جملہ حقوق محفوظ

۲۶

قواعد تندرستی

یعنی

صحت قائم رکھنے کے دس اصول

مصنفہ

ڈاکٹر بی۔ ایل ڈھینگرا

۱۹۲۷ء

دارالاشاعت پنجاب لاہور

قیمت ۱۲ ؍

عورتوں کے لئے

کتابیں

اختر النساء بیگم ۱؎ ر

آہ مظلوماں ۱۲؍ ر

حرماں نصیب ۱۲؍ ر

دکھ بھری کہانی ۳؍ ر

روشنک بیگم عہ ر

آرسی ۱۰؍ ر

بدمزاج دلہن ۱؎ ر

رانی کرونارت ۸؍ ر

سارہ کی کجروی ۱؎ ر

کروشیا عہ ۱۲؍ ر

شہیدی بیگم ۴؍ ر

شریف بیوی ۳؍ ر

رسوم دہلی ۳؍ ر

پھوڑنامہ ۱۰؍ ر

ملنے کا پتہ

دارالاشاعت پنجاب لاہور

Taj Tahir Foundation

Taj Tahir Foundation

Taj Tahir Foundation

دیباچہ

یہ رسالہ میری انگریزی کتاب منٹو ہیلتھ پمفلٹ نمبر ۱ موسومہ "لاز آف ہیلتھ" یعنی "قواعد تندرستی" کا اُردو ترجمہ ہے ۔

رسالجات تندرستی کا یہ سلسلہ باجازت خاص حضور نواب وائیسرائے گورنر جنرل کشور ہند یعنی حضور لارڈ منٹو صاحب بہادر حضور ممدوح کے نام نامی سے موسوم کیا گیا ہے۔ کیونکہ ممدوح الشان نے اہل ہند کی تندرستی کے لئے بہت سی تجاویز کی ہیں۔ اور یہ اُن کی ایک سپیچ متعلقہ طاعون کا طفیل ہے۔ کہ مجھے اور میرے بھائی ڈاکٹر ایم۔ ایل ڈھینگرا صاحب ایم۔ ڈی۔ سی۔ ایم۔ ڈی۔ پی۔ ایچ کو اِس سلسلہ کی اشاعت کا خیال پیدا ہوا ۔

یہ رسالہ کئی طرح پر اس مضمون کی دیگر کتب سے جو اب تک شائع ہوئی ہیں۔ مختلف ہے۔ کیونکہ اس میں حفظان صحت کے دس قواعد بیان کئے گئے ہیں۔ اور اُن قواعد کو ہر شخص بآسانی سمجھ سکتا ہے ۔

Taj Tahir Foundation

گیارھواں قاعدہ متعدی امراض کی روک تھام ہے۔ اس لئے
جداگانہ رسالہ شائع کیا جائے گا۔

اُمید ہے۔ کہ ہمارے اہل وطن اس رسالہ کو غور کے ساتھ
پڑھیں گے۔ کیونکہ اُن کی پاس خاطر سے بہ مشقت تمام تصنیف کیا
گیا ہے۔ اور یقین ہے۔ کہ اس میں جو اصول بیان کئے گئے ہیں۔ اُن
پر کاربند ہونا عوام الناس کی صحت کے لئے بہت مفید ہوگا۔

یہ اردو ترجمہ منشی اودھ نرائن بسریا۔ بی۔ اے چیف اکاؤنٹس
آفیسر ریاست بھوپال نے کیا ہے۔ اور اس کے لئے میں اُن کا نہایت
مشکور رہوں۔

بی۔ ایل ڈھینگرا

Taj Tahir Foundation

باب اوّل

تعلیم یافتہ ہندوستانیوں کو اُصول حفظانِ صحت کی اشاعت کے لئے کیا کرنا چاہئیے

۱۔ "زندگی زندہ رہنے کا نام نہیں ہے۔ بلکہ تندرست رہنے کا"

۲۔ "تندرستی کو کسی اور فائدے کے خاطر گنوانے سے بڑھ کر کوئی نادانی کی بات نہیں ہے"

۳۔ "ایک تندرستی ہزار نعمت ہے"

مذکورۂ بالا ضرب المثلوں میں جو صداقتیں کوٹ کوٹ کر بھری ہیں۔ اُن کا اظہار بہتر الفاظ میں ناممکن ہے"

قدیم زمانہ سے تمام ملکوں کے حکما تندرستی کی برکتوں پر رطب اللسان چلے آتے ہیں۔ تاہم بہت کم آدمی ایسے ہیں۔ جو تندرستی کا

Taj Tahir Foundation

خیال کرتے ہیں۔ تاوقتیکہ وہ بیمار نہ ہوں + حقیقت یہ ہے۔ کہ ہندوستان میں بہت سے لوگ موت کو خود بلاتے ہیں۔ بعض صفائی کے متعلق بے احتیاطی سے۔ بعض تازہ ہوا۔ ورزش یا مناسب خوراک کی بابت لاپروائی کرنے سے۔ اور بعض بے اعتدالیوں کے عادی ہونے سے قبل از وقت اموات ہندوستان میں عام ہیں اور اس سے شاذ ونادر کوئی مستثنےٰ ہوگا + ایسی اموات اکثر قانونی تندرستی کی پابندی میں عادتاً سہل انگاری کا نتیجہ ثابت کی جاسکتی ہیں + سچ تو یہ ہے۔ کہ حفظان صحت کے متعلق تمام معاملات میں بڑی جہالت اور لاپروائی ہمارے ملک میں پھیلی ہوئی ہے۔ عام لوگ گنڈہ تعویذ اور جھاڑ پھونک پر اعتقاد رکھتے ہیں۔ اور اشتہاری دواوں اور پھیری ولے عطائیوں کی جانب شوق سے متوجہ ہوتے ہیں۔ حفظ ماتقدم تدبیروں سے ان کو اصلاً لگاؤ ہی نہیں ⁂

تجربہ سے ثابت ہوا ہے۔ کہ ہمارے ہموطنوں کی طبیعتیں عموماً زمانہ حال کے حفظان صحت عامہ کے تدبیروں کے مخالف ہیں۔ اور یہ ظاہر ہے۔ کہ سرکار کے لئے ممکن نہیں ہے۔ کہ ہم کو تندرست بنا سکے۔

Taj Tahir Foundation

تاوقتیکہ ہم عملی طور پر اُن کا ہاتھ نہ بٹائیں ۔

تمام تعلیم یافتہ آدمیوں کو یہ اپنا بڑا فرض سمجھنا چاہیئے ۔ کہ بیماری اور بے وقت موت کے روکنے میں مدد کریں + ہم سب جہالت اور تاریکی اور اس خوفناک اذیت کی جو اُن سے پیدا ہوتی ہے ۔ بیخ کنی کی کوشش میں شریک ہو سکتے ہیں + طبیب کو چاہیئے ۔ کہ اپنے زیر علاج مریضوں کے ساتھ دلی ہمدردی کو کام میں لائے اور جہاں کہیں اور جب کبھی ممکن ہو حکمت کی صد اقتیں اور حفظان صحت کے قواعد اُن کو سمجھا کر اُن میں حفظان صحت کے اُصول سمجھنے کا مادّہ پیدا کرے ۔ اور ہر شخص کو جسے خدا نے سمجھ دی ہے ۔ چاہیئے ۔ کہ قوانین تندرستی کا مطالعہ کرے ۔ اور اُن پر عمل کرے ۔ اور اُس کو چاہیئے ۔ کہ اپنے آپ کو نظیر بنا کر حتی الوسع اُن قوانین سے اپنے کُنبے ۔ اپنے نوکروں ۔ اپنے پڑوسیوں اور تمام دیگر اشخاص کو جن سے اُس کو ملنے کا اتفاق ہو واقف بنائے ۔ اور ان پر عمل کرنے کی تلقین کرے ۔

ہمارے اہل وطن جو ہماری نسبت کم واقفیت رکھتے ہیں ۔

یعنی وہ لوگ جو توہمات میں پھنسے ہوئے ہیں۔ اور اس قدر قابلیت نہیں رکھتے۔ کہ حفظانِ صحت کے اصول کو فوراً سمجھ لیں۔ اُن کے ساتھ بے حد برداشت اور نرمی کی ضرورت ہے ؎

اگر ہم دانائی۔ ہمدردی اور استقلال سے کام کریں۔ تو ہم چند سال میں ایک ایسی حالت پر پہنچیں گے۔ جب کہ ہمارے وہ لوگ جن کو ذرا بھی تمیز ہوگی۔ بھیڑ بھاڑ اور غلاظت کو نفرت کی نگاہ سے دیکھیں گے۔ اور اُن میں تندرستی قایم رکھنے کی عادت طبعی یا ایک معمولی بات ہوگی؎

Taj Tahir Foundation

باب دوم

قواعد تندرستی

"یہ بات انسان کے بہت کچھ اپنے پر منحصر ہے کہ وہ نئیس برس کی عمر میں بوڑھا ہو کر مرے۔ یا اسّی برس کے سن میں جوان مرے"
ہماری تندرستی اگر بالکل نہیں۔ تو بہت کچھ ہمارے ہی اختیار میں ہے + اِس میں کلام نہیں کہ بہت سی صورتیں آب و ہوا وغیرہ کی ایسی ہیں۔ کہ ہمارے اختیار سے باہر ہیں۔ اور اُن سے بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن عموماً ہم اپنی تندرستی قایم رکھ سکتے ہیں۔ اور پورے بڑھاپے تک زندہ رہ سکتے ہیں بشرطیکہ ہم اُن قوانین تندرستی کے جن کو دنیا کا نہایت غور کے ساتھ مشاہدہ کرنے والوں نے دریافت کیا ہے۔ اور جو متعدد نسلوں کے تجربہ اور مجتمع معلومات کا نتیجہ ہیں۔ احتیاط کے ساتھ پابندی کریں ؟

ہندوستان میں جو قبل از وقت اموات ہوتی ہیں۔ اُن کا سبب

Taj Tahir Foundation

اکثر ایسی بیماریاں ہوتی ہیں۔ جو روکی جا سکتی ہیں۔ اور جو کسی فعل یا ترکِ فعل کی غلطی سے پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً بعض ہندوستانی والدین اپنے بچوں کو چیچک کا ٹیکہ لگانے والوں سے چھپا لیتے ہیں۔ اور جن بچوں کے ٹیکہ نہیں لگتا ہے۔ اُن کو اکثر چیچک نکل آتی ہے۔ اور اُن میں سے بعض مر بھی جاتے ہیں۔ بھتیرے نوجوان مرد اور عورتیں تازہ ہوا کی ضرورت کی پرواہ نہیں کرتے ہیں۔ اور اُن کو دق کا عارضہ ہو جاتا ہے۔ اکثر دماغی کام کرنے والے ورزش کے بارے میں غفلت کرتے ہیں۔ اور نامناسب غذا استعمال میں لاتے ہیں۔ ایسے اشخاص بدہضمی اور ذیابیطس وغیرہ امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اور قبل از وقت مر جاتے ہیں۔ بعض آدمی شراب خواری اور مرغن کھانوں کے عادی ہو جاتے ہیں۔ اور جگر یا کسی دیگر عضو کی بیماری سے جلد مر جاتے ہیں۔

آخری تمثیل پلیگ یعنی طاعون کے متعلق دیتے ہیں۔ اکثر آدمی اس بیماری کی معمولی احتیاطوں سے غافل رہتے ہیں۔ اور بالآخر شکار ہو جاتے ہیں۔

Taj Tahir Foundation

اوپر کی لکھی ہوئی بہت سی حالتوں میں اگر کوئی شخص موت کا باعث دریافت کرے۔ تو جواب ملے گا۔ کہ "قسمت" تعجب کی بات ہے۔ کہ بعض اشخاص جو ویسے سمجھدار ہوتے ہیں۔ کیونکہ ایسی حالتوں کو جو روکی جاسکتی ہیں قسمت سے منسوب کرتے ہیں + وہ امراض جو ہمارے اختیار سے باہر ہیں۔ یعنی جو ہماری موجودہ معلومات کے رو سے لاعلاج ہیں۔ اور حادثات اتفاقیہ تقدیر سے منسوب کئے سکتے ہیں۔ لیکن علاج پذیر بیماریوں کو قسمت سے منسوب کرنا سراسر غلطی ہے + وہ شخص جو باوجود آگاہ کئے جانے کے طاعون آلودہ کے مکان میں بود و باش رکھے۔ اور اُس کو طاعون ہو جائے۔ اپنی نادانی کے بجائے قسمت پر الزام نہیں لگا سکتا۔ خداوند تعالےٰ جو سب کا خالق ہے۔ ہم کو خوش اور تندرست رکھنا چاہتا ہے۔ اور اگر ہم امراض کے اسباب کو مطالعہ کرکے ان کے دفعیہ کی کوشش کریں۔ تو ہمارا فعل عین اس کی رضاجوئی پر مبنی ہوگا +

مرض کو لاعلاج سمجھنا اور "ہرچہ باداباد" کے مسئلہ پر تکیہ کرنے کو اپنا فرض خیال کرنا ایک بیجا اصول ہے۔ تمام معقول آدمی اپنی تندرستی

قایم رکھنے کے لئے حتی الوسع کوشش کرتے ہیں۔ اور اس کے برباد ہونے کی حالت میں طبیب کی امداد کے متلاشی ہوتے ہیں ٭

تندرستی قایم رکھنے کے لئے ہم کو مرض یا علالت کے اسباب کا مطالعہ کرنا چاہیئے۔ وہ اسباب یہ ہیں۔ ناپاک ہوا میں سانس لینا۔ غلیظ پانی پینا۔ مضر غذا کھانا۔ بہت یا زیادہ یا بہت کم یا بہت جلدی کھانا کھانا۔ رہنے کے مکان میں آفتاب کی روشنی کا نہ پہنچنا۔ سیل صفائی کا نہ ہونا زیادہ گرمی یا سردی سے بچنے کے لئے کوشش نہ کرنا۔ ناموافق یا ناکافی کپڑے پہننا۔ ورزش نہ کرنا۔ ناکافی نیند جسمانی دماغی کام زیادہ کرنا۔ شرابخواری۔ چائے و تمباکو وغیرہ کو بے اعتدالی کے ساتھ استعمال کرنا۔ بے قاعدہ عادات۔ جذبات پر قادر نہ ہونا۔ اور متعدد امراض کے لئے پیش بندی کی تدابیر کو عمل میں نہ لانا ٭

قواعد تندرستی وہ قواعد ہیں۔ جو تندرستی قایم رکھنے میں ہماری رہنمائی کرتے ہیں۔ اور وہ بیماریوں کے اسباب کے مطالعہ کرنے پر مبنی ہیں۔ وہ شمار میں دس ہیں ٭

اول یہ کہ ہم کو صاف ہوا میں سانس لینا چاہیئے ٭

دوم یہ کہ ہم کو صاف پانی پینا چاہیئے ؎

سوم یہ کہ ہم کو مفید۔ مناسب اور کافی غذا کھانی چاہیئے۔ اور اس کو خوب چبانا چاہیئے ؎

چہارم یہ کہ ہمارے رہنے کا مکان خشک۔ روشن اور ہوادار ہو۔ اُس کے پانی کا نکاس عمدہ اور گرد و نواح صاف ہو ؎

پنجم یہ کہ ہم کو اپنے جسم۔ پوشاک۔ مکان اور اس کے قرب وجوار اور عام عادات میں صفائی کو مدنظر رکھنا چاہیئے ؎

ششم یہ کہ ہم کو اچھی عادات سیکھنی چاہیئیں یعنی شراب اور دیگر مضر عادتوں سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اور غذا۔ ورزش۔ نیند وغیرہ ہر بات میں اعتدال پیش نظر رکھنا چاہیئے ؎

ہفتم یہ کہ ہم کو ہر روز کافی ورزش کرنا چاہیئے ؎

ہشتم یہ کہ ہم کو زیادہ کام سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اور کافی نیند لینی چاہیئے ؎

نہم یہ کہ ہم کو مناسب پوشاک استعمال کرنی چاہیئے۔ اور گرمی اور سردی سے بچاؤ کا لحاظ رکھنا چاہیئے ؎

Taj Tahir Foundation

دہم یہ کہ ہم کو کم عمر میں شادی کرنے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اور اپنے جذبوں کو روکنا چاہیئے ؛

اوپر لکھی ہوئی باتوں کے علاوہ ہم کو طاعون ہیضہ چیچک وغیرہ متعدی امراض سے بچنے کے لئے مناسب تدبیر کرنی چاہیئے ؛

Taj Tahir Foundation

باب سوم

ہم کو صاف ہوا میں سانس لینا چاہیئے

تندرستی کے لئے سب سے پہلی شرط یعنی پہلا قاعدہ صاف ہوا ہے۔ یوں تو بہت سے آدمی کسی نہ کسی طرح ناپاک ہوا پر برسوں زندگی بسر کرتے ہیں لیکن وہ کامل تندرستی کا حظ کبھی نہیں اُٹھاتے۔ اور اکثر قبل از وقت مر جاتے ہیں بعض دق کا شکار ہوتے ہیں بعض گلے کے درد اور اسہال وغیرہ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ (جب کہ ہوا موریوں کے بخارات سے ناپاک ہو جاتی ہے) بعض متواتر درد سر سے تکلیف اُٹھاتے ہیں۔ اور بعض کی طاقت اور بھوک زائل ہو جاتی ہے۔ اور وہ بالکل زرد نظر آتے ہیں۔

اگر کرۂ ہوائی جس پر عموماً تنفس کا دارومدار ہے۔ تھوڑا سا ناپاک ہو تو اُس سے کوئی بیماری فوراً پیدا نہیں ہوتی۔ لیکن عام طور پر قوت زیست میں کمی ضرور واقع ہو جاتی ہے۔ اور بیماری کے مقابلہ کرنے

کی طاقت بہت کچھ گھٹ جاتی ہے۔

صاف ہوا کیا ہے اور وہ کہاں پائی جاتی ہے

صاف ہوا وہ ہے۔ جو بدبو۔ دھوئیں۔ گرد۔ یا بیماریوں کے کیڑوں (جن کو تشخیص کرنے والا خوردبین کے ذریعہ سے دیکھ سکتا ہے) سے پاک ہو۔ پاک ہوا کو اکثر تازہ ہوا بھی کہتے ہیں۔ کیونکہ اس میں خوشگوار اور صحت بخش خوشبو ہوتی ہے خصوصاً اُس وقت جب کوئی شخص کسی بند اور گھٹے ہوئے مکان یا تنگ گلی سے کھلی جگہ میں آتا ہے۔ دھوئیں یا نظر آنے والے گرد وغبار کے سوا ناپاک ہوا کی نہایت عمدہ پہچان صرف اس کی بو ہے۔ مثلاً ہوا کا بھاری پن تنگی یا بھیڑ کی دلیل ہے۔ بدبودار اور جی گھبرا دینے والی ہوا غلاظت کی نشانی ہے۔ دم گھونٹنے والے زہریلے بخارات کی علامت ہے۔ مثلاً ہوا کی وہ حالت جو کسی ایسے کمرے میں جس میں دودکش نہ ہو کوئلہ جلانے سے پیدا ہوتی ہے۔

قوت شامہ کا کام ہے۔ کہ ہم کو ناپاک ہوا میں سانس لینے سے روکے۔ لیکن لوگ بدبو کے اس طرح عادی ہو جاتے ہیں۔ جیسے کوئی شخص جو کچھ عرصہ تک بند مکان میں مقیم رہا ہو اُس کو وہاں کی

ہوا میں کوئی نقص محسوس نہیں ہوتا۔ حالانکہ اگر کوئی شخص باہر کی تازہ ہوا میں سے وہاں آئے تو وہ فوراً اسونگھ کر اس نقص کو معلوم کر لے گا۔

