لیا۔ اور اب میں اکثر مریضوں کو مناسب غذا تجویز کر کے درست کر لیتا ہوں ڈاکٹر موصوف فرماتے ہیں کہ خون ہماری زندگی کی ندی ہے۔ ہماری صحت کی کشتی اس ندی پر تیرتی ہے۔ خون خوراک سے بنتا ہے اگر قدرتی خوراک کھائیں گے تو صاف اور قدرت کے نشاۃ مطابقت

ہی خون بننے گا۔ اور زیادہ کھانے اور اکثر قسم کے کھانے ایک وقت اور غلط قسم کی غذاؤں کا استعمال کرنے سے ہماری انٹریوں میں نقصن پیدا ہوتا ہے جس سے کہ ٹاکسن (TOXIN) نام کی کئی اقسام کے زہر پیدا ہوتے ہیں اور یہ زہر خون میں مل کر دل، دماغ اور جگر کو خراب کر دیتے ہیں۔

۴۔ ڈاکٹر اے۔ سی سلمن۔ ایم۔ ڈی اپنی مشہور انگریزی کتاب "صحت اور درازی عمر" میں لکھتے ہیں کہ بائبل میں دنیا کی پیدائش کا جو حال منسک ہے اس کی رو سے انسان کی خوراک اناج، پھل، اخروٹ، بادام وغیرہ ثابت ہوتی ہے۔ انسان کو خدا نے پیدا کیا ہے اس میں کیا شک ہو سکتا ہے کہ جس نے انسان کو پیدا کیا وہی جان سکتا ہے کہ انسان کے لیے کونسی غذا مفید ہوگی۔

۵۔ ڈاکٹر الیکسنز کرول امریکہ کی سب سے بڑی راک فیلر ریسرچ انسٹیٹیوٹ کے افسر اعلیٰ ہیں۔ وہ فرماتے ہیں کہ اگر آج کے ڈاکٹروں نے اپنی تمام تر توجہ مریضوں کے لیے درست غذا تجویز کرنے میں نہ لگائی تو کل غذا کے ماہرین ہی ڈاکٹر کہلائیں گے اور دوائی کی رٹ لگانے والے ڈاکٹروں کو کان سے پکڑ کر باہر کر دیا جائے گا۔

۶۔ ڈاکٹر جو سیہ اولڈ فیلڈ اپنی انگریزی کتاب "منقی" سے معالجات میں لکھتے ہیں کہ منقی کش مش خوراک کی خوراک اور دوا کی دوا ہے۔ یہ جسم کو بڑھاتی ہے پرانی بیماریوں میں منقی کا استعمال آپ جیات کا کام دیتا ہے۔

۷۔ کویراج ڈی گویا کا فرمان ہے کہ غذا کے بغیر مرض کا علاج ناممکن ہے۔ غذا کو دوا پر مقدم رکھنا چاہیے۔

آداب طعام

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے کہ - اِنَّ اللّٰهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ اِلَّا طَيِّبًا۔ (ترجمہ) بے شک اللہ تعالیٰ پاک ہے اور صرف پاک چیزوں ہی کو پسند فرماتا ہے۔ تشریح: انسان کی پیدائش و حیات کا مقصد صرف یہ ہے کہ وہ اللہ تعالیٰ کی عبادت کرے اور اپنی اس عبادت کو ہر قسم کی مشرکانہ آلائشوں سے نہ صرف پاک و صاف بلکہ محفوظ بھی رکھے۔ لیکن عبادت صرف اسی صورت میں صحیح طریقہ سے ادا کی جاسکتی ہے جب کہ بدن میں قوت و طاقت موجود ہو۔ کمزور ضعیف اور بیمار جسم اور مریض حق عبادت ادا کرنے سے معذور ہوتا ہے۔ لیکن بدن کی نشو و ارتقا اور اصلاح و تقویت غذا سے ہوتی ہے اور غذا ہی سے خون بنتا ہے اور خون ہی سے تمام جسم پرورش پاتا ہے۔ جہاں اسلام نے عبادت پر زور دیا ہے وہاں کھانے پینے اور خوراک کے متعلق ہدایات ارشاد فرمائی ہیں۔ ان میں سے چند ایک حسب ذیل ہیں۔

۱۔ غذا حلال ہو۔ غذا سے خون بنتا ہے اور خون ہی سے جسم کی ہر طرح نشو و ارتقا ہوتی ہے۔ اس لیے انسان کے انداز فکر، اخلاقی معیار، کردار وغیرہ میں مضبوط اور کمزور خون کا پورا دخل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے بعض جانوروں کا گوشت حرام قرار دیا ہے۔ چونکہ ان کے گوشت کے اجزائے ترکیبی کے جو اثرات ہیں وہ اپنے اندر ایک خاص مزاج و کیفیت رکھتے ہیں جن کی وجہ سے مزاج انسان

اعتدال سے ہٹ کر اس میں ایک غیر طبعی صورت پیدا ہو جاتی ہے جس کا لازمی نتیجہ افعال بد کی صورت میں نمودار ہوتا ہے۔ یہ ناگوار صورت صفات انسانیت کے بالکل برعکس ہے۔ دوسری وجہ یہ ہے کہ قدرت نے جس چیز میں جو منفرد خاصیت یا خوبی مقرر کی ہوئی ہے وہ چیز اپنی اسی خاصیت کے تحت ہی فوائد و خواص کی حامل ہوتی ہے۔ مثلاً سور کے گوشت کی کیفیت میں نجاست ہے اور نجاست کی خاصیت سے ہم سب آگاہ ہیں کہ وہ انسان کے لیے باعث زحمت ہیں۔ اور یہ بات بھی مسلمہ ہے کہ سور ایک انتہائی بے حیا اور بے شرم جانور ہے۔ اس لیے جو قومیں اس کا گوشت کھاتی ہیں ان میں عصمت و عفت یا شرم و حیا نام تک کو برقرار نہیں رہتے اور اسی طرح درندوں اور پنچے سے شکار کرنے والے جانوروں کو حرام قرار دیا ہے۔ تاکہ ان کی خورنخواری یا وحشت جیسی صفات سے محفوظ رہے۔ ججاج کی سفاکی اور درندگی کا سبب بھی یہی بیان کیا جاتا ہے کہ اس نے پہلے دن بھیڑیے کا خون پیا تھا۔ چنانچہ بھیڑ یا پن اس کی فطرتِ ثانیہ بن گیا تھا۔ یعنی مزاج انسانیت سے بعید ہو گیا لہذا جیسا کسی کا مزاج ہوگا ویسے ہی افعال سرزد ہوں گے۔

یہ بھی یاد رہے کہ جن اشیاء کو اللہ تبارک تعالیٰ نے حرام قرار دیا ہے ان سے بچنا ہر مسلمان بلکہ ہر انسان کا فرض ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے کسی خاص حکمت اور مصلحت کے تحت ہی اسے حرام قرار دیا ہے۔

۲۔ غذا کھانے سے پہلے یہ بات ضروری ہے کہ بھوک بہت زیادہ محسوس ہو بغیر بھوک کے غذا کو ہاتھ تک نہ لگانا چاہیے۔ بھوک میں اس اصول کو

سامنے رکھیں کہ بھوک دو قسم کی ہوتی ہے۔

۱۔ اشتہائے صادق (۲) اشتہائے کاذب۔

اشتہائے صادق یعنی صحیح بھوک۔ اس کی علامت یا نشانی یہ ہے کہ جسم میں فرحت اور ہلکا پن ہوگا اور طبیعت گرم معلوم ہوگی اور غذا کھاتے وقت لذت محسوس ہوگی اور اشتہائے کاذب یعنی جھوٹی بھوک میں یہ باتیں نہیں پائی جائیں گی۔ بلکہ ضعف محسوس ہوگا اور دل گھٹنے لگے گا اور کھانے میں بے دلی سی رہے گی۔ کھانا کھانے کے بعد جسم سست اور بھاری رہے گا۔ پھر غذا پہلی غذا ہضم ہونے کے بعد کھانا چاہیے جب صحیح بھوک کی تمام علامات پائی جاتی ہوں کیونکہ جو غذا ہم کھاتے ہیں۔ اس کے ہضم ہونے میں کم از کم چھ یا سات گھنٹے صرف ہوتے ہیں اور اس کے بعد غذا معدے اور چھوٹی آنتوں میں جا کر بڑی آنتوں میں چلی جاتی ہے اگر چھ گھنٹہ سے قبل کھا لیا جائے تو طبیعت جو کہ پہلی غذا کی طرف متوجہ ہوتی ہے اسے ہضم کئے بغیر چھوڑ کر دوسری طرف متوجہ ہو جاتی ہے اس سے پہلی غذا میں تعفن اور فساد پیدا ہو جائے گا۔ اور اگر دوسری غذا کی طرف توجہ نہ دے گی تو پھر اس غذا میں تعفن اور فساد پیدا ہو جائے گا۔ جو کہ باعث مرض ہے اور مرض ہی ایک ایسی کیفیت ہے جس کی موجودگی میں انسان نہ صرف عبادت کا حق ادا نہیں کر سکتا۔ بلکہ دیگر امور حیات کو بھی سرانجام نہیں دے سکتا۔ لہذا غذا کھانے میں بھی احتیاط سے کام لیجئے۔

