

UNIVERSAL
LIBRARY

OU_224436

UNIVERSAL
LIBRARY

تقدیمِ صبیان

یعنی

بچوں کی پرورش کے
صحیح اصول اور شرائط

اور
مصنوعی غذاؤں کے فوائد اور ان کے نقص اور غلط استعمال سے جو
بیماریاں ابتداً بچپن میں پیدا ہوتی ہیں۔ ان کا بیان اور علاج

جس کو
قاضی کرم آہی صاحب قسط کا سن سٹیبل سنڈل سنڈل جیل کمان
سابقہ منتہم شاخاوند صدر جہلم نے
ڈاکٹر ویلیو بی جیڈیل صاحب بہادر ایم اے ایم ڈی کتب - ایف آئی پی
فرینڈ سینٹ میری سٹیبل اور پیکر اسٹیبل شہیر سی بیڈکل کول
اور بچوں کے شفاخانہ کے طبییاء علیہ و انعام ست آئی کی
مخبرہ ایڈیٹریل فیڈرک آف انٹرنشلس سے
عامہ خاصہ فائدہ کے واسطے ہماوہ

اردو زبان میں ترجمہ

کیا
۱۹۲۶ء

مطبعہ امستہ - نزم مولوی محمد بخش مالک پبلشرز ہمت نگر ہوشی
۱۹۲۶ء

۱۲۴

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

حاد او مصلیا

یہ پروردگار مطلق کی ہی شان ہے جس نے ہر قسم کے حیوانات کے ننھے ننھے بچوں کی پرورش کے واسطے ان کے جسم بنانے اور دیگر ضروریات کے مطابق ان کی غذا مقرر کر دی ہے اور علیٰ الخصوص انسان کے بچے کی واسطے تو شیر مادہ ایسی معقول و موزون غذا اختیار کی جو کہ اس میں انسانی غذاؤں کی ساری لطیف و معتبر اور سفید جو ہر مہیا کر دیے ہیں۔ اور ایسی حکمت کے ساتھ کہ حضرت انسان جو خلیفۃ الرحمن ہے نیکے اگر چاہے کہ اس کا نعم البدل طیار کر کے مگر نہیں کیا بلحاظ لطافت اور ذالقیہ کے کیا بلحاظ اس کے ضروری و سفید اجزاؤں کے کیا بلحاظ انکی مقدار اور پلایش کے اور کیا بلحاظ اس طحت و آرام اور شیر خوری کے معقول سامان کے جو پیارے بچوں کو اپنی ماں کی محبت اور شفقت بھری گود میں نصیب ہوتا ہے مبارک ہیں وہ نہیں جو اپنے بچوں کو اپنے دودھ سے پرورش کرتی ہیں اور خوش نصیب اور جوان سجت میں وہ بچے جنکو شیر مادہ نصیب ہوتا ہے جو ان میں اچھے کو اپنا دودھ نہیں پلاتیں وہ صرف معصوم بچے پر ہی ظلم نہیں کریں بلکہ اپنے آپ کو بھی

کئی ایک صیبتوں میں مبتلا کرتی ہیں۔

مگر بعض اوقات ایسے حوادث واقع ہوتے ہیں کہ بچوں کو اس نعمت عظمیٰ سے محروم ہونا ہی پڑتا ہے۔ اور والدین کو مجبوراً ان کی پرورش کی واسطے کوئی اور طریق اختیار کرنا پڑتا ہے۔

مان کے دودھ کے علاوہ کوئی اور غذائی چیز کی ضرورت ہندوستان میں خاص کر زیادہ واقع ہوتی ہے کیونکہ ہر سال یہاں ایک ایک بیماری موجود رہتی ہے۔ کچھ عرصہ تک تو وہ بائی بیماریاں چھپا نہیں چھوڑتیں۔ اور پھر اسکے بعد انکے نتائج دم لینے نہیں دیتے۔ ان سے رہائی ملتی ہے۔ تو اتنا فانی عوارضات بھی اس ملک میں کچھ کم نہیں۔ اور بچہ کی مستورات کو تو علاوہ ان عوارضات کے اپنی ذاتی بیماریوں کا بھی تحمل ہونا پڑتا ہے۔ اور نسبت مردوں کے انکو گویا دو چند تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔

بائیں جب مختلف قسم کی صعب بیماریوں میں مبتلا ہوتی ہیں تو بچہ پارے شیر خوار بچوں کو بھی جو انکا دودھ پیتے ہیں طرح طرح کی صیبتوں میں مبتلا ہونا پڑتا ہے۔ اور ایسے حالات میں یا تو بچہ کا دودھ بالکل چھڑانا ہوتا ہے یا اسکی ماں کی دودھ کی کمی کے پورا کرنے کے واسطے کوئی مصنوعی غذا اضافہ کیجاتی ہے۔

ان مصنوعی غذاؤں کی نسبت ہمارے ملک میں عموماً اور کیا خصوصاً کوئی بھی عمدہ اور معقول قاعدہ مقرر نہیں ہے۔ اور نہ ہلکا اپنے پرانے طب اور ویدک کی کتابوں ہی سے کوئی اطمینان بخش طریق حاصل ہو سکتا ہے۔ گو علی قدر حیثیت اپنے پیارے بچوں کی پرورش کی واسطے بہت کچھ سے کیجاتی ہے۔ یہاں تک کہ دودھ پلائی کے ہوتے بچے کے واسطے قسم قسم کی غذائیں تجویز کیجاتی ہیں۔ مگر انہیں کسی خاص قاعدہ یا اصول

کا کوئی لحاظ نہیں ہوتا۔ ایک غیر معین طور پر کبھی کوئی اور کبھی کوئی غذا دیا جاتی ہے۔ بلکہ بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ بچے کے واسطے روزمرہ نئی غذا تجویز ہوتی ہے۔ اس خیال سے کہ اگر ایک غذا موافق نہیں آتی تو دوسری موافق ہوگی۔ اور دوسری نہیں تو تیسری مگر اس رد و بدل میں تو بچہ پڑے بچے کی حالت اور بھی خراب ہوتی جاتی ہے اور رفتہ رفتہ یہ غذا کی بے ترتیبی کسی صعب بیماری میں منتقل ہو جاتی ہے۔

کہیں تو بیکری گائے اور بھینس کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے کہیں ساگووانہ اور اڑو کارن فلاور یا چاول دودھ میں پکا کر کھلایا جاتا ہے کوئی ڈبل روٹی معمولی یا خمیری روٹی دودھ میں بھگو کر دیتا ہے۔ کہیں طح طح کے حریرے۔ چاول اور مونگ کی کھڑی۔ گیہوں کا دلیا۔ پاروٹی گھی اور شکر کا لیدا۔ یا سو جی کے روغنی بسکٹ نکلیں یا شیریں۔ کھلائے جاتے ہیں۔ ایسی مصنوعی غذاؤں کے واسطے کوئی بھی قاعدہ یا اصول موجود نہیں ہے۔ کہ کوئی غذا کے کیا اجزاء ہیں۔ اور انکی طاقت غذائی کس قدر ہے۔ اور کوئی چیز کس وقت بچہ کے جسم اور مزاج کے واسطے ضروری اور مفید ہوگی۔ گائے اور بھینس کا دودھ جو فطرتاً نہیں کے بچوں کے طبیعت کے مناسب حال موضوع ہوا ہے اپنی اسی صورت میں بھلا انسان کے بچہ کو کب رہت آسکتا ہے۔ پھر یہ اناج کی غذائیں جو مختصراً اور پر جان کیلکٹی میں ملجٹا بچہ کے جسم اور اسکے اعضاء نہضام کی لطافت اور نزاکت کے جس کی قدرتی غذا اسو اسے انسانی دودھ کے اور کچھ نہ تھی کیونکہ مفید ہو سکتے ہیں۔ یا یون کھئے کہ جن چیزوں کو پہلے مان نے مضہم کرنا تھا۔ اور پھر انکے لطیف جو ہر دن کو دودھ کی صورت میں بچہ کی غذا بننا تھا وہ یکایک بچہ کو بطور غذا کے کیونکہ مفید ہو سکتی

ایسے حالات میں کوشش انسانی کا یہی تقاضا ہوتا ہے اور ہونا بھی چاہئے کہ بچہ کے واسطے حتی المقدور کوئی ایسی غذا تجویز کی جاوے جو اپنے خواص میں بچہ کی قدرتی غذا دودھ کے مطابق یا قریب تر ہو۔ اور نیز یہ کہ اسکی طاقت اجزائی اور قوت غذائی اور اسکے نفع و نقصان کا حال بھی اچھی طرح سے معلوم ہو۔ مگر ان مطالب کے حاصل ہونے کے واسطے کسی عمدہ اور معتبر معیار کی سخت ضرورت تھی۔

شکر کا مقام ہر کہ جناب ڈاکٹر ڈیویو بی چیڈل صاحب ایم اے۔ ایم ڈی۔ ایف آر سی پی نے جو بمقام لنڈن سینٹ مریمی ہسپتال کے فزیشن۔ اور اسی نام کے میڈیکل سکول میں علم طب کے لکچرار۔ اور گریٹ آرنڈ سٹریٹ کے بچوں کے شفاخانہ کے طبیب اعلیٰ ہیں اس مضمون کی طرف توجہ کی۔ اور اپنے سا لہا سال کے وسیع تجربے سے جو بچوں کی پرورش اور انکے علاج و معالجہ میں انکو خصوصاً حاصل ہے۔ اس ضرورت کو پورا کیا۔ اور بچوں کے مصنوعی تغذیہ کے ان علمی اصول اور صحیح شرائط پر جن کا پوری پوری طرح لحاظ ہونا چاہئے۔ اور مصنوعی غذاؤں کے خواص اور فوائد پر اور پھر ان بیماریوں پر جو ابتدائی زندگی میں نقص عشاں پیدا ہوتی ہیں ایک مضمون تیار کیا۔ اور ۱۸۸۹ء میں سینٹ میری ہسپتال اور آرنڈ سٹریٹ کے بچوں کے شفاخانہ کے جلسہ طبی میں چھ لکچرون میں اور فرمایا۔ اور پھر ۱۸۸۹ء میں فاضل لکچرار نے انکو بغرض نفاہ عام ایک کتاب کی صورت میں چھپوا کر شائع کیا۔

مجھے اپنے عرصہ دراز کے وسیع مطالعہ میں خلا جانے کتنی ہی ایسے بچے دیکھنے میں آئے ہونگے جو پیش از وقت عارضی یا دائمی طور پر اپنی ان کے دودھ سے محروم ہوئے اور پھر سچی پرورش کی واسطے کوئی دوسرا طریق نہ تیار کرنا پڑا۔ ایسے بچوں پر شورہ

دینے کے واسطے بہت ہی وقت لاحق ہوتے تھے۔ اور خوراک مجوزہ پر کبھی دل کو اطمینان نہیں حاصل ہوتا تھا۔ کیونکہ بچوں کی مصنوعی غذاؤں پر نہ تو ہتقد علم حاصل تھا۔ اور ہمارے اردو میڈیکل سٹریچر مین جسپر اپنی طبی لیاقت کا انحصار تھا کوئی معقول اور قابل اطمینان طریق پایا جاتا تھا۔ اور ہوتا بھی کیونکہ جب خود انگریزی تصانیف ہی لکھا تھا اس امر سے قاصر تھیں +

اب مجھ کو خصوصاً اور تمام سے ہمیشہ بھائیوں کو عموماً ہمارے محسن اور فیاض خانا سر چلن میجر سی جے بھمبر صاحب بہادر سپرنٹنڈنٹ سنٹرل جیل ملتان کا شکر گزار ہونا چاہئے جن کی پیشگی مجھ کو اس کتاب کے دیکھنے کا موقع ملا۔ اور جنکی خاص مہربانی سے اور بااجازت نائل مصنف مجھ کو اس کتاب کے ترجمہ کرنے اور چھپوانے کا فخر حاصل ہوا۔ اس غرض سے کہ اس کتاب سے نہ صرف میں اور میرے ہمیشہ بھائی ہی فائدہ اٹھائیں بلکہ ہمارے ملک کے طبیب اور دیگر مہذب اصحاب اور خواندہ درمیان اور تعلیم یافتہ مسلمان بھی اسکے فائدہ سے محروم نہ رہیں۔ کیونکہ بچوں کی پرورش کے متعلق اس کتاب میں ایسی ایسی عمدہ اور مفید باتیں بتلائی گئی ہیں جن کا جاننا اور عمل میں لانا بال بچوں والوں کو گھروں میں نہایت ہی ضروری ہے۔

المکتس

خاکسار کرم الہی ہسپتال سنٹرل ملتان
میڈیکل ڈیپارٹمنٹ پنجاب سابق مہتر شفا خانہ
صدر جہلم۔

بمقام ملتان

۲۳ فروری ۱۹۱۶ء

دیباچہ از مصنف

ان لکچر دن کے اغراض پر اس کتاب کے ابتدائیں کانی وجوہات دی گئی ہیں
 یہاں پر مجھ کو صرف ان اصحاب کا دلی شکر ادا کرنا ہے جسے مجھ کو پیش قیمت امداد حاصل
 ہوئی ہے۔ علی الخصوص ڈاکٹر آرتھر کلف صاحب لکچرار فزینک میڈیسن
 میری میڈیکل سکول کل جنہوں نے میری خاطر مختلف قسم کی مصنوعی غذاؤں کا ستوا
 اور صحیح کمیائی امتحان کیا اور علیٰ ہذا القیاس ڈاکٹر آرتھر سلوربی صاحب
 اور ڈاکٹر ایکن صاحب۔ اور نیز ان غذا سازوں کا جنہوں نے نہایت عالی ہمتی
 اور کشادہ دلی کے ساتھ مختلف مصنوعی غذاؤں میں تجربہ اور امتحان کے واسطے عنایت
 کی ہے۔

بمقام

پورٹ میں سٹریٹ نمبر ۱۹

پورٹ میں سکویئر ٹریلو

۱۸۸۹
 ۱۴ جون

مضامین

مضمون

مقالہ اول

وہ علمی اصول جن پر مصنوعی غذاؤں کی مبنیاد قائم کی جاتی ہے اور
صحیح شرایط جن پر محض ترکیب - فوائد اور مقدار بچوں کی غذا کے کاربند
ہونا پڑتا ہے۔

وسا پہ مضمون کی ضرورت - علمی نقص عام غلطیوں کی نظیر ہیں۔
صحیح شرایط جو پورے تغذیہ والی غذا کی واسطے ضروری نہیں - غذا کے
ضروری اجزا - افرامض جو ان سے حاصل ہوتے ہیں - ان اجزا کی کیا
مقدار ہونی چاہئے - بچوں اور جوانوں میں غذا کے اجزا کی مقدار
مختلف ہوتی ہے بچوں کی غذائیں چیزنی اور پروٹین اجزا کی مقدار
زیادہ ہوتی ہے - انسانی دودھ کے اجزا کی مقدار اور جذب پریل
شرایط - اول اجزاؤں کی ضروری مقدار کا لحاظ ہونا چاہئے -
دویم اجزائے مانع سکروسی کا خیال ضروری ہے کیونکہ بعض غذاؤں
میں یہ موجود ہوتے ہیں اور بعض میں نہیں ہوتے سیورم کل اجزا
کی مقدار کافی ہو - مقدار ضروری - چھاتی کے دودھ اور اسکے اجزا
کی جذب پریل اور بعض باتوں میں اختلاف چہارم غذائیں بعض

حیوانی اجزاء ان کی مقدار ضروری ہونی چاہئے۔ اس پر دلائل چھبم
 بہ صورت ملحوظ علم فزیالوجی کے بچپن کے آلات نہضام طعام کے
 مناسب ہو۔ وہ حالات جنہیں نشاستہ دار غذاؤں میں ہضم نہیں ہوتی
 اور مصنوعی غذاؤں میں اکثر نشاستہ موجود ہوتا ہے۔ غذاؤں میں
 کاربوہائیڈریٹ حسب اہم صورت ڈکسٹریں، مالٹوس اور گریپ شوگر کے
 پائے جاتے ہیں۔ بچپن میں قوت ہاضمہ غلیظہ سخت ایشہ دار غذاؤں کے
 ہضم کرنے کے قابل نہیں ہوتی۔ ششتم غذا تازہ اور عمدہ ہونی چاہئے
 باسی اور شری ہوئی نہ ہو۔ خلاصہ

مقالہ دوم

مصنوعی غذائیں۔ دودھ کے مختلف اقسام اور ان کی ترکیب

یہ پھیلے نکلے کے نتائج کا مختصر خلاصہ ہے۔ بچہ کو چھاتی سے دودھ ملنے
 کے فوائد و مشکلات مختلف اقسام کی دودھ کی اجزاء کے مقدار کا نقشہ
 گدھی کا دودھ انسانی دودھ کا عمدہ قسم الجبال ہے۔ اس کا نفع و نقصان
 گائے کا دودھ پانی ملا ہوا مختلف مقدار کے پانی ملے ہوئے دودھ کی
 طاقت غذائی۔ دو حصہ دودھ ایک حصہ پانی پورے تغذیہ کی واسطے۔

مفید ہے۔ گائے کے دودھ کی اصلی وقت سبب اسکی جنسیت کے ہے۔
 سبب اسکی کثرت غلظت کے۔ گائے کے دودھ کی جنسیت بمقابلہ دوسرے
 قسم کے دودھ کے۔ اسکا تجربہ و تجربات اسکی سخت جماؤ کا علاج جوش
 دینا۔ بارلی واٹر (آش جو)۔ لایم واٹر (چونے کا پانی)۔ بائی کاربونیٹ
 آف سوڈا۔ ایٹوٹائزڈ دودھ مختلف قسم طیار کئے ہوئے دودھ کے
 خواص۔ جوشن مایو اور دودھ با شمال لایم واٹر اور بارلی واٹر کے افضل ہے
 جوش دیئے ہوئے دودھ پر اعتراض اور کثت۔ اسکے فوائد اس سے
 چھوت کا زایل ہونا۔ کاڈز ٹوٹک رگڑا ہاکیا ہوا دودھ۔ اسکے اچھے
 برے اقسام۔ بکری کا دودھ انسانی دودھ سے سنوئی۔

۵.

مقالہ سیوم

گلوٹین۔ مالٹڈ۔ اور دوسری اناج کی غذائیں میٹھی
 کی ترکیب۔ ریٹ جوس۔ انس آف میٹ۔

پچھلے مقالے کے نتائج کا خلاصہ۔ بچے میں دودھ کے ہضم ہونے کی طاقت
 کو بصورت بعض حالات میں دودھ کے ساتھ اور اشیا کے ملانے کی
 ضرورت مختلف قسم کے مصنوعی غذاؤ کی قوت غذائی۔ اور ان کے

مرکبات کا نقشہ۔ روٹی کی جیلی یا گلوٹین غذا۔ بنانے کی ترکیب۔
 تنہا اور دودھ کے ساتھ ناکافی۔ میٹ جوس اور ملائی کے ساتھ۔ ان
 مرکبات کی قوت غذائی۔ اناج کی غذائیں۔ شہ۔ یط جنین یہ جائز
 ہیں۔ چربی اور حسیہ مانع سکروی کی کمی۔ انکا صرف نالتو اور فضول
 خیال کرنا۔ کئی طاقت، ان سے مایٹر و ضنس کاربوہڈریٹس اور اسالیٹس
 حاصل ہوتے ہیں۔ مالٹڈ غذا۔ سکی دو جاعتین مثالیں۔ انکا تنہا یا
 کافی ہونا مختلف صورتوں میں قوت غذائی جب صرف پانی کے ساتھ
 ملا کر دین جبکہ وہ کی ضروری مقدار کے ساتھ ملاوین۔ یا دوسرے
 حیوانی اجزاء سے۔ ان غذاؤں کے استعمال پر جو اعتراض کئے جاتے
 ہیں۔ انکا اطلاق بچوں کے معدے کی واسطے ان کے خاص خاص
 موقعے پیکریٹ کی ہوئی غذا۔ پیکریٹ کی ہوئی اور مالٹڈ غذا میں فرق
 بعض حالت میں ایک بہت ہی عمدہ غذا۔ وجوہات۔ وہ غذائیں جن
 میں نہ تو پیکریٹ ملی ہوئی ہے اور نہ وہ مالٹڈ ہیں۔ انکی ترکیب۔ وہ بڑے
 بچرن کے واسطے دودھ کے علاوہ مفید ہیں۔ صرف گیہوں کا آٹا۔
 اراروٹ۔ کان جسٹلاور۔ چاول۔ طیار کئے ہوئے جو۔ ٹی پی اوکا۔
 ساگو۔ اورٹیل۔ مالٹڈ غذا اشتعال نشک کئے ہوئے دودھ کے ترکیب۔
 اور نالتو غذائیں۔ میٹ جوس اور الٹس۔ صفت ٹی مستحکم کیسائی۔
 پروٹین اجزاء کی کمی معدی۔ بانٹ داوا اجزاء نہیں مگر تور۔ بچوں کی

غذا کے واسطے ناقابل اطمینان۔ ویل براتھ پریٹ جوس۔ بنانے کی ترکیب۔ انکی اعلیٰ درجہ کی توت غذائی اور سریع اہضمی۔ امتحان کیسپائی۔ ریٹ پلپ۔ بنانے کی ترکیب۔ پی ٹنٹ ریٹ جوس۔ اسکا امتحان کیسپائی۔ اور اسکا استعمال۔ ریٹ اسپنس۔ امتحان کیسپائی۔ غذائیں انکی جگہ۔
 ریٹ میٹون۔ اسکے اعلیٰ درجہ کی توت غذائی اسکے خاص خاص استعمال۔

مقالہ چہارم

۸۲

بچوں میں غذا کی غلطی کے باعث سر جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اور انکا علاج۔ ڈسپینٹیا (پہنسی) ڈایاریا (سہال) کانٹھی مشین (قبض) سٹوماٹائی ٹس (مونہ آنا) انیمیا (سہس) اٹرونی (سوکا)۔

غذا کی بیماریاں دو جماعت میں تقسیم ہیں۔ اول جو اعضا سے (نہضت) کی خراش سے پیدا ہوتی ہیں۔ دوم وہ جو نقص غذا کے باعث سے پیدا ہوتے ہیں +

جماعت اول میں پیش کیا گیا اور انٹرک کٹار یعنی حدہ اور اس کا نزلہ
 کارک ڈایا گیا یعنی اتسار۔ کانٹھی مشین یعنی قبض۔ بدہمی جو ناختم
 سے پرورش پانے کو نہیں ہوتی ہے۔ بدہمی جو چھاتی سے پرورش
 پانے والے کو نہیں ہوتی ہے اسکے علامات۔ اسباب۔ علی العموم ہاتھ سے
 پرورش پانے والے کو چون میں۔ ابتدائی غلطی۔ اس غلطی سے کیونکر بچنا
 چاہئے۔ گائے کے دودھ اور پانی سے مخاطہ جو شہین کی ضرورت۔
 کانٹھی خدایین پانی مانا۔ گیائے اور ان ٹشائی مل کٹار یعنی حدہ اور
 اس کا نزلہ اسکے خطرناک ہونے میں ضرورت بدہمی کے علاوہ اور بھی
 کوئی باعث ہو سکتا ہے یعنی تعفن۔ علان جیسے یہ سب لہوتا ہے۔
 موسم گرم اور گرم ملکوں میں یہ زیادہ خطرناک ہوتا ہے اسکے باعث
 اموات۔ گیائے اور انٹرک کٹار کے مختلف مراتب۔ علامات۔ طوبت کے کم ہونے
 کی جسم پر تاثیر۔ استخوان بعد مرگ۔ علاج۔ اصول جنس علاج کی بنیاد ہونی چاہئے
 ہے۔ غذا۔ بے معینہ والی۔ بے خراش۔ نقوی۔ اسکے حاصل کرنے کے
 مختلف طریق۔ مفرحات۔ خارجی حرارت۔ بسمتہ۔ ایون۔ اسپیکاک
 گرمے پاؤڈر انکے افعال اور تاثیر ترکیب کرانک ڈایا گیا یعنی اسبال
 مرن حرکت اسما میں سرعت تحریک۔ علاج۔ کانٹھی مشین یعنی قبض
 علاج بذریعہ غذا اور سادہ لمین کے۔ تھرش یعنی صونہ انیہ علی الخصوص
 ناختم سے پرورش پانے والے کو چون میں واقع ہوتا ہے۔ ٹھکانڈ گروتھ یعنی

تقلع جسکے زخمون پر کاٹی کسی مٹی رتی ہے۔ علامات۔ فالیکولوس سٹوماٹائیٹس
یعنی لب سوڈرون اور زبانیہ آبلے پیدا ہو جاتے ہیں۔ السیرٹو سٹوماٹائیٹس یعنی جس
میں مونڈمین خوفناک زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ علاج۔ اٹرونی یعنی سوکا۔
اسکے کسی ایک اسباب ہیں۔ سوکا سبب قلت غذا کے بعض اجزاء غذا میں کمی
واقع ہونے سے۔ سوکا سبب ہے اور سہال کے سبب قوت ماضمہ کے غیر مکمل رہنے
کے۔ بیماریوں کی نظیریں۔ انیما۔ غذا بھی ایک سبب ہے۔ غذائی انیمیا کی صورت
شایع یعنی نشاستہ سے پرورش پانے والے بچوں کا انیما۔ غذائیں اجزاء حیوانی کی
کمگی انیما۔ قوت ماضمہ کے ضعف کا انیما۔ علاج۔ ایرن یعنی فولاد سے۔ آرٹک یعنی
سناکیا سے۔ ایرٹ جو سن یعنی کچے گوشت کے کس۔ روشنی اور خالص ہوا سے۔

مقالہ پنجم

۱۱۰

بچوں میں غذا کی غلطی کے باعث سر جو بیماریاں پیدا
ہوتی ہیں اور ان کا علاج۔ کیش۔ یعنی ڈیون کی کمزوری اور

ان میں خنم پڑ جانا۔

خاصک زندگی کے پہلے دو سال میں واقع ہوتی ہے۔ ڈیون کی بیماری کیش
بچہ کی استعداد۔ ڈیسی کا نقص فی ذاتہ بیماری نہیں۔ اور جسمانی خصوصیتیں عضلات
کی بیماریاں۔ انیما۔ رات کو پسینہ آنا۔ نزلوں پر سیلان۔ غذا کی عام خرابی کا نظام

مضمون

صفحہ

عصبی کو بھی حصہ ملتا ہے۔ اسکی بھاری تحریک۔ جنجرہ کا تشنج۔ قزازہ کنوشن۔ علامات کا خیف ہونا۔ علامات جنسے شبہ پیدا ہوتا ہے اور کٹیس زیادہ تر غذا کی بدترتظامی سے۔ چند معمولی اصول۔ وراثت کی تاثیر آتشک کی تاثیر ہو اور روشنی کی کمی یا سوا غذا کے قواعد حفظان صحت کی پابندی اور کٹیس ایک عامی اصول۔ کٹیس کا نقص غذا سے تعلق اور اسکی شہادت۔ زیادہ تر ماتہ سے پرورش پانے والے بچوں میں عارض ہونا۔ چھاتی سحر پرورش نیا لے بچوں کا محفوظ رہنا۔ حیوانات میں مصنوعی طور پر کٹیس کا سپار کرنا۔ ڈاکٹر گورین اور ڈیپار کے تجارب۔ تجربہ جو ذوالوجہل کارڈن سے حاصل ہوا۔ لایم کی بندش کے مختصر پر دلیل۔ ڈاکٹر گاماٹ اور دیگر کے تجارب۔ کٹیس کی ایڈیٹ کی دلیل۔ معمولی بیماریوں کی شہادت۔ چربی غالباً ضروری شے ہے۔ پروٹینز کی ضرورت۔ فاسفیٹ آف لایم کی ضرورت۔ نئے حیوانات کی غذا کی تبدیلی پر متدیر نتیجہ۔ اور اسباب کی تاثیر۔ قے اور اہمال۔ کٹیس کے اقسام موجب اسباب کے۔ فادہ کشی کا کٹیس۔ آتشک کی کٹیس کی صورت۔ کرنیوٹی میس۔ جگر اور طحال کا بڑھ جانا۔ بڑے بڑے کٹیس۔ شیر خور میں کٹیس۔ گائے کی دودھ کی غذا پر کیفیت۔ جنین کا کٹیس اور اسکی صورت۔ کٹیس بددیر۔ غذائی کٹیس کی عام صورت۔ عمدہ صورت میں کٹے والی بیماری۔ علاج علی الخصوص ندریہ غذا کے۔ رمیٹ اور ملائی کا فائدہ۔ رمیٹ کے بنانے کی ترکیب۔ کاڈلیوٹل۔ تازہ ہوا اور روشنی کی امداد سے شفا یابی۔ مثال اول۔ شدید کٹیس کی نظیر خاص خاص علامات۔ خاندانی کیفیت۔ غذائی حالت سے کٹیس کا عام ہونا۔ ہوا اور روشنی

کی کمی کے ساتھ نقص غذائے اور بھی خرابی لاحق ہوتی ہے علاج۔ بلاتذیر قواعد حفظان صحت کے صرف غذائے شفا یابی مثال دوم باوجود کمیل قواعد حفظان صحت کے کمیشن کا عارض ہونا۔ صرف غذا کا نقص نقص غذا کی تاثیر بہرہ ہے غفلت قواعد حفظان صحت کے غذائے کمیشن سے علاج شفا یابی مثال سوم حفظ صحت کی معمولی پابندی سے کمیشن کا لاحق ہونا۔ صرف غذائے میں برہمن کی حالت کیفیت۔ باقاعدہ غذا سے شفا یابی۔

مقالہ ششم

سکرومی سیکرومی کمیشن

۱۳۸

بچوں کی سکرومی۔ اس بیماری کی شناخت جرمن حکیموں کا ایکوٹ کمیشن انگلینڈ میں اس بیماری کی یادداشتیں سکرومی کی خاص خاص علامات۔ تازہ غذا کے چند اجزاء سے محروم ہو جانے پر جو حالت پیدا ہوتی ہے۔ اور پھر ان کے حال ہونے سے مرض سے شفا یاب ہونا بچوں میں سکرومی کی ہر ایک وجہ کے علامات پیدا ہوتی ہیں۔ موت بچوں کی علامات جو انون کے مطابق ہوتی ہیں۔ مسوڑوں کی اور نوبت کی حالت وقتاً فوقتاً مختلف ہوتی ہے دوسری علامات۔ مرض کی تشریحی شہادت۔ پھر ہی سبب بچوں کی خوراک کی تشبیہیں جن سے سکرومی پیدا ہوتی ہے۔ جو انون کھچ مانع سکرومی اجزاء سے صحت یابی۔ مثال جلد تر صحت یابی کی برہمن اول امینے کے بچہ میں باقاعدہ سکرومی بہرہ ہی کمیشن کی شدید علامات کے کمیشن اور سکرومی۔ دونوں کی غذائے باقی کی تدابیر حفظ صحت کی عمرگی بچوں کی غذائے میں دودھ اور لاکا کا فائدہ۔ غذائے سکرومی کی علت

تاثیر۔ دوسرے علامات میں معدے تغیر، ریاض دوم، مہینے کے پچھلے میں سکروسی علامات رکھنے کے
 بہرہ غذا۔ غذائے سکروسی کی تاثیر تھوڑے عرصہ کے مریضوں کا مختصر حال مریض
 سیوم۔ ۴ مہینے کے پچھلے میں سکروسی سکروسی کے علامات کا سلسلہ رکھنے کے بہرہ پہلی
 غذا غذائے مین وقت چوتھے دن موت بے بیشش کہ جہاں مہینے کے علامات بعد موت
 مرض چہارم۔ ایک ۴ مہینے کا بچہ سکروسی کی معتبر علامات اور ساتھ ہی رکھنے پہلی غذا
 پوری نفع سکروسی کی تاثیر مرض جسم ۱۱ مہینے کے پچھلے میں نقل موال الدم۔ دوسری
 علامات سکروسی کی موجودگی مین۔ کہنتہ پ عیش کی نو تین۔ سفنجی سوڑے۔ خوبی
 جہاں ٹیڑھوں کے بالائی پردہ کے اور ام رکھنے کا عارض ہونا پہلی غذا کے دینے میں
 مریض ششم۔ ۹ مہینے کا بچہ پہلی غذا مانگنوں کا دکھنا اور چلنے میں وقت ورجع لفعال کا
 خیال ٹیڑھی کے پردے کی ورم سکروسی کر دوسری علامات مین تنک آنکھ کے نیچے کے
 پوڑے مین کثرت خون کا اجتماع۔ غذا سے سابق مین چند اور جزاؤں کی آمیزش کو صحت مین
 ترقی رکھنے اور سکروسی کا اجتماع کیفیت رکھنے مین مانگنوں کا دکھنا سکروسی سے ممکن ہے
 اس امر کے خیال رکھنے کی ضرورت کہ دونوں بیماریاں اکثر علیٰ حلی ہوتی ہیں خاتمہ۔

مقالہ اول

وہ علمی اصول جن پر مصنوعی غذاؤں کی نسبتاً قائم
کیجاتی ہے اور وہ صحیح شرائط جن پر بلج طرک پر
اور مقدار بچوں کی غذا کے کار بند ہونا پڑتا ہے۔

وہ سب سے بڑی ضرورت۔ علمی نقص۔ علم غلطیوں کی نظیر میں صحیح شرائط جو پوری تغذیہ
والی غذا کی سب سے ضروری ہیں غذا کے ضروری اجزاء اور اجزاء جن سے حاصل ہوتی ہیں۔ ان اجزاء کی
مقدار ہونی چاہئے۔ بچوں اور حیوانوں میں غذا کی اجزاء کی مقدار مختلف ہوتی ہے بچوں کی غذا میں
اور چربی اور اجزاء کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ انسانی دودھ کی اجزاء کی مقدار اور جذب پر لائل شرائط
اجزاء ان کی ضروری مقدار کا لحاظ ہونا چاہئے۔ وہ اجزاء مانع سکروی کا خیال ضروری ہو گا کیونکہ بعض
غذاؤں میں موجود ہوتے ہیں اور بعض میں نہیں ہوتے۔ یہ اجزاء کل اجزاء کی مقدار کا فی ہونے پر مقدار ضروری۔
چھاتی کے دودھ اور اسکے اجزاء کی جذب پر لائل اور بعض توں میں اختلاف۔ چھارم غذا میں بعض حیوانی
اجزاء کی مقدار ضروری ہونی چاہئے۔ اس پر لائل جسم غذا بہر صورت بلحاظ علم فریالوجی کے بچپن کے آلا
انہضاط عام کے مناسب ہو۔ وہ حالات جن میں نشاستہ اور غذائیں مضمین مضمین اور مصنوعی غذاؤں

میں اکثر نشاستہ موجود ہوتا ہے جو غذا و نمین کا بڑا مفید ریٹ اجزاء بصورت ڈاکٹر ٹین ٹیوس اور گریٹنگر کے پائے جاتے ہیں بچہ نمین توت یا صنوبر غلیظا ادریم غلیظا سخت ایٹھ دار غذاؤ کو ہضم کرنے کے قابل نہیں ہوتی۔ ششتم غذا تازہ اور عمدہ ہونی چاہئے یا سی اور مٹھی مہٹی نہ ہو۔ خلاصہ۔

صاحبان۔ مجھے اس امر میں کوئی غذا نہیں کہ میری تقریر کا مضمون ایک عام اور روزگار کا کام ہے جو کہ جو جومات ذیل معلوم ہو سکتا ہے۔ چنانچہ

اول تو اسلئے کہ بچہ کئی غذا کے متعلق بہت سے ایسی مشکلات پیش آتی ہیں جو معمولی طبیعوں کو پاسلئے ہمیشہ سبب ترو دا اور بدنامی کا باعث خیال کجاتی ہیں کئی مختلف سببوں کا باعث سے معصوم بچے

اپنی ماں کی چھاتی سے دور وہ نہیں پی سکتے یا دوسری دودھ پلائی کو حالے کئے جاتے ہیں اور یا ماں سے انکی پرورش کجاتی ہے اور یا لڑکے کو ختم تیار کرنا پڑتا ہے کہ جب بچہ کو کئی ماں پر جاتی ہے یا بیمار جاتی ہے

یا سکود دودھ نہیں اترتا یا سبب یا وہ صرفیت کہ بچہ کی خدمت میں حاضر نہیں ہو سکتے۔ پھر۔ دودھ پلائی کے مہیا کرنے میں صرف کثیر اور زیادہ نکالینکا تحمل ہونا پڑتا ہے۔ اور اکثر تو یہی بھی نہیں ہے۔ اور

بعض حالات میں عملی طور پر یہ کام فصول بھی سمجھا جاتا ہے۔ بجائے اسلئے اسکا نعم البدل پھر ہی ہو سکتا ہے کہ بچہ کی پرورش صرف مصنوعی غذا سے کیجاوے۔ اور اکثر اسی سے سابقہ بھی پڑتا ہے۔

دویم اسلئے کہ محض غذا کی غرابی کے باعث سے بہت سے خطرناک بیماریاں اور بہت ایسی کہ ایک عرصہ دراز تک چھپا ہی نہیں چھوڑتیں اس ابتدائی زندگی میں پلیدہ جاتی ہیں اب یہ مطلب نہیں ہوتا

کہ صرف ان مشکلات کو عبور کر لیں یا عارضی طور پر کچھ افاقہ حاصل کر لیں۔ بلکہ غرض اصلی یہ ہوتی ہے کہ بچہ کی آئندہ زندگی کا کوئی نقص نہ کیجاوے اسلئے ایک بہت ہی ضروری امر ہے کہ بچہ کو کئی حفظت

کے لئے کوئی ضروری اور ضمیمہ قاعدہ معین کیا جاوے بچہ کی پوری بالیدگی اور نمونے کے حاصل کرنے کے واسطے چار خارجی چیزیں خوراک ہوا روشنی اور حرارت بہت ہی ضروری چیزیں ہیں مگر غذا سب سے

منہ کی طرف
غذاؤں
مصنوعی
میں اہم
مشکلات
پائی
جاتی ہیں
بعض
گرت
کی بد
خواہ
نہ
کرتی
ہتی
ہے

نقص
بچہ نمین
غذا کے
بابت سے
بہت سے
غذاؤں
بیماریاں
پیدا ہو
جاتی ہیں
حفظت
کی ضرورت

مقدم ہے +

المستہ حقیقی اور اصلی مزاج جس پر یہ بیسرونی اسباب اپنا اثر پیدا کرتی ہیں حفظ صحت کا اصل اصول ہیں۔ بعض مزاجوں میں تو بڑھتے

پھولنے کی اچھی خاصی استعداد ہوتی ہے اور بعض مزاجیں اصل ہی میں ایسی کمزور اور ناقص ہوتی ہیں کہ وہ اپنی پوری طاقت اور کمالت کے دبتے تک پہنچ ہی نہیں سکتیں مگر ان خارجی اسباب کی تاثیر سے مزاج کے اصلی نقص بھی بعض خصوصیتوں میں اصلاح پاسکتے ہیں کمزور اور

تاقابل موجود جو مخالفانہ صورتوں میں دن بدن گھٹتے جاتے ہیں یا جلتے ہیں وہ بھی موافق حالات میں کسی درجہ تک پرورش پا کر قوی اور مضبوط ہو سکتے ہیں اور برعکاس کے ناموافق حالات میں مضبوط اجسام بھی اپنے تیز اور صورت سو گرا جاسکتے ہیں درحالیکہ موافق حالات کی تاثیر سے بڑھ چھو لگا اپنی اصلی کمالت کو پہنچ سکتے ہیں +

سیسوم وہ جس کو میں متاثر ہوں ہے کہ بچوں کی غذا کا درست اور صحیح علم ایک کاوش میں پڑا ہوا ہے اور اسکی نہ صرف طالب علم نہیں ہی حالت ہے بلکہ بڑے بڑے طبیبوں میں بھی علیٰ اہلیا

یہی صورت ہے علاوہ اسکے بہت سے جمل آئے اور غلط قیاس اس پر قائم کر دئے گئے ہیں اور اس بھاری غلطی کی سبب سے قیاس میں ہی وجہ معلوم ہوتی ہے کہ میڈیکل سکولوں میں اس امر میں بہت

ہی سستی کیجاتی ہے یا تو ادھر خیال ہی نہیں رہتا یا اسکا طریقہ تعلیم ایک بیوقوف اور وہی طور پر اختیار کیا گیا ہے کیونکہ سلسلہ تعلیم کی کتابوں میں اسکے صحیح اور درست اصول پائے نہیں جاتے۔

اس علم کے اجراء میں اگر علم حفظان صحت اور فزیالوجی کی ذمہ کتابوں میں کو مختلف صفحات پر پریشان صورت میں پڑے ہوتے ہیں۔

پس جب طالب علم اپنا سبب شروع کرتے ہیں تو ان کے پاس کوئی بھی ایسا مفصل اور

وہ سبب حقیقی
بچوں کی تاثیر
میں نقصان
پر ہوتی ہے

بچوں کی غذا کا
درست اور صحیح
علم کاوش میں
پڑا ہوا ہے۔

مشق کا عدد موجود نہیں ہوتا کہ جس پر عملدرآمد کریں بول تو از وی علم فرمایا لوجی کے کوئی خاص
 نافع اسکے پیش نظر نہیں ہوتا جس سے اسکو یہ معلوم ہو کہ بلحاظ پختگی کی طاقت کے اسکو کس قسم کی غذا
 کی احتیاج ہے یا صحت اور بیماری میں کیا فرق ہو چاہئے۔ دویم وقتاً فوقتاً جو مصنوعی غذائیں بچر کے
 واسطے تجویز کی جاتی ہیں ان میں غذائی طاقت اور مقدار کی کیا نسبت ہوتی ہے۔ پس جو طریق
 کہ اس معاملے میں وہ اختیار کرتے ہیں وہ نقطہ نظر انچھوڑتے ہیں۔ لیکو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ انکی
 مجوزہ غذائیں کس قدر طاقت پر اور یہ کہ انکے ہضم ہونیکا کیا حال ہے۔ اگر ایک غذا ناموفق پڑتی
 ہے تو بجائے اسکے غیر تھر طور پر دوسری غذا تجویز کر دیتے ہیں بلا لحاظ اسکو کہ آیا وہ غذا بچر کے
 مناسب حال ہوگی یا ہوگی۔ اور بچے کی ضرورت کیلئے کانی ہوگی یا غیر کانی صرف خیال کر لیتے
 ہیں کہ یہ غذا فائدے پہنچے کہ وہ دیکھی تھی اور اسکو اسے فائدہ ہو گیا تھا۔ یہ نہیں سمجھتے کہ وہ کونسی حالت
 یا شرط پہ تھے جسکی وجہ سے اس بچر کو یہ غذا مفید ثابت ہوئی۔ نیز علاج کا اختلاف کیا جاتا ہے نہ بچر کا۔
 بچر کے ہضم کا خیال ہوتا ہے اور غذا کے ہضم ہونے کی طاقت کا لحاظ کیا جاتا ہے۔

اب ایک شبہ کہ ہونی نظر میں کی جاتی ہے میں نے ایک بہت ہی بزرگ اور چھوٹا سا بچہ
 جسکا معدہ بہت ہی کمزور تھا اور گاٹی کے دودھ سے اسکی تغالت کئے اسکو تھے اور دست ہوجاتے
 تھے۔ اسکو یہ دودھ چھڑا کر مری کے دودھ پر لگا لیا گیا۔ بکری کا دودھ بچوں کے واسطے اگرچہ ایک عمدہ
 غذائے اور نسبت گائے کے دودھ کی اس میں بالائی بھی زیادہ ہوتی ہے اور اسکی نسبت بھی گائے کے
 دودھ کے قریب قریب ہوتی ہے۔ مگر جسے کے بعد اسکے چلنے نسبت گائے کے دودھ کے صحت
 ہونے میں جو بچہ کی موجودہ مشکلات میں کبھی سہولیت نہیں سے سکتے۔ اور اس تغیر و تبدل سے

لے سنہ رتن میں بڑی کے دودھ میں نسبت گائی کے دودھ کے بالائی کم ہوتی ہے بالائی کی کمی نہیں یا درتھم

چاہے وہ بھی نسخہ ہے۔ مترجم۔

عام غلطیوں کی
 نظیریں

جاہرا دودھ جینے
 میں کئے گاؤں کے
 دودھ کے کر کے دودھ
 کا استعمال

بعض اسکے کہ کچھ فائدہ حاصل ہوتا اٹل نقصان ہوا

مجھ کو اکثر دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے اور یہ ایک بڑی عظمی بھی ہے کہ ایک بلا تپتا بچہ جس میں خون کی ذات نظر نہیں آتی اور وہ مرض کرٹیس میں سسٹلما ہونیکو طیارہ جڑ جسکے واسطے اسکو جوانی پر ڈیٹا اور چیرہ بی کی سخت ضرورت ہے اور یہ بگائے کا دودھ ناموافق ہونے کی اسکو اناج کی مصنوعی تخت پر لگایا گیا ہے جس سے اسکو اور نقصان اٹھانے کا احتمال ہے یعنی ایسی صورت میں علاوہ کرٹیس کے وہ مرض سکروئی میں بھی بستلا ہو سکتا ہے۔

ایسی کئی ایک نظیریں پیش کی جاسکتی ہیں۔ گران خرابیوں کے ظاہر کرنے کے واسطے جو غذا کے باب میں بلجٹا غیر مکمل تو علم فزیالوجی کے اور مصنوعی غذاؤں کے قیاسی خاص کے پیدا ہوتی ہیں یہی کافی ہونگی۔

اب میں اپنے اصلی مطلب کی طرف رجوع کرتا ہوں اور وہ یہ ہے کہ چونکہ غنڈا کر با میں اسکے ضروری شہ تر اٹھ پورے اور ٹھیک طور پر اختیار کرنے چاہئیں تاکہ انہی پرورش پورے طور پر حاصل ہو۔ بیشتر اسکے کہ میں اپنے مضمون کو تفصیلاً شروع کروں اور اسکے کل حالات سے آپ کو آگاہ کروں میری چند باتیں جسے آپ غالباً بیشتر بھی آگاہ ہونگے ذرا پھر توجہ کے ساتھ سن لیں اور ہر طرح ہمارے حافظوں کو مکر تازہ ہونیکے واسطے جو وقت صرف ہوگا وہ میرے خیال میں یقیناً ضایع نہ ہوگا۔

اول جسم کی پرورش کے مختلف اغراض کے واسطے مختلف مصالحوں کی ضرورت پڑتی ہے چنانچہ جو ان دویوں میں زیادہ تر بافتوں کی مرمت کی ضرورت ہوتی ہے اور انہیں سے بہت سے تپتا ایسی میں جن کا تغیر و تبدل ہمیشہ لگاتار ہوتا ہے۔ اور اعضاء و ریشہ کے افعال کی تکمیل کے واسطے انکی رطوبتوں کی احتیاج ہوتی ہے مثلاً وہ رطوبت جسکی ضرورت غذا کے ہضم ہونے کے وقت پیدا

رکٹس اور ایسا والی بچے کو ناجی مصنوعی غذا پر لگانا

مکمل غذا کے ضروری شرائط

بلجی علم فزیالوجی کے غذا کے اصولوں پر نظر ثانی۔

مرمت کے واسطے مصالحہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

رطوبات

اینڈھن

بچوں میں ایک اور بڑے طلب کی ضرورت ہوتی ہے یعنی نشی سخی ساختہ کی غذا

ہوتی ہے۔ یہ جسم کی حرارت غریزی قائم رکھنے کی واسطے اینڈھن درکار ہوتا ہے جسکے سبب اس جسم کی کلون میں ہمت اور طاقت اور مختلف قسم کے افعال صادر ہوتے ہیں۔ مگر بچوں میں علامتوں اور اغراض کے ایک اور بھاری مطالب کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ یہ ہے کہ جسم میں نشی سخی ساختہ کی غذائی شے جو بچوں میں پس اس سے صاف ہر سے کہ بعض مصلحوں کی بچوں کو نسبت جانوں کے زیادہ ضرورت پڑتی ہے۔

سہن

پھر درحالیکہ ایک جوان آدمی غذا کے کسی محدود قسم میں تروتازہ رہ سکتا ہے بشرطیکہ اس وقت اور طاقت کے قائم رکھنے کے واسطے کافی حرارت بھی موجود ہو اور نیز ضروری طوابعین بھی پیدا ہوتی ہیں۔ اور جسم میں جو گھساؤ پساؤ پیدا ہوتا رہتا ہے اسکی بھی کافی طور پر مرمت ہوتی رہے۔ بچوں کو اسے بھی زیادہ اغراض کے حاصل کرنے کے واسطے کسی مختلف غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو تازہ اور نشی بافتوں کے بنانے کے واسطے بھی کارآمد ہو سکے۔

جوانوں کے واسطے غذا

کی محدود مقدار

بچوں کے واسطے اس

زیادہ مختلف مقدار

ان نشی ساختہ میں سے بعض شکلاڈی کا معدنی حصہ بڑی ہوتی ہیں اور انکی مرمت کے واسطے تھوڑی یا بالکل ہی ضرورت نہیں ہوتی۔

بعض نشی ساختہ

مادی ہستی میں

اب جبکہ اجازت دیجئے کہ غذا کے اصلی اور ضروری اجزاء بیان کروں جو کہ پانچ بڑی جاتوں میں تقسیم ہیں۔

غذا کے ضروری اجزاء

اول مائیکرو جنیس انجینڈیٹروجن موجود ہوتی ہے۔ اور اسکے بڑے بڑے اجزاء البیومی نیٹ اور پیروٹینڈ میں جو زیادہ تر حیوانی غذاؤں میں پائے جاتے ہیں چنانچہ انڈے کی سفیدی اور وہ کی جنسیت گوشت کا نشوونما اور گھیوں کا گلوٹین۔

دوم مائیکرو کاربوس یعنی چربی یا روغن۔

سیوم کاربوہائیڈروٹیس یعنی نشاستہ اور چینی۔

چہارم منٹریس اسکے بڑے اجزاء میں۔ چونے کے نمک اور قسم ماسٹک اور کاربوئیٹ

سوڈا۔ پٹاش اور فولاد وغیرہ +

پنجم پانی جو عام اور بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔

غذائیں ہر ایک جماعت کے اجزائے جیلے ہوں

بہت سوتھربون اور شاہدوں کے بعد یہ بات معلوم ہوئی ہے کہ جسم کی کال پرورش کو واسطے غذائیں ان پانچ چیزوں کا ہونا ضروری ہے۔ ان اجزاء میں سے کسی ایک کے بغیر آدمی کچھ عرصے تک گزارہ کر سکتا ہے مثلاً کاربوئیٹ یا چربی۔ مگر ہمیشہ کے واسطے کسی ایک کا ترک کر دینا مضر صحت ہے۔ اسلئے ضرور ہے کہ کال صحت کے قیام رکھنے کے واسطے غذائیں یہ سب

یہ اجزاء چونکہ واسطے بھی ایسے ہی ضروری ہیں جیسے جوانوں کے واسطے زیادہ تر ضروری ہیں

اجزائے جسے زمین۔ جوانوں کی طرح بچوں کے واسطے بھی یہی پانچون چیزیں ضروری اور مفید ہیں +

بچوں میں بھی شکل جوانوں کے لمبٹ ضرورت نائٹروجنس اجزاء پہلے درجہ میں۔ انسے و مانع اعصاب گوشت اور غلہ دونوں کی ساخت طیار ہوتی ہے۔ پروٹوپلازم جو جسم کے ہر جزو کی زندگی اور قوت کا مرکز ہے، انہیں نائٹروجنس اجزاء سے طیار ہوتا ہے اور انہیں سے پرورش پاتا ہے۔ جسم کی ہر ایک ساخت جس میں ذرا بھی کوئی طاقت موجود ہے نائٹروجنس سے۔

فوائد نائٹروجنس اجزاء ہر جاندار جو جسم واسطے نائٹروجن کا حاصل کرنا ضروری ہے اگر یہ نہ ہو تو جسم میں کوئی فعل صادر نہیں ہو سکتا۔ تاہم بہت اور طاقت گھٹ کر فنا ہو سکتی ہے اس سے یہ بات ظاہر ہوتی ہے کہ اگر

نائٹروجنس پروٹوپلازم اجزاء کی کوئی کافی مقدار ایک جوان آدمی کو واسطے ضروری ہے۔ تو پھر بچوں کے واسطے اور بھی ضرور ہے۔ کیونکہ ایک تو انہیں نئی بافتوں کے بننے کی ضرورت ہے۔ اور دوم جو بافتیں موجود ہیں انکی پرورش اور قیام اسکے علاوہ جو غذائیں نائٹروجن اجزاء کی کمی بہت جلد اپنے نقص ظاہر کرتی ہے۔ بچہ کی بالیدگی رک جاتی ہے اسکا بدن لمبلا پخت نرم رنگت

بچہ کے واسطے علی الخصوص نائٹروجنس اجزاء کی کمی کی معلوم ہوتی ہے

میں پھسکا اور جسم بڑھنا ہوتا ہے۔ اور مہاریوں کے صدمات کے برواقت کرنیکی طاقت بندھنے سے
 ہٹھ روکا ٹھنس چربی یاروغن۔ یہ اجزایں بلخض ضرورت بہ نسبت نائٹروجنس کے کم درجہ
 پر ہیں۔ چربی نائٹروجنس پر ڈلو پلازم کی طرح جسکے ہر جزو واحد کی ضروری بنیادیں شامل
 ہوتی ہے۔ اور زیادہ حصہ اسکا دماغ اعصاب اور ہڈیوں کے تغیر میں خرچ ہوتا ہے۔ اور جسم کے
 ہر کونے اور ہر گوشے میں اسکا گودام موجود ہے۔ غالباً اسکی بڑھی خدمت یہی ہے کہ ایندھن کی
 طرح جسم تیز گرم رکھے جیسے چرغے کا تیل دھبھی کا گوند۔ اس سے جسم میں ایک خاص انداز کی
 حرارت قائم ہوتی ہے جو کہ جسم کے ترقی اور غلیظ اجزاؤں کے قیام رکھنے کی واسطے بہت ہی
 ضروری ہے۔ اور علیٰ ہذا القیاس جسم کی ہر جزو اور اعضاؤں کی فعال و حرکات اسی کی بدولت
 جاری رہتے ہیں۔ اور یہ تو بڑھی رہے کہ چونکہ مین غذا کا یہ رکن یعنی چربی نہایت ہی ضروری ہے۔
 کیونکہ ابتدائی زندگی میں حرارت اور قوت کے حاصل کرنے کے واسطے چونکہ بہت احتیاج ہوتی
 ہے۔ کیونکہ انکے جسم کے ہر اداے کی واسطے جو بن چکا ہے یا بن مانے اسکی خاص ضرورت ہے اور اسے
 بالخصوص دماغ اعصاب اور گودوں کی اجزائوں کی واسطے جنہوں کی غذا میں چربی کی کمی ہوتی آ
 انکی مہاریوں کی ساخت نامکمل رہتی ہے۔ اور انکی بالیدگی سست ہو جاتی ہے۔ اور مرض کٹھن کے
 پیدا ہونے کا بھی بڑا باعث ہے

بچے مفید نرم اور
 کمزور ہوجاتے ہیں
 دوسری ہٹھ روکا
 کلا ٹھنس اجزا
 چربی جسکے ہر جزو
 کے واسطے ضروری ہے
 جسم کا ایندھن۔
 اسطرح جسم کی حرارت
 غریبی سے زیادہ
 برقیات رہتی ہے اور
 طاقت۔

مادوں کی ساخت
 کے واسطے۔

ہے چونکہ غذا میں چربی کے اجزا کم ہونے سے چونکہ جسم کی باقیہن نامکمل رہ جاتی ہیں۔ اور اس سے پہلے
 غلیظ جسم کی بناؤں کی واسطے چربی غلیظ طور پر تعلقا غذا سے حاصل ہوتی ہے اور اس سے جسم میں بطور ذخیرہ کے
 رہتی ہے کیونکہ ذخیرہ کی چربی مقدار میں بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اور کاربوہڈریٹ اور الیونین اجزا سے حاصل ہوتی ہے۔
 یا کہ جسم کی حرارت کے قیام رکھنے کی کام آتی ہے۔ اور اور جسم میں بطور ذخیرہ کے جمع ہوتی ہے۔

کاربوہائیڈریٹس اسکے اجزا شکر اور سٹارچ ہیں۔ یہ سیدھا مادوں کی بافت میں چرخ بنیں جو اگر چہ اس صورت کافی گو مین یعنی گریپ شوگر (شکر انگور سی) اور بیٹیسویٹ یعنی سل شوگر کے جسم کے اوجھل بلوغتوں اور اعضا و نغین موجود رہتے ہیں۔ غذا کے کاربوہائیڈریٹس اجزا کا بہت سا حصہ جی میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اور نسبت کا بن دار جی کے جسم کی حرارت قائم رکھنے کی واسطہ بنی اپنے جسم کی صورت میں زیادہ خرچ ہوتا ہے۔ اور اس لحاظ سے یہ اجزا نسبت پر ٹیڈ اور چربی کے کم قیمت رکھتے ہیں۔ نوع انسان میں سے بہت لوگ مثلاً سکوت ماس جو صرف جی میں لگا رہ کر تھیں انکو پاجیز ایشاوی میسر ہوتے ہیں (شاید عارضی بہا میں کمیقدریہ جات سے متاثر کر سکتے ہوں) یا بالکنین کی سیوت میں نہیں لٹا ماس سے) اور پھر انکی صحت قائم رہ سکتی ہے مگر کاربوہائیڈریٹس انکے مان کو دورہ سے حاصل ہوتے ہیں اور بطور شکر کے۔ جو انون کی معمولی مقدار میں تو یہ کاربوہائیڈریٹس اجزا اکثر تہ وجود ہوتے ہیں اور چونکہ انکی قدرتی غذا یعنی دورہ تو حاصل ہوتی ہیں۔ اور پھر جس حالت میں کہ یہ جو انون کی جسمی پرورش کی واسطہ خاناں میں ہوتے ہیں تو چونکہ اسطے تو یقینی طور پر اور بھی سفید ہونگے کیونکہ انہیں بڑھنے چھوٹنے کی زیادہ تر ضرورت ہوتی ہے۔

مگر شکر نس غذا سے یہ اجزا بہت سی ایسے بن کر زندگی میں قیام صحت کی واسطے ہر ایک عمر میں سفید ہو سکتے ہیں۔ مگر بعض ایسے ہیں کہ وہ علی الخصوص بچوں ہی کے واسطے سفید پڑتے ہیں۔

فوائد چونکہ اس کا گلکٹینیا پوٹاش اور ذوا جسم کی پرورش کی واسطے ہر عمر اور ہر حالت

میں سفید ہیں

فائیدہ فائینڈ آف لایم جسم ہر ایک مادے کے واسطے ضروری ہے۔ اور جسم کا ہر جزو واحد بغیر ان ارضی فائینڈ کے قائم نہیں رہ سکتا بلکہ ذوق حیوانات بھی مثل بکیر یا اونٹنگائی وغیرہ کے فائینڈ

تھے
تقریبی کاربوہائیڈریٹس
اجزا
یہ سیدھا مادوں کی
بافت میں چرخ بنیں
ہوتی۔
بہت سا حصہ جی میں
تبدیل ہو جاتا ہے۔
نیز لٹا ماس میں۔
یہ اجزا کم قیمت ہیں۔

کیونکہ بعض نوع انسان
انکے بیچ بھی کرارہ
کر سکتے ہیں۔
بچوں کو ان کی ان
کے دورہ سے شکر
ماتمی ہے۔
پرورش کی تکمیل کے
واسطے جو انون اور
بچوں کو غالباً ذوق حیات
جو نئے نئے

ارضی فائینڈ

کے ذمے سوزندہ نہیں رہ سکتی۔ مگر چونکہ اس میں ایسے نمکوں کی علی الخصوص لیم اور گنیشیا کے واسطے ایک علاوہ احتیاج ہوتی ہے کیونکہ اسے مدد می ساختیں مثلاً ڈیون کے اجزائے رضی خشکی مرت نہیں ہوتی طیار ہوتی ہیں۔

پانی یہ نسبت باقی کے اجزاء کے زیادہ تر کارآمد ہے۔ کیونکہ اسے انکی عرقیات طیار ہوتے ہیں اور اسکے ذریعہ جسم میں ٹیٹون نگر خون میں داخل ہوتا ہے۔ خون اور دیگر طوتون کو اسکے ذریعہ سے موہیت مائی حاصل ہوتی ہے جس سے جسم مختلف ادا سے نیتے اور طیار ہوتے ہیں مگر مجاہد غذا کے چونکہ اس کے اور بھی زیادہ ضرورت پڑتی ہے کیونکہ اس سے جسم کی نئی باقیین طیار ہوتی ہیں جن میں انکے پچھ حصہ کے قریب تو پانی ہوتا ہے۔

اس لئے پنچون کی غذا میں بھی جو انون کی طرح ضروری ہے کہ یہ پنچون جسٹروٹیدہ ہائیدروکاربن کاربوہائیڈریٹس۔ نرس اور پانی کافی مقدار میں شامل ہوں۔

اب یہ تو سمجھ لیا کہ پنچون کے بڑھنے بھولنے والے جسم کو سٹے یہ پنچون اجزا بہت ہی مفید ہیں مگر اب سوال یہ ہے کہ اس امر کی تکمیل کو سٹے پنچون کو کس قدر پروٹیدہ۔ چربی اور کس قدر سٹارج ڈوگٹریں یا شکر کی ضرورت پڑتی ہے اور یہ کہ ان کی غذا میں یہ پنچون اجزا کس کس مقدار میں شامل ہونے چاہئیں۔

بہت سے تجربوں کے بعد یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ ایک جوان آدمی جسم کے واسطے سکی پوری صحت قائم رکھنے کے لئے غذا کے مختلف مفید اجزا ان کی مقدار ذیل کے موازنہ کے برابر ہونی چاہئے۔

نایٹروجنس اجزا یا پروٹیدہ (ایسوس کیمیرین وغیرہ) — ۵ حصہ

ہائیڈروکاربنس (فیٹ یعنی چربی) — ۶۰ حصہ

پنچون میں علاوہ ضرورت

پنچون پانی۔ پانی کے فوائد۔

پنچون کی غذا میں یہ سارا اجزا ضروری ہیں

ہر ایک جزو میں کتنا اور کس مقدار میں

مقدار جو جوانوں کے واسطے معقول ہونی چاہئے

حصہ ۳۶۰۰	کاربوہائیڈریٹس (شاہج - ڈاکٹرین شوگر وغیرہ)
حصہ ۶۲۳	نمک
حصہ ۱۵۶۱۶	پانی
۲۰۶۰۰ -	میزان
یا بحساب فیصدی	
۵۶۰۰	پروٹینز
۳۰۰۰	فیٹ
۱۵۶۰۰	کاربوہائیڈریٹس
۱۶۱۵	سالمس
۷۵۶۸۵	وائر

کیا یہ مقدار غذا کی جو جو افون کے واسطے بتلائی گئی ہے بچوں کے واسطے حساب سے ہونی چاہئے۔ اسکا جواب بلا تامل بھی ہوگا کہ نہیں۔ بچوں کے واسطے یہ مقدار نہیں ہونی چاہئے؟

جو شہادتیں بذریعہ علم فیسیولوجی کے حاصل ہوئی ہیں اور جو بذریعہ مستند تجربوں کے بہم پہنچی ہیں انکا ایک امر پر اتفاق ہے۔ اور قول مفصل بھی یہی ہے۔ اولہ شہادت جو علم نسریالوجی سے حاصل ہوئی ہے۔

زندگی کے ابتدائی مہینوں میں بچہ کی جسمات اور پوشش کے واسطے جن چند چیزوں کی احتیاج پڑتی ہے وہ سب سب دودھ میں موجود ہیں۔ اور بلا آمیزش کسی دوسری غذا کے اس سے بچہ بڑھ بھول سکتا ہے۔ جبکہ اگر اندسے میں چوزے کی گیل کے واسطے سب کچھ موجود ہے۔

کیا بچوں کے واسطے یہ مقدار بہت چاہئے
اس امر پر علم نسریالوجی اور تجربہ کی شہادت
دودھ میں ناپسند کی
طرح کا اضافی اجزاء موجود ہیں

ٹہریان گوشت پر وغیرہ اسکے اندر اندر ہی طیار ہو جاتی ہیں۔

اس لحاظ پر انسانی دودھ بچہ کی پرورش کے واسطے ایک حقیقی غذا تسلیم کی گئی ہے اور جب کبھی بچہ کے واسطے کسے مصنوعی غذا کی ضرورت پڑتی ہے تو اس انسانی دودھ کے اجزاؤں کی تناسب مقدار کے برابر اسکے اجزاؤں کو بھی مرتب کرنا پڑتا ہے۔ اور جب سوزانہ گرد پ بننے کے انسانی دودھ کے اجزا یہ ہیں۔

انسانی دودھ حقیقی غذا
مصنوعی غذا انسانی کے
مطابق ہونی چاہئے

۳۶۹۲۴	پروٹینز
۲۱۶۶۶	بائیڈروکاربن
۳۶۶۴	کاربوہائیڈریٹس
۰۱۳۸	سالتس
۰۰۶۹۰۰	وٹر

انسانی دودھ میں
مختلف اجزاؤں کی نسبت

اب اس سوزانے کی مقدار کو ایک جوان آدمی کے سوزانہ غذا کے تقاضا سے متعلقہ کرنے میں پوری پوری اہمیت معلوم ہو جائیگی جسکی نسبت عام مطلب میں توجہ نہیں کی جاتی۔

اول اول اس سوزانے کی اجزاؤں کی مقدار کو اگر جانو گے تو سوزانہ غذا کے تقاضا سے متعلقہ کیا جاوے تو دو باتوں کی طرف خواہ مخواہ زیادہ تر توجہ ہوگی۔ ایک تو یہ کہ اس میں عربی نسبتاً کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین سے زیادہ پانی جاوے گی۔ چنانچہ کاربوہائیڈریٹس سے اسکو ایسی ہی نسبت ہے جو آکو ہے۔ آہ سے درحالیکہ جانوں کے سوزانے میں ہی نسبت ایسی ہے جو آکو ہے۔ آہ سے اور پھر پٹا پروٹین کے اسکی نسبت ایسی ہے جو آکو ہے۔ آہ سے۔ درحالیہ کہ جانوں کے سوزانے میں اسکی نسبت آہ اور آہ کے برابر ہے۔

پختہ اور انسانی
سوزانہ غذا
پختہ پر کی غذا کا پختہ
ہائیڈریٹس سے زیادہ
اور پروٹین

اگر ہمیں کے امتحان کو دیکھا جاوے تو اسکے حسبہ انیسویں سطح پر ہیں

پختہ کا سوزانہ غذا
تقاریر ہوتا ہے

۳۱۳۵

پروٹینز

۳۶۳۴

فیٹ

۳۱۷۷

کاربوہائیڈریٹس اور سالٹ

۸۹۶۵۴

وائر

میزان ۱۰۰۶۰۰

اس سے اگر مقابلہ کیا جاوے تو یہ اور بھی عجیب مقابلہ ہے۔ اس میں چربی کی مقدار کاربوہائیڈریٹس کے تقریباً برابر ہے۔ درحالیکہ جو انون میں اسکی نسبت ایسی ہے جو آکوپے سے اور پھر اسکی مقدار پروٹینز سے بھی قریب برابر ہے۔ باوجودیکہ جو انون کے موازنے میں اسکی نسبت ایسی ہے جو آکوپے سے۔

جو مشاہدہ سے پتہ چلتا ہے کہ اس میں مختلف تجربوں سے انسانی زندگی سے مختلف مین غذائوں کی اجسندگی جو نسبتاً اور کم سے کم ضروری اور مفید مقدار ثابت ہوئی ہے وہ نقشہ ذیل سے ظاہر ہوتی ہے۔

عمر	نیشنل جنس ایجنٹ	فیٹ	کاربوہائیڈریٹس
۶ سال کے اندر کے بچے کے واسطے	۲۶۶۳۶۲۰ گرام تک	۵۶۳۰ گرام تک	۹۰۶۶۰ گرام تک
۶ سال سے ۱۰ سال کے لڑکے کے واسطے	۸۰۶۷۰ گرام تک	۵۰۶۳۷ گرام تک	۲۰۰۶۲۵۰ گرام تک
جو ان کے واسطے جو معمولی کام کرتا ہو	۱۱۸ گرام	۵۶ گرام	۵۰۰ گرام
عورت کے واسطے جو معمولی کام کرتی ہو	۹۲ گرام	۴۴ گرام	۴۰۰ گرام
ضعیف آدمی کے واسطے	۱۰۰ گرام	۸۱ گرام	۳۵۰۰ گرام
ضعیف عورت کے واسطے	۸۰ گرام	۵۰ گرام	۲۰۰ گرام

جو ۲:۳ بجائے ۱:۵ کے جو جوانوں کی غذائیں پائی جاتی ہے۔ اور پھر عملہ بذلتھیس
پر ٹیڈ کی مقدار کاربوہائیڈریٹس سے زیادہ ہونی چاہئے۔ یعنی $\frac{3}{4}$: ۳ بجائے ۱:۳ کے۔ اس
حساب سے بچوں کی غذا کے حصص اجزائی اسطر شمار ہونگے۔

پر ٹیڈز $\frac{3}{4}$

چربی ۳

کاربوہائیڈریٹس ۴

بچوں کے دودھ کی غذائیں چربی کا مقدار زیادہ ہونا گویا اسکا زیادہ تر مفید ہونا ثابت کرتا
ہے۔ اور صرف انسانی دودھ میں زیادہ نہیں پائی جاتی بلکہ کل حیوانات کے دودھ میں۔

اس میں کچھ شک نہیں کہ حیوانات کے بڑھنے پھولنے والے بچوں میں پرورش کا بہت بڑا
حصہ لپٹی ہے گواسکے بشمار فوائد کا تاکہ پورا پورا اندازہ نہیں کیا گیا۔ مگر جیسا کہ پیشتر ظاہر کیا
گیا ہے اجسام کے اجزائے بالیدگی سے اسکا بہت بڑا تعلق ہے۔ اور ٹیڈیوں کی ساخت میں بھی
اسکا بہت بڑا حصہ پایا جاتا ہے۔ سیرے خیال میں بچوں کی غذائیں چربی کی معین مقدار کے
موجود رکھنے میں پورا زور استعمال کیا جاتا ہے۔ اور یہی بڑا سبب ہے جس سے روزمرہ کے مطلب
میں غفلت کی جاتی ہے۔

اس نامعنی اصول سے روایات پائی جاتی ہے کہ دودھ ایک چربی کا لطیف جسمیرہ ہوا
بچا رہے مصلوب پتے مصنوعی غذا پر لگائے جاتے ہیں تو زندگی کے اس کن عظیم سے اسم اکثر موم
رہتے ہیں +

مصنوعی غذاؤں میں پر ٹیڈ جسے ابھی اکثر کمی پائی جاتی ہے مگر اس قدر نہیں۔
اب ہم قلم عدہ کلیہ کے طور پر بچوں کی غذا کے اجزاء کی مقدار ذیل میں دکھاتے ہیں۔

پر ٹیڈ اجزائی

ہوتی ہے

بخط مقدار ابر کے آدھی
موازنہ

۳۵۹۲۴

پروٹینڈز

چنانچہ

۲۶۶۶۶

فیٹ

۴۶۳۶۴

کاربوہڈریٹس

۱۱۳۸

سالمس

۸۸۶۹۰۸

واٹر

۱۰۰۶۰۰۰

میزان

اور یاد دودھ کے دو کمیائی امتحانوں کی اوسط لینے سے۔ مایہ سالمس کے جوہرین کے امتحان میں
نہیں کئے گئے بیچون کے دو سطح میں مختلف حسابوں کی یہ مقدار ہوگی۔

۳۶۵۰۰ فیصدی

پروٹینڈز

۳۶۰۰۰

فیٹ

۴۶۰۰۰

کاربوہڈریٹس

۰۶۱۳۸

سالمس

۸۹۱۳۶۲

پانی

۱۰۰۶۰۰۰

میزان

اور اسکے مقابلے میں جوانوں کی غذا کا موازنہ اس طرح ہوگا۔

۵۶۰۰

پروٹینڈز

۳۶۰۰

فیٹ

۱۵۶۰۰

کاربوہڈریٹس

۱۱۱۵

سالمس

داڑ

۷۵۱۵

میزان ۱۰۰۰۰

جس قسم کی خوراک مصنوعی طور پر تیار کریں اسکے اجزاء ان مقدار کے برابر ہونی چاہئیں اس پہلے قاعدہ کا جیسا کہ کچھ لحاظ رکھا جاتا ہے آپ کو بھی معلوم ہو جائیگا۔

غذاؤں کے مختلف اجزاء کے معدنیات دار کے علاوہ کچھ کی پرورش صحیح طور پر قائم رکھنے کے لئے انہیں ایک اور وصف بھی ہونا چاہئے جو مانع اسکریمی مانع احتراق سے ہو سکتا ہے۔

آپ کو معلوم ہے کہ جو انون کی غذائیں کچھ حصہ تازہ نباتی غذا کا بھی شامل ہوتا ہے اور اگر یہ ہو تو مرض سکروی لاحق ہو جاتی ہے۔ آج تک اس صاف طور پر واضح نہیں ہوا کہ غذا کے وہ کون

اجزاء ہیں جن میں مانع سکروی ہونے کا وصف موجود ہے مگر یہ بات تو ظاہر ہے کہ یہ خبر علی الخصوص تازہ نباتی رسوں میں کثرت کے ساتھ پایا جاتا ہے اور یہ بھی معلوم ہوا کہ نباتی تیزابوں کے ساتھ

پوٹاش سے ملا ہوا پایا جاتا ہے اب جو بچے تازہ دودھ سے پرورش پاتے ہیں ان میں سکروی نہیں ہوتی۔ سوائے خاص خاص صورتوں کے جیسے کہ ماں جو اپنے بچہ کو دودھ پلاتی ہے خاص سکروی

میں مبتلا ہو۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ جہاں دودھ پلانے والی کی خوراک میں اجزاء مانع سکروی موجود ہوتے

ہیں وہ منتقل ہو کر اور اجزاء کے ہر ذرہ میں بھی اپنی تاثیر پیدا کرتے ہیں۔ دودھ پلانے والیوں کو جب سبب نہ حاصل ہونے اجزاء مانع سکروی کے سکروی ہو جاتی ہے تو پھر دودھ میں اجزاء مانع سکروی

کہاں سے آویں! اور اسی حالت میں کچھ کو بھی خواہ مخواہ مرض سکروی میں مبتلا ہونا پڑتا ہے۔ تازہ دودھ میں دوسرے اجزاء ان کے ہر ذرہ اجزاء مانع سکروی بھی ہوتے ہیں جن کی موجودگی

اس غذا میں جسکے ہمراہ تازہ نباتی اجزاء بھی موجود ہوتے ہیں پائی جاتی ہے۔ اور اس طرح پر دودھ

مصنوعی غذائیں اس
موازے کے مطابق ہونا چاہئے

دوسرا اجزاء مانع سکروی

بچکا غذائیں موجود ہونا
ضروری ہے

اجزاء مانع سکروی کی
اصل صورتیں انہیں معلوم ہونا

تازہ دودھ سے پرورش

پانے والا بچہ ان کو سکروی
نہیں ہونے کی بات سمجھنا
یہ مرض نہیں۔

اس دودھ میں یہ

علاوہ وصف ہوتا ہے۔

اپنی مفید اجزاء کی ترکیب سے ایک ذرہ بے طیار ہو جاتا ہے۔ اور ہر ایک اہم غذائی کالک تصور کیا جاتا ہے۔ مگر اگے چل کر آپ کو معلوم ہو جائیگا کہ یہ خاص و صرف کنڈنسڈ ملک رجایا ہوا دودھ میں نہیں پایا جاتا یاغ سکرو می ہونے کے نصف تازہ گوشت میں بھی پائی جاتی ہیں اور علی الخصوص کچھ گوشت میں۔ اور پھر ان جانوروں کے گوشت میں جو جڑی بوٹی کے کھانے والے ہیں چنانچہ ڈاکٹر سے کا اور ہر اہل تجربہ بہت کی تصدیق کرتا ہے۔

یہ وصف کنڈنسڈ ملک میں نہیں ہوتا

تمام اناج کی مصنوعی غذاؤں میں بھی یہ نصف نہیں پایا جاتا۔ اگرچہ کسی وجہ سے دودھ کی غذا نہ ملے تو اسکی مصنوعی غذا میں خواہ مخواہ بجائے دودھ کے کوئی جسٹ وٹنغ سکرو می شامل کرنا چاہئے۔ پوری صحت کو حاصل کرنے کے واسطے یہ کیسا ضروری ہے۔ اور پھر عام طب میں اسکو پرواہ نہیں کی جاتی۔

ان اعلیٰ مصنوعی غذاؤں میں نہیں ایسے مصنوعی غذاؤں میں سٹاکا یا ل کرنا ضروری ہے

تو اب ہم بچے کی غذا کی نسبت یہ دوسری شہ طے قائم کرتے ہیں یعنی بچے کی غذا میں اجزاء سے سکرو می بھی ضرور شامل ہونے چاہئیں۔

دوسری مفید شہ

اب یہ تو طے ہو گیا کہ بچوں کی غذا میں ان اجزاء کا شامل ہونا ضرور ہے اور نیز یہ کہ نسبتاً ان اجزاء کی کیا مقدار ہونی چاہئے۔ مگر جس میں میں ایک سو سال یہ پتہ تو ہے کہ بچہ کو کس قدر دودھ ملنا چاہئے جس سے بڑے بڑے مفید ورسین اجزاء کی پوری مقدار حاصل ہو سکے بلکہ غذا کے اجزاء کی مقدار کے ہکا جواب کیا کسی قدر مشکل ہے۔ مگر البتہ مجمل طور پر ہو سکتا ہے کہ معلوم ہوا ہے۔ کہ عورت کے ایک پستان سے پوری ہوا میں دو گھنٹہ کے عرصہ میں ۵۰ سے ۶۰ گرام

دوسرا سوال اجزاء کی مقدار کیا ہونی چاہئے یہ ایک مشکل سوال ہے اسکا بھی جواب ہو سکتا ہے

۱۰ کچھ عرصہ ہوا کہ میں نے مرض سکرو می کے کچھ مہاجنکے ہاتھ سے پرورش کی گئی تھی اور پھر ان میں یہ مرض لاحق ہو گئی تھی شہ کئے تھے چنانچہ انکا تذکرہ اسی کتاب میں موقع مناسب پر کیا جاوے گا میرے اس سوسے کی تصدیق ڈاکٹر بارونی بھی کر دی ہے۔

یعنی ۱۔ آؤنس ۳۔ آؤنس تک دوودہ نکل سکتا ہے تو اس حساب سے ۱۔۱ سے ۱۲۰ گرام تک
 یعنی ۳۔ آؤنس سے چار آؤنس تک دونوں چھاتیوں میں سرد و گھنٹہ میں نکل سکتا ہے۔ یا ۱۲۰ سے
 ۲۴۴ گرام یعنی ۲۸۵ سے ۴۶۵ آؤنس تک ۲ گھنٹہ میں پیدا ہو سکتا ہے +

مگر یہ اوسط درجہ کی مقدار ہے۔ اور عمل مخصوص سوقت کی جبکہ دونوں چھاتیوں کو ایک دفعہ
 بالکل خالی کر دیا جاتا ہے۔ یا دوودہ پلانے کے اور تفریق وقتوں میں۔ دوودہ پینے کو وقتوں میں
 بچہ چھاتیوں کو بالکل خالی نہیں کرتا صرف ایک چھاتی ایک وقت میں۔ اس لحاظ سے
 ۳۸ آؤنس پورے کاپور کبھی کبھن نہیں نکل سکتا۔ بلکہ کم۔ دوودہ کی پیدائش کی کمی ہوتی ہے دوودہ کے
 پیئے جانے پر منحصر ہے۔ دوودہ پلانے کے بہت لایا میں نسبت آخری ایام کے دوودہ کم پیدا
 ہوتا ہے اس کا حساب اوسط پر خیال کیا گیا ہے کہ ابتدائی چند مہینوں میں ۳۴ گھنٹہ میں قریب
 ایک پائینٹ تک دوودہ پیدا ہوتا ہے۔ اور پھر رفتہ رفتہ بڑھتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ آخری ایام میں
 اسکی مقدار میں پائینٹ تک پہنچ جاتی ہے۔ اس مقدار کو ایک نختہ موازنہ سمجھنا چاہئے۔
 ان لحاظ تناسب دوودہ کے حسب لڑکوں ایک روز کے حساب سے بچہ کو ڈیڑھ سال کی عمر کے
 اندر اندر جیسا کہ امتحانات مذکورہ بالا سے ظاہر ہو چکا ہے۔

پروٹینڈ اجزا کی ۲۰ سے ۳۶ گرام یا ۳۱۰ سے ۵۵۸ گرین تک
 فیٹ کی ۳۰ سے ۴۵ گرام یا ۴۵۵ سے ۶۹۷ گرین تک
 کاربوہڈریٹس کی ۶۰ سے ۹۰ گرام یا ۹۳۰ سے ۱۳۹۵ گرین تک

ضرورت پڑتی ہے۔ تو اس حساب سے جو محتبہ تیقات گروپ بسنر کے ایک پائینٹ انسانی
 دوودہ کی حسب لڑکی یہ مقدار ہوگی۔

حالت صحت میں چھاتی
 کے دوودہ کے مقدار
 ۲۴ گھنٹہ میں پیدا
 ہونے کی مقدار
 ایام رضاعت میں دوودہ
 مقدار مختلف ہوتی ہے
 ایام رضاعت میں دوودہ
 پیدا ہونے کا مقدار
 پائینٹ میں
 کیا گیا ہے
 ایک اور حساب سے دوودہ
 اجزاؤں کے مقدار

ایک پائینٹ انسانی
 دوودہ کے اجزاء

۳۷۷ گرین	پروٹیدز	
۲۵۶ گرین	فیٹ	
۴۱۹ گرین	کاربوہڈریٹس	
۷۵۴ گرین	اور دوپائینٹ کی پروٹیدز	دو پائینٹ کے اجزاء
۵۱۲ گرین	فیٹ	
۸۳۸ گرین	کاربوہڈریٹس	
۱۱۳۱ گرین	اور تین پائینٹ کی پروٹیدز	تین پائینٹ کے اجزاء
۷۶۸ گرین	فیٹ	
۱۲۵۷ گرین	کاربوہڈریٹس	
	اور بوجب امتحان تین کے یہفت لڑ ہوگی۔ چنانچہ	اجزاء بوجب امتحان
۳۲۱ گرین	ایک پائینٹ مین۔ پروٹیدز	ڈاکٹر مین کے
۳۲۰ گرین	فیٹ	
۳۶۱ گرین	کاربوہڈریٹس	
۶۴۲ گرین	پروٹیدز	دو پائینٹ مین
۶۴۰ گرین	فیٹ	
۷۲۲ گرین	کاربوہڈریٹس	
۹۶۳ گرین	اور تین پائینٹ مین۔ پروٹیدز	
۹۶۰ گرین	فیٹ	
۱۰۸۳ گرین	کاربوہڈریٹس	

پس مزدوری جزاؤں کی پوری مقدار حاصل کرنے کے واسطے انسانی دودھ کی ایک پائینٹ سے تین پائینٹ تک ضرورت پڑیگی اور گلے کے دودھ کی اس سے بہت کم اور پھر آہین شکر بھی کافی پڑیگی۔ کیونکہ گائے کے ایک پائینٹ دودھ میں

پرڈیڈز ۵۱۹ گریں

فیٹ ۴۱۳ گریں

کاربوہڈریٹس ۳۸۸ گریں

ہوتے ہیں۔ اس میں پرنیڈا جس کی مقدار زیادہ اور چربی اور کاربوہڈریٹس کی نسبت کم ہوتی ہے اس میں نئے دودھ کی پیدائش کا موازنہ سے عمدہ رہتا ہے جو نسبت اسکے کہ ہر ایک چیز کی کل مقدار کا تخمینہ کیا جاوے جو کہ ۱۰ سال کی عمر کے اندر اندر مختلف اوقات کیلئے ایک مجموعہ بنا ہوا ہے اور جو عموماً ایک بہت ہی نئے پچھے کے واسطے بالکل درست نہیں آسکتا مگر عام نتیجے میں علاوہ یقین حاصل کرنے کے واسطے چھاتی کے دودھ سے جبکا تذکرہ پہلے ہو چکا ہے عین مطابق ہے۔

بیشک سبب اختلاف طاقت اور دودھ کی طاقت اجزائی کے دودھ کی مقدار کے سینے بڑھانے میں بھی ایسے ہی اختلاف واقع ہونگے اور ہر ایک حالت میں ان کا لحاظ رکھنا پڑیگا۔

مگر عام طور پر ہم ایک قاعدہ مقرر کرتے ہیں کہ جو چیز اپنی اصل سے صورت میں ایک پائینٹ انسانی دودھ سے یا کسی ایسی شے سے جو اسکے مطابق ہو کم ہو تو وہ بچے کے کال پرورش کی واسطے کافی سمجھی جاوے گی گوچہ اسکے پہلے مینے کی عمر میں ہی کیوں نہ ہو۔ اور ہم بتانا چاہتے ہیں کہ بچہ کو اسکے پہلے مینے کی عمر میں ۱۶ سے ۲۳ اونٹن تک انسانی دودھ دیا اسکے برابر کوئی اور شے منی چاہئے۔

اور دوسرے مینے میں ۲۰ سے ۲۶ اونٹن تک اسکے برابر اور تیسرے مینے میں ۲۷ سے ۳۳ اونٹن

پس انسانی دودھ کی ایک پائینٹ میں شکر کی مقدار چھ گریں

تیسری سفید شکر کی مقدار چھ گریں

ضروری مقدار میں ہماری اختلاف

ہر بچہ کے واسطے مقدار

تک اور چوتھے مہینہ میں ۳۰ سے ۲۵۔ آؤنس تک اور اسکے بعد ۴۰ سے ۳۵۔ آؤنس تک یا زیادہ۔ یاد رکھو کہ طریق سواول اول ۱-۲-۳۔ آؤنس سے ۴۔ آؤنس تک دو دو یا اڑائی گھنٹہ کے بعد اور رفتہ رفتہ ایک مہینہ کے بعد تین تین آؤنس ہر تین گھنٹہ کے بعد۔ اور پھر دو دو کی مقدار اس طریق سے برہانتے جاوین کہ عمر کے ہر مہینے کے واسطے جو مقدار مقرر کی گئی ہے وہ حاصل ہوتی جاوے۔

تقدیرات اور مقدار
مقدار

یہ مقدار جو اوپر بیان ہوئی ہے خواہ مخواہ اس انداز پر نہیں ہونی چاہئے۔ اس مقدار میں مختلف حالات میں اختلاف کرنا پڑیگا۔ کیا بلجیظہ گنجائش اور کیا بلجیظہ دیگر خصوصیتوں کے البتہ بصورت قاعدہ یا آغاز مہینہ کے یہ ایک اچھا طریق ہے کہ بچے کے خود معدے سے بھی اس معاملہ میں کچھ تعلیم حاصل ہوتی ہے جب یہ زیادہ بھر جاتا ہے تو بچہ دو دو کے فاصلہ تک کو پھینک دیتا ہے۔ اور اگر ابھی اسکی اشتہا باقی ہوتی ہے تو اور دو دو کے واسطے چلاتا ہے اور اپنی انگلیوں کو چوستا ہے اور اسکے شرے سے ایک ٹیپلی بے چینی اور سکایت معلوم ہوتی ہے۔

یہ مقدار خواہ لانا ہوگی
نہیں ہے
تقریباً ایک ہوا ہوتی ہے

اب جو قاعدہ تقرر کر دیا گیا ہے اور جو اشارات بچے کے معدے کے پڑھو جانے اور اشتہا اطمینان حاصل کرنے کے باب میں بتلائے گئے ہیں اور جنکے ساتھ وزن کا بھی لحاظ رکھنا ضروری ہے یعنی فی ہفتہ ۴ سے ۵ آؤنس تک یا کسی قدر کم و بیش دو دو بڑھانا چاہئے۔ ایک ضروری امور میں ماورائے کے ساتھ ہی اجزاؤں کے مقدار کا بھی کافی اور صحیح تخمینہ ہونا چاہئے۔ اور فی الحقیقت مقدار کل ایسا ضروری نہیں ہے جیسا اجزاؤں کے مقدار ۵۔

وزن کی تعیین کرنا

لائسنز آف نیوز پبلشرز نیس بلڈ ہسٹہ ۱۹۰۵ء صفحہ ۱۶۰ سے علوم ہونے کے دن کے بچے کی معدے میں ۱۲
کے ایک ہیشی شریا لٹہ، ندریڈ ٹام کی گنجائش ہوتی ہے

پر اور صبح جو ضروری ہے۔ اور اس امر کا قاعدہ کھانا یا دودھ پر اپنے ہاتھ میں ہے۔

ایک اور شرط جو بچوں کی مصنوعی غذا میں یاد رکھنے کے قابل ہے اور جس اصول کی اکثر پرور نہیں کی جاتی یہ ہے کہ اس میں نیکل میٹر کی کافی مقدار ہونی چاہئے یہ شکل ہے کہ نباتی غذاؤں سے نیکل جس حد تک کی کافی مقدار حاصل ہو کیونکہ یہ جز نباتاتی غذاؤں میں علی العوم کم ہوتے ہیں۔ اور نیز اسے چربی کی بھی کافی مقدار حاصل ہونی نا ممکن ہے کیونکہ جس قدر ممکن ہے وہ مصنوعی نباتی غذاؤں میں اور بھی کم ہو جاتی ہے۔ بلکہ کمی میں بھی جو لمبٹا دودھ سے چربی اور اجناس کے زیادہ تر الامال سمجھی جاتی ہے جو فیصدی پائی جاتی ہے اور جب مناسب طور پر چھ مین آہٹ پانی ملایا جائیگا تو تقریباً اور ضروری موازنہ سے اسکی مقدار اور بھی کم ہو جائیگی۔ اس وقت کو اگر نظر انداز بھی کیا جاوے تو بھی یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ نباتی غذاؤں میں باوجود ماننے کا کافی مقدار نیکل اور چربی کے بچہ کی کافی پرورش ہو سکتی ہے یا نہیں۔

دودھ جو کہ اصلی غذا ہے بالکل حیوانی ہے۔ اور جسمی دے حیوانی غذاؤں سے سہولیت طلب کیا ج سکتے ہیں۔ اور مصوم بچے جو صرف نباتی غذا سے پرورش پاتے ہیں جسم میں نرم پٹیلے اور زنگت میں پھیکے اور مرض کڑھس میں مبتلا پائے جاتے ہیں۔ اور اگر غذا بالکل ہی مصنوعی ہو تو مرض کڑھس کا پیدا ہونا کچھ بڑی بات نہیں۔ تاہم بہت صحیح مصنوعی غذاؤں میں بالکل بنانے میں۔ اور یہ خیال میں اگلا قاعدہ ہو کہ خواہ مخواہ تسلیم کرنا پڑے گا اور یہ شرط ایک نہایت ہی مفید شرط ہے کہ کچھ کی غذا بالکل نباتی نہیں ہونی چاہئے بلکہ اس میں کچھ معدنی مقدار حیوانی مارے کی بھی ہونی چاہئے۔ ایک اور وجہ یہ ہے کہ زور دینا چاہئے یہ بچہ کہ جس میں ایسی بنا جو راک تجویز کرنی چاہئے جو کہ زور دے علم نیکل اور جی کے افعال میں کہ مناسب اور موافق ہو۔

یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ جب آلات انہضام نے بھی اپنا کام شروع کیا ہے۔ تو اس صحیح

چونکہ یہ مفید شرط ہے کہ غذایں نیکل میٹر کا ہونا ضروری ہے۔

چربی اور نیکل میٹر اس کی حاصل ہونے میں وقت سنا، غذائے

اس میں ہونا ضروری ہے کہ غذایں نیکل میٹر کا ہونا ضروری ہے کہ

اور کہ نباتی غذاؤں سے پرورش پاتے ہیں۔ اور زور دینا چاہئے یہ بچہ کہ جس میں ایسی بنا جو راک تجویز کرنی چاہئے

یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ جب آلات انہضام نے بھی اپنا کام شروع کیا ہے۔ تو اس صحیح

اسی وہ صرف اس قابل ہیں کہ ایسی مٹان کے سادہ ترین بیج المعظم درودہ کے ہی معضم کرنے کے قابل ہیں
زندگی کے ابتدائی ایام میں تمام سیرامات اور علی الخصوص انسان کے بچے اس قابل نہیں
ہوتے کہ وہ شایح کو ہضم کر سکیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ نوزائیدہ بچوں کے فرسٹ ٹڈ گلڈ مین
(غذو متصل گوش) مای لاین کا جوہر ہاضمہ ہوتا ہے۔ اور یہ بگسٹری گلڈ مین اگر جلد سے جلد
پیلہ ہو تو دو مہینہ کے بعد پیلہ ہوتا ہے اور دراصل اس وقت بھی تھوری سی تھوک پیلہ ہوتی ہے جو درودہ
مہینہ کے بعد یہ ہاضمہ شروع کرتی ہے مگر اسکی ٹھیک ٹھیک پیدائش اس وقت شروع ہوتی ہے کہ جب
بچہ دانتوں پر آجاتا ہے۔ علاوہ اسکے پہلے دو مہینوں میں پنکریٹک ایک رطوبت میں (رطوبت اللیث
بھی جوہر ہاضمہ نہیں ہوتا تا وقتیکہ بچہ پوری ایک سال کا نہ ہو جاوے اس لحاظ سے شایح
دالی غذا کے ہضم کرنے کے واسطے بچہ کو بہت ہی کم طاقت حاصل ہوتی ہے۔
بچہ کی قدرتی غذا درودہ میں شایح نہیں ہوتا اور کاربوہڈریٹس لکٹین یا مک توگر کی صورت
میں ہوتے ہیں۔ شایح پہلے سبھی ان کے وجود میں شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ چونکہ بچہ کو فطرنا
پہلے ہی شایح کے ہضم کرنے کی طاقت نہیں ہوتی گئی۔ اس واسطے مناسب نہیں ہے کہ فطرت کے
برعکاف اسکی غذا میں شایح ایسا دیا گیا جاوے جسے یا بوجی کے اس ہدایت کے برعکاف
بہت سی ایسی مصنوعی غذائیں ہیں جن میں شایح انکا جز اعظم ہے۔
بچوں کے اعضاء ہاضمہ
طعام میں ایک دوسرا
نقص دوسرے کی وجہ سے
اور انکی طاقت اس
قابل نہیں ہوتی کہ سخت
اشیا ہضم ہو سکیں۔
جسکا درودہ کے واسطے
معلوم ہو سکتا ہے۔

بچہ کی قدرتی غذا
دالی غذا کے ہضم کرنے کے واسطے بچہ کو بہت ہی کم طاقت حاصل ہوتی ہے۔
بچہ کی قدرتی غذا درودہ میں شایح نہیں ہوتا اور کاربوہڈریٹس لکٹین یا مک توگر کی صورت
میں ہوتے ہیں۔ شایح پہلے سبھی ان کے وجود میں شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ چونکہ بچہ کو فطرنا
پہلے ہی شایح کے ہضم کرنے کی طاقت نہیں ہوتی گئی۔ اس واسطے مناسب نہیں ہے کہ فطرت کے
برعکاف اسکی غذا میں شایح ایسا دیا گیا جاوے جسے یا بوجی کے اس ہدایت کے برعکاف
بہت سی ایسی مصنوعی غذائیں ہیں جن میں شایح انکا جز اعظم ہے۔
بچوں کے اعضاء ہاضمہ
طعام میں ایک دوسرا
نقص دوسرے کی وجہ سے
اور انکی طاقت اس
قابل نہیں ہوتی کہ سخت
اشیا ہضم ہو سکیں۔
جسکا درودہ کے واسطے
معلوم ہو سکتا ہے۔

تھے کہ یا بذریعہ اسپہال کے خارج ہوتے ہیں۔

اور اسی طرح پر غیر محمل جسم یا کسی بنائی چیز کے موٹے موٹے پٹے خراش پیکر کر صحت

ہوتے ہیں۔

چٹھی سفید شہاد -

غیر چٹھی اور سفید شہاد پر یہ کہ بچوں کی غنہ تازہ اور درست ہونی چاہئے اور یہ کہ تڑپتی

اور شہاد سے بالکل نیک اور صاف ہو۔

بچہ کی سہل حرکت

ایک معصوم بچہ کا سہلہ بہت ہی نازک ہوتا ہے اور اسپہال سے معاوس اعصاب کا بہت ہی جلدیلا

ہوتا ہے۔ اور جب اس کو ذرا بھی مس کرے یا بعض غذا ملتی ہے تو سکا تحمل نہیں ہو سکتا۔

سہولت کی نشانیں۔

غالباً ان مخالف چیزوں سے جو کچھ متاثر ہو وہ جذب ہو کر ایک تو نظام عصبی پر خراب اثر پیدا

کرتا ہے اور دوم اعضائے ہضم طعام کے سوکس مبرین ریشما و خالیہ پر۔

گائے کے دودھ کی عادت۔

گائے کے دودھ سے اس طرح کے بہت سی خطرات پیدا ہوتے ہیں جس وقت یہ دودھ جاتا ہے اس وقت

سے آئین تغیرات پیدا ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ اور وہ چھوٹی چھوٹی سبک روغنی تھیلیاں علیحدہ

ہو کر اور ملائی نیکر دودھ کی سطح پر آتی شروع ہو جاتی ہیں۔ دودھ آئین سبک روغنی سے جو کاجزا عظیم کو

جذب کرتا جاتا ہے اور ناپید ہوتی ہیں جس کے متعفن ہونے سے کاربوئیک ایسڈ کو چھوڑنا شروع کرتا

غیر جلدیلا شہاد ہے دودھ کا

ہے اس طرح لکٹین وغیرہ ٹھنڈا ہے اور غالباً بکٹیریم لکٹس دودھ کے حیوانات ذہین کی وجہ سے

لکٹین سے غیر ٹھنڈا ہے جب تک کہ ایسڈ پیدا ہوتا ہے تو دودھ کا کیرین جسم جاتا ہے اور اب وہ

ملائی جو دودھ کی سطح پر اٹھ آئی تھی غائب ہو جاتی ہے۔ ان تغیرات سے جو کچھ طیار ہوتا ہے

بہت ہی خراش پیدا کرنے والی چیزیں ہیں۔ جو غذائیں ہو جاوے یا سٹرجاوے اس سے سخت

قسم کی تھوڑی اور اسپہال شروع ہو جاتے ہیں جس کا نتیجہ ہمیشہ برا بلکہ اکثر اوقات مہلک ہو جاتا ہے۔

اس سے بچنے کے لئے

ہمیں چاہئے۔

اس سے بچنے کے لئے

لاڈل ڈیاز یا پینٹین ہونی چاہئے۔

اسکی اولہ کے چگون کی غیر منضلم جزا کی یا کسی اور تفصیل غذا کی معدے اور مہر پر ایسی برسی

تیار ہوتی ہے کہ اس سے کئی اوقات کالک ڈیا یا رایتسار جو کہ بچوں کی ایک ہمالک بیماری ہے پیدا ہوجاتی ہے۔ اس بیماری کو امریکا کے حکیم کالرا انسنٹم سوسومو کہتے ہیں یہ اکثر گرم ملکوں میں ہوتی ہے۔ جہاں دودھ میں جلد عفونت پیدا ہوجاتی ہے۔ اور بچوں کی خوراک پینے الفوارسکی تاثیر عاید ہوتی ہے۔ ایسے یا بہت ضروری ہے کہ بچوں کی خوراک کے متعلق جستجو و نظر و استعمال کچھ جاوین امین صغائی کا بہت ہی زیادہ لحاظ رکھنا چاہئے۔ مثلاً دودھ کے برتن بولکین پیالے اور بڑی عظمی نواسبات میں ہے کہ جو بوتل دودھ گھر میں آن پہنچے اس وقت بلا تامل آگ پر رکھ کر جوش میں تاکہ آہین نمیر کا پیلہ ہونانے الفور رک جاوے۔ جس دودھ کو ایک فوہ جوش دے دیا جاتا ہے وہ زیادہ عرصہ تک ٹھیر سکتا ہے۔ اور اس میں تیزابی بننے کا اندیشہ مٹ جاتا ہے۔