بالکل صاف ہوا صرف پہاڑوں کی چوٹیوں پر پائی جاتی ہے۔ یا سطح سمندر پر۔ اس لئے جب لوگ معمولی طور پر صاف یا تازہ ہوا کا ذکر کرتے ہیں تو اُن کی مراد اُس ہوا سے ہوتی ہے۔ جو کُھلے میدانوں یا شہروں کے کشادہ حصوں میں عموماً پائی جاتی ہے۔ درحقیقت آبادی سے جتنا زیادہ فاصلہ ہوگا اُتنی ہی زیادہ تازہ صاف ہوا ملے گی۔

پاک اور ناپاک ہوا کے اَجزا

کُھلی جگہ کی ہوا میں زیادہ تر آکسیجن اور نائٹروجن گیسیں ہوتے ہیں۔ اور تھوڑی مقدار ایک زہریلی گیس کی جس کو کاربونک ایسڈ گیس کہتے ہیں۔ اور ایک عنصر جس کو آرگن کہتے ہیں۔ اور پانی کے بخرات اور امونیا بھی شامل ہوتا ہے۔ علاوہ ان کے بعض اُڑتے ہوئے چھوٹے چھوٹے ذرّات بھی ہوتے ہیں۔ جن کو عموماً آفتاب کی شعاع کے ذرّات کہتے ہیں۔

نہایت صاف ہوا میں مذکورۂ بالا اجزا کے علاوہ ایک قسم کی منجمد آکسیجن بھی ہوتی ہے۔ جس کو اوزدن کہتے ہیں ✤

ناپاک ہوا کے اجزا بلحاظ اُن اسباب کے جن سے ناپاکی پیدا ہوئی ہو مختلف ہوتے ہیں۔ کسی گنجان آبادی والے شہر کے ایک معمولی مکان کی ہوا میں بمقابلہ صاف ہوا کے جو فراخ میدانوں میں پائی جاتی ہے۔ حسب ذیل چار اختلاف ہیں ✤

اول یہ کہ اُس میں آکسیجن یعنی زندگی بخشنے والا جوہر کم ہوتا ہے ✤

دوسرے یہ کہ اُس میں کاربانک ایسڈ گیس زیادہ ہوتا ہے ✤

تیسرے یہ کہ چند زہریلے مادی اجزا جو حیوانی پھیپھڑوں اور جلد سے خارج ہوتے رہتے ہیں۔ شامل ہوتے ہیں ✤

چوتھے ممکن ہے کہ اُس میں بیماری کے کیڑے اور مضرت بخش ٹھوس اجزا مثل کوئلہ کی خاک کے موجود ہوں + وہ ریت جو عموماً اُس ہوا میں جو ویسے صاف ہوتی ہے۔ دوڑتی رہتی ہے انسان کے جسم کے اندر ہوا کی نالیوں میں خراش پیدا کرتی ہے اور گو وہ اس قدر مضر نہیں ہے۔ جیسے کہ بیماری کے کیڑے یا کوئلہ کی خاک تاہم اُس

سے ہوا ناپاک ہوتی ہے۔ اور اس سے غافل نہ رہنا چاہیئے) اوسط درجہ کے ہندوستانی قصبات کی ہوا بجز ایسی صورتوں کے کہ وہاں آندھی آچکی ہو۔ یا کثرت سے بارش ہوئی ہو۔ عموماً ناپاک ہوتی ہے اس کے وجوہ عام بھیڑ بھاڑ۔ غلاظت۔ گلیوں کی تنگی اور مکانات کی ناقص ساخت (جس کی وجہ سے وہ کافی ہوادار نہیں ہوتے ہیں۔

صاف ہوا کے فوائد سے مستفید ہونے کی غرض سے ہم کو یہ جاننا چاہیئے۔ کہ ہمارے مکانات کی ہوا کس طرح سے ناپاک ہو جاتی ہے۔

ناپاک ہوا کے بڑے اسباب حسب ذیل ہیں

ا۔ تنفس یعنی سانس لینا۔ ہر ایک سانس سے جو آدمی (اور درحقیقت تمام حیوانات) لیتے ہیں کسی قدر ہوا خراب ہو جاتی ہے۔ ہم ہوا میں سے آکسیجن لے لیتے ہیں اور کاربانک ایسڈ گیس اور ایک مادی زہر خارج کرتے ہیں اس لئے اگر کمرہ کی ہوا کافی طور پر تبدیل نہ کی جاوے۔ (یعنی اگر کافی مقدار تازہ ہوا کی مستقل طور پر اندر داخل ہونے نہ پائے)

Taj Tahir Foundation

تو وہ ہوا جلد سانس لینے کے ناقابل ہو جاتی ہے ؎

۲۔ جلنا۔ ہر شے جو جلتی ہے (مثلاً آگ یا چراغ وغیرہ) بالکل ہماری طرح آکسیجن کھا جاتی ہے۔ اور کاربانک ایسڈ گیس خارج کرتی ہے ؎

کوئلہ کی آگ اس خوفناک گیس کی وجہ سے جس کو کاربن مونو کسائڈ کہتے ہیں خصوصاً خطرناک ہے۔ اس لئے اس مکان میں جس میں مناسب دود کش نہ ہو کوئلہ جلانا خلاف مصلحت ہے ؎

۳۔ گلنا یا سڑنا خراب ہوائیں صرف مردہ جانوروں سے ہی نہیں نکلتی ہیں۔ بلکہ سڑے ہوئے پودوں اور اُن مادّوں سے جو حیوانات کے جسموں سے خارج ہوتے ہیں۔ (مثلاً بول و براز۔ پسینہ۔ قے) اور نیز گھروں کے کوڑا کرکٹ سے بھی۔ (مثلاً بچا کھچا کھانا۔ ترکاریوں اور پھلوں کے چھلکوں) مکانات میں ہوا کی ناپاکی کے اسباب کا اندفاع یا علاج یوں ممکن ہے۔ کہ غلاظت کو مناسب جگہ پر پھینکا جاوے ؎

۴۔ جانوروں کا ذبح کرنا اور چمڑا کمانا وغیرہ بھی ہوا کو ناپاک کر دیتا ہے۔ چنانچہ بود و باش کے کمروں میں یا اُن کے نزدیک ایسے کاموں کی بالکل اجازت نہ ہونی چاہئے ؎

اینٹوں کے پزاوے اور بھٹے بھی بعض مقامات پر ہوا کے خرابی کا بڑا سبب ہوتے ہیں ؀

۵۔ مریض لوگوں میں سے اکثر خراب ہوائیں نکلتی ہیں۔ اور بسا اوقات بیماری کے کیڑے بھی ؀

قدرت کی جانب سے ہوا کی صفائی

مندرجۂ بالا کوائف سے ظاہر ہے۔ کہ اگر قدرت اُن ناپاکیوں کے جو کرۂ ہوائی میں وقتاً فوقتاً داخل ہوتی رہتی ہیں۔ اثر کو دور نہ کرتی تو ہم جلد مر جاتے۔ لیکن قدرت کاملہ نے ایسا انتظام کیا ہے۔ کہ باوجود خرابیوں کے باہر کی ہوا ہمیشہ (بجز اُن خاص مقامات کے جہاں ہوا غلاظت وغیرہ کی وجہ سے متواتر ناپاک ہوتی رہتی ہے۔) پاک صاف ہوتی ہے۔ ہوا کا اس طرح خود بخود صاف ہو جانا ایک عجیب سلسلۂ انتظامات قدرتی پر مبنی ہے ؀

۱۔ تیز ہوا کا چلنا مختلف قسم کی گیسوں کو مخلوط کر دیتا ہے۔ اور سڑتی گلتی ہوئی اشیاء سے خراب گیسوں کو دور کر کے عمدہ ہوا مہیا کرتا ہے ؀

۲- بارش بعض ناپاکیوں کو دھو ڈالتی ہے۔ اور رفع کر دیتی ہے ؛

۳- پودے دن کے وقت ہوا کو صاف کرتے ہیں۔ یعنی ہوا میں جو کاربانک ایسڈ گاس ہوتا ہے۔ اس کو جذب کر لیتے ہیں۔ اور آکسیجن چھوڑ دیتے ہیں؛

۴- قدرت نے تمام گاسوں کو انتشار کا خاصہ بخشا ہے۔ جس کے باعث وہ خود بخود آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ مخلوط ہو جاتے ہیں + اور یہی وجہ ہے۔ کہ نقصان دہ گیس خواہ کتنی ہی بھاری کیوں نہ ہو۔ ہوا پر پھیل کر اور مخلوط ہو کر اپنے اثر کو بالکل زائل کر دیتے ہیں + گاسوں کا یہ انتشار ریل کے انجن کے دھوئیں کے مشاہدہ سے بخوبی ظاہر ہوتا ہے۔ یہ دھواں جتنا اوپر کو جاتا ہے۔ اُسی قدر اُس کی سیاہی کم ہوتی جاتی ہے۔ کیونکہ وہ پھیل کر زیادہ ہوا میں مل جاتا ہے۔ اور بالآخر بالکل نظر نہیں آتا ؛

چنانچہ جب یہ دھواں بالکل نظر سے مفقود ہو جاتا ہے۔ تو یہ نہ سمجھنا چاہیئے۔ کہ وہ بہت دور اوپر چلا گیا ہے۔ بلکہ اِس کی وجہ یہ خیال کرنا چاہیئے کہ وہ ہوا میں بالکل مخلوط ہو گیا ہے + گیسوں کا یہ انتشار اُس قدرتی قانون ہی کا طفیل ہے۔ کہ تازہ ہوا کے داخلہ سے ہمارے گھروں

Taj Tahir Foundation

ہوا صاف ہو جاتی ہے۔ کیونکہ تازہ ہوا سے زہریلے گیسوں کی تیزی کم ہو جاتی ہے۔

مکانات میں ہوا کی صفائی یعنی تبادلۂ ہوا

اوپر بیان ہو چکا ہے۔ کہ قدرت کس طرح ہوا کو صاف کرتی ہے اب غور کرنا چاہئے۔ کہ آباد مکانوں میں ہوا کی خرابیاں کیونکر دور ہو سکتی ہیں۔ ہمیں معلوم ہے۔ کہ یہ خرابیاں انسان اور حیوان کے تنفس سے اور آگ اور چراغ کے جلنے سے ہی پیدا نہیں ہوتی ہیں۔ بلکہ غلاظت۔ کوڑا کرکٹ اور پانی کے نکاس کا اچھا نہ ہونا بھی ہوا کی خرابی کا باعث ہوتا ہے + تنفس اور آگ جلنے سے جو خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اُن کا اثر یوں زائل ہو سکتا ہے۔ کہ مکانات میں تازہ ہوا کے گذر کا کافی انتظام کیا جائے۔

دیگر خرابیاں اس طرح رفع ہو سکتی ہیں۔ کہ گھر میں اور اس کے آس پاس عام طور پر صفائی کا خیال اور پانی کا نکاس عمدہ رکھا جائے۔ پس مکانات کے ہوادار ہونے سے اُن خرابیوں کے جو تنفس اور آگ جلنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ باہر کی تازہ ہوا کے مستقل گذر کے

ذریعہ سے دور کرنے کا انتظام مراد ہے۔ یا یوں کہو۔ کہ اس کے معنی خراب ہوا سے بچنا اور تازہ ہوا کو دخل دینا ہے ؞

رہنے کے کمرے میں ہوا کے گذر کے عمدہ انتظام کے لئے تین باتیں ضروری ہیں ؞

اول یہ کہ اس میں ہوا کی تبدیلی مکمل اور متواتر ہو۔ تاکہ کسی وقت اس میں سے بند اور رُکی ہوئی ہوا کی بو نہ آوے ؞

دوم یہ کہ اُس میں ہوا کا کوئی جھونکا ایسا نہ داخل ہو جو وہاں بیٹھنے والوں کو محسوس ہو۔ زیادہ تر نقصان دہ ہوا کا جھونکا سرد ہوا کی وہ تیز دھار ہے۔ جو زور سے کمرہ کے اندر آ کر کسی کے جسم کے کھلے حصہ پر لگے ؞

سوم تازہ ہوا کی گذرگاہ صاف اور شفاف ہونا چاہئیے ؞

مکانات کو ہوادار بنانے کے قدرتی ذرائع

آباد کمروں میں ہوا کا دخل و خروج تین قدرتی ذریعوں سے ہوتا ہے۔ (۱) گیسوں کے انتشار سے۔ (۲) ہوا کے تیز چلنے سے۔ (۳) ہوا کی حرارت میں تفرقہ پڑنے سے ؞

پہلے دو ذرائع مکانات کے باہر کام دیتے ہیں۔ اور کرۂ ہوائی کو صاف رکھتے ہیں۔ مگر یہ تیسرا ذریعہ ہی ایسا ہے۔ کہ اُس پر کمرہ کے معمولی ہوا کی درستی کا انحصار ہے۔ (خاص کر موسم سرما میں) اس کا اصول یہ ہے۔ کہ جب ہوا گرم ہو جاتی ہے۔ (مثلاً آدمیوں کے سانس لینے یا چراغوں کے جلنے سے) تو وہ پھیلتی ہے۔ اور بتدریج ہلکی ہوتی جاتی ہے۔ اور اس واسطے اوپر کو چڑھتی ہے۔ ایسی صورت میں ٹھنڈی اور بھاری ہوا اُسی کمرہ کے اوپر کے حصّہ کی یا دوسرے کمرہ کی یا باہر کی اگر اس کی جگہ پکڑ لیتی ہے + اسی طریق سے گرم اور خراب ہوائیں آباد کمرہ کی چھت کی جانب اوپر چڑھتی ہیں۔ اور اگر کمرہ کی چھت پر کوئی سُوراخ ہوتا ہے۔ تو وہ اُس میں سے باہر نکل جاتی ہیں + اسی اصول پر آس پاس کے کمروں میں ہوا کا دَوران مبنی ہے۔ کیونکہ ہر کمرہ کے دروازہ اور روشن دان وغیرہ جن کا تعلق بالواسطہ یا بلا واسطہ باہر کی ہوا کے ساتھ ہوتا ہے۔ ہوا کے مدخل یا مخرج کا کام دیتے ہیں قریباً نصف سال تک ہندوستان میں بیرونی ہوا اندرونی ہوا کی نسبت نہ تو زیادہ

گرم ہوتی ہے۔ نہ زیادہ سرد۔ چنانچہ یہی وجہ ہے۔ کہ مکان کی ہوا کا تبادلہ نہایت غیر مکمل ہوتا ہے + ایسے موسم میں بڑے کمروں کا ہونا اور اس کے تمام دروازوں اور دریچوں کو کھلا رکھنا ضروری ہے +

نیز ہوا کے کام سے فائدہ اٹھانے کے لئے ہم کو دروازوں اور کھڑکیوں کو کمرہ میں تقریباً ایک دوسرے کے مقابل رکھنا چاہئے۔ تاکہ ہوا کمرہ میں ایک جانب سے دوسری جانب آزادی سے گذر سکے + یہ ضروری ہے۔ کہ ہر ایک کمرہ میں کم از کم ایک دروازہ یا کھڑکی بیرونی ہوا کے داخلہ کے لئے ہونا چاہئے۔ (برآمدہ کا ہونا یا نہ ہونا دوسری بات ہے۔) اس مقام پر یہ بیان کرنا بے محل نہ ہوگا۔ کہ موسم سرما میں وہ آگ جو آتشدان کے اندر (جس کا دھواں مکان کی دیوار میں سے ہو کر باہر کو نکلتا ہو۔) جلتی ہو۔ کمرے کے ہوا کے تبادلہ میں بہت کچھ مدد دیتی ہے اس آگ سے دودکش کے اندر کی اور اس کے گرد کی ہوا گرم ہو جاتی ہے۔ اور چونکہ ہوا گرم ہو کر دود کش کی راہ سے باہر نکل جاتی ہے۔ سرد ہوا آتش دان کی جانب کو اس گرم ہوا کی جگہ لینے کے لئے زور سے آتی ہے۔ اس سے

ہوا کی ایک دھار قایم ہو جاتی ہے۔ اور کمرہ کی ہوا تبدیل ہو جاتی ہے۔ مگر نقص یہ ہے۔ کہ مختلف دروازوں اور دیگر مخرجوں میں سے ٹھنڈی ہوا کے زور کے آنے کے ساتھ اندر آنے سے ہوا کا وہ مضرت بخش جھونکا پیدا ہو جاتا ہے جس کا ذکر اوپر ہو چکا ہے + ہوا کے مدخل اور آتش دان کے مابین پردہ لگانا اس نقص کو رفع کرنے کے لئے کافی نہیں ہے +

پنکھا (یا برقی پنکھا) کمرہ کی اندر کی ہوا کو متحرک کرنے کا کام دیتا ہے۔ تبادلۂ ہوا میں اس سے کچھ زیادہ مدد نہیں ملتی۔ خس کی ٹٹیاں گرم ہوا کو ٹھنڈا کرتی ہیں۔ اور مئی اور جون کے مہینوں میں کارآمد ہوتی ہیں + آلہ تریاق الحرارت ٹٹیوں سے بہتر ہے۔ کیونکہ اُس کو متاثر بنانے کے لئے ہوا کے جھونکے کی ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ ہوا خس کے پردے میں سے اندر کھنچنے کی وجہ سے ٹھنڈی ہو جاتی ہے۔ اور پھر ایک چرخی نما پنکھے کے ذریعہ سے مکان میں پھیل جاتی ہے۔ اُمرا کے لئے گرم و خشک مقامات میں مکان کے ٹھنڈا کرنے کے اور ہوا کے تبادلہ کے لئے ایک عمدہ چیز ہے۔ نقص صرف یہ ہے۔

Taj Tamir Foundation

کہ ہوا کا جھونکا جس سے زکام پٹھوں کا درد اسہال وغیرہ ہو جانے کا احتمال ہے۔ پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ خطرہ اس طرح بہت کچھ رفع ہو سکتا ہے۔ کہ آلہ تریاق الحرارت ایک ایسے بغلی کمرے میں لگایا جائے جس کا دروازہ استعمال والے کمرہ میں کھلتا ہو ؞

گھر میں ہوا کے تبادلہ کے سب سے بڑے ذریعے یعنی ہوا کی اُن حرکات سے جو کہ حرارت میں فرق واقع ہونے سے پیدا ہوتے ہیں فائدہ اُٹھانے کے لئے ہم کو چاہیئے۔ کہ تازہ ہوا کے داخلہ اور خراب ہوا کے اخراج کے لئے مناسب انتظام کریں + اکثر مکانات میں ہوا کے داخل ہونے کے لئے معمولی طور پر دروازے یا کھڑکیاں ہوتی ہیں۔ اور ہوا کے نکلنے کے لئے کھلے ہوئے دو وکش (جن میں سے آگ کی عدم موجودگی میں بھی ہوا خارج ہو جاتی ہے۔) اور چھت کے نزدیک دیواروں میں یا خود چھتوں میں سوراخ ہوتے ہیں جن کو روشن دان کہتے ہیں

ہوا کی مکعب جسامت اور رقبہ سطح جو ضروری ہیں

تجربہ سے ثابت ہوا ہے۔ کہ اگر ہم اپنے کمروں کی ہوا صاف رکھنا چاہیں۔ (یعنی بند ہوا کی بُو کو روکیں۔) اور ہوا کے مضرت بخش

جھونکوں سے بھی بچیں۔ تو ایک بالغ آدمی کے لئے . . . ا مکعب فٹ ہوا کی ضرورت ہوگی۔ (یعنی ایسی جگہ جو . افٹ لمبی . افٹ چوڑی اور . افٹ اونچی ہو۔) رقبہ مسطح کی مناسب مقدار اتنی ہی ضروری ہے۔ جتنی کہ ہوا کی مکعب جسامت۔ مقصد یہ ہے۔ کہ ایک کمرہ میں ایک شخص کی خروج ہوا دوسرے شخص پر اثر نہ کرے + رقبہ مسطح کی مقدار یورپین اہل الرائے اسی مربع فٹ قرار دیتے ہیں۔ لیکن یہ مقدار عوام کے مکانات میں شاذ و نادر ہی پہنچ سکتی ہے۔

