

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_232679

UNIVERSAL
LIBRARY

وَلَا تَنْفَعُ إِلَّا يَدِي كَمَا إِلَى الْفَلَكِ
اور اپنے ہاتھوں اپنے نہیں ملاکت ہیں بت ڈالو

تذری

جس کو

علیٰ حضرت نواب سلطان جہان سگیم صاحبہ
تاج ہند جی، سی، ایس، آئی۔ جی، سی، آئی، ای
فرمانِ رواے بھوپال اَدَامَ اللّٰهُ بِالْعِزِّ وَالْاِقْبَالِ
نے

متعدد انگریزی کتبِ حفظانِ صحت وغیرہ سے مطالب اخذ کر کے
اور اپنی اعلیٰ معلومات و مفید تجربات شامل کر کے تالیف فرمایا

اور جو

بحسنِ اہتمام مولوی سید ممتاز علی صاحب

۱۹۱۳ء

یونیورسٹی سٹیٹ پریس لاہور کا مین طبع ہوئی







فہرست مضامین تندرستی



صفحہ نمبر	مضامین	صفحہ نمبر	مضامین
۶۹	تدبیریں باب دوم۔ امراض متعدی حیطے حفاظت	۱	دیباچہ باب اول۔ ہدایات حفظانِ صحت
۷۲	پلیگ (طاعون)	۷	ہوا
۸۱	کارا (ہیضہ)	۱۳	پانی
۸۶	چچک	۱۹	غذا
۹۵	ملیریا	۳۰	سونہ
۹۹	ٹائیفائیڈ فیور (موتی جگرہ)	۳۵	مکان
۱۰۳	پیشہ	۴۳	بادرچی خانہ
۱۰۷	کھانسی	۴۷	گودام اجناس خوردنی
۱۰۹	آشوب چشم	۴۸	پاخانہ
	باب سوم۔ تیمارداری	۵۰	لباس
	اصول تیمارداری سے واقفیت	۵۶	غسل و حمام
۱۱۰	کی ضرورت اور عدم واقفیت	۶۰	غسل خانہ
	کے نقصانات کی چند	۶۲	ورزش
	مثالیں	۶۷	استراحت



دیباچہ

یوں تو اِذَا اجَاءَ اَجْلُهُمْ لَا یَسْتَاخِرُونَ سَاعَةً وَلَا یَسْتَقْدِرُونَ
 پر ہر مسلمان کا عقیدہ ہے۔ اور ہر شخص خواہ کسی مذہب کا پیرو ہو یہ یقین
 رکھتا ہے کہ موت ایک وقت مقررہ پر آتی ہے۔ لیکن اس میں بھی کوئی شک
 نہیں کہ خداوند کریم نے زندگی اور تندرستی کا بہت بڑا دارمدا اصولِ حفظانِ
 صحت کی پابندی پر رکھا ہے، اور یہی سبب ہے کہ جن قوموں میں ان
 اصول پر لحاظ رکھا جاتا ہے وہ قوی اور تندرست ہوتی ہیں، جہاں وہ
 بستی ہیں وہاں کی طبعی حالت بلحاظ صحت نہایت عمدہ رہتی ہے اور اسی کا
 نتیجہ ہے کہ یورپ میں کثرت سے لوگ عمرِ طبعی کو پہنچتے ہیں *
 میں نے یورپ کے سفر میں وہاں کے لوگوں کو خواہ وہ کسی طبقہ کے
 ہوں اصول و قواعدِ حفظانِ صحت کا پابند پایا اور بارہا مجھ کو اپنے ہندوستان

کی حالت پر افسوس آیا - ہمارے ملک میں عالیشان محلوں میں بھی وہ صفائی نہیں ہوتی جو وہاں کے ایک غریب مزدور کے چھوٹے سے مکان میں نظر آتی ہے +

وہاں عورتوں میں جن پر قدرت نے خانہ داری اور اولاد کی تربیت جسمانی و روحانی کا فرض عائد کیا ہے - اس فرض کے ادا کرنے کی قابلیت بھی پیدا کرئی جاتی ہے، اور تمام عورتیں بغیر امتیاز مراتب حفظانِ صحت، تیمارداری، اور خانہ داری کی تعلیم حاصل کرتی ہیں اور اُس کے فوائد سے مستفید ہوتی ہیں +

وہاں کے مصنف، عالم، ڈاکٹر ایسی تصنیفات و تالیفات کو اپنا ضروری و قومی فرض تصور کرتے ہیں اور اپنی قابلیت و محنت سے ملک کو فائدہ پہنچاتے ہیں + ان ہی اغراض کے لئے متعدد رسالے اور اخبارات شائع ہوتے ہیں اور یہ تعلیم یافتہ خواتین اُن کو نہایت دل چسپی کے ساتھ مطالعہ کرتی ہیں - لیکن ہمارے ہاں بالکل برعکس حالت ہے - حالانکہ یہ مسئلہ عام طور پر تسلیم کیا جاتا ہے - نرسنگ (تیمارداری) بڈوائفری (دایگری) ڈاکٹری اور حفظانِ صحت کی تعلیم عورتوں کے لئے بدرجہ اتم ضروری چیز ہے اور خواہ کیسے ہی اعلیٰ مرتبہ کی عورت کیوں نہ ہو اُس کو بھی زندگی میں متعدد مرتبہ ان باتوں کے جاننے کی ضرورت لاحق ہوتی ہے +

گورنمنٹ آف انڈیا ہر سال ایک معقول رقم حفظانِ صحت پر خرچ کرتی ہے، لیکن اُس سے کس طرح اصلی فائدہ حاصل ہو سکتا ہے جبکہ عورتیں حفظانِ صحت کے اصول سے ناواقف ہوں، اور کیوں کر ممکن ہے کہ جب تک مکان، لباس، غذا، اور اسی طرح کے دوسرے امور میں اُن اصول کو نہ اختیار کیا جائے کسی گورنمنٹ یا حکومت کی تدابیر مفید ہو سکتی ہیں +

کسی جگہ کا ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ (محکمہ حفظانِ صحت) سرکوں، کوچوں، اور

گلیوں کی صفائی تو کر سکتا ہے، گٹھوں، چشموں وغیرہ کی نگرانی رکھ سکتا ہے، اشیاء و اجناس خوردنی کی اچھائی و جراثیمی کو دیکھ سکتا ہے، لیکن مکان کے اندر کی غلامت، اور پانی کی حفاظت، غذا کے پکانے، اور رکھنے کا انتظام کیونکر کر سکتا ہے؟ ہر ایک جگہ شفا خانے کھولے جاتے ہیں، لائق ڈاکٹر مقرر ہوتے ہیں۔ میڈیکل ڈیپارٹمنٹ (محکمہ طبی) عمدہ قسم کی ادویہ مہیا کرتا ہے لیکن یہ کس طرح ممکن ہے کہ گھروں میں تیمارداری کا بھی انتظام کرے؟ صد ماریض شفقت کرنے والی ماٹوں، محبت کرنے والی بیٹیوں، دلسو بہنوں، اور ہردو بیویوں کے ہاتھوں محض تیمارداری سے نابلد ہونے کے باعث سخت سے سخت تکالیف اٹھانے اور لب گور پہنچ جاتے ہیں +

کاموں کی اس تقسیم کے لحاظ سے جو قدرت نے انسانی زندگی کے لئے کی ہے یہ کام عورتوں کے ذمہ رکھا ہے کہ وہ گھر میں حفظانِ صحت کا انتظام رکھیں، مریضوں کی تیمارداری کریں، اور خانہ داری و تربیت اولاد کے فرائض سجالائیں +

مگر ہمارے ملک کی عورتوں میں اس فرض کے ادا کرنے کی قابلیت مفقود ہے۔ اگرچہ فطرت نے مثل یورپ کی عورتوں کے ان میں بھی اس قابلیت کو ودیعت کیا ہے، لیکن ہندوستان میں ہنوز اس کی طرف سے سخت بے پروائی ہے اور خصوصاً مسلمان عورتوں کی حالت پر تو مجھ کو بہت زیادہ افسوس ہے۔ اس لئے کہ ان کے مذہب نے ان کو صفائی کی تاکید کی ہے لیکن وہ اس سے بالکل غافل ہو گئی ہیں۔ ہندوستان میں تعلیم کی اشاعت ہوئے ایک صدی گزری اور ایک حد تک کامیابی بھی ہو رہی ہے لیکن عورتوں کی تعلیم میں وہ دل چسپی و کوشش نہیں جس کی ضرورت ہے خصوصاً مسلمانوں میں تو تعلیم نسوان کے ابتدائی مرحلے بھی ہنوز طے نہیں ہوئے، اور ہماری قوم ابھی تک معیار و نصاب ہی کے مباحث عالیہ میں مصروف ہے اور اس وقت تک مسلمان عورتوں کی تعلیم

کا آخری درجہ صرف اردو کی معمولی کتابیں پڑھ لینا اور خط لکھ لینا ہے *
 یہ بھی کچھ کم نہ ہوتا اگر قوم کے ذی علم، اہل قلم، اُن کے لئے اس قدر تکلیف
 گوارا کرتے کہ اُن کے فرائض کے متعلق کچھ کتابیں تصنیف و تالیف کر دیتے جن
 سے وہ اپنی معلومات میں ترقی کرتیں اور اُن کو ضروریات زندگی میں امداد ملتی *
 وہ قوم کیونکہ زندہ قوم کھلانے کی مستحق ہے جس کی نصف غذا جاہل ہو
 اور اُس قوم کے ذی علم اور قابل افراد کیونکہ فخر کر سکتے ہیں جبکہ وہ اپنے علم اور اپنی
 قابلیت سے فائدہ نہ پہنچائیں؟ ہماری قوم کے مصنفین کی اس بے توجہی کا کیا
 ٹھکانا ہے کہ چھ سال میں باوجود سرمایہ ہونے کے وہ ابتدائی نصاب بھی تیار نہ
 کر سکے۔ حالانکہ اس عرصہ میں یورپ کی سرزمین پر بیسیوں ایجادات اور کشفات
 ہو چکے ہونگے۔ تاہم اس موقع پر ہندو مصنفین کو داد دینی چاہئے جنہوں نے اپنی
 قوم کی لڑکیوں کے لئے ایک چھوٹے پیمانہ پر سلسلہ نصاب تیار کر لیا ہے اور اُس
 میں ان تمام ضروری مضامین کا خیال رکھا ہے *

میں نے نہایت غور اور تجربہ کے بعد یہ رائے قائم کی ہے کہ مسلمان عورتوں
 کے لئے مذہبی تعلیم کے بعد ب سے زیادہ ضروری تعلیم حفظانِ صحت خانہ داری
 نرسری اور ہڈوانیری کی تعلیم ہے اور اسی تعلیم پر ہماری قوم کی جہانی تربیت
 اور جملہ ترقیوں کا دار مار ہے۔ اور تعلیم بھی اپنی مادری زبان میں ہونا ضروری ہے
 کیونکہ کوئی قوم اُس وقت تک ترقی حاصل نہیں کر سکتی جب تک اسکی مادری
 زبان میں علمی ذخیرہ نہ ہو۔ اور یہ وہ کلیہ ہے جس کو ہم مغرب اور مشرق دونوں
 جگہ مشاہدہ کر رہے ہیں + غرض یہ مضامین ایسے ضروری اور اہم ہیں کہ ہر
 عورت کو کسی نہ کسی وقت مراحل زندگی میں ان کی واقفیت کی ضرورت پیش
 آتی ہے۔ اس لئے ہر تعلیم یافتہ خاندان کا یہ فرض ہونا چاہئے کہ وہ اپنے خاندان
 کی لڑکیوں کو ان مضامین کی تعلیم دلائے اسی خیال سے میں نے اہم معاملات
 ملکی اور مشاغل ضروری سے وقت بچا کر انگریزی کی چند بہترین کتابوں سے

ان مضامین کو منتخب کر کے اور ذاتی تجربات اور معلومات کو بڑھا کر چند رسالے مرتب کرنے کی کوشش کی ہے۔ جن میں سے پہلا رسالہ جو حفظانِ صحت، امراضِ متعدی سے حفاظت، اور تیمارداری کے مضامین پر مشتمل ہے۔ بحد امکان مکمل ہو گیا ہے اور باقی زیر ترتیب ہیں +

چوں کہ میں اپنے ملک اور اپنی قوم میں تعلیمِ نسوان کی بدل و جانِ جانی ہوں، اور میری عین تمنا و آرزو یہ ہے کہ میں عورتوں کو اُس تعلیم سے بہرہ ور دیکھوں جو اُن کے لئے سخت ضروری ہے اس لئے میں اس رسالے کو طبع کرنا شروع کرتی ہوں +

میں خود سمجھتی ہوں کہ یہ رسالہ مکمل حیثیت میں نہیں ہے اور ابھی بہت کچھ اس میں اصلاح کی ضرورت ہے، مگر یہ کمی ایسے ہی شخص کی محنت اور بہمت سے پوری ہو سکتی ہے جو ان مضامین میں ماہر ہو اور اس کے دل میں ہمدردی ہو +

فہمکن ہے کہ اس رسالہ کے معائنہ کے بعد کچھ عبرت حاصل ہو اور چند ذمی علم اور لائق اصحاب اس قسم کی کتابیں تیار کرنے کی طرف متوجہ ہو جائیں اور ایک مکمل سلسلہ نصاب تیار کر دیں +

میں اسی سلسلہ بیان میں صاف طور پر اعلان کرتی ہوں کہ دربارِ بھوپال ہمیشہ ایسی مفید تضمینات و تالیفات کی امداد کے لئے آمادہ ہے + مجھے اُمید ہے کہ وہ خود آئیں جو اچھی طرح اُردو میں مہارت رکھتی ہیں، اس رسالہ کو مطالعہ کریں گی اور مضامین ذہن نشین رکھیں گی، اگر کوئی بات سمجھ میں نہ آئیگی تو اپنے خاندان کے کسی قابل شخص سے سمجھنے کی کوشش کریں گی + یہ صحیح ہے کہ ہندوستانی طریقہ معاشرت میں عام طور سے ابھی ان باتوں کی جو اس رسالے میں درج ہیں پوری پابندی کرنا سخت مشکل اور وقت طلب ہوگا۔ لیکن پھر بھی یہ خیال کر کے کہ جو کچھ ہو سکتا ہے اسی کو ہم

اختیار کریں کچھ نہ کچھ پابندی ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ چونکہ طرز معاشرت میں نہایت تیزی کے ساتھ تبدیلی ہو رہی ہے، آج کی لڑکیاں جوکل ماٹیں۔ نینگی اُن کو بہت کچھ اصلاح و ترقی یافتہ حالت ملیگی، ادروہ بہت زیادہ ان اصول کے اختیار کرنے کی محتاج ہوگی۔ اس لئے اُن کی تعلیم میں توان مضامین کا خیال رکھنا بے انتہا ضروری و لازمی ہے +





بابِ اَوَّل

ہدایاتِ حفظانِ صحت

فصلِ اَوَّل

ہوا

زندگی کے واسطے سب سے مقدم چیز ہوا ہے، اور جس قدر تازہ اور صاف ہوا میسر آتی ہے اسی قدر صحت کو عمدہ کرتی ہے + ہوا جب خراب ہوتی ہے تو اُس میں بدبو معلوم ہونے لگتی ہے جو لوگ کہ صاف ہوا کو پہچانتے ہیں، اور صاف ہوا کے عادی ہیں، وہ فوراً اسے سمجھ جاتے ہیں، جو آدمی صاف ہوا میں نہیں رہتے، وہ خراب ہوا کو نہیں پہچان سکتے + ہوا تنفس (سانس لینا) کے ذریعے سے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی رہتی ہے، جو رُوح کو بڑھاتی، اور خون کو صاف کرتی ہے + جو ہوا کہ نہ خشک ہو اور نہ مرطوب، اور اُن خراب بخروں سے جو زمین سے نکلتے رہتے ہیں، نیز گرد و غبار سے پاک ہو، تو وہ صحت کو بہت نفع پہنچاتی ہے + گرم ملکوں میں نہ ہریلی ہوا چلتی ہے جس کو بادِ سمووم کہتے ہیں،

۱۔ گرم ہوا، لوہ، جس میں ایک قسم کا نہریلا پن آجاتا ہے +

ہندوستان میں بھی گرمی کے موسم میں ایسی ہی ہوا ہوجاتی ہے۔ اور وہ لوہ کھی جاتی ہے، اس سے گرم امراض پیدا ہوتے ہیں *

ایسے موسم میں نقل مکان یا تبدیل سرزمین، اور دوسری ترکیبوں سے حفظ ماقدم کیا جاتا ہے، اور یہی سبب ہے کہ ذی مقدرت لوگ شملہ، یا پچھڑی، یا مینی تال، دارجلنگ وغیرہ پہاڑی مقامات پر گرمیوں کا موسم بسر کرتے ہیں، اور متوسط درجے کے لوگ اکثر دوپہر کا وقت جبکہ ہوا میں بہت تیزی ہوتی ہے، خانہ اور خانہ یعنی خن اور جوائنٹس کی ٹٹیوں وغیرہ میں گذارتے ہیں *

موسم گرما میں جب گرم ہوا چلتی ہے، اور جسم میں سراپت کرتی ہے، تو اس سے بخار آجاتا ہے *

اسی طرح پسینہ اور مرطوب حالت میں بھی اگر پورے طور پر جسم کی حفاظت نہ کی جائے تو سخت گرمی اور آفتاب کی تازت کے سبب جو ہوا میں حدت اور سوزش پیدا ہوتی ہے اس کا اثر جسم پر ایک بیک پیدا ہو کر تپ ہوجاتی ہے، اس کی ابتدائی علامت دروسر اور بخار ہے، بعد ازاں منگی، نظام عصبی میں فتور، پسینہ کا بند ہونا، جلد کا گرم و خشک ہونا، سینہ کا جکڑا ہونا، پیشاب رقیق زیادہ مقدار میں، یا قطرہ قطرہ ہوتا ہے، نم معدہ پر بوجھ یا خالی پن * سخت لوہ لگنے میں تشنج، بیہوشی، اور سوز متفلس بھی ہو کرتا ہے۔

کرب، بیچینی، اور سوزش چشم ہوجاتی ہے، جس وقت ابتدائی علامات ظاہر ہوں مریض کو تار یک اور ٹھنڈے کمرے میں لٹا کر بیگھا جھلنا، اور ٹھنڈا پانی پلانا چاہئے، کپڑا یا اسفنج تر کر کے جسم کو پونچھتے رہیں، شدید گرمی ہو تو سر پر کپڑا پانی میں تر کر کے یا برف کا ٹکڑا رکھنا، اور تلمیٹین (ہلکا سہل) دینا

۱۔ اثر کرنا۔ ۲۔ گرمی۔ تپش۔ ۳۔ گرمی۔ تیزی۔ ۴۔ چھٹے۔ ۵۔ تپلا۔ ۶۔ باریک۔ ۷۔ معدہ کا منہ۔
۸۔ ابر مرہ۔ ۹۔ ہلکا سہل۔ ۱۰۔ نرم کرنا *

چاہئے، کیڑی کا آبشورہ بھی بہت مفید ہے۔ غرض ایسی تدابیر اختیار کرنا چاہئیں جن سے حرارت میں کمی ہو، بعض لوگ صرف پیڑے کا شربت پلاتے ہیں، یہ مفید نہیں ہے +

بچوں اور عورتوں پر لوہ کا اثر جلد ہوتا ہے، اور سخت گرمی میں رہنے سے عورتوں، بچوں، اور کمزور آدمیوں پر بیہوشی طاری ہو جاتی ہے، اس صورت میں مریض کو چپٹ لٹانا چاہئے، تمام جسم کو ملنا اور پنکھا جھلانا چاہئے، ٹھنڈے لٹخے منگھائے جائیں اور آب سرد کے چھینٹے منہ پر لگائے جائیں، مفتح شربتوں کا استعمال کیا جائے، اگر بیہوشی دیر تک قائم رہے تو رانی کا پلاسٹر پنڈلیوں پر، یا گدھی کے نیچے لگانا چاہئے، اور مریض سے سانس نوانا چاہئے، ٹاٹھ پاؤں کو سہلائیں، بعد رفع بیہوشی کے سکون اور آرام دیا جائے + قبض کی شکایت ثقیل چیزوں کے کھانے اور ایسے کمروں میں رہنے سے ہوتی ہے جہاں ہوا کا گذر نہ ہو، عورتوں پر لوہ کا اثر جلدی ہوتا ہے + موسم گرم میں اگر سفر کا اتفاق ہو تو برف اور پانی ساتھ رکھ لینا چاہئے، اور سخت گرمی محسوس ہونے پر پانی میں کپڑا جھگو کر سر پر رکھنا چاہئے، اور چھتری کا استعمال رکھا جائے، سیاہ و سفید چھتری نمازت آفتاب سے محفوظ رہنے کے واسطے نایت اچھی چیز ہے +

ایسے موسم میں اکثر سورہ ہیٹ (کلاہ شمسی۔ آفتاب گرداں) کا استعمال بھی مفید ہے، گرمی میں کام کرتے وقت ٹھنڈا چشمہ لگائے، اور سر کو چھپا رکھے، جس وقت ہوا میں گرمی کا اثر معلوم ہونے لگے اس وقت بچوں کو ایسی ہوا میں نہ نکلنے دیا جائے، گرم ہوا میں بڑی احتیاط جسم کو کپڑے سے ڈھکے رکھنے کی ہے +

اکثر وہ لوگ اس میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں جو کسی وجہ سے جسم کی پوری حفاظت کئے بغیر یا باریک کپڑا پہنے ہوئے ایسی گرم ہوا میں نکلنے ہیں۔ بہتر یہ

ہے کہ ہر وقت جسم سے چپٹا ہوا ایک کپڑا جیسے باریک فلائین کا کرنا، یا ہلکی آونی بنیان، یا اگر یہ نہ ہو تو موٹی سوئی بنیان، استعمال میں رکھی جائے + اسی طرح ہوائے سرد بھی ٹھنڈے ملکوں میں چلتی ہے، اور ہندوستان میں بھی موسم سرما میں اس ہوا کا زور ہوتا ہے، اور جو مکانات لب دریا واقع ہوتے ہیں یا ان کے قریب نالے، تالاب، بھیلیں، نہریں، نہیاں، ہوتی ہیں، وہاں کی ہوا میں سردی کے ساتھ رطوبت بھی ہوجاتی ہے، لیکن بالعموم بارش کے زمانے میں اکثر سرد تر ہوا چلتی رہتی ہے۔ سرد خشک ہوا، اور نیز سرد تر ہوا، اکثر ارجن نزلہ و زکام پیدا کردیتی ہے +

سردی کچھ جاڑوں میں ہی سرایت نہیں کرتی، بلکہ گرمی میں بھی کرتی ہے، پسینے میں بیکار ہوا لگنے سے مسامت بند ہو کر دوران خون میں نقص آنے سے زکام، نزلہ، کھانسی، پسلی کا درد وغیرہ مرض اٹھ کھڑے ہوتے ہیں، بچوں کو دیر کا عارضہ ہوجاتا ہے +

سردی میں تو زائیدہ بچے کی حفاظت نہایت ضروری ہے + یہ فارسی مثل بالکل ٹھیک ہے کہ ”گر مارا یک انار، و سر مارا دوکان عطار“ یعنی گرمی کے اثر دور کرنے کے لئے ایک انار کافی ہوتا ہے، اور سردی کا اثر زائل کرنے کے واسطے صد ہا دوا میں درکار ہوتی ہیں، سردی میں ہوائے سرد کے جھونکوں سے بچانے کے لئے زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، سخت محنت کے بعد فوراً سرد ہوا میں آجانا، یا فی الفور سرد پانی سے غسل کر لینا سردی کا اثر پیدا کرتا ہے، ہمیشہ ورزش، یا پسینہ اور محنت کے بعد کوئی گرم کپڑا استعمال کر لینا چاہئے، سردی لگ جانے کی حالت میں فوراً بہت گرم پانی سے غسل کرنا، گرم گرم چائے یا قہوہ یا دس گرین تک کی مقدار میں کونین کا استعمال مفید ہے + اگر قبض ہو تو کوئی ملین دوا کھا لینی چاہئے، غرض سردی لگنے سے نہایت سخت مرض پیدا ہوجاتے

ہیں ، اور اس کی احتیاط ضعیف مردوں ، عورتوں ، اور بچوں کو بہت زیادہ رکھنی چاہئے +

چونکہ رطوبت میں یہ خاصہ ہے کہ وہ عفونت کو جلد قبول کر لیتی ہے۔ اسی لئے برسات میں امراض کی زیادتی ہو جاتی ہے ، گرم خشک یا سرد خشک ہوا میں امراض کم ہوتے ہیں +

بدبودار اجزاء جو حیوانات کے بول و براز اور فضلات اور نباتات کے سڑنے لگنے ، اور انسان و حیوانات کے تنفس وغیرہ سے جدا ہوتے ہیں۔ ہوا میں شامل ہو جاتے ہیں ، پھر وہ ہوا بدن میں داخل ہو کر مختلف امراض پیدا کر دیتی ہے اور جب یہ خوب اجزاء ہوا میں زیادہ مل جاتے ہیں تو وبائی امراض پھیلتے ہیں +

کارخانہ بائس کے ذرا ت بھی ہوا میں مل جاتے ہیں اور وہ بھی امراض کا باعث ہوتے ہیں۔ نشیبی مکانات کی ہوا اور جہاں کہیں زیادہ تر گنجان وقت ہوتے ہیں وہاں کی ہوا خاص کر رات کے وقت ناقص ہوتی ہے +

حرارت غریزی کا لفظ روزمرہ تم سمجھتے رہتے ہیں۔ یہی وہ چیز ہے جس پر زندگی کی بنیاد قائم ہے + یہ حرارت ہوا اور خون کی آمیزش سے پیدا ہوتی ہے۔ اور بدن میں قائم رہتی ہے۔ اور قلب پر زندگی کے واسطے اس کا خاص اثر ہوتا ہے۔ اس لئے تازگی اور صاف ہوا میں رہنا اور میسوں کی نقصان پہنچانے والی ہواؤں سے اپنے بدن کو محفوظ رکھنا صحت اور زندگی کے لئے نہایت ضروری ہے +

ہوا کی کسی لئے کیا اچھی تعریف کی ہے کہ سونے میں ، چلنے میں ، پھرنے

لہ تری - لہ بدو - لہ بول براز پینہ - میں کچھ اور غیر لہ لہ آگے والی چیزیں گھاس پیوس درخت وغیرہ - لہ ذرے مختلف چیزیں کے چھوٹے چھوٹے ریزے جو اکثر نظر آتے ہیں اور جنہیں اس قدر باریک ہوتے ہیں کہ ہمیں سے دکھائی دیتے ہیں اور وہیں آتے رہتے ہیں +

میں، اور زندگی بسر کرنے میں، ہوا ایک اعلیٰ طبیب کا کام دیتی ہے +
 تندرستی کو اس پر بھروسہ ہے، کمزور اس سے زبردست ہو جاتے ہیں -
 اور بیمار اس سے تازگی حاصل کرتے ہیں - اس لئے حصول صحت کی غرض
 سے انسان کو صبح و شام چہل قدمی کرنا ضروری ہے + ہندوستان کے
 مسلمانوں میں چونکہ پردے کی رسم کا سختی کے ساتھ رواج ہے اس لئے
 عورتوں کو ہوادار اور پُرفضا مقامات میں عموماً چہل قدمی کے موقعے بہت
 ہی کم ملتے ہیں، تاہم مکانات کے کشادہ اور وسیع صحنوں میں کچھ نہ کچھ چہل قدمی
 ہو جاتی ہے - لیکن نئی زمانہ روز بروز کوٹھیوں کا شوق بڑھتا جاتا ہے - وہ ہماری
 پر وہ نشین سنتورات کو بالکل ہی چہل قدمی کے فوائد سے محروم کر دیگا +
 کاش امر اس طرف توجہ کریں اور ایک ایسا بلع جس میں عورتیں چہل قدمی
 کر سکیں مخصوص کر دیں +





فصل دوم پانی



ہوا کے بعد زندگی اور سخت قائم رہنے کے لئے پانی سب سے زیادہ ضروری چیز ہے لیکن ناصاف پانی طح طح کے خوفناک امراض پیدا کر دیتا ہے۔ اس لئے سخت اہتمام رکھنا چاہئے۔ کہ پانی صاف میسر آئے۔ اور خواہ کتنا ہی خرچ اور کیسی ہی محنت کیوں نہ ہو۔ صاف پانی حاصل کرنے میں دریغ نہ کیا جائے جس کوٹیں یا چشمہ سے پینے یا کھانا پکانے کے لئے پانی آنا ہو۔ اس کی حفاظت اپنی حفاظت ہے +

ہمارے لئے پانی دریا۔ تالاب۔ جھیل۔ چشمہ اور کوٹیں سے دو طریقہ پر حاصل ہوتا ہے یا ہم خود بھرواتے ہیں یا نلوں کے ذریعے سے ملتا ہے۔ واٹر ورکس کا پانی اکثر جگہ جوش دینے کے بعد جاری کیا جاتا ہے لیکن پھر بھی اس کے گندہ ہونے کا احتمال رہتا ہے اس لئے اس کو بھی صاف کرنے کی ضرورت ہے اور جہاں جوش دیکر نہ دیا جاتا ہو وہاں تو سخت احتیاط کے ساتھ جوش و صفائی ضروری ہے +

دریا کا پانی عموماً ناصاف اور بدمزہ ہوتا ہے اس میں مٹی اور کوڑا وغیرہ بہت بلا ہوا ہوتا ہے + بڑے دریاؤں کا پانی جو بہت تیز بہتے ہیں چھانسنے اور صاف کرنے کے بعد پینے کے قابل ہو سکتا ہے + چونکہ اکثر شہر قصبات اور گاؤں دریا کے کنارے آباد ہوتے ہیں۔ آبادی کے لوگ فضلات کچرا وغیرہ ان میں پھینکتے ہیں۔ کنارہ پر مڑے جلاتے ہیں۔ کپڑے دھوتے ہیں۔

اُن میں جا کر نہاتے ہیں۔ سارے شہر کی موریوں پر یہ کوریوں میں ملتی ہیں۔ اس لئے دریا کا پانی خراب ہو جاتا ہے +

جھیل۔ خندق۔ اور گڑھوں کا پانی ہمیشہ بہت ناصاف رہتا ہے

اس پانی سے بالکل احتیاط لازم ہے +

تالاب کا پانی بھی کسی قدر میلا ہوتا ہے۔ اور خصوصاً اُن تالابوں کا پانی جو خشک ہوتے رہتے ہیں۔ بہت زیادہ صفائی اور احتیاط کا محتاج ہے۔

اُن بڑے تالاب جو خشک نہیں ہوتے اُن کا پانی قابل استعمال ہوتا ہے +

کنوئیں جو زیادہ گہرے ہوتے ہیں۔ اُن کا پانی اچھا ہوتا ہے۔ لیکن جو کم گہرے ہوتے ہیں اُن کا پانی عمدہ نہیں ہوتا +

چشمہ کا پانی عموماً صاف اور عمدہ ہوتا ہے اور یہی پانی سب سے عمدہ

ہے +

بارش وغیرہ کا پانی جو زمین پر نہ گرا ہو، نہایت مفید، اور ٹھیک ہوتا ہے،

اکثر اُس کو جمع کر لیتے ہیں، لیکن زیادہ دن رکھنے سے خراب ہو جاتا ہے +

اگر ناصاف پانی کو ماتی کر و سکوٹ (خوردین) سے دیکھو، تو معلوم

ہو جائیگا کہ اُس میں کس قدر کیڑے ہوتے ہیں، جو جسم میں داخل ہو کر مختلف

قسم کے امراض کے بیج بن جاتے ہیں +

ہر حالت میں پانی کو جوش دیکر پینا مفید ہے۔ اگر پانی کو گرم کرنے پر اس

سے بدبودار بھاپ نکلے تو کسی حالت میں اسے نہ پینا چاہئے +

صاف پانی ہلکا بے رنگ ہوتا ہے، رکھ دینے پر اُس میں لچھٹ

نہیں ہوتی۔ وہ شفاف ہوتا ہے۔ اور بلا کسی بو کے خوش ذائقہ ہوتا ہے +

اگر گہرے پانی کو دیکھنے سے پانی کا رنگ نیلگوں معلوم ہونو برا نہیں

لے بڑا گڑھا۔ صاف پانی میں آسمان کا عکس پڑنے سے پانی کی رنگت آسانی یا

نیلگوں معلوم ہوتی ہے +

ہوتا۔ سبز رنگ بھی زیادہ خراب نہیں لیکن جو پانی زرد یا بھورے رنگ کا ہو وہ خراب ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ ناگوار اور بدبودار ہوتا ہے +
 پانی کو جوش دینے سے نہ صرف اس میں کے جراثیم جل جاتے ہیں بلکہ معدنی اور نباتی کثافتیں بھی ضائع ہو جاتی ہیں + جوش دینے کے بعد پانی کو تمام چینی یا چینی کے برتن میں رکھ کر برتن کو گروسے محفوظ رکھنے کے لئے نم کپڑے سے ڈھانک دینا چاہئے لیکن مٹی کے برتن میں نہ رکھنا چاہئے + اگر مٹی کے برتنوں میں رکھا جائے تو ان کو روزانہ دھلوانا چاہئے تاکہ تلی میں جو گرد بیٹھی ہو وہ صاف ہو جائے + تیسرے چوتھے دن دھو کر اسے سو نہا لیا جائے اور پندرہویں دن پینے کے پانی کا گھڑا بدل دیا جائے +
 صراحیوں کے صاف رکھنے اور جلد جلد بدلنے کی بھی اسی طرح سخت ضرورت ہے + پانی اگر تالاب یا کنوئیں سے لیا جائے تو چاروں طرف تار بندی کر دینی چاہئے + یا دیوار یا کٹھرا بنا دیں تاکہ اس میں مویشی پانی نہ پی سکیں - کنوئیں اور تالاب کے گرد درخت بھی نہ لگائے دیں تاکہ پتے پانی میں گر کر مٹی لگیں نہیں۔ اکثر تالابوں میں سنگھاڑے بھی لگائے جاتے ہیں۔ یہ بھی مضر ہے۔ جن تالابوں کا پانی پینے میں استعمال کیا جاتا ہے ان میں سنگھاڑوں کے لگانے کی سخت ممانعت کی جائے +

بہشتی کے پاس صاف آہنی ڈول ہونا چاہئے۔ اور اس کی مشک کی صفائی کی نگرانی کامل طور پر کی جائے، اور کچھال کی جگہ لوہے کے پیپے ہوں تو بہتر ہے +

پانی کو فائبر کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چار گیلن (تقریباً ۲۰ سیر انگریزی)

۱۔ پانی کی تڑپ میں بعض نباتات کے ہوتے سے اس کی رنگت سبز دکھائی دیتی ہے +
 ۲۔ معدنی و نباتی کثافتوں کی آئینش سے پانی کی رنگت زرد یا بھوری ہوتی ہے +
 ۳۔ ننھے ننھے کپڑے جو آنکھ سے دکھائی نہیں دیتے۔ اور ان سے بیاریاں پیدا ہو جاتی ہیں +

پانی میں کانڈیز فلُوڈ بقدر ایک چمچہ چاء یا پوٹے بیسٹ پر مینگے نیٹ بقدر ۵ اگرین (۷ رتی)، ملا کر پانچ منٹ تک انتظار کیا جائے + اگر پانی کارنگ پھر بھی بھورا یا زرد ہو تو کانڈیز فلُوڈ اور بقدر نصف چمچہ ملا دو اور دیکھتے رہو کہ پچھٹ نیچے بیچھ گئی یا نہیں۔ اور یہی ترکیب اس وقت تک جاری رکھو جب تک پانی کارنگ ہلکا گلابی۔ مائل بہ زردی نہ ہو جائے +

پانی کو چھ گھنٹے تک رکھا رہنے دو ۲۴ گرین (ڈیڑھ ماشہ) پھلکری ملاؤ اور پھر مکن ہو تو ۱۲ گھنٹے تک رکھ دو + پچھٹ ڈور کر دینے کے بعد پانی جوش دینے کے قابل ہو جاتا ہے۔ لیکن بلا فلٹر کئے ہوئے پینے کے قابل نہیں ہوتا +

ایک طریقہ فلٹر کا یہ بھی ہے کہ کٹری کی گھڑونچی پر اوپر تلے تین مٹی کے گھڑے رکھیں + اوپر کے گھڑے کو صاف کوئلہ سے آدھا بھر دیں۔ بیچ کے نصف گھڑے میں دریا کا ریت صاف کیا ہوا بھرا جائے + ان دونوں گھڑوں کی پیندی میں ایک ایک سوراخ کر کے اوپر کے گھڑے میں پانی بھر دیں + اس طرح اوپر کے دو گھڑوں سے ٹپک کر نچلے گھڑے میں صاف پانی جمع ہو جائیگا + ان گھڑوں پر سوراخ دار چینیوں ڈھانک دیں + اس طریقہ سے پانی ٹھنڈا اور خوش ذائقہ رہتا ہے۔ اور جوش کرنے سے جو بد مزگی ہو جاتی ہے وہ بھی نہیں رہتی +

فلٹر کے گھڑوں کے کوئلوں اور ریت کو پندرہ دن کے بعد بدل ڈالیں۔ یا صاف کر کے دھوپ میں سکھائیں۔ اور پھر استعمال کریں۔ لیکن چھ ہفتہ بعد ریت اوپر سے نکال ڈالنی چاہئے اور تین مہینے کے بعد سب ریت کو نکال ڈالنا لازم ہے + اس فلٹر میں یہ آسانی ہے کہ خرچ بھی کم ہوتا ہے اور ترکیب بھی سہل ہے +

لیکن جو لوگ زیادہ محتاط ہیں وہ اس طریقہ کو بھی پسند نہیں کرتے۔ بالکل

گھڑے ہمیشہ صاف کئے جائیں اور بدلتے رہیں اور بالو ہر دوسرے تیسرے دن اچھی طرح جوش دی جائے۔ کوئلہ کو اس قدر گرم کیا جائے کہ وہ دھک جائیں اور پانی کو اس میں قدرے پوٹے سیم پرنینگکے نیٹ اور سلفیورک ایسڈ بلا کر ایک گھنٹہ تک جوش دیا جائے تو مناسب ہے +

مگر یہ طریقہ وہ ہی لوگ استعمال کر سکتے ہیں جو امیر یا خوش حال ہیں عام طور پر غربا کے لئے صرف اس قدر احتیاط کافی ہے۔ کہ پانی چھان کر صاف اور تلی دار برتن میں جوش دیکر ٹھنڈا کر لیں۔ یا گھڑوں میں بھرتے وقت موٹے کپڑے میں چھان لیں +

ایک گھڑے میں چھ ماشہ پھٹکری ڈال دینے سے بھی پانی صاف ہو جاتا ہے اس کو چھان کر استعمال کریں یا میٹھے باوام کی گری گھڑے میں رگڑ دیں تاکہ تلچھٹ بیچھ جائے اور میل کٹ جائے۔ لیکن گھڑے ہمیشہ دوسرے مہینے بدل دئے جائیں۔ اور روزانہ پانی بدل دئے جائیں۔ اور روزانہ پانی بھرتے وقت صاف کر لئے جائیں۔ باسی اور تازہ پانی ملایا نہ جائے +

یہ امر زیادہ ملحوظ رکھنا چاہئے کہ جھیل تالاب اور ایسے ہی مقامات کا پانی چھان کر بدبودار یا سڑنے والا مادہ ہو۔ بغیر جوش دئے ہرگز استعمال نہ کیا جائے + عمدہ قابل اعتبار و استعمال فلٹر۔ پاسٹور چمبر لینڈ کی طرز کا فلٹر ہوتا ہے جس کی چھوٹی بڑی بہت سی قسمیں ہیں۔ بعض ایسے ہوتے ہیں جو نل میں لگائے جاتے ہیں اور بعض سفری ہوتے ہیں۔ سفری فلٹر کا رتھ فلٹر ہے اور آسانی سے ٹکڑے ٹکڑے کر کے صاف کر لیا جا سکتا ہے +

پانی کو کانڈینر فلٹوڈ یا پھٹکری سے بطریق مذکورہ بالا صاف کر کے اور پاسٹور فلٹر میں فلٹر کر کے پندرہ منٹ تک جوش دینے کے بعد پینا چاہئے + اگر صرف بارش کا پانی دستیاب ہو تو آہنی ظروف یا پختہ پلاسٹر شدہ حوض میں جمع کرنا چاہئے گھڑی یا مٹی کے ظروف پر بہت بار یک کپڑے کی

جانی جس کے اندر مچھرنہ آجا سکیں ڈھانک دینی چاہئے۔ اور قبل بارش خوب صاف کر لینا چاہئے۔ بارش کے پانی کو اُبال بھی لینا چاہئے تاکہ اگر کوئی مضر ترسناں چیز اُتاقبہ اس میں گر گئی ہو تو دُور ہو جائے *
 سفر اور دورہ کے موقع پر پاکٹ فیلٹر رکھنا بہت بکار آمد ہے۔ کیونکہ بعض اوقات پانی ایسا ملتا ہے جو بغیر فیلٹر کئے ہوئے کسی طرح قابل استعمال نہیں ہوتا۔

پانی ہمیشہ ڈھکا ہوا رہنا چاہئے کیونکہ کھلے رہنے میں خواہ مخواہ مچھر چوٹی اور ایسے ہی کیڑے مکوڑے گر جائینگے۔ یا ہوا سے اُڑ کر گرد وغبار یا اوپر سے کوئی چیز گر جائیگی۔ اسی لئے حضرت رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم نے تاکید فرمائی ہے کہ شب کو پانی بالکل کھلا نہ رکھو، ایسی ہی صفائی اور تھرائی کے متعلق ہدایتیں ہیں، لیکن آج کل تو سب مسلمانوں نے بڑے بڑے بکار آمد اصول کو چھوڑ رکھا ہے، تو ایسی چھوٹی چھوٹی باتوں پر کون نظر کرتا ہے!