علی انصاری

بہت صغائی بہت ہی ضروری ہے

اب اس مضمون کو یہاں ختم کیا جاتا ہے کیونکہ عوام ان باتوں سے اب اچھی طرح سے واقف ہو گئے ہیں اور ان امور کو زیادہ تر عمدگی اور توجہ سے سنبھال کر رہتے ہیں۔

وہ مفید شرایط جبکہ بچوں کی غذا میں

مفید شرایط کا خلاصہ

لحاظ رکھنا بہت ضروری یہ ہیں

اول یہ کہ بچوں کی غذا کے مختلف حسبہ ایسی مقدار میں ہونی چاہئیں جو قدرتی طور پر دودھ میں پائے جاتے ہیں۔ بلکہ کالکرت کے دودھ کی اجزاؤں کے مقدار کو جب موازنہ کر رہے ہوں اور پین کے ان کے مین میں ہونی چاہئے۔

۳ فیصدی

فیٹ

۴ فیصدی

کاربوہڈریٹس

۰.۲ فیصدی

سالمس

اور جس میں ۵ سے ۹ حصہ تک پانی ملا جاوے۔ پرنپکے کے چند ابتدائی مہینوں کیوسط کافی ہے۔

دوم۔ اس میں جانے مانع سکروئی موجود ہوں۔

سیوم۔ اسکی کل مقدار ۲ گھنٹہ میں اتنی ہو جسکی طاقت غذائی لحاظ سے انسانی دودھ کے ایک پائنت سے تین پائنت کے برابر ہو۔ یعنی

۳۷۷ گرین سے ۱۱۳۱ گرین تک

پروٹینڈز

۲۵۶ گرین سے ۷۹۸ گرین تک

فیٹ

۴۱۹ گرین سے ۱۲۵۷ گرین تک

کاربوہڈریٹس

چہارم۔ یہ بالکل نباتی نہ ہو۔ اور اس میں زیادہ تر سیوانی اجزاء شامل ہوں

پنجم۔ اردو سے علم نفسیالوجی کے بچے کے اعضا و انضمام طعام کا ضروری لحاظ ہے۔

ششم۔ یہ کہ بالکل درست اور تشریحی اور عفوئت سے بالکل پاک اور صاف ہو۔

صاحبان اب میری اتھاس جو کہ آپ مہربانی نہ کر ہر ایک حالت میں ان امورات پر بخوبی

گرا یا کریں تاکہ جو خوراک آپ بچہ کے واسطے تجویز کریں اس میں ان شے ایڈ کی نسبت آپ کو پورا پورا

اطمینان حاصل ہو جاوے۔

میں امید کرتا ہوں کہ اگلے مقالہ میں بچوں کی مصنوعی غذا سے ان مفید شے ایڈ کا تعلق اور

انکا عمل بالتفصیل معلوم ہو جائیگا۔

مقالہ دوم

مصنوعی غذائیں - دودھ کے مختلف اقسام

اور ان کی ترکیب

یہ کچھلے مقالے کے نتائج کا مختصر خلاصہ۔ بچہ کو چھاتی سے دودھ ملنے کے فوائد مشکلات - مختلف اقسام کے دودھ کو اجنبی مقدار کا نقشہ - گدی کی کا دودھ انسانی دودھ کا عمدہ نمونہ ہے۔ اس کا نفع نقصان - گائے کا دودھ پانی ملا ہوا - مختلف مقدار کے پانی ملے ہوئے دودھ کی طاقت غذائی - دو حصہ دودھ ایک حصہ پانی پورے نصف نیرک پر اوسط مفید ہے۔ گائے کے دودھ کی اصلی قیمت سبب اسکی حیثیت کے ہے۔ سبب اسکی کثرت غلظت کے - گائے کے دودھ کی جنسیت بمقابلہ دوسرے قسم کے دودھ کے - اسکا انجماد - تجربات - اسکی سخت جماؤ کا علاج - جوشن مینا - بارلیو اثر دیش جو لایم و اثر چنے کا پانی - بائی کاربونٹ آف سوڈا - پٹو نائٹریٹ دودھ - مختلف قسم طیار کئے ہوئے دودھ کے خواص - جوش دیا ہوا دودھ - ہاشمالی رلی و اثر اور لایم و اثر کے فضل ہے - جوش دیکر ہوئے دودھ کے اکثر فضول پر سخت - اسکی فوائد سے چھوت کا نایل ہونا - کاڈنڈر ٹاک (گاڑا یا کرایا ہوا دودھ) - اچھے برے اقسام - بکری کا دودھ - انسانی دودھ - مصنوعی -

صاحبان - پچھلے مقالے میں میں نے اس امر کے ثابت کرنے کی کوشش کی ہے کہ بچوں کی

پچھلے مقالے کی بڑے بڑے
مطالبہ نظر ثانی -

غذا کے تیار کرنے میں اور پھر اسکے مقدار کے معین کرنے میں کیونکر عمل کرنا چاہئے۔

اول اجزاء کا موازنہ۔

اول یہ کہ غذا کے ہر ایک حصہ کی کیا مقدار ہونی چاہئے اور یہ بھی آپ کو یاد ہو گا کہ پروٹین اجزاء کی کافی مقدار کو دیکھنے کے واسطے میں نے کس قدر تاکید کی ہے اور ان کے فوائد اور ان کی ضرورت کو کس طرح پر ثابت کیا ہے اور خاص کر اس مطلب کو کہ ان امور میں خشک طور پر غلطی نہ ہو۔

دوم اجزاء کی مگر کی کافی ضروری ہونا۔

دوم یہ کہ آہینہ جسے بالغ مسکروں کی ضرورت ہوتی ہے اور پھر آہینہ ہستہ ہستہ آہ کو بڑھانے کے واسطے جو دین پھانسیک سے آہینہ اور پھر خراب نتائج پیدا ہوتے ہیں۔

سوم مقدار کا موازنہ۔

سوم یہ کہ بچہ کی پہلے مہینہ کی عمر میں ۴۴ گھنٹہ کے اندر اندر کل غذا انسانی دودھ سے ۱۶۰ سے ۲۴۰ آؤس تک ہونی چاہئے اور پھر آہستہ آہستہ آہ کو بڑھانے کے واسطے جو دین پھانسیک سے آہینہ کی عمر تک ۳۵ سے ۴۵ آؤس تک بلکہ ۶۰ آؤس تک جو جادو گر میں نے یہی بتلایا تھا کہ بچہ کی غذا کی مقدار اسکے معدے کی گنجائش اور اسکے مزاج کے مناسب حال ہونی چاہئے

اختلافات۔

اگر اجزاء درست ہوں تو مقدار کا فیصد خود بخود بڑھتا ہے

یہ غذا کی مقدار کا مسئلہ تو خود بخود طے ہو جاتا ہے اور اسکی حقیقی مقدار کے معین کرنے میں یہ بھی نہیں سمجھی جاتی۔ کیونکہ اس کے کو جس قدر زیادہ مقدار سے غذا ملے گی وہ پھینک دے گا۔ اور اگر کھانسی ہوگی تو مار کر جو کہ کے وہ بے چین ہو گا۔ اور چپلانا شروع کر دے گا صرف یہ خیال کھین کے اسکے اجزاء درست ہوں مقدار کا تو سہولیت فیصلہ ہو سکتا ہے جیسے پہلے مہینہ میں ۱۱ آؤس سے ۱۶ آؤس تک دودھ گھنٹہ کے بعد شروع کریں یا ۱۲ آؤس یا ۱۴ گھنٹہ کے بعد۔

چہدہ ہوائی اجزاء کا موازنہ

چوتھی بات جس پر زیادہ زور دیا گیا تھا یہ تھی کہ غذا خالص بناتی نہیں ہونی چاہئے۔ بلکہ اس میں مناسب مقدار ہوائی اجزاء کی بھی شامل ہو اور اول تو اسلئے کہ بناتی غذا سے کافی مقدار کی کمی نہیں حال ہوتی اور پھر پروٹین کے کافی مقدار کے حال ہونے میں بھی وقت پیدا

پیدا ہوتی ہے اور دردم اسوج سے کہ اگر یہ دونوں اجزاء ممکن بھی ہوں تو پھر یہ شبہ رہتا ہے کہ آیا نباتی
 چربی اور پروٹینز مختلف مادوں کے پرورش کیواسطہ حیوانی چربی اور پروٹینز کے برابر غذائیت
 سکتے ہیں یا نہیں۔ درحالیکہ کاربوہڈریس شہاچ کی صورت میں شکل استعمال ہو سکتے ہیں اور
 شوگر آف فیکلڈ سکرشیر کی طرح فائدہ بخش نہیں ہو سکتے +

پانچویں کسی غذا کے ختمیہ کرنے میں بچوں کی قوت یا ضمہ کا لحاظ ضرور ملاحظہ ہونا چاہئے اور یہ
 بھی بتلادیا تھا کہ شہاچ والی غذاؤں میں اس کی نسبت کسی غفلت کیجاتی ہے کیونکہ ننھے
 بچے اپنی زندگی کے پہلے دو مہینوں میں شہاچ کو ہضم نہیں کر سکتے سبب اسکا کہ ان کی تھوک میں
 جوہر یا ضمہ جو پروٹین گلیڈ میں ہوتا ہے نہیں ہوتا۔ اور تھوک بھی بذات خود بہت کم پیدا ہوتی ہے تا
 وقتیکہ بچہ دانٹون پر نہ آ جاوے اور سواسکے پکڑیس رلبلم کا جوہر یا ضمہ بھی تو دو مہینوں تک
 پیدا نہیں ہو سکتا۔ اور بعد اسکے ایک سال تک اگر پیدا بھی ہوتا ہے تو اپنے فائدے میں کال ہینٹن یا
 یہ بھی بتلایا گیا تھا کہ سعدہ کی نازک ساخت اور قوت یا ضمہ نقل غذاؤں کے ہضم کرنے کے قابل
 نہیں ہوتی اور پھر نقل غذاؤں کو کیسے کیسے باریک اجزاء میں منقسم کرنیکی ضرورت
 پڑتی ہے تاکہ سعدہ انکو ہضم کر سکے۔ اور پھر نباتی مادوں کے موٹے موٹے ریشے اور ٹکڑے مثل
 اوٹیل یا گیہوں کے ٹکڑے اگر خراش پیدا کر کہ مرض صحت ہوتے ہیں۔

چھٹا اضر پر یہ ظاہر کیا تھا کہ بچوں کی غذا میں ذرا نمیر یا عفونت پیدا ہونے سے بچوں کے نازک
 اور حس اعضا کو نہضام طعام پر کیسے کچھ خرابی پیدا ہوتی ہے۔
 بچوں کی مصنوعی غذا کے منتخب کرنے میں تو یہ شرائط ہئیں جو اور بیان ہوئیں۔ اب یہ
 کہنا باقی ہے کہ یہ شرائط کس طرح عمل میں لائی جاتی ہیں اور ان کی تکمیل کیونکر ہوتی ہے۔
 اگر ایک ان پانچویں کو درودہ نہیں ملا سکتی تو اسکا نعم البدل ہی ہو سکتا ہے کہ کسی اور

پہنچ
 غذا اور غذا کی کل ضرورت
 کی اختیار کرنی چاہئے۔
 بچوں میں قوت یا ضمہ کا
 خصوصیتیں۔
 جوہر یا ضمہ کا

بچوں میں نقل اور خصل
 غذاؤں کے ہضم ہونے کی اہلیت

مشتمل غذا مانا اور تغذیہ
 ہونا چاہئے۔

بچوں کی مرضی شرائط
 انکی تکمیل اور عمل پر مبنی

مرضی یعنی درودہ پلائی

ایسی عورت کا دودھ پلایا جاوے جسکا بچہ اس بچہ کا ہم عمر ہو کیونکہ اسطرح دودھ پلائی کے دودھ سے ایک مفید مناسبت حاصل ہوگی۔ اگر دودھ پلائی اچھی مل جاوے تو کئی اور تکلیفوں سے بچ سکتے ہیں۔ مگر دودھ پلائی ہمیشہ مناسبت حاصل نہیں ہوتی۔ یا تو وقت پر نہیں ملتی۔ یا والدین کو اچھی حسرت سے زیادہ فرح کرنا پڑتا ہے۔ اور پھر خراب بچہ کی پرورش ہاتھ سے کرنی پڑتی ہے۔ اور میں بچہ کو کتنا ہون کہ اگر اچھی طرح سے انتظام کیا جاوے۔ اور پوری پوری احتیاط کیا جائے تو جو مشکلات قدرتی دودھ کے چھڑانے اور مصنوعی غذائے اختیار کرنے سے پیدا ہوتی ہیں وہ سب بخیر و عافیت آسان ہو سکتی ہیں اور ہر ایک طرح سے تشفی حاصل ہو سکتی ہے۔ بچہ کو کوئی بھی سعدے کی تکلیف نہیں ہو سکتی۔ اور زہر سے بڑھنا پھولنا شروع کر دیتا ہے۔

شاہ زار

بچوں کی پرورش مصنوعی
نڈا سے اگر احتیاطاً تمام
کی جاوے تو کبھی بچہ بیمار
نہیں ہوتا۔

دودھ کے ملائکہ نام

ہم

مان زیادہ بھی سن لین کہ قدرتی دودھ اور مصنوعی غذا دونوں باہم اختیار کرنے سے عوام
کے قدر تعصب پھیلا ہوا ہے۔ بڑھی بڑھیاں اور دایاں ایک عام دہم میں مبتلا ہیں کہ مان کا دودھ
اور گائے کا دودھ دونوں باہم ہم عمر سے مضرت پڑتے ہیں۔ بچہ کے وجود میں ان دونوں کی آپس
میں لڑائی ہو جاتی ہے۔ جس سے بچہ کو بہت صدمہ پہنچتا ہے۔ مگر ایسے خیالات صرف ہم ہی ہم
مکن ہے کہ گائے کا دودھ مضرت ثابت ہو۔ مگر مان کا دودھ اگر تندرست ہے تو کبھی مضرت نہیں ہو سکتا۔
بچہ کو جس قدر مان کا دودھ مل سکے اسقدر نفع میں رہتا ہے۔ ناقہ کی نسبت آدمی اور ٹی کا
جانا ہی بہتر ہے۔ اگر ایسی عمدہ اور قابل پرورش غذا بچہ کو ملتی رہے تو گائے کا دودھ ہضم کرنے
میں کبھی عمل نہیں ہو سکتی۔ بلکہ یہ بات ہو سکتی ہے کہ بچہ کو گائے کا دودھ ہضم کرنے کی طاقت
نہیں ہوتی۔ تو پھر یہ کیوں نہ کہا جاوے کہ حقد ران کا دودھ بچہ کو حاصل ہو سکتا ہے حال کے
کیونکہ یہ عمدہ طور پر ہضم بھی ہو سکتا ہے۔ اگر اسکو گائے کا دودھ ہضم نہیں ہوتا تو بجائے اسکے کوئی
دوسری مناسب غذا تجویز کریں جس کی بہت میں ابھی میان کر دکھا۔ یہ بہتر ہوگا کہ ایک تندرست

بہتر دودھ بخانے سے

بچہ لانا ہے۔

بان اپنا دودھ بھی پلاوے اور پھر مصنوعی غذا بھی بچہ کو دے۔ اگر وہ اپنے دودھ سے بچہ کی پوری برکت
ذکر کسکتی ہو۔

بچہ کے واسطے عارضی طور پر گھری کا دودھ ان کے دودھ کا نسیم البدل ہو سکتا ہے جیسا کہ
نمبر آ سے آپ کو واضح ہو جائیگا یہ اسنو سکر کے ہر ایک جزو میں کمزور ہوتا ہے۔ مگر اسکے صہن کی
پھسکیاں بہت باریک بنتی ہیں اور سو اسطرح بہت جلد ختم بھی ہوتا ہے۔ مگر سہن ایک نقص ہے
کہ یہ ملین ہوتا ہے۔ اور سہن جو چسپ رہی اور پروٹینڈ اجزاء کی کمی ہوتی ہے وہ اسکی مقدار کے بڑھانے
سے پوری ہو سکتی ہے اور انسانی دودھ کے برابر نشیت حاصل کرنے کے واسطے اسکی مقدار دو گنی
ہونی چاہئے۔ اور سو اسطرح مناسب نہیں ہے کہ محض اسپر ماؤسٹ کچھا جو علاوہ اسکے سہن کچھ
بھی زیادہ ہوتا ہے کیونکہ گھری کا دودھ بہت سہل الوصول نہیں ہے۔ آخر کار گائے کا دودھ استعمال
کرنا پڑتا ہے۔ اس حالت میں اتنا سہن پانی ملا کر دیا جاتا ہے۔ اور یا اور کوئی غذا اسکی شال کی جاتی
ہے مگر عام طور پر تو سہن پانی ملا کر دینے کا رواج ہے۔

گدے کا دودھ

اعراض اس امر کا کہ
ملین ہونا پوری زیادہ
مقدار میں استعمال کرنا پڑے

اعراض دیگر
اخراجات

آخر شال گائے کا دودھ
پانی ملا کر استعمال کرنا پڑے

بچہ کے پہلے مہینہ کی عمر میں یا اسکے قریب قریب ایک حصہ گائے کا دودھ اور دو حصہ پانی اور
تدر سے چھنی ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ اور اس سے زیادہ نیز کر کے نہیں دیتے اور یہ طریق عام طور پر
مروج ہے۔ بہت ہی ننھے بچے کے واسطے ایک حصہ دودھ میں تین حصہ پانی سے زیادہ خالی آ
صنری نہیں ہوتا۔

دودھ اور پانی کی مقدار
ایک حصہ میں دو حصہ
ایک حصہ میں تین حصہ

لے جھکوا کر زیادہ ذرخینے کا اتفاق ہوا کہ گھری کے دودھ استعمال تو دین میں سے بعد بچہ کی مالیدی مگر جاتی ہے
اسوقت بلکہ بچہ میرے زیر علاج ہے جو ایک برس تک گھری کا دودھ پیاتا رہا اگرچہ اس عمر میں یہ اسکا کچھ بہت بڑا تھا مگر
اور پھلا گیا تھا اور نازک معلوم ہوتا تھا۔ جب لگا بھانڈا مرٹ جو سن بزرگشت کے اسکے گائے کے دودھ اور پانی پر چھایا
کی تو وہ جلد صحت و طاقت و رنگ بھلا گیا۔ اور وزن میں بھی بہت جلد بڑھ گیا۔

مختلف مشق کے دودھ اور ان کے مرکبات کے حساب فیصدی

کبری کا دودھ	گدھے کا دودھ	گائے کا دودھ					اجزا	میان
		کھٹولتھ (دو نواں کھٹولتھ)	خالص	دودھ میں ایک حصہ لائپو مصنوعی	بانی کھٹولتھ دودھ	دو حصہ لائپو دودھ		
۱۰۰.۰	۱۰۰.۰	۳۶.۲۶	۳۶.۱	۲۶.۵۷	۲۶.۶۲	۱۶.۰۱	۳۹۲۳	۱۰۰.۰
۱۰۰.۰	۱۰۰.۰	۱۱.۶	۱۲.۰	۳۶.۸۷	۲۶.۸۷	۳۶.۳۵	۲۱۶۶۶	۱۰۰.۰
۱۰۰.۰	۱۰۰.۰	۴۶.۲	۱۶.۰	۵۷.۰۲	۲۶.۶۹	۳۶.۳۵	۳۱۲۶۳	۱۰۰.۰
۱۰۰.۰	۱۰۰.۰	۰	۲۶.۰	۰	۲۶.۰۸	۰	۳۱۲۶۳	۱۰۰.۰
۱۰۰.۰	۱۰۰.۰	۰	۳۶.۰۳	۰	۰	۰	۰	۱۰۰.۰
۱۰۰.۰	۱۰۰.۰	۹۰.۵	۱۳۱.۰۷	۸۷.۳۸	۹۲.۸۷	۹۵.۶۳۵	۸۵۱۶۰.۰	۱۰۰.۰

۲۲

کلائیو پریس
کلیئرن
سائٹ
داشر

ٹائمر و جس پر مشتمل اجزا
پائٹرو کاربونیٹس پر مشتمل اجزا

ابالغشہ مہتر آس و اسخ ہوتا ہے کہ گائے کا دودھ جسکے ایک حصہ میں دو حصہ پانی ملا کر پوہا اپنے

اجز اوہین بنبت انسانی دودھ کے کمزور ہے۔ چنانچہ اس میں

پر ویڈیز ۱۵۸۰۱

فیٹ ۱۵۴۳۵

لکٹین ۱۵۳۴۵

ہوتے ہیں اس لحاظ سے بجائے ۲۴ آنوس کے یہ زیادہ مقدار میں دینا زیادہ لگتا۔ تاکہ بچہ کی پرورش کے واسطے دودھ کے اجز اوہین کا موازنہ پورا پورا ہو جاوے۔

پہلے قتال میں یہ بات ظاہر ہو چکی ہے کہ ایک مہینہ کے اندر کے بچہ کو واسطے گائے کا دودھ ۲۴ گھنٹہ میں ۲۰ لٹروس ہونا چاہئے۔ اسکا مطلب کیا ہے اسکا مطلب یہ ہے کہ ۱۰ آنوس تین یا چار مہینے میں ایک پائٹ دودھ اور ڈوپائٹ پانی ملا کر اسے ایک ننھ سے بچے کے سینے اور مضم کرنے کے واسطے بہت ہی زیادہ مقدار ہے +

اصل تو یہ ہے کہ جہاں تک یہ پرورش متعلق ہے بچہ اچھی طرح بڑھتا چلا جاتا ہے کچھ عرصہ کے واسطے تو ۱۶ آنوس سے ۲۴ آنوس تک اگر مضم ہوتا ہے تو کتنی ہو سکتا ہے اگر کسی طرح پرورش میں فرق آ جاوے تو اجز اوہین پر ویڈیز بندریہ مہتر جو اس کے اور چربی بندریہ بالائی کے بحساب

۱۰ آنوس سے ایک حصہ
دو حصہ میں دودھ پانی

کچھ عرصہ کے واسطے
تھوڑی مقدار سے بھی
اچھی طرح ہو سکتا ہے

۱۰ ڈاکٹر کوک کا حساب (رجنرل آفٹیل نومبر ۱۳ ش ۱۹۰۱) بھی اس کے قریب قریب ہے۔ ان کے خیال میں

گائے کا دودھ ایک مہینہ کے بچے کے واسطے ۱۰ دنہ فی دنہ ۲- آنوس

دو مہینہ کے بچے کے واسطے ۱۰ دنہ فی دنہ ۶- آنوس

تین مہینہ کے بچے کے واسطے ۱۰ دنہ ۸- آنوس

چار مہینہ کے بچے کے واسطے ۱۰ دنہ ۱۰- آنوس

تدویر یانی در دودہ
بزرگ کر دے جاوین

اور ۳ فیصدی کے ایزا کرین۔ اور پھر رفتہ رفتہ دودہ کی طاقت کو بڑھاتے جاوین۔ یہاں تک
دودہ اور پانی بچھہ سا وی ہو جاوین اور جسکے اجزاؤں کی مقدار بموجب نقشہ نمبر آکے یہ ہوگی خبث
پروٹینڈز ۰۲ ۳۷ فیٹ ۲۱۸ ۵۲ - شوگر ۰۱۸ ۳۲ - اس صورت میں تو اجسز پروٹینڈ کی بھی اب
ایک فیصدی کی کمی رہیگی۔ اور گوچر پی کی مقدار کافی ہوگی مگر شکر کی مقدار دو فیصدی کم ہو
جائیگی +

شکر اور غذا کی زیادہ
مقدار
دو حصہ دودہ میں
ایک حصہ پانی لانا

پس شوگر کی مقدار زیادہ کرنی چاہئے۔ اور غذا کی عام مقدار بھی بڑھانی چاہئے تب سچے
طور پر تروتازہ رہیگا اور چون دودہ ہضم ہوتا جاوے اسکی مقدار اور بھی بڑھاتے جاوین۔
یہاں تک دو حصہ دودہ اور ایک حصہ پانی تک پہنچ جاوے یا پروٹینڈ اجسز کے زیادہ کرنے کے واسطے
کچے گوشت کا اس اور چر پی کے بڑھانے کے واسطے بالائی دین۔ جب دو حصہ دودہ اور ایک حصہ پانی
میتے ہیں تو اسکے زیر حساب ہونگے۔

۳۶۶۰۲

پروٹینڈز

۲۱۸۵۰

فیٹ

۲۱۹۹۰

چینی

اسکی طاقت غذا میں

اب اس میں پروٹینڈز اور چر پی کے اجزا کافی ہیں اور یہی بڑی بات ہے۔ اور اگرچہ کاربوہڈریٹ میں بہت
ہی کم ہیں مگر یہ کسی ۱۰ فیصدی شکر ملانے سے کلکٹین کی کمی کو پورا کر سکتی ہے۔ چھ مہینہ کے اول
اول گائے کا خالص دودہ سچہ کو کبھی نہیں دینا چاہئے۔ تاہم جیسا کہ کیمبر کا بیان ہے گاٹر
کا دودہ پینے والے بچوں میں بعض ہی ایسی ہوتی ہیں جو تروتازہ رہ سکتے ہیں۔ اور یہ بھی وہ بچے
ہوتے ہیں جن کا مزاج قوی اور قوت ماضیہ درست ہوتی ہے۔ بعض تو بلجاڈا بڑھنے پھرنے کے
دن بدن گھٹتے ہی میں ہتے ہیں تو وہ پوری مقدار لے سکتے ہیں اور حقدار لیتے ہیں وہ اچھی

تاہم سچے گائے کے دودہ
پر نہیں دل سکتے
اکڑ گھٹتے ہیں ہتے
میں

طرز سے ہضم نہیں کر سکتے اور اس لئے اُن کی پرورش مکمل مہتری ہے! ایسے لڑکے جب انتون پر آتے ہیں تو نسبت ان کے خشکی پرورش چھاتی سے کیجاتی ہے یہ زیادہ تر دو بلے سفید اور جسم میں نرم پڑ جاتے ہیں۔ اُن کے پاخانہ میں چربی اور جنسیت کی غیر منظم اجزا نظر آتے ہیں اور یہی انکی نقص پرورش کی ایک کافی دلیل ہے تاہم اخیر راکو اگر چھاتی کے دودھ پر لگایا جاوے تو پھر سبب سکتے ہیں اور جب انکا کسی خشک غذا سے اتفاق پڑتا ہے تو نسبت اُن چون کے جو صرف چھاتیوں سے پرورش پاتے ہیں اچھی صورت میں ہضم کر سکتے ہیں اور خوراک کے تغیر و تبدیل کو بھی بخوبی سہا سکتی ہیں پانی ملا پوٹو گائے کا دودھ جس میں کچھ نشکر بھی ملی ہوئی ہوتی ہے جب مقدار میں دو حصہ دودھ اور ایک حصہ پانی تک پہنچ جاوے تو اس حالت میں پھر غذا کے سارے ضروری شرائط پورے ہوتے ہیں کیونکہ سوخت اس میں ہر ایک جز کی پوری مقدار شامل ہوتی ہے۔ اور نیز خواص مانع سکر و بھی موجود ہوتے ہیں۔ اس طرح غذا ائیرٹ کی کل مقدار عملاً کافی ہوگی کیونکہ ایک تو یہ حیوانی غذا ہے اور پھر اچھی طرح پرورش ذائقہ بھی رہ سکتی ہے یہاں تک کہ غذا کی چھٹی شرط کی نسبت بھی ایک اچھا اطمینان حاصل ہو سکتا ہے۔

اخیر میں پیمانہ شروع کرتے ہیں

دو حصہ دودھ میں ایک حصہ پانی ملا کر ریشہ ساری شرائط پوری ہوجاتی ہیں۔

گائے کے پانی سے ہونے والے دودھ میں جو نقص پیدا ہوتے ہیں وہ اس وجہ سے نہیں ہوتی کہ گائے کا دودھ غذا ائیرٹ میں ناقص ہوتا ہے اگرچہ شروع میں بچہ کی پرورش میں کسی قدر رکاوٹ ہوجاتی ہے۔ گائے کے دودھ میں تو یہ وقت ہرگز یہ نسبت انسانی دودھ کے دیر ہضم ہے۔ بعض بچوں کو باوجود پانی ملا کر دینے کے بھی ہضم نہیں ہوتا۔ اور دراصل گائے کا دودھ جب قدر معین انداز پر پانی ملا کر دیا جائیگا اس قدر اس سے عمدہ غذا ائیرٹ حاصل ہوگی کہ بہت لمبے وقتوں میں دودھ میں زیادہ تر پانی ملا جاتا ہے تو اس سے تو نفع ہوتے اور اہمال پیدا ہوتے ہیں۔ جن امور ات میں کہ اس دودھ سے کامیابی اور اطمینان حاصل نہیں ہوتا۔ وہ دودھ پانے کے پانچویں شرط سے متعلق ہیں یہ بہت ہی اچھے بچوں

اس لڑکے کو دیکھئے کہ گائے کا دودھ پر نسبت انسانی دودھ کے دیر ہضم ہے

کو درست نہیں آتا۔ اسکے چکے معدے میں بہت موٹی موٹی نمی ہیں۔ اور یہ دلیل کہ گاسے کا دودھ بہت عورت کو دودھ کے دیمضم ہوتا ہے اور عام طور پر خیال بھی یہی کیا جاتا ہے اس امر پر منحصر نہیں ہے کہ اس میں غلینظ مادے مثل جنینت کے زیادہ ہوتی ہیں بلکہ اسوجہ سے کہ چون ہی یہ حد سے میں داخل ہوتا ہے گیا شکر جس امر حد کی رطوبت یا ضمہ اسے ملکر اسکے بڑے بڑے چکے بنجاتے ہیں پانی ملانے کی اسپر کچھ تاثیر نہیں ہوتی۔ اسطرچہ کو کینیرین (یعنی جنینت) کہتا ہے مگر اسکی صلیت تبدیل نہیں ہو سکتی۔ گاسے بکری اور بھینسی کے دودھ کی جنینت میں نسبت عورت اور گدھی کے دودھ کے فرق میں پایا جاتا ہے۔ اور یہ فرق کسی مصنوعی عرق یا ضمہ کے مانے سے بخوبی معلوم ہو سکتا ہے۔ عورت کے دودھ میں جن کے اجزاء تو بہت ہی باریک اور لطیف متحرک ہیں۔ اور عرق مجوزہ کے ملانے سے بہت جلد مضمم ہو جاتے ہیں۔ برخلاف اسکے گاسے کے دودھ کے بڑے بڑے چکے بنتے ہیں اور عرق مجوزہ کے ساتھ اس میں ملائیے بھی مل نہیں ہوتے۔ علاوہ اسکے اگر گاسے کا دودھ اور انسانی دودھ علیحدہ علیحدہ دو شیشہ کے ٹیوب میں قریب ۱۰۰ درجہ کی حرارت میں رکھا جاوے اور پھر ان دونوں میں برابر مقدار میں کوئی مصنوعی عرق یا ضمہ ملا جاوے۔ تو نسبت انسانی دودھ کی باریک اور لطیف پھسکیوں کے گاسے کے دودھ کے موٹے موٹے چکوں کے معلول ہونے کے واسطے زیادہ وقت درکار ہوگا۔ اور جبکہ اس میں کچھ تعجب معلوم ہووے۔ اسطرچہ دونوں قسم کے دودھ جاکر دیکھ لے اور اپنا اطمینان کر لے۔ یعنی گاسے کے دودھ میں اور انسانی دودھ میں علیحدہ علیحدہ تھوڑا آسٹیک ایسڈ (یعنی سرکہ کا تیزاب) یا ملا کر امتحان کر لے۔ اسطرچہ انسانی دودھ میں تو بہت خفیف تبدیلی واقع ہوگی بلکہ قریب قریب ہی نظر آئیگا اور ذرا غور سے دیکھنے سے اس میں باریک اور لطیف پھٹیاں نظر آئیںگی مگر گاسے کے دودھ کے گاسے کے دودھ کی کمیائی سانت اور اسکے اجزاء کی ذرات کی ترتیب بھی انسانی دودھ سے مختلف ہوتی ہے۔ لہذا دونوں صنوان کے دودھ پر مائیکرو کولائیڈ سفیڈرکائیڈ اور نائیک ایسڈ کی کسی ہی تاثیر ہوتی ہے جیسی اسٹیک ایسڈ کی۔

اسکا دیمضم ہونا کثرت کی سبب سے نہیں ہے بلکہ اسکے بخار کے طور پر منحصر ہے۔

بکری اور بھینسی کا دودھ۔

اگر مصنوعی طور پر چکے مل جائے۔

انسانی دودھ کے دودھ میں تیزاب لانے کا تجربہ۔

میں موٹے موٹے چکے بن جائیگے۔ بکری کے دودھ اور بھیرسی کے دودھ کا بھی تغیر یا چیل ہے مگر گری اور گھوڑی کا دودھ اس امر میں تقریباً انسانی دودھ کے مشابہ ہیں۔

بچوں کو گائے کا دودھ ہضم ہونے میں جو وقت ہوتی ہے اس میں صرف یہی اراز ہے کہ اسکے چکے موٹے جیسے ہیں اور جلد تزل بھی نہیں ہوتے۔ مگر اس نقص کی کس قدر اصلاح بھی ہو سکتی ہے اور اسکی پھٹکیاں بھی کس قدر لطیف ہو سکتی ہیں؟

یہ بات تو ایک عرصے سے معلوم ہے کہ جن بچوں کو ابھال کا عذہ رہتا ہے ان کو جوش یا ہوا دودھ بہ نسبت تازہ دودھ کے زیادہ موافق پڑتا ہے۔ دایاں کتھی میں کہ یہ دودھ زیادہ تر قابض ہوتا ہے یا زیادہ تر اسکی نسبت یہ کہا جاتا ہے کہ یسٹین نہیں ہے۔ دراصل یہ بات ہے کہ دودھ کے جوش میں اسکا ٹھنڈا کرنا کہ جسے کہ بصورت نہ جوش میں کے جلد ترشح ہوتا ہے۔ اور اس طرح پر یسٹین کے جو خراش آتے تو یسٹین پیدا ہوتی ہے وہ رک جاتی ہے۔ گری کوئی پوری یسٹین نہیں کہ جوش یا ہوا دودھ میں آتا ہے جوش میں یہ کی تیر دودھ پر یہ ہوتی ہے۔ کہ اسکی پھٹکیاں بہت چھوٹی ہوتی ہیں اس لحاظ سے اس سے خراش بھی کم ہوتی ہے اور بسبب جلد ہضم ہو جائیگے اس کی سبب بھی کم پیدا ہوتی ہے۔

جوش کٹے ہوئے دودھ میں جب سرکہ یا سٹیک ایسڈ ملا کر سرد کیا جاتا ہے تو گائے کے دودھ کی طرح اس میں بھی ایجاد پیدا ہوتی ہے کہ اسکی پھٹکیاں کچھ ہلکی ہوتی ہیں گو انسانی دودھ کے مقابلے میں اب بھی سخت تر اور موٹی معلوم ہوتی ہیں۔

ایک اور ترکیب یہ ہے کہ دودھ میں باری دار (آش جو) ملا کر استعمال کریں۔ جو دودھ اس طرح پر طیار کیا جاتا ہے وہ بچوں کو بہت ہی موافق پڑتا ہے اور نسبت اسکی کہ جسم میں صرف خالص پانی ملایا جاتا ہے باری دار کا یہ فائدہ ہے کہ یہ سٹیک ایسڈ کی طرح خالص طور پر خصلت کو منفرد کر دیتا ہے۔ کیونکہ جب اس میں ایسڈ ملایا جاتا ہے تو اسکی پھٹکیاں جوش دئے ہوئے دودھ سے بھی باریک اور

بھیرسی بکری گری اور گھوڑی کا دودھ۔

گائے کے دودھ کے بجائے انصاف ہونیکا برا راز۔ اس نقص کی اصلاح بھی ہو سکتی ہے۔

جوش یا ہوا دودھ

کم یسٹین ہوتا ہے

دیں

اسکا خیر کر جانا ہے اسکے جماد میں تبدیلی واقع ہوتی ہے۔

تیز بکے ساتھ بخور۔

چھوٹی اور ہلکی پھٹکیاں

باری دار سے دودھ کا رقیق کرنا اسکے یہاں تک تیز جانا۔

تجزیہ بند جلد تیز

لطیف مٹی مین۔ اور بارلی واٹر بہ سبب لمبا دہا ہونے کے غذائیت بھی زیادہ بہت سا ہے۔
 ایک اور بھی عمدہ ترکیب ہے کہ دودھ مین لایم واٹر (چونے کا پانی) ملا یا جاوے جس سے
 جنسیت جلد عمل ہو جاتی ہے۔ اور تڑستی کی تیزی بھی جاتی رہتی ہے۔
 لایم واٹر کی یہ تاثیر ہوتی ہے کہ جب اسپین ایسڈ تڑستی ملا یا جاتا ہے تو اسکی جنسیت کی
 پھٹکیاں بہت چھوٹی چھوٹی بنتی ہیں۔ اور اس صورت مین یہ بارلی واٹر ملے ہوئے دودھ
 کے بالکل قریب قریب ہوتا ہے۔

ایک اور عمدہ طریق یہ ہے کہ فی آٹھ دودھ مین ۵ گریں بامی کاربونیٹ آف سوڈا مین سے
 دودھ مین جب آٹھ ایک ایسڈ ملا جاتا ہے تو اسکی بہت ہی باریک پھٹکیاں بنتی ہیں اور لطیف بھی
 ہوتی ہیں۔

کندھ ملک مین اگر باقاعدہ پانی ملا یا جاوے تو بہ نسبت گاسے کے دودھ کو زیادہ تر سیریل لہضم

ہوتا ہے۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ حرارت کی تاثیر سے دودھ مین ایسے قسم کا تغیر پیدا ہوتا ہے جس سے

اسکی جنسیت کم جمتی ہے۔ اور پھر اسپین جب اسٹیک ایسڈ ملا جاتا ہے تو اسکی پھٹکیاں بہت ہی

بلکی بنتی ہیں۔ گو بہ نسبت انسانی دودھ کو کسی قدر موٹی ہوتی ہیں یا انکہ لایم واٹر بارلی واٹر یا بائی

کاربونیٹ آف سوڈا ملے ہوئے دودھ کو گراگائے کے تازہ دودھ سے تو اسکو بدرجہا ترجیح حاصل ہے۔

پشوپا نائڈ ٹمک ریٹینون کیا ہوا دودھ مین تو ایسڈ ملانے سے کسی قسم کا ایجاد پیدا نہیں ہوتا۔

کیونکہ اسپین جنسیت حل ہو کر ریٹینون بن جاتی ہے۔

یہ مختلف قسم دودھ بنکا ذکر اور کیا گیا ہے اپنے سیریل لہضم ہونے کی خوبی مین درجہ وار

ذیل مین تحریر کئے جاتے ہیں۔

۱۔ پشوپا نائڈ ٹمک ریٹینون کیا ہوا دودھ

دودھ کے ترکیبات۔

۲۔ گائے کا دودھ اور بارلی واٹر۔

۳۔ گائے کا دودھ اور لیم واٹر۔

۴۔ گائے کا دودھ اور لیم واٹر۔

۵۔ گائے کا دودھ جس میں بائی کاربونیٹ آف سوڈا ملا یا جاوے۔

۶۔ گائے کا جوش دیا ہوا دودھ۔

۷۔ گائے کا تازہ دودھ۔

اگر قرین صحت یہی ہو کر بچے کو گائے کا دودھ دیا جاوے اور شکر ایسا ہی ہوتا ہے۔ تو پھر کس طرح دیا جاوے۔ کیا پٹوٹا یا ڈیٹا ملک بہتر ہوگا؟

بے شک پٹوٹا یا ڈیٹا ملک میں اگر باقاعدہ طور پر پانی ملا یا جاوے تو بہت ہی موافق پڑتا ہے۔ کیونکہ اسکا کوئی جزئی ٹریپٹون بنے باقی نہیں رہتا۔ اور اس طرح سپر دودھ کے بڑے بڑے چکے بننے کے وقت منع ہو جاتی ہے۔

اسکی غذائیت بعینہ غیر پٹوٹا یا ڈیٹا دودھ کے طور پر ہوتی ہے۔ جہاں تک دودھ سے تغذیہ اور مضم کا تعلق ہے پٹوٹا یا ڈیٹا ملک قابل اطمینان معلوم ہوتا ہے۔ مگر اسکی ملاوٹ خالی از اعراض نہیں ضرورت کیوقت تو اسکا استعمال بہت نصیحت کرتا ہے اور خاص خاص طریقوں میں بھی بہت کام دیتا ہے۔ مگر ایک تندرست بچے کے اسطے حکومتی طور پر قہر نہیں کر سکتے۔ اسکی وجہ

ایک تو یہ ہے کہ جو چیز پہلے مضم ہو چکی ہو اسکا استعمال خود ہاضمہ کو کمزور کرتا ہے۔ کیونکہ اس صورت میں مضمہ کی اپنی اصلی طاقت معطل رہتی ہے۔ اور کچھ عرصے کے بعد مضمہ اپنا کام کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ اور دوسری وجہ یہ ہے کہ دودھ کے پٹوٹا یا ڈیٹا کرنے میں بہت سا بائی کاربونیٹ آف سوڈا فرج ہوتا ہے۔ اور جب اس قسم کے دودھ کو عرصہ دراز تک استعمال کیا جاوے تو اس سے

فٹا سلسلہ بچانوالگی
فولی کے

پٹوٹا یا ڈیٹا ملک

غذائیت اور انحصار

اسکی ملاوٹ کب برفلان
وجوہات۔
منہضم شدہ غذا وقت نامند
کو کرا کرتی ہے۔

اس میں کاربونیٹ آف سوڈا زیادہ
ہوتا ہے۔

بچہ کی طرح میں عام کمزوری کے پید ہونے کا اندیشہ ہے +

اور پھر تیسری وجہ یہ ہے کہ اسکا ذائقہ تلخ ہوتا ہے۔ اور سبب اسکے ذائقہ ہونے کے بچے اسکو اکثر پسند بھی نہیں کرتے مگر تاہم یہ وقت اسطرح نفع ہو سکتی ہے۔ کہ بجائے اسکے پٹوٹا پائڈو کنڈنڈ ملک استعمال کریں۔ یہ بہت شیرین ہوتا ہے۔ اور اگر صرف پٹوٹا پائڈو ملک دیا جاتا ہے تو اسکا پٹوٹون نیکو کال ہستہ آہستہ کم کرنا چاہئے۔ اور یہ اسطرح ہو سکتا ہے کہ پٹوٹون پیدا کرنے والی چیز کو کم کرتے جاوین اور نیز سوقت کو بھی کم کر دین جسین یہ عمل کھیل پاتا ہے۔ اگر پٹوٹا پائڈو پائڈو رٹوٹون ملا ہو انصوف استعمال کیا جاوے تو بہت عمدہ ہے۔ کیونکہ اسکے مقدار کا حسب ذلت کم موش کرنا اپنے اختیار میں رہتا ہے۔

ذائقہ میں تلخ

پٹوٹو کرنا عمل تدریجاً کم کرنا چاہئے

تو پھر اسکے بعد کیا تجویز کرنی چاہئے۔؟ دودھ میں پانی ملا کر اگر اسمین بائی کاربونٹ آف سوڈا اضاافہ کیا جاوے تو اسکی پٹھکیان لطیف بنتی ہیں اور صدمے کے مناسب بھی ہوتی ہیں۔ مگر اس طریق جسم میں کاربونٹ آف سوڈا کے زیادہ دخل ہونے کا اعتراض ہے۔ پس اسکو بھی علیحدہ رہنے دین کیونکہ پٹوٹا پائڈو ملک کی طرح یہ بھی خاص خاص وقتوں میں کارآمد ہو سکتا ہے۔ اور اسکی مدد سے بھی غمٹ مرض سرخالی نہیں اسلئے معمولی غذائوں سے اسکو بھی خارج کریں۔

دودھ اور پانی ہر امر باغی کاربونٹ آف سوڈا

اپر اعتراض۔

اب پانی راجوش دیا ہوا دودھ ہمراہ پانی کے۔ بارلی واٹر کے۔ یا لایم واٹر کے۔ کا کنڈنڈ ملک اور سادہ تازہ بے جوش دودھ ہمراہ خالص پانی کے۔

یہ آخری طریق تازہ دودھ اور پانی کا عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور یہ خیال میں تقریباً آسے ہ لڑکے سے دودھ سے پرورش پاتے ہیں۔ تاہم جب اس دودھ میں اشیک ایسڈ ملا جاتا ہے اور اس کو جنسیت کے بڑے بڑے چکے نجاتے ہیں جیسا کہ پہلے ذکر ہو چکا ہے

کنڈنڈ دودھ اور پانی عام طور پر استعمال ہوتا ہے

اسکی غمٹ

تو جو شخص ایک دفعہ ان چکون کو دیکھ لیگا۔ اور ان کی اہمیت سے واقف ہو جائیگا۔ تو پھر وہ بات اسکو بخوبی ذہن نشین ہو جائیگی کہ اس دودھ کے معدے میں گیسٹرک جوس ملنے کے بعد وہی کیفیت ہوگی جو ٹیک ایسڈ کے ملانے سے واقع ہوئی تھی اور کثرت اوقات اس جوس نقصان بھی ہوا ہے کیونکہ جن پوٹین اس تکلم پھر استعمال کیا گیا ہے ان میں اکثر تھے اہمال اچھٹ کے دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے۔ بدین لحاظ ایسے اندیشوں سے بچنا ضروری ہے۔ اور اسی لحاظ سے ایک اور ترکیب بتلائی جاتی ہے۔ چنانچہ۔

طریق سلامت۔

اول اول دودھ کو خوب جوش میں تاکہ دودھ ترش ہونے سے محفوظ رہے اور اسکی پٹگیان بھی ملکی نہیں اور نیز سریع لہضم بھی ہو۔ یہ ایک بڑا بھاری اصول ہے۔ اور بڑے زور کے ساتھ کہا جاتا ہے کہ اسکی تعمیل خواہ مخواہ ہونی چاہئے۔ اسکو برخلاف نشا یٹین اور درمیان بہت سے جھگڑے اور اعتراض پیدا کریں گی کیونکہ اس طریق کو برخلاف عوام میں ایک قسم کا تعصب پھیلا ہوا ہے۔ انکا خیال ہے کہ اس دودھ سے تغذیہ کم ہوتا ہے۔ اور قابض بھی ہے۔ اور یہ کہ لڑکے اچھو پسند بھی نہیں کرتے۔ پہلا اعتراض میں کسی قدر سچ بھی ہے کیونکہ دودھ کو خوب جوش دیا جاتا ہے تو اسکا محلول الیوٹن کسی قدر ملائی کی طرح اسکی سطح پر آجاتا ہے۔ گائے کے دودھ میں یہ کوئی بڑا نقص نہیں ہے۔ کیونکہ اس میں جنمیت زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم گو اس میں قابل لہضم پروٹین نسبتاً کم ہے مگر اسکا کچھ مضائقہ نہیں۔

اول اول دودھ کو جوش میں

جوش دینے سے بچو اور وہ عالم اعصاب غارت گشت میں یقیناً نقصان۔

دوسرا اعتراض کہ یہ قابض ہوتا ہے اس میں بھی کسی قدر سچ ہے جیسا کہ پہلے مذکور ہوا ہے۔ چھوٹی چھوٹی پٹگیان اور ترشی کی عدم موجودگی جس سے خمیر بننے کا اندیشہ نہیں رہتا۔ نسبتاً نازہ دودھ کے اس میں کم تحریک پیدا کرتی ہے۔ مگر یہ ایسا یقیناً نقص ہے کہ ہر ایک بول میں بخوبی کاربڈ آف سوڈا ملانے سے منع ہو سکتا ہے یا خمیر کو کوئی ایسی چیز ملانے سے جو اس میں ہونے لگے۔

کم لین ہوتا ہے۔

یہ نقص بہت ہر وقت ہر وقت ہو سکتا ہے۔

کوئی نالٹ کی ہوئی غذا۔

آخری اعتراض کچھ اسکو پسند نہیں کرتے۔ یہ اعتراض ان چونپر وارد نہیں ہو سکتا جو اسکو شروع ہی سے پیتے ہیں۔ کیونکہ ان کو کسی اور درودہ کی چاٹ نہیں ہوتی۔ اسلئے وہ اسکو جی کھول کر پیتے ہیں۔ یہ سچ ہے کہ جو بچے تازہ درودہ پینے کی عادی ہیں وہ اسکو پسند نہیں کرتے۔ یہ ایک دوسری بات ہے۔ بچوں کی پرورش کے واسطے شروع سے ہی جوش ویسے ہو کر درودہ کا استعمال کرنا چاہئے تاکہ پھر وقت واقع نہ ہو۔

جوش ویسے ہوئے درودہ کے استعمال کرنے میں اسکو سبب لہضم ہونے کے سوا ایک اور بڑا فائدہ ہے۔ درودہ پر کرک اسطرح کا درودہ وبائی قسم کے مادوں سے محفوظ رہتا ہے۔ کسی ایک تجربہ کار اور شاہدوں سے یہ بات اچھی طرح ثابت ہو چکی ہے کہ کٹائی فائیڈ فیور۔ اسکالے ٹینا۔ ڈیفنڈیا اور ایسی بیماریوں کے زہر دار مادے علی العموم بذریعہ درودہ کے حاصل ہوتے ہیں۔ اور پھر اسکا ثبوت اسطرح بھی حاصل ہوتا ہے کہ جن لوگوں نے جوش ویسا درودہ استعمال کیا ہے وہ ان تہدی بیماریوں سے محفوظ رہے ہیں۔

ڈاکٹر ہنری نے سکارلٹ فیور کی نسبت اپنا تجربہ ظاہر کیا۔ اور نیز ٹائیفاؤڈ فیور کی اس وبا سے جو کئی سال ہوئے دم پول شرٹ میں پھوٹا پڑی تھی۔ اس سے بھی یہی ظاہر ہوتا ہے کہ یہ بیماری بذریعہ کچھ درودہ کی وبائی صورت میں پھیلتی اور جن گھرون میں درودہ کو جوش دے کر استعمال کیا جاتا تھا وہ اس بیماری کو بالکل محفوظ رہے۔ ہے آؤ ڈسکویر کی سکارلٹینا کی سوا بھی اس طرح درودہ کی ہی سمیت سو خیال کی گئی تھی۔ کیونکہ جن لوگوں نے جوش ویسا درودہ

لے ڈاکٹر ٹیل شیفہ شفاخانہ گواسکے متعلقہ امراض تہدی فرماتے ہیں کہ بیماریوں کے کپڑوں کی چھت مرنے کرنے کے

درستے ان کا جوش دینا کافی ہے۔

جوش لے سہونے درودہ پر اعتراض یہ کہ بچے اسکو پسند نہیں کرتے۔

جوش ویسا درودہ استعمال کرنے میں ایک اور فائدہ اس سے چھت مرنے سے ہر جاتی ہے۔

خاص طور پر وبائی بڑین اگر بذریعہ درودہ کے منتقل ہوتی ہیں۔

دم پول شرٹ کی وبا۔

جوش ویسا درودہ استعمال کرنے والے بالکل محفوظ رہے ہیں۔ آؤ ڈسکویر کی سکارلٹینا کی سوا سکویر کی وبا۔

استعمال کیا وہ اس بیماری سے محفوظ رہے ہیں۔

مشریف ڈیپو پارسن آف ڈسبل ڈن بچکو مطلع کرتے ہیں کہ انکے بیان بھی وہا کی سبھی صورت تھی۔ اور اسے لنگ میں جو دباؤ فنتھریا کی نازل ہوئی تھی اور جسکے پھیلنے کی وجہ سے دودھ ہی سے خیال کی گئی تھی اسکی نسبت مجھے ایسی اطلاع ملی ہے کہ جن لوگوں نے جوش دیا ہو اور وہ استعمال کیا تھا وہ اس دبا سے محفوظ رہے۔

دوم بلٹن کی دبا۔

ایک کی دبا۔

ایک اور ثبوت یہ ہے کہ جن گھر بچپن میں ہمیشہ جوش دیا ہو اور وہ استعمال کیا جاتا ہے وہ اکثر مستعدی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں اسلئے ایک استعمال اور محفوظ طریق یہی ہے کہ جس گھر میں ماہر سے دودھ آتا ہو گھر والوں کو لازم ہے کہ جس دودھ کو وہ اپنے کھانے بچوں کے کام میں لانا چاہتے ہیں اسکو گھر میں پہنچتے ہی فی الفور جوش دین۔

گہروں میں ہی دودھ کو

جوش دینا چاہئے۔

جس پانی سے دودھ ڈائلیٹ کیا جاتا ہے اسکو بھی ضرور جوش دینا چاہئے کیونکہ ایک تھوڑے جوش دینے سے پانی کے گرانی رفع ہو جاتی ہے۔ اور دوم اگر ہمیں کسی مستعدی مرض کا زہریلا مادہ بھی موجود ہو تو وہ بھی ہلاک ہو جاتا ہے۔ بلکہ پانی کی اور کدورتوں کی خراب تاثر بھی تریاٹل ہو جاتی ہے۔ بجائے پانی کے دودھ میں اگر بارلی واٹر ملا یا جاوے تو اور بھی سیرجسٹیم ہو سکتا ہے کیونکہ یہ دودھ کی جنمیت کو بہت ہی باریک اجڑاؤں میں منقسم کر دیتا ہے۔ یا یہ کہ لیم واٹر دودھ کے بارہ حصہ میں ایک حصہ ملا یا جاوے۔ لیم واٹر دودھ کے انجماد کے مصلح کے واسطے بہت ہی مفید ہے۔ کیونکہ زہریلا ایڈ کے اسکا جو امتحان سٹیر ہو چکا ہے آپ کو معلوم

دودھ میں لٹل کے

واسطے پانی کو ہی جوش

دینا چاہئے۔

کم ہو جاتا ہے چوت

رضع ہو جاتا ہے۔

عقوت زایل ہونے کا

بابار کا دوا علاج میں

پا لیم واٹر۔

لہ برٹش میڈیکل جرنل مورخہ ۲۰ - جنوری ۱۹۱۵ء - ۴۔

معرض سکارے نینیا کی نسبت جو ڈاکٹر کلین اور ڈاکٹر ہارڈ نے ریازت کیا ہے کہ یہ بیماری گلی ٹی کو مائل ہو سکتی ہے۔ لیکن ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ نینیا میں مبتلا ہوتی ہے۔ اگر باتیار نہ ہو تو یہ نینیا ہی ہے۔ لیکن ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ نینیا میں مبتلا ہوتی ہے۔

ہے۔ اگر اس میں کچھ اعتراض ہو تو یہی ہے کہ فیض کا معاون ہے۔ جوش دیا ہو دودھ اگر بارلی و ڈرین ملا کر استعمال کیا جاوے تو یہ سب سے زیادہ مفید ہے۔ اور علی الخصوص نغز چکنے کا

کاڈنڈ ملک

بعض حالات میں جب بچے کو گائے کا تازہ دودھ ملتی ہو تو یہ نغز چکنے کا ڈنڈ ملک استعمال کرنا چاہئے۔

نغزاید

کاڈنڈ ملک کو یہ نغز چکنے کا ڈنڈ ملک استعمال کرنا چاہئے۔ اور دودھ ہمیشہ طیار مل سکتا ہے۔ اور تیر سے یہ کہ اسکی جنسیت بہ نسبت گائے کو دودھ کے زیادہ سیرع لہضہ ہے۔

بچوں کو عام طور پر نغز چکنے کا ڈنڈ ملک

بچوں کی پرورش کے واسطے کاڈنڈ ملک کے استعمال کرنے میں عوام کو غلطی کرنے میں اور دودھ پر کہ اس سے جو عرق طیار کرتے ہیں وہ طاقت میں بہت تیز ہوتا ہے۔ کاڈنڈ

ملک کی تول کے کیسل پر یہ ہدایت لکھی ہوئی ہے کہ اس میں بچوں کے واسطے ۲ سے ۴ حصہ تک پانی ملا دین۔ مگر اس طاقت کا دودھ پیدائش کے بعد ایک مہینہ کی عمر تک بچے کے واسطے بہت

ہے۔ مجھ کو اس امر کا تہ بہ بخوبی ہر چکا ہے کہ نغز چکنے میں ایسی طاقت کا دودھ استعمال کرنا

خالی از سر نہیں ہوتا بلکہ مناسب یہ ہے کہ ابتدا میں ایک حصہ کاڈنڈ ملک میں ۴ حصہ پانی ملا کر استعمال کیا جاوے۔ اور لہجہ جیسا کہ نقشہ لاحقہ میں ظاہر ہوتا ہے بہت کمزور ہے۔ اسکی طاقت انسانی

دودھ کے چوتھائی حصہ کے برابر ہے۔ بشرط زیادہ مدت تک استعمال کرنے کے اسکی طاقت کو بہت

کم ہوتے بڑھاتے جاوے۔ پہناتک کہ ایک حصہ میں ۱۰ حصہ یا ایک حصہ میں ۲۰ حصہ تک پانی ملا سکی

اندیشہ کے ملا سکتے ہیں۔

معمولی کاڈنڈ ملک کی نسبت جو اعتراض ہو وہ یہ ہے کہ اس میں زیادہ شکر ملی ہوئی ہوتی ہے۔ اور یہ شکر شکر کی قسم سے ہوتی ہے۔ اور دودھ کے عرصہ ورتار تک درست رکھنے کے واسطے

ملائی جاتی ہے۔

ایک حصہ میں ۴ حصہ پانی
ملا نا۔
بہ تدریج ایک حصہ میں ۱۰ حصہ
یا ۲۰ حصہ پر لانا۔

کاڈنڈ ملک کے استعمال پر
اعتراض شکر کی کثرت۔

ازد سے علم فریڈلوجی کے گنے کی شکر جسم میں جذب ہو سہیلے شکر انگریزی میں تبدیل ہو جا ہے۔ اور اس عرصہ میں اس سے خمیر یا پورک لکٹک ایسڈ بن جاتا ہے جس سے معدہ میں خراش نفع شکم اور بے چینی وغیرہ پیدا ہوتی ہے۔

اس لکٹک ایسڈ بنتا ہے

جو بچے کا ڈنڈنک پر لگنے جاتے ہیں ان میں نسبت اور باتوں کے برسوں یا داتی شکر کے فریبی زیادہ پیدا ہوتی ہے۔

غیر معمولی ذہنی پیدا ہوتا ہے

مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ چند سال پہلے بعض اطباء کا خیال تھا کہ جسم میں شکر کی زیادتی سے مرض ڈایابیطس (چلدا ہو جاتا ہے۔ مگر خسر کا یہ بات پایہ ثبوت کو نہ پہنچی ہے۔
مجاویہ ایک اور زمین شہبہ جو اور وہ یہ ہے کہ اس امر کے باور کرنے کی کوئی وجہ معلوم نہیں ہوتی کہ جس طریق سے کاڈنڈنک طیار کیا جاتا ہے اس سے دودھ کے خواص مانع سکرو

اس سے ڈایابیطس کا زیادہ ہونے کا وجہ

کاڈنڈنک کے استعمال سے سکرو کا پیدا ہونا۔

بھی قائم رہ سکتے ہیں یا نہیں میں نے ایمینڈ کی ٹر کا ایک لڑکا دیکھا ہے جو ابتدا ہی سے اسے کاڈنڈنک سے پرورش کیا گیا تھا اسکے سوسڑے پھولے ہوئے تھے ہڈیاں ٹکھتی تھیں جو بلاشبہ مرض سکروسی کی علامتیں ہیں۔ اور پھر جب اس بچے کو تازہ دودھ اور آلو کے

لے کاڈنڈنک میں زیادتی شکر کا اعراض اس کے ذہن شکر کے طیار کے سر نہ کیا گیا ہے۔ اور جب اس نوزائیدہ شکر کاڈنڈنک کے ایک حصہ میں تین حصہ پانی ملا جاتا ہے تو اسکے اجزاء نسبت گائے کے دودھ کے درجہ موازنہ کے کم پتے ہیں۔ چنانچہ

گنیف اجزاء ساچرولی کے ————— ۸۱۵۴

چربی ————— ۲۵۰۰

پانی ————— ۸۹۵۴۶

میزان ۱۰۰۰۰۰

ذہن شکر کے اعراض اور وہ طیار کرنے میں مجھے شبہ ہے کہ کیرتشی سے خالی نہ ہوگا۔

گودے پر لگایا گیا سب علامتیں منع ہوئیں میرے خیال میں تمام قسم کے کاغذ لکڑی اپنے خواص میں کیسا نہیں ہوتی۔ بعضوں میں تو ملائی کم ہوتی ہے جیسا نقشہ نمبر آ سے واضح ہوتا ہے کہ جب اس میں حصہ پانی ملایا جاتا ہے تو اس میں حسہ بی کی مقدار ۱۰ اور با دودہ انسانی کا ایک نصف جو کسی طرح قابل اطمینان نہیں۔ اسلئے اکثر اوقات اور علی الخصوص وہ پتے جن کا باضد کمزور ہوتا ہے پوری طاقت کا طیار کیا ہوا عرق نہیں پی سکتے اور بچہ اگر چہ بظاہر نہ بہ نظر آتا ہو مگر وہ صرف جسم میں نرم اور نگت میں سفید ہی نہیں ہوتا بلکہ دراصل اسکی ہڈیاں بھی نرم اور کچی ہو جاتی ہیں۔

بکری کا دودہ اعلیٰ درجہ کی غذائے گائے کے دودہ سے زیادہ طاقتور ہوتا ہے اور اس لحاظ سے یہ نفعی چون کہ واسطے زیادہ مفید سمجھا جاتا ہے۔ یہ سہل الوصول بھی ہے۔ اور جن حالات میں غذائی طاقت زیادہ مطلوب ہوتی ہے یہ دودہ بہت ہی مفید پڑتا ہے۔ مگر نسبت گائے کے دودہ کے زیادہ سیرج اہضم نہیں ہے۔ اسکی جنبت کے چکر بھی مثل گائے کے دودہ کے بڑے بڑے بنتے ہیں۔ اور اسلئے نفعی چون کہ واسطے اسکو بھی اسی طریق پر

استعمال کرنا چاہئے۔ یعنی اسکو جوش دیکر اور اس میں بارلی واٹر یا لایم واٹر ملا کر پلا دین۔ کسی کسی کو ایسے بیمار چون کہ دیکھنے کا ضرور اتفاق ہوا ہو گا کہ بعض نہیں بلکہ بہت سے بچے کا کاپانی ملا ہوا اور پوری طاقت کا دودہ قیام صحت کی واسطے ہضم کرتے مہموں نہیں ہوتے بلکہ ایک حصہ دودہ میں حصہ پانی ملانے سے بھی وہ تے کر دیتے ہیں اور دودہ کے چکے الگ دتر میں ان کے پیٹ میں حش اور نفع ہو جاتی ہے ہمیشہ چلاتے تڑھ میں۔ بے صبرین اور بے آرام رہتے ہیں فینڈ کم پڑتی ہے۔ کبھی سہال اور کبھی قولنج میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اگر کبھی بھی مسالہ نہ کیا جاوے تو تے اور دست اور بھی زیادہ ستاؤں میں نتیجہ جسکا پھر طاقت

کاغذ لکڑی میں ملائی کم ہوتی ہے۔ چربی کی

کاغذ لکڑی میں ملائی کم ہوتی ہے۔ چربی کی

بکری کا دودہ۔

ملائی سے اہل مولیٰ دودہ سے زیادہ تر مفید ہے۔ نسبت گائے کے دودہ کے سیرج اہضم نہیں ہے۔ اسکی جنبت بھی گائے کے دودہ کی طرح ہر ہوتی ہے۔

اس کو بھی نمود و جوش دینا چاہئے اور بالی واٹر یا لایم ملا کر پلا دینا۔

بعض بچے گائے کا دودہ کافی مقدار میں ہضم نہیں کر سکتے خواہ کتنا ہی پانی ملایا جاوے۔

اسکی اثر کا تاثیر

ہوتی ہے۔ یا لڑکا میلا بڑ جاتا ہے۔ اور بسم سکاد بلا اور پتلا ہو جاتا ہے۔ جلد ڈھیلی اور سارکی ہوئی معلوم ہوتی ہے جہاں تک کہ صرف بڈیون کا ڈھچرہ جاتا ہے اگر اس وقت تک بھی کوئی تغیر و تبدل نہ کیا جاوے تو پھر پٹھال ہو کر ضائع ہو جاتا ہے۔

ایسے حالات میں جس ترکیب سے پوری کامیابی کی امید ہو سکتی ہے یہ ہے کہ بچے کو مصنوعی انسانی دودھ پر لگایا جاوے۔ اور یہ سطر چڑھایا گیا جاتا ہے کہ پہلے دودھ کو کچھ غصہ کیواسطے ٹھیکے میں اور پھر سکی ساری ملائی تار لین اسکے بعد اس ملائی نکالے ہوئے دودھ کے دو برابر حصہ کر ڈالیں ایک حصہ کو پھاڑ کر سکی جنبیت علیحدہ کرنے سے جو ماء لحمین حاصل ہو اسکو باقی کے نصف دودھ میں جسکی ملائی نکالی ہوئی ہے ملا لیں۔ اور پھر اسپین وہ ملائی شامل کر لیں۔

مصنوعی انسانی دودھ
طیار کر کے کا طریقہ

ترکیب اجزائی۔

اس ترکیب سے سارا لکٹین موجود رہے گا اور ساری ملائی۔ مگر جنبیت کی مقدار نصف رہ جائیگی۔ اور پانے خوش میں نسبت کا جو کہ دودھ کے انسانی دودھ کے قریب ہوگی۔ گو بڑھیدہ نسبت میں کسی قدر کمی رہے گی۔ مگر یہ انسانی دودھ کے بالکل برابر نہیں ہے۔ کیونکہ

انسانی دودھ برابر نہیں۔

تو اسکے چکون کی خاصیت بدلتی ہے اور نہ اسپین بڑھیدہ نسبت کی مقدار ٹھیک ہوتی ہے اور اس حالت میں بھی زرد مگر تھوڑے کر اسکے بڑے بڑے چکے بنتے ہیں۔ اسپین چربی اور

اختلاف کیونکہ ہے۔

لکٹین نسبت انسانی دودھ کے زیادہ پایا جاتا ہے۔ غالباً اسکا بڑا فائدہ یہی ہے کہ جو بچے گاٹے کے دودھ کی جنبیت کی کوئی محدود مقدار ضم کر سکتے ہیں وہ اسکو خاطر خواہ پی سکتے

۲۵۰	۲۵	۰.۲
بروٹ	نیل	نیل

دیکھو نقشہ نمبر ۱

معدہ چون لڑکا بڑا ہوتا جائے بڑھیدہ اجزاء کی مقدار بڑھانے جاوے چنانچہ بچہ اس دودھ نصف جنبیت کا عائد کرنے کے لیے تھوڑی کی جنبیت کو علیحدہ کریں۔ اس طریق سے بڑھیدہ اجزاء کی مقدار اس فیصد تک بڑھ جائیگی۔ مگر اس طریقہ دودھ بالکل انسانی دودھ کے قریب نہیں ہو جائیگا۔

ہیں۔ مگر چونکہ گائے کے دودھ کی جنسیت کی برداشت ہی نہیں کر سکتے وہ اس رقیق عرق کے بھی تحمل نہیں ہو سکتے۔ اس میں ایک ضروری احتیاط بھی ہے۔ اور وہ یہ ہے کہ یہ زیادہ عرصہ تک نہیں ٹھیر سکتا۔ اس لحاظ سے اگر گوائے کا مکان اپنے مکان سے دور ہو تو بہتر ہے کہ اس دودھ کو گھر میں ہی طیار کرین۔ اور تازہ تازہ استعمال کریں۔ کیونکہ بوجہ کچھ عرصہ تک ٹھیر رہتا ہے تو ملائی چکون کے ساتھ ملکر علیحدہ ہو جاتی ہے اور پھر آمیز نہیں ہو سکتی۔ میں نے مصنوعی انسانی دودھ پینے والے دو بچے دیکھے ہیں۔ ان کا دودھ بہت دور سے آتا تھا اور اس میں ہی خراب ہو جاتا تھا۔ اور اس طرح ان بچوں کے واسطے مضر صحت ہوتا۔ مصنوعی غذاؤں اور مختلف قسم کے مالٹیم کی نسبت اگلے مقدار میں مفصل بیان کیا جائیگا۔

مصنوعی انسانی دودھ کے

خطرات

مقالہ سیوم

مصنوعی غذائیں

گلوٹین۔ مالٹڈ اور دوسری اناج کی غذائیں
پیف ٹی کی ترکیب۔ ایٹ جوست۔ اس آف میٹ

بچھلے مقالے کے نتائج کا خلاصہ۔ بچے میں دودھ کے ہضم ہونے کی طاقت کی صورت۔
بعض حالات میں دودھ کے ساتھ اور اشیا کے ملانے کی ضرورت۔ مختلف قسم کی مصنوعی
غذاؤں کی قوت غذائی اور ان کے مرکبات کا نقشہ روٹی کی جلی یا گلوٹین غذا۔ بنانے کی
ترکیب۔ تنہا اور دودھ کے ساتھ ناکافی ایٹ جوست اور ملائی کے ساتھ۔ ان مرکبات کی قوت
غذائی۔ ملنا جبکی غذائیں۔ شریط جن میں یہ جائز ہیں۔ چربی اور حسب اناج سکروبی کی
کمی۔ ان کا صرف فالتو اور فضول خیال کرنا۔ ان کی طاقت۔ ان سے میٹرو جنس کا رتبہ
اور سالٹس علاوہ حاصل ہوتے ہیں۔ مالٹڈ غذا۔ اسکی دو جامعیتیں۔ شالین۔ ان کا
تنہا ناکافی ہونا۔ مختلف صورتوں میں قوت غذائی۔ جب صرف پانی کے ساتھ ملا کر دیں۔

جب دودھ کی ضروری مقدار کے ساتھ ملاوین۔ یا دوسری حیوانی اجزاء لڑوٹن سے۔ ان غذائوں کے استعمال پر جو اعتراض کئے جاتے ہیں۔ انکا بطلان بچوں کے تغذیہ کی واسطے اپنے خاص خاص موقع۔ پنکریٹ کی ہوئی غذا۔ پنکریٹ کی ہوئی غذا اور مالٹہ غذا میں فرق بعض حالات میں ایک بہت ہی عمدہ غذا۔ و جو مالت۔ وہ غذائیں جن میں زیتون پنکریٹ ملی ہوئی ہے اور زردہ مالٹہ میں ان کی ترکیب۔ وہ بڑے بچوں کی واسطے دودھ کے علاوہ مفید ہیں۔ صرف گیہوں کا آٹا۔ اراروٹ۔ کارن فسلار۔ چاول۔ پیار کئے ہوئے جو ٹی پی اوکا۔ ساگو۔ اوٹ میسل۔ مالٹہ غذا استعمال خشک کئے ہوئے دودھ کے ترکیب۔ اور فالنتو غذائیں میٹ جوس اور اریس۔ بیف ٹی امتحان کیمیائی۔ پروٹین اجزاء کی کمی فیصدی بافت دار اجزاء میں کمزور۔ بچوں کی غذا کے واسطے قابل اطمینان۔ ویل براتھ۔ سٹریٹ جوس بنانے کی ترکیب۔ ان کے اعلیٰ درجہ کی قوت غذائی اور سریع لہضمی۔ امتحان کیمیائی۔ سٹریٹ پلب۔ بنانے کی ترکیب۔ پی ٹنٹ میٹ جوس۔ اسکا امتحان کیمیائی اور اسکا استعمال۔ میٹس امتحان کیمیائی۔ غذائیں ان کی جگہ میٹ پٹون۔ اسکی اعلیٰ درجہ کی قوت غذائی۔ ان کے خاص خاص استعمال۔

صاحبان اچھے مقالے میں مینے مختلف اقسام کے دودھ کے فوائد اور خواص بیان کئے تھے۔ اور ان کے بنانے کے مختلف طریق بھی بتلائے تھے۔ ان کی غذائیت۔ اور یہ کہ بچوں کے

معدہ کی ماضم مطوبت کا اثر سہولیت یا وقت سے کہیں نہ ہو۔ مجھے خیال ہے کہ میں نے یہ بھی بتلادیا تھا کہ بچوں کو گاسے بکری اور بھیڑی کا دودھ مضم کرنے میں جو وقت ہوتی ہے وہ بالکل سوج سے نہیں ہوتی کہ ان میں نسبت انسانی دودھ کے فقیرل حسباً زیادہ ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہ دقت ان میں پانی ملانے سے جلد رفع ہو سکتی ہے۔ گاسے کے دودھ کا کہ

اچھے مقالے کی بڑے بڑے
اسورن کا اعادہ۔

گاسے کے دودھ کا مضم ہونا
اسکی خفیت کے خواص پر تھوڑے

ہضم ہونا اسکی جنسیت کے سبب ہے۔ جسے سبب کیسیائی تاثیر اور ترتیب اسکی اجزاء کے کیا شکل جو اس کے تیزاب کی یہ خاصیت ہوتی ہے کہ وہ بڑے بڑے چکون میں بٹھتا ہوتا ہے حالانکہ مقابل اسکی انسانی دودھ سے اس طرح پر باریک اور لطیف ٹھسکیاں بنتی ہیں۔ اور اس طرح پر انسانی دودھ جیسا کہ تجربہ سے ظاہر ہو چکا ہے جلد اور سہولیت بذریعہ گیلاسٹرک جو اس کے ہضم ہوتا ہے اور گائے کے دودھ کو ہضم کرنے کے واسطے زیادہ وقت درکار ہے۔ اور اس عرصہ میں جلد ہضم نہ ہونے کی باعث سے سین خمیر بنتا ہے۔ اور پھر سلین غرائش پیدا کرنے والے اسید بنجاتے ہیں جو اعضاے انہضام میں مختلف فرایمان پیدا کرتے ہیں۔ پھر میں نے مختلف ترکیبیں تیار کیں جتنیں جس سے دودھ کی جنسیت کی پھٹکیاں باریک مکی اور لطیف بنیں مثلاً دودھ کے جو اس دینے سے اور پھر اس میں بارلی وٹر بلایم وٹر ملانے کو کیونکہ بارلی وٹر اور لایم وٹر کا ملانا اسے مطالب کی واسطے بہت ہی مریع تاثیر اور قابل اطمینان ہے۔

انسانی دودھ کے مقابلہ
دو نوٹوں کے ہضم ہونے کی طاقت پر تجربہ ہے۔

جنسیت میں خمیر پیدا ہونے کی اسبب بناتے ہیں۔ اس وقت پر غالب کیجئے واسطے مختلف ڈایسٹر

اور میرا یہی بتانا آپ کو یاد ہو گا۔ کہ اکثر نیچے پچے گائے کا دودھ بالکل ہی ہضم نہیں کر سکتے۔ اگر ان ترکیبوں سے جو اوپر ظاہر کی گئی ہیں اسے خوہں میں اصلاح بھی کیجاوے۔ اس امر کی اصلاح کی واسطے مناسب یہی ہے کہ یا تو دودھ پلانے والی کا انتظام کیا جاوے یا کچھ عرصہ کے واسطے پچے کے دودھ کی غذا بالکل ہی بند کر دیں اور بجائے اسے دوسری غذا بخوریز کریں یا وقتیکہ بچہ کا باضمہ بالکل درست نہ ہو جاوے +

اکثر نیچے پچے گائے کا دودھ کسی صورت میں بھی پی نہیں سکتے۔ اور ان کو کچھ عرصہ کے واسطے دودھ چھڑا دینا چاہئے

یہاں پر میں آپ کو یہ بات ذہن نشین کرنا چاہتا ہوں کہ یہ انتظام بچہ کے پرورش کی واسطے ایک عارضی انتظام ہے۔ اور صرف اس طلب کی واسطے کہ وقت کی موجودہ وقت نفع ہو جاوے اور پھر آہستہ آہستہ یہی امر مناسب ہو گا کہ بچے کو ایسی غذا پر لگایا جاوے جسکے اجزاء اور جسکے خواص اور نواید موزوں معینہ کے ٹھیک ٹھیک برابر ہوں۔ اور بچے کی غذا کی نسبت وہ ساری

مزید ایک عارضی انتظام

شرایط پر ہی ہوں جنکو ہم پہلے مقالہ میں بیان کر چکے ہیں

شاید زیادہ تر سلامت روی تو اس میں ہوگی کہ جن بچوں کو گائے کا دودھ تازہ یا جوش دیا ہو یا گاڈ شپیا مصنوعی انسانی دودھ ہی اسی کو اتنی نہ آتا ہو تو کچھ عرصہ کے واسطے یہ سب دودھ بالکل بند کر دیں اور بجائے اسکے پٹو یا تیزو گائڈ نڈ ٹاک یا دہی کا دودھ اگر میسر ہو سکے تو استعمال کریں۔ مگر ان دونوں غذاؤں میں شرح زیادہ ہوتا ہے۔

ایک اور قابل اطمینان طریق بھی ہے اور وہ یہ ہے کہ بچہ کے واسطے کوئی اور غذا بطور غذا سے اعظم کے مقرر کر دیں۔ اور پھر اس میں قدری دودھ ملا کر استعمال کریں۔ اور جن جن بچہ کے معدہ میں قوت آتی جاوے۔ اسکی مقدار اور طاقت کو بڑھاتے جاویں۔ بچہ کے معدہ کو گائے کے دودھ کے ہضم کرنے کا سبق بتا دیجئے اور بڑھی احتیاط اور نظام کے ساتھ دین ساگر یہ عمل نے اقلیت بتا دیجئے اور با احتیاط اختیار کیا جاوے گا تو اخیر پر کامیابی حاصل کرنے کی واسطے امید تو ہی ہوگی۔

اس مطلب کے حاصل ہونے کی واسطے سادہ سہل اور فیصلہ روٹی کی جلی ہے جس کا نسخہ چند سال ہوئے ڈبلن کرڈاکٹر چرچل نے تجویز کیا تھا چنانچہ وہ یہ ہے نسخہ نم۔ انوس ڈبل روٹی کا موٹا ٹکڑا دیر روٹی آٹے کی جو میدہ کی نہ ہو کیونکہ آٹے کی روٹی میں پروٹین اور فاسفیٹ احسن زیادہ ہوتے ہیں جو باسی نہ ہو۔ اول اسکو ساتہ میں خشک کیا جاوے اور پھر ایک برتن میں سرد پانی ڈالکر اس میں اس ٹکڑے کو چھ یا آٹھ گھنٹے تک بھجوریں بعد اسکے اس ٹکڑے کو نکال کر اچھی طرح سے بھجوریں تاکہ اس میں سے سارا پانی نکل جاوے اسکے بھگونے کا یہ مطلب ہے کہ اس میں سے کل ترش اور خراب جوہر نکل جاویں تب اس کو دوسرے کو قریب ۱۰ گھنٹہ تک پائنت تازہ بانی میں جوش دین۔ اسکے زیادہ جوش دینے کا مطلب

معدہ دورہ کا نام اسبیل

بچہ کے معدہ کو حلیم بنانا چاہیو

روٹی کی جلی یا گھڑین
غذائے ترکیب

سرو پانی میں حرکت

اسکا مطلب

زیادہ جوش دینے کی غرض

بعض آٹاج کی مصنوعی غذاؤں کے مختلف

دوٹی کی جیلی				الٹائی زدہ کا سٹینڈرڈ رساز (۲)	غذا کے اجزاء
خاص جیلی	ایک ٹیبل سپین جیلی	ایک ٹیبل سپین جیلی	ایک ٹیبل سپین جیلی		
۲۱۷۱۱	۲۲۷۰۵	۰۷۷۴	۳۱۷۷۳	۳۱۹۷۳	ٹائیڈ و جنس یا پرد ٹیڈز
۳۱۹۳۲	۱۶۶۹۵	۰۱۱۳	۰۷۵۰	۲۱۶۶۶	ٹائیڈ و کاربنس یا چربی
کاربو	کاربو	کاربو	کاربو	۳۳۳۲۴	ککٹین یا شوگر آف بک
ہیڈرین	ہیڈرین	ہیڈرین	ہیڈرین	۰	کریب شکر
کی	کی	کی	کی	۰	ٹائوس
میزان	میزان	میزان	میزان	۰	ڈاکسٹین
کل	کل	کل	کل	۰	شاہج
۲۱۹۵۳	۵۱۶۱۸	۴۱۱۵	۱۵۱۲۴	۰	سلیولوس
۰۷۲۵۰	۰۷۳۳۹	۰۷۱۳	۰۷۵۱	۰۷۱۳۸	سائلس (ٹک)
۵۰۷۵۴	۴۹۶۳۳	۹۸۶۸۴	۸۱۵۰۲	۸۸۶۹۸	داٹر (پانی)
۱۰۰۶۰	۱۰۰۶۰	۶۰۰۶۰	۱۰۰۶۰	۱۰۰۶۰	میزان کل

مختلف قسم کے کاربوہائیڈریٹس

ہے کہ شایع کے دانے اچھی طرح سے پھوٹ جاویں اور پھر شایع ڈاکٹر مین اور ڈاکٹر انگری مین
 اچھی طرح سے تبدیل ہو جاوے۔ اس طرح جو گاڑی لسی بیجا نیگی اسکول کر بالون کی پھلنی
 سے چھان لیں۔ باب یہ ایک صاف اور چکڑا زہلی بن جائیگی۔ یہ مسج و شام ہمیشہ تازہ طیار
 ہونی چاہئے۔ کیونکہ یہ زیادہ دیر تک نہیں سکتی۔

اسکی خوراک کو تندر

اب اس جیلی مین جو ایک ٹیبل سپون (ایک تور) لیکرہ۔ انوس (۴) چھٹانک
 گرم پانی مین ملا لیں اور پھر قدرے شکر ملا کر ایک بوتل مین ڈالیں اور ایک مقول اور
 مناسب حرارت مین بچھ کر پلاوین ایسی غذا کے حسب ہم نے نقشہ نمبر ۴ مین تیار کیے ہیں
 اور ترقی ہونے کی حالت مین گوارا سکے کاربوہڈریس جن کو ہم نے تاہم یہ ایک بہت ہی
 سبک اور کمزور غذا بنجاتی ہے۔ اور جس ضرورت کے واسطے اسکو اختیار کیا گیا ہے اسکے
 واسطے یہ بہت ہی قابل اطمینان ہے۔ گریا در ہے کہ غذا کے باب مین جو پہلے چار شرائط ہم نے
 بیان کر دی ہیں اس جیلی مین کو پورے تکمیل نہیں ہوتی۔ یہ موجب نقشہ نمبر ۴ کے اجزائی
 صدی جبکہ ایک ٹیبل سپون مین ۴۔ انوس پانی ملا جاوے یہ ہونگی۔

اجزائی کی
 آمیزش ہو وہ

- پر ویٹوز ۰.۵۷
- فیٹ ۰.۵۱۳
- کاربوہڈریس ۴.۱۵

اور وہ چار شرائط جو اوپر مذکور ہو چکی ہیں اسوج سے پوری نہیں ہوتیں۔ کہ
 اول۔ ایک تو غذا کے کافی اور ضروری حسب ہم نے موجود نہیں۔
 دوم۔ اجزاء منع سکروی بھی ہیں یا نہیں جاتے۔
 سیوم۔ ماسا کاربوہڈریس کے باقی کے اجزاء کم ہیں۔

کن کن بوتل مین کی
 اجزائی سکروی کی
 جبری اور ویٹوز مکی

چھارم یہ کہ اسمین حیوانی اجزاء بھی بالکل اسمین ہیں۔

حیوانی اجزاء کی عدم موجودگی۔

اب نقص اس طرح ہرگز نہیں ہوتا کہ اسمین حیوانی غذا ملائیے پر پروٹینز چربی اور خواص مانع سکروی حاصل ہو سکتے ہیں۔ اور یہ اس طرح ہرگز نہیں ہوتا کہ اسمین جو شش دیا جاوے وہ وہاں پہلے تو دودھ کی مقدار کم ہونی چاہئے اور علی الخصوص اس حالت میں جبکہ بچہ کو گائے کا دودھ ملتا ہے وہ بچہ کا اول ایک باڈیوں میں سپون جوش دیا ہو اور دودھ میں انوس یا آدھی تونٹی اور غذا میں ملاوین۔ اب چون جوش بچہ یعنی ہضم کرنا جاوے دودھ کی مقدار کو بڑھاتے جاتے دودھ کے غیر ہضم اجزاء کو اسطے بچہ کا خانہ کو نغور دیکھتے ہیں کہ دودھ کی پھسکیاں اسمین نامی ہیں یا نہیں۔ اسطے بچہ آہستہ آہستہ اپنی ضروری غذا پر پہنچ جاوے گا۔

اب دودھ ملاوین۔

اول اول بیت چہ کم۔

آہستہ آہستہ بڑھاتی جاوین۔

مگر اب آپ یہ دیکھنے کے لیے چلیں کہ یہ غذا نصف پانی اور نصف دودھ ملا کر طیار کرنے سے بھی چربی اور پروٹینز اسمین کم رہیں گی۔ مگر البتہ اجزاء کاربوہڈریٹس اور نمک بکثرت ہونگے اس طے ہو جو بقیہ نقشہ نمبر ۴ کے روٹی کی چلی پانی میں ملی ہوئی ساوہی حصہ دودھ اور پانی میں بیٹے ۴۔ انوس چلی ۱۔ ایک فلٹن میں سپون کے ۴۔ انوس دودھ اور ۴۔ انوس پانی میں

اس غذا کی قوت غذائی۔

پروٹینز	۳۷.۵
فیٹ	۱۷.۹۵
کاربوہڈریٹس	۵۷.۶۱۸
سالمس	۳۷.۳۲۹

ہونگے

اول اول بچے جوش دیے ہوئے دودھ کے پٹوٹا پٹوٹا ملا سکتے ہیں۔ اور بچہ اسکی مقدار کو بھی جلد جلد زیادہ کر سکتے ہیں۔

حیوانی اجزاء کو کھانے اور ملائیے کے لئے جاوین۔

جن حالات میں بچہ کو گائے کا دودھ مطلقاً ہضم نہ ہو تو اسمین حیوانی۔ پروٹینز۔ چربی

اور بان سکروی کا جسم لبدل حاصل کرنے کے واسطے تازہ گوشت کا عرق اور ملائی جلا سکتے ہیں۔
 نقشہ نمبر ۳۳ سوجڑے جیکر دکھلایا جائیگا واضح ہوگا کہ تازہ گوشت کا عرق بمجاہر ویڈ
 اجزاء کے انسانی دودھ سے طاقت میں دوگنا ہوتا ہے اور بلخٹ نائٹروجنس اجزاء کے دوگنے سے
 بھی زیادہ۔ اگر اس کا رُب بھی سپین شامل سمجھا جاوے۔

نقشہ نمبر ۳۴ سے واضح ہوتا ہے کہ روٹی کی جلیبی ۱/۲ حصہ پانی میں ملی ہوئی رہے پانچ
 ملی بل سیون کے (اور کچے گوشت کا عرق ۱/۲ حصہ) ۳/۴ چھٹی سیون یا ۱/۲ اتولہ کے (ملائی
 نصف حصہ = دو ٹی سیون یا چھ ماشہ کے) کے اجزاء اس طرح ہونگے۔

۳۷۱۱ پر ویڈ ز اور رُب

۳۷۳۲ چربی

۲۱۹۵۳ کاربوہڈریٹس

اس میں پر ویڈ ز اور کاربوہڈریٹس اجزاء کی کچھ کمی ہے۔ مگر چربی کی مقدار ضرورت سے زیادہ ہے
 پر ویڈ ز اجزاء تو زیادہ ہو سکتے ہیں مگر کچے گوشت کے البیومن میں تو غذائی قوت لگے کے
 سے گوشت ۴ حصہ پانی ایک حصہ بڈریوہ واؤ کے عرق نکال لین۔ اب اس کے اجزاء ہوں گے۔

کچے گوشت کے عرق کے
 البیومن کا نائبرہ

نائٹروجنس اجزاء { پر ویڈ ز — ۵۱ }
 { رُب — ۳۱ }
 ملائی کے یہ حصہ ہیں۔

۴۶ فیٹ

۵ حبیبیت شکر اور سائٹس

۴۹ پانی

۱۰۰ — بڑان — بہت تحقیقات ڈاکٹر آلف کے

دودھ کی حسیت کم زیادہ ہے جس سے یقین پڑتا ہے کہ بچہ کی پرورش عمدہ طرح سے ہو سکیگی۔
 روٹی کی جیلی مین بجائے دودھ کے اسکے کسی قسم لبدل کا لانا بہت ہی مناسب ہے یہ
 روٹی کی جیلی بہت ہی ملایم ہوتی ہے۔ اور کچھ گوشت کا عرق بہت مریع لہضم ہوتا ہے اور
 غذائیت بھی اتنی ہوتی ہے۔ اور ملائی سے ضروری چکنائی حاصل ہو جاتی ہے جب بچہ کی
 طاقت ہاضمہ بحال ہو جاوے اور اس امر کی بھی خواہش ہو کہ یہ روٹی کی جیلی کی غذا پوری
 طاقت کی بنائی جاوے تو پھر قدر اسکی اسطرچہ ہوگی۔ روٹی کی جیلی کا پانی ملا ہوا
 حریرہ تم حصہ کچھ گوشت کا عرق تم حصہ ملائی نصف حصہ شوگر ۱/۲ حصہ۔ تو اس حساب سے
 اس حریرہ کے اجزاء فیصدی اسطرچہ ہونگے۔

طاقت کڑائی۔

۳۷۸۹۴

پر ڈیٹیز

۳۶۰۶۸

فیٹ

۳۶۳۳۸

کاربوہڈریٹس

۶۳۴۳

سائٹس

۸۸۶۳۵۷

پانی

میزان ۱۰۰۰۰۰۰

اس غذا کی استعمال میں
 احتیاط۔

گر یہ بات یاد رکھیں کہ اس غذا کے استعمال کرنے میں بھی ایک نقص ہے اور وہ یہ ہے کہ
 گوشت کے عرق میں جلد عذروت پیدا ہونے کی استعداد ہوتی ہے۔ اس امر کی اصلاح کیونکہ
 اسکو دونوں وقت بسط جلی طیار کی جاتی ہے اسکو بھی تازہ طیار کر لیا کریں ملائی بھی صبح و شام
 تازہ ننگانی چاہئے اور اگر یہ بات بھی یاد ہے کہ کچھ گوشت کا عرق اسوقت زیادہ
 جبکہ غذا گرم ہو روزہ الیوسن جم جائیگا۔ اور یہ لہضم ہوگا۔

اب ہم اور نوج کی غذاؤں کی طرف متوجہ ہوتے ہیں۔ جو کہ غذا مذکورہ بالا کی طرح مفید بھی ہیں اور قابل استعمال بھی۔ مگر یہ ایک فالتویہ اضافہ نہیں ہوگی جو دودھ میں یا اور حیوانی غذاؤں میں ملائی جاؤ گی۔ کیونکہ وہ بطور پوری غذا کے تصور نہیں ہو سکتیں۔ انہیں عربی اور حیوانی مادوں کی کمی اور حسب امانع سرکاری کی عدم موجودگی کے سبب سحر وہ اصل غذا تصور نہیں ہو سکتیں۔

اور نوج کی مصنوعی غذائیں

تہا کافی نہیں ہوتیں۔

اب جیسا کہ نقشہ سے ظاہر ہوتا ہے۔ اور پچھلے مقالہ میں بھی صاف بتلایا گیا ہے کہ گائے کا دودھ اور پانی جیسا ایک حصہ اور دودھ کے انسانی دودھ سے ملنا غذائیت کے بہت ہی کم ہے۔ اور یہ کمی تین صورتوں میں ہے۔ پروٹینز، فیٹیڈ اور کاربوہائیڈریٹس اجزاء میں۔ بلکہ یہ کمی اس وقت بھی بحال رہے گی کہ جب دودھ اور ایک حصہ پانی باہم ملائی جاویں گے۔ جیسا کہ اوپر مذکور ہوا۔

ملائی کا پانی لا دودھ آیا دودھ تک سرخ مولدہ سے بہت کم ہے

دودھ دودھ اور ایک حصہ پانی مفید ہے۔

اس امر کا یاد رکھنا بڑا ضروری ہے کہ گائے کا دودھ پر کچھ کارپوریشنز کے قابل اطمینان نہیں۔ الا اس صورت میں کہ بچہ یا تو دودھ دودھ اور ایک حصہ پانی ملا ہو عرق مضہم کر سکے یا اس سے زیادہ تپا کیا ہو عرق اور پھر زیادہ مقدار میں حسین و سارے ضروری اجزاء معتدبر معینہ کز قریب قریب موجود ہوں اور جو پہلے بتلادیتے گئے ہیں پنی سکے۔ اور اگر ایسا نہ ہو اور فی الحقیقت اگر شہا ہو بھی نہیں سکتا۔ تو ایسی صورتوں میں اور تازہ اجزاء ملانے پڑینگے۔ ہر صورت بچہ کے پورے تغذیہ کی واسطے غذا کے پورے حسب امانع حاصل کرنے چاہئیں۔ اور اگر نہ ہو سکیں تو پھر دودھ بن اور چیزوں کا اضافہ کرنا پڑے گا۔

اگر یہ سب ہی ہضم نہ ہو۔

جہاں تک ممکن ہو کسی اور ذریعہ سے سوزنہ معین تک جھانکا جائے

کاربوہائیڈریٹس کی کمی تو چینی کے ملانے سے پوری ہو سکتی ہے اور پھر سپرہی اور پروٹینز اجزاء انہیں کمی باقی رہ جاتی ہے۔

انج کی مصنوعی غذاؤں
کی طاقت۔

حیوانی غذا کا بدل۔

پروٹینز اور کاربوہڈریٹس
تول کئے میں گریڈوں
کاربن نہیں۔

یہ فضول سمجھی جاتی ہیں

پروٹینز اور کاربوہڈریٹس

کاربوہڈریٹس میں شلج
ڈکٹریٹین یا انگر انگری کی

غذائیں شلج کی
نسبت اعتراض۔

اب جیسا کہ پیشتر کہا گیا ہے اناج کی مصنوعی غذا کا فائدہ تب ہی حاصل ہوتا ہے کہ جب اس میں حیوانی غذا کا کچھ حصہ شامل ہو کیونکہ وہ خود اصلی غذا میں شمار نہیں ہو سکتی تو بھی اگر کچھ گائے کا دودھ ایک دو یا ساوی حصہ کاڑھی سکے تو پھر مصنوعی غذاؤں کے ملانے سے زیادہ غذائیت مل سکتی ہے۔ چنانچہ پروٹینز اور کاربوہڈریٹس حسبہ تو غذاؤں کے طور پر حاصل ہو سکتے ہیں۔ مگر ہڈوں کا ربن صرف ایک محدود مقدار میں رہتے ہیں یہ مصنوعی غذائیں فاضل مقدار کاربوہڈریٹس اور پروٹینز حسبہ کے حاصل ہونے کی واسطے خیال کی گئی ہیں۔

پروٹینز حسبہ ان گلوٹین کی صورت میں بذریعہ معدہ کے سہولیت ہضم ہو کر جسم میں جذب ہوتے ہیں۔ اور کاربوہڈریٹس حسبہ العضو نہیں تو شلج کی صورت میں اور بعض تو نمین ڈکٹریٹین یا ٹائوس اور شکر انگری کی صورت میں تبدیل ہوتے ہیں۔

چونکہ یہ بیان ہو چکا ہے کہ شلج اور کاربوہڈریٹس کی صورت میں ہوتا ہے جسکے ہضم کرنے کے بچوں میں ایک محدود طاقت ہوتی ہے۔ اور بہت ہی تھکے بچوں میں اسکے سادہ اور غیر متعیر حالت اعتراض کے قابل ہے کیونکہ اسے ترشی اور نفخ پیدا ہوتا ہے۔ اور سبب جذب کے یہ بالکل مفید غذا ہے کیونکہ جسم میں اسکا جذب نہیں ہوتا۔ ایک تجربے کے استعمال کے لئے اسکو پہلے گریپ شوگر میں تبدیل ہونا چاہئے۔ ورنہ اس عمل کا بوجھ ڈیوڈیم اور چھوٹی انٹسٹائن پر جاڑیگا۔

یہ ایک سلسلہ ہے کہ یہ مصنوعی غذائیں بجاوہ مقدار یا بیشتر حسبہ کے اور پھر بجاوہ شلج کے شکر میں تبدیل ہونے کے لئے ایک عجیب اثر رکھتی ہیں۔

یہ غذائیں بجاوہ مقدار
دو شراٹین میں ہمیش
قیمت ہیں۔

اول یا بیشتر حسبہ کی مقدار

بعض طریقے سے بھی میں کہ جو ان غذاؤں پر اعتراض کرتے ہیں۔ مگر وہ دراصل غلطی پر ہیں۔ کیونکہ غذائیں پروٹینز حسبہ کا حاصل ہونا ایک قیمتی چیز ہے۔ اور اگر کاربوہڈریٹس

بجائے سٹارج کے ڈاکٹر مین اور شکر انگوری کی صورت میں حامل ہون تو یہ بہ نسبت اس بات زیادہ تر بہتر ہوگا کہ غذا کو شکر نیشکر سے تیز بنایا جاوے کیونکہ شکر نیشکر سے ماخوذ کے وقت خمیر کے پلید ہونے کا احتمال ہے۔ اور پھر جذب ہونے کے وقت یہ بارڈو شکر انگوری میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اور تب جلد جذب ہو جاتی ہے۔ علاوہ اسکے یہ چیزیں دودھ کے ساتھ ملا کر اس نمی پھسکیوں کو لطیف بناتی ہیں جس سے وہ جلد ضم ہونے کے قابل ہو جاتا ہے۔

مالٹ شدہ غذاؤں کا اصول جو پہلے پہل ڈاکٹر لیگ نے بیان کیا ہے یہ ہے کہ سٹارج شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اور اس اصول پر کھل غذائیں بکثرت طیار کیا جاتی ہیں۔

مالٹ میل گہیوں کے ٹوہن ملایا جاتا ہے۔ اور مالٹ کا عمل ایک خاص حرارت میں کیا گیا ہے۔

طور پر سٹارج کو پہلے تو ڈاکٹر مین اور پھر مالٹوس اور پھر شکر انگوری میں تبدیل کرتا ہے۔

مالٹ کی موٹی غذائیں ملجان ان کے مراتب عمل کے دو حصوں میں منقسم ہو سکتی ہیں۔

اول گہیوں کا باریک آٹا مالٹ کے آٹے میں ملایا جاتا ہے۔ مگر اسکا عمل شکر میں تبدیل ہونے کے واسطے بہت ہی خفیف ہوتا ہے۔ پھر اس میں پانی ملانے سے اسکا عمل تیز کیا جاتا ہے۔ اور اسطرح سٹارج کچھ تو پکانے سے اور کچھ پھر بچہ کے معدے میں تغیر حاصل کیا کرتا ہے۔ گرم پانی میں ملانے سے ۱۰ سے ۱۵ منٹ کے اندر اندر سٹارج کا کچھ ہی نشان باقی رہ جاتا ہے نقشہ نمبر ۶ سے واضح ہوتا ہے کہ اس غذا میں میدہ کی صورت میں شکر ایک فیصدی ڈاکٹر مین ، ۱۰ اور سٹارج ۱۲ اور ۶ فیصدی پائے جاتے ہیں جن پر اول اول تو کچھ اطمینان نہیں ہوتا۔ مگر استعمال کیو اسکے طیار کرنے سے یہ عمل بہت جلد طر ہو جاتا ہے۔ اور غذا بجائے اسکے کہ سٹارج میں تبدیل ہو شکر میں تبدیل ہو جاتی ہے۔

