

حفظانِ صحت

تالیف

امیر کبیر میر سید علی ہمدانی رحمۃ اللہ علیہ

ترجمہ و تحقیق

غلام حسن حسو ایم اے

ناشر

ہارون بکس اینڈ سپورٹس سنٹر چیلو

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان
5	حفظان صحت میں معدے کی اہمیت
5	حفظان صحت عادت کی اہمیت
6	حفظان صحت اور تھکس وزود ہضم غذا نہیں
7	حفظان صحت اور والدین و دوائی کی عادت
7	حفظان صحت اور انسانی تجربات
9	حفظان صحت اور میوہ جات
9	حفظان صحت اور مقدار غذا
10	حفظان صحت اور حمام کا استعمال و خواب
10	حفظان صحت اور حفظان صحت اور گرم و سرد غذا نہیں
10	حفظان صحت اور پرہیز
11	حفظان صحت اور مشروبات کا استعمال
12	حفظان صحت اور حرکت و سکون

رسالہ دربارہٴ حفظانِ صحت

یہ انسانی صحت کے بارے میں ایک مختصر سا رسالہ ہے۔ شاہ ہمدان نے خود اس کا کوئی نام نہیں رکھا تاہم مشمولات کی بناء پر ہم اس کا نام رسالہ درطب، معدہ نامہ اور حفظانِ صحت رکھ سکتے ہیں اس میں لوگوں کے عادات و اطوار، ماکولات و مشروبات کا انسانی صحت و صفائی سے تعلق پر بحث ہے گو یہ بہت مختصر ہے لیکن اپنے موضوع پر بہترین اور کارآمد رسالہ ہے جس پر عمل پیرا ہو کر آج بھی بکثرت بیماریوں اور صحت کے منافی باتوں سے بچا جاسکتا ہے رسالے کی زبان سادہ ہے اس میں مشکل اور مسجع و مقفیٰ الفاظ و تراکیب کا استعمال بالکل نہیں ہوا ہے اس میں کوئی شعر نہیں آیا ہے جبکہ آیات و احادیث بھی نہ ہونے کے برابر ہے۔

اس کے درج ذیل نسخوں کا ہمیں علم ہے۔

۱۔ نسخہ برات لائبریری چیلو یہ ہمارے اپنے پاس محفوظ ہے یہ ایک مکمل اور خوبصورت نسخہ ہے یہ ایک مجموعے کا تیسرا رسالہ ہے اور مکمل ہے اس میں سات صفحات اور ہر صفحے پر تیرہ سطر ہیں۔

یہ رسالہ ابھی تک شائع نہیں ہوا اسے کتابی صورت میں پہلی بار اشاعت کی سعادت ہمیں مل رہی ہے۔ فلاحیہ۔

رسالہ دربارہٴ حفظانِ صحت

بِسْمِ اللّٰهِ تَمِيْنًا بِذِكْرِهٖ

صحت میں معدے کی اہمیت

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے فرمایا ہے

الْمَعْدَةُ بَيْتٌ كُلِّيٌّ دَاءٍ وَالْحَمِيَّةُ رَأْسُ دَوَائِي
معدہ تمام بیماریوں کا مسکن اور حمیت و حوصلہ تمام
دواؤں کی اصل ہے

قول رسول کے مطابق معدہ تمام بیماریوں کا مسکن اس لئے ہے کہ کیونکہ وہاں ہر قسم کے کھانے اور ہر طرح کی مشروبات جمع ہوتے رہتے ہیں جن کی طبعی خاصیتیں الگ الگ اور کوائف و تاثیر جدا جدا ہوتی ہیں ان مختلف اور متضاد چیزوں کو ہضم کرنا اس کے لئے مشکل اور دشوار ہو جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ اکثر لوگوں کا معدہ خراب اور غلیل ہوتا ہے البتہ ایسا شخص جسے کم از کم کھانا کھانے کو ملتا ہو وہ کھائے ہوئے خوراک کو اچھی طرح ہضم کر لیتا ہے اس کا ہاضمہ اچھا ہوتا ہے اس کے معدے کو ہر چیز ہضم کرنے کی عادت ہو جاتی ہے اس کے لئے کوئی چیز ہضم کرنے میں کوئی دشواری نہیں ہوتی۔