چند عملی نتائج بنا بر توجہ خاص

۱۔ چونکہ مکانات کی ہوا کبھی ایسی صاف نہیں ہو سکتی۔ جیسے کہ باہر کی ہوا۔ اس لئے یہ قرین مصلحت ہے۔ کہ جہاں تک ممکن ہو۔ کھلی ہوا میں کچھ وقت صرف کیا جاوے۔ (دو گھنٹے روزانہ کم از کم) اور ہم زور سے یہ رائے دیں گے۔ کہ پردہ کے رواج میں ایسی ترمیم کر دی جائے۔ کہ ہندوستانی عورتیں تندرستی کے اس بڑے قاعدہ کی پیروی کرنے کے قابل ہو جاویں۔

۲۔ چونکہ نہایت صاف ہوا آبادی سے بہت فاصلہ پر پائی جاتی

ہے۔اس لئے مناسب ہے۔ کہ کبھی کبھی کھلے مقامات میں تبدیل آب و ہوا کے لئے سفر کیا جائے + اور مزید براں چونکہ میدانوں کی ہوا اکثر گرد آلودہ ہوتی ہے۔ اُن لوگوں کے لئے جو صاحب مقدور ہیں۔ تین یا چار ہفتے پہاڑ یا سمندر کے کنارے پر قیام کرنا مناسب اور مفید ہے +

۳۔ مکان میں داخل ہوتے ہی اس کی ہوا کو سونگھو۔ اگر طبیعت ذرا بھی گھٹتی معلوم ہو۔ تو سمجھ لو کہ ہوا صاف نہیں ہے۔ چنانچہ سبب معلوم کر کے دروازے وغیرہ کھول دینا چاہئے +

۴۔ گھر میں زیادہ بھیڑ بھاڑ نہ ہونا چاہئے۔ یعنی کبھی بہت زیادہ آدمیوں کو (ہوا کی مکعب جسامت اور تبادلہ کا کافی لحاظ رکھ کر۔) ایک ہی وقت خصوصاً کچھ عرصہ کے لئے رہنے کی اجازت نہ دیں + اگر کچھ عرصہ کے لئے بہت سے آدمیوں کا اجتماع ضروری ہو۔ تو حتی الامکان تازہ ہوا کی آمد و رفت کا کافی انتظام کرنا ضروری ہے +

۵۔ یہ دیکھ لینا چاہئے۔ کہ کمرہ کی ہوا کافی طور پر تبدیل ہوتی ہے یا

نہیں۔ ہر اوسط درجہ کے مکان میں دو دروازے اور ایک کھڑکی اور دو روشن دان چھت کے قریب ہونے چاہئیں جو براہ راست باہر کی ہوا میں کھلتے ہوں۔ (مدعا یہ ہے۔ کہ ہر کمرے کی دو طرفیں ایسی ہوں۔ کہ اُن کا تعلق باہر کی ہوا سے براہ راست ہو۔) یہ روشن دان دن رات جہاں تک ممکن ہو کھلے رہنے چاہئیں۔ دود کش کو اُس وقت جب کہ وہ کام نہ آتا ہو۔ بند کر دینا غلطی ہے۔ کیونکہ وہ ہوا کی گذر گاہ کا کام دیتا ہے ؛

۶۔ ہر کمرہ کو روزانہ دوبار (ایک دفعہ علی الصباح اور دوسری دفعہ غروب آفتاب کے قریب) چکوں کو اُٹھا کر اور تمام دروازوں اور کھڑکیوں کو کھول کر کافی ہوا دینی چاہئے ؛

۷۔ ہندوستان میں یہ ایک عام غلطی ہے۔ کہ موسم سرما میں سونے سے پہلے تمام دروازوں اور کھڑکیوں کو بند کر دیتے ہیں۔ مناسب یہ ہے۔ کہ رات کے وقت جتنی تازہ ہوا ممکن ہو۔ مکان میں آنے دی جائے۔ البتہ اُس جھونکے سے بچنا چاہئے جو جسم پر اگر زور سے لگے۔ خواب گاہ میں اگر چراغ کی ضرورت ہو۔ تو بہت دِھیما جلانا چاہئے ؛

۸۔ دوسری عام غلطی جس پر بڑی توجہ درکار ہے۔ یہ ہے۔ کہ سب سے خراب کمرہ بیمار آدمی یا زچہ عورت کو دیتے ہیں۔ واجب یہ ہے کہ ان ہر دو کو سب سے بڑا اور سب سے زیادہ روشن اور سب سے ہوادار کمرہ دینا چاہیئے۔ اور دو آدمیوں سے زیادہ ایک وقت میں ایسے کمرہ کے اندر موجود نہ ہونے چاہئیں۔

۹۔ ہندوستان میں جو غلطیاں ہوا کے بارہ میں کی جاتی ہیں۔ اُن میں سے مستورات کا بند گاڑیوں اور ڈولیوں میں سفر کرنا۔ بستر پر منہ ڈھانپ کر سونا۔ کھلی آگ بغیر دودکش کے جلانا۔ تمام دروازے بند کر کے کھانا پکانا اور گائے بھینس اور گھوڑے وغیرہ کو مکان کے صحن میں باندھنا نہایت قابل پرہیز ہیں۔

۱۰۔ گھر کے اندر اور چاروں طرف پوری صفائی ہونی چاہیئے۔ یعنی غلاظت اور کوڑا کرکٹ کو مناسب طور پر پھکوا دینا چاہیئے۔ اور پانی کے نکاس اور جسمانی صفائی کی جانب متوجہ رہنا چاہیئے۔

Taj Tahir Foundation

باب چہارم

دُوسرا قاعدہ ہم کو صاف پانی پینا چاہئے

ہم کو پانی کی صرف پینے ہی کے لئے ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ کھانا پکانے اور نہانے کے لئے بھی + صاف پانی کو تمام مقصدوں کے لئے استعمال کرنا مفید ہے۔ لیکن بعض وقت اس پر عمل نہیں ہوسکتا ہے + ایسی صورت میں ہم کو سب سے صاف پانی جو مل سکے پینے کے لئے (اور کلی کرنے کے لئے بھی) کام میں لانا چاہئے۔ کیونکہ ناپاک پانی کئی مہلک بیماریوں کا باعث ہوتا ہے۔ مثلاً ہیضہ۔ تپ محرقہ۔ پیچش۔ کرم وغیرہ + وہ پانی جس میں خاص قسم کے معدنی کھار کے اجزا اکثرت سے ہوتے ہیں ا۔ بدہضمی۔ اسہال۔ سنگ مثانہ وغیرہ امراض پیدا کرتا ہے۔ اور جسم کو خراب پانی کے ساتھ دھونے سے بعض نہایت تکلیف دہ جلدی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں ؀

صاف پانی کس کو کہتے ہیں۔ حکمت کی رو سے صاف پانی وہ

ہوتا ہے۔ جو مضرت بخش مادی اجزا۔ گیسوں۔ معدنیات۔ بیماری
کے کیڑوں اور کثرت نمک سے پاک ہو۔ مگر معمولاً صرف پانی کے ذرائع
کا حال معلوم کیا جا سکتا ہے۔ اور یہ دیکھا جا سکتا ہے۔ کہ آیا پانی
شفاف اور شیریں ہے یا نہیں۔ آیا اس میں کچھ اجزا تو نہیں پائے
جاتے ہیں۔ یا اُس میں یہ خاصیت تو نہیں ہے۔ کہ کچھ دیر رکھنے
سے اُس کے نیچے کچھ گاد جم جاتی ہو۔ اگر پانی کے منبع کی نسبت کچھ شبہ
ہو۔ یا مندرجہ بالا خواص کے لحاظ سے پانی میں کچھ نقص پایا جائے۔
تو مناسب ہے۔ کہ اُس کو صاف کر لیا جائے۔ مقطر پانی گو وہ سب
سے صاف پانی ہوتا ہے۔ مگر پینے میں مزے دار نہیں ہوتا۔

پانی بہم پہنچنے کے وسائل

ا مینہ۔ مینہ کا پانی درحقیقت دنیا میں سب سے زیادہ صاف
پانی ہے۔ (مقطر پانی مینہ کے پانی کی ایک نقل ہے۔) لیکن قصبات اور
دیہات میں جب وہ کرۂ ہوائی کے طبقہ میں گزرتا ہے۔ تو اس میں بہت
سے ناپاک اجزا شامل ہو جاتے ہیں۔ اور اس وجہ سے وہ پینے کے
کام کا نہیں رہتا۔ البتہ نہانے کے لئے وہ بہت اچھا ہوتا ہے۔ اگر

کھلے مقامات میں بادل سے برستا ہوا پانی برتنوں میں جمع کیا جائے۔
تو اُس کے پینے میں کچھ ہرج نہیں ۞

۲۔ دریا اور ندیاں۔ جو پانی دریا کے منبع کے قریب سے
لیا جائے۔ وہ عموماً صاف ہوتا ہے۔ مگر جہاں کہیں دریا کے کنارے
پر کوئی قصبہ یا گاؤں ہوتا ہے۔ وہاں کا پانی پینے کے قابل نہیں ہوتا
کیونکہ غلاظت اور کوڑا کرکٹ اُس میں اکثر ڈالا جاتا ہے۔ اور بارش
کی بدولت بہت سے ناپاک اجزا اُس میں شامل ہو جاتے ہیں۔
حیوانات اور کشتیوں میں پھرنے والے لوگ بھی دریا کے پانی کو خراب
کر دیتے ہیں۔ بڑے اور تیز دریاؤں میں ہوا اور دھوپ کے اثر
سے خراب ترین قسم کے ناپاک اجزا زائل ہو جاتے ہیں اور ۴ یا ۵ میل
پر نیچے کی جانب پانی کا بڑے بڑے ناقص اجزا سے بالکل پاک ہو جانا
ممکن ہے۔ لیکن چھوٹی ندیوں کا پانی عموماً قابل استعمال نہیں ہوتا۔
مناسب یہ ہے۔ کہ دریا کا پانی صاف کئے بغیر ہرگز نہ پیا جائے ۞

۳۔ تالاب۔ تالاب کا پانی بہت سے وجوہ سے ناپاک ہو جاتا
ہے۔ مگر لوگوں کے نہانے۔ کپڑے اور برتنوں کے دھونے اور پالتو

Taj Tahir Foundation

حیوانات کے نہلانے سے زیادہ تر خرابی پیدا ہوتی ہے۔ چونکہ تالاب کا پانی ساکن ہوتا ہے۔ اس لئے دریاؤں اور ندیوں کے پانی کی نسبت تالاب کا پانی پینا زیادہ نقصان دہ ہے۔ تالاب کا پانی بالعموم گندہ ہوتا ہے۔ اس لئے اس کو کبھی پینے کے کام میں نہ لانا چاہیئے۔ مگر ہندوستان کے بعض حصوں میں پانی زمین کے سطح کے نیچے اس قدر فاصلہ پر ہوتا ہے۔ کہ لوگوں کو خواہ مخواہ تالاب کے پانی پر گزارہ کرنا پڑتا ہے۔ ایسی حالت میں ایک یا دو تالاب پینے کے پانی کے لئے مخصوص کر لینا مناسب ہے۔ اور ایسی تدبیر کرنی چاہیئے۔ کہ اُن کا پانی خراب نہ ہونے پائے ؎

۴۔ **چاہات**۔ کنوئیں کا پانی پاک یا ناپاک ہونا قسم زمین اور کنوئیں کی گہرائی پر منحصر ہے۔ کم گہرائی والے کنوئیں کا پانی عموماً خراب ہوتا ہے۔ اسی طرح گہرے کنوئیں کا جس کو اچھی زمین میں ۳۰ فٹ گہرائی تک کھودا جائے۔ پانی عموماً اچھا ہوتا ہے۔ گو یہ ممکن ہے۔ کہ ایسے کنوئیں کا پانی ذرا بھاری ہو اور نہانے دھونے کے لئے صابن کے جھاگ اس سے اچھے پیدا نہ ہوں ؎

Taj Tahir Foundation

یہ بات ضروری ہے۔ کہ پینے کے پانی کے گرد ۵ افٹ کی گہرائی
تک سیمنٹ لگایا جائے۔ باایںہمہ کنواں خواہ کتنا ہی اچھا کیوں نہ ہو
اگر اس کی نگہداشت بخوبی نہ کی جائے۔ ضرور خراب ہو جاتا ہے۔
چونکہ ہندوستان میں پانی بہم پہنچنے کا عام ذریعہ کنواں ہی ہے۔ اس لئے
ہمیں اُن تدابیر کو جن سے پانی کی خرابی کے کل اسباب دور رہتے
ہیں۔ بخوبی ذہن نشین کر لینا چاہئے ؛
(۱) کنوئیں کے منہ پر زمین سے دو یا تین فٹ کی بلندی تک پختہ
اینٹ کی دیوار یعنی من ہونی چاہئے + (۲) کنوئیں کے گرد کی زمین کا
پانی کنوئیں کے اندر نہ جانا چاہئے۔ اس کے لئے ذیل کی تدابیر مناسب
ہیں۔ (الف) کنوئیں کے نزدیک سوراخ یا گڑھے نہ ہونے پائیں۔
(ب) کنوئیں کے منہ پر من سے باہر کی جانب کو سلامی دار پانچ چھ فٹ
وسیع پختہ چبوترہ ہونا چاہئے۔ اور اس چبوترہ کے گرد ایک کھلی موری
ہونی چاہئے۔ تاکہ گرا پڑا اور بارش کا پانی نزدیک ترین نالی میں چلا
جائے۔ (۳) جانوروں کے پانی پینے کے حوض کنوئیں سے فاصلہ
پر رکھنے چاہئیں۔ (۴) کنوئیں کے نزدیک نہانے اور کپڑے دھونے

کی اجازت نہ ہونی چاہیئے۔ (۵) کنوئیں کے منہ پر ایک ڈھکنا ہونا چاہیئے جس میں ہوا کی آمد و رفت کے لئے سوراخ ہوں۔ (۶) خانگی برتن کنوئیں میں نہ ڈالے جائیں۔ ایک جست یا لوہے کا ڈول جس میں زنجیر لگی ہوئی ہو کنوئیں پر رہنا چاہیئے۔ برتنوں اور رسیوں کی بدولت جو پانی میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے روکنے کے لئے سب سے اچھا طریقہ یہ ہے۔ کہ کنوئیں کا پانی پمپ کے ذریعہ سے نکالا جائے ؀

آرٹی زی ان کنوئیں۔ یعنی نلی دار کنوئیں نہایت عمدہ پانی دیتے ہیں۔ اور جہاں عارضی طور پر پانی بہم پہنچانا ہو وہاں اس قسم کے کنوئیں نہایت کارآمد ہوتے ہیں۔ یہ کنوئیں زمین کے اندر بہت گہرا سوراخ کرنے سے بنتے ہیں۔ اور پانی بہت زور کے ساتھ اوپر کو اُچھلتا ہے ؀

کنوؤں کا صاف کرنا۔ یہ بات نہایت ضروری ہے۔ کہ تمام کنوؤں کی تلیاں کم از کم سال میں ایک بار صاف کر کے قلعی کے دو ٹوکرے ڈال دیئے جاویں۔ اس طریق پر صفائی کے بعد پانی عموماً بہت گدلا ہو جاتا ہے۔ اس کے واسطے سیر آدھ سیر پھٹکری کا شیں

میں ڈال دیں ۔

پوٹاشیم پرمنگینیٹ کے ساتھ کنوؤں کا صاف کرنا

اگر کنوئیں کے پانی میں بدبو آتی ہو یا قرب وجوار میں ہیضہ پھیلا ہوا ہو۔ تو فوراً پرمنگینیٹ پوٹاس اس میں ڈال دینا چاہیئے۔ یہ ایک معدنی کھار ہے۔ اس لئے اس پر مذہب کے لحاظ سے کوئی اعتراض نہیں ہو سکتا۔ کنوؤں کی صفائی کے لئے یہ سب سے بڑھ کر چیز ہے۔ ایک کنوئیں کے لئے دو اونس عموماً کافی ہوتا ہے۔ یہ ضروری ہے۔ کہ دوائی کی مقدار اتنی ہو کہ چوبیس گھنٹے تک کنوئیں کا پانی ہلکے سرخ رنگ کا رہ سکے۔ اس عرصہ میں پانی قطعاً ساکن رہنا چاہیئے اس کے بعد وہ بالکل پینے کے قابل ہو جائے گا۔ گو یہ ممکن ہے۔ کہ کسی قدر بدمزہ ہو۔ اگر کنوئیں کا پانی نہایت ہی خراب ہو تو یہ سرخ رنگ بہت جلدی ماند ہو جائے گا۔ اور اس حالت میں مزید دوا ڈالنے کی ضرورت ہوگی ۔

واٹر ورکس۔ (پانی بہم پہنچانے کا مصنوعی طریق۔) پانی بہم پہنچانے کے اس ذریعہ کے فوائد ظاہر ہیں۔ پانی حتی الامکان صاف سے صاف

منبع سے حاصل کیا جاتا ہے۔ اور کنکر اور ریت میں سے گزار کر صاف ترین طریق سے (یعنی ڈھلے ہوئے لوہے کے نلوں میں) عوام کو مہیا کیا جاتا ہے۔ کہ پانی میں غلاظت کے داخل ہونے کا کوئی اندیشہ نہ رہے + نل کا پانی کنوئیں کے پانی کی نسبت زیادہ صاف ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ خرابی پیدا کرنے والے اجزا سے محفوظ ہوتا ہے۔ اور کنوئیں کے پانی کی نسبت یہ خیال نہیں کیا جاسکتا *

جن شہروں میں آب رسانی کا یہ انتظام ہوتا ہے۔ وہاں ہیضہ یا تپ محرقہ کا وبائی شکل اختیار کرنا قریباً ناممکن ہے + اگر کبھی ایسے شہر میں ہیضہ کے کچھ حادثات ہوں بھی تو وہ یا تو باہر سے آئے ہوئے چھوت کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ یا اُن لوگوں میں واقع ہوتے ہیں جو نل کے پانی کا فائدہ نہیں اُٹھاتے۔ بلکہ ضد کے ساتھ کنوئیں کا پانی استعمال کرتے ہیں *

پانی کا صاف کرنا

پانی زیادہ مقدار میں ریت وغیرہ سے صاف کیا جاسکتا ہے۔ (مثلاً واٹر ورکس میں) یا پرمینگینیٹ کھار سے (جس سے کنوئیں کا پانی بھی صاف کیا جاتا ہے) تھوڑے سے پانی کی صفائی (یعنی خانگی ضروریات