۳۔ غذا صاف ستھری ہو : بعض اشیاء بذات خود حلال ہیں ان کو شریعت نے حرام قرار نہیں دیا۔ لیکن وہ گندی ہیں۔ مگر صاف ستھری نہیں تو ایسی غذا سے

بھی پرہیز لازم ہے چونکہ گھٹیا اور خراب غذا سے انسان کے اندر ضعف و کمزوری پیدا ہو جاتی ہے یہی وجہ ہے کہ حکیم مطلق نے قرآن پاک میں جہاں حلال چیز کے کھانے کا حکم دیا ہے وہاں اس کے ساتھ طبیباً کی شرط لگا دی ہے قرآن حکیم میں انبیاء کرام کو فرمایا **يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ** (ترجمہ) اے پیغمبرو پاک چیزیں کھاؤ پیو۔ یہاں پاک سے مراد حلال کے ساتھ صاف ستھرا ہونا ہے۔

۴۔ **ہاتھ دھونا** : کھانا کھانے سے قبل اور اس کے بعد ہاتھ دھونا ایک اچھا اور عمدہ فعل ہے۔ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد ہاتھ دھونا سنت نبوی ہے۔ لیکن کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کے بعد انہیں تو لیے سے پوچھنا جائے علاوہ ازیں جاننا چاہیے کہ کام کاج کرنے کی وجہ سے مضر اور غیر ضروری اجزائے ارضیہ اور ہوائیہ وغیرہ ہاتھوں اور انگلیوں کی جلد سے چپکے ہوتے ہیں۔

اور کھانا کھانے سے پیشتر اگر ہاتھوں کو نہ دھویا جائے تو وہ اجزائے غیر ضروریہ وغیرہ کھانا کھاتے وقت غذا کے ہمراہ مل کر معدہ میں چلے جائیں گے۔ جہاں جا کر وہ اپنے مخصوص اثرات سے اعضائے مفردہ کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف پیدا کر دیں گے چونکہ ایسے عوارض ہیں کہ جن کی موجودگی میں نہ صرف انسان عبادت و ریاضت سے محروم ہو جائے گا۔ بلکہ دیگر امور زندگی کو بھی سرانجام نہیں دے سکے گا۔ بلکہ اگر عوارض اس شدت اور دائمی صورت اختیار کر لیں۔ تو پھر انسان موت کی آغوش میں بھی چلا جاتا ہے۔ اور اسی طرح کھانا کھاتے وقت سالن وغیرہ کے اجزاء ہاتھوں اور انگلیوں کے ساتھ لگ جاتے ہیں۔ جاننا چاہیے دیگر اعضائے جسم کی مانند

ہاتھ اور انگلیوں کی جلد بھی اعضاءے مفردہ کی باہمی ترکیب سے بنی ہوتی ہے اور جلد میں بے شمار مسامات ہیں جن میں سے وہ غیر ضروری اجزائے غذا داخل ہو کر متعلقہ اعضاءے مفردہ (اعصاب، عضلات، غدود) کے افعال میں افراط و تفریط اور ضعف کا باعث بن جاتے ہیں۔

۴۔ مجلس طعام کیسی ہو : کھانے کی مجلس اس طرح سے ہو کہ کھانا کھانے والا خود کو مسافر سمجھے اور اس کے ذہن میں سفر آخرت کی یاد تازہ ہو جائے۔ اس طرح مجھے بھی سفر آخرت کے لیے کچھ سامان وغیرہ کی فکر کرنا چاہیے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹیک لگا کر کھانے سے منع کیا گیا ہے جو کہ غفلت، لاپرواہی اور تکبر و نخوت کی نشانی ہوتی ہے۔

۵۔ عمومی آداب : کھانے میں نقص نہیں نکالنا چاہیے۔ عیب گیری اور عیب جوئی اچھی عادت نہیں۔ چونکہ ایسا کرنے سے جہان نوازی یا کھانا پکانے والی کی حوصلہ شکنی ہوگی اور حوصلہ شکنی کی یہ کیفیت اپنے اندر نفسیاتی طور پر غم و غصہ اور بزدلی کی خاصیت رکھتی ہے۔ مادی لحاظ سے خشکی و انقباض کی خاصیت رکھتی ہے جو کہ اپنے اثرات بد کی وجہ سے جسم انسان کے قلب و عضلات میں سکیڑ پیدا کر کے اعصاب میں ضعف اور غدر میں سکون پیدا کر کے جسمانی طور پر اسے سوزش قلب اور عضلات کا مریض بنا دیتی ہے اور اخلاقی طور پر ایسا آدمی بزدل ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے وہ جہان نوازی اور اچھا کھانا تیار کرنے سے نفرت کرنے لگتا ہے اور ہر وقت اسی احساس کمتری کی وجہ سے منہموم رہنے لگتا ہے کہ میں نے اتنا اچھا اور معیاری کام کیا ہے مگر مستفید ہونے

دلوں نے اسے پسند ہی نہیں فرمایا۔ اس لیے مجھے اتنی تکلیف اٹھانے سے
 کیا فائدہ حاصل ہوا۔ لہذا اب وہ اپنے امور کو سرانجام دیتے وقت تمام
 احتیاطی تدابیر اور اخلاقی ضابطوں کو پس پشت ڈال دیتا ہے جو کہ ایک اچھے کام
 کے لیے زیر عمل لانا ضروری ہوتے ہیں۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ آہستہ آہستہ
 صحیح کام نہ صرف اپنی مقصدیت کھو دیتا ہے بلکہ اس کے ساتھ ہی مقصد
 انسانیت بھی فوت ہو جاتا ہے۔

درد دل کے واسطے پیدا کیا انسان کو

درد نہ طاعت کے لیے کچھ کم نہ تھے کرسیاں

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم
 نے کبھی بھی کھانے میں نقص نہیں نکالا۔ اگر پسند آیا تو کھایا اگر ناپسند
 ہوا تو چھوڑ دیا۔

۶۔ بسم اللہ پڑھنا چاہیے : جس طرح غذا یا طعام اپنے سامنے
 سے کھانا مستحب اور پسندیدہ ہے اسی طرح اس کی ابتدا بسم اللہ سے
 کرنی چاہیے۔ بہتر یہ ہے کہ اونچی آواز سے پڑھی جائے تاکہ جو بھول گیا
 ہے اسے بھی یاد آجائے۔ کھانا دائیں ہاتھ سے کھانا چاہیے۔

۷۔ کھانے میں تین انگلیاں استعمال کرنی چاہئیں : پانچوں انگلیاں
 ہاتھ سے کھانا کھانے میں یہ قباحت ہے کہ کھانا ایک دفعہ کثیر مقدار میں
 معدہ کے اندر چلا جاتا ہے اس سے آلات ہضم کو نقصان پہنچتا ہے
 جس سے کہ وہ غذا صحیح طور پر ہضم نہیں کرتے۔ حتیٰ اس غذا کے خام

رہنے کی وجہ سے اس میں فساد و تعفن پیدا ہو کر مرض کا باعث بن جاتا ہے۔
۸۔ گھی۔ مٹھائی۔ ترشی۔ کھیرا۔ تر۔ تر بوز وغیرہ کھانے کے بعد پانی نہیں
پینا چاہیے۔

۹۔ گوشت کے ہمراہ۔ دہی۔ گو بھی اور مولیٰ و دودھ وغیرہ کا استعمال
نہیں کرنا چاہیے۔

۱۰۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد سونا نہیں چاہیے۔ چونکہ غذا کھانے کے
اگر فوراً بعد انسان سو جائے تو نظام انہضام اپنا کام کرنا چھوڑ دیتا
ہے جس کی وجہ سے غذا ہضم نہیں ہوتی۔