حفظانِ صحت میں عادت کی اہمیت

حکماء تمام اعضاء کے علاج اور معالجہ کے سلسلے میں انسان کی عادت کو مقدم رکھتے (ترجیح دیتے) ہیں تندرستی کی حالت میں اگر کوئی عضو کسی چیز کو ہضم نہ کر سکے بیماری کی حالت میں وہ ہضم نہیں کر سکتا اس لئے بیماری کی علاج کے دوران اس چیز سے پرہیز کرنا ضروری ہو جاتا ہے عادت کو اتنی اہمیت اور مقام حاصل ہے کہ اگر زہر کھانے کی کسی کو عادت پڑ جائے تو اس کے بدن میں زہر تریاق بن جاتا ہے اور کئی مختلف امراض زہر کھانے سے درست ہو جاتے ہیں اور جنہیں زہر کے سوا کوئی اور دوا

درست نہیں کر سکتے۔

ثقیل اور زود ہضم غذائیں

جان لے کہ جو غذا جتنا ثقیل و غلیظ ہو اس کا جو ہر اتنا ہی زیادہ کثیف ہوتا ہے ایسی غذا کھانے والے کی عمر لمبی ہوتی ہے اور اسے بیماریاں کم لگتی ہیں کیونکہ تغیرات اضمادات کے قبول سے آثار اضمادات بعید تر ہوتا ہے۔

اگرچہ ہلکی پھلکی غذائیں اور مشروبات زود ہضم ہوتی ہیں لیکن وہ معدے کو کمزور کر دیتی ہیں مثلاً بچوں کے ساتھ کشتی لڑنا۔ بچوں کے ساتھ کشتی لڑتے ہوئے خوب کشتی بازی کی جاتی ہے لیکن ایسی کشتی کی پہلوان کے ساتھ کشتی لڑنے کے مقابلے میں کوئی حیثیت نہیں ہوتی اسی طرح سخت کمان کھینچنے میں نرمی و کاہلی دکھانے سے آدمی ست و کاہل بن جاتا ہے اگرچہ اچھی اور عمدہ غذا اچھی ہے لیکن وہ جلد متغیر اور ہضم ہوتی ہے اور معمولی سبب پر بیمار پڑ جاتا ہے دیہاتی، صحرائی، ترک، کرد، عرب بدو اور چرواہوں کی عمر لمبی ہوتی ہے اور اکثر تندرست رہتے ہیں شربت پینے والے اور لطیف غذا کھانے والے قسم قسم کی بیماریوں میں گرفتار ہوتے ہیں اور وہ اس کھلی غلطی سے آگاہ و واقف نہیں ہوتے حالانکہ یہ کتابوں میں لکھی ہوئی ہے کہ ”لطیف چیزیں دوسروں کی بنسبت جلد متاثر ہوتی ہیں اور کثیف و ثقیل چیزیں دوسروں کے مقابلے میں تاخیر سے متاثر ہوتی ہیں“ اسی مسئلے کو دلیل بناتے ہوئے کہتے ہیں کہ کثیف اشیاء دیر ہضم اور بد ہضم ہوتی ہیں جو آدمی کو بیمار کرنے میں معاون بنتی ہیں۔ حالانکہ یہ مسئلہ غیر عادی چیزوں میں ہوتا ہے اور جب عادت ہو جائے تو یہ اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہیں اور جو جلدی اور اچھی طرح ہضم ہو جائے وہ صحت و تندرستی کے لئے مفید ہوتی ہیں کثیف ہونے کی بناء پر جو دیر ہضم، تاخیر سے متغیر اور آہستہ تحلیل ہووے انشاء اللہ عمر میں درازی کا موجب بن جائے گا۔

