

بسم اللہ الاول الآخر الرحمان الرحیم

پرہیز، دواسے بہتر ہوتا ہے

معرفت: نعمانی، خطیب جامع مسجد حضرت الشیخ الجامع رحمہ اللہ
محله ملوک شاہ، گھوٹوی روڈ، بہاولپور کینٹ



مصنف: محمد نبراس

پرہیز، دوا سے بہتر ہوتا ہے۔

عموماً تو سردی کے موسم میں، اور خصوصاً نظام تنفس کے بحال نہ رہنے پر، اخلاط اربعہ میں سے ایک خلط، بلغم کے فاسد ہونے کے باعث حلق میں تہیج (ہلکا سا ورم) ہو جاتا ہے، جو خراش (التهاب) پیدا کر کے سعال (کھانسی) کی شکایت کو جنم دیتا ہے۔ یہ عرض ترقی کرے تو متاثرہ شخص ضیق النفس (دمہ) کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ جس کا کوئی علاج کامیاب ہوتا کبھی نہیں دیکھا۔

جدید میڈیکل سائنس کی روء سے تو نزله کا جرثومہ (germ) موافق (congruent) حالات پا کر بیدار (awaken) اور فعال (active) ہو جاتا ہے۔ جسکی کارکردگی (working) وہی ہے جو اوپر ذکر ہوئی۔ مگر طب قدیم کے نقطہ نظر سے، موسمی اثرات یا آدمی کی اندرونی کمزوری اس شکایت (illness) کا سبب بنتی ہے۔ اُس کے مطابق جسم میں پائی جانے والی قدرتی رطوبت جسے طب کی زبان میں خلط کہتے ہیں، اپنے فطری معیار کو برقرار نہ رکھنے کی بنا پر فاسد (noxious) ہو جاتی ہے اور اعضاء تنفس (respiratory organs) کو متاثر کر کے بندہ کیلئے تکلیف کا ذریعہ بن جاتی ہے ہر دو طب میں مطابقت اس طرح ہو سکتی ہے کہ: اول مرض کا وائرس متحرک ہوتا ہے۔ بعدہ

خلط بلغم فاسد ہوتی ہے۔ یوں بدن انسانی (اور حیوانی بھی) خط اعتدال سے منحرف ہو جاتا ہے۔ یہ صورت اگر عارضی ہو اور تھوڑے مداوی سے زائل ہو جائے تو عرض کہلائیکی۔ اگر لگی رہے تو اسے مرض کہیں گے طب میں ہر جگہ یہی قاعدہ اور اصطلاح استعمال ہوتی ہے۔

پرہیز دوا سے بہتر:

موسم کے مطابق پرہیز اور اچھی مگر سادہ غذا، ایک ایسا نسخہ ہے کہ علی العموم تیر بہ ہدف ثابت ہوا ہے۔ تکلیف بھی مسلمان کے حق میں فائدہ مند چیز ہے مگر حضرت محمد رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: 'ما من داء

﴿انزل اللہ دواء﴾۔ اس طرح ہمیں ازالہ عرض و مرض کے لئے دوا کا فرمایا۔

سردی کے موسم میں ایسی چیزوں کا استعمال جو جسم میں قدرے حدت پیدا کرتی ہیں، ہر ما کے عوارض سے بچنے میں بہت حد تک مددگار واقع ہوتی ہیں۔ مگر ہر وہ چیز جس میں روغن ہو، بلغم کی فطری ساخت میں بگاڑ کا سبب ہو سکتی ہے۔ اسلئے ماسوائے خشخاش اور بادام، سارے ہی مغزیات اس مضرّت کے حامل ہیں۔ ان میں مونگ پھلی کی مضرّت یقینی سمجھنا چاہئے۔

علاج۔ ۱: پرندوں کے انڈے، جن میں مرغی کا انڈا سب سے زیادہ سہل الحصول ہے، سردی لگنے کے ابتدائی مرحلہ میں بہت مفید ہے۔ اسے ابال کر نیم گرم حالت میں کھالیا جائے تو، بدنِ انسانی کو کامل تحفظ حاصل ہو جاتا ہے۔ یہ چیز ہر چھوٹے بڑے آدمی کے لئے یکساں کارگر ہے۔ اس کے استعمال کے بعد کسی بھی دوائی کا موقع نہیں رہتا۔

۲: اگر حلق (throat)، حنجرہ (voice box)، مری (respire tube) اور ریہ [پھیپھڑا]، (lungs) ابتدائی درجہ (first stage) میں متاثر ہوں تو گندم کے آٹا کو چھاننے سے حاصل ہونے والی بھوسی (سیبوس گندم) دو عدد کھانے کے چمچ بھر کر نصف سیر (half litter) پانی میں پکائی جائے کہ، ایک تہائی پانی رہ جائے۔ چھان کر، قدرے میٹھا کر کے، نیم گرم نوش جان کیا جائے تو دیگر کئی فائدوں کے ساتھ، آلاتِ تنفس کے التهاب میں مفید ہے۔ یہ بلغم صاف کرنے میں اور کھانسی کی شکایت میں عمدہ علاج ہے۔

تنبیہ (alert): اس کے زیادہ استعمال کی طرف جانے کی اجازت نہیں۔ یعنی بے پرہیزی کرتے رہنا اور اس کا استعمال کر کے فائدہ اٹھاتے رہنا، متاثرہ پر برا اثر ڈال سکتا ہے۔ (یہ قائدہ کلیہ ہر مرض و ہر دوائی کیلئے قانون ہے۔ صحت کیلئے پرہیز پہلا قدم ہے۔)

۳: وہ لوگ جو غلیظ (گاڑھے) بلغم کے سبب مرض ضیق النفس (دمہ = سانس کی تنگی) کا شکار ہوں،

انکے لئے درخت لسوڑا (sebastian) کے پتے عمدہ دوائی ہیں۔ ۴ عدد پتے گیلے کپڑے سے پونچھ کر، کتر لئے جائیں۔ نصف سیر (1/2 littr) پانی میں ابا لے جائیں۔ تھائی (1/3) رہنے پر، چھان کر، ہلکا بیٹھا نیم گرم سُز کنا (to sip) بہترین علاج ہے۔

سب سے بڑا اصول ہمیشہ کام میں لائیں: 'التَّقْوَى خَيْرٌ مِّنَ الشَّدَاوَى'۔ [avoidanc] پرہیز علاج سے بہتر ہے [ان پتوں کے بارہ میں وہ تنبیہ (warnig) زیادہ سختی سے دی جاتی ہے جو سبوس گندم کے استعمال میں دی گئی تھی۔ ورنہ پھیپڑوں (lungs) میں خشکی (lack of mucus) ہو کر مسئلہ بن سکتی ہے۔

از: محمد نبراس

معرفت: نعمانی، خطیب جامع مسجد حضرت الشیخ الجامع رحمہ اللہ۔ محلہ ملوک شاہ، گھوٹوی روڈ، بہاولپور کینٹ