۱۱۔ ریاضت۔ تکان۔ کھانا۔ جماع حمام یاد رہے ان امور کے فوراً
بعد پانی پینا مناسب نہیں۔

۱۲۔ خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے : غذا کھانے کے بعد رازق مطلق
کا تہ دل سے شکر ادا کرنا چاہیے کہ اس نے پیٹ بھر کر کھانے کو دیا اور
اپنی رنگارنگ نعمتوں سے نوازا۔ تاہم جب اجتماعی کھانا ہو تو اس وقت
باد از بند الحمد للہ کہنا مناسب ہے۔ چونکہ اس کے معنی یہ ہوں گے
کہ اب دوسروں کو بھی کھانے سے ہانفا اٹھا لینے چاہئیں۔

۱۳۔ کھانے کا مقصد : غذا کا مقصد صرف جسم کی تعمیر و تکمیل ہی نہیں ہونا
چاہیے۔ جیسا کہ چوپائے اور درندے سمجھتے ہیں۔ بلکہ نیت یہ ہونی چاہیے
کہ اللہ تعالیٰ جسم کو طاقت بخشنے تاکہ مجھ پر عائد شدہ حقوق و فرائض کو بخوبی
ادا کر سکوں۔

ہمارا اصول علاج

اول بذریعہ غذا، دوم بذریعہ دوا جاننا چاہیے مرض پیدا ہونے کی دو وجوہات یاد و اسباب ہیں۔ اول سو مزاج سادہ یعنی غیر مادی اسباب ان میں کیفیاتی و نفسیاتی اسباب شامل ہیں۔ سو مزاج سادہ یا غیر مادی اسباب سے مراد یہ ہے کہ بدن میں ایک غیر معتدل کیفیت پیدا ہو جائے مگر اس کا سبب کوئی خلط وغیرہ نہ ہو یعنی کوئی دوا یا غذا وغیرہ نہ ہو جیسے ایک آدمی کے بدن میں دھوپ میں بیٹھنے کی وجہ سے گرمی بڑھ جائے یا کسی ڈرائونے منظر کی وجہ سے چہرہ زرد ہو جائے یا کسی ناروا بات سننے پر غصہ سے چہرہ سرخ ہو جائے وغیرہ اور سو مزاج مادی میں بدن میں کسی خلط کی وجہ سے غیر طبعی صورت پہلے ہو جاتی ہے۔ ان مادی اسباب میں اغذیہ و ادویہ کا دخل ہوتا ہے۔ جاننا چاہیے کہ کیفیاتی و نفسیاتی اسباب عارضی اور وقتی ہوتے ہیں لیکن مادی اسباب خون میں اپنے کیمیائی اثرات قائم کر کے کسی نہ کسی خلط کو بڑھا کر مرض کی دائمی صورت کو قائم رکھتے ہیں اس طرح مرض سچیدہ ہو جاتا ہے اور اسے دور کرنے کے لیے کافی دقت کی ضرورت پیش آتی ہے چونکہ جب تک خون میں کیمیائی تبدیلی پیدا نہ ہو مرض کسی صورت میں بھی رفع نہیں کیا جاسکتا۔ اس لیے مرض کو ہمیشہ کے لیے مکمل طور پر ختم کرنے کے لیے خون کی کیمیائی صورت کو غذا ہی سے ٹھیک کیا جانا ہے۔ یاد رہے خون کی غیر طبعی صورت غذا سے اس لیے درست ہو جاتی ہے چونکہ خون غذا سے

بننا ہے اور کسی دوا یا زہر سے نہیں بنتا اور خون میں غذائی اجزاء و نمکیات کے علاوہ دیگر کوئی اجزاء موجود نہیں ہوتے۔ اس لیے خون میں کیمیائی طور پر یہی غذائی اجزاء و نمکیات پائے جاتے ہیں جو کہ اغذیہ وغیرہ میں پائے جاتے ہیں اور خون میں کیمیائی طور پر جن اجزاء و نمکیات کی کمی ہو جاتی ہے۔ غذا سے اس کمی کو پورا کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ جو اعضاء اپنی کمزوری و سستی کی وجہ سے غذائی اجزاء و نمکیات کو اچھی طرح جذب کر کے اپنے افعال صحیح طور پر انجام دے سکیں اور اسی طرح دوا و غذا سے سست اعضاء میں تحریک ہو کر مرض کمل طور پر دور ہو جاتا ہے۔

فلسفہ علاج : پچاس فیصد بالغ غذا پچیس فیصد بالذو اور پچیس فیصد بذریعہ نفسیات حقیقت میں مرض کا علاج غذا ہی سے ہوتا ہے۔ دوا تو غذا کی معاون ہے اور اصول نفسیات ان کا نگہبان ہے۔ بعض اوقات دوا کا استعمال بھی ضروری ہوتا ہے جیسا کہ حاد امراض مثلاً منونیم، ہیپٹائٹ اور درد گردہ وغیرہ کا علاج غذا کی بجائے دوائے مطلق سے کیا جاتا ہے چونکہ ایسی علامات و امراض میں فوری طور پر موت واقع ہونے کا خوف ہونا ہے۔ لیکن اس کے ساتھ صحیح غذا کا استعمال بھی نہایت ضروری ہے۔ چونکہ غذا سے جو قوت پیدا ہوتی ہے۔ وہ اس قوت کا بدل بنتی ہے جو روزانہ انسانی جسم اپنے احساسات و حرکات اور ہضم پر خرچ کرتا ہے۔ لوگوں کا غذا کا سب سے بڑا کام بدل یا تحلیل کو پورا کرنا ہے۔

اوقات غذا میں وقفہ بہت ضروری ہے

جب کوئی مرض اپنی دائمی صورت میں تبدیل ہو جاتا ہے تو اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ معدہ میں خمیر در خمیر پیدا ہو کر ایک مخصوص زہریلے مادہ کی صورت اختیار کر لیتی ہے اور اس خمیر و تعفن کو ختم کرنا ہی علاج ہے۔ اور اسے اگر ختم نہ کیا گیا۔ تو پھر زہریلے مادہ سے ناقص اخلاط تیار ہو کر مرض کو مزید دائمی صورت میں تبدیل کر دیتے ہیں اور اگر اس خمیر کو کسی دوا سے دور کیا جائے۔ تو وقتی ہو گا۔ کچھ ایام یا مدت کے بعد پھر وہی کیفیت لوٹ آئے گی اس لیے مریض کو اس کی بیماری کے مطابق ایک صحیح اور نئی غذا تجویز کر دی جاتی ہے اور اس کے ساتھ یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ مریض اس وقت تک نہ کھائے جب تک کہ شدید بھوک پیدا نہ ہو یا شدید بھوک کی وجہ سے ضعف واقع نہ ہو جائے چونکہ غذا کے بوجھ کو کم کرنا ضروری ہے۔ تاکہ قوت مدبرہ بدن کو مرض کا مقابلہ کرنے کا موقع مل جائے۔ دوسرے معدہ میں پیدا شدہ زہریلے مواد کو قوت مدبرہ بدن ختم کر سکے اس طرح معدہ کو غذا کی طلب ہو جاتی ہے جس کا خاص مطلب یہ ہے کہ جسم کو غذا کی ضرورت ہے اور جسم کو حسب ضرورت غذا دی جاتی ہے۔

غذا چونکہ چھ گھنٹے سے کم وقت میں ہضم نہیں ہو سکتی۔ اس لیے مریض کو کم از کم چھ گھنٹے سے کم وقت میں غذا نہیں دی جاتی اس طرح ایک طرف تو بھوک بڑھ جاتی ہے اور دوسری طرف مرض مکمل طور پر ختم ہو جاتا ہے اس