والدین اور دائی کی عادات

جان لے کہ جو غذا مستحکم اور ٹھوس ہو وہ بہتر غذا ہوتی ہے البتہ عادت نہ ہونے کی بناء پر ایسی غذا کھانے سے بدبضمی ہو سکتی ہے اور نقصان بھی ہو سکتا ہے لیکن جب عادت ہو جاتی ہے تو یہ اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے اور مفید ہوتی ہے اس میں ماں باپ کی عادت کو بھی دخل ہے کیونکہ روح اور جسم کے لئے نقصان دہ باتیں ماں باپ سے موروثی طور پر منتقل ہوتی ہیں اسی طرح دائی کی عادت بھی اثر انداز ہوتی ہے اور عادت کی بڑی تاثیر ہوتی ہے مثلاً جو کوئی مشقت نہیں کرتا اس کی تھوڑی اور معمولی بھاگ دوڑ اور حرکت سے غذائی مواد تحلیل ہو جاتے ہیں ہو سکتا ہے کہ وہ بیمار پڑ جائے اسی طرح جو سخت محنت کا عادی ہو جب وہ حرکت و مشقت اور ریاضت کو ترک کرے تو وہ بھی بیمار ہو جاتا ہے جس کسی کو غذا کم ملتی ہو جب اسے زیادہ خوراک کھلایا جائے جیسا کہ اطباء کی کتابوں میں مذکور ہے کہ اسے حفظان صحت کے اصولوں کی رعایت کرنی چاہیے وگرنہ قسم قسم کی بیماریوں کا شکار ہو جائے گا جس کے علاج سے طبیب حضرات عاجز آ سکتے ہیں اگر کوئی ایسے مریض کی عادت کو پیش نظر رکھ کر علاج کرے تو اسے صحت حاصل ہو جائے گی وہ طبیب حیران رہ جائے گا اور جان لے گا کہ بیمار پڑنے اور پھر صحت یاب ہونے کے کیا کیا اسباب تھے؟

حفظان صحت اور انسانی تجربات

اے عزیز! جان لے کہ علم طب اور تمام علاج کی بنیاد تجربے پر ہے پس حفظان صحت میں ان تجربات کا تتبع کرنا باقی تمام استدلال کے مقابلے میں آسان، قابل اعتماد اور بہتر ہے پس جب ہم عام لوگوں کے احوال کو دیکھتے ہیں اور ریاضت و مشقت کرنے والوں یعنی اپنی عادت کے مطابق اپنے نفس پر تھوڑی بہت ریاضت و مشقت کا بوجھ ڈالتے ہیں، کو پاتے ہیں بہت سے لوگ حقیقت مسئلہ کی خبر نہیں رکھتے وہ سمجھتے ہیں کہ بھوکا اور پیاسا رہنا ریاضت ہے یہ باطل گمان ہے حقیقت میں ریاضت عادت کا نام ہے پس بھوک، پیاس اور ذکر کی کسی کو عادت ہے ایسا شخص مرتاض (ریاضت کرنے والا) ہے جب