مالٹ شدہ غذا کا اصول۔

سٹارج کا ڈاکٹر مین میں تبدیل ہونیکا عمل۔

مالٹ دار غذاؤں میں کی ہوتی ہے۔

قسم اول اس میں صرف عمل نہیں ہوتا ہے۔

بچہ کے معدے میں عمل پاتا ہے۔

تبدیلی کی سرعت۔

سٹارج کا ڈاکٹر مین میں تبدیل ہونیکا عمل۔

اب میں ایک اور ڈاکٹر لیگ آپ کی توجہ دلانا ہوں اور وہ یہ ہے کہ سٹارج کو مصنوعی طور پر ڈاکٹر مین

فزیالوجی کے صحیح ہے

گر مشون اور پیکریٹ کا ثقب نہیں۔

پر وٹید اجزا میں بہت ہی امال ہے۔

کیفیت۔

اور شکر انگوری میں تبدیل کرنے سے بچہ کے معدہ اور اسکے افعال کو ایسا کر دینا کہ جیسا کہ میو اور پیکریٹ ملی ہوئی غذائیں کر دے اور کئی مین از روہر علم فیزیالوجی کے یہ بات صحیح ہے کہ شلیج کا عمل تبدیل معدہ میں جانے سے پہلے واقع ہوتا ہے پس مالٹ بچہ کے واسطے ایسا ہی ہے۔ جیسا کہ شکر اور دوسری غذائیں یہ امر مختلف طور پر ہوتا ہے غذائیں پیٹون کا ملنا صرف پر وٹید جب کہ معدہ کرتا ہے اور پیکریٹ ہاگ جو سکا ملنا پر وٹید اجزا ہی کو ہضم نہیں کرتا بلکہ شلیج اور چربی کو بھی ہضم کرتا ہے۔ پر وٹید اور چربی کو ہضم کرنے کے واسطے خود بچہ کا معدہ ہی کافی ہے کہ بچہ کو یاد رہے کہ مالٹ دار غذائیں گہون اور جو کے آٹے کے پر وٹید اجزا گلوٹین اور البیون کی صورت میں پائے جاتے ہیں۔ انہیں پر وٹید جب کہ اکثریت سے ہونا چاہیے جو مین داخل ہے۔ اور ہر کاسب یہ کہ کچھ تو گہون کے آٹے میں گلوٹین زیادہ تر ہوتا ہے اور کچھ یہ کہ مالٹ بننے کے وقت شلیج انگوری پھوٹے اور بچہ کے کہ یہ شکر میں تبدیل ہو جاتا ہے استعمال کیا جاتا ہے البتہ انکو ناکی عیحدہ کئے جاتے ہیں نتیجہ جھکایا ہوتا ہے کہ نسبت پر وٹید اور وٹید اجزا کے اجزا کے شلیج کے حسب نسبت ہی کم کر دے جاتے ہیں یعنی ہمیں پر وٹید اجزا زیادہ تر شامل ہوتے ہیں۔

اصلی غذا ہونے کے ناقابل ہے۔

گر اسکی اصلی غذا ہونے میں بھی سبب اسکے کہ یہ صرف پانی سے طیار ہوتی ہے اطمینان میں ہوتا۔ اسوقت ہمارے پاس ۱۶ مینے کی عمر کا ایک مریض بچہ ہے جو مرض سکروہین سخت مبتلا ہے اور اس قسم کی غذاؤں سے منبہر درودہ کی آئینہ ش کے پرورش پاتا رہا ہے۔ جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے مصنوعی غذاؤں میں پرورش کی ساری ضروری اجزا موجود نہیں ہوتے بلکہ صرف اجزا حیوانی اور حسب نافع سکروہی کی عدم موجودگی اس ار کے ثبوت کے واسطے ایک کافی دلیل ہے۔

دجومات۔

۱۔ اجزا حیوانی کی کمی۔

۲۔ اجزا نائٹروجن کی کمی۔

۳۔ چربی کی کمی۔

۴۔ اجزا اضیی کی کمی۔

۵۔ اجزا مانع سکروہی کی کمی۔

ایسی غذا جیسا کہ نقشہ سے معلوم ہوتا ہے کہ سو ا کاربوہڈریٹس کے دو حصے اور اجزاؤں میں ناقص ہوتی ہے یہ نہایت کم معدنی اجزاء اور مین بھی۔ اور علی الخصوص حیر بی مین۔ نمونہ کے طور پر ایک ایسی مالٹا اور غذا سے جس میں ایک حصہ سبز غذا اور آدھ حصہ پانی ہے کہ یہ ایسی امتحان سے اجزا ذیل پائے گئے ہیں۔

۰.۷۴	پروٹینز
۰.۰۵	فیٹ
۳.۷۵	کاربوہڈریٹس
۰.۰۹	سالس

مگر جب اس میں تازہ دودھ اور پانی اور حساب ۱۷ حصہ دودھ اور ۱۷ حصہ پانی ملا جاتا ہے تو پھر یہ ایک عمدہ اور قابل الطہینان غذا بن جاتی ہے۔ کیونکہ جب آٹے کا گلوٹین اور الیومین دودھ کے جنینیت کے ساتھ مل جاتا ہے تو پروٹینز کی کافی مقدار حاصل کرتا ہے گو پھر بھی از رو سے اصول کے یعنی ۷۲ بمقابلہ ۳۲ کے نسبت کم ہی رہتا ہے اور کاربوہڈریٹس ۱۱ اور بمقابلہ ۲۶ کے زیادہ رہتے ہیں۔ اور اگر اسے خواہش حاصل ہو جاتا ہے کہ ڈکٹریٹ اور شکر گلوزی تو مصنوعی غذا سے اور لکٹین دودھ سے۔ اور پھر ناک اس بنا بھی زیادہ ملتے ہیں یعنی ۲۳ اور بمقابلہ ۳۸ کے جو پروٹین کے بنانے کے کام آتی ہیں۔ اور شکر کا کم ہونا بڑا نقص تھا۔

اس غذا کا دودھ کے ساتھ جو مکسچر بنایا جاتا ہے اس میں حیر بی کی کمی رہتی ہے گو زیادہ نہیں یعنی ۰.۰۹ بمقابلہ ۰.۲ کے جو کہ نصف فیصدی کم خیال کی کمی ہے پس اس کمی کو راکرنے کے واسطے اس میں کچھ ملائی ملائی چائے غذا کے ہر ایک آنوس میں آدھ بوند صرف دودھ ہی کو نصف سے زیادہ ملا جاتا ہے۔ جس سے پروٹینز اور حیر بی دونوں حسب خواہش حاصل

۱۷ حصہ دودھ اور
۱۷ پانی کی آمیزش
قابل الطہینان ہے
پروٹین کی مقدار

کاربوہڈریٹس کی

نمونہ کی

چربی کی کمزوری

ملائی بڑا کھینچا

دودھ نصف سے زیادہ
شال کیا ہوا ہے۔

ہو جاوین +

نہیں بہت زیادہ عرصے
پھر کے واسطے کافی ہے

اس مالٹ نبی ہوئی غذا میں جب جزوی طور پر ڈاکٹرین ملجاتا ہے تو بچہ کو بہت ہی موافق
ہوتا ہے خاصاً اگر سوت جیکہ بچہ کی عمر تین مہینے سے زیادہ ہو۔ اور جن بچوں کے دوسرا سین
دودھ ملایا جاتا ہے وہ تو اور بھی طاقتور اور لچیم ہو جاتے ہیں۔ مگر بعض اوقات اسے تلبین ہو
جاتی ہے۔ اور یہی باعث ہے کہ یہ نٹھے بچوں کو موافق نہیں آتا تو اس صورت میں مدلی کی
جیلی۔ دودھ۔ کچے گوشت کا رس۔ اور ملائی زیادہ پسند کیجاتی ہے یا زیادہ ڈاکٹرین ملی موٹی
غذا۔ دودھ کے اور مصنوعی انسانی دودھ۔

بہت ہی نٹھے بچوں کو
سوتلی نہیں پڑتا۔

اوس غذا کا پھر صاف
جینے ڈاکٹرین بارہ
ہا یا پاتا ہے
شاہج کی ڈاکٹرین اور
شکریں تیلی بچکا
پر مامل۔
انٹھن چرب میں کی۔

دوسری مالٹ دار غذا نسبت اسکے جو اور پتہ کو دہری مختلف ہر لینے شاہج کے تبدیل ہونے
کامل غذا کے آلے کے طیار کرنے کی وقت تکمیل یا جاتا ہے اور شاہج کا کوئی بھی نشان باقی
نہیں رہتا یہ سارے کا سارا ڈاکٹرین اور شوگر میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ ایسی غذا کے امتحان
کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ اسپین اسکے ٹائپر وٹس جسٹر کم رہتے ہیں یعنی صرف ۵۱۳-۵۱-۱ اور
غلظت القیاس چربی میں بھی کمی رہتی ہے یعنی ۱۶ اور بقابلہ ۳۱۳-۵۱ کے دوسری غذاؤں
میں۔ اور غالباً یہی اسکے طیار کرنے کے وقت پیدا ہوتی ہے۔ جس سے معلوم ہونے والے اجزا
تورہ جاتے ہیں اور باقی صاف کرنے کے وقت نکل جاتے ہیں +

دودھ اور پانی بھری ساری
لانے کو بھی چرب کی کمی پاتا
اسکی اور طاقت جانے
کی ضرورت ماملی ہے۔
شاہج بچکا مکمل مشورہ
سے یہ نٹھے بچوں کو مناسب ہے

جب اسپین صرف پانی لایا جاتا ہے تو اسپین سبط سے کمی ہی کی پائی جاتی ہے جیسا کہ
نقشہ نمبر ۲ سے ظاہر ہوتا ہے۔ جب اسپین دودھ اور پانی بھری ساری ملایا جاتا ہے تو بھی چربی
میں کمی باقی رہتی ہے مگر جب اس دودھ ملی ہوئی میں کچے گوشت کا مسروق اور ملائی ملائی
جاتی ہے تو بھائے پر پھیلاؤ چربی کی کمی کے اسے مالا مال ہو جاتی ہے اور ایک عمدہ غذا بن
جاتی ہے۔ جس میں شاہج بالکل نہیں رہتا اور اس لحاظ سے نٹھے بچوں کے لیے بہت طاقتور اور نٹھے بچوں کے لیے

اور غذائیں جو بکثرت استعمال کی جاتی ہیں ان میں پنکریٹک ایکٹوٹیٹی کا فقدان ہے۔ اس وقت ان کی نسبت کیمیائی امتحان کی کوئی عمدہ شہادت ہمارے پاس موجود نہیں۔

مگر ہمیں کچھ شک نہیں کہ یہ گھبوں کے عمدہ اٹھے سے تیار کیے جاتی ہیں، جس میں پروٹینڈا جزا قریب ۱۲ فیصدی ہوتے ہیں جو صرف عمدہ گھبوں کے اٹھے میں پائے جاتے ہیں یا ان غذاؤں میں جو عمدہ اجزاء سے تیار کی جاتی ہیں سٹارچ پنکریٹک ایکٹوٹیٹی کی معین مقدار میں مل کر ڈکسٹریں اور شکر انگری میں تبدیل ہو جاتا ہے جیسا کہ مالٹ نہیں ہوئی غذا کے عمل سے واقع ہوتا ہے۔ مگر سین ایک اور تبدیلی واقع ہوتی ہے یعنی پنکریٹک طوبت پروٹینڈا جسے کوکسٹون میں تبدیل کرتی ہے۔ اور وہ غذائے مادہ کوکسٹو کی طرح بنا دیتی ہے۔ اب اس امر میں زور دیکر سکتا ہوں کہ یہ عمل اعضائے ہضم طعام کے افعال کو بالکل مغلوب کر دیتا ہے۔ انکافریا یا جیکل عمل نہیں ہے کہ شارج کو شکر میں تبدیل کریں بلکہ انکافریا یا جیکل عمل یہ ہے کہ البیومن دار اور پروٹینڈا جسے کوکسٹون میں تبدیل کرے اور چربی کو لٹھے کے طور پر بنا دے۔

پنکریٹک غذا۔
اس میں غالباً ۱۲ فیصدی پروٹینڈا جزا ہوتے ہیں۔
پنکریٹک غذا کا عمل شارج پر اثر اور چربی پر اثر
اعضائے ہضم طعام کے فعل کو بالکل مغلوب کر دیتی ہے۔

پنکریٹک اجزاء والی غذا ہمیشہ دودھ سے تیار ہوتی ہے۔ اور اس میں حسب اجزائی اور نوع سکروسی بھی موجود ہوتے ہیں۔ یہ طاقتور اور سریع الہضم ہوتی ہے۔ اور کمزور اور بیمار یا بھگتے ہوئے معدن کے واسطے ایک عمدہ پردیش کا ذریعہ ہے۔ مگر تندرست معدن کو اس قدر فی کام سے بالکل فاضل اور کامل بنا دیتی ہے۔ جو انہوں نے بذات خود کرنا اور اس لحاظ سے یہ غذا بھی بیکون کے واسطے مادی غذا نہیں ہو سکتی۔ البتہ بیمار یوں میں اور کمزوری کی حالت میں یہ غذا

کمزور معدی کے مناسب۔
تندرست معدن کو افعال میں مست کرتی ہے۔
مادی غذا نہیں ہو سکتی۔

لے سرٹویدارٹ صاحب نے یہ کہا کہ ایک بلی کے کچھ کی صحت میں جسکی پرکوش مشیر کا مضہ ہوئی ہوئی غذا سے کسی گئی تھی کہ لی ہی فرق کا پرطہ نہ ہوا۔ گزشتہ روز ہوا کہ ایک اور کچھ کی نسبت جسکی پرکوش صرف اسی روزہ کی گئی تھی۔ دن میں کم گھبیا کا خیال ہو کر نقص سبب بعض بے کار عمدہ دودھ کے سکر جانے کے واقع ہوا۔

بند پرچ کوئی دوسری غذا
اضافہ کرتے جاویں
اسکا طریق

سفید ثابت ہوتی ہے۔ اگر اس قسم کی غذا بجائے تو بہترین آسین کوئی دوسری غذا جو پیکر یا مک
اجز اسے بالکل معرہہ متفقہ مالٹ دار غذا یا صرف گیہوں کے باریک میدہ کی ہیا رکی ہوئی غذا آسین
شمال کرین اور آسیتھ پیکر یا مک غذا کو کم کر دیں۔ مگر درودہ کی مقدار کو بحال رکھیں۔ یا کوئی اور گھم
کی بنا ٹی ہوئی غذا آسین مٹھون ملا ہو دیں۔ اور پھر بہترین مٹھون کی مقدار کو کم کرتے کرتے بالکل
ہی بند کر دیں۔

دوسری مصنوعی غذائیں جو کثرت استعمال ہوتی ہیں وہ عمدہ آٹے سے بنا ٹی جاتی ہیں اور چکوتہ
انچ پر گرم کیا جاتا ہے اس مطلب کے واسطے کہ شارج کے دانے بالکل باریک ہو جاویں۔ اور پھر اسکو
ڈاکٹرین میں تبدیل کر دیں مگر بطور ایسا بل میں نہیں آتا اور اسکے خضاندہ میں ڈاکٹرین بہت
ہی کم نشان پایا جاتا ہے۔
بی مالٹ مصنوعی غذا۔

۱۳۵۳

پر ویڈیز

۶۹۱۰

شارج اور ڈاکٹرین

۱۵۰۶

خاکستر

۹۱۴۷

رطوبت

اسکو خاکستر شارج والی غذا
خیال کرنا چاہئے۔

صرف غذائی اجزاء کا کافی ہونا

پس ایسی غذاؤں کو شارج والی غذا کہنا چاہئے۔ کیونکہ انہیں پر ویڈیز جسے تو کم ہوتے ہیں اور
چربی بالکل ہی نہیں ہوتی۔ اور یہ سب اسباب کے شارج کے ڈاکٹرین میں تبدیل ہونے کے
بہت ہی نفعہ بچوں کو رست نہیں آتی۔ اسطرح کی طرف پانی میں طیار کی ہوئی غذا بجا ناظ
بمردوش کے بہت ہی ناقص ہوگی۔ آسین، ٹائٹروجنس جسے فیصدی ایک سو کم ہون گئے
اور چربی کی مقدار بہت خفیف پائی جائیگی۔ اور کاربوہڈریٹس شارج کی صورت میں ہوگی۔ اور

حیوانی اور مائع سکرومی جس سے تڑپا صاف جواب ہوگا۔ کچھ عرصہ ہوا کہ مجھے ایک ارٹو کے دکھینے کا اتفاق ہوا یہ مرض سکرومی اور ڈکٹس میں مبتلا تھا۔ اور اسکی پرورشیں بغیر آمیش دودھ کے یا کسی اور کو مساوی درجہ کی غذا کو مرفاسی غذا سے ہوتی تھی۔

جب اس غذا میں کسٹور زرد دیا جاتا ہے تو چند منیڈین کی عمر کے بعد بچوں کو بہت ہی راست آتی ہے۔ کیونکہ اسوقت وہ شارج ہضم کرنا شروع کرتے ہیں۔ مگر بہت تھکے بچوں کے واسطے یہ کافی خیال کی جاتی ہے۔

بھدنا پھوٹا نا بے مالک مصنوعی غذاؤں کی طرح اس میں سولہ گرام زیادہ حرارت پہنچانے سے اسکا شارج کچھ زیادہ شکر میں تبدیل ہو جاوے گا اور طیار کیا جاتا ہے اور لٹھاٹھ شکر لیٹیر و ڈیڈ جزا اور شارج کے اور کسٹور ڈکٹس میں کھلی غذا سے بہت ہی قریب قریب ہے۔ یہی شارج والی غذا ہے اور بہت تھکے بچوں کو موافق نہیں پڑتی۔ مگر جب دودھ میں ملائی جاتی ہے تو بچوں کے اخیر منیڈین میں بہت ہی سلی بخش ہوتی ہے۔

ایک اور بے مالک سیدہ والی غذا ڈنٹے عمدہ غسنہ ہر جزا میں گھون کے کٹے اور طیار کیا جاتی ہے۔ اور اسکی طیار میں ڈکٹس چیمپ میں کا طریق عمل میں لایا جاتا ہے۔ اس میں صرف گھون کے بھوسے کے اندر کاپرت عیسویہ اور باریک خوف کیا جاتا ہے اور پھر اس میں سفید سیدہ ملا جاتا ہے۔

اب اس کچر میں ایک تو ساری رضی جس سے آجاتے ہیں اور دوسری ساری پر ٹھہرا۔ اس میں اگر اعتراض ہے تو یہ ہے کہ اس میں بہت سیدہ کے سیلوس جس سے زیادہ پائے جاتے ہیں اور شارج بھی بہت بدلتا ہے۔ اس نقص کے دفع کرنے کے واسطے یہ عرصہ تک جوش دینا بہتر ہے۔ اس کا واسطے بھی یہ بہت تھکے بچوں کے واسطے عمدہ غذا نہیں بن سکتی صرف سب سے باقی تھکے

اور پیٹنڈ کی زیادہ تر قابل قدر ہے یہ

دودھ کی کافی مقدار کے ہمراہ بچے بچوں کے واسطے مفید ہے۔

بھدنا ہوا آٹا۔

بھلی غذا کی طرح زیادہ شارج اور کسی اور ڈکٹس میں۔

جس دودھ وافر ملا جاتا ہے تو بچے بچوں کے لائق سمجھاتا ہے۔

بالکل گھون کا آٹا طاری کا عمل

فوائد۔

اعتراض۔

اصلاح کیونکہ اس میں کچھ شکر ہے اور اسکی شارج بہت تھکے بچوں کے واسطے عمدہ غذا نہیں بن سکتی صرف سب سے باقی تھکے

اسکے فوائد۔

تمام مصنوعی غذاؤں کا بہتر
 عیب
 اسکے برخلاف قدرتی شہد

میان پر آپ کو اس امر کا یاد دلانا ضروری سمجھا جاتا ہے کہ ساری انواع کی مصنوعی غذاؤں میں
 ایک بڑا عیب یہ ہے کہ ان کا جراثیم کا بڑا بڑا ٹیٹا اجزا ہوتے ہیں اور علی العموم شائع کی صورت میں
 اور اس معاملہ میں جیسا کہ پیشتر ظاہر کیا گیا ہے، پروردگار مطلق نے ہی اس کا قطعی فیصلہ کر دیا ہے کہ بچوں
 کی غذا معینہ دودھ میں اسے شائع کر پید ہی نہیں کیا۔ اور یہ غذائیں جو بچوں کو اسٹے ہم تجویز کرتے
 ہیں ان میں شائع موجود ہوتا ہے

جب شائع تبدیل کیا جاتا ہے
 فیصلہ اجزا غذا تک۔

پیدے کی تصدیر شائع کو ڈکٹر میں اور شکر میں تبدیل کرین اور پھر ان مصنوعی طریقہ شدہ غذاؤں
 میں کچھ دودھ حیوانی اجزاء اضافہ کریں۔

مگر یہ بات بھی یاد رکھیں کہ ان مصنوعی غذاؤں میں صرف یہی بڑی غلطی نہیں ہے کہ ان
 میں شائع جو بڑا عظیم ہوتا ہے جیسا کہ علی العموم تعین کیا جاتا ہے اور گو یہ نقص ہو بھی مگر متعدد
 بلکہ بہت سے زیادہ تر بڑے ڈیڈ جانور کی کمی سے اور پھر حشرہ جیوانی اور
 اجزا مانع سکروئی سے بالکل محروم ہونے سے معلوم ہوتا ہے۔

گہری مصنوعی غذائیں۔

اور پھر مصنوعی پے ٹنٹ غذاؤں سے وہ غذائیں اور بھی زیادہ ناقص ہوتی ہیں جو اکثر گھرد
 میں پیدا کی جاتی ہیں۔

اواروٹ کارن ٹاؤ۔

مثلاً اواروٹ صرف شائع ہے۔ اور کارن ٹاؤ اور کونجے اور زیادہ چمکانے میں ان کا زینہ
 زیادہ خرچ کیا جاتا ہے اور بھی بالکل شائع ہے۔

نصیری اور خواست پر بالکل گہروں کے ہی آٹے کو ایک ماٹ دار غذا طیار کی جاتی ہے اور سبب کثرت موجودگی بنا
 اور وہ دیکھنے کے یہ زیادہ تر قابل قدر ہے۔ اور اس شرط سے یہ بہت ہی نفع بخشہ ہے چونکہ کبھی بے ماٹ غذا کی طرح ہم ہونے
 میں مضید پائی جاتی ہے۔

ایسی چیزیں بہت کثرت سے استعمال کی جاتی ہیں اور علی الخصوص غریب اور منطس لوگوں میں اور بچپن کے لحاظ سے کہ وہ بہت ہی مصفا اور لطیف نبتی ہیں انکے سیرج لمضم ہونے کا اور بھی ممکن ہو جاتا ہے۔ جراثیم کے ان غذاؤں پرورش میں وہ جلد پٹنے دہلے اور کمزور ہو جاتے ہیں انکی آہستہ آہستہ متلون ہوتی ہے وہ ہمیشہ بھوکے نظر آتے ہیں اور خوراک کے واسطے چلاتے رہتے ہیں۔ جن جن وہ زیادہ اور بار بار کھاتے ہیں وہ اور بھی ضعیف اور لاخوشتر ہو جاتے ہیں اور بچپن میں ہو کر جاتے ہیں۔ ان کی یہ حالت شایع کی کثرت سے نہیں ہوتی باوجودیکہ وہ اسکو اچھی طرح ہضم بھی نہیں کر سکتے۔ بلکہ سبب حاصل ہونے ان پر وٹڈ اور چربی دار اجزاء کے جسے جسم میں جان آتی ہے اور انکی پرورش ہوتی ہے اور فسوس ہے کہ اس رزانی میں وہ قانون مرتے ہیں۔

نئے بچوں کو اسطے اراروٹ اور کارن طلا اور بہت ہی کمزور اور غیر مفید غذا ہے طیار کی ہوئی بارلی۔ ساگو۔ ٹی پی اوکا۔ اور چاولوں کی نسبت بھی علی الترتیب ہی مختصر ہے۔ اوٹ میل میں غذائیت زیادہ ہے کیونکہ اس میں البیومی نیٹ چربی اور نمک زیادہ ہوتے ہیں مگر چونکہ اس میں موٹے موٹے باقی رشتوں زیادہ ہوتے ہیں اس واسطے نئے بچوں کے واسطے یہ سبب غذا نہیں ہے۔

اب ہم ان غذاؤں کی طرف توجہ کرتے ہیں جو بہت مجموعی مصنوعی نہیں ہیں اور جن میں کچھ حیوانی اجزاء بھی آمیزش ہے۔ ایسی غذائیں بادی النظر میں تو بالکل مکمل نظر آتی ہیں۔ ان غذاؤں میں اٹ بنا سو آٹا اور خشک دودھ بھی شامل ہوتا ہے۔ اس آمیزش سے پر وٹڈ اور چربی دار اجزاء بھی کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اور پھر ان میں حیوانی اجزاء کی بھی مناسب مقدار موجود ہوتی ہے نقشہ نمبر آ میں آپ دیکھیں گے کہ جو کچھ یہ غذا اجزاء ایک

ایسی چیزیں بہت کثرت سے استعمال ہوتی ہے۔

شایع ہے پرورش پانے والے کچھ جلد بچوں اور کمزور ہو جاتے ہیں۔

سو کہہ سکتے ہیں کہ مر جاتے ہیں۔

بہت پر وٹڈ اور چربی کے مرتے ہیں۔

بارلی ساگو وغیرہ۔

اوٹ میل میں البیومی نیٹ اور چربی زیادہ ہوتی ہے تاہم بھوکے واسطے نہیں ہے۔

مالت کی چھوٹی غذا چھوٹے خشک دودھ کے۔

بادی النظر سے تو ساری شایع ہیں پوری معلوم ہوتی ہے۔

تاہم چھوٹے پر وٹڈ اجزاء میں کم ہوتی ہے۔

تھے بل سون اور حصہ پانی کے استعمال کے وسطے طیار کی جاتی ہے تو جو جب عدہ معینہ کے اور بقابلہ
 دووہ کے بلحاظ پروٹیدہ جس کے اور بلحاظ جرمی کی اور بھی کم رہتی ہے۔ علاوہ اسکے کاربڈرہٹ میں جزا
 آہین کثرت سے پائے جاتے ہیں جن میں سے ایک شکر نشکر ہے۔ اور جب بحساب ایک بل سون
 اس غذا کے اور حصہ پانی کے یہ غذا تھے چون کے وسطے طیار کی جاتی ہے تو اپنی طاقت میں نصف
 رہ جاتی ہے۔

مالٹ کی ہوئی غذا ہرہ خشک کئے ہوئے دووہ کے

غذا خالص	برہامی ہوئی کے برہامی ہوئی کے	حصہ پانی کی برہامی ہوئی کے	۱۹۱
۹۶۶.۲	۱۶۲۰۲	۰.۶۴۱	بروٹیز
۴۶۶۵	۰.۶۵۴	۰.۲۱۶	فیٹ
۸۰۰.۰۲	۱۰.۵۰۲۵	۵.۳۳۵	کاربڈرہٹس ریشا شکر نشکر۔ توکسٹین
۱۶۳۹	۰.۱۶۴	۰.۰۹۳	
۴۶۴۲	۸۸.۰۰۵	۹۳.۹۲۵	سائٹس۔
۱۰۰.۰	۱۰۰.۰	۱۰۰.۰	پانی
			میزان

برلایل یہ ایک بہت ہی مرغوب غذا ثابت ہوتی ہے۔ اور چون کے معدے کے ساتھ ہی موافق
 آتی ہے۔ تو اس سے تھے ہوتی ہے زلفح۔ اور نہ اسہال ہوتے ہیں اور کچھ کچھ عرصہ تک آرام سے
 اپنی زندگی بسر کرتا ہے۔

اگرچہ یہ غذائیں قابل مضمم جس لڑنے سے مرکب ہیں مگر بلحاظ حیوانی اجزاؤں کے یہ بہت اونچا
 درجہ کے ہیں۔ علی الخصوص بلحاظ پروٹیدہ جس لڑنے اور جرمی کے جو مادوں کی بافت اور بلیدگی

جرمی میں بھی کی
 کاربوہڈرہٹس میں
 زیادتی۔

مرغوب میں
 قابل مضمم۔
 ناقص طاقات کے فاسر
 ہونے کے قابل لینا

حیوانی اجزا میں بہت
 کمزور۔

کے واسطے پورا مصالحوں میں نہیں کر سکتے۔ وہ بچے جو صرف خشک غذاؤں سے پرورش پاتے ہیں۔ اور زمین کوئی اور مناسب میز ش نہیں کی جاتی۔ ممکن ہے کہ وہ پھیکے پڑ جائیں اور ان کا جسم مجھدا اور ضعیف ہو جاوے۔ بلکہ ان کی تہیان بھی ناقص ہو جاتی ہیں۔ اس واسطے ان میں تازہ حیوانی حسنہ کا ملانا بہت ہی ضروری ہے ان خشک غذاؤں میں اجزا مانع سکروئی کی بہت کمی رہتی ہے۔ اور شیر تہلا گیا ہے کہ تازہ دودھ میں زیادہ تر پائے جاتے ہیں۔ اور خشک دودھ میں ان کا موجود ہونا مشتبہ ہے۔ جس عمل سے دودھ خشک کیا جاتا ہے اس سے اجزا مانع سکروئی ناقص ہو جاتے ہیں۔ لہذا نیز ظن غالب ہے کہ غذائیت میں بھی دست نہیں دے سکتے کیونکہ جو بچے صرف اس خشک خوراک سے پرورش کچے جاتے ہیں ان میں اکثر سکروئی کی علامات پائے جاتے ہیں خاتمے پر ہم بزرگ کہتے ہیں کہ یہ خشک غذاؤں کو کسی ہی قابل ہضم اور صحت و معلوم ہوتے ہیں مگر تاہم ان میں تازہ دودھ یا ملائی یا کچے گوشت کی رس کی آمیزش ہونی چاہئے۔ کیونکہ ان کے ملانے سے جو جب قاعدہ کلک کے غذا اپنے اجزا میں مکمل ہو جاتی ہے۔

اجزا مانع سکروئی میں کمی۔

خشک کرنا اجزا مانع سکروئی کو زایل کرتا ہے۔

اور غذائیت کو

صرف تہنا کا ہی غذا ہیں۔

اب میں چند اور زیادہ ایشیا کی طرف متوجہ ہوتا ہوں جو دودھ یا اور کسی مصنوعی غذا کے ساتھ ملا کر بچوں کے واسطے ایک غذا طیار کی جاتی ہے۔ یہ اس طلب گوشت کے چارہ غریبات اور اس میں سے ہے۔

کچے گوشت کی رس اور ایس۔

ایک ان میں سے **ہیف لی** ہے جو اگر کم کثرت استعمال ہوتی ہے مگر تاہم نئے بچوں کے واسطے یہ بہت ہی کمزور غذا ہے۔ اور بچہ اسے بچوں کو اس سے بہت ہی کم فائدہ حاصل ہوتا ہے۔

ہیف لی بچوں کے غذا ہے۔ کمزور ہے۔

بعض اوقات تو اس سے اشریماں ڈھیلی پڑ جاتی ہیں۔ اور بچہ نکا بدن بھی ڈھیللا اور چہرہ کا جوہن بھی بھیکھا پڑ جاتا ہے۔ اگر آپ نقشہ نمبر ۲ کو ملاحظہ فرمائیے تو کسی پوری پوری کیفیت منکشف ہو جائیگی۔ آپ کو اس کے معلوم ہونے سے بہت ہی تعجب ہو گا کہ بلحاظ بریڈ ایجرا کے

پر ریڈر تھیل۔

اس میں بہت سی کمی ہے۔ گولیاں کرنے سے پشتر اس کو سرد پانی میں بھی بھگو یا جاڑے سے سفید کی جو معمولی طریق سے بنائی جاتی ہے اسکے اجزاء فیصدی ذیل میں پیش کئے جاتے ہیں چنانچہ

۰.۵۸۲	پروٹینز
۲۶.۹۰	اکسٹر ایکٹو (رب)
۰.۶۰	فیٹ
۰.۶۷۴	سائلس (نمک)
۹۶.۶۳۱	پانی

جو یہ ٹی طہاری سے پہلے ایک گھنٹہ تک سرد پانی میں بھگوئی جاتی ہے اسکے اجزاء

فیصدی یہ ہوتے ہیں

۱.۵۰۲	پروٹینز
۱.۵۸۲	اکسٹر ایکٹو (رب)
۰.۶۰۰	فیٹ
۰.۶۸۵	سائلس
۹۶.۶۲۸	پانی

اس میں بھی پروٹینز کے اجزاء کی فیصدی بہت کم ہو رہی ہے۔

سید الی گوشت کی دیکھتیں - اور ترقی کرکات کی اجواز کا اہم متناسب

<p>السیس از سفید (ڈاکٹر سفید) کیمیائی اجزاء</p>	<p>جنتی بیٹ جوس (ڈاکٹر سفید کا) کیمیائی اجزاء</p>	<p>تجربہ شدہ کاروں جو عین تجربہ کار تھے تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں</p>	<p>تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں</p>	<p>تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں</p>	<p>اجزاء</p>
<p>خفیف ۶۱۸۵ ۰۶۲۳ - ۱۶۱۳ ۹۱۷۷۸</p>	<p>خفیف ۱۵۹۳ ۱۲۶۹۵ - ۱۰۶۸۵ ۵۸۶۲۷</p>	<p>تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں</p>	<p>تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں</p>	<p>تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں کا تجربہ شدہ کاروں کے تجربہ کاروں اور تجربہ کاروں</p>	<p>تجزیہ و تقسیم (دوسرا) ایسیس و غیرہ تجزیہ و تقسیم تجزیہ و تقسیم تجزیہ و تقسیم تجزیہ و تقسیم</p>
<p>۱۰۰۶۰</p>	<p>۱۰۰۶۰</p>	<p>۱۰۰۶۰</p>	<p>۱۰۰۶۰</p>	<p>۱۰۰۶۰</p>	<p>۱۰۰۶۰</p>

ٹائیٹروجنس جسٹریکی اونے مقدار سے کچھ زیادہ اس میں اکثر کٹواؤں سے بھی پائے جاتے۔
 ہیں۔ لیکن یہ اسی نسبتہ حالت میں ہے کہ یہ مادے بافتوں کے بنانے میں کس قدر قاصر رہتے
 ہیں۔ غالباً نسبت البیوس کے اونے درجہ پر ہیں۔

گرمی کا اثر البیوس کے جٹاؤ پر یا عدد و سکر اجزا پر ہوتا ہے کہ بچہ کے حق میں ان دونوں
 کی تاثیر کم ہو جاتی ہے۔ بہر حال۔ کمزوری لینیما اور سو کے میں سینٹی سے ایسا فائدہ حاصل نہیں
 ہو سکتا جو بچے گوشت کے رس سے حاصل ہوتا ہے کیونکہ یہ اثر شاہدہ سے اچھی طرح ثابت ہو چکا ہے۔

ویل سرتھ جبکہ متاخرین نے بچوں کے واسطے بہت کثرت سے استعمال کیا ہے
 اور مفید بتلایا ہے اور خاصاً ان بچوں میں جنکے معدے میں کچھ خرابی تھی۔ میری دوست
 یہ بھی اور شوربہ کی طرح بچوں کی بالیدگی کے واسطے ایک کمزور خوراک ہے کیونکہ بلحاظ پروٹین
 کے کمزور اور اکثر کٹواؤں کی نسبت بھی کچھ زیادہ قیمت نہیں لکھتا۔ گوشت کے مرکب میں
 میں ریسٹ کمزور ہے اور ماغزہ کے درست رکھنے کے لئے بھی کارآمد نہیں ہے اور میری دوست
 میں بچوں کی غذا کی فہرست سے ہلکا مبالغہ خارج کرنا چاہئے۔

کچھ گوشت کارس بہت سیریلہضم اور تمام حیوانی غذاؤں کا جسم البدل ہے اور بچوں کے
 حق میں بلحاظ ٹائیٹروجنس نسبتاً بہت ہی قابل قدر ہے۔ اور صیاد اور طہر کیا گیا ہے یہ
 کی جنسیت کا بھی بدلہ لیا جاتا ہے۔ کچھ گوشت کارس اس طرح طیار کیا جاتا ہے فسفوران یا
 شازہ کا گوشت چربی چھپڑوں وغیرہ سے صاف کر کے اسکا باریک قیمہ کر ڈالین اور تب اس
 قیمہ کے چوتھائی حصہ کے وزن میں پانی ملا دین۔ اور اسی طرح سے ملا دین۔ پھر قریب
 ایک گھنٹہ تک ہلکا دھکین تب بزرگیہ مل کے صافی کے خوب پوز پوز کر اسکا رس نکال لین
 اس قسم کا کچھ گوشت کارس بڑی جستس کے بعد حاصل ہوا ہے اور تجربات وسیع سے

اس قدر اکثر کٹواؤں
 اکثر کٹواؤں
 کا مشتبہ فائدہ
 بہت ہی کم درجہ پر
 ویل بہت میں تیز
 کم ہوتا ہے۔
 کچھ گوشت کارس
 دودھ پر قابل ہضم ہے۔
 دودھ کے پوٹین کا
 عمدہ مل ہے۔
 نائے کی ترکیب۔

اعلیٰ درجہ کی تنوعی بہت ہو ہے کہ اعلیٰ درجہ کی تنوعی غذا ہے۔ اسکا فائدہ بہ نسبت اسکے جو لیکس کے ترکیب سے غذا ہے۔

ہیڈرو کلورک ایسڈز اسکا تیزاب کے ملانے سے حاصل ہوتا ہے بہت ہی بڑھ کر ہے اور یہ رس قریب قریب اس س کے برابر ہے جو خاص گوشت کو بغیر ملاوٹ پانی کے نچوڑنے سے حاصل ہوتا ہے اور جسکی ترکیب کئی وقتوں سے خالی نہیں ہے۔ اسکے اجزا یہ ہیں۔

پروٹینڈز (البیومن) ۵۱
اکثر اگٹو — ۳
سائٹس — ۷

۸۱۲ نائٹروجنس جز کی مقدار

پروٹینڈز اجزا میں شامل
اسکو نقشہ کے ملاحظہ سے صاف معلوم ہو جاوے گا کہ بلحاظ پروٹینڈز اس کا یہ کیا سمور ہے جسکی تعداد فی صدی ۵۱ ہے اور علاوہ اسکے ۳ اسپین اکثر اگٹو مادے ہیں جو دونوں ملکر ۸۱۲ نائٹروجنس اس کا کل مقدار ظاہر کرتے ہیں اور زید بران ۷۱۷ نمک کی بھی ایک کافی مقدار ہے +

جارت با سٹراکٹ
نائٹروجنس آڈے سے
منجھد ہو جاتا ہے۔
بلحاظ البیومن کے یہ ایسا سمور ہے کہ جوشن میں سے بالکل منجھد ہو جاتا ہے اور یہ وہ جز ہے جو باقیوں کے تعمیر کرنے اور زندگی کے قائم رکھنے کی واسطے مطلوب ہے۔ اسپین اکثر اگٹو مادے بھی کچھ کم نہیں ہوتے بلکہ دوسری شور بون اور ہیف ٹی کے سارے نائٹروجنس کے اجزا کے برابر ہیں۔

دودھ کے ساتھ ملکر
نہیں جاتا۔
جب یہ رس دودھ میں ملایا جاتا ہے۔ یہ دودھ کے ساتھ ملکر نہیں جاتا اور اس ترکیب سے اسکا ذائقہ بھی مشکل معلوم ہوتا ہے جب اس صورت میں یا کسی اور عرق میں اگٹو ملا جاتا

رفیق کرنے سے پہلے
لطیف جلائیے کر کے
پر نسبت ہیٹ کی کے جلاو
جلانے سے
ہے تو کسی مضم رطوبت کو اضافہ کرنے سے یہ بہت سیک اور لطیف حالت میں تبدیل ہو جاتا ہے

کے جو سیفائی میں جو شہ زینر سے جم جاتا ہے

حکما بکثرت ہوتی ہیں۔

کچے گوشت کے رس میں ماسو اودان بڑی خوبیوں کے پر وید بھی ہے اور سیفائی لضمیم
بھی ہے سائٹس زنک کی مقدار بھی کچھ کم نہیں ہوتے۔ اور جرنلٹان ف ٹی کے اس میں
اجزاء مانع سکر وی بھی موجود ہوتے ہیں۔ تجربہ ستمائیت ہوا ہے کہ کچا گوشت بہ نسبت پکے گوشت کے
زیادہ تر مانع سکر وی ہے۔ اور تازہ پکا ہوا گوشت بہ نسبت نمکین گوشت کے +

جنبیت کے ہلکی
بچوں کیلئے عمدہ پروٹید
آئینہ۔
مقدار۔

بے شک کچا گوشت کے سائٹس کی برکت ہو کہ جو کچے دودھ کی جنبیت کے پروٹید حسن لکڑ
بضم نہیں کر سکتے۔ وہ اسکے پروٹید حسن لکڑ کو چھٹی طرح سے ہضم کر سکتے ہیں اور سے تین اونس
لکڑ کچا گوشت کارس ۱۴۱ گھنٹہ میں بچہ کے واسطے کافی ہو گا عمدہ قاعدہ یہ ہے کہ کچا
غذائیت دودھ کی جنبیت کے بچہ کو کچے گوشت کارس بھی دینا چاہئے کیونکہ یہ رس دودھ
کی جنبیت کا نعم البدل سمجھا گیا ہے اور اس مقدار خوراک کی نسبت پیشتر بھی ذکر ہو چکا ہے
دیکھو صفحہ ()

تازہ طیار کرنا کی احتیاط۔

جب بچہ کسی قدر کوئی اور غذا بھی کھاتا ہے تو رس کو زیادہ صحت دار میں بھی سے سکتے ہیں اب
یہاں پر ایک خاص احتیاط کی ضرورت ہو اور وہ یہ ہے کہ کچے گوشت کارس ہمیشہ تازہ طیار کرنا چاہئے
کیونکہ یہ زیادہ دیر تک پڑا رہنے سے حسرت ہو جاتا ہے۔ کم سے کم دن میں دو دفعہ تازہ طیار کرنا
چاہئے +

۱۰ ڈاکٹر طرف نے میری درخواست پر اسکا امتحان کیا ہے اور بتلایا ہے کہ سپرین فر سے کچے گوشت کا ایسٹین کل پڑا ہوا
ہوتا ہے اور فریموڈ تھوٹا اور فریموڈ ۴۰۰۰ میں کم ہوتا ہے کہ جس میں بکریاں گنیر ملایا جاتا ہے تو فریموڈ ۲۰۰۰ کے ہاں تک
وقت قریب قریب برابر ہوتا ہے۔ جیسے

فریموڈ ایسٹین ۱۰۰
فریموڈ ایسٹین ۵۰

کچے گوشت کا گودا۔

کچے گوشت کا گودا اجزیم عضلات کو کھر چنے سے حاصل ہو سکتا ہے وہ بجائے کچے گوشت کے

ترکیب
کھر چکر نہ کو قیہ

رس کے ۲۰۰ اہینہ کے بچوں کو بہت ہی مفید پڑتا ہے یہ قیہ سے طیارہ نہیں کیا جاتا بلکہ کھر چنے

قیہ کرنے سے گوشت کے سخت حصہ بھی خوراک میں آ سکتے ہیں جو بنیہر پکانے کے ہضم نہیں ہو سکتے

کچے گوشت کا گودا
بہت پکانے کا
جلد ہضم ہوتا ہے۔

گودے کا اسیب یون نہایت پکانے کے کچا جلد ہضم ہوتا ہے مگر بخلاف اسکے ٹنڈن اور باطنی حصہ عضلات

کے (کے) بنیہر پکانے کے کم ہضم ہوتے ہیں ایک سال کے بچہ کو قریب ۲-۳ نوس تک یہ گوشت کا گودا کھلا

سکتے ہیں اور اگر بطور زائیدہ ضعیف جسم کے اسکی صرف یہی غذا ہو تو اسے زیادہ بھی کھلا سکتے

گودانہ کے پیدا ہونے کا
احمال۔

ہرین گراس ترکیب میں بعض اوقات کہ ورنہ کے پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ بہت سے بیمار و

میں جو مجھ کو صرف جاڑیے بیماروں کے دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے جن میں سر درد بیماروں میں نوا

تکلیف کے رفع کرنے کے واسطے کچھ بھی وقت نہیں ہوئی اور انکی زندگی کا باعث زیادہ تر بچے

گوشت کے استعمال سے ہی خیال میں آتا ہے دو باقی کے بیار نہ پھیلا لہ مین۔ اور ان کی جاننا

محض کچھ گوشت کی رس کی ترکیب سے بچی ہوئی ہے۔ اگر عمدہ گوشت کا گودا لیا جاوے۔

تو پھر کہ ورنہ کے پیدا ہونے کا اندیشہ رفع ہو جاتا ہے۔ یہ بڑی عجیب کی بات ہے کہ اس غذا سے بچے

بہت جلد مضبوط طاقتور اور ٹھیم ہو جاتے ہیں۔

پی ٹنٹ ریٹ جس
جس میں سوہ آئیر
کیا جاتا ہے۔

نعمتے بچوں کے واسطے ایک اور بے ٹنٹ ریٹ جس (گوشت کارس) ہے یہ دودھ اور دوسرے

غذاؤں سے اچھی طرح آمیز ہو سکتا ہے۔ اور دودھ کی جنمیت کو بھی جسے نہیں دیتا۔ اور حرارت

اور زہنی سے بھی بہتین جتنا اور بچہ کی جمالی اور صحت درمی کے واسطے اکیہر کام دیتا ہے۔ نام

پر وید ایڈز کی خفیف
مقدار۔
اکڑ کڑ مادیوں اور
نمک کی کثرت۔

نقشہ نمبر ۴ سے واضح ہو گا کہ آسین پر وید ایڈز بہت قلیل میں۔ مگر اکیہر کٹو ماوے اور نمک

کثرت میں۔ اور عمدہ ثابت اور تقویت جس سے حاصل ہوتی ہے وہ فقط آسین و ایڈز اور ان
کی طفیل ہے

پیٹ میں جس کی اجسٹریٹڈ اور بوجب امتحان ڈاکٹر لف)

خفیف

پروٹینز

۱۵۱۹۳

ٹائپر و جنس اکسٹریکٹوز

۱۳۶۹۵

ٹائپر و جنس

۱۰۶۸۵

سائنس

۵۸۶۶۶

وائر

میزان ۱۰۰۰۰۰

اس میں چونکہ پروٹینز اجسٹریٹڈ کی کمی ہے۔ اس لیے یہ نقاہت اور کمزوری میں صرف عارضی طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ اور کچے گوشت کی رس کی طرح اسکو مدامی طور پر استعمال نہیں کر سکتے۔ یہ چونکہ بہت موافق پڑتا ہے بلکہ ننھے بچوں کو بھی۔ ابھی ان دنوں میں ایک ننھے دو مہینے کے بچے کو دے رہا ہوں جو مرض کنارل جانڈس ریرقان میں مبتلا ہے اور با اچھی طرح سے پیپ رہا ہے۔

میٹالینس

گوشت کے آئینس روح پر نسبت گوشت کے رس کے کم طاقت ہوتی ہیں اگرچہ بعض حالات

بچوں کو مریض ہوتا ہے۔

میں وہ بہت تھک اور مختور اور بعض صورتوں میں با واسطہ غذائیت بخشتے ہیں۔ اور بچے

بہتر کسی صودہ کی فراہمی کے اسکو مضم کر سکتے ہیں جیسا کہ ذیل کے اجسٹریٹڈ گیمائی سے آپ کو

واضح ہو جائیگا۔

میٹالینس کے اجسٹریٹڈ اور بوجب امتحان ڈاکٹر لف)

خفیف

پروٹینز

۶۶۹۵

ٹائپر و جنس اکسٹریکٹوز

غیر نائٹروجنس	۲۳
سائٹس	۱۳
وائر	۹۱۵

میزان ۱۰۰۰

اس میں زیادہ تر اکثر اکتھارے ہوتے ہیں اور پروٹینز بہت کم پھر بھی سچت اور صحت کے لیے
میں چشم نائٹروجنس احسن ہے کہ جذب کرنے کا ایک عمدہ ذریعہ ہیں مگر سبب عدم موجودگی پروٹینز
کے یہیٹ جس طرح بچوں کی مدامی غذا ہونے کے لیے کافی نہیں ہیں

پروٹین کم

تاہم ایک ہی چیز

مدامی غذا کے طور پر
کافی میٹ پٹون

یہ میٹ پٹون کے مرکبات دوسالہ بچوں کے مختلف ہیں ان سے مزید بچہ کی طبیعت ہی بحال
ہوتی بلکہ کچھ غذائیت بھی حاصل ہوتی ہے اور علی الخصوص ایسے حالات میں جبکہ بچہ کمزوری یا
اور سوکے کی بیماری میں مبتلا ہوتا ہے ٹھیک امتحان کرنے سے یہ میٹ پٹون میں فیصدی
پروٹینز ۱۰ اور ۸ اکتھر اکیٹور یا اکتھر بہت مجموعی ۹۵۴۲ نائٹروجنس کے برابر پائے
جاتے ہیں

پروٹین میں لالہ

میٹ پٹون

پروٹینز قابل تغذیہ پٹون	۱۵۰
اکتھر اکیٹوز	۸۴
فیٹ	۱۶
سائٹس	۳۴
وائر	۱۵۱۵
میزان	۱۰۰۰

اس میں فیصدی ہم رسم نمک اور ۷ و اچربی کی اچھی تعداد موجود ہے۔ آسین پرٹوئید اجزائی میں
 کی صورت میں پائے جاتے ہیں اور بلا کسی تکلیف کے جسم میں جذب ہونے کے قابل ہیں۔ اور یہ
 اس وقت مفید پڑتے ہیں کہ جب قوت ماضیہ اور قوت جاذبہ کمزور ہوتی ہیں۔ اور ایسے حالات میں
 یہ غذا صحت کے بحال کرنے والی اور غذائیت بخشنے والی ثابت ہوتا ہے۔ میرے تجربے میں بچوں
 اور جوانوں دونوں کی واسطے یکساں مفید ہے البتہ یہ میٹا پیٹرن لذت میں عمدہ نہیں ہوتا۔
 اور بچوں میں اسکا استعمال کرنا بسا اوقات مشکل ہو جاتا ہے
 انکے ذہنی استعمال سے ایک خاص نقص بھی عائد ہوتا ہے۔ اور جو دوسرے مفہم شدہ غذاؤں میں
 بھی پایا جاتا ہے۔ یعنی رطابت ماضیہ کو بالکل کمزور کرتا ہے۔ کیونکہ جو کام عمدہ نے کرنا تھا وہ
 ہی آسین پرٹوئید ہوتا ہے۔ اور اب عمدہ کام سے معطل ہو کر اپنے اصلی کام سے عاری ہو جاتا ہے۔
 اور اس لحاظ سے یہ غذا باقاعدہ اور ذہنی تصور نہیں ہو سکتی۔ الا اس صورت میں کہ جب قوت
 بالکل گھٹ گئی ہو یا کھٹی جاتی ہو۔

نمک سے معدہ

جب کمزور معدے کے

بچوں کے واسطے ٹوکھا

تھذیب کے ضرورت

ہوتی ہے تو یہ مفید پڑتا ہے۔

مغزنی ہضم

میں ضعف پیدا کرتا ہے۔

بطور ایک ماضیہ

نمک

مقالہ چہارم

بچوں میں

غذائی غلطی کے باعث سر جو بیماریاں پیدا

ہوتی ہیں اور ان کا علاج - ڈسپیشیا (بد ہضمی)

ڈایاریا (اسہال)، کانٹھی ٹیشن (قبض) سٹوماکیٹس

(سوزنا آنا)، انیمیا (جھس)، اٹرونی (سوکا)

غذائی بیماریاں دو جماعت میں تقسیم ہیں۔ اول جو اعضائے ہضم کی خرابی سے پیدا ہوتی

ہیں۔ دوم وہ جو ناقص غذا کے باعث پیدا ہوتی ہیں۔ جماعت اول - ڈسپیشیا - گیسٹروائٹس

کثرت یعنی معدہ اور معا کا نزلہ کارک ڈایاریا - یعنی اسہال - کانٹھی ٹیشن یعنی قبض - بد ہضمی جو

ہاتھ سے پردریش بانے والے بچوں میں ہوتی ہے - بد ہضمی جو چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں

میں ہوتی ہے - اسکے علاوہ - اسباب - علی العموم ہاتھ سے پردریش بانے والے بچوں میں -

ابتدائی غلطی اس غلطی کو کیونکہ بچنا چاہئے۔ گالتے کے دودھ اور پانی سے مخلوط۔ جوش دینے کی ضرورت۔ کافی مقدار میں پانی ملانا۔ گیسٹرو انٹسٹائیٹل کٹار یعنی معدہ اور سگاکانزلا۔ اس کے خطرناک ہونے میں صرف سوہنسی کے علاوہ بھی کوئی باعث ہو سکتا ہے یعنی تعفن حالات جن سے یہ پیدا ہوتا ہے۔ موسم گرما اور گرم ملکوں میں۔ یہ زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ اسکے باعث سے اموات گیسٹرو انٹسٹائیٹل کٹار کے مختلف مراتب۔ علامات۔ رطوبات کم ہونے کی جسم پر تاثیر۔ امتحان بعد رگ علاج۔ اصول جنہر علاج کی بنیاد ہونی چاہئے۔ غذا بے خمیر والی۔ بے خراش۔ تقویٰ اسکے حاصل کرنے کے مختلف طریق۔ رفحات۔ خارجی حرارت بستہ۔ ادسپیم۔ اپیکا کوانا۔ گرنے اور نینجے فعل اور اثر ترکیب۔ کرائمک ڈیبا ریائینے اہمال فرمن۔ حرکت اہمالین سرعت تحرک۔ علاج۔ کانسٹیپشن یعنی قبضیت علاج بذریعہ غذا اور سادہ ملین کے۔ تھرش یعنی کونہ آنا۔ یہ علی الخصوص تھ سے پرورش پانے والے بچوں میں واقع ہوتا ہے۔ فنگائیڈ گروتھ یعنی فلاع جسکے جنون پر کائی سے جمی ہوتی ہے۔ علامات۔ خالی کیورس سٹوماٹائیٹس یعنی لب مسوڑے اور زبان پر کئی پیدا ہو جاتے ہیں۔ اسٹوماٹوماٹائیٹس یعنی جس میں نوزدین خوفناک زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ علاج۔ اڑوئی یعنی سوکا۔ اسکے کئی ایک سبب ہیں۔ سوکا بسبب قلت غذا کے۔ بعض اجزاء غذا میں کمی واقع ہونے سے۔ سوکا بسبب اور اہمال کے بسبب توت ہاضمہ کے غیر مکمل رہنے کے بیماریوں کی نظیریں۔ نیمیا۔ غذا بھی ایک سبب ہے۔ غذا کی انیمیا کی صورت۔ شاج سے پرورش پانے والے بچوں کا انیمیا۔ غذا میں اجنبی حیوانی کمی کا انیمیا۔ توت ہاضمہ کے ضعف کا انیمیا۔ علاج ایران یعنی فولاد اور سنک یعنی سنکھیا۔ ریٹ جوس یعنی کچے گوشت کا رس خالص ہوا۔ جو بیماریاں غذا کی خرابی کے باعث سے پیدا ہوتی ہیں۔ دوڑھی جاعتوں میں تقسیم کی جاتی ہیں۔

غذائیں

دوڑھی جاعتیں

اول وہ بیماریاں جو غذا کے غیر منہضم حصوں کے شکر اور غذائی نالی میں شکر

پیدا کرنے سے پیدا ہوتی ہیں۔

دوم وہ جو غذائیت کی کمی سے پیدا ہوتی ہیں اب وہ کمی خواہ غذائی اجزاء میں

واقع ہو یا ہیئت مجموعی مقدار خوراک میں۔

چنانچہ جماعت اول کے متعلق یہ بیماریاں اسپیشیا یعنی بدضمی سٹوماٹائٹس

یعنی سوزش دہن تھرش یعنی قلاع۔ کیا نثر دانہ شکر کما یعنی سمدہ اور اسکا نزلہ۔ کارا کٹا لیا

انضم یعنی بچو کا امیبار۔ اور کاتسٹی ٹین یعنی لمبیں کا تضاد

جماعت دوم کی یہ بیماریاں ہیں۔ انیمیا یعنی تھبس۔ اڈونی یعنی سوکا۔ کرٹس یعنی ہڈیوں

کی کمزوری اور کاکسما ہو جانا۔ سکاروی یعنی خون کا اتراق۔

یہ ظاہر ہے کہ دوسری جماعت کی بیماریاں جو امراض عامہ سے متعلق کھتی ہیں پہلی جماعت

کی بیماریوں سے پیدا ہوتی ہیں یا انکا نتیجہ سمجھی جاتی ہیں انیمیا۔ اڈونی۔ اور کرٹس وغیرہ

اسوقت ظاہر ہوتی ہیں کہ جب سبب بدضمی کے جسم میں غذا اچھی طرح سے جذب نہیں ہوتی

اب یہ امر بالو بسبب نخر غذا کے واقع ہو سکتا ہے۔ اور یا بذریعہ تھے اور ہمال کے غذا معدہ اور

انٹسٹون میں ٹھہر رہیں سکتی اور ایسی صورتوں میں یہ بطور نتیجہ کے سمجھی جاتی ہیں۔

اکثر حالات میں کوئی ایسی بیماری بظاہر معلوم نہیں ہوتی۔ نہ تو تھے ہوتی ہے اور نہ اس

ہوتے ہیں۔ اور نہ اسپیشیا معلوم ہوتا ہے مگر کچھ پھیکا پٹھاتا ہے اور سوکھتا چلا جاتا ہے اور

پیشہ کبری ہوئی جاتی ہے۔ اور یہ صرف اسوجہ سے کہ جو غذا کچھ کو ملتی ہے وہ اپنے معین اجزاء میں

میں کافی نہیں ہوتی۔

بمجاہز ترتیب یا مناسب معوم ہوتا ہے کہ پہلے ان کا بیان کیا جاوے جو سبب خراش

پہلی جماعت کی بیماریاں
یہ بیماریاں ہیں

دوسری جماعت کی
بیماریاں

بعض دوسری جماعت
کی بیماریاں پہلی جماعت
کا نتیجہ ہوتی ہیں۔
یا بعض جذب یا
نخرانہ وجوہت کی

دوسری جماعت کی

بیماریاں جو خراش
سے پیدا ہوتی ہیں

بیدا ہوتی ہیں۔

ان بیماریوں میں سے **دسپیشیا** ایک عام بیماری ہے، جب کہ ہرے پرورش کرنے والے بچوں میں کئی ایسا ہو گا جس کو یہ بیماری نہ ستاتی ہوگی۔ مگر جو بچے اپنی ماں کا دودھ پلائی گا وہ بڑے ہیں وہ اس مرض میں کم مبتلا ہوتے ہیں۔

مجھ کو یاد پڑتا ہے کہ ایک بچہ کو اپنی ماں کا دودھ ناموافق ہو گیا۔ بہانہ کہ کھھی تلو اور سکونج ہو جاتی۔ نفع شکم اور بے صبری ستانی۔ اور تین بیچاری میں کتھین یا چاچا پر جو کمر سکونج کی ماں کا دودھ چھڑایا گیا۔ اور گائے کے جوش کٹی ہوئے دودھ اور پانی پر گایا گیا۔ جب کا عمدہ نتیجہ نکلا کہ بچہ کی ساری شکایتیں نفع ہو گئیں اور بچہ خوب موٹا نازہ ہونے لگا۔

ماں کے دودھ کو بذریعہ خورد میں کے امتحان کرنے سے معلوم ہوا کہ بڑے بڑے اور مشیما گرنیور کار پیکلنے جو کہ بظاہر دودھ کی غند دودن اسی نی کی اپنی تعلیم تھے متقل کلوٹرم کار پیکل کنا مکمل طور پر تبدیل کر دیا تھا۔ اور سوا اسکے دودھ میں کوئی انقص موجود نہ تھا یہ سوہ مضمی شاید سوہ سے ہوگی۔ کہ بچہ جلد جلد اور بڑے بڑے گھونٹ بھر کر دودھ پیتا تھا جس سے کچھ خواہی ساتھ شال ہو جاتی تھی +

مگر انسانی دودھ سے ایسے سخت دسپیشیا کا پیدا ہونا سزا میں واقع ہوتا ہے مجھ کو صرف ایک ہی اور نظیر یاد پڑتی ہے جس میں بچہ کو اپنی ماں کا دودھ ناموافق پڑتا تھا۔ حالانکہ اوکی ماں ہر

لے پیشتر یہ خیال تھا کہ اسی نی کے دانے چربی بن جاتے ہیں اور اسلحہ دودھ میں چربی داخل کرتے ہیں مگر خاص خاص محققوں کی تحقیقات سے ظاہر ہوا ہے کہ اسی نی کے دانے چربی کے دانوں کو لیا کرتے ہیں۔ اور پھر انکا خوردان خبر پر ڈولہ لارم کے ہوتا ہے۔ اور دودھ کا خاص آئی حصہ بھی اس وقت لیا کرتا ہے۔

دسپیشیا

تاکہ سے پرورش ہوئے بچے چند ہی برس پہلے رہیں۔

چھاتی سے پرورش ہوئے بچے بچے مبتلا ہوتے ہیں۔ ایک بیمار بچہ کی ماں کے دودھ سے اکثر نفع ہو جاتی تھی۔

کائے کی جوش دیکر سوہ دودھ اور پانی سے کامیابی ہو گئی۔

اس وقت کا باعث۔

ایسے حالات یاد رہتے ہیں۔

بعض اوقات دودھ پلائی کا دودھ سرائی پر مانتا ہے

ایک طرح سے تندرست تھی۔ البتہ دودھ پلاؤن کی حالت میں بچوں کو ڈسپتیا لاحق ہونے کے کئی شکاریت رہتی ہے

اب اس ساری بحث کا نتیجہ معلوم ہوتا ہے کہ ماں کے یا دودھ پلائی کے دودھ کو کھانا کی زیادہ تر شکاریت نہیں ہوتی۔ بلکہ زیادہ تر صرف ان بچوں میں ہوتی ہے جو بذریعہ بول کے پرورش پاتے ہیں۔ اور یہ شکاریت ایک نہایت خفیف حالت سے بڑھتے بڑھتے فوج ہوتے اور اسپتال تک پہنچ جاتی ہے۔

خلاصہ
بعض اوقات بچے یا دودھ پلائی کے دودھ سے معمولی طور پر پائے سے بڑھ کر یا نوزائیدہ بچوں میں سخت حالت تک۔

سپیشل
سپیشل ڈسپتیا ڈسپتیا۔

سپیشل ڈسپتیا یعنی بچوں کی ساوہ بڑھی۔ بچوں میں بڑھی

شکاریتیں انی انور معلوم ہو سکتے ہیں۔ کچھ اپنی معمولی غصہ کے بعد بے حسیں ہو جاتا ہے۔ چلانا ہے۔ ٹانگین پیٹ پر کھینچ لیتا ہے کبھی ہوا خارج ہوتی ہے۔ کبھی بڑی زیادہ ڈکار کے کچھ جھنڈا کا پھینک دیتا ہے۔ کبھی جھکیان لگ جاتی ہیں۔ اور جہاں دودھ بذریعہ تھے کے پھینکتا رہتا ہے اور یا کبھی اسکو ایسا سخت درد پیدا ہوتا ہے کہ کچھ چھڑمان مارتا ہے اور زور زور سے چیختا ہے کبھی ہونڈ نیلگون ہو جاتا ہے۔ اور چہرے پر تشنج کے آثار پائے جاتے ہیں ہونڈ سکو جاتا ہے۔ ہین جبکو دایمان اپنی اصطلاح میں ان درد کو کنوشن یعنی اندرونی تشنج کہتے ہیں۔ اور جبکہ ڈاکٹر ویب نے اپنی کتاب میں یوں لکھا ہے۔

علامت -
غذا کے بعد بے حسی
تولخ۔ تلخ۔ ڈکار
بچکی۔ تے۔

چلانا۔
سخت درد کی حالت میں
چھڑمان مارنا اور
چیختا۔
ان درد کو کنوشن
(گھوٹ)۔

”اے کا ایسا بڑا رہتا ہے گویا کہ سوتا ہے۔ اپنی نیم دو آنکھوں کو“
”کبھی کھولتا ہے اور کبھی بند کرتا ہے۔ چہرے کے عضلات پھر گتے“
”ہین اور علی الخصوص ہونڈوں کے ارد گرد۔ گویا کہ بچہ نیم تبسم“
”کرتا ہے۔“

علامت -

اور یہ حالت اگر اس سے بھی زیادہ خراب ہو جاتی جاوے تو بچہ دم شکل لیتا ہے اور

کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ بچہ کا دم بالکل رک جاتا ہے۔ اور موزہ کے گرد ایک حلقہ سا بن جاتا ہے اور پھر نئے الحال بھڑکی سی ہو اخرج ہو کر بچہ کو آرام معلوم ہوتا ہے۔ اور پھر اسے کے بعد پھر دیکھا اور کھیل کود کر سورتا ہے۔ میری دوست میں بچہ کی یہ تکلیف معدہ میں سچ کے بھر جانے اور پھر اسکے دل کو دینے کی پہلی ہوتی ہے۔

سچ کے خارج ہونے اور اناقہ معلوم ہونا ہے۔

بعض بچہ ہر تغذیہ کے بعد اس حسرتی میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور ہمیشہ تیز اور چمکتے رہتے ہیں۔ اور ان کو ہمیشہ محاطہ کی حالت میں رکھتے ہیں۔ اور یہ حالت بغیر کسی قسم کے تھے۔ اسہال۔ یا بد غذا کے ظاہر ہونے کے قائم رہتی ہیں۔ ان سب تکالیف کا اگر تباہی سے انتظام کیا جاوے تو پھر زیارہ تکلیفوں کے اٹھانے سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

بعض بچہ ہر تغذیہ کے بعد ہم بد غذا نہیں ہوتے ان سب تکالیف سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ انکو موک سکتے ہیں۔

اسباب۔

اگر روکا جھاتی سے پرورش پایا ہو تو اسکا اول سبب تو یہ ہو گا کہ یا تو وہ سبب کثرت بھاد و دودھ کے بڑے بڑے اور سبب جلد گھونٹ بھرتا ہے۔ اور یا دودھ پلانے والی کی غذا میں کچھ ایسے اجزاء ہیں جو معدے میں خرابی پیدا کرتے ہیں اور ایسی صورتوں میں ممکن ہے کہ یا تو شہ تر یا بپتی ہے۔ یا ترش بل زیادہ کھا جاتی ہے۔ یا کوئی دوا اس قسم کی استعمال کی جاتی ہے جس سے بچہ کی دودھ پر برا اثر ہوتا ہے۔

ہو نکل جاتی ہے۔ ہاں کی دودھ میں خرابی پیدا کر چکا ہے۔

ادے

کیونکہ کرف کریں۔

ایسی غلطیاں جلد رفع ہو سکتی ہیں۔ اگر دودھ کا بھاد زیادہ ہے تو نسل لینے سے متنبہ رہنا اور بانے سے بہ کم ہو سکتا ہے۔ یاں کی غذا باقاعدہ ہو سکتی ہے۔ یا دودھ پینے کے بعد کوئی کھارکی اور قاطع سچ دوا دینے سے معدہ کی سچ اور ترشی کو فائدہ ہو سکتا ہے۔ اور اس طرح بچہ کو آرام ہو سکتا ہے۔ نسخہ

انتظام۔ ۱۰۱۔

واقع ترشی اور قاطع سچ

سوڈی بائی کاربونس ————— سہ کریں
ایسٹرس ایونی اروماٹیکس ————— آ۔ بوند

اسپرس کلورافارم ————— ۱- بوند

سرپ ————— ۲۰- بوند

ڈل ڈاٹر ————— ایک ڈرام

یہ نسخہ ایک مہینے کے بچہ کے واسطے موزوع ہے۔ ایسی دو مین حتیٰ الوسع مقدار میں کم ہونی چاہئیں۔

ایک ماہی سم۔ بمستہ اور پر پارڈ چاک بھی ملا سکتے ہیں جب درد کی تکلیف زیادہ ہو یا اسہال شروع ہون یا پر پارڈ چاک کو بعض سوڈا کے اور اگر قبض ہو تو گلیسٹینا کو بعض سوڈا کے دے سکتے ہیں۔ بعض حالات میں شازہ ہی جیسا کہ اوپر بیان ہو چکا ہے۔ انسانی دورہ یا تو سبب موجودگی کولاسٹرم کار سپیکلر کے اور یا اس لحاظ سے کہ وائی کا دورہ پچھلے ایک کی عمر کے زیادہ دنوں کا ہے بہت ناسیدی کے ساتھ ناموافق ہوتا ہے کیونکہ ایک تو اس دورہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور دوسری آسین جنیت کثرت ہوتی ہے +

ایسی صورتوں میں بچے کا دورہ نے الفور بڑھادین۔ اور روٹی کی جیلی یا ڈاکٹرین والی خوراک پر جس میں گائے کا جوش دیا ہوا دورہ بھی ملا یا جاوے لگادین۔ اور جون جون ماخضہ کو تقویت ہوتی جاوے دورہ کی مقدار کو بڑھانے جاوین۔ اگر گائے کا دورہ ہضہ نہ ہو تو میٹون ملا ہوا بچہ دورہ جب ہدیت شامل کریں یا بجائے اسکے کچھ گوشت کارس ملٹی میں ملا کر ملا دین۔ اور ساتھ ہی بندریہ سوڈا اور اسپرس ایونی ارو یا ٹیکس اور ڈل وار کے بچہ کے معدہ کو تسکین دین جیسا کہ اوپر مذکور ہوا۔

زیادہ تر بچوں سے پرورش پانے والے بچہ کی تکلیفیں اٹھاتے ہیں اور ہاتھ سے پلنے والے بچوں کو بھی پرصیتین جھیلنی بڑتی ہیں۔ پس لازم ہے کہ ان تکالیف سے جس قدر بچہ سکین

بعض اوقات انسانی دورہ ناسیدی کے ساتھ ناموافق ہوتا ہے۔

بچہ کی دورہ بڑھانی کرنا غذا جو اسکی بدل میں دیا جاوے۔

بچوں سے پرورش پانے والے بچے زیادہ تکلیفیں اٹھاتے ہیں۔

بچنے کی کوشش کریں +

مجھا کو نقصین ہے کہ ماتھہ سر پر شش کر نیسے تو کالیف لاق ہوتی ہیں ضرور ہے کہ ہون
ایک لاکھ لاکھ مصنوعی غذا پر لگ سکتا ہے اور اسکے بعد میں کوئی بھی نسبتی پیدائش نہیں
سکتی اگر شروع سے ہی غذا کے منتخب کرنے میں عمدہ کا خیال کر لیا جاوے۔

ابتدائی غلطیاں۔

ابتدائی میں یہ غلطیاں کوشش و علاج ہوتی ہیں اور یہ آغاز ہی ہر جسم میں بہت سی مشکلات کا سنا
کرنا پڑتا ہے خراش کے پیدا ہونے کے سبب یا کم معلوم میں کہ سطر چہرہ میں غیر منظم دودھ کے
لگوانے کی غیر نسبتی یا اگر کہ سطر چہرہ سے لٹکایا گیا پیدائش ہے بعض اوقات غذا دینے سے پہلے
جی چینی اور دودھ کا لکڑی خیریت سبب اور پھر یہ ترشی اسد کی خرابی کا باعث ہو جاتی ہے۔

لٹکایا غیر منظم خراش کا
پیدا ہونا۔

عام طریق جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے یہ کہ کافی تغذیہ کو بغیر خوش دہی

عام طریق

ہونے کاٹے کے دودھ اور پانی پر لگاتے ہیں۔ یا تو بوزن سادی یا ایک حصہ دودھ اور
دو حصہ پانی اور سفید لایم اور بھی تھریک کرتے ہیں نتیجہ سبب پیدائش ہے کہ شکم پھول جاتا ہے۔
بچکیاں آتی ہیں اور شدت تولنج سے کہ ماتھہ پاؤن مارتا ہے یا جی تھلانا ہے اور قوی ہوتی ہے۔
دست آتے ہیں اور سبب دودھ کے چکون کے متعفن ہو جانے کو سبب پیدائش ہو سکتا ہے۔
یا بچہ کو شلپ کی خوراک دی جاتی ہے اور تولنج پید ہو جاتا ہے سبب اسکے کہ شلچ اچھی طرح ہم
نہیں ہوتا اور بوجھ اسکے کہ وہ شکر انکو میں تبدیل متعفن ہو جاتا ہے۔ اور اگر شکر شکر ملائی
جاوے تو اور بھی ترشی اور مصیبت زیادہ ہوتی ہے۔ نکلیں (البدہ) کیواسلے کاربوہڈریٹ کی
بہت زیادہ مقدار کا ہضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے اسلئے یہ غیر منظم غذا جیسے عمدہ میں متعفن ہوئی
تھی اب انہوں میں بھی اسی طرح متعفن ہونے لگتی ہے اور ہم کہتے ہیں کہ ان تکالیف سے
بھی بچنا ممکن ہے اور مرض اسلئے ان ضروری احتیاطوں کا اب پھر اعادہ کرتے ہیں اسلئے

بے جوش کیا ہوا دودھ
اور پانی
نتیجہ
ترشی کے خیر بننے کے
تناج

یا سٹانڈرڈ والی غذا

تناج
کے سبب ہو سکتے
ہیں

اگر ناظرین صافی فرمائیے۔

پہلے پہل جب بچہ کا دودھ بڑھایا جاوے تو اسکو کبھی کچھ دودھ اور پانی پر مبنین لگانا چاہئے
دودھ کو جو ش دوا اور سب لہریت آتش جو ملاو اور ملاو +

پہلے احتیاط دودھ کو
جو ش دودھ۔

دوسرے دودھ کی طاقت کو کمزور کھین اور بچہ کے فعل کا ضمیمہ کو مٹاتے مبنین یعنی بعض ایک
حصہ دودھ اور دو حصہ پانی کے پہلے ایک حصہ دودھ اور مبنین حصہ پانی دین۔ اور پھر دودھ کی طاقت
کو تدریج بڑھاتے جاویں۔ اگر کاٹھنڈہ لاک یا جاوے تو اسکو بھی علیٰ ہذا القیاس کم طاقت مبنین
استعمال کریں یعنی سبجائے ایک حصہ دودھ اور آدھا حصہ پانی کے ایک حصہ دودھ اور آدھ حصہ
پانی دین +

دوسرے احتیاط دودھ مبنین
کافی مقدار میں پانی ملاو
پانی ایک حصہ کے لئے
تین حصہ چاہئے۔

اگر بچہ بہت ہی نتھنیا نازک ہو یا والدین کے پہلے بچوں کو کبھی گائے کا دودھ اچھی طرح
ہضم نہ ہوتا ہو تو پھر سبچہ کو گائے کا دودھ پلانے کے زیادہ کوشش نہ کریں۔ بلکہ روٹی کی جیلی اور
دودھ پر لگا دیں۔ اور پھر دودھ کی مقدار کم آہستہ آہستہ زیادہ کرتے جاویں۔ یہاں تک کہ تغیر
ایک نصاب اور مبنین مقدار تک حاصل ہو جاوے۔ بہتر تو یہ ہے کہ روٹی کی جیلی یا ڈکٹر مبنین والی
مالٹ شدہ غذاء (دیکھو صفحہ) نیم تولن حصہ ایک ٹی سپون یا ڈزرت سپون دودھ کے پلا دیں یا
بچہ کو پانی ملے جو مٹی پٹو نایز ڈمک پر لگا دیں۔ اور آہستہ آہستہ مٹی پٹون کو کم کرتے جاویں۔ ان
اقسام کے دودھ کو کٹھنڈہ مٹی پٹو نایز ڈمک ایک عمدہ قسم +

یروٹی کی جیلی اور جو ش
کیا ہوا دودھ دین۔

یا مٹی پٹو نایز ڈمک

گرا یا سیاہ گرنہ کریں کہ پہلے گائے کے کچھ دودھ اور پانی سے بچہ کو بیمار کر ڈالیں اور پھر
اس غلطی کی تلافی اسطرح کریں کہ بچہ کو ناپ ششنا پاد قسم قسم کے دودھ اور مصنوعی غذائیں ملا
لحاظ ان کی طاقت غذائی اور بچہ کی قوت ماضیہ کی دنیا شروع کر دیں +

پہلے بچہ کو چارے کریں
اور پھر نام عقل تلافی
شروع کریں۔

ایسی غلطیوں کے دیکھنے کا مہیا کو کٹھنڈہ اتفاق ہوئے کہ ایک بچہ جسکو گائے کا دودھ ہضم

ایسی غلطیاں عام
کبجائی ہیں۔

ابتداءً تھی اس سے مشکلات
رنگ ہو سکتی ہیں

کو کیسے ہی نہیں پھر فکارت
بڑھا یا جاوے

نہیں ہوتا، کو کسی ایسی دوسری نیشنل غذا پر لگایا جاتا ہے۔ یا بالکل کسی اور مصنوعی غذا پر چسپا
کوئی بھی حیوانی جزم موجود نہیں ہوتا، اول ہی اول دو وہ بلانے کے عمل میں چھی طرح خرد درھی
کیجاوے۔ اور غذا کے فریق کرنے میں پوری احتیاط عمل میں لایجاوے۔ تو میں خیال کرتا ہوں
کہ بچوں کے مصنوعی طور پر پرورش کرنے میں کوئی بھی وقت عاید نہیں ہو سکتی۔ گو اس وقت جبکہ
انکا دو وہ بڑا یا جاوے کیسے ننھے اور کسی ہی نازک ہونے لگے، بات یاد رکھیں کہ پہلے پہلے ان
کی غذا زیادہ فریق اپانی ملی ہوئی) ہو اور پھر بہت آہستہ اس غذا کی طاقت کو بجا نظر پڑے کے معصوم
بڑھاتے جاوے۔ اور اسی قاعدہ پر فراغت رکھیں۔ اس طرح پر پچھے کو غذا بھی موافق پڑے گی اور بچہ کی
پرورش بھی ہوتی جائے گی۔ اور غذاؤں کے حسب اثر لگا جو سابق نقشبجات میں دکھلائے گئے
میں لگا رکھیں۔

غذا کے نقصان کشاوقات
غراب نتائج پیدا کرتی ہیں

مگر بچوں کی غذا کے نقصان صراحتی زندگی کے پہلے چند مہینوں میں اکثر اوقات دیکھنا
سے بھی زیادہ تر کیفیات کا باعث ہوتے ہیں۔

مستور خراش سے انفاد
پیدا ہو جاتا ہے۔

نیشنل غذاؤں کا استعمال ہمیشہ معصوم اور ہمسایں خراش پیدا کرنا باعث ہوتا ہے۔ پہلے تو
ان اعضا میں ٹی پریما یعنی خون کثرت سے آتا ہے۔ اور پھر ان کے میوکس ممبرین وغشاؤں کا
میں کٹارل انفلامیشن شروع ہو جاتا ہے۔ کبھی تو خفیف ہوتا ہے اور کبھی اسکے علامات شدید ہو جاتے
ہیں کبھی پہلے صرف جی تھلی ہوتی ہے اور پھر سخت اور متواتر تھے یا ہمال شروع ہو جاتے ہیں۔

گیاسٹرو انٹی رائیٹس
کی حالت کا علاج

جبکا نتیجہ تو انفلامیٹری ڈیاریا یا انفٹیل کالا ہو جاتا ہے۔ گیاسٹرو انٹی رائی
ٹس یعنی ورم معصوم اور ہجا بچوں کی ایک خطرناک بیماری ہے اور جبکا ممبرینا اسکی عین ابتدا
ہی میں ممکن ہے بچوں کی عام بیماریوں کا کثرت تیسرے حصہ ہوتی ہے۔

ایک خطرناک بیماری
ابتدا ہی سے اسکے
کی صورت۔

کیا خفیف حالتوں میں اور کیا مزمن صورتوں میں غذا کا مہضم ہونا ہی اسکا ایک بڑا باعث ہے۔

بعض اوقات دودھ دینے والی گائے کے چارے کی خرابی اسکے دودھ پر برسی تاثیر پیدا کرتی ہے۔

گیلا شروانشی رائی ٹس کے شدید اور ہلکے ہونے کے واسطے صرف غذائے کا مہضم ہونا ہی کافی نہیں ہے۔

بلکہ اسکے علاوہ کوئی اور باعث بھی غالباً ضرور ہوگا۔ زیادہ تر گائے میں ہی ہے کہ غذا کا ترش ہو جانا

اور پھر اسکا مٹر جانا بڑا بھاری باعث ہے۔ اور یہ خرابی زیادہ تر ان برتنوں اور ظروف کے سیلے

رہنے سے واقع ہوتی ہے جو دودھ کے واسطے استعمال کئے جاتے ہیں اور پھر ان میں دودھ ایک عرصہ

تک پڑا رہتا ہے۔ علی الخصوص موسم گرما میں یا جب کسی خراب مہلک دودھ پڑا رہتا ہے۔ مثلاً

کسی نالی کے نزدیک یا کسی گڑھے کے پاس جس میں تعفن کچھ پانی بھرا رہتا ہے یا کوئی ایسا مکان جو

ہوا اور ہنسن ہوتا۔ ایسے حالات میں دودھ کی حالت ہمیشہ خطرناک ہوتی ہے۔ کیونکہ دودھ میں یہ خاص

وصفیت کہ ہوا کی زہریلے اثر کو جلد خراب کرتا ہے۔ اور جیسا کہ پہلے مقالہ میں بیان کیا گیا ہے۔

اس میں تغیرات بہت جلد واقع ہوتی ہیں۔

دودھ کی یا کسی اور غذا کے خفیف سی ترشی بھی توبل کی توبل کو خراب کر سکتی ہے۔ غذا

گر رکھنے والے مقامات میں بھی اسکا محفوظ رکھنا بعض اوقات اسکے خراب کرنے کے واسطے کافی ہوتا ہے۔

کیونکہ اس قدر حرارت سے بھی اس میں خمیر پیدا ہو سکتا ہے۔

علاوہ اسکے یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ جن غذاؤں میں دودھ کھینچ کر پیدا ہو سکتا ہے اسکے

غیر مہضم شدہ جبکہ جب غذا کی نالیوں میں پنچتہ ہیں تو وہاں پر حرارت اور رطوبت کی تاثیر سے ان

میں خمیر پیدا ہو سکتا ہے۔ اور پھر جب مٹر شروع کرتے ہیں پس غرائش پیدا کرنے والی زہریلے جسم

اور ہی انڈر بن جاتی ہے۔ لہذا اسکے لیے زہریلے چیزیں بچاؤ کے لیے کو کہیں بہت سے حاصل ہو۔

اس خرابی کا کوئی بھی باعث ہو خواہ لکڑی یا ٹیڈ یا بوٹیر کر ایڈ یا کوئی اور شے ہو جو غذا

کے متعفن ہونے سے پیدا ہوتی ہے خواہ ٹورینٹس یا کلیر یا دیگر حیوانات و تین کے ادری ہوں۔

تمام غالباً علاوہ بعضی کے اسکا خطرناک ہونا کوئی اور باعث بھی ہے۔

یہ تعفن۔

دودھ پڑا خطرناک ہے۔

غذا گرم رکھنے والی مقامات بعض اوقات اسکو خراب کر دیتی ہیں۔

غیر مہضم شدہ غذائی تعفن

عفونت کے علاج کے لیے

بیکٹیریا کا باعث ہے

لگتا ہے کہ کچھ شکایتیں ہیں کہ جبکہ اس کے بعد اور مہلک مریضوں میں سخت خراش پیدا کرتے ہیں۔

یہ خراش پیدا کرنے والے مادے صرف غٹاؤں کے مٹ جانے سے پیدا ہوتے ہیں اور اس امر کے ثبوت کی واسطے گرم ملک موجود ہیں جہاں غذائیں جلد مٹ جاتی ہیں اور کارک ڈیاریا کی خوفناک مصیبت پیدا کرتے ہیں۔

مثلاً یونائیڈ سٹیٹس میں نسبت انگلینڈ کے زیادہ تر مہلک صورت میں واقع ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ٹریس سمٹھ کے قول سے معلوم ہوتا ہے کہ قریب پندرہ سو اموات سالانہ تو صرف نیویارک میں واقع ہوتی ہیں جن میں سے نصف کی کثرت بھی صرف سیوج سے ہے اور یہ علی الخصوص موسم بہار میں ہی بھڑک پڑتی ہے۔

ڈاکٹر ٹریس سمٹھ کا یہی قول ہے کہ یہ بیماری اکثر ننھے بچوں میں ہوتی ہے اور علی الخصوص انہیں خبکا دودھ بھی پڑایا جاتا ہے اور یہ تو ایک اصول ہو گیا ہے کہ بصورتِ تول سے پرورش پانے کے بچہ جس قدر نضا ہوگا۔ اس قدر اس بیماری میں مبتلا ہونیکے واسطے زیادہ تر ایسا ہوگا۔

نیویارک کے خیراتی شفا خانے میں جبکہ دودھ پلائیٹان بھی مقرر نہیں ہوتی تھی پہلے پادرس مینے کے عمر کے اندر زبردستی سے بچے انٹرو کولائیٹس کی بیماری میں مبتلا ہو کر مر گئے۔ اور چند لڑکے بھی مینے کی عمر تک پہنچنے تک ماک فرانس میں بھی تول خورد چون کی یہی حالت ہوئی۔

مزید یہ ان موسم جس قدر زیادہ گرم ہوتا ہے اس قدر اندیشہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔ گرم موسم کی تاثیر۔ امریکا میں بچہ کے تولد ہونے کے بعد موسم گرا ہمیشہ خطرناک خیال کیا جاتا ہے۔ نیویارک میں جب بچہ کا دودھ اپریل اور اکتوبر میں چھڑا دیا جاتا ہے وہ ضرور سال میں مبتلا ہوتا ہے اور شروع میں اگرچہ انفلما میٹری صورت میں نہ بھی ہو مگر رفتہ رفتہ ایسا ہو جاتا ہے۔ علاوہ اسکے یہ بیماری بیماریاں

بندہ اتحاح محفوظ رہنے ہیں۔

نشیبی ملک مغر

تفصیلات میں نسبتاً کم ہوتی ہے اور نشیب کے ملکوں میں زیادہ۔

متعدی ادون کی

پیدائش۔
پختگی اور نقصان
بہاری ملکوں میں۔

بیانات مذکورہ بالا سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس رت طوبت اور عفونت سے غذا شکر اور زہر ملی ہو کر متعدی مادے کی طرح تاثیر پیدا کرتی ہے۔ اور اس لحاظ سے غذا کا مضمّن نہونا اور پھر اس کا نقصان ہونا (یا غیر بننا) گیسٹرو انٹرکٹا اور اس کے علاج کے پیدا کرنے کے یہی بڑے دورکن میں۔

ڈایاریا کے قسام۔

ڈایاریا (اسہال) اسکے بہت سے قسام میں سیل ڈایاریا (سادہ اسہال) ٹن انفلما ٹیٹری ڈایاریا (اسہال حسین) ورم نہوم (انفلما ٹیٹری ڈایاریا) اسہال خشک ساتھ ورم عارض ہوا) انٹرکولائی ٹس (اسہال جنہیں تولون کا ورم سے مخصوص شامل ہوتا ہے) کالک ڈایاریا (اسہال تیسارہ کارا) انفلما ٹیٹری (بجوں کا مضمّن) چونکہ ان متعدد ماسوں سے ان کی علامات اور تشخیص میں ایک طرح کی بے ترتیبی ہوتی ہے۔ اس لئے بلحاظ سہولت اسے قدرت سمجھ لینا کافی ہے کہ ماسوائے سسٹرک ڈایاریا کے باقی اقسام ڈایاریا

اختلاف علاج

کے اسکے علاج کے اختلاف میں داخل ہیں۔ غیر مضمّن شدہ غذا کی ذرا سی بے ترتیبی یا بیماری بے عقلمالی سے عفونت دراز زہریلے شکر پیدا ہو کر عفونہ کی نالیوں سے یوکس ممبرن میں سخت لگا کر روزے کے طور پر اور انفلما ٹیٹری ورم کے طور پر بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ لیکن بعض اختلاف تو نسبتاً مختلف مقامات کے پائے جاتے ہیں۔ مگر بعض اقسام ایک دوسرے سے ایسے مل جاتے ہیں کہ

انکا پتہ لگانا کچھ آسان کام نہیں ہے۔

گیاسٹر وائٹی ٹیٹس
ڈایاریا سے کارا
انفلما ٹیٹری سے

علامات اور تکالیف اپنی شدت۔ سختی اور وسعت میں ملجھاؤن کے درجوں کی اصلیت اور زہریلے اثر کے جس سے کہ وہ پیدا ہوتی ہیں ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ اور اس لحاظ سے ہر ایک درجہ کا گیسٹرو وائٹی ٹیٹس معمولی ڈایاریا سے کارا انفلما ٹیٹری سے پائے جاتا ہے۔ اب بیماریاں کے پیدا ہونے کا باعث یا تو یہ ہوتا ہے کہ غیر مضمّن شدہ غذا کے جذبہ میں کے خاص خاص مقامات پر شکر جانے کے سبب ہرومان کی یوکس ممبرن میں حسرت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور یا اسکی عفونت بھور زہر کے

جسم کے خون میں جذب ہو کر بیماری پیدا کرتی ہے۔ گو اس امر میں اختلاف ہے تاہم مقامی خراش بیماری پیدا ہونے کا بھاری باعث سمجھا جاتا ہے اور اس کا صاف طور پر معلوم کرنا کسی قدر ناممکن بھی ہے مگر زیادہ تر شدید بیماریاں میں سے قیاس میں ہمیشہ خون میں کسی نہ ہر کے سرایت کرنے سے پیدا ہوتی ہیں۔

ڈی سنٹرک ڈیاریا۔

ڈی سنٹرک ڈیاریا اپنی خاص علامات سے کچھ نوجوانی تشخیص میں آسکتا ہے

ڈی سنٹرک ڈیاریا

کی علامت۔

پاخاز کے وقت آٹون اور خون کا بڑے پیمائش اور مرد کے ساتھ آنا اور پھر بخار کا ساتھ ہی ظاہر ہونا ابتداء میں تو کسی قدر تے بھی ہوتی ہیں مگر اہمال ہمیشہ اور تیز تر ظاہر نہیں ہوتے۔ اس لحاظ سے بچوں کے ڈیاریا کی دو ظاہر تئیں متفرک کرتے ہیں۔

اول گیاسٹر وائٹی رائیٹس

دوم ڈی سنٹرک ڈیاریا

یہ معمولی طور پر غذائے

نہیں ہوتا۔

ڈی سنٹرک ڈیاریا کی نسبت یہاں کچھ ذکر کرنا فضول ہو گا۔ کیونکہ جنس لابی غذا کے سبب سے پیدا نہیں ہوتا۔ بہر حال بچوں میں یہ نتیجہ سرودی کا معلوم ہوتا ہے اور اس میں اس میں کٹارل انفلیکشن ہو جاتا ہے۔ اور یہ انفلیکشن انٹریو نکالینہ اسطرح ہوتا ہے جیسے براہگیاٹی میں مرض براہگیاٹی ٹس میں۔

گیاسٹر وائٹی رائیٹس

گیاسٹر وائٹی رائیٹس اسکی پہلی علامت یہ ہے کہ اس میں نرم زہاں اہمال

علامت

ابتداء میں معمولی ڈیاریا۔

شروع ہوجاتے ہیں جنکی تعداد آہ آہ گھٹنے میں آسے تاک ہوتی ہے۔ ابتداء میں رنگ انگارو ہوتا ہے مگر پھر رفتہ رفتہ ہوتا جاتا ہے۔ یہ تیش اور بدبودار ہوتے ہیں۔ بچے کو کچھ بخار بھی ہوجاتا ہے۔ اور کچھ حواس باختہ رہتا ہے۔ کبھی رو دیتا ہے اور کبھی خمیں مارتا ہے۔ ٹانگیں جھپٹے ہوئے رکھتا ہے۔ اور بعد سے کے درد کے سبب بچے میں درد برقرار معلوم ہوتا ہے۔ حسب معمول پیدے

کچھ ہنسز دست۔

تھ تھ۔ درد اور

بدحواسی۔

ایک دن جی تکی ہوتی ہے اور پھر تے شروع ہو جاتی ہے۔ عین سوتلے شروع ہوتی ہے اور ہضم شدہ غذا نکلتی ہے۔ مگر جب بیماری زیادہ تر شدید ہوتی ہے تو نئے نئے شروع ہو جاتی ہے اور دست بھی آنے لگ جاتے ہیں۔ ایسے حالات میں ذرا سی غذا بلکہ پانی بھی کھانے اور پینے کے بعد نئے شروع ہو جاتا ہے۔ گھنٹہ گھنٹہ یا گھنٹہ میں کسی بار یا خانہ کی حاجت ہوتی ہے اور دست کا رنگ سیرم راب خون کی طرح بے رنگ ہوتا جاتا ہے اور دو تین دن گزارا نہ دیکھ رہا ہے۔

شدید حالت میں جاری رہتی ہے اور سخت

بار بار دست آتے ہیں

رہا ہے +

تھے اور یہاں کے متواتر جاری ہونے سے غذا بھی گویا متواتر خارج ہوتی رہتی ہے جس سے بچہ کی جلد لگ جاتی ہے اور جلد گھٹتا چلا جاتا ہے۔ پلے ہو کر بچہ کا اٹنا فانا سکرٹے جانا اس بیماری میں سخت حیرت ناک ہے کہ گالین و بھاتی میں آنکھیں میٹھ جاتی ہیں۔ جلد میں شکن پڑ جاتی ہیں اور دوتا چلا جاتا ہے اور موٹے نازے بچہ کی جلد کی چسبہ دیکھتے دیکھتے غائب ہوتی جاتی ہے یہ گال آنکھ اور دیگر حالات بچہ کے بہت خطرناک ہیں۔ بلکہ خیال ہو جاتا ہے کہ بچہ پر موت کو آثار ظاہر ہو چکے ہیں۔ حسیہ میں آنکھیں دھندلی ہو جاتی ہیں اور چونوں سے پانی کی سی شلوت ہونے لگتی ہے۔ یہ اس بڑا حیرت ناک اور کچھ معنی خیز بھی ہے کہ خواب کی حالت میں بچہ کا مونہ اور آنکھیں نیم دہری ہیں۔ اور وجہ اسکی یہ ہے کہ عضلاتی طاقت کے گھٹ جانے کے سبب سوزاری کیویرس ایپی بریم و آنکھ کے حلقے کا عضلہ اور رابری کیویرس اور سوزاری کے حلقے کا عضلہ بھی سخت کمزور ہو جاتے ہیں۔ اور یہ ایک کمزوری کی خطرناک علامت ہے۔ عضلاتی کمزوری کی ایک اور بھی علامت ہے کہ بچہ نڈھال اور خاموش پڑا رہتا ہے اور آنکھیں نیم دہری رہتی ہیں۔ تندرتی کی حالت میں جیسے پھدکتا پھرتا تھا۔ بالکل اس امر کا کچھ خیال بھی نہیں ہوتا +

غذا اور رطوبتوں کے خارج ہونے کی تاثیر بچہ کو جاتا ہے اور اینٹھ جاتا ہے۔ چہرہ دب جاتا ہے۔

آنکھیں اور نڈھال کی حالت میں کچھ تندرتی اسکی وجہ۔

بطوتون کا ستور
انطخ -
برود اطراف کا عت -

اب بطوتون کے گھٹ جانے کے سبب سہ ہلایں چھابانا ہے کیونکہ ریڈ کاربسل (زخون کے سرخ کیسے) گھٹتے جاتے ہیں۔ اور گین بھی نیم پڑھ جاتی ہیں وہ سیمو گلا مین (زخون کے کیسے) کی کمی۔ دوران خون کی سستی۔ اور سرت غریزی کے گھٹ جانے سے برود اطراف ہو جاتا ہے۔ نبض بہت باریک متواتر اور سوت کے موافق ہو جاتی ہے۔ حرارت ۱۲۰ سے ۱۳۰ و ۱۴۰ و ۱۶۰۔ جسم کی حرارت سٹارل (رگم از اعتدال طبعی) زرتی ہو گا اول اول ۱۰۰ یا ۱۰۱ بلکہ ۱۰۵۔ ابوتی ہے۔ گریہ پھر بطوبات کے گھٹنے سے گھٹ جاتی ہے یہاں تک کہ ۹۷ اور ۹۶۔ زبان پہلے تو سلی ہوتی ہے مگر پھر سرخ اور خشک ہو جاتی ہے۔

نبض

حرارت

زبان -

نیوٹونا

سپو اینڈر
کنفس -

پڑے پڑے ہائی پوس تصنیف نیوٹونا زوات (الرحیم) شروع ہو جاتا ہے۔ اور پھر انخطاط کی حالت میں چپا رہے اور بھی مخاطرے کی صورت میں پڑ جاتا ہے۔ ایسے حالات میں ہیڈ رو کنفس (و استقاء اللاس) بھی ہو جایا کرتا ہے۔ اسوقت لڑکا بے حس و حرکت پڑا رہتا ہے۔ اور پنیلان روشنی کے اثر کو قبول نہیں کرتا۔ اور سطح پڑڈ ہال ہو کر پچھ ضائع ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات سچھت کی طرف بھی عود کرتا ہے۔ مگر اچانک کو لیس میں سبتلا ہو کر پچھ مرگ مفاجات ہو جاتا ہے۔

انگھانی خطاط -

انگھانی خطاط میں -

سال بھر میں دو دفعہ جھکوا ایسے حادثہ کے دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے اسوقت سچھ کی زندگی کی سید بڑھتی جاتی تھی کچھ کچھ غذا کی بھی خواہش ہو چلی تھی تھڑک چکی تھی دست بھی کم ہو گئے تھے۔ مگر پھر آٹا یا پیلا پن چھا گیا، تمہ پاؤن، ٹنڈے ہو گئے۔ سچھ حسن حرکت ہو گیا اور تین چار گھنٹہ کے اندر رر حلت کر گیا برین لھا اس مرض کو سبام بتلانے میں احتیاط کو کام میں آنا چاہیے۔

علامات بعد مرگ -

اتھان نوحش میں غذا کی نالیوں کی پوکس ممبرین زیادہ تر عروقی معلوم ہوتی ہے ان

میں درم اور خون کی کمی پائی جاتی ہے۔ دیوارین دہلیز اور نرم اور اپنیز منجمی رطوبت کا ایک بہت چھا جاتا ہے۔ اور بعض اوقات چھوڑ چھوڑے جسم سطح پر نظر آتے ہیں۔ گلیٹیان بھی ہوئی
سالیشری گلیٹیز پارسن جسم کے بھی علیٰ ہذا القیاس متلا پائے جاتے ہیں۔ اور دماغ بہت ہی
پھیکا نظر آتا ہے +

علاج کا پہلا اور مفید اصول یہی ہے کہ چھتا تک جلد ممکن ہو سہاں کو بند کریں۔ اور
پھر ذیل کے قواعد پر علاج کی صورت کو قائم کریں۔
اول کل غذائیں جسے خمیر اور ترشی پیدا ہوتی ہیں اور سبب ان کے ہضم نہ ہونے کے فراشن پیدا
ہوتی ہے بند کریں +