لیے اوقات غذا میں وقفہ بہت ضروری ہے۔

اک راز: علاج بال غذا اور علاج باللہ و دونوں شدید بھوک
کی معادنت ہے۔

اقوال

- ۱۔ زیادہ اور غیر لطیف غذا کھانے سے انسان انسانیت سے دور ہو جاتا ہے (بابائے اردو)
- ۲۔ تلوار سے اتنے آدمی نہیں مارے جاتے جتنے بسیار خوری سے مارے جاتے ہیں۔ (ابن سینا)
- ۳۔ پیٹو اپنے دانتوں سے اپنی قبر کھودتا ہے۔
- ۴۔ اپنے پیٹوں کا کچھ حصہ پر کر و صحت مند رہو گے کیونکہ پیٹ تمام بیماریوں کا سرچشمہ و منبع ہے (ارشاد نبوی)
- ۵۔ دنیا کی تمام تکلیفوں کا ۳ حصہ زبان کا پیدا کردہ ہے اور اس کے ماخذ طعام و کلام ہیں۔ (بزرگمہر)
- ۶۔ اتنا کھاؤ جتنا ہضم کر سکو۔ بھوک سے پہلے کھانا مضر ہے اور مذموم بھی ہے (حضرت امام غزالی)
- ۷۔ شکم سیرمی کند ذہن بنا دیتی ہے۔ (فرنیکلن)
- ۸۔ کھانا اتنا کھاؤ کہ بدن کی غذا ہو نہ کہ بدن اسن کی غذا ہو جائے۔ (ایک کہاوت)

- ۹۔ پھتیس بھوجن بہتر روگ (ہندی کہاوت)
- ۱۰۔ جسم کی راحت کمی طعام میں ہے (فارسی کہاوت)
- ۱۱۔ غرض یہ ہے کہ تو جتیار ہے اور نیک کام کرے مگر تو خیال کرتا ہے کہ زندگی مرث کھانے کے لیے ہے۔
- ۱۲۔ گو طعام بیگانہ تھا مگر منہ تو اپنا تھا (پشتو کہاوت)
- ۱۳۔ بھرا ہوا پیٹ نصیحت نہیں سنا (روسی کہاوت)
- ۱۴۔ تھوڑا کھاؤ عیش سے رہو (ہندی کہاوت)
- ۱۵۔ یہ نہ سمجھ کہ تو کھانے کے لیے بنا ہے۔ بلکہ بچنے کے لیے کھایا کرو۔
(اردو کہاوت)
- ۱۶۔ طعام برائے زندگی ست نہ کہ زندگی برائے طعام آنچه ترا گفت کلو و اثر لوبیک
نفرمود کلو تا کلو (ایرانی کہاوت)
- ۱۷۔ کھانے کے لیے زندہ نہ رہو بلکہ زندہ رہنے کے لیے کھاؤ (انگریزی کہاوت)
- ۱۸۔ گھر بیگانہ سہی مگر پیٹ تو اپنا ہے (پنجابی کہاوت)
- ۱۹۔ جو شخص دو کھاتا ہے اور غذا کا خیال نہیں رکھتا وہ اپنے معالج کی قابلیت
خاک میں ملا دیتا ہے (صابر)
- ۲۰۔ مرض کا باپ خواہ کوئی ہو۔ لیکن خراب غذا اس کی ماں ضرور ہوتی ہے۔
(جارج ہربرٹ)
- ۲۱۔ لوگوں نے نند رستی کی حالت میں درندوں کی مانند کھا کر اپنے آپ کو بیمار
ڈال لیا۔ بیماری کی حالت میں جب ہم نے انہیں پڑیوں کی غذا دی تو وہ نندر

ہو گئے (حکیم بقراط)

۲۲۔ جو لوگ عوام کو یہ یقین دلادیں کہ وہ غذا کے انتخاب کے معاملہ میں بہالت سے کام لیتے ہیں تو وہ بنی نوع انسان پر بھاپ اور بجلی کے موجودوں سے

زیادہ احسان کریں گے (ڈاکٹر ولیم کوپر)

۲۳۔ آدھے امراض جو انسان کو لاحق ہوتے ہیں ایسی غذائی غلطیوں سے پیدا

ہوتے ہیں جن سے بچنا ممکن ہے (ڈاکٹر ہنری تھامس)

۲۴۔ مستقبل میں ازالہ مرض کے لیے جو چیز ہم مریضوں کو بتائیں گے وہ دوا نہیں

ہوگی۔ علاج کا تعلق غذا سے ہوگا (امریکی ڈاکٹر)

۲۵۔ بابائے طب بقراط نے کہا تھا کہ غذا ہی کو سمجھو اپنی دوا بوڑھے آدمی

کے لیے سب سے زیادہ نقصان دہ چیز یہ ہے کہ اس کے پاس اعلیٰ درجہ

کا باورچی ہو۔ کیونکہ وہ عمدہ غذا پائے گا تو زیادہ کھا کر بیمار ہو جائے

گا۔ (حکیم فرقانی)

حصہ دوم

حضرت ابو بکر صدیقؓ فرماتے ہیں۔ تین چیزیں ایسی ہیں کہ ان کا حصول تین اور

چیزوں سے نہیں ہو سکتا۔ (۱) آرزوں سے تو نگر می مل نہیں سکتی (۲) خضاب

لگانے سے جوانی لوٹ کر نہیں آسکتی (۳) اور کھوئی ہوئی تندرستی کو دواؤں سے

حاصل نہیں کیا جاسکتا۔ اس لیے کہ اصلیت کی گم شدگی کا تدارک تصحیح سے نہیں ہوتا۔

(۲) حضرت عبداللہ انطاکی رحمۃ نے فرمایا ہے کہ پانچ چیزیں ایسی ہیں جو دل کی

تمام بیماریوں کے لیے بمنزلہ دوا کے ہیں وہ یہ ہیں (۱) نیک لوگوں کی ہم نشینی (۲) قرآن کا پڑھنا (۳) پیٹ کا خالی رکھنا (۴) نماز تہجد کی ادائیگی (۵) نانا سحر گاہی۔ ابراہیم نخعی سے منقول ہے جو لوگ تم سے پہلے تھے وہ تین امور، یہودہ بگو اس زائد از ضرورت شکم پڑی اور بے حد سونے کی وجہ سے حکمت ہو چکے ہیں۔ عبداللہ بن مبارکؓ سے منقول ہے کہ ایک عقلمند آدمی نے بہت سی حکمت کی باتیں جمع کیں۔ اس میں سے چالیس ہزار کا انتخاب کیا پھر اس میں سے چار ہزار کو پسند کیا پھر اس میں چار سو کو چن لیا پھر اس میں سے چالیس کا انتخاب کیا پھر اس میں سے چار عمدہ باتیں چھانٹ کر الگ کر لیں۔ ان میں سے ایک یہ کہ ہر عورت پر بھروسہ نہ کر وہ دوسری یہ کہ کسی وقت اپنے معدہ کو اتنا نہ بھرو کہ غذا کو ہضم نہ کر سکو چوتھی یہ ہے کہ خراب علوم و فنون کو اٹھانہ کر دجن سے تمہیں نہ دنیا کا اور نہ دین کا فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

مرکبات

اچار و چٹنی

ہمارے ملک عزیز میں اچار اور چٹنیاں عوام و خواص بہت شوق سے استعمال کرتے ہیں۔ اچار اکثر خام پھلوں سے تیار کئے جاتے ہیں مختلف پھلوں کے اچار صرف گھر پر ضروریات کے لیے تیار کئے جاتے ہیں۔ بلکہ تجارتی پیمانہ پر بھی کام

کیا جاتا ہے علاوہ ازیں پھلوں کی طرح سبز لوہی کے بھی اچار تیار کئے جاتے ہیں۔ مشہور پھل آم، لیموں، آملہ، گنگلی، ڈیلے۔ ببول کی پھلیوں وغیرہ کا اچار تیار کیا جاتا ہے علاوہ ازیں پھلوں کی طرح سبز لوہی کے اچار بھی بنائے جاتے ہیں اور اچار ڈالنے کے لیے روغنی برتن اور شیشے کے جار استعمال میں لائے جاتے ہیں اور اچار میں عموماً سرسوں کا تیل ڈالا جاتا ہے۔ سرسوں کے تیل کو گرم کر کے ٹھنڈا کر لیں تاکہ اس سے ہوا خارج ہو جائے اس سے اچار کی گارنٹی خراب ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔ نرم پھلوں اور سبز لوہی کا اچار تو ویسے ہی بغیر حرارت پہنچائے تیار ہو سکتے ہیں۔ سخت پھلوں اور سبز لوہی کو پہلے اباں لیں تاکہ وہ نرم ہو جائیں اور پھر اچار بنالیں۔