کے لئے) پانی کو اُبالنے سے خاص قسم کے فلٹروں سے یا بعض ادویات
سے ممکن ہے جب پانی کسی پاک منبع سے آتا ہو۔ اور اُس کی خرابی کا
اندیشہ نہ ہو۔ (مثلاً واٹر ورکس کے نلوں یا پہاڑی چشموں کی صورت
میں) تو ایسی صفائی کی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن کنوؤں کے متعلق یہ
کہا جاسکتا ہے۔ کہ اگر کنوئیں کا پانی فی الحقیقت صاف ہو۔ اور
اس کو خرابی سے محفوظ رکھنے کے اطمینان بخش وسائل سے کام لیا
جاتا ہو تو اُس کا پانی بلا کسی اندیشہ کے پیا جاسکتا ہے۔ دیگر تمام
حالتوں میں پانی کو اُبال کر یا فلٹر کر کے پینا مناسب ہے۔ جب کسی
قرب وجوار میں ہیضہ پھیلا ہوا ہو۔ تو پانی کو اُبالنا یا فلٹر کرنا امر لازمی
ہے۔ مگر یاد رہے۔ کہ ایسی صورتوں میں صرف پینے کے پانی کا اُبالنا
ہی مفید نہیں ہے۔ بلکہ جو پانی دیگر خانگی مقاصد کے لئے استعمال کیا جائے
اس کو بھی اُبال لینا چاہئے۔ کیونکہ اکثر آلودہ پانی کے ساتھ کلی کرنے
اور برتنوں کے دھولے سے بھی ہیضہ پیدا ہوتا ہے:۔
اُبلنے سے پانی کے اندر جو بیماری کے کیڑے ہوتے ہیں وہ سب
پانچ منٹ میں مرجاتے ہیں۔ لیکن شرط یہ ہے۔ کہ پانی برابر جوش کھاتا رہے

Taj Tahir Foundation

یعنی اُس میں سے بلبلے اور دھواں برابر جاری رہے۔ (یہ حالت اُس وقت ہوتی ہے۔ جب کھولنے کی آواز بند ہو جاتی ہے۔) اس عمل کے بعد پانی کو ڈھانپ کر ٹھنڈا کر لیا جائے۔ اور بالآخر ایک صاف اور ڈھنپے ہوئے برتن میں رکھ دیا جائے۔ اگر پانی گدلا ہو۔ تو اس کو اُبالنے سے پہلے صاف کر لینا چاہئے۔ یہ اس طرح ممکن ہے۔ کہ ۶ گرین پھٹکری فی گیلن کے حساب سے اُس میں ملا دی جائے۔ اُبالا ہوا پانی اِس وجہ سے کہ وہ ہوا سے خالی ہوتا ہے۔ کسی قدر بدمزہ ہوتا ہے۔ لیکن اس کا علاج یوں ممکن ہے۔ کہ اس کو چند مرتبہ ایک برتن سے دوسرے برتن میں اُلٹ پلٹ لیا جائے۔ یا ایک ایسے برتن میں سے جس کی تلی میں سوراخ ہو دوسرے برتن میں ڈالا جائے ۔

فلٹر۔ کئی قسم کے ہوتے ہیں۔ مگر صرف دو فلٹر اس قسم کے ہیں۔ کہ وہ بیماری کے کیڑوں کو علیحدہ کرتے ہیں۔ یعنی پاسٹیور چیمبر لینڈ فلٹر اور برکفیلڈ فلٹر۔ پاسٹیور چیمبر لینڈ فلٹر باریک چینی کا اور بارکفیلڈ فلٹر مسام دار مٹی کا ہوتا ہے۔ ان فلٹروں کے مسامات ایسے باریک ہوتے ہیں۔ کہ اُن میں تمام باریک سے باریک بیماری کے کیڑے چھن جاتے ہیں۔

Taj Tamir Foundation

ان فلٹروں کی صفائی کم از کم ایک ہفتہ میں ایک بار نہایت ہوشیاری کے ساتھ ہونی چاہئے۔ اور سب قسم کے فلٹر اور تین گھڑوں کی ترکیب (جس میں تین گھڑے ایک دوسرے کے اوپر نیچے ایک کاٹھ کی تپائی پر رکھے جاتے ہیں۔ اور دو گھڑوں میں ریت اور کوئلہ ہوتا ہے) بالکل بے سود ہے۔ کیونکہ اُن سے بیماری کے کیڑے دور نہیں ہوتے ؎

پانی صاف کرنے کی تیار دوا صرف ایک ہی ایسی ہے۔ کہ اس پر وثوق کیا سکتا ہے۔ اس دوا کا نام "نیسفیلڈ صاحب کی پانی صاف کرنے کی ٹکیاں" ہے۔ یہ ٹکیاں مسافروں کے لئے نہایت مفید ہیں۔

Taj Tahir Foundation

باب پنجم (۵)

تندرستی کا تیسرا (۳) قاعدہ

ہم کو مفید مناسب اور کافی غذا کھانی چاہئیے اور اُس کو خوب چبانا چاہئیے

خوراک مفید ہونی چاہئیے۔ مفید خوراک وہ ہے۔ جو قوت بخش زود ہضم اور بیماری پیدا کرنے والے اجزا سے پاک ہو+ سڑی ہوئی غذا (مثلاً مچھلی۔ سڑے ہوئے پھل وغیرہ) سے بیماری پیدا ہونے کا احتمال ہے۔ اور اس لئے اُس کا استعمال غیر مفید ہے۔ گائے اور سور کے گوشت سے انتڑیوں میں کرم پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ چنانچہ ایسے گوشت سے پرہیز کرنا چاہئیے۔ پوری۔ کچوری۔ پلاؤ۔ حلوہ وغیرہ نہایت دیر ہضم ہیں۔ اور اس لئے مضر ہوتے ہیں۔ یہی حال اُن کھانوں کا جن میں بہت سا مصالحہ پڑا ہو۔ اور معمولی مٹھائیوں کا ہے۔ ایسی چیزیں اگر اعتدال کے ساتھ گاہے ماہے استعمال کی

کی جائیں۔ تو چنداں نقصان نہیں کرتی ہیں۔ لیکن انہیں پیٹ بھر کر
اور عادتاً کھایا جائے تو ان سے ایک نہایت خراب قسم کی بدہضمی
پیدا ہو جاتی ہے +یہ سچ تو ہے۔ کہ جو کھانے نہایت لذیذ ہوتے ہیں۔
وہ بہت کم مفید ہوتے ہیں۔ لیکن مفید خوراک سے صرف یہی مطلب
نہیں ہے۔ کہ اُس میں سڑے ہوئے یا مضر صحت اجزا نہوں۔ یا یہ کہ
اس میں گھی مصالح شکر کی زیادہ مقدار نہ ہو۔ بلکہ یہ بھی ضروری ہے۔
کہ کھانا مناسب طریق پر اور صفائی کے ساتھ پکایا جائے +ہمیں خاص
طور پر خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ کھانا پکانے کے برتن صاف رہیں۔ اور
یہ کہ تانبے کی دیگچیوں پر ہر دوسرے یا تیسرے ہفتہ قلعی کرائی جائے+
(یا ایلومنیم دھات کے برتن استعمال کئے جائیں۔) نیز یہ کہ مکھیاں
کھانے کو ناپاک نہ کرنے پائیں +

اس مقام پر یہ بیان کرنا بھی ضروری ہے۔ کہ کچا دودھ پینا عموماً
اندیشہ سے خالی نہیں ہے۔ جن گایوں کو دق کا عارضہ ہو۔ اگر اُن کا
دودھ بغیر جوش دینے کے پیا جائے۔ تو انسان کو دق کا عارضہ ہو سکتا
ہے۔ یہ بھی ممکن ہے۔ کہ کچے دودھ میں ہیضہ یا تپ محرقہ کے کیڑے ہوں۔

Taj Tahir Foundation

(اس کا سبب وہ آلودہ پانی ہوتا ہے جو کہ دودھ کی مقدار زیادہ کرنے کے لئے دودھ میں ملایا جاتا ہے۔ یا وہ پانی جس سے دودھ کا برتن دھویا جاتا ہے۔) اس خطرے سے بچنے کی سب سے اچھی ترکیب یہ ہے۔ کہ دودھ کو کم از کم پانچ منٹ تک جوش دیا جائے۔

خوراک مناسب ہونی چاہئیے۔ بلحاظ عمر۔ آب وہوا۔ موسم۔ پیشہ اور عادات کے۔

ہندوستان میں یہ دستور بہت اچھا ہے۔ کہ گوشت سے زیادہ سبز ترکاریاں اور ساگ پات استعمال کرتے ہیں۔ درحقیقت گرمی کے موسم میں گوشت مفید نہیں ہے پیشہ اور عادات کے لحاظ سے خوراک کی مناسبت کے بارے میں صرف یہ لکھنا کافی ہوگا کہ جو لوگ باہر جنگل یا کھیت میں کام کرتے ہیں۔ اُن کی بھوک اچھی اور ہاضمہ عمدہ ہوتا ہے۔ یہی سبب ہے۔ کہ ایسے لوگ موٹی اور چکنی غذا زیادہ مقدار میں ہضم کرسکتے ہیں۔ مگر جو لوگ مکانوں کے اندر بیٹھ کر کام کرتے ہیں۔ اُن کی بھوک اور ہاضمہ کمزور ہوتا ہے۔ اور اس لئے اُن کو سریع الہضم اور تھوڑی غذا کھانی چاہئیے۔

خوراک کی مقدار کافی ہونی چاہیئے۔ خوراک کی مقدار (اور نیز خوراک کی قسم) ہر شخص کی اس کے کام کی مقدار اور قسم کے مطابق ہونی چاہیئے۔ خوراک کی مقدار کے معاملے میں بھوک عموماً ایک عمدہ پیمانہ ہے لیکن یاد رہے۔ زیادہ سیر ہوکر کھانا اچھا نہیں ہے۔ بہت سے آدمی ہندوستان میں بہت زیادہ کھانے کے عادی ہیں اور بہت سے ایسے بھی ہیں جو خاص موقعوں پر بہت زیادہ کھا جاتے ہیں ایسے آدمیوں کو بدہضمی۔ قبض وغیرہ کی شکایت رہتی ہے۔ کھانے کے اوقات۔ عادات۔ سہولیت اور پیشہ پر مبنی ہیں۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے موسم سرما میں دن رات میں تین مرتبہ کھانا کھانا اور صبح اور تیسرے پہر ایک پیالہ کمزور چاء (یعنی چاء کم اور دودھ زیادہ) کا پینا معمولی ہندوستانی رواج کے مقابلہ میں صحت کے لئے زیادہ مفید ہے۔ بچوں کو بہ نسبت بالغ آدمیوں کے زیادہ مرتبہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن اوقات کے مابین اُن کو کچھ نہ دینا چاہیئے۔

کھانے میں کمی رفتہ رفتہ بدن کو دبلا کر دیتی ہے۔ اور کمزوری پیدا کرتی ہے۔ غذا کی کمی عموماً بدنصیبی کی بات ہے۔ اس لئے مالدار آدمیوں

کا فرض ہے۔ کہ جہاں تک ممکن ہو اپنے غریب بھائیوں کی مدد کریں ۰

غذا کو خوب چبانا چاہیئے ۔ غذا کو خوب چبانے سے مراد یہ ہے کہ ہر لقمہ اچھی طرح پس کر تھوک سے خوب مل جائے۔ اگر ایسا نہ کیا جائے۔ تو معدہ کو معمول سے زیادہ کام کرنا پڑے گا۔ اور بالآخر وہ کام دینے سے رہ جائے گا۔ نشاستہ دار غذاوں (مثلاً چپاتی آلو وغیرہ) کے لئے اچھی طرح چبانا بالخصوص ضروری ہے۔ کیونکہ معدہ بغیر اس مدد کے ایسی چیزوں کو مشکل سے ہضم کرتا ہے + کھانے میں جلدی کرنا ہندوستان میں ایک عام بات ہے۔ اس کے معنی یہ ہوتے ہیں۔ کہ کھانا بغیر چبانے کے نگل لیا جاتا ہے۔ جو دائمی بدہضمی پیدا کرتا ہے۔ کھانا چبانے کی عادت دو طرح سے پیدا ہو سکتی ہے۔ اول یہ کہ دسترخوان پر دل کو یکسو رکھا جائے۔ دوم یہ کہ کھانے کے بیچ میں کوئی رقیق شے نہ پی جائے اگر ان ترکیبوں سے عادت درست نہ ہو۔ تو سب سے اچھی بات یہ ہے۔ کہ ٹھوس غذا کے لقمہ کو پچیس بار بلکہ اس سے بھی زیادہ مرتبہ گن کر چبایا جائے۔ اور کم از کم ایک ہفتہ بھر یہ عمل رکھا جائے + کہتے ہیں۔ کہ مسٹر ڈبلیو۔ ای۔ گلیڈسٹون مرحوم کو ایک دفعہ کھانے میں جلدی کرنے

کی عادت ہوگئی تھی۔ اور اِس لئے اُن کو مشورہ دیا گیا تھا۔ کہ ہر لقمہ کو بتیس مرتبہ چبایا کریں صاحب موصوف نے چند ہفتوں تک یہ عمل رکھا۔ اور پھر عمر بھر کے لئے ان کی یہ عادت بن گئی۔ اور اس کا نتیجہ اُن کی صحت جسمانی کے لئے نہایت مفید ثابت ہوا ؛

غذا کے متعلق اور بہت سی باتیں غور کے قابل ہیں۔ لیکن اُن کا تعلق خاص کر ان لوگوں سے ہے جن کو غذا کے معاملات میں دلچسپی ہے۔ یا اُن سے جنہیں بدہضمی ہو۔ ان سب امور کے لئے ایک جداگانہ رسالہ کی ضرورت ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہم ایسا رسالہ عنقریب ناظرین کی خدمت میں پیش کریں گے ؛

Taj Tahir Foundation

باب ششم

رہنے کا مکان خشک اور ہوادار ہونا چاہیے اور اُسکے پانی کا نکاس عمدہ او گرد و نواح صاف ہو

یہ تندرستی کا چوتھا قاعدہ ہے *

یہ بات بہت سے لوگوں کی تقدیر میں نہیں ہے۔ کہ وہ جیسا چاہیے ویسا مکان بنائیں۔ اور نہ ان کو یہ استطاعت ہے۔ کہ مضر صحت مکان میں بود و باش رکھنے سے پرہیز کریں۔ تاہم یہ بات نہایت ضروری ہے۔ کہ ہم کو وہ امور معلوم ہوں جن پر مکان کا صحت بخش ہونا منحصر ہے۔ تا کہ ہم مضر صحت حالتوں کو رفع کرنے کی تدابیر کر سکیں *

مکان خشک ہونا چاہیے۔ مکان کی نمی کا دفعیہ یوں ہو سکتا ہے۔ کہ مکان خشک مقام پر بنایا جائے۔ دیواروں کی بنیاد اور جڑ میں سیمنٹ چونہ کی تہ لگائی جائے۔ اور اُس کی کُرسی کم از کم دو

فٹ ہو۔ میدانی ملک میں مکان بنانے کی سب سے اچھی جگہ وہ مقام ہے۔
جو ذرا بلندی پر اور مسام دار زمین پر واقع ہو۔ اور اس کو کوڑا
کرکٹ سے خراب نہ کیا گیا ہو۔ اور وہاں پانی سطح زمین سے کم از کم
دس فٹ گہرائی پر ہو۔ مسام دار زمین خشک ہوتی ہے۔ کیونکہ بارش
کا پانی اس میں آسانی کے ساتھ نیچے کو جذب ہو جاتا ہے۔ (مثلاً
ریتلا پتھر۔ چونہ۔ کھریا وغیرہ)۔ چکنی مٹی کی زمین نمدار رہتی ہے۔ کیونکہ
اس میں مسامات نہ ہونے کی وجہ سے پانی ٹھہر جاتا ہے۔ اس لئے
ایسی زمین پر حتی الوسع مکان بنانا چاہئے۔ جو زمین گلیوں کی جھاڑن
بُہارن اور کوڑا کرکٹ سے گڑھوں کو بھر کر بنائی جاتی ہے۔
اس میں سے زہریلے بخارات نکلتے ہیں۔ اور اس لئے ایسی زمین
مکان بنانے کے قابل نہیں ہوتی ہے۔ جو زمین نشیب پر تالاب
یا دریا کے عین کنارے پر واقع ہو اس پر بھی مکان نہ بنانا چاہئے۔

مکان روشن ہونا چاہئے۔ ہر کمرے میں آفتاب کی روشنی
کی کافی مقدار کا گزر ہونا چاہئے۔ کیونکہ اس سے بیماری کے کیڑے
مرجاتے ہیں۔ عموماً کمرہ میں جتنی زیادہ دھوپ آتی ہے اتنی ہی

Taj Tanir Foundation

اُس کی ہوا اچھی ہوتی ہے۔ اندھیرے مکان کی بود و باش انسان کو کمزور اور سست بناتی ہے ؎

مکان ہوادار ہونا چاہئیے۔ اس مضمون پر اوپر مفصل بحث ہو چکی ہے۔ لیکن ہم مکرر بیان کرتے ہیں۔ کہ رہنے کے کمرے کے دو جانب بیرونی ہوائیں کھلنے چاہئیں ؎

مکان کے پانی کا نکاس عمدہ ہونا چاہئیے

مکان کو خشک اور اس کی ہوا کو صاف رکھنے کے لئے یہ ضروری ہے۔ کہ اس کے پانی کا نکاس اچھا ہو۔ یعنی مکان کی چھت اور مکان کے گرد و نواح کا برساتی پانی اور نیز غسلخانہ اور باورچی خانہ کا پانی لے جانے کے لئے اُس میں لوہے کے نل یا پختہ اینٹ اور چونہ کی موریاں اور پرنالے ہوں۔ اگر پانی کا نکاس اچھا نہ ہوگا۔ تو پانی زمین میں جذب ہو کر نمی پیدا کر دے گا۔ اور بدبودار کیچڑ سے جو بخارات خارج ہوں گے۔ اُن سے ہوا ناپاک ہو جائے گی + جن قصبات کے پانی کا نکاس کا انتظام اچھا ہو۔ تو واجب ہے۔ کہ مکانات کی موریاں صفائی کی بڑی نالی میں گریں۔ ورنہ ان کو سی

باغ یا مزرعہ ہیں یا کھلے ہوئے چہ بچوں میں جو چونے کے بنے ہوئے ہوں۔ اور جو وقتاً فوقتاً صاف ہوتے رہتے ہوں۔ ڈالا جاوے گھر کی موریاں بالکل صاف رہنی چاہئیں۔ ورنہ ان میں۔ سڑاند آنے لگتی ہے۔ اور مکان مضر صحت ہو جاتا ہے ؎

مکان کی گرد و نواح صاف ہونی چاہئے

دلدل۔ پڑاوے۔ قبرستان۔ دریا۔ تالاب اور کارخانہ جات کے قرب سے پرہیز واجب ہے۔ اصطبل مکان کے بالکل ملحق نہ ہونا چاہئے۔ اور درخت بھی مکان سے ذرا فاصلے پر ہونے چاہئیں کیونکہ درختوں کا بہت قریب ہونا تازہ ہوا کی آمد ورفت کو روکتا ہے۔ اور مکان کو تاریک اور نمدار بناتا ہے۔ یوکلپٹس کا درخت اور سورج مکھی کا پودہ مفید چیزیں ہیں۔ کیونکہ یہ زمین کی نمی دور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ جھاڑیاں عموماً مضر صحت ہوتی ہے ؎

باب ہفتم

ہم کو اپنے جسم ـ لباس ـ مکان اور اُس کے قرب وجوار اور عام عادات میں صفائی کو مدِّنظر رکھنا چاہیئے یہ تندرستی کا پانچواں قاعدہ خیال کرنا چاہیئے

جسم اور لباس کی صفائی

ہر روز صاف پانی سے نہانا جسم اور دماغ کو درست حالت میں رکھنے کے لئے بالکل ضروری ہے + اگر چند روز نہانے میں غفلت کی جائے ـ تو جلد پر میل جم جائے گا ـ اور اُس کے مسامات بند ہو جائیں گے ـ جس کی وجہ سے خراب مادہ کا اخراج رُک کر پھیپھڑوں اور گردوں پر بُرا اثر ہوگا ـ اور جلدی امراض پیدا ہو جائیں گے + یہ بات کہ نہانے کے لئے پانی گرم ہو یا ٹھنڈا ـ ہر شخص کے وجود اور جسمانی صحت کی حالت پر منحصر ہے ـ ٹھنڈا پانی نہایت طاقت بخش اور