دوم۔ جو ترشی ان سے پیدا ہو چکی ہے اس کے نیوٹرل رائے متدال پر کرنے کی کوشش کریں +
سیوم۔ سدا اور حاکی فراشن کو سکین بنیں۔ اور اس کی شدت سخریاک کو روکیں +
چارم طاقت کو قائم رکھیں۔ اور رطوبتوں کے خارج ہو جانے سے جو کمی واقع ہوئی ہے
اس کو بذریعہ سیرین اہضم اور طاقت و غذا کے پورا کریں +
پنجم۔ دوران خون کو بذریعہ مسرت و تیز کریں۔ اور برد اطلاق کے بذریعہ خارجی حوارت کے
گرم کریں +

قاعدہ اول کی تکمیل کے واسطے گائے کا دودھ یا غذا جس سے جراثیم پیدا ہوتی ہو بند کریں
جتنا ان علامات میں تخفیف نہ پائی جاوے گا گائے کا دودھ نہ دیں۔ مگر ایسی بیماری غلطی
نہ کریں کہ بچہ کو صرف بارلی واٹر۔ ااروٹ۔ جی لائین۔ یا دیل براسٹیر لگا دیں۔ بلکہ عمل اول
اول صرف عارضی طور پر کرنا ہوگا۔ بیشک یہ خوراکی موافق آسکتی ہے۔ مگر اسپین پر درش کی
طاقت بہت کم ہے۔ اور پھر اس حالت میں فاقہ کشی کے باعث سے بچہ کے لطف ہو جائیگا

علاج

اصول تیز کارنبہ
ہونا چاہئے۔خراش پیدا کرنے والی
اشیا کو بند کر۔

سادہ اور پودندہ
غذا دو۔

ازیشہ ہے۔ ایسی خوراک تجویز کریں جو بچہ کے مقدار میں بڑھتی جاوے اور پودندہ و کسش دار اور
سرخ بھی ہو۔ اور ہر وقت عین پر قلیل مقدار میں بھی دیا جاوے۔

مختلف طریق
دائی دودھ پلانی۔

یہ مطلب دو مختلف صورتوں سے حاصل ہو سکتا ہے۔ اگر لڑکا بہت تباہ ہے تو دائی دودھ پلانی
کا اہتمام کریں۔ اور خیال رکھیں کہ بچہ ہر ایک وقت قلیل المقدار میں دودھ حاصل کرے۔ اگر بچہ پودندہ

گرہی کا دودھ۔

سے دودھ نہ پی سکے تو دودھ دہکر ذریعہ چاء کے چمکے کے ملا دیں۔ یا اسی طریق سے گدھی کا دودھ
پلا دیں۔ دوسرا طریق جو خالص کسے سے تجربہ میں آچکا ہے اور عین کامیابی کی بھی زیادہ تر

روٹی کی سیلی
پٹوٹا میٹرو ٹکٹ۔

اسی ہے۔ روٹی کی جلی کا حریرہ شروع کریں جس میں قلیل مقدار کا نڈنڈ ٹیٹوٹا میٹرو ٹکٹ کی بھی
موجود ہو یا صرف کم طاقت پٹوٹا میٹرو ٹکٹ کا استعمال کریں۔ غذا استوار اور بخور سے مقدار میں

برنڈرائیسس۔
وسے لٹن میں میٹرو ٹکٹ۔

دین۔ مثلاً ایک یا دو چمچ چاء کے برابر نصف یا ایک گھنٹہ کے بعد دین۔ جی تلی کے رک
جانے کے بعد برنڈرائیسس قریب نصف چمچ چاء کے یاوسے لٹن میں میٹرو ٹکٹ جس قریب ایک

چمچ چاء کے جو ہم حصہ برانی میں ملا یا ہو دو دو گھنٹے کے بعد دیا جاوے۔ عمدہ پل اولڈ
فریج۔ برانڈ می نصف چاء کے چمچ کے مقدار میں غذا کے ایک ٹے بل سپون (ایک تولہ) میں پودندہ

برانڈ می
مقدار اور استعمال کا
طریق۔

یا ہم گھنٹہ کے بعد بجاوے نعامت اور کو لیس کر دے سکتے ہیں۔ برانڈ می کی جو معمولی خوراک استعمال
میں لٹی جاتی ہے وزن میں بہت قلیل ہے۔ اور زیادہ رقیق کرنے سے اسکا اثر بھی کم رہ جاتا

لٹن میں سے اوپر کھانے	چار چار گھنٹہ کے بعد	۵ سے ۱۰	بوزنگ
دو بیٹے کے بچے کے واسطے	"	۱۰ سے ۲۰	بوزنگ
تین بیٹے کے بچے کے واسطے	"	۲۰ سے ۳۰	بوزنگ
چار بیٹے سے اوپر کے واسطے	"	۳۰ سے ۴۰	بوزنگ
برانڈ می بچوں کے واسطے جو مقدار میں ہے ہر قدر بخور بھی ہے۔ غالباً یہ غذا کو مرنے سے روکتی ہے جس اسکے ساتھ انہیں بھی استعمال کی جاتی ہے تو یا دیکھیں کہ برانڈ می کا اثر بھی بخور ہوتا ہے پس ایسی صورت میں دو دو ٹکٹوں کا بخور اثر لکھو بچہ کو بہت ہی مست کر دیتا۔			

ہے جب ایک تریل مین، اقطرے ملائیے تو کیا فائدہ۔

غذائی بیماری -

جب بیماری کے رک جانیکے بعد آگٹھ پونین۔ تو پھر جت سیاط تمام زیادہ تر پوش وار غذا کا انتظام کریں۔ یعنی کچھ گوشت کانس اور ملائی روٹی کی جلی میں اضافہ کریں۔ یا پلٹس فڈ۔ اور پھر غذا کو آہستہ آہستہ پوری وزن تک آویں۔ اگر گائے کا دودھ پلانا ہو تو اس امر کی احتیاط رہ کر گائے کا دودھ گھر میں آتے ہی نئے الفور جوش کیا جاوے۔ اور پھر بارلی ڈاٹر۔ اور شجری یا کسی اور مناسب غذا میں ملا کر پلانٹ شروع کریں۔ سب مقدم یہ ہے کہ بزمنوں کی صفائی کا زیادہ خیال ہے۔ اور جو غذا دین وہ صاف ستھری اور تازہ ہو۔

کو لیسس کی حالت میں
غذائی بچکاری اور
برانڈمی۔

اگر کو لیسس زیادہ ہو اور کوئی دغیب غذا طیار موجود نہین ہے تو مٹیو نائیز ڈیفینٹ جلی یا بیف ٹی کی بچکاری کریں۔ جس میں کسٹڈ رائڈ سے بھی آمیز کریں چنانچہ قریب دو انوس عملی تغذیہ کو واسطے ایک ڈوز ٹ سپون رہ ماٹھے (برانڈمی ملاوین اور سچو کو گرم پانی میں بھلاوین)۔

دارم ہاتھ۔

حرارت کی ضرورت۔

حرارت یعنی بچے کے جسم گرم رکھنا بہت ہی ضروری ہے۔ آپکو معلوم ہے کہ آب و ہوا کے جسم میں حرارت غریبی اعتدال سے بہت گھٹ گئی ہے۔ اور بچہ میں اس قدر طاقت تو ہے نہین کہ اپنے جسمی مادوں کے ذریعہ سے فردی حرارت کو حاصل کر سکے چنانچہ بچہ کو گرم فلائین مین لپٹ لیں۔ اور بستر سے مین گرم پانی کی بوتلین لگا دیں۔ یا ایک بوتل پاؤن کے ساتھ اور ایک ایک دونوں پہاؤن مین جبکہ کو لیسس بڑھتا جاتا ہو۔

دراہمی ضروری ہے۔

ایسی حالت میں جس قدر غذا اور حرارت کو فائدہ حاصل ہو سکتا ہے اسے قدر دوسے بھی ہو سکتا ہے۔ اگر بیماری زیادہ ہے تو گرے پاؤ ڈرامہ ڈورس پاؤ ڈرامہ استعمال کریں۔ نین مین سے اندر کے بچکے واسطے پاؤ ڈرامہ گرین تاک ڈورس پاؤ ڈرامہ گرین گرے

گرے پاؤ ڈرامہ اور ڈورس
پاؤ ڈرامہ۔

پاؤں پر مین گھنٹہ کے بعد اور چھ مہینہ سے اوپر کے بچے کے واسطے ہر ایک ڈاکٹرفیوگن کا نصف کپین
۴۴ گھنٹہ کے بعد کھلاویں۔

اگر اسپہان کثرت ہوں اور جی متلی زیادہ ترقی دو آؤں کے استعمال کرنے کے مانع ہوں
تو بستہ کا استعمال کریں مین آپ کو یاد دلاتا ہوں کہ بستہ کو عسرت کی صورت میں استعمال
کرنے سے کچھ فائدہ نہیں مگر نائٹریٹ کی طویل مقدار سے بھی کچھ کام نہیں بنتا۔ غیر معمول
نائٹریٹ بڑی مقدار میں مفید پڑتی ہے۔ اور تھوڑی مقدار کا استعمال بھی بہتر سمجھا
جاتا ہے۔ ۲ سے ۴ یا ۶ کریں بستہ نائٹریٹ تم گھنٹہ کے بعد پین دوسرا ساتھ ادیم اور
کونا لینے پاؤں سے پہلے یا نصف ہونڈ تک لائیکوارا دیا پانی سے شوی ٹائی جانے اور عمر گرا
۴ یا ۶ ہونڈ ادیم اسپیکل کے آئی ہوں پانی مین ملا کر پاشک بستہ ہر آدھ اور سن پاؤں ڈور
کے ملا کر کھلاویں۔

بستہ اور
بستہ کی صورت
مقدار

ادیم
اسپیکل گراہ

اس کسپور مین سے ۴ کریں تاکہ اگر پیر پاؤں چاک ملا کر دیا جاوے تو وہ بھی از بس مفید
یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا جس سے غذا کے خمیر کی ترقی اعتدال پر آ جاوے۔ کیونکہ صرف
تقاضات ہی مفید فائدہ حاصل نہیں ہو سکتا جس صورت مین پانی کے طور پر ترقی دست آؤں
ہوتے اور بچے کسپور مین ڈیکاکش آف سہاناگ زے لین بجائے پانی کے ملاؤں یہی حالت
میں بہت مفید پڑتا ہے۔ مگر حسب ضرورت اول تو بستہ جو اگر پوری مقدار میں دیا جاوے
کیونکہ علی الخصوص خراشاہات مین بر تسکین پڑتا ہے۔ اور دویم فیون اگر نہایت احتیاط
کے ساتھ دیا جاوے کیونکہ اس سے وہ خراش جو سبب پاؤں سے ہوتی ہے تسکین پائی
بھلاہ اسکا حرکت بھی کم ہوجاتی ہے۔ سوم اسپیکل اس سے اسکی رطوبت اور فریڈ جو کہ
بشامات مازف کو آرام حاصل ہونے سے یا گرسے پاؤں سے ڈور مین پاؤں اس مطلب کے حاصل

چاک یا سوڈا

تقاضات کم مفید

زیادہ تر مفید

کیونکہ اساطر پائی گراہ

کرنے کے واسطے متواتر غور کو نہیں دینا چاہیے

کرائگ وائے ٹنگ انڈر ڈیاریا راستے اور سہال مزمن (معضل) قعات جب سے بیماری خفیف حالت میں ہوتی ہے تو سہال اور نیا صرف سہال کہنہ ہو جاتے ہیں سوکس ممبرس کی طرف طوبات ہی کھلے طور پر خارج نہیں ہوتیں بلکہ ناکام فعل معکوس ایسا مستحق ہو جاتا ہے کہ ان مقامات پر غذا کا چھو جانا بھی سخت تحریک پیدا کرتا ہے اور جو وقت غذا کھائی جاتی ہے سو وقت اندر دوسرے میں ایک تیز تحریک پیدا ہو جاتی ہے۔ پس ان علامات کلبا متبیا سہتم اور اوچم سے علاج کرنا چاہئے۔ پاؤڈر انس پاؤڈر اور کر سے پاؤڈر سے اور دست یا طر کھین کے غذا اگر کم ہو تو شاک کچے گوشت کارس اور سپوننا ڈیڈ ٹاک وغیرہ اسماعلی تحریک کے رفع کرنے کے واسطے فیون قلیل مقدار میں مستقل طور پر استعمال میں رکھیں کیونکہ معالی شدت تحریک کے واسطے اینون از بس مفید ہے۔

کرائگ امی ٹنگ
کرائگ ڈیاریا
رطوبتوں کا بے تحاشہ
اخراج
شدت حرکتیں
مصلح

کانٹھی مشن (قبض) کا متبادل ڈیاریا کے سوائے ناکا ایک شکل اور ہے کہ آیا بھی غذا کی خرابی ہو سکتی ہے۔ یہ تکلیف تندرست بچوں میں اور دودھ سے پرورش پانے والے بچوں میں عام ہوتی ہے۔ تاہم یہ غذا کے ایک جگہ پر زیادہ دیر تک ٹھیرے نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ یا ناکہ غذا کی بے تحاشہ خاص کو باعث اس کے ٹکڑے پیچھے رہ جاتے ہیں یہ حالت بندہ سے مائیں لکھے بیور کمین ملین یا تعدیل غذا کے دست ہو سکتی ہے۔ اس امر کی نسبت پستیر کسی اور مقام پر بہت کچھ لکھا گیا ہے۔ رنسٹ شہام (بیانہ صرف دو بڑے بڑے بچے اس طلب کی واسطے بتلا دیے جاتے ہیں۔ اور وہ یہ ہیں کہ لیٹات کو ایک عرصے تک برابر جاری رکھیں۔ مادہ تغذیہ کریں اور دودھ کہ نرم ہوں اور گرم نہ ہوں۔

کانٹھی مشن
بیور کمین
مصلح

تھرش (قلاء) یہ بھی ایک بیماری ہے جو غذا کے نقص سے پیدا ہوتی ہے اس کے علامات

تھرش

علامات

یہ مین کہ سفید سفید داغ گالوں کے اندر زبا پر فنگس رکالی (مسطح میوکس ممبرین کی سطح پر پیدا ہوجاتے ہیں اور بعض اوقات نہ صرف ایسا فنگس درمی ہنگ بلکہ اندر عمدہ اور اسکا ایک ہی پہنچ جاتے ہیں۔ بہت شستے پتھون مین یہ فنگس رکالی ہا بکل تندرست میوکس ممبرین پر پیدا ہوجاتے ہیں۔ مگر جب میوکس ممبرین متور ہو کر اس مین انفلاشن پیدا ہوجاتا ہے اور الین بھی بے قاعدہ ٹپکنے لگتی ہیں تو پھر یہ کثرت پیدا ہوتے جاتے ہیں۔ تیز ابلی خواہ سید درمی زیادہ بڑھتے ہیں۔ اور جب اس قسم کا ترش یا باسی دودھ یا اور کوئی غنڈا لگے گا تو ذرا بھی صبور جاتی ہے تو انکو بڑھنے کا اور بھی بہانہ ملجاتا ہے۔ اور اور بہت سر و قیق ان خلقت اجسام پیدا ہو کر بیمار کو اور بھی بڑا دیتے ہیں۔ مرض تخرش جبکہ بہت ہی خطرناک ہوتی ہے اسوقت یہ کرناک ڈیا ریاتے۔ فاکوشی اور دوسری ایسی بیماریوں کا نتیجہ ہوتی ہے۔ اور زیادہ تر تو گیارہ دنوں کے گار کے سب سے۔ جو یا تو گرم غنڈا لگنا نتیجہ ہوتا ہے۔ اور یا اکثر تو تل خور پھون مین پیدا ہوتا ہے ظاہر ہوتی ہے۔

بہت تھکے ہوئے مین بعض اوقات صبح میوکس کی سطح پر پیدا ہوتے ہیں۔ مگر اکثر مترواح مقامات

یہ بیماری حالت شدید مین کرناک یا باکائیہ نتیجہ ہوتی ہیں۔

یا تو تل خور پھون مین

ایسے حالات مین جو کہ ممبرین کی حالت فنگس کے داغ

دودھ کے پیسے کی وجہ

ایسے حالات مین ہونہ خشک اور تاجا ہوتا ہے۔ زباننا ہموار مین اور خشک ہوتی ہے۔ اور اسکی علی عترتی اور اونچی ہوجاتی ہیں اور مین زخم بھی بڑ جاتے ہیں۔ یہ فنگس رکالی کے دبزا اور سفید داغ بڑھ کر زبان تک پہنچ جاتے ہیں۔ اور اسی طرح گالوں اور لبوں کے ہا کی سطح اور سارا متصف حصن زوالو متبلا ہوجاتے ہیں۔ بچے کی مان یا دیا کو پہلے پہل علامت معلوم ہوتی ہے کہ جب دودھ مین پی سکتا۔ اور بہت دودھ پینے کیلئے کوشش کرتا ہے اسوقت اسکو سخت درد ہوتا ہے۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ بہت بچہ دودھ پینے سے انکار کرنے کے بعد انکا امتحان کریں۔ تخرش کی حالت مین ماڈھیلے بڑ جاتے ہیں اور پانچانے سے جو طوبت خراج ہوتی ہے وہ بہت تیز ہوتی ہے اور اس سے منع

میں اور اسکے ارد گرد بھی حسرتش پیدا ہوجاتی ہے

شوٹا مائی ٹس

تھرش کے ساتھ اکثر اوقات شوٹا مائی ٹس بھی عارض ہوتا ہے اور یہ یا تو انہی یا فالیکو کر سٹو
مائی ٹس کے طور پر ہوتا ہے۔ اور غریب الدین کے بچوں میں تو اکثر البیٹو شوٹا مائی ٹس رکال

فالیکو ریا ایٹیشن

ہوا کرتا ہے فالیکو اور شوٹا مائی ٹس میں کے میوکس فالیکس کا انڈامیشن جو جسمین جھوٹے
چھوٹے الپین کے کے برابر گول زخم پیدا ہوتے ہیں۔ اور سوڑوں اور گالون کے کناروں پر

قریباً سب
غذائے متعلق ہیں

زخم جھلکا اور بھی خراب ہوجاتے ہیں۔ اور یہ صحت اور غذا کو خراب ہونے سے واقع ہوتا ہے
یہ تینوں قسم تھرش۔ فالیکو اور شوٹا مائی ٹس اور البیٹو شوٹا مائی ٹس سب نقص

کے پیدا ہوتے ہیں چنانچہ پہلے دو قسم تو سبب زیادہ گرم غذا کے اور کچھ سبب کسی غذا کے
پیدا ہوتے ہیں۔ اور یہ مختصر تفصیل اس واسطے کی گئی ہے کہ یہ غذائے متعلق ہیں اور بچرغٹ ذکر
درست کرنے سے یہ بیماریاں بھی درست ہوجاتی ہیں۔

طرح اول تبدیل
غذا۔

علاج پہلے پہل غنہ اور درست کرین۔ سٹارج والی غذا کو بند کرین اور علی بنہ انقیاس
سادہ دودھ کو بھی علیحدہ کر دین اور بجائے اسکے پٹو پائیز ڈٹک ہر اہر مالٹہ غذا یا دوسے لٹن مین

میٹ جس کے یا ریٹ جس ہمراہ ملائی اور پانی کے دین +
اندرونی استعمال کیواسطے پوٹاسے کلورائیڈ اس ہمراہ بارک کے دیوسین اور فنکس رکائی (معدہ
لے بہرہ پرنگز میں شوٹا مائی ٹس ذکر چھوڑ دیا جاتا ہے کہ غالباً کیسے غریبی صحت اور غریبی غذا کا نتیجہ ہوتا ہے مگر اکثر

کلوریت آف پوٹاش

میرلس اور دیگر امراض اگر انہی میں کے عارض ہو کچھ جاتا ہے

- پوٹاسے کلورائیڈس ————— ۲-۳ گریں
 - آئرن اور کلوئیڈس ————— ۱۰-۱۵ پونڈ
 - پانی ————— ۲-۳ گوزام
- یہ نسخہ ایک برس کے بچے کے واسطے موزوں ہے۔

نرخون کا علاج بذریعہ سویلوشن آف بوراکس اور کلورٹراف پٹاش کرکریں چنانچہ ہر ایک کریں کے قریب بلکہ ایک نوس بانی مین مل کریں اور مقام ٹائوف پر گادین گلاسریں اور بوراکس بھی مفید ہے اگرچہ کسیدر لگتا ہے۔ اور سویلوشن آف گلاسریں آف ٹانک اور پٹاش آف کاربالک ایسڈ ہر ایک۔ تاہم بوزدیک نوس بانی مین ٹاکر گادین تیغامی علاج کیونکہ بوراکس اور ٹانک ایسڈ زیادہ موثر ہیں اور داخلی علاج کے واسطے کلورٹراف پٹاش ہمراہ ہر ایک کے۔ عمدہ غذا اور برائڈمی اگر ضرورت ہو۔ تازہ ہوا اور دیگر قواعد حفظان صحت کی پابندی سے ممکن ہے کہ جلد صحت حاصل ہو۔

علاج کا خلاصہ

اٹروفنی دسوا کا بھی ایک نقص غذا کا نتیجہ ہے۔ اگرچہ یہ بہت کم اور اسباب بھی پیدا ہو سکتی ہے مثلاً ماوراء اوشاک پرانے بخت انیوربرکل رماوہ خنازیر می اور غیر مگر نقص غذا کے باعث سے یہ زیادہ تر پیدا ہوتی ہے۔ خاص کر جبکہ غذا کی مقدار تو زیادہ ہو۔ مگر اسپین پرورش کلچر ہو۔ فاکوشی۔ یا اکثر نتیجہ غذا کے تھے اسپہال کے ساتھ نکھجانے کا ہوتا ہے۔ اسوقت راپریل مشہور (۱۹۰۶ء) بچوں کے شفا خانہ میں ایک راکا ہے جسکی عمر تقریباً تین مہینے کی ہے وہ سبب تھے اور اسپہال کے صرف ہڈیوں کا ڈیپھرر گیا ہے اور یہ تو اور اسپہال اسکو نقص اس بے احتیاطی کے سبب جو گا کے دودھ سے متعلق ہے لاحق ہوتے ہیں یا یہ جلد جلد آواز اور مضبوط ہوتا جاتا ہے۔ اور اسکی پرورش ندریہ پٹاش اور ٹانک اور گوشت کے کورے کے کیجاتی ہے۔

اٹروفنی جنین اور اسکی اسپہال میں تاہم اسکی عظم غذا سے زیادہ ہوتا ہے۔

تھے اور اسپہال نکھال

غذا کی ضروری اجزاء اور پٹاش اور چربی مین کی واقع ہونے سے سادہ اٹروفنی پیدا ہوتی ہے۔ جیسے کہ صرف پٹاش سے پرورش کئے ہوئے بچے لاغر اندام ہو جاتے ہیں چربی اور پٹاش کم ہونے سے بچے کا بڑھنا پھولنا کم ہو جاتا ہے۔ کیونکہ جبکہ ہر جزو کا پورے

پٹاش اور چربی کے اجزاء کی سادہ اٹروفنی

علی

پلانہم جو کہ جسم کی ہرزندہ بافت کیڑے ضروری ہے ناقص ہو جاتا ہے۔ علاج۔ اسکا پی
غذا کے اضافہ کرنے سے کیا جاتا ہے۔ مثلاً دودھ یا میٹ جس اور بجائے شایح کے مالٹ دار
غذا بہرہ کا ڈیورائل یا ملائی کے اگر ممکن ہوں +

بعض اوقات کن کچون میں بھی اثر دینی پائی جاتی ہے۔ جو گائے کے لپھے دودھ پر پرورش
پاتے ہیں۔ مگر نقص یہ ہوتا ہے کہ انکا ہاضمہ ناقص ہوتا ہے گو انکو تے یا اہمال نہ بھی ہوں۔ اس
امرین ذیل کی مثال بہت مناسب معلوم ہوتی ہے۔

میسے براس تہ مینے کی عمر کا ایک بچہ لایا گیا جسکا دودھ ۳۳ مینے کی عمر میں چھڑایا گیا
اور اب اُسکی پرورش گائے کے دودھ اور پانی سے ہوتی تھی۔ پہلے تو ایک حصہ دودھ اور دو
حصہ پانی اور پھر پانی اور دودھ ساوی مقدار میں دیے جاتے تھے۔ بچہ کو دودھ چھڑانے کے
بعد تھے کے ہمراہ دودھ کے چکے نکلتے تھے۔ اگرچہ اہمال نہیں تھے۔ مگر قبض ضرور تھی۔ اب بچہ کو
روزرہ معمولی پانخانہ ہوتا ہے مگر براہ کسیتقدر سخت اور بلکے زناک ہوتا ہے۔ اور اس میں غیر معمولی
پٹھکیان دودھ کی بھی پائی جاتی ہیں بچہ کو کبھی کبھی تے بھی ہوتی ہے۔ ہمیشہ بھوکھا معلوم
ہوتا ہے۔ اور بڑھی ضد سے خوراک لیتا رہتا ہے۔ اور سوتا بھی اچھی طرح سے ہے مگر بچہ بھی
دبلا ہوتا جلا جاتا ہے۔ بچہ سے براس صرف سیوہ سطر لایا گیا تھا کہ روز دن میں کم ہوتا جاتا تھا۔
بھوکا سکتے چھاتی اور پیٹ کے اعضاء میں کوئی بھی بیماری معلوم نہ ہوئی نہ بچہ کی جلد زرد
تندرست معلوم ہوتی تھی مگر بہت موٹی نہ تھی بلکہ تپلی ہوتی جاتی تھی اور تالو کھلا ہوا۔ ایک
ایسا بیمار تھا جسکو نہ تو گائے کا دودھ ہضم ہوتا تھا اور نہ بدن میں رجتا تھا اور سوا اسکے غذا کے
تغذیہ کے مقدار بھی موازنہ مینے سے کم تھی +

غذائی بھڑکی سبب
سورہ بھی کی۔

کیفیت مال ماضی

موجودہ حالت۔

معالجہ کے واسطے صرف اسقدر تغیر و تبدل کیا گیا کہ دودھ کو جوش دیکر اور اس میں روٹی کی

علی

غذا

جیلی ملکر دیکھی یعنی ۱۲-۱۱-۱۰ انس ڈودھ اور ۲۲ انس جیلی کی غنڈہ ترین کھٹے کے بعد ہی گھی
 اسطرح ہر پیم کو تریب ایک پائٹ کے دن تا میں دودھ ملتا تھا اور ایک بوتل میں بجائے دودھ
 کے ایکٹے بل سپون کتے گوشت کا رس بیا جاتا تھا سو اس کے اور کوئی دوا کچھ واسطے تویز
 مینن کی +

تقیہ

وزن میں بڑھنا

اب اس علاج سے جو تبدیلی واقع ہوئی وہ بہت ہی تیز تھنا اور عجیب تھی۔ پہلے ڈوہفتہ میں
 تو پچھترف آ۲- انس وزن میں بڑھا۔ اور پھر ۴- انس ہر ایک ہفتہ میں بڑھ گیا۔ اور پھر
 انس۔ اب دودھ زیادہ کیا گیا اور غذا اسی کسی قدر کاڑھی کی گھی۔ اگلے مینن میں پیم آ پانڈ
 اور ۴- انس وزن میں بڑھ گیا یعنی بحساب اوسط فی ہفتہ ۹- انس بڑھا اسکے بعد چھ مینن
 صاحب کار میڈ بجائے روٹی کے جیلی کے شروع کیا گیا۔ اور پھر ۶- انس بڑھ گیا۔ آ پانڈ ۱۱- انس بڑھ
 گیا بحساب ۱۱- انس فی ہفتہ۔ جب پیم پوری اٹھ مینن کا ہو گیا تو پھر وہ تو کیا فریبی اور مارنگی
 میں اور کیا رنگ کرپ میں ایک تصویر تھا +

ایک پیم کی مثال اسکو
 سبب تھا کہ پیم
 دودھ کی اثری ہوئی

ایک لاکا بھی میرے پاس زیر معالجہ ہے جو کہ لاغمت اور پلٹا اور زکمت میں پھسکا اسکے
 ایک برس کی عمر تک اسکو گدھی کا دودھ پلایا گیا تھا۔ اب تیرہ برس اسکو گائے کے دودھ پر سہرا چھ
 گوشت کے رس اور مالٹ کی ہوئی غنڈہ لگا گیا اسپر وہ بہت جلد وزن میں بڑھنے لگا اور
 بدن مضبوط ہونے لگا۔ اور اسکا رنگ دروپ بھی شروع ہو گیا تین ہفتہ کے عرصے میں اسکا وزن
 ۳۲- انس بڑھ گیا۔ بحساب ۱۲- انس فی ہفتہ اسنے وزن میں ترقی کی۔

انیمیا مختلف سبب
 کے۔

انیمیا (تھبس) بھی غذائی نقصان میں سے ایک نقص ہے۔ البتہ یہ اور مختلف سبب
 سے بھی پیدا ہو سکتا ہے چنانچہ امراض مادی۔ خراب آب و ہوا۔ اور لندن میں تو ناقص روشنی
 بھی اسکے باعث مینن اور یہ بھی یاد رہے کہ یہ سکروی اور کرپس کی ایک متبرہ علامت ہے۔ مگر

سادہ قسم کا انیمیا تو صرف انہی بچوں میں دیکھا گیا ہے جو بظاہر تو موٹے تازے معلوم ہوتے ہیں مگر دراصل انہی غذائیں نقص ضرور ہوتا ہے۔ اور علی الخصوص یہ ان بچوں میں واقع ہوتا ہے جنکو تازہ حیوانی غذا یا تو کافی مقدار میں یا بالکل ہی نہیں ملتی۔ مثلاً تازہ دودھ یا اس طرح کی اور اشیاء انیمیا ان سب بچوں میں پایا جاتا ہے جنکی پرورش شایع سے ہوتی ہے یا انہیں جو صرف نباتی غذاؤں سے پرورش کئے جاتے ہیں۔ گو انہیں کسی قدر تازہ دودھ بھی ملایا جاتا ہو انیمیا ان بچوں میں بھی پایا جاتا ہے جو صرف مصلوبی غذاؤں سے پرورش پاتے ہیں۔ انہیں کچھ خشک حیوانی غذا بھی ملانی جاتی ہے اور تازہ دودھ بھی ملے سکتے ہیں اور دیا جاتا ہے۔ اس کے پھلے سبب سحر انیمیا ہوا سٹے ہوتا ہے کہ اس حیوانی غذا کے خواص میں تبدیلی واقع ہوتی ہے۔ تجربہ سے یہ ثابت ہو چکی ہے کہ دودھ کے خشک کرنے سے دودھ کے خواص مانع سکر دینی نقص ہو جاتے ہیں اور نیز غن کے سنخ کرنے کی قوت بھی آہین سو زایل ہو جاتی ہے۔ اور غن پیدا کرنے کے خواص بھی اسی طرح ناقص ہو جاتے ہیں۔

تازہ حیوانی غذا کی قلت۔

ہین بچوں کی پرورش پرورش ہوتی ہے

ان میں جو صرف مصلوبی غذاؤں پرورش پاتے ہیں۔

جن غذاؤں میں خشک دودھ استعمال ہوتا ہے

جو بچے گائے کے گھیکہ جی کے دودھ پر پرورش پاتے ہیں وہ بھی کبھی کبھی رنگت میں پڑ جاتے ہیں۔ بعض صورتوں میں تو یہ حالت غذا کے باعث سے نہیں ہوتی مگر اکثر حالات میں میں خیال کرنا ہوں کہ وہ دودھ انکو اچھی طرح سے ہضم نہیں ہوتا اور نہ اس کے فائبر و جسٹا انکے جسم میں اچھی طرح جذب ہوتی ہیں۔

کیفیت

دودھ پرورش پانے والے بچوں میں انیمیا

علاج کے طور پر فولاد اور کالسیوریل انیمیا کے واسطے بہت مفید ہیں۔ اور جب بیماری بہت شدید ہو تو تھوڑے مقدار میں آرسنک بھی انکے ہمراہ دے سکتے ہیں مگر انیمیا کے واسطے ساری دواؤں سے بڑھ کر یہ ایک عمدہ دوا ہے کہ حیوانی غذا کے ساتھ کچے گوشت کا رس انہیں یا کچے گوشت کا گودا ضرور دیں۔ کچے گوشت کے استعمال سے صحت میں جو ترقی ہوتی ہے۔

مصلح

ادویات

وہ بہت ہی بے نظیر ہے۔ بچہ کو تازہ ہوا بکثرت کھلانی چاہئے اور اس امر کا لحاظ خاص کر رات کو سونے کے کمرے میں ہونا چاہئے۔ جسم میں اکثر سستی کی جاتی ہے قرب دوار کی ضرورت صحت و صفائی اور عمدہ روشنی بچوں کے اینمیا کی واسطے جادو کا کام کرتے ہیں۔

مقالہ پنجم

بچوں میں

غذا کی غلطی کے باعث سرجو بیماریاں

پیدا ہوتی ہیں اور ان کا علاج

رکیٹس (یعنی ہڈیوں کی کمزوری اور ان میں خم پڑ جانا)

خاص کر زندگی کے پہلے دو سال میں واقع ہوتی ہے۔ ہڈیوں کی بیماری۔ رکیٹس بچہ کی استعداد۔ ہڈیوں کی ناقص فی ذاتہ بیماری نہیں۔ اور جسمانی خصوصیتیں۔ عضلات کی بیماریاں۔ اینمیا۔ رات کو پسینہ آنا۔ نزلوں پر سیلان۔ غذا کی عام خرابی کا نظام عصبی کو بھی متاثر ہے۔ اسکی بھاری تحریک۔ جنہرہ کا تشخ۔ تیزاز۔ کنوشن۔ علامات کا خفیف ہونا۔ علامات جیسے شبہ پیدا ہوتا ہے۔ رکیٹس زیادہ ترغذ کی بد انتظامی سے۔ چند معمولی اصول۔ دراشت کی تاثیر۔ آنتنک کی تاثیر ہو اور روشنی کی کمی۔ ماسواغذائے قواعد حفظان صحت کی پابندی اور رکیٹس۔ ایک درمی اصول۔ رکیٹس کا نقص غذا سے تعلق اور اسکی شہادت۔ زیادہ تر ماتح سے پرورش پانے والے بچوں میں عارض ہونا۔ چھاتی سے پرورش پانے والے بچوں کا محفوظ رہنا۔ حیوانات میں مصنوعی

طور پر رکتش کا پیداکرنا ڈاکٹر گورین اور ٹریپار کے تجارب سے بہتر ہے جو ذرا کوچکل گل رٹون سے حاصل ہوا۔
 لایم کی بندش کے انحصار پر دلیل۔ ڈاکٹر کٹاٹا اور دیگر کے تجارب۔ لکٹک ایسڈ کی اولین معمولی
 بیماریوں کی شہادت۔ چربی غالباً ضروری شے ہے۔ پروٹینڈز کی ضرورت۔ فاسفیٹ آف لایم کی
 ضرورت۔ ننھے حیوانات کی غذا کی تبدیلی پر متدبیر نتیجہ۔ اور اسباب کی تاثیر۔ تمے اور اسہال رکتش
 کے اقسام موجب اسباب کے خاقہ کشی کا رکتش۔ آتشک کے رکتش کی صورت۔ کرنیٹوٹیس جگر
 اور طحال کا بڑھ جانا۔ بڑے بڑے رکتش شیر خوار بچپن رکتش۔ گاسے کے دودھ کی غذا پر کیفیت
 جنین کا رکتش۔ اور اسکی صورت رکتش برور۔ غذائی رکتش کی عام صورت۔ عمدہ صورت
 میں کئے والی بیماری۔ علاج علی الخصوص رتبعہ غذا کے لایمٹ اور ملائی کا فائدہ۔ اسہال کے
 بنانے کی ترکیب۔ کاڈیور ایل۔ تازہ ہوا اور روشنی کی امداد سے شفا یابی۔ مثال اول شدید
 رکتش کی نظر۔ خاص خاص علامات۔ غذائی کیفیت۔ غذائی حالت سے رکتش کا عام ہونا۔
 ہوا اور روشنی کی کمی سے نقص غذا سے اور بھی خرابی لاحق ہوتی ہے۔ علاج۔ بلاتغیر قواعد
 حفظان صحت کے صرف غذا سے شفا یابی مثال دوم۔ باوجود تکمیل قواعد حفظان صحت کے
 رکتش کا عارض ہونا۔ صرف غذا کا نقص نقص غذا کی تاثیر بہرہ ایسے غفلت قواعد حفظان صحت
 کے۔ غذائے رکتش سے علاج شفا یابی۔ مثال سیوم حفظ صحت کی معمولی پابندی سے
 رکتش کا لاحق ہونا نقص صرف غذائیں۔ برعکس کی حالت۔ کیفیت۔ باقاعدہ غذا سے
 شفا یابی۔

رکیٹس

بچوں کی پیدائش کے
اور پانچ سے بروز پانچ
واحد کی حالت

رکیٹس یعنی ان بیماریوں سے ایک بیماری ہے جو غذا کے درست نہ ملنے سے پیدا ہوتی ہے۔
یہ بیماری زندگی کے دو پہلے سالوں میں اکثر ہوتی ہے اور علی الخصوص ان بچوں میں جو پانچ سے
بچوں میں کئے جاتے ہیں اور یا اس وقت کہ جب انکا دودھ بڑا یا جاتا ہے۔

یہاں پر ہمارا مطلب نہیں ہے کہ اس بیماری میں جو تغیرات کچھ کی ہوں نہیں اور باقیوں
میں پیدا ہوتے ہیں انکو تفصیلاً اور دکھلایا جاوے کیونکہ یہ کئی تین دو سو سے لے کر
اچھی طرح مل سکتی ہیں اور مناسب موقع پر نہیں لکھا ہوا حال یہاں بھی دیا جاوے گا میری
غرض یہ ہے کہ مرض کی ظاہری صورت اور اسکے حالات جس قدر غذا سے متعلق رکھتے ہیں
بیان کئے جاویں

بچوں کی
بیماری

بچوں کی بیماریاں ایسی ظاہر و عیب طور کی ہیں کہ انکی بدولت رکیٹس بھی ایک
اور ضروری بیماری خیال کی گئی ہے۔ اور پھر رکیٹس میں ہڈی کی بیماری تصور ہو کر یہ اندیشہ
ظاہر کیا گیا ہے کہ ہمیں بچوں کے بناوٹ میں بڑے بڑے نقص اور بد وضعی کے آثار پیدا
ہوتے ہیں مگر یہ خیال میں یہ نقص کچھ اس سے بھی زیادہ تر ہیں

رکیٹس بچوں کی
صورت
بچوں کے ہجرت

آپ رکیٹس والے بچوں کی صورت سے تو ضرور واقف ہونگے انکی پیشانی مربع اور اگلے کو
نکلی ہوئی نالو دکھلا ہوا دانہ اور سپان۔ اور ٹول ہڈیوں کے سے موٹے موٹے۔ چھاتی
کبوتر کی طرح اور بھری ہوئی۔ سپان و بی ہومین بیٹ نکلا ہوا منہ والی اور بازو کی ہڈی
جب کی کیتازہ نصف منہ ڈاکٹر نے مین رکیٹس اس آسٹن مین بیان کی گئی ہے۔ وہ فرماتے ہیں کہ اس میں بڑھنے
والی ہڈیاں قص اور غیر متعلق طریق پر صورت پذیر ہوتی ہیں لہذا ہمیں انکے میں سے بڑھ جاتے ہیں جسے اپنی وضع
میں ڈیکل ہو جاتی ہیں اگر وہ اخیر یہی فرماتے ہیں کہ بچت اس میں بند جو مان لیے بھی ہیں جسے اس مرض کو
صرف بڑھنے والی ہڈیوں والی حالت کی بیماری خیال کرنے میں وقت عاید ہوتی ہے گویرے خیال میں اس مرض کو اس
عبارت کی صورت میں ٹھہرنے کی جگہ بھی جو مجبور نہیں کر سکتے ہیں

خمدار تو سنا ناگین اور کرتے ہوئے گھنٹے سنا ہوا پٹو۔ دانتوں کا دیر سے نکلنا اور جلد
 خراب ہونا جو جڑوں کے بندن ڈھیلے اور پت خمدار۔ گردی ظاہری نقص فی نفسہ ہڈیوں
 کی غیر صحیح ہونے سے ہی نہیں پیدا ہوتا۔ یہ کڑیس کا کجنت نام کچھ ایسی صورت پر وضع کیا گیا
 ہے جس سے کئی ذائقہ ہڈیوں کے ہی غیر صحیح ہونے کا مطلب مفہوم ہوتا ہے کیونکہ بہت سی اور
 بھی بد وضعیاں ہیں جو صحیح المزاجی کی حالت میں دور سے اعضاؤں میں پیدا ہوتی ہیں اور
 باوجودیکہ زیادہ تیز نہیں ہوتیں مگر تشخیص اور علاج کی نسبت ہڈیوں کے نقص
 کے وہ بہت ہی ضروری خیال کی جاتی ہیں لہذا کجنت بڑھ جاتی ہیں۔ جگر اور طحال بھی بڑھے
 ہو جاتے ہیں لنگس بوجوشش ببارک چھاتی کی دیوار کے ساتھ سکڑ جاتا ہے۔ اور مغالی سیا
 کے علامات ظاہر کرتا ہے۔ اور دل کے مقام پر سبب باؤ اور رگڑ کے مرمر کی آواز میں سنائی دیتی
 ہیں سو اسکے کڑیس کی مرض والے پچھے عام جسمی کمزوری میں مبتلا ہوتے ہیں انکا جسم نرم
 پھیلا ہوتا ہے اور عضلاتی کمزوری استعد بڑھ جاتی ہے کہ سچہ میدھی وضع پر ٹھہری نہیں سکتا
 اور جب تک دو سال یا اس سے زیادہ کا نہ ہو جاوے چل پھر ہی نہیں سکتا۔ اور یہ کمزوری بعض
 حالات میں استعد بڑھ جاتی ہے کہ سچہ کی نسبت فالج کا گمان ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایک نچھے میں
 پیریمیا رنیچے کی نصف اور پھر فالج کی نسبت مجھے کئی دفعہ مشورہ لیا گیا ہے۔ اور کمال
 تشخیص کے بعد وہ صرف عضلاتی کمزوری یا کڑیس ثابت ہوا۔ اور پھر صرف عمدہ غذا اور ٹیو
 رائل کے استعمال پر بہت تندرست ہو گیا عضلات کی کمزوری اور ہڈیوں کے نرم ہونے سے
 انزکاشل رپیلیوں کے عضلات عضلات بھی کمزور ہو جاتے ہیں اور نقص مشکل سے لیا جاتا ہے
 اور کئی اور جسمی علامات بھی ظاہر ہوتی ہیں چنانچہ انمیا رات کو کثرت سے پسینہ کا آنا۔ اور نام
 میوکس جعلیو پیزلر کے گرنے کا اندیشہ رہنا۔ خاص کر زخرو اور معاین چنانچہ ایسے بچوں میں

دانت -

بندین ڈھیلے -

یہ نقص اصلی
 بیماری نہیں ہے۔

اور جسمانی وضعین
 کو کم شہتر کر زیادہ
 ضروری ہیں۔

عام جسمی کمزوری
 شہادت -

اس عضلاتی کمزوری سے
 فالج کا شبہ ہو جاتا ہے

اور جسمانی علامات -

ایسنا -

رات کو پسینہ آنا -

نزلہ -

برائے کائیٹس (کھانسی) اور ڈیاریا تو ارنے اسباب سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ علاوہ اس سبب
میں کو لیس (انحطاط) اور معافی سیال نفع ہو جاتا ہے جو سبب مہم ہو جانے چھاتی کی دیوا
کے تغص کے زور سے تڑپتا ہو جاتا ہے نقص غذا سے نظام عصمی بھی کمزور ہو جاتا ہے حرکت کے
انحصار میں نعل حکوس کمزور اور زیادہ چٹہ چڑھا ہو جاتا ہے جو بچے کی تشخی امراض میں زیادہ
ترتبلا ہونے سے ثابت ہوتا ہے چٹا چڑھ کر یہ نخس شرئی ڈیولس یا گلاس (سپوشن جفہ)
کا تشخ - ماتھ پاؤن کا تشخ (کارپو پڈل کنٹرکشن) اور پھر عام تشخ

اب یہ سب علامات ایک دم اور ایک ساتھ نہیں ظاہر ہوتیں اور بڑی بڑی علامات
طویل ہڈیوں کا خمرد ہونا وغیرہ موجود نہیں ہوتا تو اس بیماری کی تشخیص کرنے میں بالکل
مناط ہو جاتا ہے۔ اور یہ رعلے مخصوص دو تمدن کے بچوں میں واقع ہوتا ہے۔ جس میں
خفیف خفیف شکتین باعث تعجب نہیں ہوتیں۔ دقتاً وقتاً علامات اچھی طرح ظاہر ہوتی
جاتی ہیں مثلاً کھ ہوتا لو۔ دہتوں کا دیر سے نکلنا۔ طویل ہڈیوں کا بڑھ جانا۔ سانے کے
طرف چھاتی کا سکر جانا۔ اور شاید ٹانگوں کا خمرد ہو جانا۔ ٹخنے اور گھٹنے کے جوڑ کا ڈھیلا پڑ
جانا۔ اور ساتھ اسکے انیمیا۔ عام گوشت کا نرم ہو جانا۔ لٹا کو سر پر پینہ آنا۔ نزلہ اور زکام میں
ارنے زباعت سے سبتلا ہو جانا۔ سہال کا جاری ہونا۔ اور یہ نخس شرئی ڈیولس کا واقع ہونا
اگر ایک بچہ کا نزلہ زکام میں سبتلا ہونے کے واسطے اکثر نالی رہتا ہو یا اسکے دانت پیر
اور رک کر یا تکلیف سے نکتے ہوں یا یہ نخس کو خفیف ہو کر اکثر ہو جاتا ہو تو بچہ کی ہڈیوں کا
خرد استخوان کرین۔ اور دریافت کرین کہ بچہ کو کرٹس ہے یا نہیں

اب یہ عام جسمانی نقص ہڈی عضلات - اعصاب اور سوس مبرین کا جب کا نام رکھیں
جاتا ہے یہ دراصل ایک غذا کا نقص ہے۔

نقص غذا کا نظام عصمی
بھی حصہ دار ہو جاتا ہے۔

فعل حکوس کی تحریک

تشخ اور یہ نخس کا میلان۔

یہ سب علامات ہر ایک بیمار
میں نہیں پائی جاتی۔

اسکے بعض اوقات کرٹس
کی تشخیص میں دھوکا چھاتی

اس کا زیادہ تر تمدن بالینز
کے بچوں میں ہوتا۔

ان میں ہڈیوں اور اونکے
نہرہوں کی خفیف
علامات کم و درہمی ہیں۔

بہر اسی اینیما۔

پیلاہن۔ پینہ۔

نزلہ اور زکام کا میلان۔
یہ نخس۔

ایسے حالات میں ہڈیوں
کا استخوان کرنا۔

کرٹس زیادہ تر غذا
نقص ہے۔

رکیٹس کے عام اصول
سبک سبب ہر رکیٹس میں
نہیں ہوتا۔

میرے تپاس میں رکیٹس کے پیدا ہونے کے چند عام اصول میں مثلاً غذا کے نقص۔
اور وہ غلطیاں جن سے مدت تک تے اور اسماں جاری رہتے ہیں۔ خراب ہوا۔
روشنی کی کمی۔ اور زہیر حفظ صحت میں غفلت۔ مادر زاد آتشک یا رکیٹس کافی
ذاتہ موروثی ہونا۔ یہ اسکے باعث ہو سکتے ہیں مگر ہر ایک مریض میں یہ سب سے سبب
نہیں پائے جاتے۔ ان میں سے کوئی ایک بھی مرض کے ظاہر ہونے کے واسطے کافی
ہے۔ جب کسی ایسے بیمار کو دیکھیں تو پہلے یہ خیال کریں کہ کیا ان میں سے کوئی
بھی کافی ہے؟ کیا ان میں سے کوئی بھی ہمیشہ موجود رہتا ہے؟

اب اس اخیر کے سوال کا جواب دینے کے واسطے اگرچہ بہت ایسے حالات
بھی ہیں جن سے واضح ہوتا ہے کہ رکیٹس والے والدین کے بچے بھی رکیٹس والے
ہوتے ہیں مگر جھکو اس کا ثبوت کبھی نہیں ملا۔ رکیٹس تو چمن میں ہی معدوم ہو
جاتا ہے اور اس لحاظ سے یہ منتقل نہیں ہو سکتا۔ میں یقین کرتا ہوں کہ جو چیز والدین
سے بطور وراثت کے اولاد کو حاصل ہوتی ہے وہ بعض صورتوں میں جسمانی کمزوری
ہے کیونکہ اس بیماری میں وراثت کا اصول کوئی مستقل شے نہیں اس وجہ سے کہ
تندرست والدین کے بچے بھی رکیٹس میں مبتلا ہو جاتے ہیں *

وراثت کا اصول اس میں
عامی اور مستقل نہیں۔

مادر زاد آتشک کا اصول اس
میں عامی اور مستقل نہیں۔

اور دوسری صورت میں مجھے یقین ہوتا ہے کہ رکیٹس صرف مادر زاد آتشک
کی علامت نہیں ہو سکتا۔ جیسا کہ ڈاکٹر ایم پارکٹ کا خیال ہے۔ بہت سی
صورتوں میں بچے کے پھپھی حالات مشتبہ ہونے سے بھی بڑھ کر میں کیونکہ ان
میں مادر زاد آتشک کوئی بھی عمدہ علامت نظر نہیں آتی حالانکہ جلد کے بخارات
دندانہ دار دانت۔ کیراٹائیٹس۔ ڈانگھ کے طبقہ قرینہ کا درم اطویل ہے یہ ساری

اسکی شہادت

علامات موجود ہونی چاہئیں۔ اور پھر یہ بات ہے کہ بہت سے بچے جنکو مادر زاد رکیٹس ہوتا ہے انکو رکیٹس نہیں ہوتا۔ دراصل یہ بات ہے کہ آتشک کا مسئلہ مرض رکیٹس پر رست نہیں آسکتا۔ جن صورتوں میں بسبب مادر زاد آتشک کے رکیٹس پیدا ہوتا ہے وہ میں بھی بیان کرونگا۔

یہ تیز پیدا کر سکتا ہے
مگر دراصل نہیں۔

مادر زاد آتشک میں رکیٹس نہیں پیدا ہوتا بلکہ اس کی اصلیت میں کچھ تغیر واقع ہوتا ہے +

پھر تداویر حفظ صحت کا ناقص ہونا بھی ہمیشہ رکیٹس کے باعثوں میں شمار نہیں ہو سکتا بہت سے ایسی نظیریں ہیں جن میں بجا نظر ہوا۔ روشنی صفائی۔ گرمی۔ سردی۔ اور دیگر تداویر حفظ صحت کے عمدہ خیال رکھا گیا ہے اور پھر رکیٹس ان موجود ہوا ایک بچے کو یہ سب نعمتیں حاصل ہون تاہم ممکن ہے کہ وہ اس مرض میں گرفتار ہو جائے۔ اکثر دیکھا جاتا ہے کہ عمدہ صحت کے والدین کے بچوں میں رکیٹس اکثر عام طور پر ظاہر ہوا۔ ایسی حالت میں اس امر کا کہنا ناممکن ہے۔ کہ اس قسم کے حفظ صحت کے نقص سے اس مرض کا کچھ بھی علاقہ ہو۔ اور وہ نظیریں جن میں استقر اسباب عام طور پر اس مرض کے ظاہر کرنے والے سمجھے جاتے ہیں موجود نہیں ہیں اس مرض کی حقیقت کو ظاہر کرتے ہیں یہ نظیریں اس مسئلہ کو راست کر دیتی ہیں اور اصلی اور غیر اصلی اسباب کو علیحدہ کر دیتی ہیں۔ فی الحقیقت یہ امر ہے کہ نقص تداویر حفظ صحت ہوا۔ روشنی۔ عام صفائی۔ اور حرارت کے شرائط اصلی اسباب نہیں ہیں اور ہمیشہ موجود بھی نہیں رہتے البتہ پرورش اور غذا ایت کے نقص رکیٹس کے معاون ہو جاتے ہیں۔ بہت سی صورتوں میں حفظ صحت کے نقص اصلی

تدبیر حفظ صحت کی عمر گزیر
بھی رکیٹس پیدا ہو سکتا ہے۔

صورتوں میں بچوں میں
رکیٹس۔

ایسے سارے حالات کی تعدد

تداویر حفظ صحت کے نقص
کی تاثر

اسباب میں شامل ہو سکتے ہیں مگر انکو اصلی نہیں کہہ سکتے۔ میں نے کوئی بھی ایسا پختہ نہیں دیکھا جو فیہر صحت مقامات میں ہو و بائیں کرتا ہو مگر غذا اچھی ملتی ہو اور پھر رکیٹس میں مبتلا ہو جائے۔ لہذا اسباب کے غذا کا حصول ہی ایک ہے جو ہمیشہ رکیٹس کا ظاہر سبب ہو سکتا ہے۔ اور یہ نقص غذا کا بڑا باعث عام طور پر پایا جاتا ہے اور یہ نسبت دوسرے اسباب کے بلا سبب بڑھ کر ہے۔ اس واسطے میں دودھ سے یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ مرض رکیٹس کا پیدا ہونا زیادہ تر غذا ہی سے تعلق رکھتا ہے۔ پہلا اصول جو رکیٹس کی پیدائش میں غذا کے نقص سے متعلق ہوتا ہے وہ نسبت اسکی مقدار کی اسکی خوبی سے زیادہ تعلق رکھتا ہے۔ جو کہ پرورش کا ایک خاص نقص ہے نہ عام۔ ایک لڑکا غائت درجہ تک سوکھ جاتا ہے اور پھر اسکو رکیٹس نہیں ہوتا ایک لڑکا خوب موٹا تازہ ہوتا ہے اور پھر وہ رکیٹس میں مبتلا پایا جاتا ہے۔ دوسرا یہ اصول قابل لحاظ ہے کہ رکیٹس زیادہ تر انہیں بچوں میں ہوتا ہے جن کے ہاتھ سے پرورش کی جاتی ہے۔ یا جن کا دودھ بڑا پایا جاتا ہے جو بچے چھاتیوں سے پرورش پاتے ہیں ان میں نہیں پایا جاتا سوائے حالات کے کہ جب وہ ناکافی اور ناقص ہو خواہ بسبب ماں کی ذاتی کمزوری کے اور خواہ بسبب زیادہ عرصہ تک دودھ پلانے کے میرے خیال میں اس امر کے منظور کرنے میں کوئی محبت نہ ہوگی کہ جو لڑکے ۸ یا ۱۰ مہینہ کی عمر تک چھاتیوں سے اچھی طرح پرورش پاتے ہیں انکو رکیٹس نہیں ہوتا۔ گو ماں دودھ آتشک میں ہی کیوں نہ مبتلا ہوں۔ ڈاکٹر بارلو اور ڈاکٹر ایلس فرماتے ہیں کہ بچوں میں جو مرض کریموٹے میں مبتلا تھے اور چھاتیوں سے پرورش پاتے تھے کوئی ایک بھی کم سے کم مرض رکیٹس میں مبتلا نہیں پایا گیا ڈاکٹر ایلس نے پہلے پہل

نقص غذا ایک مری اور مستقل اصل ہے۔

رکیٹس کلینک ہاتھ سے پرورش پانے کو نہیں ہوتا ہے۔ چھاتی سے پرورش پانے والے بچوں میں شاذ و نادر۔

مرض کرسینوٹی میس کو دریافت کیا ہے اس نے بھی رکتیس کی عدم موجودگی ثابت کی ہے اگر ان بچوں میں رکتیس ظاہر بھی ہوتا ہے تو اخیر پر جب بچوں کا دودھ بڑھایا جاتا ہے۔ اور یہ امر بھی قابل تسلیم ہے کہ جو بچے صرف مصنوعی غذا پر پرورش پاتے ہیں اور یہ کہ چھٹی طرح اور بلا کسی نقصان کی ان میں بھی رکتیس ہو سکتا ہے۔ ایسے تجربات اور ان کے نتائج روزمرہ کے مشاہدے میں آتے ہیں۔

گردودہ بڑھانی سے بعد

ایک خاص علمی مجلس کا جو رکتیس کے تجربات میں مصروف ہے اور جس میں ذرا بزرگ حیوانات میں بھی اس نئے تجربے مشاہدہ کئے ہیں یقین ہے کہ حیوانات میں بھی جب مصنوعی غذاؤں پر لگائے جاتے ہیں یہ مرض پیدا ہو جاتا ہے۔

رکتیس دیکر حیوانات میں
مصنوعی غذا سے۔

ڈاکٹر گورین نے مصنوعی طور پر رکتیس پیدا کیا۔ اس طرح پر کہ بجائے مان کے دودھ کے گوشت کا استعمال شروع کیا۔ اور اگرچہ ڈاکٹر ٹرسے پیار کے تجربے نے اس میں کچھ اختلاف پیدا کر دیا۔ مگر لنڈن کے ڈو آکوجیکل گارڈن میں گورین کا تجربہ بالکل تسلیم کیا گیا۔ شیرینی کے بچے پیدائش کے تھوڑے ہی عرصہ کے بعد اپنی مان کے دودھ سے علیحدہ کئے گئے۔ اور انکو صرف گوشت کی غذا دی گئی۔ تو وہ

ڈاکٹر گورین اور ٹرسے پیار کی
تجارب۔

ڈو آکوجیکل گارڈن کا تجربہ۔
اس میں حیوانات کے بچوں
میں رکتیس کا حاضر ہونا۔

مرض رکتیس میں مبتلا ہو گئے۔ مشر بلینڈ سٹن ایک معزز محقق نے فرمایا ہے کہ بند کے بچے جب اپنی مان کے دودھ سے علیحدہ کئے گئے اور صرف بناتی غذا پر لگائے گئے تو انکو بھی رکتیس ہو گیا دو بچہ کے بچوں کی پرورش چادل بسکٹ اور کپے گوشت سے شروع کی گئی۔ گوشت کو تو وہ صرف چاٹ کر چھوڑ دے تھے کھاتے نہیں تھے اور آخر کار سخت رکتیس میں مبتلا ہو کر مر گئے ان کو ٹھیک رکتیس ہو گیا تھا۔ کیونکہ مرض رکتیس کی طرح ان کے عضلات کمزور ہو گئے تھے۔ بلایان نمودار

انسانی رکتیس سے مشابہت

ہو گئی تھیں اور عام کمزوری موجود تھی۔ اور ڈیون کی سائنٹ کے تفسیر سے بھی یہی ظاہر ہوا۔ جسکو مسٹر سٹن نے بغور ملاحظہ کر کے بیماری کی مارڈناٹمی تشخیص مرض کا پتہ لگایا۔

نقص غذائی عملیت پر لایا۔

اب ایسے دلائل پیش کئے جاتے ہیں جن سے نقص غذا کے باعث سے مرض رکیٹس واقع ہوتی ہے۔ اول یہ ہے کہ اس مرض میں ڈیون کمزور اور نرم ہو جاتی ہیں اور انکا جزو ارضی کم ہو جاتا ہے۔ جسکی وجہ یہ ہے کہ غذا میں چونے کے نمک کم ملتے ہیں کوسٹاٹ اور ملنے اڈورڈ نے مصنوعی غذا

کوسٹاٹ اور ڈیون کا تجربہ

سے کبوتر دن کی ڈیون کو خمیدہ کر دیا یعنی زمینی نمک ان سے چھڑوا ڈئے۔ ساگرچہ مسٹر فریڈ لیڈین کے تجربہ نے اس سے مخالفت بھی کی ہے اور کہا ہے کہ گوارا دہنی پیدا ہو جاتی ہے گر ڈیون میں رکیٹس کی صورت پیدا نہیں ہوتی۔ مسٹر ویگنر

ویگنر

نے بھی اس امر کا تجربہ کیا ہے اور بچائے چونے کے نمکوں کی صرفت فلسفہ استعمال کیا ہے۔ اور اس طرح پر مرض رکیٹس کو پیدا کیا۔ چونے کے نمکوں کی مقدار بے شک رکیٹس میں حالت صحت سے کم پائی جاتی ہے۔ تو بھی صرف چونے کی کمی

صرف چونے کی کمی رکیٹس

پیدا کرنے کے واسطے کافی نہیں

ہے

چونے کے پھر والی تعلقات

کی شہادت۔

مرض رکیٹس کے پیدا ہونے کے واسطے ہڈیوں اور کاربونیٹ کی صورت میں صلیب سبب نہیں ہو سکتی۔ کیونکہ چونے کے پھر والے قطعاً کبھی ہاشندون میں بھی رکیٹس کی بیماری عام ہوتی ہے باوجودیکہ ایسے مقامات کے پانی میں جو ناما ہوا ہوتا ہے

اور وہ چون کو بھی خود پانی کے ذریعہ سے یا اور وسائل سے حاصل ہوتا رہتا ہے۔ میرا اصلی وطن جو اسی طرح پر چونے کے پھر کا علاقہ ہے اس میں گائے ٹرر گیا گیا اور رکیٹس عام ہوتا ہے۔ علاوہ اسکے اکثر دولت مندوں کے بچوں میں بھی بچے غذا

مین لائٹ و اڈرمعمولی طور پر ملایا جاتا ہے رکتیس کسرو پیدا ہو جاتا ہے *
یہ ممکن ہے کہ چونکہ فاسفیٹس کی صورت میں مینے سے بہت ہی مفید ثابت
ہو تا ہے کیونکہ فاسفیٹ اجزا کی عدم موجودگی اکثر بیماریوں میں پائی جاتی ہے مگر
بچوں کی اکثر غذاؤں میں یہ زمینی فاسفیٹس کافی مقدار میں موجود ہوتے ہیں *
مصنوعی غذاؤں سے رکتیس کے پیدا ہونے کی ایک اور بھی وجہ معلوم ہوتی ہے
جو رکتیس کی مجلس علمی کے خیال میں ہے اور وہ یہ ہے کہ مصنوعی غذا کا لکٹک
ایڈ اس خرابی کو پیدا کرتا ہے۔ سٹاپ جب اچھی طرح سے مضام نہیں ہوتا تو
اسکا خمیر اٹھ کر بہت سا لکٹک ایڈ پیدا کرتا ہے۔ اور جب لائٹ بڈیوں میں انکا
جزو ہونے کی واسطے پونہتی ہے تو لکٹک ایڈ اسکو محمول کر کے دھکیل دیتا ہے
یا ایک اور نئی دلیل یہ ہے کہ جب ہڈی کی ساخت زیر تعمیر ہوتی ہے اور آہستہ
اسکو چونے کی بہت ضرورت ہوتی ہے تو لکٹک ایڈ اس میں فراش پیدا کرتا
ہے اور چونے کو جاگزیں ہونے نہیں دیتا۔ یہ ڈاکٹر ہے ٹرنمین کا خیال ہے۔
اور نیز انہوں نے رکتیس والے حیوانات کے ماوس میں لکٹک ایڈ کا مشاہدہ
بھی کیا ہے۔ اور انکا یہ بھی دعوے ہے کہ بذریعہ استعمال لکٹک ایڈ کے
رکتیس پیدا کیا جاسکتا ہے۔ مگر ڈاکٹر ہے ٹرنمین کے بنا سے دعوے کے مقابل
اور برخلاف یہ وجوہات ہیں۔ اول یہ کہ رکتیس ان بچوں میں ہوتا ہے جنکے
ماضی میں کچھ فتور نہیں ہوتا۔ اور جسکے سبب لکٹک ایڈ بھی زیادہ پیدا نہیں
ہو سکتا اور جو کہ سٹاپ۔ ڈاکٹر میں اور مالٹوس کو اچھی طرح مضام کر سکتے ہیں
اور جذب بھی کر لیتے ہیں۔ دویم یہ کہ اگر وہ خوراک جس سے رکتیس پیدا ہوا

لاہم ماضی ہمیشہ غلے سے لایا جاتا ہے
لاہم فاسفیٹس کی صورت
مفید ثابت ہوتا ہے۔

لکٹک ایڈ پر دین

ڈاکٹر ٹرنمین مشاہدہ۔

وجوہات برخلاف لکٹک ایڈ کے

عدم کثرت پیدا ہونے

ہے بلاتبادل جاری رکھی جاوے۔ مگر اسکے ناکافی اجزا اس میں اور شامل کر دئے جاوین تو بچہ اچھا ہو جاتا ہے۔ علاوہ اسکے اگر کلک ایسڈ خون میں موجود ہے تو وہ اسکی انگلیاں خاصیت نیوٹرل (معتدل) ہو جاتا ہے۔ پس یہ صاف ثابت ہے کہ شلج کسی طرح منفرد نہیں ہو سکتا *

اب نظیر کے طور پر اگر ہم ان بیماریوں کو لیویوں جو بالکل معمولی طور کے ہیں۔ یعنی وہ بچے جسکے والدین تندرست ہیں۔ تندرستی کی حالت میں تولد ہوئے ہیں اور بوجہ تداویر حفظ صحت کے بمحاطہ ہوا۔ روشنی۔ عام صفائی۔ اور صراحت احتیاط کے ساتھ پرورش کئے جاتے ہیں۔ اور پھر وہ رکٹیس میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو ایسے بچے ہمیشہ وہی دیکھنے میں نظر آتے ہیں جو ماتہ سے پرورش کئے جاتے

خوداک

ہیں۔ اور وہ مصنوعی غذا جس سے وہ غذائیت حاصل کرتے ہیں بہت ہی مجموعی بعض اجزا میں ناقص ہوتی ہے یعنی اینل فیٹ اور پروٹینڈ زین۔ بچوں کو جو غذائیں عام طور پر دی جاتی ہیں۔ ان میں زندگی بخش اجزا کی کمی ہوتی ہے ہم پہلے مقالوں میں بیان کر چکے ہیں چنانچہ اس کمی کی تشریح ہم مقالہ اول میں

بھی کر چکے ہیں اور اسکی شہادت نقشہ نمبر ۱۔ اور ۲۔ سے ظاہر ہے۔ ممکن ہے

کہ زمینی فاسفیٹس کی کمی بعض مریضوں میں اس بیماری کا باعث ہو نیگا کچھ اثر

رکھتی ہو۔ مگر اینل فیٹ غالباً اصلی باعث ہے۔ اور معمولی دودھ میں تو یہ بکثرت پائی جاتی ہے جیسا کہ پیشتر ظاہر کیا گیا ہے۔ اور جسکی ننھی ننھی مادی بنا ڈون کے

پرورش کے واسطے بہت ہی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک بچہ جو کھن نلکے ہوئے دودھ سے پرورش پاتا رہا۔ اور باوجود پوری مابندی قواعد حفظ صحت کی وہ مرض رکٹیس

خون میں آزادانہ طریق پر نہیں رہ سکتا۔

سادہ قسم کے تندرست والدین کے اور تندرست مقامات کے مریض بچے۔

بہت ہی مجموعی ایک صورت ظاہر کرتی ہے اینل فیٹ اور پروٹینڈ زین کمی۔

فاسفیٹس کے کمات۔ اینل فیٹ کی نہایت ضرورت دودھ میں بکثرت موجود ہونے سے اسکی ضروری شہادت۔

میں مبتلا ہو گیا۔ بچہ خود میری حفاظت اور پر غور ملاحظہ میں رہا۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ بچہ کچھ فیٹ سرخ جسم رکھنا اسکے بیمار ہونے کو واسطے کافی ہے۔ یہ اسرلم ہے کہ کاڈلیورائل اور طائی میں اس مرض سے تفریب ہونے کی طاقت موجود ہے تو اس سے ایک اور بھی شہادت مل سکتی ہے۔ جسم ہر ایک سر یا ایک جزو میں چربی موجود ہے۔ ماورج خارجی ذبیحوں سے جسم کو چربی حاصل ہوتی ہے تو بیشک اجسے بدن کو اور جسمانی بانٹو کمو تقویت دیتی ہے۔

رکیٹس سدا کرنے والی غذاؤں میں چربی کے بعد ایل پروٹینڈ زمین جو ضروری معلوم ہوتے ہیں یہ سچ ہے کہ پروٹینڈ اجزائی کثرت رکیٹس کی مانع نہیں ہو سکتی۔ اور ڈاکٹر گورن اور ڈوڈو جیکل گارٹون کے تجربات اس امر کی شہادت بھی دیتے ہیں تو بھی چربی کے ہمراہ ملکیت سی مادہ دیکھتے ہیں۔ اور عمکی تجسس بہر بات صاف ثابت ہو چکی ہے کہ رکیٹس والے بچے اپنی صحت میں بذریعہ کچے گوشت کیے اسکے رس کے باضافہ ملائی اور کارڈلیورائل کے زیادہ ترقی کر سکتے ہیں نسبت اسکے کہ صرف کاڈلیورائل پر ہی چھوڑ دئے جائیں یا ٹیٹو جس اجزا جیسا کہ ہم پہلے بیان کر چکے ہیں پروٹوپلازم کی اچھی طرح سے پرورش کر سکتے ہیں جو کہ جسمانی زندگی کے واسطے بہت ہی ضروری ہے اور جیسے اور ضروری اجزائی موجودگی یا غیر موجودگی مفید یا مضر ہو سکتی ہے اسکو بھی علمہ ذوالقیاس سمجھنا چاہئے۔

فاسفیٹ آف لایم جسم کی ہر ایک ساخت میں پایا جاتا ہے اور اس امر کے تعین کرنے کی بہت سی وجوہات ہیں کہ بدن کا کوئی جزو بدن اسکے بزمہ نہیں سکتا۔ جو جزا جلد جلد بڑھتے ہیں ان میں اسکی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے اور نہ درجہ کے جسم حیوانی بھی زمینی فاسفیٹس کے بغیر بڑھ نہیں سکتے۔ اسلئے رکیٹس کے سبب سبب عدم موجودگی غذا کے ان اجزائیوں کے صرف بڑھوں کی تبدیل جسمانی کے علاوہ کچھ اور بھی غما کر سکتے ہیں کیونکہ ان کی کمی سے

فیٹ سے بالکل محروم ہے
کی تاثیر۔

شفا یابی کی طاقت۔

غذائیت میں چربی کا عمل

چربی کے متعلقہ میں پروٹینڈ

لحاظ اور سرکار پر ہیں

اسکی عملی شہاد۔

غذائیت میں ٹیٹو جس

اجزائی کا عمل۔

غذائیت میں فاسفیٹس

کا عمل

ان میں اجزائی کی ساری

حقیقت کہل جاتی ہے کہ

یہ صرف چربی کے تغیرات

نہیں ہیں

دماغ میں بھی کچھ فتور ہو سکتا ہے۔ اور نیز عضلات اور عصاب کی ساخت میں بھی جس سے گلے گلے
 ایسٹراڈیولام سالٹ کی زیادتی کی وجہ کوئی کام نہیں دی سکتی۔ علاوہ اسکے اس سحر یہ بھی ظاہر
 ہوتا ہے کہ رکٹیس زیادہ تر کیوں بڑے بڑے شہروں اور گنجان آبادیوں میں جہاں دودھ بدقت
 اور کم حاصل ہوتا ہے پایا جاتا ہے ان مقامات کی دودھ میں ملائی نہیں ہوتی۔ اور پانی کی
 ملاوٹ اس میں زیادہ ہوتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ عسریں مجبور ہو کر ارزان اور مصنوعی غذاؤں پر اپنے
 بچوں کی پرورش کرتے ہیں۔ رکٹیس کے پلہ ہونے کے لٹو صرف غذا کا نقص ہی کافی ہے۔
 اور یہ کہ اسکے میں اجزا جربی۔ پروٹینز اور زمینی نمکوں کو اسکے ساتھ زیادہ تر تعلق ہے۔ اور اسکے
 ثبوت میں ہمارے ذرا جو جیکل گا رڈن کی نظیریں بنکی نسبت ہم اور پر بیان کرتے ہیں بہت ہی
 معقول ہیں۔ یہ کہ حیوانات کے بچے رکٹیس میں مستحکم ہو گئے اور شیرنی کے بچے کسی طرح بھی
 پنپ نہ سکے۔ اور خرفکار بچھلے سال رہی گئے ان کی پرورش بوڑھے گھوڑے کے گوشت
 سے کی گئی تھی جس میں بالکل ہی جربی نہیں ہوتی۔ جوان شیروں کی ٹیوں کی حالت کا
 ثبوت ان کے ذہنوں سے ملتا تھا۔ اور ان کے بچے تو ان کے مقابلے میں بہت ہی کمزور تھے۔
 ہفتے میں ایک دن فہم انکو کبھی کا گوشت ملتا تھا جو بلیوں جربی کے شکار کے گوشت کے مشابہ
 ہوتا ہے۔ پس اس حالت میں انہیں فریٹ اور زمینی فاسفیٹ کم ہے۔ رکھنے کے بچوں کی خوراک
 جو چاول اور بکٹ تھی۔ اور بندر کے بچے کی خوراک جو نہاناس اور میوہ جات سے تھی وہ بھی
 انہیں اجزاؤں میں کم ہو گی کیونکہ یہ سب کے سب مرض رکٹیس میں گرفتار ہو گئے۔ شیرنی کے
 بچوں کی پرورش بھی اسی طریق سے کی گئی کیونکہ شیرنی کا دودھ بہت تھوڑا تھا۔ اور وہ
 بھی دو ہفتے کے بعد خشک ہو گیا۔ اور پھر بچے گوشت پر لگاٹے گئے۔ جس سے وہ مرض
 رکٹیس میں مستحکم ہو گئے۔ چنانچہ ایک ان میں سے مر بھی گیا۔ اسپرٹس بلینڈسٹن کے مشورے

ذرا جو جیکل گا رڈن کی نظیریں بنکی
 حیرات کچھ بچوں کی پہلی خوراک

خود نالہ تا بشر

جس کا اور زمینی نمکوں کی کمی

سے ان کی غذا تبدیل کی گئی۔ گوشت تو چھوڑ دیا گیا اور بجائے اسکے دودھ اور کاڈیو اور آیل
 بڈیو لکچر اور اٹا کر دیا گیا اور سو اسکے اور کوئی تبدیلی نہیں ہوئی۔ وہ اپنی پہلی غارون میں
 اور ہر ایک اسی پہلی حالت میں رہتے رہتے رہے۔ اور روشنی اور حرارت کا بھی وہی نقشہ
 رہا۔ اس طرح صحیح صحت میں جو ترقی ہوئی وہ نہایت ہی عجیب اور حیرت انگیز سے تین مہینہ
 کے اندر کرٹیس کی کل علامات رفع ہو گئیں۔ اور اب جبکہ وہ تقریباً ۱۰ مہینے کے ہو گئے ہیں۔
 بالکل فریب بدن مضبوط اور تندرست نظر آتے ہیں۔ مجلس علمی کی تاریخ میں یہ ایک عمدہ نظریہ ہے
 آپ کو معلوم ہو گا کہ سو غذا کے انکے ہنسنے سننے میں کچھ بھی تغیر تبدیل نہیں ہوا اور غذا
 میں بھی جو تغیر و تبدل موجودہ صرف چربی اور مٹی کے نمکوں کا تھا۔
 کرٹیس کے پیدا کرنے اور نیا اسکے معالجے کیو اسٹے یہ ایک عجیب تجربہ ہے گویا اس بیماری
 اور اسکے معالجے کیو اسٹے یہ ایک قطعی فیصلہ ہے۔

غذائے تبدیل ہو چکی عورتیں
 کوئی اور تغیر نہیں کیا گیا۔

غذائے تبدیل ہو گئیں کرٹیس
 واقع ہوئی۔
 صرف چربی اور مٹی کے نمکوں
 اضافہ۔ ایک نیا۔ اور آخری
 تجربہ۔

معمولی کرٹیس پیدا کرنے والی غذا سے ہو سکتا ہے اور پھر اسکا معالجہ اسی غذا سے
 جو نئے کرٹیس ہے۔ جیسے سکرومی سکاربوٹک غذا سے پیدا ہو سکتی ہے اور پھر اسکا معالجہ اسکا غذا سے
 مانع سکرومی سے +

معمولی کرٹیس اپنی مرضی
 پر پیدا کر سکتے ہیں اور پھر ہی

مگر اس امر کو بھی فراموش نہ کر دین کرٹیس کی پیدائش پر خوراک کے علاوہ بھی کچھ اسباب
 خیال کئے گئے ہیں۔ خراب ہوا اور روشنی کی کمی زندگی کو صدمہ پہنچا سکتی ہے۔ اور آتشک
 کے باعث جسمی پرورش میں بہت ہی نقصان پیدا ہو سکتا ہے۔ اور بہت سی صورتوں میں
 غالباً ان اسباب کی موجودگی مرض کو اور بھی بہت کچھ خراب کر سکتی ہے۔ مگر اور بھی زیادہ عمومی
 اسباب اس وقت میں اس وقت کے اسباب کے علاوہ بھی کچھ اسباب
 میں عام فائدہ سے ہی متعلق ہیں۔ باوجودیکہ انکی تاثیر غذا کے خارج کرنے کے بعد عمل میں آتی
 نہیں ہیں۔

کرٹیس کے متعلق اسباب
 ہوا اور روشنی کی کمی۔
 آتشک۔

اسباب اور تغیریں اس وقت
 صحیح
 یہ صرف مٹی کے سیر
 نہیں ہیں۔

ہے اس صورت میں جرہی اور پروٹید جسنہ میں نقصان ہوگا۔ کیونکہ انکے جذب ہونے سے پہلے انکے محض کرنے میں دیکھتی ہے در حالیکہ کاربوہیڈریٹ اجزاء درودہ کی شکر کے اس سے بیشتر جی رقیق ہو جاتے ہیں اور دوران خون میں جاشمال ہوتے ہیں اکثر ہوں لو نہیں اس بیماری کے خواص میں اختلاف پایا جاتا ہے۔ یہ ان صورتوں میں شدید ہوتی ہے جب غذا کے نقص کے علاوہ حفظ صحت کی تدبیر کے نقص اور مرض آتشک بھی شامل ہوتے ہیں اور پھر مجھا فان اسباب کے خاص علامات ظاہر کرتی ہے جیسا اس سال فرس اور نئے سے کرٹس ہوتا ہے جو کہ فائدہ کشی کی ایک صورت ہے اور جب سبب آتشک ہوتی ہے تو پوچھوٹھا اور بہت نامر ہوتا ہے جو کرٹس آتشک کے باعث ہی ہوتا ہے آہن ایک اور نرالا ہے یہ ہوتا ہے کہ کچھ کے سر کی ہڈیاں تیلی ہو جاتی ہیں اور کرٹس میں آفس لیسر اور فرائل اور کسٹیل ہڈیاں نکلی ہوئی معلوم ہوتی ہیں جسکو متھلک باس کتہر ہیں یہ میری ڈرست میں یہ خاصیتیں سبب آتشک کے واقع ہوتی ہیں۔ ڈاکٹر بارلو اور ڈاکٹر لیس کے بیان کے بموجب فیصدی ہم چون میں آتشک کی تاثیر پائی جاتی ہے اور ڈاکٹر کے قول کے بموجب فیصدی ۵۰۔ ۶۰۔ ۷۰ ہو چکے ہیں اور ڈاکٹر ٹوکنس کے قول کے بموجب کہ کرٹس میں جگر اور طحال بڑھ جاتے ہیں۔ یہ شاید کرٹس کے باعث سے نہیں بلکہ سبب آتشک کے بڑھتے ہیں مگر یہ بھی پارتیوت کو نہیں پہنچا۔ ڈاکٹر گے کا قول ہے کہ اس امر کا تشخیص کرنا مشکل ہے کہ آیا کرٹس میں طحال کا بڑھ جانا سبب کرٹس کے ہوتا ہے یا سبب ایگویا آتشک کے کیونکہ ان حالات میں طحال کے ماؤف بناؤ میں کوئی بھی اختلاف صریح واقع نہیں ہوتا۔ کرٹس کے ان بیماریوں میں جولاغرا نام ہو جاتے ہیں اس مرض کے موٹے اور شخم چون سے فرق کیا جاتا ہے۔ یہ سبب بیماریوں میں واقع ہوتا ہے اور زیادہ تر ان میں جن میں صرف غذا کے بعض اجزاء میں کمی واقع ہوتی ہے یہ بیماری پیدا ہوتی ہے۔

کرٹس کے تمام اسباب
مطابق ظاہر ہوتے ہیں۔

معمولی اور زیادہ تر
سے کرٹس۔

کرٹس میں

بہت کم ہوتے ہیں
آتشک کے واقع ہوتے ہیں

جگر اور طحال بڑھ جانا
سبب آتشک۔

فرد چون میں کرٹس
خدا کے بعض اجزاء کو نہیں

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ ان بچوں کو کاربوہڈریٹ یا سٹارج اور سکر فرب کرنے کے واسطے کمزورتی ملتی ہے +

کاربوہڈریٹ کی کمزورتی سے بچوں کی بیماری

بیس یا پچیس برس کا عرصہ گزرتا ہے کہ گرین بیج میں بچوں کی ایک بڑی نمائش کی گئی تھی۔ اور اس نمائش میں جن بچہ کو بلحاظ اسکی منسب ہی اور زیادتی وزن کے انعام پایا گیا تھا وہ سب سے پانچ فیاض علاج اور ٹینٹ ڈیاٹرنٹ میں لایا گیا اسکی ٹانگیں اور بازو پٹھر مٹی ہو گئے تھے اور عضلات بھی کمزور تھے جھکنا اچھی طرح ثابت ہو گیا کہ وہ مرض کڑھ میں مبتلا ہے۔ اس بچہ کی پرورش بذریعہ سٹارج کے کی گئی تھی۔ اور ہی وجہ سے یہ زیادہ فربہ معلوم ہوتا تھا +

گرین بیج کا انعامی پتہ

ریش میں مبتلا

میں پیشتر کہ چکا ہوں ریش چھاتی سے دودھ پینے والوں بچوں کو صرف اس وقت ہوتا ہے کہ جب انکا دودھ بڑھایا جاتا ہے۔ یا انکے انکے کمزور اور میت ہو یا بچہ کو دوسرے سال میں بھی دودھ پلایا گیا اور وہ اپنے خاص میں ناقص ہو گیا ہو۔ یعنی ایک ایسا بچہ بھی دیکھا ہے جسکو چھاتی سے دودھ پیتے ہوئے چھ مہینے کی عمر میں کڑھ میں ہو گیا۔ چونکہ ان کا حالہ ہو چکی تھی اور جو غذا کہ اسکو ملتی تھی وہ جسکے جن جن کی طرف منتقل ہو گئی یہ تولد ہونے کے وقت تو ندرت اور موٹا تازہ تھا مگر دودھ پینے سے گھٹ گیا اور کڑھ میں مبتلا ہو گیا۔ پھر کڑھ میں بھی دیکھا گیا جو صرف گاٹے کے دودھ سے پرورش ہاتے ہیں اور باوجودیکہ اسکو اچھی طرح مہضم بھی کر سکتے ہیں۔ یہ اثر تہہ تہہ شرح طلب ہے۔ اس قسم کا ایک بیمار بچہ میرے ملاحظہ میں بھی آیا تھا اسکا باپ کو جو ان تھا اور ماں باپ کسی گاؤں میں رہتی تھی۔ انہوں نے بیان کیا کہ بچہ کو دودھ بافراط ملتا رہا ہے۔ انکے اس بیان سے پہلے تو کچھ تعجب معلوم ہوا۔ مگر زیادہ تر تعجب کرنے سے یہ بات ثابت ہوئی کہ وہ دودھ دراصل بلویا ہوا دودھ تھا۔ جس میں سے بچہ نکلنا ہوا تھا۔

چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں میں مشالہ نہ ہوتا ہے۔

حاصل کے ہفت دودھ میں جو ہوتے ہیں وہ اسکو ریش میں مبتلا ہوتا ہے۔

چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں میں پورے سال تک

بچہ چھاتی سے دودھ پینے کے وقت

بچہ اور ریش میں ہو گیا۔

گاٹے کے دودھ سے ریش۔

برے ہونے کے دودھ کی کیفیت۔

پرائیویٹ سے خود کام چربی کے
نزیار کا تعلیمی تجربہ۔

بچہ کو گویا صرف یہی مصنوعی غذائتی تھی۔ اسکو حیوانی چکنائی غالباً میسر ہی نہیں ہوتی۔ اور
حالات میں بچہ ہر ایک طرح سے اچھا معلوم ہوتا تھا۔ اس تشہیل سے محکوم اچھی طرح ثابت ہو گیا کہ
صرف حیوانی چربی کی کمی کی وجہ سے بچہ کو رکٹش ہو گیا۔

کافی کچھ دودھ سے رکٹش
ہوتا۔

علاوہ اسکے بعض صورتوں میں رکٹش ان بچوں میں بھی پایا جاتا ہے جو گائے کے اچھے
سے پرورش پاتے ہیں اور اسکے سبب حسبہ حساب قاعدہ اسپن موجود رہتے ہیں۔ اور یہ اس
میں واقع ہوتا ہے کہ جب بچہ کو حسب ضرورت دودھ ہم نہیں ہوتا۔ اور جسکے ثبوت کو واسطے
غذائی غیر مضمّن شدہ پشٹکیاں بچہ کے پانچ ماہ میں بائی گئیں۔ اور یہ اس صورت میں بھی لاحق ہوتا
ہے کہ جب دودھ سے تھے اور سہل شروع ہو جاتے ہیں۔ اور غذا خارج ہوتی رہتی ہے۔ اور بچہ
جو کمی یا نقص غذا کا نتیجہ ہوتا ہے وہی اس سے ظاہر ہوتا ہے۔ تو بھی یہ نقص رفع کرنا ممکن ہے
اور اسکو ضرور رفع کرنا چاہیے۔

سورہ چھبے بچے سے

کھلے دودھ سے خراب سہاں ہو

رکٹش کا کیفیت

اکثر قابل اصلاح

بعض وقت تکہ کا بچے قابل

بعض اوقات رکٹش غذا کے خارج ہو جانے کا نتیجہ ہوتا ہے۔ مثلاً تھے یا سہاں۔ جو بروقت
یا تو دیکھے نہ جاویں یا علاج پذیر نہ ہو سکیں یا اسکے ساتھ ہی تداویر حفظ صحت میں بھی نقص پایا
جاوے۔ ایسی نظیریں مخصوص ہوتی ہیں۔ اور جو نظیریں میرے ملاحظہ میں آتی رہی ہیں انکی
تو خواہ مخواہ اصلاح ہوتی رہی ہے۔

جنین کا رکٹش۔

اسکا ممکن ہونا۔

جنینی رکٹش کا تو قلم ہونے ہوئے چونکہ میں پایا جانا بھی زیر بحث ہے اور میری رائے میں
ایسا واقع ہونا نامکن ہے۔ ان کی عام کمزوری اور بد غذائی اسکے جسم میں پیدا ہونے کا باعث
ہو سکتی ہے۔

رکٹش کا ہر پید ہونا۔

بہی کے تیز رفت۔

ایک اور قسم کا بھی رکٹش ہوتا ہے۔ جسکا تذکرہ عالی از فائدہ نہ ہو گا یعنی لیٹ رکٹش وقت
مہینہ کے بعد کارکٹشیں)۔ اسپن وقتاً فوقتاً بڑھی کی ساخت میں تغیرات پیدا ہوتے ہیں۔ مثلاً

طویل ہڈیاں خمدار ہو جاتی ہیں۔ چھاتی سبب سپیون کے دانہ دار ہونے کے سزا جاتی ہے۔ اور
 بچوں کی دو سال کی عمر کے بعد جبکہ رکٹیس کے پید ہونے کا خیال ہی نہیں ہوتا۔ چند سال
 ہوئے اس قسم کا ایک عجیب بیمار سے ملاحظہ میں آیا اسکی عمر سو وقت۔ آبرس کی تھی۔ اور اس
 بیماری کو پیدا ہوئے صرف نو مہینے گذرے تھے بیماری کی حالت اتقدر شدید تھی کہ بچہ اسے
 بچے سے کھڑا بھی نہیں ہوا جاتا تھا سپلیان مہر دار اور چھاتی کی دیوارین اندر کو گھسی تھی
 تھیں۔ اور ہر دو مہینے (انگ کی ہڈی) کے سسے موٹے ہو گئے تھے۔ دو نو گھنٹوں میں
 درو تھا۔ اور ان کے چھینے سے تکلیف اور سرت معلوم ہوتی تھی۔ مگر جسم کی عام حرارت زیادہ
 نہ تھی۔ اور صاف طور پر معلوم ہوتا تھا کہ غذا سے رکٹیس نہیں ہے بلکہ رکٹیس ادویات فولاد اور
 کا ڈیوڑا ایل دئے گئے۔ مگر ان کے استعمال سے بیماری اور بھی بڑھتی گئی اسکے بعد ایڈیوڈا ایف
 پوٹاشیم شروع کر لیا گیا جس سے کچھ عرضہ تک صحت میں اچھی طرح ترقی شروع ہو گئی۔ اگرچہ کوئی ظاہر
 شہادت تو نہیں مل سکتی تھی مگر زیادہ تر گمان بھی تھا کہ یہ بیماری سبب آتشک کے واقع ہوئی۔
 آخر الامر وہ ڈاکہ میں باہر سلا تو میں چلا گیا۔ اور مرض بڑا نکالی ٹس میں مبتلا ہو کر گیا۔ شفا خانہ
 کے میوزیم میں اسکی خمدار ہڈیوں کا اور جسم کا سا پنچا اتنا تک موجود ہے۔ امتحان نعش سے یہ لڑکا
 نے الحقیقت مرض رکٹیس کا مبتلا ثابت ہوا۔ اور لوگوں نے بھی اس قسم بیمار دیکھے ہیں۔ مگر
 اس بیماری کا پورا پورا حال اتنا تک دریافت نہیں ہوا۔ اور ہمیں تحقیقات کرنے کی بھی اہمیت
 سی ضرورت باقی ہے۔

اسکی کیفیت۔

۹ سال کی عمر میں بیماری شروع
ہوئے۔

پولڈونکا کہنا۔

واقعہ رکٹیس کا غیر مفید ہونا
ایڈیوڈا ایف سے استعمال سے
ترقی صحت۔دیرینہ رکٹیس کی حقیقت
غیر معلوم۔

معمول رکٹیس قابل شفا۔

نبوت ہی نساؤ دار۔

معمولی قسم کے رکٹیس جو نقص غذا سے یا ساتھ اسکے نقص تغذیہ حفظ صحت سے واقع ہونے
 ہیں یا انکو کھنڈتوں سے جو سبب ہو روثی آتشک کے پیدا ہوتے ہیں۔ علاج پذیر ہو سکتے ہیں
 میں یہ تو نہیں کہہ سکتا کہ رکٹیس کو مصنوعی غذا سے پیدا ہونی میں کچھ نسبت نہیں مگر اگر ہوجا

توشا زونا اور موگی +

بچہ کی غذائیں لمبانا اس کے مقدار اور حسبہ کے جیسا کہ پہلے مقالہ میں مذکور ہو چکا ہے اگر شرح ہی سے پوری پوری آہستہ باادرنور کیا دگی تو ہمیں کچھ مشک نہیں کہ یہ بیماری اپنی اصلیت میں بہت ہی خفیف بیماری تھی جب یہ بیماری پیدا ہوتی ہے تو طیب۔ دانی اور مان خبکے خارج میں جسے کی دورہ پائی ہوتی ہے ایک الزامی نگاہ سے دیکھے جاتے ہیں +

علاج

علاج اول اول تو ایسا ہونا چاہئے کہ کوئیس کے علاج کرنے کی ضرورت ہی نہ پڑے۔ مگر جب یہ بیماری پیدا ہو جاوے تو بچہ کیا کرنا چاہئے؟ چونکہ یہ بیماری نقص غذا سے پیدا ہوتی ہے اس واسطے اصلاح غذا سے ہی اس کا معالج ضروری ہے۔ کیونکہ یہی نقص ہے۔ جو کچھ کی پرورش میں عام پایا جاتا ہے۔ اور اسکے معالجہ میں یہ عام غلطی کی جاتی ہے کہ صرف کاڈیوریل کمیکل فڈ۔ لائم اور ایرن پر بھروسہ کیا جاتا ہے۔ اور یہ ادویات کثرت سے دیجاتی ہیں۔ جسے ہم کچھ کو پہلے تو فائدے دیتے ہیں۔ اور پھر بھی چاہتے ہیں کہ کچھ کاڈیوریل سے بھر دیں +

نہ۔ وہ تو غذائی معالجہ

عام طور پر دوائوں پر بھروسہ

کیا جاتا ہے

بچہ نہیں اول تو فائدہ پہنچا

بہرنا۔

معالجہ کے سبب ادویات نہ اعظم

نہیں بن۔

طانی یا کاڈیوریل سے بچری

کی ضرورت پوری ہو سکتی ہے

پر یہ تھوڑے سے جملہ غذائی

انسانی کے ضروری ہیں۔

چھ وقت کا تھوڑا سا ہے۔

ادویات مذکورہ بالا مفید ہیں۔ مگر جن چیزوں کی ضرورت اس مرض کوئیس کے معالجہ کی واسطے اول اور ضروری ہوتی ہے وہ یہ نہیں ہیں۔ کاڈیوریل سے غذا کی کمی پوری ہو سکتی ہے مگر طانی اس سے کچھ کم نہیں ہے۔ اور دوسرے ضروری اجزاء و نامیلہ جنس پروٹینڈ کی نسبت کیا کرنا چاہئے۔ یہ کمی حیوانی حسباتوں سے پوری کرنی چاہئے یعنی پروٹیند بحیثیت کیزین کے بشرطیکہ بچہ دودد کثرت سے ہضم کر سکے۔ دودد میں لانے چاہئیں۔ مگر بہت سے بچے کافی مقدار میں اسکو ہضم نہیں کر سکتے پس عمدہ نمسہ البدل یہی ہے جو میں نے پہلے مقالہ میں بیان کر دیا ہے۔ کچے گوشت کا گودا یا رس ہے۔ انکے بنانے کا طریق بھی ہے

بیان ہو چکا ہے +

اس امین تھ ہے کہ آیا بطور دوا کے چرنے کے نمکون کا استعمال کوئی خاص یا بڑا فائدہ دے سکتا ہے یا نہیں۔ گو لکٹو فاسفیٹس پر کیتھڈر بھر وسا ہو سکتا ہے مگر لایم وار تو بالیقین غیر مفید ہے۔ زمینی نمک غالباً کافی طور پر دودھ ملائی اور گوشت کے رس میں موجود ہیں۔ ایسی خوراک سے جسم میں یہ اجزاء پورے پورے موجود ہوتے ہیں رکیٹس کے مبتلا بچے بہت جلد متعطل ہو جاتے ہیں پڑیاں انکی درست ہو جاتی ہیں۔ انکے عضلات میں طاقت آ جاتی ہے۔ چہرہ کی زردی جاتی رہتی ہے۔ رات کا پسینہ آنا موقوف ہو جاتا ہے۔ اور کونڈلش رام البیان میں مبتلا ہونے کا خدشہ بھی مٹ جاتا ہے۔ اب جو فزہی مضبوطی اور تندرستی بچہ میں اس غذا کی طفیل حاصل ہوتی ہے۔ وہ ممکن نہیں کہ صرف کیمیکل فڈس ایٹس آف لایم۔ آئرن کا ڈیولپمنٹ وغیرہ سے کیسٹھ حاصل ہو سکے۔ بچوں کے مزہ میں یہ چیزیں خواہ مخواہ ٹھونسنی جاتی ہیں مگر یہ استعمال تو سب سے اجازت کی اکثر ممانعت پر محمول ہوتا ہے۔ نان کا ڈیولپمنٹ اس صورت میں پسند کرتا ہوں کہ جب ملائی یا دودھ عمدہ طرح پر دستیاب نہیں ہوتے۔ اور نیز اس وقت تک کہ ان سے تعلیم پیدا نہ ہو۔

جونے کا استعمال۔

اکثر خوراکوں میں موجود۔

مائع رکیٹس خاکی تاثیر۔

مگر بعض حالات میں دواؤں کے اضافہ کرنے سے بھی بہت امداد مل سکتی ہے تاہم سمندر اور پہاڑوں کی مہا بہت ہی مفید پائی گئی ہے۔ اور علیٰ ہذا القیاس دھوپ اور دیہاتی زندگی۔ ان سے بچہ کی پرورش میں عمدہ امداد ملتی ہے۔ اور صحت بھی جلد تر حاصل ہوتی ہے۔ مگر جن مقامات پر ہسپتال میا نہیں کر سکتے وہاں صرف غذا کا ہی ضروری انتظام راست آتا ہے۔ گو کیتھڈر لگتی ہے +

اور بات حال کا کیتھڈر ہے۔

تازہ ہوا اور شوخی اور بھی زیادہ۔

حس بیمار کا ہم ذیل میں ذکر کرتے ہیں اس میں رکیٹس کی ساری معتبر علامات موجود ہیں۔

میں لامل
اصلی رکیٹس کا نمونہ۔

اور پھر وہ خود کار کے انتظام سے کس دور کے ساتھ متاثر ہونا ثابت کرتے ہیں +

دسمبر ۱۹۳۱ء میں مین نے بہراہی ڈاکٹر سپنس کے ایک آہینے کا بچہ دیکھا۔ اسکے

والدین مسمومین معمولی درجہ کے اچھے آسودہ حال سوداگر تھے۔ بچہ ڈبلا پتلا۔ رنگت میں زرد۔

پیشانی سامنے لڑکھائی ہوئی۔ لمبے عضلات۔ نالو کھلا ہوا کبوتر کی طرح چھاتی نکلی ہوئی۔ پسیدان دانہ

دار۔ طویل ہڈیوں کے سہ موٹے موٹے بھی اسکا کوئی بھی دانت نہیں نکلا تھا۔ حالانکہ

اس وقت کم از کم اسکے ہوتے دانت نکلے ہوتے تھے۔ الغرض بچے میں کل علامات ریکٹس کے

موجود تھیں۔ اور اسہال میں تو اکثر مبتلا رہتا تھا۔ غذا سلو موافق نہیں پڑتی تھی۔ رنگت میں

پھیکا ہو گیا تھا۔ اور اسکی حرارت غریزی نازل سے نیچے آگئی تھی۔ اسکی گھٹاس۔

دوسروں کی طرح وہ میں تشنج واقع ہونے سے مجھے بھی مشورہ لیا گیا۔ یہ تشنج ایسا سخت اور دیر پا

رہتا تھا کہ بعض اوقات سخت کا دم قریب قریب بند ہو جاتا تھا۔ اگرچہ یہ تشنج بڑے زور

کے ساتھ نہ ہوتے مگر فوج کے تشنج البتہ بہت تکلیف دیا کرتے تھے یا انکا بچہ صوبت زیادہ چھینتا

یا ہنستانے الفور تشنج موجود ہو جاتا۔

جب بچہ کا بغور ملاحظہ کیا گیا تو اسکے ہاتھ کے انگوٹھے کف دست کی طرف مڑے ہوئے معلوم ہوئے

انگلیاں بھی مڑی ہوئیں اور ایک دوسرے کے اوپر طرہی ہوئیں تھیں جو کہ تشنج کی معمولی

علامتیں ہوتی ہیں۔ پاؤں مخرابدار اور انگلیاں سٹی ہوئیں۔ پشت پار بہت سی ورم موجود

تھی۔ گویا مریض استقامت میں مبتلا تھا مگر اصل یہ بات یہ تھی۔ بلکہ یہ ورم سبب عضلات کے سکڑ

جانے کے واقع ہوئی اور اس طرح جیسے کسی مضبوط بندھن کے سبب سے پیا ہوتی ہے جب

قوت زیادہ شدید ہوتی تو بچہ زور سے چلاتا اور ورد اور تکلیف کی شکایت کرنا۔ اگر موز کے