پانی پینے میں بعض اضیاطیں ضروری ہیں۔ مثلاً خالی معدہ میں پانی نقصان پہنچاتا ہے + منزل سے آتے ہی، یا سوکر اُٹھتے ہی، یا نوکھات (میوہ جات) کھانے، یا کسی ورزش و محنت کا کام کرنے کے بعد ہی پانی پینا سخت مضر ہے، اس سے آنتوں میں اکثر سوزش ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔
 زیادہ مقدار میں پانی پینا بھی نقصان پہنچاتا ہے *
 وضع محل کے بعد فوراً ٹھنڈا پانی دینا بھی نقصان رساں ہے اسی طرح زیادہ

برف ڈال کر پانی پینا بھی نقصان دہ ہے + میرے خیال میں کھاری یا میسٹھا پانی بھی بغیر ضرورت پینا مضر صحت ہے۔ سوڈا، لیمنیٹڈ، اِنڈیا واٹر یا روچی واٹر وغیرہ بھی زیادہ پینا معدہ کو ضعیف کرتا ہے۔ *

۱۲۵ دلایتی چشموں کا کھاری پانی جو ملتا ہے +



فصل سوم

غذا



انسان ہی نہیں۔ بلکہ ہر ذی روح کے بقائے زندگی اور قیام صحت کے واسطے غذا ایک نہایت ضروری چیز ہے۔ اگر تو انا آدمی کو آٹھ دس دن غذا نہ ملے۔ تو وہ مر جائیگا۔

انسان کا بدن ایک جلتی ہوئی بھٹی کی مانند ہے۔ اور بھٹی سلگائے رکھنے کے لئے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم ہر وقت کچھ نہ کچھ گھٹتا رہتا ہے۔ اگر اس کو ایک دن رات کھانا نہ دو اور پھر تولو۔ تو وزن میں کمی نظر آئے گی۔ اس کمی کو پورا کرنے کے لئے خوراک کی ضرورت ہے۔ اور خوراک ہی سے انسان کے جسم میں حرارت اور گرمی پیدا ہوتی ہے۔ فائدہ کشی سے بدن ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ خوراک میں معدہ میں جاننے کے بعد ہست سے تغیرات ہوتے ہیں اور پھر وہ خون بن کر رگوں میں دوڑتی اور جسم کے ہر حصہ کا نشو و نما کرتی ہے۔ لیکن غذا اس قسم کی ہونا چاہئے کہ اس میں بدن کی پرورش کرنے والے اجزاء کا حصہ زیادہ ہو اور وہ جزو بدن ہو جائے۔ اگر کسی غذا میں وہ خاصیتیں نہ ہوں جو جسم کے ہر ایک عضو کی پرورش کے واسطے ضروری ہیں تو بہت کچھ نقصان عاید ہو سکتا ہے۔ نیز غذا کو وقت معین پر کھانے کی عادت ڈالنا چاہئے۔ خلاف وقت کھانے سے تجلیل غذا میں نقصان رہتا ہے اور بعد غذا قدرے آرام کرنا چاہئے نوراً کسی داغی کام میں مصروف نہ ہوں۔ قبل غذا پانی پینے سے بسا اوقات نقصان پہنچ جاتا ہے لیکن اگر

غذا سے نصف گھنٹہ قبل ایک گلاس ٹھنڈا پانی پی لیا جائے تو قبض عموماً
رفع ہو جاتا ہے +

غذا کی تجویز کے لئے چند باتوں کا لحاظ ضروری ہے جیسے عمر تندرستی
اور بیماری وغیرہ + اگر بچہ کی غذا جوان کو - جوان کی غذا بچہ کو - بیمار کی غذا
تندرست کو - تندرست کی غذا بیمار کو دی جائے تو غذا کا کچھ فائدہ نہ ہوگا -
بلکہ نقصان پہنچے گا - اس لئے تجویز و استعمال غذا میں عقلمندی و احتیاط لازم ہے +
اس کے علاوہ موسمی حالت کا خیال بھی رکھنا ضروری ہے خصوصاً برسات
کے موسم میں رطوبت کو جذب کرنے والی - اور گرم موسم میں تیز غذاؤں اور
نبات کا - اور سرمایہ میں گوشت اور گھی وغیرہ کا زیادہ استعمال کیا جائے + بچوں
اور کمزور آدمیوں کو ثقیل اور دیر ہضم غذا سے زیادہ پرہیز کرنا چاہئے صبح کے
وقت چاء، کوکو، ٹوسٹ اور میوہ کا ناشتہ کرنا چاہئے - لیکن اس سے
عصبی مزاج کو بہت نقصان ہوتا ہے +

باسی چیزیں جہاں تک ممکن ہو استعمال نہ کی جائیں بالخصوص باسی
روٹی سخت مضر ہے + بچوں کو اگر ٹوسٹ نہ ہو سکیں تو ناشتہ میں تازہ روٹی
دینا چاہئے اور یہ التزام ہر غریب آدمی بھی کر سکتا ہے - ورنہ علاوہ بیمار ہونے
کے وہ کند ذہن بھی ہو جائینگے کیونکہ معدے کی خرابی کا اثر زیادہ تر دماغ
پر ہوتا ہے +

چاء کو بعض لوگ دیکھیوں میں پکا کر پیتے ہیں، یہ بہت مضر طریقہ
ہے، ڈاکٹروں کا قول ہے کہ اگر اُبالے ہوئے گوشت پر جوش کی ہوئی چاء
ڈالو تو گوشت سخت ہو جائیگا، اس ہی طرح معدہ میں جا کر ایسی چاء گوشت
ہضم نہیں ہونے دیتی، بہتر یہ ہے کہ اُس کو دم دے کر پیا جائے، جو
زیادہ گرم نہ ہو +

زیادہ گرم چاء معدہ اور آنتوں کو نقصان پہنچاتی ہے - اس کا عاوی

ہو جانا بھی بُرا ہے، یہ اگرچہ تکان زائل کرتی ہے، لیکن کمزور کر دیتی ہے ڈاکٹر اس کی زیادتی کو دل اور اعصاب کے مریضوں کے لئے مضر بتلاتے ہیں، اس لئے بجائے اُس کے ایسے آدمیوں کو جو ان امراض میں مبتلا ہوں، یا جن کو مبتلا ہو جانے کا اندیشہ ہو کو کو۔ مائلٹ پینا چاہئے۔ نیز یخنی آب جوش، گاڈ لیور مائلٹ، یا بلک مائلٹ، یا مائلٹس فوڈ، خالص دودھ، ایکسٹریکٹ آف مائلٹ وغیرہ جو طبیعت کے موافق ہو استعمال کیا جائے +

دوسرا کھانا قریب اانجے کے ہونا چاہئے، اس کھانے میں گوشت، انڈا، مچھلی، ترکاری، اور بھنے، اُبلے ہوئے پھل استعمال کئے جائیں، اکثر آدمیوں کو اور خصوصاً کمزور معدہ والوں کو بغیر جوش دئے ہوئے پھل نقصان کرتے ہیں +

تین چار بجے چائے یا دودھ وغیرہ، بسکٹ، یا ٹوٹ، کھن کے ساتھ، اور شب کو اٹھ بجے کھانا کھایا جائے، اس کھانے میں بھنا ہوا گوشت ضرور ہونا چاہئے، اور یہ تمام دن کی آخری غذا ہے + شب کے وقت کھانا اچھی طرح کھالینا چاہئے کیونکہ پھر بارہ گھنٹہ تک کچھ نہیں ملتا، لیکن شب کو سیال چیز بعض اشخاص کو مفید نہیں ہوتی + بہر حال دن میں زیادہ سے زیادہ تین بار، اور کم سے کم دو بار کھانا صحت کو قائم رکھتا ہے، ہر کھانے میں پانچ چھ گھنٹہ سے کم کا وقفہ نہ ہو اور بیچ میں کچھ نہ کھائیں، بچوں کو زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے لیکن ایک دفعہ ہی نہیں۔ بلکہ تھوڑا تھوڑا کر کے کئی بار کھانا چاہئے جو عورتیں اپنے بچوں کے کھلانے میں لحاظ نہیں رکھتیں ان کو آخر کار بچوں کی صحت کی طرف سے سخت پریشانی اُٹھانی پڑتی ہے + اگر کوئی عورت علی الصبح اٹھ کر اپنے خانہ داری کے کاموں میں مصروف ہو جائے تو ان دونوں کھانوں کے درمیان

میں ایک پیالہ دودھ کا یا کوئی اور ہلکا ناشتہ کر لیا جائے ورنہ کام کے بعد
تکان کا اندیشہ ہے ۛ

سبز ترکاریوں کا کھانا بھی ضروری ہے نباتات کا گوشت کے ساتھ
پکانا دونوں کی اصلاح کرتا ہے جو لوگ گوشت نہیں کھاتے ان کو ترکاری اور
دال کافی ہوتی ہے ۛ ترکاری کا استعمال ان لوگوں کے لئے خصوصیت کے
ساتھ مفید ہے جن کو قبض کی شکایت رہتی ہو ۛ جن کا معدہ کسی وجہ سے
خراب ہو گیا ہو ان کو ناشتہ کی چیزیں نقصان کرتی ہیں۔ لیکن دماغی محنت
کرنے والوں کو با دام مقشر کا حریرہ مفید ہے ۛ روغنی اشیاء کا زیادہ استعمال
ہاضمہ کو خراب کرتا ہے اور جب ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے تو پھر انسان کو کھانے
پینے کا کچھ لطف حاصل نہیں ہوتا ۛ

جلد ہضم ہونے والی اور دیر میں ہضم ہونے والی غذا کو ایک ساتھ نہیں
کھانا چاہئے ۛ بعض غذاؤں کو ملا کر کھانا بھی مضر صحت ہے مثلاً دودھ اور
مچھلی، یا دودھ اور ترشی، یا ترتر اور چائول ۛ

میوہ جات کے کھانے کا عمدہ وقت اسٹار غذا کا وقت ہے۔ غذا
ٹھوڑے ٹھوڑے وقفے سے خواہ اس کی مقدار کم ہی کیوں نہ ہو بغیر صادق
اشتہاء کھانے سے تداخل ہوتا ہے۔ جس سے تھنہ (بد ہضمی) وغیرہ ہو جانے
کا اندیشہ رہتا ہے۔ اسی طرح بھوک کے وقت کھانا نہ کھانا بھی باعث
نقصان ہے ۛ

بکری کا گوشت، مچھلی اور پرندوں کا گوشت طاقت بخش ہے۔ اور
خوب جزو بدن ہوتا ہے۔ انڈا، اور شہد خالص خون پیدا کرتے ہیں۔
مختلف قسم کی دالیں، گیہوں، چائول وغیرہ اجناس مقوی ہیں۔ چنانچہ

۱۔ نیچے کی طرف کھلنا، اترنا۔ غذا کا معدہ سے اترنے میں جانا ۛ
۲۔ ایک غذا کا پورے طور پر معدہ سے ہضم نہ ہونا اور دوسری غذا کھا لینا۔ کھاتے پر کھانا ۛ

کرتا ہے۔ تازہ ترکاریاں مثلاً آلو، کرم کلمہ، گوہی، گاجر، سلغم، چغندر وغیرہ خون کو درست رکھتے ہیں اور عمدہ غذا میں ہیں +
 خام سلاڈ میں جو ایک قسم کی ترکاری ہے شندھی امراض کے جراثیم ہوتے ہیں اس کو کھانے سے قبل گرم پانی یا کانڈیزر فلوئیڈ سے دھولینا چاہئے۔ کانڈیزر فلوئیڈ بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ ایک ماشہ پوٹاش پریگنیٹ لے کر ایک بوتل پانی میں ملا لیا جائے۔ جب یہ تیار ہو جائے تو خام سلاڈ کو اس سے دھویا جائے۔ بعد اس کے پھر خالص اور صاف پانی سے دھولیا جائے ورنہ ترکاری میں تلخی آجائیگی +

مچھلی کا گوشت زود ہضم اور مقوی ہے لیکن روزمرہ ان مقامات میں جو سمندر سے دور ہیں تازہ مچھلی کا ملنا مشکل ہوتا ہے۔ ندی یا تالاب سے جو مچھلیاں مل سکتی ہیں ان میں سنول، روہو، بام، کالوٹ، سنگن، عمدہ قسم کی مچھلیاں ہیں۔ اور ان میں کانٹے بھی کم ہوتے ہیں + ان کے سوا اور بھی مچھلیاں ملتی ہیں جن میں کانٹا بہ کثرت ہوتا ہے + کانٹا احتیاط کے ساتھ نکالنا چاہئے + اکثر اموات کانٹوں کے حلق میں پھنس جانے سے ہو جاتی ہیں + پکانے میں بے ضرر چیزوں سے اس کو گلا ڈالنا چاہئے۔ مثلاً اولے کا پانی اور نوسادر کے ڈالنے سے کانٹا گل جاتا ہے +

مچھلی ایک مقوی غذا ہے اس میں پرورشی اجزاء زیادہ ہوتے ہیں سمندر کی مچھلی اور بھی زیادہ مقوی ہوتی ہے۔ کیوں کہ فاسفورس جو سمندر میں ہوتا ہے اس کا اثر قدرتی طور پر اس میں شامل ہو جاتا ہے +

اکثر ماہی گیر، مری ہوئی، یا زہر سے ماری ہوئی مچھلیاں اٹھالتے ہیں۔ اس کی نسبت احتیاط کے ساتھ معلوم کر لینا چاہئے کہ عمدہ مچھلی کے جبرے کا رنگ گلابی ہوتا ہے +

ولایتی خوراک سامان جوٹین میں بند ہو کر آتا ہے ان کا استعمال نہ کیا جانا

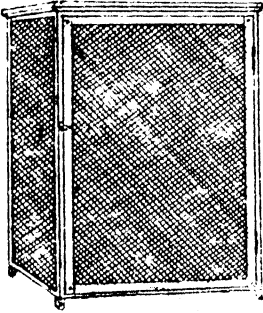
بہتر ہے، گوشت جس وقت آوے فوراً اُس کا معائنہ کر لیا جائے کہ نرم تو نہیں ہو گیا ہے، ہمارے ملک میں بیشتر جس طریقہ سے گوشت پکا یا جاتا ہے وہ ناکارہ ہے، کہ پہلے مسالے میں چڑھایا گیا، پھر پانی خشک ہونے پر بھونا گیا، پھر پانی دیکر شوربا کر لیا گیا، اس طرح اُس کے اجزائے مغذیہ سوخت ہو جاتے ہیں، یا اڑ جاتے ہیں، بہتر ترکیب یہ ہے کہ اول ہی مرتبہ بھون کر شوربا دینا چاہئے، یا صرف بھنا ہوا رہنے دیا جائے، جو زیادہ مفید ہے، گوشت کو دم پخت یا قیمہ بنا کر کھانا اور بھی اچھا ہے *

ہمیشہ اس امر کی احتیاط رکھنی چاہئے، کہ گوشت قابل اطمینان طریقہ سے حاصل کیا جائے، کیوں کہ یہ چیز قصابوں کے لالچ، مینوسپلٹیوں کی لاپرواہی، بیلٹھ آفیسروں کی عدم توجہی سے نہایت خطرناک ہو جاتی ہے۔ اکثر بیمار جانوروں کا گوشت چمرا چھپا کر فروخت کیا جاتا ہے۔ بعض جانور مسلول ہوتے ہیں۔ بعض کی آنکھوں میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ بعض کا جگر سڑ جاتا ہے۔ اور اُس میں کیڑے ہو جاتے ہیں۔ اور اس طرح دوسرے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں، ایسے جانوروں کا گوشت ظاہر ہے کہ کس قدر امراض کے پیدا کرنے کا باعث ہو سکتا ہے، اگر جانور کی صحت و تندرستی کا اطمینان ہو جائے تو پھر گوشت کو کھینچوں کے ہجوم سے بچانا چاہئے۔ کیوں کہ کبھی ہر جگہ اڑتی اور بیمار و تندرست آدمیوں اور جانوروں کی نجاستوں پر پیٹھتی ہے اور ایک جگہ سے دوسری جگہ امراض پیدا کرنے والے جراثیم کو لے جاتی ہے ایسے جراثیم کا اثر غذا، پانی، دودھ، اور گوشت وغیرہ پر زیادہ ہوتا ہے۔ اس لئے اس کی حفاظت بھی ضروری ہے اور قصاب مجبور کئے جاسکتے ہیں کہ وہ گوشت کو جالی دار الماریوں میں رکھیں جہاں ہوا بھی آتی جاتی

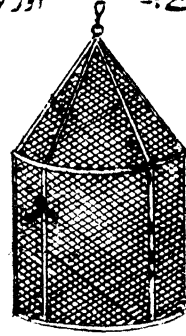
۱۰ مینوٹی سی پی ٹی یعنی قصبہ یا شہر کی منظم کمیٹی۔ ۱۱ افسر حفظان صحت۔

۱۲ مرض سل سے بیمار *

رہے اور ٹھیکوں کا بھی گزر نہ ہو۔ بہر حال جہاں تک ممکن ہو گوشت کے متعلق پورا اطمینان کر لینا چاہئے + جالی دار الماری اور چھینکے اس بات کے لئے بہت بکار آمد ہیں۔ مثلاً گوشت کے لٹکانے کے لئے اس قسم کا چھینکا ہونا چاہئے:- اور گوشت وغیرہ رکھنے کے لئے حسب ذیل نمونہ کی الماری ہو:-



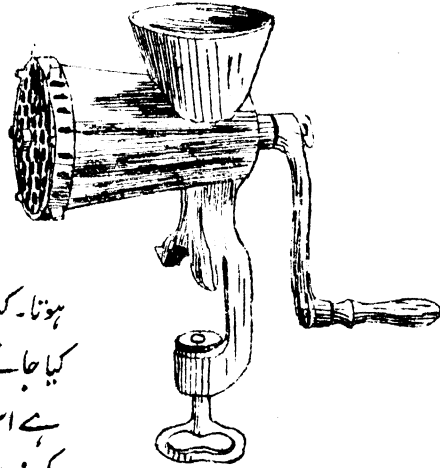
گوشت کی الماری



چھینکا گوشت کا

قصائیوں کے یہاں
اور نیز گھروں میں جو
قیمہ بنایا جاتا ہے۔
وہ قابل اطمینان نہیں

ہوتا۔ کیوں کہ جس قدر بھی احتیاط
کیا جائے کھٹی کا سبب ضرور ہی رہتا
ہے اس لئے قیمہ ہمیشہ مشین
کے ذریعہ سے جو بالعموم دکانوں پر
بہتی ہے بنایا جائے +



تصویر مشین قیمہ

غذا کو بہت اطمینان سے کھانا اور لقمہ خوب چبانا چاہئے تاکہ اُس کے اجزا ریزہ ریزہ ہو کر لعابِ دہن کے ساتھ اُن کی آمیزش ہو جائے۔ اور اس طریقہ سے کھانا خوب ہضم ہوتا ہے۔ لعابِ دہن میں خدائے تعالیٰ نے ایسے اجزا رکھے ہیں کہ اُس کے ملنے سے چورن کا کام نکلتا ہے۔ زیادہ سرخ مریچ کے استعمال سے بھی پرہیز کرنا چاہئے کیوں کہ یہ آنتوں اور معدہ میں سوزش پیدا کرتی ہے۔ غذا میں دودھ بھی بہتر چیز ہے اُس میں وہ تمام اجزا موجود ہیں۔ جن سے انسان کا بدن نشوونما پا سکتا ہے۔ اور اسی لئے بچوں کے واسطے سب سے پہلی اور عمدہ غذا دودھ قرار دیا گیا ہے۔ بعض آدمیوں کو دودھ سے ریاخ پیدا ہوتی ہیں۔ اُس کا سہل علاج یہ ہے کہ دودھ میں سوڈا ملا لیا جائے۔ یا اُس میں ادرتھانے کے وقت سونٹھ کی گرہ ڈال دی جائے۔ لائٹ ڈاٹر (چونے کا پانی) ملانے سے بھی دودھ ہضم ہو جاتا ہے لیکن بعض کو قبض بھی کرتا ہے۔

گائے کا دودھ زود ہضم ہوتا ہے اور ریاخ بھی کم پیدا کرتا ہے۔ دودھ میں ہوائی کثافتوں کو جذب کرنے کی قوت نہایت تیز ہے اس لئے اس کی حفاظت کی بہت ضرورت ہے۔ بیمار کے کمرہ میں دودھ کبھی نہیں رکھنا چاہئے دودھ ہمیشہ چینی کے برتن میں ڈھکا ہوا رہنا چاہئے اسی واسطے ہمارے یہاں کی بڑھیاں ہمیشہ کہتی رہتی ہیں کہ گھلا ہوا دودھ نہ لے جاؤ جن کی نظر ہو جائیگی۔ دراصل یہ قدیم مشلطی ہے جو اب ڈاکٹری اصول سے بھی ثابت ہو رہا ہے۔

دودھ کے متعلق بڑی احتیاطوں کی ضرورت ہے کیونکہ بہت سے مُہلک امراض مثلاً تپِ دق، بخارِ کمنہ، پیمپش و ہیضہ خراب دودھ کے استعمال کا نتیجہ ہوتے ہیں۔

شیردار مویشیوں میں اکثر بیماریاں کثیف مکان میں رکھے جانے اور

خراب غذا کھلائے جانے سے پھیلتی ہیں اور عام طور پر دودھ اکثر پیتل یا مٹی کے پیسلے برتنوں میں جمع کر کے کثیف جگہوں میں رکھا جاتا ہے اس میں خراب اور بغیر جوش دئے ہوئے پانی کی آمیزش کر دی جاتی ہے + صاف دودھ حاصل کرنے کے لئے یہ کافی نہیں ہے کہ برتن کو گرم پانی سے کھنگال کر دودھ لیا جائے بلکہ تھنوں کو پہلے صابون کے گرم جھاگ سے دھو کر ایک صاف اور ملائم تولیے سے خشک کر لینا چاہئے + دوپہنے کے بعد تین سے پانچ منٹ تک جوش دینا چاہئے اس کے بعد صاف تام چینی یا چینی کے جگ یا پیالوں میں رکھ کر تہ کٹے ہوئے نم کپڑے سے ڈھک دینا چاہئے یا 'اسیر پلائنڈ' کی بوتلوں میں رکھا جائے اور یہ ظرف یا بوتل ایسے کمرہ میں رکھی جائے جس کی ہوا بدرجہ غایت صاف ہو +

جوش دینے سے دودھ میں جس قدر بیماری کے جراثیم ہوتے ہیں وہ سب ضائع ہو جاتے ہیں اور بگڑنے سے محفوظ رہتا ہے۔ لیکن اس احتیاط کے بعد بھی اگر دودھ کسی متعفن جگہ میں رکھ دیا جائے تو وہ مضر صحت اجزا اور جراثیم کو بہت جلد جذب کر لیتا ہے +

بالعموم گائے - بھینس اور بکری کا دودھ استعمال میں لایا جاتا ہے لیکن ایک قسم کے جانور کا دودھ دوسرے قسم کے جانور کے دودھ میں نہ ملانا چاہئے مریض کے لئے ڈاکٹر سے بصراحت پوچھ لیا جائے کہ کس جانور کا دودھ استعمال کیا جائے + ایسے جانور کا دودھ جو خود بیمار ہو، یا جس کے نیچے بیمار بچہ دودھ پیتا ہو استعمال نہیں کرنا چاہئے + اکثر گائیں مسلول ہوتی ہیں - اور ان کے اطمینان کا بہترین ذریعہ بٹر کلین یعنی ماؤہ سل کا ٹیکہ ہے - جو اس مرض کے لئے حال میں ایجاد ہوا ہے + اگر گلے مسلول ہے - تو ٹیکہ اٹھیکارنہ خشک ہو جائیگا - اور اسی طرح اکثر امراض بیمار جانوروں کے دودھ سے پیدا ہو جاتے ہیں - اس لئے دودھ کو سٹریلایز (تعمیر جوش دیکر پاک صاف کرنا)

کر کے یا خوردبین سے دیکھ کر معلوم کیا جائے کہ اُس میں کسی قسم کے جراثیم تو نہیں ہیں۔ بازار کا دودھ کبھی قابل اطمینان نہیں ہوتا +

نمک بھی غذا کا نہایت اعلیٰ جزو ہے، اور یہ جسم کی ساخت میں بہت کام دیتا ہے، خصوصاً ہڈیوں کی ساخت میں، لیکن زیادہ نمک کی چیزیں بدن میں خشکی پیدا کرنے اور دُبل کر دینے کا باعث ہوتی ہیں، کھانے کے بعد کبھی کبھی شیریں غذا بھی مفید ہوتی ہے۔ لیکن زیادتی ہر صورت میں بُری ہے اور اُس سے صفر^۱ پیدا ہونے اور جگر کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے، معدہ میں استرخاء پیدا ہو جاتا ہے۔ پھیکے غذا بھوک کو سافط^۲ کرتی ہے۔ ترش غذا بعض اوقات اچھی اور مفید ہوتی ہے خصوصاً جبکہ صفر^۳ کی زیادتی ہو +

مالک یورپ اور یورپین اقوام میں شراب بھی داخل غذا ہے۔ لیکن اسلام نے نہ صرف شراب بلکہ تمام منشی اشیاء کو حرام کر دیا ہے۔ کیونکہ ان سے صحت کو سخت ضرر پہنچتا ہے۔ ڈاکٹر بھی اس کو بہت بُرا سمجھتے ہیں + ہندوستان میں سوائے مسلمانوں کے دوسری شریف قوموں میں بھی اس کا رواج ہے جن کے یہاں مذہباً کچھ ممانعت نہیں۔ لیکن اُن کو بھی احتیاط رکھنا چاہئے، اور اب عام طور پر اس کے نقصانات و مضرات اس قدر قابل اشد^۴ سمجھی گئی ہیں۔ کہ یورپ اور نیز ہندوستان میں شراب منشی کی عادت ترک کرانے کے لئے خاص طور پر اجنٹین قائم ہوتی جاتی ہیں۔ شراب کے متعلق مجھے صرف اس قدر لکھنا ہے کہ میں تمام اقوام کی عورتوں سے درخواست کرتی ہوں۔ کہ اگر وہ اپنی اور اپنے بچوں کی صحت زندگی اور

۱ لہ پٹ - نام ہے ایک خلط کا +

۲ لہ ڈھیلا ہو جانا۔ سست ہونا +

۳ لہ گر جانا۔ مرک جانا۔ گرنے والا +

اور اپنی دولت کو عزیز رکھتی ہیں۔ تو کبھی اس ام النجاشٹ کو ماتھ نہ لگائیں۔
 خدائے تعالیٰ نے کیسی حکمت اور خوبصورتی سے اس کا فیصلہ کیا ہے، کہ
 ”يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ“
 بہت سی جماعتیں اس کے روکنے کے واسطے قائم ہوئی ہیں، ان میں
 جو شخص اپنی کامیابی دکھاتا ہے، وہ تغہ پاتا ہے *





فصل چہارم سونہ



انسان کے واسطے خدانے نیند بھی ایک ایسی چیز بنائی ہے جس سے بدن کے ہر ایک عضو پر صحت بخش اثر پہنچتا ہے۔ اور تمام اعضاء کی وہ تھکن جو جاگنے اور کاروبار کرنے سے پیدا ہوتی ہے۔ دُور ہو جاتی ہے۔ اور از سر نو تازگی آجاتی ہے۔ + نونہ کے زمانہ میں سونے کا اثر اچھا ہوتا ہے + بچے جس قدر سونے میں بڑھتے ہیں اُس قدر جاگنے میں نہیں بڑھتے ہیں۔ اور یہی سبب ہے۔ کہ بچے فطرۃً زیادہ سوتے ہیں۔ اور بوڑھوں کو جن کی نشوونما کا وقت گزر چکتا ہے۔ نیند کم آتی ہے۔ لیکن بعض بوڑھے بھی بچوں کی طرح سوتے ہیں۔ اور طبیعتوں کے لحاظ سے اُن کو زیادہ سونے کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔

بچوں کو نیند سے کبھی جگانا نہیں چاہئے بلکہ جب تک سوئیں سونے دیا جائے۔ کیونکہ اُن کو زیادہ نیند کی ضرورت ہے۔

جب بچے کی عمر چھ سال کی ہو جائے تب اُس کو بارہ گھنٹے تک سونا چاہئے، اور ایک دو گھنٹے دن کو بھی آرام کرنا چاہئے، اور جب دس سال کی عمر ہو تو ایک دو گھنٹے کم کر دینا چاہئے، اس کے بعد سن بلوغ تک ۹ یا ۱۰ گھنٹے کافی ہیں، اور جب نشوونما پورا ہو جائے۔ تو ایک یا دو گھنٹے اور کم کر دئے جائیں۔ ایک جوان آدمی کو کم سے کم چھ گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ آٹھ گھنٹے سونا کافی ہے۔ لیکن تمام اشخاص کو ایک قاعدہ کا

پابند بنانا مشکل ہے +

تندرست عورتوں کو بھی آٹھ گھنٹے سے کم نہ سونا چاہئے۔ رات کو زیادہ دیر تک جاگنا مضر ہے، جلد سونے سے بڑا فائدہ ہے۔ کہ سویرے آنکھ کھلتی ہے، اور یہی سہانا وقت ہے۔ جس میں خدا کی عبادت کے واسطے دلی خشوع و خضوع اور حضور قلب حاصل ہوتا ہے، اگر ایسے وقت کو لمحہ سے کھو دیا جائے۔ تو سب محضنا چاہئے کہ روح کو غذا سے محروم رکھا جاتا ہے، چونکہ عورت فطری طور پر بمقابلہ مردوں کے کمزور قوی رکھتی ہے۔ اور اگرچہ چلنے پھرنے کا کام کم پڑنے کی وجہ سے اعصابی قوت کم صرف ہوتی ہے تاہم بعض اوقات معمول سے زیادہ ضروریات و تفکرات موسم و اشغال کی وجہ سے دل دماغ مصروف کار رہتے ہیں تو ظاہر ہے کہ عورتوں کو بمقابلہ مردوں کے زیادہ سونے کی ضرورت ہے +

عام طور پر گرمی کے موسم میں اچھی نیند کا آنا ذرا مشکل ہے اور کم سونے کا عادی ہونا تندرستی کے لئے خالی از خطرہ نہیں ہوتا +

شب میں شور و غل کا ہونا، کتوں کا بھونکنا، گرم ہوا یا لوہ کا چلنا، آنکھوں کا آنا، مچھروں کی ہینہناہٹ اور آن کی نیش لگنی، جس یا گرمی ایسی تکالیف ہیں جن سے نیند میں سخت خلل واقع ہوتا ہے۔ لیکن ان تکالیف کو تدا بیر سے رفع کیا جاسکتا ہے +

ہندوستان کے اکثر حصے موسم گرما میں سخت تکلیف دہ ہوتے ہیں لیکن پھر بھی چھت پر یا برآمدہ میں ضروری تدا بیر کرنے پر بہت اچھی نیند حاصل ہو سکتی ہے +

شب میں اونی لباس پہن کر میدان میں سونا چاہئے اور اس بات کا

لٹے کر گرائنا، رونا۔ لٹے مرھکانا، ماجزی کرنا سہ نکریں لٹے ڈنگ ارنا۔ نقصان پہچانا۔
 لٹے گھٹنا۔ بند ہونا لٹے نٹور +

لحاظ رکھنا چاہئے، کہ میدان میں سو کر سبج ہی خالی بیڈ روم (سونے کے کمرہ) میں نہیں جانا چاہئے۔ کیونکہ جس بیڈ روم میں کوئی نہیں سوتا اس کی ہوا گرم ہوتی ہے اور بمقابلہ باہر کی ہوا کے جسم میں کاہلی و سستی پیدا کرتی ہے۔ اگر اندر کمرہ میں سونے کا اتفاق ہو۔ تو یہ دیکھ لینا چاہئے، کہ کمرہ ہوا دار ہو۔ اور ہوا کی گزر کے لئے دروازے اور کھڑکیاں خوب کھلی ہوئی ہوں +

جاڑے کے موسم میں بھی کھڑکیاں اتنی کھلی رہیں۔ کہ کمرے کی گرم ہوا باہر جاسکے بالکل بند کر کے سونا اور اس طرح کہ گرم ہوا باہر نہ جاسکے سخت خطرناک ہے + کوئلہ جلا کر یا جلنا ہوا لیمپ چھوڑ کر ایسے کمرہ میں سونا ٹھونڈکشی کے برابر ہے، کیونکہ جو گیس کوئلہ کا نکلتا ہے وہ سخت زہریلا ہوتا ہے، اور اس سے اکثر موتیں واقع ہوجاتی ہیں + لیمپ کے دھوئیں کے ذرے بہت سے امراض پیدا کرتے ہیں + ایک لحاف میں کئی آدمیوں کا سونا بھی مضر صحت ہے، گرمی کے موسم میں ہلکا اور سادہ بستر اچھا ہوتا ہے، سستی کی بجائی ہوئی چارپائی پر نہ کیا ہوا کبیل، اور چادر پیچھے ہوئے ہونے سے اجزات کو تمام رات نکلنے کا موقع ملنا رہتا ہے، اور جسم کو خشکی پہنچتی رہتی ہے، سخت بچھونے پر سونا بھی بدن کو مضبوط کرتا ہے +

۲۴ گھنٹے میں ۶ گھنٹے سے کم سونا بھی داخل صحت نہیں ہے معتدل مقدار میں سونا ہضم غذا میں مدد دیتا ہے، لیکن اگر نیند اغندال سے زائد ہو جائیگی تو وہ بھی صحت کو بگاڑ دیتی، سستی، اور کاہلی کے علاوہ ایسے امراض کا جو رطوبت سے ہوتے ہیں، پیدا ہوجانے کا اندیشہ ہے + خالی معدے میں سونا بھی مضر ہے، ایسے ہی کھانا کھا کر فوراً ہی سوجانا اچھا نہیں ہے +

سونے کے وقت یہ التزام رکھا جائے۔ کہ اول غھڑی دیر دہنی کروٹ لیٹے تاکہ غذا معدہ میں اچھی طرح پہنچ جائے۔ پھر بائیں کروٹ زیادہ دیر تک

سونا چاہئے۔ تاکہ حرارت جگر معدہ پر اثر ڈالے۔ اُس کے بعد ٹھوڑی دیر
 داہنی کروٹ سو جائے۔ تو ہضم نہایت صحیح اور قوی ہوتا ہے +
 بارش کی گرمی میں یا جہاں زیادہ شبنم پڑتی ہو۔ خصوصاً سر زمین مالوہ
 میں آسمان کے نیچے بلا کسی چھت یا روک کے سونا مضر ہے +
 فرش زمین یا سخت چیز پر سونا صحت میں خلل ڈالتا ہے۔ اگر نیند کم آتی
 ہو تو ندابیر و علاج سے اس نقصان کو دور کیا جائے +
 لیٹ کر کتاب دیکھنا۔ روشنی کا گل کر دینا، طبیعت کو متوجہ بہ خواب کرنا۔
 قصے کہانی سننا۔ آہستہ آہستہ کچھ گانا، اور سہلانا، سر پر تیل ملنا یا تلوؤں کی مٹش
 خشک یا تیل سے کرنا نیند لاتا ہے +

پردہ چشم کے مقابل زیادہ تیز روشنی نیند کو اچاٹ کرتی ہے۔ اس لئے
 سونے کے کمرے میں سامنے لمپ نہ رکھنا چاہئے + حدیث میں بھی چراغ گل
 کر کے سونے کی نسبت ارشاد ہے + غرض انسانی زندگی اور صحت قائم رکھنے کے
 لئے ورزش اور غذا سے بھی زیادہ نیند ضروری ہے۔ اور جو کچھ کہ دماغی و اعصابی
 قوت اور حرارت غریزی کو کام میں لانے سے کمزوری پیدا ہوتی ہے اسکی تلافی
 شب میں سونے سے ہو سکتی ہے۔ اور جس طرح روحانی دنیا میں ییشل صادق
 آتی ہے کہ ہم واقعی زندہ جب ہی رہتے ہیں جب کہ ہم ہر وقت مرتے رہتے
 ہیں۔ اسی طرح اس مادی دنیا میں بھی صادق آتی ہے کیوں کہ کہا جاتا ہے کہ
 سویا اور مرا برابر ہے۔ لیکن یہی مرنا یا سونا دوسرے دن کے لئے ہم کو ایک
 نئی زندگی بخشتا ہے۔ اور جب کہ ہم شب کی آرام دہ نیند سے بیدار ہوتے ہیں
 تو ہم کو معلوم ہوتا ہے کہ ہم ایک تازہ دنیا میں آئے ہیں +

رات کا آرام دن کے کاموں کے کرنے کے لئے اس قدر لازمی ہے
 کہ اُس کے مقابلے میں عبادت کے لئے شب بیداری بھی ضروری نہیں۔
 جیسا کہ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے :-

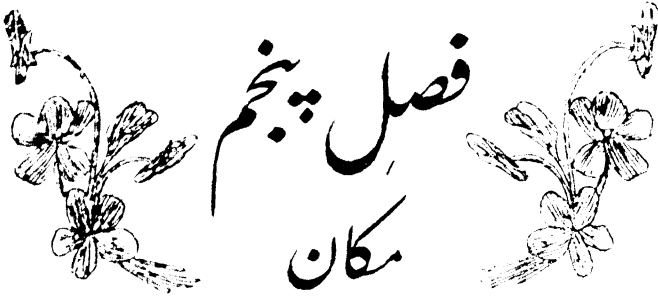
يَا أَيُّهَا الْمَرْزُوقُ ۝ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ۝ بَضْفَهُ ۝ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ۝
 یعنی اے پیغمبر تم جو چادور پیٹے پڑے ہو۔ رات کے وقت نماز میں کھڑے رہا کرو (سو بھی
 ساری رات نہیں۔ بلکہ) ساری رات سے کم۔ یعنی آدھی رات یا اس میں سے بھی تھوڑا سا کم
 کر لیا کرو ۝

اور دوسری جگہ معاش کے باب میں یوں فرمایا ہے :-

وَجَعَلْنَا لَكُمْ سُبَاتًا وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۝ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا ۝ سوره نبأ
 (اور ہم ہی نے تمہاری نیند کو (موجب) راحت بنایا۔ اور ہم ہی نے رات کو پردہ پوش بنایا۔ اور ہم ہی
 نے دن کو روزی کے دھندوں کا (وقت) بنایا ۝)

اسی طرح بعض اعرابی اپنی کھیتی باڑی کی وجہ سے شب میں دیر کر کے سوتے
 تھے۔ اور نماز کے وقت ان کی آنکھ نہیں کھلتی تھی تو حضور رسول مقبول صلی اللہ
 علیہ وسلم نے فرمایا کہ مضائقہ نہیں اگر دیر میں آنکھ کھلے اسی وقت نماز پڑھو
 دراصل یہ ارشاد نہایت حکمت سے بھرا ہوا ہے یعنی نماز بھی نہ ترک ہو اور
 دنیا کے کام بھی ہوں اور نیند بھی خراب نہ ہو تاکہ صحت پر بڑا اثر نہ پڑے ۝





ہندوستان میں عموماً شہروں ، قصبوں اور دیہات کی آبادی کے وقت حفظانِ صحت کا کہیں خیال نہیں رکھا گیا۔ نہ وینٹی لیشن کی طرف توجہ کی گئی۔ جس طرف جائیے مضر صحت آبادی کا سلسلہ دکھائی دیتا ہے، چھوٹے چھوٹے تنگ و تاریک مکانات بنائے جاتے ہیں۔ چھوٹے صحن ہوتے ہیں۔ جن میں آفتاب کی شعاعوں کا بھی پورے طور پر گذر نہیں ہو سکتا۔ اور نہ ان میں جس قدر کہ ہوا کی ضرورت ہے میسر آتی ہے۔

ایک طرف پاخانہ بنا ہوتا ہے۔ اور بہت کم ایسے گھر ہوتے ہیں جن کا پاخانہ پختہ فرش کا ہو۔ کچرے کا انبار بھی اسی صحن میں ایک طرف لگا ہوتا ہے، سواریوں کا غلیظ پانی ، باد چرچی خانہ کا ڈھواں اور ایسی ہی دوسری کثافتیں اکثر امراض کے جراثیم پیدا کر دیتی ہیں۔ اور مخصوص بلیریا کے مچھر تو نہایت کثرت سے ہوجاتے ہیں۔ اور سارا مکان اچھا خاصہ چپچس ، بخار اور دوسری بیماریوں کا گھر بن جاتا ہے۔

انگلستان میں مچھر کا پتہ نہیں۔ ہاں قسطنطنیہ اور اٹلی وغیرہ کی طرف مچھر ہوتے۔ لیکن وہاں کے لوگ ان کی محضرت کو نہادیر سے دور کرتے رہتے

لے ہوا کی آمد و رفت۔ اور جراثیم ان ننھے ننھے کیڑوں کو کہتے ہیں جو انکھ سے نظر نہیں آتے۔ اور جسم انسان میں داخل ہو کر اکثر قسم کی بیماری پیدا کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔

ہیں + سونے کے لئے ہر شخص مسہری کا استعمال کرتا ہے + دوسرے بلیریا کے
چھروں میں جو ہندوستان میں پیدا ہوتے ہیں اور ان چھروں میں فرق ہے۔ وہ
ایسے زہریلے نہیں ہوتے +

مکان کی وضع اور بناوٹ کا طریقہ اور جگہ کا بھی اثر صحت پر بہت
پڑتا ہے +

نمناک اور نشیبی حصہ زمین پر مکان بنانا گویا بیمارستان یا بیماریوں کا
مخزن بنانا ہے جس جگہ ٹھری گلی چیزوں کا انبار لگا ہو۔ اور جہاں بدبودار
بخارات زمین سے اڑتے ہوں۔ یا گنجان درختوں کا جھنڈ ہو۔ وہاں پر جو مکانات
بنائے جاتے ہیں۔ ان مکانوں کے بسنے والوں کی تندرستی اکثر خراب رہتی ہے +
اس پر یہ اور طرہ ہوتا ہے کہ تعمیر مکان میں اصول حفظان صحت پر لحاظ نہیں رکھا
جاتا۔ اپنے مکان مسکونہ میں کارخانوں، یا ذخیروں کا رکھنا جن میں عفونت ہوتی
ہو یا بدبودار مادہ ہو سخت بد احتیاطی میں داخل ہے +

اسی طرح مویشی وغیرہ کا پیشاب، ان کی لید وغیرہ مضر صحت ہے +
مکانات کی بد احتیاطی اور عدم صفائی کے سبب اکثر امراض مثل ہیضہ،
پیشہ، بخار اور طاعون کا ظہور ہوتا ہے +

صحت کے قائم رکھنے میں مکان کے طرز تعمیر کو بھی بڑا دخل ہے + جہاں تک
مکان ہو مکان ڈھالو اور بلند زمین پر مشرقی رخ ہونا چاہئے + صحن وسیع اور کمرے
ہو ادارہوں، مغربی اور جنوبی رخ میں برآمدے ہونا بھی ضروری ہیں + شعلع
آفتاب بھی اچھی طرح اور کافی وقت میں آتی رہے + بڑے بڑے کمروں کی چھتوں
اور دیواروں میں اس قسم کے روشن دان بنائے جاسکتے ہیں۔ جن میں ہوا اور روشنی
کا کافی طور پر گزر، اور دھوئیں، اور بخارات کا اخراج ہو سکتا ہے + اگر کسی مکان
کی زمین مرطوب ہو تو بالا خانہ ضرور بنایا جائے۔ ورنہ اتنی بلند کرسی دی جائے کہ
فرش مکان پر رطوبت کا اثر نہ ہو سکے +

دریا، تالاب، نہر کے قریب ہونے کی صورت میں ان کی سطح سے مکان کی سطح کا بلند ہونا لازمی ہے۔ حتیٰ الامکان اس امر کی احتیاط رکھی جائے کہ مکان کی جگہ سے قبرستان، مرگھٹ، مسلخ، کارخانہ، دھانی چرئی اور کوندہ اور اور تالاب وغیرہ دور ہوں۔

صحن کی موریاں ایسی ہونا چاہئیں کہ بارش کا پانی فوراً نکل جائے تاکہ فرش پر نمی کا اثر نہ آئے۔ اور سوری کو سڑک کی نالی سے ملا دیا جائے تاکہ مکان کا خراب پانی اور دھوون دھاون سب نکل جایا کرے اور مکان کی بنیادوں میں پانی جذب نہ ہو۔

دیواروں سے ملا کر ایک ٹہ اینٹ یا گڑے ہوئے پتھروں کی بنیاد مکان سے بلاکہ ہر طرف ڈال دینی چاہئے اور اس کو نیچے کی جانب ڈھال ہونا چاہئے اسے عام طور پر پتھتہ کہتے ہیں۔

مکان میں کمرے نہایت ضروری اور بکار آمد چیز ہیں۔ ان کی صفائی بھی بہ لحاظ اصول حفظانِ صحت ہمیشہ پیش نظر رہنی چاہئے۔ چٹائی، یا آٹل کلاتھ ٹٹے وغیرہ کی جگہ ہمیشہ اٹالین ٹائل جو ہندوستان میں بھی بنتے ہیں استعمال کرنا بہتر ہے۔ یہ ٹائل نم کیڑے سے صاف ہو جاتے ہیں۔

اٹالین ٹائل کے فرش کے لئے کرسیوں کی نشست کا انتظام بھی ضروری ہے۔ جو لوگ زمین پر بیٹھنے کے عادی ہیں۔ ان کے لئے اٹالین ٹائل کا فرش موزوں نہیں ہے۔ دیواروں پر پتے یا کاغذ لگانا بہت برا ہے۔ جیسا انگلستان میں تحقیقات سے یہ ثابت ہو گیا ہے کہ ایسے کاغذوں میں برسوں تک متعدی امراض کے جراثیم پنا گھر بنا لیتے ہیں تو ہندوستان میں تو اور بھی زیادہ ایدیشنناک ہے۔

کیوں کہ بد احتیاطیوں سے یہاں جراثیمی امراض اکثر اور زیادہ تر پیدا ہوتے رہتے ہیں۔

لے منج۔ جانور زوج ہونے کی جگہ۔ ٹٹے پتھتہ گھر۔ ٹٹے پتھتہ خانہ۔

اگر دیواروں پر سفیری اچھی نہ معلوم ہو۔ تو مختلف قسم کے ہلکے رنگ ہو سکتے ہیں + پوتائی یا رنگ کرنے میں یہ معمول رہے۔ کہ ہر سال یا ہر اول بار کی نقلی یا رنگ بالکل کھوج دیا جائے خصوصاً جب کہ کسی متعدی مرض سے کوئی حادثہ ہو جائے تو ایسا کرنا لازمی ہے *

ہمارے ملک کی اکثر پرانی رسیں بھی نتیجہ خیز نہیں۔ جو اب روز بروز چھوٹی جا رہی ہیں۔ مثلاً ہندوؤں میں دیوالی اور مسلمانوں میں شب برات کے دنوں میں مکانوں کی پوتائی اور صفائی جو بطور ایک فرض کے ہوتی تھی۔ گویا اس طرح ہر سال ایک بار لازمی طور پر گھروں کی صفائی ہو جاتی تھی *

