

رہتی تو وہ اپنے حریف سے اس ظلم کا بدلہ لینے پر تیار ہو جاتا ہے اور اسے چند در چند تکالیف میں مبتلا کر دیتا ہے معده کے بگڑنے کے بعد اس کا صحت اور درستگی کی طرف لانا مشکل ہو جاتا ہے چونکہ معده کو اپنی قدر و قیمت کا پورا پورا احساس ہو جاتا ہے اس لئے کبھی اگرچہ علاج و معالجہ سے درست اور صحت یاب بھی ہو گیا تو ذرا سی کھانے میں بد احتیاطی سے اس کے بگڑنے میں کچھ دیر نہیں لگتی جیسے صدی بچہ ذرا سی خلاف طبیعت شے پر بگڑ جاتا ہے اور پھر اس کا راضی کرنا اور قابو میں لانا مشکل ہو جاتا ہے چنانچہ جن کا معده زیادہ کمزور ہو جاتا ہے اور ہاضمہ میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے وہ کھانے میں ذرا سی بد پر سیزی سے معده کی سینکڑوں تکالیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور انھیں کھانے میں احتیاط برتنی لازمی امر ہو جاتا ہے۔

اگرچہ بڑے بڑے اطباء ڈاکٹر حکما و فلاسفہ مختلف زمانہ میں گزرے اور سب نے علم طب کو فروغ دیا مگر آج تک کسی نے بھی اصل حقیقت پر اس خوبی کے ساتھ روشنی نہیں ڈالی جس کی طرف اس حدیث نبوی میں اشارہ کیا گیا ہے (المعدة بيت الداء) یعنی معده بیماریوں کا گھر ہے کیونکہ معده ہی دراصل غذا کے ہضم و پختی کا فرما ہے اور ہضم ہی سے انسان کی زندگی اور بقا ہے پس انسان کی فلاح و بہبود صحت و تندرستی کا حقیقی راز معده کی درستی و صحت پر منحصر ہے۔

فرانسیزیوں کے یہاں ایک مثل مشہور ہے (فتش عن المرأة) یعنی جب ان پر کسی معاملہ کے سلجھاؤ کا تمام تر پہلو مخفی ہو جاتا ہے اور پیش آمدہ واقعات کا حل ان کی سمجھ میں نہیں آتا تو وہ کہتے ہیں اس کا حل عورت سے تلاش کرو۔ جس سے ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ عورت کو تمام امور میں مخفی طور پر دخل ہے۔ اسی طرح جب ہم کسی کو بظاہر صحت کی حالت میں کسی قسم کے مرض کا شکار شدہ دیکھ کر یہ کہتے ہیں کہ (فتش عن المعدة) اس کے مرض کا علاج معده سے تلاش کرو تو اس کا بھی یہی مقصد ہے کہ انسان کی صحت و تندرستی میں معده کا بہت کچھ دخل ہے جس کا خلاصہ مذکورہ بالا حدیث میں یوں کیا گیا (المعدة بيت الداء) کہ معده امراض کا گھر ہے اس لئے کہ با اوقات ایک صحیح اور تندرست شخص کی اچانک بیماری کا اصلی سبب اس کے معده کی خرابی مثل سورہضمی ثقیل غذا کا استعمال وغیرہ بنتے ہیں۔

اور شاید آپ کو یہ سن کر تعجب ہو گا کہ معده صرف ظاہری صحت کا ذمہ دار نہیں ہے بلکہ معده کو لوگوں کے اخلاق میں بھی بہت کچھ دخل ہے کیونکہ جن کا معده کمزور ہو جاتا ہے وہ بد خلقی بگمگانی چڑچڑاپن جیسی مذموم عادات و اخلاق میں مبتلا ہو جاتے ہیں اور با اوقات یہ مذموم عادات بعضوں کے لئے متوحش کن ثابت ہوتی ہیں اور اگر ہم ان قضایا اور جھگڑوں پر جو آئے دن زن و شوہر باپ بیٹے ماں بیٹی کے درمیان پیش آتے رہتے ہیں ٹھنڈے دل سے غور کریں تو ہمیں معلوم ہو جائے گا کہ ان جھگڑوں اور آپس کی تو تومیں میں میں معده کا بہت کچھ دخل ہے کیونکہ اکثر اوقات یہ جھگڑے کھانا کھانے کے بعد اس وقت ہوتے ہیں جب معده غذا سے سکن بالکل نہ حاصل ہو یہی وجہ ہے کہ اکثر

عہ علامہ نے اس کو حدیث نبوی کہا ہے جو صحیح نہیں ہے کیونکہ یہ حدیث نبوی نہیں ہے بلکہ حارث بن کلدہ طیب کا قول ہی جیسا کہ کتاب "تمیز الطیب من الخبیث" میں اس کے متعلق تصریح کر دی گئی ہے — مترجم