درسیانی اور بھار کو ذرا بھی چھوا جاتا تو نے الفور آربی کیولرس اورس اور لٹیر انگیولی اورس

بچہ کی سوجانے

بچہ کی نقص

تندرست سال

حزرت عیسیٰ قاضی

تشنج

اتھو لگا سونا

پاؤں کا

کھنوں اور پشت پاکی دام

شدت تشنج

آربی کیولرس اورس

دمونہ کے عضلات (عضلات میں تشنج پیدا ہو جاتا۔ اور پھر نسبت پہلے کے بھی تشنج زیادہ ہوتا۔

غذائی کیفیت۔

غذائی کیفیت یہ تھی کہ ان والدین کے پانچ بچے پیدا ہوئے جو نومندا اور تندرست تھے۔

اور اچھی طرح سے کچھ عرصے تک بڑھے پھولے۔ مگر ان پانچ میں سے تین تو زندگی کی ابتدائی

حالات میں مر گئے۔ چنانچہ پہلے کو تو تین مہینے کی عمر میں ام الصبیان ہو گیا اور چھ مہینے کی عمر

میں لیرنجنس میں مبتلا ہو کر حلت کر گیا۔ اور دوسرے ۶ مہینے کی عمر میں سبب اسہال اور لاغری

کے مر گیا۔ سہمین نہ تو کنولش تھے اور نہ لیرنجنس تھا تیسرا بھی جیتا ہوا مگر بہت کمزور۔ اور

دو تون کے نکلنے کی وقت سکودو دفعہ کنولش ہوا۔ چوتھے کو کر دپ ہو گیا تھا جبکہ اسکی عمر ۴ آ

مہینے کی تھی غالباً کمارل لیرنجنائی ٹس۔ اور ایک سال ۱۰ مہینہ کی عمر میں ام الصبیان میں مبتلا

ہو کر مر گیا۔ یہ پانچوں سبب چھوٹا تھا جو میسے ملاحظہ میں آیا اور جسکے حالات پہلے بیان ہو

چکے ہیں۔ اب یہ بخوبی ظاہر ہو گیا کہ پانچ میں سے چار بچوں میں ام الصبیان کے آثار ظاہر

ہوئے۔ اور پانچوں جسکو ام الصبیان نہیں ہوا اڑوئی میں مبتلا ہو گیا۔

اب ام الصبیان میں مبتلا ہونیکے واسطے یہ عام میلان کیونکر پیدا ہو گیا کیا یہ ہتعدد او بندریمہ ورثے

کے حامل ہوئی، یا یہ ایک مادر زاد طبیعت تھی مگر سارے خاندان میں کوئی ام صبا بی یا لیر

مبٹہ ہی نہیں پائی گئی۔ والدین مضبوط اور تندرست اور اوسط درجہ کے متمول سوداگر تھے۔

نہیں یہ بزرگ سکوبوجہ وراثت کے نہیں حامل ہوئی بلکہ سبب نقص غذا کے۔ جو خوراک بچوں

کو دی گئی اور حیطہ پران کی پرورش ہوتی اس سے اون کی جسمانی حالت کی پوری پوری

شہادت مل گئی۔

یہ سب بچے ہاتھ سے پرورش کئے گئے تھے۔ ان چونکہ کام میں زیادہ مصروف رہتی تھی۔

اور بچوں کو دودھ پلانے کی سکوکم فرصت ملتی تھی۔ زیادہ تر انکی پرورش کاربن فکلاور میں ہونے لگی۔

غذائی کیفیت۔

پہلا بچہ تندرست ہوا۔

دوسرا اسہال ہو گیا۔

تیسرا زندہ ہے مگر کنولش

بھی ہو چکا ہے۔

چوتھا کر دپ میں مبتلا ہوا

اور کنولش میں حلت کر گیا

پانچواں مریض۔

اسھج پانچ میں سبب ام

الصبیان ہوتے۔

کیفیت

میلان وراثت سے نہیں

حاصل ہوا۔

بلکہ عضلات۔

حالات پرورین زندگی اور غذا

سے واقع ہوئی۔

مصنوعی غذا سے جوئی جسمیں راروٹ یا دودھ کی آمیزش بالکل نہیں تھی۔ انکو دودھ نہایت کم ملا۔ کیونکہ گلے کا دودھ تو انکو موافق نہیں آتا تھا۔ اور اس سے نئے یا ہمال ہو جاتے تھے۔ اور دودھ کے عارضہ میں کوئی بھی حیوانی غذا انکو نہیں دیکھی تھی یہاں تک جو دودھ خوراء میں نے مقالہ اول میں بیان کئے ہیں وہ ٹوٹ گئے۔

مصنوعی غذا پر لگایا گیا
 کائے کا دودھ یہ نہیں
 ہونا تھا کہ کوئی اور حیوانی
 غذا انہیں دی گئی۔
 ہر دو ماہ سے ٹوٹ گئے

ایک تو غذایں چربی اور پروٹید کافی مقدار میں موجود تھے اور دوسری اجزاء وٹنسے بالکل صاف جواب تھا۔

ان کی غذا خالصہ ایک بناتی غذا تھی جس میں صرف شہاب اور شکر موجود تھی۔ ایک ایسی غذا جس میں صرف کاربوہڈریٹ کثرت سے اور چربی اور نیٹروجنس یا پروٹید دونوں سے صاف جواب تھا۔ اور کاربوہڈریٹ یعنی شہاب بھی ایسی صورتوں میں تھے جو کسی طرح بچو نہ سکتے تھے۔ کیونکہ کاربن فلورا اور راروٹ بالکل شہاب میں۔

کاربوہڈریٹ کی کثرت
 چربی اور پروٹید بالکل معدوم

پس نتیجہ نکلا کہ ان بچوں کو غصہ تو دور فرودیکھی مگر دراصل اسکو فاقہ سمجھنا چاہیے انہوں نے سبب ملنے چربی اور نیٹروجنس جس کی سخت تکلیف اٹھائی انکی صرف تدبیریں ہی نرم اور خمدار نہیں ہو گئی تھیں بلکہ عضلات بھی ملیے پڑ گئے تھے اور خون میں ریڈ کارسپکلز رسن کیسے) بہت ہی کم ہو گئے تھے عصاب اور انکے مرکز اور زیادہ محسوس ہو گئے تھے۔ جو ذرا سی غمراش پر کنویشن پیا کرتا ہو جاتا تھا اور یہ حالت ان پانچوں میں سے ہم میں پائی گئی وہ پانچوں جو کنویشن میں بالکل متبلا نہیں ہوا باعث سہال اور اٹرونی کے مر گیا اور اسکو بھی خراب غذا کا نتیجہ سمجھنا چاہیے۔

ان درمیانہ اجزاء سے
 فائدہ
 اسلئے رکیش کی حالت

ہمارے یہ بیمار بچے نسبت دوسرے بچوں کے نسبت قدر اچھا رہا کیونکہ والدین نے کسی قدر زیادہ آسودہ ہو گئے تھے۔ ارمان کو دودھ پلانے کی بھی اب فرصت ملتی تھی مگر چونکہ اسکو دودھ کم

بیمار بچہ نسبت بہتر ہے
 کسی قدر ان کا دودھ بھی
 پیا تھا

پیدا ہوتا تھا اس واسطے بچہ کو کاربن فلاور۔ روٹی مکھن اور مصنوعی چیزوں پر لگایا گیا۔ گھاسے کا ڈوڈھ
 نامور فقت کے نہیں دیا جاتا تھا لیکن بچہ ہمیشہ بھوکا نظر آتا اور کشتے اور اسپہال میں مبتلا

بچہ بھوکا تھا۔
 تے اور اسپہال

ارتھا۔

علاج جو ختم کیا گیا بسکا پہلا مطلب یہ تھا کہ خنجرہ کا تشنج روکا جاوے اور اس امر کے
 واسطے نصف گرین کلورال اور تھ گرین برومائیڈ آف ٹریٹامین پر چار گھنٹے کے بعد دیا گیا اور اس طرح

علاج
 پہلے پندرہ گھنٹے آف تھ۔

ٹریٹامین اور اس سسٹم (نظام عصبی) کو تسکین دیکھی۔ اس سے کانوشن کا بھی خوف جاتا رہا اور خاص
 مرض کے علاج کرنے کا بھی موقعہ مل گیا جسے اصلی سبب یہ عارضی بیماریاں دیکھی ہو سکتی تھیں
 اس مطلب کی واسطے حیوانی غذا تجویز کی گئی۔ جس میں کثرت سے چربی اور ٹائیٹرو سولجنس اجزا اضافہ
 کئے گئے۔ ۲۰-۳۰ آنس کچے گوشت کا گودا روز مردہ دیا گیا اور جوش دیا ہوا دودھ دو حصہ اور پانی

خاص دیکھیں گے علاج
 ٹائیٹرو سولجنس کی کثرت ہوا
 چربی کے۔

ایک حصہ اور سا بوت گھیون کا آم۔

جب اسپہال بند ہو گئے تو کا ڈیوریکل سپرٹی کی کسی کے پورا کر نیکے واسطے خوراک میں
 اضافہ کیا گیا اور سوا اسکے لکٹوفا سفیت ڈآف لایم جو کھٹیس کی حالت میں اکثر مفید ثابت
 ہوتا ہے شروع کر دیا گیا۔

کا ڈیوریکل
 لکٹوفا سفیت آف لایم۔

یکسٹریس نے الفورز کیا۔ نوتوبین پہلے تو بہت کم ہونے لگین نیسے بجائے۔ آہ آہ اور روز
 کی نوتوبن کے حرف ہفتہ میں آہ آہ رہ گئیں شدت بھی کم ہو گئی اور تشنج کی سختی بھی کم
 ہو گئی اور اسکے بعد باکل آرام ہو گیا۔ چھ مہینے کے بعد جب میں نے پھر بچہ کو دیکھا تو اب رت
 دوتا تھا۔ جسم مضبوط اور گوشت سے بھرا ہوا تھا اور تقریباً پانچ ذرت بھی بغیر کسی قسم کی
 تکلیف کے نکال لئے تھے۔

نتیجہ

یہ مذکورہ بالا مرض ایک ایسی نغیر ہے کہ ہمیں بیماری کی شدت کی گویا پوری پوری تصویر

پہلا ہمارے تحت دیکھیں کی
 ایک نغیر ہے۔

بہت جگہ بابا کی بائیسر۔

کھینچی ہوئی ہے۔ اسمین غذا کا بہت بڑا نقصان تھا۔ اور بیماری کا باعث بھی یہی تھا۔ اور پھر تازہ ہوا اور روشنی کی کمی سپر گویا لضعف تھی۔ کیونکہ مکان ایک گنجان آباد زمین واقع تھا اور اسکے کسے زیادہ رنگ اور تازگی تھی۔ اور ہوا کی آمد و رفت انہیں اچھی طرح سے نہیں ہو سکتی تھی بہت کم ایک معنی خیر ہے کہ جب طرہ پشیرنی کے بچوں کی غذا میں بعض اجزاء زیادہ کرنے سے وہ ندرت ہو گئے تھے اس بیماری میں بھی سو غمناک اور کسی قسم کی تبدیلی عمل میں نہیں آئی۔

تاہم ذرا ہی ڈر ہوئی۔

میرٹس دوم۔

جس میں کچھ مین ذیل میں ذکر کرنا چاہتا ہوں اسمین حالات متعلقہ بہت ہی مختلف تھے اور لمبا طاز تازہ ہوا۔ روشنی۔ پوشاک اور عام صفائی کے سب کچھ عمدہ طور پر حاصل تھا۔ یہ بیمار عمر میں آس سال اور آ مینے کا تھا۔ دولت مند اور مذہب الدین کا فرزند تھا۔ مفصل کے ایک بڑے وسیع مکان میں اسکی پرورش ہوتی تھی۔ اور روشنی اور ہوا کی باہر اور کیا اسکان میں عمدہ طرح سے مل سکتی اور مٹی تھی۔ عام صحت کے کردار ہو جانے کے باعث سے یہ بچہ میرے پاس لایا گیا اس وقت یہ رنگت میں چلا اور جسم میں نحیف تھا اسکا سر پسینہ سے تر رہتا تھا۔ اور اسکا ہاتھ بھی اچھا کھلا ہوا نظر آتا تھا۔ اسکی ہڈیوں کے سرے موٹے موٹے ہو گئے تھے پیشانی آگے کو نکلی ہوئی اور پسلیاں مہرہ دار۔ طویل ہڈیوں کے سرے موٹے موٹے اور ٹانگیں گھٹنوں پر باہم کرتی تھیں۔ ایک ٹیما خد تھی۔ ٹخنے ڈھیلے اور ذرت بھگے ہو گئے تھے۔

علامت

پشیری۔

اس بچہ کی پشیری یہ تھی کہ یہ بالکل تھک سے پرورش کیا گیا تھا۔ پہلے چھ مہینہ تو اسکو کڑھنڈھاک دیا گیا تھا۔ اور اسکے بعد گلے کا دودھ گریہ دودھ اسکو موافق نہ آیا۔ اکثر توتے ہو جاتا تھا اور تھوڑی مقدار میں منجم ہو جاتا تھا اسکو اہمال تو نہیں ہوتے تھے۔ بلکہ کیفیت اکثر رہتی تھی۔ اور خرابی میں کچھ کو ایک بائیسٹ دودھ دیا جاتا تھا۔ موٹی اور کھن مچھلی یا گوشت یا

تھوڑی مقدار میں گلے کا دودھ۔

باوجود مکمل ہونے کے تاہم صحت کے سوا غذا کے رکش پیدا ہو گیا۔

بیعت فی ایک دفعہ دن میں آبلے ہوئے پھل اور دودھ کا پوڑین کبھی نہیں دیا گیا۔

علاج جو تجویز کیا گیا یہ تھا کہ دو اوس کچے گوشت کا گودا روزمرہ دودھ کا پوڑین جو گھبران کے سالوت آٹے سے طیا لیا ہوا اور سفید روده سپہن لیا گیا ہو دیا جاتا تھا۔ کسی قسم کی دوا نہیں دینی سوائے کہ سفید گینٹیا جس کا مطلب یہ تھا کہ قبض رفع رہے نتیجہ یہ ہوا کہ جسمانی طاقت اور مضبوطی اور جہر سے کارنگ روپ جلد بحال ہو گیا جو پڑون کا ڈھیلا پن اور بڑیوں کی نرمی رک گئی۔ اور بچہ باورامت تندرست توڑا نا ہو گیا۔

علاج
نوع کفر غدا۔

نتیجہ

اس بیماری میں نقص غذا و دودھ کی یا کسی اور سادھی حیوانی غذا کی بندش بطور سبب کے معلوم ہوسکے خوراک میں اصلی شرائط غذا کے موجود نہ تھے کیونکہ یہ جربی پر ٹیڈا حیوانی اجزاء سے بالکل معرقتھی پس جب نقص رفع ہو گئے تو بچہ بالکل اچھا ہو گیا جب تک اسپین نقص غذا کے ساتھ تپ حفظ صحت اپنی ہمگی میں ساتھ ہی ملے جلے تھے بجائے سکے کہ یہ ایک حسرت خالہ تین ہوتی جیسا کہ پہلے بیماری کی نسبت ذکر کیا گیا ہے۔

اس مرض سے معلوم
ہو جاتا ہے کہ کبھی کبھی
بیماری ہوتی ہے۔

اجزائوں کی کمی پر بچہ
سے مرض رفع ہو گیا۔

اب میں کمپس کی ایک اور نمونہ پیش کرتا ہوں جو لندن کے مضافات کے عمدہ مکانوں اور واسطہ درجے کے لوگوں میں پائی جاتی جو تیشل میں جو نقص پایا گیا تھا اور صرف غذا کا نقص تھا دیگر حالات میں عمدہ انتظام کے ساتھ بھی اہمیاؤں کی گئی تھی۔ اس بیمار کے وسطے مختلف نامی موکٹرون کے سوسے لئے گئے تھے اور سبے اتفاق سے یہی کہا کہ کچے کو کوئی خاص بیماری نہیں ہو کر بچہ دن بدن کمزور ہوتا چلا جاتا تھا اس وقت اس بچہ کی عمر آٹھ سال اور ہم عینہ کی تھی اور حال اسکا ناو نہیں بھرا تھا۔ اور اس وقت اسکا بھی صرف آٹھ ہی نکلے تھے۔ اسکی چھاتی کو بڑی کمی سپیدان مہرہ دار قبضے موٹے موٹے بازو کی پٹی خدار اور ٹانگیں اور کھراتی بھین۔ اسکو سر پر کڑت سے بستہ آتا تھا اور کام میں کٹر مبتلا ہو جاتا تھا۔ ہٹری اسکی اسطرہ تھی کہ میں عینہ تک اسکو چھاتی سے دودھ پلایا گیا اور پھر گلے کے دودھ پر لگایا گیا مگر نہ تپا

مرض سووم کبھی کبھی
حفظ صحت کی عمدہ حالت
میں۔

مغض غذا کا نقص۔

بچہ کی حالت۔

ہٹری

غذا روٹی سیریف ٹی اور
کسی قدر کاڈنڈنگ

ہوا کہ گائے کا دودھ اس کو ناموافق پڑا۔ مگر کاڈنڈنگ سے اسکو زیادہ
تکلیف نہیں ہوتی تھی اور علی الخصوص موسم گرما میں۔ اور یہی اسکو دیا بھی
گیا۔ یہ پانی ملا ہوا دودھ قریب ایک پائینٹ کے دیا جاتا تھا اور علاوہ اسکے
صرف روٹی اور سیریف ٹی ۛ

علاج

باتامدہ غذائے

علاج کے واسطے دو پائینٹ گائے کا تازہ دودھ جوش دیا ہوا۔ کچھ گوشت
کا گودا بوسا بوت گیہوں کے آٹے کے حریرہ کے پیلے پیل سیراپ آف لکٹو
فاسیفٹ آف لائم اور کاڈلیور آئیل دئے سے تھے مگر چند روز کے بعد ہتھا
میں تسکین واقع ہونیکے باعث سے چھڑا دئے گئے۔ اب بچہ جلد صحت یاب ہو گیا
اور کسی قسم کی دوا کے دینے کی بھی کوئی تکلیف نہ اٹھانی پڑی ۛ

مقالہ ششم

سکروئی (احترق خون) یا سکروئی کٹیس

بچوں کی سکروئی - اس بیماری کی شناخت - جرمن حکیموں کا ایکوٹ کٹیس - انگلینڈ میں اس بیماری کی یادداشتیں سکروئی کی خاص نخص علامات - تازہ غذا کے چند اجزاء سے شروع ہوجانے پر جو حالت پیدا ہوتی ہے - اور پیران کے حاصل ہونے سے مرض سے شفا یاب ہونا - بچوں میں سکروئی کی ہر ایک درجہ کی علامات پیدا ہوتی ہیں - موت - بچوں کی علامات جو انون کے مطابق ہوتی ہیں - سوڈون کی اور نوبت کی حالت وقتاً فوقتاً مختلف ہوتی ہے - دوسری علامات اور مرض کی تشیحی شہادت - پہرہ ہی سبب - بچوں کی خوراک کی تغلیں جن سے سکروئی پیدا ہوتی ہے - جو انون کی طرح منع سکروئی اجزاء سے صحت یابی - مثال جلدتر صحت یابی کی - مریض اول ۱۶ منہ کے بچے میں باقاعدہ سکروئی - ہم اسی کٹیس کے شدید علامات کے - کٹیس اور سکروئی دونوں کی غذائیں - باقی کی تدابیر حفظ صحت کی عمدگی -

بچوں کی غذائیں دودھ اور آلو کا فائدہ۔ غذائیں سکروی کی سرعت تاثیر۔ دوسری حالت میں عدم تغیر۔ مریض دو ماہینہ کے بچے میں سکروی۔ علامات۔ رکیش کے ہمراہ۔ غذا۔ غذا مانع سکروی کی تاثیر۔ تہہ بڑے عرصہ کے مریضوں کا مختصر حال۔ مریض سیوم۔ ۱۲ مہینہ کے بچے میں سکروی۔ سکروی کی علامات کا پورا سلسلہ۔ رکیش کی سمیت میں پہلی غذا۔ غذائیں میں وقت چوتھے دن موت بسبب شش کے جریان خون کے۔ علامات بعد موت۔

مریض چہارم۔ ایک ماہینہ کا بچہ۔ سکروی کی معتبر علامات۔ اور ساتھ ہی رکیش۔ پہلی غذا پوری مانع سکروی غذا کی تاثیر۔ مریض پنجم۔ ۱۲ مہینہ کے بچے میں مستقل بول الدم۔ دوسری علامات سکروی کی موجودگی میں۔ کہنہ تپ۔ غشی کی نوبتیں۔ سفنجی مسوڑے۔ خوبی جریان بڈیوں کی بالائی پردہ کی اورام۔ رکیش کا عارض ہونا۔ پہلی غذا۔ غذا کے ٹینے میں وقت مریض ششم۔ مہینہ کا بچہ۔ پہلی غذا۔ ٹانگوں کا دکھنا اور چلنے میں وقت۔ وجع اطفال کا خیال۔ بڈی پردہ کی ورم۔ سکروی کی دوسری علامات میں شک۔ انگہہ کیے بچے کے پوٹے میں کثرت خوراک اجتماع۔ غذائے سابق میں چند اور اجزاؤں کی آمیزش سے صحت میں ترقی رکیش اور سکروی کا اجتماع۔ کیفیت۔ رکیش میں ٹانگوں کا دکھنا سکروی سے ممکن ہے اس امر کے خیال رکھنے کی ضرورت کہ دونوں بیماریاں اکثر ملی جلی رہتی ہیں۔ خاتمہ۔

بچوں میں۔ ایک اور بیماری ہوتی ہے جو نقص غذا کے باعث سے پیدا ہوتی ہے اگرچہ ہمیشہ نہیں مگر اکثر رکیش کے پہلے ملی جلی رہتی ہے۔ نام اس کا سکروی ہے جسکی نسبت اشارات پہلے مقالے میں بھی تذکرہ ہو چکا ہے جہاں غذا کے قواعد ضبط کئے گئے ہیں۔ جبکہ مریضوں سے ایک خاص دل چسپی ہے اور علی الخلو میں اسلئے کہ اسکی اصلیت اور اسکا تعلق جو بچوں میں سکرا بریوٹک غذا سے ہوتا ہے اس ملک میں پہلے میں نے ہی معلوم کیا ہے اور پہر عام طور پر

بچوں کی سکروی یا غذائی
نقص ہر اہم بچوں کے

اس حالت کی نشاندہی
بطور سکروی کے

بتلایا ہے

۱۹۷۷ء کے ایک عملی لیکچر میں جو لینسٹ میں شہرہ ہوا تھا۔ اور جس میں اس سے ایک سال پہلے کے تین بیماروں کے کچھ حالات قلمبند کئے تھے۔ اور یہ بتلایا تھا کہ بچوں میں ٹھنک سکروی کی کیوں کو پیدا ہوتی ہے۔ اور مرض رکٹس کا اسکے ساتھ کس تعلق رہتا ہے۔ اور نیز یہ بھی یہ ضمنی اور وقت پیدا ہوتا ہے جب اجزائی مانع سکروی غذا کے ساتھ شامل نہیں ہوتے۔

اور اخیر ۱۹۷۹ء میں اس قسم کے اور بیماروں کے حالات بھی شہرہ کئے تھے۔ اور علی بن القیاس پہر ۱۹۸۲ء میں۔ اور ڈاکٹر بارلو کی تحقیقات سے واضح ہوتا ہے کہ متفرق طور پر ملک جرمن میں بھی ۱۹۷۵ء ۱۹۷۶ء میں اس قسم کے مریض ملاحظہ میں آئے ۱۹۷۲ء میں مولر بن ہرش پرنک نے شدید رکٹس کی ایک فیصد شہرہ کی تھی۔ اور پھر اسی سال نئی لیونے بچوں کی سکروی پر ایک مضمون دیا تھا۔ اس ملک میں اول ہی اول سٹریٹس شہرہ ۱۹۷۶ء میں پتھار جو جیکل ٹریٹمنٹ میں ہمارے جیکل پری اسٹانی لٹس کے عنوان سے ایک مضمون لکھا تھا۔ گروہ حالت سکروی کے طور پر ظاہر نہ ہو سکی۔ ایسے بیماروں کی نسبت ڈاکٹر گی فی ۱۹۷۶ء میں آرمی کی اول ڈوٹو کلو سیٹل مار پی آئیٹل کی ایک مہیا سے نامزد کیا۔

۱۹۷۳ء میں ڈاکٹر بارلو نے رائل میڈیکل چرچیکل سوسائٹی کے سامنے ایک بڑے مطلوب لیکچر دیا۔ اور اس میں اسے سکروی کے بیماروں کی کیفیت دی تھی جو خود اسکے شاہدہ سے میں آئے۔ ۲۰۔ ایسے بیمار تھے جن کے حالات اونکو دیگر ذریعوں سے حاصل ہوئے۔ ان بیماروں کے ڈاکٹر بارلو نے جو نتیجہ نکالا ہے اور سکروی کی اصلیت اور اسکے اسباب میں جو راہی اور ہونے قائم کی ہے وہ میرے خیال کی تصدیق کرتی ہے۔ اور اسی سال میں مٹسٹر ہر بٹ پیگ نے ایک بیمار سب پی ری آئیٹل ہونے کا میڈیکل انڈ چرچیکل سوسائٹی

اس قسم کے مریضوں کے حالات

خیالات سابقہ

جرمن مصنفوں کا شدید رکٹس

ڈاکٹر فی سمون کا مہربانک پری اسٹانی لٹس

ڈاکٹر گی فی اسٹیل اور پری آئیٹل ریٹس

ڈاکٹر بارلو کی تحقیقات

مٹسٹر ہر بٹ پی ری آئیٹل کی تصدیق سے جی ایچ ایچ

کے ساتھ پیش کیا جسکو انکے طن غالب میں سکروی تھی۔ علاوہ اس امر کے جو بیماری کی عملی صورت سے تعلق رکھتا ہے ڈاکٹر بارل نے اسکی تشریحی حالات کا پورا پورا حال لکھا ہے اور ثابت کیا ہے کہ جو عوارضات بچوں کی سکروی میں پیدا ہوتے ہیں وہ اس سکروی سے جو جوانوں کو بحری سفر میں لاتی ہوتی ہے پر ممتد جلتے ہیں +

مضمون کے اس حصہ کی نسبت انکے کاغذ کا جو میڈیکو چر جیکل ٹریٹمنٹسکیشن کے جلد ۴۴ میں شایع ہوا تھا حوالہ دیا جانا ہی کافی ہو گا۔

سکروی کے نشانات
ایسنا۔

جوانوں کی سکروی میں اینیما بلیوہی ایک بکنک کے سہمکہ چہرہ کے زیادہ پایا جاتا ہے عضلات کی کمزوری و قوای عقلی کا ضعف مزید برآں۔ اسکے بعد اور بھی زیادہ تر مستغبر قسطن

جلد کے داغ۔

پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ اول جلد پر چھوٹے چھوٹے داغ سے پیدا ہو جاتے ہیں اور پھر وہ بڑھنے لگتے ہیں۔ سپریشیل باؤمپ، ہیموریج، کھونٹے سے بری اسٹیم کے پچھراؤ عضلات میں خالصک ہانگن نے سامنے کی کھونٹوں پینسل سےیں انکے ایک کسک عضلات میں درم غلیہ ہونے لگتی ہے

درم۔

سب کیونٹس لیکٹو میٹورال حالتی مادہ زیر جلد میں حسین خون واقع ہوتا ہے۔ چنانچہ انکھونکی کے نیچے کے پوچوں پر جو زیادہ ڈھیلے ہوتے ہیں۔ یا جن مقامات میں کوئی دباؤ پہنچتا ہے۔ یا

جوت سے نیلی اور

چھان کشر چوٹ کا لگنا ممکن ہوتا ہے۔ اور پھر چوٹ کے نشان کی طرح نیل پڑ جاتے ہیں ٹانگیں جھونے سے دکھنی اور درگرتی ہیں ٹخنے متورم ہو جاتے ہیں۔ اور پیشاب میں اکثر اوقات

مٹھونکی درم۔

خون یا البیڈرین کی موجودگی پائی جاتی ہے۔ مگر ان سب علامات کے علاوہ ایک اور بھٹی کی علامت ہے جس کو سکروی کی پر پویا اور دیگر ایسے امراض کو تشخیص کجاتی ہے۔ وہ یہ ہے کہ

سورہ کھنچی متورم

سوڈوں میں درم پیدا ہو جاتا ہے چنانچہ سورہ سے پھول کر مسخ اور ننگوں میں جاتے ہیں اسٹرو کی طرح متخل معلوم ہوتے ہیں اور بعض اوقات تو ایسے متورم ہو جاتے ہیں کہ برنتوں سے باہر

خون کا جریان نرم -

نکل پڑتے ہیں اور ان میں دانت بھی چھپ جاتے ہیں۔ خون رستا رہتا ہے۔ اور پھر زخم ہو کر سلف ہو جاتے ہیں اور مزہ سے سبب خون کے رستے رہنے کے تحت بدبو آتی ہے۔ دانت ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور گرنے لگتے ہیں۔ اگر کہیں زراسی بوٹ لگ جاوے تو وہاں میل پڑ جاتا ہے یا زخم ہو جاتا ہے۔ یہاں تک کہ صرف اتنے کی ٹھوک سے بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ حرارت غیر عادی ہوتی ہے۔ نارمل یا سبٹل ہوتی ہے۔ اگر حبشش یا پلوامین موج واقع ہوتا ہے تو بسبب انفلامیشن کے یہ حرارت بڑھ جاتی ہے مگر یہ حالت اور بھی زیادہ برصتی جاوے تو کمزوری زیادہ ہوتی جاتی ہے۔ زراسی محنت و غشش آن وجود ہوتا ہے جو بعض اوقات بہت ہی خوفناک ہو جاتا ہے۔ بعد اعمار و ششش خون جاری ہو جاتا ہے اس حالت سے بھی مریض رو بصحت نہ ہو تو چند مہینوں یا مہینوں کے بعد غشش طاری ہوتا ہے یا تدریجاً استہیاء اور کوئی شدید انفلامیشن یہ تو اس سکروی کا نڈو ہے جو جراثیم میں پائی جاتی ہے۔

سُتہ سے منبت دانت
ٹھیلے۔

زراسی محنت پر غشش
اندرونی جریان -
اگر تدرست نہ ہو تو
انجام۔

جس کم کی یہ حالت سادہ اور محدود اسباب سے پیدا ہوتی ہے۔ اس مرض کے پید ہونے کا اندازہ علم فزیا لوجی کے کوئی بھی ٹھیک پتہ نہیں ملتا۔ سوائے کہ غذا میں چند معین اجزاء کی کمی کے واقع ہونے سے یہ مرض پیدا ہوتی ہے۔ اور یہ جبکہ غالباً آرگنیک ایسڈ میں مثلاً سائٹرک ایسڈ۔ ٹارٹرائک ایسڈ۔ میٹاک ایسڈ بہر اسی پوٹاش کے۔

اسباب جو کہ معلوم ہیں
غذا کے بعض اجزاء کی
کمی۔

اجزائے مان سکروی کی
غائب صلیت

اب ان اجزاء کی صلیت خواہ کی سطح پر ہو مگر اس میں کچھ شک نہیں کہ یہ تازہ تر کاربون میں گوشت میں اور دودھ میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ اور چونکہ غذا سے ان کی عام موجودگی خواہ مخواہ مرض کو ظاہر کرتی ہے۔ اسلئے ضرور ہے کہ ان کے استعمال و مرض کو آرام بھی ہو جاوے سکروی پیدا کرنے والی غذاؤں کے ساتھ اگر تازہ ہوا اور روشنی بھی کم سے اور دیگر تدابیر حفظ صحت میں بھی نقصان عاید ہو تو یہ مرض اور بھی حسرت بھرتی جاتی ہے۔ برصاف اس کے

تازہ تر کاربون میں گوشت
اور دودھ میں کمی موجودگی
اور ان سے شفا۔

غذا سے مائع سکروی کے ساتھ اگر عمدہ جوا عمدہ روشنی اور دیگر تیز چرخہ صحت کا خرابی کی چچی طرح سے کیا جاوے تو جلد تر صحت یاب ہونا ممکن ہے +

اب جیسا کہ پہلے ظاہر کیا گیا ہے سکروی کچھین میں بھی پائی جاتی ہے اور اسکی شدت کے ہر ایک درجہ میں بعض اوقات تو یہ کچھین میں نہایت ہی خوفناک ہو جاتی ہے ڈاکٹر سٹارلو کے آسٹریٹھون میں سے مین تو یہ ہلکے ہو گئی۔ خود مین نے ۲۰ بیمار دیکھے جن میں سے ۱۶ کا حال مجھے اچھی طرح یاد ہے۔ اور پھر آج کل تیز میرے ہی معاملہ میں تھے ان میں سے ایک ضایع ہو گیا۔ یہ روکا بہت ہی کمزور تھا اور شکل سے غذا کھا سکتا تھا۔ غماخانہ میں داخل ہونے کے تین ڈوبو شش میں جریان خون ہو کر گیا +

رکٹیس کی طرح سکروی بھی کچھین کے کس حصہ میں ہوتی ہے جس میں بذریعہ قوتل کے پودش کی جاتی ہے۔ ڈاکٹر بارلو کے آسٹریٹھون میں ۲۵ کی عمر دو سال کے اندر تھی۔ اور جو بیمار سے ساج میں تھے ان کی عمر بھی دو سال ہی کے اندر تھی۔ سادریہ وقت اس نرالی غذا کا دنت ہے۔ جب بچہ پڑا ہوتا ہے تو اسکی غذا کچھ مختلف ہو جاتی ہے۔ اور پھر سناڑ ہی سکروی واقع ہوتی ہے۔

علامات بھی جو انون کی طرح ظاہر ہوتی ہیں۔ وہ اسفنج کی طرح کے سوزے جن سے خون رستا ہے اور جو انون میں جو سکروی کی ایک عمدہ علامت ہے۔ کچھین میں بھی پائے جاتے ہیں۔ مگر بقول ڈاکٹر سٹارلو کے یہ علامت کچھین میں دانت نکلنے سے پہلے نہیں پائی جاتی۔ سوزوں کی کسبھی صورت کسی نکلے ہوئے دانت کے گرد واقع ہوتی ہے یا اس مقام پر جہاں سے دانت نکلے کو طیار ہونا ہے۔ اور بعض صورتوں میں خنیا کی موسس (ریل) کی طرح سوزہ پزیر نشان پایا جاتا ہے اور ایسی حالت خود مینے دیکھی ہے۔ جن بڑے بوڑھے یا جوان آدمیوں کے

بعض اوقات کچھین سکروی بہت ہی چچی حالت میں پائی جاتی ہے۔

نوٹ۔

قوتل سے بدوش پائی کے وقت زیادہ ہوتی ہے۔

علامات جو انون کے علاوہ ہوتی ہیں۔

دانت نکلنے سے پہلے سکروی نہیں پائی جاتی ہے۔

جو انون میں ہی نہیں آرتا۔ جن میں ہوتے۔

ذات گرجانے میں اور ان میں سکروئی پیدا ہو جاتی ہے تو اکثر مسٹرورینین سفنجی حالت نہیں پائی جاتی بلکہ سبھی اسکے نیلے فارغ پیدا ہوتے ہیں۔

بچوں میں بربستہ جو انون کے پائی رکھیا عام ہوتا ہے اور اسکا انحصار زیادہ تر مجموع کیمت پر متوقف ہے۔ ڈرٹسپر انفلیمیشن کو تغیرات شروع ہوتے ہیں۔

باتی کے علامات چہرہ کے مکدر اور پہلی صورت اینیما عضلات کی کمزوری کم ہستی غشی کی طرح میلان۔ تبیج مجموع البیومی توریار درم گردہ ہی ٹیویا (بول الم) دکھتا بدن ٹانگون کی درم خواہ عضلات میں خواہ پر سے اسٹیم میں سب یکساں ہوتی ہیں۔

بچوں کی سکروئی کی تشریحی حالات جو انون کی تشریحی حالت سے ملتی ہیں اور اسکے اسباب کا تہ سبھی بچوں میں سکارٹو ایک غذا سے ایسا ہی مل سکتا ہے جیسا جو انون میں۔ میں نے ایسا بچہ کوئی نہیں دیکھا جو چھ ماہوں سے دردم تھا ہوا گا سے کے اچھے دورہ اور پوری مقدار میں پرورش بنا ہوا اور پھر وہ سکروئیں سبتلا ہو۔ جن غذاؤں کو سکروئی پیدا ہوتے دیکھی گئی ہے وہ عامہ العموم ہی غذا میں بھین۔ ڈوٹیل اور پانی۔ روٹی اور پانی۔ بہت سے سٹپٹ مصنوعی اور خشک غذا میں۔ جرمن کے ساس ڈٹی مکھن اور چاسے بیف ٹی۔ گریوی اور روٹی بعض حالات میں دودہ بالکل ہی نادر اور بعض میں بہت ہی قلیل مقدار جو انون

کی طرح بچوں میں بھی جب ناس سکروئی اشیا استعمال کی جاتی ہیں تو بیمار بہت جلد رو بصحت ہونے لگتا ہے۔ اور علاج الامراض میں یہ ایک ایسا عجیب نظارہ ہے کہ اس سے عرض کی موجودگی اور تشخیص کامل کا یقین ہو سکتا ہے بعض حالات میں خلاف قیاس بہت زیادہ پیدا ہوتے ہیں چنانچہ حالات ذیل سے باہر بخوبی رٹن موجود ہونے کا ایک لڑکا جس میں سکروئی کی علامات اچھی طرح نمایاں تھیں بچوں کے

پائی رکھیا میں کیمت

دوسری علامات
مطابق القیاس۔

تشریحی حالات بچوں میں

دیہی بچے کا
پہلی غذا۔ایسے بچے کی غذا کی
مشابہت۔غذائی سکروئی بچوں
کی طرح صحت ہی حاصل
ہوتی ہے۔

خوبی مشابہت

اسکی مثال

شفاخانہ میں واسطے معالجہ کے داخل ہوا۔ اسکے سوڑون کی ذہنی حالت ایسی ظاہر تھی۔
 کراں کے سکیج کرنے کے واسطے میرا خواہ مخواہ ارادہ ہو گیا۔ اور اسی شام کو میں ڈاکٹر ریٹ
 سیکاٹ کے پاس گیا جن کو سکیج کرنے کی فن میں عمدہ مہارت حاصل تھی۔ تاکہ وہ
 میرے واسطے اس بچے کے سوڑون کا بھی سکیج کر دیں۔ وہ تھا بھی جمعبہ کا دان
 کیونکہ اگلے دو دنوں دن ہفتہ اور پشنبہ مناسب نہ تھے مگر اخیر فیصلہ یہ ہوا کہ اس امر کو
 اگلے پیر تک ملتوی کیا جاوے۔ لڑکے کو نئے الفورانیٹی سکار بوٹیک عنذالو کے
 گودے تازہ دودھ اور کچے گوشت کے گودے اور رس پر لگایا گیا۔ اگلے پیر کے دن
 یایون کمین کو تین دن کے بعد بچہ کی صحت میں بہت ہی ترقی ہو گئی۔ اس کے جسم
 میں طاقت آگئی۔ سوڑون کی صورت ایسی بدل گئی گو یا کہ ان کا اب سکیج لینا بھی
 ایک بے سود کام تھا۔

مستبر علامتوں میں چوتھے
 دن تخفیف ہو گئی۔

مریض جس سے بچوں کی
 مستبر سکڑی کی صورت ظاہر
 ہوتی ہے

مریض اہل
 سکڑی کا پیدا ہونے سے
 بیماری کا حال معلوم ہوا۔
 صورت۔

ذیل میں ایک عمدہ سکڑی کے بیمار کا فوٹو کھینچا جاتا ہے جس کی علامات بھی عجیب
 طور کی ظاہر ہو گئی۔ اور یہ وہ پہلا بیمار تھا جس سے مجھ کو اس بیماری کی اصلیت معلوم ہوئی۔
 یہ سولہ مہینے کی عمر کا ایک بچہ تھا اور اس دورہ کے والدین کے گھر میں پیدا ہوا۔ گذارنا نکا
 اچھی طرح سے چلتا تھا ایک بڑے مکان میں بود و باش کرتے تھے جو سینٹ جان کے جنگل
 میں واقع تھا۔ پورا ہی مٹھر کے جنوری ۱۹۰۷ء میں نے اس بچہ کو دیکھا۔ اسکی ایک
 عجیب صورت معلوم ہوئی۔ کچھ کچھ گوشت کے سے ٹکڑے رنگت میں سرخ اور نیلیوں اور
 بڑھے ہوئے کہ ہونٹوں کے پچ سے نکلے ہوئے دکھلائی دیتے تھے۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ بچہ
 گویا کچھ گوشت کے ٹکڑے چوس رہا ہے۔ جب قریب جا کر دیکھا تو یہ گوشت کے ٹکڑے دراصل
 سوڑے تھے جو ترم ہو کر سوڑون کے باہر نکل آئے تھے اور سرخ اور نیلے دکھلائی دیتے۔

سوڑے۔

تھے اور اتنے خون رستا ہوا نظر آتا تھا۔ جھکوری بھی تھلا گیا کرے سوڑے تو اس سے بھی زیادہ بڑھے ہوئے تھے۔ مگر کھانے پینے کے محل سمجھ کر ان کے ڈاکٹر نے ان سوڑوں کو تراش دیا تھا۔ سٹف ہین کا میوکس لمبرین بھی اسی طرح متورم نیلگون در سپنجی نظر آتا تھا۔ اور دم بڑھ کر زبان تک پہنچ چکی تھی برابر خون رستا رہتا تھا۔ بچہ کے تنفس سے سخت بدبو آتی تھی اور ایسے جیسے کسی مردار کی۔ چہرہ کارنگ پھیکا اور مکر۔ جلد کھردری اور بننا پیرا کے سے داغ اوپر اور نیچے کے دھڑر پائے گئے جو ہاتھ لگانے سے بہت دکھتے تھے۔ ہانگن میں بھجج تھا مگر عضلاتی اور پری اسٹیل درم کمین زبانی گئی عضلات پیلے اور ایسے کمزور تھے کہ بچے میں کھڑے ہونے کی طاقت نہ تھی۔ بلکہ سیدھا کھڑا کرنے سے نئے الفور گر جاتا تھا۔ اسپین رکٹیس کی شدید علامات سب موجود تھیں۔ کیا سر چھاتی ہو گی یا طویل ٹریون میں۔

اسکی ہسٹری یہ تھی۔

بچہ تندرست اور صنبو ہڈیا ہوا۔ اور چھ مہینے کی عمر تک اچھی حالت میں رہا اور اس عرصہ میں وہ چھاتی سے دودھ پیتا رہا اور اٹیل اور بانی بھی اُس کو دیا جاتا تھا۔ اور پہلے پہل کچھ عرصہ کے واسطے اُسکو کنڈمنڈ ملک بھی دیا گیا اور پھر مینے کے بعد ترک کر دیا گیا کیونکہ یہ موافق آتا نظر نہیں آیا چھ مہینے کے بعد جب کہ کا دودھ بڑھا گیا۔ اور صرف اٹیل اور روٹی جاپانی سے طیار کئے جاتے تھے شروع کئے گئے۔ اور دودھ بالکل نہ دار دوسرا مہینے کے بعد کچھ مٹن براتھ اضا دیا گیا۔ اور یہ خوراک بلا کسی تغیر و تبدل کے ۱۶ مہینے تک جاری رہی۔ یعنی چھ مہینے کی عمر سے ۱۶ مہینے کی عمر تک اس حساب سے تریب۔ آہینہ تک اس کجنت بچہ کو تو دودھ ملازگوشٹ اور نہ کو صرف اٹیل۔ روٹی اور پانی اور کبھی قدر شوربا۔

پہاڑتیل پر لگا گیا۔
۱۰ مہینے کے بعد مٹن براتھ اضا
کے لگا گیا۔
صرف ۱۰ مہینے تک اٹ
تیل پانی اور شوربا۔

اور ایسی خوراک سے سکورس کرکٹس میں فرو متلا ہونا چاہئے تھا۔ وہ سپر بی دارا جر سے
تو بالکل محروم رہا۔ اور پروٹینڈ جسز کی اسکی غذائیں بہت ہی کمی ہی۔ گویا کہ حیوانی غذائیں
کی اسپر بالکل بندش کر دی گئی تھی۔ مگر یہ غذا کرکٹس سپرہ کرنے والی غذا سے بھی کچھ بڑھ کر تھی
بلکہ یہ ایک سکروی پیدا کرنے والی غذا تھی۔ اسپر کو ٹی بھی حسب نام سکروی موجود نہ تھے۔
مگر تو تازہ دودھ اور تازہ ترکاری اور تازہ گوشت۔

اکثر بچوں کو کسی قدر تازہ دودھ قمار ہتا ہے جب تک کہ وہ تقیل غذا نہیں کھا سکتے۔
کیونکہ یہ انٹی سکارٹیوٹک ہے۔ اور پھر انکو خواہ مخواہ آلو کھلایا جاتا ہے۔ یہ بھی عمدہ نافع سکروی
ہے۔ مگر اس بچہ کو تو کچھ بھی نہ ملا۔ اور اسی سبب سکروی پیدا ہو گئی۔ پہلے تو کلوٹریٹ آف
پوٹاش اور بارک بھوروا کے ڈٹے گئے۔ اور اسکے بعد سرینیا فائیو ڈائیٹ آف ایرن۔ مگر تاہم
سوڑون کا دم بڑھا گیا۔ اور خارجی طور پر سوڑون پرالم اور گلاسبرین لگا گیا۔ مگر اس
سے بھی کوئی فرق ظاہر نہ ہوا۔ سوڑون کی دم اور بھی بڑھتی گئی۔ یہاں تک کہ نیچے اور
اوپر کے جٹسے کی ساری میوکس برین ماؤف ہو گئی۔ اور کثرت سے خون بننے لگا اسکے
بعد بکلورائیڈ آف ایرن اور کاڈیوریل شروع کئے گئے۔ اور سوڑون پر گلاسبرین ڈوٹس من لگایا
گیا۔ اس خارجی علاج سے کسی قدر دم تو کم ہو گئی۔ مگر کچھ باوجود استحصال کا ڈیوریل اور
فولاد کے کمزور ہوتا چلا گیا۔ اور سیدھا بیٹھنا اسکے واسطے شکل ہو گیا۔ پاؤں اور ہانگوں پر دم
آ گیا۔ اور نفس تکلیف سے ہونے لگا۔ علی الخصوص حالت خواب میں لمبا اور کچھکھرا تا تھا اور وقتاً
وقتاً لیرنجس کی بھی ذہن ستانے لگے۔

علاج کے واسطے اب یہ تجویز کی گئی کہ کیمت کچھ کو فی الفور غذائے نافع سکروی پر لگایا
جائے۔ چنانچہ تازہ دودھ ہار کیا اور عمدہ آلو کے گودی کا حسیرہ اور کچی گوشت شروع

کرکٹس پیدا کرنے والی غذا۔
بلکہ ایک سکروی پیدا کرنے والی
غذا۔

اکثر بچوں کو تازہ دودھ ملتا
رہتا ہے۔
پھر آلو۔
اس بچہ کو تو کچھ بھی سیر ہو
علاج ناقص۔

سوڑون کی دم اور بھی بڑھا
گئی۔
سہنے کے میوکس برین۔
فولاد اور کاڈیوریل لگایا۔

ہانگوں پر دم آ گیا۔
تکلیف نفس۔
لیرنجس۔

علاج۔
غذائے نافع سکروی۔

تقریباً دو ڈیڑھ لبر آریں
جاری ہیں۔

بہترین پوٹاش سے پروٹائیم۔

کیا گیا۔ بچہ کو ایک دو عہد سے کا ڈیو رائل ڈوٹیا پھر فرامی پیتا تھا۔ مگر اس سے کچھ بھی فائدہ حاصل نہ ہوا۔ اس میں صرف اس قدر تبدیلی کی گیا کہ بجاسے پر گلوٹامائیڈ آف ایرن کے سٹیل ڈائٹن تجویز کی گئی پھر اگلا سرین کے اور ۵ گرین پروٹائیم آف پوٹاشیم واسطے لیر کیمبس کے ریفک کرنے کے۔ اب بچہ جب تک کم زور رہا۔ گھر میں رہا۔ اور اس کی غذا کی سوا کسی طرح کا تغیر و تبدل اس کی پرورش میں نہیں کیا گیا۔ اب صحت میں دن بدن ترقی ہونے لگی اور چند مہینوں کے اندر بچہ بالکل تندرست و توانا ہو گیا +

اس مریض میں اس کا سبب دریافت کرنے کے واسطے کسی قسم کا شک شبہ نہیں ہوا۔ تداہیر حفظ صحت سب عہدہ حالت میں تھیں۔ بچے کی پوشاک درست تھی۔ برے گھر میں رہتا تھا جو کہ عمدہ طبع سے ہوا دار تھا اور تازہ ہوا اس میں بکثرت آتی جاتی تھی۔ نقص صرف یہی تھا کہ غذا کے مانع سکروئی اور مانع رکیش جس نے اس کی غذا میں موجود نہ تھے۔ اور پھر انہیں اجزاؤں کے استعمال کرنے سے بیماری جلد رفع ہو گئی۔

اس مریض میں تداہیر حفظ
صحت میں نقص نہیں تھا
سوا غذا کے دیگر امور
سب عمدہ تھے۔

اب کئی اور بہت سے مریضوں میں سے ایک مریض کا حال جو علی الخصوص مریض علی مین رہا پیش کیا جاتا ہے۔ یہ بچہ عمر میں آہینہ کا تھا اسکے والدین صاحب مقدمہ تھے۔ اور لنڈن کے ایک تندرست علاقہ میں رہتے تھے۔ بچہ کی پرورش ہی سے بلحاظ بود و باش پوشاک اور دیگر احتیاطوں کے اچھی طرح سے احتیاط کی گئی تھی۔ اور تداہیر حفظ صحت کی بہت سے امور میں اچھی طرح خبرداری کی گئی تھی تاہم یہ ایک بڑی حالت میں تھا جسم میں دبلا پن اور رنگت میں پھیکا۔ کہنہ تپ میں مستحکم۔ جلد کا رنگ مکدر اور خشک۔ عضلات پیلے اور نرم۔ یہ ایسا کم زور تھا کہ بیٹھ نہیں سکتا تھا۔ بلکہ ایک لمحہ کے واسطے سر بھی نہیں اٹھا سکتا تھا۔ بے حرکت

مریض دوم۔

صحیحہ علاقہ۔

تاہم بچہ بہت حال بد تھا اور
رنگت میں پھیکا سر کھینچ
میں مبتلا۔

بے حرکت اور سست پڑتا تھا۔ اگرچہ شکل حرکت کر سکتا تھا مگر بہت ہی بیقرار اور ہمیشہ خراب نظر آتا۔ مہشت زدہ اور بیدار رہتا اور ایک نوعہ شکل سے آدھے گھنٹہ سے زیادہ سو مکتا۔ ذرا ناکہ لگانے سے جلا اٹھتا اور کسا سا بدن دکھاتا تھا۔ اور حالت زیادہ تر اوکی دہنی ٹانگ میں پائی جاتی تھی جسکے قبضہ کے جوڑ پر دم زیادہ تھی پھر دم کچھ تو بٹیا کی پرسی اسٹیم پر اور کچھ بٹیا کے سٹا کے عضلات میں تھی۔ بائیں ٹیپا پر بھی اسی طرح کی دم تھی مگر دہنی سے کچھ کم۔ پاؤں کے دونوں قبضوں پر قبضہ موجود تھا۔ مگر جسم پر داغ نہ تھے۔ اور کے جوڑے کے سوزے بہت تھوم تھے اور کبھی سوج اور نیکون نظر آتے تھے۔ انے خون رستا تھا۔ صورت میں سخی اور بوٹون سے باہر نکلے ہوئے تھے۔ بچہ کے سوزے پر خفیف دم تھی اور سیاہی بھی طرح نظر آتی تھی +

کردار اور چہرہ

بدن کا کھنا۔

دم پر ہی اسٹیم اور عضلات میں۔

داغ نہیں۔

سوزے پر خفیف

سخت کھین

بچہ بچاؤ طبیعت کے رکھنے والا نظر آتا تھا۔ ہر دو جانب کی کلائی کی پٹیاں خمدار ہو گئی تھیں۔ پسلیاں دائرہ دار۔ جوڑے سوٹے سوٹے۔ چھاتی دونوں جانب سے دبی ہوئی۔ تالو کشادہ۔ شکم اور چھاتی کا اتھالہ کسما تھ امتحان کرنے سے بچہ کیرا کس یا کسی اندرونی عضو کا دم نہیں پایا گیا۔ جسم کی حرارت ۹۰ درجہ پر تھی۔ پیشاب میں بہت سی مقدار الیومین کی موجود تھی بچہ اپنی غذا بھی کھاتا تھا۔ تھارڈ دست بھی ٹھیک نہیں ہوتے تھے۔ اور باوجود ان سب باتوں کے دن بدن دہلا پلا ہوتا جاتا تھا۔

کوئی اور بڑی بیماری نہ تھی۔

وزن اور بلبلہ پٹیاں ایسے میں طہ تھا

بستر پر۔

نہا۔

اسکی بستر پر یہ تھی۔

پہلے دو مہینے تک تو بچہ کی پرورش چھاتی سے ہوئی۔ پھر کچھ تو چھاتی سے اور چھپے مصنوعی غذا سے یعنی ڈیسکیڈ ملک سے یہ۔ ہینے کی مرنک تو چھٹی طرح رہا ابدا اسکے وہ سخت تھے اور سہال میں مبتلا ہو گیا۔ باعث جس کا سنٹر وک سمجھا گیا۔ یہ حالت چند روز تک جاری رہی۔ اور اس عرصہ میں صرف املوٹ اور اٹھی سن گلاس سے اسکی پرورش

نے امداد کیا۔

تبدیل غذا۔

ہوتی رہی۔ جب ان علامات سے تخفیف ہوئی تو سکرو پھر اسی مصنوعی غذائے ڈیسیکٹڈ لیک
پر لگایا گیا۔ صرف اسی خوراک سے آج تک اسکی پرورش جاری رہی۔ بہ نسبت پہلے کے اسکی حالت
اور بھی خوب نظر آتی ہے۔

حالت اور بھی خراب۔

اسپین کچھ شہ نہیں کر سکرو کی کا مریض ہے۔ اور یہ سکرو کی مصنوعی غذا ڈون راوٹ۔
آئی سن گلاس۔ اور شک دودھ سے واقع ہوئی۔ اور سو اسکے تازہ دودھ بالکل نہیں دیا گیا
ایسی دوسری بہت سی نظیریں ہیں جن میں ایسی خوراک سے سکرو کی واقع ہوئی۔ اب پھر صرف
لوکے کو دے۔ رادیٹ جس اور تازہ دودھ پر لگایا گیا۔ اور کوئی بھی دودھ اسے واسطے تجویز نہیں
کی گئی۔ اسطرچر بہت جلد اسکی صحت میں ترقی ہونے لگی۔ اب پھر صوبہ۔ ویلر اور صحت کی ایک
مکمل تصویر معلوم ہوتا ہے۔

سکرو کی بیماری ہو گئی۔

غذائی سکرو کی
بہت جلد صحت
ہو گیا۔

اس مریض کی خوراک سکرو کی اور کریمس پدا کرنے والی تھی۔ اور صرف خوراک ہی کی تبدیلی
اسکو صحت حاصل ہو گئی۔ حالانکہ اور کسی قسم کے دوا سے نہ اور نہیں لی گئی۔ سچا اپنے گھر میں
پرورش پاتا رہا اور سو اتظام غذا کے اور کچھ بھی اسکے واسطے نہیں کیا گیا۔
اس قسم کے اور بہت سے بیمار قابل ذکر معلوم ہوتے ہیں۔ مگر اسوقت ہم صرف یہ بیمار
کے حالات پر گفتگو کرتے ہیں۔ اور جنکو چند پھلے ہفتوں میں دیکھنے کا اتفاق ہوا ہے۔ چنانچہ
دو تو بچوں کے شفا خانے میں اور دو پرائیویٹ طور پر۔ ان میں ایک یا دو باتوں میں تو خاص دل
چسپی معلوم ہوگی۔

سکرو کی اور کریمس پدا کرنے
غذائے بیماری پیدا ہو گئی۔پھر علاج کے صرف غذا
تبدیل ہوتی۔حرف صحت کے اور پھر
کی کیفیت کا خاصہ۔

اول ان میں سے اسی ایل ایک تم آئینے کی عمر کا پھر ۲۰ جنوری ۱۹۳۸ کو گریٹ ہسپتال
سٹریٹ کے بچوں کے شفا خانے میں داخل ہوا۔ اسوقت عام لاغری۔ سخافت اور سوسکے تپ
میں مبتلا تھا۔ سچو صورت میں دیکھا گیا معلوم ہوتا تھا اور اسکے جسم پر تمام ہموں اور ایک دانے جیسے

مریض نے سچو روپ میں کی
مرا۔ملاوت۔
سوسکے تپ۔

جرمان خانہ پر جلد

ہوئے تھے۔ اور زیادہ تر ابرو اور داہنے آنکھ کے گرد۔ اور داہنے مان کے اندر کیرف دو مٹنگ
 السرد بلو اور زخم موجود تھے۔ سوسے سچی متورم اور نیلے رنگ کے نوٹے سوجے ہوئے اور
 انہر اکریمیا کے طور پر سجات نکلیے ہوئے تھے۔ ز تو پری آسٹیم اور عضلات میں کسی قسم کی اورم
 تھی۔ اور ز پیشاب میں البیورین موجود تھا۔

خفیف رکٹس

رکٹس کے علامات میں صرف تالو کا کشادہ ہونا اور پلیون کا گھنسی دار ہونا پایا گیا۔
 نہ تو طویل بڑیاں خمدارتیں اور نہ چھاتی میں جسم اور باؤ موجود تھا۔ اور غذا کی نسبت یہ ظاہر
 کیا گیا تھا کہ۔

تدائیر سا بندہ
طاغیر مدنی اور پانی

بچہ کی پرورش ہاتھ سے کی گئی تھی۔ جب دودھ اور پانی دیا جاتا تھا تو تے کر دیتا تھا۔ اور
 پھلے تین مہینوں میں صرف دوٹی پانی میں جھکو کر کھلائی جاتی تھی۔

طیغ ذریعہ مان سکر کا
فدا کے۔

اب بچے گوشت کارس۔ مٹونازہ ڈھاک اور لو کا گود شروع کرایا گیا مگر بچہ اپنی غذا بہت
 مشکل سے کھاتا تھا۔ غذائے نکلنے کی وقت کھانسی آجاتی تھی اور بہت سا حصہ غنڈا کا
 ناک کے راہ سے باہر نکل آتا تھا۔ اسکی صحت میں کسی قسم کی ترقی نہ ہوئی۔ اور چار دن کے بعد
 بچہ رحلت کر گیا۔ یہی ایک بچہ تھا جسکی نسبت میں نے پیشتر ظاہر کیا ہے کہ وہ میرے حال کو
 مر گیا۔

فدا کے کھانے میں وقت
چرٹھان فوت ہو گیا۔تغیرات مرت
شش میں ہریان جن
اور اکثر اعضاء میں
اجتلا خون۔

استحان نش سے اسکے شش کے مختلف مقامات پر خون کے باعث سے خون کے
 چکے ہائے گئے۔ چنانچہ دہنے طرف کے سارے نیچے کے لوہ ڈگرے میں اور کچھ نیچے کے
 لوہ میں اور بائیں طرف کسی قدر شش کے نیچے کے لوہ میں۔ اور نیز پلیورل کیوٹی دھاب
 اور کچھ کاجوف میں خون کی رطوبت پائی گئی چھاتی اور پیٹ کے اعضاء ٹیسہ کی سیرس برین
 کے نیچے بھی مختلف مقامات پر سیاہ خون پایا گیا بڑا کھل اور بڑا کھلڈ (زفرہ اور غشا)

الاسٹک عذوق یعنی خوں کا استیساغ پائے گا +

دوسرا مریض اچانک ۱۳ مہینہ کی عمر کا گریٹ آرٹھریٹس میں مبتلا ہوا۔ اس میں داخل ہوا۔ اسکے مٹھنوں کے نیچے دونوں ٹانگوں پر زنا سا چھونے سے سخت درد معلوم ہوتا تھا۔ بلکہ قریب قریب سارے جسم کا یہی حال تھا جب بچہ کو ایک ماہ سے دو ستر ماہ میں لیا جاتا تھا تو سخت چلاتا تھا ستورم مقامات کی جلد سخت اور چمکدار نظر آتی تھی۔ اور ٹانگوں پر جلد کے بچے بہت سے مقامات پر بھورج کے داغ نظر آتے تھے مسوڑے ستورم سرخ اور نیلگون نظر آتے تھے گریٹس کی علامات یقین کرنا لو کشادہ۔ برقع سر اور گھنڈی دار سپیان جسم کی حرارت نارمل۔ قارورہ میں غنوں اور سیوسن کی موجودگی نہیں تھی +

بلاشبہ یہ مریض مکر وہیں مبتلا تھا۔ مگر بیماری اس میں متعلقہ تھی مسوڑوں کی شکایت قریب قریب تین مہینے پیشتر سے شروع ہوئی تھی۔

جب بچہ چھ مہینہ کا تھا تو اسکی پرورش ماہ سے شروع کی گئی اور مصنوعی غذائیں لینے ڈیسیکٹڈ ماک بنا کسی اور تازہ غذا کے آہستہ تک جاری رہیں اور پھر اس وقت سے کہا جاتا ہے کہ پاپا پائٹ گائے کا دودھ باریک اوٹیل میں گاڑا کر کے دینا شروع کیا گیا۔ بچہ کباب گولا تھا اور دودھ کے خالص ہونے میں بھی اسکو شبہ تھا۔

اس میں کچھ شبہ نہیں کہ اخیر رجب کی غذائیں جو دودھ کا اضافہ کیا گیا تھا آنے لگیں۔ بچہ کو مرض کی شدید علامات سے بہت ہی بچایا جو کہ غذا کی تبدیلی سے ایک مہینہ پہلے سبب مسوڑوں کے متورم ہونے کے نمودار ہو گئی تھی +

بچہ نے انور کے گوشت کے دس دودھ اور اڑکے گودے پر لگایا جس سے بہت ہی عمدہ نتیجہ ظاہر ہوا۔ چاروں کے اندر سب داغ نفع ہو گئے۔ مسوڑوں کی سیاہی جاتی

عصر فیل کا ایک ماہ

مریض مریض چھ ماہ

۱۲ مہینے کا بچہ

علامات

پر مریض کی دور

جون کا مٹھنا۔

خرنی داغ۔

مسوڑے ستورم

کلیس۔

ستورم و جلد کی مکر وہی۔

نڈیر سابقہ

دودھ کو اضافہ کرنے سے پہلے

علامات میں تبدیلی ہوئی۔

غذا مانگ سکوی پر لگایا۔

یہی ترقی -

اور صحت پائی

غیر اچھا مریض -

مریض کی صورت -

بڑا ہلکا -

ٹانگیں نکلنا اور سخت کرنا

نیل کے نشان -

خفی -

پانچ دن کے پہلے خون کا آنا -

سینے میں درد ہونا اور دم -

تھکنا اور تھکنا -

یہی گوکسی فزورہ م باقی رہ گئی۔ اور ٹانگوں کی درم اور ان کے درم میں بھی بہت خفیت ہو گئی۔ بچہ اب غذا بھی اچھی طرح سے کھانے لگا اور تین ہفتے کے بعد پھیلا پنچکا ہو گیا۔

تیسرے بیمار سے معمول کے برخلاف پسیی ظاہر ہوتی ہے جنوری سے مارچ میں آتا ہے یعنی ایک بچہ باہر علاقہ سے معالج کیو اسطے سے کہ اس کو اس وقت بچہ مہیا چوریہ (بول الیم) میں مبتلا تھا جس وقت بچہ کی ماں اس کو میس کرے میں ملاحظہ کیا اسطے لائی تھی تو اس وقت

ہو بچہ مجھ کو بہت ہی زرد اور سوکھا سا معلوم ہوا۔ اور ماں کی گود میں بہت ہی بڑا ہلکا ہو کر پڑا ہوا تھا۔ اس کی ماں نے بیان کیا کہ بچہ کی ٹانگیں چھونے سے بھی دکھنے لگتی ہیں۔ اور جن جن مقامات پر بچہ کو زردارہ سے پرکھا جاتا ہے وہاں نے الفور نیل پڑ جاتے ہیں یہ بہت ہی کمزور

غفلت اور بے تابی کی حالت میں پایا گیا۔ اور ذرا ہی حرکت سے وہ ایسا بے تاب اور بیدم ہو جاتا تھا اور غش ظاہر ہی ہو جاتی تھی کہ اس میں ٹانگوں کو اس کے مرجانے کا خیال ہو جاتا تھا ایک

مہینے کا عرصہ ہوا کہ اس کو پیشاب خون کی طرح آتا تھا۔ اور امتحان کرنے سے خون اور لیوین سے نظر آتا تھا بچہ کو کبھی کبھی پانچانے کے ساتھ بھی خون آ جاتا تھا۔ تاؤ معمولی بڑا اور کشادہ تھا۔ پسماں

گھنڈی دار اور بڑا بڑے ہوئے جن سے رکٹیس کی موجودگی ثابت ہوتی تھی۔ مسوڑے سیاہی مائل اور سنجی تھے۔ اور دونوں ٹیبا پر دم نمودار تھی۔ جس کے چھونے سے بچہ کو بہت درد معلوم ہوتا

تھا۔ پاؤں تھنچ ہو جاتا تھا اور اپنے پیڑوں کے مقام پر ایک بڑا نیل چوٹ کے نشان کی طرح معلوم ہوتا تھا۔

ہشتری اسکی رہ تھی۔

بچہ کو تین مہینے کی عمر تک گائے کا دودھ اور پانی ملتا رہا۔ پھر اکوتے اور اسہال ہو گئے۔ جو دودھ کے نقص کے باعث سر نیال کئے گئے۔ اس پر دودھ چھڑا گیا اسہال بند کئے گئے۔ اور بچے کو

مالٹنی ہوئی مصنوعی غذا کپری تدر کڈنڈ ٹماک کے ساتھ (ایک چاسے کا چوتھین تول غذائین لگایا گیا۔ اسکا علاج بھی حرف غذائی طور پر کیا گیا۔ دو کسی طرح کی ہننین دی گئی۔ رائیٹ جوس آؤکا گودا اور ملائی۔ مگاس رلیض میں ایک وقت واقع ہوئی۔ وہ یہ تھی کہ بچے کی معدہ کی حس تیز ہو گئی تھی۔ اور جب زراوزنی غذا اسکو دیا جاتی تھی تو وہ تے کر دیتا تھا۔ اسپر پرفوری معلوم ہوا کہ ملائی کم کر دیا جاسے اور صرف نصف تول غذا آؤدو گھنٹہ کے بعد دیا جاسے باوجود اس کمی کے بھی ٹانگین اب کم دکھتی تھیں۔ سوڑے بھی زیادہ تورم نہ تھے۔ اور جیم کے سیاہ داغ بھی گھٹ گئے تھے۔ اور پیشاب میں بھی اب خون کی کورت کم رہ گئی تھی۔ دو ہفتہ کے عرصے میں پیشاب میں خون اور اسپرومن کا نشان تک رہا میٹ جوس اور ملائی اب زرتہ زرتہ بڑھائی گئی۔ اور وودہ اضافہ کیا گیا ایک مہینے کے اندر اندر بچہ اچھا ہو کر ادھر ادھر کھیلنے لگا۔ اس رلیض میں بھی غذا کا نقص مرض سکروی کے پیدا کرنے کے واسطے کافی تھا۔ کاڈنڈ ٹماک جیسا کہ پیشتر کہا گیا ہے نصف یا مشتبہ حالت میں ایک نافع سکروی غذا ہے ایک تول میں کاڈنڈ ٹماک کے ایک چاسے کے چھچھ کا تیسرا حصہ بھی کوئی مقدار ہے، ہر شغافے عامل جو اجزائے نافع سکروی سے حاصل ہوئی۔ خاص مرض کی موجودگی کے واسطے کافی ثبوت ہے۔

علاج زرتہ زرتہ غذائی نافع سکروی غذا لینے میں پہلے وقت۔

ترقی صحت۔

ہائپروریا کا وٹ۔

اس رلیض میں بھی غذا کا نقص تھا۔

غذائی علاج پرفوری صحت یابی۔

جو تھا چھلا رلیض۔

اول اول مشتبہ۔

مگر بعد صاف۔

رلیض کی حالت

آخری شمال جو اس مرض کی نسبت میں بیان کرنا چاہتا ہوں دینا چاہئے وہ بھی بعض خصوصیتوں میں کچھ کم دلچسپ ہوگی۔ کیونکہ بچہ ایسے عمدہ طور پر رورش کیا گیا تھا کہ اسکے سکروی میں مبتلا ہونے کا محسوس بھی نال ہوا۔ مگر شکر ہے کہ اسکا ثبوت جلد مل گیا۔

یہ رلیض مئی ۱۹۰۷ء میں ہی کی عمر کا بچہ تھا۔ آ۔ اپریل ۱۹۰۸ء کو بمشورہ ڈاکٹر لائی ونگ کے زیر علاج بھیجا گیا۔ اسکی ٹانگین چھونے سے بہت ہی درد کرتی تھیں۔ اور یہ تولد ہونے کے بعد ہی مرض اگزیما میں بھی مبتلا ہو گیا تھا۔ مگر زرتہ زرتہ علاج کے یہ جو جلد ریش ہو گیا۔ بچہ ٹانگین سینے

ٹانگین میں بھی ریش ہو گیا تھیں۔

ہوئے بے حرکت پڑتا تھا ٹانگوں کا سیدھا کرنا یا انکا چھوڑنا اسکے واسطے سخت تکلیف کا باعث تھا۔ چنانچہ اپنے الفوراً علاج شروع کر دیا۔ اسکی ٹیبا کی بری اسٹیم پر دم نمودار تھی۔ جو چھوٹے سے ہی دکھنے لگتی تھی۔ دواہنی گال پر کان کے نزدیک ایک خفیف سا کالا داغ بھی موجود تھا۔ سر سے بھی کسی قدر سیاہاؤں تھوڑے مگر ہتھوڑے کی صورت۔ سچی معلوم ہو پیشاب میں لہیوں بہنیں تھا اور کچھ موٹا تازہ معلوم ہوتا تھا۔ رکٹیس کی علامات بھی غائب تھیں کیونکہ تاوی بھی خوب کشادہ تھا اور دانت بھی ابھی تک نہیں نکلے تھے اور نہ نکلنے کے ابھی کچھ آثار تھے۔ سپیدان گھنٹی دار تھیں بس یہ تو رکٹیس کی علامتیں تھیں۔ بچہ کی پرورش مکمل مصنوعی اور ڈیسی کیڈ غذاؤں سے ہوئی تھی۔ جسکے ہر لہ کوئی بھی تازہ حسہ و غذا اسکے نہیں ملائے جاتے تھے۔

پری اسٹیم کی اور
سٹریٹنگون مگر سبھی نہیں
کچھ موٹا تازہ تھا خفیف رکٹیس۔

فطری نشانات ہو رہے تھے۔

مرض کے سکڑی ہونے میں مجھے کچھ شک تھا۔ سبب اسکے کہ ایک تو سوسٹون کی صورت سچی بہنیں تھی۔ اور دوم یہ کہ اڑکارناٹ روپ میں بھی بچا معلوم ہوتا تھا اور اس لحاظ سے کوئی قطعی رائے نہیں قائم ہو سکتی تھی۔ جزاے مانع سکڑی۔ رابٹ جوس۔ آلو گاگودا۔ اور دودھ بچہ کی غذائیں ملائے گئے۔ اور بچہ کو کوئی اور خوراک نہیں دی گئی۔ بجز خیر خوراک اگر سے پاؤڈر اور ڈورس پن پاؤڈر کے تاکہ بچہ کے اسپال بند ہو جاویں۔ بچہ کی سکڑی میں مبتلا ہونے کی دو گمانی وجہیں مل گئیں۔ ایک تو یہ کہ سبب سخت رونے اور چلانے کے بچہ کے دونوں آنکھوں کے نیچے کے پوٹون پر جماع خون کے باعث سے نیلے داغ پڑ گئے تھے۔ اور دوسرے یہ کہ غذائے مانع سکڑی کے استعمال سے بچے کی صحت میں ترقی نظر آنے لگی۔ جن سے مجھ کو دوسری دفعہ بچہ کے ملاحظہ کرنے سے اطمینان ہو گیا۔

موجودہ غذائیں اجزاء
سکڑی اضافہ کئے۔

مرض سکڑی ہو نہکا شرت۔
پروٹون کے نیچے کی چھان چھان

غذائے مانع سکڑی کھھرت
میں مرقی ہو گئی

غذائی سہانہ

معالجہ سے پہلے جو غذا بچہ کو دیا جاتی تھی اس میں اجزاے مانع سکڑی کی کمی تھی اور یہ صاف پایا جاتا ہے کہ کچھ گوشت کا رس اور آلو گاگودا اور تازہ دودھ اضافہ کیا گیا تو صحت اپنی عمدہ حالت

پر قیام ہو گئی۔

اب تمام سکروئی کے بیمار دن میں کم و بیش کریٹس کی علامات بھی پائی گئی ہیں بعض حالات میں تو بہت نحیف ہیں۔ اور اس لحاظ سے کریٹس کے قطع طور پر سکروئی کے ساتھ شامل ہونے میں مجھے کچھ شک بھی ہے۔ یہ تو ظاہر ہے کہ یہ ہر دو بیمار یا ان غذا کے نقص کے سبب سے پیدا ہوتی ہیں اور اس لحاظ سے دونوں مجتمع صورت میں پیدا ہو سکتی ہیں۔ اور دو سر اس سے خیال میں یہ ظن غالب ہے کہ جو کچھ کریٹس میں ہوتا ہے وہیں انہیں کم و بیش سکروئی کے علامات بھی پائی جاتی ہیں اگر سکروئی کی کسبھی حالت اور کائے نافع ظاہر نہیں ہوتے۔

سکروئی تمام مضمون میں
کریٹس کی علامات کو پیش۔
مکمل۔ مندرجہ ذیل۔
۵۵ سے پر۔ کا معرہ مروت
میں پایا جا۔
ہفت سے کریٹس والے بچوں
میں سکروئی۔

اس امر کی شہادت کیواسے ٹریوں اور عضلات کا دکھنا ہی کافی ہے اگر تم نے فرض کر مضموعی غذاؤں سے تخفیف سکروئی ہر کریٹس کے پیدا ہو سکتی ہے تو غیر مستعمل نہ ہو گا کہینکہ یہ دونوں نافع سکروئی اور نافع کریٹس غذاؤں سے منع ہو سکتی ہیں۔
میں اب آپ کی توجہ زیادہ تر اس امر پر دلاتا ہوں کہ کریٹس کے معاملہ میں آپ اس نقطہ کو فراموش نہ کریں اور بچے کی غذا میں یہاں تک اصلاح جاری رکھیں کہ ہر اسے نافع سکروئی بھی اسپین ضرور موجود رہیں۔

بعض حالات میں اور۔
عضلات کا دکھنا تو بچہ کئی
سکروئی کا مضمون ذرا۔
کریٹس والے غذا۔
اس خیال کا ضروری ہونا۔

اے صاحبان بچوں کی ابتدائی زندگی کی غذاؤں اور انکی بیماریوں کی نسبت

خاترہ۔

جو کچھ میں نے لکھا تھا کہ بچہ جیسا کہ میں نے شروع میں عرض کیا تھا کہ مضمون بغیر ایک عالم اور روزہ کا کام ہے۔ مگر عملی صورت میں یہ بہت ہی ضروری درمخبر ہے۔ اگر آپ کو اس سے کوئی صحیح و تغیت حاصل کرنے میں مدد حاصل ہوتی تو بے شک آپ منظور کریں گے کہ میں نے آپکا اور اپنا وقت ضائع نہیں کیا۔

تمام شد

انڈلس

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۶۱	اناج کی غذائیں بچاؤ سراج کے مقابلہ قدر	۱۱۵-۱۲۳	آتشک - موزر اور بعض اوقات +
۶۶	= بے مالٹ علی الخصوص سراج و ملی غذائیں	۱۰۵	اٹرونی - اس کے بہت سے اسباب ہیں
۶۸	= ساہوت گیسوں کے آٹے کی ہونے ہوئے	۱۰۵-۱۰۶	مگر زیادہ تر غذا کی غلطی سے ہوتا ہے -
۶۸	= آٹے کی +	۲۷۳-۲۷۴	اس کے مریض اور ان کا علاج +
۶۸	= ہر قسم کی خالی از نقص نہیں +	۳۰۰	اجزای حیوانی غذائیں ان کی مقدار
۶۹	= جو گھریں تیار کی جاتی ہیں +	۶۰۳-۶۰۴	= واجب کی ضرورت +
۶۹	= اراروٹ - کارن نکلاور +	۱۶-۱۷	اناج کی غذاؤں کا ان سے معلوم ہونا +
۷۰	= مکئی - باری - ساگو - ٹی پی او کا چاول اور	۱۶	اجزای ملغ سکرومی - مصنوعی غذائیں
۷۰	= اوٹ میل +	۱۶	میں ان کی ضرورت +
۱۰۸-۱۰۶	= ایٹیمیا - اسباب +	۱۲۲	ان کی اصلیت کا نام معلوم ہونا +
۱۰۶	= رکش اور سکروی کی مستحکماست -	۱۲۳-۱۲۴	ان کی غالب اصلیت +
۱۰۸	= علاج +	۱۵۰-۱۵۱	یہ سکروی کو جلد رفع کرتی ہیں +
۱۰۸-۱۰۹	= منجیات +	۱۵۱	اراروٹ - تقریباً تمام مشایخ ہوتا ہے +
۷۰	اوٹ میل - یا بلٹن نکلاور خراش پیدا	۷۰	غذا کے لئے نامناسب ہے +
۳۰	کرنے والا بچوں کو مضر صحت +	۱۲۴-۱۲۵	آلو کا گودا - سکروی کا علاج +
۷۰	= اس کی قوت غذائی +	۱۵۵	اناج کی غذائیں تنہا کیٹی بچوں
۳۶	ایسٹرز - تجربات مختلف +	۱۹۵	میں سکروی پیدا کرتی ہیں +
۱۲۰	= اقسام کے دودھ کے چھاؤ پ +	۶۳۰-۶۳۱	چربی سے مہر ہوتی ہیں +
۳۸	ایسنس - آف سیف دیکھوٹ ایسنس	۶۰۱-۶۰۲	اجزای ملغ سکروی سے بھی مہر ہوتی ہیں
۳۸	بارلی و اٹر - تازہ دودھ میں ملائی کی تاثیر	۶۳۰-۶۳۱	حیوانی اجزای سے بھی خالی +
۳۵	= جوش دے ہوئے دودھ میں ملانے	۵۵۵-۵۵۶	کیونکہ طیار ہوتی ہیں ان کا نقشہ +
۳۵	کی تاثیر +	۶۰-۶۱	پھور غذا کے ناکافی +
۳۵	بانی کارلونٹ آف سوڈا - پانی ملے	۶۱	اپنی قوت غذائی میں +
۳۵	ہونے دودھ میں ملانے کی تاثیر +	۶۱	جزء غذا ہو سکتی ہیں +
۳۵	بچوں کے واسطے چربی کی زیادہ	۶۱	بجائز نائٹروجنس اجزای +

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۸۴	اور دو م نقص پرورش سے :-	۱۶-۱۳	ضرورت پڑتی ہے +
۸۴	= بعض دو م جماعت کی بیماریاں پہلی		بچوں کے واسطے - صرت نباتی
۹۱-۸۵	کامیاب ہوتی ہیں +		چیزوں سے پرورش رکش اور سکروی
۱۰۲-۹۳	= ڈسپشیا +	۲۳	پیدا کرتی ہے +
۱۰۳	= گپا سٹروائٹی رائی ٹس +	۲۵	= قوت باضع کا ضعف +
۱۰۲	= کی صورت مزمنہ	۲۶	= اُن کے معدہ کا محس ہونا +
۱۰۴	= تہرش +		= اُن کی غذا کی چھ ضروری شرائط +
۱۰۴	= سٹوٹائٹی ٹس +		= گائے کا دودھ ہمیشہ اُن کو موٹا تازہ
۱۰۶-۱۰۵	= اٹرونی +	۳۶	نہیں کرتا +
۱۰۶	= اہینیا +	۴۶	= کانڈینڈ ملک بلا ضرورت فرہ کر کے +
۱۱۰	= ریکٹس +	۶۱	= سٹارج کا کم ہضم ہونا +
۱۳۸	= سکروی +	۷۰	= سٹارج کی تاثیر +
۷	پانی - جسم میں کیونکر منبید ہوتا ہے +		برائڈمی - بطور مفرغ گیا سٹروائٹی رائی
۱۷-۱۱	= غذائیں کس قدر ہونا چاہئے +	۹۹	رائی ٹس میں +
۳۵-۳۴	= گائے کے دودھ میں ملائے کی	۹۹	= کے مقدار غذا اور استحال +
۹۰-۹۰	معمولی مقدار +		= پھوننا ڈھیف جلی کے ہمراہ کولا پس
۹۰-۸۵	= کانڈینڈ دودھ میں ٹائٹکی مقدار +	۱۰۰	کی حالت میں بچکاری +
۴۴	= جوش دینا چاہئے +		برنڈز اینس - گیا سٹروائٹی رائی
	پھوننا ٹیڑ - دودھ دیکھو دودھ +	۹۹	ٹس میں +
	پروٹینڈز - دیکھو ٹائٹروجنس اجزا +		بکرمی کا دودھ - دیکھو دودھ +
	پینکریٹ کی ہونی غذائیں پوٹینڈ	۷۲	ہیٹ ٹی - بچوں کی پرورش کیلئے گزوغزا +
	اجزا کی مقدار +	۷۳	= ہیٹ ٹی کے اجزا +
۶۶	= طیار کرنے کا طریق +	۶۷	بے مالٹ لیٹن کی غذائیں غیر کتنی
۶۶	= کمزور معدوں کو موافق آتی ہے +		بیماریاں بچپن میں - جو غذا کی
۶۶	= تندرست معدہ کو کمزور کرتی ہے +	۶۴	غلیظوں سے پیدا ہوتی ہیں +
۶۶	= مستقل غذا کے قابل نہیں +		= دو جماعت میں منقسم ہیں اول جو آلات
۷۸	پنی ٹنٹ میٹ جوس کا کیسیانی +		انضمام کی خواہش سے پیدا ہوتی ہیں

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
	خوراک۔ کانقص بچوں کی بیماری کا	۷۹	پی ٹینٹ میٹ جوس امتحان
۲	باعث ہوتا ہے	۷۹	کی توت غذائی
	آئے والے بچوں میں سکر دی اور کٹس		کمزوری اور نقاہت میں حارضی
۵	پیدا کرتی ہے	۷۹	طور پر مناسب ہے
۵	اسکے شرائط کامل پرورش کے واسطے	۷۹	ابتدایہ بچپن میں مفید
	نباتی پرورش کے واسطے ناکافی ہوتی		ہونا ہوا آٹا۔ اس میں سٹارج زیادہ
۲۳	ہے	۶۸	اور ڈکسٹریں ہتھوڑا ہوتا ہے
	دودھ انسانی۔ اس میں ہر ایک		اس میں زیادہ مقدار میں دودھ ملتا
۱۸ و ۱۲	ضروری جز موجود ہوتا ہے	۶۸	سے بڑے بچوں کی واسطے عمدہ بن جاتا ہے
۱۲	مصنوعی غذا کا موازنہ ہے		تازہ ترکاریاں۔ سکر دی میں انہیں
۱۲ و ۱۳	اس کے اجزاء	۱۴۲	سفید ہوتی ہیں
	چربی بر نسبت کاربوہائیڈریٹس کی نسبت	۱۰۲ و ۸۴	تہرش
۱۳	جو اوزن کی غذا سے زیادہ ہوتی ہے	۱۰۳	اس کے خواص
	اس سے بچوں کو سکر دی نہیں ہوتی	۷۰	ٹی بی اوکا۔ بلور غذا کے غیر کٹنی
۱۷	تا وقتیکہ ماں سکر دی میں مبتلا نہ ہو	۴۳	ٹائیٹھاٹ۔ دودھ کی چھوت سے
۱۹	اسکی مقدار دودھ پلانے کے مختلف اوقات		ایسے وہ گھر محفوظ رہے جہاں جوش
۲۲	اس میں سٹارج نہیں ہوتا	۴۳	کرنے کے بعد دودھ استعمال کیا گیا
۳۸ و ۳۷	اس کا دوسرا قسم کے دودھ سے متقابل	۷۰	جو طبیار کی ہو مٹی غذا کیواسطے ناکافی ہیں
۸۶ و ۸۵	اس سے بعض اوقات سکر ہضمی	۳۸ و ۳۷	جینیت۔ گائے کی دودھ کی کاسٹ جاتا
۳۳	دودھ انسانی مصنوعی۔		کے تجربات ہمراہ ایسڈ بارلی ماٹرائڈ
۴۸	اس کے بنانے کا طریق	۳۹ و ۳۸	لائیم وارٹ کے
۴۸	ترکیب		پیشہ تائیز و کرنے سے قابل حل بچوں
۴۸	اس کا انسانی دودھ سے مقابلہ	۴۰	میں تبدیل ہو جاتی ہے
۴۸ و ۴۹	اس کے استعمال کرنے میں نوت	۱۰۷	چیب میں کامیڈا ٹرڈنی میں
۴۸	بلور غذا کے اس کی طاقت		چربی۔ دیکھو ہائیڈروکاربن
۴	دودھ بکری کا۔ بچوں کے لئے مفید	۷۰	چھاول۔ بچوں کو بلور غذا کے غیر کٹنی
۴	جما ہوا دودھ پکھنے کی حالت میں مناسب	۳۳	پھمائی سے کچھ دودھ پلانا

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۴۷	دو کٹھنوں سے باہر کرکٹس کے مرض	۳۳	دو دھبے بکری کا - اسکا کیمیائی امتحان +
۴۷	ہونے کا خوف +	۳۷ و ۳۸	دو دھبے کے دو کٹھنوں سے مقابلہ +
۴۷	اس کی قوت غذائی +	۴۷	اس کو جوش دینا چاہئے اور اس میں لائیم واٹر ملانا چاہئے +
۴۷	دو دھبے گائے کا - نئے بچپن میں	۳۸	دو دھبے بٹیری کا - دوسرے اقسام کے دو دھبے سے مقابلہ +
۴۷	تھے کا موجب +	۴۰	دو دھبے پیٹوٹائیٹرو - نہیں جمتا +
۴۱	انسانی دو دھبے سے مقابلہ +	۴۰	پانی ملانے سے عمدہ ہو جاتا ہے +
۳۷ و ۳۸	اور اقسام کے دو دھبے سے مقابلہ +	۴۱	اس کے متعلق استعمال پر اعتراض +
۳۷ و ۴۱	اس کے اجزا +	۴۱	اسکا پیٹن ہونا بتدیج کر کے بتادیں +
۳۷ و ۴۱	بچوں کی مختلف عمر میں کتنا مقدار میں +	۴۱	دو دھبے پیٹوٹائیٹرو کنڈرلڈ گائے کے دو دھبے کا بدل +
۴۵	مخاطبہ +	۵۳	بجائے انسانی دو دھبے کے ڈیشیا میں +
۲	ترش ہونے سے اور اسہال پیدا کرتا +	۸۸	دو دھبے ڈیسی کٹھن - ہمراہ مالٹا غذا +
۳۵-۳۳	پانی ملانے سے +	۷۲-۷۱	اس کے تشک کرنے سے اس کی قوت غذائی اور مانع سکرومی ہونا ناقص ہو جاتے ہیں +
۳۵-۳۳	پانی کٹھن ملانا چاہئے +	۷۲	دو دھبے کنڈرلڈ - بنسبت انسانی دو دھبے کے کم مانع سکرومی +
۹۱ و ۳۷	بنسبت انسانی دو دھبے کے بھلی اضم +	۱۸	خالص اور بانی سے کا کیمیائی امتحان +
۳۵	چھ مہینے سے پہلے بچوں کو بنیر پانی ملانے کے نہیں دینا چاہئے +	۳۳	بنسبت گائے کے دو دھبے کے صرف اضم +
۳۸	جین کم محلول ہوتا ہے +	۹۱ و ۴۶	اس میں کٹھن پانی ملانا چاہئے +
۳۸	جوش دینے سے محلول +	۴۶	اس میں شکر کی کثرت +
۴۷ و ۳۸	بارلی واٹر کے ساتھ +	۴۶	اس کے استعمال پر اعتراض +
۴۷ و ۳۸	لائیم واٹر ملانے سے اثر +	۴۶	اس سے سکرومی کا ہونا +
۳۸	اس کے جین پر تجربات +	۴۶	بنیر شکر کے +
۳۸	بنیر یہ ایسڈ کے +	۴۶	ٹائی اور جربی میں ناقص +
۴۱	بنیر یہ بائی کلاروٹ آف ہو گا +		
۴۲	عام استعمال کرنا طریقہ +		
۹۰ و ۴۲	جوش دینا طریقہ اولیٰ ہے		
۴۷ و ۴۲	جوش دینے میں عوام کا اعتراض		
	جوش دینا ہوا بنسبت تازہ +		

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۶۳۵۲۲ ۶۵	ڈاکٹر میں ایسٹن کا تبدیل ہونا +	۴۳	کہ طبعین ہونا ہے اسکا علاج +
	= مالٹ جی ہوئی غذائیں +	۴۳	= جوش دینے کے فوائد +
۴۶۵۲۵	ڈاکٹر ایار یا۔ غذا کے ترش اور خمیر ہونے سے		= جوش دینے سے چھوت کی بیماریوں سے
۸۴	= کار ایک +	۴۷	محفوظ رہ سکتے ہیں +
۹۳	= گرم ملکوں میں مہلک +	۵۳	= بیل +
	= بچوں میں دودھ چھڑانے کے وقت	۵۴	= روٹی کے جیلی کے ہمراہ +
۹۳	عام ہوتا ہے +		= جوش دیا ہوا سخت ٹھسپیشیا میں ماں
	= اس کے اموات نیویارک کے خیراتی شفاخانہ	۸۸ و ۸۵ ۹۰	کے دودھ کا نم اہل ہو سکتا ہے +
۹۳	میں اور فرانس کے فوڈ ٹکنک مشیل میں +	۹۲	= سمیات ہوائی کو جلد اخذ کرتا ہے +
	= اسے نیویارک میں اپریل ادراکتہ بریں	۱۲۶	= استعمال کرنے سے ایک بچہ میں رکش +
	دودھ چھڑانے سے چند ہی بچے محفوظ	۱۲۶ و ۱۲۲ ۵۵ و ۱۵۲	= سکڑی میں فائدہ بخش +
۹۳	رہے ہیں +		دودھ گدھی کا۔ عارضی استعمال کے لیے
۹۴	= اس کے اقسام +	۳۲	انسانی دودھ کا بدل +
	= اس کے اقسام صرف ملبج میں مختلف	۳۲ و ۳۲	= اسپتال میں +
۹۴	ہوتے ہیں +	۳۲	= مشعل غذا کے طور پر مناسب +
۹۴	= انفلما میٹری اور تن انفلما میٹری +	۳۳	= کیمیائی امتحان +
۹۴	= ڈی سنٹرک +	۳۴	= حاصل ہونے میں وقت +
۹۵	= ڈی سنٹرک کے علامات +	۳۶	= دوسرے اقسام کے دودھ سے مقابلہ +
۹۵	= خاصکر غذا کے نقص سے نہیں ہوتا +	۵۳	= گائے کے دودھ کا بدل +
۱۰۲	= گرائک +	۹۹	= گیا سٹر وانٹی رائی ٹس میں +
۱۰۲	= گرائک کا علاج +		دودھ گھوڑی کا۔ انسانی دودھ
۱۰۴	= اس سے شدید فطاع اکثر قبیح ہوتا ہے +	۳۸	سے مقابلہ +
۱۱۴	= گرائک رکش کی ایک معتبر علامت +		دودھوں کے ماننے میں عوام کا
	= دیکھو گیا سٹر وانٹی رائی ٹس +	۳۱	غلط خیال +
	ڈسپیشیا میں زیادہ تر بوتل سے پریش	۴۰-۳۶	= حل ہونے کا تجربہ بذریعہ ایڈ کے +
۸۸ و ۸۵	پانے والے بچے مبتلا ہوتے ہیں +	۴۰	+ ہضم ہونیکا طور +
	= چھاتی سے دودھ پینے والے بچوں کو	۶۲	ڈاکٹر میں۔ شکر و شکر سے مفید تر ہے +

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
	دورس پاؤڈر - گیاسٹو انٹی رانی	۸۵	کم ہوتا ہے +
۱۰۰	ش کے علاج میں +	۸۵	ڈیپشیا انہیں شہتلا پیراں کے دودھ پینے سے
۱۳۷۱۳۳	رامیٹ - سکروی کے واسطے مفید +		= اس میں سخت مبتلا پیرگانے کے جوش
۱۵۵۱۵۳	رامیٹ پلب - بنانے کی ترکیب +	۸۵	دئے ہوئے دودھ سے اچھا ہو گیا +
۷۸ و ۷۷	= اس کے استعمال میں کدوانہ کا	۸۶	= اس میں ایسی نظریں شاذ و نادر ہوتی ہیں
۷۸	اعتراض +		= کبھی دودھ پلانے کے دودھ سے
۱۰۶	= اڑوئی میں مفید +	۸۶	ہو جاتا ہے +
۷۸	= چکے ہوئے گوشت نے زیادہ صریح المضم +	۸۶	= بچوں کا سادہ طور پر ادا کے علامات +
۱۳۰	= رکش میں فائدہ بخش +	۸۶	= اس میں بچہ کی صورت +
۷۸	= مقدار خوراک +	۸۷	= بعض بچوں میں ہر تغذیہ کے بعد ہوتا ہے
	رامیٹ جو س - ناقص پرودش	۸۷	= اس کے اسباب +
۳۵ و ۳۴	میں مفید +	۸۷	= اس کا علاج +
۵۹ و ۵۸	= روٹی کی چیلی کے ہمراہ +		= اس کے واسطے دفع تڑشی اور قاطع
۷۶ و ۵۹	= اس کی قوت غذائی +	۸۶	سج ادویات +
۵۹	= اس کے استعمال میں احتیاط +		= بس میں انسانی دودھ کے ناموافق
۷۴	= اس کی ترکیب +	۸۸	ہونیکے اسباب +
	تمام حیوانی غذاؤں کی نسبت زیادہ	۸۹	= اس میں پھر نرم البدل غذا +
۷۶	ترسیح المضم +		= ناتھ سے پرورش پانے والے بچہ نہیں
	دودھ کے پروڈکٹ اجزا کا عدد	۹۰ و ۸۹	غذا کی ضلعی کے باعث سے +
۷۷ و ۷۶	نرم البدل +		= اس میں ایسی صورت کے نتائج کاروگنا
۷۵	= اس کے تیار کرنے کی ترکیب +	۸۹	مکن ہے +
۷۶	= امتحان کمیابی +	۹۱ - ۹۰	= احتیاطیں جو عمل میں لائی جاویں +
۷۶	= الیومن سے مال مال +		وقت صحیح یا - کا دبا دودھ کی چھت کے
۷۷	= سالٹس سے سمور +	۴۴	باعث سے اینٹک میں +
۷۷	= مقدار خوراک +		= اور پھر اس میں ان لوگوں کا محفوظ
۷۷	= اگلے تازہ رکھنے میں احتیاط +		رہنا جو جوش دیا ہو دودھ استعمال
۸۳	= لانی کے ساتھ بچوں کے ڈیپشیا میں +	۴۴	کرتے تھے +

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۱۱۹	رکٹس اس میں چرنے کی کمی مٹی بائیں ہو سکتی ہے	۸۸	راہیٹ جس انسانی حدود کا نام بدل ہے
۱۲۰	اس میں کٹنگ ایسڈ کی رائے ہے	۱۰۴	سٹوٹمانائیٹس اور ٹریش میں
۱۲۰	اور اس رائے پر شہادت ہے	۱۰۶	اٹرڈنی میں
۱۲۱	غذائی دلیل ہے	۱۰۸	اینیامیا میں
	اس میں بعض اجزا غذا کی کمی بہ بہت	۱۳۰	رکٹس میں
۱۲۱	مجموعی ہے		رکٹس - اس کے مشتبہ مریضوں میں
۱۲۰	اور زیادہ تر حیوانی چربی کی	۱۱۴	بڈیوں کا امتحان کرنا چاہئے
۱۲۲	اور پھر پروٹید اجزا کی	۱۱۴	زیادہ تر نقص غذا کی بیماری ہے
۱۲۳	اس میں فاسفیٹس کا عمل ہے	۱۱۵	اس میں موروثی استعداد کی تاخیر ہے
۱۲۲	اس کی تفصیل ان اجزاؤں کی کمی سے ہے		اس میں ماوراء آتشک تغیر آت
	ذو آلو جینکل گارڈن کا اخیر تجربہ بطور	۱۱۹ و ۱۱۵	پیدا کر سکتا ہے
۱۲۳ و ۱۲۳	قطعی فیصلہ کے ہے	۱۱۹ و ۱۱۵	مگر اصل مرض نہیں ہے
	غذابی سے پیدا کر سکتے ہیں اور غذابی		باوجود عمدہ تدابیر حفظ صحت کے بھی
۱۲۴	سے آرام ہو سکتا ہے	۱۱۶	پیدا ہو سکتا ہے
۱۲۴	اس کے دیگر اسباب ہے		اس کی پیدائش کے واسطے نقص غذا
	اس میں علامات کے اختلاف اس کے	۱۱۷	اصلی باعث ہے
۱۲۵	اسباب پر منحصر ہیں	۱۱۷	چھاتی سے دودھ پینے والے
۱۲۵	بسبب فاکٹری کے ہے		بچوں میں شاذ و نادر ہے
۱۲۵	بلحاظ آتشک کے اس کی صورت ہے	۱۱۸	دیگر حیوانات میں طبعی انحصار نقص غذا ہے
۱۲۶	اس میں فرہ انعامی ہے		اس کی مصنوعی پیدائش بموجب تجربہ آت
۱۲۶	اور اس کی مثال ایک انعامی کچھ میں ہے	۱۱۹ و ۱۱۸	گودین اور ٹرے پیار کے ہے
	چھاتی سے پرورش پانے والے		اس کا ثبوت بموجب تجربات
۱۲۶	بچوں میں ہے	۱۱۹	ذو آلو جینکل گارڈن کے ہے
	گائے مگودھ پینے والے بچوں میں	۱۱۹	اس کی شناخت حیوانات انسان میں ہے
۱۲۶ و ۱۲۶	اور اس کی تشریح ہے	۱۱۹	اس میں نقص غذا پر دلیل ہے
	جنین میں ہے		اس میں ڈاکٹر کو ساٹ - فریڈلین
۱۲۷	پیدائش ہی سے ممکن ہے	۱۱۹	اور وگینز کے تجربات ہے