مفرح ہوتا ہے۔ مگر صرف اُن آدمیوں کے لئے مناسب ہے۔ جن کی تندرستی اچھی ہو۔ کمزور آدمیوں اور بچوں کو عموماً شیر گرم پانی سے نہانا چاہئے + محض صفائی کے اغراض کے لئے تو ٹھنڈے پانی سے گرم پانی بہتر ہوتا ہے۔ لیکن میل صابون اور مالش کے بغیر اس سے بھی اچھی طرح نہیں اُترتا۔ گرمی کے موسم میں اکثر لوگ روزانہ دو مرتبہ تازہ پانی اور صابون کے ساتھ غسل کرتے ہیں۔ یہ بہت اچھی بات ہے۔ لیکن جاڑے کے دنوں میں سب سے زیادہ مناسب طریقہ یہ ہے۔ کہ تندرست آدمی ٹھنڈے یا شیر گرم پانی سے روزانہ غسل کریں۔ اور ہفتہ وار صفائی کی غرض سے گرم پانی۔ صابون اور مالش کے ساتھ نہائیں + نہانے کے بعد بدن کو تولیہ کے ساتھ بالکل خشک کر لینا چاہئے + خوب پیٹ بھر کر کھانے کے بعد نہانا نہایت مضر ہے + چنانچہ اس سے پرہیز واجب ہے +

بالوں اور ناخنوں کی صفائی کے متعلق کسی خاص بیان کی ضرورت نہیں ہے۔ کیونکہ اس سے ہر شخص بخوبی واقف ہے + دانتوں کی صفائی کے متعلق البتہ یہ بیان کرنا ضروری ہے۔ کہ ہفتہ میں ایک بار مسواک

کے علاوہ کوئی عمدہ دانتوں کا منجن یا دانت صاف کرنے کا عرق بھی استعمال کرنا چاہیئے۔ اور یہ کہ دانتوں کی صفائی روزانہ کم از کم دو بار یعنی صبح کے وقت اور سونے سے پہلے واجب ہے + غذا کو دانتوں کے بیچ میں پھنسا نہ رہنے دیا جائے۔ اس مطلب کے لئے لازم ہے۔ کہ کھانے کے بعد منہ کو پانی سے خوب صاف کر لیا جائے۔ اور چوبی یا پر کا خلال استعمال کیا جائے۔ کیونکہ دھات کا خلال دانتوں کے واسطے مضر ہوتا ہے + اگر دانتوں پر زرد رنگ کا میل جم کر سخت ہو جائے تو کسی دندان ساز سے اُس کو اُتروا ڈالنا چاہیئے۔ اعتدال سے زیادہ حقہ تمباکو پینا اور پان چبانا دانتوں کی صفائی میں بہت مخل ہوتا ہے +

لباس کی صفائی - کپڑوں کی صفائی ایسی ہی ضروری ہے۔ کہ جیسے جسم کی نیچے کے کپڑے یعنی وہ جو جسم کے ساتھ لگے رہتے ہیں۔ بیرونی کپڑوں کے بہ نسبت زیادہ جلدی جلدی صفائی کے قابل ہوتے ہیں۔ یعنی جاڑے میں ہفتہ وار اور گرمی میں ہر روز یا دوسرے دن ایسے کپڑوں کو دھو ڈالنا چاہیئے + غریب آدمیوں کو یہ ترغیب ہونی

چاہئے۔ کہ وہ ہفتہ میں ایک دن (مثلاً یک شنبہ) اپنے کپڑے دھونے کے لئے مخصوص کرلیں۔ اور گرمی میں اُن کو ایک یا دو گھنٹہ اور دنوں کو بھی صفائی کے لئے اس کے علاوہ ملنا چاہئے + روئی دار کمریاں دُھل نہیں سکتی ہیں پر اُن کو ننگے بارن پر نہ پہننا چاہئے + ہندوستان میں بہت سے آدمیوں کو یہ گمان ہے۔ کہ رنگین کپڑوں کو ایسی جلدی دھونے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جیسے کہ سفید کپڑوں کو۔ فرق صرف اِس قدر ہے۔ کہ رنگین کپڑے میل کو پوشید رکھتے ہیں۔ اور سفید کپڑوں میں یہ بات نہیں ہوتی۔ چنانچہ ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے کہ نیچے کے کپڑے سفید یا ہلکے رنگ کے ہوں +

مکان اور اُس کے گرد و نواح کی صفائی۔ اِس کے معنی یہ ہیں۔ کہ غلاظت اور کوڑا کرکٹ کو بلا توقف مکان اور اس کے گرد نواح سے فاصلے پر پھینک دیا جائے۔ رہنے کے کمروں کی صفائی اس طرح ہوسکتی ہے۔ کہ مکان میں روزانہ جھاڑو دی جائے۔ اس کے اندر کی ہر شے کو ہفتہ وار دھوپ میں رکھ کر جھاڑ دیا جائے۔ اور اُس میں ہر سال کم از کم ایک مرتبہ قلعی کرائی جائے + جھونپڑیوں پر مٹی

تھوپنا اچھا ہے۔ مگر مٹی میں گوبر نہ ملایا جاوے۔

باورچی خانہ کی صفائی کے لئے ضروری ہے۔ کہ ترکاریوں کے چھلکے اور دیگر خشک کوڑا کسی ڈھکن دار برتن میں (مثلاً مٹی کے تیل کا پیپہ) ڈال دیا جائے۔ اور اُس کو وہاں سے ہر روز اُٹھا لیا جائے۔ اور باورچی خانہ کا گندہ پانی پختہ موری میں سے ہو کر کسی چہ بچہ یا شہر کی صفائی کی نالی میں گرنا چاہئے۔ مودی خانہ یعنی اناج۔ آٹا۔ گھی وغیرہ رکھنے کے مکان کی صفائی نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ ایسے مکان میں چوہوں کی کثرت ہوتی ہے۔ اور چوہے طاعون کا مادہ پھیلاتے ہیں + یہ بات ضروری ہے۔ کہ اناج وغیرہ ایسے برتنوں میں رکھا جائے۔ جن کا منہ خوب بند ہو سکے۔

چوہوں کے بل جب نظر آئیں۔ اُن کو فوراً بند کر دینا چاہئے۔ اور وقتاً فوقتاً چوہوں کو پنجرے کے ذریعہ سے پکڑنے یا زہر دے کر مار ڈالنے کا بندوبست کرنا چاہئے + پاخانوں کی صفائی کی جانب نہایت توجہ کی ضرورت ہے۔ پاخانوں میں سے بدبو نہ آنے پائے۔ اور اُن کا پانی زمین میں جذب نہ ہونے دیا جائے۔ اس مضمون

پر کسی دوسرے باب میں مفصل بحث کی جائے گی ؛

صحن اور قرب وجوار کی صفائی۔ گھوڑے۔ گائیں وغیرہ رہنے کے مکان سے دور رہنے چاہئیں۔ اور اُن کے بول و براز کو ایک کونے میں جمع کر کے ہر روز اُٹھوا دینا چاہئے۔ اور ہر قسم کے کوڑے کو احتیاط کے ساتھ اُٹھا کر جلا یا گاڑ دینا چاہئے۔ اور خیال رکھنا چاہئے کہ کنواں خراب نہ ہونے پائے

اوپر کے بیان سے ظاہر ہے۔ کہ مکان کا کوڑا تین قسم کا ہوتا ہے۔ (۱) معمولی یعنی خشک کوڑا۔ جس میں گھر کی جھاڑن بہاڑن۔ بچا کھچا کھانا۔ ترکاریوں کے چھلکے۔ پھلوں کے چھلکے۔ اور گٹھلیاں۔ گرے پڑے پتے غلیظ چیتھڑے۔ پھٹا ہوا کاغذ اور نیز گایوں گھوڑوں اور دیگر حیوانات کے مخروج مادے (جب کہ ان جانوروں کو صحن میں رکھا جاوے۔) شامل ہیں + (۲) رقیق کوڑا یعنی گندہ پانی جس میں باورچی خانہ۔ غسل خانہ اور اصطبل کا پانی اور اکثر پیشاب بھی۔ (مثلاً معمولی پاخانوں کی صورت میں) شامل ہیں + (۳) انسانی بول و براز ؛

Taj Tahir Foundation

اب ہم مکان سے مناسب فاصلے پر ہر قسم کے کوڑے کو پھینکنے کا بہتر طریق بالتفصیل بیان کرتے ہیں ؛

(۱) خشک کوڑے یعنی گری پڑی غلاظت۔ جھاڑن بہاڑن وغیرہ کا دور کرنا۔ گری پڑی غلاظت کو ایک کونے میں اکٹھا کر کے روزانہ اٹھوا دینا چاہیئے + چھوٹے مکان کے لئے ایک مٹی کے تیل کا پیپہ کافی ہے۔ مگر اس پر ایک ٹین کا ڈھکن لگوا لینا چاہیئے۔ بھنگی کو ہدایت ہونی چاہیئے۔ کہ وہ اس کا کوڑہ روزانہ اُس لوہے کے برتن میں جو میونسپلٹی کی جانب سے ہر گلی کوچہ میں اس مطلب کے لئے رکھا جاتا ہے۔ ڈال دیا کرے۔ میونسپلٹی کی گاڑیاں عموماً صبح کے وقت کوڑا اُٹھانے کے لئے آتی ہیں۔ اور یہ کوڑا بالآخر جلا دیا جاتا ہے۔ یا شہر کے باہر گاڑ دیا جاتا ہے۔ بعض قصبات میں جہاں صفائی کی حالت اچھی نہیں ہے۔ خاکروب گھروں کا کوڑا کرکٹ گڑھوں او خشک تالابوں میں ڈال دیتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ بیماری کے کیڑوں کو رہنے اور پرورش پانے کے لئے بہت اچھی جگہ مل جاتی ہے۔ اور کنوؤں کا پانی کچھ عرصے کے لئے خراب ہو جاتا ہے + مالک مکان کا فرض

ہونا چاہیئے۔ وہ اس بات کا خیال رکھے۔ کہ مکان کا کوڑا کس جگہ پر ڈالا جاتا ہے۔ اگر جلانے کا انتظام ممکن نہ ہو تو خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ کوڑا ڈالنے کا گڑھا کسی کنوئیں یا تالاب کے نزدیک نہ ہو۔ اور اُس گڑھے کو خوب سوکھی مٹی سے ڈھانپ دینا چاہیئے ؎

(۲) رقیق کوڑے کی صفائی کا سب سے اچھا ذریعہ کھُلی موریاں ہیں۔ موریاں جہاں تک ممکن ہو گہری نہ ہونی چاہئیں۔ کیونکہ گہری موریاں اکثر اس وجہ سے کہ اُن پر دھوپ کا اثر نہیں ہوتا۔ اور اُن کی صفائی بھی مشکل ہوتی ہے بہت جلد گندی ہوجاتی ہیں۔ باورچی خانہ۔ غسل خانہ۔ پاخانہ وغیرہ میں پختہ موریاں ہونی چاہئیں۔ اِن موریوں کا پانی یا تو کسی صفائی کی بڑی نالی میں گرنا چاہیئے۔ یا کسی پختہ چہ بچہ میں۔ اور چہ بچہ کو روزانہ صاف کرکے گندے پانی کو دور فاصلہ پر پھنکوا دینا چاہیئے۔ جس مقام پر میونسپلٹی کا انتظام ہوتا ہے۔ وہاں صفائی کی گاڑیاں اس غلاظت کو اُٹھالے جاتی ہیں۔ مکان میں سے انسانی بول و براز کا دور کرنا نہایت ضروری ہے۔ کیونکہ اس باب میں غفلت کرنے سے ممکن ہے۔ پینے کا پانی

خراب ہو جائے (اور اُس سے ہیضہ۔ تپ محرقہ یا پیچش پیدا ہو جائے) یا ہوا ناقص ہو جائے (اور اس سے درد گلو وغیرہ امراض پیدا ہو جائیں۔) ۔

انسانی بول و براز کو دور کرنے کے دو طریق ہیں۔ (الف) پانی سے بہانے کا طریقہ۔ یہ طریقہ اس طرح پر ہے۔ کہ انسانی بول و براز اور باورچی خانہ۔ اصطبل وغیرہ کا پانی۔ پانی کے بہاؤ کے زور سے زمین کے نیچے کی نالیوں میں چلا جاتا ہے۔ چونکہ اس انتظام میں خرچ زیادہ ہوتا ہے۔ اور چند مشکلات بھی ہیں اِس لئے اس کا رواج صرف کلکتہ اور بمبئی جیسے بڑے اور مالدار شہروں ہی میں ہے۔ اِس لئے اس پر بحث کرنا بے فائدہ ہے

(ب) ہاتھ سے اُٹھانے کا طریقہ۔ یہ طریقہ اس طرح پر ہے۔ کہ انسانی بول و براز اور معمولی مکانات کا کوڑا کرکٹ ہاتھ سے اُٹھایا جاتا ہے۔ اور یہ طریقہ ہندوستان میں عموماً رائج ہے۔ اس طریقہ صفائی میں کامیابی جب ہو سکتی ہے۔ کہ دو باتوں کا خوب خیال رکھا جائے۔ اول یہ کہ بول و براز سے مکان کی زمین آلودہ نہ ہونے

Taj Tahir Foundation

پائے۔ دوم یہ کہ بول و براز مکان کے نزدیک کچھ عرصہ تک نہ پڑا رہے۔ یہ دونوں مقاصد کموڈ ڈیو ڈن پاٹ یعنی پاخانہ پیشاب کے برتنوں کے استعمال سے حاصل ہوسکتے ہیں۔ مگر ایسے لوگ بہت کم ہیں۔ جو اِن برتنوں کو استعمال میں لاتے ہیں۔ سچ تو یہ ہے۔ کہ عام طور پر ان کا استعمال ناممکن ہے۔ عوام الناس کے لئے سب سے اچھی چیز بیلی صاحب یا ڈونالڈسن صاحب کے ایجاد کردہ پاخانے ہیں۔ لیکن ایسے لوگ کثرت سے ہیں۔ جو خانگی پاخانوں کے طریق کے مؤید ہیں۔ اس لئے ہمیں غور کرنا چاہیئے۔ کہ خانگی پاخانوں میں مندرجہ بالا مقاصد حاصل ہوسکتے ہیں؟ بہت سے پاخانوں میں پیشاب زمین پر کیا جاتا ہے۔ اور پاخانہ لوہے یا مٹی کے برتنوں میں گرتا ہے۔ ایسے پاخانوں کو کافی طور پر صاف حالت میں رکھنے کے لئے حسب ذیل تدابیر ضروری ہیں:-

(۱) پیشاب اور طہارت کا پانی زمین میں جذب نہ ہونے دیا جائے۔ بلکہ اس کے متعلق ایسا انتظام کر دیا جائے۔ کہ وہ کسی صفائی کی نالی یا چہ بچہ میں جا پڑے۔ اس مطلب کے لئے واجب

Taj Tahir Foundation

ہے۔ کہ پاخانہ کے قدمچہ اور دیواروں کے نیچے کا حصہ دو فٹ بلندی تک پختہ اور سیمنٹ چونے کی پپائی کا ہو۔ ایک پختہ موری اور پر ڈھکی ہوئی قسم کی ہو۔ اور پاخانے کا فرش (جو پختہ اور چونہ گچ کا ہو۔) ملحقہ زمین سے کم از کم چھ انچ اونچا ہو۔ اور موری کی جانب سلامی دار ہو۔ (۲) پاخانے کے برتن اُٹھائے جانے کے قابل ہوں اور ایسے ہوں کہ اُن میں پانی جذب نہ ہو سکے یعنی دھات یا روغنی مٹی کے بنے ہوئے ہوں۔ ان برتنوں میں نارکول پھروانا مفید ہے۔ (۳) بول و براز کم از کم روزانہ دو بار اُٹھا لیا جائے۔ (۴) بول و براز کے ابخرات سے بچنے کے لئے سوکھی مٹی یا کوئی بدبو دور کرنے والی دوا ڈال دینی چاہیئے۔ پاخانہ کا فرش روزانہ پانی سے دھو ڈالنا چاہیئے۔ اور دوسرے تیسرے دن فنائل یا سی لین بھی چھڑک دینا چاہیئے۔ پاخانہ رہنے کے مکان سے الگ ہونا چاہیئے۔ اور قریب ترین دیوار اور پاخانہ کے درمیان کم از کم چار فٹ جگہ ہونی چاہیئے۔ پاخانہ میں کافی روشنی ہونی اور ہوا آنا بھی ایک ضروری بات ہے۔ بول و براز اُس آہنی برتن میں جو میونسپلٹی کی جانب سے

اس مطلب کے لئے رکھا ہوتا ہے۔ بھنگی سے ڈلوا دینا چاہئے۔ اِس برتن میں سے عموماً صفائی کی گاڑی روزانہ غلاظت اُٹھا لے جاتی ہے۔ بعض قصبات میں عوام کے لئے پاخانے بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ اُن کی صفائی میونسپلٹی کا فرض ہے۔ چنانچہ اُس کے متعلق بحث کی حاجت نہیں ہے ؛

عام عادات میں صفائی۔ یہ ایک نہایت ضروری امر ہے۔ مگر اُمید نہیں ہے۔ کہ مدت تک لوگ عام عادات میں صفائی اختیار کریں۔ یعنی اُس وقت تک اِس کی امید نہیں ہو سکتی۔ جب تک کہ صفائی کی تمیز بخوبی پیدا نہ ہو جائے + ہم افسوس کے ساتھ بیان کرتے ہیں۔ کہ بہت سے سمجھ دار آدمی جو اپنے جسم اور لباس کو نہایت صاف رکھتے ہیں۔ عوام الناس کی تندرستی کا لحاظ نہیں رکھتے۔ جہاں چاہے تھوک دیا اور جہاں جی میں آیا پھل کھایا اور چھلکا اور گٹھلی پھینک دی۔ اور بہت لوگ ایسے بھی ہیں۔ کہ جہاں کہیں اُوٹ میں موقع پایا پاخانہ پیشاب کو بیٹھ گئے۔ اِلّا ہم کو توقع ہے کہ اس رسالہ کے ناظرین ضرور صفائی کی عادت کا بیج بوئیں گے ؛

باب ہشتم

ہم کو لازم ہے کہ اچھی عادات اختیار کریں یعنی شرابخواری اور دیگر مضر عادتوں سے پرہیز کریں اور خوراک نیند وغیرہ ہر بات میں اعتدال اور احتیاط کو مدِنظر رکھیں

تندرستی قایم رکھنے کے لئے یہ چھٹا قاعدہ ہے

عادت ایک مصنوعی ضرورت کا نام ہے۔ اور کسی کام کو متواتر کرنے سے پیدا ہوتی ہے۔ اور اس سے چھٹکارا مشکل ہوتا ہے۔ عادات بنانا بہت اچھی بات ہے مگر عادات مفید ہوں۔ نہ کہ مضر۔ مثلاً ہم کو چاہیے۔ کہ کھانا اچھی طرح چبا کر کھانے۔ روزانہ نہانے صبح اور رات کے وقت دانت صاف کرنے کے عادی ہو جائیں۔ مگر شراب

Taj Tahir Foundation

خواری۔ افیون نوشی وغیرہ یا تیز مصالحوں اور تمبا کو پینے کا عادی ہونا کسی طرح ٹھیک نہیں ہے ہمیں مفید صحت عادات اختیار کرنا۔ اور اُن کو پابندی کے ساتھ کام میں لانا چاہیئے۔ علاوہ ازیں تندرستی کے لئے اوقات کی پابندی نہایت مفید ہے۔ یعنی ہم کو اپنی تندرستی کے روزانہ ضروریات کے لئے وقت مقرر کرنا چاہیئے مثلاً کھانا۔ ورزش۔ تفریح۔ سونا۔ رفع حاجت ضروری وغیرہ وغیرہ ۔