یہ جھگڑے انھیں کے یہاں پیش آتے ہیں جنہیں قسم قسم کی غذائیں ہوتی رہتی ہے اور پیٹ بھرے ہوئے رہتے ہیں جس سے ذہن رفتہ رفتہ کمزور ہو جاتا ہے اور پھر بدگمانی اور بد خلقی جیسے اخلاقی مرض میں مبتلا ہو کر بیوی سے لڑ پڑتے ہیں مثال کے طور پر یوں سمجھئے کہ کھانے سے فراغت کے بعد بیوی چاہتی ہے کہ شوہر سے بات چیت کر کے اپنی طبیعت کو خوش کرے یا کسی اور بات کیلئے اسے مخاطب کرتی ہے لیکن وہ عورت کے پرہیزگاری سے اپنی طبیعت میں سکون نہیں پاتا اس لئے تلخ جواب دینے پر مجبور ہو جاتا ہے چونکہ عورت اس حقیقت سے جاہل ہوتی ہے کہ وہ اس سے خوش طبعی کی باتیں اس وقت کرتا ہے جب اس کا معدہ مطمئن ہو اس لئے عورت کا شوہر کو بار بار مخاطب کرنا شوہر کے رنج و غصہ کا باعث بنتا ہے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دونوں آپس میں لڑ بیٹھے ہیں اور سختی کے ساتھ لڑائی شروع ہو جاتی ہے اسی طرح بڑی مرد و عورت کے جھگڑوں پر اگر طبی رو سے نظر ڈالی جائے تو معلوم ہو جائے کہ مرد و عورت کا فی نفسہ قصور نہیں بلکہ ہر اس رنج و غصہ کی خرابی اور سورہنمی کا قصور ہے یہ تو تھا چھوٹے چھوٹے گھروں کے معمولی جھگڑوں کے اسباب کا ذکر اگر آپ بڑی بڑی سلطنتوں کے آپس میں لڑائی کے اسباب و علل پر نگاہ ڈالیں گے تو معلوم ہو جائیگا کہ حقیقت میں بادشاہوں کی سورہنمی اور معدہ کی خرابی ہے جو انھیں غصہ ناک اور بد خلق بنا دیتی ہے اور وہ ذہنی بات پر آپس میں لڑ پڑتے ہیں اور بڑی سے بڑی لڑائی لڑ کر سلطنت کو تباہ کر بیٹھتے ہیں۔ بالخصوص جبکہ حکومت انفرادی ہو تو اسکا اثر بہت سخت ہوتا ہے۔

لیکن اب جبکہ حکومت جمہوری ہے اور اکثر امور سلطنت مشاورت سے انجام پذیر ہوتے ہیں اس ہمہ اور شکل میں بہت کمی پیدا ہو چکی ہے پھر بھی آجکل کی سیاسی مجلسوں میں معدہ کا بہت کچھ اثر رہتا ہے چنانچہ جب اراکین مجلس کا معدہ پر ہوتا ہے اور معدہ کو سکون نہیں ہوتا تو اکثر معاملہ کے سلجھاؤ میں چند چند وقتیں پیش آتی ہیں اور نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ آپس میں کشیدگی شروع ہو جاتی ہے اور مسائل کا حل معوض تعویض میں پڑ جاتا ہے اس لئے حکمت اور دانائی کا تقاضا یہ ہے کہ ایسی سیاسی مجلسیں ان اوقات اور حالات میں ہونی چاہئیں جن میں معدہ کو سکون ہو غذا سے پر اور بوجھل اور نہ ہی بالکل غذا سے خالی ہو بسا اوقات جب سیاسی مجلسیں زیادہ دیر تک قائم رہتی ہیں اور معدہ کا سکون بھوک سے پریشانی میں بدل جاتا ہے تو طبیعت اور دلغہ پر برا اثر پڑتا ہے جس سے مسائل سیاسیہ کے حل میں چند چند وقتیں پیش آجاتی ہیں۔ چنانچہ جب کبھی دو حکومتوں کے نمائندے کسی سیاسی مختلف فیہ مسئلہ کے حل کرنے کیلئے جمع ہوں اور ہر نمائندہ اس امر کی کوشش میں ہو کہ دلائل و براہین سے اپنے موافق فیصلہ کر لے اگرچہ وہ براہین کتنی ہی کمزور اور پھربوں۔ اب اگر ان میں کوئی نمائندہ چاہے کتنا ہی بڑا سیاسی مدبر کیوں نہ ہو اگر اس نے بحث کی ابتدا اور انعقاد مجلس سے پہلے اپنا معدہ پر کر لیا ہے تو ذرا سی دیر میں مسائل سیاسیہ کے حل میں فکر و تدبیر سے بالکل عاجز اور درماندہ ہو جاتا ہے اور اس کے قوی فکر یہ بالکل سست پڑ جاتے ہیں یہاں تک کہ وہ مسائل کے صحیح حل اور نتائج کے صحیح استخراج سے بالکل قاصر ہو جاتا ہے اور اس کا مقابل نمائندہ اس وقت سے فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنے مقصد میں کامیاب ہو جاتا ہے اور اپنی فصیح و بلیغ تقریر سے مقابل کو اپنے مدعا کے تسلیم کرنے پر مجبور کر دیتا ہے جس کا مقابل کو بالکل احساس نہیں ہوتا۔