جان لیا کہ اکثر مرتاض لوگ تندرست رہتے ہیں ہم جان لیتے ہیں کہ ریاضت حافظ صحت ہے اور سب سے اچھی غذا بیماریوں کی غذا ہے اور اکثر بیماریوں کی غذائیں ٹھوس اور قوت بخش ہوتی ہیں کشتی لڑنے والے اور زور آزمائی کرنے والے اس معاملے کو اچھی طرح سمجھتے اور جانتے ہیں۔ البتہ مرتاض لوگوں کے معمولات میں جب کوئی غیر معمولی سختی یا افراط واقع ہو جاتا ہے تو وہ بیمار ہو جاتے اور خطرے میں گھر جاتے ہیں کیونکہ غیر معمولی سختی یا ورزش ان کی عادت سے باہر ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کی خوراک اور غذا بیٹھے بھنے چاول (زرہ)، بھنے ہوئے چاول (پلاؤ) بریانی، مونا گوشت، چربی، روٹی، نیم پختہ کباب، کونلوں پر پکی روٹی، دہی اور گھی ہیں یہ لوگ شربت کم پیتے ہیں کیونکہ شیرینی میں گرمی زیادہ ہوتی ہے اور یہ اکثر لوگوں کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے شیرینی سے حفظان صحت ممکن نہیں ہے البتہ جب کئی سال تک ان کی عادت ڈالے، بار بار کی بیماری برداشت کرے اور پھر صحت یاب ہو کر ان کا عادی بن جائے تب یہ بھی حفظ صحت کا موجب بن جاتی ہیں۔

زور آزمائی کرنے اور کشتی لڑنے والوں کے سوا باقی عام لوگوں کی غذائیں ان جویں، کبھی گندم کی روٹی اور کبھی کسی اور آٹے کی روٹی، لسی، گھی، چاول کا سوپ (کھیر)، چھوٹا گوشت، سرکہ، وغیرہ ہونا چاہئے لسی اور گھی تمام صحت مندوں کے لئے موزوں و موافق ہوتا ہے جو لوگ کتابوں کا مطالعہ کر کے لسی، گھی، سرکہ اور کھٹی چیزوں سے منع کرتے ہیں ایسے لوگ کبھی صحت مند نہیں رہیں گے اور کسی بھی پرہیز سے وہ تندرست نہیں ہونگے۔

اوپر جن غذاؤں کو ہم نے گن گن کر لکھے ہیں یہ اکثر لوگوں کو معلوم ہیں اور انہیں کھانے کا تجربہ بھی ہے یہ سب ٹھوس اور غلیظ غذائیں ہیں ان تجربات اور ان کی پیروی کے تحت کوئی کہے کہ ٹھوس غذا کا حفظان صحت میں اثر ہوتا ہے یہ بالکل صحیح بات ہے ان مقدمات کے تجربے اور سمجھنے سے پہلے ایسی بات بڑی تعجب خیز ہے۔

حفظانِ صحت اور میوہ جات

میوہ خور کم تندرست رہتے ہیں جن مقامات پر بکثرت میوے ہوتے ہیں وہاں بیماریاں بہت زیادہ ہوتی ہیں البتہ اگر کوئی کسی ایک یا دو میوں کی عادت ڈال دے اور برسبیل عادت و ریاضت کھائے تو ممکن ہے کہ وہ حفظِ صحت کا موجب بن جائے مثلاً انگور، خربوزہ اور انار، جو بعض ممالک میں سارا سال دستیاب ہوتے ہیں بالخصوص خربوزہ میں بہت زیادہ منافع اور پسندیدہ خاصیتیں ہوتی ہیں۔ بہت سے میوے سال بھر محفوظ نہیں رہ سکتے ان کی عادت نہیں ڈالی جاسکتی۔ ایسے میوے بیماریوں کے علاج کے لئے موزوں ہوتے ہیں لیکن حفظِ صحت کے لئے غیر موزوں ہیں۔ خشک میوے سال بھر محفوظ رکھ سکتے ہیں ان کی عادت ڈالنے میں کوئی نقصان نہیں ہے لیکن مشاہدہ یہ ہے کہ میوہ خوار اور شیرینی و میٹھا خور کم صحت مند رہتے ہیں۔

اصل صحیح غذا روٹی، آٹے کا سوپ (بھلے) اور چاول ہے لیکن چاول خور کی صحت جو خور اور گندم خور (جو اور گندم سے بنی غذا کھانے والے) کی صحت سے کمزور ہوتی ہے۔

