امراض وعلاج

حکیم محمد عمران مغل*

پانی پینے کے طبی اصول

پانی کا سب سے اہم کام خون کو پتلا کرنا ہے جس سے یہ رگوں میں دوڑتا ہے۔ چین کے لوگ ساری زندگی گرم پانی پیتے ہیں، ہماری طرح برف کے گولے حلق میں نہیں ٹھونستے۔ پانی کا برتن گہرا نہیں ہونا چاہیے، بلکہ کشادہ ہونا چاہیے تاکہ اس میں خاکی ذرات ہوں تو نظر آسکیں۔

آدمی کو پانی کب پینا چاہیے؟ پرانے اطبا نے انسانی مزاجوں کے لحاظ سے درجات مقرر کیے ہیں۔ مرطوب مزاج تھوڑا صبر کر کے پیے، لیکن خشک مزاج فوری پیے۔ اگر ایسا نہ کرے گا تو تب دق، احتراق اخلاط، ضعف دماغ اور سردکا اندیشہ ہے۔ غذا کے ساتھ پانی پینے کے متعلق اطبا کا کافی اختلاف ہے۔ بعض کے نزدیک اس سے غذا کچی رہ جاتی ہے اور بعض کا خیال ہے کہ ہاضمہ تیز ہوتا ہے۔ اس بات پر سب متفق ہیں کہ مرطوب مزاج والا بہرکیف نقصان اٹھاتا ہے۔ صرف خشک مزاج والے کو اطبا نے اجازت دی ہے کہ پیاس کو فوری بجھائے۔ صفراوی مزاج والا غذا کھانے کے دو گھنٹہ بعد، سوداوی مزاج تین گھنٹہ بعد، بلغمی مزاج چار گھنٹہ بعد اور بعض اطبا نے گھنٹہ دو گھنٹہ بعد کی بھی پابندی عائد کی ہے۔ اگر معدہ اور جگر میں گرمی ہو تو پھر فوری پئیں۔

بدن کے مسامات کھلے ہوں یا معدہ خالی ہو تو پانی کی سردی بلا اصلاح اعضائے رئیسہ اور اعصاب میں سرایت کر جاتی ہے جو حرارت غریزیہ کے لیے باعث نقصان ہے۔ جماع کے بعد پانی پینے سے حرارت غریزیہ بجھتی ہے۔ رعشہ، تشنج پیدا ہوتا ہے اور بھوک بھی مر جاتی ہے۔

نہار منہ پانی پینے سے اگر دل کی طرف چلا گیا تو دل کی حرارت بجھا کر باعث موت ہوسکتا ہے۔ جگر کی طرف چلا گیا تو خطرناک مرض استسقا (پانی کا بھر جانا) پیدا کرتا ہے۔ نہار منہ ٹھنڈا پانی پینے سے معدہ اور اعضاء تنفس سکڑ جاتے ہیں، لیکن خشک مزاج اور طاعون کے مریض کو نہار منہ پینا جائز ہے کیونکہ پانی ان کی اندرونی حرارت کی اصلاح کرتا ہے۔

ریاضت، حمام یا اسہال کے بعد ٹھنڈا پانی پینے سے وہی عوارض ہوں گے جو جماع کے بعد ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی ناقابل برداشت جگر کا درد بھی ہوا کرتا ہے۔ نیند سے بیدار ہو کر فوری طور پر پانی پینے سے زکام اور دماغی امراض ہوں

*فاضل عربی، مستند درجہ اول طبیہ کالج لاہور۔ 0333-4058503

گے۔ قے کے بعد پانی پینے سے ضعف معدہ ہوا کرتا ہے۔ رات کو تھوڑا پینا چاہیے۔ کھڑے کھڑے یا اوندھے منہ یا تکیہ کی ٹیک لگا کر پینے سے احشا اور اعصاب متاثر ہوتے ہیں۔ جنھیں اعصابی دردیں ہوں، وہ یہی لوگ ہوتے ہیں۔

کنویں اور نہر کا پانی ملا کر کبھی نہ پییں۔ دو مختلف کنوؤں کا پانی بھی ملا کر نہ پییں۔ اس سے تبخیر اور قراقر پیدا ہوتا ہے۔ اسی طرح بارش، کنویں اور نہر کا پانی قطعاً ملا کر نہ پینا چاہیے۔ یہ لطیف اور کثیف کا اجتماع ہے۔ تربوز کا پانی پینے سے برص کا مرض ہوتا ہے۔ یہ برس ہا برس کی تحقیقات ہیں۔

نوٹ: مئی کی اشاعت میں کتابت کی غلطی سے یہ جملہ شائع ہو گیا ہے کہ ''مٹی کے برتنوں سے بھی شوگر کا مرض تیزی سے پھیل رہا ہے۔'' مٹی کے برتنوں کا استعمال ہرگز شوگر کا باعث نہیں بنتا۔

افکار شگفتہ

چند علمی وفکری مباحث

مصنف: ڈاکٹر محمد شکیل اوج

اہم عنوانات:

O حروف مقطعات اور ان کے معارف O ائمہ مجتہدین کے اختلافات اور ان کی نوعیت O حنفی اصول الفقہ O اعضاء کی پیوندکاری کا جواز O کیا عصر حاضر میں خلافت راشدہ کا قیام ممکن ہے؟ O سیاسی، مذہبی اور روحانی ملوکیتیں O رؤیت ہلال میں سائنسی علوم کا کردار O خلع میں قاضی یا حاکم عدالت کا اختیار O پاکستان میں اقلیتوں کا مستقبل...... محفوظ یا غیر محفوظ

[صفحات: ۲۸۷۔ قیمت: ۳۰۰ روپے]

(مکتبہ امام اہل سنت پر دستیاب ہے)