کمرہ کی ہوا بہت جلد خراب ہو جاتی ہے۔ اور جن کو اندر کمرہ میں بیٹھ کر کام کرنے کا زیادہ اتفاق ہوتا ہے۔ اُن میں کاہلی اور سستی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور تولید خون کی کمی ہو جاتی ہے + اگر سکونت کے لئے کوئی مکان تارکک بھی ملے تو برآمدے کے اوپر یا چھت میں روشندان بنانے چاہئیں جس سے ہوا کی آمد و رفت جاری ہو جائیگی *

خس وغیرہ کی ٹٹی اور پردہ سے بھی نمی کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس لئے موسم گرما میں ایسے مکانات میں جہاں دھوپ کم جاتی ہو۔ اور جہاں کی ہوا خود مرطوب ہو۔ خس وغیرہ کی ٹٹیاں نہ لگانا چاہئے۔ کیونکہ بہ نسبت گرمی کی تکلیف کے مرطوب ہوا اور مرطوب جگہ کے نقصانات بہت زیادہ ناقابلِ بردبار ہیں۔ اور ایسی حالت میں اکثر وجہ مفصل کا اندیشہ رہتا ہے *

تھوڑے دن ہوئے۔ میں نے ایک اخبار میں مکان ٹھنڈا رکھنے کی مندرجہ ذیل تدبیر دیکھی ہے۔ جس کو امرامکان بناتے وقت بہت اچھی طرح عمل میں لاسکتے ہیں *

کمرہ کے درمیان میں ایک طرف چھوٹی سی گیلٹری رکھی جائے اور اس لئے گٹھیا کی بیماری۔ چوڑوں کا درد *

گیلری میں دیوار کے قریب ہی پنکھا لگا دیا جائے۔ یہ پنکھا خاص قسم کا اس ضرورت کے لئے ایجاد کیا گیا ہے۔ برقی قوت سے چلتا ہے اور اس کی ہوا تمام کمرہ میں بھر جاتی ہے +

کمروں کا فرنیچر (اسباب) روز صاف کیا جائے۔ اول فرش پر ستھرائی دی جائے + اگر ٹائلس چٹائی، سینٹل پاٹی ٹٹے کا فرش ہو تو ستھرائی کے بعد خفیف سی بھگی ہوئی جھارن سے پونچھ دینا چاہئے + درسی اور قالین کے صاف کرنے کے خاص برش ہوتے ہیں۔ ان کا استعمال کیا جائے لیکن پشاور فرنیچر کو خشک جھاڑن سے ہی صاف کیا جائے۔ ورنہ مٹی سے اس کا پائش خراب ہو جائیگا + زمین کا فرش کم از کم ہفتہ میں تو ضرور ہی اٹھا کر ستھرائی دیجائے۔ بانس وغیرہ میں برش یا ستھرائی باندھ کر چھت کو بھی صاف کرنا ضروری ہے تاکہ جالے نہ لگنے پائیں + اگر چھت گیری بندھی ہو تو بھی کانس وغیرہ کو صاف کر لینا لازمی ہے۔ اور یہ بھی التزام رکھا جائے۔ کہ زیادہ سے زیادہ سال بھر میں ایک مرتبہ اس کو کھول کر صاف کیا جائے +

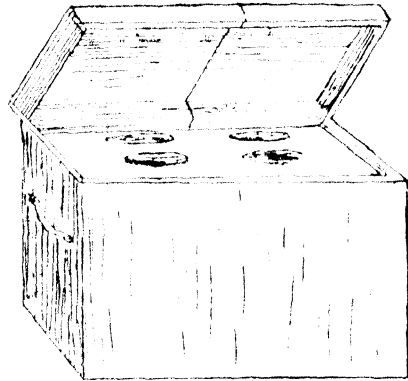
اگر کمروں میں باد رچی خانہ کا دھواں آتا ہو۔ اور اس کا دوسری طرف نکلنا ناممکن ہو۔ تو آسان ترکیب یہ ہے کہ جا بجا روٹی کے گالے لٹکا دئے جائیں۔ تاکہ وہ دھوئیں کو جذب کر لیں۔ اور وہ مکان میں نہ پھیلے، اگالان سلاچی جن میں تھوکتے ہیں۔ دن رات میں کئی دفعہ صاف کرنا چاہئے۔ دیواروں پر تھوک اور پیک کے داغ دھتے نہ ہوں +

جو لوگ مقدرت رکھتے ہیں اور جن کو اپنی صحت عزیز ہے ان کو آبادی سے کچھ فاصلے پر مکان بنانا چاہئے۔ لیکن رواج پردہ کا لحاظ کرتے ہوئے ہماری رہائش کے واسطے صحن دار مکان جو ایرانی وضع کے بنتے ہیں مفید ہیں۔ بشرطیکہ صحن بڑا ہو۔ انگریزی طرز کے مکانات جن کا اب بہت زیادہ فیشن اور شوق ہوتا جاتا ہے پردے کی وجہ سے ہندوستانی

عورتوں کے لئے سوزوں نہیں ہیں۔ چنانچہ بمبئی اور کلکتہ کی خواتین جہاں کوٹھیوں کا رواج ہو گیا ہے۔ جب صحن دار مکانوں میں رہتی ہیں تو ان کی صحت میں بہت فرق معلوم ہونے لگتا ہے۔ اگر ایسے ہی مکان پسند ہوں تو اس کے گرد ۱۰۰ فٹ مربع چار دیواری پردہ کے لئے بنانی چاہئے۔ تاکہ مستورات کو کھلی ہوا میں پھرنے کا موقع ملے۔

جو مکانات خاص صاحب مکان یا کنبہ کے لئے ہوں۔ ان میں یہ خیال ضرور ہونا چاہئے۔ کہ خوابگاہ کے نزدیک غسل کی جگہ بھی ہو۔ اور نزدیک ہی غسل خانہ سے علیحدہ تھنڈے حاجت کے لئے جگہ بنائی جائے۔ اگر اس قدر زمین نہ ہو۔ یا کسی وجہ سے گنجائش نہ نکلے تو ایک چوکی اور پشت کے لئے ہی خوابگاہ کے نزدیک تھوڑی سی جگہ ضرور نکالی جائے۔ اور اس میں ایک صندوق جس کا نقشہ ذیل میں درج ہے رکھا رہے۔ تاکہ نجاست برتن کے اندر رہے

اور وہ صندوق کے اندر بند رہے۔ لیکن یہ انتظام بھی رکھنا ضروری ہے کہ صبح ہی مہترانی اس کو صاف کرے۔ مہترانی کے آنے کا راستہ کمرہ میں نہ رکھا جائے بلکہ دروازہ کمرے کے باہر ہو۔



یہ اس طرح بنے گا کہ ایک پاٹ بند رہے اور پاؤں سے کٹھک دینے سے کھل جائے۔

زیادہ دو آدمیوں کے لئے ایک صندوق ہو سکتا ہے۔ دو آدمیوں کے واسطے جو خواب گاہ ہو اس کا طول ۲۰ فٹ سے اور عرض دہلندی ۱۰ فٹ سے کم نہ ہو۔

اسی کے نزدیک ایک چھوٹا کمرہ بیٹھنے کا بھی ہونا چاہئے۔ جو طولاً ۵ فٹ اور عرضاً ۱۰ یا ۱۲ فٹ ہو۔

کھانے کی جگہ بہ لحاظ ممبران خانہ عیلمدہ ہو۔ اور اس کا طول و عرض ضرورت کے موافق رکھا جائے۔ عبادت و نماز کی جگہ بھی علیحدہ اور مخصوص کر دی جائے۔ بچوں کی خواب گاہ اپنی خواب گاہ سے علیحدہ لیکن بالکل متصل رکھنا چاہئے۔ رہائش کے دالان یا کمروں سے دور باورچی خانہ اور اجناس کا گودام بنایا جائے۔

تمام کمرے ایسے انتظام سے ہونا چاہئیں کہ ایک سے دوسرے میں بغیر صحن میں جانے کے آمد و رفت ہو سکے۔ تاکہ بارش میں بھیگنے سے بھی حفاظت ہو۔ شاگرد پیشہ لوگوں کے رہنے کی جگہ بھی مکان کا ایک جزو ہے۔ عموماً ملازمین کو ٹھہریں، بنگلوں کے کپاؤنڈ، یا محلات یا بڑے بڑے مکانوں کی کچی ٹھری میں رہتے ہیں، کپاؤنڈ میں جو رہتے ہیں وہ ذرا فاصلہ پر ہوتے ہیں، ان کی صفائی کی ہمیشہ نگرانی کرنی چاہئے۔

محلات و مکانات کی کوٹھریاں جو استعمال کے لئے دی جائیں۔ ان میں بھی یہ خیال رکھنا چاہئے کہ حفظانِ صحت کے اصول کے خلاف نہ ہوں۔ نوکروں کا سامان بھی صاف رہے اور ان کے رہنے کی جگہ غلیظ نہ ہونے پائے۔ نوکروں کی بے احتیاطی سے مکان کی تمام صفائی خراب ہو جاتی ہے اور وہ برسوں کی کوشش ذرا سی غفلت اور بے توجہی سے برباد کر دیتے ہیں۔ اس میں شک نہیں۔ کہ ہمارے ہندوستانی مکانات کے قدیم طرز تعمیر میں حفظانِ صحت کے اصول کا خیال نہیں رکھا گیا، لیکن وسیع اور ہوادار صحن پھر بھی سمجھ نہ کچھ ان نقصانات کی تلافی کر دیتے ہیں، اگر صرف صفائی کا ہی خیال رکھا جائے تو بھی بہت کچھ فائدہ ہو سکتا ہے، غرابا کے مکانات کی حالت بے انتہا توجہ طلب ہے، ان کی تنگی اور غلاظت کا اثر نہ صرف ان میں رہنے والوں پر

ہوتا ہے ، بلکہ تمام اہل محلہ پر پہنچتا ہے ، اور پھر کل آبادی والے بھی محفوظ نہیں رہتے ۔ اکثر مکانات میں جن کا رقبہ دس بارہ گز مربع ہوتا ہے ۔ آدمیوں کے رہنے کے والان اور کونٹھریاں ہوتی ہیں ، اسی میں مویشی بندھتے ہیں ، وہیں مرغیاں رہتی ہیں ، اور گھر گرتی کا سامان رکھا رہتا ہے ، پس ایسی حالت میں جب تک تعلیم عام نہ ہو ، لوگ اصول حفظانِ صحت سے واقف نہ ہوں ، امرا اور مشمول اشخاص ان لوگوں کے مکانات کی اصلاح اپنے رفاہ عام کے کاموں میں داخل نہ کریں ، مینوسپلٹنیوں کے پاس ان کے انتظامات کے لئے روپیہ کافی موجود نہ ہو کیونکہ صفائی ممکن ہے اور کس طریقے پر حفظانِ صحت کا لحاظ رکھا جا سکتا ہے ۔



فصل ششم

باورچی خانہ

باورچی خانہ مکان میں جس قدر ضروری حصہ ہے اسی قدر اسکی صفائی اور اس کو اصول حفظان صحت کے مطابق بنانا ضروری ہے۔ کیوں کہ ایسی جگہ پانی اور وہ اشیا بناتی جن میں جراثیم کے پیدا ہونے اور گلنے، سڑنے اور بٹنے کا زیادہ مادہ ہوتا ہے موجود رہتے ہیں۔

سب سے پہلے باورچی خانہ میں ایک ایسی موری کی ضرورت ہے جس سے دھوون کا پانی فوراً نکل جائے ورنہ احتیاط کے ساتھ ایسے متعفن پانی کو کسی گہرے برتن میں ڈالنا چاہئے۔ اور پھر اس کو بالٹیوں کے فریج سے مکان سے دور چھکو ادینا چاہئے۔ تاکہ پانی زمین یا دیواروں پر پنی نہ پیدا کرے۔

باورچی خانہ روشن، ہوادار، سنگین، اینٹ یا گچ کا بنا ہونا چاہئے۔ دھواں نکلنے کا راستہ بھی ضرور رکھا جائے۔ ورنہ علاوہ دوسرے نقصانات کے تمام باورچی خانہ سیاہ پڑ جائیگا۔ اور دھواں ہمیشہ آنکھوں اور حلق میں جا کر تکلیف پہنچائے گا۔ بینائی پر ضرور پہنچنے کا بھی اندیشہ ہے۔ بوس نکڑی کا دھواں بہت سخت نقصان پہنچاتا ہے۔ بالعموم گہلی ٹکڑی کے جلانے سے احتیاط رکھنا چاہئے۔

روزانہ باورچی خانہ دھویا جائے۔ کھانا پکینے کے بعد پس خوردہ باورچی خانہ میں نہ رہنے پائے۔ دیواروں اور چھتوں کو بھی روزانہ نہایتی ضروری ہے۔

کو بھی حتی الامکان باورچی خانہ سے باہر دھونا چاہئے۔ برتنوں کو دونوں وقت استعمال کے بعد ہی صاف کر لینا لازمی ہے۔

تلبنے کے برتنوں میں پکانے کا عام رواج ہے لیکن یہ نہایت مضر صحت ہے کیونکہ تانبے سے جو رنگ نکلتا ہے وہ کھانے میں مخلوط ہو کر طرح طرح کے امراض پیدا کر دیتا ہے اس لئے برتنوں کی قلعی کی کامل احتیاط رکھنا چاہئے اور یہ امر نہایت نظر ناک ہے کہ تھوڑے سے خراج بچانے کے واسطے مہینوں قلعی نہ کرائی جائے۔ زیادہ سے زیادہ دو ہفتہ بعد ضرور قلعی کرانا چاہئے۔

پیتل کے برتن میں بھی پکانا مضر صحت ہے بالعموم ہندو پیتل کے برتن کا استعمال کرتے ہیں جس سے صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔

مٹی کے برتن میں اگر پکایا جائے تو روزانہ اس کو سوندھانا چاہئے۔ یعنی اس برتن کو ملج دھو کر آگ پر رکھ دیا جائے یہاں تک کہ اس کی نمی نائل ہو جائے اور اس میں سوندھانے آجائے۔

کھانا پکانے کے لئے سب سے اچھے برتن ایلو مینیم کے ہیں جو برکثت اور ہر جگہ بازاروں میں ملتے ہیں۔ اور قیمت بھی ان کی کم ہوتی ہے۔ ان کے لئے قلعی وغیرہ کی ضرورت نہیں اور نہ وہ کسی طرح مضر صحت ہیں۔ لیکن انکو استعمال کرنے کے بعد فوراً صاف کر دینے کی سخت ضرورت ہے ورنہ بہت جلد خراب اور نکتے ہو جاتے ہیں۔ ان میں اگر بجائے لکڑی کے کوئلہ پر کھانا پکایا جائے۔ تو بہت دنوں تک چلتے ہیں۔ اور کھانا بھی سوندھا اور لذیذ ہوتا ہے۔ انکے صاف کرنے کی عمدہ تدبیر یہ ہے۔ کہ ان کو صابون سے صاف کر دیں۔ ورنہ مابجھنے سے اس میں لکیریں پڑ کر خراب ہو جائینگے۔

تام چینی کے برتن اگر چہ سستے اور خوشنما ہوتے ہیں لیکن ذرا سی بدبوی سے وہ خراب ہو جاتے ہیں۔ اور چینی جھڑنے لگتی ہے۔ اگر ذرا سی چینی بھی جھڑ جائے۔ تو ان میں کھانا یا پینا نہایت خطر ناک ہو جاتا ہے۔ کیوں کہ

چینی کے ذرے کھانے کی چیز میں بل جاتے ہیں +

خالص چینی کے برتن کھانے کے لئے ہمیشہ اچھے ہوتے ہیں۔ چینی اور تمام چینی کے برتنوں کی صاف کرنے کی سہل ترکیب یہ ہے کہ صابون یا نمک کے پانی سے ان کو دھو دیا جائے یا لیو کا ٹکڑا رگڑ دیا جائے۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ ان برتنوں کی کوروں میں اکثر میل جم جاتا ہے۔ جو سرسری طور پر دھونے سے نہیں نکلتا۔ جب تک کہ اچھی طرح سے صاف نہ کیا جائے۔ یہیل بھی مضر صحت ہوتا ہے +

میں کے اندر شیروہ دار چیز کو ہرگز نہ رکھنا چاہئے کیوں کہ اس میں زہریلا مادہ پیدا ہو جاتا ہے جس سے دست آنے لگتے ہیں اور ایسے دستوں کے آنے سے مرض کے دیگر علامات ہیضہ کے مطابق ہوتے ہیں کسی کو پیش بھی ہو جاتی ہے جو بہت خطرناک مرض ہے +

کھانا نکالنے اور کھانے کے لئے تمام چینی اور چینی کے برتن اچھے ہوتے ہیں لیکن تمام چینی کے برتن تیز آنچ پر رکھنے سے خراب ہو جاتے ہیں ان کا روغن اڑ جاتا ہے اور بد نما معلوم ہوتے ہیں +

صافی وغیرہ بھی روزانہ صابون سے دھوئی جائیں کم سے کم تین صافیاں ضرور ہونا چاہئیں۔ اور برتن دھونے کے بعد صاف کپڑے سے پونچھے جائیں۔ اگر باورچی خانہ میں پانی کا نل ہو تو بہتر ہے ورنہ آہنی بالٹیاں یا تیل کے گگرے ضرور ہونا چاہئیں +

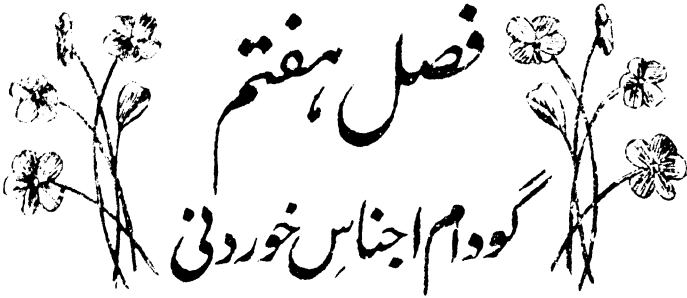
پکاتے وقت اپنے ہاتھ خوب صاف کر لئے جائیں تاکہ اشیاء خوردنی میں ہاتھوں کا میل نہ بل جائے خصوصاً آٹا گوندھتے وقت ہاتھوں کا دھونا نہایت ضروری ہے + چولھے پر برتن ہمیشہ ڈھکے ہوئے رہیں تاکہ ہوا سے اڑ کر کوئی چیز اس میں نہ پڑ جائے +

برتن ہمیشہ میل سے صاف رہیں اور تانبے کے برتن قلعی دار ہوں۔

اس قسم کے حادثے اکثر سنے گئے ہیں کہ بے قلعی یا اڑسی ہوئی قلعی کے برتن میں پکا ہوا کھانا کھانے سے موتیں ہو گئی ہیں۔ کیوں کہ تابنے کا زہر جسم میں سرایت کر جاتا ہے۔ جو سخت مضر صحت اور مہلک ہوتا ہے۔
 ایندھن کو ہمیشہ کسی کوٹھری یا کونے میں قرینہ سے جمع کر کے رکھا

جائے۔





گودام بادرچی خانہ کا دوسرا حصہ ہے۔ یہ بھی روشن اور ہوادار ہونا چاہئے۔ گھی اور دودھ کے واسطے ایک محفوظ جگہ ضروری ہے اسکا فرش بھی پختہ ہونا کہ چوہے اپنا گھر نہ بنا سکیں جنس برتنوں میں رکھی جائے۔ بارش کے موسم میں اس امر کی احتیاط چاہئے کہ نم ہوا کا اثر اجناس پر نہ پہنچے ورنہ اکثر اجناس فوراً ہی قبول کر لیتی ہیں۔

دھنورے اور اٹیٹیاں پیدا ہو جاتی ہیں اجناس کے برتن کھلے رہنے سے اس کو چوہے خراب کر دیتے ہیں۔ علاوہ بربادی کے ان کے بول و براز سے جنس خراب اور ناپاک ہو جاتی ہے۔

احتیاط اور صفائی اس کی مقتضی ہے کہ گھیوں وغیرہ جب پینے کو لئے جائیں۔ تو بنا چنکر اور دھو کر خشک کر کے پسوا۔ ے جائیں۔ پکاتے وقت مصالحہ وغیرہ بھی دھو کر پینا چاہئے۔ نمک بھی دھو کر ڈالا جائے۔



پاخانہ کا فرش بھی پختہ ہو۔ قد مجھے گھج یا اینٹ یا چونے اور پتھر کے بنائے جائیں اور اس کا فرش بھی پختہ ہو۔ نالیاں چوڑی ہوں قد مجوں میں گھاس پھوس رکھنے کی تاکید رہنا چاہئے *

میرنی حصہ میں روشنی اور ہوا کے لئے روشندان ہوں۔ مہترانی کے آنے جانے کا راستہ ایسا ہو کہ باہر ہی سے وہ صفائی کر سکے۔ کمروں میں نہ داخل ہو اور اگر دروازہ صحن میں ہو تو اس کو ہمیشہ بند رکھو تاکہ بدبو نہ پھیلے * فٹائل خشک یا تر ضرور روزانہ چھڑکا جائے۔ اور کم از کم ایک وقت تو مہتر پر روزانہ دھونے کی تاکید رکھی جائے۔ اور ہفتہ عشرہ میں کل فرش اور قد مجے مع چند فٹ اوپر تک دیواریں کو لٹا رے پٹا دی جا یا کریں *

مستعدی امراض کے مریضوں کا پاخانہ اگر علیحدہ بنایا جانا ممکن نہ ہو تو قد مجے ضرور مخصوص کر دینا چاہئے * بعض چھوٹے اور بعض غریب گھروں میں اس قدر احتیاطیں بہت مشکل ہیں۔ لیکن صفائی مشکل چیز نہیں۔ تھوڑے خرچ سے ہو سکتی ہے۔ یعنی پاخانہ اور موریوں کی صفائی پر زیادہ خیال رکھیں۔ مہتر اور مہترانیاں تھوڑی تاکید اور اضافہ تنخواہ سے صفائی اچھی طرح رکھ سکتی ہیں * جو لوگ کہ بنگلوں اور کوٹھیوں میں رہتے ہیں ان کو سب سے پہلے غلاظت اٹھوانے اور مہتروں کی مستعدی پر توجہ کرنی چاہئے۔ اگر غلاظت کی

لے چھوت سے پیدا ہونے والے امراض *

ٹوکریوں کا لیٹرن کیاؤنڈ (احاطہ) میں واقع ہو۔ تو مکان سکونتی اور نوکروں کے مکان سے دور ہونا چاہئے۔ اور روزانہ اس کی صفائی کی خبر لینا چاہئے +
 فرش سنگین یا کنکریٹ کا ہو اور مہتر کو گھر سے دئے جائیں کہ وہ صاف پانی سے دھو ڈالا کرے اور خوب فنائل چھڑک دے + لیٹرن کی دیواریں نالی اور چادر کی ہونا چاہئیں۔ اور زمین سے چند فٹ اوپر تک کوٹا رنگا دیا جائے +
 لیٹرن کے نزدیک دو آہنی ظرف غلاظت جمع کرنے کے رکھے رہیں اور ایک کو روزانہ خالی ہونا چاہئے اور دوسرا ظرف جس میں میلا بھرا ہوا ہو سیکہ کی گاڑیوں پر اٹھ جائے + پہلا ظرف جو خالی ہے اور استعمال میں نہیں ہے دھوپ میں خوب خشک کر کے کولٹار لگا کر دوبارہ استعمال میں آتا ہے۔
 دونوں کے ڈھکنے اچھی طرح بھیک ہونا چاہئیں +
 مہتر کو لازم ہے کہ کموٹو میں قبل خالی کرنے کے خشک مٹی ڈال دیا کریں اور صاف فنائل باغھ روم میں ہمیشہ رکھی رہنا چاہئے +



۱۰ غلاظت خانہ۔ ۱۱ پاخانہ سے صند و تچہ بول براز سے غسل خانہ +

Bath room. ۱۲ Commode. ۱۳ Latrine. ۱۴



لباس در فصل بہتر و حفاظت جسم کے لئے ایجا و کیا گیا ہے۔ اور ہر فصل و موسم کے لباس جداگانہ ہوتے ہیں۔ اسی لئے جو لباس کہ ایک فصل و موسم میں موزوں اور مفید ہوتا ہے۔ وہ دوسرے موسم و فصل میں بکار آمد نہیں ہوتا۔ اس کا اثر بھی جسم پر کئی طرح پڑتا ہے۔ یہ جسم کو گرمی، تری، سردی، کثافت اور گرد و غبار سے پاک و صاف رکھتا ہے۔ اور جسم میں ایک حرارت پیدا کرتا رہتا ہے جس سے پسینہ (جو بدن کا ایک فضلہ ہے) نکلنا ہے۔

موسم سرما کا لباس ایسا ہونا چاہئے۔ کہ باہر کی سردی بدن تک نہ پہنچے۔ اور بدن کی گرمی قائم رہے۔

اسی طرح گرمی کے لباس کا یہ اثر ہونا چاہئے۔ کہ بدن کی گرمی کو نکلنے نہ دے۔ اور سورج کی شعاعوں کو جذب نہ کرے۔ زیادہ تر ہندوستان میں سوتی، ادنی اور ریشمی کپڑے کا رواج ہے۔ سن کا کپڑا بھی رائج ہوتا جاتا ہے۔ ادنی کپڑے میں یہ اثر ہے۔ کہ جو حرارت مسامات سے خارج ہوتی ہے۔ اس کو پھیلنے نہیں دیتا۔ حرارت صرف جلد ہی تک رہتی ہے اور ادنی کپڑا خود بھی جسمانی حرارت کو جذب نہیں کرتا۔ اور خارجی گرمی کو جسم کے اندر مسامات کے ذریعے سے بھی پہنچنے کو مانع ہے۔ اور موسم کے بدلنے سے یکایک جو اثر ہوتا ہے اس سے حفاظت کرتا ہے۔

سوتی کپڑے پسینہ کو خوب جذب کر لیتے ہیں اور خارجی سردی و گرمی کو

بھی جسم کے اندر پہنچا دیتے ہیں ۔
 ریشمی کپڑے ہلکے صاف اور نرم ہوتے ہیں۔ اگر ان کو بدن سے ملحق پہنا
 جائے تو مفید ہے ۔

سن کے کپڑے ملائم ہوتے ہیں۔ اور گرمی بھی ان سے خوب خارج ہوتی ہے۔
 لیکن ان کو جسم سے ملحق نہیں پہننا چاہئے۔ کیونکہ جب پسینہ آتا ہے۔ تو بدن کو
 یکایک ٹھنڈا کر دیتا ہے ۔

موسم سرما میں اُون یا اُون اور ریشم ملا ہوا کپڑا یا روئی بھرا ہوا کپڑا مفید ہے۔
 لیکن روئی بھرے کپڑے میں یہ نقصان ہے کہ بیلے ہونے کے بعد آگ دھویا
 جائے۔ تو گرمی نہیں رہتی۔ اور اگر ناپاک ہو جائے۔ تو دھونے کے بعد ناپاکی
 دور ہو جانے کا پورا اطمینان نہیں ہوتا۔ اور اس کی حالت بھی خراب ہو جاتی
 ہے۔ اس لئے روئی کا کپڑا بہت احتیاط سے پہننے کے قابل ہے۔ خصوصاً
 بچوں کو ہاتھ کا بنا ہوا اونی کپڑا اور روئی بھرا ہوا کپڑا بڑی احتیاط کے ساتھ
 پہنایا جائے تاکہ اُن کے بول و براز میں خراب نہ ہو ۔

کپڑوں کے نیچے روئی کی فتویٰ (صدری۔ کمری) پہننے کا عام رواج ہے۔
 اور یہ کپڑا مضرت ہے۔ جسم میں سخت گرمی پیدا کرتا ہے۔ پھیپھڑے کے
 افعال پر بُرا اثر ڈالتا ہے۔ نیچے کے کپڑے جو پسینہ سے تڑپ جاتے ہیں
 اُن کے خشک ہونے کو مانع ہے۔ اور اس سے سردی لگ جانے کا خوف ہے۔
 موسم گرمی میں سوتی ریشمی اور سن کا کپڑا استعمال کرنا چاہئے لیکن فلنلین
 ایک ایسا کپڑا ہے جو ہر موسم میں اپنی بناوٹ کے اعتبار سے مفید ثابت ہوا ہے۔
 اندر کا کپڑا سفید فلنلین کا زیادہ مفید ہے جو بہت سے وجوہات سے
 بہتر ہے۔ اگرچہ رنگین کپڑے میں بدنسبت غیر رنگین کے حرارت زیادہ جذب
 ہوتی ہے۔ اور یہی رنگ حرارت غریزی کا محافظ ہوتا ہے۔ لیکن باہر کے

لٹے ملا ہوا۔ عہ گرمی جس سے انسان زندہ رہتا ہے ۔

کپڑوں میں مضائقہ نہیں ہے۔ سرد ملکوں میں گہرے رنگ کے اور گرم ملکوں میں ہلکے رنگ کے کپڑے مناسب ہیں +

بیماری کی حالتوں میں بھی خاص خاص رنگ کے کپڑے صحت پر اثر ڈالتے ہیں۔ مثلاً آنکھ کی بیماریوں میں ہرا، یا نیلگوں رنگ اچھا ہوتا ہے + عموماً رنگین کپڑے سوج کی شاعوں کو زیادہ جذب کرتے ہیں۔ اسی سبب سے گرمیوں میں رنگین کپڑے کچھ زیادہ مناسب نہیں۔ سفید لباس شاعوں کو ہٹانا اور بدن کو گرمی سے بچانا ہے +

رنگین فلین یا دوسرے رنگین کپڑے میں یہ خیال رکھنا چاہئے کہ رنگ چھوٹتا نہ ہو۔ ورنہ بچتے جو ہمیشہ انگوٹھا چوستے رہتے ہیں۔ اس کی تری سے یا سینہ سے رنگ چھوٹے گا۔ اور اس سے وہ زہر جو رنگوں میں ہوتا ہے جسم کے اندر منہ یا مسامات کے ذریعہ سے داخل ہو کر اپنا اثر پھیلائیگا۔ خصوصاً سبز، زرد، زنگاری رنگ بہت زیادہ قابل احتیاط ہیں۔ ان رنگوں کا بہت خراب اثر ہوتا ہے + اکثر بدن پھدک جاتا ہے جس سے نہایت تکلیف ہوتی ہے۔ لیکن سب ہی رنگ زہریلے نہیں ہوتے +

گرمیوں میں زیادہ تر ہلکے رنگ کے کپڑے استعمال کئے جائیں۔ یا نیلے، صندلی، اور ٹیسو کے گہرے رنگ کے ہوں۔ ٹیسو ڈھاک کا پھول ہوتا ہے۔ اور اس میں یہ خاصیت ہے کہ اس کے رنگ کا کپڑا تو سے محفوظ رکھتا ہے + گرمی اور جاڑے میں دبیز کپڑے کا لباس مفید ہے۔ تاکہ سردی اور گرمی دونوں کی حفاظت رہے +

رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم نے بھی باریک کپڑے پنشن کی ممانعت کی ہے۔ جس میں بدن کا رنگ جھلکتا ہوا معلوم دے۔ غرض لباس ایسا ہونا چاہئے کہ بدن کی حرارت کو قائم رکھے اور آرام دہ ہو۔ یکا یک گرم کپڑے اتار کر سرد کپڑے نہ پنشن چاہئیں +

وضع لباس میں اپنے طریقہ بود و باش کا خیال ضروری ہے نیز لباس ایسا تنگ نہ ہو جس سے جسم کا کوئی حصہ دبے یا کھینچے۔ خصوصاً بچوں کا لباس تو ہمیشہ ڈھیلا ڈھالا ہونا چاہئے۔ تاکہ جسم اور اعضا کی نشوونما پر اثر نہ پڑے۔ تنگ کپڑے خون کی گردش کو روکتے ہیں اور ان سے درد سر، دوران سر پیدا ہوتا ہے۔

بینہ اور کم کو کسی چیز سے جکڑنا نہیں چاہئے۔ اسپنج کبھی نہیں لگانا چاہئے نہایت مضر ہے اور ڈاکٹروں نے بھی اکثر کتابوں میں اس کی سخت ممانعت کی ہے۔ کیونکہ ان سے دل، شش، معدہ و امعاء کے افعال میں خلل پڑتا ہے اور تنگی تنفس، بدہضمی اور قبض پیدا ہوتا ہے۔ ایک ہی لباس اگر عرصہ تک پہنا جائے تو کیفیت ہو کر صحت پر بڑا اثر ڈالتا ہے۔ اور جلد کے امراض پیدا کرتا ہے۔ جن کپڑوں پر کہ میل چڑھ جاتا ہے۔ ان کا ظاہری اثر یہ ہوتا ہے۔ کہ جب وہ کسی حصہ جسم سے مست ہوتے ہیں۔ تو ایک طرح کی کھلی معلوم ہونے لگتی ہے۔ اور مسامات کے ذریعے سے وہ میل بدن کے اندر سرایت کرتا ہے۔

جو لوگ ذی مقدر اور نفیس الطبع ہوتے ہیں۔ وہ روزانہ لباس تبدیل کرتے ہیں۔ مگر یہ ہر آدمی کے لئے ممکن نہیں۔ تاہم چوتھے پانچویں دن تو ضروری ہر شخص کو لباس تبدیل کرنا چاہئے۔ اور اگر میسر نہیں ہے۔ تو اس ہی لباس کو دھو ڈالنا چاہئے۔ گیلیا کپڑا پہننا بہت مضر ہے۔ تنفس اور ہضم کے امراض اور جلدی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

فرش، لحاف، بستر کی تبدیلی بھی ضروری ہے۔ رات کو سوتے وقت ہر ایک موسم کے موافق کچھ نہ کچھ اوڑھنا چاہئے۔ مگر منہ گھلا رہے تاکہ تازگی ہو اہلتی رہے۔ منہ بند کر کے سونے میں صحت کو نقصان پہنچتا ہے۔ یانس میں

لہ پھیپڑے۔ ۳۵ انتڑیاں۔ ۳۶ بنا۔ چھو جانا۔

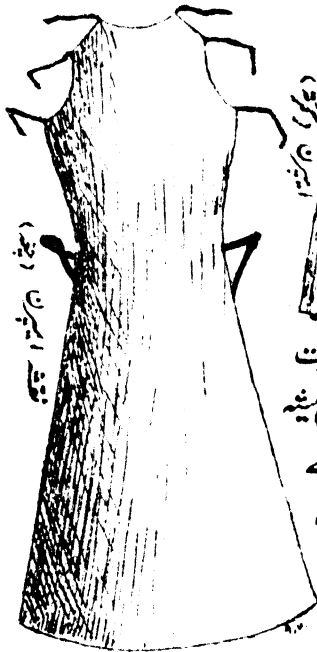
جو خراب انجرات نکلتے ہیں۔ وہ پھر لوٹ کر پھیپھڑوں میں جاتے ہیں ۛ
 کپڑا نیچے ضرور ہونا چاہئے۔ اوننی پارچہ اور بنیائیں کے اوپر تک کلا تھ
 کا کرتہ پاجامہ وغیرہ ضرور استعمال کرنا چاہئے + مرطوب ملک میں اوننی موزوں
 کا استعمال ہمیشہ رکھنا چاہئے۔ غرض اندرونی لباس اس قسم کا ہونا چاہئے۔
 کہ جو کسی عضو کے نفل کو نہ روکے۔ سردی گرمی سے حفاظت رکھے پھر اوپر
 کا جیسا لباس پسند ہو استعمال کیا جائے ۛ

عورتوں کو خاص کر زچگی کی حالت میں گرم کپڑے کا استعمال حسبِ برداشت
 طبیعت زیادہ مناسب ہے ۛ بچپن اور بڑھاپے میں یا ضعف و نقاہت میں
 اور امراض کے بعد کی کمزوری کے وقت کسی قدر گرم کپڑا پہننا چاہئے۔ اصولاً
 سر کو سرد، اور پاؤں کو گرم رکھنے کی ضرورت ہے۔ مگر عادت و طبیعت کو بھی
 دخل ہے ۛ

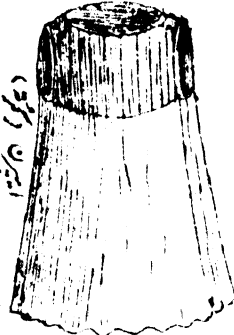
کپڑوں کو پہنتے وقت ہمیشہ جھاڑ لینا چاہئے۔ تاکہ اس میں کوئی کیڑا وغیرہ
 نہ ہو، اسی طرح جب اناریں تو فوراً ملائم برش سے صاف کر دیں، اور یہ
 احتیاط رکھیں۔ کہ ان کو کھوٹی یا انگنی پر لٹکا دیں۔ یا نہ کر کے بکس میں رکھیں
 اور اس پر ایک سفید کپڑا ڈال دیں + کھوٹی کے نیچے بھی ایک صاف کپڑا دیوار
 سے چسپاں رہے۔ تاکہ دیوار کی سفیدی یا رنگ کپڑے کو خراب نہ کر دے +
 شب کو دن کے کپڑے بدل کر سونا چاہئے، کیونکہ رات کے کپڑے کروٹوں میں
 مسل کر بہت خراب ہو جاتے ہیں، اور ان کی آب و تاب میں فرق آجانا ہے،
 روٹی کا یا ریشمی کپڑا جس صندوق میں رکھا جائے، اس میں ہمیشہ نیف تھلین
 کی گولیاں جنہیں عام طور پر فٹائل کی گولیاں کہتے ہیں پڑی رہیں ۛ
 برگ نیم اور بالچھڑے رکھنے کا بھی یہی فائدہ ہے، لیکن اگر ان کو
 الٹ پلٹ نہ کیا جائے، تو بعض وقت باوجود ان احتیاطوں کے بھی کپڑے
 لگ جاتے ہیں + موسم سراگذر جانے کے بعد ایسے کپڑوں کو جن میں کپڑا لگتا ہے۔

جیسے کہ شال، سنبور، فلائین، کشمیر، سرج وغیرہ ان کو تہ کر کے، اور ہر تہ میں نیم کے پتے رکھ کر، کس کے بحفاظت رکھ دیا جائے۔ شکنجوں میں دبا کر رکھنے سے یہ فائدہ ہوتا ہے کہ بوجہ کسے رہنے کے کیڑوں کو رہنے کی جگہ نہیں ملتی۔ اگر کسی صندوق میں رکھے جائیں۔ تو اس کے لئے یہ طریقہ مناسب ہے۔ کہ نیم، فٹائل وغیرہ ڈال کر سر بسر بھر دئے جائیں، صندوق میں جگہ خالی نہ رہے۔ اور گرمی و بارش کی ہوا کا اثر انداز نہ جائے، کیونکہ ہوا کے کیڑے داخل ہو جاتے ہیں +

موسم گرما میں ایک دو دفعہ صندوق کھول کر دیکھ لینے میں سرج نہیں ہے۔ لیکن پھر اسی ترکیب سے بند کر دینا چاہئے +
بادرچی خانہ یا گھر کے دوسرے کاموں میں جو صفائی کے متعلق ہوتے ہیں، دوزخہ پہننے کے کیڑوں کی حفاظت پوری نہیں ہو سکتی۔ کہیں نہ کہیں داغ دھبہ آ ہی جاتا



پتہ ایپرن (بجائے)



ایپرن (گول)

ہے یا میلے ہو جاتے ہیں۔ اس لئے اگر ایک چٹہ یا کرتہ اس طرح کا استعمال کیا جائے۔ جو پہنے ہوئے لباس پر غلاف کی طرح ہو جائے۔ اور کاموں میں

اس سے کوئی جڑ کاوٹ پیدا نہ ہو۔ تو کپڑے نہایت صاف رہ سکتے ہیں۔ یورپین ایڈیز گھر کے کاموں میں ہمیشہ ایک ایسا کپڑا پہنتی ہیں۔ یہ کپڑا بطور سیل خورے کے ہوتا ہے۔ اور انگریزی اصطلاح میں اسے ایپرن کہتے ہیں اور مصر میں اتب۔ یا پکانے اور گھر کے کام کج کا لباس علیحدہ رکھئے +



فصل دہم غسل و حمام



جلد کے اندر جس قدر مسام ہیں گو یا وہ چھوٹی نالیاں ہیں جن کی راہ سے فضلات اندرونی نکلتے رہتے ہیں، مسامات کا بند کرنے والا میل باہر سے بھی جمع ہوتا ہے۔ اور اندر سے بھی پیدا ہوتا ہے۔ اس لئے اس کے صاف رکھنے کی حفظ صحت کے لئے اشد ضرورت ہے۔ اور اس کی صفائی کا بہتر ذریعہ غسل ہے۔ جو روز ہونا چاہئے۔ اور اگر روز ممکن نہ ہو تو ہفتہ میں دو تین مرتبہ ضرور کیا جائے۔

غسل کا رواج اس ملک میں تین طریقہ پر ہے :-

(۱) دریا، تالاب، حوض وغیرہ میں نہانا اور غوطہ لگانا +

(۲) غسل خانوں میں پانی جسم پر ڈالنا اور تڑپڑا دینا +

(۳) حمام +

غسل کے پانی کی بھی تین حالتیں ہیں :-

(۱) گرم +

(۲) سرد +

(۳) نیم گرم +

ہر ایک قسم کا پانی غسل پر خاص اثر رکھتا ہے۔ اگر موسم گرم یا میں مناسب اوقات میں حرارت کا خیال کر کے ٹھنڈے پانی سے غسل کیا جائے تو قلب کو فرحت ہوتی ہے۔ حرارت دور ہو جاتی ہے۔ طبیعت شگفتہ ہو جاتی ہے۔ سستی کا ہلی کی جگہ چستی آ جاتی ہے۔ پسینہ کا نکلنا کم ہو جاتا ہے۔ گرم مزاج والوں کے لئے

دریا کا نہانا مفید ہے۔ بعض امراض میں بعض چشموں کا غسل فائدہ مند ہوتا ہے لیکن بوڑھوں کے لئے دریا کا نہانا مفید نہیں ہوتا۔ اور نیز جو ٹھنڈے پانی سے نہانے میں ہچکچاتے ہیں ان کے لئے بھی بہتر نہیں +

موسم سرما میں گرم پانی سے نہانا اچھا ہے۔ سینٹی گریڈ یعنی ۱۰۰ اور جو ۱۰۰ ڈالے تقریباً میٹر کے ۳۰ درجہ سے لیکر ۴۰ درجہ تک طبیعت کی برداشت کے مطابق پانی گرم ہونا چاہئے + گرم پانی سے میل زیادہ صاف ہوتا ہے۔ جلد نرم اور تھکن دور ہوتی ہے۔ مسامیت کھلتے ہیں۔ احتشا کو فائدہ ہوتا ہے۔ بوڑھے، جوان، مرد، عورت، بچے سب کو گرم پانی فائدہ دیتا ہے۔ حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کے لئے گرم پانی سے غسل کرنا مفید ہے۔ لیکن ایسا گرم پانی جس سے طبیعت پر ناگوار اثر ہو وہ سوزشی امراض کا باعث ہوتا ہے +

معتدل اوقات اور موسموں میں نیم گرم پانی سے نہانا مفید ہے + نہانے وقت ہوا سے بہت زیادہ احتیاط رکھنا چاہئے + غسل کے بعد بدن اور بالوں کو خشک تولیہ سے خشک کرنا چاہئے۔ نہا کر جلد باہر آنے سے سردی لگ جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اگر سردی زیادہ ہو تو بہتر طریقہ یہ ہے۔ کہ غسل کے تولیے نہانے سے پہلے خوب گرم کر لئے جائیں۔ اور نہانے کے بعد ہی فوراً ان کو اوڑھ لیا جائے +

تولیے گرم کرنے کی ترکیب غسل خانہ کی فصل میں دبح ہے۔ اس ترکیب سے بے حد آرام معلوم ہوتا ہے، اور غسل سے خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے + وہ اپنی اصلی حالت پر آ جاتا ہے۔ اور انسان سردی کی مضرت سے محفوظ رہتا ہے + ایک اور طریقہ بھی نہایت بہتر اور سہل ہے۔ کہ بعد از غسل چھپی طرح سے لمحات یا کتل اوڑھ کر لیٹ رہنا چاہئے۔ اس سے

لہ باؤں کی جڑوں کے سوراخ جن سے پسینہ خارج ہوتا ہے +
لہ جسم کے اندرونی اعضا جیسے شش۔ دل۔ بچر۔ معدہ۔ طحال۔ آنتیں +