اچار آم :- اجزا - آم کی مصفی قاشین اسیرنک خوردنی دو چھٹانک ہلدی
 ۱/۲ چھٹانک ہتھرے، ۱/۲ چھٹانک، کلونجی ۱/۲ چھٹانک، سونف ۱/۲ چھٹانک، نفل سیاہ ۱/۲ چھٹانک
 سرخ مرچ ۱/۲ چھٹانک، زیرہ سفید ۱/۲ چھٹانک، سرسوں کا تیل ۱/۲ پاؤ
 ترکیب تیاری: تیل کے علاوہ باقی مسالہ جات کو پھانکوں پر اچھی طرح مل لیں۔ مٹی یا روغنی یا شیشے کے برتن میں ڈال کر رکھ دیں اور گاہے گاہے ہلاتے رہیں۔ بعد ازاں تیل جلا کر دوبارہ تین چار روز کے لیے دھوپ میں رکھ دیں اچار تیار ہو جائے گا جو کہ کھانے میں بہت ہی لذیذ ہوگا۔

فوائد: سردی و خشکی دور کرنے کے لیے بہت ہی مفید چیز ہے۔
اچار لیموں: اجزا: لیموں اسیرنک ۱/۲ پاؤ۔ ادک ۱/۲ پاؤ۔ کابجی ۱/۲ پاؤ۔ سبز مرچ ۱/۲ پاؤ۔

تذکیب تیاری : لیموں کو اچھی طرح صاف کر لیں اور کسی چاقو وغیرہ سے
یعنی نوک چھو کر نصف لیموں کا رس نکال لیں اور پھر اس عرق میں باقی لیموں بھی
ڈال دیں۔ بعد ازاں ادراک کے ٹکڑے کاٹ کر سبز مرچ سالم ہی اور نمک کے
ہمراہ ملا کر اس میں ملا دیں اور پھر دھوپ میں رکھ دیں۔ تقریباً بیس روز
گزرنے کے بعد اچار تیار ہو جائے گا۔

اچار گاجر : اجزاء :- گاجریں دو سیر، نمک ۵ تولہ۔ رائی ۲ تولہ۔ مرچ سرخ
۵ تولہ۔

تذکیب تیاری : گاجروں کو چھیل کر ابال لیں بعد ازاں دھوپ میں
خشک کر لیں۔ اس کے بعد رائی۔ نمک مرچ قدرے جو کوب کر کے روغنی برتن
میں ڈال کر رکھ دیں۔ تین چار روز کے بعد قابل استعمال ہو جائے گا۔

اچار سبز مرچ : مرچ سبز اسیر۔ زیرہ سفید ۱ پاؤ۔ ہلدی اچھاٹانک
سولف ۱ چھاٹانک۔ تیل ۳ چھاٹانک لیموں چار عدد۔

تذکیب تیاری :- مرچوں کو لبائی کے رخ درمیان سے یک طرفہ کاٹ
لیں اور لیموں کا رس نکال کر اس میں ملا کر ساتھ ہی تیل بھی ملا دیں۔

دوسری تذکیب : اشیا بار یک پیس کر باہم ملا کر مرچوں میں بھر دیں اور
جو بیج جائے اسے اوپر چھڑک دیں برتن کو تین چار روز دھوپ میں رکھ دیں۔
بعد ازاں تیل کو گرم کر کے پہلے ٹھنڈا کر لیں اور پھر ڈال کر رکھ دیں۔ بہترین اچار
تیار ہو جائے گا۔ بلغمی امراض کے لیے بہت ہی مفید چیز ہے۔

پھلوں اور سبز لوں سے بہترین قسم کی چٹنیاں تیار کی جاتی ہیں جو کہ
چٹنیاں مشرقی کھانوں کا ایک لازمی جزو بن چکی ہیں۔ ہمارے ملک میں

پودنیہ انار دانہ۔ آم۔ ہری مرچ۔ ہراد ہنیا، مولیٰ اور پیاز وغیرہ سے عام طور
 پر چٹنیاں تیار کی جاتی ہیں۔ چٹنیوں کے لیے پھل اور سبزی صاف تھوڑے اور
 نیم پختہ ہوں متعلقہ مسالہ جات میں اچھے اور صاف تھوڑے ہوں روغنی برتنوں کے علان دھات کے برتن
 ہرگز استعمال نہ کریں چونکہ چٹنیوں میں ترشی (السیڈٹی) ہونے کی وجہ سے ان میں زہریلے اثرات ہو جاتے
 ہیں جو کہ جسم کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔

چٹنی ٹماٹر : اجزاء :- پختہ ٹماٹر سرخ ۲ سیر۔ چینی ۱/۲ پارہ اورک ۱/۲
 چھٹانک ہسن ۱/۲ چھٹانک۔ سرخ مرچ ۵ تولہ۔ گرم مسالہ ۱/۲ تولہ۔ پانی ۱/۲ سیر۔
 ترکیب تیارسی : سب سے پہلے ٹماٹر دلوں کو پانی میں ابال لیں اور
 پھر ٹھنڈا کر کے اس میں چٹنی اور دوسرے اجزاء باریک پیس کر ملا کر دوبارہ
 نصف گھنٹہ تک پکائیں حتیٰ کہ قوام گاڑھا ہو جائے۔ تب اسے اتار کر چٹنی
 سے چھان کر بوتلوں میں بھر لیں۔ کارک مضبوطی سے لگا کر رکھ دیں۔

چٹنی منقوی قلب : اجزاء :- ٹماٹر سرخ ۲ سیر۔ کشمش ۱/۲ سیر۔ اورک
 ۱/۲ پارہ۔ سرکہ اسیر۔ گڑ دو سیر۔ نمک ۱/۲ تولہ۔ مرچ سرخ چھ تولہ۔

ترکیب تیارسی :- سب سے پہلے ٹماٹر کاٹ کر کسی مٹی کی ہانڈی میں
 سرکہ اور گڑ ملا کر آگ پر رکھ دیں جب گڑ سرکہ میں اچھی طرح حل ہو جائے تب
 اس محلول کو چھان کر ٹماٹر کے پانی میں ملا لیں پھر اس میں اورک چھیل کر باریک
 کتریں بنا کر ڈال دیں۔ بعد ازاں نمک، اور مرچ ملا کر ہانڈی کو پھر آگ پر رکھ دیں

جب توام قدمے گاڑھا ہو جائے۔ تو نیچے اتار کر رکھ لیں۔ چٹنی تیار ہے۔
 افعال و اثرات: (عضلاتی غدی) قلب و جگر کو تقویت دے کر بے
 حد خون پیدا کرتی ہے۔ سینہ اور دماغ کی رطوبتوں کو چھانٹتی ہے۔ بھوک
 لگانے کے علاوہ ہاضمہ تیز کرتی ہے۔ اسہال کہنہ اور ذیابیطس میں بہت
 ہی مفید ہے ہیضہ، جی متلانا بار بار قے آنے کے لیے بہت مفید ہے۔
چٹنی مقوی جگر: اجزاء:- آمبی (خام آم) دو سیر کشمش نیم پاؤ۔ سرکہ
 امیرادرک ۲ پاؤ۔ گڑھائی سیر۔ نمک ۵ تولہ۔ سرخ مرچ ۵ تولہ یا حسب
 ضرورت۔

ترکیب تیاری: حسب سابق تیار کر لیں۔

افعال و اثرات: (غدی عضلاتی) ریاحی درد۔ باؤ گولہ۔ تیخ معدہ۔
 بد ہیضہ وغیرہ کے لیے بہت مفید ہے۔

انگور کچیپ: اجزاء:- انگور ترش ۲ سیر۔ دارچینی مسفوف ۲ تولہ۔
 قرنفل ۲ تولہ۔ سرخ مرچ مسفوف ۲ تولہ۔ سرکہ اپاؤ۔ نمک اتولہ۔ چینی ۲ پاؤ
 ترکیب تیاری:- چینی نمک اور سرکہ کے علاوہ تمام چیزوں کو باریک
 ممل کے کپڑے میں باندھ کر پوٹلی بنا لیں اور انہیں دھوکہ صاف کر کے کھلے منہ
 کے دیچے میں پانی ڈال کر اوپر انگوروں والی پوٹلی لٹکا دیں اور نیچے آگ جلا لیں
 اس طرح بخارات اوپر اٹھیں گے اور انگوروں کو نرم کر دیں گے۔ بعد ازاں
 ان کا گودہ نکال کر چھان لیں اور پھر سرکہ چینی اور نمک کی پوٹلی بنا کر اس میں ڈال
 دیں اور نرم آگ پر ۲ گھنٹہ کے لیے ابلنے دیں۔ پوٹلی کو اچھی طرح بخور کر نکال لیں