"ہر بات میں اعتدال" ایک نہایت عمدہ قاعدہ ہے مگر اکثر اس کا مطلب غلط سمجھا جاتا ہے۔ لوگ افیون۔ کوکین اور شراب وغیرہ استعمال کرتے ہیں۔ اور کہتے ہیں۔ کہ ہم اعتدال پسند ہیں۔ "ہر بات میں اعتدال" اعتدال کے معنی یہ ہیں۔ کہ ہر ایسی بات میں جو تندرستی کے لئے ضروری ہو۔ اعتدال کا لحاظ رکھنا چاہیئے۔ یہ مطلب نہیں ہے۔ کہ عیاشیاں بھی اعتدال کے ساتھ کرنا مضر نہیں ہے۔ بخلاف اس کے اکثر عیاشیاں مضر ہوتی ہیں۔ اور اُن سے احتراز واجب ہے۔ اس وقت ہم غذا

کے متعلق اور بعض دیگر اُمور ہیں لذائذ کا تذکرہ نہیں کرتے ہیں۔ بلکہ ہمارا مطلب الکحول۔ و دیگر منشی چیزوں مثلاً افیون۔ کوکین۔ بھنگ وغیرہ اور تمباکو نوشی۔ پان چبانے وغیرہ اشیائے غیرضروری سے ہے۔ ان میں سے کوکین اور بھنگ نہایت مضر ہیں۔ ان کے بعد افیون اور اس کے بعد شراب۔ اور شراب کے بعد تمباکو اور پان کھانے کا نمبر ہے۔ گو تمباکو اور پان بمقابلہ دیگر اشیاء کے بہت کم مضر ہیں۔ چاء اور قہوہ اگر اعتدال کے ساتھ استعمال کیا جائے (یعنی نہ تو زیادہ تیز ہو اور نہ مقدار میں بہت زیادہ ہو) تو کوئی نقصان نہیں ہے۔ اب ہم ان غیر ضروری اشیاء پر بالتفصیل غور کرتے ہیں ؛

شراب کے متعلق اطباء کی متفقہ رائے یہ ہے۔ کہ شراب بعض امراض کے لئے نہایت مفید ہے۔ یا یوں کہو۔ کہ شراب بطور دوا کے (مثل کونین وغیرہ کے) استعمال کی جاسکتی ہے۔ کسی لذت نفسانی کے لئے شوقیہ استعمال کرنا کسی طرح درست نہیں ہے۔ دوا کے طور پر شراب کے استعمال کے متعلق بعض لوگوں کا خیال

ہے۔ کہ جب اُن کو سوءِ ہضم وغیرہ کی شکایت ہو۔ تو اُن کے لئے
شراب کا استعمال اس شکایت کے رفع کرنے یا تندرست رہنے
کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ ایسے اشخاص کو مناسب ہے۔ کہ وہ
کسی طبیب سے مشورہ کریں۔ اور طبیب شراب کا استعمال
بتائے تو مقدار معینہ سے ایک قطرہ بھر بھی زیادہ نہ پئیں + حکماء
کی رائے ہے۔ کہ سرد ملکوں میں ڈیڑھ اونس خالص شراب حد
اعتدال کے اندر ہوتی ہے + اور یہ بات مسلمہ ہے۔ کہ ہندوستان
میں اس مقدار کی دو تہائی زیادہ سے زیادہ پی جا سکتی ہے۔
پس ہندوستان میں چوبیس گھنٹے کے اندر اگر ایک اونس خالص
سے زیادہ پی جائے۔ تو حد اعتدال سے باہر ہے۔ جس کے یہ
معنی ہیں۔ کہ معمولی وِسکی۔ یا برانڈی بقدر دو اونس۔ شیری
پانچ اونس۔ کلیرٹ بارہ اونس اور بیر ایک پائنٹ (جس میں
پانچ فی صدی خالص شراب ہوتی ہے۔) استعمال کر سکتے ہیں +
یہ مقدار ایک مضبوط اور تندرست آدمی کے لئے ہے۔ جو مناسب
ورزش بھی کرتا ہو۔ لیکن نوجوان آدمیوں کو چاہئے۔ کہ شراب

کو زہر سمجھیں۔ کیونکہ اس کی تھوڑی مقدار کا بھی عادی ہونا اُن کی زندگی پر سمِ قاتل کا اثر رکھتا ہے۔ شراب کھانے کے ساتھ استعمال کرنی چاہیئے۔ اور وہ بھی صرف شام کے کھانے کے ساتھ + ہندوستان میں شراب کی عادت ڈالنا کسی کے لئے بھی مناسب نہیں ہے۔ کیونکہ اِس سے بیماری کا مقابلہ کرنے کی طاقت عموماً کم ہو جاتی ہے۔ خاص کر ذات الجنب یعنی نمونیا ہیضہ پیچش اور تمازت آفتاب کے عوارض کا تو شرابی پر بہت جلد اثر ہوتا ہے ◆

الغرض شراب سے بالکل پرہیز واجب ہے۔ خصوصاً اُس وقت جب کہ عمر چالیس سال سے کم ہو + اگر کبھی یہ خیال ہو کہ شراب کی ضرورت ہے۔ تو طبیب سے مشورہ لے کر اُس کی رائے پر کاربند ہونا چاہیئے۔ اگر عمر چالیس برس سے زیادہ ہو۔ اور شراب پینے کی عادت ہوگئی ہو۔ تو اعتدال مدنظر رکھنا چاہیئے ◆

غیر منشی اشیاء ۔ چاء۔ قہوہ۔ کوکو۔ ولایتی پانی۔ مثلاً سوڈا۔

Taj Tahir Foundation

لیمونیڈ وغیرہ غیر ضروری چیزیں ہیں۔ لیکن اگر ان کا استعمال اعتدال
کے ساتھ کیا جائے۔ تو ان سے کچھ نقصان کا اندیشہ نہیں۔ بلکہ بعض
حالتوں میں یہ نہایت مفید ثابت ہوتی ہیں۔ چاء اور قہوہ سے
تکان کم ہوتی ہے۔ اور دماغی اور جسمانی محنت کے بعد ان کا اثر
مفرح ہوتا ہے۔ ان کا زیادہ استعمال بدہضمی۔ کم خوابی ضعف
اعصاب اور اختلاج القلب کا عارضہ پیدا کرتا ہے۔ جو چاء
چار منٹ سے زیادہ جوش دی جائے اس کا پینا نامناسب
ہے۔ اسی طرح چاء کا استعمال کھانے کے وقت یا کھانے کے
عین مابعد اور نیز چاء کا بہت گرم یا بہت زیادہ مقدار میں پینا
خلاف مصلحت ہے۔ قہوہ چاء کی نسبت کم قابض ہوتا ہے۔ مگر
بہت سے آدمیوں کو موافق نہیں آتا۔ اور تپ یعنی صفرا پیدا
کرتا ہے۔ کوکو نہایت مقوی شے ہے۔ لیکن کمزور معدہ اس کو
ہضم نہیں کر سکتا۔ معمولی طور پر یعنی پانی دودھ اور شکر کے ساتھ
بنی ہوئی کوکو بچوں اور طلباء کے لئے ایک اعلیٰ قسم کی چیز ہے۔

ولایتی پانیوں میں سب سے زیادہ مستعمل سوڈا واٹر ہے۔

Taj Tahir Foundation

جو محض پانی اور کاربانک ایسڈ گیس کا مرکب ہوتا ہے۔ جو لوگ ہمیشہ ولایتی پانی پیتے ہیں خصوصاً اُس حالت میں جب کہ اُس میں جھاگ اُٹھ رہے ہوں۔ اُن کو بدہضمی ہو جانے کا احتمال ہے۔ کیونکہ گیس معدہ اور امعا کو ڈھیلا کر دینے کی خاصیت رکھتا ہے٭

تمباکو نوشی ایک بے ضرر شوق خیال نہیں کیا جا سکتا۔ اور اس لئے جہاں تک ہو سکے۔ اس سے پرہیز کرنا چاہئے۔ اگر کوئی تندرست شخص اعتدال کے ساتھ کھانے کے بعد تمباکو نوشی کرے۔ تو ممکن ہے کہ اُس کو کچھ نقصان نہ ہو۔ اس سے اعصاب کو آرام ملتا ہے۔ اور منہ سے دھوئیں کے بادل نکلتے ہوئے بہت بھلے معلوم ہوتے ہیں۔ لیکن اگر اعتدال سے بڑھ کر تمباکو نوشی کی جائے (اور عموماً تمباکو نوشی میں اعتدال کو کوئی مدِ نظر نہیں رکھتا۔) تو اُس سے دردِ گلو۔ اختلاج القلب۔ دردِ سر ضعفِ اعصاب۔ بدہضمی وغیرہ عوارض پیدا ہو جاتے ہیں۔ تین چار چلم۔ دو ہلکے سگار۔ یا چار عمدہ سگریٹ چوبیس گھنٹے میں اعتدال کی

حد ہے۔ اکیس برس سے کم عمر نوجوان کو تمباکو نوشی کی عادت اختیار نہ کرنی چاہیئے۔ کیونکہ اس سے دماغ اور جسم کی نشو ونما میں خلل پڑتا ہے۔ کسی جسمانی کام مثلاً چہل قدمی۔ گھوڑے۔ بائیسکل کی سواری۔ اور ٹینیس کھیلنے کے وقت تمباکو پینا غلطی ہے۔

ہندوستان کے بعض حصوں میں تمباکو پان کے ساتھ کھاتے ہیں۔ یہ تمباکو نوشی سے بھی زیادہ مضر ہے۔

پان۔ ہندوستان کے بہت سے حصوں میں کھایا جاتا ہے۔ اور ہاضم خیال کیا جاتا ہے۔ لیکن اس کے فوائد زیادہ تر خیالی ہیں نہ کہ واقعی۔ تمباکو نوشی کی طرح اس کو بھی ایک خوش گوار حس کی وجہ سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر احتیاط سے یا کہ اعتدال کے ساتھ دو تین بیڑے روزانہ کھائے جائیں تو عموماً اس سے کچھ نقصان نہیں ہوتا۔ لیکن اس کا زیادہ استعمال دانتوں اور ہاضمہ کو خراب کر دیتا ہے۔

ہندوستان کے بعض حصوں میں "افیون" کا شوق کیا جاتا ہے۔ اس کا عادی ہونا بہت مضر ہے۔ ہم نے دیکھا ہے۔ کہ تیس تیس برس

کے نوجوان چالیس پچاس گرین افیون کھا جاتے ہیں۔ حالانکہ طب کی رُو سے اس کی زیادہ سے زیادہ خوراک دو گرین ہو سکتی ہے۔ اس کی زیادتی جسمانی اور دماغی ضعف پیدا کرتی ہے۔ ہاضمہ کو خراب کر دیتی ہے۔ اور اس کے استعمال کرنے والوں کا رنگ بگڑ جاتا ہے۔ افیون نوشی (یعنی چانڈو بازی) افیون کھانے سے بھی زیادہ مضر ہے۔ مگر خوشی کی بات ہے۔ کہ ہندوستان میں اس کا رواج بہت زیادہ نہیں ہے۔

بھنگ۔ عموماً گھوٹ کر (ٹھنڈائی (پنجابی سُکھا) کی صورت میں استعمال کی جاتی ہے۔ مگر چرس اور گانجہ کی صورت میں اس کو حقہ کی طرح بھی پیتے ہیں۔ اور مٹھائی کے طور پر معجون کی صورت میں اس کو کھاتے بھی ہیں۔ بھنگ۔ افیون اور شراب سے بھی زیادہ مضر ہے۔ کیونکہ اس سے دماغ کو جوش پیدا ہو کر مدہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ اور اس حالت میں انسان بڑے بڑے جرایم کا مرتکب ہوتا ہے۔ سادھوؤں کی سُرخ آنکھیں اکثر بھنگ کے استعمال کی دلیل ہوتی ہیں۔ چرس اور گانجہ ہندوستان میں جنون کے عام اسباب

ہوتے ہیں ۔

کوکین۔ ایک نہایت زبردست زہر ہے۔ اور اس کو کبھی چھونا بھی نہ چاہئے۔ مگر افسوس ہے۔ کہ کچھ عرصہ سے ہندوستان کے نوجوانوں میں اس کا شوق پایا جاتا ہے۔ اور اس کو پان میں رکھ کر کھاتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا ہے۔ کہ بہت سی زندگیاں جسمانی اور نیز دماغی لحاظ سے بالکل برباد ہو گئی ہیں ۔

Taj Tahir Foundation

باب نہم

ہم کو ہر روز کافی ورزش کرنی چاہیئے

یہ تندرستی کا ساتواں قاعدہ ہے

ریاضت جسمانی تندرستی کے لئے نہایت ضروری ہے۔ لیکن اس کا فائدہ جب ہی ممکن ہے۔ کہ بلاناغہ اس قدر ورزش کی جائے کہ اُس سے تھکان پیدا نہ ہو۔ ورزش سے جسم کا فضلہ خارج ہوجاتا ہے۔ پٹھے مضبوط ہوجاتے ہیں۔ دل کو بھی تقویت ہوتی ہے۔ دوران خون ٹھیک اور ہاضمہ درست اور دماغ صحیح وسالم رہتا ہے۔ اگر کوئی شخص بلاناغہ ورزش کرنے میں غفلت کرتا ہے۔ تو وہ بہت زیادہ موٹا ہوجاتا ہے۔ اس کے پٹھے کمزور اور ڈھیلے ہوجاتے ہیں۔ اس کا دل اور ہاضمہ کمزور ہوجاتا ہے۔ اور پٹھوں اور دماغ میں فضلات کے اجتماع کے باعث ایسا آدمی سست اور کاہل

الوجود اور مغلوب الغضب ہو جاتا ہے + ریاضت جسمانی کے طریق تکمیل کے لئے دو باتیں ضروری ہیں۔ اول یہ کہ جسم کے کل پٹھوں کو برابر زور پہنچے اور ان کا نشو و نما بھی حتی الامکان یکساں ہو۔ دوم یہ کہ ورزش زیادہ تر کھلی ہوا میں کی جائے۔ ظاہر ہے۔ کہ کوئی ایک طریقہ ورزش کا بذاتہ مکمل متصور نہیں ہو سکتا۔ اصولاً سب سے اچھا طریق ورزش کا وہ ہے جس میں کل جسم کو کھلی ہوا میں مصنوعی طور پر زور پہنچایا جائے۔ سینڈو کے ڈمبل یا آلات جمناسٹک کام میں لائے جائیں۔ لیکن اس طریق میں چند نقائص ہیں۔ اول تو اس قسم کی ورزش عموماً گھر کے اندر یا جمنیزیم یعنی ورزش گاہ میں کی جاتی ہے اور تازہ ہوا کا فائدہ حاصل نہیں ہوتا۔ دوسرے اکثر لوگ اس سے صرف بازو (خصوصاً کہنی سے اوپر کے حصے) کو نشو و نما دینے کی کوشش کرتے ہیں۔ اور چونکہ نیچے کا دھڑ بیکار رہتا ہے۔ اس لئے چلنے کی طاقت میں بہت کچھ کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اور تیسری بات یہ ہے۔ کہ اکثر یا تو ورزش تکان کی حد تک کی جاتی ہے۔ یا ایسی غیر مکمل ہوتی ہے۔ کہ اُس سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا + ہمارے خیال میں جمناسٹک

وغیرہ کسی دیگر میدانی ورزش {مثل کرکٹ یا فٹ بال (لڑکوں کے لئے)
کودنا۔ پیدل چلنا۔ یا بیڈمنٹن (لڑکیوں کے لئے)۔ اور پیدل چلنا۔ گھوڑے
یا بائسکل کی سواری یا لان ٹینیس (بالغ آدمیوں کے لئے)} کے ساتھ
مفید ہو سکتی ہے نہ کہ تنہا +

پیدل چلنا سب سے بڑھ کر قدرتی ورزش ہے۔ اور بالغ
آدمیوں کے لئے تو سب سے زیادہ مفید ہے + اس سے دھڑ اور
نیچے کے اعضاء کے پٹھوں پر زور پڑتا ہے۔ اور اس سے سب اعضا
کو فائدہ پہنچتا ہے۔ اوپر کے اعضا کی ورزش (مثلاً مگدر ہلانا یا سینڈو
کے ڈمبل یا خاص حرکات کے ساتھ بازو اور پہونچے کے مختلف پٹھوں
کو حرکت دینا) بھی کرنی چاہئے۔ رہی یہ بات کہ کس قدر پیدل چلنا
مفید ہے۔ اس کا جواب یہ ہے۔ کہ تیز قدم سے ایک گھنٹہ اور معمولی
قدم سے دو گھنٹے کھلی ہوا میں پیدل چلنا اُن اشخاص کے لئے جو نشست
کا کام کرتے ہیں۔ کم سے کم مقدار ہے + میدانی ملک میں گرمی کے
دنوں میں مندرجہ بالا مقدار کا نصف یا دو تہائی پیدل چلنا کافی
ہے +

Taj Tanin Foundation

تربیت جسمانی کا طبی معیار یہ ہے۔ کہ انسان کو ۹ میل روزانہ پیدل چلنا یا اور کوئی ورزش اُس کے مساوی کرنی چاہیئے ہماری تجویز یعنی ایک گھنٹہ تیز چلنا اور اس علاوہ دس یا پندرہ منٹ اوپر کے اعضاء کے لئے کوئی مصنوعی ورزش کرنا۔ آہستہ آہستہ ۹ میل پیدل چلنے کی نسبت زیادہ تر قابل عمل اور مفید ہے۔ میدانی ورزش کی دیگر اقسام مثل گھوڑے یا بائسکل کی سواری کرکٹ یعنی گیند بلا وغیرہ پر بحث کرنا غیر ضروری ہے۔ کیونکہ کوئی خاص طریقہ ورزش کا ہر فرد بشر کے مناسب حال نہیں ہو سکتا۔ اس بات کا فیصلہ کہ فلاں شخص کو کس قسم کی ورزش درکار ہے۔ اُس کی عمر۔ مزاج۔ فرصت۔ پیشہ اور خرچ پر منحصر ہے۔ لیکن ہر حالت میں تربیت جسمانی کے اس اصول کو مدنظر رکھنا چاہیئے کہ جسم کے کل پٹھوں پر حتی الامکان مساوی زور ڈالا جائے۔ اس لحاظ سے کوئی میدانی ورزش بذاتہ مکمل نہیں ہے۔ مثلاً گھوڑے کی سواری نہایت اعلیٰ درجہ کی ورزش ہے۔ اس سے جسم و دماغ دونوں کو فرحت ہوتی ہے۔ لیکن اس سے اوپر کے اعضاء پر کافی

زور نہیں پڑتا۔ اور جانگھوں کے بعض پٹھے ضرورت سے زیادہ بڑھ جاتے ہیں۔ پس ضرورت ہے۔ کہ گھوڑے کی سواری کے علاوہ اوپر کے اعضا کے لئے کوئی مصنوعی طریقہ ورزش کا اختیار کیا جائے اور گھوڑے کی سواری سے جو ٹانگوں میں اکڑاؤ ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اس کو دور کرنے کے لئے پیدل چلنا بھی ضرور چاہئے۔ بالغ آدمیوں کے لئے مناسب ہے۔ کہ وہ دو یا تین قسم کی ورزش روزانہ کیا کریں۔ اُن میں سے ایک پیدل چلنا ضرور ہے۔ یا تو ایک گھنٹہ بھر کی مقررہ ہواخوری ہو۔ یا شکار میں پیدل چلنا چاہیئے۔ یا اگر گھوڑے یا بائسکل کی سواری وغیرہ کے علاوہ پیدل چلنے کی ورزش کی جائے تو کم از کم پندرہ منٹ پیدل چلنا لازم ہے ؛