حرارتِ غریزی عود کرتی ہے + نہانے کے بعد سردی معلوم ہونے کی حالت میں گرم چاء یا دودھ پی لینا چاہئے +

غسل ہمیشہ خلوے معدہ میں کیا جائے۔ اگر کھانے کے بعد نہانے کا اتفاق ہو۔ تو تین گھنٹہ سے کم وقفہ نہ دیا جائے + اگر غسل کے متعلق متذکرہ صدر احتیاطیں عمل میں نہ لائی جائیں۔ تو اکثر زکام جو اس کی مضرت کا سبب کم درجہ سے پیدا ہو جاتا ہے +

حمام کا نہانا بہت مفید ہے اکثر خاص شکایات میں اس کا اثر اچھا محسوس ہوتا ہے۔ تمکن جلد جاتی رہتی ہے۔ رگ پٹھوں وغیرہ کا تناؤ دور ہو جاتا ہے۔ عضلات مضبوط اور طاقتور ہو جاتے ہیں۔ لیکن خشک مزاجوں کے واسطے زیادہ مفید نہیں ہے + حمام کے بعد جلدی سے باہر نہ آنا چاہئے اسی واسطے عرب کی عورتیں نہانے کے بعد دوسرے درجہ میں جا کر ناشتہ کرتی ہیں، مہندی لگاتی ہیں اور اُس کے بعد تیل ڈال کر اور سر باندھ کر حمام سے باہر نکلتی ہیں +

جس وقت پسینہ نکل رہا ہو، بدن پسینہ میں تر ہو۔ ضعف و نقاہت ہو، خون بوا سیر آتا ہو۔ سینہ یا عضلات کے امراض کی شکایت ہو۔ معدہ میں غذا کے ہضم کا وقت ہو۔ یا منزل چل کر فوراً ہی آیا ہو۔ یا کوئی اور تھکا دینے والا کام کیا ہو۔ تب فوراً ہی غسل کرنا ممنوع اور باعثِ مضرت ہے۔ لیکن چونکہ غسل سے تھکانِ سفر دور ہوتی ہے۔ اس لئے پندرہ بیس منٹ ٹھیک کر اگر گرم پانی سے غسل کرے۔ تو مضائقہ نہیں ہے۔ اسی طرح غسل کے بعد سخت درزمن سے ہمیشہ پرہیز کرنا چاہئے +

صابون سے نہانا میل کو صاف کرنا ہے۔ اور بعض خاص قسم کے صابون جلدی امراض کو دور کرنے میں اثر کرتے ہیں۔ جیسے خارش میں کاربو لک سوپ

لے جمع عضلہ کی ہے یعنی وہ گوشت جو ہڈیوں پر منڈھا ہوا ہے + Carbolic

سے نانا فائدہ دیتا ہے۔ لیکن صابون کے استعمال میں بھی ہوشیاری کی ضرورت ہے۔ جس صابون میں تیزی یا سوڈے کا جزو بہت ہوتا ہے۔ اس کا متواتر استعمال کرنے سے گرم مزاج والوں کے خون میں جوش پیدا ہو جاتا ہے۔ جو کسی مرض کے پیدا ہونے کا سبب بن جاتا ہے +

چونکہ جلد میں نہ صرف گرمی و سردی کے احساس کی قوت ہے۔ بلکہ باہر کی چیزوں کے جذب کرنے اور اندرونی فضلات کو دفع کرنے کی بھی خاصیت ہے۔ اس لئے زیادہ تر گردوں اور کتھر پیپھرے کے فعل سے اس کو مناست ہے۔ اور ہندوستان گرم ملک ہے۔ اس لئے یہاں فضلات براہ جلد زیادہ دفع ہوتے ہیں۔ پس اسکی صفائی اور بھی مقدم ہے +

اگر صبح کو سوکر اٹھنے کے بعد روزانہ برداشت کے موافق گرم پانی سے غسل کر لیا جائے تو بہتر ہے +

عورنوں کے لئے تو گرم پانی ہی مناسب ہے۔ ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا اچھا نہیں۔ نانا تو ان عورتیں جن میں تولید خون کم ہو وہ ضرور غسل کر کے ایک پیالہ گرم دودھ یا کافی کا قبل تبدیل لباس پی لیں + اگر سرد ہو گیا جائے تو بالوں کو تولیے سے اچھی طرح پونچھ کر خشک کریں کیونکہ بالوں میں نمی رہنے اور ہوا لگنے سے زکام ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ جو بہت سے امراض کا باعث ہوتا ہے۔ درزش کے بعد غسل کرنا ہو تو نیم گرم پانی زیادہ مفید ہے +

موسم گرما میں اگر گرم پانی سے غسل کیا جائے۔ تو گرم پانی کے بعد ٹھنڈا پانی جسم پر ڈال لینا چاہئے۔ تاکہ دوران خون جو بوجہ حرارت آب گرم تیز ہو جاتا ہے وہ اعتدال پر آجائے۔ لیکن موسم گرما میں اس قسم کا غسل عصبی مزاج والوں یا کمزور اشخاص کو جنہیں سردی مل موافق نہیں آتا مفید ہوتا ہے۔ لیکن بعض دفعہ گرم کے بعد ٹھنڈا پانی نقصان کرتا ہے۔ اس لئے اگر یہ عمل نہ کیا جائے تو مضائقہ نہیں ہے +

لہ جانا۔ معلوم کرنا۔ غلہ خون کا پیدا ہونا +



فصل یازدہم

عسل خانہ



جو سونے کے کمرے کے متعلق ہو اس کا فرش سنگین یا پلاسٹر شدہ ہونا چاہئے۔ اور فرش پر صرف آئل کلاٹھ یا داشنگ میٹ (عسل کرنے کی چٹائی جو ایک قسم کا موم جامہ ہوتا ہے) بچھائی جائے۔ چٹائی نہ ہو، اسی طرح جو عسل خانے گھروں میں تمام خاندان کے استعمال کے لئے ہوتے ہیں۔ وہ بھی پختہ فرش کے ہونا چاہئیں، باہر سے ہوا کے آنے جانے کے لئے روشندان بھی ہوں + موزی ایسی ہونا چاہئے۔ کہ پانی فوراً نکل جائے + کپڑوں کے ٹانگنے کے لئے متعدد کھوٹیاں لگائی جائیں + کوئی اونچی کرسی یا چوکی بھی رکھی جائے۔ تاکہ اس پر بیٹھ کر کپڑے بدل لئے جائیں۔ نہانے کے لئے فرش پر ایک تخت یا چوکی یا پٹرا ہونا چاہئے کہ جس کے اوپر کا تختہ جالیدار رکھا جائے تاکہ عسل کا پانی اس پر نہ پھیرے نیچے نکل جائے + زمین پر کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر نہانا بہت جلد سردی پیدا کر دیکتا + اگر کوئی شخص جو متعدی مرض میں مبتلا ہو وہ غسل کرے تو اس کے بعد فنانل ڈال کر غسل خانہ دھلو اور دینا چاہئے۔ اور ویسے ہی اگر فنانل کی بوتل رکھی رہے اور ہمیشہ تھوڑا سا چھڑک دیا جائے کہ تو بہتر ہے +

عسل کے پانی کے لئے آہنی یا تانام چینی کی ڈھکنے دار بالٹیاں ،

ناندھیں یا لگرے ہونا چاہئیں +

مٹی کے برتن میں مسامات ہوتے ہیں جن میں بہت جلد بناتی یا دیگر

۱۰ باریک باریک سوراخ +

مادہ جذب ہو جاتا ہے +

غسل خانہ میں بانسوں کا ایک ٹاپا بھی سرد موسم میں اس غرض سے رکھنا چاہئے کہ اس کے نیچے انگلیٹھی یا کسی برتن میں آگ رکھی جاسکے اور ٹاپے پر تولیہ یا ڈریسنگ گون (قفظان) یا چادر ڈال دیا جائے تاکہ بعد نہانے کے یہ چیزیں گرم مل سکیں۔ اس سے بہت آرام ملتا ہے لیکن ٹاپا اوچھا ہو اور آگ میں شعلے نہ نکلنے ہوں ورنہ لباس کے جل جانے یا دہرا آجانے کا خوف ہے +





فصل دوازدہم ورزش



اغذال کے ساتھ چلنا پھرنا ہوا خوری کرنا یا کوئی کسرت کرنا صحت قائم رکھنے کے لئے نہایت ضروری ہے۔ ورزش سے بدن کے فضلات تحلیل ہوتے ہیں۔ اور بدن میں کاہلی پیدا نہیں ہونے پاتی۔ حرارت غریزی کے فعل میں مدد پہنچتی ہے۔ غذا خوب ہضم ہوتی ہے۔ اگر کوئی شخص غالی خولی بیٹھا رہے۔ اور حرکت نہ کرے۔ تو بخوڑے دنوں میں آپ سے ہاتھ پاؤں کام کے نہ رہینگے۔ انسان کا بدن ایک مشین ہے۔ جب تک مشین چلتی رہتی ہے۔ تب تک اس کے کل پرزے اپنا اپنا کام اچھی طرح کرتے رہتے ہیں۔ کسی پرزے میں گرد و غبار یا زنگ وغیرہ نہیں جمنے پاتا۔ اگر وہ مشین رکھی ہے۔ اور کام میں نہ لائی جائے۔ تو ضرور زنگ آجائیگا۔ اسی طرح بدن کے اعضاء جو اس کے پرزے ہیں حرکت میں نہ لائے جائیں تو بیکار ہو جائینگے۔

اگرچہ اس حالت میں جب کہ کوئی مرد یا عورت کاروبار خانگی یا منصبی میں مصروف ہوتا ہے تب بھی جسمانی حرکت ہوتی رہتی ہے۔ لیکن اس کے علاوہ بھی اس ورزش یا حرکت کی ضرورت ہے۔ جو حفظ صحت کے لئے مقدم سمجھی گئی ہے۔ مثلاً جب خوشگوار ہوا میں پیدل یا گھوڑے پر سوار ہو کر ہوا خوری کو جلتے ہیں۔ تو طبیعت میں شگفتگی، قلب پر فرحت معلوم ہوتی ہے۔ دوران خون میں تیزی آتی ہے۔ اور خون کی رگوں کو تازگی پہنچتی ہے۔ طاقت ہاضمہ

لے گھٹا۔ بخار بن کر اڑنا۔

بڑھ جاتی ہے۔ اور بھوک خوب گھٹل کر معلوم ہوتی ہے۔ لیکن ورزش، اور حرکت کے لئے بھی مختلف وقت مختلف عمر اور مختلف امر کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے +
نارمنہ وہ ہی لوگ ریاضت کر سکتے ہیں جو بہت قوی ہوں یا رات کی غذا دیر میں کھاتے ہوں +

بعد غذا کے فوراً ریاضت کا کرنا منع ہے + ضعیف مردوں یا عورتوں کو تھوڑا سا چلنا پھرنا کافی ہوتا ہے + پیدل چلنے سے ٹانگوں میں طاقت آتی ہے۔ گھوڑے کی سواری سے کمر کو طاقت پہنچتی ہے + گرم ملکوں میں خفیف سواری سے کمر کو طاقت پہنچتی ہے + گرم ملکوں میں خفیف ورزش کی ضرورت ہے +
بعض عورتیں بغیر کسی ورزش اور کھیل کے بھی تندرست رہتی ہیں لیکن اس صورت میں جب کہ وہ اپنے گھر کے کاروبار میں اتنی مصروف رہیں کہ ورزش یا ریاضت کا بدل ہو جائے۔ گھر کے کاموں میں کچھ کم ورزش نہیں ہو جاتی +

چنانچہ ایک قصبہ جو میں نے کبھی پڑھا تھا اس جگہ مختصر طور پر لکھتی ہوں :-
ایک گھر میں میاں، بیوی کے درمیان چلنے پھرنے کے متعلق بحث ہو رہی تھی۔ میاں نے کہا دیکھو میں روزانہ اتنی دُور پیدل جاتا ہوں۔ اور پھر واپس آتا ہوں۔ اور اتنا چلنا پھرنا ہوں +

بیوی نے جواب دیا کہ میں تم سے زیادہ چلتی پھرتی ہوں۔ چنانچہ جب صحن مکان وغیرہ میں چکر لگانے کی سافٹ اُس کی تعداد اور وقت دیکھا گیا تو دراصل بیوی چلنے پھرنے میں خاوند سے بڑھ گئی +

اکثر عورتوں کو بالا خانہ پر ٹھلنا، یا صحن مکان یا کپاؤنڈ (حاطہ) میں یا روش باغ پر یہی چل قدمی کرنا کافی ہوتا ہے +

گرمیوں میں زیادہ دُور تک چل قدمی کرنا نکان کا باعث ہوتا ہے +
اگر قبض یا جگر کی کسی بیماری کی وجہ سے ٹہلنے یا ورزش کی ضرورت معلوم ہو۔

تو اُس کے لئے شام کا وقت بہتر وقت ہے۔ اُن مقامات میں ٹہلنا چاہئے۔ جو کھلے ہوئے ہوں۔ اور جہاں درخت نہ ہوں۔ کیونکہ شام کو درختوں سے وہ ہوا جس کا نام کاربوٹک آکسائیڈ کہیں ہے اور جو مضر صحت ہے زیادہ خارج ہوتی ہے صبح کو باغ وغیرہ میں جہاں درخت ہوں ٹہلنا چاہئے۔ کیونکہ اس وقت درختوں سے وہ ہوا خارج ہوتی ہے۔ جو صحت کو بڑھاتی ہے۔ اور جس کا نام آکسیجن ہے +

بیڈ روم یعنی سونے کے کمرہ میں سینڈ و درزش کا وہ آلہ جو انگریزی سوواگرڈ کی دوکانوں پر ملتا ہے لگا کر ہر روز ایک بار یا دو بار موسم گرما میں درزش کی جائے تو مفید ہے۔ علی الخصوص مستورات کے واسطے جن کو دوسری قسم کی درزش کی ممانعت ہے +

بائسکل کی سواری ہندوستانی عورتوں کے لئے موزوں نہیں ہے اور اُن کے لئے ڈاکٹر مضر بھی بتلاتے ہیں۔ لیکن اگر اُس کی سواری کی جائے۔ تو اُن کو تن کر بیٹھنا چاہئے۔ لیکن اُن کے لئے تو اپنے صحن باغ یا صحن کان میں درزش کرنا۔ سینا پرونا۔ کاروبار کی مصروفیت ہی کافی ہے۔ ہاں کسی خاص وقت پر ٹہلنا چلنا پھرنا کچھ مضائقہ نہیں بلکہ مفید ہے +
حاملہ عورت کو ایسی حرکت سے جس سے جنین پر کچھ صدمہ پہنچنے کا اندیشہ ہو احتیاط لازم ہے۔ مثلاً جھولا جھولنا۔ موٹر میں دور تک سفر کرنا۔ ٹینس کھیلنا وغیرہ وغیرہ +

عام طور پر یہ امر یاد رکھنا چاہئے۔ کہ جب نکان یا سستی محسوس ہو۔ تو تمام درزش بند کر دی جائے۔ کیونکہ اس سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ جسم میں قوت باقی نہیں رہتی۔ اور سردی اور ملیریا سے متاثر ہو جانے کا اندیشہ ہو جاتا ہے۔ درزش وہیں تک ٹھیک ہے کہ سستی اور نکان نہ پیدا ہو۔

لہ جنین یعنی بیٹ کے اندر کا بچہ +

اگر قبض یا جگہ کی حرکت صحت ہونے کی وجہ سے زیادہ ورزش کی ضرورت ہو۔ تو اس کے لئے شام کا وقت زیادہ موزوں ہے۔ کیونکہ چلنے پھرنے یا کھیلنے میں جو تکان ہوگی۔ وہ شب میں اچھی غذا کھانے اور سونے سے جاتی رہے گی۔
 کھیلے میدان میں یا ہوادار اور کشادہ محن میں رہنا عورتوں کی تندرستی اور قیام صحت کے لئے ضروری امر ہے +

میدانی گرم ملکوں میں دن میں ایک بار یا دو بار خفیف ورزش کرنے کی ضرورت ہے۔ اور خصوصاً اُن عورتوں کو جو جگہری امراض کی شکایت رکھتی ہوں کھلی ہوئی جگہ میں خفیف ورزش روزانہ کرنی چاہئے۔ گھر کے کاروبار میں سینا پر ونا، کھانا پکانا اور لکھنا پڑھنا بھی داخل ہے +

عورتوں کو خاص طور پر یہ امر ملحوظ رکھنا چاہئے کہ باریکی یا زیادتی کے ساتھ یا تار بیک اور کم روشنی میں سینے اور کھنڈے پڑھنے کا شغل رکھنا آنکھ کے لئے مضر ہے۔ اعتدال کے ساتھ اور اپنی قوت و صحت کا اندازہ کر کے یہ کام کرنا چاہئے۔ اگرچہ عورتوں کو بعض وقت اعتدال سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے اسی سبب سے اُن کی صحت خراب ہوتی ہے لیکن کوئی مجبوری بجز خاص قوتوں کے ایسی نہیں ہو سکتی کہ اعتدال کو چھوڑ دیا جائے۔ کھانا پکاتے وقت چولھے کے پاس ادھر نہیں بیٹھنا چاہئے جدھر آگ کی لپٹ اور دھوئیں کا زور ہو۔

اس سے آنکھ کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ اور رنگ پر بھی خراب اثر پڑتا ہے +
 لیکن جب مجبوری سے پکانا ہی پڑے۔ تو ایسی چیزیں پکانی چاہئیں جن کے پکانے کے لئے دیر تک چولھے کے نزدیک بیٹھنا نہ ہو۔ اور جہاں تک ممکن ہو ہوادار جگہ میں بیٹھ کر پکائیں۔ اور گرمی سے ہٹ کر جلدی سے پانی نہ پیئیں۔
 بس عورت کی گود میں بچہ ہو یا دودھ پلاتی ہو اُس کا خود کھانا پکانا خصوصاً گرمی میں اپنے اور بچہ کے لئے مضر ہے۔ اور اسی طرح حاملہ عورت کو احتیاط رکھنا چاہئے۔
 اگر دودھ پلانے والی عورت کو مجبوراً یہ کام کرنا ہی پڑے۔ تو کام سے فارغ ہو کر

تھوڑی دیر آرام کرے ، اور پھر دودھ پلائے +
 غرض جو لوگ جسمانی ورزش کے عادی ہوتے ہیں ، ان کی صحت ہمیشہ
 اچھی رہتی ہے ، امیر آدمیوں کو ورزش کرنا سب سے زیادہ ضروری چیز ہے ،
 کیونکہ غریب آدمیوں کو تو دن بھر کی محنت مزدوری ، یا گھر کے کام کاج سے
 ورزش ہو ہی جاتی ہے ، لیکن امیر آدمی ، اور خصوصاً امیر عورتیں اکثر تمام
 وقت بیکاری ہی میں گذارتی ہیں + اگر اور کچھ کام نہ ہو تو سوزن کاری ، اور
 کشیدے کا کام ہی کرنا چاہئے ، جو بجائے خود ایک ورزش ہے ، لیکن اس
 سے یہ مدعا نہیں کہ ان کاموں میں اتنی مصروفیت ہو کہ چلنا پھرنا ترک ہو جائے ،
 اگر ایسا کیا جائیگا۔ تو پاؤں ورزش سے محروم رہ جائینگے +
 پینٹنگ کا ہنر بھی عورتوں کے لئے ایک ورزشی ہنر ہے جس سے
 ہاتھوں کے ساتھ پاؤں کی ورزش بھی ہو جاتی ہے۔ کیونکہ ڈور جا کر بنائے ہوئے
 کام کے عیب اور صواب کو دیکھنا ہوتا ہے +
 سینے کی کل جو پاؤں سے چلائی جاتی ہے۔ وہ بھی پوری ورزش کا
 فائدہ دیتی ہے۔ ہارٹونیم ، اور ٹیپا نو بھی اگرچہ تفریحی چیزیں ہیں لیکن ان
 سے بھی ورزش ہوتی ہے۔ غرض امیروں کے لئے بھی ایسے بہت سے مختلف
 کام ہیں جن کو وہ پسند کر کے انتخاب کر سکتے ہیں +
 کر دکی کھیلنا بھی عورتوں کے واسطے بہت اچھی ورزش ہے میرے
 خیال میں ٹینس ان کے واسطے اچھا نہیں ہے۔ ہاں بیڈمنٹم ، ٹینس سے
 بہتر ہے +





فصل سیزدہم

استراحت



ہر ایک عقل مند آدمی پر خود اپنی ذات کا سب سے پہلا فرض یہ ہے کہ وہ تندرستی جیسی نعمت کی حفاظت کرے۔ اور کوئی شخص اس بات کو رد یا نہ رکھیگا۔ کہ اس نعمت کو اپنی غفلت سے ضائع کر دے۔ وہ جملہ کاروبار اور میل ملاقات پر ان باتوں کو مقدم رکھیگا۔ جو تندرستی قائم رکھتی ہیں، اگر ابتدا ہی سے اس کا التزام رکھا جائے۔ اور اپنے کاروبار کے قاعدے بنائے جائیں۔ دن کے ہر گھنٹہ کا پروگرام تیار کر لیا جائے۔ تو اس کو ہر ایک کام میں نہایت سہولت ہوگی۔ اور استراحت و آرام کا کافی وقت ملیگا۔ کیونکہ بغیر استراحت و آرام کے طبیعت خوش رہ سکتی ہے۔ نہ مزاج ہشاش و بشاش رہ سکتا ہے۔ اور یہ ہی چیزیں ہیں جو گھر کو پر لطف بناتی اور تندرستی کو قائم رکھتی ہیں۔ محنت اور مصروفیت کے بعد تھوڑی سی استراحت نہایت مفید ہوتی ہے۔ تمام تھکے ہوئے قوائے جسمانی میں قوت پیدا ہو جاتی ہے۔

سب سے پہلے ایک گھنٹہ روزانہ پلنگ یا سو فہ پر ڈھیلے کپڑے پہن کر خاموشی کے ساتھ قبیلولہ کرنا چاہئے۔ اگر پلنگ کی پابندی کسی قدر اونچی ہو تو اچھا ہے۔ اس سے دل کو آرام پہنچتا ہے۔ اور خون کا دوران بخوبی ہوتا رہتا ہے، قبیلولہ کے وقت کوئی فکر یا کوئی ایسا امر جو خلافت مزاج ہو پیش

لے لازم کرنا عہ دن کو کھانا کھانے کے بعد لیٹنا۔

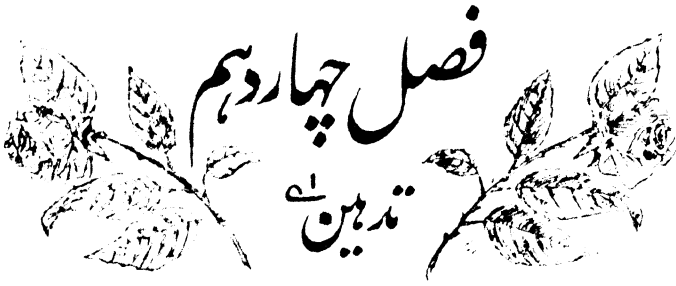
نہ آنے دینا چاہئے۔ کوئی خط یا اطلاع آئے۔ تو اُس کو بھی رکھنا بہتر ہے۔
 بعد ازاں ایک خاص گھنٹہ بغور پڑھنے یا کسی ہنر کے سیکھنے یا کسی دوسرے
 شغل کے لئے جو تفریح کا ہو مقرر کر دیا جائے۔ اگر تولیدِ خون کی کمی کی شکایت
 ہو۔ تو ہر کھانے کے قبل ۲۰ منٹ تک لیٹ کر آرام لے لے۔ اور بعد کھانا کھانے
 کے مکرر آرام کرے۔ ایسی دعوتوں اور جلسوں میں جہاں اپنے آرام میں کچھ
 فرق آئے یا زیادہ جاگنا پڑے۔ ہفتہ میں اشد ضرورت کی صورت میں دو ایک
 بار سے زائد شرکت نہ کرنا چاہئے ورنہ صحت پر خراب اثر پڑے گا۔

خانہ داری کے فرائض بھی دن میں جلد ختم کرنا لازم ہیں۔ ایسا نہ ہو کہ
 استراحت و آرام کا وقت ان کاموں میں صرف کرنا پڑے۔ لیکن یہ جب ہی
 ہو سکتا ہے۔ کہ تمام کام اپنے وقت مقررہ پر کئے جائیں۔ ہر کام کے واسطے
 وقت اور گھنٹہ مقرر کرنا ضروری ہے۔ اس سے نوکری بھی اپنے کام کے
 اوقات سمجھ لینے کل چیزیں وقت پر مہیا ملیں گی۔ اور ہر دم کی زق زق ترقی
 سے ایک تیز دار خاتون کو بجات ملیگی۔ ورنہ نوکروں کی پابندی اوقات نہ کرنے
 سے ہر وقت تکلیف کا سامنا رہیگا۔

اگر گھر کا مالک یا مالکہ اپنے قاعدوں پر استحکام کے ساتھ خود عمل کرے۔
 تو نوکروں پر غصہ کرنے کی نوبت نہ پہنچا کرے گی۔ اور خود بخود استراحت کے لئے
 وقت نکال آئیگا۔ اور اپنے آرام کے طریقے معلوم ہو جائیں گے۔
 رضاعت کرنے والی اور کمزور عورتوں کے لئے استراحت کی سخت ضرورت
 ہے، کیوں کہ اُن کی جسمانی تندرستی صرف اُنہی کے لئے ایک نعمت نہیں ہے
 بلکہ اس نعمت میں اُن کے بچے بھی شریک ہیں۔

لیکن حد سے زیادہ استراحت اور آرام ہی میں بسر کرنا مضر ہو جاتا

ہے۔



صاف اور خوشبودار تیلوں کا استعمال بھی حفظانِ صحت میں داخل ہے۔ اس سے دل کو قوت اور روح کو فرحت پہنچتی ہے۔ خاص کر عورتوں کے لئے لطافت مزاج اور حسن صورت میں اس کا استعمال زیادہ اثر کرنے والا ہے۔ نیز خوشبو کا استعمال سنت بھی ہے +

ہندوستان میں زچگی کی حالت میں اس کے استعمال کا رواج عام طور پر ہے۔ بچہ پر بھی تیل کی مالش کی جاتی ہے جس سے اس کا تیل وغیرہ دور ہو جاتا ہے۔ اور رگ پٹھے کی حرکت پر اس کا اثر اچھا پڑتا ہے +

ہندوستان میں سرسوں کا تیل اور عرب و انگلستان میں زیتون کا تیل قوت کے لئے استعمال کیا جاتا ہے + زیتون کے تیل کی کلام مجید میں بھی بہت تعریف ہے۔ ہندوستان کے گرم حصوں میں اور بالخصوص بنگالہ میں بدن کی قوت اور حفظ صحت کی غرض سے ابتدا ہی سے تیل جسم پر ملا جاتا ہے +

جاڑوں میں یا جبکہ جسم پر نشکی کا اثر زیادہ ہو، روغن کا ملنا مفید ہوتا ہے، عام طور پر موسم سرما میں ہاتھ پاؤں، اور چہرے پر وینرے لین یا ڈیرولین یا موم روغن کا ملنا زیادہ مفید ہے +

موم روغن کا مندرجہ ذیل نسخہ بہت مفید ہے :-

روغن زرد موم خالص سفیدہ کاشغری کا فور

— مار — مار — مار — مار

اول موم کو پگھلا لیا جائے ، اور روغن زرد میں ملا کر چھان کر دھونا چاہئے۔ جب سفید ہو جائے ، تو کا فور اور سفیدہ ملا لیا جائے ۛ

عورتوں کو بالوں کی حفاظت اور ان کی قوت قائم رکھنے کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے ، عورتیں جو روغن استعمال کرتی ہیں ان کے اثرات بھی مختلف ہوتے ہیں ۛ

چینیلی ، اور بیلے کا تیل بالوں کے لئے بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے ، اور یہ مفید بھی ثابت ہوا ہے ، لیکن مناسب یہ ہے کہ کسی ڈاکٹر یا طبیب کے مشورہ سے تیل کا انتخاب کیا جائے ۛ

بعض سرد مزاجوں کو روغن چینیلی مضر ہوتا ہے مگر سالہ کا تیل جس میں بال پھڑ وغیرہ پڑتی ہے مفید ثابت ہوتا ہے۔ فی زمانہ گھونگر والے بال بنانے کا بہت رواج ہوتا جاتا ہے۔ اس لئے انگریزی تیل کا استعمال بہت کیا جاتا ہے جس میں دھنیت (چکناسٹ) نہیں ہوتی یہ بال اکثر قینچی کو جو اسی کام کے واسطے ملتی (گرم کر کے بنائے جاتے ہیں اور اکثر دیکھا گیا ہے کہ بال جل جل کر چھوٹے چھوٹے رہ جاتے ہیں۔ بعض گھونگر والے بالوں کی شوقین بیبیان بال کاٹ بھی ڈالتی ہیں۔ اسلام نے اس طریقہ سے بال بنانے کو روا نہیں رکھا بلکہ مانفت کی ہے ۛ

بال عورت کی زینت ہیں اس لئے اس کی حفاظت کی بہت ضرورت ہے۔ علاوہ اس مانفت کے خود دیکھنا چاہئے۔ کہ بال جلتے جلتے سر گنجا ہو جاتا

ۛ پیرافین لیکوئڈ (Paraffin Liquid) جو ایک قسم کا صاف کیا ہوا سٹی کا تیل جو بے رنگ و بے بو اور بے ذائقہ ہوتا ہے عموماً اس میں خوشبو ملا کر انگریزی تیل بنایا جاتا ہے۔ اس قسم کا تیل ہندوستانیوں نے بالکل نہیں

ہے۔ جس سے بجائے خوبصورتی کے بدصورتی پیدا ہو جاتی ہے۔ البتہ اگر کرنگ پن سے بال بنائے جائیں اور قینچی سے نہ کاٹے جائیں تو مضائقہ نہیں اور چونکہ تیل نہیں ڈالا جاتا اس لئے دماغی امراض پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ تدمین یعنی تیل کی مالش کسل اور ماندگی کو بھی دور کرتی ہے، لیکن وقت کا بھی خیال رکھا جائے، جاڑوں میں بالعموم دوپہر کا وقت تیل ملنے کے واسطے مناسب ہے۔ بعض اوقات دماغی کام کرتے کرتے سر میں دھمک اور تکان، ہستی معلوم ہوتی ہے۔ اس کے لئے بھی تیل کی مالش مفید ہے۔ ورنہ کسی مرض کے پیدا ہونے کا اندیشہ ہونا ہے۔ ایسے لوگوں کے لئے روغن بادام۔ روغن کدوے دراز۔ روغن کاہو مفید بتایا جاتا ہے + یورپ اور نیر ہندوستان میں خوشبو کے بہت سے تیل ایجاد ہو گئے ہیں۔ ان میں سے جو جس کو مفید معلوم ہو استعمال کرے +





یہ ایک مُتعدی مُہلک قسم کا مرض ہے جو ہندوستان میں قریباً ۱۸ سال سے پھیلا ہوا ہے۔ یہ مرض ہانگ کانگ ملک چین سے شروع ہو کر ۱۸۹۶ء میں بمبئی میں داخل ہوا۔ اور پھر وہاں سے کل ہندوستان میں پھیل گیا۔ یہ موذی مرض جب سے ہندوستان میں آیا ہے۔ کوئی سال ایسا خالی نہیں جاتا جس میں اس سے ہزاروں لاکھوں جانیں تلف نہ ہوتی ہوں۔ اس کے لئے کوئی موسم مخصوص نہیں ہے۔ + اول اول لوگوں کا خیال تھا کہ موسم سرما میں یہ مرض پھیلا کرتا ہے۔ مگر یہ غلط ثابت ہوا۔ اس کی سمیت بیٹی لس پیسٹینز (جرثومہ طاعون) نامی ایک قسم کے کیڑے سے پھیلتی ہے جو بذریعہ غذا، پانی، تنفس یا جلد کی کسی خراش دار جگہ سے داخل بدن ہو کر دوران خون میں شامل ہو جاتا ہے۔ اس مرض کا جس

دقت آغاز ہوتا ہے تو سب سے اول چوہے ذکئی الحس ہونے کی وجہ سے اور نیز مرطوب زمین کے اندر سوراخوں میں رہنے کے سبب سے اس کا اثر جلد قبول کرتے ہیں۔ اس کے بعد وہ یا نوسوراخوں ہی کے اندر مر جاتے ہیں۔ یا پھول کر باہر نکل کر مر جاتے ہیں۔ انہیں کے ذریعہ سے آدمیوں میں اس مرض کا اثر پہنچتا ہے۔ پورا اثر انسانوں پر دو دن سے لیکر آٹھ دن تک ہوتا ہے۔ اور جسم انسانی اس کے حمل سے کم از کم چھ گھنٹہ یا زیادہ سے زیادہ پندرہ دن تک متاثر رہتا ہے یہاں تک کہ دوسرے حیوانات یعنی پرندے اور چوپائے بھی اس کے اثر سے محفوظ نہیں رہ سکتے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ چوہے اس مرض کو پیدا کرتے ہیں مگر یہ غلط ہے۔ دراصل چوہے اور خاص کر ایک قسم کے پستوجو طاعون زدہ چوہوں پر رہتے ہیں اس وبا کے پھیلانے کا باعث ہوتے ہیں پس بطور حفظ ماتقدم چوہوں کو مار ڈالنا مفید ہے۔ ایام طاعون میں اگر کسی مکان میں چوہوں کی کثرت ہو اور وہ وہاں سے یکایک غائب ہو جائیں۔ تو سمجھ لینا چاہئے۔ کہ یہ بات طاعونی اثر سے پیدا ہوئی ہے۔ پس اس وقت یا تو مکان کو خوب ڈس انفیکٹ کرنا چاہئے اور یا اسے خالی کر دینا چاہئے۔ اگرچہ ابھی تک اس مرض کے دفعیہ کی کوئی تدبیر کامل کارگر ثابت نہیں ہوئی۔ بہر حال قسمت پر بھروسہ کر کے ذیل کی احتیاط و تدبیر پر عمل کرنے سے فائدے کی امید ہو سکتی ہے۔

جس وقت آبادی کے کسی حصہ میں چوہے مبتلا سے طاعون ہونے لگیں اسی وقت تمام دور و نزدیک کے مکانات میں حفظ ماتقدم کی تدبیر پر متوجہ ہو جانا چاہئے۔ سب سے بہتر تدبیر یہ ہے۔ کہ آبادی سے باہر کھلی اور اونچی جگہ پر قیام کیا جائے۔ اگر ایسا نہ کیا گیا۔ تو چوہوں کے بعد مرض کا حملہ انسان پر ہوگا۔ اور خورد و نوش کی چیزیں ایسی جگہ سے منگائی جائیں۔ جہاں کہ

یہ مرض نہ ہو۔ تمام چیزوں کو صاف رکھا جائے۔ اگر مکان چھوڑنا ممکن نہ ہو۔
تو فوراً اُس کو ڈس انفیکٹ کر دیا جائے +

ڈس انفیکٹ کرنے کی انگلیٹھیاں اور ادویات ہر ایک مینوسپیلٹی یا
محکمہ حفظانِ صحت میں موجود ہلتی ہیں + گندھک - لوبان - گوگل یا نیم کے
پتوں کی دونوں وقت تمام مکان میں دھونی دی جائے۔ درونج عنقربی جو
ہر ایک عطار کی دکان پر ہلتی ہے۔ اس کو دروازہ پر لٹکائیں۔ فناٹل اور
دوسری عفونت دور کرنے والی چیزیں موری پاخانہ اور غسلخانہ میں برابر
ڈالی جائیں۔ مکان کا وہ حصہ جس میں ہوا اور روشنی کا اچھی طرح گزرنہ ہو۔ یا
اُس میں نمی رہتی ہو بالکل استعمال نہ کیا جائے +

ننگے پاؤں پھرنا نہایت مضر ہے۔ کیونکہ طاعونی پتو جو طاعون زدہ
چوہوں پر سے اڑ کر ادھر ادھر زمین پر پھرتے ہیں ننگے پاؤں پر ان کے چرٹھکر
کاٹنے کا سخت اندیشہ ہوتا ہے + اگر کسی جگہ خراش ہو تو اُس کو کسی دافع سمیت
دوا مثل بورک لوشن - کاربولک لوشن - مرکبوری لوشن وغیرہ سے صاف
کر کے پیٹی باندھ دینا چاہئے اور اسے ہمیشہ ڈھکا ہوا رکھنا چاہئے + بدن میل
سے بالکل صاف رہے سرکہ اور دیگر ترش چیزوں کا بھی قدرے استعمال کرتے
رہیں تاکہ ماضمہ قوی رہے + مفرجات اور مقویات قلب چیزیں کھاتے پیتے
رہنا چاہئے۔ کسی مشہور طبیب یا ڈاکٹر سے مشورہ لیکر ایسی دوا کا استعمال رکھا
جائے جس میں تریاقتی اثر ہو یا بعض مستند و مفید پیٹنٹ دوا میں منگوالی جائیں
اور کوئین کا استعمال کرنا بھی اس زمانہ میں بطور حفظ ماتقدم نہایت مفید ہے +
بعض لائق اطباء بھی اس قسم کی دوا میں ایجاد کر کے تیار رکھتے ہیں +
دوا نمائہ یونانی دہلی میں حاذق الملک حکیم اجل خاں صاحب کی ایجاد کردہ جو
دوا میں تیار رہتی ہیں۔ وہ نہایت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ اُن کو منگا کر رکھ لیا جائے۔
لے زہر کے دفع کرنے کی خاصیت رکھنے والی چیز +

اور ہدایت کے مطابق اُن کا استعمال رہے۔ اسی کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ دُعاؤں کا بھی ورد رکھے۔ جو ایسے وبائی امراض کے زمانہ میں علماء اور بزرگان دین نے مرتب کی ہیں + اس کے بعد خدا کی مرضی پر صابر اور رُسی پر توکل کر کے اپنے کاروبار میں مصروف رہے +

اگر مکان میں کوئی شخص مبتلاے مرض ہو جائے۔ تو اُس کے کمرہ میں گھر کے تمام آدمیوں کی آمد و رفت نہ ہونی چاہئے۔ بلکہ دو ایک ہوشیار آدمی جو بیمار داری اچھی طرح کر سکتے ہوں۔ اُس کی خدمت میں رہیں + مریض کے استعمال کی کُل چیزیں علیحدہ کر دی جائیں + بیمار دار کو دوا لگانے یا پلانے کے بعد چاہئے کہ فوراً کاربالک یا مرکزی سوپ (صابون) سے ہاتھ دھولے۔ روزانہ نہا کر لباس بھی تبدیل کرتا رہے + خوف و ہراس کو پاس نہ آنے دے۔ صرف وہی تدابیر عمل میں لائے جو حفظ ما تقدم کی ہیں +

خوف و ہراس سے اچھی طرح بیمار داری نہیں ہو سکتی + مریض اگر اچھا ہو جا تو فوراً اُس کو کسی دوسری جگہ جہاں کی آب و ہوا عمدہ ہو چلا جانا چاہئے۔ اسکے تمام کپڑے جو حالت مرض میں استعمال کئے گئے ہوں۔ جلدائے جائیں + دھات یا چینی اور شیشے کے برتن اچھی طرح دھلوا کر علیحدہ رکھ دئے جائیں۔ مریض کا کمرہ ڈس انفیکٹ کرنے کے بعد مقفل کر دیا جائے + اسی سلسلہ میں یہ بات بھی لکھنی ضرور ہے۔ کہ کسی مریض کی عبادت کرنا (بیمار پرسی کرنا) مسنون اور انسانی ہمدردی پر مبنی ہے۔ متعدی امراض کے مریضوں کی بھی عبادت ضرور کی جائے جو لوگ عبادت کو جائیں یا تکفین یا تدفین میں شریک ہوں۔ اُن کے لئے حفظ ما تقدم کی تدابیر یہ ہے کہ وہ موزہ اور جوتا پہنے رہیں ہاتھ اور منہ پر کاربولک آبل یا روغن زیتون مل لیں۔ جب واپس آئیں فوراً کپڑے اناڑ ڈالیں۔ اور کاربولک سوپ سے غسل کریں۔ اور جہاں تک ممکن ہو جلد سے جلد ان کپڑوں کو دھونے کے لئے دیدیا جائے، اگر یہ فوراً ممکن نہ ہو تو اُن

کپڑوں کو علیحدہ ایک گوشہ میں فنائل چھڑک کر رکھ دیا جائے لیکن تیمار داروں کو بھی یہ بات پیش نظر رکھنی چاہئے۔ کہ عیادت کرنے والے مرض سے محفوظ رہیں۔ اور مریض کو آدمیوں کے ہجوم سے جو بے چینی ہوتی ہے۔ اور حرکت کرنی پڑتی ہے۔ وہ بھی نہ ہونے پائے۔ اس لئے بہتر طریقہ یہ ہے۔ کہ عیادت کرنے والے صرف گھر کے دوسرے آدمیوں سے حال دریافت کر کے واپس ہو جائیں۔ یا کوئی ایسا ہی عزیز و قریبی دوست ہو۔ اور اس کا دل نہ مانے۔ تو دو تین منٹ کے لئے مریض کے پاس بیٹھ کر چلا آئے۔

اگر مریض جاں بر نہ ہو سکے۔ تو بھی اس کی متعلقہ چیزوں کے ساتھ وہی عمل کرنا چاہئے۔ جو اچھے ہونے کی حالت میں تحریر کیا گیا ہے۔ اس کی تکلیفیں اور زندقین اچھی طرح کی جائے۔ جو شخص غسل دے اور کفناے اس کو فوراً گرم پانی اور صابن سے خوب۔ بنا کر کپڑے بدل لینے چاہئیں۔

جنازہ کے اٹھانے اور قبرستان جلنے میں مطلق دہشت نہیں کرنی چاہئے۔ کیونکہ ہر شخص کو یہ دن پیش آنا ہے۔ کیا معلوم کہ کون کس مرض میں مبتلا ہو کر دنیا کو چھوڑے گا! مسلمانوں میں جنازہ کی مشابعت اور نماز اسی لئے فرض فرار دیدی گئی ہے۔

البتہ نذابیر پر پورا عمل کیا جائے اور واپسی پر غسل اور تبدیل لباس کر لیا جائے۔

یہ بات بھی ذہن نشین رکھنی چاہئے۔ کہ طاعون کئی طرح ہوتا ہے۔ کبھی کان کے پیچھے یا ران کی جڑ میں یا بغل کے نیچے گلی نکلتی ہے۔ اس میں زرش ہوتی ہے۔ اور اس کے بعد بخار شروع ہو جاتا ہے۔ کبھی پہلے بخار ہوتا ہے پھر گلی نکلتی ہے۔ کبھی گلی نہیں نکلتی اور بخار ہوتا ہے۔ کبھی نمونیا کی طرح سینے میں درد ہو کر بخار آ جاتا ہے۔ کبھی دستوں کے ساتھ بخار ہوتا ہے۔ غرض کہ اگر

لے کچھ دور ساتھ چلنا۔ رخصت کرنا۔ ۷۷ ذات الریہ (پھیپھڑے کی سوزش) +

کسی قسم کی گلٹی یا بخار زمانہ طاعون میں ہو تو اس کا علاج فوراً کسی قابل طبیب یا ڈاکٹر سے شروع کر دینا چاہئے۔ اور وہ تمام احتیاطیں بڑھانا چاہئیں۔ جو اوپر درج کی گئی ہیں، اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمولی بخار ہوتا ہے۔ یا معمولی غدد بڑھ جاتے ہیں مگر پھر وبائی اثر پہنچ کر وہ طاعون کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ اس مرض سے محفوظ رہنے کے لئے سب سے بہتر چیز جو اس وقت تک