اگرچہ لوگوں کی توجہ اور احساس ان امور کی طرف نہ ہو مگر اس قسم کے واقعات آئے دن لوگوں کو پیش آتے رہتے ہیں۔ جب ناظرین پر یہ حقیقت منکشف ہو گئی کہ معدہ انسانی زندگی کے ہر شعبہ پر خواہ وہ سیاسی ہوں یا تجارتی ادبی ہوں یا معاشرتی بہت کچھ اثر انداز ہے تو پھر یہ کسی طرح مناسب نہیں ہے کہ معدہ کی اصلاح اور قوت ہاضمہ کی درستگی سے بے پرواہی برتی جا کیونکہ یہ دیکھا گیا ہے کہ جن کا معدہ کمزور ہوتا ہے وہ نہایت بری حالت میں زندگی گزارتے ہیں دنیا ان کی نظروں میں تاریک معلوم ہوتی ہے ان کی تمام تر زندگی رنج و محن و تکلیف سے مملو ہوتی ہے انھیں زندگی کے کسی عمدہ سے عمدہ کام خوش مسرور نہیں بنایا پھر کیا ایسے لوگوں کے لئے اس سے بڑی بھی کوئی بد بختی ہو سکتی ہے؟

بسا اوقات ایسے لوگ جن کا معدہ کمزور ہو جاتا یا ان کی قوت ہاضمہ میں فتور پڑ جاتا ہے لوگوں سے ملنا جلنا اختلاط و ارتباط رکھنا ترک کر بیٹھتے ہیں اور انھیں تنہائی سے انسیت پیدا ہو جاتی ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دوسرے لوگ بھی ان سے نفرت اور کنارہ کشی اختیار کرنے لگتے ہیں اور وہ لوگوں کی نگاہوں میں حقیر نظر آتے ہیں جس کا علاج یہ ہے کہ ان کے معدہ کی ہر طرح اصلاح کی جائے اور معدہ کے رو باصلاح لانے میں جو چیزیں معاون ہیں استعمال کرائی جائیں اگر تفحص اور تلاش سے کام لیا جائے تو معدہ کو خراب کر نیولے بہت سارے اسباب مل سکتے ہیں مگر ہم ناظرین کی آگاہی کیلئے یہاں ان چند اہم اسباب کو ذکر کرتے ہیں جنہیں معدہ کے کمزور کرنے اور ہاضمہ کے فساد میں بہت کچھ دخل ہے۔

(۱) پھلی غذا ابھی ہضم نہ ہوئی ہو اور پھر معدہ میں غذا پہنچائی جائے۔ اس کے متعلق اطباء قدیم خصوصاً شیخ بوعلی سینا نے خاں طور سے ہدایت کی ہے چنانچہ انکایہ ارشاد ہے (واحد رطعا ما قبل هضم طعام) یعنی کھانا ہضم ہونے سے پہلے کچھ نہ کھایا کرو۔

(۲) زیادہ گرم اور خدر چیزیں جیسے چائے قہوہ افیون وغیرہ کثرت سے استعمال کرنا۔

(۳) زیادہ دیر تک بھوکا رہنا اور پھر خالی پیٹ ٹھونس کر کھالینا۔

(۴) جلدی جلدی چانا اور لقمہ کو بغیر اچھی طرح دانٹوں سے پیسے ہوئے نگل جانا چنانچہ مسٹر گلاڈسٹون مشہور سیاسی مدبر سے جب پوچھا گیا کہ آپ کو باوجود بڑھاپے کے مشکل سے مشکل مسائل سیاسیہ کے حل پر اتنی قدرت کیسے حاصل ہے تو انھوں نے جواب دیا کہ میں لقمہ کو بہت دیر تک چباتا ہوں یہاں تک کہ کم از کم تیس دفعہ جب تک اس کو دانٹوں سے پیس نہیں لیتا نہیں کھایا (۵) کھانا کھانے کے فوراً بعد داغی کام کرنا۔ کیونکہ مطالعہ کتب کی وجہ سے دماغ پر خون کا دوران کثرت سے ہونے لگتا ہے جس سے معدہ کو اتنا موقع نہیں ملتا کہ وہ غذا کو ہضم کر کے سیال اجزا کو جدا کر کے نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ قوت ہاضمہ کمزور پڑ جاتی ہے اور تمام غذا معدہ میں فاسد ہو کر رہ جاتی ہے جو معدہ کی تخریب کا باعث بنتی ہے یہی وجہ ہے کہ متمدن قوموں نے کھانا کھانے کے بعد قیلو کو اپنی عادت میں شمار کر لیا ہے کیونکہ قیلو سے بڑھکر معدہ کو آرام پہنچانے اور اس کو غذا کے ہضم کا موقع دینے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔

- (۶) مشکل سے مشکل دماغی کام کرنے کے بعد کھانا چنانچہ امریکہ کے ہنود کی یہ عادت ہے کہ جب وہ کسی تفریح یا شکار سے نکلے ماندے آتے ہیں تو بھوک کے باوجود بغیر تھوڑی دیر سو اور تھکاوٹ دور کے کھانا نہیں کھاتے۔
- (۷) ثقیل غذا اور قسم قسم کے کھانے اتنی مقدار میں کھانا کہ معدہ ہضم نہ کر سکے۔
- (۸) بلا کسی عادت اور پابندی کے رات کو زیادہ جاگنا۔
- (۹) مسلسل کئی گھنٹے تک بیٹھے رہنا اور درمیان میں کسی کام کے لئے نہ چلنا نہ پھیرنا۔ خصوصیت سے اس جگہ جہاں کی آب و ہوا خراب ہو۔

(۱۰) کھانا کھانے کے لئے کوئی وقت نہ مقرر کرنا بلکہ جس وقت جی چاہے کھانے بیٹھ جانا۔

مذکورہ بالا تمام اسباب کے معدہ کے حق میں مضر ہونے کی وجہ صرف یہ ہے کہ ان میں معدہ کی برداشت کے مطابق غذا پہنچانے جلنے کا لحاظ بالکل نہیں کیا جاتا جس سے معدہ بالکل کمزور پڑتا ہے۔ کیونکہ معدہ طبیعت کی حالت کا اندازہ کرتے ہوئے غذا کو ہضم کرتا ہے جیسی طبیعت اور جسم کی حالت ہوگی اسی کے مطابق غذا کو ہضم کرے گا مثلاً جو صحیح اور تندرست ہو اس کا معدہ اگر ایک یا دو دھیرے غذا ہضم کرتا ہے تو لیجان یا کثرت بھوک اور کثرت بیداری وغیرہ حالات میں اتنی مقدار میں کبھی نہیں ہضم کر سکتا۔

مذکورہ بالا اسباب کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ وہ قومیں نہایت بد نصیب ہیں جن کی غذا اور کھانے نہایت لذیذ اور محرب ہوتے ہیں کیونکہ ان کے اکثر لذیذ غذا کے عادی ہونے کی وجہ زیادہ کھا جاتے ہیں جو بوجہ ثقیل ہونیکے معدہ اور قوت ہاضمہ پر اثر ڈالتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ انگریز جو تمدن اور ترقی یافتہ اقوام سے ہیں ان کی غذا نہایت سادہ اور سلیکی ہوتی ہے اپنے کھانوں میں غذائیت اور سہولت ہضم کا خیال رکھتے ہیں لیکن مشرقی اقوام کا مقصد مرغن اور لذیذ غذا کا استعمال ہوتا ہے اسی لئے وہ اپنے کھانوں میں ایسی چیزیں استعمال کرتے ہیں جس سے اس کی طرف اشتہا فزول تر ہو جائے اور خوب کھایا جائے افسوس وہ اس نکتہ کو نہیں سمجھتے کہ غذا کے متعلق خوبی یہ نہیں ہے کہ وہ کتنی مقدار میں معدے میں داخل ہوتی بلکہ خوبی یہ ہے کہ اس میں سے کتنی ہضم ہوتی فقط۔

دفتری اعلان

(۱) محدث کے لئے ٹکٹوں کے بجائے ہمیشہ سٹی آرڈر بھیجا کریں۔ (۲) سٹی آرڈر کی کوپن پر بھی اپنا نمبر خریداری یا پورا پتہ اردو ہویا انگریزی صاف صاف ضرور لکھا کریں۔ (۳) بعض حضرات بجائے خریداری نمبر کے رجسٹرڈ ایل نمبر ۳۲۰۴ لکھ دیتے ہیں جو بالکل بے کار ہے۔ یہ نہ لکھا جائے (۴) جو ابی امور کے لئے جو ابی کارڈ یا ٹکٹ آنے ضروری ہیں ورنہ جواب کی امید نہ رکھیں۔

(نیچر)