پیٹ بھر کے کھانے کے بعد کسی قسم کی ورزش (بجز آہستہ چہل قدمی کے) نہ کرنی چاہئے۔ حاضری یعنی چاشت (جو ہندوستان میں مکمل کھانا ہے۔) کے بعد گھوڑے یا بائسکل کی سواری کرنا۔ اور تیز چلنا نامناسب ہے + یہ بات نہایت ضروری ہے۔ کہ ورزش

پابندی کے ساتھ یعنی وقت مقررہ پر اور یکساں دیر تک ہر روز کی جائے + پابندی کے بغیر ورزش کرنا مثلاً ایک روز تو خوب سواری کرنا اور پھر چار پانچ روز تک کچھ ورزش نہ کرنا ٹھیک نہیں ہے + یہ بھی ضروری ہے۔ کہ ورزش سے جسم کو زیادہ تکان نہ ہونے پائے۔ جب ورزش سے دم پھولنے لگے اور گہری گہری سانس آنے لگے تو ہمیں آرام کرنا چاہیئے۔ اور اگر بیس منٹ کے آرام کے بعد ہماری حالت بالکل ٹھیک نہ ہو جائے تو سمجھنا چاہیئے کہ ورزش ضرورت سے زیادہ کی گئی ہے۔ اور ایسی زیادتی سے پرہیز کرنا چاہیئے ٭

یاد رہے۔ کہ ایسے بالغ اشخاص کے لئے تو جو گھروں میں بیٹھ کر کام کرتے ہوں۔ اور اعتدالی غذا کھاتے ہوں۔ ایک گھنٹہ روزانہ ورزش کھلی ہوا میں (مثلاً پیدل چلنا۔ گھوڑے کی سواری اور لان ٹینس کھیلنا۔) کافی ہے + مگر جو لوگ کھانا مرغن یا گوشت انڈا۔ دودھ اور پنیر جیسی مقوی غذائیں کثرت سے کھاتے ہوں۔ اُن کے لئے ورزش بھی نسبتاً زیادہ مقدار میں واجب

Taj Tamir Foundation

اگر کوئی شخص یہ شکایت کرے۔ کہ میری طبیعت درست نہیں۔ یا گری پڑی رہتی ہے۔ تو اس کا سبب اکثر بہت زیادہ کھانا اور بہت کم ورزش کرنا معلوم ہوگا + اس کا علاج ظاہر ہے۔ یا تو کھانے کی مقدار گھٹا دو۔ یا ورزش کی مقدار (ایک حد تک) بڑھا دو۔ جو لوگ دن بھر جسمانی کام میں مشغول رہتے ہیں۔ اُن کے لئے دماغی ریاضت مثل مطالعہ کتب مذہبی۔ موسیقی وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے +

بچوں کو بڑوں کی نسبت زیادہ ورزش کی ضرورت ہے۔ کیونکہ ورزش اُن کے نشوونما کے لئے لازمی ہے بہت چھوٹے بچوں کو تقریباً تمام دن کھیلنے دینا چاہئے + پیدل سیر کو تو وہ پسند نہیں کرتے۔ پس اُن کو جس طرح وہ چاہیں۔ دوڑنے دینا چاہئے + سات برس سے زیادہ عمر کے بچوں کے لئے چار گھنٹے کھیلنا بہت زیادہ نہیں ہے +

ہندوستان میں لوگوں کا میلان اس بات کی جانب بہت ہے۔ کہ لڑکے بہت زیادہ کام میں مصروف رکھے جائیں۔ یہ

بڑی غلطی کی بات ہے۔ کیونکہ اس طرح جسمانی اور دماغی نشوونما میں روک پیدا ہو جاتی ہے۔ اور آیندہ زندگی میں جسمانی اور دماغی محنت کے لئے جس مجتمع طاقت کی ضرورت ہے۔ وہ اُس سے محروم رہ جاتے ہیں۔ دس برس سے زیادہ عمر کے لڑکوں کے لئے دو گھنٹے میدانی کھیل (مثلاً گیند بلا۔ ہاکی۔ فٹ بال وغیرہ) آدھ گھنٹہ جمناسٹک اور آدھ گھنٹہ پیدل چلنا (یعنی کل تین گھنٹے روزانہ) کم از کم مقدار ورزش کی ہے ؛

لڑکیوں کو قریباً اسی قدر وقت کی مناسب ورزش (مثلاً کودنا۔ کھیلنا۔ پیدل چلنا۔ بیڈمنٹن۔ بائسکل کی سواری وغیرہ) کی ضرورت ہے۔ اور ہم امید کرتے ہیں۔ کہ ہندوستانی والدین اپنی لڑکیوں کی تربیت جسمانی کے لئے مناسب انتظام کی ضرورت محسوس کریں گے ؛

Taj Tahir Foundation

باب دہم

ہم کو زیادہ محنت نہ کرنی چاہئے اور کافی نیند سونا چاہئے

یہ تندرستی کا آٹھواں قاعدہ ہے

دماغی یا جسمانی محنت حد سے زیادہ نہ ہونی چاہئے۔ اس کے معنی یہ ہیں۔ کہ ہم کو شب و روز میں ایک خاص مقدار میں کام کرنا چاہیے۔ بہت زیادہ محنت سے جو تکان پیدا ہوتی ہے۔ اُس سے طبیعت کی وہ حالت مراد ہے۔ جس میں مقررہ کام یا تو کم مقدار میں ہو سکتا ہے۔ یا جسم کو نقصان پہنچتا ہے۔ یا دونوں باتیں ہوتی ہیں۔ کام کی حد کے لئے کوئی معیار قایم کرنا ناممکن ہے۔ کیونکہ اس کا زیادہ تر دارومدار اُن کی صحت۔ کام کی قسم۔ آب و ہوا۔ اور موسم پر ہے۔ مگر میدانی ملک میں جاڑوں کے دنوں میں اور

Taj Tahir Foundation

پہاڑوں پر گرمی میں) صحت بخش جگہ میں ایک دماغی کام کرنے والا آدمی جس کی جسمانی حالت اچھی ہو۔ اور جو تندرست بھی ہو۔ چوبیس گھنٹے میں آٹھ گھنٹے روزانہ سے زیادہ کام اچھی طرح نہیں کرسکتا۔ اور اگر کچھ دنوں تک اس سے زیادہ کام کیا جائے تو تندرستی میں نقص واقع ہوجانے گا+ اسی طرح جسمانی کام کرنے والا آدمی بھی آٹھ گھنٹے روزانہ سے زیادہ کام نہیں کرسکتا+ یہ حد اچھے کام کی ٹھنڈی اور صحت بخش آب وہوا کے لئے ہے۔ مگر میدانی ملک میں گرمی کے دنوں میں ساڑھے پانچ گھنٹے اچھے کام کی حد ہے ؛

ہندوستان کے طلباء کو یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ جاڑے میں آٹھ گھنٹے اور گرمی میں ساڑھے پانچ گھنٹہ سے زیادہ مطالعہ کرنا حد سے زیادہ محنت ہے+ جو طالب علم دن کو مدرسے جائے۔ اس کو گھر پر سردی میں تین گھنٹے اور گرمی میں ڈیڑھ گھنٹہ روزانہ سے زیادہ کام نہیں کرنا چاہیئے+ یاد رہے۔ کہ کام کی جو زیادہ سے زیادہ مقدار ہر روز کے لئے مقرر کی گئی ہے۔ اس کے یہ معنی نہیں ہیں۔ کہ

اس قدر عرصہ تک کام یک لخت کیا جائے۔ اور نہ ایسا کام کرنے میں کامیابی ہوسکتی ہے۔ دماغی اور نیز جسمانی کام کرنے والے کے لئے سب سے اچھا طریق کام کرنے کا یہ ہے۔ کہ ہر گھنٹے کے بعد پانچ منٹ آرام اور تین یا چار گھنٹے کے بعد قریباً ایک گھنٹا آرام کر لیا جائے۔ مثلاً ہر دماغی کام کرنے والا اپنا پانچ منٹ کا آرام کمرہ میں ٹہل کر اور دور کے موافق کی جانب دیکھنے سے اور ایک گھنٹے کا آرام ہلکی غذا کھا کر ایک سگریٹ پی کر یا ایک پان چبا کر۔ (یہ دونوں عادتیں مشکوک ہیں۔) ٹہل کر یا اخبار بینی سے۔ یا کسی دوست کے ساتھ گفتگو کر کے حاصل کر سکتا ہے۔ چھ یا سات گھنٹے کی محنت کے بعد کم از کم ڈھائی گھنٹے آرام اور روزش کے لئے ضروری ہیں۔ اگر ایک یا دو گھنٹے کا کام باقی رہ جائے۔ تو رات کو کر سکتے ہیں۔ لیکن ورزش یا شام کے کھانے کے بعد فوراً کام نہ کرنا چاہیئے۔ اس کے علاوہ بہت زیادہ محنت کے اثر سے بچنے کے لئے یہ بھی ضروری ہے۔ کہ ہفتہ میں ایک پورا دِن یا نصف دِن (مثلاً ایک شنبہ کو) آرام کے لئے مخصوص کر لیا

جائے اور اس روز ہفتہ کے مقررہ کام کو چھوڑ کر کھیل۔ گانا بجانا۔ یا سچائی اور خدا پرستی کی کتابوں کا۔ یاد کر اذکار میں اور تازگی بخش ورزش میں وقت صرف کرے + بیرونی کام کرنے والوں کے لئے گانا بجانا ایک نہایت عمدہ دل لگی کی چیز ہے۔ اور دماغی کام کرنے والوں کے لئے شکار اور باغ وغیرہ کی دعوتیں (جن میں پیدل چلنا اور بائسکل یا گھوڑے کی سواری شامل ہو) مفید ہیں +

کافی نیند بھر کر سونا۔ تندرستی کے لئے نہایت ضروری ہے نیند جسم اور دماغ دونوں کے لئے آرام کی شے ہے۔ اور تھکے ہوئے دماغ اعصاب اور پٹھوں کے تر و تازہ کرنے کے لئے اس کی اشد ضرورت ہے +

کافی نیند کس کو کہتے ہیں۔ بقائے تندرستی کے لئے جس قدر نیند کی ضرورت ہے۔ اُس کی مقدار عموماً قایم کرنا غیر ممکن ہے۔ کیونکہ اس کا انحصار عمر۔ مزاج پیشہ اور دیگر بہت سی باتوں پر ہے۔ عمر کے لحاظ سے حکماء کا خیال ہے کہ شیر خوار بچہ کو سولہ گھنٹے۔ چار برس تک بچہ کے لئے بارہ گھنٹے۔ بارہ سال کے لڑکے لڑکیوں کے لئے دس گھنٹے۔ سولہ

سال کے عمر والوں کے لئے نو گھنٹے۔ اور ایک تندرست بالغ شخص کے لئے آٹھ گھنٹے سونا ضروری ہے پچاس سال سے زائد عمر کے اشخاص کے لئے دس گھنٹے نیند کی اکثر ضرورت ہوتی ہے + مستورات کو مردوں کی بہ نسبت کسی قدر زیادہ نیند کی ضرورت ہے۔ اور کمزور آدمیوں کو تندرست آدمیوں سے زیادہ سونے کی حاجت ہے ۔

گہری نیند کس طرح حاصل ہو سکتی ہے؟ اگر حسب ذیل امور پر توجہ کی جائے تو گہری نیند یقیناً حاصل ہو سکتی ہے ۔

(۱) رات کا وقت ہی موزوں ہے۔ نہ کہ دن کا۔ میدانی ملک میں البتہ گرمی کے موسم میں ایک دو گھنٹے دن میں استراحت کرنے کا مضائقہ نہیں (۲) یہ کہ سونے کا کمرہ خوب ہوادار ہو اور اس میں شور و غل اور روشنی نہ ہو + پاس کے کمرہ میں دھیمی روشنی کا مضائقہ نہیں۔ (۳) نیند میں مچھروں کے مخل نہ ہونے دینے کے لئے بستر پر مسہری لگالیں یا برآمدہ میں ایسی جگہ پلنگ بچھائیں جہاں مچھروں کا گزر نہ ہو۔ یا اوپر کی منزل میں گرم خشک موسم میں چھت پر سوئیں (۴) یہ کہ غذا کا انتظام معقول ہو۔ کیونکہ بدہضمی اکثر بدخوابی پیدا کرتی ہے + سونے سے پہلے دو گھنٹے کے

اندر کوئی بھاری غذا نہ کھانی چاہیئے۔ اور اگر ایسے وقت بھوک معلوم ہو تو ایک پیالہ دودھ یا کوکو کا یا دو تین بسکٹ استعمال کرنا چاہیئے۔ (۵) اچھی عادات۔ مثلاً غیر ضروری اشیا کے استعمال میں اعتدال اور روزانہ کھلی ہوا میں ورزش کرنا + گہری نیند لینے کے لئے نہایت ضروری ہیں۔ (۶) سونے سے پہلے ایک گھنٹہ کے اندر چاء یا قہوہ نہ پینا چاہیئے۔ (۷) ہر قسم کا دماغی کام سونے سے کم از کم ایک گھنٹہ پہلے بند کر دینا چاہیئے اور دل کو کسی اور جانب مثلاً گانے بجانے۔ اخبار بینی یا چھوٹے قصے یا کسی کتاب مذہبی کی طرف رجوع کرنا چاہیئے + ہندوستانی طلباء امتحان کے لئے طیاری کرتے وقت اس قاعدہ کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ ان کے دماغ نیند میں بھی کام کرتے رہتے ہیں۔ اور اُن کو اسی کتاب کے مضامین کے خواب آتے رہتے ہیں جس کو وہ مطالعہ کرتے کرتے سو جاتے ہیں۔ اور جب وہ صبح کے وقت اُٹھتے ہیں۔ تو اُن کو تازگی اور فرحت محسوس ہونے کے بجائے اکثر دردسر کی شکایت ہوتی ہے۔ (۸) بہت زیادہ تکان اکثر بدخوابی کا باعث ہوتا ہے۔ اس لئے اگر بہت زیادہ جسمانی محنت

کا موقع ہو۔ مثلاً تمام دن پیدل چلنے یا گھوڑے یا بائسکل کی سواری
کے بعد۔ سونے سے کچھ دیر پہلے شیر گرم پانی کے ساتھ غسل کر لینا چاہئے۔
(۹) ہم کو اول دہنی کروٹ لیٹنا چاہئے۔ تاکہ قلب آزادی کے ساتھ
کام کرے اور اگر کچھ غذا معدہ میں باقی رہ گئی ہو تو وہ آسانی کے
ساتھ تحلیل ہو جائے۔ (۱۰) رنج اور فکر بھی اکثر بدخوابی کا باعث
ہوتے ہیں اور اگر گانے بجانے اور خوش گوار خیالات سے بھی
طبیعت درست نہ ہو۔ اور خوب نیند نہ آئے تو کسی طبیب سے
خواب آور نسخہ لینا چاہئے۔

Taj Tahir Foundation

باب یازدہم

تندرستی کا نواں قاعدہ

ہم کو مناسب لباس پہننا چاہیئے خصوصاً سردی اور شعاع آفتاب کے اثر سے بچنا چاہیئے

جسم کو سردی۔ گرمی۔ ہوا اور بارش سے محفوظ۔ اور اس کی حرارت کو قایم رکھنے کے لئے۔ اور نیز خوبصورتی کے لئے پوشاک ضروری ہے۔ جسم کو ہمیشہ مناسب طریق پر یعنی بلحاظ صحت جسمانی۔ موسم اور وقت ڈھانپنا چاہئے۔ سر کی جانب (کیونکہ سر کو گرمی سے اور خصوصاً آفتاب کی سیدھی شعاعوں سے محفوظ رکھنا ضروری ہے) اور نیز سینہ اور پیٹ کی جانب (جن کو سردی سے بچانا لازم ہے) خاص توجہ درکار ہے۔ یہ بھی یاد رکھنا چاہئے۔ کہ معمولی پوشاک جو گھر کے باہر استعمال کی جائے۔ ایسی ڈھیلی ڈھالی یا ایسی وضع کی نہ

Taj Tahir Foundation

ہونی چاہئے جس سے انسان کی چُستی میں فرق آئے (مثلاً چغہ۔ دوشالہ دھوتی وغیرہ) اور نہ ایسی تنگ اور سخت ہو کہ اس سے قدرتی حرکات میں مزاحمت ہو۔ (مثلاً سخت کالر خصوصاً جو سامنے سے بالکل بند ہو جاتے ہیں)۔

اب ہم لباس کے متعلق چند کارآمد باتیں لکھتے ہیں:۔

(۱) ٹھنڈ سے بچاؤ کے لئے اونی کپڑا پہننا مناسب ہے۔ کیونکہ اس میں قوت جاذبہ زیادہ ہوتی ہے۔ اور ٹھنڈ اکثر نمی کی حالت میں زیادہ مضر ہوتی ہے۔ مثلاً موسم سرما میں صبح اور شام۔ اور موسم برسات میں (خصوصاً پہاڑ پر اور جسمانی محنت کے بعد یا ٹھنڈے وقت۔) ٹھنڈ سے بچنے کے لئے چند اور احتیاطوں کو بھی مدنظر رکھنا چاہئے مثلاً ورزش کے بعد ٹھنڈا پانی نہ پینا جب تک جسم کی حرارت رفتہ رفتہ اصلی حالت پر آ جائے۔ اور فوراً گاڑی میں سوار ہو کر باہر نہ جانا۔ اور ہوا کے رُخ یا پنکھے کے نیچے نہ بیٹھنا۔ (۲) نیچے کے کپڑے (یعنی وہ کپڑے جو جسم کے عین متصل پہنے جاتے ہیں۔) میدانی ملک میں جاڑے اور برسات کے موسم میں اور پہاڑی ملک میں تمام

سال اونی ہونے مناسب ہیں۔ بہت سے غریب آدمی ایک دو اونی بنیان خرید لیتے ہیں اور عرصہ تک ایک ہی کو پہنے جاتے ہیں۔ اُن کو چاہیئے کہ وہ بجائے ایک اونی بنیان کے دو سوتی کرتے بنالیں اور اُس پر ایک اونی قمیص یا بڑی واسکٹ پہن لیں۔ اِس ترکیب سے صفائی بہتر رہتی ہے۔ اس مقام پر ہم یہ بھی بیان کرنا چاہتے ہیں کہ سیاہ رنگ کی بنیان سفید یا خاکی بنیان کی نسبت موسم گرما میں باہر پھرنے والے لوگوں کے واسطے زیادہ مفید ہے۔ مگر اس پر سفید یا خاکی رنگ کا کوٹ وغیرہ پہننا ضروری ہے۔ ورنہ اُلٹا اثر پڑے گا۔ (۳) پیٹ پر سردی کا اثر بہت جلد ہو جاتا ہے۔ اس کی مناسب حفاظت کرنا خصوصاً رات کے وقت نہایت ضروری ہے۔ اکثر انگریز صاحبان ایک اونی کمربند (جو خاصہ چوڑا ہوتا ہے۔) پہنتے ہیں خصوصاً ٹھنڈے اور نمی کے موسم میں۔ اونی کپڑے سے پیٹ کی خاص حفاظت کرنا اُن اشخاص کے لئے نہایت ضروری ہے جن کو پیٹ کا کوئی عارضہ ہو۔ یا شراب کے عادی ہوں کیونکہ شراب پینے والے آدمیوں کے جگر کو ٹھنڈ لگ جانے کا بہت