ایجاد ہوتی ہے۔ وہ طاعونی ٹیکہ ہے۔ ڈاکٹروں کی عام رائے یہی ہے۔ کہ ٹیکہ کرانا سب سے بہتر حفظ یا تقدم ہے۔ اور تجربہ سے بھی ایسا ہی ثابت ہوا ہے۔ کہ ٹیکہ کرانے والے اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔ اور اگر کوئی مبتلا مرض ہو بھی جائے تو مرض خفیف ہوتا ہے۔ اور یوں تو قضا خدا کے ہاتھ میں ہے۔ بعض اوقات نریاق میں بھی زہر کی خاصیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جس کے پیدا ہونے کے اسباب وہ حکیم مطلق ہی خوب جانتا ہے۔ لیکن انسان کا کام یہ ہی ہے۔ کہ خدا کی بخشی ہوئی عقل سے کام لے کر ان چیزوں سے فائدہ اٹھائے۔ جو ہمارے فائدہ کے لئے پیدا کی گئی ہیں ٹیکہ بھی ایک تدبیر ہے اور بہترین تدبیر ہے۔ اس سے بھی فائدہ حاصل کرنا چاہئے ٹیکہ لگانے سے قبل چند احتیاطوں کی نہایت سخت ضرورت ہے، مثلاً ایسے وقت ٹیکہ لگوانا چاہئے جبکہ وبا کے پیدا ہونے کا احتمال ہو۔

کمزور آدمیوں اور چھوٹے بچوں اور حاملہ عورتوں کو اور جو لوگ کہ امرین دماغ، و امراض دل، امراض گردہ، امراض شش (یعنی پھیپھڑے) میں مبتلا ہوں۔ ان کو ٹیکہ نہیں لگانا چاہئے۔

عین اس وقت میں جبکہ طاعون آبادی میں اچھی طرح زوروں پر پھیل گیا ہو ٹیکہ لگانا ممنوع ہے۔

ٹیکہ لگانے کے بعد اگر حرارت ہوگئی ہو۔ تو کوئی مضائقہ نہیں، معمولی دافع حرارت ادویات سے حرارت رفع کرنے کی کوشش کرنا چاہئے علاوہ ان

قبض نہ ہونے ویں۔ جسمانی اور دماغی محنت سے اپنے آپ کو باز رکھیں۔ غذا ہلکی اور زود منہم مثلاً دودھ، شوربہ، آتش جو، ساگودانہ، اراروٹ وغیرہ کا استعمال کریں +

بعض جگہ یا بعض موقع پر طبیب یا ڈاکٹر کی امداد دیر میں بہم پہنچتی ہے، اس لئے کچھ ایسی ادویات جو فوراً ہی استعمال کی جاسکیں۔ ہر گھر میں موجود رہنی چاہئیں + عام طور پر تمام باشندوں کے لئے وبائے محفوظا رہنے کا بہتر ذریعہ یہ ہے۔ کہ جس وقت گھروں میں چوہے مرنے لگیں۔ فوراً مکانات خالی کر کے کھلے اور صاف میدانوں میں قیام کیا جائے۔ اور وبائی مقام سے آمد و رفت کا سلسلہ منقطع کر دیا جائے +

یہ ایک ایسی تدبیر ہے۔ جو طبی اور ڈاکٹری تجربات پر مبنی ہے، شرع اسلام کے خلاف بھی نہیں۔ بلکہ عین مطابق ہے، میں اس موقع پر شیخ العلماء مولانا شبلی مدنی تصنف کتاب الفاروق سے ذیل میں عمواس کی وبا کا تذکرہ درج کرتی ہوں جو ۱۳۹ھ ہجری میں پھیلی تھی۔ جس سے معلوم ہوگا کہ وبائی مقامات کو چھوڑ دینے کے متعلق حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی کیا رائے تھی۔ اور اُس رائے کے خلاف عمل کرنے سے کیا کیا نقصانات ہوئے۔ یقیناً اس واقعہ کے پڑھنے کے بعد کوئی مسلمان ایسا نہ ہوگا جو وبائی مقامات کے چھوڑ دینے کو حفاظت جان کی ضروری تدبیر نہ سمجھیںگا +

عمواس کی وبا۔ ۱۸ھ ۶۳۹ع

اس سال شام و مصر و عراق میں سخت وبا پھیلی۔ اور اسلام کی بڑی بڑی یادگار میں خاک میں چھپ گئیں + وبا کا آغاز ۱۷ھ کے اخیر میں ہوا۔ اور کئی مہینے تک نہایت شدت رہی + حضرت عمر رضی اللہ عنہ کو اول جب خبر پہنچی۔ تو اُس کی تدبیر اور انتظام کے لئے خود روانہ ہوئے۔ شرع پہنچ کر ابو عبیدہ وغیرہ

سے جو ان کے استقبال کو آتے تھے۔ معلوم ہوا کہ بیماری کی شدت بڑھتی جاتی ہے۔ مہاجرین اولین اور انصار کو بلایا۔ اور راسے طلب کی۔ مختلف لوگوں نے مختلف رائیں دیں۔ لیکن مہاجرین فتح نے یزبان ہو کر کہا۔ کہ آپ کا یہاں بھٹیر نامناسب نہیں۔ حضرت عمرؓ نے حضرت عباس کو حکم دیا۔ کہ پکاڑیں کہ کل کوچ ہے +

حضرت ابو عبیدہ چونکہ تقدیر کے مسئلہ پر نہایت سختی کے ساتھ اعتقاد رکھتے تھے۔ ان کو نہایت غصہ آیا۔ اور طیش میں آ کر کہا **أَفِرَارًا مِّنْ قَدَرِ اللَّهِ** (کیا تو قضاے الہی (تقدیر) سے بھاگتا ہے؟) حضرت عمرؓ نے انکی سخت کلامی گو گو ارا کیا۔ اور کہا **نَعْمَ أَفْرَمٌ مِّنْ قَضَاءِ اللَّهِ إِلَى قَضَاءِ اللَّهِ** (ہاں میں قضاے الہی سے قضاے الہی کی طرف بھاگتا ہوں) + غرض خود مدینہ چلے آئے۔ اور ابو عبیدہ کو لکھا۔ کہ مجھ کو تم سے کچھ کام ہے۔ کچھ دنوں کے لئے یہاں آ جاؤ + ابو عبیدہ کو خیال ہوا کہ وہ با کے خوف سے بلایا ہے۔ جواب میں لکھ بھیجا کہ۔ جو کچھ تقدیر میں لکھا ہے وہ ہوگا۔ میں مسلمانوں کو چھوڑ کر اپنی جان بچانے کے لئے یہاں سے ٹل نہیں سکتا + حضرت عمرؓ خط پڑھ کر روئے اور لکھا کہ فوج جہاں اتری ہے۔ وہ نشیب اور مرطوب جگہ ہے۔ اس لئے کوئی عمدہ موقع تجویز کر کے وہاں اٹھ جاؤ + ابو عبیدہ نے اس حکم کی تعمیل کی۔ اور جابیہ میں جا کر نظام کیا۔ جو آب و ہوا کی خوبی میں مشہور تھا +

جابیہ پہنچ کر ابو عبیدہ بیمار پڑے۔ جب زیادہ شدت ہوئی۔ تو لوگوں کو جمع کیا اور نہایت پرائز الفاظ میں وصیت کی۔ معاذ بن جبل کو اپنا جانشین مقرر کیا۔ اور چونکہ نماز کا وقت آچکا تھا حکم دیا۔ کہ وہی نماز پڑھائیں۔ ادھر نماز ختم ہوئی۔ ادھر انہوں نے داعی اجل کو لبیک کہا +

بیماری اسی طرح زوروں پر تھی۔ اور فوج میں انتشار پھیلنا ہوا تھا + عمرو بن العاص نے لوگوں سے کہا۔ کہ یہ وہاں انہی بلاؤں میں سے ہے۔ جو

جنی اسرائیل کے زمانے میں مصر پر نازل ہوئی تھیں اس لئے یہاں سے بھاگ چلنا چاہئے، معاذ نے سنا۔ تو مہر پر چڑھ کر خطبہ پڑھا، اور کہا کہ یہ وبا بلا نہیں ہے۔ بلکہ خدا کی رحمت ہے، خطبہ کے بعد خیمہ میں آئے۔ تو بیٹے کو بیمار پایا۔ نہایت استقلال کے ساتھ کہا۔ **يَا بَنِيَّ الْحَقُّ مَرِيضٌ يَأْتِكُمْ فَلَا تَكُونُوا مِنَ الْمُؤْمِنِينَ** یعنی اے فرزند یہ خدا کی طرف سے ہے۔ دیکھ شبہ میں نہ پڑنا، بیٹے نے جواب دیا۔ **سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ** یعنی خدا نے چاہا تو آپ مجھ کو صابر پائینگے، یہ لہکر انتقال کیا، معاذ۔ بیٹے کو دفنا کر آئے۔ تو خود بیمار پڑے۔ عمرو بن العاص کو خلیفہ مقرر کیا۔ اور اس خیال سے کہ زندگی خدا کے قرب کا حجاب تھی۔ بڑے اطمینان اور مسرت کے ساتھ جان دی۔

مذہب کا نشہ بھی ایک عجیب چیز ہے، وبا کا وہ زور تھا۔ اور ہزاروں آدمی طعمہ اجل ہوتے جاتے تھے۔ لیکن معاذ اس کو خدا کی رحمت سمجھا کئے۔ اور کسی قسم کی کوئی تدبیر نہ کی۔ لیکن عمرو بن العاص کو یہ نشہ کم تھا۔ معاذ کے مرنے کے ساتھ انہوں نے مجمع عام میں خطبہ پڑھا۔ اور کہا کہ وبا جب شروع ہوتی ہے۔ تو آگ کی طرح پھیلتی جاتی ہے۔ اس لئے تمام فوج کو یہاں سے اٹھ کر پہاڑوں پر جا رہنا چاہئے، اگرچہ ان کی رائے بعض صحابہ کو جو معاذ کے ہم خیال تھے ناپسند آئی یہاں تک کہ ایک بزرگ نے علانیہ کہا۔ کہ ”توجھوٹا کتنا ہے“ تاہم عمرو نے اپنی رائے پر عمل کیا، فوج ان کے حکم کے موافق ادھر ادھر پہاڑوں پر پھیل گئی۔ اور وبا کا خطرہ جاتا رہا۔ لیکن یہ تدبیر اس وقت عمل میں آئی کہ ۲۵ ہزار مسلمان جو آدھی دنیا کے فتح کرنے کے لئے کافی ہو سکتے تھے۔ موت کے گھمٹا ہو چکے تھے۔

ان میں ابو عبیدہ۔ معاذ بن جبل۔ یزید بن ابی سفیان۔ حارث بن مشام۔ سہیل بن عمرو۔ عتبہ بن سہیل۔ بڑے درجہ کے لوگ تھے +





فصل دوم

کالرا - ہیضہ



ہیضہ بھی ایک متعدی مہلک مرض ہے۔ اور عام طور پر مشہور ہے۔ کہ یہ پانی اور ہوا کی خرابی سے وبا کی صورت اختیار کرتا ہے۔ لیکن تحقیقات ڈاکٹری سے ثابت ہوا ہے۔ کہ یہ مرض پانی کی خرابی سے ہی ہوتا ہے۔ نہ کہ ہوا کی خرابی سے + اس کے جراثیم پانی میں ہوتے ہیں۔ کبھی زیادتی غذا اور بد ہضمی کے باعث سے بھی ہوتا ہے لیکن اس قسم کا مرض تھمہ کہلاتا ہے جو متعدی نہیں ہے۔ اور اس کا اثر صرف مریض ہی پر رہتا ہے +

ہیضہ پھیلنے اور منتقل ہونے میں وہ اسباب زیادہ مددگار ہوتے ہیں جو حفظان صحت کے مخالف ہیں۔ قحط سالی وغیرہ میں بھی یہ وبا بر شدت پھیل جاتی ہے + فصل کے تغیرات کا بھی اس کے پھیلنے میں دخل ہے لیکن جدید تحقیقات سے ثابت ہوا ہے۔ کہ اس مرض کا سم "کوما بیلسی لنس" نامی ایک کیڑا ہے۔ جو بذریعہ غذا اور پانی جسم انسان میں پہنچ کر اپنا سمی اثر کرتا ہے +

وبائی ہیضہ نہایت خوفناک ہوتا ہے۔ اور اس کا اثر ایک سے دوسرے پر جلد پہنچتا ہے + اکثر اس میں وہی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں جو بعض قسم کے زہروں سے ہوتی ہیں۔ جب یہ وبا پھیلنے والی ہوتی ہے۔ تو اس کی علامتیں پہلے سے معلوم ہو جاتی ہیں۔ ابتداءً دست، پیچش اور متلی میں اکثر مبتلا ہو جاتے ہیں اس بیماری کی رفتار بھی عجب طرح کی ہوتی ہے۔ کبھی ایک جگہ کوچھوڑ کر بہت فاصلہ پر نمودار ہوتی ہے۔ کبھی بالکل ہی قریب جگہوں میں محدود رہتی ہے

کبھی ایک محلہ میں نمودار ہو کر پھر دوسرے محلہ میں جاتی ہے تو پہلے محلہ کا زور کم ہو جاتا ہے۔ لیکن بعض مرتبہ پھر اسی جگہ خود کراتی ہے +

علامات مرض - تشیخ - جسم کا سرو پڑ جانا - حرارت غریزی کا کم ہونا - نبض کا ساقط یا ضعیف ہو جانا - آنکھوں کا بیچھ جانا - اور بصارت کا کم ہو جانا - دست وقتے آنا - آواز کا بدل جانا - ماتھ پاؤں کی جلد میں شکنوں کا پڑ جانا - پیشاب کا بند ہو جانا یا پیدا نہ ہونا - ہیضہ کی خاص علامات ہیں جو وقتاً فوقتاً ظاہر ہوتی ہیں - تھے اور چاول کی پیچ جیسے دست کے علاوہ باقی علامتیں اسی وقت پیدا ہوتی ہیں - جب کہ خون میں زہر کا اثر ہو جاتا ہے - اور جس قدر خون زہریلا ہونا جاتا ہے - اسی قدر علامتیں ظاہر ہوتی جاتی ہیں +

ہیضہ کے چار درجے ہوتے ہیں :- (۱) پہلا درجہ اس میں اکثر کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی - لیکن بعض اشخاص میں سستی - کاہلی - بے چینی - درد سر - دوران سر - کانوں میں آواز کا آنا - نم معدہ پر گرانی اور درد کا محسوس ہونا - بلادر دست آنا - چہرہ کی رنگت کا پھیکا پڑ جانا وغیرہ علامات میں سے چند علامات پائی جاتی ہیں +

دوسرا درجہ - اس درجہ میں مثلی اور قے شدت کے ساتھ ہوتی ہے - اور دست مروڑ کے ساتھ ہوتے ہیں - پیاس بہت لگتی ہے - لیکن پانی پیتے ہی قے ہو جاتی ہے - اکثر ماتھ - پاؤں اور شکم کے عضلات میں تشیخ واقع ہوتا ہے - تمام بدن میں درد ہوتا ہے +

تیسرا درجہ - دوسرے درجہ سے تیز ہوتا ہے - اس میں چند ہی دستوں کے بعد سے علامات رویت شروع ہو جاتی ہیں - اور چاول کی پیچ جیسے پتلے پتلے دست آنے لگتے ہیں - جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے - اور پسینہ بھی ٹھنڈا آتا ہے - نبض ساقط ہو جاتی ہے - جسم پر نیلا ہٹ آ جاتی ہے - اور مریض بہرا ہو جاتا ہے - آواز بیچھ جاتی ہے - شکل بھیا نک ہو جاتی ہے - پیاس کا

غلبہ ہوتا ہے اور ساتھ ہی خشکی ہوتی ہے۔ دھڑکن۔ بے چینی۔ اور بے قراری زیادہ ہوتی ہے۔ ناخن نیلگوں ہو جاتے ہیں۔ جسم کی حرارت بغل میں تقریباً میٹر لگانے سے ۹۰ یا ۹۰ سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اور منہ کے اندر کی حرارت اس سے بھی کم ہو جاتی ہے۔ کبھی غنودگی معلوم ہونے لگتی ہے۔ اور نشہ کی سی مدہوشی کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ آخر بالکل بیہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ اس درجہ مرض میں عورتوں پر خاص قسم کا اثر ہوتا ہے۔ ۳ گھنٹہ سے ۴ گھنٹہ کے اندر مریض مر جاتا ہے۔ اگر یہ زمانہ گزر جانے کے بعد علامات روئیہ میں کچھ کمی ہو۔ تو پھر صحت کی امید ہونے لگتی ہے۔

چوتھا درجہ۔ جب مریض رو بہ صحت ہوتا ہے۔ تو جسم کی حرارت بتدریج بڑھتی ہے۔ چہرہ پر سرخی نمودار ہو جاتی ہے۔ دوران خون تیز ہونے لگتا ہے۔ پیشاب گھل کر آنے لگتا ہے۔ دست کی رنگت بدل جاتی ہے۔ سبز یا سیاہی مائل دست ہو جاتے ہیں۔ نبض اور تنفس سے صحت کے آثار نمایاں ہوتے ہیں۔ لیکن جب تک پیشاب نہیں گھلنا۔ تب تک خطرہ رہتا ہے۔ اور پھر بھی طبیعت کے پلٹ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

ہیضہ کے دستوں میں پانی کا جزو زیادہ ہوتا ہے۔ تھوڑی بہت ایک شے دانہ دار اور ایک شے ریشہ دار اور تھوڑا سا صفر ہوتا ہے۔ نمک کے اجزا کسی قدر زیادہ ہوتے ہیں۔

حفظ ما نقدم کے لئے ضروری ہے۔ کہ حفظان صحت کے اصول پر پابندی کے ساتھ قائم رہے۔ پانی اور مکانات کی صفائی اور تنگ مکان میں بہت سے لوگوں کا ہجوم نہ ہو۔ بدبودار اجزاء کو دور کرنا۔ مریض کے بول براز کو احتیاط کے ساتھ اٹھوا کر اس جگہ پر فنا مل اور دوسری دافع عفونت ادویہ کو ڈلوانا۔

کٹھیاں چونکہ اپنے پیروں پر ہیضہ کے جراثیم لے جایا کرتی ہیں۔ اس

لئے جہاں تک ممکن ہو ان کو تباہ کر دینا چاہئے۔ اور تمام کھانے خاص کر دودھ گھی مٹھائیوں وغیرہ کو مکھیوں سے محفوظ رکھنا چاہئے۔ اگر لوگ ایک ہی کنوئیں کا پانی استعمال کرتے ہوں۔ تو اُس کو اچھی طرح ڈس انفیکٹ (پاک و صاف) کراتے رہیں۔ اور بند رکھیں تاکہ سستی مادہ اُس میں نہ پڑ سکے۔ مریض کے تھے اور دست سے خاص کر اس مرض کے جراثیم پھیل کر دودھ اور پانی میں ملتے ہیں +

اپنے پاس کا فور اور ایسی ہی دوسری دواؤں کو رکھنا مکانوں میں گندھک۔ لوبان۔ برگ نیم وغیرہ کا روزانہ سلگانا۔ سرکہ چھڑکنا۔ پاخانہ وغیرہ میں دافع عفونت ادویہ کا ڈلوانا۔ مریض کے رہنے کی جگہ کو ڈس انفیکٹ کرانا۔ کھانے پینے کی چیزوں میں احتیاط رکھنا ضروری ہے +

دوبلے ہیضہ کے دنوں میں نیز شہل نہ لیں اور کوئی ایسی غذا یا دوا نہ کھائیں جس سے تھے اور دست ہونے کا اندیشہ ہو +

کھیرا۔ گلڑھی۔ خربوزہ۔ تربوز۔ اور بدہضمی پیدا کرنے والی چیزیں مطلق نہ کھائیں +

سرکہ، پیاز، پودینہ، کا استعمال رکھا جائے۔ ڈاٹیلینٹ سلیٹیو کر ^۲ (تیزاب گوگرد محلول) بھی دس سے پندرہ قطرہ تک علی الصبح نھوڑے سے ٹھنڈے پانی میں ملا کر پینا ہیضہ کی سمیت سے محفوظ رکھنا ہے +

اگر وبا کی شدت ہو تو نقل مکان کر دیا جائے۔ اور وہاں کے اجناس و اشیائے خوردنی کو استعمال میں نہ لایا جائے لیکن نقل مکان سے کچھ نہیں موتا۔ جب تک کہ اتنی دُور نہ جائے۔ کہ بازوہ مقام کی سستی تاثیر سے محفوظ رہے۔ اور وہاں کی کھانے پینے کی چیزوں کا استعمال نہ ہو سکے۔ اس کے ساتھ ہی یہ امر بھی ملحوظ رہے کہ یہ انسانی ہمدردی کے کس قدر خلاف ہے کہ ایک

لہ جمع ہے جس کی۔ غلہ۔ چھ چیزیں +

مریض ہینہ ایک بستی سے دوسری بستی میں جا کر وہاں پر مرض کو پھیلانے۔
 اس لئے مریض کو ایسی جگہ منتقل ہونا چاہئے جہاں کہ آبادی نہ ہو۔ اور دس
 روز آبادی سے علیحدہ رہ کر پھر داخل آبادی ہو تو مضائقہ نہیں +
 خالی معدہ نہ رہنا چاہئے ، اگر مالش شروع ہو یعنی جی متلی کرنے لگے تو
 فوراً کوئی چٹنی لیموں ، انار دانہ ، برگ پودینہ ، الاٹھی سے بنا کر چٹائی جائے۔
 یا لیموں تراش کر اور اس پر نمک چھڑک کر چوسنا چاہئے +
 لیکن اگر مادہ کو حرکت ہو جائے اور دست و قے جاری ہو جائیں تو فوراً
 طبیب یا ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔ اور ایسے موسم میں طبیب یا ڈاکٹر کے
 مشورہ سے چند پیٹنٹ اور مستند دوائیں فوراً استعمال کے لئے گھر میں
 موجود رکھنی چاہئیں +



فصل سوم

سماں پکس (چیچک)

یہ مرض اکثر اوائل عمری میں ہوتا ہے۔ کیوں کہ بچوں میں اس کا اثر قبول کرنے کی خاص قابلیت ہوتی ہے، اگر اس بیماری میں زیادہ احتیاط نہ کی جائے۔ تو صدہا بچے بے احتیاطی کے باعث ضائع ہو جاتے ہیں، اور جو خوش قسمتی سے بچ جاتے ہیں، ان میں بھی ۹۹ فیصدی بچوں کے جسم کی ہیئت اور ساخت میں کچھ نہ کچھ ضرور فرق آجاتا ہے، کسی کی آنکھ کو نقصان پہنچ جاتا ہے، کسی کی جلد گھٹری ہو جاتی ہے اور کوئی نہایت بد شکل ہو جاتا ہے +

یہ مرض بھی بطور وبا کے نمایاں ہوتا ہے اور ایک سے دوسرے کو لگ جاتا ہے +

یہ بیماری اکثر فصل ربیع میں پھیلتی ہے +

چونکہ یہ مرض ایک مادہ متعفنہ (بدبودار) سے پیدا ہوتا ہے، اس لئے اس کے سواد میں یہ خاصیت ہے۔ کہ اگر دوسرے کو لگ جائے، یا جسم کے اندر کسی طرح سے داخل ہو جائے، تو وہ شخص مبتلا ہے مرض ہو جاتا ہے۔ اور اکثر ایسا ہی ہوتا ہے لہذا وبا کی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ یہ مرض دو قسم کا سمعت ہوتا ہے۔ ایک میں بڑا دانہ اور دوسرے میں چھوٹا دانہ نکلتا ہے اس کے علامات اور حالات بھی مختلف ہیں +

(۱) جب چیچک نکلنے والی ہوتی ہے۔ تو پہلے لزرہ سے تپ آتی ہے۔ اعضا شکنی ہوتی ہے۔ درد کمزور اور درد سر ہونے لگتا ہے۔ زبان پر سفیدی نمایاں ہوتی ہے۔ منلی اور تھے ہوتی ہے غنودگی رہتی ہے۔ پھر اکثر چونک چونک پڑتا ہے۔ جلد کے رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں۔ کبھی تشیح بھی ہونے لگتا ہے۔ آنکھوں سے پانی نکلتا ہے۔ جلد پر خشکی ہوتی ہے۔ یہ سب علامتیں زیادتی دکھی کے ساتھ ظاہر ہوتی ہیں + تیسرے یا چوتھے یا ساتویں دن دانے نمودار ہوتے ہیں۔ دانوں کے نکلنے وقت پسینہ آتا ہے۔ بخار گھٹتا بڑھتا رہتا ہے۔ قبل دانے نکلنے کے بدن اور چہرہ سُرخ ہو جاتا ہے۔ پھر بتدریج چہرہ۔ گردن۔ شانہ۔ سینہ۔ شکم اور سارے جسم پر دانے نکل آتے ہیں۔ حلق میں تکلیف ہوتی ہے۔ اور لیسڈار رطوبت نکلنے لگتی ہے۔ آواز میں بھی تغیر واقع ہوتا ہے۔ آنکھوں کے اندر بھی دانے نکلنے ہیں۔ اور پوٹے پھول جاتے ہیں۔ اور کبھی آنکھ بند ہو جاتی ہے۔ دانہ نکلنے وقت نوکدار ہوتا ہے۔ پھر بتدریج بڑھتا ہے۔ اس میں ابتداءً رطوبت بھی معلوم ہوتی ہے۔ جو بعد کو گاڑھی ہو جاتی ہے۔ اور جب دانہ کھل جاتا ہے۔ تو اُس کے درمیان میں ایک بھورے رنگ کا نقطہ نظر آتا ہے۔ دانہ کے ٹوٹ جانے سے اکثر رطوبت نکل جاتی ہے۔ اور پھر خشک ہو کر کھرنڈ بندھ جاتا ہے۔ اور دانہ کی سُرخ جاتی رہتی ہے۔ کھرنڈ خشک ہو کر جھڑنے لگتا ہے + جب دانہ صاف ہو جاتا ہے۔ تو اُس کے نیچے کی جلد نیلگوں نظر آتی ہے۔ یہ رنگ عرصہ کے بعد جانا رہتا ہے + تقریباً سترہ دن بعد مریض رو بصحت ہوتا ہے۔ کبھی اکیس روز بھی لگتے ہیں۔ کیونکہ بیماری جیسے دیر میں ظاہر ہوگی۔ ویسے ہی دیر میں دانہ اُٹھیں گے + دانے نکلنے ہی بخار بالکل کم ہو جاتا ہے۔ لیکن اٹھویں دن پھر شدت کے ساتھ تپ کا دورہ ہوتا ہے جس میں بے چینی اور بے خوابی ہوتی ہے۔ نبض تیز ہو جاتی ہے اور زبان پر

بھورے رنگ کا میل معلوم ہوتا ہے + پیشابِ سرخ رنگ کا اور کم ہوتا ہے۔ ہڈیاں اور قبض بھی ہو جاتا ہے۔ یہ سب علامتیں تندرست گھٹ جاتی ہیں۔ اور مقررہ دنوں کے بعد مریض اچھا ہو جاتا ہے +

(۲) بخارِ اول ہی سے شدت کے ساتھ ہوتا ہے۔ اور دانے نکلنے سے پختہ ہونے تک اکثر بڑھتا رہتا ہے۔ آٹھویں دن جو بخار ہوتا ہے وہ بھی شدید ہوتا ہے۔ بیہوشی اور ہڈیاں اکثر ہو جاتا ہے۔ دھڑکن پیدا ہو جاتی ہے۔ اور تشنگی کی زیادتی ہو جاتی ہے + اس مرض میں دستوں کا ہونا خطرناک ہے۔ دانے بے قاعدہ نکلتے ہیں۔ ایک سے دوسرا دانہ بالکل مٹا ہوا ہوتا ہے۔ دانہ نکلنے سے پہلے اس کی جگہ پر سوجن یا پھولن معلوم ہوتی ہے۔ پھر سرخ دانے نمودار ہوتے ہیں۔ اور یہ جلد جلد پکینے لگتے ہیں ان کی شکل گول اور ہموار نہیں ہوتی۔ بلکہ بڑھنے اور پیٹنے ہوتے ہیں۔ اور کبھی وہ رطوبت جو دانوں میں ہوتی ہے وہ سیاہ یا سنہری مائل زہریلی اور نیریز ہوتی ہے۔ جو اکثر قریب کے گوشت کو کھا جاتی ہے۔ اور ایک اندرونی چھوٹا سا زخم جسے قرصہ کہتے ہیں ڈالتی ہے۔ اور بدن کے آس پاس جہاں دانے نہیں ہوتے ورم پیدا کرتی ہے +

مریض کا چہرہ اور جلد دونوں زیادہ پھول جاتے ہیں۔ آنکھیں بند ہو جاتی ہیں۔ منہ سے لعاب زیادہ نکلتا ہے۔ گلے سے غذا یا پانی کا اترنا دشوار ہو جاتا ہے۔ حلق کے دانے زیادہ تکلیف دیتے ہیں + دانے نکلنے کے بعد اگرچہ بخار کم ہو جاتا ہے۔ مگر بالکل دور نہیں ہو جاتا۔ بلکہ نوں دن کے قریب زیادہ ہو جاتا ہے۔ دانوں کی رنگت اودی سیاہی مائل یا کالی ہو جاتی ہے۔ یا دانے بیٹھ جاتے ہیں۔ جلد کے مختلف مقاموں پر خون کے جمع ہو جانے سے مختلف رنگ کے دھبے پائے جاتے ہیں۔ دستوں میں خون آنے لگتا ہے۔ ہونٹوں اور دانوں پر سیاہی اور خشکی ظاہر ہوتی

ہے۔ اور علامات تشخ اور کرب وغیرہ کے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان علامتوں کا پیدا ہونا اکثر اوقات ہلاک کر دیتا ہے۔ گیارہ دن ایسے مریض کے لئے نہایت سخت ہوتے ہیں۔ اس قسم کی چیچک میں سمیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ قلب، جگر، دماغ پر بھی اس کا اثر پہنچتا ہے +

جب اس قسم کی چیچک سے صحت ہونے والی ہوتی ہے۔ تو داغ بہت گہرے اور بڑے بڑے ہوتے ہیں۔ اگر آنکھ پر کوئی دانہ نکل آتا ہے۔ تو بصارت اور دیگر اعضاء کو نقصان پہنچاتا ہے +

ان دو قسموں کے علاوہ ایک مرتبہ چیچک کے مادہ کا ظہور ہوتا ہے۔ لیکن نہایت خفیف طور پر، کیونکہ ایک دفعہ مادہ خارج ہو جانے کے بعد اس کی قوت و شدت جاتی رہتی ہے۔ ایسی چیچک میں بخار آتا ہے، لیکن کمی کے ساتھ، سہ پہر کو مریض کسی قدر بے چین ہو جاتا ہے۔ اور یہ بے چینی رات بھر رہتی ہے، پھر صبح ہونے ہی فوراً دانے نمودار ہو جاتے ہیں۔ مگر کم ہوتے ہیں + اول ناک اور بازو پر نکلتے ہیں۔ اور متفرق ہوتے ہیں، مدت بھی ان دانوں کی تھوڑی ہوتی ہے، جب اس طرح یہ دانے پیدا ہو جاتے ہیں، تب آرام ہو جاتا ہے۔ درمیانی بخار بھی نہیں آتا۔ بعض مرتبہ بخار کی زیادتی ہوتی ہے۔ لیکن دانے چھوٹے اور آسانی سے نکلتے ہیں۔ اس کو ہنستی کھیلتی چیچک کہتے ہیں۔ اس کی تکلیفات کم ہوتی ہیں۔ اور چند دانے نکل کر اچھی ہو جاتی ہے +

جملہ اقسام کی چیچک متعدی ہے۔ اور اس میں حفاظت اور لضعیات کی سخت ضرورت ہے۔ ایسے موسم میں جس میں چیچک کا مرض ظاہر ہو دیکٹی نیشن (چیچک کا ٹیکہ کرانا) یا تنقیہ کرانا۔ مریض سے دور رہنا اور اس کی استعمالی چیزوں کو اپنے استعمال میں نہ لانا چاہئے +

ویکسی مین یعنی ٹیکہ لگانے میں بھی اکثر ایسی اضیاطیں ہیں جن کو

پیش نظر رکھنا ضرور ہے۔ اگرچہ یہ ٹیکہ لگانا ہر ایک عمر میں فائدہ مند ہے لیکن زمانہ طفولیت یعنی بچپن میں سب سے بہتر ہے۔ اور موسم بھی ایسا ہو۔ کہ یہ مرض پیدا نہ ہوا ہو۔ چھ ہفتہ سے کم عمر کے بچے کو ٹیکہ نہیں لگانا چاہئے۔ اگر ضرورت ہی دیکھی جائے تو مجبوری ہے۔ ٹیکہ لگانے وقت بچہ تندرست ہو۔ دانت نہ نکلتے ہوں۔ بخار وغیرہ نہ ہو۔ کسی جلدی یا پیٹ کے مرض میں مبتلا نہ ہو یعنی اسے دست وغیرہ نہ آتے ہوں یا اس کی جلد پھنپھیاں یا خارش وغیرہ نہ ہو۔

دیکھنی نیشنر (ٹیکہ لگانے والا) سے اس امر کا اطمینان کر لینا چاہئے کہ لخت نازہ اور اچھا ہے۔ اور تھنوں سے حاصل کیا ہوا ہے۔ کیونکہ جو لخت ٹیکہ کے دانوں سے لیا جاتا ہے۔ وہ ناقص ہوتا ہے۔ نیشنر اپنے سامنے تھوڑی دیر تک کھولتے پانی میں ڈلوادیا جائے۔ ٹیکہ لگانے والا اپنے ہاتھ صابون سے دھولے۔ ناخن برش سے صاف کرے۔ بچے کے بازو کو بھی کار بولک سوپ سے اچھی طرح رگڑ کے ایسا صاف کرے۔ کہ جلد سرخ ہو جائے۔ پھر صاف تولیہ سے پونچھ کر ٹیکہ لگائے۔ جب ٹیکہ صحیح اور اچھا لگتا ہے۔ تو دوسرے روز اُن شگافوں کے مقام جو نیشنر سے بازووں پر کئے جاتے ہیں۔ کسی قدر بلند نظر آتے ہیں اور ہر ایک شگاف کے درمیان ایک چھوٹا سا دانہ پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ حالت تین چار دن رہتی ہے۔ پھر اس کے بعد مقامات مذکور زیادہ سرخ اور اُدبے ہو جاتے ہیں۔ اور پانچویں چھٹے دن متفرق دانے مل کر سفیدی مائل ہو جاتے ہیں۔ اور انڈے کی شکل کے یا گول ہو جاتے ہیں۔ کنارے اٹھے ہوئے یا نوکیں دبی ہوئی ہوتی ہیں۔ ساتویں یا آٹھویں دن ہر ایک دانے کے گرد سرخ ہالہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اور دو دن تک یہ دانہ اور ہالہ بڑھتا رہتا ہے۔ ہالہ مذکور گول اور ایک سے نین اچھ تک چوڑا ہوتا ہے۔ آٹھویں دن یا اس کے دو ایک دن بعد شفاف رطوبت سے

پڑ ہو کر جھلکنے لگتا ہے۔ نویں دسویں دن مالہ اور دانہ تکمیل کو پہنچ جاتا ہے۔ دسویں دن بخار کی کیفیت پیدا ہوتی ہے۔ بغل میں گلٹیاں پھول جاتی ہیں۔ بعض اوقات سارے جسم پر سرخ سرخ دانے بھی پڑ جاتے ہیں جو گیارہ راتوں دن مڑھجانے لگتے ہیں اور اندر کا مواد گاڑھا ہو کر کھڑنڈ بندھ جاتا ہے جو بندھوٹن دن تک خشک ہو جاتا ہے۔ اور اکیسویں سے پچیسویں دن تک جھڑ جاتا ہے جب دانہ اچھا ابھرتا ہے تب داغ جو بعد کھڑنڈ کے رہ جاتا ہے وہ خوب نمایاں ہوتا ہے۔ یہ تو خاص اُس جگہ کی علامت ہے۔ لیکن جسم کے اور مقامات میں بھی کچھ علامتیں پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ پانچویں دن سے ساتویں دن تک خفیف حرارت رہتی ہے۔ لیکن جب سرخ مالہ اچھی طرح نمود ہوتا ہے۔ تو بخار تیز ہو جاتا ہے۔ بے چینی ہوتی ہے۔ معدہ اور آنتوں کے افعال بھی کسی قدر بگڑ جاتے ہیں۔ اور اگر مزاج یا موسم گرم ہے۔ اور بچہ بھی طاقت دار ہے۔ تو جسم پر کچھ دانے بکھل آتے ہیں۔ اور ایک ہفتہ کے بعد اچھے ہو جاتے ہیں ٹیکہ لگانے کے بعد غذا اور غور پر داحت میں بچہ کے والدین اور نیا داروہ کو نہایت احتیاط کرنا چاہئے۔ بعض نادان لوگ ٹیکہ لگانے کے بعد ٹیکہ کی جگہ کو دھو ڈالتے ہیں۔ یہ بڑی غلطی ہے آبلہ کو رگڑ وغیرہ سے محفوظ رکھنے کے لئے تعویذ کی طرح صاف لوہے کی ایک جالی بنالی جائے۔ اور اُس کو بازو پر باندھنے کے لئے دونوں طرف نرم کپڑا لگا دیا جائے۔ لیکن جالی باندھنے کے وقت جالی کو پہلے ڈسٹ انفیکٹ کر لینا چاہئے ورنہ خون میں سمیت ہونے کا اندیشہ ہے۔

نشتر لگی ہوئی جگہ کو ہریلی چیز سے بچانا چاہئے۔ اور اسی احتیاط کے لئے ماٹھ پر ٹیکہ لینا محفوظ سمجھا گیا ہے۔
چیچک کی تکلیفات سے محفوظ رہنے کے لئے دراصل ٹیکہ سے بہتر کوئی چیز اس وقت تک ایجاد نہیں ہوئی ہے۔ ہر غفلت اور تعلیم یافتہ مرد اور

عورت کا یہ فرض ہونا چاہئے۔ کہ وہ نہ صرف اپنے بچوں کے ٹیکے لگوائے بلکہ اپنے پڑوسیوں کو اور ان لوگوں کو جو اس کے متوسل یا مقرب ہوں اور نوکر چاکر یا رعایا ہوں۔ یا جن پر اس کا اثر ہو۔ ٹیکے کے فوائد سمجھائے۔ اور ان کے بچوں کے ٹیکے لگائے جانے کی کوشش کرے۔ ٹیکہ ایک بہترین تدبیر حفظِ ما تقدم ہے۔ لیکن اگر کسی بچے کو بخار ہو کر چیچک نکل آنے کا پورا اندیشہ ہو۔ تو اس کا زیادہ علاج کرنا غلطی ہے۔ کیونکہ ابتدائے تپ میں تو تمیز کرنا بہت مشکل ہے۔ اور جب علامات چیچک ظاہر ہونے لگیں۔ تو اس مادہ کا سواے جلد کے دوسری طرف رجوع کرنا یا روکنا سخت خطرناک ہے۔ البتہ دانوں کے نکلنے میں دشواری ہوتی ہے۔ تو اس کے نکلنے کی طرف توجہ کی جاتی ہے۔ یا اگر دانے اچھی طرح نہ اُبھریں۔ تو ان کو اُبھارنے کی دوا دی جاتی ہے۔ طبیب یا ڈاکٹر کی تشخیص و تجویز سے دوا دینا چاہئے۔ مگر یہاں پر چند عام تدابیر بیان کی جاتی ہیں جن کا خیال رکھنا اور عمل میں لانا مفید ہے۔ مریض چیچک کو سرد ہوا سے بچانا چاہئے۔ کیوں کہ سردی مسامات کو بند کرتی ہے۔ اگر موسم بھی سرد ہو۔ تو جس کمرہ میں مریض ہو۔ اس کی ہوا گرم رکھنا چاہئے۔ اور اگر موسم گرم ہو تو ہوا معتدل رکھی جائے۔ بدن کو گرم کپڑے سے ڈھانکے رہیں۔ تشنگی کی حالت میں عرق خاکشی اور آب سرد ایک ایک دو دو گھونٹ دیتے رہیں۔ خاکشی انجیر اور گرم پانی کا بھپارہ بھی مفید ہے۔ اگر دانے بیٹھے ہوئے معلوم ہوں تو برگ بھاؤ کی دھونی اور چھوٹے گھس کر حسب برداشت مزاج شہد میں ملا کر چٹائیں۔ خاکشی کے جوش دئے ہوئے پانی میں پھینے کے کپڑے رنگ کر پھنائیں اور بستر پر بھی خاکشی کو چھڑکیں۔ کھوپرا (یعنی ناریل) کا چبانا بھی مفید ہے۔ سیلے کھیلے آدمی کو پاس نہ جانے دیں اور جو عورتیں کہ بے مازی کی حالت میں ہوں وہ بھی قریب نہ جائیں۔ آنکھ اور جوڑوں کی حفاظت کے لئے کوئی سرمہ تجویز کرا لینا چاہئے۔ غذا سبک دی جائے۔ گوشت یا ایسی غذا جو

لے پہلے سے حفاظت کرنا +

قبض یا آنتوں میں خراش پیدا کرے مطلق نہ دیں۔ غذایں دودھ۔ دال مونگ،
 و سورا، مَرْمَرے، خشک، ساگودانہ، دیا جائے۔ لیکن کہا جاتا ہے۔ کہ دلی ہوتی
 سورنقصان کرتی ہے۔ اور بغیر دلی مفید بتائی جاتی ہے +

شدید چیچک میں جس کا ذکر قسم (۲) میں ہے۔ اکثر وہ بچے زیادہ
 مبتلا ہوتے ہیں جن کی مائیں زمانہ حمل میں یا دودھ پلانے کے دنوں میں ایسی
 چیزیں کھاتی پیتی ہیں۔ جن میں اخلاطِ رُودِیہ پیدا کرنے اور سودا سے محترقہ
 کی بنیاد ڈالنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ جیسے گائے۔ بھینس۔ مور۔ نیل۔
 سانہر۔ ہرن کا گوشت + اُرد۔ سور۔ ارہر کی دال + تیل۔ گڑا + بینگن۔
 میٹھا کدو۔ میتھی کا ساگ۔ مولی + جھنگا وغیرہ۔ بچہ کی غذا چونکہ اس کی ماں
 کی غذا میں شامل ہے۔ اس لئے ماں کو احتیاط کرنا بہت ضروری ہے +

چیچک کے داغوں سے بچہ کا چہرہ بد نما ہو جاتا ہے۔ خوبصورتی جاتی
 رہتی ہے۔ اس لئے اول ہی سے احتیاط رکھنی چاہئے۔ کہ داغ جسم اور چہرہ
 پر نہ رہیں + اس کی تدبیر یہ ہے۔ کہ بچہ اندھیرے میں رکھا جائے۔ دن کی
 روشنی بھی نیلے رنگ سے آنا چاہئے۔ جس کمرے میں بچہ رکھا جائے۔ اُسکے
 دروازے۔ روشنندان۔ کھڑکیاں۔ غرض جہاں جہاں سے روشنی کا گذر ہو۔
 اُن سب جگہوں میں نیلے کا بیج لگانا چاہئے۔ لیمپ اگر رکھا جائے۔ تو اُس کا
 گلوب اور چینی بھی نیلی ہو۔ چراغ اگر روشن کیا جائے۔ تو اُس پر ایک فانوس
 نیلے رنگ کا ہو۔ یا ایک پنجرہ بنا کر رکھ دیا جائے۔ جو نیلے یا آبی رنگ کے
 کپڑے سے منڈھا ہو۔ شروع میں بچہ کو سونے کے ورق اور سوز منقے دینا
 مفید ہے۔ سُرَس کے پتوں کا بستہ بھی مفید ہوتا ہے۔ پتے کپڑے سے
 نہایت اچھی طرح صاف کئے جائیں۔ تاکہ مطلق دھول یا گرد کا نشان نہ

لے اخلاط جمع ہے خلط کی۔ جسم انسان میں چار اخلاط ہوتے ہیں خون۔ بقم۔ صفرا۔ سودا +

لے جلا ہوا سودا +

رہے۔ کوئی جالا وغیرہ نہ لگا رہے۔ کپڑے وغیرہ کو بھی دیکھ لیا جائے + جبکہ دانے سیاہ پڑ جاتے ہیں۔ تو خراب علامت سمجھنی چاہئے۔ اگر کھجلی معلوم ہو۔ تو نیم کے پتوں کا دھواں دینے سے اس کی تکلیف جاتی رہتی ہے۔ دریائی ناریل کا گھس کر پلانا بھی ایسی حالت میں مفید بتایا جاتا ہے۔ لیکن بہتر اور اونٹے یہ ہے۔ کہ کسی طبیب یا ڈاکٹر کی رائے کے موافق تدبیر کی جائے +