اور قوام کو ٹھنڈا ہونے پر سنبھال رکھیں۔ بہترین چینی تیار ہے۔ ہیضہ۔ قے۔ ابکائیوں
تینچر معدہ اور ہیضہ وغیرہ کے لیے بہت ہی مشہور ہے۔

مرہ گاجر : گاجر ایک سیر۔ چینی دو سیر۔ زعفران ۲ ماشہ۔ عرق کیوڑہ ۵ تولہ
عرق بیدمشک ۵ تولہ۔ عرق لیموں ۵ تولہ۔ پانی دو سیر۔

ترکیب تیاری : عرق لیموں پانی میں ڈال کر اس میں گاجر میں ڈال کر
جوش دیں جب گاجر میں گل جائیں تو نیچے اتار کر ٹمل کے کپڑے میں ڈال کر پانی پھوڑ
ریں۔ بعد ازاں دو سیر چینی میں ۳ پاؤ پانی ڈال کر بذریعہ آگ قوام تیار کر لیں جب
قوام کی تار بندھ جائے تو نیچے اتار کر اس میں گاجر میں ڈال کر اس میں عقیقات
اور زعفران ڈال کر آگ پر تندے پکا کر نیچے اتار لیں۔ سرد کر کے مرتبان میں
ڈال کر رکھ لیں۔ بہترین چیز ہے۔ گرمی خشکی دور کرنے کے لیے مفید ہے۔

مرہ سیب : اجزاء : سیب عمدہ اسیر چینی دو سیر
ترکیب تیاری : چینی میں ۳ پاؤ پانی ڈال کر شیرہ تیار کر لیں بعد ازاں
سیب پھیل کر قتلے بنالیں اور پھر انہیں شیرہ میں ڈال کر نرم آگ پر گلا لیں۔ نیچے
اتار کر سرد کر لیں۔ اور کسی روغن یا شیشے کے برتن میں ڈال کر رکھ لیں بہترین ٹانک
مرہ ادراک :۔ ادراک عمدہ اسیر چینی دو سیر۔ زعفران ۱ ماشہ۔ عرق لیموں
۵ تولہ۔ عرق کیوڑہ ۵ تولہ۔

ترکیب تیاری :۔ سب سے پہلے ادراک کو چھیل کر مناسب مقدار میں پانی
لے کر اس میں ۵ تولہ چونہ ڈال کر پھر اس میں ادراک ڈال کر آگ پر جوش دیں بعد ازاں
نیچے اتار کر ادراک کو دھو کر شیرہ چینی تیار کر کے اس میں ملا کر آگ پر جوش دیں اور

ساتھ ہی عزقیات میں زعفران حل کر کے ملا دیں نیچے اتار کر سرد کر لیں۔ پس مرہ اور ک،
 تیار ہے۔ ریج۔ تیز معدہ سپٹ میں ہوا بھرنا بھوک نہ لگنا وغیرہ کے لیے بہت نافع ہے
 سالن اعصابی: اجزاء:- قیمہ گوشت بھینس یا گائے ۲ سیر اولہ ۲ سیر
 مٹرسبز ۲ سیر تھی بنا سستی خالص اپاؤ۔ دہی اپاؤ۔ پیاز ۲ چھٹانک ہلدی ایک تولہ۔ زیرہ سفید اولہ
 الہی کلان اولہ۔ کشتینز۔ نمک، سرخ مرچ حسب ضرورت پانی حسب ضرورت، دھنیا خشک اور سرخ مرچ
 کو اچھی طرح باریک پس کر ان کو گھی میں بھون لیں۔ بعد ازاں قیمہ ڈال کر بھون لیں اور
 ساتھ ہی اولہ اور مٹرس ڈال کر انہیں اچھی طرح ہلائیں اور پکاتے وقت قدرے
 پانی میں ڈال دیں تاکہ مٹرو وغیرہ گل جائیں جب اولہ مٹرو وغیرہ گل جائیں تب دہی
 بھی ڈال دیں اور اسے اچھی طرح ملا دیں اور قدرے پانی ڈال کر ڈھانپ
 دیں جب اچھی طرح پک جائے تو نیچے اتار لیں۔ بہترین اعصابی سالن تیار ہے
 صفا دی علامات کے لیے بہت ہی مفید ہے۔

سالن عضلاتی: قیمہ اسیر۔ انڈے تازہ دو درجن پیاز اپاؤ اور ک ۲
 تولہ مرچ سبز ۱ چھٹانک۔ نمک و سرخ مرچ حسب ضرورت۔ دار صینی اولہ، لوگ
 ۲ تولہ۔ زیرہ سفید اولہ گھی دیسی اپاؤ۔ لہسن ۲ تولہ پانی حسب ضرورت۔

ترکیب تیاری:- اور ک پیاز۔ سرخ مرچ اور سبز مرچ اور نمک باہم ملا
 کر باریک پس لیں بعد ازاں انہیں گھی میں ڈال کر بھون لیں پھر اس میں قیمہ ڈال
 کر بھون لیں حتیٰ کہ پانی وغیرہ خشک ہو جائے تب اس میں انڈے توڑ کر ڈال دیں
 اور چھپ سے ہلاتے رہیں تیار ہونے پر نیچے اتار لیں۔ بہترین سالن عضلاتی تیار ہے
 قے۔ ابکائیاں۔ بد ہضمی۔ جربان اور قوت کی کمزوری کے لیے بہت عمدہ چیز ہے۔

سالن غدی : گوشت مرغ اسیر - لہسن اولہ - پیاز ۵ تولہ - مرچ سیاہ
 ۲ ۱/۲ تولہ زیرہ سفید اولہ - الائچی کلاں اولہ - ہلدی ۲ تولہ - ادراک ۵ تولہ گھی پاؤ۔
 نمک دسرخ مرچ حسب ضرورت -

ترکیب : سب سے پہلے دسرخ مرچ ادراک اور دوسرے مسالہ جان کو
 باہم ملا کر باریک پیس کر گھی میں بھون لیں بعد ازاں گوشت ڈال کر بھون لیں
 ساتھ ہی قدر سے پانی بھی ڈال دیں تاکہ گوشت گل جائے -

سویاں اعصابی اجزاء :- حسب ضرورت سویاں لے کر پانی میں
 ابال لیں بعد ازاں پانی پھوٹ لیں اور سویاں علیحدہ کسی برتن میں رکھ دیں حسب
 ضرورت سویاں کسی پلیٹ میں ڈال کر حسب ضرورت چینی اور دودھ ملا کر
 کھائیں -

سویاں عضلاتی :- گڑ ۳ پاؤ سویاں ۱ ۱/۲ پاؤ۔ پانی اسیر - زعفران
 ماشہ ۲ عنبر ۲ ماشہ لونگ ۲ ماشہ، دارچینی ۲ ماشہ - کشمش ۱۰ تولہ -
 ترکیب تیاری : گڑ کو پانی میں ڈال کر چاشنی تیار کریں - بعد ازاں کسی
 برتن میں حسب ضرورت گھی ڈال کر سویاں اس میں بھون لیں بعد ازاں اس
 میں چاشنی ڈال کر پکائیں، جب پانی وغیرہ خشک ہو جائے تب گھی اور دوسری
 چیزیں ڈال دیں۔ زعفران کو عرق کیوڑہ میں حل کر کے ڈال دیں۔ لیں سویاں تیار
 ہیں۔ قلب و عضلات کی کمزوری کے لیے بہترین ٹانک ہے۔ بلغمی عوارض کے
 لیے بھی بہت نافع ہیں -

سویاں غدی :- چینی ۳ پاؤ، گھی ۱ ۱/۲ پاؤ، زعفران چار ماشہ -

سویاں اپاؤ، کشمش ۵ تولہ، پانی اسیر۔
 ترکیب تیاری :- چینی پانی میں ملا کر چاشنی تیار کریں بعد ازاں سویاں
 کسی برتن میں حسب ضرورت گھی ڈال کر بھون لیں اور پھر ان میں چاشنی ڈال کر
 پکائیں، جب قوام پختہ ہو کر درست ہو جائے تب ان میں مغز بادام ۲ تولہ کشمش
 ۵ تولہ باہم ملا کر ڈال دیں اور ساتھ ہی زعفران بھی ڈال دیں اور آگ پر قوام
 درست کر کے نیچے اتار لیں، احتلام، بواسیر، سوزش وغیرہ کے لیے بہت
 مفید چیز ہے۔