احتمال ہوتا ہے۔ (۴) سر اور گردن پر گرمی کا اثر بہت جلد ہوتا ہے۔ اس لئے مناسب ہے۔ کہ ان کو مناسب پگڑی یا سولا ٹوپی (سن ہیٹ) کے ذریعہ آفتاب کی سیدھی شعاعوں سے محفوظ رکھا جائے۔ معمولی دیسی ٹوپی یا ترکی ٹوپی وغیرہ کا استعمال دھوپ کے وقت مضر ہے۔ کیونکہ نہ ان میں کنپٹیوں اور گردن کی حفاظت ممکن ہوتی ہے۔ اور نہ ان میں ہوا کا گزر ہو سکتا ہے۔ ایک چھتری جس پر سفید کپڑے کا غلاف ہو۔ اور ایک دھوئیں کے رنگ کی عینک آفتاب کی شعاعوں سے بچنے کے لئے نہایت ضروری چیزیں ہیں۔

اس مقام پر ہم یہ بھی ذکر کرنا مناسب سمجھتے ہیں۔ کہ آفتاب کی شعاعوں کے اثر سے دردسر اور بعض وقت بخار اور بیہوشی (یعنی سن سٹروک) ہو جاتا ہے۔ مگر سایہ میں بھی صرف شدت کی گرمی سے بعض خطرناک حالتیں مثلاً غش یا ضیق النفس ہو جاتا ہے۔ اس کو گرمی لگ جانا کہتے ہیں۔ اور یہ بھیڑ بھاڑ کی وجہ سے خراب شدہ ہوا سے پیدا ہوتا ہے۔ (۵) بیرونی لباس کے متعلق یہ بیان کردینا

Taj Tahir Foundation

کافی ہے۔ کہ اوپر کے کپڑے جاڑے اور برسات میں اُونی اور گرمی کے موسم میں (میدانی ملک میں) ہلکے رنگ کے یا سفید ریشمی یا سُوتی ہونے چاہئیں۔ سفید زین اور گاڑھے کے کپڑوں میں کلف کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور اس وجہ سے یہ کپڑے مضر صحت ہو جاتے ہیں۔ کہ اُن سے مسامات بند ہو جاتے ہیں + (۶) رات کو سونے کے وقت دِن کے کپڑے ہرگز نہ پہننے چاہئیں۔ بلکہ دِن کے کپڑوں کو رات کے وقت کھونٹی پر لٹکا کر خشک کرنا۔ اور رہوا دینا چاہیئے۔ رات کے کپڑے بالکل ڈھیلے ہونے چاہئیں۔ گرمی میں رات کے کپڑے سفید یا دھاری دار ٹوئل کے۔ اور برسات اور سردی میں ہلکی فلالین کے ہونے مناسب ہیں + (۷) بچوں کا لباس گرم ہونا چاہیئے سینہ اور پیٹ کی حفاظت کی بچوں کے لئے بہت ضرورت ہے۔ اور اُن کے ہاتھ پاؤں پر اس غرض سے کہ وہ سخت ہو جائیں غیر مکتفی کپڑا رکھنا ٹھیک نہیں ہے۔ گلو بند وغیرہ کا استعمال بچوں کے لئے نامناسب ہے + (۸) بوٹ پاؤں میں ٹھیک ہونے چاہئیں یعنی نہ تو زیادہ ڈھیلے ہوں نہ بہت تنگ۔ نوک دار

Taj Tahir Foundation

بوٹ یا جوتا اچھا نہیں ہوتا + (۹) واٹر پروف یعنی بارانی کوٹ وغیرہ کو بہت دیر تک نہ پہنے رہنا چاہئے۔ کیونکہ ایسے کپڑے بالکل بے مسام ہوتے ہیں اور اُن میں ہوا کا بالکل گزر نہیں ہوسکتا ۔

Taj Tahir Foundation

باب دوازدہم

ہم کو صغر سنی کی شادی سے پرہیز۔ اپنے جذبات (مثلاً غصہ حسد طمع شہوت وغیرہ) پر قابو رکھنا۔ اور خوش وخرم رہنے کی عادت ڈالنا (یعنی کڑھنے سے پرہیز کرنا) واجب ہے

یہ تندرستی کا دسواں قاعدہ خیال کیا جاسکتا ہے

صغر سنی کی شادی بدنصیبی اور خراب ترین قسم کی جسمانی بربادی کا باعث ہوتی ہے۔ ایسی شادی کے بُرے نتائج اس قدر اور ایسے بدیہی ہیں۔ کہ تعجب ہوتا ہے۔ کہ سمجھ دار لوگ کیونکر اس کو روا رکھتے ہیں۔ اس رسم بد کو روکنے کی ایک ہی تدبیر ہے اور وہ یہ کہ ہر تعلیم یافتہ آدمی کو اس بات پر جم جانا چاہیئے۔ کہ ہیں حتی المقدور اپنے

Taj Tahir Foundation

رشتہ داروں اور دوستوں کو اس رسم سے روکوں گا اور اگر اس میں مجھے کامیابی نہ ہو تو میں ایسے رسوم شادی میں شریک نہ ہو کر ظاہر کروں گا۔ کہ میں اس کو کس قدر مذموم سمجھتا ہوں ؂

ہندوستان میں شادی کا سن غور کے ساتھ مشاہدہ کرنے والوں کی کثرت رائے کے بموجب مردوں کے لئے اکیس اور عورتوں کے لئے سترہ سال ہے۔ اس عمر کو کم از کم تصور کر کے اس کے خلاف عمل کو اخلاقی گناہ تصور کرنا چاہئے۔ مرد کے لئے بہترین سن شادی کا پچیس برس کی عمر ہے کیونکہ اس عمر میں وہ تعلیم و تربیت کو ختم کر کے دنیا میں اپنی معاش حاصل کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ جذبات (یعنی غصہ حسد طمع اور شہوت وغیرہ) پر قابو قوت ارادی کے ذریعہ حاصل کرنا چاہئے۔ اگر ان پر قابو نہ رکھا جائے گا تو ان سے جسمانی یا دماغی بیماری اور قبل از وقت موت کا اندیشہ ہے ؂

کڑھن سے بالکل پرہیز واجب ہے اس سے بدہضمی اور

بدخوابی پیدا ہوتی ہے۔ اور عموماً انسان بیماری کا شکار ہو جاتا ہے طبیعت کو ہمیشہ بشاش رکھنے کی عادت ڈالنی چاہیئے۔ اور اگر فکر و رنج بہت زیادہ ہو تو چھوٹا سا تفریحی سفر اختیار کرنا چاہیئے کیونکہ منظر اور خیال کی تبدیلی اس کا عمدہ علاج ہے۔

Taj Tahir Foundation

باب سیزدہم

خاتمہ

بقایا تندرستی کے مضمون کو ختم کرنے سے پہلے اُن امور پر غور کرنا خالی از دلچسپی نہ ہوگا۔ جن پر چست وچالاک اور تندرست زندگی کی میعاد مبنی ہے۔ ہم فرض کرتے ہیں۔ کہ ہمارے ناظرین اُن لوگوں میں سے نہیں ہیں۔ جو زندگی سے بیزار ہیں۔ اور اُس کو محض روح کی قید سمجھتے ہیں۔ بلکہ ہم خیال کرتے ہیں۔ کہ ہمارے ناظرین کا اعتقاد یہ ہے۔ کہ ہمارا دنیا پر آنا کسی مطلب سے ہے۔ اور اس لئے ہم کو حیات مستعار کی پوری میعاد خوشی کے ساتھ کسی مفید کام میں بسر کرنی چاہئے

سب سے پہلا جزد ایک بڑی عمر اور تندرست زندگی حاصل کرنے کا جسم کی عمدہ حالت ہے۔ اور وہ بزرگوں کی جسمانی بناوٹ پر منحصر ہے۔ جسم کی عمدہ حالت سے یہ مراد ہے۔ کہ اندرونی اعضاء تندرست ہوں۔ (یعنی قلب مضبوط اور پھیپھڑے ٹھیک ہوں وغیرہ) اور مرگی

Tahir Foundation

نقرس وغیرہ امراض کی جانب رجحان نہ ہو۔ والدین کی صحت اور حالت جسمانی اور اُن کے روز پیدایش سے سن بلوغ تک زندگی بسر کرنے کے طرز پر بچہ کے جسم کی حالت کا دارومدار ہے۔ اگر والدین کے اندرونی اعضاء بناوٹ اور کام میں مکمل ہوں۔ تو اغلب ہے۔ کہ اُن کی اولاد کی بھی ایسی ہی حالت ہو۔ اسی طرح جسمانی نقص یا موروثی بیماری یقیناً نسلاً بعد نسل چلی جاتی ہے۔ تندرستی کی وراثت ایسی ہی ضروری ہے جیسی کہ دولت کی۔ اور زندگی بسر کرنے کے طریق اور تندرستی قایم رکھنے کی تعلیم و تربیت ایسی ہی ضروری ہے۔ جیسے کہ روزی کمانے کی۔ یاد رہے کہ کمزور جسم کی اصلاح اصول حفظان صحت کی احتیاط کے ساتھ پابندی کرنے سے بخوبی ہو سکتی ہے۔ اور اسی طرح اصول حفظان صحت کے خلاف عمل کرنے سے مضبوط جسم آسانی کے ساتھ برباد ہو سکتا ہے ✤

دوسری بات جس پر تندرستی اور طول عمری منحصر ہے۔ وہ توجہ ہے جو کسی شخص کے ایام طفولیت میں پرورش کی جانب کی گئی ہو۔ ہندوستانی والدین عموماً اس سے بہت کچھ بے خبر ہیں۔ پس ہم اِس

مضمون پر ایک علیحدہ رسالہ شائع کریں گے) ÷

تیسری بات تندرستی اور طول عمری کے لئے اس شہر یا گاؤں کی حالت صفائی ہے۔ جس میں انسان بود و باش رکھتا ہو۔ جس کے معنی صرف بول و براز اور کوڑا کرکٹ کی صفائی نہیں ہیں۔ بلکہ امراض متعدی کی روک تھام اور دفعیہ اور شہر کے مختلف حصوں میں کشادہ میدانوں کا رکھنا اور پانی کا اچھا ہونا وغیرہ بھی اس سے مراد ہے ÷

چوتھی اور آخری بات تندرستی کی ذاتی حفاظت یعنی تندرستی کے قواعد (مندرجہ صفحات ماسبق) کی جانب توجہ کرنا اور طاعون وا وبیضہ وغیرہ متعدی امراض سے بچنے کی تدابیر کرنا ہے ÷

اول تین باتوں پر مزید غور کی حاجت نہیں اور ہم بلا تکلف کہہ سکتے ہیں کہ انسان خواہ کسی حالت میں پیدا ہو اور پرورش پائے اس کی دماغی اور جسمانی صحت کو حتی المقدور ایک مدت مدید تک قایم رکھنے اور زندگی کے زمانے کو مکمل اور مستقیم بنانے کے لئے سب سے بڑی بات قوانین تندرستی کی احتیاط

کے ساتھ پابندی کرنا ہے۔ سادہ اور سنجیدہ زندگی معدہ اور انتڑیوں کا بلاناغہ ٹھیک ٹھیک کام کرنا اور کبھی کبھی ہلکا مسہل لے کر معدہ کی امداد کرنا۔ اور طبیعت کو بشاش رکھنے کی عادت ڈالنا بقائے تندرستی اور طول عمری کے لئے نہایت ضروری باتیں ہیں:۔

پروفیسر منچیکاف پیرس کا مشہور عالم چھاچھ و دہی کا استعمال طولعمری کے لئے قرار دیتا ہے۔ یہ گمان کہ دولت طول عمری کا سبب ہوتی ہے۔ بالکل غلط ہے۔ یورپ کے حکما نے یہ معلوم کیا ہے۔ کہ اکثر وہی لوگ سب سے زیادہ عمریں پاتے ہیں جن کے پاس بہت زیادہ روپیہ نہیں ہوتا۔ ہندوستان میں مدت عمر کی اوسط اکثر یورپ کے ممالک کے مقابلہ میں بہت کم ہے۔ اس کی وجہ طریق پرورش کی خرابی اور طفولیت اور بلوغ کی حالت میں قواعد تندرستی کی پابندی نہ کرنا ہے۔ افسوس کی بات ہے۔ کہ وہ لوگ جو اپنی قابلیت سے بڑے مدارج حاصل کرتے ہیں۔ اور جو اپنے تجربہ کی وسعت کی وجہ سے نیک صلاح کار کا کام دے سکتے ہیں۔ بڑھاپے میں عموماً اس وجہ سے کہ جوانی میں اُنہوں نے قواعد تندرستی کی پابندی نہیں کی۔ ناکارہ ہوجاتے ہیں +

Taj Tahir Foundation

بڑھاپا ہم سب کے لئے ہے۔ لیکن احتیاط سے اس کا زمانہ ملتوی اور اس کا اثر بد کم ہو سکتا ہے + ستر برس کے اشخاص کے لئے یہ بات عام ہونی چاہئے۔ کہ اگر وہ ترقی ملک کی جانب توجہ نہ کر سکیں تو اپنے خاندان اور دوستوں کی بہتری کی طرف غور کرنے کے تو ضرور قابل ہوں +

سر ہرمن دیبر صاحب۔ ایم۔ ڈی۔ ایف۔ آر سی۔ پی نے اس لیکچر کے دوران میں جو انہوں نے لندن کے شاہی مدرسۃ الاطباء میں سنہ ۱۹ء میں کیا تھا فرمایا کہ ہم نے ایک سو سے زیادہ طول عمر اشخاص کے حالات دریافت کئے اور معلوم کیا کہ اُن میں زیادہ تعداد ایسے آدمیوں کی تھی۔ جو اعتدال کو مدنظر رکھتے۔ گوشت کم۔ اکثر تازہ ہوا میں زیادہ رہتے اور چست و چالاک زندگی بسر کرتے تھے + بہت سے آدمی محنت کے عادی اور خوراک اور آرام طلبی میں نہایت احتیاط کرنے والے تھے۔ بہت سے سویرے اُٹھنے کے عادی اور خوش مزاج اور اپنا کام خندہ پیشانی کے ساتھ کرنے والے تھے۔ اور ایسے آدمیوں کی تعداد بہت کم تھی جو بد اعتدالی کے عادی اور سست الوجود ہوں +

ہیوف لینڈ نے بڑی عمر پانے والے پورے تندرست آدمی

Taj Tahir Foundation

کی تصویر نہایت عمدہ الفاظ میں یوں کھینچی ہے۔ کہ ایسے آدمی کا قد مناسب ہوتا ہے بہت لمبا نہیں ہوتا۔ بلکہ وہ درمیانہ قد کا اور گٹھے ہوئے بدن کا ہوتا ہے۔ اُس کے کندھے چپٹے نہیں ہوتے۔ بلکہ گول ہوتے ہیں۔ اُس کی گردن بہت لمبی نہیں ہوتی۔ اور اُس کا پیٹ باہر کو نکلا ہوا نہیں ہوتا۔ اُس کا سینہ فراخ اور محراب دار ہوتا ہے۔ اُس کی آواز مضبوط اور آسانی کے ساتھ دم روک سکتا ہے اُس کا معدہ مضبوط اُس کی بھوک عمدہ اور ہاضمہ اچھا ہوتا ہے۔ وہ آہستہ آہستہ کھانا کھاتا ہے اور اُس کو پیاس زیادہ نہیں لگتی۔ وہ عموماً دھیمے مزاج کی گفتگو کا شایق چست و چالاک اور خوشی محبت اور اُمید کے اثر کو قبول کرنے والا ہوتا ہے۔ اور جھگڑا غصہ اور طمع سے کچھ واسطہ نہیں رکھتا۔ اُس کے جذبات کبھی اُس پر غالب نہیں آتے۔ اگر کبھی اُس کو غصہ آتا ہے۔ تو اُس کو ایک مفید گرمی کا تاؤ یعنی ایک مصنوعی اور ہلکی سی حرارت محسوس ہوتی ہے لیکن پت نہیں بھڑکتا اُس کو بہتری کی اُمید رہتی ہے۔ اور وہ قدرتی نظاروں اور خانگی خوشی و اتفاق کو پسند کرتا ہے

آخر میں ہم قواعد تندرستی کے مطالعہ اور پابندی پر مکرر زور دیتے ہیں صاف ہوا۔ مکان کے اندر اور باہر۔ پینے کے لئے صاف پانی سادہ غذا اور اُس کو خوب چبا کر کھانا صحت بخش مکان۔ صفائی۔ نشی اشیاء اور دیگر مضر فضولیات

سے پرہیز۔ اچھی عادات سیکھنا۔ ہر روز کافی ورزش کرنا۔ جلدی سونا اور سویرے اُٹھنا۔ اور نہ تو بہت زیادہ دیر تک سونا نہ بہت کم۔ مناسب لباس کے ذریعے ٹھنڈ اور تمازت آفتاب سے محفوظ رہنا۔ جذبات کو قوت ارادی سے قابو میں رکھنا طبیعت کو بشاش رکھنے کی عادت ڈالنا۔ پیٹ کا خیال رکھنا۔ اور ہر سال مکمل تبادلہ آب و ہوا اور ریاضت مزید کی غرض سے تین چار ہفتے کی تعطیل منانا۔ یہ باتیں یاد رکھنے کے قابل ہیں۔ اور ان کے علاوہ متعدی امراض سے بچنے کی تدابیر اختیار کرنا بھی ضروری ہے ۔

اگر زندگی کا طریق مندرجہ بالا اصول حفظان صحت کی بموجب باقاعدہ رکھا جائے۔ (اور دن کا ایک تھوڑا سا حصہ کسی مفید کام میں صرف کیا جائے۔ تاکہ بنی نوع انسان کی ترقی میں حصہ لینے کی خوشی بھی حاصل ہو۔) تو پورے بڑھاپے تک زندہ رہنے اور جسمانی اور دماغی صحت کا لطف اُٹھانے کی اُمید ہو سکتی ہے ۔

(مرکنٹائل پریس لاہور میں باہتمام سید ممتاز علی پرنٹر چھپا)

Taj Tahir Foundation

Taj Tahir Foundation

Taj Tahir Foundation

Taj Tahir Foundation

Taj Tahir Foundation

عورتوں کے لئے

کتابیں

خانہ داری ۱۵ا۔
رفیق عروس ۹ر
آداب ملاقات ۶ر
نعمت خانہ عہ ر
حیات اشرف ۸ر
صفیہ بیگم ۸ر
آج کل سہ۔
خواب راحت ہم ر
سگھڑ بیٹی ۱۲ا۔
شریف بیٹی ۴ر
چندن ہار ۲ر
پان کی گلوری ۲۔
سچے موتی ۱ا۔
انمول موتی ۲ر

ملنے کا پتہ
دارالاشاعت پنجاب لاہو[ر]

Taj Tahir Foundation

دو مفید کتابیں

طبیبِ نسواں

ہندوستانی گھروں میں بے احتیاطی اور ناتجربہ کاری سے جو بہتیرے بچے پھول سے مرجھا کر رہ جاتے ہیں۔ یا شیرخوار بچوں کی مائیں ہلاک ہو جاتی ہیں۔ ان کو اس مصیبت سے بچانے کے لئے بہترین رہنما یہ کتاب ہے۔ دوائیں سستی اور ایسی جو آسانی سے مل سکتی ہیں۔ ہر بیاہی عورت کے پاس اس کا ہونا ضروری ہے ۱عمر

بچے کی تندرستی

اس میں بچے کی پیدائش سے لے کر سیانے ہونے تک کی حالت کے متعلق تمام ضروری باتیں اور حفظ صحت کی تدبیریں درج ہیں۔ ہر ماں کے ہاتھ میں یہ کتاب ضروری چاہیے۔ قیمت ۱۲ر

ملنے کا پتہ :- **دارالاشاعت پنجاب لاہور**

مرکنٹائل پریس لاہور میں باہتمام منشی اللہ بخش پرنٹر چھپا

Taj Tahir Foundation