فصل چہارم

ملیریا

چھتر اپنے لعاب دہن کے ذریعے سے ایک قسم کا زہر ملیا مادہ انسان کے جسم میں پہنچاتا ہے۔ اور اس سے جو بخار پیدا ہوتا ہے۔ اس کا نام ملیریا فیور (ملیریا ٹی بخار۔ موسمی تپ) ہے۔ زمانہ سابق میں یہ خیال تھا۔ کہ ملیریا کا باعث وہ انجرات ہیں۔ جو بوجہ گرمی اور تزاوٹ کے نباتی اجزا کے سڑنے سے پیدا ہوتے ہیں۔ مگر اب یہ امر پایہ تحقیق کو پہنچ گیا ہے۔ کہ اس زہر کا باعث ایک قسم کا کیڑا ہے۔ جو ایک خاص قسم کے مچھر کے کاٹنے سے جس کو اینوفیلس (ملیریا کا مچھر) کہتے ہیں پیدا ہوتا ہے۔ پھر ایک انسان کے جسم سے مچھر ہی کے ذریعے سے یہ زہر دوسرے کے جسم میں پہنچتا ہے۔ ایک ہفتہ تک یہ مادہ مچھر کے جسم میں پرورش پاتا ہے۔ اور پھر جب مچھر کسی تندرست آدمی کو کاٹتا ہے۔ تو وہ مادہ اس میں سرایت کر جاتا ہے۔ مٹی سے لیکر اکتوبر تک جہاں کہ بارش پچھو اٹی اور دکھنائی (مشرقی اور جنوبی) ہو اسے ہو اور نومبر و دسمبر میں جہاں کہ شمال و مشرق کی ہوا ہوتی ہے وہاں پر ملیریا پیدا ہوتا ہے۔ اس کا زور شور اکثر نومبر سے آخر جنوری تک رہتا ہے۔ یہ مرض عموماً انہیں لوگوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ جو اس میں دو ایک بار مبتلا ہو چکے ہوں۔ کیونکہ اس کا زہر ملیا اثر کچھ نہ کچھ باقی رہ جاتا ہے۔ جو تھوڑی سی سٹریک میں پھر عود کر آتا ہے۔ یہ بخار مختلف قسم کا ہوتا ہے۔ جو روزانہ، دوسرے دن، تیسرے دن، یا چوتھے دن، عموماً لڑے، دردس، اور کیکپی کے ساتھ

شروع ہوتا ہے۔ ٹیپریٹچر (درجہ حرارتِ جسم) بڑھ جاتا ہے اور تلی بھی اکثر معلوم ہوتی ہے۔ یہ درجہ جاڑہ کا ہے۔ بعد ازاں جسم ڈھیلا اور سرخ ہو جاتا ہے۔ گرمی سخت معلوم ہوتی ہے (۱۰۳) یا زائد درجہ پر ٹیپریٹچر پہنچ جاتا ہے۔ اس درجہ کو بخار کا درجہ کہنا چاہئے۔ اس درجہ میں بعض عورتوں میں سراسمی حالت اور بچوں میں اکثر تشنج کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ آخر درجہ پسینہ کا ہوتا ہے۔ جس میں ٹیپریٹچر گھٹکرہ اصلی حالت پر بلکہ اُس سے بھی کم ہو جاتا ہے پسینہ بہت نکلتا ہے۔ اور مریض سو جاتا ہے +

جس وقت سردی کا درجہ شروع ہو۔ تو گرم کپڑا اڑھانا اور چاء وغیرہ کا استعمال بھی کرنا چاہئے۔ ہوا سے بچایا جائے اور بستر کو گرم پانی کی بوتلوں سے گرم کیا جائے۔ جس وقت گرمی کا درجہ آجائے۔ تو مفرح چیزوں کو دینا چاہئے۔ پسینہ اگر نہ آتا ہو۔ تو عرقیات دیکر پسینہ کو تخریک دینا چاہئے۔ اور اس امر کی سخت احتیاط چاہئے۔ کہ پسینہ کے وقت جسم کو ہوانہ لگے +

بخار کا دورہ رفع ہونے کے بعد کوئین کا استعمال شروع کیا جائے۔ ضرورت دیکھی جائے۔ تو ایک ہلکا تلبین (مہل) دینا ضروری بات ہے۔ کوئین اس کے لیبریا کو فنا کرنے کے لئے ایک عمدہ چیز ہے لیکن اس کا استعمال ایک عرصہ تک جاری رکھنا چاہئے۔ تب یہ لیبریا کے زہر کو نیست نابود کر دیتی ہے + گولیوں اور ٹیکسوں کی بجائے پانی میں حل شدہ کوئین بہتر چیز ہے۔ بچوں کے لئے دو گرین کوئین کافی ہوتی ہے۔ اور بڑوں کے لئے ۵ گرین تک استعمال کی جاتی ہے۔ لیکن مقدار اور قسم ہمیشہ ڈاکٹر کی رائے سے تجویز کی جائے۔ تو بہتر ہے۔ کیونکہ وہ حالت مزاج دیکھکر اور سمجھ کر تجویز کریگا + بچوں کو کوئین بہت خبرداری سے دینا چاہئے۔ چار پانچ سال تک کے بچے کو کبھی ڈاکٹر کی رائے کے بغیر نہ دیا جائے۔ کوئین اگرچہ لیبریا کے واسطے مفید ہے۔ لیکن کبھی اُس کا زیادہ کھانا نقصان بھی کرتا ہے اور خصوصیت سے حاملہ عورتوں

کے لئے کیونکہ بعض ڈاکٹروں کے نزدیک اس سے اسقاطِ حمل کا اندیشہ ہوتا ہے۔ میں نے ایک پارسائی لیدی کو دیکھا۔ کہ اُس نے ستواتر سالہا سال کوئین کھائی جس سے اُس کی سماعت جاتی رہی۔ پھر غریب نے صد ہا علاج کئے۔ مگر سماعت واپس نہ آئی۔ اسی طرح بعض آدمیوں کے جسم پر کوئین کھانے سے چھٹے (دو دوڑے) ہو جاتے ہیں۔ اور کھجلی ہونے لگتی ہے۔ بلیریا سے محفوظ رہنے کے لئے اُن نڈابیر پر عمل کرنا بھی ضرور ہے جو بطور حفظ ما تقدم ہیں + یہ مانی ہوئی بات ہے کہ صرف ساکن پانی میں مچھر انڈے دیتے ہیں اور اسی میں مچھروں کے بچوں کی پرورش ہوتی ہے۔ اس لئے جہاں تک ہو سکے غیر نافذ تالاب اور غلیظ حوضوں کو اپنے گھر کے قرب و جوار میں نہ رہنے دینا چاہئے + حوض یا جھیل میں کروٹن آئل ڈلواتے رہو یہ عمل ماہ ستمبر سے اکتوبر تک جب تک کہ خوب سردی نہ ہو جائے کرتے رہنا چاہئے۔ اس سے مچھروں کے انڈے خراب ہو جاتے ہیں۔ اور پیدائش کم ہوتی ہے۔ کم از کم ہفتہ میں ایک مرتبہ مچھروں کی بود و باش کی جگہ کا اپنے گھر میں معائنہ کیا جائے۔ اگر کہیں پانی رُکا ہوا ہو۔ ٹوٹی پھوٹی بوتلیں جو پڑی ہوئی ہوں۔ یا خراب اور خالی کبس رکھے ہوئے ہوں۔ تو اُن کو علیحدہ رکھو اور دینا چاہئے + پانی کے برتن بھی ہفتہ وار خالی کر کے خشک کئے جائیں۔ آبنوشی کے حوضوں کو ایسی آہنی جالیوں سے ڈھانکا جائے۔ جن میں مچھر نہ جاسکیں + ذی مقدور لوگ کروڑوں میں آہنی جالیاں لگائیں۔ تاکہ ہوا بھی آتی رہے۔ اور مچھروں کا آنا دشوار ہو جائے + موسم بارش میں مچھروں کی پیداوار زیادہ ہوتی ہے۔ اور بوجوب آفتاب ان کا حملہ نہایت تیزی سے ہوتا ہے۔ لہذا اُس وقت حفاظت کی زیادہ ضرورت ہے۔ مچھر دانیوں اور پنکھوں کا استعمال کیا جائے۔ اور ایسی جگہ سونے سے پرہیز رہے۔ جہاں مچھر موجود ہوں + مچھر دانیوں کی جالی بڑے سوراخ کی نہ ہو۔ اور نیچے کا سرا اس قدر دبا رہنا

چاہئے۔ کہ اس کی کھلی ہوئی جگہ سے پتھر داخل نہ ہو سکیں۔ اور اس کو ہر طرف سے تان دینا بھی ضرور ہے۔ سونے کے قبل اسے خوب صاف کر لینا اور دیکھ لینا چاہئے کہ اندر کوئی پتھر نہ رہ گیا ہو۔ پتھر دانی کا استعمال بالخصوص ایسے اضلاع میں جہاں ملیر یا زیادہ ہو۔ یا بارش کا موسم نہ نہایت مفید ہے* ممکن ہو تو شب میں باہر کم نکلا جائے۔ بعد غروب آفتاب عورتوں کو بلا نقاب و دستانہ اور اونی موزے پہننے ہوئے اور سردی سے بچنے کے سامان کئے بغیر نہیں نکلنا چاہئے۔ غرض ملیر یا سے محفوظ رہنے کا ذریعہ پینے کا صاف پانی، عمدہ غذا، اور خوش مزاجی، مناسب لباس، اور سردی سے بچنے کے معمولی قواعد پر عمل کرنا چاہئے +

یوکلپٹس گلوبولس کے درخت بھی ایسے مقامات پر لگانا جہاں ملیر یا کا دورہ اکثر ہوتا ہو مفید ثابت ہوا ہے +



فصل پنجم

انٹریک (یا) ٹائیفائیڈ فیور

محرقة بطنی - محرقة اسہالی

ہندوستان میں بعض شکاری بخار ہوتے ہیں۔ انہیں میں ٹائیفائیڈ فیور بھی ہے۔ یہ کسی خاص عمر والے کے لئے مخصوص نہیں۔ لیکن یہ بہ نسبت بوڑھوں کے جوانوں کو۔ اور بہ نسبت جوانوں کے یہ بچوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ یہ بخار اکثر خراب گندے مکانات میں رہنے۔ کثیف پانی یا دودھ وغیرہ پینے سے ہو جاتا ہے۔ اس کے جراثیم "بیشی لس ٹائی فوسس" (جراثیم محرقة بطنی) نامی، غذا، پانی وغیرہ کے ذریعہ سے آنتوں میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اور آنتوں کی اندرونی تہ میں زخم کر کے تمام خون میں زہریلا اثر پھیلا دیتے ہیں اور آنتوں کے اندر ہی نہایت سرعت کے ساتھ ان کی افزائش ہوتی ہے۔ اس بخار میں چونکہ آنتوں کے اندر زخم ہو جاتے ہیں اور کبھی وہ چھد جاتی ہیں اسی وجہ سے اس کو انٹریک فیور یعنی انٹریکس کا بخار بھی کہتے ہیں۔

چوں کہ اس کے کیڑے جسم کے اندر سے قے، اجابت، پیشاب اور تھوک کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔ اس لئے مریض کے ان سب فضلات کو جلا دینا یا پورے طور پر ضائع کر دینا چاہئے۔ ورنہ یہ کیڑے مرطوب زمین، پانی، اور غذا، میں نشوونما پا کر اس مرض کو پھیلانے کا باعث بنتے ہیں۔ اس مرض کو ہمارے یہاں میعادی بخار یا تپ محرقة کہتے ہیں۔ کبھی اس میں

جسم پر چھوٹے چھوٹے دانے پیدا ہو جاتے ہیں۔ جو نہایت غور سے دیکھے جاسکتے ہیں۔ بخار کے ساتویں دن سے لیکر دسویں دن تک یہ دانے نکلتے اور زائل ہوتے رہتے ہیں۔ اول سینہ اور شکم پر متفرق گلابی رنگ کے نقاط نمودار ہوتے ہیں۔ اور بعض دفعہ اول گردن۔ سینہ اور پیٹ پر نکلتے ہیں۔ اور پھر بتدریج نیچے کی طرف آتے ہیں۔ اور جس قدر نیچے کی طرف آتے جاتے ہیں۔ اوپر کم ہوتے جاتے ہیں۔

خاص علامتیں اس مرض کی یہ ہیں کہ مریض غذا کو قریب قریب بالکل چھوڑ دیتا ہے۔ نبض سریع متواتر اور مختلف ہوتی ہے۔ کرب، بے چینی، اور پیاس زیادہ ہوتی ہے۔ بے خوابی اور ہڈیاں بھی ہوتا ہے۔ اور مریض چونک چونک پڑتا ہے۔ یہ بخار تین ہفتہ تک رہتا ہے۔ اور علامات جو نمایاں طور پر خطرناک ہوتی ہیں وہ زیادہ دوسرے تپلے تپلے پھیکے رنگ کے گاہے سبز، زردی مائل رنگ کے بدبودار دست ہوتے ہیں۔ اور کبھی قبض بھی ہوتا ہے۔ زبان خشک ہوتی ہے۔ ہونٹوں پر پیرٹیاں جم جاتی ہیں۔ پہلے یا دوسرے ہفتہ میں طحال (تلی)، بڑھ جاتی ہے۔ پیٹ شل ڈھول کے پھول جاتا ہے۔ اور اس میں بہت درد معلوم ہوتا ہے۔ ہاتھوں میں رعشہ کا پیدا ہو جانا۔ اور مریض کا متواتر عالم بیہوشی میں کپڑا یا جسم کو نچنچنا کھسوٹنا یہ اس مرض کی مہلک علامات ہوتی ہیں۔ سرخ یا نیلگوں دھبے جسم پر ہو جاتے ہیں۔ زبان پر سفیدی اور آنکھوں میں ایک قسم کی چمک ہوتی ہے۔ بخار روز بروز بڑھتا جاتا ہے۔ اول روز اگر صبح کو ۱۰۰ درجہ ہے۔ تو شام کو ۱۰۲۔ دوسرے روز صبح کو ۱۰۱۔ تو شام کو ۱۰۳ درجہ پر پہنچتا ہے۔ اسی طرح ۱۰۵ درجہ تک بڑھتا ہے۔ اگر اس سے زیادہ بڑھے۔ تو خوفناک علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مریض پر آخر کار غشی طاری ہو جاتی ہے۔ جو ایک خطرناک حالت ہے۔

آنتوں سے خون کا آنا اور اسہال ہونا بہت زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں قلب کی حرکت یکایک بند ہو جانے سے موت واقع ہونے کا احتمال ہے + جس قدر دانے زیادہ نکلتے ہیں۔ اسی قدر مریض کی صحت کی اُمید ہوتی ہے +

اس مرض میں بڑی احتیاط کرنی چاہئے جس وقت بخار شروع ہو۔ اور باوجود کوہین کھانے اور غذاؤں میں اصلاح کرنے کے وہ متواتر چڑھا رہے تو اس بخار کا گمان کرنا چاہئے۔ اور فوراً لائق طبیب یا ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے دانوں کو اچھی طرح دیکھے۔ تھوڑا سا غور کرنے سے دانے نظر آجاتے ہیں۔ خوراً خاص احتیاطیں عمل میں لائی جائیں۔ جس کمرے میں مریض ہو اُس کو ہوادار اور کافی طور پر روشن ہونا چاہئے۔ مریض کے کمرے میں پردے اور دوسرا غیر درزی فرنیچر (اسباب) نہ رہنے دے۔ صرف تیمار داروں کو مریض کے کمرے میں جانے کی اجازت دینا چاہئے +

بخار زیادہ تیز ہو یا گرمی کا موسم ہو۔ تو مریض کو کبیل پر لٹانا چاہئے۔ اور ٹھنڈے پانی میں تین تولیوں کو نم کر کے مریض کے جسم کو گردن سے پاؤں تک ڈھانک دینا بہت مفید ہوتا ہے۔ باری باری سے پیچے کا تولیہ جب گرم ہو جا تو اُس کو کھینچنا چاہئے اور دوسرے تولیے نیم گرم یا ٹھنڈے پانی میں تر کر کے اوپر رکھنا چاہئیں۔ اس عمل کو قریباً نصف گھنٹہ تک جاری رکھا جائے۔ تاکہ اس عرصہ میں مٹی پچر گھٹ جائے۔ اور اکثر اسی ترکیب سے مریض کو نیند بھی اچھی طرح آجاتی ہے۔ اور خصوصاً جن بچوں کو بے چینی زیادہ ہو اُن کے لئے یہ بہت مفید عمل ہے +

غذائیں صرف سیال اشیاء استعمال کرائی جائیں مثلاً سگڈر بلک، یعنی بالائی اتارا ہوا یا مکھن نکالا ہوا دودھ یا آمش جو، ساگو دان، پائول کے پانی میں یا دودھ میں چوٹائی حصہ چونے کا پانی ملا کر یا جوش دیا ہوا سادہ پانی دینا چاہئے +

بعض اوقات ڈاکٹر کی تجویز سے چند میوہ جات کے عرق بجنی۔ اور انڈے کی سفیدی مریض کو دی جاسکتی ہے۔ غذا جس قسم کی دی جائے۔ وہ بخوڑی مقدار میں ہو۔ جو دو سے تین اونس تک دی جاسکتی ہے (ایک اونس ڈھائی تولہ کا ہوتا ہے) اور برابر دو دو گھنٹے بعد دی جائے + اگر اسہال زیادہ ہوں۔ تو ایک ماشہ سفوف پشکری نصف سیر دودھ میں پھینٹ کر دینا مفید ہے۔ مگر بہتر یہی ہے کہ جو چیز دی جائے۔ وہ معالج کی تجویز سے دی جائے۔ اور جلا وطنی حمل میں لائی جائیں + بخار کا اثر دوسرے لوگوں پر نہ پہنچنے کے لئے یہ ضروری ہے۔ کہ جس قدر مریض کے فضلات ہوں وہ ایک ایسے ظرف میں جمع کئے جائیں جس میں فنائل یا کوئی دوسری دوا دافع عفونت ڈالی ہو۔ اور انہیں آبادی سے دور دفن کر دینا یا جلوا دینا چاہئے +

زمانہ وبائی جبکہ مکان میں کوئی موت واقع ہوگی ہو تو پاخانہ اور فضلات کے رکھنے کے ظرف اور جگہ پر خاص توجہ کرنی چاہئے۔ اور دافع تعفن ادویہ کو استعمال میں لانا چاہئے۔ خراب اور نجاست آلودہ کپڑوں کو پہلے تو کاربوئک لوشن چھڑک کر نصف گھنٹہ تک پانی میں جوش دیا جائے اور پھر انہیں دھلوا لیا جائے +

تینار دار کو لازم ہے کہ مریض کو چھونے کے بعد فوراً اپنے ہاتھ دھو ڈالائے۔ کمرہ کو خوب اچھی طرح ڈس انفیکٹ کرنا لازم ہے۔ دیواروں کو پرکلورائیڈ مرکری لوشن (عسول داراشکنہ) سے دھو کر پھر چونے کی پٹائی کر دینا چاہئے۔ اور کمبھیوں کے دفعیہ کے متعلق جو نڈائیر کہہ بیٹھ میں بتلائی گئی ہیں۔ انہیں پرہیز بھی عمل کرنا چاہئے۔ بطور حفظ ماتقدم اب اس بخار کا بھی ٹیکہ نکلا ہے جس کے لگانے سے کہتے ہیں ایک سال تک انسان ٹائیفائیڈ فیور کے حملہ سے محفوظ رہتا ہے +

فصل ششم

دستگیری چشم

آنٹوں کے اندرونی حصوں میں خراش ہو کر سوزش ہو جانے کو پیمپش کہتے ہیں۔ یہ بھی ایک متعدی مرض ہے۔ اس میں اول آؤں یا خون یا دونوں آنے لگتے ہیں۔ ابتدائی علامت دستوں کا آنا۔ پیٹ میں مروڑ ہونا اور متلی ہے۔ کبھی بخار بھی آجاتا ہے۔ پاخانہ جلد جلد ہوتا ہے۔ پیٹ میں مروڑ اور سوزش معلوم ہوتی ہے۔ کثیف دودھ (جس میں میلا پانی ملا ہو) خراب غذا، اور نیلے یا ناصاف پانی کی وجہ سے یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔ موسم گرمیاں عموماً اور موسم بہار اور بارش میں خصوصاً جبکہ موسم یکا یک گرم سرد ہو جا یا کرتا ہے۔ پیمپش کی بیماری ہو جاتی ہے۔ سخت بدبھنی اور بیک ایک ٹھنڈ کا ہو جانا بھی اس مرض کا باعث ہوتا ہے۔

قبض کا رہنا اور شراب کا استعمال کرنا۔ سبز ترکاری اور سیوہ جان کا عرصہ تک استعمال نہ کرنا بھی اس مرض کے پیدا ہونے کے اسباب ہیں + ننھے بچے جن کی پرورش صرف دودھ ہی سے ہوتی ہے اور ان کے معدہ میں اور کوئی غذا نہیں پہنچتی۔ اس لئے ان کی آنٹوں میں کبھی ایک جھلی سی پڑ جاتی ہے۔ جو رفتہ رفتہ پیمپش کا باعث ہوتی ہے۔ اور پرائی ہونے پر خطرناک ہو جاتی ہے + شیر خوار بچوں کو جب پیمپش ہوتی ہے۔ تو اس کی بھی علامات مثل جوانوں کی علامات کے ہیں۔ اور اکثر تیز بخار بھی ہو جاتا ہے۔ بچہ بہت کمزور

اور بیمار دکھائی دیتا ہے۔ پہلے سبز رنگ کے غلیظ دست آتے ہیں۔ پھر چند روز گزرنے پر خون اور آؤں آنے لگتے ہیں + پیچش کا بھی ٹیکہ جاری ہوا ہے۔ جو بھی بہت مفید ہے + چند مجرب نسخے جو ابتدائی حالت میں فی الفور استعمال کئے جاتے ہیں۔ قابل اطباء اور ڈاکٹروں سے حاصل کر کے درج ذیل کئے جاتے ہیں +

حاملہ عورتوں کو اکثر پیچش ہوجاتی ہے۔ جس کا اگر بروقت علاج نہ کیا جاگا۔ تو اسقاط کا باعث ہوتی ہے۔ اس مرض سے بچنے کے لئے دیر مضام، تیز اور خراش پیدا کرنے والی غذا سے نیز سردی سے پرہیز لازمی ہے + عام طور پر پیچش، کثیف ہوا، غلیظ مقامات اور گندہ مکانات، کی سکونت سے پیدا ہوتی ہے۔ پیچش نہایت موذی مرض ہے۔ اور جب یہ پُرانی ہوجاتی ہے۔ تو آدمی کو گھلا گھلا کر مار ڈالتی ہے + پیچش میں روٹی، سُرخ مرچ، اور تیز چیزیں سخت نقصان پہنچانے والی ہیں + گوشت اور مٹھاس بھی مضر ہے۔ نشاستہ دار اشیاء آلو وغیرہ اور روغنی اشیاء بھی نہ دینا چاہئیں + پیچش سے مرین بچے ذرا بھی تیز چیز کی برداشت نہیں کر سکتے۔ اور وہ فوراً ہلاک ہوجاتے ہیں۔ شکر بھی اُن کے لئے مضر ہے۔ غرض اس بیماری میں کھانے پینے میں پرہیز کرنا نہایت ضروری ہے +

اس مرض میں زیادہ حرکت کرنا بھی مضر ہے۔ زین سواری یا سائیکل پر بیٹھنا بھی بد پرہیزی میں داخل ہے۔ چونکہ یہ مرض بھی متعدی ہے اس لئے مریض کی اجابت کو فوراً دہوا دینا چاہئے۔ اور اگر اس اجابت کو جلا دیا جائے۔ تو بہتر ہے + قد مچوں پر فرائل یا دوسری ڈس انفیکٹنٹ (دافع عفونت) دوئیں ڈلا دینا چاہئے۔ اور اگر کسی برتن میں ہو تو اُس کو بھی ایسی ہی دواؤں سے صاف کر دیا جائے۔ کپڑے اور بسترو وغیرہ بھی اگر کاربو لک لوشن میں بھگو کر صاف کر لئے جائیں تو بہتر ہے۔ ورنہ اُن کو صابن سے دھلوانا تو ضروری ہے +

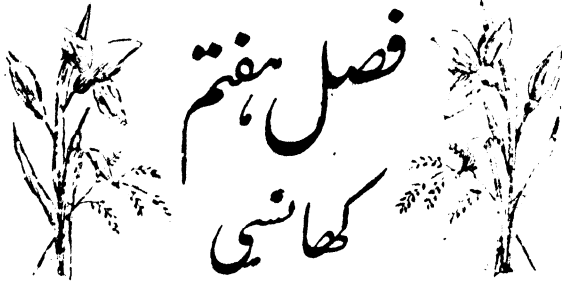
اس کا علاج نہایت فکر اور احتیاط کے ساتھ کرنا چاہئے۔ مناسب تو یہ ہے۔ کہ چیچن کی علامات ظاہر ہوتے ہی فوراً پرہیز شروع کر دیا جائے۔ اور فوراً ہی ڈاکٹر یا حکیم سے رجوع کریں۔ لیکن اگر ڈاکٹر یا حکیم نہ ملے تو فوری پرہیز یہ کرنا چاہئے۔ کہ بچہ کو ایک (ٹی اسپون فل) یعنی چلے کا چمچہ بھر کیسٹراٹل (رنڈی کا تیل) ملا کر بستر پر سلا دیں۔ پھر دو گھنٹہ کے بعد نصف یا ایک چمچہ بھر کیسٹراٹل آیلشن دیا جائے جو دو دو گھنٹے کے بعد متواتر چند بار دیتے رہیں۔ اگر اجابت درست ہو چلی ہو تو چار چار گھنٹے کے وقفہ سے دینا چاہئے۔ یہ دو انہایت مجرب ہے۔ اور فوراً اپنا اثر کرتی ہے +

دو سال سے کم کے بچے کے لئے چلے پینے کا نصف چمچہ اور دو سال سے چار سال تک کے لئے ایک چمچہ کیسٹراٹل آیلشن کی خوراک تصور کرنی چاہئے۔ یہ دو انہایت مجرب اور سریع الاثر ہے +

ڈاکٹری علاج کے مقابلہ میں یونانی علاج بہت سریع الاثر ہے۔ بالعموم اسپنغول مسٹم یا چہار تخم پانی کے ساتھ پھانکتے ہیں۔ غذا میں خشک اور دہی استعمال کیا جاتا ہے۔ کھجڑی بھی کھاتے ہیں + اگر بچہ کمزور ہو گیا ہو۔ تو پانی میں بقدر دو چمچہ (چھوٹا چمچ) رانی ملا کر گرم غسل کرانا بھی مفید ہوتا ہے + اگر بچہ بہت چھوٹا ہے۔ تو دودھ پلانے والی کو اسپنغول اور بچہ کو لعاب بہدانہ پلانا چاہئے۔ لیکن جو علاج کیا جائے۔ وہ ڈاکٹر یا طبیب کی رائے سے کیا جائے۔ بڑے بوڑھوں کی رائے یا عطائی علاج پر اکتفا نہ کیا جائے۔ ورنہ خطرناک حالت پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے + دودھ قطعی طور پر نہ دیا جائے۔ اور اگر دودھ پیتا بچہ ہو تو صرف ماں کا دودھ پلانا چاہئے۔ لیکن ماں کو وہ غذا دی جائے۔ جو چیچن کے لئے مفید ہے + اگر ماں بد پرہیزی کرے گی۔ تو اس کا اثر بچہ پر سخت ہوا ہو گا + دودھ کے علاوہ اراروٹ بھی دینا چاہئے۔ یہ لعاب دار غذا ہے اور قریباً سب لعاب چیچن میں نفع کرتے ہیں۔ غذا میں ہر چوتھے گھنٹے پر بارلی واٹر

میں ایک چمچہ اس دودھ کا جس کی بالائی آٹار لی گئی ہو۔ یا چاول کا پانی ملا کر دینا چاہئے۔ بڑے بچوں کو علاوہ اس کے یخنی، انڈے کا کسچر، اور دودھ میں ہاضم اجزاء ملا کر دئے جائیں۔ لیکن یونانی انڈے اور یخنی کو منع کرتے ہیں۔ اس لئے کیوں ایسی بات کی جائے۔ جس کو ماہران فن منع کرتے ہیں۔ یونانی ہوں خواہ ڈاکٹر اندیشہ ناک امراض میں ضرور ان غذاؤں سے جو ہندوستان میں طیب مضر بتاتے ہیں۔ اس وقت تک احتیاط کرنا چاہئے۔ جب تک کہ ڈاکٹر صاف طور پر اس کے نقصان نہ کرنے کی نسبت اطمینان کر دے۔





فصل ہفتم کھانسی

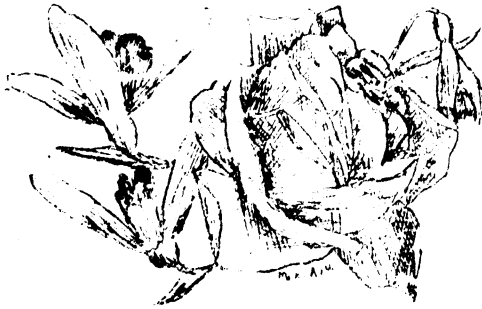
کھانسی محض سردی یا محض گرمی یا راہ تنفس یعنی ہوائی نالیوں وغیرہ میں سرد ہوا یا بخار وغیرہ کے پہنچ جانے سے پیدا ہوتی ہے۔ اکثر زکام و نزلہ اس کی پیدائش کا باعث ہوتا ہے۔ مرطوب مزاج لوگ اس کا اثر جلد قبول کرتے ہیں۔ مرطوب موسموں میں بھی اس کا اثر جلد ہو جاتا ہے۔ لیکن جس کھانسی کا نفاذ پھیپھڑوں سے ہوتا ہے۔ تو وہ سخت ہوتی ہے۔ اور خوفناک سمجھی جاتی ہے۔ کھانسی کبھی خشک ہوتی ہے۔ اور کبھی تر یعنی اس سے بلغم نکلتا ہے۔ بہر حال اس کے علاج پر فوراً توجہ کرنا چاہئے۔ بچوں اور جوانوں کی کھانسی خطرہ کا باعث ہے۔ اس سے غفلت کرنا گویا سخت بیماریوں کو دعوت دینا ہے۔

اس بیماری میں چکنائی اور ترش چیزوں سے بالعموم پرہیز رکھنا چاہئے۔ کھانسی معلوم ہوتے ہی اگر قبض ہو تو اسے رفع کر کے لعون سپنتاں یا رب السنوس وغیرہ کا استعمال شروع کر دیا جائے۔ اگر اس سے نہ جائے تو طبیب یا ڈاکٹر سے فوراً رجوع کیا جائے۔

لیکن جب بچوں کو کھانسی ہو۔ تو ہمیشہ غور کے ساتھ اس امر پر توجہ کرنی چاہئے۔ کہ کہیں کالی کھانسی تو نہیں ہے۔ اور اس کی شناخت کے لئے صرف یہ علامت کافی ہے کہ بچہ کو کھانسی کھانسی تے ہو جاتی ہے۔

اور سانس کھینچنے لگتا ہے۔ چہرہ پر سُرخی یا نیلاہٹ آجاتی ہے۔ گاڑھا بلغم
 سُندار نکلتا ہے۔ رات کے وقت کھانسی کی شدت ہوجاتی ہے + ایسی
 صورت میں فوراً علاج کی طرف توجہ کی جائے۔ کیوں کہ یہ متعدی اور سخت
 مرض ہے۔ عام طور پر یہ بات مشہور ہے۔ کہ چکنائی سے اس کھانسی میں
 فائدہ ہوتا ہے۔ مکھن، اور شہد، یا مکھن، اور بادام، کا استعمال مفید
 ہے۔ اس کے علاوہ سیاہ مینا یا سیاہ مرغی کا گھی بھی چٹاتے ہیں۔ یہ گھی اس
 طرح سے بنایا جاتا ہے کہ سیاہ مرغی کو ذبح کرنے کے بعد آلائش وغیرہ سے
 خوب پاک و صاف کر کے اسے گھی میں اس قدر تلا جائے۔ کہ اس کا عرق گھی
 میں آجائے۔ اور وہ دونوں ایک جُز ہو جائیں۔ پھر اس گھی کو چینی یا شیشہ کے
 برتن میں اٹھا کر رکھ لیں۔ اور مناسب مقدار میں چٹاتے رہیں +

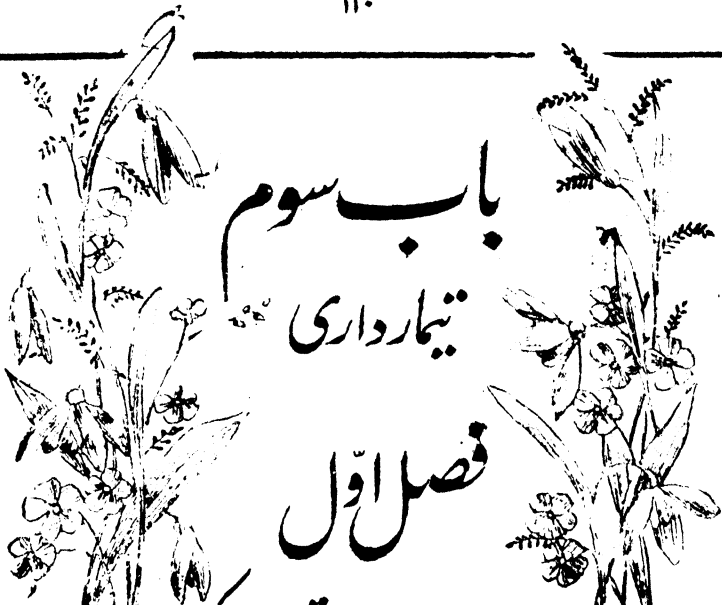
یہ کھانسی عموماً چھ ہفتہ کے بعد اچھی ہوا کرتی ہے۔ بچوں میں اس کھانسی
 سے نیمونیا ہوجانے کا اندیشہ ہوتا ہے +
 چونکہ اس کھانسی کی چیھوت بلغم کے ذریعے پھیلتی ہے اس لئے مرہین
 کے بلغم کو دبو ادینا یا جلا دینا چاہئے +



فصل ششم

اَفْتَحَلِيَا - آشوب چشم

آنکھیں آنا اگرچہ معمولی مرض ہے۔ اور اکثر گرمی یا سردی سے ہوتا رہتا ہے۔ لیکن کبھی مادی بھی ہوتا ہے۔ اور ایک قسم کا آشوب چشم متعدی ہوتا ہے جس میں کم ریض آنکھ میں سے کیٹ بہت زیادہ خارج ہوتی ہے بہر صورت میں احتیاط اور پرہیزگی زیادہ ضرورت ہے۔ غذا میں گرم، ترش، بادی اور سودا پیدا کرنے والی چیزوں سے پرہیز کرنا ضروری ہے۔ دھوپ میں چلنا پھرنا نہیں چاہئے۔ تیز چلنا بھی مضر ہے۔ کان یا سر میں تیل ڈالنا بھی بُرا ہے۔ سخت محنت کا کام بھی نہیں کرنا چاہئے۔ لکھنے پڑھنے سے قطعی احتیاط رکھی جائے۔ ایمپ آنکھوں کے سامنے نہ رہے۔ بلکہ کمرے میں اندھیرا ہو تو اچھا ہے۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو بہت کم اور نہایت دھیمی روشنی رہے۔ لیکن نگاہ اس کی طرف نہ رکھی جائے۔ آنکھوں پر دن میں سبز ٹیٹی یا سبز چشمہ لگا رہے۔ دوا خواہ یونانی ہو یا ڈاکٹری نہایت صاف چینی یا شیشے کے ثابت برتن یا بوتل یا شیشی میں بند رہے۔ سیلے تھہ بھی نہ لگیں۔ دوا تیار کرنے کا طرف کامل احتیاط کے ساتھ خوب صاف کر لیا جائے۔ چونکہ آشوب چشم اکثر متعدی ہوتا ہے۔ اس لئے صفائی کی اشد ضرورت ہے۔ اس کی معمولی شکایات میں بھی ڈاکٹر کے مشورہ کی ضرورت ہے۔ اگر غفلت سے کام لیا جائیگا۔ تو بینائی میں فرق آجائیگا۔ یا بالکل بینائی جاتی رہیگی *



باب سوم

تیمارداری

فصل اول

اصول تیمارداری سے واقفیت کی ضرورت

(اور)

عدم واقفیت کے نقصانات کی چند مثالیں

تمام عورتوں کو خواہ وہ کسی رتبہ اور درجہ کی ہوں، کسی نہ کسی وقت مریض کی تیمارداری کرنی ہوتی ہے، خواہ وہ مریض بچہ ہو، یا کوئی دوسرا تیمارداری کرنے کے اصول کی عدم واقفیت اور غلطی کر جانے سے اکثر جانیں ضائع ہو جاتی ہیں۔ اس لئے تیمارداری کے متعلق جلد باتوں کا جاننا، اور تمام احتیاطوں پر عمل کرنا مناسب اور ضروری ہے۔ میں ذیل میں چند واقعات جو نہایت معتبر ذریعوں سے معلوم ہوئے ہیں، بغیر اظہار نام کے درج کرتی ہوں۔ جن سے معلوم ہوگا۔ کہ باوجود پڑھے لکھے ہونے کے بھی تیمارداروں کی بے احتیاطی، اور اصول حفظان صحت پر عمل نہ کرنے سے بیماروں کو کیا کیا تکلیفیں اٹھانی پڑیں۔ اور کیسی عزیز جانیں ضائع ہو گئیں +

(۱) ایک معزز اور تعلیم یافتہ عہدہ دار آغازِ گراما میں چند میل دھوپ میں پیدل پھرنے کے بعد جب گھر واپس آئے تو اُن کی ناک سے خون کے چند قطرے ٹپکے۔ جس کو معمولی طور پر نکسیر پھوٹنا سمجھا گیا، اور اسی کا علاج کیا گیا، مرض نے طوالت پکڑی، اور سیروں خون مکھل گیا، معالج ڈاکٹر نے سخت طور پر خاموشی اور سکون کی ہدایت کی، لیکن چند منٹ کو بھی تیار داروں نے اس ہدایت پر عمل نہ کیا، ڈاکٹر نے حقہ اور پان کی سخت ممانعت کر دی تھی، مگر مریض کو ان دونوں چیزوں کی سخت عادت تھی، اور اسکی عاجزی اور اصرار پر بیوی نے حقہ اور پان دیدیا، پھر تو وہ زیادتی اور تکلیف ہوئی۔ جس کی حد نہیں، خدا کو زندگی منظور تھی، کہ ایسی سخت تکلیف کے بعد جان سلامت رہ گئی ۛ

(۲) ایک اور عہدہ دار چھپس کے مرض میں مبتلا ہوئے۔ دن بدن مرض کی زیادتی ہوتی گئی، اُن کا دو سال کا ذہین اور خوبصورت بچہ جو اکلوتا بیٹا تھا ہر وقت پاس رہتا تھا۔ پانچ چھ دن کے بعد وہ بھی اسی مرض میں مبتلا ہو گیا۔ لیکن مرض درماں پذیر تھا، بچے کے رونے اور چھلنے پر اُس کو شکر دیدی گئی، جس سے مرض بڑھ گیا، دوسرے دن پڑوس میں ماما اُن کے ایک دوست کے ہاں بچے کو بہلانے کے لئے گئی، وہاں دوسرے بچے کھانا کھا رہے تھے۔ اُن دوست کی بیوی نے یہ خیال کر کے کہ اس سے کیا ہوگا، شور بے روٹی مل کر دیدی، بس اسی دن سے بچپن کا سدھ پڑ گیا، پھر تو بچہ ایسی سخت تکلیف میں مبتلا ہوا کہ خدا کی پناہ، اُسکی بے چینی نے تمام آس پاس کے گھروں میں رہنے والوں کو بیتاب کر رکھا تھا، آخرش اسی تکلیف و بے چینی میں اُس کا انتقال ہو گیا ۛ

(۳) ایک نہایت شریف خیال اور نیک طبیعت بی بی تھیں۔ اُن کو پانچ مہینے سے حرارت رہتی تھی۔ اور وہ غریب روز بے روز کمزور، نحیف

ہوتی چلی جاتی تھیں۔ مگر معمولی علاج ہوتا رہا، اور کوئی زیادہ پرواہ نہیں کی گئی۔ دو تین مہینے بعد لیڈی ڈاکٹر نے دیکھ کر دق تشخیص کی، اور ایجنسی سرجن نے بھی اُن کی رائے سے اتفاق کیا، لیکن دق کا مادہ تیز تھا۔ چوتیزی کے ساتھ بڑھ رہا تھا۔ علاج کی یہی حالت رہی، اب اُس مکان کو دیکھئے۔ جس میں ایسی مریضہ کا قیام تھا، مکان کا صحن ۱۰۰ انٹ مربع ہوگا۔ مگر چاروں طرف دالان سینے ہوئے تھے، تعمیر میں وینٹی لیشن (آمد و رفت ہوا) کا مطلق خیال نہیں رکھا گیا تھا، اسی صحن میں اُن کے شوہر نے دو منزلہ کمرہ بنایا تھا، اور شمالی جانب اُس کی تعمیر جاری تھی، حالانکہ شمالی ہوا فرصت بخش اور سرد ہوتی ہے۔ اور شمالی رویہ مکان ٹھنڈا رہتا ہے، اسی دو منزلہ عمارت نے شمالی ہوا کو روک دیا، یہی کمرہ جنوب رویہ بنایا جاسکتا تھا، صحن میں ڈیوڑھی کے سامنے پردہ کی دیوار بے ضرورت اُٹھائی گئی۔ چونہ پینے کی چکی بھی درمیان صحن قائم کی گئی تھی۔ جو دن بھر چلا کرتی تھی، اور بودوں کے گوبر کا انبار لگتا تھا۔ اسی مکان میں مرغیاں بھی پلی ہوئی تھیں۔ جن کی بیٹ ہر طرف پھیلتی رہتی تھی، وہیں دالان میں مریضہ کا پلنگ بھی بچھا ہوا تھا، اُس کے نزدیک تخت پڑا ہوا، جس پر درسی کا فرش تھا، جہاں اُن کی ساس بیٹھی رہتی تھیں۔

ایک مغز عزیز نے اُن کے شوہر اور خوشدامن سے بہت کچھ کہا، تاں کو ایک کھلی اور تازہ ہوا کی جگہ میں منتقل کر دیا، وہاں پہنچ کر قدرے فائدہ محسوس ہوا، حرارت کم ہونے لگی، نیند بھی آنے لگی، غذا میں دودھ بھی خالص ملتا تھا، اب زندگی کی اُمید قائم ہو گئی۔ مگر مریضہ کے والد پھر اسی مکان میں لے گئے، اور وہاں جا کر تین ہفتہ کے بعد بیچاری کا انتقال ہو گیا۔

مکان کی یہ حالت اُس وقت کی دکھائی گئی ہے۔ جبکہ اُن مغز عزیز کی عیادت کے لئے تشریف لانے کی خبر تھی۔

(۴) ایک مغز خاندان کی لڑکی کو ہسٹیریا (باؤ گولہ) کا مرض تھا اور ایک سال تک وہ اس مرض میں مبتلا رہی ۔
 لڑکی کے باپ تعلیم یافتہ تھے ، سوسائٹی ، اور صحبت بھی اچھی ملی تھی ، خیالات میں روشنی بھی تھی ، لیکن والدہ اگرچہ جاہل نہ تھیں تاہم حفظانِ صحت کے اصول اور باقاعدہ تیمار واری سے واقف بھی نہ تھیں۔ ان کی ایسے خاندانوں میں آمد رفت نہ تھی۔ جہاں ایسے چرچے ، اوتند کرے رہتے ہیں۔ وہ اپنی چار دیواری کو ہی دُنیا ، اور اپنے عزیز دُنيا کو ہی دُنیا کی آبادی جانتی تھیں ، لڑکی کی علالت سے دونوں پریشان تھے۔ کسی ڈاکٹر و حکیم سے بغیر رجوع کئے ہوئے نہ چھوڑا۔ گھر کی غامدائیں تو نوبت گنڈے بھی کئے جاتی تھیں ، میاں ، بی بی کو بھی اعتقاد تھا۔ مگر بی بی کو یہ بھی خیال ہو گیا تھا۔ کہ صرف مرض ہی نہیں بلکہ کچھ نہ کچھ اسرار (آسیب) ہے۔ اس لئے تو نوبت گنڈوں کا سلسلہ بھی جاری تھا ۔