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۶۰	سابوت گیہوں کا آنا بنانیکا عمل	۱۲۸	رکش دیر کے بعد اور اس کا علاج
۶۸	= اس کے فوائد	۱۲۸	= معمولی قابل علاج
۶۸	= استعمال پر اعتراض	۱۳۳ و ۱۳۴ و ۱۳۵ و ۱۳۶	= اس کا علاج
۶۸	= نئے بچوں کے واسطے غیر مفید تھینک		= علاج کے واسطے ادویات متبر
۶۸	مالٹڈ نہ کیا جاوے	۱۲۹	نہیں میں
	سالٹس آف لائیم کی بچوں کی	۱۲۹	= اس میں کچے گوشت کے رکنا فائدہ
۱۰۶۶	فدائیں خاص ضرورت	۱۳۰	= اس میں تازہ ہوا اور روشنی کی ضرورت
	سٹارچ سے پرہیز بچپن کے اوائل	۱۳۶-۱۳۱	= اس کے مریض بیہوشی کے
۲۲	ایام میں	۱۵۵ و ۱۳۹	= اس کے ہمراہ سکرومی ضرور ہوتی ہے
۲۲	= انسانی دودھ میں نہیں ہوتا		= اسکے علاج میں سکرومی ضرور سمجھا
۲۳	= مصنوعی غذاؤں کا برا غلظت ہوتا ہے	۱۵۶	ہونا چاہئے
۶۱ و ۶۲	= اس کا بلی اہضم ہونا	۵۲	روٹی کی جیلی یا گلوٹین غذا کے اجزاء
۶۲	= شکر انگوری میں تبدیل کرنا چاہئے	۵۲ و ۵۳	= بنانے کا طریقہ
	= اس کو مالٹڈ غذاؤں میں شکر میں تبدیل	۵۶	= اس میں بعض اجزاء کی کمی
۶۲ و ۶۳	کرنے کا عمل	۵۶	= تنہا استعمال کے واسطے ناکافی ہے
۷۰	= اس کی تاثیر بچوں میں		= اس میں جوش دہتے ہوئے دودھ
	سپوٹیس ہائیڈروکسائیڈ	۵۷	کا ملانا ضروری ہے
۶۷	اتنی رانی ش کے نتیجے سے	۵۷	= پیٹو نائیزڈ فلک کے ہمراہ
۱۰۳ و ۱۰۴	سٹوماٹائیٹس - خالکیو لراورسٹرو	۵۹-۵۷	= اس کی قوت غذائی
	= اس کے ساتھ تہرش اکثر اوقات		= اس کے اجزاء کی کمی کے پورا کرنے کے
۱۰۴	عارض ہوتا ہے		واسطے طائی اور رامیٹ جو اس کی
۱۰۵ و ۱۰۴	= اس کا علاج	۵۸	آئیزرش
۱۰۳	= گنگرینس		= جوش کئے ہوئے دودھ کے ساتھ ہسپتیا
۱۲۸	سکرومی (یا سکرومی رکش)	۹۱ و ۸۸	میں انسانی دودھ کا نم تبدیل
۱۲۰-۱۰۷	= میں انہی ہمیشہ شامل ہوتا ہے	۱۰۷	= اثر دینی میں
۱۵۰	= ایک غذا کی بیماری ہمراہ رکش	۹۹	= گیٹاٹر وائٹی راشی میں
۱۳۹	= ضرور ہوتا ہے	۵۵	سابوت گیہوں کا آنا اسکے اجزاء

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
9	خذا منرس یا جزائی ارضی *	۱۳۹	سکروی - اس کی شناخت *
۱۰	= واٹر بیچ پانی *		= سکار بولمک لینے سکروی پیدا کرنے والی
۱۰-۱۱	= اس کے اجزاؤں کی مقدار *	۱۳۹	خذا سے پیدا ہوتی ہے *
۱۱	= موازنہ معینہ واسطے جوانوں کے +	۱۳۹	= اسکے سندی مریض *
۱۲	= موازنہ معینہ بچوں کے واسطے مختلف *	۱۴۰	= اس کے علامات *
	= اسکے اجزا عمر کے مختلف حصوں کے واسطے		= اس کا شفا پذیر ہونا نباتات دودھ
۱۳	ہو کم سے کم مفید ثابت ہوتی ہیں *	۱۴۲	اور تازہ گوشت سے *
	= گرم رکھنے والے ظروف خمیر پیدا کرتی		= وقتاً فوقتاً ایک خوفناک حالت میں
۹۲	ہیں *	۱۴۳	پانی جاتی ہے +
	فاسفٹ آف لائیم جسم کے اجزا	۱۴۴	= حسب معمول بچوں میں لاحق ہوتی ہے *
۹	کی پرورش کے واسطے ضروری *		= اس میں بچوں اور جوانوں کی علامات
۱۰۲	قے مزمن -	۱۴۳	باہم ملتی ہیں *
۱۰۲	= علاج *		= جن غذاؤں سے پیدا ہوتی ہے انکی
	= اس سے بعض اوقات تہرش کی	۱۴۴	نشال +
۱۰۴	سخت حالت پیدا ہوتی ہے *	۱۴۵	= غذا مخ سکروی سے فوری شفا +
۱۰۸	کاڈلیور آئیل - اینیما کے علاج میں	۱۵۱, ۱۴۶, ۱۴۷, ۱۵۰, ۱۵۳, ۱۵۴, ۵۵	= اس کے مریض بطور نشال کے +
	= ملائی کے ہمراہ اس کے زیادہ فائدہ		= علاج +
۱۲۲	بخش ہونا +		سیگو - بلحاظ غذا کے غیر
۱۳۰, ۱۳۱	= رکش کے معالجہ میں +	۶۰	کھنٹی *
	کارن فلاور میں بالکل سٹارج		شکر - گائے کے پانی سے دودھ میں
۶۰	ہوتا ہے +	۳۵	کم ہوتی ہے *
۶۰	= تنہا بطور غذا کے ناکافی ہے *		= کنڈنٹسٹنک میں زیادہ ہوتی
	کارپونٹ آف سوڈا - پیٹو ٹائٹ	۴۶	ہے *
۴۰	ہلک میں کثرت *	۶	خذا - اس کے ضروری اجزا +
	کارپو ہڈرٹیس - ٹائیزو جنس اور	۶	= ٹائیزو جنس اجزا *
۶	اجز سے نسبتاً کم ضروری ہوتے ہیں *	۸	= ہیڈزہ کارنٹس یا چرنی +
	= بلا واسطہ مادوں کی ساخت میں	۹	= کارپو ہڈرٹیس *

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۹۳	گیبا سٹرو انٹی رانی ٹس۔ اس میں دودھ کی بے اہمیتا ملی زیادہ خاطرہ کا باعث	۹	خرج نہیں ہوتے *
۹۴-۹۵	علامات *	۱۰-۱۷	بچوں کی غذا میں ان کی مقدار *
۹۶	تے اور دست کے نقصان *	۷۱	مالت بنی ہوئی غذا میں ہمراہ ویکٹینٹ ملک کے بکثرت *
۹۷	نبض اور حرارت غریزی *	۸۲	ردیکھو سٹارج اور شکر *
۹۷	عوارضات۔ نیومونیا۔ سپورٹس پیڈرکٹس *	۸۲	کارا انفنٹم۔ بچوں کا بیضہ *
۹۷	ناگہانی کولیس کا خطرہ *	۱۰۲	کانسٹی پشین *
۹۸	تشریح بعد مرگ *	۱۰۲	کیونکر ہوتی ہے *
۹۸	علاج *	۱۰۲	اس کا علاج *
۹۸	خرائش پیدا کرنے والی غذا کا بند کرنا *	۸۶	کانڈنڈر ملک۔ (دیکھو دودھ) *
۹۹	غذا بجائے اس کے *	۸۶	کسی گوشت۔ دیکھو ریمٹ *
۱۰۰	کولیس کی حالت میں علاج *	۹۷	کچے گوشت کا رس۔ دیکھو ریمٹ جوں
۱۰۰	حرارت غریزی قائم رکھنے کی ضرورت *	۹۷	کچے گوشت کا گودا۔ دیکھو ریمٹ پپ
۱۰۰	متواتر تھے کی حالت میں نہایت مفید ادویات *	۹۷	کنولشن۔ یا شیخ اندرونی *
۱۰۲	ان کا طریق عمل *	۹۷	کولیس کا اچانک واقع ہونا گیسٹر
۱۰۲	ڈایاریا کی حالت میں معتبر علامات *	۱۰۰	دانی رانی ٹس میں *
۱۰۲	گیہوں کا آٹا۔ دیکھو ساہت گیہوں کا آٹا *	۱۰۰	اس میں بیٹو نائیز ڈیف جیلی اور بڑی کی چکاری *
۱۰	لائیم سالٹس۔ کی خاص ضرورت بچوں کی غذا میں *	۸۲	گدھی کا دودھ۔ (دیکھو دودھ) *
۱۳۲	لائیم فاسفیٹس۔ کی تاثیر پر رش میں *	۹۲	گلوبین۔ دار غذا دیکھو مٹی کی جلی
۱۳۰	لکٹک ایسڈ۔ رکٹس کا باعث *	۹۲	گوشت تازہ۔ (دیکھو مٹی) *
	لائیم واٹر۔ گائے کے دودھ میں	۹۲	گوشت کا رس۔ دیکھو ریمٹ جوں
		۹۲	گوشت کا گودا۔ (دیکھو ریمٹ پپ)
		۸۲	گھوڑی کا دودھ۔ دیکھو دودھ *
		۹۲	گیبا سٹرو انٹی رانی ٹس۔ *
		۹۲	اس کے مختلف مدارج *
		۹۲	اسباب *

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
	پرورش - اور اس کی شرائط کا	۴۳۸	مٹانے کی تاثیر +
۱-۴۷	پورا پورا لحاظ +	۴۷	بکری کے دودھ میں مٹانے کی تاثیر +
۲	اور اس کی احتیاج +	۵۵	مالٹو غذا کی ترکیب اور اجزا +
۳	عملی ضرورت +	۶۲	اصول +
	اس کی تعلیم کی میٹھکل سکولوں میں	۶۶-۶۳	قوت غذائی +
۳	عدم توجہی +	۶۲	دودھ کی +
۴-۵۵	عام غلطیوں کی نظیریں +	۶۲	پہلی طرح کی - اور +
۵-۶	اصول متعلقہ فریبولوجی +		اس میں شاہج کا ڈکٹریٹ میں تبدیل
۷-۱۴	غذا کی مفید اجزا +	۶۳ و ۶۲	ہونا +
۱۶	غذا کا موازنہ سعینہ +	۶۳	پر دہا اجزا سے معمور +
۱۹-۲۲	غذا اجزہ کی مقدار +	۶۳	بعض اور دیگر فو اس میں ناقص +
۲۳	غذا کے وزن کی تعبیل کے فوائد +	۶۳	پہلی غذا ہونے میں ناقابل اطمینان +
۲۳	غذائاتی کانا کافی ہونا +	۶۷	اس میں دودھ اور پانی ملانا چاہئے +
۲۶	پوری صفائی کی ضرورت - اور		دوسری طرح کی - اور +
	یہ اگر با احتیاط تمام کی جاوے تو کچھ	۶۵	بہتر چربی کے بہت ناقص +
۳۱	اندیشہ نہیں رہتا +		علیٰ الخصوص نئے بچوں کے واسطے
	مصنوعی غذا - پوری پرورش حاصل	۶۵	مناسب +
۵-۱۹	کرنیکے خرائط +		دودھ پھٹانے کے وقت زیادہ تر
	اس کی ضرورت جسم کی نئی ساخت اور	۹۰	ڈکٹریٹ والی بنانے کی ضرورت +
۶	مرمت کے واسطے +	۱۰۷	اٹرونی میں +
۷-۱۱	اس کے مفید اجزا +		ہمراہ خشک کئے ہوئے دودھ کے -
	اس میں ہر ایک جماعت کے اجزا کی	۷۲-۷۰	بعض اجزا میں ناقص +
۷-۱۰	ضرورت +	۷۱	اس کے اجزا +
۷	ناٹروجنس اجزا کی مقدم ضرورت +	۷۱	قوت غذائی +
۸	ناٹروجنس اجزا کی کمی کی تاثیر +	۷۱	کاربوہڈریٹس اجزا بکثرت +
۹	چربی کی کمی سے مرض رکٹس +	۷۲	تینا ایک کانا کافی غذا +
۱۰	چولے اور گیشیا کے نگوں کی خاص ضرورت +		مصنوعی طریق سے بچوں کی

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
۶۶ و ۶۷	طابی مالٹ دلی غذاؤں کے ہمراہ +	۶۶ و ۶۷	مصنوعی غذا انسانی معدہ نونے کا پیر
۸۸	کچھ گوشت کے رس کے ہمراہ انسانی دودھ کا نم البدل +	۱۲	چربی کی مقدار کثیر میں ضرورت +
۱۰۴	سٹوٹا ماشی شس اور ترش کے معالجہ میں +	۱۵	اکثر چربی سے معرا اور پیر و شیرڈ اجزا میں ناکافی +
۱۰۴	کا ڈلیور آئیل کے ہمراہ اس کا فائدہ	۲۹ و ۱۹	اس کے اجزاؤں کا موازنہ اور +
۱۲۲	بخش ہونا +	۱۷	اس موازنہ کے برابر ضرور ہونی چاہئے +
۷	منزل اجزا - غذا کے +	۱۹-۱۶	میں اجزائے +
۹	ان کے بچوں میں بر نسبت جو انوں کے	۲۹ و ۲۷	مانع سکروی کی ضرورت +
۹	زیادہ ضرورت +	۲۳-۱۹	اس کے استعمال کی مقدار اور اوقات +
۹	زینیٹیا فاسفیٹس +	۳۰-۲۳	اس میں حیوانی مادوں کی ضروری مقدار کی ضرورت +
۱۰	گنڈیشیا اور فاسفیٹ آف لایم کی بچوں میں خاص ضرورت +	۲۳	عکس العموم ساری بناتی ہوتی ہے +
۱۷-۱۱	ان کی ضروری مقدار +	۲۳	زیادہ تر شایع دلی ہوتی ہے +
۶۳	مالٹڈ غذا میں ناکافی +	۲۳	بچپن کی لمبی حالت کے مطابق ہونی چاہئے +
۷۹	میٹ ایسنس - گوشت کا روح +	۲۳	تازہ اور درست ہونی چاہئے +
۷۹	کیمیائی امتحان +	۲۳	مصنوعی انسانی دودھ دیکھو +
۷۹	بچے اچھی طرح لے سکتے ہیں +	۲۳	ملکی بر نسبت دیگر اجناس کے اس میں چربی زیادہ ہوتی ہے۔ مگر غذا کے برائے
۸۰	بلور متقل غذا کے غیر کٹنی +	۲۳	سینہ کی نسبت کم +
۸۰	میٹ پیٹون - ترکیب +	۲۳	گنڈیشیا سالیٹس کی خاص ضرورت بچوں کی غذا میں +
۸۰	قوت غذائی +	۱۰	طابی - ناقص غذا میں دودھ کے ہمراہ +
۸۰	کیمیائی امتحان +	۳۵	بعض اوقات کنڈنسڈ ملاک میں اس کی کمی +
۸۱	کمزور سعدوں کے واسطے عمدہ حاضی غذا +	۴۷	روٹی کی چیلی کے ہمراہ +
۸۱	مستقل استعمال کے واسطے ضعف +	۵۸	
۸۱-۷۲	میٹ جوس اور ایسنس +		
۷۲	ترکیبہ کا نقشہ +		

صفحہ	مضمون	صفحہ	مضمون
	نقشہ جات اجزاء فیصدی	۷۲	میٹھ جوس اور اینس - بیٹنی
۳۳	دودھ اور اس کے مرکبات کے	۷۵	ویل براہتہ
	بعض مصنوعی انانج کی غذاؤں	۷۶، ۷۵	کچے گوشت کارس
۵۵، ۵۴	اور ان کے مرکبات کے	۷۷	کچے گوشت کا گودا
۷۴	میٹھ جوس اور اینس کے	۷۸	پے ٹٹ میٹھ جوس
۷۵	ویل براہتہ - کی قوت غذائی	۷۹	میٹھ اینس
۳۷	برصم مصنوعی کی تاثیر ختم ہونے پر	۸۰	میٹھ پٹون
	سیدرو ککائیس - یا چربی غذائیں		ٹائیٹرو جنس اجزاء - بحفاظت ضرورت
۷	ضروری	۷	اول درجہ پر
۸	قوت اور حرارت کا منبع	۷	علی الخصوص بچوں کے واسطے مفید
۹	بوجہ کمی رکٹس پیدا کرتی ہیں	۸	ان کی کمی کا اثر
	دادوں اور بھڑی کی ساخت کے	۱۰ - ۱۱	ان کی مقدار غذائیں
۹	واسطے ضروری ہیں		ٹائیٹرو جنس اجزاء - مصنوعی غذا
۱۰ - ۱۱	مقدار ضروری	۱۰	میں اکثر ناقص
	بچوں کے واسطے علی الخصوص		پانی لے گائے کے دودھ میں نسبت
۱۱ - ۱۳	زیادہ تر	۳۵، ۳۴	موازنہ کے کم - اور
	مصنوعی غذائیں ان سے اکثر	۵۶	پہر روئی کی جلی میں
۱۵، ۱۶	مھوم	۶۳	بالٹھ غذا میں بکثرت
	کمی بہ نسبت دوسری اجزاء	۶۶	پیکیز یا پاک غذا میں
۲۳	کے بکثرت		بحفاظت پرورش کے کیا کام کرتے
۳۳	پانی لے دودھ میں کم	۱۲۲	ہیں
۴۷	کنڈنڈ ٹھاک میں		ان کی کمی سے اٹرونی پیدا ہوتی
۵۶	گلوٹین دار غذا میں	۱۰۰	ہے
	ان کی کمی کے باعث سے اٹرونی	۱۲۱	ان کی کمی سے رکٹس پیدا ہوتا ہے
۱۰۶	کا پیدا ہونا - اور	۲۳، ۲۶، ۲۷	نباتی غذا - کا ناکافی ہونا
۱۲۱	رکٹس کا پیدا ہونا		اس سے پرورش پانے والے بچے
۱۲۲	پرورش میں کیا کام دیتے ہیں	۲۳	کمزور رکٹس ہوتے ہیں

صحت نامہ

صفحہ	سطر	غلط	صحیح	صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۱	۱۰	تغذیہ	تغذیہ	۱۵	۱۶	اکثر دو ایسوتی ہے	اکثر معرا ہوتی ہے
۲	۱۹	تغذیہ	تغذیہ	۲۱	۱۹	۱۲ سے	۲۴ سے
۳	۷	باشمال	باشمال	۲۳	۱۶	امورات ہیں	امورات ہیں
۴	۴	شریطہ	شریطہ	۲۳	۱۸	اور نہایت ہو	اور مناسب ہو
۵	۱۱	رطبان	رطبان	۲۳	۱۶	بھی	ابھی
۶	۱۶	کارن نکلاور	کارن نکلاور	۳۲	۱	پوری بر	پوری پرورش
۷	۱۴	ہے	ہے	۳۲	۱۸	پانی پر	پانی پر
۸	۹	انحصار	انحصار	۴۶	۱۳	کر کے سے	کر کے سے
۸	۱۷	مذریعہ	مذریعہ	۵۱	۹	قابل	نا قابل
۱۰	۱۰	دفع العاقل	دفع العاقل	۵۳	۴	دہی کا	گدھی کا
۳	۱۷	اگر	اگر	۵۷	۱۶	۳۳ ۳۳ ۳۳	۳۳ ۳۳ ۳۳
۴	۲	اُسکے	اُسکے	۵۹	۱۶	کدائی	غذائی
۴	۲	اُسکو	اُسکو	۶۰	۱۲	موز نہ	موازنہ
۵	۴	یہ سبب	یہ سبب	۶۱	۱۱	غذائیں	غذائیں
۸	۷	اجزائوں	اجزائوں	۷۰	۲	ہوتی ہے	ہوتی ہیں
۹	۱۴	غذائے	غذائے	۷۱	۷	تک حصہ	۵ حصہ
۱۰	۶	ہینتے	ہینتے	۷۶	۱۲	ٹائمرک اڈے	ٹائمرک ایسڈ
۱۰	۱۵	۰۰ و حصہ	۰۰ و حصہ	۷۶	۱۸	سیک	سبک
۱۳	۱۰	زندگی سے	زندگی کے	۷۷	۶	اس کی	رس کی
۱۳	۱۵	کیا جاتا ہے	کرنا چاہئے	۸۱	۴	ہوتا ہے	ہوتی ہے
۱۵	۱۵	بچوں کی غذا میں	بچوں کی غذا میں	۸۳	۱	کاتے	گانے
		چربی کے مقدار کا	چربی کے مقدار کے	۸۳	۱۵	پینیا	پینیا
		ہوتا ہے کیا ہے	زیادہ ہو تو طلب	۸۴	۵	سٹوٹاٹس	سٹوٹاٹس
۱۵	۱۵	خریرہ	خریرہ	۸۵	۱۰	کارپسکا	کارپسکل
۱۵	۱۶	اکثر مہوم	اکثر مہوم	۸۶	۳۰	کابیتجہ	کایہ نتیجہ

صفحہ	سطر	غلط	صحیح	صفحہ	سطر	غلط	صحیح
۸۶	۱۹	ہو جاتی جاوے	ہوتی جاوے	۱۳۵	۱۰	باشیہ	باشگآن بکل
۸۷	۷	ویانے	دبانے	۱۳۷	۱۱	باشیہ	رکھنے کے قابل
۹۳	۱۰	تعزیرات	تغییرات ہند	۱۳۸	۷	باشیہ	چڑوں کا دکھنا
۹۴	۵	ٹن انفلا میٹری	ٹن انفلا میٹری	۱۳۰	۷	ام البیان	ام البیان
۹۵	۶	آٹون	آؤن	۱۳۱	۶	نکلے ہوتے تھے	نکلے ہوتے
۹۷	۱۸	لاتا چاہئے	لانا چاہئے	۱۳۱	۱۳	معلوم ہوتے	معلوم ہوتے
۹۹	۳	نمنا ہے	نمنا ہے	۱۳۱	۱۴	چڑی ہوئی	چڑی ہوئی
۱۰۰	پیشانی	۱۰	۱۰	۱۳۱	۱۶	ناکے ورم	پاکے ورم
۱۰۲	۷	پاؤدورس	پاؤدورس	۱۳۲	۱۰	ام البیان ہوئی	ام البیان ہوئی
۱۰۳	۱۴	آنکھ	آنکھ	۱۳۳	۶	جواب نہ تھا	جواب تھا
۱۰۳	۱	کالی	کافی	۱۳۶	۸	ہو کے	ہوئے
۱۰۳	۴	ستور ہو کر	ستورم ہو کر	۱۳۸	۱۸	۱۶ مہینہ	۱۶ مہینہ
۱۰۷	۶	پھر	پھر	۱۴۱	۹	پڑنے	برہنے
۱۱۳	۱۶	جب کی	طب کی	۱۴۱	۱۸	استفیع	استفیع
۱۱۳	۱	گھنٹے	گھنٹے	۱۴۱	۱۹	منخل	منخل
۱۱۴	۱	اب	اسکے	۱۴۱	۱۴	نیلے اور وا	نیلے داغ
۱۱۵	۱۸	آنکھ کوئی	آنکھ کی کوئی	۱۴۸	۳	پر وائیڈ	پر وائیڈ
۱۱۶	۱۵	ظاہر کرتی ہیں	ظاہر کرتے ہیں	۱۴۸	۱۰	نقص	نقص
۱۱۷	۱۵	محبت	محبت	۱۵۰	۱۰	گودے	گودے
۱۱۸	۱۹	مور گئے	ہو گئے	۱۵۰	۱۹	ہمو راجک	ہمو راجک
۱۲۰	۱	اکسرو	اکشر	۱۵۳	۱۵	پاؤں پر	پاؤں پر
۱۲۰	۲	صورت	صورت میں	۱۵۴	۱۴	دینا چاہئے	دینا چاہئے
۱۲۲	۶	پروٹیدز میں	پروٹیدز ہیں	۱۵۶	۱۴	مکھن مخواہ	مکھن نہ کرواؤ
۱۲۳	۱۶	اسکے بڑے	اسکے بغیر بڑے	۱۴۸			
۱۲۴	۱۹	غذائے میں	غذائی نافی میں				

I must confess, I often felt embarrassed when I failed to find any hints or suggestions in voluminous books of English Medicine, that could guide me in my selection of artificial food for infants.

I am indebted to Surgeon Major C. J. Bamber, late Superintendent, Central Jail, Mooltan, who obtained the author's permission for me to translate the book into Urdu, for the benefit of the educated public and profession.

Educated native ladies and mid-wives will also derive much benefit from the book, should they take the trouble of perusing it with care and attention ; and if my efforts in bringing a translation of the work out in this country help towards saving the lives or improving the lot of the vast infant population, I shall consider myself amply rewarded.

KARM ELAHI.

different constituent elements. Similar remarks apply, but with greater force, to the use of other sorts of artificial foods for infants. How could such solid food be beneficial to infants whose powers of digestion are not developed, when it requires the digestive and secretive properties of the mother to convert these food constituents into milk.

Under these circumstances, human efforts must have been directed to select such sorts of artificial food as were most beneficial in their nourishing effects upon infants, and resembled human milk most approximately, and whose constituent parts and intrinsic value were unquestionably known and ascertained.

A standard work treating of these important questions was a desideratum, and the want of it was long felt.

The public must be thankful and indebted to Doctor Cheadle, Physician and Lecturer in St. Mary's Hospital, London, who made up this deficiency and supplied the long felt want, producing his valuable book called artificial feeding of infants, of which I venture to offer to the Public a translation into Urdu, with some notes of my own.

This book contains the substance of his lectures delivered at St. Mary's Hospital before a large audience of Post Graduates in 1887.

In my long experience I attended to many infants who were deprived of their mother's milk owing to causes beyond human control ; and although the result of my treatment was in many cases most successful, yet

artificial means of feeding infants to make up for the deficiency in their milk.

In the old Greek Medicine and the Vaidac of the country there are no treatises existing on the subject of artificial feeding of infants ; and although in most families artificial feeding of infants is resorted to early, yet the mothers have no rules to guide them in their choice of food for their delicate offsprings.

I have observed in some instances, that many mothers are in the habit of trying some new sort of artificial food for their children every second or third day, in the hope that if one sort of food has failed the other one would do, but these constant changes of food, without the knowledge of scientific principles to guide them, tend instead of doing any good to hurry most of the infants to premature graves.

Of the artificial foods, the following are those that are mostly in use :—

Sago, Arrowroot, Cornflour, Rice and Milk, English bread, different kind of Hariras, Rice and Mong-ki-Khichri, "Gaihun-ka-Dalya or Malida," and saltish or sweetish Biscuits, but none of the parents know anything of the proportions and properties of those elements of which these different foods are generally composed of.

Buffalo and cow's milk, especially designed for their own young, cannot be used in feeding infants with the same advantage and the same results as human milk, without first changing the proportions of their

PREFACE.



ADMIRABLE are the works of the Almighty, who has provided milk as the most suitable nourishment for the young of all animals, and in such nice and fine proportion are the constituent ingredients found in Mother's Milk that it is next to impossible for man, lord of all Creation, to prepare a substitute for the same. Blessed are the mothers that suckle their children at their breasts; and fortunate are those infants that have been nourished with their mothers sweet and invigorating milk.

Those mothers who withhold their milk from their dear children are not only unjust to their little ones, but render themselves liable to many diseases also.

Notwithstanding the fact that human milk is the best food for our infants, it happens sometimes that babies are weaned most unwillingly and prematurely, owing to some disease in the mother, or other accidental cause.

The number of such diseases and accidents is found greater in India than in other countries.

For the most part of the year there rage epidemics, &c., and these do not disappear without occasionally leaving evils to follow in their train; and these sometime turn out to be affections peculiar to sex, seriously interfering with the secretion of milk peculiar to its own sex. Under these circumstances most of the mothers are obliged to wean their children at once or to try some

TAGHZIYA-TOL-SIBYAN

OR TRANSLATION OF

The Principles and Exact Conditions to be
observed in the

ARTIFICIAL FEEDING OF INFANTS, THE
PROPERTIES OF ARTIFICIAL FOODS,

AND

THE DISEASES WHICH ARISE FROM FAULTY
DIET IN EARLY LIFE.

A Series of Lectures delivered in the Post Graduate Course
at St. Mary's Hospital, and at the Hospital
for Sick Children, Great Ormond Street,

1887,

BY W. B. CHEADLE, M. A., M. D., Cantab. F. R. C. P.,

Physician to St. Mary's Hospital and Lecturer on Medicine in
St. Mary's Medical School and Senior Physician to the
Hospital for Sick Children.

BY

KAZI KARIM ELAHI,

First Class Hospital Assistant. Punjab Medical
Department, Central Jail, Multan.

1892.

LAHORE.

Printed and Published at the Islamia Press.

All rights reserved.

عوضنا عکدین و کما فضل خلاصه و مین
برین ساع کدین و کما فضل خلاصه و مین

نوشته در وی بی الهی بی حیات بی عمر بی مزه و بی لذت بی نظیر بی نظیرت بی استیلا



مصنفه نقشی کا کتاب رسا و صاحب شغلین نادان تو وطن او و کج خلق است

نایب مطبع می نقشی نو کشف و امیر کبیر بهر این مطبع
مطبع می نقشی نو کشف و امیر کبیر بهر این مطبع



مافی الضمیر

نگار ماہون مضامین تازہ کے تبار
خبر کرمے خرمن کے خوشہ چینون کو

بالفعل اس نیا نندہ سجدان خیر کمال نبی نوع انسان کو قوم میں وفضل عظمیٰ نامہ نامہ نظر آئے ہیں اور ایک
 ہر فرد کو کیم چیرنا و چیر پیرشی کے بے بہا فوائد سے ناواقف ہو کر صحت و تندرستی کو برباد کرنا ہی
 جسیر زندگی کا کار و مدار اور انسانیت کا انحصار ہے۔ دو م نوز اور نسلیں ہوش سنبھالتے ہی ایشیائی سائنس
 آئینہ شاعری کے عشق بلاناہ از جان میں اسیر ہو کر شب و روز بے سو و کاوشماے جگر خراش میں غلطی
 چچان رہتے ہیں جبکہ نتیجی نظام کچھ نہیں اور فی نفسہ نبی و نبی اوی نقصان سگر ہے اور یہ وہ نقصان ہے
 جسکا جاودانی اثر موجودہ و زیدہ نسلون کی طبائع کو برابر خراب کر ا رہتا ہے کیونکہ دنیا میں ہر ایک حرکت
 اور ہر ایک فعل اپنا خاص اثر کرتا ہے معاشرت موجودہ میں بدعات ستعارفہ و تکلفات سنگین کا شکار ہیں
 افعال کا نتیجہ ہر چہ ہمارے پیشروین کے قواعد جسمانی و روحانی سے وقوع میں آئے اسلیے تہی بعض
 بنجان معنی میں و کوشن خیالات صبح نظر آپ حیات نامے ایک سہ لکھتیا ہوں جو ہر ایک تہہ آب
 زلال متعاقب کو شاد کام کر کے مذکورہ بالا دونوں نقصون کی ایک ایسی تہہ طور پر اصلاح کر لگائیں تا فواید
 صحت کو حفظ تندرستی کی غرت ہو لگا اور کنگھی جو بی کے شاعر و ن کو اس غرت کا محرک ہو گا کہ غیر مفید
 اور خیالات مایہ نوبیا سے درگزر کر ملک قوم کی سبود کے لیے اچھے اچھے خیالات پیدا اور مردوں کن
 مصرعہ برودان بلوغ باشد پس ملتہم کا ستا پر اذادان داؤد کو خلیع اٹھنے دیلی اول



لا ربينا عن القوم في الامور لسيد

اربننا عن القوم في الامور لسيد

تمہید

اصبدم مرغ چمن با گل نوخاست گفت ناز کم کن کو درین باغ لبے چون تو

گل بجنید کلا زار است نہ بچھو ولے
ہیچ عاشق سخن تلخ بہ عشوق نہ گفت

شب بیداری کی وجہ تارون کی چھانولی نیم سحر نے عطر و گلاب کے کچھ ایسے شیشے ٹوٹ کر
کرستان دنیا فراموش کی طرح بستر پر گرتے ہی از خود فراموش نہ عقل نہ ہوش غفلت
بیخودی نے ایسا جادو ڈالا کہ بالیقین سر بالین اگر کوئی نقارے بھی بجاتا تاہم ہر شب
کروٹ نہ بدلتے جاگنا کیسا پو پھٹنے کی دیر بھی کہ چار کس یا اران تعلق چون چار طبع سوانی ہم
بید رنگ چار بختے ہی مانند دو جگ زدوں کے چلا گئے دیکھا کہ میں خواب میں ہوں غفلت
بجساب میں ہوں تمہاری واہ بیان تو ابھی سوتے ہی پڑے ہیں اور ہم دو چار باخون اور چہرہ
میں مثل بھی آئے اٹھیے اٹھیے تڑکا ہو گیا۔ اسی بوسختے ہی منین۔ بھی بڑے دلہری
سونے والے ہیں گویا گھوڑے بیکر سونے میں یہ تو سحر اپنے وقت کے لکڑن ہیں
اک فوہ کتنی آوازیں دین مگر خبرے نباشد۔ اسی اٹھیے صبح ہو گئی آفتاب کا طلوع قریب ہے

ابن است وقت یاد خدا بجز خواب / فریاد میکن گفت اینقدر خواب

ہم نہیں نہیں ایسا کب ممکن ہو کہ قوم کی افسردگی سے ہم بھی افسردہ ہو جائیں بلکہ عکس
 بشود یا شنود میں گفتگو سے سیکھ کر ہمدردی برادران و غم دیگران اپنی شہرت کا ایک خمیر
 پس کیا مجال کہ حب قوم طبیعت سے فر ہو۔

ع مجت کے رد و گراستخو ازہم تو تیار کرد	اگر ز سائیرین صندل گمان نقصان سد پورا
ع اب اتوقنادہ اشنائی مارا اید روح رون	در دیدہ تونی چوروشنائی مارا تحقیق بدن

روزان و شبانہ این دعا سنجوا ہم از رب جهان
 یارب مذہبی داغ جدائی مارا زہن تار از ان

شوق کیوں نہ ہو سچ سے سیدہ صافا غم محنت کشان پیش از خودست با تباران بزرگ رشتہ پل
 تمیز۔ یاران بذلہ سنج شعر خوانی تا بہ کہ اسطرح کا قیل و قال تو ہوتا ہے یہاں کب کچھ مطلب کی بھی ہے
 ہم۔ مطلب سعادی در کاستان است پیدار زہن معنی پریشان یہاں مطلب کیسا مطلب کی
 آپ نے ایک ہی کسی فرما سے کیا مطلب ہے۔

سب ایک زبان ہو کر فرمانے لگے بیشک ہمارا ایک مطلب ہے جو چین بہبود عام مضمون ہے کہ
 واسطے بقاے صحت و تندرستی قوم کے چند قواعد سنجیدہ کیے جونی جنہ از نہ نایب آسان اور
 سہل الفہم ہوں روزمرہ کے بنا و اور معاشرت کی اصلاح نہایت ضروری ہے کیونکہ بدیہی طور پر
 قوم میں غفلت و وحشت بشارت پھیلتی نظر آتی ہے اور اگر چند سے اور بے پروائی و غفلت آتی
 تو بڑا ہیون کا اندام حال و نامکن ہو جائیگا۔

نظم درختیکہ اکنون گرفت است پاسے بہ نیر و سے مردے بر آید ز جاے و اگر بچکان روز گاہے ہی
 بگردوش از بزم نرگسلی بہ سر چہرہ شایہ اگر نقن بہل و چو پیر شد نشاید گدشتن بہل و عرض کیا
 کہ ایسا لکھ میں آپ جگہ بہت بڑی خدمت سہر د کرتے ہیں کہ انجاش غیر ممکن مان ذرتی ملی
 کیجئے تو چند قواعد متعارفہ مستندہ جو بجز بات حکمائے فیلسون سے بسا اوقات شائع ہوسے
 ہیں اور تیر میرے ذہن کا حافظہ کو عبور بھی ہے آپ کی خدمت بابرکت میں گزارش کر دن و رنہ علم
 دن و فرمایا کہ نہیں نہیں قومی شائستگی کے لیے قلم در آٹھانا پڑا لیا جو کچھ موعظت ہے تصنیف تلیف

بہ

غرض اس سے ہرگز قومی معاشرت شائستہ و راستہ ہو۔ لوہا ہم نخصت ہوتے ہیں اور یہی کام کرنا ہیں۔ جہانت بکام و فلک یار باد و جہان آفرینت نگہار باد۔ یہ کما حضرت خضت ہوئے ہیں نے حکم الماسور مجبور قلم اٹھا یا اور حکماے متقدمین و متاخرین کے خیالات کا لب لباب اٹھانا شکر و ع کیا و اللہ المستعان و علیہ التکلیف

بلبلو کسو دکھاتی ہو عس و ج پرواز

ہم بھی اس باغ میں ٹھہرے وہی آزاد کبھی

یا بلبلو یہ وہ زمانہ گمان ہے جبکہ ہندوستان میں (جسکو زبان قدیم آریہ و تہذیب میں) صحت و قوت جسمانی کا پایہ بڑھا ہوا تھا یہاں کی نڈا و اجرات و توانائی پر غیر ملکوں کی نگاہ حسرت سے پڑتی تھی اور کبھی یہ بات تسلیم نہ کی جاتی تھی کہ سولہ ہاں شدگان ہندوستان کوئی اور شخص کسی زمین کا اجرات دہاوری کی صفحتوں میں علی مرتبر کہتا ہے و جب یہ ہر کہ بیان و الون میں نظر صیانت قومی وقعت کے ہمیشہ یہ خیال تھا کہ دیگر ممالک کے باشندے کسی جوہر ذاتی میں ہم سے بڑھ نہ جائیں اور یہ خیال اس شدت سے قوم میں پھیلا ہوا تھا کہ واسطے حاصل کرنے فوق باہمی کے گویا اعضا سے جسم میں چیخ مچ جاتی تھی بیان کی تمام قوموں سے قطع نظر ایک قوم چھتری پشچا عت بہادری۔ اور قوت جسمانی کا ایسا خاتمہ ہوا تھا کہ جنگ میں ہاں بیٹے کہ عورت خاوند کو اور بہن بھائی کو خوشی سے نخصت شمول دیتی تھی اور جب کبھی بیٹے اور عورت کی محبت میں ماخوذ ہو کر کوئی مرد معرکہ رزم میں جاتے تو اسے بلے کرتا تھا تو عورتیں کتنی جھین چلو دیکھ لی مردانگی۔ یہ لوزانہ لباس اور بیٹھو پر بہن گھونگرت کا اثر ہے کہ مردانہ لباس اور ہتھیار اور ہتھیو چھتری کے نام میں بیٹے نہ لگائے مارینگے اور مرینگے سے ہتھیاری تیج کا نمہ چڑھ کے لے لیا بوسہ کبھی ناپ و ہر دیکھے بانگین میں سے چنانچہ آل اور وول کی جنگ میں عورتوں کے لظہار رسالت اور جوشش خون مردانگی کی یہی کیفیت گذری ہے بات یہ ہر کہ قوم کی خلقت میں چہ مرد و چہ زن قدرت نے بہادری کو کٹا کٹ کر بھری تھی۔ ہندوستان میں شایہ بہا بھارت سے بڑھ کر کوئی جنگ نہیں ہوئی ہے ہندو دن کو

اور بے شک یہ ایسا استثنیہ قیامت انگیز معرکہ گذرا ہے کہ تواریخ و نیامین نظیر نہیں۔

آریہ ورت کی پڑائی قیومین میں خاندانی عزت کی بقا اور آبائی ناموری کے ثبات کا بڑا خیال تھا اس لیے وہ کسی قوم کی ترقی کو خواہ کوئی فن ہو ناشی حکیمانہ اور مردانہ کوششوں سے موجودہ حالت پر فوق نہ لیجانے و تہی تحقیق اور خاص کر قوت و ہمت اور جو اندر دی پریشی ہونی تحقیق انکا ہمیشہ یہ خیال تھا کہ خواہ کچھ ہو میں کو ہر ایک قوم پر ترجیح رکھ دینی کو واقع کسی قوم کا قدم اسکے نہ بڑھنے پاتا تھا۔ کتنی دفعہ برس ام نے قیومین کے ماتھے سے سلطنت چھین کر یہ چمنوں کو دی لیکن چونکہ اس قوم میں صلاحیت ناک ماری و ذاتی مردانگی نہ تھی کیونکہ وہ ہمیشہ عبادت ریاضت اور نفس کشی میں مصروف رہتی تھیں اس لیے ہر دفعہ چھریوں نے مار مار کر سلطنت چھین لی اور خود دندا نیا کیے۔

جب لکشمں جی کو رام و دارین وقت محاربہ عظیم لنگا شکستی لگی اور یہ پیش ہو کر آئے تو ہونہار و لاور یہ تجویز طیب لنگا سبھیوں لینے کو کسی پہاڑ پر پہنچے چھین کر و گندھریان حاج کو قتل کیا نہ ہار باگوس کی دوری سے سبھیوں کے پہاڑ کو بیچ ڈین سے لگنا کر انہی کی طرح لے آئے اور چاما ک جلد پہنچین لیکن طوفان باختر کے شور قیامت آگ نے سے بھر تے جانا کوئی نہ چھین آتا ہے جو دوسرے پورسی کو تباہ کر دیکھا اس لیے انھوں نے بان کھینچ کر مارا کہ اسمان تھرا گیا ہنوت بجز نکی رام رام کہتے ہوئے زمین پر گرے اور سخت سرد ہوئے کہ اب کیا کرنا چاہیے صبح قریب ہی آفتاب نکلا چاہتا ہی اگر طلوع شمس ہو گیا تو سبھیوں بے اثر ہو جائیگا آخر آفتاب کو مع اسکے دوزخ تاب کروں کے کھینچ کر کھینچ میں رکھ لیا تاکہ تاریکی شب قائم رہے بھر تھنے رام رام کا شہ بد نہ کرے کیا تو معاوم ہے اگر کوئی رام بھگت ہو سراسیمہ دوسرے اور لے دیکھا کہ سنمان بن فوس کیا اور نصیب عدل لکشمں کی کیفیت زار سنی کہا کچھ غم نہیں اترم لنگڑے ہو گئے میں ابھی اپنے تیرے بٹھا کر تکورن میں پھینکتا ہوں۔ یہ وہ ذکر ہے جب کہ سنمان جبرلی سبھیوں کا پہاڑ اٹھا کر لیے آئے تھے۔ چنانچہ مع کوہ سبھیوں بان پر بٹھا کر رن میں پھینکا تو خیم زون میں آجود ہوئے سبھیوں اور سے لکشمں کو ہوش آیا اور صبح ہوئے سنمان نے آفتاب اگل و یارت کی جگہ رن روشن ہو گیا۔ یہ ادنی ذرا ایک شخص کا ہی جگہ کی بار

سمندر پھانڈ کر لنگکا پہنچا اور بڑے بڑے دیتون اور راجھسون کو زیر کیا حتی کہ لنگکا آگ سے
 چھوٹا کی دی۔ جو وقت یہ رن مین برس برس پکار تھے اس وقت کی شجاعت ایسی نہیں کہ
 کہ قلمبند کی جائے ایک شاعر کہتا ہے۔

سے شجاعت دیکھ کر خورشید اعظم خون کھاتا تھا

زمین تھر تھر ہی تھی آسمان چکر مین آتا تھا

سو پر تو دروانِ فلک مین منہ چھپاتا تھا

جلو دشت سے مریخ وز حل کا تھر تھر آتا تھا

خبر یہ تو دیو تون اور فرشتون کا ذکر ہی جو کچھ وہ کہنے لانا ہی ہر اور نامکن انسان تو مان
 آئے قدم پر قدم نہیں رکھ سکتی لیکن ان لوگوں کے واسطے ایسے بیانات جواب سکت ہن جو ہندو
 کے اوتارون کو انسانی مخلوق سے تعبیر کرتے ہن اگر قبول آئے مان لیا جائے کہ یہ تو آدمی
 تھے تو انکے افعال کو بھی ایک ایسی چیز قبول کرنا لازم آتا ہے جو انسانی حیوانی اور تمام مخلوقات کی
 اکساہی طاقت سے خارج ہن اور یاد دوسرے معنون مین پیچھے لوگ انکے کام قدرت کے سوا کوئی
 نہیں کر سکتا اور رہتے جہاں تک قومون کی تواریخ پر نظر ڈالی جان لوگون کی کارروائیوں کی نظیر
 ہرگز نہیں مل سکتی گذشتہ لوگون کو خواہ اوتا تسلیم کریں یا آدمی لیکن باعتبار انکے افعال کے
 ہندو ملت کی قدیم بہادری اور قومی فخر کا ہر حال مین پتہ ملتا ہے۔ بعضون کو جنگ کر لسی اور
 ایجن کورٹ اور صحارہ ڈائرکٹوریٹ مین کی لڑائیوں اور جو دھون اور پندرھویں صدی
 کی برٹش تیلر نازسی کی جو فرانس کے ساتھ واقع ہوئی اور فرانس کو بونا پارٹ کی مسردانہ
 کارروائیوں پر ناز اور فخر ہی لیکن جب وہ ہندوون کی گذشتہ بہادریوں اور شجاعتوں پر
 نظر ڈالتے ہن تو انصاف سے درگزر نہیں کر سکتے۔ ڈائرلو کی جنگ مین جنرل ونگٹن
 اور افغانستان کے معرکہ مین (بعد شکست جنرل برڈ جنرل پرمر دز کے جو یونڈ کے یہاں
 خشکی خود واقع علاقہ تھ) ہار مین ایوب خان کے حملے سے حاصل ہوئی / ایک بہادر اور
 جنرل رابرٹس نے دنیا کی قومون مین ناموری پائی لیکن یہ بہادریاں ان اعلیٰ درجہ کی
 شہرتون و ناموریوں کی کسی طرح ناپید نہیں ہن جو مہا بھارت مین ہندوستانی قومونکو قدرتی طور
 حاصل ہو مین اور تاج شہریادہ کار زندانہ نقش کا لچر ہنگی ماریا تو ہمارے ہلمان مین تواریخ نگہنے کا

رواج نہ تھا اور یاد دنیا کی قوموں نے بشمول دیگر کتب حکمت و فلسفہ ریاضی کے انگوٹھی نظریے الوپ اجن کر دیا اور خود مستفید ہوئیں مگر خدیکین سہی ہماری کتب اور قیوم علوم و فنون نے قوموں کو مہذب و شائستہ تو بنا یا کچھ ضرور نہیں کر سکے خواہ بہن تک محمد و ورثے البتہ یہ امر قابل غور ہے کہ ہماری قوم نے اپنی قوت جسمانی و جوہر ذاتی کے گھمنڈ میں سلطنت و حکومت کے رہنے نہ رہنے کی مطلق پروا نہ کی اور زمانہ کی ترقی کرتی ہوئی قوموں کی چالوں پر کچھ بھی غور نہ کیا اپنی سادگی و بے پروائی سے خود محتاج ہو گئی اس قوم کی سادگی فی زمانہ سادہ لوحی کھلائی ہو چکنہ ہند و ون کا بلج ہندوستان سے جاتا رہا اور غیر ملکوں کی قویں حکمران ہوئیں اس لیے آہستہ آہستہ میان کی قوت و شجاعت بھی جاتی رہی اور یہ قاعدہ کی بات تو کہ اصل سے فرع کو قوت و تازگی پہنچتی ہے جب وہی نہیں تو یہ کہاں سے ہو۔

اب ایک یہ زمانہ ہے کہ بیان کی قویں خلعت شجاعت و تہذیب مردانگی سے بالکل عاری ہیں نہ انکے جسم میں چستی و زور ہے اور نہ گفت میں شمشیر صفائی جب کسی زمانہ میں ہر ایک شخص رو میں تن اور فولادین کے سوا دل اور وجہی تھا تو سقا باہ کی جنگ کو قاعدہ کی جنگ کہتے تھے لیکن اب بسبب اسکے کہ قوت و توانائی اور شکتی نچر سے بالکل سب ہو گئی آئین شکار کھیلتے ہیں یا کمزوری و پست ہمتی پر ڈال ہے۔

قدرت نے جس قوم کو طبعی طور پر حرارت جرات۔ دلیری اور مردانگی کا جوش دیا ہے وہ حوصلہ افزا افروں اور کشمیں و آڑین کے کلمات کی نہ شتاق ہے نہ تمنی کیونکہ اسکی توانائی کا استعدادی ماورایک ایسے ذہن پایا جاتا ہے جسکو ہر وقت ہیجان اور اشتعال سے مقابلہ ہوتا ہے ہندوستان کی قوموں میں ابتدا سے بڑی حرارت و سرگرمی تھی لیکن باوجود خلق اشتعال جرات کے وہ کیونکر افسردہ طبع اور مضحل اور زیر ہو گئیں اور اب انکی ذاتی صفات کہاں ہیں اس سوال کا جواب ہم ایک لفظ میں لو اگر کہتے ہیں یعنی جسم نے ہندوستانیوں کو ہمیشہ مغلوب و مفتوح رکھا ہے اور جب یہ برسرِ جسم آتے ہیں تو پیش کوشش پر بھلائی خیال نہیں کرتے مثلاً دشمن نہ بیخ ہوا اور ہندوستانی فتنہ موت کی طرح سینہ پر اب جواز راہ فریب و غاد دشمن مغلوب نے تفرغ و انکسار کا دام چھپایا تو قسم ہے اسکو اپنے دین و ایمان اور جسم و وقت کی



بے دیکھے بھالے گرفتار بنوئے سے حسن سبزے بخط سبز مراد ۱۵۰ سیر دام ہوگا نہین بود گرفتار شدیم
 آگے رُون پر ہاتھ چلا نا حرم و حسان کے خدان ہر شفقت نے جاوڑو کو یخا بنی نے دست
 باندھ دیے ہاتھ کون چلائے یہ جرات کمان ہر کہ خصم لعین کا خون گلچین حال آنگاہ دشمن
 بداندیش نے رمانی پاتے ہی وار کیا کہ حضرت حرم دل کا کہیں سر ہر کہیں دھڑ سے

برقواضع ہاے دشمن تکایہ کون ابھیست | ایبوس سیل از پافگندہ دیوار را

رحم کیا ہو۔ ہرقت و ملائمت۔ جو کثرت توغل کتب دنییہ سے طہیب میں پیدا ہوتی ہے
 اور بڑے بڑے سوار اور ساقیوں کے دل کو پانی کر دیتی ہے۔ چونکہ شجاعت کا رحم سے
 نقیض ہے اور ہندوستانی بہرہ و صفات موصوف ایسے انکی شجاعت و ہمت پر رحم نے
 بہت بڑا دباؤ ڈالا اور خراب کر دیا۔ اب رمانیہ کہ انکی ذاتی صفات کمان میں ہم کہتے ہیں
 کہ وہ تمام صفات اسی طرف میں ہیں جس میں کہ قدرت نے بند کی تھیں کیونکہ مزاج اور
 لطفہ کا اثر کثرت و دلچسپ چلا جاتا ہے لیکن بعض موجودہ عوارض اور قدرتی مجبور یوں نے
 ان صفات کی تشکیل کس لین اگر آزادی و خود مختاری ہو تو وہ تمام رنگ خوردہ صفات
 جنکو قوت کتنا چاہیے عمدہ طور پر کام میں آسکتی ہیں اور بسا اوقات زمانہ حالیہ میں جب ان
 قوتوں کو آزادی عطا ہوتی ہے تو انھوں نے اپنا اصلی رنگ اور جوہر نمایاں طور پر دکھایا
 مثلاً گذشتہ جنگیں اور افغانستان و مصر کی جنگیں۔ یہ جنگیں ہر چند کہ کچھ ایسی نہ تھیں جنکا
 نظریہ ملنا دشوار ہو مگر جو لوگ کہند یوں کے دل دماغ اور جگر کی قوتوں کو ٹوٹتے چمکتے
 ہیں وہ انھیں ادنی جنگوں سے بہت بڑی کیفیت دریافت کر سکتے ہیں شمشیر اصفہانی یہ
 رنگ چڑھتا ہے مگر اسکے ذاتی جوہر قائم رہتے ہیں جو ذرا سی صیقل پر چمک اٹھتے ہیں۔
 موجودہ گورنمنٹ کو اگر قبایا یورپ کی بغص لالچی اور حلیص قوموں کے پنی ہندوستانی
 قوت پر ناز ہے تو یہ ہے کہ وہ میدان کی قدیمی جنگوں اور دلاور قوم پر بہت بڑا ہجم و سار اور اعتبار
 کرتی ہے اور یہی ام ہمارسی قدیم وقت اور فخر کے لیے آب حیات ہے اور بالیقین دنیا کی تمام
 قوموں میں ایسی کوئی سکیں اور ثابت قدم قوم نہ ملیگی جس نے باوصف نہایت قلیل اجرت
 عزت۔ اور وقت کے ملاک کی ناموری میں سر دیا ہے اور پرانی گمانیوں اور ناموریوں کو

اپنے حوصالیہ ہمت۔ اور سپہ گری کے فنون سے زندگی اور تازگی پہنچانی۔ موجودہ ریپبلر
انڈین ملٹری آرمی سے قطع نظر جسکی تعداد غالباً ایک لاکھ چھ ہزار بیان کی گئی ہے برٹش
گورنمنٹ کو ہندوستانی ایک لاکھ اٹھاون ہزار باقاعدہ پولس پر اپنی قوت کا بہت کچھ
خیال ہے جسکی نسبت ایک وقت زمانہ مفسدہ مصر میں عوفا ہوا تھا ملک مصر کو وسط
آشٹام اور امن کے بھیجی جائیگی لاجرم ہندوستان کو اپنی قوموں کی بہادری پر ہمیشہ تازہ
اور جسطرح بیان کی تمام قوموں میں قدرتی سادگی اور سکینہ ہی اس سے دو بالا این
بہادری و ذاتی جوہر خواہ بیقدری سے بیفروغ ہو۔

ہر چند کہ بیان کی نامور قوموں کو ایسی استطاعت نہیں ہے کہ وہ ہمہ ماہین سیر و نہر کا
لیے بعض اجنبی قوموں کی طرح جنگو قدرتی طور پر ہر قسم کی دولت نے مذہم بنا رکھا
میدانون میں کسپ قائم کرن یا رامین دریا کنارے جسے تانین اور بہار کے دنوں میں
باغون اور چمنوں کی بود باش اختیار کرن جو ہر آئینہ سبابت و قوت میں لیکن قدرت
انکے معدے اور ماضیہ کو ایسی قوت بخشی ہے کہ باسی ملکوں سے پیٹ پالک ایک قوی اور
شہانہ آدمی ظاہر ہوتے ہیں اور باوجود تنگ حالی و تنگدستی کے شجاعت و بہادری کا
نور انکے چہرہ سے کم نہیں ہوتا وہ گورے نہیں ہیں مگر گندمی رنگ پر خلد اور سپاسیانہ بناؤ
اور قدرتی حسن عجیب لطف دیتا ہے یہ قدرتی نشوونما اور قوت جسمانی میں انکے قوموں
کو نصیب ہے کہ فی زمانہ فوجی قواعد کے رو سے بہ لحاظ قدر و قامت اور زبردست ہاتھ پاؤں
اور فراخ ہونے سینہ کے اتنے رکروٹ فورٹل سینکے کہ ہزار جنین بھرتی کر لیا میں۔
پنجاب۔ ممالک مغربی و شمالی۔ کمایون گڈھوال۔ روہلیکنڈ۔ اور شرقی دات یا ایسے
مقام میں جہاں قومی و تناور آدمی بہ کثرت پیدا ہوتے ہیں اور انھیں ملکوں کی وجہ
ہندوستان کو سپاسیانہ زعم ہے۔

جب سے یہ ہماری زور اور قوم بے اختیار ہوئی اسکو اپنی انسانی توانائی پر مطلق علم نہیں ہے
مگر کوئی سایدن کیوں نہ ہو اسکا قدم مجھے نہیں پڑتا اسکو اس امر کی غیر دانستگی ہے کہ غیر
قوموں کے مقابلہ سے رخ پھیرنا اور غنیمت کو پشت دکھلانا حقیقت میں موت سے بدتر ہے۔

جو اندری سے تمکیاب یا شیبہ ہوتا قومی فخر اور دائمی حیات ہی لیکن اب یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ مذکورہ بالا ذاتی صفات جو بعینہ ایک خلق ہادری ہو کون کونسی نچرل برکتوں اور نعمتوں کی روشنی میں وجانا چاہیے کہ ایسی روشنیان چارہین صحت جسمی صحت عقلی صحت قومی صحت نسلی۔ جب تک قوم میں اول سے ان چاروں کا اثر چلا آیا خلقی ہادری قائم رہی لیکن انقلاب زمانے کے ساتھ جیسا جیسا ان میں فرق آیا قومی ترقی۔ قومی عزت۔ اور قومی ہمت۔ گھٹتی گئی اور خاطر کی خوشبو۔ انسانی بھائیوں اور اٹنگوں میں زوال آیا۔ صحت قومی سے مراد اتفاق اور صحت نسلی سے مراد ایک ایسا مرد یا عورت ہے جس کا ایک ہی جفت پر تازہ مدت اہم صبر و قناعت ہو۔ یہ دو بزرگ پتہ سفید یعنی قومی اتفاق اور تباہی سے شہوت سلف کے لوگوں میں اس خوبی و مضبوطی سے پھینکی کہ وہ اس زمانہ کے موافق طاقت رکھتے تھے ہماری راحت اور بہبود کے لیے اتفاق آرا اور اتحاد خیالات نہایت قریبی ولاہری تھا لیکن جب انہیں سے بعضوں نے صحت قومی کی قدر نہ کی اور خود راہی پر زور دیا جیسا کہ زعم۔ گھمنہ۔ اور خود کای کا اقتضا ہے تو خود بخود دلیل ہو گیا اور اپنی طاقتوں کو خیر و ن کامحکوم بنایا جنہا جہت لام میں جی چند راٹھور قنوج والے کو اپنے خالوزاد برادر پر بھی راج کا اٹناک پال کی گوڑی مینا اور دہلی اور جمیرہ کراچ ایک ہوا اسکا بڑھنا بہت ناگوار گزار تھا جسکا نتیجہ یہ ہوا کہ باہم مصافحہ آرا ہوئے اور برہمنی راج کسی تقریب میں نہ شریک ہونے کی وجہ غضب میں اگر جی چند پر حملہ آور ہوا اور اسکی لڑائی کو اٹھا کر لے گیا برہمنی راج کے چونکہ سرداران نامی کام آئے اور یہی آپس کا اتفاق اس ملک پر مسلمانوں کے غالب آنے کا اصلی سبب ہوا۔ چونکہ ہندوستان کا ستارہ آخری زمانہ میں برج خسرت میں جا پھنسا اسلئے جب سے کہ ہمارے سلاف نے اپنی طاقتوں کو زائل کیا نسلی اور قومی طاقتیں روز بروز گھٹتی رہیں اور پھر کوئی ایسا موقع حاصل نہ ہوا کہ آج رفتہ جو بار میں آتا۔ لیکن غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ اصلی سبب زوال قبائل اور ذاتی صفات کا معدوم ہونا صحت جسمانی کا ہر جس سے نہ صرف قوت جسمانی ناکل ہوتی بلکہ قوت روحانی بھی ضعیف و کمزور ہو گئے اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب صحت عقلی میں خلل آتا ہے تو انسان کو

تمام بیماریوں - تمام برائیوں - اور تمام مصیبتوں کا سامنا ہوتا ہے ہر ایک شخص کی راحت و بہبود کا قائم رہنا اسکی تندرستی و صحت پر موقوف ہے لیکن جب صحت مضبوط نہ رہے تو اسی طرح جو لوگ تندرستی و راحت کا ہر ایک چیز سے محروم ہو جائیں وہ بھی اسی حالت میں رہیں گے۔

تو راحت و بہبود و نفع و نقصان سے بدل ہو جاتی ہے یہی حال قومی تندرستی و راحت کا ہے۔ جو قوم کہ علیٰ غلیظہ کبریائی یعنی صحت و تندرستی سے محروم ہو جائے یہ نیت کسی طرح نرا ل کر دی ہے وہ شہین زن اور بہادر ہوگی بلکہ ذلیل و خوار اور جرات و بہادری کے میدان میں شکستہ قدم ہمیشہ پیچھے ہی پڑے گا کیونکہ وہ چیز جسکو جو صانع زور کنا چاہے اسکی فطرت میں نہیں ہے پس ایسی قوم قدرتی سرسبز ہے۔ کامیابی، خوشی اور مختلف فوائد سے دائم ناکام رہتی ہے ہمارا جو دھراج بکرم (جسے بیکر ماوت بھی کہتے ہیں) کیسی زور آور اور بہادر راجہ تھا جسے شکلات کے دور کرنے میں کبھی فوج اور خدما کی ضرورت نہ تھی یہ صرف اپنی قوت بازو سے کام کرتا تھا بڑے بڑے دیوؤں اور بلاؤں کو خوفناک ویرانوں اور سیاروں میں ٹھیک رکھ دیتا تھا پھر اڑا اور زیر کیا تا آنکہ سیر کا لقب پایا یہ شخص ایسا انسانی ہمدردی پر مشہد تھا کہ خلق کی راحت کو اپنی آسائش پر قائل اور تہہ جانتا تھا ستاون برس قبل سنہ عیسوی ۱۸۷۱ء میں نگرہ کی گدی پر شکرانہ ہوا شکرانہ لوگوں کو جو تانا کی طرف سے چڑھائے تھے شکست دیکر شکرانہ نام کر مشہور ہوا اگرچہ وہ بڑا بلند قبیل اور بہادر و جری تھا تاہم جفاکش و مخنیفی ایسا تھا کہ حضرت و نفس کشی کو اصلی بہبود جانتا تھا بوریار پوسونا اور اپنے ماتھے شیر اندی سے تونبا پانی کا جھڑنا ہندی مورخوں نے بڑی بڑی صفات سے یاد کر کے اسکو پرچین دکھ بھنچنے یعنی دوسروں کا درد دور کرنے والا کہا ہے۔ یہ بھی اپنی صحت جسمانی سے کامیاب ہوا کیونکہ وہ جانتا تھا کہ ایک خاص شخص کی خوشی اور بہتری کے واسطے جس سے عام کو فائدہ ہے اسکی تندرستی کا ہونا لازمی ہے۔ اسی زمانہ تک ہندوستان کی قدیم صحت اور قوت کا کچھ لحاظ نہ تھا ہر بعد ش جیسا کچھ خراب زمانہ آیا ایمان کی صحت اور رسالت کے لیے گویا دیو بخوار تھا حتیٰ کہ موجودہ حالت میں تجملہ تمام اعضا سے وجود کے کوئی سست ہے کوئی چست کوئی ضعیف ہے کوئی قوی کوئی خراب ہے کوئی عمدہ لیکن انہی ہمسایہ قوموں کے ہضار سلمہ سے زیادہ تر قومی ایک بھی نہیں ہے اور اگر کچھ شاد کوئی ہے تو اسکی موجودہ حالت اور طرز معاشرت نہایت ناگوار ہے

اور خراب ہے جس سے نہ صرف موجودہ اہرت بلکہ آنے والی نسلوں کی سستی پر نہایت برا اثر پڑتا ہے۔ لیکن
 کہو کہ آئندہ ہونا رکھتی کے لیے ضعف و نامنیا کی کا بیج بویا جاتا ہے۔ ہم جن حال پر نظر ڈالتے
 ہیں کالون پر جھریاں چہرے زعفرانی صورتیں کہہ بائی اور آنکھوں میں غنودگی پائی جاتی ہے
 حال آنکہ شباب نے عرصہ عمر میں بھی پہلا ہی قدم رکھا ہے ضعف سے آنکھوں میں ٹنڈا رہی ہے
 بیٹھے ہیں تو اٹھنا محال لیٹے ہیں تو نزع کی حالت میں۔ بات کنا دو بھر ہے۔ بلند آواز سے
 بات کا سننا حضرت سرفیل کا پردہ گوش پر لقا رہے جانا ہے۔ جڑیوں کی غذا انسانوں سے
 ہضم نہیں ہوتی۔ ریاح نے سنگین کس وی ہیں۔ ضعف اسعدہ نے دہلی گھور پر دیر سے
 نصب کر رکھے ہیں۔ بدن میں نہی کا پیدا ہونا داستان پاستانی ہے۔ جلد شکم سے کیفیت
 اندرونی آشکار۔ یہ کوئی عارضہ نہیں بلکہ خافت اور لاغری کا شہ بیان ہے۔ نام خراب بھی گھوٹوں
 میں گرہ نہیں لگی مگر بے عینک باریک حروف پڑھنا ہو اپر نقش کرنا ہے۔ قوت و بہادری کی
 کیفیت کہ ایک ہلکی سی ریفل اٹھائے نہیں اٹھتی مگر حریص الجماع ایسے ہیں کہ دو دو دا چا چا
 عورتوں سے سیری نہیں ہوتی حال آنکہ جسم کے نام سے صرف ڈھانچا ہی ڈھانچا گیا ہے۔
 یہ کیا ہے وہ وہی صحت کی خرابی اور قوت کی بقدری ہے جو بادشاہ تمام فرارون سیکنا میوں اور
 قومی ترقی ہے۔ علوم و فنون اور تہذیب و شائستگی سے ترک تعلق کیا جاوالت پھیل
 گئی تارکی چھا گئی جفا کشی اور بہادری جاتی رہی کارنا سے نمایاں کا نامٹ گیا محنت و
 مشقت کی خود تو زانی نہیں ہے اس سے انکی خوبھی جاتی رہی۔ ورزش اور ریاضت کا
 شوق اس سبب نہیں کہ خود اسکے لیے طاقت درکار ہے۔ بعضوں کے جسم موٹے تازے اور
 خوبصورت ہیں اور وہ اگر محنت و ریاضت کی عادت سیکھیں تو بہادر اور توانا ہو سکتے ہیں
 مگر انھوں نے بیکاری سستی۔ کاہلی اور بے پروائی سے اپنے تئیں بلغم کی بوت
 بنا رکھا ہے لاغری اور ضعیفوں سے احیا ناگسی کام کی امید بھی ہے لیکن بلغم کی بوت
 والے خود دو چار آدمیوں کے محتاج اور دست نگر ہیں انکے اٹھانے پٹھانے اور بچانے
 کے لیے خود اٹنے آدمیوں کی ضرورت ہے جتنے کہ کسی مریض اور جنازہ کو درکار ہوتے
 ہیں اور یہ کیفیت خاص ان لوگوں کی ہے جو بڑے پایہ کے اسیر خوش تقدیر کہلاتے ہیں۔

قوم فرنگ میں جو کچھ زندگی کی خوشیوں اور سیدوں کی تازگی کا زعم پھیل رہا ہے بجا
 و نامناسب نہیں ہے وہ اپنے تین لائق ہر کام کے پاتے ہیں اور صحت و توانائی کی قدرت
 سے وہ ان پہنچتے ہیں جہاں آج تک ہم نہ پہنچتے انکے کھیل اور تماشے بھی اس قسم کے
 ہوتے ہیں جن پر غور کرنے سے تماشائیوں کے دل میں ایک قسم کی جرات پیدا ہوتی ہے
 ایک حکیم کا یہ قول نہایت سچا ہے کہ برف کی چٹانوں، لٹیب و فوار زمیوں اور ریستانی
 بھاڑوں کی مشکلات کو طے کرنا اور دشوار گزار پہاڑیوں اور چوٹیوں پر چڑھنا اور لنگوٹ کرنا
 چیز کسی نبی نوع انسانی نے قدم نہ رکھا تھا انھیں کا کام ہے۔ یہ کیا ہے جو اسی صحت کی
 حفاظت - قدر - اور ترقی ہے جس سے کسی قوم کا ترقی پا جانا اور فخر حاصل کرنا ضروری ہے
 لغات ہندوستانیوں کے جنھوں نے صحت کی بربادی سے قومی ننگ اور برونوائی
 اول تو ہمارے ہاتھ میں سلف کی کوئی قومی تواریح نہیں جس سے ترقی کرتی ہوئی توجہ
 کے مقابل بہادری کا دم مارین اور اپنی قدیم وقت کی حمایت کریں۔ دوم اگر اس قسم کی
 تواریح ہو بھی تو کیا۔ عقلا کے نزدیک زبان کمانیاں موجودہ حالت کے مقابل محض
 بے وقت ہیں کیونکہ بہادری کے فخر کوئی دشمنی اور نیاز مانہ سلاوب ہے اگر ہم زبان لگ
 گایا کریں تو کون سنتا ہے پدم سلطان بودا لچہ - بہادر قوموں کو موجودہ حالت کی تدک
 پر تازہ و فخر ہونہ کہ سنانہ پر - ہندوستان کی موجودہ حالت بزبان حال بکار بکار کر رہی ہے کہ
 اسی ہندوستان کی قوموں! اگر تم قدیم ناموری کو دل سے پیار کرتی ہو اور خود بھی اسی
 ناموری کے بلند پہاڑ پر چڑھنا چاہتی ہو تو سلمان کی طرح کوشش کرو اور اپنی ہی قوت کو
 مشکل کشا سمجھو اور اس مسئلہ پر کامل غور کرو کہ صحت قوت ہے۔ لیکن نقارخانہ میں طوطی کی آواز
 کون سنتا ہے شہر محض اپنی حالت میں مست ہے جسے سہی لڑوسی تو سر پرمان کیوں
 یہ بات بجز بے سے ثابت ہو چکی ہے کہ صفائی سے رہنے اور عمدہ لغیس غذا کھانے سے
 قوت جسمانی بڑھتی ہے اور قوت جسمانی سے قیادے روحانی کو تازگی اور قوت پہنچتی ہے اور جب انسان
 دونوں قوتیں حاصل کر لیا ہے تو اس میں خود بخود دلیری و بہت پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ ایک شہر سے
 دوسری شہر کا پیدا ہو جانا ایک قدرتی ریکارڈ ہے مثلاً آفتاب کے طلوع سے عالم سفلی کا رونا

ہو جانا ایک امر اضطراری و بے اختیار ہی ہر ضعیف و نحیف آدمیوں کو دیکھو محنت کے کسی کام کی طرف انکی طبیعت کا میلان نہیں ہوتا اور کمالت کی وجہ سے گویا غنودگی اپنے طاری رہتی ہے اب اگر یہ کہو کہ کمالت اور سستی طبعاً اور فطرتاً ہر سو یہ بات نہیں بلکہ فی حقیقت وہ چیز جو دل و دماغ کو کسی محنت کی طرف متوجہ کرے انکے قومی میں نہیں ہر سو چند کرایم قومی اپنی اپنی جگہ قائم ہیں لیکن چونکہ وہ بے طاقت ہیں جو سر میں ایسے بگاڑ بدمصرت سمجھے جاتے ہیں محنت کے کل کام کا تعلق دل کی تازگی اور دماغ کی بیداری سے ہے لیکن جب دل و دماغ ضعیف و کمزور ہو جاتے ہیں تو انہیں توجہ کرنے کی جرات نہیں رہتی اور بالفرض وہ متوجہ بھی ہوں تو کچھ کام نہیں نکل سکتا کیونکہ اعضاء جسمانی جنکا کام محنت کرنا ہی نہیں ہے ضعیفیت میں جسم کی تمام رگ و ریشیوں کا تار دماغ سے ملا ہوا ہے اور دماغ کو تمام قوی کی حالت سے خبر ہر پس جب دماغ کسی عضو کو ضعیف دیکھتا ہے تو اس پر حکم محنت صادر نہیں کرتا اور بالفرض انسان کوشش بھی کرے کہ اسکا دماغ کسی کام کا حکم دے لیکن دماغ کا حکم کچھ بھی اثر نہیں رکھتا جبکہ اعضاء کی طرف سے یہ جواب ملتا ہے کہ کسی کام کرنے کو اسبب ضعف کے مجبور میں دل و دماغ کی سستی کچھ صرف ضعف اعضاء ہی پر یقین نہیں ہو بلکہ وہ زیادہ تر کاہل سوت ہو جاتے ہیں جبکہ زیادہ محنت سے تھک جائیں یا خافانہ نازہ غذا کھانے سے نفس میں گرائی ہو لیکن کمزوری کی سستی اور سیری کی سستی میں بہت فرق ہے یعنی کمزوری کی سستی ہر وقت دل و دماغ پر چھپائی رہتی ہے اور سیری کی سستی بعد تحلیل غذا فرو ہو جاتی ہے۔

اب ایک نظر ان لوگوں کی حالت پر کرنا چاہیے جو قومی - دلاور - اور جری ہیں - انہوں نے کس طرح اپنے آپ کو ایک سب بڑول اور خوش رو جوان بنایا اور کہاں سے جرات اور بہادری کا سبق پڑھا ہے قدرت نے جوڑی بڑی اور مضبوط رگ و ریشے بخشے جو اسینہ اور عمدہ نشوونما قبول کرنے والے قومی دیے ہیں شکل کا انسان کہیں اور عالم حیات سے نکلا تو اسے قدرت کے فشار پر غور کیا اور اپنے تئیں سزاوار ترقی پایا اور مدد میں بلوغ میں اٹھ کھیلایا کہ اچلا اور بھونک بھونک کر قدم رکھا - اول اسنے اوقات حیات بظہر کی اور عقل صحت میں سے سلیقہ ہر کار فرما کیا سونا جاگن کھانا پینا اٹھنا بیٹھنا چلنا بچھڑنا محنت کرنا اور تفریح پانا غرض کہ

کل طرز معاشرت میں حکیمانہ خیالات سے ایک شائستہ کارروائی کی اب وہ جو وقت جس کام میں ہر
 اول نظر گھڑی اور نینٹ پر ہر اور کل مشاغل میں دانائی کا ایسا برتاؤ رکھتا ہے کہ کچھ کچھ فائدہ ضرور
 سترتب ہوتا ہے لیکن بہت ایسے فوائد کے حصول پر زور نہیں دیتا کہ اسکی صحت میں فرق آئے
 وہ تفریح کے لیے کسی کھیل اور تماشے میں بھی معمولی وقت پر مصروف ہوتا ہے لیکن اس کھیل میں
 بھی ایسی دانائی خرچ کی ہے کہ تماشائیوں کے دل میں ایک قسم کی جرات پیدا ہوتی ہے اور وہ
 خوبستفید قوت و صحت ہوتا ہے گو نظر باہر اس قسم کا کھیل افضل تفریح ہے لیکن باطن میں بالضرور
 اس سے ورزش کے فوائد مقصود خاص قرار دیے گئے ہیں۔ محنت و جفاکشی کی عادت علوم و
 فنون اور تمدنی مشائستگی کی ترقی۔ قومی مفاخرت اور بڑی نامور سی کا شوق اسکو کسی وقت
 بیکار اور لاویالی مٹھنے نہیں دیتا وہ اگر اپنے تئیں اہم او عمائد کے خیل میں پاتا ہے تو زیادہ تر
 محنت و ریاضت اور ورزش کو اس لیے پسند کرتا ہے کہ اسکو متوسط اور ادنیٰ درجہ کے لوگ سبق
 سیکھیں اور اسکی دکھا دکھی وہ بھی محنت کے عادی ہوں اور بیشک بڑے آدمیوں کی بھلائی یا
 بڑائی کا اثر چھوٹے آدمیوں پر زیادہ پڑتا ہے اور اسکی نظیر ٹھیک اس سقف سے ہے جہاں پانی صفت
 زیرین پر گرتا ہے اور اگر اوسط یا ادنیٰ درجہ کا آدمی ہے تو بھی اپنے فوائد پر نظر رکھتا ہے۔

گو یہ شخص ہر وقت اپنے ذہنی و دنیاوی کاموں میں مصروف رہتا ہے لیکن بالضرور صحیح
 و تمام ہوا کھانے کے لیے میدان اور زمین میں اور دریا اور پہاڑوں پر سیر و شکار کی ورزش
 سے لیے جاتا ہے اور اپنا کوئی وقت سستی و کاہلی میں بسر نہیں کرتا بلکہ ایسے کھیلوں اور شغلوں میں
 حصہ کرتا ہے جو قوت جسمانی و صحت بدنی کو ترقی دیتے ہیں۔ ہر ن کی تلاش میں کوسوں پھرنا
 اور اسکے شکار کی تاک جھانک میں رہنا کیسی تفریحی ورزش ہے۔ دریا میں کشتی و زورق کا کھیلنا
 یعنی ملاحتی کیسی تفریحی ورزش ہے۔ باغ اور چمن میں پودھوں کے پھالے بنانا اور انپکے
 درختوں میں قلم جھانک کیسی تفریحی ورزش ہے۔ اس قسم کی محنت مشقت اور ورزش کو وہ مذہب
 نوجوان بجز نبی اختیار کرتا ہے اور حفظ صحت سے عصارہ جسمانی و روحانی کو ہر وقت تازہ و ترقی
 رکھتا ہے غرض کہ قانون قدرت کے موافق صحت کو قوت اور قوت کو دلاوری و بہادری
 کا ذریعہ بناتا ہے اور بہادری سے اور وہ کام کرتا ہے کہ فخر قوم کھلاتا ہے اور اس سے ہر ذلشہر کے دل میں

ایک قسم کا زرد اور بھروسا رہتا ہے اور اسکی نسل بھی قوی تو نا اور دلاور ہے یہ موتی ہے بلکہ جیتا کہ اسکے لطفہ کا اثر نسل میں رہے گا اور اسکی عادات و خصائل پر نسل عمل کرے گی ایشیا پشت تا کتوت و ہمت خاندان سے خصرت نہوگی اسی لیے لڑکا لڑکی کی مناکحت و مناسبت کے وقت شرف نسل کی تحقیق کیجاتی ہے لیکن جس شخص یا جس قوم میں مذکورہ بالا عادات و صفات اور حکیمانہ خیالات نہیں ہوتے وہ دنیا میں کمی ہو جاتی ہے اور کسی مصر ف کی نہیں تہی اسکی نسبت تو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ تباہی و مذلت کا نزول اسپر گچکا ہے اور بلا لایا و دکٹ نیامین فیل و خوار اور کم ہمت رہے گی کیونکہ قومی عزت اور عقلمندی کا صرف سلسلک بھولی ہوئی ہے۔ ہندوستان میں عام طور پر زردی و کم ہمتی پھیلی ہوئی ہے اور ہر ایک شخص اپنے آپ کو نظر حقارت سے دیکھتا ہے اسکی کیا وجہ ہے؟ اسکا جواب کچھ یہ نہیں ہے کہ ہندوستانین کے اکابر اور اسان کم زور اور حقیر تھے بلکہ صحیح امر یہ ہے کہ موجودہ امت نے اپنی بے پروائی اور اپنی غفلت و جہالت سے قدیم جرات و بہالت کو صحت کی بقدر سی اور تاب و توانائی کی بربادی سے قوم سے معدوم کر دیا جب سے اب تک جیسا جیسا زمانہ گزرتا گیا عیاشی، غلام جلق وغیرہ قسام فوجش نے کثرت کے ساتھ رواج پایا جس سے اعصاب کم زور اور بے طاقت ہو گئے جو انون کو عین عالم شباب میں امراض سستی کجی الت کم زوری اعصاب سوزاک و حصہ نام دی رقت منی جریان احتلام ضعف اعضاء و عیاض ضعف معدہ درد کمر تارکی مٹیم نامنیانی خشکی جلد زردی رنگ درد و ضعف جگر کسی ایشیا تشنج و اسکی قبض سرعت انزال تسیان ضیق النفس سرفہ وجع مفاصل ننا زیرنا سوز دیا بطیس سلس البول ضعف شانہ پیش اسمال دیرینہ نقص نظام عصبی نزول زکام تپ آتشک خارش کمی باہ آہستفا طحال گٹھیا بوا سیر رعشہ عیش برص اور فالج وغیرہ نے ایسا گھیرا کہ وہ کسی کام کے نہ رہے پورھوں سے بھی ضعیف و ناتوان ہو گئے اسکی دو وجہ ہیں اول پدپر کے لطفہ کا نقص جس سے نسل کا وجود قائم ہوتا ہے اور لطفہ کا اثر تاحیات اولاد کی فطرت میں پشت ہالشت تک چلا جاتا ہے دوم خود نسل کی کثرت عیاشی و شہوت پرستی۔ ہمارے مان کا ہر ایک جوان بعینہ ایسا نظر آتا ہے جیسے کوئی مہینون اور برسوں کا بیار۔ چہرہ کا رنگ فق۔ بدن پر جھڑیان۔ آنکھوں میں ہر وقت تیند

گوئی امی میں صنعت - چلنا پھرناتاق جب کھیے پانگ پر دم الممن کی طرح پادارزہ صنعت لئے انزیر
 دکھایا یہ درد سے بھی اٹھانہیں جاتا، ابتدا سے سن بلوغ چودھواں سال ہی کیونکہ سی عمر
 شیطان علیہ اللعن سر پر چڑھ بیٹھا، ہر جہاں ڈر لہر دین میں جرات اور کٹکنی پیدا ہوئی کہ
 آرائش تن اور بنا و چناؤ کا شوق دستک زن در طبع رنگین ہوا اب تلاش حق ہرگز کھلی گویا
 ایسے پھرتی ہر سودا اور جنوں کا دیوسر پر سوار جدھر جانکے زبان پر عشقیہ اشعار -

ایک پردہ چشم پر پھر غیرت و اماں سجا	اسین اشک سے ہر گوش حسیب گرد اب
شب کو چشم پر سارہ سے چشم جو اب	دن کو پہلو میں ہی دل خرطوق سے بیتاب

بازار سر سخنم بوسے جنون می آید
 یا ز آہ ز نفسم غرق بخون می آید

دوسرا بالا ہی تر حسن حسینان چکل سے	سب بزم ہر مشتاق نکل پردہ دل سے
تیسرا عشق در آمد گرفت سارہ علیک	عقل برون شد ز سرہ گفت سلام علیک
چوتھا پیایار سے اتنی لاج سوئی مان	آج کی رات بین نہ بجائے ہو ہر پرو حسان

پیایار سے اتنی لاج سوئی مان

چودھویں سال سے جب عشق ستم کار بنا انداز جان کا یہ جوش و خروش ہرگز نہ بڑھ سکا اب
 نہ حیوٹے کمال کا اندور نہ عقل پر نہ ہوش ہر کھیرا گے خدا نافرمانے، ابتدا ہی عشق ہر وقتا ہر کھیرا
 آگے آگے دیکھیے ہوتا ہی کیسا، اعضا میں ہنوز اچھی طرح قوت بھی نہ تھی کیوں کہ علم نے
 کان صحت سے نوزان پایا اعظمیہ نہ کسی عیبت کا ستام ہر وہاں سے وہ خوب روزگار ہو کر
 ماتھو بانوں والے لڑکے لائری و صنعت سے گویا تپ و ق میں مبتلا پایا ز جاؤ میں جنوں نے
 گلزار شباب میں قدم پڑھانے کا ہنوز قصد ہی کیا تھا کہ صحبت ناہنجار سے از تیل کر دار اور
 والدین کی استغنائے غار خرابی میں ڈھکیل دیا اور السی کند چھری سے نکلے نیم بسمل کیا
 کہ نازندہ اندر شہدہ اندوہ نہ جیتے ہن نہ مرتے ہن زندگی کے دن بھرتے ہن بھائی کے
 جان وجود میں ہی لیکن تاب و توانائی کا تہہ نہیں جس سے زندگی بسر ہوے

حسن رعنائی گلگون نے چاروں دکھلا دیا	حسرت ان عینوں پہ ہر جو بن کھلم جھانکے
-------------------------------------	---------------------------------------

ایک

ابتداءے بلوغ میں صحت و قوت کے نوزائال حمدستان ہستی کا جس قوم میں استیصال جائے
 اس سے زیادہ بے موت مرنے والی ضعیف الجنتہ کمزور اور بزدل قوم کون ہو سکتی ہے
 یہی کثرت عیاشی و فوجش کی وجہ ہے کہ تمیں چالیس برس ہی میں عمر انسانی کا خاتمہ ہو جاتا ہے
 بہت کم ایسے لوگ ہیں جو اسی نوے اور سو برس کی عمر پر پہنچتے ہوں جب ہم بعض وقت
 اپنے بوڑھے بزرگوں اور فریبوں سے سوال کرتے ہیں کہ تمہارا جو ابپ نے کون کونسی
 وصیات کے گوشے کھائے ہیں کس کنوین کا پانی پیا ہے کہ باوجود اس پرانہ سری و سالخوردگی کے
 وہی اشتہا وہی بینائی وہی دم و خم اور وہی تاب و توانائی پائی جاتی ہے جو ایک اچھے خاصے
 جوان اور بھلے چنگے پیلوان میں ہوتی ہے تو وہ ہلکویہ جواب دیتے ہیں کہ بیاتم ان سہاؤں کو
 نہ پوچھو ہمارے کیفیت جب سنو گے تو تعجب کرو گے اور ستحیر ہو جاؤ گے ہم کیا کہیں جیالانہ
 مگر خیر سنو چکیں برس کی عمر تک ہم نے عورت کا سنہونہ دیکھا حال آنکہ شادی دس ہی برس کی
 عمر میں ہو گئی تھی۔ ہمیشہ ورزش ڈھنگدرا اور کڑی سے شوق رماصح و شام و دو دو کوس
 پاپیادہ میدانون میں پھرے پر ولس گھوسے یا دلس میں رہے فقیرانہ ننگوٹی و صلی بنوی
 تمھاری طرح ہمارا پانون جا بجا نفش نہ کھانا تھا۔ شہ اب تک بیاتہا عورت کے سوا غیر
 مانوس عورت کی طرف نظر اٹھا کر نہ دیکھا ہے

بجز شکر بم پر دازن رنگ دگر دار د	جو گل کیسا لہہ طری سیکتم از دریش بر با
<p>شراب وافیون اور تمام نشون سے پرہیز کیا حتی کہ تنباکو کا بھی استعمال حرام سمجھا خشک نوالے جیسے کہ رازق نے پیش کیے وہ بر و شکر کے ساتھ نوش کرتے رہے لیکن بقدر غبار محنت و ریاضت کا دستور ہمیشہ کھادن کا سوا موجب صحت اعضا خیال کیا۔ عرابان عاررنا کیونکہ جارت عزیز ہی بر باد ہوتی ہے غرض کہ حقیقت میں صحت میں پویشی نہ عمل لیکن تم لوگوں کا برتاؤ برعکس اسکے ہے جس سے عین شباب میں بعض آدمی بے ہمت ہو ابھی تمھارا یہ حال ہے بڑھاپے میں کیا کیا۔ چھبستین نہ دیکھو گے اور شاید کہ پیری کی نوبت بھی نہ پونچے کیونکہ اس زمانہ تک یہ اعضاء کام کے لائق ہرگز نہ رہ سکے</p>	
سب موعے بتدلی الفت میں	ہوئے معلوم ننا کیا خاک

سچ ہی جو وجود شو اگر ہمارے جہاں مجرا اور اب ذوالجہد نے طے کر کے ہم کیا ہمارے فرشتے بھی ان مرحلون سے صحیح و سالم نہیں گذر سکتے یہ ہو گلے اور دھونڈ کی گھاٹیاں منزل مقصود پر ستر گز نہ پہنچنے دینگی اور یقین کلی ہرگز نہ دماغے اہل ہمارے لیے ہر وقت منہ پھاڑے بیٹھا ہو جو ہی کہ چار طبع مخالف سے کسی ایک کو غالب تر پائیگا کہ ایک ان میں ٹپ کر جائیگا حال آنکہ ضعف و ناتوانی نے یہاں چاروں کو مغلوب کر رکھا ہے اور خود غالب ہو کر ظم

چند یا ہم بوند یا ہم جوس

چار طبع مخالف و سرکش

اگر کیے زین چہا رتہ غالب

جان شیرین بر آید ز غالب

خیر سمجھنے جو کچھ برتاؤ کیا پھر بھی عینت ہی بڑی فکر تو اب نسلی تہذیب کی ہر سبب ہمارے بچوں کے بد راہ اور شہوت پرست ہو جانے کا یہ ہو کہ عالم ہیہشی اور ادنی ترین صغیر سنی یعنی پانچ پانچ چھ چھ برس کی عمر میں انکی شادی کر دی جاتی ہے اور بارہ چودہ برس کی عمر سے کھلا یا جاتا ہے کہ سنہین کھسائیں اور دنیا کے فرائض اور ان حال کا جو پورا ناوند ہی ایک ساتھ کھینکے کے لائق ہیں وہ کیا جانیں عیش و عشرت اور با شہرت کیا چیزیں لیکن چونکہ وہ دونوں بعد مکللا وہ ایک جگہ اور ایک کمرہ میں زبردستی سے متفق سلائے جاتے ہیں ایسے نفس مارہ خواہ نخواہ انکو حظ دنیویہ پر مائل کرنا ہے اور خود بخود بطور و طریق بخت و وفا سے واقف ہو جاتے ہیں مکتب میں سمجھنے جب سے بڑھاع شوق و تاعمر کلواید رماع شوقی پوزا بجا کہ عورت ابھی حد بلوغ کو نہیں پہنچی کہ حاملہ ہو گئی پس اس سے بالقرہ و نہایت کمزور اور لاغر بچہ پیدا ہوگا جو بوجہ حقیر اندامی و پست قدی کے کسی قسم کی زیادہ اور سخت محنت کا تحمل نہیں ہو سکتا اور ایسے گنا جاتا ہے کہ بچپن کی شادی سے موجودہ امت کی جسمانی - دماغی - اور اخلاقی قوت اور حسی و تیزی میں بہت کچھ نقصان پیدا ہوگا جو بچے کے والدین کی کم عمری میں پیدا ہوتے ہیں انکی نظیر ٹھیک قلمی و خون سے ہر اور بلوغ ما رسیدہ عورت مانند اس آئندہ کے ہے جو بال میں ویا کر بے وقت پکایا جاتا ہے جواب اس آئندہ کو دیکھو اس قدر قی کامل آئندہ کے مقابل جسے پختگی - جسامت - اور عذوبت شاخ کی

دامن میں پانی ہو کیسا حقیر و ربا ہوا ہے۔ تجربہ شاہد ہے کہ کم عمری کی اولاد ہمیشہ مریض رہتی ہے۔
 پھوڑا پھنسی گلہوئے ورم آشوب چمپاک اور بت سے مختلف عوارض خصوصاً جگر کی حالت
 اور شکی گرمی ہر وقت انکا کا دبا لے گھری رہتی ہے۔ والدین جنھوں نے اپنے بچوں کی
 شادی کی ہے نہایت ارمان آرزو اور خوشی سے دو لہا دہن کی یکجائی کو دیکھتے ہیں اور
 جب حمل کا ڈھنگ پایا جاتا ہے جسکو اس ملک کی اصطلاح میں امید خوشی کہتے ہیں تو وہ
 چولے جا رہے ہیں نہیں سماتے اور فراخ حوصلگی سے صرف زر عمل میں لاتے ہیں جن میں جلی بیگی
 سولہ برس سے کم عورت اور بیس برس سے کم مرد کا ہرگز اتصال ہونا مناسب نہیں ہے۔
 جب کبھی یہ دونوں صغیر سن میں وصل کرنے لگتے تو انکی اولاد ہی دائم المرض اور ضعیف القوی
 ہوگی بلکہ یہ دونوں بھی اپنی زندگی کی عیشوں اور ہستی کی خوشیوں کو لٹنی سے بدل دینگے
 کیونکہ تیس برس سے آگے انکی جسمانی طاقت ہرگز کام نہ دگی اور قوت شہوت تھوڑے
 زمانہ میں سلوب اور سردوم ہو جائیگی رگ ریشیوں اور عصاب میں سستی و کمالٹ ویراج و بیگی
 صغیر سن کی شادیاں کچھ اسی لیے مضرت نہیں ہیں کہ زن و مرد کی ناتوانی کا باعث ہونگی
 بلکہ زیادہ ضرر کا یہ ہے کہ قصا سے اگر دو لہا عنقریب مر گیا جسکی عمر ابھی اٹھ سات ہی برس کی ہے
 اور دو لہن کی عمر اس سے بھی کم۔ تو بچہ کی عمر کس طرح لمبے ہوگی وہ کیا جانے گی کہ قدرتی
 اسکو کس کارن پیدا کیا اور تیری پیش کا دنیا میں کیا بھوگ بھوگ ہے۔ ایام باوج کی شادیوں سے
 خیر ایسا تو ڈھارس ہونا ہے کہ برس و برس دو لہا دہن شربت مواصلت سے شاد کام ہوجاتے
 ہیں مگر بچوں اور شیر خواروں کی شادیاں اور بعد ازاں بیوگی کی مصیبتیں سخت ستم
 ڈھاتی ہیں اور انسانوں کے کچھے پاش پاش کرتی ہیں۔

ہر چند کہ ملکی آب و ہوا اور قدرتی خواہشات کو قوم کے قومی و تناور اور جسم ہونے میں بہتر
 دخل ہے لیکن بچپن کی شادی سے جیسا کچھ قومی طاقت پر برائی اور نقصان کا نزول کرتا ہے
 لائق وہ ہے نہ ہی اسی قسم کی ناتوانیوں نے ہندوستان کی قوموں کو موجودہ خرابیوں
 اور بزدلیوں تک پہنچایا اگر بیان کی تو میں اپنی قدیم قوت کو برقرار رکھتین تو کون کسکا
 کہ اجنبی اقوام کا گذریا دخل اس ملک پر ہوتا اور ہندوستان کی کم ہستی و فطری طاقت ہے

کہ انہی مشکلات کو دور بنین کر سکتے انکا ضعف باعث فتح اقوام غیر ہو سترناٹ کہتے ہیں
 کہ اگر ہندوستانیوں میں وہ قوت قائم رہتی جو پوجا اسکے آئے جاتی رہی ہر کہ پشت ما
 پشت سے بچپن کی شادیوں کی نسل ہو تو ہمیں شک ہو کہ ہماری سلطنت دوسروں تک
 رہ سکتی ہے ہمیں بلاشک انکی باہمی دشمنی و اتفاق اور ضد نہ ہی کے باعث ہماری خوب
 بن پڑی ہو مگر تاہم اس ملک کی قدیم تواریخ سے ثابت ہو کہ اگر انہیں قوت باقی رہتی تو
 اختلاف مذاہب دوسروں کے حملوں کا مانع نہ ہوتا انہوں کو انکی ناقابلیت و ضعف ہی کے
 موافقہ شمار ہاتھ سے کھویا اور یہ خود بیدست و پانچا فقیروں کی طرح نصیر پریشا کر ہو بیٹھے
 انچھ نصیبت ہم میرسدہ در نشانی بستم میرسدہ یہ سمجھنا بڑی بے عقلی کی بات ہو کہ نہ رہتی
 اور بیماری خد کے ہاتھ ہر واسطے علاج کرنا گناہ ہو کہ خدا ناراض ہو جائے مثلاً زخم پر ہم
 لگانا اور بخار میں کینین کھانا گناہ کبیرہ ہو بلکہ یہ سمجھنا چاہیے کہ اکثر بیماریاں اس واسطے
 ہوتی ہیں کہ لوگ خد کے حکم کے خلاف کرتے ہیں یعنی قدرتی ہوا اور پانی اور اصول صحت کو
 ہم بوجا و برعکس عمل سے خراب کرتے ہیں۔ حفظ صحت یا بیماری کے دفعیہ کے واسطے
 دو کرنا یا حکیمانہ برتاؤ رکھنا خد کو نا منظور ہوتا تو وہ ہرگز دو اپیدانہ کرتا اور نہ علم طب اور
 اسکے جاننے والوں کو عدم سے وجود میں لاتا۔

جب تک کہ وہ عورت پختہ جو نہ بنیں ہوتے انکی چھٹنے کی اولاد ہمیشہ ضائع ہو جاتی ہے
 اور اگر کسی وجہ سے کوئی بچہ نہ بھی نکلا تو اسکے مزاج میں بلا کی گرمی سما جاتی ہے اور یہی گرمی
 تازلیت مختلف عوارض کا ذریعہ بنی رہتی ہے۔ ہم شرط یہ کہتے ہیں کہ والدین کی جوانی کی
 عمر میں جو بچہ پیدا ہوگا وہ بیماریوں سے سبزا رہیگا اور قوی ہوگا۔

لیکن ان روزوں کو وحشی قوم کی بااجانے یہاں تو جہالت اور ایشیائی تعلیم نے انکھوں پر ٹپی
 بانہ لکھی ہے پس کیا دیکھیں۔ سچ جانتیے کہ ہندوستان میں بڑا بھاری قومی نقص اور
 قومی جہالت ایشیائی تعلیم ہی جو انسان کو ہرگز ایک لائق اور منہب شخص نہیں بنا سکتی
 گورنمنٹ کے سرشتہ تعلیم سے خارج کی ہوئیں گناہین مثلاً دو اوبن ثنویات قصص اور
 ہنرلیات ہندوستانیوں کو ایسا بن دیتی ہیں کہ وہ لکھے پڑھے آدمی ہو کر اپنے تئیں مجنون بن کر

اور بالکل تباہی میں اور اچھے پھلے صاحب ہوش و حواس ہو کر جہلی بننے کو اپنا فخر سمجھتے تھے مگر غلطی
 ایک شاعر کتا ہے اسے بانگ طفلان یارب چہ ساز و دہ نازک دل من مینا دل من بیہ ادنی
 اظہا جنون ہو کر کہ لڑکے تھہرتے ہیں اب ذرا شاعر کے دل کی نزاکت کو ملاحظہ فرمائیے
 آہستہ برگ گل نقشان بر مزار ما پس نازک ست شیشہ دل در کنار ما دل کی نزاکت ہی
 توجہ طلب نہیں ہے بلکہ اسپہ بھی لحاظ ہے کہ شاعر مرچکا ہے اور گوہرین پڑا ہوا شعر خوانی کر رہا ہے
 ایک ہٹیلے اور ضعیف سی سخنور صاحب فرماتے ہیں کہ لڑکے معشوق ہم تو تیرے ہی دریا بننا ستر تھہ
 سے پھوڑنیگے تیشہ مار کر مینگے اور تجھ پر ہتیا دینگے تصدیق معان تصدیق کر لے بند بھی
 حاضر ہے کی کو کہنی تو زور کئے دیکھا اور قیس کا آہ و شور کئے دیکھا

کرتا ہے جو کچھ کریگے تیرے در پر
 ناچا جنگل میں مور کئے دیکھا

انہی ناتوانی کے ثبوت میں ایک پدھی خان مشاعر یون گہر افغانی فرماتے ہیں
 زار اس درجہ ہوا باد یہ پہا ہور

انفرض تمام ایشیائی شاعری اسی قسم کی وحشت اور مجنونانہ خیالات سے بھری ہے
 جس شعر کو پڑھیے اور سنیے کچھ نہ کچھ تپہ شاعر کی حماقت کا ضرور لیکھا ہر چند کہ کسی زمانہ میں
 اس قسم کی لسانی اور زار زخانی کو فروغ ہوا اور زمانہ کے ذمی بقدر لوگ اسکی قدر
 کرتے ہوں لیکن انیسویں صدی کی فرنگستانی شائستگی کے موجودہ زمانہ میں تو ایسی
 سخن رانی حماقت اور سخاہت سمجھی جاتی ہے۔ نہی روشنی والے بزرگوں نے صرف خیالات
 اور مضامین پر نفرت کرتے ہیں بلکہ شاعر کی عقل و تمیز پر لا حول پڑھتے ہیں۔

الظہر الی ما قال ولا منظر علی اسن قال۔

جس قوم میں مذکورہ بالا نالائق تعلیم اور فحش خیالات کا رواج ہو وہ قوم کی ترقی کرگی
 اور ایسی قوم کی قوت و ماعنی جب قدر جلد زائل نہ ہو تو محب ہی کہیو کہ ان ایشیائی شاعری کی سبب قباب
 میں پڑے ہوئے لوگ ہر دم کاوش و نظمان ہی میں مبتلا رہتے ہیں اور بیوقوفہ خیالات کی
 تلاش سے ایک دم فرصت نہیں پاتے حالانکہ صرف شاعری کے جلو کے لیے چھوٹا عاشق