بعض دواؤں کی عادت ڈالنا حفظانِ صحت کے لئے جائز سمجھتے ہیں مثلاً بلادر (بطور دوا استعمال ہونے والی ایک جڑی بوٹی) اور زرخ (ہڑتال) وغیرہ البتہ ایک ہی دوائی پر اکتفاء کرنا چاہیے اور وہ بھی ورزش اور ریاضت کے طور پر ہو۔

حفظانِ صحت اور کھانے کی مقدار

جب بھی کھانا کھائے چاہیے کہ تھوڑی اشتہاء کی موجودگی میں کھانا کھانا بند کرے اور آئیے

کھاؤ، پیو اور فضول خرچ مت کرو

كَلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

اسی معنی پر شاہد ہے اپنے اختیار سے بلا کسی افراط سے کم کھانا کھانے والے ہمیشہ صحت مند رہتے ہیں۔

حفظانِ صحت اور حمام و خواب

حمام (سوئمنگ پول) حفظان صحت کے لئے بہت نقصان دہ ہے۔ اسی طرح دن کے وقت سونا بھی بہت نقصان دہ ہے اور رات کے وقت بھی زیادہ سونا مضر صحت ہے خواب اور بیداری کو عادت اور ریاضت کے مطابق رکھنے کی ضرورت ہے مجامعت بھی بالاتفاق صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔

حفظان صحت اور گرم و سرد کھانے

بعض لوگ کہتے ہیں کہ موسم سرما میں گرم گرم کھانا اور موسم گرما میں ٹھنڈا ٹھنڈا کھانا کھانا بالفعل بہتر ہے لیکن حق بات یہ ہے کہ کھانا ہمیشہ ٹھنڈا کر کے کھانا سو مند ہوتا ہے۔

یہ بھی کہتے ہیں کہ انواع و اقسام کے کھانے جمع کرنے سے طبیعت خوش ہوتی ہے یہ بات صحیح ہے لیکن یہ جو کہتے ہیں اس میں ایک نقصان ہے وہ یہ کہ

اس میں نقصان دہ چیزیں جیسے گنہگار کھانے اور نمک ہے

مُضِرَّةٌ حُلُوٌّ كَمَا مُضِرٌّ وَمَعَهُ مَلْحٌ

اور نمک جلد ہضم کرتا ہے وہی انواع و اقسام کے کھانوں کو جلد تحلیل کر دیتا ہے جو نقصان دہ ہے

حفظان صحت اور پرہیز

کہتے ہیں کہ صحت مندی کے دوران پرہیز کرنا بیماری کی حالت میں پرہیز کرنے کی مانند ہے یعنی یہ ایک عادت ہے اور بیماری کی حالت میں چند عادتوں کو ترک کرنا پڑتا ہے تب آدمی اپنی اصل صحت مندی کی حالت میں پہنچ جاتا ہے بیماری میں جو پرہیز کی جاتی ہے اس کی صحت مندی کی حالت میں بھی پابندی کرنی چاہئے۔

یہ بھی کہتے ہیں کہ:

”صفروی غذا میں سرد اور مرطوب ہوتی ہیں اور وہ ہر مزاج کے لئے متضاد غذا تجویز

و تعیین کرتے ہیں“

جب تم نے جان لیا کہ صحیح اور عادتِ حفظانِ صحت کے لئے لازم ہے اب ان مہملات کی جانب توجہ نہیں دینی چاہئے یہ مسئلہ حفظانِ صحت میں بیماریوں کے دفع کرنے میں موزون اور مناسب ہے کیونکہ گرم ممالک کے لوگ بکثرت گرم مزاج ہوتے ہیں اور ہندوستانیوں کے کھانوں میں گرم ادویات (جڑی بوٹیاں اور گرم مصالحہ جات) زیادہ ہوتے ہیں اور وہ اسی سے حفظانِ صحت کا اہتمام کرتے ہیں اور دوسرے گرم ممالک میں کھجور پابندی سے استعمال کرتے ہیں وغیرہ۔ یہ خود مشہور بات ہے کہ ترکستان، کوہستان اور سرد ملکوں کے لوگ اکثر لسی، دہی اور گھی وغیرہ بکثرت استعمال کرتے ہیں اور وہ انہی سے اپنی صحت مندی کا اہتمام کرتے ہیں۔

