چاہئے۔ اگر بچے کو شروع ہی سے اس کا عادی بنا دیا جائے تو کوئی مشکل پیش نہیں آئے گی۔ ہماری بہنیں اپنی نادانی سے بار بار دودھ پلانے کی عادت ڈال دیتی ہیں تو پھر خود ہی پریشان بھی ہوتی ہیں اور بچے کی صحت بھی خراب ہوجاتی ہے بچوں کے قے کرنے کے اس عملی علاج کے علاوہ ایک طبی علاج بھی لکھتی ہوں۔ وہ یہ کہ جب بچے دودھ زیادہ ڈالنے لگیں تو چونے کو پانی میں بھگو دیا جائے اور پھر اس سے تین چونے کے اوپر کا صاف پانی چھوٹے سے چمچے میں لیکر دن میں دو تین دفعہ پلا دیا جائے انشاء اللہ بہت جلد آرام ہو جائے گا۔ چونا کسی خاص قسم کا مراد نہیں ہے بلکہ وہی جو روزمرہ پانوں میں کھایا جاتا ہے

بچوں کے اسہال کا دوسرا سبب۔ اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو اور دست آتے ہوں تو جان لینا چاہئے کہ ماں کی غذا میں خرابی کی وجہ سے اس کے دودھ میں ضرور بالضرور نقص پیدا ہو گیا ہے۔ پس ایسے وقت میں اولاً تو یہ چاہئے کہ ماں کے لئے اچھی غذا کا انتظام کیا جائے یعنی اسے ایسی چیز کھلائی جائے جو آسانی سے جلد ہضم ہو جائے۔ اور خون صالح پیدا کرے اور جب تک یہ نہ ہو ماں کا دودھ چھڑا کر کسی اور عورت کا دودھ پلوائیں۔ اگر یہ دشوار ہو تو گائے پال لینی چاہئے۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے تو بکری ہی سہی۔ اور بچہ کو بکری کا دودھ استعمال کرائیں۔ بعض عورتیں دودھ کے کم ہونے یا کسی عذر کی وجہ سے مجبور ہو کر مصنوعی دودھ (یعنی ڈبہ کا) شیر خوار بچوں کو پلاتی ہیں تو ان کو جان لینا چاہئے کہ ڈبہ کے دودھ میں نشاستہ بھی ملا ہوتا ہے۔ اور اس مصنوعی دودھ کے متعلق یونانی حکما اور ڈاکٹروں کا متفقہ فیصلہ ہے کہ یہ ڈبہ کا دودھ آنتوں اور معدہ کیلئے بہت ہی ضرر رساں ہے اس کا استعمال ہرگز نہ کرانا چاہئے۔

میری پرزور گذارش اور دلی تمنا ہے کہ اس پر ہماری بہنیں خود عمل کریں اور ناخواندہ بہنوں کو سنا کر اس پر عمل کرنے کی ترغیب دیں تاکہ ان کے نونہال خوش وخرم رہ کر ان کی روحانی مسرت کا باعث بنیں۔

رباعیات حافظ

(از جناب محمد یونس صاحب حافظ مبارک پوری)

(۱)

پھر دکھا ہند میں اسلام کے جوہر مسلم
کانپیں اغیار ترے رعب سے تھر تھر مسلم
غیر قوموں کی طرح بزدل وکمزور نہ بن
طوق و زنجیر غلامی میں تو پھنکر مسلم

(۲)

شرک و بدعت کی تو بنیاد ہلا دے مسلم
بلکہ جڑ کھود کے دنیا سے مٹا دے مسلم
سارے عالم کو پلا کے تو شراب اطہر
مست دیوانۂ توحید بنا دے مسلم

(۳)

رکھ مساکین و یتامیٰ سے محبت مسلم
اور محتاج و اَیامیٰ سے بھی الفت مسلم
اپنی تو قوتِ حق داد پہ ہو کر مغرور
کر نہ کمزوروں سے "بیوگان" زنہار عداوت مسلم