جاننا تا اور فریبی مست دنیا فراموش بننا پڑتا ہے اور خیالی معشوق و طبع زاوے عشق کا راک کایا جاتا ہے
 جھوٹے الفاظ اور ببالغہ آمیز خیالی مضامین خود ہی بی فروغ نہیں ہیں بلکہ قائل کی اخلاقی
 قوت کو بھی بڑے لگاتے ہیں بہا رسوال ہے کہ موجودہ زمانہ کے ایشیائی شعرا نے نئی نئی ناقصہ
 شہاروزی محنت اور کاوش کا کیا نتیجہ پایا سو اسکے کنٹ ڈونٹ انکے کلام کی جھوٹی واہ
 واہ مجلس مشاعرہ میں ہو جاتی ہے۔ دو م جو قوت کلاس بقائدہ کوشش میں صرف کیجاتی ہے
 کہیا وہ بیہود کے عمدہ خیالات میں کام نہیں آسکتی۔ بیشک۔ اگر دماغ کو سوز و گداز ہی
 میں رکھنا منظور ہے تو بہت ایسے کام ہیں جنکو بڑی طاقت و لے دماغوں اور دون کی
 توجہ و رکار ہے مثلاً علم اخلاق علم معاش علم جرنیل علم حیوانات علم طیور اور علم کیمیا میں جو
 ذہانت۔ اور طباعی دکھلا میں۔ حقیقت میں نظر کا پایہ بلند رہی اور اس سے بہ نسبت تر کے
 قلوب پر بہت جلد عمدہ اثر مرتب ہوتا ہے خصوصاً پند و مواعظ اور اخلاق کے شعرا
 بے طرح دل میں چبھتے ہیں لیکن اب ویسے ناظم سعیدیل اور سخنور عالی دماغ کہ میں جیسے
 کہ گذشتہ زمانہ میں ہو گذرے اور جس طرح کہ نظم عمدہ اپنا عمل کرتا ہے اسی طرح خواب اشعار بھی
 بڑائی پھیلائے ہیں سر بلع التاثر ہیں۔ ذیل کے متفرق اشعار سے ٹکرو لاویا اور معنی خیز
 مطالب حاصل ہونگے جو گذشتہ اساتذہ کے اخلاق کا سر فرد بجای خود فوٹو گرانٹ ہے

ای ذرہ کے قصدرہ اردوں کن	وہ قطرہ کیے سیل لب جیون کن
اسی دانہ کہ خوشہ مینوانی گشتن	در خاک چہ ماندہ سرے بیرون کن
خود را پسند و پسند ہمہ باش	نقصان پسندیر و سود مند ہمہ باش
عاری ز لباس عاریت باش جو نخل	بر خاک نشین و سر بلند ہمہ باش
بسوے راستی دل را ہدایت کن کہ میانشد	اعضائے آنیوسی بیزیل سر رہی را
سیر سببین سیر تم کاہلی اللہ رہے	نام خدا ہو جوان کچھ تو گیا نجات
غفلت جو جان میں بخشنا نہی	مرنے پہ کمال جان خراشی ہوگی

<p>دنیا سے تو چل محمد میں دیتے ہیں جواب اس شہر کے ناکہ پہ تماشی ہوگی</p>	
<p>سبحان اللہ کیا پورا اثر شعار ہیں اور کتنے سے</p>	
<p>نیا نتم کہ فرزند بخت در بازار سلمانہ بہ زمر شویند و بسوزاند نقشے ست کہ بر آب یہ بسینی آن را</p>	<p>جان بگشتم و در دا بسج شہر و دیار چنان باینک و بدیعنی شجر کن کر ز در این عمر کہ بیتاب یہ بسینی آن را</p>
<p>دنیا خوابے و زندگانی دروے خوابے ست کہ در خواب یہ بسینی آن را</p>	
<p>عرض کہ عمدہ خیالات بجا سے خود عمدہ ہی تسلیم کیے جاتے ہیں اور انکا اثر اور نتیجہ بھی عمدہ ہوتا ہے مگر حقیقت ہے کہ مہذب و مفید خیالات پرانی اور حال کی شاعری میں بمشکل بہت کم دستیاب ہوتے ہیں۔ جملہ مترضہ کے طور پر سمجھنے جان پر ایشیائی شاعری کا ایسے ذکر کیا ہے کہ صحت کی نافذ روان قوم کی دماغی قوت فضول صرف ہوتی ہے اور عمدہ اشعار سے روح کو ایک قسم کی فرحت اور قوت حاصل ہوتی ہے۔</p> <p>مذکورہ بالا اشعار جو ہم نے انتخاباً لکھے ہیں ایسے ہیں کہ ہر کسی کے قلب پر پاکیزہ اخلاق کا عمدہ اثر ڈالیں اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ ہر قسم کی پاک و صفائی سے انسانی دماغ اعلیٰ درجہ کی قوت اور روشنی حاصل کرتا ہے فی الجملہ نچلے و گہرے اسباب ترقی قوت کے دماغی صحت کے واسطے عمدہ خیالات کی مرادلت بھی ضروری ہے کیونکہ ہر دماغ جس حالت میں بہتا ہے اسی کے متعلق خیالات پیدا کرتا ہے۔ عمدہ تعلیم کی خواہش مہذب قوموں کو خاص اسی وجہ سے ہوتی ہے کہ دماغ میں شائستہ خیالات اور برگزیدہ نکات پیدا ہوں چونکہ ہماری قوم نے آباؤی سیرت پر تصریح پایا ہے ع میراث پر خواہی علم پر یا سوزہ یعنی اسی علم کو حاصل کیا جو خاندانی شریعت ہے ایسے سبالغہ اور لغو اور مجنونانہ خیالات میں آسکو دلچسپی ہے اگر اعلیٰ اور شائستہ تعلیم پائی ہوتی جیسی کہ سنسکرت اور عربی بالخصوص فی زمانہ انگریزی ہے تو ہمیں کچھ شک نہیں کہ بطرح وحدت کو کثرت کی اور کثرت کو زندگی</p>	

کی اور زندگی کو صحت کی ضرورت ہوتی قوم کو بھی صحت کے حفظ اور قوت کے بڑھنے کی ضرورت ہوتی یہ یقین کر لینے کے قابل ہو کر ہمارا جسم دیہاری جان جناب کبریا کی امانت ہے

اس خوبی جہاں پہ غافل نہ کر غرور | یہ حسن یہ جمال امانت خدا کی ہاں

اس امانت کی حفاظت بکمال حزم و احتیاط لازم ہو اگر کبھی کسی قسم کی بے پروائی کرے ہین تو گویا بڑے بھاری خائن ہین اور اپنے محاسب کی باز پرس کا اندیشہ نہیں کرتے۔

غیر قومین جنھوں نے انسانی ضروریات۔ انسانی حاجات۔ انسانی آسائشوں۔ اور

انسانی راحتوں کو اپنا سحر و طبع بنا لیا ہے صحت کی بڑی قدر کرتی ہین وہ جانتی ہین کہ

انسانی وجود کی مشابہت ایک مکان سے ہے اور مکان جیھی تک صحت و برت۔ آراستہ

اور مہوا اور رہنیکجا جب تک کہ زمین چراغ جلیکا اور جاندار آباد رہنیکے لیکن مکان کے خراب

اور ناقابل متبادل ہوتے ہی انسان اور حیوان اس سے نکل کھڑے ہونگے اور کوئی جاندار

آباد نہ ہوگا اسی طرح بقائے صحت تک روح اور جو اسون کی آبادی وجود میں ہے جب وجود

نا قابل اتکی سکونت کے ہوگا تو وہ جگہ خالی کر جائینگے اور اسکی بربادی کی کچھ پروا نہ کرینگے

ہے بلبل نے ایشیا چمن سے اٹھا لیا | اسکی بلا سے یوم بسے یا ہمارے ہے

مہذب قوموں نے صحت و قوت کو ال تمام تر قیوں اور ذریعہ زندگی کا خیال کیا ہے

اور انکی نظر ہم اسی آلہ کے مصفا و مبلل رکھنے اور اس سے کام لینے پر ہے لیکن ایک ہم ہین

کہ اس آلہ کو طاق نسیان پر رکھ چھوڑا ہینا کہ نعمہ مورچہ ہو۔ ہماری قوم سے ایک شخص اگر

شراب کے خمار اور قیوں کے عمل میں ہو تو دوسرے چینیٹہ و خانہ میں یا رنڈی کی بفل میں۔

تمسیر اجموٹی شاعری کی کاوش میں چوتھا لایعنی خواہشات اور بے سود ترددات سے

کاهش میں۔ غرض کہ ادھر سے لیکر ادھر تک صحت و ندرستی کے پیچھے ماتھ و صوکر

پڑی ہین یا ایسے واہیات شاغل ہین جنسے انسان دائم المرض ہی نہیں ہوتا بلکہ ہر کی طرح

روز بروز کاهش میں رہ کر عنقریب برج عدم میں ڈوب جاتا ہے۔ خصوصاً شراب خواری کھچکا

اللہ عننی! اشراب وہ بلا ہے کہ گلے پڑ کر آدمی کو چٹ کر جاتی ہے۔ تمام امراض کی دوا ہے

مگر اس تب دق کا علاج نہیں ہے و سہا ہو کانے نے جسکو ظالم تو وہ فسوں کا اثر ہے

کھیلے: وہ ان کیسوکا تیرے کا مانہ منجھ سے بوئے نہ سر سے کھیلے کہ شراب کی لذت اور
 نصیحت و ملامت سے چھوٹ جائے کہ کیا طاقت کیا مجال۔ بلکہ لذت و ملامت اور
 کھٹکار سے اور بھی ترقی کڑتی ہے جیسے ہوا سے نشہ و ملامت کشا ندرستان یا ریشم
 میروا شترست بارہ ڈاکٹر گنگو صاحب کہتے ہیں کہ شراب کا پینا اچھا نہیں یہ اکثر مضر
 پڑتی ہے اور اسکے افعال بھی خراب ہیں۔ بدانت راقم شراب کے نقصان تمام خود
 چند خرابیاں یہ ہیں۔ زرداؤن و دوسر خردین۔ شروفساد۔ سو راہی۔ تفسیح ننگ۔
 ترک حق۔ محقر دین۔ رسوائی عام۔ ضعف و عجزار بیسیہ۔ خانہ بربادی۔ اتمام اوقات
 بدبو۔ نفرت ہمنشین۔ ملامت عامہ۔ عدول حکمی بزرگان۔ نقصان صحت۔ کاپلی بڑول
 گناہ کبریٰ۔ وغیرہ البتہ شراب و وہاں اگر بہ نظر تحلیل غذا بمقدار قلیل بعد از غذا نوش
 کریں جیسا کہ حکمت نش قوم فرنگ میں رواج ہے وہ لوگ اس شے کو ذالقا ازلے طعام ہی قرار
 نہیں دیتے بلکہ زیادہ محنت برداشت کرنے والی ایک قوت سمجھتے ہیں اور مقرر عام سے
 پوشیدہ جگہ نوش فرماتے ہیں گلیون اور بازارون میں گیمان سینن اڑاتے اور وہ اس
 ہندوستانی جگہ خراش شراب کو دھتا بھیجتے ہیں جس سے ہندوستانی اقوام زار و کجیف
 ہو رہی ہیں بلکہ اقسام ادویات و نباتات و سفویات کے عرق کو شراب سمجھ کر پیئے ہیں اور
 زبان حال کہتے ہیں کہ عقل ملی ہے ہمیں وہ غیب سے ہے کار نہر لیتے ہیں ہم عیب سپہ
 لیکن ہندوستانیوں کی پاسی اسکے خلاف ہے وہ جب تک بخوبی مدہوش نہو جائیں اور
 نہ خود ہی میں عالم بالا سے نہ گذر جائیں الاوکی پاس نہیں سمجھتی ہے اگر تو نشہ مدہوش ہو گیا
 وہ کیا شراب تھی جسکا خاتمہ تک نہ رہا کہ کسی کسی ریاستین۔ جاگیرین۔ اور بڑے بڑے
 علاقے اس شراب ہی نے برباد کیے ہیں۔ کیسی کیسی نوحہ جو انیان غارت ہوئی ہیں عبرت
 عبرت! عبرت!!! برسات آئی اور زندان می خوار میں چہ سیکو بیان ہوئے نگین۔
 رالیصاحب۔ اسے یار و برسات ابھی گئی اور بیان ابھی بے ترنا شد قربان اس
 افسردگی و تقویٰ کے لوٹھو ایک گیلین شامپین و دگلیں گنا اور تھوڑی سی لمبویڈ
 لے آؤا بر گھر آیا۔ اب دل کو ناب کما ہے برق چٹمک زن زلفن کو ہاران میرسد

ساتیا سامان ساغر کن کہ باران رسیدہ: واللہ عجیب سما ہر جن ہوا اور باد بہار کن سے
 عشرت سے بلبلوں کو قفس کا نہیں خیال
 از خود شکستہ ہو گئے پتھنوں کا ہویہ حال
 جگمگین آب گون کونہ مطلق رہا لال
 بھوے ہوئے ہیں کبک رسی بنی چال

ہر برگ بوستان جمان کا نہال ہی
 شمشاد جھومتے ہیں خوشی سے یہ حال گر

جلیس۔۔۔ سبحان اللہ حضور کتنی قربت کی سوچی اس زندہ ولی اور شاگ کہ قربان
 ہمارے حضور تو واللہ اپنے وقت کے واجد ملی شاہ ہیں کسی کسی لطف و مذاق
 کی بابتیں سو جھنٹی ہیں۔ مان سچ تو ہو ایسی بارش بارین بھلا تو شنی و تنگ لی کا کیا کام چھو
 گویا ماتم چھایا ہو۔ حضور اس سان کی کیفیت پر سمجھے بھی ایک بندہ یاد آ گیا سنیے سے

باو نسیم قفس کنان ہر جن جن
 ہونکی ہونکی ہر چار طرف بوئے نشتر
 پھولے نہیں سارے ہیں جاہل کون
 یہ گونے کھلے ہیں کہ سوس ہر خندان

سہ رخا پر گاہن سے سدا کچھ جا رہی
 بلبل کا ذکر کیا رگ جان بقیار رہی

دار و عہ۔ حضور اقدس واعلیٰ بہ۔ چند گیلن حاضر ہیں۔ بندہ رخصت۔
 رانصاحب۔ ار سے میان جمیہ کاگ کھو لو اور لندھا چلو اب کیا دیر ہی بھیجی اللہ
 تم بڑے کاہل ہو اخواہ اتنی دیر ہا میان آج کیا ہو گیا ہو۔ واہ رسی تری
 نزاکت۔ لے اب دیر نہ کر سستی کی قیامتار سے

ہمیش گوہر جن میں ساتی بندہ گنگ
 محفل میں اب تو لوگ ہیں بے رنگ
 دینے میں ایک جام کے اللہ یہ لوگ
 شیشے اٹھا کے تھکے۔ اکالین ہر گنگ

اب تاب ضبط کی نہیں یہ بقیار رہیں
 ہم چھپنے سے دختر ز پر نثار ہیں

گوشا میں جی سے ہیں دلوئے غضب کے جوانی کے جوش ہیں
 نگر ہر جام ہوا اور بادہ نوش ہیں۔

بہار

جمیو۔ لیجے جناب لیجے۔ یہ شاپین کا ایک گلاس اور یہ اکٹاکار کی طرف مخاطب ہو کر) ارے گلاب حضور کے آگے یہ رکابی شامی کباب اور کوفتہ کی بڑھاوے میں لے۔ پارچے فری برن کی ڈلی اسپن نہیں چھوڑ دیتے۔ یقین میری سر کی قسم (اٹھا کر چٹھا گئے) ارے بھی برن درن رہتے بھی دو کچھ ضرورت نہیں۔ واندر بڑی لطیف شراب ہو کس دکان سے آئی ہے تازہ ہے بالکل حال کی گشید امانا سے

کیا یاد ہے گاگون سے سرور کیا دلو

آباد رکھے داتا سانی ترمی محفل کو

شیخ جی سے احمد دل شراب پیجے دن میں شراب کے، زبان دماغلو نگر عذاب ثواب کے

را ایصاحب۔ اہو ہو ہو کیا سماں بند تھا ہر جہی بہشت جسکو کہتے ہیں ہر وقت ہمارا

آنکھوں میں ہر سے غم شہ نام کر دس شیشہ سلامت باشد، دختر زکر مراد ہ جہان پیر شوڈ

گوشائین سہان خوف کچھ نہیں ہے حساب و کتاب کا، دے بھر کے اپنے ماٹھ سے ساغر شراب کا

پابو۔ واہ بہت اچھا ہم اور ایک یہاں لائتا ہے۔ کوئی ہا سے سٹریٹ لال موہن گھوٹی اور

پارلمینٹ کی ٹبری کا ڈولنگ ہا ہے بڑا فسوس کر شہ داس پال بڑا کجب رہے کیکر زار روٹے لگے

را ایصاحب۔ داروغہ داروغہ! اسی داروغہ! ایک بھر مر گیا ارے کوئی بلاو۔

چپڑا سی دوڑا گیا داروغہ جی کو بلا لایا۔

داروغہ۔ ارشاد۔ حضور حاضر ہوں۔ جو حکم۔

را ایصاحب۔ ایک توڑا حاضر کرو۔

مریاسے صاف قافل سے صدا آتی ہے آمین آمین پناہ سانی کو جو ہم رند و عادی ہیں

داروغہ نے ڈیوڑھی پر جا کر ماحی صاحبہ سے رپوٹ لی کہ را ایصاحب نے ہزار روپیہ کا

ٹوڑا شکا یا ہر اس وقت پارون نے خوب رنگ جمایا ہر شرابین اڑ رہی ہیں اور شمع خوانی

ہو رہی ہے جیسا حکم ہو تمیل کروں۔

ماہی صاحبہ نے منکر بار فروختہ ہوئیں اور طیش میں آکر یقین کر دیکھیں بالائی زندہ کا کیا حال ہے

ایک کینزک خیر سکال جسکو را ایصاحب سے درپردہ انس متاؤر می اور کر کے

دروازہ سے بولی کچھ خبر یہ کیا ہو رہا ہے امان آتی ہیں اتنا سننا تھا کہ

منصف - کیسے ۶ نمبر کا مقدمہ آج میں نے کیسا فیصل کیا ذرا سمی داؤد بھیجے گا۔
 وکیل - اس حضور باون ٹولہ اور پاورتی - حضور نے سوالاتہ انصاف کیا پس
 میں زیادہ صفت کیا کروں حضور تو سونے میں سہاگا ہیں۔
 منصف - مجھے آپ بڑے گستاخ اور زبان دراز معلوم ہوتے ہیں یہ کیا
 واہیات رمز و کتا یہ ہے۔

وکیل - جی ہاں سو سنار کی تو ایک نو مار کی۔
 منصف - تم اس قابل ہو کہ مکہ عدالت سے باہر نکلو اویسے جاؤ۔
 وکیل - (آہستگی سے) ہم مصرون میں خفیہ نہ کیجئے یہ ہم چاندی نذر کرونگا۔
 منصف کے دل پر یہ کلمہ اثر کر گیا ایسے ذرا ڈھیلے پڑ گئے۔

منصف - یارچے تم بڑے بزدلہ سنج آدمی ہو جرات ماننا ہننے بھی دل لگی میں نشیب نہ ہو گیا
 وکیل - اے واہ رے ہم کیا کتنا کیسا تاؤ مارو یا کیوں ہنوع زرا گر برسہ فولاد ہنی نرم شوڑ
 اسی طرح ایک مقام پر ہوتے یعنی خاکروب تھانہ دار مقرر ہو کر آیا تھا جس نے رعایا کا
 دم ناک میں کر دیا لیکن تجربہ کاروں اور رنگین مزاجوں نے چٹکی میں اڑا دیا ایسے ایسے
 فقروں پر دھ لیا کہ بچارے کو فوراً تبدیلی کرنا لازم آئی۔

جس شے کو جہان اور جہانیاں انقلاب زمانہ کہتے ہیں ہر چند کہ انھوں نے اسکا
 نام سن لیا ہے مگر صحیح طور پر یعنی سے واقف نہیں سچا انقلاب یہی ہے کہ شرفانے
 رزلیوں کا شعار اختیار کیا اور انھوں نے انکا پس یہ اعمال کا نتیجہ ہے کہ انقلاب زمانہ سے

پس نوح بابدان نبشت	خاندان نبوتش گم شد
سگ اصحاب کعبہ روزی چند	پے نیکان گرفت مردم شد

شرقا اور جنبا کی اولاد نے اوباشی اختیار کی اور زلزلے کب کمال ایسے قوم کو
 زوال آیا یا امر قابل غور ہے کہ جب قوم سے عقلی نور اور داعی قوت نازل ہوئی اور صحت کے
 پیار کرنے والوں اور تہذیب پسندوں کی فطرت میں پہنچی رہبان آبابی شرف یاد بابت
 پر کچھ بحث نہیں ہو تو کیا ایسی کیفیت کو بہتر حالت کہینگا اور کیا ہمارا قدیم شرف اب بھی قائم

رہ سکتا ہے ہرگز نہیں۔ قوم کے مذکورہ بالا اعمال ہی خراب بنین میں بلکہ اسکی طرز معاشرت بھی نہایت مذموم ہے کہ توبہ ہی پھلی۔ شیر خوار بچوں اور خود سر لڑکوں کو جب خود مختاری کا سبق اول ہی سے پڑھایا جاتا ہے پھر وہ کیوں نہ آخراک باٹنے چلے جائیں۔ پودہ جو دختون کی نرم نرم شاخوں کو باغبان بتدہی سے ایلے باندھتا ہے کہ وہ طیر ہی نہ ہو جائیں لیکن جب وہ لکڑی بنے پروائی کرتا ہے تو بالضرورت شاخیں ٹھار ہوتی ہیں یہی ہے جو بڑا چٹا کھوڑا ہی بیج نشوونما خشک جزیرہ آتش برتتا جن بدکاریوں کو وہ خود نہیں کر سکتے البتہ ثارت کی رو سے تصور میں داخل میں لیکن جب انکے ارتکاب کے لیے ایک ایسی طاقت بخشی جاتی ہے جس سے تمام شکل سہنیاں ممنوعہ آسان ہو جاتی ہیں تو یہ تصور بنین بلکہ جرم بالا روت ہے یہاں پر طاقت سے ہماری مراد صرف روپیہ ہی نہیں ہے بلکہ آزادی و عدم نگرانی۔

قوم کی معاشرت کے جس پہلو پر نظر کیجاتی ہے اسی میں کچھ نہ کچھ خرابی موجود۔ معاشرت میں خورد و نوش۔ پوشاک۔ لباس۔ نشست و برخاست۔ خواب و آرام طہارت و نفاست۔ معیشت و آمدنی۔ اور بود و باش وغیرہ ایسے نہ وری امور ہیں جنہیں ہر دم نظر اصلاح رہنا چاہیے مگر افسوس کا مقام ہے کہ بالترتیب امور مذکورہ بالا میں نہایت خرابیاں پھیلی ہیں جسکی وجہ سے ہر گرمی اور برسات میں وہاں ہضیہ کا تواریخ عام طور پر لازمی و واقعہ ہو گیا ہے شب و روز غلاظت و کندگی میں بسر کرنا اور ہضیہ اور مختلف بیماریوں کے صدمے اور ہزاروں آدمی تلف ہوتے ہیں نہ صفائی کا خیال نہ غذا کی احتیاط ایسے کچلے جیسے میں بھلے ہیں۔ خاک بلا جو کچھ سامنے آئی کھا گئے۔ کسی کو یہ خیال نہیں کہ دنیا میں تندرستی سے بڑھکر کوئی نعمت نہیں بادشاہی کی عیش خاک ہے اگر کوئی مرض صحت کی طرح چٹھا ہوا ہے ایک انگریزی فلاسفر کا مقولہ ہے کہ تندرستی تمام ملکوں سے بڑھکر ہے ایک تندرست موچی یہ نسبت ایک مریض بادشاہ کے بہتر ہے۔ قدرت خداوندی نے اگر موسم میں اختلاں رکھا ہے تو ہشیار غذایہ کا پیدا ہونا بھی مختلف ہے جس موسم کے لیے جو غذا مناسب ہے اور موزوں۔ وہ اگر دوسرے موسم میں متعلق ہو تو بالضرور خرابی پیدا کر گئی۔ نباتات اور بقولات کی کثرت پیدائش سے قدرت کا یہ منشا نہیں ہے

کہ انسان اپنی احتیاط اور حرکت کو بھول جائے بلکہ اس کا کام تو پیدا کرنا نوش اور نیش اور ہلا، اہل
 اب حیات کا ہے اگر انسان میں ذمائی و مینائی موجود ہے تو وہ خود سوجھ لیکھا لگائے سے کون کونسی چیز
 حیر استعمال کے لائق اور کون کونسی چیز قابل ترک کے ہے خود صاحب فارغ ماکدر۔ عاقل
 انسان موسم کے تغیر تبدیل پر بودایش۔ پوشاک و لباس۔ اور غلے مالا کم و ناملا کم پر نیچلی
 نظر رکھیکے اور وہ اس بات کی تمیز کر لیکے کہ میرے مزاج اور موسم اور غذائیں کیا باہمی نقیض ہیں
 جس سے حذر لائے۔ حتی الوسع نامساعد موسم میں لطیف و سریع المقلم غذیہ کا استعمال کر لیکے
 اور صرف ذائقہ کا غلام نہ ہو کہ تا ستر مزیدار بقولات سے پر سہز کھیکے اگرچہ بقولات ہی انسان کی
 اصلی غذا اور مدار حیات ہیں لیکن جب حد اعتدال سے کوئی عمل گذتا ہے تو امرت زہر ہو جاتا ہے
 کیا تم چاہتے ہو کہ انسان کو غذا کی کس واسطے ضرورت ہوتی ہے جانو کہ مناسب غذا کی مقدار
 روزانہ جسم کے صرف کے واسطے اور اسکی با ترتیب گرمی و سردی قائم رکھنے کے واسطے اور کاپری
 اور اسی حالت کو زندگی کہتے ہیں۔ غذا کی تین قسمیں ہیں اول وہ غذا جس کا خروج نباتات سے ہے
 مثلاً گندم جو عدس پنچ جو اربا جلا اور دیگر تمام سبزی اور ترکاریاں۔ دوم وہ غذا جس میں
 عزوبت ہے مثلاً شکر شدہ آंब اور عموماً میو جات۔ سوم وہ غذا جو حیوانات سے حاصل ہوتی
 ہے مثلاً دودھ کھن گھی گوشت اڈ اور مچھلی۔ تمام حکما و اطباء کی لے زرین اس امر پر
 متفق ہے کہ مزاج کے موافق غذا وقت پر کھانا چاہیے اور کھانے کے وقت کسی قسم کا ترود
 یا دہم اور پنچ و غم نہایت مضر ہے۔ گندم میں ایک ایسی سریش دار چیز کثرت سے موجود ہے جو غماہت
 بنانے جسم کے رگ ٹیکے کی رکھتی ہے اسی وجہ سے گیہوں کا کھانا ہندوستان میں عام ہو گیا
 پس گیہوں کا کھانا نسبت اور نا جوں کے بہتر ہے۔ کھانے کے وقت ہر ایک لقمہ کو دوتوں
 سے لیا یا ایک پینا چاہیے کہ حلق میں آسانی سے اتر جائے اور جلد ہضم ہو لعیاب و ہن
 غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے جو لوگ کہ کسی کام کی جلدی یا عادت کے مقنا سے
 جھٹ پٹ پیٹ بھر لیتے ہیں انکی غذا بے دیر اور نہ وقت ہضم ہوتی ہے لقمہ لقمہ پر پانی کا
 پینا نہایت مضر ہے کیونکہ اس سے معدہ کی رطوبت ملکی ہو جاتی ہے اور غذا ہضم نہیں ہوتی
 ایک داکٹر کی لے ہے کہ تیزاب میں ہر شے رگل جاتی ہے لیکن جب آہین پانی ملا دے اور بیلہ

کوئی چیز واسطے گلج جانے کے ڈالو تو یادہ شورنہ گلکی اور یا اسکے سوز و گداز کو بہت وقت تک
 ہوگا اسی طرح جب معدہ میں غذا کے ساتھ پانی پہنچے گا تو وہ اسکی حرارت اور جوش کو
 منطقی کر دے گا یعنی معدہ پانی کے ساتھ غذا کے مقابلہ میں آئیگا جس حرارت کے ساتھ
 کہ وہ پہلے غذا کو گلا سکتا تھا اب نہ گلا سکیگا کیونکہ پانی درمیان ہے اور پانی کی خاصیت
 تڑپیں معلوم ہوا کہ غذا کے ساتھ پانی پینا گویا خود قبض اور سوہمی کو پیدا کر لیتا ہے نہایت
 دانائی اس میں ہے کہ بعد فراغ از طعام منہ کو پانی سے صاف کر ڈالیں اور اگر ایسا ممکن نہ ہو
 تو خیر قدر سے قلیل کامضائقہ سنیں مگر تین گھنٹے بعد بقدر تشنگی خوب سیر ہو کر پانی پینیں
 کیونکہ یہ وقت غذا کے ہضم کا ہے اور اس وقت پانی سے معدہ کو ہضم کرنے میں ماریاں ہوتی ہیں
 اور پانی سے معدہ تڑپ کر غذا اس سے نکل جاتی ہے جب چار گھنٹے گزر جاتے ہیں تو معدہ
 اپنے کام سے فراغت پالیتا ہے اور پھر غذا آنتوں میں داخل ہو جاتی ہے اور وہ ان سے اسکا
 جوہر خربان بنتا ہے یعنی پرورشی حصہ خون میں مل جاتا ہے اور فضلہ باہر جاتا ہے مگر یہ اس غذا کا
 ذکر ہے جسکو معدہ ہضم کر لیتا ہے اور کوئی درمیان وقت واقع نہیں ہوتی ورنہ یہ
 مختلف امور اس کے پیدا ہونے کی ابتدا ہوتی ہے۔ کہ اگر کم پانی غذا کے ہضم ہونے کو تھوڑے
 کا انتظار کرنا چاہیے اگر اس عرصہ کے بعد شہتا سے تیز معلوم ہو تو دوسری غذا نوش کرین
 ورنہ ہرگز میل نہ لائیں جو لوگ کہ بے شہتا غذا کھاتے ہیں یہی مختلف امراض میں جلد یا خود
 ہوتے ہیں اور برعکس غذائی فوائد کے انکو طرح طرح کی تکلیفیں برداشت کرنا پڑتی ہیں مقابلہ
 عمدہ طور پر نہ ہضم ہونے و غذاؤں کے ایک ہی غذا بہت کچھ فائدہ دیتی ہے اور صحت
 قائم رکھتی ہے اگر پہلی غذا ہضم نہ ہونے کی صورت میں دوسری غذا کھانے کے نوہرگز
 ہضم کی امید نہ رکھیں کیونکہ جب معدہ پر معینہ کام سے زیادہ محنت پڑے گی تو وہ تنگ جگہ
 اور غیر معمولی کام کو ہرگز انجام نہ دے سکیگا۔ یہ بہت بہت سی ایک وقت غذا
 کھانے کے تھوڑی تھوڑی دو وقت غذا کھانا بہت بہتر ہے۔

چونکہ ہندوستان میں کسی خاص موسم کا قیام نہیں بہان سر میں سردی زیادہ ہوتی ہے
 گرما میں گرمی زیادہ ہوتی ہے اسلئے ہمیشہ ایک ہی غذا کارا نہیں بلکہ موسم کے خواص کے

غذا اور پوشاک کا لحاظ چاہیے۔ گرمی اور برسات کے موسم میں بیان ہمیشہ سفید شروع ہوتا ہے اور انھیں موسموں میں کثرت کے ساتھ بقولات پیدا ہوتے ہیں حتیٰ اوسع ان بانی موسموں میں بقولات مثل بچھے۔ کھیرے۔ جاسن۔ بھوٹ۔ اور لمود سے پرہیز رکھنا ضروری ہے کیونکہ بانی موسموں میں ایسی چیزوں کا استعمال زہر کی خاصیت رکھتا ہے اور کچھ انھیں چیزوں پر پنکھ نہیں بلکہ شروع پیداوار میں بعض ترکاریوں اور ترشوں مثل تور میں اروی۔ سولی۔ بھنڈی۔ بالک وغیرہ سے ہزاروں ہی کیونکہ زمین کی شویت اور حرارت زیادہ ہوتی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ بانی موسموں میں جبکہ ان بقولات کی کثرت ہوتی ہے سچے لیکر بوڑھے تک یہی چیزیں زیادہ استعمال کرتے ہیں اور جانوروں کی طرح دن چرتے رہتے ہیں ایسا نہ چاہیے۔ کیونکہ سبت اور سے جن گھروں میں یہ چیزیں ہر وقت موجود رہتی ہیں تجربہ سے ثابت ہوا کہ سفید اور بخار کی ابتدا انھیں گھروں سے ہوتی ہے۔ خصوصاً بچہ والی ماؤں کو بقولات سے زیادہ پرہیز رکھنا چاہیے اس واسطے کہ غذا کا اثر سچے پر پڑتا ہے یعنی جو غذا اگر ان کھاتی ہو وہ دودھ ہو کہ بچہ کا جڑبارن بنتی ہے ہر چند کہ بقولات کھانے سے دودھ زیادہ پیدا ہوتا ہے اور اسلئے بچہ والی مائیں بقولات سے زیادہ تر کھاتی ہیں مگر یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ جو کہ بقولات میں سمیت ہے وہ دودھ میں آجاتی ہے اور بچوں کو فاسم و انواع امراض میں مبتلا کرتی ہے لیکن یہ بھی یاد رکھنا چاہیے کہ جو کہ بچے بقولات کے نقصانات صدر میں بیان کیے ہیں وہ ہر وقت کے لیے نہیں ہیں بلکہ پیداوار کے وقت جبکہ بانی موسموں دورہ کرتا ہے۔ اور بچہ کو ایک خاص وقت کو ہر تنہا دیکر باتاں اور بقولات خاص خوش انسانی ہیں۔ جو کہ ان اشیاء سے انسانی وجود نشوونما اور پرورش پاتا ہے دیگر اشیاء سے نہیں۔ اب ہم ایک ایسی پرصالح تدبیر بتاتے ہیں جس سے انشاء اللہ ہر شخص کو بیماریوں سے مارن رہ سکتا ہے یعنی اعتدال۔ اعتدال ہر ایک خوش اور قوت کے وسط کو کہتے ہیں اور اسکے دو کنارے ہیں افراط و تفریط۔ حد سے بڑھنے کو افراط اور حد سے گھٹنے کو تفریط کہتے ہیں قوت کے اعتدال سے فضائل یعنی انفعال نیک پیدا ہوتے ہیں اور اسکی افراط و تفریط سے رذائل یعنی انفعال بد پس حکما اور خاں سفروں نے

اعتدال کو ایک ایسی شے قرار دیا ہے جس میں علاوہ دیگر اسباب صحت کے وہ خاص فوائد موجود ہیں جو مندرستی کے قائم رکھنے والے ہیں اور جبکہ استعمال اُم و غر باہر ہر حالت میں اور ہر مقام پر ساوی ہر اعتدال کا قاعدہ نہ کاروبار میں تعویق پسند کرتا ہے اور نہ وقت اس کے ضائع ہوتا ہے اور یہ زیادہ صرف کرنے کا حکم دیتا ہے مگر ہماری قوم میں جن جی کہ فراط کی کثرت ہے ایسی ہی تقریباً کی۔ زمانہ موجود کے اطعمہ کی خرابیوں کو اگر کوئی فیلسوف غور کی نظر سے دیکھے تو وہ تعجب سے کہے کہ کیونکر یہ قوم زندہ ہے۔ دیودن کی طرح مختلف غذاؤں کے انبار شلاً پلاؤ زردہ اجپارم باقورہ قلیہ قیرہ کباب کھچڑی دال چاول لوزیات شیرینی اور کپکان ڈکارتے چلے جاتے ہیں مگر اضمہ کا کچھ خیال نہیں مبیون چٹنیاں اور ترشیاں اور گونا گون مزیدرا طعم خوردہ کی خواہش کے ظن کو الیا وسیع اور عمیق بنا دیتے ہیں کہ وہ باوجود تمام چٹ کھانے خونوں اور ظروف غذاؤں کے ہنوز کھانا پکانے والے کی طرف گرتے جی سے دیکھتا ہے اور فاقہ کشوں کی طرح التجا کرتا ہے کہ کبھی کچھ اور بھی لاؤ باورچی جھنجھاکر زبان حال کتا ہے

حلو سے کی پکا کے یک کڑا ہی | شیرینی دیو کو چٹھما نی

ماہم کہتے ہیں اور کچھ لاؤ | کیسے کیا لاؤن مچھلو کھا جاؤ

کیسی کچھ خرابیاں ہیں جو ان بے اعتدالیوں سے انسان کے جسم میں پیدا ہو سکتی ہیں اور نیچر انکی برداشت سے قانون پر یا تھو رکھتا ہے ایک حکیم کا مقولہ ہے کہ میں جی کسی دسترخوان پر اطعمہ لذیذہ بوقلمون چنے ہوئے دیکھتا ہوں تو خیال کرتا ہوں کہ مجھے پچیش بخار درد سر سوزنہی اور قبض کے امراض نے گھیر لیا ہے اور یہ سمجھتا ہوں کہ صدنا قسم کی بیماریوں رکابیوں کی کنینگاہ میں تاک لگانے بیٹھی ہیں۔

عمدہ اور مقوی غذاؤں سے احتراز تو درکنار بیان کوئی شے نہیں جو کھانے سے جی ہو حتی کہ سن کے پھول اور صحرائی و رختوں کی پھلیاں پکا پکا رکھاتے ہیں یا ایک جنس کی خوراک نباتات ہو دوسری جنس کی خوراک کنکارتان اور مچھلیاں اور تیرہی جنس کی خوراک حیوانات کا گوشت۔ مگر ہمارے ملک میں ہر ایک شے پر جو انکے سامنے آئے دست طبع دراز کرتے ہیں

اور شکل ہو کہ کوئی اونٹنی سا پھل پھول اور خاک بلائیں گے اچھے سے بچی ہو۔ یہاں بعض ایسی توہین رہتی ہیں جو مچھلیوں کو غلہ کی طرح سکھا سکھا کر کسی دوسرے وقت کے لیے محفوظ رکھتی ہیں اور کنگڑوں کو پانی سے صاف اور پاک کر کے گوشت کی طرح مصالحہ دار بناتی اور پکاتی ہیں پکوان کے نشین سے شری ہوئی مچھلیاں گرتی ہیں انکو پھولوں کی طرح چنکر بہت پاک پکاتے کھاتے ہیں۔ اب اگر ایسے ملک کے باشندوں کو ایسی ہی اقوام وشی جانوروں سے نسبت دین تو کیا خطا ہے۔ ورزش اور اعتدال پر عمل کرنے والے لوگ طب کو کوئی چیز نہیں بتلاتے اور اگر اسکو کوئی شرمانتے ہیں تو کہتے ہیں کہ ریاضت اور اعتدال پر طب کی بنیاد اور یہی دو باتیں اول سے آخر تک اسمین بھری ہیں۔

تیز اور ملک عوارض کے لیے بیشک معالجوں کی ضرورت ہے مگر ان لوگوں کو جو مذکورہ بالا دو آلات صحت پر ہمیشہ کار بند نہیں۔ ایک طبیب نے اپنے خادم کو قصاب کی دکان پر بھیجا کہ چار پسیہ کا آدھ سیر گوشت خرید لائے قصاب نے کہا کہ دو پیسے اور میوں تو آدھ سیر گوشت دوں طبیب نے کہا بھیجا کہ حکیموں کے چار ہی پسیہ کا گوشت لو جو آٹھ پیسے قصاب نے جواب دیا کہ چار پسیہ کا آدھ سیر گوشت بیچنے والے وہ لوگ ہوتے ہیں جنکی نظر اعتدال پر نہیں یہاں خدا کے فضل سے اطبا کے محتاج نہیں اور جب تک زندگی ہو انکی منت سے خدا دور رکھے۔

بیشک روسے زمین کے وہ حصے زیادہ تندرست۔ چاق۔ اور توانا ہیں جو ریاضت اور اعتدال کو اپنا معین زندگی سمجھتے ہیں جس زمانہ میں انسان کی خوراک تیار تھی عموماً یہ نسبت زمانہ موجودہ کے بہت دنوں زندہ رہتے تھے مگر اب تو ہر غذا آسانی میں آتی ہے پس کیوں قوم میں سستی و کاہلی نہ پھیلے۔ قصہ لیا نشتر لگانا ایسی اور طرح خون لگانا انھیں لوگوں کے لیے ہو گا اہل ہین اور اعتدال پسند نہیں۔ حرارت و بڑبڑ کی زیادتی مرض اور بار کا دورہ صرف بے اعتدالی سے ہوتا ہے۔ انکسا انکا فیلسوف جوزف ایڈلین کتا ہے کہ تمام اندرونی معالجے جو بہت کچھ ہم میں لایج ہیں اکثر انکا یہ قصد ہوتا ہے کہ عیش کی خواہشوں کو ہماری تندرستی والی طبیعت میں ٹھونس ٹھونس کر ہمیں

گو یا دو اسازیر بر آن علون کا مقابلہ کرتا رہتا ہے جو باورچی اور کھانا پکانے والے اس پر کرتے رہتے ہیں اگرچہ آدمی کو حسب خواہش غذا انہیں مل سکتی خواہ کبیا بی یا اگرانی نرخی کی وجہ یا اخلاص کی وجہ۔ اور ایسے اعتدال کا کوئی ایک قاعدہ تمام آدمیوں کے واسطے کافی میوزون نہیں ہو سکتا لیکن یہ بات ہر شخص جانتا ہے کہ وہ کتنی مقدار طاقت ریاضت کی رکھتا ہے کتنی غذا ہضم کر سکتا ہے کون کون سی غذا طبیعت کو پسند اور برفاقی ہے کتنی دیر بیدار رہ سکتا ہے اور کتنا دائمی کام کر سکتا ہے اس بمقدار طبیعت طاقت۔ ماضیہ۔ اور مذاق کے ساتھ ضروری میں اعتدال کو قائم کریں اور فرط و فقر لایط طبیعت کو ہرگز نہ جھکنے نہ دین۔ صحیح طور پر اعتدال اس چیز کا نام ہے جسے طبیعت کا قابو میں آجانا کہتے ہیں عوام کے نزدیک یہ امداد سے باہر ہے بلکہ عمدہ اور پسند غذا کے دستہ خوان سے اس وقت ماتمہ کھینچ لیں جبکہ خواہشات کا ظن بلب نہیں ہوا اور شباب کے دنوں میں اچھے جن جمال کو دیکھا دل کو نہ پھسلنے دین لیکن جو لوگ کہ حکیمانہ خیالات رکھتے ہیں اور جنہوں نے اپنے سیر کی اصلی صفات پر علم دار رک حاصل کیا ہے وہ ہر قسم کے ملامت میوں سے نفس کش کی باگ کھینچے رہتے ہیں اور جانتے ہیں کہ انسانی نفس سخت غالب ہے جو لوگ کہ پر خوری کے گناہ کا ارتکاب نہیں کرتے وہ کسی بڑے ذائقہ اور لطیف غذا رکھنے کی طرح عاشق زار نہیں بنتے ان کی زبان کو یہ قلموں لطیف کھانوں کی چٹکی اور چاٹ نہیں لگتی اور اس سبب سے وہ زیادہ غذا نہیں کھا بیٹھتے اور نہ جھوٹی بھوک اُنکے سعدون غلبہ کرتی ہے بلکہ بہ لحاظ پابندی اوقات نامتروہی خواہشات فریق ہوتی ہیں جسے آدمی کی ذمگی قرار دے کر مان قوم سے یہ آواز نکل سکتی ہے کہ ہر ایک آدمی ایسے حکیمانہ طریقہ خورد و نوش کا پابند نہیں ہو سکتا کیونکہ قوم میں انیسویں صدی کی فرنگستانی شائستگی نے ابھی پورا پورا ختم نہیں کیا اور نہ یہاں ایسی تہذیب کے پیدا ہونے کی امید کی جاتی ہے کہ مرد اور عورت انسانی شائستگی میں مساوی درجات ہو جائیں لیکن میرے نزدیک، بقایا موجودہ ہشت اور جوانی خاصیت کے ہر شخص کو اپنے مذاق اور مزاج کے موافق پرہیز اختیار کرنا چاہیے کیونکہ جیسا ایسے قاعدوں پر عمل کیا جاتا ہے جسے انسانی طبیعت بھوک اور پیاس کی تکلیف برداشت کرتی ہے اور مصیبتوں کی عادی ہو جاتی ہے تو وہ طبیعت ایک ایسی طاقت کو اپنے میں باقی ہے جس سے

سوسمی و بائین مختلف امراض اور عوارض کا مقابلہ کرنی اور غالب آتی ہو سواے ازین موجودہ
 ناملایمیدوں اور پُنجوری سے جب طبیعت صاف ہو جائیگی صدراخوبیوں کے جلوے
 اس سے پدیدار ہونگے یوزان میں جب ایک وقت و بار عظیم پیدا ہوتی تھی جس سے کوئی
 سورخ ناواقف نہیں تو سقراط کی صحت پر وہا کا اثر بھی نہ پڑا کہ کیونکر اسے طوفان عظیم
 برپا کیا تھا یہ خوبی طبعی اعتدال کے قائم رہنے اور مستقل مزاجی کی وجہ ہے۔

بیان تک میں لکھ چکا تھا کہ ایک صاحب آزادانے تشریف لائے کشیدہ قات۔
 فریبندام۔ قوی ہیکل۔ بلند بالا۔ گندم رنگ۔ ظریف المزاج لیکن دانتی۔

آزاد۔ تسلیم سجالا تاہوں۔ کیا شغل درمیش ہے۔ یہ کیا تحریر ہو رہا ہے۔ دکھلائیے دکھلائیے
 جواب۔ بندگی بندگی۔ آئیے۔ مزاج شریف۔ کچھ نہیں جناب۔ ارادہ کرتا ہوں کہ
 قوم کو صحت پر توجہ دلاؤن جس پر مدار حیات ہے۔

آزاد۔ صحت کیا ہے اربیان صحت کس جانور کا نام ہے؟ کیا وہ صحت جو مریضوں کو
 درکار ہوتی ہے؟ بھلا معلوم بھی تو ہو صحت کی تعریف کیا ہے؟ ہنسنے تو آج تک اس پر
 پیکر کا نام سنا نہ جمال دیکھا۔

جواب۔ صحت آتما کو فاقم اور خوش رکھنے والی شے ہے یعنی روح کو رحمت عوی ہے اور رحمت
 روح حکم الہی ہے اعضا جسم کا ٹھیک قانون قدرت کے موافق افعال پر قادر رہنا
 صحت کہلاتا ہے اور صحت جس کا نام تندرستی ہے اگر بزرگ ہو پونجی تو کوئی امیر و غنی بیمار
 نہ ہوتا اور غریب و ساکین ہمیشہ عوارض میں مبتلا رہتے۔ اور صحت جو زندگی کے لیے
 انجیات ہے اگر بزرگ و مستیاب ہوتی تو قوی اور توڑنا لوگ ہمیشہ بیمار یوں سے محفوظ
 رہتے اور ضعیف و ناتوانوں کو امراض سے ایک دم چھٹکارا نہ ملتا۔

آزاد سبحان اللہ صحت کی اچھی تعریف کی واہ واہ کتنے لگے زور اور زور اور زندگی
 اور خدا جانے کیا کیا۔ اے صاحب یہ تو ہم بھی جانتے ہیں کہ صحت واد الہی ہے مگر یہ
 تو سمجھائیے کہ جب صحت ایک بے اختیار شے ہے تو ہماری کوشش سے کیا فائدہ
 جواب۔ نہیں صاحب۔ صحت بے اختیار نہیں بلکہ اختیار ہے ہم اگر احتیاط

کافی رکھیں تو کبھی بیماری نہیں ہو سکتے اور جو بے پروائی کریں تو سبتر علالت سے ایک دم
 نہیں اٹھ سکتے حکما کے مقررہ قاعدوں پر جو شخص عمل کرنا ہو وہ ہرگز ضعیف و نحیف اور بیمار نہیں
 آزاد۔ یہ فرمانا آپ کا بجا ہو مگر یہ تو لکھیے کہ جب سے میں پیدا ہوا آج تک بیماری کا نام نہ
 حال تاکہ ہر موسم اور ہر مقام میں ہر شہر گرم و سرد و خشک و تر کھائی اور لب بھی بڑی بھلی
 خاک بلا جو کچھ ملجائی ہو ڈکار جاتا ہوں حتیٰ کہ سیر سیر بھر کھی بھنڈیاں اور چنے کی بھانجی
 صاف کرتا ہوں مگر کبھی اجابت میں بھی فرق نہ آیا بھلا اسکی کیا وجہ ہو میں بیمار کیوں نہیں پڑتا
 اور اکثر ایشین لوگوں کو نقش ستر دیکھا ہے جو صحت و اعتدال کا پکارا کرتے ہیں
 جواب۔ کچھ شک نہیں کہ جن آدمیوں کو قدرت نے حیوانی معدے بخشے ہیں انکو
 حیوانی غذاؤں کی ضرورت ہوتی ہے انسانی غذا کا ذکر کیا جو نہایت ملامت و لطیف ہے
 اگر ان لوگوں کو ہمیشہ حیوانی غذا ملا کرے تاہم وہ بیمار نہ ہوں تو ذکر صحت آدمیوں کا
 کرتا ہوں تاکہ حیوانوں کا اور یہ امر شاذ ہو کہ بدر پر بہتری و بے احتیاطی سے کوئی شخص
 ہمیشہ صحیح و تندرست بنا رہے ورنہ عقل معقول پسند کے نزدیک محال ہے۔

اتنے میں ایک اور صاحب شاد نامے رونق افروز ہوئے نازک اندام شگفتہ

چین۔ گانام۔ دو لاندیش۔ اکہرا بدن لکھنؤ کے رہنے والے۔

شاد۔ کیوں بھی کیا ہو رہا ہے۔

جواب۔ خیال در تصنیف و نظر بر تلفیف۔

شاد۔ مبارک۔ اربیان آزاد کہہ مر سے آنا ہوا۔

آزاد۔ مرغزار صحت سے۔ کارخانہ قدرت سے۔ (طنزاً)۔

شاد۔ این چه معنی ست۔ ۹۔

آزاد۔ جی ہم بھی اب اعتدال پر کام کریں گے۔ صحت بڑی چیز ہے۔ وحشت کے قالب

سے نکل کر انسانیت کے جامہ میں آکر ایک صحت نامہ لکھیں گے۔ کچھ اور اور اور سے

لیکر کچھ اپنے پاس سے ملا کر ایک نسخہ نو بال ضرورت تیار کریں گے۔

جواب۔ آیین دعا از من و از جملہ جان آیین باد۔

شاد۔ دانستہ دانستہ آزاد کہ مجسم حشمت و از رو سے غذا کا و ناگور مثل اوقات
 گردیدہ سے خزعلیسی اگر بیکر و دہن چون بیاید نہوز خراب شدہ اس بھلے مانس نے انشمار
 خلیفہ اور یوسف زلیخا تک تحصیل علم کی مگر تمیرے نادر دکن ہو۔ مان صاحب
 کچھ آپ متعلق صحت مجھے سنائیے کہ اصلاح حال کو کافی ہو جہاں فرمائیے تو ہو اگر یا چیز
 اور اس سے ہلکس طرح پر تعلق رکھنا چاہیے کس کس موسم میں کون کونسی ہو کیا کیا اثر اٹھاتی ہے
 جواب۔ بسم اللہ ہے۔

تمام لیمیا والون اور حکماء یورپ کا اس امر پر اتفاق ہے کہ کل جانداروں کی زندگی
 کے واسطے نہایت ضروری چیز ہوا ہے ہوائے محیط ایک جسم لطیف ہے جو تمام دنیا کو گھیرے
 ہوئے ہے ہوائی موجودہ حالت حیوانات اور نباتات کے واسطے نہایت مناسب ہے اور
 کل انیشزات جو ہوا میں ہمیشہ شامل ہوتی جاتی ہیں انکا تصفیہ بھی کارکنان فطرت کے ذریعہ
 ہمیشہ ہوتا رہتا ہے اس واسطے ہوا ہمیشہ ایک ہی حالت میں رکھو حیوانات کے واسطے موافق
 اور مناسب ہوتی ہے اور وہ ۱۴ میل کے اوپر ہوا قابل وزن نہیں اس سے یہ نہ سمجھنا چاہیے
 کہ اسکے اوپر ہوا نہیں ہے کیونکہ کیا قابل وزن ہونے کے سبب سے ہوا کا ہونا ثابت
 نہیں ہوتا ہے بلکہ علم ہیئت کے ذریعہ سے اسکی موجودی و وسوسیل کی بلندی تک ثابت
 ہوتی ہے ہوا سے محیط ایک قدرتی کیمیائی کارخانہ ہے اور اس میں فطرتی عملوں کے ذریعہ سے
 کل فلکی حوادث جیسا کہ عداکار کننا برف کا چکنا اور صاعقہ کا آگنا پھرنی آوا اور بانی کا
 برسا واقع ہوتے ہیں آفتاب کی تپش سے ہوا ملکی ہو جاتی ہے اور اس سبب سے اس قسم
 اقسام کی آمدھی طوفان وغیرہ پیدا ہوتے ہیں چونکہ زیادہ کثیف ہوا زیادہ حرارت جذب
 کر سکتی ہے اور زیادہ گرم ہوا زیادہ رطوبت جذب کر سکتی ہے اس واسطے سطح زمین کے قریب کی ہوا
 زیادہ کثیف ہونے کے سبب سے کم گرم اور کم رطوبت یعنی درجہ بدرجہ ٹھنڈی ہوتی جاتی
 ہے پانچ ہزار فیٹ کی بلندی پر ہوا اس قدر ٹھنڈی ہوتی ہے کہ جب مان بخار اڑ کر پہنچتا ہے تو
 جگہ بانی ہو کر زمین پر گرتا ہے اور یہی سنبھرتا ہے چونکہ پانچ چھ ہزار فیٹ کے اوپر درجہ میں ہوا
 ہمیشہ ٹھنڈی رہتی ہے اس واسطے حکماء متقدمین اسکو کرہ زمہریر کہتے ہیں اور وہ ۱۴ میل کے

اور پر کا درجہ کرہ اشتر ہے۔

ہوا کے محیط کان ناگ ننھا اور سامات وغیرہ منافذ کی راہ سے بدن میں سرایت کرتی ہے اور ہر وقت تنفس کے ذریعہ جسم میں داخل ہوتی ہے ہر چند کہ وہ باعث غایت لطافت نظر نہیں آتی لیکن اسکی حرکت بدن میں محسوس ہوتی ہے اور درخون کے تپون سے اُسکا احساس بدیہی ہے۔ آواز کا سنا۔ خوشبو کا سونگھنا۔ اور پرندوں کا اڑنا ہوا ہی کے ذریعہ سے ہے جس طرح کی مچھلیاں پانی پر تیرتی ہیں اسی طرح پرندے جنگلوں میں اڑتا ہوا دیکھتے ہیں ہوا میں تیرتے ہیں۔ حکماءے سناخرین یورپ نے ایک آلہ ایجاد کیا جسکے وسیلے سے ہوا کو وزن میں سے نکال لیتے ہیں اور سفید میں فلاسفے لے کر ہر چند کہ خلا کو محال قرار دیا ہے لیکن یہ خلا بالطبع محال ہے نہ کہ بقسم قاسم۔ اس آلے سے بھی کل ہوا اُڑت نہیں نکل جاتی بلکہ خفیف سی باقی رہ جاتی ہے۔ ہر چند کہ سفید میں سے بھی ہوا کو بچلا اور خالص بالطبع قرار نہیں دیا ہے اور لکھا ہے کہ زمین بخارات وغیرہ کے امتزاج سے اُسکا مزاج فلسفہ ہو جاتا ہے لیکن سناخرین حکماءے یورپ نے یہ علم بخوبی ثابت کر کے دکھایا دیا کہ یہ ہوا درخون کے مرکب ہے کہ آسین اور نیٹر وجن سے۔ اس طرح پر کہ سو حصہ ہوا میں ۲۲ حصہ آسین اور ۷۸ حصہ نیٹر وجن ہے اور علاوہ ان دونوں اصلی اجزا کے ہزار حصہ میں ایک حصہ کاربونک ایسڈ ملا رہا ہے یہ ایک قسم کا وہاں یعنی فضلہ کشتنات ہے اور رگڑی وغیرہ ایشیا کے جلنے سے بھی پیدا ہوتا ہے اور پانی کے بخارات بھی آسین سے رہتے ہیں اور جب تک یہ چاروں چیزوں میں مناسب پیر رہتے ہیں تب تک ہوا صاف اور اعتدال مزاج معین پر رہتی ہے جب آسین سے کوئی چیز غالب ہوتا ہے ہوا کا مزاج اعتدال سے تجاوز ہو جاتا ہے اور یہ ہوا اظہار انداز سمجھتے ہو جاتی ہے بلکہ بعض وقت ہوا کا مزاج ایسا بگڑتا ہے کہ اس سے امراض وبائیہ مملکت پیدا ہو جاتے ہیں اور حکیم۔

شاد۔ بجلاب ہوا کیفیت شدید ہو جاتی ہے تو نام دنیا کیوں نہیں مر جاتی۔

جواب۔ سنو سنو اور حکیم علی الاطلاق نے اپنی قدرت کا ایسے بعض ایسے قدرتی عمل قائم کیے ہیں جنسے کیفیت ہوا کی خرابیوں کا دفعیہ ہوتا رہتا ہے مثلاً مختلف قسم کی۔

اور حکیم

گیاسون کا انتشار جس خود بخود فاسد ہوا میں پراگندہ ہو کر عام ہوا میں مل جاتی ہیں۔ اور نیز ہوا کا چلنا جس سے مختلف ہواؤں کا آپس میں مبادلہ ہو جاتا ہے خصوصاً ایک عجیب قدری انتظام ہے کہ جب قدر کاربون ہوا میں ہوتا ہے وہ نباتات کی غذا ہوتا ہے اور باعث نشوونما نباتات کو ہی ہر اسی وجہ سے جملہ نباتات و اشجار کاربون کو ہوا میں سے پیچ لیتے ہیں اور کسب جن کو صحت و اعتدال مزاج حیوانات کا باعث مقرر کیا ہے لہذا حیوانات کسب جن کو کھینچ لیتے ہیں اس سبب سے دونوں کی صحت قائم رہتی ہے جس جہ فضلہ تنفس کا یعنی ہوا سے خانی تنفس حیوانات کی ہوتی ہے اسکو نباتات جذب کر کے ہن اگر ایسا نہ ہوتا تو چند حصہ ہن تمام ہوا سے محیط کاربان سے بھر جاتی اور زندگی حیوانات کی غیر ممکن ہو جاتی اگر کسی حیوان کو آزاد۔ بھلا سکتے تو سہی یہ کس کتاب میں لکھا ہے کہ ہوا ایسی ہے اور ویسی۔ الف لیاہ اور امیر جزہ میں تو ہر نین شاید بہار دانش میں ہو تو ہو لیکن بہار دانش بہت بڑھی نین شتے ہیں کہ نین عورتوں کی ہجو ہے یہ تم کمان کا قصہ کہ ہے ہو۔

جواب۔ سٹو سٹو یہ بڑے بڑے حکما اور فلاسفوں کی تحقیق اینق ہے کہ کیا بندہ کہ اگر کسی حیوان کو ایسی جگہ بند کیا جائے جہاں خارجی ہوا نہ آسکے تو صفوڑی دیر میں سبب اس تنفس کے جو انسان لیتا ہے اور فضلہ خانی واپس کرتا ہے تمام فضائیں جگہ کی ہوا سے دُخانی سے مملو ہو جائیگی اور آدمی کا دم گھٹے لگیگا بالآخر مر جائیگا پس اسکی حکمت بالغہ پر خیال کرنا چاہیے کہ یہی ہوا زندگی حیوانات و نباتات کی باعث ہے اور جو جزر میت ارواح حیوانات ہے وہ جزر مد حیات نباتات۔

جلنے کے فعل سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہے کیونکہ ہر ایک چیز کے جلنے کے لیے کسب جن کی ضرورت ہوتی ہے ورنہ وہ جل نہیں سکتی اور اسلئے جلنے سے جو چیز پیدا ہوتی ہے اسکا بہت ما حصہ وہی فاسد کاربونک اسید گاس کی ہوا کا جزر ہوتا ہے جو سانس کے ساتھ نکلتی ہے جلنے سے ہر ایک چیز گرم اور بعد وہ اسلئے ہو جاتی ہے کہ اسلئے اجزا راکش میں جلا بصورت دُخان یا بخار ہوا میں مل جاتے ہیں اور کسی قدر راکھ رہ جاتی ہے جو چلی ہوئی چیز کی راکھ کا وزن اسکی سبب کم ہو جاتا ہے مگر جو اجزا کہ ہوا میں دھوان ہو کر ملے ہیں اگر

لاکھ میں ملا کر وزن کریں تو شمر سوختہ کے اصلی وزن سے اب یہ وزن بڑھ جائیگا اور جو وزن کراڑا ہوگا وہ ہوا کا وزن ہے جس میں وہ شامل ہو گیا ہے۔
 فی مکتوب اس جگہ پر ہوا کا دباؤ قریب ۷۰۰ مارکے ہے۔ پہاڑوں کی چوٹیوں کی ہوا ہلکی اور کم وزن اور غاروں اور نشیبی مقامات کی ہوا بھاری ہوتی ہے کیونکہ یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جو چیز وزنی ہوتی ہے وہ نشیب کو میل کرتی ہے اور جو ہلکی ہوتی ہے وہ بالا جاتی ہے۔ پانی تہ خاک کو روانہ ہے نہ تو شعلہ کی سو سے آسمان ہی نہ دریاؤں اور چشموں سے بہ کثیر پانی ذریعہ شعاع آفتاب بخار بن کر ہوا میں ملتا رہتا ہے اور یہ بخارات وقت شب سردی میں شبنم یا گہر بن کر قطرہ قطرہ ٹپکتے ہیں جس طرح دھجی میں پانی جوش کھانے کے لیے آگ پر رکھتے ہیں اور وہ بخار بیکار رہتا ہے اور ڈھکنے سے طسق ہو کر ہوا کی سردی سے اس شکل قطرات ٹپکتا ہے اسی طرح دن بھر کی گرمی اور دھوپ سے کل زمین سے پانی بخارات بن کر ہوا میں ملتا رہتا ہے اور وقت پہنچنے سردی کے قطرہ قطرہ ہو کر زمین پر ٹپکتا ہے اور یہ کیفیت اکثر رات کو ہوتی ہے۔ چونکہ ہوا اکثر اللغیر ہے اور اکثر ادنی کیفیت سے متغیر ہو جاتی ہے اور یہ امر اسکی غایت لطافت پر دال ہے اور اس میں اکثر اجزاء غریبہ کے ملنے سے گرمی تری خشکی تری اور عفونت آجاتی ہے اس لیے ایسی ہوا میں رہنا چاہیے جو تغیرات فاسد سے محفوظ ہو اور جس جگہ کہ کبچر ہوا اور جانوران مردہ و نباتات وغیرہ سڑتے ہوں مثلاً شہر کا دریا کی کنارہ اور قصبات و دھات کے گرد مال تلیان۔ اور جن کمزور کمزور حوضوں اور گھاٹوں پر درختوں کے پتے سڑتے ہوں ایسے مقاموں کی ہوا اس سے دور رہنا چاہیے کیونکہ مختلف امراض و بانیہ کی پیدا کرنے والی ہی ہوا میں ہیں۔
 ہر چند کہ ہوا وہ شہر ہے جس سے حالت عشی دفع ہو جاتی ہے اور امراض عامی کو دور کرتی ہے لیکن نہ ہر ایک ہوا۔ بلکہ چین اور باغ اور میدان کی ہوا جس سے دل فراغ شگفتہ ہوتا ہے نسبت خشکی سے مقامات اور میدانوں کے اونچے اونچے ٹیلوں پہاڑوں کی چوٹیوں اور مہلوں کی چھتوں کی ہوا صاف اور لطیف اور خالص ہوتی ہے۔ ہوا کی سرایت جسم میں داخل ہوتی ہے تنفس اور جلد بدن۔ چونکہ ہوا میں متعفن اجزاء بناتی

وحیوانی طے رہتے ہیں ایسے وہ براہ جلد بدن میں پہونچ کر خون کو خراب کرتی ہیں اور قسم قسم کے امراض اس سے پیدا ہو جاتے ہیں۔ کسی جن جسم سے کاربوئنک اسید کو صاف کرتا ہے اور کاربون سے خون بدن سیاہ ہو جاتا ہے جب نصد لیتے ہیں تو خون سیاہ نکلتا ہے اگر ناس خون کی اصلاح سے چند روز بیخیز رہیں تو وہ جسم کے تمام خون کو کولیہ کی طرح کالا کر دیکھا۔ کاربون بدن میں ایک زہر ہے جو کسی وجہ سے قیام کرنے کی حالت میں خون اور رطوبت معدہ کو زہر کو تیار کرتا ہے کثرت جماعت میں ایک سے دوسرے کی سانس میں ہو کر جاتا ہے اور نقصان پہونچاتا ہے خون کو مکدر کرتا ہے اسی لیے جس مقام پر کہ دھواں ہوتا ہے اور کھانا پکاتا ہے وہاں بیٹھنا یا ٹھہرنا یا لیٹنا یا دم لینا نہایت مضر ہے چونکہ ہندوستان میں ہر موسم نہایت سخت اور تیز ہوتا ہے اسی لیے ہواؤں سے محفوظ رہنے کے لیے سوسی پوشاک رفتہ رفتہ تبدیل کرنی خصوصاً کثرت آبادی کی ہوا سے جسمین دخانی جزر بڑا ہے اور اجتناب اولیٰ۔

زمین کے اوپری اسباب ہی ہوا کی خرابیوں کے باعث ہینن ہیں بلکہ زمین کے اندر و بیجاات سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہے کیونکہ زمین ٹھوس اور سخت ہینن ہے جس کے اندر کوئی شے نفوذ نہ کر سکے بلکہ سطح زمین اور اس پانی کی سطح کے مابین جو اسکے نیچے موجود ہے (گستر و گیتی برآب) ہوا کی آمد و رفت کم و بیش جاری رہتی ہے اور یہ ہوا زمین سے نکل کر باہر کی ہوا میں اٹتی ہے پس اگر زمین میں کوئی شے ایسی ہو جس سے اسکی ہوا کثیف ہو سکتی ہے تو وہ کثافت زمین کے مسات کے رستے ہوا کے ذریعہ سے اوپر نکل آئیگی اور باہر کی ہوا کو کثیف کر دے گی جو ہماری سانس کے کام میں آتی ہے تو یہی یہ عقیدہ ڈاکٹر گنٹاکم صاحب نے ایک اور بڑے فارما سفر نے ہوا کی نسبت متدرجہ ذیل خیال ظاہر کیا ہے۔

آفتاب کی شعاعیں نباتات سے کاربوئنک اسید گیس کو علیحدہ کرتی ہیں اور کاربوئنک اسید اور گیس جن کے اجزاء بھی اسکے اثر سے ایک دوسرے سے علیحدہ ہوتے ہیں کاربون کو تو نباتات اپنی نشوونما کے واسطے کھینچ لیتے ہیں اور کسی صاف ہو کر علمدہ ہو جاتی ہے جو کہ انسان اور حیوان بلکہ کل ذی روح مخلوق لیتی ہے جو خون میں مل کر ہر ایک قسم کے خراب اجزاء کو خون سے نکالتی ہے اور جسم کو پرورش کرتی ہے چنانچہ باغون اور

چمنون کی سیر کرنے سے طبیعت کو خوشی اور شہادت حاصل ہوتی ہے اور کیسے ہی سنج و ملال میں انسان کیوں نہ ہو اسکا مزاج چمن وغیرہ میں جانے سے بالضرورت تبدیل ہو جاتا ہے اور چمن پر رونق آجاتی ہے یہ خلقی اور قدرتی امر ہے اور علم کی آزمائش کرنے والوں نے بھی یہ بات ثابت کی ہے کہ جب ہم سانس اندر کو لیتے ہیں تو اسکی دم کے ساتھ ہماری ہر ایک رگ و پئی میں پیوست ہو جاتی ہے اور خون کو صاف کرتی ہے لیکن جب ہم باہر کو سانس لیتے ہیں تو ہماری سانس کے ساتھ کاربون وغیرہ جنکا اندر رہنا صحت کے واسطے سرسبز ضروری ہے ہم ثابت کرتے ہیں کہ کاربون سے نباتات کی پرورش ہوتی ہے اور اسکی دم سے ذی روح یعنی انسان حیوان وغیرہ کی۔ پس جون ہی کاربون ہماری ناک اور منہ سے باہر نکلتی ہے نباتات اسکو کھینچ لیتے ہیں اور نباتات سے جو گیس جن جدا ہوتی ہے اس سے ہماری پرورش ہوتی ہے لہذا جان پرور ختون کی کثرت ہوتی ہے وہ ان انسان اور ہر ایک جاندار اچھی طرح سے رہتا ہے کیونکہ کاربون ایسا جو دم کے ساتھ باہر نکلتی ہے اسکو درخت جذب کرتے ہیں اور جہاں کہیں سبزہ زار اور درخت نہیں ہوتے ہیں اور مقام تنگ ہوتا ہے وہاں پر یہ بات بدیہی نظر آتی ہے کہ بہت سے آدمیوں کی جماعت میں بیٹھنے سے دم گھٹتا ہے اس وجہ سے کہ وہاں پر ہوا صاف نہیں رہتی ہے اور جو کاربون ایک ایسا ڈیوین کی سانس کے ساتھ باہر نکلتی ہے اسکو جذب کرنے والی کوئی شے مثل سبزہ وغیرہ کے موجود نہیں ہوتی پس انسان کا بھڑ بھڑا مین دم گھٹنے لگتا ہے کیونکہ کیمیائی تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ کاربون ایک ایسا ڈیوین اور حیوان کے واسطے سم قاتل ہے۔

راجہ شیو پرشا صاحب ستارہ ہند نے اپنی کتاب دل بلا و مین لکھا ہے کہ جو ہوا آدمی کے منہ اور ناک کے اندر جاتی ہے جب وہ سانس کے ساتھ باہر آتی ہے تو پھر متری کثیف ہو جاتی ہے چنانچہ جب کسی چھوٹے سے مکان میں بہت آدمی جمع ہو جاتے ہیں اور تازگی ہوا آنے کی کوئی راہ نہیں رہتی تو ہر ایک شخص وہاں گھبرائے لگتا ہے بلکہ اکثر آدمی مر جاتے ہیں جہاں چنگا آدمی ایک سنٹ میں سو اچ مکعب ہوا دم لینے کے واسطے کھینچ لیتا ہے تازگی ہوا میں سو کے اندر فیسیں حصہ اسکیں کارہتا ہے اور ڈیرہ حصہ

کاربوزک ایڈ کا لیکن جب آدمی اس ہوا سے دم لیکر ناک یا منہ کی راہ باہر نکالتا ہے تو پھر نہیں
 سرفٹ گیا رہ حصے اکسین کے رہجاتے ہیں اور کاربوزک ایڈ آٹھ حصے سے زیادہ ہو جاتا ہے
 اور اس کاربوزک ایڈ کا تلو میں ساڑھے تین حصے ہونے سے بھی وہ ہوا اس قابل
 نہیں رہتی کہ آسین آدمی زندہ رہ سکے اسلئے جفدر مکان بلند اور لمبا چوڑا زیادہ ہو گا اور
 باہر سے نازی ہوا آنے جانے کے لیے جتنی کھڑکیاں اور جھروکے بنے ہونگے اتنی
 اس مکان کے رہنے والوں کو صحت اور تندرستی حاصل رہگی اور اس بات کا بھی خیال
 ضرور رکھنا چاہیے کہ چھوٹے اور بلند مکان میں بہت آدمی ملا بیٹھنا کبھی مناسب نہیں
 ہے مگر ہماری قوم سے یہ خیالات بالکل کا فور ہو گئے ہیں وہ ایک گز مربع زمین میں
 چار آدمی بیٹھ سکتے ہیں اور بیٹھوں کی طرح کشکش اور شیر کی طرح تاریکی کو پسند کرتے ہیں
 اسی وجہ سے ایسا وقت آئیں امراض مختلفہ پیدا ہو جاتے ہیں۔ ہندوستانی سیلون
 اور مذہبی زیارتوں کی ہڑایوں سے کون واقف نہیں مگر آج تک ہم نے نہیں سنا کہ صحت
 کے لحاظ پر کوئی سیلہ سدود ہوا ہو۔ سیتلا کی پرستش۔ گنگا کی استنان۔ اور بیسوں
 خرید و فروخت ایشیا کے سیلون میں ہزاروں لاکھوں آدمی جمع ہو جاتا ہے حتیٰ کہ کنوون
 مالا بومین پانی نہیں تھا ان سیلون میں فوراً باپھیلنے اور سہیہ جاری ہونے کی یہی وجہ ہے۔
 کہ ذی روح کو عمدہ اور نازہ ہوا دم لینے کے لیے نہیں ملتی نفس کے ذریعہ کاربوزک ایڈ نکلتا ہے
 اور دوسرے جسم میں سرایت کرتا ہے اسی لحاظ پر ریل والوں نے ایک ایک درجہ میں بیس
 آدمیوں کے بیٹھنے کو رولج دیا ہے وہ دیکھ چکے ہیں کہ ہندوستانیوں کو اپنی صحت کا مطلق خیال
 نہیں اور وہ لطیف و کثیف ہوا کا امتیاز نہیں رکھتے اور زندگی و موت کو تقدیر کے حوالے
 کرتے ہیں۔ اور بیشک الکا یہ خیال صحیح ہے کیونکہ باوجود موجودہ کشکش اور کثرت آدمیوں کے
 ریل کے سفر کرنے والوں نے آج تک کسی سوسائٹی۔ کلب۔ اور پریوٹ جلسوں کے
 ذریعہ گورنمنٹ میں اکسین کی عسرت اور کمی کی کوئی شکایت پیش نہیں کی حال آنکہ
 ایسی عامہ خرابیوں اور مرضوں کے وقع کرنے کو گورنمنٹ فوراً آمادہ ہے مگر جب کسی میں جراثیم
 و عہت اور دامانی نہیں ہے اور گورنمنٹ کو ان خرابیوں پر اور کم نہیں تو وہ مجبور ہے۔

اکثر احباب سیلہ نالک پھین - دسہرہ - چکری - اور محرم کے روز زور ڈال کر کہتے ہیں کہ رسیا
 تمہیں کیا کہو گے کہ ہم نے انسانی قالب میں جنم لیا اس تنہائی اور گوشہ نشینی پر تین حرف چلو
 ذری سیر آئیں اچھی اچھی صورتیں اور شی کی صورتیں دکھا لائیں ہرے دار پیرے چکھنا اور
 قدرت کی صنعتوں کا نشانہ کرنا لیکن وہ صرف ایک اس شعر میں اٹکے اور دن کو مال دیتا ہے
 اور اپنے گوشہ عافیت سے قدم باہر نہیں نکالتا اور محفل خود راہ مدہ بچھنے راہ افسرہ
 بول افسرہ کہنا چھینے راہ بات یہ ہے کہ گنواروں کے دھکے کھانا انھیں حیات کو ضیق میں
 ڈالنا گرمی اور دھوپ کی سختیاں اٹھانا اسکی ہرگز پالیسی نہیں اور وہ نشین اخوان کے چھوڑنے
 ہی صد ماصیبتوں کی بھیا تک صورت کو پیش نظر پاتا ہے نکالیونہ قدم آستان سے
 او بلبل بڈ لگا ہی بیٹھے ہیں بچندے جان تمان صیادہ جو لوگ اس مسئلہ پر غور کر سکتے ہیں
 وہ ان چند الفاظ سے بڑے بڑے معنی خیز اور دلاویز مطالب نکال لیتے ہیں۔

گراؤ سنو بھی شاد بندہ تو خست ہوتا ہے آپ یہ دنت کھاتا کرین بیان ایسے چکون میں
 آنے والے بشر نہیں ہیں گئے گرم دسر دتر خشک اور سیلا اور یہ اور وہ - بھلا یہ کوئی
 عقل کی بات ہے کہ صد با برس کے میلے لگتے ہوئے اب آپ کی منطقی دلائل سے سدود طہین
 انجانہ تو ڈھلے ہیں خوب تن کر کھاتے ہیں اور دنتا تے ہیں یہ نسخے ان لوگوں کے لیے
 مفید ہیں جو ضعیف القوی ہوں اور نازک مزاج - ہم اگر خدا جھوٹ نہ بلائے تو یہ پھر خود عام
 چبا جائیں اور آدھا ڈول پانی بین پھلانی معمولی غذا کھائیں ہمیں آپ کے ڈھکوسکے
 پسند نہیں پھر جب عمر معمودہ تک جینا ہی ہے تو پرہیز کیا اور بد پرہیزی کیلئے عشا دبا بد
 زلیستن ناشا دبا بد زلیستن پڑے نہ شعر خوانی نہ لطیفہ گوئی - سفت کی در دسری -

شاو - تم ابھی ہوننا کچھ ہے ہو - لیکن زبان کو لگام نہیں سمجھ زور ہو - اچھا تھین
 کوئی لطیفہ کہو -

آزاد - چار شخصوں میں ایک بذلہ سنج کا بھی ہونا ضروری ہے جیسے چند غیبیوں میں ایک
 مرغابین تقریباً ایک آدھ لطیفہ بھی ہوتا جاے تو بہت بہتر ہے - اکبر شاہ نے چار
 مصاحبین سے کہا کہ تم خانہ سے ہمارے لیے ایک ایک ہریے لائو مصاحبین سے مرتبہ اس

ایسا ایک شخص گیا اور ایک ایک اٹھا لاکر نذر کیا کہ قبل از وقت رکھ آئے تھے لیکن جب میری گتیا تو کچھ نہ پایا سمجھا کہ میری خفت کے لیے یہ چالاک کی ہے اور پس آکر آواز دینے لگا لگڑوں کو نباد شاہ نے پوچھا یہ کیا حق ہے عرض کیا کہ یا حضرت جہان چار مرغیان اٹھے دینے والے ہوں وہاں ایک مرغ کا ہونا بھی ضروری ہے ورنہ اٹھے کے کمانسے اٹھنے کا شاہ و مان صاحب کچھ متعلق صحت اور بیان کیجیے۔ دماغ کیا ہے اور وہ کیا کام کرتا ہے۔ ہماری طرز معاشرت میں کیا کیا نقص ہیں۔

جواب۔ حاکم اللہ بن شریک النواہب سے پنڈناصح گویش جان بشنو: گر نوشتت پندردیوانہ دماغ کل جسم کا حاکم و مرنی ہے اور اعصاب جاسوس و کارکن۔ کثرت محنت دریا ضعیف سے جب دماغ تھک جاتا ہے تو آرام پر متوجہ ہوتا ہے اگر اس وقت بھی اس سے کام لیتے ہیں تو عنقریب داماندہ ہو کر کما اور بیکار ہو جائیگا دماغ پر زیادتی گرمی کا غلبہ و برتری محنت کا ہوا جب پڑتا ہے تو بیاوقات اسکی ماہیت اور قوت اور صحت میں فرق آجاتا ہے بلکہ خون خبط۔ مایخو لیا۔ اور سودا وغیرہ دماغی عوارض سے وہ ہمیشہ کے لیے لگتا ہو جاتا ہے۔ کل افعال دماغ کے حکم سے ہوتے ہیں اور بڑی حفاظت کے ساتھ جمیلیون کے اندر لپیٹا ہوا شکل مغز اخروٹ ہے اسکا وزن بطریق اوسط مرون میں دیر ہو سیر اور عورتوں میں سوا سیر سے لیکر آدھ پاؤ سوا سیر تک ہوتا ہے۔ خیال فکر نرم اور اک حافظہ اور امتیاز وغیرہ بدون کسی ظاہری علامت کے دماغ ہی کے متعلق ہے یہ اسکا پہلا فعل ہے۔ اور دوسرا فعل جس پر جسکے وسیلے سے انسان ستنا سو گتھنا دیکھنا ذائقا اور سرد گرم و آرام دور اور صدمات وغیرہ کو معلوم کرتا ہے۔ تیسرا فعل حرکت ہے سارے بدن کی اطلاع بذریعہ اعصاب جسمی کے دماغ کو پہنچتی ہے اور ان واقعات کے متعلق جو حکم دماغ سے صادر ہوتے ہیں وہ جب تعمیل بذریعہ اعصاب محرک ان اعضاء کو جسکے ساتھ وہ کام متعلق رکھتے ہیں پہنچائے جاتے ہیں مثلاً اگر کسی شخص کے ہاتھ یا پیر پر کوئی سونی گڑبوسے یا کسی قسم کی چوٹ پہنچائے تو اطلاع اسکی بذریعہ اعصاب حساس فوراً دماغ کو پہنچتی ہے اور اس پر حکم دماغ کا جو واسطے عصمو مجروح کے صادر ہوتا ہے وہ بذریعہ

اعصاب محرک عضو مذکور پر پہنچتا ہے اگر ایک ذرہ ریت کا کسی کی آنکھ میں پڑ جائے تو اسکی اطلاع حسب طریقہ مذکور البصر بذریعہ اعصاب حساس و طبع کو فوراً پہنچتی ہے اور دماغ کا حکم اشک پیدا کرنے والے عضو پر پہنچتا ہے ریت کو بہانے کے واسطے فوراً اشک جاری ہوتا ہے مگر پیدا ہونا اشک کا ایک فعل بے اختیاری ہے اور تعمیل اسکی بذریعہ اعصاب عقودی ہوتی ہے قلب کی حرکت صفحہ کی توجہ پیشاب کی پیدائش کھانے کا ہضم ہونا یہ سب امور مثل افعال بے اختیاری کے ہیں اور اپنے حکومت اعصاب عقودی کی رہتی ہے جیسا انسان کو بھوک لگتی ہے تو طبعی حکم کے اتباع سے اعضا و جوارح کھانے کو بہ پہنچاتے ہیں کھانا سانس آتے ہے اطلاع بذریعہ حس البصر دماغ کو ہوتی ہے کہ فوراً حکم دماغ کا بذریعہ اعصاب محرک ہاتھ پر لقمہ کھانے کا ہوتا ہے اور معائنہ کر سکے لے لینے کا اور چرخوں پر اسکے چبانے کا اور عضو متعلقہ دہن پر لعاب دہن پیدا کرنے کا۔ ان حکموں کے ہر جز پر کی تعمیل کے واسطے خاص خاص اعضا اور عسلات مقرر ہیں جنکے ہر ایک کے نام الگ ہیں جب کھانا پسکر لعاب دہن سے ملجاتا ہے تو حلق پر حکم نکلنے کا جاری ہوتا ہے یہ بیان تک کل افعال اختیاری ہیں اور حلق کے اندر پہنچنے کے بعد روان سے معدہ تک غذا کا پہنچنا اور ہضم ہونا اور کل امور متعلق یہ ہضم افعال بے اختیاری ہیں کھانا معدہ میں پہنچتے ہی ایک قسم کی رطوبت معدہ میں پیدا ہوتی ہے اور ہضم پر سب سے زیادہ اثر اسی رطوبت کا ہے اس عرق کے ذریعہ سے کل کھانا گل کر سل تلے شش جو باچاول کے بن ملایک آزاد۔ ایک نظریں اور نچا پا جا پسے تھا کسی شخص نے پوچھا یہ کہاں سے آیا نام لیں بولا وہاں سے جہاں یہ آگتا ہے کہا افسوس آپ نے جلدی کی ایک سال اور بڑھتے دیتے تاکہ انیڈی تک آجاتا۔

ش و۔ بامین یہ کیا دخل در معقولات۔

جواب۔ جب کبھی بیرونی چیز کی خراش ناک کے حسی عصب کے ذریعہ دماغ کو پہنچتی ہے تو چھینک آتی ہے یعنی دماغ اپنی مسرت کو فوراً رفع کرتا ہے چونکہ دماغ سلطنت جسم کا بادشاہ ہے اور اعصاب جاسوس و کارکن ایسے جب بادشاہ مذکور آرام اور خواب پر مائل ہوتا ہے

تو اسکے تمام کارگن سو جاتے ہیں۔ خواب گویا دماغ کا تھک کر آرام کرنا ہے۔ سونے کی حالت میں بھی جب کسی عضو پر کوئی فعل واقع ہوتا ہے تو اول اسی عضو کا عصب جس سے پیدا ہوتا ہے اور دماغ کو خبر دیتا ہے اگر صدر نہ خفیف ہے تو دماغ صرف اس عضو کو جگ سے ہٹا لیتا ہے اور اگر کوئی تکلیف پہنچی ہے تو فوراً بیدار ہو کر حکم واجب دیتا ہے۔ خواب میں حرکات تنفس اور دوران خون میں سستی آجاتی ہے اور حرارت عزیز ی بھی کم ہو جاتی ہے۔ دہنی کروش سونے سے دل و جگر کو سہارا ملتا ہے کہ پھیپھڑوں اور اسعاد بنیں سکتے۔

بحساب فی کس تین سو فیٹ ہوا مکعب صحیح المزان کے واسطے ہونا چاہیے اور دھوان والی جگہ میں بیٹھنا سونا اور کھڑنا نقصان دیتا ہے دھوان آمیز ہوا بذر لویہ تنفس اندھا کر خرابیاں پیدا کرتی ہے اور خون صاف بنین ہونے دیتی۔ شبنم میں بھی سونا اچھا نہیں ہے کیونکہ شبنم بذر لویہ سمات جسم جذب ہو کر اندر پھیپھڑوں تک پہنچتی ہے اور زکام کھانسی و وجع مفاصل وغیرہ امراض پیدا کرتی ہے۔

برہنہ سونہ چاہیے کیونکہ تالو کو مختلف ہواؤں کے صدرہ کا اندیشہ ہو گلو ہوا سے خشک ہوتا ہے اور سٹی منٹہ میں جاتی ہے کمزور وں اور ناتوانوں کو سہانا کسی قدر بچا رکھنا چاہیے تاکہ خون دماغ پر چڑھتا رہے۔ دودھ والی عورتوں اور کم سن بچوں کو زیادہ سونا سفید ہے لیکن بچوں کی جیسی جیسی عمر بڑھتی جاے نیند کم کرنا چاہیے۔ بوڑھے آدمیوں کو بھی زیادہ سونا مناسب ہے لیکن جوانوں کو نایت کم یعنی دن اور رات میں صرف چھ گھنٹے۔

آزاد مابدرت تو سر شام سے آٹھ بجے دن تک سوتے ہیں۔ سونا افضل ترین عیش ہے چاند ہی اور سونے پر سونے کو ترجیح ہے۔ ایک رنڈمی سے ظالین نے کہا کہ تمہارا مکان زیرین خالی ہے کراہیے پردے دو جواب دیا کہ نو مینے سابق رہ کر نکل گئے کیا پرکھا دیا اب پھر آسین رہنے کو جی چاہتا ہے۔

جواب۔ بنین بنین جو انون کو بہت سونا مضر ہے اور تنگ مکان میں نو بچے بھی بنیں رہ سکتا کشادہ جگہ میں رہنا چاہیے بہت سونے سے جو انون کا دماغ سست اور کمزور

اور آرام کا عادی ہو جاتا ہے اور سوچ سمجھ حافظہ فکر اور عقل میں فتور پیدا ہوتا ہے۔ ایک شخص چچہ کہنے سے زیادہ نہیں سوتا تھا اور اٹھا رہ گھنے طمحت کرتا تھا اسنے ایک وقت تجربہ کیا کہ دیکھوں کب تک سیر و داغ آرام کر سکتا ہے چنانچہ بروز تعطیل گیا رہ بجے لٹ با داغ سو گیا اور ایک بجے بیدار ہوا پھر اٹکھ بند کر لی کہ دیکھوں اب نیند لاتی ہے یا سنین پنا چچہ دو گھنٹے اور سو یا آخر کا جب سوتے سوتے تھک گیا تو گھبرا کر اٹھا اب درد سر کی عجب کیفیت ہو گویا سر پاش پاش ہو جاتا ہے اس تجربہ سے وہ سمجھ گیا کہ جو لوگ ہمیشہ کم سونے کے عادی ہیں وہ اگر بعض وقت زیادہ آرام کریں تو انکا داغ نہ صرف سست و کمزور ہو جاتا ہے بلکہ دیکھنے لگتا ہے۔

طمحت و بیداری میں جو ذرات جسم خارج ہوتے رہتے ہیں انکی جگہ رات کو سونے کی حالت میں اور ذرات قائم ہو جاتے ہیں ایسے بعد سونے کے آدمی تازہ ہو جاتا ہے یعنی طاقت کی وہ کمی جو دن بھر میں طمحت کی وجہ سے ہوتی ہے رات کو پوری ہو جاتی ہے یہ تباہی ہمیشہ ہے اور پرورش کرتی ہے اگر انسان برابر طمحت کرتا رہے اور سوتے سنین تو جسم سے ذرات خارج ہوتے ہوتے وہ مر جائے رات بھر بیدار رہنے والے تماشائی لوگوں کی صحت ہرگز قائم نہیں رہ سکتی ایسے لوگ فی صدی پچاس بے موت مرتے ہیں اور لگا لگا گناہ و خفین کی گردن پر رہتا ہے۔ ہمارے مان کے جلسوں اور براتوں میں یہی نوبت ہوتی ہے کہ چار پانچ روز آنکھوں پہ نواح ہوتا ہے پاخانہ جانا اور نماادھونا درکنار کھانا اور سونا بھی معمول جانے میں سہمی کے مان رسوئی تیار ہے بلانے پر بلانا ہے مگر گیان کدر پیا اور رسیا کے رگ میں مست ہیں کون کس کی سنتا ہے نیمتہ یہ ہوتا ہے کہ بخار اور درد سر اور دست و قدمین چھس جاتے ہیں مکان پر اگر دود و ہفتہ تک طبیعت کو رو براہ نہیں پاسے ایسی کو ہندوستانی وحشت و جہالت کہتے ہیں جس سے صحت کا خانان خراب اور ویران ہوتا ہے سچے خواہد کو ویران کند عالے پنہند ملک ورنیچہ فالے بڑ گیا ہمارے مان ایسے امیر نہیں ہیں ہرگز انکے خدا اور سماجین وقت پر کل کاموں اور رکھانوں کو تیار کرن اور وقت کی پابندی رکھیں ہ کیا ایسے نقص بھی ہیں جنکو ہمارے با استعداد اور

اپنے زور و زور کی قوت سے دور نہیں کر سکتے بیشک سب کچھ ہین اور کچھ نہیں مگر کیا کیجیے
 افسوس ہو کر کہ انہیں حکیمانہ خیالات نہیں طرفہ یہ ہو کر جیسا بلند پایہ امیر با توقیر ہو گا ویسا ہی
 اسکے جلسوں اور براتوں میں خراب انتظام رہیگا عزا و مساکین بیچارے اپنے تنگ ناموس
 کا خیال انہی آباہی عزت و وقعت کا لحاظ اپنے وقت کی پابندی اور اپنی ذاتی تہذیب کا پاس
 کرتے ہین مگر اہمرا کی بلا وقت اٹھائے انھیں انتظامی امور کی سرور دیوں سے کیا سر و کار
 وہ تو خود سری کے جام سے مدہوش اور خورائی کے ساغر سے لایعقل ہو رہے ہین
 محسوس عرض نشا طہر کس بد تہذیب کو ہذا کہ بچو وی فقط مجھے دن رات چاہیے :-
 شاد یوں کی دعوتیں بھی مذکورہ بالا جلسوں سے کچھ کم خراب اور نامہذب نہیں ہوتیں
 جب تک تمام صاحبان برادری مدعو کا پورا جاو نہ ہوئے (حیض و صومپون اور کولیوں میں
 پچاپیت کا جاو ہوتا ہی تب تک حرف طعام زبان پر آنا حرام ہے اور اس جماؤ کی انتظار ہی
 طاقت مجلس کی شمع کا فوری یعنی رقاصہ کی صدا سے زنگولہ سے قاسم رستی آج
 جیسے کوئی قانع توکل سے جیتا ہی خدا خدا کر کے بمشکل تمام رات کے ایک دو تکتے تک حضرت
 عالی دماغ کے قدم مبارک محفل میں نظر آئے اب وہ لوگ جو بیچارے اٹھ بکے سے
 اڑے ہین انھیں بچا رہیگا کر دیکھتے ہین کہ کوئی اور ذات شریف نہ کر دگھنٹاں تو باقی نہیں
 بیچارے بھوک کے مارے میزان کے لب کی حرکات کو گھور رہے ہین کہ لب صدا سے
 بر خیز کان میں آئے اور ہم درد کی لڑک اٹھ کھڑے ہون۔ نوبت انبیار سید کیا نام خس
 سوتوں کو جگایا سوزن التذکرہ لیکار اشواہون اور سذر ون کے گھنٹے ٹھنٹا ٹھن بجنے لگے
 لا علاج بعد از خرابی بصرہ شہتابے شہتابیٹ سبھرا کہ فاقہ بران فوق واروم تناول طعام
 فراغت یابی مانا کہ شہون میں کل اصحاب کے جمع ہونے کا انتظار نہیں کرتے اور جو جو آ گیا
 کھانا گیا مگر ان سزار باداات اور قصبات کی تہذیب کو کیا کیسے جہان ننانوے شخصوں کے
 اٹھا ہونے پر بھی کھانا نہیں کھاتے بلکہ باقی کا ایک شخص جب تک آلیکا طعام حرام اور
 نوش نیش ہے اب کیا اس تہذیب کو صرف ذوق مدعو کی سہمت اور خود بینی ہی تصور کر سکتے
 ہنہین نہیں بلکہ یہ کلی اعلیٰ و صبح کی طبعی وحشت و طاقت ہو کر وقت کی پابندی کا لحاظ نہیں

کرتے اور تازہ خذائے صالح و طعام لطیف سڑا کر اور بے ذائقہ بنا کر کھاتے ہیں اس حالت میں بھی
 اگر کوئی شخص قومی صحت و قوت کی ترقی کی امید کرے فصول ہی۔ کیا اسی قسم کے لوگ
 ہوا اور ارض بنیں ہوتے ہوں یا یہی لوگ بنیں ہیں جنہوں نے ہماری قدیم تہذیب کو بٹھ لگایا ہے
 جب انکی مجلس سے کوئی ایسا شخص جسکو اپنے کھانے اور سونے کا ہر وقت اظہار اور وہ
 حوا و اعتدال اور معمول معینہ سے بنیں گذر سکتا دور دور رہتا ہے اور شرکت سے کنارہ کرنا
 تو تاہم بل محفل خصوصاً دعوت بلے اسکو مغرور اور شوخت بنا دیتے ہیں لیکن شخص اپنے حکیمانہ
 خیالات کی آنگ میں ایسے جلسوں اور محفلوں کی ہر بونگ پر تین حرف بھیجتا ہے اور ہر حکمت
 کے پھیکا رنگ کرنے والوں کو پاگل اور دیوانہ سمجھتا ہے وہ اپنے جھوٹے مین باسی ٹکڑے
 پیا پیا پسند کرتا ہے لیکن غور کہ باب کجوان پلا اور مر باد وغیرہ کی آتش استعار میں ساری رات
 جلتا نہیں چاہتا بلکہ اپنے وقت سفرہ کے خواب و استراحت اور رات کے معمول کا بیان کے
 انجام کو شاہی نعمتوں پر ترجیح دیتا ہے بہ تنہا کوشت مردن بہ پذیر تقاضا سے زشت تصاب
 وہ اپنے مکان خام کے وسیع صحن کی ہوائے لطیف میں تازہ دم لیتا ہے نہ کہ ایسی ایک روشن
 باڑھ میں گھس پھیر کر گھٹ گھٹ کر مرے جہان کثرت کے ساتھ ایک پر ایک سمیر کرتی ہو
 اور پھر اسی ایک شامی کے جلسہ و دعوت پر کیا منحصر ہر بیان معمول شہرت و برخواست اور
 سعینہ و قات غدا میں مذکورہ بالا ناقص موجود ہیں۔ نہ تو وقت کی پابندی ہے اور نہ قوم
 کی نظر میں وقت کوئی چیز ہے یہ ہے کہ وہ مرنے جینے کے خیالات ایک گذشتہ واقعہ یا خیالی
 فسانہ مجسمی ہے حالانکہ فنا کا برقع ہونا ہماری نفس نفس سے ثابت ہے اگر وہ غور کی نظر سے
 ملاحظہ کریں تو بہر ہی طور پر معلوم ہو کہ انسانی ہستی کی ہر ایک حالت قابل قدر اور ہر ایک وقت
 کلا ایک ایک سانس بے باقیمت رکھتا ہے ہر ایک وقت کی جان پر نال کرنا چاہیے کہ کس وقت
 سے دائمی راحت دینے والا کون کون فائدہ مل سکتا ہے اور کون کونسی ازلی مسرت و عارضی
 مصیبت دور ہو سکتی ہے جب ہمارے خیال کو وقتوں کی جانچ اور سماعت کے اکتساب کی
 طرف رجحان ہو کر رفتہ رفتہ صحیح جانچ کا مالک ہو جائیگا تو ہماری طبائع خود بخود سر اور ہوشیار
 اور راحت رسان آسنگوں کے شافہ گزرا میں کلیدیں کر نیکی اور سو وقت نفس امارت طلب سے کہیں گی۔

جہدکن جہد کہ پر سیاہ بود و غسل عمل	جہدکن جہد کہ مینی رخ معشوق امل
جہدکن تاکہ شود عقدہ دشوار تو جل	جہدکن جہد کہ از حکم خداوند ازل

صاحب جہد ریاضت بچمان بسیارند
ابر و بادوسہ و خورشید و فلک زکارند

کھل مذہب میں حفظ جسم و جان فرض اولین قرار دیا گیا ہے اور عرفاً بلکہ قانوناً و عقل
سعادت ہوتا ہے جو حکم ارتکاب کر ملک سے واسطے حفاظت جان خاص کے ہوا ہے۔
عقلی و نقلی علوم اسی واسطے پیدا ہوئے ہیں کہ انسان اُسے اپنے فوائد استخراج کرے
اور کل شریعتوں اور ملتوں کا مقصد و اصلی انسانی تمتعات سے ہے پس انسان پر
جس طرح کہ عیش و آرام کے اسباب جمع کرنے کی فکر و تدبیر فرض ہے اسی طرح بقائے صحت کی
فکر و تدبیر بھی اعلیٰ درجہ کا لازمہ انسانیت اور شالیہ عقلموں کا شیوہ ہے یہ خیال کہ آدمی کی
تدبیر سے کچھ نہیں ہو سکتا ایک ایسا خیال ہے جو مذہب کے سود اور مختلف اسباب اور
تدریقی اتفاقات سے انسان کے دل میں پیدا ہو جاتا ہے مگر یہ خیال فی حد ذاتہ کچھ بھی
نہیں ہے اور غلطی سے مذہبی خیال سمجھا جاتا ہے اصل یہ ہے کہ جو خیالات قومی رواج یا طرز
تمدن یا ناقص تعلیم کی خاصیتوں سے انسان کے دل میں نقش ہو جاتے ہیں وہ
انکو کسی ایسی قومی برمان اور دلچسپ دلیل سے تقویت دیتا ہے جہیں چون و چرا کی گنجائش نہ
ہے۔ روزے نادر شاہ با سرداران ہندی شرا و گفت کہ اگر مردے از ملک ایران
باز نہ ہندی سبائت نہاید چہ باش گفت بچہ ناور پیدا شود۔

شاہ کیا بگو اس لگائی ہے بس چپ بھی رہو۔ مان صاحب خواب کیا چہ ہے۔
جو اب ہر چند کہ اہل ہند خواب کا تعلق مذہب سے بتلاتے ہیں اور اسکی نیک
تعبیر رکھ لگاتے ہیں مگر فی الواقع یہ بات نہیں ہے خواب یعنی سنینا و مانع کی پریشانی
کا ایک نتیجہ ہے اگر قبض اور خوف اور قلبی حرارت کی وجہ سے خواب پریشان نظر آتا ہے
اسی لئے بڑے خواب نہ دیکھنے کے لئے قبض کا نمونہ ضروری ہے اور سونے کے وقت
ملبوعیت میں واہیات خیالات اور تفکرات اور توہمات نمونا چاہیں۔ حجت سونے سے