مقوی عضلات حلوہ :- اجزاء :- انڈے ۲۰ عدد، کھانڈ ۱/۲ اسیر
 گھی ۱/۲ اپاؤ، کشمش ۲ چھٹانک پستہ ۲ چھٹانک، لونگ ۱/۲ ماشہ، چھو بارے
 ۱ عدد۔ مغز بادام ۵ تولہ۔

ترکیب تیاری :- کھانڈ اور گھی کو ملا کر برتن کو آگ پر رکھیں جب
 قوام پک کر گاڑھا ہو جائے تب اس میں میوے کتر کر ڈال دیں اور تھوڑی
 دیر کے بعد نیچے اتار کر رکھیں بہترین مقوی عضلات و قلب ہے دمہ بلخی
 جریان اور لیکوریا وغیرہ کے لیے بہت نافع ہے۔

مقوی غد و حلوہ :- سوچی اسیر چینی ۱/۲ اسیر شہد ۱/۲ اسیر دودھ اسیر
 گھی ۱/۲ اسیر کشمش اپاؤ۔ زعفران ۲ ماشہ۔ مغز بادام اپاؤ۔ مغز پستہ ۲ تولہ۔
 گری ۱/۲ پاؤ عرق کیوڑہ ۱/۲ چھٹانک۔

ترکیب تیاری :- دودھ چینی اور شہد کو باہم ملا کر جوش دیں چاشنی
 تیار ہونے پر نیچے اتار لیں، کسی دوسرے برتن میں گھی ڈال کر سوچی بادامی

رنگ کی ہو جائے تب اس میں چاشنی ڈالیں اور کفگیر سے ہلاتے رہیں جب
قوام گاڑھا ہو جائے تب تمام مہوے باریک کاٹ کر ڈال دیں اور آخر پر زعفران
کو عرق میں حل کر کے ملا دیں اور نیچے اتار کر سنبھال کر رکھ لیں۔

فوائد: مقوی جگر اور خشکی و تیزابی مادہ سے پیدا ہونے والے عوارض

کے لیے بہترین چیز ہے۔

مقوی اعصاب حلوہ: ثعلب مصری، ۱۰ تولہ، مغز کدو، ۱۰ تولہ، مغز بادام
۵ تولہ، الاچی خورد ۲ تولہ، نشاستہ گندم ۲ تولہ، گوند کبکڑہ ۵ تولہ، کھانڈ سیر
گھی دلیسی ۱۰ تولہ، دودھ اپاد، دوق چاندی بڑی دقتری یا کشتہ چاندی ۱۰ ماشہ
ترکیب تیاری: ثعلب مصری کو باریک کوٹ لیں اور مغزیات کو
الگ کوٹ لیں، گوند پس کر نشاستہ میں ملا کر گھی میں بھون لیں اور چینی کو دودھ
میں ڈال کر چاشنی تیار کر کے رکھ لیں گوند پس کر نشاستہ میں ملا کر گھی میں بھون
لین اور چینی کو دودھ میں ڈال کر چاشنی تیار کر کے رکھ لیں اور جب نشاستہ
اور گوند اچھی طرح بھونے جائیں تب اس میں چاشنی ڈال کر قوام کو پکائیں،
جب قوام گاڑھا ہونے لگے تب مغزیات وغیرہ ڈال دیں اور آخر پر دوق نقرہ
ملا کر نیچے اتار لیں۔ میں حلوہ تیار ہے۔ پیشاب کی جلن، سرعت ازالہ،
مشت زنی کے لیے بہت لاجواب چیز ہے گردوں اور مثانہ کو قوی کرتا ہے

چاول کی روٹی: اجزاء: چاولوں کا آٹا، سیر، چینی، ۲ سیر، الاچی خورد
۱ تولہ، عرق گلاب ۵ تولہ۔

ترکیب تیاری: الاچی کو عرق گلاب میں ڈال کر اس کا زلال حاصل

کریں۔ زال بعد حسب ضرورت پانی لے کر اس میں آب زلال الاچی اور چینی ملا کر حل کر کے اس میں اٹا گوندھیں اٹا گوندھ کو روٹیاں پکائیں بہترین عمدہ اعصابی روٹی تیار ہوگی۔

فوائد : جسم میں حرارت کی زیادتی کو دور کرنے کے لیے اعصابی علاج میں استعمال کرائیں۔

بیس کی روٹی (عضلاتی) بیس ۲ سیر یا اٹا باجرہ ۱ سیر بیسن ۲ انڈل لونگ ۱ ماشہ۔ دارچینی ماشہ، زردی انڈہ ۱۰ عدد۔ کنجد سپاہ ۵ تولہ۔ کنجد سفید ۵ تولہ عنبر ماشہ۔ ادک ۱ تولہ۔ نمک مرچ حسب ضرورت گھی ۵ تولہ۔

ترکیب تیاری :- پانی حسب ضرورت سب سے پہلے اٹا میں نمک اور گھی ملا دیں اور باقی ادویہ کو ماسو کنجد باریک پیس کر انڈوں کی زردی اور پیاز وغیرہ ملا کر باقی اشیاء ڈال کر تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر اٹا گوندھ لیں اور روٹیاں پکائیں رطوبتی مادہ کے دفعیہ کے لیے بہترین چیز ہے اور مقوی عضلاتی روٹی ہے قوت باہ کا شہر چشمہ۔ ذمہ اور بلخی کھانسی کے لیے یکساں مفید ہے

بادام کی روٹی : میدہ گندم ۲ سیر بیسن ۱ پاؤ مغز بادام ۵ تولہ، ذرعد ۱ پاؤ گھی ۱ پاؤ، اجوائن اور گھی کے سوا سونف ۱ تولہ۔ زعفران ۱ ماشہ کینٹھ ۵ تولہ۔

ترکیب تیاری : اجوائن اور گھی کے سوا تمام چیزوں کو باہم ملا کر آٹے میں ڈال کر گوندھ لیں اور تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں اور پھر پڑے بنا کر اجوائن میں لت پت کر کے توڑے پر گھی ڈال کر پکائیں۔

فوائد : خشک دمہ سوزش اعضا۔ احتلام وغیرہ سوداوی عوارض کے

لیے بہت مفید ہے۔

شرbet گاؤ زبان :- برگ گاؤ زبان ۷ تولہ۔ گل گاؤ زبان ۲ تولہ
بارنجویہ ۲ تولہ۔ عرق گلاب ۱/۲ اسیڑ میں بھگو دیں صبح کو اس قدر جوش دیں کہ
عرق گلاب نصف رہ جائے تب چھان کر اس میں چینی ۱/۲ اسیڑ ملا کر قوام
دیں۔ اور اس میں اماشہ کافور ڈال دیں۔

فوائد : اعصابی شرbet بارو۔ صفراوی پتھری اور پیشاب کی جلن اور

زردی، سوزاک وغیرہ کے لیے بہت ہی لاجواب چیز ہے۔

شرbet گھیکوار :- گودہ گھیکوار ۱ اسیڑ۔ کھانڈ ۳ پاؤ۔

ترکیب تیاری :- گودہ اور چینی کو باہم ملا کر دتین منٹ تک دھیمی آگ پر
رکھیں پھر نیچے اتار لیں اور اسی طرح یہ عمل اکیس روز تک جاری رکھیں اور ہر دفعہ
دو ماشہ عقرقر حاسفوف اس میں ملا دیا کریں۔ مزید تین یوم برتن کا منہ بند کر کے
رکھ دیں۔

افعال و اثرات (غدی) قبض۔ بو اسیر اور دیگر سوداوی علامات

کے لیے بہت مفید ہے

شرbet فولاد، لونگ اتولہ۔ دارچینی ۲ تولہ۔ پانی ۱/۲ اسیڑ چینی ۳ پاؤ
فرالی ایٹ ایمنیاساٹر اس اتولہ۔ ٹینکھنکسوامیکا ۷ بوند

ترکیب تیاری : سب سے پہلے سات کو پانی میں لونگ اور دارچینی
ملا کر رکھ دیں، صبح کے وقت آگ پر جوش دیں جب پانی اسیر رہ جائے تو