حفظانِ صحت اور مشروبات

مشروب ایسے ہوں کہ پانی پیاس کے وقت پیا جائے بلا ضرورت نہ پئے اگر لوگوں کے آرمودہ پانی دستیاب ہو (یعنی ایسا پانی جسے عام لوگ استعمال کرتے اور مفید پاتے ہوں) تو اس کا استعمال بہتر ہے اسی طرح جس پانی کے استعمال کی عادت ہو وہ بہتر ہوتا ہے اسی طرح عادت کے ذریعے قوت بخش میوہ جات پابندی سے استعمال کر سکتے ہیں خشک ممالک کے پھلوں سے پرہیز کرنا چاہئے

اے اللہ! ہمیں ان پر عمل کی توفیق بخشے آمین

اللَّهُمَّ وَفَّقْنَا لِهَذَا

نشہ آور مشروبات کے پینے سے حفظانِ صحت کو کوئی فائدہ نہیں ہے کیونکہ نشے سے سردرد ہوتی ہے جو خود بیماری ہے اور بیماری حافظہ صحت کیونکر ہو سکتا ہے؟

جبلاء کے ان بکواسات سے اللہ کی پناہ مانگتے ہیں

نعوذ بالله من مزخرفات الجہال

حفظانِ صحت اور حرکت اور سکون

حرکت کرنے اور اور بوجھ اٹھانے اور دور لگانے میں حفظانِ صحت کو عظیم فائدے ہیں ان

باتوں میں ان لوگوں کی پیروی کرنی چاہئے جو ان باتوں کے عادی ہوتے ہیں مثب پیدل چلنا، کمان کھینچنا، وغیرہ۔

پیٹ بھرے اور سخت بھوک کی حالت میں دوڑ لگانا نقصان دہ ہے البتہ عادت کو فراموش نہیں کیا جاسکتا بعض لوگوں کی عادت یوں ہوتی ہے کہ وہ شیر کھاتے ہیں اور اس پر سواری کرتے ہیں اور بہت دوڑ لگاتے ہیں اور ہمیشہ تندرست اور ہشاش بشاش رہتے ہیں۔

پیٹ بھری حالت میں مجامعت نقصان دہ ہے خواہ کسی کی عادت ہو یا نہ ہو البتہ عادی لوگوں کو کم نقصان ہوتا ہے اور غیر عادی لوگوں کو زیادہ۔ اسی طرح سخت بھک کی حالت میں بھی یہ نقصان دہ ہے ویشے بھی مجامعت سے نقصان نہ ہونا نادر ہے بلکہ بعض کے لئے مجامعت نہ کرنا نقصان دہ ہوتا ہے۔

آگاہ رہے کہ کسی بھی بات میں مبالغہ نہ کرے اور حد سے نہ بڑھے بعض ورزشین مفید ہوتی ہیں اور خطرناک بھی جیسے پولو کھیلنا اور گھڑ سواری کرنا، کشتی چلانا، درختوں پر چڑھنا، رسی کے ذریعے درختوں سے لٹکنا، بلند یوں میں لٹک جانا، گہرے پانی میں نہانا، تنخ کے اوپر دوڑنا اور بلند یوں سے کود پڑنا وغیرہ یہ جہاں بھی ہوں ان کا ترک کرنا ہی اولیٰ ہے الا یہ کہ انتہائی ناگزیر اور ضرورت ہو پھر بھی بہت زیادہ احتیاط کرنا چاہئے۔

مالش کرنا اور مساج کرانے سے حفظان صحت کو بہت زیادہ فائدہ اور مدد ملتی ہے۔