بھی اکثر خوفناک خواب نظر آتے ہیں اکثر سینہ پر ہاتھ آجاتا ہے اور مانند دیو کے بوجھ معلوم ہوتا ہے اور دل پر خون دہراں طاری ہو جاتا ہے کیونکہ دل کا صدر مقام سینہ ہے سینہ جب بجا جاتا ہے تو دل پر ایسا اثر پڑتا ہے گو ایکسی دیو نے نیچے میں پھانسی لیا سانس بھی رگ جاتی ہے اور خون میں حرارت اور جوش آجاتا ہے اکثر سنجار کی حالت میں بڑے بڑے خواب نظر آتے ہیں یہ اسکا لحاظ رکھیں کہ سینہ پر ہاتھ نہ آنے پائے بلکہ سینہ ور کلیجہ پر کوئی خفیف سا بھی ضرب نہ ہو پتے بیشتر شدت خون سے انسان چاہتا ہے کہ وہ اس میں اٹھ بھاگن اہ کسی کو پکارے بلکہ وہ ان خواہشات پرست کچھ زور دیتا ہے لیکن چونکہ دل کو سینہ کے دب جانے سے نفرت اور راحت نہیں ملتی اسلئے اسکا قصدے سو ہوتا ہے اور ہاتھ باتوں اور زبان بندھ جاتی ہے ایک حکیم کا مقولہ ہے کہ اگر تم خواب دیکھنا چاہتے ہو تو اپنے سر کو ڈھانکے رہو اور ذرا نیچا رکھو اگر تم کو قومی معاملات کا خواب دیکھنا منظور ہو اور ان باتوں کا خواب دیکھنا چاہتے ہو جب کا خیال دن کو کرتے رہے ہو تو پشانی پر تر کھپا رکھو کیونکہ خیال کیا جاتا ہے کہ اعلیٰ قوتین آگے کے حصہ دماغ میں مقیم ہیں اگر سچے خواب دیکھتے منظور ہیں توجت لٹیو۔۔۔ مائٹر و لیدنی بیان کرتے ہیں کہ جو لوگ چت کروٹ سے لیٹتے ہیں وہ اکثر سوتے ہوئے بائیں کیا کہتے ہیں کیونکہ کہتے ہیں کہ اس جانب دماغ میں ناطقہ مقیم ہے جانب راست سونے سے اکثر مضامیر اختلاف کے خواب میں آتے ہیں لیکن قولے ذہنی ظاہر ا بالکل کام میں نہیں آتے اب دیکھنا چاہیے کہ دنیا وجہ ہے سر نہ پھاڑ کھکھک سونے سے خواب نظر آتے ہیں کیونکہ ایک تو خون کا قدرتی خالق ہے اور اوپر اٹھتا ہے اور دوسرے شب کو اور زیادہ تیزی سے اٹھک دماغ کی حرکت کو تیز کرتا ہے اور اسی طرح کروٹ کے بھل گھٹنے سے دماغ کی گرمی بڑھتی ہے یہ دیکھا گیا ہے کہ دماغ کے آگے کے حصہ میں نسبت جوانب کے زیادہ گرمی ہوتی ہے اور جوانب میں نسبت پیچھے کے حصہ کے زیادہ ہوتی ہے دماغ کی حرارت کم و بیش ہوتی رہتی ہے۔

شغف کے نزدیک دماغی کام میں دماغ کی حرکت بڑھ جاتی ہے مگر میرے نزدیک ہر کام میں یہ فعل ہوتا ہے کیونکہ حرکت کل اعصاب کا دماغ ہے۔

پال بست تحریر کرتا ہے کہ قرین کے باب میں بعد گفتگو کرنے کے دیکھا گیا ہے کہ بیانی حصہ چپ میں زیادہ گرمی ہو جاتی ہے۔

غلبہ نوم کی بابت اکثروں نے دلچسپ روایتیں لکھی ہیں مثلاً ایک خدرتکار تھا وہ کام کرتے کرتے یکایک کٹھڑے کٹھڑے غافل سو رہتا تھا لیکن جو کچھ اُسکے ماتھے میں ہوتا تھا وہ نہیں گرنے پاتا تھا اور جب وہ جاگتا تھا تو ٹھیک اُس کام کو وہیں سے شروع کرتا تھا جہاں سے پیشتر اسے چھوڑا تھا لیکن جہاں مذکورہ بالا حد تک دماغ کی غفلت اور غنودگی بیان کی گئی ہے وہاں یہ امر بھی قابل اکتشاف ہے کہ دماغ میں جس کام کا نقش ہو جاتا ہے خواہ بیداری کی حالت ہو یا خواب کی دماغ کو تسکین اور جمعیت نہیں ہوتی جب تک کہ وہ اُس کام کو پورا نہ کر لے مثلاً میں نے بار بار آزمایا ہے کہ تحریر کے وقت کوئی شعر اور مسلہ نظیر لکھنا چاہتا ہوں دماغ نے زور مارا مگر یاد نہ آیا اور جب میں رات کو بچہ سو رہا تو وہ شعر از خود یاد آ گیا یاد آنے ہی لکھ کھل گئی سچا کاغذ پر لکھ لیا۔ یا سب اوقات یہ ہوا ہے کہ سونے کی حالت میں عمدہ عمدہ مضامین اور شعرا خیال میں گذرے اور بیداری چھی طرح یاد ہے اور۔ سبحان اللہ۔ جہاں خواب کا ایک ہی حکم عموماً کیسے قائم رہ سکتا ہے ایک شخص اگر خواب میں کوئی فعل کرے تو یہ کب لازم آسکتا ہے کہ کل لوگ وہی فعل کریں یہ کلیہ تو ایسا ہے جیسے ایک حج یک چشم کے اجلاس میں ایک مقدمہ پیش ہوا اتفاق سے فقہین بھی ایک چشم یعنی کانے تھے صاحب حج نے مقدمہ ڈٹمس کیا مدعی بوللا ہی صاحب آپ نے اپنے چشموں کی کچھ بھی رعایت نہ کی فرمایا کہ سنو بھی میں تو عوام کو ایک ہی لکھ دیکھتا ہوں۔

شاہد یہ تو کوئی اعتراض کا مقام نہ تھا مگر معلوم ہوا کہ آپ لطیفہ کہا چاہتے تھے خیر۔ ہاں صاحب اب یہ فرمائیے کہ حرارت غیر رسمی کیا تھی۔

جواب۔ حرارت غیر رسمی ایک عجیب نعمت الہی ہے مجھے اسکی خوبیاں بیان نہیں سکتی ہیں جو شہ انسان کو گرمی و سردی کی آفتوں سے محفوظ رکھتی ہے یہی شہ ہے جس شہ کو انسان واسطے اپنی زندگی کے خوبی عزیز رکھ سکتا ہے یہی شہ ہے ضعیف اور نریدہ لوگوں میں

بمقابلہ جوانوں اور لوگوں کے یہ نئی جوہریت کہ ہوتا ہے کیونکہ سرد مہور نے انکی ہستی سے
 اسکو فرسودہ اور رفتہ رفتہ کم کر دیا ہے ایسے اسپر نسبت اور لوگوں کے زیادہ تر اسکی حفاظت
 لازم ہے جو کچھ کہ ہے۔ مگر نہ ہرستان کے پورے ہائے اور جوان اس حرارت کی عملی غریبی
 اور ذاتی صفات سے محض بجز ہین تا آنکہ وہ اسکی مطلق قدر اور پرہیزگین کرتے جرات
 غریزی کی ٹھیک شابت لیمپ سے ہے یعنی جب تک کہ لیمپ میں نیل ہوتا ہے تب ہی روشن
 رہتی ہے ورنہ وہ گل ہو جاتا ہے اور یا جطر آکجن آگ اور پانی کی حرارت اور اسکے انجرون سے
 چلتا رہتا ہے اسی طرح جب تک انسان میں حرارت غریزی قائم رہتی ہے تاکہ ہائون کان لکھ
 اور کل اعضا و جوارح اپنا اپنا کام دیتے ہیں جب آکجن کی آگ اور پانی تمام ہو جاتا ہے تو اسکی
 حرکت سکون کے ساتھ بدل ہو جاتی ہے اور جب انسان کی حرارت غریزی معدوم
 ہو جاتی ہے تو اسکی کوئی قوت کام نہیں دیتی بلکہ قوت کا نشان ہی باقی نہیں رہتا اور
 حرکات بنضیہ میں بھی غور آجاتا ہے اور اس سے حرکت سکون کی طاقت بھی زائل ہو جاتی ہے
 غذا شرب نوم بیداری حرکت سکون یعنی سہ ضروریہ جو انسانی ہستی کے ساتھ
 وابستہ ہیں حرارت غریزی کو قائم رکھنے والی شیعین ہیں اور حرارت بھی انکے ساتھ عمدہ سلوک
 کرتی ہے ورنہ وہ باہم لازم و ملازم ہیں۔ مرنے کے وقت سے قبل جو شے جسم سے معدوم ہو جاتی
 یہی حرارت ہے اور اسی کو اطباء اور حکما بیمار کی نبض میں ڈھونڈتے ہیں جب تک اس
 عملیات انکی حرارت غریزی انسانی جسم میں اسقدر موجود رہتی ہے جسقدر کہ عطا ہوئی ہے
 کوئی عنصر کم و بیش نہیں ہوتا اور کوئی عارضہ پاس نہیں لانا لیکن چون ہی کہ اس میں
 واقع ہوتی ہے کہ مختلف عوارض اٹھتے ہیں گویا اس حرارت کا معدوم اور کم ہونا ہی
 بیماری ہے پورے اور سن آدمی تو خیر نئی عمر پوری کر لیتے ہیں اور ایسے نکلے اعضا ہین
 خفیف آجاتا ہے اور یہ حرارت بھی صاف جواب دے جاتی ہے لیکن جوانوں کا صنیف اور
 کمزور ہو جانا کیا معنی رکھتا ہے؟ اسی حرارت غریزی کا معدوم ہو جانا ہے۔ جوان لوگ کثرت
 کے ساتھ عیاشی۔ شراب خواری۔ شب بیداری۔ محنت و ریاضت۔ فاقہ کشی یا زیادہ غریبی
 اور مختلف بد پرہیزیاں کرتے ہیں وہ اپنے جوش جوانی میں کسی ممنوع اور ضرر فعل کو خیال نہ

نہیں لاتے اور یہ جلا فعال ایسے ہیں کہ حرارت عزیز می کو چڑ سے کھودیتے ہیں پس غمقرب
 وہ نہایت ناتوان اور کم زور ہو کر دنیا سے چل بٹے ہیں یا اگر زندہ رہے تو مردوں سے
 بدتر ہیں کیونکہ کھانسی زکام نزلہ کھٹیا فانیخ عمیر البصر می سوہر ہضمی رقت منی اور
 تمام امراض ہماک انکو گھیر لیتے ہیں اور طرح طرح کی بیماریاں کھڑی ہو جاتی ہیں۔
 حرارت عزیز می انسان کے تمام جسم میں خون کے ساتھ جاری و ساری ہوتی ہے
 کوئی عضو نہیں ہے جس پر اسکا عمل نہ ہو اور جس عضو میں یہ نہیں وہ بیکار شخص ہر قدرت نے بڑی
 حکمت سے یہ قوت جسم میں قائم کی ہے اسکی حفاظت ہر ذی روح خصوصاً انسان پر واجب ہے
 کیونکہ جب یہی نہیں تو کوئی کچھ بھی نہیں۔ خواہ کوئی سا سوہم ہو جسم کو ہوسمی لباس سے ڈھانکے
 زمین بقدر ہاضمہ ہضمی اور نفیس غذا میں کھانے پانی حتی الاکان کم سپن اور معاشرت
 و تمدن میں چلیا نہ بنا دیکھیں اعتدال سے کام لین اور فرط و تقریر کو طبیعت میں دخل نہ دین۔
 اگر سردی کی حرارت کم ہوگی تو رطوبت بڑھ جائیگی کھانا تحلیل نہ ہوگا اور دستا نے لیکن مختلف
 بیماریاں پیدا ہو جائیگی۔ اگر کھڑکی حرارت کم ہوگی تو غذا عمدہ طور پر جز بہن نہ نیگی اور نہ آسین
 خون صالح کے پیدا کرنے کی صلاحیت آئیگی۔ قدرت نے دہائیوں کو قابل محنت مائے شاقہ شاکہ
 زمین کو کھودنا فاقہ کرنا کڑھی سی کڑھی و صوب اور گرمی کی برداشت کرنا جاری بھاری بوجھ اٹھانا
 اور شہرتوں کو دائمی محنت کے لائق بنایا ہے لیکن محنت کا اندازہ دونوں کی ذات پر سادی خیال
 کیا گیا ہے اگر یہ سمجھ لیا جائے کہ قدرت نے از رو سے عطیات کسی مخلوق کے ساتھ لمجاڑا اسکی
 ہستی کے نخل نہیں کیا ہے تو ایسا سمجھنا بہت ہی مناسب ہے مثلاً شہریوں کے لیے مختلف عوارض
 کے علاج بتلا لے ہیں سوہر ہضمی کے لیے چورن تیزاب سوڈا اور سرکہ عرق یسوم شراب
 شعور یا اور سہل کھانسی کے لیے اصل اسوس پوست انا عذاب طاقت کے لیے سوئی
 بسلو چرن الاچی ورق طلا مر باور قسم قسم کی چٹنیاں اور جوہن۔ تو دہائیوں کے لیے بھی اُسے
 ایک ایسا طریقہ پیدا کیا ہے کہ مذکورہ بالا دواؤں کی کچھ ضرورت ہی نہیں یعنی شبانہ روز می
 محنت و ریاضت ہی ہضم طعام کے واسطے چورن اور بچہ میں بلکہ اگر اعظم کا حکم رکھتی ہو انکی
 اعتدالی قوت محنت کی وجہ سے اپنے مرکز کو نہیں چھوڑتی وہ ایسی کھلی ہوا میں دم لیتے ہیں

جس کے واسطے شہر کے بڑے بڑے اسپتال اور صاحب قدرت لوگ ترستے ہیں جس ہوا کی کہ ہم تفریق کیا کرتے ہیں اور اسکو صحت بخش سمجھتے ہیں وہ ہوا دانیوں کو اٹھوں پر موجود ہونی الجھل انکے لیے مشکل کی گھلی ہوا جو صحت بخش نفس اور مدد جیات ہے قدرتی ڈاکٹر ہر اور ہتھیار کے لیے محنت و اہم آرا و ارمیاں یہ پورا کرتے ہیں تاکہ الگ الگ دانیوں کی فطرتی چالاک اور دانشمندی کا شہر تو کبھی نہ کیا سنو ہم کہیں ایک دانی ہمیں فرس و صوب میں لگڑیوں کا گٹھا لیے جاتا تھا چلتے چلتے تھک گیا اور دھوپ میں بھیجیں ہو گیا غصہ میں اگر گٹھا ٹپک گیا اور کھاس نڈکی سے آرموت آجاتی تو بہتر تھا چنانچہ فوراً منہ موت حاضر ہوا بری صورت کا لانگ قوی پہل دیوڑا و بڑے بڑے دانت - خوفناک چہرہ - پوچھا کہ کیوں بلایا ہے یہ ڈرونی صورت دیکھ کر ہمیں فرس و مارے ڈر کے سم گیا اور زہنی مصیبت بھول گیا دست بستہ عرض کی کہ یا حضرت یہ گٹھا اٹھا دیجئے اسی واسطے اس دیرانہ میں یاد کیا آپ قدیم رفیق ہیں -

جو اب سنو سنو اب اگر تم یہ دلیل پیش کرو کہ برہنہ سر اور برہنہ جسم رہنے سے دانیوں کی حرارت غریزی کیونکر قائم رہتی ہو اور شہر دانیوں کو ستر کی کیوں تاکید کی جاتی ہے و نون شخصیت اور صحت میں سادھی الاستحقاق ہیں تو یاد رکھنا چاہیے کہ اول تو نسبت دانتوں کے شہر و نکی آج ہوا ہمیشہ خراب اور بگڑی ہوئی ہوتی ہے شہر و ن میں لوگوں کے رکانات بود باش نہایت غلیظ رہتے ہیں بسبب سڑنے ہشیا سے قریب اذوال کے اجزائے ناقص ہوا میں لاکر جو بی باریت امراض ہوتے ہیں ایسے شہر یوں کو ستر کی ہر وقت ضرورت ہے و وہم بقابلذات کے شہر کی گلیوں اور کوچوں میں صاف و تازگی ہوا کا گزرنے کا ہر کیونکہ ہوا کو بسبب تازگی اور حال ہونے عمارت و عملات کے وسعت کے ساتھ گزر کرنے کو موقع ہمیں ملتا ہے اور ورنی سڑی ہوئی ہوا گھری رہتی ہے ایسے باشندگان شہر کو بدن کے تمام اعضا ستر پور رکھنا چاہیے سو شہرانی تخت کے کم عادی ہوتے ہیں وہ ذرا دور چلکر اپنے گھٹے میں چھت کے زینے پر لایک دو بار چڑھنے اترنے سے انکا دم بھول جاتا ہے اس لحاظ سے وہ تخت بالکل ہی ہمین کرتے اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب تک انسان جسمانی تخت و ریاضت نہ کر لیا طبیعت و جسم سے اسکو چھکارا نہ لیا کہ دانی لوگ ہر وقت کام میں رہتے ہیں

اور ان کے جسم سے عرق نکلتا رہتا ہے عرق کا نکلنا جسم سے بدرجہا مفید اور قائم رکھنے والا
صحت کا بہتر بہتان محنت دہاتیوں کے لیے شہریوں کی پوشاک سے زیادہ فائدہ بخش ہے
اس محنت کے سامنے کوئی خراب ہوا ان کے بدن پر چڑا اثر نہیں ڈال سکتی اور چونکہ محنت
توت ہے اور قوت صحت ایسے دہاتیوں کی عربانی قدرتی آب گوہر کی طرح کسی حالت میں
مضر نہیں۔ فی الجملہ حرارت عزیز می ایک ایسی شے ہے کہ بدون اسکے انسان کی زندگی
و حقیقت کوئی زندگی نہیں ہے اس نعمت بے بہا کی قدر چہرہ زندگی کا دار مدار ہے انسان
پر واجب ہے اور یہ حرارت شہریوں کے جسم میں لطیف و نفیس غذا اور حکیمانہ لباس کے
استعمال سے قائم رہ سکتی ہے اور دہاتیوں کو گرمی سی گرمی محنت و ریاضت سے
شاد و۔ کس موسم میں کیا کیا کھانا چاہیے اور ہماری پوشاک کیسی ہوگی کس معاہدہ
برتاؤ سے صحیح المزاج رہیں اور کیونکر ہلکے عوام حکیمانہ خیالات کا آدمی کہیں۔

جواب۔ چونکہ آپ کے خیالات غلط ملط اور غلط رہو دہن ایسے ہر ایک کا جواب بھی
بمخون مرکب ہو گا سینے ثقیل اور روغنی اور لعاب دار غذا بجا سے پرورش جسم انسانی
اسکو سست کر دیتی ہے اور یہ غذائیں بدقت ہضم ہوتی ہیں خصوصاً روغنی غذاؤں کا ہضم
ہونا بہت مشکل ہے روغن کا خاصہ ہے کہ پیاس زیادہ لاتا ہے اور اسی پانی پیتا ہے کہ پیاس
خرو نہیں ہوتی اول تو کثرت آب سے معدہ میں ضعف پیدا ہوتا ہے دوم روغن اور بلکہ
سمیت لاتے ہیں وہابی موسم میں اسی قسم کی غذاؤں کا مادہ زہر کا مادہ ہو جاتا ہے۔
تیل اور گھی کا ترشہ کا غذایاتی میں نہیں گاتا اسی طرح مرغن غذا کو رطوبت معدہ یا تو
گلا ہی نہیں سکتی یا دیر میں گلاتی ہے اور اگر چہ وہ اپنا فضل پورا کرتی ہے مگر حوام کہ اسکے
اسکان سے باہر ہے اس میں مجبوری ہے کہ بعض آدمیوں کی بھوک اور قوت ہاضمہ کی رویت
ایسی ایسا کی جاتی ہے کہ زیادہ تر چرب غذائیں ہضم کر لیتے ہیں لیکن وہابی موسم میں اسکے
معدہ دن اور سور ہضمی کی ساری قلعی کھل جاتی ہے۔ ثقیل اور روغنی غذاؤں سے خون
صاف پیدا نہیں ہوتا اور حقیقت ایسی غذاؤں میں کوئی حقیقی مزہ نہیں ہے کھانے
والوں کو جو کچھ مزہ مانتا ہے وہ محنت عادت کا خاصہ ہے۔ انسانی خیر سادہ اور سبک غذا کو پسند کرتا ہے۔

غذا کا پہلا اصول یہ ہے کہ وقت مقررہ پر ملے ہرگز ایک منٹ بھی نہ چوکے جس قدر وقت قدر
کا گذر جائیگا اتنی ہی ایذا اور تکلیف ہوگی عمرہ وقت غذا کا اٹھنے کے صبح اور اٹھنے کے شام
ہر ایک انگریز کا ذکر ہے کہ وہ دنیا کے سارے کاموں کو ترک کر کے وقت مقررہ پر غذا کھالیتا تھا
ڈاکٹر نے باورچی سے کہا کہ صاحب ولایت جانا ہر اب واپس نہ آئیگا اتنی مدت یہاں رہنا مگر
مجھے کوئی خدمت نہ بنی پڑی میں آرزو کرتا ہوں کہ تو آج غذا کا وقت ٹال دے مگر یہ کہ
صاحب وقت پر غذا نہ پانے سے بیمار ہوا اور پھر میں علاج کروں باورچی نے منظور کیا اور
جو وقت کہ صاحب کے غذا کھانے کا تھا اس وقت باورچی تاروشن کیا صاحب نے کہا دل
باورچی کھانا لاؤ وقت جانا ہوا اسے عرض کیا کہ حضور آج صبح سے سر میں درد ہوا اس لیے
وقفہ ہوا اب تیار کرتا ہوں صاحب نے خمیر اٹھا کر تھوڑا سا پی لیا اور کہا وہ اب کچھ بچوڑا
سینن رات کے اٹھ بیٹھے کھانا کھائیگا ڈاکٹر نادم ہوا اور صاحب سے حقیقت بیان کی۔
چند روز تک بغیر کھانے آدمی مر نہیں سکتا لیکن ضعیف پس ہو جاتا ہے چنانچہ ڈاکٹر
کہہ ڈاکٹر ٹیٹر صاحب نے تجربہ کے طور پر چالیس روز تک مطلق نہ کھایا وہ زندہ رہے
مگر سبب ضعف کے ٹر دون سے بدتر کئی مہینوں میں بحالت اصلی پہنچے۔
کھٹیا گیہوں کسی قدر ثقیل اور طبی الہضم ہوتا ہے اس لیے سفید اعلیٰ گیہوں کی روٹی
کھانا چاہیے۔ انسان کی خاص غذا بقولات ہے اور تمام اناج اور ترکاری بقولات میں
داخل ہیں اس لیے نسبت غذائے حیوانی کے غذائے نباتی انسان کو زیادہ مفید اور
حفاظت صحت ہے ضعیف المعده کو کثرت کے ساتھ پیاز۔ بلیکن۔ امرود۔ مرج۔ سرخ۔ قلفاش
یعنی اروی۔ باسیا یعنی بھنڈی وال ماش نہایت مضرو ثقیل ہیں البتہ انوطاقت
بڑھانا ہے اور چندان ثقیل بھی نہیں گوکہ ضعیف المعده کو بعض وقت نقل کرتا ہے مگر حفظ
سنی ہے اور بعض امر جہاں نہ میں حرارت لاتا ہے۔ کچا اور گدرا اور سٹرا ہوا خوا کہ مصححت
اور رسول امراض شدیدہ ہے اور جن لوگوں کا مزاج گرم ہوا انکو تریوز مفید ہے۔ بعض لوگ
ناواقفیت سے کہتے ہیں کہ مرد کا کھانا عورت کا نہانا بڑی ہی یعنی مرد کو ہنقدر جلد کھانے
سے فارغ ہو جانا چاہیے جس قدر عجلت سے عورت نہالیتی ہے مگر یہ بقول صریح غلط ہے کھانا

جس قدر سہولت و اطمینان سے کھایا جائے میفید ہے لقمہ کو دڑھ اور دانت سے خوب با ایک پسین اور پھر سہولت سے حلق میں اتارین اور یہ بھی واضح رہے کہ پاسی یعنی شینہ کھانا سفر صحت ہے وہ بسبب دیر پانی کے سڑ جاتا ہے اور سڑ جانا کسی چیز کا کیا اصل عمدگی اور طاقت چیز کی عمدہ دم ہو جاتی ہے اور وجہ سڑ جانے کی یہی ہے کہ اصلی عمدگی میں رہتی اور ایک گونہ امین سمیت آجاتی ہے پس پاسی کھانے کے مقابل فاقہ اولیٰ ہے۔

دودھ والی عورت کو غذا سے بنائی نافع ہے نہ کہ حیوانی اور تمام دودھوں میں شیر گاؤں والی درجہ پر ہے۔ عورت کے دودھ اور گدھی کے دودھ کے مزاج میں نہایت قربت ہے۔ بالائی زیادہ ثقیل ہوتی ہے۔ کھن تازہ عمدہ چیز ہے لیکن رکھے رہنے سے منہ صحت ہو جاتا ہے گوشت سے بڑھ کر حکما کے خیال میں کوئی اسکم اور اصل غذا نہیں ہے مگر بکری یا بھینس کو اچھی گھانس اور عمدہ دانہ کھلایا جائے لاغر و ضعیف نہو ورنہ صحت کو ضرر ہے اگر عمدہ گوشت بہم نہ پہنچے تو اغذیہ بنایت پر اکتفا کرنا بہتر ہے نسبت ریاست انگریزی کے جو اردن میں گوشت عمدہ ہوتا ہے اور یہیں گوشت کھانا سنا سب ہے بشرطیکہ مذہبی طور پر اس سے نفرت نہو کیونکہ بکریوں اور بھینسوں کو غذا خوب کھلائی جاتی ہے اور احتیاطاً طہر قسم عمل میں آتی ہے۔ کشمیر کے دنبوں کا گوشت اعلیٰ درجہ کا سفوی اور بڑا لقمہ ہوتا ہے قیما اور کوفتہ بہ نسبت قلبیہ کے ثقیل ہوتا ہے کیونکہ چبایا کم جاتا ہے۔ شور یا یا چینی نہایت سریعہ المنہ ہے مچھلی کی تاثیر مختلف ہے کہیں اچھی ہوتی ہے کہیں خراب مگر تازگی مچھلی کا کھانا اچھا ہے اور مچھلی میں ترکاری یا مصالحہ مختلف نہ ڈالنا چاہیے۔ نمک عمدہ چیز ہے کہ غذا کے ذائقہ کو بھی درست کرتا ہے اور کھانے کو پکاتا بھی ہے اور راضم طعام واقع بدیو قائل فساد اور سفوی و مصفیٰ ہے انہیں مصالح سے نمک ہر غذا کے مکین میں ڈالا جاتا ہے۔ غذائے خام اور سوختہ ہمزہ اور رضر ہوتی ہے۔ گوشت بریان سفوی ہوتا ہے شور با دار گوشت میں سب طاقت گوشت کی شور یا میں آجاتی ہے اور بوٹی میں کچھ نہیں رہتا۔ ترکاری پڑا ہوا گوشت زیادہ تر مفید ہے کیونکہ جامع غذا ہے حیوانی و نباتی ہے اور ترکاری گوشت کی اصلاح کرتی ہے۔ بقدر خواہش غذا کھانے سے سوہرہ منہ اور سوہرہ منہ سے بیماری پیدا ہوتی ہے۔

شستی و کمزوری و قصیر العمری زیادت خورش سے ہوتی ہے نہ چندان بجز کرموات برائے
 نہ چند انکہ از صنف جانم بر آید جو لوگ انہی دانست میں کسی قدر غذا کے شستی تھے ہیں وہ
 مذکورہ بالا تمام بڑیوں اور بیماریوں سے بچتے ہیں۔ سورہنمی میں ایک ہون فائزہ کزما ستر
 مسلمانوں کے اوزہ اور ہندون کے برت نہایت مفید ہوں اگر وہ شب کو تڑا برقوی اقیصل
 غذائیں اناب شتاب نہ کھایا کریں۔ دونوں وقت کی غذا میں کم از کم چھ گھنٹے کا فاصلہ ہونا چاہیے
 حکما اور علما اور مدبران سلطنت اور مصنفین کو ایک وقت کے کھانے کی مقدار دوسرے
 وقت سے کم ہونا چاہیے تاکہ اشغال میں فتور واقع نہ ہو جائیے چار گھنٹے بعد ہونا چاہیے فوراً ہوا
 خون میں جب آبی اشیا کی کمی ہوتی ہے تو پیاس معلوم ہوتی ہے پانی پینے کے لیے صاف
 ہونا چاہیے۔ یہ اکثر کنوؤں کا پانی کھاری اور خراب ہوتا ہے جو یہ ہر کدورت سے ہنیائے ہادی
 اور غلاط پیشاب وغیرہ سڑ کر بذریعہ مسامات ارضی جذب آب ہو جاتی ہیں بھڑپانی سے
 عمدہ ہوتا ہے پانی زندگی ہے اور عین تحسیل و ہضم غذا عمدہ پانی میں استخراج بخارات اور
 ہوا سے فاسد کا نہیں بعد تا بعد المذبح اور کثیر الجریان پانی عمدہ ہوتا ہے۔ تیلی اور سنگریزہ کی
 زمین اور پاروں کا پانی مفید ہے۔ جگر و ذیل واقع از لیلہ و گنگامی کا پانی اچھا تیلہ یا
 اب راکد مثل نالاب و حوض وغیرہ کے مشرحت ہے۔ وال اوزر کاری کو جلد گلا دینے والا پانی
 عمدہ ہونا ہے سقط یا جو شیدہ پانی پینا چاہیے۔ سوڈا اور بھی بہت ماضی ہے لیکن کثرت سے
 مضر ہے۔ برف کو لوگ گرم تیلے میں مگر وہ گرم نہیں ہے برف جب پیٹ میں پہنچتی ہے تو جسم کی گرمی
 کو اپنے میں لے لیتی ہے اور جسم سرد ہو جاتا ہے۔ بعد برف وہ گرمی چھوڑتی ہے تو بدن میں حرارت
 محسوس ہوتی ہے اگر برف تھوڑی مقدار میں بار بار دی جائے یعنی کہ پیشاب ایک بار جسم سے
 خارج ہو جائے تو گرمی نہ معلوم ہو کیونکہ تھوڑی تھوڑی برف بہ تدریج گرمی کو کھینچ لیتی اور پانی گرمی چھوڑتا
 وقت سے نہ لیکالگا اور برف اندر پہنچ جائیگی پھر وہ آپس میں خلط ملا ہو کر بجائے اسکے گرمی
 کو چھوڑے اور انہی گرمی جسم سے جذب کر لیتی اور جسم میں سردی آجائے گی اور وہ گرمی جو آستے
 لے لی جب پیشاب کے راستے خارج ہو جائے گی تو پھر گرمی ہرگز محسوس نہ ہوگی۔

نسل کا دستور و فرم رہنا چاہیے کیونکہ عمل سے کلفت بدن دور ہوتی ہے اور بدن

صاف ہو جاتا ہے بیماری پاس نہیں آتی بدن میں پھرتی رہتی ہے گرمیوں میں دو دفعہ اور جارون میں ایک دفعہ ضرور نہانا چاہیے۔ حکماء نے مذہبی طور پر نہانا لازمی قرار دیا ہے اسی واسطے کہ اس سے تمام نکال دور ہو جاتا ہے۔ گرمیوں میں آب سرد اور سردی میں آب گرم سے نہانا مفید ہے غسل سے جسم لطیف اور صاف رہتا ہے کثافت دور ہوتی ہے ورنہ کثافت سے بدبو جسم میں آتی ہے اور کثافت و خشیوں کی عادت ہو لطافت کو نہ صرف انسان بلکہ خدا دوست رکھتا ہے چنانچہ اللہ کا کلام اور ان الذی یحب المطہرین۔

مکان سونے کا خوب صاف اور ہوادار ہو اور اسکے نزدیک کسی قسم کی بدبو نہ ہو و ہوانہ دار مکان میں سونا نہایت خطرناک ہے شبنم میں بھی سونا مضر ہے۔ سونے کی حالت میں منہ کھلا رہنا نہ چاہیے اور سر ہانا کسی قدر اونچا ہو دس بجے رات کے سونا اور چار بجے بیدار ہونا اچھا ہے۔ برہنہ سر اور برہنہ بدن پانگ سے نہ اٹھیں اور نہ فوراً منہ ماتھو دھوئیں۔ بیدار ہونے کے بعد کسی قدر توقف ستر پر روا ہوتا کہ موش و حواس اور قوائے دماغی اپنی اپنی جگہ پر قائم ہو جائیں بعدہ ضروریات سے فارغ ہوں اور ہوا کھانے کو گھر و م وسیع و پر قضا یہاں آگین چمن اور گلزار میں نکل جائیں اگر کچھ بھی میسر نہ ہو تو بالا خانہ کی چھت ہی پر ایک گھنٹہ ٹھہریں جب ہوا سے دماغ اور دل اور تمام قوی کو تازگی اور فرحت حاصل ہو چکے تو پھر اپنے کاروبار میں مصروف ہوں صبح کا کام بہ نسبت اور وقتوں کے اچھا ہوتا ہے کیونکہ کل اعضا میں تازگی و قوت آجاتی ہے۔ بروقت طلوع آفتاب جانداروں میں آثار حیات نمایاں ہو جاتے ہیں اور اپنے اپنے مکانوں اور آرائشوں سے نکلنے میں اور جب قدر طلوع بڑھتا جاتا ہے جانداروں کی حرکت قوی ہوتی جاتی ہے لیکن جیسا آفتاب وسط آسمان سے مائل بغروب ہوتا ہے تو حرکات میں نقصا اور سکون آتا جاتا ہے حتیٰ کہ ہنگام غروب سب جاندار اپنے اپنے ماں اور سکون میں چلے جاتے ہیں۔ یہ کل حرکات و سکون تاثیرات آفتاب سے تصور کیا جاتی ہیں۔

علی الصباح پیادہ پاٹلنا۔ کسی مہذب کھیل میں دوڑنا کو نہا۔ ریاضت کرنا قوی کو مضبوط کرتا ہے اور بدن میں جستی و جا بکی لاتا ہے اور سوخت کا خور و فکر علوم الہیات طبعیات۔ فلسفہ وغیرہ میں عقل انسانی کی ترقی کا باعث ہونا ہے طلباء کے لیے یہ وقت

قدرت و نعمت ہے جس سے زیادہ عمدہ کوئی وقت نہیں ہے۔ برسات اور سرما میں سردی اور
سینہ کو دھماکنے رہیں کیونکہ موسمی ہوا میں مرطوب چلتی ہیں لیکن حار مزاج والوں کو
کسی قدر آسائش و مانع بھی ملحوظ رہنا چاہیے۔ ایک گھنٹے کا قیلولہ مناسب ہے تاکہ غذا
انہی جگہ پہنچ جائے۔ کھانا کھا کر قدر اچلنا یا دوڑنا یا سوار ہونا یا سونہا یا جسمانی
دور و حافی ریاضت کرنا نہایت مضر اور خطرناک ہے۔

قبل از طعام یا وقت طعام استعمال شراب ہرگز نافع نہیں ہے شراب سے چہشتا محسوس
ہوتی ہے۔ یہ اصلی اشتہا نہیں ہے بلکہ اگر بعد طعام گاہ و گاہ دواک پیالے پی لیا کرین تو پھر
مضانقہ نہیں مگر شرط یہ ہے کہ شراب عمدہ اور مقوی و مفرح ہونہ کہ ہندوستانی خراب شراب
صاحبان انگریز شراب بکثرت پیتے ہیں یہ دلیل ہمارے لیے کافی نہیں کیونکہ اول تو
وہ بچپن سے اسکے عادی ہوتے ہیں دوم سردیہ ملک کے باشندے ہیں تاہم وہ شراب
قاعدہ اٹھاتے ہیں یعنی محنت خوب کرتے ہیں بخلاف ہمارے ملک والوں کے کہ چہاں
شراب منہ سے لگی کہ وہ جامہ سے باہر نکل پڑے اگر کوئی مذہب جنہلین ہیں تو فوراً سوچنے
اور جو کوئی تنگ ظرف صاحب ہیں تو یک جھک اور ذکا فساد میں رسوائی حاصل کرینگے پھر
حال ہندوستانیوں کے حق میں جبکہ وہ حکیمانہ خیالات نہیں رکھتے شراب ہرگز نافع نہیں ہے۔
پوشاک صاف اور اچلی ہونا چاہیے خواہ کپڑا قیمتی ہو یا اوسط درجہ کا۔ کیونکہ صاف اور
اچلے کپڑوں سے دماغ کو راحت اور فرحت ہوتی ہے اور دماغ ہمیشہ عمدگی پسند کرتا ہے جب
دماغ کو ہر وقت صفائی و عمدگی سے راحت پہنچائی تو بالضرور عمدہ خیال اور خوش آہند
مطالب پیدا کرینگا مگر اگر خراب شریانا مطبوعہ حال سے اسکو ہمیشہ نفرت رہتی ہے جب
انسان کی نظر کسی خراب چیز پر پڑتی ہے تو دماغ فوراً حکم دیتا ہے کہ تمکین اس چیز کو نہ دیکھیں
اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جو اس ظاہری شلاناں کان زبان چشم وغیرہ خوشبو اور آواز اور
خالقہ اور نیک منظر خیر کا اثر فرود آئے کو پہنچاتے ہیں۔ پاکیزہ بدستار سے عقل و فکر بھی
تیز ہوتی ہے اور ارواٹ ہوا کے ذریعہ سے امن رہتی ہے اور بہ نسبت غیب آدمی کے اسی سبب سے
بہتر فہم و زندگی ہوتا ہے کہ وہ عمدہ پوشاک پہنتا ہے اور شیار بوز اور اسکی نظر سے گذرنے میں

پوشاک محافظ جسم ہوا اور موسم ہواؤں اور لون پٹ سے بچاتی ہے حرارت عزیز کی جفا کرتی ہے دوران خون بخوبی ہوتا ہے۔ سہامات جسم ہوا سے محفوظ رہ کر شادہ رہتے ہیں اور آتا رہتا ہے۔ بیرونی گرمی و سردی صرف ہوا کی کمی و بیشی و تبدیلی ہے۔ کپڑا ایسا ہونا چاہیے کہ ہر قسم کی ہوا سے محفوظ رکھے عموماً عقلا و بنیادوں کے لیے کپڑے کی پوشاک عمدہ قرار دیتے ہیں بہ نسبت ان کپڑوں کی پوشاک کے جو مکڑی کا جالا اور پردہ چشم خیال کیا جاتا ہے مثلاً اوصی تن زیب چکن جامی لوٹ ڈورا ملل وغیرہ۔

گرمی میں سوتی اور سردی میں اوننی یا پنبی پوشاک ہونا چاہیے۔ بچوں کا سارا جسم ڈھکا رہنا چاہیے نہ کہ صرف اوپر کا دھڑ موسم سرما کی پوشاک جلد تبدیل کرین اور اسکے لیے ستمہ کا مینا موزون ہوا اور سرما کی پوشاک بڑی اور اسکے لیے اپریل کا مینا مناسب۔ سردی میں سیاہ پارچہ اور گرمی میں سفید استعمال میں لانا چاہیے کیونکہ کالی چیز پر گرمی کا زیادہ اثر ہوتا ہے اور سفید پر کم۔ ہر چند یہ عقلا بالاتفاق ستر عورت کو ضروری جانتے ہیں لیکن چیت اور ڈھیلے پوشاک میں اختلاف آ رہا ہے ایک گروہ ڈھیلے پوشاک کو ایلے پسند کرتا ہے کہ بدن آرام سے رہتا ہونٹہ و تاج جسم کا بخوبی ہوتا ہے فزہی اور تنومندی میں مزاحمت نہیں ہوتی اور ڈھیلے لباس میں علامت تھیر تھی ہر تنگ چوہت کپڑا اپنتا مضر صحت ہے تنفس میں وقت ہوتی ہے اور خون بھی بخوبی صاف نہیں ہوتا غیر مصفی خون اعضا میں پہنچا انکی پرورش میں فتور ڈالتا ہے۔ کرسک پاندھنے سے جگہ جگہ ہوا و پڑتا ہے اور مختلف امراض جگرسی اٹھ کھڑے ہوتے ہیں۔ دوسرا گروہ کہتا ہے کہ چیت و تنگ پوشاک سے سستی و کالہلی مزاج میں نہیں آتی بدن سڈول رہتا ہے اور طبیعت چست و چالاک نہیں رہتی ہے اور چست پوشاک دلیل کفایت شعاری بھی ہے۔ ممالک ارضیوں کی عورتیں نان کے تلے لٹنڈ ڈھیلے باندھتی ہیں اس سبب انکے پیٹ بڑھ جاتے ہیں علیٰ ناپ ناموزون اور آرام بخش محرم سے لپٹان بھی حد سے زیادہ بڑھ جاتی ہیں۔ یورپ کی لڈین ہمیشہ تنگ چوہت لباس کو پسند کرتی ہیں تاکہ بدن میں بھرتی اور تیری قائم رہے پوشاک میں عطریات کا ہونا بھی مفید صحت ہے کہ کھٹے کو اٹھے بند کر کے نہ ہونا چاہیے خواہ کوئی سا موسم ہو

الذبتہ سردی میں مجبوری ہے تاہم کم مین روشندان اور دیگر کچھ کا ہونا ضروری ہی
 مکان تازگی ہوا ہر وقت آتی رہے۔ اور کاشش خواہ گاہ ایسے موقع پر ہو کیچاندنی پر نظر
 پڑتی رہے کیونکہ ماہتاب سے دماغ اور دل پر بزرگی جس چشم کے عمدہ اثر مترب ہوتا ہے۔
 مکان بود باش خوب صاف اور پاکیزہ ہونا چاہیے اور زمین ہو اکی تجویبی آمد
 و رفت رہے گرمیوں میں سرد اور سردیوں میں گرم رکھنا چاہیے مکان کے اندر بہر بود
 اشیا مریا پانی کا گڑھا جس میں مختلف اشیا رطوبت والی جاتی ہیں مثلاً روٹی کے ٹکڑے پلے
 ہوئی وال ترکاری گھوٹے کی لیڈ کوڑا کرکٹ وغیرہ ہونا چاہیے کیونکہ جب یہ اشیا صحتی
 ہیں تو ہوا کو خراب اور ناقص کرتی ہیں سفیدی چونہ یا سٹی کی بھی ہونا ہر سال ضرور ہے
 اور وبائی موسم خصوصاً بہات میں گندھاک اور بوبان دوسرے چوتھے روز گھر میں
 جلانا مناسب ہے اسکے دھوین سے ہوا صاف ہو جاتی ہے۔

سونے اور مٹھینے کی جگہ ہر ایک شخص کے لیے کم از کم تین سو کعب فیٹ ہونا
 چاہیے حتی الامکان مکان بلند جگہ اور بلند زمین پر ہونا ضرور ہے کیونکہ بہت زمین ہمیشہ
 مرطوب ہوتی ہے اور حرارت الارض کا ماوا دسکن ہر شب میں ایسی جگہ رطوبت زیادہ
 ہو جاتی ہے اور ہوا کو خراب کرتی ہے۔ نیا بنا ہوا مکان چند روز تک خالی چھوڑ دین جب
 خوب خشک ہو جائے اور ہوا اسکے بخارات اور حرارت کو صاف کر چکے ہو وقت بسہولت
 آباد ہون مکان میں روشنی کے آنے کا بھی التزام جنوبی ہون یعنی گھر کی ان اور روشندان
 بعد از مناسب رکھے جائیں کنوان اور پانخانہ اور صلیب وغیرہ مکان سے علیحدہ ہونا
 چاہیے دیواروں پر پتھر کاری یا لیس ضرور چاہیے پڑے کی مٹر لہ مکان پر نیا دونوں
 بنانا نہایت مضر صحت ہے آبادی کے نہایت قریب کثرت سے باغات اور جنگل کا ہونا
 محصل صحت ہے اور جہاں تک ممکن ہو مکان بود باش میدان اور وسیع جگہ میں ہونا
 نہ کہ تنگ اور بندر بن کی گنج گلیوں میں جہاں روشنی اور ہوا کا مطلق بار نہیں۔

شاہ و ریاضت کے کیا قاعدے ہیں۔

آزاد۔ ذری تھمے ہوئے۔ مجھے بھی ایک نئی سی بات کہنا ہے۔ ایک نئی قلم

چلے جاتے تھے اتفاق سے ایک چھٹی ہوئی میسول ملی چمک کر بولی۔ اسی بو کو ننگا رام مست
گروت نربوت وانا۔ سیتا رام راوہا کرشن۔ ظریف نے جواب دیا، مانگ دو جب بو کیسے
جواب محنت کرنے سے جسم میں بھرتی اور چستی رہتی ہے اور اعضا قوی ہوتے ہیں
محنت سے نہایت چھوٹے چھوٹے ذرات جسم سے خارج ہوتے ہیں لیکن جب انسان
سوتا ہے تو بجائے ذرات مذکور خون سے بذریعہ اشیاء غذائی نئے ذرات قائم ہو جاتے
ہیں۔ ایسے نہ صرف زیادہ محنت کرنا چاہیے اور نہ بیدار رہنا۔ کیونکہ اس صورت میں ذرات
کا اخراج جگبہتر رہیگا اور جدید ذرات قائم نہ ہو سکیں گے اور جب موجودہ ذرات میں رفتہ رفتہ
کمی ہوتی رہی تو انسان بالضرور لاعز و کحیف ہو جائیگا اور جلد و نیا سے کوچ کر جائیگا۔ ذرات
کیا ہیں؟ وہی غذائی اشیاء کا جو ہر مین جو چیز بدن ہو کر شراہن مین طاقت پہنچاتا ہے۔
اور اسی جو ہر کو طاقت کہتے ہیں۔ زیادہ محنت اور زیادہ بیداری اور کم خورشی سے
بہت جلد انسان مر جاتا ہے کیونکہ اسکے ذرات ہر وقت کم ہوتے جاتے ہیں۔ البتہ جو لوگ
کہ بالکل محنت نہیں کرتے اور اچھی اچھی غذائیں کھاتے ہیں انکے جسم میں ذرات زیادہ
پیدا ہوتے ہیں اور بوجہ عدم اخراج انکا جسم نہایت موٹا اور ڈھیلا ہو جاتا ہے۔ حتیٰ کہ
ہر شخص بجائے خواہش سیٹھو نا حقو رام بن جاتا ہے اور مرون کا تھیلا کھاتا ہے کیونکہ وہ
کم زور ہوتا ہے۔ بدن میں ذرات کی تبدیلیوں اور آکسیجن کے جذب و کار بونک ایسٹ کے
اخراج سے انسان نشوونما اور صحت پاتا ہے اور حرارت عزیز سی قائم رہتی ہے حکما کہتے ہیں
کہ خراج تمھارا جسم ہے وہ دو مینے بعد نہریگا نیا جسم قائم ہو جائیگا اور پہلا فنا پائیگا بیشک
ریاضت جسمانی و دماغی سے قوائے جسمانی و دماغی مضبوط ہوتے ہیں اور ترقی پاتے
ہیں سستی و آرام سے جسم کے باومی اور مانی فضلات تحلیل نہیں ہوتے اور جسم کا بل
ہو جاتا ہے جسمانی محنت نہ کرنے سے جس طرح سست ہو جاتا ہے اسی طرح دماغی ریاضت سے
نہ کرنے سے قوائے عقلی کند اور ذہن ناقص ہو جاتا ہے مشق اور ریاضت سے ہمیشہ
طاقتوں کو استحکام اور ترقی رہتی ہے اسی لیے سرکاری فوجوں سے قواعد پریٹ
ایجاباتی ہر تاک بیکار بیٹھے بیٹھے وہ سست اور کاہل اوجود نہ ہو جائیں جب انسان کسی کام کے لیے

حکمت کرتا ہے تو اعضا کے خارجی فضلات فرمودہ ہو کر باضرورت بدن سے علیحدہ ہو جاتے ہیں حکمانے ورزش اور ریاضت انسان کی صحت قائم رکھنے والی نہایت ضروری چیز بیان کی ہے جو لوگ کہ ورزش نہیں کرتے اور آرام کے عادی ہیں وہ گویا نشوونما پانا اور قوی کا مضبوط ہونا نہیں رہتے۔ ہندوستان میں آرام طلبی اور عیش کا رواج کثرت سے ہے یہاں والے ہمیشہ دولت کی آرزو اس واسطے کرتے ہیں کہ عیش و آرام میں بسر کریں لیکن ممالک یورپ کے رہنے والے محنت کو دولت سمجھتے ہیں اور محنت ہی سے دولت پیدا کرتے ہیں عیش و آرام انکی نظر میں مقررہ حد سے زیادہ انسان کے حق میں ایک ایسی چیز ہے جس سے انسانی صفات انسانی خوبیاں اور انسانی ہستی کے مزے جاتے رہتے ہیں ہمارے ملک والے آرام کے بیان تک عادی ہیں کہ حتی الامکان کھوڑے کی سواری پسند نہیں کرتے بات یہ ہے کہ اس سواری میں بدن کو کسی قدر ریاضت میں رکھنا پڑتا ہے اور یہ سواری سپاہیاں اور شجاعانہ سواری ہے وہ لوگ تو فتنہ طم نام جام اور رتھ و خمیرہ میں بیٹھنا جاتے ہیں اور اگر لیتنا اور سو رہنا منظور ہے تو بالکی میں سوار ہوتے ہیں اب اس کا ہلی کا بھی کچھ ٹھکانا ہے کہ مذہب ممالک کے باشندے تو سپاہیانہ اور بہادرانہ سواری پسند کریں لیکن ہمارے ہموطن ایسی سواری چاہتے ہیں جس میں سوتے چلے جائیں اور مردوں کی طرح زندوں کے کاندر سے پردے کے پھرین۔ خبر یہ تو مردوں کا ذکر ہے آپ نے دیکھا ہو گا کہ یورپین لیڈی یعنی صاحبان انگریز کی بیویاں کثرت سے کھوڑوں ہی پر سوار ہوتی ہیں وجہ یہ ہے کہ کھوڑے کی سواری سے بدن میں جیسی اور پھرتی پیدا ہوتی ہے اور کل اعضا کو خریک پہنچتی ہے اب یہ کتنا کچھ مضائقہ نہیں ہے کہ پہلے یہاں مردوں پر یورپ کی عورتیں شرت رکھتی ہیں اور بمقابلہ انکے حکیمانہ مزاج کے یہاں والے جاہل اور خوشی نظر آتے ہیں یہی اسباب تو ہیں جن سے غیر ممالک کی قومیں ہماری ہستی و تہذیب پر خندہ مارتی ہیں۔ انسان دنیا میں تجربہ حاصل کرنے اور عبرت اٹھانے کے لیے آیا ہے اور اس پر فرض ہے کہ وہ اپنی قدرت میں غور و فکر کرے اور قدرتی فوائد کو اعضا کی حرکت اور جسمانی ریاضت سے حاصل کرے لیکن یہاں بہت سی ایسی طبائع ہیں جو ریاضت اور غور و فکر کے نام سے بھی

واقعہ نہیں آپہر جب کسی تہذیب کی تائید کر کی جاتی ہو تو ہر بلا ہی جواب دیتے ہیں کہ ہکو گزستی کے
 دستندوں اور دنیوی ترددات سے خود چھٹکارا نہیں کمان کی تہذیب اور کیسا غور و فکر۔
 لیکن وہ غلطی میں پڑے ہیں اور ہم فوراً سمجھ جاتے ہیں کہ قدرت نے انکو چشمہ بنایا کوس شہنا اور دل
 دارا نہیں بچشا ہوشی کی صورت میں لیکن ناطق اور محرک بقول نیک بزرگ کے حوشی جانے روز
 ودقائق کو کیا جانیں وہ حیوان لا اعلیٰ ہیں پس کیونکر سمجھیں وہ پتھر ہیں پس کیونکر قبول کرن
 آزاد یعنی ایک دفعہ بڑی دل لگی ہوئی ایک صاحب اپنے دوست کے یہاں گئے جا کر
 آواز دی دوست کس کام میں تھے اسلئے خدنگار سے کہا کہ وہ گھر میں نہیں ہیں انھوں نے
 یہ فقرہ سن لیا خیر واپس آئے اتفاقاً کسی روز لگے یہاں وہی دوست آئے آواز دی کہ فرمان
 صاحب ذری باہر آنا انھوں نے دیر پہلے سے نکال کر کہا کہ اس وقت گھر میں موجود نہیں دو
 بولے سبحان اللہ آپ خود ہی زمانے میں کہ ہم موجود نہیں وہ بولے پیر کے دن میں نے
 آپ کے خدنگار کا کنا مان لیا تھا کہ آپ گھر میں نہیں آج آپ میرا کنا مان لین کہ میں
 گھر میں نہیں۔

شا۔ روشنی سے ہکو کیونکر استفادہ ہونا چاہیے اور رات کو اگر تحریر کا اتفاق پڑے
 تو کیا احتیاط لازم ہے۔

جواب۔ روشنی سے دنیا کے کاروبار ہی پورے نہیں ہوتے بلکہ حیوانات و نباتات کی
 بالیدگی اس پر منحصر ہے جو چیز کہ تاریکی میں رہے اور دھوپ اور روشنی سے مستفید نہ ہو
 وہ نہ طاقت ور ہوگی اور نہ اچھی طرح نمو پائگی ہندوستانی نوزاد بچے کئی دن بلکہ کئی مہینوں
 تک مان کی بغل ہی میں کوٹھے اور کوٹھے کے اندر تاریکی و تاریکی میں دسے رہتے ہیں
 سب اور کسی حاسد کی نظر ہی لگ جالے کوئی خرابی اسب ہی چپٹ جائے مگر اگر برون کے
 ننھے ننھے بچے روز پیدائش سے روشنی اور ہوا میں لائے جاتے ہیں تاکہ انکی تمویر عمدہ
 اثر پڑے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ بچے اندھیرے میں پڑے پڑے زرد اور لاغر و نحیف ہوجاتے
 ہیں گو یا سچوں کسی بوڑھے بھوت نے پکڑ لیا اور یہ بچے روز بروز نوانا جسم ہونے جاتے ہیں
 جیسے وکٹوریا باغ کے پودے۔ تاریکی کے اثر سے فی الواقع ہندوستانی بچوں پر اسب کا

تخل خیال کیا جاتا ہو لیکن ہرگز ایسا نہیں ہو بلکہ روشنی اور ہوا سے الگانا استفیدنہا اس حالت تک پہنچا دیتا ہے۔

بیمار اور کمزور اور کم سن بچوں کے لیے زیادہ روشنی بھی مضر ہو کیونکہ کضعف و ماغی کی وجہ سے عصب نورانی زیادہ روشنی کی برداشت نہیں کر سکتا اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ ہر ایک عضو کو کسی خاص چیز یا عمل کی اسی حد تک برداشت ہوتی ہے جس قدر کہ اسکو مناسب اور موافق ہے۔ آنکھیں معمولی روشنی میں اچھا کام دیتی ہیں لیکن زیادہ روشنی سے خیرہ ہو جاتی ہیں۔ و صوب میں بست رہنے اور شب کو لیمپ کی روشنی سے زیادہ دیکر لکھنے سے آنکھوں کو بیشک نقصان ہے۔ نہایت سفید اور تابدار اور روشن چیز سے جو چشم زور سے مکر ٹھہرا کر لوٹتا ہے اور آنکھوں میں جا کر لگتا ہے اس سے بصارت چشم میں فتور یا ہوتا ہے معمولی زور سے زیادہ جس شی پر نگاہ کو زور دینا پڑے وہی شی بھی بصارت مضر ہے جس مکان میں تحریر کی ریاضت کی جاتی ہے وہ مکان صاف اور موادار اور گذر گاہ روشنی نوجوانوں کو وہ عینک فائدہ دیتی ہے جو قوت بصارت کے برابر یعنی تیز زیادہ نہ کہ جس عینک سے ایک باریک حرف بڑا اور موٹا نظر آتا ہے وہ عینک انجام کو قوت بصارت گھٹا دیتی ہے اور اس قسم کی عینک لگانے والے لوگ بدون عینک ہرگز بخیر یا پڑھنے کا کام نہیں کر سکتے پس ہمارے دست میں عینک ہر دو کار بصارت نہونا چاہیے۔

بہ نسبت چھم کی عینک کے کاغذ کی عینک نہایت مضر بصارت ہے کیونکہ کاغذ میں بطبع حرارت ہوتی ہے اور اس حرارت سے بصارت میں کمی آجاتی ہے لیکن چھم کی عینک ٹھنڈی ہوتی ہے اور اس سے لگا ہونے کا گونہ خنکی ہو چمکتی رہتی ہے اور دماغ بھی تازگی پاتا ہے کاغذ کی عینکوں سے بصارت ہی سوخت نہیں ہوتی بلکہ دماغ میں اٹنے سے بیوست اور حرارت ہو چمکتی ہے اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ جب دماغ میں بیوست ہو چمکتی تو نہ صرف بصارت میں فرق آچکا بلکہ اعضاءے ریشہ میں بھی بیوست دوز جائیگی کیونکہ دماغ شہنشاہ جسم ہے بہت سی ایسی قومیں اور خواص ہیں کہ دماغ اعضاء کو تقسیم کرتا ہے دماغ ایک ایسا رئیس الاعضا ہے کہ تمام انسانی جسمانی اعضاء اسکی متابعت و حکومت قبول کرتے ہیں۔ شام کو اسے چون کا

تا کسی قدر سرد ہو جاتا ہے اور آفتاب غروب ہونے کے بعد قدرتی طور پر حیوانوں اور درختوں اور درو دیوار سے جو کاربون نکلتا ہے وہ ساری دنیا میں دورہ کرتا ہے اس لیے ایسا کام جس سے دل و دماغ اور مینائی پر زیادہ زور پڑے بعد غروب آفتاب مضر صحت ہے جب تک آفتاب کی روشنی قائم رہتی ہے کاربون کوالتی ہے لیکن دونوں وقت ملنے پر اسکا بڑا اثر ہوتا ہے اور دیکھا گیا ہے کہ اسوقت عالم میں ایک قسم کی فزکلی پیمردگی اور بہت چھا جاتی ہے لیکن تھوڑی دیر بعد چاند اپنی روشنی سے ہوا کو صحت کر دیتا ہے اسوقت اگر دو تین گھنٹے دماغی ریاضت کی جائے تو کچھ مضر نہیں لیکن روشنی کا لحاظ رہے یعنی نسبت لیمپ کی روشنی کے ہندوستانی تیل کی روشنی سے مینائی کو چند گھنٹے نہیں چھوچھتا ہم روشنی کی مقدار ایسی ہونا چاہیے کہ نہ کم ہو نہ زیادہ اور لو چراغ کی دماغ سے کسی قدر فاصلہ پر رہے اور دھواں چراغ کا آنکھوں تک نہ پہنچے جس طرح روشنی میں بہت دور سے لکھنا یا پڑھنا نقصان رساں ہے اسی طرح نہایت قریب سے لکھنا پڑھنا مضر ہے۔ بعض لوگ کاغذ کو آنکھوں سے ایسا ملا دیتے ہیں گویا آنکھیں کچھ سوچتا ہی نہیں اسی عادت بصارت کے حق میں خراب ہے دماغی ریاضت کرنے والوں کو لطیف غذا کھانا دو وقت غسل کرنا دو وقت ہوا کھانا سر پر تیل کی مالش کرنا اور صحبت زنان سے دور رہنا فرض عین ہے۔ ہر چند کہ دنیا کے رہنے والے شب کو بھی ہمبزل روز کے چار اور چھ گھنٹے کا دل دماغی ریاضت کرتے ہیں لیکن فی الحقیقت یہ اتنی زیادتی ہے کیونکہ قدرت نے شب مخصوص واسطے استراحت ہر ذی ریح کے پیدا کی ہے نہ کہ واسطے محنت و ریاضت کے یہاں اگر ضرورتاً دو گھنٹے تک بھی کچھ کام کیا جائے تو کبھی کچھ مضر ہے لیکن اس سے زیادہ البتہ ممنوع اور مضر ہے۔ جس طرح کہ تخریر کا کام باریک ہزار اسی طرح سوزن کاری بھی کچھ کم دشوار نہیں بلکہ نہایت باریک کام ہر رات کے وقت چھاپہ کی کاچی لکھنا انگلش باریک ٹیپ کی کتاب پڑھنا سوزن کاری نقاشی اور مصوری وغیرہ ایسے مشکل کام ہیں جنکے سبب نظر پر بہت زور دینا اور روشنی کی طرف بہت جھکتا پڑنا ہے جس سے دماغ کا خون آنکھوں میں

اثر تازہ اور بصارت کو نہایت سخت صدمہ پہنچتا ہے اس لیے مذکورہ بالا کام رات کے وقت کرنا بہتر و مناسب نہیں ہیں ورنہ چند روز میں آنکھوں سے بنیائی دھوکہ پھیر بیٹھے کو اس وقت طفلی یا جوانی کی طاقت اُتنگ پر ہونے سے بنیائی کے نقصانات معلوم نہیں ہوتے لیکن جب بعد چند روز نامیاد اور بیکار ہو جائیں گے اس وقت افسوس کی بات ہے کہ یہ کیا ہوا۔ فی الواقع بصارت ایک بڑی قدرتی نعمت ہے جسکی حفاظت اور قدر انسان پر نہایت ضروری امر ہے۔

لکھنے یا پڑھنے کے وقت پھولوں، گلہ سٹون، درختوں، سبزوں اور اسی قسم کی دیگر اشیا کا پیش نظر رہنا ایسا ہی ضروری ہے جیسا کہ بصارت کو قائم رکھنا۔ اگر ان اشیا سے کچھ نہ تو معطر سبز رنگ چادر ہی سبز پر پڑی ہو کہ دماغ کو اس سے تازگی و فرحت ہونے لگے آنکھوں کے لیے خصیات سے بڑھ کر کوئی شے فائدہ دینے والی نہیں ہے اس لیے اکثر لوگ گیہوں اور جو گھلون اور کندھوں میں بودتے ہیں جب درخت بڑے ہوتے ہیں تو گھلون کو پیش نظر رکھتے ہیں تاکہ بنیائی کو قوت نہ پہنچے۔

گو کہ آفتاب کی روشنی کائنات کی پرورش کرنی ہے لیکن انسان دھوپ کی تاب بہتر نہیں لاسکتا خصوصاً لکھنے اور غور کرنے کا مقام دھوپ میں کچھ بھی نہیں ہو سکتا آفتاب کی شعاع میں دماغی ریاضت سے بصارت معدوم ہو جاتی ہے اس لیے خواہ مخواہ کسی کام میں نہ لگے کیونکہ دماغی ریاضت ہو اور سایہ میں کرنا مناسب ہے جس سے دماغ کو طراوت پہنچتی رہے۔ یہ خوب یاد رکھنا چاہیے کہ خواہ کوئی موسم ہو آفتاب کی شعاع سے خون بدن جل جاتا ہے تو میسیاہ ہو جاتا ہے اور سودا ویت پیدا ہوتی ہے آفتاب کے قریب کے ملکوں کے باشندے اسی سبب زیادہ سیاہ فام ہوتے ہیں لہذا ان کا خون شدت سے جل جاتا ہے اور سیاہ ہو جاتا ہے۔ مہذب ممالک کے باشندے ہر موسم میں سر پر چھتری کا سایہ رکھتے ہیں اور دھوپ سے بہت کچھ بچے رہتے ہیں۔

آرٹا۔۔۔ بھی سچ کہا مشرقی ممالک کے باشندے نہایت سیاہ اور کریم نظر ہوتے ہیں ہمارے ایک دوست کی شادی کسی مشرقی مقام میں ہوئی سیبختی سے عورت

سید چودہ اور ید جہاں ملی عورت گھر میں آئی اور اپنے خاوند سے بولی کہ صاحب آپ کے گھر میں سب بڑے بوڑھے اور جیٹھے سسر بن میں کس کس سے سارے دن پردہ کرو حضرت نے فرمایا اسی ٹیکبنت بی بی براہ مہربانی مجھی کجمنت سے پردہ رکھو اور چلتے جسکو اپنے جہاں رشاک قمر سے روشن کر۔

شاو۔ تم تو نرسے جانگلو ہونچ بیچ میں لٹھ مار دیتے ہو۔ بات کئے کا سلیقہ نہیں اور ہداخت سو کیا ہی چاہو۔

آزاد۔ کہیں اس بھر دسے نہ رہتا کہ میں دماقی ہوں۔ بس ہاں کہہ دیا ہوتے۔ میں اچھے اچھے شہریوں کی نیاقت کی حاضر جوابی و سٹانی میں کان کاٹتا ہوں۔

سنیے انجانب کی سسرال ایک بڑے نامی شہر میں ہی ایک دفعہ ہم سسرال کو گئے محلہ بھر میں شور ہو گیا کہ لالہ ثنات ماے کے داماد فضیلت چند کے بہنوئی۔ بی نیاقت خاوند۔ موضع اصلاح آباد سے آئے ہیں اب کیا پوچھے جوق جوق ناشانی جمع ہونے لگے آئے اور ہمارے گرد بیٹھ گئے اس طرح انجانب کو گھیر لیا جیسے چاند کو مالہ گھیر لیتا ہے اب جو نیا شخص آتا ہے وہ پوچھتا ہے کہ کبھی یہ کس نہی دنیا سے آئے اور یہ کون ہیں لوگ جو اب دیتے ہیں امریکہ سے آئے ہیں اور ہمارے ساتھ ہیں جب اس تقریر کو ایک عرصہ گزر گیا ہم نموشی سے گھبرا اٹھے اور بہ او از بلین رکھا فوس ہزارا فوس استون میں سب کے سب ہمارے بہنوئی ہی بہنوئی ہیں باپ ایک بھی نہیں ایک بوڑھے کھوسٹ جگے پانوں گور میں لٹاک رہے تھے عقل سے بے بہرہ ماے اضطراب کے جھٹ پٹ بولے بیٹا کیوں گھراتے ہو ہم تمہارے ابا جان بیٹھے ہیں ہم نے کہا ابا جان مہربانی سے اپنے ان دامادوں کو منع کیجیے کہ ہمیں نہ چھڑیں بس اتنا سننا تھا کہ حضرت پیر نابالغ مارنے نہ راست کے عرف عرف ہو گئے۔ اب آپ نے سنا کہ ہم کیسے حاضر جواب ہیں۔

شاو۔ ہاں صاحب اب کچھ موسم کی تبدیلیاں بھی بیان کیجیے۔

جواب۔ موسم ہوا اور تاثیرات کو اکب کی تبدیلی کو کہتے ہیں اور موسم کے ساتھ

طباع کے مزاج بدل جاتے ہیں دیکھو ایک شہر موسم میں کسی مزاج والے کو کیسان
سیدہ بنین ہوتی۔ موسم سے بالضرورت میں فرق آتا ہے اور اسکے ساتھ جسم
میں تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں۔ موسم گرما میں ہوا میں حرارت زیادہ آجاتی ہے
ہوا سے گرم جلد کو قومی کرتی ہے یہی سبب ہے کہ عرق زیادہ نکلتا ہے اس موسم میں
ایشیا سے حارہ کا بکثرت استعمال نہایت نقصان دینا ہے البتہ غذا سے نہانی اور
سرور تریفہ میں اس موسم میں دھوپ اور لون سے زیادہ بچنا چاہیے اور شراب
و مرچ و زنجبیل و ادراک و پیاز وغیرہ بالکل متروک کر دینا مناسب ہے۔ ہولہ گرم کبد
میں حرارت ہو جاتی ہے اور خشکی لاتی ہے خون کے دورہ کو تیز کرتی ہے اور بعض متواتر
ہو جاتی ہے وجہ یہ کہ آفتاب کی تازت حد سے گزرتی ہے جسکی وجہ کل اعضا و اعصاب
ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور یہ قاعدہ کی بات ہے کہ سبب گرمی کے ہوا کا جسم ہی زیادہ بھل
جاتا ہے اور یہ ہوا جب بڑی تیز نفی اندر پہنچتی ہے تو نہ خون کو صاف کرتی ہے بلکہ اسکی
مزاجی اجزاء سے خون میں اقسام و انواع کے فساد پیدا ہو جاتے ہیں اور خون کو حرارت
دینی ہے اور اسکی دماغ میں عیشی لاتی ہے۔ جب آفتاب طلوع کرنا ہے تو نکلنے ہی اسکی شعاعیں
تمام زمین پر پڑتی ہیں وہ زمین کی حرارت موجودہ کو استعمال و ہیجان دینی ہیں اور
تمام حرارت شعل زمین پر پھیل جاتی ہے اس سبب زمین پر اور زمین کے نزدیک گرمی زیادہ
ہوتی ہے اس قدر گرمی بلندی آسمان پر نہیں ہوتی اگر زمین کے برابر راج فلک پر بھی گرمی
ہوا کرتی تو پرندوں کے پچنے کی کوئی صورت نہ تھی چیل آسمان پر اس قدر گرمی ہو جاتی ہے
کہ بعض وقت نظر بھی نہیں آتی اسکی یہی وجہ ہے کہ بلندی چن پر گرمی کم ہوتی ہے چونکہ اعضا
پر گرمی کا اثر علیٰ وجہ الکمال ہوتا ہے جو طاقت دینے والے تمام اعضا کے ہیں اسلئے سبب
رہتا ہے اور آرام کو جی چاہتا ہے اور بوجہ سستی و غنودگی کے کمزوری اور بوجہ کمزوری و غنودگی
میں ضعف اور شہتا میں کمی آجاتی ہے۔ سردی میں انسان جو غذا کھاتا ہے اس سے
جربہ پیدا ہے کہ اعضا و اعصاب و شرا میں میں جم جاتی ہے یہ جربہ گرمیوں میں گھیل کر خون میں
ملتتی اور غذا کا کام دیتی ہے پس گرمی کے اس عمل سے بھول و طاقت میں بالکل کمی

آجاتی ہے اور دوسرا سبب شدت تشنگی کا بھی ہے جس سے اشتہا میں تفریط واقع ہوتی ہے چونکہ گرمی میں پسینا زیادہ آتا ہے اور حرارت موسمی اعضاء و عصاب کو خشکی دیتی ہے اس لیے خون میں آبی شہا کی کمی سے پیاس زیادہ لگتی ہے اور جو کچھ پانی پیا جاتا ہے حرارت اسکو جذب کر لیتی ہے جب روز بروز جری کھلتی ہے اور غذا کم ہو جاتی ہے تو جدید طاقت کے پیدا ہونے سے کمزوری پھیل جاتی ہے۔ جب حرارت خون میں زیادہ جوش دیتی ہے تو اس جوش سے آبی اشیا خون جدا ہو کر سینے کی شکل میں براہ مسامات بدن پر آجاتی ہیں اور انکی کمی سے اندرونی حرارت اسکا کو پانی کی خود آشنند بناتی ہے اسی کا نام پیاس ہے اور جب اشیا سینے کی راہ نکل جاتی ہیں تو پیشاب کم آتا ہے۔ اس موسم میں ٹھنڈائی اور شربت اور عرق کلاب زیادہ فائدہ مند ہے اور پانی کا چھڑکاؤ بھی خصوصاً سرد پھاڑوں اور سبزہ زار قماموں میں رہنا سفید صحت ہے اسی لیے صاحبان انگریزی ٹال شہا من صورتی اور کشمیر کے پھاڑوں پر چلے جاتے ہیں کشمیر ایک پر فضا اور نرم و نازہ ملک ہے جسکی عمرگی اور تشنگی پر اکثر لوگ نے اقامت کیا ہے اور کئی لوگ اس

ہر سوختہ جانے کے پستیمہ در آید	اگر مرغ کباب است کہ با بال و بر آید
از بسکہ شود جذب رطوبت عجیبی نسبت	اگر کاسہ چینی زہوا بر حج بر آید

ان مقامات کی بود باش اور وہاں کی خشک آب و ہوا بہ نسبت میان کی دواؤں بمعہ نون۔ شربت نمون۔ اور ٹھنڈائیوں کے زیادہ راحت بخش اور قوت افزا ہے۔ بہ نسبت ہوا کے گرم رطوبت ہوا زیادہ مضر صحت ہے کیونکہ اس میں مختلف عفتوں اور شہری ہوتی اشیا کے اجزا شامل ہوتے برسات میں ہوا کے گرم رطوبت ہو جاتی ہے اور اسکی وجہ سے مختلف امراض مثل اسہال ہیضہ اور پیشین وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں جس جگہ کہ کثرت کے ساتھ درخت ہوں اور جہاں کہ ایک مدت تک مگر و پانی جمع رہے اور جہاں کہ زمین نشیب میں واقع ہو وہاں کی ہوا نہایت مرطوب ہوتی ہے گاؤں یا شہر دن میں جہاں کہ تال تلیوں اور گاڑھ گڑھیوں میں بہت دنوں تک برسات کا پانی جمع رہتا ہے وہاں کی ہوا بھی مرطوب ہو جاتی ہے اور اس قسم کی ہوا صحت کے حق میں نہایت خراب ہے مرطوب ہوا سے ایک یہ اثر بھی ہوتا ہے کہ فضلات جسم کم خارج ہوتے ہیں یعنی چونکہ اس میں

حرارت ہینن رہتی اسلئے جو پسینا کہ بدن سے نکلتا ہے مرطوب ہوا اسکو جذب ہینن کر سکتی اور پسینے کا نہ نکلتا گویا از بس مضر ہے۔ جہاں تک ممکن ہو اس موسم میں صفائی و نظافت کا بندوبست رکھیں پویشاک میں عطریات اور مکان بودباش میں صفائی ایسی ضروری ہے کہ جیسی کہ زندگی کے لیے صحت ہی موسم ہر جسکو ہندوستان میں وبائی موسم کہتے ہیں۔ مختلف امراض اس موسم میں پیدا ہوتے ہیں وجہ یہ ہے کہ زمین سے حرارت کے انحراف نکلتے ہیں اور ماؤی اشیاء کلتی اور سڑتی ہیں ہوا کو خراب کرتی ہیں ہر ایک موسم میں ہوا صاف اور عمدہ ہوتی ہے مگر اسی موسم میں زیادہ بگڑ جاتی ہے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ تھوڑے گرد و گندگی اور مکانون میں سوربوں اور ناپائون کی وجہ سے مختلف غلاظت اور عفونت کا انبار لگا رہتا ہے مگر کمینوں کے مزاج میں اسکے اصلاح کی ایج ہینن وہ ہینن سمجھتے کہ یہی خرابیاں مرض نیکر ہماری جانسان موت بن جائینگلی اور صدر مارو پیر بر باد ہوگا۔ کنوان یا خانہ موریاں اور کٹرا کرکٹ مکان بودباش سے ایک گوشہ پر ہونا چاہئے عموماً پاخانوں کے بنانے میں اس بات کا خیال رکھیں کہ گندگی زمین پر نہ گرنے پائے اور اگر ہر دفعہ پاخانہ پھرنے کے بعد اسے پھوڑی سی خشک ٹی ڈال و یکاے تو ہوا صاف رہ سکتی ہے ہوا کی صفائی پر ہر وقت نظر رہنا چاہیے اسلئے نہ صرف صفائی مکان ملحوظ رہے بلکہ گندھک اور یوبان کی دھونی بھی ہر روز جلائی جاے۔ برسات میں زکڑے پننا سٹھ میں بھینکا۔ نئے پائون کیچڑ اور پانی میں پھرنے۔ اور مرطوب ہوا کے دورہ میں عریان تن رہنا اگر زیادہ ہینن تو زہر کی خاصیت جب بھی رکھتا ہے۔ مرطوب ہوا میں سینا اور سر کو فالین کی صدری اور یوبی سے حفاظت میں رکھیں اور شفقت مکان میں رہیں اور ہر قسم کی احتیاط رکھیں مثلاً غذا بقدر خواہش نہ کھاتے چلے جائیں اور فیصل اغذیہ سے پرہیز رکھیں بقولات سے زیادہ اس نہ کرین خصوصاً پھوٹ کھیرے بٹھے وغیرہ کو کھرنے سے علی ہذا موسم سرما کی احتیاط بھی کچھ کم ہینن ہے۔ اس موسم کے اول و آخر سہل لینا چاہئے تاکہ عمدہ صاف ہو جائے طب و لادن کا مقول ہے کہ انسان جو کچھ غذا کھاتا ہے خواہ وہ اعلیٰ و جہ کی ہو یا ادنیٰ و جہ کی اسکا فضلہ یا ضرر عمدہ میں باقی رہتا ہے ایسا ہینن

کہ ادھر غذا کھانی اور وہ فضلہ نکل گیا اور جو ہر غذا جزو بدن بن گیا بلکہ تھوڑے بہت اجزاء
کی کیفیت ہر روز کی غذا سے باقی رہ جانے میں جنکا اخراج بدون سہل ہرگز ممکن نہیں سہل سے
طبیعت صاف ہو جاتی ہے اور دماغ کا تنقیہ ہوتا ہے جو باہر کے جسم کی ساری کشاف نکل جاتی
ہی جو لوگ مسن بنیں لیتے وہ ہمیشہ دائم از فی رہتے ہیں کیونکہ سالہا سال سے جو اجزاء
کی کیفیت مدد سے میں جمع ہیں وہ لیسا اوقات بھوک میں غذا سنت کا کام دیتے ہیں اور
کشتہ شہت ہوئے انجریے اٹھکر دماغ میں منتقل ہوتے ہیں۔ بھوک بھی کم لگتی ہے اور بدن
سست رہتا ہے۔ تکیوں میں درد ہوتا ہے برسات میں پچھن پیدا ہو جاتی ہے بھوک تو کوئی
مسئلہ نہیں اور لاشخص لیسانظر نہیں آتا کہ وہ مختلف بیماریوں میں نہ چھنسا رہتا ہو ہماری
قوم میں مسن ہیے کا نہایت ہی کم رواج ہے اور وہ صرف ایک یہ دلیل پیش کرتے ہیں
کہ مسن سے ناخوشی ہو جاتی ہے اور ہمیشہ کے لیے سہل کی عادت پڑ جاتی ہے مگر مجھے لیسا
منطقی نہیں دیکھا کہ سہل کو برائیوں کے ساتھ مذہب اس کے تقریر کرے۔ یہ دہشیانہ
خیال ہے کہ مسن ہیے کی عادت نہیں ڈالتے ورنہ جو شخص ذرا بھی عیش رکھتا ہو گا اور
جو انسان کے غذا کھانا ہو گا وہ ضرور سال میں کم از کم دو بار سہل لے گا۔ جو لوگ کہ سہل
نہیں لیتے وہ وہاں ہی رہتے ہیں جبکہ اور ان کو پہچان ہی نہیں آتا ہے ہیفینہ سے جان بھی تسلیم
ہو جاتے ہیں اگر زندگی باقی ہے تو بیماری ہی کا صدمہ اٹھاتے ہیں۔ ہندوستان میں لے
ہوئے ہیں۔

ہنگام تغیر موسم جب امتزاج رطوبت زائدہ و ساریہ اور قاسدہ کے ضرور سہل لینا چاہیے
کیونکہ فضلات کے امتزاج سے طبیعت اصلی حالت پر آتی ہے اور پھر گویا چھوٹے پتے یا سال
بھر کے لیے بیماریوں سے چھٹکارا لیا جاتا ہے۔ یہ ہم نہیں لیتے کہ کونسا سہل اچھا ہے ڈاکٹری
یا یونانی۔ بات یہ ہے کہ سہل کی عادت پڑ جائے وہی درست ہے مگر یونانی سہل سے نصف کامل
ہو جائے اور بسبب موافقت طبیعت کے یہ سہل عمدہ اثر کرتا ہے اور توہمات بھی بد نہیں
ہوتے مگر اگر اس سہل کا لینا اس وقت جائز ہے جبکہ تمہارا زہرہ کے ہو اور زائدہ انور
ہوں تو خویل کی کیفیت ہر وقت اور ہر جگہ خیر ہی پانچاگ اور سوچی پڑتوں سے دریافت ہوتی ہے

یاجروگ کہ علم نجوم سے واقف ہیں وہ خود اسکا لحاظ رکھتے ہیں یہ امر قابل یقین کر لینے کے ہر
کہ قدرت نے کو ایک من عالم سفلی بر اثر ڈالنے کی حکمت رکھی ہر اگر مذکورہ بالا وقت پر
سہل لیا جائیگا تو حکما کہتے ہیں کہ بیشک دست زیادہ آٹنگے اور مواد خوب خارج ہوگا
لیکن غم وقت پوسل کا چند دن اثر نہ ہوگا اسکا تجربہ ہوا ہے کہ ایک طبیب نے کسی مرض
مادی میں ایک شخص مریض کو مسمل قومی دیا لگا اُس سے اخراج مادے کا تہا نہ ہوا اور
مرض سے ازالہ قبول نہ کیا جب اسی مریض کو برعایت تحویلات خفیف ساسہل دیا گیا تو
اسمیں دست زیادہ آئے اور اخراج مادہ بھی بخوبی ہوا اور صحت کامل حاصل ہو گئی۔

ازرا۔ دستوں کے ذکر پر دست بست ایک روایت مجھے بھی یاد آگئی لگے دست سن بچنے
مانا صاحب ایران گئے شاہ مجکلامہ ایران نے سیر اسباب شہی کر اگر مرقع تصویر دکھلا یا ایک
تصویر حضرت ابوالکارم اکبر شاہ کی حاضر و مین آویزان تھی اسکی طرف اشارہ کر کے ملاحظہ
سے پوچھا کچھ پہچانا یہ کسکی تصویر ہے کہا مان پہچانا یہ اُس صاحب جاہ و جلال کی تصویر ہے
جسکے رعب سے بندرگان حضور کا پاخانہ خطا ہوتا ہے۔

شاو۔ خذار ذراب بند رکھیے بعد ختم اس کلام کے جتنے لطفے آگے یاد ہوں کہ ڈالیے
مگر قطع کلام نہ کیجیے۔

جو اب۔ سردی میں ہوا سے حرارت کہ ہو جاتی ہے اسلئے جسم اور اسکے اعضا بالیدرگی
کہ پاتے ہیں کیونکہ سبب سردی کے اعضا سکرے رہتے ہیں اور جا بجا جسم میں جردنی
جہم جاتی ہے اس سبب جلد کی طرف خون کے نہ راجح ہونے سے بدن پر خشکی اچھا جاتی ہے
اور ہوا سے جلد دست و پا پھوٹ کر اُس سے خون نکل آتا ہے مناسب ہے کہ ہوا سے بدن
کو جنوبی حفاظت میں رکھیں اور چونکہ اعضا کے اندرونی کی طرف خون کا رجوع زیادہ
ہوتا ہے اس سبب قوت اہتمہ بڑھ جاتی ہے اور حرارت عزیز جوش میں آتی ہے
گرم کھانا مفید ہوتا ہے۔ ہوا سے سرد جسمی حرارت کو کم اور مصلح کر دیتی ہے اس سبب
بدن پر جاڑا محسوس ہوتا ہے مناسب ہے کہ گرم کپڑے پہنیں اور تمام بدن کو ہر وقت
دھاتے رکھیں اگر خیالی سوخت خون آگ سے نہ نماین تو آتشخانیوں سے رکناون کو

گرم رکھیں اور روغنِ شیاو گرم مصالحوں کی خوش اکثر رکھیں۔ ان دونوں میں چونکہ اعصاب کو قوت پہنچتی ہے اسلئے کام کو دل چاہتا ہے اور نکان معلوم نہیں ہوتا بلکہ کام کی وجہ سے حرارتِ عزیز سی ہوش میں آتی ہے یہ موسم گرم و خشک مزاج والوں کو نہایت خوش آتا ہے اور جس طرح جنگ کے دن سپاہی بیدار اور خوش ہوتا ہے اسی طرح ہندوستانی پوس ماہ کے بعد کی رات کو حار مزاج والے طبی طور پر فرحت و راحت پاتے ہیں خصوصاً کنواریوں کے سرد پونوں کی رات عجیب قلبی طراوت و فرحت کا سرمایہ ہوتی ہے۔ امر کے یاد سردی اور یکپہلی کا باعث یہ ہے کہ وہ کچھ کام نہیں کرتے خالی بیٹھے اعضا کو کمزور اور سست بناتے ہیں چونکہ اعضا کا کام حرکت ہے جب انکو کام کی حرکت نہیں پہنچتی کہ جسم میں حرارت کا دورہ ہو اسلئے انکو سردی زیادہ محسوس ہوتی ہے اور سردی و گرمی خاص امارت و متول کا نام ہے غزا و مساکین کو معلوم بھی نہیں ہوتا کہ سردی کیا اور گرمی کیا دن کیا اور رات کیا۔ بات یہ ہے کہ نفس سرکش کو جب قدر سید و حساب راجین ملتی ہیں وہ اور بھی پانوں پھیلا تا ہے۔ عمر گزارنا یہ درین صرف شدہ تاچہ خور م صیف چہ پوشم شتاہ حکما و غربا کے لیے یہ موسم واسطے کام کرنے اور انسانی ہستی کے کچھ فائدہ اٹھانے کے ہے لیکن زرداران رنگین مزاج کو اگر نیزی قیمتی شربوں لافراع و اقسام کی کزگ اور روزیات وغیرہ اور نفیس غذاؤں اور بری متثال مشقوں سے مزے ارنے کے لیے حرام باد بچا یا رکھنا ر قح پ فرارے بادہ لعلش کہم ہر قح بد بدش اس موسم میں نہایت مفید ہے اور بقدر طاقت کام بھی زیادہ کرنا بہتر محنت کرنے سے نہ صرف دولت حاصل ہوتی ہے بلکہ انسان کی بندرستی اور صحت اس پر ہوتی ہے۔ چونکہ شب سردی باعث فتور عقل و مزاجم بالیدگی جسم ہے اسلئے گرم پوشاک و ستر عورت کا اہتمام بخوبی رکھیں۔ برفانی مقامات کے آدمی ہمیشہ کم عقل و جاہل ہوتے ہیں اور قدر و اندام میں بھی چنانچہ ان ناسور نہیں ہوتے۔ ممالک روس میں ایک مقام سیریا ہے وہاں کثرت کے ساتھ ہر وقت پرت گرتی ہے گورنمنٹ روس سے جب کبھی کسی مجرم کو سخت سزا دی جاتی ہے تو مجرم مذکور سیریا بھیجا جاتا ہے اس سے غایت نیک

کہ مجرم کو برف سے نہایت سخت ایذا اور تکلیف پہنچے۔ مغربی ممالک میں بہ نسبت مشرقی ممالک کے برف بہت گرتی ہے، لیکن ہندوستان میں مینون موسم اپنا پورا دورہ کرتے ہیں اس سبب یہاں اجدیاطا ہر موسم واجب ہے۔ بعض وقت جب سردی کا زیادہ زور ہوتا ہے تو اعضا کمزور ہو کر سست ہو جاتے ہیں اور ایسے انسان کا میلان طبع خواب و آرام کی طرف زیادہ ہوتا ہے اعتدال کی سردی البتہ عمدہ ہے۔ سردی سے حرارت عزیز میہ جاتی ہے اور وہ دوسری مینون لگتا ہے نہ خواہ اور سبھاؤ سے گزر جاتی ہے۔ سردی کی بارش اور بھی سردی کو ترقی دیتی ہے، سو قہ میں آگ سے تا چنانچہ ہر کیونکہ آتش کی حرارت مقابل کو فوراً گھول دیتی ہے اور جب سے خون کو رفیق کرتی ہے بعض وقت آتش کی انگلیاں ایسی کھج جاتی ہیں کہ قلم لکھنا محال ہوتا ہے اسکی ہی وجہ ہے کہ سردی سے اعضا سست جاتے ہیں اور خون کا دورہ کم ہو جاتا ہے جو کہ خون اپنی جگہ پر جم جاتا ہے اور اسکی حرارت اب جاتی ہے ایسے شراب میں کمزور اور سبب طاقت ہو جاتی ہیں پس بمقتضا سے مزاج گرم ہشیا اور گرم پوشاک کا استعمال اس موسم میں ضرور ہے۔

شاد۔ بچوں کی پرورش کس طرح ہونا چاہیے۔ بیضہ کے کیا اسباب ہیں بیان کیجئے۔
 ازاد۔ اول ایک بات میری سن لیجئے ایک شاعر نے بادشاہ کو عرضی میں پر و ہر شد
 برحق لکھا بادشاہ ناراض ہوئے اور فرمایا کہ یہ انفاذ بہ نشان خدا چاہیے نہ بہ نشان بندہ
 شاعر نے کہا حضور غور کرن میں نے بیجا ذہن لکھا پر و ہر شد برحق خاص بندہ ہی کی
 شان میں آتا ہے بادشاہ اسکی عقلندی پر خوش ہوا۔ اسی طرح میان محسن اپنے خد شکر
 کی دانائی پر خوش ہوئے تھے اور وہ روایت یوں ہے کہ محسن نے خد شکر کو ایک روپیہ
 دیا اور کہا ہمارے نام کی مہر کھرو اور لاچار نہ حرف لگیکو وہ مہر کے پاس پہنچا اور کہا آرتہ
 ہو اور مہر پر (جس) کندہ کر دو لیکن جیمہ کا لفظ مجھے پوچھا کہ کھو و نامہ کن نے (محسن) کھو
 پوچھا کیا کتاب ہے کہا یہ کتاب ہون جیمہ کا لفظ سین کے پیٹ میں رکھدے۔ غرض کہ چار آرتہ
 آقا کو واپس لا کر دیے۔ یہاں اب ایسے خد شکر کہان ہیں۔

جواب۔ بچوں کو بہت میٹھا کھانا مسخر ہے اور بار بار انکا منہ چٹا رہا ہے اسکی انکار ہے۔

اونی ہرگز سے صاف اور سطر رکھنا چاہیے اور بون اور گندھک کی دھونی دوسرے تہہ سے
 ون دینا مناسب ہے بہت محنت کرنا بہت کھانا اور تنگ جگہ یا جماعت میں بیٹھنا کل امور پیش
 مرض ہیضہ میں اسے اجتناب بہر نوع واجب اور چونکہ ہندوستان میں ناقص اشیاء کی
 خرید و زحمت کا رواج عام ہو گیا ہے مثلاً دو دو دھن بانی گھی میں چربی آئے میں لکڑی
 کا بڑا وہ ملا دیتے ہیں و علیٰ ہذا القیاس اسلے و بانی موسم میں اشیاء کو دیکھ بھال کر استعمال
 میں لانا چاہیے اور پانی خوب صاف اور عمدہ پینا مناسب ہے۔

کثرت کے ساتھ پیچ کی خورش ہرگز نافع نہیں بلکہ اس سے بادی بڑھتی ہے۔ پانی
 لے موسے دو دھ سے یقیناً بخار پیدا ہوتا ہے۔ غنبا کو کار و ج ہندوستان میں زیادہ ہے
 ہر چند کہ یہ ایک شہر مرض ہر اس سے اکثر پھیلنے کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں اور سستی
 لاتی ہے لیکن عام موسموں کی مہلک خاصیت کو دفع کرنے کے واسطے عمدہ ہے خصوصاً
 ویاکے موسم میں بس نافع ہے سکنگہ میں جب کثرت سے یورپ میں و بار ہیضہ پھیلی
 تھی یہ سے حلوم ہوا کہ جو لوگ چرٹ پیتے تھے وہ کم ضلع ہوئے علیٰ ہذا القیاس سکنگہ میں
 ویاکے ہندوستانی میں حقد پینے والے لوگ بخار اور ہیضہ سے اکثر امن میں رہے
 اس سال اس شدت سے بخار اور ہیضہ نے دورہ کیا تھا کہ سولہ لاکھ سولہ ہزار دو سو اٹھ
 آدمی صرف اضلاع مغربی و شمالی میں تلف ہوئے۔

بیان تک جو کہ جتنے بیان کیا گیا اسکو روزمرہ برتاؤن کی درستی کا انا لیس سمجھو
 حتی الامکان کوئی نئی سلسلہ بیان میں نہیں آیا جسکے سمجھنے اور عمل کرنے میں دشواری
 ہو ہم صرف یہ چاہتے ہیں کہ قوم میں جو کچھ بدر بہترین اور بخیر صحت بے پروا بیان
 پھیل رہی ہیں وہ ہمارے اس بیان کے روسے دور ہوں۔

میں اپنے ناظرین کی سمیع خراشی اور سامعین کی دردسری زیادہ پسند نہیں کرتا
 صرف توجہ دلانا ہوں کہ ندرستی بہر نعمت ہے اسی کے واسطے دنیا کے تمام عیشونکی
 آرزو کیجاتی ہے ورنہ کل کائنات انہی نظر میں ہیج ہے۔ بیمار آدمی کسی کام کا نہیں ہوتا
 اور جو امور کہ صحت میں اسکو دلچسپی کا ذریعہ تھے وہی بیماری میں سو امان روح

کیونکہ

ہو جاتے ہیں۔ بیماری سے آدمی بے طاقت ہونے کے سوا مفلس اور بے زبھی ہو جاتا ہے اور عزیز و اقارب کی نظر میں بسا اوقات کھٹاک اٹھتا ہے اور فسوس ہے کہ اکثر لوگ بیماری کی خرابیوں کو اپنے ہاتھ جمع کرتے ہیں اور بیماری سے قبل صحت کی قدر نہیں کرتے ہر ایک بیماری اعتبار میں مانند ایک چھوٹے منبع کے ہوتی ہے جب کارو کنا اور بند کرنا نہایت سہل ہے لیکن رفتہ رفتہ وہ منبع مانند ایک بڑے دریا کے ہو جاتا ہے جب کارو کنا سر بر انسانی طاقت کا کام نہیں۔ ایک بڑا حکیم اپنی قوم کے امرا کو صلاح دیتا ہے کہ وہ اپنی اولاد کو کھلے ہوئے مفاہون پر رکھیں اور اگر کچھ ہو تو سال میں چند ماہ تک ضرورتاً میں پھین غایت یہ ہے کہ ہر امر پر ہوا کی صفائی ملحوظ رہے اور تنگ مفاہون میں بود باش نہ رکھیں کیونکہ عمدہ ہوا انسان کی زندگی ہے۔

ہندوستان میں شاید ہی کوئی مقام ہو گا جہاں حفاظت تندرستی میں بڑے بڑے نقص نہ موجود ہوں چونکہ بانی چین کی بیفدری سے بالضرور زید بیمار ہو گا اور رفتہ رفتہ مر جائیگا اسلئے یہ کہا جائیگا کہ زید نے خود کشی کی پس حفظ صحت کے عام نتائج سے لوگوں کو نفع حاصل کرنا چاہیے۔

جو ہندو کہ اپنے مردے کو جلا دیتے ہیں وہ اچھا کرتے ہیں کیونکہ سوخت نفس سے ہوا کے تمام خراب اجزاء دور ہو جاتے ہیں اور جہاں تک یہ دھواں ہو جاتا ہے ہوا کا مزاج صاف ہو جاتا ہے یورپ بالخصوص امریکہ میں کثرت کے ساتھ نفس کا جانا تا مروج ہوتا جاتا ہے مگر دیبا میں بنانا یا زمین دفن کرنا البتہ صحت کے لیے مضر ہے اب ہیں یہ وہ اسباب ہیں جنکی اصلاح سالہا سال تک نہیں ہو سکتی۔

قوم میں کثرت کے ساتھ عیاشی اور شراب خواری کا رواج ہے جب کائنات ہمیشہ یہ رہا ہے کہ نہایت چھوٹی چھوٹی عمر میں آدمی مرتے چلے جاتے ہیں۔ جانوروں اور پرندوں کی جماعت کا قدرت نے ایک خاص وقت مقرر کیا ہے مگر حضرت انسان کے لیے کل وقتوں کا پھاٹک مباشرت کے لیے کھلا ہے ایک کتا شباب رستان میں دیوانہ شہوت ہو جاتا ہے اگر انسانی شہوت عجب مرغ دست آموز ہے کہ ہر وقت بدست اختیار موجود۔

خدا کے لئے ہماری قوم اور مصلح و مہربان ہے کہ وہ اپنے ذاتی سائق کی قدر کرے اور صحت پر توجہ کرے
گو انسان کی زندگی کا ذریعہ اور دنیا کی کل نعمتوں کا مصلیٰ سمجھے۔

آزاد۔ بیان میں کچھ پھینکا پن معلوم ہوتا ہے جیسے چراغ سوچی کالوز۔ شاید خاموش تہیب ہو۔
بہتر ہے کہ اب خاموش ہو رہے۔ کہ ہمت ازہر ہے گوئی خاشی بہ زمین بھی خصت ہوتا ہے
لیکن ایک بات یاد رکھیے انسان خود اپنا معلم ہے اور مجبوری انسان کی حاکم ہے۔

شاد۔ واہ آپ تو حل بھی جیسے اربیان ٹھہرو میں بھی چلتا ہوں کوئی رخصتی لطیفہ نہ لگا گیا ہے
آزاد۔ ایک بخیل آٹا نے مجھ سے کہا کہ ملازم سے کہا جی میں آتا ہے ایک چت دون وہ بولا
بس رہتے دیکھیے دنیا تو بس سیکھے ہی نہیں ایک فقیر کہا کرتا تھا کہ کل اقبال نیک و بد
سینا نب اللہ میں ایک روز کسی ظریف نے فقیر کو ڈھیلہ مارا وہ پھر کر بیٹھے دیکھتے دیکھتے
ظریف نے کہا چھپے کیا دیکھتا ہے پھر خدا نے مارا یہ عقیدہ کیسا فقیر بولا نا بابا یہ بات میں
پھر تو خدا ہی نے مارا لیکن میں دیکھتا ہوں درسیان میں منہ کسکا کالا ہوا۔ خصت

خاتمہ لطیفہ اربعہ امی جمع

بعد شہر حکیم علی الاطلاق وقت سر درخان جو بندگان صحت جسمانی اور طالبان لذات زہر کاف
کو شہرہ خرد و خرد افزا کس زمان فیض اقران میں نسخہ نایاب بحالہ اجواب و غیرہ پند و نصیحت مجبور عمائد
و مہم غفلت مراض جبل کے لیے داروہ شفا و اصحاب خرد کو شہرت و برفرا۔ ستر عارض غفلت سے
بیماروں کا اٹھانے والا اصحاب سلیم الطبع کو شوق حفظ صحت برہانے والا جسکے پڑھنے سے ہر خرد و کبر
کو فواید بہت حاصل ہوں اور کل بنیاد پرانی زندگی کی اچھی برسی باتوں کے جانتے میں کمال ہوں
ستغنی عن الصفات مسمومہ استجابات تصنف شاعر جاوید بیان ماہر شہید ازبان جسم و جان سخن
کامل ہر علم و فن سپہ سالار کہ وقت احت کیا بازع صد بلاغت انشا پر از حکیمانہ خیال سوجہ بضا میں
عدیم المثال مہربان اصاع و اکابر جناب منشی کا سار پر سیا صاحب تخلص بہ نادان داؤد گنجی خلیف
اصدق دیوری لال صاحب متون داؤد گنجی صاحب و شہزادیت تمام اور وزیر نظام سے جو یک مصنف مہربان
منشی نامی نوگشور واقع گنہدین بار دو ماہ ہوں شہرہ طالبان ماہی قدوہ شاعر طبع ہو کر بلوغ میں مامور