ہمارے یہاں تو نوبت گنڈوں کا مسئلہ بہت زیادہ غور طلب ہے ، اس میں شک نہیں کہ کلامِ الہی میں اثر ہے۔ اور یہی عقیدہ ہر مسلمان کا ہونا چاہئے۔ لیکن اس امر پر بھی غور کرنا ضروری ہے۔ کہ اثر آیات قرآنی یا ادویہ ماٹورہ کے پڑھنے سے ہوتا ہے۔ نہ کہ کاغذ پر سیاہی سے لکھ کر گھول کر پلانے سے ، اس سے توصاف طور پر صریح نقصان معلوم ہوتا ہے ، کیونکہ کاغذ اور روشنائی سے اکثر اوقات مریض کو ضرر پہنچتا ہے۔ اسی طرح اگر زعفران سے رکابی پر لکھ کر اُس کو پانی میں پلایا جائے۔ تو ممکن ہے کہ مریض کو جو مرض ہو۔ اُس میں نقصان کرے ، پس بہتر یہی ہے۔ کہ عجز و الحاح کے ساتھ قرآن مجید اور دُعاؤں کو پڑھے۔ صحت کی دُعا مانگے ، یا جن کو بزرگ اور خدائے سیدہ سمجھا جائے۔ ان سے دُعا کرائی جائے ، یا زیادہ سے زیادہ تسکینِ قلب کے لئے تو نوبت وغیرہ کا اس طریقہ سے استعمال کیا جائے ، جن کا اثر خارجی طور پر ہو ۔

ماں ، باپ دونوں پریشان تھے۔ جلد جلد معالج بدلے جلتے تھے ، کبھی یونانی علاج ہوتا تھا ، اور کبھی ڈاکٹری اور کبھی عطائی۔ غرض اولاد کی پریشانی سب کچھ کراتی تھی۔ لیکن اصول تیار داری سے چونکہ واقفیت نہ تھی۔ اس لئے مریضہ کا رکھنا اور الٹ پلٹ باقاعدہ نہ ہوتی تھی ۔

معالج ڈاکٹر نے حکم دیا۔ کہ مریضہ کے نزدیک نرس (ضد مریض) رہے۔ مریضہ کے باپ نے نرس رکھنا چاہا مگر والدہ راضی نہ ہوتی تھیں ، بہ نزار وقت وہ راضی کی گئیں ، اور نرس مقرر ہوئی۔ با اصول تیار داری شروع ہو گئی ، مگر مریضہ کو یہ وہم ہو گیا تھا۔ کہ میرے معدہ میں پھوٹا ہے ، اس لئے وہ کوئی غذا نہیں کھاتی تھی۔ اور جب کھاتی تو وہ بالکل نہیں ٹھیرتی ، اور ہضم نہ ہوتی تھی ، اور ہر وقت معدہ میں درد معلوم ہوتا تھا ، نرس اپنے طریق پر غذا کا انتظام کرنا چاہتی تھی۔ لیکن یہ بات مریضہ کی ماں اور بہنوں کو منظور نہ تھی ، مریضہ کو خاموشی کے ساتھ تنہائی میں رہنے کی ضرورت تھی ، تاکہ نیند آجائے ، اور نرس اس پر زور دیتی تھی۔ مگر والدہ اور بہنیں گوارا نہ کرتی تھیں۔ کہ کیونکر ہم اس کو تنہا چھوڑیں۔ جو خود ہم کو چند روز میں چھوڑنے والی ہے ۔

اگرچہ مریضہ کو بھی ماں بہن سے جدا ہونا پسند نہ تھا۔ لیکن نرس کی مٹھی ہتھی باتیں اور اس کی طبیعت کو دوسرے کاموں کی طرف متوجہ رکھنے سے اس قدر ضرور اثر ہو گیا تھا کہ مریضہ کو نہ انکار تھا اور نہ اقرار ۔

نرس کبھی اس سے گلوبند بنواتی اور کبھی باسکٹ بنواتی اور مریضہ کا دل اس میں بہل جاتا۔ اور اس وقت وہ درد کی تکلیف کو بھول جاتی ۔

مگر والدہ اور بہنوں کی اس محبت و عادت کی وجہ سے جو عموماً ہندوستان کی تمام قوموں میں پائی جاتی ہے۔ یہ حالت تھی۔ کہ وہ اپنے اوپر ہر قسم کی تیار داری کی کل تکلیفیں گوارا کریں ، لیکن ان کو اس سے علیحدگی پسند نہ تھی۔ کاشکے ان کو تیار داری کا طریقہ اور اس کے اصول سکھائے جاتے۔ تو وہ

بدرجہ نرس سے اچھا کام کرتیں۔ کیونکہ نرس جو کام کرتی ہیں، وہ بطور مہتممہ (سپر دکی ہوئی) خدمت کے ہوتی ہے، لیکن ماں بہنوں کے ایسے کام میں شفقت اور محبت بلی ہوئی ہوتی ہے +

اس میں شک نہیں۔ کہ بعض وقت ڈاکٹر کے حکم سے مریض کے فائدہ کے لئے اس قسم کی سختیاں کرنا پڑتی ہیں۔ جو والدہ سے خواہ وہ کیسی ہی تعلیم یافتہ ہو کر نا نامکن ہے، لیکن اگر سب عورتوں کو اس قسم کی باقاعدہ تعلیم دی جائے۔ تو ماں، بہن، نہ سہی دوسری عزیزیاں ملنے والی، یا خاندان کی عورتیں ایسی مدد دے سکتی ہیں، غرض مریضہ کے پاس ہر وقت ماں، بہنوں اور گھر کی عورتوں کا مجمع رہتا تھا، خاموشی و سکون کا پتہ نہ تھا، ڈاکٹر اور نرس کی ہدایات پر مطلق عمل نہ ہوا، اور ڈاکٹری علاج چھوڑ کر یونانی علاج شروع کیا گیا، چونکہ تقدیر میں زندگی تھی اس لئے اس علاج سے قدرے آرام ہو گیا، لیکن مریضہ نے جو جو تکلیفیں برداشت کیں ان کی کوئی انتہا نہ تھی، بعض نکالیف محض تیار داروں کی جہالت اور نادانیت کی بدولت پہنچیں اور بعض جب تک خدا کی مرضی تھی اٹھانی پڑیں +

(۵) ایک لڑکی کے سات سال کی عمر میں بائیں جانب پسلی میں خطرناک پھوڑا نکلا، ڈاکٹر نے علاج کیا، جس سے فائدہ شروع ہو گیا، ایک دن دوا کی دو پڑیاں بھیجی گئیں۔ دونوں میں سفید رنگ کا سفوف تھا، لیکن ایک پھانکنے کی تھی، اور دوسری پھوڑے پر چھڑکنے کی، لڑکی کے ماموں نے اپنی بہن یعنی لڑکی کی والدہ کو دونوں پڑیاں دیکر استعمال کرنے کے متعلق سمجھا دیا۔ والدہ نے لے کر طاق پر رکھ دیں۔ اگرچہ ان پر نام لکھے ہوئے تھے۔ لیکن یہ ان پڑھ تھیں استعمال کرتے وقت بھول گئیں۔ کہ کونسی چھڑکنے کی ہے اور کونسی پھکانے کی۔ غرض پھکانے والی دوا چھڑک دی۔ اور چھڑکنے والی پھکا دی، پڑیا پھانکنے کے چند منٹ بعد ہی مریضہ کی حالت غیر ہو گئی، اور

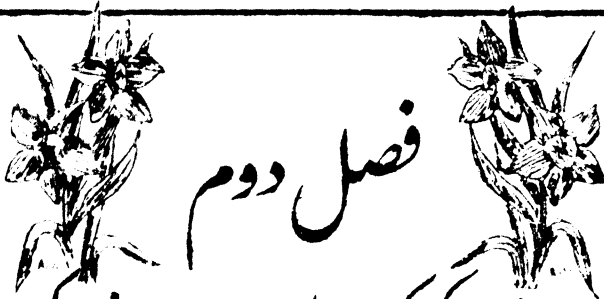
اُس کو استفراغ شروع ہوا۔ ڈاکٹر بلا یا گیا۔ اُس نے قے کو دیکھ کر پہچان لیا کہ یہ بد احتیاطی ہوئی ہے، فوری علاج ہو گیا، اور مریض نچ گئی، ورنہ غریب مریضہ ہرگز جانبر نہ ہوتی، کیونکہ وہ نہرہلی دوا تھی +

(۶) ایک پارسی لیڈی نے اپنے بھائی کی لڑکی کو پلانے کی دوا کے دھوکے میں آور دوا جو اسی شیشی کے قریب دوسری شیشی میں رکھی ہوئی تھی، اندھیرے میں بغیر لیبل پڑھے ہوئے پلا دی۔ اور اُس کے اثر سے فوراً لڑکی کا انتقال ہو گیا۔ جب روشنی میں شیشی کا لیبل دیکھا گیا۔ تو معلوم ہوا کہ وہ سخت نہرہلی دوا تھی +

غرض ایسے صد ہا واقعات ہیں جو روزمرہ ہمارے ہندوستانی گھروں میں پیش آتے رہتے ہیں۔ اس لئے بیمار داروں کا فرض ہے۔ کہ وہ ہر ایک قسم کی احتیاط عمل میں لائیں، اور تمام اصولِ حفظانِ صحت پر کار بند ہوں، اور یہ اسی صورت میں ہو سکتا ہے۔ کہ باقاعدہ تعلیم حاصل کریں، یا اس قسم کی کتابیں مطالعہ میں رکھیں +

اب ذیل میں بیماریوں کے متعلق چند ایسی معمولی اور ضروری ہدایتیں درج کی جاتی ہیں، جن پر باسانی عمل ہو سکتا ہے +





فصل دوم

مریض کے کمرہ، لباس، اور جسم وغیرہ کی احتیاط و صفائی اور حالت کی نگرانی

مریض کا کمرہ خوب اچھی طرح صاف، ہوادار، اور روشن ہونا چاہئے۔ اور اگر ممکن ہو۔ تو ایسے کمرہ میں مریض کو رکھا جائے۔ جس میں آفتاب کی روشنی اور تازگی ہوا براہ راست آسکے۔ دوسرے کمروں میں ہو کر ہوا کے داخل ہونے سے اس میں کثافت پیدا ہو جاتی ہے، تمام قالین، دریاں، اور غیر ضروری فرنیچر کمرے کے باہر نکال دینا چاہئے، اور دروازوں اور کھڑکیوں پر سے پردوں کو اتار لینا چاہئے، اور مریض کے کمرہ میں ہوا اور روشنی کو آنے دینا چاہئے، کیونکہ روشنی بھی علاج کا ایک معقول ذریعہ ہے +

سردی کی حالت میں جبکہ کمرہ گرم رکھنے کی ضرورت ہو۔ تو انگلیٹھی میں آگ روشن رکھی جائے، لیکن یہ احتیاط رہے کہ آگ باہر سے جلا کر لائی جائے، تاکہ کمرے کے اندر دھواں نہ بھرے، اور اس کو پلنگ سے فاصلہ پر رکھا جائے، اور ایسی صورت میں دروازے بند نہ رکھے جائیں۔ ورنہ کوشلوں سے کاربانک آکسائیڈ گیس نکلتی ہے وہ سخت نقصان پہنچاتی ہے +

گرمی کے موسم میں جبکہ کمرے میں دھوپ کا زیادہ گزر ہو، اور خس وغیرہ کی باتیاں لگانا مریض کے لئے مضر ہو اور کمرہ سرد رکھنا ضروری سمجھا جائے، تو

سہل تدبیر یہ ہے۔ کہ سیاہی مائل سبز کتان کا پردہ لٹکا دیا جائے، اس سے گرمی رفع ہو جاتی ہے +

مریض کا پلنگ دیوار سے لگا کر، یا دروازے کے سامنے بچھانا ٹھیک نہیں ہے، بلکہ ایسی جگہ ہونا چاہئے، کہ جہاں ڈرافٹ (ہوا کا جھونکا) نہ لگے، یہ خیال رہے۔ کہ پلنگ چوڑا ہو، تاکہ بستر یا چادر بدلنا ہو تو وہ آسانی سے تبدیل ہو سکے +

پلنگ کے علاوہ کمرے میں مریض کے لئے دو ایک آرام کرسیاں بھی رکھ دی جائیں، اور اگر اس میں اس قدر طاقت ہو۔ کہ وہ بستر سے اٹھ سکے تو ضرور کرسی پر بٹھا دیا جائے +

پلنگ اگر ولایتی قسم کا بنا ہوا ہو۔ تو خیر، ورنہ اگر نوٹریا ستلی، اور بان کا ہو تو خیال رکھنا چاہئے۔ کہ وہ ڈھبلا نہ ہو جائے، کیوں کہ ڈھیلے پلنگ سے مریض کو تکلیف ہوتی ہے۔ اسی طرح اس کا بھی خیال رہے۔ کہ بستر پر سلوٹیں اور تکیے سخت نہ ہوں۔ اس سے مریض کو بے چینی ہوتی ہے +

مریض کی چارپائی کے پاس مناسب جگہ پر ایک گھنٹی رکھ دی جائے۔ تاکہ جب وہ کسی کو بلانا چاہے۔ تو گھنٹی بجا دے۔ کیونکہ اکثر مریض کو بلانے کے لئے چیخنا، چلانا پڑتا ہے۔ جس سے سخت تکلیف پہنچتی ہے + جہاں تک ممکن ہو بیمار کے کمرے میں تندرست آدمی کو ہرگز نہ سونا چاہئے، کیونکہ تندرست آدمیوں سے مریض کے کمرے کا بھر جانا خود بیماری کا ایک سبب ہو جاتا ہے۔

لیکن جب ایسا مریض ہو۔ کہ اس کی خبر گیری کے لئے تمام رات اس کے کمرے میں رہنے کی ضرورت ہے۔ تو ڈو، نین، آدھی باری باری سے رہیں اور ڈاکٹر یا طبیب کی ہدایتوں کی کامل طور پر پابندی رکھیں، خواہ اس کام کے کرنے میں بظاہر اپنے آپ کو یا مریض کو کیسی ہی تکلیف کیوں نہ ہو، کیونکہ ازالہ مرض کے لئے بعض وقت ایسی تدابیر اختیار کرنی پڑتی ہیں، کہ نظر اہر

اُس میں مریض کو تکلیف پہنچتی ہوئی معلوم ہوتی ہے، مگر عقلمند آدمی خدا پر بھروسہ کر کے اُس کام کے واسطے تیار ہو جاتے ہیں، اگرچہ ہم ہندوستانی ہی نہیں بلکہ یورپین بھی جن کے یہاں قواعد تیمار داری اور ڈاکٹری ہدایات پر سختی کے ساتھ عمل کیا جاتا ہے، فطری اُس و محبت کے سبب سے ایسی تدبیر پر پیشکل ہی عمل کر سکتے ہیں +

سب سے زیادہ ضروری چیز مریض کے کمرے کی صفائی ہے۔ ایسے کمرے کا فرش قالین وغیرہ کا نہ ہونا چاہئے۔ بلکہ روغنی ٹاٹ، یا سینٹل پاٹی کا ہو۔ جو نم کپڑے سے پونچھا جاسکے، نم کپڑے سے گرد صاف ہو جاتی ہے، اور اجرام دُور ہو جاتے ہیں +

فرش پر اگر کوئی چھوٹی چٹائی ہو۔ تو اُس کو باہر نکال کر دھوپ دکھا دینی چاہئے +

پلنگ پر سفید گدا، اور بستر ہونا چاہئے، تاکہ مریض کی کھلی وغیرہ سے جو پانی گرتا ہے۔ اُس سے چادر پر رنگ نہ آئے۔ بستر پر صاف چادر ہونا چاہئے، اور کم سے کم دو چادریں ہر وقت تیار رہیں، تاکہ ایک میلی ہو جانے پر دوسری فوراً بدلوا دی جائے +

تمام متعلیٰ پارچے، اور خارج شدہ فضلات کمرے سے باہر کر کے دفع عفوئت دواؤں، یا پانی میں ڈال دینا چاہئے، فرش پر خواہ تھوڑی دیر کے لئے ہی کیوں نہ ہو اُن فضلات کا گرانا ٹھیک نہیں ہے +

ڈاکٹر یا طبیب سے اجازت لیکر مریض کے جسم کو روزانہ صابون، اور گرم پانی سے دھو دینا چاہئے، بہت سے امراض میں مریض کی جلد ایسی سیرج الاثر ہو جاتی ہے۔ کہ اگر غفلت کی جائے۔ تو بہت جلد جسم پر کثافت بیٹھ جاتی ہے + بعض لوگ مریض کو سو کر اٹھنے کے بعد صرف کھلی کرا دیتے ہیں۔ اس سے صُنہ میں بدبو آنے لگتی ہے، اور غذا کے جو ریزے کرواتوں کی جڑوں میں رجاتے

ہیں، وہ سڑک بیماری کا مادہ بن جاتے ہیں۔ نیز سر میں کنگھا وغیرہ بھی نہیں ہوتا ہے۔ جس کا نہ ہونا جوئیں پیدا کر دیتا ہے، اس لئے یہ ضروری ہے۔ کہ اگر ممکن ہو تو مرین کو مسواک یا برش یا منجن جیسی صورت ہو استعمال کرانا چاہئے، اور بالوں میں کنگھا دیا جائے، اگر مرین بہت کمزور ہو۔ تو ناتھ پیر اور دیگر اعضائے جسم کو دھو کر خود گاہی خشک کر لیا جائے۔ یا نصف جسم ایک بار اور نصف دوسری بار دھویا جائے۔

بیشتر، اور اکثر امراض میں مرین کو سکون اور خاموشی کی سخت ضرورت ہوتی ہے، لیکن بہت ہی کم لوگ اس بات کا التزام رکھتے ہیں۔ کہ مرین کے کمرے میں خاموشی رہے، ورنہ ہمارے ہندوستانی گھروں میں تو مرین کا کمرہ اچھا خاصہ ایک کلب (جمع) بن جاتا ہے۔ جہاں مختلف خیالات اور مختلف طبیعت کے لوگ بیٹھ کر دنیا بھر کے قصے بکھیڑے پیش کرتے ہیں۔ اور خصوصاً عورتیں نوچپ بیٹھنا جانتی ہی نہیں۔ پھر ان کے ساتھ چھوٹے چھوٹے نیچے اور بھی شور و غل مچا کر مرین کو وق کر ڈالتے ہیں، حالانکہ صحت کے لئے یہ بہت ضروری ہے۔ کہ دماغ اور خیالات کو سکون کا موقع دیا جائے، لہذا بیمار دار پر فرض ہے۔ کہ وہ یہ انتظام کرے کہ شور و غل و چیخ پکار اور آدمیوں کا ہجوم مرین کے کمرے میں نہ ہو۔ بعض بد تمیز نوکر نعل دار یا چرچر کرنے والا بوناہن کر بار بار کمرے میں آتے جاتے رہتے ہیں۔ ان کو سخت ہدایت کی جائے۔ کہ وہ ایسا جوتا استعمال کریں جس میں آواز نہ ہو۔

تیمار دار کو چاہئے۔ کہ طبیب یا ڈاکٹر مرین کے متعلق جو ہدایات کرے ان کو اچھی طرح سمجھ لے۔ بلکہ بہتر یہ ہے۔ کہ کسی یادداشت کی کتاب پر روج کرے، انگریزی دواؤں کے استعمال میں بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ پڑیا اور شیشی پر ہمیشہ دوا کا نام اور پلانے کا وقت تحریر کر لیا جاتا ہے، اور جو لوگ انگریزی نہیں جانتے ہیں ان کو اردو میں لکھ لینا چاہئے۔ دوا کی

مقدار بالکل ٹھیک ہو، اور اگر پہانے کی شناخت بخوبی ہو تو پہانے کے ذریعے سے ورنہ شیشی پر ہی پہانے کے حساب کا کاغذ لگا لیا جائے اور اس کے مطابق دوا دی جائے ۛ

رفیق دوا کے لئے شیشی یا چینی کا برتن کام میں لایا جائے، دھات کے برتنوں میں بہت سے اندیشے رہتے ہیں، اگر دن میں کئی مرتبہ پینے کی دوا ہے، اور کوئی وقت ناعد ہو جائے۔ تو خوراک کو ڈبل (دوگنا۔ دوچند) نہ کر دیا جائے۔ بلکہ ایک وقت کے لئے جو مقدار مقرر ہے وہی دی جائے، دوا دیتے وقت شیشی کو اچھی طرح ہلاینا چاہئے۔ تاکہ جو دوا نیچے جمی ہوئی ہے وہ ہل جائے ۛ

یونانی ادویہ کی مقدار میں کبھی احتیاط نہیں ہوتی ہے۔ اور یقیناً اس عدم احتیاط سے بہت ایسے نقصانات ہوتے ہیں جو محسوس نہیں ہوتے، لیکن تیماردار اگر عطاروں کے بھروسہ پر نہ رہیں۔ اور خود وزن کرنے کا کاٹنا اپنے ہاں رکھیں، اور دوا کا وزن کر لیا کریں۔ تو ان نقصانات سے حفاظت رہیگی ۛ

بناتانی مفرد دوا میں کبھی صاف نہیں ہونیں، ان میں مٹی ملی ہوئی ہونی ہے، لہذا پینے، یا جوش دینے، یا بھگونے سے پہلے ان کو خود صاف کر لیا جائے، اور جب جوش دیا جائے۔ تو قلعی کے برتن، یا ایلو مینم کے برتنوں میں جوش دیا جائے، بھگونے کے لئے بھی چینی و نیز کالج یا ایلو مینم کا برتن استعمال کیا جائے، دوا پینے کا پتھر سخت قسم کا پتھر ہونا چاہئے، تاکہ پینے میں پتھر کے اجزا شامل نہ ہو سکیں، لیپ اور پینے کی دوا کے پتھر جدا جدا ہونے چاہئیں، اور دوا پینے سے قبل ان کو خوب اچھی طرح رگڑ کر دھویا جائے ۛ

بالعموم شربتوں میں مختلف قسم کا رنگ دیدیا جاتا ہے۔ جو بڑی حد تک مضر ہے، اس لئے بہتر یہ ہے۔ کہ شربت نہایت اطمینان کے بعد لینے چاہئیں، یا مکان پر بنائے جائیں، اگر طبیب خاص طور پر ہدایت نہ کرے۔ تو دوا ہمیشہ نئی خریدی جائے، اکثر عطاروں کے ٹاں برسوں کی پڑھی ہوئی

دوا میں رہتی ہیں، جن میں کچھ اثر باقی نہیں رہتا، اگرچہ بہ نسبت ڈاکٹری کے یونانی دوا میں خطرہ کم ہے، لیکن پھر بھی احتیاط شرط ہے، خصوصاً جراثیم کی احتیاط زیادہ یونانی میں ہونا چاہئے، کھانے اور ملنے کی دوائیں، اور تیز زہریلی، اور غیر زہریلی دوا میں پاس پاس نہ رکھی جائیں، بلکہ اُن کو الگ الگ رکھنا چاہئے، ورنہ اکثر دواؤں کے بدل جانے سے اس میں بھی سخت نقصان پہنچتا ہے، اور جس چیز میں کہ وہ رکھی ہوں، اُس پر ان کا نام لکھ دینا چاہئے۔ دواؤں کو کبھی اندھیرے میں اٹھا کر مریض کو نہ دینا چاہئے بلکہ روشنی میں پرچہ ترکیب استعمال پڑھنے کے بعد پلانی چاہئیں۔ ورنہ اگر دوا بدل گئی جیسا کہ کبھی کبھی ہو جاتا ہے، تو نہایت مہلک نتیجہ نکلتا ہے۔

ہمیشہ یاد رکھو۔ کہ ڈاکٹری زہریلی دوا میں عموماً نیلے رنگ کی شیشیوں میں ہوتی ہیں اور ایسی شیشیوں پر جو لیبل ہوتا ہے۔ اُس پر سرخ سیاہی سے عموماً انگریزی میں اور کبھی اردو و ہندی میں لفظ پائزن یا زہر لکھا ہوا ہوتا ہے، بچوں کے گھر میں کبھی ایسی ادویات رکھنا نہ چاہئے۔ بلکہ میرے خیال میں تو زہریلی دوا گھر میں آنا ہی مناسب نہیں۔ جب تک ڈاکٹر کسی مریض کے واسطے نہ دے۔ اگر ایسی دوا کسی نسخہ میں ہو۔ جو زہریلی ہو اور وہ پھکائی جائے تو اُس کو علیحدہ احتیاط سے رکھنا چاہئے۔

بعض جلد باز تیار دار یونانی علاج میں ڈاکٹری کو، یا ڈاکٹری علاج میں یونانی کو خلط ملط کر دیتے ہیں، یا کسی عطائی کی دوا دیدیتے ہیں، اگرچہ کبھی یہ تدبیر مفید بھی ہوتی ہو لیکن اکثر ایسی سخت مضر ہو جاتی ہے۔ کہ اُس کی تلافی پھر بڑی مشکل سے ہوتی ہے۔

سخت امراض کی حالت میں ہوشیار تیار دار کو چاہئے۔ کہ مریض پر جو حالتیں گذرتی ہوں، یا جن تکلیفوں اور خواہشوں کا وہ اظہار کرتا ہو۔ یا جس بات سے اُس کو بے چینی ہوتی ہو، اور اسی طرح کے وہ تمام حالات جن کا

معالج سے کتنا ضروری ہو، ان سب کو ایک یادداشت کے اوپر لکھنا جائے۔
تاکہ بیان کرتے وقت کوئی ضروری بات رہ نہ جائے *

مریض کو جہاں تک ممکن ہو، روزانہ ورنہ دوسرے تیسرے دن
لباس ضرور تبدیل کرایا جائے۔ اور موسم اور مرض دونوں کا خیال رکھ کر
لباس پہنا جائے، لیکن یہ ضروری ہے کہ لباس ڈھیلا اور نرم ہو *





فصل سوم غسل



اگر ڈاکٹر منع نہ کرے تو بخار والے کو ٹھنڈے پانی کا غسل کرانا بہت فرحت پیدا کرتا ہے۔ ٹھنڈے پانی میں اسپنج کو تر کر کے تمام جسم کو دھونا چاہئے۔ اور مریض کو ایسے بستر پر لٹانا چاہئے، کہ جو نمی کو جذب نہ کر سکتا ہو، بعد ازاں ملائم تولیے سے جسم کو خشک کر لینا چاہئے۔ اس کے لئے ڈاٹریپروف (مشع) موم جانے بہت اچھی چیز ہے اور خصوصاً اُس حالت میں جبکہ زچہ کے لئے ضرورت، یا چھوٹے بچوں کے واسطے درکار ہو۔ حضرت رسول مقبول صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ہے۔ کہ تم اپنے مریضانِ بخار کا علاج سرد پانی سے کرو۔ طب نبوی میں اس کی مفصل تدبیر لکھی ہوئی ہے ۛ

جس بچہ کو تیز بخار آتا ہو۔ اُس کو چادر پر لٹا کر آہستہ آہستہ سو درجہ کے گرم پانی والے ٹپ میں اتارنا چاہئے۔ پھر سرد پانی یا برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے پانی میں ملاتے رہنا چاہئے۔ یہاں تک کہ پانی کا ٹمپریچر (درجہ حرارت) اتنی درجہ فارن ہائٹ تک ہو جائے ۛ

دس پندرہ منٹ سے زیادہ دیر تک غسل نہ کرنے دیا جائے۔ اور جسم کو فوراً خشک کر کے چادر اڑھا کر تھوڑا میٹھا تیل جسم پر مل دیا جائے۔ بخار کے

لہ فارن ہائٹ (Fahrenheit) یہ ایک قسم کا تھرمامیٹر یعنی مقیاس الحرارت ہے جس میں ۲۱۲ درجے ہوتے ہیں۔ اس کے ۳۲ درجہ پر پانی جم جاتا اور ۲۱۲ درجہ پر کھولنے لگتا ہے ۛ

مریضوں کے لئے چادر ہلکی اور جوت دار ہونی چاہئے۔ جوانوں کے لئے ٹھنڈے پانی سے اُس کے جسم کو دھو دینا بہ مقابلہ غسل کے آسان ہوتا ہے۔ اور بخار کم کرنے میں وہی اثر رکھتا ہے۔ جو غسل سے حاصل ہوتا ہے۔ اور مریض کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ وہ کتل پر لیٹ جاتا ہے۔ اور اُس کے برہنہ جسم پر تولیوں کو نیم گرم یا ٹھنڈے پانی میں تر کر کے اڑھا دیتے ہیں *۔

آخری تولیہ جبکہ ٹانگوں اور پاؤں پر ڈالا جائے۔ تو پہلا تولیہ جو سینہ پر ہے اُس کو ہٹا کر جدید نم تولیہ بجائے اُس کے اڑھا دینا چاہئے، اور تیز بخار میں ڈاکٹر کی، ہدایت کے موافق بیس منٹ یا اُس سے زیادہ دیر تک یہی عمل کرتے رہیں، یا جب بخار کا جلد اتر جانا منظور ہو۔ تو مریض کو صرف نم چادر اڑھا دینا، اور ایک گرم کبیل سے کم و بیش نصف گھنٹہ ڈھانکے رکھنا کافی ہے، یہ نہیں سمجھنا چاہئے۔ کہ اس تدبیر سے بخار اتر جائیگا، بلکہ یہ تدبیر حرارت اور بے چینی کم کرنے کے واسطے ہوتی ہے، جب ٹمپریچر ۱۰۵ یا ۱۰۶ ڈگری ہوتا ہے تو مریض کو بہت بے چینی ہوتی ہے، اس لئے اس عمل سے مریض کو آرام پہنچتا ہے، اور ٹمپریچر ایک دو درجہ گھٹ جاتا ہے، کیوں کہ بخار کیسا ہی سخت قسم کا ہو یا معمولی درجے کا ہو۔ اُس کی زیادتی کے اوقات ضرور ہوتے ہیں۔ اور جبکہ وہ اپنے اوقات پر تیز ہوتا ہے، تو اس عمل سے اُس میں کمی ہو کر مریض کو تسکین ہو جاتی ہے، اور پھر وہ اپنے اوقات مقررہ تک پہنچا ہی رہتا ہے، کیوں کہ جیسے بخار کی زیادتی کے اوقات ہوتے ہیں، ویسے ہی اس کی کمی کے اوقات بھی ہوتے ہیں۔ بخار کی تیزی کے وقت جو یہ ترکیب کی جاتی ہے اُس سے ایک دو گھنٹہ شدت بخار اور بے چینی کو افاقہ رہتا ہے اور اُس کے بعد خود کمی کے اوقات شروع ہو جاتے ہیں، اور اس طرح سے مریض کا بہت سا وقت بخار کی کمی میں گزرتا ہے، جس سے اُس کی قوت پر زیادہ مضرت اثر نہیں پڑتا۔ یہ عمل گویا دوائے مسکن کا کام دیتا ہے، اور رفتہ رفتہ بخار

ٹوٹ جاتا ہے +
 قویج ، یا آنتوں کی مروڑ میں اور بچوں کو بہ حالت تشنج گرم پانی کا غسل
 سفید ہوتا ہے +
 ایسے غسل میں گرم پانی کا ٹمپرچر ۹۸ سے ۱۰۰ درجہ تک ہونا چاہئے۔
 لیکن ڈاکٹر اکثر ۱۰۵ درجہ سے ۱۰۷ درجہ تک گرم پانی سے غسل دیا جانا تجویز
 کرتے ہیں۔ مرہین کو تین منٹ سے پانچ منٹ تک گرم پانی میں بٹھاتے ہیں
 اور پانی اتنا ہونا چاہئے۔ کہ جسم کے اوپر آجائے +

اس قسم کے غسل کے نوآئند دیکھیں مخزن الادویہ ڈاکٹری جلد اول صفحہ ۱۵۷ پر
 (مؤلفہ شمس العلماء لاہور) +





فصل چہارم ٹکور کرنا۔ سیکنا



ٹکور کرنا گویا گرمی یا سردی کے ذریعے سے علاج کرنے کی ایک دوسری صورت ہے۔ درد کے دور کرنے اور سوجن کے کم کرنے میں یہ عمل مفید ہوتا ہے۔ ٹکور دو طرح کی ہوتی ہے گرم یا سرد +

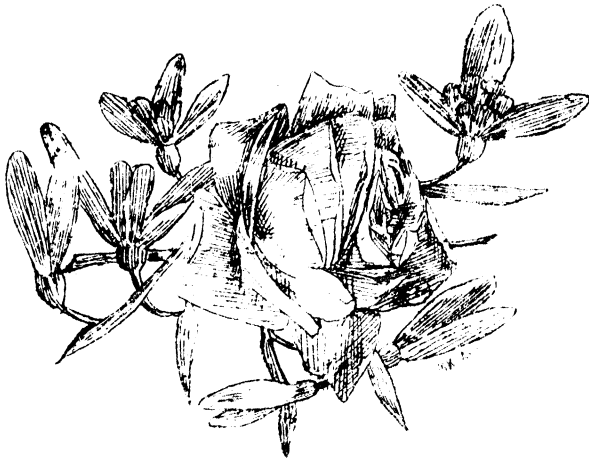
گرم یا گیلی ٹکور کرنے کا یہ طریقہ ہے۔ کہ دو یا تین تہ فلائین کے ٹکڑے کو گرم پانی کے ٹب یا دیکھی میں بھگو کر پھوڑ لیں۔ اور وہ اس قدر گرم ہو۔ کہ ہاتھ برداشت کر سکے پھر اس کو درد یا سوجن کے موقع پر فوراً لگا دینا چاہئے۔ اور اسے ایسے دبیز کپڑے سے ڈھک دیا جائے۔ جو تالیہ سے دونا دبیز ہو۔ اس تدبیر سے درد یا مروڑ میں عموماً افاقہ ہو جاتا ہے۔ اگر تار پین بھی بقدر ایک چمچہ اس پانی میں ملا دی جائے۔ تو اور زیادہ ففع ہوتا ہے +

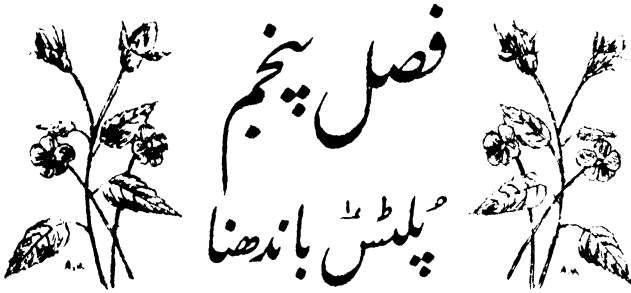
اسی طرح خشک خاص کے ڈونڈے کو مع تخم کے آدھے گھنٹہ تک نصف سیر گرم پانی میں بھگو کر اس سے سیکنا بھی مفید ہوتا ہے +

فلائین کا دوسرا ٹکڑا گرم پانی میں پڑا ہوا تیار رہنا چاہئے۔ اور پانچ پانچ منٹ کے بعد نیا ٹکڑا پھوڑ کر موقع درد پر لگانا چاہئے، اور ایک یا دو گھنٹے برابر اس طرح سیکنا چاہئے، بعد ازاں جلد کو خشک کر کے فلائین کا خشک ٹکڑا گرم کر کے باندھ دینا چاہئے، سیکتے وقت قبلی مندی (دھیمی) آنچ پر رہے۔ تاکہ رکھے رہنے سے پانی کا ٹپڑ بچر کم نہ ہو جائے۔ اگر تیز آنچ ہوگی۔

تو پانی کھولنے لگیگا، اور ریض کے آبلہ پڑنے کا سامان ہو جائیگا، یہ خیال رکھنا چاہئے کہ ہاتھ کی کھال سے پیٹ اور پسلی کی کھال بہت نرم ہوتی ہے * سرد ٹکور میں بجائے گرم پانی کے سرد پانی استعمال کیا جاتا ہے۔ سوجن کے شروع میں اس سے افاقہ معلوم ہوتا ہے۔ چوٹ یا موج آجانے میں سرد ٹکور کی ضرورت ہوتی ہے، کبھی برف کے ٹکڑے بھی درد کی جگہ پر باندھے جاتے ہیں * ۱۔

بوزریک ایسڈ لوشن - ایک چمچہ بوریسک ایسڈ کو ایک بوتل گرم پانی میں ملانے سے ورم پر ٹکور کرنے، یا زخموں کو دھونے، یا اوپر سے ٹپکانے کے لئے اچھا لوشن تیار ہو جاتا ہے۔ ایک ملائم کپڑے کو جوش دیکر اور لوشن میں تر کر کے موقع درد پر رکھنا چاہئے، اور اوپر سے کسی ریشمی کپڑے میں تیل چھڑک کر لپیٹ دینا چاہئے۔ زخم اور پھوٹوں وغیرہ کے مواد کو ہادینے میں یہ پلٹس کا کام دیتا ہے، آئیوڈین یا پھٹکری کا استعمال بھی اسی طرح سے کیا جاسکتا ہے * ۲۔





فصل پنجم

پلٹس باندھنا

اسی کو پچل کر کھولتے ہوئے پانی میں پکا یا جاے ، اور اسے فلائین کے ٹکڑے پر موٹی موٹی ضماد کی طرح پھیلا دینا چاہئے ، جب اُس میں اس قدر گرمی باقی رہے۔ کہ وہ آسانی سے برداشت کی جاسکے۔ تو اسے جلد پر رکھ کر پٹی سے باندھ دی جاے ۔

چاول ، آٹے ، یا چوکر ، کی پلٹس کے استعمال کا بھی یہی طریقہ ہے۔ درد اور خون جم جانے کی حالت میں پلٹس میں قدرے رائی کے ملا دینے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے ، ہر بیس منٹ یا نصف گھنٹہ کے بعد پلٹس بدل دی جاے ، اور وہ جسم پر ٹھنڈی یا خشک نہ ہونے پائے ۔

جب کسی اندرونی عضو کی سوزش مثلاً پھیپھڑوں یا انٹریوں کی سوزش میں پلٹس لگانی ہو۔ تو بہتر طریقہ یہ ہے کہ مقام ماؤف پر موٹی فلائین کا ایک ٹکڑا رکھ کر اُس پر گرم گرم پلٹس رکھیں ، اس طریق سے گرمی آہستہ آہستہ جلد تک پہنچ جاتی ہے ، اور کچھ تکلیف نہیں ہوتی ، جب پھوڑے یا زخم وغیرہ پر پلٹس لگانی ہو۔ تو پھر فلائین وغیرہ کا ٹکڑا نہ رکھنا چاہئے ، البتہ پلٹس لگانے میں یہ احتیاط کرنی چاہئے۔ کہ وہ بہت تیز گرم نہ ہو ، اور اُسے مقام ماؤف پر آہستہ آہستہ رکھنا چاہئے ، جس سے مریض کو تسکین معلوم ہوتی ہے۔

لے ماخوذ از مخزن الحکمت مؤلفہ شمس الاطباء لاہور

پتلی پلٹس کی نسبت گاڑھی پلٹس اچھی ہوتی ہے، کیونکہ وہ دیر تک گرم رہتی ہے، لیکن اگر مرین اس کی برداشت نہ کر سکے تو پتلی پلٹس لگا کر اس پر ٹھوڑی سی روٹی رکھ کر باندھ لیں، پلٹس کو عموماً ہر تین یا چار گھنٹہ بعد بدلنا پڑتا ہے، لیکن اگر پلٹس جلدی ٹھنڈی ہو جائے، تو اسے فوراً بدل دینا چاہئے۔ مگر ٹھنڈی پلٹس اتارنے سے پہلے دوسری گرم پلٹس تیار کر لینی ضرور ہے، پلٹس اتارتے وقت اوپر سے نیچے کو اتارنی شروع کریں، اور جوں جوں نیچے کو آتی جائے اُسے اندر کی طرف کو پھینتے جائیں، تاکہ بچھونے وغیرہ پر نہ گرے +

جب مرض نیومینیا میں چھاتی پر اسی کی پلٹس لگاتے ہیں۔ تو فلائین یا کنان وغیرہ کی دو تھیلیاں بناتے ہیں، اور ہر دو تھیلیوں میں گرم گرم پلٹس بھر کر ایک تھیلی کو چھاتی پر اور دوسری پشت پر باندھ دیتے ہیں، اور ہر ایک تھیلی میں تین تین ڈورے لگے ہوتے ہیں، چنانچہ اوپر کے ڈورے کندھے کے اوپر، اور نیچے والے دو ڈورے نزل کے نیچے باندھ دیتے ہیں، بچوں کے امراض سینہ میں پلٹس کا استعمال نہ کرنا چاہئے۔ کیونکہ اس سے اُن کے دوران تنفس میں رُکاؤ ہوتی ہے +





فصل ششم

پلستر (یا) آبلہ انگیز دوا لگانا



اس مطلب کے لئے عموماً تیلنی کھٹی کا پلستر لگایا جاتا ہے، اول تو معالج خود احتیاط سے پلستر لگایا کرتا ہے، لیکن کبھی بیمار دار کو بھی ہدایت کر دیا کرتا ہے پس اس قسم کے پلستر لگانے میں بہت احتیاط کرنی چاہئے، چنانچہ جس مقام پر پلستر لگانا ہو، عین اُس جگہ کے مطابق موٹے کاغذ کا ٹکڑا کاٹ کر اُس پر چھری وغیرہ سے پلستر کی دوا پھیلایا کر اور مقام ماؤن کو صابن سے دھو کر خشک کر کے اُس پر لگادیں، اور اوپر سے ذرا سی روئی یا سن رکھ کر باندھ دیں۔ تاکہ پلستر اپنی جگہ پر قائم رہے، آٹھ یا دس گھنٹے کے بعد اُس جگہ آبلہ اُٹھ آتا ہے، جس میں سوراخ کر کے یا جس کو کاٹ کر پانی نکال دیتے ہیں، اور پھر اُس پر کھن یا سادہ مرہم لگا دیتے ہیں +

بعض اوقات پلستر کی بجائے لائیکواریٹی (سیال آبلہ انگیز) لگا کر آبلہ اُٹھاتے ہیں۔ اُس کے لگانے میں بھی یہ احتیاط کرنی چاہئے، کہ جہاں وہ دوا لگانی ہو پہلے سیاہی سے دواں نشان کر لیں، پھر نشان کے اندر ہی اندر اُس دوا کو لگائیں، اور احتیاط رکھیں کہ وہ ہم کر دوسرے تندرست مقام پر نہ لگ جائے ورنہ دواں بھی آبلہ پیدا ہو جائیگا +





فصل ہفتم جونکیں لگانا



بعض امراض میں خون نکالنے کے لئے جونکیں لگوانی پڑتی ہیں۔ اگرچہ ڈاکٹر اس کو پسند نہیں کرتے۔ لیکن یونانی علاج میں اس کا رواج ہے، اور بعض تیز مادوں میں فائدہ بھی ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں حسب ہدایت معالج خاص اسی مقام پر جہاں معالج نے بتایا ہو اور ٹھیک اتنی ہی جونکیں، جتنی اُس نے کہی ہوں لگوانی چاہئیں، بعض اوقات جونک لگانے والے محض اپنے فائدے کی غرض سے ضرورت سے زیادہ جونکیں لگا دیتے ہیں، جو ایک نہایت بُری بات ہے۔ ایسا کرنے سے بعض اوقات سخت نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے، کمزور بچوں اور ضعیف اشخاص کا خون نکالنا تو قطعی منع ہے، لیکن قوی بچوں میں وقت ضرورت جب خون نکالنا ہو، تو اس بات کو یاد رکھیں۔ کہ ایک معمولی جونک قریب دو تولہ کے خون پی جاتی ہے۔ اور ایک سال کے بچے کا ایک یا دو اونس سے زیادہ خون نہ نکالنا چاہئے، پس ایک سال کے بچے کے ایک یا دو جونکوں سے زیادہ نہ لگائیں، اور ایک سال کی عمر کے بعد فی ہر سال ایک جونک زیادہ کرتے جائیں، مثلاً چار سال کے بچے کے چار پانچ جونکیں، اور آٹھ برس کے بچے کے ۸ یا ۹ جونکیں لگوا سکتے ہیں۔

جونکیں لگوانے وقت مفضلہ ذیل احتیاطوں کو ملحوظ رکھیں :-

(۱) جو جونکیں لگوانی ہوں۔ اُن کی نسبت پہلے پورا اطمینان کر لیں۔ کہ وہ خونکیں

کسی ایسے مریض کو نہ لگ چکی ہوں۔ جو کسی متعدی یا چھوت کی بیماری میں مبتلا ہو۔ ورنہ ایسی جونکیں لگانے سے اغلب بلکہ یقین ہے۔ کہ اس مریض کو بھی وہی متعدی بیماری ہو جائے ۛ