نیچے اتار کر چھان لیں اور پھر اس میں چینی ڈال کر آگ پر مزید جو خش دیں جب
تین پاد پانی کا قوام رہ جائے تب نیچے اتار لیں اور اس میں ٹنکچر نکسوامیکا
اور فرائی ایٹ ایمونیا سائٹراس ملا لیں۔

افعال و اثرات (عضلاتی) جسم میں ریشہ و بلغم کو ختم کرتا ہے۔ بلغمی
کھانسی بلغمی دمہ کے لیے مفید ہے قوت باہ کے لیے بھی نافع ہے۔



ہمہ قسم کتب، ادویات اور طبی مشورے کے لیے ہماری ویب سائٹ ملاحظہ کیجئے
WWW.SULEMANI.COM.PK

تصانیف

استاذ الحکماء حکیم محمد عبد اللہ
بیسویں صدی کے اہم ترین طبی تصنیف

کنز المجربات

(۳ حصے)

یہ کتاب تعریف و تعارف سے مستغنی ہے۔ فن حکمت سے ذرا سی شد بد رکھنے والا شخص بھی اس کتاب کو ایک عزیز دوست کے طور پر پہچانتا ہے۔ استاذ الحکماء نے علم الامراض کی بے پناہ دستوں اور بہترین مجربات کو گہرائیوں کو اتھاکی سلیوں اور سادہ زبانوں میں اس طرح بیان کیا ہے جیسے دریا کو زہ میں بند کر دیا ہو۔ اس کتاب کے مطالعہ کے بعد بلا مبالغہ لاکھوں افراد اپنا اور اپنے اجاب کا علاج کر چکے ہیں اور ہزاروں افراد نے حکمت کو بطور پیشہ اختیار کیا ہے۔ اس کے علاوہ قدر تصنیف کو عزت افزائی کے طور پر اس کا ایک نسخہ لندن لائبریری نے محفوظ کر لیا ہے۔ طبیب حضرات کو تعلیم یافتہ اصحاب، طبیب امداد سے خالص طور پر قریب لے کر بننے والے اصحاب اور خانہ دار مستورات کے لیے یکساں مفید ہے۔ سر سے پاؤں تک تمام امراض کو کہ تشریح، اسباب، علامات اور مجرب المجربات نسخے۔ ہر حصہ اپنے جگہ ایک مکمل کتاب۔

جلد اول ۵۳۹ نسخہ جات، جلد دوم ۳۶۳ نسخہ جات جلد سوم ۵۸ نسخہ جات

کفر المرکبات (مجلد)

قداب دینی شخربات کا بہترین مجموعہ۔ ایک جامع فارماکوپیا۔

①

پاکستان و بھارت کے مایہ ناز و اناٹوں کے بار بار کے
مغرب شخربات جن کے غلط ہونے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا ② نفس لفیذہ
خوش رنگ، خوش ذائقہ ادویات کا دلفریب و روح نواز مرقت ③ تمام شخربات
آسانی تیار ہو سکتے ہیں۔ مہینوں میں تیار ہونے والے شخربات یا جن کے اجزاء شکل
سے ملتے ہیں کتاب میں درج نہیں کیے گئے۔ ④ براہم بیان سے قبل مبتدیین
کے لیے ہدایات جن سے وہ کامیاب دوا ساز بن سکتے ہیں ⑤ طبی اور مشعل
اصطلاحات کے ترجمہ پر مشتمل ایک مستقل باب ⑥ اکیس، تریاق، جوارش، جوب
حریرہ، علوہ، خمیرہ، دوا، روغن، شرمہ، سفوف، شربت، عرق، طلاء، کوشہ
جالت، گلقد، مرتبجات، مسجون، مفرح، یا قملی اور چھکلوں وغیرہ کے... سے
زائد شخربات۔ بڑا سا نر، ۲۲۴ صفحات۔ خوبصورت اور مضبوط جلد۔

سینا سحر طب کا نچوڑ۔ گھنڈہ سینا سیوں کو خوشامد و اہم سے بے نیاز کر

دینے والی کتاب

(مجلد - باقصور)

پاکستان ہندوستان

کفر شخربات

اس کتاب میں برصغیر کی جڑی

بوٹیوں کے معنی افعال و خواص

ہزار ہا کتب کی ورق گردانی

لا تعداد حکما سے تباد و خیال اور تجربات کی مدد سے حکایات، عجائبات، طلسمات،
تغیبات، مغفروات، مرکبات، مجربات، سینا سیات اور کشتہ جات وغیرہ کے زیرِ عیون
جمع کر دیا گیا ہے۔ ذہنیت خزانے جن کے حصول کے لیے مدت دید کی خوش آمدیں اور
خدمات، دشت فردیاں اور کوہ پائیاں بیکار ثابت ہوئی ہیں۔ اب اس کتاب کی

مد سے بفضل گھر بیٹھے حاصل ہو جائیں گے۔

جلد اولہ

آک، اسٹ سیٹ، اجوائن، اجوائن خراسانی، اجنود، اردو
اسکندہ، اہیتوں، آکاش بیل، الاپھی خمید، الاپھی کلاں، اندمان، اندمان
انگور، اونٹ کنار، باپھی، بابونہ، سبقتا، بداری کند، برہمڈندی اور شیرک پرکمل
بھٹ۔ جو شیل کی سہ رنگا تصاویر

جلد دوم

(زیر طبع)

کنز الاطباء

مغرب، زوداثر، تیر بہدف طبی، صنعتی، اسرارہی اور
سبہای شخجات کالائمانی اور بے نظیر مجموعہ۔ اس کتاب میں

برصغیر پاکستان و بھارت کے ۸۵ اطباء کے کرام کے سینکڑوں مجربات اور معمولات کو یکجا
کر دیا گیا ہے۔ یہ جو اہر دینے بڑی کد و کاوش کے بعد حاصل کیے گئے ہیں
حکیم اجل خان، حکیم دلبر حسن بھٹی، ڈاکٹر غلام جیلانی، پنڈت کرشن کنوردت شرما،
پنڈت شاکر دت شرما، حکیم محمد حسن قرشی، ڈاکٹر صابر ملتانوی اور حکیم محمد عبداللہ کے
صدی مجربات کی موجودگی کے باعث یہ کتاب ایک قیمتی طبی صندوقچہ بھی ہے اور
پلے پلانے تجارتی شخجات کی ایک بیش قیمت تحفہ بھی۔

کنز المفردات

چند نمونوں میں دو تیار۔ سالوں اور مہینوں کی
کوشش اور محنت سے تیار ہونے والے شخجات
کے ہم پایہ ۳۷۳ نمونے۔ انتہائی سادہ اور آسان زبان میں
چھپنے والی کتاب جو ہر سے کم پڑھے لکھے اور دیہاتوں و شہریوں کے لیے فائدہ اٹھا
سکتے ہیں۔

پہلوں علاج

مد ذائقہ ادویات کے کیمپ کے اندر صحیح معنوں میں
ایک پرکیت نکلوانے

استاذ الحکماء حکیم محمد عبداللہ کے نادر قلم سے

مفت علاج

مفت ملنے والی اشیاء جنہیں آپ ردی سمجھ کر پھینک دیتے ہیں آپ کی بہترین معالج ہیں۔
■ پرانے چڑھ کی نسوار لینے سے کرم دماغ خارج ہو جاتے ہیں۔
■ سر کے بالوں کا بہترین ٹانک جسے آپ مفت حاصل کر سکتے ہیں۔
■ ۱۲۳ سالہ بوڑھے کی نظر جوانوں سے بڑھ کر تیز ہونے کا راز۔
■ داڑھ درد کے لیے موثر تعویذ۔
■ بانجھ عورتوں کے لیے فقیرانہ نسخہ۔

گھر کا علاج

فوری طبی امداد کا کتابچہ

گھر میں ملنے والی عام اشیاء سے تمام امراض کا علاج ممکن ہے۔
■ نوشادر داڑھ درد کے لیے اکسیر ہے۔
■ دارچینی دماغی کمزوری کو دور کرتی ہے۔
■ املتاس خناق کا خاتمہ کر دیتی ہے۔
■ پہلی مٹی حیض کی زیادتی کا قلع قمع کر دیتی ہے۔
■ گنڈیری بچگی کو روک دیتی ہے۔

یہ کتاب ایک مختصر انسائیکلو پیڈیا ہے۔

دارالامطوبہ عالیہ مانی

رحمان مارکیٹ، مغربی سٹریٹ، اردو بازار، ہالہ ہر، فون: 7232788

E-mail: idarasulemani@yahoo.com