(۲) جونکیں ہمیشہ ایسے حصہ جسم پر لگانی چاہئیں۔ جس کے نیچے ہڈی ہو، کیونکہ جونک اُتارنے کے بعد وہاں انگلی یا گدی وغیرہ سے دبائے تو خون فوراً بند ہو جاتا ہے، اور ڈھیلے مقام پر جہاں ہڈی نزدیک نہ ہو جیسے پہوٹ، حشفہ، مقعد، اور شکم وغیرہ وہاں پر جونک نہ لگانی چاہئے، کیونکہ ایسے مقامات پر جونک کے بعد خون مشکل سے بند ہوتا ہے اس لئے چھوٹے بچوں میں تو ایسے مقامات پر جونک لگانے سے قطعی پرہیز کریں۔ کیونکہ بعض اوقات زیادہ جریان خون سے بچے کے ضائع ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے ۛ

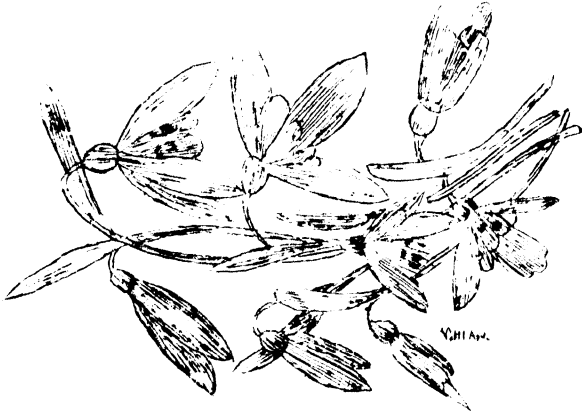
(۳) خاص مقام پر سوزش پر یا زہریلے زخموں کے ارد گرد یا ایسے مقام پر جو ہمیشہ متحرک رہتا ہو یا نازک بدن اشخاص یا بچوں کے ایسے مقام پر جہاں جلد کے نیچے ورید ہو وہاں جونک نہ لگانی چاہئے ۛ

(۴) جہاں جونکیں لگانی ہوں۔ اُس مقام کو پہلے آب گرم سے دھو لینا چاہئے۔ پھر سیاہی جذب کرنے والے کاغذ کے ایک ٹکڑے میں چند سوراخ کر کے اُسے اُس مقام پر رکھیں، اور اُس پر جونکیں رکھ کر اوپر سے ایک گلاس وغیرہ سے دبا رکھیں۔ جونکیں خود بخود کاغذ کے سوراخوں میں سے جسم پر لگ جائیں گی۔ چونکہ جونکیں لگانے والے عموماً کئی ایک ترکیبیں جانا کرتے ہیں، اس لئے اور ترکیبیں لکھنے کی چنداں ضرورت نہیں ۛ

(۵) بعض وقت جونک نہیں لگا کرتی، ایسی صورت میں جہاں جونک لگانی ہو۔ وہاں قدرے شکر پانی میں ملا کر یا قدرے بالائی (ملائی) مل دیں، یا سوئی سے ذرا سا خون نکال دیں، پھر جونک لگائیں، تو ضرور لگ جائیگی۔

سیاہ مٹی، یا مکھن کے لگانے سے بھی جونک جلد لگ جاتی ہے۔
 (۶) خون پی چکنے کے بعد اگر جونک خود بخود نہ اُتر جائے تو اُسے
 زور سے کھینچ کر یا جھٹکا دیکر نہ اتاریں، بلکہ ذرا سا پسا ہوا خشک نمک اُس
 جگہ پر چھڑک دینے سے وہ خود بخود چھٹ جائیگی۔

(۷) جونکوں کے اُتر جانے کے بعد بعض اوقات خون بند نہیں ہوتا،
 جس سے چھوٹے بچوں کو سخت اندیشہ ہوتا ہے، اس لئے سوائے اشد
 ضرورت کے رات کے وقت کبھی جونکیں نہ لگوائیں، کیوں کہ خواب کی حالت
 میں اگر جریان خون ہوتا رہے۔ تو نہایت خطرناک ہوتا ہے۔ اور نیند کو
 اُس کا بند کرنا بھی مشکل ہوتا ہے۔ معمولی حالتوں میں تو انگلی یا گدی کے دباؤ
 سے خون بند ہو جاتا ہے، اور اگر اس طرح سے بند نہ ہو۔ تو اُس مقام پر
 پھٹکری کا باریک سفوف، یا میدا، ماٹیکو، کا سفوف چھڑک دیں۔ یا
 ٹنکچر سیٹیل میں روٹی ترکر کے لگادیں۔





فصل ششم

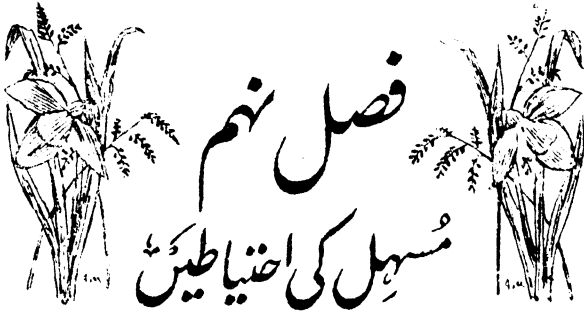
فصد لینا



یونانی علاج میں فصد بھی ایک معرکہ اور بڑی احتیاط کا علاج ہے، اور یہ ایک قسم کا اپریشن (عمل جراحی - دشکاری) ہے جو رگوں پر کیا جاتا ہے۔ اور خاص مقدار میں خون نکالا جاتا ہے۔

جس وقت طبیب فصد تجویز کرے۔ تو نہایت ہوشیار اور مشہور فصاد کو تلاش کرنا چاہئے۔ جو رگوں کو بخوبی پہچانتا ہو۔ بلکہ بہتر یہ ہے۔ کہ فصد کے وقت طبیب بھی موجود رہے۔ نشتروں کو دیکھ لینا چاہئے۔ کہ صاف ہیں یا نہیں اور ان کو اچھی طرح گرم پانی سے خوب دھلوا لیا جائے۔ کپڑا جو رگ کے منہ پر رکھا جاتا ہے۔ نیا اور سفید بغیر کلپ کے ہونا چاہئے۔ اور اس امر کی احتیاط رکھی جائے۔ کہ بتلائی ہوئی مقدار سے زیادہ خون نہ نکالا جائے۔ اور جس عضو کے رگ کی فصد لی جائے اس کو حرکت نہ دی جائے۔ ورنہ سخت خرابیوں کا اندیشہ ہے۔





فصل نهم

مسهل کی احتیاطیں

مسهل کے بعد خواہ وہ یونانی ہو، یا ڈاکٹری، بڑی احتیاط اور پرہیز کی ضرورت ہے۔ خصوصاً ثقیل، اور تیز چیزیں کھانا سخت نقصان رساں ہوتا ہے۔ ذرا سی بے احتیاطی سے پیچش ہو جاتی ہے، یا آنتوں میں خراش ہو کر زخم پڑ جاتے ہیں۔ کیونکہ مسهل کی دو آئیں آنتوں کو بہت نرم کر دیتی ہیں، اور وہ ایک عرصہ تک ثقیل اور تیز چیز کی متحمل نہیں ہو سکتیں۔

مسهل کے بعد اور خصوصاً جبکہ یونانی مسهل ہو تو کم از کم طاقتور بیماروں کو بھی دو، چار، دن گوشت اور روٹی سے پرہیز رکھنا چاہئے، بچوں اور ضعیف العمر لوگوں کے لئے تو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے۔ مسهل حتیٰ الامکان علی الصباح پلایا جائے، اور مرہین کو باتوں وغیرہ میں نہ لگایا جائے، تاکہ وہ دوپہر سے پہلے اجابتوں سے فارغ ہو سکے، اور اگر دست نہ آئیں تو ٹھنڈے وقت میں ہی اور دو آئیں جو بطور مدد کے دی جاتی ہیں پی سکے۔

جس طرح ثقیل اور تیز چیزوں سے احتیاط کی ضرورت ہے۔ اسی طرح ورزش اور تھکا دینے والے کاموں سے بھی خواہ وہ جسمانی ہوں یا دماغی احتیاط رکھنی چاہئے۔ البتہ کسی قدر چہل قدمی کر لینے کا مضائقہ نہیں۔



فصل دہم



عمل - حقنہ - دستور - پچکاری

سخت قبض یا درد قولنج وغیرہ میں یہ عمل مفید ہوتا ہے۔ عمل دینے کی ترکیب یہ ہے۔ کہ ایک ظرف میں کچھ بلندی پر پانی رکھا جائے۔ اور اُس میں ربڑ کی ٹیوٹ جو اُس میں لگی ہوئی ہوتی ہے۔ استعمال کرے۔ یا ڈاکٹر ہیگنسن کی ایجاد کردہ پچکاری استعمال میں لائے۔ جو انگریزی دواؤں کی بڑی بڑی دکانوں پر بکنتی ہے۔ ترکیب کا پرچہ ساتھ ہوتا ہے۔ اس کو اچھی طرح سمجھ لینا چاہئے۔ پیٹ کا شدید درد دُور کرنے کے لئے کافی طور پر گرم پانی استعمال کرنا چاہئے۔ اور قبض یا سخت سُدوں کو ملائم کرنے کے لئے گرم پانی میں صابون یا روغن زیتون ملانا بہت مفید ہوتا ہے۔ ٹھنڈے یا نیم گرم پانی کا عمل بخار اور بواسیر میں نافع ہوتا ہے۔ اور آنتوں کی کمزوری کو دُور کرتا ہے۔

ٹرپن ٹائن کا عمل شکم پھول جانے اور درد پیدا ہو جانے کی حالت میں دیا جاتا ہے۔ نصف اونس ٹرپن ٹائن میں چار اونس روغن زیتون اچھی طرح ملا کر اور نصف سیر پانی میں مخلوط کر کے عمل دینا چاہئے۔

اُٹارچ کا عمل بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ دو چمچہ نشاستہ ٹھنڈے پانی میں ملا کر اوپر سے دس اونس کھولنا ہوا پانی ڈالا جائے۔

اگر ڈاکٹر کی تجویز ہو تو بیس قطرہ لٹاؤنم (ٹینکچر اوپیم) بعض حالتوں میں ملا دینا چاہئے۔

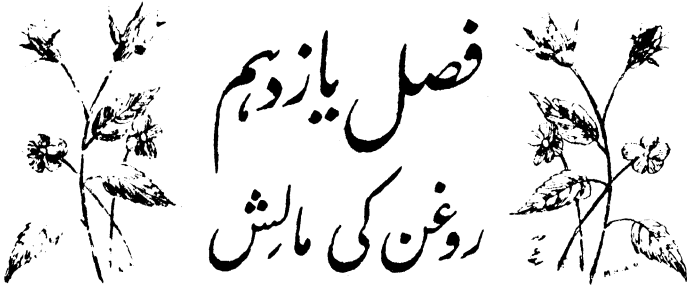
بچوں کی آنتوں میں بہت تھوڑی سیال شے داخل کرنا چاہئے۔ ایک سالہ بچہ ایک اونس سے دو اونس تک برداشت کر سکتا ہے۔ اور اس عمر کے بعد ایک اونس فی سال کے لحاظ سے اضافہ کرنا چاہئے *

عمل غذائی - حقنہ غذائی | مسلسل متلی ہونے یا غذا کے ہضم نہ ہونے کی حالت میں اس قسم کا عمل دیا جاتا ہے۔ یہ عمل

اندھے کی سفیدی، دودھ اور اراروٹ یا دیگر اجزاء سے بنایا جاتا ہے۔ اور گرم کسچر میں پانچ یا دس قطرہ پیپسین (جو ہرماضم) یا ڈاؤلبینوٹ ٹائیڈ روکلورک ایسڈ (تیزاب نمک محلول) خوب اچھی طرح سے ملا دینا چاہئے۔ ایک گھنٹہ تک پانی رکھا رہے۔ اور قدرے بائی گاڑیونٹیٹ آف سوڈا ڈال کر ہلا دیا جائے۔ تاکہ اس کا جوش جاتا رہے۔ پانچ یا چھ گھنٹہ کے وقفہ سے تین یا چار اونس بچکاری کے ذریعہ سے آنتوں میں پہنچانا چاہئے۔ قبل عمل لینے کے آنتوں کو گرم پانی سے دھولینا چاہئے۔ یعنی دوا کے عمل دینے سے پہلے ایک عمل نمکین گرم پانی سے دیدینا چاہئے۔ تاکہ اس طرح سے انتڑیاں فضلہ سے صاف ہو جائیں *



Pepsine ۱۷

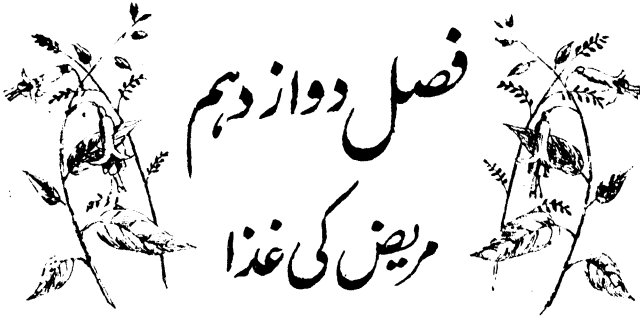


فصل یازدہم

روغن کی مالش

کم خوابی اور اعصابی شکایت والے مریض کے جسم میں روغن کی مالش کی اکثر ضرورت ہوتی ہے۔ مریض کو کتل پر لٹا کر اور اس کے منہ کو کھلا رکھ کر اس پر کتل کو چاروں طرف سے اڑھا دینا چاہئے اور پھر اس کے جسم پر کتل کے اندر سے خوب اچھی طرح روغن کی مالش کرنی چاہئے۔ روغن نہ صرف عصاب کو نافع ہوتا ہے۔ بلکہ انٹیپکٹ فیور اور دیگر شدید یا مزمن امراض کے بعد کی کمزوری میں جب تولید خون کم ہو جاتی ہے۔ تو بلاناغہ گرم پانی سے غسل کے بعد روغن زیتون وغیرہ کی مالش اکثر مفید ہوتی ہے۔





فصل دوازدهم مریض کی غذا

علاج سے زیادہ مریض کی غذا میں احتیاط ضروری ہے۔ اور مریض کے لئے جو غذا تجویز کی جائے۔ اور اس کے دینے کی جو ترکیب بتلائی جائے اس کو نوٹ کر لینا چاہئے۔ تاکہ کوئی غلطی واقع نہ ہو۔ غذا کی مقدار مریض کو فائدہ نہیں کرتی۔ بلکہ غذا کھا کر جو کچھ وہ ہضم کرتا ہے اس سے واقعی اسے نفع ہوتا ہے۔ بعض حالتوں میں اگر معمولی بخار کے ساتھ استفراغ ہوتا ہو۔ یا بچوں کے شکم میں درد شدید ہو۔ تو کوئی ایسی غذا جو منہ سے کھائی جائے، ہرگز نہ دی جائے۔ لیکن اگر طویل بیمار یوں میں خون میں سمیت آگئی ہو۔ تو زندگی قائم رکھنے کے لئے مناسب غذا میں کھلانا ضروری ہے۔

ایسے مریضوں میں ہضم کرنے کی قوت بہت ضعیف ہوجاتی ہے۔ پس تھوڑی تھوڑی سریع المضم غذا میں دن میں تھوڑے تھوڑے وقفے سے، اور ایک یا دو بار شب میں دینا چاہئے۔

مریضوں کو غذا دینے کے قواعد ذیل میں درج کئے جاتے ہیں :-

(۱) سادی غذا عموماً بہتر ہوتی ہے۔ گرم یا تیز گرم صنعت میں۔ اور

ٹھنڈی غذا جب سیلان خون کا احتمال ہو دی جائے۔

(۲) ڈاکٹر کی تجویز کے موافق معینہ وقفہ سے ناپ تول کر غذا دینی چاہئے۔

اگر ڈاکٹر نے کوئی ہدایت نہ کی ہو۔ تو سخت صنعت و نقاہت کی صورت میں یا

جب قوت گھٹتی جاتی ہو تو غذا بمقدار ایک ایک چیمچ ہر آدھے آدھے گھنٹہ کے بعد یا دو دو چیمچ ہر ایک ایک گھنٹہ کے بعد دینا چاہئے۔ جو ان مریض کو دو اونس اور بچہ کو نصف سے ایک اونس تک دو دو گھنٹہ کے بعد غذا دینی چاہئے *

(۳) اگر مریض کسی غذا کے کھانے سے انکار کرے۔ تو جس چیز کو وہ مانگے وہی دینی چاہئے۔ بشرطیکہ مضر نہ ہو *

خوش ذائقہ غذا بر نسبت دوسری غذا کے ہمیشہ جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ اگر کوئی مریض غذا کھانے سے بالکل انکار کرے۔ تو اسے ترغیب و تحریص دلانا چاہئے۔ بعض اوقات بچوں کو زبردستی غذا دینے کی ضرورت پڑتی ہے *

(۴) مریض کو جس غذا کے کھانے سے انکار نہ ہو اسے مریض کے کمرہ میں رہنے دیا جائے۔ اور اگر دوسرے وقت کھلانے کے لائق نہ ہو۔ تو پھینک دینی چاہئے۔ اور دوسری تازہ تیار کرنی چاہئے۔ مریض کے کمرہ میں دودھ ہرگز نہ رکھنا چاہئے۔ اس لئے کہ دودھ جراثیم کو جلد جذب کر لیتا ہے اور جلد بگڑ بھی جاتا ہے *

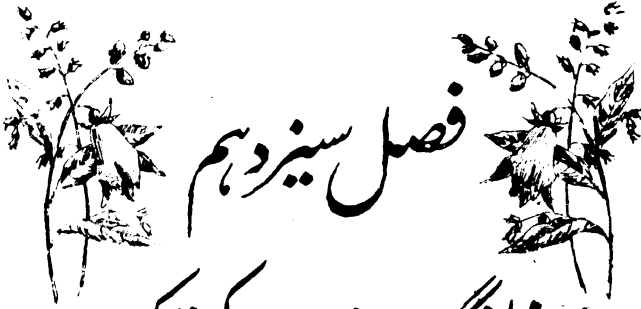
(۵) منشی اشیاء مثلاً شراب وغیرہ معالج کی تجویز کے سوا مریض کو ہرگز نہیں دینی چاہئیں *

(۶) خالص دودھ بیماری میں کم ہضم ہوتا ہے۔ آنتوں کے امراض میں دودھ کا کم استعمال کرنا مناسب ہے۔ دودھ میں عموماً تھوڑی مقدار میں پانی ملا کر اگر استعمال نہ کیا جائے تو وہ مضر ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں بجائے خالص دودھ کے ملائی اُترا ہوا دودھ۔ چانول کا پانی یا میٹھی یا انڈے کی سفیدی فرداً فرداً یا ملا کر استعمال کرنا مناسب ہے۔ بمقابلہ خالص دودھ کے ایسا دودھ۔ جس کی ملائی اُتار لی گئی ہو۔ جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اور

متذکرہ صدر اشیاء ملا کر مریض کو دی جائیں تو فائدہ کرتی ہیں *
 (۷) دودھ اور دیگر غذا میں جوتے ہو کر خارج ہو جاتی ہیں۔ اگر برف میں
 ٹھنڈی کر کے مریض کو دی جائیں۔ تو اکثر مضم ہو جاتی ہیں۔ بخار اور دیگر بیماریوں
 میں زیادہ سرد پانی ان میں ملایا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ بہت زیادہ ایک ہی وقت
 میں نہ پیا جائے۔ زیادہ نقاہت یا اسہال میں بجائے سردے گرم پانی کا
 استعمال کرنا چاہئے۔ جب تک کہ معالج معالجت نہ کرے مریض کو پانی سے
 ہرگز نہ روکنا چاہئے۔ کیونکہ بلا پانی پینے کے طبیعت کو فرحت نہیں ہوسکتی۔
 اور غذا کا معاوضہ پانی سے ہو جاتا ہے *

مریض جو بہت ہی کمزور ہوں۔ ان کو غذا کے لئے اٹھانا یا بیٹھانا نہ چاہئے،
 خصوصاً انٹریکٹ فیور میں۔ کیونکہ ممکن ہے کہ قلب کی حرکت بند ہو جانے سے
 غشی یا موت واقع ہو جائے۔ بہتر یہ ہے کہ مریض کو غذا فیڈنگ کپ یا چمچہ
 سے کھلائی جائے۔ غذا نہایت صاف اور خوشنما طریقہ سے مریض کے سامنے
 لائی جائے + برتن صاف اور دسترخوان سفید دھلا ہوا ہو + اگر مریض بیٹھ کر
 نہ کھا سکتا ہو۔ اور اس کو لیٹے لیٹے کھلانے کی ضرورت ہے۔ تو ایک تولیہ
 اس کے گلے کے نیچے ڈال دیا جائے۔ تاکہ جو کچھ گرے اس سے بستر اور کپڑے
 خراب نہ ہوں + غذا کھلاتے وقت جلدی نہ کی جائے۔ بلکہ مریض کو آہستہ آہستہ
 آرام کے ساتھ کھلائی جائے + اگر منہ میں خشکی ہو تو پہلے غرغہ کرا کے یا بہت
 خفیف مقدار میں پانی کا ایک گھونٹ پلا کر غذا کھلائی جائے +





فصل سینر دہم

بعض انگریزی غذاؤں کی ترکیب

وہے (مصل اللبن - ماء البجن) ایک پاؤنٹ (۱۰ اچھٹانک) گائے کے تازہ دودھ کو نرم آنچ (۱۰۰ درجہ

فارن ہائٹ) پر گرم کریں۔ پھر اس میں چمچ چائے بھر بنجر کا مصنوعی زینٹ یعنی پنیر مایہ ملا کر اسے ایک گرم جگہ میں رکھ دیں۔ یہاں تک کہ دودھ بھٹ جائے۔ پھر اسے ملل میں چھان لیں۔ اور پھر اس وہے یعنی ماء البجن دھبے دودھ کا پانی) کو ایک منٹ تک جوش دے لیں۔ خوش ذائقہ بنانے کے لئے اس میں شکر اور قدرے بالائی بھی ملا دیا کرتے ہیں +

مریض اگر جوان ہو تو اس میں سے بمقدار دو اونس (اس میں بشرط ضرورت نصف یا ایک اونس کریم ملا کر) تنہا یا قدرے باری واٹر میں ملا کر ہر چوتھے گھنٹے دو۔ ایک سال کے بچے کو تین تین یا چار چار گھنٹے بعد ایک ٹیبل سپون فل یا نصف اونس کی مقدار میں دینا چاہئے +

آدھ گھنٹہ تک نصف سیر پانی میں دو چمچے عمدہ باری باری واٹر بھگو دینا چاہئے + پھر ۵ منٹ تک جوش دو۔ باریک ملل سے باری کو چھان کر علیحدہ کر دو۔ اور کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ دو + باری روزانہ تازہ بنایا جائے۔ اور خوب اچھی طرح دھویا جائے۔

Harley Water. Artificial Rennet (Benger's) Whey

Table Spoonful

پزل باری (موتے جو) بہت اچھا ہوتا ہے۔ اور یہ انگریزی دوکانوں اور اسٹیشنوں پر مل سکتا ہے +

دوسری ترکیب یہ ہے۔ کہ پزل باری کو خوب دھو کر اُباننے کو رکھ دو۔ چند منٹ بعد اُس کو نتھار کر صاف برتن میں جو چینی یا تام چینی کا ہونکال لو۔ پھر دوسرا پانی جو خوب جوش دیا ہوا ہو اُس میں ڈال دو۔ اور بغیر ہلکے چھوڑو + اس کے بعد ٹھنڈا ہو جانے پر استعمال کرو +

تیسری ترکیب یہ ہے۔ کہ تین اونس دھلا ہوا باری تین پائنت ٹھنڈے پانی میں ڈال کر کئی گھنٹے تک آہستہ آہستہ پکاؤ۔ پھر نتھار لو + اُس کے بعد ایک دیگی میں مندی آبیج پر رکھو۔ تھوڑی سی صاف شکر بھی ملا دو۔ یا عرق بیوں یا نارنگی کا چھلکا ڈال دو + اگر اُس کو خوب گاڑھا پکانا ہو۔ تو جب تک وہ گاڑھا نہ ہو جائے۔ جوش دے جاؤ۔ اور تھوڑی سی ملائی ملاو۔ جس سے وہ ایک لذیذ اور مقوی غذا بن جائیگی +

ایک پاؤنڈ بھیڑ یا بکری کا گوشت قیمہ کر لو۔ دو یا تین اونس پانی ملاؤ۔ اور اُس میں دس قطرہ ڈائلیوٹ ہائیڈروکلورک ایسڈ اور قدرے نمک ڈال دو + ایک گھنٹے تک پانی میں پڑا رہنے دو۔ اور کبھی کبھی ہلانے رہو + پھر ایک پارچہ میں چھان لو + یہ شوربہ تین یا چار گھنٹے سے زائد دیر تک نہیں رہ سکتا۔ اور سخت گرمی کے موسم میں تو بنانا ہی نہیں چاہئے۔ ایسی حالت میں بجائے اُس شوربہ کے ڈاکٹر ویلنٹائن کا شوربہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اور برف میں رکھا جائے۔ تو ایک یا دو دن تک رہ سکتا ہے +

ایک سیر تازہ دودھ میں پاؤ سیر ٹھنڈا پانی ملاؤ۔ اور ڈاکٹر فیئر چائلڈ کا سفوف ہاضمہ ایک پڑیا۔ یا ڈاکٹر پیئجر کی ہاضمہ غذا بقدر دو چمچہ اور ۲۰ گرین بائی کاربونیٹ آف سوڈا ملا دیا جائے + ہلانے کے بعد ۲۰ منٹ تک گرم پانی کے ظرف میں رکھو۔ پھر

پھر استعمال کرو + اگر کچھ نوقت کے بعد پینا مقصود ہو۔ تو قبل پینے کے دو منٹ تک جوش دے لینا چاہئے + اگر پلانے کے بعد دودھ جوش دے لیا جائے۔ اور رکھنا نہ رہے۔ تو نصف قوت ماضمہ کی آجاتی ہے۔ اور ذائقہ میں کچھ تغیر نہیں ہونا +

اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے۔ کہ خشک ڈبل روٹی کا ایک ٹکڑا چار اونس وزن کا لو۔ اور چھہ یا آٹھ گھنٹہ تک ایک ظرف میں پانی رکھ کر جذب ہونے کو ڈال دو + پھر پانی نچوڑ لو۔ اور ایک بوتل بھر یا نصف سیر ٹھنڈے پانی میں بھینگی روٹی کو ڈیڑھ گھنٹہ تک جوش دو۔ بعد ازاں کسی کپڑے یا چھلنی میں چھان لو + ٹھنڈے ہونے پر ایک قسم کی جیلی ہو جائیگی۔ پھر کریم (مٹائی) ، یا شوربہ، یا دودھ ملا کر استعمال کرانی چاہئے +

موتی جھرہ اور دیگر خطرناک امراض میں جوان اشخاص کو یہ غذا بہت مفید ہوتی ہے۔ اور ابتدا ہی میں دینا چاہئے +

چوزہ یا گوشت بڑ کی سنخنی | اس کی ترکیب یہ ہے۔ کہ گوشت کو قیہ ظرف میں رکھ دو۔ اور ظرف کو اچھی طرح بند کر دو۔ اور اسے ایک پاؤ گھنٹے تک کھولتے پانی میں رکھو۔ پھر کسی ململ کے کپڑے میں شوربہ کو چھان لو + ایک پاؤ نڈ گوشت بڑ یا ایک مسلم چوزہ کی دو پیالہ بچینی تیار ہوتی ہے اور اسہال و دیگر خطرناک امراض میں دینا مفید ہوتا ہے۔ قریباً ایک ایک گھنٹہ کے بعد دو یا تین چھچھو بچوں کو دینا چاہئے +

اس کی ترکیب یہ ہے۔ کہ ایک چھچھو عمدہ صاف چاول چاول کا پانی | کو کم از کم بیس منٹ ایک بوتل پانی میں اُبالا جائے۔ پھر پانی کو چھان لو۔ اور اگر چاہو تو ذائقہ درست کرنے کے لئے اس میں ایسوں

یا شکر ملائی جا سکتی ہے۔ اور جب کہ اسہال و بخار میں معدہ زیادہ سخت غذا قبول نہیں کر سکتا ہے۔ تو اس سے بہت تقویت ہوتی ہے +

ایک بوتل ٹھنڈا پانی ایک چمچ بھر جو کے دلیہ میں ملاؤ۔
آش جو ایک گھنٹہ تک آگ پر آہستہ آہستہ پکنے دو۔ پھر چھان

کر ٹھنڈا پانی اس قدر ملاؤ۔ کہ اس کا وزن نصف بوتل ہو جائے + نمک یا لیموں ڈال کر خوش مزہ کر لو۔ اگر دست نہ آتے ہوں تو کریم حسب خواہش ملائی جا سکتی ہے +

ایک بڑی بوتل میں گودا ہوا ایک اونس لیموں رکھو۔ اور
عرق لیموں چار بوتل جوش دیا ہوا ٹھنڈا پانی ملاؤ۔ پانچ چمچ گھنٹے تک

جوش دو۔ بعد ازاں پانی کو منظر کر کے بوتل میں کاگ لگا دو۔ نوجوان اور بچوں کو آنتوں کے امراض میں دودھ ملا کر دینا مفید ہے۔ بچوں کے لئے آٹھ اونس دودھ میں ایک چمچ ملا نا کافی ہے۔ اور عورتوں کے لئے تپ محرقہ میں مساوی وزن میں دودھ اور آب لیموں ہونا چاہئے +

دو انڈوں کی زردی لے کر قدر سے شکر ملائی
انڈا اور برانڈی کا مکسچر جاے۔ پھر اس میں دو اونس برانڈی اور دو

اونس عرق دار چینی ڈال کر خوب ہلاؤ + ایک ایک گھنٹے کے بعد ڈیڑھ یا دو چمچ برود اطراف والے مریض اور ایسے مریض کو جس کی قوت زائل ہو چکی ہو۔ دینا مناسب ہے + جو اشخاص برانڈی یا منشی اشیاء سے پرہیز کرتے ہیں۔ ان کے لئے برانڈی ہرگز نہ ڈالی جاے + برانڈی محرق ہے۔ اس لئے ایسے مریضوں کو جن کو صنف زیادہ ہو ضرور ہی دی جاتی ہے۔ لیکن حتی الامکان ایسی چیزیں نہ ڈالنا چاہئیں۔ بجائے اس کے اور مقویات کی نسبت ڈاکٹر کو توجہ دلانا چاہئے +

دو انڈوں کی زردی کو گرم دودھ میں خوب پھینٹو + ایک
مقوی دودھ دو چمچ (چاء) بچوں کو اور دو یا تین اونس تک ایک گھنٹہ

یا دو گھنٹہ کے بعد نوجوانوں کو دینی چاہئے ۛ

دودھ میں سوڈا واٹر ملانا | عین پینے کے وقت چینی یا شیشے کے برتن میں سوڈا واٹر ملانا چاہئے۔ اور یہ احتیاط

رہے کہ دیر تک سوڈا بلا ہوا دودھ نہ رکھا رہے۔ اگر دیر ہو جائے تو اُس کو پھینک کر دوسرا بنا لو ۛ

دو تازے انڈوں کی سفیدی ایک بوتل پانی میں آہستہ | آہستہ ہلائی جائے۔ پھر قدرے نمک یا شکر ملاؤ۔ بچوں

اور نوجوانوں کو غذا کے بعد اگر تھے ہو جاتی ہو۔ تو یہ عمدہ غذا ہوتی ہے۔ اور سعدہ فوراً جذب کر لیتا ہے ۛ

ایک اوش چوننا آدھی گیلین، خالص پانی میں جو حفاظت سے | لائم واٹر | اُبلایا ہوا ہو ملا دو۔ اور اُس کو بارہ گھنٹے تک رکھا رہنے دو۔

اور پھر اُس کو نتھار لو۔ یہ نتھرا ہوا پانی بوتلوں میں بھر دو۔ اور ضرورت کے وقت استعمال کرو ۛ



فصل چہارم

ڈس انفیکٹ (یعنی) کثافت و عفونت کو زائل کرنا

متعدی امراض وہ ہوتے ہیں جن میں مریض کے جسم سے جاندار جراثیم خارج ہو کر دوسروں کے جسم میں منتقل ہو کر بیماری کو پھیلا دیں *
یہ جراثیم مریض کی جلد یا اس کے استفراغ یا بول براز یا پھیپھڑوں سے نھوک وغیرہ کے ذریعے سے خارج ہوتے ہیں۔ ایسی بیماریوں پر غالب آنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ متعدی امراض کے مریضوں کا علاج نہایت احتیاط اور توجہ سے کیا کرایا جائے۔ اور حفظانِ صحت کے اصول کی پوری پابندی کی جائے۔ اور وہ جراثیم جو ان امراض متعدیہ اور وبائیہ کا باعث ہوتے ہیں ان کو نیست و نابود کر دیا جائے *

وہ دو امیں جو کہ متعدی امراض کے جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہیں انہیں ڈاکٹری اصطلاح میں ڈس انفیکٹ یعنی کثافت یا عفونت یا مٹھ کر کہتے ہیں *
(۱) سب سے پہلے مریض کے جسم کو ڈس انفیکٹ کرنے کا طریقہ بتایا جاتا ہے۔ جلدی امراض مثلاً چیچک یا خارشت میں جسم کو روزانہ گرم پانی میں صابون ملا کر آہستہ آہستہ دھو دینا چاہئے۔ اور ملائم چیزوں سے جسم کو آہستہ آہستہ خشک کر لینا چاہئے۔ بعد ازاں ایک ڈرام رقیق کاربوئک آئیڈ کو پانچ اونس روغن زیتون یا میٹھے تیل میں ملا کر سارے جسم پر لگانا چاہئے *

فقوک اور بول دبراز، ڈس انفیکٹ کرنے کی ترکیب یہ ہے۔ کہ اُس کو ایسے طرف میں اٹھایا جائے۔ جس میں تیز قابل ڈالی گئی ہو۔ فوراً اُن کو دُور ہٹا دینا چاہئے۔ یا دُور جلنی ہوئی آگ میں ڈلو کر جلوادینا چاہئے۔ یا مکان سے دُور تین چار فٹ کے گہرے گڈھے میں نصف سیرچو نا ملا کر دفن کر دینا چاہئے۔

آئی زال آئی زال بھی پانی میں شامل کر کے ان ضرورتوں کے لئے بہت مفید ڈس انفیکٹنٹ (دافع عفونت) ہے۔ ہر بیضہ پیش اور موتی جھرہ کے زمانے میں ہفتوں اور کبھی کبھی مہینوں تک نہایت ہوشیاری کے ساتھ ڈس انفیکٹ کرنے سے اُن امراض کے پھیلنے کا اندیشہ جانا رہتا ہے۔

جن مریضوں کو صحت ہو جاتی ہو۔ انہیں لازم ہے کہ تندرست آدمیوں کے ساتھ ملتے سے پہلے صابون اور پانی سے غسل کریں۔ اور ایک دن آئی زال چار گیلن پانی میں ملا کر جسم پر ڈال لیں + صابون میں چونکہ سچی ملی ہوتی ہے۔ اس لئے وہ عمدہ ڈس انفیکٹنٹ ہوتا ہے۔ اور متعدی امراض کے مریضوں کے تیمار داروں کو اور نرسوں کو لازم ہے۔ کہ ہاتھ دھونے میں صابون کا استعمال ضرور کیا کریں + اگر مریض کو یا اُس کے فضلات کو یا اس کے ظروف کو چھونے کا اتفاق ہو۔ تو پانچ منٹ تک گرم پانی اور کاربالک یا مرکری سوپ (صابون) سے ہاتھ دھویا جائے۔ اور پیکلوراٹیڈ آف مرکری (داراشکنہ) کے لوشن (طاقت ۱۰۰ میں ۱) میں ہاتھ کو دھونا چاہئے۔ اُس کی گولیاں "سولائیڈ" ہائیڈرارجیرائی پیکلوراٹیڈ کے نام سے انگریزی دوا فروشوں کے یہاں ملتی ہیں + ۷۵ دس گرین والی ایک گولی کو پانی کی ایک بڑی بوتل میں ڈالنے سے ۱۰۰ میں ۱ کی طاقت کا لوشن بن جاتا ہے۔ ۲۰۰ میں ایک حصہ طاقت کے پیکلوراٹیڈ آف مرکری لوشن سے نام

ظروف کو جو مریض کے کھانے پینے میں مستعمل ہوں - دھو دینا چاہئے +
 کاربالک لوشن سے دھونے سے ایک قسم کی بد مزگی آجاتی ہے +
 (۲) ایسے بیماروں کے ملبوسات کو بھی ضرور ڈس انفیکٹ کرنا چاہئے +
 گدے اور بستروں کو جلا دینا چاہئے + بقیہ دوسرے کپڑوں وغیرہ کو پیکلورائیڈ
 آف مرکری لوشن دو ہزار میں ایک کی طاقت والے میں بھگو دینا چاہئے +
 چند گھنٹوں تک اس طرح بھیکا رہنے کے بعد انہیں صاف پانی سے دھو کر
 کم از کم نصف گھنٹہ تک جوش دے لینا چاہئے +

کمرہ مریض کے کمرہ کو ڈس انفیکٹ کرنے میں چونہ اور گندھاک
 دونوں کی ضرورت ہوتی ہے + چھوٹے کمرے میں چار سے چھ
 پونڈ تک چونہ ایک مٹی کے برتن میں (جس کا منہ چڑا ہو) بھر کر رکھنا چاہئے +
 کمرے کے فرش پر ایک ٹب جس میں تین چار لیچ پانی ہو رکھو - اور گندھاک
 پر قدرے اسپرٹ ڈال کر چونہ پر ایک ٹونٹی سے پانی ڈالو + چونے سے
 موٹے اجزات اٹھینگے - جس سے کمرہ کی ہوا پر گندھاک کا اثر زیادہ ہوگا +
 جلتا ہوا ایک کوئٹ (انگوارہ) گندھاک پر رکھ کر کمرہ کو اچھی طرح بند کر دینا
 چاہئے - تاکہ دھواں کئی گھنٹے تک باہر نہ نکل سکے - بعد ازاں تمام دروازے
 اور کھڑکیوں کو دھوپ اور ہوا داخل ہونے کے لئے پھر کھول دو + دیواروں
 کو کھرج کر از سر نو پتائی کرنی چاہئے + اور اگر پلاسٹر شدہ دیواریں ہوں -
 تو پیکلورائیڈ آف مرکری لوشن میں کپڑا تر کر کے پونچھ دینا چاہئے +
 بدبودار کرنے کے واسطے یوبان یا صندل کا بڑا دہ یا اگر کی پتیاں
 جلا نا چاہئے - نیم کی پتی بھی ڈس انفیکٹ کرنے کے واسطے کام آتی ہے +
 چیچک کے مریض کے نزدیک نیم اور سرس کی پتیاں رکھنا بھی مفید
 ہے +

سامان چوبی یا دیگر آرائشی سامان جو مریض کے کمرہ میں ہو کمبو ڈس انفیکٹ

کرنے کے لئے ملائم کاربوالک سوپ یا ڈس اینڈ فیک ٹنٹ سوپ یعنی صابون اور پانی ملا کر استعمال کرنا چاہئے۔

نفس ڈس انفیکٹ کرنا ہو تو پندرہ گنا پانی میں تیز فنائل یا کاربوالک ایسڈ ملا کر جسم کو دھو دینا چاہئے۔ اور کفن میں تھوڑا کونہ بھی رکھ دینا چاہئے۔ لیکن مسلمانوں کے یہاں نفس کو صابون سے دھونے کے بعد گلاب و کافور استعمال کیا جاتا ہے۔ جس سے کافی طور پر۔ ڈس انفیکٹ ہو جاتا ہے۔ اس لئے تیز فنائل یا کاربوالک ایسڈ وغیرہ کی ضرورت نہیں۔ تمام بیماریوں میں یہ مقابلہ علاج اور شعاعی امراض کے روکنے کے لئے مریض اور اس کے مکان کی انتہائی صفائی اور صاف و تازہ ہوا بہت زیادہ مفید ہوتی ہے۔

چند معمولی ڈس انفیک ٹنٹ اور یہ بنانے کی ترکیب ذیل میں درج کی جاتی ہے :-

۱۔ کاربوالک ایسڈ لوشن۔ ایک حصہ کاربوالک ایسڈ اور بیس حصہ پانی۔ یا ایک اونس کاربوالک ایسڈ اور چالیس حصے تیل میں ملا کر بنا چاہئے۔

۲۔ فنائل۔ پیشاب اور دیگر فضلات کے ڈس انفیکٹ کرنے میں ایک حصہ فنائل اور پندرہ حصہ پانی ملانا چاہئے۔

۳۔ آئی زائل۔ پیشاب اور دیگر فضلات اور ظروف جن میں وہ رکھے جائیں۔ ڈس انفیکٹ کرنے میں ایک حصہ آئی زائل میں چالیس گنا پانی ملا کر استعمال کرنا چاہئے۔ غسل اور ہاتھ وغیرہ دھونے کے لئے چار سیر پانی میں ایک اونس کافی ہے۔

۴۔ سیلین۔ فضلات وغیرہ کے ڈس انفیکٹ کرنے کے لئے سو گنا پانی میں سیلین ملانا کافی ہے۔ اور غسل اور ہاتھ وغیرہ دھونے کے لئے دو چھ چار سیر پانی میں ملانا کافی ہوتا ہے۔

۵۔ کریوٹولین۔ اس کے استعمال کا بھی یہی طریقہ ہے جو نمبر ۴ میں درج ہے۔

۴۔ پریکلورائیٹ آف مرکری۔ اس میں ایک ہزار یا دو ہزار گنا پانی ملانا چاہئے۔ اگر سفوف ہو۔ نوچھ بوتل پانی میں ایک ڈرام کے حساب سے ملانا چاہئے۔ اور چند چمچے گلیسرین ڈال دینے سے پریکلورائیٹ آف مرکری پانی میں حل ہو جاتا ہے + پھوڑے اور دیگر اقسام کے زخموں کے لئے اس لوشن کو بطور پلٹس کے استعمال کرنا مفید ہوتا ہے + پریکلورائیٹ آف مرکری (دارائے شگنہ) ایک قسم کا تیز زہر ہوتا ہے۔ جب اس کا لوشن استعمال کرنا ہو۔ تو اس کو وقت استعمال کچھ عرصہ پہلے بنانا چاہئے۔ اور سفوف کو ہمیشہ منقصل رکھنا چاہئے +

۷۔ ہیراکیسیس۔ یہ ایک معمولی چیز ہے۔ جو بازاروں میں عموماً بلیتی ہے۔ موربوں اور لینیٹرن (پاخانوں) کے صاف کرنے کے لئے عمدہ چیز ہوتی ہے۔ ایک بوتل پانی میں ایک اونس۔ یا چار سیر پانی میں ایک پاؤنڈ ملانا چاہئے +

۸۔ گندھاک اور چونہ۔ چونے میں پانی ملانے سے متعدی مواد کے ہلاک کرنے کی تابلیت پیدا ہو جاتی ہے۔ کپڑوں کو ڈس انفیکٹ کرنا ہو۔ تو ایک ٹب اُبلتے ہوئے پانی میں ایک اونس ملانا مناسب ہوتا ہے +





آخرى درج شدہ تاریخ پر یہ کتاب مستعار
لی گئی تھی مقررہ مدت سے زیادہ رکھنے کی
صورت میں ایک آندہ یہ دیرانہ لیا جائیگا۔

کتابچہ
جامعہ پندرہ

۱۔ اردو کی تاریخ اور اس کی تعلیمی اہمیت
پہلی کتاب

۲۔ اردو کی تاریخ اور اس کی تعلیمی اہمیت
دوسری کتاب

۳۔ اردو کی تاریخ اور اس کی تعلیمی اہمیت
تیسری کتاب

۴۔ اردو کی تاریخ اور اس کی تعلیمی اہمیت
چوتھی کتاب

۵۔ اردو کی تاریخ اور اس کی تعلیمی اہمیت
پنجمی کتاب

۶۔ اردو کی تاریخ اور اس کی تعلیمی اہمیت
ششمی کتاب

۷۔ اردو کی تاریخ اور اس کی تعلیمی اہمیت
ساتھی کتاب

۸۔ اردو کی تاریخ اور اس کی تعلیمی اہمیت
آٹھویں کتاب

